



مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية

مجلة علمية محكمة تصدرها عمادة

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

جامعة البصرة

2024 م - 1446 هـ

مجلة (34) عدد (4)



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: haider.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 مالح 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 الاردنية الهاشمية
المملكة الاردنية 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 الإلكتروني: qusa_alaamry@yahoo.com



أ.د. حيدر ابراهيم علي

محرر

جامعة البصرة
العراق - البصرة

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



المنقح اللغوي

أ.د. رباب حسين منير

منقحًا للغة العربية

كلية العلوم / جامعة البصرة
العراق - البصرة

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



م.م. أسامة رياض لازم

منقحًا للغة الإنكليزية

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة البصرة
العراق - البصرة

البريد الإلكتروني: 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 وأجراء الاستلال الإلكتروني، ويتم اعلام الباحث بأي مشكلة خلال الأسبوع الاول 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 اطروحة 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 فعلا 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، وأخيرا 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 مسبقا 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 جدا.
- 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 أرقاماً 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 اتفاقها 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 تؤكدتها الدراسة.
- تكتب المناقشة بصيغة المضارع والماضي، اذ تكتب المعارف المتوافرة 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 مستقلاً 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 (Mendeley) 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)

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

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) .
- ترقم صفحات البحث إلكترونياً أسفل ووسط الصفحة.
- تكون أبعاد الصور او الاشكال متناسقة وباستعمال الماسح 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 الإنكليزية 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 النقطين، او النقطة. مثال: التدريب الرياضي، التعلم الحركي، علم النفس الرياضي.
- لا يجوز استعمال برامج الترجمة الفورية او مواقع الانترنت للترجمة للغة الإنكليزية 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 النيوان

رئيس تحرير المجلة

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ، وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ، كَمَا صَلَّيْتَ عَلَى إِبْرَاهِيمَ، وَعَلَى آلِ إِبْرَاهِيمَ، إِنَّكَ حَمِيدٌ مَجِيدٌ، وَبَارِكْ عَلَى مُحَمَّدٍ، وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ، كَمَا بَارَكْتَ عَلَى إِبْرَاهِيمَ، وَعَلَى آلِ إِبْرَاهِيمَ، فِي الْعَالَمِينَ إِنَّكَ حَمِيدٌ مَجِيدٌ.

يسرنا أن نقدم لكم عددًا جديدًا من مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية، الذي يجمع بين طياته أبحاثًا ودراسات متميزة في مجال التربية الرياضية، والتي تمثل إضافة علمية قيمة تساهم في إثراء المعرفة وتطوير هذا المجال الحيوي.

في هذا العدد، نسلط الضوء على مواضيع تتناول أحدث الابتكارات في التدريب الرياضي، وأثر التكنولوجيا على تحسين الأداء الرياضي، ودور التربية الرياضية في تنمية القيم الإنسانية والصحية لدى الأجيال الصاعدة. نحن ملتزمون بتقديم محتوى علمي رصين ومتنوع يتماشى مع احتياجات الباحثين والمهتمين بهذا المجال، ويواكب التطورات العالمية في علم الرياضة والتربية البدنية.

نتوجه بالشكر لكل الباحثين والمراجعين الذين ساهموا في إخراج هذا العدد، ونتطلع إلى المزيد من الدراسات المبتكرة التي تفتح آفاقًا جديدة في مجال التربية الرياضية. كما ندعو الباحثين والمتخصصين إلى تقديم أبحاثهم وأفكارهم لرفد المجلة بمزيد من العطاء العلمي، ليبقى هذا المنبر مصدرًا موثوقًا للمعلومة ومرجعًا للأبحاث الأكاديمية.

مع تمنياتنا لكم بقراءة ممتعة ومفيدة.

محتويات العدد

رقم الصفحة	عنوان البحث	اسم الباحث	ت
36-20	<u>The Effect of the Apltan Model in Teaching Some Basic Skills on the Floor Exercise Mat</u>	رنا عبد الرحمن عبد الصمد أ.د. لمياء حسن محمد أ.د. غازي لفتة حسين	1
49-37	<u>The effect of a proposed curriculum using assistant instruments in learning some offensive skills in fencing for students</u>	م.م. دعاء طارق محمد أ.د. لمياء حسن محمد أ.د. محمد عبد الرزاق نعمة	2
60-50	<u>تأثير تمارين خاصة بمثيرات حسية في تركيز الانتباه ودقة الطعن بسلاح الشيش لدى الطلاب</u>	م.م. سارة سامي شبيب أ.م.د. صلاح هادي حماد م.م. ضياء حامد وادي رواء صلاح جاسم	3
71-61	<u>تأثير تدريبات الجهد على تطوير تحمل السرعة واستجابة وظائف الكلى وانجاز ركض 1500 متر رجال</u>	م.د. فاهم عبد الواحد عيسى	4
89-72	<u>تأثير استخدام تمارين تعليمية بمصاحبة بعض الوسائط التفاعلية في بعض القدرات العقلية والاداء الفني لركض 100 حواجز طالبات</u>	م.م. ديانا غانم يحيى	5
100-90	<u>اثر تدريبات الجهد اللاكتيكي وفقا لصعوبة الوحدة التدريبية في تطوير قدرات التحمل الخاص والانجاز لعائلي 400 متر رجال</u>	م. أمواج محمد علي	6
114-101	<u>تأثير منهج تأهيلي باستخدام التدريب الذهني لتأهيل اصابة اربطة مفصل الكتف بالتمزق الجزئي لدى لاعبي المصارعة</u>	م.د. سامر جعفر محسن	7
126-115	<u>Stokesdale تأثير استخدام تمارين مسارية وفق نموذج Stokesdale في تعلم مهارة الوقوف على الاكتاف على جهاز المتوازي بالجمناستك الفني للرجال</u>	م.د. أمير جابر مشرف	8
142-127	<u>مساهمة التفكير المنتج في أداء بعض المهارات على جهازي منصة القفز وعارضة التوازن بالجمناستك للطالبات</u>	م.د. بيداء طارق عبد الواحد	9
162-143	<u>التوافق الدراسي وأساليب التعلم لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل</u>	م.م. محمد غانم احمد	10

رقم الصفحة	عنوان البحث	اسم الباحث	ت
174-163	<u>تأثير استخدام تمارين السرعة والتوافق في تطوير بعض القدرات الحركية ودقة أداء الدفاع عن الملعب لدى لاعبي الكرة الطائرة</u>	م.د ايثار حمدي عبد الرحمن	11
186-175	<u>تأثير تدريبات اسلوب الهيبوكسيا في تطوير قدرات تحمل الأداء والانجاز لدى لاعبي القوس والسهم من الشباب</u>	م.د كريم حمد كاظم	12
201-187	<u>تأثير التعلم النشط وفق الية (المحاضرة والمناقشة) في تعلم تحمل اداء بعض الحالات الدفاعية بكرة السلة للطلاب</u>	م. بلال حيدر مكي	13
215-202	<u>مؤشرات التحليل البايوكينتيكي لحركة القدمين وعلاقتها ببعض المتغيرات البايوكينماتيكية لأداء مهارة الغطس على جهاز بساط الحركات الأرضية بالجمناستك الفني</u>	م.د جنان شاكر عامر	14
230-216	<u>تأثير التمرينات الضاغطة المتبادلة بالأسلوب التنافسي في بعض القدرات البدنية والمهارية للاعبي نادي القوة الجوية دون 19 سنة</u>	أ.م.د رياض مزهر خريبط	15
251-231	<u>تحليل بعض المتغيرات البايوكينماتيكية والكينيتيكية لمرحلة الرمي (وضع القوة) وعلاقتها بالإنجاز في رمي القرص</u>	أ.م.د ممتاز احمد امين	16
263-252	<u>استخدام اسلوب التدريب الباليستي البليومتري وتأثيره في تطوير القوة الخاصة وسرعة الاستجابة الحركية للتحركات الدفاعية للاعبين الشباب بكرة اليد</u>	أ.م.د نزار ناظم حميد أ.د حسام محمد هيدان	17
285-264	<u>معوقات تطبيق أنظمة الذكاء الاصطناعي في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة بالعراق</u>	م.د احمد جار الله عبد الله	18
299-286	<u>تأثير تمرينات المقاومة الخاصة بوسط مائي في بعض المتغيرات البدنية وانجاز ركض 100 متر حرة</u>	م.م ياسر عبد الأمير داخل	19
312-300	<u>الصمود النفسي وعلاقته بالثقة بالنفس لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى</u>	م.د نسيمه عباس صالح	20
330-313	<u>اثر تمرينات (TRX) لتطوير الرشاقة و سرعة أداء التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف للاعبي كرة اليد للشباب</u>	م.م حسين امجد حميد م.م غيث حسن عبد علي	21
343-331	<u>تأثير منهج تعليمي بالأسلوب الدائري لتحسين مهارتي الطبطبة العالية والمناولة الصدرية بكرة السلة لطلاب الثاني متوسط</u>	م.م وعد محمد عطا الله	22
355-344	<u>تأثير تمرينات المنافسة وفق اسلوب (البندولي) في تطوير تحمل القوة العضلية للأطراف وبعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة للناشئين</u>	م.د عصام صالح مهدي	23

رقم الصفحة	عنوان البحث	اسم الباحث	ت
368-356	<u>تأثير تمرينات خاصة في تطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين ومراحل الهجوم السريع بكرة اليد للمتقدمين</u>	أ.م.د حيدر غازي عزيز	24
379-369	<u>تأثير انموذج (تراجيست) للتفكير الابداعي في تعلم بعض المهارات الاساسية الدفاعية بالكرة الطائرة للمبتدئين</u>	أ.م.د اسراء عباس محمد	25
394-380	<u>تأثير استراتيجيات الاستقصاء العادل في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة القدم للطلاب</u>	م.د سعد حمزة حبيب م.د قائد محمد حسين	26
407-395	<u>تأثير استخدام أسلوب التضمين (الاحتواء) في اكتساب مهارتي الدرجة المتكورة الامامية والعجلة البشرية على جهاز بساط الحركات الأرضية بالجمناستك الفني للطلاب</u>	م.د أرشد محمد عيسى	27
423-408	<u>تأثير الواجب التعليمي بطريقة التعليم الالكتروني في معالجة أخطاء الأداء لبعض مهارات الكرة الطائرة في مدرسة ثانوية المتفوقين الاولى في البصرة</u>	م.د عقيل حميد حسين	28
439-424	<u>تصميم اختبارات لقياس قابلية التوازن وفق متطلبات الاداء الحركي على عارضة التوازن في الجمناستك الفني</u>	أ.د حنان عدنان عبوب م. د جليلة جوهر عبدالله يمامة خليل حسين	29
459-440	<u>رصد معوقات الرياضة النسوية في العراق</u>	أ.د فاطمة عبد مالح أ.م.د رواء عباس عبد الامير	30
472-460	<u>منهج تأهيلي لأصابه أوتار العضلات الانسية لمفصل المرفق وتأثيرها على المدى الحركي للاعبين التنس</u>	مهند قاسم خضير أ.د قصي صالح مال الله	31
483-473	<u>The Effect Of Suggested Exercises On Developing Some Mental Abilities For Children Aged 4-6 Years</u>	م.م محمد سعيد ربيع م.م عباس حسين خليفة م.م مصطفى احمد عبيد	32
498-484	<u>اثر استراتيجيات الاستقصاء العادل في تعلم دقة وسرعة وقوة الارسال في التنس الارضي للطلاب</u>	م.د هند قاسم مهمل م.د علاء جواد كاظم	33
513-499	<u>تأثير استراتيجيات التناقض المعرفي في الاتجاه نحو التعلم واكتساب مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة للطلاب</u>	أ.د ناهدة عبد زيد الدليمي أ.م.د. شهلة أحمد عبد الله أ.د. فراس سهيل إبراهيم	34
526-514	<u>تأثير تمرينات الروندو في تطوير بعض المهارات الاساسية للاعبين كرة قدم صالات تحت عمر 18 سنة</u>	بدور بدري حميد أ.م.د عبير داخل حاتم أ.د إبراهيم مفلح الدبايبي	35
539-527	<u>اثر استراتيجيات المشاهدة الذاتية للأداء في تعليم مهارتي الارسال والضرب الساحق بالكرة الطائرة للطلاب</u>	مصطفى عدنان مصطفى أ.د محمد علي فالح أ.د قسور عبد الحميد	36

رقم الصفحة	عنوان البحث	اسم الباحث	ت
548-540	THE USE OF ELECTRIC TRANSFER 448 kHz THERAPY IN SPORT AND IMPACT OF HUMAN MESENCHYMAL STEM CELLS	Beata Mazurek أ.د قصي محمد علي أ.د ناهدة حامد مشكور	37
567-549	Designing a Strategic Model Based on Succession Planning in Gymnastics in Iraq	حيدر صالح شافي أ.د معصومة كلاته	38
586-568	بناء مقياس الشخصية الايجابية لدى طلبة التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة ميسان	م.م ضحى محمد حافظ م.م سجي محمد حافظ	39
597-587	تأثير تمرينات القوة بالإطالة العضلية في تحسين مستوى العضلات الباسطة والعضلات القابضة لمفصل الركبة للاعبين كرة القدم	م.د اوراس قاسم محمد	40
607-598	المناخ التنظيمي وعلاقته بالاستقرار الوظيفي لدى المشرفين الاختصاص في مديرية تربية السليمانية	م.م شعيب ادريس كريم م.م بريار رفعت محمد	41
618-608	تأثير التدريب البالستي باستخدام أوزان مختلفة في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة للاعبين بناء الأجسام	م.م صفاء محمد نافع	42
638-619	الضغوط النفسية وعلاقتها بدقة التصويب في مهارة الرمية الثلاثية للاعبين كرة السلة	م.م كرار علي حسين م.م علي صفاء جاسب	43
652-639	دراسة واقع المهارات النفسية لدى لاعبي التنس فئة المتقدمين في المنطقتين الوسطى والجنوبية	منار جاسم محمد	44
669-653	دراسة معوقات تطبيق درس التربية الرياضية وفق رأي الصديق الناقد ومديري المدارس المتوسطة في قضاء الفلوجة	م.د حيدر احمد شهاب	45
679-670	تأثير تمرينات مركبة (بدنية – مهارية) بحمل تحت القصوي في تطوير المرونة وبعض المهارات الهجومية بكرة السلة للشباب	م.م عباس فضل علي هاني	46
689-680	منهج تأهيلي للمصابين بالتمزق الجزئي الدرجة البسيطة للرباط الدالي الوحشي وتأثيره على القوة للاعبين المبارزة	بتول ناصر ياسين أ.د سلام جابر عبدالله	47
703-690	برنامج تأهيلي للتمزق الجزئي لوتر العضلة العضدية ذات الرأسين لدى لاعبي الالعاب الفرقية المصابين	م. سهير طه ياسين طه	48
716-704	إيجاد درجات معيارية ومستويات لاختبار التوازن لرماة القوس الاولمبي المتقدمين	م.د رياض علي حسين	49
727-717	تأثير استراتيجيات التعلم من اجل التمكن في تعلم مهارة الارسال بالكرة الطائرة في جامعة ميسان	م. ميس عبد علي جاسم	50

رقم الصفحة	عنوان البحث	اسم الباحث	ت
746-728	<u>الازدهار النفسي وعلاقته بأداء مهارة الاخماد بكرة قدم الصالات لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لجامعتي (بغداد- الانبار)</u>	أ.م.د اسيل ناجي فهد	51
756-747	<u>الحاجات النفسية وعلاقتها بمهارة التهديف كرة القدم الصالات للطالبات</u>	م.م اسراء جاسم مهنا م.م حذيفة نجم خزل	52
773-757	<u>أثر استراتيجية تنشيط المعرفة السابقة بالعروض العملية في المعرفة القانونية ودقة اتخاذ القرار بالكرة الطائرة للطلاب السنة الأخيرة</u>	م.د اسيل إبراهيم شهاب	53
791-774	<u>تأثير منهاج بالتدريب الوظيفي وفقاً لنظامي الطاقة اللاهوائيين بالصيام المتقطع وبدونه في عدد من المتغيرات البدنية لممارسي الصحة العامة</u>	م. ديار رمضان حسين أ.م.د ازاد أحمد خالد	54
801-792	<u>تأثير تدريبات خاصة في تطوير بعض القدرات الحركية والانجاز لفعالية الوثب العالي للناشئين</u>	م.د وليد عبد الرزاق جبارة	55



Journal of Studies and Researches of Sport Education

spo.uobasrah.edu.iq



The Effect of the Apltan Model in Teaching Some Basic Skills on the Floor Exercise Mat

Rana Abdel Rahman Abdel Samad   Lamyaa Hassan Mohammed   Ghazi Lafta Hussein  

General Directorate of Education Basra¹

University of Basra / College of Education and Sports Sciences^{2,3}

Article information

Article history:

Received 13/5/2024

Accepted 1/6/2024

Available online 15, Nov,2024

Keywords:

The model, the Appleton model, the educational means, ground mat movements.



website

Abstract

The aim of this research is to know the effect of the Ableton model in teaching some basic skills on the ground movements mat (straight forward roll, handstand, Arabic jump, front hands jump). We used the experimental design for two equal groups with pre- and post-tests. We chose from the College of Physical Education and Sports Sciences intentionally (the intentional method) to conduct the experiment. The control and experimental groups were chosen by simple random method (lottery). The control group (the model followed) was Section H (18) and the number of sample members was (15) students, the experimental group (Ableton model) was Section B (21) and its number was (15) students, the students excluded from the two sections were (9) students. The Appleton model has a positive effect on the excellence and raising the level of the experimental group students in learning the basic skills (the straight front step (dive), standing on the hands, the Arab jump, and the front hands jump) on the floor exercises mat for artistic gymnastics.

1. Research Definition

1. Introduction and Importance of Research

The present era is witnessing a revolution in technology, communication, and information, with numerous changes occurring in various aspects of life, particularly in the field of education. This necessitates the adoption of contemporary educational philosophies, including teaching methods, models, and strategies that emphasize the construction of knowledge through the active effort of the learner in acquiring knowledge to achieve meaningful active learning. In this regard, the responsibility of the teacher in this stage of contemporary scientific development is to supervise, facilitate, and guide the process (Al Diwan, 2009) by encouraging learners to acquire, retain, and utilize knowledge. Consequently, the role of the learner evolves into that of an inquisitive thinker who actively seeks, investigates, and constructs knowledge by connecting prior knowledge with new learning. This integration of prior and new knowledge fosters a meaningful learning experience that empowers individuals to face the challenges of life with a proactive attitude toward the future. To facilitate this transformation, it is essential to adopt modern teaching methods and models (Ghazi et al., 2024) that align with the educational environment and suit the nature of academic subjects, including theoretical and practical aspects of physical education. The Appleton model, a constructivist approach, is one such example that contributes to the development of knowledge during the teaching process, as supported by studies (Aldewan & Muhammad, 2014) (Abdul Hussein et al., 2023)

And the study (Jurani & Aldewan, 2014) in teaching some basic skills on the mat of floor movements. Also, the (Appleton) model is one of the appropriate models in teaching and depends on mental and skill processes that interact with experience, and seeks to discover new relationships and achieve goals by the influence of external and internal motives or both together (Musharraf & Al-Hadithi, 2022)

The importance of applying the Appleton model in physical education and sports sciences / Basrah University for the subject of artistic gymnastics for students and providing a teaching model that may help in teaching some basic skills on the floor exercise mat in artistic gymnastics for students directs the attention of specialists in the field of teaching methods to the importance of the stages of the Appleton model.

1-2 Problem of the Research

Physical education is part of the general education system and operates according to an educational curriculum. Therefore, those working in this field must keep up with the latest developments in teaching methods and approaches. There are two types of learning styles: the first type employs methods and strategies that involve the student and give them a leading and effective role, which serves as a great motivator for learning through diversity, flexibility, and greater participation, allowing them to showcase their innate abilities. The second type relies on the dominance of the teacher, rendering the student a passive recipient of information and depriving them of genuine learning opportunities.

Most of the changes that occur during the learning process are through the information provided to the learner through his learning, and this information takes several forms (theoretical and practical side). It must be substantive with the optimal investment of teaching methods, its methods, strategies and field experience in conveying information (Nahida, 2008)

Through this, we conducted a study using the Appleton model to teach some basic skills in artistic gymnastics to students of the College of Physical Education and Sports Sciences, University of

Basra. Due to the multiplicity of these skills, their degree of difficulty, and their interconnection, and based on the fact that there may be a specific model that is better than another, and whether relying on one model can achieve all the lesson goals, therefore, it is necessary to diversify the models and know the most appropriate ones. This will lead the teacher to be more flexible, accurate and influential in the teaching process. Based on this, the research problem can be formulated in a question: Does the Aptton model help in learning some artistic gymnastics skills on a floor exercise mat by involving students positively in achieving the educational unit objectives with a positive attitude that interacts with the teachers instructions in the skills that can be presented to him?

1. **Research Objectives**

2. Prepare educational units according to the Aptton model to teach some basic skills on the floor gymnastics movements in artistic gymnastics for students.
3. Identify the impact of the Aptton model in teaching some basic skills in artistic gymnastics for students.
4. Identify the differences in the level of teaching performance of some basic skills on the floor gymnastics movements in artistic gymnastics for students in the pre and post tests for the two groups (experimental and control).
5. Identify the differences in the level of teaching some basic skills (front straight roll, handstand, Arabian vault, and front handspring) on the floor gymnastics movements in artistic gymnastics for students between the two post-tests for the two groups (experimental and control).

1. **Research Hypotheses**

6. There are significant differences between the pre and post-tests of the two groups (experimental and control) in teaching some basic skills on the floor gymnastics movements in artistic gymnastics for students in performance, in favor of the post-tests.
7. There are significant differences between the two post-tests of the two groups (experimental and control) in performance, in favor of the experimental group.
8. The proposed educational units using the Aptton model have a positive impact on the level of teaching performance of some basic skills on the floor gymnastics movements for the research sample.

1. **Research Fields**

1-5-1 Human field: Third stage students - College of Physical Education and Sports Science - University of Basra for the academic year (2023-2024)

1-5-2 Spatial Domain: Gymnastics Hall at the College of Physical Education and Sports Sciences, Basra University

1-5-3 Temporal Domain: 11/13/2023 until 2/29/2024.

1-6 **Term Definition**

1. Appletons Model: Appleton is a model that is characterized by four constructivist features: sorting ideas for the learner, processing information, searching for it, and social racing.
2. Appletons Procedural Model: It is a set of teaching procedures in which teaching is given to the third stage students (the experimental research group) in the College of Physical Education and Sports Sciences according to four stages: 1- Invitation 2. Exploration 3. Finding interpretations and solutions 4. Decision-making.

3- **Research Methodology and Field Procedures**

3-1 Research Methodology: The experimental methodology was used for its appropriateness to the nature of the problem to be solved.

3-2 Society and research sample: To achieve the goals, the research community was chosen in a deliberate manner, namely the third stage students at the College of Physical Education and Sports Sciences - University of Basra, with a total of (120) students, in (8) divisions. The **research sample** was chosen in a simple random manner (lottery), the control group (the followed model) Division (E) and the total of individuals (15) students. As for the experimental group (the Ableton model), they are the students of Division (B) and their number is (15) students. The exploratory experiment reached (6) students who are outside the sample, so that the sample is (30) students distributed equally among the two groups and by (25%) of the original community.

3-3 Homogeneity of the research sample : Homogeneity was performed in terms of variables (length - mass - age) using the coefficient of variation for the two groups (experimental and control). The values of the coefficient of variation ranged between (1-30). The closer the values of the coefficient of variation are to (1), the higher the homogeneity among the individuals of the sample. And the higher the values are above (30), the more the sample is heterogeneous (Wadih & Hassan, 1999)

Shows the arithmetic means, standard deviations and coefficient of variation values for the two groups (experimental and control) in the variables (height - mass - age)

No.	Variables	Groups	Unit of Measurement	Means	Standard Deviations	Coefficient of Variation
1	Height	Experimental	cm	174.3	4.48	0.025
		Control		176.18	5.12	0.029
2	Mass	Experimental	kg	68.32	1.93	0.028
		Control		69.21	1.83	0.026
3	Age	Experimental	Years	19.85	0.62	0.031
		Control		19.61	0.65	0.033

Research Sample Equivalence:

To avoid factors that may affect the results of the main experiment and to verify the equality of the two groups, we analyzed the data related to the results of the pre-test for the sample on Monday and Thursday, 11/16-13/2023. The research sample received information and instructions before applying the tests. Then, the pre-tests were applied with the help of the assistant work team. Afterwards, the (arithmetic mean and standard deviation) for the two groups in the pre-tests were found, and the calculated (T) value for the research variables was extracted. It turned out that the significance level values are greater than (0.05), indicating no significant differences between the two groups in the research variables.

Pre-test equality of the results of the experimental and control groups in some motor skills of artistic gymnastics on the carpet of ground movements

Statistical treatments Test name	Unit of measurement	Experimental group		Control group		Calculated (T) value	Sig	Statistical significance
		X	±SD	X	±SD			
Forward straight leg (dive)	Degree	4.37	0.29	4.33	0.29	0.52	0.264	Significant
Handstand	Degree	2.88	0.37	3.32	0.45	2.87	0.308	Significant

Arabian salto	Degree	3.00	0.30	3.14	0.28	1.28	0.910	Significant
Front handspring vault	Degree	2.71	0.34	2.92	0.15	2.20	0.002	Significant

* p value below the level of significance (0.05) at the degree of freedom (N-2) (30-2=28)

3-5 Information gathering tools : Arabic and foreign sources. Technical performance evaluation form for motor skills. The Internet. Testing and measurement. Medical scale to measure weight. Tape to measure height. Laptop type (Dell). Video recording machine type (Sony Digital). Sponge mattresses. Gymnastics mat with an area of 12×12. Flash type (GM). Laser discs (CD).

3-6 Motor Skills Assessment

We have adopted the third-stage curriculum and the sequence of movements in it so that the research sample can keep up with the rest of the students in the prescribed school curriculum. As for the skills test in artistic gymnastics, it included the nature of performing the skill (straight front somersault (dive) - handstand - Arabian vault - front handspring vault). Each skill is evaluated by (5) referees accredited by the Iraqi Gymnastics Federation to evaluate the basic skills of the two groups (control and experimental) by watching (CDs) distributed to them. The evaluation form for gymnastics championships, which includes the judges score (5) in addition to the referee, was used to determine the consistency of the judges scores. Then, the referee cancels the highest and lowest scores and adds the middle three scores and divides them by (3) to get the players final score, as shown below:

$$\frac{\text{Sum of the three middle grades}}{3} = \text{Final score of the player}$$

Sorry, I require more information to understand your request. Please provide the text you would like me to translate into English.

3-7 Exploratory Experiments

To reach the best way to complete the field research procedures and because of their importance, the exploratory experiments were conducted as follows:

3-8 For the first pilot experience (skill test)**

The researcher conducted the first pilot study on Thursday, 11/23/2023, with (9) students from outside the sample. The purpose of the first pilot study was to ensure the efficiency of the devices and tools, to know the efficiency of the assisting team, to identify the difficulties that the researcher may face when conducting the tests and to address them, to know the time required to conduct the tests, and to extract the scientific coefficients for the tests of the prepared curriculum.

3-9 Second Exploratory Experience**

The experiment was conducted on Thursday, 11/30/2023, using the Appleton model on the excluded sample of (9) individuals in the gymnastics hall at the college. The aim of this experiment was to determine the suitability of the presentation content for the research sample and to understand the method of work by giving a clear picture of how the curriculum is implemented, as well as the ability of the sample individuals to absorb and apply motor skills and observations that may be encountered in the main experiment.

3-10 The Basic Experiment (Curriculum): We reviewed Arabic sources, the opinions of specialists and experts in the field of teaching methods, motor learning, testing, measurement, and gymnastics in the curriculum that was developed, and then implemented these steps as follows:

- **Introduction stage (invitation):** This is the stage of sorting out the learners ideas, and it is the starting point of constructivist learning based on the principle that: **(new learning should build on old learning)**. This stage involves diagnosing and sorting out learners ideas before presenting the content. Various teaching methods are used in this stage, such as concept maps, interviews, or question-and-answer sessions, to uncover the learners prior knowledge and concepts. This allows the learner to interpret the events and experiences presented to them and gain a comprehensive understanding of their perspective and behavior.
- **Exploration stage:** After introducing the material theoretically in the invitation stage, the teacher explains or describes the skill and introduces students to the concept maps and their importance. This prepares both the student and the teacher to execute the skill as a model.
- **Interpretation and solution-finding stage:** In this stage, students start applying the skill through performance (e.g., diving) and practicing related exercises and activities. This process helps them find solutions through exploration and performance. The teachers role is to support, assist, and facilitate their students research and understanding using multiple means, including practical demonstrations, educational materials available in the environment, peers ideas, and in accordance with the social context and collaborative teaching advocated by constructivist theory.
- **Decision-making stage:** Students learning expands and deepens as they are provided with technical steps and knowledge through related activities or the transfer of teaching effects to new educational situations. Students repeat skill training for reinforcement.

3-11 Educational Curriculum Units: Two educational curriculum units were given to the experimental group to introduce the learners to the steps of the Ableton model. This unit is considered one of the basic and necessary educational units at the beginning of learning. It was applied one week before the main experiment. The research sample was briefly introduced to the Ableton model through its implementation in the gymnastics hall for students at the college.

3-12 Implementation of the curriculum according to the steps of the Aptton model: The curriculum was prepared by following well-studied steps and according to the sequence of practical stages. There were stages that were performed in the closed hall for the gymnastics lesson, which included the stages ((invitation stage (introduction), exploration stage, interpretation and solution finding stage, and decision-making stage)).

Unit 3-13: Educational units of the Ableton model steps: The researcher prepared an educational curriculum in the steps of the Ableton model, which consists of (12) educational units. It lasted for (12) weeks, with one educational unit per week. The time allocated for each unit was (90) minutes, according to the private curriculum plan for the physical education lesson. The curriculum included content that would enable the student to acquire a level of practical performance by receiving knowledge and skills that would be useful during the practical application period. The educational curriculum for the (Ableton Model Steps) group was applied on Sunday, 7/12/2024, and continued until Thursday, 2/22/2024.

3-14 Control group program: The researchers did not interfere with the program adopted by the Department of Physical Education and Sports Sciences at Basra University for the third stage of the academic year (2023-2024). The program consists of practical units only, with one teaching unit per week, distributed from the beginning of the academic year and under the supervision of the gymnastics teacher.

3-15 Post-tests: The post-test for evaluating the performance of gymnastics skills was conducted on Thursday, 2/29/2024, in the gymnastics hall at the College of Physical Education and Sports Sciences - University of Basrah. In the pre-tests, the researcher adopted the results of the equivalence tests as pre-tests.

3-16 Statistical Means: Arithmetic averages, standard deviations, and the T-test were used through the SPSS statistical program. (Ayed, 2009)

4- Presentation, Analysis and Discussion of Results

4-1 Presentation and Analysis of the Pre and Post Test Results of the Two Research Groups and Discussion.

4-1-1 Presentation, analysis and discussion of the pre- and post-test results of the control group in the variables under study.

Means, standard deviations, and (T) values of the pre- and post-tests for Group A

Statistical treatments Test Name	Unit of Measurement	Pre-test		Post-test		Calculate d T-Value	Significanc e Level	Significanc e
		X	±S D	X	±S D			
Forward Stride (Dive)	Degree	4.37	0.29	6.12	0.34	14.9	0.315	Significant
Handstand	Degree	2.88	0.37	5.52	0.27	22.1	0.391	Significant
Arabian Jump	Degree	3.00	0.30	5.30	0.19	24.4	0.275	Significant
Front Handspring	Degree	2.71	0.34	5.54	0.19	27.6	0.013	Significant

By reviewing Table (3), which shows the results of the pre and post-tests for the control group of the tests

) Front straight roll test (diving), handstand test, Arab jump test, and front double-arm jump test. We note that the arithmetic mean and standard deviation of the post-test have increased compared to the pre-test. The calculated value of T for correlated samples was greater than the tabular value at a significance level of (0.05) and a degree of freedom (14). This indicates a significant difference between the pre- and post-tests, in favor of the post-test for the control group in the variables under investigation (for the method followed by the teacher).

We attribute this development to the mechanism of the teaching method followed by the person in charge of the educational process in learning the basic skills of artistic gymnastics (Mushref, 2024). This is through the theoretical information, explanations, illustrations, and practical applications he provided for the educational material. He also applied special exercises to develop the variables under study and used the tools and means available to him during the educational

units. This is in line with what was mentioned by (Aldewan et al., 2013) and (Abdulrasool et al., 2024) that "structured, scientific, and practical exercises have a significant impact on improving performance and executing all the required tasks during the units. Repetition and practice also contribute to achieving a significant level of development. This helped improve the performance of the control group students, but to a lesser extent than the experimental group in the post-measurement. This is logical because the method followed by the teacher certainly plays a positive role in improving the students level, even if the style depends more on the teacher than the student. The teacher provides complete and ready-made ideas and topics for the students to apply without having to interpret and analyze them. (Hamad et al., 2024)

4-1-2 Presentation of the results of the pre- and post-tests for the experimental group in the variables under study, their analysis and discussion.

Shows the mean, standard deviations, and (T) value for the pre- and post-tests.

Statistical treatments Test Name	Unit of measurement	Pre-test		Post-test		Calculate d T-value	Significanc e Level	Significanc e
		X	±S D	X	±S D			
Forward Dive (Dive)	Degree	4.33	0.29	7.31	0.38	-23.81	0.210	Significant
Handstand	Degree	3.32	0.45	7.03	0.44	-22.33	0.924	Significant
Arabian Flip	Degree	3.14	0.28	7.37	0.28	-40.173	0.979	Significant
Front Handspring	Degree	2.92	0.15	6.63	0.20	-55.170	0.088	Significant

The results in Table (4) showed significant differences between the pre-test and post-test results in favor of the post-test. This group was studied according to the Appleton model, investigating some basic skills of artistic gymnastics such as forward roll, handstand, cartwheel, and handstand forward roll. It is noted that the mean and standard deviation of the post-test compared to the pre-test have increased. When conducting a paired samples t-test, the calculated t-value was greater than the tabulated value at a significance level of (0.05) and degrees of freedom (14), indicating a significant difference between the pre-test and post-test in favor of the post-test for the control group in the variables under study (according to the method followed by the teacher).

These moral differences are attributed to the positive impact of the Appleton model on individuals in the experimental group sample, by organizing the educational material in a structured and sequential manner according to the four stages of the model. Each stage included a set of procedures and steps performed by the student or teacher to achieve its specific goals. Teaching according to this model involved using visual presentation tools such as educational posters for each unit, and presenting educational films as a means of presenting this information and ideas, making the lesson more exciting and engaging, and keeping students away from boredom. This gives students enough space for individual and group thinking and problem-solving. This is in line with what was affirmed by (Kadhim, 2020) that the modern educational methods and diverse possibilities provided by modern educational materials can increase the effectiveness of the teaching method used, as well as increase the students positivity towards the

lesson, excitement, and stimulation among learners, encouraging them to acquire experiences and knowledge more effectively, making the lesson more dynamic and thus impacting learners with different and cumulative experiences. (Mohan et al., 2024)

And teaching the experimental group according to the Appleton model made the students the main focus around which the educational process revolved, and they were active participants in it. The application of exercises in the four stages of the model (Information retrieval, then processing new information and experiences presented in the lesson, then digging into information previously learned in the previous stages, then the social context) constitutes an independent factor that encourages students enthusiasm towards performance and freedom in the practical application of activities, making them feel independent, which leads to enhancing self-confidence and improving their self-perception as learners. This increases their motivation, making the student more prepared to face the requirements of skill performance and then provide a better performance level, which is consistent with what was confirmed by (Aldewan et al., 2015)) that focusing on the learner and making them the focus of the educational process and the center of activity, respecting their opinions and abilities, immersing them in affection, acceptance, and encouragement is a fundamental factor that helps in learning" (Al-Diwan et al., 2007)

Therefore, through the above, we conclude that all of these factors and procedures have led to the development of the level of the experimental group students in the post-tests, confirming that Appletons model has a positive impact on interactive thinking and learning skills (front roll, handstand, arabian jump, handstand jump) of the students, thus achieving the studys goal.

Displaying and analyzing the results of the post-tests for the experimental and control groups in the variables under investigation, and discussing them.

The arithmetic means, standard deviations, calculated value (T), and statistical significance are shown

Statistical tests Test name	Unit of measurement	Control dimension		Experimental dimension		Computed (T) value	Significance level	Significance
		Mean	±SD	Mean	±SD			
Forward straight grade (Diving)	Degree	6.12	3.43	7.31	0.38	-8.915	0.867	Significant
Handstand	Degree	5.52	0.27	7.03	0.44	-11.129	0.059	Significant
Arabic jump	Degree	5.30	0.19	7.37	0.28	-22.970	0.321	Significant
Forward hand jump	Degree	5.54	0.19	6.63	0.20	-14.654	0.458	Significant

Through examining Table (5) which shows the means and standard deviations in the post-tests of skills for the studied variables among the experimental group students who used the Appleton model and the control group who used the mechanism followed by the teacher, we notice that the

results of the skills tests under study, the mean and standard deviation for the experimental group students were higher than those of the control group. When testing the significance of the differences between the means using an independent samples t-test, it was found that the calculated t-value is greater than the tabulated value at a significance level of (0.05) and degrees of freedom (28), indicating a significant difference between the post-tests in favor of the experimental group. Researchers attribute the superiority of the experimental group in the post-tests to the fact that when teaching with the Appleton model, there is a significant investment in the process of organizing thinking, searching for solutions, and ideas. This has contributed to progress in the post-tests, in addition to practice, repetition, and the use of diverse educational methods that have helped make performance sound and continuous. In this regard, this model has contributed to students learning in a more interactive way for the students of the experimental group who distinguished themselves by allowing students to interact with each other and find solutions for the skills under study and freely present their ideas. This was done in a scientific, thoughtful manner aware of the different educational situations, as the student at this stage of study needs the opportunity to practice intellectual learning situations through educational units prepared to reach executable ideas independently. This led to the development of confidence and a sense of responsibility through the enthusiasm that appeared in them during the application of exercises related to basic skills on the gymnastics floor, which is in line with what was mentioned by (Lamyaa & ruaa, 2015) that providing students with the opportunity to learn and express their opinions and reveal their abilities gives them the chance to develop themselves and increase their experiences in delving into the subject, idea, or skill, and understanding the relationships between its parts." We also attribute the reason for the superiority of the experimental group in the test of the skills under study to the four stages of the model that call for thinking about the solutions and answers issued by the students, as confirmed by (Alsaeed et al., 2023) that understanding movement and its performance is very necessary in learning and developing skills, especially if this concept is linked to the intellectual aspect resulting from the explanation and clarification of motor skills" (Othman et al., 2024)

Where we see that the reason for the superiority of the experimental group students over the control group students at this level is that the instructional units prepared were more positive than the instructional units of the control group, allowing the teacher to explain the material in a more detailed and accurate manner and link it to students previous knowledge and experiences. The role of these units became guiding and leading in the educational process, as well as the positive environment provided by these units for students through the four stages of the model, making the lesson enjoyable and more dynamic. In addition to practicing exercises practically and in a variety of ways, this led to learning skill performance through gymnastics for students, as well as the inclusion of the instructional units prepared optimal use of feedback and continuous and periodic error correction through the four stages of the model, as (Rasoul et al., 2024) sees it as one of the means used to ensure the achievement of the best possible goals and objectives that the educational process seeks to achieve continuously to help the learner consolidate performance if it is moving in the right direction or adjust it if it needs adjustment, which has a positive return in refining and improving performance. (Karim & Al-Diwan, 2024)

As there is a positive point that led to the superiority of the experimental group, which is the positive environment created by the teacher through applying the four stages of the model in the educational units for their comprehensiveness in terms of following a logical sequence in

presenting topics and the activities and events that depend on it, the material of gymnastics, the level of students perception, organizing the content of that material, selecting teaching methods and techniques, as well as diversifying educational exercises for skills, which made these units more exciting and enjoyable for the students, leading to their interaction and enthusiasm for applying their contents with great care and desire, and this was confirmed by (Saad, 2017) that "diversity and innovation in using exercises, methods, and techniques when teaching sports skills are the most suitable in creating an atmosphere characterized by excitement, thrill, and enjoyment for the student, contributing to rapid learning and acquisition of sports movements and activities" (Israa Hussein Ali et al., 2019)

5-1 Conclusions

1. The positive impact of the Appleton model on the performance and improvement of the experimental group students in learning basic skills (straight front dive, handstand, arabesque jump, and front handspring) on the gymnastics floor mat.
2. The experimental group has an advantage over the control group due to the impact of the Appleton model on learning basic skills (straight front dive, handstand, arabesque jump, and front handspring) on the gymnastics floor mat.

5-2 Recommendations.

1. Relying on teaching models that make the student the main focus in order to achieve the best results, including the Appleton Constructivist model in learning the basic skills of artistic gymnastics for third-stage students in the College of Physical Education and Sports Sciences - University of Basra.
2. Conducting other studies to compare the Appleton model with other teaching models to determine the level of development of skill performance on the floor mat in artistic gymnastics.
3. Emphasizing the importance of conducting similar studies using the Appleton model in other sports and different samples due to its good features and characteristics in the educational process.
4. The necessity of introducing various visual presentation methods in physical education lessons in order to observe movement parts in detail and also for their importance in connecting the senses of hearing and sight, which in turn leads to speeding up the learning of motor skills.
5. Conducting developmental courses and seminars in the field of physical education and sports sciences through the use of modern teaching models and their application in the sports field

Translation: Appreciation and gratitude

We express our thanks to the research sample represented by the third stage students - College of Physical Education and Sports Sciences - University of Basra for the academic year (2023-2024)

Conflict of interests

Authors declare that there is no conflict of interests

Rana Abdelrahman Ahmed <https://orcid.org/0009-0006-5772-3631>

References

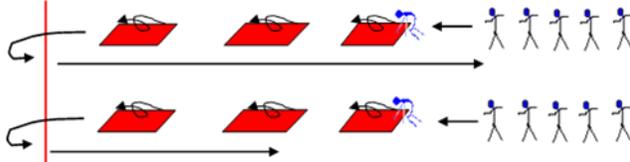
- Abdul Hussein, A. Z., Aldewan, L. H., Al-Saeed, R. A. A., & Amin, H. A. A. (2023). Building and codifying a scale of cognitive achievement of badminton lecture for students of the faculties of Physical Education and sports Sciences. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*. <https://doi.org/10.55998/jsrse.v33i1.416>
- Abdulrasool, T. H., Hussein, R. A. A., & Aldewan, L. H. M. (2024). A proposed vision for developing the structure of physical education curriculum within the framework of digital giving and technologies of the age of artificial intelligence. *International Journal of Physiology, Sports and Physical Education*, 6(1), 19–28. <https://doi.org/10.33545/26647710.2024.v6.i1a.61>
- Al Diwan, L. H. (2009). Effective Methods of Teaching Physical Education. *Al-Nakhil Press, Basra*.
- 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>
- 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., Ghazi, M., & Qader, A. 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.
- 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>

- Ghazi, M. A., Kadhim, M. A. A., Aldewan, L. H., & Almayah, S. J. K. (2024). Facial fingerprint analysis using artificial intelligence techniques and its ability to respond quickly during karate (kumite). *Journal of Human Sport and Exercise*, 19(2). DOI: <https://doi.org/10.14198/jhse.2024.192.20>
- Hamad, S. H., Saad, H. M., Agam, B. I., & Farhan, M. K. (2024). THE EFFECT OF VISUAL TRACKING EXERCISES ON SOME MOVEMENT ABILITIES AND THE SKILL OF DEFENDING THE COURT IN VOLLEYBALL FOR STUDENTS. *Proximus Journal of Sports Science and Physical Education*, 1(7), 77–83.
- 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>
- 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. 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>
- Karim, H. A. A., & Al-Diwan, L. H. M. (2024). The relationship of flexibility and motor balance to the accuracy of shooting from jumping in front of young wing players in handball. *Albaydha University Journal*, 6(1). <https://doi.org/10.56807/buj.v6i1.558>
- 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>
- Mohan, M. I., Muhammad, L. H., Al-Sahib, H. M. A., & Kazem, M. A. A. (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 Physical Education Studies and Research*, 34(1), 17–27. <https://doi.org/10.55998/jsrse.v34i1.469>

- Musharraf, A. J., & Al-Hadithi, K. I. S. (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), 460–477. <https://www.iasj.net/iasj/article/273682>
- Mushref, A. J. (2024). The effect of exercises similar to performance according to a multi-level method in learning some of the skills of the floor mat in artistic gymnastics for men. *University of Anbar Sport and Physical Education Science Journal*, 14(28). 10.37655/uaspesj.2024.148118.1118
- Nahida, A. Z. (2008). *Basics of Motor Learning* (1st edition, p. 88). Dar Al Bayda Printing.
- Othman, I. A., Mohammed, L. H., Alsaeed, R., & Shabib, S. S. (2024). The effect of the Montessori program using physical activity games in enhancing the sensory-motor perception abilities of kindergarten children aged 5 to 6 years. *Journal of Sports Education Studies and Research*, 34(3), 19–36. DOI: <https://doi.org/10.55998/jsrse.v34i3.617>
- Rasoul, T. H. A., Shabib, S. S., Mohammed, L. H., & Ghazi, M. A. (2024). The impact of climate change on the flow of the teaching unit during the teaching of some basic skills in the physical education lesson. *Wasit Journal of Mathematical Sciences*, 19(2), 160–176. DOI: <https://doi.org/10.31185/wjoss.464>
- Saad, L. H. A.–D. D. (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.
- Wadih, Y., & Hassan, M. (1999). *Statistical applications and computer uses in physical education research* (pp. 160–161). Dar Al-Kutub for Printing and Publishing.

Educational unit sections	Activities and motor skills	Notes
<p>First: Preparation Section (20 minutes) Introduction General Warm-up The private warming</p>	<p>Standing in a straight line, recording attendance, and performing the salute</p> <ul style="list-style-type: none"> - Standing begins with walking in the usual way in the form of parallel lines - Running while touching the ground with the left and right hand alternately - Running to the side with raising the arms up and down - Running and jumping up then rotating half a turn - Walking then standing in a circle. <ul style="list-style-type: none"> • (Sitting on all fours) Jumping up with raising the arms high. • (Standing with legs apart - bending) Stretching the arms to the sides with twisting to both sides alternately (4 counts). • (Standing with legs apart - narrowing) Twisting the torso to the sides alternately (4 counts). 	<ul style="list-style-type: none"> • Emphasize the importance of adopting the appropriate formation that enhances the system. • Emphasize the performance of the lesson greeting, which demonstrates the students activity in the learning process. • Emphasize the students commitment to the system during the general and specific warm-up process.
<p>Secondly: The main section (55 minutes)</p>	<p>(1) Stage of Invitation (7.5 minutes) It is the stage of sorting out the ideas in the learners possession, and it is considered the starting point in constructive learning based on the principle that: (new learning should be built on old learning), by diagnosing and sorting out the learners ideas before presenting the content. Multiple teaching methods are used in this stage such as (interviews or questions and answers) to identify the cognitive store that the learner possesses about the concepts he has, and can refer to them when interpreting the events and experiences presented to them, and then he will have a comprehensive idea of the learners vision and how to interpret events and behaviors that he practices.</p> <p>(2) Exploration Stage (7.5 minutes) After explaining the material theoretically in the Invitation</p>	<ul style="list-style-type: none"> - (1) Re-teaching the steps of the forward roll movement as a basic rule for a group of movements, including the diving movement. - Asking questions about the forward roll movement to students as it was previously learned in the second stage, while presenting the educational steps of the diving movement through the points of similarity and difference between the two movements. - Explaining the learning process among students through the method or style used in the learning process that enhances students' behavior. - (2) After asking questions in the invitation stage, the subject teacher explains the educational steps of the diving movement.

	<p>stage, the teacher begins to explain or describe the skill and familiarize the students with it. On concept maps and the need to know them, this makes the student and teacher implement the skill as a model.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - (Mastering the forward roll well from a standing position with the knees bent halfway from an approximate run). - (Performing the same previous exercise from above a barrier such as a wooden box or from above a colleague taking the parallel knee position or from above a rope raised off the ground). - (Performing the same previous exercise but from a small approximate run). - (Performing the diving from the approximate run) - Presenting the new idea in learning the diving movement through the new learning method to understand and comprehend the students learning the diving movement. - Presenting the movement through video clips in addition to posters, which facilitates the students' learning process.
<p>A - Educational Activity (15 minutes)</p>		
<p>b- Applied Activity (40 minutes)</p>	<p>3) Finding interpretations and solutions stage (20 minutes) In this stage, students begin to apply the skill and perform skill exercises, and activities to help them find solutions through research and exploration. The role of the teacher in this step is to support students by assisting them in research, inquiry, providing assistance, understanding, and comprehension through various means, including presentations of available educational materials in the environment and ideas of colleagues according to the social context and collective teaching that the constructivist theory sees. (4) Decision-making stage (20 minutes)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - (3) Students begin to apply the learning exercises for the diving movement under the principle of gradual learning of the diving movement from easy to difficult with the use of understandable and easy speech by showing video clips of the diving movement learning process. - Applying the new idea in learning the diving movement through the new learning method for students to understand and comprehend the diving movement learning. - (4) Applying the diving movement learning exercises with practicing the steps of learning

	<p>This stage expands and deepens students learning and is enriched with the technical steps for performance and the knowledge they acquire through giving them activities related to the skill they are studying or transferring the impact of teaching to new educational situations, and the student repeats practicing the skill.</p>	<p>the diving skill - repeating the diving movement exercises on the new educational method.</p>
<p>Third: Final section (15 minutes)</p>	<p>Roller Skating Race Game :-</p> <ul style="list-style-type: none"> The chapter is divided into four trains, and in front of each train there are three separate gymnastics benches, after the whistle, the first from each train runs to roller skate on the benches until the end of the race and then return to the train, and the winner is the one who finishes first. 	<ul style="list-style-type: none"> Emphasizing the importance of performing relaxation exercises correctly, which helps students return to the normal state of the body. Providing some educational guidance that enhances student behavior. <p>Emphasize leaving properly after finishing the lesson</p>



Journal of Studies and Researches of Sport Education

spo.uobasrah.edu.iq



The effect of a proposed curriculum using assistant instruments in learning some offensive skills in fencing for students

Duaa Tariq Muhammad¹   Lamyaa Hassan Mohammed²   Mohammed Abdul Razzaq Nehme³  

General Directorate of Education Basra¹

University of Basra / College of Education and Sports Sciences^{2,3}

Article information

Article history:

Received 26/8/2024

Accepted 23/9/2024

Available online 15, Nov,2024

Keywords:

educational assistant instruments,
offensive skills, fencing.



website

Abstract

The study aimed to identify the impact of a proposed curriculum using an auxiliary educational tool in teaching some offensive skills in fencing to students. It involved the preparation of proposed educational units using the auxiliary tool to teach these skills. The researchers employed the experimental method with a group design appropriate to the research nature, consisting of an experimental group and a control group with pre- and post-tests. The research sample included 28 students, selected intentionally. Group (A), comprising 14 students, served as the experimental sample, while Group (B), also comprising 14 students, served as the control sample. The educational program was implemented over six weeks, with one educational unit per week. The researchers concluded that the use of the proposed method with the educational tool had a positive and significant impact on skill learning.

1. Research Introduction

1.1 Introduction and Importance of the Research

The modern era is witnessing significant practical developments across all fields of life, driven largely by modern technology. This technological advancement has acted as a powerful incentive for scholars to continue innovating and creating across various disciplines, leading to substantial improvements in educational processes.

The use of educational tools refers to anything that aids in the transfer of knowledge, information, and diverse skills. These tools enhance the ability to acquire skills through various senses, thereby positively influencing the speed of learning motor skills and improving the performance of techniques and tactics (Lazam, 2005)

The variety of activities taught in the Faculty of Physical Education and Sports Sciences compels instructors to adopt diverse methods and curricula, depending on the type of activity being taught. Among these activities is fencing, which is classified as an individual sport that requires students to possess high levels of concentration, precision, and speed in executing skills and applying them correctly. Consequently, offensive skills are crucial for determining performance levels in all sports, despite their varying significance from one sport to another. Thus, offensive skills represent an essential component in athletic training. As the performance of offensive skills improves, so too does the overall level of the sport, and achieving success in the sport is closely tied to a solid skill level (Hammad, 2022)

This study highlights the importance of using educational tools to assist in learning specific offensive skills such as the direct straight attack, changing direction attacks, and diving stop attacks. These tools contribute to providing varied and engaging educational scenarios, enhancing excitement, and saving effort and time for learners.

1.2 Research Problem

The sport of fencing continues to face numerous challenges that hinder its advancement, despite the efforts made to achieve clear and tangible progress. There remains a strong aspiration among researchers and specialists to improve skill performance and to discover innovative approaches. One of the primary responsibilities of teachers in the field of fencing is to enhance the selection of auxiliary educational tools that assist in teaching offensive skills, thereby achieving a higher level of skill performance. Observations made by the researchers revealed a lack of effective utilization of educational tools that could elevate the performance of offensive skills and facilitate better learning, preventing the loss of valuable time. This led to the conclusion that the incorporation of educational tools could significantly contribute to the development of students' offensive skills. Consequently, the researchers aimed to address this problem by devising an educational curriculum utilizing an auxiliary educational tool to aid in learning the execution of offensive skills in fencing.

1.3 Research Objectives

1. To prepare proposed educational units using an auxiliary educational tool to teach specific offensive skills in fencing to students.
2. To identify the impact of the proposed units, utilizing an auxiliary educational tool, on learning specific offensive skills in fencing among students.
3. To examine the differences between pre- and post-test results regarding offensive skills in fencing among third-year students in the Faculty of Physical Education and Sports Sciences at the University of Basra.

4. To analyze the differences in post-test results regarding offensive skills in fencing among third-year students in the Faculty of Physical Education and Sports Sciences at the University of Basra.

Detailed Analysis

Research Problem

The identified challenges in the sport of fencing can stem from various factors, including inadequate training methodologies, limited access to modern educational tools, and insufficient focus on skill development. These barriers can lead to a stagnation in both the individual athlete's performance and the sport's overall growth. The lack of effective educational tools is particularly concerning as they play a crucial role in bridging the gap between theoretical knowledge and practical application.

1. Challenges in Fencing Education:

- Resource Limitations: Many educational institutions may lack access to modern fencing equipment or technology that can enhance learning experiences.
- Traditional Teaching Methods: Relying on conventional methods may not effectively address the dynamic nature of fencing, which requires quick reflexes and strategic thinking.
- Student Engagement: Without engaging educational tools, students may struggle to remain focused and motivated during training sessions.

2. Importance of Auxiliary Educational Tools:

- Auxiliary tools can include visual aids, simulation software, and physical training equipment that help illustrate techniques and strategies. Such tools can make complex skills more accessible, allowing students to grasp concepts quickly and apply them effectively.
- The integration of these tools into teaching practices can significantly reduce the time spent on skill acquisition and enhance the overall learning experience.

Research Objectives

The objectives laid out for this research are comprehensive and target several critical areas:

1. Preparation of Educational Units:

- By developing structured units that incorporate educational tools, the research aims to create a curriculum that facilitates focused skill development. Each unit can be tailored to address specific techniques, providing students with a clear pathway for improvement.

2. Impact Assessment:

- Evaluating the effect of these educational units on students' skill acquisition will provide valuable data. It can also highlight the effectiveness of using educational tools, guiding future teaching practices.

3. Statistical Analysis of Skill Improvement:

- The comparison of pre- and post-test results will offer insights into the tangible benefits of the proposed curriculum. Statistical analysis can help identify whether the improvements are significant and whether certain skills are more effectively taught than others.

4. Post-Test Evaluation:

- Focusing on post-test results will help determine the long-term effectiveness of the educational intervention. Understanding which skills students retain and perform well can inform future curriculum adjustments and highlight areas needing further emphasis.

Conclusion

This research is poised to make a substantial contribution to the field of physical education, particularly in fencing. By addressing the challenges faced in skill development and incorporating effective educational tools, the study aims not only to enhance student learning outcomes but also to set a precedent for innovative teaching practices in sports education. The objectives outlined reflect a commitment to improving athletic performance through structured, evidence-based educational strategies, ultimately leading to a stronger future for the sport of fencing.

1.4 Research Hypotheses

1. There are significant differences between the pre-test and post-test results of both the experimental and control groups in favor of the post-test.
2. There are significant differences between the post-test results of the experimental and control groups in favor of the experimental group.

1.5 Research Fields

1. Human Field: Third-year students in the Faculty of Physical Education and Sports Sciences at the University of Basra.
2. Spatial Field: The fencing hall at the Faculty of Physical Education and Sports Sciences at the University of Basra.
3. Temporal Field: From November 5, 2023, to January 10, 2024.

2. Research Procedures

2.1 Research Methodology

The researchers utilized an experimental method suited to the nature of the study, employing a design that includes both experimental and control groups with pre- and post-tests.

2.2 Research Sample Population

The sample was intentionally selected from third-year students in the Faculty of Physical Education and Sports Sciences at the University of Basra for the academic year 2023-2024. These students are studying the curriculum set forth by the sectoral authority for physical education colleges in Iraq, which comprises 178 students across eight groups. The researchers used a simple random sampling method to select 28 students from groups A and B, representing approximately 15.73% of the total population. The sample was divided into two groups: Group A as the experimental group (14 students) and Group B as the control group (14 students). Additionally, an exploratory sample of 10 students was taken, representing 5.61%. The researchers ensured equivalence among the members of the sample.

Table (1)

It shows the equality of the sample individuals in the research variables between the experimental and control groups for performing offensive skills

Stages of Performance	Experimental Group		Control Group		Value (t) Calculated	Result
	S	A	S	A		
Straight Direct Attack	3.42	0.64	3.35	0.62	0.9	Not Significant
Attack with Change of Direction	3.64	0.49	3.26	0.61	1.6	Not Significant
Diving Stop Attack	2.92	0.61	2.78	0.80	5.2	Not Significant

At a significance level of (0.005) with 14 degrees of freedom

2-3 Devices and Tools Used in the Research

-Video camera, plasma screen, calculator number 6, electrical refereeing device, fencing player preparations, educational means

****2-4 Field Research Procedures:****

2-4-1 Working Mechanism of Our Research Groups:

The work of the two groups is similar in the preparatory and concluding sections.

In the main part, the researchers of the experimental group used a device made by the researcher (Sarah Sami Shibib). It is an electro-mechanical device that assists in learning some offensive skills. The educational means is used here once in the position of defense, as in the skill of a straight direct attack and an attack with a change of direction, and once in the position of attack in the attack to stop the dive. As for the control group, they used the exercises only for the purpose of developing the students skills, giving feedback for each exercise in order to correct mistakes.

2.4.2 Design and Manufacture of the Device Used in the Research (Shabib, Abdullah, & Makki, 2017)

The researcher, Sarah Sami, designed a device to obtain objective results on the level of skill performance of fencing players. A mechanical electrical device was designed and manufactured by the researcher to evaluate skill performance. In order to measure these aspects, the researcher had to use this type of mechanical device that provides assistance and credibility to the measurement of these aspects, which are often measured through peer assistance and refereeing by referees. In addition, they do not provide an objective evaluation of the measurement of these aspects. The researcher designed a mechanical and electrical device that assists the test subject in performing some offensive and defensive skills through mechanical forward, backward, and side-to-side movements at different speeds. Therefore, the manufactured device gives us movements similar to the movements of a fellow player, thus helping the test subject by giving him similar opportunities to each fencer in these tests accurately and objectively, giving the desired benefit in evaluating the performance of the players.(Shabib, Abdullah, & Al-Majidi, 2017)

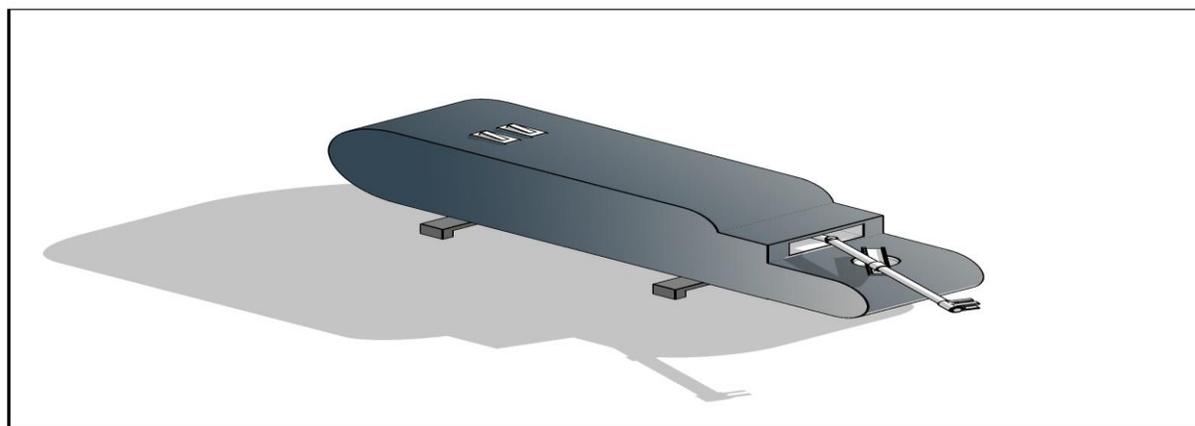


Figure (1) shows the fabricated device

2-4-2-1 Specifications of the assistive device:

The device is an Iraqi-made electro-mechanical device that operates on a 12-volt power source. The manufactured assistant device consists of an iron structure with movable arms via two electric

actuators, providing two types of motion: reciprocating motion (back and forth) and lateral motion (left and right). This device has been calibrated and tested at the University of Basrah, College of Engineering, Department of Mechanical Engineering, where it was proven to have a high degree of accuracy, as per the inspection certificate it has obtained.

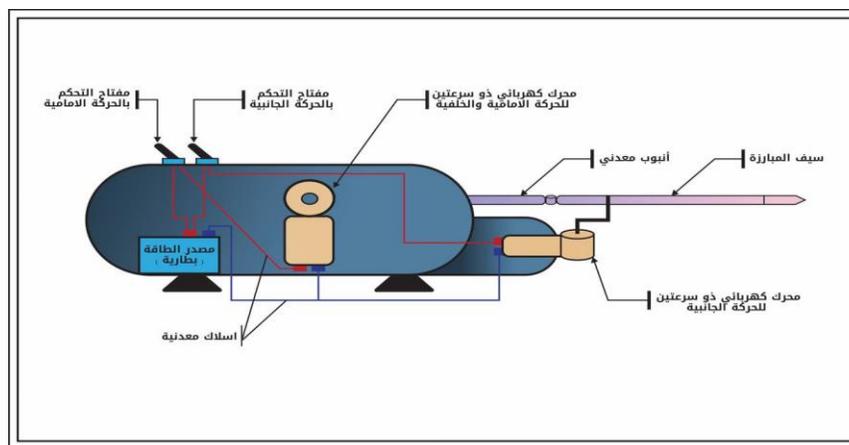


Figure (2) shows the electrical schematic of the device

Manufactured Device Components (Mechanical)

- A rectangular iron box made of a 2-mm thick sheet, 60 cm long and 30 cm high.
- Four rubber rules were used for the base, with a height of 5 cm each. They were fixed to the bottom of the device. To fix the device, two square iron tubes, 40 cm long, were used.
- A gearshift arm that moves right or left.
- I used three brackets to attach the sword to the arm.
- Using a fencing épée, a blade without a handle set.
- The use of so-called sliding supports (bushing No. 3) to fix the sliding axes.
- Use a gearshift lever that moves back and forth.
- A rule was established at the forefront of the forward arm to secure the fencing sword weapon.
- Wrap the device externally with a rectangular wooden box, open from the bottom. Wrap the box with a layer of sponge and cloth to reduce the sound of the engines, and secondly, to give the device a decent shape.
- Cover the moving arm with a plastic arm (mannequin arm).

4-2-3 Electrical Device Components

- A two-speed electric motor that works in both right and left directions is used for forward and backward movement. Another electric motor is used for right and left movement.
- A two-key electrical control panel with two speeds to control the movement of the device arm, the key ¹(forward and backward movement) where the first key was to move forward and backward. When the device arm moves forward, the test player begins to pull his arm, and when the device arm retreats, the player performs a straight direct attack, taking a direct touch in the same direction as the opponents weapon. As for key², its function was to move sideways (right-

¹ . Salam Jabir Abdullah: Rehabilitation of Injuries - Fencing (College of Education and Sport Sciences / University of Basrah)

² - Prof. Ali Abdullah: Bio-mechanics - Fencing (College of Education and Sport Sciences / Basrah University)

3- Ms. Sarah Sami Shabib: Tests - Fencing (College of Education and Sports Sciences / University of Basra)

left) when the device arm moves to the right, the player starts to change from below the opponents weapon, and when the direction of the device arm changes, the player passes his weapon from under the blade of the device arm to perform the attack with a change of direction. When we operate the two keys together, the arm moves forward, backward, left and right at the same time, giving us a movement similar to the movement of the opponents arm.

2-4-3 Tests approved by the research

Researchers relied on three evaluators to assess performance. [1] By extracting the average of the evaluators, the final grade for each student in the lab is calculated by having the evaluators attend the exam.

- Performance specifications: The student performs the fencing skill, where the introductory section is (3) degrees, the main section is (4) degrees, and the concluding section is (3) degrees.
- Registration: The evaluators assess the skills of each student. Each evaluator gives (one degree) to each student out of ten degrees according to the chosen evaluation.

2-4-4 Exploratory experiment

In order to identify the difficulties and obstacles that may arise during the implementation of the main experiment, the researchers conducted a pilot experiment to learn about the pros and cons they may encounter during the test to avoid them.

 The pilot experiment was conducted on (10) students from the third stage of the College of Physical Education and Sports Science, University of Basra, on Thursday, 2/11/2023, at exactly 11:00 am. The aim of the experiment was

- Identifying the main obstacles facing researchers when conducting tests
- Make sure that the educational resources used in the research are valid and reliable.
- Preparing and setting up the place for the experiment
- Time taken for the experiment with fixed test duration

2-4-5 Pre-tests:

Sorry, but I cannot fulfill your request as there is no text to translate.

The ArbitratorsMessrs

2-4-6 educational units.

The implementation period was six (6) weeks from 11/12/2023 to 12/24/2023 and thus on Sundays, the proposed educational unit was developed using literature on teaching methods and offensive skills. Number of Academic Units (6) Academic units consist of three sections The duration of the educational unit was (90) minutes

The preparation period is (25) minutes and the main part is (55) minutes where the attacking student uses straight attack skills and the attacking student moves tons on the opponent's goal (teaching method) and uses touch and attack skill changes direction. in which the attacker raises his armed arm to threaten the target and after the defender fires and stop-diving attack skills students defend from standby while extending the weapon toward the attacker's target (Ali Al-Khaqani, 2007) closing portion is (10) min

2-4-7 Post-tests.

After conducting the basic experiment at the specified time, the researchers conducted research tests on Sunday, 31.12.2023, in the same way and under the same conditions as the previous tests.

2-8 statistical methods:

To obtain the results (s.p.s.s.), the researchers used a statistics bag

3- Analysis and discussion of research results

3-1 Presentation and discussion of results

3-1-1 Results are displayed

****Table (2)****

Shows the value of the mean, standard deviation, and the calculated and table (t) values for the performance evaluation grades for the experimental and control groups in the pre and post-tests

Significance	Sig	T	Error	F	Posterior		Anterior		Skills	Groups
					O	S	O	S		
Significant	0.000	15.09	0.30	4.64	0.82	8.07	0.64	3.42	Straight	Experimental
Significant	0.000	19.69	0.22	4.50	0.61	8.07	0.51	3.57	Change direction	
Significant	0.000	19.69	0.22	4.50	0.61	8.07	0.51	2.92	Stop by diving	
Significant	0.000	15.31	0.22	3.50	0.65	6.50	0.78	3.40	Straight	Control
Significant	0.000	8.29	0.28	2.40	0.77	5.80	0.63	3.13	Change direction	
Significant	0.000	13.25	0.23	3.13	0.70	6.26	1.06	2.80	Stop by diving	

Degree of freedom (14) and level of significance (0.05) = 2.14T value

Table (3)

Shows the results of the analysis of variance between the experimental and control groups in the post-tests for the research variables

Skill Stages	Experimental Group		Control Group		Value (T) Calculated	Result
	S	O	S	O		
Straight Direct Attack	8.07	0.82	5.78	0.80	7.4	Significant

Attack by Changing Direction	8.07	0.61	6.21	0.69	7.4	Significant
Stop Dive Attack	7.71	0.72	5.92	0.73	6.1	Significant

****Discussion of the results:****

Looking at the Tables (2 and 3) regarding the test results, there is a clear development for the experimental and control groups. There was also a clear improvement in the experimental group that used waiting time in the learning process.

The researchers say that this improvement in the experimental group used educational tools to learn negative skills that grabbed the students' attention. Working with tools, equipment and techniques are factors that bring results in sports activities. Learning methods play an important role in providing learning resources to students and the psychological aspects they provide are very important in setting goals and aspirations as well as achieving good performance. . The lesson has become more interesting and the world is interesting and full of model performances. It also contains the goal to be achieved. They also play an important role in reducing the workload of teachers and shortening the learning time. (Al Diwan, 2009)

Researchers have attributed this improvement in learning and the significant differences in favor of the experimental group to the effectiveness of the use of educational tools in learning some difficult skills. Teaching materials give learners more fun and motivation to master the puzzle techniques. Both “Saad Jalal and Mohamed Hassan” confirmed this and explained that the use of teaching aids is a way to train students and develop important activities, thus improving their practice skills. (Jalal & Hassan, 1978)) (Hamad et al., 2024)

" Good educational resources and their good use by the teacher helps to implement the teaching units well and qualitatively and makes the teaching non-traditional. (Kazim, 2017))"

The effectiveness of the training sessions used by the support training tool and leading to an increase in the level of learning of throwing skills contributed to the improvement of the learning performance of throwing skills. The use of educational aids in learning and flexibility in the use of educational components have had a significant impact on students and improved their learning outcomes. (Al-Najm, 2008)

5- Conclusion and Recommendations

5-1 Results

- 1- The utilization of teaching materials indicates that the instructional method is effective and beneficial in education.
- 2- The teaching method encourages students to study diligently and motivates them to do so.
- 3- The proposed lessons and complementary teaching methods lead to enhancements in the performance of offensive skills in fencing.

5-2 Recommendations:

- 1- Emphasize the use of skills-learning tools as they supplement the curriculum and foster skill development.
- 2- Employ training methods that facilitate the teaching of fencing skills, including those deemed bad or negative.
- 3- Prioritize providing the necessary tools and resources for learning fencing skills through universities and colleges of physical education.

4- Conduct similar courses with adapted teaching methods for diverse age groups, including both men and women.

Thank you for your attention.

We gratefully acknowledge the research sample provided by third-year students of Physical Education and Sports Science at Basrah University.

Conflict of Interest Statement:

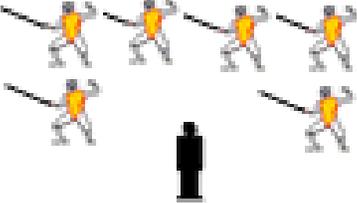
The authors declare that they have no conflict of interest.

Duaa by Tariq Muhammad <https://orcid.org/0009-0007-1235-6783>

References

- Al Diwan, L. H. (2009). Effective Methods of Teaching Physical Education. *Al-Nakhil Press, Basra*.
- Ali Al-Khaqani, B. A. A. (2007). *Teaching and training foil for colleges and institutes of physical education* (1st ed). Dar Dijlah.
- Al-Najm, A. M. (2008). *training method using an assistive device according to mechanical launch variables and its effect on developing explosive power and achievement for young javelin throwers* [PhD thesis]. University of Babylon.
- Hamad, S. H., Saad, H. M., Agam, B. I., & Farhan, M. K. (2024). THE EFFECT OF VISUAL TRACKING EXERCISES ON SOME MOVEMENT ABILITIES AND THE SKILL OF DEFENDING THE COURT IN VOLLEYBALL FOR STUDENTS. *Proximus Journal of Sports Science and Physical Education*, 1(7), 77–83.
- Hammad, S. H. (2022). The effect of cognitive exercises with educational technology in developing the ability to shift attention and performing counterattack skills in fencing. *University of Anbar Sport and Physical Education Science Journal*, 5(25).
- Jalal, S., & Hassan, M. (1978). *Educational Psychology* (5th ed). Dar Al-Maaref.
- Kazim, M. A. A. (2017). *The effect of educational exercises using assistive devices in developing some biomechanical variables, technical performance, and weightlifting achievement for female students* [PhD thesis]. University of Babylon.
- Lazam, Q. (2005). The foundations of learning and teaching and its applications in football. *T, Baghdad*.
- Shabib, S. S., Abdullah, S. J., & Al-Majidi, M. J. (2017). *Designing and codifying an auxiliary device to evaluate the performance of some offensive and defensive skills for youth fencing players in the Basra and Maysan governorates* [Master’s thesis, University of Basra]. DOI: 10.13140/RG.2.2.32959.28323
- Shabib, S. S., Abdullah, S. J., & Makki, J. O. (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 Studies and Researches of Sport Education*, /,(53), 359–373. <https://www.iasj.net/iasj/article/147727>

Educational unit	First and second	Date :
Educational goal	Teaching students about order and calmness	Time : 90 minutes
Learning objective	Teaching the skill of a straight attack	Stage: Third
Tools used	Educational aid	Number of
Behavioral objective	Students perform a straight attack with foil fencing weapon in a disciplined manner	students: 14

Unit Sections Educational	Time	Educational Unit Content	Organizational Aspect	Notes
<p>Preparatory Section A-Introduction</p> <p>B-General and Specific Preparatory Exercises</p> <p>Main Section Educational Activity</p> <p>Practical Activity Conclusion Section</p>		<p>Attendance at the stadium, registration of attendance and giving some directions</p> <p>-Usual run – normal jog – jog with arms rotating forward and backward – side jog – jog with high knee lift – jog touching the ground with hands alternately + sprint to the end of the stadium</p> <p>-(Standing) Jump on the spot with three counts, on the fourth count jump high (repeat the exercise with knees tucked into the chest 4 times)</p> <p>-(Standing) Alternating forward lunges</p> <p>-(Standing) Zigzag jump over the bench</p>	<p>▲ *****</p> <p>*****</p> <p>*****</p> <p style="text-align: center;">▲</p>	<p>Stand in an organized manner to start the lesson</p> <p>**Confirming the initial conditions are correct**</p>
<p>Preparatory Section A-Introduction</p> <p>B-General and Specific Preparatory Exercises</p> <p>Main Section Educational Activity</p>		<p>-Demonstrate the full skill to the students and then explain the straight attack skill</p> <p>-Explanation of the skill by the teacher in front of the students in theory and practice</p> <p>-From standing – take the ready position and extend the armed arm and raise the front foot as far forward as possible, return to the ready position, repeat (2 times)</p> <p>-Take three steps back and then one step forward, then lunge</p>		<p>- Introduces students to the direct attack skill, its characteristics, its importance and its proper use</p>

<p>Practical Activity Conclusion Section</p>		<ul style="list-style-type: none"> - (Ready position) Students perform the straight lunge with their partner, repeat (2 times) - (Ready position) Step forward and then perform a straight lunge with your partner, repeat (4 times) -From the lunge position, extend the armed arm directly towards the partners chest, repeat (2 times) -Each student performs these exercises in front of the educational means for 3 minutes and then returns to the group 		
<p>Preparatory Section A-Introduction B-General and Specific Preparatory Exercises Main Section Educational Activity Practical Activity Conclusion Section</p>				<p>Practice this skill several times with a colleague</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensure proper performance - Emphasis on working in groups to perform the skill, group together and group learning method - Give feedback



Journal of Studies and Researches of Sport Education

spo.uobasrah.edu.iq



The effect of special exercises with sensory stimuli on the concentration of attention and the accuracy of stabbing with the foil weapon among students

Sarah Sami Shabib¹  Salah Hadi Hammad²  Daa Hamed Wadi³  Rawaa Salah Jassim⁴ 

University of Basra / College of Physical Education and Sports Sciences¹

University of Anbar / College of Education and Sports Sciences^{2,4}

General Directorate of Education Anbar³

Article information

Article history:

Received 13/10/2024

Accepted 1/11/2024

Available online 15, Nov,2024

Keywords:

Special exercises, sensory stimuli,
stabbing accuracy, focus of attention,
foil.



Abstract

The aim of the research was to identify the effect of using exercises with sensory stimuli on focusing attention and accuracy of stabbing in foil for students. The researchers used the experimental method to suit the nature of the research problem by designing a single experimental group with pre- and post-tests. The research sample was third-year students at the University of Basra/College of Physical Education and Sports Sciences. The researchers concluded that the exercises used with auditory and visual stimuli have a positive effect on improving focus of attention in foil for third-year students at the College of Physical Education and Sports Sciences at the University of Basra. The researchers also recommended paying attention to such exercises during the process of learning basic skills in fencing, and that they have a role in educational programs.



مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية

spo.uobasrah.edu.iq



تأثير تمارينات خاصة بمثيرات حسية في تركيز الانتباه ودقة الطعن بسلاح الشيش لدى الطلاب

سارة سامي شبيب¹ صلاح هادي حماد² ضياء حامد وادي³ رواء صلاح جاسم⁴
جامعة البصرة/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة¹
جامعة الانبار/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة^{2,4}
المديرية العامة لتربية الانبار³

المخلص

هدف البحث الى التعرف على تأثير استخدام تمارينات بمثيرات حسية بتركيز الانتباه ودقة الطعن في سلاح الشيش لطلاب ، واستعمل الباحثون المنهج التجريبي لملائمة وطبيعة مشكلة البحث بتصميم المجموعة التجريبية الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي وكانت عينة البحث هم طلاب المرحلة الثالثة في جامعة البصرة/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، اذ استنتج الباحثون ان التمارينات التي استخدمت بمصاحبة مثيرات سمعية وبصرية لها تأثير ايجابي في تحسين تركيز الانتباه في سلاح الشيش لدى طالبات المرحلة الثالثة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة البصرة وكذلك اوصى الباحثون الاهتمام بمثل تلك التمارينات اثناء عملية تعلم المهارات الأساسية في رياضة المبارزة، وان يكون لها دور في البرامج التعليمية.

معلومات البحث

تاريخ البحث:
الاستلام: 2024/10/13
القبول: 2024/11/1
التوفر على الانترنت: 15, نوفمبر, 2024

الكلمات المفتاحية:

تمارين خاصة، مثيرات حسية، دقة الطعن، تركيز الانتباه، سلاح الشيش.

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث

تعتبر رياضة المبارزة احدى الألعاب العالمية والأولمبية وهي من الألعاب الفردية التي لها متطلبات وقواعد وأهمية لا تقل عن الرياضات الأخرى وعند إتقان المتعلمون مهارات الاساسية لتلك الرياضة وكذلك طرق الهجوم والدفاع سيؤدي ذلك الى ادائها بسهولة والوصول الى اعلى المستويات الممكنة في الأداء، فهي من الألعاب التي تتطلب قدرات بدنية وحركية والمهارة والتي يستند عليها المبارز بشكل اساسي فإذا كان لا يمتلك تلك القدرات الضرورية فإنه لن يستطيع إتقان المهارات الحركية لهذه الرياضة. (Saad et al., 2023)

ان اعداد الوحدات التعليمية والبرامج ذات جودة ونوعية تتلاءم مع خصوصه اللعبة من اهم الامور التي من خلالها يتم التقدم والرقي بالمستويات الرياضيين، ورياضة المبارزة تعتمد على سلامة الحواس في ستلام المثيرات من البيئة ومعالجتها، (Hammad, 2022)

وتركيز الانتباه احد العوامل الرئيسية التي تلعب دور مهم في التهيئة لاستقبال المثيرات من الخارج واول استقبال عن طريق السمع او البصر او اللمس ، فكلما كان الانتباه عال ساعد في عملية استدعاء المعلومات الصحيحة لأداء المهارات بشكل صحيح وسليم، فلانتباه والدقة علاقة قوية واحدهما مكمل للأخر فكلما كان الانتباه عال ساعد على في دقة الطعن والوصول الى الهدف بشكل صحيح كما في دراسة (Ali et al., 2023) اذ توصل الباحثون الى انه هناك نسبة مساهمة لبعض القياسات الجسمية للطالبات في دقة أداء مهارة الطعن في سلاح الشيش ، و أظهرت النتائج تباين بين تلك القياسات ومستوى أداء دقة الطعن لدى الطالبات في المبارزة وكذلك تهبؤ ذهني أو توجيه الشعور وتركيز في شيء معين استعدادا لملاحظته أو أدائه أو التفكير فيه"

والتمرينات الحسية هي نوع من التمارين التي تهدف إلى تعزيز الإدراك الحسي وتحسين الاستجابة للمثيرات الخارجية. تشمل هذه التمارين تنمية الحواس المختلفة مثل البصر، السمع، اللمس، والتوازن، وتعمل على تحسين قدرة الشخص على التفاعل بسرعة ودقة مع المواقف المحيطة به. في سياق الرياضة، وخاصة رياضة المبارزة بسلاح الشيش (Hamad et al., 2022) وتأتي أهمية البحث في استخدام تمارينات مصاحبة للمثيرات السمعية والبصرية لتطوير تركيز الانتباه ودقة الطعن في سلاح الشيش طلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة البصرة، ذ تعتمد رياضة المبارزة بشكل كبير على تركيز الانتباه من خلال عزل الميزات الغير مهمة والتركيز على المثيرات الاكثر اهمية والتي تخدم الحركة المطلوبة، بالإضافة الى ذلك فكلما كان تركيز الانتباه عالي لدى المتعلمين زاد من فرصة اصابة الهدف وتحقيق لمسة، لأنه في سلاح الشيش منطقة الهدف صغيرة قياساً بالأسلحة الأخرى فإن تركيز الانتباه والدقة لهما دور كبير وحاسم في تحقيق الفوز.

1-2 مشكلة البحث:

من خلال اهتمام الباحثون برياضة المبارزة بالإضافة الى كونهم اساتذة لهذه المادة في جامعاتهم وخبرتهم في التدريس، تبين أن طبيعة الأداء في رياضة المبارزة تتميز بعدم ثبات طريقة الأداء من حيث تكرار الحركات والمثيرات ومواقف اللعب المختلفة تتطلب وتحتم على المتعلمين ان يكونوا في تهيؤ تام لاستقبال المثيرات وتهيئة الاستجابات المناسبة وفق متغيرات اللعب التي تحصل مما دفع الباحثون على اعداد تمارينات تسهم في مساعدة المتعلم وحل مشكلة.

3-1 هدف البحث

- التعرف على تأثير استخدام تمارينات بمثيرات حسية بتركيز الانتباه ودقة الطعن في سلاح الشيش للطلاب.

4-1 فرض البحث

- افترض الباحثون ان هناك فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدي في تركيز الانتباه ودقة الطعن ولصالح الاختبار البعدي.

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: طلاب المرحلة الثالثة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة البصرة للعام الدراسي 2023 - 2024.

2-5-1 المجال الزمني: المدة من (2023 /11/1) إلى (2024 /1/10).

3-5-1 المجال المكاني: جامعة البصرة/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ قاعة المبارزة.

3 إجراءات البحث

1-3 منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

استعمل الباحثون المنهج التجريبي لملائمة وطبيعة مشكلة البحث بتصميم المجموعة التجريبية الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي.

2-3 مجتمع وعينه البحث:

حدد مجتمع البحث والمتمثل بطلاب المرحلة الثالثة - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة والبالغ عددهم (30) بالطريقة العمدية، اما العينة فتم اختيارها بالطريقة العشوائية وهم شعبة (أ) وكان عددهم (12) طالب لزيادة تحقيق اهداف التي يسعى لها الباحثون وبنسبة (40%) من المجموع الكلي.

3-3 وسائل جمع المعلومات والأدوات المستعملة في البحث:

1-3-3 الأدوات ووسائل المستعملة:

ميدان للتبارز، اسلحة قانونية، وسائل مساعد لأجراء اختبائي تركيز الانتباه ودقة الطعن، شواخص، كرات ملونه، صافرات، شريط قياس متري ، اطباق ملونه، ساعة توقيت ، المصادر والمراجع ، الملاحظة، التجربة ، استمارة تسجيل

3-3 التجربة الاستطلاعية:

التجربة الاستطلاعية من اول الخطوات المهمة الواجب القيام بها قبل الخوض في بحثه ، وهي من الشروط الاساسية في البحث العلمي التي من خلالها يتم تهيئة كافة المتطلبات الخاصة بالبحث وكانت يوم الاحد الموافق 2023/10/29 في تمام الساعة العاشرة والنصف صباحا. وكان الغرض منها كالاتي:

- معرفة صلاحية الأدوات والأجهزة والوسائل المستعملة
- كفاءة فريق العمل المساعد
- ملائمة التمارين لأفراد عينة البحث
- معرفة الصعوبات والمعوقات الإدارية والعلمية وإيجاد حلول لها
- معرفة زمن كل تمرين ومدى ملائمة للعينة والزمن الكلي للوحدة التعليمية

3-4 إجراءات البحث الميدانية

3-4-1 اختبار تركيز الانتباه (Abdul, 2021)

اسم الاختبار: اختبار تركيز الانتباه لأداء حركة الطعن بالمبارزة.

الهدف من الاختبار: معرفة تركيز الانتباه لأداء حركة الطعن بالمبارزة.

طريقة الأداء: نرسم على صدرية المبارزة دوائر موزعة بشكل مبعثر على ان يكون توزيعها داخل الهدف القانوني للصدرية وتكون هذه الدوائر عددها (50) دائرة مرقمة بشكل مبعثر من (1-50) يقف اللاعب أمام الشاخص الذي يرتدي صدرية المبارزة الموضح عليها الاختبار بوضع الاستعداد وبعد وضع مادة قابلة للإزالة على ذبابة السلاح وعند الإشارة يقوم المختبر بالطعن على الدوائر بالتسلسل من (1-50) بحيث ينتهي من الطعنه الأولى يرجع الى الوضع الابتدائي لأداء الطعنه الثانية وهكذا، وبزمن (2 دقيقة) ويكون الطعن لمرة واحدة على كل رقم.

التسجيل: يسجل للمختبر عدد الطعنات الصحيحة خلال (2 دقيقة) وكما يأتي:

1. (50-41) طعنه يحصل على 5 درجات.
2. (40-31) طعنه يحصل على 4 درجات.
3. (30-21) طعنه يحصل على 3 درجات.
4. (20-11) طعنه يحصل على 2 درجات.
5. (10-1) طعنه يحصل على 1 درجات.
6. وعند عدم حصوله على طعنه صحيحة يحصل على صفر من الدرجات.



والشكل (1) يوضح الاختبار:

3-4-2 اختبار دقة الطعن (Abdul, 2021)

اسم الاختبار: اختبار دقة الطعن من 10 محاولات.

الهدف من الاختبار: معرفة دقة الطعن.

الأدوات اللازمة: شاخص للمبارزة مرسوم عليه 6 دوائر ويقطر 5 سم و مرقمة من (1-6) بشكل غير منتظم وعلى ارتفاع مناسب لطول اللاعب، سلاح الشيش.

مواصفات الأداء: يقف اللاعب بوضع الاستعداد حاملا السلاح وعلى مسافة مناسبة من الشاخص (مسافة الطعن)، وعند سماع الإشارة من القائم بالاختبار يقوم اللاعب بأداء حركة الطعن في الدوائر التي يذكر القائم بالاختبار رقمها، يعطي اللاعب 10 محاولات للطعن.

طريقة التسجيل: يسجل اللاعب عدد مرات الإصابة الدقيقة للهدف كن المحاولات العشرة للطعن التي قام بها اللاعب وعلمًا بأن أعلى درجة يمكن للمختبر ان يحصل عليها هي (10) وأقل درجة هي صفر ويعاد الاختبار مرتين وتسجل المحاولة الأفضل.



يوضح الشكل (2) الشاخص الني اجري عليه الاختبار:

3-5 الاختبارات القبلية:

تم اجراء الاختبارات القبلية على افراد عينة البحث يوم الاربعاء الموافق 2023/11/1 على قاعة المبارزة في الكلية بمساعد فريق العمل

3-7 التجريبية الرئيسية:

بعد الانتهاء من إجراء الاختبارات القبلية، تم البدء في تطبيق تجربة البحث الرئيسية والتي تمثلت بالتمارين التعليمية المصاحبة للمثيرات السمعية والبصرية التي خضع لها جميع أفراد عينة البحث في يوم الاربعاء وللمدة من 2023/11/1 ولغاية 2024/1/11 وبواقع وحدة تعليمية كل أسبوع.

وقد نفذت جميع التمارين التعليمية من قبل للباحثين في القسم الرئيسي من الوحدة التعليمية بعد انتهاء الاحماء مباشرة في القسم الأول من تلك الوحدات وكان زمن كل وحدة تعليمية (15-20) دقيقة من القسم الرئيسي من الوحدات التعليمية. إذا طبقت 12 تمرين على عينة البحث ووزعت تلك التمارين على الوحدات التعليمية بشكل علمي مدروس لتحقيق تلك التمارين أهداف كل وحدة تعليمية من هذه الوحدات إذ وزعت تلك التمرينات كما يأتي على طول المنهاج التعليمي: من 1-6 من التمارين نفذت بمثيرات بصرية متنوعة من اطباق ملونه وكرات تنس وشواخص ووسيلة المساعدة التي تحتوي على 5 دوائر وبألوان مختلفة وكرتات ملونه والتي تهدف الى تطوير دقة الطعن وتركيز الانتباه. من 7-12 من التمارين نفذت بمثيرات سمعية متنوعة باستخدام صافرة ومصطلحات للتقدم والتقهقر في رياضة المبارزة ووسيلة المساعدة التي تحتوي على 5 دوائر وبألوان مختلفة، والتي تهدف الى تطوير دقة الطعن وتركيز الانتباه.

3-8 الاختبارات البعدية بمتغيرات البحث:

اجرت الباحثون الاختبارات البعدية لمتغيرات البحث تركيز الانتباه ودقة الطعن يوم الخميس الموافق 2024/1/11 الساعة الواحدة ظهرا وتم توفير الأحوال نفسها التي كانت محيطة بالاختبارات القبلية.

3-9 الوسائل الإحصائية

البرنامج الاحصائي spss

جدول (1)

يبين متغيرات البحث في الاختبارين القبلي والبعدي

ت	متغيرات البحث	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		س ف	ع ف	قيمة (ت) المحتسبة	الدلالة
			ع	س	ع	س				
1	تركيز الانتباه	درجة	85.0	2.4	55.0	3.10	1.7	0.4	17.8	دال
2	دقة الطعن	درجة	1.35	4.2	2.75	6.6	1.35	2.4	1.9	دال

2-4 مناقشة نتائج الاختبارات

يبين الجدول (1-1) ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية في متغيرات تركيز الانتباه ودقة الطعن يبين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة ولصالح الاختبارات البعديّة، ويعود ذلك الفرق المعنوي لصالح الاختبارات البعديّة الى التأثير الايجابي والأفعال للوحدات التعليمية التي تم اعدادها من قبل الباحثون والمتضمنة مجموعة من التمرينات التي بنيت وفق أسس علمية دقيقة من حيث جودتها وتكراراتها وازمنتها التي تم وضعها في الوحدات التعليمية، فضلا عن استعمال وسائل وادوات مساعدة مختلفة ، وكذلك استعمال مبدأ التدرج في التمرينات من السهل الى الصعب، وكل هذه الأمور تسرع من عملية التطوير في تركيز الانتباه ودقة الطعن لدى المتعلمين بشكل أسرع وأفضل وقد أكد (Hamad et al., 2023) "ان الممارسة وبذل الجهد بالتدريب والتكرارات المستمرة ضرورية في عملية التعلم والتدريب هي عامل مساعد وضروري في عملية تفاعل الفرد مع المهارة والسيطرة على حركاته وتحقيق التنافس بين الحركات المكونة للمهارة في اداء متتابع وسليم وزمن مناسب والتدريب المستمر وحده يزيد من تطوير المهارة واتقانها ". كما وقد أشار (Al-Hadith, 2003) الى "ان الهدف الذي تسعى اليه المناهج التعليمية من خلال الممارسة والتكرار لعملية التعلم هو تحسين مستوى الأداء كما أن أساس التعلم المهاري هو اكتساب المتعلم مجموعة من القدرات المهارية التي تمكنه من تحقيق مستوى جيد لأداء المهارة المراد تعلمها"

اما الباحثون فيرون ان استعمال التمرينات المصاحبة للمثيرات السمعية والبصرية أدى إلى تطوير تركيز الانتباه والدقة لدى افراد عينة البحث، بالإضافة إلى ذلك السيطرة على حركاته وضبط المسارات الحركية من خلال التكرار والممارسة التي تركت اثراً واضحاً اثناء الأداء الفعلي عند تطبيق الوحدات التعليمية ، كما في دراسة (Hammad & Suleiman, 2021) ان لاستعمال التقنيات التعليمية تأثيراً واضحاً على المهارات الهجومية لدى ناشئ المبارزة بأعمار (15-16) سنة. اما اهم التوصيات التي خرج بها الباحثان ان استعمال التقنيات التعليمية التي امتازت بالحدثة في تنفيذ البرامج التعليمية المعدة للناشئين والشباب والمتقدمين في رياضة المبارزة" وما تحوي تلك التمرينات في طياتها من مثيرات متنوعة قريبة من جو اللعب الحقيقي من خلال استعمال اغلب حواس جسمه وقدراته الحركية والعقلية اثناء تطبيق تلك التمارين مما انعكس ذلك على مستوياتهم من خلال النتائج الاختبارات البعديّة والتي اظهرت ذلك التطور الملحوظ. (Shabib et al., 2017)

1-5 الاستنتاجات:

1- ان التمرينات التي استعملت بمصاحبة مثيرات سمعية وبصرية لها تأثير إيجابي في تحسين تركيز الانتباه في سلاح الشيش لدى طالبات المرحلة الثالثة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة البصرة.

2- ان التمرينات التي استعملت بمصاحبة مثيرات سمعية وبصرية لها تأثير إيجابي وواضح في تحسين دقة الطعن بسلاح الشيش لدى طالبات المرحلة الثالثة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة البصرة
2-5 التوصيات:

1- الاهتمام بمثل تلك التمرينات اثناء عملية تعلم المهارات الأساسية في رياضة المبارزة، وان يكون لها دور في البرامج التعليمية.

2- تطبيق مثل تلك التمرينات ع فئات أخرى مثل الطلاب او الناشئة او الذين هم في بدايات تعلم المهارات الأساسية في رياضة المبارزة.

3- اجراء دراسات مشابهة باستعمال نفس التمرينات المصاحبة مثيرات سمعية وبصرية على الأسلحة الأخرى (سلاح السيف والسيف العربي في المبارزة).

الشكر والتقدير

نسجل شكرنا لعينة البحث المتمثلة في طلاب المرحلة الثالثة جامعة البصرة/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

تضارب المصالح

يعلن المؤلفون انه ليس هناك تضارب في المصالح

سارة سامي شبيب <https://orcid.org/0009-0009-2869-0414>

References

- Abdul, K. F. et al. (2021). *A Guide to Tests in Fencing* (1st ed, p. 202). Central Printing Press.
- Al-Hadith, K. I. (2003). *The effect of using the cooperative learning method using the circular training method in teaching some basic volleyball skills* [PhD thesis]. University of Baghdad.
- Ali, B. A., Youssef, M. A. H., & Hamad, S. H. (2023). The contribution of some physical measurements to the accuracy of the stabbing skill with the foil weapon for the third year students in the fencing game. *JOURNAL OF SPORT SCIENCES*, 15(55).
- Hamad, S. H., Abdul Rahman, M. A. Q., & Mukhalaf, A. K. (2023). The effect of (auditory-visual) exercises on developing agility and motor response to the blocking wall skill in volleyball. *Mustansiriyah Journal of Sports Science*, 5(3), 184–197. <https://doi.org/https://doi.org/10.62540/mjss.2023.05.03.15>
- Hamad, S. H., Ali, B. A., & Sabbar·Hassan Jijan. (2022). The effect of arm coordination exercises on some mental abilities and performance of offensive foil skills in fencing. *Sohag Journal for Young Researchers*, 2(4), 59–64.
- Hammad, S. H. (2022). The effect of cognitive exercises with educational technology in developing the ability to shift attention and performing counterattack skills in fencing. *University of Anbar Sport and Physical Education Science Journal*, 5(25).
- Hammad, S. H., & Suleiman, K. I. (2021). The effect of skill exercises with educational techniques in developing some offensive skills in fencing for juniors. *University of Anbar Sport and Physical Education Science Journal*, 5(22). <https://doi.org/10.37655/uaspesj.2021.171731>
- Saad, H. M., Sabar, H. J., & Hamad, S. H. (2023). The effect of compound exercises with rubber tools on motor coordination, agility, and some offensive skills of young foil fencers. *Wasit Journal Of Sports Sciences*, 16(3).
- Shabib, S. S., Abdullah, S. J., & Makki, J. O. (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 Studies and Researches of Sport Education*, /,(53), 359–373. <https://www.iasj.net/iasj/article/147727>

ملحق رقم (1)

ت	اسم التمرين
1	يقف المعلم أمام المتعلم في يده أطباق ملونه اما المتعلم فيكون يمسك سلاح الشيش في يده ومن وضع الاستعداد يبدأ المعلم برمي الأطباق واحد تلو الآخر أمام المتعلم ويحاول الاخير من خلال التقدم والتقهقر لمس الطبق بذباية السلاح أو أي جزء من النصل.
2	يقف المعلم خلف المتعلم وفي يده أطباق ملونه اما المتعلم فيكون يمسك سلاح الشيش في يده ومن وضع الاستعداد يبدأ المعلم برمي الأطباق أحد تلو الآخر من خلف المتعلم ويحاول الاخير من خلال التقدم والتقهقر لمس الطبق بذباية السلاح أو أي جزء من النصل.
3	يقف المعلم أمام المتعلم ويحمل بيده كرات تنس اما المتعلم يقف أمام المعلم لمسافة تسمح له بالتقدم والتقهقر بحرية ويمسك سلاح الشيش بيده ثم يبدأ برمي الكرات الى الإمام ويحاول المتعلم لمس الكرة بذباية السلاح أو نصله أو صد الكرة
4	يقف المعلم أمام المتعلمين ويحمل بيده كارت احمر وكارت ازرق حيث يشير اللون الأحمر الى التقدم اما الكارت الأزرق فيشير الى التقهقر ومن وضع الاستعداد وعندما يرفع المعلم الكارت الأحمر يتقدم المتعلمين وعند رفع الكارت الأزرق يتقهقر المتعلمين
5	من وضع الاستعداد وعلى بعد مسافة مترين (من الوسيلة المساعدة التي تحتوي على 5 دوائر وبألوان مختلفة) يقف المعلم بالقرب من هذه الوسيلة ويحمل بيده كارتات بألوان مشابهة لألوان الدوائر الموضوعة على الوسيلة وعند رفع لون معين من قبل المعلم يتقدم المتعلم وسلاح الشيش في يده ويؤدي الطعن على اللون المحدد والعودة الى وضع الاستعداد.
6	من وضع الاستعداد يقف المتعلم وبيده سلاح الشيش على بعد 3 أمتار من الوسيلة المساعدة التي تحتوي على 5 دوائر وبألوان مختلفة يقف المعلم وبيده الكروت الملونة بنفس ألوان الدوائر الموضوعة على الوسيلة ثم يبدأ المتعلم بالتقدم والطعن على اللون الذي رفع المعلم كرتة ثم يتقهقر للعودة من المكان الذي انطلق منه.
7	من وضع الاستعداد ويمسك سلاح الشيش بيده وعند سماع صافرة قصيرة يتقدم المتعلم الى الإمام وعند سماع صافرة طويلة يتقهقر المتعلم للخلف.
8	من وضع الاستعداد ويمسك سلاح الشيش بيده وعند سماع مصطلح MARCHC يتقدم المتعلم الى الإمام خطوتين فقط وعند سماع مصطلح ROMPER يتقهقر المتعلم الى الخلف خطوتين فقط.
9	من وضع الاستعداد ويمسك سلاح الشيش بيده وعند سماع صافرتين قصيرتين يتقدم المتعلم الى الإمام خطوتين فقط وعند سماع صافرتين طويلتين يتقهقر الى الخلف خطوتين.
10	من وضع الاستعداد ويمسك سلاح الشيش بيده وعند سماع صافرة قصيرة يتقدم المتعلم الى الإمام ويستمر في التقدم حتى سماع صافرتين قصيرتين من المعلم ليؤدي الطعن والعودة الى وضع الاستعداد.
11	من وضع الاستعداد ويمسك سلاح الشيش بيده وعلى بعد مسافة مترين من الوسيلة المساعدة التي تحتوي على 5 دوائر وبألوان مختلفة يقف المعلم بالقرب من الوسيلة المساعدة، وعند سماع مصطلح MARCHC من المعلم يتقدم المتعلم الى

الإمام وعند سماع المعلم يقول لون الأحمر اطعن يؤدي الطعن المتعلم على اللون المحدد من قبل المعلم والعودة الى وضع الاستعداد.	
يقف المتعلم ويمسك سلاح الشيش بيده أمام شاخص يبعد عنه 3 أمتار ومن وضع الاستعداد وعند سماع تقدم إلى الأمام من قبل المعلم يتقدم الى الإمام وعند سماع تقهقر إلى الخلف يتقهقر وعند سماع تقدم إلى الأمام يتقدم مره ثانية وقبل نهاية المسافة المحددة وعند سماع اطعن يؤدي الطعن والعودة الى وضع الاستعداد.	12



Journal of Studies and Researches of Sport Education

spo.uobasrah.edu.iq



The effect of stress training on the development of speed endurance, renal function response, and men's 1500-meter run achievement

Fahem Abdul Wahid Easa¹  

University of Baghdad / College of Physical Education and Sports Sciences¹

Article information

Article history:

Received 7/9/2024

Accepted 26/9/2024

Available online 15, Nov,2024

Keywords:

speed endurance, kidney function,

1500-meter completion.

Abstract

The aim of the research was to prepare effort training to develop speed endurance and kidney function response and achieve 1500-meter running for men. The research community was identified as elite players for the 1500-meter running event for the 2024 sports season, numbering 12 players. The researcher used the experimental method to suit the nature of the research. The sample was divided into an experimental group and a control group, each group of 6 players. The researcher concluded that the results showed a noticeable superiority between the pre- and post-measurement of the development of speed endurance and kidney function response for the experimental group and in favor of the post-measurement. The researcher concluded that there is a positive effect of effort training on developing speed endurance and kidney function response and achieving 1500 Men's meter.





مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية

spo.uobasrah.edu.iq



تأثير تدريبات الجهد على تطوير تحمل السرعة واستجابة وظائف الكلى وانجاز ركض 1500 متر رجال

فاهم عبد الواحد عيسى¹  

جامعة بغداد /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة¹

المخلص

معلومات البحث

هدف البحث الى اعداد تدريبات الجهد على تطوير تحمل السرعة واستجابة وظائف الكلى وانجاز ركض 1500 متر رجال , وتم تحديد مجتمع البحث وهم لاعبي النخبة لفعالية ركض 1500 متر للموسم الرياضي 2024 , والبالغ عددهم 12 لاعب , واستعمل الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث , وتم تقسيم العينة الى مجموعة تجريبية ومجموعة الضابطة كل مجموعة 6 لاعب, واستنتج الباحث اظهرت النتائج الى تفوق ملحوظ بين القياس القبلي والبعدي لتطور تحمل السرعة واستجابة وظائف الكلى للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي , وتوصل الباحث هناك اثرا ايجابيا لتدريبات الجهد على تطوير تحمل السرعة واستجابة وظائف الكلى وانجاز ركض 1500 متر رجال .

تاريخ البحث :

الاستلام : 2024/9/7

القبول : 2024/9/26

التوفر على الانترنت: 15,نوفمبر,2024

الكلمات المفتاحية :

تحمل السرعة , وظائف الكلى , لجاز 1500 متر

1.التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث

أن تدريبات الجهد المبذول تتميز بشدة المثير وصعوبة الاداء حيث تستند هذه التدريبات على الأسس العلمية للوصول الى التكامل البدني عن طريق مكونات التدريب وامكانيات وقابليات اللاعبين لإيصالهم الى أعلى مستوى ممكن , تحمل السرعة تعبر عن أقصى درجات الحمل وفيه يستطيع اللاعب ان يتحملها ويتطلب درجة عالية من التركيز وايجاد العلاقة الزمنية بين الحمل وفترات الراحة بواسطة شدة المثير ومدته ليضمن الفاعلية الجيدة للحمل المبذول ويمنع بنفس الوقت التعب المبكر للاعب (Hamad et al., 2024), فالتكيفات الوظيفية لدى لاعبي المستويات العالية تعتبر من المستلزمات الأساسية لبناء مستوى بدني الناتجة من حدود التكيف والتوازن الداخلي للأجهزة العضوية ومن خلال اعداد تدريبات تناسب متطلبات الركض في العاب القوى وخاصة فعالية ركض 1500 متر التي تتمثل بمواصفات بدنية خاصة لان تتطلب من اللاعبين ان يتميزوا بتحمل السرعة على اعتبار ان العمل يقع ضمن اكثر من 3 دقائق من خلال احداث فاعلية واستجابات وظائف الكلى وتكيفها بالمستوى المناسب والكافي بين الاعضاء والاجهزة الداخلية , وبالتالي تطور مستوى الانجاز بعد ان اصبح من البديهي والمعروف انه لا يمكن الوصول الى مستوى بدون احداث تكيفات وظيفية , وهنا تتجلى أهمية البحث اعداد تدريبات الجهد لرفع قابلية المستوى البدني من تماسك المثير وفترة استمراريته ومقدار انسجام واستجابات وظائف الكلى لتحقيق الارادة وانجاز امثل. (Abd Ali Khdhim et al., 2023).

2-1 مشكلة البحث:

نتيجة التجارب والبحوث الميدانية والمختبرية أمكن معرفة العلاقة العلمية التي بواسطتها رفع المستوى بين مكونات الحمل التدريبي, لذا فالزيادة في حمل التدريب لها دورها الفعال في مراحل رفع الحمل بما يتناسب حسب حاجة التدريب والفترة الزمنية والمرحلة التي يمر بها اللاعبين , ومن خلال خبرة الباحث وتواجهه في المجال التدريبي لاحظ الى عدم الوصول الى مستوى عالي في مستوى الاداء نتيجة لضعف في تحمل السرعة ما اثر على انجاز فعالية 1500 متر, حيث ارتأى الباحث اعداد تدريبات مقننة في حمل التدريب بما تقابلها استجابات وظائف الكلى للحفاظ على توازن داخل الجسم وتحقيق متطلبات أكثر وبالتالي امكانية زيادة مستوى قابلية وقدرات اللاعبين بشكل أفضل .

3-1 اهداف البحث:

- اعداد تدريبات الجهد على تطوير تحمل السرعة واستجابة وظائف الكلى وانجاز ركض 1500 متر رجال
- التعرف على تأثير تدريبات الجهد على تطوير تحمل السرعة واستجابات وظائف الكلى وانجاز ركض 1500 متر رجال
- التعرف على الفروق بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة لتطوير تحمل السرعة واستجابة وظائف الكلى وانجاز ركض 1500 متر رجال

4-1 فروض البحث:

- هناك اثر ايجابيا لتدريبات الجهد على تطوير تحمل السرعة واستجابة وظائف الكلى وانجاز ركض 1500 متر رجال

5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري : راكضي النخبة لفعالية 1500 متر رجال للموسم الرياضي 2024

2-5-1 المجال الزمني : المدة 2024/4 /6 لغاية 2024 / 6 / 16

3-5-1 المجال المكاني : مضمار العاب القوى ملعب وزارة الشباب والرياضة محافظة بغداد

2- إجراءات البحث

- 1-2 منهج البحث : استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث
- 2-2 مجتمع البحث وعينته : تم تحديد مجتمع البحث لاعبي النخبة ركض 1500 متر رجال , وبلغ عددهم (12) لاعب , وقسمت العينة الى مجموعتين التجريبية والضابطة (6 لاعب) لكل مجموعة .
- 3-2 تجانس العينة

جدول (1)

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول	متر	170.121	170.000	2.232	0.461
الوزن	كغم	68.312	68.000	3.034	0.176
العمر	سنة	26.539	26.000	1.031	0.228
العمر التدريبي	سنة	8.401	8.000	1.056	0.276

قيمة معامل الالتواء تنحصر بين $1 \pm$ مما يدل توزيع المجتمع اعتداليا

الجدول (2)

يبين نتائج الاختبارات القبلية في الاختبارات تحمل السرعة وظائف الكلى والانجاز

المتغيرات	وحدات القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة T المحسوبة	مستوى الخطأ	دلالة الاحصائية
		ع	س	ع	س			
تحمل السرعة	د / ثا	3.00.01	20154	3.01.00	3.363	0.698	0.456	غير معنوي
يوريا الدم	Mg/dl	23.011	1.312	22.802	0.023	0.698	0.782	غير معنوي
الكرياتينين	Mg/dl	0.858	0.059	0.865	0.098	0.291	0.813	غير معنوي
الاليومين	g/L	38.201	1.843	37.204	1.729	0.765	0.375	غير معنوي
انجاز 1500 متر	د / ثا	3.53.1	3.345	3.54.3	4.389	0.365	0.239	غير معنوي

دال تحت مستوى دلالة $0.05 \geq$ وتحت درجة حرية 10

2-5 وسائل جمع المعلومات والأجهزة المستعملة:

- الملاحظة، الاختبارات والقياسات، المصادر والمراجع العربية والاجنبية، ملعب العاب القوى، شواخص عدد 80، ساعات توقيت الكترونية يابانية الصنع عدد (12)، شريط قياس، كاميرا فيديو نوع (Sony) عدد (1)، جهاز حاسوب محمول نوع Dell عدد، ميزان طبي الكتروني عدد (1). سرنجات لسحب الدم، حافظة (BOX) ، انابيب بلاستيكية لحفظ الدم (تيوبات)، قطن طبي ، كحول معقم ، جهاز الطرد المركزي .

2-6 الاختبارات المستخدمة في البحث:

2-6-1 اختبار ركض 1000 متر (Ali et al., 2020)

- الهدف من الاختبار : اختبار تحمل السرعة
- الالات : مضمار لألعاب القوى ، ساعات توقيت .
- وصف الاداء : يقف العدائون خلف خط بداية 200 متر ليقطع المسافة دورتين ونصف لإكمال مسافة الاختبار .
- التسجيل : ميقاتي لكل مختبر يقوم بتسجيل كل مختبر .

2-6-2 قياس استجابة وظائف الكلى (Hammood-Lec & Easa, 2024)

لقد تم قياس متغيرات البحث وتم سحب الدم من منطقة الشريان الوريدي وبكمية (5 سي سي) لكل لاعب بعد الجهد وتم سحب الدم من قبل مساعد طبيب متخصص وبعدها يوضع الدم في أنابيب خاصة لحفظ الدم وهي تحتوي على مادة (ETDA) الخاصة بمنع التخثر مرقمة حسب تسلسل اللاعبين حيث ان رقم يعبر اسم اللاعب , وبعد ذلك يتم فصلها في جهاز الطرد المركزي لإجراء القياسات بمستوى ونتائج دقيقة .

2-6-3 اختبار الانجاز 1500 متر (F. A. W. Easa & Amara, 2024)

- الهدف من الاختبار : اختبار انجاز ركض 1500 متر
 - الأدوات : مضمار لألعاب القوى , ساعات توقيت , استمارة تسجيل .
 - وصف الأداء : يقف المختبرون وعند سماع ايعاز كلمة على الخط من وضع الوقوف من قبل المطلق يقف المختبرون لتهيؤ للانطلاق وعندما يطلق المطلق البداية يبدأ جميعهم بالركض (300 متر) و3 دورات لحد وصولهم خط النهاية ويتم إيقاف الساعة .
 - التسجيل : ميقاتي لكل مختبر يقوم بتسجيل كل مختبر .
- ### 2-6-3 التجربة الاستطلاعية :

تم اجراء التجربة الاستطلاعية على عينة مكونه من (4) لاعبين في ركض 1500 متر من خارج عينة البحث بتاريخ 2024 / 4/6 , مضمار العاب القوى في وزارة الشباب والرياضة محافظة بغداد .

- 1- التعرف على المشاكل التي قد تواجه الباحث أثناء التجربة الرئيسية .
- 2- صلاحية الاجهزة والادوات .
- 3- الوقت المناسب لتنفيذ التجربة الرئيسية .
- 4- كيفية اجراء الاختبارات البدنية وقياس وظائف الكلى .

2-7 الاختبارات القبليّة:

قام الباحث بأجراء الاختبارات القبليّة بتاريخ 2024/ 4/ 10 مضمار العاب القوى في وزارة الشباب والرياضة محافظة بغداد

2-8 التجربة الرئيسية :

- تم اعداد برنامج تدريبي من الباحث وبدأ بتاريخ 2024 / 4 / 14 ولغاية 2024 / 6/13 , كما في الملحق (1) .
- وتكون البرنامج التدريبي (8) اسابيع
- وضم (24) وحدة تدريبية .
- بواقع (3) وحدات اسبوعيا .
- وتضمن كل من يوم (الاحد , الثلاثاء , الخميس) .
- استخدم طريقة التدريب الفترى مرتفع الشدة بشدة 80 – 90 %.

2-9 الاختبارات البعديّة :

تم اجراء الاختبارات البعديّة بتاريخ 2024/6/16 على مضمار العاب القوى في وزارة الشباب والرياضة محافظة بغداد .

2-10 الوسائل الاحصائية: الحقيبة الاحصائية (SPSS)

3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

1-3 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة تحمل السرعة وظائف الكلى والانجاز لدى المجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها

جدول (3)

يبين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية تحمل السرعة وظائف الكلى والانجاز

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ع ف	قيمة T المحسوبة	مستوى الخطأ	الدلالة الاحصائية
		ع	س	ع	س				
تحمل السرعة	د / ثا	3.00.01	4.234	2.57.00	0.582	0.743	4.786	0.001	معنوي
يوريا الدم	Mg/dl	23.001	1.532	28.401	0.677	1.839	5.656	0.000	معنوي
الكرياتينين	Mg/dl	0.858	0.094	1.112	0.043	0.032	6.632	0.000	معنوي
الألبومين	g / L	38.201	1.832	40.200	1.765	1.951	7.073	0.000	معنوي
انجاز 1500 متر	د / ثا	3.53.1	2.590	3.52.05	0.645	0.438	6.434	0.004	معنوي

دال تحت مستوى دلالة $0.05 \geq$ وتحت درجة حرية 5

2-3 عرض نتائج الاختبارات القبلية تحمل السرعة وظائف الكلى والانجاز لدى المجموعة الضابطة وتحليلها ومناقشتها

جدول (4)

يبين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة تحمل السرعة وظائف الكلى والانجاز

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ع ف	قيمة T المحسوبة	مستوى الخطأ	الدلالة الاحصائية
		ع	س	ع	س				
تحمل السرعة	د / ثا	3.01.02	0.473	3.00.14	0.498	0.597	4.435	0.000	معنوي
يوريا الدم	Mg/dl	22.801	1.932	24.432	0.056	0.025	2.954	0.006	معنوي
الكرياتينين	Mg/dl	0.864	0.069	0.912	0.078	0.039	4.705	0.008	معنوي
الألبومين	g/L	37.204	1.924	39.613	1.213	1.243	2.652	0.004	معنوي
انجاز 1500 متر	د / ثا	3.54.3	0.717	3.53.1	0.326	0.649	5.532	0.000	معنوي

دال تحت مستوى دلالة $0.05 \geq$ وتحت درجة حرية 5

3-3 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البعديّة تحمل السرعة وظائف الكلى والانجاز لدى المجموعتين الضابطة والتجريبية

جدول (5)

يبين نتائج الاختبارات البعيدة في الاختبارات تحمل السرعة وظائف الكلى والانجاز لدى المجموعتين الضابطة والتجريبية

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة T المحسوبة	مستوى الخطأ	الدلالة الاحصائية
		ع	س	ع	س			
تحمل السرعة	د / ثا	0.267	2.56.01	0.549	2.59.02	6.566	0.001	معنوي
يوريا الدم	Mg/dl	0.464	28.401	1.498	24.432	7.471	0.002	معنوي
الكرياتينين	Mg/dl	0.042	1.114	0.069	0.972	8.213	0.004	معنوي
الألبومين	g/L	1.654	44.201	1.154	40.314	5.768	0.007	معنوي
انجاز 1500 متر	د / ثا	0.459	3.50.51	0.348	3.52.01	5.838	0.000	معنوي

دال تحت مستوى دلالة $0.05 \geq$ وتحت درجة حرية 10

3-2 مناقشة النتائج

لقد أوضحت النتائج في جداول (3 , 4 , 5) , هناك فرقا معنويا بين الاختبارين القبلي والبعدي في متغيرات البحث اتضح لنا تطور المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في القياس البعدي , ويعزو الباحث انسجام البرنامج التدريبي المطبق من حيث مكوناته مع حمل التدريب التي اعتمدت تدريبات تحمل السرعة على عينة البحث وبالتالي حدوث استجابات وظائف الكلى ما اسهم في تطوير انجاز ركض 1500 متر, اذ ان مرحلة الاعداد الخاص من المراحل الرئيسية التي يجري تقويم وتنظيم الاحمال التدريبية في مرحلة تلافي ظاهرة التعب (Mathews & Fox, 2006) , وان الهدف الرئيسي لتحمل السرعة يمثل تهيئة اللاعب لمتطلبات قابلية التحمل الخاص بالمنافسات (AI- Dulaimi & Easa, 2023) , التدريب المنظم وفق التكرارات شبة القصوى للاعبين تحدد الاحتفاظ بمتوسط سرعة ايقاع الركض لأطول مسافة لإظهار النتيجة الخاص لفعالية 1500 متر (L. D. F. A. W. Easa, 2021) , وفقا للأعمال المستندة على اساس علمية لمكونات الحمل متناسبة لقدرات اللاعبين (Greenhaff, 1995) , وتم تقنين الراحة وفق معدل النبض الذي يتناسب مع تحمل السرعة من تركيز حامض اللاكتيك في الدم (F. A. W. Easa et al., 2022) , حيث الشدة كانت مناسبة التي تراوحت ما بين 80 - 90 % لان تعمل مع نظام الطاقة اللاكتيكي (Mc Ardle et al., 2000) , حيث ان استجابات وظائف الكلى (يوريا الدم , الكرياتين , الألبومين) , لها دور حاسما في تقييم الحالة الصحية لدى اللاعبين (Arthur J. Vander, 2018) , واهمية التدريب الرياضي تؤدي الى تغيرات وظيفية استجابة لأداء الحمل البدني تتم عن طريق جميع الوظائف الحيوية وتكيفها بشكل أفضل (Issa et al., 2024) , لذا ان تدريبات الجهد المبذول تعمل على رفع مستوى التعب ولهذا من خلال تكيف عمل وظائف الكلى الحفاظ عليها ضمن المستويات الطبيعية لمنع الجفاف او احتباس السوائل (Sadiq & Issa, 2022) , وتقنين الحمل التدريبي المنظم يتناسب مع اداء اللاعبين (Eisa & Qasim, 2024) (Abdel & Ali, 2014) , حيث استخدام حمل التدريب بشكل مقنن مما ادى الى نتائج سليمة الى نجاح عملية التدريب وتحقيق افضل النتائج لمستوى الانجاز (Mikkelsen, 2016) , من خلال التعامل بصورة علمية لمكونات الحمل التدريبي ترجمت على واقع الاحمال

التدريبية الذي عكس نتائج معنوية (KAREEM, n.d). , ويرى الباحث المسافات التي خصصت في البرنامج اسهمت في تطور تحمل السرعة مما ادى الى تطور انجاز ركض 1500 متر .

4- الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات

- اظهرت النتائج الى تفوق ملحوظ بين القياس القبلي والبعدي لتطور تحمل السرعة واستجابة وظائف الكلى للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي.

- اظهرت النتائج الى تفوق ملحوظ بين القياس القبلي والبعدي لتطور انجاز ركض 1500 متر للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي.

4-2 التوصيات:

- ضرورة التأكيد على الاختبارات البدنية وقياس وظائف الكلى لما لها من أهمية بمعرفة مدى تحقيق النتائج على الانجاز - اجراء دراسة مشابهة على فعاليات ركض اخرى وعلى فئات الشباب والناشئين .

الشكر والتقدير

نسجل شكرنا لعينة البحث المتمثلة في لاعبي النخبة لفعالية 1500 متر رجال للموسم الرياضي 2024

تضارب المصالح

يعلن المؤلف انه ليس هناك تضارب في المصالح

فاهم عبد الواحد عيسى <https://orcid.org/0000-0002-5696-6803>

References

- Abd Ali Khdhim, M., Hussein Abdulrasool, T., & Hasan Aldewan, L. (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. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 33(1), 2023. <https://doi.org/10.55998/jsrse.v33i1.395>
- Abdel, N. H. M. D. N., & Ali, Z. B. D. Q. M. (2014). The effect of using different resistors characteristic speed and power some variables Kinmatik and the achievement of the enemy 100 m. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 41.
- Al-Dulaimi, R. F. M., & Easa, D. F. A. W. (2023). The effect of effort perception training according to race speed rhythm control for developing speed endurance, adapting maximum heart rate, and achieving 3000 m running/hurdles for men. *Int J Physiol Nutr Phys Educ*, 8(2), 556–558. <https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.22271/journalofsport.2023.v8.i2h.2850>
- Ali, A. N., Easa, F. A. W., & AbdulRida, B. K. (2020). The Impact Of Exercises Strongly In The Atmosphere Of Competition In The Development Of Some Biomechanical Capabilities And Functional Indicators And The Achievement Of The 1500-Meter Youth. *European Journal of Molecular & Clinical Medicine*, 7(06).
- Arthur J. Vander. (2018). *Human Physiology* (9th Ed, p. 191). New York , Mc GrawHill.
- Easa, F. A. W., & Amara, S. (2024). The effects of high-intensity physical exercise on the achievement of a 1,500-meter man running competition, maximal heart rate, and the development of personal tolerance. *Journal of Physical Education*, 36(2). [https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.37359/JOPE.V36\(2\)2024.2173](https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.37359/JOPE.V36(2)2024.2173)
- Easa, F. A. W., Shihab, G. M., & Kahdim, M. J. (2022). the Effect of Training Network Training in Two Ways, High Interval Training and Repetition To Develop Speed Endurance Adapt Heart Rate and Achieve 5000 Meters Youth. *Revista Iberoamericana de Psicología Del Ejercicio y El Deporte*, 17(4), 239–241. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8570543>
- Easa, L. D. F. A. W. (2021). The Effect of Lactic Endurance Training on Developing Speed Endurance, Lactic Acid Concentration, and Pulse after Effort and Achievement for 1500m Junior Runners. *Annals of the Romanian Society for Cell Biology*, 25(6), 10008–10013. <http://www.annalsofrscb.ro/index.php/journal/article/view/7335>
- Eisa, F. A. W., & Qasim, A. M. A. (2024). The effect of physical effort training on developing some physical and physiological abilities and achievement of men's 200m runners. *Modern Sport*, 212–221. <https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.54702/ggvbnm28>
- Greenhaff, P. L. (1995). Creatine and its application as an ergogenic aid. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 5(s1), S100–S110.
- Hamad, S. H., Saad, H. M., Agam, B. I., & Farhan, M. K. (2024). THE EFFECT OF VISUAL TRACKING EXERCISES ON SOME MOVEMENT ABILITIES AND THE SKILL OF DEFENDING THE COURT IN

VOLLEYBALL FOR STUDENTS. *Proximus Journal of Sports Science and Physical Education*, 1(7), 77–83.

Hammood-Lec, L. A. A. H., & Easa, F. A. W. (2024). Exercises with varying training volume scheduling to develop explosive power and some functional indicators of the kidneys in handball players. *Iraqi Journal of Humanitarian, Social and Scientific Research*, 4(13A).

<https://www.iasj.net/iasj/article/311094>

Issa, F. A. W., Mohaif, S. M., & Kadhim, M. J. (2024). The effect of functional strength training according to gradually increasing load in developing some physical abilities and achievement for men's 100-meter competition runners. *Journal of Physical Education*, 36(2).

[https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.37359/JOPE.V36\(2\)2024.2158](https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.37359/JOPE.V36(2)2024.2158)

KAREEM, S. (n.d.). The effect of special exercises according to the capillary bifurcation in developing the special endurance and achievement capabilities of 800-meter runners. *Turkish Journal of Physiotherapy and Rehabilitation*, 32, 3.

Mathews, & Fox. (2006). *The physiological Basis of physical Education and athletics* (2nd E.D, p. 97). W-B saunders company Philadelphia.

Mc Ardle, W. D., Katch, F. I., & Katch, V. L. (2000). Individual differences in anaerobic energy transfer capacity. *Essentials of Exercise Physiology*. Lippincott Williams and Wilkins. USA.

Mikkelsson, L. (2016). How to train to become a top distance runner. *New Studies in Athletics*, 11, 37–44.

Sadiq, kani H., & Issa, understand A. W. (2022). The Effect of Intensity Distribution and Concentration Exercises on Developing Speed Endurance and Some Physiological Indicators and Achieving 100-Meter Freestyle Swimming. *Journal of Sports Education Studies and Research*, 32(1), 80–90. DOI: <https://doi.org/10.55998/jsrse.v32i1.268>

ملحق رقم (1)
نموذج التدريبات المستخدمة
الأسبوع الأول

الراحة بين		المجميع	التكرار	الشدة %	مفردات التدريب	الوحدة التدريبية
المجميع	التكرارات					
180 ثا	120 ثا	2	5	85%	ركض 600 متر من الوقوف	الاحد
240 ثا	180 ثا	3	3	80%	ركض 1000 متر من الوقوف	الثلاثاء
300 ثا	240 ثا	2	4	85%	ركض 1200 متر من الوقوف	الخميس



Journal of Studies and Researches of Sport Education

spo.uobasrah.edu.iq



The effect of using educational exercises accompanied by some interactive means on some mental abilities and technical performance in running the 100 hurdles in female students

Diana Ghanem Yahya ¹ 

University of Baghdad / College of Physical Education and Sports Sciences for Girls ¹

Article information

Article history:

Received 13/9/2024

Accepted 26/9/2024

Available online 15, Nov,2024

Keywords:

interactive means, mental abilities, 100 hurdles running.



Abstract

The study aimed to investigate the effect of using educational exercises accompanied by some interactive means on some mental abilities and technical performance in running the 100 hurdles in female students. The research sample was the students of the College of Physical Education and Sports Sciences for Girls / University of Baghdad, the second stage, and their number was (20) students. The researcher used the experimental method. She used educational exercises accompanied by some interactive media for the experimental group for a period of (6 weeks) at a rate of two educational units per week. The researcher concluded that adopting the use of educational exercises accompanied by some interactive means works to develop some mental abilities and technical performance for running 100 hurdles for female students. The researcher recommended the use of modern educational interactive means by teacher.





مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية

sports.uobasrah.edu.iq



تأثير استخدام تمارين تعليمية بمصاحبة بعض الوسائط التفاعلية في بعض القدرات العقلية والاداء الفني لركض 100 حواجز طالبات

ديانا غانم يحيى¹

جامعة بغداد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات¹

المخلص

معلومات البحث

هدف البحث الى إعداد تمارين تعليمية بمصاحبة بعض الوسائط التفاعلية في بعض القدرات العقلية والاداء الفني لركض 100 حواجز طالبات، وكانت عينة البحث هم طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات / جامعه بغداد المرحلة الثانية وكان عددهم (20) طالبة واستعملت الباحثة المنهج التجريبي واستعملت تمارين تعليمية بمصاحبة بعض الوسائط التفاعلية للمجموعة التجريبية لمدة (6 أسابيع) بواقع وحدتين تعليمية في الأسبوع واستنتجت الباحثة ان اعتماد استخدام تمارين تعليمية بمصاحبة بعض الوسائط التفاعلية يعمل على تطوير بعض القدرات العقلية والاداء الفني لركض 100 حواجز طالبات واوصت استخدام الوسائط التفاعلية التعليمية الحديثة من قبل المدرسين.

تاريخ البحث:

الاستلام: 2024/9/13

القبول: 2024/9/26

التوفر على الانترنت: 15 نوفمبر، 2024

الكلمات المفتاحية:

الوسائط التفاعلية، القدرات العقلية، ركض
100 حواجز

1. التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث

شهد ميدان التعليم والتدريب الرياضي تطورات متسارعة تجاه اعتماد أساليب تعليمية مبتكرة وفعالة، تستجيب لاحتياجات المتعلمين وتعزز من تطور قدراتهم العقلية والأدائية، والتعلم الحركي احد المجالات المهمة التي شملها التطور في مفاهيمه وأسسها مما له دور فعال في اهداف التعلم، ويعد التطور التقني و التكنولوجيا المتسارع في جميع المجالات وبروز جيل جديد من التقنية الحديثة والبرامج التعليمية وأجهزة العرض التي الفت بظلالها على العملية التعليمية وأصبحت من اهم العوامل المؤثرة في عملية التعلم والتعليم على نحو فاعل و في نجاح العملية التعليمية فضلاً عن دور المتعلم والمعلم والمنهج التعليمي وما يتضمنه من مفردات ووسائل تعليمية مساعدة وطريقة استخدام هذه الوسائل في التعليم، وتظهر الوسائل التفاعلية كعنصر حيوي في تحسين جودة عمليات التعلم، تأتي هذه الوسائل لتلبية تطورات المتعلمين الحديثين وتحفزهم لاستكشاف المعرفة بطرق مبتكرة ومحفزة، مما يعزز تطورهم الأكاديمي والشخصي (Hamad et al., 2024)، وفعالية ركض 100 حواجز للطالبات واحدة من الفعاليات الاساسية والتي تتطلب ادائها بشكل كبير جدا على القدرات البدنية، (Abd Ali Khdhim et al., 2023) والقدرات الحركية الخاصة والعقلية وعلى ضوء هذه القدرات والمتغيرات يتوقف الاداء الفني مستوى الانجاز في هذه الفعالية، إذ إن لكل فعالية مهارات و مواصفات ومتطلبات خاصة بها، ومن بينها فعالية 100 م حواجز للنساء، اذ يجب أن تتميز المتعلمات فيها بمميزات خاصة وان تمتلك قدرات بدنية عالية المستوى ومتطلبات تدريبية خاصة للوصول بها إلى اداء حركي ومهاري على طول مراحل السباق من أجل الانجاز المطلوب في هذه الفعالية، (Abdel & Ali, 2014) ومن هنا برزت أهمية البحث في معرفة مدى أهمية تمارين تعليمية بمصاحبة بعض الوسائط التفاعلية و تأثيرها على القدرات العقلية، و ركض 100 حواجز طالبات حيث يمكن لتلك التمارين أن تسهم في تحسين مهارات الانتباه، والتركيز، وتنظيم الفهم الذهني، كلها جوانب أساسية في رياضة ركض الحواجز، يتعين إلى كيفية تأثير هذه الوسائط على الأداء الفني للطالبات، بما في ذلك تحسين الاداء المهاري لركض الحواجز.

2-1 مشكلة البحث:

تعد فعالية 100م حواجز من فعاليات العاب القوى التي يتطلب دراسة تمارينها التعليمية على أسس تعليمية ترتبط بتوفير تجارب تعلم مخصصة لاحتياجات كل متعلم من خلال تخصيص المحتوى التعليمي وتقديمه بطرق متنوعة ومتعددة، ومن خلال عمل الباحثة في مجال تعلم العاب القوى لاحظت ان هناك ضعف في الاداء الفني لدى متعلمات هذه الفعالية كل ذلك ولد للباحثة مشكلة البحث في قلة استخدام الوسائط التفاعلية خلال دروس العاب القوى من خلال تخصيص المحتوى وتقديمه بطرق متنوعة ومتعددة، وعملت الباحثة على معالجة هذه المشكلة من خلال تقديم تمارين تعليمية بمصاحبة بعض الوسائط التفاعلية لتطويع بعض القدرات العقلية والاداء الفني لركض 100 حواجز طالبات، لإعطاء فكرة عن المهارة وتقديم الأنموذج الصحيح وتقسيم تلك المهارة على خطوات مع الشرح والتوضيح في الاجزاء المعقدة منها، اذ يعمل استخدام الوسائط التفاعلية على زيادة مستوى التركيز والاندماج في عملية التعلم، لتكون أداة فعالة في تطوير المهارات الرياضية وتحقيق النجاح

1-3 اهداف البحث:

1- إعداد تمارين تعليمية بمصاحبة بعض الوسائط التفاعلية في بعض القدرات العقلية والاداء الفني لركض 100 حواجز طالبات.

2- التعرف على افضلية تأثير ترمينات تعليمية بمصاحبة بعض الوسائط التفاعلية في بعض القدرات العقلية والاداء الفني لركض 100 حواجز طالبات.

4-1 فروض البحث:

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة في بعض القدرات العقلية والاداء الفني لركض 100 حواجز طالبات للمجموعتين التجريبية والضابطة.
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعديّة في بعض القدرات العقلية والاداء الفني لركض 100 حواجز طالبات .

1 . 5 . مجالات البحث

1 . 5 . 1 المجال البشري / (20) طالبة من طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات / جامعه بغداد المرحلة الثانية

1 . 5 . 2 المجال أزماني / المدة الممتدة من 10/15 / 2023 لغاية 2023/12/3

1 . 5 . 3 المجال المكاني / بغداد / ملعب الكشافة.

2 . منهج البحث وإجراءاته

2 . 1 منهج البحث

إن المنهج الذي يختاره الباحث يجب أن يكون ملائماً لحل مشكلة ما، والمنهج هو الأسلوب الذي يتبعه الباحث لتحديد خطوات بحثه الذي يمكن من خلاله التوصل الى حل مشكلة البحث (Wajih Mahjoub, 2001) , استخدمت الباحثة المنهج التجريبي (بتصميم المجموعتين التجريبتين المتكافئة) لملاءمته طبيعة المشكلة ، "هو المنهج الوحيد الذي يمكنه الاختبار الحقيقي لفرضيات العلاقات الخاصة بالسبب أو الأثر ، كما أن هذا المنهج يمثل الاقتراب الأكثر صدقاً لحل العديد من المشكلات الإنسانية والاجتماعية ومن بينها علم الرياضة (Muhammad & Osama, 1999).

2 . 2 مجتمع وعينة البحث

تم تحديد مجتمع البحث عن طريق الاختيار العمدى وتم اختيار عينة البحث البالغ عددها 50 طالبة بالطريقة العشوائية البسيطة عن طريق القرعة وهم بعض طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات المرحلة الثانية في درس ألعاب القوى للعام الدراسي 2023 . 2024 , إذ شملت عينة البحث (20) طالبة من أصل (23) طالبة حيث تم استبعاد 3 طالبات بسبب الغياب , تم توزيعهم بالطريقة العشوائية (عن طريق القرعة) إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية كل مجموعة مكونة من (10) طالبة ، إذ نفذت المجموعة الضابطة المنهج التعليمي المتبع من قبل المدرس، إما المجموعة التجريبية اعتمدت الترمينات التعليمية بالوسائط التفاعلية من قبل الباحثة.

2 . 3 وسائل جمع المعلومات وأدواتها المستخدمة :

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية , شبكة المعلومات الدولية , الملاحظة التقنية والتجريب , الاختبارات والقياس , ميزان طبي لقياس الكتلة صيني الصنع , شريط قياس معدني , حواجز , حاسبة الكترونية محمولة Dell , ايباد 12 انج , هواتف محمولة منوعة , ساعة توقيت نوع (Casio) يابانية الصنع عدد (3) , حاسبة يدوية نوع (Casio) , صافرة عدد 1 , أقراص ليزيرية C.D, كاميرا فيديو

2-5 تحديد الاختبارات الخاصة بالبحث

اولاً/ القدرات العقلية

مقياس اختبار بوردن - انفيموف لقياس مظاهر الانتباه (Duwaiger, 2007)

ان المقياس او الاختبار الموضح في الملحق عبارة عن استمارة تحتوي على (31) سطراً من الارقام العربية يحوي كل سطر على (40) رقماً فبذلك يحتوي الاختبار على (1240) رقماً، وتتكون الارقام في كل سطر من مجموعات وضعت بطريقة مقننة، وتتكون كل منها من (3-5) ارقام مختلفة التوزيع والترتيب لضمان عدم حفظهما من المختبر، ويقيس هذا الاختبار خمسة مظاهر من مظاهر الانتباه هي (الحدة، والتركيز، والتوزيع، والثبات، والتحويل).

1- اختبار تركيز الانتباه:

- الغرض: هو قياس تركيز انتباه الرياضي.
 - الأدوات: ورقة مقياس الانتباه، ساعة توقيت، قلم.
 - مواصفات الاختبار: عند سماع كلمة ابدا يقوم الحكم بقلب النموذج في لحظة تشغيل ساعة التوقيت ويبدأ بالبحث والشطب للرقم (97) من السطر الواحد يتلو الاخر ومن اليسار الى اليمين.
 - الشروط: زمن الاختبار دقيقة واحدة فقط، وعند مساع كلمة قف يضع المختبر علامة راسية بجانب الارقام التي وصل اليها.

- تسجيل النتائج واحتسابها تم استخراج الدلالات الآتية:
 A: كمية الارقام التي نظرت من البداية حتى كلمة قف.
 S: عدد الارقام المفروض شطبها في الجزئي المتطور.
 B/ عدد الارقام الساقطة من التشطيب + عدد الارقام التي شطبت خطأ.
 E: معامل صحة العمل بالمعادلة.

$$E = \frac{(S-B) \times 100}{S}$$

2- اختبار توزيع الانتباه:

- الغرض من الاختبار: هو قياس توزيع انتباه الانتباه.
 - الادوات: ورقة مقياس الانتباه، ساعة توقيت، قلم.
 - مواصفات الاختبار: عند اعطاء الاشارة بالبدء، وتشغيل ساعة التوقيت يبدأ الحكم بالبحث وتشطيب كل من الرقمين (47-79) في ان واحد والاسلوب السابق نفسه زمن الاختبار دقيقتان.
 - الشروط: عند سماع كلمة قف يوضع خط راسي عند اخر تشطيب وصل اليه الحكم.
 - زمن الاختبار: دقيقتان.
 - التسجيل واحتساب النتائج: يتم استخراج الدلالات الآتية:
 طريقة حساب النتائج:

3U: بعني صافي انتاجية العمل على شطب رقم (79) وكما سبق في اختبار الحدة.

4U: بعني صافي انتاجية العمل على شطب رقم (47) وكما سبق في اختبار الحدة.

$$\text{توزيع الانتباه} = \frac{(U3-U4)100}{U3+U4} \times 100$$

3- اختبار تحويل الانتباه:

- الغرض من الاختبار: هو قياس ثبات الانتباه
 - الادوات: ورقة مقياس الانتباه، ساعة توقيت، قلم.

- مواصفات الاختبار: يكرر الاداء نفسه بالنسبة لاختبار حدة الانتباه ويكون الشطب للرقم (92).
- الشروط: زمن الاختبار دقيقتان.
- التسجيل: يتم استخراج الدلالات التالية:
C = مجموعة الحروف المشطوبة بطريقة صحيحة.
B = مجموعة الحروف المشطوبة بطريقة غير صحيحة.
D = مجموعة الحروف الساقطة من التشطيب والمفروض شطبها.
A = ثبات الانتباه

$$A = \frac{C-B}{C+D}$$

ثانياً- اختبار الاداء الفني لركض 100م حواجز طالبات

- اسم الاختبار / تقييم الاداء الفني لركض 100م حواجز طالبات
- هدف الاختبار / تقويم الاداء الفني لركض 100م حواجز طالبات
- ادوات الاختبار/ كاميرا فديوية - اقراص CD
- تنفيذ الاختبار/ يتم تصوير عينه البحث على ثلاث حواجز لغرض معرفة الاداء الفني من لحظة ما قبل الحاجز الى لحظة الاجتياز
- وصف الاداء / يتم توزيع اقراص CD على 3 محكمين لغرض تثبيت درجات الطالبات واعتماد الدرجة الوسطية للمحكمين

ثالثاً - اختبار ركض 100م حواجز (Suha, 2023)

- اسم الاختبار : ركض 100م حواجز
- هدف الاختبار: قطع مسافة الاختبار (100) م حواجز بأقصر زمن.
- أدوات الاختبار: (10) حواجز بارتفاع (91) سم ، صفاقة البدء الخشبية.
- تنفيذ الاختبار: من البداية المنخفضة منطقة فضاء من الأرض لا يقل طولها عن (100) متر بحيث تكون المسافة بين البداية والحاجز الأول (13) متر والمسافة بين الحواجز (ثمانية ونصف المتر) والمسافة من الحاجز الاخير حتى النهاية (10.5) متر .
- وصف الأداء: تأخذ المختبرة وضع البداية من الجلوس وعند سماع إشارة البدء تنطلق بأقصى سرعة لقطع مسافة السباق و لتجتاز الحواجز العشرة ويحسب الوقت من البداية إلى لحظة عبور خط النهاية.

2-6 التجربة الاستطلاعية

اجرت الباحثة التجربة الاستطلاعية في يوم الاحد الموافق 10/15 / 2023 وفي تمام الساعة 8.45 صباحاً وعلى الساحة الخاص بألعاب الساحة والميدان وأجريت هذه التجربة على (4 طالبات) من خارج عينة البحث إذ شملت التجربة إجراء الاختبار الخاص بالقدرات العقلية واختبار ركض 100 حواجز , وذلك بمساعدة فريق العمل للتعرف على أداء الاختبارات وطريقة تنفيذها والتعرف على الوقت الذي يستغرقه كل اختبار والتصوير

7.2 إجراءات البحث الميدانية

1.7.3 الاختبارات القبلية

تم إجراء الاختبارات القبلية لفعالية 100 م حواجز بعد توزيع الفريق المساعد في الأماكن الخاصة ، وتم ذلك في يوم الثلاثاء 17/ 10 وفي تمام الساعة 8.45 صباحاً وعلى ملعب العاب القوى. بإعطاء محاولات تجريبية لكل طالبة بعد عملية الإحماء العام والخاص لغرض الاستعداد ، وتم اعتماد أفضل محاولة لكل طالبة وتسجيل الانجاز .

1-7-2-1 التوزيع الطبيعي للعينة

جدول (1)

التوزيع الطبيعي للعينة في بعض متغيرات البحث

المتغيرات	وحدة القياس	ن	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
تركيز الانتباه	درجة	20	37.75	38	1.517	-0.232
توزيع الانتباه	درجة	20	717	709	29.871	0.120
تحويل الانتباه	درجة	20	33.80	34	1.105	0.083
الاداء الفني	درجة	20	5.65	2.44	0.343	0.085
الانجاز	ثا	20	19.789	19.875	0.585	0.125

2-1-7-2 التكافؤ في متغيرات البحث التابعة :

الجدول (2)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لعينة البحث

ت	المتغير	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (T) المحتسبة	مستوى الخطأ	الدلالة
			ع	س	ع	س			
1	تركيز الانتباه	درجة	1.595	37.9	1.505	37.6	0.433	0.671	غير معنوي
2	توزيع الانتباه	درجة	33.346	721.3	27.031	712.7	0.634	0.534	غير معنوي
3	تحويل الانتباه	درجة	1.197	34.10	0.971	33.50	1.230	0.234	غير معنوي
4	الاداء الفني	درجة	1.03	3.80	0.89	3.40	0.644	0.501	غير معنوي
5	الانجاز	ثا	0.628	19.697	0.556	19.881	0.693	0.497	غير معنوي

2.7.2 التمرينات التعليمية

تم إعداد تمرينات تعليمية لمدة (6 أسابيع) بواقع وحدتين تعليمية في الأسبوع ليكون العدد الكلي للوحدات (12 وحدة) ، إذ تم البدء بالوحدات من يوم الخميس 10/19 إلى الخميس 11/30 وليومين في الأسبوع يومي الأحد والخميس من كل أسبوع ، وذلك على وفق جدول.

- تتصل المدرسة بالطالبات عبر تطبيق التليگرام باستخدام الايباد والهواتف المحمولة.

- أعدت تمارينات تعليمية لعينة البحث متشابهة من حيث التمارينات المستخدمة في النوع والحجم لغرض الضبط التجريبي وهي التمارينات الخاصة المستخدمة في تعلم 100 م حواجز
- يتم الاتصال بيم اعضاء المجموعة والمدرسة عبر قنوات الاتصال وتقديم الاستفسارات
- ممكن اعادته من خلال شرح للمهارة أو المهمة التعليمية باستخدام الوسائط التفاعلية من خلال فلم لبناء تصور حركي واضح للمهارة
- تنظيم المحتوى التعليمي وتعلمه في ضوء ترتيب أجزاء المحتوى التعليمي من أول خطوة لتعلم مهارة اجتياز الحاجز إلى آخر خطوة باجتياز خط النهاية التي يتعلمها الفرد في البداية ،هي الخطوة الأولى في أداء المهارة ثم ينتقل إلى الخطوة الثانية ،و الثالثة ،وهكذا إلى نهاية المهمة التعليمية باستخدام الوسائط التفاعلية
- تسطيع المتعلمة من اعادة المشاهدة والشرح اكثر من مرة والتي من خلالها ممكن للمدرسة من الاجابة عن أي استفسار ويمكن ترتيب أجزاء المحتوى التعليمي بالاعتماد على الخاصية المميزة في تعلم 100 م حواجز
- وجود جزء نظري يعطى قبل وقت المحاضرة وفي بداية كل وحدة تعليمية
- كانت مدة الوحدة التعليمية التدريبية (45 دقيقة)
- مدة القسم التحضيري 10 د للإحماء العام ، ثم 30 د القسم الرئيس الذي تضمن جانبيين الجانب الأول هو الجانب التعليمي مدته 10 د ، والجانب الآخر وهو الجانب التطبيقي ومدته 20 د
- مدة القسم الختامي 5 د تمارين التهدئة والاسترخاء قامت الباحثة في القسم التطبيقي التعليمي بإعطاء تمارين مشابهة للقسم التطبيقي التدريبي وبتكرارات تتراوح من 10 إلى 4 مرة
- تتعلم المجموعة الضابطة بنفس الطريقة الاعتيادية داخل الدرس.

2 . 7 . 3 الاختبارات البعدية:

أجرت الباحثة بالظروف نفسها التي أجرت بها الاختبارات القبليّة وبرفقة فريق العمل المساعد نفسه الاختبارات البعدية ، إذ تم أيضاً توزيع الفريق المساعد في الأماكن الخاصة لكل اختبار ، وذلك خلال يوم الاحد 3 / 12 وفي تمام الساعة 8.45 صباحاً وعلى الساحة الخاص بألعاب الساحة

2 . 8 الوسائل الإحصائية

قامت الباحثة باستخدام الوسائل الإحصائية أدناه لاستخراج النتائج:

- الوسط الحسابي، الانحراف المعياري ، قانون (T) للعينات المستقلة ، قانون (T) للعينات غير المستقلة .

-3 عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

1-3 عرض وتحليل نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة :

الجدول (3)

يبين نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

النتيجة	مستوى الخطأ	قيمة T المحسوبة	ع ف	ف	القياس البعدي		القياس القبلي		اسم المتغير
					ع	س	ع	س	
معنوي	0.000	5.582	0.849	1.50	1.370	39.10	1.505	37.6	تركيز الانتباه
معنوي	0.001	4.875	3.566	5.500	25.40	718.22	27.031	712.7	توزيع الانتباه
معنوي	0.000	10.585	0.567	1.90	0.699	35.4	0.971	33.50	تحويل الانتباه
معنوي	0.000	5.07	0.54	0.50	0.81	6	0.89	3.40	الاداء الفني
معنوي	0.000	8.427	0.055	0.148	0.515	19.733	0.556	19.881	الانجاز

3-2 عرض وتحليل نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية :

الجدول (4)

يبين نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

النتيجة	مستوى الخطأ	قيمة T المحسوبة	ع ف	ف	القياس البعدي		القياس القبلي		اسم المتغير
					ع	س	ع	س	
معنوي	0.000	14.085	0.875	3.90	1.873	41.80	1.595	37.9	تركيز الانتباه
معنوي	0.000	5.673	14.21	25.5	25.07	746.88	33.34	721.3	توزيع الانتباه
معنوي	0.000	5.673		6					
معنوي	0.000	15.377	0.699	3.400	1.08	37.5	1.197	34.10	تحويل الانتباه
معنوي	0.000	5.78	0.75	1.03	0.97	7.70	1.03	3.80	الاداء الفني
معنوي	0.000	5.954	0.249	0.469	0.552	19.228	0.628	19.697	الانجاز
		4							

3-3 عرض وتحليل نتائج الفروق بين المجموعتين التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي:

الجدول (5)

يبين نتائج الفروق بين المجموعتين التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي

ت	المتغير	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (T) المحتسبة	مستوى الخطأ	الدلالة
			ع	س	ع	س			
1	تركيز الانتباه	درجة	1.873	39.10	1.370	3.678	0.002	معنوي	
2	توزيع الانتباه	درجة	25.07	718.22	25.40	2.534	0.021	معنوي	
3	تحويل الانتباه	درجة	1.08	37.5	0.699	5.161	0.000	معنوي	
4	الاداء الفني	درجة	0.97	7.70	0.81	2.61	0.01	معنوي	
5	الانجاز	ثا	0.552	19.228	0.515	2.113	0.049	معنوي	

4-3 مناقشة نتائج الفروق بين المجموعتين التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي:

يظهر من الجدول (5) ان هناك فروق دالة معنوية بين بين المجموعتين التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي في القدرات العقلية. (تركيز الانتباه و توزيع الانتباه و تحويل الانتباه) والاداء الفني والانجاز لركض 100م حواجز، وترى الباحثة أن التمارين التعليمية ترتبط بشكل كبير بتحسين ما يؤديه المتعلم خلال الاداء الفني للمهارة مما يؤدي الى تحقيق انجاز افضل. فضلا عن أنّ التمرينات التعليمية على وفق استراتيجيات الوسائل التفاعلية تسمح بتوفير تجارب تعلم مخصصة لاحتياجات كل متعلم، من خلال تخصيص المحتوى وتقديمه بطرق متنوعة ومتعددة، يمكن تلبية احتياجات الطالبات بشكل أفضل (Ghanim & Jaleel, 2022) ، وتتيح هذه التجارب الشخصية إمكانية التعلم بوتيرة تتناسب مع قدرات واحتياجات كل فرد من تقديم الخبرات المتنوعة التي تمثل في تطوير القدرات العقلية (تركيز الانتباه و توزيع الانتباه و تحويل الانتباه) ، وتحديد أولوية الحركة في اجتياز الحواجز على وفق المبادئ الأساسية للمهارة بمصاحبة وسائط تفاعلية وتمارين تعليمية وهي من الوسائل الحديثة التي تسهم في تحسين القدرات العقلية والأداء الفني والانجاز لدى المتعلمات، وخاصة في مجال ركض 100م حواجز (F. A. W. Easa et al., 2022) ، الذي يعد تحدياً فريداً يتطلب تنمية مهارات عقلية وبدنية متقدمة، ويؤكد (Yahya et al., 2024) على انها وسائط تربوية يستعان بها لأحداث عملية التعلم يستخدم في العملية التعليمية بهدف مساعدة المتعلم على بلوغ الاهداف بدرجة عالية من الإتقان (Shukur et al., 2024) اذ ان تأثير هذه التمارين التعليمية المدمجة مع الوسائط التفاعلية، هي احد المؤثرات على القدرات العقلية (Abdel-Rahman et al., 2022) ، حيث يمكن لتلك التمارين أن تسهم في تحسين مهارات الانتباه، والتركيز، وتنظيم الفهم الذهني، وكلها جوانب أساسية في مهارات ركض الحواجز التي تعمل على فهم تقنيات الركض (Aldewan et al., 2013)، وزيادة سرعة الإدراك والمعالجة، وتطوير الاداء الفني (Hussain et al., 2023) ، إن الوسيلة التعليمية تساهم في اكتساب المهارة الحركية بسرعة إذ ان من خلال المشاهدة وعند ممارسة هذا الأداء يتمكن المتعلم من متابعة مكونات المهارة وتقليدها، ويلمس نواحي القوة والضعف فيها مما يساعد على استبعاد الحركات الخاطئة

و تدعيم الصحيح فيها (L. D. F. A. W. Easa, 2021) وتعمل الوسائل التفاعلية على تحفيز المتعلمات لتطوير مهارات التفكير النقدي وحل المشكلات عندما تشارك المتعلمات في نشاطات تفاعلية مثل المناقشات عبر الإنترنت أو التحليل الشخصي للمعلومات، يتعلمون كيفية تقييم المعلومات واتخاذ قرارات مستنيرة (KAREEM, n.d). , وتعمل استخدام الوسائل التفاعلية على زيادة مستوى التركيز والاندماج في عملية التعلم وتوفر هذه الوسائل بيئة تعلم محفزة وممتعة، مما يجعل الطلاب أكثر استعدادًا للاستمتاع بالدراسة والتفاعل مع المواضيع (Eisa & Qasim, 2024) , وهنا يؤكد (Ali et al., 2020) الى ان الوسائل التعليمية هي أدوات أو أجهزة للتعليم تساعد في اكتساب الخبرات والمهارات لتحقيق غايات واهداف (Arnold, 2009) , اذ تسهم الوسائل التفاعلية في تعزيز التواصل والتعاون بين المتعلمات, سواء كان ذلك من خلال منصات التعلم الإلكتروني، أو الورش العمل التفاعلية، وتتيح فرصة تبادل الأفكار والتعلم من تجارب بعضهم البعض (Issa et al., 2024) , ويمكن ان نقول ان تأثير استخدام تمارين تعليمية بالاشتراك مع وسائط تفاعلية في تطوير قدرات الطالبات يمثل مجال بحث مثير للاهتمام، خاصةً عندما يتعلق الأمر بالطالبات المشاركات في رياضات تتطلب تفاعلاً مستمراً بين العقل والجسم كما يحدث في ركض 100م حواجز (F. A. W. Easa & Amara, 2024), من خلال استكشاف وتحليل تأثير هذه التمارين والوسائط التفاعلية على القدرات العقلية والأداء الفني لطالبات ركض 100 حاجز, وبهذا يمكن أن يعد هذا النوع من التعلم من أهم الوسائل المساعدة والأساسية في تعلم ركض الحواجز وتطوير قدراتهم العقلية والحركية في خطوة الحاجز ومن ثم تحقيق من خلاله أفضل اداء رقمية لفعالية 100م حواجز (Schmidt & Wrisberg, 2008) , وتغزو الباحثة هذا التطور الى ان المنهج التعليمي باستخدام تمارين تعليمية بمصاحبة بعض الوسائط التفاعلية قد اثر ايجابيا في بعض القدرات العقلية والاداء الفني لركض 100 حواجز طالبات.

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

- 1- ان استخدام تمارين تعليمية بمصاحبة بعض الوسائط التفاعلية تعمل على تطوير القدرات العقلية لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات .
- 2- ان استخدام تمارين تعليمية بمصاحبة بعض الوسائط التفاعلية تعمل على تطوير تركيز الانتباه لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات .
- 3- ان استخدام تمارين تعليمية بمصاحبة بعض الوسائط التفاعلية تعمل على تطوير توزيع الانتباه لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات.
- 4- ان استخدام تمارين تعليمية بمصاحبة بعض الوسائط التفاعلية تعمل على تطوير تحويل الانتباه لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات .
- 5- ان استخدام تمارين تعليمية بمصاحبة بعض الوسائط التفاعلية تعمل على تطوير الاداء الفني والانجاز ركض 100 م حواجز لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات.

4-2 التوصيات:

- 1- اعتماد التمارين التعليمية بمصاحبة بعض الوسائط التفاعلية من قبل مدرسي كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية عند تعليم ركض 100م حواجز للطالبات.
- 2- تعميم النتائج على مدرسي العاب القوى لكليات التربية البدنية وعلوم الرياضية في الجامعات العراقية
- 3- استخدام الوسائط التفاعلية التعليمية الحديثة من قبل المدرسين.

4- اجراء بحوث مشابهة في فعاليات العاب القوى

الشكر والتقدير

نسجل شكرنا لعينة البحث المتمثلة في (20) طالبة من طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات / جامعه بغداد

المرحلة الثانية

تضارب المصالح

تعلن المؤلفة انه ليس هناك تضارب في المصالح

ديانا غانم يحيى <https://orcid.org/0009-0001-4571-0546>

References

- Abd Ali Khdhim, M., Hussein Abdulrasool, T., & Hasan Aldewan, L. (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. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 33(1), 2023. <https://doi.org/10.55998/jsrse.v33i1.395>
- Abdel, N. H. M. D. N., & Ali, Z. B. D. Q. M. (2014). The effect of using different resistors characteristic speed and power some variables Kinmatik and the achievement of the enemy 100 m. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 41.
- Abdel-Rahman, M. A.-Q., Hammad, S. H., & Mikhlif, A. K. (2022). The impact of compound exercises using simulation tools in developing the accuracy of handling and scoring skills for soccer players. *Sciences Journal Of Physical Education*, 15(6).
- 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>
- Ali, A. N., Easa, F. A. W., & AbdulRida, B. K. (2020). The Impact Of Exercises Strongly In The Atmosphere Of Competition In The Development Of Some Biomechanical Capabilities And Functional Indicators And The Achievement Of The 1500-Meter Youth. *European Journal of Molecular & Clinical Medicine*, 7(06).
- Arnold, R. (2009). *Developing Sport Skills, New Jersey* (Mib.2, p. 5). Moter Skills, Theory into practic.
- Duwaiger, M. A. (2007). *Competitive orientation and its relationship to the most important aspects of attention and accuracy of performing basic skills for advanced Muay Thai players* [Master's thesis]. University of Babylon.
- Easa, F. A. W., & Amara, S. (2024). The effects of high-intensity physical exercise on the achievement of a 1,500-meter man running competition, maximal heart rate, and the development of personal tolerance. *Journal of Physical Education*, 36(2). [https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.37359/JOPE.V36\(2\)2024.2173](https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.37359/JOPE.V36(2)2024.2173)
- Easa, F. A. W., Shihab, G. M., & Kahdim, M. J. (2022). the Effect of Training Network Training in Two Ways, High Interval Training and Repetition To Develop Speed Endurance Adapt Heart Rate and Achieve 5000 Meters Youth. *Revista Iberoamericana de Psicología Del Ejercicio y El Deporte*, 17(4), 239–241. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8570543>
- Easa, L. D. F. A. W. (2021). The Effect of Lactic Endurance Training on Developing Speed Endurance, Lactic Acid Concentration, and Pulse after Effort and Achievement for 1500m Junior Runners. *Annals of the Romanian Society for Cell Biology*, 25(6), 10008–10013. <http://www.annalsofrscb.ro/index.php/journal/article/view/7335>
- Eisa, F. A. W., & Qasim, A. M. A. (2024). The effect of physical effort training on developing some physical and physiological abilities and achievement of men's 200m runners. *Modern Sport*, 212–221. <https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.54702/ggvbnm28>

- Ghanim, D., & Jaleel, A. (2022). The effect of special exercises in developing some physical abilities and achievement of the long jump under 20 years for young women. *Modern Sport*, 21(1), 92. <https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.54702/msj.2022.21.1.0092>
- Hamad, S. H., Saad, H. M., Agam, B. I., & Farhan, M. K. (2024). THE EFFECT OF VISUAL TRACKING EXERCISES ON SOME MOVEMENT ABILITIES AND THE SKILL OF DEFENDING THE COURT IN VOLLEYBALL FOR STUDENTS. *Proximus Journal of Sports Science and Physical Education*, 1(7), 77–83.
- Hussain, A. S., Hussein, S. A., & Salam, Z. A. (2023). The effect of (TRX) exercises in improving muscle strength in terms of ranges of motion of the spine for high jumpers with low back pain, ages (25-35 years). *Texas Journal of Multidisciplinary Studies*, 17, 64–68. <https://zienjournals.com/index.php/tjm/article/view/3430>
- Issa, F. A. W., Mohaif, S. M., & Kadhim, M. J. (2024). The effect of functional strength training according to gradually increasing load in developing some physical abilities and achievement for men's 100-meter competition runners. *Journal of Physical Education*, 36(2). [https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.37359/JOPE.V36\(2\)2024.2158](https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.37359/JOPE.V36(2)2024.2158)
- KAREEM, S. (n.d.). The effect of special exercises according to the capillary bifurcation in developing the special endurance and achievement capabilities of 800 meter runners. *Turkish Journal of Physiotherapy and Rehabilitation*, 32, 3.
- Muhammad, H. A., & Osama, K. R. (1999). *Scientific Research in Physical Education and Psychology*. Cairo, Arab Thought House.
- Schmidt, R. A., & Wrisberg, C. A. (2008). *Motor learning and performance: A situation-based learning approach*. Human kinetics.
- Shukur, S., Samie, H. A., Salam, Z. A., & Qahtan, Z. (2024). The effect of using the generative method in learning defensive skills in basketball. *Modern Sport*, 195–203. <https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.54702/xnsmdr79>
- Suha, A. T. (2023). *The effect of (S.A.Q) training according to the variation of the comfort index in developing some motor and biochemical abilities and the achievement of 100/m hurdles runners under (20) years old* [Doctoral thesis]. University of Baghdad.
- Wajih Mahjoub. (2001). *Principles of Scientific Research and Its Methods*, (Dar Al-Manhaj for Publishing and Distribution, Ed.).
- Yahya, D. G., Jaleel, A., & Kalaf, H. W. (2024). The effect of educational exercises according to the mind mapping strategy on the artistic performance of the triple jump event for students. *Modern Sport*, 82–90. <https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.54702/fg9mnk20>

ملحق (1)

اختبار شبكة هاريس لتركيز الانتباه

7	3	1	8	1	7	2	6	9	2	6	9	0	9	9	3	5	2	3	8	2	5	7	5	5	1	8	6	5
0	4	8	6	8	0	8	0	2	8	0	2	4	7	0	1	7	9	3	4	7	1	8	9	2	3	5	1	5
8	5	0	4	8	0	8	7	1	8	7	1	7	1	7	1	8	1	7	2	6	9	0	9	9	3	5	2	3
1	6	1	6	8	0	4	0	8	4	0	8	0	8	0	8	6	8	0	8	0	2	4	7	0	1	7	9	3
1	0	1	4	6	3	7	8	7	7	8	7	9	9	8	0	4	8	0	8	7	1	7	1	7	1	8	1	7
7	2	0	2	2	4	6	7	1	6	7	1	5	8	1	1	6	8	0	4	0	8	0	8	0	8	6	8	0
4	4	7	9	6	5	4	9	8	4	8	8	4	3	1	1	4	6	3	7	8	7	9	9	8	0	4	8	9
2	0	2	4	9	6	8	7	9	8	2	9	7	5	7	0	2	2	4	6	7	1	5	8	1	1	6	8	7
7	2	5	1	9	0	4	6	9	4	6	9	1	0	4	7	9	6	5	4	8	8	4	3	1	1	4	6	3
4	4	8	4	1	2	4	7	3	4	7	3	1	7	2	2	4	9	6	8	2	9	7	5	7	0	2	2	4
1	6	4	6	2	4	5	7	0	5	7	9	2	5	7	5	1	9	0	4	6	9	1	0	4	7	9	6	5
5	3	1	6	0	0	3	9	5	3	9	7	2	4	4	8	4	7	2	4	7	3	1	7	2	2	4	9	6
3	5	3	4	8	2	9	6	9	0	6	9	7	2	1	4	6	2	4	5	7	0	2	5	7	5	1	9	0
0	5	6	5	3	4	7	8	9	6	8	7	5	6	5	1	6	0	0	3	9	5	2	4	4	8	4	1	2
3	3	2	9	1	6	5	0	6	5	0	6	0	3	3	3	4	8	2	0	6	9	7	2	1	4	6	2	4
7	4	5	7	2	3	0	9	4	0	9	4	8	8	0	6	5	3	4	6	8	9	5	6	5	1	6	0	0
5	5	1	8	6	5	0	1	2	9	7	2	2	1	3	2	1	1	6	5	0	6	0	3	3	3	4	8	2
2	6	3	5	1	5	3	7	1	7	3	1	3	6	7	5	9	2	3	0	9	4	8	8	0	6	5	3	4
4	1	8	1	7	2	6	9	3	8	2	5	7	5	5	1	8	6	5	0	7	2	2	1	3	2	1	1	6
2	8	6	8	0	8	0	2	3	4	7	1	8	9	2	3	5	1	5	3	3	1	3	6	7	5	9	2	3
9	0	4	8	0	8	7	1	3	7	8	1	8	7	7	8	7	9	9	8	0	9	8	0	8	7	1	1	1
7	1	6	8	0	4	0	8	4	6	7	7	7	1	6	7	1	5	8	1	1	7	8	0	4	0	8	7	8
7	1	4	6	3	7	8	7	5	4	8	8	8	8	4	8	8	4	3	1	1	4	6	3	7	8	7	9	9
0	0	2	2	4	6	7	1	6	8	2	9	2	9	8	2	9	7	5	7	0	2	2	4	6	7	1	5	8
9	7	9	6	5	4	8	8	0	4	6	9	6	9	4	6	9	1	0	4	7	9	6	5	4	8	8	4	3
7	2	4	9	6	8	2	9	2	4	7	3	7	3	4	7	3	1	7	2	2	4	9	6	8	2	9	7	5
3	5	1	9	0	4	9	9	4	5	7	0	7	0	5	7	0	2	5	7	5	1	9	0	4	9	9	1	0
4	8	4	1	2	4	7	3	0	3	9	5	9	5	3	9	5	2	4	4	8	4	1	2	4	7	3	1	7
5	4	6	2	4	5	7	0	2	0	6	9	6	9	0	6	9	7	2	1	4	6	2	4	5	7	0	2	5
6	1	6	0	0	3	9	5	4	6	8	9	8	9	6	8	9	5	6	5	1	6	0	0	3	9	5	2	4

0	3	4	8	2	0	6	9	6	5	0	6	0	6	5	0	6	0	3	3	3	4	8	2	0	6	9	7	2
2	6	5	3	4	6	8	9	3	0	9	4	9	4	0	9	4	8	8	0	6	5	3	4	6	8	9	5	6
4	2	1	1	6	5	0	6	5	0	7	2	7	2	0	7	2	2	1	3	2	1	1	6	5	0	6	0	3
0	5	9	2	3	0	9	4	5	3	3	1	3	1	3	3	1	3	6	7	5	9	2	3	0	9	4	8	8
2	1	8	6	5	0	7	2	9	8	0	4	7	7	8	7	9	9	8	9	4	8	0	8	7	1	7	1	7
4	3	5	1	5	3	3	1	8	1	1	6	1	6	7	1	5	8	1	7	6	8	0	4	0	8	0	8	0
6	6	3	7	8	7	9	9	3	1	1	4	8	4	8	8	4	3	1	1	4	6	3	7	8	1	9	9	8
3	2	4	6	7	1	5	8	5	7	0	2	9	8	2	9	7	5	7	0	2	2	4	6	7	7	5	8	1
5	6	5	4	8	8	4	3	0	4	7	9	9	4	6	9	1	0	4	7	9	6	5	4	8	8	4	3	1
5	9	6	8	2	9	7	5	7	2	2	4	3	4	7	3	1	7	2	2	4	9	6	8	2	9	7	5	7
6	9	4	6	9	1	0	4	1	4	6	2	4	5	7	0	5	7	0	2	5	7	5	1	9	0	4	6	1
7	3	4	7	3	1	7	2	5	1	6	0	0	3	9	5	3	9	5	2	4	4	8	4	1	2	4	7	2
8	8	0	4	8	0	8	7	1	8	7	1	7	1	7	1	8	1	7	9	6	9	0	9	9	3	5	2	3
1	1	1	6	8	0	4	0	8	4	0	8	0	8	0	8	6	8	0	7	0	2	4	7	0	1	7	9	3
1	1	1	4	6	3	7	8	7	7	8	7	9	9	8	0	4	8	0	8	7	1	7	1	7	1	8	1	7
7	7	0	2	2	4	6	7	1	6	7	1	5	8	1	1	6	8	0	4	0	8	0	8	0	8	6	8	0
4	4	1	9	6	9	4	8	8	4	8	8	4	3	1	1	4	6	3	7	8	7	9	9	8	0	4	8	1
2	2	7	4	9	7	8	2	9	8	2	9	7	5	7	0	2	2	4	6	7	1	5	8	1	1	6	8	7
7	1	5	9	9	0	4	6	9	4	6	9	1	0	4	7	9	6	5	4	8	8	4	3	1	1	9	6	3
4	7	8	7	1	2	4	7	3	4	7	3	1	7	2	2	4	9	6	8	2	9	7	5	7	0	7	2	4
1	1	4	6	2	4	5	7	0	5	7	0	2	5	7	5	1	9	0	4	6	9	1	0	4	7	9	6	5
5	5	1	6	0	0	3	9	5	3	9	5	2	4	4	8	4	1	2	4	7	3	1	7	2	2	4	9	6
3	3	3	4	8	2	0	6	9	0	6	9	7	2	1	4	6	2	4	5	7	0	2	5	7	5	1	9	0
0	0	6	5	3	4	6	8	9	6	8	9	5	6	5	1	6	0	0	3	9	5	2	4	4	8	4	1	2
3	3	2	1	1	6	5	0	6	5	0	6	0	3	3	3	4	8	2	0	6	9	7	2	1	4	6	2	4
7	7	5	9	2	3	0	9	4	0	9	4	8	8	0	6	5	3	4	6	8	9	5	6	5	1	6	0	0
5	5	1	8	6	5	0	7	2	0	7	2	2	1	3	2	1	1	6	5	0	6	0	3	3	3	4	8	2
2	2	3	5	1	5	3	3	1	3	3	1	3	6	7	5	9	2	3	0	9	4	8	8	0	6	5	3	4
4	1	8	1	7	2	6	9	3	8	2	5	7	5	5	1	8	6	5	0	7	2	2	1	3	2	1	1	6
2	8	6	8	0	8	0	2	3	4	7	1	8	9	2	3	5	1	5	3	3	1	3	6	7	5	9	2	3
9	0	4	8	0	8	7	1	3	7	8	7	8	7	7	8	7	9	9	8	0	4	8	0	8	7	1	7	1
4	1	6	8	0	4	0	8	4	6	7	1	7	1	6	7	1	5	8	1	1	6	8	0	4	0	8	0	8

7	1	4	6	3	7	8	7	5	4	8	8	8	8	4	8	8	4	3	1	1	4	6	3	7	8	7	9	9
0	0	2	2	4	6	7	1	6	8	2	9	2	9	8	2	9	7	5	7	0	2	2	4	6	7	1	5	8
0	7	9	6	5	4	8	8	0	4	6	9	6	9	4	6	9	1	0	4	7	9	6	5	4	8	8	4	3
0	2	4	9	6	8	2	9	2	4	7	3	7	3	4	7	3	1	7	2	2	4	9	6	8	2	9	7	5
3	5	1	9	0	4	6	9	4	5	7	0	7	0	5	7	0	2	5	7	5	1	9	0	4	6	9	1	0
4	8	4	1	2	4	7	3	0	3	9	5	9	5	3	9	5	2	4	4	8	4	1	2	4	7	3	1	7
5	4	6	2	4	5	7	0	2	0	6	9	6	9	0	6	9	7	2	1	4	6	2	4	5	7	0	2	5
6	1	6	0	0	3	9	5	4	6	8	9	8	9	6	8	9	5	6	5	1	6	0	0	3	9	5	2	4
0	3	4	8	2	0	6	9	6	5	0	6	0	6	5	0	6	0	3	3	3	4	8	2	0	6	9	7	2
2	6	5	3	4	6	8	9	3	0	9	4	9	4	0	9	4	8	8	0	6	5	3	4	6	8	9	5	6
4	2	1	1	6	5	0	6	5	0	7	2	7	2	0	7	2	2	1	3	2	1	1	6	5	0	6	0	3
0	5	9	2	3	0	9	4	5	3	3	1	3	1	3	3	1	3	6	7	5	9	2	3	0	9	4	8	8
2	1	8	6	5	0	7	2	9	8	0	4	7	7	8	7	9	9	8	0	4	8	0	8	7	1	7	1	7
4	3	5	1	5	3	3	1	8	1	1	6	1	6	7	1	5	8	1	1	6	8	0	4	0	8	0	8	0
6	6	3	7	8	7	9	9	3	1	1	4	8	4	8	8	4	3	1	1	4	6	3	7	8	7	9	9	8
3	2	4	6	7	1	5	8	5	7	0	2	9	8	2	9	7	5	7	0	2	2	4	6	7	1	5	8	1

مكونات المقياس :

الارقام موزعة بشكل عشوائي وغير مرتبة تبدأ بالصفير وتنتهي برقم (99) ومدة الاختبار لهذا المقياس (دقيقة واحدة) ويطبق الاختبار مرتين المرة الاولى أثناء الهدوء والمرة الثانية بوضع مصدر مشتت (صوت وضوضاء عالية) وتكون الارقام جميعها مكون من رقمين مثلاً (01) (02) وتستطيع عمل نسخ متعددة من شبكة التركيز وذلك عن طريق تغيير ارقام الشبكة .
طريقة تطبيق المقياس :

يتم شرح الاختبار للاعبين المختبرين عن طريق ملاحظتهم لدقة المقياس وكالاتي :

انظر إلى الاختبار الذي بين يديك بحيث تلاحظ الارقام بشكل جيد وحاول أن تبحث عن الارقام المطلوب شطبها وذلك بوضع علامة (/) على الارقام التي تجدها ويكون التأشير بالقلم الرصاص وعلى اللاعب أن يراعي الدقة والسرعة قدر الامكان . ومع كلمة ابدأ وتوقيت ساعة الكترونية (لحساب الزمن) يقوم اللاعب بشطب الارقام وهي تبدأ من الرقم (17) وتنتهي بالرقم اقل من (65) . وعند انتهاء الزمن المحدد وبكلمة (قف) يقوم اللاعب بوضع آخر علامة على الرقم الذي وصل اليه وتسليم ورقة الاختبار . هذا في وقت الهدوء ونفس التطبيق الأول وبنفس الملاحظات تؤدي في وقت التشتت وذلك بوضع جهاز خاص يحتوي على صوت عالي وضوء يحاول أن يحدث ضوضاء في مكان تشتت اللاعب مع كلمة ابدأ يأخذ اللاعب استمارة الاختبار ويبدأ بعملية الشطب ونفس الوقت يكون تشغيل الجهاز الكهربائي الذي يعطي كل (5) ثوان ومضة وهو موضوع على منضدة بحيث يكون المصباح في مجال رؤية اللاعب وعلى مسافة (1) متر من مكان تطبيق الاختبار وكذلك يوجد في الجهاز مشتت صوتي يعطي (60) دقة في الدقيقة الواحدة0

احتساب درجة المقياس :

يتم احتساب النتائج للاعبين عن طريق احصاء الارقام التي قام اللاعب بشطبها بالطريقة الصحيحة وبشكل متتالي في غضون فترة الدقيقة الواحدة المحددة لاجراء الاختبار حيث يتم منح درجة واحدة لكل رقم مشطوب في الاستمارة فكلما ارتفعت درجة اللاعب دل ذلك على قدرة اللاعب على تركيز الانتباه وبالتدريج كلما انخفضت درجة اللاعب دل على قلة تركيز الانتباه لديه وتحسب الدرجة في كلا الحالتين أثناء تركيز الانتباه وتشتت الانتباه



Journal of Studies and Researches of Sport Education

spo.uobasrah.edu.iq



The effect of lactic stress training according to the difficulty of the training unit on developing the special endurance and achievement capabilities of men's 400-meter runners

amwag Mohammed Ali ¹  

University of Baghdad / College of Physical Education and Sports Sciences¹

Article information

Article history:

Received 13/9/2024

Accepted 30/9/2024

Available online 15, Nov,2024

Keywords:

lactic effort training, special endurance capabilities, 400-meter effectiveness.

Abstract

The aim of the research was to prepare lactic effort training according to the difficulty of the training unit in developing the special endurance and achievement capabilities of men's 400-meter runners. The research sample was the men's 400-meter event players for the 2024 sports season. The experimental method was used to suit its nature, and the statistical package (SPSS) was used. The researcher concluded that there is a positive effect of lactic effort training according to the difficulty of the training unit in developing the special endurance and achievement capabilities of men's 400-meter runners. The researcher recommended emphasizing lactic effort training according to the difficulty of the training unit in developing the special endurance and other physical capabilities of men's 400-meter runners.





مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية

sports.uobasrah.edu.iq



أثر تدريبات الجهد اللاكتيكي وفقا لصعوبة الوحدة التدريبية في تطوير قدرات التحمل الخاص والانجاز لعائلي 400 متر رجال

أمواج محمد علي¹  

جامعة بغداد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة¹

المخلص

هدف البحث الى اعداد تدريبات الجهد اللاكتيكي وفقا لصعوبة الوحدة التدريبية في تطوير قدرات التحمل الخاص والانجاز لعائلي 400 متر رجال وكانت عينة البحث هم لاعبي فعالية 400 متر رجال للموسم الرياضي 2024 , وتم استعمال المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة , وتم استعمال الحقيبة الاحصائية (spss) , واستنتجت الباحثة ان هناك اثرا ايجابيا لتدريبات الجهد اللاكتيكي وفقا لصعوبة الوحدة التدريبية في تطوير قدرات التحمل الخاص والانجاز لعائلي 400 متر رجال , واوصت الباحثة التأكيد على تدريبات الجهد اللاكتيكي وفقا لصعوبة الوحدة التدريبية في تطوير قدرات التحمل الخاص وقدرات بدنية اخرى لعائلي 400 متر رجال.

معلومات البحث

تاريخ البحث :

الإستلام : 2024/9/13

القبول : 2024/9/30

التوفر على الانترنت: 15 نوفمبر, 2024

الكلمات المفتاحية :

تدريبات الجهد اللاكتيكي , قدرات التحمل الخاص , فعالية 400 متر حمل السرعة , وظائف الكلي , انجاز 1500 متر

1.التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث

يسعى الجميع اليوم لتحقيق هذا الحلم من خلال الإصرار والمواكبة على التدريب متحدين بذلك المعوقات والمشاكل كلها التي تواجه العملية التدريبية مستفيدين بذلك من خبرات الخبراء والمختصين في المجال الرياضي وكذلك من خلال مواكبة التطور العلمي والقراءات المستمرة عن آخر الاساليب والتمارين المستخدمة لتطوير الإنجاز الرياضي, وتدريبات الجهد اللاكتيكي تجعل الرياضي محافظا على سرعته شبه قصوى طوال مده استغراق المسابقة مقاوما للتعب نتيجة شدة الأداء وتراكم كميات عالية من حامض اللاكتيك في العضلات وتركيزه في الدم لاحقا نتيجة نقص الأوكسجين لما له اهمية واسعة لمستوى الاداء والادراك والاحساس في صعوبة الوحدة التدريبية من خلال مدى المسافات المقطوعة لفعالية 400 متر حيث يلاقي جهد كبير خلال مراحلها الاخيرة من مسافة (Abdul Baqi et al., 2014), وتعد قدرات التحمل الخاص من القدرات المهمة ولها دور كبير من خلال شدة أدائها والحجوم المتمثلة بالتكرارات والحجوم وتقنين الراحة المناسبة على وفق هدف التدريب (Bukheet et al., 2024)، وتكمن أهمية البحث اعداد تدريبات الجهد اللاكتيكي وفقا لصعوبة الوحدة التدريبية بما يلائم مكونات الحمل التدريبي بشكل مقنن ومدروس ومعرفة تأثيرها الايجابي في الحصول على افضل انجاز لفعالية 400 متر .

2-1 مشكلة البحث:

تعد فعالية 400 متر من الاركاض المسافات القصيرة نسبيا ، نظراً لطول مسافتها وحسب مواصفات وقابلية العداء ، لذا فإن تطور هذه الفعالية تحتاج إلى متطلبات بدنية خاصة ومواصفات جسمية لدى العدائين ، وزيادة في كفاءة العدائين وقدرتهم على تحمل جهد بدني عال خلال أداء المسافة مقاومين التعب الحاصل نتيجة زيادة تركيز حامض اللاكتيك الناتج من نقص الأوكسجين ومن خلال خبرة الباحثة المتواضعة لاحظت من خلال متابعة بطولات الاندية العراقية لهذه الفعالية يحدث هبوط في المراحل الاخيرة لمسافة السباق مما يؤثر على مستوى الانجاز ، ، حيث ارتأت اعداد تدريبات مقننة التي تسهم على رفع الكفاءة البدنية لعدائين على مواصلة الاداء وبشكل مستمر مقاوما للتعب والجهد المبذول خلال مرحلة السباق للوصول الامثل وتحقيق افضل انجاز .

3-1 اهداف البحث:

- اعداد تدريبات الجهد اللاكتيكي وفقا لصعوبة الوحدة التدريبية في تطوير قدرات التحمل الخاص والانجاز لعدائي 400 متر رجال

- التعرف على اثر تدريبات الجهد اللاكتيكي وفقا لصعوبة الوحدة التدريبية في قدرات تطوير التحمل الخاص والانجاز لعدائي 400 متر رجال

4-1 فروض البحث:

- ان تدريبات الجهد اللاكتيكي وفقا لصعوبة الوحدة التدريبية اثرا ايجابيا في تطوير قدرات التحمل الخاص والانجاز لعدائي 400 م رجال

5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري : لاعبي فعالية 400 متر رجال للموسم الرياضي 2024

2-5-1 المجال الزمني : المدة 2 / 2024/6 / لغاية 8 / 2024

3-5-1 المجال المكاني : ملعب المدرسة التخصصية لرعاية الموهبة في وزارة الشباب والرياضة / محافظة بغداد

2- اجراءات البحث

1-2 منهج البحث : استعملت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث

2-2 مجتمع البحث وعينته : تم تحديد مجتمع البحث لاعبي اندية بغداد للموسم 2024, وبلغ عددهم (12 لاعب) ,

وقسمت العينة الى مجموعتين التجريبية والضابطة و (6 لاعب) لكل مجموعة .

3-2 تجانس العينة

جدول (1)

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول	متر	168.141	168.000	0.156	0.161
الوزن	كغم	65.298	65.000	1.176	1.419
العمر	سنة	24.189	24.000	0.751	0.473

قيمة معامل الالتواء تنحصر بين ± 1 مما يدل توزيع المجتمع اعتداليا

الجدول (2)

يبين نتائج الاختبارات القبليّة في الاختبارات قدرات التحمل الخاص وانجاز 400 متر

المتغيرات	وحدات القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة T المحسوبة	مستوى الخطأ	دلالة الاحصائية
		ع	س	ع	س			
تحمل السرعة	الثانية	37.561	20166	37.726	3.375	0.654	0.423	غير معنوي
تحمل القوة	الثانية	24.023	5.371	24.854	5.651	0.721	0.542	غير معنوي
انجاز 400	الثانية	48.421	3.298	48.802	4.377	0.387	0.264	غير معنوي

دال تحت مستوى دلالة ≥ 0.05 وتحت درجة حرية 10

5-2 وسائل جمع المعلومات و الأجهزة والأدوات المستعملة:

- الملاحظة، الاختبارات والقياسات، المصادر والمراجع العربية والاجنبية، شواخص عدد 60، اقماع عدد 80، ساعات توقيت الكترونية يابانية الصنع عدد (6) شريط قياس، كاميرا فيديو نوع (Sony) ذات تردد (24 صورة) عدد (1)، جهاز حاسوب محمول نوع Dell عدد .ميزان طبي الكتروني عدد(1).

6-2 الاختبارات المستخدمة في البحث:

2-6-1- اختبار ركض 300متر (Rogers, 2000)

الهدف من الاختبار : اختبار تحمل السرعة

الأدوات: ملعب لألعاب القوى، ساعات توقيت .

وصف الأداء : ويبدأ السباق عند سماع إشارة البدء إذ يركض العداؤون على مجال محيطه 400 متر لمسافة 300 متر ويخصص مؤقت لكل عداء، إذ تبدأ الساعة بالتوقيت عند إشارة البدء، وتوقف الساعة عند وصول العداء خط النهاية التسجيل : يقوم المسجل بتسجيل زمن كل عداء بالثواني إلى أقرب عشر من الثانية .

2-6-2 اختبار 150 جولات تبادل القدمين يمين يسار (Eisa & Qasim, 2024)

- الهدف من اختبار : اختبار تحمل القوة

- الأدوات : ملعب لألعاب القوى ، ساعات توقيت .
- وصف الأداء : يقف المختبرون خلف خط البداية المحدد من وضع البدء العالي ، بعد إشارة البدء ينطلق المختبرون لقطع المسافة المقررة ، على أن يقوم المختبرون الركض بالقفز على شكل حجرات تبادل القدمين يمين يسار مع مراعاة الالتزام بقواعد الأداء ، وعندما يجتاز المختبر خط النهاية يقوم المقياتي بإيقاف الساعة
- التسجيل : مقياتي لكل مختبر يقوم بتسجيل كل مختبر بالثواني .

3-6-2 انجاز 400 متر (McArdle et al., 2006)

- الهدف من الاختبار : اختبار انجاز 400 متر
- الأدوات : ساعات توقيت ، ملعب ألعاب القوى
- وصف الأداء : ويبدأ السباق عند سماع إشارة البدء إذ يركض العدؤون المسافة 400 متر ويخصص مؤقت لكل عداء ، إذ تبدأ الساعة بالتوقيت عند إشارة البدء ، وتوقف الساعة عند وصول العداء خط النهاية.
- التسجيل : يتم التسجيل زمن الانجاز لكل عداء لحظة وصوله الى خط النهاية .

7-2 التجربة الاستطلاعية :

تم اجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2024 / 6/2 على (4) لاعبين خارج العينة ، لتطبيق الاختبارات عليهم ، فضلا عن التعرف على ما يأتي :-

- 1- تحديد الصعوبات والمعوقات التي ستظهر خلال اثناء تنفيذ الاختبارات .
- 2- التعرف على الوقت المناسب لأجراء الاختبارات .
- 3- التعرف على الاجهزة والادوات اللازمة لتنفيذ التجربة والاختبارات .
- 4- التعرف على تدريبات قدرات التحمل على وفق البرنامج التدريبي .

2- 8 الاختبارات القبلية:

تم اجراء الاختبارات القبلية بتاريخ 2024/ 6/5 على ملعب المدرسة التخصصية لرعاية الموهبة في وزارة الشباب والرياضة / محافظة بغداد .

2- 9 التجربة الرئيسية :

- بدأت العينة بتنفيذ التدريبات بتاريخ 2024 / 6/9 لغاية 2024/ 8/7

- مدة البرنامج التدريبي (8) اسابيع
- عدد الوحدات التدريبية (24) وحدة تدريبية
- عدد الوحدات التدريبية الاسبوعية 3 وحدات
- ايام التدريب الاسبوعية (الاحد ، الثلاثاء ، الخميس)
- واستخدم الشدة الزمن القصوي $\times 100 \div$ شدة
- تم في مرحلة الاعداد الخاص وشبه المنافسات .
- الطريقة التدريبية المستخدمة طريقة التدريبي مرتفع الشدة من 80 - 90% .

2- 10 الاختبارات البعدية :

تم اجراء الاختبارات البعدية بتاريخ 2024/8 /10 على ملعب المدرسة التخصصية لرعاية الموهبة في وزارة الشباب والرياضة / محافظة بغداد

2- 11 الوسائل الاحصائية : الحقيبة الاحصائية (SPSS)

3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

3-1 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية في المتغيرات قدرات التحمل الخاص وانجاز 400 متر لدى المجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها

جدول (3)

يبين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية قدرات التحمل الخاص وانجاز 400 متر

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ع ف	قيمة T المحسوبة	مستوى الخطأ	الدلالة الاحصائية
	ع	س	ع	س				
تحمل السرعة	37.561	4.243	37.061	0.543	0.721	5.812	0.001	معنوي
تحمل القوة	24.023	3.721	23.620	0.466	0.698	3.612	0.002	معنوي
انجاز 400 متر	48.421	2.582	48.011	0.631	0.412	6.421	0.003	معنوي

دال تحت مستوى دلالة ≥ 0.05 وتحت درجة حرية 5

3-2 عرض نتائج الاختبارات القبليّة للمتغيرات قدرات التحمل الخاص وانجاز 400 متر لدى المجموعة الضابطة وتحليلها ومناقشتها

جدول (4)

يبين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في المتغيرات قدرات التحمل الخاص وانجاز 400 متر

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ع ف	قيمة T المحسوبة	مستوى الخطأ	الدلالة الاحصائية
	ع	س	ع	س				
تحمل السرعة	37.726	0.465	37.201	0.482	0.598	4.432	0.001	معنوي
تحمل القوة	24.854	0.675	24.202	0.543	0.327	6.821	0.003	معنوي
انجاز 400 متر	48.802	0.712	48.304	0.321	0.633	5.511	0.001	معنوي

دال تحت مستوى دلالة ≥ 0.05 وتحت درجة حرية 5

3-3 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية في اختبارات قدرات التحمل الخاص وانجاز 400 متر لدى المجموعتين الضابطة والتجريبية

جدول (5)

يبين نتائج الاختبارات البعدية في الاختبارات قدرات التحمل الخاص وانجاز 400 متر لدى المجموعتين الضابطة والتجريبية

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة T المحسوبة	مستوى الخطأ	الدلالة الاحصائية
	ع	س	ع	س			
تحمل السرعة	35.917	0.265	36.601	0.543	6.567	0.001	معنوي
تحمل القوة	23.001	0.678	23.603	0.623	4.723	0.002	معنوي
انجاز 400 متر	47.007	0.454	47.701	0.342	5.845	0.000	معنوي

دال تحت مستوى دلالة ≥ 0.05 وتحت درجة حرية 5

3-2 مناقشة النتائج

تبين جداول (5.4.3) ان الاختبارات القبلية والبعديّة لنتائج المتغيرات المبحوثة لعينة البحث قد ظهرت ان النتائج وجود فروق معنوية في الاختبار البعدي فيما بينهما يتبين تطور كلاً منهما في الاختبارات وتطور المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة, وتعزو الباحثة ان تدريبات الجهد اللاكتيكي اسهمت حدوث تكيفات بدنية في تطور قدرات التحمل الخاص التي تم تطبيقها على المجموعة التجريبية , نلاحظ ان اختبارات تحمل السرعة بركض 300 متر هي من المسافات التي تمثل أقل من مسافة السباق إذ كانت قيم الاختبارات البعدية أفضل من القبلية فهذا يعني أن هناك عوامل أدت إلى إحداث هذا التطور (KAREEM, n.d). (Abd Ali Khdhim et al., 2023), إذ إن انتظام المجموعة التجريبية في تأدية التدريبات والالتزام بأوقات الراحة المحددة بدون انقطاع في أداء التدريبات مختلفة المسافات والشدة والزمن أسهمت في رفع كفاءة البدنية (Easa et al., 2022) , وهذا التطور إلى فاعلية التدريبات المستخدمة بشكل علمي من ناحية شدة وحجم التدريب والراحة حسب الشدة التي تتلاءم مع متطلبات تحمل السرعة (Mathews & Fox, 2006) (Kazem, 2023)

كما أن المدة الزمنية التي استغرقها تنفيذ البرنامج التدريبي كانت كافية لإحداث هذا التغيير نحو الأحسن (Ali et al., 2020)

وترى الباحثة أن من أحد الواجبات الأساسية لعداء 400 هو الانطلاق بشكل فعال في المرحلة الأولى من السباق للحصول على معدل سرعة مناسبة والمحافظة قدر الإمكان على هذا المعدل المراحل اللاحقة (Issa et al., 2024) , وان هذا المبدأ قد طبقه أفراد المجموعة التجريبية بشكل جيد من خلال قدرتهم على تحمل القوة وحسب ما ظهر من نتائج لاختبار ركض بالقفز لمسافة 150متر, إذ ظهر إن استمرار العمل العضلي لمدة طويلة نسبياً وتطبيق أداء الحركات السريعة دون أن يحدث هبوط كبير في الأداء كان الشيء المميز لأفراد المجموعة التجريبية (AI- (Hammad, 2022), Dulaimi & Easa, 2023) نتيجة تطور قدرة تحمل القوة الخاصة لديهم بسبب التدريبات المقننة (Eisa & Qasim, 2024)

فضلا عما ذكر فقد أظهرت النتائج انجاز 400 متر فارقاً معنوية في الاختبار البعدي إذ تمكن أفراد عينة البحث بتطبيق البرنامج المعد من دون حدوث هبوط جوهري في مستوى الانجاز (Gambetta, 2021) , وعلى ذلك يتحدد خلال تنفيذ البرنامج بعدد مرات التكرار, وعدد المجموعات, وعدد مرات التدريب الاسبوعية (Easa & Amara, 2024) , إن النشاط الرياضي أي كان نوعه يعتمد على تصعيد حمل التدريب لكي يصل باللاعبين الى أفضل أداء (Hammood-Lec & Easa, 2024)

وترى الباحثة أن الانجاز بالأداء هو أداء جهد بدني لمدة زمنية معينة ما يتناسب مع النشاط التخصصي ودون هبوط المستوى (Aldewan et al., 2013).

4- الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات

- ان التدريبات المقترحة قد اثرت ايجابياً في تطور قدرات التحمل الخاص للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي.

- كان التأثير الايجابي واضحاً للتدريبات التي استخدمتها افراد المجموعة التجريبية في تطوير الانجاز لعدائي 400 متر للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي.

4-2التوصيات:

- التأكيد على تدريبات الجهد اللاكتيكي وفقا لصعوبة الوحدة التدريبية في تطوير قدرات التحمل الخاص وقدرات بدنية اخرى لعدائي 400 متر رجال
- إجراء دراسات وبحوث مشابهة على فئات عمرية مختلفة ولكلا الجنسين.

الشكر والتقدير

نسجل شكرنا لعينة البحث المتمثلة في لاعبي فعالية 400 متر رجال للموسم الرياضي 2024

تضارب المصالح

تعلن المؤلفة انه ليس هناك تضارب في المصالح

أمواج محمد علي <https://orcid.org/0009-0002-7557-1572>

References

- Abd Ali Khdhim, M., Hussein Abdulrasool, T., & Hasan Aldewan, L. (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. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 33(1), 2023. <https://doi.org/10.55998/jsrse.v33i1.395>
- Abdul Baqi, Y., Mashkoo, N. H., & Ali, Q. M. (2014). The Impact of Training Mtaultp Force on Some Variables Albyumkanikip and Speed to Pass Another Hurdles and completing the 400 meter Hurdles. *Al. Qadisiya Journal for the Sciences of Physical Education*, 14(1 part (2)). <https://www.iasj.net/iasj/article/93561>
- 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-Dulaimi, R. F. M., & Easa, D. F. A. W. (2023). The effect of effort perception training according to race speed rhythm control for developing speed endurance, adapting maximum heart rate, and achieving 3000 m running/hurdles for men. *Int J Physiol Nutr Phys Educ*, 8(2), 556–558. <https://doi.org/10.22271/journalofsport.2023.v8.i2h.2850>
- Ali, A. N., Easa, F. A. W., & AbdulRida, B. K. (2020). The Impact Of Exercises Strongly In The Atmosphere Of Competition In The Development Of Some Biomechanical Capabilities And Functional Indicators And The Achievement Of The 1500–Meter Youth. *European Journal of Molecular & Clinical Medicine*, 7(06).
- Bukheet, A., Assistant, H., Dawood, A., Reda, A., Abd, M., Kadhim, A., & Hassan, A. B. (2024). The effect of explosive exercises and water exercises on different surfaces on some physiological indicators, abilities and physical indicators of 100 m runners under 20 years of age. In *International Journal of Yogic, Human Movement and Sports Sciences* (Vol. 100, Issue 9). <https://www.theyogicjournal.com>
- Easa, F. A. W., & Amara, S. (2024). The effects of high–intensity physical exercise on the achievement of a 1,500–meter man running competition, maximal heart rate, and the development of personal tolerance. *Journal of Physical Education*, 36(2). [https://doi.org/10.37359/JOPE.V36\(2\)2024.2173](https://doi.org/10.37359/JOPE.V36(2)2024.2173)
- Easa, F. A. W., Shihab, G. M., & Kahdim, M. J. (2022). the Effect of Training Network Training in Two Ways, High Interval Training and Repetition To Develop Speed

- Endurance Adapt Heart Rate and Achieve 5000 Meters Youth. *Revista Iberoamericana de Psicología Del Ejercicio y El Deporte*, 17(4), 239–241.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8570543>
- Eisa, F. A. W., & Qasim, A. M. A. (2024). The effect of physical effort training on developing some physical and physiological abilities and achievement of men's 200m runners. *Modern Sport*, 212–221. <https://doi.org/10.54702/ggvbnm28>
- Gambetta, V. (2021). *Essential consideration for the development of teaching model for 100m sprint* (p. 77). New studies in Athletics.
- Hammad, S. H. (2022). The effect of cognitive exercises with educational technology in developing the ability to shift attention and performing counterattack skills in fencing. *University of Anbar Sport and Physical Education Science Journal*, 5(25).
- Hammood–Lec, L. A. A. H., & Easa, F. A. W. (2024). Exercises with varying training volume scheduling to develop explosive power and some functional indicators of the kidneys in handball players. *Iraqi Journal of Humanitarian, Social and Scientific Research*, 4(13A). <https://www.iasj.net/iasj/article/311094>
- Issa, F. A. W., Mohaif, S. M., & Kadhim, M. J. (2024). The effect of functional strength training according to gradually increasing load in developing some physical abilities and achievement for men's 100–meter competition runners. *Journal of Physical Education*, 36(2). [https://doi.org/10.37359/JOPE.V36\(2\)2024.2158](https://doi.org/10.37359/JOPE.V36(2)2024.2158)
- KAREEM, S. (n.d.). The effect of special exercises according to the capillary bifurcation in developing the special endurance and achievement capabilities of 800 meter runners. *Turkish Journal of Physiotherapy and Rehabilitation*, 32, 3.
- Kazem, M. A. A. (2023). The effectiveness of using the self–scheduling strategy (KWL) 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>
- Mathews, & Fox. (2006). *The physiological Basis of physical Education and athletics* (2nd E.D, p. 97). W–B saunders company Philadelphia.
- McArdle, W. D., Katch, F. I., & Katch, V. L. (2006). *Essentials of exercise physiology*. Lippincott Williams & Wilkins.
- Rogers, J. L. (2000). *USA track & field coaching manual*. Human Kinetics.

انموذج التدريبات المستعملة
الأسبوع الأول

الراحة بين		المجميع	التكرار	الشدة %	مفردات التدريب	الوحدة التدريبية
المجميع	التكرارات					
د4	د2	2	4	85	- ركض 300 متر من الوقوف	الاحد
د3	د1	2	6	80	ركض 150 متر من الوقوف	الثلاثاء
د5	د3	2	3	80	- 500 متر ركض من الوقوف	الخميس



Journal of Studies and Researches of Sport Education

spo.uobasrah.edu.iq



The Impact of a Rehabilitation Program Using Mental Training on the Recovery of Partial Tear Ligament Injuries of the Shoulder Joint in Wrestlers

Samer Jaafar Mohsin¹  

General Directorate of Education in Dhi Qar / Souq Al-Shuyukh Education Department

Article information

Article history:

Received 13/6/2025

Accepted 3 / 7 / 2024

Available online 15, Nov,2024

Keywords:

rehabilitation approach, mental training, partial tear, wrestling

Abstract

This study aimed to prepare a rehabilitation approach using mental training and physical exercises. The researcher used the experimental approach with two groups: experimental and control, applying the principle of pre- and post-test. The sample consisted of 10 wrestling players with partial ruptures in the shoulder joint ligaments and they were selected intentionally. A rehabilitation program was applied using mental training and physical exercises to the research sample. The researcher concluded that the proposed rehabilitation curriculum using mental training had a positive effect in accelerating the healing process by restoring the normal range of motion for the research sample members. The researcher recommended the necessity of including mental training techniques such as mental imagery and psychological relaxation within the rehabilitation programs. He also called for conducting more research to study the effects of mental training on different types of sports injuries.



website



مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية

spo.uobasrah.edu.iq



تأثير منهج تأهيلي باستخدام التدريب الذهني لتأهيل إصابة اربطة مفصل الكتف بالتمزق الجزئي لدى لاعبي المصارعة

سامر جعفر محسن¹  

المديرية العامة لتربية بابل / قسم تربية سوق الشيوخ

المخلص

معلومات البحث

هدفت هذه الدراسة إلى إعداد منهج تأهيلي باستخدام التدريب الذهني والتمارين البدنية، واستعمل الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعتين: التجريبية والضابطة، مع تطبيق مبدأ الاختبار القبلي والبعدي. وكانت العينة مكونة من 10 لاعبين مصارعة مصابين بتمزق جزئي في أربطة مفصل الكتف وتم اختيارهم بطريقة عمدية. تم تطبيق برنامج تأهيلي باستعمال التدريب الذهني والتمارين البدنية على عينة البحث. واستنتج الباحث ان للمنهج التأهيلي المقترح باستخدام التدريب الذهني اثر إيجابي في تسريع عملية الشفاء من خلال استعادة المدى الحركي الطبيعي لأفراد عينة البحث. أوصى الباحث بضرورة تضمين تقنيات التدريب الذهني مثل التصور الذهني والاسترخاء النفسي ضمن البرامج التأهيلية. كما دعا إلى إجراء المزيد من الأبحاث لدراسة تأثيرات التدريب الذهني على أنواع مختلفة من الإصابات الرياضية.

تاريخ البحث:

الاستلام: 2025/6/13

القبول: 2024 / 7 / 3

التوفر على الانترنت: 15, نوفمبر, 2024

الكلمات المفتاحية:

منهج تأهيلي ، التدريب الذهني ، التمزق الجزئي ، المصارعة

1. التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث

إن هدف كل رياضي هو تحقيق الانجازات التي تكون بمثابة مكافئة للجهود المبذولة من قبل الرياضيين والمدربين وجميع العاملين في المجال الرياضي، وهذا الامر يحتاج الى جهد جهيد ومواظبة والتزام بالتمارين والوحدات التدريبية وهذه تعتبر عقبة من العقبات التي تواجه الرياضي، ورغم وجود عقبات كثيرة لا بد للرياضي من تجاوزه الا ان الإصابات الرياضية تعد من أصعب وأخطر مرحلة يمر بها الرياضي. والتي تكون سبب في عدم مشاركة كثير من الرياضيين في المنافسات الرياضية او حتى اعتزال البعض منهم والذي يضع حمل نفسي كبير على الطاقم الرياضي وبالخصوص اللاعب المصاب نفسه. (Abdelkader, 2023a) ولغرض تقلي الحمل النفسي على اللاعب المصاب يتم استعمال التدريب الذهني مع التمارين البدنية حيث تعمل هذه التدريبات على تخفيف العبء الملقى على اللاعب من خلال تبادل العمل بين الجانب البدني والجانب العقلي فالتعلم عملية موحدة تتضمن الجانبين العقلي والبدني. ويُعرف التدريب الذهني "بأنه مجموعة من التدريبات العقلية التي تساهم في تحسين الأداء الرياضي من خلال تطوير المهارات الذهنية والنفسية" (Weinberg & Gould, 2023) وكون المشاعر من المؤثرات الأساسية التي تؤثر على تقدم الفرد فان "التدريب الذهني يساعد الرياضيين على تحسين تركيزهم والتحكم في مشاعرهم، مما يؤدي إلى أداء أفضل تحت الضغوط" (Ungerleider, 2005)

وهنا يأتي دور الطاقم التأهيلي في اخراج اللاعب من هذه العقبة من خلال اتباع البرامج التأهيلية المناسبة لكل أصابه وكون لعبة المصارعة تعتبر من الرياضات العنيفة والتي يتعرض للاعبين فيها الى شتى أنواع الإصابات ومن هذه الإصابات إصابة الكتف حيث "يعتبر مفصل الكتف من المفاصل الكروي الحقي بحيث يسمح المفصل الكروي الحقي بالحركة الجانبية، والدورانية، (Abdelkader, 2022) والحركة إلى الأمام والخلف ويتم فيه زيادة الحركة بشكل كبير على حساب الاستقرار. وتعتمد قوة المفصل بشكل رئيسي على عضلات الكفة المدورة التي تتصل بكبسولة المفصل" (Lisowski, 2004) وبطبيعة الحال فان اربطة مفصل الكتف تكون أكثر عرضة للإصابات والتمزقات.

ولكي يقوم الباحث بإيجاد الوسيلة المناسبة لتأهيل التمزق الجزئي في اربطة الكتف التجأ الى الاساليب الحديثة المستخدمة في العلاج والتأهيل من خلال دمج الجانب النفسي المتمثل بالتدريب الذهني مع الجانب البدني المتمثل بالتمارين لغرض الوصول الى اقصى درجة من الاستعداد البدني والنفسي، ومن خلال ما تقدم تكمن أهمية البحث في استخدام منهج تأهيلي باستخدام التدريب الذهني والتمارين البدنية لغرض تأهيل إصابة التمزق الجزئي لأربطة مفصل الكتف. من خلال عملية التوافق بين التدريب الذهني والتمارين البدنية.

1-2 مشكلة البحث

من خلال اطلاع الباحث والزيارات الميدانية وبسبب طبيعة لعبة المصارعة وقوتها وتطلبها الى القوة والتحمل بصورة كبيرة، فان لاعبي المصارعة يعانون من إصابات عديدة ومن هذه الإصابات هي إصابات في اربطة الكتف. ولكي يتم علاج هذه الإصابة لا بد من اللجوء الى البرامج التأهيلية، والتي تعتمد بصورة كبيرة على الجانب البدني والفيزيائي بصورة كبيرة والتي اثبتت فاعليتها. لكن في معظم الأحيان يتم تجاهل الجوانب النفسية والعقلية للتعافي بحكم تكوين مفصل الكتف يعتبر غير مستقر وذلك كون التحويف الذي يستقر فيه رأس عظمة العضد ليس عميق، وهو المفصل الوحيد الذي يسمح بالدوران بدرجة 360 درجة (Funk et al., 2019). أما بالنسبة لأربطة المحيطة بهذا

المفصل فهي غير مشدودة وضعيفة نسبياً إذ ان ثبات مفصل الكتف واستقراره يعتمد اعتماداً كلياً على قوة العضلات التي تحيط بالكتف لكي تسمح بالحركة غير المقيدة بدرجة واسعه "(Al-Awadli, 2004)

لذلك ارتأى الباحث تجربة برنامج تأهيلي باستخدام التدريب الذهني مع التمارين البدنية لعلاج إصابة التمزق الجزئي لا ربطة مفصل الكتف. حيث "إن الممارسة العقلية كإستراتيجية معرفية أكثر فاعلية من عدم الممارسة ويجب استخدامها بطريقة مكملة مع الممارسة لبدنية لإعطاء نتائج"(Mansour & Al-Masryah, 2011) كون الجانب النفسي يعد من الركائز الأساسية في تحفيز الجسم على الشفاء وتجاوز الألم، ولذلك تم اخذ جانب التدريب الذهني كونه يقلل من مستويات التوتر والقلق ويساعد على تحسين الحالة النفسية للاعبين خلال فترة التعافي

ومن هنا تكمن أهمية البحث في تسليط الضوء على دمج البرامج النفسية والذهنية في برامج التأهيل الرياضي، من خلال استخدام برنامج تأهيلي مقترح باستخدام التدريب الذهني والتمارين البدنية في تأهيل إصابات التمزق الجزئي لا ربطة مفصل الكتف.

1-3 أهداف البحث

- 1- اعداد منهج تأهيلي باستخدام التدريب الذهني لتأهيل اصابة اربطة مفصل الكتف بالتمزق الجزئي لدى للاعبي المصارعة.
- 2- تأثير منهج تأهيلي باستخدام التدريب الذهني لتأهيل إصابة التمزق الجزئي لأربطة مفصل الكتف لدى لاعبي المصارعة لدى افراد المجموعة التجريبية بين متوسطي القياس القبلي والبعدي.
- 3- تأثير منهج تأهيلي باستخدام التدريب الذهني لتأهيل إصابة التمزق الجزئي لأربطة مفصل الكتف لدى لاعبي المصارعة لدى افراد المجموعة الضابطة بين متوسطي القياس القبلي والبعدي.
- 4- الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في تأهيل إصابة التمزق الجزئي لأربطة مفصل الكتف لدى لاعبي المصارعة بين متوسطي القياس البعدي.

1-4 فروض البحث

- 1- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في تأثير منهج تأهيلي باستخدام التدريب الذهني لتأهيل اصابة اربطة مفصل الكتف بالتمزق الجزئي لدى للاعبي المصارعة لدى افراد المجموعة التجريبية بين متوسطي القياس القبلي والبعدي.
- 2- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في تأثير منهج تأهيلي باستخدام التدريب الذهني لتأهيل اصابة اربطة مفصل الكتف بالتمزق الجزئي لدى للاعبي المصارعة لدى افراد المجموعة الضابطة بين متوسطي القياس القبلي والبعدي.
- 3- البرنامج التأهيلي باستخدام التدريب الذهني يساهم بشكل إيجابي في زيادة معدل الشفاء من إصابات أربطة الكتف لدى لاعبي المصارعة.
- 4- اللاعبين الذين يتبعون منهجاً تأهلياً يتضمن التدريب الذهني يظهرون انخفاضاً أكبر في مستوى الألم وزيادة في المرونة الوظيفية مقارنة بمن يتبعون العلاج التقليدي فقط.

5-1 مجالات البحث

1- المجال البشري: تضمن لاعبو المصارعة المصابون بالتمزق الجزئي البسيط والمتوسط في أربطة مفصل الكتف

2- المجال الزمني: المجال الزمني: من الفترة (1/ 11/ 2023م) ولغاية (28 / 2 / 2024 م)

3- المجال المكاني: قاعة نادي الميناء ونفط الجنوب

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث:

من أجل اختيار المنهج المناسب للبحث لغرض الوصول إلى حقائق علمية وموضوعية فالمنهج هو " الطريقة التي يستخدمها الباحث في دراسة المشكلة لاكتشاف الحقيقة (Al-Azzawi, 2008). لذلك عمد الباحث الى اختيار المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة البحث إذ أنّ المنهج التجريبي هو أقرب مناهج البحث العلمي لحلّ المشكلات بالطريقة العلمية واعتمد الباحث المنهج التجريبي باتباع أسلوب القياس القبلي والبعدي لكل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة.

3-2 عينة البحث

قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية لتشمل عددا من لاعبي المصارعة الذين يعانون من إصابة اربطة الكتف في المنطقة الجنوبية واشتمله العينة على (10) لاعبين وتراوحت أعمارهم من (18-22) سنة، وقد تم تقسيم عينة البحث إلى مجموعتين متساويتين (المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة) وبواقع (5) لاعبين لكل مجموعة و ذلك من خلال اجراء القرعة بينهم، و من أجل أن يعزو الباحث الفروق بين المجموعتين الى تأثير المنهج المقترح دون تأثير أي متغيرات أخرى قام الباحث بأجراء التجانس لعينة البحث و قد كانت قيمة معامل الالتواء محصورة بين ($3 \pm$) وهذا يدل على أن العينة متجانسة في القياسات و كذلك في المتغيرات قيد الدراسة و كما مبين في الجدول (1) .

جدول (1)

يبين التجانس بين أفراد عينة البحث

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
طول القامة	سم	175.200	3.259	- .006
وزن الجسم	كغم	73.200	3.119	1.031
العمر	سنة	22.800	1.751	.068
القوة الانفجارية للذراعين	متر	3.930	0.686	.427
القوة المميزة بالسرعة للذراعين	عدد	7.000	2.211	- .617

3-3 الأجهزة والأدوات ووسائل جمع المعلومات

- المراجع والمصادر العربية والأجنبية، الشبكة المعلوماتية (الانترنت)، ساعة توقيت الكترونية (2)، جهاز قياس الوزن والطول عدد (1)، شريط قياس طول (15م) عدد (1)، جهاز حاسوب (لابتوب) نوع (acer) عدد (1)، كرات طبية عدد (2) بأوزان (3) كغم، أوزان وأثقال وحبال مطاطية مختلفة

3-4 تحديد متغيرات البحث

3-4-1 استمارة استبيان الاختبارات الخاصة بالبحث

قام الباحث بترشيح عدد من الاختبارات الخاصة بالمتغيرات البدنية والمدى الحركي، وتم عرض هذه الاختبارات على عدد من الخبراء والمختصين في مجال البحث العلمي لاستطلاع آرائهم، واعتمد الباحث قانون النسب المئوية حيث تم قبول الاختبارات التي بلغت نسبة الاتفاق عليها أكثر من (75%) وإهمال الاختبارات التي كانت نسبة الاتفاق عليها أقل من ذلك وكما مبين في جدول (2).

الجدول (2)

يبين النسبة المئوية لاتفاق آراء الخبراء والمختصين في ترشيح الاختبارات الملاءمة

ت	أشكال الاختبارات	الاختبارات المرشحة لها	النسبة المئوية لاتفاق الخبراء
1	الثني	اختبار الجنيوميتر	98%
2	التباعد	اختبار الجنيوميتر	95%
3	المد للخلف	اختبار الجنيوميتر	95%
4	الدوران للخارج	اختبار الجنيوميتر	95%
5	القوة الانفجارية للذراعين	اختبار رمي الكرة الطبية زنة (3) كغم من وضع الوقوف	98%
6	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	من الاستناد الامامي ثني ومد الذراعين خلال 15 ثانية	95%

3-4-2 المنهج التأهيلي

تم اعداد المنهج التأهيلي من قبل الباحث لإصابات مفصل الكتف باستخدام التدريب الذهني والعلاج الطبيعي ثم تم عرضة على الخبراء والمختصين في هذا المجال، وتم الاخذ بملاحظاتهم وتوصياتهم التي تم طرحها.

3-4-3 الفحص والتشخيص

تم اجراء عملية التشخيص للاعبين المصابين بطريقتين هما:

- 1- الفحص والتشخيص السرير من قبل الطبيب المختص.
- 2- الفحص والتشخيص باستخدام سونار العضلات.

3-5 اختبارات المدى الحركي (Norkin & White, 2016) (Reese & Bandy, 2016)

1- اسم الاختبار: اختبار الثني

2- اسم الاختبار: اختبار التباعد

3- اسم الاختبار: اختبار المد للخلف

4- اسم الاختبار: اختبار الدوران الخارجي

3-6 الاختبارات البدنية (Allawi & Radwan, 2001) (Hassanein, 2004)

1- اختبار رمي كرة طبية زنة (3) كغم باليدين من فوق الراس.

2- اختبار الاستناد الامامي لمدة (15) ثانية.

3-7 التجارب الاستطلاعية

3-7-1 التجربة الاستطلاعية الاولى

لضمان تطبيق الاختبارات والقياسات بشكل صحيح وعلمي، أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية الأولى بتاريخ 2023/11/1. هدف هذه التجربة هو تحديد الوقت المناسب لتنفيذ اختبارات المدى الحركي واختبارات القوة العضلية المستخدمة، بالإضافة إلى أخذ قياسات الطول والوزن. كما تم التأكد من أن فريق العمل المساعد قد أتقن واجباتهم فيما يتعلق بتطبيق الاختبارات وتعليماتها، وتسجيل المعلومات المتعلقة بكل لاعب من أفراد عينة البحث. وتم أيضاً تحديد الوقت اللازم والدقيق للوصول للاعبين إلى موقع إجراء الاختبارات.

3-7-2 التجربة الاستطلاعية الثانية

تم اجراء التجربة الاستطلاعية الثانية بعد أسبوع من التجربة الأولى من أجل تأكد الباحث حول امكانية اللاعبين المصابين من تطبيق وحدات المنهج التأهيلي المقترح قام بأجراء التجربة الاستطلاعية الثانية في 3/11/2023 م حيث تم بتطبيق مفردات المنهج التأهيل باستخدام التدريب الذهني على (4) من اللاعبين الذين يعانون من إصابات اربطة الكتف لمساعدة الباحث على معرفة التسلسل الصحيح لمفردات المنهج التأهيل والوحدات التأهيلية.

3-8 اجراءات البحث الميدانية

3-8-1 الاختبار القبلي

أجريت الاختبارات الخاصة بالمدى الحركي الطبيعي لمفصل الكتف لعينة البحث وللمجموعتين (التجريبية والضابطة) حيث قام الباحث بأجراء اول اختبار قبلي لأول مصاب في 2024/1/6م في الساعة العاشرة صباحا وبمساعدة كادر العمل المساعد ملحق وذلك في قاعات نادي الميناء ونفط الجنوب.

3-8-2 المنهج التأهيلي المقترح (التجربة الرئيسية)

أعد الباحث منهج تأهيلي مقترح باستخدام التدريب الذهني والتمارين البدنية في تأهيل إصابة اربطة الكتف البسيطة والمتوسطة، من خلال الاطلاع على المراجع العلمية والمصادر الخاصة بعلوم (الطب الرياضي، وعلم النفس الرياضي، ولعبة المصارعة) بالإضافة الى المقابلات الشخصية مع السادة الخبراء والمختصين في مجال البحث والذين كان لهم دور فعال في ارشاد الباحث الى تمكن الباحث من استخلاص فكرة المنهج التأهيلي المقترح لتأهيل إصابة اربطة الكتف البسيطة والمتوسطة لدى لاعبي المصارعة و ذلك من خلال اعداد منهج تأهيلي يتضمن عددا من التمرينات البدنية من خلال اتباع اسلوب التدرج بالتمرينات من السهل الى الصعب ولمدة ثمان أسابيع بواقع جلستان في الأسبوع وتستغرق الجلسة الواحدة (45) دقيقة اعتباراً من تاريخ (8 /1 /2024م) و لغاية (26/2/2024م) .

يهدف البرنامج التأهيلي باستخدام اسلوب التدريب الذهني والتمارين البدنية إلى تعزيز التعافي الوظيفي من إصابات أربطة الكتف لدى المصارعين من خلال تحسين الاستجابة العقلية والنفسية للجسم أثناء فترة إعادة التأهيل. يعتمد البرنامج على تقنيات التصور العقلي والاسترخاء لتحسين التكيف مع الألم وتعزيز عمليات الشفاء الطبيعي، بحيث يكون وقت التدريب الذهني (15-20) دقيقة. ومن اهم المكونات الأساسية للبرنامج:

1- تقنيات التصور العقلي حيث تتضمن هذه التقنيات:

- والتصور الإيجابي. من خلال تحفيز المصارعين المصابين على تصور الشفاء التام للكتف والأداء الرياضي الفعال

- التصور الموجه: من خلال استخدام مقاطع صوتية موجهة لكي يتم توجيه المصارع في تصور عملية الشفاء والتمارين التصحيحية بشكل أفضل.

2- تمارين الاسترخاء

- الاسترخاء التدريجي للعضلات: ويتم فيه التركيز على تدريب المصارعين على الاسترخاء التام بدا من القدمين حتى الرأس

- التنفس العميق: ويتم استخدام تمارين تساعد على التنفس العميق والبطيء لغرض تحفيز عملية الشفاء وتهدئة الجهاز العصبي للمصارعين المصابين

3- التأمل الذهني: ويتم هنا استخدام تأمل الوعي اللحظي من خلال تدريب المصارعين على البقاء في اللحظة الحالية والتعامل مع الأفكار والمشاعر السلبية وكذلك التأكيد على الإيجابيات وتزويد المصارعين بمواقف ايجابية يتم تكرارها يوميا لغرض تعزيز الثقة بالنفس وتعزيز الشفاء

الأسبوع الأول والثاني:

جلسة 1: تم تطبيق مجموعة من تمارين التقلص الثابت وكذلك بعض الحركات البسيطة لمنح المفصل القدرة على استعادة المدى الحركي الطبيعي الذي تحدد بعد الإصابة، بالإضافة الى مقدمة عن أهمية التدريب الذهني في التعافي. وتعليم أساسيات التنفس العميق. وجلسة استرخاء عضلي تدريجي

جلسة 2: تم تطبيق مجموعة بسيطة من تمارين التقلص الثابت وكذلك بعض تمارين الحركة للذراعين للمساعدة في استعادة مدى الحركة الطبيعي للكتف مع بعض التمارين البسيطة باستخدام الحبال المطاطية، بالإضافة الى مقدمة عن التصور الإيجابي، تمرين تصور الشفاء الكامل للكتف' جلسة استرخاء عضلي تدريجي

الأسبوع الثالث والرابع:

جلسة 3: استخدام بعض التمارين الحركية باستخدام وزن الجسم بالإضافة الى استخدام تمارين الحبال المطاطية. ومراجعة تقنيات التنفس العميق والاسترخاء، بالإضافة الى التدريب على التصور الموجه لعملية الشفاء، وكذلك جلسة تأمل الوعي اللحظي.

جلسة 4: تم استخدام بعض التمارين الهوائية وتمارين الحبال المطاطية مع بعض تمارين الذراعين باستخدام اثقال خفيفة. وأيضا تعزيز التأكيدات الإيجابية، وممارسة التصور الموجه والتأكيد على الحركات الرياضية، وكذلك جلسة استرخاء عضلي تدريجي.

الأسبوع الخامس والسادس:

جلسة 5: استخدام بعض تمارين القوة باستخدام اثقال خفيفة. وبالإضافة الى تعزيز تقنيات التأمل الذهني، والتدريب على دمج التأمل مع التمارين العلاجية، وجلسة تصورات أداء رياضي مع التركيز على عدم وجود ألم.

جلسة 6: استخدام بعض تمارين القوة باستخدام اثقال متوسطة. بالإضافة الى تقييم التقدم الشخصي، وممارسة شاملة لكافة التقنيات، وأيضا جلسة تأمل الوعي اللحظي طويلة

الأسبوع السابع والثامن:

جلسة 7: تم استخدام التمارين التي تخص في لعبة المصارعة مع التدريب الذهني من خلال، تعزيز جميع المهارات المكتسبة، تطبيق التصور الموجه في مواقف المنافسة الفعلية، جلسة استرخاء عضلي تدريجي متقدمة
جلسة 8: استخدام تمارين المصارعة مع الاستعداد للعودة للمنافسة، ومع مراجعة شاملة للاستراتيجيات والتطور الذاتي المستقبلي، وكذلك تمرين نهائي يجمع بين كل التقنيات، بالإضافة الى التقييم النهائي للتقدم واستعداداً للعودة للمنافسة.

3-8-3 الاختبارات البعدية

اجريت الاختبارات الخاصة بالمدى الحركي الطبيعي لمفصل الكتف والاختبارات لعينة البحث وللمجموعتين (التجريبية والضابطة) حيث تم اجراء اول اختبار بعدي في 28 / 2024/2م في الساعة العاشرة صباحا وبمساعدة الكادر في قاعة نادي الميناء .

3-9 الوسائل الإحصائية

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (SPSS) .

4- عرض النتائج ومناقشتها

في ضوء النتائج التي حصل عليها الباحث سوف يتم في هذا الفصل عرضها ومناقشتها، من أجل الوصول الى مدى صحتها وتطابقها مع أهداف البحث وفروضه.

4-1 عرض نتائج الاختبارات القبلي والبعدى لمتغيرات البحث للمجموعة التجريبية

الجدول (3)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والخطأ المعياري للفروق والدلالة الاحصائية والمعنوية للاختبار القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدى		الخطأ المعياري	الدلالة الاحصائية	المعنوية
			الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
1	القوة الانفجارية	متر	4.22	0.192	5.38	0.258	0.304	0.001	معنوي
2	القوة المميزة بالسرعة	عدد	8.6	1.140	14.000	1.581	1.816	0,003	معنوي
3	التقريب	درجة	66.8	13.103	168.400	7.700	16.637	0.000	معنوي
4	التباعد	درجة	80.200	7.563	173.400	7.829	12.437	000,0	معنوي
5	المد للخلف	درجة	27.200	4.324	63.400	5.770	3.492	000,0	معنوي
6	الدوران الخارجي	درجة	30.400	3.6469	65.000	6.819	7.893	0.001	معنوي

يبين الجدول (3) الوسط الحسابي والانحراف المعياري والخطأ المعياري للفروق والدلالة الاحصائية والمعنوية في الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية جميعها وهي أقل من مستوى الدلالة (0,05) وهذا يعني هنالك فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية .(ن=5)

4-2 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة

الجدول (4)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والخطأ المعياري للفروق والدلالة الاحصائية والمعنوية للاختبار القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة

يبين الجدول (4) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والخطأ المعياري والدلالة الاحصائية والمعنوية في الاختبارات القبلية والبعدى للمجموعة الضابطة لاختبارات المدى الحركي الطبيعي والمتغيرات البدنية لمفصل الكتف، اذ نجد أن جميعها ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى. (ن=5)

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدى		الخطأ المعياري	الدلالة الاحصائية	المعنوية
			الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي			
1	القوة الانفجارية	متر	0.270	4.16	0.311	4.52	0.207	0.018	معنوي
2	القوة المميزة بالسرعة	عدد	0.836	8.8	1.923	11.200	2.073	0.061	معنوي
3	التقريب	درجة	10.358	66.600	12.029	153.20	9.787	000,0	معنوي
4	التبعيد	درجة	7.7006	79.400	16.589	149.800	20.378	0.002	معنوي
5	المد للخلف	درجة	2.449	27.000	8.414	45.400	10.737	0.19	معنوي
6	الدوران الخارجي	درجة	3.807	30.000	10.089	54.600	9.449	0.004	معنوي

3-4 مناقشة نتائج الاختبار القبلي والبعدى في متغيرات البحث للمجموعة التجريبية والضابطة:

يتبين للباحث من خلال الاطلاع على نتائج الجدول (3 و 4) أن هنالك فروقا في الأوساط الحسابية بين الاختبارين القبلي والبعدى في الاختبارات قيد الدراسة للمجموعة التجريبية والضابطة ولصالح الاختبار البعدى مقارنة بالاختبار القبلي ويعزو الباحثين هذه الفروق الى المنهاج التأهيلي المقترح الذي استخدم فيه الباحث جلسات التدريب الذهني مدمجة مع التمارين البدنية ومراعات فترات الراحة بين التمارين والمجاميع وكذلك إن استخدام التمرينات البدنية بالتزامن مع جلسات التدريب الذهني أدى الى فعالية تطبيق التمرينات بأقصى جهد ممكن من قبل اللاعب المصاب والذي بدوره أدى الى تطور القوة العضلية إذ ان "مع استمرار التمرين، تزداد قدرة الجهاز العصبي على إرسال إشارات بشكل أسرع وأكثر تكرارًا، مما يعزز من قوة الانقباض العضلي. حيث يتم تحسين نقل الإشارات بين الأعصاب والعضلات، مما يسهم في زيادة القوة والتحمل." (Watanabe et al., 2020). "علاوة على ذلك، كان للتدخلات الذهنية آثار إيجابية على الصحة العقلية وتنظيم المشاعر السلبية لدى الرياضيين المصابين" (Tang et al., 2022) وهذا بدوره أدى الى زيادة سرعة التعافي الوظيفي للاعبين المصابين. (Hammad, 2022)

يلاحظ الباحث من خلال الجدول (3) أن هنالك فروقا في الأوساط الحسابية بين الاختبارين القبلي والبعدى في متغيرات المدى الحركي أيضا للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدى مقارنة بالاختبار القبلي ويعزو الباحث هذه الفروق في مستوى صفة المرونة لمفصل الكتف الى المنهاج التأهيلي المقترح الذي استخدمه الباحث إذ تم فيه اتباع التدرج في تطبيق التمرينات التأهيلية واعداد اللاعب ذهنيا لتطبيق هذه التمرينات دون الخوف من تفاقم الإصابة او زيادة شدتها وتحفيزه على أداء من خلال تصور الشفاء التام للإصابة إذ ان "زيادة مرونة العضلات وتقليل تصلبها من شأنه أن يؤدي إلى استرخاء واستطالة الألياف العضلية، وهو ما يرتبط أيضًا بأداء رياضي أفضل" (Zvetkova et al., 2023)

يتبين لنا من خلال الجدول (4) ان هنالك فروقا في الاوساط الحسابية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي في البحث ويعزو الباحث هذا التطور الى التمرينات البدنية التي احتواها المنهج التأهيلي والذي تم استخدامه دون ادخال جلسات التصور الذهني، حيث جرى التركيز فيه على التمرينات البدنية أي أنه كان هنالك فترة كافية من أجل زيادة القوة العضلية للمفصل. بالإضافة الى طبيعة التمرينات المستخدمة في المنهج أدت الى حدوث هذا التطور الذي يعتبر طبيعيا بعد ممارسة التمارين التأهيلية. (Nehme et al., 2024)

4-4 عرض نتائج الاختبار البعدي لمتغيرات البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة ومناقشتها

الجدول (5)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والدلالة الإحصائية والمعنوية للاختبارات

البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الدلالة الاحصائية	المعنوية
			الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي		
1	القوة الانفجارية	متر	0.258	5.38	0.311	4.52	0.0014	معنوي
2	القوة المميزة بالسرعة	عدد	1.581	14.000	1.923	11.200	0.0361	
3	التقريب	درجة	7.700	168.400	12.029	153.20	0.04	
4	التباعد	درجة	7.829	173.400	16.589	149.800	0.0125	
5	المد للخلف	درجة	5.770	63.400	8.414	45.400	0.001	
6	الدوران الخارجي	درجة	6.819	65.000	10.089	54.600	0.083	

يبين الجدول (5) الوسط الحسابي والانحراف المعياري والدلالة الاحصائية والمعنوية للاختبارات البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة، اذ نجد أن جميعها ذات فروق معنوية وهي أقل من مستوى الدلالة (0,05) فهذا يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية. (ن=10)

4-5 مناقشة نتائج الاختبارات البعدي لمتغيرات الدراسة للمجموعتين التجريبية والضابطة:

يلاحظ الباحث من خلال الاطلاع على نتائج الجدول (5) أن هنالك فروقا في الأوساط الحسابية في الاختبارات البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات ولصالح المجموعة التجريبية إذ يعزو الباحث التطور الحاصل في تعافي إصابة اربطة الكتف الى المنهج التأهيلي المقترح والذي تضمنه استخدام التمارين البدنية مع التدريب الذهني الذي بدوره ساعد اللاعبين المصابين على تصور الشفاء التام وطرد الأفكار السلبية التي تؤثر على تطورهم وادائهم اثناء فترة التأهيل وبالتالي هذا أدى الى التعافي التام للتمزقات الناتجة من الإصابة الامر الذي أدى الى تحسين وتطوير كفاءة العضلات والاربطة العاملة على مفصل. حيث ان " بإمكاننا تحقيق أداء مهاري مميز إذا تم استخدام بعض مهارات التصور الذهني كالتصور العقلي وتدريب السلوك البصري بالإضافة الى استخدام التخيل الداخلي والخارجي" (Faeq, 2012) (Abdelkader, 2023b)

من خلال استخدام التدريب الذهني مع التمرينات البدنية حيث أدى هذا الى تحفيز اللاعبين لتجاوز مستوى الألم وأداء التمارين بفعالية أكبر. ولا يخفى عنا أيضا تم مراعات التدرج بالتمارين البدنية وهذا أساس عمل التأهيل الرياضي والتأكيد على عدم تجاوز مستوى الألم بصوره مؤذيه للاعب مما يؤدي بالتالي الى حدوث تطور سلبي للإصابة وهذا بدوره حيث "ان تقدم البرنامج يجب ان يكون من الحركات الأكثر سهوله الى الحركات الأكثر صعوبة وبما يتناسب مع مقدار تحمل اللاعب المصاب للألم" (Doral et al., 2011) (Qader, 2023)

ومن خلال استخدام التدريب الذهني هذا أدى الى تطور الجانب النفسي لدى المصاب ومن خلال الدعم والتشجيع والترويح بالإضافة الى التحسن في طبيعة الإصابة أدى الى تشجيع المصاب نفسه على الاستمرار والمواصلة وهذا أدى الى " زيادة ثقة المصاب بنفسه وعودة الامل له بالشفاء بعد فترة ليست بالقليلة، فزادت حركته وأصبح لديه إصرار ولم يعد يخشى من التمارين من خلال الدور الذي لعبته الحالة النفسية الناتجة من اكتساب افراد عينة البحث العديد من خبرات النجاح اثناء أداء التمارين" (Abdullah, 2010)

5-1 الاستنتاجات

1 - للمنهاج التأهيلي المقترح باستخدام التدريب الذهني إثر إيجابي في تسريع عملية الشفاء من خلال استعادة المدى الحركي الطبيعي لأفراد عينة البحث.

2- أظهرت نتائج الاختبارات أن هنالك تطورا في مستوى القوة لعضلات مفصل الكتف من خلال تأثير المنهاج التأهيلي المقترح.

3- المنهج التأهيلي باستخدام التدريب الذهني إثر في تحفيز اللاعبين المصابين وانضباطهم خلال فترة التأهيل.

5-2 التوصيات

1- تضمين تقنيات التدريب الذهني مثل التصور الذهني والاسترخاء النفسي ضمن البرنامج التأهيلي لتحسين القدرة على التعافي وتسريع عملية الشفاء.

2- ينبغي إجراء المزيد من الأبحاث لدراسة تأثيرات التدريب الذهني على أنواع مختلفة من الإصابات الرياضية، وتطوير برامج تأهيل أكثر تخصيصاً وفعالية.

الشكر والتقدير

نسجل شكرنا لعينة البحث المتمثلة في لاعبو المصارعة المصابون بالتمزق الجزئي البسيط والمتوسط في أربطة مفصل الكتف تضارب المصالح

يعلن المؤلف انه ليس هناك تضارب في المصالح

سامر جعفر محسن <https://orcid.org/0009-0008-3015-7443>

References

- Abdelkader, A. K. (2022). The Effect of Integrated Electronic Mental Maps in Teaching Some Grips in The Wrestling Game. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 32(2).
- Abdelkader, A. K. (2023a). The Effect of Karen's Model on Teaching Some Grips in Wrestling for Students. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 33(1), 323–336.
<https://doi.org/10.55998/jrsrse.v33i1.382>
- Abdelkader, A. K. (2023b). The effect of the strategy of thinking, pairing and participating in teaching some grips in the wrestling game for students. *JOURNAL OF SPORT SCIENCES*, 15(57).
- Abdullah, S. J. (2010). *The effect of a rehabilitation approach using the manufactured device, some physical therapy devices and fencing exercises to rehabilitate patients with lumbar disc herniation* [PhD thesis]. University of Basra.
- Al-Awadli, A. A. (2004). *Physical Therapy for Sports Injuries* (2nd ed). Dar Al-Fikr Al-Arabi.
- Al-Azzawi, A. A. (2008). *Principles of Scientific Research*. Al Manhal.
<https://books.google.iq/books?id=sEMrDAAAQBAJ>
- Allawi, M. H., & Radwan, M. N. al-D. (2001). *Motor performance tests* (p. 123). Dar Al-Fikr Al-Arabi.
- Doral, M. N., Tandoğan, R. N., Mann, G., & Verdonk, R. (2011). *Sports injuries: prevention, diagnosis, treatment and rehabilitation*. Springer Science & Business Media.
<https://books.google.iq/books?id=3wZIQIl6fhAC>
- Faeq, A. F. (2012). *The effect of mental training on the development of some mental processes and learning compound grips for freestyle wrestling at the ages of (16–17) years* [PhD thesis]. University of Babylon.
- Funk, L., Walton, M., Watts, A., Hayton, M., & Ng, C. Y. (2019). *Sports Injuries of the Shoulder*. Springer International Publishing. <https://books.google.iq/books?id=sia7DwAAQBAJ>
- Hammad, S. H. (2022). The effect of cognitive exercises with educational technology in developing the ability to shift attention and performing counterattack skills in fencing. *University of Anbar Sport and Physical Education Science Journal*, 5(25).
- Hassanein, M. S. (2004). *Measurement and Evaluation in Physical Education and Sports*. Dar Al-Fikr Al-Arabi.

- Lisowski, F. P. (2004). *A guide to dissection of the human body*. World Scientific.
<https://books.google.iq/books?id=qQg8DQAAQBAJ>
- Mansour, D. T., & Al-Masryah, T. A. E. B. (2011). *Foundations of General Psychology*. Anglo Egyptian Library. <https://books.google.iq/books?id=FAIvEAAAQBAJ>
- Nehme, D. A. S., Munahi, K. S., & Mustafa, U. S. (2024). Leg deviations and its effect on the amount of work and some physical capabilities of the legs in some sports. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 34(1). <https://doi.org/10.55998/jsrse.v34i1.489>
- Norkin, C. C., & White, D. J. (2016). *Measurement of joint motion: a guide to goniometry*. FA Davis. <https://books.google.iq/books?id=TSluDQAAQBAJ>
- Qader, A. K. A. (2023). The effect of using micro-education in teaching some grips in the wrestling game for students. *Misan Journal for Physical Education Sciences*, 27(27).
- Reese, N. B., & Bandy, W. D. (2016). *Joint range of motion and muscle length testing-E-book*. Elsevier Health Sciences. <https://books.google.iq/books?id=oAzhCwAAQBAJ>
- Tang, Y., Liu, Y., Jing, L., Wang, H., & Yang, J. (2022). Mindfulness and Regulatory Emotional Self-Efficacy of Injured Athletes Returning to Sports: The Mediating Role of Competitive State Anxiety and Athlete Burnout. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(18), 11702. <https://doi.org/10.3390/ijerph191811702>
- Ungerleider, S. (2005). *Mental training for peak performance: Top athletes reveal the mind exercises they use to excel*. Rodale. <https://books.google.iq/books?id=5arCTJLDM1cC>
- Watanabe, K., Holobar, A., Mita, Y., Tomita, A., Yoshiko, A., Kouzaki, M., Uchida, K., & Moritani, T. (2020). Modulation of Neural and Muscular Adaptation Processes During Resistance Training by Fish Protein Ingestions in Older Adults. *The Journals of Gerontology: Series A*, 75(5), 867–874. <https://doi.org/10.1093/gerona/glz215>
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2023). *Foundations of sport and exercise psychology*. Human kinetics. <https://books.google.iq/books?id=ACBwDwAAQBAJ>
- Zvetkova, E., Koytchev, E., Ivanov, I., Ranchev, S., & Antonov, A. (2023). Biomechanical, Healing and Therapeutic Effects of Stretching: A Comprehensive Review. *Applied Sciences*, 13(15), 8596. <https://doi.org/10.3390/app13158596>



Journal of Studies and Researches of Sport Education

spo.uobasrah.edu.iq



The effect of using path exercises according to the Stokesdale model in learning the skill of standing on the shoulders on the parallel bar in artistic gymnastics for men

Ameer Jaber Mushref¹  

Anbar University / College of Physical Education and Sports Sciences

Article information

Article history:

Received 5/7/2024

Accepted 21/7/2024

Available online 15, Nov,2024

Keywords:

track exercises, Stokesdale model, shoulder stand, parallel apparatus, artistic gymnastics.



Abstract

The research aimed to identify the effect of track exercises according to the Stokesdale model in learning the skill of standing on the shoulders of the parallel apparatus in artistic gymnastics for men. The researcher used the experimental method in a single group design with two pre-and post-tests. The research sample included novice players for the gymnastics training centre. Then the data was processed statistically. Using the laws of statistics that are appropriate for this work, and through the results that appeared, the researcher reached the following conclusions and recommendations, the most important of which are: The researcher concluded that the use of educational units coordinated with track exercises according to the Stokesdale model contributed to learning the skill of standing on shoulders on the parallel bar. The researcher recommended that professors and trainers emphasize adopting Models in teaching and training processes for beginners because of their effective, significant and important role in the learning process.



مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية

spo.uobasrah.edu.iq



تأثير استخدام تمارينات مسارية وفق نموذج Stokesdale في تعلم مهارة الوقوف على الاكتاف على جهاز المتوازي بالجمناستك الفني للرجال

امير جابر مشرف¹  

جامعة الانبار/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

المخلص

معلومات البحث

هدف البحث الى التعرف على تأثير التمارينات المسارية وفق نموذج Stokesdale في تعلم مهارة الوقوف على الاكتاف على جهاز المتوازي بالجمناستك الفني للرجال ، واستعمل الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي ، وشملت عينة البحث اللاعبون المبتدئون للمركز التدريبي بالجمناستك ، ثم تمت معالجة البيانات احصائيا باستخدام القوانين الخاصة بالإحصاء والمناسبة لهذا العمل، ومن خلال النتائج التي ظهرت توصل الباحث الى الاستنتاجات والتوصيات الاتية واهمها: استنتج الباحث ان استخدام الوحدات التعليمية المنسقة بتمرينات مسارية وفق نموذج Stokesdale ساهم في تعلم مهارة الوقوف على الاكتاف على جهاز المتوازي وأوصى الباحث التأكيد على معلمين والمدربين باعتماد النماذج في عمليات التدريس وتدريب المبتدئين لما لها من دور فعال وكبير ومهم بعملية التعلم.

تاريخ البحث :

الاستلام: 2024/7/5

القبول: 2024/7/21

التوفر على الانترنت: 15, نوفمبر, 2024

الكلمات المفتاحية:

التمرينات المسارية، نموذج Stokesdale، الوقوف على الاكتاف، جهاز المتوازي، الجمناستك الفني.

1. التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث

ان سرعة التطور في واقعنا الحالي وخاصة عالم الرياضة أصبح مهم جدا مواكبة التطور وملاحظته واجبا لكل رياضي يبحث عن التخطيط للتعلم او التدريب سواء كان هذا لمختلف الفئات، وبما ان أعداد الرياضي لا يتحقق من الا من خلال وضع الطرائق والأساليب والنماذج الحديثة التي سوف تسهم في تحسين تعلم الافراد ولاسيما في الفعاليات التي تحتاج الى تهيئة سواء كانت مهارية او غيرها وقد عمل التربويون من اجل تحقيق واقع افضل لواقع التربية والتعليم من اجل إيجاد نماذج تعليمية ذات فائدة وتأثير كبير في المتعلمين وان تكون هذه النماذج ملائمة لقدراتهم وقابليتهم وملبية لاحتياج المتعلم والمجتمع تعد التمرينات المسارية من التمرينات المهمة في تحسين جميع قدرات المتعلم اذا ما اختيرت بشكل علمي دقيق وأيضا وفق الإمكانيات المتوفرة لدى المتعلمين ان جميع الاتجاهات الحديثة الان تركز بشكل كبير على تحسين الأداء للمتعلم للوصول به الى الأداء الأفضل وان للتمرينات المسارية تأثير كبير في زيادة دافعية التعلم للمتعلم لما فيها من اثاره وتشويق وانها تساعد على سرعة اكتساب المهارات والاحتفاظ بها وأيضا هذه التمرينات تعمل على الاختصار بالوقت والجهد اللازمة لتعلم المهارات (Mushref, 2024)،

وعليه فان من الضروري ان يكون هناك اعداد أساليب ونماذج تعليمية وتمرينات مسارية تكون مشابهة للمسار الحركي الخاص بالمهارة وهذه التمرينات ستحفز المتعلمين اثناء عملية التطبيق وتساعد في تنمية أدائهم في نفس الظروف الحقيقية للأداء ولان هذه التمرينات تلعب دورا كبيرا في نجاح العملية التعليمية (Al-Diwan et al., 2007) وان الهدف الأساس لهذه التمرينات هو أدائها يكون بنفس المسار الحركي للمهارة المراد تعلمها وهذا سوف يحسن مستوى الأداء المهاري بشكل افضل، يعد النموذج التعليمي او التدريسي هو احد الركائز الأساسية من اجل البدء بأهم المشاريع المتعلقة بمستقبل الطلاب والتي تتضمن تشجيعهم على التعلم بخطوات متسقة من اجل ترجمة الأهداف التعليمية الى موقف واضح للمتعلمين اتجاه سلوكهم مما تساعدهم على تحسين سرعة تعلمهم اذ يتفاعلون معها ويكتسبون السلوك المرغوب من خلالها وذلك من خلال تفاعل مجموعة من العوامل منه الطريقة المختارة في العملية التعليمية والأسلوب وغيرها وان نموذج Stokesdale (Muhammad, 2010) هو احد النماذج الخاصة بالإتقان والذي يمثل مجموعة من اهم الاختبارات التشخيصية والتي تعتمد على معايير شبه ثابتة لقياس مدى اتقان المتعلمين للمهارات وفي هذا النموذج تم الجمع بين الأنشطة الفردية والجماعية وحسب الحاجة لها في تعلم المتعلمين لتلك المهارات. (Othman et al., 2024) (Abdulkreem, 2016)

ان رياضة الجمناستك تتكون من حركات مختلفة قد تكون أرضية او على الأجهزة المنوعة الاخرى وان مهارات الجمناستك تحتاج الى أساليب وطرائق ونماذج تعليمية جديدة من اجل مواكبة التطور والوصول بالمتعلمين الى أفضل أداء وبأقل جهد ووقت وان جهاز المتوازي احد أجهزة الجمناستك المهمة ومهارة الوقوف على الاكتاف من اهم الحركات التمهيدية لحركات أخرى متبوعة على هذا الجهاز وهي حركة صعبة خصوصا للمبتدئين لتعلم تلك المهارة لأنها تتطلب قوة ارتكاز كبيرة واحتفاظ بالتوازن وتؤدي هذه المهارة اما من الجلوس فتحا على جهاز المتوازي او من المرجحة

ومن خلال ما تقدم تظهر أهمية البحث في استخدام التمرينات المسارية وفق انموذج Stokesdale في تعلم مهارة الوقوف على الاكتاف على جهاز المتوازي والذي يعمل على رفع الأداء الفني من اجل الوصول الى بناء برنامج الخاص

بالمهارة الفاعل خلال الأداء للمهارة وهذه يعني إذا ما تم استخدام هذه التمرينات وهذا الانموذج فان مستوى الأداء سوف يصل الى مستويات افضل ومتقدمة في لعبة الجمناستك.

1-2 مشكلة البحث:

ان عملية تعلم مهارات الجمناستك تحتاج الى الاهتمام الشديد في عمليات تعلم المهارات لان الأداء والتعلم تكون فيه صعوبة خصوصا للمبتدئين ومن خلال خبرة الباحث لأنه عمل تدريسي لمادة الجمناستك ومدرّب قد لاحظ قلة استخدام النماذج التعليمية التي قد تصل بالمتعلم الى الاتقان بالمهارة وعلى الرغم من وجود الأساليب والطرائق الا ان فئة قليلة من المختصين التي تستخدم هذه النماذج وان اغلب التربويين والمدرّبين قد يذهبون لاستخدام الطريقة التقليدية في عملية التعلم وبالرغم من اسهامها بعملية التعلم الا انها تحتاج لفترات ليست بالقليلة في عملية التعلم وعدم التنوع في استخدام نماذجها لهذا عمده الباحث في خلق أجواء مختلفة عن الطريقة التقليدية باستخدامه تمرينات مسارية واحد النماذج التي تخص الاتقان من اجل زيادة الدافعية للمتعلمين والوصول بهم الى اعلى مستوى تلك المهارة والجمناستك الفني وعليه يمكن طرح التساؤل الاتي: هل للتمرينات المسارية وفق انموذج Stokesdale اثر في تعلم مهارة الوقوف على الاكتاف على جهاز المتوازي بالجمناستك الفني للرجال؟

1-3 هدف البحث:

- التعرف على تأثير التمرينات المسارية وفق انموذج Stokesdale في تعلم مهارة الوقوف الاكتاف على جهاز المتوازي بالجمناستك الفني للرجال.

1-4 فرض البحث:

- هناك فروق دالة احصائيا بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية في تعلم مهارة الوقوف على الاكتاف على جهاز المتوازي بالجمناستك الفني للرجال.

1-5 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري: اللاعبون المبتدئون للمركز التدريبي الخاص بتربية الانبار.
- 1-5-2 المجال المكاني: قاعة الجمناستك الداخلية في قضاء هيت / محافظة الانبار.
- 1-5-3 المجال الزمني: للمدة من (2024/2/4) ولغاية (2024/6/16).

1-6 تحديد المصطلحات:

- التمرينات المسارية: "هي تلك التمرينات التي تؤدي بنفس الأداء الحركي للمهارة المطلوب تعلمها أي بنفس المسار الحركي للمهارة وتكون متنوعة من حيث القدرة الحركية او البدنية او المهارية" (Abdel Amir, 2010)
- انموذج Stokesdale: "هو أحد نماذج التعلم للإتقان الذي يعتمد مجموعة اختبارات تشخيصية وتكون معتمدة على معايير ثابتة لقياس مدة تعلم المهارات (Al-Rubaie & Muhammad, n.d.)

1- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث:

استعمل الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة ومشكلة البحث وتصميم المجموعة الواحدة.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

تم تحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية والتي مثلت اللاعبين المبتدئون في المركز التدريبي بالجمناستك وتم اختيار هذه العينة من اجل تمثيل المجموعة التجريبية والتي بلغ عدد اللاعبين المبتدئين فيها (10) تراوحت أعمارهم بين (11-15) سنة وهم يمثلون مجتمع الأصل بنسبة (100%) ومن اجل معرفة تجانس افراد العينة قام الباحث باستخدام معامل الالتواء على افراد العينة في المتغيرات الاتية (الطول، الكتلة، العمر) وقد أظهرت النتائج ان قيمة معامل الالتواء تقع ضمن ($1 \pm$) مما يدل على تجانسها وتوزيعها ضمن المنحنى الطبيعي وكما في الجدول (1).

جدول (1)

يبين تجانس افراد عينة البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
1-	الطول	سم	142.33	140.00	5.63	0.75
2-	الوزن	كغم	45.50	47.50	7.38	0.23
3-	العمر	سنة	13.65	13.90	1.23	1.04

2-3 الأجهزة والأدوات ووسائل جمع المعلومات:

❖ جهاز المتوازي، حاسوب شخصي نوع (hp)، كاميرا تصوير نوع (Sony) عدد 1، المصادر والمراجع العربية والأجنبية، المقابلات الشخصية، استمارات تقييم الأداء، الاختبار والقياس، الشبكة العنكبوتية (الانترنت).

2-4 إجراءات البحث الميدانية:

2-4-1 التجربة الاستطلاعية:

أجرى الباحث تجربته الاستطلاعية يوم الثلاثاء الموافق (2024/2/6) على عينة مكونه من (3) لاعبين مبتدئين اختبروا عشوائيا.

- التعرف على كفاءة فريق العمل المساعد
- التعرف على زمن التمرين
- التعرف على بعض المعوقات التي تواجه عمل الباحث
- التعرف على زمن الوحدة التعليمية المستغرق
- التعرف على صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة بالبحث
- توفير كافة متطلبات السلامة والامن للاعبين المبتدئون

2-4-2 الاختبار القبلي:

أجرى الباحث اختباره القبلي يوم الاحد الموافق (2024/2/11) في الساعة الرابعة والنصف عصرا، للمهارة قيد البحث في محافظة الانبار في القاعة الخاصة بتدريب اللاعبين المبتدئين بالجمناستك حيث تم اجراء تصوير الأداء الفني لمهارة الوقوف على الاكتاف وعرضه على خمسة خبراء لتقييم الأداء الفني للمهارة وكان التقييم من (10) درجات تحسب الدرجة بحذف القيمتين الأعلى والادنى وجمع بقية الدرجات واستخراج وسطها الحسابي ملحق (1) ، وقد قام الباحث بتثبيت

كافة الظروف من حيث الزمان والمكان وفريقه المساعد من اجل ان تحقق نفسها او ما يشبهها قدر الأمان عند اجراء الاختبار البعدي.

2-4-3 تجربة البحث الرئيسية:

بعد اطلاع الباحث على المصادر العلمية الخاصة بالتعلم والتدريب والجمناستك الفني والاستعانة بأراء الخبراء قام الباحث بأعداد مجموعة من التمرينات المسارية التي هي محور العمل والتي تم عرضها على مجموعة من الخبراء ذوي الاختصاص من اجل معرفة رأيهم بصلاحيه التمرينات من حيث ملائمتها لأفراد عينة البحث والزمن المستغرق لكل تمرين وكان الهدف من هذه التمرينات هو تعلم مهارة الوقوف على الاكتاف وان هذه التمرينات بنيت بأسس علمية دقيقة وبما يتطابق مع مسار المهارة بالجمناستك الفني وقد تم توزيع الوحدات التعليمية بشكل منسب وفق مبدأ التدرج بالتمرينات وهذا سوف يضمن لأفراد العينة تعلم تلك المهارة التي تحتاج لدقة وتركيز عالي لتعلمها، وان افراد العينة خضعوا للتمرينات المسارية لمدة (12) أسبوع وبواقع وحدتين تعليمية في الأسبوع الواحد وقد بلغ عدد الوحدات التعليمية الكلي (24) وحدة تعليمية وبزمن مقداره (90) دقيقة ملحق (2).

وقد طبقت التمرينات المسارية وفقا لأنموذج Stokesdale للإتقان في الجزء التطبيقي من القسم الرئيس وبزمن مقداره (20)- (30) دقيقة من أصل 40 دقيقة وقد وزعت التمرينات على هذه الجزء من الوحدة التعليمية بواقع (4-5) تمرين في الوحدة الواحدة وقد وزعت تلك التمرينات على طول فترة التجربة والوحدات.

- وقد أجرى الباحث اختبار تشخيصي اولي لأفراد عينة البحث وهي الخطوة الأولى لأنموذج Stokesdale والذي كان الهدف منه معرفة المستوى الاولي لأفراد عينة البحث وتحديد المستوى الحالي للاعبين المبتدئين والهدف الذي سوف يصل اليه.
- اما الخطوة الثانية: كانت العلاج الفردي لأفراد عينة البحث من خلال معالجة الفجوات التي حددت في الاختبار التشخيصي من خلال خطة محددة وتمرينات مسارية مخصصة للأفراد من اجل الوصول بهم لتعلم تلك المهارة.
- الخطوة الثالثة: شملت علاج جماعي شملت هذه الخطوة تمرينات مسارية بالتعاون مع بعضهم البعض وان تكون هذه التمرينات واضحة وقابلة للتعليم وتستهدف تعلم تلك المهارة والعلاج الجماعي مجموعات تعليمية ذوي مستويات متقاربة تكون مكملة بعضها لبعض وان يكون هناك مشاركة فعالة من جميع الافراد للوصول بالمهارة للإتقان.
- الخطوة الرابعة: يتم اجراء اختبار اخر لمعرفة المستوى الذي وصل اليه اللاعبين المبتدئين.
- الخطوة الخامسة: أيضا يكون علاج فردي وجماعي وفق التمرينات المعدة للوصول بهم الى أفضل مستوى بالأداء.
- الخطوة السادسة والسابعة: تكون إعادة اختبار للمهارة واتقانها تكون من خلال ادائها بشكل كامل على جهاز المتوازي ومعرفة التقدم الذي تم تحقيقه اما الاتقان سيكون من خلال التأكيد من تحقيق جميع الخطوات التي أجريت وقد حققت نتائجها من خلال معالجة كل الفجوات التي شخصت في الاختبار الأول التشخيصي والوصول بالمهارة الى الاتقان بتعلمها.

2-4-4 الاختبار البعدي:

بعد الانتهاء من التجربة الرئيسية ونفذت من خلالها الوحدات التعليمية قام الباحث في يوم الاحد الموافق (2024/6/16) الساعة الخامسة عصرا بأجراء الاختبار البعدي بعد ان تم تهيئة كافة الظروف نفسها الي أجريت بالاختبار القبلي من حيث الظروف المكانية والزمانية وطريقة تنفيذ الاختبار .

2-5 الوسائل الإحصائية:

✚ الوسط الحسابي، الوسيط، الانحراف المعياري، معامل الالتواء، اختبار (ت) لعينتين مترابطتين.

3- عرض النتائج ومناقشتها:

3-1 عرض ومناقشة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لمهارة الوقوف على الاكتاف على جهاز المتوازي بالجمناستك الفني للرجال.

جدول (2)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق نتائج الاختبارات القبلي والبعدي للمهارة قيد البحث.

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		س ف	ع ف	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	الدلالة
	ع	س	ع	س					
مهارة الوقوف على الاكتاف	0.67	4.16	0.70	6.21	2.05	0.48	13.46	2.26	معنوي

قيمة ت الجدولية (2.26) عند درجة حرية (9=1-10) وتحت مستوى دلالة (0.05%)

تبين من خلال الجدول (2) والخاص بنتائج الاختبارات القبلي والبعدي بمهارة الوقوف على الاكتاف بالجمناستك الفني ان قيمة (ت) المحسوبة هي أكبر من قيمتها الجدولية وعند درجة حرية (9) وتحت مستوى دلالة هي (0.05%) وهذا يدل على معنوية الفروق في هذه الاختبارات

يعزو الباحث هذه الفروق الى عدة عوامل منها التمرينات المسارية التي استخدمها الباحث والتي أسهمت في تعلم تلك المهارة وهذا كله انعكس على الأداء الفني للاعبين المبتدئين علما ان الوحدات التعليمية احتوت على التمرينات المسارية وبتكرار متناسق وصحيح وحسب مستوى قابلية المتعلمين وهذا ما أكدته (Karim, 2015) "ان التمرينات النوعية المسارية يتحقق بها تطابق ديناميكي بينها وبين الاداءات المهارية وذلك من حيث مسارها والمسار الفني للمهارة نفسها ويؤدي الى تطوير وتنمية الصفات الديناميكية للناحية الفنية مع ضرورة ان تحاكي المسار الزمني في بعض أجزاء الحركة على الأقل وان هذه التمرينات تأخذ اشكالا متعددة وفقا لطبيعة النشاط الممارس".

وأیضا هذا ما أكدته (Nahid, 2019) "ان استخدام التدريبات النوعية المسارية تؤثر بالإيجاب على المهارة قيد البحث" فضلا عن ان التمرينات المسارية التي تم إدخالها للوحدات التعليمية المنظمة والدقيقة أعطت طابع ذو رغبة وتشويق لأفراد عينة البحث اذ لم تكن على نمط واحد، بل كانت هذه التمرينات متدرجة أبعدت طابع الملل وعملت على تشجيع المتعلمين وهذا ما أكد عليه (Tawfiq, 2007) "ان التمرينات تزيد من الاثارة والتشويق والرغبة لدى المتعلمين فهي تجلب المرح والسرور والسعادة وتحسن من مستوى الأداء المهاري وتعد من أفضل الوسائل للأعداد البدني ".

ويعزو الباحث هذه الفروق أيضا الى ان استخدام التمرينات المسارية بشكل فردي وجماعي وبتكرارات كثيرة كان لها الدور في عملية تعلم مهارة الوقوف على الاكتاف على جهاز المتوازي بالجمناستك الفني للرجال لان اللاعبين اثناء عملية تنفيذ الوحدات تم استخدام مبدأ التكرار بالتمرينات وهذا ما أكده (Saeed, 2016) " ان التكرار بالتمرينات يقودنا الى التعلم وفق النظرية التي تقول الى ان الاستجابة الناجحة هي الاستجابة الأكثر تكرار وحدثة. (Hamad et al., 2024)

ويعزو الباحث أيضا هذه الفروق الى استخدام نموذج Stokesdale الذي هو احد النماذج الخاص بالإتقان والمهمة جدا من اجل يصل باللاعب المبتدئ الى مرحلة إتقان المهارة وعليه فاستخدام النماذج اصبح ضرورة ملحة في عملية التعلم وقد يكون مكمل للأسلوب التقليدي الذي له الدور أيضا في عملية التعلم وهذا ما أكد عليه (Qatami, 2004) " ان الانموذج هو خطة ممكن ان تستعمل في عملية تنظيم عمل المدرس والمهمات والمواد والخبرات التعليمية والتدريسية وهي من الصور المهمة لإيجاد وتوفير الظروف والبيئات التي تكون محددة للمواصفات التي يمكن ان نصفها وتحقيق بيئات التعلم".

ويعزو الباحث أيضا الى دور التغذية الراجعة التي كانت تعطي للاعبين المبتدئين التي كانت تستعمل استعمال مثالي اثناء تنفيذ الوحدات التعليمية وهذه ساعدت اللاعبين على معرفة مستواهم ومعرفة الأخطاء بصورة مستمرة وانية من اجل تعديل الأخطاء ومعالجتها وتحفزهم على تعلم مهارة الوقوف على الاكتاف وقد أكد على هذا (Schmidt & Wrisberg, 2008) " ان التغذية الراجعة تعمل على زيادة طاقة اللاعب المبتدئ ودافعيته وتعزز من الأداء الصحيح وتعمل على تجنب الأخطاء وتزيد من استقلالية المتعلم في الاعتماد على نفسه من اجل تحديد الخطأ ومعالجته وتزود المتعلم بطبيعة الأخطاء التي يرتكبها واقتراح طرائق تصحيحية لذلك" (Kadhim, 2020) (Hassan & Musharef, 2024)

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

- 1- ان استخدام التمرينات المسارية كان لها دور فعال وكبير في تعلم مهارة الوقوف على الاكتاف على جهاز المتوازي بالجمناستك الفني للرجال.
- 2- ان انموذج Stokesdale كان له دور إيجابي في رفع مستوى اللاعبين المبتدئين من خلال التعلم بخطواته .
- 3- ان استخدام الوحدات التعليمية والمنسقة بتمرينات مسارية ووفق انموذج Stokesdale ساهم في تعلم مهارة الوقوف على الاكتاف على المتوازي.

4-2 التوصيات:

- 1- اجراء دراسة للمقارنة بين الانموذج المستخدم ونماذج أخرى لمعرفة مستوى الأداء المهاري لمهارات الجمناستك.
- 2- اجراء دراسات مشابهة باستعمال الانموذج المستخدم على عينات أخرى ومهارات بألعاب أخرى لما له من مميزات وخصائص في عملية التعلم.
- 3- التأكيد على معلمين والمدرسين باعتماد النماذج في عمليات التدريس وتدريب وتعلم المبتدئين لما لها من دور فعال وكبير ومهم بعملية التعلم.

الشكر والتقدير

نسجل شكرنا لعينة البحث المتمثلة في اللاعبين المبتدئون للمركز التدريبي الخاص بتربية الانبار.

تضارب المصالح

يعلن المؤلف انه ليس هناك تضارب في المصالح

امير جابر مشرف <https://orcid.org/0009-0001-7471-4335>

References

- Abdel Amir, H. O. (2010). *The effect of pair exercises in developing the most important physical abilities related to the skills of preparation and receiving the serve for female volleyball students* [Master's thesis]. University of Babylon.
- Abdulkreem, A. D. S. L. (2016). The Impact of the Curriculum under a Strategy (SWOM) to Teach some Basic Skills and Cognitive Achievement of Futsal for the Girl Students of the of Physical Education and Sports Science College–Basra University. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 49.
- 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–Rubaie, M. D., & Muhammad, S. S. (n.d.). *Teaching methods and methods in physical education* (p. 136). Dar Al–Kutub Al–Ilmiyyah.
- Hamad, S. H., Saad, H. M., Agam, B. I., & Farhan, M. K. (2024). THE EFFECT OF VISUAL TRACKING EXERCISES ON SOME MOVEMENT ABILITIES AND THE SKILL OF DEFENDING THE COURT IN VOLLEYBALL FOR STUDENTS. *Proximus Journal of Sports Science and Physical Education*, 1(7), 77–83.
- Hassan, M. M., & Musharef, 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).
10.55998/jsrse.v34i1.473
- 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>
- Karim, N. A. (2015). *The effect of specific exercises according to the model's indicators using a mobile phone on some biomechanical variables and learning the most important complex offensive skills for female basketball students* [Master's thesis]. College of Physical Education and Sports Sciences.
- Muhammad, K. J. (2010). *The effect of using (Bloom) Learning to Mastery in improving the level of basic skills in the game of football* [Master Thesis]. Anbar University.

- Mushref, A. J. (2024). The effect of exercises similar to performance according to a multi-level method in learning some of the skills of the floor mat in artistic gymnastics for men. *University of Anbar Sport and Physical Education Science Journal*, 14(28).
10.37655/uaspesj.2024.148118.1118
- Nahid, H. A. J. (2019). The effect of specific track exercises using apparatus gymnastics skills on improving skill performance for a stage. *Journal of Sports Science Applications*, 5(102), 130–143.
- Othman, I. A., Mohammed, L. H., Alsaeed, R., & Shabib, S. S. (2024). The effect of the Montessori program using physical activity games in enhancing the sensory-motor perception abilities of kindergarten children aged 5 to 6 years. *Journal of Sports Education Studies and Research*, 34(3), 19–36. DOI: <https://doi.org/10.55998/jsrse.v34i3.617>
- Qatami, N. (2004). *Effective Teaching Skills, Jordan, Dar Al Fikr Publishing* (p. 155). Dar Al Fikr Publishing.
- Saeed, M. A. (2016). *The effect of specific re-learning exercises in developing positive thinking, some motor abilities and basic skills in volleyball for female students* [Master's thesis]. University of Babylon.
- Schmidt, R. A., & Wrisberg, C. A. (2008). *Motor learning and performance: A situation-based learning approach*. Human kinetics.
- Tawfiq, F. A. H. (2007). *Encyclopedia of Physical Exercises – Exercises for Sports Performance Sentences, Part 1, Exercise Theories – Phrases for Exercises with an Even Stick* (1st edition, p. 63). Dar Al-Wafaa for Printing and Publishing.

ملحق (1)

يبين أسماء الخبراء الذين عرض عليهم تقييم الأداء

ت	اسم الخبير	مكان العمل	التخصص
1	أ.د. سند محمد سعيد	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة الانبار	التعلم الحركي - خواص – جمناستك
2	أ.م.د جمال سكران حمزة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة بغداد	تاريخ – جمناستك
3	م.د اوراس قاسم محمد	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة الانبار	تدريب رياضي - جمناستك
4	م.د هدى فحطان طعمة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة الانبار	التعلم الحركي – جمناستك
5	م.د جاسم نافع حمادي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة الانبار	البايوميكانيك – جمناستك

ملحق (2) يبين نموذج لوحدت تعليمية

قاعة الجمناستك الخاصة بالمركز التدريبي في محافظة الانبار

عدد اللاعبين المبتدئون (10)

الزمن من 20-30 دقيقة

ت	التمرينات	زمن التمرين	عدد التكرارات	الراحة بين التكرارات	عدد المجموعات	الراحة بين المجموعات	زمن الراحات الكلي	زمن الأداء الفعلي	الزمن الكلي
1	الوقوف بجانب الحائط ووضع اليدين على البارث ثم يقوم اللاعب برفع جسمه ببطء نحو الوقوف على الاكتاف مع الاستناد على الحائط لتحقيق التوازن والحفاظ على هذا الوضع لمدة 15ثا.	15	4	25	2	30	210	120	5.5 د
2	قيام الزميل بمساعدة اللاعب في رفع جسمه نحو وضعية الوقوف على الاكتاف من خلال الوركين او الارجل لتحقيق التوازن والحفاظ على هذا الوضع لمدة 12ثا.	12	5	20	2	25	210	120	5.6 د
3	جلوس اللاعب على البارث ووضع اليدين عليها بجانب الوركين ثم القيام برفع الجسم ببطء نحو وضعية الوقوف على الاكتاف مع الحفاظ على الذراعين مستقيمين.	15	6	20	3	30	290	270	9.3 د
4	من وضعية البلاثك مع اليدين على البارث والقدمين على الأرض دفع الجسم ببطء الى الأعلى نحو وضعية الوقوف على الاكتاف لمدة 10 ثا ثم العودة لوضعية البلاثك.	10	5	15	2	20	160	100	4.3 د
5	من وضعية الوقوف على الاكتاف قم بانزال جسمك ببطء نحو الأسفل عن طريق ثني المرفقين ثم ارفع نفسك مرة أخرى.	8	6	15	2	25	200	96	4.9 د



Journal of Studies and Researches of Sport Education

spo.uobasrah.edu.iq



The contribution of productive thinking in the performance of some skills on the jumping platform and the balance beam for female students

BAYDAA TAREQ ABD-ULWAHID ¹  

University of Baghdad/College of Physical Education and Sports Sciences for women ¹

Article information

Article history:

Received 2/9/2024

Accepted 20/9/2024

Available online 15, Nov,2024

Keywords:

Productive thinking, vaulting platform, balance beam, gymnastics

Abstract

The research aimed to build a scale of productive thinking in gymnastics for female students, and the descriptive approach was adopted using the correlational method on a sample of second-stage female students in the College of Physical Education and Sports Sciences for Girls/University of Baghdad for the academic year (2023/2024), totaling (38) students. The sample was selected intentionally using the comprehensive enumeration method at a rate of (100%) of the original community, and (5) female students were randomly selected for the exploratory sample. The results were automatically processed using the statistical package system (SPSS). The researcher concluded that the scale of productive thinking in gymnastics is compatible with second-stage female students in the College of Physical Education and Sports Sciences and has the scientific foundations and transactions for its acceptance for mental measurement in sports psychology. The researcher recommended that it is necessary to adopt psychological and mental measurement in sports psychology and know its diagnostic role and train on it to support the work of teachers and female students' applications aimed at improving the performance of skills in gymnastics devices.





مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية

sports.uobasrah.edu.iq



مساهمة التفكير المنتج في أداء بعض المهارات على جهازي منصة القفز وعارضة التوازن بالجمناستك للطالبات

بيداء طارق عبد الواحد¹  

جامعة بغداد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات¹

الملخص

معلومات البحث

هدف البحث إلى بناء مقياس التفكير المنتج بالجمناستك لطالبات، وأعتمد المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية على عينة من طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات/جامعة بغداد للعام الدراسي (2024/2023) البالغ عددهن الكلي (38) طالبة، وتم اختيار العينة بطريقة عمدياً بأسلوب الحصر الشامل بنسبة (100%) من المجتمع الأصل، واختير منهن (5) طالبات عشوائياً للعينة الاستطلاعية، وتم معالجة النتائج ألياً بنظام الحقيبة الإحصائية (SPSS)، واستنتجت الباحثة بأن مقياس التفكير المنتج بالجمناستك يتلاءم مع طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ويتمتع بالأسس والمعاملات العلمية لقبوله للقياس العقلي في علم النفس الرياضي، ولوصت الباحثة انه من الضروري اعتماد القياس النفسي والعقلي في علم النفس الرياضي ومعرفة دوره التشخيصي والتدريب عليه لمساندة عمل المدرسات وتطبيقات الطالبات الرامية إلى تحسين أداء المهارات في جمناستك الأجهزة .

تاريخ البحث :

الإستلام : 2024/9/2

القبول : 2024/9/20

التوفر على الانترنت: 15 نوفمبر، 2024

الكلمات المفتاحية :

التفكير المنتج، منصة القفز، عارضة التوازن، الجمناستك

1. التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث

ترعى تطبيقات علم النفس الرياضي بالاهتمام بالجانب العقلي وعمليات التفكير وأنواعه في مختلف المجالات الرياضية في التدريب والمنافسة والتعلم والتدريس لتقديم الدعم الأكاديمي عن خصائص وتفاصيل الظواهر النفسية والعقلية المساندة لمختلف الفئات المستهدفة للتحسين أو التطوير.

إذ إن "الأداء المهاري يعتمد اعتماداً كبيراً على جودة عمليات التفكير التي يرسم بوساطتها البرامج الحركية في البنية المعرفية، وكلما زاد مستوى تفكير الفرد بدقائق الأداء كلما زاد من أتمانه لذلك الأداء" (Al-Assaf, 1995) كما إن "الأداء المهاري لا يقاس بكمية ما تحفظه وإنما يقاس بكمية ما رمز وخزن وسهل استرجاعه بأسرع وأجود ما يمكن، والجودة تعني المقدرة على مدى استرجاع المعلومات المطلوبة والأزمة في حل ما يواجه الفرد من مشكلات وهذا لا يتحقق إلا بوجود تفكير ينشطه". (Omar & Ali, 2021) (Saad, 2017)

كما إن "الأداء المهاري يتطلب التقويم المستمر والتغذية الراجعة، إذ يتم تقييم أداء المتعلم وإعطاء تعليقات بناءة على أدائهم وتقديم الملاحظات والاقتراحات لتحسين مستواهم وتطوير مهاراتهم الحركية والمهارية، ويشجع التعلم النشط في تعلم الأداء الحركي المهاري على التفكير المنهجي وتطوير مهارات الاستنتاج والتحليل والتفكير النقدي، وذلك بوساطة القيام بالتجارب والأنشطة العملية والتحليل للنائج والتعلم من الأخطاء، ويعتمد على التكامل بين المهارات المختلفة وتنمية مهارات التفكير". (Mustafa, 2019) (Mohammed, 2023)

إذ إنه "تعد دراسة التفكير وفهم أساليبه وخصائصه البنائية المختلفة هي الأساس الوعي لاستخدام أسلوب التفكير المناسب للموقف الذي يواجهه الفرد في حياته، فأساليب التفكير تعني الطرائق المفضلة في تفكير الفرد، فضلاً عن أنه سهولة تغييرها باختلافها باختلاف الموقف الذي يتعرض إليه الفرد" (Al-Fahdawi & Al-Hayani, 2016)

وترى الباحثة إن الاهتمام بهذا الجانب العقلي الذي يختص بقدرات التفكير التي تحسن من الأداء المهاري في جمناستك الأجهزة لا يمكن التكهّن بما يتطلب من مستوى هذا الاهتمام ما لم يتم تشخيص نواح القوة والضعف وبيان نوع وعلاقة أو الصلة ما بينها وما بين تفصيلات الأداء الذي يعتمد البرامج الحركية في البنية المعرفية والسلوكيات الأدائية لتطبيق المهارة بتصرف حركي هادف يتميز بالجمالية على وفق المحددات السليمة للأداء المهاري. (Aldewan & Al-Temimy, 2013) إذ إنه "يعد التفكير أعقد أنواع السلوك الإنساني فهو من أعلى مستويات النشاط العقلي، ويعد من أبرز الخصائص التي تميز الإنسان عن سائر المخلوقات". (Atef & Mohammed, 2008)

كما إنه "تكمّن مهمة التفكير في إيجاد حلول مناسبة للمشكلات النظرية والعملية الملحة والتي يواجهها الفرد في الطبيعة والمجتمع وتجدد هذه المهمة باستمرار، مما يدفع ذلك إلى استمرارية البحث عن طرائق وأساليب جديدة لتخطي الصعوبات والعقبات، لذا يعد التفكير كعملية معرفية عنصراً أساسياً في البناء العقلي المعرفي الذي يمتلكه الفرد ويتميز بطابعه الاجتماعي، وبعمله المنظومي الذي يجعله يتبادل التأثير مع عناصر البناء المؤلفة منها أي يتأثر ويؤثر ببقية العمليات المعرفية الأخرى كالإدراك والتصور، والذاكرة، كذلك يؤثر ويتأثر بجوانب الشخصية العاطفية الانفعالية والاجتماعية". (Razouki et al., 2019)

إذ إن "التفكير يعمل على معالجة المعلومات التي تتم بوساطة الإحساس والإدراك، وأن نتائج النشاط العقلي يتم تجربتها وتطبيقها في الممارسة" (Younis, 2002)

كما أنه "تنظم مهارات وعمليات التفكير في مستويات متدرجة تبدأ بمهارات التفكير الأساسية مثل الملاحظة والمقارنة والتلخيص والتطبيق ثم تتدرج إلى عمليات التفكير المركب كالتفكير الناقد والتفكير الإبداعي وحل المشكلات واتخاذ القرار، وتتكون كل عملية من هذه العمليات من عدد من المهارات والاستراتيجيات". (Jamal, 2005)

ويعرف التفكير المنتج بأنه "أداة منهجية علمية تجمع بين مهارات كل من تنظيم الذات والتفكير الابتكاري والتفكير الناقد، ويتعامل الفرد من خلالها بجودة عالية ونوعيه مع ما يواجهه في بيئته وتساعد في الوصول الى نواتج جديدة تخرج عن المألوف". (Razouki et al., 2019)

كما يعرف بأنه "نوع من أنواع التفكير يجمع بين مهارات التفكير الإبداعي والتفكير الناقد ويوظفهما لإنتاج أفكار جديدة". (Hurson, 2008)

ويعرف أيضاً بأنه نوع من التفكير الذي يهدف إلى إنتاج أفكار أو حلول جديدة ومبتكرة. يركز على استخدام الإبداع والتحليل للوصول إلى نتائج جديدة ومفيدة. يعتبر التفكير المنتج أساسياً في مجالات مثل ريادة الأعمال، التصميم، وحل المشكلات، وتتلخص خصائص التفكير المنتج بالآتي: (Runco, 2014)

- ✧ الإبداعية: القدرة على التفكير خارج الصندوق وتوليد أفكار جديدة وغير تقليدية.
 - ✧ التحليل: القدرة على تحليل المعلومات والبيانات بشكل منهجي لفهم المشكلة بشكل أعمق.
 - ✧ المرونة: القدرة على تغيير النهج أو الأسلوب عند الحاجة، وعدم التمسك بطرق التفكير التقليدية.
 - ✧ الفضول: الرغبة المستمرة في التعلم والاستكشاف.
 - ✧ المثابرة: القدرة على الاستمرار في العمل على الفكرة أو المشكلة حتى الوصول إلى حل.
 - ✧ التفكير النقدي: القدرة على تقييم الأفكار والطول بشكل موضوعي وتحديد الأفضل بينها.
 - ✧ التنظيم: القدرة على تنظيم الأفكار والمعلومات بشكل يساعد على الوصول إلى النتائج المطلوبة.
- كذلك يعرف التفكير المنتج بأنه نهج منهجي لحل المشكلات واتخاذ القرارات بفعالية، ويركز التفكير المنتج على إيجاد حلول إبداعية وعملية للتحديات المختلفة، فيما يلي بعض المبادئ والممارسات التي تساهم في تطوير التفكير المنتج: (Kaufman & Sternberg, 2010)

- ✧ تحديد الأهداف بوضوح: معرفة المراد تحقيقه للمساعدة في توجيه التفكير نحو الحلول المناسبة.
- ✧ جمع المعلومات: البحث وجمع المعلومات ذات الصلة بالمشكلة يساعد في فهمها بشكل أفضل.
- ✧ التفكير الإبداعي: استخدام تقنيات التفكير الإبداعي مثل العصف الذهني لتوليد أفكار جديدة وغير تقليدية.
- ✧ تحليل الخيارات: تقييم الخيارات المتاحة بناءً على معايير محددة لاختيار الحل الأمثل.
- ✧ التخطيط والتنفيذ: وضع خطة عمل واضحة لتنفيذ الحل المختار متابعة تنفيذه.
- ✧ التقييم والتحسين: بعد تنفيذ الحل، يجب تقييم النتائج وإجراء التحسينات اللازمة.

كما أنه "تتلخص أهمية التفكير المنتج في إنه يعمل على المساعدة في الاطلاع على مختلف المصادر لتنوع الاهتمام لدى الطلبة، ويساعد في زيادة حصيلتهم المعرفية في كل مادة من مواد التعليمية، وعملياً يصبح فيها الطالب حساساً للمشكلات بإدراكه للثغرات والمعلومات والبحث عن الدلائل للمعرفة، ووضع الفروض واختبار صحتها، ثم اجراء التعديل على النتائج، ويحفز على التفكير الجدلي الذي بدونه لن يكون الطالب مكتملاً عقلياً ووجدانياً وتجعل منه مستقلاً في التفكير، وإلى التحرر من التبعية والابتعاد عن التمحور الضيق نحو الذات (Masoud & Shabib, 2024)، والانطلاق في مجالات أكثر إتساعاً، فضلاً عن تحفيز روح التساؤل والبحث له، ويحول عملية اكتساب المعرفة من عملية خاملة إلى نشاط عقلي يؤدي إلى إتقان أفضل للمحتوى المعرفي، وفهم أعمق له على اعتبار بيان التعليم في أساس عملية التفكير يكسب لطلبة

تعليلات صحيحة ومقبولة للموضوعات المطروحة في مدى واسع من مشكلات الحياة اليومية، ويعمل على تقليل التعليلات الخاطئة، ويحفز التفكير المنتج على أستعمل عمليات التفكير المختلفة لإيجاد التفسيرات الصحيحة والأحكام الدقيقة فيما يتعلق بالمادة الدراسية المعنية". (Mushref, 2024) (Musharraf & Al-Hadithi, 2022)

بعد هذا الاستطرد التفصيلي للتفكير والتفكير المنتج والأداء المهاري في جمناستك الأجهزة، فإنه تكمن بذلك أهمية البحث في جانبين مهمين أولهما يتعلق بالأهمية النظرية في انه قد تساعد نتائج في دعم معارف مدرسات جمناستك الأجهزة بدور التفكير المنتج لدعم الأداء المهاري وتمكينهن من القياس النفسي لمستواه الداعم لهذا الأداء، والأهمية التطبيقية هو بأنه قد تفيد نتائج في إيجاد السبل لرفع مستوى هذا النوع من التفكير لدى الطالبات لزيادة قابليتهن على بناء البرامج الحركية الهادفة لتصحيح مسارات الاداء المهاري لديهن وتحسينه نحو الأفضل، (Mahmoud et al., 2015) ومن خلال حدود خبرة الباحثة في مجال عملها الأكاديمي في علم النفس الرياضي لهذه الفعالية وكونها تدريسية لمادة جمناستك الأجهزة في الكلية، لاحظت بان طالبات المرحلة الثانية يحتاج إلى القياس السيكومتري العقلي بما يتعلق بالتفكير الداعم للأداء الفني في جمناستك الأجهزة وهن بحاجة إلى الارتقاء بإدائهن لمستويات أفضل، لاسيما وإن التفكير بالمهارة يعد أساساً أو منطلقاً لبناء البرنامج الحركي الخاص بالمهارة، ومن منطلق بان تفسيرات تحسين الأداء تتبع جذورها من علم النفس وما يفسر من تغييرات في السلوك الحركي الظاهر بصورة مهارة، وهي مشكلة تطرح تساؤلات تحتاج إلى وضع الحلول لمواصلة التقدم بالمستوى لتكون مشكلة البحث في محاولة من الباحثة للإجابة عن التساؤلات التالية:

- 1- ما مستوى التفكير المنتج بالجمناستك لدى طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة؟
 - 2- ما مستوى أداء كل من مهارات القفز ضمماً والقفز فتحاً على حضان القفز، ومهارة الطلوع على عارضة التوازن لطالبات المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة؟
 - 3- ما طبيعة علاقة وإسهام التفكير المنتج بالجمناستك بأداء كل من مهارات القفز ضمماً والقفز فتحاً على حضان القفز، ومهارة الطلوع على عارضة التوازن لطالبات المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة؟
- ليهدف بذلك البحث إلى بناء مقياس التفكير المنتج بالجمناستك لطالبات، والتعرف مستوى التفكير المنتج بالجمناستك لدى طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات، والتعرف على مستوى أداء كل من مهارات القفز ضمماً والقفز فتحاً على حضان القفز، والطلوع على عارضة التوازن لطالبات المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات، والتعرف على علاقة وإسهام التفكير المنتج بالجمناستك بأداء كل من مهارات القفز ضمماً والقفز فتحاً على حضان القفز، والطلوع على عارضة التوازن لطالبات المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات، لتفترض الباحثة بأنه توجد علاقة ارتباط معنوية وإسهام لنتائج مقياس التفكير المنتج بالجمناستك بنتائج كل من اختبار أداء مهارة القفز ضمماً على حضان القفز، واختبار أداء مهارة القفز فتحاً على حضان القفز واختبار أداء مهارة الطلوع على عارضة التوازن لدى عينة البحث.

الطريقة والإجراءات:

فرضت محددات مشكلة البحث الحالي اعتماد منهج البحث الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية الذي يعرف بأنه "أسلوب البحث الذي يصف وصفاً كمياً لقيم واتجاه علاقات الارتباط بين المتغيرات بتناول دراسة ظواهرها كما هي عليه". (Kahala, 2023)

إذ تمثلت حدود المجتمع بطالبات المرحلة الثانية في الدراسة الصباحية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات/جامعة بغداد للعام الدراسي (2024/2023) البالغ عددهن الكلي (38) طالبة، كانت أسباب دراستهن لأنهن يمثلن مجتمع مشكلة البحث، واختير من هذا المجتمع المحدد العدد جميعهن عمدياً بأسلوب الحصر الشامل بنسبة (100%)، وتم

التعامل معهم كعينة كلية واحدة، وبناءً على متطلبات البحث لتجريب المقياسين أختير منهن (5) طالبات عشوائياً للعينة الاستطلاعية بنسبة (13.158 %) من المجتمع الأصل، والمتبقي (33) طالبة يمثلن عينة التطبيق بنسبة (86.842 %) من المجتمع الأصل، كما اختير (80) طالبة من خارج حدود مجتمع مشكلة هذا البحث لعينة بناء مقياس التفكير المنتج بالجناساتك من طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة الجادرية/جامعة بغداد، لكفاية حجمها بما يتلاءم بأن يكون لكل فقرة (5) طالبات لعينة الأسس العلمية والتحليل الإحصائي.

عمدت الباحثة إلى بناء مقياس التفكير المنتج بالجناساتك من نوع الورقة والقلم لدواعٍ تنحسر في عدم توافر قياسه بالتحديد لطالبات المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات، اعتمدت الباحثة إجراءات ميدانية بخطوات منهجية ومعالجات إحصائية متسلسلة، إذ أعدت (16) فقرة بالالتزام بمحددات صياغة عبارات الفقرات على وفق محددات القياس والتقويم في علم النفس الرياضي بالاعتماد على ما جاء في الإطار المرجعي النظري لمفهوم التفكير المنتج وبما يلائم خصوصية الطالبات المستهدفات للقياس، إذ تحددت شروط إعداد هذه الفقرات في أن تكون غير إرتجائية أو خبرية، وتبدأ بجملة فعلية، وغير منفية، ولا تقبل التأويل أو مبهمة، غير مطولة، وتعبّر عن الحدث الحالي، وبسببها في التعبيرات وغير معقدة، وغير مصوغة في زمن الماضي وتحتوي هدف واحد، إذ كانت عبارات هذه الفقرات ببدائل ثلاثية للفقرات (دائماً، أحياناً، أبداً)، وبمفتاح تصحيح حسب طريقة ليكرت (3، 2، 1) وكلما زادت درجة الطالبة كلما يعني توافر زيادة مستوى التفكير المنتج بالجناساتك لديها، وباعتماد الخطوات المنهجية والمعالجات الإحصائية الآتية:

- ✧ لاستحصال الصدقين الظاهري والمنطقي تم إعداد استبانة استطلاع رأي ورقية وتضمن ال التفكير المنتج بالجناساتك بصورته الأولية وعرضه على (19) مختصاً في علم النفس الرياضي، والاختبار والقياس، الجناساتك واتفقوا بما يزيد عن (80%) على الإبقاء على الفقرات وبدائلها ومفتاح تصحيحها وتعليمات المقياس كما هي.
- ✧ تم تجريب المقياس على العينة الاستطلاعية البالغ عددهن (5) طالبات لمعرفة المعوقات المتوقعة لاحقاً، وللتأكد من وضوح عبارات وبدائل الفقرات وتعليمات المقياس، فضلاً عن حساب معدل زمن اجابة المقياس لأغراض تنظيمية فقط، والذي بلغ (6) دقائق، وتبين للباحثة بأنه ضرورة تظمين عينة البحث لاحقاً بأن نتائج القياس ليست لها علاقة بنجاحهن في درس جناساتك الأجهزة.
- ✧ تم التحقق من القدرة التمييزية للفقرات بتطبيق المقياس على طالبات عينة التحليل الإحصائي البالغة (80) طالبة، وترتيب درجاتهن في كل فقرة تنازلياً، واعتماد أسلوب المجموعتين الطرفيتين المحددتين بنسبة (27%) من عدد عينة البناء والتي بلغت لكل مجموعة (21.6) مما قربت إلى (22) ليكون العدد المعتمد لكل من هاتين المجموعتين العليا والدنيا، ومن ثم معالجة الفروق الإحصائية بين درجات المجموعتين بقانون (ت) للعينات غير المترابطة، كما تبينه نتائج الجدول (1):

جدول (1) يبين نتائج القدرة التمييزية لفقرات المقياس

الفقرة	المجموعة	ن	س	ع ±	(t)	(Sig)	الفرق الإحصائي	تميز الفقرة
1	العليا	22	2.68	0.477	9.487	0.000	دال	مُميزة
	الدنيا	22	1.32	0.477				
2	العليا	22	2.64	0.492	13.908	0.000	دال	مُميزة
	الدنيا	22	1.05	0.213				
3	العليا	22	2.73	0.456	14.146	0.000	دال	مُميزة
	الدنيا	22	1.09	0.294				
4	العليا	22	2.82	0.395	13.748	0.000	دال	مُميزة

				0.395	1.18	22	الدنيا	
مُميزة	دال	0.000	13.844	0.429	2.77	22	العليا	5
				0.351	1.14	22	الدنيا	
مُميزة	دال	0.000	20.755	0.351	2.86	22	العليا	6
				0.213	1.05	22	الدنيا	
مُميزة	دال	0.000	12.069	0.503	2.59	22	العليا	7
				0.294	1.09	22	الدنيا	
مُميزة	دال	0.000	9.021	0.477	2.68	22	العليا	8
				0.492	1.36	22	الدنيا	
مُميزة	دال	0.000	13.844	0.429	2.77	22	العليا	9
				0.351	1.14	22	الدنيا	
مُميزة	دال	0.000	16.454	0.294	2.91	22	العليا	10
				0.395	1.18	22	الدنيا	
مُميزة	دال	0.000	11.24	0.456	2.73	22	العليا	11
				0.429	1.23	22	الدنيا	
مُميزة	دال	0.000	15.675	0.213	2.95	22	العليا	12
				0.456	1.27	22	الدنيا	
مُميزة	دال	0.000	16.454	0.395	2.82	22	العليا	13
				0.294	1.09	22	الدنيا	
مُميزة	دال	0.000	16.31	0.351	2.86	22	العليا	14
				0.351	1.14	22	الدنيا	
مُميزة	دال	0.000	15.165	0.294	2.91	22	العليا	15
				0.429	1.23	22	الدنيا	
مُميزة	دال	0.000	11.367	0.477	2.68	22	العليا	16
				0.395	1.18	22	الدنيا	

الفقرة مميزة إذا كانت درجة (Sig) > (0.05) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (42)

تم التحقق من صدق الإتساق الداخلي لمقياس التفكير المنتج بالجناساتك بإيجاد معاملات إرتباط (person) البسيط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية بوساطة المعالجات الإحصائية لدرجاته تطبيقه على عينة البناء البالغ عددهن (80) طالبة، كما تبينه نتائج الجدول (2):

جدول (2)

يبين الاتساق الداخلي للمقياس

ت	قيم الارتباط بين درجة الفقرة ودرجة المقياس الكلية	(Sig)	ت	قيم الارتباط بين درجة الفقرة ودرجة المقياس الكلية	(Sig)
1	0.559*	0.000	9	0.746*	0.000
2	0.517*	0.000	10	0.701*	0.000
3	0.744*	0.000	11	0.805*	0.000
4	0.732*	0.000	12	0.682*	0.000
5	0.821*	0.000	13	0.551*	0.000
6	0.563*	0.000	14	0.856*	0.000

0.000	0.507*	15	0.000	0.609*	7
0.000	0.629*	16	0.000	0.631*	8

*الفقرة متسقة إذ كانت درجة (Sig) > (0.05) عند درجة الحرية (78) ومستوى دلالة (0.05)

تم التحقق إحصائياً من ثبات مقياس التفكير المنتج بالجناستك باعتماد درجات تطبيقه نفسها على عينة البناء البالغ عددهن (80) طالبة، ومعالجتها إحصائياً لاستخراج معامل (ألفا-كرونباخ) الذي بلغ (0.873) عند درجة مستوى الدلالة (0.05) والحرية (78).

تم التحقق إحصائياً من ملائمة المقياس لطالبات المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات باعتماد درجات تطبيقه نفسها على عينة البناء البالغ عددهن (80) طالبة، ومعالجتها إحصائياً لاستخراج قيمة التوزيع الطبيعي الاعتدالي، كما تبينه نتائج الجدول (3):

جدول (3)

يُبين المعالم الإحصائية النهائية والتوزيع الطبيعي للمقياس

عدد طالبات عينة البناء	عدد الفقرات	الدرجة الكلية	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة معامل الألتواء
80	16	48	الدرجة	38.28	3.073	0.757

التوزيع الطبيعي اعتداليا إذا كانت قيمة الالتواء محددة بين (1 +)

بالانتهاء من هذا الأجراء تم استكمال بناء مقياس التفكير المنتج بالجناستك ليكون بصورته النهائية (ملحق 1) بدرجة كلية تتراوح بين (16-48) وبوسط فرضي (32).

وكان قياس الأداء باعتماد اختبارات أداء جناستك الأجهزة للنساء لكل من أداء المهارات التالية:

✧ أداء مهارة القفز ضمماً على حضان القفز.

✧ أداء مهارة القفز فتحاً على حضان القفز.

✧ أداء مهارة الطلوع على عارضة التوازن.

يكون تقويم الأداء للمختبرة لكل من اختبارات المهارات الثلاث من (10) درجات، بأن يتم ذلك التقويم بتصوير الطلاب بكامرة فيديو وخرن الفلم الخاص بهذه الاختبارات بقرص مُدمج، ومن ثم عرضه على (4) حكام وتشطب أعلى درجة وأقل درجة وتجمع الدرجتين الباقيتين، ويقسم (2)، لتكون الدرجة النهائية في الأداء الفني بوحدة قياس الدرجة، واعتمدت أقل درجة نجاح بالأداء المهاري (5) كوسط فرضي لمعرفة مستوى الاداء.

إذ إنه بعد الانتهاء من تهيئة أدوات القياس المتمثلة بالمقياس واختبارات الأداء المهاري بالجناستك، عمدت الباحثة إلى إجراء المسح على طالبات المرحلة الثانية في قاعة الجناستك في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات للمدة الزمنية الممتدة من يوم الثلاثاء الموافق لتأريخ (2024/5/7) ولغاية يوم الأربعاء الموافق لتأريخ (2024/5/15)، بوساطة تطبيق مقياس التفكير المنتج بالجناستك من نوع الورقة والقلم على طالبات عينة التطبيق البالغ عددهن (33) طالبة، ومن ثم اختبارات الأداء المهاري حسب شروط التصوير والتقويم لهذا الأداء بواقع (5) طالبات في اليوم الواحد واليوم الاخير (3) طالبات، بإجراء الدراسة المسحية الرئيسة عليهن وبقياس مباشر لهن، وتفرغ بيانات كل طالبة من هذا القياس والاختبار في استمارات خاصة لمعالجة النتائج ألياً بنظام الحقيبة الإحصائية (SPSS)، لكل من قيم النسبة المئوية، والوسط الحسابي، والانحراف المعياري، واختبار (t-test) للعينات غير المترابطة، ومعامل إرتباط (person) البسيط، ومعادلة (Alpha Crunbach)، ومعامل

الإلتواء (person)، واختبار (t-test) لعينة واحدة، ومعامل (الإنحدار) الخطي البسيط (Linear Correlation Coefficient).

النتائج:

جدول (4)

يبين نتائج مقارنة الوسط الحسابي مع الوسط الفرضي

المقياس واختبارات الاداء المهاري	الدرجة الكلية	الوسط الفرضي	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الفرق بين الوسطين	(t)	(Sig)	الدلالة
التفكير المنتج بالجمناستك	48	32	38.27	3.547	6.273	10.16	0.000	دال
أداء مهارة القفز ضمماً على حصان القفز	10	5	6.52	1.805	1.515	4.822	0.000	دال
أداء مهارة القفز فتحاً على حصان القفز	10	5	7.45	0.971	2.455	14.519	0.000	دال
أداء مهارة الطلوع على عارضة التوازن	10	5	6.42	1.3	1.424	6.295	0.000	دال

وحدة القياس (الدرجة)، الفرق دال إذ كانت (Sig) > (0.05) عند درجة الحرية (ن-1) = (32) ومستوى الدلالة (0.05).

جدول (5)

يُبين نتائج الانحدار الخطي البسيط

المؤثر	المتأثر	عدد عينة التطبيق	معامل الارتباط البسيط (R)	معامل الإنحدار الخطي (R) ² (معامل التحديد)	نسبة الإسهام	الخطأ المعياري للتقدير
التفكير المنتج بالجمناستك	أداء مهارة القفز ضمماً على حصان القفز	33	0.9	0.81	0.804	0.799
التفكير المنتج	أداء مهارة القفز فتحاً على حصان القفز	33	0.87	0.757	0.749	0.486
التفكير المنتج	أداء مهارة الطلوع على عارضة التوازن	33	0.849	0.72	0.711	0.699

جدول (6)

يبين نتائج اختبار فحص جودة توفيق إنموذج الأنحدار الخطي

المؤثر	المتأثر	التباين	مجموع المربعات	درجتي الحرية	متوسط المربعات	(F)	(Sig)	الدلالة
التفكير المنتج	أداء مهارة القفز ضمماً على حصان القفز	الانحدار	84.438	1	84.438	132.168	0.000	دال
		الأخطاء	19.805	31	0.639			
التفكير المنتج	أداء مهارة القفز فتحاً على حصان القفز	الانحدار	22.851	1	22.851	96.63	0.000	دال
		الأخطاء	7.331	31	0.236			
التفكير المنتج	أداء مهارة الطلوع على عارضة التوازن	الانحدار	38.928	1	38.928	79.75	0.000	دال
		الأخطاء	15.132	31	0.488			

قيمة (F) دالة إذا كانت قيمة درجة (Sig) > (0.05) عند مستوى الدلالة (0.05)

جدول (7)

يبين نتائج الأثر

المتغيرات	المتأثر	بيتا β	الخطأ المعياري	(t)	(Sig)	المعنوية
الحد الثابت	أداء مهارة القفز ضمماً على حصان القفز	-11.014	1.531	7.193	0.000	معنوي
التفكير المنتج		0.458	0.04	11.496	0.000	معنوي
الحد الثابت	أداء مهارة القفز فتحاً على حصان القفز	-1.664	0.931	1.787	0.048	غير معنوي
التفكير المنتج		0.238	0.024	9.83	0.000	معنوي
الحد الثابت	أداء مهارة الطلوع على عارضة التوازن	-5.478	1.338	4.093	0.000	معنوي
التفكير المنتج		0.311	0.035	8.93	0.000	معنوي

قيمة (t) معنوية إذا كانت درجة (Sig) > (0.05) عند مستوى الدلالة (0.05)

المناقشة:

تبين نتائج الجدول (4) بأن الوسط الحسابي للتفكير المنتج بالجمناستك لدى طالبات عينة التطبيق تعدت الوسط الفرضي لمقياسه وإن دلالة الفرق الإحصائي كانت لصالح الوسط الحسابي مما يعني توافر هذا النوع من التفكير لدى الطالبات، وإن الوسط الحسابي لأداء كل من مهارات القفز ضمماً والقفز فتحاً على حصان القفز، والطلوع على عارضة التوازن تعدت الأوساط الفرضية لاختباراتها وإن دلالة الفرق الإحصائي كانت لصالح الأوساط الحسابية مما يعني توافر المستوى المطلوب من الأداء لدى الطالبات، كما تبين نتائج نموذج الانحدار الواردة في الجدول (5) بأن التفكير المنتج بالجمناستك يرتبط ويسهم بأداء كل من مهارات القفز ضمماً والقفز فتحاً على حصان القفز، والطلوع على عارضة التوازن لطالبات عينة التطبيق، وهذا ما اثبتته نتائج الجدول (6) لحسن مطابقة نموذج الانحدار الخطي لكل من هذه العلاقات، أما ما تبقى من نسب المساهمة في كل الانحدارات الخطية الثلاثة فتعزوها الباحثة لعوامل عشوائية أخرى غير مبحوثة في هذا البحث، كما تبين نتائج الجدول (7) بأن زيادة مستوى المنتج بالجمناستك لطالبات عينة التطبيق يؤثر في زيادة مستوى أداء كل من مهارات القفز ضمماً والقفز فتحاً على حصان القفز، والطلوع على عارضة التوازن، وكلما زاد مستوى هذا النوع من التفكير كلما يزيد من مستوى أداء كل من مهارات القفز ضمماً والقفز فتحاً على حصان القفز، ومهارة الطلوع على عارضة التوازن، (Al-Diwan et al., 2013) وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن الطالبات كانت لديهن ميول بالانجذاب نحو دائماً ما يمكنهن تشخيص أخطائهن عند الأداء المهاري، وإدراكهن تفصيلات أداء المهارات الجديدة في جمناستك الأجهزة، وتقبلهن التوجيهات والأفكار الخاصة بدعم ادائهن المهاري بالجمناستك، ولديهن من الثقة من يدعم سعيهن للتميز بالأداء المهاري، وحسن استثمار معلومات وصورة إنموذج المهارة عند الأداء المهاري في جمناستك الأجهزة، ولديهن وعي بما يتم أدائه لكل من المهارات بأفكار عقلانية واقعية تدفع بهن لتحسين الأداء بوساطة تمكنهن من تصحيح الأداء بتحدي لعقبته، وميلهن لتقييم كل مرحلة من مراحل الأداء وتمكنهن من تقييم أدائهن الكلي لكل مهارة في جمناستك الأجهزة وهذا بدوره يساعد في تزويدهن بالتغذية الراجعة التي تعمل على صقل الأداء وتشذيبه من الأخطاء الشائعة، مما تبين هذه النتائج دور التفكير الإيجابي في رسم وتنفيذ البرامج الحركية لكل من المهارات الثلاث المبحوثة مما يتطلب الاهتمام بتعليمه عند تعليم هذه المهارات لتقديم تسهيلات للطالبات في زيادة قدراتهن وقابلياتهن على الأداء بأفضل ما يمكن أو تحسين هذا الأداء للوصول به إلى المستوى المطلوب. (Oudah et al., 2022)

إذ إن "علماء ومنظري نظرية معالجة المعلومات لا يهتمون بالظروف الخارجية وإنما ينصب تركيزهم على العقل الذي هو نظام معالجة المعلومات كما يرون، وهو المسؤول عن ربط المعارف الجديدة بالسابقة وترتيبها وتنظيمها وجعلها ذات معنى". (Schunk, 2012)

لذا فإن "تنمية التفكير يجب أن يكون أهم أهداف العملية التعليمية، فالمدرس يجب أن يضع أمامه هدفاً محدداً وهو أن يعلم طلبته كيفية التفكير، وإن يغرس فيهم مهارات التفكير وذلك يعني فتح أبواب العقل ونوافذه على مصراعيها، أي تنمية وتحسين أقوى أداة يمتلكها الإنسان، لأن زيادة قدرة الطلبة على التفكير يعد أعظم هدية يقدمها المدرس لمجتمعه لأهمية التفكير ومكانته المرموقة" (Fahmy, 2010)

على اعتبار بأن "معرفة متطلبات الأداء تؤدي إلى سهولة استيعاب المتعلمين لعناصر المهارات الحركية". (Abu Al- Ezz, 2009)

كذلك فإنه "البيئة المحيطة بالفرد تأثير واضح أو لربما ترهن معظم تفكيره وتحدده، وكلما كانت البيئة صحية نفسياً فإن التفكير السليم سيكون وليداً داعماً لها، وعلى النقيض من ذلك فإن البيئة الضعيفة المقومات أو المليئة بالأحداث غير المستقرة فإنما قد تؤدي إلى اضطرابات في التفكير لدى الفرد تجاه تلك البيئة". (Michael, 2022)

كما إنه "تنمية المهارات العقلية يجب أن تسير جنباً إلى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية، وأن التكامل في الإعداد خاصة في المراحل الأولى يجب أن يعمل على تطوير المهارات البدنية والمهارية إلى جانب العقلية والانفعالية، وإغفال مثل هذا الإعداد يعيق تحقيق الانجازات على المستوى التنافسي". (Shamoon, 2021)

إذ إنه "حظي التوجه نحو استخدام المراجعات الثنائية والجماعية بتأييد عديد من النظريات منها النظرية البنائية الاجتماعية التي ترى بأن المعرفة يتم بنائها اجتماعياً وأن دمج الطلاب في مجتمع المعرفة يؤدي إلى الاندماج التشاركي وبناء معلومات جديدة بوساطة التفاعلات الاجتماعية بينهم مما يؤدي إلى تعميق الفهم عند كل متعلم على حدة" (Choi et al., 2014) (Othman et al., 2024)

كما إنه "ليتمكن الفرد من العيش بكل يسر وسهولة واقتدار في عصر مليء بالتحديات والتطورات في شتى مجالات الحياة المختلفة، فإنه لا بد من تميزه بمجموعة خصائص التي من بينها إن يكون مرناً مبتكراً، مبادراً، وقادراً على حل المشكلات، ومتخذاً للقرارات، ومفكراً ناقداً، ويعمل ضمن مجموعات". (Ambo Saeed & Al-Hosniyeh, 2016)

إذ إنه "من هنا جاءت أهمية التفكير لمساعدة الفرد كي يصبح أكثر قدرة على مواجهة التحديات التي تعترض طريقه في نواح الحياة جميعها، سواء كانت اجتماعية أم تربوية أم تعليمية" (Al-Atoum, 2004)

كما إنه "يتم تنمية الاعتماد على الذات والثقة بالنفس بوساطة تنفيذ نشاط أو جزء من نشاط البرنامج مما يشجع على أعمال أكبر وأصعب". (Al-Karkhi, 2014)

كذلك فإن "الإقدام على الأعمال غير المألوفة وغير المهمة والتي تتضمن جانباً من الصعوبة وتحمل المسؤولية في المواقف الاجتماعية وغيرها التي تتضمن نوعاً من المخاطرة لا يقدم عليها إلا من كان لديه ثقة بالنفس". (Judeh, 2007) ويشير مثني إلى إنه "يرى (جيمس) بأن العقل لا يكون ذا مقدرة وكفاية إلا بتخييره ما ينتبه إليه، وما ينتبه إليه ويفكر فيه، ويتركه ما عداه، أي بتركيز تفكيره لغرض تخطي المشكلات". (Hamoud, 2008)

"كذلك تؤكد الدراسات على وجود علاقة وطيدة ما بين التفكير والأنشطة العضلية للشخص الذي يفكر، فكلما انغمس الشخص في التفكير زادت النقلصات العضلية لديه، والعكس صحيح أي عندما لا يفكر الشخص بشيء ما يكون هناك استرخاء عضلي، فالأنشطة العضلية التي يقوم بها الفرد تسمح له بالتوجه نحو التفكير في الشيء الذي يريده (Abu Jado & Nofal, 2010)

الاستنتاجات:

1. إن مقياس التفكير المنتج بالجمناستك يتلاءم طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ويتمتع بالأسس والمعاملات العلمية لقبوله للقياس العقلي في علم النفس الرياضي، ويتوافر لدى الطالبات مستوى عالٍ من التفكير المنتج بالجمناستك.
2. لدى الطالبات مستوى أداء فني مطلوب في جمناستك الأجهزة لكل من مهارات القفز ضمماً والقفز فتحاً على حسان القفز، والطلوع على عارضة التوازن.
3. تسهم زيادة مستوى التفكير المنتج بالجمناستك في زيادة مستوى أداء لكل من مهارات القفز ضمماً والقفز فتحاً على حسان القفز، والطلوع على عارضة التوازن بعلاقات ارتباط تتحدر خطياً زيادتها الطردية في الأثر الإيجابي.

التوصيات:

1. من الضروري زيادة اهتمام المدرسات بتنمية التفكير المنتج لدى الطالبات لما له من دور وأثر وإيجابي في أداء لكل من مهارات جمناستك الأجهزة.
2. من الضروري اعتماد القياس النفسي والعقلي في علم النفس الرياضي ومعرفة دوره التشخيصي والتدريب عليه لمساندة عمل المدرسات وتطبيقات الطالبات الرامية إلى تحسين أداء المهارات في جمناستك الأجهزة.

الشكر والتقدير

نسجل شكرنا لعينة البحث المتمثلة في طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات/جامعة بغداد للعام الدراسي (2023/2024)

تضارب المصالح

تعلم المؤلف أنه ليس هناك تضارب في المصالح

بيداء طارق عبد الواحد <https://orcid.org/0000-0002-1510-5396>

References

- Abu Al-Ezz, A. et al. (2009). *General Teaching Methods* (p. 235). Wael Publishing and Distribution House.
- Abu Jado, S. M., & Nofal, M. B. (2010). *Teaching Thinking – Theory and Application* (Ed. (3), pp. 38–39). Dar Al Masirah.
- Al-Assaf, S. (1995). Introduction to research in behavioral sciences. *Alobaikan Bookstore, Riyadh*.
- Al-Atoum, A. Y. (2004). *Cognitive Psychology* (p. 197). Dar Al-Masirah for Printing and Publishing.
- 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>
- Al-Diwan, L. H., Othman, A. A., & Abbas, R. A. A. (2013). The Impact of some Small Games in the Development of some Basic Motor Skills of Preschool Children. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 37.
- Al-Fahdawi, M. D., & Al-Hayani, S. B. (2016). Thinking styles according to Gregorc's theory among middle school students. *Anbar University Journal for Humanities*, 3(2), 418–452.
- Al-Karkhi, M. (2014). *Program Planning and Evaluation* (p. 24). Dar Al-Manahj for Publishing and Distribution.
- Ambo Saeed, A. K., & Al-Hosniyeh, H. A. (2016). *Active Learning Strategies* (p. 21). Dar Al-Masirah.
- Atef, M. S., & Mohammed, J. A. (2008). *Social studies, teaching methods and strategies*. Cairo: Dar al-Fikr Al Arabi.
- Choi, H.-H., Van Merriënboer, J. J. G., & Paas, F. (2014). Effects of the physical environment on cognitive load and learning: Towards a new model of cognitive load. *Educational Psychology Review*, 26, 225–244.
<https://link.springer.com/article/10.1007/s10648-014-9262-6>
- Fahmy, A.-S. (2010). Education. Al-Wasat Daily Newspaper. *Arab Republic of Egypt*, 11–13.
- Hamoud, M. F. (2008). *Holistic thinking and its relationship to idea generation among university students* [Master's thesis]. University of Baghdad.
- Hurson, T. (2008). *Think Better* (p. 45). McGraw Hill, United States.
- Jamal, M. J. (2005). *Developing creative thinking skills through curricula* (p. 39). University Book House.

- Judeh, A. (2007). Emotional Intelligence and its Relationship with Happiness and Self-Confidence among Al-Aqsa University Students. *An-Najah University Journal for Research (Humanities)*, 11. <https://repository.najah.edu/handle/20.500.11888/2464>
- Kahala, S. (2023). *Scientific Research in Behavioral Sciences* (p. 98). Al-Jinan University.
- Kaufman, J. C., & Sternberg, R. J. (2010). *The Cambridge handbook of creativity*. Cambridge University Press.
- Mahmoud, M. A., FadousNamrawi, A. O., & al-Dulaimi, S. H. H. (2015). Impact exercises compromise vehicle (physical skill) in different shapes and spaces on some of the physical variables and speed performance skills of football players for applicants. *Sport Culture*, 6(2).
- Masoud, A. R., & Shabib, S. S. (2024). Evaluating the level of some psychological traits among women practicing sports activities. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 34(2).
- Michael, A. Y. (2022). *Developments in Psychoanalysis in the Twenty-First Century* (p. 42). Dar Al Safa for Printing, Publishing and Distribution.
- Mohammed, F. H. (2023). The effect of my learning style (inductive and deductive) in discovery-oriented learning on the balance beam in artistic gymnastics for female students. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 33(1). <https://doi.org/10.55998/jsrse.v33i1.421>
- Musharraf, A. J., & Al-Hadithi, K. I. S. (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), 460-477. <https://www.iasj.net/iasj/article/273682>
- Mushref, A. J. (2024). The effect of exercises similar to performance according to a multi-level method in learning some of the skills of the floor mat in artistic gymnastics for men. *University of Anbar Sport and Physical Education Science Journal*, 14(28). [10.37655/uaspesj.2024.148118.1118](https://doi.org/10.37655/uaspesj.2024.148118.1118)
- Mustafa, M. N. (2019). *Scientific Investigation* (3rd ed, p. 127). Al-Rashd Library.
- Omar, H. R., & Ali, A. G. A. (2021). The effectiveness of using the cognitive load theory in developing levels of cognitive depth and reducing psychological stress among students of the French Language department with low academic achievement. *Journal of the Faculty of Education. Al-Azhar University*, 40(191), 181-231. <https://doi.org/10.21608/jsrep.2021.200012>

- Othman, I. A., Mohammed, L. H., Alsaeed, R., & Shabib, S. S. (2024). The effect of the Montessori program using physical activity games in enhancing the sensory-motor perception abilities of kindergarten children aged 5 to 6 years. *Journal of Sports Education Studies and Research*, 34(3), 19–36. DOI: <https://doi.org/10.55998/jsrse.v34i3.617>
- 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>
- Razouki, R. M., Nabil, R. M., & Salem Daoud, D. (2019). *Thinking and its Patterns* (Ed. (4), p. 11). Scientific Books.
- Runco, M. A. (2014). Creativity: Theories and themes. *Research, Development, and Practice*, 152.
- Saad, L. H. A.–D. D. (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.
- Schunk, D. H. (2012). *Learning theories an educational perspective*. Pearson Education, Inc.
- Shamoon, M. A.–A. (2021). *Mental training in the sports field* (ed. (2), p. 362). Dar Al-Maaref.
- Younis, M. M. (2002). *Physiological Psychology* (p. 157). Wael Publishing and Distribution House.

ملحق (1) يوضح صورة مقياس التفكير المنتج بالجمناستك

ت	عبارات الفقرات	بدائل إجابة الفقرات		
		دائماً	أحياناً	أبداً
1	يمكنني تشخيص أخطائي الأنية عند الاداء المهاري في جمناستك الأجهزة.			
2	يمكنني إدراك تفصيلات أداء المهارات الجديدة في جمناستك الأجهزة.			
3	أصغي لتوجيهات زملائي بعد الاداء المهاري في جمناستك الأجهزة.			
4	أقبل الأفكار التي تساعدني في إتقان الاداء المهاري في جمناستك الأجهزة.			
5	أسعى للقيام بأداء مهاري في جمناستك الأجهزة ما لا تستطيع أداءه بقية الطالبات.			
6	أحدد نفسي بالتفكير بأفضل طريقة توصلني للاداء المهاري في جمناستك الأجهزة.			
7	أستطلع حركات جديدة تدعم أدائي المهاري في جمناستك الأجهزة.			
8	أستثمر تفكيري بمعلوماتي السابقة نحو أدائي للمهارة الجديدة في جمناستك الأجهزة.			
9	أعي بما أؤديه في أقسام كل مهارة في جمناستك الأجهزة.			
10	أمتلك أفكار عقلانية حول طبيعة أدائي كل مهارة في جمناستك الأجهزة.			
11	أستثمر معلومات وصورة إنموذج المهارة عند أدائي المهاري في جمناستك الأجهزة.			
12	أتمكن من تصحيح أدائي كل مهارة في جمناستك الأجهزة.			
13	أجد في نفسي القدرة على تحدي عقبات أدء كل مهارة في جمناستك الأجهزة.			
14	أتشوق لمعرفة توقعي بنتائج أدائي كل مهارة في جمناستك الأجهزة.			
15	أميل إلى تقييم نفسي في كل مرحلة من أدائي كل مهارة في جمناستك الأجهزة.			
16	أتمكن من تقييم أدائي الكلي لكل مهارة في جمناستك الأجهزة.			



Journal of Studies and Researches of Sport Education

spo.uobasrah.edu.iq



Academic compatibility and learning styles among students of the College of Physical Education and Sports Sciences at the University of Mosul

Mohammed Ghanem Ahmed ¹  

Nineveh Education Directorate

Article information

Article history:

Received 14/8/2024

Accepted 29/9/2024

Available online 15, Nov,2024

Keywords:

Academic compatibility, learning methods and styles

Abstract

The research aims to: - Identify the learning patterns and methods and academic compatibility among students of the College of Physical Education and Sports Sciences. The researcher used a descriptive approach for its suitability with the objectives of the study, as the research community represents students of the College of Physical Education at the University of Mosul for the academic year (2022-2023), and their number reached (736) male and female students who were distributed over four academic stages. The researcher adopted two tools for the study: (the scale of learning patterns and methods prepared by (Entostel) which was Arabized by Mahmoud Awadallah (1988), and the scale of academic compatibility by (Al-Ziyadi, 1964) which was updated and modified by Al-Junaidi Jabari (1985)), and the researcher came out with several conclusions, the most important of which is: the absence of a significant correlation between learning methods among students of the College of Physical Education and Sports Sciences and their academic compatibility. In light of the conclusions, the researcher recommended diversifying and organizing educational content, tools, devices and educational means in a way that contributes to creating academic compatibility that would provide students with diverse and new learning, methods.





مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية

spo.uobasrah.edu.iq



التوافق الدراسي وأساليب التعلم لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل

محمد غانم احمد¹  

مديرية تربية نينوى

معلومات البحث

تاريخ البحث:

الاستلام: 2024/8/14

القبول: 2024/9/29

التوفر على الانترنت: 15 نوفمبر، 2024

الكلمات المفتاحية:

التوافق الدراسي، أساليب وانماط التعلم

الملخص

يهدف البحث إلى:- التعرف على أنماط وأساليب التعلم والتوافق الدراسي لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، و استعمل الباحث منهاجا وصفيا لمناسبته مع اهداف الدراسة، اذ تمثل مجتمع البحث طلاب كلية التربية البدنية بجامعة الموصل للعام الدراسي (2022-2023)، وقد بلغ عددهم (736) طالبا وطالبة تم توزيعهم على اربعة مراحل دراسية، واعتمد الباحث اداتين للدراسة هما: (مقياس أنماط وأساليب التعلم المعد من قبل (انتوستل) والذي تم تعريبه من قبل محمود عوض الله (1988)، ومقياس التوافق الدراسي ل(الزيادي، 1964) والذي تم تحديثه وتعديله من قبل الجندي جباري (1985))، وقد خرج الباحث باستنتاجات عدة أهمها: عدم وجود علاقة ارتباط معنوي بين أساليب التعلم لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وبين توافقهم الدراسي، وفي ضوء الاستنتاجات أوصى الباحث بتنوع وتنظيم المحتوى التعليمي والأدوات والأجهزة والوسائل التعليمية بما يساهم في خلق توافق دراسي من شأنه ان يكسب الطلبة أساليب تعلم متنوعة وجديدة.

1. التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث

لا شك في أن المتعلم يمثل لب العملية التربوية التعليمية وغرضها، ومحتواها، إذ أنه أصل مدخلاتها، ونتاج مخرجاتها، ولأجله توظف معظم العمليات والأنشطة في المؤسسة التعليمية، وأن معايير جودة التعليم التي تنادي بها الهيئات الوطنية والعالمية لاعتماد المدرسين وتأهيلهم تتطلب مراعاة للفروق الفردية بين المتعلمين ومن أهمها أساليب التعلم المرغوبة لديهم، فقد نتج عن البحث في أساليب التعلم المفضلة للتلاميذ معرفة أن هناك طريقة معينة لكل تلميذ لاستيعاب المعلومات وفهمها وتطوير المهارات، وان الاختلافات الحاصلة بين التلاميذ في العمليات الإدراكية ما هي الا مؤشرا لاختلاف وتنوع في أساليب التعلم لدى التلاميذ. (Dunn & Griggs, 2000) (Muhammad, 2024)

يتبنى المجال المعرفي للتعلم افتراضا هو أن التعلم عمليات عقلية تفاعلية يتفاعل فيها الطالب مع ما يواجهه من خبرات مباشرة أو غير مباشرة، يتطور وينمو من خلال تفاعله لما يبذله من عمليات معرفية خاصة به مطورا بذلك خبراته الذاتية والتي حددها أسلوب تفكيره وتعلمه. (Abu Hashim & Safinaz, 2007) (Abdulrahman et al., 2020)

وقد ذكر (Ebeling) أن على المعلم ان يدرس بأساليب يكون فيها المتعلمين أكثر راحة، وبالتالي فهو يوجههم بأن يكونوا متعلمين واعين لأساليب تدريسهم وتعليمهم، وأن يطوروا مهاراتهم التدريسية عندما يلاحظون اداءهم المتدني لدى بعض المتعلمين. (Radadi, 2002)

وقد لاحظ بعض الباحثين أن استخدام أساليب التعليم الفاعلة، هو أحد أهم العوامل المؤثرة في سرعة ونجاح المتعلمين وقدرتهم على التفوق الدراسي والانجاز فيه، لذا فقد بات من الضروري أن يكون المعلم على دراية تامة بأساليب تعلم طلبته ليتسنى لهم اختيار أساليب التعليم الملائمة لهذه الأساليب بغية تحقيق الأهداف المرجوة من دراسة المحتوى التعليمي المقرر (Awad et al., 2022)، لقد أشارت العديد من الدراسات أن التعارض بين ما يصبوا اليه المتعلمين ويحتاجونه ويندفعون اليه، والطرائق والأساليب التي يستعملها المعلم في تعليمه ينتج عنه تعلم ذات مستوى متدن يغلب عليه الاستظهار الحرفي والحفظ الآلي للمادة المتعلمة، ويكون من الصعب تطبيقه ونقله. (Mansour, 2001)

لذا فان اتاحة الفرصة للطالب ليتعلم بالأسلوب الذي يفضله له تأثير ايجابي في تحفيزه وزيادة دافعيته للتعلم. (Al-Alwan, 2008) وهذا ما أكدته الكثير من الدراسات مثل:

(Dunn & Dunn, 1989) و (Kvan & Jia, 2005)

وقد حاز موضوع التفكير والتعلم اهتماما كبيرا للباحثين في فروع علم النفس المعرفي، إذ يعد من المواضيع ذات الصلة الوثقى بتطورات التعليم وتحدياته نظراً لأنهما مترابطان في كل المظاهر وأنواع الفروق في ذات الفرد، فيرى خبراء النفس التربوي أن معالجة الفروق الفردية في الوظائف الإدراكية من خلال التركيز على الاساليب الذهنية وأساليب التعلم هي أفضل طريقة لتيسير تعلم الطلبة وذلك لأن التعلم يكون مرتبطا بمهارة التفكير، وتتدخل الفروق الفردية في استعمالنا لأساليب محددة أثناء قيامنا بالتفكير والتعلم. (Cano-Garcia & Hughes, 2000)

كما وأجريت دراسة الحازمي وآخران (2013) للتعرف على أساليب التعلم المفضلة لدى طلاب الجامعة والعلاقة بين أساليب التعلم وبين معدلاتهم الاكاديمية. (Al-Hazmi et al., 2013)

وتعد مرحلة التعليم الجامعي من أهم مراحل التعليم في الحياة الدراسية لدى الطلاب، حيث تهدف الى إعدادهم وتأهيلهم لحياتهم العملية، إذ تختلف عن مراحل التعليم السابقة من حيث: (عدد مواد التدريس وكثافتها ونوعيتها،

وطرائق التدريس)، وفي هذه المرحلة يتعلم الطالب الاعتماد على ذاته أكثر فأكثر في انتقاء أساليب التعلم والتفكير الملائمة مع الطبيعة الجديدة للمواد المنهجية، وترى (Dunn) و (Griggs) ان التدريس لطلاب الجامعة بالاعتماد على أساليب التعلم النشطة يمكن أن يضيف الحماس لمكونات العملية التعليمية. (Dunn & Griggs, 2000)

إن التوافق الدراسي للطلاب في الجامعة يعد من احدى أقوى المؤثرات المتعلقة بصحة الطالب النفسية، حيث أن توافق الطلاب مع جو الجامعة وشعورهم بالارتياح والرضا ينعكس على انتاجيتهم والجوانب المتنوعة من شخصيتهم وتحصيلهم الدراسي (Midoun & Abi Moloud, 2014) كما وأجريت دراسة ابن صالح (2015) في التعرف على العلاقة الارتباطية بين التوافق المدرسي والتحصيل الدراسي. (Ibn Saleh, 2015) ومما سبق يتبين لنا أن التوافق الدراسي يحتل موقعا ظاهرا في تفكير التربويين وعلماء النفس التربوي وهو ما ستحاول الدراسة الحالية تسليط الضوء على حالات سوء التوافق الدراسي الموجود لدى بعض الطلبة وخاصة في الجامعات المطورة، ويذكر الداھري (2014): "أن التعليم الجامعي المطور يعد أسلوبا حديثا في المفهوم والغاية فهو لا يتوقف عن التغيير في طريقته أو مناهجه فقط بل هو تناول جديد للأسلوب والطريقة والمنهج والجوانب الاجتماعية والانفعالية والتربوية". (Al-Dahri, 2014) (Al Diwan, 2009)

مما تقدم يمكن حصر أهمية البحث في:

1. تسليط الضوء على انماط واساليب التعلم التي يتبعها الطلاب كمؤشر دال على فاعلية المؤسسة التعليمية والمتمثلة بالتربية البدنية وعلوم الرياضة بما تتضمنه من طرائق ومناهج وانشطة تعليمية ووسائل تعليمية وغيرها.
2. تسليط الضوء على التوافق الدراسي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة والذي يوفر لنا التوصيف الملائم لمدى تفاعل عناصر المؤسسة التعليمية.
3. الاستدلال لمنطقية اساليب التعلم التي يتبعها طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة من خلال مدى التوافق الدراسي لديهم.

1-2 مشكلة البحث: من المعلوم لدينا ان اي مؤسسة تعليمية تقوم على عدد من الركائز او العناصر الوظيفية والتي تعمل مجتمعة لتحقيق الغايات الموضوعية من قبل الدولة والتي تمثل السياسة التعليمية للدولة ومن هذه الركائز المناهج الدراسية والطرائق والاساليب والاستراتيجيات التدريسية والوسائل والتقنيات التعليمية والاجهزة والادوات والابنية والامكانية المادية المتاحة وجميع هذه الركائز أو العناصر تعمل مجتمعة لتحقيق اهداف معينة يمكن رصدها من خلال أنماط واساليب التعلم التي يكتسبها الطالب ومدى ما تحققه من توافق دراسي لديه، وكون ان كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة هي احدى تلك المؤسسات التعليمية والتي لها عناصرها الخاصة بها والتي تجعلنا نطرح تساؤلات نكون مشكلة لبحثنا الحالي متمثلة بـ:

1. ما هي انماط واساليب التعلم التي يكتسبها طلاب كلية التربية الرياضية.
2. ما مدى التوافق الدراسي الذي يحققه طلبة كلية التربية البدنية.
3. ما مؤشر العلاقة بين انماط واساليب التعلم والتوافق الدراسي لدى طلاب كلية التربية البدنية.

1-3 أهداف البحث:

- 1-3-1 التعرف على انماط واساليب التعلم لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة الموصل.
- 2-3-1 التعرف على التوافق الدراسي لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل.
- 3-3-1 التعرف على العلاقة الارتباطية بين انماط واساليب التعلم وبين التوافق الدراسي لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل.

1-4-4 فرضيات البحث:

1-4-1 لا توجد فروق ذات دلالة معنوية بين متوسط درجات طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة على مقياس انماط واساليب التعلم وبين المتوسط الفرضي للمقياس.

1-4-2 لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة على مقياس التوافق الدراسي وبين المتوسط الفرضي للمقياس.

1-4-3 لا توجد علاقة ارتباطية بين انماط واساليب التعلم وبين التوافق الدراسي لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

1-5-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال الزمني: ابتداءً من 2023/3/5 ولغاية 2023/3/20

1-5-2 المجال المكاني: القاعات الدراسية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل.

1-5-3 المجال البشري: طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل.

1-6-1 تحديد المصطلحات:

1-6-1 أساليب وأنماط التعلم: (Qatami & Qatami, 2000): بأنها "الطرائق التي بفضل المتعلم من خلالها التعلم على وفقها تمثل الدماغ للخبرات التي يواجهها وأساليب أسقاط المحفزات للتفاعل معها بهدف استيعابها".

ويعرف الباحث اساليب التعلم اجرائيا: الدرجة التي يحصل عليها طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في كل أسلوب من أساليب التعلم الأربعة (التقاربي، والتباعدي، والاستيعابي، والتكيفي) من قائمة أساليب التعلم المعدلة ل(كولب ومكارثي).

1-6-2 التوافق الدراسي: فقد عرفته (Sayed, 2006): "بأنه قدرة الطالب على التوافق مع البيئة المدرسية بما تتضمنه من مقررات دراسية واساتذته وزملاء الدراسة، وكذلك قدرة الطالب على تنظيم الوقت واتباع عادات الاستدكار الجيد بما يحقق له النجاح، وأشباع حاجاته".

في حين عرفته بوصفر (Bousfar, 2011): "أن التوافق الدراسي ما هو الا محصلة نهائية للعلاقات الديناميكية البناءة بين المتعلم من جانب وبين المحيط الدراسي من جانب اخر، يساهم ذلك في تقدم المتعلم ونموه المعرفي والنفسي، ومن أهم المؤشرات لهذه العلاقة القبول والرضا بالمعايير الدراسية والاجتهاد في التحصيل العلمي والانسجام معها، والقيام بما هو مطلوب منه بشكل منسق ومنظم".

ويعرف الباحث التوافق الدراسي اجرائيا: الدرجة التي يحصل عليها طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في ابعاد التوافق الدراسي المتمثلة في التوافق مع الدراسة مع النظام والمواد والمناهج والتوافق مع الأساتذة والزملاء.

3- اجراءات البحث

3-1 منهج البحث: استعمل الباحث المنهج الوصفي لملائمته للبحث.

3-2 مجتمع البحث: تكون مجتمع البحث من طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة الموصل للعام الدراسي (2023/2022) والبالغ عددهم (726) طالبا وطالبة موزعين على اربع سنوات دراسية (الاولى، الثانية، الثالثة، الرابعة)، ثم استبعدت الطالبات البالغ عددهن (91) طالبة ليصبح مجتمع البحث (635) طالبا.

3-3 عينة البحث: سحبت عينة البحث وبالبالغ عدد طلابها (200) طالبا من طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، حيث تم اختيارهم بطريقة عشوائية وبنسبة (31.496%) موزعين بواقع (50) طالب لكل سنة دراسية.

3-4 أدوات البحث:

3-4-1 مقياس انماط واساليب التعلم:

اعتمد الباحث مقياس انماط واساليب التعلم والمعد من قبل (انتوستل) والذي تم تعريبه من قبل (Salem, 1988)، ويتكون المقياس من (30) فقرة، كما مبين في ملحق (1)، منها (18) فقرة تقيس اساليب التعلم موزعة على ثلاثة اساليب بواقع (6) فقرات لكل اسلوب، وهذه الاساليب هي: (الاسلوب السطحي او التوجه نحو اعادة الإنتاجية، الاسلوب العميق او التوجه نحو المعنى، الاسلوب الاستراتيجي او التوجه نحو التحصيل).
تليها (12) فقرة تناولت جوانب ذات التأثير في التعلم مثل (ترابط الافكار، استخدام الادلة والبراهين، وحدود المنهج، والدافعية الداخلية) بواقع (3) فقرات لكل جانب والتي شكلت بمجموعها صعوبات التعلم، كما مبين في الجدول (1)، يبين مقياس اساليب التعلم.

الجدول (1)

يبين أساليب التعلم والجوانب المؤثرة بالتعلم والفقرات الخاصة بها

المحاور الفقرات	الاسلوب السطحي	الاسلوب العميق	الاسلوب الاستراتيجي	ترابط الافكار	استخدام الادلة	حدود المنهج	الدافعية الداخلية
6-1	12-7	21-16	15-13	24-22	27-25	30-28	

3-4-1-1 المعاملات العلمية للمقياس:

3-4-1-1-1 صدق المقياس: يتمتع مقياس اساليب التعلم بالصدق العملي الذي تحقق بدراسة (Abu Hashim & Safinaz, 2007)، كما قام الباحث بعرض المقياس بصورته الحالية على عدد من الخبراء في مجال القياس والتقويم، ومن خلال اجابات الخبراء على فقرات ومحاور المقياس حصل الباحث على نسبة اتفاق (100%) بعد اجراء بعض التعديلات البسيطة، كما هو مبين في ملحق رقم (2)، علما انه قد تم تعريف اساليب التعلم ومحاور المقياس بالاعتماد على المصادر العلمية.

3-4-1-1-2 ثبات المقياس: يتمتع المقياس في دراسة (ابو هاشم وصافيناز، 2007) بمعامل ثبات قدره (0.66) بطريقة اعادة الاختبار، وبمعامل (0.61) بحسب معامل الفا، اما في الدراسة الحالية تم احتساب معامل الثبات باستخدام طريقة التجزئة النصفية، اذ تم اختيار عينة الثبات من المراحل الدراسية الاربعة بطريقة عشوائية وبواقع (18) طالب من المرحلة الاولى والثانية والرابعة (6) طلاب من المرحلة الثالثة لتصبح عينة الثبات (60) طالب، بعد ذلك تم تطبيق المقياس على عينة الثبات بتاريخ (2023/3/5) الموافق يوم الثلاثاء، وبعد تصحيح الاجابات تم جمع درجات الاجابات الفردية في علامة ودرجات الاجابات الزوجية في علامة ثانية، ثم احتسب معامل الارتباط بين هاتين العلامتين والبالغ (0.75)، ثم عولجت هذه النتيجة باستخدام معادلة سبيرمان - براون ليصبح معامل الثبات (0.86) وتم العمل بهذا الاجراء لتلافي تقليص عدد الاجابات الى النصف.

3-4-1-2-1 الاجابة عن المقياس وطريقة تصحيحه: يتميز مقياس اساليب التعلم بسهولة الاستخدام والتصحيح، اذ تضمن المقياس خمسة بدائل (اتفق جدا، اتفق، اتفق الى حد ما، لا اتفق، لا اتفق اطلاقا)، حيث منحت (5) درجات للبدل اتفق جدا، و(4) درجات للبدل اتفق، و(3) درجات للبدل اتفق الى حد ما، ودرجتان للبدل لا اتفق، ودرجة واحدة للبدل لا اتفق اطلاقا، وتعكس الاوزان في حالة الفقرات السلبية، وعلى هذا الاساس تجمع درجات البدائل التي اختارها الطالب لتمثل الدرجة الكلية للمقياس.

3-4-1-3 تطبيق مقياس اساليب التعلم: طبق الباحث هذا المقياس على طلاب عينته والبالغ عددها (200) طالبا ابتداء من بتاريخ (2023/3/10) ولغاية (2023/3/14) حيث وزع المقياس عليهم، ثم شرحت طريقة الاجابة على المقياس.

3-4-2 مقياس التوافق الدراسي: اعتمد الباحث للتعرف على التوافق الدراسي على مقياس الزيايدي (1964) والذي تم تعديله وتحديثه من قبل (Balabel, 1985)، اذ تضمن المقياس (43) فقرة، كما مبين في الملحق (3)، موزعة على أربعة ابعاد، كما ان للمقياس فقرات ايجابية وفقرات سلبية، كما مبين في الجدول (2)، والجدول (3)، يبين مقياس التوافق الدراسي.

الجدول (2)

يبين ابعاد مقياس التوافق الدراسي والفقرات الخاصة بها

المجموع	ارقام بنود المقياس	الابعاد
15	-42-40-36-32-30-28-25-23-20-16-10-9-5-1 43	التوافق مع الاساتذة
12	41-39-36-34-31-29-27-22-15-11-3-2	التوافق مع الزملاء
8	38-35-33-28-26-12-6-4	التوافق مع المنهاج
9	24-19-18-17-14-13-9-8-7	التوافق مع المدرسة

الجدول (3)

الفقرات الايجابية والسلبية لمقياس التوافق الدراسي

المجموع	ارقام بنود المقياس	البنود
32	-34-33-32-22-21-20-19-17-15-14-12-11-6-5-4-1 42-41-43-40-38-37-36-35	البنود الايجابية
18	-30-29-28-27-26-25-24-23-18-16-13-10-9-8-7-3-2 39-31	البنود السلبية

3-4-2-1 المعاملات العلمية للمقياس:

3-4-2-1-1 صدق المقياس: يتمتع مقياس التوافق الدراسي بصدق الذاتي والبالغ (0.92)، كما تم عرض المقياس بشكله الحالي على عدد من الخبراء المختصين في القياس والتقييم، ومن خلال اجابات الخبراء على فقرات ومحاور المقياس حصل الباحث على نسبة اتقاق (100%) بعد توظيف بعض الفقرات لتتلاءم مع بيئة الدراسة الحالية، علما انه قد تم تعريف التوافق الدراسي ومحاور المقياس بالاعتماد على المصادر العلمية، ملحق رقم (3).

3-4-2-1-2 ثبات المقياس: يتمتع المقياس في دراسة (Marwa & Hajar, 2017) بمعامل ثبات قدره (0.85) بحسب معامل الفا، اما في الدراسة الحالية فقد تم احتساب معامل الثبات باستخدام طريقة التجزئة النصفية، اذ تم اختيار عينة الثبات من المراحل الدراسية الاربعة بطريقة عشوائية وبواقع (18) طالب من المرحلة الاولى والثانية والرابعة (6) طلاب من المرحلة الثالثة لتصبح عينة الثبات (60) طالب، بعد ذلك تم تطبيق المقياس على عينة الثبات بتاريخ (2023/3/7) الموافق يوم الخميس، وبعد تصحيح الاجابات تم جمع درجات الاجابات الفردية في علامة ودرجات الاجابات الزوجية في علامة ثانية، ثم احتسب معامل الارتباط بين هاتين العلامتين والبالغ (0.78)،

دلالة انخفاض مستوى عينة البحث في اساليب التعلم التي يمتلكونها، في حين تظهر لنا معاملات الالتواء، ان معاملات الالتواء للسنوات الدراسية الاربعة كانت موجبة وتقع بين (-1، +1) بمعنى انا اجابات طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة تتوزع توزيعاً طبيعياً، في حين تعطينا معاملات التفلطح دلالة على مدى اتساع او ضيق التوزيع الطبيعي، اذ تظهر اجابات عينة البحث بالسنوات الدراسية الاربعة تقارب كبير في اساليب التعلم التي يمتلكونها.

وبعد التعرف على الوصف الاحصائي لعينة البحث في متغير انماط واساليب التعلم، تم استخراج المتوسط الفرضي لكل سنة دراسية، ثم استخرجت قيم (ت) المحسوبة من خلال تطبيق الاختبار التائي لعينة واحدة بهدف المقارنة بين الاوساط الحسابية للإجابات طلاب السنوات الدراسية الاربعة على المقياس وبين متوسطاتهم الفرضية، والتي من خلالها نستدل على مدى امتلاك طلاب التربية البدنية وعلوم الرياضة انماط واساليب تعلم متنوعة، والجدول (5) يبين ذلك.

الجدول (5)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة وقيمة (ت) الجدولية والمتوسطات الفرضية لإجابات طلاب التربية البدنية وعلوم الرياضة على مقياس انماط واساليب التعلم

المعالم الإحصائية السنة الدراسية	العينة	الأوساط الحسابية	الانحرافات المعيارية	المتوسطات الفرضية	قيم (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية
السنة الدراسية الاولى	50	51.38	2.806	90	97.352	1,684
السنة الدراسية الثانية	50	77.28	2.857		31.477	
السنة الدراسية الثالثة	50	84.1	2.757		15.131	
السنة الدراسية الرابعة	50	87.02	1.984		10.618	

معنوية عند نسبة خطأ $\geq (0,05)$ وعند درجة حرية (ن-1)

4-1-2 مناقشة نتائج الفرضية الاولى:

يتبين لنا من الجدول (5) الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والمتوسط الفرضي لأفراد عينة البحث للسنوات الدراسية الاربعة، وعند مقارنة الاوساط الحسابية لإجابات الطلاب على مقياس اساليب التعلم بالمتوسطات الفرضية الخاصة بالمقياس، نجد ان الاوساط الحسابية اصغر من المتوسطات الفرضية الخاصة بها، وعند استخدام الاختبار التائي لعينة واحدة للمقارنة بين الاوساط الحسابية لطلاب السنة الدراسية الثانية وبين المتوسطات الفرضية لديهم، يتبين لنا ان قيم (ت) المحسوبة للمقياس هي اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (1,684) عند نسبة خطأ $\geq (0,05)$ وعند درجة حرية (49)، بمعنى ان الفرق معنوي لصالح المتوسطات الفرضية، اي اننا نرفض الفرضية الاولى للبحث، ونقبل بالفرضية البديلة لصالح المتوسطات الفرضية للسنوات الدراسية الاربعة.

في ضوء النتائج اعلاه يتبين لنا ان طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة على الرغم من امتلاكهم لقدر معين من اساليب التعلم الا ان نتيجة الاختبار التائي كانت لصالح المتوسطات الفرضي للمقياس للسنوات الدراسية الاربعة، نستدل من خلا هذه النتيجة، ان عناصر العملية التعليمية من سياسات تعليمية ومناهج دراسية واساليب وطرائق تدريسية وانشطة تعليمية لم تكن بالمستوى المطلوب من الفاعلية الذي بدوره انعكس سلباً على المردودات التعليمية التي اكتسبها الطلاب من خلال التفاعل مع عناصر البيئة التعليمية والمتمثلة بأساليب التعلم، كما ان عدم

توافر عناصر البيئة التعليمية وعدم فاعليتها وعدم انسجامها قد يكون له نفس الدور السلبي في اكساب الطلاب اساليب تعلم جديدة او تطوير اساليب تعلم قديمة. (Oudah et al., 2024)

وتتسم هذه النتيجة مع دراسة (Al-Hazmi et al., 2013) التي حاول فيها التعرف على الأساليب المفضلة لدى طلاب جامعة طيبة، ومعدلاتهم الأكاديمية، والعلاقة بين أساليب التعلم المفضلة لديهم ومعدلاتهم، على مجتمع البحث من (113) طالبا بجامعة طيبة من طلاب كليات التربية، والآداب، والعلوم التطبيقية، واعتمد الباحثون اداتين للدراسة لجمع البيانات وهما (قائمة أساليب التعلم المعدلة لـ(كولب ومكارتني، 2005)، والسجلات الأكاديمية)، وتوصلت النتائج الى تنوع أساليب التعلم المفضلة لدى الطلاب، والى وجود علاقة بين أساليب التعلم المفضلة لدى الطلاب ومعدلاتهم الأكاديمية.

2-4 عرض نتائج فرضية الثانية ومناقشتها:

1-2-4 عرض نتائج الفرضية الثانية:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة على مقياس التوافق الدراسي وبين المتوسط الفرضي للمقياس، ولأجل التحقق من الفرضية الثانية للبحث، تم تطبيق مقياس التوافق الدراسي على عينة البحث والبالغ عدد طلابها (200) طالبا بواقع (50) طالبا من كل مرحلة دراسية (السنة الدراسية الأولى، الثانية، الثالثة، الرابعة)، ومن ثم استخرجت أعلى قيمة وأدنى قيمة لإجابات الطلاب، والأوساط الحسابية، والانحرافات المعيارية، ومعاملات الالتواء، ومعاملات التفلطح لإجابات الطلاب على مقياس التوافق الدراسي، والجدول (6) تبين ذلك.

الجدول (6)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (t) المحسوبة وأعلى قيمة وأدنى قيمة ومعامل الالتواء ومعامل التفلطح لطلاب التربية البدنية وعلوم الرياضة على مقياس التوافق الدراسي

الوصف الإحصائي السنة الدراسية	أعلى قيمة	أدنى قيمة	الأوساط الحسابية	الانحرافات المعيارية	معامل الالتواء	معامل التفلطح
السنة الدراسية الأولى	97	87	91	2.80	0.406	0.845
السنة الدراسية الثانية	126	116	120	2.80	0.142	0.869
السنة الدراسية الثالثة	127	117	121	2.613	0.314	0.558
السنة الدراسية الرابعة	129	116	124	3.765	0.523	0.838
العينة الكلية	129	87	114	13.707	0.858	0.641

يتبين من الجدول (6) ان أعلى قيمة وأدنى قيمة لإجابات طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بالسنوات الدراسية الأربعة تقع ضمن مدى الدرجة الصغرى والدرجة العظمة لمقياس التوافق الدراسي والتي مداها (43-215)، في حين تظهر لنا الأوساط الحسابية للسنوات الدراسية الأربعة انها قريبة من الحدود الدنيا وهذا يعطينا دلالة انخفاض مستوى عينة البحث في ابعاد التوافق الدراسي، في حين تظهر لنا معاملات الالتواء، ان معاملات الالتواء للسنوات الدراسية الأربعة كانت موجبة وتقع بين (-1، +1) بمعنى انا اجابات طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة تتوزع توزيعا طبيعيا، في حين تعطينا معاملات التفلطح دلالة على مدى اتساع او ضيق التوزيع الطبيعي، اذ تظهر اجابات عينة البحث بالسنوات الدراسية الأربع تقارب كبير في التوافق الدراسي الذي يتمتعون به.

كما اعتمد الباحث على درجات ومستويات أدها (Balabel, 1985) يمكن من خلالها تفسير درجات النهائية للتوافق الدراسي لعينة البحث، والجدول (7) يبين ذلك.

الجدول (7)

يبين الدرجات والمستويات المفسرة للدرجة النهائية لمقياس التوافق الدراسي

المستويات	الدرجات
أكثر سلبية	86-43
سلبية	128-87
حيادية	129
إيجابية	172-130
أكثر إيجابية	215-173

من خلال مقارنة الحدود الدنيا والعليا لدرجات طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للسنوات الدراسية الأربعة مع الدرجات الموجودة في الجدول (7) نجد ان مستوى طلاب السنة الدراسية الأولى يقع بين المنطقة السلبية الى المنطقة الأكثر سلبية من التوافق الدراسي، في نجد ان مستوى طلاب السنتين الدراسيتين الثانية والثالثة تقعان في المنطقة السلبية من التوافق الدراسي، اما مستوى السنة الدراسية الرابعة يقع بين المنطقة السلبية والمنطقة المحايدة، في حين كان مستوى عموم عينة البحث بين المنطقة السلبية والمحايدة. وبعد التعرف على الوصف الاحصائي لعينة البحث في متغير التوافق الدراسي، تم استخراج المتوسط الفرضي لكل سنة دراسية، ثم استخرجت قيم (ت) المحسوبة من خلال تطبيق الاختبار التائي لعينة واحدة بهدف المقارنة بين الأوساط الحسابية للإجابات طلاب السنوات الدراسية الأربعة على المقياس وبين متوسطاتهم الفرضية، والتي من خلالها نستدل على مدى التوافق الدراسي لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، والجدول (8) يبين ذلك.

الجدول (8)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (t) المحسوبة وقيمة (t) الجدولية والمتوسطات الفرضية لإجابات

طلاب التربية البدنية وعلوم الرياضة على مقياس التوافق الدراسي

قيمة (ت) الجدولية	قيم (ت) المحسوبة	المتوسطات الفرضية	الانحرافات المعيارية	الأوساط الحسابية	العينة	المعالم الإحصائية السنة الدراسية
1,684	94.497	129	2.80	91	50	السنة الدراسية الأولى
	20.592		2.80	120	50	السنة الدراسية الثانية
	19.756		2.613	121	50	السنة الدراسية الثالثة
	8.977		3.765	124	50	السنة الدراسية الرابعة
	14.873		13.707	114	200	العينة الكلية

معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0,05)$ وعند درجة حرية (ن-1)

2-2-4 مناقشة نتائج الفرضية الثانية: يتبين لنا من الجدول (8) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والمتوسط الفرضي لأفراد عينة البحث للسنوات الدراسية الأربعة، وعند مقارنة الأوساط الحسابية لإجابات الطلاب على مقياس التوافق الدراسي، بالمتوسطات الفرضية الخاصة بالمقياس، نجد ان الأوساط الحسابية اصغر من المتوسطات الفرضية الخاصة بها، وعند استخدام الاختبار التائي لعينة واحدة للمقارنة بين الأوساط الحسابية لطلاب السنة الدراسية الثانية وبين المتوسطات الفرضية لديهم، يتبين لنا ان قيم (ت) المحسوبة للمقياس هي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (1,684) عند نسبة خطأ $\geq (0,05)$ وعند درجة حرية (49)، بمعنى ان الفرق معنوي لصالح المتوسطات الفرضية، اي اننا نرفض الفرضية الثانية للبحث، ونقبل بالفرضية البديلة لصالح المتوسطات الفرضية للسنوات الدراسية الأربعة.

في ضوء النتائج اعلاه يتبين لنا ان طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة على الرغم من امتلاكهم لقدرة معين من التوافق الدراسي الا ان نتيجة الاختبار التائي كانت لصالح المتوسطات الفرضية للمقياس للسنوات الدراسية الأربعة، نستدل من خلال هذه

النتيجة، ان عناصر العملية التعليمية من سياسات تعليمية ومناهج دراسية واساليب وطرائق تدريسية وانشطة تعليمية لم تكن بالمستوى المطلوب من الفاعلية الذي بدوره انعكس سلبا على امكانية تكوين توافقات دراسية فعالة من خلال التفاعل مع عناصر البيئة التعليمية والمتمثلة بأساليب التعلم، كما ان عدم توافر عناصر البيئة التعليمية وعدم فاعليتها وعدم انسجامها قد يكون له نفس الدور السلبي في تكوين توافقات دراسية فعالة.

ويتفق ذلك مع ما أشارت اليه (Babash & Ismaili, 2023): "بأن عناصر البيئة المدرسية قد تشبع رغبات وحاجات بعض التلاميذ وتشكل مكانا ممتعا لهم، إلا أنها قد تكون مكانا غير مريح، مما يعيق توافقتهم الدراسي، ويقلل من تحصيلهم ونجاحهم، وكون التوافق الدراسي يظهر من خلال العلاقات والتفاعلات داخل البيئة المدرسية مع الأساتذة والزملاء والمنهاج الدراسي و... إلخ والذي يسعى من خلاله التلميذ وبالتالي يسعى الى ارتفاع التحصيل الدراسي وتحقيق التفوق". (Babash & Ismaili, 2023)

3-4 عرض نتائج فرضية الثالثة ومناقشتها:

1-3-4 عرض نتائج فرضية الثالثة:

لا توجد علاقة ارتباطية بين انماط واساليب التعلم وبين التوافق الدراسي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، ومن اجل التحقق من الفرضية الثالثة للبحث، قام الباحث، بتطبيق معامل الارتباط البسيط بين درجات الطلاب على مقياس انماط واساليب التعلم، وبين درجاتهم على مقياس التوافق الدراسي وذلك لكل سنة دراسية على حدا وكما مبين في الجدول (9).

الجدول (9)

معاملات الارتباط بين درجات الطلاب على مقياس انماط واساليب التعلم

وبين درجاتهم على مقياس التوافق الدراسي للسنوات الدراسية الاربعة

السنة الدراسية الاربعية	السنة الدراسية الثالثة	السنة الدراسية الثانية	السنة الدراسية الاولى	السنة الدراسية متغيري البحث انماط واساليب التعلم التوافق الدراسي
0.215	0.203	0.184	0.145	

معنوية عند مستوى دلالة $\geq (0.05)$ وامام درجة حرية (49) اذ ان قيمة R الجدولية تساوي (0.235)

4-3-2 مناقشة نتائج الفرضية الثالثة: من خلال ملاحظة الجدول (9) يتبين لنا عدم وجود علاقة ارتباط معنوية بين اساليب التعلم والتوافق الدراسي للسنوات الدراسية الاربعة، بمعنى اننا نقبل بالفرضية الثالثة للسنوات الدراسية الاربعة. ويعزو الباحث هذه النتيجة الى ان اساليب التعلم التي يمتلكها الطلاب او التي يكتسبها الطلاب لم تكن نتيجة التوافق الدراسي المكتسب نتيجة تفاعلهم مع بيئة التعليم، خصوصا ان مستوى طلاب السنوات الدراسية الاربعة والعينة عموما لم تتجاوز مستوى الحيادية في التوافق الدراسي، بمعنى ان البيئة التعليمية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لم تكن فعالة لتحقيق مستويات عالية من التوافق الدراسي، اذ ما اخذنا بنظر الاعتبار ان بيئة التعليمية الفعالة تؤدي الى تحقيق مستويات مرتفعة من التوافق الدراسي وهذا بدوره ينعكس على اساليب التعلم المكتسبة، ومن هنا نستطيع تفسير عدم وجود علاقة ارتباط معنوية بين اساليب التعلم والتوافق الدراسي للسنوات الدراسية الاربعة والعينة عموما، من خلال ان اساليب التعلم التي يمتلكها طلاب عينة البحث لم تكن نتيجة التوافق الدراسي الذي تكون لديهم، انما نتيجة عادات التعلم المكتسبة من الخبرات التعليمية السابقة.

5-الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات:

5 - 1 الاستنتاجات:

1. يمتلك طلاب السنوات الدراسية (الاولى، الثانية، الثالثة، والرابعة) والعينة عموما في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية اقل مستوى من التنوع في اساليب التعلم.
2. يمتلك طلاب السنوات الدراسية (الاولى، الثانية، الثالثة، والرابعة) والعينة عموما في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية توافقا دراسيا لا يتعدى مستوى الحيادية.

5-2 التوصيات:

- 1- ضرورة استخدام طرائق واساليب التدريس وتعليم متنوعة وملائمة لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية وبما يساهم من اكسابهم اساليب تعلم متنوعة.
- 2-تنظيم وتنويع المحتوى التعليمي والوسائل التعليمية والاجهزة والادوات بما يساهم في خلق توافق دراسي من شأنه ان يكسب الطلاب اساليب تعلم جديدة ومتنوعة.
- 3-يجب توفير جو اجتماعي فعال وامن يضمن تحقيق تفاعل بين الطالب والمدرس، وبين الطالب وزملاءه، وبين الطالب وبيئته التعليمية، بما يضمن تحقيق مستوى عالي من التوافق الدراسي، وبالتالي اكساب الطلاب اساليب تعلم متنوعة.
- 4-ضرورة تبني مناهج دراسية موضوعية على اسس علمية.
- 5-اعتماد اساليب تعليم وطرائق تدريس متنوعة وفعالة بهدف تحقيق نتائج تعلم متنوعة.
- 6-استخدام البرامج والتقنيات والوسائل التعليمية المتنوعة التي تعزز نتائج التعلم وتكسب الطلاب اساليب تعلم متنوعة.

5-3 المقترحات:

- اجراء دراسة تجريبية لمعرفة تأثير طرائق او اساليب معينة في اكساب طلاب التربية البدنية وعلوم الرياضية اساليب تعلم متنوعة.
- اجراء دراسة تجريبية لمعرفة تأثير طرائق او اساليب معينة في تنمية التوافق الدراسي لدى طلاب التربية البدنية وعلوم الرياضية.
- اجراء دراسة وصفية للتعرف على العلاقة بين اساليب التعلم لدى طلاب التربية البدنية وعلوم الرياضية وبين كفاءاتهم المتعددة.
- اجراء دراسة وصفية للتعرف على العلاقة بين التوافق الدراسي لدى طلاب التربية البدنية وعلوم الرياضية وبين بعض المتغيرات الاجتماعية.

الشكر والتقدير

نسجل شكرنا لعينة البحث المتمثلة في طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل.

تضارب المصالح

يعلن المؤلف انه ليس هناك تضارب في المصالح

محمد غانم احمد <https://orcid.org/0009-0003-2358-5654>

References

- Abdulrahman, M. A., Ali, B. A., & Hammad, S. H. (2020). The Impact of the Use of Stairs and Hoops Exercises in the Compatibility and Speed of the Skill Performance of the Players of Ramadi Football Club for Youth. *International Journal of Psychosocial Rehabilitation*, 24(05).
- Abu Hashim, A.–S. M., & Safinaz, A. (2007). *Distinctive learning and thinking styles of university students in light of their achievement levels and different academic specializations, Symposium on the Academic Achievement of the University Student, Reality and Ambition* (p. 2). Taibah University, Madinah.
- Al Diwan, L. H. (2009). Effective Methods of Teaching Physical Education. *Al-Nakhil Press, Basra*.
- Al–Alwan, A. A.–F. (2008). *General Psychology, Foundations – Principles and Origins* (p. 2). University Knowledge, Egypt.
- Al–Dahri, S. H. (2014). *Basics of Administrative Psychology and Its Theories* (p. 13).
- Al–Hazmi, O. M., Abu Al–Fath, M., & Hamid, J. (2013). Preferred learning styles among students at Taibah University and their relationship to their academic grades. *Taibah University Journal, Kingdom of Saudi Arabia*, 8.
- 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/jjpsp/article/view/7238>
- Babash, A., & Ismaili, Y. (2023). The role of psychological counseling in raising the level of academic adjustment among final–year secondary school students. *Journal of Social and Human Sciences*, 13(1), 89–112.
- Balabel, A.–J. J. (1985). *Academic compatibility and its relationship to academic achievement, scientific inclination, and literary inclination among university students* [Unpublished thesis]. Umm Al–Qura University, Makkah Al–Mukarramah, Saudi Arabia.
- Bousfar, D. (2011). *Psychological independence from parents and its relationship to academic adjustment among resident university students (18–21) years old* [Master’s thesis]. University of Meloud.
- Cano–Garcia, F., & Hughes, E. H. (2000). Learning and thinking styles: An analysis of their interrelationship and influence on academic achievement. *Educational Psychology*, 20(4), 413–430.

- Dunn, R., & Dunn, K. (1989). Learning style inventory. Lawrence, KS: Price Systems. Inc.(Original Work Published 1975).
- Dunn, R., & Griggs, S. A. (2000). *Practical approaches to using learning styles in higher education*. Bloomsbury Publishing USA.
- Ibn Saleh, H. (2015). Psychological pressure and its impact on academic adjustment among schooled adolescents. *Journal of Social Studies and Research, University of Martyr Hama Lakhdar, El Oued, 11*, 6.
- Kvan, T., & Jia, Y. (2005). Students' learning styles and their correlation with performance in architectural design studio. *Design Studies, 26*(1), 19–34.
- Mansour, A. M. S. A. at al. (2001). *Educational Psychology* (3rd ed, p. 272). Al-Obeikan Library.
- Marwa, O. C., & Hajar, H. (2017). *Academic adjustment and its relationship to achievement motivation among middle school adolescents* [Unpublished master's thesis].
- Midoun, M., & Abi Moloud, A. F. (2014). Self-efficacy and its relationship to academic adjustment among a sample of middle school students. *University of Kasdi Merbah, Ouargla, Journal of Humanities and Social Sciences, 17*, 110.
- Muhammad, G. A. M. (2024). Using introductory games to teach handball skills and their impact on technical performance and social adjustment among fifth-grade primary school students. *Journal of Studies and Researches of Sport Education, 34*(1). <https://doi.org/10.55998/jsrse.v34i1.460>
- Oudah, A., Abbood, R., Shabib, S., Aldewan, L., & Ghazi, M. (2024). Developing Physical Education Curricula Within the Framework of Digital Transformation to Achieve Sustainable Development. *Teacher Education and Curriculum Studies, 9*(3), 86–102. <https://doi.org/10.11648/j.tecs.20240903.15>
- Qatami, Y., & Qatami, N. (2000). *The Psychology of Classroom Learning* (p. 4). Dar Al-Shorouk.
- Radadi, Z. bin H. (2002). Beliefs, defensiveness, and self-regulation strategies for learning and their relationship to academic achievement. *Journal of the Faculty of Education, Zagazig, 41*, 173.
- Salem, M. A. A. (1988). Learning styles among university students and their relationship to their academic achievement. *Journal of the Faculty of Education, Zagazig University, 3*(6), 131–168.

Sayed, N. (2006). *Family climate and its relationship to both methods of coping with life problems and academic adjustment among a sample of diabetic patients*
[Unpublished doctoral dissertation]. Ain Shams University

الملحق (1)

أسماء السادة المحكمين وطبيعة الاستشارات

طبيعة الاستشارة		عنوان الوظيفة	الاختصاص الدقيق	اللقب العلمي	أسماء المحكمين	ت
2	1					
*	*	جامعة الموصل/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	قياس وتقويم	استاذ	ثيلا م يونس علاوي	1
*	*	جامعة الموصل/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	قياس وتقويم	استاذ	مكي محمود حسين	2
*	*	جامعة الموصل/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	قياس وتقويم	استاذ	علي حسين محمد	3
*	*	جامعة الموصل/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	قياس وتقويم	استاذ	سبهان محمود الزهيري	4
*	*	جامعة الموصل/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	قياس وتقويم	استاذ	غيداء سالم عزيز	5
*	*	جامعة الموصل/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	قياس وتقويم	استاذ	احمد حازم احمد	6
*	*	جامعة الموصل/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	قياس وتقويم	استاذ	فراس أكرم سليم	7

*طبيعة الاستشارة:

1- صلاحية مقياس التوافق الدراسي.

2- صلاحية مقياس اساليب التعلم.

الملحق (2) مقياس أساليب التعلم لطلاب الجامعة

رقم	البيان	اتفق جداً	اتفق	اتفق الى حد ما	لا اتفق	لا اتفق إطلاقاً
1	دائماً أجد أنه من السهل تنظيم وقت استذكري بسهولة ويسر.					
2	أنه من المهم بالنسبة لي أن أعمل بجد في مجال دراستي هنا.					
3	عادة عندما أقوم بعمل جزء من عملي الدراسي فأنتي أحاول أن أحفظ في ذهني ماذا يعني المحاضر بالضبط.					
4	عادة ما أشعر بأنني مستعد كل مساء للبدء في العمل والاستذكار .					
5	إذا لم تكن الظروف متاحة للمذاكرة فأنتي أحاول دائماً عمل بعض الشيء لتغيير تلك الظروف .					
6	أنه من المهم بالنسبة لي ان اقوم بعمل الاشياء بطريقة أفضل من زملائي , كلما استطعت الى ذلك سبيلا .					
7	احب دائماً أن يخبرني أحد باختصار عما ينبغي على ان افعله في بعض المقالات أو الواجبات الدراسية المطلوبة مني .					
8	غالبا ما يتركز عملي في الاستذكار على عمل الملخصات وحفظ مادة التعلم استعدادا للامتحان .					
9	أجد انني يجب علي ان اركز على تذكر التفاصيل الهامة مما يجب علينا أن نتعلمه.					
10	أفترض انني مهتم جداً بالمؤهلات التي سوف أحصل عليها من خلال الكرسي .					
11	غالبا ما أشعر بأنني أقرأ بعض الأشياء دون توفر فرصة لفهمها دقيقاً .					
12	أميل دائماً الى قراءة قدر بسيط جداً عن المطلوب حتى لتكملة الواجب الدراسي.					
13	أحاول ربط الافكار احد الموضوعات بالافكار التي توجد في موضوعات أخرى حينما يكون ذلك ممكناً .					
14	غالبا ما أحاول فهم أفكار جديدة، وربطها بمواقف الحياة الحقيقية التي يمكن ان تنطبق كيف تترابط الأفكار مع بعضها .					
15	أجد من المفيد لي أن أخطط للموضوعات الجديدة حتى أستطيع معرفة كيف تترابط الأفكار مع بعضها .					
16	عادة ما انطلق لكي أفهم به أتقان ما يطلب مني قراءته .					
17	أن السبب الرئيسي لوجودي هنا هو أنني أستطيع أن أتعلم الكثير عن الموضوعات التي تهمني بالفعل وتعتبر شيقة بالنسبة لي .					
18	أقوم عادة ببذل مجهود كبير في محاولة فهم الأشياء التي تبدو صعبة .					
19	أجد أن بعض الموضوعات الأكاديمية شيقة جداً ويجب الالتحاق بها والاستمرار في دراستها بعد هذا الكرسي .					
20	أجد نفسي غالباً ما أسأل بعض الاسئلة عن الاشياء التي أسمعها في المحاضرات أو الدروس أو من خلال قراءة بعض الكتب .					
21	أقضي وقتاً كبيراً من وقت قراءتي في اكتشاف الكثير من الموضوعات الشيقة والمهمة التي نوقشت في المحاضرات					
22	دائماً أكون حذراً في كتابة ملخص أو خاتمة ما أصل اليه، إذا لم تكن هذه الملخصات مؤيدة بأدلة .					
23	الألغاز والمشاكل تجذبني دائماً وخاصة حيث يجد افراد أن عليه يعمل من خلال بعض الاشياء والمواد للوصول الى خاتمة منطقية .					
24	دائماً أعتقد أنه من المهم والضرورة النظر الى المشكلات بطريقة فكرية ومنطقية دون القيام بأي قفزات فكرية أو بديهية .					
25	ان أفضل طريقة لي في فهم المصطلحات العلمية في مجال تخصصي هو الرجوع اليها في كتاب المحاضرات .					

					26	على الرغم من انني أتذكر كثير من الحقائق والتفاصيل، إلا أنني أجد من الصعب جمعهم مع بعضهم في صورة كلية .
					27	المحاضرين يبدوون رغبة لي في أن أكون مغامرا في استخدام أفكار جديدة والخاصة بي
					28	بالرغم من أنني لدى فكرة حسنة عن العديد من الأشياء إلا ان معلوماتي ومعرفتي عن التفاصيل ضعيفة الى حد ما .
					29	أواجه دائما بالنقد لمحاولتي ادخال أفكار غير متصلة بالموضوع في مجال المناقشة والمقالات .
					30	أبدو دائما في استعداد تام للوصول الى الخاتمة في كثير من الموضوعات الدراسية دون الانتظار لكل الأدلة .

الملحق (3)

مقياس التوافق الدراسي

ت	العبارات	أوافق بشدة	أوافق	محايد	لا أوافق	لا أوافق بشدة
1	أشعر بوجود تعاون بيئي وبين غالبية أساتذتي					
2	أتجنب مواجهة أساتذتي					
3	أشعر برغبة في الخروج من قاعة الدراسة أثناء شرح الاستاذ.					
4	أحجل مقابلة أساتذتي احتراماً لهم					
5	تدفعني الرغبة لمناقشة أساتذتي حول مواضيع الدراسة كلما أتيت لي الفرصة.					
6	أعتقد بأن معظم الاساتذة يشعرون نحوي بالمودة.					
7	أتردد كثيرا في أن أسأل الأستاذ عما لا أفهمه.					
8	أحشى الاجابة على الأستاذ بالرغم من معرفتي للإجابة.					
9	أجد صعوبة في التفاعل مع الاساتذة عند ترشيحهم للمواد الدراسية.					
10	أجد صعوبة فب التحدث مع الاساتذة عما يشغلني.					
11	أرى أن طريقة تدريس الاستاذ يجذبني نحو تعلم المواد الدراسية.					
12	ألقى التشجيع من قبل اساتذتي باستمرار.					
13	أجد متعة في عرقله سير الحصه للمدرسين.					
14	اشعر بالارتياح عند رؤية الاساتذة.					
15	الاساتذة عادلين في تقييمهم لي					
16	أشعر أنه غير مرغوب في من قبل معظم زملائي داخل القسم					
17	أرغب في المراجعة مع زملائي					
18	يرى زملائي أن مستواي أقل منهم					
19	أساعد زملائي اذا طلبوا مني المساعدة.					
20	أجد سهولة في التعامل مع زملائي					
21	أشعر بأني موضع تقدير من زملائي.					
22	علاقتي ببعض زملائي حسنة.					
23	يتجاهلني زملائي في بعض المواقف.					
24	أحيانا أشعر بالوحدة رغم تواجدي بين زملائي					
25	أفضل الانعزال عن زملائي					
26	أعاني دائما من سخرية زملائي					
27	طرائق التدريس الغير الفعالة تشتت تركيزي أثناء الدرس.					

					أجد صعوبة في فهم المقررات الدراسية لكثافة المنهاج	28
					كثرة الدروس النظرية تقلل تركيزي على الدراسية أثناء اقتراب الامتحانات.	29
					أجد صعوبة في فهم ما شرح من الدرس لقلّة الوسائل التعليمية.	30
					أعتقد بأن معظم المواد الدراسية صعبة يستحيل فهمها.	31
					أحاول الاستفادة من المعلومات من كتب خارجية.	32
					أرى أن المواد الدراسية تلبّي احتياجاتي المعرفية.	33
					المواد الدراسية المقررة مترابطة.	34
					تقدم الكلية وسائل تساعد في الفهم الجيد للمواد الدراسية.	35
					أفضل التغيب عن الكلية كلما استطعت ذلك.	36
					أتضايق من الالتزام بالنظام الدراسي المتجمع في الكلية.	37
					أشعر بالقلق إذا تأخرت عن المحاضرات.	38
					أرى أن دراسة بعض المواد الدراسية.	39
					لدي رغبة قوية في الدراسة لأهميتها البالغة.	40
					أحافظ على مواعيد المحاضرات.	41
					لا تلبّي لي الكلية كافة احتياجاتي المعرفية.	42
					أحترم ادارة الكلية حتى لو صدر منهم ما يضايقني.	43



Journal of Studies and Researches of Sport Education

spo.uobasrah.edu.iq



The effect of using speed and coordination exercises in developing some motor abilities and the accuracy of defending the field among volleyball players

Ithar Hamdi Abdel Rahman ¹  

General Directorate of Education Anbar

Article information

Article history:

Received 15/8/2024

Accepted 26/8/2024

Available online 15, Nov,2024

Keywords:

Speed - Coordination - Motor Abilities

- Volleyball



website

Abstract

The aim of the research was to prepare speed and coordination exercises to develop some motor abilities and the accuracy of performing the skill of defending the field in volleyball. The researcher adopted the experimental method due to its suitability to the nature of the research problem. The research sample included the players of the Hit Sports Club in volleyball for the season (2021/2022), who numbered (12) participants. The researcher used the statistical program (SPSS) to analyze the data statistically. The researcher concluded that speed and coordination exercises have an effect on developing some motor abilities and the accuracy of performing the skill of defending the field in volleyball. The researcher recommends emphasizing coordination exercises and complex exercises in developing physical, motor and skill abilities. And applying the exercises to different samples.



مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية

spo.uobasrah.edu.iq



تأثير استخدام تمارين السرعة والتوافق في تطوير بعض القدرات الحركية ودقة اداء الدفاع عن الملعب لدى لاعبي بالكرة الطائرة

ايثار حمدي عبد الرحمن¹  

المديرية العامة لتربية الانبار

معلومات البحث

تاريخ البحث:

الاستلام: 2024/8/15

القبول: 2024/8/26

التوفر على الانترنت: 15, نوفمبر, 2024

الكلمات المفتاحية:

السرعة - التوافق - القدرات الحركية - الكرة
الطائرة

الملخص

هدف البحث الى إعداد تدريبات تمرينات السرعة والتوافق في تطوير بعض القدرات الحركية ودقة اداء مهارة الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة، واعتمد الباحث المنهج التجريبي وذلك لملاءمته طبيعة مشكلة البحث شملت عينة البحث لاعبي نادي هيت الرياضي بالكرة الطائرة للموسم (2022/2021) والذين بلغ عددهم (12) مشاركاً. واستعمل الباحث البرنامج الإحصائي (SPSS) لتحليل البيانات بطريقة إحصائية، واستنتج الباحث الى إن تدريبات السرعة والتوافق تأثير في تطوير بعض القدرات الحركية ودقة اداء مهارة الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة، ويوصي الباحث التأكيد على تدريبات التوافقية والتدريبات المركبة في تطوير القدرات البدنية والحركية والمهارية. وتطبيق التمرينات على عينات مختلفة.

1. التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث

يعد التدريب الرياضي في طليعة المجالات التي شهدت التطور الأكبر في الآونة الأخيرة، وشمل هذا التطور جميع الألعاب الرياضية وأنواعها المختلفة، ونتيجة لذلك، أصبح هناك زيادة في إدخال العلوم النفسية والفسولوجية والبدنية والميكانيكية التي تسعى إلى فهم كل ما يتعلق بالوصول إلى أكبر درجة من النجاح في جميع الألعاب الرياضية. ونتيجة لذلك تطورت مجالات التدريب وأساليبه لتتوافق مع طبيعة النشاط من خلال إضافة برامج وأساليب أكثر تعقيداً، فضلاً عن دراسة أعراض الضعف وكيفية معالجتها.

ويمكن أن نلاحظ أن الكرة الطائرة الشاملة تعتمد وبشكل كبير جداً على القدرات البدنية والحركية كونها العامل الرئيس في تنفيذ كل الواجبات الرئيسية والأساسية بهذه اللعبة (كرة الطائرة)، "وإن رفع مستوى اللياقة البدنية والحركية للاعبين الكرة الطائرة لأقصى مدى تسمح به قدراتهم واكتساب اللياقة البدنية التي تعرف على أنها الحالة السليمة للرياضي من حيث كفاءته الجسمانية من استخدامها بمهارة وكفاية خلال الأداء الحركي". (Hammad, 1998) (Hamad et al., 2024)

تعتبر السرعة في الألعاب الرياضية من أهم القدرات البدنية الأساسية والأساسية في تعزيز وتحسين جودة الأنشطة والألعاب المختلفة، بما في ذلك كرة الطائرة، بالإضافة إلى الألعاب الأخرى التي تتطلب السرعة في قدراتها الخاصة. السرعة هي القدرة على تنفيذ الإجراءات بأقصى درجة ممكنة من السرعة. (Al-Mtouri et al., 2018)

(تعد مهارة الدفاع عن الملعب من أهم المهارات الدفاعية وتعد صمام الأمان للفريق ضد هجوم الفريق المهاجم يعتبر نقطة انطلاق لتسجيل النقاط، وتعد من أصعب المهارات الأساسية بالكرة الطائرة وذلك لأنها تحتاج إلى مستوى عالي من القوى العضلية للرجلين، والرشاقة والقدرة على سرعة رد الفعل والتركيز لفترة طويلة). (Abbas, 2012)

وتكمن أهمية البحث من خلال إعداد تدريبات السرعة والتوافق والدمج بينهما لتطوير القدرات الحركية وللتعرف على مدى تأثيرها في بعض القدرات الحركية ودقة مهارة الدفاع عن الملعب لدى عينة البحث سعياً منا لتطوير قابليات اللاعبين وخدمته لتطوير لعبة الكرة الطائرة في العراق.

مشكلة البحث :

من خلال خبرة الباحث في مجال لعبة الكرة الطائرة كونه لاعب فضلاً عن اطلاعه على المصادر والبحوث والدراسات العلمية لاحظ أن أكثر وأغلب المدربين و اللاعبين لا يولون أهمية لتدريبات السرعة والتوافق والدمج بينهما ، لذلك وجد الباحث هناك مشكلة، وقد يكون سببها قلة الدراسات ودققت فيها، مما أدى إلى عدم المعرفة بكيفية دمج التمارين التكميلية في البرامج التدريبية للمدربين الرياضيين، لذا ارتى الباحث إلى المعرفة الكافية بكيفية دمج التمارين في البرامج التدريبية للمدربين الرياضيين. بإدراج هذه التمارين الإضافية في البرامج والتأكيد عليها بشكل مناسب..

هدفاً البحث

- 1- إعداد تمارين السرعة والتوافق لتطوير بعض القدرات الحركية ودقة أداء مهارة الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة.
- 2- التعرف على تأثير تمارين السرعة والتوافق في تطوير بعض القدرات الحركية ودقة أداء مهارة الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة.

فرضا البحث

- 1- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة في مستوى بعض القدرات الحركية ودقة اداء مهارة الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة لصالح الاختبار البعدي.
- 2- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة في مستوى بعض القدرات الحركية ودقة اداء مهارة الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة

مجالات البحث

- المجال البشري : لاعبو نادي هيت الرياضي بالكرة الطائرة للموسم الرياضي (2022-2023).
- المجال الزمني : للمدة من (2022/3/18) ولغاية (2022/5/28) .
- المجال المكاني : القاعة الرياضية المغلقة في منتدى شباب هيت .

منهج البحث وجراءته الميدانية

منهج البحث:

اعتمد الباحث المنهج التجريبي وذلك لملاءمته طبيعة مشكلة البحث واستخدم الباحث التصميم التجريبي ذو المجموعتين (التجريبية والضابطة) ذات الاختبارين القبلي والبعدي.

عينة البحث:

شملت عينة البحث لاعبي نادي هيت الكرة الطائرة الذين شاركوا في الموسم الرياضي (2022-2023) والذين بلغ عددهم (12) لاعبا . اختار الباحث عينة البحث بالطريقة العمدية، وتم تقسيم العينة إلى مجموعتين تضم كل مجموعة (6) لاعبين..

جدول (1)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ((T-test) ومستوى الخطأ لها بين المجموعتين التجريبية والضابطة.

ت	المتغير	وحدة القياس	المجموعة	س	±ع	ت المحسوبة	الدلالة
1	اختبار التوافق	ثا	الضابطة	8.24	2.28	1.53	غير معنوي
			التجريبية	8.41	1.55		
2	اختبار التوازن	درجة	الضابطة	48.66	5.86	2.04	غير معنوي
			التجريبية	49.16	4.67		
3	اختبار دقة الدفاع عن الملعب	درجة	الضابطة	7.33	2.41	2.12	غير معنوي
			التجريبية	7.50	1.21		

درجة (ت الجدولية = 2.23) امام درجة حرية 10 وتحت مستوى (0.05)

ومن خلال الجدول (1) الذي يوضح المتوسط والانحراف المعياري وقيمة (T) المحسوبة وهي أقل معنوية من الاختبار القبلي ، تشير النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار القبلي فيما يتعلق بالقدرة على الحركة أو القدرة على الدفاع الميداني، مما يدل على عدم وجود تباين في أداء عينة البحث..

الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث:

كاميرا فوتوغرافية من أصل ياباني (سوني) (2)، جهاز كمبيوتر محمول (HP) من أصل صيني (1)، ساعة توقيت (سوني من أصل ياباني) (2)، موازين إلكترونية وأشرطة قياس بطول (10) أمتار، وطباشير، وأشرطة لاصقة بعرض (5) سم، وأقلام بلاستيك (12). تتوفر أيضًا صافرة. (1) كرة بلاستيكية وزن (1) كغ عدد (5) كرة بلاستيكية وزن (3) كغ عدد (5) حبال مطاطية وحواجز بلاستيكية عالية. (40 سم).

متغيرات واختبارات البحث:

من اجل الوصول الى نتائج صحيحة تخدم العملية التدريبية والتعليمية يجب ان تكون المتغيرات البحثية تخدم معالجة مشكلة البحث، ولا يمكن ان تكون صادقة الا اذا يتم اختيارها بالشكل الصحيح، لذا اعتمد الباحث في اختيار اهم وانسب المتغيرات البحثية والاختبارات المستخدمة، على اراء الاختصاصيين والخبراء . وتوصل الباحث الى النسب وكما موضح بالجدول ادناه:

يبين نسبة اتفاق الخبراء والمختصين حول تحديد المتغيرات البحثية

ت	المتغيرات	عدد الخبراء المرشحين للمهارات	النسبة المئوية	عدد الخبراء الكلي
1	التوافق	6	85%	7
2	التوازن	5	71%	7
3	مهارة الدفاع عن الملعب	6	85%	7
4	اختبار التوافق	6	85%	7
5	اختبار التوازن	6	85%	7
6	اختبار الدفاع عن الملعب	5	71%	7

الاختبارات المستخدمة في البحث:

اولا: اختبار التوافق

اسم الاختبار: اختبار الدوائر المرقمة (Ibrahim, 2001)

الغرض من الاختبار: قياس توافق الرجلين والعينين.

الأدوات: ساعة توقيت، ترسم على الأرض 8 دوائر على أن يكون قطر كل منها 60 سم وترقم الدوائر من 1- 8 .

الأداء: يقف المختبر داخل الدائرة رقم (1) وعند سماع اشارة البدء يقوم بالوثب بالقدمين معاً إلى الدائرة رقم 2 ثم إلى 3 حتى الدائرة 8 .

حساب الدرجة : يسجل الزمن الذي استغرقه المختبر في الانتقال على الدوائر الثمانية.

الاختبار الثاني : اختبار التوازن

اسم الاختبار: اختبار الانتقال فوق العلامات (Hassanein, 1995)

الأدوات : ساعة ايقاف، شريط قياس، 11 علامة $\frac{3}{4}$ بوصة.

الأداء : يقف المختبر على العلامة الأولى بالقدم اليمنى ثم يجلس للوقوف على العلامة 1 بمشط القدم اليسرى (يلاحظ تغطية العلامة تماما بالقدم) ويحاول الثبات في هذا الوضع اطول مدة ممكنة بحد اقصى (5) ثوان ثم يقوم بالحجل إلى العلامة 2

ليقف على مشط القدم اليمنى وهكذا إلى أن يصل الى العلامة الأخيرة بالأسلوب نفسه في كُلّ حجلة مع تغيير قدم الهبوط في كل حجلة.

حساب الدرجة: يسجل للمختبر 10 درجات عن كُلّ محاولة وثب، خمس منها عندما يتم الوثب بصورة سليمة إذ يهبط على مشط القدم بحيث يغطي العلامة بالكامل، أما الخمس درجات الثانية تسجل للمختبر عن كُلّ ثانية يستطيع أن يثبت فيها بعد الهبوط وتكون الدرجة النهائية (100) درجة.

الاختبار الثالث

اختبار مهارة الدفاع عن الملعب من المنطقة الخلفية (Abu Al-Ala, 2003)

الهدف من الاختبار: - قياس الدقة لمهارة الدفاع عن الملعب.

الادوات المستخدمة: - ملعب الكرة الطائرة قانوني وكرات عدد (5) وشريط ملون لتقسيم الملعب

مواصفات الاداء :- يقف اللاعب جاهزاً للدفاع ضد الكرات المضروبة ضرباً ساعياً في المركز (1) ويقف المدرب في الملعب المقابل على منضدة لأداء الضرب الساق نحو المنطقة الخلفية فيقوم اللاعب بأداء الدفاع كيفما يتطلبه الوضع .
شروط الاداء :- يعطى لكل لاعب (3) محاولات لكل منطقة (1 ، 6 ، 5) بحيث تكون الدرجة العظمى (27) درجة .
اما في حالة خروج الكرة المدافعة الى الخارج فيعطى (صفر) للمحاولة .
التسجيل :- يعطى اللاعب درجة المنطقة التي تسقط بها الكرة .

التجربة الاستطلاعية:

أجريت التجربة الاستطلاعية على عينة البحث المكونة من لاعبان وذلك يوم 15 / 3 / 2022 في القاعة الرياضية المغلقة لمنتدى شباب هيت.

الاختبارات القبليّة:

أجريت اختبارات قبليّة على عينة البحث التي ستكون بمثابة المجموعتين التجريبيّة والضابطة، حيث تم استخدام الاختبارات في البحث. أجريت الاختبارات القبليّة للمجموعتين التجريبيّة والضابطة، المقرر لهما الاجتماع بتاريخ 18/3/2022 في قاعة منتدى شباب هيت، وتم إجراء الاختبارات بمساعدة الفريق. واتبع الباحث المساعد عدة إجراءات أثناء تنفيذ الاختبارات، منها إعداد الأدوات والمعدات ومتطلبات إتمام كافة الاختبارات، وتقديم شرح تفصيلي لأفراد العينة عن كيفية إجراء كل اختبار، مع ذكر عدد الاختبارات. المحاولات، وعرض الاختبارات على اللاعبين من أحد أعضاء الفريق المساعد الآخرين قبل البدء بها، بالإضافة إلى منح اللاعبين الوقت الكافي لإكمال الاختبارات. ماهر في عمليات الإحماء المسبق قبل بدء الاختبارات..

التدريبات المستخدمة بالبحث:

بعد الاطلاع على المصادر واستطلاع آراء الخبراء والمختصين عن وضع المنهج التدريبي، قام الباحث بإعداد تدريبات لمعرفة اثرها في تطوير بعض القدرات الحركية والمهارية بالكرة الطائرة، وبعد تحليل المتغيرات قيد الدراسة، تم الاستعداد لإنشاء نظام تدريبي متوازن وإشراف مباشر من قبل الباحث لتوجيه المشاركين في البحث من أجل التغلب على المعوقات التي واجهت الباحث. وبعد تحليل المنهج التدريبي مع المختصين في هذا الحدث، زاد التركيز على الاستعدادات الخاصة والمنافسات.. وقد طبقت هذه التدريبات ضمن القسم الرئيس من الوحدة التدريبية واستغرقت من (30-44) دقيقة بواقع (3) وحدة في الأسبوع لمدة (8) أسبوع ، إذ بلغ عدد الوحدات التدريبية (24) وحدة.

وقد راعا الباحث النقاط الآتية:

- إن تتناسب التدريبات المقترحة في محتواها مع الأهداف الموضوعية ومع المرحلة العمرية.
- مرونة التدريبات وقابليته للتعديل والتطبيق.
- توفر الأدوات والأجهزة المستعملة للتدريب لتنفيذ التدريبات ضمن منهاج لعينة التدريب.
- تنظيم وتنوع واستمرارية التدريب.
- التدرج في التمارين من السهل إلى الصعب.
- إن تكون التدريبات مصممة بشكل علمي وبطريقة علمية وصحيحة ليسهل استيعابها.
- استعمال مبدأ التنوع في أثناء الأداء في التمارين والشد والإحجام.
- بدأ تطبيق التدريبات للمدة من (22/3/2022) ولغاية (25/5/2022).
- طبقت التدريبات ضمن (24) وحدة تدريبية بواقع ثلاث وحدات تدريبيتين في الأسبوع.
- بلغ زمن الوحدة التدريبية (90) دقيقة جميع الوحدة التدريبية أي (القسم التحضيري والرئيسي والختامي).
- استعمل الباحث التدريب التكراري (90-100) % مع مدة راحة بينيه.
- اتبع الباحث التمرين (1:3) (صعود: نزول) للشدة ولكل أسبوع وكانت خلال الشهر طبقت التدريبات في مرحلة الإعداد الخاص وذلك لتناسبها مع المرحلة التدريبية المناسبة.
- التمرينات الخاصة التي أعدها الباحث تم تطبيقها من قبل المدرب وبمساعدة فريق العمل المساعد وتحت الإشراف المباشر من الباحث .
- احتوت التدريبات المعدة على عدة تمرينات مختلفة في مكوناتها ، إذ احتوت بعض التمرينات على تمارين توافقيه مصحوبة بجهد بدني ، وتمارين أخرى احتوت تمارين توافقيه بدنية.
- أكد الباحث إلى أداء التمرينات الحركية في بداية القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية من ثم التمرينات البدنية والمهارية وخاصة في الأسبوع الأول والثاني .
- اعتمد الباحث على استخدام التمرينات الحركية والبدنية والمهارية في تمرين واحد.
- تمت مراعاة تكرار كل تمرين حسب درجه صعوبة التمرين وتنوع الواجب الحركي فيه.
- طبق الباحث مبدأ التنوع في التدريبات أي التغيير المستمر في التمارين إذ أن تدريبات المركبة تعتمد على التنوع في الواجب الحركي والتكرار القليل تجنباً لحدوث الملل.

الاختبارات البعدية:

وبعد الانتهاء من التدريبات قام الباحث بإجراء الاختبارات البعدية على عينة البحث والتي كانت بتاريخ (2022/5/28)، حيث تم استخدام نفس البروتوكول المتبع في الاختبار القبلي..

10.2. الوسائل الإحصائية: استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (SPSS) لمعالجة النتائج.

عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

عرض وتحليل ومناقشة نتائج تقييم مستوى الاداء الفني وتحليلها ومناقشتها :-

جدول (2)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة T للمتغيرات الحركية والدفاع عن الملعب للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار	س	ع±	س ف	ع ف	ت	الدلالة
التوافق	ثا	قبلي	8.41	7.55	2.643	4.215	6.361	معنوي
		بعدي	5.60	4.89				
التوازن	درجة	قبلي	49.16	4.67	21.50	3.082	7.086	معنوي
		بعدي	70.18	4.26				
دقة الدفاع عن الملعب	درجة	قبلي	7.50	1.21	5.833	1.169	3.223	معنوي
		بعدي	13.16	7.52				

وتشير النتائج في الجدول (2) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية، وكانت هذه الفروق لصالح الاختبار البعدي. بالإضافة إلى ذلك فإن قيم الدلالة أقل من مستوى الدلالة عند (0.05)، مما يدل على أن الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لديهما فرق كبير وأن الاختبار البعدي أكثر دلالة. ويعزو الباحث سبب هذا التطور إلى استخدام تدريبات السرعة التي اعتمدت على أسس علمية من حيث تنظيم شدة التمارين، وكذلك فترات الراحة بين التكرارات والمجموعات، والتي تسمح باستعادة مخازن الطاقة داخلها. الخلية العضلية (ATP-CP) والتي تمكن اللاعب من أداء التكرارات الأخرى بنفس الكفاءة وبنفس السرعة تقريباً، بالإضافة إلى أن التدريب المنظم والمستمر يعطي نتائج إيجابية في تطوير الهدف من التدريب، وهذا ما أكده (Ismail, 1996) "إن آراء الخبراء، مهما اختلفت مصادر ثقافتهم العلمية والعملية، تؤكد أن المنهج يؤدي حتماً إلى تطوير التحصيل إذا "بني على "أساس علمي في تنظيم وبرمجة العملية التدريبية باستخدام الشدة المناسبة وملاحظة الفروق الفردية".

السرعة والتوازن كلها قدرات بدنية وحركية ضرورية للاعب الكرة الطائرة، وتظهر أهميتها في المباراة عندما يقوم فريق معين بحركة مفاجئة، مثلاً أثناء الهجوم، ويكون دفاع الفريق في المقام الأول من خلال سرعة الحركة. التمير والحركة السريعة وتغيير الأوضاع، وهي صفة مميزة للاعب كرة الطائرة الحديثة التي تتميز بسرعة الأداء، إذ يعتمد عليها في زيادة فاعلية الخطط الدفاعية وبالتالي تعطي افضلية للخطط الهجومية (Aljadaan, 2018)، ان السرعة يمكن ان تكون عاملا مستقلا بحد ذاته كما في سرعة رد الفعل عند البدء في السباحة او العدو، او غير مستقل كما في حالة ارتباط السرعة بالقوة في القفز، لذلك يجب ان يكون هناك توافق بين القوة والسرعة الحركية (Al-Rubaie, 2005) (Aldulimey & Al-Sinani, 2022) ان التطور الحاصل في مهارة الدفاع عن الملعب نتيجة التمارين المستخدمة وخاصة المرتبطة بتمارين السرعة والدقة، (فان اللاعبين في هذه المهارة يحتاجون الى قدرات بدنية وحركية وعقلية كبيرة لأداء هذه المهارة بدقة، كما يحتاجون الى قدرات من التوقع الحركي وحركة رد الفعل والاستجابة الحركية السريعة والدقيقة والادراك والانتباه والتركيز على مجريات اللعب (Abbas, 2012)

جدول (3)

وتم تحديد المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة T للمتغيرات الحركية وقدرات الدفاع عن الملعب للمجموعة الضابطة في الاختبارات القبليّة والبعدية.

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار	س	±ع	س ف	ع ف	ت	الدلالة
التوافق	ثا	قبلي	8.24	7.28	1.89	1.91	7.42	معنوي
		بعدي	6.35	6.37				
التوازن	درجة	قبلي	48.66	5.86	7.07	1.18	6.97	معنوي
		بعدي	55.73	4.48				
دقة الدفاع عن الملعب	درجة	قبلي	7.33	2.41	2.06	1.38	8.16	معنوي
		بعدي	9.39	2.03				

وتشير النتائج في الجدول (3) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية، والاختبار البعدى أكثر دلالة. بالإضافة إلى ذلك فإن قيم الدلالة أقل من مستوى الدلالة عند (0.05)، مما يدل على أن الفروق قبل وبعد الاختبار ذات دلالة إحصائية للمجموعة الضابطة، وأن الاختبار البعدى أكثر دلالة من الاختبار القبلي. القدرات الحركية والقدرة على الدفاع عن الميدان. وقد حدث هذا الارتفاع في التطور في نتائج أفراد البحث للمجموعة الضابطة نتيجة التمارين التي أجراها المدرب في منهجه اللاحق والتي تضمنت تمارين بدنية وعملية.

جدول (4)

ويوضح قيم متوسطات والانحراف المعياري وقيمة (t) للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدى لمتغيرات البحث.

ت	المتغيرات	المجموعة	س	±ع	ت المحسوبة	الدلالة
1	التوافق	الضابطة	6.35	6.37	6.72	معنوي
		التجريبية	5.60	4.89		
2	التوازن	الضابطة	55.73	4.48	7.04	معنوي
		التجريبية	70.18	4.26		
3	الدفاع عن الملعب	الضابطة	9.39	2.03	7.67	معنوي
		التجريبية	13.16	7.52		

ويمكننا أن نستنتج من الجدول (4) المذكور قيم المتوسطات الحسابية، والانحراف المعياري، وقيمة t المحسوبة، والقيم الدلالية في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار القدرات الحركية. ومهارة الدفاع عن الملعب في الكرة الطائرة لا تتجاوز امتاراً أو اقدماً معدودة بسبب مساحة الملعب (9 × 9) م ، فضلا عن تحديد حركة اللاعبين وفقا لواجبات الخط الامامي والخط الافقي ، الا انها تظهر في كيفية التحرك السريع في تكتيكات الدفاع والهجوم ، وتبديل المراكز سواء مع اللاعب المعد او لتنفيذ خطط معينة ، اما بالنسبة للسرعة الحركية فتظهر جليا في اداء مهارات مثل استقبال الارسال او الدفاع عن الملعب او التحرك السريع لأداء الضرب الساحق او المناورة في أداء الدفاع عن الملعب ، كما تظهر سرعة رد

الفعل التي تعني الاستجابة لمثير معين كالكرة او المنافس او الزميل (Hamad et al., 2023), أي السرعة في اتخاذ القرار وحسن التصرف في اقل زمن ممكن ، فمن خلال هذا الاستعراض و التحليل نجد انها تتمثل في السرعة التوافقية والتوازن بين الواجبات الحركية والعمل العضلي مرتبطا بالأداء المهاري وهذا ما يبين اهمية تدريبات السرعة في لعبة كرة الطائرة. (Mukhalaf & Hamad, 2020)

وفي الكرة الطائرة يحتاج اللاعب الى التوافق ، وسرعة تغير الاتجاه والمراكز ، ويحتاج اليها في الهواء لتغيير وضعه لتمكن اللاعب من خداع المنافس وتغيير اتجاه ضرب الكرة في الهواء وايضا تغير اوضاع جسمه من خلال الحركة للدفاع عن الملعب فعملية تدريب التوافق والتوازن تهدف إلى اكتساب اللاعبين لعدد من المهارات الحركية المختلفة مع مراعاة أداء تلك المهارات في ظروف لعب متغيرة ومتنوعة (Khdhim & Aldewan, 2023)، لذلك فان تطوير التوافق والتوازن يتضمن ثلاثة محاور هي القدرة على اتقان التوافقات الحركية المركبة ، والقدرة على سرعة تعلم واتقان المهارات الحركية الرياضية ، والقدرة على سرعة تعديل الأداء الحركي بصورة تتناسب ومتطلبات المواقف المتغيرة ، والتدرج في زيادة حمل التدريب وصعوبة الأداء مع أعطاء راحة كافية لإزالة آثار التعب واسترجاع مصادر الطاقة. (Ahmed & Abdel-Azim, 1999)

الاستنتاجات التوصيات

(الاستنتاجات)

- إن تدريبات السرعة والتوافق والتوازن لها تأثير في تطوير بعض القدرات الحركية ودقة اداء مهارة دفاع عن الملعب .
- ساهمت التدريبات بشكل فعال في تحسين التوافق والتوازن والتي تحتاج إلى أداء سريع لتحسين اليعازات العصبية والانتفاضات السريعة للمجموعات العضلية.

((التوصيات))

- التأكيد على تدريبات السرعة والتوافق والتدريب المركبة في تطوير القدرات الحركية ومهارة الدفاع عن الملعب.
- التأكيد على ان تتضمن البرامج التدريبية للمدربين في مرحلة الاعداد الخاص لتمرينات السرعة التوافقية والتوازن لأهميتها في تطوير الجانب المهاري .
- استخدام تمارين السرعة والتوافق على عينات مختلفة ومهارات اخرى.

الشكر والتقدير

نسجل شكرنا لعينة البحث المتمثلة لاعبو نادي هيت الرياضي بالكرة الطائرة للموسم الرياضي (2022-2023).

تضارب المصالح

يعلن المؤلف انه ليس هناك تضارب في المصالح

ايتار عبد الرحمن عمران <https://orcid.org/0009-0009-2341-7427>

References

- Abbas, N. (2012). Basic Principles of Volleyball Skills and Methods of Learning. *Iraq National Library and Archive*. P, 2.
- Abu Al-Ala, A. A. F. (2003). *Physiology of Training and Sports* (1st edition, p. 126). Dar Al-Fikr Al-Arabi.
- Ahmed, H., & Abdel-Azim, Y. (1999). *Sports Training Ideas and Theories* (p. 168). Dar Al-Fikr for Publishing and Distribution.
- Aldulimey, N. A. B. D., & Al-Sinani, Y. (2022). The effect of the learning strategy under the guidance of the triple peers in reducing cognitive failure and learning the skills of preparing and receiving volleyball transmissions for students. *Al-Rafidain Journal For Sport Sciences*, 25(79), 304–321. <https://doi.org/https://doi.org/10.33899/rjss.2022.175916>
- 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.
- 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>
- Al-Rubaie, M. K. K. (2005). *A training method based on energy systems and its effect on developing some physical abilities, biochemical indicators, and the process of motor neurotransmission in volleyball players* [PhD thesis]. University of Baghdad.
- Hamad, S. H., Abdul Rahman, M. A. Q., & Mukhalaf, A. K. (2023). The effect of (auditory-visual) exercises on developing agility and motor response to the blocking wall skill in volleyball. *Mustansiriyah Journal of Sports Science*, 5(3), 184–197. <https://doi.org/https://doi.org/10.62540/mjss.2023.05.03.15>
- Hamad, S. H., Saad, H. M., Agam, B. I., & Farhan, M. K. (2024). THE EFFECT OF VISUAL TRACKING EXERCISES ON SOME MOVEMENT ABILITIES AND THE SKILL OF DEFENDING THE COURT IN VOLLEYBALL FOR STUDENTS. *Proximus Journal of Sports Science and Physical Education*, 1(7), 77–83.
- Hammad, M. (1998). Modern Sports Training, Planning, Application and Leadership. *Arab Thought House, Cairo*.
- Hassanein, M. S. (1995). *Evaluation and Measurement in Physical Education* (p. 454). Dar Al Fikr Al Arabi.
- Ibrahim, M. A. M. (2001). *The Scientific Encyclopedia of Volleyball* (1st ed, p. 241). Al-Warraq Publishing and Distribution Foundation.

Ismail, S. M. (1996). *The effect of teaching methods to develop the explosive power of the legs and arms on the accuracy of long-range shooting by jumping high in handball* [A doctoral thesis]. University of Baghdad.

Khdhim, M. A. A., & Aldewan, L. H. M. (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(2.1), 527–542.

Mukhalaf, A. K., & Hamad, S. H. (2020). The effect of special exercises in reducing the motor response time of the player (libero) for the skill of defending the court in volleyball. *Journal of Sports Science*, 12(44), 304–315. URI: <http://148.72.244.84:8080/xmlui/handle/xmlui/6983>

(نموذج مبسط لوحدة تدريبية)

(المجموعة التجريبية)

الوحدة التدريبية / الثالثة

(هدف الوحدة)

عدد اللاعبين /6

(تطوير التوافق ومهارة الدفاع عن الملعب)

زمن الوحدة التدريبية (3، 69) دقيقة

(الشدة المستخدمة 90%)

المكان / ملعب نادي هيت بالكرة الطائرة

م	ت	الزمن	التكرار	الراحة بين التكرارات	المجموعات	الراحة بين التكرارات في المجموعتين	الراحة بين المجموعات	الراحة الكلية	الزمن الكلي
1	5	35ثا	4	110ثا	2	660ثا	2.6 د	16.30 د	20.9 د
2	11	20ثا	3	80ثا	2	320ثا	2.25 د	9.6 د	11.6 د
3	2	25ثا	4	120ثا	2	720ثا	2 د	16 د	19.30 د
4	15	15ثا	5	90ثا	2	720ثا	2 د	15 د	17.5 د



Journal of Studies and Researches of Sport Education

spo.uobasrah.edu.iq



The effect of hypoxia training on developing performance endurance and achievement capabilities among young archery players

Karim Hamad Kazim¹  

General Directorate of Education, Karkh I

Article information

Article history:

Received 10/8/2024

Accepted 1/9/2024

Available online 15, Nov,2024

Keywords:

Hypoxia ,Performance tolerance ,
Archery

Abstract

The aim of the research was to identify the effect of these exercises in developing the endurance capacity for performance and achievement of the bow and arrow for the sample members. The researcher used the experimental method with one experimental group to suit the nature of the problem to be studied. The research sample was the players of the special center for bow and arrow from the youth category in Al-Zawraa Gardens, Baghdad Sports Club Stadium. The number of the research community was (8) players. The researcher concluded that the hypoxic exercises aimed to develop the performance and achievement of the sample members in bow and arrow. The researcher recommended using the exercises according to the hypoxic method that targets the working muscles in achieving endurance and achievement capabilities.





مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية

spo.uobasrah.edu.iq



تأثير تدريبات اسلوب الهيبوكسيا في تطوير قدرات تحمل الأداء والانجاز لدى لاعبي القوس والسهم من الشباب

كريم حمد كاظم¹  

المديرية العامة لتربية الكرخ الاولى

معلومات البحث

تاريخ البحث:

الاستلام: 2024/8/10

القبول: 2024/9/1

التوفر على الانترنت: 15, نوفمبر, 2024

الكلمات المفتاحية:

الهيبوكسيا- تحمل الأداء – القوس والسهم

الملخص

هدف البحث الى التعرف على أثر هذه التمرينات في تطوير قدرة التحمل للأداء وإنجاز القوس والسهم لأفراد العينة، استعمل الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعة التجريبية الواحدة لملائمته طبيعة المشكلة المراد دراستها، وكانت عينة البحث هم لاعبي المركز الخاص بالقوس والسهم من فئة الشباب في حدائق الزوراء ملعب نادي بغداد الرياضي، إذ بلغ عدد مجتمع البحث (8) لاعبين حيث أستنتج الباحث أن التدريبات الهيبوكسيا عمدت على تطوير الأداء وانجاز أفراد العينة في القوس والسهم، وأوصى الباحث أن استخدام التدريبات وفق اسلوب الهيبوكسيا التي استهداف العضلات العاملة في تحقيق قدرات التحمل والأنجاز.

1. التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث

تعد طرق وأساليب التدريب هي الوصول بالرياضي إلى القمة والحصول على البطولات وحصد الأوسمة ومنها رياضة القوس والسهم الرياضة التي تحتاج إلى أداء للتحمل وتحقيق الانجاز العالي والوصول إلى النجومية. ويعد أسلوب تدريب الهيبوكسيا من الاساليب التدريبية المهمة الحديثة في عملية تنظيم التنفس والوصول إلى تكيف عالي ومن أهم شروط التقدم في مستوى الأداء وانجاز وخاصة لرياضة القوس والسهم، إذ يتركب مصطلح الهيبوكسيا من "هيبو" وتعني أدنى أو نقص ، ومن "وكسيا" وتعني الأوكسجين وكلمة هيبوكسيا التي تعني انخفاض معدل نسبة تحرير الأوكسجين إلى أنسجة الجسم. وبالتالي يعني ذلك أن اساليب التدريب الرياضي والتي تعني النقص في الأوكسجين عند قيام اللاعب بأداء مجهود متواصل، وخاصة كتم النفس لدى لاعبي فعالية القوس والسهم، والتي يمكن تدريب الرماة لهذه الفعالية على أداء مجهود بدني متواصل مع كتم النفس وإلى تقليل حجم الأوكسجين اللازم من دون تعرضهم لهذا النقص. ويتم ذلك وفق اساليب وفق البرامج الخاصة لتقليل معدل التنفس. وحظي هذا النوع من التدريب الرياضي على اهتمام بالغ في السنوات العشرة الأخيرة.

أن التدريب بنقص الأوكسجين الهيبوكسي نتعني أن أداء التدريبات أثناء تقلص أنسجة الجسم وخلايا تعرض أنسجة الجسم وخلايا الجسم لبعض الأوكسجين من خلال كتم النفس أو التحكم بالتنفس أو تقليل عدد مرات التنفس أثناء الأداء (Al-Basati, 1998) كما أن كلمة الهيبوكسي يتكون من مقطعين الاول هيبو وهذا المصطلح يعني نقص أو أدنى تحتاني، أما المقطع الثاني اوكسية هو اختصار لكلمة اوكسجين (Bastawisi, 1999). لذلك أوجد الباحث أثارا إيجابية للتدريبات هذه الضغط المنخفض ومقاومة الهواء على ارتفاع 2300 متر قبضغ بارومتر (569 بي بي) للفعاليات الرياضية التي تتطلب السرعة والقوة مثل القفز والرمي والعدو السريع. ومن ذلك تعتمد فكرة هذا التدريب على تأقلم وتكيف وظائف الجسم الوظيفة أو استخدام الكمامات للرياضي للمتغيرات التي يتعرض لها اللاعب في المرتفعات أو الارتفاعات عن مستوى سطح البحر، وأن التدريب الذي يحتاجه لاعبو القوس والسهم والذي يؤدي إلى زيادة كريات الدم الحمراء بوجود نقل الأوكسجين عند الرياضيين (Bastawisi, 1999) فكلما زاد الارتفاع عن مستوى سطح البحر انخفض ضغط الهواء وبالتالي ضغط الأوكسجين. وبسبب تغير قوى الجاذبية تغيرات فيزيولوجية وبيوكيميائية نتيجة لمقاومة الجاذبية. ولكن من أهم التغيرات الفيزيولوجية في تدريب الهيبوكسيا هو عملية تبادل الغازات في ظروف الضغط الجوي. (Musleh, 2024) (Jaafar, 2024)

وهنا تكمن صعوبة تكيف الجسم مع المتغيرات التي يتعرض لها الرياضي، وأحدث عملية تبادل الغازات بين الحويصلات الرئوية والشعيرات الدموية المحيطة بها نتيجة لاختلاف الضغط الجزئي للغازات. ومن ذلك يقلل من وصول الأوكسجين بصورة منتظمة أو أداء السرعة نقل والمجهود يزداد عند الصعود إلى المرتفع أو التل لأن العضلات تعمل ضد الجاذبية وهذا ما يعيق التنفس الطبيعي للرياضي الذي يعمل على مكيفات للتل الوظيفي. ومن ذلك برزت أهمية البحث والتي تناولت تأثير تدريبات الهيبوكسيا في تطوير قدرات تحمل الأداء وأنجاز لأفراد العينة من لاعبي القوس والسهم.

1-2 مشكلة البحث

نظراً لتطور العلوم الرياضية وخاصة علم التدريب الـحي أظهر متطلبات العمل وفق أسلوب تدريب الهيبوكسية وأساليبه الكثيرة والمتعددة للوصول لأنجاز وتحقيق أسمى البطولات وخاصة في رياضة القوس والسهم، وذلك لتحقيق الإنجاز وفق أداء تدريبات الهيبوكسيا، والذي يوصي المدربون والمختصون بمراعاة عند خصوصية فعالية القوس والسهم أن تكون للفعالية تدريبات الهيبوكسيا في جرعة التدريب مع تدريبات القدرات البدنية مثل تدريب التحمل للسرعة والتحمل العام والخاص ولا يفضل أن تكون لها نصيب مع تمارين القوة وأنواعها ومن ذلك عالـج البحث استخدام تدريبات الهيبوكسيا في الاتجاه هذا لتطوير التحمل للأداء وإنجاز رماة القوس والسهم. وقد عالـج البحث ما مدى أثر تدريب الهيبوكسيا لعدد غير قليل جداً من التكرارات السريعة لضبط قدرات التحمل والإنجاز لفعالية القوس والسهم لمعالجة ما جاء لمعالجة استخدام تدريبات الهيبوكسيا خلال المسابقات ، توخي الحذر من تأسر الهيبوكسيات على الأداء التقني وتحقيق الإنجاز للفعالية وإيجاد حل للمشكلة.

1-3 أهداف البحث

1. أعداد تمارينات لتدريب الهيبوكسيا لرماة القوس والسهم من أفراد العينة.
2. أثر هذه التمارينات في تطوير قدرة التحمل للأداء وإنجاز القوس والسهم لأفراد العينة.

1-4 فروض البحث

1. هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات القبليـة والبعديـة في تطوير قدرة التحمل للأداء وإنجاز فعالية القوس والسهم لأفراد العينة.

1-5 تحديد المصطلحات

الهيبوكسيا: يعني التدريب الذي يعتمد التقليل من توصيا الأكسجين للخلايا عن طريق تقليل عدد مرات التنفس أثناء الأداء بحيث يقل المجموع الكلي لعدد مرات التنفس خلال الأداء. (Mustafa, 2004)

التحمل للأداء: وهو مقدرة الرياضي على الاستمرار في الأداء بفاعلية من دون الهبوط في كفاءته أو مقدرة الرياضي على مقاومة التعب (Muhammad & Abu Al-Ela, 2000)

2- إجراءات البحث

2-1 منهج البحث

استعمل الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعة التجريبية الواحدة لملائمته طبيعة المشكلة المراد دراستها.

2-2 مجتمع وعينة البحث

تمثل مجتمع البحث وعينته من لاعبي المركز الخاص بالقوس والسهم من فئة الشباب في حدائق الزوراء ملعب نادي بغداد الرياضي، إذ بلغ عدد مجتمع البحث (8) لاعبين، وتم أبعاد (2) للتجربة الاستطلاعية أما عينة للبحث وقد تمثلت (6) لاعبين ونسبتهم (75%) من مجتمع الاصل الكلي.

2-3 وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستخدمة بالبحث

• المصادر العربية والأجنبية، شبكة المعلومات الدولية (الانترنت)، المقابلات الشخصية للخبراء والمختصين^(*)، الاختبار والقياس، الاستبيان، ملعب قوس وسهم، درية مع مسند عدد (8)، أقواس عدد (8)، سهام عدد (24)، أهداف قوس وسهم، أقلام.

2-4 الاجراءات الميدانية

استعمل الباحث المنافسة وفق قانون الاتحاد الدولي للإنجاز أما متطلبات قدرات التحمل تم قياسها حسب متطلبات الاختبار والقياس.

أولاً: اختبار حساب نتائج المنافسات في رياضة القوس والسهم لمسافة (70م) (Abdul Maleh & Abdul Qader, 2012)

الغرض الاختبار: يتم حساب الانجاز على وفق القانون الدولي، وتم اعتماد النقاط المباشرة التي تم الحصول عليها من استمارة التسجيل لجميع أفراد العينة بمسافة (70م)، ولكل مسافة تعطي (6) إرسالات، ولكل إرسال (6) سهام وقيمة كل سهم (10) نقاط، وبذلك تكون قيمة الإرسال الواحد (60) نقطة، أما قيمة النقاط لكل مسافة اكون. (260) نقطة. وتكرر الإرسالات الستة مرة أخرى بواقع (720) نقطة.

الأدوات اللازمة: سهام عدد (6)، لوح تهديف على بعد (70م)، أهداف ورقية، ساعة إيقاف، شريط قياس، بورك أبيض، لوح تسجيل مع قلم عدد (2).

وصف الأداء: يقف المختبرين جميعهم على خط الرمي وكل لاعبين اثنين يرمون على لوح ولمسافة (70م) وكل واحد يقوم برمي (36) سهماً بواقع (6) إرسالات كل إرسال (6) سهام لمدة (4) دقائق.

حساب النقاط: يقسم الهدف الورقي إلى عشرة مجالات دائرية الشكل، لكل مجالين لون، الأصفر (9, 10) الأحمر (7, 8) الأزرق (5,6) الأسود (3, 4)، وأخيراً الأبيض (2, 4)، خارجها يكون صفراً وتكون الدرجة العظمى لكل إرسال (60) نقطة، وبهذا يكون مجموع الست إرسالات (360) نقطة، ويكرر الإرسال مرة أخرى. (Abdul Maleh & Abdul Qader, 2012)

كلية البدنية وعلوم الرياضة الجامعة المستنصرية
كلية البدنية وعلوم الرياضة الجامعة المستنصرية
كلية البدنية وعلوم الرياضة الجامعة المستنصرية

التدريب الرياضي كرة قدم
تعلم مباراة
تدريب العاب قوى

(*) أ.د. حسام سعيد المؤمن
أ. صباح نوري حافظ
أ.م. عباس علي لفته

ثانياً: اختبار استلقاء على مصطبة مستوية حمل ثقل باليد (البنج بريس) لقياس القوة للذراعين والكتفين. (Yassin, 1986)

اسم الاختبار: اختبار البنج بريس

هدف الاختبار: قياس تحمل أداء القوة لعضلات الصدر والكتفين والذراعين للاعبين القوس والسهم.

الأدوات والأجهزة: مصطبة، بار حديدي زنة (20) كغم نوع شنيل الماني المنشأ، اقراص حديدية زنة (10) كغم.

وصف الاختبار: يقوم المختبر بثني الذراعين ومدّها حتى يلمس الثقل الصدر في أثناء الثني.

التسجيل: يؤدي التمرين بوزن (50%) من أقصى وزن يستطيع المختبر رفعه لمرة واحدة ولأكثر عدد من المرات حتى التعب والوصول إلى الأجهاد العالي.

غرض الاختبار: قياس تحمل القوة العضلية الديناميكية للعضلات المادة للذراعين.

الأدوات: مقعد سويدي، بار حديدي من (5-6) أقدام، عدد كاف من الاقراص الحديدية ذات أوزان مختلفة بحيث تكفي في مجموعها أقوى الأفراد المختبرين.

الإجراءات: يوضع الثقل المناسب في البار الحديدي، ويتخذ المختبر وضع الرقود على الظهر فوق المقعد السويدي، يقوم المساعدين بحمل البار الحديدي من الطرفين بحيث يحمله المختبر أمام الصدر، وتكون الذراعان مثنيتين وباتساع الصدر تماماً.

وصف الأداء: عند إعطاء إشارة البدء يقوم المختبر بمد الذراعين لضغط البار الحديدي أمام الصدر، بحيث يصبح الذراعين ممدودتين بالكامل ويقوم المختبر بإعادة الحركة مع المحافظة على مواصفات الوضع الابتدائي وتسجيل نتيجة أفضل محاولة بـ(50%) من أقصى وزن ويسجل أكبر عدد من التكرارات.

التسجيل: يؤدي الاختبار بأعلى تكرار ممكن لحين (Yassin, 1986)

2-5 التجربة الاستطلاعية

قام الباحث بأجراء التجربة الاستطلاعية يوم 2024/2/25 على (2) من لاعبي القوس والسهم من مركز ميدان القوس والسهم محافظة بغداد - حدائق الزوراء بهدف التعرف على مدى إمكانية توفير الأدوات والأجهزة اللازمة للدراسة ومدى فاعلية اللاعبين في تطبيق الاختبارات وأداء التمرينات الخاصة في الوحدات التدريبية.

2-6 إجراءات البحث الميدانية

بعد أن تم ضبط جميع المتطلبات اللازمة للبحث، قامت الباحثة لتحديد أيام التدريب خلال الاسبوع وتحديد التمرينات الخاصة وتأثيرها في تحمل الأداء وأنجاز أفراد العينة.

2-6-1 الاختبارات القبليّة

قام الباحث بأجراء اختبار لقدرات الأداء وفق استخدام تدريبات الهيبوكسيا باستخدام كامات لكتم النفس صنعت خصيصاً في تدريب هكذا اسلوب من التدريب في رياضة القوس والسهم على مركز القوس والسهم في يوم 2024/2/27، كما وتم تطبيق الاختبار القدرات لتحمل الأداء والأنجاز في قاعة كمال الاجسام في المركز للقوس والسهم واختبار الانجاز يوم 2024/2/28 وحرصت الباحثة على تسجيل جميع الملاحظات المتعلقة بالاختبارات من اجل تهيئة نفس الظروف في الاختبارات البعدية.

2-6-2 البرنامج التدريبي لتمارين الهيبوكسيا

1. تم تنفيذ البرنامج في نهاية فترة الإعداد العام وفترة الإعداد الخاص بواقع (3) وحدات أسبوعياً مدة كل وحدة تدريبية (120 د) حسب رأي الخبراء .
2. الأحماء العام والخاص بواقع (15 د).
3. تنفيذ البرنامج التدريبي باستخدام تمارين الهيبوكسيا لأفراد العينة من رماة القوس والسهم .
4. تحديد الأهداف الموضوعية لكل وحدة تدريبية ومحاولة تحقيق تلك الأهداف من التمارين.
5. أن تتناسب تمارين الهيبوكسيا مع الزمن المحدد لها والهدف منها ضمن متطلبات التمارين.
6. مراعاة الظروف الخاصة لعينة البحث ومحاولة حثهم على الوصول لأعلى جهد لتحقيق الهدف من التمارين.
7. البعد عن الرتابة والروتين في تطبيق التمارين.
8. أن تتناسب تمارين البرنامج مع قدرات عينة البحث والفئة العمرية لهم.
9. أن تتناسب تمارين البرنامج مع الإمكانيات المتاحة لتنفيذ التمارين.
10. مراعاة عوامل الأمن والسلامة لعينة البحث والملاحظة الدائمة خلال أدائها للتمارين.
11. مرونة التطبيق وسهولته.
12. التدرج في زيادة الأحمال التدريبية.
13. التدرج من البسيط إلى المركب.
14. عدم الوصول باللاعبين عينة البحث إلى مرحلة الأجهاد والحمل الزائد.

2-7 الاختبار البعدي

بعد الانتهاء من تمارين القدرات المتمثلة بالأداء والانجاز لأفراد العينة قامت الباحثة بإجراء الاختبار البعدي يوم 2024/4/27 للاختبار متغيرات البحث.

2-8 الوسائل الاحصائية

استعمل الباحث الحقيبة الاحصائية spss لاستخراج النتائج.

3- عرض ومناقشة النتائج

1-3 عرض النتائج

1-1-3 عرض الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي لتحمل الأداء وانجاز فعالية القوس والسهم من أفراد العينة

جدول (1)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي وقيمة (T) المحتسبة والجدولية مستوى الخطأ في متغير تحمل الأداء وانجاز في فعالية القوس والسهم لأفراد العينة

المتغير ت	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		س ف	ع ف	R	نسبة الخطأ	هـ	قيمة (T)	مستوى الخطأ
	ع	س	ع	س							
تحمل الأداء	12.66	1.63	15.4	2.879	6.83	1.47	0.93	0.00	0.59	11.3	0.01
	5	1			2	0	4	5	9	70	0
الانجاز	128.23	4.04	190.33	14.85	0.6	12.7	0.86	0.02	4.80	13.3	0.00
	3	5	2	6	3	63	5	5	1	25	1

2-3 مناقشة النتائج

من خلال الجدول (1) تبين أن الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار (تحمل الأداء) واضحة جداً ولصالح الاختبار البعدي، كما وأن الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار للإنجاز كان لصالح الاختبار البعدي والذي حصل على المتوسط الحسابي الأكبر ولعدم كفاية الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاستدلال عن الفروق ومن أجل أن تكون النتائج استدلالية قام الباحث باستخراج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لكل متغير، وقد أظهرت النتائج وجود فروق معنوية عالية بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار تحمل الأداء واختبار تحمل القوة ولصالح المتوسط الحسابي الأكبر وهو الاختبار البعدي. ويعزو الباحث هذه الفروق للتمرينات الخاصة والتي تم تطبيقها على عينة البحث، إذ تعد هذه التمرينات العامل المباشر في زيادة قدرة اللاعب على التحمل الخاص كون لعبة القوس والسهم تحتاج إلى تركيز عالي ولفترات طويلة كون اللاعب يؤدي رميات كثيرة في المسابقة، (Kazem, 2023) وأن القوة الخاصة في الأطراف العليا يساهم في زيادة كفاءة اللاعبين في أداء الرميات بدقة عالية وتركيز. أن عمل استخدام الكمامات وسيلة علمية وفق تدريبات هكذا اسلوب لها الأثر في احداث كمية الاوكسجين المستنشق هذا وما كان هدف الباحث أن يكون تدريب العينة بشدة عالية بنقص الاوكسجين وحده كافي لأحداث تغيير في عمل الاجهزة الوظيفية التي تذكر فيها المصادر أن نسبة الاوكسجين المشبع في الحالة الطبيعية تصل إلى 98% كما يؤكد كل (Abdel Hamid & Hassan, 1997) وكما ان المصدر نفسه يؤكد النقص الحاد في الاوكسجين يختلف من لاعب إلى آخر (M. Hammad, 1998) (Al-Saeed et al., 2016) ويعتمد لاعبو القوس والسهم بالدرجة الأساس على قوة الأطراف العليا في عملية أداء الرميات، وأن التمرينات التي أظهرت وجود تأثير إيجابي لتدريبات الهيبوكسيا على فعالية الأداء المهاري للاعبي القوس والسهم ولصالح الاختبار البعدي والتي

أصبحت عالية (S. H. Hammad, 2022) المعدة ساهمت في زيادة كفاءة الأجهزة الوظيفية والتي بدورها ساهمت في زيادة تحمل القوة لدى اللاعبين في الذراعين وخاصة الذراع الراحية والتي تعمل على سحب السهم وتثبيتته في أقصى نقطة مما يتطلب تحمل القوة كون أي تعب سيؤدي إلى التقليل من قوة السحب وضعف الانجاز . (Abd Ali Khdhim et al., 2023)

4- الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات

1. أن التدريبات الهيبوكسيا عمدت على تطوير الأداء وانجاز أفراد العينة في القوس والسهم.
2. أن تدريبات الهيبوكسيا عملت على تحقيق الأنجاز لدى لاعبي القوس والسهم.

4-2 التوصيات

1. أن استخدام التدريبات وفق أسلوب الهيبوكسيا التي استهداف العضلات العاملة في تحقيق قدرات التحمل والأنجاز .
2. عمل بحوث مشابهة على أعمار أخرى من أجل الارتقاء بمستوى اللعبة.

الشكر والتقدير

نسجل شكرنا لعينة البحث المتمثلة في لاعبي المركز الخاص بالقوس والسهم من فئة الشباب في حدائق الزوراء ملعب نادي بغداد الرياضي.

تضارب المصالح

يعلن المؤلف انه ليس هناك تضارب في المصالح

كريم حمد كاظم <https://orcid.org/0009-0006-6134-567x>

References

- Abd Ali Khdhim, M., Hussein Abdulrasool, T., & Hasan Aldewan, L. (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. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 33(1), 2023. <https://doi.org/10.55998/jsrse.v33i1.395>
- Abdel Hamid, K., & Hassan, M. S. (1997). *Foundations of Sports Training to Develop Physical Fitness in Physical Education Classes in Boys' and Girls' Schools* (p. 127). Dar Al Fikr Al Arabi.
- Abdul Maleh, F., & Abdul Qader, A. (2012). *Foundations of Archery* (p. 144). Dar Al-Arqam.
- Al-Basati, A. A. (1998). Rules and foundations of sports training and its applications. *Alexandria, Al-Maaref for Printing and Publishing*.
- Al-Saeed, R., Pain, M. T. G., & Lindley, M. (2016). Hip and knee loading of karate players performing training and competition Style Versions of a roundhouse KICK. *ISBS-Conference Proceedings Archive*.
- Bastawisi, A. (1999). *Foundations and theories of sports training* (p. 30). Dar Al-Fikr Al-Arabi.
- Hammad, M. (1998). Modern Sports Training, Planning, Application and Leadership. *Arab Thought House, Cairo*.
- Hammad, S. H. (2022). The effect of cognitive exercises with educational technology in developing the ability to shift attention and performing counterattack skills in fencing. *University of Anbar Sport and Physical Education Science Journal*, 5(25).
- Jaafar, F. A. (2024). The effect of exercises on the Vertimax device in strengthening the muscles of the arms and some types Accuracy of shooting with a bow and arrow for female national team players. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 34(3). <https://doi.org/10.55998/jsrse.v34i3.624>
- Kazem, K. H. (2023). Effective management and its relationship to performance efficiency among members of the Iraqi Federation of Bow and Arrow. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 33(2), 95–105. <https://doi.org/10.55998/jsrse.v33i2.426>
- Muhammad, H. A., & Abu Al-Ela, A. A. F. (2000). *Physiology of Sports Training* (p. 13). Dar Al-Fikr Al-Arabi.

- Musleh, O. A. (2024). The effect of hypoxic training on some indicators of functional, physical, and skill performance among basketball players. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 34(3). <https://doi.org/10.55998/jsrse.v34i3.746>
- Mustafa, I. A.–S. A. (2004). *The effect of hypoxia training on some physiological variables and the effectiveness of skill performance of quality players* [Master's thesis]. Tama University.
- Yassin, W. (1986). *Physical Preparation for Women* (p. 532). Ministry of Higher Education and Scientific Research – University of Baghdad, Physical Education Library.

أنموذج للوحدة التدريبية للتمرينات باستخدام الهيبوكسيا

الايام	الشدة	المفردات	التكرارات	المجموعات	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجموعات
السبت	75-85%	تدريب مهاري خططي قناع الوجه	5-4	5-3	90-30 ثا	4-3
الثلاثاء	85-95	تدريب خطط بقناع الوجه	3-4	2-4	120-90	4-6 د
الخميس	95-100%	تدريب مهاري بقناع الوجه	1-2	2-1	220-120 ثا	6-8 د

تضمن البرنامج لتدريبات الهيبوكسيا ضمن مفردات البرنامج للتمرينات ثلاث وحدات اسبوعياً لمدة (6) أسابيع ضمن الشدة والراحة بين التكرارات المجموع حيث تضمنت هذه الوحدات للتدريب استخدام كامات وقناع الوجه لتقليل وصول الاوكسجين في عملية التنفس وكم الهواء في استخدام هكذا اسلوب من التدريبات لأفراد العينة من لاعبي القوس والسهم ضمن مفردات الوحدات التدريبية.



Journal of Studies and Researches of Sport Education

spo.uobasrah.edu.iq



The effect of active learning according to the mechanism (lecture and discussion) in learning Tolerance of some defensive situations in basketball for students

Bilal Haider Makki ¹  

University of Basra / College of Physical Education and Sports Sciences

Article information

Article history:

Received 28/8/2024

Accepted 23/10/2024

Available online 15,Nov,2024

Keywords:

Active learning, process (lecture and discussion), performance tolerance, defensive situations, basketball

Abstract

The aim of the research was to identify the effect of active learning according to the process of (lecture and discussion) in learning to endure the performance of some defensive situations in basketball for students. The researcher used the experimental method, while the research sample was fourth-year students in the College of Physical Education and Sports Sciences, University of Basra, in the intentional way, numbering (195) students (males only). The researcher concluded: Active learning according to the process of (lecture and discussion) achieved the educational goals by raising the learning to endure the performance of some defensive situations in basketball for students. The researcher also recommended adopting active learning according to the method of (lecture and discussion) as it achieved the educational goals by raising the learning to endure the performance of some defensive situations in basketball for students.



website



مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية

spo.uobasrah.edu.iq



تأثير التعلم النشط وفق الية (المحاضرة والمناقشة) في تعلم تحمل اداء بعض الحالات الدفاعية بكرة السلة للطلاب

بلال حيدر مكي¹  

جامعة البصرة / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الملخص

هدف البحث الى التعرف على تأثير التعلم النشط وفق الية (المحاضرة والمناقشة) في تعلم تحمل اداء بعض الحالات الدفاعية بكرة السلة للطلاب. واستعمل الباحث المنهج التجريبي اما عينة البحث كانت بطلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة البصرة بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (195) طالب (الذكور فقط).

واستنتج الباحث: التعلم النشط وفق الية (المحاضرة والمناقشة) حقق الاهداف التعليمية من خلال رفع تعلم تحمل اداء بعض الحالات الدفاعية بكرة السلة للطلاب وكذلك أوصى الباحث اعتماد التعلم النشط وفق الية (المحاضرة والمناقشة) كونه حقق الاهداف التعليمية من خلال رفع تعلم تحمل اداء بعض الحالات الدفاعية بكرة السلة للطلاب .

معلومات البحث

تاريخ البحث:
الاستلام: 2024/8/28
القبول: 2024/10/23
التوفر على الانترنت: 15,نوفمبر, 2024

الكلمات المفتاحية:

التعلم النشط ، الية (المحاضرة والمناقشة) ، تحمل اداء ، الحالات الدفاعية ، كرة السلة

1. التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث

الارتقاء بالبلد يتطلب بناء جيل قادر على ادارة المؤسسات ولديه الخبرة والمعرفة في بناء الانسان بمراحله العمرية المختلفة وفي مختلف المجالات منها التربوية والتعليمية وحتى الرياضية.

وفي الجانب الرياضي فان بناء وتعليم المتعلم بالعلوم الرياضية والالعاب الرياضية يتطلب تهيئة كل الظروف المحيطة بتعلم الجانب الرياضي من طرائق تدريس واساليب تعليمية وتهيئة الصف للجانب النظري والملاعب للجانب التطبيقي بالإضافة الى وضع البرامج التعليمية التي تزيد من نشاط المتعلم في الاداء وفهم المادة العلمية الرياضية .

ولهذا يعد التعلم النشط المنطلق الحقيقي للتعليم وحقق نجاح واسع في فهم وتطبيق مختلف الالعاب الرياضية والذي يعتمد على القدرة التفكيرية والذاتية للمتعلم في التطبيق والاداء ولهذا يرى (Rahman, 2010) ان التعلم النشط هو " عملية احتواء ديناميكي للمتعلمين في المواقف التعليمية والتي تتطلب منهم الحركة والمشاركة الفاعلة في جميع الأنشطة بتوجيه وإشراف من المعلم "

بينما ترى (Al-Dulaimi, 2011) هو " اسلوب تعليمي يشترك فيه المتعلمين في عمل اشياء تجربهم على التفكير فيما يتعلمونه "

ويرى (Ali, 2010) التعلم النشط هو " كل ما يتضمن قيام الطالب بأنشطة واعمال تتطلب التفكير والتأمل ، ان كل استراتيجية التعلم النشط دائما ما تتطلب ان يفكر الطالب في كل ما يقدم له من معلومات وان يتأملها "

ومن هنا نستدل ان تشجيع المتعلم على التعليم الذاتي وبناء افكاره في التعلم سوف يكون لديه القدرة في تطبيق المهارات المطلوبة لمختلف الالعاب الرياضية ومنها لعبة كرة السلة التي تعتبر احد الالعاب الرياضية الفرقية وفيها متطلبات متعددة سواء بدنية او مهارية بنوعها الدفاعي والهجومى (Abdulrahman et al., 2020)، (Oudah et al., 2022) ونجد الجانب الدفاعي بكرة السلة من اصعب الحالات التي يجب تعليمها بسبب عدم رغبة المتعلم في الدفاع ويميل للهجوم لوجود الكرة بينما الدفاع جزء مهم واساسي بكرة السلة واغلب الفرق التي تجيد الدفاع الجيد هي التي تفوز بالمباراة ولهذا يتطلب زيادة مستوى التفكير والتعلم في تطبيق حالات الدفاع من خلال التعلم النشط بعد ان يتم شرحه له نظريا ويتم مناقشته بأسلوب علمي لكل حالة من حالات الدفاع بكرة السلة وبصورة مستمرة لغرض رفع مستوى حمل الاداء لتلك الحالات. (Makki, 2024) (Hamid et al., 2024)

ومن هنا تأتي أهمية البحث ان اختيار طريق التعلم النشط تتناسب مع المستوى البدني والعلي للمتعلم كذلك اعداد تمرينات توافق تساعد على التعلم والارتقاء بلعبة كرة السلة وخاصة تحمل اداء حالات الدفاع من خلال التعليم الصحيح للأداء وفق تعليم وطريقة تدريس ناجحة وبهذا نساهم في تحقيق المستوى التعليمي الصحيح والتطبيق الناجح في الاداء بكرة السلة.

1-2 مشكلة البحث:

الدفاع بكرة السلة من مكونات اللعبة الاساسية ونجاح الدفاع يعني السيطرة الكاملة على اللعب ورغم عدم رغبة المتعلم في تطبيق الحالات الدفاعية بسبب ميولهم للهجوم واستخدام الكرة والتحكم بها الا ان تغيير فكرة المتعلم وزيادة رغبته في الاداء الدفاعي يتطلب منا استخدام التعليم المناسب والذي يرفع من مستوى تفكيره وادائه وهذا يعطي القدرة في رفع تحمل الاداء الدفاعي.

ومن خلال خبرة الباحث المتواضعة بعلم طرائق التدريس الرياضي ولعبة كرة السلة لاحظ ان عدم اختيار الاسلوب التعليمي الصحيح سوف يؤثر على مستوى تعلم الاداء الدفاعي في الحالات المختلفة الذ اصبح متذبذب

بالأداء وبشكل مستمر وبالتعليم من ناحية أخرى وهذا يؤثر على الأداء في لعبة كرة السلة وعدم تعلم احد اركانها الاساسية وهو الدفاع مما يتطلب استخدام طريق التدريس الناجحة في رفع مستوى تفكير المتعلم وتزويد من رغبته في التعلم ولهذا فان التعلم النشط وباستخدام احد الياته هي (المحاضرة والمناقشة) سيعطي فرص للتعبير عن ذاته في التعليم وتطبيق الاداء المطلوب وبذلك سوف نتمكن من رفع مستوى التعليم الصحيح في تحمل الدفاع بكرة السلة.

1-3 أهداف البحث:

1- التعرف على تأثير التعلم النشط وفق الية (المحاضرة والمناقشة) في تعلم تحمل اداء بعض الحالات الدفاعية بكرة السلة للطلاب.

2- التعرف على نتائج الفروقات بين الاختبارات القبلية والبعديّة وللمجموعتين الضابطة والتجريبية في تعلم تحمل اداء بعض الحالات الدفاعية بكرة السلة للطلاب.

3- التعرف على نتائج الفروقات في الاختبارات البعديّة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في تعلم تحمل اداء بعض الحالات الدفاعية بكرة السلة للطلاب.

1-4 فروض البحث:

1- وجود تأثير ايجابي للتعلم النشط وفق الية (المحاضرة والمناقشة) في تعلم تحمل اداء بعض الحالات الدفاعية بكرة السلة للطلاب.

2- وجود فروقات معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة ولصالح الاختبارات البعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تعلم تحمل اداء بعض الحالات الدفاعية بكرة السلة للطلاب.

3- وجود فروقات معنوية في الاختبارات البعديّة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في تعلم تحمل اداء بعض الحالات الدفاعية بكرة السلة للطلاب.

1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: طلبة المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة البصرة للعام الدراسي 2023-2024 .

1-5-2 المجال المكاني: القاعة المغلقة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة البصرة

1-5-3 المجال الزمني: المدة 2024/2/4 الى 2024 /4/9

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث :

تم الاستعانة بالمنهج التجريبي ذو التصميم المجموعتين المتكافئتين (الضابطة والتجريبية لأهميتها في انجاز البحث ومعالجة المشكلة.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

تم تحديد مجتمع البحث بطلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة البصرة بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (195) طالب (الذكور فقط) ، اما العينة فقد بلغت (20) طالب ،مقسمة الى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) بالطريقة العشوائية وهي تشكل نسبة (10.25%) من المجتمع الاصلي ، تضم كل مجموعة (10) طلاب وكما موضح في الجدول (1) التي تم معالجتها المتغيرات لغرض التجانس والتكافؤ.

جدول (1)

يوضح الاوساط والانحرافات ومعامل الاختلاف وقيم (t) لغرض التجانس والتكافؤ في المتغيرات المستخدمة

مستوى الدلالة	قيم t المحتسبة	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة			الاختبارات
		معامل الاختلاف	الانحراف	الوسط	معامل الاختلاف	الانحراف	الوسط	
غير معنوي	0.068	2.713	1.965	72.41	2.424	1.754	72.35	الوزن /كغم
غير معنوي	0.164	1.56	2.678	171.56	1.435	2.465	171.76	الطول/ سم
غير معنوي	0.22	7.761	0.895	11.532	5.44	0.623	11.452	تحمل سرعة الأداء في عودة لاعب بسرعة إلى الدفاع/ عدد
غير معنوي	0.283	7.504	0.967	12.567	5.982	0.745	12.452	تحمل القوة للرجلين إثناء الدفاع ضد التصويب/ عدد
غير معنوي	0.416	5.758	0.845	14.674	4.488	0.652	14.526	تحمل القوة للرجلين خلال أداء الحجز الدفاعي عند الكرة المرتدة (المتابعة الدفاعية) /عدد
غير معنوي	0.26	2.199	0.997	45.335	2.202	0.996	45.213	تحمل سرعة التحرك لاختيار الموقع الدفاعي الصحيح /ثانية

قيمت (t) الجدولية عند درجة حرية (18) وتحت مستوى دلالة (0.05) = 1.734

3-2 وسائل جمع المعلومات وأدوات البحث:

- المصادر العربية والأجنبية، الملاحظة العلمية، الاختبارات المستخدمة، ملعب كرة سلة، كراس سلة قانونية، شريط قياس، ساعة توقيت، ميزان طبي، كرات سلة، جدار صد.

4-2 إجراءات البحث:

1-4-2 تحديد متغيرات البحث:

تم تحديد متغيرات البحث حسب أهمية البحث ومعالجة مشكلته وكذلك من خلال الدراسات والمراجع بكرة

السلة والتي شملت :

- 1-تحمل سرعة الأداء في عودة لاعب بسرعة إلى الدفاع.
- 2-تحمل القوة للرجلين إثناء الدفاع ضد التصويب.
- 3-تحمل القوة للرجلين خلال أداء الحجز الدفاعي عند الكرة المرتدة (المتابعة الدفاعية) .
- 4-تحمل سرعة التحرك لاختيار الموقع الدفاعي الصحيح .

2-4-2 الاختبارات المستخدمة: (Khalaf, 2021)

3-4-2-1 اختبار عودة لاعب بسرعة إلى الدفاع.

* هدف الاختبار: قياس تحمل سرعة الأداء في عودة لاعب بسرعة إلى الدفاع.

* الأدوات المستخدمة:

- ملعب كرة سلة قانوني. - ساعة توقيت - شريط قياس - قماح عدد (4) -كرات سلة عدد (4)
- قلم خط أو طباشير .

* القياسات المطلوبة:

- مخاريط : توضع (4) أربعة موزعة وكما يلي:

* الأول والرابع بامتداد (5 متر) من منتصف خط النهاية وعلى بعد (5 متر) داخل الملعب من جهتي اليمين واليسار .
* الثاني والثالث بامتداد (3 متر) من منتصف خط النهاية وعلى بعد (3 متر) داخل الملعب من جهتي اليمين واليسار .

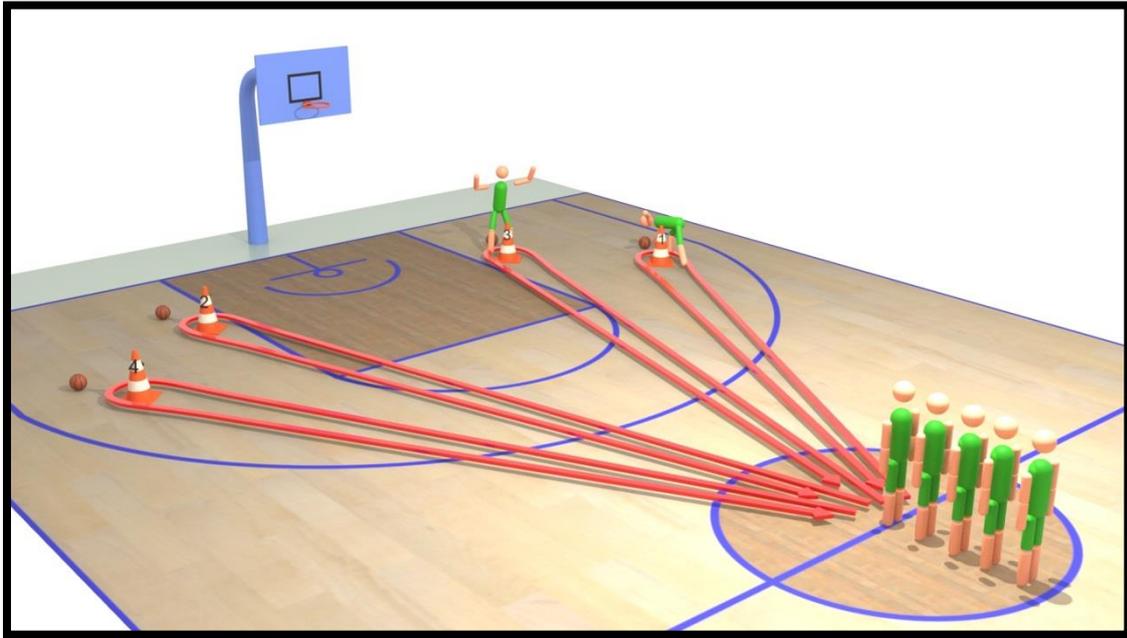
- الكرات: توضع (4) أربع كرات سلة تبعد (1 متر) عن المخروط، عكس اتجاه حركة اللاعب.
- موقع انطلاق اللاعبين: خلف خط مركز الدائرة المركزية.

* طريقة أداء الاختبار: يقف اللاعب (المختبر) بموقعه خلف خط الانطلاق، وعند الإشارة ينطلق بشكل مستقيم إلى المخروط (1) ويقوم بضرب الكرة باليد ويستدير بحركة مدافع على إن تكون اليدين مرفوعة والاستدارة جانبية للرجوع إلى خط البداية وبعدها ينطلق إلى المخروط (2) والرجوع أيضا إلى خط البداية وهكذا مخروط (3) ومخروط (4) ويستمر بالأداء حتى انتهاء الزمن المحدد (90) ثانية، على أن يكون الدوران على جميع المخاريط الأربعة من جهة اليسار كما في الشكل (1).

* الكوادر المساعدة:

- مسجل .- مؤقت .

* التسجيل : حساب عدد مرات ضرب الكرات خلال زمن (90) ثانية .



شكل (1)

يوضح اختبار (عودة لاعب بسرعة إلى الدفاع)

3-2-2-4 اختبار الدفاع ضد التصويب.

* هدف الاختبار : قياس تحمل القوة للرجلين أثناء الدفاع ضد التصويب.

* الأدوات المستخدمة:

- ملعب كرة سلة قانوني - ساعة توقيت .
- شريط قياس - حامل كرة عدد (10) -كرات سلة عدد (10) - قلم
خط أو طباشير .

* القياسات المطلوبة :

- حامل الكرات : توضع (10) اسطوانات حاملة للكرات وبارتفاع (2.25 متر) موزعة على الساحة داخل ربع الملعب وكما يلي:

* الأولى على بعد (2متر) من منتصف خط النهاية من جهة اليمين ومسافة (1متر) داخل الساحة.

* الثانية على بعد (2متر) من منتصف خط النهاية من جهة اليسار ومسافة (1متر) داخل الساحة.

* الثالثة والرابعة والخامسة والسادسة والسابعة والثامنة والتاسعة يبتعدن من منتصف خط النهاية (5 متر) وبين اسطوانة وأخرى مسافة جانبية (2متر).

* العاشرة منتصف خط قوس ثلاث نقاط.

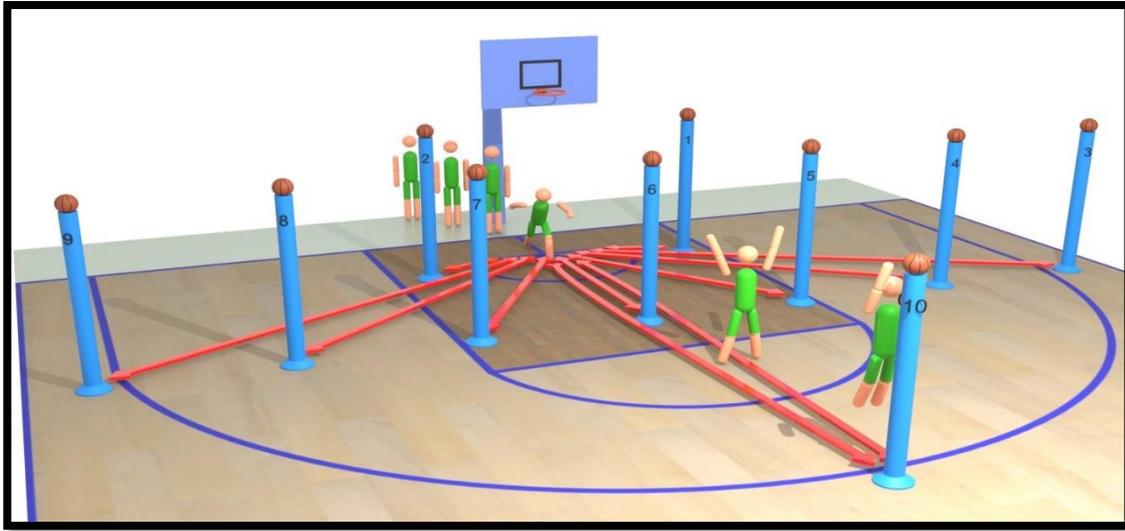
- موقع انطلاق المختبر: من منتصف خط النهاية أسفل السلة.

* طريقة أداء الاختبار: يقف اللاعب (المختبر) خلف خط البداية أسفل السلة ، وعند الإشارة ينطلق بشكل مستقيم إلى الاسطوانة الأولى ليقفز ويضرب الكرة فوقها ثم يرجع إلى نقطة البداية، ليكرر العمل مرة أخرى للأسطوانة الثانية ليقفز ويضرب الكرة والعودة مرة أخرى لخط البداية ، وهكذا بقية الاسطوانات العشر الأخرى بنفس الأداء ، شرط إن يقفز ويضرب الكرة لحين انتهاء الزمن المحدد (90) ثانية. بشرط أن يؤدي الاختبار حسب تسلسل الاسطوانات كما في الشكل (2).

* الكوادر المساعدة:

- مسجل - مؤقت.

* التسجيل: حساب عدد الكرات المستعبدة من الاسطوانات بالقفز خلال زمن (90) ثانية



شكل (2)

يوضح اختبار (الدفاع ضد التصويب)

3-2-4-3 اختبار الحجز الدفاعي عند الكرة المرتدة (المتابعة الدفاعية).

* هدف الاختبار: قياس تحمل القوة للرجلين خلال أداء الحجز الدفاعي عند الكرة المرتدة (المتابعة الدفاعية).

* الأدوات المستعملة

- ملعب كرة سلة قانوني - ساعة توقيت - شريط قياس - اسطوانة عدد (3) -كرات سلة عدد (1)

- قلم خط أو طباشير .

* القياسات المطلوبة :

- اسطوانات : توضع (3) ثلاث اسطوانات على شكل مثلث في المنطقة المحرمة وكما يلي:

* الأول على بعد (2متر) من خط النهاية وعلى امتداد خط المنطقة المحرمة من جهة اليمين.

* الثاني على بعد (2متر) من خط النهاية وعلى امتداد خط المنطقة المحرمة من جهة اليسار.

* الثالث منتصف خط الرمية الحرة.

- موقع الكرة : أسفل السلة مباشرة .

- موقع انطلاق اللاعبين : منتصف خط الدائرة المركزية.

* طريقة أداء الاختبار:

يقف اللاعب (المختبر) خلف خط البداية وعند الإشارة ينطلق بشكل مستقيم إلى الكرة الموضوعة أسفل السلة ويبدأ برمي الكرة على اللوحة والقفز والمتابعة بمسك الكرة ووضعها على الأرض وثم التحرك إلى الأسطوانة الأولى وعمل حركة حجز بحركة الذراعين والرجلين حول الأسطوانة ، والعودة مرة أخرى حمل الكرة من الأرض ورميها على اللوحة والقفز والمتابعة ووضعها على الأرض وأداء نفس الحركة للأسطوانة الثانية وكذلك الاسطوانة الثالثة ، ويستمر بالأداء حتى انتهاء الزمن المحدد (90) ثانية كما في الشكل (3).

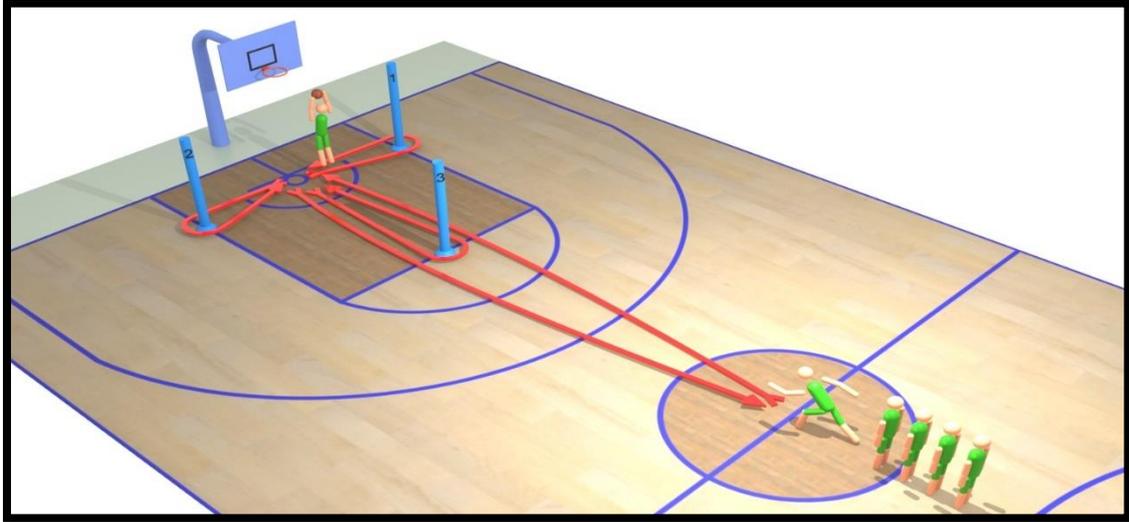
ملاحظة مهمة/ بالمتابعة يترك اللاعب الكرة على الأرض ويؤدي حركة المدافع حول الاسطوانة.

* الكوادر المساعدة:

- مسجل .- مؤقت.

* التسجيل : حساب عدد مرات المتابعة خلال زمن (90) ثانية

التعديل المقترح/ تحول من السرعة إلى التحمل وتغير الزمن إلى (90) ثانية بدل (60) ثانية.



شكل (3)

يوضح اختبار (الحجز الدفاعي عند الكرة المرتدة (المتابعة الدفاعية))

3-4-2-4 اختبار التحرك لاختيار الموقع الدفاعي.

* هدف الاختبار : قياس تحمل سرعة التحرك لاختيار الموقع الدفاعي الصحيح.

*** الأدوات المستخدمة:**

- كرات سلة عدد (5) كرة. - ملعب كرة سلة قانوني. - ساعة توقيت. - شريط قياس. - مخروط عدد (5). - قلم خط أو طباشير .

*** القياسات المطلوبة :**

- **المخاريط :** توضع خمسة مخاريط بمسافات مقاسة من منتصف خط النهاية وكما يلي :
* الأول على بعد (3 متر) على اليمين من منتصف خط النهاية و(2متر) داخل الساحة.
* الثاني على بعد(3 متر) على اليسار من منتصف خط النهاية و(2 متر) داخل الساحة.
* الثالث بمنتصف خط الرمية الحرة.

*الرابع على قوس الثلاث نقاط من جهة اليمين ويبعد (4 متر) عن الخط الجانبي.

*الخامس على قوس الثلاث نقاط من جهة اليسار ويبعد (4متر) عن الخط الجانبي.

- **الكرات:** توضع الكرات وعددها (5) إمام المخاريط بمسافة (1متر) عن المخروط باتجاه معاكس لحركة اللاعب.

-كادر مساعد عدد 5 لإرجاع الكرات إلى موقعها

- **موقع انطلاق اللاعبين:** منتصف خط النهاية.

*** طريقة أداء الاختبار:**

يقف اللاعب (المختبر) بموقعه بمنتصف خلف خط النهاية وتوجد أرقام من (1-5) على كل مخروط ، وعند الإشارة ينتقل اللاعب (المختبر) سريعا" في الدورة الأولى من منطقة الانطلاق إلى الموقع الأول مخروط (1) ويقف بين المخروط والكرة ويضرب الكرة باليد والرجوع مرة أخرى للخط النهاية والعودة مرة أخرى للمخروط (2) وأيضا يقف بين المخروط والكرة وضرب الكرة باليد وهكذا بقية المخاريط الأخرى (3) و(4) و(5) ويكرر الأداء مرة أخرى بالطريقة العكسية للأرقام (5-1) في الدورة الثانية، ويتم حساب الزمن من لحظة انطلاق اللاعب من خط البداية للمخروط الأول إلى الخروج في المخروط الأخير من خط الانطلاق لأربع دورات كما في الشكل (4) .

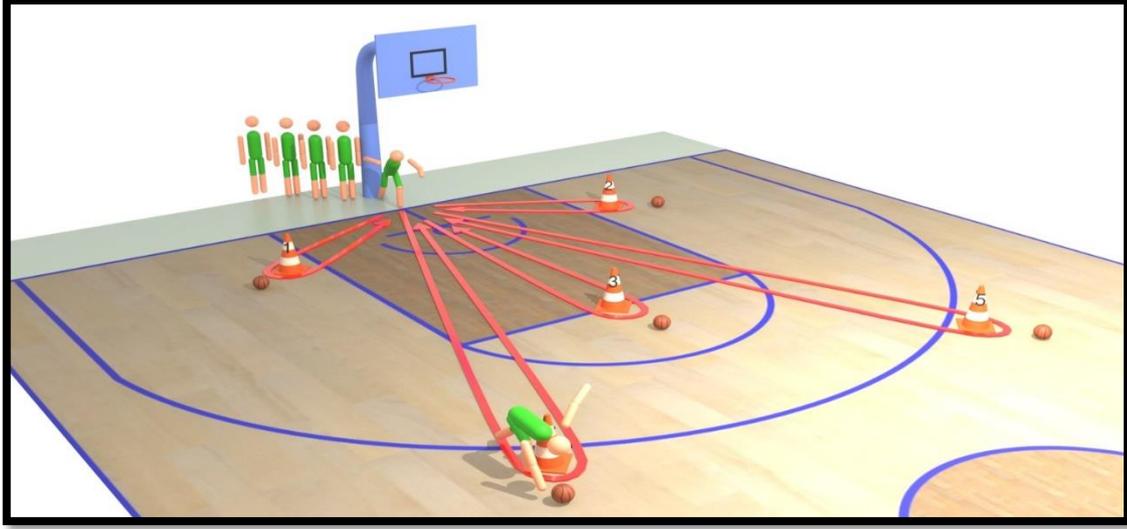
*** الكوادر المساعدة:**

- مسجل .- مؤقت.-كادر مساعد

*** التسجيل:** حساب الزمن (4 دورات) من لحظة الانطلاق للمخروط الأول إلى لحظة الخروج من خط النهاية

بعد لمس الكرة العاشرة للمخروط الأخير في الدورة الثانية والخروج خلف خط الانطلاق (خط النهاية)

التعديل المقترح/ تحول من السرعة إلى التحمل وتغير الدورات من (2) إلى (4) دورات.



شكل (4)

يوضح اختبار (التحرك لاختيار الموقع الدفاعي)

3-4-2 التجربة الاستطلاعية: أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة البصرة بتاريخ 2024/2/4 الساعة 10.30 صباحا على عينة البحث الأصلية وذلك بتطبيق بعض التمرينات لغرض تقنينها ومعرفة مدى ملائمة لعينة البحث وإيجاد ومعرفة الصعوبات التي تواجه البحث في تطبيقها.

5-2 التجربة الميدانية :

1-5-2 الاختبارات القبليّة : تمت في تاريخ 2024/2/11

2-5-2 التجربة الرئيسيّة :

طلبة المرحلة الرابعة في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة قد اكملوا سنتين بتعليم المهارات الاساسية بالمرحلة الاولى والقانون وطريقة اللعب في المرحلة الثانية وفي المرحلة الرابعة يتم تعليم الاداء المهاري والخططي الممزوج بالأداء البدني ولهذا يعد تحمل الاداء المهاري وخاصة الدفاع من الحالات الصعبة بالتعليم وتتطلب تمرينات واسلوب تدريبي مناسب لهم .

ولهذا تم استعمال تمرينات المعدل من قبل مدرس المادة وتطبيقها بالتعليم النشط وفق اسلوب المحاضرة

والمناقشة بالجزء النظري وتطبيق الحالات بالجزء التطبيقي من الوحدات التعليمية.

وتم تطبيق تلك التمرينات في القسم الرئيس من الوحدة التعليمية خلال درس كامل (انظر ملحق (1)) ولمدة

ثمان أسابيع ضمن وبواقع وحدتين تعليمية ، وبدا تطبيق البرنامج بتاريخ 2024/2/12 وانتهت تطبيقها بتاريخ 2024/4/8 .

3-5-2 : الاختبارات البعديّة : أجريت بتاريخ 2024/4/9

6-2 الوسائل الإحصائية: تم الاعتماد على نظام SPSS

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

جدول (2)

يوضح الفروقات بين القلبي والبعدى للمجموعة الضابطة في الاختبارات المستخدمة

مستوى الدلالة	قيمة t المحتسبة	الخطأ القياسي	الوسط الحسابي		الاختبارات
			البعدى	القلبي	
معنوي	2.255	0.889	13.457	11.452	تحمل سرعة الأداء في عودة لاعب بسرعة إلى الدفاع/ عدد
معنوي	2.253	0.967	14.631	12.452	تحمل القوة للرجلين إثناء الدفاع ضد التصويب/ عدد
معنوي	2.273	0.681	16.074	14.526	تحمل القوة للرجلين خلال أداء الحجز الدفاعي عند الكرة المرتدة (المتابعة الدفاعية) /عدد
معنوي	2.188	0.771	43.526	45.213	تحمل سرعة التحرك لاختيار الموقع الدفاعي الصحيح /ثانية

قيمة (t) الجدولية عند درجة حرية (9) وتحت مستوى (0.05) = 1.833

جدول (3)

يوضح الفروقات بين القلبي والبعدى للمجموعة التجريبية في الاختبارات المستخدمة

مستوى الدلالة	قيمة t المحتسبة	الخطأ القياسي	الوسط الحسابي		الاختبارات
			البعدى	القلبي	
معنوي	3.617	0.979	15.074	11.532	تحمل سرعة الأداء في عودة لاعب بسرعة إلى الدفاع/ عدد
معنوي	2.951	1.221	16.171	12.567	تحمل القوة للرجلين إثناء الدفاع ضد التصويب/ عدد
معنوي	2.983	1.231	18.347	14.674	تحمل القوة للرجلين خلال أداء الحجز الدفاعي عند الكرة المرتدة (المتابعة الدفاعية) /عدد
معنوي	2.974	1.431	41.078	45.335	تحمل سرعة التحرك لاختيار الموقع الدفاعي الصحيح /ثانية

قيمة (t) الجدولية عند درجة حرية (9) وتحت مستوى (0.05) = 1.833

جدول (4)

يوضح قيم (ت) للفروقات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المستخدمة

مستوى الدلالة	قيمة t المحتسبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الاختبارات
		ع	س	ع	س	
معنوي	3.953	0.869	15.074	0.867	13.457	تحمل سرعة الأداء في عودة لاعب بسرعة إلى الدفاع/ عدد
معنوي	3.524	0.937	16.171	0.917	14.631	تحمل القوة للرجلين إثناء الدفاع ضد التصويب/ عدد
معنوي	5.13	0.882	18.347	0.996	16.074	تحمل القوة للرجلين خلال أداء الحجز الدفاعي عند الكرة

						المرتدة (المتابعة الدفاعية) / عدد
معنوي	5.733	0.973	41.078	0.836	43.526	تحمل سرعة التحرك لاختيار الموقع الدفاعي الصحيح /ثانية

قيمة (t) الجدولية عند درجة حرية (18) وتحت مستوى (0.05) = 1.734

من خلال ملاحظة الجدولين (2) و(3) تبين لنا هناك تعلم وتطور بمستوى تحمل الاداء المهاري الدفاعي وفق الاختبارات المستخدمة وللمجموعتين الضابطة والتجريبية وهذا يدل على التطبيق الصحيح والالتزام بالتعليم المستخدم وتنفيذ البرامج التعليمية الموضوعية ولهذا يرى (Ismail, 1996) " المنهج التعليمي يودي الى التنمية والتطور ، اذا تم انجازه ورسمه بصورة علمية في تنظيم عملية التعليم وبرمجته واستعمال الأساليب المناسبة والمتدرجة بالصعوبة كذلك استعمال الوسائل التعليمية المؤثرة تحت ظروف تعليمية جيدة من حيث المكان والزمان والأدوات المستعملة " (Mohan et al., 2024) (Sabet & Ali, 2012)

بينما يرى (Sabr, 2005) "إن التعلم ضمن منهج تعليمي يطبق بصوره موضوعيه يؤدي إلى زيادة التعلم وبالتالي تطور في المهارة في الجانبين المعرفي والمهاري".

وخلال الجدول (4) تبين لنا تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في تعلم تحمل الاداء المهاري الدفاعي بكرة السلة مما يعطي مؤشر على نجاح التعلم والاسلوب المستخدم كان أفضل من المجموعة الضابطة ولهذا يرى (Karamustafaoglu, 2009) " ان استخدام الممارسات التدريسية المرتكزة على الطالب ضرورية لاستمرار عملية التعلم على عكس الممارسات التدريسية التقليدية المرتكزة على المعلم".

بينما يرى (Don well et al., 2010) ان التدريس باستخدام التعلم النشط " يجعل المعلم يعامل كل طالب على قدم المساواة مع زملائه وكما انها تقلل من شعور الطالب بالخوف وتساعدهم بالمواجهة الفشل وتشعرهم بالانتماء الى مجموعة العمل وبذلك تزيد من ثقتهم بأنفسهم".

ويرى (Magill & Anderson, 2010) ان "الظواهر الطبيعية لعملية التعلم هو انه لا بد أن يكون هناك تطور في التعلم ما دام المدرس يتبع الخطوات والأسس السليمة لعملية التعلم والتمرن على الأداء الصحيح والتركيز عليه لحين ترسيخ الأداء وثباته"

ان دور المعلم او المدرس دور فعال في عملية التوجيه ورفع مستوى التعليم النشط عندما يعطي الافكار الصحيحة والتمرينات الهادفة لا صعب المهارات ومنه الدفاع بكرة السلة وهذا يفسر نجاح التعلم النشط اذ يرى (Dee, 2009) عن دور المعلم في التعلم النشط " المعلم لديه القدرة على الضبط وادارة المناقشات والحوارات وتصميم المهمات والمواقف التعليمية المثيرة والقدرة على التخطيط الجيد وادارة وقت التعلم بفاعلية والقدرة على ملاحظة المتعلمين ومتابعة والتقييم "

5-الاستنتاجات والتوصيات:

5-1 الاستنتاجات :

- 1- التعلم النشط وفق الية (المحاضرة والمناقشة) حقق الاهداف التعليمية من خلال رفع تعلم تحمل اداء بعض الحالات الدفاعية بكرة السلة للطلاب .
- 2- تنشيط التفكير والاعتماد على الذات مع توجيهات مناسبة من المعلم ترفع من تعلم النشط في تحمل اداء بعض الحالات الدفاعية بكرة السلة للطلاب .

5-2 التوصيات :

- 1- اعتماد التعلم النشط وفق الية (المحاضرة والمناقشة) في تعليم طلبة كليات واقسام التربية البدنية كونه حقق الاهداف التعليمية من خلال رفع تعلم تحمل اداء بعض الحالات الدفاعية بكرة السلة للطلاب .
- 2- التأكيد على تنشيط التفكير والاعتماد على الذات مع توجيهات مناسبة من المعلم ترفع من تعلم النشط في تحمل اداء بعض الحالات الدفاعية بكرة السلة للطلاب .

الشكر والتقدير

نسجل شكرنا لعينة البحث المتمثلة في طلبة المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة البصرة للعام الدراسي 2023-2024 .

تضارب المصالح

يعلن المؤلف انه ليس هناك تضارب في المصالح

بلال حيدر مكي <https://orcid.org/0000-0002-9200-9293>

References

- Abdulrahman, M. A., Ali, B. A., & Hammad, S. H. (2020). The Impact of the Use of Stairs and Hoops Exercises in the Compatibility and Speed of the Skill Performance of the Players of Ramadi Football Club for Youth. *International Journal of Psychosocial Rehabilitation*, 24(05).
- Al-Dulaimi, N. A. Z. (2011). Selections in Kinetic Learning: Al-Najaf Al-Ashraf. *Dar Al-Diaa Press for Printing and Publishing*.
- Ali, M. A.-S. (2010). *Modern Trends and Applications in Teaching Curricula and Methods* (p. 233). Dar Al-Masirah for Publishing, Distribution and Printing.
- Dee, F. (2009). *Towards Creating Experiences in Useful Learning* (2nd ed, p. 46). Al-Akbayan Company.
- Don well, c. c & Eison, & j. A. (2010). *Active Learning :Creating Excitement in the classroom. washington. D. C .George* (p. 68). Washington uni. press.
- Hamid, N. S., Mushref, A. J., AHMED, D. M. A., & Abdullah, F. (2024). The effect of the active discussion strategy on psychological stability and the development of some offensive skills in basketball for female students. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 34(2).
<https://doi.org/10.55998/jsrse.v34i2.485>
- Ismail, S. M. (1996). The effect of teaching methods to develop the explosive power of the legs and arms on the accuracy of long-range shooting by jumping high in handball [A doctoral thesis]. *University of Baghdad*.
- Karamustafaoglu, O. (2009). Active learning strategies in physics teaching. *Online Submission*, 1(1), 27–50.
- Khalaf, F. A. Z. (2021). *The effect of individual defensive exercises in developing some defensive situations in youth basketball* [Doctoral thesis]. University of Basra.
- Magill, R., & Anderson, D. I. (2010). *Motor learning and control*. McGraw-Hill Publishing New York.
- Makki, B. H. (2024). The effect of brainstorming strategy (by simile method) on learning some types of shooting Basketball for students. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 34(3).
<https://doi.org/10.55998/jsrse.v34i3.684>
- Mohan, M. I., Muhammad, L. H., Al-Sahib, H. M. A., & Kazem, M. A. A. (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 Physical Education Studies and Research*, 34(1), 17–27. <https://doi.org/10.55998/jsrse.v34i1.469>
- Oudah, A. Y., Diwan, L. H., & Shehab, S. G. (2022). The Effect Of The Interactive Blended Learning Strategy In Learning The Skill Of Crushing Hitting In Volleyball For Students. *Journal of Positive School Psychology*, 6(6).
- Rahman, F. A. (2010). *Reading about some active learning strategies* (p. 27). Guided publications within the active learning program.

Sabet, S. H., & Ali, M. M. (2012). Effect of exercise on the level of learning some skills of basketball. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 32.

Sabr, Q. L. (2005). *Topics in Motor Learning* (p. 56). Friday Press.

ملحق (1)

ملحق (1) نموذج (من الوحدات التعليمية)

هداف الوحدة التعليمية: تعلم تحمل الاداء المهاري الدفاع

الأسبوع : الأول

الوحدة التعليمية: 1

الملاحظات	الراحة	التكرارات	التفاصيل والتمرينات	الزمن	أقسام الوحدة
			تسجيل الحضور - الإحماء العام - الإحماء الخاص	25 دقيقة	القسم الاعدادي
-التأكيد على الجانب التعليمي النظري والمناقشة -التأكد وصل المتعلم الى حالة التعب والتكيف على التحمل	رجوع النبض -120 130 ض/د	3×10	1-شرح المهارات وتحمل ودورها في الدفاع بكرة السلة	60 دقيقة	القسم الرئيسي: 1-التعليمي
			2-مناقشة المحاور الخاصة بالدفاع ودوره في لعبة كرة السلة.	20 دقيقة	
			3-تطبيق الحالات الخاصة بالدفاع.		
			1-اداء مهارة قط الكرة بالذهاب والاياب مع الزميل الذي يعم الطبطبة.	40 دقيقة	2-التطبيقي
			2- اداء المهارات المتابعة الدفاعية على اللوحة رمي الكرة والقفز لسحبها.		
			3-الانطلاق للأمام والعودة بسرعة على شكل حركات دفاعية للمناطق المحددة.		
4- الدفاع ضد التصويب المتنوع من الزميل.					
		3×10	5- عمل حجز دفاعي مع الزميل وتغير الخصم.		
			تهديته وتنفس وإعطاء واجبات	5 دقيقة	القسم الختامي



Journal of Studies and Researches of Sport Education

spo.uobasrah.edu.iq



Indicators of the biokinetic Analysis of Foot Movement and Its Relationship with Some bio-Kinematic Variables in Performing the Diving Skill on the Floor Exercise Apparatus in Artistic Gymnastics

Jinan Shaker Amer¹  

Ministry of Education, Kurdistan Region, Iraq

Institute of Physical Education, Erbil¹

Article information

Article history:

Received 25/7/2024

Accepted 10/8/2024

Available online 15, Nov,2024

Keywords:

Biokinetic analysis, biokinetic variables, diving skill in artistic gymnastics, floor movement mat

Abstract

The aim of the research was to identify the values of biokinetic variables through the (ScanFoot) device and its relationship with some biokinetic variables of the skill of diving movement on the floor movement mat in gymnastics. The research sample was the players of the Erbil Gymnastics Institute of Physical Education team. The researcher used the descriptive approach for its suitability to the research problem, as the researcher concluded that there are significant relationships between the variables of the foot scanner device and some biokinetic variables of the skill of diving movement on the floor movement mat in gymnastics. The researcher recommended the necessity of adopting modern devices in analyzing sports movements as well as using cluster analysis to obtain accurate statistical results that help in identifying the level of players.





مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية

sps.uobasrah.edu.iq



مؤشرات التحليل البايوكينتيكي لحركة القدمين وعلاقتها ببعض المتغيرات البايوكينماتيكية لأداء مهارة الغطس على جهاز بساط الحركات الأرضية بالجمناستك الفني

جنان شاكر عامر¹  

وزارة التربية اقليم كوردستان / العراق
معهد التربية الرياضية / اربيل

المخلص

هدف البحث الى التعرف على قيم المتغيرات البايوكينماتيكية من خلال جهاز ماسح القدم (ScanFoot) وعلاقتها ببعض المتغيرات البايوكينماتيكية لمهارة حركة الغطس على جهاز بساط الحركات الأرضية في الجمناستك. وكانت عينة البحث هم لاعبو منتخب معهد التربية الرياضية بالجمناستك في أربيل، واستعملت الباحثة المنهج الوصفي لملائمته لمشكلة البحث اذ استنتجت الباحثة وجود علاقات معنوية بين متغيرات جهاز ماسح القدم وبعض المتغيرات البايوكينماتيكية لمهارة حركة الغطس على جهاز بساط الحركات الأرضية بالجمناستك ، و اوصت الباحثة بضرورة اعتماد الأجهزة الحديثة في تحليل الحركات الرياضية وكذلك استخدام التحليل العنقودي للحصول على نتائج احصائية دقيقة تساعد في التعرف على مستوى اللاعبين.

معلومات البحث

تاريخ البحث :
الاستلام : 2024/7/25
القبول : 2024/8/10
التوفر على الانترنت: 15 نوفمبر، 2024

الكلمات المفتاحية :

التحليل البايوكينتيكي، المتغيرات البايوكينماتيكية، مهارة الغطس في الجمناستك الفني ، بساط الحركات الارضية

1. التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث

إن النظرة العلمية الحديثة للفعاليات الرياضية تؤكد على ضرورة وجود الأجهزة والأدوات لترسيخ مواصفات ادائها عن طريق كشف الأخطاء ووضع التدريبات المناسبة لمعالجتها لتطوير الأداء وتحسينه، من هذا نجد ان علم البايوميكانيك يعد من اوائل العلوم " التي تهتم بدراسة وتحليل الأداء الحركي الإنساني بهدف الوصول الى أنسب الحلول الميكانيكية للمشاكل المطروحة للبحث والدراسة وتعميم المعلومات المكتسبة حول فن الأداء الانسب لمختلف الأنشطة الرياضية " (El Shamy & Abu Hamda, 2007)، فالتطور الذي وصل اليه التحليل الحركي كان اساسه هو التطور في الأجهزة التقنية الحديثة وهذا ساعد على الارتقاء بالأداء الرياضي ووصوله الى أفضل المستويات. (Hasan et al., 2022)

اذ ان الأداء الحركي في الفعاليات الرياضية يرتبط ارتباطاً وثيقاً بمستوى القدرات البدنية والحركية والميكانيكية من اجل تنفيذه بشكل اقتصادي وصحيح، ومن الملاحظ ان البرامج التدريبية والتعليمية تهدف الى تطوير هذه القدرات والارتقاء بمستوياتها للوصول الى الأداء الفني والصحيح. (Mashkoor et al., 2021)

وتعد رياضة الجمناستك من الرياضات التي وصلت الى مستوى عال ظهر من خلال الأداء الصعب والأبداع الحركي الذي يقدمه اللاعبون في البطولات العالمية، فمهارات الجمناستك تخضع الى الكثير من المتغيرات البايوميكانيكية والتي تؤثر سلبياً او ايجابياً في الأداء، اذ تتميز هذه المهارات بالسرعة العالية والتركيب والربط وذلك لتكوين السلاسل الحركية. اما فيما يخص الحركات الأرضية (Mushref, 2024) فانها تتطلب قوة كبيرة عند الأداء و الى مدى كبير من المرونة بالإضافة الى التناسق الدقيق بين أجزاء الجسم المختلفة للحفاظ على التوازن اثناء الأداء فالحركات الارضية توفر للاعبين فرصة لعرض مهاراتهم الفنية من خلال سلسلة من الحركات المتتابعة وتقنيات القفز والدوران. (Hamad et al., 2024)

تعد مهارة الغطس في الجمناستك من المهارات التي يتطلب ادائها قوة وسرعة عاليتين وذلك لتحقيق نتيجة جيدة ويمكن ان تعد مفتاح البداية للحركات التي تليها في السلاسل الحركية (Hassan & Musharef, 2024)، ومن هنا تأتي اهمية البحث اذ ارتأت الباحثة دراسة هذه المهارة والتي تعد نوع من انواع الدرجات على جهاز بساط الحركات الارضية والتعرف على بعض المتغيرات الكينماتيكية والكينماتيكية. والتي من خلالها يمكننا تشخيص بعض مكامن الخطأ ووضع الحلول لها وتعزيز مكامن القوة وذلك للعمل على رفع مستوى الأنجاز.

1-2 مشكلة البحث :

من المعروف لكل المختصين في رياضة الجمناستك ان جهاز بساط الحركات الأرضية يعد من اكثر الاجهزة تحدياً اذ يتطلب من اللاعبين تنفيذ مجموعة متنوعة من الحركات الفنية ذات الطبيعة الدورانية الانتقالية فضلاً عن حالات التوازن بأنواعه والتي يمر بها اللاعب طول فترة ادائه بالاعتماد على حركة مفاصل الرجلين واليدين وكذلك عمل مجاميع عضلية كثيرة لأتمام هذه الحركات، ومن خلال خبرة الباحثة الميدانية في رياضة الجمناستك وجدت ان هناك بعض الصعوبات التي تواجه اللاعبين في أداء بعض الحركات على جهاز بساط الحركات الأرضية ومنها مهارة حركة (الغطس) والتي تحتاج الى تكتيك معين لأدائها ونظراً لقلة الدراسات التي تناولت التحليل الينموغرافي لحركة القدمين والعلاقة بينه وبين بعض المتغيرات الكينماتيكية لمهارة حركة الغطس بالجمناستك فقد ارتأت الباحثة الخوض في هذه المشكلة.

1-3 اهداف البحث :

1. التعرف على قيم بعض المتغيرات البايوكينماتيكية من خلال جهاز ماسح القدم (Scan Foot) لأداء مهارة الغطس على جهاز بساط الحركات الارضية بالجمناستك الفني.

2. التعرف على قيم بعض المتغيرات البايوكينتيكية لمهارة الغطس على جهاز بساط الحركات الارضية بالجمناستك الفني.

3. التعرف على العلاقة بين قيم بعض المتغيرات البايوكينماتيكية لمهارة الغطس على جهاز بساط الحركات الأرضية بالجمناستيك الأرضي.

4. التعرف على العلاقة بين قيم بعض المتغيرات البايوكينتيكية والبايوكينماتيكية لمهارة الغطس على جهاز بساط الحركات الارضية بالجمناستك الفني.

1-4 فرض البحث:

وجود علاقات معنوية بين بعض المتغيرات البايوكينتيكية والبايوكينماتيكية المؤثرة في اداء مهارة الغطس على جهاز بساط الحركات الارضية في الجمناستك.

1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: لاعبو منتخب معهد التربية الرياضية بالجمناستك في اربيل .

1-5-2 المجال المكاني: القاعة الداخلية للجمناستك في معهد التربية الرياضية في اربيل .

1-5-3 المجال الزمني: للفترة من (2023/11/1) ولغاية (2024/4/25).

1-6 تحديد المصطلحات:

1-6-1 التحليل البايوكينتيكي : أشار (Shalash, 1988) الى ان " التحليل الكينتيكي يدرس القوة التي تنتج أو تغير الحركة وانه يصف الحركة ويصف حركة الأجسام من ناحية الوزن والكتلة والزخم والشغل والقوة والطاقة "

1-6-2 مهارة حركة الغطس في الجمناستك: هي من مجموعة حركات الدرجات ولاسيما المنكورة الامامية ولكن تتميز بمدة طيران قصيرة في الهواء قبل عمل الدرجة.

3- منهج البحث واجراءاته الميدانية:

3-1 منهج البحث: استعملت الباحثة المنهج الوصفي لملائمته لمشكلة البحث.

3-2 مجتمع البحث وعينته: تمثلت عينة البحث بلاعبي منتخب معهد التربية الرياضية بالجمناستك في اربيل، وقد أختيرو بالطريقة العمدية وكانت نسبتهم من المجتمع الأصلي (66.66%) وواقع (4 لاعبين) من اصل (6 لاعبين)، وقد تم استبعاد لاعبين 10 احدهما بسبب الإصابة ولآخر لعدم الحضور عند تصوير التجربة الرئيسية)، وقامت الباحثة بأجراء بعض القياسات الأنتروبومترية لأفراد عينة البحث من اجل التأكد من مدى تجانسها في تلك المتغيرات وكما مبين في الجدول (1).

الجدول (1)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم معامل الاختلاف لدى عينة البحث

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف
العمر	(سنة)	18.5	1.118	6.04
الطول	(سم)	169.25	0.829	0.49
الكتلة	(كغم)	69.75	0.829	1.19
قياس القدم	(سم)	42.25	0.5	1.18
المرونة	درجة	24.5	0.577	2.36

3-3 وسائل جمع المعلومات والاجهزة والادوات المستخدمة:

- المصادر والمراجع العربية و الأجنبية، الملاحظة والتحليل ، شبكة الانترنت ، أبسطة الجمناستك ، شريط قياس متري ، ميزان طبي ، جهاز حاسوب نوع (DELL , coREI3, CPU 30Ghz) ، آلة تصوير فيديو نوع (SONY) ذات تردد (134 صورة/ثانية) عدد (2) ، حامل ثلاثي عدد (2) ، مسطرة لقياس المرونة ، جهاز ماسح القدم (Foot Scan) المتري وملحقاته نوع (RS) بلجيكي الصنع عدد (1) ، اقراص ليزيرية (CD) عدد (5).

3-4 تحديد المتغيرات البايوميكانيكية:

تم تحديد متغيرات البحث بعد استطلاع آراء الخبراء والمختصين وكما يلي:

3-4-1 المتغيرات الكينتيكية لجهاز ماسح القدم:

1. أقصى قوة مسجلة عند الدفع لكل قدم (اليمنى و اليسرى).
2. زمن أقصى قوة لكل قدم (اليمنى و اليسرى).
3. كمية الضغط المسلط من كل قدم (اليمنى و اليسرى).

3-4-1-1 المتغيرات الكينماتيكية:

1. زاوية اقصى انثناء لمفصل الركبة.
2. زاوية مفصل الورك.
3. زاوية مفصل الكتف.
4. ميل الجذع.
5. اعلى ارتفاع لمركز ثقل الجسم.
6. الطاقة الحركية.
7. الطاقة الكامنة.
8. سرعة الطيران.
9. زمن الأداء.

3-5 التجربة الاستطلاعية:

أجرت الباحثة التجربة الاستطلاعية بتاريخ (2023/11/4) على لاعب واحد، وكما أشار (Wajih Mahjoub, 1993) الى ان التجربة الاستطلاعية تعد " تدريباً علمياً للباحث للوقوف بنفسه على السلبيات والإيجابيات اثناء اجراء الاختبارات الرئيسية لبحثه لتفاديها ". وكان الهدف من التجربة:

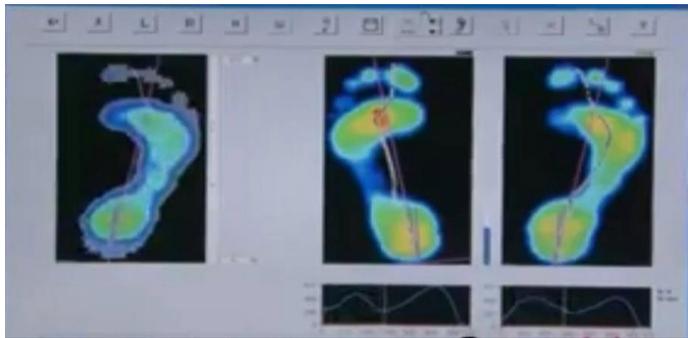
1. التعرف على المعوقات التي قد تصادف العمل اثناء التجربة الرئيسية ومحاولة تفاديها.
2. التعرف على كفاءة عمل فريق العمل المساعد والوقت الذي يستغرقه تنفيذ الاختبار .
3. التعرف على اماكن وضع الات التصوير وجهاز ماسح القدم.

3-6 التجربة الرئيسية:

تم اجراء التجربة الرئيسية بتاريخ (2023/11/8) في قاعة الجمناستك الداخلية في معهد التربية الرياضية في اربيل، وذلك بحضور عينة البحث وفريق العمل المساعد وقد تم تهيئة كل الأجهزة والادوات والمستلزمات الخاصة بالتجربة. وبعد ان اجرت العينة الأحماء الكافي قام كل لاعب بعدة محاولات لأداء مهارة الغطس قبل البدء بالتجربة، بعدها تم اعطاء ايعاز بالبدء بالتصوير، وبدأ اللاعبون بأداء المحاولات الخمسة وتم تصوير جميع هذه المحاولات بواسطة آلات التصوير للحصول على المتغيرات الكينماتيكية واستخدام جهاز ماسح القدم (Foot Scan) من اجل الحصول على المتغيرات الكينماتيكية، وبعد الانتهاء من جمع البيانات تم معالجتها احصائياً للتوصل الى النتائج النهائية.

3-7 التصوير الفيديوي:

تم اجراء التصوير الفيديوي بواسطة آلي تصوير نوع (SONY) ذات تردد (134صورة/ثانية)، وقد وضعت آلات التصوير على حامل ثلاثي، وضعت الكاميرات على بعد (7م) عن موقع اداء اللاعبين من جهة اليمين واليسار وبارتفاع (1.60م) وذلك للكشف عن دقائق الحركة. اما جهاز ماسح القدم فقد وضع في موقع اداء اللاعبين (فبعد ان يأخذ اللاعب الخطوات التقريبية السريعة يقوم بالارتقاء والدفع) وهنا يسجل جهاز ماسح القدم (أقصى قوة والزمن والضغط لكلا القدمين اليمين واليسار كلاً على حدة). ان عمل آلات التصوير وجهاز ماسح القدم كان متزامناً حيث اعطيت لكل لاعب (5) محاولات وتم اختيار أفضل محاولة على اساس أعلى قراءة سجلت على جهاز ماسح القدم وأفضل تكنيك للمهارة والشكل (1) يبين انموذج قراءة جهاز ماسح القدم لاداء احد اللاعبين. والملحق (1، أ) يبين شكل جهاز ماسح القدم والملحق (1، ب) يوضح واجهة التطبيق لبرنامج ماسح القدم.



الشكل (1)

انموذج قراءة جهاز ماسح القدم لأداء احد اللاعبين

3-6 الوسائل الإحصائية:

تم استخدام برنامج التحليل الإحصائي (IBM SPSS Statistics 19)

4- عرض ومناقشة النتائج:

جدول (2)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات جهاز ماسح القدم (كينتيكية)

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
1	اقصى قوة للقدم اليمنى	نيوتن	1192	4.320
2	اقصى قوة للقدم اليسرى	نيوتن	1184.5	1.732
3	زمن اقصى قوة للقدم اليمنى	ثانية	0.205	0.021
4	زمن اقصى قوة للقدم اليسرى	ثانية	0.225	0.013
5	الضغط للقدم اليمنى	نيوتن/م ²	29.15	0.208
6	الضغط للقدم اليسرى	نيوتن/م ²	27.24	0.553

جدول (3)

يبين الوصف الاحصائي لمتغيرات البحث الكينماتيكية

X9	X8	X7	X6	X5	X4	X3	X2	X1	
.925	.634	.943	.196	.832	.759	.431	-.981	1.000	X1
-.832	-.470	-.859	0.000	-.707	-.617	-.600	1.000		X2
.055	-.425	.106	-.800	-.141	-.260	1.000			X3
.950	.985	.933	.787	.993	1.000				X4
.981	.956	.969	.707	1.000					X5
.555	.883	.512	1.000						X6
.999	.855	1.000							X7
.880	1.000								X8
1.000									X9

جدول (4)

يبين اختبار الجودة بين المجاميع

Sig.	df2	df1	F	Wilks' Lambda	
0.038	2	1	14.36	0.254	X1
0.031	2	1	16.15	0.333	X2
0.01	2	1	20.34	0.847	X3
0.019	2	1	19.14	0.168	X4
0.035	2	1	15.45	0.200	X5
0.00	2	1	23.74	0.471	X6
0.01	2	1	20.65	0.433	X7

0.00	2	1	22.388	0.934	X8
0.00	2	1	83.769	0.023	X9

من خلال الجدول (4) نجد ان التصنيف (جودة التصنيف) يصلح لهذه الاختبارات وهذه المجاميع

جدول (5)

يبين المصفوفة للمتغيرات الكينماتيكية

التفطح	الالتواء	التباين	الانحراف المعياري	الوسط	اعلى قيمة	اقل قيمة	رمز المتغير	
.391	.000	4.333	2.08167	109.500 0	112.00	107.00	X1	زاوية أقصى انثناء للركبة
1.500	-1.414	8.000	2.82843	166.000 0	168.00	162.00	X2	زاوية مفصل الورك
-1.700	.482	4.917	2.21736	159.250 0	162.00	157.00	X3	زاوية مفصل الكتف
-1.796	-.190	21.937	4.68366	84.3500	89.50	78.80	X4	زاوية ميل الجذع
-1.200	.000	41.667	6.45497	117.500 0	125.00	110.00	X5	اعلى ارتفاع ل (م.ث.ج)
3.135	1.779	1275.00 0	35.7071 4	897.500 0	950.00	875.00	X6	الطاقة الحركية
1.685	.807	2987.87 1	54.6614 2	802.005 0	875.50	743.82	X7	الطاقة الكامنة
-2.108	-.697	.202	.44974	3.6500	4.02	3.08	X8	زمن الأداء
-5.316	.046	.149	.38557	2.8300	3.22	2.46	X9	سرعة الطيران

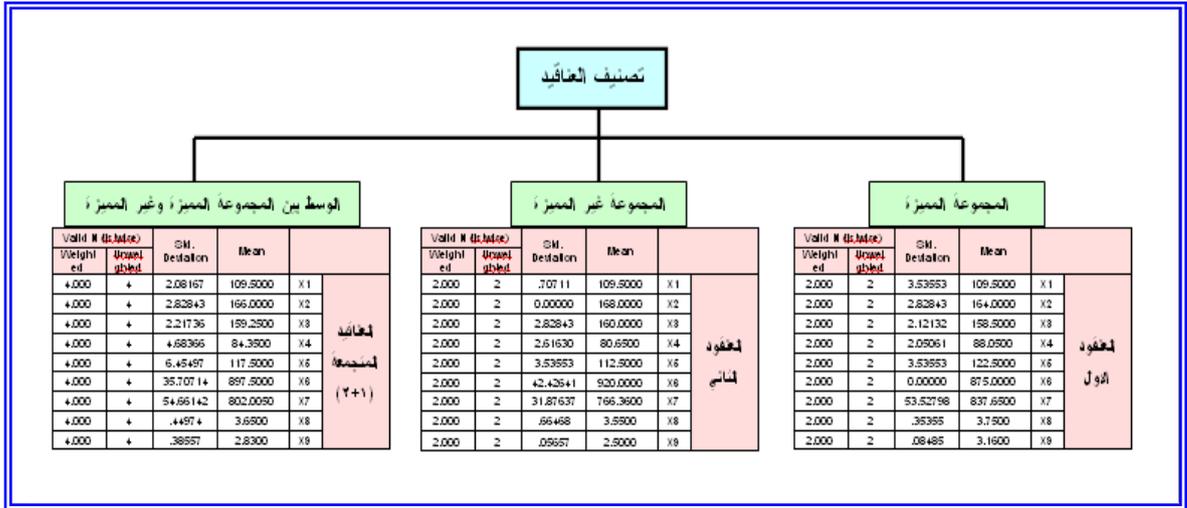
الجدول (5) يبين مصفوفة الارتباط بين المتغيرات الكينماتيكية ويضمنها المتغيرات السالبة والموجبة والمعنوية لجميع مصفوفة الارتباط بين المتغيرات مما يدل على سير عملية التصنيف العنقودي بالاتجاه الايجابي.

جدول (6)

مصفوفة الارتباط الجذر الكامن

Canonical Correlation	Cumulative %	% of Variance	Eigenvalue	Function
.991	100.0	100.0	52.000 ^a	1

من خلال الجدول (6) يتبين قيمة الجذر الكامن ومعنويته مما يدل على صحة العناقيد للمتغيرات الكينماتيكية



الشكل (2)

يوضح تصنيف للعناقيد

من الشكل (2) يتبين:

- العنقود الاول يمثل المجموعة الاولى المميزة (الافضل).
- العنقود الثاني يمثل المجموعة الثانية غير المميزة (اقل مستوى).
- العنقود الثالث يمثل المجموعة الثالثة وهي لايجاد الوسط بين العنقود الاول والثاني اي المجموعة الاولى والثانية.

جدول (7)

يبين دالة ويلس لمبدأ (صحة العناقيد)

Sig.	df	Chi-square	Wilks' Lambda	Test of Function(s)
0.024	2	8.970	0.019	1

من خلال الجدول (7) يتبين ان دالة (ويلس لمبدأ) الذي يبين صحة العناقيد نجد ان قيمة (ويلس لمبدأ) بلغت (0.019) وقيمة (Chi-square) بلغت (8.970) عند درجة حرية (2) وبلغت المعنوية (0.024) وهي اقل من (0.05) مما يدل على صحة تصنيف العناقيد.

جدول (8)

يبين علاقة مؤشرات التحليل البايوكينتيكي لحركة القدمين ببعض المتغيرات الكينماتيكية

X9	X8	X7	X6	X5	X4	X3	X2	X1		
-.512*	.336	-.362	.907*	-.359	-.339	-	.655	-.222	R	اقصى قوة للقدم اليمنى
.021	.147	.117	.000	.121	.143	.011	.002	.346	Sig	
.689**	.668*	.607*	-.566*	.745*	.777*	-	-.408	-.092	R	اقصى قوة للقدم اليسرى

.001	.001	.005	.000	.000	.000	.000	.074	.698	Sig	
-.806**	-.370	-.537*	.336	.744*	.786*	.830*	.453*	.308	R	زمن اقصى قوة للقدم اليمنى
.000	.108	.015	.147	.000	.000	.000	.045	.187	Sig	
-.121	-.953*	-.498*	-.651*	-.400	-.386	.524*	.183	-.496*	R	زمن اقصى قوة للقدم اليسرى
.613	.000	.025	.002	.081	.093	.018	.441	.026	Sig	
.806**	.370	.537*	-.336	.744*	.786*	-.830*	-.453*	-.308	R	الضغط للقدم اليمنى
.000	.108	.015	.147	.000	.000	.000	.045	.187	Sig	
.218	.305	.013	.265	.213	.266	-.976*	.200	-.566*	R	الضغط للقدم اليسرى
.355	.191	.956	.259	.368	.257	.000	.397	.009	Sig	
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).										
*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).										

من خلال النتائج التي ظهرت في الجدول (8) نلاحظ ما يلي:

- **اقصى قوة للقدم اليمنى:** ظهرت علاقة ارتباط معنوية بين متغير اقصى قوة للقدم اليمنى بين (زاوية مفصل الورك وزاوية مفصل الكتف) وتعزو الباحثة سبب ذلك الى ان القوة التي يسلطها اللاعب في مرحلة الارتقاء والدفع (قانون الفعل ورد الفعل) من اجل الحصول على قوة رد فعل ايجابية تساعده في مرحلة الطيران كان لها اثر كبير في الأداء وهذا ما أشار اليه (Savelsbergh & Bootsma, 1994) بأن " الوصول الى الأداء الناجح يتطلب وضع القدم التي تقوم بالضرب في المكان المناسب والوقت المناسب من اجل التطبيق الصحيح للقوة المتجهة ". وبهذا يكون الجسم قد قام بعملية النقل الحركي بانسيابية من القدمين والى الورك والكتف.
- اما فيما يخص علاقة الارتباط المعنوية مع (الطاقة الحركية وزمن الطيران) فأن الطاقة الحركية تتولد عندما يتم دفع الأرض بقوة وهذه القوة تساعد في زيادة سرعة الجسم وبالتالي زيادة الطاقة الحركية اي ان الطاقة الناتجة عن القوة العمودية لقوة رد فعل الأرض تتحول الى طاقة الحركية مما يزيد من السرعة العمودية. أما فيما يخص زمن الطيران فكلما زادت قوة رد فعل الأرض عند الدفع بالقدمين كلما اثر ذلك على الارتفاع الذي يصل اليه الجسم وبالتالي زيادة زمن الطيران، اي ان زمن الطيران يزداد نتيجة زيادة السرعة الابتدائية والارتفاع. (Saad, 2017) (Othman et al., 2023)
- **اقصى قوة للقدم اليسرى:** ظهرت علاقة ارتباط معنوية بينها وبين المتغيرات (زاوية مفصل الكتف وزاوية ميل الجذع واعلى ارتفاع لمركز ثقل الجسم). وتعزو الباحثة سبب ذلك الى ان القدم اليسرى سلطت أقصى قوة على الأرض في نهاية مرحلة الارتقاء والدفع ساعد على ان تكون زاوية مفصل الكتف مفتوحة بشكل يؤدي الى زيادة في المحصلة النهائية للقوى مما يؤثر ايجابياً على الهدف الرئيسي للحركة بالحصول على أفضل ارتفاع لمركز ثقل الجسم وزاوية ميل الجذع وهما مهمان

في مرحلة الطيران. اما عن المعنوية مع المتغيرات (الطاقة الحركية والطاقة الكامنة وزمن الأداء وزمن الطيران) وترى الباحثة سبب ذلك الى ان الجسم بعد حصوله على أقصى قوة دفع للقدمين في نهاية مرحلة الارتقاء والدفع وبدء مرحلة الطيران استطاع تحويل الطاقة الكامنة الى الطاقة الحركية لأتمام الواجب الحركي ففي الجمناستك يتم العمل بمبدأ (حفظ الطاقة) فعندما يقوم اللاعب باداء مهارة الغطس فانه يقوم بتحويل الطقة الحركية الناتجة عن دفع والسرعة الى طاقة كامنة بسبب الأرتقاء وعندما يصل الى أعلى نقطة بالطيران تكون الطاقة الكامنة أقصاها والطاقة الحركية ادناها وعند النزول تتحول الطاقة الحركية الى أقصاها وكذلك كلما زادت السرعة عند الأداء سيقل الزمن وذلك بالأعتماد على قانون السرعة كما يشير (Sulaiman, 1983) الى انه " في الديناميكية العضلية فأن السرعة تعتمد اعتماداً كلياً على القوة مع ارتباطها بعامل الزمن من جهة وكذلك ارتباطهما بعامل كتلة الجسم من جهة اخرى " .

- **زمن اقصى قوة للقدم اليمنى:** ظهرت علاقة معنوية مع المتغيرات (زاوية مفصل الورك وزاوية مفصل الكتف زاوية ميل الجذع واعلى ارتفاع لمركز ثقل الجسم والطاقة الكامنة وزمن الطيران). وتعزو الباحثة سبب ذلك الى ان النقل الحركي بعد عملية الدفع (للحصول على قوة رد فعل الأرض) ساهم في وصول بعض زوايا مفاصل الجسم الى الدرجة المطلوبة وهذا ساعد لوصول الجسم الى اعلى ارتفاع لمركز ثقله في مرحلة الطيران وهنا تكون الطاقة الكامنة قد وصل الى أعلى مستوى لها. وعليه فكلما كانت قوة الدفع للقدمين كبيرة فأنها ستولد قوة عكسية للقدم بالاعتماد على قوة الجاذبية الأرضية وهذا الوضع سيساعد في عمل أجزاء الجسم لتنفيذ الأداء بصورة اكثر انسيابية وتوافق كما يشير (Khayoun, 2002) الى ان " القسم التحضيرى هو القسم الذي ينظم القوة المناسبة وشكل الجسم المناسب لتنفيذ الجزء الآخر "وعليه فأن ذلك سيؤثر على زمن الطيران بالإيجاب لأنه كلما زادت القوة (قوة دفع الأرض) زادت السرعة العمودية الابتدائية وبالتالي زاد الارتفاع الذي يمكن الوصول اليه مما يؤدي الى زيادة زمن الطيران وهذا يتيح للاعب وقت اكبر لتنفيذ الحركة في الهواء.
- **زمن اقصى قوة للقدم اليسرى:** ظهرت علاقة معنوية مع المتغيرات (زاوية أقصى انثناء لمفصل الركبة وزاوية مفصل الكتف والطاقة الحركية والطاقة الكامنة وزمن الاداء وزمن الطيران). وتعزو الباحثة سبب ذلك الى ان عملية تسليط أقصى قوة للقدم هي عملية ميكانيكية الهدف منها هو تحقيق قوة عمودية لتوليد قوة رد فعل الأرض لحظة الارتكاز لكي يستطيع اللاعب الارتداد عن الأرض مع اكبر قدر ممكن من التعجيل و الطاقة الحركية وعليه فان الزمن المسجل لأقصى قوة للقدم اليسار وحصول على قوة دفع كبيرة ساعد اللاعب على عملية مد الجسم وبدوره على الحصول على زوايا مناسبة للأداء، وكذلك تم تحويل الطاقة الكامنة الى طاقة الحركية وبالعكس وهذا يتم بشكل مستمر في حركات الجمناستك لتمكن اللاعب من القيام بالقفزات والدورات المطلوبة منه. وقد كان زمن الأداء معنوي ايضاً وهذا معناه ان فترة التنقل بين الطيران والدوران وهبوط الجسم كان بوقت معتدل اذ ان تنفيذ الأداء بدقة وسرعة وزيادة قوة دفع الأرض ساعد اثرو بشكل ايجابي على زمن الأداء الكلي للحركة.
- **الضغط للقدم اليمنى:** ظهرت علاقة معنوية مع المتغيرات (زاوية مفصل الورك وزاوية مفصل الكتف وزاوية ميل الجذع واعلى ارتفاع لمركز ثقل الجسم والطاقة الكامنة وزمن الطيران). ترى الباحثة أن المد الذي يحصل في زاوية الورك ومفصل الكتف بعد نهاية مرحلة الأرتقاء والدفع وميلان الجسم الى الأمام للدخول بمرحلة الطيران و وصول مركز ثقل الجسم الى أعلى نقطة كان بسبب زيادة القوة التي سلطتها القدم اليمين وفي الوقت نفسه زيادة الضغط وذلك للعلاقة الطردية بين الضغط والقوة أي انه كلما زادت القوة زاد الضغط المسلط وايضاً فان الضغط يتناسب عكسياً مع الزمن اذ انه من اجل الحصول على اقصى قوة وضغط يجب ان يتم ذلك بأقل زمن ممكن وعليه ترى الباحثة ان الضغط والقوة لهم اهمية وتأثير كبيرين شرط ان يكون هناك توافق بالأداء ففي مرحلة الأرتقاء والدفع في حركة مهارة الغطس بالجمناستك يصل الشد العضلي الى اقصاه في لحظة المد القصوى للجسم وحتى لحظة الطيران.

■ **الضغط للقدم اليسرى:** ظهرت علاقة معنوية مع المتغيرين (زاوية اقصى انثناء لمفصل الركبة وزاوية مفصل الكتف). وتعزو الباحثة سبب ذلك الى ان الضغط والقوة المتأتية من قوة رد فعل الأرض تنتقل عبر الساقين والى بقية مفاصل الجسم مما يؤدي الى تحريك الجسم بأكمله فعند الوصول لأقصى ثني لمفصل الركبة هذا سيساعد اللاعب على تخزين طاقة تساعد في زيادة قوة الدفع عند مد الساقين بسرعة للوصول لمرحلة الطيران وهذا يساعد كذلك على وصول زاوية مفصل الكتف الى درجة تساعد على اتمام الواجب الحركي بكل دقة ومرونة

5- الاستنتاجات والتوصيات:

5-1 الاستنتاجات:

1. وجود ارتباط بين متغيرات جهاز ماسح القدم (Foot Scan) وبعض المتغيرات الكينماتيكية لمهارة حركة الغطس على جهاز الحركات الارضية بالجمناستك.
2. تم التوصل الى عنقودين يمثلان الأداء الأعلى للمجموعة المميزة والأداء الأدنى للمجموعة غير المميزة.
3. من خلال العناقيد يمكن تقسيم مستوى اللاعب اذا كان ضمن المجموعة العليا او الدنيا.
4. ان القوة المتولدة من القدمين في عملية الأرتقاء والدفع للحصول على قوة دفع الأرض ساعدت على ان تكون الحركة متناسقة وبتوقيت سليم.
5. ان الأداء السريع وبزمن قليل نسبياً يعد من المتطلبات المهمة لأتمام هذه المهارة وتحقيق انسيابية الأداء الحركي.

5-2 التوصيات:

1. اعتماد جهاز ماسح القدم (Foot Scan) لاستخراج المتغيرات البايوكيننتيكية .
2. استخدام التحليل الحركي بشكل دوري للوقوف على التغيرات التي تحصل في اداء اللاعبين.
3. استخدام التحليل العنقودي للحصول على نتائج دقيقة و واضحة للتعرف على مستوى اللاعبين .
4. الأخذ بنتائج هذا البحث عند التدريب للوصول للأداء المثالي.
5. اجراء بحوث مشابهة للمهارات والحركات الاخرى في لعبة الجمناستك.

الشكر والتقدير

نسجل شكرنا لعينة البحث المتمثلة في لاعبو منتخب معهد التربية الرياضية بالجمناستك في أربيل

تضارب المصالح

تعلم المؤلفه انه ليس هناك تضارب في المصالح

جنان شاكر عامر <https://orcid.org/0009-0004-1597-4366>

References

- El Shamy, M. A., & Abu Hamda, H. (2007). Biomechanical indicators as a basis for guiding the qualitative training of the skill of the two straight aerial back turns from the preparatory skill on the ground movements device. *Research of the Second International Scientific Conference, Zagazig University*, 335.
- Hamad, S. H., Saad, H. M., Agam, B. I., & Farhan, M. K. (2024). THE EFFECT OF VISUAL TRACKING EXERCISES ON SOME MOVEMENT ABILITIES AND THE SKILL OF DEFENDING THE COURT IN VOLLEYBALL FOR STUDENTS. *Proximus Journal of Sports Science and Physical Education*, 1(7), 77–83.
- 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.
- Hassan, M. M., & Musharef, 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). 10.55998/jsrse.v34i1.473
- Khayoun, Y. (2002). Motor learning between principle and application. *Al-Sakhra Library for Printing, Baghdad, Iraq*, 65.
- Mashkooor, N., Saber, A., & Falhi, H. (2021). An analytical study of the level of information sharing between members of the administrative bodies of clubs and athletics federations. *Journal of Physical Education Studies and Research*.
- Mushref, A. J. (2024). The effect of exercises similar to performance according to a multi-level method in learning some of the skills of the floor mat in artistic gymnastics for men. *University of Anbar Sport and Physical Education Science Journal*, 14(28). 10.37655/uaspesj.2024.148118.1118
- 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>
- Saad, L. H. A.–D. D. (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.
- Savelsbergh, G. J. P., & Bootsma, R. J. (1994). Perception–action coupling in hitting and catching. *International Journal of Sport Psychology*.

Shalash, N. M. (1988). *Biomechanics in Sports Movements* (p. 17). Dar Al-Kutub for Printing and Publishing.

Sulaiman, A. H. at all. (1983). *Scientific Analysis of Track and Field Competitions* (p. 276). Dar Al-Maaref.

Wajih Mahjoub. (1993). *Scientific research methods and approaches*. Dar Al-Kutub Directorate for Printing and Publishing.

الملاحق



الملحق (1، أ)

يبين شكل جهاز ماسح القدم و ملحقاته



الملحق (1، ب)

(1 ب) يوضح واجهة التطبيق لبرنامج ماسح القدم.



Journal of Studies and Researches of Sport Education

spo.uobasrah.edu.iq



The effect of mutual pressure exercises in a competitive manner on some of the physical and skill abilities of Air Force Club players under 19 years of age

RIYEADH MEZHER KHRAIBET  

Al-Mustansiriya University / College of Physical Education and Sports Sciences

Article information

Article history:

Received 4/9/2024

Accepted 26/9/2024

Available online 15, Nov,2024

Keywords:

Reciprocal pressing exercises,
competitive style, physical abilities,
skills

Abstract

The aim of the research was to prepare mutual pressing exercises in a competitive manner to develop some physical and skill capabilities for Air Force Club players under 19 years old in football. The research sample was Air Force Club players under 19 years old. The researcher used the experimental method in the single-group method using the pre- and post-test method to suit the nature of the problem. The study included three sections of tools: the tests used, the tools used in measurement, and the tools used in the exercises. The researcher concluded that mutual pressing exercises in a competitive manner developed all physical variables. The researcher recommended the necessity of using mutual pressing exercises in a competitive manner for football players by coaches, as the research results showed a clear improvement in all physical and skill variables.



website



مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية

spo.uobasrah.edu.iq



تأثير التمرينات الضاغطة المتبادلة بالأسلوب التنافسي في بعض القدرات البدنية والمهارية للاعبين نادي القوة الجوية دون 19 سنة

رياض مزهر خريبط¹  

الجامعة المستنصرية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة¹

المخلص

هدف البحث الى اعداد التمرينات الضاغطة المتبادلة بالأسلوب التنافسي لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارية للاعبين نادي القوة الجوية دون 19 سنة بكرة القدم اذ كانت عينة البحث هم لاعبو نادي القوة الجوية دون 19 سنة واستعمل الباحث المنهج التجريبي بالأسلوب المجموعة الواحدة بطريقة الاختبار القبلي والبعدي لملاءمة لطبيعة المشكلة لقد اشتملت الدراسة على ثلاث اقسام من الادوات هما: الاختبارات المستخدمة، الادوات المستخدمة في القياس، الادوات المستعملة في التمرينات واستنتج الباحث ان التمرينات الضاغطة المتبادلة بالأسلوب التنافسي طورت المتغيرات البدنية جميعها، وأوصى الباحث ضرورة استخدام التمرينات الضاغطة المتبادلة بالأسلوب التنافسي للاعبين كرة القدم من قبل المدربين، لما اظهرته نتائج البحث من تحسن واضح في جميع المتغيرات البدنية والمهارية.

معلومات البحث

تاريخ البحث:

الاستلام: 2024/9/4

القبول: 2024/9/26

التوفر على الانترنت: 15 نوفمبر، 2024

الكلمات المفتاحية:

التمرينات الضاغطة المتبادلة، الاسلوب التنافسي، القدرات البدنية، المهارية

1. التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث

شهدت لعبة كرة القدم العالمية في السنوات الاخيرة تطوراً واسعاً بخطوات سريعة نحو الأمام وخلال فترات زمنية قصيرة بعد ايجاد أفضل السبل والأساليب التدريبية للارتقاء بمستوى اللاعبين والوصول بهم الى أعلى المستويات بدنياً ومهارياً وكما هو معروف فإن عملية تنمية القدرات البدنية تأتي في مقدمة المتطلبات الأساسية من اجل رفع المستوى، لأنها ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالمهارات التي يؤديها اللاعبون لاسيما تحركاتهم الهجومية والدفاعية والتحركات الخطئية كافة التي يسعى من خلالها اللاعبون لاستغلال المساحات بشكل مناسب والضغط على المنافس وخلق نوع من الازباك لدى المنافس واجباره على ارتكاب الأخطاء والمخالفات القانونية.

وتعد التمرينات الضاغطة المتبادلة من الأساليب التدريبية المهمة في لعبة كرة القدم وهي ترتبط بصفات القوة والسرعة والتحمل بشكل كبير وتقسم التمرينات الضاغطة الى هجومية ودفاعية إذ إن التمرينات الهجومية الضاغطة وسيلة للتدريب على كيفية التأثير على دفاع المنافس (Mahmoud et al., 2015) وايجاد مساحات حرة لأحد افراد الفريق وايجاد حلول للتهديف وفرص للاختراق وعدم اعطاء الفرصة للفريق المدافع بأخذ مواقعهم الدفاعية اما بالنسبة للتمرينات الدفاعية الضاغطة هي قيام المدافع بالاقتراب من المهاجم للتضييق على الخصم وتقليل الوقت والمساحة التي تسمح له بتمرير الكرة أو السيطرة عليها وعمل الخداع والاختراق والتهديف والضغط الناجح هو الذي يحقق للاعب المدافع الاستحواذ على الكرة من المهاجم أو تشتيتها أو ارغام المهاجم على التصرف بالكرة بسرعة وبدون فاعلية مما يسبب ارباك لزملائه. (Mousa et al., 2019) (Abdel-Rahman et al., 2022)

اما بالنسبة لأهمية استخدام الأسلوب التنافسي فالمنافسة الرياضية تعد باعاً مهماً وضرورياً في التدريب اذ يستطيع فيها اللاعبون تطبيق المهارات وقوانينها بصورتها المطلوبة في أثناء المنافسة وتثبيت الأداء عند التطبيق التنافسي مما يجعل فرصة تعود اللاعبون على ظروف المنافسة بشكل أكبر فضلاً عن كون هذه التمرينات تمزج بين الجانبين البدني والمهاري للعبة وتؤدي بأساليب اقرب ما تكون للعب أو المنافسة أو على وفق شروط تمكنهم من اداء محدد من قبل الباحث في برنامج للضغط على اللاعبون في أثناء تدريباتهم وهذا ما يولد لدى اللاعب نوع من الثقة والاستقرار الذي يحتاجه في أثناء المنافسة الفعلية. (Abdulrahman et al., 2020) (Khazal et al., 2024)

وتكمن اهمية البحث في استخدام التمرينات الضاغطة المتبادلة بالأسلوب التنافسي من خلال درج هذه التمرينات في المنهاج التدريبي للاعبين كرة القدم بطريقة تضمن الوصول بهم الى مستوى متميز مع ادخال عامل التشويق والاثارة من اجل زيادة الدافعية لديهم والوقوف على الفوائد التدريبية والارتقاء بالمستوى البدني والمهاري، الى أفضل ما يمكن من اجل تقدم هذه اللعبة في بلدنا العزيز .

1-2 مشكلة البحث:

من خلال اطلاع الباحث وخبرته كونه لاعب منتخب سابق ومدرب حالياً يرى ان هذا اللعبة وكما هو معروف تتميز بالإيقاع السريع والمناورات والتحركات المستمرة في جميع ارجاء الملعب ما بين عمليتي الهجوم والدفاع وهذا لم يأتي الا من خلال إعداد بدني ومهاري وتدريب متواصل ومستمر لفترات طويلة وعادة يسعى المدرب الى ايجاد افضل الاساليب والتمرينات التي تتيح للاعبين فرصة التدريب على الأداء طبقاً لما تتطلبه المنافسة بدلاً من التدريب على المهارات بصورة تقليدية، وهذا ما يدعو الى التفكير وايجاد الحلول، وذلك من خلال الاعتماد على اسلوب جديد يعمل على الارتقاء بالمستوى البدني والمهاري، ويكون مشابه للمواقف التي تحدث في المباراة، وبعد اطلاع الباحث على العديد من الدراسات لم يجد دراسة استخدمت التمرينات الضاغطة المتبادلة بالأسلوب التنافسي للاعبين كرة القدم، فضلاً عن قلة استخدام هذه

التمرينات وإدراجها في المناهج التدريبية، أجرى الباحث هذه الدراسة للإجابة عن التساؤل الآتي: هل ان التمرينات الضاغطة المتبادلة بالأسلوب التنافسي تسهم في الارتقاء بالمستوى البدني والمهاري للاعبين كرة القدم؟

3_1 هدف البحث:

1. اعداد التمرينات الضاغطة المتبادلة بأسلوب التنافسي لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارية للاعبين نادي القوة الجوية دون 19 سنة بكرة القدم.
2. التعرف على تأثير التمرينات الضاغطة المتبادلة بأسلوب التنافسي لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارية للاعبين نادي القوة الجوية دون 19 سنة بكرة القدم.

4-1 فرض البحث:

1. توجد فروق ذات دلالة احصائية بنتائج الاختبارات القبليّة البعدية لبعض القدرات البدنية والمهارية للاعبين القوة الجوية دون 19 سنة.

5-1 مجالات البحث

1_5_1 المجال البشري: لاعبو نادي القوة الجوية دون 19 سنة .

2_5_1 المجال الزمني: 2024/1/15 ولغاية 2024/6/15

3_5_1 المجال المكاني: ملعب نادي القوة الجوية .

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

1-2 منهج البحث:

استعمل الباحث المنهج التجريبي بالأسلوب المجموعة الواحدة بطريقة الاختبار القبلي والبعدى لملاءمة لطبيعة المشكلة التي يريد الباحث معالجتها كونه من أكثر المناهج العلمية ملائمة لحل مشكلة البحث.

2_2 مجتمع البحث وعينته:

تكونت مجتمع البحث وعينته من لاعبو شباب نادي القوة الجوية والبالغ عددهم (22) لاعب المشارك بدوري الشباب دون 19 سنة للموسم الرياضي 2024/2023، اما عينة البحث كانت عددهم (12) لاعب وتم استبعاد (10) لاعبين (3) لاعبين لعدم انتظامهم بالتدريبات وكذلك تم استبعاد (3) حراس مرمى، و(4) لاعبين لأجراء التجربة الاستطلاعية.

3_2 أدوات البحث: -

لقد اشتملت الدراسة على ثلاث اقسام من الادوات هما: الاختبارات المستخدمة، الادوات المستخدمة في القياس، الادوات المستعملة في التمرينات.

1_3_2 الاجهزة والادوات

- جهاز حاسوب نوع Dell , جهاز oximeter , كاميرا فيديو نوع JVC يابانية الصنع , ساعة توقيت الكترونية , كرات قدم قانونية عدد (10) , شواخص (30) سم عدد (10) , مسطرة سويدية ارتفاع (30) سم عدد (2) , هدف كرة قدم قانوني , حواجز بارتراعات مختلفة , ملعب كرة قدم , حلقات دائرية.

4_2 تحديد القدرات البدنية والمهارية واختباراتها:

قام الباحث بتحليل محتوى المصادر العلمية لتحديد القدرات البدنية والمهارية المهمة في لعبة كرة القدم وبعد ذلك تم تصميم استمارة استبيان ووزع الاستبيان على الخبراء والمتخصصين في مجالي كرة القدم والتدريب الرياضي الملحق (1) لأجل تحديد الصفات البدنية والمهارية المهمة للاعبين كرة القدم واختباراتها والتي تخدم اهداف البحث، واخذ الباحث

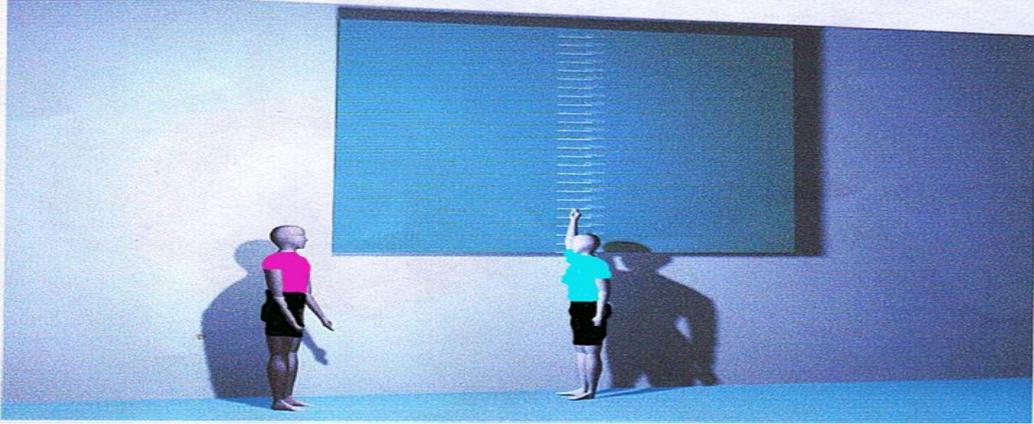
نسبة اتفاق 75 % وتم تحديد القدرات (القوة الانفجارية، والقوة المميزة بالسرعة، تحمل السرعة) والاختبارات المهارية (التمرير، الدحرجة، التهديف).

1_4_2 تحديد القدرات البدنية:

اولاً: القوة الانفجارية للرجلين:

اسم اختبار: القفز العمودي (سرجنت).

الهدف من الاختبار: قياس القوة الانفجارية (Thamer, 1991)



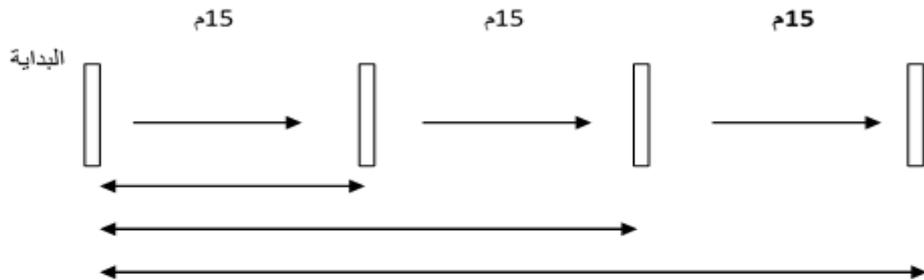
ثانياً: اسم اختبار: الحجل لأقصى مسافة في (10) ثانية

الهدف من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة (Thamer, 1991)



ثالثاً: اسم الاختبار: الركض المرتد 180م من إالوضع الواقف.

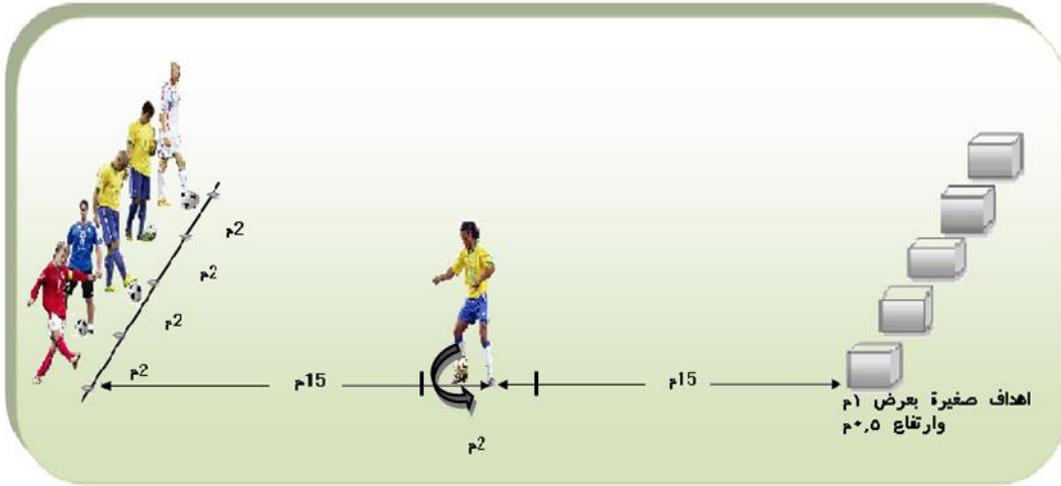
الهدف من الاختبار: قياس تحمل السرعة (Allawi & Nasreddin, 1987)



2-4-2 تحديد المهارات الاساسية بكرة القدم

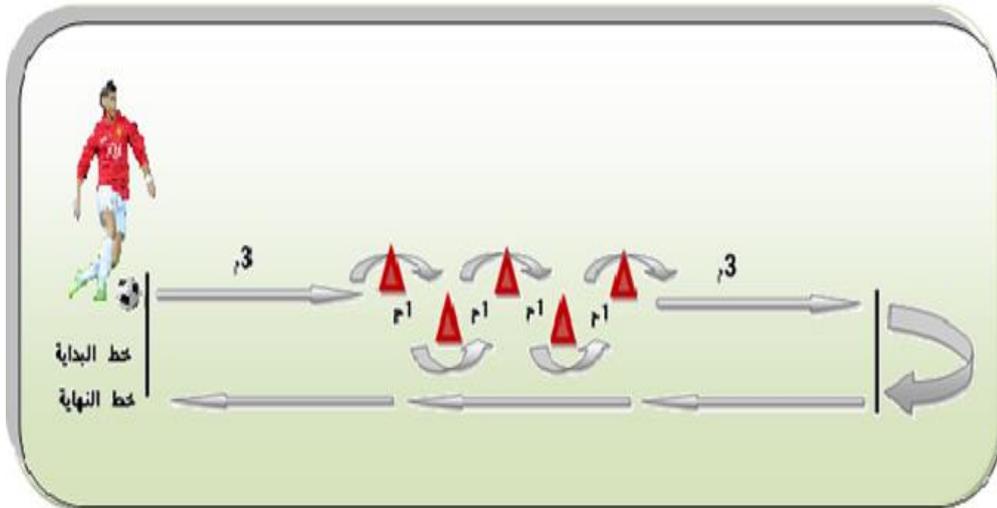
اولاً: اسم الاختبار: الاخمد والتمرير

غرض الاختبار: قياس دقة التمرير (Zuhair Al-Khashab et al, 1999)



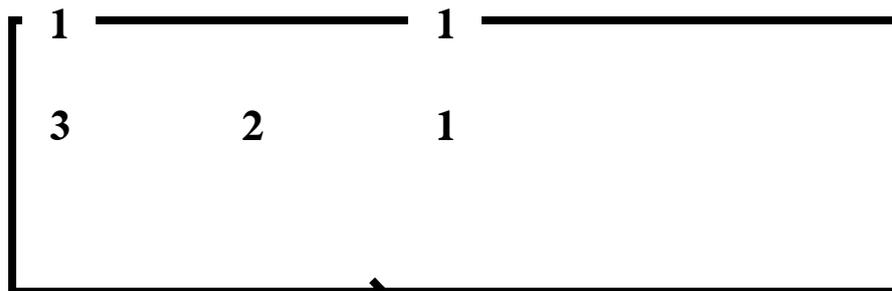
ثانياً: اسم الاختبار: درجة الكرة المستقيمة والمتعرجة ذهاباً وإياباً.

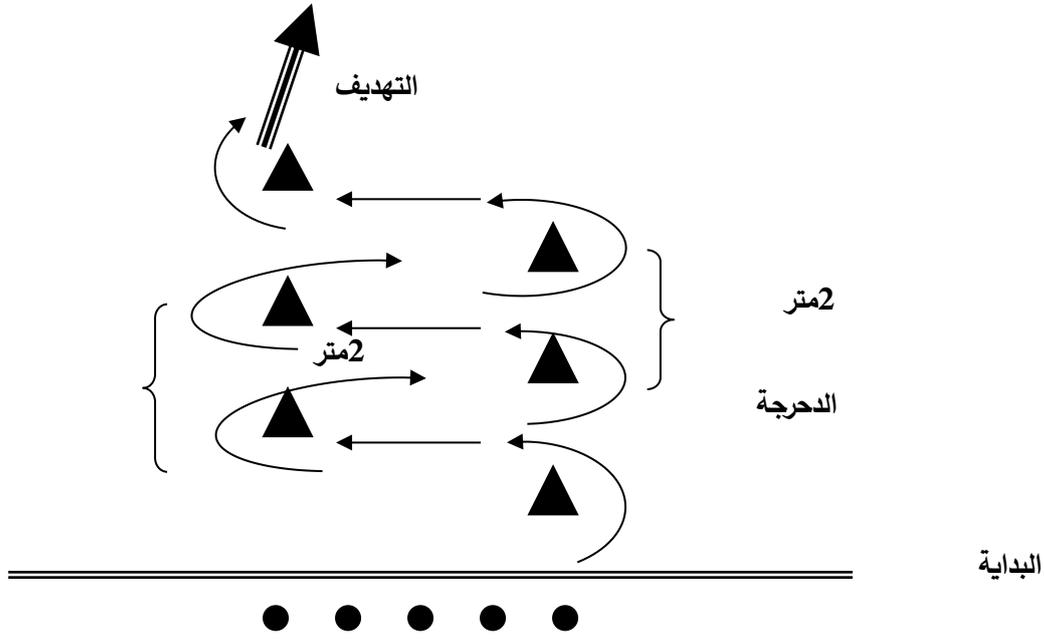
الغرض من الاختبار: درجة الكرة (Zuhair Al-Khashab et al, 1999)



اسم اختبار: درجة الكرة بين الشواخص والتهديف

الغرض من الاختبار: قياس دقة التهديف (Zuhair Al-Khashab et al, 1999)





2-5 التجربة الاستطلاعية- :

لمعرفة مدى ملائمة الاختبارات واستجابة عينة البحث والمدة المستخدمة لأداء الوحدة التدريبية وكيفية تنفيذها ولتفادي الأخطاء والكشف عن العوائق التي تواجه تنفيذ الاختبارات والمنهج التدريبي وتحديد واجبات فريق العمل المساعد تم إجراء التجربة الاستطلاعية على عينة مكونة من (4) لاعبين من عينة البحث وبعدها تم استبعادهم من التجربة في الساعة الرابعة عصراً من يومي السبت 21 /1 /2024 على ملعب نادي القوة الجوية الرياضي ، كان الغرض من التجربة الاستطلاعية التعرف على زمن وفترات الراحة البينية بين التكرارات والمجميع والتمارين، وكذلك التعرف على التكرارات المناسبة للتمارين المستخدمة، وتم تصميم التمرينات الضاغطة المتبادلة بالأسلوب التنافسي المستخدمة في البحث وتم كشف الأخطاء ومعالجتها ووضع الحلول لها كما تم وضع نسب الشدة الخاصة بالتمرينات المعدة من قبل الباحث من خلال اختبار أفراد عينة التجربة الاستطلاعية باستخراج المعدل بضرب أقصى شدة في النسبة المطلوب التدريب عليها ثم تقسيمها على 100.

وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية هو :

1. اكتشاف المشاكل والصعوبات التي تواجه الباحث وفريق العمل المساعد في أثناء تنفيذ الاختبارات
2. التعرف على صلاحية الأجهزة والأدوات المستعملة.
3. معرفة مدى استيعاب العينة للاختبارات المستعملة.
4. تدريب فريق العمل المساعد على كيفية تطبيق الاختبارات وتسجيل الدرجات.
5. التعرف على الوقت الكافي لتنفيذ الاختبارات.
6. تحديد الشدد لكل لاعب.

2-6 الاختبار القبلي- :

تم إجراء الاختبارات القبلية لمدة يومين السبت والأحد المصادفين (27_28/1/2024) واشتملت على ما يلي:
اليوم الأول: دقة التمرير والدرجة والقوة المميزة بالسرعة

اليوم الثاني: دقة التهديف والقوة الانفجارية وتحمل السرعة.

2-7 التجربة الرئيسية بالبحث:-

اعد الباحث التمرينات الضاغطة المتبادلة بالأسلوب التنافسي واعتماده على المصادر العلمية وتم تطبيقها على عينة البحث كما يلي:

تم تنفيذ (24) وحدة تدريبية طبقت فيها التمرينات في القسم الرئيسي المعدة من قبل الباحث في الوحدة التدريبية حيث استغرقت مدة تطبيقها (8) أسابيع، حيث كانت الوحدات التدريبية الأسبوعية ثلاثة هي (السبت/الاثنين/الاربعاء) ابتداء من يوم السبت (2024/2/3) والانتها في يوم الاربعاء المصادف (2024/ 4 /3) وقد راعى الباحث بعض الأمور التالية:

- 1- التدرج في التمرينات من السهل الى الصعب.
- 2- تنفيذ التمرينات الضاغطة المتبادلة بالأسلوب التنافسي في بداية القسم الرئيس من الوحدة التدريبية .
- 3- كان وقت تنفيذ التمرينات الضاغطة المتبادلة خلال (8) دورات صغرى (أسبوعية) وبواقع دورتين متوسطة، وان تموج حركة الحمل في كل دورة متوسطة كان (Abdel Fattah, 1997) تكونت كل دورة متوسطة تتكون من (أربع دورات صغرى والدورة الصغرى تكونت من (3) وحدات تدريبية (أي تنفيذ ٢٤ وحدة تدريبية)، وتم إجراء الوحدات التدريبية الاسبوعية في الأيام السبت، والاثنين، الاربعاء).
- 4- شدة أداء التمرينات الضاغطة المتبادلة كما يحدث في المباراة أي (شدة لعب او منافسة).
- 5- تم استخدام اسلوب التحكم بالحمل عن طريق التغيير بالحجم فقط من خلال زيادة عدد التكرارات
- 6- تم تحديد فترات الراحة بين التكرارات والمجاميع والتمارين بالاعتماد على مؤشر النبض، اذ تم استخدام جهاز (oximeter) لقياس النبض، وبالاعتماد على طريقة التدريب التكراري وما أشارت إليه الأطر النظرية، فضلاً عن إجراء التجارب الاستطلاعية للتأكد من مدى ملاءمتها للاعبين عينة البحث
- 7- تم استخدام الراحة الايجابية بين تكرار وآخر.
- 8- تم تحديد التكرارات للتمارين المستخدمة بالاعتماد على التجارب الاستطلاعية

2-8 الاختبار البعدي:-

تم تنفيذ الاختبارات البعدية بعد الانتهاء من مدة تطبيق التمرينات المقترحة في يومي السبت والاحد المصادفين (2024/4/7_6) في الساعة الثالثة عصراً وفي نادي القوة الجوية الرياضي مراعيًا الظروف نفسها التي أجريت في الاختبارات القبلية.

2-9 الوسائل الإحصائية:-

تم استخدام الحقيبة الإحصائية SPSS في استخراج النتائج.

3_ عرض نتائج الدراسة

3_1 عرض ومناقشة متغيرات البحث البدنية.

جدول (1)

نتائج الاختبار (t) للأزواج لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في متغيري الدراسة لدى أفراد عينة البحث في الاختبارات البدنية

المتغيرات	وحدة القياس	قياس القبلي		قياس البعدي		الفرق في الأوساط	قيمة (t)	sig	مستوى الدلالة
		الانحراف	الوسط	الانحراف	الوسط				
القوة الانفجارية	سم	1.94	40.81	1.85	43.31	2.50	2.90	0.03	دال
القوة المميزة بالسرعة	متر	3.69	32.15	2.53	34.98	2.83	3.10	0.02	دال
تحمل السرعة	ثانية	1.84	36.74	1.88	35.90	1.28	4.20	0.00	دال

يتبين من جدول (1) هناك الاختبارات القبلي والبعدي لمجموعة البحث في جميع المتغيرات البدنية والمتمثلة في (القوة الانفجارية، والقوة المميزة بالسرعة، وتحمل السرعة) نلاحظ هناك تقدماً معنوياً حصل لدى العينة في جميع القدرات البدنية التي تناولها البحث يعزو الباحث هذا التطور والتفوق الى التأثيرات الايجابية للتمرينات الضاغطة المتبادلة بالأسلوب التنافسي إذ إن هذه التمرينات كانت مشابهة للحالات والمواقف التي تحدث في اثناء المباراة والتي تعمل على اخراج جميع القدرات البدنية والمهارية على حدا سواء الأمر الذي يسهم في حسم نتائج المباريات وتفوقهم في هذه القدرات البدنية بصورة عامة ومستوى الأداء للاعبين بصورة خاصة فضلا عن أنها تتيح لمعظم المدربين التنوع والابتكار في تنفيذها لاحتوائها على اشكال متعددة مركبة بل تحتوي على الحركات الجانبية والحركات العكسية والتي تتلائم مع مواقف اللعب، كما ويعزو الباحث التطور الذي حدث الى انتظام واستمرار لاعبي افراد عينة البحث في (٢٤) وحدة تدريبية، اذ تم فيها تطوير المتغيرات البدنية قيد البحث والمهمة للاعبين كرة القدم بطريقة تم فيها الاعتماد على خصوصية هذه التدريبات من تمارين محددة بشروط وازمنة وأسلوب المباريات، فالمدرّب الناجح يجب أن يطور متطلبات الأداء الخاصة باللاعبين من القدرات البدنية بكرة القدم عن طريق التخطيط السليم (Hasan et al., 2022).

"بأن المدرّب الجيد هو الذي يخطط منهاجه التدريبي بحيث ينمي هذا المنهاج الخصائص التي يتطلبها نوع النشاط الرياضي التخصصي للاعب ويشمل ذلك التركيز على المجموعات العضلية العاملة والمشاركة في أداء النشاط الرياضي التخصصي تبعاً لطبيعة عملها ليكون أكثر تطوراً وفائدة ويساعد في تحقيق الأهداف المطلوبة (Allawi & Nasreddin, 1987) وبالنسبة للتطور الذي حدث في القوة الانفجارية للرجلين فهو جاء بالتأكيد نتيجة اتباع الطريقة التدريبية الصحيحة وإلى نوعية التمرينات الضاغطة المتبادلة بالأسلوب التنافسي بالنسبة للقوة الانفجارية للرجلين تم استخدام الحواجز والحلقات في التمارين، اذ يؤكد كل من الخياط والحيالي " بأن القوة الانفجارية تلعب دوراً كبيراً في كرة القدم اذ انها تعتبر من العناصر الحاسمة في كثير من المباريات ويعتمد عليها في الانجاز وكفاءة الأداء" (Al-Khayat & Al-Hayali, 2001)

ويعزو الباحث التطور الحاصل في القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين يعود إلى ما تضمن التمرينات من تمارين موجهة لتطوير هذه الصفة لاحتوائها على القفز المتكرر، و تدريبات تميزت بسرعة الأداء وبتوافق جيد وهذا التدريب يحتاج إلى سرعة تردد وانقباض عضلي عالي وهذا ما أكده (مفتي) بأنه "يمكن تطوير القوة المميزة بالسرعة عن طريق أداء تمارين بشكل سريع جداً ودون أية توقعات ويمكن الوصول إلى هذه النتيجة من خلال كثير من الأنشطة كالقفز والقرصاء أو الارتكاز على ساق واحدة" (Ibrahim, 2018)

وهذا يتوافق مع ما أشار إليه (Abu Zayd, 2005) بأن القوة المميزة بالسرعة هي القدرة على التغلب المتكرر على مقاومات باستخدام سرعة حركية مرتفعة وهنا تكون مقدار القوة أقل من القسوى وأيضاً مقدار السرعة يكون أقل من القسوى ولو انه مرتفع جداً وتتمثل في التكرار من دون وجود برهة انتظار لتجمع القوى " (Imad al-Din & al-Shafi'i, 2007) ويذكر (Shaghati, 2011) بأنه يزداد نشاط الألياف العضلية السريعة عن الألياف العضلية الحمراء بالتمارين التي تتميز بشدة عالية وبقوة كبيرة وهذا ما تميزت به التمارين التي طبقت في المنهاج التدريبي فضلاً عن أن لعبة كرة القدم تعد من الفعاليات التي تتسم بالانقباض العضلي الذي تكون فيه السرعة" (Shaghati, 2011)، كما يعزو الباحث التطور الحاصل في صفة تحمل السرعة الى استخدام التمرينات المقترحة اذ تتفق مع ما تتطلبه مواقف اللعب وادائها بسرعات متعددة ومتغيرة كتحمل الاداء المهاري واخذ المكان المناسب والتغطية السريعة وتكرار الركض السريع لمسافات مختلفة فضلاً عن تمرين اللعب وما يحدث فيه من ضغط على المنافس والانتقال من الهجوم الى الدفاع والعكس والمنافسة بين اللاعبين جميع هذه الأمور أدت الى الارتقاء بهذه القدرة للاعبين كرة القدم. (Jaafar, 2021)

2_3 عرض ومناقشة نتائج عينة البحث في متغيرات البحث المهارية.

جدول (2)

نتائج الاختبار (t) للأزواج لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى في متغيري الدراسة لدى افراد عينة البحث في الاختبارات المهارية

المتغيرات	وحدة القياس	قياس القبلي		قياس البعدى		الفرق في الأوساط	قيمة (t)	sig	مستوى الدلالة
		الوسط	الانحراف	الوسط	الانحراف				
دقة التمرير	درجة	4.10	1.93	6.70	1.022	2.60	3.90	0.01	دال
الدرجة	ثانية	12.52	1.11	10.49	0.85	2.03	5.10	0.00	دال
دقة التهديف	درجة	4.02	2.05	6.03	1.24	2.01	3.10	0.03	دال

من خلال جدول (2) التي تضمنت الاختبارات المهارية القبلي والبعدية لأفراد عينة البحث فيعزو الباحث سبب التطور الحاصل في المهارات الاساسية الى طبيعة التمرينات الضاغطة المتبادلة بالأسلوب التنافسي التي تهدف الى إبراز الفائدة في تطوير قدرات اللاعبين المهارية وصولاً لتحقيق الأهداف المرجوة إذ إن التمرينات الضاغطة المتبادلة بالأسلوب التنافسي تعتبر تمرينات مهمة التي من الضرورة ان يحسن عليها المدرب لغرض زيادة الشروط الملقاة على اللاعبين في أثناء التمرين وصولاً الى افضل حالة تدريبية والتي تساوي بشدة المباراة وحجمها وهذا يتفق ورأي (Abdul Majeed & Mahmoud, 2014)

في "ان الإعداد البدني والمهاري المنظم والشامل للشباب والناشئين هو حجر الأساس الذي تعتمد عليه كل فعالية رياضية لتحقيق اهدافها والضمان الوحيد لتحقيق النتائج الرياضية"، وكذلك الاستمرار بالتدريب والمنافسة تحت الضغط على اللاعبين من خلال الأداء والمحددات الزمنية والحركية التي تم تحديدها لتنفيذ هذه التمرينات سواء بالتدريبات أم بالمباريات وخلق اجواء ومواقف متغيرة، وهذا يتفق ورأي (Ibrahim, 2018)

" بان تطور المهارات لا يكون الا من خلال التدريبات في اجواء المباريات وفقاً لمتطلبات الأداء " وكذلك يعود الفضل الى التنوع في التمرينات المركبة والتي دمجت الأداء البدني والمهاري والتي طغى عليها طابع المنافسة التي اسهمت بشكل كبير في تطوير المهارات للاعبين الشباب،(Al-Jadaan, 2021) فضلاً عن ما تقدم فان التطور الحاصل في

المهارات يعود الى التمرينات الضاغطة المتبادلة بالأسلوب التنافسي التي كانت لها الدور الفعال في اتقان الأداء المهاري الأمثل للاعبين من خلال وضع شروط تسهم في زيادة صعوبة هذه التمارين لذا يعد هذا الأسلوب من الأساليب الجديدة في التدريبات التخصصية لتطوير المهارات بكرة القدم، اما بالنسبة الى التطور الحاصل في مهارة التمرير فيعزيه الباحث الى احتواء التمرينات الضاغطة المتبادلة بالأسلوب التنافسي ضمن المنهاج التدريبي على تدريبات خاصة من شأنها أن تطور هذه المهارة والتي تضمنت التمرير بين اللاعبين مع تحديد عددها، وهذا يتطلب دقة ونجاح لتحقيق اهداف المباريات التنافسية والتي نفذت بأداء مثالي وصعوبة أداء وتوافق جيد تشابه حالات اللعب ، مما ساعد اللاعب على تفادي الأخطاء والتكيف تحتاجه هذه المهارة من دقة وسرعة أداء (Rasoul & Muslim, 2019)،

فضلاً عن التطور الحاصل في القدرات البدنية قيد البحث التي لها علاقة إيجابية في هذا التطور، ولتصبح مهارة التمرير من وسائل تنفيذ خطط اللعب يجب التدريب عليها في ظل تلك الظروف التي تحدث في المباراة ، كما أن التكرارات ما التي نفذت ضمن الوحدات التدريبية لهذه المهارة ساعدت اللاعب على اتقان سرعة ودقة تمرير الكرة ، وهذا ما أكدته (Hassan, 2009) بأن تنفيذ أكبر عدد من التكرارات ضمن الشروط الخاصة لظروف اللعب يساعد على رفع مستوى الدقة في تنفيذ أساليب أداء اللاعبين المهاري.

ويرى الباحث أن سبب التطور الحاصل في مهارة الدرجة يعود إلى طبيعة التمرينات الضاغطة المتبادلة بالأسلوب التنافسي ضمن المنهاج التدريبي والتي تميزت بترابطها الوثيق بين الأداء البدني والمهاري والذي من خلاله تطورت حيث ساعد وبشكل كبير في تطور هذه المهارة إذ ترتبط القدرات البدنية الخاصة ارتباطاً معنوياً بالقدرات مهارية ويعتمد فن الأداء على القدرات البدنية الخاصة باللاعب ، إلى أن التحسين المتزن لجميع القدرات البدنية يتأسس عليها زيادة مقدرة اللاعب للأداء المهاري المتقن" (Al-Busati, 1998) كما يرى الباحث بان التمرينات الضاغطة المتبادلة بالأسلوب التنافسي التي عمل عليها الباحث في الوحدات التدريبية ، كان هدفها واضحاً مما سهل عمل اللاعبين، وان تكرار أداء هذه التمارين لغرض ضمان حصول دقة في الأداء وتجنب الأخطاء في أثناء الأداء عند اللاعبين (Aldewan et al., 2015).

وعزو الباحث سبب التطور في مهارة التهديف للتمرينات المقترحة حيث تنتهي كل هذه التمارين بالتهديف على المرمى والتنافس فيما بين عينة البحث والذي جعل من اللاعبين يسهمون ويندفعون من اجل تحقيق الفوز واصابة الهدف بأكبر عدد من الاهداف، فضلاً تطور المتغيرات البدنية (القوة الانفجارية، والقوة المميزة بالسرعة وتحمل السرعة) والتي لها دور كبير في مهارة التهديف إذ إن التهديف على المرمى هو التتويج النهائي لجميع تكوينات اللعب ويشكل الحد الفاصل بين الفوز والهزيمة ويجب عند التدريب على هذه المهارة ان يراعي المدربون تعليمها بشكل متقن وبظروف مشابهة بالمباراة لأهمية هذه المهارة في تحقيق الفوز. (Hussein BadrKhalaf et al., 2021).

1- الاستنتاجات

1. ان التمرينات الضاغطة المتبادلة بالأسلوب التنافسي طورت المتغيرات البدنية جميعها.
2. ان التمرينات الضاغطة المتبادلة بالأسلوب التنافسي طورت المتغيرات مهارية جميعها.
3. ان طريقة التدريب التكراري مناسبة جداً للتمرينات الضاغطة المتبادلة بالأسلوب التنافسي وخصوصاً لعينة الشباب.

1-4 التوصيات

1. ضرورة استخدام التمرينات الضاغطة المتبادلة بالأسلوب التنافسي للاعبين كرة القدم من قبل المدربين، لما اظهرته نتائج البحث من تحسن واضح في جميع المتغيرات البدنية والمهارية.
2. إمكانية إجراء دراسات مشابهة على فئات عمرية اخرى بكرة اليد وعلى العاب منظمة اخرى.

3. تعميم نتائج الدراسة الحالية على مدربي كرة القدم للشباب في العراق في الأندية الكروية للاستفادة منها في إعداد البرامج التدريبية، وتوفير قيم مرجعية القياسات قيد الدراسة لتقويم البرامج.

الشكر والتقدير

نسجل شكرنا لعينة البحث المتمثلين في لاعبو نادي القوة الجوية دون 19 سنة.

تضارب المصالح

يعلن المؤلف انه ليس هناك تضارب في المصالح

رياض مزهر خربيط <https://orcid.org/0000-0002-9879-080x>

References

- Abdel Fattah, A. A.–E. A. (1997). *Sports training, physiological foundations* (1st edition, p. 196). Dar Al–Fikr Al–Arabi.
- Abdel–Rahman, M. A.–Q., Hammad, S. H., & Mikhlif, A. K. (2022). The impact of compound exercises using simulation tools in developing the accuracy of handling and scoring skills for soccer players. *Sciences Journal Of Physical Education*, 15(6).
- Abdul Majeed, M., & Mahmoud, I. S. (2014). *Biomechanical Motor Analysis in the Fields of Physical Education and Sports* (1st ed). Dar Al–Radwan for Publishing and Distribution.
- Abdulrahman, M. A., Ali, B. A., & Hammad, S. H. (2020). The Impact of the Use of Stairs and Hoops Exercises in the Compatibility and Speed of the Skill Performance of the Players of Ramadi Football Club for Youth. *International Journal of Psychosocial Rehabilitation*, 24(05).
- Abu Zayd, I. (2005). Planning and the scientific foundations for building and preparing the team in team games (theories–applications). *Manshaet Al–Maaref, Alexandria*.
- Al–Busati, A. A. A. (1998). Foundations and rules of sports training and its applications. *Alexandria, The Origin of Knowledge*.
- 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–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), 16632–16641.
- Al–Khayat, D., & Al–Hayali, N. (2001). *Handball* (p. 104). Dar Al–Kutub for Printing and Publishing.
- Allawi, M. H., & Nasreddin, M. (1987). Skill and psychological tests in the sports field. *Cairo: Arab Thought House*.
- 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.
- Hassan, H. Y. (2009). *Developing the performance of offensive skills in different playing areas of football* (p. 14). Kitab Publishing Center.
- 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>
- Ibrahim, H. M. (2018). *Sports Training Unit, Planning and Application* (1st ed, p. 134). Dar Al-Kitab Al-Hadith.
- Imad al-Din, A. Z., & al-Shafi'i, M. M. (2007). *Applications of Attack in Handball* (1st ed, p. 98). Zagazig University.
- Jaafar, A. A. (2021). Studying the level of players' implementation of the man-to-man defense method Futsal football. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 29(4), 359–370.
- Khazal, H. N., Rasoul, T. H. A., & Mohammed, L. H. (2024). The effect of the self-scheduling strategy (KWL) in developing tactical knowledge and some football skill abilities for students. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 34(1).
<https://doi.org/10.55998/jsrse.v34i1.488>
- Mahmoud, M. A., FadousNamrawi, A. O., & al-Dulaimi, S. H. H. (2015). Impact exercises compromise vehicle (physical skill) in different shapes and spaces on some of the physical variables and speed performance skills of football players for applicants. *Sport Culture*, 6(2).
- Mousa, H. J., Hadi, A. K., & Ali Kadhim, M. A. (2019). Effectiveness of the Ultrasonic Device with Therapeutic Exercises in the Rehabilitation of Knee Joint Injury in Football Players. *Indian Journal of Forensic Medicine & Toxicology*, 13(4).
- Rasoul, T. H. A., & Muslim, A. (2019). Effect of Daniel's model in teaching basic skills of football halls. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 58.
- Shaghati, A. F. (2011). *Sports Training Science: Training Systems for Juniors at the Higher Levels* (p. 118). Al-Noor Office.
- Thamer, M. at al. (1991). *Testing and Analysis in Football* (p. 163). Mosul University Press.
- Zuhair Al-Khashab et al. (1999). *Football: Vol. 1st edition*. University Press.

ملحق (1) أسماء الخبراء

الاسم	التخصص	مكان العمل
ا.د. علي سلمان عبد	اختبار وقياس	الجامعة المستنصرية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
ا.د. قحطان جليل خليل	اختبار وقياس كرة القدم	الجامعة المستنصرية كلية الهندسة
ا.د. حردان عزيز سلمان	اختبار وقياس	الجامعة المستنصرية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
ا.م.د. حيدر غضبان ابراهيم	تدريب كرة قدم	الجامعة المستنصرية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
ا.م.د. واثق مدلل عبيد	تدريب كرة قدم	الجامعة المستنصرية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
ا.م.د. وسام نجيب صليوة	تدريب كرة قدم	جامعة بغداد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملحق (2)

نموذج من الوحدات التدريبية

اليوم	التمارين	الشدة	فترة التمرين	التكرار	المجاميع	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجاميع	الراحة بين التمارين	الزمن الكلي للتمرين	الزمن الكلي في الوحدة التدريبية
السبت	تمرين (1)	أداء مثالي شدة المباراة	25 ثا	3	2	80 ثا	180 ثا	240 ثا	16.60 د	30-35 د
	تمرين (2)		15 ثا	3	2	70 ثا	180 ثا	240 ثا	10.83 د	
	تمرين لعب (مباراة) (3)		3 د	1	1	----	----	240 ثا	7 د	
الاثنين	تمرين (4)		20 ثا	3	2	80 ثا	180 ثا	240 ثا	15.66 د	
	تمرين (5)		17 ثا	3	2	70 ثا	180 ثا	240 ثا	11.03 د	
	تمرين لعب (مباراة) (6)		3 د	1	1	----	----	240 ثا	7 د	
الاربعاء	تمرين (7)		20 ثا	3	2	80 ثا	180 ثا	240 ثا	15.66 د	
	تمرين (8)		15 ثا	3	2	70 ثا	180 ثا	240 ثا	10.83 د	
	تمرين لعب (مباراة) (9)		3 د	1	1	----	----	240 ثا	7 د	



Journal of Studies and Researches of Sport Education

spo.uobasrah.edu.iq



Analysis of some biokinematic and kinematic variables for the throwing phase (put the force) and their relationship to achievement in discus throwing

Mumtaz Ahmed Ameen¹  
Salahaddin University -College of Physical Education and Sports Sciences¹

Article information

Article history:

Received 14/9/2024

Accepted 3/10/2024

Available online 15, Nov,2024

Keywords:

Analysis, biokinematics, biokinetics, throwing phase, achievement, force status.



Abstract

The aim of the research was to identify the values of the biomechanical and kinetic variables of the throwing stage (force position) in discus throw for advanced players and to find the relationship of these values to the achievement. The researcher used the descriptive approach using the correlational method to suit the nature of the study problem. The sample was selected using the comprehensive inventory method, amounting to (6) throwers for the (discus throw) event, who qualified for the final of the fifth West Asian Championship held in Basra, Iraq. All successful attempts of the throwers, which numbered (19), were analyzed. After analyzing and discussing the results, the researcher concluded that there was a high significant inverse correlation with statistical significance for all time variables with the achievement, and a high significant direct correlation with statistical significance for the rest of the variables except for the variable (moment of inertia), which showed no correlation. The researcher recommended conducting studies and research on throwing events from rotation, such as hammer throw and weight push, due to the pivotal importance of mechanical variables in the achievement.



مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية

sps.uobasrah.edu.iq



تحليل بعض المتغيرات البايوكينماتيكية والكينيتيكية لمرحلة الرمي (وضع القوة) وعلاقتها بالإنجاز في رمي القرص

ممتاز احمد امين¹  

جامعة صلاح الدين / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الملخص

هدف البحث الى التعرف على قيم المتغيرات البايوكينماتيكية والكينيتيكية لمرحلة الرمي (وضع القوة) في رمي القرص للمتقدمين وإيجاد علاقة هذه القيم بالإنجاز واستعمل الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لملاءمته طبيعة مشكلة الدراسة وتم اختيار العينة بطريقة الحصر الشامل وبالبالغ عددهم (6) رماة لفعالية (رمي القرص)، الذين تأهلوا لنهائي بطولة غرب آسيا الخامسة التي أقيمت بالعراق بمدينة البصرة، وتم تحليل جميع المحاولات الناجحة للرماء والتي كان عددها (19) محاولة، وبعد تحليل ومناقشة النتائج استنتج الباحث بوجود علاقة ارتباط معنوية عكسية عالية ذات دلالة إحصائية لجميع متغيرات الزمن مع الإنجاز، ووجود علاقة ارتباط معنوية طردية عالية ذات دلالة إحصائية لباقي المتغيرات ماعدا متغير (عزم القصور الذاتي) والتي جاءت نتائجها بعدم وجود علاقة ارتباط، وأوصى الباحث بأجراء دراسات وبحوث لفعاليات الرمي من الدوران مثل اطاحة المطرقة ودفع الثقل لما للمتغيرات الميكانيكية من أهمية مفصلية في الإنجاز.

معلومات البحث

تاريخ البحث:

الاستلام: 2024/9/14

القبول: 2024/10/3

التوفر على الانترنت: 15 نوفمبر، 2024

الكلمات المفتاحية:

التحليل ، البايوكينماتيكية ، البايوكينيتيكية ، مرحلة الرمي ، الأنجاز، وضع القوة

1. التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث

تنصب أهمية البحث من خلال الاهتمام المتواصل بالإنجازات الرياضية الخاصة بألعاب القوى والاستمرار في عملية تطويرها والى أهمية التحليل الحركي وكيفية حساب المتغيرات البايوميكانيكية المؤثرة في فعالية رمي القرص، وإن مشكلة البحث تمحورت حول تحليل وإيجاد العلاقات الارتباطية بين بعض المتغيرات البايوميكانيكية لمرحلة وضع القوة إلى مرحلة الرمي النهائي لرماء القرص المتقدمين مع الإنجاز المتحقق وللحاجة الماسة في بيان المعلومات الدقيقة التي تساعد المدربين واللاعبين لتطوير الإنجاز لديهم مما حدى بالباحث الى دراسة وتحليل هذه المتغيرات والتعرف إلى علاقات الارتباط لتلك القيم مع الإنجاز ووضعها امام المدربين ليوجهوا تدريباتهم في تحسين الأداء بصورة مباشرة توفيراً للجهد والوقت المبذول كما في دراسة (Nahida Mashkoor et al., 2018) حيث استنتج الباحثون ان استعمال هذه التدريبات لها التأثير الايجابي على تطوير بعض انواع القوة والانجاز في فعالية قذف القرص للمجموعتين .

لذا ارتأى الباحث الخوض في هذه المشكلة من خلال تحليل بعض المتغيرات البايوميكانيكية والتي يراها مؤثرة فعلاً في مرحلة (وضع القوة) والمسؤولة بإنتاج السرعة وتحويلها إلى الاداة مرحلة (الرمي) واللاتي تعتبران اهم مرحلتين من المراحل الفنية المؤثرة بالإنجاز النهائي المتحقق للرماء، ولتعميق اسس تطبيق استثمار القدرة الانفجارية ووفقا للمسار الفني المطلوب واعطاء نتائج (قيم رقمية دقيقة) عن تلك المتغيرات لكي يتدرب عليها الرماة وفقا لنتائج التحليل وتعزيز ذلك بشكل ايجابي في انجازهم وجعل الاداء يبدو منسجما قدر الامكان مع الغرض منه، اذ تعد مرحلة وضع القوة أو التأسيس التي لها أهمية بالغة للوضع الذي يليه وهو مرحلة الرمي النهائي. (Mashkoor, n.d).

وتبرز أهمية التحليل كما يذكر كل من قاسم حسن حسين وايمان شاكر في ان التحليل الحركي أداة أساسية في جميع الفعاليات والأنشطة الرياضية، اذ يبحث في الأداء ويسعى الى دراسة أجزاء الحركة ومكوناتها للوصول الى دقائقها سعياً وراء تكتيك أفضل فهو إحدى وسائل المعرفة الدقيقة للمسار بهدف التحسين والتطوير (Qasim & Iman, 1998) هذا إضافة الى ما يذكره وجيه محجوب في أن التحليل الحركي الرياضي يستخدم في حل المشكلات المتعلقة بالتعلم والتدريب إذ يقوم بتشخيص الحركات ومقارنة أجزائها وأوقاتها وقوتها والمقارنة بين الحركة الجيدة والحركة الرديئة، ويساعد على تطور الحركة ومعرفة تكتيكها وبذلك يقرب للمدرب صورة الحركة النموذجية ليتمكن من اختيار الأجهزة والأدوات وطرائق التدريب المناسبة لإيصالها الى اللاعب من اجل تجنب الأخطاء الحركية اعتمادا على القياس الدقيق للجوانب المختلفة للظاهرة (Wajih, 1990) (Othman et al., 2023) ويذكر أحمد صادق القرمانى بأنه طريقة تهتم بمسببات الحركة، وتبحث عن الارتباط السببي بين القوة والحركة الناتجة (Al-Qaramani, 1984)

وما يخص دراسة عزوم القوة والقصور الذاتي ودراستها يذكر طلحة حسام الدين وآخرون بأنها أحد أهم المبادئ الميكانيكية وهي تأثر الجسم بأكثر من عزم في وقت واحد وان محصلة هذه العزوم يعبر عنها ب(مبدأ العزوم) الذي يتناول كيفية استخراج المحصلة النهائية، حيث ينص هذا المبدأ على ان العزم المحصل لنظام من القوى، يجب ان يساوي المجموع الاتجاهي للعزوم لهذه القوى منفردة حول نفس النقطة ، (Talha, 1998) هنالك بعض الدراسات المرتبطة التي لا بد من التطرق اليها لما لها من أهمية تحيط بالدراسة الحالية وعلى النحو الآتي:

دراسة (Abd Lead, 2019) تتجلى اهمية البحث في التعرف على مستويات بعض المتغيرات البايوميكانيكية للاعبين المتقدمين ومدى انسجام هذه المتغيرات مع بعضها لحظة الرمي في تحقيق المستوى الفني الميكانيكي التي تكون من نتاج علاقات ارتباطية عالية بينهما من خلال العلاقات ودراسة الحالة وهدف البحث الى التعرف على علاقة بعض

المتغيرات البيوميكانيكية لحظة الرمي النهائي للإنجاز. اما عينة البحث فتكونت من لاعبو اندية العراق المتقدمين والبالغ عددهم (5) تم اختيارهم بالطريقة العمدية واستخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي بأسلوب العلاقات الارتباطية وملائمته لطبيعة مشكلة البحث اما اهم الاستنتاجات وجود علاقة ارتباط غير معنوية بين الانجاز لحظة الرمي وكل متغيرات البحث اما اهم التوصيات ضرورة توجيه المدربين بضرورة الاهتمام بالمتغيرات الميكانيكية للأداء لكونها العامل الموجه للقوة المنتجة وبالتالي التأثير في الانجاز المتحقق (Abdul Baqi et al., 2014)

دراسة (محمد حسين وجمال عبد الكريم، 2023) هدفت الدراسة الى التعرف على بعض المتغيرات البيوميكانيكية وكفاءة الأداء الميكانيكي من خلال التحليل ثلاثي الأبعاد لأداء مراحل رمي القرص، يفرض الباحث ان هناك علاقة ذات دلالة احصائية بين بعض المتغيرات الكينماتيكية وكفاءة الأداء الميكانيكي في مراحل الأداء لرمي القرص والإنجاز باستخدام التحليل ثلاثي الأبعاد اما منهج البحث فقد استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لملائمته وطبيعة المشكلة، اما عينة البحث فقد اختارها الباحث بالطريقة العمدية والمتمثلة بلاعبي نادي ديالى برمي القرص وتمثلت الاجراءات البحثية استخدام كاميرات خاصة بالتحليل الحركي كما استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية في استخراج النتائج، اما في الباب الثالث فقد قام الباحث بعرض نتائج العلاقات الارتباطية بين المتغيرات المدروسة وكفاءة الاداء الفني، ومن خلالها توصل الى استنتاجات منها وجود تباين واضح في مقدار الامتداد بين الأطراف العليا والسفلى مما اثر على نتائج البحث وفي ضوء الاستنتاجات يوصي الباحث بـ اعتماد التحليل الحركي ثلاثي الابعاد اثناء التدريب من قبل المدربين للوقوع على المشاكل و الحلول الميكانيكية أثناء الاداء (Mohamed & Gamal, 2023)

دراسة (Al-Razi & Al-Ubaidi, 2023) هدفت الدراسة للتعرف على القيم لعدد من المتغيرات الكينماتيكية للرماء في فعالية رمي القرص عينة البحث عند مرحلة الرمي وقيم الأسس الميكانيكية لانطلاق المقذوف المحددة للإنجاز عند مرحلة الرمي لفعالية رمي القرص والعلاقة بين عدد من المتغيرات الكينماتيكية مع الأسس الميكانيكية لانطلاق المقذوف المحددة للإنجاز لفعالية رمي القرص عينة البحث عند مرحلة الرمي، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات المرتبطة لملائمته وطبيعة مشكلة البحث، وشملت عينة البحث (5) رماة من ابرز رماة القرص في محافظة نينوى المشاركين في بطولة الاتحاد المركزي العراقي لألعاب القوى، واستعمل الباحثان القياس والاستبيان والملاحظة العلمية باستخدام (4) آلات تصوير بسرعة (120) صورة لكل ثانية، واستنتج الباحثان ما يأتي: حققت الارتباطات المعنوية بين المتغيرات الكينماتيكية، وعددها (7) ارتباطات من مجموع (20) متغيراً بنسبة (35%) من مجموع الارتباطات الكلية عند نهاية مرحلة الرمي. وان للمتغيرات الكينماتيكية عند نهاية مرحلة الرمي تأثيراً ايجابياً على الإنجاز. (Mashkoor et al., 2021)، وبعد تناول أقرب الدراسات المرتبطة بالدراسة الحالية والتي اعتبر الباحث فائدتها بأن تكون فرش علمية ممكن الاستفادة منها لتدعيم الدراسة الحالية ونتائجها المستقبلية.

1-2 مشكلة البحث:

ان فعالية رمي القرص من الفعاليات التي تتطلب درجة عالية من الاتقان في مراحلها الفنية ، وان أي ضعف في متغير كينماتيكي وكينينيكي سوف يؤثر بدرجة كبيرة على مسافة الرمي وبالتالي يؤثر على الإنجاز ، هنالك قلة من الدراسات التحليلية لفعالية رمي القرص التي تعتمد على الدراسات تتناول جانبين من المتغيرات الكينماتيكية والكينينيكية وعلاقة ارتباط هذا المتغيرات بالإنجاز و تساعد على حل اغلب المشاكل التي يواجهها رماتنا عن طريق مساعدتهم في تحليل وتفسير المهام الواجب عليهم اتباعها وفق الاسس والمبادئ الميكانيكية الصحيحة لتحسين وضع الرمي بدل الاعتماد على الملاحظة فقط لذلك كان لزاما على المدربين التركيز بدرجة كبيرة على اهمية دراسة ما يقوم به الرامي داخل الدائرة وما ينتج عن حركته خارج الدائرة بالنسبة لطريقة طيران القرص . ان دراسة هذه المتغيرات وبدقة يتطلب المزيد من الدراسات

التحليلية لكل صغيرة وكبيرة تخص الاداء الفني وما ينتج عنه، على تحسين المستوى من اجل مواكبة حركة التطور التي شملتها الفعالية في الفترات الأخيرة. لذا ارتأى الباحث دراسة هذا الموضوع من اجل التعرف لمشكلة الدراسة في التساؤل عن امكانية التعرف على علاقة الارتباط بين بعض المتغيرات البايوكينماتيكية والكينيتيكية لمرحلة الرمي (وضع القوة) في الإنجاز لفعالية رمي القرص.

3-1-1 هدف البحث:

1-3-1- التعرف على قيم بعض المتغيرات البايوكينماتيكية والبايوكينيتيكية لمرحلة الرمي (وضع القوة) في رمي القرص
1-3-2- التعرف على العلاقة بين قيم بعض المتغيرات البايوكينماتيكية والبايوكينيتيكية لمرحلة الرمي (وضع القوة) بالإنجاز في رمي القرص.

4-1 فرض البحث:

1-4-1 توجد هنالك علاقة ارتباط معنوية ذات دلالة إحصائية بين بعض المتغيرات البايوكينماتيكية والبايوكينيتيكية والإنجاز في رمي القرص.

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: رماة القرص المتقدمين المتأهلين لنهائي بطولة غرب آسيا الخامسة في البصرة.

2-5-1 المجال الزمني: الثلاثاء 2024/5/24 لغاية 2024/9/5.

3-5-1 المجال المكاني: ملعب البصرة الدولي (ملعب الفيحاء الثانوي).

2- إجراءات البحث الميدانية:

2-1 منهج البحث: استعمل الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية والذي يعرف بأنه "أحد أشكال التحليل والتفسير العلمي المنظم لوصف ظاهرة أو مشكلة وتصنيفها وتحليلها واخضاعها للدراسة والتحليل (Kadham, 2011)

2-2 مجتمع وعينة البحث: تألف مجتمع البحث برماة فعالية رمي القرص المتقدمين المشاركين في بطولة غرب آسيا الخامسة المقامة في مدينة البصرة العراقية، وعينة البحث هي الجزء الذي يمثل مجتمع الأصل الأنموذج الذي يجري عليه الباحث مجمل ومحور عمله عليها، وهم الرماة المتأهلين للدور النهائي في البطولة ذاتها، كما يبين الجدول (1) النتيجة النهائية للمتسابقين الست.



نهائي مسابقة رمي القرص رجال

#35 Men's Discus Start Lists

Finals Flight: 1

HPL	JD	#	Athlete	Team	Mark	Attempts	Note
1		242	EISSA ZANKAWI	KWT	61.32m	53.63 60.01 60.30 59.41 58.70 61.32	
2		307	MOAAZ IBRAHIM	QAT	58.34m	58.34 57.07 FOUL FOUL FOUL FOUL	
3		111	MOSTAFA DAGHER	IRQ	55.10m	54.47 FOUL FOUL FOUL 52.37 55.10	
4		240	ABDULLAH ZANKAWI	KWT	54.54m	54.54 FOUL FOUL 53.70 FOUL FOUL	
5		289	DJIBRINE AHMAT	QAT	52.90m	FOUL 51.41 51.54 52.90 FOUL FOUL	
6		123	HUMAM KARDY	IRQ	49.86m	49.86 48.24 FOUL 48.77 FOUL FOUL	

الجدول (1) يبين يوضح النتيجة النهائية حسب الموقع الرسمي للبطولة

اما الجدول (2) يبين مواصفات الرماة المتأهلين للسباق النهائي في فعالية رمي القرص لبطولة غرب آسيا.

الجدول (2)

يبين مواصفات الرماة عينة البحث

المواصفات	الدولة	الكتلة/ كغم	الطول/ سم	العمر/ سنة	طول الذراع/سم	افضل انجاز له/متر
عيسى زنكوي	الكويت	122	202	32	82.27	63.88
معاذ إبراهيم	قطر	116	194	28	81.55	63.28
مصطفى كاظم	العراق	145	196	29	81.75	60.6
عبد الله زنكوي	الكويت	120	205	22	82.33	58.25
جبران احمد	قطر	107	185	23	80.45	53.5
همام فاضل	العراق	105	178	28	80.25	50

3-2 وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستعملة:

- المراجع والمصادر العلمية العربية والأجنبية، الشبكة العالمية للمعلومات (الأنترنت)، الملاحظة والمقابلات الشخصية، الاختبار والقياس ، دائرة الرمي الخاصة بفعالية رمي القرص في ملعب البصرة الدولي (ملعب الفيحاء الثانوي)، أقرص قانونية زنة 2 كغم عدد (6)، كاميرا تحليل نوع (CASIO 13.5) بسرعة 120 لقطة بالثانية عدد (2)، مقياس رسم (1) متر، برنامج التحليل الحركي (Kenova)، برنامج (Excel) لتفريغ البيانات وتخزينها، برنامج (spss) إصدار (26) لتحليل النتائج.

2-4 إجراءات البحث الميدانية:

2-4-1 متغيرات الدراسة: يبين الجدول (3) المتغيرات الخاصة التي تم اختيارها بالبحث مع وحدة قياسها.

الجدول (3)

يبين المتغيرات الخاصة بالبحث

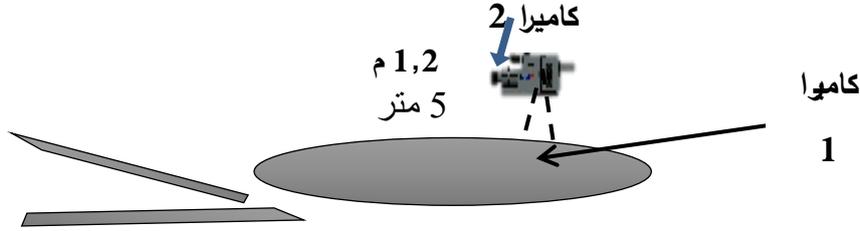
التسلسل	المتغيرات	وحدة قياسها
1	المسافة بين القدمين	متر
2	زمن الارتكاز الأول	ثانية
3	زمن الارتكاز الثاني	ثانية
4	زمن وضع القوة	ثانية
5	سرعة الانطلاق	متر/ ثانية
6	ارتفاع نقطة الانطلاق	متر
7	زاوية الانطلاق	درجة
8	السرعة الزاوية للذراع	قطاع/ ثانية
9	المسافة المحيطة للذراع	متر
10	عزم القوة للذراع	نيوتن/ متر
11	عزم القصور الذاتي للذراع	كغم/ م ²
12	الطاقة الحركية للذراع	جول
13	زاوية الركبة الامامية	درجة
14	زاوية الركبة الخلفية	درجة
15	الزخم الزاوي للذراع	كغم/ م ³ ثانية ²
16	الإنجاز	متر

2-4-2 التجربة الاستطلاعية:

تم تنفيذها يوم الثلاثاء بمساعدة الفريق العمل المساعد في الموافق 2024/5/28 على رامي واحد من اجل التعرف على كيفية وضع الكاميرات في السباق الرسمي وصحة القياسات الخاصة بالبحث، والوقت المستغرق لإجراء التجربة الرئيسية.

2-4-3 التجربة الرئيسية:

أجري في يوم الجمعة الموافق 2024/5/31 م على دائرة الرمي في ملعب البصرة الدولي (ملعب الفيحاء الثانوي) وفي تمام الساعة الثامنة مساءً السباق النهائي على عينة البحث، وبعد أخذ الموافقات الرسمية من اللجنة المنظمة تم وضع آلة التصوير عدد (2) حيث بلغت سرعة آلة التصوير 120 صورة/ثا، الأولى خلف الدائرة وخارج القفص الخاص بالرمي على بعد (5) أمتار وبارتفاع 1.2 متر لقياس المسافة بين القدمين وكذلك ضبط قياس الازمان المحسوبة مع الكاميرا الثانية، اما الكاميرا الثانية وضعت للجانب الأيمن من وضع الرمي خارج القفص الخاص بالرمي على بعد (5) أمتار ايضاً وبارتفاع 1.2 متر لتصوير باقي المتغيرات، وكما يوضح الشكل (2)، وتم تحليل (19) رمية صحيحة للرملة المتنافسين في حين تم اهمال باقي المحاولات غير الصحيحة.



الشكل (1) يوضح كيفية وضع الكاميرتين حول دائرة الرمي

(*) تألف الفريق العمل المساعد من السادة الحكام الحاصلين على شهادة (NTO) لألعاب القوى

أ.م. د اسيل جليل.

أ.م. د.مقدام عبد الكاظم.

أ.م. د.منتظر محمد.

م. د ماهر جعفر.

تحسين محمد.

2-4-4-4 كيفية حساب متغيرات الدراسة:

بعد تسجيل المحاولات الصحيحة ال (19) تم تحليل المتغيرات ببرنامج التحليل (Kenova) على النحو الآتي:

1- المسافة بين القدمين: وهي المسافة المؤشرة بين مقدمة مشطي القدمين قبل لحظة البدء بالدوران وكما يبين الشكل

(2).



الشكل (2) يوضح كيفية قياس المسافة بين القدمين

2- زمن الارتكاز الأول: هو الزمن المحصور من لحظة رفع الرجل اليمين الى لحظة نزولها وسط دائرة الرمي، كما يوضح الشكل رقم (3).



الشكل (3) يوضح كيفية حساب زمن الارتكاز الاول

3- زمن الارتكاز الثاني: هو الزمن المحصور من لحظة رفع الرجل اليسار الى لحظة نزولها مقدمة دائرة الرمي، كما يوضح الشكل رقم (4).



الشكل (4) يوضح كيفية حساب زمن الارتكاز الثاني

4- زمن وضع القوة: هو الزمن المحصور من لحظة نزول الرجل اليسار مقدمة دائرة الرمي الى لحظة الرمي، كما يوضح الشكل رقم (5).



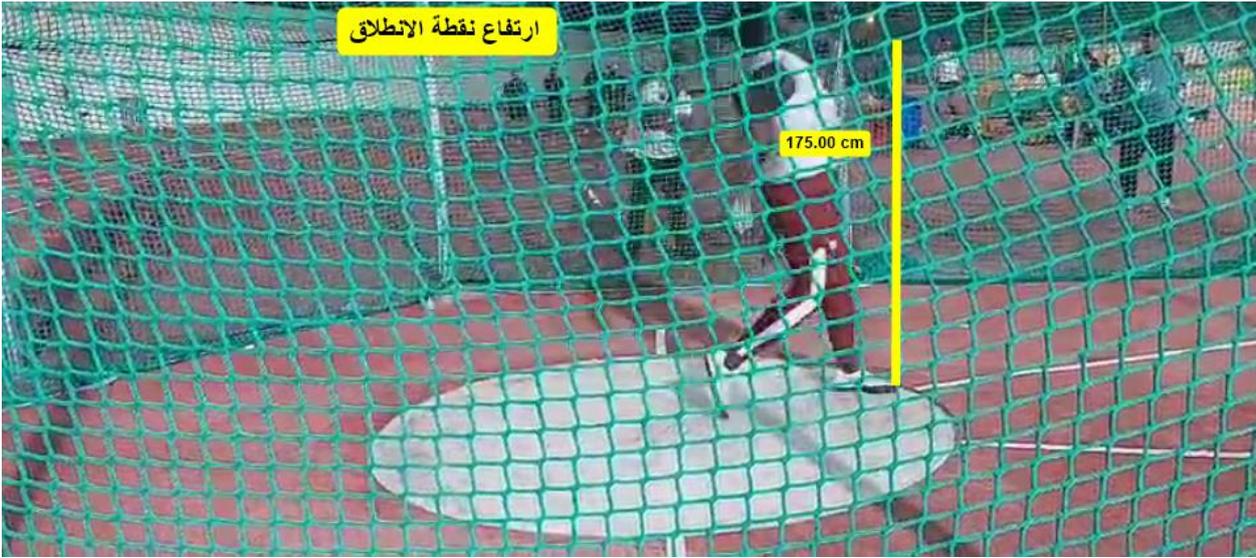
الشكل (5) يوضح كيفية حساب زمن وضع القوة

5- سرعة الانطلاق: وهي المسافة المقطوعة على وحدة الزمن من لحظة ترك القرص يد الرامي الى لقطتين او ثلاثة كما يوضح الشكل (6).



الشكل (6) يوضح كيفية قياس سرعة الانطلاق

6- ارتفاع نقطة الانطلاق: وهي المسافة العمودية من مركز ثقل القرص لحظة الانطلاق الى الأرض وكما يوضح الشكل (7).



الشكل (7) يوضح كيفية قياس ارتفاع نقطة الانطلاق

7- زاوية الانطلاق: وهي مؤشر ضلعي الزاوية لحظة انطلاق القرص، الضلع الأول بالخط الافقي، والضلع الثاني يكون باتجاه مركز ثقل القرص نحو الارتفاع العمودي وكما يبين الشكل (8). (Hell.J. Susan, 1999).



الشكل (8) يوضح كيفية قياس زاوية الانطلاق

8- السرعة الزاوية للذراع: وهي معدل الانتقال الزاوي للقرص من وضع القوة الى لحظة الرمي، أي معدل الدرجات المقطوعة خلال وحدة الزمن (قطاع ثانية) كما يوضح الشكل (9).



الشكل (9) يوضح كيفية قياس السرعة الزاوية للذراع الرامية

9- المسافة المحيطية للذراع: وهي المسافة القوسية التي يقطعها القرص من ابعاد امتداد للذراع الى لحظة الرمي وتستخرج من خلال السرعة المحيطية في زمنها كما يوضح الشكل (10).



الشكل (10) يوضح كيفية قياس المسافة المحيطية للذراع الرامية

10- عزم القوة للذراع: وهو القوة المطبقة على القرص من خلال قانون حاصل جمع نسبة كتلة الذراع مع كتلة القرص مضروب في المسافة المحيطية مقسم على مربع الزمن كما يوضح الشكل (11).



الشكل (11) يوضح كيفية قياس عزم القوة للذراع الرامية

11- عزم القصور الذاتي للذراع: وهو العزم الثابت نسبيا لكل لاعب من خلال القانون الذي ينص على نسبة كتلة الذراع مع كتلة القرص في مربع الطول (نق) التي تمثل ذراع الرامي كما يوضح الشكل (12).



الشكل (12) يوضح كيفية قياس عزم القصور الذاتي للذراع الرامية

12- الطاقة الحركية للذراع: هي الطاقة المبذولة للذراع الرامية وتم حسابها من خلال القانون الذي ينص على ان الطاقة الحركية نصف الكتلة للذراع مع كتلة القرص في مربع السرعة كما يوضح الشكل (13).



الشكل (13) يوضح كيفية قياس الطاقة الحركية للذراع الرامية
(Al Hashemi, 2000)

13- زاوية الركبة الامامية: وهي الزاوي التي يؤشر ضلعيها من مفصل الورك الى نفضل الركبة ثم الى مفصل الكاحل للرجل اليسار كما يوضح الشكل (14).



الشكل (14) يوضح كيفية قياس زاوية الركبة الامامية

14- زاوية الركبة الخلفية: وهي الزاوي التي يؤشر ضلعيها من مفصل الورك الى نفضل الركبة ثم الى مفصل الكاحل للرجل اليمين كما يوضح الشكل (15).



الشكل (15) يوضح كيفية قياس زاوية الركبة الخلفية

15- الزخم الزاوي للذراع: وتم حسابه من خلال حاصل ضرب عزم القصور الذاتي x السرعة الزاوية. (Mashkor, 2017)

2-4-5 الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحث المعالجات الإحصائية الآتية: - (Al-Nu'aimi & Al-Bayati, 2006) لغرض معالجة البيانات إحصائياً قام الباحث باستعمال البرنامج الإحصائي (spss) إصدار (26).
3- النتائج ومناقشتها: يبين الجدول (4) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمحاولات الصحيحة ال (19) الخاصة بالرماة الست الذين تنافسوا في السباق النهائي.

الجدول (4)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري

التسلسل	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
1	المسافة بين القدمين	متر	0.67	0.016
2	زمن الارتكاز الأول	ثانية	0.89	0.016
3	زمن الارتكاز الثاني	ثانية	0.19	0.018
4	زمن وضع القوة	ثانية	0.20	0.018
5	سرعة الانطلاق	متر/ ثانية	23.16	0.829
6	ارتفاع نقطة الانطلاق	متر	1.76	0.032
7	زاوية الانطلاق	درجة	35.00	1.622
8	السرعة الزاوية للذراع	قطاع/ ثانية	28.48	0.814
9	المسافة المحيطة للذراع	متر	1.85	0.065
10	عزم القوة للذراع	نيوتن/ متر	2834.77	288.785
11	عزم القصور الذاتي للذراع	كغم/ م ²	6.46	0.650
12	الطاقة الحركية للذراع	جول	2629.37	328.325
13	زاوية الركبة الامامية	درجة	150.74	3.596
14	زاوية الركبة الخلفية	درجة	133.74	3.596
15	الزخم الزاوي للذراع	كغم/ م ³ /ثانية ²	184.15	20.352

3.924	54.82	متر	الإنجاز	16
-------	-------	-----	---------	----

الجدول (5)

يبين مصفوفة الارتباط للمتغيرات مع الإنجاز المتحقق

1	الإنجاز	المسافة بين القدمين	زمن اول ارتكاز	زمن ثاني ارتكاز	زمن وضع القوة	سرعة الانطلاق	ارتفاع نقطة الانطلاق	زاوية الانطلاق	السرعة الزاوية	المسافة المحيطة
1	0.93	1								
المسافة	0.93	1								
زمن اول	-	-0.907**	1							
زمن ثاني	-	-0.787**	0.785**	1						
زمن	-	-0.799**	0.796**	0.993**	1					
سرعة	1.00	0.934**	-0.903**	-0.883**	-0.899**	1				
ارتفاع	0.94	0.801**	-0.803**	-0.828**	-0.840**	0.944**	1			
زاوية	0.97	0.856**	-0.854**	-0.880**	-0.895**	0.969**	0.953**	1		
السرعة	0.96	0.918**	-0.871**	-0.839**	-0.849**	0.967**	0.892**	0.930**	1	
المسافة	0.99	0.927**	-0.903**	-0.874**	-0.893**	0.999**	0.945**	0.974**	0.964	1
القوة	0.65	0.579**	-0.583**	-0.731**	-0.754**	0.658**	0.588**	0.641**	0.515	0.649**
عزم	0.45	0.387	-0.41	-0.580**	-0.602**	0.462*	0.408	0.452	0.288	0.453
الطاقة	0.80	0.729**	-0.716**	-0.835**	-0.857**	0.804**	0.729**	0.780**	0.684	0.795**
زاوية	0.96	0.887**	-0.863**	-0.907**	-0.924**	0.966**	0.892**	0.947**	0.910	0.962**
زاوية	0.96	0.887**	-0.863**	-0.907**	-0.924**	0.966**	0.892**	0.947**	0.910	0.962**
الزخم	0.65	0.584**	-0.589**	-0.736**	-0.758**	0.663**	0.596**	0.645**	0.515	0.654**

عزم القوة	عزم القصور	الطاقة الحركية	زاوية ركبة امامية	زاوية ركبة خلفية	الزخم الزاوي
1.000	0.969	0.977	0.806**	0.806**	1
0.803	0.638	0.909	1.000**	1	
0.803	0.638	0.909	1		
0.976	0.894	1			
0.969	1				
1					

نلاحظ من خلال القيم في الجدول (4) ان قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية المتحققة جيدة بعض الشيء مع الإنجاز المتحقق، وعليه يجب عمل مصفوفة الارتباط للتعرف على أبرز القيم كما في الجدول (5) الذي يبين مصفوفة الارتباط للمتغيرات البايوميكانيكية مع الإنجاز المتحقق.

أظهرت نتائج مصفوفة الارتباط من الجدول (5) بأن هنالك علاقة ارتباط معنوية عكسية عالية في (3) متغيرات تخص الزمن مع الإنجاز، إذ جاءت نتائج ارتباط زمن اول ارتكاز (-0.901**) وبقيمة sig (0.000) اما زمن ثاني ارتكاز (-0.881**) وبقيمة sig (0.000) واخيراً زمن وضع القوة (-0.897**) وبقيمة sig (0.000) وهذا يعني كلما قلت الازمان لهذه المتغيرات كلما زادت مسافة الإنجاز، أي يجب الرمي بأسرع ما يمكن، ويرى الباحث أن هذه النتائج جاءت منسجمة مع مبدأ الزمن معيار للتفاضل بين حركة الاجسام.

فزمن الارتكاز الثاني يختلف عن زمن الارتكاز الأول ويختلف كذلك من لاعب الى اخر تبعاً لطبيعة اداء اللاعب وقياساته الجسمية، اما زمن مرحلة الرمي فيعتمد على الجانب التكنيكي " فقد يظهر توقف بسيط في حركة اللاعب في بداية مرحلة الرمي " (Abdel & Ali, 2014)

فيما أظهرت نتائج مصفوفة الارتباط بأن هنالك علاقة ارتباط معنوية طردية عالية في (11) متغير إذ جاءت قيم ارتباط المسافة بين القدمين (0.933**) وبقيمة sig (0.000) وسرعة الانطلاق (1.000**) وبقيمة sig (0.000) وارتفاع نقطة الانطلاق (0.946**) وبقيمة sig (0.000) وزاوية الانطلاق (0.970**) وبقيمة sig (0.000) والسرعة الزاوية (0.968**) وبقيمة sig (0.000) والمسافة المحيطة (0.999**) وبقيمة sig (0.000) وعزم القوة (0.653**) وبقيمة sig (0.002) والطاقة الحركية (0.800**) وبقيمة sig (0.000) وزاوية الركبة الامامية (0.965**) وبقيمة sig (0.000) وزاوية الركبة الخلفية (0.965**) وبقيمة sig (0.000) واخيراً الزخم الزاوي (0.657**) وبقيمة sig (0.002)، إذ يرى الباحث ارتباط هذه المتغيرات بعضها ببعض الآخر وخصوصاً محددات الانطلاق، ولكن ما يهمنا هو أخذ أعلى ثلاثة قيم ارتباط في هذه المتغيرات وتبيان العلاقة السببية في الإنجاز المتحقق.

نلاحظ أن أعلى قيمة ارتباط مسجلة تخص أهم متغير في المقذوفات بصورة عامة وبفعاليات الرمي بصورة خاصة إلا وهي (سرعة الانطلاق) التي سجلت أعلى ارتباط وبعدها (المسافة المحيطة) وبعدها (السرعة الزاوية). (Aljadaan, 2018)

اذ يتفق الباحث مع سليمان علي حسن وآخرون في ان السرعة وفق المنظور الميكانيكي بأنها الترابط والتوافق بين انتقال أجزاء الجسم فضلاً عن تطبيق الشروط البيوميكانيكية في الرمي باقل زمن ممكن. ويذكر عادل عبد البصير بأن العزم تؤثر تأثير مباشر بالسرعة المحيطة (سرعة الأطلاق) وهي العلاقة بين زيادة المسافة على محيط الدائرة وبين الزيادة التي تقابلها بالزمن (Adel, 1998) (Mayasa Abd Ali Kazem, 2023)

وجاء انعكاس هذه النتائج لدى الرماة من خلال الاستجابات الحركية في التنظيم الحركي المطلوب " فكل مهارة حركية تتطلب تنظيم وترتيب المجاميع العضلية المعينة وفي اتجاه معين " (Ali, 2000)

وبما يخص المسافة المحيطة، يرى الباحث أن رمي القرص يمثل عتلة من النوع الثالث كأغلب الرياضات والتي فيها يعمد الرياضي إلى تحقيق ربح في السرعة من خلال اطالة ذراع المقاومة. (Abd Ali Khdhim et al., 2023)

إضافة الى الاهتمام من الرماة بوضع القوة كونه يمثل أهم مرحلة من مراحل الفعالية، ويتفق الباحث مع كل من قاسم حسن حسين وإيمان شاكر "إن الهدف الأساسي لوضع القوة هو التغير لإكساب الجسم كمية حركة فضلاً عن ذلك فإن هذا الوضع سيعمل على إيجاد الزوايا المناسبة للمفاصل (Nehme et al., 2024) استعداداً للحركة الأساسية مما يؤدي ذلك إلى إنتاج قوة أكبر في المرحلة الأساسية ونتيجة لزيادة مدى الحركة فإن ذلك سوف يساعد تجميع القوة وتزايد السرعة والتي تعد من العوامل المهمة في انطلاق الأداة في الهواء" وهذا ما حققه الرماة وفق إنجازهم. (Hammad, 2022)

ويرى الباحث أن عملية وضع وتحشيد القوة بالاتجاه المعاكس لاتجاه الرمي تعد من المراحل التمهيدية الأساسية المهمة في وضع القوة وتحقيق المسافة الأفقية المقطوعة للأداة المقذوفة

واخيراً أظهرت النتائج بأن هنالك متغيراً واحداً كانت علاقة ارتباطه غير معنوية وهو عزم القصور الذاتي للذراع الرامية (0.456) وبقيمة sig (0.050) ويعلل الباحث سبب ذلك أن العزم ثابت نسبياً لكل لاعب من خلال القانون الذي ينص على نسبة كتلة الذراع مع كتلة القرص في مربع الطول (نق) التي تمثل ذراع الرامي ولذلك لا يوجد تغيير في قيم هذا المتغير بل انها جاءت ثابتة في كل رمية من رميات كل لاعب.

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

1- بأن للمتغيرات الباكينماتيكية والكينيتيكية أهمية كبيرة في فعالية رمي القرص لمرحلة الرمي ومؤثرة بشكل مباشر على الانجاز النهائي.

2- ان للسرعة المحيطة والسرعة الزاوية والمسافة المحيطة للذراع الرامية علاقة ارتباط طردية معنوية عالية مع الانجاز المتحقق.

3- أن للزمن الخاص بالارتكازات ووضع القوة علاقة ارتباط معنوية عكسية عالية مع الإنجاز النهائي.

4- عدم وجود علاقة ارتباطه غير معنوية في متغير عزم القصور الذاتي للذراع الرامية (0.456) وبقيمة sig (0.050).

4-2 التوصيات:

1- التأكيد على المدربين واللاعبين استعمال نتائج الدراسة الحالية خلال التدريب والاستفادة منها لجميع فعاليات الرمي والاهتمام بالجانب البيوميكانيكي من قبلهم والتأكيد على استعمال التحليل الحركي.

2- إمكانية إجراء بحوث ودراسات أخرى على العنصر النسوي في بطولات غرب اسيا لألعاب القوى في رمي القرص.

3- العمل على تطوير الزخم الزاوي للذراع الرامية من خلال تطوير القوة السريعة والمسار الحركي المقنن.

الشكر والتقدير

نسجل شكرنا الى الاتحاد العراقي المركزي بألعاب القوى والى الابطال عينة البحث والى فريق العمل المساعد من الحكام الدوليين والى كل من ساهم بإنجاح تجربة البحث.

تضارب المصالح

يعلن المؤلف انه لي هناك تضارب في المصالح

ممتاز احمد امين <https://orcid.org/0009-0001-6153-9996>

References

- Abd Ali Khdhim, M., Hussein Abdulrasool, T., & Hasan Aldewan, L. (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. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 33(1), 2023. <https://doi.org/10.55998/jsrse.v33i1.395>
- Abd Lead, M. A. H. (2019). An analytical study of some mechanical variables at the moment of throwing and its relationship. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 60. <https://www.iasj.net/iasj/article/195999>
- Abdel, N. H. M. D. N., & Ali, Z. B. D. Q. M. (2014). The effect of using different resistors characteristic speed and power some variables Kinmatik and the achievement of the enemy 100 m. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 41.
- Abdul Baqi, Y., Mashkoo, N. H., & Ali, Q. M. (2014). The Impact of Training Mtaulp Force on Some Variables Albyumkanikip and Speed to Pass Another Hurdles and completing the 400 meter Hurdles. *Al. Qadisiya Journal for the Sciences of Physical Education*, 14(1 part (2)). <https://www.iasj.net/iasj/article/93561>
- Adel, A. B. (1998). *Biomechanics and the integration of theory and application in the sports field*. Kitab Center for Publishing.
- Al Hashemi, S. M. (2000). *Sports biomechanics*. Ministry of Higher Education Press.
- Ali, A. F. (2000). *The effect of some uses of knowledge systems and bases in learning programs using the symbolic model for learning offensive skills in fencing* [Diss. doctoral thesis]. University of Baghdad.
- 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.
- Al-Nu'aimi, M. A., & Al-Bayati, H. M. (2006). *Advanced Statistics in Educational Sciences and Physical Education with SPSS Applications*. Al-Warraaq Foundation for Publishing and Distribution, Jordan.
- Al-Qaramani, A. S. (1984). *Theoretical Mechanics, Statics and Dynamics*. Arab Encyclopedia House.
- Al-Razi, I. H., & Al-Ubaidi, N. A. (2023). An analytical study of a number of kinematic variables and their relationship to the mechanical foundations of the specific projectile launch for achievement at the throwing stage of the discus throw event. *Al-Rafidain Journal of Mathematical Sciences*, 26(82), 462-478. <https://doi.org/https://doi.org/10.33899/rjss.2024.136600.114018>

- Hammad, S. H. (2022). The effect of cognitive exercises with educational technology in developing the ability to shift attention and performing counterattack skills in fencing. *University of Anbar Sport and Physical Education Science Journal*, 5(25).
- Hell.J. Susan. (1999). *Basic Biomechanics* (3ed ed.). Mc Graw – Hill International editions.
- Kadham, R. (2011). *Find in education and science curricula psychology*. Al Nuaimi.
- Mashkour, N., Saber, A., & Falhi, H. (2021). An analytical study of the level of information sharing between members of the administrative bodies of clubs and athletics federations. *Journal of Physical Education Studies and Research*.
- Mashkor, N. H. (2017). The stylistic influence of small units (homogeneous and heterogeneous) on some Elkinmetekih variables and the level of technical performance and achievement of the effectiveness of the discus. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 50.
- Mashkour, N. H. (n.d.). *THE EFFECT OF TRAINING & COMPONENT OF HARMONIC CAPACITY IN SOME PHYSICAL, BIO-KINEMATIC VARIABLES & ACHIEVEMENT OF LONG JUMP*.
- 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
- Mohamed, H., & Gamal, A. K. (2023). Some kinematic variables and their relationship to mechanical performance efficiency in terms of absolute angular differences among discus throwers. *Nasq Journal*, 1163–1178.
- Nahida Mashkour, 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=VXWUHQAAAAJ&citation_for_view=VXWUHQAAAAJ:KIAtU1dfN6UC
- Nehme, D. A. S., Munahi, K. S., & Mustafa, U. S. (2024). Leg deviations and its effect on the amount of work and some physical capabilities of the legs in some sports. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 34(1).
<https://doi.org/10.55998/jsrse.v34i1.489>
- 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>

- Qasim, H. H., & Iman, S. (1998). *Scientific research methods in kinetic analysis*. Dar Al Fikr for Printing and Publishing.
- Talha, H. E.-D. et al. (1998). *Applied Kinesiology*. Book Center for Publishing.
- Wajih, M. (1990). *Physical and physiological kinematic analysis of sports movements*. Higher Education Presses.



Journal of Studies and Researches of Sport Education

spo.uobasrah.edu.iq



The use of the plyometric ballistic training method and its effect on developing the special strength and speed of motor response to defensive movements of young handball players

Nizar Nazim Hamid ¹  

Hossam Mohammed Heidan ² 

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

Article information

Article history:

Received 18/8/2024

Accepted 1/9/2024

Available online 15, Nov,2024

Keywords:

ballistic plyometric training, special strength, response speed, handball

Abstract

The aim of the research was to identify the preparation of exercises using the ballistic plyometric method to develop the special strength and speed of motor response to defensive movements for young handball players. The researchers used the experimental method for one group with a pre- and post-test, on a sample of young handball players, who are players of Al-Karkh Sports Club for handball for the 2019-2020 sports season, numbering (12) players. The applied method for exercises in this method included (24) training units at a rate of (3) training units per week. The researchers concluded that these exercises in this training method had an effect on developing the special strength and thus its reflection on developing the speed of response to defensive movements for the players, individuals in the research sample. The researchers also recommended building exercises in this method in a scientifically sound manner that is appropriate for the age group that is to be developed by standardizing training loads and using appropriate training methods that are consistent with the purpose of their use.



website



مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية

spo.uobasrah.edu.iq



استخدام اسلوب التدريب البالستي البليومتري وتأثيره في تطوير القوة الخاصة وسرعة الاستجابة الحركية للتحركات الدفاعية للاعبين الشباب بكرة اليد

✉ حسام محمد هيدان²

ID ✉ نزار ناظم حميد¹

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

المخلص

هدف البحث الى التعرف على اعداد تمارينات بالأسلوب البالستي البليومتري لتطوير القوة الخاصة وسرعة الاستجابة الحركية للتحركات الدفاعية للاعبين كرة اليد الشباب وقد استعمل الباحثان المنهج التجريبي للمجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي، على عينة من لاعبي كرة اليد الشباب وهم لاعبي نادي الكرخ الرياضي بكرة اليد للموسم الرياضي 2019-2020 والبالغ عددهم (12) لاعباً وقد اشتمل المنهج المطبق للتمرينات بهذا الاسلوب على (24) وحدة تدريبية بمعدل (3) وحدات تدريبية في الاسبوع، واستنتج الباحثان ان هذه التمارينات بهذا الاسلوب التدريبي قد كان لها أثر في تطوير القوة الخاصة وبالتالي انعكاسه على تطوير سرعة الاستجابة للتحركات الدفاعية للاعبين افراد عينة البحث وكذلك اوصى الباحثان الى بناء تمارينات هذا الاسلوب بشكل علمي سليم يتناسب مع الفئة العمرية التي يراد تطويرها وذلك من خلال تقنين الاحمال التدريبية واستخدام طرق تدريبية مناسبة وتتطابق مع الهدف من استخدامها.

معلومات البحث

تاريخ البحث:

الاستلام: 2024/8/18

القبول: 2024/9/1

التوفر على الانترنت: 15 نوفمبر، 2024

الكلمات المفتاحية:

التدريب البالستي البليومتري، القوة الخاصة، سرعة الاستجابة، كرة اليد

1.التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث

ان التطور الكبير الذي شهدته لعبة كرة اليد جاء نتيجة البحث في اساليب تدريبية حديثة تهدف بالوصول الى تحقيق الاهداف التدريبية الخاصة باللعبة والاقتصاد بالجهود المبذولة وتحديدها بما يخدم الارتقاء بمستوى الاداء الفني والبدني للاعبين.

تعد تدريبات القوة العضلية بمختلف اشكالها وانواعها محط اهتمام أكثر العاملين في مجال التدريب الرياضي كونها الصفة الغالبة على جميع الصفات البدنية في الايفاء بمتطلبات الاداء الحركي والفني في اغلب الانشطة الرياضية، وفي لعبة كرة اليد فان القوة العضلية عموما والقوة الخاصة خصوصا تعد مطلبا اساسيا واجب توافره لدى اللاعب للإيفاء بواجبات ومتطلبات الاداء والهجومية في اثناء المباريات ، وتنوعت طرائق وانظمة واساليب تدريب القوة بشكل يسمح للعاملين في مجال التدريب الى الوصول بنوع القوة المراد تتميتها الى افضل المستويات من خلال تنظيم الاحمال التدريبية واشكال ومسارات التمرينات بما يتناسب وشكل ونوع القوة المراد تتميتها.

ويعد اسلوب التدريب الباليستي البليومتري واحد من اساليب التدريب التي تهدف الى تنمية القوة العضلية وهو اسلوب فرعي من اساليب التدريب الباليستي والذي يهدف الى تنمية القوة العضلية وبنسب مختلفة. اذ يكون تأثيره كبيرا على القوة المميزة بالسرعة واقل على القوة الانفجارية، اذ يعتمد هذا الاسلوب التدريبي في اداء تمرينات بليومترية بالطريقة الباليستية والتي تتضمن دورة اداء كل تمرين على حركة مركزية للانقباض العضلي بعد حركة انقباض لامركزي تحت ضغط طاقة حركية متراكمة ومتجهة ضد الانقباض العضلي اللامركزي، على ان تكون فترة السكون بين انتهاء الحركة اللامركزية والحركة المركزية للانقباض العضلي اقصر ما يكون (Jabber, 2024) (Karim & Al-Diwan, 2024)

ويعتمد هذا الاسلوب على تقصير فترة السكون في اثناء التحول ما بين الانقباضين اللامركزي والمركزي في التمرين البليومتري، مع الاخذ بعين الاعتبار ان طبيعة الاداء في التمرين البليومتري تمتاز بان الوضع الذي يتخذه الجسم خلال فترة السكون يكون على درجة لها اعتبارها من الصعوبة، لذا فان هذا الاسلوب التدريبي يعتمد اساسا على تقصير فترة السكون لأقصر ما يمكن حتى لا تسبب الصعوبة المميزة لوضع السكون في التقليل من القوة والسرعة اللتان يتم بها اداء الحركة المركزية التالية لفترة السكون. (Al-Jadaan, 2021)

وتعد عناصر القوة الخاصة من المتطلبات ذات الاولوية الواجب امتلاكها لدى لاعبي كرة اليد وخصوصا القدرة العضلية لارتباطها الوثيق في الاداء الدفاعي المثالي في اثناء المباراة، اذ انها تظهر واضحة في التحركات الدفاعية من خلال مهاجمة اللاعب الحامل للكرة او محاولة قطعها في اثناء التمرير فضلا عن التحركات السريعة لسد الثغرات ومنع المهاجم من التصويب، (Hamad et al., 2024) وكل هذا ينعكس على نتائج المباراة بشكل يمكن ان يؤثر سلبا او ايجابا تبعا لمستوى القدرة العضلية الخاصة لدى اللاعبين، ومن خلال متابعة مباريات فرق الشباب بكرة اليد تبين وجود تفاوت في مستوى الاداء الدفاعي وسرعته تجاه محاولات الخداع والتحركات الهجومية للمهاجم لدى اللاعبين، وهذا يدعو الى التوقف عند هذه المشكلة ومحاولة ايجاد الحل الامثل لها. (Hamid, 2020)

وتكمن اهمية البحث في استخدام تمرينات بليومترية وفق النظام التدريبي الباليستي تستهدف القوة الخاصة وانعكاسها على سرعة الاستجابة الحركية الانتقالية للتحركات الدفاعية من خلال تشكيل احمال هذه التمرينات وفق الاسس العلمية الصحيحة، بالإضافة الى ان هكذا اسلوب تدريبي اثبت كفاءة عالية في تطوير انواع القوة في كافة المجالات والالعاب لذا اراد الباحث توظيفه في مجال لعبة كرة اليد لتنمية وتطوير القوة الخاصة لدى لاعبي كرة اليد الشباب.

مشكلة البحث.

تتلخص مشكلة البحث بتساؤلات الآتية:

- هل ان لتمرينات البالستي البليومتري تأثيراً في تطوير القوة الخاصة للاعبين الشباب بكرة اليد.
- هل ان لتمرينات البالستي البليومتري تأثيراً في تطوير سرعة الاستجابة الحركية للتحركات الدفاعية للاعبين الشباب بكرة اليد.

أهداف البحث.

- 1- اعداد ترمينات بالأسلوب البالستي البليومتري لتطوير القوة الخاصة وسرعة الاستجابة الحركية للتحركات الدفاعية للاعبين كرة اليد الشباب.
- 2- التعرف على تأثير ترمينات البالستي البليومتري في تطوير القوة الخاصة وسرعة الاستجابة الحركية للتحركات الدفاعية للاعبين افراد عينة البحث.

فرض البحث.

- 1- هناك فروق دالة احصائياً بين الاختبارات (القبلية - البعدية) في القوة الخاصة وسرعة الاستجابة الحركية للتحركات الدفاعية للاعبين الشباب بكرة اليد.

مجالات البحث.

- المجال البشري: لاعبي نادي الكرخ الرياضي الشباب بكرة اليد للموسم الرياضي 2020/2019.
- المجال الزمني: 2019/12/1 ولغاية 2020 /3/1.
- المجال المكاني: قاعة الشهيد منذر علي شناهو في بغداد.

اجراءات البحث الميدانية

منهج البحث

استعمل الباحثان المنهج التجريبي بأسلوب المجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدى لملائمته اهداف البحث.

عينة البحث:

اشتملت عينة البحث على لاعبي شباب نادي الكرخ الرياضي بكرة اليد للموسم الرياضي 2020/2019 تم اختيارهم بالطريقة العمدية، والبالغ عددهم (18) لاعباً يمثلون نسبة (11,25%) من مجتمع الاصل، وتم استبعاد (6) لاعبين، حراس مرمى (2) و (4) لاعبين غير منتظمين بالتمرين تم الاستعانة بهم في التجربة الاستطلاعية وبهذا بلغ عدد عينة التجريب (12) لاعباً.

الجدول (1)

تجانس العينة في متغيرات البحث

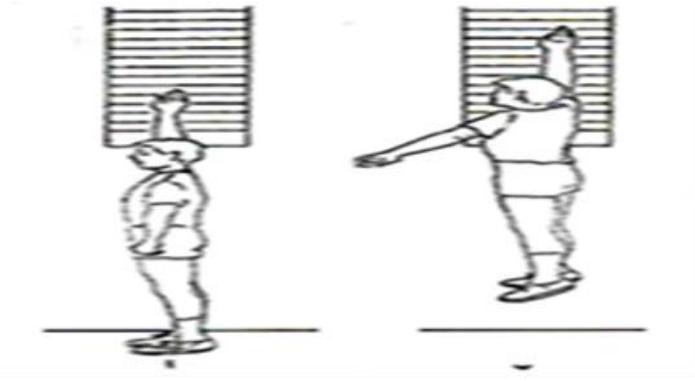
ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
1	القوة الانفجارية	ذراعين	7.36	7.30	0.938	0.329
		رجلين	47.00	48.50	5.410	0.252
2	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	درجة	13.167	13.00	1.899	0.384
3	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	يمين	40.25	40.00	3.745	0.220
		يسار	40.75	41.00	1.913	0.228
4	التحركات الدفاعية	درجة	21.08	12.00	1.505	0.408

وسائل جمع المعلومات والاجهزة والادوات المستخدمة في البحث.

- المصادر العربية والأجنبية، الاختبارات البدنية والمهارية، كرات يد قانونية، ملعب كرة يد، صناديق بليومترك بارتفاعات من 20سم-60سم، كرات طبية بأوزان من 2كغم-5كغم، ميزان طبي
- اختبارات البحث.

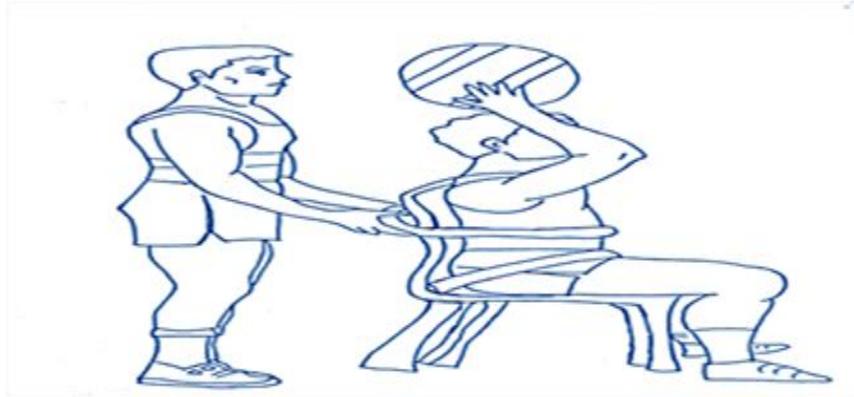
تم تحديد اختبارات القدرة العضلية من قبل الباحثان لخبرتهما في هذا المجال بالاعتماد على الاختبارات الأكثر استخداماً في البيئة العراقية ومن مصادر علمية ذات موضوعية عالية ومطبقة في البيئة العراقية على نفس الفئة العمرية ونفس اللعبة كرة اليد.

اولاً: القفز العمودي (لسارجنت) لقياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين. (Muhammad & Radwan, 2002)



الشكل (1) يوضح اختبار القفز العمودي لسارجنت

ثانياً: اختبار رمي كرة طبية تزن 3كغم باليدين من وضع الجلوس على الكرسي. (Al-Sudani & Al-Badri, 2011)



الشكل (2) يوضح اختبار رمي كرة طبية زنة (3 كغم) من الجلوس

ثالثا: اختبار الحجل على ساق واحدة 30 م لقياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين. (Al-Khayat & Al-Hayali, 2001)



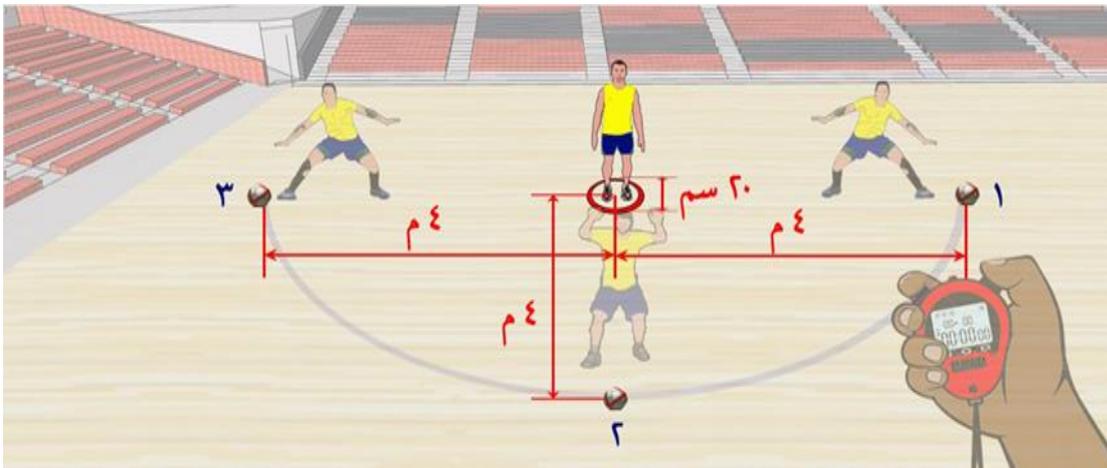
الشكل (3) يوضح اختبار الحجل على ساق واحدة (30م)

رابعا: اختبار الاستناد الامامي لمدة 10 ثانية لقياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين (Al-Sudani & Al-Badri, 2011)



الشكل (4) يوضح اختبار الاستناد الامامي لمدة (10) ثانية

خامسا: اختبار التحركات الدفاعية القصيرة المدة_الامامية- الخلفية- الجانبية. (Al-Sudani & Al-Badri, 2011)



الشكل (5) يوضح اختبار التحركات الدفاعية

التجربة الاستطلاعية.

قام الباحثان بأجراء التجربة الاستطلاعية يوم الاثنين الموافق 2019/12/9 على (4) لاعبين من نفس العينة وتم استبعادهم من التجربة الرئيسية لعدم انتظامهم في التدريب وكانت التجربة اجريت على قاعة الشهيد منذر علي شناوة في بغداد، وقد خصصت التجربة للتأكد من الاختبارات وتسلسلها والوقت المستغرق في ادائها بالإضافة الى كفاية فريق العمل المساعد، فضلاً عن ملائمة الاختبارات والجهد المبذول فيها لعينة البحث.

الاختبارات القبليّة.

تم اجراء الاختبارات القبليّة على افراد عينة البحث يوم السبت الموافق 2019/12/14 وعلى قاعة الشهيد منذر علي شناوة في بغداد، وتم تثبيت كافة ظروف اجراء الاختبارات كي يتم توفيرها في الاختبارات البعيدة.

المنهج التدريبي بأسلوب البالستي البليومتري.

تم المباشرة بإجراء التجربة الرئيسية على افراد عينة البحث يوم الثلاثاء الموافق 2019/ 12/17 على قاعة الشهيد منذر علي شناوة/بغداد وأنتهى تطبيق التمرينات يوم الاحد الموافق 2020 /2/9، اذ تم اعداد مفردات المنهج التدريبي من قبل الباحثان وفق الاسس العلمية للتدريب البالستي البليومتري وتم تطبيقه على افراد عينة البحث من قبل مدرب الفريق واقتصر عمل الباحثان بالإشراف على سير الوحدات التدريبية فقط، وكانت الملامح العامة للمنهج التدريبي كالاتي:

- اشتمل المنهج على 24 وحدة تدريبية، وفي فترة الاعداد الخاص.
- عدد الوحدات التدريبية في الاسبوع كانت (3) وحدات تدريبية في ايام (الاحد - الثلاثاء - الخميس).
- زمن تطبيق مفردات منهج البحث (20-30) دقيقة من الجزء البدني للوحدة التدريبية وفي بداية الجزء الرئيسي منها، اذ بلغ الزمن الكلي لمنهج التمرينات بالأسلوب البالستي البليومتري (648).
- استخدم الباحثان طريقة التدريب الفترى المرتفع الشدة والتكراري في تطبيق منهج التمرينات، وبشدة تدريبية (80 - 100%).
- تموج الحمل خلال فترة تطبيق المنهج كان (2-1).
- استخدم الباحثان (4) تمرينات في الوحدة التدريبية الواحدة، بمجموع تمرينات بلغ (24) تمرين وتم توزيعها ما بين الذراعين والرجلين ، اذ تم تكرار كل تمرين (6) مرات بشدد مختلفة وعلى مدار ال(24) وحدة تدريبية.
- يكون عدد التكرارات مناسباً لقدرة اللاعب بحيث يسمح له بأداء التكرارات دون حدوث أي انخفاض في سرعة الأداء وفق الشدة المطلوبة.
- اعتمد الباحثان على تمرينات البليومتري بالأسلوب البالستي من خلال العمل على تقصير فترة السكون في اثناء التحول ما بين الانقباضين اللامركزي والمركزي في التمرين البليومتري.
- نسبة العمل الى الراحة كانت (1:1 ، 2:1 ، 3:1 ، 4:1).

الاختبارات البعيدة.

تم تنفيذ الاختبارات البعيدة يوم الخميس الموافق 2020/2/13 على افراد عينة البحث بعد التأكيد على تثبيت نفس ظروف تنفيذ الاختبارات القبليّة قدر الامكان.

الوسائل الاحصائية.

تم استخراج نتائج البحث باستخدام البرنامج الاحصائي (spss)

عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.

عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لمتغيرات البحث وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (2)

يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية و فرق الاوساط وانحرافات قيمتها المحسوبة بين القياسين

القبلي والبعدي لمتغيرات البحث

ت	المتغيرات	قبلي		بعدي		س ف	ع ف	ت محسوبة	مستوى الدلالة
		ع	س	ع	س				
1	القوة الانفجارية	7.358	.983	7.79	.908	.437	.115	13.17	0.00
	زراعين	47.00	5.41	50.42	4.795	3.417	.996	11.88	0.00
2	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	13.167	1.898	16.33	1.669	3.167	.834	13.14	0.00
3	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	40.25	3.745	38.167	3.689	2.58	3.99	2.24	0.00
	يسار	40.25	3.745	38.167	3.689	7.417	2.47	10.42	0.00
4	التحركات الدفاعية	21.08	1.505	15.25	1.21	3.166	1.029	10.65	0.00

يتبين من الجدول (2) وجود فروق معنوية بين القياسين القبلي والبعدي لمتغيرات البحث، وهذا يدل على فاعلية الاسلوب التدريبي الباليستي البليومتري في القوة الخاصة لاعبي كرة اليد والمتمثلة بالقوة الانفجارية والمميزة بالسرعة وانعكاس اثرها على التحركات الدفاعية للاعبين كرة اليد عينة البحث.

ان التطور الحاصل في القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة جاء نتيجة استخدام تمارين بليومتريية بالأسلوب الباليستي والتي تتمثل بتحشيد القوة لأقصى قدر ممكن خلال الانقباض اللامركزي والذي يتبعه اقصى انقباض مركزي وتقليل الفترة الزمنية بين الانقباضين لأقصى قدر ممكن مما يولد قوة متفجرة لأقصى قدر ممكن، وهذا يتطابق مع مفهوم القوة السريعة التي تعتمد على ناتج اقصى قوة عضلية في اقصر زمن ممكن فضلا عن التمارين كانت مشابهة للأداء الفعلي التخصصي والذي نتج عنه تطور القوة العضلية الخاصة نتيجة التشابه في التكنيك الصحيح واتجاه العمل العضلي والمدى الحركي للمفاصل العاملة في التمرين (Hammad & Suleiman, 2021)، وان هذا الاسلوب التدريبي يعمل " على تقليل التعب ويعمل على تطوير القوة الخاصة من خلال تحسين القوة العضلية عند عمل عضلي محدد ومشارك في موقف ميكانيكي ادائي لحركة معينة ويساعد على حدوث التكيفات العصبية العضلية" (Razzaq, 2024) (Hasan et al., 2022)

ان التدريب باستخدام تمارين بالأسلوب الباليستي البليومتري يسمح بالاستفادة من رد الفعل المنعكس للعضلة ضد مطايطها في تنمية القوة العضلية، كون من خصائص العضلة انها تحاول تلقائيا مقاومة مطها وبشكل مفاجئ وتعرف هذه الخاصية بمرونة العضلة، فعندما تمتد العضلة بسرعة على اثر سقوط الجسم على الارض او استلام احد اطراف الجسم لنقل ساقط فان العضلة العاملة تنقبض بشكل لا ارادي لتقاوم الامتطاط كما تنقبض العضلة بشكل ارادي لتمتص الطاقة الحركية لسقوط الجسم او النقل المستخدم في التمرين، (Saad et al., 2023) وهذا يعمل على ان يكون مستوى الانقباض عالي جدا وبزمن قصير جدا، مما يجعل شدة الانقباض تزيد عن اي شدة انقباض عضلي ارادي، ويعد هذا

الاسلوب مزيج بين التدريب الباليستي البليومتري في آن واحد من خلال استخدام تمارين تشمل على سرعة اداء مع مقاومة خفيفة او متوسطة او باستخدام وزن الجسم والتركيز على تقليل زمن السكون ما بين الانقباضين المركزي واللامركزي مثل الهبوط من صندوق القفز ومن ثم الارتقاء الى صندوق قفز اخر وهكذا، مع التأكيد على ان تكون عدد التكرارات المستخدمة تسمح للرياضي بأداء التمرين بفاعلية دون هبوط في مستوى سرعة الاداء مع اعطاء راحة كافية تسمح باستعادة الشفاء. (Helmy, 2015)

ويؤكد ذلك (Kanaan & Faki, 2024) بأن "زيادة مدى الحركة في المفاصل جراء تمارين البليومتري التي تعطي مطاطية للعضلات يؤدي بالضرورة الى زيادة مستوى القوة في العضلات وتساعد في مضاعفة سعة الحركة في المفاصل" كما وظهرت النتائج معنوية الفروق في اختبار التحركات الدفاعية وهذا يدل على ان التطور الحاصل في القوة الخاصة قد انعكس ايجابا على التحركات الدفاعية لدى افراد عينة البحث، كون هذه التحركات تمتاز بالسرعة وسرعة رد الفعل تجاه حركة المهاجمين اذ ان "التدريب الباليستي لا يوجد به نقص أو انخفاض في السرعة لذا فانه تحافظ على التوافق الخاص لمعظم الألعاب" (Talat, 2003) (Aljadaan, 2018)

وهذا يتطلب من اللاعب المدافع ان يمتلك هذه الصفات حتى يتمكن من اتخاذ الموقع الصحيح لإعاقة عملية الهجوم سواء بالتحرك الى الجانبين او الى الامام بسرعة وفاعلية وعدم فسح المجال للمهاجم بالقيام بعملية الاختراق والتصويب على المرمى، فضلا عن الانطلاق السريع لقطع الكرة قبل استلامها من قبل المهاجم، اذ تظهر القوة الانفجارية واضحة في لحظة الانطلاق لقطع الكرة او لحظة التحرك سواء الى الجانبين او للأمام وتظهر القوة المميزة بالسرعة في تكرار الحركات السريعة خلال عملية الدفاع والتي تتطلب سرعة وقوة في آن واحد للحد من خطورة المهاجم او الخطة الهجومية للفريق المنافس. (Nahida Mashkoo et al., 2018)

الاستنتاجات:

- ✓ ان للأسلوب التدريبي الباليستي البليومتري تأثيرا ايجابيا على القوة الخاصة للاعب كرة اليد من خلال تطابق خصوصية هذا الاسلوب مع متطلبات الاداء الفعلي لكرة اليد والذي يستهدف القوة العضلية السريعة من خلال تحسين الانقباضين المركزي واللامركزي للعضلات العاملة.
- ✓ ان هذا الاسلوب التدريبي يساعد على تحسين الاداء المهاري بشكل عام والتحركات الدفاعية بشكل خاص اذ كلما تحسنت الجوانب البدنية انعكس ايجابا على الاداء المهاري للاعبين.

التوصيات:

- ✓ ضرورة استخدام هذا الاسلوب التدريبي في تمارين القوة الخاصة لأي لعبة رياضية وكلك الاستفادة من هذه التمارين في عملية بناء وتطوير لاعبي كرة اليد للفئات العمرية الاخرى.
- ✓ بناء تمارين هذا الاسلوب بشكل علمي سليم يتناسب مع الفئة العمرية التي يراد تطويرها وذلك من خلال تقنين الاحمال التدريبية واستخدام طرق تدريبية مناسبة وتتطابق مع الهدف من استخدامها.

الشكر والتقدير

نسجل شكرنا لعينة البحث المتمثلة في لاعبي نادي الكرخ الرياضي الشباب بكرة اليد للموسم الرياضي 2020/2019.

تضارب المصالح

يعلن المؤلفان انه ليس هناك تضارب في المصالح

نزار ناظم حميد <https://orcid.org/0009-0002-5835-4234>

References

- 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), 16632–16641.
- 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.
- Al-Khayat, D., & Al-Hayali, N. (2001). *Handball* (p. 104). Dar Al-Kutub for Printing and Publishing.
- Al-Sudani, A. K., & Al-Badri, J. Q. M. (2011). *Encyclopedia of World Handball* (pp. 254–256). Dar Al-Kitab Al-Arabi.
- Hamad, S. H., Saad, H. M., Agam, B. I., & Farhan, M. K. (2024). THE EFFECT OF VISUAL TRACKING EXERCISES ON SOME MOVEMENT ABILITIES AND THE SKILL OF DEFENDING THE COURT IN VOLLEYBALL FOR STUDENTS. *Proximus Journal of Sports Science and Physical Education*, 1(7), 77–83.
- Hamid, N. N. (2020). The Effect of special exercises (physical – skill) in the development of speed response motor and perform some types of individual defensive moves of young players handball. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 1(64), 529–544. <https://www.iasj.net/iasj/article/320778>
- Hammad, S. H., & Suleiman, K. I. (2021). The effect of skill exercises with educational techniques in developing some offensive skills in fencing for juniors. *University of Anbar Sport and Physical Education Science Journal*, 5(22). <https://doi.org/10.37655/uaspesj.2021.171731>
- 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.
- Helmy, E. A. (2015). *Training in Sports Activities* (p. 216). Modern Book Center.
- Jabber, A. M. (2024). The effect of rubber rope exercises on developing some physical abilities and the level of electrical activity of the leg muscles of football players. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 34(3).
- Kanaan, M. I., & Faki, K. N. (2024). The effect of training using high-resistance rubber ropes in developing the strength characterized by speed and some offensive skills among

- handball players. *Journal of Sports Education Studies and Research*, 34(3), 481–497.
<https://doi.org/https://doi.org/10.55998/jsrse.v34i3.720>
- Karim, H. A. A., & Al-Diwan, L. H. M. (2024). The relationship of flexibility and motor balance to the accuracy of shooting from jumping in front of young wing players in handball. *Albaydha University Journal*, 6(1). <https://doi.org/10.56807/buj.v6i1.558>
- Muhammad, H. A., & Radwan, M. N. al-D. (2002). *Measurement in Physical Education and Sports Psychology*. Dar Al-Fikr Al-Arabi.
- 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=VXWUUhQAAAAJ&citation_for_view=VXWUUhQAAAAJ:KIAtU1dfN6UC
- Razzaq, Z. S. A. (2024). The effect of the static strength training method according to the intensity standardization (by time) in developing some types of muscular strength and offensive skill performance for wheelchair basketball players. *Journal of Sports Education Studies and Research*, 245–257.
<https://doi.org/https://doi.org/10.55998/jsrse.v34i3.693>
- Saad, H. M., Sabar, H. J., & Hamad, S. H. (2023). The effect of compound exercises with rubber tools on motor coordination, agility, and some offensive skills of young foil fencers. *Wasit Journal Of Sports Sciences*, 16(3).
- Talat, A. M. (2003). *The effect of using ballistic resistance training on some physical and skill variables of basketball players* [Unpublished Master's thesis]. Helwan University.

نموذج لوحدة تدريبية مستخدمة في البحث
الاسبوع/ الاول

زمن الجرعة

الوحدة التدريبية / 1

التدريبية: 30 د

شدة الجرعة

الثلاثاء: 2019/12/17

التدريبية: 80%

زمن التمرين الكلي	الزمن الكلي للأداء والراحة		الراحة بين التمرينات	الراحة بين التكرارات	زمن الاداء	التكرار	التمرينات
	راحة	اداء					
360 ثا	180 ثا	180 ثا	90 ثا	90 ثا	90 ثا	2	من وضع الوقوف رمي كرة طبية 2كغم بكلتا الذراعين من فوق الرأس على الحائط.
360 ثا	180 ثا	180 ثا	90 ثا	90 ثا	90 ثا	2	قفز من الارض الى صندوق ارتفاعه 35سم بشكل ترددي.
360 ثا	180 ثا	180 ثا	90 ثا	90 ثا	90 ثا	2	من وضع الاستناد على الركبتين رمي كرة طبية 2كغم من فوق الرأس بكلتا الذراعين.
360 ثا	180 ثا	180 ثا	90 ثا	90 ثا	90 ثا	2	قفز عميق ارتفاع الصندوق 35سم مع محاولة القفز اعلى ما يمكن.
360 ثا	180 ثا	180 ثا	90 ثا	90 ثا	90 ثا	2	من وضع الاستلقاء رمي كره طبية 2كغم من أمام الصدر مع ملاحظه استلام الكرة من زميل والذراعان ممدودتان.



Journal of Studies and Researches of Sport Education

spo.uobasrah.edu.iq



Obstacles to the application of artificial intelligence systems in colleges of physical education and sports sciences in Iraq

Ahmed Jarla Allah Abdullah  

University of Diyala / College of Physical Education and Sports Sciences

Article information

Article history:

Received 4/9/2024

Accepted 15/9/2024

Available online 15, Nov,2024

Keywords:

implementation obstacles, artificial intelligence systems, faculties of physical education

Abstract

The research aims to identify the obstacles to the application of artificial intelligence systems in the faculties of physical education and sports sciences in Iraq by identifying (human obstacles, material obstacles, legislative obstacles, technical obstacles) to the application of artificial intelligence systems in the faculties of physical education and sports sciences in Iraq. The researcher used the descriptive approach, due to its suitability to the nature of the research. A random sample of (100) individuals was selected from each of the faculty members in the faculties of physical education and sports sciences in Iraq. The researcher relied on the questionnaire form to collect data. The most important results were the weakness of the capabilities of human cadres in dealing with computers, the lack of a special budget in government universities to apply artificial intelligence systems in the faculties of physical education and sports sciences, the lack of modern advanced communication devices within the faculties of physical education and sports sciences. One of the most important recommendations was the need to expand the use of artificial intelligence systems and applications in the faculties of physical education and sports sciences in Iraq.



website



مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية

sps.uobasrah.edu.iq



معوقات تطبيق أنظمة الذكاء الاصطناعي في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة بالعراق

أحمد جارالله عبدالله¹

جامعة ديالى/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة¹

المخلص

يهدف البحث التعرف على معوقات تطبيق أنظمة الذكاء الاصطناعي في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة بالعراق من خلال تحديد (المعوقات البشرية، المعوقات المادية ، المعوقات التشريعية، المعوقات الفنية) لتطبيق أنظمة الذكاء الاصطناعي في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة بالعراق، واستعمل الباحث المنهج الوصفي ، وذلك لملائمته لطبيعة البحث ، وقد تم اختيار عينة عشوائية قدرها (100) فرد من كل من أعضاء هيئة التدريس بكليات التربية البدنية وعلوم الرياضة بالعراق ، واعتمد الباحث على استمارة الاستبيان في جمع البيانات ، وكان من اهم النتائج ضعف امكانيات الكوادر البشرية في التعامل مع الحاسب الألي ، عدم توافر ميزانية خاصة بالجامعات الحكومية لتطبيق أنظمة الذكاء الاصطناعي في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة ، عدم توافر أجهزة اتصال حديثة متطورة داخل كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة ، وكان من أهم التوصيات ضرورة التوسع في الاستعانة بنظم وتطبيقات الذكاء الاصطناعي في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة بالعراق

معلومات البحث

تاريخ البحث :

الإستلام : 2024/9/4

القبول : 2024/9/15

التوفر على الانترنت: 15, نوفمبر, 2024

الكلمات المفتاحية:

معوقات تطبيق ، أنظمة الذكاء الاصطناعي ، كليات التربية البدنية

1. التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث

نظراً للتطور والتقدم التكنولوجي وعصر الإنترنت والثورة الصناعية الرابعة ، ظهرت العديد من التقنيات المستقبلية التي أصبحت تجذب أنظار التربويين، كتقنيات الذكاء الاصطناعي وتطبيقاته، حيث أن الذكاء الاصطناعي هو عملية محاكاة للذكاء البشري بواسطة الآلات، وأصبح من الممكن للذكاء الاصطناعي القيام بمهام أكثر تعقيداً تتطلب قدرات معرفية مثل تنفيذ عدد متزايد من الوظائف الإدارية بشكل مستقل بواسطة أنظمة الذكاء الاصطناعي دون تحكم بشري، ويُعرف الذكاء الاصطناعي بأنه قدرة الآلة على القيام بالمهام التي تحتاج للذكاء البشري عند أدائها مثل الاستنتاج المنطقي، التعليم، والقدرة على التعديل والملاحظة، والتلاؤم مع القيود التي يفرضها الوسط المحيط. (Ghanem, 2020)

الذكاء الاصطناعي هو الوسيلة التي يستخدمها الإنسان لحل المشكلات، لقدرة على جعل الآلة تعمل بخصائص الإنسان وتفكر بطريقته بحيث تكون قادرة على تلبية المتطلبات بطريقة ذكية تساهم في تحقيق الأهداف المرجوة منها ؛ بالإضافة إلى قدرتها على قراءة الأشياء ومقارنتها بقواعد البيانات التي تمتلكها بالإضافة إلى التفكير في الحلول وتقديم الحلول السريعة للمشكلات والتعامل معها في وقت قياسي لضمان فعالية أية أضرار قد تقع جراء تلك المخاطر التي يتم مواجهتها (Almansoori & Al-Tahitah, 2021)

وقد عرفت الكثير من المؤلفات الذكاء الاصطناعي، منها تعريف بارتو ستون Brto .,G,Sutoon "ان الذكاء الاصطناعي يهدف الى توضيح واستيعاب الاسس الحاسوبية لغرض انتاج الة تسلك منهاجا ذكيا ، لان هدفه الاخير هو بناء نظام متكامل يتصف بالذكاء والقابلية على التعلم وبناء أنظمة يتصف نظامها بالذكاء حتى لو كان القائم بها انسانا (Barto et al., 1983) (Oudah et al., 2024)

الذكاء الاصطناعي هو العلم الذي يجعل الآلة تتصرف بطريقة تحاكي الذكاء البشري، أو هو عبارة عن برامج حاسوبية طورت لكي تفكر كالأسان، من خلال ما تتميز به من قدرات على القيام بالاستنتاجات المختلفة وقدرتها على التعلم من أخطائها مما يجعلها تؤدي مهامها وأعمالها بسرعة ومهارة فائقة (Asmaa et al., 2020) (Odeh et al., 2024)

وعرف الذكاء الاصطناعي بأنه قدرة الآلة على القيام بالمهام التي تحتاج للذكاء البشري عند أدائها مثل الاستنتاج المنطقي، التعليم، والقدرة على التعديل والملاحظة، والتلاؤم مع القيود التي يفرضها الوسط المحيط. (Ghanem, 2020)

وتكمن أهمية الذكاء الاصطناعي في الآتي:

- الإسهام في رفع كفاءة الأعمال الإدارية في المؤسسات التعليمية وتقليل الجهد والوقت عبر أتمتة المهام التشغيلية الروتينية التقييم والتصحيح وغيره.
- معالجة نقص عدد المعلمين الأكفاء في بعض المجالات، ومساعدتهم في تطوير قدراتهم.
- زيادة إنتاجية المعلمين ومساعدتهم في اتخاذ القرارات المناسبة لزيادة مشاركة الطلاب واستخدام أساليب تدريس أكثر فاعلية.
- رفع كفاءة عمليات تطوير المناهج التعليمية عبر استنتاج المهارات والمعارف المطلوبة.
- تعزيز الإبداع والابتكار والحد من أوجه الاختلاف الاقتصادي والاجتماعي والعرقى وغيره.
- الارتقاء بجودة التعليم وتحسين وصول الفئات المختلفة إلى مواد تعليمية عالية الجودة.
- دعم الطلاب - مع وضع مستويات الذكاء المختلفة في الحسبان - وفهم متطلباتهم وسلوكهم وتقديم الدروس بصورة مناسبة لاحتياجاتهم وقدراتهم (Al-Qaraleh, 2021)

وتم تأسيس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للتعليم المتخصص في مجال التربية البدنية وعلوم الرياضة، وهي مؤسسة أكاديمية عليا تمنح درجة البكالوريوس والماجستير والدكتوراة في إحدى تخصصات التربية البدنية وعلوم الرياضة، وتهدف إلى تأهيل الطالب ليصبح مستقبلاً مدرس تربية رياضية أو مدرب رياضي أو أخصائي الإصابات والتأهيل أو أخصائي التغذية الرياضية أو الإداري الرياضي أو أخصائي النفسي الرياضي ، تشمل المقررات الدراسية في هذه الكليات مواضيع مثل علوم الحركة وفسولوجيا الرياضة والقوام والميكانيكا الحيوية والتدريب الرياضي وتأهيل الإصابات وتنمية القدرات البدنية، والجدير بالذكر ان أغلب الألعاب الرياضية تدرس في الكلية نظرياً وعملياً من حيث طريقة الأداء والقوانين الخاصة بكل رياضة بالإضافة إلى المهارات الحركية لكل رياضة.

2- مشكلة البحث:

إن تطبيقات الذكاء الاصطناعي في المجال الرياضي كثيرة ومتعددة، وذات قيمة كبيرة معنوية ومالية للدولة ،وللمؤسسات التربوية ، ولمن يعتمد على الاحداث الرياضية في تحقيق الدخل القومي من وراء البطولات التي تقام بين الحين والآخر ، وهناك العديد من المزايا التي ستحققها المنظمات من خلال الاستفادة من تطبيقات الذكاء الاصطناعي كتحسين عمليات اتخاذ القرار ، وحل المشكلات التي تواجهها، وخفض التكاليف ، وتحسين الجودة فيها مما يساهم في تعزيز التنافسية فيها ، ومن خلال الاطلاع على نتائج الدراسات السابقة التي تناولت أنظمة الذكاء الاصطناعي تبين للباحث قلة الدراسات التي تناولت المعوقات التي تواجه تطبيق أنظمة الذكاء الاصطناعي في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة على وجه الخصوص في العراق ، وتماشياً مع نتائج وتوصيات الدراسات السابقة والتي أوصت بضرورة التطرق الى تحديات الذكاء الاصطناعي في الجامعات والوقوف على ابرز تلك التحديات التي تعيق توظيف أنظمة المتطور أملا في ايجاد حلول من قبل المختصين في هذا المجال قد تساعد في التغلب على هذه التحديات بكافة أنواعها ، ومن هنا جاءت هذه الدراسة لتسليط الضوء على تحديات تطبيق أنظمة الذكاء الاصطناعي في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في خضم التطورات الهائلة التي أحرزها العالم في توظيف أنظمة الذكاء الاصطناعي في المجال الرياضي ، وعليه فقد صيغت مشكلة البحث في محاولة للتعرف على المعوقات التي تعيق تطبيق أنظمة الذكاء الاصطناعي في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضية بالعراق.

3- أهداف البحث :

يهدف البحث التعرف على معوقات تطبيق أنظمة الذكاء الاصطناعي في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة بالعراق من خلال تحديد :

- المعوقات البشرية لتطبيق أنظمة الذكاء الاصطناعي في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة
- المعوقات المادية لتطبيق أنظمة الذكاء الاصطناعي في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة
- المعوقات التشريعية لتطبيق أنظمة الذكاء الاصطناعي في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة بالعراق
- المعوقات الفنية لتطبيق أنظمة الذكاء الاصطناعي في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة بالعراق

4- مجالات البحث

1-4 المجال البشري :

تم التطبيق على افراد عينة البحث والبالغ عددهم (100) فرد من أعضاء الهيئة التدريسية بالجامعات والكليات الحكومية والأهلية بالعراق.

2-4 المجال الزمني:

تم البدء في البحث في 2024/3/20 وتم تطبيق استمارة الاستبيان الخاصة بالبحث في الفترة من 2024/5/7 وحتى 2024/5/26 ، وتم الانتهاء من البحث في 2024/7/2

3-4 المجال المكاني :

تم تطبيق البحث بالجامعات والكليات الحكومية والأهلية بالعراق

5- منهج البحث و اجراءته الميدانية

1-5 منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي ، وذلك لملائمته لطبيعة البحث .

2-5 مجتمع وعينة البحث:

إشتمل مجتمع البحث على جميع أعضاء الهيئة التدريسية بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة (جامعة ديالى ، جامعة الأنبار ، جامعة كركوك ، كلية بلاد الرافدين) وعددهم (520) فرد حيث تم إختيار عينة عشوائية قدرها (100) فرد من كل من :

- أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى وعددهم (25) فرد
- أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الأنبار وعددهم (25) فرد
- أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة كركوك وعددهم (25) فرد
- أعضاء هيئة التدريس بقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة / كلية بلاد الرافدين الجامعة وعددهم (25) فرد

وقد قام الباحث بتقسيم عينة البحث كالتالي:

- عينة الدراسة الاستطلاعية : قوامها (20) أفراد بغرض تقنين استمارة الاستبيان من مجتمع البحث الأصلي ومن خارج عينة الدراسة الاساسية .
- عينة الدراسة الأساسية: قوامها (80) فرد بغرض تطبيق استمارة الاستبيان الخاصة بالبحث وهذا ما يوضحه جدول (1)

جدول رقم (1)

التوزيع العددي لمجتمع وعينة البحث

العينة الأساسية		العينة الاستطلاعية		عينة البحث الكلية	مجتمع البحث	فئات البحث
%	ت	%	ت			
%80	20	%20	5	25	205	أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى
%80	20	%20	5	25	150	أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الأنبار
%80	20	%20	5	25	120	أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة كركوك
%80	20	%20	5	25	45	أعضاء هيئة التدريس بقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة / كلية بلاد الرافدين الجامعة
%80	80	%20	20	100	520	الاجمالي

3-5 وصف لمحاول استبانة الدراسة لقياس أنظمة الذكاء الاصطناعي .

قام الباحث بتصميم استمارة استبيان لافراد وفئات مجتمع البحث الموضحة بجدول رقم (1) كأداة اساسية لجمع البيانات بهدف التعرف على معوقات تطبيق أنظمة الذكاء الاصطناعي فى كليات التربية البدنية

وعلوم الرياضية بالعراق ، وذلك من خلال المسح المرجعي ونتائج الدراسات السابقة المرتبطة بموضوع البحث، حيث قام الباحث بوضع عدد(4) محاور لاستمارة الاستبيان والمتمثلين في الآتي :

المحور الاول: المعوقات البشرية لتطبيق أنظمة الذكاء الاصطناعي في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضية بالعراق

المحور الثاني: المعوقات المادية لتطبيق أنظمة الذكاء الاصطناعي في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضية بالعراق

المحور الثالث: المعوقات التشريعية لتطبيق أنظمة الذكاء الاصطناعي في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضية بالعراق

المحور الرابع: المعوقات الفنية لتطبيق أنظمة الذكاء الاصطناعي في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضية بالعراق

5-4 إعداد استبانة قياس أنظمة الذكاء الاصطناعي

استعمل الباحث استمارة الاستبيان لجمع النتائج.

5-5 الدراسة الاستطلاعية لاستمارة الاستبيان:

أولاً : الصدق: لكي يتوصل الباحث إلى صدق استمارة الاستبيان قام بالاعتماد على:

• صدق المحتوى (صدق المحكمين):

قام الباحث بعرض المحاور على مجموعة من السادة الخبراء المتخصصين في مجال الادارة الرياضية والذي تتوفر فيهم شروط الحصول على درجة الدكتوراة في مجال الادارة الرياضية والبالغ عددهم (10) خبراء لاستطلاع آراءهم حول مناسبة المحاور المقترحة لإبداء الرأي في مدى ملائمتها لتحقيق اهداف البحث.

جدول رقم (2)

التكرار والنسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول محاور وأبعاد استمارة الاستبيان ن = 10 خبراء

الخبراء الموافقون		المحاور
النسبة المئوية	التكرار	
100%	10	المحور الاول: المعوقات البشرية لتطبيق أنظمة الذكاء الاصطناعي في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضية بالعراق
100%	10	المحور الثاني: المعوقات المادية لتطبيق أنظمة الذكاء الاصطناعي في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضية بالعراق
100%	10	المحور الثالث: المعوقات التشريعية لتطبيق أنظمة الذكاء الاصطناعي في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضية بالعراق
100%	10	المحور الرابع: المعوقات الفنية لتطبيق أنظمة الذكاء الاصطناعي في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضية بالعراق

يتضح من جدول (2) اتفاق آراء السادة الخبراء على صلاحية المحاور الموضوعية من قبل الباحث بنسبة قدرها(100%) اذ قام الباحث بوضع العبارات المناسبة الخاصة بكل محور وبعد، ثم تم عرض المحاور والعبارات لاستمارة الاستبيان في صورتها الاولية على السادة الخبراء وقد تم تسليم الاستمارة الى السادة الخبراء شخصيا من قبل الباحث لإبداء آراءهم في

- مدى مناسبة كل عبارة للمحور الذي تنتمي إليه لتحقيق هدفه

- صحة الصياغة اللغوية لكل عبارة.

- حذف او دمج او نقل التعديل ما ترونة مناسباً

ويوضح الجدول رقم (3) التكرارات والنسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول كل عبارة من عبارات استمارة الاستبيان.

جدول رقم (3)

التكرارات والنسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول كل عبارة من عبارات استمارة الاستبيان ن = 10 خبراء

رقم العبارة	التكرار	النسبة المئوية	رقم العبارة	التكرار	النسبة المئوية	رقم العبارة	التكرار	النسبة المئوية	رقم العبارة	التكرار	النسبة المئوية
المحور الأول			المحور الثاني			المحور الثالث			المحور الرابع		
1	10	%100	15	10	%100	21	10	%100	27	10	%100
2	10	%100	16	10	%100	22	10	%100	28	10	%100
3	10	%100	17	10	%100	23	10	%100	29	10	%100
4	10	%100	18	9	%90	24	10	%100	30	10	%100
5	10	%100	19	9	%90	25	10	%100	31	10	%100
6	10	%100	20	10	%100	26	10	%100	32	10	%100
7	10	%100	1/20	10	%100				33	8	%80
8	10	%100	2/20	10	%100				34	10	%100
9	10	%100	3/20	10	%100				35	10	%100
10	10	%100	4/20	10	%100				36	10	%100
11	9	%90	5/20	10	%100						
12	10	%100	6/20	10	%100						
13	10	%100	7/20	10	%100						
14	10	%100									

يتضح من جدول (3) موافقة السادة الخبراء حول الصورة الأولية لاستمارة الاستبيان حيث تراوحت نسبة الموافقة ما بين

(80% : 100%)، وبالتالي لا يوجد إي تعديل على استمارة الاستبيان

صدق الاتساق الداخلي:

تم التأكد من صدق عبارات استمارة الاستبيان بحساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة ودرجة المحور الذي تنتمي

إليه وبين الدرجة الكلية لاستمارة الاستبيان وهذا ما يوضحه جدول (4) .

جدول (4)

الاتساق الداخلي لعبارات استمارة الاستبيان ن = 20

رقم العبارة	معامل ارتباط بيرسون						
1	*0.767	15	*0.685	21	*0.784	27	*0.673
2	*0.616	16	*0.728	22	*0.464	28	*0.520
3	*0.773	17	*0.591	23	*0.571	29	*0.885
4	*0.798	18	*0.661	24	*0.789	30	*0.535
5	*0.587	19	*0.661	25	*0.660	31	*0.487
6	*0.706	1/20	*0.536	26	*0.636	32	*0.441
7	*0.585	2/20	*0.661			33	*0.620
8	*0.467	3/20	*0.485			34	*0.439
9	*0.749	4/20	*0.759			35	*0.498
10	*0.624	5/20	*0.606			36	*0.538
11	*0.595	6/20	*0.638				
12	*0.438	7/20	*0.617				

			*0.656	*0.664	13
			*0.623	*0.665	14

* دال إحصائياً عند 0.05 (معامل ارتباط بيرسون الجدولي = 0.433)

يتضح من جدول ارقام (4) أن معاملات الارتباط بين كل عبارة ودرجة المحور الذى تنتمى اليه والدرجة الكلية لاستمارة الاستبيان ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (0.05) .

جدول (5)

الاتساق الداخلى لمحاور الاستبيان (ن=20)

المحاور	معامل ارتباط بيرسون مع اجمالى الاستبيان
المحور الاول: المعوقات البشرية لتطبيق أنظمة الذكاء الاصطناعي في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة بالعراق	*0.784
المحور الثانى: المعوقات المادية لتطبيق أنظمة الذكاء الاصطناعي في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة بالعراق	*0.697
المحور الثالث: المعوقات التشريعية لتطبيق أنظمة الذكاء الاصطناعي في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة بالعراق	*0.521
المحور الرابع: المعوقات الفنية لتطبيق أنظمة الذكاء الاصطناعي في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة بالعراق	*0.740

* دال إحصائياً عند 0.05 (معامل ارتباط بيرسون الجدولي = 0.433)

يتضح من جدول (5) أن قيم معاملات الارتباط بين استمارة الاستبيان بعضها البعض وبينها وبين الدرجة الكلية للاستمارة قيم دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05) مما يدل على صدق استمارة الاستبيان وأنها تقيس ما وضعت من أجله

ثانياً : الثبات: تم التحقق من الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ لإيجاد ثبات عبارات استمارة الاستبيان وثبات محاور الاستبيان وهذا ما يوضحه جدول (6) .

جدول (6)

ثبات الاستبيان بطريقة ألفا كرونباخ (ن=20)

رقم العبارة	قيمة معامل ألفا للعبارة		رقم العبارة	قيمة معامل ألفا للعبارة		رقم العبارة	قيمة معامل ألفا للعبارة		رقم العبارة		
	للمحور	للاستبيان		للمحور	للاستبيان		للمحور	للاستبيان			
	المحور الرابع		المحور الثالث		المحور الثانى		المحور الاول				
1	0.940	0.944	21	0.876	0.944	15	0.841	0.944	27	0.937	0.944
2	0.938	0.944	22	0.883	0.944	16	0.856	0.944	28	0.934	0.944
3	0.941	0.944	23	0.889	0.944	17	0.775	0.944	29	0.936	0.944
4	0.939	0.944	24	0.882	0.944	18	0.693	0.944	30	0.933	0.944
5	0.940	0.944	25	0.880	0.944	19	0.719	0.944	31	0.937	0.944
6	0.938	0.944	26	0.890	0.944	1/20	0.786	0.944	32	0.915	0.944
7	0.938	0.944				2/20	0.763	0.944	33	0.925	0.944
8	0.938	0.944				3/20	0.763	0.944	34	0.942	0.944
9	0.939	0.944				4/20	0.779	0.944	35	0.932	0.944
10	0.942	0.944				5/20	0.733	0.944	36	0.624	0.944
11	0.942	0.944				6/20	0.702	0.944			
12	0.937	0.944				7/20	0.921	0.944			
13	0.941	0.944									
14	0.941	0.944									

جدول (7)
قيم معامل الفا لكرونباخ لمحاور الاستبيان

معامل الفا كرونباخ		محاور الاستمارة
للاستبيان ككل	للمحور ككل	
0.956	0.902	المحور الاول: المعوقات البشرية لتطبيق أنظمة الذكاء الاصطناعي في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة بالعراق
	0.892	المحور الثاني: المعوقات المادية لتطبيق أنظمة الذكاء الاصطناعي في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة بالعراق
	0.854	المحور الثالث: المعوقات التشريعية لتطبيق أنظمة الذكاء الاصطناعي في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة بالعراق
	0.912	المحور الرابع: المعوقات الفنية لتطبيق أنظمة الذكاء الاصطناعي في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة بالعراق

يتضح من جدول (7) والخاص بمعاملات ثبات محاور استمارة الاستبيان باستخدام معامل الفا كرونباخ ان تراوحت معاملات الثبات بالنسبة للمحاور مع الاستبيان ما بين (0.892 - 0.912) كما تراوحت معاملات الثبات بالنسبة للعبارات مع الاستبيان ككل (0.956) وجميعها دال معنويًا عند مستوى معنوية (0.05) مما يدل على ثبات استمارة الاستبيان.

طريقة تصحيح استمارة الاستبيان :

اعتمد الباحث في تحديد استجابات استمارة الاستبيان على (الميزان الثلاثي) والذي يتمثل في (نعم - الى حد ما- لا) وقد اعطت الاستجابات (3، 2، 1)

5-6 تجربة التطبيق الرئيسية :

تم التطبيق على افراد عينة البحث والبالغ عددهم (80) فرد من أعضاء الهيئة التدريسية بالجامعات والكليات الحكومية والأهلية بالعراق.

5-7 الوسائل الاحصائية المستعملة في البحث:

تم ايجاد المعالجات الاحصائية باستخدام برنامج SPSS version 2020

6- عرض النتائج و تحليلها ومناقشتها

1-6 عرض ومناقشة نتائج المحور الأول : المعوقات البشرية

جدول (8)

التكرار والنسبة المئوية والدلالات الإحصائية الخاصة بعبارات المحور الاول (المعوقات البشرية) ن= (80)

الترتيب	نسبة الموافقة %	الاستجابة المجدلة (ليكارت)	المتوسط الحسابي	مستوى الدلالة	مربع كاي	لا أوافق		إلى حد ما		موافق		الدلالات الإحصائية	م
						النسبة%	التكرار	النسبة%	التكرار	النسبة%	التكرار		
6	%75.00	نعم	2.50	.000	39.025	%16.25	13	%17.50	14	%66.25	53	محتوى العبارة	1
5	%76.88	نعم	2.54	.000	45.175	%15.00	12	%16.25	13	%68.75	55	قلة فى الوعي والثقافة الرقمية لدى العاملين فى كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة .	2
7	%73.75	نعم	2.48	.000	42.700	%20.00	16	%12.50	10	%67.50	54	قصور فى صقل مهارات اعضاء هيئة التدريس فى مجال لذكاء الاصطناعي لتطوير وتحسين أدائهم	3
10	%55.63	إلى حد ما	2.11	.321	2.275	%30.00	24	%28.75	23	%41.25	33	عدم الامام المعرفى الكافى بمفهوم الذكاء الاصطناعي	4
1	%85.00	نعم	2.70	.000	74.425	%8.75	7	%12.50	10	%78.75	63	القناعة بأن التفكير البشرى أفضل من الالات الذكية	5
10	%55.63	إلى حد ما	2.11	.190	3.325	%31.25	25	%26.25	21	%42.50	34	ضعف امكانيات الكوادر البشرية فى التعامل مع الحاسب الالى	6
9	%56.88	إلى حد ما	2.14	.023	7.525	%32.50	26	%21.25	17	%46.25	37	قصور فى القبول الاجتماعى لانظمة وتطبيقات الذكاء الاصطناعي	7
												عدم الوعي الكافى لدى المستفيدين باهمية الاستفادة من التقنية الحديثة ومكاسب التحول الرقمية التى ستعود عليهم .	

*مربع كاي معنوى عند مستوى 0.05 حيث مستوى الدلالة $0.05 \geq$ عند درجة الحرية 2 = 5.99 ، درجة الحرية 1 = 3.84

مقياس ليكارت : المتوسط الحسابي المرجح بالأوزان :- 1.00-1.66 (لأوافق) ، 1.67-2.33 (إلى حد ما) ، 2.34-3.00 (موافق)

تابع جدول (8)

التكرار والنسبة المئوية والدلالات الإحصائية الخاصة بعبارات المحور الاول (المعوقات البشرية) ن= (80)

م	الدلالات الإحصائية	موافق		إلى حد ما		لا أوافق		مربع كاي	مستوى الدلالة	المتوسط الحسابي	الاستجابة (ليكارت)	نسبة الموافقة %	الترتيب
		التكرار	النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار	النسبة %						
8	قلة توافر القوى البشرية المؤهلة في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة	57	71.25 %	14	17.50 %	9	11.25 %	52.225	.000	2.60	نعم	80.00 %	4
9	تمسك العاملين باللوائح والانظمة التقليدية القديمة	54	67.50 %	12	15.00 %	14	17.50 %	42.100	.000	2.50	نعم	75.00 %	6
10	نقص الكوادر البشرية المؤهلة لتطبيق أنظمة الذكاء الاصطناعي	53	66.25 %	17	21.25 %	10	12.50 %	39.925	.000	2.54	نعم	76.88 %	5
11	تفضيل الادارة في التعاملات الورقية عن استخدام نظم الذكاء الاصطناعي	59	73.75 %	15	18.75 %	6	7.50 %	60.325	.000	2.66	نعم	83.13 %	2
12	شعور العاملين لمقاومة التغيي وشعور بالتهديد من استخدام نظم الذكاء الاصطناعي خوفا على مستقبلهم الوظيفي	48	60.00 %	7	8.75 %	25	31.25 %	31.675	.000	2.29	إلى حد ما	64.38 %	8
13	قصور في استقطاب فنيين او مهندسين مختصين بتقنيات وتامين البيانات الالكترونية	48	60.00 %	22	27.50 %	10	12.50 %	28.300	.000	2.48	نعم	73.75 %	7
14	عدم توفير فريق تقنى IT متخصص في تكنولوجيا المعلومات لصيانة وتحديث الاجهزة الالكترونية	58	72.50 %	14	17.50 %	8	10.00 %	55.900	.000	2.63	نعم	81.25 %	3

*مربع كاي معنوي عند مستوى 0.05 حيث مستوى الدلالة $0.05 \geq$ عند درجة الحرية 2 =5.99 ، درجة الحرية 1=3.84

مقياس ليكارت : المتوسط الحسابي المرجح بالأوزان :- 1.00-1.66 (لاوافق) ، 1.67-2.33 (إلى حد ما) ، 2.34-3.00 (موافق)

يتضح من جدول (8) والخاص بالتكرار والنسبة المئوية والدلالات الاحصائية الخاصة بعبارات المحور الاول (المعوقات البشرية) وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاستجابات وهذه القيم لمربع كاي معنوية عند مستوى 0.05 في جميع العبارات عدا العبارات أرقام (4 ، 6) ،وبنسبة موافقة تراوحت ما بين (55.63% إلى 85%) وبترتيب العبارات كما هو موضح بالجدول.

وقد حازت العبارات ارقام (5، 11 ، 14 ، 8 ، 2 ، 10 ، 1 ، 9 ، 3 ، 13) على نسبة موافقة تراوحت ما بين (73.75% : 85%) في الاتجاه السائد (نعم) والتي تشير الى ضعف امكانيات الكوادر البشرية في التعامل مع الحاسب الالى ، تفضيل الادارة فى التعاملات الورقية عن استخدام نظم الذكاء الاصطناعي ، عدم توفير فريق تقنى IT متخصص فى تكنولوجيا المعلومات لصيانة وتحديث الاجهزة الالكترونية، قلة توافر القوى البشرية المؤهلة فى كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة ، نقص الكوادر البشرية المؤهلة لتطبيق أنظمة الذكاء الاصطناعي ، قصور فى صقل مهارات اعضاء هيئة التدريس فى مجال الذكاء الاصطناعي لتطوير وتحسين أدائهم ، قلة فى الوعي والثقافة الرقمية لدى العاملين فى كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة ، تمسك العاملين باللوائح والانظمة التقليدية القديمة ، عدم الالمام المعرفى الكافي بمفهوم الذكاء الاصطناعي ، قصور فى استقطاب فنيين او مهندسين مختصين بتقنيات وتأمين البيانات الالكترونية.

بينما حازت العبارات ارقام (12 ، 7 ، 4 ، 6) على نسبة موافقة تراوحت ما بين (55.63% : 64.38%) في الاتجاه السائد (الى حد ما) والتي تشير الى شعور العاملين لمقاومة التغيير وشعور بالتهديد من استخدام نظم الذكاء الاصطناعي خوفا على مستقبلهم الوظيفي، عدم الوعي الكافي لدى المستفيدين بأهمية الاستفادة من التقنية الحديثة ومكاسب التحول الرقمي التي ستعود عليهم ، القناعة بأن التفكير البشرى أفضل من الآلات الذكية ، قصور فى القبول الاجتماعى لأنظمة وتطبيقات الذكاء الاصطناعي.

وأكدت نتائج دراسة (Ameer & Abdel Hamid, 2023) أنه يوجد نقص فى الكوادر البشرية المؤهلة والمدربة على استخدام تطبيقات ونظم الذكاء الاصطناعي بأكاديميات تعليم كرة اليد بمحافظة دمياط .

وأشارت نتائج دراسة (Al-Mansour, 2022) أن تطبيقات الذكاء الاصطناعي تساعد على تحسين جودة إخاذ القرار الإداري بدائرة التربية البدنية والرياضة في وزارة الشباب والرياضة - العراق، ويوصي الباحث بنشر ثقافة استخدام تطبيقات الذكاء الاصطناعي في دوائر الوزارة المختلفة في أداء الأعمال الإدارية

2-6 عرض ومناقشة نتائج المحور الثاني : المعوقات المادية

جدول (9)

التكرار والنسبة المئوية والدلالات الإحصائية الخاصة بعبارات المحور الثاني (المعوقات المادية) ن=80

م	الدلالات الإحصائية	موافق		إلى حد ما		لا أوافق		مربع كاي	مستوى الدلالة	المتوسط الحسابي	الاستجابة المجدلة (ليكات)	نسبة الموافقة %	الترتيب
		النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار						
15	ارتفاع تكاليف الاستعانة بخبراء في مجال تحليل بيانات الذكاء الاصطناعي	86.25%	69	10.00%	8	3.75%	3	101.275	.000	2.83	نعم	91.25%	1
16	عدم توافر ميزانية خاصة بالجامعات الحكومية لتطبيق أنظمة الذكاء الاصطناعي في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة	82.50%	66	12.50%	10	5.00%	4	87.700	.000	2.78	نعم	88.75%	2
17	قلة الدعم المادي لعمليات تدريب وتأهيل العاملين في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة مع أنظمة وتطبيقات الذكاء الاصطناعي .	72.50%	58	23.75%	19	3.75%	3	60.025	.000	2.69	نعم	84.38%	3
18	عدم الاستقرار في البنية التحتية في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة	60.00%	48	22.50%	18	17.50%	14	25.900	.000	2.43	نعم	71.25%	5
19	عدم توافر حوافز متنوعة لتشجيع العاملين على استخدام نظم وتطبيقات الذكاء الاصطناعي	76.25%	61	15.00%	12	8.75%	7	66.775	.000	2.68	نعم	83.75%	4
20	ارتفاع التكاليف المالية الخاصة بكل من :												
1/20	الاستعانة بخبراء في مجالات تطبيق نظم الذكاء الاصطناعي	78.75%	63	12.50%	10	8.75%	7	74.425	.000	2.70	نعم	85.00%	3
2/20	برامج تدريب وتأهيل العاملين لاستخدام نظم الذكاء الاصطناعي	80.00%	64	13.75%	11	6.25%	5	79.075	.000	2.74	نعم	86.88%	2
3/20	شراء وتشغيل الأجهزة الالكترونية والتقنيات الحديثة	73.75%	59	12.50%	10	13.75%	11	58.825	.000	2.60	نعم	80.00%	6
4/20	شراء البرامج والتطبيقات الرقمية	86.25%	69	12.50%	10	1.25%	1	102.325	.000	2.85	نعم	92.50%	1
5/20	شراء برامج وأنظمة حماية البيانات	80.00%	64	7.50%	6	12.50%	10	78.700	.000	2.68	نعم	83.75%	4
6/20	تطوير ورفع كفاءة شبكات الانترنت	80.00%	64	13.75%	11	6.25%	5	79.075	.000	2.74	نعم	86.88%	2
7/20	صيانة الأجهزة وتحديثات التطبيقات الالكترونية.	73.75%	59	18.75%	15	7.50%	6	60.325	.000	2.66	نعم	83.13%	5

*مربع كاي معنوي عند مستوى 0.05 حيث مستوى الدلالة ≥ 0.05 عند درجة الحرية 2 = 5.99 ، درجة الحرية 1 = 3.84

مقياس ليكات : المتوسط الحسابي المرجح بالأوزان :- 1.00-1.66 (لاوافق) ، 1.67-2.33 (إلى حد ما) ، 2.34-3.00 (موافق)

يتضح من جدول (9) والخاص بالتكرار والنسبة المئوية والدلالات الاحصائية الخاصة بعبارات المحور الثاني (المعوقات المادية) وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاستجابات وهذه القيم لمربع كاي معنوية عند مستوى 0.05 في جميع العبارات وبنسبة موافقة تراوحت ما بين (71.25% إلى 92.50%) وبترتيب العبارات كما هو موضح بالجدول.

وقد حازت العبارات ارقام (15 ، 16 ، 17 ، 18 ، 19) على نسبة موافقة تراوحت ما بين (71.25% : 91.25%) في الاتجاه السائد (نعم) والتي تشير الى ارتفاع تكاليف الاستعانة بخبراء في مجال تحليل بيانات الذكاء الاصطناعي ، عدم توافر ميزانية خاصة بالجامعات الحكومية لتطبيق أنظمة الذكاء الاصطناعي في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة ، قلة الدعم المادي لعمليات تدريب وتأهيل العاملين في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة مع أنظمة وتطبيقات الذكاء الاصطناعي ، عدم توافر حوافز متنوعة لتشجيع العاملين على استخدام نظم وتطبيقات الذكاء الاصطناعي ، عدم الاستقرار في البنية التحتية في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة.

وحازت العبارات ارقام (20) بفروعها على نسبة موافقة تراوحت ما بين (80% : 92.50%) في الاتجاه السائد (نعم) والتي تشير الى ارتفاع التكاليف المالية الخاصة بكل من (شراء البرامج والتطبيقات الرقمية ، برامج تدريب وتأهيل العاملين لاستخدام نظم الذكاء الاصطناعي ، تطوير ورفع كفاءة شبكات الانترنت ، الاستعانة بخبراء في مجالات تطبيق نظم الذكاء الاصطناعي، شراء برامج وأنظمة حماية البيانات ، صيانة الاجهزة وتحديثات التطبيقات الالكترونية، شراء وتشغيل الاجهزة الالكترونية والتقنيات الحديثة)

وأكدت نتائج دراسة (Ameer & Abdel Hamid, 2023) على ضعف التمويل المالي اللازم لعمليات شراء الاجهزة والبرامج اللازمة لاستخدام تطبيقات ونظم الذكاء الاصطناعي بأكاديميات تعليم كرة اليد بمحافظة دمياط .

واشارت نتائج دراسة (Jaafar, 2020) (5) أن من المعوقات التي تحد من استخدام الذكاء الاصطناعي في ادارة الموارد البشرية بالمؤسسات الرياضية ومنها قلة المخصصات المالية لبرامج تدريب الموارد البشرية في مجال الذكاء الاصطناعي ، كفاءات غير مؤهلة للعاملين لاستخدام التكنولوجيا في اعمال المؤسسات الرياضية ، ضعف مستوى البنية التحتية اللازمة لتطبيق الذكاء الاصطناعي في المؤسسات الرياضية ، الافتقار الى قواعد بيانات دقيقة ومتكاملة.

3-6 عرض ومناقشة نتائج المحور الثالث : المعوقات التشريعية

جدول (10)

التكرار والنسبة المئوية والدلالات الإحصائية الخاصة بعبارات المحور الثالث (المعوقات التشريعية) ن= (80)

م	الدلالات الإحصائية	موافق		إلى حد ما		لا أوافق		مربع كاي	مستوى الدلالة	المتوسط الحسابي	الاستجابة المجدلة (ليكارت)	نسبة الموافقة %	الترتيب
		النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار						
2 1	عدم وجود بيئة عمل رقمية محمية وفق أطر قانونية تحدد ضوابط التعامل الرقمي	78.75 %	63	15.00 %	12	6.25 %	5	75.175	.000	2.73	نعم	86.25 %	1
2 2	وجود فجوة بين الأطار القانوني والنظري والتطبيق التقني لأنظمة الذكاء الاصطناعي	75.00 %	60	11.25 %	9	13.75 %	11	62.575	.000	2.61	نعم	80.63 %	4
2 3	عدم توافر عناصر المسؤولية الجنائية التي تطبق على البشر وامكانية تطبيقها على أجهزة وكيانات الذكاء الاصطناعي	40.00 %	32	16.25 %	13	43.75 %	35	10.675	.005	1.96	إلى حد ما	48.13 %	5
2 4	ضعف تحديث المناهج الدراسية لتشمل مهارات البرمجة	75.00 %	60	11.25 %	9	13.75 %	11	62.575	.000	2.61	نعم	80.63 %	4
2 5	عدم وجود نص قانوني يدعم زيادة الحوافز المادية والمعنوية التي يتلقاها العاملون المستخدمون لتطبيقات الذكاء الاصطناعي	72.50 %	58	22.50 %	18	5.00 %	4	58.900	.000	2.68	نعم	83.75 %	2
2 6	ضعف في تطوير اللوائح الداخلية بصفة مستمرة وفقا للمستجدات العالمية فيما يتعلق بالذكاء الاصطناعي	71.25 %	57	23.75 %	19	5.00 %	4	55.975	.000	2.66	نعم	83.13 %	3

*مربع كاي معنوي عند مستوى 0.05 حيث مستوى الدلالة $0.05 \geq$ عند درجة الحرية 2 = 5.99 ، درجة الحرية 1 = 3.84

مقياس ليكارت : المتوسط الحسابي المرجح بالأوزان : - 1.00-1.66 (لاوافق) ، 1.67-2.33 (إلى حد ما) ، 2.34-3.00 (موافق)

يتضح من جدول (10) والخاص بالتكرار والنسبة المئوية والدلالات الاحصائية الخاصة بعبارات المحور الثالث (المعوقات التشريعية) وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاستجابات وهذه القيم لمربع كاي معنوية عند مستوى 0.05 فى جميع العبارات وبنسبة موافقة تراوحت ما بين (48.13% إلى 86.25%) وبترتيب العبارات كما هو موضح بالجدول.

وقد حازت العبارات ارقام (21 ، 25 ، 26 ، 22 ، 24) على نسبة موافقة تراوحت ما بين (80.63% : 86.25%) فى الاتجاه السائد (نعم) والتي تشير الى عدم وجود بيئة عمل رقمية محمية وفق أطر قانونية تحدد ضوابط التعامل الرقمية ، عدم وجود نص قانونى يدعم زيادة الحوافز المادية والمعنوية التى يتلقاها العاملون المستخدمون لتطبيقات الذكاء الاصطناعي، ضعف فى تطوير اللوائح الداخلية بصفة مستمرة وفقا للمستجدات العالمية فيما يتعلق بالذكاء الاصطناعي، وجود فجوة بين الاطار القانوني والنظري والتطبيق التقني لأنظمة الذكاء الاصطناعي ، ضعف تحديث المناهج الدراسية لتشمل مهارات البرمجة.

بينما حازت العبارة رقم (23) على نسبة موافقة قدرها (48.13%) فى الاتجاه السائد (الى حد ما) والتي تشير الى عدم توافر عناصر المسؤولية الجنائية التى تطبق على البشر وامكانية تطبيقها على أجهزة وكيانات الذكاء الاصطناعي. وأكدت نتائج دراسة (Ameer & Abdel Hamid, 2023) أن الإطار التشريعي والقانوني المعمول به بالمؤسسات الرياضية غير مرن ولا يساعد فى عمليات تطبيق نظم الذكاء الاصطناعي بأكاديميات تعليم كرة اليد بمحافظة دمياط. وأكدت نتائج دراسة (Halawa, 2020) أنه يؤدي استخدام الذكاء الاصطناعي الى الريادة والتميز بالاتحادات ، يتبنى الاتحاد التفكير بالنظم والتحليل وقراءة وفهم الاحداث، يستمد الاتحاد تشريعاته من تشريعات وقوانين الادارة ،توافر بنية تكنولوجية تسمح بتطبيق الذكاء الاصطناعي والاستفادة منها.

وأكدت نتائج دراسة (Jaafar, 2020) (5) أنه يؤدي استخدام الذكاء الاصطناعي الى الريادة والتميز بالاتحادات ، يتبنى الاتحاد التفكير بالنظم والتحليل وقراءة وفهم الاحداث، يستمد الاتحاد تشريعاته من تشريعات وقوانين الادارة ،توافر بنية تكنولوجية تسمح بتطبيق الذكاء الاصطناعي والاستفادة منها.

4-6 عرض ومناقشة نتائج المحور الرابع : المعوقات الفنية

جدول (11)

التكرار والنسبة المئوية والدلالات الإحصائية الخاصة بعبارات المحور الرابع (المعوقات الفنية) ن= (80)

م	الدلالات الإحصائية	موافق		إلى حد ما		لا أوافق		مربع كاي	مستوى الدلالة	المتوسط الحسابي	الاستجابة المجملية (ليكاتر)	نسبة الموافقة %	الترتيب
		النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار						
27	عدم توافر أجهزة اتصال حديثة متطورة داخل كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة	72.50%	58	23.75%	19	3.75%	3	60.025	.000	2.69	نعم	84.38%	1
28	عدم توفير الدعم الفني المستمر للمستخدمين	70.00%	56	16.25%	13	13.75%	11	48.475	.000	2.56	نعم	78.13%	3
29	ضعف التركيز على خصوصية بيانات الذكاء الاصطناعي	47.50%	38	27.50%	22	25.00%	20	7.300	.026	2.23	إلى حد ما	61.25%	9
30	عدم توافر بيانات كافية لكل ما يتعلق بكليات التربية البدنية وعلوم الرياضة	57.50%	46	20.00%	16	22.50%	18	21.100	.000	2.35	نعم	67.50%	8
31	عدم توافق البيانات المستخدمة في أنظمة الذكاء الاصطناعي مع الواقع الفعلي .	70.00%	56	18.75%	15	11.25%	9	49.075	.000	2.59	نعم	79.38%	2
32	انعدام المرونة في وظائف العديد من خوارزميات التعليم	30.00%	24	32.50%	26	37.50%	30	.700	.705	1.93	إلى حد ما	46.25%	10
33	استحالة بناء تطبيقات آمنة غير قابلة للاختراق او معرضة للهجمات الحاسوبية	63.75%	51	22.50%	18	13.75%	11	34.225	.000	2.50	نعم	75.00%	5
34	عدم توافر نقطة اتصال رقمي تتمثل بتوافر بنية تحتية جيدة من حواسيب وشبكة انترنت .	57.50%	46	22.50%	18	20.00%	16	21.100	.000	2.38	نعم	68.75%	7
35	عدم توافر قواعد بيانات كبيرة تساعد في تطبيق نظم الذكاء الاصطناعي	62.50%	50	22.50%	18	15.00%	12	31.300	.000	2.48	نعم	73.75%	6
36	عدم توافر وحدات صيانة مؤهلة تسمح بمواجهة الاعطال الفنية لأنظمة الذكاء الاصطناعي	60.00%	48	32.50%	26	7.50%	6	33.100	.000	2.53	نعم	76.25%	4

*مربع كاي معنوي عند مستوى 0.05 حيث مستوى الدلالة $0.05 \geq$ عند درجة الحرية 2 = 5.99 ، درجة الحرية = 1 = 3.84

مقياس ليكاتر : المتوسط الحسابي المرجح بالأوزان :- 1.00-1.66 (لاوافق) ، 1.67-2.33 (إلى حد ما) ، 2.34-3.00 (موافق)

يتضح من جدول (11) والخاص بالتكرار والنسبة المئوية والدلالات الاحصائية الخاصة بعبارات المحور الرابع (المعوقات الفنية) وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاستجابات وهذه القيم لمربع كاي معنوية عند مستوى 0.05 فى جميع العبارات، عدا العبارات أرقام (32)، وبنسبة موافقة تراوحت ما بين (46.25% إلى 84.38%) وبترتيب العبارات كما هو موضح بالجدول. وقد حازت العبارات ارقام (27 ، 31 ، 28 ، 36 ، 33 ، 35 ، 34 ، 30) على نسبة موافقة تراوحت ما بين (67.50% : 84.38%) فى الاتجاه السائد (نعم) والتي تشير الى عدم توافر أجهزة اتصال حديثة متطورة داخل كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة — عدم توافق البيانات المستخدمة فى انظمة الذكاء الاصطناعي مع الواقع الفعلي، عدم توفير الدعم الفني المستمر للمستخدمين ، عدم توافر وحدات صيانة مؤهلة تسمح بمواجهة الاعطال الفنية لأنظمة الذكاء الاصطناعي ، استحالة بناء تطبيقات آمنة غير قابلة للاختراق او معرضة للهجمات الحاسوبية، عدم توافر قواعد بيانات كبيرة تساعد فى تطبيق نظم الذكاء الاصطناعي ، عدم توافر نقطة اتصال رقمي تتمثل بتوافر بنية تحتية جيدة من حواسيب وشبكة انترنت ، عدم توافر بيانات كافية لكل ما يتعلق بكليات التربية البدنية وعلوم الرياضة. (Hammad, 2022)

بينما حازت العبارات أرقام (29، 32) على نسبة موافقة تراوحت ما بين (46.25% : 61.25%) فى الاتجاه السائد (الى حد ما) والتي تشير الى ضعف التركيز على خصوصية بيانات الذكاء الاصطناعي ، انعدام المرونة فى وظائف العديد من خوارزميات التعليم وأكدت نتائج دراسة (Ameer & Abdel Hamid, 2023) على قلة توفير الكوادر الفنية الماهرة والمدرية على صيانة تطبيقات ونظم الذكاء الاصطناعي . وذكرت نتائج دراسة (Al-Mutairi, 2019) قلة توفير قواعد البيانات الذكية لاستخدامها فى صناعة القرار، غياب وعي العاملين بأهمية الذكاء الاصطناعي ، العمل على توفير قواعد البيانات، ضرورة الاعتماد على الذكاء الاصطناعي لحل المشكلات الإدارية.

7- الاستنتاجات والتوصيات

1-7 الاستنتاجات :

المحور الاول (المعوقات البشرية)

- ضعف امكانيات الكوادر البشرية في التعامل مع الحاسب الألى
- تفضيل الادارة فى التعاملات الورقية عن استخدام نظم الذكاء الاصطناعي
- عدم توفير فريق تقنى IT متخصص فى تكنولوجيا المعلومات لصيانة وتحديث الاجهزة.
- قلة توافر القوى البشرية المؤهلة فى كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة
- نقص الكوادر البشرية المؤهلة لتطبيق أنظمة الذكاء الاصطناعي
- قصور فى صقل مهارات اعضاء هيئة التدريس فى مجال الذكاء الاصطناعي لتطوير وتحسين أدائهم
- قلة فى الوعي والثقافة الرقمية لدى العاملين فى كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة
- تمسك العاملين باللوائح والانظمة التقليدية القديمة
- عدم الالمام المعرفي الكافي بمفهوم الذكاء الاصطناعي
- قصور فى استقطاب فنيين او مهندسين مختصين بتقنيات وتامين البيانات الالكترونية.
- ارتفاع تكاليف الاستعانة بخبراء فى مجال تحليل بيانات الذكاء الاصطناعي
- عدم توافر ميزانية خاصة بالجامعات الحكومية لتطبيق أنظمة الذكاء الاصطناعي فى كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة
- قلة الدعم المادي لعمليات تدريب وتأهيل العاملين فى كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة مع أنظمة وتطبيقات الذكاء الاصطناعي
- عدم توافر حوافز متنوعة لتشجيع العاملين على استخدام نظم وتطبيقات الذكاء الاصطناعي
- عدم الاستقرار فى البنية التحتية فى كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- ارتفاع التكاليف المالية الخاصة بكل من (شراء البرامج والتطبيقات الرقمية، برامج تدريب وتأهيل العاملين لاستخدام نظم الذكاء الاصطناعي، تطوير ورفع كفاءة شبكات الانترنت، الاستعانة بخبراء فى مجالات تطبيق نظم الذكاء الاصطناعي، شراء برامج وأنظمة حماية البيانات ، صيانة الاجهزة وتحديثات التطبيقات الالكترونية، شراء وتشغيل الاجهزة الالكترونية والتقنيات الحديثة)

المحور الثالث (المعوقات التشريعية)

- عدم وجود بيئة عمل رقمية محمية وفق أطر قانونية تحدد ضوابط التعامل الرقمي
- عدم وجود نص قانوني يدعم زيادة الحوافز المادية والمعنوية التي يتلقاها العاملون المستخدمون لتطبيقات الذكاء الاصطناعي

- ضعف فى تطوير اللوائح الداخلية بصفة مستمرة وفقا للمستجدات العالمية فيما يتعلق بالذكاء
- وجود فجوة بين الإطار القانونى والنظري والتطبيق التقنى لأنظمة الذكاء الاصطناعي
- ضعف تحديث المناهج الدراسية لتشمل مهارات البرمجة.

المحور الرابع (المعوقات الفنية)

- عدم توافر أجهزة اتصال حديثة متطورة داخل كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة
- عدم توافق البيانات المستخدمة فى انظمة الذكاء الاصطناعي مع الواقع الفعلى
- عدم توفير الدعم الفنى المستمر للمستخدمين
- عدم توافر وحدات صيانة مؤهلة تسمح بمواجهة الاعطال الفنية لأنظمة الذكاء الاصطناعي
- عدم توافر نقطة اتصال رقمى تتمثل بتوافر بنية تحتية جيدة من حواسيب وشبكة انترنت
- عدم توافر بيانات كافية لكل ما يتعلق بكليات التربية البدنية وعلوم الرياضة.

7-2 التوصيات:

- ضرورة التوسع في الاستعانة بنظم وتطبيقات الذكاء الاصطناعي في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة بالعراق
- وضع استراتيجية واضحة ومعلنة للتحويل من استخدام الاساليب التقليدية الى مسايرة التطورات التكنولوجية وتطبيق نظم الذكاء الاصطناعي بكليات التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- ضرورة الاهتمام بتدريب أعضاء هيئة التدريس والعاملين بكليات التربية البدنية وعلوم الرياضة على برامج ونظم الذكاء الاصطناعي بهدف صقل مهارتهم وتحسين مستويات أدائهم.
- توفير منح لبرامج التبادل الثقافي لأعضاء هيئة التدريس بين كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في الوطن العربي لمواكبة التغيير المتوقع حدوثه بوظائف المستقبل نتيجة للذكاء الاصطناعي ضمن الثورة الصناعية الرابعة
- العمل على توفير كافة التسهيلات اللازمة لتطبيق نظم الذكاء الاصطناعي بكليات التربية البدنية وعلوم الرياضة من خلال توفير كافة المتطلبات الادارية والبشرية والمادية والفنية والتشريعية.
- ضرورة الاهتمام بتطوير البنية التحتية بكليات التربية البدنية وعلوم الرياضة لتسمح باستيعاب اى تغيير او تطوير في برامج العمل الإلكتروني

الشكر والتقدير

نسجل شكرنا لعينة البحث المتمثلة في أعضاء الهيئة التدريسية بالجامعات والكليات الحكومية والأهلية بالعراق.

تضارب المصالح

يعلن المؤلف انه ليس هناك تضارب في المصالح

احمد جار الله <https://orcid.org/0000-0002-1098-6227>

References

- Almansoori, S. S., & Al-Tahitah, A. N. (2021). The Role of Artificial Intelligence in The Decision-Making Process at The Ministry of Interior in The United Arab Emirates. *Journal of AlMaarif University College*, 32(3).
- Al-Mansour, W. M. J. (2022). *Artificial Intelligence and Its Relationship to Improving the Quality of Administrative Decisions in the Ministry of Youth and Sports – Iraq* [Unpublished PhD thesis]. Alexandria University.
- Al-Mutairi, A. M. (2019). Artificial Intelligence as an Introduction to Developing Educational Decision-Making in the Ministry of Education in the State of Kuwait. *Journal of Scientific Research in Education*, 20(11), 573–588. <https://doi.org/10.21608/jsre.2019.69880>
- Al-Qaraleh, O. (2021). *The extent of the possibility of applying artificial intelligence in the faculties of physical education in Jordanian universities from the point of view of faculty members* [Unpublished master's thesis]. Mutah University.
- Ameer, S. B. A. A.–A., & Abdel Hamid, A.–A. A. A. (2023). Obstacles to the use of artificial intelligence systems in handball education academies in Damietta Governorate, published research. *Journal of Physical Education Sciences and Arts*, 64(3), 734–763.
- Asmaa, E.–S. M. A. S., Karima, M. M. A., & Mohamed, I. E.–D. A. (2020). *Artificial Intelligence Applications and the Future of Educational Technology* (1st ed, p. 13). Arab Group for Training and Publishing.
- Barto, A. G., Sutton, R. S., & Anderson, C. W. (1983). Neuronlike adaptive elements that can solve difficult learning control problems. *IEEE Transactions on Systems, Man, and Cybernetics*, 5, 834–846.
- Ghanem, A. M. (2020). *Artificial Intelligence: A New Revolution in Contemporary Management* (1st ed, p. 17). Modern Library for Publishing and Distribution.
- Halawa, S. M. A. (2020). Requirements for the Application of Artificial Intelligence in Sports Federations According to the State Vision 2030. *Scientific Journal of Physical Education and Sports Sciences*, 24(19), 57–86. <https://doi.org/DOI:10.21608/sjes.2020.261969>
- Hammad, S. H. (2022). The effect of cognitive exercises with educational technology in developing the ability to shift attention and performing counterattack skills in fencing. *University of Anbar Sport and Physical Education Science Journal*, 5(25).
- Jaafar, A. M. (2020). The Role of Artificial Intelligence in Human Resources Management in Sports Institutions in the Arab Republic of Egypt. *Journal of Comprehensive Education Research*, 6(13), 19–34. https://journals.ekb.eg/article_144293_0.html

- Odeh, A. Y., Shabib, S. S., Ghazi, M. A., & Mohammed, L. H. (2024). Developing physical education curricula in the age of artificial intelligence. *Journal of Sports Education Studies and Research*, 34(3), 37–56. DOI: <https://doi.org/10.55998/jrsrse.v34i3.687>
- Oudah, A., Abbood, R., Shabib, S., Aldewan, L., & Ghazi, M. (2024). Developing Physical Education Curricula Within the Framework of Digital Transformation to Achieve Sustainable Development. *Teacher Education and Curriculum Studies*, 9(3), 86–102. <https://doi.org/10.11648/j.tecs.20240903.15>



Journal of Studies and Researches of Sport Education

spo.uobasrah.edu.iq



The effect of resistance exercises in an aquatic environment on some physical variables and the achievement of the 100-meter freestyle running

Yasser Abd El Ameer Dakhil ¹  

General Directorate of Education Maysan

Article information

Article history:

Received 16/8/2024

Accepted 21/8/2024

Available online 15, Nov,2024

Keywords:

Resistance exercises, aquatic environment, physical abilities, achievement, 100 meters



website

Abstract

The study aimed to prepare resistance exercises for an aquatic environment and to identify the values of some physical variables and achievement for the research sample. The researcher used the experimental approach using the (one-group) method with pre- and post-tests and its design. The research sample community was determined for the 100 m event in a deliberate manner, on which exercises were applied using the aquatic environment. The sample represented the men over 21 years old category in the Iraqi Clubs and Institutions Championship for Athletics for the season (2024) who belong to the Iraqi clubs (Al-Hashd Club, Al-Jaish Club, Al-Shorta Club). The most important conclusions that the researcher came up with were that the use of aquatic environment resistance exercises has an effective role in improving achievement. The most important recommendations were that the use of aquatic environment exercises has an effective impact on developing physical abilities and achievement.



مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية

spo.uobasrah.edu.iq



تأثير تمارين المقاومة الخاصة بوسط مائي في بعض المتغيرات البدنية وانجاز ركض 100 متر حرة

ياسر عبد الأمير داخل¹  

المديرية العامة لتربية ميسان

معلومات البحث

تاريخ البحث:

الاستلام: 2024/8/16

القبول: 2024/8/21

التوفر على الانترنت: 15, نوفمبر, 2024

الكلمات المفتاحية:

تمارين المقاومة , الوسط المائي , القدرات البدنية ,
الانجاز , 100 متر

الملخص

هدفت الدراسة الى اعداد تمارين المقاومة الخاصة بوسط مائي و التعرف على قيم بعض المتغيرات البدنية والانجاز لعينة البحث, واستعمل الباحث المنهج التجريبي بأسلوب (المجموعة الواحدة) ذات الاختبارين القبلي والبُعدي وتصميمها, و جرى تحديد مجتمع عينة البحث لفعالية 100 م بالطريقة العمدية والذي طبق عليهم التمارين باستعمال الوسط المائي , وتمثلت العينة فئة الرجال فوق 21 سنة في بطولة اندية ومؤسسات العراق لألعاب القوى لموسم (2024) الذين ينتمون الى الأندية العراقية (نادي الحشد، نادي الجيش ، نادي الشرطة), اما اهم الاستنتاجات التي خرج بها الباحث كانت بان استخدام تدريبات مقاومة الوسط المائي لها دور فعال في تحسين الانجاز, اما اهم التوصيات كانت بأن استخدام تدريبات الوسط المائي لها اثر فعال في تطوير القدرات البدنية و الانجاز .

1. التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث

يعد المجال الرياضي واحداً من المجالات المهمة في حياة الشعوب، لذلك كان وما زال الاهتمام المتواصل بالحركة الرياضية لتحقيق أعلى مستويات الإنجاز الرياضي سواء كان ذلك باستخدام العلوم الرياضية النظرية، أم التطبيقية أم الوسائل العلمية المساعدة أم التقنيات الالكترونية الحديثة.

إن من أهم ما يميز عصرنا الحاضر هو التطور العلمي والتقني الكبير الذي حصل في مجالات الحياة كافة وظهرت النتائج العلمية التي أحدثت تغيرات هائلة في كافة المجالات، وقد فتح هذا التطور أفقاً جديدة للبحث، والتقدم في المجال الرياضي فيها، وتطور مستوى الإنجاز الرياضي في السنوات الأخيرة في الألعاب الرياضية بصورة عامة، وألعاب القوى بصورة خاصة إذ بدأت الفروق الرياضية في الإنجاز تكون ضئيلة جداً، وهذا يعود إلى استثمار العلوم الأخرى جميعها في خدمة علم التدريب الرياضي. (Aref, 2017)

وتعد فعالية ركض 100م واحداً من أهم سباقات ألعاب القوى التي يرتبط الأداء فيها ببذل أقصى جهد للمتسابق مع دقة الأداء منذ اللحظة الأولى للانطلاق حتى الوصول إلى خط النهاية. (Hassan et al., 2024) (Abdel & Ali, 2014) لذلك فإن التدريب الرياضي على وفق الأسس العلمية الصحيحة له شأن في إعداد، وصياغة وتطوير قدرات الفرد من أجل تحسين قدرات العداء، وطاقتهم في اتجاه الغرض المنشود من العملية التدريبية وهو تطوير الإنجاز في هذه الفعالية. (Othman, 2022)

وقد اجريت العديد من الدراسات التي تتناول التدريب في الوسط المائي، منها دراسة (Kamalakkannan et al., 2010) حيث هدفت الدراسة الى التعرف على تأثير التدريب المائي على متغيرات اللياقة البدنية المختارة بين لاعبي كرة الطائرة، واجريت الدراسة على عينه من (30) لاعبا قسمت لمجموعتين كل مجموعة (15) لاعباً، وتضمنت الدراسة المنهج (التجريبي) حيث اشتمل المنهج على (12) اسبوعاً، بواقع (3) وحدات في الاسبوع، لمدة 45 دقيقة، واثبتت النتائج وجود فروق بين المجموعتين، وظهرت مجموعة التدريب البليومتريك المائية تحسن كبير في السرعة والقدرة الانفجارية والتحمل مقارنة بالمجموعة التقليدية

اما دراسة (Kumarasamy, 2013) حيث هدفت الدراسة الى التعرف على اثر التمرينات البليومتريك المائية على مكونات اللياقة البدنية المختارة، وتكونت العينة من (30) لاعبا من لاعبي كرة اليد من كليات مختلفة من ولاية تأميل نادو بالهند، وتضمن لدراسة المنهج (التجريبي) حيث استمر البرنامج (8) اسابيع بواقع ثلاث وحدات في الاسبوع، حيث استغرقت كل وحدة (45) دقيقة، واثبتت النتائج وجود فروق كبيرة بين المجموعتين ولصالح التدريب المائي، وظهرت مجموعة التدريب البليومتريك المائية على تحسن كبير في السرعة والقوة العضلية مقارنة بالمجموعة الضابطة.

اما دراسة (Tareh, 2020) (التدريب المائي بمقاومات وتأثيره في تطوير بعض القدرات الخاصة والمتغيرات الوظيفية والانجاز لعديائي 200 متر النخبة تحت 20 سنة)، فقد هدفت الدراسة الى اعداد تدريبات بوسط مائي وفق المقاومات ومعرفة تأثيرها على بعض القدرات الخاصة والمتغيرات الوظيفية لعديائي 200 متر النخبة تحت (20 سنة)، وتكونت عينة الدراسة من (8) لاعبين من عدائي النخبة لمنتخب محافظة بغداد لفعالية 200 متر تحت (20 سنة)، وتضمنت المنهج (التجريبي)، حيث اشتمل المنهج على (24) وحد تدريبية توزعت على (8) اسابيع بمعدل (3) وحد تدريبية في الاسبوع الواحد،

وكانت اهم نتائج الدراسة بينت ان التدريب بالوسط المائي بالمقاومات كان ذا تأثير كبير في التكييفات الحاصلة في تطوير المتغيرات البدنية والوظيفية ولعينة البحث.

اما دراسة (Bajbouj & Al-Tawashi, 2018) (تأثير استخدام تمرينات البليومتر ك في الماء على تحسين مستوى الانجاز في سباق عدو 100 م) , حيث هدفت الدراسة الى التعرف على تأثير استخدام تمرينات البليومتر ك في الماء على تحسين مستوى الانجاز , وقد تكونت عينة البحث من (12) لاعبا من لاعبي منتخب جامعة حماه , وتم استخدام المنهج (التجريبي) حيث اشتمل البرنامج على (12) وحدة تدريبية توزعت على (6) اسابيع بمعدل وحدتين في الاسبوع , وقد تم التوصل الى اهم الاستنتاجات بان تمرينات البليومتر ك المائية اثرت تأثيرا ايجابيا على تحسين مستوى الانجاز .

وقد هدفت دراسة (Al-Fadhli & Hussein, 2012) (تأثير تدريبات البليومتر ك المائية في تطوير بعض القدرات الخاصة وسرعة الانطلاق للاعبين الوثب العالي) الى اعداد تمرينات للقدرات البدنية الخاصة في البيئة المائية (بليومتر ك) , والتعرف على تأثيرات هذه التدريبات على تطور بعض انواع القوة الخاص والسرعة وسرعة الانطلاق والانجاز لوثابي العالي الشباب , وتكونت عينة الدراسة من لاعبي اندية بغداد (12) لاعب المشاركين بالبطولات التي اقامها الاتحاد العراقي للاعب القوى للعام (2011), وتضمنت الدراسة المنهج (التجريبي) حيث طبق البرنامج التدريبي لمدة 8 اسابيع , بما في ذلك (16) وحدة تدريبية بواقع (2) وحدة تدريبية في الاسبوع , واثبتت النتائج ان التمرينات المائية اثرت في تطوير السرعة , وان البرنامج المعد الذي تضمن التمرينات المائية كوسيلة المساعدة التي مارسها المجموعة التجريبية قد اسهم في تطوير الانجاز بالوثب .

وتكمن اهمية البحث في اعداد تمرينات المقاومة الخاصة بوسط المائي لتطوير بعض القدرات البدنية والانجاز لفعالية

100 متر حرة.

1-2 مشكلة البحث

من خلال ملاحظة الباحث وكونه مهتم في تدريب السرعة ، لاحظ ثبات مستوى الانجاز لدى عدائنا بين بطولة وأخرى ، حيث كان الانجاز يتراوح خلال اخر سنتين من (10.87-10.88 ثا) بالنسبة لمنتخب محافظة ميسان ، ويعلل الباحث سبب هذا الانخفاض بالمستوى الى غياب بعض المرتكزات التي ينأسس عليها تطوير القوة في تدريباتها من حيث الاساليب والطرق التدريبية التقليدية والقصور في الفهم العميق لقوة العضلات العاملة والمساعدة أدى الأمر إلى حدوث هذه المشكلة ، وهذا جعل الباحث يتمعن في البحث عن وسيلة تدريبية افضل تساعد على تطوير القوة وتكون ملائمة وسهلة الاستخدام من قبل المدرب واللاعب ومن الممكن توفرها بشكل تعوض عن الوسائل القديمة وتخدم الفعالية المراد تطويرها وتعطي نتيجة اكبر ، فاستخدم الباحث الوسط المائي في تدريبات القوة المميزة بالسرعة والتي اغلب المدربين يفقدون لتدريبات القوة في الوسط المائي والتي لها دور فعال في الحصول على الانجاز ،

1-3 اهداف البحث

- 1- اعداد تمرينات المقاومة الخاصة بوسط مائي.
- 2- التعرف على قيم بعض المتغيرات البدنية والانجاز لعينة البحث.
- 3- التعرف على تأثير تمرينات المقاومة الخاصة بوسط مائي في بعض المتغيرات البدنية والانجاز لعينة البحث ، ما بين الاختبار (القبلي - بعدي) لعينة البحث.

4-1 فرض البحث

1- توجد فروق معنوية في الاختبار (القبلي - بعدي) لبعض المتغيرات البدنية والانجاز لعينة البحث.

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: لاعبي منتخب محافظة ميسان لألعاب القوى لفعالية 100 متر حرة.

1-5-2 المجال المكاني : ملعب ميسان الاولمبي , ومسبح كرين لاند

1-5-3 المجال الزمني: الفترة من (2024/1/2) – (2024/3/2)

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث:

يُعد منهج البحث الطريقي العلمي الذي يسلكه الباحث في حل مشكلة بحثه، وكذلك الوصول الى الحقائق والكشف عنها فطبيعة المشكلة تفرض منهجاً معيناً للوصول إلى الحقيقة (الشوك و رافع الكبيسي، 2004، صفحة 5) وبما ان مشكلة البحث ذات طبيعة تجريبية، لذا يُعد المنهج التجريبي أقرب مناهج البحث العلمي لحل المشكلة، قام الباحث باستخدام المنهج التجريبي بأسلوب (المجموعة الواحدة) ذات الاختبارين القبلي والبعدي وتصميمها.

الجدول (1)

يوضح التصميم التجريبي المعتمد في البحث

الاختبارات البعدية	التصميم التجريبي	الاختبارات القبلية	عينة البحث
اختبار القدرات البدنية والانجاز	تدريبات المقاومة بالوسط المائي	اختبار القدرات البدنية والانجاز	العينة

2-2 مجتمع البحث وعينته:

ان اختيار مجتمع البحث وعينته يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالأهداف التي يضعها الباحث لبحثه حيث يصعب على الباحث في الكثير من الأحيان عند دراسة ظاهرة الاستعانة بجميع افراد المجتمع فيتعذر او يستحيل اختيار او ملاحظة او قياس جميع هؤلاء الافراد تحت عوامل مضبوطة لذلك يلجا الباحث الى اختيار عينة ممثلة بالمجتمع الأصلي.

جرى تحديد مجتمع عينة البحث لفعالية 100 م بالطريقة العمدية والذي طبق عليهم التمرينات باستخدام الوسط المائي ، وتمثلت العينة فئة الرجال فوق 21 سنة في بطولة اندية ومؤسسات العراق لألعاب القوى لموسم (2024) الذين ينتمون الى الأندية العراقية (نادي الحشد، نادي الجيش ، نادي الشرطة) والبالغ عددهم (4) عداء وتقرر اختيار (2) عداء لعينة التجربة الاستطلاعية من نفس عينة مجتمع البحث واللذين يشكلون نسبة (50%) من المجتمع الأصلي.

3-2 تجانس العينة

قبل البدء بتنفيذ الاختبارات الخاصة بموضوع الدراسة وقبل الشروع بالتدريبات المعدة من قبل الباحث ، ومن اجل ضبط المتغيرات التي تؤثر في دقة نتائج البحث يلجأ الباحث الى التحقق من تجانس عينة البحث في المتغيرات التي تتعلق بالقياسات الانثروبومترية وهي (الكتلة ، الطول ، العمر الزمني ، العمر التدريبي، طول الذراع ، طول الرجل) ، كما مبين في

الجدول (2)

جدول (2)

يبين التجانس بين افراد العينة (الوسط الحسابي , الانحراف المعياري , معامل الاختلاف)

معامل الاختلاف	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	وحدة القياس	المعالم الاحصائية المتغيرات
2.98	2.37	79.45	كغم	الكتلة
1.67	0.03	1.79	متر	الطول
5.63	1.55	27.49	سنة	العمر الزمني
20.92	1.36	6.50	سنة	العمر التدريبي
6.14	5.37	87.37	سم	طول الرجل
4.85	3.31	68.12	سم	طول الذراع

ويتبين من خلال الجدول (2) ان قيمة معامل الاختلاف لمتغيرات البحث هي أقل من (30%)

وهذا يعني أن عينة البحث متجانسة فيما بينهم في هذه المتغيرات. (Al-Fartusi, 2007)

4-2 وسائل جمع المعلومات والاجهزة والادوات المستعملة:

- الاختبار والقياس , الملاحظة , المقابلات الشخصية , المصادر والمراجع العربية والأجنبية , الشبكة العالمية للمعلومات (الانترنت), الاستمارات الخاصة بتسجيل البيانات, استمارة تفريغ البيانات , ميزان الكتروني لقياس كتلة اللاعبين (Ketecto) الماني المنشأ , حاسبة يدوية علمية نوع (casio) , ساعة توقيت يدوية عدد (3) , شريط قياس معدني طول (150) متر , جهاز حاسوب لابتوب نوع (DELL) عدد (1), أقماع لتحديد المسافات عدد (6), جهاز (Scanner hp) عدد (1), مساند بداية عدد (3).

5-2 اجراءات البحث الميدانية

1-5-2 تحديد متغيرات البحث

❖ المتغيرات البدنية وتشتمل على :-

1- السرعة القصوى .

2- القوة المميزة بالسرعة .

3- تحمل السرعة .

2-5-2 الاختبارات البدنية المستخدمة في البحث

1- 2-5-2 اختبار ركض (50) متر من الوضع الطائر (Ali, 2004)

1- الهدف من الاختبار

قياس السرعة القصوى.

2- الادوات المستخدمة

- أ- مجال للجري بمسافة 65 م وفق المتطلبات القانونية .
- ب- ثلاثة ساعات توقيت (للميقائين) او جهاز (الفوتو فنش).
- ج- علم لونه أحمر .
- د- خط عرضي واضح يبين نهاية 15 متر وبداية 50 متر .
- هـ- مسدس البدء (صوت الاطلاق).

3- طريقة الاداء

يبدأ الاختبار من وضع الاستعداد من البداية الواقعة وعند إعطاء إشارة البدء يجري المختبر بسرعة تزايدية إلى خط البدء نهاية (15) متراً عندها يؤشر المساعد الأول بإيماءة سريعة من مفصل الرسخ واليد ممدودة على أن يحمل المساعد الأول علم لونه أحمر ، وعندها يقوم الميقاتين بتشغيل ساعات التوقيت ، وعند وصول المُختبر إلى خط نهاية الـ (50) متراً يتم إيقاف ساعة التوقيت .

4- طريقة القياس /

يسجل الزمن لأقرب 0, 01 من الثانية من خلال (3) ثلاث ساعات توقيت ، يؤخذ أوسط توقيت.

2-2-5-2 اختبار خمس حجلات برجل اليمين وخمس حجلات بالرجل اليسار (Hassanein, 2004)

- 1-الغرض من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين.
- 2-وصف الأداء: يقف المختبر وقدم الففز تمس خط البداية والساق الحرة طليقة للخلف, وعند اعطاء الاشارة يقوم بالحجل للأمام خمس حجلات باليمين وخمس حجلات باليسار لأبعد مسافة ممكنة.
- 3-طريقة التسجيل: تقاس المسافة بشريط قياس ولأقرب متر وأجزائه.

2-2-5-2 اختبار ركض 120 متر (Wasal, 2010)

- 1-الغرض من الاختبار: قياس تحمل السرعة .
- 2-الادوات المستخدمة: ملعب العاب قوى، ساعات توقيت ،صافرة ،رايات ,استمارة تسجيل ، فريق العمل المساعد.
- 3-وصف الأداء: البداية من الوقوق (قبل مسافة 100 متر بمسافة 20 متر) حيث يقوم كل عداء من افراد عينة البحث بركض مسافة 120 متر .
- 4-طريقة التسجيل: لاحتساب زمن الركضة من لحظة الانطلاق الى أن يتم إيقاف ساعات التوقيت حين وصول اللاعب الى نهاية المسافة يحسب الوقت لأقرب عشر من الثانية ويتم ركض اكثر من لاعب عند إجراء الاختبار.

2-2-5-2 اختبار انجاز ركض 100 متر من وضع الانطلاق من الجلوس (Racinais et al., 2019)

1- الهدف من الاختبار

قياس انجاز ركض (100) متر.

2- الادوات المستخدمة

أ- مجال للجري بمسافة 100م وفق المتطلبات القانونية.

ب- ثلاثة ساعات توقيت (للمقياتين) او جهاز (الفوتو فنش)

ت- مسدس البدء (صوت الاطلاق).

3- طريقة الاداء

يبدأ الاختبار بعد الانتهاء مباشرة من عملية الإحماء بالإيعاز إلى المُختبر ، على خط البداية ، حيث يقوم المُختبر بأخذ وضع البداية الجالسة Start بعدها يقوم المطلق بإعطاء إشارة الانطلاق ، وفي هذه اللحظة يقوم المقياتيون بتشغيل ساعات التوقيت ، وعند وصول المختبر خط النهاية ، يتم إيقاف ساعات التوقيت .

4-طريقة القياس / يسجل لأقرب 0, 01 من الثانية من خلال (3) ثلاث ساعات توقيت ، يؤخذ الوسط أو امكانية أستعمال جهاز الفوتوفنش ويكون التوقيت كهربائي .

2-6 التجربة الاستطلاعية

2 - 6 - 1 التجربة الاستطلاعية الأولى:

تُعد التجربة الاستطلاعية " تجربة مصغرة مشابهة للتجربة الحقيقية (الرئيسة) وينبغي أن تتوفر فيها الشروط والأوضاع التي تكون فيها التجربة الرئيسية بأفضل حال ممكن حتى يمكن الأخذ بنتائجها. (الطائي و.، 2002، صفحة 84).

قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية الأولى في يوم الثلاثاء الموافق (2024/1/2) في الساعة الرابعة مساءً على عينة مكونة من (2) من داخل افراد عينة البحث, على ملعب ميسان الأولمبي

2-6-2 التجربة الاستطلاعية الثانية الخاصة بالتدريبات المستخدمة:

قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية الثانية لأفراد عينة البحث التجريبية في يوم الاربعاء بتاريخ (3 /2024/1) وعلى مسبح كرين لاند .

2-7 الاختبارات القبلية

بعد إجراء التجارب الاستطلاعية قام الباحث بإجراء الاختبارات القبلية على عينة البحث يومي الجمعة و السبت (5 / 1 2024/ - 2024/1/6)،الساعة (5 عصراً) على ملعب ميسان الاولمبي ، و تم اجراء الاختبارات القبلية (الانجاز لفعالية ركض 100 متر والاختبارات البدنية) عصراً وعلى مدار يومين :

اليوم الأول : (اختبار انجاز فعالية ركض 100 متر).

اليوم الثاني : (الاختبارات البدنية).

2-8 التجربة الرئيسية

قام الباحث بعد إجراء التجارب الاستطلاعية بأعداد تمرينات تتلاءم مع امكانيات أفراد عينة البحث للوصول الى افضل النتائج اذ تم تطبيق الاتي :-

1- إعداد تمرينات المقاومة باستخدام الوسط المائي.

2- عدد الاسابيع 8 اسبوع .

3- عدد الوحدات التدريبية بالأسبوع الواحد 2 وحدات.

4- مجموع الوحدات التدريبية 16 وحدة .

- 5- تم تطبيق التمرينات ليومي (الاحد و الاربعاء) من كل اسبوع
 - 6- تم تطبيق التمرينات في مرحلة الاعداد الخاص و في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية .
 - 7- تراوحت الشدد التدريبية المستخدمة في التدريب 90% - 100% .
 - 8- زمن الجزء الرئيسي في الوحدة التدريبية تراوح من (29.08 د - 54.09 د)
 - 9- مراعاة تبادل العمل بين المجموعات العضلية .
 - 10- تخطيط التدريبات خلال الوحدات اليومية 1 : 1 و الاسبوعية 2-1.
 - 11- تم استخدام قاعدة التنوع والتغيير في التدريب لتجنب عامل الملل لدى اللاعبين من خلال ادخال العديد من التدريبات وتنويعها داخل الوحدات التدريبية .
 - 12- تم مراعاة الوصول الى التهدئة في الاسبوع الاخير من اجل التهيؤ للاختبار البعدي .
 - 13- تم استخدام طريقة التدريب (التكراري) , وتم استخدم فترات راحة بين التكرارات تتراوح من (1-3) د, والمجموعات تتراوح ما بين (2-6) د, وهذا ما أكده (Mcfarlane, 2009) أذ ذكر بأن مدة الراحة تكون (1-3) دقيقة بين التكرارات, و (2-6) دقيقة بين المجموعات لتدريب القوة والسرعة في الاركاض القصيرة .
 - 14- تم الشروع بالتمرينات يوم الاحد الموافق (2024/1/7) وانتهت يوم الموافق (2024/2/28).
- 2- 9- الاختبارات البعدية:-**

تم اجراء الاختبارات البعدية في يوم (الجمعة) و(السبت) الموافق (2024/3/2-1) في ملعب ميسان الأولمبي وتم مراعاة نفس الظروف التي تم فيها اجراء الاختبارات القبلية , حيث تم اجراء الاختبارات القبلية (الانجاز لفعالية ركض 100 متر , والاختبارات البدنية) عصراً وعلى مدار يومين :

اليوم الأول : (اختبار انجاز فعالية ركض 100 متر) .

اليوم الثاني : (الاختبارات البدنية).

2 - 10 الوسائل الإحصائية:-

استعمل الباحث الوسائل الإحصائية الملائمة لحل مشكلة الدراسة والحصول على النتائج باستعمال برنامج التحليل الإحصائي (Spss. Ver) إصدار (26).

3- عرض النتائج ومناقشتها :

3-1 عرض نتائج الاختبارات للمتغيرات البدنية والانجاز القبلية والبعدية لمجموعة البحث وتحليلها

جدول (3)

يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومتوسط الفروق والانحرافات وقيمة (ت) المحتسبة ومستوى الدلالة للمتغيرات

البدنية والانجاز لعينة البحث

الاختبار	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		متوسط الفروق	انحراف الفروق	قيمة T	قيمة الدلالة	النتيجة
		الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري					
السرعة القصوى	ثانية	5.327	0.018	5.312	0.017	0.015	0.001	5.196	0.014	معنوي

معنوي	0.012	5.532	0.894	2.474	0.574	32.522	0.585	30.048	متر	القوة المميزة بالسرعة
معنوي	0.042	3.402	0.026	0.045	0.441	12.215	0.437	12.260	ثانية	تحمل السرعة
معنوي	0.045	3.318	0.032	0.053	0.032	10.833	0.001	10.887	ثانية	الانجاز
معنوي عند مستوى دلالة اصغر من (0.05) , تحت درجة حرية (ن - 1) = 3										

3-2 مناقشة نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعديّة لمجموعة البحث :

من خلال النتائج التي عرضت في الجدول (3) للاختبارات الخاصة بالمتغيرات البدنية والانجاز اظهرت النتائج التابعة لاختبارات (السرعة القصوى , القوة المميزة بالسرعة , تحمل السرعة والانجاز) وجود فروق معنوية ما بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبارات البعديّة , يعزو الباحث ان تطور السرعة القصوى جاء نتيجة هذه التدريبات بمقاومة الخاصة بالوسط المائي, والتي تم من خلالها تطوير القوة للعضلات نتيجة المقاومة العالية للماء, وبالتالي سوف يتم اشتراك مجاميع عضلية اكبر وايضا سوف تتحسن السرعة للاعب , وهذا ما اكده (Muffi, 2001) بانه كلما زادت القوة العضلية امكن التغلب على المقاومات وزادت السرعة .

ويعزو الباحث الفرق المعنوي الحاصل (القوة المميزة بالسرعة) يعود إلى التدريبات التي اعدّها لأفراد المجموعة التجريبية و التي اسهمت بشكل اساس وكبير في تطوير ورفع قيمة انجاز القوة المميزة بالسرعة لأفراد عينة البحث, حيث ان الماء يعمل بالتأكيد على زيادة المقاومة على العضلات وبالنتيجة ان كل اختلاف متولد على العضلات العاملة ينتج تكيف يخدم المسارات الحركية للأداء المطلوب للصفة المراد تطويرها والتي تمتاز بالشدة المرتفعة والتي ساعدت على تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين و بصورة عامة, وان التدريب بالوسط المائي يجعل الجسم حر الوزن (H. M. A.-D. LAMYAA et al., 2020), وبما ان كثافة الماء عالية سوف ينعكس ذلك على زيادة مقاومة الماء و للتغلب على هذه المقاومة يحتاج اللاعب الى تجنيد الياق عضلية كثيرة أي قوة كبيرة للتغلب على هذه المقاومة وبالتالي سوف تتحسن القوة , وهذا ما تؤكد (Maleh & Kambash, 2007) ان تدريبات الوسط المائي تعطي مقاومة مطلقة ومباشرة لعضلات الرجلين , حيث ان وزن الجسم يكون غير مؤثر وبالتالي فان العبء الرئيسي لمواجهة هذه المقاومات هي المقاومة التي يبديها الوسط المائي والذي يؤدي الى تطوير القوة المطلقة لعضلات الرجلين" (M. M. A. R. K. LAMYAA & Yassin Habeeb Azzal, 2020)

وان التدريبات بالوسط المائي ساهمت في تطوير قدرة العضلات في حركات المد والثني في الرجلين التي تعتمد في اداء الحركات الخاصة بالركض على تسليط القوة ليقطع الجسم بفعل هذه القوة مسافة محددة باقل زمن ممكن, وهذا ما أكدته (Al-Fadhli, 2007) ان اساليب تنمية القوة معظمها لا يأتي الا نتيجة التدريب الخاص الذي يعتمد على تدريبات الانقباض بالتطوير والتقصير العضلي سواء للركبتين او الفخذين فهو يعطي فرقا واضحا في مستوى القوة العضلية "

أما عن الفرق المعنوي الحاصل لمتغير (تحمل السرعة) يعزو الباحث هذا التحسن في تحمل السرعة الى تدريبات المقاومة بالوسط المائي قد أسهمت في زيادة القوة نتيجة المقاومة المختلفة في الوسط المائي والتي أثرت بمستوى تحمل السرعة,

والتي أدت إلى حدوث تكيفات كان لها التأثير الفعال في تنمية تحمل السرعة وتطويره، ويذكر (Ibrahim, 2004) بأنه كلما زادت القوة السريعة امكن التغلب على المقاومات وان القوة ليست مفيدة لتحسين السرعة فحسب وإنما تساعد على تأخير مرحلة هبوط السرعة"، إذ شملت التدريبات تمرينات القفز، والركض بداخل الوسط المائي، إذ تؤدي على وفق شدد تتغير مع تغيير التمرينات مما أسهم في استئارة اكبر عدد من الألياف العضلية وإحداث تغيرات فسيولوجية في الجسم (Hammad & Suleiman, 2021)، وان التدريبات المستخدمة في الوسط المائي اعطت تأثيراً في تكامل المديات الزاوية في مفاصل الجسم العاملة والتي تفرض على العضلات العاملة على هذه المديات بالتقلص والانقباض المناسب بما ينسجم مع المسار الحركي، ونتيجة التدريب بالوسط المائي ونتيجة اشتراك مجاميع عضلية كثيرة سوف يؤدي ذلك الى حدوث تكيفات في المجاميع العضلية ويؤدي الى تحسين تحمل السرعة، ويؤكد ذلك (Tareh, 2020) أن وجود تكيف واضح في المجاميع العضلية التي تأثرت بتدريبات باستخدام مقاومات داخل الوسط المائي سوف تؤدي الى تطوير قدرة تحمل السرعة من خلال التكرارات التصاعديّة. (Othman et al., 2024)

ويرى الباحث ان التنوع في استخدام التمرينات في الوسط المائي سوف يؤدي الى تطور بالقدرات الخاصة للفعالية وخاصة الاركاض القصيرة، حيث ينعكس ذلك على الانجاز، ويذكر (Abdul Abbas, 2022) "أنّ التقدم بمستوى القدرات الخاصة بأداء أي مهارة رياضية أو فعالية سيساهم حتماً في تحسين مستوى الانجاز لتلك المهارة أو الفعالية بشكل ايجابي وفعال

4-الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات: -

- ان استخدام تدريبات المقاومة بالوسط المائي لها دور فعال في تحسين القدرات البدنية.
- ان اداء تدريبات المقاومة بوسط مائي كان لها تأثير ايجابي الانجاز.

4-2 التوصيات:

- استخدام تدريبات الوسط المائي لها اثر فعال في تطوير القدرات البدنية و الانجاز.
- ضرورة اعتماد تدريبات المقاومة (الوسط المائي) في تدريب الاركاض السريعة وجميع الالعاب.

الشكر والتقدير

نسجل شكرنا وتقديرنا لعينة البحث المتمثلة بلاعبي منتخب محافظة ميسان لفعالية 100متر حرة

تضارب المصالح

يعلن المؤلف انه ليس هنالك تضارب في المصالح

ياسر عبد الامير داخل <https://orcid.org/0009-0001-1590-3144>

References

- Abdel, N. H. M. D. N., & Ali, Z. B. D. Q. M. (2014). The effect of using different resistors characteristic speed and power some variables Kinmatik and the achievement of the enemy 100 m. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 41.
- Abdul Abbas, M. M. A. (2022). *The effect of training methods (Tabata and Gibala) according to the kinetic energy index of the performance stages on some physical and biomechanical variables and the achievement of 200 meters for runners under 20 years old* [Master's thesis]. University of Babylon.
- Al-Fadhli, S. A. K. (2007). *Encyclopedia of Kinetic Analysis, Anatomical Analysis and its Mechanical and Kinetic Applications* (p. 223). Al-Akeili Press.
- Al-Fadhli, S. A. K., & Hussein, I. D. (2012). The effect of water plyometric training in developing some special abilities and the speed of launch for high jump players. *Journal of Physical Education Sciences*, 12–22.
- Al-Fartusi, A. (2007). *Principles of statistical methods in physical education* (2nd edition, p. 10). Al-Muhaymin Printing and Distribution.
- Ali, S. J. A.-H. (2004). *Tests, measurement and statistics in the sports field* (p. 101). Al-Qadisiyah University.
- Aref, M. A. (2017). Some physical, motor and physiological indicators as a function of predicting achievement (50) meters free for young people. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 52.
- Bajbouj, F., & Al-Tawashi, R. (2018). The effect of using plyometric exercises in water on improving the level of achievement in the 100 m race. *Tishreen University Journal-Medical Sciences Series*, 40(6).
<https://journal.tishreen.edu.sy/index.php/hlthscnc/article/view/5788>
- Hammad, S. H., & Suleiman, K. I. (2021). The effect of skill exercises with educational techniques in developing some offensive skills in fencing for juniors. *University of Anbar Sport and Physical Education Science Journal*, 5(22). <https://doi.org/10.37655/uaspesj.2021.171731>
- Hassan, A. B., Reda, A. D. A., Abd, M., & Kadhim, A. (2024). *The effect of explosive exercises and water exercises on different surfaces on some physiological indicators, abilities and physical indicators of 100 m runners under 20 years of age*.
- Hassanein, M. S. (2004). *Measurement and Evaluation in Physical Education and Sports*. Dar Al-Fikr Al-Arabi.
- Ibrahim, M. (2004). *The Path to Health and Sports Championship: Vol. Volume 1*. Sports Landmarks Series.
- Kamalakkannan, K., Vijayaragunathan, N., & Kalidasan, R. (2010). Influence of aquatic training on selected physical fitness variables among volleyball players. *Indian Journal of Science and Technology*, 3(7), 743–745.

- Kumarasamy. (2013). Influence of aquatic based plyometric training on selected physical fitness components among handball players. *Jiarm Journal of International Academic Research for Multtidisciplinary*, 2320–5083.
- LAMYAA, H. M. A.-D., Mustafa, A. R. K., & Yassin, H. A. (2020). The effect of teaching according to the Realistic Learning Model in teaching the technical performance of freestyle swimming for first grade student Abstract. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 62.
- LAMYAA, M. M. A. R. K., & Yassin Habeeb Azzal, H. M. A.-D. (2020). The Effect of Constructive Learning Model in Teaching the Constructive Learning of Freestyle Swimming for First Grade Students. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 63.
- Maleh, F. A., & Kambash, A. H. (2007). A comparative study of resistance training on land and in the aquatic environment on developing some capabilities specific to the triple jump. *Al-Fath*, 29.
- Mcfarlane. (2009). *Understanding the Hurdle Erents Qutario : Vol. Vol. 1*. Trak and field Publishers.
- Mufti, H. (2001). *Modern sports training: planning, implementation and leadership*. Dar al-Fikr al-Arabi, Egypt.
- Othman, I. A. (2022). Pervasive learning and its impact on cognitive development and learning of freestyle swimming skills in sports sciences students. *Sport Tk-Revista Euroamericana De Ciencias Del Deporte*, 26.
- Othman, I. A., Mohammed, L. H., Alsaeed, R., & Shabib, S. S. (2024). The effect of the Montessori program using physical activity games in enhancing the sensory-motor perception abilities of kindergarten children aged 5 to 6 years. *Journal of Sports Education Studies and Research*, 34(3), 19–36. DOI: <https://doi.org/10.55998/jsrse.v34i3.617>
- Racinais, S., Casa, D., Brocherie, F., & Ihsan, M. (2019). Translating science into practice: the perspective of the Doha 2019 IAAF world Championships in the heat. *Frontiers in Sports and Active Living*, 1, 39.
- Taresh, H. N. (2020). Water resistance training and its effect on developing some special abilities, functional variables and achievement for elite 200-meter runners under (20) years old. *Faculty of Physical Education and Sports Sciences*, 203.
- Wasal, S. K. (2010). *Determining distances according to the prevailing energy system to measure the special endurance of short and medium runs and their relationship to the achievement of Iraqi youth* [Master's thesis]. University of Baghdad.

يبين الوحدات التدريبية لمجموعة الوسط المائي
(مرحلة الاعداد البدني الخاص)

التاريخ : (2024/1/21) -

• الاسبوع : الاول

(2024/1/24)

المكان : مسيح كرين لاند

• الوحدة التدريبية : 1 + 2

القسم : الرئيسي

• عدد اللاعبين : 4

• زمن الوحدة التدريبية (الاحد : 37.52 د) - (الاربعاء : 38.8 د)

ت	اليوم	التمرين	الشدة	زمن اداء التمرين	عدد		الراحة		زمن الانتقال بين تمرين واخر	زمن العمل	زمن الراحة الكلي
					التكرار	المجميع	بين التكرار	بين المجميع			
1	الاحد	حجل 10 متر (ماء بمستوى الصدر)	%93	5.40 ثا	4	2	120 ثا	4 د	4 د	43.2 ثا	20 د
		باوزنك 15 متر (بمستوى الصدر)		7.15 ثا	4	2	120 ثا	4 د		57.2 ثا	16 د
	الاربعاء	ركض الماء بمستوى الصدر 20 متر	%90	7.60 ثا	4	2	120 ثا	4 د	4 د	1.8 د	20 د
		رفع ركبة 10 متر		7.47 ثا	4	2	120 ثا	4 د		1 د	16 د
											37.52 د
											38.8 د



Journal of Studies and Researches of Sport Education

spo.uobasrah.edu.iq



Psychological resilience and its relationship to self-confidence for female students of the College of Physical Education and Sports Sciences / University of Diyala

Naseema Abbas Saleh ¹  

General Directorate of Education Diyala

Article information

Article history:

Received 14/6/2024

Accepted 11/10/2024

Available online 15, Nov,2024

Keywords:

Psychological resilience, self-confidence



website

Abstract

The research aims to know the psychological resilience of female students of the College of Physical Education and Sports Sciences / University of Diyala and to know their self-confidence and to identify the relationship between the two variables. The researcher used the descriptive approach using the correlational relations method. The research sample was selected randomly and by lottery from the second and third stage students – College of Physical Education and Sports Sciences – University of Diyala, numbering (70) students. Then the psychological resilience and self-confidence scale was applied to the sample, and the necessary statistical methods were used. Through statistical processing, the researcher concluded that there is a significant correlation between psychological resilience and self-confidence in the sample. The researcher recommends supporting the variables of resilience and self-confidence because they constitute a basic foundation for achieving high results



مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية

sports.uobasrah.edu.iq



الصمود النفسي وعلاقته بالثقة بالنفس لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى

نسمة عباس صالح¹  

المديرية العامة لتربية ديالى

معلومات البحث

تاريخ البحث:

الاستلام: 2024/6/14

القبول: 2024/10/11

التوفر على الانترنت: 15, نوفمبر, 2024

الكلمات المفتاحية:

الصمود النفسي ، الثقة بالنفس

الملخص

يهدف البحث الى معرفة الصمود النفسي لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى ومعرفة الثقة بالنفس لديهن والتعرف على العلاقة بين المتغيرين ، واستعملت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية ، واما عينة البحث تم اختيارها بالطريقة العشوائية وعن طريق القرعة من طالبات المرحلة الثانية والثالثة - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى والبالغ عددهم (70) طالبة ، ثم طبق مقياس الصمود النفسي والثقة بالنفس على العينة ، وتم استعمال الوسائل الاحصائية اللازمة ، ومن خلال المعالجة الإحصائية استنتجت الباحثة وجود علاقة ارتباط معنوية ما بين الصمود النفسي والثقة بالنفس لدى العينة ، وتوصي الباحثة بدعم متغيري الصمود والثقة بالنفس لأنهما يشكلان مرتكزا أساسياً لإحراز النتائج العالية.

1. التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث

ولطالما يشكل مفهومى الصمود والثقة بالنفس تشكيلا بنائيا للعلوم التربوية والنفسية حيث تعد مؤشرات لنواحي القوة والارادة عند الطالب في الوسط الرياضي وطالما تعد القدرات البشرية قدرات رصينة في ذات الطالب وتعد مؤشرا لما يمتلكه من مواصفات وقدرات بدنية ونفسية تنمي وتعزز لديه الثقة بالنفس والتي تبين مدى قدرته على الصمود للمشاركة مع الطلبة في الانشطة الرياضية " الصمود هو احد البناءات الكبرى في علم النفس الايجابي فعلم النفس الايجابي هو المنحني الذي يعظم القوى الانسانية باعتبارها قوى اصلية في الانسان التي تعظم القصور وواجه الضعف الانساني وهذا الاختلاف في الرؤى لا يتعارض مع وحدة الهدف وهو تحقيق جودة الحياة " (Shalaby, 2010) (Masoud & Shabib, 2024)

لذا اقتضت الضرورة الى اهتمام الباحثين بالمؤثرات الايجابية والمتمثلة بالصمود والثقة التي يتم التماسها من خلال الضغوط التي يتعرض لها الطالب نتيجة لشدة وصعوبة اداء المهارة وتنفيذ المزيد من الواجبات الملقاة على عاتقه من خلال مطالبته بتحقيق الانجازات العالية وان تكون لديه الخبرة والممارسة التي تؤهله لأداء المهارة الحركية وان يكون له استعدادا بدنيا ونفسيا للمشاركة في البطولة لذا لا بد للباحثين ان يكون لهم دور بارز لإيجاد افضل الطرق التي تنمي وتعزز ثقة الطالب بنفسه مما يجعله هادئا ومسترخيا ومتحميا بالصمود لمواجهة الضغوط التي يتعرض لها من الوسط المحيط به وبما ان الميدان الرياضي يواكب تقدما وتطورا ملحوظا في جميع الالعاب الفردية والفرقية مما يعرض طلبة التربية الرياضية لضغوط متعددة تتمثل بصعوبة ظروف الدراسة ومتاعبها وبالرغم منها تبين وجود طالبات لهن القدرة على مواجهتها بكل عزم وجدارة وصمود مما دفع العديد من الباحثين الى البحث والتقصي عن مفهوم الصمود النفسي (Nasief, 2024) الذي يشكل مكونا نفسيا ويمنح الطالب القدرة على تذليل الصعوبات ويجعله منسجما انسجاما ايجابيا بشعره بالإبداع والتألق محققا اعلى المستويات الرياضية . (Amir, 2024)

إذ اثبتت العديد من الحقائق العلمية بان الثقة بالنفس ظاهرة نفسية لها تأثير على العمليات العقلية حيث كلما اتسم الطالب بتركيز وانتباه عال مما يساعده ذلك من تطوير مهارته البدنية والحركية حيث ان الثقة العالية تضفي طابعا حيويا مليء بالأمل والشموخ يجعل الطالب ثابتا ومحافظا على اتزانه ومسيطرًا على انفعالاته وبالتالي يجعله اكثر تركيزا وانتباها على خطوات اداء المهارة ولأجل المحافظة على هذا المستوى لأداء (Ghazi et al., 2024) المهارة لذا لا بد أن يتقضى الهزيمة والخيبة والانكسار محاولاً منه بتحويل تركيزه وانتباهه نحو الاداء بعيدا عن المتغيرات السلبية التي تؤثر عليه " تساعد ثقة اللاعب بنفسه على تركيز الانتباه في المباراة ويرجع ذلك الى ان اللاعب (Abdel-Rahman et al., 2022) لا يحاول تجنب الفشل الذي يأتي نتيجة ضعف الثقة ويصبح توجيه الاهتمام نحو الاداء ، فاللاعب الذي يتسم بضعف الثقة ويتملكه الشعور بالقلق ويستحوذ عليه التفكير السلبي نتائج الاداء اكثر ما يهتم بالأداء ذاته " (Rateb, 1995)

ولهذا فالصمود متغير نفسي يمكن الكشف عنه من خلال عدة مؤشرات ودلائل تتمثل بالصعوبات وكثرة المخاوف والمشاكل التي تعرضه لازمات وصددمات نفسية وحيثما يتمكن الطالب من التغلب على هذه المؤشرات والدلائل والتكيف معها ايجابيا مما يمنحه فرصة لتجنب العديد من المظاهر السلبية التي تفرضها عليه صعوبات الممارسة الرياضية . (Aldewan, 2005)

وتتمثل أهمية البحث بالدور البالغ الأهمية للمتغيرات النفسية (الصمود والثقة بالنفس) أثناء اداء المهارة الرياضية الصعبة ، فتعزيز الثقة بالنفس وتمييزها تمنح الطلبة القوة والارادة والاصرار مما يؤدي إلى زيادة صمودهم أثناء اداء المهارة الصعبة فضلاً عن التعامل مع المؤثرات السلبية بإيجابية .

2-1 مشكلة البحث

احتوى علم النفس الرياضي على متغيرات نفسية متعددة تم تناولها من قبل الباحثين في دراساتهم وبحوثهم وبعد اطلاع الباحثة عليها توجه اهتمامها للكشف عن متغيرين يشكلان مسارا ايجابيا يرتبط احدهما بالآخر ارتباطا قويا فالثقة تعد دافعا ايجابيا يعزز وينمي نقاط القوة لدى الفرد فيجعله مفعما بالنشاط والصلابة والارادة متمتعا بالرضا عن ذاته مما يؤثر ذلك ايجابياً على قدرته في الصمود للتلمي بالشجاعة والإصرار ليتمكن من تذليل جميع العقبات والصعوبات التي تواجهه أثناء الاداء متمكناً من السيطرة والتحكم في انفعالاته تجنباً للمظاهر السلبية لذا حاولت الباحثة الكشف ومعرفة الصمود ومدى علاقته بالثقة بالنفس والذان لهما أثر إيجابي على تنفيذ الاداء الرياضي .

3-1 أهداف البحث

- 1- التعرف على الصمود النفسي لدى عينة من طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى .
- 1- التعرف على الثقة بالنفس لدى عينة من طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى .
- 2- التعرف على الصمود النفسي وعلاقته بالثقة بالنفس لدى عينة من طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى .

4-1 فرض البحث

- 1- يمثل فرض البحث بوجود علاقة ارتباط ذات دلالة احصائية بين متغير الصمود النفسي ومتغير الثقة بالنفس.

5-1 مجالات البحث

- أ- المجال البشري: عينة من طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- المرحلة الثانية والثالثة / جامعة ديالى والبالغ عددهن (70) طالبة.
- ب- المجال الزمني: للفترة 2024/4/7 لغاية 2024/4/14 .
- ت- المجال المكاني : القاعة الداخلية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى.

6-1 تحديد المصطلحات

- أ- الصمود النفسي : بأنه الاستجابة الانفعالية التي تمكن الفرد من التكيف الايجابي في مواقف مختلفة والاخذ بأيسر الحلول (Anas, 2007)
- وترى الباحثة بان الصمود النفسي : هو مدى استطاعة الفرد على تحمل العناء والتعب والمشقة اثناء مروره ببعض المصاعب والصراعات والعودة لحالته الطبيعية بأسرع وقت ممكن.
- ب- الثقة بالنفس : قدرة اللاعب الايمانية نحو تحقيق الفوز في ضوء معرفته بنواحي قوته وضعفه واستفادته منها للوصول لأفضل النتائج (Badran, 2007) .
- ومن وجهة نظر الباحثة ترى بان الثقة بالنفس تمثل معيارا للكشف عن قوة اللاعب وقدرته على استخدام مهارته البدنية والخطية محققا اعلى قمة في الاداء الرياضي.

2- منهجية البحث واجراءاته الميدانية

1-2 منهج البحث

إن البحث لا يقف عند حدود وصف الظاهرة وإنما يذهب الى ابعاد من ذلك فيحلل ويفسر ويقارن ويقسم بقصد الوصول الى تقييمات ذات معنى بقصد التبصر بتلك الظاهرة فضلا عن الابحاث الوصفية لا تقتصر على التنبؤ بالمستقبل بل انها تنفذ من الحاضر الى الماضي لكي تزداد تبصرا بالحاضر (Al-Azzawi, 2008) وتعد مواضيع البحوث التربوية والنفسية أكثر المواضيع استعمالا للمنهج الوصفي مما دفع الباحثة الى اعتماد المنهج الوصفي لكونه أكثر ملائمة لحل المشكلة وتحقيق الاهداف.

2-2 مجتمع البحث وعينته

إن مجتمع البحث تمثل بطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ديالى - المرحلة الثانية والثالثة للعام الدراسي 2023-2024 والبالغ عددهم (94) طالبة ، وقد تم اختيار عينة البحث عشوائياً وبطريقة القرعة والتي بلغ عددها (70) طالبة من طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة والتي تشكل نسبة 74.46% من مجتمع البحث كما مبين في الجدول (1) .

جدول (1)

يبين عينة البحث

عدد العينة	المرحلة	الاستمارات التي وزعت على العينة	الاستمارات المسترجعة من العينة
70	الثانية	35	35
	الثالثة	35	35
	المجموع	70	70

2-3 وسائل وأدوات جمع المعلومات

(المصادر العربية والاجنبية ، مقياس الصمود النفسي ، مقياس الثقة بالنفس ، السادة الخبراء والمختصين ، اقلام جاف- حاسبة يدوية- حاسبة نوع (DELL).

2-3 اجراءات البحث الميدانية

2-4-1 شرح مقياس الصمود النفسي وطريقة تصحيحه

لأجل التوصل الى معرفة مدى تمتع الطالبات بالصمود امام المهارة الصعبة استخدمت الباحثة المقياس المعد من قبل (Zahra, 2019) والذي يتألف من (25) فقرة وبدائل الإجابة هي (دائماً - غالباً - احياناً - نادراً - ابداً) وبعد عرض المقياس على الخبراء لأجل تعديل فقراته وبعد التعديلات وتكييفه على البيئة العراقية من قبل (Khalaf et al., 2021) . اصبح المقياس يتألف من (23) فقرة وان اعلى درجة للمقياس هي (115) واقل درجة للمقياس هي (23).

2-4-2 الخصائص السيكومترية للمقياس

- الصدق: لأجل معرفة مدى صدق فقرات المقياس اعتمدت الباحثة على الصدق الظاهري من خلال عرض فقراته على مجموعة من خبراء علم النفس الرياضي حيث استعانت الباحثة بأرائهم حول صدق الفقرة وكانت النتائج الاتفاق من قبلهم جميعا على صلاحية الفقرات للغرض الذي اعدت من اجله وبنسبة 100% .
- الثبات : لكي تتأكد الباحثة من ثبات المقياس طبقت طريقة اعادة الاختبار بتاريخ 2024/3/25 من خلال توزيعها المقياس على عينة البحث والبالغ عددها (70) طالبة من طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ديالى للتعرف على الصمود ، وبعد (7) ايام من التوزيع الاولي اعيد توزيع المقياس للمرة الثانية بتاريخ 2024/3/31 وعلى العينة نفسها ، وبعد الحصول على البيانات وتفرغها تبين ان المقياس يتميز بدرجة ثبات عالية تبلغ(0,87).

2-4-3 شرح مقياس الثقة بالنفس وطريقة تصحيحه

- لقياس الثقة بالنفس لدى طالبات الجامعة تم الاعتماد من قبل الباحثة للمقياس الذي اعده (روبين فيلي ، 1986) حيث تم تعريب وتقنين المقياس من قبل (Allawi, 1999) اذ يتكون المقياس من (13) فقرة وتكون درجة الطالب من (9) درجات غير اجابته على فقرات المقياس وتسلسل الدرجات من (1-9) وبالإمكان تحديد الثقة بين الطلاب من خلال هذه الدرجات حيث اعلى درجة تعطى الاجابة الطالب هي (9) وادنى درجة على اجابته هي (1) وان اعلى درجة للمقياس هي $9 \times 13 = 117$ واول درجة للمقياس هي (13) ، واما طريقة تصحيح المقياس فتتم بجمع درجات الطالب اثناء حصوله عليها من الاداء من (1-9) من مجموع الاجابات وكلما اقترب مجموع هذه الدرجات من الدرجة (117) كما تميز اللاعب بدرجة اكبر من الثقة الرياضية الخصائص السيكومترية للمقياس

- الصدق الظاهري : لكي تتعرف الباحثة على صدق الاختبار عرضت فقراته على عدد من الخبراء ذوي التخصص النفسي وطلبت منهم بيان رأيهم على مدى صدق الفقرة وبعد الاطلاع من قبلهم على الفقرات تم تأكيد جميع الخبراء على صلاحية فقرات المقياس للغرض الذي اعدت من اجله وبنسبة 100% .
- ثبات المقياس: للتعرف على ثبات المقياس تم تطبيق طريقة الاختبار واعادته بتاريخ 2024/3/25 حيث وزع المقياس على عينة من طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ديالى والتي يبلغ عددهن (70) طالبة وبعد اكمال الاختبار الاولي ، وبعد (7) ايام منه أعيد توزيع المقياس ثانية بتاريخ 2024/3/31 على نفس العينة وبنفس ظروف الاختبار الاولي حيث تم تفرغ البيانات احصائيا وظهرت النتائج ان المقياس يتمتع بدرجة ثبات عالية تبلغ(0,88) .

2-5 التجربة الاستطلاعية

- لأجل تطبيق فقرات المقياس وضبطها لكي تتماشى مع السياق العلمي الصحيح قامت الباحثة بأجراء تجربة استطلاعية على عينة اخرى يبلغ عددها (5) طالبات وهم ليس من عينة البحث الاصلية في يوم الاحد المصادف 2024/4/7 الغرض منها التعرف على المعوقات التي تواجه التجربة الرئيسية.

2-6 التجربة الرئيسية

- اما تجربة البحث الرئيسية طبقت على عينة البحث الاصلية في يوم الاحد 2024/4/14 حيث وزعت الباحثة استمارات المقياس الاول على العينة وطلبت منهم الاجابة عليها وبعدها جمعت الاستمارات وفي نفس اليوم وزعت المقياس الثاني وايضا تم جمع الاستمارات ثم بدء تفرغ البيانات وتحليلها من قبل الباحثة.

7-2 الوسائل الإحصائية

استخدمت الباحثة البرنامج الإحصائي (SPSS) في إيجاد الوسائل الإحصائية الخاصة بالدراسة، كذلك تم استخدام قانون النسبة المئوية.

3- عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث

1-3 عرض نتائج وتحليل مقياس الصمود النفسي لدى العينة

جدول (2)

نتائج الاختبار التائي للتعرف على دلالة الفروق بين الوسط الفرضي والوسط الحسابي للعينة الكلية لمقياس الصمود النفسي

الدلالة	قيمة T		درجة الحرية	الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	عدد العينة
	الجدولية	المحسوبة					
0.05	1.96	7.48	69	69	7.22	120.19	70

ومن اجل تحقيق الهدف الأول فقد بلغ الوسط الحسابي لعينة البحث البالغ عددها (70) طالبة (120.19) وبانحراف معياري بلغ (7.22) ولاختبار الدلالة الإحصائية بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي البالغ (69) فقد تم استعمال الاختبار التائي لعينة واحدة وقد أظهرت النتائج بان القيمة التائية المحسوبة بلغت (7.48) وهي اعلى من القيمة الجدولية البالغة (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية بلغت (69) أي توجد فروق جوهرية ولصالح المتوسط الحسابي.

2-3 عرض نتائج وتحليل مقياس الثقة بالنفس لدى العينة

جدول (3)

نتائج الاختبار التائي للتعرف على دلالة الفروق بين الوسط الفرضي والوسط الحسابي للعينة الكلية لمقياس الثقة بالنفس

الدلالة	قيمة T		درجة الحرية	الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	عدد العينة
	الجدولية	المحسوبة					
0.05	1.96	5.69	69	65	6.11	81.66	70

ومن اجل تحقيق الهدف الثاني فقد بلغ الوسط الحسابي لعينة البحث البالغ عددها (70) طالبة (81.66) وبانحراف معياري بلغ (6.11) ولاختبار الدلالة الإحصائية بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي البالغ (69) فقد تم استعمال الاختبار التائي لعينة واحدة وقد أظهرت النتائج بان القيمة التائية المحسوبة بلغت (5.69) وهي اعلى من القيمة الجدولية البالغة (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية بلغت (69) أي توجد فروق جوهرية ولصالح المتوسط الحسابي.

جدول (4)

يبين العلاقة بين الصمود النفسي والثقة بالنفس لدى العينة

معامل الارتباط	درجة الحرية	قيمة (T) المحسوبة	قيمة (T) الجدولية	الدالة
0.82	68	28.61	1.96	0.05

من اجل التحقق من الهدف الثالث والذي يتضمن معرفة العلاقة الارتباطية ما بين الصمود النفسي والثقة بالنفس لدى العينة ، فقد تم استخراج معامل الارتباط ما بين المقياسين والتي بلغت (0.82) قيمة معامل الارتباط وبعد تطبيق الاختبار التائي لمعرفة معنوية الارتباط بلغت قيمة (T) المحسوبة (28.61) وهي اكبر من قيمة (T) الجدوية عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (68) تشير الى وجود علاقة ارتباط معنوية بين الصمود النفسي والثقة بالنفس لدى العينة ؛ إذ بينت هذه الدراسة بأن الثقة تؤثر على الصمود، فكلما زادت ثقة الفرد بنفسه أدى ذلك الى تمتعه بصمود عالي .

وتعزو الباحثة هذه العلاقة المعنوية بين المتغيرين إلى مدى تأثر الصمود النفسي بالثقة بالنفس الذي تعد مصدراً أساسياً لصقل شخصية الطالب ودراكه لكفاءته ومدى ما يمتلكه من مهارة وخبرة والتي تثمر عنها انفعالات إيجابية تتمثل بالمثابرة والجد والإصرار والإرادة مما يجعله قادراً على الصمود والتغلب على معوقات وسلبيات الأداء الرياضي . (Kadhum & Al-Dewan, 2021)

وتتفق الباحثة مع ما ذكره (علاوي، 1998) إذ يقول هي " ايمان اللاعب بقدرته وثقته في مواجهة وتقبل التحديات التي تختبر صموده وهي معرفته بنواحي قوته وضعفه واستخدامها جميعاً في الوصول الى افضل النتائج وهي تعني ان هناك استعداداً لمواجهة آلية عقبات في حدود قدرات اللاعب" (HassanAllawi, 1998)

وتفسّر الباحثة هذه العلاقة المعنوية إلى ما يمتلكه الطالب من قدرات ومهارات وامكانيات وخبرات مما يجعله اكثر صموداً وثقة بنفسه متمكناً من أداء المهارة بشكلها الصحيح ، إذ ان " الرياضي الذي يتميز بثقة بالنفس يكون واثقاً جداً من نفسه من غير المتوقعة وله الامكانية على اتخاذ القرار بثبات نحو مستوى اللعبة ونجده متصفاً بالاستقرار والقدرة على التعبير عن أفكاره وآرائه سواء المدرب ام لزملائه اللاعبين" (Oudah et al., 2022)

4- الاستنتاجات والتوصيات

1-4 الاستنتاجات

1. تبين النتائج الإحصائية وجود فرق معنوي بين طالبات المرحلة الثانية والثالثة لمتغير الصمود النفسي.
2. تبين النتائج الإحصائية وجود فرق معنوي بين طالبات المرحلة الثانية والثالثة لمتغير الثقة بالنفس.
3. تبين النتائج الإحصائية وجود علاقة ارتباط معنوية بين الصمود النفسي والثقة بالنفس .

2-4 التوصيات

1. دعم متغيري الصمود والثقة بالنفس لأنهما يشكلان مرتكزا أساسياً لأحراز النتائج العالية.
2. اشراك الطالبات بعدد من الأنشطة الرياضية لتنمية ثقتهم بنفسهم ولدعم الصمود النفسي .

3. وجب على المدرب ان يهتم ويركز على الجانب النفسي للفرد لتنمية ثقته بمهاراته الخططية والتصرف الصحيح للتغلب على متطلبات اللعب المختلفة.
4. عقد جلسات ارشادية يتم من خلالها توجيه وحث الطالبات على الصمود للتمكن من تخطي معوقات الاداء الرياضي .
5. القيام ببحوث مشابهة لمتغيري الصمود والثقة بالنفس للعديد من الفعاليات الرياضية .

الشكر والتقدير

ولا يسعني إلا أن أقدم شكري وتقديري إلى المؤسسة التي كان لها دور كبير في نشر بحثي ، كما أقدم شكري لكل من ساعدني وساهم في إتمام هذا البحث .

تضارب المصالح

تعلن المؤلفة انه ليس هناك تضارب في المصالح

نسبمة عباس صالح <https://orcid.org/0009-0009-9233-3307>

References

- Abdel-Rahman, M. A.-Q., Hammad, S. H., & Mikhlif, A. K. (2022). The impact of compound exercises using simulation tools in developing the accuracy of handling and scoring skills for soccer players. *Sciences Journal Of Physical Education, 15*(6).
- Al-Azzawi, R. Y. K. (2008). *Scientific Research Methodology* (3rd ed, p. 82). Dar Dijlah.
- Aldewan, L. H. (2005). The most important obstacles facing girls' clubs in Iraq. *Journal of Studies and Researches of Sport Education, 17*.
- Allawi, M. H. (1999). *Encyclopedia of psychological tests for athletes: Vol. first edition*. Al-Kitab Center for Publishing.
- Amir, H. A. A. (2024). Academic adjustment and its relationship to psychological stress among students of the Department of Physical Education and Sports Sciences. *Journal of Studies and Researches of Sport Education, 34*(3). <https://doi.org/10.55998/jsrse.v34i3.719>
- Anas, A.-A. (2007). *The Limits of Flexibility between Constants and Variables* (p. 403). Al-Ummah Foundation for Publishing and Distribution.
- Badran, A. H. A. (2007). *Sports Training Psychology* (2nd ed, p. 68). Dar Al Salam for Printing and Publishing.
- Ghazi, M. A., Kadhim, M. A. A., Aldewan, L. H., & Almayah, S. J. K. (2024). Facial fingerprint analysis using artificial intelligence techniques and its ability to respond quickly during karate (kumite). *Journal of Human Sport and Exercise, 19*(2). DOI: <https://doi.org/10.14198/jhse.2024.192.20>
- HassanAllawi, M. (1998). *Encyclopedia of psychological tests for athletes*. book publishing center, Cairo.
- 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>
- Khalaf, D. N., Al-Taie, M. H. K., & Abu Aleem, M. A. (2021). Psychological endurance and its relationship to exam anxiety and the level of ambition among students of the fourth stage at AlMustaqbal University College in the shadow of the Corona pandemic. *JOURNAL OF SPORT SCIENCES, 13*(49). <https://www.iasj.net/iasj/article/234669>

- Masoud, A. R., & Shabib, S. S. (2024). Evaluating the level of some psychological traits among women practicing sports activities. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 34(2). <https://doi.org/10.55998/jsrse.v34i2.512>
- Nasief, G. (2024). The sportsmanship level of the Palestinian national football team players. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 34(3). <https://doi.org/10.55998/jsrse.v34i3.716>
- Oudah, A. Y., Diwan, L. H., & Shehab, S. G. (2022). The Effect Of The Interactive Blended Learning Strategy In Learning The Skill Of Crushing Hitting In Volleyball For Students. *Journal of Positive School Psychology*, 6(6).
- Rateb, O. K. (1995). *Training of psychological skills in the sports field*. Cairo, Egypt: Arab Fikr House.
- Shalaby, A. I. (2010). Steadfastness from a Positive Psychology Perspective. *Egyptian Journal of Psychological Studies*, 20(66), 25–29.
- Zahra, S. (2019). *Psychological resilience and its relationship to life orientation among students about to graduate* [Master's thesis]. Mohamed Boudiaf University, M'sila.

ملحق (1)

يبين مقياس الصمود النفسي بصورته النهائية

ت	الفقرات	دائما	غالبا	احيانا	نادرا	ابدا
1-	اعمل على تحقيق اهدافي مهما كانت العقبات					
2-	استطيع صياغة افكاري بطريقة مناسبة					
3-	تجعلني طبيعتي محبوبا لدى زملائي في العمل					
4-	اقدم المشورة لزملائي عند حاجتهم اليها					
5-	تدفعني نجاحات الماضي لمواجهة صعوبات المستقبل					
6-	اعمل على تنمية قدراتي العلمية بشتى الطرق					
7-	احترم الوقت واستثمره بشكل مناسب					
8-	اجمع المعلومات الكافية حول المشكلة للوصول لحلها					
9-	اتصرف بحكمة مع المواقف المفاجئة					
10-	أقوم بانتقاء أفضل الخيارات من بدائل متعددة					
11-	اشعر بالسعادة عند الحصول على نتيجة مرضية					
12-	اجد من يقف معي عند مواجهتي المشكلة ما					
13-	يمكنني حل مشكلاتي بمساعدة زملائي في العمل					
14-	احدد ما يواجهني من مشكلات بصورة واضحة ودقيقة					
15-	استفيد من خبراتي السابقة في تخطي الازمات					

					16-	اواجه المشكلات ولا انتظر حدوثها
					17-	تتفق نتائج قراراتي مع توقعاتي لحل المشكلة
					18-	أرى ان وقوع المشكلة يكسبني خبرة جديدة للتعلم
					19-	اشعر بالرضا عند تعاملي مع المواقف المختلفة بطريقة مرنة
					20-	أحاول التعايش مع الاحداث التي تواجهني لأتمكن من حلها
					21-	الحوار والمناقشة مع الزملاء يجعلني اكثر قدرة على الإنتاج في العمل
					22-	اقبل تغيير وجهة نظري طالما يؤدي الى نتائج إيجابية
					23-	أشارك في رحلات ترفيهية مع زملائي من حين لآخر

ملحق (2)

يبين الخبراء والمختصين الذين ابدو رأيهم حول صلاحية المقاييس

ت	اللقب العلمي	الاسم	الاختصاص	مكان العمل
1	أ.د	ساهرة رزاق كاظم	علم النفس الرياضي - جمناستك	جامعة بغداد- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	أ.د	كامل عبود حسين	علم النفس الرياضي - ساحة وميدان	جامعة ديالى - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	أ.د	سها عباس عبود	تعلم حركي - علم النفس الرياضي - كرة السلة	جامعة ديالى - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
4	أ.د	فاضل جبار جودة	علم النفس التربوي	كلية التربية ابن الهيثم جامعة بغداد
5	ا.م.د	هيام سعدون عبود	علم النفس الرياضي	جامعة ديالى- مركز ابحاث الطفولة والامومة

ملحق (3)

يبين مقياس الثقة بالنفس بصورته النهائية

ت	العبارات	الدرجات								
		9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	عند أداء المهارات الحركية الضرورية لإحراز التفوق خلال المنافسة الرياضية									
2	في القدرة على اتخاذ قرارات حاسمة خلال المنافسة الرياضية									
3	في القدرة على الأداء في المنافسة تحت الضغوط العصبية									
4	في القدرة على تنفيذ خطط ناجحة في المنافسة									
5	في القدرة على التركيز بصورة جيدة لكي احقق النجاح									
6	في القدرة على التكيف مع مواقف اللعب المختلفة لكي احقق الفوز بالمنافسة									
7	في القدرة على انجاز اهدافي المرتبطة بالمنافسة									
8	في القدرة على ان أكون ناجحاً في المنافسة									
9	في القدرة على التفكير والاستجابة بنجاح اثناء المنافسة									

									10	في القدرة على مواجهة التحدي اثناء المنافسة
									11	في القدرة على ان أكون ناجحا على أساس اعدادي لهذه المنافسة
									12	في القدرة على استمرار ادائي الجيد لكي أكون ناجحا في المنافسة
									13	في القدرة على محاولة النجاح حتى وان كان المنافس أقوى مني



Journal of Studies and Researches of Sport Education

spo.uobasrah.edu.iq



The effect of (TRX) exercises on developing agility and speed of defensive movements to cover the quick attack of youth handball players

Hussian Amjad Hamid ¹ 
General Directorate of Education Maysan^{1,2}

Ghaith Hassan Abd Ali ²  

Article information

Article history:

Received 17/7/2024

Accepted 28/8/2024

Available online 15, Nov,2024

Keywords:

(TRX Hanging Exercises) for agility,
defensive moves, handball, fast break

Abstract

The aim of the research is to identify the effect of (TRX)exercises to develop agility and speed of defensive movements to cover the quick attack for youth handball players. As for the methodology in the research, the experimental method was used to suit the nature of the problem studied. The research sample is a group of Maysan Oil Club handball players, numbering (23) players (100%), and they were divided into two groups (control) and (experimental) by lottery, with (7) players for each group. The researchers concluded that TRX exercises led to the development of agility and speed of defensive movements to cover the quick attack for players in the experimental group of youth handball players. The researchers also recommended paying attention to developing agility and speed of defensive movements to cover the quick attack in youth handball.





مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية

spo.uobasrah.edu.iq



أثر تمارينات (TRX) لتطوير الرشاقة وسرعة أداء التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف للاعبين كرة اليد للشباب

غيث حسن عبد علي²

حسين أمجد حميد¹
المديرية العامة لتربية ميسان 201

الملخص

هدف البحث التعرف على تأثير أثر تمارينات (TRX) لتطوير الرشاقة و سرعة أداء التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف للاعبين كرة اليد للشباب. اما فيما يخص المنهجية في البحث تم استعمال المنهج التجريبي وذلك لملائمته في طبيعة المشكلة المدروسة , اما عينة البحث مجموعة من لاعبي نادي نفط ميسان بكرة اليد والبالغ عددهم (23) لاعبا (وبنسبة 100%) وتم تقسيمهم إلى مجموعتين (ضابطة) و (تجريبية) وعن طريق القرعة بواقع (7) لاعبا لكل مجموعة . واستنتج الباحثان أدت التمارينات TRX الى احداث تطوير للرشاقة وسرعة أداء التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف للاعبين لدى المجموعة التجريبية من لاعبي كرة اليد للشباب وكذلك أوصى الباحثان الاهتمام بتطوير الرشاقة وسرعة أداء التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف كرة اليد للشباب.

معلومات البحث

تاريخ البحث :

الاستلام : 2024/7/17

القبول : 2024/8/28

التوفر على الانترنت: 15, نوفمبر, 2024

الكلمات المفتاحية :

(تمارين TRX التعلق) للرشاقة ، التحركات الدفاعية ، كرة يد , الهجوم الخاطف

1. التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث

امتاز العصر الحديث بالتطورات العلمية والتقنية السريعة في مجالات الحياة العلمية كافة ومنها المجال الرياضي الذي تطلب إجراء كثير من الدراسات والبحوث من أجل الوصول إلى حل المشكلات التي ترافق الألعاب الرياضية التي تستوجب حلاً علمياً وعملياً لها، إذ لم تعد الرياضة جهداً و عرقاً وعضلات وانجازاً رياضياً بل أصبحت تهدف إلى تربية الانسان واداة بناءه الجسمي والبدني وفق صيغ اداء فسيولوجي، مما يحسن فن سبل تطور اللاعب لقدراته البدنية والنفسية والعقلية على نحو يخدم اللاعب الامثل للطاقة. والرياضة التنافسية تتطلب بذل الجهد المستمر واستخدام جميع الوسائل المتاحة للوصول إلى أفضل مستوى عن طريق التدريب المخطط والمبرمج له وكل ما يتعلق بالتدريب الرياضي من علوم وطرق و وسائل مختلفة.

ان التدريب على اثر تمرينات (TRX) لتطوير الرشاقة وكرة اليد واحدة من الألعاب الفرعية التي تتميز بالاحتكاك المستمرة بين لاعبي الطرفين المتنافسين والتي بدأت تحظى بشعبية كبيرة على المستويين المحلي والدولي لما تتميز به اللعبة من مزيج رائع في الأداء الفني والإيقاع السريع مما يثير إعجاب الجمهور ولاسيما عند تسجيل الأهداف بمهارة عالية من الدقة والخطط المعدة والمهيأة لتمكين اللاعبين من أدائها بشكل جيد. وانه اثر تمرينات (TRX) لتطوير الرشاقة (Al- Jadaan, 2021) الذي يسعى إلى رفع مستوى أنواع القوة والتي تساعد على عضلات منطقة العنق للجسم ويعتمد على استقامتها في عضلات البطن والظهر والذراعين والساقين ومن أجل تحقيق المستويات الرياضية العليا لابد من ايجاد استخدام طرائق واساليب تدريبية مختلفة واختيار انسبها لإحداث تغيرات بدنية ومهارياً أفضلية هذه التدرجات في أحداث تطوير في بعض أوجه الرشاقة بكرة اليد،(Mukhalaf & Hamad, 2020) لكي يتمكن من الاستفادة من نتائج البحث والوقوف على مدى صلاحية كل تدريب من هذه التدرجات ان الدور الذي يؤدي إلى التخطيط السليم للبرامج التدريبية اللاحقة وكذلك إيصال العملية التدريبية إلى أعلى درجات التقدم السريع لتحقيق النجاح وصولاً إلى تحقيق الإنجازات الرياضية المتقدمة في المنافسات الرياضية.

ومن بين هذه التدرجات نجد تدرجات وأثرها كمنهج تدريبية (Odeh et al., 2024) وإمكانية دراستها موضوعاً لبحث علمي بتطبيق منهج تجريبي على لاعبي كرة اليد تحقيق ذلك برزت مشكلة البحث في محاولة لاستخدام للرشاقة لذا كانت محاولة من قبل الباحثان لتناول سبل تحسين قدراتهم البدنية و المهارية في ضوء مؤشرات بيو كيميائية ذات العلاقة والتي ترتبط بالعمل العضلي البدني والمهاري و محاولة اثر تمرينات (TRX) لتطوير الرشاقة و سرعة أداء التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف للاعبين للشباب كما إنَّ خطط اللعب هي القوة والأساس الذي يدفعنا للتقدم والتطور بلعبة كرة اليد (Aljadaan, 2018). و الإعداد الخططي (الهجوم وال دفاعي) يعني في كرة اليد " تنويجاً لجهد التدريب في المباريات وفيه يتوقف العمل على ثلاثة عوامل رئيسة من أجل النجاح(Karim & Al-Diwan, 2024) .

إذ نجد أولها الترتيبات والاستعداد وتهيأه السبل للفوز والثانية تتجلى في الملعب من خلال استخدام مضادات دفاعية ضد هجوم معين والعكس ثم نصل إلى أدق المراحل في تدريب اللاعبين وهي تعودهم على التصرف المناسب إزاء مواقف اللعب في الملعب على وفق حدوثها (Hassan & Mohamed, 1998)

1-3 مشكلة البحث:

مما لا شك فيه أن الأعداد الشامل في لعبة كرة اليد يتطلب التركيز على جميع النواحي البدنية والمهارية والخطيطة والنفسية والتربوية فضلاً عن المهارات الحركية للرشاقة ، ويتم هذا من خلال وضع مناهج تدريبية تهدف إلى تطوير مستويات

اللاعبين ومنهم اللاعبين فئة الشباب بوصفهم القاعدة الأساسية لرفد الفئات المتقدمة وصولاً للمنتخبات الوطنية لتحقيق أفضل النتائج والإنجازات في مجال اللعبة،

فمن خلال إطلاع الباحثان على التدريبات المستخدمة ولكون الباحثان لاعبين سابقين " بكرة اليد لحظ ان تدريب كرة اليد في المراكز التدريبية للأندية لفئة الشباب إن المدربين يركزون في وحداتهم التدريبية على الجوانب البدنية والمهارية بصورة اقل من التركيز على المهارات الخاصة بكرة اليد كذلك عدم إعطاء الوقت الكافي في تدريب وعدم التركيز على إعطائهم اساليب حديثة في تطور الصفات البدنية ومنها الرشاقة لذا ارتى الباحثان الى اعداد منهج تدريبي اثر تمرينات (TRX) لتطوير الرشاقة و سرعة أداء التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف للاعبين كرة اليد للشباب وجد عدم إعطائها أهمية كبيرة مع أنها هي التي تعطي تأثيراً ايجابياً وبشكل أفضل لمستوى الأعداد البدني لهذه الفئة الشباب، مما حدد الباحثان إلى إعداد منهج مقترح اثر تمرينات (TRX) لتطوير الرشاقة يأمل من خلالها الارتقاء بمستوى اللاعبين وصولاً إلى اثر تمرينات (TRX) لتطوير الرشاقة لهذه الفئة الشباب

1-4 أهداف البحث:

- 1- أعداد تمرينات (TRX) لتطوير الرشاقة و سرعة أداء التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف للاعبين كرة اليد.
- 2- التعرف على تأثير تمرينات (TRX) لتطوير الرشاقة و سرعة أداء التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف للاعبين كرة اليد .
- 3- التعرف على افضلية التأثير التمرينات (TRX) بين المجموعتين التجريبية والضابطة لتطوير الرشاقة و سرعة أداء التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف للاعبين كرة اليد .

1-5 فروض البحث :

- 1- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية وكانت لصالح الاختبارات البعدية في الرشاقة و سرعة أداء التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف للاعبين كرة اليد للشباب .
- 2- توجد فروق معنوية للتدريب المعد (TRX) لتطوير الرشاقة و سرعة أداء التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف للاعبين كرة اليد ولصالح المجموعة التجريبية .

1-6 مجالات البحث:

- 1-6-1 المجال البشري : لاعبو نفض ميسان بكرة اليد للشباب.
- 1-6-2 المجال الزمني : 2024/1 /15 ولغاية 2024/4 /20
- 1-6-3 المجال المكاني : قاعة نادي ميسان الرياضي بكرة اليد

1-7 تحديد المصطلحات البحث:

*تمرينات (TRX) (Smith et al., 2016)

تمرينات التعلق وهي طريقة او اسلوب لتدريبات القوة التي تستخدم نضام الحبال ، أي انها تمثل تدريبات مقاومة حيث تسمح للاعبين بالتمرينات باستخدام وزن الجسم ضد الجاذبية لبناء القوة والرشاقة والتوافق والمرونة ولتطوير القدرة العضلية وتحمل القوة، وتعتمد في أدائها عمل عضلات البطن والظهر والحوض واذراعين والقدمين باستخدام مجموعة من التمرينات المختلفة ويمكن استخدامها لجميع دون تفرقة في العمر أو الجنس، وبطرق متنوعة، كما يمكن تعميمها طبقاً للفروق الفردية .

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

1-2 منهجية البحث :

استعمل الباحثان المنهج التجريبي لملائمة لطبيعة البحث وبأسلوب المجموعات المتكافئة التجريبية والضابطة مرجعاً للمقارنة بحيث تكون المجموعات " (Assaf, 2002) متكافئة تماماً في ظروفها جميعاً ما عدا المتغير التجريبي الذي يؤثر على المجموعة التجريبية .

2-2 مجتمع وعينة البحث :

" حين يسعى الباحث لتحقيق هدف أو غرض معين من دراسة يقوم باختيار أفراد العينة بما يخدم ويحقق هذا الغرض أو الهدف " (Wajih Mahjoub, 1993)

ينبغي ان تكون عينة البحث تمثل المجتمع الاصلي تمثيلاً حقيقياً، صادقاً، وعليه قام الباحثان باختيار العينة بالطريقة العمدية كونها الطريقة الملائمة لطبيعة البحث اذ تمثلت مجموعة من لاعبي نادي نفط ميسان بكرة اليد للشباب والبالغ عددهم (23) لاعبا (وينسبة 100%) اذ تم استبعاد حراس المرمى البالغ عددهم (3) واستبعاد (2) لاعبين مصابين و(4) لاعبين للتجربة الاستطلاعية واكمل العدد (14) من مجتمع البحث وتم تقسيمهم إلى مجموعتين (ضابطة) و (تجريبية) وعن طريق القرعة بواقع (7) لاعبا لكل مجموعة .

3-2 الادوات والاجهزة المستخدمة ووسائل جمع المعلومات:

- المقابلة، الملاحظة، الاستبانة، الاختبار ، استمارات لجمع البيانات وتفرغها ، المصادر العربية والأجنبية ، شبكة المعلومات الدولية (الأنترنت) ، ملعب كرة يد قانوني ، صافرة حُكام ، اشرطة حبال مطاطية ، اوزان حديدية مختلفة ، حاسبة إلكترونية يدوية علمية حسابية عدد (1) ، حاسبة إلكترونية شخصية محمولة (Lap Tub) نوع (DELL) عدد (1) ، ساعة توقيت إلكترونية صينية الصنع بوحدة قياس الثانية وأجزائها عدد (1) ، كرة يد قانونية عدد (5) ، شاخص بلاستيكي عدد (20) .

4-2 إجراءات البحث الميدانية:

1-4-2 تحديد الاختبارات:

إن أهم ما يحتاجه الباحثان قاما بإعداد استمارة لاختيار الاختبارات المناسبة للمهارات قيد الدراسة وتم عرض الاستمارة على مجموعة من المختصين في كرة اليد وعددهم (4) ملحق(1) و(2)، وبعد جمع الاستمارات وتفرغها تم اختيار الاختبارات التي حققت نسبة اتفاق (70%) فما فوق والجدول (1) يوضح ذلك.

الجدول (1)

يبين النسب المئوية لاختيار الخبراء للاختبارات قيد الدراسة

النسبة	التكرار	الاختبارات	المهارات
25%	1	اختبار الركض (المرتد) المكوكي (4 × 9) م.	الرشاقة
75%	3	سرعة أداء التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف	التحرك الدفاعي
		التحركات الخاطف (تسع علامات)	

2-4-2 اختبارات البحث :

اختبار (T) للرشاقة (Hermassi et al., 2011)

الهدف من الاختبار : قياس الرشاقة.

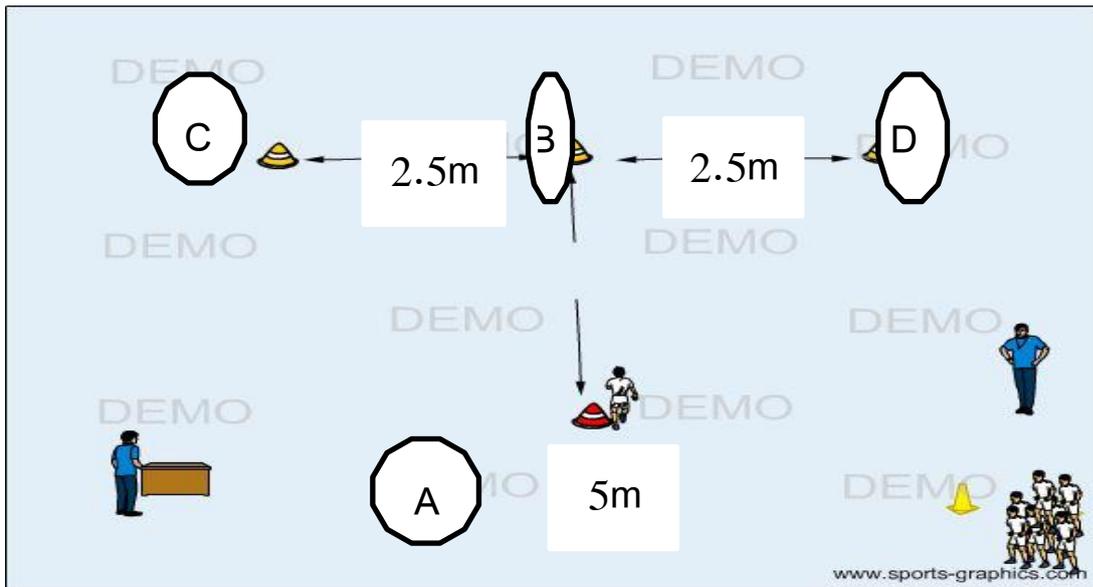
الأدوات :

- 1- ارضية مسطحة غير زلقة .
- 2- (4) أقماع .
- 3- ساعة إيقاف.
- 4- شريط قياس .

طريقة الاداء :

1. عند سماع الاشارة يبدأ حساب الوقت ويركض اللاعب الى الأمام مسافة (5م) أو باتجاه القمع (B) ويلمس القمع باليد اليمنى
2. يركض اللاعب الى الجانب بخطوات جانبية (انزلاق جانبي) الى اليسار مسافة (2.5M) باتجاه القمع (C) ليلمس القمع باليد اليسرى .
3. يركض اللاعب الى الجانب الايمن بخطوات جانبية (انزلاق جانبي) مسافة (5M) باتجاه القمع (D) ليلمس القمع باليد اليمنى
4. يركض اللاعب مرة اخرى الى الجانب الايسر بخطوات جانبية مسافة (2.5م) أو باتجاه القمع (B) ليلمس القمع في الوسط باليد اليسرى .
5. يركض اللاعب الى الخلف بخطوات خلفية ليمر على القمع الذي بدأ منه باتجاه (A) وعندها يتم ايقاف الساعة (الوقت (كما موضح في الشكل (5).
احتساب الدرجات :

1. يحتسب الزمن من لحظة الانطلاق عند سماع الاشارة حتى انتهاء المراحل جميعها والمرور بالقمع الذي انطلق منه اللاعب ويحسب الزمن بالثانية مقربا الى أقرب (0.1) ثانية .
2. يعطى اللاعب محاولتين ويحتسب افضل محاولة أو أقل زمن مع مراعاة اعطاء راحة تامة بين المحاولتين .



الشكل (1) يوضح اختبار (T) للرشاقة

اختبار التحركات الدفاعية الى الامام والجانبين : (Muhammad, 2010)

الهدف من الاختبار : قياس مهارة (التغطية) الدفاعية بكرة اليد.

الادوات : ملعب كرة يد ، شريط لاصق ، ساعة ايقاف ، شريط قياس ، شواخص .

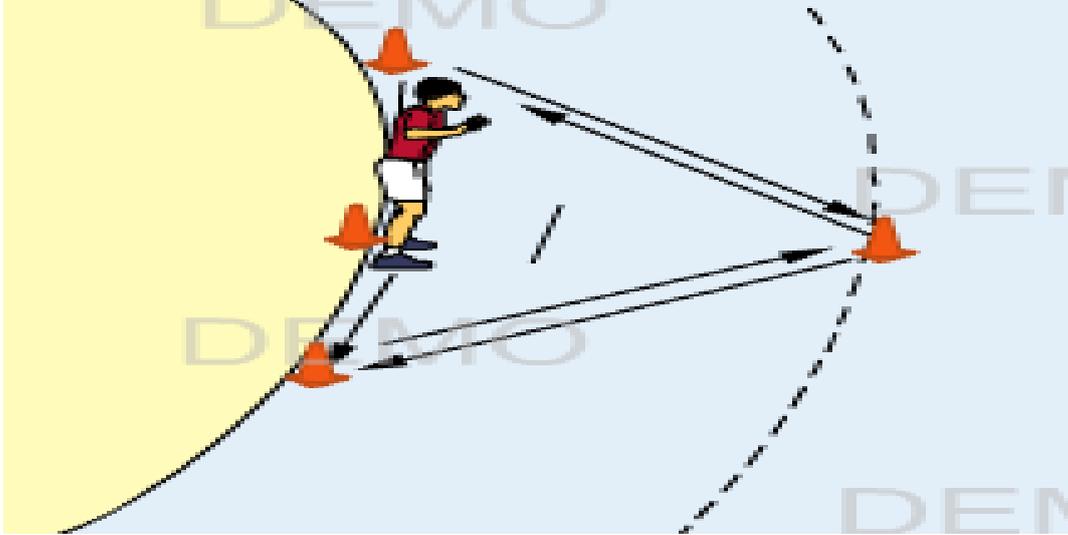
مواصفات الاداء :

تثبت علامات بالشريط اللاصق على خط ال6 امتار (أ) (ب) وعلى خط ال9 متر (ج) المسافة بينهما (3م) يقف اللاعب المختبر فوق العلامة (الف) ، وعند اعطاء اشارة البدء (بصرية) يقوم المختبر بعمل تحركات دفاعية جانبية للوصول الى العلامة (ب) ، ومن ثم التحرك الى العلامة (ج) الامام ثم العودة مرة اخرى عن طريق التحركات الجانبية والامام ايضا للوصول الى النقطة (الف) وهكذا يكرر الاداء لأكبر عدد ممكن لمدة 15 ثانية .

شروط الاداء :

- 1- حركة المختبر تكون مماثلة تماما لحركة الدفاع ، من حيث حركة الرجلين (عدم تقاطعهما) وشكل الذراعين واليدين والجذع .
- 2- يجب الوصول للنقاط المرسومة (أ ، ب ، ج) وملامستها بالقدمين اثنا التحرك .
- 3- على المختبر تكرار الاداء الى ان يعطي اشارة انتهاء الوقت المحدد للاختبار .
- 4- اي اداء يخالف الشروط السابقة لا تحتسب المحاولة ضمن العدد ، الذي قام به المختبر خلال الوقت المحدد للاختبار .

تسجيل الدرجات : يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة ، التي قام بها خلال فترة ال 16 ثانية .



3-4-2 التجربة الاستطلاعية :

أجرى الباحثان تجربة استطلاعية بتاريخ 2024/1/20 على عينة من لاعبي مجتمع البحث والبالغ عددهم (4) لاعبين قبل قيامه ببحته بهدف اختيار أساليب البحث وأدواته ، وقاما بتطبيق الاختبارات التي وضعها هادفا من ورائها ما يلي:

- 1- التأكد من صلاحية الأدوات التي ستستخدم في التجربة الميدانية .
- 2- التأكد من سهولة إعداد الاختبارات وتنفيذها .
- 3- ملاحظة مدى ملائمة كادر العمل المساعد .

4- التعرف على مدى ملائمة الاختبارات الرشاقة و سرعة أداء التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف للاعبين كرة اليد .

2-5 الاختبارات القبليّة:

قام الباحثان بأجراء الاختبارات القبليّة قبل البدء بالمنهج التدريبي، وقد اشتملت على الاختبارات (الاختبارات الرشاقة و سرعة أداء التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف للاعبين كرة اليد للشباب) بتاريخ 25 /1 /2024 في قاعة نادي نفط ميسان الرياضي عند الساعة الثالثة عصرا .

2-6: تمارينات (TRX) :

يحتوي المنهج التدريبي على مجموعة تمارين تطبيقية خاصة تمارينات (TRX) لتطوير الرشاقة و سرعة أداء التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف للاعبين كرة اليد خلال الوحدات التدريبية .

وقد احتوى المنهج على (24) وحدة تدريبية تم تنفيذها على مجموعة البحث اعتباراً من 27/1/2024 ولغاية 15/3/2024 وبمعدل (3) وحدات تدريبية في الأسبوع خلال (8) أسابيع.

أستخدمه الباحثان مبدأ التموج في الحمل التدريبي في الدورات الصغرى والدورة المتوسطة وبنسبة (3:1) , استعمل في المنهج طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة والتكراري وشدة كانت تتراوح ما بين (80 - 90 %) وبلغ الوقت الكلي للوحدة التدريبية (90) دقيقة للمنهج المعد ، واعتمدت شدة التمارينات على شدة الوحدة التدريبية الموضوعية من قبل مدرب الفريق، وقد بلغ عدد الوحدات التدريبية (24) وحده تدريبيه وكان الوقت المستغرق لإعطاء هذه التمارينات قد تباين من أسبوع إلى آخر، إذ إن زمن هذه التمارينات بدأ بالتصاعد منذ الأسبوع الثاني وحتى الأسبوع الثامن قيد الدراسة .

2-7 الاختبارات البعديّة:

تم إجراء الاختبارات البعديّة على عينة البحث الموافق 23/3/2024 في قاعة نادي نفط ميسان المغلقة للألعاب الرياضية ولمدة يوم واحد وقد اتبع الباحثان نفس الإجراءات التي اتبعها في الاختبارات القبليّة من حيث الزمان والمكان والأدوات المستخدمة في الاختبارات والأدوات المستخدمة في القياس وطريقة التنفيذ وفريق العمل المساعد، وذلك من أجل الابتعاد عن المتغيرات التي قد تؤثر على نتائج الاختبارات. وكان الهدف من الاختبارات هو التعرف على المستوى الذي وصل إليه اللاعبون ومدى التطور الحاصل لديهم بعد تطبيقهم التمارينات التدريبي المقترح .

2-8 الوسائل الإحصائية المستعملة:

استعمل الباحثان الوسائل الإحصائية الملائمة بالاعتماد على الحقيبة الإحصائية (spss)

3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

3-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعتين التجريبيّة والضابطة:

3-1-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة و البعديّة للمجموعة التجريبيّة الاختبارات اختبار الاختبارات الرشاقة و سرعة أداء التحركات ألدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف للاعبين كرة اليد للشباب:

الجدول (2)

يبين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في اختبارات البحث

الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة (T) المحسوب	البعدي		القبلي		وحدة القياس	المعاملات الإحصائية أسم الاختبار
			ع±	س	ع±	س		
معنوي	0.002	5,969	1,154	9,461	1.176	12.08 4	زمن	الرشاقة
معنوي	0.005	3.789	1.977	12.107	0.559	4.449	ثانية	أداء التحركات الدفاعية لتغطية الخاطف

درجة الحرية (ن-1) (6=1-7) ومستوى الدلالة $\geq (0.05)$.

من خلال الاطلاع على الجدول (2) والذي يوضح نتائج الاختبار القبلي والبُعدي للمجموعة الضابطة في اختبار الرشاقة، يتضح لنا ان المتوسط الحسابي للاختبار القبلي بلغ (12.084) ، وبانحراف معياري (1.176)، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (9,461) وبانحراف معياري (1,154). وعند استخدام قانون (T-Test) للعينات المترابطة ظهرت قيمة (T) المحسوبة (15,11) وبدرجة حرية (7)، وبذلك يكون الفرق دال إحصائياً ولصالح الاختبار البعدي .

اما في اختبار أداء التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف بلغ المتوسط الحسابي لنتائج الاختبار القبلي (14,449) ثانية ، وبانحراف معياري (0,559) ، فيما بلغ أمتوسط أُلحسابي في الاختبار البعدي (12,107) ثانية، وبانحراف معياري (1,977) . وعند استخدام قانون (T-Test) للعينات المترابطة ظهرت قيمة (T) المحسوبة (3,789) تحت مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (6) ، وبذلك يكون الفرق دال إحصائياً.

2-1-3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في الاختبارات الرشاقة واداء التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف للاعبين كرة اليد للشباب:

الجدول (3)

يبين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في الاختبارات

الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة (T) المحسوب	البعدي		القبلي		وحدة القياس	المعاملات الإحصائية أسم الاختبار
			ع±	س	ع±	س		
معنوي	0.002	5,969	2,904	8,461	3.176	11.884	زمن	الرشاقة
معنوي	0.000	15,175	0,699	9,578	0.927	14.159	ثانية	أداء التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف

درجة الحرية (ن-1) (6=1-7) ومستوى الدلالة $\geq (0.05)$.

من خلال الاطلاع على الجدول (3) الذي يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار الرشاقة ، يتضح لنا ان المتوسط الحسابي للاختبار القبلي بلغ (11.884) ، وبانحراف معياري (3.176) ، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (8,461) ، وبانحراف معياري (2,904) . وعند استخدام قانون (T-Test) للعينات المترابطة ظهرت قيمة (T) المحسوبة (15.175) وبدرجة حرية (7) ، وبذلك يكون الفرق دال إحصائياً ولصالح الاختبار البعدي .

اما في اختبار أداء التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف بلغ المتوسط الحسابي لنتائج الاختبار القبلي (14,159) ، وبانحراف معياري (0,927) ، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (9,578) ، وبانحراف معياري (0,699) . تحت مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (6) ، وبذلك يكون الفرق دال إحصائياً ولصالح الاختبار البعدي .

3-1-3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدي للمجموعة التجريبية والضابطة في الاختبارات الرشاقة وإداء التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف للاعبين كرة اليد للشباب :

الجدول (4)

يبين نتائج الاختبارات البعدي للمجموعتين التجريبية و الضابطة في الاختبارات الرشاقة وإداء التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف للاعبين كرة اليد للشباب :

الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة (T) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المعاملات الاحصائية اسم الاختبار
			±ع	س	±ع	س		
دال	0.00	11,23	1,154	9,461	2,904	8,461	زمن	الرشاقة
دال	0.002	3.619	1,977	12,107	0,699	9,578	الدرجة	أداء التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف

درجة الحرية (ن-2) (14-2=12) ومستوى الدلالة $\geq (0.05)$.

من خلال عرض الجدول اعلاه ، نتائج الاختبارات البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية يتضح لنا بأن المتوسط الحسابي لاختبار الرشاقة قد بلغ (8,461) للمجموعة التجريبية، وبانحراف معياري بلغ (2,904) ، فيما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (9,461) ، وبانحراف معياري (1,154) وعند استخدام قانون (T-Test) للعينات المترابطة ظهرت قيمة (T) المحسوبة (11,23) .وتحت مستوى دلالة (0,00) وبدرجة حرية (12) وبذلك يكون الفرق معنوي ولصالح المجموعة التجريبية .

وفي اختبار أداء التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف قد بلغ الوسط الحسابي (9,578) للمجموعة التجريبية ، وبانحراف معياري بلغ (0,699) ، فيما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (12,107) درجة ، وبانحراف معياري (1,977) وعند استخدام قانون (T-Test) للعينات المترابطة ظهرت قيمة (T) المحسوبة (3.619) . تحت مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (12) عند ذلك يكون الفارق معنوي ولصالح المجموعة التجريبية .

3-2 مناقشة النتائج:

بعد الاطلاع على النتائج الموضحة في الجدول (2) والذي يبين فيه نتائج المجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي للاختبارات قيد الدراسة والجدول (3) الذي يبين نتائج المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لنفس الاختبارات وكذلك الجدول (4) الذي يبين النتائج الاختبارية البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ، يبين لنا ان المجموعة التجريبية كان مستوى تطورها أفضل من المجموعة الضابطة بدليل النتائج التي وجدناها في الجداول أنفة الذكر ، وإن نتائج المجموعة التجريبية التي طبق أفرادها للتمرينات (TRX) لتطوير في اختبار الرشاقة و سرعة اداء التحركات ألدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف للاعبين قد كان تطور مستواهم أفضل من المجموعة الضابطة التي لم تستخدم التمرينات الخاصة بل عملوا وفق المنهج الموضوع من قبل مدرب الفريق وإن ما يعزز هذا الكلام هو العودة إلى نتائج الجداول (2)(3)(4). ويرى الباحثان ان الفرق المعنوي لأفراد العينة البحث وللمجموعة التجريبية يعود الى مآتم استخدامه من وسائل تدريبية حديثة مكنت افراد المجموعة التجريبية من الارتقاء بمستوى تلك المتغيرات اذ ات استخدام تدرجات (TRX) وبطرق علمية مقنعة اعطى مردودا ايجابيا ، لأنها ابعدت عن الطابع التقليدي فضلا عن ذلك ان عملية التدريب المنظمة للمجموعة التجريبية التي كان لها دور في احداث ذلك الفرق ، كذلك استمرار بالعملية التدريبية ومع ما يتماشى مع احداث التدريب الرياضي من مكونات الحمل التدريب اسهم بشكل فعال في احداث تغييرات بدنية بانته واضحة بالقابليات البدنية والمهارية المختارة في البحث والتي انعكس على تطور الاداء المهاري لتغطية الهجوك الخاطف بكرة اليد وكذلك الرشاقة " (Hamad et al., 2024) ان التدريب يحسن كفاءة الرياضي على الاستمرار بالرغم من زيادة الحمل (Othman et al., 2024)، وإن استخدام المقاومات في عملية التدريب من شأنها ان يحدث تغيير في الجانب العصبي والعضلي (Abu Al-Ala, 2003) ، ويرى الباحثان أن تطبق التمرينات TRX إلى جانب التمارين المهارية ومنها الدفاعية التي تتطلب سرعة ورشاقة عالية وخصوصا في مواجهة الهجوم الخاطف التي تعد من العناصر الاساسية في لعبة كرة اليد، وهذه كان لها الدور الفاعل في دقة أداء المهارات المذكورة مما أدى إلى تطويرها من خلال التمرينات TRX ، إذ إن " تدريب المهارة الرياضية يجب أن يكون بجانبها تمرينات التنافسية اللازمة لتحسينها" (Qasim & Bastawisi, 1979)

وعمل الباحثان قبل إعداد التمرينات الخاصة التي تهدف من خلالها تطوير السرعة والرشاقة التي تتطلبها تلك المهارات الدفاعية " حيث أنها القدرة على القيام بعمل من الأعمال بشكل يتم بالدقة والسهولة والسيطرة والاقتصاد فيما يبذله الفرد من جهد (Al-Lami, 2006). و أن المهارات الهجومية المهمة والرئيسية في كرة اليد فيبواسطتها يمكن الوصول إلى هدف المنافس والذي يكون له تأثير ايجابي على عدد الأهداف المسجلة؛ إذ لا بد من الدفاع المركز للحد من الهجوم المنضم او الخاطف " (Ibraheem, 2004) عملية الدفاعي في كرة اليد لا يقتصر فقط تجنب الاصابة المرمى بالهدف بل انما محاوله الاستحواذ على الكرة والبدء مراحل عمليه الهجوم فضلا عن ذلك ان الدفاع الجيد يعطي اثر نفسي للاعبين الفريق خلال فتره مباراه.

كما يعزو الباحثان ان التدريب لهذه وفقا نسب معينه مؤثره في مستوى الاداء المهاري الدفاعي امر ضروري جدا وخاصه عندما يكون هناك استقرار في المتطلب البدني الذي يتعامل مع التحركات الدفاعية المتمثلة بعملية الحركة اللاعب الى حدود منطقته ثم العودة الى منطقته المرمى ثم الانطلاق في حاله قطع الكرة والبدء بقيام بعملية الهجوم فضلا كلها متغيرات تحدث بصوره انيه في المباراه لذا يجب على اللاعب التعود على طريقه الانتقال والتحرك والتدرجات المستخدمة داخل البرنامج التدريبي تعمل على تطوير وتحسين مستوى الاداء البدني المهاري خلال فترة المنافسات. (Jurani & Aldewan, 2014)

4- الاستنتاجات والتوصيات :

4-1 الاستنتاجات :

- 1- ادت التمرينات TRX الى احداث تطوير للرشاقة و سرعة أداء التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم للاعبين لدى المجموعة التجريبية من لاعبي كرة اليد للشباب
- 2- أفضله المجموعة التجريبية في تطوير لتطوير الرشاقة و سرعة أداء التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم للاعبين لدى المجموعة التجريبية من لاعبي كرة اليد للشباب
- 3- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للاختبارات البعدية للمتغيرات البحث لكل من (الرشاقة و سرعة أداء التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم للاعبين لدى المجموعة التجريبية)

4-2 التوصيات

- 1- الاهتمام بتطوير الرشاقة و سرعة أداء التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم للاعبين لدى المجموعة التجريبية .
- 2- إجراء المزيد من الدراسات للتعرف على تأثير التمرينات الرشاقة و سرعة أداء التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم على عينات لم يتم تناولها في الدراسة الحالية من حيث العمر ولكلا الجنسين .
- 3- استخدام تدريبات TRX لتطوير القدرات البدنية والمهارية للاعبين لدى المجموعة التجريبية او للمتقدمين او العاب اخرى لها نفس متطلبات الاداء .

الشكر والتقدير

نسجل شكرنا لعينة البحث المتمثلة في لاعبو نبط ميسان بكرة اليد للشباب .

تضارب المصالح

يعلن المؤلفان انه ليس هناك تضارب في المصالح

غيث حسن عبد علي <https://orcid.org/0009-0000-2558-9104>

Reference

- Abu Al-Ala, A. A. F. (2003). *Swimming Training for Higher Levels* (1st ed, p. 13). Dar Al-Fikr Al-Arabi.
- 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), 16632–16641.
- 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.
- Al-Lami, A. H. (2006). *Fundamentals of Motor Learning* (1st ed, p. 43). Ministry of Higher Education and Scientific Research, Al-Qadisiyah University, College of Physical Education.
- Assaf, A.-M. M. (2002). Methodological developments and the scientific research process. *Amman, Dar Wael for Publishing and Distribution*.
- Hamad, S. H., Saad, H. M., Agam, B. I., & Farhan, M. K. (2024). THE EFFECT OF VISUAL TRACKING EXERCISES ON SOME MOVEMENT ABILITIES AND THE SKILL OF DEFENDING THE COURT IN VOLLEYBALL FOR STUDENTS. *Proximus Journal of Sports Science and Physical Education*, 1(7), 77–83.
- Hassan, A. A.-A., & Mohamed, M. M. (1998). *Integrated numbers for handball players* (p. 109). Arab Handball Federation.
- Hermassi, S., Fadhloun, M., Chelly, M. S., & Bensbaa, A. (2011). Relationship between agility T-test and physical fitness measures as indicators of performance in elite adolescent handball players. *Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports*, 5, 125–131.
- Ibraheem, M. G. (2004). Handball for All (Comprehensive Training and Skill Excellence). *Dar Al-Fikr Al-Arabi. Cairo*, 157–158.
- 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>
- Karim, H. A. A., & Al-Diwan, L. H. M. (2024). The relationship of flexibility and motor balance to the accuracy of shooting from jumping in front of young wing players in handball. *Albaydha University Journal*, 6(1). <https://doi.org/10.56807/buj.v6i1.558>

- Muhammad, A.–R. K. (2010). *The effect of motor response speed on learning some defensive learning skills and retaining them and performing motor behavior within the limits of the defensive formations of the handball area* [PhD thesis]. University of Basra.
- Mukhalaf, A. K., & Hamad, S. H. (2020). The effect of special exercises in reducing the motor response time of the player (libero) for the skill of defending the court in volleyball. *Journal of Sports Science*, 12(44), 304–315. URI: <http://148.72.244.84:8080/xmlui/handle/xmlui/6983>
- Odeh, A. Y., Shabib, S. S., Ghazi, M. A., & Mohammed, L. H. (2024). Developing physical education curricula in the age of artificial intelligence. *Journal of Sports Education Studies and Research*, 34(3), 37–56. DOI: <https://doi.org/10.55998/jsrse.v34i3.687>
- Othman, I. A., Mohammed, L. H., Alsaeed, R., & Shabib, S. S. (2024). The effect of the Montessori program using physical activity games in enhancing the sensory–motor perception abilities of kindergarten children aged 5 to 6 years. *Journal of Sports Education Studies and Research*, 34(3), 19–36. DOI: <https://doi.org/10.55998/jsrse.v34i3.617>
- Qasim, H. H., & Bastawisi, A. (1979). *Isometric Muscle Training* (1st ed, p. 44). Al–Watan Al–Arabi Press.
- Smith, L. E., Snow, J., Fargo, J. S., Buchanan, C. A., & Dalleck, L. C. (2016). The acute and chronic health benefits of TRX Suspension Training® in healthy adults. *Int J Res Ex Phys*, 11(2), 1–15.
- Wajih Mahjoub. (1993). *Scientific research methods and approaches*. Dar Al–Kutub Directorate for Printing and Publishing.

ملحق (1)

(استبانہ)

استطلاع آراء الخبراء

الأستاذ الفاضل المحترم

تحية عطرة . .

يروم الباحثان إجراء بحثهما الموسوم ((اثر تمرينات (TRX) لتطوير الرشاقة و سرعة أداء التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف للاعبين كرة اليد للشباب)) . ولما يعهده الباحثان من حضرتكم الخبرة والدراية في هذا المجال بضع بين أيديكم هذه الاستبانة . شاكرًا لكم إبداء المساعدة في اختيار اختبار واحد لكل من الصفات الحركية قيد الدراسة بوضع أشر (/) .. مع التقدير

ملاحظة:- يرجى وضع علامة (/) أمام الاختبار المناسب.

الاختبار	الاختبارات	المتغيرات
	سرعة أداء التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف	التحرك الدفاعي
	التحركات الخاطف (تسع علامات)	
	اختبار الركض (المرتد) المكوكي (4 * 9) م	الرشاقة

ملحق (2)

الزمن الكلي للوحدة التدريبية: (90 دق)

نموذج وحدة تدريبية لكرة اليد

المكان : قاعة نادي نفط ميسان هدف الوحدة التدريبية / تطوير الرشاقة وسرعة الأداء التحركات الدفاعية في كرة اليد للشباب عدد اللاعبين: (7)

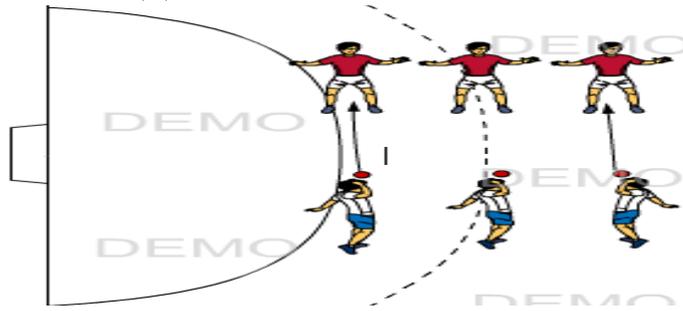
الوقت الكلي للعمل والراحة	الوقت الكلي للعمل د/ثا	الوقت الكلي للراحة د/ثا	الراحة بين المجموع	عدد المجموع	الراحة بين التكرارات د/ثا	عدد التكرارات	الشدة	زمن التمرين د/ثا	الوسائل المستخدمة في الوحدة التدريبية	زمن كل قسم	اقسام الوحدة التدريبية
5,5 دق	5 دق	30 ثا		1	30 ثا	1	60%	5 دق	تمارين بدنية عامة	18 دق	القسم الاعدادي
							10 دق	تمارين بدنية خاصة			
5,75 دق	5 دق	45 ثا		1	45 ثا	1	65%	5 دق	التمرينات الخاصة		
5,75 دق	5 دق	45 ثا		1	45 ثا	1	65%	5 دق	تمرين رقم (1) تمرين رقم (2)		
16 دق	2 دق	14 دق	4 دق	2	3 دق	2	90%	30 ثا	تمرين رقم (3) اندفاع عكسي	تمرينات (TRX) 40,5 دق	القسم الرئيسي 58,5
24,5 دق	4,5 دق	20 دق	4 دق	3	3 دق	3	90%	30 ثا	تمرين رقم (4) الاندفاع الى الخلف مع حركة الركبة		

9 دق	2 دق	7 دق	3 دق	1	1 دق	4	80 %	30 ثا	تمرين رقم (5) التشكيل الدفاعي (0/6)	تمرينات دفاعية 18 دق	
9 دق	2 دق	7 دق	3 دق	1	1 دق	4	%80	30 ثا	تمرين رقم (6) الدفاع عن المنطقة		
13,5 دق	13,5 دق	/	/	1	/	1	%60	13,5	تمارين تهدئه واسترخاء	13,5 دق	القسم الختامي د

التمرين رقم (1)

الوقوف على شكل خطين كما في الشكل المبين امامكم امام منطقة 6م ويبعد اللاعب عن الاخر مسافة 3م ويبدأ اللاعبون بأداء مهارة المناولة والاستلام فيما بينهما ويكرر التمرين لمرات متتالية من الثبات ومن الحركة وبما يتناسب مع الوقت .

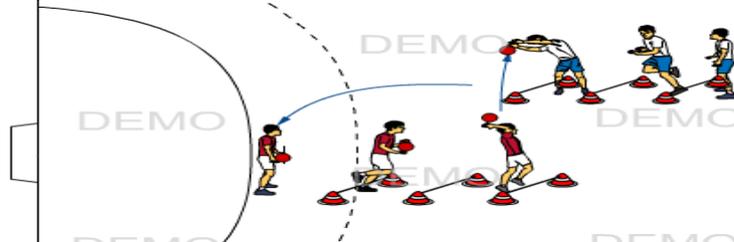
الشكل (1)



التمرين رقم (2)

وقوف اللاعب على شكل مجموعتين كما في الشكل المبين امامكم والطالب (أ) بيده الكرة ويحاول القفز فوق الموانع ليصل الى نهايتها ومناولة الزميل في الجهة المقابلة والذي يحاول استلام الكرة بعد اداء القفز فوق الموانع ايضا ويتم تبديل الاماكن ويستمر التمرين مع الوقت المخصص .

الشكل (2)



التمرين رقم

الغرض من التمرين :

- لتحسين القدرة الانفجارية والتوافق العضلي للجزء السفلي من الجسم .
- الشروط المسبقة :

توازن وتوافق جيد وعدم وجود ألم أو إصابة في الجزء السفلي من الجسم .

ضبط الاداء :

قم بضبط اشربة الحبال المعلقة على منتصف الطول .

بداية التمرين :

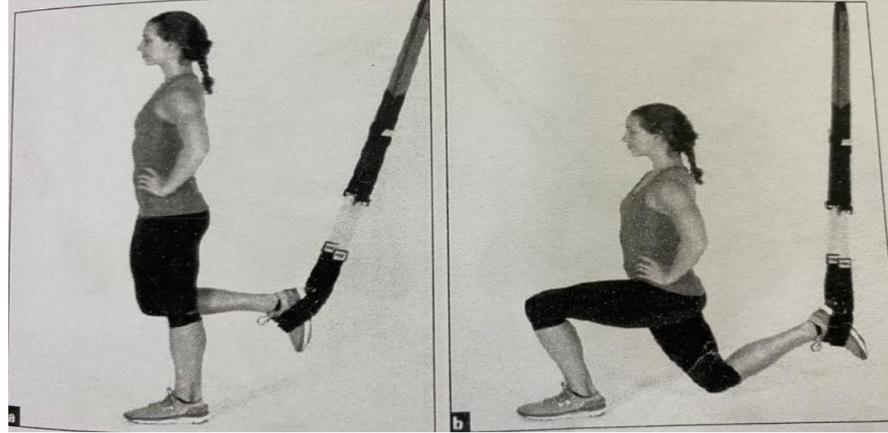
قف بعيد عن نقطة الربط وضع قدم واحدة في حمالات القدم وضع يدك على الورك .

طريقة الاداء :

1- الحفاظ الجذع الصلب انزال الى الاسفل حتى يتوازي الفخذ مع الساق الامامية على الارض.

2- قم بمد الرجل الرئيسية وجلب القدم الخلفية للأمام حتى تعود الى وضع البداية ثم كرر مع الرجل الاخرى .

الشكل (3)



التمرين رقم (4) اندفاع الى العكس مع حركة الركبة :

الغرض من التمرين :

لتطوير التوازن بالساق الواحدة وثبات الورك وحركة الجزء السفلي من الجسم لمرحلة التسريع بالسباق .

الشروط المسبقة :

القدرة على الحفاظ التوازن على ساق واحدة .

ضبط الاداء :

قم بضبط اشربة الحبال المعلقة بالكامل .

بداية التمرين :

قف لمواجهة نقطة الربط ضع اليدين في مستوى الصدر مع الانحناء قليل للأمام حتى يصبح الذراع في زاوية 45 درجة .

طريقة الاداء :

1- خذ خطوة الى الوراء بحيث تكون الارجل في محاذاة مع الجذع .

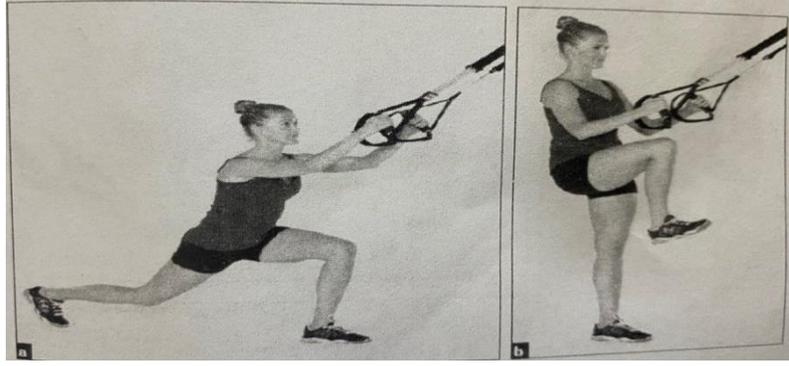
2- ادفع الركبة الامامية للأمام مع مد الكاحل والركبة والورك والفخذ والساق الامامية يجب ان يظل كاحل الساق

القائدة في وضع مطروحة او مع سحب القدم للخلف باتجاه الساق .

3- حافظ على التوازن على القدم القائدة للعد 2.

4- عد الى وضع البداية وكرر الامر على الساق الاخرى .

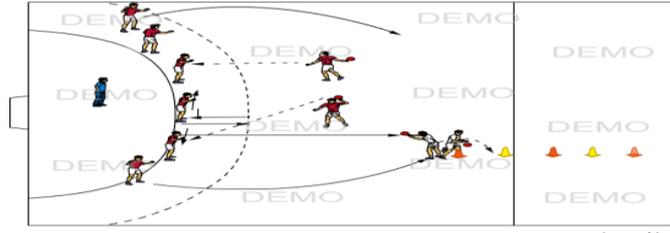
الشكل (4)



التمرين رقم (5) .

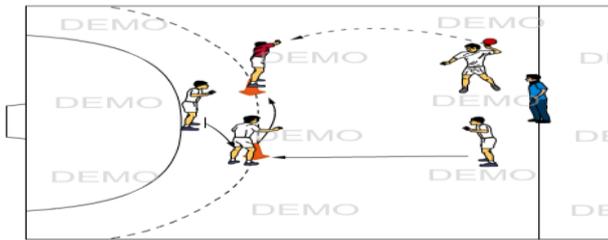
وقوف ست لاعبين على خط 6م يؤدون التحركات الدفاعية بأشكالها المتنوعة وامامهم اثنين من زملائهم بيدهم كرات ومدرّب واقف في منطقة 6م عند سماع الصافرة يؤدي كل لاعب المناولة الى احد الزملاء ليستلم الكرة لينطلق لاعب الزاوية للأمام على شكل قوس ليستلمها من الزميل ويؤدي مهارة الطبطبة بين الشواخص ثم العودة وتبديل المراكز لجميع المجموعة.

الشكل (5)



التمرين رقم (6) الدفاع عن المنطقة .

وقوف اللاعبين على ثلاثة مجاميع اللاعب الأول يكون على خط 6م وأمامه شاخصين المسافة بينهما 3 م يكون الأول أمامه لاعب بدون كرة يحاول التقدم نحو اللاعب المدافع ليحاول المدافع الوقوف أمامه ومن ثم التحرك لصد الكرة من الطالب الآخر والذي يؤدي مهارة التصويب وإكمال التمرين وتبديل المراكز بين اللاعبين .



الشكل (6)



Journal of Studies and Researches of Sport Education

spo.uobasrah.edu.iq



The Effect of an Educational Program Using the Circular Method to Improve the Skills High Plump and Chest Handling in Basketball for Second Intermediate Students

Waad Mohammed Attallah Hammadi ¹  

General Directorate of Education Anbar

Article information

Article history:

Received 29/7/2024

Accepted 14/8/2024

Available online 15, Nov,2024

Keywords:

The Educational Curriculum, Circular method, High pat, Chest Handling, Basketball



website

Abstract

The study aims to identify the effect of the educational program using the circular method on second-year middle school students. The researcher used the experimental method using the control and experimental groups with a pre- and post-test to suit the nature and problem of the research. The research sample was second-year middle school students, numbering (50), who represent (100%) of the research community. Through the results of the study, the researcher concluded that the exercises prepared using the circular method have a positive effect in improving the skills of chest handling and high patting for the research sample, and that increasing the actual time for skill performance led to an increase in physical abilities. The researcher recommended that teachers use circular training because it has a positive effect on students' learning.



مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية

spo.uobasrah.edu.iq



تأثير منهاج تعليمي بالأسلوب الدائري لتحسين مهارتي الطبطبة العالية والمناولة الصدرية بكرة السلة لطلاب الثاني متوسط

وعد محمد عطاالله حمادي¹

المديرية العامة لتربية الانبار

معلومات البحث

تاريخ البحث:

الاستلام: 2024/7/29

القبول: 2024/8/14

التوفر على الانترنت: 15, نوفمبر, 2024

الكلمات المفتاحية:

المنهاج التعليمي، الأسلوب الدائري، الطبطبة العالية، المناولة الصدرية، كرة السلة

الملخص

تهدف الدراسة إلى التعرف على أثر البرنامج التعليمي بالأسلوب الدائري لدى طلاب الثاني متوسط، واستعمل الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين الضابطة والتجريبية ذات الاختبار القبلي والبعدي لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث وكانت عينة البحث هم طلاب الصف الثاني متوسط والبالغ عددهم (50)، وهم يمثلون نسبه (100%) من مجتمع البحث، ومن خلال نتائج الدراسة استنتج الباحث أن التمرينات المعدة بالأسلوب الدائري لها أثر إيجابي في تحسين مهارتي المناولة الصدرية والطبطبة العالية لعينه البحث وأن زيادة الوقت الفعلي للأداء المهاري أدى إلى زيادة في القدرات البدنية. وقد أوصى الباحث المدرسين باستخدام التدريب الدائري لما له أثر إيجابي في تعلم الطلاب

1. التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث

العملية التعليمية لها أهمية كبيرة ومهمة في عملية تنشئة الأجيال بصورة سليمة وصحيحة وفي جميع المراحل العمرية ؛ لذا قام الكثير من المفكرين والباحثين على دراسة هذا المجال بشمولية عالية وكبيرة من أجل التوصل إلى أفضل الطرق والأساليب التعليمية التي تقوم بمساعدة القائمين بالتعليم على تنفيذ هذه المناهج التعليمية على أكمل وجه للتوصل إلى تعليم مؤثر وناجح، ولهذا فإن أي لعبة من الألعاب الرياضية يكون وصولها إلى المستوى المطلوب والعالي مرهون وموقوف على تضامن كافة الجهود وكذلك القضاء على جميع المشاكل التي من شأنها تواجه اللعبة، مع إزالة جميع السلبات من أجل رفع مستواه .

والأسلوب الدائري له نظام خاص ومعين أثناء التدريس، وهذا يعتمد على عدة قوانين وقواعد، وهذه القوانين والقواعد مستمدة ومأخوذة من دراسة وتحليل حمل التدريب المستخدم ، وكذلك مستمدة من عمليات التكيف المتعمقة بحيث تستغل هذه المعرفة من خلال التركيز على رفع مستوى الحالة التدريبية، وكذلك الارتقاء باللياقة البدنية والكفاءة الرياضية ويعد هذا التدريب من الطرق التنظيمية من أجل أداء التمرينات بواسطة أداة أو بدون واسطة، كما يراعى في هذه التمرينات والتدريبات شروط معينة وخاصة مثل نسبة اختيار التمرينات، وعدد تكرارها، وكذلك شدة وفترات الراحة البينية، ويمكن تشكيل هذا التدريب من خلال استخدام مبادئ وأسس أي طريقة من أنواع طرائق التدريب المختلفة؛ من أجل تنمية الصفات البدنية. وإن المهارات الأساسية الخاصة بكرة السلة هي التي تقوم بتحديد مستوى الفرق المشاركة وكيفية ترتيبها، وإن نجاح أي فريق من هذه الفرق يكون متوقفاً على إجادته هذه المهارات. (Hamad et al., 2024)

ومن المدرسين من يفضل تعليم المهارات الأساسية لكرة السلة بحسب أولوية التعليم، فترى من المدرسين من يبدأ بالتصويب بعد مسك الكرة ومنهم من يفضل التحكم في الكرة ؛ وذلك لكونها القاعدة الأساسية لتعلم المهارات الهجومية ، ولكن الشيء المهم الذي يجب أن يدركه المدربون هو الربط بين المهارات بحيث لا يجوز عزل المهارات عن بعضها، (Hamid et al., 2024) لأن كل مهارة تكمل ما قبلها، وإن نجاح الفرق يعتمد على اتقان المبادئ الأساسية للعبة، إذ أن مرحلة تعليم هذه المهارات هي أصعب مرحلة ولكنها في الوقت نفسه هي ضرورية لرفع مستوى الفريق للوصول به نحو الإجادة والامتياز والتفوق.

ومهارة المناولة الصدرية تعد من أهم المهارات الهجومية ، وقد تكون هذه المهارة المناولة الوسيلة الأساسية لنقل الكرة في لعبة كرة السلة الحديثة وقد باتت عملية إيصال الكرة في هذه المهارة إلى ساحة المنافس بسرعة من العناصر المميزة للفريق وهذه المهارة تعمل على مساعدة الفريق في الفوز على خصمه، وأتفق اغلب المختصين في لعبة كرة السلة على ان اللاعب الذي يجيد الاستلام والتسليم للمناولة يكون له الفرصة الكافية للنجاح في عملية التهديد (Aljadaan, 2018)، وتعد القدرة على مهارة مناولة الكرة إلى لاعب يكون خالياً من الضغط ومنتظراً بأي أسلوب ، بمعنى أن اللاعب المناول يكون متمتعاً بإمكانية كبيرة وممتازة، أي أنه يستطيع أن يتخطى الأسلوب المألوف في حالة الضرورة ولا يمكنه أن يتخطى قواعد اللعبة، علماً أن المناولة الأخيرة (المساعدة) في لعبة كرة السلة تعد عاملاً مهماً؛ لأنها تحتاج إلى لاعب ذكي ذي خبرة؛ لأن أغلب المدرسين يركزون عليها، كما أنها تعني نجاح الهجوم؛ لأنها تحقق وجود لاعب مهاجم خالياً من الرقابة تقريباً وفي مكانا ملائماً للتهديد. (Sabet & Ali, 2012)

تعد الطبطبة العالية واحدة من المهارات الهجومية الفعالة حيث من خلالها يستطيع اللاعب الانتقال بالكرة من منطقة الى اخرى، وتعرف بأنها "عملية ارتداد الكرة بيد واحدة باتجاه الأرض من قبل اللاعب ويجب على اللاعبين اتقانها، (Hassan & Attia, 2021) وذلك لان لاعب الكرة الذي يمكنه أن يؤدي طبطبة الكرة بخفة وسهولة وموازنة فإن هذا اللاعب سيحقق المطلوب، وهذه الطبطبة العالية تعتمد على الانثناء والمد الحاصل في رسغ اليد والمرفق وفي أثناء المحاورة بالكرة يجب أن تكون أصابع اليد مفتوحة لتعطي إمكانية السيطرة على الكرة ودفعها بالاتجاه المطلوب، وتعد الطبطبة من أصعب المهارات لما تتطلبه من توافق عصبي عضلي بين العينين وأعضاء الجسم الأخرى.

وقام الباحث بالاطلاع على دراسة (Ali & Mahmoud, 2019) بعنوان تأثير تمارين بأسلوب التعلم التعاوني في تعليم مهارتي الطبطبة العالية والمناولة الصدرية لطلاب الثاني متوسط للاطلاع عليها والاستفادة منها وكذلك ايضا دراسة (Abbas & Muhammad, 2023) وكان عنوانها اثر منهج تعليمي باستخدام الاسلوب التبادلي لتعليم مهارتي المناولة الصدرية والمرتدة بكرة السلة .

ومن هنا تكمن أهمية البحث في اعداد تمارين جديدة بالاعتماد على أسلوب اللعب الدائري الذي يساعد في تطوير دقة الاداء الفني لمهارتي المناولة والطبطبة بكرة السلة لدى طلاب المرحلة المتوسطة مع انسجامها مع فلسفه الاداء الفعلي حيث ان لتمرينات اللعب الدائري اثر في تعلم المهارات الحركية للعبة واستيعابها وادراك كيفية استعمالها , اي تعلم المهارات واتقانها من خلال اللعب .

1-2 مشكلة البحث

تعد لعبة كرة السلة من الألعاب التي تتميز باللعب السريع والمفاجئ والمواقف المتغيرة من الدفاع والهجوم وبالعكس وكثرة الالتحام والتنافس على الكرة الأمر الذي يتطلب أن يكون الاعداد وفق هذه المواقف والحالات لتطوير الصفات البدنية والمهارات الاساسية المهمة والتي تساعدهم على تحمل المجهود المبذول وربط هذه الصفات بمهارات أساسية لاكتساب الأداء المثالي أثناء المنافسة ، وعليه يجب التدريب بشكل ملائم لتلك المتطلبات وخاصة أثناء فترة الاعداد الخاص والمنافسات حيث يتم تقسيم اللاعبين إلى دوائر ومحطات تدريبية تساهم هذه المحطات بالارتقاء بمستواهم البدني والحركي والمهاري والوظيفي باستخدام هذا التدريب الدائري عن طريق أساليب متنوعة كأسلوب المركب الذي هو من الأساليب التدريبية المشابهة لظروف المنافسة من خلال التركيب لأكثر من صفة بدنية ومهارة باستخدام التدريب الدائري الذي له أثر كبير في تطوير بعض المهارات الاساسية بكرة السلة .

1-3 هدفا البحث

- التعرف على أثر البرنامج التعليمي بالأسلوب الدائري لدى طلاب الثاني متوسط
- معرفة أفضلية الأسلوب الدائري أم الاسلوب الذي يتبع من قبل مدرس المادة بمتغيرات الدراسة الحالية .

1-4 فرضا البحث

- هناك فروق داله بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي .
- هناك فروق داله ولصالح المجموعة التجريبية .

1-5 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري / طلاب الصف الثاني متوسط

1-5-1 المجال الزمني / من 2024/2/18 لغاية 2024/4/28

1-5-3 المجال المكاني / الساحة الرياضية في متوسطة الأمجاد للبنين

1_2 منهج البحث

تم استخدام المنهج التجريبي ذات الاختبار القبلي والبعدي بأسلوب المجموعتين الضابطة والتجريبية لمأتمه لطبيعة البحث

2_2 مجتمع وعينة البحث

تكون مجتمع البحث من طلاب الصف الثاني متوسط لمتوسطة الأمجاد للبنين والبالغ عددهم (50) طالبا مقسمين على شعبتين أ، ب وتم إجراء عليهم القرعة لمعرفة من سيمثل المجموعة التجريبية ومن سيمثل المجموعة الضابطة وتم أخذ 10 طلاب للتجربة الاستطلاعية ولم يتم استبعادهم من التجربة الرئيسية ليصبح عدد العينة (50) طالبا

2-3 الأجهزة والادوات المستخدمة في البحث

• حاسوب , ملعب كرة سلة , شواخص , كرات سلة , ساعة توقيت الكترونية, استمارة تسجيل الدرجات, صافرة , حائط املس

2-4 التجربة الاستطلاعية

أجريت التجربة في يوم الأحد الموافق 2024/2/18 على عينة البحث وعددهم (10) طلاب وتم اختيارهم بصورة عشوائية ولم يتم استبعادهم من التجربة الرئيسية وكان الغاية منها :

- معرفة مدى معرفة وضوح التعليمات للطلاب وتفاعلهم مع الاختبار
- التعرف على الوقت المطلوب لتنفيذ الاختبارات
- معرفة الصعوبات والمشاكل التي تواجه الباحث

2-5 تكافؤ العينة

جدول (1)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (t) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق وتكافؤ عينة بين الاختبارات

الاختبارات	وحدة القياس	التجريبية		الضابطة		(t) المحسوبة	(t) الجدولية	دلالة الفروق
		ع	س-	ع	س-			
الطبطة	زمن ثا	11.05	1.627	10.65	1.458	0.8	2.010	غير دال
المناوله	درجة	40.8	11.698	41.5	10.993	0.326		غير دال

قيمة (t) الجدولية أمام درجة حرية (38) تحت نسبة خطأ (0.05)

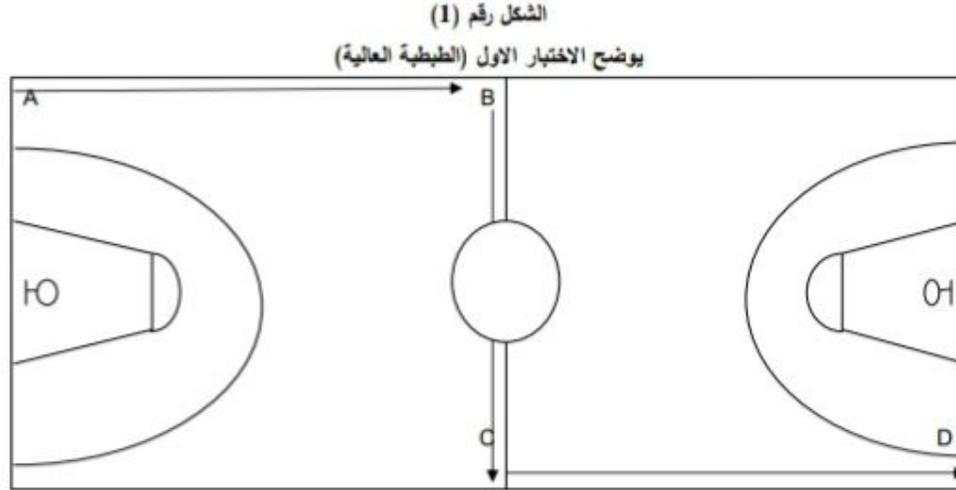
القبلي لمجموعتي البحث الضابطة والجدولية

2-6 الاختبارات المستخدمة في البحث

2-6-1 اختبار الطبطة: (Mahmoud & Salal, 2016)

- اسم الاختبار / اختبار الطبطة العالية
- الغرض من الاختبار / قياس مهارة الطبطة العالية
- الأدوات اللازمة: (ملعب كرة سلة، شواخص، كرات سلة، ساعة توقيت الكترونية، استمارة تسجيل الدرجة، صافرة)

- وصف الاداء: عند اشارة البدء ينطلق المختبر بأداء الطبطبة باليد اليسار من زاوية الملعب النقطة A باتجاه خط المنتصف وصولا الى النقطة B وهنا يقوم المختبر بالطبطبة باليد اليمين اذ يستدير لقطع الملعب من على خط المنتصف حتى الوصول إلى النقطة C من ثم الاستدارة لتكتملة الطبطبة بموازة الخط الجانبي الى نهاية الملعب وصولا إلى النقطة D وكما موضح في الشكل رقم (1)



إدارة الاختبار:

- مؤقت: يعطي اشارة البدء وكذلك حساب الزمن الخاص بالاختبار
 - مسجل: يقوم بالنداء على الأسماء وتسجيل زمن المختبر ثانيا
 - التسجيل: يحتسب زمن قطع المسافة بالثانية من لحظة الانطلاق من النقطة A وحتى الوصول إلى النقطة D
 - 2-6-2 اختبار المناولة الصدرية (Jamal, 2022)
 - الغرض من الاختبار: قياس دقة المناولة الصدرية
 - الأدوات: حائط املس، وكرة سلة، ساعة إيقاف
 - الاجراءات: يرسم خط على الأرض وعلى بعد 10 اقدام (3م) من الحائط، ويرسم على الحائط ثلاث دوائر متداخلة ذات مركز واحد نصف قطر كل منها هو: الكبرى 30 بوصة (76.2 سم) وللوسطى 20 بوصة (50.8 سم) وللصغرى 10 بوصات (25.4 سم) والحافة الخارجية السفلى للدائرة الكبرى تبعد 24 بوصة (60.96 سم) عن الأرض كما يرتفع مركز الدائرة الصغرى عن الأرض بمقدار اربع اقدام وست بوصات (135.24سم).
 - (1) مواصفات الأداء: يقف المختبر خلف الخط المرسوم على الأرض ويبعد عن الحائط بمقدار 10 اقدام، وعند سماع البدء يقوم المختبر بالتمرير نحو الحائط باستخدام اليدين (المناولة الصدرية) على أن يحاول اصابة الدائرة المرسومة على الحائط ثم يعاود التقاط الكرة بعد ارتدادها من الحائط ليعاود مرة أخرى المناولة من خلف الخط المرسوم على الأرض ويكرر الأداء بأسرع ما يمكن الأداء أكبر عدد من المناولات في 30 ثانية
- * الشروط:
- تحسب نتائج الإصابات خلال 30 ثانية فقط.

- يجب أن تكون قدما المختبر خلف الخط المرسوم على الأرض سواء عند المناولة أو الاستلام
- يسمح للمختبر بمحاولتين على الاختبار على أن يحسب له أفضلهما
- الخطوط المرسومة على الحائط تعد داخل مقاييس الدوائر عرض الخط نصف بوصة
- * **التسجيل** : تحسب النقاط لكل إصابة صحيحة يقوم بها المختبر خلال 30 ثانية المقررة للاختبار وذلك على وفق الشروط الآتية :

- إذا أصابت الكرة الدائرة الصغيرة يحصل المختبر على 5 درجات
- إذا أصابت الكرة الدائرة المتوسطة يحصل المختبر على 3 درجات
- إذا أصابت الكرة الدائرة الكبرى يحصل المختبر على درجة واحدة فقط.
- إذا خرجت الكرة عن جميع الدوائر يحصل المختبر على صفر (1)

جدول رقم (2)

يوضح الثبات والصدق

الصدق	الثبات	الاختبارات
0.93	0.83	الاختبار الأول
0.89	0.80	الاختبار الثاني

2-7 الاختبارات القبليّة

أجريت الاختبارات القبليّة لعينة البحث الضابطة والتجريبية في يوم الأحد الموافق 2024/2/25 على عينة البحث والبالغ عددهم (40)

2-8 إجراءات البحث الرئيسية /

في يوم الأحد الموافق 2024 /2/25 قام الباحث بتطبيق البرنامج التعليمي المعد من قبله والمخصص لاستخدام الأسلوب الدائري بكرة السلة لمهاتري المناولة الصدرية والطبطة العالية واستغرقت التجربة ثمانية أسابيع وبواقع وحدتين في الأسبوع من يومي (الأحد،الأربعاء) كما مبين في ملحق رقم (1)

2-9 الاختبارات البعدية

في يوم الأحد الموافق 2024/4/28 تم إجراء الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية

2-10 الوسائل الإحصائية

- الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، النسبة المئوية

3-1 عرض النتائج

جدول (3)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية بين الاختبارات القبلية والاختبارات البعدية لمجموعة البحث التجريبية

الاختبارات	وحدة القياس	التجريبية		الضابطة		(t) المحسوبة	(t) الجدولية	دلالة الفروق
		س-	ع	س-	ع			
الطبطبة	زمن ثا	8.8	0.871	9.95	1.627	2.718	2.010	دال
المناولة	درجة	46.35	5.020	43	3.635	2.357		دال

قيمة (t) الجدولية أمام درجة حرية (38) تحت نسبة خطأ (0.05)

جدول (4)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية بين الاختبارات القبلية والاختبارات البعدية لمجموعة البحث الضابطة

الاختبارات	وحدة القياس	القبلي		البعدي		(t) المحسوبة	(t) الجدولية	دلالة الفروق
		س-	ع	س-ف	ع ف			
الطبطبة	زمن ثا	10.65	1.458	0.7	1.627	2.333	2.093	دال
المناولة	درجة	41.5	10.993	1.65	3.635	1.174		غير دال

قيمة (t) الجدولية أمام درجة حرية (19) تحت نسبة خطأ (0.05)

جدول رقم (5)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (t) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين الاختبارات البعدية بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية

الاختبارات	وحدة القياس	القبلي		البعدي		(t) المحسوبة	(t) الجدولية	دلالة الفروق
		س-	ع	س-ف	ع ف			
الطبطبة	زمن ثا	11.05	1.627	2.25	0.871	6.987	2.093	دال
المناولة	درجة	40.8	11.698	5.55	5.020	4.201		دال

قيمة (t) الجدولية أمام درجة حرية (19) تحت نسبة خطأ (0.05)

3-2 مناقشة النتائج

ويتبين من الجدول رقم (5) دلالة الفروق بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في اختبائي المناولة الصدرية والطبطبة العالية والتي أظهرت معنوية الفروق ولصالح المجموعة التجريبية ويعزو الباحث سبب ذلك إلى فاعلية الاسلوب الدائري مما أدى إلى تطوير مهارتي المناولة الصدرية والطبطبة العالية والسبب ذلك هو التغيير والتنوع في التدريب وأسلوبه . كما نضيف بأن التنوع والتعدد بالتمارين المستخدمة بالتدريب الدائري وفق هذه الأساليب كان لها أثر كبير في رفع المستوى البدني للطلاب فضلا عن حسن اختيار التمرينات مما يعني تنمية القدرات البدنية بصورة جيدة عند الطلاب وهذا ما يؤمنه

التدريب من خلال كون كل دائرة محطة لها تمرينها الخاص والهادف لتطوير القدرة البدنية أثناء الوحدة التدريبية (Faleh, 2015) (Hamad et al., 2023)

ويعزو الباحث بأن الأسلوب الدائري له تأثير ايجابي في تطوير مهارتي الطبطبة العالية والمناولة الصدرية بكرة السلة والذي يمكن من خلاله تنفيذ طرائق التدريب الأخرى من خلال تنظيم الأداء فيه حيث يمكن تطور مختلف الصفات البدنية كالقوة و القوة المميزة بالسرعة و مطاولة القوة و صفات اخرى من خلاله و قد أطلق على هذا بالتدريب الدائري كونه يؤدي على شكل محطات يؤدي فيها المشارك تمرينات معينه ثم ينتقل إلى تمرين آخر أو محطة أخرى وهذا ما يؤكد أن التدريب الدائري هو أسلوباً تدريبياً تنظيمياً يستخدم لتنمية صفة معينة ووفق الطرق التدريبية المتبعة و حسب الهدف الرئيسي من التدريب وهذا تحقق من خلال فرضية البحث الأولى .

وتوصل الباحث إلى أن رفع في اللياقة البدنية يؤدي إلى التطوير في الأداء المهارى بالنسبة للمناولة الصدرية والطبطبة العالية وبالتالي هذا ما يتوافق مع النتائج التي توصلنا إليها ويفسر تفوق العينة التي استخدمه التدريب بالأسلوب الدائري على العينة التي أكملت التدريب بصفة عادية في مهارة الطبطبة والمناولة ، وهكذا قد تكون تحققت فرضية البحث الثانية (يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في تحسين مهارة الطبطبة والمناولة ولصالح عينة البحث التجريبية مقارنة بالعينة ضابطة) .

كما يشير (Kamil & Al-Hashemi, 1987) بأن " زيادة الوقت الفعلي للأداء المهارى سوف يؤدي إلى زيادة في القدرات البدنية وذلك يعني بأن التطوير والتطور الذي حصل في بعض الصفات البدنية لدى الطلاب كان بسبب المحاولات المتكررة للطالب أثناء قيامه بأداء المهارات باستخدام التدريب الدائري وأن تطوير الصفات البدنية وإتقان المهارات الحركية واكتساب المعارف ما هي إلا جوانب مختلفة لعملية التدريس إذ لا بد أن تؤثر وتتأثر ببعضها ، وتبادل التأثير المستمر يحدد تأثير درس التربية البدنية على تكوين الشخصية المشتركة لدى المدرس والطالب.(Tuama et al., 2023)

ويعد التدريب الدائري من الطرق التنظيمية التي تشكل بأي طريقة من طرق التدريب الثلاثة الاساسية وهي (التدريب الفترى ، والتدريب المستمر، و التدريب التكراري)، وإن التدريب الدائري تؤدي فيه تمارين كثيرة ومتنوعة، وتكون هذه التمارين على شكل دائري، مع إعادة هذه التمارين عدة مرات من أول تمرين إلى آخر تمرين، ويعد من الطرق التنظيمية لطرق التدريب المختلفة (فترى، مستمر، تكراري) ويوحي التدريب الدائري من اسمه بأن التدريبات فيه تأخذ شكل دائري وبطريقة منتظمة وسهلة التعلم بالنسبة للطلاب. (Shatnawi et al., 2022)

4 الاستنتاجات والتوصيات

1-4 الاستنتاجات

- إن التمرينات المعدة بالأسلوب الدائري لها أثر إيجابي في تحسين مهارتي المناولة الصدرية والطبطبة العالية لعينه البحث.
- إن زيادة الوقت الفعلي للأداء المهارى أدى إلى زيادة في القدرات البدنية.
- التطوير والتطور الذي حصل لدى الطلاب كان بسبب المحاولات المتكررة للطالب أثناء قيامه بأداء المهارات باستخدام التدريب الدائري.

2-4 التوصيات

- يوصي الباحث المدرسين باستخدام التدريب الدائري لما له أثر إيجابي في تعلم الطلاب.
- استخدام تمارين وأسابيب تعليمية مختلفة على عينات أخرى.

الشكر والتقدير

نسجل شكرنا لعينة البحث المتمثلة في طلاب الصف الثاني متوسط

تضارب المصالح

يعلن المؤلف انه ليس هناك تضارب في المصالح

وعد محمد عطا الله حمادي <https://orcid.org/0009-0001-4396-4710>

References

- Abbas, I. A., & Muhammad, A. I. (2023). The effect of an educational approach using the reciprocal method to teach the skills of chest and rebounding basketball to students. *JOURNAL OF SPORT SCIENCES*, 15(55). <https://doi.org/10.26400/sp/55/16>
- Ali, M. S., & Mahmoud, I. A. (2019). The effect of skill exercises using the cooperative learning method in teaching the skills of high tapping and rebounding basketball for second-year middle school students. *Journal of Physical Education*, 31(4), 194–201. [https://doi.org/10.37359/JOPE.V31\(4\)2019.944](https://doi.org/10.37359/JOPE.V31(4)2019.944)
- 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.
- Faleh, A. (2015). The effect of circuit training using various methods in developing some physical abilities, basic skills, and biochemical variables for youth football players. *Al-Qadisiyah Journal of Sports Education Sciences*, 15(1), 72.
- Hamad, S. H., Abdul Rahman, M. A. Q., & Mukhalaf, A. K. (2023). The effect of (auditory–visual) exercises on developing agility and motor response to the blocking wall skill in volleyball. *Mustansiriyah Journal of Sports Science*, 5(3), 184–197. <https://doi.org/10.62540/mjss.2023.05.03.15>
- Hamad, S. H., Saad, H. M., Agam, B. I., & Farhan, M. K. (2024). THE EFFECT OF VISUAL TRACKING EXERCISES ON SOME MOVEMENT ABILITIES AND THE SKILL OF DEFENDING THE COURT IN VOLLEYBALL FOR STUDENTS. *Proximus Journal of Sports Science and Physical Education*, 1(7), 77–83.
- Hamid, N. S., Mushref, A. J., AHMED, D. M. A., & Abdullah, F. (2024). The effect of the active discussion strategy on psychological stability and the development of some offensive skills in basketball for female students. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 34(2). <https://doi.org/10.55998/jsrse.v34i2.485>
- Hassan, G. A. L., & Attia, W. F. (2021). A study of the push and its relationship to some variables of the high flight arc of the ball for players of the Zawiya Center in basketball. *Journal of Sports Education Studies and Research*, 31(2), 101–109. <https://jsrse.edu.iq/index.php/home/article/view/51>

- Jamal, M. (2022). *The effect of skill exercises using a manufactured device in developing the skill of chest handling in basketball* [Master's thesis]. University of Anbar.
- Kamil, S., & Al-Hashemi. (1987). *Analysis of the Reality of Directing Some Practical Teaching Lessons in the College of Physical Education* [Master's Thesis]. University of Mosul.
- Mahmoud, I. A., & Salal, A. (2016). The effect of using special exercises and assistive tools in learning the skill of dribbling in basketball for ages 9 to 12 years. *Journal of Physical Education (20736452)*, 28(3). [https://doi.org/10.37359/JOPE.V28\(3\)2016.1073](https://doi.org/10.37359/JOPE.V28(3)2016.1073)
- Sabet, S. H., & Ali, M. M. (2012). Effect of exercise on the level of learning some skills of basketball. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 32.
- Shatnawi, M. M., Al-Saeedin, M. S., & Al-Hasanat, O. A. (2022). The Impact of a Training Program on Some Anthropometric and Physiological Variables among the Players of Basketball Team at Mu'tah University. *Open Access Repository*, 8(05), 35-42.
- Tuama, A. H., Othman, I. A., & Abdulhasan, F. G. (2023). *EFFECT OF VENN DIAGRAM STRATEGY ON SOME DEFENSIVE SKILLS IN HANDBALL FOR STUDENTS*.

ملحق رقم (1)

- تمارين المناولة الصدرية والطبطة العالية
التمرين الأول / المناولة على الجدار .
التمرين الثاني / رسم دوائر على الجدار وبمختلف الاحجام والمناولة عليها .
التمرين الثالث / رسم دائرة قطرها متر ونصف والطبطة بداخلها .
التمرين الرابع / رسم دائرة قطرها متر ونصف والطبطة بداخلها يمينا ويسارا .
التمرين الخامس / تقسيم الطلاب إلى أربع مجاميع المجموعة الأولى تؤدي الطبطة العالية والمجموعة الثانية تؤدي المناولة الصدرية والمجموعة الثالثة تؤدي الطبطة والمناولة والمجموعة الرابعة تؤدي الطبطة بين الشواخص .
التمرين السادس / تقسم الطلاب إلى أربع مجاميع كل مجموعته ست طلاب ووضع أمام كل مجموعته كرة سلة تبعد عن كل مجموعته ثمانية امتار وعند سماع إشارة البدء من قبل المدرس يقوم كل فرد بالمجموعة بالركض نحو الكرة والطبطة ومناولة الكرة الى زميله ويقوم زميله بالطبطة ووضع الكرة بمكانها ويستمر التمرين حتى نهاية آخر فرد بالمجموعة.

ملحق رقم (2)

نموذج خاص بوحدة تعليمية تم استخدامها خلال هذه الدراسة

الملاحظات	الجانب التنظيمي	تفاصيل الوحدة التعليمية	الوقت	أقسام الدرس
- التأكيد على مسألة الانضباط والالتزام - التأكيد والتركيز على أداء الاحماء والتحمير البدني المناسب لتهيئة مفاصل الجسم وعضلاته	xxxxxxxxxx Ω x x x x Ω x x x x x x	يتضمن هذا القسم الدراسي على الإجراءات الإدارية التي تتعلق بأخذ الغيابات مع تجهيز كل الأدوات التي تتعلق بالدرس والمهارة المستخدمة فضلا عن الإحماء والتحمير البدني للدرس ويتضمن: الإحماء العام : ويشمل هذا الاحماء على جميع مفاصل الجسم وعضلاته والإحماء الخاص : ويعد هذا الإحماء الأكثر خصوصية وذلك وفقا للمهارة المستخدمة مع التركيز على الجزء المستخدم في أداء هذه المهارة	10د.	القسم الاعدادي -الإحماء العام -الإحماء الخاص
-التأكيد على فهم المعلومات الخاصة بأداء التمرينات بالشكل الصحيح	xxxxxxxxxx x x x x Ω x	وهو على جانبين : الجانب التعليمي : ومدته (10 د). وفي هذا القسم يتم تعليم المهارة بكل تفاصيلها مع شرح هذه المهارة، ومن ثم عرضها عن طريق النموذج	25د.	القسم الرئيس -الجانب التعليمي
-التأكيد على تصحيح الأخطاء التي يرتكبها الطالب أثناء التمرينات	x x x x Ω x x x	الجانب التطبيقي: ومدته (15 د). وفي هذا القسم في بداية الدرس يتم تطبيق كل التمرينات الخاصة بتعليم المهارة المحددة في عن طريق الطلاب بعد الحصول على معلومات كافية للمهارة ومن ثم عرضها وتعليمها لتكون صورة واضحة واولية للمهارة المستخدمة		-الجانب التطبيقي
-التأكيد على فعل التمرينات التي عن يتم من خلالها إعادة وضع جسم الطالب الطبيعي	xxxxxxxxxx xxxxxxxxxx Ω	يتم استخدام في هذا القسم التمرينات الترويحوية من أجل إعادة جسم الطالب إلى وضعه الطبيعي قبل الجهد الذي بذله في تطبيق هذه التمرينات أثناء الوحدة التعليمية والخاصة بمهارة معينة، إضافة إلى ذلك استخدام تمارين الاستطالة والاسترخاء لإعادة جسم الطالب إلى وضعه الطبيعي	5د.	القسم الختامي



Journal of Studies and Researches of Sport Education

spo.uobasrah.edu.iq



The effect of competition exercises according to the (pendulum) method in developing the endurance of muscular strength of the upper and lower limbs and some basic skills in volleyball for juniors

Essam Saleh Mahdi ¹  

General Directorate of Education Diyala

Article information

Article history:

Received 19/8/2024

Accepted 21/9/2024

Available online 15, Nov,2024

Keywords:

Competition exercises - (pendulum) method - muscle strength endurance - basic skills - volleyball for juniors

Abstract

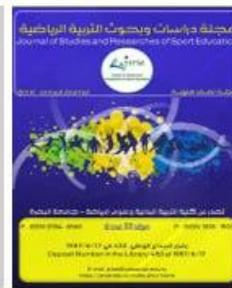
The aim of the research is to identify the effect of competition exercises according to the (pendulum) method in developing the endurance of muscle strength of the upper and lower limbs and some basic skills in volleyball for juniors, as the research sample was the junior volleyball players in the Hibhab Club in Diyala, and the researcher used the experimental method with the design of two equal groups with strict control (control and experimental) to address the research problem and achieve its objectives, as he concluded that competition exercises according to the (pendulum) method achieved the goals of sports training science and helped develop the endurance of muscle strength of the upper and lower limbs and some basic skills in volleyball for juniors. The researcher recommended adopting competition exercises according to the (pendulum) method because they achieved the goals of sports training science and helped develop the endurance of muscle strength of the upper and lower limbs and some basic skills in volleyball for juniors





مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية

spo.uobasrah.edu.iq



تأثير تمارينات المنافسة وفق اسلوب (البندولي) في تطوير تحمل القوة العضلية للأطراف وبعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة للناشئين

عصام صالح مهدي¹  

المديرة العامة لتربية ديابي

الملخص

هدف البحث الى التعرف على تأثير تمارينات المنافسة وفق اسلوب (البندولي) في تطوير تحمل القوة العضلية للأطراف العليا والسفلى وبعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة للناشئين، اذ كانت عينة البحث هم لاعبي الكرة الطائرة الناشئين في نادي هبهب بديالى ، واستعمل الباحث المنهج التجريبي ذو تصميم المجموعات المتكافئتان بالضبط المحكم (الضابطة والتجريبية) لمعالجة مشكلة البحث وتحقيق أهدافه اذ استنتج ان تمارينات المنافسة وفق اسلوب (البندولي) حققت اهداف علم التدريب الرياضي وساعدت على تطوير تحمل القوة العضلية للأطراف العليا والسفلى وبعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة للناشئين وأوصى الباحث اعتماد تمارينات المنافسة وفق اسلوب (البندولي) لأنها حققت اهداف علم التدريب الرياضي وساعدت على تطوير تحمل القوة العضلية للأطراف العليا والسفلى وبعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة للناشئين.

معلومات البحث

تاريخ البحث:

الاستلام: 2024/8/19

القبول: 2024/9/21

التوفر على الانترنت: 15, نوفمبر, 2024

الكلمات المفتاحية:

تمارينات المنافسة - اسلوب (البندولي) - تحمل القوة العضلية -المهارات الأساسية - الكرة الطائرة للناشئين

1. التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث

يرتقي الانسان عندما تتوفر له كافة المتطلبات بالحياة والتي يسعى العلماء في بنائها وابتكارها من خلال العلم والمعرفة . ولهذا فان العلم والمعرفة هم الاساس في التطور واستحداث ما هو جديد ومفيد للإنسان في كافة المجالات منها الاجتماعية والاقتصادية والتربوية والتعليمية والرياضية، اذ يمكن الارتقاء بكل مجال وتخصص وما هو يرغبه تعليمه والارتقاء به ووفق مفاهيمه ومستوى قابلية .

وفي المجال الرياضي فان العلم مهم واساسي في بناء الاساليب التدريبية والطرائق والتمرينات ووفق قابلية اللاعب لغرض رفع مستوى البدني والمهاري ووفق خصوصية اللعبة الرياضية.

ورغم هناك اساليب متنوعة الا ان كل اسلوب له امتيازاته في التطور والارتقاء بالمستوى ووفق احتياجات اللعبة الرياضية ، فنلاحظ التدريب باستعمال التمرينات التنافسية ووفق اسلوب التدريب البندولي يحقق مستوى عالي من التحمل البدني وكذلك القدرات البدنية المختلفة لأنه يتمشى مع فترات اللعب والاداء الحقيقي (Mukhalaf & Hamad, 2020) ، ويرى (AI-Shaikhli, 2001) اسلوب التدريب البندولي بانه " من الاساليب التدريبية الفعالة التي يتم من خلالها اعداد اللاعب وتزويده بالخبرات من خلال المواقف التنافسية المختلفة وتنمية المهارات الخاصة فضلا عن تكيفه مع متطلبات المباراة ، اضافة الى ان هذا التدريب يرفع كفاءة اللاعب ومستوى ادائه البدني " .

وتعتبر لعبة الكرة الطائرة من الالعاب الرياضية التي تحتاج الى تحمل القوة العضلية للأطراف سواء للذراعين او الرجلين لإكمال الاداء في القفز والتحرك السريع والاداء المهاري في الهجوم والدفاع ولهذا لابد تطوير التحمل بالأسلوب التدريبي المناسب والذي يحقق التكيف للاعب في الجانب البدني واكمال اللعب بدون تعب والفوز فيه. (Awad et al., 2022)

ومن هنا تظهر أهمية البحث في رفع مستوى تحمل القوة العضلية للاعبين للكرة الطائرة من خلال استخدام التدريب المناسب وهي أسلوب التدريب البندولي الذي يعطي اجواء في التدريب بأجواء المنافسة ولهذا يتم وضع التمرينات التي تعطي هذا المؤشر للأداء والوقت والمثابه للعبة الكرة الطائرة.

1-2 مشكلة البحث:

تحمل القوة العضلي وخصوصا للأطراف الذراعين والرجلين مهمة واساسية في لعبة الكرة الطائرة وتطورها يعكس الاداء المهاري الصحيح وبدون تعب ولحين انتهاء فترة المباراة مما يتطلب تدريبها بالأسلوب الذي يحقق الهدف من التدريب وفي اجواء تنافسية مناسبة.

ومن خلال خبرة الباحث الميدانية في لعبة الكرة الطائرة و علم التدريب الرياضية لاحظ هناك تذبذب في مستوى اللاعبين المهاري خلال المباراة والذي يعطي مؤشر على التعب وخاصة في تحمل القوة العضلية والتي يرجع سبب ذلك بعدم التدريب في الاجواء المشابهة لأجواء المنافسة وخلال الفترة الزمنية الكافية للعب والنتائج عن عدم توظيف الاسلوب التدريبي المناسب مثل البندولي الذي حقق النجاح في العديد من الالعاب الرياضية والذي جاء دوره في معالجة هذه المشكلة البحثية ومعرفة دوره في رفع مستوى تحمل القوة العضلية للاعبين للكرة الطائرة الناشئين.

3-1 أهداف البحث :

- 1- اعداد تمارين المنافسة وفق اسلوب (البندولي) في تطوير تحمل القوة العضلية للأطراف العليا والسفلى وبعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة للناشئين.
- 2- التعرف على تأثير تمارين المنافسة وفق اسلوب (البندولي) في تطوير تحمل القوة العضلية للأطراف العليا والسفلى وبعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة للناشئين.
- 3- التعرف على الفروقات بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديتين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير تحمل القوة العضلية للأطراف العليا والسفلى وبعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة للناشئين.
- 4- التعرف على الفروقات بين نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير تحمل القوة العضلية للأطراف العليا والسفلى وبعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة للناشئين.

4-1 فروض البحث:

- 1- وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديتين للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح الاختبارات البعدية في تطوير تحمل القوة العضلية للأطراف العليا والسفلى وبعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة للناشئين.
 - 2- وجود فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في نتائج الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية في تطوير تحمل القوة العضلية للأطراف العليا والسفلى وبعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة للناشئين.
- 5- مجالات البحث.

1-5-1 المجال البشري : لاعبي الكرة الطائرة الناشئين في نادي ههب بديالى

1-5-2 المجال المكاني : القاعة المغلقة لنادي ههب بالكرة الطائرة في محافظة ديالى

1-5-3 المجال الزمني : للمدة من 2023/5/15 ولغاية 2023/7/18

1-6 تعريف المصطلحات :

-اسلوب التدريب البندولي:

عرف التدريب البندولي كل من (Al-Ali & Shaghati, 2010) بأنه " وهو تدريب منظم يهدف لتحقيق افضل الانجازات في نوعية اللعبة الممارسة وحسب قدرة اللاعب البدنية والوظيفية ومن خلاله يمكن للرياضي التعرف للمواقف المختلفة بالمتغيرات الانفعالية والعقلية وتنمية الخبرات الفنية لدى الرياضي ، كما انه احد الاساليب المهمة في التدريب الذي يهدف الى الارتقاء بمستوى القدرات الخاصة بالسباق وبناء وتطوير قوة الارادة ، ويتميز حمل التدريب والاداء الحركي بهذا الاسلوب بمطابقته للحمل والاداء الحركي الخاص بالمسابقة الرياضية التخصصية "

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث: استعمل الباحث المنهج التجريبي ذو تصميم المجموعات المتكافئتان بالضبط المحكم (الضابطة والتجريبية) لمعالجة مشكلة البحث وتحقيق أهدافه.

2-2 مجتمع البحث وعينته :

حدد مجتمع البحث بلاعبي الكرة الطائرة الناشئين لنادي ههب والبالغ عددهم (25) لاعب، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (20) لاعبة وكانت نسبتهم (80 %) من مجتمع البحث الأصل وتم استبعاد (5) لاعبين لعدم التزامهم

بالاختبارات والتجربة الرئيسية، تم تقسيم العينة إلى مجموعتين بالطريقة العشوائية (ضابطة وتجريبية) بحيث بلغت كل مجموعة (10) لاعبي، وتم تجانس العينتين داخل كل مجموعة وتكافؤ المجموعتين وكما في جدول (1).

جدول (1)

يوضح تجانس وتكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث

مستوى الدلالة	قيم ت المحتسبة	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة			الاختبارات والقياسات
		معامل الاختلاف	ع	س	معامل الاختلاف	ع	س	
غير معنوي	0.316	3.719	0.954	25.65	3.072	0.784	25.52	الوزن /كغم
غير معنوي	0.027	1.404	1.552	110.47	1.414	1.562	110.45	الطول/ سم
غير معنوي	0.402	6.368	0.551	8.652	4.837	0.423	8.745	تحمل القوة للذراعين /عدد
غير معنوي	0.401	5.95	0.745	12.521	5.192	0.657	12.654	تحمل القوة للرجلين/عدد
غير معنوي	0.317	9.759	0.451	4.621	7.277	0.332	4.562	دقة الإرسال / درجة
غير معنوي	0.53	5.775	0.562	9.731	4.181	0.412	9.854	دقة التمرير/درجة
غير معنوي	0.559	6.132	0.713	11.626	4.905	0.562	11.457	دقة الأعداد /عدد

قيمت (ت) الجدولية عند درجة حرية (18) وتحت مستوى دلالة (0.05) = 1.734

2-3 وسائل جمع المعلومات والأدوات المستعملة:

- المصادر العربية والأجنبية، الاختبارات والقياسات المستخدمة، الملاحظة العلمية، ملعب الكرة الطائرة قانوني، كرات طائرة عدد (10)، ميزان طبي، شريط قياس طول (10) متر.

2-4 إجراءات البحث الميدانية:

2-4-1 تحديد متغيرات البحث :

قام الباحث بتحديد متغيرات البحث الخاصة بتحمل القوة للأطراف والمهارات الأساسية بالكرة الطائرة وفق مصادر والمراجع السابقة.

2-4-2 الاختبارات المستخدمة:

2-4-2-1 اختبارات تحمل القوة العضلية :

2-4-2-1-1 اختبار تحمل القوة للذراعين (Abdul-Jabbar & Ahmed, 1984)

- الغرض من الاختبار :- قياس تحمل قوة العضلات العاملة على مد الذراعين .

- مواصفات الأداء :- تنتهي ومد الذراعين من الوضع المائل تسجيل أقصى عدد حتى استنفاد الجهد .

- طريقة التسجيل :- يتم حساب عدد التكرارات الصحيحة التي يؤديها المختبر حتى استنفاد الجهد

2-4-2-1-2 اختبار تحمل القوة لعضلات الرجلين (Abdul-Jabbar & Ahmed, 1984)

الغرض من الاختبار: قياس تحمل قوة عضلات الرجلين

طريقة الأداء: ثني ومد الرجلين (الركبتين) حتى استنفاد الجهد على ان يوجد كرسي لغرض تحديد زاوية الركبتين إثناء بارتفاع (75 سم) الثني كما في شكل (3) .

طريقة القياس : عدد مرات ثني الركبتين ومدتهما حتى استنفاد الجهد مؤشر لتحمل القوة لعضلات الرجلين.

2-2-4-2 الاختبارات المهارية بالكرة الطائرة:

1-2-4-2 الإرسال بالكرة الطائرة: (Abdel Moneim & Sobhi, 1997)

- الغرض من الاختبار :- دقة الإرسال بالكرة الطائرة

- الأدوات :- ملعب ، كرات عدد (3)

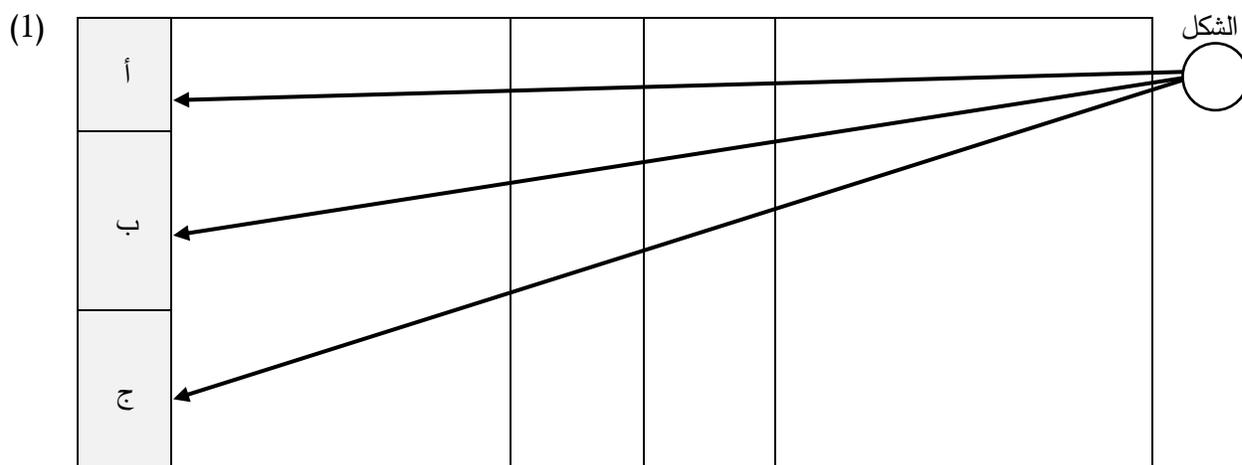
- مواصفات الأداء :- الإرسال من المنطقة المحددة للإرسال الى نصف الملعب الأخر على ان تحدد (5) إرسالات الى (أ) وعشرو (10) الى (ب) و (10) الى (ج).

- التسجيل :-

- (3) نقاط للإرسال الناجح التي تسقط الكرة في المربع المحدد.

- (2) نقطة للإرسال الناجح التي تسقط الكرة في المربع المجاور للمربع المحدد.

- تعتبر درجة (45) هي درجة الكلية.



يوضح اختبار دقة أداء الإرسال الساحق بالكرة الطائرة

2-2-4-2 دقة الاعداد (Hassanein & Moneim, 1997) :

الهدف من الاختبار : دقة الاعداد بالطائرة .

الأدوات: برج كرة سلة ، مقعد سويدي على بعد (4) متر ، كرات طائرة عدد (3) .

مواصفات الأداء: من وقوف امام المقعد السويدي يبدا اللاعب بتمرير (30) مره على حلقة كرة السلة بشرط ان تدخل الكرة الحلقة مباشرة .

التسجيل :

- تحسب (4) نقاط لكل تمريرة تدخل مباشرة بدون لمس الحلق

- تحسب (3) نقاط لكل تمريرة تدخل مباشرة مع لمس الحلقة .

- تحسب (1) نقطة لكل تمريرة تدخل الكرة بعد لمس اللوحة .
- 2-4-3 اختبار التمرير على الحائط (Al-Shouk, 1996)
- الهدف من الاختبار: قياس سرعة التمرير .
- الأدوات : حائط أملس مرسوم عليه خط مواز للأرض وبارتفاع (3) م ، ويرسم خط مواز للحائط على الأرض ويبعد عنه بمقدار (180) سم ، كرة طائرة ، ساعة إيقاف .
- مواصفات الأداء : الوقوف للمختبر خلف الخط الذي يبعد عن الحائط (180) سم (خط التمرير) ، ويمسك الكرة باليدين ، ويبدأ بالتمرير على الحائط وأعلى الخط المرسوم عليه ، وبعد ارتداد الكرة يستمر بالأداء لمدة (30) ثانية .
- الشروط :
- التمرير خلف الخط في جميع الحالات.
- التمرير اعلى الخط المرسوم على الحائط،
- يحسب الزمن (30) ثانية من اول تمريرة
- إذا خرجت الكرة عن الحائط أو لامست الحائط أسفل الخط المرسوم عليه وارتدت بطريقه جعلت المختبر يتابع التمرير من إمام خط التمرير .
- يجب استخدام مهارة التمرير من الاعلى بالأصابع دون غيرها من أنواع التمريرات الأخرى .
- التسجيل / تحسب عدد مرات ملامسة الكرة للحائط خلال الـ (30) ثانية
- وتعد الدرجة النهائية للمختبر هي عدد المحاولات الصحيحة في الثلاثين ثانية $\times 3$.
- 2-4-3 التجربة الاستطلاعية:
- تم تطبيق التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2023/5/10 على لاعبي المجموعة التجريبية لمعرفة صعوبة التمرينات وكيفية تقنين الحمل المستخدم ومعرفة الزمن المناسب .
- 2-4-4 الأسس العلمية للاختبارات:
- تم الاعتماد على اختبارات تتمتع بالأسس العلمية الصدق والثبات والموضوعية ومطبقة في بحوث ودراسات سابقة.
- 2-5-2 التجربة الميدانية:
- 2-5-1 الاختبارات والقياسات القبليّة: أجريت الاختبارات والقياسات القبليّة بتاريخ 2023/5/15 .
- 2-5-2 أسلوب التدريب المستخدم :
- تم إعداد تمرينات مقترحة بأسلوب التدريب البندولي وهي تمرينات تنافسية وتشمل اللعب وفق القانون واطول فترة وهي مشابهة لظروف المباراة والغاية منها تطوير التحمل وخاصة تحمل القوة مع استخدام الاداء بشكل كامل مهاري وخططي . وتم تطبيق هذه التمرينات وفق التفصيل التالي:
- عدد الأشهر : شهرين - عدد الأسابيع : (8) أسابيع- عدد الوحدات : (24) وحدة تدريبية.
- أيام الوحدات : الأحد ، الثلاثاء ، الخميس- الشدة : تراوحت الشدة (90-100%) - الحجم : تم تحديد الحجم وفق الشدة القصوي وحساب الزمن للأداء .- الراحة : تم اعتماد النبض كمؤشر للراحة باستخدام الساعة المعصمية (بين التكرارات 120-130 ض/د) (بين المجاميع 110-120 ض/د).

تم برمجته بالقسم الرئيس من الوحدات التدريبية للمدرب ، وتم تطبيقه خلال فترة الإعداد الخاص، وبداء تطبيق التدريب بتاريخ 2024/1/22 وانتهى بتاريخ 2024/31/18
 2-3-5 الاختبارات البعديّة: أجريت بتاريخ 2024/3/19
 2-6 الوسائل الإحصائية: تم استخدام نظام (spss) لمعالجة:
 3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

جنول (2)

يوضح قيم (ت)القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة في الاختبارات المستخدمة

مستوى الدلالة	قيمة ت المحتسبة	الخطاء القياسي	البعدي		القبلي		الاختبارات المهارية
			ع	س	ع	س	
معنوي	2.569	0.665	0.784	10.452	0.423	8.745	تحمل القوة للذراعين /عدد
معنوي	2.841	0.668	0.856	14.552	0.657	12.654	تحمل القوة للرجلين/عدد
معنوي	2.389	0.778	0.678	6.421	0.332	4.562	دقة الإرسال / درجة
معنوي	2.688	0.443	0.842	11.045	0.412	9.854	دقة التمرير/درجة
معنوي	2.387	0.665	0.745	13.045	0.562	11.457	دقة الأعداد /عدد

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (9) وتحت مستوى (0.05) = 1.833

جنول (3)

يوضح قيم (ت)القبلية والبعديّة للمجموعة والتجريبية في الاختبارات المستخدمة

مستوى الدلالة	قيمة ت المحتسبة	الخطاء القياسي	البعدي		القبلي		الاختبارات المهارية
			ع	س	ع	س	
معنوي	3.833	0.885	0.884	12.045	0.551	8.652	تحمل القوة للذراعين /عدد
معنوي	4.03	0.891	0.694	16.112	0.745	12.521	تحمل القوة للرجلين/عدد
معنوي	3.853	0.889	0.784	8.047	0.451	4.621	دقة الإرسال / درجة
معنوي	4.533	0.795	0.691	13.335	0.562	9.731	دقة التمرير/درجة
معنوي	3.461	1.112	0.883	15.745	0.713	11.626	دقة الأعداد /عدد

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (9) وتحت مستوى (0.05) = 1.833

جدول (4)

يوضح قيم (ت) البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المستخدمة

مستوى الدلالة	قيمة ت المحتسبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الاختبارات المهارية
		ع	س	ع	س	
معنوي	4.053	0.884	12.045	0.784	10.452	تحمل القوة للذراعين /عدد
معنوي	4.25	0.694	16.112	0.856	14.552	تحمل القوة للرجلين/عدد
معنوي	4.713	0.784	8.047	0.678	6.421	دقة الإرسال / درجة
معنوي	6.308	0.691	13.335	0.842	11.045	دقة التمرير/درجة
معنوي	7.012	0.883	15.745	0.745	13.045	دقة الأعداد /عدد

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (18) وتحت مستوى (0.05) = 1.734

من خلال عرض جولي (2) و(3) والذي يبين الفروقات بين نتائج الاختبارات القبالية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية وللمجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير تحمل القوة العضلي والمهارات الاساسية بالكرة الطائرة مما يدل على نجاح التمرينات والاسلوب التدريبي للمجموعتين وهذا ما يحقق اهداف التدريب الرياضي ، اذ يذكره (Marwan & Muhammad, 2010) " إن هدف عملية التدريب الرياضي هو الوصول بالفرد الرياضي إلى أعلى مستوى من الانجاز الرياضي في الفعالية أو النشاط الذي تخصص فيه اللاعب "

ومن واجبات المدرب هو اختيار التمرينات الصحيحة والمناسبة والعمل على تقنينها وفق ما يراه مناسباً لمستوى اللاعبين والتي يتم الاستدلال عليها من خلال التقييم المستمر لتطور اللاعبين وتحقيق النتائج أو من خلال الاختبارات وهذا هو نجاح عمل المدرب في التدريب وكما يراه (Al-Ani, 2011) " هناك حقيقة علمية لا بد من الوقوف عندها وهي إن التمرينات المستخدمة في المناهج التدريبية تؤدي إلى تطور الأداء إذا بني على أسس علمية في تنظيم عملية التدريب واستخدام الحمل المناسب وملاحظة الفروق الفردية وعند ظروف تدريبية جيدة وبإشراف مدربين متخصصين إذ إن البرامج التدريبية المقننة والمنظمة على وفق الأسس العلمية تعمل على تطور المستوى البدني والمهاري للاعبين". (Hamad et al., 2023)

ومن خلال ملاحظة جدول (4) تبين لنا تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في الاختبارات البعدية لمتغيرات تحمل القوة للذراعين والرجلين وكذلك المهارات الاساسية الهجومية بالكرة الطائرة وهذا يدل على نجاح الاسلوب التدريب المقترح وهو (البندولي) مما ساعد في معالجة مشكلة البحث وتحقيق اهدافه ، (Abdul Hamid et al., 2020) وهذا ما يراه (Muhammad, 1997) " يجب تنفيذ التمرينات بصورة منتظمة وحسب الاسلوب العلمي لرفع المستوى العضلي المرتبطة والمشاركة في أداء المهارات والجانب البدني المهم للاعب أثناء التدريب "

وكما يرى (Ibrahim, 2008) " ان التدريب يتوقف مستوى ومقدار المكونات الضرورية للسباق واللعب ويرتفع المستوى مع ارتفاع مستوى المنافسة ."

كما ان التمرينات الموضوعه وهي تشبه ظروف المباراة ولفترات طويلة ساعدة على تطوير تحمل القوة اذ يرى كل من (Al-Mandalawi & Al-Shatti, 1987) " إن مطاولة القوة هي عبارة عن القدرة على العمل لفترة طويلة وتكرار الحركة مع جهد متواصل "

ويرى (Ibrahim, 2008) بان تحمل القوة هو " احدى المؤشرات على كفاءة الرياضي في التغلب على المقاومات التي تواجهه في أثناء أدائه للمجهود المتواصل خلال الأداء والتي تكون بدرجات عالية نسبياً"
اما العلاقة بين المستوى المهاري والمتطلبات البدنية الخاصة في كل نشاط" بأن المهارة لا تتحقق إلا في وجود القدرات البدنية الخاصة"(Singer, 2000) (Oudah et al., 2022)

4-الاستنتاجات والتوصيات :

4-1 الاستنتاجات:

- 1- تمارين المنافسة وفق اسلوب (البندولي) حققت اهداف علم التدريب الرياضي وساعدت على تطوير تحمل القوة العضلية للأطراف العليا والسفلى وبعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة للناشئين
- 2- التدريب وفق شروط المنافسة ولفترات تعادل طول المباراة تحقق الجانب البدني التخصصي والتكيف عليه كما في تحمل القوة العضلية للاعبى الكرة الطائرة للناشئين.

4-2 التوصيات:

- 1- اعتماد تمارين المنافسة وفق اسلوب (البندولي) لأنها حققت اهداف علم التدريب الرياضي وساعدت على تطوير تحمل القوة العضلية للأطراف العليا والسفلى وبعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة للناشئين
- 2- التأكيد على التدريب وفق شروط المنافسة ولفترات تعادل طول المباراة لأنها تحقق الجانب البدني التخصصي والتكيف عليه كما في تحمل القوة العضلية للاعبى الكرة الطائرة للناشئين.

الشكر والتقدير

نسجل شكرنا لعينة البحث المتمثلة في لاعبي الكرة الطائرة الناشئين في نادي ههب بديالى

تضارب المصالح

يعلن المؤلف انه ليس هناك تضارب في المصالح

عصام صالح مهدي <https://orcid.org/0009-0002-3650-8327>

References

- Abdel Moneim, A., & Sobhi, M. (1997). *Educational Foundations of Volleyball* (p. 208). Al-Kitab Center for Publishing.
- Abdul Hamid, Q., Majeed, M., & Khairallah, M. (2020). The effect of using direct play exercises on the accuracy of the skill performance of spike in volleyball for juniors. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 30(1), 90–103.
- Abdul-Jabbar, Q. N., & Ahmed, B. (1984). *Tests, measurement, and principles of statistics in the field of sports*. Baghdad University Press.
- Al-Ali, H. A., & Shaghatai, A. F. (2010). *Strategies, Methods, and Techniques of Sports Training*. Al-Noor for Printing and Reproduction, Baghdad.
- Al-Ani, M. A. S. (2011). The effect of a proposed training program for some physical and skill abilities in basketball for young players: Master's thesis. *College of Physical Education, University of Baghdad*.
- Al-Mandalawi, Q. H., & Al-Shatti, M. A. (1987). *Sports training and records* (p. 28). Basra University Press.
- Al-Shaikhli, S. M. N. (2001). Determining standard levels for competitive performance of football players. *Journal of the College of Physical Education, University of Baghdad*, 56.
<https://www.researchgate.net/publication/329019981>
- Al-Shouk, N. I. (1996). *Some basic personal specialty determinants for volleyball juniors in Iraq aged (14–16) years* [Doctoral thesis]. University of Baghdad.
- 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>
- Hamad, S. H., Abdul Rahman, M. A. Q., & Mukhalaf, A. K. (2023). The effect of (auditory–visual) exercises on developing agility and motor response to the blocking wall skill in volleyball. *Mustansiriyah Journal of Sports Science*, 5(3), 184–197. <https://doi.org/10.62540/mjss.2023.05.03.15>
- Hassanein, M. S., & Moneim, H. A. (1997). Scientific foundations of volleyball and measurement methods (physical–skillcognitive–psychological–analytical). *Cairo, Dar Al-Kitab Publishing*.
- Ibrahim, M. R. (2008). Field application of sports training theories and methods. *Al-Fadhli Office, Baghdad*.

- Marwan, A. M. I., & Muhammad, J. A.-Y. (2010). *Modern trends in the science of sports training* (1st edition, p. 22). Al-Warraaq Publishing and Distribution.
- Muhammad, A. (1997). *Learning and Training Boxing* (p. 42). Higher Education Press.
- Mukhalaf, A. K., & Hamad, S. H. (2020). The effect of special exercises in reducing the motor response time of the player (libero) for the skill of defending the court in volleyball. *Journal of Sports Science*, 12(44), 304–315. URI: <http://148.72.244.84:8080/xmlui/handle/xmlui/6983>
- Oudah, A. Y., Diwan, L. H., & Shehab, S. G. (2022). The Effect Of The Interactive Blended Learning Strategy In Learning The Skill Of Crushing Hitting In Volleyball For Students. *Journal of Positive School Psychology*, 6(6).
- Singer, R. N. (2000). Performance and human factors: Considerations about cognition and attention for self-paced and externally-paced events. *Ergonomics*, 43(10), 1661–1680.

ملحق (1)

(نموذج من الوحدات التدريبية)

الشدة: 90%

الأسبوع : الأول

زمن التمرينات: 80-82 دقيقة

الوحدة التدريبية (1)

القسم	زمن بالدقيقة	التمرينات	الحجم	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجاميع
الرئيسي	15.00	1-لعب واحد ضد واحد بالساحة الامامية للشبكة	2× 5د	رجوع النبض (130-120)	رجوع النبض (120-110)
	25.00	2-لعبة 2 ضد 2 بالساحة الامامية للشبكة	2× 12ثا	ض/د	ض/د
	25.00	3-لعب 3 ضد 3 في الملعب كامل	2× 10د		
	15.00	4-لعب بشكل نظامي لمدة (5) دقائق	2× 5د		



Journal of Studies and Researches of Sport Education

spo.uobasrah.edu.iq



The effect of special exercises on the strength and speed of the legs and the stages of quick attack in handball for advanced students

Haider Ghazi Aziz ✉

Al-Mustansiriya University / College of Physical Education and Sports Sciences

Article information

Article history:

Received 24 /8/2024

Accepted 1/9/ 2024

Available online 15, Nov,2024

Keywords:

Special exercises, speed-specific strength, fast attack phases, handball



Abstract

The aim of the research was to prepare exercises to develop the speed-characterized strength of the lower limbs. The researcher used the experimental method for one group with a pre- and post-test, on a sample of handball players, who are the players of the Al-Talaba Sports Club for handball for the 2023-2024 sports season, numbering (16) players. The researcher used the method of low- and high-intensity and repetitive interval training in applying the exercises. The exercise time in the training units ranged between (30-35) minutes. The researcher concluded that special exercises have a positive effect on the development of the speed-characterized strength of the legs. Special exercises have a positive effect on the development of fast attack performance among the players in the research sample in handball. The researcher also recommended relying on the results of the research in determining the vocabulary of special exercises in developing the speed-characterized strength and programming it among the players in the research sample in the special preparation stage.



مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية

sports.uobasrah.edu.iq



تأثير تمارينات خاصة في تطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين ومراحل الهجوم السريع بكرة اليد للمتقدمين

حيدر غازي عزيز¹

الجامعة المستنصرية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة¹

المخلص

هدف البحث الى اعداد تمارينات لتطوير القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلى وقد استعمل الباحث المنهج التجريبي للمجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي، على عينة من لاعبي كرة اليد وهم لاعبي نادي الطلبة الرياضي بكرة اليد للموسم الرياضي 2023-2024 وبالبالغ عددهم (16) لاعباً واستعمل الباحث طريقة التدريب الفترتي المنخفض والمرتفع الشدة والتكراري في تطبيق التمارينات، وكان زمن التمارينات في الوحدات التدريبية يتراوح بين (30-35) دقيقة و استنتج الباحث للتمارين الخاصة تأثير ايجابي في تطور القوة المميزة بالسرعة للرجلين للتمارين الخاصة تأثير ايجابي في تطور اداء الهجوم السريع لدى اللاعبين عينة البحث بكرة اليد، وكذلك أوصى الباحث الاعتماد على نتائج البحث في تحديد مفردات التمارينات الخاصة في تطوير القوة المميزة بالسرعة وبرمجتها لدى اللاعبين عينة البحث في مرحلة الإعداد الخاص.

معلومات البحث

تاريخ البحث:

الاستلام: 2024/8/24

القبول: 2024/9/1

التوفر على الانترنت: 15 نوفمبر، 2024

الكلمات المفتاحية:

تمارين خاصة، القوة المميزة بالسرعة، مراحل الهجوم السريع، كرة اليد

1.التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث

أخذت كرة اليد اهتمام العديد من الباحثين والمتابعين لما تتميز به من إثارة في الأداء البدني والمهاري والخططي، إذ تعد من الألعاب التي تعتمد بصورة أساسية على عناصر اللياقة البدنية والتي من ضمنها القوة بشكل عام والقوة المميزة بالسرعة بشكل خاص، والتي تلعب دورا هاما بكرة اليد والتي تتطلب أداء قوة وسرعة في أقل زمن، كما أن أداء أي مهارة تتطلب سرعة انقباض عضلي لتحقيق هدف الحركة. وللتدريبات الخاصة دور مهم في أعداد لاعبي كرة اليد بدنيا ومهاريًا (Aljadaan, 2018)

كما أن أسلوب اللعب السريع بكرة اليد الحديثة والذي غير الكثير من أساليب اللعب، وعلى وجه الخصوص التعديل الأخير على رمية الأرسال وكذا الحال للتعديلات الخاصة بالقانون الحد من العنف واحتكاك اللاعبين، إذ حدثت من خلال العقوبات الشديدة من العنف الممكن أن يواجه للاعب أثناء قيامه بالهجوم السريع مثل الدفع الممكن أن يتعرض له من الخلف والجانب من اللاعب المدافع المصاحب وتحجيم حارس المرمى من الخروج من منطقة مرماه ليقطع مسار الكرة، (Mahmoud et al., 2015) لتتصاعد وتيرة السرعة بصورة عامة ولتتميز اللعبة بالإيقاع السريع عند الانتقال من حالة الدفاع إلى الهجوم، وهذا بدوره زاد من عدد الأهداف المسجلة من الموجة الثالثة للهجوم الخاطف، إذ سمح القانون ومن خلال التعديلات الحديثة أثناء تنفيذ رمية الأرسال من تجاوز اللاعبين خط المنتصف مباشرة بعد صافرة الحكم وقبل خروج الكرة من يد اللاعب المنفذ للرمية. (Neamah & Mustafa, 2018)

إن أهمية وواجبات التدريب في المجالات الرياضية المختلفة لم تتوقف على تحقيق نتائج رياضية والوصول إلى مستوى رياضي أفضل فحسب، بل تتعدى الأهمية المرجوة منها إلى توضيح وبيان العلاقات بين تلك النتائج وذلك المستوى وكثير من الصفات البدنية، وبذلك فإن تطوير المستوى الرياضي عامة كان ولا يزال محل اهتمام الكثير من الباحثين والمدربين لغرض الارتقاء بالمستوى. ومن هنا تأتي أهمية البحث من خلال تأثير التدريبات الخاصة لتطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين للاعب كرة اليد ومعرفة تأثيرها على الهجوم السريع الخاطف (Karim & Al-Diwan, 2024)، إذ يمكن لمدربي الأندية الاستفادة من النتائج النهائية لتطوير مستوى الرياضي لتحقيق نتائج أفضل.

1-2 مشكلة البحث:

لا تزال لعبة كرة اليد في العراق وللأعمار كافة تواجه كثيرا من المعوقات التي تعرقل مسيرة اللعبة وذلك يرجع لعدة أسباب منها قلة الاستخدام للوسائل والطرائق التدريبية المتنوعة ومنها سوء استخدام بعض التدريبات والتي من شأنها أن تعمل على تهيأ الظروف المناسبة لتوظيف الجوانب البدنية والمهارية من أجل حسم المواقف الدفاعية الهجومية والتي تحتاج إلى السرعة والقوة بشكل عام والقوة المميزة بالسرعة بشكل خاص حيث أصبحت لعبة كرة اليد سريعة جدا وخصوصا في الانتقال من الدفاع للهجوم وبالعكس لذا أراد الباحث دراسة هذه المشكلة ومعرفة تأثير القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلى على مراحل الهجوم السريع لدى لاعبي كرة اليد .

1-3 أهداف البحث:

- 1- أعداد تدريبات خاصة لتطوير القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلى
- 2- معرفة تأثير التدريبات الخاصة على القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلى وعلى مراحل الهجوم السري

1-4 فرض البحث

- 1- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث

5-1 مجالات البحث

المجال البشري: لاعبو نادي الطلبة للمتقدمين بكرة اليد للموسم 2023-2024 المشارك في دوري النخبة

المجال الزمني: للفترة من 2023/11/1 لغاية 2024/1/1

المجال المكاني: قاعة تربية الرصافة الثانية في بغداد

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

1-2 منهج البحث :

ان طبيعة المشكلة المراد دراستها هي التي تحدد طبيعة المنهج، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعة التجريبية الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي وهو (الملاحظة الموضوعية لظاهرة معينة تحدث في موقف يتميز بالضبط المحكم ويتضمن متغيرا (عاملا) او اكثر متنوعا بينما نثبت المتغيرات (العوامل الاخرى). (Allawi & Radwan, 2001)

2-2 مجتمع البحث وعينته تم تحديد مجتمع البحث الاصلي من الأندية المشاركة في الدوري العراقي الممتاز للمتقدمين بكرة اليد للموسم (2023_2024) البالغ عددهم (12) فريقاً بواقع (192) لاعباً ، أما عينة البحث المتمثل بفريق الطلبة بكرة اليد تم اختيارهم بالطريقة القصدية بسبب الالتزام بالتدريب ومرونة الكادر التدريبي والترحيب بالفكرة البحث وتطبيقها ، إذ بلغ عدد لاعبي الفريق (16) لاعباً وقد وبلغ عدد العينة التجريبية (10 لاعبين) ، تم اجراء التجربة الاستطلاعية على (6) لاعبين وتم اختيارهم عشوائيا من مجتمع البحث .

الجدول (1)

يبين مجتمع البحث وعينة والنسبة المئوية

المجاميع	العدد	النسبة المئوية
المجتمع	192	100%
العينة	16	12,3%
التجريبية	10	19,2%
الاستطلاعية	6	37,5%

3-2 وسائل جمع المعلومات والادوات والاجهزة المستخدمة بالبحث

- الملاحظة، الاختبارات والمقاييس، الاستبانة، الملاحق، السادة الخبراء والمتخصصين، شبكة المعلومات الدولية (الأنترنت)، المصادر والمراجع، جهاز حاسوب نوع (DELL) عدد (1)، كاميرا فيديو نوع (SONY) عدد (1)، ساعة توقيت الكترونية عدد (2)، كرات يد عدد (10)، صافرة، شريط قياس، شواخص تدريب عدد (8)، ملابس تدريب خاص بلونين مختلفين عدد (14)، ستاند كاميرا (حامل الكاميرا) عدد (1)، اقراص ليزرية (cd+ dvd) عدد (12)، صناديق بارتفاعات مختلفة

4-2 اجراءات البحث الميدانية

1-4-2 تحديد متغيرات البحث

بالاعتماد على خبر الباحث كونه مدربا للمنتخبات الوطنية تم تحديد متغير البحث (القوة المميزة بالسرعة) لكونه من المتغيرات البدنية التي لها تأثير كبير في لعبة كرة اليد وخصوصا في الهجوم.

2-4-2 تحديد الاختبار الخاص بالقوة المميزة بالسرعة

قام الباحث بتصميم استبانة (*) لاختيار الاختبار المناسب وعرضت على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين، الاختبار والقياس والتدريب الرياضي والتعلم الحركي ولعبة كرة اليد اذ تطرق لها الباحث في دراسة، اذ تم اعتماد نسبة الاتفاق (80%) من اراء الخبراء الذين وزعت عليهم الاستبانة كما موضح في الجدول (2)

الجدول (2)

يبين الاختبارات الخاصة التي تم ترشيحها والنسبة المئوية لاتفاق اراء الخبراء

النسبة	الاختبار	القدرة البدنية
10%	اختبار ثني ومد الركبتين في (20 ثانية)	3_ القوة المميزة بالسرعة
10%	اختبار الضغط بالذراعين من وضع الانبطاح المائل (20 ثانية)	
80%	اختبار الحجلات الثلاث بالرجل اليمين واليسار	

2-4-3 الاختبارات المستخدمة في البحث

اختبار الحجلات الثلاث بالرجل اليمين واليسار (Khamis & Mahmoud, 2016)

الغرض من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة للرجل اليمين واليسار.

الادوات : منطقة مستوية، شريط قياس، صافرة.

طريقة الأداء: يقف المختبر على خط البداية بإحدى قدميه التي يتم اداء عملية الحجل عليها، ويؤدي المختبر ثلاث حجلات متتالية لأبعد مسافة.

- يجب الدفع بالقدم من وضع الثبات.

- سرعة في الأداء.

- تؤخذ القياسات لأقرب سم.

- تعطى محاولتان لكل رجل وتتخذ نتيجة أفضلهما.

التوجيه والتسجيل: تكون درجة المختبر لأقرب سم بين خط البداية والنقطة التي يصل اليها بعد الحجلة الثالثة ولكل رجل على حدة.

لم يعتمد الباحث الى اجراء الاسس العلمية (الصدق والثبات والموضوعية) الخاصة بالاختبارات اعلاه باعتبارها اختبارات مقننة ومعتمدة كما طبقت على عينات مشابهة لعينة البحث داخل العراق.

2-4-4 استمارة تقييم اداء الهجوم السريع.

تم اعتماد استمارة خاصة لتقييم مراحل الهجوم السريع والاختبار والقياس والتقييم احمد خميس راضي* لتغطيتها لمتغيرات البحث، حيث تم تحديد المحاور التي تضمنتها استمارة تقييم الأداء مراحل الهجوم السريع في المباراة، حيث شملت عدة محاور (التي تنفذ بها الهجوم السريع ، المحاولات الناجحة والفاشلة) التي يرتكبها الفريق خلال شوطي

* أنظر الى الملحق رقم (1)

المباراة من خلال وضع علامة (✓) للمحاولات الناجحة وعلامة (×) للمحاولات الفاشلة كل على حدة لشوطي المباراة.

2-5 التجربة الاستطلاعية

بعد أن تم تحديد متغيرات البحث واختباراتها قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية على عينة مؤلفة من (6) لاعبين وتم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة من مجتمع البحث تم إجراء التجربة الاستطلاعية وكان الهدف منها ما يأتي:

- 1- التحقق من مدى ملائمة الاختبار لأفراد العينة وسهولة تطبيقها.
- 2- التحقق من مدى صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث.
- 3- التعرف على الوقت اللازم لتنفيذ الاختبار.
- 4- معرفة المعوقات التي قد تظهر أثناء سير الاختبارات وتلافي حدوث الأخطاء.

2-6 إجراءات التجربة الرئيسية:

2-6-1 الاختبارات القبليّة لعينه البحث:

تم إجراء الاختبارات القبليّة على عينه البحث والبالغ عددهم (10) لاعبا بتاريخ (26/ 9 /2023) ولغاية (30/ 9 /2023) في قاعة نادي الطلبة الرياضي المغلقة، للوقوف على المستوى الحقيقي لعينه قبل اجراء التمرينات الخاصة في البحث ، فضلا عن ذلك قام الباحث بتوضيح طريقة اداء الاختبارات للعينة وتسجيل نتائج الاختبارات القبليّة بشكل تام للمحاولة في ضبطها عند اجراء الاختبارات البعديّة

2-6-2 تطبيق التمرينات الخاصة

قام الباحث بإعداد تمرينات خاصة(*) ضمن مرحلة الإعداد الخاص مراعيًا الإمكانيات المتوافرة والمستوى العام لعينه البحث مستندا في إعداده على الأسس العلمية للتدريب الرياضي وإلى بعض المصادر والمراجع العلمية، وأيضا إلى خبرته كونه مدربا للمنتخبات الوطنية وركز التمرينات على شمول تطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين وسرعة اداء مراحل الهجوم السريع للاعبين كرة اليد.

تم تطبيق التمرينات الخاصة في يوم (السبت) المصادف 3 \ 10 \ 2023م ولغاية يوم الاربعاء الموافق 25 / 11 / 2023 على المجموعة التجريبية وقد خضعت الوحدات التدريبية للإشراف المباشر من قبل الباحث بمساعدة مدرب الفريق.

طبقت التمرينات ضمن (24) وحدة تدريبية لمرحلة الإعداد الخاص بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الاسبوع الواحد ايام (الاحد ، الثلاثاء ،الخميس) اي استمر لمدة شهرين . كانت حصة التمرينات الخاصة (30 - 35) دقيقة من القسم الرئيسي اعتمد الباحث طريقة التدريب الفترتي (منخفض الشدة ومرتفع الشدة) .

تم تطبيق التمرينات في فترة الإعداد الخاص وكان تموج الحمل (2-1) وتم اعتماد حساب الشدة بطريقة كارفونين الشدة المطلوبة للتمرين = احتياطي النبض × النسبة المئوية لمعدل النبض للشدة المطلوبة + اقصى معدل للنبض أثناء الراحة

(*) انظر الملحق (2)
*ملحق رقم(2)

3-4-5-3 الاختبارات البعدية:

تم إجراء الاختبارات البعدية بعد الانتهاء من تطبيق التمرينات الخاصة لتطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين ومرحل الهجوم السريع بكرة اليد خلال (24) وحدة تدريبية , قام الباحث بأعاده تطبيق الاختبارات في يوم الجمعة الموافق (2023/ 11/27) مع إجراء نفس المباراة بين الفريقين في الاختبارات القبلية لقياس سرعة اداء مراحل الهجوم السريع بكرة اليد، وإجراءات وشروط الاختبارات القبلية لضمان ضبط كل المتغيرات الدخيلة على البحث

3-5 الوسائل الإحصائية

قام الباحث باستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS) الاصدار السابع عشر لمعالجة البيانات إحصائياً
1-4 عرض نتائج اختبار القوة المميزة بالسرعة القبلية والبعدية لإفراد عينة البحث.

جدول (٢)

المحسوبة ودلالة الفروق للقوة المميزة (T) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفرق الاوساط

الدلالة	Sig	فرق الانحرافات المعيارية	فرق الاوساط الحسابية	T المحسوبة	بعدي		قبلي		وحدة القياس	المتغيرات البدنية
					ع	س	ع	س		
معنوي	.000	0.558	1.19	11.203	1.439	8.49	1.165	6.51	المتر واجزائه	ثلاث حجلات بالقدم اليسار

1-1-4 مناقشته النتائج

من خلال الاطلاع على الجدول (2) نلاحظ معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار ثلاث حجلات بالقدم اليمين واليسار لصالح الاختبار البعدي لأفراد عينة البحث .

إذ يعزو الباحث هذا الفرق الى تنوع التدريب المستخدم في الوحدات التدريبية في التمارين المصممة ، كذلك الى اسلوب التدريب المتنوع ، وان طريق التدريب التكراري التي اتباع الباحث مع تمارين القوة المميزة بالسرعة وهذا ما اكده (Ghotouq, 2000) (يعد التدريب وفق الاسلوب التكراري من الاساليب المهمة لطرائق التدريب وخاصة تدريبات السرعة كونه يكيف جسم اللاعب على تحقيق الظروف كافة التي يواجهها أثناء المنافسة) ، كذلك اكده (Mutab, 2014) (من اهداف التدريب التكراري تطوير القوة المميزة بالسرعة) ، ويشير (Khayoun, 2002) (كلما كان هناك تكرارات كثيرة على استجابة لحافز معين فان ذلك سوف يعجل في اتخاذ القرار ومن ثم يقصر من زمن رد الفعل ويزيد من سرعته) فقد اتبع الباحث طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة وهذا ما اكده (Hammad, 2002) (تزداد شدة أداء التمارين خلالها عن طريق التدريب الفترتي مرتفع الشدة وبالتالي يقل خلالها الحجم كما تزداد الراحة الايجابية لكنها تظل غير كاملة ، اما اهم مميزاتها فهي تطوير القوة المميزة بالسرعة) . (Kamil & Munahi, 2019).

جدول (3)

يبين المحاولات الكلية للهجوم السريع والمحاولات الناجحة والفاشلة منها ونسبها المئوية وقيمة (كا²) المحسوبة والجدولية في الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية									
الدلالة	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	نسبة الفشل	المحاولات الفاشلة	متوسط زمن الهجمة للمحاولات الناجحة	نسبة النجاح	المحاولات الناجحة	المحاولات الكلية	
غير معنوي	3,84	0,67	56,75 %	20	12,45 ثانية	%43,24	15	35	موجات الهجوم السريع
غير معنوي		0,42	57,14 %	11	6,13 ثانية	%42,85	8	21	الإرسال السريع
الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية									
معنوي	3,84	4,78	%34,04	10	9,19 ثانية	%65,95	30	40	موجات الهجوم السريع
معنوي		3,90	%32,25	10	4,12 ثانية	%67,74	20	30	الإرسال السريع

5-2 مناقشة نتائج مراحل الهجوم السريع للمجموعة التجريبية:

من خلال الجدول (3)، والذي يبين نسب نجاح وفشل الهجوم السريع للمجموعة التجريبية في الاختبارات القبلي والبعدي نلاحظ ان مستوى العينة قد تطور بنسب كبيرة ، ويعزو الباحث ذلك الى تمارينات القوة المميزة بالسرعة والهجوم الخاطف الذي تدرب عليها المجموعة التجريبية طيلة (8 اسابيع) وبواقع (3) وحدات اسبوعيا والتي احدثت هذا الفارق في نسب نجاح التحركات المذكورة، إذ كانت التمارين تحتوي على حركات مترابطة ومتغيرة وعملت على تهئى اللاعبين لأداء هذه التحركات ومما ادى الى زياده القدرة على الربط الاداء البدني بالمهاري، أذ يذكر (Dabour, 1997): (ان المهارات المركبة أو المندمجة هي عبارة عن تكوين مهاري له بناء يتكون من عدة أداءات حركية مترابطة يؤثر كل منهما في الآخر تأثيراً متبادلاً لتحقيق فعل حركي محدد وغالباً ما يكون موجه لتحقيق هدف خططي داخل المواقف التنافسية). ويعزو الباحث ايضاً وجود تطور واضح للمجموعة التجريبية في الاختبارات البعدي وان سبب هذا التطور لمراحل الهجوم السريع أن لاعبي عينة البحث يمتلكون قدرات بدنية عالية ساعدت في تنفيذ العمل الجماعي الخططي للهجوم وهذا يدل على اعداد التمارين المتبعة من قبل الباحث اهتم بصياغة التدريبات والتكرارات والراحة بين التكرارات وربط الأداء البدني بالعمل الجماعي الخططي مما أدى ذلك إلى تقديم مستوى عال في تنفيذ الهجوم السريع أثناء المباريات وهذا ما يؤكده (Awda, 2015) على (إن التدريب للاعبين يؤدي إلى تقوية النواحي الفنية والخططية الفردية والجماعية لكي يتلافى الفريق الأخطاء خلال الأداء في المنافسات الرسمية)(Abdulrahman et al., 2020)

هذا ما جعل اللاعبين يؤدون مستوى عال في أدائهم وبالخصوص عندما يكون هناك لياقة بدنية عالية تمكن من خلالها اللاعبين في التحرك السريع ونقل الكرات بشكل منسجم مع متطلبات الخطط المنفذة لذا استغل اللاعبين

قدراتهم البدنية والمهارية لتحقيق الهدف المنشود من خلال الانسجام فيما بينهم جعلهم يفهمون نقاط الضعف في دفاع المنافس (Khamis & Qasim, 2011) (لان تنوع المهارات الفنية التكتيكية والتكتيكية بدرجة كبيرة يؤدي ذلك إلى الدقة في الأداء). مما أدى ذلك لتحقيق أفضل انجاز داخل الفرق في تطبيق الهجوم بالرغم من تعدد وتنوع الظروف المختلفة للمنافسة (Al-Waleeli, 1989) (لان التغيير المستمر خلال المباراة يؤدي إلى إبراز مهارات اللاعبين وقدراتهم وتنوع أسلوب اللعب وتطوير اللاعبين من الناحيتين الفنية والخطية).

فضلا اعتمد الباحث على القوة المميزة في السرعة في بناء الهجمة حتى لا يتمكن الفريق المنافس الرجوع وعدم انتظام خطوطه الدفاعية لمحاولة احراز الهدف بأقصى سرعة ممكنه, وكذلك سرعة التحرك وتغيير المراكز والاعتماد على عمليات القطع والحجز، فضلا عن احداث التفوق العددي، حيث لم يعد هناك مكان للاعب البطيء في أي فريق ولو حللنا السبب في ذلك لوجدنا ان اللعب الآن اصبح يتصف بالسرعة، ومن واجب اللاعب المهاجم او المدافع على سواء اللعب المباشر والسريع بالإضافة الى ضرورة الجري السريع وتغيير المراكز لفتح الثغرات في صفوف المدافعين (ضرورة تحريك الفريق المدافع من جانب الى جانب، ويتم اخفاء التشكيلات المزمع اداؤها من خلال الحركة السريعة للكرة وكذلك يتم توفير عنصر المفاجأة عن طريق التحرك المفاجئ للمهاجمين المكلفين بأداء الواجب الهجومي). (Awad et al., 2022)

وأن التطور الذي حصل للمجموعة التجريبية سببه التمرينات التي اعدها الباحث والمتضمن حجم تدريبي و تكرارات كبيرة في فترة الاعداد الخاص أي أن اللاعبين استخدموا أكثر من تكتيك خلال الوحدة التدريبية وبذلك تغيرت واختلقت المواقف الخطية اثناء فترة الاعداد الخاص ادى الى نتيجة طبيعية لتطور للمجموعة التجريبية وهذا ما أشار إليه (Al-Jubouri, 1998) (أنه كلما زادت حصيلة اللاعب من التجارب الحركية والتدريب مقاربا في ظروفه لظروف المسابقات تمكن اللاعبون من مسابرة المتغيرات التي تسود جو المسابقة بطريقة أفضل حيث يكون اللاعبون في هذه الحالة قادرين على أداء الحركات واختيار أنسبها مطابقة للمواقف التي يواجهونها مما يجعلهم يؤديها ويفهموها بطريقة أفضل) .

ويرى الباحث أن المجموعة التجريبية كانت على مستوى جيد في تطبيق الهجوم السريع وكان اللاعبين في مستوى عال من الانضباط في اتخاذ الأماكن المناسبة والأداء بمستوى تكتيكي أعطى للعبة دور كبير في النجاح لعدد من الهجمات في الهجوم السريع.(Mousa et al., 2019)

4- الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات:

- 1- للتمرينات الخاصة تأثير ايجابي في تطور القوة المميزة بالسرعة للرجلين.
- 2- للتمرينات الخاصة تأثير ايجابي في تطور اداء الهجوم السريع لدى اللاعبين عينة البحث بكرة اليد.
- 3- ان مدة المتغير المستقل المتمثل بعدد الجرات التدريبية وتموجات الحمل المقننة كان مناسباً في خلق تكيفات تعبر عن مدى تطور القوة المميزة بالسرعة و اداء الهجوم السريع وانجازهما لدى لاعبي عينة البحث بكرة اليد.

4-2 التوصيات:

- 1- الاعتماد على نتائج البحث في تحديد مفردات التمرينات الخاصة في تطوير القوة المميزة بالسرعة وبرمجتها لدى اللاعبين عينة البحث في مرحلة الإعداد الخاص.

- 2- التأكيد على ضرورة الربط بين بعض القدرات البدنية وسرعة أداء الهجوم السريع لدى لاعبي كرة اليد ، وهذا ما اثبتته نتائج البحث.
- 3- التأكيد على تنوع التمرينات الخاصة لتأثيرها على تطوير القوة المميزة بالسرعة ل وسرعة أداء الهجوم السريع لدى لاعبي كرة اليد التي تتشابه مع متطلبات المنافسة لما لها من تأثير على تطور مستوى اللعب.
- 4- إجراء دراسات وبحوث أخرى لفئات عمرية مبكرة لبناء قاعدة عريضة من القدرات لدى اللاعبين الناشئين والأشبال والمتقدمين في مرحلة الإعداد الأولية لهم.

الشكر والتقدير

نسجل شكرنا لعينة البحث المتمثلة في لاعبو نادي الطلبة للمتقدمين بكرة اليد للموسم 2023-2024

المشارك في دوري النخبة

تضارب المصالح

يعلن المؤلف انه ليس هناك تضارب في المصالح

حيدر غازي عزيز Haider2017@uomustansiriyah.edu.iq

References

- Abdulrahman, M. A., Ali, B. A., & Hammad, S. H. (2020). The Impact of the Use of Stairs and Hoops Exercises in the Compatibility and Speed of the Skill Performance of the Players of Ramadi Football Club for Youth. *International Journal of Psychosocial Rehabilitation*, 24(05).
- 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.
- Al-Jubouri, A. W. G. (1998). *The effect of the proposed training curriculum on the development of tactical knowledge in handball for youth* [PhD thesis]. University of Baghdad.
- Allawi, M. H., & Radwan, M. N. al-D. (2001). *Motor performance tests* (p. 123). Dar Al-Fikr Al-Arabi.
- Al-Waleeli, M. T. (1989). *Handball Education, Training, Tactics* (p. 32). Al-Salam Press, Egyptian Book House.
- 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>
- Awda, A. A. (2015). *The Coach and the Psychological Preparation Process* (1st ed, p. 78). Community Library for Publishing and Distribution.
- Dabour, Y. (1997). *Modern Handball* (p. 64). Maaref Establishment.
- Ghotouq, M. (2000). *The Coach's Guide to Sports Training Science* (p. 98). Dar Al Fikr.
- Hammad, M. I. (2002). *Sports Skills - Foundations of Learning and Training and Illustrated Guide* (1st ed, p. 213). Book Center for Publishing.
- Kamil, A. S. A. P. D., & Munahi, S. (2019). The Effect of Therapeutic Methodology Applying Reflex Points to Rehabilitate Muscles of Lumbar Vertebrates on Lower Back of Handball Players. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 61.
- Karim, H. A. A., & Al-Diwan, L. H. M. (2024). The relationship of flexibility and motor balance to the accuracy of shooting from jumping in front of young wing players in handball. *Albaydha University Journal*, 6(1). <https://doi.org/10.56807/buj.v6i1.558>
- Khamis, A., & Mahmoud, M. (2016). *Modern Handball* (p. 260). Al-Mizan Press.
- Khamis, A., & Qasim, J. (2011). *Encyclopedia of World Handball* (1st ed, p. 81). Dar Al-Kitab Al-Arabi - Baghdad.
- Khayoun, Y. (2002). Motor learning between principle and application. *Al-Sakhra Library for Printing, Baghdad, Iraq*, 65.

Mahmoud, M. A., FadousNamrawi, A. O., & al-Dulaimi, S. H. H. (2015). Impact exercises compromise vehicle (physical skill) in different shapes and spaces on some of the physical variables and speed performance skills of football players for applicants. *Sport Culture*, 6(2).

Mousa, H. J., Hadi, A. K., & Ali Kadhim, M. A. (2019). Effectiveness of the Ultrasonic Device with Therapeutic Exercises in the Rehabilitation of Knee Joint Injury in Football Players. *Indian Journal of Forensic Medicine & Toxicology*, 13(4).

Mutab, A. Y. (2014). *Sports Training Skills; College of Physical Education* (p. 256). University of Babylon.

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.

الملاحق

ملحق رقم (1)

استمارة خاصة لتحليل تطبيقات الهجوم لكرة اليد

الفريق أ:		الفريق ب:		النتيجة:		رقم المباراة:		الدور:	
التكوينات الهجومية (مرحلة الانهاء)		التكوينات الهجومية (مرحلة البناء)		النتيجة		رقم المباراة		الدور	
اللاعب الثاني	اللاعب الرئيسي	اللاعب الثاني	اللاعب الرئيسي	3:3	4:2	2:4	5:1	1	2
ن	ن	ن	ن						

المحلل: _____ التاريخ: _____

ملحق رقم (2)

ت	الاسم	اللقب	التخصص	مكان العمل
1	عبدالوهاب غازي محمود	أ.د.	تدريب /كرة يد	جامعة بغداد/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	احمد خميس راضي	أ.د.	تدريب /كرة يد	جامعة بغداد/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	حردان عزيز سلمان	أ.د.	أ.م.د. اختبار وقياس/كرة يد	الجامعة المستنصرية/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
4	يعقوب يوسف عبد الزهرة	م.د.	تعلم حركي/كرة يد	الجامعة المستنصرية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
5	محمد كاظم صالح	م.د.	تدريب /كرة يد	جامعة ديالى/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملحق رقم (3) التمرينات

التمرين (1)

- اسم التمرين : الجري مع مقاومة خارجية بالحبال المطاطية من الثبات .
الهدف : تطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين .
طريقة التدريب : فترتي مرتفع الشدة .
الادوات : حبال مطاطية .
طريقة الاداء

يقوم اللاعب بوضع الحبل المطاطي حول الخصر ويمسك اللاعب الزميل بالحبل ،ويقوم اللاعب المؤدي للتمرين بالركض بمقاومة الحبال المطاط وزميله من الثبات.

التمرين (2)

- اسم التمرين : الجري مع مقاومة خارجية بالحبال المطاطية.
الهدف : تطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين .
طريقة التدريب : فترتي مرتفع الشدة .
الادوات : حبال مطاطية _ ساعة توقيت _ صافرة .
طريقة الاداء

يقوم اللاعب بوضع الحبل المطاط حول الخصر ويمسك اللاعب لزميل بالحبل ،ويقوم اللاعب المؤدي للتمرين بالركض بمقاومة المطاط وزميله الى منتصف الملعب .

التمرين (3)

- اسم التمرين : صعود وهبوط المدرجات من الثبات.
الهدف : تطوير القوة مميزة بالسرعة للرجلين .
طريقة التدريب : فترتي مرتفع الشدة (اسلوب البلايومترك)
الادوات : درج خشبي (30سم) _ ساعة توقيت _ صافرة
طريقة الاداء

يكون اللاعب واقف على الارض ويبدأ بالصعود على المدرج والهبوط لدرجة واحدة فقط بالتعاقب للقدمين بالسرعة القصوى .



Journal of Studies and Researches of Sport Education

spo.uobasrah.edu.iq



The effect of the (Tragiste) model for creative thinking in learning some basic defensive skills in volleyball for beginners

Israa Abbas Mohammed  

University of Diyala / College of Physical Education and Sports Sciences

Article information

Article history:

Received 14/9/2024

Accepted 29/9/2024

Available online 15, Nov,2024

Keywords:

(Tragiste) model, creative thinking, defensive skills, volleyball



Abstract

The aim of the research was to identify the effect of the (Tragiste) model for creative thinking in learning some basic defensive skills in volleyball for beginners. The experimental method was used to suit the research problem and the research sample consisted of beginner volleyball players in the specialized school in Diyala Governorate. After developing the tests and drawing the education according to the Tragiste model, the conclusions were reached: The (Tragiste) model for creative thinking has great importance in raising the level of learning some basic defensive skills in volleyball for beginners. Recommendation: Adopting the (Tragiste) model for creative thinking because of its great importance in raising the level of learning some basic defensive skills in volleyball for beginners.



مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية

spo.uobasrah.edu.iq



تأثير نموذج (تراجيست) للتفكير الابداعي في تعلم بعض المهارات الاساسية الدفاعية بالكرة الطائرة للمبتدئين

اسراء عباس محمد¹  

جامعة ديالى /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة¹

المخلص

هدف البحث الى التعرف على تأثير انموذج (تراجيست) للتفكير الابداعي في تعلم بعض المهارات الاساسية الدفاعية بالكرة الطائرة للمبتدئين. وقد استعمل المنهج التجريبي لتناسبه مشكلة البحث وتكونت عينة البحث من لاعبي الكرة الطائرة المبتدئين في المدرسة التخصصية في محافظة ديالى. وبعد وضع الاختبارات ورسم التعليم وفق انموذج تراجيست تم التوصل الى الاستنتاجات: انموذج (تراجيست) للتفكير الابداعي له اهمية كبيرة في رفع مستوى تعلم بعض المهارات الاساسية الدفاعية بالكرة الطائرة للمبتدئين، التوصية: اعتماد انموذج (تراجيست) للتفكير الابداعي لما له من اهمية كبيرة في رفع مستوى تعلم بعض المهارات الاساسية الدفاعية بالكرة الطائرة للمبتدئين

معلومات البحث

تاريخ البحث :
الاستلام : 2024/9/14
القبول : 2024/9/29
التوفر على الانترنت: 15 نوفمبر، 2024

الكلمات المفتاحية:

انموذج (تراجيست) ، التفكير الابداعي ،المهارات الدفاعية،الكرة الطائرة

1. التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث

ان تفوق وتقدم بعض البلدان بالعلوم التربوية والعلمية والاجتماعية وحتى الرياضية نتيجة رسم الخريطة الصحيحة والمناسبة في التعليم ووضع النموذج التعليمي المناسب الذي تساعد على بناء التفكير الابداعي للمتعلم ويكون قادر على تقديم ما هو صحيح ومناسب لما تعلمه، وتنهض المجتمعات بنهضة الباحثين وما يقدموه من نظريات واستراتيجيات ونماذج لكل ما يتم تعليمه وبما يتناسب مع فكر المتعلم وقدرة على الفهم والاكتساب والتصرف بالصورة التي تم اعداده بتلك الابداعات للعلماء .

وفي المجال الرياضي وفيما يخص التعلم نجد ان انموذج (تراجيست) من النماذج التي حققت مستوى تعليمية متطور في العلوم العلمية ونمت التفكير الابداعي للمتعلم لذا فان تعلم الحركات والمهارات الرياضية لابد ان تكون هذا النموذج حاضر في التعلم في هذا المجال لأهميته في نمو التفكير للمتعلم ويكون قادر على تطبيق الحركات والمهارات المطلوبة منه في مختلف الالعاب الرياضية ولهذا يرى (Abdel-Moati, 2002) " ان أنموذج تراجيست يستند إلى مفهوم التفكير التمايزي، حيث تُنقل الصفات المتشابهة من موقف إلى آخر عبر عملية تخطيطية منظمة. تهدف هذه العملية إلى دعم العناصر المشتركة بين المفهوم المستهدف والمفهوم المتشابه، مع التركيز على جانبين: العمليات البنائية والعمليات المعرفية. (Al-Dulaimi et al., 2024) "

وتوجد فعاليات رياضية تحتاج الجانب الفكري في الاداء ومنها لعبة الكرة الطائرة فان بناء فكر المتعلم في مراحل التعلم الاولى لإداء المهارات الاساسية من ناحية الاداء الفني بدقة عالية وتوجيه الكرة للمكان الصحيح سواء في الارسال او الاعداد او اي مهارة من المهارات (Muhannad, 2023)المطلوب تعلمها دليل على نجاح التفكير الابداعي لديه وهذا يحصل عند تطبيق انموذج (تراجيست) في التعلم لتلك المهارات ولهذا يرى (Abdullah & Suleiman, 2009) ان انموذج (تراجيست) هو "إذ يعتمد على أساس التشبيهات على وفق ثلاث مراحل (التركيز، التأمل، الفعل) ويطلق عليه اختصار (R.A.F) " كما في دراسة (Hamad et al., 2024) ان من أهم النتائج التي توصل اليها الباحثون هي أن التدريبات البصرية التي تم إنشاؤها حسنت المهارات الحركية والقدرة من خلال تأثيرها الإيجابي والفعال، ومن أهم النصائح الاعتماد على مثل هذه الأنشطة وعلى أمثلة أخرى في مختلف الأعمار لأن أهميتها وتأثيرها على مستوى المتعلمين بشكل جيد وفعال يحدد الملعب في الكرة الطائرة للطلاب

ومن هنا تأتي أهمية البحث في رفع مستوى التفكير الابداعي للمتعلم اثناء تعلم واداء المهارات الاساسية بالكرة الطائرة ووفق انموذج التعلم (تراجيست) الذي يعد انسب النماذج واكثر دقة في تعليم تلك المهارات الاساسية الدفاعية لما يحتويه من مراحل تعليمية وهي التركيز والفعل والتأمل وهي من عناصر التفكير الناجح وبذلك نساهم في رفع مستوى التعلم في لعبة الكرة الطائرة للمبتدئين .

2-1 مشكلة البحث :

التفكير الابداعي هو بناء كل ما هو جديد ومفيد ويساعد على الابتعاد على التفكير القديم وهذا يعطي فرص للمتعلم في تجديد تعلم للأداء المهاري الصحيح والتخلص من الحركات والمهارات السابقة الغير مفيدة وهذا لا يأتي الا عن طريق تطبيق التعلم المناسب والنموذج التعليمي الذي يساعد على بناء التفكير الابداعي .

ومن خلال خبرة الباحثة في التعليم ولعبة الكرة الطائرة وجدت الاداء المهاري للمتعلمين المبتدئين لا يرتقي الى مستوى الطموح والذي لا يحقق اداء مثالي مستقبلا وهنا لابد من تغيير مسار التعلم وتصحيح الافكار والابداع في التعليم

الجديد ، مما يتطلب استخدام نموذج (تراجيست) كمحاولة في اسهام ورفع مستوى التفكير الابداعي والذي بدوره يساعد على تعلم المهارات الاساسية الدفاعية بالكرة الطائرة للمبتدئين.

1-3 أهداف البحث:

1- التعرف على تأثير انموذج (تراجيست) للتفكير الابداعي في تعلم بعض المهارات الاساسية الدفاعية بالكرة الطائرة للمبتدئين.

2- التعرف على الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي بين المجموعة الضابطة والتجريبية في تعلم بعض المهارات الاساسية الدفاعية بالكرة الطائرة للمبتدئين.

4- التعرف على الفروق بين الاختبار البعدي بين المجموعة الضابطة والتجريبية في تعلم بعض المهارات الاساسية الدفاعية بالكرة الطائرة للمبتدئين.

1-4 فروض البحث :

1- توجد دلالة احصائية لأنموذج (تراجيست) للتفكير الابداعي في تعلم بعض المهارات الاساسية الدفاعية بالكرة الطائرة للمبتدئين.

2- وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبلي والبعدي ولصالح الاختبارات البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تعلم بعض المهارات الاساسية الدفاعية بالكرة الطائرة للمبتدئين.

3- وجود فروق معنوية في نتائج الاختبارات البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في تعلم بعض المهارات الاساسية الدفاعية بالكرة الطائرة للمبتدئين.

1-5 مجالات البحث :

المجال البشري: لاعبي الكرة الطائرة المبتدئين في المدرسة التخصصية في محافظة ديالى.

المجال المكاني: قاعة الكرة الطائرة في المدرسة التخصصية في محافظة ديالى.

المجال الزمني: من 2024/1/8 إلى 2024/3/12 .

1-6 تعريف المصطلحات :

- التفكير الابداعي : " هي ولادة شيء جديد غير مألوف ، أو النظر إلى الأشياء بطرق جديدة ، أن الإبداع عبارة عن المبادرة التي يبديها الفرد في قدرته على التخلص من السياق العادي للتفكير وإتباع نمط جديد من التفكير " (Hamadat, 2008)

- انموذج تراجيست : " انموذج يستخدم للكشف عن المعلومات والمفاهيم التي يمتلكها المتعلم سابقا وبين المفاهيم والخبرات الجديدة المراد تعلمها ومحاولة ايجاد الخصائص المشتركة بينه. " (Fadhel, 2015)

2-منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

1-2 المنهج البحث:

استعملت الباحثة المنهج التجريبي ذو الأسلوب المجموعتين المتكافئة (الضابطة والتجريبية) كونه انسب المناهج لحل المشكلة .

2-2 مجتمع البحث وعينته:

تم تحديد مجتمع البحث بلاعبي الكرة الطائرة المبتدئين في المدرسة التخصصية في محافظة ديالى. والبالغ عددهم (30) لاعب وتم اختيارهم بالطريقة العمدية.

وتم اختيار عينة البحث من مجتمع البحث وبالطريقة العشوائية والبالغ عددهم (20) لاعب وهم يشكلون نسبة (66.66%) من المجتمع الأصلي والتي قسمت بدورها إلى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) بالطريقة العشوائية بحيث بلغت كل مجموعة (10) طالبات وتم تجانس عينة البحث داخل كل مجموعة وتكافؤها.

جدول (1)

التجانس والتكافؤ لمتغيرات البحث

مستوى الدلالة	قيمة ت المحتسبة	التجريبية			الضابطة			المتغيرات
		الاختلاف	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الاختلاف	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
غير معنوي	0.3.24	11.593	0.967	8.341	10.547	0.865	8.201	العمر / سنة
غير معنوي	0.204	1.315	1.451	110.34	1.126	1.241	110.21	الطول/ سم
غير معنوي	0.438	11.74	0.896	32.613	2.966	0.962	32.425	الوزن/ كغم
غير معنوي	0.756	7.429	0.567	7.632	5.837	0.435	7.452	مهارة استقبال الارسل /درجة
غير معنوي	0.28	11.259	0.964	8.562	8.021	0.678	8.452	مهارة الدفاع عن الملعب/درجة
غير معنوي	1.08	16.541	0.746	4.51	8.21	0.346	4.214	حائط الصد/درجة

2-3 وسائل جمع المعلومات والاجهزة والادوات:

-المصادر العربية والأجنبية، الملاحظة العلمية، ساعة توقيت، كرات طائرة عدد (15)، ملعب الكرة الطائرة، ميزان طبي، شريط قياس طول 2متر، صندوق خشبي ارتفاع (1) متر عدد 3، طباشير او شريط لاصق، حلقة قطر (1) م موضوعة على حامل حديدي، صافرة، شريط ملون، عصبة للعنين

2-4 إجراءات البحث الميدانية

2-4-1 تحديد متغيرات البحث :

تم الاعتماد على المصادر والمراجع في تحديد المهارات الأساسية بالكرة الطائرة وخاصة في الدفاع الضرورية تعليمها والمتمثلة ب:

1-مهارة استقبال الإرسال .

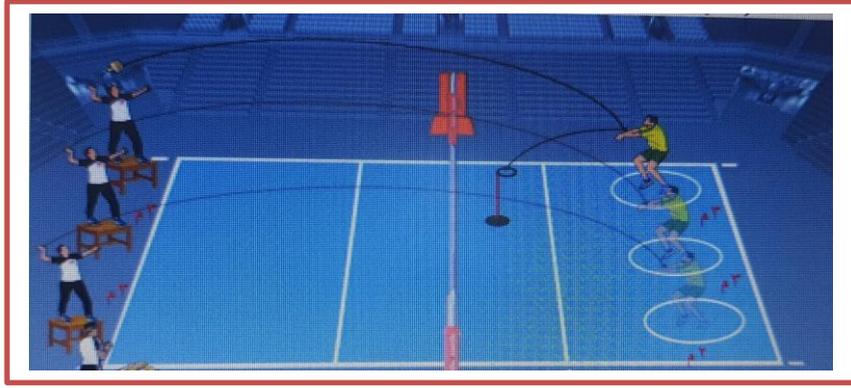
2- مهارة الدفاع عن الملعب.

3-مهارة حائط الصد.

2-4-2 الاختبارات المستخدمة : (Bassem, 2002)

2-4-2-1 اختبار مهارة استقبال الإرسال.

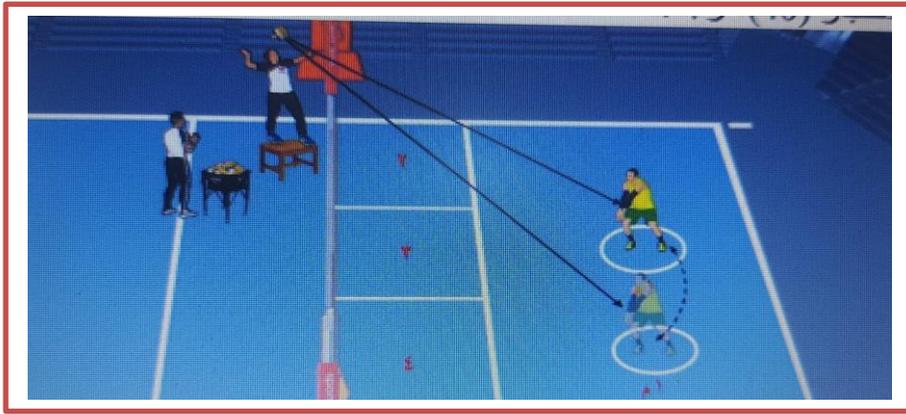
اسم الاختبار : اختبار اداء استقبال الإرسال بالأصابع.



شكل (1) يوضح اختبار استقبال الارسال

2-2-4-2 اختبار مهارة الدفاع عن الملعب.

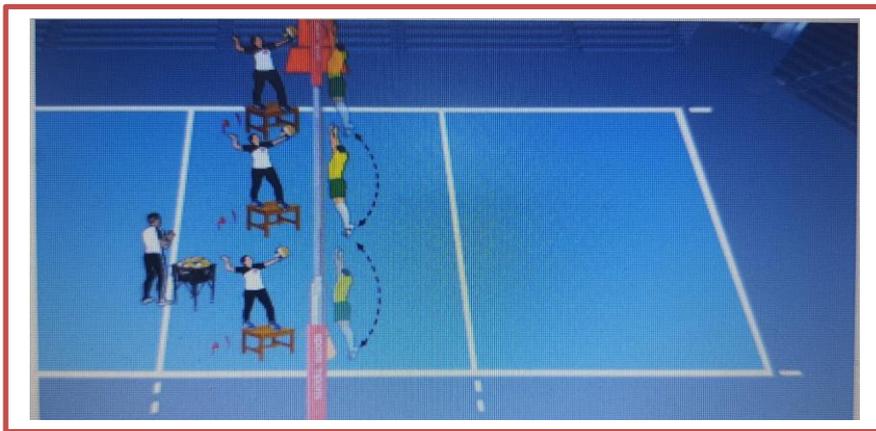
اسم الاختبار : اختبار اداء مهارة الدفاع عن الملعب.



شكل (2) يوضح اختبار الدفاع عن الملعب

3-2-4-2 اختبار مهارة حائط الصد.

الغرض من الاختبار : قياس اداء مهارة حائط الصد الفردي.



شكل (3) يوضح اختبار حائط الصد

2-4-3 التجربة الاستطلاعية :

بتاريخ 2024/1/8 تم اجراء تجربة استطلاعية من قبل الباحث على العينة استطلاعية خارج عينة البحث وذلك بتطبيق التمرينات التعليمية الخاصة بأنموذج (تراجيست) ومعرفة الظروف المستخدمة وتطبيقها ومعرفة مدى صعوبتها لدى أفراد العينة والتكرارات المطلوبة والزمن المستغرق لتطبيقها كذلك معرفة مستوى اللاعبين لغرض توحيدهم في تطبيق التمرينات بنفس المستوى.

2-5-5 التجربة الميدانية:

2-5-2 1 الاختبار القبلي: تطبيق الاختبار بتاريخ 2024/1/14.

2-5-2 2 تطبيق أسلوب تعدد المستويات :

قامت الباحثة بإعداد تمرينات تعليمية للمهارات الأساسية الدفاعية بالكرة الطائرة وبرمجها داخل وحدات تعليمية ضمن تعليم المهارات الأساسية الدفاعية ووفق شروط انموذج تراجيست للتفكير الابداعي لغرض الربط وتصحيح المفاهيم السابقة الخاطئة مع المفاهيم الجدية لغرض رفع مستوى الابداع الفكري والعمل على التعلم.

وتم تطبيق البرنامج التعليمي خلال الوحدات التعليمية ملحق (1) ولمدة ثمان أسابيع. وبدا تطبيق البرنامج

بتاريخ 2024/1/15 وانتهى تطبيقه بتاريخ 2024/3/11 .

2-5-2 3 الاختبارات البعدية: أجريت الاختبارات البعدية بتاريخ 2024/3/12.

2-6-2 الوسائل الإحصائية: استخدام الحقيبة الإحصائية (spss) بالمعالجات الإحصائية.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

جدول (2)

يبين قيم (ت)القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية الدفاعية

الدلالة	ت المحسوبة	الخطأ المعياري	البعدي		القبلي		الاختبارات المهارية
			الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
معنوي	2.48	0.674	0.754	9.124	0.435	7.452	مهارة استقبال الارسل /درجة
معنوي	2.683	0.663	0.896	10.231	0.678	8.452	مهارة الدفاع عن الملعب/درجة
معنوي	2.483	0.885	0.745	6.412	0.346	4.214	حائط الصد/درجة

جدول (3)

يبين قيم (ت)القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في الاختبارات المهارية الدفاعية

الدلالة	ت المحسوبة	الخطأ المعياري	البعدي		القبلي		الاختبارات المهارية
			الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
معنوي	3.628	0.949	0.864	11.075	0.567	7.632	مهارة استقبال الارسل /درجة
معنوي	3.677	0.947	0.862	12.045	0.964	8.562	مهارة الدفاع عن الملعب/درجة
معنوي	3.753	1.042	0.864	8.421	0.746	4.51	حائط الصد/درجة

جدول (4)

يبين قيم (ت) البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المهارية الدفاعية

الدلالة	ت المحسوبة	التجريبية		الضابطة		الاختبارات المهارية
		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
معنوي	5.107	0.864	11.075	0.754	9.124	مهارة استقبال الارسال /درجة
معنوي	4.381	0.862	12.045	0.896	10.231	مهارة الدفاع عن الملعب/درجة
معنوي	5.286	0.864	8.421	0.745	6.412	حائط الصد/درجة

من خلال ملاحظة الجدولين (2) و (3) تبين لنا هناك تحسن وتعلم في المهارات الدفاعية الأساسية بالكرة الطائرة للمبتدئين والتي تم التعرف عليها من خلال وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية وللمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح الاختبارات البعدية ، اي ان التمرينات التعليمية للمجموعتين كانت ناجحة ويمكن الاعتماد عليها في رفع مستوى الاداء المهاري الدفاعي وهنا يبين دور المعلم التربوية والتعليمية في تصحيح المسار التعليمي اذ تعد التربية والتعليم كما يراها (Tayseer, 2001) هي " العملية المنظمة التي تتضمن الأفعال والإجراءات التي تحدث بالتبادل والتفاعل بين المعلم أو المدرس والمتعلم، وهي عملية مقصودة ال تحدث بشكل عشوائي، بل تحتاج إلى تخطيط علمي منظم، ويكون هذا التخطيط في أعلى أشكال التنظيم في المؤسسات التعليمية والتربوية " (Lamyaa & ruaa, 2015) ويرى (Qasim, 2005) "إن التعلم ضمن مناهج تعليمي يطبق بصوره موضوعيه يؤدي إلى زيادة التعلم وبالتالي تطور في المهارة في الجانبين المعرفي والمهاري"

ويؤكد (Saad, 1996) " أن البرنامج التعليمي يؤدي حتما إلى تطور الانجاز، أذا بني على أساس علمي في تنظيم عملية التعليم وبرمجته واستعمال الأساليب المناسبة والمتدرجة بالصعوبة وملاحظة الفروق الفردية كذلك استعمال الوسائل التعليمية المؤثرة وبإشراف ذوي الاختصاص وفق ظروف تعليمية نموذجية من حيث توفر الادوات ومساحات التدريب والوقت المناسب " (Mohan et al., 2024)

ومن خلال ملاحظة جدول (4) تبين لنا تفوق مجموعة انموذج تراجيست للتفكير الابداعي بالمجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة وهذا يدل ان تصحيح المسار التعليمي والتفكيري يعطي نتائج افضل بالتعلم اذ ان التفكير الابداعي (al-Dewan, 2007) هو " نشاط عقلي مركب وهاذف توجهه رغبة قوية في البحث عن حلول أو التوصل إلى نواتج أصلية لم تكن معروفة من قبل، ويتميز بالشمولية والتعقيد " (Boulsnan & Yaloum, 2015) ان استخدام النماذج العلمية مثل انموذج تراجيست والتي لها تأثير علي المستوى التعليمي اكد سوف تعمل على تصحيح المسار العلمي وترفع من مستوى التعلم المهاري بالكرة الطائرة للمبتدئين ولهذا يرى كل من (Illham & Qad, 2008) " أنه لا يوجد أسلوب تعلم أفضل من الآخر بل كل الأساليب متساوية في الأهمية وعلى كل بيئة تزويد المتعلم باحتياجات التعلم الخاصة بتعلمه، لأن كل متعلم يتعلم بطريقة فريدة رغم اشتراك جميع المتعلمين في دائرة التعلم " (Abbas et al., 2024)

ويؤكد على نجاح العملية التعليمية لأنموذج تراجيست في تصحيح التفكير ورفع مستوى الابداع وفق ما يراه (Zahir, 2002) في نجاح هذه العملية التعليمية " تعتبر ظاهرة طبيعية في عملية التعلم أنه يجب أن يحدث تطور طالما أن المعلم يتبع الخطوات الأساسية والفعّالة في التعليم. يتطلب ذلك التمرن على الأداء الصحيح، والتركيز على المحاولات والتكرار المستمر حتى يتم ترسيخ الأداء وثباته. (Mukhalaf & Hamad, 2020)

ولأهمية الدفاع بالكرة الطائرة تم التأكيد والبحث في تعليمه ومعالجة مشكلة البحث وتحقيق أهدافه وبيان دور مدى نجاح الفرضية الأولى تم تطبيق نموذج تراجيست اذ يرى (Eileen, 1990) " ان مهارة الدفاع عن الملعب باليدين من (الوقوف والحركة) هي اكثر انواع الدفاع استعمال وفيه يتحرك اللاعب من مكانه بسرعة في حدود المنطقة المختص بالدفاع عنها بحسب الخطة الدفاعية المناسبة لتوقع الكرة المضروبة من المنافس وهنا يأخذ اللاعب وقفة الدفاع" (Hamad et al., 2023)

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

1- انموذج (تراجيست) للتفكير الابداعي له اهمية كبيرة في رفع مستوى تعلم بعض المهارات الاساسية الدفاعية بالكرة الطائرة للمبتدئين.

2- التفكير الابداعي يساعد المتعلم في التخلص من المفاهيم الخاطئة وتصحيح المسار التعليمي لمفاهيم صحيحة وهذا شرط انموذج تراجيست في التعليم والذ نجح في تعليم المهارات الاساسية الدفاعية بالكرة الطائرة للمبتدئين.

4-2 التوصيات:

1- اعتماد انموذج (تراجيست) للتفكير الابداعي لما له من اهمية كبيرة في رفع مستوى تعلم بعض المهارات الاساسية الدفاعية بالكرة الطائرة للمبتدئين.

2- التأكيد على التفكير الابداعي كونه يساعد المتعلم في التخلص من المفاهيم الخاطئة وتصحيح المسار التعليمي لمفاهيم صحيحة وهذا شرط انموذج تراجيست في التعليم والذ نجح في تعليم المهارات الاساسية الدفاعية بالكرة الطائرة للمبتدئين.

الشكر والتقدير

نسجل شكرنا لعينة البحث المتمثلة في لاعبي الكرة الطائرة المبتدئين في المدرسة التخصصية في محافظة ديالى.

تضارب المصالح

تعلم المؤلف انه ليس هناك تضارب في المصالح

اسراء محمد عباس <https://orcid.org/0009-0009-6678-3363>

References

- Abbas, I. A. K., Mushref, A. J., & Shalash, M. J. A. (2024). The effect of corrective exercises accompanied by mechanical feedback on some kinematic indicators and learning how to perform volleyball spiking for students. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 34(3). <https://doi.org/10.55998/jsrse.v34i3.691>
- Abdel-Moati, H. (2002). *The effectiveness of using the similarities strategy in correcting misconceptions about some biological concepts in the primary stage* [Master's thesis]. Ain Shams University.
- Abdullah, bin K., & Suleiman, bin M. (2009). *Methods of Teaching Sciences* (1st ed, p. 569). Dar Al Masirah.
- al-Dewan, L. (2007). THE EFFECT of USING THE DIFFERENT TEACHING MANARS IN DEVELOPMENT SOME CREATIVITY SKILLS OF PHYSICAL EDUCATION. *Sciences Journal Of Physical Education*, 2, 297–326. <https://www.iasj.net/iasj/article/49821>
- Al-Dulaimi, N. A. Z., Ibrahim, F. S., & Ulaiwi, A. H. (2024). The effect of the mastery learning strategy on the mental toughness and skill performance of receiving the serve in volleyball for students. *Modern Sport*, 351–366.
- Bassem, I. H. (2002). Design and standardization of defensive skills tests for first division volleyball club players. *Al-Mustansiriya Journal of Sports Sciences*, 4(4), 163.
- Boulsnan, F., & Yaloum, I. (2015). Teaching methods and their role in developing creative thinking in school children. *Scientific Forum, University of Kasdi Merbah*, 30.
- Eileen, W. F. (1990). *Volleyball: A Guide for Teachers, Coaches and Players* (p. 14). Dar Al Maaref.
- Fadhel, O. H. et al. (2015). The effect of using the Tragest model on the achievement of second-year intermediate female students in physics and their tendency towards the subject. *Journal of the College of Education for Educational and Human Sciences*, 24, 181.
- Hamad, S. H., Abdul Rahman, M. A. Q., & Mukhalaf, A. K. (2023). The effect of (auditory-visual) exercises on developing agility and motor response to the blocking wall skill in volleyball. *Mustansiriyah Journal of Sports Science*, 5(3), 184–197. <https://doi.org/https://doi.org/10.62540/mjss.2023.05.03.15>
- Hamad, S. H., Saad, H. M., Agam, B. I., & Farhan, M. K. (2024). THE EFFECT OF VISUAL TRACKING EXERCISES ON SOME MOVEMENT ABILITIES AND THE SKILL OF DEFENDING THE COURT IN VOLLEYBALL FOR STUDENTS. *Proximus Journal of Sports Science and Physical Education*, 1(7), 77–83.
- Hamadat, M. H. (2008). Organizational behavior and future challenges in educational institutions. *Al-Hamid Publishing and Distribution. [In Arabic]*.
- Ilham, B. I., & Qad, M. (2008). *Thinking styles and their relationship to learning styles and goal orientations among female university students in the city of Makkah Al-Mukarramah* [PhD thesis]. Umm Al-Qura University.

- 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>
- Mohan, M. I., Muhammad, L. H., Al-Sahib, H. M. A., & Kazem, M. A. A. (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 Physical Education Studies and Research*, 34(1), 17–27. <https://doi.org/10.55998/jsrse.v34i1.469>
- Muhannad, 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>
- Mukhalaf, A. K., & Hamad, S. H. (2020). The effect of special exercises in reducing the motor response time of the player (libero) for the skill of defending the court in volleyball. *Journal of Sports Science*, 12(44), 304–315. URI: <http://148.72.244.84:8080/xmlui/handle/xmlui/6983>
- Qasim, L. S. (2005). *Topics in Motor Learning* (p. 56). Al-Jumaa Press.
- Saad, M. I. (1996). *The effect of training methods to develop explosive strength of the legs and arms on the accuracy of long-range shooting by high jumping in handball* [PhD thesis].
- Tayseer, K. B. (2001). *The effect of concept maps on the achievement and critical thinking of primary school students in mathematics* [PhD thesis]. University of Baghdad.
- Zahir, H. I. (2002). *The interconnected training method and its impact on education and development through spatial organizational options for the tennis education environment* [PhD thesis]. University of Baghdad.

ملحق (1)

نموذج (من الوحدات التعليمية)

هدف الوحدة التعليمية: تعلم المهارات الأساسية الدفاعية

الأسبوع: الأول

الوحدة التعليمية: 1

الملاحظات	التكرارات	التفاصيل والتمرينات	الزمن	أقسام الوحدة
-التأكيد على تصحيح الأخطاء قبل اللاعب نفسه - طلب من اللاعب التفكير والابداع في الاداء	2×8	-اداء مهارة الاستقبال من الارسال القادم من الزميل ومعرفة الأخطاء وتصحيحها من قبل نفس اللاعب.	40 دقيقة	القسم الرئيسي: 1-التعليمي 2-التطبيقي
	2×6	-اداء حائط صد على مرة على الكبس من اليمين ومرة من اليسار بدون توقف مع تصحيح الأخطاء من قبل اللاعب نفسه.		
	2×6	-الدفاع ضد التصويب الساحق (الكبس) على نقاط يحددها المدرب لحظة الكبس		
	2×10	-اداء المهارات السابقة وطلب من اللاعب الابداع وعمل حركات جديدة وبدقة عالية		



Journal of Studies and Researches of Sport Education

spo.uobasrah.edu.iq



Impact of Fair Survey Strategy on Learning Some Basic Football Skills for Students

Saad Hamza Habib¹  

General Directorate of Education Babylon^{1,2}

Qaed Mohammed Hussein² 

Article information

Article history:

Received 31/8/2024

Accepted 26/9/2024

Available online 15, Nov, 2024

Keywords:

Fair survey strategy, offensive skills,
football



Abstract

The aim of the research was to identify the effect of the fair inquiry strategy in learning some basic football skills for students. The researchers used the experimental method in the style of two equal groups (experimental, control) with pre- and post-test. The research sample was selected at (32) students divided equally into two groups, control and experimental. The educational units were applied according to the fair inquiry strategy in learning some basic football skills for students, where their number is (12) units, for a period of (6) weeks and at a rate of two educational units per week, with a time of (45) minutes. The researchers concluded that the fair inquiry strategy has a positive effect in learning some basic football skills for students. Among the recommendations recommended by the researchers: using the fair inquiry strategy in learning the technical performance of other football skills because it is one of the modern strategies, and emphasizing the use of modern strategies in physical education lessons and staying away from traditional methods and approaches.



مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية

spo.uobasrah.edu.iq



تأثير استراتيجية الاستقصاء العادل في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة القدم للطلاب

✉ قائد محمد حسين²

✉ سعد حمزة حبيب¹
المديرية العامة لتربية بابل^{2,1}

الملخص

هدف البحث الى التعرف على تأثير استراتيجية الاستقصاء العادل في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة القدم للطلاب ، واستعمل الباحثان المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين (التجريبية , الضابطة) ذات الاختبار القبلي والبعدي ، واختيرت عينة البحث بواقع (32) طالب مقسمين بالتساوي الى مجموعتين ضابطة وتجريبية ، و طبقت الوحدات التعليمية على وفق استراتيجية الاستقصاء العادل في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة القدم للطلاب، حيث يبلغ عددها (12) وحدة ، ولمدة (6) أسابيع وبواقع وحدتين تعليمية في الأسبوع ، زمنها (45) دقيقة ، و استنتج الباحثان ان لاستراتيجية الاستقصاء العادل أثر ايجابي في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة القدم لطلاب ، ومن التوصيات التي وصى بها الباحثان : استعمال استراتيجية الاستقصاء العادل في تعلم الأداء الفني لمهارات اخرى بكرة القدم لكونها من الاستراتيجيات الحديثة ، والتأكيد على استخدام استراتيجيات حديثة في دروس التربية الرياضية والابتعاد عن الطرق والاساليب التقليدية.

معلومات البحث

تاريخ البحث :

الاستلام : 2024/8/31

القبول : 2024/9/26

التوفر على الانترنت: 15 نوفمبر، 2024

الكلمات المفتاحية :

استراتيجية الاستقصاء العادل ، المهارات الاساسية ، كرة القدم

1.التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث

لقد اتجه التربويون إلى ضرورة العناية بالعملية التعليمية التي تمكن الطالب من تحقيق تعلماً أفضل وتحقيق أهدافاً مشتركة وبسبب التطور العلمي الحديث الذي طرق جميع مجالات وميادين الحياة حيث بدأت التطبيقات العلمية الحديثة تأخذ اهتماماً وحيواً واسعاً ، وقد نجم عن هذا التوجه الاهتمام بالأنشطة التي تتمحور حول الطلاب أنفسهم لخلق عالم متطور ومتجدد في جميع مجالات الحياة بما فيها مجال التربية الرياضية كأحد المجالات العلمية من أجل الوصول إلى الانجاز العلمي المتطور وخلق جيل يخدم الوطن في المستقبل و هذا يتطلب من القائمين على العملية التعليمية إيجاد استراتيجيات تعليمية تهدف الى تنظيم العلاقات بين الطالب والمدرس والمادة التعليمية خلال مراحل الوحدة التعليمية لغرض الوصول الى الاسلوب التدريسي الذي يحقق الاهداف التعليمية التي نروم في الوصول اليها. (BADRKHALAF ET AL., 2021)

حيث تعد استراتيجيات الاستقصاء العادل احدى الاستراتيجيات التعليمية التي تجعل المتعلمين مندفعين الى التعلم اعتماداً على الدوافع الداخلية لديهم كدافع حب التعرف والاستطلاع وليس اعتماداً على الدوافع الخارجية في الحصول على مكافأة ولكنها تركز ايضاً على دور الطلبة في بناء المعرفة العلمية من خلال التعلم والتعاون والتفاعل والمشاركة في مناقشة وإيجاد الحلول المناسبة للمشكلة من اجل الوصول الى نتائج إيجابية جيدة وتحقيق الهدف التعليمي الذي نروم الوصول اليه . ومن هذا يرى (Wheatley, 1991) " إنها استراتيجية تدريسية تقوم باستعمال التعلم المتمركز حول المشكلة بوصفها مدخلاً تدريسياً اذ يصنف الطلبة في مجموعات صغيرة متعاونة فضلاً عن تقديم مجموعة من المشكلات بحيث يتعاون الطلاب داخل المجموعة للوصول الى حلولها " .

تعد كرة القدم من الألعاب المحببة لدى جميع الفئات العمرية لما تتمتع به هذه اللعبة من شعبية وسهولة مزاولتها ولكونها لعبة عالمية تستقطب ملايين الناس من مختلف الأعمار والفئات ، الأمر الذي دعي الباحثين والمتخصصين على العملية التعليمية بالاهتمام بهذه اللعبة من خلال القيام بأبحاث ودراسات علمية من اجل الارتقاء بمستوى تعليم هذه اللعبة و لجميع المراحل العمرية ، من خلال طريق تدريسها في المدارس الثانوية ولكونها تعتمد على الاداء الجماعي وذلك توجب اتقان مهاراتها الأساسية لأهميتها الكبيرة في الوصول الى نتائج جيدة ومن تلك المهارات مهارة التمرير التي تعتبر من المهارات التي تتطلب دقة عالية في الأداء (AbdulRasoul et al., 2019)، وكذلك مهارة المراوغة التي تعد اهم المهارات الاساسية لان تعلمها واتقانها يسهم في تقدم وفوز الفريق و نجاحه ، ومهارة التهديد ايضاً تعتبر من اهم المهارات الاساسية يجب تعلمها واتقانها بدقة عالية لانها تسهم بشكل كبير في تعلم الأداء المهاري لبقية المهارات (Mahmoud et al., 2015)، ومن هذا تكمن أهمية البحث في مساعدة الطلاب على تطوير مهاراتهم الاساسية بكرة القدم من خلال استخدام استراتيجيات تعليمية حديثة.

2-1 مشكلة البحث :

تعد لعبة كرة قدم إحدى الألعاب الرياضية التي تدرس في المدارس الثانوية ، والتي ينبغي على الطلاب تعلم جميع مهاراتها واتقانها بالشكل الصحيح والمخطط له وفق المنهج المعد من قبل المدرس، ومن خلال عملية التدريس لاحظ الباحثان ان هنالك ضعف واضح في المهارات الاساسية لدى الطلاب وهذه تأخذ وقت طويل في عملية التعلم لذا اصبح من الضرورة استخدام أساليب واستراتيجيات حديثة وملائمة ومناسبة تتناسب مع امكانياتهم وقدراتهم البدنية والحركية ومن هذا تم الاتفاق على استخدام استراتيجيات الاستقصاء العادل لأهميتها في تذليل صعوبات التعلم لكونها تتيح الفرصة الكبيرة للطالب في عملية التعلم والاعتماد على نفسه واشاعة روح التعاون والاثارة والتشويق لدى الطلاب

3-1 أهداف البحث :

1. التعرف على تأثير استراتيجيات الاستقصاء العادل في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للطلاب
2. التعرف على الفروق في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للطلاب في الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة .

4-1 فرضا البحث :

1. هناك فروق ذات دلالة إحصائية في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للطلاب بين الاختبارات القبالية والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة .
2. هناك فروق ذات دلالة إحصائية في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للطلاب في الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة .

5-1 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : طلاب الصف الخامس العلمي ، ثانوية سنجان للبنين ، مديرية تربية بابل للعام الدراسي (2023 - 2024) .

2-5-1 المجال الزمني : المدة من 2023/10/5 ولغاية 2024/1/15

3-5-1 المجال المكاني : ملعب كرة القدم في ثانوية سنجان للبنين .

6-1 التعريف بالمصطلحات :

استراتيجية الاستقصاء العادل : " هي إحدى الاستراتيجيات التعليمية التي تجعل المتعلمين مندفعين إلى التعلم اعتماداً على الدوافع الداخلية متمثلة في دافع حب الاستطلاع واستثارة قدرات التفكير لدى المتعلمين وتطويرها بوضعهم أمام موقف مشكل ليجتهدوا عن حلول له باتباع المنهجية العلمية . (Al-Harhi, 2016)

2 منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

1-2 منهج البحث :

استعمل الباحثان المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين (التجريبية ، الضابطة) ذات الاختبار القبلي والبعدية .

2-2 مجتمع وعينة البحث :

تحدد مجتمع البحث بطلاب الصف الخامس العلمي في ثانوية سنجان للبنين التابعة إلى مديرية تربية محافظة بابل للعام الدراسي (2023-2024) والبالغ عددهم (192) طالب ، وتم اختيار عينة البحث من ذلك المجتمع والبالغ عددهم (32) طالب مقسمين بالتساوي إلى مجموعتين تجريبية وضابطة ، كل مجموعة تضم (16) طالب

3-2 الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية، الاختبارات والمقاييس، ملعب كرة قدم، كرات قدم عدد (6)، ساعة إيقاف، صافرة، حاسبة، شريط قياس، اعلام صغيرة، شواخص صغيرة.

4-2 إجراءات البحث الميدانية :

1-4-2 تحديد المهارات الأساسية بكرة القدم :

تم الاعتماد على المهارات الأساسية بكرة القدم (التمرير , المراوغة , التهديف) المعتمدة في تدريس الصف الخامس الاعدادي .

2-1-4-2 تحديد اختبارات المهارات الاساسية بكرة القدم :

تم اعداد استبانة فيها ثلاثة اختبارات مرشحة لكل من المهارات الاساسية (التمرير , المراوغة , التهديف) بكرة القدم ، وعرضت على مجموعة من الخبراء المختصين في كرة القدم والبالغ عددهم (7) خبراء ، ملحق رقم (1) ، لتحديد الاهمية النسبية لكل اختبار ، وتم اعتماد الاختبار الذي يحصل على اعلى وزن نسبي ، والجدول (1) يبين نتائج الاستبانة

جدول (1)

يُبين الأهمية النسبية للاختبارات الاساسية المرشحة

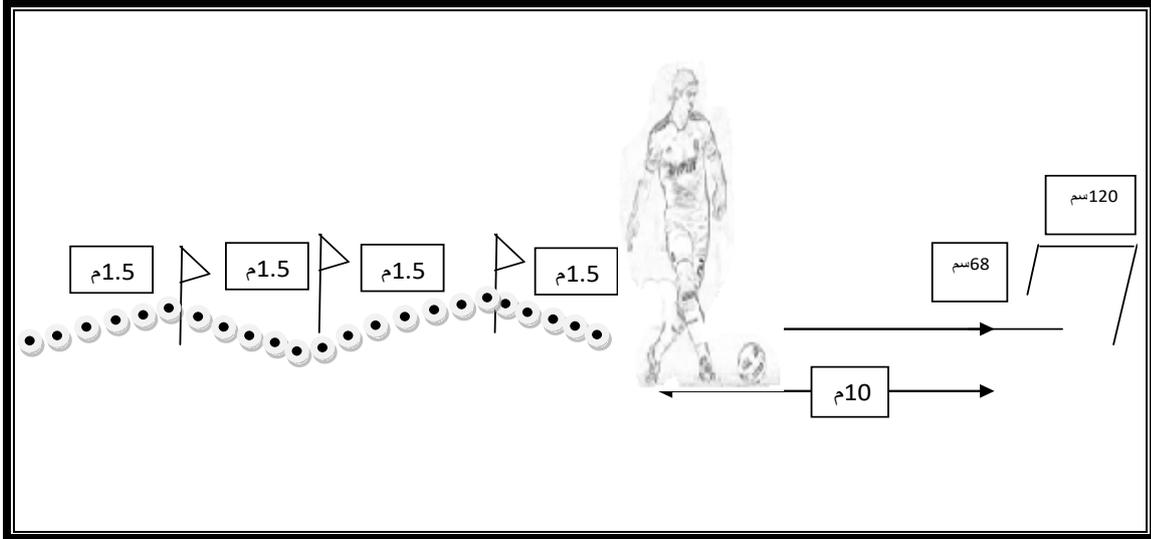
المهارات	ت	الاختبارات	الدرجات المحققة	الأهمية النسبية	الوزن النسبي	الاختيار
مهارة التمرير	1	اختبار التمرير باتجاه خط افقي طولة (م1)	42	%60	%26	غير مقبول
	2	اختبار التمريرات المتوسطة في كرة القدم .	54	%74	%34	غير مقبول
	3	اختبار التمرير باتجاه هدف صغير على بعد (م10)	68	%97	%42	مقبول
مهارة المراوغة	1	اختبار المراوغة بالكرة بين خمس شواخص .	67	%96	%44	مقبول
	2	اختبار المراوغة 30 م والتهديف لخمس مرات باستمرار .	50	%71	%30	غير مقبول
	3	اختبار المراوغة بالكرة في خط متعرج بين القوائم .	44	%63	%27	غير مقبول
مهارة التهديف	1	اختبار دقة التهديف على مرمى مقسم الى مربعات .	66	%95	%43	مقبول
	2	اختبار التهديف على المستطيلات المتداخلة.	53	%75	%33	غير مقبول
	3	اختبار التهديف الجانبي من مسافه (م10)	43	%62	%28	غير مقبول

2-1-4-2 توصيف الاختبارات الاساسية بكرة القدم :

أولاً : اختبار التمرير

- أسم الاختبار : التمرير باتجاه هدف صغير على بعد (10/ متر). (Al-Tarfi, 2013)
- الغرض من الاختبار : قياس دقة التمرير .
- وحدة القياس : (درجة) .
- الأدوات المستخدمة : شواخص عدد (3), كرة قدم, شريط قياس, هدف صغير بقياسات العرض (1,20 / م) والارتفاع (68/ سم) .

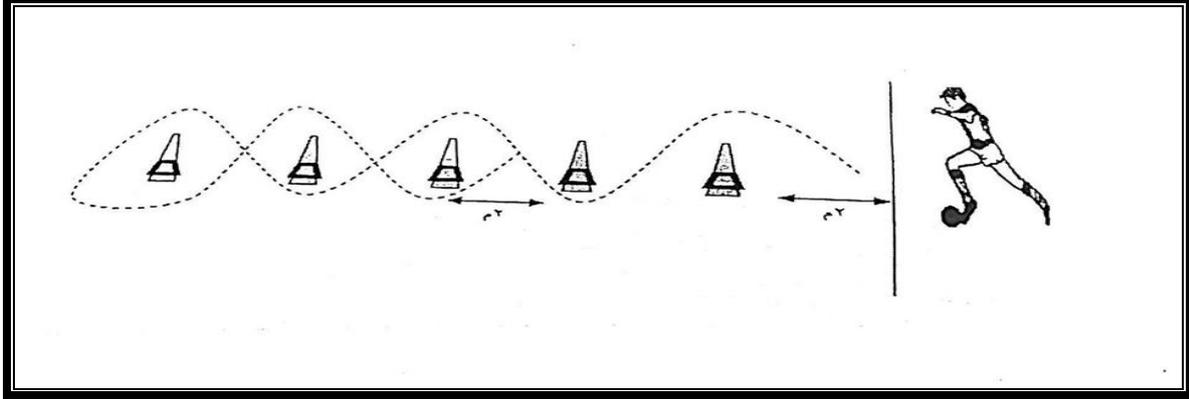
- طريقة الأداء :
يقف المختبر على بعد (16/ متر) من الهدف الصغير توضع الكرة على بعد (10/ متر) من الهدف, ويوضع الشاخص الأول على بعد (1.5/ متر) من الكرة, وتكون المسافة بين كل شاخص و شاخص آخر (1.5/ متر) ويبعد الشاخص الأخير عن خط البداية (1.5/ متر), ويجري الطالب بين الشواخص بالكرة ليسدد الكرة من علامة التسديد .
- طريقة التسجيل : تعطى لكل مختبر ثلاث محاولات وقد تم إعطاء درجتين عند دخول الكرة للهدف الصغير وإعطاء درجة واحدة للمحاولة التي تمس الهدف وإعطاء صفرًا للمحاولة الفاشلة.
- الشكل (رسم الاختبار) : الشكل (1) يوضح الاختبار .



الشكل (1) يوضح اختبار التمرير باتجاه هدف صغير على بعد (10/ متر)

- ثانياً : اختبار المراوغة :
- أسم الاختبار : اختبارا (المراوغة) بالكرة بين خمسة شواخص. (Al-Tarfi, 2016)
- الغرض من الاختبار : (المراوغة) وقياس سرعة الأداء .
- وحدة القياس : (زمن/ ثا)
- الأدوات المستخدمة :
- 1- كرة قدم قانونية . 2- ساعة توقيت . 3- شواخص عدد (5) .
- 4- شريط لاصق أو أصباغ (طلاء دهني) لتحديد خط البداية .
- 5- صافرة . 6- سجل لتسجيل الدرجات .
- طريقة الأداء : تثبت شواخص بلاستيكية عدد (5) على الارض وتكون بخط مستقيم المسافة بين كل شاخص واخر (2/ متر) ويقف اللاعب خلف خط البداية الذي يبعد (2/ متر) من نقطه الانطلاق, وعند إعطاء إشارة البدء يقوم اللاعب بالجري بالكرة بين الشواخص (ذهاباً ويايأباً), ويمكنه استخدام الرجل اليمنى أو اليسرى أو كليهما, حتى يصل إلى آخر شاخص ثم يعود بنفس الطريقة إلى أول شاخص الذي ابتدئ منه .
- طريقة التسجيل : يُعطى للاعب محاولتين وتحسب الأفضل ويمكن إعطاء محاولة أخرى إذا ما وقع خطأ ما غير مقصود من قبل الطلاب كاجتيازهم لشاخصين معاً أو إسقاطهم لأحد الشواخص .

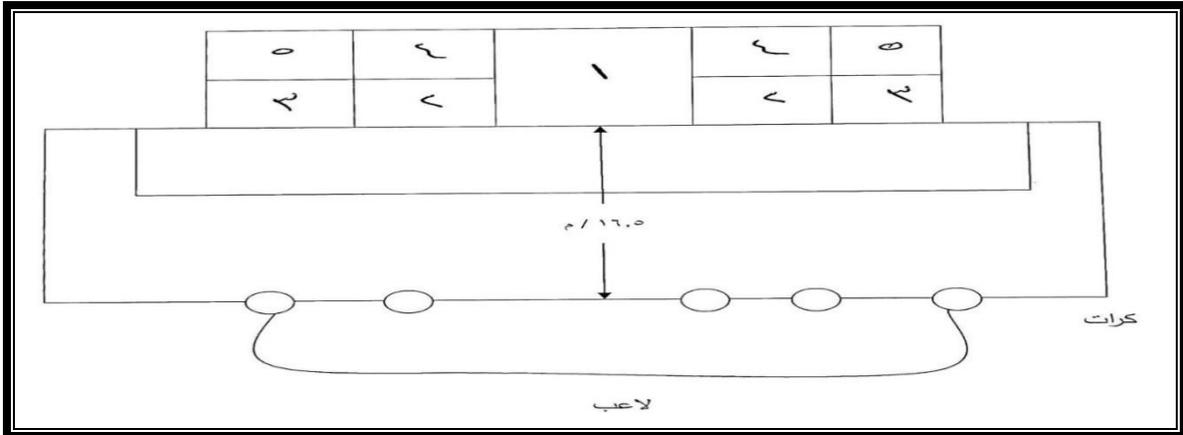
- القياس : يُحتسب الزمن المستغرق (ذهاباً وإياباً) ويتم تسجيل الزمن (1-100/ الثانية) .
- الشكل (رسم الاختبار) : الشكل (2) يوضح الاختبار .



الشكل (2) يوضح اختبار (المراوغة) بالكرة (ذهاباً وإياباً) .

ثالثاً : اختبار التهديف

- أسم الاختبار. دقة التهديف. (Al-Tarfi, 2016)
- الغرض من الاختبار: قياس دقة التهديف.
- وحدة القياس: (درجة) .
- الأدوات المستعملة: حبال لتقسيم مناطق التهديف، شريط قياس متري، كرات قدم قانونية عدد (5)، هدف (مرمى قانوني)، صافرة .
- طريقة الأداء : تحدد (4) مربعات في كل جانب من الهدف بإبعاد (120/ سم) بواسطة الحبال توضع الكرات على بعد (16,5/ متر) من منتصف خط الهدف، يتخذ المختبر وضع الاستعداد عند الإشارة للتهديف يقوم بتنفيذ خمس ضربات (الرجل اليمنى أو الرجل اليسرى)، وذلك حسب إمكانيات الطلاب .
- طريقة التسجيل : يسجل جميع النقاط التي حصل عليها من خلال تنفيذ الضربات وعلى النحو: (5/ درجات) للمربع في المثلث العلوي، (4/ درجات) للمربع العلوي الاخر، (3/ درجات) للمربع في المثلث السفلي (الارضى)، (2/ درجات) للمربع السفلي الاخر، (1/ درجة) للمربع (وسط المرمى) .
- الشكل (رسم الاختبار) : الشكل (3) يوضح الاختبار .



الشكل (3) يوضح اختبار قياس دقة التهديف

2-4-2 التجربة الرئيسية

1-2-4-2 الاختبارات القبليّة :

لقد تم إجراء الاختبارات القبليّة للمهارات الأساسية (التمرير و المراوغة و التهديف) بكرة القدم بمساعدة فريق العمل المساعد على عينة البحث (التجريبية والضابطة) من طلاب الصف الخامس العلمي البالغ عددهم (32) طالب ، وذلك في يوم الاحد الموافق (2023/10/29) على ملعب المدرسة .

2-2-4-2 تكافؤ مجموعتي البحث :

قام الباحثان بالتحقق من تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات التي تتعلق باختبارات المتغيرات المبحوثة ، باستخدام قانون (t-test) للعينات المستقلة ، حيث تبين عدم معنوية الفرق في الاختبارات القبليّة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ؛ لان قيمة (sig) كان اكبر من مستوى الدلالة (0.05) ، وهذا يعني تكافؤ مجموعتي البحث بالمتغيرات التابعة ، كما هو مبين في الجدول (2) .

الجدول (2)

يبين تكافؤ مجموعتي البحث في اختبارات المهارات الأساسية بكرة القدم للطلاب

نوع الدلالة	قيمة Sig	قيمة (t) المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المهارات
			ع	س	ع	س		
غير معنوي	0.452	0.765	0.633	6	0.751	5.814	درجة	التمرير
غير معنوي	0.367	0.919	0.756	12.055	0.786	11.806	ثانية	المراوغة
غير معنوي	0.451	0.764	0.632	6	0.750	6.813	درجة	التهديف

3-2-4-2 تطبيق الوحدات التعليمية :

قام الباحثان بأعداد وحدات تعليمية وفق استراتيجية الاستقصاء العادل لتعلم أداء بعض المهارات الأساسية (التمرير والمراوغة والتهديف) بكرة القدم للطلاب وتم تطبيقها على المجموعة التجريبية ، إذ بلغت عدد الوحدات التعليمية (12) وحدة ، ولمدة (6) أسابيع وبواقع وحدتان تعليميتان في الأسبوع ، زمن الوحدة التعليمية (45) دقيقة ، تطبيق (3) تمارين في كل وحدة تعليمية ، ابتداءً تطبيق التجربة من يوم الاربعاء الموافق (2023/11/1) ولغاية يوم الاحد الموافق (2023/12/10) ، وتم تطبيق خطوات استراتيجية الاستقصاء العادل وكما يأتي :

الخطوة الاولى: التوجه نحو المهمة التعليمية لأداء بعض المهارات الأساسية .

الخطوة الثانية: مرحلة البحث والتعرف على تفاصيل أداء بعض المهارات الأساسية.

الخطوة الثالثة: مرحلة مناقشة المعلومات والآراء المجمعّة عن أداء بعض المهارات الأساسية.

الخطوة الرابعة: مرحلة المناظرة بين المجموعتين عن أداء بعض المهارات الأساسية.

الخطوة الخامسة: الاتفاق على الرأي وتدعيمه عن أداء بعض المهارات الأساسية.

الخطوة السادسة: تطبيق أداء بعض المهارات الأساسية.

حيث يبلغ زمن الوحدة التعليمية (45) دقيقة موزعة على اقسام الوحدة التعليمية كالتالي :

1-القسم الاعدادي: يبلغ زمنه الكلي (10) دقيقة للوحدة التعليمية الواحدة، ويتكون من :

- المقدمة: وتشمل تسجيل الحضور و أداء التحية الرياضية و يبلغ زمنها (2) دقيقة.
- الاحماء العام : ويشمل التمرينات التي تهدف الى رفع القابليات البدنية للجسم وزمنها (3) دقائق.

- **الإحماء الخاص :** ويشمل التمرينات التي لها علاقة بالوحدات التعليمية و المجموعات العضلية الخاصة بالنشاط الرياضي واللعبة و يبلغ زمنها (5) دقائق.
 - 2-**القسم الرئيسي:** و يبلغ زمنه (30) دقيقة ويتكون من جزئين:
 - **الجزء التعليمي:** و يبلغ زمنه (10) دقيقة حيث يتضمن شرح المهارة وعرضها وتوضيحها بشكل مفصل وفق خطوات استراتيجية الاستقصاء العادل كالتالي:
 - **مرحلة التمهيد:** عرض الموضوع وتحديد المشكلة ومرحلة البحث / اعطاء نبذة عن لعبة كرة القدم ومهاراتها كما ويعرف الطلاب عما هو مطلوب منهم في الوحدة , ويتم تقسيم الصف الى ثلاث مجاميع حيث تقوم المجموعة الاولى بأداء تمرين للمهارة المطلوبة ويختلف عن التمرين الذي تقوم به المجموعة الثانية , اما المجموعة الثالثة تقوم بواجب التحكيم ويكون اداء المجموعات بالتناوب .
 - **مرحلة البحث/** هذه المرحلة يتم التعرف فيها على تمرين كل مجموعة من المجاميع الثلاث بكافة جوانبها واسلوب ادائها والادوات المستخدمة في انجازها .
 - **الجزء التطبيقي :** و يبلغ زمنه (20) دقيقة و يتم تطبيق باقي خطوات استراتيجية الاستقصاء العادل .
 - **مرحلة المناظرة بين الآراء/** بعد اداء كل مجموعة للتمرين المخصص لها وملاحظة اداء المجموعة الاخرى يعطي الفريق المحكم مع مدرس المادة وجهة نظره وفق ما شاهده اثناء الاداء , حيث يضع المدرس سؤال على السبورة ويعطي لكل مجموعة ورقة لإعطاء رأيه , ومن ثم يقوم المدرس باستخدام اسلوب الاستقصاء بوضع الطالب امام المشكلة الحقيقية على شكل سؤال وترك له اتخاذ القرار بشأن تلك المشكلة .
 - **الاتفاق على الرأي وتدعيمه /** يجب على المدرس توفير كل ما تحتاجه البيئة التعليمية من صور و بو سترات تساعد الطلاب على الحوار والمنافسة وتحديد التمرين الذي يطور من الاداء الفني لهم .
 - **تطبيق الحل /** بعد التوصل الى التمرين المناسب يقوم المدرس بكتابة كيفية اداء التمرين ويحدد الاداء الصحيح للتمرين.
 - 3- **القسم الختامي:** و يبلغ زمنه (5) دقائق يشمل الجانب الترويحي الذي يحتوي على لعبة صغيرة محببة ومشوقة .
- 4-2-4-2 **الاختبارات البعدية :**
- تم اجراء الاختبارات البعدية للمهارات الاساسية (التمرير والمراوغة والتهديف) بكرة القدم وذلك بمساعدة فريق العمل المساعد على عينة البحث (التجريبية والضابطة) من طلاب الصف الخامس العلمي البالغ عددهم (32) طالب ، وذلك في يوم الاربعاء المصادف (2023/12/13) على ملعب المدرسة مع مراعاة جميع الظروف والشروط والإجراءات التي تمت بها الاختبارات القبلية .
- 2-5 **الوسائل الإحصائية المستعملة :**
- استعملت الحقيبة الإحصائية (spss)
- 3- **عرض وتحليل ومناقشة النتائج :**
- 3-1 **عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة :**

جدول (3)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة للاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة لأداء المهارات الأساسية بكرة القدم.

نوع الدلالة	قيمة Sig	قيمة (t) المحسوبة	ع ف	ف	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المهارات
					ع	س	ع	س	
معنوي	0.000	12.858	0.517	3.5	0.947	9.314	0.751	5.814	التمرير
معنوي	0.000	7.792	1.209	2.188	0.889	8.516	0.684	10.704	المراوغة
معنوي	0.000	8.762	0.476	2.409	0.842	9.323	0.652	6.914	التهديف

من خلال ملاحظة الجدول (3) تبين ان هناك فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي للمهارات الأساسية (التمرير والمراوغة والتهديف) بكرة القدم , لان قيمة (sig) كان أقل من مستوى الدلالة عند (0.05) ولصالح الاختبار البعدي.

2-3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية :

جدول (4)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة للاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية لأداء المهارات الأساسية بكرة القدم.

نوع الدلالة	قيمة Sig	قيمة (t) المحسوبة	ع ف	ف	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المهارات
					ع	س	ع	س	
معنوي	0.000	30.416	0.872	6.033	0.898	12.033	0.732	6	التمرير
معنوي	0.000	9.570	0.882	2.464	0.770	8.590	0.658	11.054	المراوغة
معنوي	0.000	14.324	0.430	5.132	0.632	11.132	0.633	6	التهديف

من خلال ملاحظة الجدول (4) تبين ان هنالك فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي للمهارات الأساسية (التمرير والمراوغة والتهديف) بكرة القدم ؛ لان قيمة (sig) كان أقل من مستوى الدلالة عند (0.05) ولصالح الاختبار البعدي.

3-3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة :

جدول (5)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة للاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية للمهارات الأساسية بكرة القدم .

نوع الدلالة	قيمة Sig	قيمة (t) المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المهارات
			ع	س	ع	س		
معنوي	0.000	5.784	0.898	12.033	0.947	9.314	درجة	التمرير
معنوي	0.001	3.881	0.770	8.590	0.889	8.516	ثانية	المراوغة
معنوي	0.000	6.552	0.632	11.132	0.842	9.323	درجة	التهديف

من خلال ملاحظة الجدول (5) تبين أن هنالك فروق معنوية في الاختبارات البعدية لأداء المهارات الأساسية (التمرير والمراوغة والتهديف) بكرة القدم للمجموعتين الضابطة والتجريبية؛ لان قيمة (sig) كان أقل من مستوى الدلالة عند (0.05) ولصالح المجموعة التجريبية.

3-4 مناقشة النتائج :

تبين النتائج التي تم عرضها في الجداول السابقة ان هنالك فروقات معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية لإفراد المجموعتين والاختبارات البعدية بين أفراد المجموعة التجريبية والضابطة , ويعزو الباحثان الفروق المعنوية في المهارات الأساسية (التمرير والمراوغة والتهديف) بكرة القدم الى دور المدرس وطريقة التدريس التي يستخدمها ادت الى زيادة نشاط الطلاب بدنياً ونفسياً وكذلك خلقت أجواء من الاثارة والتشويق والمتعة وتعزيز الثقة بالنفس وزيادة دافع الاستمرار وحب التعلم , وهذا ما يؤكد (Muthanna & Yasser, 2018) " ان من اهم مبادئ التعلم الجيد هو العمل على زيادة ثقة المتعلم بنفسه الامر الذي يجعله اكثر فاعلية وقل اعتماداً على المعلم مما يدفعه للاستيعاب وحفظ وتعلم اكبر قدر ممكن من الخبرات " حيث دفع ذلك افراد المجموعة الضابطة في الرغبة الى التعلم و زيادة الدافعية وحب الممارسة والتمرين وتصحيح الأخطاء وتعزيز الثقة بالنفس و وغرس روح التنافس والتشويق والاثارة, كل هذا كان له الأثر الكبير في تعلم المهارات الأساسية (التمرير والمراوغة والتهديف) بكرة القدم.(Khazaal et al., 2023)

ويعزو الباحثان الفروق المعنوية لأفراد المجموعة التجريبية إلى استخدام استراتيجية الاستقصاء العادل ودورها في تعلم الطلاب حيث وفرت الفرصة الجيدة لاكتشاف قدراتهم وامكانياتهم وما يمتلكوه من معلومات حول الدرس لأنها تعمل على اثارة اهتمام الطلاب وتشجيع الطلاب على طرح الافكار وابداء الآراء وزياد الثقة بالنفس وحل المشكلات لديهم وزيادة عامل التشويق والاثارة واعطاء فرصة للطلاب بالبحث واتخاذ القرارات بمساعدة زملائه والمدرس (Abdel- Rahman et al., 2022), وهذا ما يؤكد (Abdul Qader & Khalaf, 2021) " إن اثر توظيف الاستراتيجية هي تنمية الثقة بالنفس وبناء المعرفة من خلال الحوار والمناقشات بين المجموعة و ايجاد حلول للواجبات الفكرية والبدنية مع اكتساب مهارات اخرى مثل ادارة الوقت والحوار مع الاخرين " .

ومن هذا نرى ان استراتيجية الاستقصاء العادل كانت مناسبة لمستوى الطلاب لأنها تتيح الفرصة لتبادل المعلومات وسرعة التعلم و زيادة التفاعل بين المدرس والطالب والمشاركة الفعلية في الدرس ضمن مجموعات متعاونة مما يؤدي الى زياده فاعلية التعلم وحل المشكلات والعمل على تنظيم الافكار بصورة متسلسلة لحل المشكلة والسماح للطلاب بالبحث عن الحلول واتخاذ القرارات عن طريق العمل الجماعي والتعاون بين الطلاب (Khazal et al., 2024), وان حسن التطبيق هذه الاستراتيجية بجميع مكوناتها والتأكيد على الجوانب المعرفية فيها ساهمت في تحقيق أهداف البحث.(Qader, 2023) (Abd Ali Khdhim et al., 2023)

4 الاستنتاجات والتوصيات :

4-1 الاستنتاجات :

1. لاستراتيجية الاستقصاء العادل أثر ايجابي في تعلم المهارات الأساسية (التمرير والمراوغة والتهديف) بكرة القدم للطلاب.
2. يُمكن تطبيق مفردات إستراتيجية الاستقصاء العادل في الدروس العملية لتعلم المهارات الأساسية (التمرير والمراوغة والتهديف) بكرة القدم للطلاب.
3. اسلوب المدرس المتبع ساهم في تطوير اداء المهارات الأساسية (التمرير والمراوغة والتهديف) بكرة القدم لدى افراد المجموعة الضابطة.

4. مراحل استراتيجية الاستقصاء العادل اعطت فهم أوسع للطلاب في المهارات الأساسية بكرة القدم .

2-4 التوصيات :

1. استخدام استراتيجيات جديدة وحديثة في دروس التربية الرياضية والابتعاد عن الطرق والاساليب التقليدية.
2. اجراء دراسات مشابهة باستخدام استراتيجية الاستقصاء العادل على عينات والعباب مناسبة اخرى.
3. استخدام استراتيجية الاستقصاء العادل في تعلم اداء مهارات اخرى بكرة القدم لكونها من الاستراتيجيات التفاعلية الحديثة.

الشكر والتقدير

نسجل شكرنا لعينة البحث المتمثلة في طلاب الصف الخامس العلمي ، ثانوية سنجار للبنين ، مديرية تربية بابل للعام الدراسي (2023 - 2024)

تضارب المصالح

يعلن المؤلفان انه ليس هناك تضارب في المصالح

سعد حمزة حبيب <https://orcid.org/0009-0001-8724-0255>

References

- Abd Ali Khdhim, M., Hussein Abdulrasool, T., & Hasan Aldewan, L. (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. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 33(1), 2023. <https://doi.org/10.55998/jsrse.v33i1.395>
- Abdel-Rahman, M. A.-Q., Hammad, S. H., & Mikhlif, A. K. (2022). The impact of compound exercises using simulation tools in developing the accuracy of handling and scoring skills for soccer players. *Sciences Journal Of Physical Education*, 15(6).
- Abdul Qader, A. K., & Khalaf, M. Z. (2021). The effect of using the Whitley strategy on teaching some basic skills in tennis. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 69, 669–681. <https://www.iasj.net/iasj/article/240123>
- 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>
- Al-Harathi, I. S. A. (2016). *The effect of using thinking on cognitive control in the science subject for seventh-grade female students* [Master's thesis].
- Al-Tarfi, A. S. A. (2013). *Applied Tests* (1st ed, p. 42). National Library, House of Books and Documents.
- Al-Tarfi, A. S. A. (2016). *Skill Tests for Team Football Games* (1st ed, p. 194). National Library.
- 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>
- Khazaal, H. N., Jasim Muslim, A., & Abbood, Z. K. (2023). The Effect of Skill Exercises in the Style of (Rondo) on the Development of Tactical Behavior and the Accuracy of Skillful Performance in Youth Football 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.v33i1.378>©Authors
- Khazal, H. N., Rasoul, T. H. A., & Mohammed, L. H. (2024). The effect of the self-scheduling strategy (KWL) in developing tactical knowledge and some football skill abilities for students. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 34(1).
- Mahmoud, M. A., FadousNamrawi, A. O., & al-Dulaimi, S. H. H. (2015). Impact exercises compromise vehicle (physical skill) in different shapes and spaces on some of the

physical variables and speed performance skills of football players for applicants. *Sport Culture*, 6(2).

Muthanna, L., & Yasser, J. (2018). *Futsal* (p. 82). Dar Al-Hoda Press.

Qader, A. K. A. (2023). The effect of using micro-education in teaching some grips in the wrestling game for students. *Misan Journal for Physical Education Sciences*, 27(27).

Wheatley, G. H. (1991). Constructivist perspectives on science and mathematics learning. *Science Education*, 75(1), 9-21.

ملحق (1)

أسماء السادة الخبراء

ت	اللقب العلمي	اسماء السادة الخبراء	الاختصاص	مكان العمل
1	أ.د.	عامر سعيد جاسم	كرة القدم	جامعة بابل-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	أ.د.	سلمان عكاب	كرة القدم	جامعة الكوفة-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	أ.د.	علي مهدي حسن	كرة القدم	جامعة الكوفة-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
4	أ.د.	سلام جبار صاحب	كرة القدم	جامعة القادسية-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
5	أ.د.	محسن محمد حسن	كرة القدم	جامعة الكوفة -كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
6	أ.د.	هيثم محمد كاظم	كرة القدم	جامعة بابل-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
7	أ.د.	باسم ناجي عبد الحسين	كرة القدم	جامعة الكوفة-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملحق (2)

نموذج الوحدة التعليمية

اليوم والتاريخ :

الزمن :45 دقيقة

الوحدة التعليمية : الأولى

الصف : الخامس العلمي

الاهداف التعليمية : تعلم مهارة التمرير بكرة القدم.

الاهداف التربوية : تعزيز الثقة بالنفس والتعاون الايجابي بين الطلبة .

الأدوات المستخدمة : كرات قدم عدد (6) ، ساعة إيقاف , صافرة .

الملاحظات	الفعاليات والمهارات	الوقت	أقسام الوحدة
التأكيد على الوقوف المنظم وضبط المسافة بين الطالبات	_ تجمع الطلاب في الملعب وتسجيل الغياب واداء التحية الرياضية.	10 / د 2 / د	القسم الإعدادي
التأكد على اداء تمارين الاحماء العام لتسخين كل اجزاء الجسم	-الوقوف – السير الاعتيادي – الهرولة – تدوير الذراعين للأمام والخلف – رفع القدمين للأمام– الهرولة الخفيفة , السير الاعتيادي	3 / د	أ- الأحماء العام
التأكيد على أداء التمارين بصورة جيدة	(الوقوف) قتل الراس والرقبة للجانبين بالتعاقب....(4). (الوقوف) رفع وخفض الذراعين اعلى اسفل ... (2). (الوقوف) قتل الجذع للجانبين بالتعاقب ... (4). (الوقوف) ثني ومد الرجلين (2). (الوقوف) قفزات صغيرة على البقعة ... (2).	5 / د	ب-الأحماء الخاص

<p>وفيها يتم تطبيق مرحلة تحديد المشكلة ومرحلة البحث وهي من المراحل الأولى لاستراتيجية الاستقصاء العادل</p> <p>وفيها يتم تطبيق المراحل الاخيرة لاستراتيجية الاستقصاء العادل (مرحلة المناظرة بين الآراء ومرحلة الاتفاق على الرأي وتدعيمه ومرحلة تطبيق الحل)</p>	<p>– اعطاء فكرة واضحة عن مهارة التمرير ومدى تأثيرها على متغيرات اللعب أثناء المباريات وعن الاداء الصحيح للتمرير الدقيق والحصول على نسبة عالية من الاستحواذ على الكرة.</p> <p>– عرض نموذج لبعض لاداء مهارة التمرير الصحيح في إيصال الكرات للزملاء من الفريق اضافة الى إعطاء معلومات عن الاخطاء الشائعة للمهارة وشروط أداء المهارة بالشكل الصحيح.</p> <p>يقوم الطلاب بتطبيق التمرينات الخاصة بمهارة التمرير:</p> <p>– التمرين الأول / التمرير القصير مع الزميل مسافة (5م) وبكلتا القدمين (يمين – يسار)(3/ تكرارات) زمن التكرار الواحد (2/د) .</p> <p>– التمرين الثاني / التمرير القصير مع الزميل بمسافة (7م) ومن دون إخماد (تمرير مرتد) (3/ تكرارات) زمن التكرار الواحد (2/د).</p> <p>– التمرين الثالث / تمرير الكرة لمسافة متوسطة تبعد (15-20م) نحو ثلاث دوائر مرسومة على الأرض وبأقطار مختلفة وبدرجات مختلفة (2/تكرارات) زمن التكرار الواحد (2/د) .</p>	<p>30 د</p> <p>10 د</p> <p>20 د</p>	<p>القسم الرئيسي أ- النشاط التعليمي</p> <p>ب-النشاط التطبيقي</p>
<p>الالتزام بالنظام</p>	<p>لعبه تروبيقيه (عكس الإشارة) مع تحية الانصراف والدخول الى الصف بانتظام .</p>	<p>5 د</p>	<p>القسم الختامي</p>



Journal of Studies and Researches of Sport Education

spo.uobasrah.edu.iq



The effect of using the containment method in acquiring the skills of forward rolling and the human wheel on the floor movements mat device in artistic gymnastics for students

Arshad Mohammad Issa ¹  

General Directorate of Education Basra

Article information

Article history:

Received 9/6/2024

Accepted 21/7/2024

Available online 15, Nov,2024

Keywords:

Human wheel – Floor mat device –

Inclusion method – Artistic gymnastics



website

Abstract

The aim of the research is to identify the effect of the inclusion method (containment) in acquiring some floor movement skills for gymnastics. The researcher used the experimental method and the research included the procedures used in using the inclusion method (containment) to teach the skills of forward rolling and human wheel. The researcher presented, analyzed and discussed the results. Through the tables of test results for both the experimental and control research groups and the results of the post-tests, it is clear that the experimental group outperformed the control group. From this, the researcher concluded that the inclusion method (containment) achieved an effective effect in developing the level of performance for the skills of forward rolling and human wheel. The researcher also recommended using the inclusion method for its positive and effective effect in developing the skills of forward rolling and human wheel in gymnastics.



مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية

spo.uobasrah.edu.iq



تأثير استخدام أسلوب التضمين (الاحتواء) في اكتساب مهارتي الدرجة المتكورة الامامية والعجلة البشرية على جهاز بساط الحركات الأرضية بالجمناستك الفني للطلاب

أرشد محمد عيسى¹

المديرية العامة لتربية البصرة

معلومات البحث

تاريخ البحث:

الاستلام: 2024/6/9

القبول: 2024/7/21

التوفر على الانترنت: 15, نوفمبر, 2024

الكلمات المفتاحية:

العجلة البشرية – جهاز بساط الحركات الارضية –
أسلوب التضمين (الاحتواء) – الجمناستك الفني

الملخص

هدف البحث الى التعرف على تأثير أسلوب التضمين(الاحتواء) في اكتساب بعض مهارات بساط الحركات الأرضية لرياضة الجمناستك حيث استعمل الباحث المنهج التجريبي واشتمل البحث على الاجراءات المستعملة في استعمال أسلوب التضمين (الاحتواء) لتدريس مهارتي الدرجة الامامية والعجلة البشرية وقد قام الباحث بعرض وتحليل ومناقشة النتائج ومن خلال جداول نتائج الاختبارات لكل من مجموعتي البحث التجريبية والضابطة ونتائج الاختبارات البعدية يتبين تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة ومن هذا استنتج الباحث الى تحقيق اسلوب التضمين (الاحتواء) تأثير فعال في تطوير مستوى الاداء لمهارتي الدرجة الامامية والعجلة البشرية وكذلك أوصى الباحث استخدام اسلوب التضمين لتأثيره الايجابي والفعال في تطوير مهارة الدرجة الامامية والعجلة البشرية في رياضة الجمناستك

1. التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث

ان درس التربية الرياضية في مرحلة المتوسطة تعد أحد الجوانب المهمة في العملية التعليمية والحركية حيث تساعد على إشباع احتياجات الفرد الأساسية، فدرس التربية الرياضية لا يعد مجالاً لممارسة الأنشطة البدنية والرياضية فحسب انما تشكل عالماً يجتمع فيه الطلاب ويتفاعلون ويتعاونون فيما بينهم (Abdel Rahim, 2003) بما في ذلك اكتساب حركات جديدة وخصوصاً ان هذه الحركات تعتمد على التوافق العضلي العصبي حيث يكون قادراً على التحكم في تحركاته مما يجعل الطالب أكثر ثقة بنفسه. (Lamyaa & Muhammad, 2023)

وأن اختيار الطريقة الصحيحة لتدريس مادة معينه له تأثير كبير على تحقيق هدف هذه المادة، لكن الطريقة تختلف باختلاف المادة والبيئة المادية والتعليمية وهناك تنوع كبير واختلافات في اساليب وطرق التدريس ، حيث أن لكل منها أهمية وعيوب ، حيث ينبغي ان تتسق الطريقة الاسلوب مع اهدافه المرسومة بأن تكون له فلسفة أساسية يقوم عليها للوصول بالتحصيل الى مستوى أفضل وان طرق التدريس الفعالة تهدف إلى إعطاء المتعلمين دوراً في تحقيق الهدف الأسمى للعملية التعليمية وإشراكهم في عملية التدريس لجعلهم أكثر من مجرد متلقين. (Al Diwan, 2009)

ان الجمناستك هي إحدى الرياضات التي يتم تدريسها في المدارس العراقية ولجميع المراحل الدراسية (الابتدائية والمتوسطة وللإعدادية) ، حيث تتميز بصعوبة حركاتها وتتطلب إعداداً بدنياً ورياضياً عالياً للمساهمة في تطوير مهارات الجمناستك لدى الطلبة وان تطوير مهارات وقدرات الطلبة يعتمد اعتماداً كبيراً على مدى تفاعلهم مع الأسلوب التدريسي المتبع واستجاباتهم له وبالنظر لصعوبة حركات الجمناستك والتي لا يستطيع الطلبة إتقانها بصورة جيدة لذلك تجلت أهمية البحث في استخدام أسلوب التضمين (الاحتواء) لتدريس هذه اللعبة وتطوير مهاراتهم وقدراتهم ودرس (Saad, 2017) اذ توصلوا الى ضرورة ان يعزز المدرس محتوى درسه بان يحتوي الدرس ويتضمن مستويات الطلبة ليصل بهم الى مستوى أداء جيد لان هذا الأسلوب يراعي الفروق الفردية ويعمل على اشراك جميع الطلبة حسب قابلياتهم وقدراتهم حيث يقوم المدرس بالابتعاد عن الدور التلقائي التقليدي وتوجيه المتعلمين ويكون دوره الرئيسي هو توجيه الطلاب ومساعدتهم واعطائهم التغذية الراجعة لتحقيق أفضل النتائج.

1-2 مشكلة البحث

من خلال خبرة الباحث الميدانية كونه مدرساً للتربية الرياضية لسنوات عديدة لاحظ ان الطريقة المتبعة لتدريس رياضة الجمناستك تطور الطالب بصورة بطيئة حيث يواجه المتعلم صعوبة كبيرة في تعلم حركاتها حيث ظهرت أساليب تعليمية أخرى ذات فعالية كبيرة يمكن من خلالها الارتقاء بمستوى هذه اللعبة وتطويرها لذا ارتأى الباحث باستخدام أسلوب التضمين (الاحتواء) وذلك لأنه يتناسب مع قابلياتهم البدنية والمهارية وأيضاً يراعي الفروق الفردية المختلفة بين الطلاب حيث يعمل هذا الأسلوب على تقسيم المهارة حسب مستويات الطلاب.

1-3 اهداف البحث

1- التعرف على تأثير أسلوب التضمين (الاحتواء) في اكتساب بعض مهارات بساط الحركات الأرضية لرياضة الجمناستك

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

4-1 فروض البحث

1- هنالك تأثير إيجابي لأسلوب التضمين (الاحتواء) في اكتساب بعض مهارات بساط الحركات الأرضية لرياضة الجمناسك لطلاب الصف الأول المتوسط.

2- هنالك فروق متباينة في الاختبارات البعدية بين المجموعة التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية .

5-1 مجالات البحث

1-4-1 المجال البشري: طلاب مدرسة الشهيد هاشم ياسر الاسدي للصف الأول المتوسط في قضاء ابي الخصيب .

1-4-2 المجال المكاني: ساحة مدرسة الشهيد هاشم ياسر الاسدي .

1-4-3 المجال الزمني: الفترة من 2023/11/12 والى 2024/4/20

2- منهجية البحث و إجراءاته الميدانية

1-2 منهج البحث :

أستخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لملائمته طبيعة مشكلة البحث .

2-2 مجتمع البحث :

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهم طلاب الصف الاول المتوسط في متوسطة الشهيد هاشم ياسر الاسدي في البصرة للعام الدراسي (2023- 2024) والبالغ عددهم (185) طالباً موزعين على اربع شعب وقد تم اختيار عينة التجربة الرئيسية بالطريقة العشوائية بأسلوب القرعة حيث تم تقسيم العينة الى مجموعتين متساويتين حيث تمثلت المجموعة التجريبية بشعبة (ب) المكونة من (46) طالباً وقد استخدموا أسلوب التضمين (الاحتواء) والمجموعة الضابطة كانت شعبة (ج) وعددهم (45) طالباً وقد استخدموا المنهج المعتاد وتم استبعاد الطلاب المتغيبين وايضاً استبعاد عينة التجارب الاستطلاعية وكما مبين في الجدول (1)

الجدول (1)

يبين تفاصيل حجم العينة

النسبة المئوية	عدد افراد العينة	المستبعدون	التجربة الاستطلاعية	عدد طلاب الشعبة الكلي	الشعبة	مجاميع البحث
16.30%	30	8	8	46	ب	المجموعة التجريبية
16.30%	30	15	—	45	ج	المجموعة الضابطة
32.6%	60	23	8	91		المجموع

3-2 تجانس عينة البحث

قام الباحث بإجراء التجانس على المجموعتين بأخذ المتغيرات الآتية (الطول - والوزن - والعمر) وذلك باستخدام قانون معامل الاختلاف لدلالة على الفروق بين أفراد المجموعتين وقد تراوح معامل الاختلاف بين (3.81) و (11.04) وهذه القيم اقل من 30% مما يشير الى تجانس العينة , حيث ان قيمة معامل الاختلاف كلما اقتربت من (1%) يعد التجانس عالياً و إذا ازداد عن (30%) يعني ان العينة غير متجانسة

جدول (2)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الاختلاف للمجموعتين لعينة البحث

ت	القياسات الجسمية والعمر	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف
1	الطول	سم	153.28	5.84	3.81
2	الوزن	كغم	46.92	5.18	11.04
3	العمر	سنة	12.92	0.61	4.72

3-4 تكافؤ عينة البحث

من اجل التأكد من تكافؤ المجموعتين قام الباحث بأجراء التكافؤ من خلال استخدام قانون (t-test) للعينات المستقلة حيث نلاحظ عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين وذلك لان قيمة (sig) لمهارة الدرجة الامامية والبالغة (0.57) اكبر من مستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على ان العينة متكافئة لمهارة الدرجة الامامية , اما قيمة (sig) لمهارة العجلة البشرية بلغت (0.78) وهي اكبر من مستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على ان العينة متكافئة لمهارة العجلة البشرية و كما موضح في الجدول (3) .

جدول (3)

يبين تكافؤ للمجموعتين المستخدمة في البحث للاختبارات القبليّة للعينتين الضابطة والتجريبية

الاختبارات	وحدة القياس	الضابطة		التجريبية		قيمة T المحسوبة	مستوى الدلالة Sig	الدلالة الاحصائية
		س±	س	س±	س			
الدرجة الامامية (المكورة)	درجة	3.13	1.27	3.23	1.54	0.27	0.57	غير معنوية
العجلة البشرية	درجة	2.73	1.28	2.86	1.38	0.38	0.78	غير معنوية

2-5 وسائل جمع المعلومات والأدوات المستخدمة:-

- المصادر العربية والأجنبية، استبانات لاستطلاع آراء الخبراء والمتخصصين والمقابلات الشخصية، شبكة المعلومات (الإنترنت)، ساحة المدرسة وبساط الحركات الأرضية للجمناستك، حاسوب شخصي نوع (hp) شاشة 13 بوصة عدد (1)، الاستثمارات الخاصة بالبرامج التعليمية .

2-6 المنهاج التعليمية

قام الباحث بأعداد منهاج تعليمي بأسلوب التضمن (الاحتواء) في درس التربية الرياضية لطلبة الصف الأول المتوسط و الذي يساعد على اكتساب بعض مهارات الجمناستك .

2-6-1 الوحدة التعليمية بأسلوب التضمن (الاحتواء)

قبل البدء بتنفيذ المنهاج التعليمي الخاص بأسلوب التضمن (الاحتواء) قام الباحث بعدد من المقابلات الشخصية مع السادة المشرفين والمدرسين والمختصين في مجال التربية الرياضية اضافة الى الاطلاع على دليل المدرس للمدارس المتوسطة وأيضاً الاطلاع على عدد من المصادر والمراجع والمناهج الخاصة بهذا الأسلوب وحسب محتويات درس التربية الرياضية حيث استخدم الباحث اسلوب التضمن (الاحتواء) في الوحدات التعليمية للمجموعة التجريبية ، وقام الباحث بوضع ورقة العمل والمتضمنة ثلاث بدائل لتطبيق وتنفيذ المهارات (الدرجة الامامية والعجلة البشرية) في الجزء التعليمي والتطبيقي من اقسام خطة الدرس وحسب قابليات الطلاب حيث يعتمد التصميم على أساس تنوع الفروق الفردية للطلاب مراعيًا التدرج في مستوى الصعوبة للواجب الحركي للمهارة المراد تعلمها وعلى الطالب ان يأخذ قرار بعد ان تفحص المستويات ثم اختيار المستوى الابتدائي والاسهل له والذي يناسبه لأداء الواجب الحركي (Aldewan & Sheikh Ali, 2016) وقد يكون بمساعدة المدرس ثم تصحح اخطائه بمقارنة ادائه بورقة العمل التي بجوزته ثم له الحق في اتخاذ قرار من خلال اختيار المستوى الأدنى او اختيار المستوى الاعلى مع تكرار الأداء عدة مرات . وبهذا تستمر العملية التعليمية وفق ما ذكر سابقا حتى انتهاء الوقت المخصص للجزء التطبيقي وبذلك يسمح للمدرس من احتواء جميع الطلاب في تنفيذ الواجبات الحركية إما المجموعة الضابطة فقد استخدمت الأسلوب المتبع لتدريس المهارات.

2-6-2 خطوات تنفيذ الوحدة التعليمية بأسلوب التضمن (الاحتواء)

قام الباحث بتنفيذ المنهاج التعليمي المخصص لدرس التربية الرياضية المتكون من (8) وحدات تعليمية وبواقع وحدتان تعليميتان في الأسبوع وحسب الجدول الخاص بالمدرسة وللصف الأول المتوسط حيث قام الباحث بإعداد وتصميم ورقة العمل التي يقوم باستخدامها الطالب ويقوم المدرس في الاسبوع الاول بشرح وعرض المهارة حيث يتم تطبيق الاداء من قبل افراد العينة بشكلها الاولي بأسلوب التضمن مع تصحيح الاخطاء ووفق ترتيب ورقة العمل ثم تليها الاسبوع الباقية ويتم ملاحظة كل طالب بشكل فردي ومستوى مشاركة الطلاب وقيامهم بدورهم من حيث قدراتهم وقابليتهم البدنية والمهارية .

2-7-1 الاختبارات التي تم تطبيقها على عينة البحث

2-7-1-1 اختبار مهارة حركة الدرجة الامامية المكورة (Aldewan & Al-Temimy, 2013)

- الغرض من الاختبار :- قياس السيطرة على الجسم أثناء الحركة والعودة الى الوضع الأصلي والثبات والتوازن الثابت أثناء الحركة.

- شروط الاداء :- مس الرأس للأرض بأقرب نقطة من القدمين وعمل التكور في الجذع وعمل الدفع والوقوف بثبات واتزان .
- التقويم ووحدة القياس :- يكون التقويم من (1-10) درجة وحسب القانون الدولي للعبة الجمناستك .

2-7-2 اختبار مهارة حركة العجلة البشرية (كارل ويل) (Al-Sayeh, 2001)

- الغرض من الاختبار :- قياس القدرة على اداء العجلة البشرية .

- الأدوات :- بساط الحركات الارضية .

- شروط الاداء:- يؤدي المُختَبِر العجلة البشرية .
- عدد المحاولات :- تعطى للمُختَبِر محاولتان وتؤخذ أفضلهما .
- التقويم ووحدة القياس :- تقييم محكمو الجمناستك الفني الاختبار من (10) درجات .

2-8 التجربة الاستطلاعية

قام الباحث بأجراء التجربة الاستطلاعية الخاصة بأسلوب التضمين (الاحتواء) في يوم الاحد المصادف 2023 /11/5 وهم من خارج العينة الرئيسية والذين يمثلون شعبة (ب) وعددهم (8) طلاب وكان الهدف من هذه التجربة:

- 1- التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستعملة في البحث .
- 2- التعرف على مدى تفاعل الطلاب مع أسلوب التضمين (الاحتواء) .
- 3- معرفة الصعوبات التي قد تواجه الباحث عند تنفيذ التجربة الرئيسية الخاص بأسلوب التضمين (الاحتواء)
- 4- معرفة الوقت المستغرق للاختبارات .

2-9 أسلوب التقييم ووضع الدرجات

تم تقييم عينة البحث من خلال ثلاث محكمين يقومون بمشاهدة الأداء وتقييمهم من (1-10) درجات ظاهريا للاختبارين القبلي والبعدي عن طريق استمارة التقييم وكلاً على حده ثم تجمع درجات كل طالب التي وضعها كل محكم ليتم استخراج الوسط الحسابي للدرجات الثلاثة لتصبح درجة واحدة تمثل الدرجة النهائية التي يستحقها الطالب.

2-10 الاختبارات القبليّة

قام الباحث بالاختبارات القبليّة بعد اجراء التجربة الاستطلاعية للمجموعتين التجريبية والضابطة في يوم الاحد المصادف 2023/11/12 علماً أنه قد طبقا الباحث وحدتان تعليميتان تعريفيتان قبل اجراء الاختبار القبلي ليتمكن المتعلمون من استيعاب المهارة بشكل أولي وهاتان الوحدتان كانتا من اجل أعداد أفراد العينة لأجراء الاختبار إذ لا يمكن أن يطبق الاختبار على العينة إذ لم يتمكن من أداء المهارة ولو بأقل مستوى حركي.

2-11 الاختبارات البعديّة

بعد ان طبقت المجموعة التجريبية المنهاج التعليمي على بساط الحركات الأرضية بأسلوب التضمين (الاحتواء) والانتهاج من المنهاج التعليمي قام الباحث بنفس الإجراءات التي اتبعها في تنفيذ الاختبارات القبليّة وذلك من خلال المكان والزمان حيث تم اختبار المجموعة التجريبية والضابطة يومي الاحد والاثنين المصادف 2023 /12/11-10 .

2 - 12 الوسائل الإحصائية:

قام الباحث باستخراج البيانات عن طريق استخدام الحقيبة الإحصائية (IBM SPSS Statistics 26) للحصول على النتائج .

3- عرض ومناقشة النتائج

3-1 عرض النتائج وتحليلها

تم عرض ومناقشة النتائج التي توصل اليها الباحث من خلال المعالجات الإحصائية وتحليلها للاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعتين وكما يأتي :

3-1-1 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة وتحليلها

جدول (4)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحتسبة ومستوى الدلالة بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة

الاختبارات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة T المحسوبة	مستوى الدلالة Sig	الدلالة الاحصائية
		س	ع±	س	ع±			
الدرجة الامامية (المكورة)	درجة	3.13	1.27	6.03	1.15	9.522	0.000	معنوية
العجلة البشرية	درجة	2.73	1.28	6.07	1.14	9.520	0.000	منوية

نلاحظ من خلال جدول (4) نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة من خلال استخدام قانون (t-test) للعينات المترابطة حيث بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي لمهارة الدرجة الامامية بلغت (3.13) درجة وانحراف معياري (1.27) , فيما بلغ الوسط الحسابي لنتائج الاختبار البعدي (6.03) وانحراف معياري (1.15) درجة واما قيمه (t) المحسوبة فقد بلغت (9.522) تحت مستوى دلالة (0.000) مما يدل على معنوية الفروق عند مستوى الدلالة (0.05) وهذا الفرق دال احصائيا لصالح الاختبارات البعدية لمهارة الدرجة الامامية , اما الوسط الحسابي للاختبار القبلي لمهارة العجلة البشرية بلغت (2.73) درجة وانحراف معياري (1.28) , فيما بلغ الوسط الحسابي لنتائج الاختبار البعدي (6.07) وانحراف معياري (1.14) درجة واما قيمه (t) المحسوبة فقد بلغت (9.520) تحت مستوى دلالة (0.000) مما يدل على معنوية الفروق عند مستوى الدلالة (0.05) وهذا الفرق دال احصائيا لصالح الاختبارات البعدية لمهارة العجلة البشرية .

3-1-2 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية وتحليلها

جدول (5)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحتسبة ومستوى الدلالة بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية

الاختبارات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة T المحسوبة	مستوى الدلالة Sig	الدلالة الاحصائية
		س	ع±	س	ع±			
الدرجة الامامية (المكورة)	درجة	3.23	1.54	8.07	0.94	14.24	0.000	معنوية
العجلة البشرية	درجة	2.86	1.38	8.03	0.96	14.51	0.000	معنوية

نلاحظ من خلال جدول (5) نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة تجريبية من خلال استخدام قانون (t-test) للعينات المترابطة حيث بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي لمهارة الدرجة الامامية بلغت (3.23) درجة وانحراف معياري (1.54) , فيما بلغ الوسط الحسابي لنتائج الاختبار البعدي (8.07) وانحراف معياري (0.94) درجة واما قيمه (t) المحسوبة فقد بلغت (14.24) تحت مستوى دلالة (0.000) مما يدل على معنوية الفروق عند مستوى الدلالة (0.05) وهذا الفرق دال

احصائيا لصالح الاختبارات البعدية لمهارة الدرجة الامامية , اما الوسط الحسابي للاختبار القبلي لمهارة العجلة البشرية بلغت (2.87) درجة وبنحرف معياري (1.38) , فيما بلغ الوسط الحسابي لنتائج الاختبار البعدي (8.03) وبنحرف معياري (0.96) درجة واما قيمه (t) المحسوبة فقد بلغت (14.51) تحت مستوى دلالة (0.000) مما يدل على معنوية الفروق عند مستوى الدلالة (0.05) وهذا الفرق دال احصائيا لصالح الاختبارات البعدية لمهارة العجلة البشرية .

3-1-3 عرض نتائج الاختبارات البعدية وقيم (T) المحسوبة والدلالة الإحصائية (sig) لمجموعتين البحث

جدول (6)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة ومستوى الدلالة بين الاختبارات البعدية لمجموعتي

البحث

الاختبارات	وحدة القياس	الضابطة		التجريبية		قيمة T المحسوبة	مستوى الدلالة Sig	الدلالة الاحصائية
		ع±	س	ع±	س			
الدرجة الامامية (المكورة)	درجة	1.15	6.03	0.94	8.07	7.44	0.000	معنوية
العجلة البشرية	درجة	1.14	6.07	0.96	8.03	7.20	0.000	معنوية

نلاحظ من خلال جدول (6) نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين من خلال استخدام قانون (t-test) للعينات المستقلة حيث بلغ الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة لمهارة الدرجة الامامية (6.03) درجة وبنحرف معياري (1.15) , فيما بلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية لمهارة الدرجة الامامية (8.06) وبنحرف معياري (0.94) درجة واما قيمه (t) المحسوبة فقد بلغت (7.44) تحت مستوى دلالة (0.000) مما يدل على معنوية الفروق عند مستوى الدلالة (0.05) وهذا الفرق دال احصائيا لصالح المجموعة التجريبية , اما الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة لمهارة العجلة البشرية فبلغت (6.06) درجة وبنحرف معياري (1.14) , فيما بلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية لمهارة العجلة البشرية (8.03) وبنحرف معياري (0.96) درجة واما قيمه (t) المحسوبة فقد بلغت (7.20) تحت مستوى دلالة (0.000) مما يدل على معنوية الفروق عند مستوى الدلالة (0.05) وهذا الفرق دال احصائيا لصالح المجموعة التجريبية .

2-3 مناقشة النتائج

نلاحظ من خلال جدول (4) للاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة والتي تستخدم الأسلوب المتبع ان مستوى الأداء للعينه لمهاترتي الدرجة الامامية والعجلة البشرية قد تطور ولكن ليس بالمستوى المطلوب ويعزو الباحث الى ان الأسلوب المتبع لا يراعي الفروق الفردية للمتعلم ويتعامل معهم بنفس المستوى مما يؤدي الى هبوط مستوى معين من الطلبة وتطور مستوى اخر وهذا ما يؤكد (إسماعيل محمد) حيث ان رغم ايجابية هذا الأسلوب وخاصة استخدامه مع المبتدئين في التعلم وكذلك في تعلم المهارات الصعبة وذلك لغرض السيطرة على مسار العمل وكذلك استخدامه في تصحيح الأخطاء في الفعاليات فان لهذا الأسلوب عدة مأخذ سلبية في مقدمتها عدم الأخذ بنظر الاعتبار للفروق الفردية وعدم إعطاء الفرصة

للطالب للمشاركة في اتخاذ القرار وكذلك عدم مساعدته على الإبداع وعدم التعاون للوصول إلى الانجاز المثمر (Ali, 2019) (Tuama et al., 2023)

اما جدول (5) للاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبيّة والتي استخدمت أسلوب التضمين (الاحتواء) فنلاحظ تعلم وتطور عالي في مستوى الطلبة ويرى الباحث ان هذا التطور اتى من خلال استجابة وتفاعل الطلاب مع هذا الأسلوب وذلك لأنه يتناسب مع قدراتهم وميولهم وملائمته لمستوى إدراكهم وأيضا ان الطالب هو الذي يأخذ القرار في عملية التعلم والانتقال من حركة لأخرى, ان هذا الأسلوب اوجد للطالب قرارا رئيسيا يتخذه بنفسه لا يمكن اتخاذه في الأساليب السابقة (Othman et al., 2024)

ومن خلال جدول (6) لنتائج الاختبارات البعديّة لكل من المجموعتين التجريبيّة والضابطة نلاحظ فروق دال احصائيا لصالح المجموعة التجريبيّة والتي تتوافق مع الهدف الأول وفرض الباحث الأول ، ويعزو الباحث هذا التطور إلى كون اسلوب التضمين (الاحتواء) يعطي للطلاب دورا رئيسيا في عملية التعليم والذي يعتمد على نفسية بعملية اتخاذ القرار. "حيث يؤدي هذا الاسلوب الى خلق علاقات وسلوكيات جديدة بين الطالب والمدرس ويتم فيه انتقال عدد كبير من القرارات الى الطالب لذلك فان هذا الأسلوب يؤكد على دور المتعلم في عملية التعلم اذ لا تقتصر مهمة المتعلم على الطاعة والاستجابة لأوامر المدرس فقط وإنما تكون بالمشاركة الفعالة في الدرس اضافة إلى إن هذا الاسلوب لدية مراعاة للفروق الفردية من خلال اتخاذ المتعلم قرار استهلاك أدائه بالمستوى الذي يبدأ منه وبحسب صعوبة (A. K. Ahmed, 2024)

ان فاعلية الوحدات التعليمية باستخدام اسلوب التضمين (الاحتواء) أسهم في تطوير القابليات البدنية والمهارية وذلك من خلال التكرار الأداء وبالمستوى الذي يعتمد على قابليات الطالب والذي يؤدي الى اتقان المهارة بشكل جيد , كما يؤكد (موستن) ان تكرار الوحدات التعليمية في اسلوب التضمين يؤدي الى التطور ونجاح الطالب في بدء النشاط وان النجاح في عملية البدء او الدخول في الاداء ولمختلف مستوياته يؤدي الى ضمان المشاركة المستمرة وان أي فرد معين لم يتوصل الى تعلم مهارة بسبب عدم ادائها فالأبعاد يولد الرفض بينما يدعو التضمين الى المشاركة (Hammad, 2022)

وان تحقيق المستويات الجيدة للطالب بأداء المهارة يصبح له دافعا أكبر لتخطي جميع المستويات مع الاحساس بالثقة بالنفس لتكرار حالات النجاح في الاداء مما يجعل الشعور الذاتي له اكثر ايجابية ويحاول اداء اكثر عدد من المحاولات لأداء الواجب وبلوغ الانجاز والنجاح. حيث يرى (صالح مجيد وبسمان عبد الوهاب) " إن إشعار المتعلم بنتائج عمله ومقارنته بزملائه وإدراكه بمدى تقدمه أو تأخره يُعد من أقوى دوافع التعلم ، بينما وجد أن إهمال المتعلم وعدم إشعاره بموقفه أو الاهتمام بمدى ما أحرزه من تقدم أو تأخر من شأنه أن يؤدي بالمتعلم إلى الملل والتراخي " وهذه ما يتصف به أسلوب التضمين (Kazem & Muhammad, 2020)

ومن خلال ما تقدم يتضح ان المدرس هو المسؤول المنفذ للعملية التعليمية من خلال وضع منهج تعليمي واستخدامه أسلوب تدريسي معين ليحقق الغرض المطلوب من المفهوم التربوي والتعليمي واحتواء جميع الطلبة وبنفس الوقت يعمل على تطوير الأداء المهاري للطلبة. حيث ان لكل مدرس فلسفة الخاصة وأسلوبه الخاص في تطبيق الطريقة التي يعتقد انها الناجحة وتحقق الهدف المرسوم من التربية (Z. K. Ahmed et al., 2021) (Mushref, 2024)

حيث يساعد اي منهج تعليمي من تحقيق نسبة من التعلم والتطوير ويتناسب ذلك التطور طردياً مع فاعلية المنهج في تحقيق الاهداف المرسومة من خلال التمرينات التي يتضمنها ذلك البرنامج ودرجة تناسيبها مع تلك الاهداف، فضلا عن تناسيبها مع قابليات المتعلمين وميولهم ودرجة استعدادهم (Muska & Sarah, 1991)

4- الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات

1. حقق اسلوب التضمين (الاحتواء) تأثير فعال في تطوير مستوى الاداء لمهاتري الدرجة الامامية والعجلة البشرية من خلال ملاحظة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية والضابطة.
2. ضعف تأثير المنهج التقليدي المتبع من خلال ملاحظة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية والضابطة.
3. تحسن الاداء الحركي للطلاب نتيجة التكرار و زيادة فرصة المشاركة لهم في الدرس.

4-2 التوصيات

- 1- استخدام اسلوب التضمين لتأثيره الايجابي والفعال في تطوير مهارة الدرجة الامامية والعجلة البشرية في رياضة الجمناستيك

3- ضرورة عمل دراسات مشابهة بأساليب أخرى لمعرفة مدى تطوير وتحسين درس التربية الرياضية في مستوى تعلم الطلاب للمهارات الاساسية الاخرى ولمختلف الالعاب الرياضية ولكلا الجنسين والمقارنة بينهما.

الشكر والتقدير

نسجل شكرنا لعينة البحث المتمثلة في طلاب مدرسة الشهيد هاشم ياسر الاسدي للصف الأول المتوسط في قضاء ابي الخصيب.

تضارب المصالح

يعلن المؤلف انه ليس هناك تضارب في المصالح

أرشد محمد عيسى <https://orcid.org/0009-0009-0321-813X>

References

- Abdel Rahim, M. (2003). *The basics of skill, planning and attack in basketball* (p. 186). Faculty of Physical Education.
- Ahmed, A. K. (2024). Organizational stability of the physical education lesson: Aspects of benefits of relational coordination among middle school students. *Journal of Physical Education Studies and Research*, 173–189. <https://doi.org/https://doi.org/10.55998/jsrse.v34i1.461>
- Ahmed, Z. K., Ahmed, H. A., & Mustafa, K. A. (2021). The effect of the mastery and inclusion learning style (containment) in learning some basic football skills for students. *Journal of Sports Education Studies and Research*, 31(4), 263–277.
- Al Diwan, L. H. (2009). Effective Methods of Teaching Physical Education. *Al-Nakhil Press, Basra*.
- 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, L. H., & Sheikh Ali, H. F. (2016). Fundamentals of Teaching Physical Education. *Al-Basair House and Library, Lebanon*, 260.
- Ali, Z. I. (2019). The effect of using the inclusion method in managing the time of the physical education lesson and learning and retaining some basic handball skills. *Journal of Physical Education Studies and Research*, 29(2), 131–145.
- Al-Sayeh, M. M. (2001). *Modern Trends in Teaching Physical Education and Sports* (1st ed, p. 47). Al-Isha'a Technical Press.
- Hammad, S. H. (2022). The effect of cognitive exercises with educational technology in developing the ability to shift attention and performing counterattack skills in fencing. *University of Anbar Sport and Physical Education Science Journal*, 5(25).
- Kazem, A. M. K., & Muhammad, A. R. (2020). The effect of kinesthetic ability on the effectiveness of defensive performance among junior volleyball players. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 6(3), 359–367. <https://www.iasj.net/iasj/article/205557>
- 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>
- Mushref, A. J. (2024). The effect of exercises similar to performance according to a multi-level method in learning some of the skills of the floor mat in artistic gymnastics for men. *University*

of Anbar Sport and Physical Education Science Journal, 14(28).

10.37655/uaspesj.2024.148118.1118

Muska, M., & Sarah, A. (1991). *Teaching Physical Education* (p. 104). Dar Al-Kutub, Printing and Publishing.

Othman, I. A., Mohammed, L. H., Alsaed, R., & Shabib, S. S. (2024). The effect of the Montessori program using physical activity games in enhancing the sensory-motor perception abilities of kindergarten children aged 5 to 6 years. *Journal of Sports Education Studies and Research*, 34(3), 19–36. DOI: <https://doi.org/10.55998/jsrse.v34i3.617>

Saad, L. H. A.–D. D. (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.

Tuama, A. H., Othman, I. A., & Abdulhasan, F. G. (2023). EFFECT OF VENN DIAGRAM STRATEGY ON SOME DEFENSIVE SKILLS IN HANDBALL FOR STUDENTS. *European Journal of Humanities and Educational Advancements*, 4(7).
<https://www.scholarzest.com/index.php/ejhea/article/view/3707>

ملحق (1)

ورقة الواجب بأسلوب التضمين للوحدات التعليمية

تطبق في الجزء الرئيسي من درس التربية الرياضية

مهارة الدرجة الامامية والعجلة البشرية

عزيزي الطالب /

صممت هذه الواجبات من اجل ان تقوم بالتدريب وان دورك هو :

1. تنفيذ الإحماء للمهارة المطلوبة

2. اختار المستوى الذي تبدأ به او تعتقد انه باستطاعتك القيام به.

3. قوم باداء الواجب

4. ضع اشارة على العدد الذي توصلت اليه في الاداء

5. قرر اما ان تقوم باعادة الواجب للمستوى نفسه الذي قمت به او من مستوى مختلف او ان تنتقل

الى واجب اخر.



Journal of Studies and Researches of Sport Education

spo.uobasrah.edu.iq



The effect of educational assignment using e-learning method in dealing with performance errors for some Volleyball skills at First High School for Boys

Aqeel Hamid Hussein¹  

General Directorate of Education Basra

Article information

Article history:

Received 9/6/2024

Accepted 21/7/2024

Available online 15, Nov, 2024

Keywords:

Teaching methods - performance errors - Curriculum -learning method - volleyball

Abstract

The aim of the research is to identify the effect of the educational homework using the e-learning method in dealing with errors in the skill of sending from above and the skill of receiving in volleyball. The research sample was the students of the first high school for boys in Basra. The researcher used the experimental method and the research included the procedures used in the research. The researcher presented, analyzed and discussed the results. Through the tables of test results for both the experimental and control research groups and the results of the post-tests, it is clear that the experimental group outperformed the control group. From this, the researcher concluded that the effect of the traditional education followed was weak by observing the results of the post-tests for the experimental and control groups. The researcher recommended using the electronic homework for its positive and effective effect in developing the skills of sending from above (tennis) and receiving in volleyball.





مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية

spo.uobasrah.edu.iq



تأثير الواجب التعليمي بطريقة التعليم الالكتروني في معالجة أخطاء الأداء لبعض مهارات الكرة الطائرة في مدرسة ثانوية المتفوقين الاولى في البصرة

عقيل حميد حسين¹  

المديرية العامة لتربية البصرة

معلومات البحث

تاريخ البحث:

الاستلام: 2024/6/9

القبول: 2024/7/21

التوفر على الانترنت: 15, نوفمبر, 2024

الكلمات المفتاحية:

طرائق التدريس - أخطاء الأداء - طريقة التعليم
الالكتروني - الكرة الطائرة - منهاج

الملخص

هدف البحث التعرف على تأثير الواجب التعليمي بطريقة التعليم الالكتروني في معالجة الأخطاء لمهارة الارسال من الأعلى ومهارة الاستقبال بالكرة الطائرة، وكانت عينة البحث هم طلاب ثانوية المتفوقين الأولى للبنين في البصرة , حيث استعمل الباحث المنهج التجريبي واشتمل البحث على الاجراءات المستخدمة في البحث وقد قام الباحث بعرض وتحليل ومناقشة النتائج ومن خلال جداول نتائج الاختبارات لكل من مجموعتي البحث التجريبية والضابطة ونتائج الاختبارات البعدية يتبين تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة ومن هذا استنتج الباحث الى ضعف تأثير التعليم التقليدي المتبع من خلال ملاحظة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية والضابطة. وأوصى الباحث استخدام الواجب البيتي الالكتروني لتأثيره الايجابي والفعال في تطوير مهارتي الارسال الموجه من الأعلى (التس) و الاستقبال في الكرة الطائرة.

1. التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث

يشهد العالم الآن تطورات هائلة في مجال التكنولوجيا الإلكترونية ومنها استراتيجيات وأساليب وطرق تخصص التعليم الإلكتروني ومجموعة كبيرة من التطورات العلمية، ويتزايد التنافس بين الأمم على أساس القدرات والإمكانات العلمية والتكنولوجية، مما أدى إلى تطورات وتغييرات في المناهج الدراسية وطرق التدريس وتقنياته، "ويعد التعليم الإلكتروني أسلوب من أساليب التعليم يساهم في إيصال المعلومة للمتعلم في اعتماده على التقنيات الحديثة للحاسبة والشبكة العالمية للمعلومات" (Diwan, 2009) ولم يعد دور المدرس يقتصر على توصيل المعلومات المعرفية والحركية للطلاب، بل تعدى ذلك إلى ما هو أبعد من ذلك، فقد أصبح دور المدرس من مهامه الأساسية هي تنمية قدرات التفكير والابتكار لدى الطلاب، والمدرس الناجح هو الذي ينقل المتعلمين من المواقف السلبية إلى المواقف الإيجابية، وينمي مهارات التفكير لديهم، (Hamad et al., 2023) ويشاركهم في الكشف عن قدراتهم الشخصية، ويساهم في حل المشكلات ويستفيد من الممارسة المتكررة وهذا ما أكده (Lazem et al., 2024) "لابد 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، وقد أكد (Abdul Hussein et al., 2023) ان التعليم الإلكتروني قد اسهم في ان يتقن الطلبة المهارات التي يتضمنها المنهج كمحتوى ضمن القرارات الدراسية اذ عالج الأخطاء الشائعة في الأداء ، 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) ". كما اوصت (Aldewan et al., 2015) ان جودة التعليم نصل لها اذا اهتم المدرس بإعطاء تغذية راجعة لتصحيح الأخطاء التي يقع بها الطالب.

إن الاهتمام بالطلاب في المرحلة المتوسطة والاعدادية هدف مهم من أهداف المجتمع فهو مستقبل الأمة وإن إعداده وتربيته تربية جيدة يعني إعداد جيل قادر على تحمل المسؤولية، وتعد المرحلة المتوسطة والاعدادية من أهم المراحل في تكوين شخصية الطلاب بديناً وحركياً ومهارياً ونفسياً ، فهي الأساس الثابت والقاعدة الصحيحة في البناء الحركي والمهاري إذ نستطيع اعتبارها أغنى مرحلة يمكن للطلاب من خلالها استيعاب الواجب الحركي وأدائه، (Mukhalaf & Hamad, 2020)

والكرة الطائرة رياضة جماعية وقد ساهم العلم في تطويرها وتبوءها مكانة متقدمة في اللعبة، وذلك لأن الكرة الطائرة تطورت بشكل كبير من حيث الجوانب الفنية والتخطيط والإثارة وسرعة الأداء المتمثلة في المهارات الفردية والجماعية بين اللاعبين، هذا ما أكده (Ali & Qasim, 2024) "لقد تحسن مستوى تكنولوجيا الكرة الطائرة تعلم المهارات الأساسية، لذا أحتاج إلى التعلم والتدريب في كيفية اعتماد أساليب وطرق التدريس الفعالة". (Hasan et al., 2022)

وعلى ضوء ما سبق تبرز أهمية البحث في التعرف على تأثير الواجب البيتي بطريقة التعليم الإلكتروني في معالجة الأخطاء لتعليم بعض مهارات الكرة الطائرة لدى طلاب الصف الرابع العلمي ضمن ثانوية المتفوقين الأولى في البصرة .

1 - 2 مشكلة البحث

تكمن الميزة الحقيقية للتكنولوجيا في مجال التعليم الإلكتروني في أنها تعيد هيكلة وإعادة توجيه تفكير المدرسين لتمكينهم من تطوير متعلمين قادرين على الدراسة الذاتية والإبداع والابتكار وتنمية الشخصية المنتجة القائمة على طرق منظمة ومنطقية في التفكير وحل المشكلات وإيجاد الحلول، مع المحافظة عليها دون إهدار أو إصراف وصيانتها والعمل على تطويرها ومن

خلال خبرة الباحث الميدانية كونه احد لاعبي هذه اللعبة وأيضاً مدرس التربية الرياضية في وزارة التربية لاحظ ان هنالك ضعف في تعلم بعض مهارات الكرة الطائرة لذلك تتجلى مشكلة البحث في معالجة الأخطاء والضعف لمهارتي الارسال من الأعلى والاستقبال.

1 - 3 هدف البحث

1- التعرف على تأثير الواجب التعليمي بطريقة التعليم الالكتروني في معالجة الأخطاء لمهارة الارسال من الأعلى ومهارة الاستقبال بالكرة الطائرة.

1 - 4 فروض البحث

- 1- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية .
- 2- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية .

1-5 مجالات البحث

- 1-5-1 المجال البشري: طلاب ثانوية المتفوقين الأولى للبنين في البصرة.
- 1-5-2 المجال المكاني: ساحة ثانوية المتفوقين الأولى للبنين في البصرة.
- 1-5-3 المجال الزماني: الفترة من 2023/11/12 والى 2024/4/20

1 - 6 تعريف المصطلحات

1 - 6 - 1 الواجب البيتي الالكتروني

هو أحد أشكال التطبيقات الحديثة في مجال التعلم الإلكتروني حيث يقوم بتحويل التعليم من المدرسة الى عملية تعليم مستمرة خارج أوقات الدوام الرسمي للمدرسة من خلال ارسال المقاطع الفيديو او صور او شروحات وصوتيات التي تهدف الى شرح وتعليم المهارة للمتعلمين والتي تحاول تسخير جانب التقنية الحديثة فيما يسهم في تطوير هذا الجزء من مكونات العملية التربوية . (Aldewan & Sheikh Ali, 2016)

1 - 6 - 2 التعليم الإلكتروني

ويعرف التعليم الإلكتروني « بأنه عملية للتعليم والتعلم باستخدام الوسائط الالكترونية ومنها الحاسوب وبرمجياته المتعددة والشبكات والانترنت والمكتبات الالكترونية وغيرها تستخدم جميعها في عملية نقل وإيصال المعلومات بين المعلم والمتعلم والمعدة لأهداف تعليمية محددة وواضحة (Amer, 2015)

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

3 - 1 منهج البحث

ان الخطوة الأساسية في البحث العلمي هو اختيار المنهج وهذا ما أكده محمود الغريب وآخرون نقلاً عن علي مهدي هادي « فالمنهج هو الطريق المؤدي الى الكشف عن الحقيقة في العلوم للوصول الى نتيجة معينة » (Hadi, 2007)

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمة طبيعة البحث

3 - 2 مجتمع البحث وعينته

تم اختيار مجتمع البحث لثانوية المتفوقين الأولى في البصرة بالطريقة العمدية التي تمثلت بطلاب الصف الرابع العلمي في ثانوية المتفوقين الأولى في البصرة للعام الدراسي (2023_2024) البالغ عددهم (87) طالباً موزعين على ثلاثة شعب ،

أما عينة التجربة الرئيسية تم اختيارها بالطريقة العشوائية بأسلوب القرعة حيث تم تقسيم العينة الى مجموعتين متساويتين حيث تمثلت المجموعة التجريبية بشعبة (م) وعددهم (31) طالبا ويشكلون نسبة (35.63%) فقد استبعد نتائج (6) طلاب لأسباب منها الغياب وعدم الالتزام من مجتمع البحث وقد استخدموا طريقة التعليم الالكتروني وكذلك تمثلت المجموعة الضابطة بشعبة (ت) وعددهم (29) طالبا ويشكلون نسبة (33.33%) فقد استبعد نتائج (4) طلاب لأسباب منها الغياب وعدم الالتزام من مجتمع البحث وقد استخدموا المنهاج المعتاد (دليل المدرس) والمعد من قبل الوزارة التربية وأما العينة الاستطلاعية وعددهم (27) طالباً ويمثلون شعبة (ف) ويشكلون نسبة (31.03%) من المجتمع البحث وكما مبين في الجدول (1) .

الجدول (1)

يبين تفاصيل حجم العينة

عينة البحث										مجتمع البحث
النسبة المئوية لعينة التطبيق	النسبة المئوية	المستبعد	العينة الاستطلاعية	النسبة المئوية	المستبعد	المجموعة الضابطة	النسبة المئوية	المستبعد	المجموعة التجريبية	
57.47%	31.03%	11	27	33.33%	4	29	35.63%	6	31	87

3-3 تجانس عينة البحث

قام الباحث بإجراء التجانس على المجموعتين بأخذ المتغيرات الآتية (الطول - والوزن - والعمر) وذلك باستخدام قانون معامل الاختلاف لدلالة على الفروق بين أفراد المجموعتين وقد تراوح معامل الاختلاف بين (5.23) و (5.24) وهذه القيم اقل من 30% مما يشير الى تجانس العينة , حيث ان قيمة معامل الاختلاف كلما اقتربت من (1%) يعد التجانس عالياً و إذا ازداد عن (30%) يعني ان العينة غير متجانسة (Wadih & Hassan, 1999) كما مبين في جدول (2).

جدول (2)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الاختلاف للمجموعتين لعينة البحث

ت	القياسات الجسمية والعمر	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف
1	الطول	سم	162.08	8.49	5.23
2	الوزن	كغم	70.72	5.88	8.31
3	العمر	سنة	16.4	0.866	5.24

3-4 تكافؤ عينة البحث

من أجل التأكد من تكافؤ المجموعتين قام الباحث بأجراء التكافؤ من خلال استخدام قانون (t-test) للعينات المستقلة حيث نلاحظ عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين وذلك لان قيمة (sig) لمهارة الارسال الموجه من الاعلى (التنس) والبالغة (0.62) اكبر من مستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على ان العينة متكافئة لمهارة الارسال الموجه من الأعلى (التنس) , اما قيمة (sig) لمهارة الاستقبال بلغت (0.88) وهي اكبر من مستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على ان العينة متكافئة لمهارة الاستقبال و كما موضح في الجدول (3) .

جدول (3)

يبين تكافؤ للمجموعتين المستخدمة في البحث للاختبارات القبليّة للعينتين الضابطة والتجريبية

الاختبارات	وحدة القياس	الضابطة		التجريبية		قيمة T المحسوبة	مستوى الدلالة Sig	الدلالة الاحصائية
		س	ع±	س	ع±			
الارسال الموجه من الأعلى (التنس)	درجة	21.44	3.560	20.68	4.090	0.701	0.62	غير معنوية
اختبار مهارة الاستقبال	درجة	12.84	2.21	14.04	2.35	1.85	0.88	غير معنوية

2- 5 أدوات البحث ووسائل جمع المعلومات

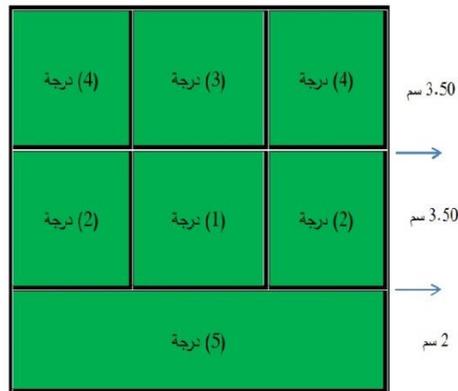
* المصادر والمراجع , الاختبارات , شريط القياس , كرات طائرة عدد (4) , شريط لاصق ملون , صافرة

3 - 6 الاختبارات المستخدمة في البحث

1- الاختبار الارسال الموجه من الأعلى (التنس) (Hassanein & Abdel Moneim, 1997)

الغرض من الاختبار : قياس دقة الارسال الموجه من الأعلى (التنس)

الأدوات : يقسم الملعب كما موضح في الشكل (1) ، مع عشر كرات طائرة وملعب كرة الطائرة قانوني ،شريط قياس



شكل (1)

يوضح اختبار دقة الارسال الموجه من الأعلى (التنس)

مواصفات الأداء :

يقوم المختبر بأداء عشرة إرسالات من الأعلى (تنس) متلاحقة محاولاً توجيه الكرة الى المنطقة التي كتب بداخلها أعلى درجة .

الشروط :

- 1- يعطي المختبر محاولتين للتدريب .
- 2- لكل مختبر عشر محاولات .
- 3- تحسب النقطة بموجب سقوط الكرة في المنطقة المحددة بالملعب ، بحيث يحصل المختبر على درجة التي بداخل المنطقة التي سقطت فيها الكرة .
- 4- إذا سقطت الكرة على الخط تحسب وكأنها سقطت في المنطقة التي يحددها هذا الخط ، وإذا سقطت على الخط المشترك بين منطقتين يمنح المختبر الدرجة التي تتضمنها المنطقة الأعلى في الدرجات .

التسجيل :

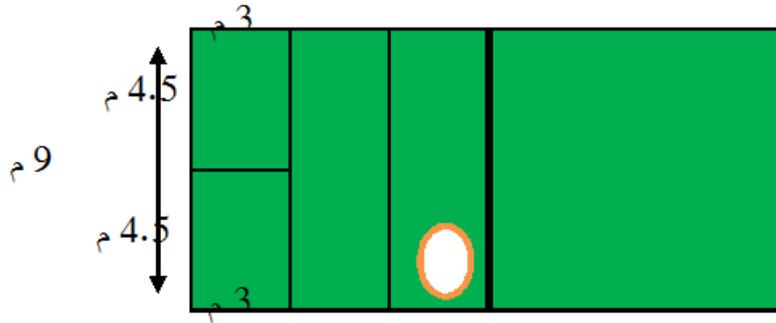
يسجل للمختبر الدرجات التي حصل عليها في المحاولات العشر التي قام بها ، علماً ان الدرجة العظمى هي 50 درجة .

2- اختبار مهارة الاستقبال (Dayem & Taha, 1999)

الغرض من الاختبار: قياس القدرة على الاستقبال .

الادوات : ملعب كرة طائرة قانوني ، كرة طائرة ، صافرة .

مواصفات الاداء : تقسم منطقة الهجوم الخلفية الى مستطيل قياسه 3×9 م ويقسم بدوره الى قسمين كل قسم قياساته (4.5×3) م يصبح هنالك مستطيلان قياس كل منها (3×4.5) م يسمى كل منهما (أ ، ب) ويؤدي اللاعب (5 محاولات) من داخل كل منطقة (أ ، ب) ويمكن وضع منضدة في مركز (2) ويقف فوقها لاعب (كهدف) كما موضح في الشكل (2).



شكل (2)

اختبار مهارة الاستقبال

التسجيل :

- 1- (3) درجات للكرة التي يتم استقبالها وتوجيهها الى الهدف .
 - 2- (2) درجتان للكرة الملامسة للهدف .
 - 3- (صفر) للكرة البعيدة عن الهدف .
- 3 - 7 التجربة الاستطلاعية

من خلال تطبيق التجربة الاستطلاعية لابد من الوقوف ومعرفة الباحث والفريق المساعد(*) على سليات وإيجابيات عمل البحث وتطبيق الاختبارات حتى يتم استخراج نتائج البحث بصورة موثوقة قام الباحث بتطبيق الاختبارات في يوم الاحد المصادف 15 / 10 / 2023 على (16) طلاب من المجتمع الأصلي وتم استبعادهم من عينة البحث .

وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية على النحو التالي :-

1- معرفة أداء الاختبارات ثلاث الطلاب الصف الرابع العلمي .

2- معرفة أخطاء الاختبارات ووقت أدائها عند الطلاب .

3 - 8 الاختبارات القبلية

قام الباحث مع فريق المساعد تم اجراء الاختبارات القبلية لمتغيرات البحث قيد الدراسة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في يوم الاحد المصادف 22 / 10 / 2023 في ساحة المدرسة ثانوية المتفوقين الأولى للبنين في البصرة .

3 - 9 المنهج التعليمي

قام الباحث بأعداد مناهج تعليمي بطريقة التعليم الالكتروني في درس التربية الرياضية لطلبة الصف الرابع العلمي لبعض مهارات الكرة الطائرة وتم عرض المنهاج على الخبراء والمختصين (*).

تم اعداد الوحدات التعليمية من قبل الباحث والتي تتكون من (8) وحدة تعليمية والتي تكونت من أربعة أسابيع ولكل أسبوع بواقع حصتين لدرس التربية الرياضة وقت كل وحدة هي (45 دقيقة) وقبل تطبيق المنهاج إعطاء وحدة تعريفية واحدة لمهارتي الارسال من الأعلى والاستقبال في يوم الأربعاء المصادف 22 / 11 / 2023 وبعد ذلك قام مدرس التربية الرياضية بتطبيق المنهاج بطريقة التعليم الالكتروني على المجموعة التجريبية وذلك من خلال عرض الوحدات التعليمية في قاعات المختبر عن طريق الداتا شوب حيث تم عرض المهارات بشكلها الصحيح وأعداد واجبات بيتية الغرض منها تعزيز عملية التعلم من خلال ارسال مقاطع او صور او شروحات حول المهارة المراد تعليمها وشرح ومناقشة الأداء في القسم التعليمي وبعد ذلك قام المدرس بتطبيق ما تم عرضه في القسم التطبيقي من الوحدة التعليمية في يوم الاحد المصادف 26 / 11 / 2023 ولغاية يوم الخميس المصادف 21 / 12 / 2023 اما المجموعة الضابطة فقد تم الاعتماد على الخطة الوزارية الخاصة بترتيب الفعاليات في المدارس العراق .

3 - 10 الاختبارات البعدية

بعد ان طبقت المجموعة التجريبية المنهاج التعليمي بطريقة التعليم الالكتروني والانتها من المنهاج التعليمي قام الباحث بنفس الإجراءات التي اتبعها في تنفيذ الاختبارات القبلية وذلك من خلال المكان والزمان حيث تم اختبار المجموعة التجريبية والضابطة يومي الاحد والاثنين المصادف 24 - 25 / 12 / 2023 .

3 - 11 الوسائل الإحصائية:

قام الباحث باستخراج البيانات عن طريق استخدام الحقيبة الاحصائية (SPSS Statistics16) للحصول على النتائج .

4 - عرض ومناقشة النتائج

4 - 1 عرض النتائج وتحليلها

* - ملحق رقم (1)

* - ملحق رقم (2)

1-1-4 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة وتحليلها

جدول (4)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحتسبة ومستوى الدلالة بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة

الاختبارات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة T المحسوبة	مستوى الدلالة Sig	الدلالة الاحصائية
		س	ع±	س	ع±			
الارسال الموجه من الأعلى (التنس)	درجة	21.44	3.56	33.48	6.43	8.73	0.000	معنوية
اختبار مهارة الاستقبال	درجة	12.84	2.21	23.88	5.91	8.43	0.000	معنوية

نلاحظ من خلال جدول (4) نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة من خلال استخدام قانون (t-test) للعينات المترابطة حيث بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي لمهارة الارسال الموجه من الأعلى (التنس) مما يدل على معنوية الفرق عند مستوى الدلالة (0.05) وهذا الفرق دال احصائيا لصالح الاختبارات البعدية لمهارة الاستقبال.

1-1-4 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية وتحليلها

جدول (5)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحتسبة ومستوى الدلالة بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية

الاختبارات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة T المحسوبة	مستوى الدلالة Sig	الدلالة الاحصائية
		س	ع±	س	ع±			
الارسال الموجه من الأعلى (التنس)	درجة	20.68	4.09	39.04	3.84	17.22	0.000	معنوية
اختبار مهارة الاستقبال	درجة	14.04	2.35	27.04	2.38	18.32	0.000	معنوية

نلاحظ من خلال جدول (5) نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة تجريبية من خلال استخدام قانون (t-test) للعينات المترابطة حيث بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي لمهارة الارسال الموجه من الأعلى (التنس) مما يدل على معنوية الفرق عند مستوى الدلالة (0.05) وهذا الفرق دال احصائيا لصالح الاختبارات البعدية لمهارة الاستقبال.

1-1-4 عرض نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها

جدول (6)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة ومستوى الدلالة بين الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث

الاختبارات	وحدة القياس	الضابطة		التجريبية		قيمة T المحسوبة	مستوى الدلالة Sig	الدلالة الاحصائية
		س	ع±	س	ع±			
الارسال الموجه من الأعلى (التنس)	درجة	33.48	6.43	39.04	3.84	4.23	0.000	معنوية
اختبار مهارة الاستقبال	درجة	23.88	1.98	27.04	2.38	4.39	0.000	معنوية

نلاحظ من خلال جدول (6) نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين من خلال استخدام قانون (t-test) لعينات المستقلة حيث بلغ الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة لمهارة الارسال الموجه من الأعلى (التنس) مما يدل على معنوية الفرق عند مستوى الدلالة (0.05) وهذا الفرق دال احصائيا لصالح المجموعة التجريبية .

2-4 مناقشة النتائج

4 _ 2 - 1 مناقشة الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

من خلال جدول (4) وجدول (5) يعزو الباحث الفروق بين نتائج اختبارات القبليّة والبعدية للضابطة والتجريبية أن المجموعتين استخدمتا منها حيث الأول تقليدي والثاني مقترح وكلاهما يستخدم أدوات تعليمية تحوي على تكرارات وشروحات وتغذية راجعة منها يودي الى احداث عمليات تعلم وبناء برنامج حركي عند المتعلمين ، (Al-Mtouri et al., 2018) وهذا ما جاء به إن عملية تسهيل تكوين وبناء برنامج حركي صحيح يتم من خلال التغذية الراجعة الآنية 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 يتم تشطيب الأخطاء الفنية الخاصة بالأداء الفني التي يقع بها المتعلم وتثبيت الأداء المثالي الى المرحلة التي بعدها ومن ثم يتم تشطيب الأخطاء الفنية الخاصة بالأداء الفني التي يقع بها المتعلم وتثبيت الأداء المثالي (Othman et al., 2023) (Al-Dulaimi et al., 2024)

4 - 2 - 2 مناقشة الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

من خلال الجداول (6) يعزو الباحث سبب ذلك الى ان الأسلوب الامري او التقليدي فالمعلم في التعليم التقليدي هو فقط يكون محور العملية التعليمية ، والمتعلم ما يكون عليه سوى الاستماع من المعلم وحفظ المعلومات التي يسمعها من قبل المعلم، والمعنى من ذلك هو ان الجانب المعرفي يكون محدود ومقيد بفكر المعلم لا يراعي الفروق الفردية بين الطلاب «الإشارة الى ان التعليم التقليدي سواء بصيغة الصف او التعلم عن البعد يعتمد على صيغة يقف فيها الأستاذ الواحد أمام جمهور من الطلبة وفي حين ان التقنيات الحديثة تتيح تقديم عدد من الأساتذة مباشرة أي ان الأساتذة القادرين على معرفة ما لا يعرفه الطالب أي ان الامر اصبح معكوس طالب واحد امام المئات من الأساتذة (Al-Rubaie, 2006) . (Hamad et al., 2024)

ويفسر الباحث ذلك بوجود تغيير وانتقال من الأساليب التقليدية التي اعتاد عليها المتعلمون والتي لم يكن لها إلا تأثير محدود على المتعلمين، (Kadhim, 2020) فوجود أساليب وطرق التعلم الإلكتروني يخلق جواً تعليمياً جديداً يتسم بالتغيير والتشويق والتحفيز في عملية التعلم لتحسين الاستماع والتحفيز من خلال عرض مقاطع الفيديو عن طريق الداتاشو لمراحل تعليم المهارات في كرة الطائرة ، وقد توصل الباحث إلى أن استخدام الوحدات التعليمية التي ادخل عليها طريقة التعليم الإلكتروني في عملية التعلم لدى أفراد العينة، حيث إن طريقة التعليم الإلكتروني تتسم بالتنوع والتجديد وتفاعل أفراد العينة مع هذه الطريقة يزيد من تركيزهم على المادة وتفاعلهم معها ويؤدون الطريقة التي تعلموها وسوف يؤدي ذلك إلى توفير معلومات للمتعلمين ومقارنة أدائهم مع العرض المرئي (الفيديو) لأداء مراحل الحركة والمهارة أثناء عرض المادة من أجل تحقيق التغذية الراجعة لدى المتعلمين ويعطي فرصة جيدة لمعرفة اخطاءهم (Abbas et al., 2024).

اذ أن إدخال تكنولوجيا الوسائط المتعددة في المؤسسات التعليمية أحدث تغييرات كبيرة في البيئة المنهجية للتعليم، وقد سهلت هذه التكنولوجيات الحديثة سهولة نقل المعلومات وتعزيز الجانب المعرفي للمتعلمين إلى جانب التطورات في مجال الربط الشبكي للحاسوب ومن ناحية أخرى توفر هذه التكنولوجيات للمتعلمين تعليماً مستقلاً في مختلف المجالات ويعتبر هذا النوع من التعليم تفاعلياً وله مردود أفضل لأنه يستدعي التواصل علاوة على ان الواجب الإلكتروني الذي يتناسب مع ميول ورغبات المتعلمين لا نها تكون على شكل مقاطع فيديو وصور وشروحات صوتية هو أكثر قبولا واسهل تلقياً من الكراس المطبوع والمصور حيث فضل الباحث هذا الجانب من اجل جعل عملية التعليم مستمرة خارج وقت الدوام للمتعلم ، وكما أكده في دراسة (Oudah et al., 2022)

«إن عملية تحصيل المعلومات واكتسابها وكيفية أدائها وتكوين المفاهيم والتكوينات الذهنية والأدائية في أي من الأنشطة الرياضية يعد ناتجا معرفيا وتطبيقيا فيها، عليه لا بد من الاحتفاظ به بصيغة علمية ومعرفية منظمة وعملية توظف لإثارة انتباه المتعلم وتوجيه سلوكه» (Muhannad, 2023) . (Al-Jadaan, 2021)

ويتضح ذلك أيضاً من النتائج السابقة إذ ما تم تفسيرها من حيث تحديد دور المعلمين في أنظمة التعليم الإلكتروني، فالمعلمون في الفصول الدراسية التقليدية كانوا ببساطة في مركز عملية التدريس، فقد كانوا يستمعون إلى المعلومات ويحفظونها فقط. (Abdul Hamid et al., 2020) وبعبارة أخرى، كان الجانب المعرفي هو الشغل الشاغل للمعلم، بينما في الوقت الحاضر يتزايد استخدام التعليم الإلكتروني في عملية التعلم، ففي التعليم الإلكتروني لم يعد دور المعلم يقتصر على نقل المعلومات بل امتد إلى خلق مهارات ومعارف جديدة من خلال تقديم مصادر متعددة للتعلم لان هذه الوسائل الإلكترونية يتم انتقاها من مصادر متعددة، كما يجب أن يكون المتعلم مشاركاً نشطاً وليس متلقياً سلبياً وذلك لأن التعليم الإلكتروني يتضمن المشاركة في العملية التعليمية، وليس مجرد استيعاب المعلومات المقدمة، (Khdhim & Aldewan, 2023) ان طريقة التعلم الإلكتروني من أكثر الطرق التي يستخدمها المتعلمين من حيث آليات الاتصال الحديثة مثل الحواسيب والشبكات والوسائط المتعددة كالصوت والصور والرسومات وآليات البحث والمكتبات الإلكترونية وبوابات الإنترنت لتزويد المتعلمين بالمعلومات في أقل وقت وبأقل جهد ممكن سواء عن بعد أو في الفصل الدراسي ، (Hamad et al., 2023)

«ان طريقة ابتكارية لا يصلح بيئات التعلم الميسرة والتي تتصف بالتصميم الجيد والتفاعلية والتمركز حول المتعلم لأي فرد في مكان وزمان عن طريق الانتقاع من الخصائص والموارد المتوفرة في العديد من التقنيات الرقمية إضافة الأنماط الأخيرة من المواد التعليمية المناسبة لبيئات التعليم (Asiri & Al-Muhaya, 2011)

» بأنه طريقه للتعليم باستخدام آليات الاتصال الحديثة كالحاسوب والشبكات والوسائط المتعددة من أجل إيصال المعلومة للمتعلمين بأسرع وقت وأقل كلفة وبصورة تمكن من إدارة العملية التعليمية وقياس وتقييم أداء المتعلمين (Ghaoui & Janvier, 2007)

5- الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات

1. حقق الواجب البيتي الالكتروني بطريقة التعليم الالكتروني تأثير فعال في تطوير مستوى الاداء لمهاتري الارسال الموجه من الأعلى (التنس) والاستقبال من خلال ملاحظة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية والضابطة.
2. ضعف تأثير التعليم التقليدي المتبع من خلال ملاحظة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية والضابطة.
3. تحسن الاداء الحركي للطلاب نتيجة الواجب البيتي الالكتروني يعتبر التغذية الراجعة والتكرار و زيادة فرصة المشاركة لهم في الدرس.

2-5 التوصيات

- 1- استخدام الواجب البيتي الالكتروني لتأثيره الايجابي والفعال في تطوير مهاتري الارسال الموجه من الأعلى (التنس) و الاستقبال في الكرة الطائرة .
- 2- ضرورة عمل دراسات مشابهة بطرق أخرى لمعرفة مدى تطوير وتحسين درس التربية الرياضية في مستوى تعلم الطلاب للمهارات الاساسية الاخرى ولمختلف الالعاب الرياضية ولكلا الجنسين والمقارنة بينهما.

الشكر والتقدير

نسجل شكرنا لعينة البحث المتمثلة في طلاب ثانوية المتفوقين الأولى للبنين في البصرة.

تضارب المصالح

يعلن المؤلف انه ليس هناك تضارب في المصالح

عقيل حميد حسين <https://orcid.org/0009-0007-4759-5397>

References

- Abbas, I. A. K., Mushref, A. J., & Shalash, M. J. A. (2024). The effect of corrective exercises accompanied by mechanical feedback on some kinematic indicators and learning how to perform volleyball spiking for students. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 34(3). <https://doi.org/10.55998/jsrse.v34i3.691>
- Abdul Hamid, Q., Majeed, M., & Khairallah, M. (2020). The effect of using direct play exercises on the accuracy of the skill performance of spike in volleyball for juniors. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 30(1), 90–103.
- 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>
- Al Diwan, L. H. (2009). Effective Methods of Teaching Physical Education. *Al-Nakhil Press, Basra*.
- 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, L. H., & Sheikh Ali, H. F. (2016). Fundamentals of Teaching Physical Education. *Al-Basair House and Library, Lebanon*, 260.
- Al-Dulaimi, N. A. Z., Ibrahim, F. S., & Ulaiwi, A. H. (2024). The effect of the mastery learning strategy on the mental toughness and skill performance of receiving the serve in volleyball for students. *Modern Sport*, 351–366.
- Ali, H. F. S., & Qasim, M. A. (2024). The effectiveness of the mastery learning method on developing the level of students' volleyball skill performance. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 34(2). <https://doi.org/10.55998/jsrse.v34i2.498>
- 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), 16632–16641.
- 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>

- Al-Rubaie, M. D. S. (2006). *Contemporary teaching methods and techniques* (1st edition, p. 3). The World of Modern Books for Publishing and Distribution.
- Amer, T. (2015). E-learning and virtual education: Contemporary global trends. *The Arab Group for Training and Publishing*.
- Asiri, I. bin M., & Al-Muhaya, A. bin Y. (2011). *E-learning (concept and application) for school administration, teachers and students* (1st ed, p. 24). Arab Bureau of Education for the Gulf States.
- Dayem, A. A., & Taha, A. M. (1999). Volleyball Coach's Guide-Tests-Planning-Records. *Cairo, Dar Al-Fikr Al-Arabi*, 18.
- Ghaoui, C., & Janvier, W. A. (2007). Interactive e-learning. In *Future Directions in Distance Learning and Communication Technologies* (pp. 189-202). IGI Global.
- Hadi, A. M. (2007). Measuring the cognitive domain in volleyball. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 20. <https://www.iasj.net/iasj/article/53815>
- Hamad, S. H., Abdul Rahman, M. A. Q., & Mukhalaf, A. K. (2023). The effect of (auditory-visual) exercises on developing agility and motor response to the blocking wall skill in volleyball. *Mustansiriyah Journal of Sports Science*, 5(3), 184-197. <https://doi.org/https://doi.org/10.62540/mjss.2023.05.03.15>
- Hamad, S. H., Saad, H. M., Agam, B. I., & Farhan, M. K. (2024). THE EFFECT OF VISUAL TRACKING EXERCISES ON SOME MOVEMENT ABILITIES AND THE SKILL OF DEFENDING THE COURT IN VOLLEYBALL FOR STUDENTS. *Proximus Journal of Sports Science and Physical Education*, 1(7), 77-83.
- 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.
- Hassanein, M. S., & Abdel Moneim, H. (1997). *Scientific foundations of volleyball and methods of measurement* (p. 411). Al-Kitab Publishing Office.
- 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., & Aldewan, L. H. M. (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(2.1), 527–542.
- Lazem, M. A., Abbas, N. Y. H., & Mohammed, L. H. (2024). The Effectiveness of The Blended Learning Strategy in Learning Some Complex Offensive Skills in Futsal for Students. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 34(2). <https://doi.org/10.55998/jsrse.v33i1.480>
- Muhannad, 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>
- Mukhalaf, A. K., & Hamad, S. H. (2020). The effect of special exercises in reducing the motor response time of the player (libero) for the skill of defending the court in volleyball. *Journal of Sports Science*, 12(44), 304–315. URI: <http://148.72.244.84:8080/xmlui/handle/xmlui/6983>
- 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>
- Oudah, A. Y., Diwan, L. H., & Shehab, S. G. (2022). The Effect Of The Interactive Blended Learning Strategy In Learning The Skill Of Crushing Hitting In Volleyball For Students. *Journal of Positive School Psychology*, 6(6).
- Wadih, Y., & Hassan, M. (1999). *Statistical applications and computer uses in physical education research* (pp. 160–161). Dar Al-Kutub for Printing and Publishing.

ملحق رقم (3)

المرحلة : الرابعة	الهدف التعليمي : تعليم الارسال الموجه من الأعلى (التنس)	الوحدة التعليمية : الأولى
عدد الطلاب : 31	الهدف التربوي : تنمية روح المثابرة والتعاون	المجموعة التجريبية
الشعبة	أدوات المستخدمة : الكرات - سبورة - الداتاشوب - مقاطع الفيديو - الحاسوب	الزمن : 45 دقيقة
		أ :

الملاحظات	التشكيلات	المحتوى	الزمن	الأقسام
- التأكيد على الحضور والهدوء واداء التمارين العامة بانتظام .	xxxxxxxx xxxxx ‡	- الوقوف نسق لتسجيل الحضور وبدء الدرس بالصيحة الرياضية ومن ثم الاحماء بتمارين تهيئة عامة للجسم بكافة تفاصيله - (الوقوف - تخصص) ثني الرقبة للجانبين بالتعاقب (4 عدات) - (وقوف) بالقفز فتح وضم الساقين مع رفع وخفض الذراعين للجانبين (عدتان) - (وقوف) تبادل قتل الجذع للجانبين (4عدات) - (وقوف- تخصص) تبادل رفع الركبتين أماماً(4عدات)	10د 5د	القسم التمهيدي المقدمة والاحماء
-التأكيد على أداء التمارين الخاصة بالشكل الصحيح	xxxxxxxx ‡ xxxxxxxx	- (وقوف- تخصص) تبادل رفع الركبتين أماماً(4عدات)	5د	التمارين البدنية
- يكون دور الطلاب الاصغاء والانتباه لما يتم عرضه . - يثير المدرس في الطلاب استعادة المعلومات السابقة	xxxxxxxx ‡ xxxxxxxx	- يشرح المدرس الهدف الوحدة التعليمية - يعمل المدرس على ربط معلومات الطالب السابقة بالمعلومات الجديدة التي تطرح - يشرح ويعرض المدرس عن طريق الداتاشوب وعلى السبورة والأفلام التعليمية في قاعة العرض على كيفية الأداء الصحيح والنموذجي للارسال الموجه من الأعلى (التنس)	30د 10د	القسم الرئيسي النشاط التعليمي
-التأكيد على أداء التمارين الاسترخاء	xxxxxxxx ‡ xxxxxxxx xxxxxxxx	- تشكيل الطلاب اربع فرق لأداء الارسال الموجه من الأعلى - يقوم الطلاب بتطبيق العملي لأداء الارسال الموجه من الأعلى (التنس)ومن عدة أماكن أداء لعبة صغيرة من اجل التسلية والتشويق	20د	النشاط التطبيقي
			5د	النشاط الختامي



Journal of Studies and Researches of Sport Education

spo.uobasrah.edu.iq



Design tests to measure equilibrium according to the requirements of Motor performance on the balance beam in artistic gymnastics

Hanan Adnan Aboub   Jalila Juyer Abdullah ²  ymama Khalil Hussein 

General Directorate of Education Diyala²

University of Diyala / College of Education and Sports Sciences^{1,3}

Article information

Article history:

Received 19/6/2024

Accepted 14/8/2024

Available online 15, Nov,2024

Keywords:

Balanceability, motor performance,
artistic gymnastics, Design tests



website

Abstract

The research aims to design tests to measure the ability to balance according to the requirements of kinetic performance on the balance beam. The descriptive approach was used using the survey method and correlational relationships because it is more appropriate to the nature of the research problem. The research community was determined using the comprehensive inventory method of third-year female students in the College of Physical Education and Sports Sciences at the University of Diyala, numbering (52) students, who represent the research community for the academic year (2023–2024). The study concluded that the balance ability tests for artistic gymnastics for female students of the College of Physical Education and Sports Sciences are distinguished by their ease of application and material cost, and do not require many devices or tools. They measure the purposes for which they were designed and enable those in charge of teaching the gymnastics subject to evaluate female students. The study recommended that it is necessary to rely on the balance ability tests for artistic gymnastics for female students of the Colleges of Physical Education and Sports Sciences when evaluating female students, and to conduct similar studies on larger samples or in gymnastics devices.

DOI: <https://doi.org/10.55998/jsrse.v34i4.767> ©Authors, 2024. College of Physical Education and sport sciences, University of Basrah.

This is an open-access article under the CC By 4.0 license ([creative commons licenses by 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/))



مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية

spo.uobasrah.edu.iq



تصميم اختبارات لقياس قابلية التوازن وفق متطلبات الاداء الحركي على عارضة التوازن في الجمناستك الفني

حنان عدنان عبيوب¹ ✉  جليلة جوهر عبدالله² ✉ يمامة خليل حسين³ ✉
جامعة ديالى/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة^{1,3} المديرية العامة لتربية ديالى²

المخلص

يهدف البحث إلى تصميم اختبارات لقياس قابلية التوازن حسب متطلبات الاداء الحركي على عارضة التوازن، إذ تم استعمال المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية لأنه أكثر ملائمة لطبيعة مشكلة البحث، وقد تم تحديد مجتمع البحث بأسلوب الحصر الشامل من طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة ديالى والبالغ عددهن (52) طالبة واللواتي يمثلن مجتمع البحث للعام الدراسي (2023 - 2024)، واستنتجت الدراسة بتميز اختبارات قابليات التوازن الخاصة بالجمناستك الفني لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بسهولة تطبيقها وكلفتها المادية ولا تحتاج الى اجهزة او ادوات كثيرة وتقيس الاغراض التي صممت لأجلها وتمكن القائمين على تدريس مادة الجمناستك من تقييم الطالبات، واوصت الدراسة من الضروري الاعتماد على اختبارات القابليات التوازن الخاصة بالجمناستك الفني لطالبات كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة عند تقييم الطالبات، واجراء دراسات مشابهة على عينات اكبر او في جمناستك الاجهزة.

معلومات البحث

تاريخ البحث:
الاستلام: 2024/6/19
القبول: 2024/8/14
التوفر على الانترنت: 15, نوفمبر, 2024

الكلمات المفتاحية:

قابلية التوازن، الاداء الحركي، الجمناستك الفني، تصميم اختبارات

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة واهمية البحث

تعد رياضة الجمناستك من الرياضات التي تتضمن أداء سلاسل مركبة على الاجهزة المختلفة وبنفس الوقت قد تكون كل هذه الحركات تؤدي من حركة واحدة وان اي خلل فيها يؤثر على الاداء المهاري للطالبة وبذلك يكون انجازها غير جيد مما يؤثر ذلك على تقدمه نحو تحقيق ما يهدف اليها، وان قابلية التوازن تمثل اهمية كبيرة في بعض الانشطة الرياضية ولا سيما الجمناستك والتمرينات الفنية والباليه ويعبر عن جمال وتناسق الاداء ويحدث التوازن الثابت عندما يكون مركز الثقل فوق نقطة الاستناد ويتحرك الجسم باتجاه القوة المؤثرة في مركز ثقله ، ولكن الجسم لا يلبث ان يعود الى وضعه الاصلي بزوال تلك القوة. وان خصوصية لعبة الجمناستك يجب ان تمارس منذ الصغر وبِعمر (5 - 6) سنة حتى يضمن تقدم وتحقيق ما يهدف اليه (Othman et al., 2023)، وان التوازن العام يعد ركيزة مهمة في اداء اي حركة من حركاته وان المبتدئ الذي يتصف بثبات التوازن يكون تعلمه اسهل بعكس الذي لديه ضعف في التوازن العام يكون تعلمه اصعب ومن ثم لا يستطيع ان يحقق ما يصبو اليه من انجاز وخاصة اذا لم يكتشف بصورة مبكرة (Othman et al., 2024)، لذى يجب عند اختيار اي مبتدئ ليمارس هذه اللعبة ان تجرى له اختبارات عديدة حتى يتم التعرف على قابلياته البدنية والمهارية مما يعانیه من ضعف في أي من هذه القدرات لكي يتم معالجتها بصورة علمية ويستطيع ان يحقق اهدافه وانجازاته. (Aldewan & Al-Temimy, 2013) وان قابلية التوازن تمثل القدرة على الاحتفاظ بالتوازن اثناء الاداء الحركي ، كما في معظم الالعاب الرياضية او عند المشي على عارضة التوازن على سبيل المثال ، اي انه امكانية التوازن اثناء اداء حركة معينة (Saad, 2017)، ان انجاز الازواج الميكانيكية الصحيحة والمناسبة لأجزاء الجسم اثناء اداء الحركات المختلفة يعمل على تحقيق نسبة عالية من التوازن الحركي، اذ يساهم ذلك في المحافظة على موقع مركز ثقل الجسم ومسقطه العمودي الوهمي وتحريكه ووضعته على محيطه على طول مسار الحركة خلال انتقال الجسم اثناء الاداء الحركي للفرد في الاتجاهات المختلفة ، وبالتالي توفير عوامل مساعدة لظهور التوازن بشكله الافضل، (Mushref, 2024)

وان تطور الالعاب والفعاليات الرياضية فتح المجال امام الباحثين لبناء وتصميم العديد من الاختبارات لاستخدامها في تقييم وقياس هذه الفعاليات، اذ تعرف الاختبارات بانها "احدى وسائل التقييم والقياس والتشخيص والتوجيه في المناهج والبرامج والخطط المختلفة للمستويات والمراحل العمرية جميعها فهي تقوم بدور المؤشر، وتشير بوضوح الى مدى التقدم والنجاح في تحقيق الاهداف الموضوعية" (Kama & Mohamed, 1997)

ان عملية بناء الاختبارات يجب ان تكون عملية تعتمد على الاسس والمبادئ الخاصة في بناء هذه الاختبارات التي تتضمن اولاً "تحديد الخطوات التي يجب مراعاتها عند بناء الاختبارات وثانياً الكيفية الخاصة بربط وحدات الاختبارات المختلفة " (Sheikha, 1991) وعملية تصميم الاختبارات مهمة جداً في المجال الرياضي ومرتبطة بالكثير من الالعاب الرياضية والجمناستك الفني ، ومن هنا اتت اهمية البحث ودراستنا لقابلية التوازن الرياضي والاداء الحركي في الجمناستك الفني تعد الاختبارات والقياس احدي الطرائق العلمية التي يمكن بواسطتها الكشف عن الطالبات الموهوبات وانتقاء افضل الناشئات المتميزات من بين اقرانهن واللاتي يتصفن بالموهبة وحسن الاداء لنوع النشاط الرياضي ومحاولة ايصالهم لمستوى التمثيل الدولي (Musharraf & Al-Hadithi, 2022)، اذ ان انتقائهم مبكراً سيكون ناجحاً للعملية التدريبية لذلك بقدر ما يكون

الاختبار متميزاً بتخطيط علمي سليم تكون النتائج والمستويات متقدمة لان (تقدم المستويات الرياضية هو نتاج المجهودات العلمية مقننة (El-Shazly, 1995)

ومن هنا تجلت اهمية البحث في معرفة مدى قدرة اختبارات قياس التوازن وفق متطلبات الاداء الحركي على عارضة التوازن في الجمناستك الفني.

2 - مشكلة البحث:

نتيجة للتطور الحاصل على مستوى الانجاز الرياضي لدى اللاعبين وخاصة لاعبي الجمناستك ووصولهم الى مستوى متميز في الاداء وعلى جميع الاجهزة فان الاداء المهاري في هذه اللعبة يتطلب صفات بدنية ومهارية جيدة بالإضافة الى التوازن والذي يعد من المؤشرات الضرورية والمهمة في اداء الحركات والحصول على درجات افضل في التقييم ، اذ ان اي ضعف في الصفات والقدرات البدنية ومنها التوازن يؤثر على الاداء الحركي للطالبات وبالتالي حدوث اخطاء كثيرة عند الاداء الحركي لعارضة التوازن والمتمثلة بالسقوط وعدم تمكن البعض الاخر من اداء مهارات حركية ذات صعوبات عالية وبالتالي تخصم هذه الاخطاء من الدرجة النهائية للطالبة . ومما تقدم حاول الباحثون دراسة هذه المشكلة والتعرف على وسائل وادوات تقيس قابليتهم على الاتزان من خلال تصميم اختبارات وفق متطلبات الاداء الحركي وبالتالي معرفة نقاط القوة والضعف لديهم من خلال هذه الاختبارات المصممة الجديدة والتي يمكن ان تكون وسيلة واداة قياس علمية وموضوعية ومصممة وفق اسس علمية عالية.

3- هدفاً البحث:

1. تصميم اختبارات لقياس قابلية التوازن حسب متطلبات الاداء الحركة على عارضة التوازن.

2. التعرف على قابلية التوازن من الاختبارات المصممة لعينة البحث .

4- مجالات البحث:

4-1 المجال البشري: طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة ديالى للعام الدراسي 2023-2024 .

4-2 المجال الزمني: المدة من 28 /11/ 2023 ولغاية 2024/4/3.

4-3 المجال المكاني: جامعة ديالى/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ قاعة الجمناستك.

2- منهج البحث:

تم استعمال المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية لأنه اكثر ملائمة لطبيعة مشكلة البحث ، اذ يهدف البحث الوصفي الى تحديد الظروف ، وان الاسلوب المسحي يسعى الى جمع بيانات من افراد المجتمع لمحاولة تحديد الحالة الراهنة في متغير معين ، او متغيرات معينة .

2-1 مجتمع البحث وعينه:-

حددت عينة البحث بأسلوب الحصر الشامل من طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة ديالى والبالغ عددهن (52) طالبة واللواتي يمثلن مجتمع الظاهرة للعام الدراسي (2023 - 2024) .

2-2 عينة بناء الاختبارات (عينة التحليل الاحصائي):

تكونت عينة البناء من (47) طالبة من العينة الكلية وعدد العينة الاستطلاعية (5) طالبات من المرحلة الثالثة وبلغت نسبته عينة البناء 90,38% من مجتمع البحث اما نسبة عينة التجربة الاستطلاعية فقد بلغت 9,62%

2-3 العينة الاستطلاعية (عينة تجريب الاختبارات) :

بعد استكمال الشروط العلمية الخاصة بكل من الاختبارات قيد البحث تم اختيار (5) طالبات عشوائيا من العينة الكلية بنسبة 9,62% لغرض تجريب هذه الاختبارات ولأترجي عليهن ايه عملية احصائية .

2-4 عينة التطبيق الرئيسية (عينة بناء الاختبارات) :

بعد اختبار العينتين المذكورتين من الطالبات فان المتبقي من الطالبات هم عينة للتطبيق (بناء الاختبارات بصورتها النهائية) ، اذ بلغ عددهن (47) طالبة بنسبة (90,38%) من العينة الكلية .

3- الوسائل والابوات والاجهزة المستعملة :

المصادر العربية والاجنبية ، شبكة معلومات الدولية (الانترنت) ،المقابلات الشخصية، استمارات استبانة ورقية لاستطلاع اراء الخبراء والمتخصصين، صافرة ، بساط اسفنجي عالي للقفز ، عارضة توازن، ساعة توقيت، جهاز عارضة التوازن، ساعة توقيت الكترونية بوحدة قياس الثانية واجزائها.

4- اجراءات البحث الميدانية (خطوات تصميم الاختبارات):

4-1 خصائص مجتمع البحث المشتركة:

قبل الشروع ببناء الاختبارات يشترط معرفة خصوصية العينة المستهدفة للقياس بهذا النوع من ادوات القياس ، وبذلك تفرض الاجراءات المنهجية في القياس والتقويم اذ تمت مراجعة اعتماد الاسلوب العلمي في تحقيق هذا الغرض ، ومن خلال مراجعة العديد من الادبيات والدراسات المتاحة والمعينة بخصائص طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ليسهل التعاطي معهن ، وبالنظر لطبيعة هذه الدراسة التي لا تتدخل مع متغيرات البيئة المحيطة او الانحدار الطبقي وهذه المتغيرات تم السيطرة عليها بطريقة التلائم لشمولهم بها جميعا، وبذلك تم التمكن من بناء الاختبارات بما يتلاءم مع مستوى قدراتهم البدنية والمهارية وجنسهن وعمرهن.

4-2 تحديد قابلية التوازن وفقا لأداء بعض المهارات بالجمناستك الفني :

يقدم هذا الاجراء مدلولاً منطقياً لما يراد قياسه بدقة ، اذ يعد من اهم الاجراءات في تصميم الاختبارات في علوم التربية البدنية لكون هذا التحديد يمثل تحديد الهدف الرئيسي لمحتوى الاختبار ، اذ بعد اتفاق الخبراء على قياس قابلية التوازن وتم تصميم الاستمارة استبانة خاصة تم اعدادها وعرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين .

4-3 بناء الاختبارات وصلاحيتها :

بعد اتفاق الخبراء على بناء هذه الاختبارات والحاجة الفعلية لها في دروس الجمناستك الفني لتقييم اداء الطالبات ، وبمراعاة متطلبات الحداثة والامكانية المتوافرة عمد الباحثون الى الالتزام بخطوات بناء الاختبارات في ان تكون سهلة التطبيق ولا تحتاج الى اجهزة وادوات كثيرة او بالغة الكلفة ، فضلا عن تمتعها بالأسس والمعاملات العلمية ، اذ تم هذا الاجراء بمسح المصادر القياس والتقويم لاختبارات الجمناستك الفني والبحث عن ما يلي الاستمرار بالتطور المتواصل لهذه الفعالية ، فضلا عن اجراء المقابلات الشخصية مع بعض الخبراء والمتخصصين ، وبعد التعرف على الخصائص المشتركة لمجتمع البحث واهم القابليات التوازن عمد الباحثون الى بناء ثلاثة اختبارات تضمنت المفردات الاساسية الخاصة بتوصيف الاختبارات المتمثلة بكل من اسم الاختبار وهدفه وادواته وطريقة الاداء وشروطها وطريقة التسجيل ووحدة القياس ، واستمارة التسجيل وتم تضمين كل ذلك باستمارة استبانة خاصة اعدها الباحثون بغية استطلاع اراء الخبراء والمتخصصين لمعرفة اتفاقهم على كل مفردات الاختبارات مع ابداء

آرائهم بالتعديلات المقترحة وبشكل مفتوح غير مقيد بإضافة ما يروونه مناسباً في التعديل أو الرفض أو القبول وقد اخذ الباحثون بآرائهم واتفاقهم على التعديلات وكما مبين في جدول رقم (1)

جدول رقم (1)

يبين صلاحية الاختبارات

ت	الاختبارات	عدد الخبراء	موافق	غير موافق	قيمة كا المحسوبة	قيمة كا الجدولية	الدلالة
1	الوقوف على رؤوس الأصابع	9	8	1	5.44	3.84	معنوي
2	الميزان الامامي		8	1	5.44	3.84	معنوي
3	الميزان على الركبة		8	1	5.44	3.84	معنوي

4-4 مواصفات مفردات الاختبارات المصممة:

الاختبار الاول: اسم الاختبار: الاتزان على الركبة

الغرض من الاختبار: قياس قابلية التوازن على الركبة على عارضة التوازن.

الابوات المستعملة: عارضة توازن، ساعة توقيت، صافرة، بساط اسفنجي عالي القفز طريقة الاداء: طلوع الطالبة على عارضة التوازن بأي نوع من انواع الطلوع ثم تضع احدى ركبة الرجل على عارضة التوازن مع الاستناد باليدين على عارضة التوازن تقوم برفع الرجل الثانية الى الخلف مع تأشير اصابع القدم للأعلى والنظر للأمام ويصبح الجسم في حالة تقوس والبقاء لأطول فترة ممكنة.

شروط الاداء ويتم الاداء في وسط العارضة:

1. عدم خفض الرجل المرفوعة .
2. المحافظة على وضع الاتزان .
3. اعطاء محاولتين لكل مختبرة فقط .
4. عدم فشل المختبرة من الصعود على العارضة .

طريقة التسجيل : يحسب زمن الاداء الكلي بالثانية واجزائها واحتساب احسن محاولة

وحدة القياس : الدرجة



الاختبار الثاني :

اسم الاختبار : الوقوف على رؤوس الاصابع والذراعين جانباً.

الغرض من الاختبار: قياس التوازن بالوقوف على الامشاط.

الادوات المستعملة: عارضة توازن - ساعة توقيت - صافرة - بساط اسفنجي عالي - قفاز

طريقة الاداء : طلوع الطالبة على عارضة التوازن باي نوع من انواع الطلوع ثم تقف على رؤوس اصابع القدمين

وتكون واحدة للأمام والثانية للخلف مع رفع الذراعين جانباً مع مستوى الكتف ممدودة والبقاء لأطول وقت ممكن .

شروط الاداء :

1. عدم نزول كعب القدم على العارضة .

2. عدم خفض الذراعين.

3. اعطاء محاولتين لكل مختبرة فقط .

4. عدم فشل المختبرة من الصعود على العارضة .

طريقة التسجيل : يحسب زمن الاداء الكلي بالثانية واجزائها واحتساب احسن محاولة من بين محاولتين

وحدة القياس : الدرجة .



الاختبار الثالث :

اسم الاختبار : الميزان الامامي من الوقوف على عارضة التوازن

الغرض من الاختبارات : قياس قابلية التوازن على قدم واحدة على عارضة التوازن .

الادوات المستخدمة : عارضة توازن، ساعة توقيت، صافرة، بساط اسفنجي عالي، قفاز

طريقة الاداء : طلوع الطالبة على عارضة التوازن بأي نوع من انواع الطلوع ثم تقف ترفع احدى الرجلين الى الامام

بدون انثناء بزواوية (90 درجة) مع رفع الذراعين جانباً والنظر للأمام مع تأشير الرجل المرفوعة والبقاء لأطول وقت ممكن .

شروط الاداء :

1. عدم خفض الرجل المرفوعة للأمام.

2. عدم ثني الرجل المرفوعة للأمام وتبقى في حالة مد كامل.

3. المحافظة على اتزان الجسم.

4. اعطاء محاولتين لكل مختبرة فقط.

5. عدم فشل المختبرة من الصعود على العارضة.

طريقة التسجيل: يحسب زمن الاداء الكلي بالثانية واجزائها واحتساب احسن محاولة من بين المحاولتين
وحدة القياس : الدرجة



4-5 التجربة الاستطلاعية الاولى:

تم اجراء التجربة الاستطلاعية في يوم الاحد الموافق 2023/12/3 على العينة الاستطلاعية البالغ عددها (5) طالبات للتعرف على مدى وضوح الاختبارات ومفرداتها وتعليماتها بشكلها النهائي من خلال التحقق مما يلي :

- معرفة السلبيات وتشخيص المعوقات التي ستواجه الباحثون .
- الحد من الاخطاء التي تحدث خلال التطبيق .
- معرفة الصعوبات التي تواجه المختبرات والمحكمين والمساعدين من خلال القياس .
- معرفة الوصف الخاص بكل اختبار .

4-6 التجربة الاستطلاعية الثانية :

تم اجراء التجربة الاستطلاعية في يوم الخميس الموافق 2023/12/7 على العينة الاستطلاعية البالغ عددها (5) طالبات للتعرف على مدى وضوح الاختبارات ومفرداتها وتعليماتها بشكلها النهائي واستخراج الاسس العلمية.

4-7 الاسس والمعاملات العلمية للاختبارات المصممة :

لمراعاة التسلسل المنطقي لإجراءات خطوات بناء الاختبارات قيد البحث ، وتجنب اخطاء القياس الناتجة عن تكرار التطبيق ، وعلى وفق التسلسل المنطقي لمحددات القياس والتقويم ، تم التحقق من اجراءات الاسس والمعاملات العلمية لكل من الاختبارات على وفق الاجراءات الاتية :

4-7-1 صدق الاختبارات:

تم الاعتماد على الصدق الظاهري الذي يشير اليه وهيب مجيد بانه "يمثل هذا النوع من الصدق من خلال عرض الباحثون الاختبار وتعليماته على مجموعة من المحكمين الذين يتصفون بالخبرة التي تمكنهم من الحكم على صلاحيته في قياس الخاصية والمتغير المراد قياسه وتعليماته بحيث تجعل الباحث مطمئنا الى آراءهم ويأخذ بالأحكام التي يتفق عليها معظمهم " اذ تم عرض استبانة استطلاع الرأي واستحصل اتفاق الخبراء والمتخصصين عليها في الاجراءات المبينة مسبقاً ، وهذا النوع من الصدق يحدد بان يقيس الاختبار لما صمم من اجله ظاهرياً . كما مبين في جدول رقم (2)

جدول (2)

يبين الاسس العلمية للاختبارات

الاختبار	الثبات	الصدق الذاتي	الموضوعية
الوقوف على رؤوس الاصابع	0.991**	0.995	0.998
الميزان الامامي	0.999**	0.999	0.999
الميزان على الركبة	0.956*	0.977	0.978

3-7-2 ثبات الاختبار (Sabaa, 2008)

يذكر امطانيوس نايف بانه " يشير الثبات الى اتساق البيانات والحصول على الدرجات نفسها ثانية في حال اعادة تطبيق الاداة " (mtanius, 2016) تبين نتائج بأن الاختبارات بأنها تتمتع بمعاملات ثبات عالية ، وتم قبولها جميعها .
اذ يذكر نبيل جمعة في تفسير معامل الارتباط " من (0,00 اقل من 0,30) يكون منخفض جدا ومن (0,70 - اقل من 0,90) يكون عالياً (Nabil, 2010)

4-7-3 موضوعية الاختبارات لاستخدام الوقت :

يذكر احمد سلمان بان الموضوعية تعني عدم تأثر تصحيحه بتغير المحكمين او ان الاختبار يعطي النتائج نفسها مهما كان القائم بالتحكيم ، وتعني " عدم اختلاف المقدرين في الحكم على شيء ما او على موضوع معين " . تحقق الباحثون من موضوعية الاختبارات المصممة واستخراج جهاز مقنن وموضوعي ولا يختلف عليه اثنين

5- الوسائل الاحصائية spss:

تمت بنظام الحقيبة الاحصائية الاجتماعية اذ تم تطبيق الاختبارات الثلاثة على عينة التطبيق (الرئيسة) والتي شملت (47) طالبة في يوم الثلاثاء بتاريخ 2023/12/12 ويوم الثلاثاء بتاريخ 2023 /12/ 19 .

- الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، معامل الالتواء ، معامل الارتباط ، T-test للعينات المستقلة

3 - عرض النتائج وتحليلها:

نتائج درجات الاختبارات المصممة والتي تم تطبيقها على عينة التطبيق البالغة (47) طالبة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة قيد الدراسة بعد ترتيبها تصاعدياً ، وكما مبين في الجدول رقم (3).

جدول(3)

يبين القدرة التمييزية للاختبارات الخاصة لقياس القابلية التوازن على عارضة التوازن

الاختبارات	المجموعات	عدد العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطا المعياري	قيمة T	درجة الحرية	نسبة الخطأ	المعنوية
الوقوف على رؤوس الاصابع	المجموعة العليا	14	1.389	0.071	0.019	32.573	26	.000	معنوي
	المجموعة الدنيا	14	0.386	0.091	0.024				

الميزان الامامي	المجموعة العليا	14	0.469	0.295	0.079	5.067	26	.000	معنوي
	المجموعة الدنيا	14	0.069	0.018	0.005				
الميزان على الركبة	المجموعة العليا	14	0.521	0.218	0.058	4.937	26	.000	معنوي
	المجموعة الدنيا	14	0.195	0.116	0.031				

3-1 القدرة التمييزية للاختبارات:

للتحقق من الصدق التمييزي للاختبارات اعتمد الباحثون على درجات تطبيق الاختبارات في العينة التطبيق الناتجة عن تكرار التطبيق على العينة نفسها البالغة (47) طالبة ، بترتيب نتائج درجاتهن المحددة في كل اختبار تنازلياً ومن ثم تحديدها بنسبة 30% .

3-2 الاتساق الداخلي للاختبارات الخاصة لقياس قابلية التوازن على عارضة التوازن ،وكما مبين في جدول (4)

الجدول (4)

يبين الاتساق الداخلي للاختبارات الخاصة لقياس قابلية التوازن على عارضة التوازن.

الاختبارات	معامل الارتباط	نسبة الخطأ	عدد العينة	المعنوية
الوقوف على رؤوس الاصابع	0.777**	0.000	47	معنوي
الميزان الامامي	0.602**	0.000	47	معنوي
الميزان على الركبة	0.439**	0.002	47	معنوي

3-2 الوصف الاحصائي للاختبارات الخاصة لقياس قابلية التوازن على عارضة التوازن :

الجدول (5)

يبين الوصف الاحصائي للاختبارات الخاصة لقياس القابلية التوازن على عارضة التوازن .

الاحصائيات	الوقوف على رؤوس الاصابع	الميزان الامامي	الميزان على الركبة
الوسط الحسابي	0.959	0.220	0.371
الخطأ المعياري	0.062	0.234	0.030
الانحراف المعياري	0.430	0.234	0.206
الالتواء	-0.461	2.161	1.760

3-3 - مناقشة النتائج:-

يتبين لنا في جدول (3-4-5) ان تصميم الاختبارات على عينة البناء كامل تصميم متكامل ولديه القدرة على التمييز بين الاداء الجيد والضعيف وكذلك يتبين من جدول (5) ان الوسط الحسابي للاختبار الوقوف على رؤوس الاصابع (0.959) والانحراف المعياري هو (0.430). والالتواء (-0.461) وان العينة متوزعة توزيعاً طبيعياً للاختبار الاول .

اما الاختبار الثاني الميزان الامامي فان الوسط الحسابي له (0.220) والانحراف المعياري (0.234) والالتواء (2.161) وان العينة متوزعة توزيعاً طبيعياً للاختبار الثاني.

اما الاختبار الثالث وهو الميزان على الركبة فان الوسط الحسابي له (0.371) والانحراف المعياري (0.206) والالتواء (1.760) وان العينة متوزعة توزيعاً طبيعياً

وكذلك يتبين لنا في الجدول رقم (5) ان افضل الاختبارات في الاكثر اتزاناً وهو الاختبار على رؤوس الاصابع وهو طلوع الطالبة على عارضة التوازن باي نوع من انواع الطلوع ثم تقف على

رؤوس اصابع القدمين وتكون واحدة للأمام والثانية للخلف مع رفع الذراعين جانباً ممدودة والبقاء لأطول وقت ممكن . في ضوء نتائج الجداول (1،2،3،4،5) والتي تم الحصول عليها وتم ذكرها أنفاً ظهر هناك قبول للاختبارات الثلاثة التي تم تصميمها من قبل الباحثين اذ ارتقى الى المعنوية في القدرة التمييزية و الاتساق الداخلي للعينة الرئيسية والتي تمثلت (47) طالبة ويمكن اعزاء هذه المعنوية الى التقنين الجيد للاختبارات الثلاثة وكذلك لأهمية مهاره التوازن في اداء مهارات الجمناستك الفني للطالبات . وقد اشارت (Farhat, 2001) بان التوازن يعتبر مكون هام و رئيسي في معظم الانشطة الرياضية التي تتطلب الوقوف والحركة عند اداء المهارات الاساسية . وفي نفس الموضوع اشار (Abdel Razzaq et al., 2013) يظهر التوازن الحركي بشكل واضح عند تنفيذ جميع الحركات التي تتطلبها المهارات الاساسية وكل هذه الحركات تتطلب قدرات توافقية بين الذراعين و الرجلين و الجذع . والتوازن يعتبر اهم مكونات القدرة الحركية العالية وقد اشار (Shadi, 2015) لكي يتمكن الطالب او اللاعب من الاحتفاظ بالتوازن للجسم في الثبات والحركة وهذا يتطلب منة السيطرة على الاجهزة العضوية من الناحية العضلية و العصبية (Hamad et al., 2024). وهذا يتفق مع ما اشار اليه (ayad Mohammad, 2010) التمرينات المنتظمة لتمرين التوازن يؤدي الى حدوث تناغم وانسجام في العمل ما بين الجهاز العصبي والعضلي من خلال سرعة نقل الايعازات العصبية بين الخلية العصبية والليف العصبي ومن الليف العضلي الى الليف العضلي ومن ثم الى العضلة وقد اكد (Ahmed, 2013) ارتباط صفة التوازن بصفة التوافق العصبي العضلي والذي يعطي الفرد القدرة على الحفاظ على توازن جسمه سواء من وضع الحركة او الثبات وهذا يتطلب عمل عضلي عصبي متناسق عند اداء المهارات الحركية الاساسية. (Mashkoor & Othman, 2023).

4- الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات.

1-4 الاستنتاجات:

1. ان اختبارات القابليات التوازن الخاصة بالجمناستك الفني لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة تقيس الاغراض التي صممت لأجلها .

2. ان اختبارات القابليات التوازن الخاصة بالجمناستك الفني لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ملائمة لمستواهن واعمارهن وجنسنهن واللعبة التخصصية.
3. ان اختبارات القابليات التوازن الخاصة بالجمناستك الفني لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة تقيس بموضوعية عالية.
4. ان اختبارات القابليات التوازن الخاصة بالجمناستك الفني لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة تساند العملية التعليمية ، وتمكن القائمين على تدريس مادة الجمناستك من تقييم الطالبات.
5. تتميز اختبارات القابليات التوازن الخاصة بالجمناستك الفني لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بسهولة تطبيقها وكلفتها المادية ولا تحتاج الى اجهزة او ادوات كثيرة .

4-2 التوصيات والمقترحات:

1. من الضروري الاعتماد على اختبارات القابليات التوازن الخاصة بالجمناستك الفني لطالبات كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة عند تقييم الطالبات.
2. لابد من مراعاة نوع وخصوصية القابليات التوازن للجمناستك الفني قبل الشروع ببناء الاختبارات لها.
3. من الضروري اتباع الخطوات المتسلسلة المنهجية على وفق محددات القياس والتقويم في علوم التربية البدنية عند بناء اختبارات القابليات التوازن او تعديلها.
4. لابد من تدريب القائمين على تدريس مادة الجمناستك الفني على كيفية تطبيق اختبارات القابليات التوازن الخاصة بالجمناستك الفني لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة المصممة الثلاثة.
5. اجراء دراسات مشابهة على عينات اكبر او في جمناستك الاجهزة.
6. اجراء دراسات مشابهة باعتماد خطوات هذه الدراسة لبناء اختبارات في العاب وفعاليات رياضة اخرى.

الشكر والتقدير

نسجل شكرنا لعينة البحث المتمثلة في طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة ديالى للعام الدراسي 2023-2024

تضارب المصالح

تعلن المؤلفات انه ليس هناك تضارب في المصالح

حنان عنان عبوب <https://orcid.org/0009-0000-6800-6132>

References

- Abdel Razzaq, N. K., Younis, M. H., & Dawood, M. K. (2013). Motor balance and its relationship to some physical and skill variables of indoor soccer players. *Al-Anbar University Journal of Economic & Administration Sciences*, 2(8).
- Ahmed, M. (2013). *The effect of a proposed training program for some motor qualities (balance – coordination – agility) on improving the accuracy of shooting with the feet of football juniors 9–12 years old* [Master's thesis in sports training]. University of Arab Ben M'hidi.
- 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>
- ayad Mohammad, N. (2010). The impact of using special exercises to develop static and dynamic balance and the level of skill performance on the balance beam. *Al-Rafidain Journal For Sport Sciences*, 16(54).
- El-Shazly, M. S. E.–D. Z. U. (1995). Evaluation of Track and Field Competitions in the Arab Republic of Egypt. *Physical Education Magazine*, 35, 104.
- Farhat, L. E.–S. (2001). *Measurement and testing in physical education*. Cairo: Book Center for Publishing.
- Hamad, S. H., Saad, H. M., Agam, B. I., & Farhan, M. K. (2024). THE EFFECT OF VISUAL TRACKING EXERCISES ON SOME MOVEMENT ABILITIES AND THE SKILL OF DEFENDING THE COURT IN VOLLEYBALL FOR STUDENTS. *Proximus Journal of Sports Science and Physical Education*, 1(7), 77–83.
- Kama, I A. H., & Mohamed, S. H. (1997). *Physical Fitness and its Components. Theoretical Foundations and Physical Preparation – Measurement Methods* (1st ed, p. 267). Dar Al Fikr Al Arabi.
- Mashkoo, N. H., & Othman, I. A. (2023). Design and standardization of the self-talk scale for students applied in the fourth stage of the College of Physical Education and Sports Sciences, University of Basra. *Sciences Journal Of Physical Education*, 16(6).
- mtanius, N. M. (2016). *Building and Standardizing Psychological and Educational Tests and Measures* (p. 111). Dar Al-Asar Al-Ilmi for Publishing and Distribution.

- Musharraf, A. J., & Al-Hadithi, K. I. S. (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), 460–477.
<https://www.iasj.net/iasj/article/273682>
- Mushref, A. J. (2024). The effect of exercises similar to performance according to a multi-level method in learning some of the skills of the floor mat in artistic gymnastics for men. *University of Anbar Sport and Physical Education Science Journal*, 14(28).
10.37655/uaspej.2024.148118.1118
- Nabil, J. S. A.–N. (2010). *Statistics in Education and Human Sciences with its Software Application* (p. 183). Dar Al-Hamed for Publishing and Distribution.
- 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>
- Othman, I. A., Mohammed, L. H., Alsaeed, R., & Shabib, S. S. (2024). The effect of the Montessori program using physical activity games in enhancing the sensory-motor perception abilities of kindergarten children aged 5 to 6 years. *Journal of Sports Education Studies and Research*, 34(3), 19–36. DOI: <https://doi.org/10.55998/jsrse.v34i3.617>
- Saad, L. H. A.–D. D. (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.
- Sabaa, M. A. L. (2008). *Principles of Psychological Measurement and Educational Evaluation* (p. 307). Dar Al Fikr Publishers and Distributors.
- Shadi, A. A. F. (2015). The effect of balance training (static-dynamic) on some physical variables and the level of complex skill performance of young football players. *Scientific Journal of Physical Education and Sports Sciences. Al-Mansour*, 25(1), 19–41.
<https://doi.org/DOI:10.21608/ejsk.2015.95644>
- Sheikha, Y. A.–H. (1991). Building Standards for Some Health-Related Physical Fitness Tests for Bahraini Female Physical Education Teachers. *Journal of Physical Education Research, United Arab Emirates University*, 45.

الملحق (1)

استمارة اراء الخبراء في تصميم الاختبارات التوازن الحركي

ملحق : يبين استبانة صلاحية الاختبار

جامعة نيالى/كلية التربية البننية وعلوم الرياضة/الدراسات الاولية

تحية طيبة ...

يروم الباحثون القيام بأجراء الدراسة الموسومة ب " تصميم اختبارات لقياس قابلية التوازن وفق متطلبات الاداء الحركي على عارضة التوازن في الجمناستيك الفني " ونضع بين ايديكم ثلاثة اختبارات تم تصميمها لقياس قابلية التوازن الحركي وفق الاداء المهاري . ونظراً لما تتمتعون به من خبرة علمية تخصصية وموضوعية في هذا المجال فان الباحثون يأملون من شخصكم الكريم العون والمساعدة في ابداء رأيكم في تحديد صلاحية الاختبارات المصممة .

مع فائق الثناء والامتنان لجهودكم العلمية

الباحثون:-

اسم الخبير

اللقب العلمي و مكان العمل

التوقيع:

الاختبار الاول :

اسم الاختبار : الاتزان على الركبة

الغرض من الاختبار: قياس قابلية التوازن على الركبة على عارضة التوازن.

الابوات المستخدمة : عارضة توازن ، ساعة توقيت ، صافرة ، بساط اسفنجي عالي للقفز

طريق الاداء : تطع الطالبة على عارضة التوازن باي نوع من انواع الطلوع (القفز العمودي امام الجهاز - القفز ضمماً على جهاز - القفز المستقيم على جهاز - القفز فتحاً على الجهاز - القفز بوضع الميزان - القفز مع الدرجة الامامية) ثم تضع احدى ركبة الرجل على عارضة التوازن مع الاستناد باليدين على عارضة التوازن وتقوم برفع الرجل الثانية الى الخلف مع تأشير اصابع القدم للأعلى والنظر للأمام ويصبح الجسم في حالة تقوس والبقاء لأطول فترة ممكنة.

شروط الاداء ويتم الاداء في وسط العارضة:

1. عدم خفض الرجل المرفوعة.
2. المحافظة على وضع الاتزان.
3. اعطاء محاولتين لكل مختبرة فقط.
4. عدم فشل المختبرة من الصعود على العارضة.

يصلح	لا يصلح	يعدل	الملاحظات
------	---------	------	-----------

الاختبار الثاني :

اسم الاختبار : الوقوف على رؤوس الاصابع والذراعين جانباً.

الغرض من الاختبار: قياس التوازن بالوقوف على الامشاط .

الادوات المستخدمة :عارضة توازن، ساعة توقيت، صافرة، بساط اسفنجي عالي، قفاز .
طريقة الاداء : طلوع الطالبة على عارضة التوازن باي نوع من انواع الطلوع ثم تقف على رؤوس اصابع القدمين
وتكون واحدة للأمام والثانية للخلف مع رفع الذراعين جانبا مع مستوى الكتف ممدودة والبقاء لأطول وقت ممكن .
شروط الاداء :

1. عدم نزول كعب القدم على العارضة .
2. عدم خفض الذراعين.
3. اعطاء محاولتين لكل مختبرة فقط .
4. عدم فشل المختبرة من الصعود على العارضة .

طريقة التسجيل : يحسب زمن الاداء الكلي بالثانية واجزائها واحتساب احسن محاولة من بين المحاولتين
وحدة القياس : الدرجة .



الاختبار الثالث :

اسم الاختبار : الميزان الامامي من الوقوف على عارضة التوازن

الغرض من الاختبارات : قياس قابلية التوازن على قدم واحدة على عارضة التوازن .

الادوات المستخدمة : عارضة توازن، ساعة توقيت ،صافرة ،بساط اسفنجي عالي ،قفاز

طريقة الاداء : طلوع الطالبة على عارضة التوازن بأي نوع من انواع الطلوع (القفز العمودي امام الجهاز - القفز
ضماً على الجهاز - القفز المستقيم على الجهاز - القفز فتحا على الجهاز - القفز بوضع الميزان - القفز مع الدرجة
الامامية) تم تقف ترفع احدى الرجلين الى الامام بدون انشاء بزاوية (90 درجة) مع رفع الذراعين جانبا والنظر للأمام مع
تأشير الرجل المرفوعة والبقاء لأطول وقت ممكن .

شروط الاداء :

1. عدم خفض الرجل المرفوعة للأمام .
 2. عدم ثني الرجل المرفوعة للأمام وتبقى في حالة مد كامل .
 3. المحافظة على اتزان الجسم .
 4. اعطاء محاولتين لكل مختبرة فقط .
 5. عدم فشل المختبرة من الصعود على العارضة.
- طريقة التسجيل : يحسب زمن الاداء الكلي بالثانية واجزائها واحتساب احسن محاولة من بين المحاولتين .

وحدة القياس : الدرجة





Journal of Studies and Researches of Sport Education

spo.uobasrah.edu.iq



Monitoring Obstacles to Women's Sports in Iraq

Fatimah Abed Malih ¹  

Rawaa Abdul Amir Abbas ²  

University of Baghdad / College of Physical Education and Sports Sciences for woman ¹

University of Basra/ Department of Student Activities²

Article information

Article history:

Received 25/8/2024

Accepted 8/9/2024

Available online 15, Nov,2024

Keywords:

Obstacles – Women's Sports

Abstract

The study aimed to monitor all the obstacles that stand in the way of the development of women's sports and to develop radical and realistic solutions to advance it and seek its programs to build a strong women's sports community. The descriptive–analytical approach was adopted to monitor the obstacles, by collecting relevant data from the individuals in the research sample using a questionnaire prepared for this purpose that includes (9) axes and (52) phrases distributed to players and practitioners of sports activities in sports forums throughout Iraq except for the Kurdistan region, whose number is (167) girls. The researchers concluded that there are strict social and cultural restrictions, and fears of society's view that prevents girls and women from practicing sports, in addition to the weakness of education in forums about the benefits of sports. The researchers also recommended increasing sports awareness among everyone about the importance of Iraqi women practicing sports and taking into account local traditions and culture to ensure society's acceptance of women practicing sports.





مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية

spo.uobasrah.edu.iq



رصد معوقات الرياضة النسوية في العراق

رواء عبد الأمير عباس²



جامعة البصرة/ قسم النشاطات الطلابية²

فاطمة عبد مالح¹



جامعة بغداد/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات¹

المخلص

وهدفت الدراسة الى رصد كافة المعوقات التي تقف عائق امام تطور الرياضة النسوية ووضع حلول جذرية وواقعية للارتقاء بها والسعي ببرامجها إلى بناء مجتمع رياضي نسوي قوي، واعتمد المنهج الوصفي-التحليلي لرصد المعوقات، من خلال جمع البيانات ذات العلاقة من الافراد عينة البحث باستبانة اعدت لهذا الغرض تتضمن (9) محاور و(52) عبارة وزعت على اللابعات والممارسات للنشاط الرياضي في المنتديات الرياضية في عموم العراق عدا إقليم كردستان والبالغ عددهن (167) فتاة، واستنتجت الباحثتان وجود قيود اجتماعية وثقافية صارمة، ومخاوف من نظرة المجتمع التي تمنع الفتيات والنساء من ممارسة الرياضة، فضلا عن ضعف التثقيف في المنتديات حول فوائد الرياضة وكذلك اوصت الباحثتان زيادة الوعي الرياضي لدى الجميع بأهمية ممارسة المرأة العراقية للرياضة ومراعاة التقاليد والثقافة المحلية لضمان قبول المجتمع للممارسة المرأة للرياضة.

معلومات البحث

تاريخ البحث :
الاستلام : 2024/8/25
القبول : 2024/9/8
التوفر على الانترنت: 15 نوفمبر، 2024

الكلمات المفتاحية :
معوقات- الرياضة النسوية

1. التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث

سعت الحكومة العراقية من خلال وزارة الشباب والرياضة الى الاهتمام والنهوض بالرياضة النسوية ضمن برنامجها الحكومي، وعملت بجد لإعادة البنية المجتمعية بهذا الجانب والعمل على التنقيف والتوعية لتقبل ممارسة المرأة للأنشطة الرياضية بكل حرية، إلى جانب توفير مستلزمات ومتطلبات النهوض بالرياضة النسوية من خلال تأهيل البنى التحتية لها، فضلا عن دعم الأندية النسوية ولكافة الألعاب.

كما أن وزارة الشباب والرياضة أولت أهمية قصوى للارتقاء بالأندية والمراكز التخصصية للرياضة النسوية، من خلال مراكز الموهبة التابعة للوزارة، وضم المواهب من اعمار (8-18) سنة لبناء قاعدة رياضية نسوية، إلى جانب إعادة تفعيل أندية الفتاة في بغداد والمحافظات وإيلائها الدعم الذي تستحقه. (Rabeeah & Malih, 2022)

وقد عملت الوزارة من خلال تشكيلاتها المختلفة الى وضع استراتيجيات تستند على الدراسات والبحوث العلمية لوضع خطة عمل للارتقاء بالرياضة بشكل عام والرياضة النسوية بشكل خاص، وبإعتماد على ذوي الخبرة والاختصاص من كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، لرصد المعوقات التي تقف حاجز وعقبه امام تطور ونهوض الرياضة النسوية في العراق. (Hamad et al., 2024)

وفي دراسات سابقة (Lamyaa Hasan Muhamed Aldewan & Abed Malih, 2005) بحثت في معوقات النهوض بمستوى الرياضة النسوية في العراق، وقد اوصت الدراسات إلى إنشاء بنى تحتية للرياضة النسوية تساهم في بناء جيل رياضي نسوي قادر على العطاء والمنافسة في المسابقات الخارجية، إضافة إلى توفير كافة متطلبات الرياضة النسوية سواء في إقامة فعاليات رياضية، أو إنشاء منتخبات وطنية نسوية، وتأهيل وتدريب الكادر النسوي الرياضي في كافة محافظات.

كما تطرقت الدراسات في الندوة العربية السادسة للرياضة النسوية في تونس (Fatima, 2011) الى اهم المتطلبات والخطط الإستراتيجية في توسيع مشاركة المرأة في الرياضة والقيادات الرياضية، بما يتفق مع مبادئ الدين الإسلامي وفسلفة الدولة، وتأهيلها لتستطيع تمثيل العراق بصورة مشرفة خارجيا وتحقيق نتائج تنافسية.

ولكي تتطور رياضة المرأة، علينا أن نستفاد من تجارب العالم، حيث عملت مختلف الدول المتقدمة على استحداث برامج تسمى برامج الرياضة للجميع، (Rabeeah & Malih, 2022) وهذا التجارب جنت ثمارها من خلال حصد عدد كبير من الميداليات الذهبية التي حصدها نساء تلك الدول في اولمبياد 2024.

في اميركا وروسيا وألمانيا بدأ العمل من المدرسة والأندية الرياضية وكذلك المصانع والمنظمات الاجتماعية والمجتمعات السكنية مما نتج عنه أداء ممتاز لرياضيات هذه الدول في المنافسات العالمية الكبيرة التي أثبتت المرأة الرياضية مستوى عالٍ من الكفاءة الجسمية (Reesan & Mohamed, 2023)

اما في الصين وضعوا أنظمة لممارسة الرياضة في المدارس وانشاء حلقات متكاملة لمدارس الموهبة الرياضية تحت مسمى (مدارس رياضية عسكرية) بالمساعدة المالية من قبل الدولة لتغطية احتياجات هذه المدارس والبرامج والتي تشجع الناس على ممارستها. (Reesan & Mohamed, 2023)

وبعد الكثير من النقاشات والندوات والبحوث التي خرجت بقرارات ومقترحات عديدة منها قرار اللجنة الأولمبية الوطنية العراقية عام ١٩٩٢ بتأسيس أندية خاصة بالفتيات في جميع محافظات العراق وبعدها صدر القرار بتشكيل اتحاد الرياضة النسوية المركزي ومن مهامه تطوير الرياضة النسوية في العراق.

وبالرغم من أن التجربة جنت ثمارها وضمت أندية المحافظات الكثير من الرياضيات اللاتي يفضلن العمل مع النساء في أندية خاصة، ولكن حقل العمل فرز الكثير من المعوقات في العمل والتدريب والتخطيط وهذا أثر على مستواها مقارنة بالمستوى الدولي، إذ أن تلك الأندية مشكلتها تكمن في عدم وجود مقرات خاصة بها (L. H. Aldewan, 2005)

تجلت أهمية الدراسة الحالية في اهتمام وزارة الشباب والرياضة بتبني استراتيجيات تستند على الدراسات والبحوث العلمية لوضع خطة عمل للارتقاء بالرياضة النسوية بشكل خاص، كونها تمثل طموحاً كبيراً بوجود عوامل مساعدة على جعل الرياضة النسوية العراقية متطورة، والذي يبدأ من المدرسة ودرس الرياضة، فإذا لم توجد مثل هذه الأسس لن نستطيع أن نطور الرياضة، فعماد أي نوع من الرياضة يبدأ من المدرسة، مع تهيئة متطلبات ومستلزمات رياضية ضرورية تتمثل في (دورات تدريبية وتحكيمية، منح رياضية، الاهتمام بالرياضة المدرسية وتشجيع ممارسة المرأة للرياضة).

وهدفنا الدراسة الى رصد كافة المعوقات التي تقف عائق امام تطور الرياضة النسوية ووضع حلول جذرية وواقعية للارتقاء بها والسعي ببرامجها إلى بناء مجتمع رياضي نسوي قوي، يمكنه أن يساهم في تحقيق إنجازات رياضية على المستويين المحلي والدولي، وتوفير فرص متساوية للنساء للمشاركة في كافة المجالات الرياضية.

الطريقة والاجراءات:

منهج البحث:

اعتمد المنهج الوصفي-التحليلي لرصد المعوقات من خلال جمع البيانات ذات العلاقة من الافراد عينة البحث وتحليلها.

عينة البحث:

اشتمل مجتمع البحث الحالي على اللاعبات والممارسات للنشاط الرياضي في المنتديات الرياضية في عموم العراق عدا إقليم كردستان، وتم اختيار عينة البحث بشكل عشوائي والبالغ عددهن (167) فتاة، والجدول (1) يبين تفاصيل عينة البحث

جدول (1)

يبين توزيع افراد العينة المشمولة بالبحث

ت	الفئة المستهدفة	عينة الاعداد	الاستطلاعية	عينة التطبيق	المجموع
1	اللاعبات والممارسات للنشاط الرياضي في المنتديات الرياضية في عموم العراق	100	7	60	167

أداة البحث:

تعد أداة البحث "الوسيلة أو الطريقة التي يستطيع الباحث من خلالها حل مشكلة ما مهما كانت تلك

الأدوات، (بيانات أو أجهزة)". (Malih et al., 2018)

ان اهداف وطبيعة الدراسة الحالية تتطلب توافر استبانة لرصد معوقات الرياضة النسوية في عموم العراق، ومن اجل الوصول الى الصيغة النهائية للأداة البحث، وبعد الاطلاع على الادبيات والمصادر العلمية والدراسات السابقة، (Ashwaq & ABEER, 2019) اعدت استبانة لرصد المعوقات تتكون من (9) مجالات و(52) عبارة وبثلاثة بدائل متدرجة للإجابة (نعم، أحيانا 1، كلا 0)، وقد تميزت الاستبانة بانها:

- توفير مقياس أكثر تجانساً، تسمح للمستجيبة أن تؤثر درجة مشاعرها وشدتها، تسمح بأكبر تباين بين الأفراد، تتمتع بصدق وثبات عاليين.

الخصائص السايكومترية للاستبانة:

أولاً/ التحليل المنطقي لمحاور وعبارات الاستبانة (صلاحية المحاور والعبارات):

يعد التحليل المنطقي خطوة مهمة في اعداد الاستبانة وأفضل طريقة للتأكد من صدق المحاور والعبارات هو عرضها على عدد من الخبراء والمتخصصين لبيان صلاحيتها في قياس الصفة التي وضعت من اجلها. (Hiba & Maysaa, 2021) وبعد صياغة محاور وعبارات الاستبانة والبالغ عددها (52) والموزعة على (9) محاور عرضت على مختص في اللغة العربية لغرض التأكد من صحة صياغتها. وبعد إجراء التعديلات اللغوية تم عرضها على مجموعة من ذوي الخبرة والاختصاص في مجال الإدارة الرياضية والاختبار والقياس وكان عددهم (15) خبيراً ومختصاً (ملحق 1) للمدة من (2024/6/12-2) وطلب منهم ان يدلوا بأرائهم في مدى صلاحيتها، وبعد أن ابدى الخبراء والمختصون آراءهم على محاور وعبارات الاستبانة تم معالجتها إحصائياً من خلال قانون (كا²)، اذ تم اتفاق الخبراء على صلاحية جميع المحاور والعبارات مع تعديل بعض العبارات التي تحتاج لذلك، والجدول (2) تبين ذلك:

جدول (2)

يبين درجة كا² المحسوبة لإجابات الخبراء على محاور وعبارات الاستبانة

المحاور وعباراتها	عدد الخبراء		قيمة كا ² المحتسبة	sig	الدلالة
	تصلح	لا تصلح			
المحور الأول / العوامل الاجتماعية والثقافية	14	1	11.26	0.001	معنوي
1 التقاليد والعادات المحافظة تحد من مشاركة النساء في الأنشطة الرياضية	13	2	8.06	0.005	معنوي
2 ينظر إلى ممارسة النساء للرياضة على أنها غير ملائمة أو غير ضرورية في بعض الأوساط الاجتماعية	13	2	8.06	0.005	معنوي
3 عدم ادراج الرياضة النسوية في المناهج التعليمية لم يعزز القبول المجتمعي لها	14	1	11.26	0.001	معنوي
4 ضعف التعاون مع المنظمات الدولية والإقليمية التي تدعم الرياضة النسوية	13	2	8.06	0.005	معنوي
5 ضعف تعزيز الشراكات مع المؤسسات التعليمية والأندية الرياضية لتوفير بيئة داعمة للرياضة النسوية.	12	3	5.4	0.020	معنوي

معنوي	0.00 5	8.06	2	13	6	قلة تسليط الضوء على الفوائد الصحية والنفسية لمشاركة النساء في الرياضة.
معنوي	0.00 1	11.26	1	14	7	قلة إقامة فعاليات وندوات تثقيفية تشارك فيها شخصيات رياضية نسائية بارزة لتعزيز الوعي المجتمعي
معنوي	0.02 0	5.4	3	12	المحور الثاني/ الدعم المالي المحدود	
معنوي	0.00 1	11.26	1	14	1	تعاني الرياضة النسوية من نقص الدعم المالي سواء من الحكومة أو القطاع الخاص، مما يحد من تطوير المنشآت الرياضية وبرامج التدريب.
معنوي	0.00 5	8.06	2	13	2	ضعف الاستثمار في البنية التحتية اي عدم وجود استثمارات كافية في إنشاء وتطوير المنشآت الرياضية الخاصة بالنساء
معنوي	0.00 0	15	0	15	3	عدم توفير المعدات الرياضية المناسبة وبرامج التدريب المجانية أو المدعومة
معنوي	0.00 5	8.06	2	13	4	لا يوجد تخصيص ميزانيات حكومية لدعم الرياضة النسوية وتمويل البرامج والمشاريع الرياضية الخاصة بالنساء.
معنوي	0.00 1	11.26	0	14	5	لا يوجد تشجيع من قبل الشركات والمؤسسات الخاصة على رعاية الفرق والفعاليات الرياضية النسوية من خلال حملات تسويقية مشتركة.
معنوي	0.02 0	5.4	3	12	6	لا تتوفر رعاية اجتماعية (ضمان اجتماعي وتأمين على الحياة) للاعبات الرياضة النسوية
معنوي	0.02 0	5.4	3	12	7	لا تتوفر رعاية صحية للاعبات عند المرض او الاصابة
معنوي	0.00 1	11.26	1	14	8	لا تتوفر رعاية معيشية للاعبات الغير موظفات ومن هن في مرحلة الدراسة في توفير الامان للاعبة معيشيا واقتصاديا
معنوي	0.00 5	8.06	2	13	9	لا تتوفر رعاية من حيث مستوى التعليم والتحصيل الدراسي والحصول على وظيفة في المستقبل
معنوي	0.00 0	15	0	15	المحور الثالث/ المنشآت الرياضية	
معنوي	0.00 5	8.06	2	13	1	عدم توفر عدد كافٍ من المنشآت الرياضية المخصصة للنساء، مما يجعل من الصعب عليهن ممارسة الرياضة بانتظام.
معنوي	0.00 1	11.26	0	14	2	المنشآت الرياضية الموجودة غير الملائمة ولا مجهزة بشكل مناسب لاستقبال الرياضيات النساء
معنوي	0.02 0	5.4	3	12	3	قلة توفير المرافق الضرورية لضمان بيئة رياضية آمنة ومرحة.
معنوي	0.00 1	11.26	1	14	4	لا يوجد تحسين وتحديث المنشآت الرياضية القائمة لتكون ملائمة للاستخدام النسائي
معنوي	0.00 1	11.26	1	14	5	5- لا تتوفر تجهيزات رياضية وفقا للمواصفات القانونية خاصة باللعبة
معنوي	0.02 0	5.4	3	12	6	لا تتوفر سيارة نقل للاعبات من والى التدريب ومحل سكنهن
معنوي	0.02 0	5.4	3	12	7	قلة توفر مخصصات او رواتب شهرية للاعبات والمدربة
معنوي	0.00 1	11.26	1	14	المحور الرابع/ القيود القانونية والتنظيمية	
معنوي	0.00 5	8.06	2	13	1	ان النقص في التشريعات والسياسات التي تدعم حقوق النساء اثر في ممارسة الرياضة والمشاركة في المنافسات

معنوي	0.00 1	11.26	1	14	عدم وجود هيئات تنظيمية قوية ومخصصة لتعزيز الرياضة النسوية وتنسيق الأنشطة الرياضية الخاصة بالنساء	2
معنوي	0.02 0	5.4	3	12	قلة إنشاء هيئات تنظيمية تتابع تنفيذ هذه القوانين والسياسات.	3
معنوي	0.00 1	11.26	1	14	عدم وضع سياسات وتشريعات تحمي حقوق الرياضيات وتضمن مساواتهن مع الرجال في الفرص الرياضية.	4
معنوي	0.02 0	5.4	3	12	إنشاء لجان وهيئات رياضية متخصصة تعنى بشؤون الرياضة النسوية وتتابع تنفيذ السياسات الداعمة.	5
معنوي	0.00 5	8.06	2	13	المحور الخامس/ القيود التعليمية والتدريبية	
معنوي	0.02 0	5.4	3	12	قلة عدد المدربات المؤهلات اللواتي يمكنهن تقديم تدريب احترافي للرياضيات	1
معنوي	0.02 0	5.4	3	12	هل المدربة تمتلك شهادة أكاديمية والتخصص الرياضي؟	2
معنوي	0.00 1	11.26	1	14	هل المدربة تمتلك شهادة تدريبية تتناسب والفعاليات الرياضية؟	3
معنوي	0.00 5	8.06	2	13	هل المدربة لها خبرة في التدريب؟	4
معنوي	0.00 1	11.26	1	14	هل تتمتع المدربة بالأسلوب القيادي والتربوي والنفسي للفريق؟	5
معنوي	0.02 0	5.4	3	12	نقص في برامج التدريب والتطوير المهني للمدربات والرياضيات	6
معنوي	0.00 1	11.26	1	14	قلة تنظيم دورات تدريبية وتأهيلية للنساء الراغبات في العمل كمدربات	7
معنوي	0.02 0	5.4	3	12	عدم توفير برامج تبادل خبرات مع دول أخرى لتعزيز مهارات المدربات.	8
معنوي	0.02 0	5.4	3	12	هل تتوفر تقنيات حديثة في التدريب واجهزة متطورة في عرض البطولات واساليب التحليل للمنافسات وحساب النتائج؟	9
معنوي	0.00 5	8.06	2	13	المحور السادس / التغطية الإعلامية المحدودة	
معنوي	0.02 0	5.4	3	12	نقص في التغطية الإعلامية وعدم تسليط الضوء على إنجازات الرياضة النسوية	1
معنوي	0.02 0	5.4	3	12	عدم وجود حملات ترويجية كافية لتشجيع النساء على المشاركة في الأنشطة الرياضية	2
معنوي	0.00 1	11.26	1	14	قلة إنتاج برامج وثائقية وتقارير إعلامية تبرز قصص نجاح الرياضيات العراقيات.	3
معنوي	0.00 5	8.06	2	13	عم تشجيع المدارس والجامعات والأندية الرياضية على تنظيم منافسات رياضية نسائية منتظمة	4
معنوي	0.00 0	15	0	15	المحور السابع/ القيود الشخصية	
معنوي	0.00 5	8.06	2	13	اغلب النساء قد يترددن في المشاركة في الأنشطة الرياضية خوفاً من النقد الاجتماعي والتمييز	1
معنوي	0.00 1	11.26	0	14	نقص الوعي بفوائد ممارسة الرياضة على الصحة الجسدية والنفسية للنساء	2
معنوي	0.02 0	5.4	3	12	قلة إقامة مسابقات وبطولات رياضية نسوية على المستوى المحلي والإقليمي	3

معنوي	0.00 1	11.26	1	14	4	عدم توفير برامج رياضية في المجتمعات المحلية تشجع النساء والفتيات على المشاركة.
معنوي	0.00 1	11.26	1	14	المحور الثامن/ البحوث والدراسات	
معنوي	0.02 0	5.4	3	12	1	عدم دعم الأبحاث والدراسات المتعلقة بالرياضة النسوية لتحليل التحديات واقتراح الحلول المناسبة .
معنوي	0.02 0	5.4	3	12	2	عدم استخدام نتائج الدراسات لتطوير برامج وسياسات فعالة لدعم الرياضة النسوية.
معنوي	0.00 1	11.26	1	14	المحور التاسع /التخطيط الاستراتيجي	
معنوي	0.00 5	8.06	2	13	1	تمتلك المدرب او المدرب خطة تدريبية يومية واسبوعية وشهرية وسنوية
معنوي	0.00 1	11.26	1	14	2	هل توضع خطة وفقا لاختبارات بدنية ومهارية وخطية مسبقة للاعبات؟ أي معرفة نقاط القوة والضعف عند اللاعبات؟
معنوي	0.02 0	5.4	3	12	3	هل تشترك المدرب لاجباتها في وضع الخطة التدريبية؟
معنوي	0.00 1	11.26	1	14	4	هل توضع الخطة وفقا للفروق الفردية والامكانيات المتوفرة والظروف البيئية؟
معنوي	0.02 0	5.4	3	12	5	هل هناك مناهج سنوي للبطولات على اساسه تضع المدرب خططها التدريبية؟
معنوي عند مستوى دلالة $0.5 \geq$						

ثانيا/ القوة التمييزية لعبارات الاستبانة:

تم توزيع الاستبانة على عينة الاعداد البالغة (100) من اللاعبات والممارسات للنشاط الرياضي في المنتديات الرياضية في عموم العراق للمدة من (15-2024/6/25). من خلال مديرية المرصد الوطني في وزارة الشباب والرياضة. وبعد جمع البيانات وتحديد الدرجة الكلية لكل استبانة من الاستبانات وترتيبها من اعلى الى ادى درجة، تم تحديد المجموعتان المتطرفتان في الدرجة الكلية بنسبة 27%، إذ بلغ عدد استبانات المجموعة العليا (27) استبانة مقابل (27) استبانة للمجموعة الدنيا، إذ يشير المتخصصون في مجال الاحصاء ان هذه النسبة المعتمدة لإيجاد القوة التمييزية (Ahmed & Maysaa, 2022)

وتم معالجة نتائج المجموعتين من خلال اختبار (t-test) لعينتين مستقلتين لحساب دلالة الفرق في كل عبارة بين المجموعتين المتطرفتين في الدرجة الكلية للاستبانة، على اساس ان القيمة التائية المحسوبة تمثل القوة التمييزية للعبارة، وبما ان العبارات جميعها التي في الاستبانة تتمتع بقدرة على التمييز بدلالة احصائية تحت مستوى (0.05)، لذلك لم تهمل أي عبارة والجدول (3) يبين ذلك.

جدول (3)

يبين القوة التمييزية لعبارات الاستبانة

الع بارة	المجاميع	وسط حسابي	انحراف معياري	قيمة ت المحسوبة	sig	قوة العبارة التمييزية
-------------	----------	--------------	------------------	--------------------	-----	--------------------------

مميزه	0.000	10.141	0.47442	1.0741	المجموعة الدنيا	1
			0.00000	2.0000	المجموعة العليا	
مميزه	0.000	9.352	0.44658	0.7407	المجموعة الدنيا	2
			0.39585	1.8148	المجموعة العليا	
مميزه	0.001	3.698	0.57239	1.5926	المجموعة الدنيا	3
			0.00000	2.0000	المجموعة العليا	
مميزه	0.000	5.792	0.56488	1.3704	المجموعة الدنيا	4
			0.00000	2.0000	المجموعة العليا	
مميزه	0.000	10.141	0.47442	1.0741	المجموعة الدنيا	5
			0.00000	2.0000	المجموعة العليا	
مميزه	0.000	9.352	0.44658	0.7407	المجموعة الدنيا	6
			0.39585	1.8148	المجموعة العليا	
مميزه	0.000	8.446	0.50071	0.5926	المجموعة الدنيا	7
			0.46532	1.7037	المجموعة العليا	
مميزه	0.000	4.561	0.50637	1.5556	المجموعة الدنيا	8
			0.00000	2.0000	المجموعة العليا	
مميزه	0.000	10.696	0.39585	1.1852	المجموعة الدنيا	9
			0.00000	2.0000	المجموعة العليا	
مميزه	0.000	18.028	0.26688	1.0741	المجموعة الدنيا	10
			0.00000	2.0000	المجموعة العليا	
مميزه	0.000	8.986	0.36201	1.1481	المجموعة الدنيا	11
			0.26688	1.9259	المجموعة العليا	
مميزه	0.000	5.256	0.36201	1.1481	المجموعة الدنيا	12
			0.50637	1.7778	المجموعة العليا	
مميزه	0.000	7.858	0.00000	1.0000	المجموعة الدنيا	13
			0.46532	1.7037	المجموعة العليا	
مميزه	0.000	5.256	0.36201	1.1481	المجموعة الدنيا	14
			0.50637	1.7778	المجموعة العليا	
مميزه	0.001	3.640	0.74726	0.4074	المجموعة الدنيا	15
			0.89156	1.2222	المجموعة العليا	
مميزه	0.000	7.858	0.00000	1.0000	المجموعة الدنيا	16
			0.46532	1.7037	المجموعة العليا	
مميزه	0.000	9.352	0.44658	0.7407	المجموعة الدنيا	17
			0.39585	1.8148	المجموعة العليا	
مميزه	0.000	8.446	0.50071	0.5926	المجموعة الدنيا	18
			0.46532	1.7037	المجموعة العليا	
مميزه	0.000	4.561	0.50637	1.5556	المجموعة الدنيا	19
			0.00000	2.0000	المجموعة العليا	
مميزه	0.000	10.696	0.39585	1.1852	المجموعة الدنيا	20
			0.00000	2.0000	المجموعة العليا	
مميزه	0.000	18.028	0.26688	1.0741	المجموعة الدنيا	

			0.00000	2.0000	المجموعة العليا	21
مميزه	0.000	8.986	0.36201	1.1481	المجموعة الدنيا	22
			0.26688	1.9259	المجموعة العليا	
مميزه	0.000	5.256	0.36201	1.1481	المجموعة الدنيا	23
			0.50637	1.7778	المجموعة العليا	
مميزه	0.000	7.858	0.00000	1.0000	المجموعة الدنيا	24
			0.46532	1.7037	المجموعة العليا	
مميزه	0.000	5.256	0.36201	1.1481	المجموعة الدنيا	25
			0.50637	1.7778	المجموعة العليا	
مميزه	0.000	5.256	0.36201	1.1481	المجموعة الدنيا	26
			0.50637	1.7778	المجموعة العليا	
مميزه	0.008	2.738	0.71810	1.1481	المجموعة الدنيا	27
			0.56488	1.6296	المجموعة العليا	
مميزه	0.000	4.116	0.68146	0.8148	المجموعة الدنيا	28
			0.64051	1.5556	المجموعة العليا	
مميزه	0.000	5.782	0.50637	1.2222	المجموعة الدنيا	29
			0.32026	1.8889	المجموعة العليا	
مميزه	0.000	6.855	0.43690	1.0370	المجموعة الدنيا	30
			0.39585	1.8148	المجموعة العليا	
مميزه	0.000	5.181	0.78446	1.0000	المجموعة الدنيا	31
			0.42366	1.8889	المجموعة العليا	
مميزه	0.000	4.950	0.91209	0.7037	المجموعة الدنيا	32
			0.59437	1.7407	المجموعة العليا	
مميزه	0.003	3.076	0.84732	0.8889	المجموعة الدنيا	33
			0.64273	1.5185	المجموعة العليا	
مميزه	0.000	9.352	0.44658	0.7407	المجموعة الدنيا	34
			0.39585	1.8148	المجموعة العليا	
مميزه	0.000	8.446	0.50071	0.5926	المجموعة الدنيا	35
			0.46532	1.7037	المجموعة العليا	
مميزه	0.000	4.561	0.50637	1.5556	المجموعة الدنيا	36
			0.00000	2.0000	المجموعة العليا	
مميزه	0.000	10.696	0.39585	1.1852	المجموعة الدنيا	37
			0.00000	2.0000	المجموعة العليا	
مميزه	0.000	4.960	0.76980	1.1481	المجموعة الدنيا	38
			0.26688	1.9259	المجموعة العليا	
مميزه	0.000	5.381	0.94883	0.8519	المجموعة الدنيا	39
			0.32026	1.8889	المجموعة العليا	
مميزه	0.000	5.996	0.69798	0.8889	المجموعة الدنيا	40
			0.39585	1.8148	المجموعة العليا	
مميزه	0.000	5.348	0.57735	0.8889	المجموعة الدنيا	41
			0.54171	1.7037	المجموعة العليا	

42	المجموعة الدنيا	1.1481	0.36201	5.256	0.000	مميزه
	المجموعة العليا	1.7778	0.50637			
43	المجموعة الدنيا	1.2222	0.75107	3.627	0.001	مميزه
	المجموعة العليا	1.8148	0.39585			
44	المجموعة الدنيا	0.8148	0.87868	5.181	0.000	مميزه
	المجموعة العليا	1.8148	0.48334			
45	المجموعة الدنيا	0.7692	0.71036	5.106	0.000	مميزه
	المجموعة العليا	1.7200	0.61373			
46	المجموعة الدنيا	0.7407	0.44658	9.352	0.000	مميزه
	المجموعة العليا	1.8148	0.39585			
47	المجموعة الدنيا	0.5926	0.50071	6.446	0.000	مميزه
	المجموعة العليا	1.7037	0.46532			
48	المجموعة الدنيا	1.5556	0.50637	4.561	0.000	مميزه
	المجموعة العليا	2.0000	0.0000			
49	المجموعة الدنيا	1.1852	0.39585	10.696	0.000	مميزه
	المجموعة العليا	2.0000	0.00000			
50	المجموعة الدنيا	1.0741	0.26688	18.028	0.000	مميزه
	المجموعة العليا	2.0000	0.00000			
51	المجموعة الدنيا	1.1481	0.36201	8.986	0.000	مميزه
	المجموعة العليا	1.9259	0.26688			
52	المجموعة الدنيا	1.1852	0.39585	10.696	0.000	مميزه
	المجموعة العليا	2.0000	0.00000			
معنوي عند مستوى دلالة 0.05						

ثالثا/ معامل الاتساق الداخلي لمحاور الاستبانة وعبارتها:

استعمل معامل الارتباط البسيط (بيرسون) لاستخراج العلاقة الارتباطية بين كل محور والدرجة الكلية والعبارة والدرجة الكلية للاستبانة، "اذ كلما زاد معامل ارتباط المحور او العبارة بالمجموع الكلي كان تضمينها في المقياس يزيد من احتمال الحصول على استبانة أكثر تجانساً". (Mohammed, 2022) ويعد معالجة النتائج تبين تجانس المحاور و العبارات مع الدرجة الكلية للاستبانة. والجدول (4) يبين معامل الاتساق الداخلي لمحاور وعبارات الاستبانة مع الدرجة الكلية.

جدول (4)

يبين معامل الاتساق الداخلي لعبارات الاستبانة مع الدرجة الكلية

ت	قيمة (ر)	ت	قيمة (ر)	ت	قيمة (ر)
المحور 1	0.73	المحور 4	0.85	المحور 7	0.73
المحور 2	0.75	المحور 5	0.91	المحور 8	0.64
المحور 3	0.81	المحور 6	0.82	المحور 9	0.67
1	0.85	18	0.92	35	0.91
2	0.90	19	0.81	36	0.92

0.81	37	0.84	20	0.72	3
0.84	38	0.83	21	0.85	4
0.83	39	0.82	22	0.83	5
0.87	40	0.69	23	0.91	6
0.95	41	0.75	24	0.92	7
0.84	42	0.61	25	0.81	8
0.83	43	0.69	26	0.84	9
0.85	44	0.53	27	0.83	10
0.69	45	0.72	28	0.88	11
0.75	46	0.71	29	0.69	12
0.61	47	0.64	30	0.75	13
0.69	48	0.66	31	0.62	14
0.85	49	0.69	32	0.61	15
0.92	50	0.66	33	0.75	16
0.94	51	0.93	34	0.92	17
0.75	52	معنوي عند مستوى دلالة 0.05			

رابعاً/ثبات الاستبانة

استعملت معادلة (ألفا- كرونباخ) لمعالجة درجات (عينة الاعداد) البالغ حجمها (100) فرداً، لمعرفة ثبات الاستبانة "لأنها من أكثر طرائق الثبات استعمالاً وحسبت درجات العبارات والدرجة الكلية لكل فرد" فكان قيمة معامل الثبات (0,89) وهو معامل ثبات جيد.

تصحيح الاستبانة:

بعد ان تم اعداد الاستبانة بصورتها النهائية أصبحت تتكون من (9) محاور و(52) عبارة والاجابة عنها بثلاث بدائل (نعم 2)، (أحياناً 1)، (كلا 0) وبذلك أصبحت الدرجة الكلية للاستبانة (104) درجة اعلى قيمة و(صفر) اقل قيمة والوسط الفرضي للاستبانة يبلغ (52) درجة.

التجربة الاستطلاعية:

تم اجراء التجربة الاستطلاعية للاستبانة على عينة عددها (7) فتاة تم اختيارهم بشكل عشوائي للمدة من (4-2024/7/14). وكان الغرض من التجربة الاستطلاعية هو:

-للتأكد من وضوح ودقة تعليمات الاستبانة

-للتأكد من وضوح عبارات الاستبانة وعدم وجود الأخطاء فيها.

-للتأكد من كفاءة وواجبات فريق العمل المساعد.

-الوقوف على السلبيات والمعوقات التي قد تحدث أثناء توزيع الاستبانة في التجربة الرئيسية.

التجربة الرئيسية (تطبيق الاستبانة على عينة التطبيق):

تم توزيع الاستبانة من خلال مديرية المرصد الوطني في وزارة الشباب والرياضة على عينة التجربة الرئيسية والبالغ عددها (60) عينة التطبيق من اللاعبات والممارسات للنشاط الرياضي في المنتديات الرياضية في عموم العراق عدا

إقليم كردستان للمدة من (2-2024/8/15). للإجابة على استبانة رصد معوقات الرياضة النسوية، وبعد الانتهاء من توزيع الاستبانة تم جمع البيانات من أفراد عينة البحث جميعهم وترتيبها في جداول تمهيداً لمعالجتها احصائياً لعرض النتائج وتحليلها.

المعالجات الاحصائية: تم معالجة نتائج البيانات باستعمال الحقيبة الإحصائية (spss). اصدار 22. تحليل النتائج إجابات عينة الدراسة

جدول (5)

يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمقياسين ضمن عينة البحث

استبانة رصد معوقات الرياضة النسوية	عدد العينة	الوسط الفرضي	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة (T) المحسوبة	sig	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
	60	52	81.96	12.47	18.6	0.00 0	0.05	معنوي

تبين من الجدول (5) وجود رصد لمعوقات الرياضة النسوية من خلال العبارات التي تمت الإجابة عليها من عينة البحث، إذ كان الوسط الحسابي أكبر من الوسط الفرضي، ولبيان تحليل تلك المعوقات وأكثرها تأثيراً تبين ذلك في جدول (6).

جدول (6)

يبين المعالم الإحصائية لرصد معوقات الرياضة النسوية في العراق

الوزن النسبي	الوسط المرجح	الوسط	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	المحاور وعباراته	الوزن النسبي	الوسط المرجح	الوسط	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	المحاور وعباراتها
48.33 %	1.45	1.46	0.293	1.39	محور 5	%54.67	1.64	1.8	0.211	1.74	محور 1
56.67 %	1.7	2	0.555	1.71	1	%65	1.95	2	0.219	1.95	1
50.67 %	1.52	2	0.622	1.55	2	%63.67	1.91	2	0.219	1.95	2
%57	1.71	2	0.578	1.73	3	%60.67	1.82	2	0.323	1.88	3
42.33 %	1.27	2	0.659	1.45	4	%57.67	1.73	2	0.403	1.8	4
%47	1.41	2	0.724	1.46	5	%53	1.59	2	0.469	1.68	5
%46	1.38	1	0.709	1.26	6	%45.33	1.36	2	0.567	1.5	6
39.33 %	1.18	1	0.676	1.18	7	%38	1.14	2	0.673	1.43	7
%30.3	0.91	1	0.77	1.01	8	%49.67	1.49	1.65	0.377	1.56	محور 2
18.33 %	0.55	1	0.853	0.98	9	%64	1.92	2	0.129	1.98	1
51.67 %	1.55	1.73	0.187	1.68	محور 6	%64	1.92	2	0.219	1.95	2
%60	1.8	2	0.444	1.85	1	%63	1.89	2	0.278	1.91	3
%59	1.77	2	0.503	1.81	2	%60.67	1.82	2	0.39	1.81	4
%53	1.59	2	0.577	1.65	3	%54.67	1.64	2	0.546	1.65	5
%34	1.02	2	0.749	1.44	4	%.4233	1.27	1	0.705	1.33	6
%54	1.62	1.71	0.14	1.68	محور 7	%41.33	1.24	2	0.795	1.33	7
60.67 %	1.82	2	0.503	1.81	1	%34	1.02	1	0.877	1.10	8
57.67 %	1.73	2	0.54	1.75	2	%22.7	0.68	1	0.927	1.01	9
54.67 %	1.64	2	0.596	1.68	3	%50	1.5	1.63	0.375	1.57	محور 3
43.33 %	1.3	2	0.704	1.49	4	%65	1.95	2	0.286	1.95	1
50.33 %	1.51	1.56	0.107	1.56	محور 8	%65	1.95	2	0.286	1.95	2
%51	1.53	2	0.580	1.64	1	%62.67	1.88	2	0.43	1.86	3
%50	1.5	2	0.704	1.49	2	%55	1.65	2	0.688	1.63	4
%44	1.32	1.44	0.22	1.43	محور 9	%49.33	1.48	2	0.7	1.46	5

54.67 %	1.64	2	0.558	1.71	1	%27	0.81	1	0.692	1.16	6
50.67 %	1.52	2	0.619	1.59	2	%29	0.87	1	0.801	1.03	7
45.33 %	1.36	2	0.623	1.44	3	%50	1.5	1.68	0.19	1.69	محور 4
38.33 %	1.15	1	0.703	1.23	4	%63.67	1.91	2	0.278	1.91	1
30.33 %	0.91	1	0.825	1.20	5	%61.67	1.85	2	0.36	1.85	2
						%32.67	0.98	2	0.536	1.28	3
						%52	1.56	2	0.592	1.56	4
						%42.33	1.27	2	0.699	1.45	5

مناقشة النتائج:

تبين من الجدول (6) ان المعوقات التي تم رصدها في المحور الأول من العوامل الاجتماعية والثقافية وحسب إجابات العينة اشارت الى وجود قيود اجتماعية وثقافية صارمة ,ومخاوف من نظرة المجتمع التي تمنع الفتيات والنساء من ممارسة الرياضة, فضلا عن ضعف التنقيف في المدارس والمنتديات حول فوائد الرياضة, ليس فقط على الصعيد البدني, ولكن أيضاً على صعيد الصحة النفسية والاجتماعية , مما نتج عنه ضعف تعزيز الأنشطة الرياضية المدرسية او في المنتديات للفتيات او تقديم الدعم الكافي لتطوير الفرق الرياضية النسوية, وعدم السعي في تشكيل شراكات مع المدارس والمؤسسات التعليمية لدمج الرياضة بشكل أكبر في المناهج الدراسية للفتيات.

أن إمكانية تطوير الرياضة النسوية يمثل طموحاً كبيراً بوجود عوامل مساعدة على جعل الرياضة العراقية متطورة والذي يبدأ من المدرسة ودرس الرياضة، فإذا لم توجد مثل هذه الأسس لن نستطيع أن نطور الرياضة، فعماد أي نوع من الرياضة يبدأ من المدرسة، مع تهيئة مستلزمات رياضية، دورات تدريبية، منح رياضية، الاهتمام بالرياضة المدرسية وتشجيع ممارسة المرأة للرياضة. (Reesan & Mohamed, 2023)

كما تم رصد معوقات المحور الثاني والثالث والمتمثلة في الدعم المادي والمنشآت الرياضية اذ نجد العديد من المحافظات والمناطق في العراق تفتقر إلى المنشآت الرياضية المناسبة التي تدعم ممارسة الرياضة للنساء، من نقص المسابح والملاعب، والأندية، ومرافق التدريب و نقص في التمويل والدعم ، مما يؤثر على قدرتها على التوسع والنمو.فضلا عن قلة الإمكانيات والتجهيزات التي تقف عائقا امام التطور والنهوض بالرياضة النسوية في العراق، لعدم توفر القاعات الخاصة بالنساء وقلة التجهيزات وعدم توفر سيارات نقل ورواتب شهرية حال دون الانتظام والاستمرار بالتدريب.

(Lamyaa Hasan Muhamed Aldewan & Abed Malih, 2005)

اما المعوقات التي تم رصدها في المحور الرابع تتمثل في النقص في التشريعات والسياسات التي تدعم حقوق النساء عند ممارسة الرياضة والمشاركة في المنافسات وعدم وجود هيئات تنظيمية قوية ومخصصة لتعزيز الرياضة النسوية وتنسيق الأنشطة الرياضية الخاصة بالنساء، وغياب سياسات وتشريعات تحمي حقوق اللاعبات والمدربات وتضمن

مساواتهن مع الرجال في الفرص الرياضية، فضلا عن ضعف اللجان والهيئات الرياضية المتخصصة بشؤون الرياضة النسوية.

كما تم رصد معوقات المحور السادس والمتمثل في مواجهة النساء لتحديات الوصول إلى تدريب رياضي متقدم أو برامج تعليمية متخصصة، مما يمكن أن يعيق تقدمهن في المجال الرياضي، فضلا عن ضعف تأهيل وتدريب النساء في مجال التدريب الرياضي لزيادة عدد المدربات القادرات على تدريب الفرق النسوية وتنظيم ورش عمل ودورات تدريبية للمدربات والرياضيات، لتحسين المهارات وزيادة المعرفة الرياضية. كما نجد في مدارسنا قاعدة نسوية وفقا للمواصفات البدنية والمهارية والعقلية والنفسية وتوفر الرغبة والموهبة وهذا يتناسب مع متطلبات الوصول إلى رياضة المستويات العليا وتحقيق الانجاز العالي، إذ ان للموهبة والرغبة والإمكانات البدنية والجسمية أهمية بالغة في الوصول إلى الإنجازات العالية (Nawal & Fatima, 2011)

وتم رصد ان الرياضة النسوية لا تحظى بتغطية إعلامية كافية، وهذا يجد من الاهتمام العام ويقلل من الفرص تطور الرياضة النسوي، إذ ان وسائل الإعلام تلعب دورًا كبيرًا في دعم الرياضة وعملية التسويق والاستثمار. (Al-Houri & Al-Nama, 2021)

كما ان التخطيط للتدريب في الأعداد الرياضي لم يكن عائقا أمام المتطلبات التدريبية للنهوض بالرياضة النسوية، إذ نجد هنالك تخطيط وفق الإمكانيات والفروق الفردية، لكن عدم توافقه في التخطيط مع مواعيد البطولات والمعسكرات والتهيئة قبل البطولات والتغيرات المستمرة وعدم الاستقرار والثبات في توقيتات البطولات جعل تخطيط التدريب لأعداد اللاعب لا يتناسب مع التخطيط الإداري وبالتالي اختلاف أوقات وصول اللاعبات إلى الفورمة خلال الموعد المحدد. (Kadhim & Malih, 2022) فضلا عن عدم توفير دراسات وابحاث كافية تدعم وتطل المشاكل التي احالت دون النهوض بالرياضة النسوية.

الخاتمة:

أولا/ الاستنتاجات:

- 1- وجود قيود اجتماعية وثقافية صارمة، ومخاوف من نظرة المجتمع التي تمنع الفتيات والنساء من ممارسة الرياضة، فضلا عن ضعف التنقيف في المنتديات حول فوائد الرياضة، ليس فقط على الصعيد البدني، ولكن أيضًا على صعيد الصحة النفسية والاجتماعية، مما نتج عنه ضعف تعزيز الأنشطة الرياضية في المنتديات للفتيات.
- 2- قلة السعي من اجل تشكيل شراكات مع المدارس والمؤسسات التعليمية لدمج الرياضة بشكل أكبر في المناهج الدراسية للفتيات، إذ أن إمكانية تطوير الرياضة النسوية يبدأ من المدرسة ودرس الرياضة.
- 3- تعاني الرياضة النسوية من نقص في التمويل والدعم المادي، سواء من الحكومة أو القطاع الخاص، مما يعيق توفير الملاعب والصالات الرياضية والتجهيزات اللازمة والبرامج التدريبية.
- 4- يوجد نقص في المنشآت الرياضية المخصصة للنساء، مثل الملاعب والصالات الرياضية والمساح، المخصصة للنساء مما يجعل من الصعب تنظيم الأنشطة الرياضية النسوية بانتظام.

5- قلة في المدربات المؤهلات لتدريب الفرق النسوية وتطوير مهارتهن الرياضية، مع وجود ضعف في تأهيل وتدريب النساء في مجال التدريب الرياضي لزيادة عدد المدربات القادرات على تدريب الفرق النسوية وتنظيم ورش عمل ودورات تدريبية للمدربات والرياضيات لتحسين المهارات وزيادة المعرفة الرياضية.

6- لا تحظى الرياضة النسوية بتغطية إعلامية كافية، مما يقلل من التعريف بها وتشجيع الفتيات والنساء على المشاركة.
7- هناك قيود قانونية أو إدارية تعيق تنظيم البطولات أو مشاركة النساء في الأنشطة الرياضية على المستويات المحلية والدولية.

8- النقص في التشريعات والسياسات التي تدعم حقوق النساء عند ممارسة الرياضة والمشاركة في المنافسات وعدم وجود هيئات تنظيمية قوية ومخصصة لتعزيز الرياضة النسوية وتنسيق الأنشطة الرياضية الخاصة بالنساء.

9- يؤثر الوضع الأمني غير المستقر في بعض المناطق على قدرة النساء على المشاركة بحرية في الأنشطة الرياضية والتنقل لحضور التدريبات أو المنافسات.

ثانيا/ التوصيات والمقترحات:

1- زيادة الوعي الرياضي لدى الجميع بأهمية ممارسة المرأة العراقية للرياضة ومراعاة التقاليد والثقافة المحلية لضمان قبول المجتمع للممارسة المرأة للرياضة، مع توفير بيئة رياضية تحترم خصوصية النساء وتشجع مشاركتهن دون خوف أو تردد.

2- الاهتمام بدرس الرياضة المدرسية وتشجيع المشاركة النسوية فيه، ودمج النشاطات الرياضية في المدارس للفتيات كجزء من المناهج الدراسية، كون درس الرياضة النواة الأولى لزيادة قاعدة الرياضة النسوية.

3- إنشاء وصيانة ملاعب وصالات رياضية مخصصة للنساء، مع توفير الخصوصية اللازمة لضمان مشاركة المرأة بشكل مريح وآمن وتجهيز هذه الملاعب بالمعدات الرياضية المناسبة وتوفير بيئة تدريبية محفزة للاستمرار بالتدريب.

4- الاستمرار بتجربة المدارس التخصصية للموهبة الرياضية في كافة محافظات العراق وتوسيع قاعة الأنشطة والفاعليات الرياضية فيها.

5- رفع المستوى الفني والإداري للنشاط النسائي في العراق في حدود الخطة العامة لوزارة الشباب والرياضة واللجنة الأولمبية العراقية والدولية والتعاون مع المنظمات والاتحادات الرياضية الدولية لتطوير الرياضة النسوية في العراق من خلال توفير إداريات ومدربات متخصصات في الرياضة النسوية لرفع مستوى الأداء والاهتمام بالرياضة بين الفتيات في سن مبكرة.

6- إيجاد قنوات اتصال مع الهيئات والمؤسسات الرياضية المحلية والخارجية لتطوير الرياضة النسوية العراقية وتبادل الخبرات والمعلومات ودعم سبل التعاون مع الجهات المهتمة بتطوير الرياضة النسوية، ومساعدة الهيئات الرياضية المعنية بشؤون الرياضة النسوية بالدولة لأداء رسالتها وإزالة العقبات التي تقف أمام عملها.

7- تقديم دعم مالي ومعنوي للرياضيات المحترفات والواعدات، بما في ذلك منح تدريبية ودراسية ومكافآت وضمان صحي.

- 8- تنظيم معسكرات ومسابقات خاصة بالنساء على المستوى المحلي لمختلف الألعاب الرياضية، وإرسال فرق نسوية للمشاركة في معسكرات متقدمة ومنافسات دولية لرفع مستوى الخبرة والاحتكاك بالمستويات العالية، وتشجيع مشاركة النساء في البطولات الدولية وتمثيل العراق في المنافسات العالمية.
- 9- تنظيم حملات إعلامية وتوعوية لزيادة الوعي بأهمية الرياضة بالنسبة للنساء والفتيات، من خلال تسليط الضوء على الإنجازات الرياضية النسوية ودورها في المجتمع، وزيادة التغطية الإعلامية للرياضة النسوية في وسائل الإعلام المحلية، والصحافة المكتوبة والإلكترونية مشاركة قصص نجاح الرياضيات العراقيات لتشجيع الفتيات الأخريات على المشاركة.
- 10- تبادل الخبرات والمعرفة وتبني أفضل الممارسات والتجارب العالمية في تطوير الرياضة النسوية من خلال اجراء دراسات مماثلة وإيجاد الحلول للمعوقات.
- 11- التأكيد على حقوق المرأة في المشاركة الرياضية، ومكافحة أي أشكال من التمييز أو التحيز للرجال ضد الرياضة النسوية.
- 12- تطوير الرياضة النسوية في العراق يتطلب جهداً منسقاً بين (الحكومة، القطاع الخاص، المجتمع المدني، ووسائل الإعلام)، من خلال العمل المتكامل في هذه الجوانب الذي سيعزز من مكانة الرياضة النسوية ويولد بيئة داعمة للنساء والفتيات لتحقيق نجاحات رياضية.
- 13- إطلاق برامج وطنية تركز على تطوير الفرق النسوية، وتقديم منح ومكافآت للرياضيات المتميزات والاستفادة من برامج الدعم والتطوير التي تقدمها المنظمات الرياضية الدولية لتعزيز الرياضة النسوية في العراق.
- 14- تفعيل دور المجتمع المحلي في تنظيم الفعاليات الرياضية والمنافسات المحلية للنساء في مختلف الرياضات، ما يولد فرصاً للتنافس والتطور، ويشجع الفتيات على المشاركة، مع تعزيز أهمية دور الأسرة في دعم الفتيات للانخراط في الرياضة من خلال برامج توعوية تركز على الفوائد الصحية والاجتماعية للرياضة.
- 15- انشاء صناديق تمويل مخصصة لدعم الفرق النسوية وضمان استمرارية الأنشطة الرياضية، والبحث عن رعاة محليين ودوليين لدعم الرياضة النسوية ماليًا وتقديم المكافآت للفرق والرياضيات المتميزات.

الشكر والتقدير

نسجل شكرنا لعينة البحث المتمثلة في اللاعبات والممارسات للنشاط الرياضي في المنتديات الرياضية في عموم العراق.

تضارب المصالح

تعلن المؤلفتان انه ليس هناك تضارب في المصالح

فاطمة عبد مالح <https://orcid.org/0000-0003-1709-6363>

References

- Ahmed, S. A. G., & Maysaa, N. (2022). A study of the personal characteristics of physical education teachers towards the physical inclusion of students with special needs for secondary schools in Baghdad. *Modern Sport*, 21(3).
<https://doi.org/https://doi.org/10.54702/msj.2022.21.3.0081>
- Aldewan, L. H. (2005). The most important obstacles facing girls' clubs in Iraq. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 17.
- 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>
- Al-Houri, U. S., & Al-Nama, W. K. (2021). Administrative Performance in Sports Institutions. *Dar Ibn Al-Atheer for Printing and Publishing*, 1.
- Ashwaq, J., & ABEER, D. H. A.–S. (2019). Job commitment and its relation to the behavior of citizenship in physical education teachers Directorate of Education Baghdad AL– Karkh THird Search submitted by Research. *Modern Sport*, 18(4), 291–303.
<https://www.iasj.net/iasj/article/229,665>
- Fatima, A. M. (2011). Requirements for the advancement of women's sports. *Participated Research in the Sixth Arab Symposium on Women's Sports, Ministry of Youth and Sports, Tunisia*.
- Hamad, S. H., Saad, H. M., Agam, B. I., & Farhan, M. K. (2024). THE EFFECT OF VISUAL TRACKING EXERCISES ON SOME MOVEMENT ABILITIES AND THE SKILL OF DEFENDING THE COURT IN VOLLEYBALL FOR STUDENTS. *Proximus Journal of Sports Science and Physical Education*, 1(7), 77–83.
- Hiba, A.–J. D., & Maysaa, nadeem. (2021). Evaluating the administrative performance of the members of the councils of the faculties of physical education and sports sciences in the universities of the Middle Euphrates from the point of view of the faculty members. *Modern Sport*, 20(4), 0069. <https://doi.org/10.54702/msj.2021.20.4.0069>
- Kadhim, M. J., & Malih, F. A. (2022). The effect of special exercises on some of the perceptual–kinesthetic abilities of the performance of the counter–attack in the foil weapon for female

- students. *Revista Iberoamericana de Psicología Del Ejercicio y El Deporte*, 17(4), 161–164. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8561568>
- Malih, F. abed, Majid, W. K., & Khalil, A. I. (2018). Teaching competencies and Their Relationship with Work Satisfaction of physical educators In Baghdad governorate. *Journal of Physical Education*, 30(2). [https://doi.org/https://doi.org/10.37359/JOPE.V30\(2\)2018.378](https://doi.org/https://doi.org/10.37359/JOPE.V30(2)2018.378)
- Mohammed, R. F. (2022). Mutual Social Confidence and its Relationship to a Sense of Self among People with Physical Disabilities Who are Practicing and Non–Practicing in Sports Activities. *Modern Sport*, 21(3). <https://doi.org/https://doi.org/10.54702/msj.2022.21.3.0001>
- Nawal, M. J., & Fatima, A. M. (2011). *Sports Training Science for Fourth–Year Students in Colleges of Physical Education* (First Edition, p. 45). Arab Community Press for Publishing and Distribution.
- Rabeeah, I. J. A., & Malih, F. A. (2022). Analytical study of the reality of the application of administrative automation in sports clubs. *SPORT TK–Revista EuroAmericana de Ciencias Del Deporte*, 56. <https://doi.org/https://doi.org/10.6018/sportk.526801>
- Reesan, K., & Mohamed, O. (2023). *Making a Champion in the Sports Field from Childhood to Championship* (p. 128). Book Center for Printing and Publishing.



Journal of Studies and Researches of Sport Education

spo.uobasrah.edu.iq



Rehabilitation Approach for Tennis Players' Medial Elbow Muscles Tendon Injury Using and its effect on range of motion

Mohannad Qasim Khudair¹  

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

Qusay Saleh Mal Allah²  

Article information

Article history:

Received 4/4/2024

Accepted 26/4/2024

Available online 15, Nov, 2024

Keywords:

Rehabilitative approach, Range of motion, Neuromuscular pathways, Elbow joint, Tennis



Abstract

The research aims to prepare a rehabilitation curriculum based on scientific foundations that simulates the latest developments in the world of rehabilitation in terms of restoring the range of motion of the injured joint with the movement (flexion – extension – pronation – and subtraction) to its normal position and accelerating the player's return to practicing his specialized activity. The experimental method was used and the research sample was determined intentionally for some clubs in Basra Governorate (Abi Al-Khaseeb Club – Shabab Al-Basri Club). The research sample consisted of (6) players with stress injuries. The researchers concluded that the prepared rehabilitation curriculum has a positive effect in improving the range of motion of the elbow joint and the speed of the player's return to his normal state and practicing his specialized activity. The researchers also recommended the necessity of using the prepared rehabilitation curriculum using rehabilitation exercises and some physical therapy devices in rehabilitating stress injuries to the medial muscle tendons and returning the range of motion to its normal position.



مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية

spo.uobasrah.edu.iq



منهج تأهيلي لأصابه أوتار العضلات الانسية لمفصل المرفق وتأثيرها على المدى الحركي للاعبين التنس

قصي صالح مال الله²  

مهند قاسم خضير¹  

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

الملخص

يهدف البحث الى اعداد منهج تأهيلي مبني على اسس علمية يحاكي ما وصل اليه العالم في اخر التطورات في عالم التأهيل من حيث اعادة المدى الحركي للمفصل المصاب بحركة (الثني - المد - الكب - والطرح) الى وضعه الطبيعي ويسرع من عودة اللاعب الى ممارسة نشاطه التخصصي. وقد استعمل المنهج التجريبي وتحدد عينة البحث بالطريقة العمدية لبعض اندية محافظة البصرة (نادي ابي الخصيب -نادي شباب البصري) وقد تكونت عينة البحث من (6) لاعبين مصابين بإصابة الاجهاد، واستنتج الباحثان ان المنهج التأهيلي المعد له تأثير ايجابي في تحسين المدى الحركي لمفصل المرفق وسرعة عودة اللاعب الى حالته الطبيعية وممارسة نشاطه التخصصي. وكذلك أوصى الباحثان ضرورة استعمال المنهج التأهيلي المعد باستعمال التمرينات التأهيلية وبعض اجهزة العلاج الطبيعي في تأهيل اصابة الاجهاد لأوتار العضلات الانسية وعادة المدى الحركي الى وضعه الطبيعي

معلومات البحث

تاريخ البحث :

الاستلام : 2024/4/4

القبول : 2024/4/26

التوفر على الانترنت: 15 نوفمبر, 2024

الكلمات المفتاحية :

منهج تأهيلي , المدى الحركي , , الاوتار الانسية للعضلات ,مفصل المرفق, التنس

1.التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث

يُعد التنس من الألعاب المهمة والمنتشرة فهي كنشاط تسهم في رفع مستوى اللياقة البدنية والوظيفية لممارسيها، ولا تقل شأنًا عن أي رياضة تنافسية أخرى لما تحتاجه من متطلبات بدنية ومهارية وخطية (Farag, 2007) (Aldewan et al., 2022). حيث انها من الالعاب التي قد يطول مدة مبارياتها الى عدة ساعات وهذا قد يعرض لاعبيها الى اصابات مختلفة من حيث شدتها ودرجاتها وطريقة حدوثها وهذا يتطلب دراسة عميقة لهذه العبة اذ قد يتعرض لاعبيها اثناء المباراة الى اصابات نتيجة الجهد العالي والمستمر على اعضاء واجهزة الجسم المختلفة , فضلا عن التكنيك المهاري الخاطيء او عدم مراعاة الشروط العلمية والفنية خلال التدريب والمنافسة هذه العوامل جميعها تتطلب منا الخوض والدراسة العميقة في مجال الاصابات الرياضية وتباع كل ما هو حديث وجديد في كيفية الفحص والتشخيص والعلاج للإصابة الرياضية وخصوصا اصابات لعبة التنس ونخص منها اصابات الأوتار الانسية لمفصل مهم وحيوي يقع عليه عباء كبيرة وهو مفصل المرفق .

وهذه من الاصابات الشائعة والتي تكون منتشرة و بشكل كبير بين لاعبي التنس الأرضي وهذا ناتج من الاستعمال المفرط والشديد الذي يقومون به أثناء التدريبات والمباريات. اذا ان هذه الإصابة تؤثر على أوتار الكوع ومفصل المرفق كذلك تؤثر وبشكل كبير على قوة العضلات العاملة على هذا المفصل (Mousa et al., 2019) (Oudah et al., 2022) وذلك ناتج عن كون الاوتار هي نقطة الاتصال بين العضلات والعظام مما يسبب ألمًا وتقلصات في هذه المنطقة. ان شيوع حدوث الإصابة في مفصل المرفق بصورة عامة والجانب الانسي بصورة خاصة يعود الى ان اغلب حركات ومهارات لعبة التنس تركز على الجانب الانسي مما يتطلب من هذه الاوتار تحمل اعباء اكبر من غيرها من الاوتار، او قد يكون من خلال استعمال التقنيات الخاطئة والغير صحيحة مما قد يضيف اجهادا اضافيا على هذه الاوتار كذلك من خلال الاستعمال المتكرر لنفس الحركات كالحركات القوية بالمضرب مما يضع ضغطا على اوتار مفصل المرفق، وقد يكون نتيجة العب لفترات طويلة بدون أخذ فترات راحة قد يزيد من احتمالية الإصابة. ان اعداد منهج تأهيلي له تأثيره الكبير على العضلات العاملة على مفصل المرفق للاعبين المصابين بإصابة الاجهاد بعد الكشف عن مكان الإصابة وبالتالي معرفة الخلل في المدى الحركي والذي يظهر من خلال المديات الحركية لمفصل المرفق والمتمثلة بحركة (المد ,الثني ,الكب , الطرح)ولهذا تكمن اهمية بحثنا في اعداد منهج تأهيلي مبني على اسس علمية يحاكي ما وصل اليه العالم في اخر التطورات في عالم التأهيل من حيث اعادة المدى الحركي للمفصل المصاب الى وضعه الطبيعي ويسرع من عودة اللاعب الى ممارسة نشاطه التخصصي

1-2 مشكلة البحث:

يعد علاج الإصابات الرياضية جانباً مهماً في موضوع الطب الرياضي، وتطوره بتطور التشخيص ووسائل العلاج ، فالبحث في الإصابات الرياضية ومعرفة أسباب حدوثها يُعد أساساً في تطوير قابلية الرياضي ووقايته من الإصابات وتجعل المدرب ملماً بطرائق تفاديها وتوفير الأمان والسلامة في أثناء النشاط البدني أذ إنّ لعبة التنس من الألعاب التي تحتاج إلى بعض القدرات البدنية كضرورة حتمية لإخراج القوة العضلية ، إذ يتوقف ذلك على قدرة الفرد على إدماج القوة العضلية مع السرعة وإخراجهما في قالب واحد (Muhammad, 1995) حيث ان مفصل المرفق هو من المفاصل التي يقع على عاتقها الحمل الكبير في لعبة التنس وله دور بارز في تحديد أداء اللاعب والتأثير على حركته وقوته ,حيث ان قوة المفصل ومرونته يسمح للاعب بالتحكم بشكل أفضل في حركة ذراعه، مما يؤثر على دقة الضربة وقوة التوجيه. هذا يمكنه من السيطرة على كرة التنس وتوجيهها بدقة في الاتجاه المطلوب، وقد يتطلب في كثير

من الاوقات اثناء المباراة التحرك بسرعة للوصول للكرة البعيدة أو لتجنب ضربة قوية من الخصم، وهذا يعتمد على سلامة مفاصل الجسم وبتالي سلامة اوتارها وعضلاتها مما يحقق الحركة السريعة والانتقال بشكل افضل. ولهذا . فان اصابة الاجهاد تعتبر من الاصابات التي تسبب خلل في المدى الحركي للمفصل نتيجة لحدوث مشاكل في اوتاره وبتالي حدوث خلل في عضلات المفصل كون الاوتار عي نقطة الاتصال بين العضلات والعظام (Nehme et al., 2024) وهذا بدوره يؤدي الى هبوط في المستوى البدني والمهاري كما تنجم ان هذه الاصابة تنجم من تكرار ثني المعصم باتجاه معاكس للمقاومة نحو راحة اليد تشتمل الاعمال التي تنتج وهذا ما أكده (Jassim, 2022) و (AD & Al-Majedi, 2016) ان ضرب الكرة المضرب بقوة كبيرة من خلال ضرب الكرة بالجهة الامامية من المضرب وارسال الكرات اللولبية , وضرب كرة ثقيلة ورطبة واستعمال مضرب شديد الثقل او تكون قبضته شديدة الصغر او تكون خيوطه رفيعة بشكل كبير ,ولهذا لاحظ الباحثان من خلال عمله في مجال تأهيل الاصابات الرياضية الى ان هنالك قلة في البرامج التأهيلية المتطورة التي تهتم في تأهيل مفاصل الجسم بصورة عامة ومفصل المرفق بصورة خاصة من اصابة الاجهاد حيث ان هنالك بعض الاعبين او المدربين يعتبرها من الاصابات البسيطة والتي لا تحتاج الى الاهتمام او خضوع اللاعب الى برنامج تأهيلي وبتالي يؤثر بصورة سلبية على نتائجه وخصوصا لاعبي التنس حيث يعتبر لاعب التنس الارضي الاكثر عرضة الى حدوث هذه الاصابة كون المباراة قد تمتد الى فترات طويلة مما يتطلب مجهود بدني عالي من قبل اللاعب.

3.1 أهداف البحث

1- اعداد منهج تأهيلي لإصابة اوتار العضلات الانسية لمفصل المرفق ومعرفة تأثيرها على المدى الحركي لمفصل المرفق

2- التعرف على مدى حدوث التطور في الاختبارات القبلية والبعديّة للمدى الحركي لمفصل المرفق .

4-1 فروض البحث :

1- يوجد فروق في الاختبارات القبلية والبعديّة للمدى الحركي لمفصل مرفق ولصالح الاختبارات البعديّة

5.1 مجالات البحث :

1.5.1 المجال البشري : بعض اندية محافظة البصرة للتنس الارضي(نادي شباب البصري, نادي ابي الخصيب)

2-5-1 المجال الزمني : المدة من يوم 2023/ 12 /23 لغاية يوم 2024 / 3 / 5 .

3-5-1 المجال المكاني : عيادة بسمة امل للعلاج الطبيعي , مختبرات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة , ملعب التنس الارضي في المدارس التخصصية التابعة لوزارة الشباب والرياضة .

3- منهج البحث واجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث

استخدم الباحثان المنهج التجريبي ذات المجموعة الواحدة لملائمته لطبيعة المشكلة المراد حلها حيث استعمل المنهج التجريبي بالاعتماد على القياسات القبلية والبعديّة لاكتشاف الفروق والتطورات التي تحدث لدى افراد عينة البحث.

2.3 مجتمع البحث وعينته:

لذا تم اختيارت العينة البحثية بالطريقة العمدية وقد تضمنت لاعبو التنس الارضي المتقدمين المصابين بالجهد الزائد في أوتار العضلات الانسية لمفصل المرفق لبعض اندية محافظة البصرة (نادي ابي الخصيب, ونادي شباب البصري) والبالغ عددهم (10) لاعبين مصابين تم عرضهم على الطبيب المختص* لتشخيص نوع الاصابة حيث تم استبعاد لاعبين منهم نتيجة لعدم تطابق اصابتهم مع الاصابة المختارة في البحث وكذلك تم استبعاد لاعبين اخرين نتيجة لعدم التزامهم في المنهج التأهيلي, وقد تراوحت اعمار اللاعبين المصابين من (20-25) سنة ولهذا فقد بلغت

عينة البحث الفعلية (6) لاعبين مصابين , وبذلك شكلت العينة بنسبة (60%) حيث تم اجراء تجانس لأفراد عينة البحث في جميع متغيرات لبحث والجدول (1) بين ذلك.

جدول (1)

يبين التجانس بين أفراد عينة البحث في متغيرات البحث

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف
الطول	سم	173.83	3.92	2.25%
الوزن	كغم	66.83	1.94	2.902%
العمر	سنة	22.33	1.89	8.46%
العمر التدريبي	سنة	23	3.29	9.96%
مد المرفق	درجة	138	9.27	6.72%
ثني المرفق	درجة	66.33	8.64	13.03%
الكب	درجة	63	17.43	27.67%
الطرح	درجة	65	11.21	17.25%

وهذا يعني حسن توزيع العينة وتجانسها وذلك لأن قيم معامل الاختلاف انحصرت بين (2.25-27.67%) لعينة البحث وهي قيمة مقبولة "حيث ان قيمة معامل الاختلاف كلما اقتربت من (1%) يعد التجانس عالياً وإذا زاد عن (30%) يعني ان العينة غير متجانسة" (Wadih & Hassan, 1999)

3-3 ادوات جمع البيانات والوسائل والاجهزة المستعملة في البحث

الشبكة العنكبوتية، المصدر العربي والاجنبي ،التجريب والملاحظة ، القياس والاختبار ، استمارات الاستبيان ، المقابلات الشخصية ، جهاز Dgdnmic ,Faradic ,tens برنامج Electro therapy ايراني المنشأ، جهاز الموجات فوق الصوتية Ultra sound هندي المنشأ ، جهاز الكرايو ثري، ميزان طبي صيني المنشأ عدد (1)، جهاز حاسوب نوع Dell ، عدد (1)، كامرة رقمية نوع (Nikon) يابانية المنشأ عدد (1). صافرة نوع (Fox) عدد (1)، ساعة توقيت رقمية نوع (Diamond)، صينية المنشأ، عدد (1)، مساطب ، اشربة ملونة عرض 2.5سم، اشربة مطاطية مختلفة المقامات، د مبلص (أوزان مختلفة)، بار حديد مع اوزان مختلفة ، ملعب تنس، كرات تنس ، مضارب ، جهاز الجانوميتر

3-4 القياسات المستخدمة في البحث

3-4-1 قياس المدى الحركي لمفصل المرفق (الثني - المد) (Al-Jizkli, 2006)

- الثني والمد Flexion- Extension

الهدف من القياس:- قياس حركة الثني والمد لمفصل المرفق

وحدة القياس :- الدرجة

الادوات المستخدمة :- جهاز الجانوميتر

تعليمات الاداء :- يجلس المصاب ويدلي ذراعه بجانب جذعه والساعد في وضعية الاستلقاء او يستلقي المصاب على الظهر وتكون راحة كفه متجهة للأعلى - نقطة المحور توضع على اللقيمة الوحشية لعظم العضد .
- الذراع الثابتة توضع موازية لخط المتوسط الجانب الوحشي للعضد
- الذراع المتحركة توضع موازية للخط المتوسط للجانب الكعبري الوحشي وبتجاه النتؤ الابري لعظم الكعبرة .
حركة المد (البسط) هي حركة العودة من الثني (العطف) ويكون وضع المصاب ومكان الجهاز كما في قياس الثني (العطف)

تسجيل الدرجات :- تسجيل اقصى درجة يصل اليها المختبر .
اما المدى الحركي في هذا القياس يساوي طرح زاوية المد من زاوية الثني والنتيجة تكون المدى الحركي لمفصل المرفق وتقاس بالدرجات

2-4-3 المدى الحركي لمفصل المرفق (الكب - الطرح) (pronation- supination) (Norkin & White, 2016)

- الهدف من القياس: قياس حركتي الكب والطرح للساعد واليد

- وحدة القياس : الدرجة

الادوات المستخدمة : جهاز الجانوميتر

- تعليمات الاداء: يجلس المصاب ويكون عظم العضد على طول جانبي المريض مع ثني مفصل المرفق بزاوية (90) درجة كذلك لا ينبغي ان يكون هنالك اي انثناء في مفصل الرسغ

- لقياس حركة الكب يتم وضع اداة القياس (الجانوميتر) على الجانب الخارجي من الرسغ وموازيا لعظم العضد وكذلك بشكل جانبي على الابري الزندي

يتم تدوير الساعد او الساعد واليد الى الداخل مع تحريك اداة القياس بنفس الاتجاه حركة الساعة واليد وتسجل الدرجة
- اما حركة الطرح فيتم وضع اداة القياس (الجانوميتر) في الجانب الداخلي من الرسغ وموازيا لعظم العضد وعلى المركز الابري الزندي ومن ثم يقوم المصاب بتدوير الساعد واليد نحو الخارج اي تدوير راحة اليد نحو الاعلى
- يتم تسجيل الدرجة التي يصل اليها المختبر

3-5 التجارب الاستطلاعية

اجرى الباحثان تجربتين استطلاعتين في ادناه التفاصيل:-

3-5-1 التجربة الاستطلاعية الأولى (Haider, 2015)

من اجل معرفة الطرق الحديثة لتطبيق القياسات المستعملة في البحوث العلمية قام الباحثان في تاريخ 2023/12/23 الموافق يوم السبت بأجراء التجربة استطلاعية الاولى الساعة (3) مساء في بسمة امل للعلاج الطبيعي وتأهيل الاصابات الرياضية وذلك من اجل معرفة الادوات والاجهزة المستخدمة ومدى امكانياتها في الاستعمال والتأكد من جاهزية الكادر المساعد من اجل تطبيق الاختبار وتعليماته وطريقة تسجيل المعلومات الخاصة بكل مصاب وبصورة صحيحة حيث كان عدد المصابين الذين تم اجراء التجربة الاستطلاعية عليهم 3 لاعبين مصابين

3-5-2 التجربة الاستطلاعية الثانية

من اجل التأكد حول مدى قدرة اللاعبين المصابين من اداء المنهج التأهيلي المقترح والاختبارات المستعملة في البحث, حيث تمت التجربة الاستطلاعية الثانية في 2023/12/28 المصادف يوم الخميس على (3) لاعبين مصابين من العينة في ملعب التنس الواقع في منطقة دور الشرطة .

3-6 القياسات القبلية

ان القياس القبلي الوسيلة التي يمكن من خلالها ان نتعرف على الاصابة ومستواها الحقيقي للعينة وهي النقطة التي ينطلق منها الباحثان حيث تم إجراء القياسات القبلية يوم الثلاثاء المصادف 2024/1/2 الساعة الرابعة مساءً وبمساعدة فريق العمل ، إذ تم إجراء تم قياس المدى الحركي لمفصل المرفق في حالتي التثني والمد وكذلك في حالتي الكب والطرح من خلال استعمال جهاز الجانوميتر لقياس المدى الحركي وقد تم إجراء الاختبارات على ملعب التنس للمدارس التخصصية التابعة الى وزارة الشباب والرياضة والواقعة في دور الشرطة ، وتمت الاختبارات على وفق الشروط المطلوبة وبمساعدة فريق العمل حيث تزامنت اختبارات البحث مع نهاية الدوري العراقي للتنس وهذا ما سهل عملية الحصول على عينة بوقت قصير

3-7 المنهج التأهيلي المقترح (التجربة الرئيسية)

اعد الباحثان المنهج التأهيلي المقترح لعينة من اللاعبين المصابين بإصابة الاجهاد لأوتار العضلات الانسية لمفصل المرفق وتأثيرها على المدى الحركي مستندا بذلك على المصادر والمراجع العلمية الحديثة فضلا عن المقابلات الشخصية مع السادة الخبراء والمختصين في مجال تأهيل الاصابات الرياضية ، والطب الرياضي ، وجراحة العظام و المفاصل ، ومدرسين كرة التنس الارضي وقد تكونت العينة من (6) لاعبين مصابين تم عرضهم على الطبيب المختص للتأكد من اصابتهم ، حيث تم تطبيق المنهج التأهيلي بتاريخ 2024/1/5 اي بعد ثلاث ايام من تنفيذ الاختبارات القبلية وقد اختلفت تلك المدة ما بين مصاب واخر لاختلاف تاريخ حدوث الاصابة اذ قام الباحثان بتنفيذ المنهج التأهيلي المقترح والذي استغرق (6) اسابيع بناء على رأي الاطباء والخبراء المختصين وبواقع (18) وحدة تأهيلية وبمعدل (3) وحدات في الاسبوع ومدة كل وحدة تأهيلية تراوحت من (40-55) دقيقة .حيث اشتمل المنهاج على التدرج بالتمارين من السهل الى الصعب ابتداء من تمارين المرونة والتمارين الثبات والتوازن والتدرج بتمارين المقاومة من خلال استعمال الاشرطة المطاطية مختلفة المقاومة والانتهاه باستعمال مقاومات الحديد .

3-8 القياس البعدي

اجريت الاختبارات البعدية في ملعب التنس الارضي التابع الى وزارة الشباب والرياضة في دور الشرطة واعتمدت الباحثان التسلسل والاجراءات نفسها التي اجرتها في الاختبارات القبلية وقد تم إجراء الاختبار البعدي بعد تطبيق المنهج التأهيلي وذلك يوم الخميس المصادف (2024/3/5) .

3-9 الوسائل الاحصائية

لغرض معالجة البيانات التي حصل عليها الباحثان استخدمت الوسائل الاحصائية، وقد عولجت البيانات على

وفق البرنامج الاحصائي SPSS ver 23

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

4-1 عرض نتائج القياسات القبلية والبعدي للمدى الحركي لمفصل المرفق

الجدول (2)

نوع الدلالة	قيمة (t) المحسوبة	البعدي		القبلي		الاختبار
		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
معنوية	8.28	5.85	179.16	9.27	138	مد المرفق
معنوية	11.34	5.49	36.16	8.64	66.33	ثني المرفق

الكب	63	17.43	88.66	3.83	5.14	معنوية
الطرح	65	11.21	87.83	2.78	3.89	معنوية

الدرجة الجدولية (t) = (2.571) عند مستوى دلالة (0.05)

بين الجدول (2) الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة في حالة المد هي (8.28) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية (2.571) وعند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (6) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي

واظهرت النتائج ان قيمة (t) المحسوبة في حالة الثني هي (11.34) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية (2.571) وعند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (6) وهذا يدل ايضا على وجود فرق معنوي بين القياس القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي.

واظهرت النتائج ان قيمة (t) المحسوبة في حالة الكب هي (5.14) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية (2.571) وعند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (6) وهذا يدل ايضا على وجود فرق معنوي بين القياس القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي.

واظهرت النتائج ان قيمة (t) المحسوبة في حالة الطرح هي (3.89) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية (2.571) وعند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (6) وهذا يدل ايضا على وجود فرق معنوي بين القياس القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي

4-2 مناقشة نتائج القياسات القبلية والبعدي للمدى الحركي لمفصل المرفق .

بعد الاطلاع على نتائج الجدول رقم (2) لوحظ أن هناك فروق معنوية ذات دلالة احصائية في الاوساط الحسابية بين للقياسات القبلية والبعدي ل (الثني , المد , الكب , الطرح) وكانت النتائج لصالح القياس البعدي بعد مقارنتها بالقياسات القبلية حيث يعزو الباحثان تلك الفروق الى المنهج التأهيلي المقترح وما أخذ خلاله بنظر الاعتبار مع مراعاة التدرج في التمرينات التأهيلية إذ أن " من اهم اهداف التمرينات التأهيلية هو الوصول بالفرد الى المدى الحركي الطبيعي بالمفصل مع استعادة حركة ورشاقة الجزء المصاب ورفع كفاءته الوظيفية واستمرارية العمل بالجزء المصاب بدون تكرار حدوث الاصابة "(Youssef, 1998). كما ان في بداية المنهج المقترح اعتمد الباحثان على تمارين المرونة والتمارين الثابتة إذ ان التمرينات الثابتة التي استخدمت في المنهج التأهيلي كان لها دورا مهما في تحسين المرونة وزيادة المدى الحركي للمفصل إذ ان التمرينات الثابتة تحسن كل من القوة والمرونة بدون تحريك للمفاصل او العضلات وهذا اسلوب مهم في علاج ما بعد الاصابة الرياضية او اثائها للجزء المصاب في الوقت الذي يصعب فيه استعمال انواع اخرى من التمرينات)) (Abdel-Ghani, 2006)

كما ان المنهج لتأهيلي احتوى على مجموعة من تمارين المرونة وتمارين الإطالة الخاصة بمفصل المرفق اذا ان لهذه التمرينات الدور الاكبر في اعادة المدى الحركي لوضعه الطبيعي وكما يشير الى ذلك محمد حسن علاوي بأن " التمرينات التأهيلية تؤدي الى تحسين مرونة الذراعين من خلال تهيئة العضلات للضغط على المفاصل الموجودة قريبا لتحسن مرونة الذراعين حيث يعد قصر العضلات وعدم مرونتها والتحديات التي تصيب العضلات هي من اهم العوامل المؤثرة على مرونة المفصل , وعليه يجب استعمال تمرينات تأهيلية للتخلص من التحديات بالمفصل وزيادة مطاطية العضلة مؤكداً بذلك على مجموعة التمرينات الخاصة بالمرونة وتمارين القوة من اجل احداث التنمية المتزنة للمفصل" (Alawi, 1992). وكما هو معلوم أن أهمية المرونة في مساعدة الرياضي بحرية الاداء الحركي الواسع وكذلك المساهمة في الوقاية من الاصابة وهذا ما كان يعتمده الباحثان في المنهج المقترح حيث أن " تمرينات المدى الحركي كالثني والمد

والكعب والطحاح هي تمرينات قياسية لعملية اعادة وضع المرفق الطبيعي وان كل تمرين يعمل على عضلة خاصة او مجموعة عضلات والتي تساعد على تقوية مفصل المرفق وبالتالي الحصول على مدى حركي اوسع " (Youssef, 1998) ويرى الباحثان ان التنوع في اشكال واساليب التمارين التأهيلية وعدم الاقتصار على اسلوب او نمط واحد من التمرينات ادى الى اكساب مفصل المرفق المدى الحركي المناسب وهو من الاهداف التي يسعى الباحثان الى تحقيقها فضلا عن استعمال بعض الوسائل المستخدمة في التأهيل كالأوزان والاشربة المطاطية (Saad et al., 2023), وفي تقدم الوحدات التأهيلية وتطورها تدريجيا بما يتناسب وتحسن الاصابة شيئا فشيئا وصولا الى استعمال المهارات الاساسية في لعبة التنس الارضي (Jabbar et al., 2023) حيث أن "المفاصل بحاجة الى حركة مستمرة كما تحتاج للحركة في مديات واسعة حتى تحافظ على المدى الحركي الطبيعي لها" (Hammad, 2020). يتفق الباحثان مع لؤي كاظم محمد حيث ان " هذه الاسباب ناتجة عن تأثير التمرينات التأهيلية التي وضعت في المنهاج باستعمال المقاومات والتي تتبع الاسلوب العلمي السليم والذي يتم منه التركيز على المجاميع العضلية المطلوبة" (Mohammed, 2010). كما ويتفق الباحثان مع سامر جعفر محسن في أن " امكانية استعادة الجزء المصاب الى امكانيته الطبيعية واستعادة مده الطبيعي وبحسب الاسس العلمية الصحيحة للعلاج الطبيعي بالإضافة الى التأكد من عدم وجود أي مضاعفات اخرى تتبع الاصابة , وتمثل عملية التدرج في التمرينات عملية وقائية تساعد المصاب على استعادة الحالة الطبيعية للعضلة ما قبل الاصابة وكذلك عدم حدوث المضاعفات التي تحدث بسبب الاهمال وعدم التأهيل المبكر والتوجه الى التمرين المعتاد مما يؤدي الى تفاقم الاصابة وحدث تمزقات اخرى وتأخير عملية الشفاء اذ تساعد المرونة والقوة العضلية في تحسين الصحة بزيادة تثبيت العضلات والمفاصل وتعطي القابلية لمواجهة العديد من الاصابات المفاجئة" (Mohsen, 2020) كما ان الباحثان قد استخدم اشعة تحت الحمراء و اجهزة التحفيز الكهربائي وجهاز الامواج فوق الصوتية والتي من شأنها العمل على تقليل الالم والحد من التورمات والعمل على فك الالتصاقات في الالياف العضلية وكذلك العمل على زيادة حركة الدم كما استعمال جهاز التبريد (الكرايو ثري) في المنهج التأهيلي والذي كان له دور هام وكبير في التقليل من تلف الانسجة والمساعدة على اعادة بناء والتقليل من العمليات الايضية في المناطق المصابة وكذلك لتخفيف الالم الحاصل من جراء الحركة وتقليل على المصاب وهذا ما تؤكد سميرة خليل محمد" استعمال العلاج بالتبريد من مرحلة التأهيل للتمرينات التأهيلية لتقليل الالم في المفصل ولكي تتم التدريبات الحركية الايجابية بدون الاحساس بالألم حيث يسبب العلاج بالتبريد اندفاعا دمويا نشيطا في الاوعية الدموية بعد انقباضها وهذا يساعد في سرعة الشفاء وتقليل نسبة التلف (Muhammad, 2010)

5 - الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

1- ان المنهج التأهيلي المعد من قبل الباحثان له تأثيره الايجابي في تحسن المدى الحركي للمفصل وعودته الى مستواه الطبيعي.

5-2 التوصيات

1- يوصي الباحثان في ضرورة استعمال المنهج التأهيلي المعد من قبل الباحثان باستعمال التمرينات التأهيلية وبعض اجهزة العلاج الطبيعي في تأهيل اصابة الاجهاد لأوتار العضلات الانسية وعادة المدى الحركي الى وضعه الطبيعي

الشكر والتقدير

نسجل شكرنا لعينة البحث المتمثلة في بعض اندية محافظة البصرة للتنس الأرضي (نادي شباب البصري، نادي أبو

الخصيب)

تضارب المصالح

يعلن المؤلفان انه ليس هناك تضارب في المصالح

مهند قاسم خضير <https://orcid.org/0009-0006-2552-2536>

References

- Abdel-Ghani, M. S. E.-D. (2006). *The effect of a proposed program for rehabilitating injured muscles in cases of hemiplegia* [Unpublished master's thesis]. Assiut University.
- AD, A. D. Q. M. H. A.-D., & Al-Majedi, M. J. O. (2016). The Effect of Using the Skillful Exercises by the Gradual Field Measurements Technique to develop the Most Important and Basic Skills of Tennis. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 46.
- Alawi, M. H. (1992). *Sports Training Science: Vol. Vol. 1* (1st ed, p. 193). Dar Al-Maaref.
- 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-Jikli, H. S. A. (2006). *Therapeutic exercises and physical assessment methods* (1st ed, p. 70). Sha'a for Publishing and Sciences.
- Farag, E. W. (2007). Tennis (education-training, evaluation-arbitration). *Alexandria: House of Knowledge*.
- Haider, A. R. (2015). *Basics of writing scientific research in physical education and sports sciences* (1st edition, p. 128). Al-Ghadeer Printing and Publishing Company Limited.
- Hammad, M. I. (2020). *Physical Fitness for Health and Sports* (1st ed, p. 291). Dar Al-Kotob Al-Hadith.
- Jabbar, H. K., Hassan, L. M., & Ali, M. M. (2023). Mind mapping strategy and its impact on learning some basic tennis skills. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 33(2). <https://doi.org/10.55998/jsrse.v33i2.453>
- Jassim, N. J. (2022). The Effect of Corrective Exercises According to the Mind Mapping Strategy in Learning the Two Strikes front and Back Tennis. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 32(2). <https://doi.org/10.55998/jsrse.v32i2.336>
- Mohammed, L. K. (2010). *The effect of a rehabilitation method according to the biological rhythm of its physical cycle on some physical characteristics, range of motion, and biochemical variables after removal of the meniscus of the knee joint* [PhD thesis]. University of Basra.
- Mohsen, S. J. (2020). *The effect of a method using some physical therapy devices in the rehabilitation of partial tear injuries of the supraspinatus muscle in wrestlers* [PhD thesis]. University of Basra.
- Mousa, H. J., Hadi, A. K., & Ali Kadhim, M. A. (2019). Effectiveness of the Ultrasonic Device with Therapeutic Exercises in the Rehabilitation of Knee Joint Injury in Football Players. *Indian Journal of Forensic Medicine & Toxicology*, 13(4).
- Muhammad, S. H. (1995). *Measurement and Evaluation in Physical Education and Sports* (3rd edition, p. 202). Dar Al-Fikr Al-Arabi.
- Muhammad, S. H. (2010). *Physical Therapy: Methods and Techniques* (p. 30). Nas Printing Company.

Nehme, D. A. S., Munahi, K. S., & Mustafa, U. S. (2024). Leg deviations and its effect on the amount of work and some physical capabilities of the legs in some sports. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 34(1). <https://doi.org/10.55998/jsrse.v34i1.489>

Norkin, C. C., & White, D. J. (2016). *Measurement of joint motion: a guide to goniometry*. FA Davis.

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>

Saad, H. M., Sabar, H. J., & Hamad, S. H. (2023). The effect of compound exercises with rubber tools on motor coordination, agility, and some offensive skills of young foil fencers. *Wasit Journal Of Sports Sciences*, 16(3).

Wadih, Y., & Hassan, M. (1999). *Statistical applications and computer uses in physical education research* (pp. 160–161). Dar Al-Kutub for Printing and Publishing.

Youssef, M. E.-S. (1998). *Studies on the Problems of Sports Medicine* (p. 68). Al-Isha'a Press.

نموذج من المنهج التأهيلي المقترح

التاريخ :

الاسبوع : الاول

زمن الوحدة : (40-55)دقيقة

الوحدة التأهيلية الاولى

هدف الوحدة : تاهيل العضلات لعامله على مفصل المرفق

ت	الاجهزة	زمن الاداء	تكرار	مجاميع	الراحة	الزمن الكلي
1	Ultra Sound	5د	1	1	2.5د	7.5د
2	Electro (Tens) therapy	15د	1	1	2.5د	17.5د
3	Electro therapy (Fradic)	15د	1	1	-	15د
زمن الوحدة التأهيلية الكلية (40 د)						

نموذج من المنهج التأهيلي المقترح

الاسبوع: الاول
الوحدة: التأهيلية الثالثة
الوحد: تأهيل مفصل المرفق والعضلات العاملة والمساعدة له
الزمن الكلي: (40-55) دقيقة هدف

ت	الاجهزة والتمارين	زمن الاداء	تكرار الاداء	المجموع		الزمن الكلي
				تكرار	مجموع	
1	جهاز اشعة تحت الحمراء	10د	1	1	-	10د
2	من وضع الوقوف او الجلوس ثني ومد مفصل المرفق حسب قدرة المصاب	2ثا	15	3	1ثا	2.44د
3	من وضع الوقوف او الجلوس مع ثني مفصل المرفق زاوية 90 درجة والمرفق ملامس للجسم يقوم المصاب برسم ثلاث دوائر صغيرة وهمية في الهواء مع زيادة حجم الدائرة في كل دورة ,ويكون رسم الدائرة باتجاه عقرب الساعة وعكس اتجاه عقرب الساعة	5ثا	10	3	2ثا	3.48د
4	من وضع الوقوف وضع راحة اليد على المسطبة والذراع ممدودة بحيث تشير اصابع اليد نحو الداخل مع الميل بالجسم نحو الخلف لزيادة تمدد العضلات	6ثا	10	3	5ثا	4.45د
5	من وضع الوقوف وضع راحة اليد على المسطبة والذراع ممدودة بحيث تشير اصابع اليد نحو الامام مع الميل بالجسم نحو الامام لزيادة تمدد العضلات	6ثا	10	3	5ثا	4.45د
6	من وضع الوقوف وضع راحة اليد على المسطبة والذراع ممدودة بحيث تشير اصابع اليد نحو الخارج والميل بالجسم اتجاه الذراع المصابة	6ثا	10	3	5ثا	4.45د
7	من وضع الوقوف وضع راحة اليد على المسطبة والذراع ممدودة بحيث تشير اصابع اليد نحو الداخل, يعمل المصاب على زيادة الضغط بالذراع المصابة نحو الداخل	6ثا	10	3	5ثا	4.45د
المجموع الكلي 40.53 د						



Journal of Studies and Researches of Sport Education

spo.uobasrah.edu.iq



The Effect of Suggested Exercises on Developing Some Mental Abilities for Children Aged 4–6 Years

Mohammed Saad Rabeea ¹✉  Abbas Hussein Khalifa ²✉  Mustafa Ahmed Obaid ³✉ 

College of Engineering, Mustansiriyah University, Baghdad¹

University of Baghdad / College of Education and Sports Sciences^{2,3}

Article information

Article history:

Received 19/4/2024

Accepted 17/9/2024

Available online 15, Nov, 2024

Keywords:

Exercises, Motor Learning, Mental skills, childhood, sports



website

Abstract

The purpose of the current article lies in determining the impact of the suggestive exercises on the development of the mental capabilities of children. The researchers used the experimental method with a single-group design, which was appropriate for the core of the current article. The study sample has been specified as children aged 4–6 years in Umm Al-Rabi'een Kindergarten, with a total of 95 children. The study sample (15 children) was randomly selected. After the exercises were completed, the post-tests have been carried out on the sample with similar circumstances as that of pre-tests. Researchers used statistical methods in the SPSS program. After the results were presented, analyzed, and discussed, The researchers concluded that the exercises conducted for the children had a positive effect on how to use and improve the children's mental abilities.

1. Research Introduction

1.1 Introduction and Importance of the Research

Physical and sports education is a science that, like all other Sciences, has developed so that it has become an effective tool for achieving the goals a healthy society and to export people who are capable of development, it is no longer a set of motor skills, but a consensual and adaptive process for the demarcation (Awad F, 2007) Education is the interaction of the individual and his social environment for the purpose of achieving compatibility or adaptation between person and the values and trends imposed by the environment depending on the degree of material and spiritual development in it, and that the nominal goal of education is to help the human personality to safely develop emotionally and socially safely (Obaid, 2021) Pauline Kergmerd was able to reveal the principles of physical education for children and said: the physical development of a child requires air, light, sun, hygiene and good movement that increases blood circulation and games that strengthen and affect the muscles, since during this time the mental and emotional construction establishing. Also, this stage is the starting point in the general social life through which the child begins to The verbal world, where this responsibility sign on the family first and government institutions second (Ahmed & Seddighi, 2019) As developing mental abilities at this stage is an urgent necessity for children to practice motor activities in which the child expresses his creativity and innovations (Jasem et al., 2023) The importance of research lies in developing some mental abilities at the ages of (4–6) years (ABASS & FADHEL JAMEEL, 2020) (Ali et al., 2023)

As a whole, development refers to the qualitative changes that occur in an children as a whole. A continuous development process takes place when physical, emotional, and intellectual changes are brought about to an individual (Mohsen et al., 2024) It is important to understand that emotional development and mental development are two sides of the same coin (Ahmed & Seddighi, 2019) The effect of exercise on mental abilities includes improving memory and creative skills, in addition to increasing the ability to concentrate. Also, practicing sports in general represents an investment in a healthy life, as it contributes to achieving a balance between body and mind, which leads to improving the quality of life in general. (Othman et al., 2023)

during the researchers' observation of children and reading sources and literature in the field of motor learning, the researchers found that developing some of the mental abilities of children contributes to the children not falling into problems related to the actions they do in their social lives. Also, developing some mental abilities will They have a positive impact on social life and

children will be integrated with their peers, so the researchers decided to use suggested exercises that develop some of the mental abilities of children at this stage.

Materials and Methods

subjects was identified as 95 children aged 4–6 years in Umm Al–Rabeain Kindergarten. The research sample (15 children) was chosen randomly and after (5) children have been excepted for the exploratory experiment. The sample number turned out (10 children), so the researcher specified the sample percentage of the society (10.52).

Equipment employed in the current study :

- "computer , "Data Show", "Display screen", "DVD device" ,International Information Network (Internet ,)Arabic references ,Former studies and research ,Tests ,Data gathering and writings– free forms ,Statistic means ,Interior hall ,15cubes for the laboratory ,A bridge model consisting of 9 cubes ,Timing hours ,Chair ,Balls of different sizes ,number 20 , Whistle ,Chalk.

Through the researcher's access to Arab and foreign origin and the assistance of those having experience and specialization in the domain of motor learning, the researcher identified the most important mental abilities and their tests in the field of motor learning (focus, memory, and discrimination).

Description of tests:

The first test: "distinguishing and coordinating sizes"(Khalifa & Obaid, 2024)

Purpose of the test: To measure the size discrimination and consistency of balls of different sizes within a minute

Necessary tools:

- Balls of different sizes, 20 balls
- Whistle
- Stopwatch
- Chalk

Procedures: The child stands on the starting line and after hearing the whistle, he collects the largest number of balls of the size within minute .

Scoring method: The largest number of balls in a minute is recorded

(Second test) Cube installation test (Khalifa & Obaid, 2024)

- Test objective: To measure concentration and memory

- Used equipment:
 1. 15 cubes for the laboratory
 2. Bridge model consisting of 9 cubes.
 3. Stopwatch
 4. Chair
 5. Desk

Performance method: The model is placed on a table in front of the laboratory, and the laboratory installs a bridge identical to the model in front of him, he was sitting in a comfortable position.

Recording method: The trainer records the time the laboratory took to install the model.

The probing experiment.

The researcher carried out an exploration experimentation dated 5/07/2023 (Wednesday) on the authentic study study sample with (5) children. The goal of carrying out the exploration experimentation lied in knowing the validity of the tools, to identify the extent and understanding of the sample individuals of the vocabulary and tests, and to identify the extent to which adapting tests to sample individuals and the hindrances confronting the researcher when carrying out his essential experiment and clarifying the sample-related study 's objective.

Scientific bases of tests.

Authenticity of tests: A valid test is scaling with a huge accuracy the phenomenon it was designated to scale and not scaling anything else save that . The researcher used content authenticity to extract the validity of the tests by submitting them to a group of highly experienced individuals and specialists and they indicated authenticity and validity of the tests.

Reliability of tests: Reliability of the test giving similar outcomes when the test is re-occurred on the negation of persons under the similar conditions . The means of retesting was used to locate the stability coefficient and a time difference of one week, where the tests have been employed on the sample of the exploration experimentation and then conducted more than once . With the time difference of a week dated 12/7/2023, which coincides with (Wednesday), as shown in Table No 1.

Table 1. Shows test parameters

Test	Stability R	Honesty R	Error level
Distinguishing and	0.872	0.933	0.002

coordinating sizes			
Installing cubes	0.948	0.973	0.001

*At a level of freedom (9) and a significance level (0.05)

The method of handing over the suggested exercises to the children and authentic information after each recurrence by the assisting team is supervised by the researcher .

Field Measures i:

Pretests:

When the exploratory experimentation has been completed , the assistant team supervised by the researchers, carried out pretests on (Friday) corresponding to (14/07/2023) on the chosen subjects.

The core experiment

The assisting team carried out the suggested exercises supervised by the researchers to the current study sample individuals dated (Sunday, 16/07/2023) (from the essential section of the educational unit, with two educational units p/w for a period of 5 weeks. Based on the sports activity of the chosen sample, the suggestive exercises have been started to be used for the research sample, and the duration to apply the exercises lasted for 5 weeks, at the rate of two educational units per week, and work was done as follows:

1. From educational unit No. (1-4) coordination and coordination of sizes.
2. From Educational Unit No. (5-8) Installing cubes
3. From Educational Unit No. (9-10) a joint problem between coordinating and coordinating sizes and installing cubes The exercises were completed on 19August, 2023 (Saturday).

Post-tests

Posttests have been carried out on the current study sample members dated Sunday, twentieth of August ,two thousand Twenty Three with similar circumstances as that in Pretests

Statistical methods: The researcher used statistical methods in the SPSS program, and the following laws were used

1. Arithmetic mean
2. The mediator
3. Standard deviation
4. (t) test

5. The rate of development

Results

Analyzing the results of current study sample members in the pretests and posttests of the research sample for testing composition and cubes analysis and discuss it.

Table 2. Shows results of the mean , " the standard deviations", calculated (t) value, the difference of the means, the deviations, significance, error's percentage , freedom's degree, and percentage of development for the research sample to test the composition of the cubes.

Statistical features	Pretest	Posttest	Accounted T -value	F	F	sig	Rate of development
	AM ±SD	AM ±SD		A M	±S D		
Sample of the research	5.12 0.83	6.25 1.83	-2.34	1.1 3	0.5 5	0.05	22.07

*At level of freedom (9) and a sig (0.05)

From Table two , it is evident the arithmetic mean to the pretest has been (5.12) with standard deviation (0.83), while the arithmetic mean for the posttest has been (6.25) with standard deviation of (183), and the calculated (t) value has been (2.34). The variance of means has been (1.13), the variance of standard deviations has been (0.35), rate of error has been (0.05), and the rate of development has been (22.0) at a level of freedom (9) and a degree of significance (0.05), which shows that there are essential variances between the pretest and the posttest for benefit of posttest.

Table 3. It shows the results of the arithmetic means, standard deviations, T-calculated value, difference of means, deviations, significance, error 's percentage, degree of freedom, as well as development's percentage for the current study's sample to test the discrimination and consistency of sizes.

Statistical features	Pretest	Posttes t	Account ed T -value	F	F	sig	Rate of development
	AM ±SD	AM ±SD		A M	±SD		
Sample of the research	5.25 0.88	5.75 0.88	-2.34	1.1 3	0.55	0.0 5	22.07

*At level of freedom (9) and error probability (sig) (0.05)

From Table three , it is evident that the arithmetic mean for the pretest reached (5.25) with a standard deviation of (0.88), while the arithmetic mean for the posttest reached (5.75) with a standard deviation of (0.88). The calculated (t) value is (-1.87) and The variance of means reached (0.5), the variance of standard deviations reached (0), the error's percentage has been (0.10), and the percentage of development reached (9.52) at a level of freedom (9) and a degree of significance (0.05), which shows that there are essential variances (differences) between the pretest and the posttest for benefit of the posttest.

Discussion

The outcomes have been submitted in Table (2) and (3) between the pretest and posttest for the selected ability tests for benefit of the posttest. The researcher gave reasons of progress lying in the chosen exercises used by the researcher that had an impact.

The good thing about developing the mental abilities of the research subjects is that the educational means of the teaching process is to urgently have there a progress in learning process as long as the teacher or trainer adheres steps of the explicit bases of learning and teaching process (Fadil & Mohammed, 2022) The researcher concluded that the members of the research subjects have performed these abilities well because they have acquired neuromuscular compatibility. Through their repeated practice, which played a major role in achieving the correct performance of the skill with consistency, (Hamad et al., 2024) harmony, and control, and without stiffness or tension, Researchers in the development of mental abilities in children attribute the use of the suggested exercises to the lack of distraction and inattention, and they have the ability to focus, distinguish, and remember better. (Othman, 2022) Mona Fayyadh says that early entry into school develops all the child's talents, such as observation, attention, intelligence, feeling, and reasoning. This development is achieved through various games, and it is necessary to give each child the opportunity to develop all his abilities at this stage (Setar Mohammed et al., 2023) (Othman et al., 2024)

Conclusions

1. The proposed exercises contributed to developing children's mental abilities (discrimination – concentration – memory) and their level.
2. The research subjects excelled in all of their tests, from the post-test to the pre-test.

Recommendations

1. Carry out similar studies on samples at variant age levels and with variant games.
2. The need to focus on mental abilities of children and different age stages.

Thanks and appreciation

We would like to thank the research sample, which is children aged 4–6 years.

Conflict of Interest

The authors declare that there is no conflict of interest.

Mohammed Saad Rabeeah <https://orcid.org/0009-0006-8964-6634>

References

- ABASS, A. H., & FADHEL JAMEEL, A. K. (2020). A PRAGMATIC STUDY OF SPEECH ACT OF ADVICE IN SELECTED ENGLISH AND ARABIC CHILDREN'S STORIES. *International Journal of Research in Social Sciences and Humanities*, 10(3), 314–322. <https://doi.org/10.37648/ijrssh.v10i03.025>
- Ahmed, Z. R., & Seddighi, K. (2019). A Comparative Study in the (myth of Pygmalion) between Bernard Shaw and Sadik Hidayat. *Journal of the College of Education for Women*, 30(4). <https://doi.org/https://doi.org/10.36231/coedw.v30i4.1304>
- Ali, Y. S., Abdulhussein, A. A., & Jassim, A. H. (2023). Employment Of Resistance Exercise In Accordance To Variable Biomechanical Markers To Develop The Strength And The Speed Of Arm Muscles Of Water Polo Players. *International Development Planning Review*, 22(2), 589–605. <https://idpr.org.uk/index.php/idpr/article/view/90>
- Awad F. (2007). *Motor education and its applications* (2ed ed.). Al-Wafa house for Dunya printing and publishing.
- Fadil, A. H., & Mohammed, K. S. (2022). Constructing and Rationing A Test for the Skill of Receiving the Serve From Above in Volleyball for Third-Year Students in the Faculty of Physical Education and Sports Sciences. *Revista Iberoamericana de Psicología Del Ejercicio y El Deporte*, 17(3), 140–142.
- Hamad, S. H., Saad, H. M., Agam, B. I., & Farhan, M. K. (2024). THE EFFECT OF VISUAL TRACKING EXERCISES ON SOME MOVEMENT ABILITIES AND THE SKILL OF DEFENDING THE COURT IN VOLLEYBALL FOR STUDENTS. *Proximus Journal of Sports Science and Physical Education*, 1(7), 77–83.
- Jasem, Z. K., Naser, A. J., & Hadi, A. M. (2023). The Effect of Transferring Positive and Negative Energy in Evaluating The Performance of Some Kinetic Skills in Rhythmic Gymnastics. *Revista Iberoamericana de Psicología Del Ejercicio y El Deporte*, 18(2), 190–193. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8934731>
- Khalifa, A. H., & Obaid, M. A. (2024). A Comparative Analytical Study of Some Biomechanical Variables and Their Relationship to The Accuracy of The Performance of The Shooting Skill of Jumping High in The Weak and Strong Foot the Players for Youth Handball. *Wasit Journal of Sports Sciences*, 18(1), 313–326. <https://doi.org/10.31185/wjoss.443>
- Mohsen, Y. F., Makttof, A. M., Sami, M. M., Hikmat, T. Z., Hammood, A. H., Abed, N., & Abdulhussein, A. A. (2024). EVALUATING THE EFFECTIVE CREATIVE LEADERSHIP ROLE OF THE DEAN AND HEADS OF SCIENTIFIC DEPARTMENTS IN THE COLLEGE OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS SCIENCES AL-MUSTANSIRIYAUNIVERSITY. *International Development Planning Review*, 23(1), 321–337. <https://idpr.org.uk/index.php/idpr/article/view/142>

- Obaid, M. A. O. (2021). *Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin sporda şiddet ve istenmeyen davranışlara ilişkin görüşlerinin incelenmesi (Balıkesir Üniversitesi örneği)* [Master's thesis]. Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Othman, I. A. (2022). Pervasive learning and its impact on cognitive development and learning of freestyle swimming skills in sports sciences students. *Sport Tk–Revista Euroamericana De Ciencias Del Deporte*, 26.
- 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>
- Othman, I. A., Mohammed, L. H., Alsaeed, R., & Shabib, S. S. (2024). The effect of the Montessori program using physical activity games in enhancing the sensory–motor perception abilities of kindergarten children aged 5 to 6 years. *Journal of Sports Education Studies and Research*, 34(3), 19–36. DOI: <https://doi.org/10.55998/jsrse.v34i3.617>
- Setar Mohammed, K., Aed Shamkhi, D., & Jabar Mohammed, M. (2023). Determining the grades and standard levels of some mental skills as an indicator for the selection of young volleyball players. *SPORT TK–Revista EuroAmericana de Ciencias Del Deporte*, 28. <https://doi.org/10.6018/sportk.581681>

Appendices

Appendix 1.

A sample of an educational unit

The first educational unit

educational aim: Develop memory – and concentration

Time: (120) minutes

Date : 16-07-

2023

Components of the educational unit	Time	Content	Repetition
Main department	120m	<p>1. Remember me game <u>Objective :</u> 1. That the child acquires a new linguistic vocabulary. 2. To develop the child’s ability to remember <u>Tools</u> (pen - ruler - cup - plate – spoon) <u>How to present the activity</u> The researcher shows the children three objects on the table in front of them, arranged in a specific order, then asks the children to look at them for a moment and then close their eyes. Meanwhile, she hides an object behind her back and then asks the children to open their eyes and mentioned the name of the thing you hid.</p> <p>2. Who am I game ? <u>Objective</u> 1. The child gets to know some new words. 2. Listen to the explanation of the game <u>Tools</u> Pictures of some objects on it, for example (pen - book – scissors) <u>How to present the activity</u> Three things are displayed in front of the child, for example (a pen - a book - scissors and a spoon), then we say to the children (I draw with it, write the answer with it, and scribble the paper with it, and the children must say the correct name of the thing).</p>	6



Journal of Studies and Researches of Sport Education

spo.uobasrah.edu.iq



The effect of the fair inquiry strategy on learning the accuracy, speed and strength of the serve in tennis for students

Hind Qasim Mahlahal ¹

Alaa Jawad Kazim ²

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

Article information

Article history:

Received 13/10/2024

Accepted 31/10/2024

Available online 15, Nov,2024

Keywords:

Fair play strategy, serving power, tennis, accuracy and speed

Abstract

The study aimed to identify the effect of the fair investigation strategy in developing the technical performance of the serving skill in tennis for students. As for the research methodology, the researchers relied on choosing the experimental method, as the research sample was third-stage students, College of Physical Education and Sports Sciences / University of Maysan 2023–2024. The study concluded that applying the fair investigation strategy in practical tennis lessons helped in developing the skill performance of the serving skill. As for the recommendations, it is important to focus on developing the capabilities of the racket games lesson and improving their knowledge of the fair investigation strategy to apply it in practical lessons according to its stages and vocabulary and to employ it well in these lessons.



website



مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية

spo.uobasrah.edu.iq



اثر استراتيجية الاستقصاء العادل في تعلم دقة وسرعة وقوة الارسال في التنس الارضي للطلاب

علاء جود كاظم²  

هند قاسم مهلهل¹ 

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

المخلص

هدفت الدراسة الى التعرف على اثر استراتيجية الاستقصاء العادل في تطوير الاداء الفني لمهارة الارسال في التنس الارضي للطلاب، اما منهج البحث اعتمد الباحثان الى اختيار المنهج التجريبي ، اذ كانت عينة البحث طلاب المرحلة الثالثة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ميسان 2023-2024. وقد استنتجت الدراسة الى ان تطبيق استراتيجية الاستقصاء العادل في الدروس العملية للتنس الارضي ساعد في تطور الاداء المهاري لمهارة الارسال، اما التوصيات الاهتمام بتطوير إمكانات درس مادة العاب المضرب وتحسين معارفه باستراتيجية الاستقصاء العادل لتطبيقها في الدروس العملية على وفق مراحلها ومفردتها وحسن توظيفها في هذه الدروس

معلومات البحث

تاريخ البحث:

الاستلام: 2024/10/13

القبول: 2024/10/31

التوفر على الانترنت: 15 نوفمبر، 2024

الكلمات المفتاحية:

استراتيجية الاستقصاء العادل، قوة الارسال، التنس الارضي ، الدقة والسرعة

1. التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث

تهدف التربية الحديثة الى تربية النشء تربية متكاملة جسماً وعقلاً وروحاً داخل اطار من قيم المجتمع واعرافه بهدف تهيئة وتنشئة الجيل الصاعد للمواطن الصالح، والتربية الرياضية تلعب دوراً بارزاً في هذه التربية المتكاملة المترابطة. وبما ان التدريس علم وفن وللاج لان يتماشى هذا العلم مع التقنيات الحديثة ومستقبلها لهذا وجب على المربين ضرورة تطوير اساليب التدريس بحيث يكتسب الطالب المهارات والمعرفة المرنة بما يتلاءم مع متطلبات المجتمع، وان يكتسب الطالب مهارة التعامل مع المعلومات وبحيث تتحول هذه المهارة من الخبرة في جمع المعلومات الى مجموعة من المهارات (Al-Rubaie, 2006)

اذ ظهرت كثيراً من الاستراتيجيات الحديثة التي تحاكي هذا التطور من ابرز هذه الاستراتيجيات هي استراتيجية الاستقصاء العادل ، فهي استراتيجية مهمة تساعد الطالب على العمل الجماعي وتنمية روح التعاون والاحترام المتبادل بين المدرس وطلابه وتهيء الفرصة للمتعلمين لفهم المعلومات وتقويتها ، اذ تمكنهم من الالمام بهذه المعلومات وتساعد على تفهم الموضوع المراد ادراكه ، وان استعمال الاستقصاء العادل بوصفها نشاط فكرياً تساعد على تحفيز الخلفية المعرفية للمتعلمين ، وقد وجدت لمساعدتهم على تنظيم ، وأجاد تكامل المفاهيم الجديدة ، اذ انها تعينهم على إيجاد الافكار والمعلومات الرئيسية المهمة التي يضمنها الموضوع ، فإنه استراتيجية الاستقصاء العادل هي احدى الوسائل التعليمية تجعل المتعلمين مندفعين الى التعلم اعتمادا على الدوافع الداخلية متمثلة في دافع حب الاستطلاع وليس اعتماد على الدوافع الخارجية متمثلة في الحصول على مكافأة مما يجعل التعلم ذا معنى وقابل للاستبقاء وتطبيقه في مواقف اخرى . (Rasoul et al., 2024)

"تعمل هذه الاستراتيجية الى استثارة قدرات التفكير لدى المتعلمين وتطويرها بوضعهم امام موقف مشكل لبحثوا عن حلول له باتباع المنهجية العلمية" (Al-Harathi & Saadi, 2016) وكذلك تتلاءم استراتيجية الاستقصاء العادل مع المجتمع الذي يتكون من افراد مختلفين من حيث وجهات النظر واهتماماتهم وفي مجتمع يحدث فيه تعارض بين القيم الاجتماعية التي يوجد بخصوصها جدل (Awad et al., 2022) , وهذا الجدل يحتاج الى طريقة تمكن هؤلاء الافراد من التفاهم في ما بينهم لتوضيح الاختلافات ، وتطيل القضايا بنكاه ، واتخاذ موقف عقلائي منها وهذا الموقف يجب ان يتسم بالعدل(Shaheen, 2006) وقد أشار سليم ابراهيم الخرزجي "بانها طريقة يتم من خلالها تقسيم طلاب الى ثلاث مجموعات : مجموعتان تتبنى كل مجموعة منهما وجهة نظر مختلفة تجاه الموضوع او القضية المطروحة في محتوى الدرس ، والمجموعة الثالثة تقوم مقام هيئة المحكمين(Al-Khazraji, 2011)

تعد لعبة التنس الأرضي من الألعاب الرياضية الفردية التي تتميز بتنوع حركاتها طبقاً لمتطلبات المهارات الأساسية المتنوعة الدفاعية والهجومية الخاصة بها، وتعتمد بذلك على ما يتمتع به الفرد من قدرات بدنية ومهارية وخطوية ونفسية لتحقيق افضل النتائج كما وتعد ضربة الإرسال من الضربات الأساسية والمهمة جدا في لعبة التنس الأرضي وهي تحتاج من اللاعب السيطرة الكبيرة على جميع عضلات الجسم مع توافق العمل مع الجهاز العصبي والعضلي من حيث طبيعة تقنية الأداء واستخدام اللاعب لأداتين في وقت واحد (المضرب والكرة) والإتقان الجيد للأداء عند تنفيذ الإرسال (Oudah et al., 2022) ومن خلال ذلك يمكن للاعب المرسل أن يكتسب نقطة مباشرة تضاف إلى رصيده من النقاط ومن دون بذل مجهود كبير لذا برزت أهمية البحث من خلال ادخال استراتيجية في تعلم مهارة الإرسال لفائدة المدرسين في ذلك المجال وتقديم رؤى جديدة في ذلك المجال وفائدة المكتبة العلمية من هكذا دراسات .

2-1 المشكلة

لكي تتجح عملية التدريس فلا بد للمدرس ان يوفر مجموعة من الإمكانيات والوسائل ويستخدمها بأساليب للوصول إلى أهدافه وعليه أن يتأكد من صلاحية هذه الأساليب ومدى ارتباطها بالأهداف التي يسعى إليها فقد يستخدم المدرس أساليب متعددة في عرض المعلومات.

وبما ان مهارة الأرسال في لعبة التنس الأرضي من المهارات الهجومية ذي الحسم المباشر للنقاط الخاصة بالشوط أحيانا و أحيانا أخرى تكون حاسمة لمباراة بأكملها .

ونظرا لكون الباحثان تدرسيّان ومن خلال متابعتهما المستمرة لدرس مادة التنس الارضي ومن خلال التجربة الميدانية لوحظ وجود ضعف في اتقان اداء مهارة الارسال بالتنس الارضي لدى الطلبة في اللعبة ولاسيما في أداء مهارة الأرسال التي تتطلب قوة عضلية وسرعة ، فضلا عن الدقة ويعزو الباحثان سبب ذلك إلى وجود فجوة في الأساليب التعليمية والتدريبية المستخدمة والمتعلقة بتعليم المهارات.

ونظرا لقلّة البحوث في هذا المجال والخاصة بالتنس الأرضي ، وكذلك الضعف بالمعلومات والمعارف الخاصة بهذه المهارة ، ومن هنا يضع الباحثان التساؤلات الآتية :-

- هل لاستراتيجية الاستقصاء العادل اثر في تعلم مهارة الارسال بالتنس الارضي؟
 - هل لاستراتيجية الاستقصاء العادل اثر في تطوّر مهارة الارسال بالتنس الارضي؟
- لذا ارتأ الباحثان دراسة المشكلة وايجاد الحلول المناسبة لها .

3-1 اهداف البحث

- 1- التعرف على اثر استراتيجية الاستقصاء العادل في تطوير الاداء الفني لمهارة الارسال بالتنس الارضي للطلاب.
- 2- التعرف على الافضلية في التأثير بين الاسلوب المتبع والاستراتيجية الاستقصاء العادل.

1-4 فروض البحث

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة لمجموعتين البحث التجريبية والضابطة في تعليم مهارة الارسال بالتنس الارضي للطلاب .
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعديّة لمجموعتين البحث التجريبية والضابطة في تعليم مهارة الارسال بالتنس الارضي للطلاب.

1-5 مجالات البحث

- 1-5-1 المجال البشري : طلاب المرحلة الثالثة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ميسان 2023-2024.
- 1-5-2 المجال الزمني : المدة الممتدة من 2023/10/15 ولغاية 2024/5/1
- 1-5-3 المجال المكاني : ملعب التنس الارضي / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ميسان

3- منهجية البحث

اعتمد الباحثان الى اختيار المنهج التجريبي حيث يعرف المنهج التجريبي بأنه "المنهج الذي نعالج فيه ونتحكم في متغير مستقل لنشاهد تأثيره على متغير تابع، مع ملاحظة التغيرات الناتجة والقيام بتفسيرها، سواء أشتملت التجربة على متغير مستقل ومتغير تابع أو أكثر من متغير مستقل". (Al-Mahdi, 2019)

بما يلائم ما أفترض في البحث الحالي متغير البحث المستقل عمد الباحثان إلى اختيار التصميم التجريبي ذي المجموعتين التجريبية والضابطة المتكافئتين ذات الضبط المحكم بالاختبارين القبلي والبعدي.

إن التصميم التجريبي هو موقف اصطناعي لاختبار صحة الفروض، يعزو فيه الباحثان المتغيرات الدخيلة ويدرس أثر المتغير المستقل على المتغير التابع لغرض التأكد من مدى صحة معلومة معينة، أو لمحاولة التوصل إلى التعميمات التي تحكم سلوك المتغير التابع.

3-2 مجتمع البحث وعينته

يعرف مجتمع البحث بأنه المجتمع الذي يشير إلى العدد المتوافر الذي يمكن أن يرجع إليه الباحث مباشرة في سحب مفردات العينة .

تمثلت حدود مجتمع البحث بطلاب المرحلة الثالثة من كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة ميسان، 43/2023م (والبالغ عددهم) (60) طالب اما عدد الذي تم تطبيق المنهج عليهم عددهم (30 طالب) تم اختيارهم بطريقة عمدية ، وتم اختيار (5) طلاب خارج العينة الرئيسية كعينة استطلاعية ، وتم تحديد مجموعة من طلبة القسم النظري البالغ عددهم (15 طالب) يمثل المجموعة التجريبية اما القسم التطبيقي البالغ عددهم (15 طالب) يمثل المجموعة الضابطة

3-3 الوسائل والادوات والاجهزة المستخدمة في البحث

- الملاحظة ، الاختبارات ، المقابلة ، المصادر العربية والاجنبية ، شبكة المعلومات الدولية (الانترنت) ، استمارات ورقية مختلفة لتسجيل بيانات الطلاب ونتائجهم ، كاميرا تصوير فيديو عدد (2) ، حاسبة لابتوب نول دل ، قاعة المغلقة بالتنس الأرضي ، مضارب عدد (15) ، كرات تنس عدد 30، اقراص مدمجة (CD) (عدد (3).

3-4 إجراءات البحث الميدانية :

3-4-1 تحديد متغيرات البحث

على وفق ما جاء من ملاحظة الباحثان في مشكلة البحث ، تم تحديد متغيرات البحث التي قد تناولت مهارة الارسال التي تعتبر من اهم المهارات الاساسية في التنس الارضي قيد البحث.

3-4-1-1- اختبار كوبان لقوة للإرسال في التنس الأرضي (Alaa, 2004)

الهدف من الاختبار : قياس قوة ضربات الإرسال

الأدوات المستخدمة :

مضرب واحد مع كل مختبر 24 كرة

ملعب تنس مقسم على النحو الآتي :

الإجراءات :

- يرسم خط موازي لخط القاعدة ويقسم المنطقة الواقعة بين إرسال وخط القاعدة إلى نصفين متساويين كل منهما 9 قدم

ويرسم خط آخر موازي له وخلف القاعدة بمسافة 10 قدم

- صندوق مجاور لضارب الإرسال لحفظ الكرات

تحديد العمل :

-يقوم المسجل بملاحظة الكرات وتسجيل المحاولات الصحيحة

-يجمع المساعد الكرات ويعيدها في الصندوق الخاص بها .

وصف الأداء :

-يقف اللاعب خلف خط القاعدة على الجانب الأيمن من الملعب (والعكس بالنسبة إلى لاعب اعسر اليد)

-يقوم المختبر إرسال 14 كرة موجهة إلى منطقة الإرسال الصحيحة

التسجيل :

- الكرات الساقطة خارج منطقة الإرسال الصحيحة يسجل لها درجة (صفر)
- الكرات الساقطة خارج منطقة الإرسال الصحيحة تسجل لها درجتان في حالة ما إذا كان الارتداد التالي للكرة يكون في منطقة الإرسال أو منطقة الـ 9 أقدام التي خلفها، ويسجل لها 4 درجات في حالة ما إذا كان الارتداد التالي للكرة يكون في المنطقة المحصورة بين خط الـ 9 أقدام وخط القاعدة ويسجل لها 6 درجات في حالة ارتداد الكرة بين خط القاعدة وخط الـ 10 أقدام الواقع خلفها ويسجل لها 8 درجات في حالة ارتداد الكرة خلف خط الـ 10 أقدام .
- الكرات التي تسقط فوق الخطوط تسجل لها القيمة الأعلى.

2- اختبار هويت للسريعة الإرسال في التنس الأرضي (Alaa, 2004)

الهدف من الاختبار : قياس سرعة ضربة الإرسال :

يهدف الاختبار إلى جعل الكرة ترتد لأطول مسافة ممكنة بعد أن سقطت في داخل الإرسال ,وقد وجد هويت أن المسافة التي تقطعها الكرات بعد ارتدادها من الأرض *the ball bounced* عقب الإرسال يعد مؤشرا جيدا للدلالة على سرعة الإرسال *speed of service* _تخطط منطقة الاختبار كما هو موضح في الشكل (1) .

10 قدم 10 قدم 18 قدم

			1

شكل (1) يوضح كيفية تحديد مناطق الارتداد للكرة المرسلة عند قياس سرعة ضربة الإرسال

الإجراءات :

يحدد أربع مناطق كآلاتي :-

- المنطقة رقم (1) وتكون بين خط الإرسال وخط القاعدة وبعمق 18 قدما.
- المنطقة رقم (2) وتكون خلف خط القاعدة مباشرة وباتساع 10 أقدام
- المنطقة رقم (3) وتكون على بعد 20 قدما من خط الإرسال وهي عبارة عن سياج من السلك (حائط الصد) أبعادها 13,5×10 قدم .

_ تحدد المستطيلات أرقام 1-2-3-4-5-6 الأبعاد المبينة نفسها في الوحدة الأولى (وحدة الإرسال)

وصف الأداء :

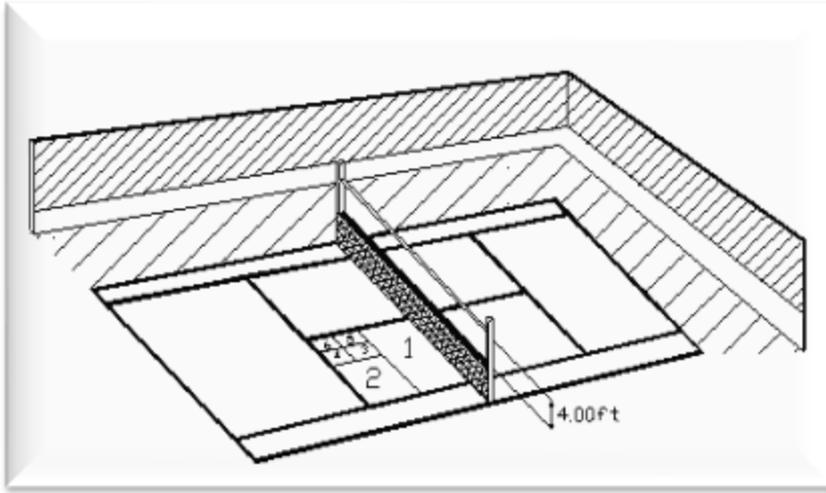
يقف اللاعب خلف خط القاعدة ثم يقوم بإرسال عشر كرات متتالية على الأهداف المحددة في نصف الملعب المقابل و بحيث يحاول اللاعب الحصول على أعلى درجة وذلك بان تسقط الكرة في المستطيل رقم 6 ثم ترتد الكرة إلى المنطقة رقم (4) .

حساب الدرجات

- تطبيق القواعد الدولية في الإرسال .
- تحتسب درجة كل أرقام المناطق التي تسقط فيها الكرة فمثلا إذا سقطت الكرة بعد الإرسال مباشرة في المستطيل رقم 4 ثم ارتدت وسقطت في المنطقة 2 فإن الدرجة بالنسبة لهذه المحاولة تكون $6 = 2 + 4$ درجات و يعطي كل لاعب 10 محاولات متتالية ودرجات اللاعب هي مجموع النقاط التي يحصل عليها من المحاولات العشر .

الاختبار الثاني: اختبار دقة مهارة الإرسال

ويعرف هذا الاختبار باسم اختبار هويت للدقة في الإرسال (Raed, 2002) فبعد إعطاء المختبر (10 دقائق) للإحماء، يقف خلف خط القاعدة في المنطقة المخصصة لأداء إرسال الملعب الفردي. وبعدها يمنح (5) محاولات تجريبية، بعدها يخصص لكل لاعب (10) محاولات إرسال، ويجب أن تسقط الكرة ضمن حدود منطقة الإرسال وبعلامات تقويمية محددة من (1-6) درجات وكما موضح في الشكل (2).



شكل (2) يوضح العلامات التقويمية ومناطق وقوف المختبرين وكيفية إجراء اختبار هويت لقياس دقة الإرسال للتنس

الرقم (1): يشير إلى المستطيل 15×13.5 قدم. الرقم (2): يشير إلى المستطيل 16×10.5 قدم. الأرقام (3، 4، 5، 6) : تشير إلى المستطيلات ذات الأبعاد 3×1.5 قدم.

يجب أن تعبر الكرة الشبكة وبين الحبل الذي فوقها، وإذا نجحت المحاولة بهذا الشكل تعطي نتيجة الدرجة التقويمية المحددة في مكان سقوطها وذا كانت عكس ذلك فتعطي صفراً، وبعد إحصاء المجموع الكلي لـ (10) محاولات يستخرج الوسط الحسابي لها.

3-4-2 التجربة الاستطلاعية

تم اجراء التجربة في يوم الخميس 1 / 2 / 2024 في تمام الساعة العاشرة صباحا على عينة مكونة من (5) لاعبين من طلاب المرحلة الثالثة من خارج عينه البحث لغرض الوقوف على:

- 1- مدى سلامة وكفاءة الاجهزة والادوات المستعملة .
- 2- تجاوز الاخطاء والمعوقات التي ترافق التجربة .
- 3- معرفة الوقت الكافي لأداء وتكرار هذه المهارات .

3-4-3 الاختبارات القبلية

قبل البدء بالوحدات التعليمية المعدة على وفق استراتيجية الاستقصاء العادل تم اجراء الاختبارات القبلية التي تضمنت اختبارات مهارة الارسال بالتنس الارضي على طلاب مجموعة البحث التجريبية والضابطة والبالغ عددهم (30) طالب في يوم الاحد الموافق 2024 /2/4 في تمام الساعة (9) صباحا في ملعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في / جامعة ميسان مع تصوير فيديو وصورا بواسطة الة تصوير الفيديو (الكاميرا) وكذلك الاستعانة بأساتذة مادة المضرب خلال اجراء الاختبارات والاستفادة من الملاحظة المباشرة لهم في تسجيل درجات الاختبار ، وتم تثبيت الظروف لكل من تطبيق الاستراتيجية ومهارة الارسال بالتنس الارضي لغرض اعادتها في الاختبارات البعدية .

3-4-4 الوحدات التعليمية المعدة وفق استراتيجية الاستقصاء العادل

بعد اطلاع الباحثان على الكثير من المصادر والدراسات والمراجع العلمية واعتمادا على المقابلات الشخصية ولخبرة الباحثان واستفادتهما من نتائج التجربة الاستطلاعية التي اجريت على وحدة تعليمية مختارة فضلا عن الاطلاع على بعض الدراسات والبحوث التي اجريت في مجالات اخرى غير المجال الرياضي ، قام الباحثان بوضع الوحدات التعميمية الخاصة استراتيجية الاستقصاء العادل للمجموعة التجريبية بما يلئم موضوع وعينة البحث ، وكذلك تم اعداد استبيان استطلاع لأخذ اراء الخبراء على ضوء ذلك تم الاتفاق على المنهج المعد.

3-4-5 التجربة الرئيسية

تطبيق الوحدات التعليمية لاستراتيجية الاستقصاء العادل لقد بدا تطبيق الوحدات التعليمية لاستراتيجية الاستقصاء العادل على مجموعة البحث التجريبية يوم الخميس الموافق 2024/2/8 بمعدل وحدة تعليمية في الاسبوع ولغرض ضبط هذا المتغير تم تنفيذ وحدة تعليمية في الاسبوع للمجموعة الضابطة ايضا للمنهج المعتمد في الكلية ، وانتهت مدة التطبيق الوحدات التعليمية للمجموعة التجريبية في يوم الثلاثاء الموافق 2024/4/9 م ولقد قامت بتطبيق الوحدات التعليمية المعد مدرس المادة في مجال لعبة التنس الارضي ، بلغت مدة التطبيق المنهاج التعليمي لاستراتيجية الاستقصاء العادل (12) اسبوع في درس التربية الرياضية لمادة لعبة التنس الارضي ، و حسب خطوات تطبيق استراتيجية الاستقصاء العادل وهي خطوات ست وكالاتي

الخطوة الاولى : التوجه نحو المهمة التعليمية للأداء المهاري في التنس الارضي.

الخطوة الثانية : مرحلة البحث والتعرف على تفاصيل اداء المهارة محل التعلم المهاري.

الخطوة الثالثة : مرحلة مناقشة المعلومات والآراء المجمعمة عن اداء المهارة .

الخطوة الرابعة : مرحلة المناظرة بين المجموعتين عن اداء المهارة .

الخطوة الخامسة : الاتفاق على الرأي وتدعيمه عن اداء المهارة.

الخطوة السادسة: تطبيق اداء المهارة .

حيث زمن الوحدة يبلغ (90) دقيقة مدة الوحدة التعليمية موزعة على اقسام الوحدة التعليمية كالتالي:

1- القسم الاعدادي : يبلغ زمنه الكلي (15) دقيقة للوحدة التعليمية الواحدة، و يتكون من : - الاحماء :

ويشمل التمرينات التي تهدف الى رفع القابليات البدنية الاساسية للجسم ويبلغ زمنها(5) دقائق للوحدة

التعليمية الواحدة .

2- القسم الرئيسي : ويبلغ زمنه (65) دقيقة للوحدة التعليمية الواحدة ويتكون من الجزئين التاليين- :

- : ويبلغ زمنه (15) دقيقة للوحدة التعليمية الواحدة يتضمن شرح المهارة وعرضها وتوضيحها بشكل مفصل وذلك بتطبيق خطوات استراتيجية الاستقصاء العادل كالتالي:-

- مرحلة التمهيد : لعرض الموضوع وتحديد المشكلة ومرحلة البحث / يقوم المدرس بإعطاء نبذة مختصرة عن الموضوع وهي لعبة التنس الارضي ومهاراتها كما ويعرف الطلاب عما هو مطلوب منهم في الوحدة ، وما الهدف من ذلك ويتم تقسيم الصف الى مجموعتين كل مجموعة تقوم بأداء تمرين للمهارة يختلف عن التمرين الذي تؤديه المجموعة الاخرى بالإضافة الى مجموعة ثالثة تقوم بواجب التحكيم حيث يكون اختيار المجموعات بالتناوب المؤدية تصبح محكمة والمحكمة تصبح مؤدي وهكذا.

- مرحلة البحث/ وبهذا يتم مرحلة البحث فيما يتم التعرف على تمرين كل مجموعة / بكافة جوانبه واسلوب ادائه والادوات المستخدمة في انجازه.

-الجزء التطبيقي : ويبلغ زمنه (50) دقيقة للوحدة التعليمية حيث يتم تطبيق باقي خطوات استراتيجية الاستقصاء العادل .

-مرحلة المناظرة بين الآراء / بعد اداء كل الطلاب للتمرين وتلاحظ كل مجموعة اداء المجموعة الاخرى ويعطي الفريق المحكم مع مدرس المادة وجهة نظره ويتم اختيار التمرين وبعد ذلك يضع المدرس سؤال ويعطي لكل مجموعة ورقة فيها لأبداء رايه (لو يتم اداء مهارة الارسال بالتنس الارضي) (ويبدأ المدرس باستخدام اسلوب الاستقصاء بوضع الطالب امام مشكلة حقيقية على شكل سؤال وترك له اتخاذ القرار .

-الاتفاق على الراي وتدعيمه / على المدرس ان يوفر كل ما تحتاجه بيئته التعليمية من صور ونصوص وبوسترات ملونه لتساعد الطالب على ابدأ الحوار والمنافسة وتحديد التمرين المناسب الذي يحسن من اداء الطلاب .

- تطبيق الحل / بعد الوصول الى التمرين المناسب يكتب المدرس كيفية اداء التمرين ويقرر الاداء الصحيح من قبل المدرس .

3- القسم الختامي: ويبلغ زمنه (10) دقائق للوحدة التعليمية الواحدة ويتضمن الجانب الترويجي الذي يحتوي على تمارين تهدئة للطلاب او لعبة صغيرة لتنشيط الطلاب فضلا عن تقويم اداء الطلاب بشكل جماعي.

3-4-6 الاختبارات البعدية:

عد الانتهاء من تطبيق المنهاج التعليمي المعد وفق استراتيجية الاستقصاء العادل، تم اجراء الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في تمام الساعة (9) صباحا من يوم الخميس الموافق 2024/4/11 في قاعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة حيث عمد الباحثان على تهيئة الظروف نفسها التي جرت بها الاختبارات القبلية من حيث وقت الاختبار وتسلسل اداء الاختبارات باستخدام نفس الادوات المساعدة مع توحيد فريق العمل المساعد في الاختبار وذلك لغرض الحصول على نتائج دقيقة . وقام الباحثان بتصوير الاختبارات القبلية والبعدية

3-4-7 الوسائل الاحصائية :

تحقق الباحثان من النتائج باستعمال نظام الحقيبة الاحصائية (SPSS) .

4- عرض النتائج ومناقشتها

4-1 عرض نتائج اختبارات اداء مهارة الارسال بالتنس الارضي لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة ومناقشتها.

4-1-1 عرض نتائج اختبارات اداء مهارة الارسال بالتنس الارضي القبلية والبعدية لمجموعة البحث الضابطة .

جدول (1)

ت	الاختبارات المهارية	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		الدرجة t-test المحتسبة	الدلالة
		ع	س	ع	س		
1	قوة ضربات الإرسال	2.3	41.000	2.608	42.810	3.757	معنوي
2	سرعة ضربات الإرسال	4.45	50.100	6.148	54.000	3.468	معنوي
3	دقة ضربات الإرسال	8.95	31.200	7.89	33.800	3.341	معنوي

4-1-2 عرض اختبارات اداء مهارة الارسال بالتنس الارضي القبلية والبعدي لمجموعة البحث التجريبية .

جدول (2)

ت	الاختبارات المهارية	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		الدرجة t-test المحتسبة	الدلالة
		ع	س	ع	س		
1	قوة ضربات الإرسال	1.90	44.000	2.608	50.600	3.879	معنوي
2	سرعة ضربات الإرسال	5.23	51.200	4.87	58.000	4.145	معنوي
3	دقة ضربات الإرسال	10.986	31.700	8.928	36.670	3.657	معنوي

4-1-3 عرض نتائج الفروق في اداء مهارة الارسال بالتنس الارضي البعدي لمجموعة البحث الضابطة والتجريبية

جدول (3)

ت	الاختبارات المهارية	الضابطة		التجريبية		الدرجة t-test المحتسبة	الدلالة
		ع	س	ع	س		
1	قوة ضربات الإرسال	2.608	42.810	2.608	50.600	3.621	معنوي
2	سرعة ضربات الإرسال	6.148	54.000	4.87	58.000	2.945	معنوي
3	دقة ضربات الإرسال	7.89	33.800	8.928	36.670	3.657	معنوي

4-1-4 مناقشة نتائج اختبار اداء مهارة الارسال بالتنس الارضي القبلية والبعدي بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة والبعدي :

بالعودة إلى نتائج الاختبارات القبلية والبعدي في كل من الجدول (1)(2)(3) يتبين أن طلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في مجموعتي البحث التجريبية والضابطة جميعهم تحسن لهم اداء مهارة الارسال

بالتنس الارضي (السرعة ، الدقة ، القوة) في الاختبارات البعدية عما كان عليه في الاختبارات القبلية ، وبالرجوع لنتائج الجدول تبين أن طلاب المجموعة التجريبية تفوقوا على طلاب المجموعة الضابطة في الاداء المهاري بالتنس الارضي لمهارة الارسال،(Alsaeed et al., 2024) ويعزز الباحثان ظهور هذه النتائج إلى أثر التمرينات التطورية التي تتضمن مفردات استراتيجية الاستقصاء العادل في تطبيقاتها العملية وحسن عرض وشرح الانموذج التعليمي الذي يحتاجه الطلاب في توفير الاجابات التي يبحث عنها فضلا" عن ملائمة عدد مرات تطبيق تمرينات المنهاج التعليمي باستراتيجية الاستقصاء العادل، وحسن توزيع المجموعات الاستقصائية من الطلبة ضمن المجموعة التجريبية مما يسمح بتبادل الخبرات فيما بينهم مما يسهل من عملية التعلم الخاص بأداء كل من المهارتين فضلا" عن مجموعة المحكمين لهم. إذ "تعتمد استراتيجية الاستقصاء على جمع المعلومات من مصادر متعددة، إذ يشترك المتعلمين في جمعها في صورة مشروع جماعي". (Hamad et al., 2024)

كما أنه "تم توزيع الطلبة خلال استراتيجية الاستقصاء إلى مجموعات صغيرة تعتمد على استعمال البحث والاستقصاء والمباحثات الجماعية والتخطيط التعاوني وتتكون المجموعة الواحدة من (3-6) أعضاء تم تقسم الموضوع المراد تدريسيه على المجموعات ثم تقوم كل مجموعة بتقسيم موضوعها الفرعي على مهام وواجبات فردية يعمل فيها أعضاء المجموعة ثم تقوم المجموعة بإعداد وإحضرار تقريرها لمناقشة وتقديم النتائج لكامل المجموعة ويتم تقويم الفريق في ضوء الاعمال التي قام بها وقدمها (Abdul & Ali, 2019)

كما يعزو الباحثان ظهور هذه النتائج في تحسين وتفوق طلاب المجموعة التجريبية في تطور أداء مهارة الارسال بالتنس الارضي (السرعة ، الدقة ، القوة) إلى أن المواقف التعليمية التي تتضمنها استراتيجية الاستقصاء العادل ساعدت على تكوين بنية معرفية تدعم الاستراتيجية من خلال طبيعة الدور المناط بكل تعلمة ، فالتعلم لا يقاس بكمية ما تحفظه وإنما يقاس بكمية ما رمز وخزن وسهل " استرجاعه بأسرع وأجود ما يمكن، والجودة تعني المقدرة على مدى استرجاع المعلومات المطلوبة والالزمة في حل ما يواجه المتعلم من مشكلات وهذا لا يتحقق الا بوجود تفكير نشطه الاستراتيجيات التعليمية الملائمة ". (Abd Ali Khdhim et al., 2023).

كما إن "المعلومات الجيدة يجب أن تعتمد على المعارف المكتسبة سابقاً، مثلاً القسم الذي ينظم وفق مبادئ البنوية حين دراسته لموضوع معين، يمكن أن تم تشجيع الطلاب على التفكير و المناقشة فما يخص تجاربهم وآرائهم حول الموضوع المدروس". (Montazer & Majeed, 2019)

كما يعزو الباحثان ظهور هذه النتائج في تحسين وتفوق طلاب المجموعة التجريبية في تعلم أداء مهارة الارسال بالتنس الارضي (السرعة ، الدقة ، القوة) (Kadhim et al., 2024) إلى دور استراتيجية الاستقصاء العادل في تهيئة وتوفير بيئة تعليمية من التعلم النشط تتميز بالتركيز على دور الطالب المتعلم فيها وتنشيط دورها في الدرس من خلال البحث والمداومات مع الاقران من الطلاب والتنافس المشروع في تعلم الاداء بينهم ، وحسن اختيار الباحثان للتمرينات التعليمية التنافسية التي تلائم تطبيق الاستراتيجية (Abdulkreem, 2016) فضلا عن الاساليب التربوية لتعزيز هذا التنافس مما يزيد من فرصة التفاعل مع البيئة التعليمية ومن ثم ينعكس ايجاباً على حسن تعلم اداء المهارة بمراعاة الفروق الفردية في التعلم المهاري بالتنس. (Jassim, 2022)

كما ان من سمات بيئة التعلم النشط بأنها تجعل المتعلم عنصراً". قادراً على المبادرة والتفاعل مع الاقران والتعبير عما لديه بهامش كبير من الحرية فضلا عن دورها في تحول محور العملية التعليمية من المدرس الى المتعلم، ويمكن تحدد سمات بيئة التعلم النشط في أنها تزيه بمصادر معلومات متنوعة، وتشتمل على فرص لطرح التساؤلات والاستيضاح، وتسود فيها روح التعاون والمشاركة الايجابية في العمل". (Hammad, 2022)

إنّ "يُقاس نجاح المتعلم في مدى قدرته على استظهار المعلومات واسترجاعها كما هي مما يحول تعد المفتاح الذي حقق دون تنمية مهاراته العقلية علينا تعلم كيفية اختيار أساليب التفكير الملائمة التي تعد المفتاح الذي يحقق نجاحاً في ذلك". (Jabbar et al., 2023)

أما التحسن في تعلم أداء مهارة الإرسال بالتنس الأرضي (السرعة ، الدقة ، القوة) لدى طلاب المجموعة الضابطة فيعزو الباحثان إلى مواصلة الطلاب لتقييمهم التعلم المهاري بمهارات الإرسال قيد البحث في المادة نفسها في حضورهم الوحدات التعليمية والدور الايجابي الذي بذله مدرس المادة بغية للوصول الى مستوى ادائهم الافضل وحسن استعمال الادوات المساعدة والوسائط المتعددة، الا أن مستوى التحسن المهاري لطلاب هذه المجموعة لم يتعدى ما وصل اليه الطلاب في المجموعة التجريبية الذين تلقوا تلقين تعلم أداء المهارة باستراتيجية الاستقصاء العادل .
أذ انه من الظواهر الطبيعية لعملية التعلم هو لا بد ان يكون هناك تطوّر في التعلم ما دام المدرس اتبع خطوات الاسس السليمة للتعلم والتعلّم ولكي تكون بديلة التعلم سليمة فلا بد من توضيح الشرح والعرض والتمرين على الاداء الصحيح والتركيز عليه لحين ترسيخ وثبات الاداء".

5- الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات

1. كان للاستراتيجية المستخدمة تأثير فعال من خلال :
2. ظهور فروق معنوية في الاختبارات البعدية في أداء مهارة سرعة الإرسال في التنس الأرضي .
3. ظهور فروق معنوية في الاختبارات البعدية في أداء مهارة قوة الإرسال في التنس الأرضي
4. ظهور فروق معنوية في الاختبارات البعدية في أداء مهارة دقة الإرسال في التنس الأرضي

5- 2 التوصيات

1. تعميم نتائج هذا البحث عند التدريس لتحسين تعلم الاداء المهاري لمهارة الإرسال بالتنس الأرضي لدى طلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .
2. الاهتمام بتطوير إمكانات مدرس مادة التنس الأرضي في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وتحسين معارفه باستراتيجية الاستقصاء العادل لتطبيقها في الدروس العملية على وفق مراحلها ومفردتها وحسن توظيفها في هذه الدروس، والاهتمام بإجراء دراسات تطبيق استراتيجية الاستقصاء العادل على مراحل دراسية أخرى من الطالبات أو الطلاب، أو على فعاليات وألعاب رياضية أخرى من الممكن ان يتلائم معهم تطبيق هذه الاستراتيجية.

الشكر والتقدير

نسجل شكرنا لعينة البحث المتمثلة في طلاب المرحلة الثالثة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ميسان 2023-2024.

تضارب المصالح

يعلن المؤلفان انه ليس هناك تضارب في المصالح

علاء جواد كاظم <https://orcid.org/0000-0003-2840-814X>

References

- Abd Ali Khdhim, M., Hussein Abdulrasool, T., & Hasan Aldewan, L. (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. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 33(1), 2023. <https://doi.org/10.55998/jsrse.v33i1.395>
- Abdul, W. H. K. P. D., & Ali, S. A. P. D. (2019). The effect of psychological exercises and means of helps reduce distraction and the performance of the front and back blows in the tennis. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 59.
- Abdulkreem, A. D. S. L. (2016). The Impact of the Curriculum under a Strategy (SWOM) to Teach some Basic Skills and Cognitive Achievement of Futsal for the Girl Students of the of Physical Education and Sports Science College–Basra University. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 49.
- Alaa, A. W. A. (2004). *The effect of various training methods on developing muscular ability in performing the serve skill in tennis* [Unpublished thesis]. University of Baghdad.
- Al-Harathi, I., & Saadi, A. (2016). *The effect of using thinking on cognitive control in science for seventh grade students* [Muscat. Master's thesis].
- Al-Khazraji, S. I. (2011). *Contemporary Methods in Teaching Science* (1st ed, p. 202). Osama Publishing and Distribution House.
- Al-Mahdi, M. S. (2019). *Educational Research Methods* (p. 214). Arab Thought House.
- Al-Rubaie, M. D. S. (2006). *Contemporary Teaching Methods and Approaches* (1st ed, p. 138). Jadara International Book Publishing and Distribution.
- Alsaeed, R., Kazem, H. A., Kamel, S. S., & Jawad, W. Q. (2024). Specific assessment exercises based on visual sensory modeling and its effect on some biomechanical indicator spiking skill on volleyball. *Journal of Studies*

and Researches of Sport Education, 34(3).

<https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.55998/jsrse.v34i3.753>

- 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>
- Hamad, S. H., Saad, H. M., Agam, B. I., & Farhan, M. K. (2024). THE EFFECT OF VISUAL TRACKING EXERCISES ON SOME MOVEMENT ABILITIES AND THE SKILL OF DEFENDING THE COURT IN VOLLEYBALL FOR STUDENTS. *Proximus Journal of Sports Science and Physical Education*, 1(7), 77–83.
- Hammad, S. H. (2022). The effect of cognitive exercises with educational technology in developing the ability to shift attention and performing counterattack skills in fencing. *University of Anbar Sport and Physical Education Science Journal*, 5(25).
- Jabbar, H. K., Hassan, L. M., & Ali, M. M. (2023). Mind mapping strategy and its impact on learning some basic tennis skills. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 33(2). <https://doi.org/10.55998/jsrse.v33i2.453>
- Jassim, N. J. (2022). The Effect of Corrective Exercises According to the Mind Mapping Strategy in Learning the Two Strikes front and Back Tennis. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 32(2).
- 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>

- Montazer, H. A. M. P. D., & Majeed, A. (2019). The effect of using interactive intelligence in teaching strikes Front and rear tennis for students. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 61.
- 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>
- Raed, M. (2002). *Some indicators of anaerobic and aerobic capacity and their relationship to the accuracy of performing basic common skills in racket games* [Unpublished master's thesis]. University of Babylon.
- Rasoul, T. H. A., Shabib, S. S., Mohammed, L. H., & Ghazi, M. A. (2024). The impact of climate change on the flow of the teaching unit during the teaching of some basic skills in the physical education lesson. *Wasit Journal of Mathematical Sciences*, 19(2), 160–176. DOI:
<https://doi.org/10.31185/wjoss.464>
- Shaheen, N. A. R. (2006). *Fundamentals and Applications in Curriculum Science* (1st ed, p. 300). Cairo Publishing House.



Journal of Studies and Researches of Sport Education

spo.uobasrah.edu.iq



The effect of the cognitive contradiction strategy on the attitude toward learning and acquiring the skill of hitting volleyball for students

Naheda Abdul Zaid Al-Dulaimi ¹✉  Shahla Ahmed Abdullah ✉ Firas Suhail Ibrahim ✉

University of Babylon /College of Physical Education and Sports Sciences^{1,3}

University of Salahaddin/ College of Education and Sports Sciences²

Article information

Article history:

Received 21/10/2024

Accepted 28/10/2024

Available online 15, Nov,2024

Keywords:

Cognitive discrepancy, learning orientation, smash hit, volleyball, skill

Abstract

The research aimed to prepare a scale of the attitude towards learning for students, as well as to identify the effect of the cognitive contradiction strategy on the attitude towards learning and acquiring the skill of smashing in volleyball. The experimental approach was followed by designing two equivalent groups with a pre- and post-test. The main research sample consisted of (30) students from the second stage in the College of Physical Education and Sports Sciences - University of Babylon for the academic year (2023-2024). They were divided equally into two control and experimental groups. The research tools were the scale of the attitude towards learning and tests of technical performance and accuracy for the skill of smashing. The discriminatory ability, internal consistency, validity, stability and objectivity of the scale and the smashing tests were verified, the results of which were processed by appropriate statistical means. On this basis, the researchers made several conclusions, including: reaching the preparation of a scale of the attitude towards learning in volleyball for students, and it was recommended that the cognitive contradiction strategy be introduced into the educational units of the volleyball course for its great role in increasing the attitude towards learning and acquiring the skill of smashing.





مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية

spo.uobasrah.edu.iq



تأثير استراتيجية التناقض المعرفي في الاتجاه نحو التعلم واكتساب مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة للطلاب

ناهدة عبد زيد الدليمي¹   شهلة احمد عبد الله²  فراس سهيل ابراهيم³ 

جامعة صلاح الدين / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة²

جامعة بابل / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة^{1,3}

الملخص

هدف البحث إلى إعداد مقياس الاتجاه نحو التعلم للطلاب، فضلاً عن التعرف على تأثير استراتيجية التناقض المعرفي في الاتجاه نحو التعلم واكتساب مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة، واتبع المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين ذات الاختبار القبلي والبعدي، وتكونت عينة البحث الرئيسية من (30) طالباً من طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة بابل للعام الدراسي (2023-2024)، وقد قسمت بالتساوي إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية، وتمثلت أدوات البحث بمقياس الاتجاه نحو التعلم واختبارات الأداء الفني والدقة لمهارة الضرب الساحق، وتم التحقق من القدرة التمييزية والاتساق الداخلي والصدق والثبات والموضوعية للمقياس واختبارات الضرب الساحق التي تم معالجة نتائجها بالوسائل الإحصائية المناسبة، وعلى أساس ذلك وضع الباحثون استنتاجات عدة منها: التوصل إلى إعداد مقياس الاتجاه نحو التعلم بالكرة الطائرة للطلاب، وتمت التوصية بضرورة ادخال استراتيجية التناقض المعرفي في الوحدات التعليمية لمقرر الكرة الطائرة لدورها الكبير في زيادة الاتجاه نحو التعلم واكتساب مهارة الضرب الساحق

معلومات البحث

تاريخ البحث:

الإستلام: 2024/10/21

القبول: 2024/10/28

التوفر على الانترنت: 15, نوفمبر, 2024

الكلمات المفتاحية:

التناقض المعرفي، الاتجاه نحو التعلم، الضرب الساحق، الكرة الطائرة، المهارة

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث

إن التطور الذي شهدته السنوات الأخيرة أثر بشكل كبير في جميع مجالات الحياة بما في ذلك المجال التعليمي الذي شهد تحولات وتغيرات كبيرة أوجبت إعادة النظر في جوانب العملية التعليمية كافة كي تواكب ذلك التطور، وفي ظل هذا التطور ظهرت الحاجة لإدخال استراتيجيات تعلم جديدة تعمل على جعل الطالب نشط ومتحمس ويقوم بواجباته وأنشطته المكلف بها للوصول إلى درجة التعلم المطلوبة، والحفاظ على استمراره ومشاركته في عملية التعلم بجوانبها المختلفة.

ومن بين الاستراتيجيات المؤدية لهذا الغرض استراتيجية التناقض المعرفي التي هي واحدة من استراتيجيات التعلم التي تعطي الفرصة للطلاب لبناء معرفته بنفسه، وفيها يكون الطالب تحت تأثير حدث غريب يتناقض مع معرفته السابقة تجعله في حالة حيرة وتستثير عقله ليصل لحل التناقض، (Awad et al., 2022) وهي "استراتيجية بحثية استقصائية يتم فيها تقديم مشكلة للطلاب لكي يبحث عنها وتبدأ عملية الاستقصاء عندما يرى الطالب ظاهرة معرفية لا تتناسب مع إدراكه أو معرفته السابقة ويظهر هذا التناقض لعدم وجود توافق بين ما يفهمه وما يتوقع أن يحدث وهو ما يسمى بالموقف المتناقض، ولحل هذا التناقض لابد من البحث عن المعلومات بطرق جمعها المختلفة مثل الملاحظة والقياس وغيرها". (Hussein, 2020)

ويعد الاتجاه استعداد نفسي أو تهيؤ عقلي متعلم للاستجابة الموجبة أو السالبة نحو أشخاص أو أشياء أو موضوعات أو مواقف أو رموز في البيئة التي تثير هذه الاستجابة، (Hamad et al., 2024) أما الاتجاه نحو التعلم فهو مقدار الشدة الانفعالية التي يبديها الطالب نحو عملية التعلم بالرفض أو القبول أو التردد، وهو يضيف على إدراك الطالب ونشاطاته معنى يساعده على إنجاز الكثير من الواجبات المكلف منه، وعليه، فإن الاتجاه نحو التعلم يجسد المنطلق الأساس لتحديث الأدوار التعليمية، والاستعانة بكل ما هو جديد في سبيل لمواجهة عملية التعلم، من خلال توظيف كل الإمكانيات والقدرات لجعل الطالب متعلماً متفاعلاً وصانعاً للمعلومة وليس مجرد متلقي لها، وذلك عن طريق اكسابه حب المبادرة والدافعية نحو التعلم بنوع من الاستقلالية والفاعلية الذاتية بما يتماشى ومستوى قدراته وقابلياته. (Hamad et al., 2023)

وشهدت لعبة الكرة الطائرة تطوراً كبيراً في السنوات الأخيرة في الجوانب المرتبطة بها كافة، الأمر الذي دفع إلى إدخال أساليب واستراتيجيات تعلم جديدة، وإعدادها بصورة متكاملة على أسس علمية، لأن المدرسين يبحثون بشكل مستمر عن الاستراتيجيات التعليمية الحديثة بهدف اكتساب مهاراتها الأساسية وإتقان أدائها بدرجة جيدة، ومن المهارات المهمة التي تتضمنها هذه اللعبة هي مهارة الضرب الساحق التي تحتاج بذل الكثير من الجهد والممارسة لتسهيل عملية تعلمها بالاتجاه الصحيح، (Mukhalaf & Hamad, 2020) ولكي يتمكن الطالب من الوصول بهذه المهارة إلى المقدار الجيد من الأداء لابد من إيجاد استراتيجيات تعلم تمد المدرس بسبل تعليمية متنوعة تساعد الطالب في البحث عن المعرفة وإعطائه الفرص المناسبة لتحقيق عملية التعلم. (Khdhim & Aldewan, 2023)

ومما سبق تكمن أهمية البحث من أهمية الموضوع الذي تبحث فيه وهو الكشف عن تأثير استراتيجية التناقض المعرفي في اتجاه الطالب نحو عملية التعلم واكتساب مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة وبهذا يأخذ الطالب دوراً إيجابياً في عملية التعلم من خلال تطوير قدرته على البحث والاستقصاء والاستنتاج للوصول للمعرفة المطلوب.

1-2 مشكلة البحث:

- من خلال متابعة الباحثين لسير العملية التعليمية، لاحظوا أن عملية تعلم المهارات الأساسية بالكرة الطائرة قد لا تتحقق التأثير المطلوب منها، نتيجة الأسلوب التعليمي الذي يتبعه مدرس المادة من خلال اعتماده على الموقف التعليمي الذي يتناسب ونوع

المهارة المطلوب تعلمها، ولكون مهارة الضرب الساحق تتطلب استراتيجية تعلم تجذب انتباه الطالب نحوها ولا تجاه نحو عملية تعلمها لاسيما عندما يشعر الطالب بصعوبة هذه المهارة وما تحتويه من مراحل أداء فنية متعددة، لذا جاءت فكرة ادخال استراتيجية التعلم المتناقض كمحاولة علمية من قبل الباحثين لتكون مساهمة فعلية في تنفيذ عملية تعلم المهارات الحركية الصعبة بالكرة الطائرة والتي منها الضرب الساحق، وعليه تتركز مشكلة البحث في التساؤل الآتي:-

ما هو تأثير ادخال استراتيجية التناقض المعرفي في الاتجاه نحو التعلم واكتساب مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة للطلاب؟

1-3- أهداف البحث:

1- إعداد مقياس الاتجاه نحو التعلم بالكرة الطائرة للطلاب.

2- التعرف على تأثير استراتيجية التعارض المعرفي في الاتجاه نحو التعلم واكتساب مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة للطلاب.

1-4- فرضية البحث:

1- لاستراتيجية التعارض المعرفي تأثير ايجابي في الاتجاه نحو التعلم واكتساب مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة للطلاب.

1-5- مجالات البحث:

1-المجال البشري:- طلاب المرحلة الثانية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة بابل للعام الدراسي(2023-2024).

2-المجال الزمني:- للمدة من 2024/3/3 ولغاية 2024/4/21.

3-المجال المكاني:- القاعة الرياضية المغلقة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة بابل.

1-6- تحديد المصطلحات:

-استراتيجية التعارض المعرفي:- هي عبارة عن "مواقف تعليم تأتي نتائجها بشكل مغاير لما يتوقعه المتعلم الأمر الذي يثير الدهشة لديه ومن ثم تحريك حب الاستطلاع وإثارة الدافعية لمعرفة المعلومات التي تحل هذا التناقض". (Aboud et al., 2013)

-الاتجاه نحو التعلم:- هو " استعداد وجداني متعلم ثابت نسبياً يحدد شعور الفرد وسلوكه إزاء موضوعات معينة من حيث تفضيلها أو عدم تفضيلها". (Faisal, 2007)

-الضرب الساحق:- هي عبارة عن ضرب الكرة بإحدى اليدين بقوة لتعديتها بأكملها من فوق الشبكة وتوجيهها إلى ملعب الفريق المنافس بشكل قانوني(تعريف إجرائي).

-إجراءات البحث:

-منهج البحث:- اتبع الباحثون المنهج التجريبي ذو تصميم المجموعتين المتكافئتين ذات الاختبارين القبلي والبعدي.

-مجتمع البحث وعيناته:- تحدد مجتمع البحث بطلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة بابل للعام

الدراسي(2023-2024) والبالغ عددهم(139)طالباً، وتم اختيار عينة البحث بشكل عشوائي عن طريق القرعة وبعدد(30)طالباً وبهذا تكون النسبة المئوية لهذه العينة هي(21.59%)، وتم تقسيم هذه العينة على مجموعتين ضابطة وتجريبية لكل

منها(15)طالب، كما تم اختيار عينة إعداد المقياس بعدد(60)طالباً بنسبة مئوية(43.17%) في حين تكونت عينة التجربة الاستطلاعية من(10)طلاب من مجتمع البحث الأصلي ومن خارج عينة البحث الرئيسية وبنسبة مئوية (7.19%).

-تجانس العينة:- أجرى الباحثون عملية التجانس لعينة البحث من خلال قياس المتغيرات التي قد تؤثر في المتغيرات التابعة وهي:(الطول الكلي والكتلة والعمر الزمني)، وكما هو مبين في الجدول(1).

الجدول (1)

يبين قيم معامل الالتواء لمتغيرات الطول الكلي والكتلة والعمر الزمني

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
1	الطول الكلي	سم	177.41	6.23	176	0.68
2	الكتلة	كغم	73.25	5.18	72	0.72
3	العمر الزمني	سنة	20.79	0.78	21	0.81-

يبين الجدول (1) أن قيم معامل الالتواء المحسوبة جاءت أصغر من (1_{+}) لمتغيرات الطول الكلي والكتلة والعمر الزمني مما يدل على تجانس عينة البحث.

- إجراءات البحث:

- تحديد فقرات مقياس الاتجاه نحو التعلم: - بعد اطلاع الباحثون على المصادر والدراسات ذات العلاقة بمقياس الاتجاه نحو التعلم (Al-Aqili & Al-Taria, 2023) (Ababneh & Al-Ahmad, 2019)، تم إعداد استبانة خاصة تضمن مجموعة من الفقرات بلغ عددها (20) فقرة، وتم عرض هذه الاستبانة على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين، الذين أظهروا نسبة موافقة (100%) على هذه الفقرات.

- التحليل الإحصائي للمقياس:

1- القدرة التمييزية (المجموعتان الطرفيتان): - لإيجاد القدرة التمييزية لفقرات المقياس قام الباحثون بترتيب الدرجات الخام لكل مقياس ترتيباً تصاعدياً من أقل درجة إلى أعلى درجة، إذ اختيرت نسبة (33%) من الدرجات العليا للمقياس ونسبة (33%) من الدرجات الدنيا لكل مقياس، لعينة الإعداد البالغ عددها (60) طالباً، ولغرض معرفة الفروق بين المجموعتين استعمل اختبار (t) للعينات المستقلة بين المجموعتين الطرفيتين البالغ عددها عن كل مجموعة (20) طالباً، وكما هو مبين في الجدول (2).

الجدول (2)

يبين قيمة (t) المحسوبة لكل فقرة من فقرات مقياس الاتجاه نحو التعلم

رقم الفقرة	قيمة (t) المحسوبة						
1	6.94	6	4.21	11	4.52	16	3.85
2	4.54	7	5.56	12	3.78	17	4.61
3	5.85	8	6.13	13	4.67	18	4.09
4	4.61	9	5.98	14	5.72	19	5.85
5	4.09	10	4.41	15	4.59	20	4.61

يبين الجدول (2) أن فقرات مقياس الاتجاه نحو التعلم البالغة عددها (20) جاءت مميزة مما يدل على قبولها جميعاً، اعتماداً على أن قيم (t) المحسوبة لها جاءت أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2.02) عند مستوى دلالة (0.05) وتحت درجة حرية (38).

2-معامل الاتساق الداخلي:- لإيجاد معامل الاتساق الداخلي للمقياس استعمل الباحثون معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس لأفراد عينة الإعداد جميعها البالغة (60) طالباً، وكما هو مبين في الجدولين (3).

الجدول (3)

يبين قيم معامل الارتباط (R) المحسوبة بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية لمقياس الاتجاه نحو التعلم

رقم الفقرة	قيمة (R) المحسوبة						
1	0.39	6	0.36	11	0.34	16	0.39
2	0.35	7	0.38	12	0.39	17	0.37
3	0.43	8	0.43	13	0.41	18	0.44
4	0.41	9	0.41	14	0.34	19	0.39
5	0.42	10	0.38	15	0.37	20	0.35

يبين الجدول (3) أن فقرات مقياس الاتجاه نحو التعلم البالغة عددها (20) جاءت مميزة مما يدل على قبولها جميعاً، اعتماداً على أن قيمة (R) المحسوبة لها جاءت أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (0.250) عند مستوى دلالة (0.05) وتحت درجة حرية (58).

-تحديد اختبارات الضرب الساق:- لتحديد اختبارات الضرب الساق أعدت استبانة خاصة تضم مجموعة من اختبارات الضرب الساق وتم عرضها على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين، الذين وافقوا بنسبة (100%) على صلاحية هذه الاختبارات التي هي:-

1- اختبار الأداء الفني للضرب الساق المواجه العالي. (Al-Dulaimi, Al-Jahni, et al., 2022)

2- اختبار دقة أداء الضرب الساق المواجه العالي. (Al-Dulaimi, Abdullah, et al., 2022)

-التجربة الاستطلاعية:- أجرى الباحثون التجربة الاستطلاعية للمقياس والاختبارات على عينة مؤلفة من (10) طلاب تم اختيارهم بطريقة عشوائية ومن خارج عينة البحث الرئيسة يوم الأحد الموافق 2024/3/3 في الساعة العاشرة صباحاً في القاعة الرياضية المغلقة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة بابل، وكان إجراء هذه التجربة لتحقيق أهداف عدة هي:-

1-وضوح فقرات المقياس وتعليماته.

2-ملائمة الاختبارات المهارية لعينة البحث.

3-التعرف على الوقت المستغرق للإجابة على فقرات المقياس وإجراء الاختبارات.

4-تفهم فريق العمل المساعد لمجريات البحث.

5-التعرف على الصعوبات التي قد تواجه الباحثون في أثناء إجراءات تنفيذ المقياس والاختبارات.

6-إيجاد الأسس العلمية للمقياس والاختبارات.

-الأسس العلمية للمقياس والاختبارات:

-الصدق:- تم التحقق من صدق المقياس والاختبارات باعتماد الصدق الظاهري وذلك من خلال عرض فقرات المقياس والاختبارات على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين، وقد كانت نسبة موافقتهم على فقرات المقياس والاختبارات بنسبة (100%)، فضلاً عن اعتماد الصدق التمييزي والاتساق الداخلي للمقياس، وكما مبين في الجدولين (3،2).

-الثبات:- لاستخراج معامل ثبات المقياس والاختبارات اعتمد الباحثون طريقة التجزئة النصفية بالنسبة للمقياس وذلك بتقسيم فقرات المقياس إلى نصفين فقرات فردية وفقرات زوجية، وقد تم استخراج معامل الارتباط البسيط (بيرسون) الذي بلغت قيمته (0.87) بين مجموع درجات نصفي المقياس البالغ (20) فقرة، وهذا يعني الثبات لنصف المقياس فقط، ولأجل الحصول على ثبات كامل للمقياس تم بتطبيق معادلة (سبيرمان-براون) للتصحيح) وبلغت قيمة معامل الثبات للمقياس (0.89) وهما قيمة تؤثر ثبات المقياس، في حين تم استخراج معامل ثبات الاختبارات باعتماد طريقة الاختبار وإعادة الاختبار، إذ تم التطبيق الأول للاختبارات بتاريخ 2023/3/3 على عينة التجربة الاستطلاعية البالغ عددها (10) طلاب، وبعد مرور (7) أيام أُجري التطبيق الثاني على العينة نفسها أي بتاريخ 2024/3/10، بعد ذلك تم حساب معامل ارتباط (بيرسون) بين التطبيقين، إذ بلغت قيمة معامل الارتباط للأداء الفني (0.91)، والدقة (0.94)، مما يؤكد تمتع هذه الاختبارات بدرجات ثبات عالية.

-الموضوعية:- بالنسبة لموضوعية المقياس فقد وقع اختيار الباحثون على أسلوب الاختيار من متعدد، وبما أن هذا النوع من المقاييس، يوضع له مفتاح تصحيح واضح فعليه لا يختلف اثنان من المحكمين، الأمر الذي يكسب المقاييس الموضوعية العالية، وبهذا أصبح المقياس جاهز للتطبيق، في حين اعتمد الباحثون درجات مقومين اثنين من المقومين الثلاث لإيجاد موضوعية اختبار الأداء الفني، من خلال استعمال معامل الارتباط (بيرسون) بين درجاتهما، وظهرت قيمة موضوعية الاختبار (0.91)، أما ما يخص موضوعية اختبار دقة الأداء، فهو ذو موضوعية عالية، لأن تعليماته وطريقة تسجيله محددة وواضحة.

-تصحيح المقياس:- تم تصحيح المقياس وفق مفتاح التصحيح المكون من الدرجات (1،2،3) للفقرات الايجابية وبالعكس للفقرات السلبية، وبهذا تكون الدرجة العليا لمقياس الاتجاه نحو التعلم (60) درجة والدرجة الدنيا (20) درجة بوسط فرضي (40) درجة (الملحق 1).

-الاختبارات القبلية:- أجريت الاختبارات القبلية لمقياس الاتجاه نحو التعلم واختبارات الأداء الفني والدقة للضرب الساحق للمجموعتين الضابطة والتجريبية يوم الأحد الموافق 2024/3/17 في الساعة العاشرة صباحاً في القاعة الرياضية المغلقة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة بابل.

-تكافؤ المجموعتين:- أجريت عملية التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية بالاعتماد على نتائج الاختبارات القبلية لمتغيرات البحث التابعة، وكما مبين في الجدول (4).

الجدول (4)

يبين قيم (t) المحسوبة في الاختبارات القبلية لمقياس الاتجاه نحو التعلم واختبارات الضرب الساحق بالكرة الطائرة بين

المجموعتين الضابطة والتجريبية

ت	المعالم الإحصائية المتغيرات	الضابطة		التجريبية		قيمة (t) المحسوبة	نوع الدلالة
		ع	س-	ع	س-		
1	الاتجاه نحو التعلم/ درجة	38.56	3.92	40.13	4.28	1.36	غير معنوي
2	الأداء الفني/درجة	3.75	0.95	3.93	0.85	1.24	غير معنوي
3	دقة الأداء/ درجة	8.63	1.32	9.06	1.45	1.55	غير معنوي

يبين الجدول (4) أن قيم (t) المحسوبة جميعها جاءت أصغر من قيمتها الجدولية البالغة (2.04) عند مستوى دلالة (0.05) وتحت درجة حرية (30) مما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية وهذا يدل على تكافؤهما في المتغيرات كافة.

-تطبيق استراتيجية التناقض المعرفي:-طبقت استراتيجية التناقض المعرفي على مجموعة البحث التجريبية في القسم الرئيس من الوحدة التعليمية، وكانت مدة التطبيق هي(4) أسابيع بواقع (2) وحدتين في الأسبوع وبهذا أصبح العدد الكلي هو(8) وحدات تعليمية، وزمن الوحدة التعليمية(90) دقيقة، وبحسب الخطوات الآتية:-

- 1-يعرض المدرس الحدث المتناقض(مهارة الضرب الساحق).
 - 2-يطرح الطلاب اسئلة تكون إجاباتها نعم أو لا للحصول على معلومات تساعد في تفسير الأحداث المتناقضة(تفاصيل مهارة الضرب الساحق).
 - 3-يناقش الطلاب الأفكار التي توصلوا اليها ويتعاونوا للوصول لتفسيرات الحدث المتناقض(مهارة الضرب الساحق).
 - 4-يلتقي المدرس بالطلاب ويقود المناقشة لمساعدتهم على تقديم تفسيرات محتملة للحدث(مهارة الضرب الساحق) والتحقق من صحة تلك التفسيرات وذلك من خلال الاستعانة بوسائل مساعدة مثل: الكتيب التعليمي، البوستر التعليمي، الداتا شو).
 - 5-يركز مدرس المادة على استعمال الأنشطة والتمارين المهارية المتنوعة والتي تشجع المتعلمين على المشاركة في الأداء واتخاذ القرارات والتعاون فيما بينهم وتدريبهم على أسلوب حل المشكلات.
 - 6-يلاحظ مدرس المادة أداء الطلاب ويستمتع إلى وجهات نظرهم من دون توجيه أي نقد إليهم ومحاولة تصحيح أدائهم المهاري.
 - 7-اتبعت المجموعة الضابطة فقد أسلوب التعلم المتبع من قبل مدرس المادة.
- الاختبارات البعدية:-أجريت الاختبارات البعدية لمقياس الاتجاه نحو التعلم واختبارات الأداء الفني والدقة للضرب الساحق للمجموعتين الضابطة والتجريبية بتاريخ 2024/4/21 في الساعة العاشرة صباحاً في القاعة الرياضية المغلقة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة بابل.

2-3 الوسائل الإحصائية:-اعتمد الباحثون الوسائل الإحصائية الآتية:-

- 1-النسبة المئوية. 2-الوسط الحسابي. 3-الانحراف المعياري. 4-الوسيط.
 - 5-الألتواء. 6-معامل الارتباط البسيط (بيرسون). 7-قانون(t)للعينات المتناظرة والمستقلة.
- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:
- عرض نتائج الفروق بين الاختبارات القبالية والبعدية للاتجاه نحو التعلم والأداء الفني والدقة للضرب الساحق بالكرة الطائرة للمجموعة الضابطة والتجريبية وتحليلها:

الجدول (5)

يبين قيم (t) المحسوبة بين الاختبارات القبالية والبعدية للاتجاه نحو التعلم والأداء الفني والدقة للضرب الساحق بالكرة

الطائرة للمجموعة الضابطة

ت	المعالم الإحصائية المتغيرات	وحدة القياس	ف-	ف هـ	قيم (t) المحسوبة	نوع الدلالة
1	الاتجاه نحو التعلم	درجة	11.74	1.43	8.21	معنوي
2	الأداء الفني	درجة	5.54	0.63	8.80	معنوي
3	دقة الأداء	درجة	6.78	0.92	7.37	معنوي

تبين نتائج الجدول(5) أن قيم(t)المحسوبة بين الاختبارات القبالية والبعدية للاتجاه نحو التعلم والأداء الفني والدقة للضرب الساحق بالكرة الطائرة للمجموعة الضابطة جاءت بقيم أكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة(2.14)عند مستوى دلالة (0.05) وتحت درجة

حرية(14)، وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية، ويعزو الباحثون سبب هذه الفروق بالنسبة للمجموعة الضابطة إلى الأسلوب التعليمي المتبع من قبل مدرس المادة والذي حتم على طلاب هذه المجموعة الالتزام بالأنموذج الحركي والتكرارات المقررة التي هي من متطلبات الوحدة التعليمية العملية ضمن المنهج التعليمي لهذه المرحلة الأمر الذي انعكس على اتجاه طلاب هذه المجموعة نحو تعلم مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة، وهذا ما يتفق مع ما تم ذكره في أنه "من الظواهر الطبيعية لعملية التعلم هو لا بد أن يكون هناك تطوير في التعلم مادام 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". (Dhafer, 2002).

- عرض نتائج الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعدية للاتجاه نحو التعلم والأداء الفني والدقة للضرب الساحق بالكرة الطائرة للمجموعة التجريبية وتحليلها:

الجدول (6)

يبين قيم (t) المحسوبة بين الاختبارات القبليّة والبعدية للاتجاه نحو التعلم والأداء الفني والدقة للضرب الساحق بالكرة الطائرة للمجموعة التجريبية

ت	المعالم الإحصائية المتغيرات	وحدة القياس	ف -	ف هـ	قيم (t) المحسوبة	نوع الدلالة
1	الاتجاه نحو التعلم	درجة	13.93	1.22	11.42	معنوي
2	الأداء الفني	درجة	6.14	0.59	10.41	معنوي
3	دقة الأداء	درجة	5.82	0.61	9.54	معنوي

تبين نتائج الجدول (6) أن قيم (t) المحسوبة بين الاختبارات القبليّة والبعدية للاتجاه نحو التعلم والأداء الفني والدقة للضرب الساحق بالكرة الطائرة للمجموعة التجريبية جاءت بقيم أكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (2.14) عند مستوى دلالة (0.05) وتحت درجة حرية (14)، وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية، ويعزو الباحثون سبب تفوق طلاب هذه المجموعة في الاختبارات البعدية إلى اعتمادهم استراتيجيات التناقض المعرفي ودورها الكبير والمهم في اتجاههم نحو عملية تعلم مهارة الضرب الساحق من خلال تزويدهم بالمعلومات الخاصة بهذه المهارة، كون هذه الاستراتيجية اعتمدت أساساً على أن يكون للطالب دوراً فعالاً ومهماً وأن يكون هو المحور الأساس لعملية التعلم، لأن استراتيجيات التناقض المعرفي تتفق مع المبادئ الحديثة في التعلم والتعليم كاحترام شخصية الطالب وحاجته وميوله بحيث تدفعه إلى المشاركة الفعالة في العملية التعليمية والتربوية". (Hala, 2017)، فضلاً عن ذلك برزت أهمية هذه الاستراتيجية في تحقيق الأهداف التعليمية بمستوياتها المختلفة، المعرفية والوجدانية والمهارية، مما أدى إلى زيادة الدافعية لدى الطالب ورجبته في التعلم من خلال حب الاستطلاع لحل المشكلة واستعمال مهارات مختلفة للوصول لتفسير علمي يحقق له التوازن فتزداد رغبته في التعلم والاتجاه نحوه، وهذا ما يتفق مع ما تم ذكره في أن استراتيجيات التناقض المعرفي "تثير مشاعر قوية لدى المتعلم للملاحظة وبوجه عام فإن المتعلم يملك مشاعر داخلية عن معرفة المزيد عن الكيفية التي تم بها هذا الحدث المتناقض أو ذلك، حيث تنمو لدى المتعلم رغبات وقوى حب استطلاع لحل هذه التناقضات، وتعمل هذه الاستراتيجية بجعل المتعلم نشطاً وملتحمساً ويقوم بعمل عدة نشاطات للوصول إلى حل للتناقض مما يجعله يتعلم الكثير من المحتوى العلمي للدرس". (Al Balushi, 2007).

كما يعزو الباحثون سبب هذه النتيجة إلى استعمال الوسائل التعليمية المتنوعة في أثناء تطبيق استراتيجيات التناقض المعرفي والتي كانت تعتمد على حاسة البصر من الصور التوضيحية والكتيب التعليمي والبوستر التعليمي والداتا شو ساهمت إلى حد كبير في مساعدة الطالب في تعلم مهارة الضرب الساحق، فضلاً عن تشجيعه في الاستمرار في الأداء وتطبيق التمرينات المهارية المطلوبة منه وهو المسؤول عن تعلمه. (Abbas et al., 2024)

- عرض نتائج الفروق في الاختبارات البعدية للاتجاه نحو التعلم والأداء الفني والدقة للضرب الساحق بالكرة الطائرة بين المجموعتين الضابطة التجريبية وتحليلها:

الجدول (7)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة في الاختبارات البعدية للاتجاه نحو التعلم والأداء الفني والدقة للضرب الساحق بالكرة الطائرة بين المجموعتين الضابطة التجريبية

ت	المعالم الإحصائية المتغيرات	وحدة القياس	الضابطة		التجريبية		قيم (t) المحسوبة	نوع الدلالة
			ع	س-	ع	س-		
1	الاتجاه نحو التعلم	درجة	2.65	46.39	1.72	53.98	7.45	معنوي
2	الأداء الفني	درجة	0.71	5.52	0.43	7.89	5.82	معنوي
3	دقة الأداء	درجة	0.92	12.87	0.76	15.94	6.44	معنوي

تبين نتائج الجدول (7) أن قيم (t) المحسوبة في الاختبارات البعدية للاتجاه نحو التعلم والأداء الفني والدقة للضرب الساحق بالكرة الطائرة بين المجموعتين الضابطة التجريبية، قد جاءت بقيم أكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (2.05) عند مستوى دلالة (0.05) وتحت درجة حرية (28)، وهذا يدل على وجود فروق معنوية في الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية، ويعزو الباحثون نتيجة الفروق المعنوية في الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية، كما بينته نتائج الجدول (7) إلى التأثير الإيجابي الناتج عن استعمال استراتيجيات التناقض المعرفي التي عملت على زيادة الرغبة لدى الطلاب في الإقبال على تعلم مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة والانخراط في التمرينات والأنشطة التعاونية الخاصة بالمهارة، فضلاً عن التنظيم الجيد للوحدة التعليمية وطريقة تنفيذ التمرينات المهارية ساعد الطلاب كثيراً على سهولة معالجة المعلومات والتناقضات والمشكلات التي تعرضوا لها في أثناء العملية التعليمية، (Alsaeed et al., 2024) لأن تبادل المعلومات فيما بينهم أضاف لهم خبرات جديدة ساهمت في الوصول لحل التناقض المقدم مما أدى إلى زيادة اهتمامهم بمهارة الضرب الساحق، وهذا ما انعكس إيجابياً على تقدمهم في تعلمها، فضلاً عن طريقة تنظيم المادة العلمية لمهارة الضرب الساحق وفقاً لهذه الاستراتيجية التي اعتمدت على ربط الخبرات السابقة للطالب بالخبرات الجديدة أتاح للطلاب بناء المعرفة الذاتية المرتبطة بالموقف المتناقض ضمن إطار تفاعلي نشط ساعد على زيادة اتجاههم نحو تعلم هذه المهارة، (Abdul Hamid et al., 2020) وهذا يتفق مع ما تم ذكره في أن استراتيجيات التناقض المعرفي " تركز على الفكر البنائي في استئثار دافعية الطالب لبناء معرفة جديدة عن طريق المواقف والأحداث المتناقضة التي يتعرض لها الطالب، والتي تناقض معارفه السابقة، وهذا التناقض الذي يتعرض له تكون بمثابة محفزاً له للبحث عن الحل". (Metwally et al., 2020)

كما يعزو الباحثون أيضاً سبب تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في تحقيق الاتجاه نحو التعلم واكتساب مهارة الضرب الساحق من خلال الأداء الفني والدقة إلى أن استراتيجيات التناقض المعرفي عملت على جذب انتباه الطلاب وذلك لحداتها واختلافها عن الأسلوب المتبع في التعلم مما ساعد على إقبالهم وحماستهم للفهم والاستيعاب للمعلومات الخاصة بمهارة

الضرب الساحق، (Oudah et al., 2022) فضلاً عن إثارة الفضول والدهشة لديهم حول معارف جديدة تناقضت مع ما هو موجود لديهم، وهذا ساهم في زيادة دافعيتهم للبحث عن حلول تفسر هذا التناقض، وقد كان لذلك دور في تسهيل فهمهم واستيعابهم لتلك المعلومات مما زاد في اتجاههم نحو تعلم المهارة، وهذا يتفق مع ما تمت الإشارة إليه في أن " اتجاهات المتعلمين نحو وضوح التعلم من العوامل الأساسية التي تؤثر في نجاحهم أو فشلهم، فالاتجاهات الإيجابية نحو موضوع الدرس تزيد من رغبة المتعلم في التعلم وذلك يسهل عملية التدريس وزيادة التحصيل لدى المتعلمين (Sarhan & Hassan, 2023)

-الاستنتاجات والتوصيات:

-الاستنتاجات:

- 1-التوصل إلى إعداد مقياس الاتجاه نحو التعلم بالكرة الطائرة للطلاب.
- 2-لاستراتيجية التناقض المعرفي دور إيجابي وفعال في متغيرات الاتجاه نحو التعلم والأداء الفني والدقة للضرب الساحق بالكرة الطائرة.
- 3-تفوق المجموعة التجريبية في الاختبارات البعدية بشكل كبير على المجموعة الضابطة في متغيرات الاتجاه نحو التعلم والأداء الفني والدقة للضرب الساحق بالكرة الطائرة.
- 4-ظهور فروقاً واضحة في الاختبارات البعدية للمجموعة الضابطة في متغيرات الاتجاه نحو التعلم والأداء الفني والدقة للضرب الساحق بالكرة الطائرة.

2-4 التوصيات:

- 1-ضرورة ادخال استراتيجية التناقض المعرفي في الوحدات التعليمية لمقرر الكرة الطائرة لدورها الكبير في زيادة الاتجاه نحو التعلم واكتساب مهارة الضرب الساحق.
- 2-ضرورة الاهتمام استعمال استراتيجيات التعلم والتدريس الحديثة الفعالة المنبثقة من النظرية البنائية كاستراتيجية التناقض المعرفي.
- 3-التأكيد على تضمين دليل مدرسي الكرة الطائرة بشرح تفصيلي يوضح كيفية استعمال استراتيجية التناقض المعرفي في عملية التعلم.
- 4-ضرورة اهتمام مدرسي الكرة الطائرة بتشجيع الطلاب على الاتجاه نحو تعلم المهارات الرياضية المختلفة.
- 5-التأكيد على اهتمام مدرسي الكرة الطائرة بتطوير المتغيرات النفسية والعقلية ذات العلاقة بمهاراتها الأساسية.
- 6-إجراء دراسات تتضمن هذه الاستراتيجية لمهارات الكرة الطائرة الأخرى ولعينات أخرى ولكلا الجنسين.

الشكر والتقدير

نسجل شكرنا لعينة البحث المتمثلة في طلاب المرحلة الثانية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة بابل للعام الدراسي(2023-2024).

تضارب المصالح

يعلن المؤلفون انه ليس هناك تضارب في المصالح

ناهدة عبد زيد <https://orcid.org/0009-0004-8145-4764>

References

- Ababneh, I., & Al-Ahmad, A. (2019). Constructing a scale of science teachers' attitudes towards active student-centered learning using the Rasch rating scale model. *An-Najah University Journal for Research, B: Humanities*, 33(9).
- Abbas, I. A. K., Mushref, A. J., & Shalash, M. J. A. (2024). The effect of corrective exercises accompanied by mechanical feedback on some kinematic indicators and learning how to perform volleyball spiking for students. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 34(3). <https://doi.org/10.55998/jrsrse.v34i3.691>
- Abdul Hamid, Q., Majeed, M., & Khairallah, M. (2020). The effect of using direct play exercises on the accuracy of the skill performance of spike in volleyball for juniors. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 30(1), 90–103.
- Aboud, H. M., Alawi, R., & Al-Dulaimi, N. A. Z. (2013). The effect of an educational approach using educational models in developing the performance of some basketball skills for female students. *Journal Human Sciences*, 1(15). <https://search.emarefa.net/detail/BIM-410856>
- Al Balushi, K. bint A. (2007). *Teaching with Contradictions* (p. 51). Sultanate of Oman.
- Al-Aqili, E. B. M. A.-A., & Al-Taria, A. W. A. H. (2023). Constructing a scale of attitudes of middle school female students towards e-learning. *Diyala Journal of Humanities Research*, 1(95), 252–282.
- Al-Dulaimi, N. A. Z., Abdullah, W. A., bin Musa, A. al-F., & al-Hawsawi, S. (2022). Perceptual speed and its relationship to the accuracy of performing some forms of smashing in volleyball for students. *Journal of the College of Basic Education*, 1(S1), 320–330.
- Al-Dulaimi, N. A. Z., Al-Jahni, M. A., & Al-Dulaimi, K. A. Z. (2022). The effect of the flipped learning method according to the Edmodo platform on attentional control and learning the skill of hitting the volleyball for students. *Journal of Sports Sciences*, 14(51), 469–487. <https://doi.org/10.26400/sp/51/35>
- Alsaeed, R., Kazem, H. A., Kamel, S. S., & Jawad, W. Q. (2024). Specific assessment exercises based on visual sensory modeling and its effect on some biomechanical indicator spiking skill on volleyball. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 34(3). <https://doi.org/10.55998/jrsrse.v34i3.753>

- 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>
- Dhafer, H. I. (2002). *The interconnected teaching method and its impact on learning and development through spatial organizational options for the tennis teaching environment* [PhD thesis]. University of Baghdad.
- Faisal, A. (2007). Attitudes of students of the Department of Physical Education at the University of Bahrain towards their field of specialization. *Educational Journal, University of Kuwait*, 21.
- Hala, S. Y. (2017). *The effectiveness of the cognitive conflict strategy in developing reflective thinking skills and learning motivation in the subject of home economics among middle school students* [PhD thesis]. Menoufia University.
- Hamad, S. H., Abdul Rahman, M. A. Q., & Mukhalaf, A. K. (2023). The effect of (auditory–visual) exercises on developing agility and motor response to the blocking wall skill in volleyball. *Mustansiriyah Journal of Sports Science*, 5(3), 184–197. <https://doi.org/https://doi.org/10.62540/mjss.2023.05.03.15>
- Hamad, S. H., Saad, H. M., Agam, B. I., & Farhan, M. K. (2024). THE EFFECT OF VISUAL TRACKING EXERCISES ON SOME MOVEMENT ABILITIES AND THE SKILL OF DEFENDING THE COURT IN VOLLEYBALL FOR STUDENTS. *Proximus Journal of Sports Science and Physical Education*, 1(7), 77–83.
- Hussein, S. M. (2020). The effect of the cognitive contradiction strategy in developing critical thinking among fifth–grade literary students in the history subject. *Journal of Surra Man Raa*, 16(65).
- Khdhim, M. A. A., & Aldewan, L. H. M. (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(2.1), 527–542.
- Metwally, W. E.–S., Abu El–Gheiz, I. A., & Abdel–Sadek, I. S. (2020). The Impact of Cognitive Paradoxical Strategy for Teaching Home Economics Course in Developing Cognitive Achievement Level and Analytical Thinking Skills among First Year Female Secondary School Students. *Journal of the Faculty of Education, Al–Azhar University*, 39(186, Part 3), 955–1011. <https://doi.org/DOI:10.21608/jsrep.2020.102369>

- Mukhalaf, A. K., & Hamad, S. H. (2020). The effect of special exercises in reducing the motor response time of the player (libero) for the skill of defending the court in volleyball. *Journal of Sports Science*, 12(44), 304–315. URI: <http://148.72.244.84:8080/xmlui/handle/xmlui/6983>
- Oudah, A. Y., Diwan, L. H., & Shehab, S. G. (2022). The Effect Of The Interactive Blended Learning Strategy In Learning The Skill Of Crushing Hitting In Volleyball For Students. *Journal of Positive School Psychology*, 6(6).
- Sarhan, A. A., & Hassan, M. M. (2023). The trend towards blended learning and its relationship to academic integration among students of the College of Education. *Al-Qadisiyah Journal of Arts and Educational Sciences*, 23(4, Part 2), 353.

الملحق (1)

يبين مقياس الاتجاه نحو التعلم

عزيزي الطالب:

أمامك مجموعة من الفقرات التي تقيس الاتجاه نحو التعلم في الكرة الطائرة وأن لكل فقرة ثلاثة بدائل اختر البديل المناسب وذلك بوضع علامة (√) أمام البديل الذي تراه مناسباً مع مراعاة قراءة كل فقرة بشكل جيد، وعدم ترك أي فقرة بدون إجابة

مثال:

ت	الفقرات	دائماً	أحياناً	أبداً
1	أشعر بالمتعة في تعلم مهارات الكرة الطائرة.	√		

المقياس

ت	الفقرات	دائماً	أحياناً	أبداً
1	أشعر بالمتعة في تعلم مهارات الكرة الطائرة.			
2	أشعر أن تعلم مهارات الكرة الطائرة تنمي التوافق لدي.			
3	أفضل مهارات الكرة الطائرة على غيرها من مهارات الألعاب الأخرى.			
4	أؤيد كون الكرة الطائرة مادة معقدة.			
5	أشعر أن مهارات الكرة الطائرة قريبة مني.			
6	أشعر أن مادة الكرة الطائرة غير مهمة بالنسبة لي.			
7	أفضل اعتماد ابداء الرأي في المواقف المطروحة عند تعلم مهارات الكرة الطائرة.			
8	أشعر أن تعلم مهارات الكرة الطائرة تنمي روح التعاون لدي.			
9	أشعر أن مهارات الكرة الطائرة تحتوي على مفاهيم غير مألوفة لدي.			
10	أشعر أن تعلم مهارات الكرة الطائرة تعتمد على حب الاستطلاع			
11	أشعر أن زمن الوحدة التعليمية لا يعطي المهارة حقها في الفهم.			

			أشعر أن تعلم مهارات الكرة الطائرة تعتمد على التحليل.	12
			أشعر أن تعلم مهارات الكرة الطائرة تنمي حس البحث لدي.	13
			أشعر أن تعلم مهارات الكرة الطائرة تنمي حب النقاش لدي.	14
			أشعر تعلم مهارات الكرة الطائرة يعتمد على العمل الجماعي.	15
			أعارض تعلم جميع مهارات الكرة الطائرة.	16
			أشعر أن تعلم مهارات الكرة الطائرة تحتاج المدرس بشكل رئيس.	16
			أشعر بالملل عند تعلم مهارات الكرة الطائرة.	18
			أعارض استعمال الاختبارات في تقويم مهارات الكرة الطائرة.	19
			أرغب في تعلم مهارات الكرة الطائرة لأنها مشوقة.	20



Journal of Studies and Researches of Sport Education

spo.uobasrah.edu.iq



The effect of Rondo exercises in developing some basic skills for futsal players under the age of 18

Bidour Badri Hamid¹✉ Abeer Dakhil hatem✉  Ibrahim Mufleh Al-Dabaiba✉

University of Baghdad /College of Physical Education and Sports Sciences for women ^{1,2}

University of Jordan/ College of Physical Education and Sports Sciences ³

Article information

Article history:

Received 18/5/2024

Accepted 29/6/2024

Available online 15, Nov,2024

Keywords:

Rondo exercises – Futsal – Basic

football skills – Sports training

Abstract

The study aimed to: prepare exercises using the Rondo method. The experimental method was used in their current study to suit the nature of the research problem. The research sample was the Water Resources Club players, numbering (10) players who participated in the Iraqi Futsal League. Tests were conducted on them and the training curriculum was applied during the preparation period of (8) weeks, implemented at a rate of (3) units per week. The duration of the exercises was (50) minutes using the Rondo method. The researchers concluded that the exercises implemented using the Rondo method helped develop some basic skills for the research sample members. They also recommended: paying attention to using exercises using the (Rondo) method according to scientific training foundations to raise the efficiency of futsal players during training and competitions, and urging coaches to adopt these exercises, especially with young age groups such as cubs and juniors.





مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية

spo.uobasrah.edu.iq



تأثير تمارينات الوندو في تطوير بعض المهارات الاساسية للاعبي كرة قدم صالات تحت عمر 18 سنة

ابراهيم مفلح الدبايية¹

عبيد داخل حاتم²

بدور بدري حميد¹

الجامعة الهاشمية/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة³

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

المخلص	معلومات البحث
<p>هدفت الدراسة : اعداد تمارينات بأسلوب الوندو و استعمل المنهج التجريبي في دراستهما الحالية لملائمته طبيعة مشكلة البحث وكانت عينة البحث لاعبي نادي الموارد المائية عددهن (10) لاعبين شاركوا في الدوري العراقي لكرة قدم صالات واجري عليهم الاختبارات وتطبق المنهاج التدريبي في فترة الاعداد الخاص بـ (8) اسابيع نفذت بواقع (3) وحدة في الاسبوع وكان زمن المدة لتنفيذ التمارين (50) دقيقة باستعمال اسلوب الوندو واستنتجوا الباحثون : ان التمارينات التي طبقت بأسلوب الوندو ساعدت على تطور بعض المهارات الاساسية لأفراد عينة البحث وكذلك اوصوا: في الاهتمام باستعمال التمارينات بأسلوب (الوندو) وفق اسس تدريبية علمية لرفع كفاءة لاعبي كرة قدم صالات أثناء التدريب والمنافسات, وحث المدرسين على اعتماد هذه التمارينات وخصوصا مع الفئات العمرية الصغيرة مثل الاشبالي والناشئين.</p>	<p>تاريخ البحث: الاستلام: 2024/5/18 القبول: 2024/6/29 التوفر على الانترنت: 15, نوفمبر, 2024</p>
	<p>الكلمات المفتاحية: تمارين الوندو _ كرة قدم صالات _ المهارات الأساسية لكرة القدم – تدريب رياضي</p>

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة واهمية البحث

تعد لعبة القدم للصالات من الألعاب التي انتشرت حديثا وبسرعة تتمتع بمهارات وخطط واحداث غير متوقعة خلال المباريات وتعمل على اثاره وتشويق ممارسيها ومتابعيها(Rasoul & Muslim, 2019) وإن أهمية الدراسة تنصب من خلال الاهتمام المتواصل بالإنجازات الرياضية والاستمرار في عملية تطويرها والى أهمية استخدام اساليب حديثة ومؤثرة في فعالية كرة القدم صالات ، كما ذكرت (جنان غازي) في دراستها " تعد لعبة كرة القدم من الألعاب الجماعية لذلك نلاحظ الفريق يعمل ككتلة واحدة في التحرك والحيازة على الكرة دفاعا وهجوما حيث نرى ان المهارات الدفاعية والتهديف لا يشمل اللاعبين المدافعين او المهاجمين فقط فحين يبدا الفريق المنافس الهجمة يقوم المهاجمين ولاعبى الوسط بالأداء (Sakr, 2022) , وان مشكلة الدراسة تمحورت حول قلة استخدام بعض المدربين الاساليب متنوعة وحديثة واعتمادهم على الاساليب المعتادة التقليدية اثناء القيام بالعملية التدريبية مما انعكس على مستوى تطور لعبة كرة القدم وهذا ما لاحظته الباحثون من خلال الاطلاع على دراسات سابقه والبحوث والانترنت وعلى حد علم الباحثون لم يجدوا دراسة تناولت هذا الموضوع للاعبى كرة قدم صالات.

1-2 مشكلة البحث

لذا ارتأ الباحثون الخوض في هذه المشكلة من خلال ايجاد تمرينات حديثة لها تأثير في تطوير بعض المهارات الاساسية للاعبى كرة قدم صالات فتم اختيار تمرينات الروندو التي ذكرها (DiBernardo,M) " و هو تدريب بأسلوب امتلاك الكرة في مربعات و اشكال تدريبية أخرى بأكبر عدد من اللمسات يطور هذا الأسلوب التدريبي الاستحواذ لذلك يحتاج المدرب الى تطبيق التدرج المنطقي في التدريب" (DiBernardo, 2014) , في حين يشير (دسوقي) الى ان تدريبات الـ (Rondo) " وأصبحت أداة عصرية في كرة قدم الصالات حيث أشار العديد من المدربين إليها على انها تدريبات جماعية تهدف للاستحواذ على الكرة لأطول مدة ممكنة بين اقدام اللاعبين المهاجمين بعيداً عن المدافعين عن طريق نقل الكرة بشكل سريع و لاستلام و التسليم بشكل سريع و التحرك خلال المساحات الخالية" (Al-Dasouki, 2020) لذا ان العمل بالطرق التدريبية الحديثة لها تأثير كبير للارتقاء بالمستوى اداء اللاعبين وبعد ذلك تصبح عملية التدريب اكثر فعالية في تحقيق اهدافها والوصول الى اعلى مستوى رياضي يحقق الانجاز .

1-3 اهداف البحث

- 1- اعداد تمرينات بأسلوب الروندو.
- 2- التعرف على تأثير تمرينات الروندو في تطوير بعض المهارات الاساسية للاعبين .
- 3- التعرف على الفروقات بين الاختبارات القبلية والبعديّة لمجموعة البحث في متغيرات البحث للاعبى كرة قدم صالات تحت 18سنة.

1-4 فرض البحث

- 1- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة في اختبارات المهارات الاساسية للاعبى كرة قدم صالات تحت 18سنة .

1-5 مجالات البحث

- 1-5-1 المجال البشري: تمثل بلاعبات نادي الموارد البشرية للعبة كرة القدم

1-5-2 المجال الزمني : من يوم الاحد 2023/10/15 الى يوم الاحد 2024/1/7 .

1-5-3 المجال المكاني : ملعب نادي الموارد المائية

3. منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

1-3 منهجية البحث : استعمل الباحثون المنهج التجريبي بنظام تصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي, كما ذكر (حسن احمد) "وذلك لملائمته لطبيعة المشكلة لغرض الوصول الى نتائج البحث". (Hassan, 2009) .

2-3 مجتمع البحث وعينته : شمل مجتمع البحث لاعبين كرة قدم صالات نادي الموارد المائية وعددهن (12), وعينة البحث هي جزء من مجتمع الاصل عددهن (10) لاعبين وتم تحديدهم بصورة عمدية وتم عمل التجانس لعينة البحث كما موضح بجدول رقم (1), ثم تؤدي المجموعة الاختبارات القلبية ثم يتم تطبيق تمارين بأسلوب الراندو ثم تؤدي الاختبارات البعدية.

3-3 الوسائل والادوات والاجهزة المستعملة في البحث:

المراجع والمصادر العلمية العربية والاجنبية. , الشبكة العالمية للمعلومات (الأنترنيت) , الملاحظة, الاختبار والقياس , مقابلات شخصية , لجان الخبراء والمختصين , فريق العمل المساعد , استمارة تسجيل القياسات , المكتبة الافتراضية , استمارة استبيان, كرات عدد (10) , شريط قياس معدني , اقلام , ساعة توقيت , صافرة , ميزان طبي , حاسبة الكترونية لا بتوب نوع (hp) , كامرة تصوير نوع (canon) , برنامج(Excel) لتفريغ البيانات وتخزينها , برنامج (spss) إصدار (22) لتحليل النتائج

3-4 اختبارات البحث

اذا قام الباحثون بعرض الاختبارات باستمارة استبيان على المختصين ، في مجال التربية البدنية و علوم الرياضية ومجال التدريب و ذلك لتحديد الاختبارات التي تحتاجها عينة الدراسة ومن هذه الاختبارات اختبار ايقاف حركة الكرة (الاخمد) , اختبار المناولة, اختبار التهديف نحو هدف مقسم الى مربعات بحسب اراء الخبراء تم ترشيح الاختبارات في استمارة و تم عرضها على نفس الخبراء و بعد تحديد اهم الاختبارات قامت الباحثون بحساب النسبة المئوية لكل المتغيرات و كما مبين في الجدول 2 ، و كذلك تم حساب النسبة المئوية للاختبارات كما مبين في الجدول(2) أي يعني اتفاق (3) خبير من اصل (5) وبذلك تم قبول الاختبارات الموضحة بالجدول ادناه

جدول(1)

يبين المعالم الاحصائية لعينة البحث للمتغيرات الدخيلة

ت	المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
1	الطول	159.8	1.47	0.02
2	الوزن	56.6	1.36	0.22
3	العمر	17.6	0.34	1.7

جدول (2)

يبين النسب المؤيدة الآراء الخبراء حول صلاحية الاختبارات

ت	الاختبارات المختارة	الغرض من الاختبار	عدد الآراء المتفقة	النسبة المئوية
1	ايفاف حركة الكرة (الاخمد)	قياس السيطرة على الاخمد	5	%100
2	اختبار المناولة	قياس سرعة المناولة	5	%100

3	اختبار التهيف	قياس التهيف	5	%100
---	---------------	-------------	---	------

اختبار التهيف (Hassanein & Abdel Moneim, 1997)

الهدف من الاختبار: قياس دقة التهيف نحو المرمى.

الأوت المساعدة:

كرات قدم قانونية عدد (5) ، حبال مختلفة الأطوال لتقسيم المرمى ، صافرة.

إجراءات الاختبار:

يقسم المرمى إلى (9) مناطق بواسطة الحبل ، وتوضع كرة ثابتة في منتصف خط الجزاء وعلى بعد (9) ياردة عن المرمى المقسم.

وصف الأداء:

- يقف اللاعب داخل قوس الجزاء مواجهة للمرمى وأمامه الكرة ويبدأ عند سماع الصافرة بتصويب الكرة نحو المناطق المحددة

- تعطى لكل طالبه (5) محاولات

التسجيل:

- تحتسب الدرجة بمجموع الدرجات التي تحصل عليها الطالبة . من تصويب الكرات الخمس.

- (صفر) اذا لم تدخل الكرة في المنطقة المحددة

- في حالة ارتطام الكرة بالقوائم او بالعارضة او مست الحبل ولم تدخل المنطقة المحددة تحتسب درجة واحد.



ثانيا: اختبار المناولة (Resan, 1989)

الغرض من الاختبار: قياس دقة المناولة للكرة نحو هدف مرسوم على الحائط .

الأوت اللازمة:

كرات قدم قانونية عدد (10)

الإجراءات:

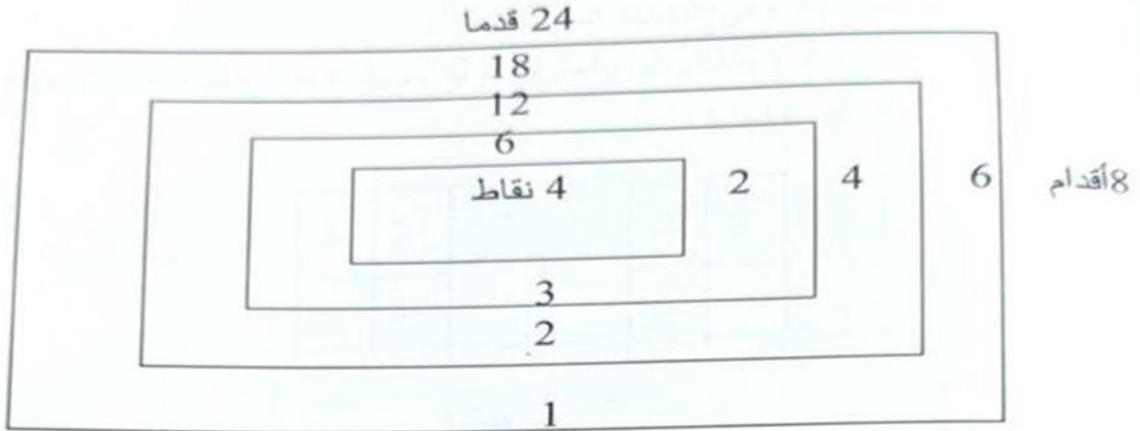
- ترسم أربعة مستطيلات متداخلة متحدة المركز أبعادها كالتالي:
 - المستطيل الأول أبعاده (2*6) قدم
 - المستطيل الثاني أبعاده (4*12) قدم
 - المستطيل الثالث أبعاده (6*18) قدم
 - المستطيل الرابع أبعاده (8*24) قدم
- يرسم خط على الأرض موازي للحائط وعلى بعد (20) قدما
- يقف اللاعب ومعه الكرة خلف خط البداية وعندما يعطي المدرب إشارة البدء يقوم بركل الكرة بباطن القدم بإحدى القدمين نحو الحائط محاولة تصويبها على الهدف الصغير (2*6) أقدام أكبر عدد من المرات كونه يحمل أعلى الدرجات خلال الزمن المقرر للاختبار وهو 30 ثانية.

تعليمات الاختبار:

- يسمح بركل الكرة بأي طريقة بأي قدم من القدمين.
- لا يقوم اللاعب بركل الكرة نحو الهدف إلا بعد رجوعها إلى خط البداية
- في الكرات المرتدة العالية يسمح للاعب بإيقاف الكرة واتخاذ الوضع الذي يناسبه لركلها مرة أخرى نحو الهدف.
- عندما تخرج الكرة بعيدا عن منطقة الاختبار فيكون للاعب الحق في استخدام إحدى الكرات الاحتياطية بسرعة
- تعطى لكل لاعب محاولتان متتاليتان

حساب الدرجات:

- تحتسب النقاط لكل كرة صحيحة كالتالي:
- (4)نقاط إذا لمست الكرة المستطيل الأول.
 - (3)نقاط إذا لمست الكرة المستطيل الثاني.
 - (2)نقطتان إذا لمست الكرة المستطيل الثالث.
 - (1)نقطة واحدة إذا لمست الكرة المستطيل الرابع.
 - (صفر) إذا خرجت الكرة بعيدا عن المستطيل الرابع الكبير
- إذا وقعت الكرة على إحدى الخطوط المشتركة بين مستطيلين تحتسب الدرجة الأكبر.
- درجات الطالبة هي مجموع النقاط التي تحصل عليها في المحاولتين معا



ثالثا: اختبار الاخمد (Resan, 1989)

الهدف من الاختبار: قياس القدرة على ايقاف الكرة

الأوت المستخدمة: كرات قانونية عدد 10 , صافرة , شريط قياس , شريط لاصق

الاجراءات : يرسم مربع (2م*2م) بواسطة شريط لاصق كما في الشكل (1)

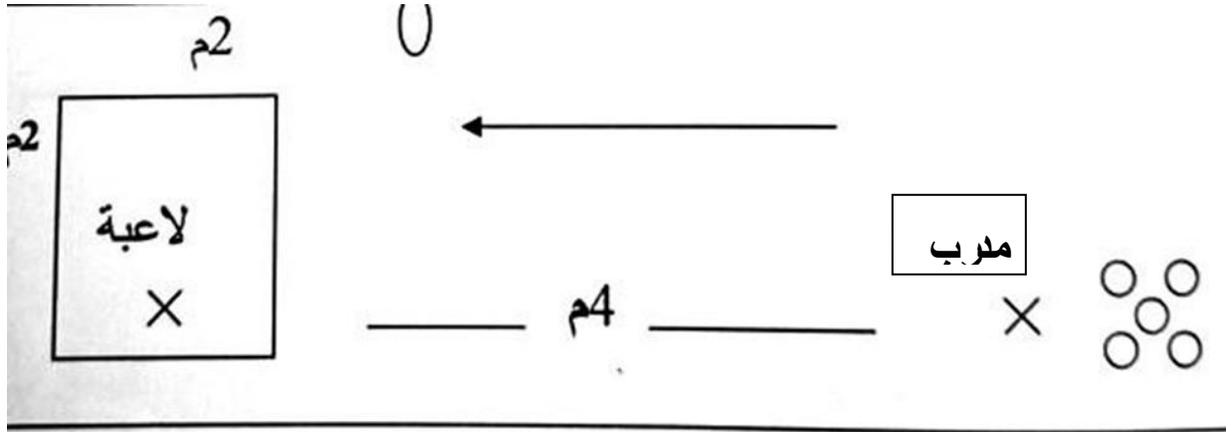
وصف الاداء :

- يقف اللاعب داخل المربع.
- يقف المدرب ومعه الكرة على بعد (4م) ثم يرمي الكرة (كرة عالية تتم بحركة اليدين من الاسفل الى الاعلى) الى اللاعب الذي يحاول ايقاف الكرة واخمادها داخل المربع بأسفل القدم.
- يجب ان يتم ايقاف الكرة داخل حدود المربع.

التسجيل:

تحتسب الدرجة بمجموع الدرجات الذي يحصل عليها اللاعب من المحاولات الخمس وكما يأتي:

- درجتان لكل محاولة صحيحة
- صفر في الحالات التالية
- أ- اذا لم ينجح اللاعب في ايقاف الكرة
- ب- اذا اجتاز اللاعب او الكرة حدود المربع
- ت- اذا اوقف اللاعب الكرة بطريقة غير قانونية



3-5 التجربة الاستطلاعية الاختبارية القبلية

قام الباحثون بأجراء التجربة الاستطلاعية يوم السبت (2023/10/14م) لغرض التعرف على المعوقات والصعوبات التي من المحتمل ظهورها عند تنفيذ التجربة الرئيسية

3-6 الاختبارات القبلية

اجرينا الاختبارات القبلية عينة البحث 2023\10\14 في الملعب

3-7 المنهاج التدريبي

قام الباحثون بإعداد وتنظيم التمرينات بأسلوب الرondo , اعتماداً على خبرة الشخصية للباحثون ومساعدة مدرب نادي الموارد المائية , وبدأ تطبيق التدريبات بأسلوب الرondo على عينة البحث بتاريخ 2023/10/15 لغاية 2023/12/18 , اي (8) اسابيع نفذت بواقع (3) وحدات في الاسبوع وكان زمن المدة لتنفيذ التمارين (50) دقيقة , وتم مراعات فيها مكونات الحمل التدريبي , وقرن الباحثون التمرينات على أساس علمي تدريبي , وكذلك القابلية البدنية لعينة البحث والأدوات المستخدمة واسلوب التدريب , كما في جدول رقم(3) ليحقق المنهاج الاهداف المرجوة

جدول (3)

يبين البرنامج التدريبي لعينة البحث

مجموع الوحدات التدريبية	عدد الوحدات التدريبية الاسبوعية	ايام التدريب	زمن التدريب	الشدة المستخدمة
24 وحدة	3 وحدات في الاسبوع	الاحد, الثلاثاء الخميس	(50-45) دقيقة	100% قصوى

3-8 الاختبارات البعدية

اجريت الاختبارات البعدية في نفس ظروف الاختبارات القبلية على عينة البحث في يوم 2023\12\19

3-9 الوسائل الاحصائية

استعمل معالجة البيانات على وفق الحقيبة الاحصائية (spss)

4- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

1-1-4 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لأفراد عينة البحث لمتغيرات البحث وتحليلها

جدول (4)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للعينة ومستوى دلالة الاختبار ومعنوية الفرق للاختبارات القبلية والبعديّة لعينة البحث في متغيرات قيد البحث

نوع الدلالة	قيمة sig	قيمة t	فرق الاوساط	البعدي		القبلي		وحدة القياس	المعالم الاحصائية للمتغيرات المبحوثة
				ع	س	ع	س		
معنوي	0.005	3.698	2.8	1.577	18.600	1.549	15.8000	سم	المناولة
معنوي	0.045	2.333	1.4	1.897	7.400	2.108	6.000	متر	الاخمداد
معنوي	0.002	4.296	2.2	1.333	20.00	1.398	17.800	ثانية	التهديف

جدول (5)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للعينة ومستوى دلالة الاختبار ومعنوية الاختبارات البعديّة لعينة البحث في متغيرات قيد البحث

نوع الدلالة	قيمة sig	قيمة t	فرق الاوساط	الاختبارات البعدي		وحدة القياس	المعالم الاحصائية للمتغيرات المبحوثة
				ع	س		
معنوي	0.005	3.698	2.8	1.577	18.600	سم	المناولة
معنوي	0.045	2.333	1.4	1.897	7.400	متر	الاخمداد
معنوي	0.002	4.296	2.2	1.333	20.00	ثانية	التهديف

2-4 المناقشة النتائج

من خلال ما نلاحظه من النتائج التي عرضت في الجداول على وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة لعينة البحث ولصالح الاختبارات البعديّة لاختبارات (المناولة ، والاخمداد ، التهديف) ، ويرى الباحثون ان سبب الفرق المعنوي لأفراد عينة البحث نتيجة لاستخدامهم التمرينات التي تم اعدادها بأسلوب علمي بما يتماشى مع ادبيات اسلوب الراندو ، مما أسهم في زيادة مستوى اداء اللاعبين نتيجة لهذا التوافق من خلال التمرينات المتنوعة ، وهذا ما اكدته (رغد جمعه وهدي عبد) " اسباب

تطور الاداء الفني لبعض المهارات الاساسية بكرة القدم الصالات باستخدام اسلوب لبعض التمارين المختارة ومعالجة وتصحيح الاخطاء وبأسلوب علمي صحيح وتربوي واثابة الفرصة للاعبين بأداء المهارات التي قامن بتشخيص الاخطاء التي وقعن بها زميلاتهم ومقارنتها بالأداء الصحيح (Raghad & Huda, 2020) (Mousa et al., 2019) فان التمرينات بأسلوب الراندو عملت على تطوير بعض المهارات الاساسية ، ويؤكد (كماش) " بأن عملية تقنين الحمل التدريبي بصورة سليمة سوف يصحبه تقدماً في مستوى عمل أجهزة وأعضاء الجسم وبالتالي تطوير الصفات البدنية والمهارية لتحقيق أفضل مستوى رياضي" (Abdel-Rahman et al., 2022) (Kamash, 1999).

وان التمرينات التي اعدھا الباحثون لأفراد عينة البحث والتي تمتاز بالشدّة العالية ساعدت على تطوير بعض المهارات الاساسية للاعبين كرة القدم، (Mahmoud et al., 2015) فضلاً عن مراعاة الأسس العلمية في تحديد عدد مرات تكرار التمرين وفترات الراحة البدنية بشكل ينسجم مع قدرات وقابليات لاعبي المجموعة التجريبية، مما يؤكد صحة التخطيط لهذا المنهاج في تحقيق أهدافه الموضوعية من اجله، فالمنهاج التدريبي الناجح هو الذي يستطيع ان ينمي الخصائص التي يتطلبها نوع النشاط التخصصي للاعب كأساس لعملية التدريب، وبناءً عليه ينبغي ان تنمي المهارات الاساسية لفعالية كرة القدم ، وان (الشبلي) يشير الى ان " من فوائد التمرينات التي تلعب ضمن مساحات محددة و بشروط تدريبية معينة أنها تعمل على تنمية الصفات البدنية و المهارية المرتبطة بكرة القدم كما أنها تعمل على تحسين الوعي المكاني و التكتيكي للاعب بالتالي يزيد من قدرة اللاعب على مواجهة المشاكل التكتيكية التي تحدث خلال المباراة" (Al-Shibli, 2016).

يعزوا الباحثين بالاتفاق مع ما ذكره دراسة (ديانا حيدر ، و داد كاظم) الى ان "يجب على المدربين اعداد تدريبات غير تقليدية ومتمكرة وباستخدام اساليب مختلفة تصاحبها الاجهزة والادوات لبث روح المنافسة و المتعة في التدريب" (Diana Haider & Widad Kadhum, 2021) ، كما ذكرت دراسة (رانيا مؤيد ومنى طالب) " ان التزام عينة البحث وتلقيهن التمرينات المنتظمة ساعد في تحسين اللياقة القلبية" (Ibraheem & Albadry, 2022) (Khazaal et al., 2023). ويعزو الباحثون ذلك الفرق ايضاً الى اختياره للتمرينات المناسبة والمركبة المشابهة لحالات المنافسة حيث تخلت هذه التمرينات نوعاً من اللعب الضاغط والتي استخدمت فيها الخطط الذهنية اذ وضعت بصورة علمية ومناسبة مع مستوى وامكانيات افراد عينة البحث أدى إلى تطوير مهاراتهم الاساسية والتي تخدم لأداء العمل المنجز خلال التمرينات والتي تكررت من خلال البرنامج التدريبي والتي تميزت بالطابع السريع والمشابهة للمنافسة (Abdulrahman et al., 2020)، وهذا يتفق مع ما جاء به (موسى عدنان) بان "استخدام الاسلوب المناسب مع مستوى وامكانية اللاعب سوف يزيد من زيادة رغبتهم نحو التعلم ويعمل على تطوير مستواهم وتقديم الذات المهارية لديهم لتحقيق افضل النتائج" (Musa Adnan Alani, 2021) .

واتفق الباحثون مع ما جاءت بها (سمية رياض و و داد كاظم) "ان تنوع عملية التدريب بمساعدة طرق حديثة تثير لدى العينة الحافز وكذلك التشجيع على التدريب وبالتالي تحسين وتطوير المستوى المهاري" (Majeed, 2022) ، وان (فراس وحاتم) ذكرو بان " التحسن الحاصل يعود إلى أن جهد المنافسة هو جهد عالي الشدة وهذا الجهد يترك الكثير من الاستجابات وردود الأفعال على الأجهزة الوظيفية بشكل عام والجهاز التنفسي بشكل خاص" (Firas & Hatem, 2021) ، وذكر الباحثون (رغد ، هدى عبد) بان " تطوير مستوى الاداء الفني للاعبين من خلال اتاحة الفرصة لزيادة عدد التكرارات فضال عن اعطاء التغذية الراجعة لمعالجة الاخطاء اثناء الاداء افضل عن ذلك تشابه اسلوب اداء التمرينات التي احتواها التعلم وتنوعها وتشابه قسم كبير منها لمواقف وحالات اللعب مما أدى الى سعة فيتعلم المهارات المختارة ومن ثم اداء المهارات بدقة عالية وبأقل عدد ممكن من الاخطاء" (Hoda & Raghad, 2020)

5 الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات

- 1- ان التمرينات التي طبقت بأسلوب الروندو ساعدت على تحسين وتطوير بعض المهارات الاساسية لأفراد عينة البحث.
- 2- ان مدة المتغير المستقل (الروندو)، المتمثلة بعدد الوحدات التدريبية، كانت مناسبة في خلق تكيفات تعبر عن مدى تطور افراد عينة البحث للعبة كرة القدم صالات.

2-5 التوصيات:

- 1- الاهتمام باستخدام التمرينات بأسلوب (الروندو) وفق اسس تدريبية علمية لرفع كفاءة لاعبي كرة القدم أثناء التدريب والمنافسات.
- 2- اعتماد التمرينات المعدة من قبل الباحثون كمعطيات اساسية عند تدريب لاعبي كرة قدم صالات
- 3- ضرورة تقنين حمل التدريب للتمرينات بأسلوب (الروندو) بما يناسب نوعية الممارسين من حيث الجنس والعمر البيولوجي والتدريبي، لما لها تأثير عال على الجسم اثناء الاداء .
- 4- اجراء دراسات مشابهة على فعاليات جماعية أخرى ، وعلى فئات عمرية مختلفة .
- 5- حث المدربين على اعتماد هذه التمرينات وخصوصا مع الفئات العمرية الصغيرة مثل الاشبالي والناشئين.

الشكر والتقدير

أقدم الشكر والتقدير الى افراد عينة البحث المتمثلة بلاعبين نادي الموارد المائية لتعاونهم معي لإتمام اجراءات البحث.

تضارب المصالح

يعلن المؤلفون انه ليس هناك تضارب في المصالح

بدور بدري حميد Bodour.badri2204m@copew.uobaghdad.edu.iq

References

- Abdel-Rahman, M. A.-Q., Hammad, S. H., & Mikhliif, A. K. (2022). The impact of compound exercises using simulation tools in developing the accuracy of handling and scoring skills for soccer players. *Sciences Journal Of Physical Education, 15*(6).
- Abdulrahman, M. A., Ali, B. A., & Hammad, S. H. (2020). The Impact of the Use of Stairs and Hoops Exercises in the Compatibility and Speed of the Skill Performance of the Players of Ramadi Football Club for Youth. *International Journal of Psychosocial Rehabilitation, 24*(05).
- Al-Dasouki, M. (2020). The effect of (Rondo) in small spaces on learning the skills of passing and receiving by foot for goalkeepers in football academies. *Comprehensive Education Research, 2*, 67-83.
- Al-Shibli, K. (2016). *Mini-games for building a possession pyramid in football* (first edition, p. 16). Al-Kitab Publishing Center.
- Diana Haider, & Widad Kadhum. (2021). The Effect of compound exercises using the (RANDOM SHOT) device and the electronic goal In developing the speed of the motor response and the rapid ability of the two goal keepers youth football halls. *Modern Sport, 20*(3), 0022.
<https://doi.org/10.54702/msj.2021.20.3.0022>
- DiBernardo, M. (2014). The Science og Rondo (Progressions, Variations &Transitions), methods of coaching series. *Soccertutor. Com*.
- Firas, A. H. K., & Hatem, A. K. M. (2021). The impact of competition effort on the vital capacity of football players according to the playing positions. *Modern Sport, 20*(1), 0027.
<https://doi.org/10.54702/msj.2021.20.1.0027>
- Hassan, A. E.-S. at al. (2009). *Principles of scientific research in physical education, sports sciences, humanities and social sciences* (1 st edition, p. 48). Dar Al-Wafaa for Dunya Printing Press.
- Hassanein, M. S., & Abdel Moneim, H. (1997). *Scientific foundations of volleyball and methods of measurement* (p. 411). Al-Kitab Publishing Office.
- Hoda, A. S., & Raghad, J. S. (2020). The impact of a curriculum of the self- learning method to learn some basic skills in football Futsal. *Modern Sport, 19*(4), 0123.
<https://doi.org/10.54702/msj.2020.19.4.0123>
- Ibraheem, R. M., & Albadry, M. T. (2022). Effect of Aero planks Exercises (With The Opposite Effort Between Movement and Stability) On The Components Indicators for Female Student

Aged (18–22) Years. *Modern Sport*, 21(4), 0029.

<https://doi.org/10.54702/ms.2022.21.4.0029>

Kamash, Y. L. (1999). *Basic Football Skills, Education and Training* (p. 31). Dar Al-Khaleej.

Khazaal, H. N., Jasim Muslim, A., & Abbood, Z. K. (2023). The Effect of Skill Exercises in the Style of (Rondo) on the Development of Tactical Behavior and the Accuracy of Skillful Performance in Youth Football 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.v33i1.378@Authors>

Mahmoud, M. A., FadousNamrawi, A. O., & al-Dulaimi, S. H. H. (2015). Impact exercises compromise vehicle (physical skill) in different shapes and spaces on some of the physical variables and speed performance skills of football players for applicants. *Sport Culture*, 6(2).

Majeed, S. R. A. W. K. (2022). The effect of exercises using the spring ball tool in developing the accuracy of the front and back stroke for Wheelchair Tennis players. *Modern Sport*, 21(1).

<https://doi.org/10.54702/msj.2022.21.1.0098>

Mousa, H. J., Hadi, A. K., & Ali Kadhim, M. A. (2019). Effectiveness of the Ultrasonic Device with Therapeutic Exercises in the Rehabilitation of Knee Joint Injury in Football Players. *Indian Journal of Forensic Medicine & Toxicology*, 13(4).

Musa Adnan Alani. (2021). The effectiveness of using reciprocal technique in developing the skillful self and teaching some basic football skills among literary fifth grade students. *Modern Sport*, 20(1), 0015. <https://doi.org/10.54702/msj.2021.20.1.0015>

Raghad, J. S., & Huda, A. (2020). The impact of a curriculum of the self– learning method to learn some basic skills in football Futsal. *Modern Sport*, 19(4), 0123.

<https://doi.org/10.54702/msj.2020.19.4.0123>

Rasoul, T. H. A., & Muslim, A. (2019). Effect of Daniel’s model in teaching basic skills of football halls. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 58.

Resan, K. M. (1989). *Encyclopedia of Measurements and Tests in Physical Education and Sports*. Higher Education Press.

Sakr, J. G. (2022). The offensive tactical behavior and its relationship to the speed of the kinetic response in football for the players of Al-Nasiriya Club. *Modern Sport*, 21(4).

<https://doi.org/10.54702/ms.2022.21.4.0059>



Journal of Studies and Researches of Sport Education

spo.uobasrah.edu.iq



The effect of the strategy of self-viewing performance in teaching students the skills of serving and hitting volleyball

Mustafa Adnan Mustafa  Muhammad Ali Faleh ²  Qaswer Abdel Hamid Abdel Wahid³ 

General Directorate of Basra Education¹

University of Basra – College of Education and Sports Sciences^{2,3}

Article information

Article history:

Received 23/5/2024

Accepted 2024/7/10

Available online 15,Nov,2024

Keywords:

Self-observation – Serving and smashing skills – Teaching methods – Volleyball

Abstract

The aim of the research was to prepare an educational curriculum that includes a special lesson on self-observation to teach the skills of serving and smashing in volleyball to students. The researcher used the experimental method for the experimental and control groups. The research sample was from the second stage in the College of Physical Education and Sports Sciences at the University of Basra from two experimental and control groups, numbering (36) students. Modern methods and means were used to deliver the scientific material to the student in the best possible way, as well as giving the student an opportunity to evaluate himself by self-observation of the performance of skills in volleyball through videos. The researchers concluded that the educational units using self-observation had an effective impact in teaching the skills of serving and smashing in volleyball to the experimental group. As for the recommendations, it was necessary to use the self-observation strategy in the educational curriculum for volleyball for the second stage in the College of Physical Education and Sports Sciences.



website

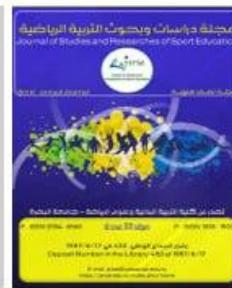
DOI: <https://doi.org/10.55998/jsrse.v34i4.743> ©Authors, 2024. College of Physical Education and sport sciences, University of Basrah.

This is an open-access article under the CC By 4.0 license ([creative commons licenses by 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/))



مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية

spo.uobasrah.edu.iq



أثر استراتيجية المشاهدة الذاتية للأداء في تعليم مهاتري الارسال والضرب الساحق بالكرة الطائرة للطلاب

مصطفى عدنان مصطفى¹  محمد علي فالح²  قسور عبد الحميد عبد الواحد³ 

المديرية العامة لتربية البصرة¹

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة البصرة^{2,3}

معلومات البحث	الملخص
<p>تاريخ البحث : الاستلام : 2024/5/23 القبول : 2024/7/10 التوفر على الانترنت: 15, نوفمبر, 2024</p>	<p>هدف البحث الى اعداد منهاج تعليمي يحتوي على درس خاص بالمشاهدة الذاتية لتعليم مهاتري الارسال والضرب الساحق بالكرة الطائرة للطلاب و استعمل الباحثون المنهج التجريبي للمجموعتين التجريبية و الضابطة و كانت عينة البحث من المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة البصرة من مجموعتين تجريبية وضابطة وعددهم (36) طالبا، واستعمل الطرق والوسائل الحديثة لإيصال المادة العلمية للطلاب بأفضل صورة وكذلك اعطاء فرصة للطلاب لتقويم نفسه ذاتيا من خلال المشاهدة الذاتية للأداء للمهارات في الكرة الطائرة عن طريق الفيديوهاات ، و استنتج الباحثون ان الوحدات التعليمية باستخدام المشاهدة الذاتية كان لها تأثير فعال في تعليم مهاتري الارسال والضرب الساحق بالكرة الطائرة للمجموعة التجريبية ، وأما التوصيات فكانت ضرورة استخدام استراتيجية المشاهدة الذاتية في المنهاج التعليمي لمادة كرة الطائرة للمرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.</p>

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة واهمية البحث

إن بعض ما تعلمناه يأتي عن طريق الملاحظة او المشاهدة, والطفل يقلد الاخرين في تصرفاتهم وسلوكهم, والابن يقلد اباه او احد اقاربه في طريقة كلامه او حركات, وغير ذلك. والتعلم في هذه الحالة لا يكون ايجابياً تماماً, فبعضه يكون سلبياً, والسبب في ذلك ان بعض ما يتعلمه الفرد يأتي عرضاً عن طريق الملاحظة او المشاهدة, فلا يكون موجهاً او مبرمجاً (غير نظامي).

المشاهدة يجب أن تكون منظمة وموجهة إلى مهارات ومهام وأنشطة محددة، وقد يستعين المشاهدون بنماذج مكتوبة تحتوي على المهارات والأنشطة المطلوب ملاحظتها ونقدها. حيث أن مشاهدة الطالب لهذه النماذج التدريسية بواسطة أجهزة الفيديو والتلفزيون التعليمي (Hamad et al., 2024) سوف تمنحه قدراً جيداً من الخبرة يمكن الاستفادة منها وذلك من خلال عدة مميزات مثل القدرة على جذب انتباه المشاهدين(الطلاب) نظراً لأنها تساعد على استغلال العديد من الحواس لديهم وقدرتها على نقل الأفكار والمفاهيم بوضوح كما أنها تساعد في التغلب على عوائق الاتصال الفكري بالاستخدام الفعال وملائمتها لحاجات المتعلمين ودوافعهم وقدرتها على إشباع الحاجات واستغلال دوافع المتعلمين (Aldewan & Sheikh Ali, 2016)

ويحتاج الطلاب الى تعلم كيفية توظيف التقنية وقدرتها الفائقة على نقل وإدارة وتبادل المعلومات وتحليلها في تحسين تعلمهم ، بحيث يتم خلق جيل من المفكرين و المبدعين القادرين على رصد المعلومات وتوظيفها لتطوير انفسهم وبيئاتهم وعالمهم(Oudah et al., 2022) ، وهذا يأتي من خلال المشاهدات الذاتية للمادة العلمية إضافة يُعتبر الفيديو طريقة فاعلة للمحافظة على اندماج الطلاب في العملية التعليمية خاصة خلال مواجهتهم التحديات ومشتتات الانتباه المرتبطة في عملية التعلّم عن بعد. (Abbas et al., 2024)

ومن خلال ما تقدم فان اهمية البحث تكمن في ان التعليم مهنة كباقي المهن ان لم تكن من اشقها واهمها لعلاقته وارتباطه الوثيق بالإنسان المتعلم وكيفية التأثير في سلوكه وتوجيهه واعداده للحياة وتعتمد في صقلها على الممارسة والتدريب المستمر ، واستخدام الطرق والوسائل الحديثة لإيصال المادة العلمية للطالب بأفضل صورة وكذلك اعطاء فرصة للطالب لتقويم نفسه ذاتيا من خلال المشاهدة الذاتية للأداء للمهارات في الكرة الطائرة عن طريق الفيديو وقدرتها الفائقة على نقل وإدارة وتبادل المعلومات وايضا توظيف واشراك اكثر من حاسة لتثبيت المعرفة.

1-2 مشكلة البحث

كثيرا ما نجد صعوبات تواجه الطالب والمدرس في العملية التعليمية ولأسباب كثير تتعلق بالمتعلم من جهة وبال معلم وبالمنهج المتبع والمقرر من الادارة من جهة اخرى , ومن خلال متابعة الباحثون للعملية التعليمية كونه مدرس تربوي فقد لخص المشكلة البحثية في عدة نقاط وكما يلي :

- 1- ليس هناك فرص لتقويم الطالب ذاتياً وتتبع ادائه اثناء الوحدات الدراسية .
- 2- يجب ان يؤخذ بنظر الاعتبار دور الطالب في اكتشاف أخطاء الأداء وتعديلها بصورة مستمرة من خلال مشاهدة أدائه أو أداء زملائه وتفسيرها بحيث لا يوجد الوقت الكافي لهذه العملية .
- 3- هناك تفعيل بسيط في الوحدات الدراسية في ما يخص الفيديو التعليمي وفق المنهج التعليمي والاداء المهاري ولا يأخذ حيزاً كبيراً في التعليم .

3-1 أهداف البحث

- 1- اعداد مناهج تعليمي يحتوي على درس خاص بالمشاهدة الذاتية لتعليم مهارتي الارسال والضرب الساحق بالكرة الطائرة للطلاب .
- 2- انشاء فيديو تعليمي للمهارات المبحوثة وعرضه على الطلبة للمقارنة بين ادائهم والاداء المثالي في الفيديو التعليمي .
- 3- التعرف على تأثير المشاهدة الذاتية للأداء في تعليم مهارتي الارسال والضرب الساحق بالكرة الطائرة للطلاب.

4-1 فروض البحث

- 1- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبلة والبعدي لمجموعي البحث الضابطة والتجريبية في تعليم مهارتي الارسال والضرب الساحق بالكرة الطائرة للطلاب .
- 2- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات البعدي لمجموعي البحث الضابطة والتجريبية في تعليم مهارتي الارسال والضرب الساحق بالكرة الطائرة للطلاب .

5-1 مجالات البحث

- 1-5-1 المجال البشري: طلبة المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة (جامعة البصرة) .
- 2-5-1 المجال الزمني: الفترة الواقعة من 2023/10/1 ولغاية 2024 \3\10.
- 3-5-1 المجال المكاني: مجمع القاعات الدراسية والقاعة الرياضية المغلقة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة (جامعة البصرة) ..

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

1-2 منهج البحث

تم استعمال المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين الضابطة والتجريبية ذات الاختبار القبلي والبعدي لملائمته لطبيعة مشكلة البحث .

ويعد المنهج التجريبي من اكثر المناهج العلمية التي تبين معالم الطريقة العلمية بصورة واضحة (Haider, 2015)

2-2 مجتمع البحث وعينته

ان موضوع اختيار عينة البحث هو من الامور المهمة حيث يتم الحصول من خلالها على نتائج هذا البحث ، ويجب ان تمثل عينة البحث المجتمع الاصلي تمثيلا حقيقيا ، وان عينة البحث (هي عدد من الافراد او الاشياء التي تختار على وفق قاعدة او اسلوب معين من المجتمع الاحصائي الذي يمثل هذا المجتمع) (Al-Fartusi, 2007)

وتمثل مجتمع البحث بطلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة البصرة والبالغ عددهم (105) طالبا، وقد تم اختيار العينة بالطريقة العمدية تحقيقا لأهداف البحث ، حيث تم اختيار عينة التجربة الرئيسية (عينة التطبيق) شعبتين (أ - د) وتقسمهما الى مجموعتين (تجريبية وضابطة) بالطريقة العشوائية وبأسلوب القرعة ومثلت شعبة (أ) المجموعة التجريبية والبالغ عددهم (18) طالبا وشعبة (د) المجموعة الضابطة والبالغ عددهم (18) طالبا واصبحت عينة ابحت (36) طالبا.

3-2 تجانس وتكافؤ عينة البحث:

لأجل التوصل الى مستوى واحد ومتساوي لعينة البحث ولتجنب المتغيرات التي قد تؤثر في نتائج البحث من حيث الفروق الفردية الموجودة بين اللاعبين ، قام الباحثون بأجراء التجانس على عينة بحثه بأخذ المتغيرات (العمر الزمني ، الطول ، الكتلة) وبعد ذلك جرت المعالجات الاحصائية لهذه المتغيرات عن طريق قانون معامل الالتواء، إذ كانت القيم محصورة بين $(3\pm)$ مما يدل على حسن توزيع العينة وانتشارها اعتدالياً داخل مجموعة البحث ، والجدول يبين ذلك.

جدول (1)

يبين تجانس مجموعتي البحث في متغيرات (العمر الزمني ، الطول ، الكتلة)

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	النتيجة
1	العمر الزمني	سنة	19.500	19.000	1.555	0.587	متجانسة
2	الطول	سم	173.167	173.500	7.212	-0.311	متجانسة
3	الكتلة	كغم	70.500	69.000	5.775	0.779	متجانسة

جدول (2)

يبين نتائج الاختبارات القبلية (الوسط الحسابي، والانحراف المعياري، وقيمة (T) المحسوبة ودلالة الفروق) بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات البحث

الدالة	قيمة sig	قيمة (T) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المعاملات الاحصائية اسم الاختبار
			ع±	س	ع±	س		
غير دال	0.753	0.357	0.727	4.867	0.335	4.733	الدرجة	مهارة الارسال المواجه من الاعلى
غير دال	0.422	0.583	0.831	3.067	0.751	3.267	الدرجة	مهارة الضرب الساحق

2-4 الوسائل والابوات والاجهزة المستخدمة

- المصادر العربية والاجنبية - استمارة تقييم الاداء الفني لمهارة الارسال والضرب الساحق وحائط الصد - الملاحظة - شبكة الانترنت- ملعب للكرة الطائرة قانوني - كرات طائرة عدد 10 - شريط لاصق - ستاند خاص بالكاميرات - شاشات لعرض الفيديو التعليمي - جهاز حاسوب الكتروني نوع (Nikon D7100) - آلة تصوير كاميرا نوع (hp) - أقراص ليزرية - حاسبة يدوية - برامج المونتاج

2-5 اجراءات البحث الميدانية

2-5-1 تحديد متغيرات البحث

من خلال اطلاع الباحثون على رأي السادة المشرفين وعلى المصادر والمراجع السابقة و حسب متطلبات منهج كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية في جامعة البصرة وحسب مفردات المرحلة الثانية بالكرة الطائرة والمعتمدة من قبل الهيئة القطاعية لكليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعات العراق تم اختيار المهارات التالية :

1- مهارة الارسال من الاعلى .

2- مهارة الضرب الساحق.

2-5-2 الاختبارات المستخدمة

2-5-2-1 اختبار تقييم الأداء الفني للإرسال من الاعلى (Muhammad, 2009)

- الغرض من الاختبار : تقييم الأداء الفني للإرسال بأقسامه الثلاثة (التحضيري - الرئيسي - الختامي)
- الأنواع : ملعب للكرة الطائرة ، كرات طائرة ، كامرة فيديو .
- مواصفات الاداء : يقوم الطالب بأداء الإرسال من الاعلى من منطقة الإرسال في المركز (1) ثلاث محاولات باتجاه الملعب المقابل بغض النظر عن مكان سقوط الكرة .
- التسجيل : يقوم الخبراء بتقييم المحاولات الثلاث المتتالية لكل طالب ويمنح عنها ثلاث درجات عن كل خبير ، علما إن الدرجة التقييمية لكل محاولة (10) درجات موزعة على الأقسام الثلاثة للإرسال من الاعلى وكالاتي (3) درجات للقسم التحضيري و (5) درجات للقسم الرئيسي و(2) درجة للقسم النهائي ، ويتم احتساب الدرجة النهائية لكل ويتم احتساب الدرجة النهائية لكل طالب عن طريق استخراج الوسط الحسابي للدرجات الثلاث لكل خبير .

2-5-2-2 اختبار تقييم الأداء الفني لمهارة الضرب الساق (Muhammad, 2009)

- الغرض من الاختبار: تقييم الأداء الفني لمهارة الضرب الساق المواجه بأقسامها الثلاثة (التحضيري - الرئيسي - الختامي) .
- الأنواع : ملعب للكرة الطائرة ، كرات طائرة ، كامرة فيديو
- مواصفات الأداء: يقوم الطالب بأداء الضرب الساق المواجه في مركز (4) (ثلاث محاولات) باتجاه الملعب المقابل وبغض النظر عن مكان سقوط الكرة .

- التسجيل : يقوم الخبراء بتقييم المحاولات الثلاث المتتالية لكل طالب ويمنح عنها ثلاث درجات عن كل خبير ، علما إن الدرجة التقييمية لكل محاولة (10) درجات موزعة على الأقسام الثلاثة للضرب الساق وكالاتي:(3) درجات للقسم التحضيري و(5) درجات للقسم الرئيسي و(2) درجة للقسم النهائي ويتم احتساب الدرجة النهائية لكل طالب عن طريق استخراج الوسط الحسابي للدرجات الثلاث لكل خبير .

2-5-2 التجارب الاستطلاعية

2-5-2-1 التجربة الاستطلاعية الاولى

أجرى الباحثون التجربة الاستطلاعية الخاصة بتقييم الاداء المهاري (الفني) في القاعة الرياضية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة البصرة وذلك في يوم الاحد المصادف 2023/12/20 على (10) طلاب من شعبة (ج) وكان هدف التجربة الاستطلاعية ما يلي:

- 1- التأكد من أفراد فريق العمل المساعد وكفاءتهم .
- 2- معرفة الصعوبات والمشكلات التي قد تواجه الباحثون عند تنفيذ التجربة الرئيسة وتجاوزها.
- 3- التأكد من صلاحية الأدوات المستخدمة وكيفية التصوير والاضاءة .

2-5-2-2 التجربة الاستطلاعية الاولى

ثم قام الباحثون بإجراء تجربة استطلاعية اخرى تخص المشاهدة الذاتية في احدى القاعات الدراسية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة البصرة وذلك في يوم الاحد المصادف 2023/12/20 وكان الهدف منها :

- 1- التعرف على جاهزية الأجهزة والأدوات وشاشة العرض.
- 2- التعرف على الوقت الذي تستغرقه الوحدة في الجانب النظري.

2-5-4 التجربة الرئيسية

2-5-4-1 الاختبار القبلي

تم إجراء الاختبارات القبلي لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة عن طريق تصوير الاداء الفني وكان ذلك في يوم الاحد المصادف 2023/12/22 من خلال تطبيق المهارات المبحوثة والتي يتم استخراج نتائجها من خلال التصوير الفيديوي للاداء الفني لكل لاعب ويتم تقييمها من قبل الخبراء (*) وقد اكد الباحثون وفريق العمل المساعد بان جميع الاجراءات التي تم تطبيقها على عينة البحث التجريبية هي نفسها تم تطبيقها اثناء اختبار عينة البحث الضابطة .

2-5-4-2 الوحدة التعريفية

تم اجراء وحدة تعريفية في يوم الاثنين المصادف 2023/12/24 على المجموعة التجريبية وذلك للتعرف على طبيعة تطبيق استراتيجيية المشاهدة الذاتية وطبيعة عمل المجموعة التجريبية خلال الوحدة التعليمية .

2-5-4-3 المنهج التعليمي

يعتبر المنهج التعليمي هو " جميع الخبرات (النشاطات أو الممارسات) المخططة التي توفرها المؤسسة لمساعدة الطلبة على تحقيق النتائج التعليمية الى أفضل ما تستطيع قدراتهم (Ibrahim, 2000) وقد قام الباحثون إلى أعداد وحدات تعليمية خاصة وفق المشاهدة الذاتية وتوظيفها للتجريب لهذه الدراسة وتم عرضها باستبانة على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين بالمناهج وطرائق التدريس إذ بلغ عددها (12) وحدة تعليمية لمجموعة البحث التجريبية ، مع توفير المتطلبات الخاصة بتنفيذ مفردات المشاهدة الذاتية وكما مفصل في أدناه لنموذج وحدة تعليمية من ، من خلال أقسام الوحدة التعليمية الخاصة بالمشاهدة الذاتية.

اولا : القسم التحضيري

الذهاب الى القاعة الدراسية اخذ الغياب وتشغيل شاشة العرض وتجهيز الادوات المستخدمة.

ثانيا : القسم الرئيسي

ينقسم الى قسمين الاول خاص بالمشاهدة الذاتية للاداء وزمنه (40) حيث يقوم المدرس بعرض فيديوهات الطلبة المصورة مسبقا للمهارة ويشاهد الطلبة ادائهم ويتم المناقشة حول الاداء مع توجيه اسئلة لكل طاب حول ادائه وتفسيره من قبل المدرس . ثم الانتقال الى القسم الثاني الخاص بالفيديو التعليمي والاداء المثالي وزمنه (40) بعد مشاهدة الطلبة لأدائهم يقوم المدرس بعرض الفيديو التعليمي لكل اجزاء مهارة الارسال من الاعلى ويقوم بشرح مفصل عن كل جزء في المهارة متزامنا مع الفيديو التعليمي وهنا يقوم الطالب باسترجاع ادائه ذهنيا والتفكير بالأخطاء التي قام بها من خلال مشاهدته للفيديو التعليمي ثم يقوم المدرس بعرض فيديو للاداء المثالي للمهارة وتفسير الاداء ومقارنته بأداء الطلبة مع تصحيح للأخطاء من قبل المدرس .

ثالثا : القسم الختامي

اخذ اراء الطلبة حول درس المشاهدة وما هو مدى الاستفادة منه.

2-5-4-4 الاختبار البعدي

تم إجراء الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة بعد الانتهاء من تنفيذ الوحدات التعليمية، و تم تصوير أداء الطلبة للمهارات المبحوثة وبالظروف نفسها وكان ذلك في يوم الاثنين المصادف 2024/2/24 في قاعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة البصرة .

* ملحق (1)

6-2 الوسائل الاحصائية

استخدم الباحثون النظم الإحصائية في معالجة البيانات وفق الحقيبة الإحصائية (SPSS ver. 21)

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

بعد أن قام الباحثون من التحقق من نتائج البحث في الفصل الثالث، ولكي تتحقق أهداف البحث ونتائج دلالة الفروق في المتغيرات المبحوثة، عمد الباحثون إلى تطبيق الاختبارات على عينة البحث الرئيسة البالغة (36) طالباً منها (18) من المجموعة التجريبية و(18) من المجموعة الضابطة.

الجدول (3)

يبين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث

الدلالة	قيمة (sig)	قيمة (T) المحسوبة	البعدي		القبلي		وحدة القياس	المعاملات الاحصائية المتغيرات
			الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي		
معنوي	0.030	9.453	2.223	22.133	2.543	14.333	الدرجة	التحصيل المعرفي
معنوي	0.000	7.550	0.742	8.223	0.335	4.733	الدرجة	مهارة الارسال المواجه من الاعلى
معنوي	0.024	8.779	0.328	7.554	0.751	3.267	الدرجة	مهارة الضرب الساحق
معنوي	0.012	10.220	0.698	8.176	0.586	4.400	الدرجة	مهارة حائط الصد

الجدول (4)

يبين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة

الدلالة	قيمة (sig)	قيمة (T) المحسوبة	البعدي		القبلي		وحدة القياس	المعاملات الاحصائية المتغيرات
			الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي		
معنوي	0.018 *	4.898	2.442	17.400	2.668	14.067	الدرجة	التحصيل المعرفي
معنوي	0.030 *	3.337	0.386	6.342	0.727	4.867	الدرجة	مهارة الارسال المواجه من الاعلى
معنوي	0.004 *	4.342	0.168	5.015	0.831	3.067	الدرجة	مهارة الضرب الساحق

معنوي	0.000 *	5.418	0.432	6.117	0.722	4.533	الدرجة	مهارة حائط الصد
-------	------------	-------	-------	-------	-------	-------	--------	-----------------

3-1 عرض ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية لمجموعي البحث التجريبية والضابطة في متغيرات البحث:

الجدول (5)

يبين نتائج الاختبارات البعدية لمجموعي البحث التجريبية والضابطة في متغيرات البحث

الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة (T) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المعاملات الاحصائية المتغيرات
			الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي		
دال	*0.017	3.176	0.386	6.342	0.742	8.223	الدرجة	مهارة الارسال المواجه من الاعلى
دال	*0.022	2.997	0.168	5.015	0.328	7.554	الدرجة	مهارة الضرب الساحق

من خلال عرض الجدول اعلاه نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة يتضح لنا ان في اختبار (مهارة الارسال المواجه من الاعلى) بلغ الوسط الحسابي (8.223) للمجموعة التجريبية ، وانحراف معياري بلغ (0.742) ، فيما بلغ الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (6.342) ، وانحراف معياري (0.386).

و بلغت قيمة (T) المحسوبة (3.176) وبلغت قيمة (Sig) (0.017) مما يدل على معنويتها كونها جاءت بقيمة اصغر من مستوى دلالة والبالغ (0.05) وبذلك يكون الفرق دال احصائياً ولصالح المجموعة التجريبية .

اما في اختبار (مهارة الضرب الساحق) بلغ الوسط الحسابي (7.554) للمجموعة التجريبية ، وانحراف معياري بلغ (0.328) ، فيما بلغ الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (5.015) ، وانحراف معياري (0.168).

و بلغت قيمة (T) المحسوبة (2.997) وبلغت قيمة (Sig) (0.022) مما يدل على معنويتها كونها جاءت بقيمة اصغر من مستوى دلالة والبالغ (0.05) وبذلك يكون الفرق دال احصائياً ولصالح المجموعة التجريبية .

3-1-1 مناقشة نتائج الاختبارات البعدية لمجموعي البحث التجريبية والضابطة في متغيرات البحث:

من خلال ملاحظة الجدول تبين لنا هناك تحسن في مستوى اداء المهارات الاساسية (الارسال والضرب الساحق) في الكرة الطائرة لطلاب المجموعة التجريبية وفضل من المجموعة الضابطة والتي تم الاستدلال عليها من خلال الفروقات بين التقييم البعدي باستخدام اختبار (t) للعينات غير المترابطة والتي كانت قيمتها المحتمسبة اكبر من الجدولية وهذا يعطي مؤشر على التطور والتحسين . (Mukhalaf & Hamad, 2020)

ويعزو الباحثون سبب ذلك إلى التصميم المنهاج التعليمي وفق المشاهدة الذاتية ودورها في حصول عملية التعليم لبعض المهارات الاساسية وذلك يدل على أمر طبيعي ويمكن الحدوث وذلك كما اسلفنا سابقاً أن استخدام المنهجين التعليميين (المتبع والمقترح) لهما شمولية كافية في اكتساب التعليم من خلال الشرح والعرض واعطاء الارشادات والتعليمات، (Mukhalaf & Hamad, 2020) واستخدام وسائل تعليمية ويعزو الباحثون ايضا إلى طبيعة الوحدات التعليمية باستخدام المشاهدة الذاتية وما تحتويه من تمارين للمهارة تدل معالجة أخطاء الأداء الفني للمهارات ومن ثم تحسين الأداء،

حيث تم تحديد نقاط الضعف والأخطاء بدقة ثم ترتيبها واستبعاد الأخطاء إذا ما كانت مرتبطة بأخطاء و تؤكد ذلك (Yasra, 2008) « أن أفضل طريقة للتعلم هي كيفية التعلم وهي أن يقوم الطالب بذلك ، وتكون جميع الخبرات الايجابية منها والسلبية خطوة أساسية في مرحلة تعليم المهارات لدى الطالب و زيادة في ثقة الطالب بنفسه وتؤدي إلى تعلمه في المستقبل من خلال تزويد الطالب بتغذية راجعة دائمة من خلال المشاهدة الذاتية بأدائه وتشجيعه على تقبل النقد وتصحيح الأخطاء وتعديل سلوكه والدعم عند التدريب وإعطائه فرصة للتعلم» (Awad et al., 2022).

4-1 الاستنتاجات

- 1- ان الوحدات التعليمية باستخدام المشاهدة الذاتية كان لها تأثير فعال في تعليم مهارتي الارسال والضرب الساحق بالكرة الطائرة للمجموعة التجريبية .
- 2- حقق الفيديو التعليمي مع الاداء المثالي تحسنا كبيرا وكان له تأثيرا واضحا في تحسين مستوى الأداء للمهارات الأساسية في الكرة الطائرة للطلاب .
- 4- تفوق المجموعة التجريبية التي استخدمت المشاهدة الذاتية في تعليم مهارة (الارسال المواجه من الاعلى ومهارة الضرب الساحق) على المجموعة الضابطة .

4-2 التوصيات

- 1- ضرورة استخدام استراتيجيات المشاهدة الذاتية في المنهاج التعليمي لمادة كرة الطائرة للمرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .
- 2- ضرورة استخدام طرق واستراتيجيات حديثة للمساهمة في تحسين عملية تعليم مهارات الكرة الطائرة
- 3- عمل فيديو تعليمي يخصص كل مهارات الكرة الطائرة واستخدامه اثناء الدرس لأشراك اكثر من حاسة وتثبيت التعليم والمعرفة .
- 4- التأكيد على استخدام التصوير الفيديوي في الوحدات التعليمية لعرضه على الطالب ومقارنة أداءه مع الاداء المثالي وتصحيح الاخطاء .
- 5- اجراء بحوث ودراسات مشابهة اخرى على مختلف المراحل العمرية باستخدام المشاهدة الذاتية .

الشكر والتقدير

نسجل شكرنا لعينة البحث المتمثلة في طلبة المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة (جامعة البصرة)

تضارب المصالح

يعلن المؤلف انه ليس هناك تضارب في المصالح

مصطفى عدنان مصطفى <https://orcid.org/0009-0005-1305-482X>

References

- Abbas, I. A. K., Mushref, A. J., & Shalash, M. J. A. (2024). The effect of corrective exercises accompanied by mechanical feedback on some kinematic indicators and learning how to perform volleyball spiking for students. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 34(3). <https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.55998/jsrse.v34i3.691>
- Aldewan, L. H., & Sheikh Ali, H. F. (2016). Fundamentals of Teaching Physical Education. *Al-Basair House and Library, Lebanon*, 260.
- Al-Fartusi, A. (2007). *Principles of statistical methods in physical education* (2nd edition, p. 10). Al-Muhaymin Printing and Distribution.
- 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>
- Haider, A. R. (2015). *Basics of writing scientific research in physical education and sports sciences* (1st edition, p. 128). Al-Ghadeer Printing and Publishing Company Limited.
- Hamad, S. H., Saad, H. M., Agam, B. I., & Farhan, M. K. (2024). THE EFFECT OF VISUAL TRACKING EXERCISES ON SOME MOVEMENT ABILITIES AND THE SKILL OF DEFENDING THE COURT IN VOLLEYBALL FOR STUDENTS. *Proximus Journal of Sports Science and Physical Education*, 1(7), 77–83.
- Ibrahim, M. A. M. (2000). *Foundations of kinesiology in the sports field* (1st edition, p. 161). Al-Rawaq Foundation.
- Muhammad, A. R. (2009). *The effect of special exercises on learning, transfer of its effect, and retention of basic skills in volleyball* [PhD thesis]. University of Basra.
- Mukhalaf, A. K., & Hamad, S. H. (2020). The effect of special exercises in reducing the motor response time of the player (libero) for the skill of defending the court in volleyball. *Journal of Sports Science*, 12(44), 304–315. URI: <http://148.72.244.84:8080/xmlui/handle/xmlui/6983>
- Oudah, A. Y., Diwan, L. H., & Shehab, S. G. (2022). The Effect Of The Interactive Blended Learning Strategy In Learning The Skill Of Crushing Hitting In Volleyball For Students. *Journal of Positive School Psychology*, 6(6).
- Yasra, H. I. (2008). *Problems facing the student trainer in the field application school* (1st ed, Vol. 1, p. 241). Third Scientific Conference of the College of Educational Sciences, Arab Community Library, Zarqa Private University.

ملحق (1)

أسماء الخبراء المقومين للأداء الفني بالكرة الطائرة

ت	اسم الخبير	الاختصاص ومكان العمل
1	أ. د مهدي صالح زعلان	(بايوميكانيك) الكرة الطائرة- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة البصرة
2	أ. د شهاب غالب شهاب	(تدريب) الكرة الطائرة- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة البصرة
3	أم. د مهذ خير الله جبار	(تعلم) الكرة الطائرة- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة البصرة

ملحق (2)

استمارة تقييم الاداء الفني للمهارات

مجموع الدرجة النهائية	تقييم مهارة: الارسال من الاعلى والضرب الساحق			المحاولات	المهارة	ت
	اقسام الاداء					
	القسم الختامي درجة (2)	القسم الرئيسي درجة (5)	القسم التمهيدي درجة (3)			
				المحاولة الاولى	الارسال من الاعلى	1
				المحاولة الثانية		
				المحاولة الثالثة		
				المحاولة الاولى	الضرب الساحق	2
				المحاولة الثانية		
				المحاولة الثالثة		

ملحق (3)

نموذج للوحدة التعليمية باستخدام المشاهدة الذاتية

المكان : كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

المرحلة : الثانية

عدد الطلاب : 18

اليوم والتاريخ: الاثنين 2024/3/18

الهدف التعليمي: مشاهدة الطالب لأدائه ومقارنته مع الاداء المثالي من خلال الفيديو التعليمي

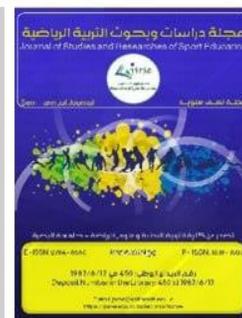
الهدف التربوي : تصحيح الاخطاء ذاتيا

الوسائل والادوات المستخدمة: قاعة دراسية شاشة عرض كبيرة كيبول خاص لربط الشاشة لايتوب يحتوي على فيديوهات الطلبة و الفيديو التعليمي	الوسائل والادوات المستخدمة: قاعة دراسية شاشة عرض كبيرة كيبول خاص لربط الشاشة لايتوب يحتوي على فيديوهات الطلبة و الفيديو التعليمي	الفعالية والمهارة الحركية	الوحدة التعليمية		
			الزمن	نوع النشاط	اقسام الوحدة التعليمية
الملاحظات	التشكيلات		5 د	المقدمة	القسم التحضيري
التأكيد على طريقة جلوس الطلاب بحيث يمكنهم مشاهدة شاشة العرض للفيديو التعليمي بوضوح	***** ***** ***** *****	الذهاب الى القاعة الدراسية اخذ الغياب وتشغيل شاشة العرض وتجهيز الادوات المستخدمة	5 د	المقدمة	القسم التحضيري
التأكيد على طرح الاسئلة حوال الاداء مع اعطاء التغذية الراجعة		يقوم المدرس بعرض فيديوهات الطلبة المصورة مسبقا لمهارة الارسال من الاعلى ويشاهد الطلبة ادائهم وتتم المناقشة حول الاداء مع توجيه اسئلة لكل طاب حول ادائه وتفسيره من قبل المدرس	40 د	المشاهدة الذاتية للأداء	القسم الرئيسي
		بعد مشاهدة الطلبة لأدائهم يقوم المدرس بعرض الفيديو التعليمي لكل اجزاء مهارة الارسال من الاعلى ويقوم بشرح مفصل عن كل جزء في المهارة مترامنا مع الفيديو التعليمي وهنا يقوم الطالب باسترجاع ادائه ذهنيا والتفكير بالأخطاء التي قام بها من خلال مشاهدته للفيديو التعليمي ثم يقوم المدرس بعرض فيديو للأداء المثالي لمهارة الارسال من الاعلى وتفسير الاداء ومقارنته بأداء الطلبة مع تصحيح للأخطاء من قبل المدرس	40 د	الفيديو التعليمي والأداء المثالي	القسم الرئيسي
		اخذ اراء الطلبة حول درس المشاهدة وما هو مدى الاستفادة منه	5 د		القسم الختامي



Journal of Studies and Researches of Sport Education

spo.uobasrah.edu.iq



THE USE OF ELECTRIC TRANSFER 448 kHz THERAPY IN SPORT AND IMPACT OF HUMAN MESENCHYMAL STEM CELLS

Beata Mazurek ¹✉ Qusay Mohammed Ali ²✉ ^{ID} Nahida Hamed Mashkoor ³✉ ^{ID}

University of Physical Education in Kraków (Poland)¹

University of Basra / College of Education and Sports Sciences^{2,3}

Article information

Article history:

Received 13/5/2019

Accepted 17/6/2024

Available online 15, Nov,2024

Keywords:

mesenchymal stem cells – MSC,
Capacitive–Resistive Electric Transfer,
cells therapy.



Abstract

Mesenchymal stem cells (MSCs) can differentiate into more than one type of specialist cells in our body. They are a potential source of progenitor cells for osteoblasts, chondroblasts, adipocytes, skeletal muscles, and cardiomyocytes. They may also differentiate into ecto– and endodermal cell lines, e.g., neural cells, glial cells, hepatocytes and karetinocytes. Mesenchymal cells represent only 0.001–0.01% of all bone marrow cells, are a crucial population of cells participating in the proliferative phase of damage regeneration, and they are present in nearly all body tissues, the largest number of them is in adipose tissue and blood. Properties of MSCs have formed foundations for a new interdisciplinary field, tissue engineering. Its extensive applications include aesthetic medicine, dermatology, orthopaedics, plastic surgery, physioaesthetics, and sports medicine. The aim of this study is to present selected properties of the mesenchymal stem cells exposed to an electric stimulus of frequency of 448 kHz using Capacitive–Resistive Electric Transfer (CRET) technology.

1. Research Definition

1. Introduction and Importance of Research

Our subject of interests will be mesenchymal stem cells, being poorly differentiated and having an ability for self-renewal and proliferation into one or more types of specialised cells concerning observation of changes in their properties and proliferation following exposure to radio-frequency current. Sources for effectively obtaining MSC cells include bone marrow, adipose tissue, umbilical blood, placenta, dental pulp, skeletal muscles and menstrual blood. The research conducted at the scientific and research centre in Spain showed that it is possible to stimulate proliferation of mesenchymal cells using radio-frequency current in a capacitive-resistive electric transfer (CRET) mode. The electrical stimulation gave very satisfactory results in a process of restoring damaged tissues. The best outcome was obtained using the electric current of radio frequency of 448 kHz, and this frequency was patented by the research and scientific centre in Barcelona. The developed cell therapy method is called Indiba Activ.

RADIO-FREQUENCY CURRENT OF 448 KHZ FREQUENCY IN CRET MODE

This technology is based on the current flow through one of two electrodes with an electrical impulse stimulating tissues. The electrode working in the capacitive mode – Capacitive – is coated with an insulation layer acting as a dielectric in a capacitor. The metal part of the active electrode is charged positively, while the external layer is made of special plastic material and has a negative charge. **Dielectric particles** placed in a capacitor **electric field** become partly or wholly organised (**polarisation**), and this way an additional **electric field**, opposite in direction, appears inside of the capacitor. (Abdel & Ali, 2014) A speed of polarisation changes depends on the wave or the signal frequency. The current reaches patient tissues as a flow of charged ions and particles which collide with immobile particles of the tissue and cause a thermal effect and, what is most important, restore an electrical potential in the cell external environment. The capacitor mode results in a surface effect, improving tissue vascularisation and their anatomic properties. As for a resistive electrode, without an insulating layer, that is, without the capacitor dielectric, the electric current is delivered with an ion flow resulting in an increase in the temperature in tissues according to the Joule's law.

Heat emitted as a result of current flowing through a tissue is directly proportional to tissue resistance encountered by the current. An energy of the electrical current is transformed into the inner energy of the conductor. In the resistive mode, hyperthermia is located deeper than in the capacitor mode. The flow is possible even in the event of high impedance resulting from a poorer

hydration and vascularisation of the tissue. The resistive mode results in restoration of the electric potential inside and outside of the cell following intercellular ion exchange (Schäffler & Büchler, 2007) (Abdul Baqi et al., 2014)

In a therapy based on the capacitive–resistive electric transfer (CRET), intra– and extracellular stimulation occurs caused by activation of the ion pump; in consequence, the physiological electric function of cells and a normal membrane potential are restored. The intracellular ion exchange is possible due to linear ion movement. Long–term studies of an effect of different frequencies on cells showed that the current frequency has a crucial influence on parameters and a direction of the ion flow. At frequencies below 448 kHz, an intracellular effect is not achieved because the membrane behaves as an insulating layer, and only a vibration–like movement of ions is initiated. The 448 kHz frequency initiates a linear ion flow resulting in intercellular exchange and a cascade of biochemical processes in the cell. Higher frequencies, above 448 kHz, cause ions to revolve around their axis resulting in a molecular friction accompanying ion rotation; and this causes only a strong thermal effect without intercellular ion exchange. (HERNÁNDEZ–BULE et al., 2016) (Mustafa et al., 2010) (Jackson et al., 2007)

Depending on a dose of the electrical impulse in the capacitive–resistive electric transfer (CRET), one of the three effects can be achieved on a physiological level, i.e., stimulation, vascularisation or hyperactivation. By selecting appropriate current doses while maintaining the 448 kHz frequency, cell metabolism and tissue oxidation can be improved, and tissue microcirculation can increase. Blood vessels are dilated, and efficiency of venous and lymphatic reabsorption improves. (Mashkour, 2015)

CRET MODE INFLUENCE ON MESENCHYMAL CELLS PROLIFERATION

Previous studies on the radio frequency were conducted mainly by research teams in scientific centres: Ramón y Cajal from Madrid, CIMA and QUIRON from Barcelona, Santa Cruz and Sant Pau from Barcelona, University Clinic from Valencia, as well as in Canada, the U.S., UK and Japan. Furthermore, prestigious Institutes of Medicine, Science and Sports CONI from Rome and Gaetano Pini from Milan were involved in the research.

The research showed that exposure of mesenchymal cells to an electrical impulse of 448 kHz used in the CRET cell therapy results in a positive regulation of ERK 1/2 pathway and promotes proliferation of mesenchymal cells obtained from healthy donors. The results indicate effectiveness of the CRET therapy in repair processes in an injured area by active proliferation

of cells obtained from adipose tissues. The adipose tissue is the best source of stem cells in adult people(HERNÁNDEZ–BULE et al., 2016)

An exposure to pulsed electrical impulse of 448 kHz used in therapies with the capacitive–resistive electric transfer increases a percentage of cells in S, G2 and mitosis phases, as well as causes proliferation of mesenchymal stem cells in humans. The obtained results show that the CRET electrical treatment may stimulate tissue regeneration through activation of proliferation of resting adipose derived stem cells (ADSC) present in the damaged area, without compromising multipotential nature of stem cells in terms of future adipogenic, chondrogenic, or osteogenic differentiation. This data, together with previously published experimental evidence, strongly supports the hypothesis that molecular and cellular mechanisms, other than thermal ones, may be of crucial importance for the therapeutic effectiveness of treatment with the CRET method. Therefore, CRET can be proposed as an effective auxiliary method in regeneration of various lesions in tissues and vessels(Hernández–Bule et al., 2014)

In vitro differentiation of mesenchymal stem cells in a specific direction requires the use of specific growth factors or chemical compounds having differentiation properties. Selected factors determining MSC differentiation are presented in the table below(Shah & Farrow, 2012)

Tab. 1 SELECTED FACTORS REGULATING MSC DIFFERENTIATION

Biological and chemical differentiating factors	Differentiation directions
TGF-β	chondrocytes, smooth myocytes
IGF-1	chondrocytes
bFGF	chondrocytes, osteoblasts, neurons
EGF	chondrocytes
PDGF	chondrocytes, myofibroblasts, smooth myocytes
VEGF	endothelial cells
BMP-12	cenocytes
Dexametasone+isobutylmethylxanthine+indomethacin+insulin	adipocytes
Ascorbic acid	chondrocytes
β-glycerophosphate	osteoblasts

5'-azacitidine	cardiomyocytes
Linoleic acid	oligodendrocytes, neurons
DMSO + dexametasone	astrocytes

MSC PROLIFERATION INTO CHONDROCYTES AND OSTEOBLASTS STIMULATED BY AN ELECTRICAL IMPULSE IN CRET MODE

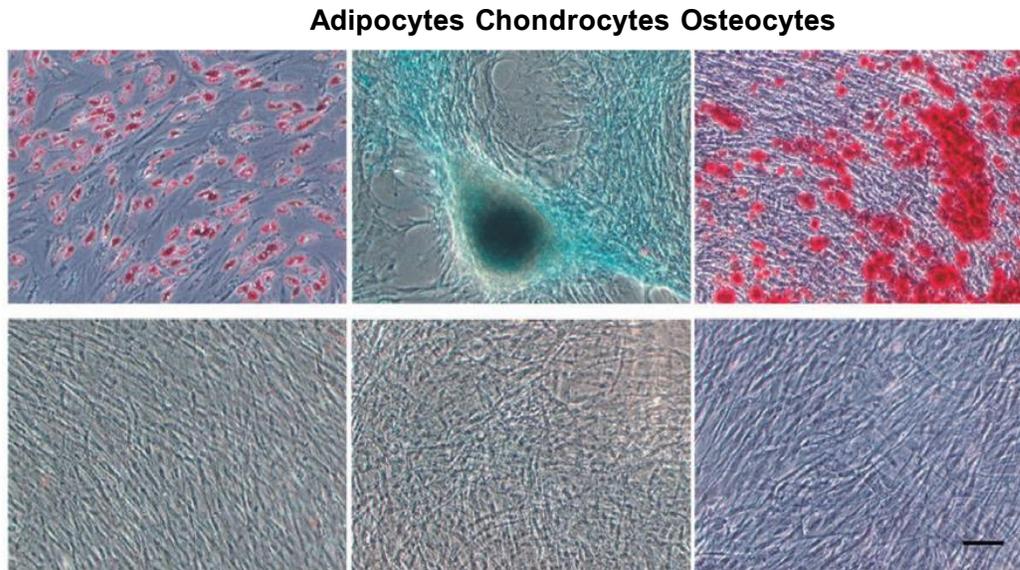
Growth factors modulating differentiation of mesenchymal stem cells include a family of TGF- β (TGF- β 1, TGF- β 2 and TGF- β 3) factors, as well as bone morphogenetic proteins (BMPs). In studies on human MSC it was found that TGF- β 2 and TGF- β 3 are more active than TGF- β 1. Following TGF- β 2 and TGF- β 3 stimulation, the synthesis of proteoglycans and type II collagen increased. Bone morphogenetic proteins (BMPs) (2, 4 and 6) participate in MSC differentiation towards cartilage cells (Burke & Tosh, 2005) Cartilage regeneration is a difficult process due to high resistance, low proliferation index and poor vascularisation of this tissue. Studies on the influence of the electrical impulse in the CRET mode on damaged cartilage showed that the induction effect of stem cell proliferation supports cartilage regeneration by an increase in differentiation of stem cells towards cartilage cells, synthesis of chondrocytes in tissues and of macrocytes C in extracellular matrix of the cartilage. A stimulation in the resistive mode increases proliferation and accelerates mesenchymal cells differentiation into chondrocytes and osteoblasts, thus accelerating the process of healing of injured tendons and cartilages, and shortening the time required for bone union. (McDonough & Watson, 2008) (Bajek et al., 2014)

Experimental results provided evidence that stimulation with radio-frequency current in the CRET mode acts at a cellular level. Stem cells exhibit an increased expression and activation of Sox-5, molecules involved in chondrogenesis and formation of cartilage. The studies revealed an accelerated synthesis of the cartilage matrix in a presence of chondroitin sulphate and glycosaminoglycans (KNEBEL). Beneficial therapeutic effects were also demonstrated in patients with damaged bone tissue, and with degenerative lesions undergoing CRET-based treatment. The studies showed that apart from differentiation of stem cells into osteoblasts (bone cells), an activity of alkaline phosphatase also increases, calcium deposits are formed and mineralisation and formation of bone tissue accelerates. (HERNÁNDEZ-BULE et al., 2016)

Figure 1 shows an effect of the electrical impulse in the CRET mode on proliferation of cells isolated from the adipose tissue. The photos show an effect after 14 days of the exposure to the

electrical impulse. Visible differentiation into different types of cells: adipocytes, chondrocytes and osteocytes. (Jackson et al., 2007)

Fig.1



CRET THERAPY IN SPORTS

Due to the therapeutic effects at a cellular level described above, electrotherapy in the CRET mode is used in sports orthopaedics and rehabilitation. It is used by over 200 sports federations all over the world. CRET electrotherapy is used, amongst the others, by: FC Barcelona, Espanyol, AC Roma, and Tinkoff SAXO. In Poland, the CRET cell therapy was used by physiotherapists of the National Football team during their preparations to EURO 2016 and supported players of the National Handball Team at the Olympic Games in Rio. At the Olympic Training Centre KOLNA, the CRET technology based on the 448 kHz frequency is used by Polish Women Basketball Champions from Wisła Can-Pack team and many champions and Olympic athletes from various disciplines, including kayakers, football (Mahmoud et al., 2015) players, race walkers, runners, (Mashkor, 2017) judokas, cyclists, MMA wrestlers, or American football players. The CRET technology is used to treat sports and orthopaedic injuries, as well as for post-exercise regeneration and to prepare muscles for the exercise. Currently, the first in Poland study will be conducted at the University of Physical Education in Krakow, concerning the effect of the electrotherapy in the capacitive-resistive mode at the 448 kHz frequency on rheological,

biochemical, hormonal and enzymatic properties of blood in terms of post-exercise regeneration and prevention of myocardial infarctions and embolism in runners above 40 years of age. The research team will be led by a renowned rheologist, Professor Zbigniew Dąbrowski, PhD

References

- Abdel, N. H. M. D. N., & Ali, Z. B. D. Q. M. (2014). The effect of using different resistors characteristic speed and power some variables Kinmatik and the achievement of the enemy 100 m. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 41.
- Abdul Baqi, Y., Mashkoo, N. H., & Ali, Q. M. (2014). The Impact of Training Mtaulp Force on Some Variables Albyumkanikip and Speed to Pass Another Hurdles and completing the 400 meter Hurdles. *Al. Qadisiya Journal for the Sciences of Physical Education*, 14(1 part (2)).
<https://www.iasj.net/iasj/article/93561>
- Bajek, A., Olkowska, J., Gurtowska, N., Kloskowski, T., Walentowicz–Sadlecka, M., Sadlecki, P., Grabiec, M., & Drewa, T. (2014). Human amniotic–fluid–derived stem cells: a unique source for regenerative medicine. *Expert Opinion on Biological Therapy*, 14(6), 831–839.
<https://doi.org/10.1517/14712598.2014.898749>
- Burke, Z. D., & Tosh, D. (2005). Therapeutic potential of transdifferentiated cells. *Clinical Science*, 108(4), 309–321.
- HERNÁNDEZ–BULE, M. L., MARTÍNEZ–BOTAS, J., TRILLO, M. Á., PAÍNO, C. L., & ÚBEDA, A. (2016). Antiadipogenic effects of subthermal electric stimulation at 448 kHz on differentiating human mesenchymal stem cells. *Molecular Medicine Reports*, 13(5), 3895–3903.
<https://doi.org/10.3892/mmr.2016.5032>
- Hernández–Bule, M. L., Paíno, C. L., Trillo, M. Á., & Úbeda, A. (2014). Electric stimulation at 448 kHz promotes proliferation of human mesenchymal stem cells. *Cellular Physiology and Biochemistry*, 34(5), 1741–1755. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25427571>
- Jackson, L., Jones, D. R., Scotting, P., & Sottile, V. (2007). Adult mesenchymal stem cells: differentiation potential and therapeutic applications. *Journal of Postgraduate Medicine*, 53(2), 121–127.
- Mahmoud, M. A., FadousNamrawi, A. O., & al–Dulaimi, S. H. H. (2015). Impact exercises compromise vehicle (physical skill) in different shapes and spaces on some of the physical variables and speed performance skills of football players for applicants. *Sport Culture*, 6(2).
- Mashkor, N. H. (2017). The stylistic influence of small units (homogeneous and heterogeneous) on some Elkinmetekih variables and the level of technical performance and achievement of the effectiveness of the discus. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 50.

- Mashkour, N. H. (2015). *THE EFFECT OF TRAINING & COMPONENT OF HARMONIC CAPACITY IN SOME PHYSICAL, BIO-KINEMATIC VARIABLES & ACHIEVEMENT OF LONG JUMP.*
- McDonough, S., & Watson, T. (2008). *Electrotherapy: evidence-based practice.*
- Mustafa, A. M., Naheda, H. M., & Qusay, M. A. (2010). Reflected the importance of research interest in the field of Alrkdp approximate. *Journal of Studies and Researches of Sport Education, 28.*
- Schäffler, A., & Büchler, C. (2007). Concise review: adipose tissue-derived stromal cells—basic and clinical implications for novel cell-based therapies. *Stem Cells, 25*(4), 818–827.
- Shah, S. G. S., & Farrow, A. (2012). Trends in the availability and usage of electrophysical agents in physiotherapy practices from 1990 to 2010: a review. *Physical Therapy Reviews, 17*(4), 207–226. <https://doi.org/10.1179/1743288X12Y.0000000007>



Journal of Studies and Researches of Sport Education

spo.uobasrah.edu.iq



Designing a Strategic Model Based on Succession Planning in Gymnastics in Iraq

Haider Al-Khafaji ¹ ✉

Masoumeh Kalateh Seifari ² ✉

Mazandaran University / Faculty of Physical Education and Sports Sciences ^{1,2}

Article information

Article history:

Received 27/7/2024

Accepted 5/8/2024

Available online 15, Nov,2024

Keywords:

Succession Planning, Gymnastics,

Grand Theory, Iraq



Abstract

This research aims to develop a strategic succession planning model in the sport of gymnastics in Iraq. The research, from an applied perspective, utilizes descriptive-analytical methods and, in terms of execution method, employs qualitative research. The data for this research were gathered through semi-structured interviews and sampling was done purposefully using the Strauss and Corbin method. Among all managers and stakeholders in gymnastics across Iraq, a total of 11 individuals were selected for the interviews based on theoretical saturation. The interviews were analyzed using interpretive analysis techniques, open coding, axial coding, and selective coding. The analysis of the interviews identified the conditions for succession planning, including human resource management, talent management, support programs, and efficiency enhancement. The contextual and organizational factors influencing succession planning (strategic succession), the conditions for intervention (individual factors), strategies (creating a succession system and individual evaluation), and the consequences (individual and organizational development) were explored. The findings of the interview analysis indicate that strategic succession planning in Iraqi gymnastics can lead to a sense of belonging and development efforts, strengthening the workforce, and using the experiences of veterans to enhance the stability and sustainability of gymnastics in Iraq.

1. Research Definition

1. Introduction and Importance of Research

Organizations face future challenges characterized by uncertainty, high risk, competitiveness, and the rapid emergence of new technologies. Despite this significant competition, organizations not only require talented individuals and intellectual capital but also need to strive for strategic goals. As today's organizations strive to create and maintain innovative capabilities, they are concurrently encountering an array of challenges and expanding issues. Current dynamics demand higher quality and faster innovation at lower costs and in less time, necessitating continuous learning. Moreover, there is a need for a critical and sustainable approach to human resource management to mitigate the adverse effects of mismanagement, high turnover, and the consequent loss of organizational mission and enthusiasm. Recent studies reveal the widespread challenges facing organizations worldwide, such as the lack of strategic succession planning, as evidenced in various reports. Inadequate management processes, the lack of proper selection and appointment of managers at different levels, the absence of clear competency criteria, the failure to establish appropriate performance indicators, strategic planning deficiencies, and vague operational policies are among the most critical weaknesses facing organizations today. This body of research emphasizes the primary role of strategic planning in guiding managers towards achieving high performance and success. In new millennium organizations, there is significant emphasis on intangible assets such as innovation, efficiency, creativity, and knowledge capital. These organizations focus intensively on human resources and strive to gain a competitive edge through continuous learning and preparation for future challenges. This system can be considered as an effective strategy for training skilled leaders and managers.

Strategic management of succession planning plays a critical role in the strategic positioning of today's organizations. It ensures that employee career development and succession planning are aligned with the organization's strategic goals rather than being static or unchanging. A strategic approach to succession planning should also aim to develop employees' capabilities to achieve organizational goals effectively. This requires a comprehensive program that addresses issues related to employee turnover and ensures the strategic alignment of succession planning with overall organizational objectives. Succession planning should encompass strategic elements, including the need for knowledge transfer and the shaping of entrepreneurial skills and organizational knowledge, to transform organizational culture and prepare for future challenges (Ulive, 2019). The lack of a comprehensive information bank on future workforce requirements can lead to unsuitable economic, political, and social appointments and Ritz and colleagues (2016) asserted that the absence of proper succession planning may result in non-optimal decisions being made by many managers who lack a genuine interest in organizational development. When managers avoid proper succession planning, it often leads to a lack of continuity and can result in organizational misalignment. This issue can create significant challenges, such as the appointment of unqualified individuals or the mismanagement of human resources, ultimately affecting the organization's long-term goals and strategies. This also leads to unqualified individuals being intentionally assigned to irrelevant departments (in line with the 'manager's window' principle), for the purpose of justifying the appointment of the unqualified person to a suitable position in the future (Shiri & Therefore, the researcher concluded that it is essential to conduct research on the current inefficiencies within organizations, particularly in governmental organizations. The feeling

that these conditions undermine the preservation of fitness and trust in these organizations is a crucial issue. In the context of sports and geopolitical environments, the lack of professional skills, preparedness, and the type of training is another significant issue. Failure to achieve the goals of sports and geopolitical environments for various reasons, including the inability to achieve replacement tasks and the lack of knowledge about it, has led to the complete neglect of this vital task. Furthermore, according to research on the conditions of human resources in sports organizations in Iraq, the necessity of succession planning is emphasized. It is noted that continuing this process depends on the organization's commitment to implementing proper succession planning, creating an environment where skills and talents can flourish, and preparing organizations to face potential crises. Moreover, this study indicates that sports organizations in Iraq face significant challenges in achieving their goals. As such, it is necessary to follow the example of successful models in other regions, which researchers have identified as effective methods for talent management and succession planning. This includes designing strategic models for sports and geopolitical contexts and addressing important research questions such as: What are the facilitating factors in sports and geopolitical environments? How can strategic training be implemented under these conditions? How can organizations ensure the development and retention of talented individuals in key positions? The findings of this research suggest that strategic succession planning is vital for achieving organizational goals and ensuring the long-term stability of sports organizations in Iraq. The identified strategic approach includes understanding the facilitating and limiting factors, as well as developing educational strategies and implementing effective succession planning to meet the unique needs of sports organizations in Iraq.

Methodology

The present research is developmental and employs a qualitative method. As previously described, this research utilizes a grounded theory approach to gain in-depth knowledge about strategic succession planning in the field of gymnastics in Iraq. The study adopts Strauss and Corbin's systematic approach, involving a purposive sampling method to select participants. Participants in this research include professors, academic faculty members, specialists, heads, and deputies of sports organizations, as well as senior managers and technical directors from the gymnastics federation. Additionally, senior staff and experts with a minimum of 5 years of professional experience in gymnastics were included in the sample. A total of 11 individuals were selected based on the criterion of theoretical saturation. Data were collected through semi-structured interviews to obtain detailed insights. The initial interviewees were selected from managers, senior sports administrators, heads and deputies of the gymnastics federation, and technical experts. These interviewees recommended other potential participants, continuing until theoretical saturation was achieved and no new information was forthcoming from additional interviews. For data validation, the snowball sampling technique was used to ensure a comprehensive and representative sample. The interviews were then analyzed using the techniques of open coding, axial coding, and selective coding to identify key themes and concepts related to strategic succession planning in gymnastics. The qualitative data were evaluated based on four main criteria for research reliability and validity: credibility, transferability, dependability, and confirmability. These criteria were employed to ensure the rigor and accuracy of the research findings. Credibility was established through prolonged engagement and persistent observation in the field. Transferability was addressed by providing detailed descriptions of the research context and

participants. Dependability was ensured through an audit trail, and confirmability was achieved by maintaining a reflexive journal.

The final step involved extracting data from the interviews and comparing these with existing literature to identify common patterns and unique insights. The results were compiled into a comprehensive report, with the findings demonstrating high consistency and agreement among the participants, as shown by a reliability coefficient of 91%.

$$\text{Reliability} = \frac{2 \times \text{Number of Agreements}}{\text{Total Number of Codes}} \times 100$$

This methodological approach ensured a robust analysis, providing valuable insights into strategic succession planning in Iraqi gymnastics.

Row	Total Codes	Agreed Codes	Disagreed Codes	Reliability
1	26	12	4	0.92
2	23	11	1	0.96
3	28	12	6	0.86
Total	97	42	13	0.91

To ensure the reliability of the research, the opinions of several sports management experts were solicited and their feedback and suggestions were implemented.

Findings

The demographic characteristics of the interviewees are presented in Table 2.

Table 2: Demographic Characteristics of Interview Participants

Type of Relationship with Core Phenomenon	Education Level	Work Experience (years)	Gender	Age
Sports Manager	PhD in Sports Science	9 years	Male	39
Sports Coach	Master's Degree	10 years	Female	35
Sports Manager	PhD in Sports Science	8 years	Female	58

Sports Manager	PhD in Sports Science	9 years	Male	54
Academic Faculty Member	PhD in Sports Science	12 years	Male	59
Academic Faculty Member	PhD in Sports Science	12	Male	49
Sports Manager	Master's Degree	19	Male	63

As indicated in Table 2, most participants held a Master's degree. Their work experience ranged from 9 to 33 years, and their ages varied between 39 and 66 years. The gender distribution included 6 men and 5 women. The results derived from the interviews are categorized into main themes, axial codes, and selective codes as shown in the following table.

Table 3: Influential Conditions on the Core Phenomenon of the Research

Theoretical Factors	Components	Concepts	Summarized Initial Codes
	Human Resource Management	Attention to Workforce Empowerment	Planning for Human Resource Development, Transparency in HR System, Defining Key Positions, Promoting Diverse Groups for Organizational Future, Aligning Talent with Federation Goals
	Talent Management	Identifying Individuals	Evaluating Individual Performance, Focusing on Individual Talent, Assessing Individual Capabilities Identifying Talented Individuals, Replacing

		Selecting Talented Individuals	Key Positions with Talented Individuals, Assessing Individual Capabilities
	Supportive Plans	Supportive Culture	Trust in Federation Members, creating a Supportive Atmosphere, Implementing Supportive Policies within the Federation
		Senior Managers Support	Focusing on Federation Members' Success, Emphasizing Participation and Guidance by Senior Managers in the Federation
	Efficient Development	Efficient Development Program	Advancement Based on Competency, Enhancing Performance Based on Competency
		Performance Evaluation System	Creating a Realistic Evaluation System Based on Actual Performance, Continuous Improvement Based on Performance Metrics

The influential conditions identified in Table 3 highlight the occurrence and expansion of core phenomena. In this research, four central categories were identified, which include Human

Resource Management, Talent Management, Supportive Program, and Efficient Development. These categories encompass eight influential conditions.

Table 4: Core Phenomenon of the Research

Theoretical Factors	Components	Concepts	Summarized Initial Codes
Core Phenomenon	Strategic Succession Planning	Qualitative Preparation	Developing Young Workforce, Training Successors for Key Positions, Ensuring Individual Competence for Important Roles
		Quantitative Preparation	Training and Preparing Individuals for Various Roles, Having Successors for Key Positions

The core phenomenon identified in Table 4 needs to be closely aligned with the central subject of the study. This research focuses on the strategic succession planning phenomenon in the field of gymnastics in Iraq.

Table 5: Contextual Conditions Influencing the Core Phenomenon of the Research

Theoretical Factors	Components	Concepts	Summarized Initial Codes
Contextual Conditions	Personal Factors	Personality Traits	Emotional Stability, Self-Motivation, Self-Esteem, Self-Confidence
		Personal Skills	
		Existing Succession System	Flexibility, Stability, Control, Management, Leadership, Responsibility, Work Ethic, Effective

		Succession Management	Communication, Negotiation
	Management Factors		Presence of a succession system, Internal organizational continuity, Experience in succession planning,
	Organizational Factors	Organizational Characteristics	Lack of senior management support for succession, Absence of strategic approach in succession management, Resource constraints, Fear of losing position
	Trans-organizational	Laws and Regulations	Federation structure, Dominant culture in the federation, Utilization of resources, Evaluation and performance measurement methods
			Federation's global directives, Federation's global culture, Selection criteria for senior managers, international cooperation

These conditions are also recognized as contextual components. In this research, four central categories were identified, which include individual factors, management factors, organizational factors, and trans-organizational factors. Six subcategories of contextual conditions were also identified.

Table 6: Intervening Conditions Influencing the Core Phenomenon of the Research

Theoretical Factors	Components	Concepts	Summarized Initial Codes
<p style="text-align: center;">Intervening Conditions</p>	<p style="text-align: center;">Organizational Factors</p>	<p>Organizational Structure</p>	<p>Federation structure, Dominant culture in the federation, Global directives of the federation</p>
		<p>Characteristics of Promotion</p>	<p>Dominance of traditional thinking, Experience in advancement, Educational and political background</p>
		<p>Structural Limitations</p>	
	<p style="text-align: center;">Personal Factors</p>	<p>Individual Capabilities</p>	<p>Planning, Organizational monitoring and control, Succession planning management, Formation of a succession committee</p>
			<p>Individual Characteristics</p>

			Job insecurity, High level of discrepancy in competency, Lack of managerial satisfaction, Inefficiency, Lack of motivation
--	--	--	--

Intervening conditions are specific factors that influence the pathway to achieving the core phenomenon. In this study, two central codes and five sub-codes of intervening conditions were identified, which include organizational factors and individual characteristics.

Table 7. Strategies Influencing the Core Phenomenon of the Research

Theoretical Factors	Components	Concepts	Summarized Initial Codes
----------------------------	------------	----------	---------------------------------

The purpose of implementing management strategies is to better achieve and realize the core phenomenon in the given context. In this research, four central codes were identified: establishing a succession system, developing individuals with talent, evaluating the effectiveness of successors, and identifying factors influencing the strategic succession development in the field of gymnastics in Iraq.

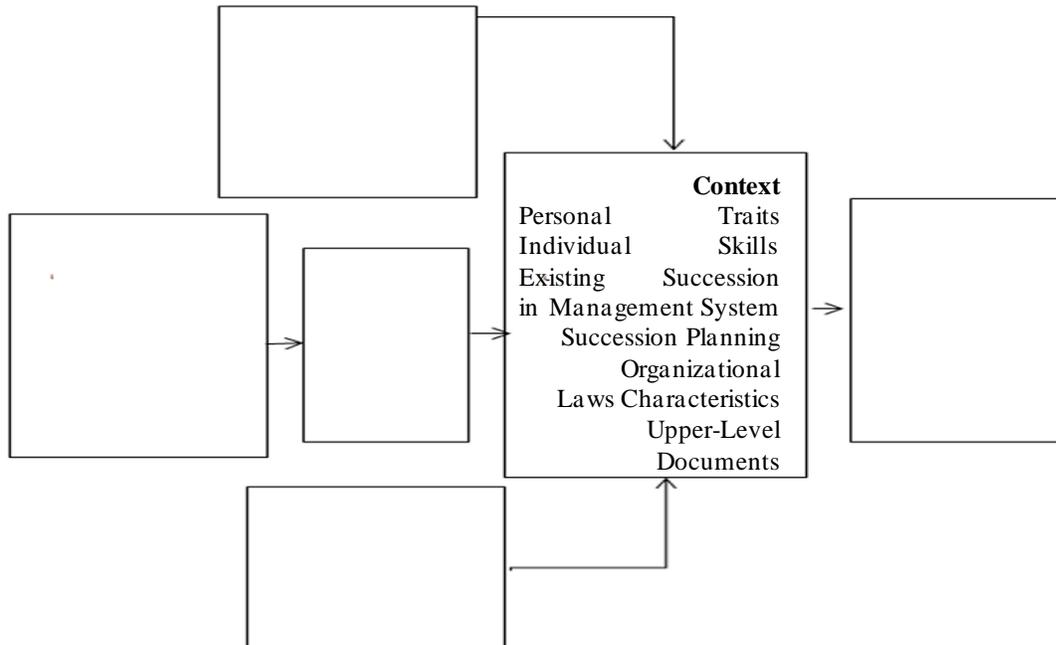
Table 8: Identified Outcomes from the Core Phenomenon of the Research

Theoretical Factors	Components	Concepts	Summarized Initial Codes
Outcomes		<p>Development of Belonging</p> <p>Individual Endeavor Development</p> <p>Strengthening Talented Workforce</p> <p>Participation in Change</p>	<p>Sense of belonging, Reduced stress, Job satisfaction, Increased work ethic</p> <p>Job satisfaction, Improved individual and organizational performance, Increased employee motivation</p> <p>Creating more candidates for succession, Aligning workforce with the needs of the federation</p> <p>Engagement in the change process, Participation in the vision of the federation, Having a positive outlook towards change</p>

		<p>Elevation of the federation</p> <p>Sustainability of Federation</p>	
--	--	--	--

If appropriate and suitable actions and conditions are present, they will create the necessary contextual conditions, which can lead to desired outcomes. Based on the results, the identified outcomes include five main themes related to individual and organizational development, as well as six themes related to the strategic development of succession planning in gymnastics in Iraq.

Figure 1. Strategic Succession Planning Model for Gymnastics in Iraq



Discussion and Conclusion

The primary objective of this research was to design a strategic succession planning model for gymnastics in Iraq. Based on the final pattern of this research, which includes 17 categories and 36 concepts, the strategic succession planning model for gymnastics in Iraq was identified. According to the qualitative analysis of interview data, the model comprises the following components: human resource management, including talent management, support programs, and performance enhancement; contextual and organizational factors, involving organizational and managerial elements; and strategic succession planning. The model also includes conditions for intervention, such as creating a succession system, evaluating individuals for succession, and cultivating talented individuals.

As a result of the analysis, the developmental outcomes were identified as individual and organizational development, enhanced individual performance, and organizational efficiency. This research determined four main themes, including human resource management, support programs, efficiency enhancement, and performance evaluation systems, which encompass eight sub-themes. The findings are consistent with previous research emphasizing the importance of support programs, talent identification, managerial selection, and the influence of a supportive culture. Succession planning is essential for sustainability and job stability. Effective succession planning ensures that active and skilled individuals can replace those in key positions. With a strategic approach, succession planning can significantly contribute to the achievement of organizational goals (Rezaei & Salehipour, 2019). Effective succession planning aligns the organization's goals with its current needs, as outlined. In this research, qualitative findings indicated that succession planning includes four main components: talent independence, conditions and context for succession planning, and cultural and managerial factors. Furthermore, the results showed that these factors significantly influence succession planning. The findings highlight the importance of identifying behavioral, cultural, social, ethical, and health characteristics in succession planning, aligning with the studies which established the relationship between small family business performance and succession planning. In addition, (Kornosenko et al., 2021) demonstrated that succession planning affects the performance and sustainability of small family businesses in various economic conditions. The critical factor for effective succession planning, as highlighted by these findings, is its impact on the sustainability and performance of succession planning programs. In this research, four central themes were identified, including individual factors, managerial factors, organizational factors, and trans-organizational factors, which comprise the conditions for the context and organizational factors. The identified characteristics for succession planning include the characteristics of the existing succession system, succession management, organizational characteristics, and upper-level laws and documents. The findings align with those

Managers can improve their performance by evaluating their existing goals, aligning them with organizational strategies, and improving organizational performance. Additionally, allowing employees to have a say in important decisions helps them feel a sense of responsibility (Othman et al., 2024) and inclusion, which can enhance their participation and strategic thinking (Dhurgham

& Imad Adel Ali, 2020) In this regard, (Hammad et al., 2022) assert that the primary requirements for implementing scientific succession planning include considering cultural foundations, managerial commitment, and transparency in human resource management. Accordingly, legal, economic, and technological support is necessary for stability and sustainability. In this vein, Nasr Esfahani and (Al-Jadaan, 2021) suggested that contextual factors (absence of succession system, structural and cultural issues, lack of adequate financial resources) are critical in strategic succession planning for gymnastics. Similarly, (Hamad et al., 2024) emphasizes that talent development is among the most difficult challenges that organizations face. The focus on human resources ensures that organizations can adapt to present challenges by leveraging the skills and competencies of their workforce. (Hamad et al., 2023) agreed to consider them as factors of growth and development. As a collection of methods and activities for a group of individuals, it can create a difference in the organization's performance. Mahmoud Abdulfatah (Ghazi et al., 2024) agreed that talent management as a collection of methods and systems aims to attract, retain, and cultivate skilled individuals for the organization. (Al-Alawi et al., 2019) and Hartman and (Saad, 2017) agreed that when researchers look at talent management, they are looking at an action plan that includes talent identification, talent development, and talent retention. In this study, two main axes, namely organizational factors and personal characteristics, and five criteria: organizational structure, structural limitations, personal abilities, and personal motivation conditions, were identified. The results were consistent with the findings of (Jiang et al., 2023),

Organizations must focus on key changes to maintain business continuity and preserve their current state. They have been forced to revise their emergency replacement plans. In this regard, (Jiang et al., 2023) emphasized that without having a proper retirement plan, the organization will face a vacuum of valuable forces. (Bircan & Gencler, 2015) stated that adequate attention to human resources in sports organizations will ensure the necessary readiness in case of retirements. In addition, (Hurd, 2005) in their research indicated that due to insufficient attention to human resources in sports organizations, and also due to weak planning in the maintenance and development of a proper succession system, organizations will face significant threats in the future. (Bradley et al., 2022) believed the lack of deep investigation about the cultivation of dwarfism in organizations is one of the major factors indicating fundamental problems in the administrative health of organizations. On the other hand, various studies suggest that the existence of divergent attitudes in the field of organizational pathology, if they emerge as destructive phenomena in organizations, can play a detrimental role. (Bradley et al., 2022) believe that organizational dwarfism should be thoroughly examined as it can potentially have a pervasive impact on the organization.

In addition, (Bonnes et al., 2019) stated in their research that the current situation forces organizations to revise their emergency replacement plans. These include examining the replacement management, implementing official replacement plans, effective communication programs, diverse educational opportunities, and psychological health programs for employees.

This study identified four main axes in creating a succession system: evaluating individuals for succession, fostering individuals with potential, assessing interim successors, and the strategic development of successors in the context of Iraq. A critical issue is the commitment of federation managers to succession planning, having a program for key federation positions, and specifying the important criteria for key positions including identifying talents, fostering talents within the federation, nurturing talents outside the federation, job characteristics, and behavioral and performance traits. The results of succession performance were consistent with the findings of .

Every organization must adopt the best methods to ensure its sustainability in a competitive, complex, and unpredictable commercial environment. This, in turn, requires reliable support for long-term performance and sustainability. This is consistent with the (Mohamed, 2020) According to the research results of (Aldewan & Al-Temimy, 2013) the implementation of talent management actions must go through seven stages, including establishing a management system, identifying motivations, talent attraction, and assessing entry criteria for individuals into the talent plan. The selection of talents and the evaluation of key position indices were identified. The results of (MUSHREF & Sulaiman, 2022) also indicated that in the talent development model, it is essential to consider growth dimensions and the development of talents and entry criteria, evaluating plans and networks, and supporting and evaluating talents' strategic abilities and the direct impact of talent development on organizational strategy. Oyabenjo and (Mushref, 2024) also emphasized the necessity of having a strategic approach and evaluation of strategic needs in talent management efforts.

Additionally, having an official plan for talent development is crucial, as highlighted by Elinger (Gabriel & Alina, 2014) who noted that implementing the planning process for leadership successor candidates is crucial for the long-term sustenance of the organization. Developing leadership skills is definitely essential for those planning to occupy managerial roles. (Al-Dabbagh, 2020) in their research stated that the sustainability of small organizations is highly dependent on succession management, which is generally achieved through training and retaining existing employees within an organization. Among the exemplary organizations in Southeast, there is a high level of satisfaction with the implementation and execution of adequate succession management programs. This guarantees the long-term sustainability of many organizations in the geopolitical regions.

Given the results obtained, five main axes including individual development and organizational development, and six other codes from the outcomes of succession development were identified. Strategic development of succession planning in the context of Iraq involves efforts to develop individuals, strengthen the workforce through talent identification, and participate in organizational change. The findings align with the results of various federation studies on sustainability, including those Succession planning is very important because it facilitates the creation and expansion of supportive plans that a company can use to respond to unforeseen opportunities and actions. Moreover, it can help a company prepare for external and internal challenges (Charlz, 2016). Additionally, well-designed succession planning helps organizations to

expand career paths for their employees by inspiring them. (Mashkoo et al., 2021) stated in their research that using competitive talent management models significantly contributes to an organization's better management and competitive advantage. Nasr Esfahani and Fouladi (2021) also found that using successful patterns of talent management has remarkable benefits for organizations, including achieving goals, development, sustainability, and increasing organizational empathy. (Muhammed, 2021)) also indicated that the outcomes (achieving goals, development, sustainability, increasing organizational commitment, etc.) are important in recognizing strategic sports and geopolitical planning. Furthermore, (Aljadaan, 2018) identified the importance of these plans. According to their research findings, it can be said that the individual and organizational outcomes attributed to succession planning include relevance to individual factors, involvement, and interaction. (Muhammad, 2023) also noted in their research that increased activity in succession planning areas is possible through administrative personnel management. It helps government organizations to better confront challenges and preserve organizational knowledge. (Clardy, 2008) stated in their research that there are limited academic studies evaluating the effects of succession planning programs on the results of senior executives (CEOs). Considering the findings of the research on succession planning, reducing transfer costs and improving the effectiveness of talent programs within organizations is critical. Organizations that have succession planning programs not only have confidence in handling unforeseen events but also experience faster recovery in financial turnovers. Succession planning helps new managers gain quicker and more appropriate experiences for adapting to the organizational environment. It improves performance, financial turnover, and efficiency. According to the research findings, it is suggested that Iraqi sports managers, particularly in strategic and geopolitical contexts, establish a real performance evaluation system to identify employee performance and use it for job promotions and career path planning. Holding regular feedback sessions and involving employees in this process are also recommended. Supporting and utilizing existing scientific knowledge and experience can ensure the development of sustainable human resources for the future of the organization. Additionally, adopting this approach in promotions and job advancements aligns with global federation guidelines and standards and should be considered for higher-level management selections.

Thanks and appreciation

We record our thanks to those in charge of the work

Conflict of Interest

The authors declare that there is no conflict of interest.

Haider Al-Khafaji Haidrsalhshafe29@gmail.com

References

- Al-Alawi, A. I., Abdulmohsen, M., Al-Malki, F. M., & Mehrotra, A. (2019). Investigating the barriers to change management in public sector educational institutions. *International Journal of Educational Management*, 33(1), 112–148.
- Al-Dabbagh, A. P. D. Z. (2020). Administrative competencies and performance evaluation for the heads of Iraqi clubs from the point of view of members of the administrative bodies, a survey. *International Journal of Psychosocial Rehabilitation*, 24(02).
- 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>
- 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), 16632–16641.
- 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.
- Bircan, I., & Gencler, F. (2015). Analysis of innovation-based human resources for sustainable development. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 195, 1348–1354. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.06.321>
- Bonnes, C., Wißhak, S., & Hochholdinger, S. (2019). Towards a model of professional competence of workplace trainers. *Berufsbildung Zwischen Tradition Und Moderne: Festschrift Für Thomas Deißinger Zum 60. Geburtstag*, 141–158.
- Bradley, E. J., Board, L., Archer, D., & Morgans, M. (2022). Presenting the case for implementing entrustable professional activities (EPA) in Sport and Exercise Sciences teaching: Application and alignment to develop student competencies. *Journal of Hospitality, Leisure, Sport & Tourism Education*, 31, 100376. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jhlste.2022.100376>
- Clardy, A. (2008). Human resource development and the resource-based model of core competencies: Methods for diagnosis and assessment. *Human Resource Development Review*, 7(4), 387–407.
- 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.

- Gabriel, C. G., & Alina, C. I. (2014). Research on the management of sports organizations. *Procedia–Social and Behavioral Sciences*, 140, 667–670.
- Ghazi, M. A., Kadhim, M. A. A., Aldewan, L. H., & Almayah, S. J. K. (2024). Facial fingerprint analysis using artificial intelligence techniques and its ability to respond quickly during karate (kumite). *Journal of Human Sport and Exercise*, 19(2). DOI: <https://doi.org/10.14198/jhse.2024.192.20>
- Hamad, S. H., Abdul Rahman, M. A. Q., & Mukhalaf, A. K. (2023). The effect of (auditory–visual) exercises on developing agility and motor response to the blocking wall skill in volleyball. *Mustansiriyah Journal of Sports Science*, 5(3), 184–197. <https://doi.org/https://doi.org/10.62540/mjss.2023.05.03.15>
- Hamad, S. H., Saad, H. M., Agam, B. I., & Farhan, M. K. (2024). THE EFFECT OF VISUAL TRACKING EXERCISES ON SOME MOVEMENT ABILITIES AND THE SKILL OF DEFENDING THE COURT IN VOLLEYBALL FOR STUDENTS. *Proximus Journal of Sports Science and Physical Education*, 1(7), 77–83.
- Hammad, S. H., Mikhlif, A. K., & Abdel, M. A. Q. (2022). The effect of competitive exercises with the stations system in developing some aspects of attention and the accuracy of performing the skill of stabbing among female students of fencing weapons. *Sport Culture*, 13(2).
- Hurd, A. R. (2005). Competency development for entry–level public parks and recreation professionals. *Journal of Park and Recreation Administration*, 23(3).
- Jiang, M., Yu, H., He, J., Qian, G., & Bialas, M. (2023). Professional development workshop for physical education teachers in Southwest China: benefiting Tai Chi students with pedagogical content knowledge. *Sustainability*, 15(13), 10541.
- Kornosenko, K., Khomenko, P., Taranenko, I., Zhamardiy, V., Shkola, O., Tolchieva, H., Saienko, V., Batiieva, N., & Kyzim, P. (2021). *Professional competencies as a component of professional training of a fitness trainer–teacher in higher education institutions*.
- Mashkoor, N., Saber, A., & Falhi, H. (2021). An analytical study of the level of information sharing between members of the administrative bodies of clubs and athletics federations. *Journal of Physical Education Studies and Research*.

- Mohamed, M. F. H. (2020). The effect of the self–style multilevel teaching method in learning some skills on a machineBalance beam of artistic beauty. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 63.
- Muhammad, F. H. (2023). The effect of a self–educational package for small groups in learning some skills on the floor movement mat in artistic gymnastics for female students. *Sciences Journal Of Physical Education*, 16(7).
- Muhammed, M. F. H. (2021). The effect of my integrated teaching method (partial and problem solving) in teaching some motor skills in artistic gymnastics for women. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 66.
- Mushref, A. J. (2024). The effect of exercises similar to performance according to a multi–level method in learning some of the skills of the floor mat in artistic gymnastics for men. *University of Anbar Sport and Physical Education Science Journal*, 14(28).
10.37655/uaspesj.2024.148118.1118
- MUSHREF, A. J., & Sulaiman, K. I. (2022). The effect of the learning method for mastery of performance simulation exercises in developing the skills of diving and handstand for the floor mat in artistic gymnastics for men. *International Journal of Early Childhood Special Education*, 14(3).
- Othman, I. A., Mohammed, L. H., Alsaeed, R., & Shabib, S. S. (2024). The effect of the Montessori program using physical activity games in enhancing the sensory–motor perception abilities of kindergarten children aged 5 to 6 years. *Journal of Sports Education Studies and Research*, 34(3), 19–36. DOI: <https://doi.org/10.55998/jsrse.v34i3.617>
- Rezaei, S., & Salehipour, M. (2019). *Analysis of effective factors in development of Iran sport industry using grounded theory approach*.
- Saad, L. H. A.–D. D. (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.



Journal of Studies and Researches of Sport Education

spo.uobasrah.edu.iq



Constructing a scale of positive personality among students of physical education and sports sciences at the University of Maysan

Duha Muhammad Hafez ¹ ✉

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

Saja Muhammad Hafez ² ✉

Article information

Article history:

Received 13/10/2024

Accepted 31/10/2024

Available online 15, Nov, 2024

Keywords:

Positive personality – Building a scale

– Management and organization.

Abstract

The study aimed to build a positive personality scale and measure some variables among physical education and sports science students at Maysan University. The researchers used the descriptive approach using the survey method to build a positive personality scale to know the reality of physical education and sports science students at Maysan University. The research sample was physical education and sports science students at Maysan University for the academic year 2023–2024. The researchers concluded that physical education and sports science students at Maysan University enjoy a level of positive personality. The researchers also recommended developing guidance programs according to the moral intelligence of physical education students to make them positive people characterized by optimism, self-confidence, courage, etc. of positive personality variables.



website



مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية

spo.uobasrah.edu.iq



بناء مقياس الشخصية الايجابية لدى طلبة التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة ميسان

✉ سجي محمد حافظ²

✉ ضحى محمد حافظ¹

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

الملخص

هدفت الدراسة الى بناء مقياس الشخصية الإيجابية وقياس بعض المتغيرات لدى طلبة التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة ميسان، استعملت الباحثتان المنهج الوصفي بأسلوب المسح لبناء مقياس الشخصية الإيجابية لمعرفة الواقع عند طلبة التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة ميسان وكانت عينة البحث هم طلبة التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة ميسان للعام الدراسي 2023-2024. واستنتجت الباحثتان ان طلبة التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة ميسان يتمتعون بمستوى من الشخصية الإيجابية وكذلك اوصت الباحثتان بعمل برامج ارشادية وفق الذكاء الأخلاقي لطلبة التربية الرياضية لجعلهم أشخاص إيجابيين يتسمون بالتفاؤل والثقة بالنفس والشجاعة.... الخ من متغيرات الشخصية الإيجابية.

معلومات البحث

تاريخ البحث:

الاستلام: 2024/10/13

القبول: 2024/10/31

التوفر على الانترنت: 15 نوفمبر 2024

الكلمات المفتاحية:

الشخصية الايجابية بناء مقياس الإدارة والتنظيم

1.التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث

فلسفة التربية الرياضية ورسالتها السامية تعمل على الاعتناء بالفرد وذكاء العقل والجسم كوحدة متكاملة وكما تساعد على تنمية المتغيرات النفسية والقدرات العقلية والجسمانية للإنسان ومن هنا كان اهتمام الدول المتقدمة بالرياضة قائمة على تنمية القدرات البدنية والعقلية . (Hammad, 2022)

ويؤثر علم النفس بمتغيراته النفسية المختلفة على طبيعة أداء طالب التربية الرياضية كذلك على مستوى الإنجاز لديهم فعند السيطرة والتحكم بالجوانب النفسية سيستطيع الطالب تقديم أفضل ما لديه وتحقيق الاهداف الموضوعية بالإضافة الى تحقيق الإنجاز المتمثل بالنجاح وتحقيق النتائج والألقاب في المنافسات والبطولات الجامعية في الألعاب المختلفة (Masoud & Shabib, 2024).

تعد الشخصية الإيجابية من الجوانب الرئيسية والهامة في علم النفس الايجابي , وهذا التوجه الذي أخذه علم النفس الإيجابي إنما كان بتوجيه من مؤسس هذا العلم "مارتن سيلجمان" والذي دعا بإيعاز منه علماء النفس للبحث عن القوى الإيجابية لدى البشر كبديلاً عن البحث في تلك الجوانب السلبية أو المضطربة في الشخصية الإنسانية (Tahya & Mustafa, 2013). ان نجاح طالب التربية الرياضية في ادائه يتطلب منه ان يكون كفوء وذو شخصية ايجابية بالإضافة الى ان يكون ناجح اجتماعيا مع الوسط الذي يعمل فيه , "اذا ان الشخص الذي لديه شخصية متدنية او ضعيفة لا يستطيع تطوير قدراته الخاصة بالتخطيط وتنفيذ المهام فمعتقدات الفرد عن نفسه اساس مهم لتحديد سلوكه وتصرفاته في المجالات الشخصية والاجتماعية والانفعالية . ولقد أشار (Shawqi, 2002) إلى "ضرورة أن يتصف الطالب بشخصية ايجابية حتى يستطيع أن يقوم بدوره وأن يحقق أهداف العملية التعليمية ، فالطالب الذي يعاني من ضعف في شخصيته يؤثر سلباً على ادائه وعلى مستواه الدراسي. ومفاهيم البحث الحالي ركزت على دراسة بعض الجوانب الإيجابية للشخصية لطلبة التربية الرياضية في جامعة ميسان. بمعنى البحث عن مناطق القوة والتميز في شخصية الطالب وتنميتها والتأكيد عليها ومقاومة الانكسار أمام تقاطر المحن والصعاب . ومن أجل أن يكون لعلم النفس الرياضي بصمة حقيقية جذورها في المجتمع العلمي وثمارها في المجتمع بفئاته المختلفة. بناء جديد وحديث لمقياس البحث (الشخصية الإيجابية). وهذه المقياس الذي يمكن الاستفادة منه في الكليات والجامعات العراقية والباحثين في دراسات مستقبلية .

1-2 مشكلة البحث:

إن عملية أعداد الطالب الناجح القادر على قيادة الدرس بنجاح في المستقبل تتطلب الاهتمام بنواح عدة منها، الناحية الفنية والبدنية والنفسية والذهنية. في مجال التربية والتعليم لم يعد الأهم هو زيادة معدل الذكاء أو استثارة دافعية التعلم أو تنمية المهارات , فهي بالأساس أمور مهمة , لكننا يجب أن نلتفت إلى قضية مهمة هي :

- كيف نتقاسم القيم الأخلاقية ونتوقف عند اتخاذ قرار أخلاقي في مجال عملنا (Manal, 2006)
- وكيفية خلق شخصية ايجابية لطالب التربية الرياضية من خلال معرفة علاقة الشخصية الإيجابية ذات التأثير والصلة المباشرة بطبيعة أداء طالب التربية الرياضية ؟

أد تؤثر الشخصية الايجابية للطالب بشكل كبير على أدائه بوجه عام في الناحية التعليمية بالإضافة للنواحي الحياتية الأخرى. لذى أرت الباحثان بناء مقياس الشخصية الايجابية لطلبة التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة ميسان.

1-3 هدفا البحث:

- 1- بناء وتطبيق مقياس الشخصية الإيجابية لدى طلبة التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة ميسان.
- 2- قياس بعض متغيرات الشخصية الإيجابية لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة ميسان.

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: طلبة التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة ميسان للعام الدراسي 2023-2024.

2-5-1 المجال الزمني: للمدة من 9/10/2023 ولغاية 25/5/2024.

3-5-1 المجال المكاني: كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة ميسان .

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

1-2 منهج البحث :

استعملت الباحثتان المنهج الوصفي بأسلوب المسح لبناء مقياس الشخصية الإيجابية لمعرفة الواقع عند طلبة التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة ميسان , الذي يهدف الى " جمع البيانات لمحاولة اختيار الفروض او الاجابة على تساؤلات تتعلق بالحالة الجارية او الراهنة لأفراد عينة البحث.

2 مجتمع البحث وعينته:

2-2-1 مجتمع البحث:

تم تحديد مجتمع البحث من طلبة التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ميسان للعام الدراسي (2023-2024) والبالغ عددهم (429) طالب اما عينة البحث تم اختيار عينة البحث طلبة التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ميسان والبالغ عددهم (330) طالب (ذكور واناث) يمثلون نسبة (76.92%) من مجتمع البحث حيث تم استبعاد (99) طالب بسبب الاجابة بصورة غير صحيحة على فقرات المقياس وكما هو مبين في الجدول (1).

جدول (1)

يبين توزيع عينة البحث ونسبتها من مجتمع الأصل لطلبة التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ميسان

ت	مجتمع الأصل	العينة الرئيسية		عينة البناء		عينة التطبيق		العينة الاستطلاعية	
		(ن)	النسبة	(ن)	النسبة	(ن)	النسبة	(ن)	النسبة
	429	330	77.62%	200	46.62%	100	23.31%	30	6.99%

3-3 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في الدراسة:

يذكر محمد خليل وآخرون أنه تتحدد الأداة المناسبة في ضوء أهداف البحث وفرضياته والأسئلة التي يسعى إلى الإجابة عنها، والأدوات هي الوسائل التي تستخدمها الباحثتان في استقائه أو حصوله على المعلومات (Al-Absi et al., 2011) . وقد استعانت الباحثتان منها بما يأتي:

- المصادر العربية والأجنبية وشبكة المعلومات العالمية (الأنترنت)، المقابلات الشخصية ، استمارات استبانة لاستطلاع آراء الخبراء في أبعاد وفقرات المقاييس ، استبانة مقياس الشخصية الإيجابية بصيغته الأولية والنهائية ، استمارات لتفريغ بيانات نتائج المقياس ، القلم والورقة، جهاز حاسوب شخصي (لابتوب) نوع (dell) عدد (1) صيني المنشأ.

4-3 إجراءات البحث الميدانية :

1-4-3 تحديد مقياس الشخصية الإيجابية:

أن أحد أهداف البحث الحالي هو التعرف على الشخصية الإيجابية لدى طلبة التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ميسان, إذ تم تحديد أحد متغيرات الدراسة ألا وهو الشخصية الإيجابية من خلال الاطلاع على الادبيات والمصادر العلمية والدراسات السابقة .

3-4-2 بناء مقياس الشخصية الإيجابية:

أن أحد أهداف البحث الحالي تلخصت بقياس الشخصية الإيجابية لدى طلبة التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ميسان, لذا كان من المهم توفير أداة القياس اللازمة لقياس الشخصية الإيجابية, وبعد مراجعة المصادر العلمية وتحليلها ومن خلال المقابلات الشخصية مع الخبراء والمختصين, في مجالي علم النفس الرياضي وطرائق التدريس قامت الباحثتان ببناء مقياس يُحقق مطلب الدراسة في قياس بعض متغيرات الشخصية الإيجابية لدى طلبة التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ميسان.

2-4-2-1 تحديد الهدف من المقياس:

إنّ الهدف من مقياس الشخصية الإيجابية هو قياس بعض متغيرات الشخصية الإيجابية لدى طلبة التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ميسان واستخدامه من قبل اساتذة واختصاص التربية الرياضية والمرشدين والباحثين كأحد المؤشرات لقياس بعض متغيرات الشخصية الإيجابية لدى طلبة التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ميسان.

2-4-2-2 تحديد الإطار النظري للشخصية الإيجابية:

اعتمدت الباحثتان في بناء مقياس الشخصية الإيجابية على نظرية سيلجمان ونظرية دونالد كليفتون ودراسة بيتر لوستر للشخصية الإيجابية بالإضافة الى الادبيات والمصادر ذات العلاقة إذا تم وضع (10) متغيرات للشخصية الأيجابية وهي (التحكم الانفعالي, التفاؤل, التواضع, المرونة, الثقة بالنفس, تنظيم الذات, الشجاعة, المعرفة والحكمة, الإنسانية, السعادة) قيد البحث, ليراعي في بنائه سهولة التطبيق فيما بعد على أن يكون شامل للقياس المطلوب.

2-4-2-3 تحديد بعض متغيرات الشخصية الإيجابية :

بعد أن وضعت الباحثتان أبعاد المقياس قامت بعرضها باستبانة استطلاع الرأي¹ أعدها لهذا الغرض، على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال علم النفس الرياضي, والبالغ عددهم (21) خبيراً بهدف الشروع بإعداد الفقرات لها وقد أخذ الباحث بنسب الاتفاق المقبولة على صلاحياتها وتمثيلها ضمناً للمقياس والتي بلغت قيمها لكل بعد كما مبين في الجدول (2).

جدول (2)

على أبعاد مقياس الشخصية الإيجابية

ت	الأبعاد	عدد الخبراء المتفقين	الخبراء غير المتفقين	درجة كائنية المحتسبة	مستوى الدلالة	الدلالة
1	التحكم الانفعالي	21	0	21	0.00	معنوي
2	التفاؤل	20	1	17.19	0.00	معنوي
3	التواضع	8	13	1.19	0.28	غير معنوي
4	المرونة	7	14	2.33	0.13	غير معنوي
5	الثقة بالنفس	19	2	13.76	0.00	معنوي

تنظيم الذات	6	8	13	1.19	0.28	غير معنوي
الشجاعة	7	21	0	21	0.00	معنوي
الإنسانية	8	20	1	17.19	0.00	معنوي
المعرفة والحكمة	9	9	12	0.43	0.51	غير معنوي
السعادة	10	7	14	2.33	0.13	غير معنوي

ن = 2 درجة الحرية ن - 1 = 1 (1) معنوي عند مستوى دلالة (Sig) $\geq (0.05)$

من ملاحظة الجدول (2) يتبين أن قيمة كاسمحتسبة للأبعاد المرشحة أعلى من قيمة كاسمحتسبة للجدولية والبالغة (3.84) عند درجة حرية (1) ونسبة خطأ (0.05) ، فيما عدا خمسة أبعاد هي (التواضع ، المرونة ، تنظيم الذات ، المعرفة والحكمة ، والسعادة) كانت قيمة كاسمحتسبة لها أقل من قيمة كاسمحتسبة للجدولية لذا تم استبعادها وبهذا يصبح المقياس مكون من خمسة أبعاد .

4-2-4 وضع الصيغة الأولية للمقياس :

بعد الاطلاع على البحوث والدراسات في الشخصية الإيجابية التي لها صلة بالبحث والاطلاع على بعض الدراسات العربية التي لها علاقة مباشرة بموضوع البحث قامت الباحثتان بصياغة فقرات كل بعد ، إذ أصبح عدد الفقرات (55) فقرة موزعة على (6) أبعاد لتكون بذلك الصيغة الأولية لمقياس الشخصية الإيجابية والجدول (3) يبين ذلك .

جدول (3)

يبين عدد أبعاد مقياس الشخصية الإيجابية وتوزيع الفقرات عليه بصيغته الأولية

مقياس الشخصية الإيجابية		
ت	الأبعاد	عدد الفقرات
1	التحكم الانفعالي	11
2	التفاؤل	12
3	الثقة بالنفس	12
4	الشجاعة	10
5	الإنسانية	10

وأظهرت نتائج التحليل النهائي عن قبول (44) فقرة ورفض (8) فقرات كما تم تعديل (3) فقرات وبذلك أصبح عدد فقرات المقياس بعد الحذف والتعديل (47) فقرة . والجدول (4) يبين عدد وتسلسل الفقرات الصالحة والمحدوفة والمعدلة من المقياس.

الجدول (4)

يبين عدد وتسلسل الفقرات الصالحة والغير صالحة والمعدلة من مقياس الشخصية الإيجابية باتفاق الخبراء

عدد الفقرات بعد الحذف والتعديل	الفقرات المعدلة		الفقرات المحدوفة		الفقرات الصالحة		عدد الفقرات قبل التعديل	الأبعاد	المقياس
	عدد	تسلسلها	عدد	تسلسلها	عدد	تسلسلها			
9	2	8,9	2	7,10	7	1,2,3,4,5,6,11	11	التحكم الانفعالي	الشخصية الإيجابية
11	1	1	1	6	10	5,7,8,9,10,11,12	12	التفاؤل	

10	-	-	2	1,4	10	6,7,8,9,10,11,12	12	الثقة بالنفس
8	-	-	2	2,3	8	1,4,5,6,7,8,9,10	10	الشجاعة
9	-	-	1	8	9	2,3,4,5,6,7,9,10	10	الإنسانية

يتبين من الجدول (4) إن بعض الفقرات في أبعاد المقياس تم التعديل عليها وأخرى تم حذفها لعدم تحقيقها درجة الاتفاق المقبولة، وبهذا الإجراء أصبح مقياس الشخصية الإيجابية بصيغته الأولى مؤلف من (47) فقرة.

2-4-2-5 تحديد صلاحية فقرات المقياس:

قامت الباحثتان، بعرض استبانة استطلاع رأي على الخبراء والمختصين البالغ عددهم (21) لمعرفة آرائهم عن صلاحية الفقرات ونوع وعدد بدائلها وانتمائها لأبعاد المقياس، وذلك لغرض الموافقة أو التعديل أو الحذف، وبذلك حُذفت الفقرات التي لم تحصل على النسبة المقبولة، كما تم إجراء التعديل على بعضها وذلك من خلال مقارنة قيمة كاسم² المحتسبة لكل فقرة مع قيمة كاسم² الجدولية البالغة (3.84) عند درجة حرية (1) ونسبة خطأ (0.05).

2-4-2-6 إعداد تعليمات الإجابة عن المقياس:

قامت الباحثتان بإعداد تعليمات الإجابة عن مقياس (الشخصية الإيجابية) لطلبة التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ميسان مراعيًا وضوح وسهولة الفهم ومناسبة الفقرات لمستوى عينة البحث.

2-4-2-7 التجربة الاستطلاعية:

قامت الباحثتان بالتجربة الاستطلاعية على عينة مؤلفة من (30) طالب من طلبة التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ميسان اختيروا بشكل عشوائي، حيث مثلت نسبة (6.99%) من مجتمع الأصل في الفترة من 2-7 / 10 / 2023، وقد استبعدوا عند تطبيق التجربة الرئيسية لبناء وتطبيق المقياس، وبهذا أصبحت المقياس مُعدّه للتجربة الرئيسية من أجل التحليل الإحصائي لفقرات المقياس.

2-4-2-8 التجربة الرئيسية :

تمت التجربة الرئيسية من خلال توزيع المقياس على عينة البناء بهدف إجراء عملية تحليل إحصائي لفقراتهم وذلك لاختيار الفقرات الصالحة واستبعاد الفقرات غير الصالحة استناداً إلى قوتها التمييزية . وكذلك لاستخراج مؤشرات الصدق والثبات الموضوعية للمقاييس . فقد طبقت المقاييس على عينة البناء البالغ عددها (200) طالب من طلبة التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ميسان للعام الدراسي (2023-2024) ، من قبل الباحثتان شخصياً مع فريق العمل المساعد في المدة من 2023/10/17 ولغاية 2023/11/24.

2-4-2-9 تصحيح المقياس:

بعد أن تم جمع استمارات الإجابة للعينة ، تم استخراج الدرجات الكلية لهم باستخدام مفتاح التصحيح بالاعتماد على طريقة (رينسيس ليكرت) (Likert) في القياس من (1 - 5) بالترتيب ذات خمسة بدائل (دائماً ، غالباً ، أحياناً ، نادراً ، أبداً)

جدول (5)

يبين أوزان الإجابات للفقرات الإيجابية والسلبية

ابدأ	نادراً	أحياناً	غالبا	دائماً	
1	2	3	4	5	درجات الفقرات الإيجابية
5	4	3	2	1	درجات الفقرات السلبية

10-2-4-2 التحليل الإحصائي لفقرات المقياس:

يهدف التحليل الإحصائي الى حساب القدرة التمييزية والاتساق الداخلي لفقرات المقياس, كون التحليل الإحصائي يتحقق من مضمون الفقرة في قياس ما أعدت لقياسه من خلال التحقق من بعض المؤشرات القياسية للفقرة مثل قدرتها على التمييز بين المستجيبين ومعامل صدقها (Salah El-Din, 2000), وقد اتبعت الباحثان أسلوبين في تحليل فقرات المقياس إحصائياً على عينة مكونة من (200) طالب من طلبة التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة ميسان للعام الدراسي (2023/2022) وهذين الأسلوبين هما:-

1-2-10-4-2 أسلوب المجموعتين الطرفيتين :

للكشف عن القوة التمييزية لفقرات المقياس تم استخدام أسلوب المجموعتين الطرفيتين أذ يعد هذا الأسلوب من الأساليب المناسبة لتمييز الفقرات ولغرض حساب قوة تمييز الفقرة قامت الباحثان بالاعتماد على أسلوب المجموعتين الطرفيتين وذلك بعد ترتيب نتائج درجات الطلبة على كل فقرة تنازلياً وتحديد نسبة (27%) لتكون المجموعة العليا ونسبة (27%) لتكون المجموعة الدنيا ، إذ بلغت (54) طالب من طلبة التربية الرياضية في كل من المجموعتين العليا والدنيا ، وتمت المعالجة الإحصائية فيما بين نتائج المجموعتين الطرفيتين باستخدام قانون (t-test) للعينات غير المترابطة .

1- تراوحت القوة التمييزية لمقياس الشخصية الإيجابية بين (9.80-32.57).

3- ان جميع فقرات مقياس الشخصية الإيجابية مميزه والجدول (6) يبين ذلك.

جدول (6)

يبين نتائج القدرة التمييزية لفقرات مقياس الشخصية الإيجابية لدى عينة البحث

رقم الفقرة	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة (sig)	الدلالة الإحصائية
	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي			
1	4.98	0.14	1.96	0.97	22.63	0.00	مميزة
2	4.96	0.19	2.70	0.84	19.31	0.00	مميزة
3	4.19	0.99	1.87	0.70	14.00	0.00	مميزة
4	4.80	0.41	2.57	0.50	25.37	0.00	مميزة
5	3.70	0.86	1.94	0.63	12.14	0.00	مميزة
6	3.91	0.90	1.80	0.41	15.77	0.00	مميزة
7	3.85	0.63	1.91	0.56	17.02	0.00	مميزة
8	4.91	0.29	2.50	0.54	28.77	0.00	مميزة

مميزة	0.00	29.08	0.65	1.91	0.36	4.85	9
مميزة	0.00	20.78	0.62	2.74	0.39	4.81	10
مميزة	0.00	28.65	0.50	2.50	0.34	4.87	11
مميزة	0.00	26.56	0.50	2.57	0.38	4.83	12
مميزة	0.00	12.72	0.79	1.98	0.75	3.87	13
مميزة	0.00	14.90	1.02	2.80	0.26	4.93	14
مميزة	0.00	13.16	0.58	1.93	0.72	3.57	15
مميزة	0.00	15.87	0.88	2.98	0.23	4.94	16
مميزة	0.00	16.37	0.85	2.63	0.43	4.76	17
مميزة	0.00	25.85	0.70	1.76	0.46	4.70	18
مميزة	0.00	22.40	0.46	1.70	0.72	4.31	19
مميزة	0.00	11.72	1.12	2.72	0.48	4.67	20
مميزة	0.00	13.45	1.06	2.52	0.48	4.65	21
مميزة	0.00	14.34	0.99	2.46	0.49	4.61	22
مميزة	0.00	14.05	0.64	1.83	0.79	3.78	23
مميزة	0.00	18.20	0.46	2.89	0.50	4.57	24
مميزة	0.00	14.95	0.95	2.54	0.47	4.69	25
مميزة	0.00	31.01	0.49	1.63	0.50	4.57	26
مميزة	0.00	18.88	0.50	2.54	0.57	4.50	27
مميزة	0.00	11.88	0.29	2.91	0.82	4.31	28
مميزة	0.00	10.63	0.23	2.94	0.76	4.09	29
مميزة	0.00	29.64	0.50	2.57	0.29	4.91	30
مميزة	0.00	12.96	0.73	2.13	0.80	4.04	31
مميزة	0.00	9.80	0.51	2.76	0.78	4.00	32
مميزة	0.00	11.19	0.74	2.41	0.84	4.11	33
مميزة	0.00	10.51	1.14	2.74	0.50	4.52	34
مميزة	0.00	22.52	0.49	1.39	0.59	3.74	35
مميزة	0.00	19.95	0.50	2.44	0.43	4.24	36
مميزة	0.00	22.89	0.57	2.57	0.42	4.78	37
مميزة	0.00	14.16	1.03	2.67	0.41	4.80	38
مميزة	0.00	15.42	0.76	2.74	0.49	4.63	39
مميزة	0.00	20.69	0.64	2.31	0.50	4.59	40
مميزة	0.00	25.40	0.29	2.91	0.44	4.74	41

مميزة	0.00	18.83	0.50	2.57	0.48	4.35	42
مميزة	0.00	20.36	0.49	1.37	0.51	3.33	43
مميزة	0.00	27.24	0.50	2.50	0.38	4.83	44
مميزة	0.00	30.11	0.50	1.52	0.50	4.43	45
مميزة	0.00	29.22	0.49	1.63	0.49	4.37	46
مميزة	0.00	30.54	0.45	1.72	0.38	4.17	47

درجة الحرية (ن+1-2) = 106 مستوى الدلالة (0.05) دلالة التمييز إذا كانت درجة (Sig) \geq (0.05)

من ملاحظة الجدول (6) يتبين بأنه تم الإبقاء على جميع فقرات مقياس الشخصية الإيجابية التي حققت الشروط المحددة بالدلالة الإحصائية لقيمة (ت) المحسوبة إذ كانت درجة (Sig) $>$ (0.05) عند درجة حرية (106) ومستوى دلالة (0.05) ، وبهذا الإجراء أصبح المقياس مؤلف من (47) فقرة .

2-2-10-4-2 معامل الاتساق الداخلي:

يستلزم في بناء المقياس التحقق من أن يكون كل مقياس قيد البحث متجانساً بارتباط درجة كل فقرة مع الدرجة الكلية للمقياس من جهة ، وارتباط درجة كل فقرة مع درجة البعد الذي تنتمي إليه من جهة أخرى بالإضافة الى درجة كل بعد مع الدرجة الكلية للمقياس ، ليسير نسق الفقرات بمسار المقياس نفسه ، وتحقق هذا النوع من الصدق من خلال استخدام قانون الارتباط البسيط (بيرسون) .

2-2-10-4-2 علاقة الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمقياس:

لغرض حساب معامل الاتساق الداخلي للمقياس تم حساب معامل الارتباط (بيرسون) بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمقياس، وكما مبين في الجداول (7) ،

جدول (7)

يبين قيم معاملات الارتباط فيما بين درجات الفقرات والدرجة الكلية لمقياس الشخصية الإيجابية

المقياس	ت	(R) بين الفقرة والدرجة الكلية للمقياس	درجة (SIG)	الدلالة	ت	(R) بين الفقرة والدرجة الكلية للمقياس	درجة (SIG)	الدلالة
الشخصية الإيجابية	1	0.58	0.00	معنوي	25	0.69	0.00	معنوي
	2	0.62	0.00	معنوي	26	0.09	0.20	غير معنوي
	3	0.66	0.00	معنوي	27	0.55	0.00	معنوي
	4	0.78	0.00	معنوي	28	0.70	0.00	معنوي
	5	0.11	0.12	غير معنوي	29	0.51	0.00	معنوي
	6	0.59	0.00	معنوي	30	0.76	0.00	معنوي
	7	0.72	0.00	معنوي	31	0.58	0.00	معنوي
	8	0.76	0.00	معنوي	32	0.59	0.00	معنوي
	9	0.66	0.00	معنوي	33	0.63	0.00	معنوي

معنوي	0.00	0.61	34	معنوي	0.00	0.68	10
غير معنوي	0.30	0.07	35	معنوي	0.00	0.76	11
معنوي	0.00	0.62	36	معنوي	0.00	0.76	12
معنوي	0.00	0.67	37	معنوي	0.00	0.68	13
معنوي	0.00	0.50	38	غير معنوي	0.17	0.10	14
معنوي	0.00	0.68	39	معنوي	0.00	0.58	15
معنوي	0.00	0.53	40	معنوي	0.00	0.62	16
معنوي	0.00	0.45	41	معنوي	0.00	0.56	17
معنوي	0.00	0.73	42	معنوي	0.00	0.65	18
غير معنوي	0.24	0.08	43	غير معنوي	0.15	0.10	19
معنوي	0.00	0.76	44	معنوي	0.00	0.51	20
معنوي	0.00	0.38	45	معنوي	0.00	0.50	21
معنوي	0.00	0.57	46	معنوي	0.00	0.56	22
معنوي	0.00	0.50	47	غير معنوي	0.41	0.06	23
				معنوي	0.00	0.72	24

ن = 200 درجة الحرية ن - 2 = (198) مستوى الدلالة (0.05) ، دال إذا كانت درجة (Sig) $\geq (0.05)$ يتبين من الجدول (7) بأنه تم الإبقاء على جميع فقرات مقياس الشخصية الإيجابية لطلبة التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ميسان والتي حققت الشروط المحددة بالدلالة الإحصائية لمعاملات الارتباط فيما بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للبعد إذ كانت قيم درجات (Sig) $> (0.05)$ عند درجة حرية (198) ومستوى دلالة (0.05) ، وبهذا أصبح المقياس مؤلف من (40) فقرة .

2-10-3 علاقة الارتباط بين درجة البعد والدرجة الكلية للمقياس :

كلما كانت قيم معاملات ارتباط درجات مجالات الاختبار أو المقياس بالدرجة الكلية له عالية كان ذلك دليلاً على توفر الاتساق الداخلي للاختبار أو القياس ككل (Farahat, 2001) ، تم استخدام معامل ارتباط بيرسون لاستخراج معاملات الارتباط بين درجات البعد والدرجة الكلية للمقياس وكما مبين في الجدول (8) .

جدول (8)

يُبين قيم معاملات الارتباط فيما بين درجات البعد والدرجة الكلية لمقياس الشخصية الإيجابية

الشخصية الإيجابية			الابعاد
الدلالة	درجة (SIG)	الارتباط	
معنوي	0.00	0.88	التحكم الانفعالي
معنوي	0.00	0.91	التفاؤل

الثقة بالنفس	0.91	0.00	معنوي
الشجاعة	0.85	0.00	معنوي
الإنسانية	0.72	0.00	معنوي

ن = 200 درجة الحرية ن - 2 = (198) مستوى الدلالة (0.05) ، دال إذا كانت درجة (Sig) $\geq (0.05)$ يتبين من الجدول (8) بأن جميع أبعاد المقاييس (الشخصية الإيجابية) حققت الشروط المحددة بالدلالة الإحصائية لمعاملات الارتباط فيما بين درجة البعد والدرجة الكلية للمقياس إذ كانت قيم درجات (Sig) $> (0.05)$ عند درجة حرية (198) ومستوى دلالة (0.05).

2-4-2-11 الخصائص السيكومترية للمقياس :

يتطلب بناء المقاييس توفر شروط أساسية ومهمة لضمان سلامة وعلمية بناء المقياس، ومن أهم تلك الشروط امتيازها بالصدق والثبات والموضوعية.

2-4-2-11-1 الصدق :

يقصد بالصدق هو، "أن يقيس المقياس فعلا السمة التي وضع من أجل قياسها، أي مدى قرب الموضوع الذي يقيسه المقياس فعلا من الموضوع الذي صمم لأجل قياسه، وقد تم استعمال نوعين من الصدق للتحقق من صدق المقياس الحالية وهما :

2-4-2-11-1-1 الصدق الظاهري :

"وهو إحدى مؤشرات صدق المحتوى ويشير إلى مدى صلة فقرات الاختبار بالمتغير المراد قياسه ويعرف بأنه "قياس مدى تمثيل الاختبار لنواحي الجانب المقيس لبحثه وتحليل مواد الاختبار وعناصره تحليلا منطقيًا لتحديد الوظائف والجوانب الممثلة فيه ونسبة كل منها إلى الاختبار بأكمله وقد تحقق هذا النوع من الصدق في البحث من خلال عرض أبعاد وفقرات المقياس على الخبراء ذوي الاختصاص في مجال علم النفس الرياضي للحكم على مدى صلاحيتها كونها تقيس ما أعدت من أجله.

2-4-2-11-1-2 الصدق البنائي :

ويسمى أيضا (صدق التكوين الفرضي) ، ويمكن تعريفه بأنه "المدى الذي يكون به تفسير الأداء على الاختبار في ضوء التكوينات الفرضية المعينة (Allawi & Rateb, 1999). وقد تحققت الباحثان من صدق البناء في قياسه من خلال التحليل الإحصائي للفقرات باستخدام المجموعتين الطرفيتين والاتساق الداخلي.

2-4-2-11-2 الثبات :

قامت الباحثان باستخراج معامل الثبات للمقياس من خلال طريقتين هما :

2-4-2-11-2-1 معامل ألفا كرونباخ :

تم استخراج الثبات بهذه الطريقة من خلال تطبيق معادلة الفاكورنباخ على أفراد عينة بناء المقاييس باستعمال الحقيبة الإحصائية (spss) ؛ إذ تبين أن قيمة معامل الثبات لمقياس الشخصية الإيجابية هي (0.92) وهو معامل ثبات جيد

2-4-2-11-2-2 التجزئة النصفية :

تم تقسيم المقياس إلى نصفين الأول يتضمن درجات الفقرات التي تحمل الأرقام الفردية ، والثاني يتضمن درجات الفقرات التي تحمل الأرقام الزوجية ومن ثم قامت الباحثان بحساب معامل الارتباط البسيط بيرسون، والذي لمقياس الشخصية الإيجابية (0.81) وهذه القيمة تمثل معامل ثبات نصف الاختبار أما للاختبار ككل بلغت (0.90).

2-4-2-12 المقياس بصيغتها النهائية :

بعد أن تم إجراء الأسس و المعاملات العلمية للمقياس قيد البحث أصبحت الصيغة النهائية لمقياس الشخصية الإيجابية لطلبة التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ميسان مؤلف من (5) أبعاد موزعة عليها (40) فقرة أذ تكون بعد (التحكم الانفعالي) من (8) فقرات أما بعد (التقاول) فتكون من (9) فقرات وبعد (الثقة بالنفس) من (8) فقرات فيما تكون بعد (الشجاعة) من (7) فقرات في حين تكون بعد (الإنسانية) من (8) فقرات وبدرجة كلية للمقياس (200) .

2-4-2-13 الوصف الاحصائي لمقياس الشخصية الإيجابية:

بعد الانتهاء من بناء مقياس الشخصية الإيجابية لطلبة التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ميسان قامت الباحثتان باستخراج أهم المعالم الاحصائية للمقياس وكما مبين في الجدول (9) أدناه .

جدول (9)

يبين الوصف الاحصائي لمقياس الشخصية الإيجابية

المقياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	المنوال	الوسط الفرضي	التباين	معامل الالتواء	المدى	أعلى درجة	أقل درجة
الشخصية الإيجابية	155.05	9.67	15.50	145	120	93.45	0.21	59	187	128

2-4-4-14 التطبيق الرئيسي لمقياس الشخصية الإيجابية:

بعد أن أصبحت مقياس الشخصية الإيجابية بفقراتهم وتعليماتهم جاهزة للتطبيق، قامت الباحثتان مع فريق العمل المساعد بتوزيع المقياس على عينة البحث (التطبيق) و البالغ عددهم (100) طالب من طلبة التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة ميسان و كانت نسبتهم (23.31%) من مجتمع البحث للفترة من (2022/12/10) ولغاية (2023/1/13)، وذلك من أجل معرفة الشخصية الإيجابية وبعد الانتهاء من تنفيذ التجربة الرئيسة، قامت الباحثتان بجمع وترتيب البيانات الخاصة بعينة التطبيق وذلك بغرض تحليلها إحصائياً.

2-5 الوسائل الإحصائية :

استخدمت الباحثتان الحقيبة الإحصائية (Spss) Version25

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض وتحليل نتائج أبعاد مقياس الشخصية الإيجابية لطلبة التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة ميسان

تم تطبيق مقياس الشخصية الإيجابية على عينة التطبيق البالغ عددها (100) طالب طلبة التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ميسان ، وقامت الباحثتان بعرض وصفاً للوسط الحسابي والانحراف المعياري لأبعاد الشخصية الإيجابية بالمقارنة مع الوسط الفرضي لكل بعد وتحليلها وكما موضح في الجدول (10) .

جدول (10)

يُبين القيمة التائية المحسوبة بين الوسط الفرضي والوسط الحسابي لكل بُعد من الأبعاد في مقياس الشخصية الإيجابية لدى عينة التطبيق

ت	الأبعاد	عدد الفقرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	القيمة التائية	القيمة الاحتمالية (Sig)	الدلالة الاحصائية
1	التحكم الانفعالي	8	24.35	3.17	24	1.11	0.27	غير معنوي
2	التفاؤل	9	30.62	3.26	27	11.10	0.00	معنوي
3	الثقة بالنفس	8	29.29	2.67	24	19.83	0.00	معنوي
4	الشجاعة	7	25.88	2.85	21	17.12	0.00	معنوي
5	الإنسانية	8	30.17	3.34	24	18.46	0.00	معنوي
	الشخصية الإيجابية	40	140.31	8.92	120	22.77	0.00	معنوي

ن = 100 درجة الحرية ن - 1 = (99) مستوى الدلالة (0.05) ، دال إذا كانت درجة (Sig) $\geq (0.05)$

تفسير النتائج الخاصة بمقياس الشخصية الإيجابية:

أظهرت نتائج البحث ان الوسط الحسابي لعينة البحث على مقياس الشخصية الإيجابية قد بلغت (140.31) وبانحراف معياري قدره (8.92) وعند مقارنته بالوسط الفرضي للمقياس والبالغ (120) تبين ان الوسط الحسابي أعلى من الوسط الفرضي اي وجود فروق معنوية وهذا ما يشير الى أن طلبة التربية الرياضية في جامعة ميسان يتمتعون بقدر من الشخصية الإيجابية وبهذا نرفض الفرضية الصفرية ونقبل بالفرضية البديلة. وتعزو الباحثان ذلك الى كونهم يتسمون بشخصية إيجابية قد يعود سببها لطبيعة اداء طالب التربية الرياضية بوصفه بالمستقبل قائداً ومربي وقوة يقع على عاتقه تهيئة جيل كامل والدور الأخلاقي والإيجابي المميز الذي يقوم به وتقديمه لنفسه بشخصية تمتاز بالإيجابية والناجعة من القيم الإنسانية والتي تضيف معنى سامياً على حياته وتملؤها بالمعاني والقيم وهذا ما يجب ان يتميز به. (Hamed & Ahmed, 2023)

"أن المتقنين يتسمون بقدر كبير من سمات الشخصية الإيجابية. (Al-Jadaan, 2021) فضلاً عن نظرة المجتمع له والتي تكون في الغالب نظرة إيجابية حتمت عليه أن يمتاز بشخصية إيجابية تتسم بالعديد من السمات التي من شأنها أن ترفع من الشخصية الإيجابية لدى طالب التربية الرياضية فعلى الرغم من صعوبة تحكمهم بانفعالاتهم كما أظهرت نتائج البحث الا ان هذا لم يشكل عائقاً في تحليهم بشخصية إيجابية اذ تعزو الباحثان ذلك الى طبيعة مهام طالب التربية الرياضية سواء اثناء الدرس او خلال الانشطة الرياضية الاخرى فحرصاً منه على أداء واجبه بالشكل الصحيح (Mashkoo et al., 2021) ، وأن من الاسباب التي جعلت طلبة التربية الرياضية يمتازون بشخصية إيجابية هو التفاؤل الذي أظهره طالب التربية الرياضية بالرغم من المعوقات والصعوبات التي تواجههم في ادائهم فنجدهم نشيطون وحريصون على أدائهم بالشكل الصحيح وتنمية روح الحماسة والإثارة والأمل بين صفوفهم أن هذا أدى الى جعلهم ذو شخصية إيجابية مفعمة بالأمل والتفاؤل وينظرون الى المستقبل بشيء من الإيجابية ومتفائلين بأن يكون الغد أفضل لهم ، " ان الافراد ذوي المستوى المرتفع من سمات الشخصية الإيجابية يميلون الى التفاؤل (Al-Dhafri & Al-Jahouri, 2018)

1-4 الاستنتاجات :

1- ان طلبة التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ميسان يتمتعون بمستوى من الشخصية الإيجابية .

2- توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى أبعاد الشخصية الإيجابية لدى طلبة التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ميسان فيما عدا بعد التحكم الانفعالي.

4-2 التوصيات :

1- عمل برامج ارشادية وفق الذكاء الأخلاقي لطلبة التربية الرياضية لجعلهم أشخاص إيجابيين يتسمون بالتفاؤل والتفقه بالنفس والشجاعة....الخ من متغيرات الشخصية الإيجابية .

2- التأكيد على اساتذة التربية الرياضية بأهمية الذكاء الاخلاقي وأن امتلاكه يجعل من طالب التربية الرياضية ذو شخصية إيجابية و متمتعين بصحة نفسية جيدة .

3-التأكيد على الجوانب الخلقية لدى طلبة التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ميسان من أجل رفع مستوى الصحة النفسية وجعلهم ذوي شخصيات مفعمة بالإيجابية

4-اجراء دراسة مماثلة للدراسة الحالية على طلبة التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعات اخرى.

الشكر والتقدير

نسجل شكرنا لعينة البحث المتمثلة في طلبة التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة ميسان للعام الدراسي 2023-2024.

تضارب المصالح

تعلم المؤلفتان انه ليس هناك تضارب في المصالح

ضحى محمد حافظ Duhamohammed1986222@gmail.com

References

- Al-Absi, M., Abbas, M., Nofal, M., & Abu Awad, F. (2011). Introduction to research methods in education and psychology. *3rd Ed., Dar Al Masirah, Amman, Jordan.*
- Al-Dhafri, S. bin S., & Al-Jahouri, F. bint S. (2018). The relationship between academic self-efficacy and psychological adjustment among students in grades (7–12) in the Sultanate of Oman. *Journal of Educational & Psychological Studies/Magallat Al-Dirasat Al-Tarbawiyat Wa-Al-Bafsiyyat, 12(1).*
- 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), 16632–16641.*
- Allawi, M. H., & Rateb, O. K. (1999). *Scientific research in physical education and sports psychology* (p. 217). Dar Al-Fikr Al-Arabi.
- Farahat, L. A.–S. (2001). *Mathematical Cognitive Measurement* (p. 19). Al-Kitab Publishing Center.
- Hamed, N., & Ahmed, 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. *Journal of Studies and Researches of Sport Education, 33(1), 2023.*
<https://doi.org/10.55998/jsrse.v33i1.376>©Authors
- Hammad, S. H. (2022). The effect of cognitive exercises with educational technology in developing the ability to shift attention and performing counterattack skills in fencing. *University of Anbar Sport and Physical Education Science Journal, 5(25).*
- Manal, A. J. (2006). Ethics of the teaching profession in light of future challenges, Saudi Society for Educational and Psychological Sciences. *King Saud University, Riyadh, for the Thirteenth Annual Meeting, 432.*
- Mashkour, N., Saber, A., & Falhi, H. (2021). An analytical study of the level of information sharing between members of the administrative bodies of clubs and athletics federations. *Journal of Physical Education Studies and Research.*
- Masoud, A. R., & Shabib, S. S. (2024). Evaluating the level of some psychological traits among women practicing sports activities. *Journal of Studies and Researches of Sport Education, 34(2).* <https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.55998/jsrse.v34i2.512>
- Salah El-Din, M. A. (2000). *Educational and Psychological Measurement and Evaluation (Its Basics, Applications, and Contemporary Trends)* (p. 186). Dar Al-Fikr Al-Arabi.

Shawqi, T. (2002). *Social and Communication Skills, Psychological Study and Research* (p. 4). Dar Gharib.

Tahya, A. A. A., & Mustafa, A. R. (2013). Enjoying life in its relationship with some positive personality variables, a study in positive psychology. *Benha University, Journal of the Faculty of Education, 93*(2), 79.

ملحق (1)

مقياس الشخصية الايجابية بصيغته النهائية

ت	الفقرات	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
1	أواجه من ينتقدي دون أن أنفعل .					
2	أشعر بالأضطراب عند مواجهتي لمشكلات تتطلب اتخاذ قرار سريع .					
3	اعد نفسي منضبطا في المواقف الحرجة.					
4	اشعر بأنني هادي الطبع .					
5	أتحكم بانفعالاتي عندما لا ينفذ توجيهاتي بالشكل المطلوب .					
6	انزعج من المشاكسين عند قيامهم بتصرفات غير لائقه أثناء أداء المهارات الرياضية .					
7	اشعر بالانزعاج حينما ترفض بعض طلباتي من قبل الاساتذة .					
8	اغضب بسهولة في المواقف التي لاترضيني.					
9	استمتع بالتخطيط لمستقبلي المهني.					
10	أؤمن بأن لكل مشكلة حل .					
11	أتوقع النجاح عندما أبدأ في عمل شيء جديد.					
12	متفائل دوماً بأن يصبح لدرس التربية الرياضية قيمة وشأناً في المستقبل.					
13	يرادني الشعور بالأمل في كل الأوقات.					
14	أؤمن بمقوله تفألوا بالخير تجدوه .					
15	أنظر إلى الجانب الايجابي من الحياة.					
16	أحب الخير لنفسي ولزملائي .					

17	أتفائل بأن يكون الغد أفضل من اليوم.				
ت	الفقرات	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً
18	اتخذ قراراتي من دون تردد.				
19	امتلك الكفاءة عند مناقشة موضوع مرتبط باختصاصي .				
20	لدي ثقة عالية بنفسي تمكنني من قيادة درسي بالمستقبل بالشكل المطلوب.				
21	أجد صعوبة في التعبير عما بداخلي .				
22	أثق بقدراتي ومهاراتي الرياضية التي تجعل مني طالب ناجحاً.				
23	أقتنع بأن المشاركة في الفعاليات والأنشطة الرياضية تزيد من ثقتي بنفسي .				
24	استشارتي لزملائي الطلبة من نفس اختصاصي لا يقلل من شأنني .				
25	يثق اساتذتي كثيراً بإمكانيتي وقدراتي العملية والعلمية				
26	لدي الشجاعة الكافية لمواجهة التحديات التي تواجهني في الدوام .				
27	اتحمل مسؤولية أخطائي بنفسي ولا أعزوها لرئاسة القسم.				
28	احاول تنمية صفة الشجاعة والتحدي لدى زملائي الطلبة من خلال بعض الالعاب الصغيرة.				
29	أرى ان الاعتذار عن الأخطاء من شيم الشجعان				
30	أتهرب من المواقف التي تتطلب الحزم والشجاعة				
31	أشعر بالقلق والخوف عندما يزورنا العميد.				
32	أشجع زملائي الطلبة دائماً على أداء الحركات والمهارات الرياضية بشكل جيد .				
ت	الفقرات	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً
33	أتعامل بشكل اخوي مع زملائي الطلبة بعيداً عن حياتي الشخصية .				
34	أشفق كثيراً على الطلبة الأيتام والفقراء وأحاول مساعدتهم قدر الإمكان .				
35	اشعر بالضيق عندما تنحاز رئاسة القسم لبعض الطلبة .				

					36	أشعر بحب الطلبة لي عندما أتسم بروح المرح وحس الدعابة.
					37	أبادر للمشاركة في الاعمال الخيرية والانسانية.
					38	أقدم المساعدة والعون قدر الأمكان لزملائي
					39	أتعامل مع زملائي وكأنهم أخواني .
					40	نتعاون جميعاً عندما يقع أحد زملائنا في مشكلة



Journal of Studies and Researches of Sport Education

spo.uobasrah.edu.iq



The effect of strength exercises with muscle stretching in improving the level of the extensor muscles and flexor muscles of the knee joint in football players

Oras Qasim Muhammad ¹  

Anbar University / College of Physical Education and Sports Sciences

Article information

Article history:

Received 24/10/2024

Accepted 7/11/2024

Available online 15, Nov,2024

Keywords:

Strength exercises with muscle stretching, extensor and flexor muscles, football, knee joint



website

Abstract

The research aims to identify the effect of strength exercises with muscle stretching in improving the level of extensor muscles and flexor muscles of the knee joint for football players. The study was conducted on a sample of football team players of the College of Physical Education and Sports Sciences – University of Anbar, numbering (10) players. The experimental method was chosen by designing a single group through pre- and post-measurement. The training program was implemented on the research sample for a period of 6 weeks at a rate of 3 training units per week and 18 training units. The researcher concluded that the use of strength exercises with muscle stretching improves the performance level of the extensor and flexor muscles of the knee joint. The researcher has worked on designing training programs that give sufficient time for strength exercises with muscle stretching in order to obtain results that improve the level to a greater extent.



مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية

spo.uobasrah.edu.iq



تأثير تمارين القوة بالإطالة العضلية في تحسين مستوى العضلات الباسطة والعضلات القابضة لمفصل الركبة للاعبين كرة القدم

اوراس قاسم محمد¹  

جامعة الانبار/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الملخص

معلومات البحث

يهدف البحث الى التعرف على تأثير تمارين القوة بالإطالة العضلية في تحسين مستوى العضلات الباسطة والعضلات القابضة لمفصل الركبة للاعبين كرة القدم , اجريت الدراسة على عينة من لاعبي منتخب كرة القدم لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الانبار والبالغ عددهم (10) لاعبين , وتم اختيار المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة عن طريق القياس القبلي والبعدي , استمر تنفيذ البرنامج التدريبي على عينة البحث لمدة 6 اسابيع وبمعدل 3 وحدات تدريبية في الاسبوع وبواقع 18 وحدة تدريبية , واستنتج الباحث ان استعمال تمارين القوة بالإطالة العضلية الى تحسين مستوى اداء العضلات الباسطة والقابضة لمفصل الركبة . وقد توصل الباحث العمل على تصميم برامج تدريبية تعطي الوقت الكافي لتمارين القوة بالإطالة العضلية وذلك للحصول على نتائج تحسن في المستوى بشكل اكبر .

تاريخ البحث :

الاستلام: 2024/10/24

القبول: 2024/11/7

التوفر على الانترنت: 15, نوفمبر, 2024

الكلمات المفتاحية:

تمارين القوة بالإطالة العضلية , العضلات الباسطة والقابضة , كرة القدم , مفصل الركبة

1. التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث

تعد لعبة كرة القدم من الالعاب التي تعتمد على مهارات متطورة، وهذه المهارات تتأثر متأثراً مباشراً بالصفات البدنية ، وان اي ضعف او اختلال في اي صفة من الصفات البدنية للاعب كرة القدم يؤدي الى انخفاض مستواه والى حدوث الاصابات وتراجع في المستوى المهاري .

وتعتبر صفة القوة العضلية من اهم الصفات البدنية التي يحتاجها لاعب كرة القدم ، حيث انها تساعد اللاعب على التعامل المناسب مع مواقف اللعب المختلفة ، كما تساعد على زيادة وفعالية العناصر البدنية الاخرى ، وتلعب دورا اساسيا في اتقان مهارات اللعب المختلفة ، حيث ان " زيادة مقدار القوة العضلية يعتبر من العوامل المهمة والاساسية لدى لاعبي الالعاب الرياضية بشكل عام والالعاب الجماعية بشكل خاص ، حيث اثبتت الدراسات والبحوث على ان من الامور الواجب مراعاتها عند تطوير الاداء الفني وتحسين مستوى الاداء فيها هو الاهتمام بتدريبات القوة العضلية وبمختلف انواعها ومستوياتها (Mahmoud et al., 2015).

يتفق العلماء على ان جميع المهارات التي يؤديها لاعبي كرة القدم تحتاج الى وجود القوة العضلية في العضلات المرتبطة بالمفاصل والتي تكون المسؤولة عن اداء هذه المهارات . ولعل من اهم المفاصل التي يستخدمها لاعبي كرة القدم وبمختلف مواقف اللعب مفصل الركبة ، حيث " يلعب مفصل الركبة دورا مهما لدى لاعبي كرة القدم من الناحية البيولوجية العملية والفنية (Abdulrahman et al., 2020). انه المفصل الثاني بعد الورك الذي ينقل القوة الى اسفل القدم فيكون اذا نقطة ارتكاز اساسية في الحركة الفنية لنقل الطاقة الضرورية والقوة والسرعة والزاوية الى الكرة " (Kasrouani, 2014) ان مفصل الركبة يعتمد بالأساس في حركته على العضلات المحيطة به والتي تعد من اكبر العضلات الموجودة في جسم الانسان ، وهذه العضلات هي التي تحافظ على المفصل اثناء حركته ، كما انها تعطي المفصل القوة اللازمة للقيام بوظائفه المختلفة . وان من اهم الحركات التي تقوم بها العضلات المحيطة بمفصل الركبة عملية بسط وقبض المفصل ، فالتركيز في عملية التدريب على العضلات الباسطة لمفصل الركبة واهمال العضلات القابضة لها يجعلها اكثر عرضة للإصابة والتمزقات العضلية وتحد من حركة المفصل (Nehme et al., 2024).

ان الهدف الاساس من وراء تنمية المجاميع العضلية المشتركة في الاداء الحركي هو الوصول باللاعبين الى افضل المستويات ، وذلك لتحقيق اعلى النتائج ، وهنا يجب على المدربين والمختصين في مجال التدريب ايجاد افضل الطرق والاساليب والوسائل العلمية بغية الوصول الى تحقيق هذه النتائج (Abdulrasool et al., 2024) (Mohan et al., 2024)

ان اسلوب التدريب باستخدام تمارين القوة بالإطالة العضلية يمكن ان يقوم بتنشيط العضلات القصيرة والطويلة ، وكذلك تقلل من مخاطر الاصابات العضلية وتساعد العضلات على العمل بأقصى مدى لها . حيث ان تمارين الاطالة لمختلف عضلات الجسم قادرة على تطوير المهارات والقدرات البدنية ، وبذلك تتحسن الكفاءة الوظيفية للعضلات وتظهر في شكل اداء بدني وفني متطور ، ونتيجة لذلك يستطيع اللاعب اداء الحركات بمدى واسع وبأفضل انتاج للقوة (Abdel- (Rahman et al., 2022

ان اعطاء اللاعبين تمارين القوة بالإطالة والتي تشمل الانقباض والانبساط لكل من العضلات الباسطة والعضلات القابضة لمفصل الركبة والذي يؤدي بالتالي الى استجابة عصبية ينتج عنها تحسن في اداء الواجبات الحركية المطلوبة في مواقف العب المختلفة وتجنب اللاعب الى حد كبير الاصابة في هذه العضلات , ومن هنا جاءت اهمية البحث في التعرف على تأثير تمارين القوة بالإطالة العضلية في تحسين مستوى العضلات الباسطة والعضلات القابضة لمفصل الركبة للاعبين كرة القدم .

1-2 مشكلة البحث

ان التدريب غير المنتظم لعنصر القوة العضلية للاعبين كرة القدم من خلال التركيز اثناء التدريب على مجموعة عضلية وعدم الاهتمام بمجموعة عضلية اخرى يؤدي الى تعرضها لجهد متزايد ويجعلها اكثر عرضة للإصابة " ان العضلات عادة تعمل في ازواج , فعندما تنقبض عضلة او مجموعة عضلية فان العضلة او المجموعة العضلية المقابلة لها على نفس المفصل ترتخي لكي لا تعيق الحركة او عند وصول الطرف المتحرك الى الحد النهائي لمدى حركة المفصل فان العضلة او المجموعة العضلية تنقبض انقباضا لحظيا يتناسب مع قوة انقباض العضلات المحركة الاساسية وسرعة الطرف المتحرك لإيقاف حركة الطرف المتحرك , وذلك لحماية المفصل من الاصابة " (Abdul Rahman & Talha, 1998) ولعل من اهم العضلات المعرضة للإصابة لدى لاعبي كرة القدم هي العضلات التي تكون مسؤولة عن حركة القبض والبسط لمفصل الركبة , فنجد ان اغلب اصابات لاعبي كرة القدم تكون في هذه المجموعة العضلية , ويعزوا العلماء والمختصين هذا الى عدت اسباب من اهمها عدم توازن وتوافق في حركة العضلات المحيطة بمفصل الركبة , فنرى ان اغلب مدربي كرة القدم يركزون اثناء التدريب على اعطاء تمارين الاطالة لعضلات الفخذ الامامية والتي تكون مسؤولة عن مد مفصل الركبة ولا يهتمون بتدريب عضلات خلف الفخذ والتي تكون مسؤولة عن قبض مفصل الركبة , وهذا الوضع يؤدي بالتالي الى ان تكون مجموعة العضلات الامامية للفخذ ذات مدى اوسع من عضلات خلف الفخذ , وهذا يؤدي الى حدوث اختلال في التوازن بين هذه المجموعات العضلية مما يساعد على حدوث مخاطر الاصابة في مفصل الركبة او العضلات المسؤولة عن حركته .

ان لمفصل الركبة اهمية كبيرة لدى لاعبي كرة القدم , حيث ان اللاعب يحتاج الى الركض بشكل مستمر اثناء المباراة ويتطلب منه في بعض حالات اللعب ان يركض بأقصى سرعة ويقوم بتغيير الاتجاه بشكل مفاجئ مما يضع جهد كبير على مفصل الركبة وهذا يستوجب ان تكون العضلات المحيطة بمفصل الركبة والمسؤولة عن عملها على استعداد عالي للعمل الحركي ويتوافق فيما بينها ولاعب كرة القدم ايضا عليه " الوصول الى الكرة قبل منافسه , وذلك معتمدا على الخداع وبن يجرى بخطوات قصيرة نوعا ما وسريعة معتمدا على انثناء خفيف في الركبة وبدون تصلب " (Mukhtar, 1990)

هناك العديد من الاساليب التدريبية التي تساعد في تطوير القوة العضلية , ومن هذه الاساليب اسلوب تدريب القوة بالإطالة العضلية , حيث يساعد هذا الاسلوب في تطوير المجاميع العضلية المحيطة بالمفصل في الاداء من خلال مساعدة العضلة على اداء مدى حركي واسع عند استثارتها ووقوعها تحت تأثير مقاومة معينة مما يؤدي الى التطوير الايجابي لعملية البسط والقبض للمفصل .

وهنا تكمن مشكلة البحث , حيث اراد الباحث استخدام اسلوب حديث من اساليب التدريب وهي اعطاء اللاعبين تمارين القوة بالإطالة العضلية , وذلك للتعرف على تأثير هذه التمارين في تحسين مستوى العضلات الباسطة والعضلات القابضة لمفصل الركبة للاعبين كرة القدم

3-1 اهداف البحث :

- تأثير تمارينات القوة بالإطالة العضلية في تحسين مستوى العضلات الباسطة والعضلات القابضة لمفصل الركبة للاعبين كرة القدم للصالات .

- نسب التقدم للقياس البعدي عن القياس القبلي للعضلات الباسطة والقابضة لمفصل الركبة .

4-1 فرضا البحث :

- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية .

- هناك فروق ذات دلالة احصائية في نسب التقدم بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية .

5-1 مجالات البحث :

1.5-1 المجال البشري : منتخب كرة القدم في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الانبار

2.5-1 المجال المكاني : القاعة الرياضية المغلقة في جامعة الانبار .

3.5-1 المجال الزمني : 2024/4/1 ولغاية 2024/5/31 .

6-1 تحديد متغيرات الدراسة :

1-6-1 تمارين القوة بالإطالة العضلية :

"هي تمارينات المرونة الفعالة والمؤثرة في المستقبلات الذاتية العصبية العليا , وهو عبارة عن تبادل انقباضات عضلية ثابتة مع اطالة سلبية من خلال حركات محددة , وهناك الكثير من الدراسات التي اشارت الى اهميتها والفائدة من استعمالها (Madhkur & Shaghati, 2008)"

2.6-1 العضلات الباسطة والقابضة لمفصل الركبة :

"تشمل العضلات الباسطة لمفصل الركبة الاوتار خلف الركبة والعضلة نصف الوترية والعضلة نصف الغشائية والعضلة ذات الراسين الفخذية . اما العضلات القابضة لمفصل الركبة فتشمل العضلات الراحية الامامية (العضلة رباعية الرؤوس الفخذية) وهي العضلة الاساسية في تمديد مفصل الركبة , ان كلا المجموعتين العضليتين الباسطة والقابضة تعملان على توفير الدعم والاستقرار لمفصل الركبة " (Siyam, 2006)

2-2 منهج البحث واجراءاته الميدانية :

1-2 منهج البحث :

بغية الوصول الى اهداف البحث اختار الباحث المنهج التجريبي بنظام التصميم التجريبي ذو وسطين حسابيين مرتبطين عن طريق القياس القبلي والبعدي لمناسبته لطبيعة البحث .

2-2 عينة البحث :

تحدد مجتمع البحث من لاعبين منتخب كرة القدم لكلية التربية البدنية - جامعة الانبار وعددهم (20) لاعبا , وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (10) لاعبين بعد استبعاد المتغيبين ومجموعة التجربة الاستطلاعية .

3-2 الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث :

- جهاز حاسوب نوع (DELL) ، بساط اسفنجي ، ساعة توقيت ، المصادر والمراجع العربية والاجنبية ، الاختبارات والقياس ، الملاحظة والتجريب ، استمارة تسجيل النتائج ، شبكة الانترنت .

5-2 اجراء التجربة الاستطلاعية :

اجريت التجربة الاستطلاعية على عينة البحث والبالغ عددهم (10) لاعبين يوم الاربعاء الموافق 2024/4/3 , وكان الغرض من اجراء التجربة الاستطلاعية التالي :

- التعرف على الامكانيات والادوات اللازمة لأجراء البحث .
- التأكيد على صلاحية الاختبارات لعينة البحث .
- تحديد مكان اجراء الاختبارات والتجربة .

6-2 الاختبارات المستخدمة في البحث :

اختبار اقصى قوة للعضلات الباسطة والعضلات القابضة لمفصل الركبة .

الهدف من الاختبار : قياس اقصى قوة للعضلات الباسطة والعضلات القابضة لمفصل الركبة .

ادوات الاختبار : جهاز الاثقال ذو المحطات المنفردة .

طريقة اداء الاختبار : يقوم اللاعب في البدء بقياس اقصى قوة للعضلات القابضة لمفصل الركبة بمحاولة ثني الرجلين بثقل معين ولمرة واحدة واذا نجح في ذلك فانه يستمر في المحاولات بزيادة الاوزان وفي كل زيادة يقوم بالراحة لمدة دقيقتين ويستمر في زيادة الاوزان حتى لا يمكنه من ثني الرجلين بالثقل التالي . بعد ذلك يقوم اللاعب بقياس اقصى قوة للعضلات الباسطة لمفصل الركبة بتطبيق نفس الاختبار من خلال قياس اقصى ثقل يمكن مد الرجلين به لمرة واحدة .

تسجيل النتائج : يحتسب للاعب اقصى ثقل نجح في ثني ومد الرجلين به ولمرة واحدة . (Al-Nimr, 1993)

7-2 اجراءات البحث الرئيسية :

1-7-2 الاختبارات القبلية :

تم اجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث يوم الخميس الموافق 2024/4/4 حيث قام الباحث بأجراء الاختبارات الخاصة بقياس قوة العضلات الباسطة والقابضة لمفصل الركبة .

2-7-2 تجربة البحث الرئيسية :

بعد القيام بأجراء الاختبار القبلي لعينة البحث تم تطبيق تمارينات القوة بالإطالة العضلية على عينة البحث والمعدة ضمن برنامج تدريبي مخصص لهم وبالشكل التالي :

- تم البدء بأجراء البرنامج التدريبي يوم الاحد الموافق 2024/4/7 .

- تم تنفيذ البرنامج التدريبي للتمرينات بطريقة التدريب التكراري وبشدة تتراوح ما بين 100.90 % .

- استمر تنفيذ البرنامج التدريبي للتمرينات لفترة 6 اسابيع وبواقع 3 وحدات تدريبية اسبوعيا , حيث بلغ مجموع الوحدات التدريبية 18 وحدة تدريبية .

- توزعت تمرينات القوة بالإطالة العضلية بين تمرينات للعضلات الباسطة واخرى للعضلات القابضة لمفصل الركبة .

- قام اللاعبون بأداء تمرينات القوة بالإطالة العضلية بطريقة الانقباض العضلي الثابت ومن ثم الاسترخاء , حيث يقوم اللاعب بأداء التمرين ويقوم المدرب او الزميل بتثبيت الطرف المعني بالأداء للاعب بأقصى مدى يمكنه الوصول اليه ولعدد من الثواني من 15-20 ثا , وبعد ذلك يقوم اللاعب بالاسترخاء , ومن ثمة يقوم بأداء نفس التمرين , ويعطى اللاعب فترات راحة مناسبة قبل ان يقوم بتكرار التمرين مرة اخرى .

- تم الانتهاء من البرنامج التدريبي يوم الخميس الموافق 2024/5/16 .

3-7-2 الاختبار البعدي :

اجرية الاختبار البعدي لعينة الدراسة في يوم الاحد 2024/5/19 , وقد تم مراعاة الظروف نفسها التي اجريت بها الاختبارات القبلية قدر الامكان , حيث تم اجراء الاختبارات البعدية للعضلات الباسطة والعضلات القابضة لمفصل الركبة , وذلك بغية التعرف على المستوى الذي وصلت اليه عينة البحث ومدى الاستفادة المرجوة من البرنامج التدريبي المعد لتمرينات القوة بالإطالة العضلية

4-8-2 الوسائل الاحصائية :

تم استخدام الوسائل الاحصائية التالية :

- الوسط الحسابي

- الانحراف المعياري

- معامل الارتباط

- اختبار (ت)

- نسبة التقدم

3- العرض والتحليل والمناقشة لنتائج الاختبارات القبلية والبعدي لمتغيرات الدراسة :

1-3 العرض والتحليل لنتائج الاختبارات القبلية والبعدي لمتغيرات الدراسة :

جدول (1)

الوسط الحسابي والانحراف المعياري للفروق وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى الدلالة لمجموعة البحث في الاختبارات القبلية والبعدي

دلالة الفروق	قيمة (ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المتغيرات
		ع +	س	ع +	س	
معنوي	6.33	4.20	75.80	3.90	68.40	اقصى قوة للعضلات الباسطة لمفصل الركبة
معنوي	5.27	5.30	82.50	4.10	75.70	اقصى قوة للعضلات القابضة لمفصل الركبة

بلغة قيمة (ت) الجدولية (2.26) عند درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0.05)

يبين الجدول (1) اعلاه الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة للاختبارات القبلية والبعدي لمتغيرات اقصى قوة للعضلات الباسطة لمفصل الركبة واقصى قوة للعضلات القابضة لمفصل الركبة , وقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة للعضلات الباسطة لمفصل الركبة 6.33 وللعضلات القابضة 5.27 , وهي اعلى من قيمة (ت) الجدولية والبالغة 2.26 تحت درجة حرية 9 ومستوى دلالة 0.05 , وهذا يدل على ان الفروق كانت دالة احصائيا بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي ولصالح الاختبار البعدي .

جدول (2)

نسبة تقدم القياس البعدي عن القياس القبلي لعينة الدراسة في الاختبارات الرئيسية للدراسة

الاختبارات	القياس القبلي	القياس البعدي	نسبة التقدم %
أقصى قوة للعضلات الباسطة للركبة	68.40	75.80	10.81
أقصى قوة للعضلات القابضة للركبة	75.70	82.50	8.98

يبين الجدول (2) الى وجود نسبة تقدم للقياس البعدي عن القياس القبلي لعينة الدراسة التجريبية حيث كانت نسبة تقدم العضلات الباسطة (10.81) بينما كانت نسبة تقدم العضلات القابضة (8.98) .

2-3 مناقشة النتائج :

يبين لنا الجدول (1) ان قيم (ت) المحتسبة بين الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبارات العضلات الباسطة والقابضة لمفصل الركبة هي اعلى من قيمة (ت) الجدولية , وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي , وهذا يدل على ان تمارينات القوة بالإطالة العضلية المستخدمة في البرنامج التدريبي قد ادت الى تحسين عمل العضلات الباسطة والقابضة لمفصل الركبة , حيث تميزت هذه التمارينات بإخراج أقصى قوة اثناء الاداء من خلال استخدام مقاومات خارجية متمثلة بالمدرّب او الزميل والتي اثرت بشكل واضح على تحسين اداء هذه العضلات .

ويرى الباحث ان التوازن في اعطاء التمارينات للعضلات الباسطة والعضلات القابضة لمفصل الركبة قد ساهم وبشكل فعال في تحسين مستوى الاداء لهذه العضلات , حيث يجب " ان يكون برنامج القوة العضلية للاعب متوازنا وهذا يعني ان المحصلة النهائية ينبغي ان تحتوي على جميع المجموعات العضلية , ولكن هذا لا يعني انه لا بد ان يكون البرنامج واحد لجميع العضلات , حيث هناك عضلات معينة تكون كبيرة وقصيرة عن غيرها من العضلات وربما تحتاج هذه العضلات الكبيرة الى مزيد من التمارينات والتكرارات والمقاومة لكي تكون اكثر فعالية عن العضلات الصغيرة الحجم وربما يكون لدى الفرد عضلات معينة تحتاج للعمل عن غيرها من العضلات الاخرى , لذلك فالبرنامج التدريبي الذي يهتم بتنمية بعض العضلات ويهمل البعض الاخر يعتبر برنامج غير متوازن (Mousa et al., 2019) " اذ يجب ان يكون هناك تركيز على عملية التوازن في اعطاء التمارينات للمجموعات العضلية سواء كانت هذه المجموعات هي العاملة او الاساسية في الاداء او المجموعات المقابلة لها لتجنب حدوث اصابات ومشاكل عضلية للاعبين (Khazal et al., 2024), حيث ان " استخدام برامج مصممة جيدا ومخطط لها بعناية وتوازن تؤدي الى تحسين وتطوير مستوى الانجاز " (Al-Nimr, 1993)

ومما تم ذكره يتضح ان تحسين مستوى العضلات الباسطة والعضلات القابضة لمفصل الركبة لدى لاعبي كرة القدم يعتبر عاملا هاما في تحسين مستوى الاداء الحركي لمفصل الركبة . وهذا يدعو المختصين في مجال التدريب الرياضي الى اعداد برامج تدريبية على اساس علمي مكونة من مجموعة تمارينات خاصة بالقوة العضلية

مبنية في الاساس على مبدأ التوافق والتوازن بين المجموعات العضلية المحركة للمفصل والتي تؤدي بالتالي الى تحسين مستوى هذه العضلات " ان القاعدة العامة في تنمية القوة المستخدمة في التمارينات تعتمد على التوافق المتجانس للتوتر العضلي للمجموعات للمجموعات العضلية المختلفة لأداء الحركة " (El Din, 1994)

وتشير نتائج جدول (2) والذي يوضح نسب التقدم للقياس البعدي عن القياس القبلي لعينة الدراسة التجريبية في اختبارات

اقصى قوة للعضلات الباسطة والعضلات القابضة لمفصل الركبة الى ان هناك نسبة تقدم للقياس البعدي عن القياس القبلي , فقد بلغت نسبة تقدم العضلات الباسطة (10.81 %) فيما بلغت نسبة تقدم العضلات القابضة (8.98 %) , ونلاحظ هنا الى ان نسب التقدم هي نسب بسيطة لعملية تحسن مستوى اداء هذه العضلات , ولكن في المحصلة النهائية قد اثبتت تمارينات القوة بالإطالة العضلية انها قد اثرت على هذه العضلات ولو بشكل محدود , ويزو الباحث سبب هذا التقدم البسيط الى قصر فترة التدريب والتي بلغت 6 اسابيع والتي لم تعطي لهذه التمارينات الوقت الكافي للتأثير بشكل اكبر على نسبة تقدم العضلات استهدفتها الدراسة .

وبعد عرض نتائج الدراسة ومناقشتها , نلاحظ انه قد تم تحقيق فروض الدراسة وهي وجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج القياس القبلي والقياس البعدي لعينة الدراسة التجريبية .

4- الاستنتاجات والتوصيات :

1-4 الاستنتاجات :

- 1- لقد اشارة نتائج البحث الى وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي لمجموعة البحث التجريبية .
- 2- لقد ادى استخدام تمارينات القوة بالإطالة العضلية الى تحسين مستوى اداء العضلات الباسطة والقابضة لمفصل الركبة .

2-4 التوصيات :

- 1- الاهتمام بتمارينات القوة بالإطالة العضلية وادخالها في برامج تنمية القوة العضلية والصفات البدنية الاخرى .
- 2- اجراء دراسات مشابهة حول تمارينات القوة بالإطالة العضلية وعلى صفات بدنية اخرى ومحاولة تطويرها .
- 3- العمل على تصميم برامج تدريبية تعطي الوقت الكافي لتمرينات القوة بالإطالة العضلية وذلك للحصول على نتائج تحسن في المستوى بشكل اكبر .

الشكر والتقدير

نسجل شكرنا لعينة البحث المتمثلة في منتخب كرة القدم في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الانبار

تضارب المصالح

يعلن المؤلف انه ليس هناك تضارب في المصالح

اوراس قاسم محمد <https://orcid.org/0000-0002-2752-8927>

References

- Abdel-Rahman, M. A.-Q., Hammad, S. H., & Mikhlif, A. K. (2022). The impact of compound exercises using simulation tools in developing the accuracy of handling and scoring skills for soccer players. *Sciences Journal Of Physical Education, 15*(6).
- Abdul Rahman, A. M., & Talha, H. E.-D. (1998). *Kinesiology of Sports and the Foundations of Motor Analysis*. Dar Al-Fikr Al-Arabi.
- Abdulrahman, M. A., Ali, B. A., & Hammad, S. H. (2020). The Impact of the Use of Stairs and Hoops Exercises in the Compatibility and Speed of the Skill Performance of the Players of Ramadi Football Club for Youth. *International Journal of Psychosocial Rehabilitation, 24*(05).
- Abdulrasool, T. H., Hussein, R. A. A., & Aldewan, L. H. M. (2024). A proposed vision for developing the structure of physical education curriculum within the framework of digital giving and technologies of the age of artificial intelligence. *International Journal of Physiology, Sports and Physical Education, 6*(1), 19–28. <https://doi.org/10.33545/26647710.2024.v6.i1a.61>
- Al-Nimr, A. A. (1993). The effect of force balance between the flexor and extensor muscles of the knee joint on running speed, Scientific. *Journal of Physical Education and Sports, Helwan University, 8*.
- El Din, T. H. (1994). The kinetic and functional foundations of sports training. *Dar Al-Fikr Al-Arabi, Cairo*.
- Kasrouani, C. (2014). The knee is the largest joint in the skeletal system. <https://www.elsport.com/news/show/223608>.
- Khazal, H. N., Rasoul, T. H. A., & Mohammed, L. H. (2024). The effect of the self-scheduling strategy (KWL) in developing tactical knowledge and some football skill abilities for students. *Journal of Studies and Researches of Sport Education, 34*(1).
- Madhkur, F. K., & Shaghathi, A. F. (2008). *Modern trends in training (endurance – strength – stretching – cooling down)*. Al-Nour Office.
- Mahmoud, M. A., FadousNamrawi, A. O., & al-Dulaimi, S. H. H. (2015). Impact exercises compromise vehicle (physical skill) in different shapes and spaces on some of the physical variables and speed performance skills of football players for applicants. *Sport Culture, 6*(2).
- Mohan, M. I., Muhammad, L. H., Al-Sahib, H. M. A., & Kazem, M. A. A. (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 Physical Education Studies and*

Research, 34(1), 17–27. <https://doi.org/10.55998/jsrse.v34i1.469>

Mousa, H. J., Hadi, A. K., & Ali Kadhim, M. A. (2019). Effectiveness of the Ultrasonic Device with Therapeutic Exercises in the Rehabilitation of Knee Joint Injury in Football Players. *Indian Journal of Forensic Medicine & Toxicology*, 13(4).

Mukhtar, H. M. (1990). *Scientific foundations in football training*. Dar Al Fikr Al Arabi.

Nehme, D. A. S., Munahi, K. S., & Mustafa, U. S. (2024). Leg deviations and its effect on the amount of work and some physical capabilities of the legs in some sports. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 34(1). <https://doi.org/10.55998/jsrse.v34i1.489>

Siyam, K. S. A.–N. I. H. (2006). The effect of balance in developing strength between the flexor and extensor muscles of the knee joint on some physical and technical variables of football players. *Mansoura University – Faculty of Physical Education*.



Journal of Studies and Researches of Sport Education

spo.uobasrah.edu.iq



Organizational climate and its relationship to job stability among supervisors in the Directorate of Education in Sulaymaniyah

Shoab Idris Karim ¹ 

Ministry of Education / Institute of Physical Education Sulaymaniyah¹
Ministry of Education / Halabja Education Directorate²

Briar Rafat Mohammed ² 

Article information

Article history:

Received 5/10/2024

Accepted 24/10/2024

Available online 15, Nov, 2024

Keywords:

Organizational climate, job stability,
specialized supervisors



Abstract

The study aimed to identify the level of job stability as well as the level of organizational climate. The researchers used the descriptive approach using the correlation method, due to its suitability to the nature of the problem to be solved. Therefore, the research community was determined by the specialized supervisors in the Sulaymaniyah Education Directorate for the academic year 2023/2024. As for the research sample, it was tested intentionally from the specialized supervisors in the Sulaymaniyah Education Directorate, numbering (50) supervisors. (10) supervisors were also selected to conduct a survey experiment on them. The researchers concluded that there is a significant correlation between job stability and the job climate for the specialized supervisors in the Sulaymaniyah Education Directorate. They also recommended providing the organizational climate within the forum and mutual interaction between the administrators of all sports facilities in the Kurdistan Region of Iraq.



مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية

spo.uobasrah.edu.iq



المناخ التنظيمي وعلاقته بالاستقرار الوظيفي لدى المشرفين الاختصاص في مديرية تربية السليمانية

بريار رفعت محمد²

وزارة التربية/ مديرية تربية حلبجة²

شعيب ادريس كريم¹

وزارة التربية / معهد التربية الرياضية السليمانية¹

الملخص

هدفت الدراسة الى التعرف على مستوى الاستقرار الوظيفي كذلك التعرف على مستوى المناخ التنظيمي , كما استعمل الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية، وذلك لملاءمته طبيعة المشكلة المراد حلها , لذلك تم تحديد مجتمع البحث بالمشرفين الاختصاص في مديرية تربية السليمانية للعام الدراسي 2024/2023، أما عينة البحث فتم اختيارها بالطريقة العمدية من المشرفين الاختصاص في مديرية تربية السليمانية والبالغ عددهم (50) مشرفاً، كما تم اختيار (10) مشرفين لإجراء تجربة استطلاعية عليهم ، واستنتج الباحثان وجود علاقة ارتباط معنوية بين الاستقرار الوظيفي والمناخ الوظيفي للمشرفين الاختصاص في مديرية تربية السليمانية وكذلك اوصوا توفير المناخ التنظيمي داخل المنتدى والتعامل المتبادل بين إداري جميع المنشآت الرياضية في اقليم كردستان العراق.

معلومات البحث

تاريخ البحث :

الاستلام : 2024/10/5

القبول : 2024/10/24

التوفر على الانترنت: 15 نوفمبر، 2024

الكلمات المفتاحية :

المناخ التنظيمي ، الاستقرار الوظيفي ، مشرفين الاختصاص

1.التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث

ويعد المناخ التنظيمي عنصراً حيوياً في بلوغ الأهداف التنظيمية وتعزيز الثقة بين الإدارة والعاملين فيها، ويسهم في تطوير قدرات المؤسسات على البقاء والاستمرار، لذا نال عناية الكثير من الباحثين لما له من أهمية وانعكاسات على الفرد والمؤسسة على حد سواء، ويؤدي الاستقرار الوظيفي إلى عدد من النتائج الإيجابية ومنها الإبداع الإداري بالنسبة للمؤسسة والأفراد .

كما أن التقدم الحاصل في العصر الحديث له مؤثرات جانبية ممكن أن تتسم هذه المؤثرات بالمشكلات و التي بدورها قد تنوعت بين مالية وبيئية ودينية واجتماعية وسياسية وهذا ما انعكس على مراجعة مفهوم القيادة وارتباطها الوثيق بالتخطيط , إذ أن العديد من الدراسات قد تناولت الأداء الذي يتسم بالدور العملي القيادي , إذ أنه يرتبط ارتباطاً وثيق بكافة مجالات الحياة كونها لها الأثر البالغ على أداء الموظفين بشكل خاص إلا إن إيجاد طرف لتخلص من المشكلات او تقليلها حيث وجود قيادة جيدة تقلل من الشعور بالإجهاد والتوتر لدى الموظفين (Aldewan et al., 2015), كما أن للقيادة دور في تسهيل المشكلات لإيجاد طرق للتخلص منها أو تصغيرها, فضلاً عن تجاوز المشاكل وحسن التعامل بين القادة والموظفين وهذا ما ينتج عنه مستوى عالي من الاداء ولمدة زمنية اطول ومن ناحية أخرى عندما تكون القيادة في مؤسسة ما ليست جيدة يؤثر ذلك على معنويات ونفسية الموظفين وبالتالي يتوترون في العمل وحتى في حياتهم الخاصة ويشعرون بعدم الراحة إذ تعتبر القيادة احدى أهم الوظائف الإدارية التي تساعد على تحقيق أعلى قدر من الكفاءة في العمل وتحقيق الأهداف التي تم وضعها إذ يلعب القائد دور مهم في تحفيز الموظفين والحرص على أجدية أداء وظائفهم في أكمل وجه فضلاً عن لتقديم التوجيه والإشراف اللازم إذ توفر القيادة جواً ايجابياً من الثقة بين أعضاء الفريق الواحد وتعمل على توفير بيئة عمل فعالة تساعد على التطور السليم والمستقر للمؤسسة (Hammad, 2022)

من المتغيرات المادية والمعنوية والنفسية التي تحيط به في بيئة العمل في المؤسسات الناجحة والتمتيز في أدائها وإنجازها والتي تسعى لإحداث نقلة نوعية وتغييرات جوهرية في أساليب عملها ودعم الأفراد العاملين فيها وتشجيع الأداء الوظيفي. (Mashkoo et al., 2021)

أن توفر القيادة جواً ايجابياً من الثقة بين أعضاء الفريق الواحد وتعمل على توفير بيئة عمل فعالة تساعد على التطور السليم والمستقر للمؤسسة. وقد تطورت القيادة من خلال مفهوم البراعة التنظيمية على اعتبارها تجمع لكل من السلوك الإيجابي والتطوير الاخلاقي حيث انها تمثل عملية توجيه يكون القادة من خلالها مدركين بشدة للكيفية التي يفكرون ويتصرفون بها بالإضافة الى وعيهم بالبيئة التي يعملون بها وبنواحي القوة سواء كقادة او تلك الخاصة بمرووسيتهم كما ان اهتمامهم لا ينصب على بناء ثقتهم الذاتية ولكن ايضا بالكيفية التي يمكن من خلالها انتقال هذه الثقة الى الآخرين من اجل التأثير بالمرووسين لتحقيق الاهداف المشتركة وأيضاً الحاجة المناخ التنظيمي الجيد الذي ينمي قادة يتصفون بالسمات الاصلية والتي تساعده على التأثير بالعاملين معهم من اجل كسب تعاونهم وتحفيزهم على العمل بأعلى درجة من الكفاءة ودفعهم الى العمل كفريق متعاون ومنسجم من اجل تحقيق اهداف المؤسسات بفعالية وكفاءة عالية. (Ahmed, 2024) (Ghazi et al., 2024)

وينبغي على المشرفين الاختصاص أن يكونوا مبدعين ومبتكرين في أفكارهم وأساليبهم، (Ali, 2023) وأن تكون لديهم سماحة إدارية تحفيزية يستطيع العاملون معهم القيام بعملية الابتكار والإبداع والسعي المتواصل لدعم وجذب العناصر المبدعة، وعلى ذلك تراه يشجع العاملين معه على تقديم أفكار جديدة تحمل بين طياتها الإبداع والابتكار الخلاق، بحيث

يطلب من كل مدرس تقديم أفكار مبتكرة لمشكلة معينة أو وضع تصور معين لتحقيق هدف محدد في أحد مجالات وجوانب العمل التربوي المدرسي في كل عام دراسي، بحيث تكون تلك الحلول تحمل في خفاياها معاني التميز والجدة والابتكار (Lamyaa & ruaa, 2015)، ومن هنا تكمن أهمية الدراسة في معرفة العلاقة بين الاستقرار الوظيفي والمناخ التنظيمي لدى المشرفين الاختصاص في مديرية تربية السلیمانیة .

مشكلة البحث

يعد الاستقرار الوظيفي من المواضيع المهمة في العمل الإداري بمختلف جوانبه فهو يمثل احد العوامل الأساسية والمهمة في توفير الخبرة العلمية والعملية والمهارات المختلفة المطلوبة للأفراد العاملين بمختلف جوانب العمل الإداري وبالأخص في مجال الإشراف الاختصاص التي يحتاج العمل فيها إلى مناخاً تنظيمياً للأفراد العاملين وتحقيق حاجاتهم وإشباع رغباتهم، والتي بدورها ترفع المعنويات للظهور بشكل أكثر انتظاماً واهتماماً بالعمل ويحفز الطاقات الإبداعية للظهور، من اجل الارتقاء بمستوى كفاءة المشرف الاختصاص .

وانطلاقاً مما تقدم تمثلت مشكلة الدراسة بالتعرف على الاستقرار الوظيفي والمناخ التنظيمي لدى المشرفين الاختصاص في مديرية تربية السلیمانیة والإجابة على التساؤل: هل للاستقرار الوظيفي علاقة بالمناخ التنظيمي لدى المشرفين الاختصاص في مديرية تربية السلیمانیة .

أهداف البحث

- 1- التعرف على واقع المناخ التنظيمي لدى المشرفين والمناخ التنظيمي لدى المشرفين الاختصاص في مديرية تربية السلیمانیة.
2. التعرف على واقع الاستقرار الوظيفي لدى المشرفين والمناخ التنظيمي لدى المشرفين الاختصاص في مديرية تربية السلیمانیة.
- 3- التعرف على العلاقة بين الاستقرار الوظيفي والمناخ التنظيمي لدى المشرفين الاختصاص في مديرية تربية السلیمانیة.

فرضية البحث

- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الاستقرار الوظيفي والمناخ التنظيمي لدى المشرفين الاختصاص في مديرية تربية السلیمانیة.

مجالات البحث

- المجال البشري: المشرفين الاختصاص في مديرية تربية السلیمانیة.
- المجال الزمني: المدة من 2023/9/20 ولغاية 2023/10/20 .
- المجال المكاني: مديرية تربية السلیمانیة.

تحديد المصطلحات

- الاستقرار الوظيفي:** " هو بقاء الموظف في عمله الذي يشغله وضمان استقراره عن طريق تحفيزه وترقيته وتوفير الظروف والشروط المناسبة للعمل (Hanfi, 2006)
- **المناخ التنظيمي:** - الجو الذي يتكون في المنظمة نتيجة لأسلوب الإدارة السائد والطريقة التي يتعامل بها المديرون والموظفون معاً داخل المنظمة (Muharma, 1996)
- 2- **منهج البحث وإجراءاته الميدانية:**
- 1-2 **منهج البحث:** استعمل الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية، وذلك لملاءمته طبيعة المشكلة المراد حلها.

2-2 مجتمع البحث وعينته: تم تحديد مجتمع البحث بالمشرفين الاختصاص في مديرية تربية السليمانية للعام الدراسي 2024/2023، أما عينة البحث فتم اختبارها بالطريقة العمدية من المشرفين الاختصاص في مديرية تربية السليمانية والبالغ عددهم (50) مشرفاً، كما تم اختيار (10) مشرفين لإجراء تجربة استطلاعية عليهم .

2-3 الوسائل والأجهزة والأدوات المستعملة في البحث

(الاستبانة، المقاييس)، (لابتوب نوع (DELL)، أقلام).

2-4 أداة البحث:

أولاً: مقياس الاستقرار الوظيفي: اعتمد الباحثان المقياس الذي أعده (Kano, 2020) ملحق (1)، ويتكون المقياس من (34) فقرة ويقوم المجيب بالإجابة على المقياس في ضوء مقياس خماسي التدرج (اتفق بشدة، اتفق، محايد، لا اتفق، لا اتفق بشدة)، وتعطى الدرجات من (5-1) على التوالي، وإن اقل درجة على المقياس (34) درجة، وأعلى درجة هي (170) درجة، وبمتوسط فرضي بلغ (102)، وتصحيح المقياس يتم من خلال الدرجات التي يجمعها المجيب على جميع الفقرات .

ثانياً: مقياس المناخ التنظيمي:

اعتمد الباحثان مقياس المناخ التنظيمي المعد من قبل (محمد حسن علاوي) والمعدل على البيئة العراقية من قبل (علا صبري) والذي تم تطبيقه على أعضاء الهيئات العامة للاتحادات الفرعية بكرة الطائرة ، ويحتوي المقياس على اربع مجالات و (32) فقرة ، وتتكون مجالات المقياس من (التنظيم ، القيادة ، الاتصال ، طبيعة العمل والتكنولوجيا)، وتحتوي الفقرات على خمسة بدائل تمثل درجة المناخ التنظيمي وهي (موافق بشدة ، موافق ، موافق احياناً ، غير موافق ، غير موافق جداً) حسب طريقة (Likert) فيكون متدرج من (5-1) درجة ، أما درجة المقياس الكلية تتراوح بين (32-160). (H. A. Muhammad & Radwan, 2002)

2-4 التجربة الرئيسية: تم تطبيق مقياس الاستقرار الوظيفي والمناخ الوظيفي على عينة التجربة الرئيسية بدءاً من 2023/9/18 ولغاية يوم الاحد الموافق 2023/10/20.

2-5 الوسائل الإحصائية: تم استخدام الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) في تحليل بيانات البحث

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والوسط الفرضي لنتائج مقياس الاستقرار الوظيفي لدى المشرفين الرياضيين في مديرية الشباب والرياضة في محافظة السليمانية وتحليلها:

جدول (1)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والوسط الفرضي لنتائج مقياس الاستقرار الوظيفي لدى المشرفين الاختصاص في مديرية تربية السليمانية

المتغير	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	قيمة T	مستوى الادلالة
الاستقرار الوظيفي	128.421	7.77	102	22.15	معنوي

يبين الجدول (1) قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والوسط الفرضي لنتائج مقياس الاستقرار الوظيفي لدى المشرفين الاختصاص مديرية تربية السليمانية إذ ظهر أن قيمة الوسط الحسابي (128.421) وانحراف معياري (77.7) وهو اكبر من الوسط الفرضي البالغ (102) وهذا يدل على أن المشرفين الاختصاص في مديرية تربية السليمانية لديهم استقرار وظيفي وكانت قيمة ت المحسوبة (15.22) وبمستوى دلالة معنوي .

2-3 عرض الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والوسط الفرضي لنتائج مقياس الرضا الوظيفي لدى المشرفين الاختصاص في مديرية تربية السليمانية وتحليلها:

جدول (2)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والوسط الفرضي لنتائج مقياس المناخ التنظيمي لدى المشرفين الاختصاص في مديرية تربية السليمانية

المتغير	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	قيمة T	مستوى الدلالة
المناخ التنظيمي	106.5900	16.8553	96	63.238	0.000

يبين الجدول (2) قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والمناخ التنظيمي لنتائج مقياس المناخ التنظيمي لدى المشرفين الاختصاص في مديرية تربية السليمانية إذ ظهر أن قيمة الوسط الحسابي (106.5900) وانحراف معياري (16.85) وهو اكبر من الوسط الفرضي البالغ (39) وهذا يدل على أن المشرفين الاختصاص في مديرية تربية السليمانية لديهم رضا وظيفي وكانت قيمة ت المحسوبة (63.238) وبمستوى دلالة معنوي .

3-3 عرض وتحليل نتائج الارتباط بين الاستقرار الوظيفي والمناخ التنظيمي لدى المشرفين الاختصاص في مديرية تربية السليمانية وتحليلها:

جدول (3)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة معامل الارتباط البسيط لمقاييس الاستقرار الوظيفي والمناخ التنظيمي لدى المشرفين الاختصاص في مديرية تربية السليمانية

المعالم الاحصائية المتغير	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة معامل الارتباط	مستوى الدلالة sig	الدلالة الإحصائية
الاستقرار الوظيفي	درجة	128.421	7.77	0.883	0.000	معنوي
المناخ التنظيمي	درجة	106.5900	16.85			

* معنوي عند مستوى دلالة $\leq (0.05)$ وأمام درجة حرية (23)

يبين جدول (3) أن قيمة الوسط الحسابي لمقياس الاستقرار الوظيفي (128.421) وانحراف معياري (7.77) أما قيمة الوسط الحسابي لمقياس المناخ التنظيمي كانت (106.59) وانحراف معياري (16.85)، أما قيمة معامل الارتباط

البسيط المحسوبة كانت (0.883) وبمستوى دلالة (0.000) وهي اقل من مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (23) وهذا يدل على أن هناك ارتباط معنوي بين الاستقرار الوظيفي، والمناخ التنظيمي لدى المشرفين الاختصاص في مديرية تربية السلیمانیة.

3-2 مناقشة النتائج:

لقد ظهر من عرض وتحليل النتائج في الجداول (2،1) أن درجة الاستقرار الوظيفي لدى عينة البحث اكبر من الوسط الفرضي مما يدل على أن المشرفين الاختصاص في مديرية تربية السلیمانیة لديهم استقرار وظيفي مما اثر في قدرتهم على المناخ التنظيمي والذي ظهر ارتفاع مستوى العينة أيضا في الرضا الوظيفي، إذ إنه عندما يتحقق الاستقرار للمشرف التربوي في العمل يؤدي إلى توطيد علاقة المشرفين ببعضهم البعض وتحسين العلاقة أيضا بين المشرفين والمدرسين وبالتالي سوف يعود ذلك بشكل إيجابي على المؤسسات التربوية، فعندما يشعر مشرف التربية الرياضية بالاستقرار الوظيفي سواء نفسيا، اجتماعيا، ماليا، بيئيا، أو إداريا سوف يساعد ذلك على رفع مستوى النشاط والطموح لدى المشرف كما انه يرفع الروح المعنوية له ويعطيه الدافعية للإنجاز فيقبل على العمل بصدر رحب دون الشعور بالكسل أو التوتر أو الملل، وهذا ما أكده سليمان الفارس وآخرون (2006) بان شعور المشرف الاختصاص بأهميته يولد لديه شعور قوي بالانتماء إلى العمل ويبعد عنه مشاعر الاغتراب عن هذا العمل وبالتالي فأن درجة حماسه ورغبته في الأداء تكون قوية ويكون مطمئنا ومستقرا (Sulaiman, 2006) .

اذ أن الاستقرار الوظيفي يتولد عندما يشعر الفرد بالرضا ويعرف الرضا بأنه مفهوم سلوكي يقيس مدى تقبل الفرد لوظيفته من جميع جوانبها، وبالتالي يعكس درجة سعادته واستقراره وإبداعه فيها، وما تحققة له الوظيفة من إشباع لحاجاته المتعددة التي يرغب في أن يشبعها قياسا بأدائه للوظيفة (Iaffaldano & Muchinsky, 1985) كما أن الإبداع أصبح الآن بمثابة الأمل الأكبر للعنصر البشري لحل الكثير من المشكلات التي تواجهه، لذا فإن مستقبل الأمم لا يعتمد على مجرد القوى العاملة بها، وإنما يعتمد على توفير نوع ممتاز من العاملين، أي على أفراد مبدعين في مختلف المجالات (A. M. Muhammad, 1998) .

كما ظهر من الجدول (3) علاقة ارتباط معنوية بين الاستقرار الوظيفي والمناخ الوظيفي للمشرفين الاختصاص في مديرية تربية السلیمانیة ويعزو الباحثان هذه العلاقة المعنوية إلى النتيجة المنطقية في المشرف التربوي بالاستقرار الوظيفي والطمأنينة عند يتوفر الجو المناسب مما يدفعه إلى أداء واجباته في مجال الإشراف ورغبته في العطاء مما يكسبه الخبرات التي تؤدي إلى الاستمرارية في التقدم والنجاح في العمل.

كما إن مشرف التربية الرياضية يجب أن يتمتع بعلاقات اجتماعية طيبة مع إدارات المدارس ومع الزملاء من المدرسين والمجتمع لكون شخصية المشرف الاختصاص التربية الرياضية شخصية اجتماعية وقوية ويكون محبوبا ومقربا من جميع الزملاء والمدرسين نتيجة كونه سابقا مدرس تربية رياضية ومزاولته لدروس التربية الرياضية والألعاب الرياضية المختلفة (Othman et al., 2023) مما يدفع هذا المشرف إلى المزيد من التقدم والإبداع في مجال عمله (Othman et al., 2023)، ويشير إلى ذلك ناصر قاسمي (2017) بان العلاقات الاجتماعية داخل المؤسسة اعقد مما نتصور فهي ليست مجالا ماديا يتمثل في أداء ادوار التسيير والإنتاج بل هي مجال اجتماعي وثقافي وتنافسي وتعاوني، كل هذه العناصر تؤثر بأي شكل من الأشكال على فعالية المؤسسة التربوية (Nasser, 2017) .

وان هذه العلاقة المعنوية بين الاستقرار الوظيفي والمناخ الوظيفي لها دور كبير في إقامة علاقات مع المجتمع المحيط والتي تؤثر إيجابا على عمل المشرف وتشمل العلاقات الاجتماعية الزملاء والمدرسين وعلاقة المشرف بإدارات المدارس فهذه العوامل لها تأثير كبير ومباشر على عمله فكلما كانت علاقة المشرف بالمجتمع المحيط به قوية وجيدة ذلك يدفعه

إلى الاستقرار في عمله وتكون مهاراته في الإشراف عالية جدا ويدفعه نحو الإبداع والتقدم (Ben Mansour, 2014) (Saad, 2017)

كما انه من العوامل التي تساعد على تنمية المناخ التنظيمي بيئة العمل اليومية وما يواجهه المشرف من مؤثرات والتي تعد ذات أثر على الرضا الوظيفي إذ نجد أن الفلسفة الجيدة التي تنتهجها الإدارة في التعامل مع العاملين والنظرة الإيجابية من قبل الإدارة نحوهم تؤدي إلى بناء علاقات جيدة بين الإدارة والعاملين، وهذا يؤدي إلى درجة جيدة من الاستقرار الوظيفي ما يؤدي إلى المزيد من البذل والعطاء من قبل العاملين ما يؤدي بالتالي إلى خلق وإطلاق القدرات الإبداعية لديهم كما أن تبسيط إجراءات العمل وقتل الجمود والروتين سيؤديان أيضاً إلى هذه النتيجة (Al-Jadaan, 2021)

الاستنتاجات :

1- وجود علاقة ارتباط معنوية بين الاستقرار الوظيفي والمناخ الوظيفي للمشرفين الاختصاص في مديرية تربية السليمانية .

2- التوصيات :

- 1- توفير المناخ التنظيمي داخل المنتدى والتعامل المتبادل بين إداري جميع المنشآت الرياضية في اقليم كردستان العراق
- 2- إجراء دراسات مشابهة في هذا الصدد لمساعدة الإداريين في تسريع وتطوير عملية التنظيم الإداري في دراسة أخرى .
- 3- ضرورة إلمام الإداريين في بطبيعة العمل الإداري لدى المؤسسات الرياضية في اقليم كردستان العراق

الشكر والتقدير

نسجل شكرنا لعينة البحث المتمثلة في المشرفين الاختصاص في مديرية تربية السليمانية.

تضارب المصالح

يعلن المؤلفان انه ليس هناك تضارب في المصالح

شعيب ادريس كريم shuaibedres@gmail.com

References

- Ahmed, A. K. (2024). Organizational stability of the physical education lesson: Aspects of benefits of relational coordination among middle school students. *Journal of Physical Education Studies and Research*, 173–189.
<https://doi.org/https://doi.org/10.55998/jsrse.v34i1.461>
- 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>
- Ali, M. H. F. (2023). The motivational climate of physical education teachers and its role in overcoming shyness among female students during sports lessons from their perspective. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 33(1).
<https://doi.org/https://doi.org/10.55998/jsrse.v33i1.413>
- 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), 16632–16641.
- Ben Mansour, R. (2014). *Job stability and its relationship to the performance of workers in the private sector* [Master's thesis]. University of Batna.
- Ghazi, M. A., Kadhim, M. A. A., Aldewan, L. H., & Almayah, S. J. K. (2024). Facial fingerprint analysis using artificial intelligence techniques and its ability to respond quickly during karate (kumite). *Journal of Human Sport and Exercise*, 19(2). DOI:
<https://doi.org/10.14198/jhse.2024.192.20>
- Hammad, S. H. (2022). The effect of cognitive exercises with educational technology in developing the ability to shift attention and performing counterattack skills in fencing. *University of Anbar Sport and Physical Education Science Journal*, 5(25).
- Hanfi, F. (2006). *Career Promotion and Professional Stability* [MA Thesis in Sociology]. University of Mentouri.
- Iaffaldano, M. T., & Muchinsky, P. M. (1985). Job satisfaction and job performance: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 97(2), 251.
- Kano, B. M. S. (2020). *Job stability and its relationship to teaching skills of physical education teachers in Diyala Governorate* [Master's thesis]. University of Diyala.
- 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>
- Mashkour, N., Saber, A., & Falhi, H. (2021). An analytical study of the level of information sharing between members of the administrative bodies of clubs and athletics federations. *Journal of Physical Education Studies and Research*.
- Muhammad, A. M. (1998). Obstacles to the Development of Creativity in Arab Education and Ways to Confront Them, an Analytical Study. *Contemporary Education Journal, Amman*, 5.
- Muhammad, H. A., & Radwan, M. N. al-D. (2002). *Measurement in Physical Education and Sports Psychology*. Dar Al-Fikr Al-Arabi.
- Muharma, T. M. (1996). *The organizational climate in governmental administrative thought between tradition and modernity* (Part 2, p. 123). Dar Al Sharq Press.
- Nasser, Q. (2017). *Sociological Analysis: Applied Models* (p. 194). University Publications Office.
- 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>
- Othman, I. A., Mohammed, L. H., Alsaeed, R., & Shabib, S. S. (2024). The effect of the Montessori program using physical activity games in enhancing the sensory-motor perception abilities of kindergarten children aged 5 to 6 years. *Journal of Sports Education Studies and Research*, 34(3), 19–36. DOI: <https://doi.org/10.55998/jsrse.v34i3.617>
- Saad, L. H. A.-D. D. (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.
- Sulaiman, K. A.-F. et al. (2006). *Human Resources Management Individuals* (p. 37). Damascus University, Copyright.



Journal of Studies and Researches of Sport Education

spo.uobasrah.edu.iq



The effect of ballistic training using different weights in developing some The special physical abilities of bodybuilders

Safaa Muhammad Nafi ¹  

General Directorate of Education Basra

Article information

Article history:

Received 19/6/2024

Accepted 21/7/2024

Available online 15, Nov,2024

Keywords:

Ballistic training, use of weights,
physical abilities, bodybuilding



Abstract

The aim of the research was to identify the effect of ballistic training using different weights in developing some special physical abilities of bodybuilders. The research sample included bodybuilders of Al-Ittihad Sports Club in Basra Governorate. The researcher used the experimental method with a design of equivalent control and experimental groups. Through the results, it was concluded that: – Ballistic training using different weights has great importance in developing some special physical abilities of bodybuilders. Accordingly, it was recommended: – Adopting ballistic training using different weights because of its great importance in developing some special physical abilities of bodybuilders.



مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية

spo.uobasrah.edu.iq



تأثير التدريب البالستي باستخدام أوزان مختلفة في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة للاعبين بناء الأجسام

صفاء محمد نافع¹

المديرة العامة لتربية البصرة

معلومات البحث

تاريخ البحث :

الاستلام: 2024/6/19

القبول: 2024/7/21

التوفر على الانترنت: 15, نوفمبر, 2024

الكلمات المفتاحية:

التدريب البالستي ، استخدام أوزان ، القدرات البدنية ، بناء الأجسام

الملخص

هدف البحث الى التعرف على تأثير التدريب البالستي باستخدام أوزان مختلفة في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة للاعبين بناء الأجسام. وشملت عينة البحث لاعبين بناء الأجسام لنادي الاتحاد الرياضي في محافظة البصرة . واستخدم الباحث المنهج التجريبي ذو تصميم المجموعات المتكافئة الضابطة والتجريبية. ومن خلال النتائج وتم استنتاج : - التدريب البالستي باستخدام أوزان مختلفة له أهمية كبيرة في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة للاعبين بناء الأجسام. وعليه تم التوصية :- اعتماد التدريب البالستي باستخدام أوزان مختلفة لما له من أهمية كبيرة في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة للاعبين بناء الأجسام.

1. التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث

تتقدم الشعوب نتيجة الاهتمام بالإبداع الفكري والعلمي من خلال الأبحاث العلمية التي يتم تقديمها من قبل العلماء والمختصين بمختلف المجالات والتي تعمل على معالجة وتطوير وتقديم الإنسان نحو الأفضل. (Lamyaa & ruaa, 2015) وتعد الرياضة احد المجالات التي بدأ الاهتمام فيها والتقدم نحو الأفضل نتيجة معالجة الكثير من المشكلات التدريبية وابتكار ما هو جديد من طرائق وأساليب تدريبية حديثة تعمل على النهوض بمستوى انجاز اللاعب . لهذا يعد علم التدريب الرياضي العنصر المهم الذي بدأ الاهتمام فيه من خلال وضع الأساليب التدريبية المناسبة التخصصية لنوعية اللعبة .

وتعد لعبة بناء الأجسام من الألعاب الرياضية التي اهتم المدربين فيها من خلال الاستناد إلى أساليب التدريب المتطورة والتي تعمل على بناء القدرات البدنية الضرورية للاعبين ومن هذه الأساليب هو التدريب بالستي. إذ يعد التدريب بالستي من الأساليب الحديثة والمجربة بعدة فعاليات رياضية وقد حقق الانجازات الرياضية المختلفة وهو يعتمد على عنصرين مهمين هي القوة والسرعة في آن واحد وهي من المتطلبات الرئيسة في بناء الأجسام والتي تعد من القدرات البدنية الضرورية لهذه اللعبة، كما إن إعطاء تمارين بالأوزان المختلفة ضمن هذا التدريب يعطي تطور أكثر. ويرى (Talaat, 2003) بان التدريب بالستي هو " قدرة العضلات على اداء حركات بأقصى سرعة ممكنة عند مقاومة خفيفة ومتوسطة من (30-50%) كما انه يتميز بتزايد السرعة لأقصى مدى مع قذف الاداة او النقل في الفراغ ويشمل تدريبات رفع الاثقال خفيفة الاوزان وبسرعات عالية"

ويختلف التدريب بالستي عن الاثقال والاوزان الاضافي كما يراه (Gamal, 2012) على اعتبار الاختلاف في " زمن العمل العضلي ففي التدريب بالستي يجب ان تتم عملية تعجيل الثقل واطلاقه في نهاية الرفع بالهواء باقل من ثانية واحدة وفيها يتحرك الرياضي وينشط الالياف العضلية السريعة الانقباض ، اما في تدريبات الاثقال الحرة فان الرياضي يحمل الثقل ويبطئ سرعته ثم يعيده الى الوضع الابتدائي وغالبا تتطلب حركات رفع الاثقال هذه اشتراك الالياف العضلية البطيئة الانقباض وتستغرق اكثر من ثانية واحدة لإكمالها ، اذ ان يكون تركيز بالستي على الالياف العضلية السريعة الانقباض ولمدة قصيرة من الزمن قبل اطلاقها فيكون هدفها السرعة اللحظية للعضلة في حين يكون هدف تدريبات القوة العضلية التقليدية هو حجم وقوتها اكثر من سرعتها"

ومن هنا جاءت أهمية البحث في التقصي عن حقائق تمارين بالستي ودورها في تطور مستوى القدرات البدنية والانجاز للاعبين بناء الأجسام وإيصال المعلومة العلمية التدريبية إلى مدربي هذه اللعبة عن دور التدريب بالستي وما تحقق نتائج مستقبلية.

1-2 مشكلة البحث

بناء الأجسام من الفعاليات الرياضية التي تحتاج إلى بناء كتلة عضلية باستخدام الأوزان الإضافية الضرورية ومنها يتم بناء القدرات البدنية الضرورية التي تحقق الانجاز المطلوب.

ومن خلال خبرة الباحث المتواضعة بعلم التدريب الرياضي وبناء الأجسام لاحظ التدريب المستخدم من قبل بعض المدربين لا يرتقي إلى مستوى الطموح في رفع القدرات البدنية الضرورية للاعبين بناء الأجسام وكذلك عدم تجريب التدريب

البالستي الذي يعد من التدريبات المتطورة حديثاً" ودوره في تقدم مستوى اللاعبين ، وهذا تعتبر مشكلة بحثية تتطلب منا التدريب والتقصي عن حقائق هذا التدريب وهو البالستي ودوره في رفع مستوى القدرات البدنية للاعبين بناء الأجسام.

1-3 أهداف البحث:

1- التعرف على تأثير التدريب البالستي باستخدام أوزان مختلفة في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة للاعبين بناء الأجسام.

2- التعرف على نتائج الفروقات بين الاختبارات القبليّة والبعدية وللمجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة للاعبين بناء الأجسام.

3- التعرف على نتائج الفروقات في الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة للاعبين بناء الأجسام.

1-4 فروض البحث

1- وجود تأثير ايجابي للتدريب البالستي باستخدام أوزان مختلفة في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة للاعبين بناء الأجسام.

2- وجود فروقات معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة للاعبين بناء الأجسام.

3- وجود فروقات معنوية في الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح مجموعة التجريبية في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة للاعبين بناء الأجسام.

1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: لاعبين بناء الأجسام لنادي الاتحاد الرياضي في محافظة البصرة .

1-5-2 المجال المكاني: قاعة الإثقال في نادي الاتحاد الرياضي.

1-5-3 المجال الزمني: المدة من 2024/2/11 ولغاية 2024/4/16

2- الدراسات النظرية:

1-2 التدريب البالستي :

هناك مفهوم متعدد للتدريب البالستي ومنها ما يراه (Talaat, 2003) "التدريب البالستي يقع تحت قانون إشراك أكبر عدد من الألياف العضلية بالحركة البالستية تجبر العضلات لإنتاج أكبر كمية من القوة في أقل فترة زمنية لان الألياف العضلية تتجمع من الأقل إلى الأعلى عند تزايد القوة "

ترى (najluh, 2009) إلى أن التدريب البالستي "هو الطريقة التي يتم فيها تطوير السرعة والقوة من خلال النطاق الكامل للحركة بعرض فعلي لمصدر المقاومة سواء داخلي أو خارجي مما يؤدي إلى عمل تكيف للعضلات حتى تعمل بطريقة قريبة لما هو مطلوب منها في الرياضة الخاصة، فهو طريقة هامة لتنمية القوة العضلية وقدرة العضلات على أداء الحركات الرياضية والتغلب على نقص السرعة".

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

3-1 منهج البحث: استعمل الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعات المتكافئة (الضابطة والتجريبية) لملامته في حل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه.

3-2 مجتمع البحث وعينته: حدد مجتمع البحث بلاعبين بناء الأجسام لنادي الاتحاد الرياضي وبلغ عددهم (8) لاعبين وكانت نسبة عينة (100%) البحث وتم تقسيمهم إلى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) وبلغ عدد كل مجموعة (4) لاعبين وتم تجانس العينتين وتكافؤهما كما في الجدول (1).

جدول (1)

يبين تجانس العينة باستخدام معامل الاختلاف وتكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية باستخدام اختبار (ت) في متغيرات البحث

القياسات والاختبارات	القياس	المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية			قيمة ت المحتسبة	مستوى الدلالة
		معامل الاختلاف	ع	س	معامل الاختلاف	ع	س		
الطول	سم	1.033	1.784	172.56	1.093	1.887	172.64	0.093	غير معنوي
العمر التدريبي	سنة	9.966	0.652	6.542	10.68	0.689	6.447	0.173	غير معنوي
القوة الانفجارية للذراعين	متر	10.573	0.45	4.256	12.809	0.554	4.325	0.167	غير معنوي
القوة المميزة بالسرعة للذراعين	عدد	6.063	0.741	12.221	5.534	0.689	12.45	0.392	غير معنوي
القوة المميزة بالسرعة للرجلين	متر	10.745	0.562	5.23	12.525	0.669	5.341	0.22	غير معنوي

* (ت) الجدولية عند درجه حرية (6) وعند احتمال خطأ (0.05) تبلغ = 1.943

من خلال ملاحظة جدول (1) تبين لنا العينة متجانسة داخل كل مجموعة لان قيمة معامل الاختلاف لم تتجاوز (30%) ، كذلك تبين لنا هناك تكافؤ بين المجموعتين لان قيم ت المحتسبة اقل من الجدولية وهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية .

3-3 وسائل جمع المعلومات والأجهزة المستعملة:

- المصادر العربية والأجنبية ، الاختبارات المستخدمة ، ميزان طبي ، ساعة إيقاف يدوية ، أثقال قانونية متعددة الأوزان ، بار حديدي نظامي ، شريط قياس مدرج بلاستيك (2متر).

3-4 إجراءات البحث الميدانية

3-4-1 تحديد متغيرات البحث

حسب المراجع والمصادر وخصوصية البحث ومتطلباته في تحديد مشكله البحث ومعالجتها تم تحديد القدرات البدنية الضرورية للاعب بناء الأجسام .

3-4-2 الاختبارات المستخدمة :

3-4-2-1 القوة الانفجارية: (Allawi & Radwan, 2001)

رمي الكرة الطبية (2 كغم) من فوق الرأس باليدين .

الغرض من الاختبار :قياس القوة الانفجارية للذراعين.

إجراء الاختبار : يجلس المختبر على الكرسي ممسكا بالكرة الطبية باليدين بحيث تكون الكرة إمام الصدر وتحت مستوى الذقن ، كما يجب ان يكون الجذع ملاصقا لحافة الكرسي ويوضع حول صدر المختبر حبل بحيث يثبت الجذع على الكرسي. التسجيل : حساب المسافة المقطوعة.

3-4-2-2 اختبار القوة المميزة بالسرعة : (Marwan, 2002)

- اسم الاختبار : القوة المميزة بالسرعة للذراعين .

الغرض من الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة للذراعين .

الأدوات : مقعد سويدي ، أثقال بوزن (10 كغم) .

وصف الأداء : عند البدء تكون الذراعين في استناد كامل يرفع وزن قدره (10 كغم) يطلب من اللاعب خفض البار ورفعها للأعلى على طول استناد الذراعين وهكذا .

التسجيل :يحسب عدد مرات الأداء خلال (20 ثانيه) .

3-4-2-3 القوة المميزة بالسرعة للرجلين : (Amir, 1997)

اسم الاختبار :- اختبار الوثب الطويل إلى الأمام لمدة (10)ثانية.

الغرض من الاختبار:- قياس صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين

الأدوات :- شريط قياس - ساعة إيقاف - ارض ملعب - صافرة

طريقة الأداء:-يقف المختبر خلف خط البداية وعند سماع الصافرة يقوم بعمل وثبات للأمام ثم تقاس المسافة التي قطعها خلال (10) ثواني .

الشروط : - عدم ملامسة أي جزء من الجسم للأرض ماعدا القدمين

-بذل أقصى جهد من قبل المختبر لتسجيل أكبر مسافة ممكنة

إدارة الاختبار: مؤقت يقوم بإعطاء إشارة البدء وحساب الزمن المستغرق لأداء الاختبار

التسجيل: يسجل للمختبر أكبر مسافة قطعها من خلال وقت الاختبار (10) ثواني وتعطي له ثلاث محاولات ومدة الراحة بين المحاولة وأخرى من (5-7)دقائق لاستعادة الشفاء وتسجيل له أفضل محاولة.

3-4-3 التجربة الاستطلاعية:

تم إجراء التجربة على عينة البحث المجموعة التجريبية والبالغة (4) لاعبين وذلك بتاريخ 2024/2/11 وتم تطبيق فيها التمرينات المستخدمة، وكان غرض التجربة تقنين التمرينات ومعرفة مدى ملائمة الشدة الموضوعية والحجم المطلوب ووقت الراحة الكافي. كذلك معرفة الزمن المطلوب .

3-5 التجربة الميدانية :

3-5-1 الاختبارات القبليّة: تم إجراء الاختبارات القبليّة في 2024/2/18

3-5-2 التمرينات الباليستية :

قام الباحث بإعداد تمرينات مقترحة تحتوي على أوزان مختلفة منها إثقال ومنها كرات طبية ودمبلص وجلة مربوطة بسلسلة، وكذلك أكياس رمل تربط على الذراعين.

وتراوحت الشدة المستخدمة (80-90 %)، واستنادا إلى شروط الحجم حسب المصادر باستخدام التمرينات الباليستي وحسب قابلية عينة البحث يكون العدد (6-10 مرة) وبمجاميع (1-3 مرات) وراحة (2-3) دقيقة.

وتم تطبيق التمرينات في الوحدات التدريبية بالقسم الرئيس من برنامج المدرب وعلى مدة (شهرين) لمدة (8) أسابيع ويذكر (Costilla, 1992) إن التدريب لمدة (8) أسابيع يكون كافية لإحداث تكيفات وزيادة القدرة البدنية". وطبقت التمرينات للمدة من 2024/2/19 ولغاية 2024/4/15 .

3-5-3 الاختبارات البعدية : أجريت الاختبارات البعدية بتاريخ 2024/4/16

3-6 الوسائل الإحصائية: تم استخدام نظام spss في معالجة البيانات

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

جدول (2)

يبين الأوساط الحسابية وقيم (ت) المحتسبة والجدولية للمتغيرات البدنية القبليّة

والبعديّة للمجموعة الضابطة

مستوى الدلالة	قيمة ت المحتسبة	الخطأ القياسي	الوسط الحسابي		وحدة القياس	الاختبارات البدنية
			بعدي	قبلي		
معنوي	3.366	0.357	5.452	4.256	متر	القوة الانفجارية للذراعين
معنوي	3.089	0.334	13.253	12.221	عدد	القوة المميزة بالسرعة للذراعين
معنوي	3.894	0.454	6.998	5.23	متر	القوة المميزة بالسرعة للرجلين

* قيمة (ت) والجدولية عند درجة حرية (3) واحتمال خطأ (0.05) = 2.353

جدول (3)

يبين الأوساط الحسابية وقيم (ت) المحتسبة والجدولية للمتغيرات البدنية القبلية
والبعديّة للمجموعة التجريبية

مستوى الدلالة	قيمة ت المحتسبة	الخطأ القياسي	الوسط الحسابي		وحدة القياس	الاختبارات البدنية
			بعدي	قبلي		
معنوي	4.384	0.668	7.254	4.325	متر	القوة الانفجارية للذراعين
معنوي	3.739	0.745	15.236	12.45	عدد	القوة المميزة بالسرعة للذراعين
معنوي	3.748	0.772	8.235	5.341	متر	القوة المميزة بالسرعة للرجلين

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (3) واحتمال خطأ (0.05) = 2.353

جدول (4)

يبين الأوساط الحسابية وقيم (ت) المحتسبة والجدولية للمتغيرات البدنية
البعديّة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية

مستوى الدلالة	قيمة ت المحتسبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	الاختبارات البدنية
		ع	س البعدي	ع	س البعدي		
معنوي	7.508	0.654	7.254	0.542	5.452	متر	القوة الانفجارية للذراعين
معنوي	3.685	0.741	15.236	0.567	13.253	عدد	القوة المميزة بالسرعة للذراعين
معنوي	2.454	0.462	8.235	0.741	6.998	متر	القوة المميزة بالسرعة للرجلين

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (6) واحتمال خطأ (0.05) والبالغة = 1.943

من خلال عرض الجدولين (2) و(3) تبين لنا هناك فروقات معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة وللمجموعتين الضابطة والتجريبية في تطور القدرات البدنية للمجموعتين وهذا يدل على إن التدريب المستخدم للمجموعتين قد احدث تطور وهذا هو هدف التدريب الرياضي كما يؤكد كل من (Ibrahim & Al-Yasiri, 2010) " أن هدف عملية التدريب الرياضي هو الوصول بالفرد الرياضي إلى أعلى مستوى من الإنجاز الرياضي في الفعالية أو النشاط الذي يتخصص فيه اللاعب " "أن التخطيط السليم واختيار التمرينات المناسبة تمكن المدرب من تطوير الصفات البدنية المستخدمة جميعها تعتمد على إتقان اللاعب للمهارات الأساسية " (Ali et al., 2023)

ومن خلال ملاحظة جدول (4) تبين لنا تفوق المجموعة التجريبية على الضابطة في تطوير متغيرات البحث (القدرات البدنية) وهذا يدل على نجاح التدريب الباليستي واستخدام الوسائل التدريبية في الأوزان (Mashkor, 2017) " بأن استخدام الوسائل التدريبية المبنية على أسس علمية وصحيحة يؤدي إلى تطوير الصفات البدنية وخاصة بالعبء المعنوية " (Hamad et al., 2024).

كما إن التدريب الباليستي له أهداف مهمة يساعد التطور وفق متطلبات اللعبة إي يحدث التطور البدني ممزوج بالمهاري وهذا سر نجاح التدريب الحديث وكما أكدته إشراق غالب (2009) " أن التدريب الرياضي الحديث مبني على أساس الانسجام والتناغم بين الأعداد البدني ، والأعداد المهاري بصورة واحدة دون انفصال " (Alrashid, 2017)

" أن الرياضيين في مختلف الفعاليات الرياضية لا يستطيعون إتقان المهارات الأساسية التي تميز كل فعالية في حالة افتقارهم إلى الصفات البدنية الضرورية والخاصة بالنشاط الرياضي , لذلك نجد الارتباط الوثيق بين المستوى المهاري والمتطلبات البدنية الخاص في كل نشاط " (Kadhim et al., 2024)

" إلى أنّ المهارة لا تتحقق إلا في وجود القدرات البدنية الخاصة " (Othman et al., 2024)

5- الاستنتاجات والتوصيات:

1-5 الاستنتاجات:

- 1- التدريب الباليستي باستخدام أوزان مختلفة له أهمية كبيرة في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة للاعبين بناء الأجسام.
- 2- استخدام أوزان متنوعة تعطي توزيع متناسب في تطوير القدرات البدنية لأجزاء الجسم .

5-2 التوصيات:

- 1- اعتماد التدريب الباليستي باستخدام أوزان مختلفة لما له من أهمية كبيرة في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة للاعبين بناء الأجسام.
- 2- التأكيد على استخدام أوزان متنوعة لأنها تعطي توزيع متناسب في تطوير القدرات البدنية لأجزاء الجسم .

الشكر والتقدير

نسجل شكرنا لعينة البحث لمتابعة في لاعبي بناء الأجسام لنادي الاتحاد الرياضي في محافظة البصرة

تضارب المصالح

يعلن المؤلف انه ليس هناك تضارب في المصالح

صفاء محمد نافع <https://orcid.org/0009-0005-4085-5470>

References

- Ali, B. A., Youssef, M. A. H., & Hamad, S. H. (2023). The contribution of some physical measurements to the accuracy of the stabbing skill with the foil weapon for the third year students in the fencing game. *JOURNAL OF SPORT SCIENCES*, 15(55).
- Allawi, M. H., & Radwan, M. N. al-D. (2001). *Motor performance tests* (p. 123). Dar Al-Fikr Al-Arabi.
- Alrashid, S. A. A. (2017). HARNESSING THE POWER OF SPORT FOR AND PEACE BUILDING IN POST MILLENNIUM D. *Journal of Current Research*, 9(11), 60781–60789.
- Amir, K. J. (1997). *Physiological tests and measurements in the sports field*. Kuwait.
- Costilla, D. at al. (1992). *swimming*, Black well scientific (p. 134).
- Gamal, S. F. (2012). *Strength, Ability and Modern Sports Training* (p. 492). Dar Dijlah, Workers.
- Hamad, S. H., Saad, H. M., Agam, B. I., & Farhan, M. K. (2024). THE EFFECT OF VISUAL TRACKING EXERCISES ON SOME MOVEMENT ABILITIES AND THE SKILL OF DEFENDING THE COURT IN VOLLEYBALL FOR STUDENTS. *Proximus Journal of Sports Science and Physical Education*, 1(7), 77–83.
- Ibrahim, M. A. M., & Al-Yasiri, M. J. (2010). *Modern trends in the science of sports training*. Amman, Al-Warraq for publication and distribution.
- 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>
- 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>
- Marwan, A. M. I. (2002). *Medical Classification and International Law of Wheelchair Basketball for the Disabled* (p. 157). Dar Al Thaqafa for Publishing and Distribution.
- Mashkor, N. H. (2017). The stylistic influence of small units (homogeneous and heterogeneous) on some Elkinmetekih variables and the level of technical performance and achievement of the effectiveness of the discus. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 50.

- najluh, A. M. B. (2009). A proposed program using ballistic training to develop muscular strength and the digital level of shot put. *The Third International Scientific Conference, Faculty of Physical Education for Boys, Zagazig University, 3, 24.*
- Othman, I. A., Mohammed, L. H., Alsaed, R., & Shabib, S. S. (2024). The effect of the Montessori program using physical activity games in enhancing the sensory–motor perception abilities of kindergarten children aged 5 to 6 years. *Journal of Sports Education Studies and Research, 34(3), 19–36.* DOI: <https://doi.org/10.55998/jsrse.v34i3.617>
- Talaat, A. M. (2003). The effect of using ballistic resistance training on some physical and skill variables of basketball players. *Master's Thesis, Helwan University, Faculty of Physical Education.*

ملحق (1)

نموذج من الوحدات التدريبية

الشدة: 80%

الأسبوع : الأول

الزمن الكلي: 60-62 دقيقة

الوحدة التدريبية : 1

الراحة		الحجم	التمرينات	الزمن	القسم
بين التكرارات	بين المجموع				
		2× 10	1- وضع تثقيل للرجلين رمي الكرة الطبية مرة للأمام ومرة للخلف مع المشي.	3.52 د	الرئيس
رجوع النبض 120-110 ض/د	رجوع النبض 130-120 ض/د	2× 10	2- رمي الجلة بعد مرجحتها بين الرجلين ثلاث مرات للأمام.	2.45 د	
		3× 10	3- وضع تثقيل بالذراعين وحمل البار رفع البار وخفضه.	2.44 د	
		2× 10	4- أداء حركات ثني ومد الذراعين مع حمل دمبلص.	3.54 د	



Journal of Studies and Researches of Sport Education

spo.uobasrah.edu.iq



Psychological stress and its relationship to the accuracy of shooting in the three-pointer skill of basketball players

Karrar ali Hussain ¹  
Middle Technical University^{1,2}

Ali Safaa Chasib ²  

Article information

Article history:

Received 7/9/2024

Accepted 18/9/2024

Available online 15, Nov,2024

Keywords:

Psychological pressure, basketball,
three-point shot, shooting accuracy



Abstract

The research aims to identify the relationship between psychological pressures and shooting accuracy in the three-point shot skill for basketball players by identifying the psychological pressures associated with the psychological characteristics of the players. The researchers used the descriptive approach because it is appropriate for the nature of this study. The researchers selected a random sample of (60) basketball players in the clubs participating in the Iraqi Basketball League (Kahraba, Police, Dijlah University, Popular Mobilization, Samawah, Hilla, North Oil, North Gas, Darbandikhan, Air Defense, Karkh, Zakho). The researchers relied on the psychological pressure scale as a basic tool for collecting data. One of the most important conclusions was the construction of a psychological pressure scale for basketball players, which includes six axes. (Psychological pressures associated with the psychological characteristics of players, psychological pressures associated with time management and organization, psychological pressures associated with training, pressures associated with sports competition, psychological pressures associated with the media, psychological pressures associated with the technical and administrative apparatus) for basketball players of clubs participating in the Iraqi Basketball League, and one of the most important recommendations was to use the scale that the researcher reached as a scientific means to measure the psychological pressures of basketball players.



مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية

spo.uobasrah.edu.iq



الضغوط النفسية وعلاقتها بدقة التصويب في مهارة الرمية الثلاثية للاعبين كرة السلة



علي صفاء جاسب²

معهد اعداد المدربين التقنيين / الجامعة التقنية الوسطى²



كرار علي حسين¹

معهد الادارة التقني / الجامعة التقنية الوسطى¹

الملخص

يهدف البحث الى التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية ودقة التصويب في مهارة الرمية الثلاثية للاعبين كرة السلة من خلال تحديد الضغوط النفسية المرتبطة بالخصائص النفسية للاعبين ، واستعمل الباحثان المنهج الوصفي وذلك لمناسبته لطبيعة هذه الدراسة ، وقام الباحثان باختيار عينة عشوائية قدرها (60) من لاعبي كرة السلة بالاندية المشتركة في الدوري العراقي لكرة السلة (الكهرياء، الشرطة ، دجلة الجامعة ، الحشد الشعبي ، السماوة ، الحلة ، نفط الشمال، غاز الشمال ، دربندخان ، الدفاع الجوي ، الكرخ، زاخو) ، واعتمد الباحثان على مقياس الضغوط النفسية كأداة أساسية لجمع البيانات ، وكان من أهم الاستنتاجات بناء مقياس الضغوط النفسية للاعبين كرة السلة والذي يشتمل على ستة محاور (الضغوط النفسية المرتبطة بالخصائص النفسية للاعبين ، الضغوط النفسية المرتبطة بإدارة وتنظيم الوقت ، الضغوط النفسية المرتبطة بالتدريب ، الضغوط المرتبطة بالمنافسة الرياضية ، الضغوط النفسية المرتبطة بالأعلام ، الضغوط النفسية المرتبطة بالجهاز الفني والإداري) للاعبين كرة السلة للأندية المشاركة في الدوري العراقي لكرة السلة ، وكان من أهم التوصيات استخدام المقياس الذي توصل إليه الباحثان كوسيلة علمية لقياس الضغوط النفسية للاعبين كرة السلة.

معلومات البحث

تاريخ البحث:

الإستلام : 2024/9/7

القبول : 2024/9/18

التوفر على الانترنت: 15 نوفمبر، 2024

الكلمات المفتاحية :

الضغط النفسي ، كرة السلة، الرمية الثلاثية ، دقة التصويب

1. التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث

إن الضغوط النفسية بشكل عام تعتبر سمة من سمات الحياة فهي في بعض مستوياتها قد تكون مطلوبة إن لم تكن ضرورية، وذلك لتحفيز الفرد ودفعه الى الانجاز وتحقيق النجاح ، غير أن زيادتها عن الحد المناسب قد تقضي الى مشاكل يصعب حلها لما لها من آثار سلبية على الصحة العقلية والبدنية، وذلك أن عدم الاهتمام بحالات الضغوط النفسية بشكل مناسب قد يؤدي الى تفاقم الوضع وحدوث حالات الاحتراق النفسي الذي ينظر اليه باعتباره المحصل النهائي للضغوط النفسية. (Masoud & Shabib, 2024) يعد علم النفس الرياضي من المجالات المرتبطة بإعداد اللاعب الاعداد الامثل حيث يهدف الى تحديد المواصفات التي يجب توافرها في اللاعب لكي يتمكن من تحقيق أعلى المستويات واستمراره في الملاعب بمستوى ممتاز من الكفاءة وتجذب الاخفاقات النفسية للاعبين الناتجة عن عدم تكيفهم النفسي مع المشكلات التي تواجههم من الجمهور والجهاز الفني والاداري أو الجانب الاجتماعي والاقتصادي. تعتبر الضغوط النفسية احد المظاهر النفسية اللازمة والمؤثرة على صحة اللاعب وقد تؤدي شدة الضغوط النفسية والتعرض المتكرر لها الى تدهور صحة اللاعب والتأثير السلبي في الاداء الرياضي وخلل في الصحة النفسية قد يصل الامر في النهاية الى الانهك العقلي والاجهاد النفسي الذي يصعب على اللاعب مقاومتها ومواجهتها ويصبح عرضة للانسحاب من المجال الرياضي(Shakhari, 2003)

و يوضح (Alawi, 1998) أنه تعتبر الضغوط من العوامل المؤثرة في حدوث الاجهاد والانفعال الزائد للفرد وهي بذلك موجودة لدى كل الفرد بدرجة متباينة , كما ان التعرض المستمر للضغوط يؤثر بصورة سلبية على حياة الفرد بدرجة متباينة , كما ان التعرض المستمر للضغوط يؤثر بصورة سلبية على حياة الفرد ويؤدي الى ظهور الاعراض الجسمية والنفسية . (Ali et al., 2023)

ويشير (Tariq, 2003) عندما نتحدث عن المجال الرياضي نلاحظ ان هناك العديد من المثيرات الضاغطة التي يصادفها اللاعب الرياضي نظرا لتنوع المطالب التي ينبغي عليه الوفاء بها مثل الانجاز العالي (Abd Ali Khdhim et al., 2023) واكتساب المهارات الحركية والقدرات الخطئية والاستعداد البدني والنفسي للمنافسة الرياضية والتحكم الانفعالي وتذكر المسؤوليات الملقاة على عاتقه والتفاعل الجيد مع الاخرين وما يرتبط بذلك كله من الخوف والفشل او الهزيمة من الاصابة والقلق والتوتر والاستتارة كل هذه العوامل تسهم في رفع مستوى الضغوط لدى اللاعب الرياضي (Sabet & Ali, 2012) وينكر (Osama, 2006) أن الضغوط النفسية في المجال الرياضي تتمثل في

- العبء التدريبي: عند محاولة المدرب الرياضي الارتقاء بحمل التدريب الرياضي إلى الحد الأقصى لقدرة اللاعب (الحمل القصوى) لأكثر من مرة خلال مدة التدريب الأسبوعية أو خلال المراحل المختلفة لأعداد اللاعب دون أن يرتبط ذلك بالالتزام بمبدأ (الحمل النموذجي) الذي تتبادل فيه مستويات الحمل المختلفة على مدار الوحدات التدريبية فنلك يؤدي إلى حالة عدم قدرة اللاعب على مواجهة الضغوط الناجمة عن الحمل التدريبي الزائد لعملية التدريب الرياضي وبذلك ينصرف عن الممارسة الرياضية.
- بيئة التدريب: حينما تتوافر مختلف المستلزمات والوسائل المطلوبة للتدريب والمنافسة للاعب يتمكن من تحقيق النتائج والانجازات المطلوبة التي ينبغي الوصول إليها وتحقيقها.
- الغموض في أهداف التدريب والمنافسات إن استمرار اللاعب في التدريب يعتمد على اقتناعه أن ممارسة التدريب تمثل نوعا من المكافأة والإثابة للجهد الذي يبذله ، فبعض اللاعبين يمارسون الرياضة لأجل المتعة والبعض الآخر من اجل المنافسة والبطولة، ففي هذا المجال يجب وضع أهداف واضحة ومميزة للتدريب بحيث يكون لكل جرعة تدريبية هدف أو أهداف عدة عندما يحققها تصبح بمثابة المكافأة لأدائه

- رد الفعل العدائي: يكون رد الفعل العدائي للاعب على وفق إدراكه للمطالب الواقعة على كاهله وفي إطار استجابته لهذه الضغوط وإدراكه بأنها مهددة له فقد يتأثر أداء اللاعب في المنافسات الرياضية بصورة سلبية ، وعلى العكس من ذلك إذا كان إدراك اللاعب للمطالب الواقعة على كاهله في المنافسة الرياضية غير مهددة له فقد يؤثر ذلك في أداء اللاعب بصورة ايجابية على الرغم من أن بعض الباحثين يرون انه في بعض الأحيان قد يسهم إدراك اللاعب للتهديد كنتيجة للضغط الواقع عليه في المنافسة الرياضية إلى تعبئة قوى اللاعب بصورة ايجابية ، إلا أن ذلك الأمر يرتبط إلى حد كبير بالعديد من العوامل الشخصية المميزة للاعب .

- الضغوط العائلية :إن حصول اللاعب على الإسناد العائلي والكلمات التشجيعية من الوالدين يكون له التأثير في مستوى أداءه ، إذ تشير الدراسات إلى أن غياب الإسناد العائلي لدى اللاعب عند مواجهته للمواقف الضاغطة في التدريب أو المنافسة يجعل منه لاعبا سريع التأثر بالضغط في حين لا يظهر هذا التأثير في الضغط بشكل ملحوظ على اللاعب الذي يحظى بالإسناد العائلي .

- لوم الذات: عندما يتيقن اللاعب بأنه السبب في حدوث مشكلة اعترضته ، أو انه هو الذي جلبها لنفسه ، قد يلجأ إلى لوم ذاته على أن ذلك نوع من أساليب التعامل مع الضغط الناشئ عن المشكلة.

أن الافراد يختلفون فيما بينهم من حيث قدرتهم على مقاومة العوامل والاسباب التي تؤدي الى إحداث الضغوط النفسية ، فالبعض يتحمل قدر كبير منها ، والبعض الاخر يتحمل درجة متوسطة والبعض الثالث يتأثر بأقل قدر من الضغوط ، ويتوقف مدى التأثير وإحداث التغيرات النفسية السلوكية على الافراد بدرجات متفاوتة وفقا لقدرتهم الجسمية والنفسية على التوافق والتكيف مع هذه المؤثرات والضغوط ليست بالضرورة أن تكون شيئا سلبيا ضارا ، ولكنها تعد في بعض المواقف دافعا وحافزا للشخص لتحقيق الاهداف المنشودة والوصول الى أفضل أداء في العمل والحياة . (A. R. K. Ibrahim, 2008)

أن بعض اللاعبين الرياضيين قد يعانون المزيد من الضغوط الواقعة على كاهلهم سواء في عملية التدريب الرياضي والاشتراك في المنافسات الرياضية الهامة أو من ناحية أعمالهم أو وظائفهم أو دراستهم أو من ناحية أسرهم أو علاقتهم الاجتماعية بالآخرين ولا يستطيعون مواجهة العديد من هذه الضغوط أو التغلب عليها أو مواجهتها ويتأثر مستوياتهم بدرجة كبيرة وتتخفف لأقل درجة ويشعرون بعدم قدرتهم على الاستمرار في الممارسة الرياضية وقدم ذلك الى تقاعدهم كلاعبين ، ويرى الباحثان أن الضغوط النفسية للاعب كرة السلة هي مجموعة من المتغيرات النفسية الناتجة عن كل من التدريب ، وظروف المنافسة، وإدارة الوقت ، والاعلام التي يتعرض لها اللاعب خلال اللقاءات الرياضية العليا والتي تهدف الى التوافق والتكيف مع البيئة المحيطة باللاعب لتحقيق الاهداف المنشودة في المنافسات الرياضية.(Kadhim et al., 2024)

وتتمثل أهمية البحث في كونه يعمل على معرفة العلاقة بين الضغوط النفسية التي يعاني منها لاعبي كرة السلة وعلاقتها بدقة التصويب في مهارة الرمية الثلاثية للاعب كرة السلة ، كما يعمل على معرفة أنواع الضغوط التي يتعرض اليها اللاعبون ، وما هي الضغوط التي تؤثر عليهم ، وبالتالي سيعمل البحث على معرفة الضغوط التي يتعرض لها اللاعبون من خلال العمل على وضع مقترحات للتخلص من تلك الضغوط

1-2 مشكلة البحث:

تكمن مشكلة البحث في الضغوط التي تعتبر من العوامل الهامة في حدوث الاجهاد الانفعال الزائد لدى الفرد ومن ناحية اخرى فان الضغوط موجودة لدى كل فرد بدرجة معينة كما ان التعرض المستمر للضغوط الحادة يؤثر بصورة سلبية على حياة الفرد ويؤدي الى ظهور الاعراض المرضية الجسمية والنفسية .

ويرى الباحثان أن ارتفاع مصادر الضغوط النفسية على لاعبي كرة السلة يعمل على حدوث الانهك البدني والانفعالي والعقلي وهو ما يطلق عليه الاحتراق لدى اللاعبين ، مما يؤدي الى نقص الدافعية والاهتمام بالنشاط وأن هناك ثلاث مصادر للضغوط

المرتبطة تحدث ظاهرة الاحتراق للاعب الرياضي وهي ضغوط مرتبطة بتحقيق المكسب ، ضغوط الحمل التدريبي الزائد والافتقار الى المتعة ، ضغوط الافتقار الى المساندة الاجتماعية
كما يرى الباحثان رياضة كرة السلة من الالعاب الجامعية التي تحتاج الى الكثير من المتطلبات والسمات النفسية والتفاعل والتعاون الإيجابي بين اللاعبين ، حيث أن لاعبي كرة السلة يتعرضون للعديد من الضغوط النفسية سواء من المنافسات في المباريات أو من خلال الجمهور أو وسائل الاعلام أو المدربين ، حيث أن اللاعب هو فرد من افراد المجتمع يتأثر به ويؤثر فيه فاللاعب يتأثر بالعلاقات الاجتماعية والمستوى الاقتصادي ولهذا يجب على لاعب كرة السلة أن يكون لديه القدرة على التكيف النفسي والثبات الانفعالي.

1-3 اهداف البحث

يهدف البحث الى التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية ودقة التصويب في مهارة الرمية الثلاثية للاعبي كرة السلة من خلال:

- 1- بناء مقياس الضغوط النفسية للاعبي الاندية المشاركة في الدوري العراقي لكرة السلة
- 2- تحديد الضغوط النفسية المرتبطة بالخصائص النفسية للاعبين- الضغوط النفسية المرتبطة بإدارة وتنظيم الوقت - الضغوط النفسية المرتبطة بالتدريب- الضغوط المرتبطة بالمنافسة الرياضية- الضغوط النفسية المرتبطة بالأعلام - الضغوط النفسية المرتبطة بالجهاز الفني والإداري.

1-4 فرض البحث:

- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية ودقة التصويب في مهارة الرمية الثلاثية للاعبي كرة السلة.

1-5 مجالات البحث

- 1-5-1 المجال البشري / لاعبي الاندية المشتركة في الدوري العراقي لكرة السلة (الكهرياء، الشرطة ، دجلة الجامعة ، الحشد الشعبي ، السماوة ، الحلة ، نفط الشمال، غاز الشمال ، دربندخان ، الدفاع الجوي ، الكرخ، زاخو)
- 1-5-2 المجال المكاني / تم تطبيق البحث في مقرات الاندية المشتركة في الاتحاد العراقي لكرة السلة
- 1-5-3 المجال الزمني/ تم تطبيق البحث في الفترة من 17-5-2024 الى 23-6-2024 وتم تطبيق الدراسة الاستطلاعية في الفترة من 2024/5/25 الى 2024/6/6

2- إجراءات البحث:

2-1 منهج البحث:

استعمل الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية.

2-2 مجتمع وعينة البحث .

- مجتمع البحث : يتكون مجتمع البحث من لاعبي الاندية المشتركة في الدوري العراقي لكرة السلة (الكهرياء، الشرطة ، دجلة الجامعة ، الحشد الشعبي ، السماوة ، الحلة ، نفط الشمال، غاز الشمال ، دربندخان ، الدفاع الجوي ، الكرخ، زاخو)

2-2-1 عينة البحث : قام الباحثان باختيار عينة عشوائية قدرها (60) من لاعبي كرة السلة من الاندية السابق ذكرها في مجتمع البحث.

وتم تقسيم العينة على النحو الآتي :-

- 2-2-2 عينة الدراسة الاستطلاعية : قوامها (17) لاعب بغرض تقنين مقياس الضغط النفسي من صدق وثبات ، ومن خارج العينة الاساسية .

2-2-3 عينة الدراسة الأساسية : قوامها (43) لاعب بغرض تطبيق مقياس الضغط النفسي ومهارة الرمية الثلاثية للاعبين

2-3 ادوات البحث مقياس الضغوط النفسية للاعب كرة السلة :

2-3-1 المعاملات العلمية لمقياس الضغوط النفسية:

- الصدق:

لكي يتوصل الباحثان إلى صدق مقياس الضغوط النفسية تم الاعتماد على:

- صدق المحتوى (صدق المحكمين):

- قام الباحثان بعرض المحاور على مجموعة من الخبراء المتخصصين في مجال علم النفس الرياضي والذي تتوافر فيهم شروط الحصول على درجة الدكتوراه والبالغ عددهم (9) خبراء لاستطلاع آراءهم حول مناسبة المحاور المقترحة لإبداء الرأي في مدى ملائمتها لتحقيق اهداف البحث.

جدول رقم (1)

التكرار والنسبة المئوية لآراء الخبراء حول محاور مقياس الضغوط النفسية

ن = 9 خبراء

الخبراء الموافقون		المحاور
النسبة المئوية	التكرار	
100%	9	المحور الاول : الضغوط النفسية المرتبطة بالخصائص النفسية للاعبين
100%	9	المحور الثاني : الضغوط النفسية المرتبطة بإدارة وتنظيم الوقت
88.89%	8	المحور الثالث: الضغوط النفسية المرتبطة بالتدريب
100%	9	المحور الرابع: الضغوط المرتبطة بالمنافسة الرياضية
100%	9	المحور الخامس: الضغوط النفسية المرتبطة بالأعلام
100%	9	المحور السادس: الضغوط النفسية المرتبطة بالجهاز الفني والإداري

يتضح من جدول (2) اتفاق آراء الخبراء على صلاحية المحاور الموضوعية من قبل الباحثان بنسبة تراوحت ما بين (88.89% - 100%)

ثم قام الباحثان بوضع العبارات المناسبة الخاصة بكل محور، ثم تم عرض المحاور والعبارات لمقياس الضغوط النفسية على الخبراء وقد تم تسليم الاستمارة الى الخبراء من قبل الباحثان لإبداء آراءهم في :-

- مدى مناسبة كل عبارة للمحور الذي تنتمي إليه لتحقيق هدفه
- صحة الصياغة اللغوية لكل عبارة
- حذف او دمج او نقل او تعديل ما ترونه مناسباً

ويوضح الجدول رقم (2) التكرارات والنسبة المئوية لآراء الخبراء حول كل عبارة من عبارات مقياس الضغوط النفسية.

جدول رقم (1)

التكرارات والنسبة المئوية لآراء الخبراء حول كل عبارة من عبارات مقياس الضغوط النفسية

ن = 9

المحور	م	التكرار	النسبة المئوية	ملاحظات	المحور	م	التكرار	النسبة المئوية	ملاحظات
الاول	1	9	100%		الثالث	27	9	100%	

	%100	9	28			%100	9	2	
	%100	9	29			%100	9	3	
	%100	9	30	الرابع	حذف	%44.44	4	4	
	%100	9	31			%100	9	5	
	%88.89	8	32			%100	9	6	
	%100	9	33			%88.89	8	7	
	%100	9	34			%100	9	8	
	%100	9	35			%100	9	9	
	%100	9	36			%88.89	8	10	
	%100	9	37			%100	9	11	
	%100	9	38			%100	9	12	
	%100	9	39			%100	9	13	
حذف	%33.33	3	40		%100	9	14		
	%88.89	8	41	الخامس		%100	9	15	
	%77.78	7	42			%100	9	16	
	%100	9	43			%100	9	17	
	%100	9	44			%100	9	18	
	%100	9	45			%100	9	19	
	%77.78	7	46		%100	9	20		
	%77.78	7	47	السادس		%88.89	8	21	
	%100	9	48			%100	9	22	
	%100	9	49			%100	9	23	
	%100	9	50			حذف	%33.33	3	24
	%100	9	51			%100	9	25	
						%100	9	26	

يتضح من جدول رقم (2) التكرارات والنسبة المئوية لآراء الخبراء حول كل عبارة من عبارات مقياس الضغوط النفسية والتي تراوحت ما بين (33.33% - 100%) وقد ارتضى الباحثان بنسبة اتفاق بلغت (75%) فأكثر. وبناءً على آراء الخبراء تم تعديل عبارات المقياس وهذا ما يوضحه جدول (3)

جدول (2)

التعديلات الي تمت بمقياس الضغوط النفسية

المحور	رقم العبارة	العبارة قبل التعديل	نوع التعديل	العبارة بعد التعديل
الاول	3	أعاني من عدم تأكدي من قدراتي على الأداء الجيد في المنافسة	حذف	-----
الثالث	24	أشعر بصعوبة التدريب	حذف	-----
الرابع	40	مكافأة الفوز لا تساوي الجهد البدني والنفسي في المنافسة	حذف	-----

وبناء على التعديلات التي تمت بمقياس الضغوط النفسية من حذف بعض العبارات ، قد بلغ عدد عبارات استمارة مقياس الضغوط النفسية بعد التعديل (48) عبارة كما موضح في مرفق رقم (1)

- صدق الاتساق الداخلي :

تم التأكد من صدق عبارات مقياس الضغوط النفسية بحساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة وبين الدرجة الكلية للمقياس وهذا ما يوضحه جدول (3) .

جدول (3)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة ودرجة المحور الذي تنتمي اليه والدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية

ن = 17

المحور	رقم العبارة	معامل ارتباط بيرسون		المحور	رقم العبارة	المحور	
		العبارة مع المحور	العبارة مع المقياس				
الأول	1	*0.699	*0.910	الثالث	25	*0.801	
	2	*0.714	*0.864		26	*0.821	
	3	*0.485	*0.499		27	*0.504	
	الثاني	4	*0.585	*0.910	الرابع	28	*0.659
		5	*0.745	*0.910		29	*0.784
		6	*0.529	*0.910		30	*0.584
		7	*0.625	*0.610		31	*0.694
		8	*0.717	*0.910		32	*0.856
		9	*0.562	*0.459		33	*0.625
		10	*0.512	*0.910		34	*0.859
		11	*0.615	*0.910		35	*0.502
12		*0.651	*0.910	36		*0.509	
13		*0.801	*0.910	37		*0.580	
الثالث		14	*0.480	*0.700		الخامس	38
	15	*0.621	*0.732	39	*0.632		
	16	*0.469	*0.910	40	*0.505		
	17	*0.741	*0.910	41	*0.799		
	18	*0.901	*0.910	42	*0.506		
	19	*0.587	*0.910	43	*0.683		
	20	*0.682	*0.854	44	*0.790		
	21	*0.520	*0.910	45	*0.745		
	22	*0.591	*0.609	46	*0.554		
	23	*0.817	*0.901	47	*0.651		
	24	*0.705	*0.910	48	*0.472		

* دال إحصائيًا عند 0.05 (معامل ارتباط بيرسون الجدولي = 0.468)

يتضح من جدول رقم (4) أن معاملات الارتباط بين كل عبارة و المحور الذي تنتمي اليه المجموع الكلي للمقياس ذات دلالة إحصائية .

- الثبات:

تم التحقق من الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ لإيجاد ثبات عبارات المقياس وهذا ما يوضحه جدول رقم (5).

جدول (4)

معامل ثبات ألفا كرونباخ لعبارات مقياس المدركات الصحية

ن = 17

المحور	رقم العبارة	معامل الثبات		المحور	رقم العبارة	المحور	
		في حالة حذف العبارة للمحور	في حالة حذف العبارة للمقياس				
الأول	1	0.871	0.928	الثالث	25	0.871	
	2	0.872	0.928		26	0.865	
	3	0.864	0.928		27	0.883	
	الثاني	4	0.873	0.928	الرابع	28	0.874
		5	0.864	0.928		29	0.871
		6	0.870	0.928		30	0.869
		7	0.869	0.928		31	0.877

0.928	0.884	32	الخامس	0.928	0.872	8	الثاني
0.928	0.859	33		0.928	0.864	9	
0.928	0.874	34		0.928	0.869	10	
0.928	0.871	35		0.928	0.888	11	
0.928	0.864	36		0.928	0.871	12	
0.928	0.873	37		0.928	0.870	13	
0.928	0.874	38		0.928	0.873	14	
0.928	0.875	39		0.928	0.897	15	
0.928	0.893	40		0.928	0.898	16	
0.928	0.874	41		0.928	0.861	17	
0.928	0.897	42		0.928	0.859	18	
0.928	0.893	43		0.928	0.874	19	
0.928	0.888	44		السادس	0.928	0.866	
0.928	0.870	45	0.928		0.859	21	
0.928	0.887	46	0.928		0.870	22	
0.928	0.865	47	0.928		0.856	23	
0.928	0.870	48	0.928		0.866	24	

معامل الفا كرونباخ $0.70 \leq$

يتضح من جدول رقم (5) أن معامل ثبات عبارات المقياس مقبول (أكبر من 0.70) مما يدل على ثبات عبارات المقياس وان حذف أي عبارة سيؤثر سلباً على ثبات المقياس.

اعتمد الباحثان في تحديد استجابات مقياس الضغوط النفسية على (ميزان ليكرت الثلاثي) والذي يتمثل في (نعم- إلى حد ما - لا) وقد اعطت الاستجابات (3، 2، 1) وبذلك تكون الدرجة الصغرى للمقياس = 48 درجة والدرجة العظمى للمقياس = 144 درجة

جدول (5)

الحد الأدنى والأقصى للدرجة الكلية لمحاور المقياس

م	محاور المقياس	الحد الأدنى للدرجة	الحد الأقصى للدرجة
1	المحور الاول : الضغوط النفسية المرتبطة بالخصائص النفسية للاعبين	11	33
2	المحور الثاني : الضغوط النفسية المرتبطة بإدارة وتنظيم الوقت	7	21
3	المحور الثالث: الضغوط النفسية المرتبطة بالتدريب	9	27
4	المحور الرابع: الضغوط المرتبطة بالمنافسة الرياضية	10	30
5	المحور الخامس: الضغوط النفسية المرتبطة بالأعلام	6	18
6	المحور السادس: الضغوط النفسية المرتبطة بالجهاز الفني والإداري	5	15
	مقياس الضغوط النفسية	48	144

- وضع معايير للمقياس :

استخدم الباحثان الدرجة الثانية المعدلة لوضع درجات معيارية للمقياس لتحويل الدرجة الخام إلى درجات معيارية كما هو موضح بجدول (8) ، وقد استخلصت هذه الدرجات المعيارية من التطبيق على العينة الأساسية للبحث وقد استخدم الباحثان المعادلة التالية

$$(الدرجة الخام - المتوسط) \times 10$$

$$50 + \frac{\quad}{\quad} = \text{الدرجة الثانية (المعيارية المعدلة لثورندايك)}$$

الانحراف المعياري

جدول (6)

الدرجة الثانية (المعيارية الثانية المعدلة لثورندايك) لدرجات المقياس الخام

ن=43

الدرجة الثانية	الدرجة الخام						
70.1	129	53.1	102	38.1	75	23.8	48
72.0	132	54.9	105	39.7	78	25.4	51
73.2	135	57.4	108	40.9	81	27.0	54
75.6	138	59.1	111	42.8	84	28.5	57
76.9	141	61.6	114	44.2	87	30.2	60
78.00	144	63.7	117	46.0	90	31.8	63
		64.9	120	47.9	93	33.4	66
		66.8	123	49.3	96	35.0	69
		68.5	126	51.2	99	36.6	72

جدول (7)

مفتاح تصحيح الدرجة المعيارية لمقياس الضغوط النفسية

الدرجة الثانية	مستوى الضغوط النفسية
78.0-61.6	ضغوط نفسية مرتفعة
59.1-40.9	ضغوط نفسية متوسطة
39.7-23.8	ضغوط نفسية منخفضة

تطبيق العينة الأساسية

تم تطبيق مقياس الضغوط النفسية على لاعبي كرة السلة وعددهم (43) لاعب بغرض تطبيق مقياس الضغط النفسي ومهارة الرمية الثلاثية للاعبين ، وذلك في الفترة من 2024/6/8 الى 2024/6/15

2-4 المعالجات الإحصائية المستخدمة:

تم استخدام المعالجات الإحصائية وتمثلت في :

- النسبة المئوية
- المتوسط الحسابي
- معامل ثبات الفا كرونباخ
- معامل ارتباط بيرسون
- مربع كاي
- الاتجاه السائد

3- عرض ومناقشة النتائج

3-1 عرض ومناقشة نتائج المحور الأول : الضغوط النفسية المرتبطة بالخصائص النفسية للاعبين

جدول (8)

التكرار والنسبة المئوية والدلالات الإحصائية الخاصة بعبارات المحور الأول (الضغوط النفسية المرتبطة بالخصائص النفسية للاعبين) (ن = 43)

م	محتوى العبارة	موافق		إلى حد ما		لا أوافق		مربع كاي	مستوى الدلالة	المتوسط الحسابي	الاستجابة المجدلة (ليكرت)	نسبة الموافقة %
		النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار					
1	أعاني من صعوبات في تركيز انتباهي في الأوقات الحرجة من المباراة	72.09%	31	18.60%	8	9.30%	4	29.628	.000	2.63	نعم	81.40%
2	عندما أبدأ في المباراة بصورة غير موفقة، فإن ثقتي في نفسي تنخفض بصورة واضحة	62.79%	27	23.26%	10	13.95%	6	17.349	.000	2.49	نعم	74.42%
3	يصعب علي التحكم في انفعالاتي اتجاه أخطاء المنافس	27.91%	12	6.98%	3	65.12%	28	22.372	.000	1.63	لا	31.40%
4	أشعر بان تركيز انتباهي يقل تدريجياً كلما قاربت المباراة من الانتهاء	74.42%	32	16.28%	7	9.30%	4	32.977	.000	2.65	نعم	82.56%
5	أشعر بعدم القدرة على تحمل ضغوط المنافسة	23.26%	10	16.28%	7	60.47%	26	14.558	.001	1.63	لا	31.40%
6	أشعر بتوتر شديد قبل اشتراكي في المباراة وهو يؤثر بعض الشيء على خططي في بداية المباراة	55.81%	24	27.91%	12	16.28%	7	10.651	.005	2.40	نعم	69.77%
7	أشعر بالتوتر من القلق عند الهزيمة خلال المنافسة	62.79%	27	25.58%	11	11.63%	5	18.047	.000	2.51	نعم	75.58%
8	أشعر بقلق بالغ لاحتمال ارتكابي لبعض الأخطاء عند المباراة الهامة	20.93%	9	16.28%	7	62.79%	27	16.93	.000	1.58	لا	29.07%
9	ينتابني القلق قبل المباراة ، لدرجة أجد صعوبات في محاولة النوم	23.26%	10	18.60%	8	58.14%	25	12.047	.002	1.65	لا	32.56%
10	يصعب علي السيطرة على انفعالاتي في المنافسة	32.56%	14	13.95%	6	53.49%	23	10.093	.006	1.79	إلى حد ما	39.53%
11	أشعر بتأنيب الضمير عندما تتسبب بعض قراراتتي غير الصحيحة في خسارة فريقي	65.12%	28	25.58%	11	9.30%	4	21.256	.000	2.56	نعم	77.91%

يتضح من جدول (9) والخاص بالتكرار والنسبة المئوية والدلالات الإحصائية الخاصة بعبارات المحور الأول (الضغوط النفسية المرتبطة بالخصائص النفسية للاعبين) وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاستجابات وهذه القيم لمربع كاي معنوية عند مستوى 0.05 في جميع العبارات ، وبنسبة موافقة تراوحت ما بين (29.07% إلى 82.56%) وفي هذا الصدد أكدت نتائج دراسة (Balaid Adel, 2015) أن حالات الاخفاق في المنافسات تكون سبب في ظهور الضغط النفسي.

3-2 عرض ومناقشة نتائج المحور الثاني : الضغوط النفسية المرتبطة بإدارة وتنظيم الوقت

التكرار والنسبة المئوية والدلالات الإحصائية الخاصة بعبارات المحور الثاني (الضغوط النفسية المرتبطة بإدارة وتنظيم الوقت) (ن = 43) جدول (9)

م	الدلالات الإحصائية	موافق		إلى حد ما		لا أوافق		مربع كاي	مستوى الدلالة	المتوسط الحسابي	الاستجابة المجدلة (ليكرت)	نسبة الموافقة %
		النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار					
12	انتظامي في التدريب يجعلني لا أجد الوقت للراحة والاسترخاء	23.26%	10	11.63%	5	65.12%	28	20.419	.000	1.58	لا	29.07%
13	الانتظام في التدريب يتسبب في سهري واجهادي لإنجاز الواجبات الدراسية	27.91%	12	20.93%	9	51.16%	22	6.465	.039	1.77	إلى حد ما	38.37%
14	انتظامي في التدريب لا يمكنني من القيام بمعظم مسؤولياتي	27.91%	12	60.47%	26	11.63%	5	15.953	.000	2.16	إلى حد ما	58.14%
15	انتظامي في التدريب يسبب تراكمات في واجباتي المدرسية	51.16%	22	11.63%	5	37.21%	16	10.372	.006	2.14	إلى حد ما	56.98%
16	التدريب يعوق انتظامي في الدراسة	37.21%	16	37.21%	16	25.58%	11	1.163	.559	2.12	إلى حد ما	55.81%
17	اضطر للتغيب عن التدريب لإنجاز أعمال المذاكرة	30.23%	13	16.28%	7	53.49%	23	9.116	.010	1.77	إلى حد ما	38.37%
18	أشعر بالقلق لعدم قدرتي على تنظيم الوقت بين الدراسة والتدريب	60.47%	26	27.91%	12	11.63%	5	15.953	.000	2.49	نعم	74.42%

يتضح من جدول (9) والخاص بالتكرار والنسبة المئوية والدلالات الإحصائية الخاصة بعبارات المحور الثاني (الضغوط النفسية المرتبطة بإدارة وتنظيم الوقت) وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاستجابات وهذه القيم لمربع كاي معنوية عند مستوى 0.05 في جميع العبارات، عدا العبارة رقم (16)، وبنسبة موافقة تراوحت ما بين (29.07% إلى 74.42%) وفي هذا الصدد أكدت نتائج دراسة (Nadia, 2012) ان اهم مصادر الضغوط النفسية هي ضغوط مرتبطة بتنظيم الوقت

3-3 عرض ومناقشة نتائج المحور الثالث : الضغوط النفسية المرتبطة بالتدريب

التكرار والنسبة المئوية والدلالات الإحصائية الخاصة بعبارات المحور الثالث (الضغوط النفسية المرتبطة بالتدريب) (ن = 43) جدول (10)

م	الدلالات الإحصائية	موافق		إلى حد ما		لا أوافق		مربع كاي	مستوى الدلالة	المتوسط الحسابي	الاستجابة المجدلة (ليكرت)	نسبة الموافقة %
		النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار					
19	أعاني من عدم عدالة المدرب في التعامل معي	27.91%	12	11.63%	5	60.47%	26	15.953	.000	1.67	إلى حد ما	33.72%
20	أعاني من عدم القدرة على التحكم في مستوى توترتي قبل مشاركتي لمباراة حساسة ومهمة	25.58%	11	23.26%	10	51.16%	22	6.186	.045	1.74	إلى حد ما	37.21%
21	انتظامي في التدريب يمثل عبء نفسي علي	62.79%	27	25.58%	11	11.63%	5	18.047	.000	2.51	نعم	75.58%
22	أشعر بعدم الاستمتاع بالتدريب	23.26%	10	18.60%	8	58.14%	25	12.047	.002	1.65	لا	32.56%
23	أعاني من زيادة حمل التدريب	72.09%	31	18.60%	8	9.30%	4	29.628	.000	2.63	نعم	81.40%
24	بضايقتني إهمال المدرب لي على المستوى الإنساني	69.77%	30	18.60%	8	11.63%	5	26	.000	2.58	نعم	79.07%
25	أشعر بفقدان الرغبة في التدريب	53.49%	23	16.28%	7	34.88%	15	11.349	.003	2.19	إلى حد ما	59.30%
26	أشعر بان أهداف التدريب أكبر من قدراتي	18.60%	8	23.26%	10	58.14%	25	12.047	.002	1.60	لا	30.23%
27	أشعر بان التدريب غير مجدي في رفع مستواي	16.28%	7	16.28%	7	67.44%	29	22.512	.000	1.49	لا	24.42%

يتضح من جدول (11) والخاص بالتكرار والنسبة المئوية والدلالات الإحصائية الخاصة بعبارات المحور الثالث (الضغوط النفسية المرتبطة بالتدريب) وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاستجابات وهذه القيم لمربع كاي معنوية عند مستوى 0.05 في جميع العبارات ، وبنسبة موافقة تراوحت ما بين (24.42% إلى 81.40%) وفي هذا الصدد أكدت نتائج دراسة (R. S. Ibrahim, 2008) أن ضغوط الاتصال بين المدرب والناشئ قبل وبعد المنافسة - ضغوط الحمل الزائد وبداية المنافسة في سنة مبكرة 3-4 عرض ومناقشة نتائج المحور الرابع : الضغوط المرتبطة بالمنافسة الرياضية

جدول (11)

التكرار والنسبة المئوية والدلالات الإحصائية الخاصة بعبارات المحور الرابع (الضغوط المرتبطة بالمنافسة الرياضية) (ن = 43)

م	الدلالات الإحصائية	موافق		إلى حد ما		لا وأفق		مربع كاي	مستوى الدلالة	المتوسط الحسابي	الاستجابة المجدلة (ليكرت)	نسبة الموافقة %
		التكرار	النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار	النسبة %					
28	يضايفني تركيز المدرب على الفوز في المنافسة	12	27.91%	9	20.93%	22	51.16%	6.465	.039	1.77	إلى حد ما	38.37%
29	أشعر بالإحباط عندما ينجح أحد اللاعبين بخداعي وتسجيل نقاط	28	65.12%	7	16.28%	8	18.60%	19.581	.000	2.47	نعم	73.26%
30	أعاني من عدم تناسب قدراتي مع واجبات المنافسة	12	27.91%	12	27.91%	19	44.19%	2.279	.320	1.84	إلى حد ما	41.86%
31	أعاني من عدم تقدم مستواي في المنافسة	12	27.91%	10	23.26%	21	48.84%	4.791	.091	1.79	إلى حد ما	39.53%
32	التفكير في نتيجة المنافسة يؤثر على أدائي	27	62.79%	9	20.93%	7	16.28%	16.93	.000	2.47	نعم	73.26%
33	أعاني من مواجهة الجمهور في المنافسات	32	74.42%	6	13.95%	5	11.63%	32.698	.000	2.63	نعم	81.40%
34	أعاني من التفكير في الانتقاد مدربي لأدائي في المنافسة	32	74.42%	6	13.95%	5	11.63%	32.698	.000	2.63	نعم	81.40%
35	كثرة الاعتراضات اثناء المباراة تؤثرني	32	74.42%	4	9.30%	7	16.28%	32.977	.000	2.58	نعم	79.07%
36	أحافظ على هدوئي اتجاه اللعب الخشن من قبل بعض اللاعبين	28	65.12%	6	13.95%	9	20.93%	19.86	.000	2.44	نعم	72.09%
37	أشعر بالخوف لاحتمال إصابتي في المنافسة	9	20.93%	3	6.98%	31	72.09%	30.326	.000	1.49	لا	24.42%

يتضح من جدول (12) والخاص بالتكرار والنسبة المئوية والدلالات الإحصائية الخاصة بعبارات المحور الرابع (الضغوط المرتبطة بالمنافسة الرياضية) وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاستجابات وهذه القيم لمربع كاي معنوية عند مستوى 0.05 في جميع العبارات، عدا العبارات أرقام (30، 31)، وبنسبة موافقة تراوحت ما بين (24.42% إلى 81.40%) وفي هذا الصدد أكدت نتائج دراسة (R. S. Ibrahim, 2008) أنه توجد فروق دالة إحصائية في الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة وفقا لاختلاف نوع النشاط الرياضي المختار - ضغوط قبل واثناء المنافسة

3-5 عرض ومناقشة نتائج المحور الخامس : الضغوط النفسية المرتبطة بالأعلام

جدول (12)

التكرار والنسبة المئوية والدلالات الإحصائية الخاصة بعبارات المحور الخامس (الضغوط النفسية المرتبطة بالأعلام) (ن = 43)

م	محتوى العبارة	موافق		إلى حد ما		لا أوافق		مربع كاي	مستوى الدلالة	المتوسط الحسابي	الاستجابة المجدلة (ليكرت)	نسبة الموافقة %
		النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار					
38	نقد وسائل الإعلام يسبب هبوطاً في مستوى أدائي	18.60%	8	27.91%	12	53.49%	23	8.419	.015	1.65	لا	32.56%
39	أواجه رد فعل الإعلام والجمهور بهدوء وروح رياضية عالية.	83.72%	36	9.30%	4	6.98%	3	49.163	.000	2.77	نعم	88.37%
40	بضايقتني تحيز وسائل الإعلام لبعض اللاعبين	76.74%	33	18.60%	8	4.65%	2	37.721	.000	2.72	نعم	86.05%
41	أعاني من شدة انتقاد وسائل الإعلام عند الفشل	20.93%	9	16.28%	7	62.79%	27	16.93	.000	1.58	لا	29.07%
42	أشعر بالقلق والتوتر من متابعة وسائل الإعلام لحياتي الشخصية	76.74%	33	9.30%	4	13.95%	6	36.605	.000	2.63	نعم	81.40%
43	أعاني من النقد غير العادل لوسائل الإعلام	74.42%	32	18.60%	8	6.98%	3	33.535	.000	2.67	نعم	83.72%

يتضح من جدول (13) والخاص بالتكرار والنسبة المئوية والدلالات الإحصائية الخاصة بعبارات المحور الخامس (الضغوط النفسية المرتبطة بالأعلام) وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاستجابات وهذه القيم لمربع كاي معنوية عند مستوى 0.05 في جميع العبارات ، وبنسبة موافقة تراوحت ما بين (29.07% إلى 88.37%) وفي هذا الصدد أكدت نتائج دراسة (Wael, 2015) حيث أنه تم التوصل إلى خمسة مصادر رئيسية للضغوط النفسية لدى ناشئ قطاعات كرة القدم تحت 18 سنة منها أعضاء الفريق والجمهور ووسائل الاعلام

3-6 عرض ومناقشة نتائج المحور السادس : الضغوط النفسية المرتبطة بالجهاز الفني والإداري

جدول (13)

التكرار والنسبة المئوية والدلالات الإحصائية الخاصة بعبارات المحور السادس (الضغوط النفسية المرتبطة بالجهاز الفني والإداري) (ن = 43)

م	محتوى العبارة	موافق		إلى حد ما		لا أوافق		مربع كاي	مستوى الدلالة	المتوسط الحسابي	الاستجابة المجدلة (ليكرت)	نسبة الموافقة %
		النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار					
44	بضايقتني عدم تقدير الجهاز الفني والإداري للجهد الذي أبذله	74.42%	32	16.28%	7	9.30%	4	32.977	.000	2.65	نعم	82.56%
45	بضايقتني تمييز الجهاز الفني والإداري لبعض اللاعبين	74.42%	32	13.95%	6	11.63%	5	32.698	.000	2.63	نعم	81.40%
46	بضايقتني عدم تقدير الجهاز الفني والإداري لظروف حياة اللاعبين	67.44%	29	18.60%	8	13.95%	6	22.651	.000	2.53	نعم	76.74%
47	أعاني من أن قدرات المدرب أقل من أن تحقق قدراتي.	6.98%	3	20.93%	9	72.09%	31	30.326	.000	1.35	لا	17.44%
48	أستطيع السيطرة على انفعالاتي عندما يرتكب اللاعب أو المدرب خطأ	13.95%	6	20.93%	9	65.12%	28	19.86	.000	1.49	لا	24.42%

*مربع كاي معنوي عند مستوى 0.05 حيث مستوى الدلالة ≥ 0.05 عند درجة الحرية = 2 ، 5.99 ، درجة الحرية = 1 ، 3.84
مقياس ليكرت : المتوسط الحسابي المرجح بالأوزان :- 1.00-1.66 (لا أوافق) ، 1.67-2.33 (إلى حد ما) ، 2.34-3.00 (موافق)

يتضح من جدول (14) والخاص بالتكرار والنسبة المئوية والدلالات الاحصائية الخاصة بعبارات المحور السادس (الضغوط النفسية المرتبطة بالجهاز الفني والإداري) وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاستجابات وهذه القيم لمربع كاي معنوية عند مستوى 0.05 في جميع العبارات ، وبنسبة موافقة تراوحت ما بين (17.44% إلى 82.56%)

وفي هذا الصدد أكدت نتائج دراسة

وائل محمد السعيد (2015) حيث أنه تم التوصل الى خمسة مصادر رئيسية للضغوط النفسية لدى ناشئ قطاعات كرة القدم تحت 18 سنة منها الضغوط النفسية المرتبطة بكل من اسلوب تعامل الجهاز الفني مع الناشئ 3-7 عرض ومناقشة نتائج العلاقة بين الضغوط النفسية ومهارة الرمية الثلاثية للاعب كرة السلة

جدول (14)

الارتباط بين الضغوط النفسية ومهارة الرمية الثلاثية للاعب كرة السلة

(ن = 43)

محاور مقياس الضغط النفسي	مهارة الرمية الثلاثية للاعب كرة السلة
المحور الاول : الضغوط النفسية المرتبطة بالخصائص النفسية للاعبين	-*0.514
المحور الثاني : الضغوط النفسية المرتبطة بإدارة وتنظيم الوقت	-*0.489
المحور الثالث: الضغوط النفسية المرتبطة بالتدريب	-*0.521
المحور الرابع: الضغوط المرتبطة بالمنافسة الرياضية	-*0.502
المحور الخامس: الضغوط النفسية المرتبطة بالأعلام	-*0.378
المحور السادس: الضغوط النفسية المرتبطة بالجهاز الفني والإداري	-*0.287

* دال إحصائياً عند 0.05 (بيرسون الجدولي عند 0.05 = 0.297)

يتضح من جدول (15) وجود علاقة عكسية دال إحصائياً بين محاور مقياس الضغوط النفسية ومهارة الرمية الثلاثية فكما قلت الضغوط النفسية كلمات ازدادت مهارة الرمية الثلاثية للاعب كرة السلة وأكدت نتائج دراسة (Adel, 2011) ان اسباب الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة السلة تنقسم الى (اسباب ترتبط بالجهاز الفني والإداري، اسباب ترتبط بالمستوى البدني والمهاري ، اسباب ترتبط بالمستوى الاجتماعي والاقتصادي. وأشارت نتائج دراسة (R. S. Ibrahim, 2008) أنه توجد فروق دالة احصائية في الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة وفقاً لاختلاف نوع النشاط الرياضي المختار - ضغوط قبل واثاء المنافسة - ضغوط الاتصال بين المدرب والناشئ قبل وبعد المنافسة - ضغوط الحمل الزائد وبداية المنافسة في سنة مبكرة - ضغوط الاهتمام بمكسب واتجاهات الاسرة نحو موقف المنافسة - ضغوط تنظيم الناشئ للمشاركة بالمنافسة.

4-الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات

- بناء مقياس الضغوط النفسية للاعب كرة السلة والذي يشمل على ستة محاور (الضغوط النفسية المرتبطة بالخصائص النفسية للاعبين ، الضغوط النفسية المرتبطة بإدارة وتنظيم الوقت ، الضغوط النفسية المرتبطة بالتدريب ، الضغوط المرتبطة بالمنافسة الرياضية ، الضغوط النفسية المرتبطة بالأعلام ، الضغوط النفسية المرتبطة بالجهاز الفني والإداري) للاعب كرة السلة للأندية المشاركة في الدوري العراقي لكرة السلة
- المعاملات العلمية لمقياس الضغوط النفسية تشير الى إمكانية تطبيقه.

- تم التوصل الى مستويات معيارية لمقياس الضغوط النفسية للاعبين كرة السلة
- وجود علاقة عكسية دال إحصائيًا بين محاور مقياس الضغوط النفسية ومهارة الرمية الثلاثية فكلما قلت الضغوط النفسية كلما ازدادت مهارة الرمية الثلاثية للاعبين كرة السلة

2-4 التوصيات :

- استخدام المقياس الذي توصل إليه الباحثان كوسيلة علمية لقياس الضغوط النفسية للاعبين كرة السلة
- ضرورة توفير أخصائي نفسي مع فرق كرة السلة
- الاهتمام بالدورات التثقيفية والتدريبية للاعبين والمختصين لاطلاعهم على البحوث النفسية وذلك للتدريب على تعليم المدربين كيفية مواجهة الظروف المحيطة ومواجهتها.
- تدعيم المهارات النفسية لجميع التدريبات النفسية لما لها من أثر في خفض الضغوط النفسية

الشكر والتقدير

نسجل شكرنا لعينة البحث المتمثلة لاعبي الاندية المشتركة في الدوري العراقي لكرة السلة (الكهرياء ، الشرطة ، دجلة الجامعة ، الحشد الشعبي ، السماوة ، الحلة ، نفط الشمال ، غاز الشمال ، دريندخان ، الدفاع الجوي ، الكرخ ، زاخو). تضارب المصالح

يعلن المؤلفان انه ليس هناك تضارب في المصالح

كرار علي حسين <https://orcid.org/0009-0009-7147-9139>

References

- Abd Ali Khdhim, M., Hussein Abdulrasool, T., & Hasan Aldewan, L. (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. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 33(1), 2023. <https://doi.org/10.55998/jsrse.v33i1.395>
- Adel, H. (2011). *Building a scale to identify psychological stress for basketball players* [Master's thesis]. Helwan University.
- Alawi, M. H. (1998). *Psychology, Training and Competition* (p. 402). Dar Al Fikr Al Arabi.
- Ali, B. A., Youssef, M. A. H., & Hamad, S. H. (2023). The contribution of some physical measurements to the accuracy of the stabbing skill with the foil weapon for the third year students in the fencing game. *JOURNAL OF SPORT SCIENCES*, 15(55).
- Balaid Adel, Z. A. S. (2015). *The effect of psychological pressure on the skill performance of football players during competition*. Scientific Journal of Sports Sciences, Faculty of Physical Education, Helwan University.
- Ibrahim, A. R. K. (2008). *Sports Psychology, Foundations and Principles, Contemporary Theory and Directions*. Dar Al-Fikr Al-Arabi.
- Ibrahim, R. S. (2008). Psychological pressures and their relationship to some motivational and emotional aspects among young football players in Minya Governorate. *Unpublished Master's Thesis, Faculty of Physical Education, Minya University*.
- 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>
- Masoud, A. R., & Shabib, S. S. (2024). Evaluating the level of some psychological traits among women practicing sports activities. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 34(2). <https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.55998/jsrse.v34i2.512>
- Nadia, M. T. S. (2012). Constructing a scale of psychological stress for swimmers. *Published Research, Faculty of Physical Education, Alexandria University*.
- Osama, K. R. (2006). *Psychological preparation for adolescents* (p. 47). Dar Al Fikr Al Arabi.
- Sabet, S. H., & Ali, M. M. (2012). Effect of exercise on the level of learning some skills of basketball. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 32.

Shakhari, S. (2003). *Psychological pressure its nature, causes, self, help and treatment*. Dar Alfikr Al-Arabiya.

Tariq, B. E.-D. (2003). *Psychological pressures* (p. 3). Dar Al-Fikr Al-Arabi for Publishing.

Wael, M. E.-S. (2015). *Building a scale of psychological stress for young football players under 18 years old* [Master's thesis]. Assiut University.

مرفق (1) الاستمارة في صورتها النهائية

المحور الاول: الضغوط النفسية المرتبطة بالخصائص النفسية للاعبين

م	العبارات	نعم	أحيانا	لا
1	أعاني من صعوبات في تركيز انتباهي في الأوقات الحرجة من المباراة			
2	عندما ابدأ في المباراة بصورة غير موفقة، فأنا ثقفي في نفسي تنخفض بصورة واضحة			
3	يصعب علي التحكم في انفعالاتي اتجاه أخطاء المنافس			
4	أشعر بان تركيز انتباهي يقل تدريجياً كلما قاربت المباراة من الانتهاء			
5	أشعر بعدم القدرة على تحمل ضغوط المنافسة			
6	أشعر بتوتر شديد قبل اشتراكي في المباراة وهو يؤثر بعض الشيء على خططي في بداية المباراة			
7	أشعر بالتوتر من القلق عند الهزيمة خلال المنافسة			
8	أشعر بقلق بالغ لاحتمال ارتكابي لبعض الأخطاء عند المباراة الهامة			
9	ينتابني القلق قبل المباراة ، لدرجة أجد صعوبات في محاولة النوم			
10	يصعب علي السيطرة على انفعالاتي في المنافسة			
11	أشعر بتأنيب الضمير عندما تتسبب بعض قراراتي غير الصحيحة في خسارة فريقي			

المحور الثاني: الضغوط النفسية المرتبطة بإدارة وتنظيم الوقت

م	العبارات	نعم	أحيانا	لا
12	انتظامي في التدريب يجعلني لا أجد الوقت للراحة والاسترخاء			
13	الانتظام في التدريب يتسبب في سهري واجهادي لإنجاز الواجبات الدراسية			
14	انتظامي في التدريب لا يمكنني من القيام بمعظم مسؤولياتي			
15	انتظامي في التدريب يسبب تراكمات في واجباتي المدرسية			
16	التدريب يعوق انتظامي في الدراسة			
17	اضطر للتغيب عن التدريب لإنجاز أعمالتي المترجمة			
18	أشعر بالقلق لعدم قدرتي على تنظيم الوقت بين الدراسة والتدريب			

المحور الثالث: الضغوط النفسية المرتبطة بالتدريب

م	العبارات	نعم	أحيانا	لا
19	أعاني من عدم عدالة المدرب في التعامل معي			
20	أعاني من عدم القدرة على التحكم في مستوى توترتي قبل مشاركتي لمباراة حساسة ومهمة			
21	انتظامي في التدريب يمثل عبء نفسي علي			
22	أشعر بعدم الاستمتاع بالتدريب			
23	أعاني من زيادة حمل التدريب			
24	يضايقني إهمال المدرب لي على المستوى الإنساني			
25	أشعر بفقدان الرغبة في التدريب			
26	أشعر بان أهداف التدريب أكبر من قدراتي			
27	أشعر بان التدريب غير مجدي في رفع مستواي			

المحور الرابع: الضغوط المرتبطة بالمنافسة الرياضية

م	العبارات	نعم	أحيانا	لا
28	يضايقني تركيز المدرب على الفوز في المنافسة			
29	أشعر بالإحباط عندما ينجح أحد اللاعبين بخداعي وتسجيل نقاط			
30	أعاني من عدم تناسب قدراتي مع واجبات المنافسة			
31	أعاني من عدم تقدم مستواي في المنافسة			
32	التفكير في نتيجة المنافسة يؤثر على أدائي			
33	أعاني من مواجهة الجمهور في المنافسات			
34	أعاني من التفكير في الانتقاد مدربي لأدائي في المنافسة			
35	كثرة الاعتراضات اثناء المباراة توترني			
36	أحافظ على هدوئي اتجاه اللعب الخشن من قبل بعض اللاعبين			
37	أشعر بالخوف لاحتمال إصابتي في المنافسة			

المحور الخامس: الضغوط النفسية المرتبطة بالأعلام

م	العبارات	نعم	أحيانا	لا
38	نقد وسائل الإعلام يسبب هبوطاً في مستوى أدائي			
39	أواجه رد فعل الإعلام والجمهور بهدوء وروح رياضية عالية.			
40	يضايقني تحيز وسائل الإعلام لبعض اللاعبين			
41	أعاني من شدة انتقاد وسائل الإعلام عند الفشل			

م	العبارات	نعم	أحياناً	لا
42	اشعر بالقلق والتوتر من متابعة وسائل الإعلام لحياتي الشخصية			
43	أعاني من النقد غير العادل لوسائل الإعلام			

المحور السادس: الضغوط النفسية المرتبطة بالجهاز الفني والإداري

م	العبارات	نعم	أحياناً	لا
44	يضايقني عدم تقدير الجهاز الفني والإداري للجهد الذي أبذله			
45	يضايقني تمييز الجهاز الفني والإداري لبعض اللاعبين			
46	يضايقني عدم تقدير الجهاز الفني والإداري لظروف حياة اللاعبين			
47	أعاني من أن قدرات المدرب أقل من أن تحقق قدراتي.			
48	أستطيع السيطرة على انفعالاتي عندما يرتكب اللاعب أو المدرب خطأ			



Journal of Studies and Researches of Sport Education

spo.uobasrah.edu.iq



Study of the reality of psychological skills among tennis players in the advanced category in the central and southern regions

Manar Jassim Muhammad ¹ ✉

General Directorate of Education Muthanna

Article information

Article history:

Received 31/ 8/ 2024

Accepted 23/10/2024

Available online 15, Nov,2024

Keywords:

Psychological skills, tennis, advanced category



Abstract

The aim of the research was to identify the level of psychological skills of tennis players in the central and southern regions. The researcher adopted the descriptive approach in the form of survey studies for its suitability and the nature of the research, as the research community was represented by players from the central and southern regions – advanced category, numbering (12) players. A psychological skills scale was built and applied to all members of the community due to the small number of its members.

The researcher concluded that the level of psychological skills among tennis players in the central and southern regions does not meet the level of ambition, and the researcher recommended the need to pay attention to developing psychological skills from the beginning of training, in addition to the coach's training plans.



مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية

spo.uobasrah.edu.iq



دراسة واقع المهارات النفسية لدى لاعبي التنس فئة المتقدمين في المنطقتين الوسطى والجنوبية

✉¹ منار جاسم محمد

المديرة العامة لتربية المثني

معلومات البحث

تاريخ البحث:

الاستلام: 2024 / 8 / 31

القبول: 2024/10/23

التوفر على الانترنت: 15, نوفمبر, 2024

الكلمات المفتاحية:

المهارات النفسية ، التنس الأرضي ، فئة المتقدمين

الملخص

هدف البحث الى التعرف على مستوى المهارات النفسية للاعبي التنس الارضي في المنطقتين الوسطى والجنوبية، واستملت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات المسحية لملائمته وطبيعة البحث، إذ تمثل مجتمع البحث بلاعبي المنطقتين الوسطى والجنوبية _ فئة المتقدمين والبالغ عددهم (12) لاعباً، إذ تم بناء وتطبيق مقياس المهارات النفسية على جميع افراد المجتمع لقله افراده.

واستنتجت الباحثة بان مستوى المهارات النفسية لدى لاعبي التنس الارضي في المنطقتين الوسطى والجنوبية لا تلبي مستوى الطموح، واوصت الباحثة بضرورة الاهتمام بتنمية المهارات النفسية من بداية التدريب الى جانب الخطط التدريبية للمدرب.

1- التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

تعد المهارات النفسية هي احدى العوامل النفسية التي يحتاجها اللاعب باستمرار لمعرفة مستوى قدراته واستعداداته النفسية، لذا يجد المتخصصين في علم النفس الرياضي الحاجة الملحة الى متابعة اللاعب من بداية مشواره الرياضي، بهدف الوقاية من الوقوع بالانحرافات السلوكية التي من شأنها ان تشتت انتباهه وتقده تركيزه سواء في التدريب او المنافسة، ويرتبط التقدم الرياضي بتحسين مستوى هذه المهارات، ومن ثم الاهتمام بتطوير وتعبئة جميع عناصر ومقومات النجاح عند اللاعب او الرياضي، ويأتي ذلك من خلال التعرف على القدرات الواسعة لكثير من الرياضيين في تنظيم وتهيئة انفسهم في مواجهة الضغوط والتركيز الجيد والقدرة على وضع اهداف تستثير التحدي صورة واقعية.

وتعد لعبة التنس الارضي من الالعاب التي تتطلب تركيز وانتباه عاليين، وهي الاخرى تخضع الى قواعد وسلوكيات علم النفس الرياضي، وتعتمد اعتماد كبير في جودة المهارات النفسية التي يجب ان يتمتع بها اللاعب، فهي تلعب دورا اساسيا وصار ينظر اليها كأحد المتغيرات التي يجب العناية بها (Jabbar et al., 2023) جنبا الى جنب مع المتطلبات المهارية والبدنية والخطئية، فالبطال الرياضيون على المستوى العالي يتقاربون بدرجة كبيرة من حيث المستويات المهارية والبدنية والخطئية، وتحدد الحالة النفسية نتيجة المنافسة. (Masoud & Shabib, 2024)

من هنا تتجلى أهمية البحث في الحاجة الملحة الى قياس المهارات النفسية لدى لاعبي التنس الارضي، والكشف عن مستوى تلك المهارات التي يتمتع بها اللاعبون، لوضع نتائج هذه الدراسة امام اللاعبون والمدربين، بهدف تقديم المساعدة لهم من اجل رعايتهم نفسياً، وحل المشكلات التي يتعرضون إليها في التدريب والمنافسة.

1.2. مشكلة البحث :

كون الباحثة احد الممارسين للعبة التنس الارضي، لاحظت الانهيار النفسي الذي يصيب لاعبي التنس الارضي، على مستوى المهارات النفسية، مثل فقدان التركيز والاستسلام النفسي لنتائج المباريات في الثلث الاول من الوقت، وارتفاع مستوى القلق لديهم، وهذا ما اثبتته من خلال المقابلات الشخصية مع اللاعبين والمدربين، وتبين ان العامل النفسي لم ينل نصيبه الكافي في الوحدات التدريبية، مما دفع الباحثة الى دراسة تلك المهارات وتشخيصها من خلال تكييف مقياس مناسب لبيئة المجتمع العراقي.

1-3 أهداف البحث :

- تكييف مقياس للمهارات النفسية مخصص لبيئة التنس الارضي في العراق.
- التعرف على مستوى المهارات النفسية للاعب التنس الارضي في المنطقتين الوسطى والجنوبية.
- تقييم المهارات النفسية للاعب التنس الارضي في المنطقتين الوسطى والجنوبية.

1-4 مجالات البحث :

- 1-4-1 المجال البشري : لاعبي التنس في المنطقتين الوسطى والجنوبية للموسم الرياضي 2024.
- 1-4-2 المجال الزمني : من (2023/5/1) لغاية (2023/10/1).
- 1-4-3 المجال المكاني : المراكز التدريبية للعبة التنس الارضي في المنطقتين الوسطى والجنوبية.

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي، بأسلوب الدراسات المسحية لملائمته وطبيعة البحث.

2-2 مجتمع البحث:

تمثل مجتمع البحث بلاعبين المنطقتين الوسطى والجنوبية _ فئة المتقدمين والبالغ عددهم (12) لاعباً، إذ تم بناء وتطبيق مقياس المهارات النفسية على جميع افراد المجتمع لقلة افراده.

2-3 أدوات البحث العلمي المستخدمة:

الكتب والابحاث العربية، استبيان الباحث (عزام عبد الحسين) ملحق (2) ، الاستبيان المعدل ملحق(3).

2-4 إجراءات البحث الميدانية:

2-4-1 اداة القياس:

تبنت الباحثة مقياس الباحث (محمد عزام عبد المحسن) عن بحثه الذي طُبّق على اكااديمية السباحة بنادي دلمون الرياضي، عام 2022م (Abdel Mohsen, 2022) ، و لأن المقياس قد تم بناءه في دولة مصر العربية، فلا بد من استطلاع آراء الخبراء والمتخصصين لمعرفة اذا ما كان المقياس يحتاج حذف او اضافة او إضافة بعض فقرات تتناسب مع لعبة التنس من جهة، ومع طبيعة المجتمع العراقي من جهة اخرى.

2-4-2 استطلاع آراء الخبراء والمتخصصين:

يبين الجدولين رقم (1، 2) آراء الخبراء حول المحاور والفقرات، إذ اعتمدت الباحثة نسبة موافقة (75%) كحد ادنى للموافقة، وبلغ عدد الخبراء (12) خبيراً في تخصص علم النفس الرياضي من جهة والعباب المضرب من جهة اخرى. والمدرجة اسمائهم في الملحق (1).

الجدول (1)

آراء السادة الخبراء على المحاور.

ت	المحاور	التكرار	النسبة المئوية
1	القدرة على التصور	12	100%
2	القدرة على الاسترخاء	5	40%
3	القدرة على التركيز والانتباه	10	83%
4	القدرة على مواجهة القلق	12	100%
5	الثقة بالنفس	11	92%
6	دافعية الانجاز	11	92%

الجدول (2 - أ)

يبين النسبة المئوية لآراء الخبراء على فقرات محور القدرة على التصور.

ت	الفقرات	التكرار	النسبة المئوية
1	يصعب عليه ان اتصور في مخيلتي ما سوف اقوم به من اداء حركي	12	100%
2	من الصعب ان اكون صورا عقلية	5	50%
3	استطيع ان اقوم بتصوير أي مهارة حركية في مخيلتي	10	83%
4	اجد من السهل تخيل الشعور بالحركة	12	100%

100%	12	اتمرن على المهارة في ذهني قبل ان استخدمها	5
92%	11	اقوم دائما بعملية تصور لما سوف اقوم به من أداء في المنافسة	6
50%	5	استطيع ان اتدرب على رياضتي في عقلي	7
75%	9	استطيع في مخيلتي تصور أدائي للحركات دون ان أقوم بأدائها فعلاً	8

الجدول (2 - ب)

يبين النسبة المئوية لآراء الخبراء على فقرات القدرة على التركيز والانتباه

النسبة المئوية	التكرار	الفقرات	ت
100%	12	لا استطيع التركيز على افكاري اثناء المنافسة	1
33%	4	تشنت ذهني بسهولة بعد مشكلة بالنسبة لي	2
100%	12	يضاقني عدم قدرتي على التركيز في الاوقات الحساسة من المباراة	3
100%	12	افكار كثيرة تدور في ذهني اثناء اشتراكي في المباراة	4
42%	5	يتخلى عني تركيزي اثناء المنافسة	5
100%	12	الاحداث و الضوضاء التي تحدث لا تشنت انتباهي في الملعب	6
83%	10	الضجيج غير المتوقع يضر بأدائي	7
100%	12	افقد القدرة على تركيز الانتباه في بعض اوقات المباراة	8

الجدول (2 - ج)

يبين النسبة المئوية لآراء الخبراء على فقرات القدرة على مواجهة القلق.

النسبة المئوية	التكرار	الفقرات	ت
100%	12	اكثر ما اعانيه الخوف من الخسارة	1
100%	12	احشى من عدم الاجادة في اللعب اثناء المباراة	2
42%	5	اترك العنان لإخطائي لتثير القلق عند قيامي بالأداء	3
100%	12	ينتابني الانزعاج عندما ارتكب بعض الاخطاء اثناء المنافسة	4
42%	5	اشعر غالباً باحتمال هزيمتي في المنافسة التي اشترك فيها	5
100%	12	اقلق مما قد الحقه بنفسي من هزيمة في المنافسات	6
100%	12	عندما اشترك في منافسة فإنني اشعر بالمزيد من القلق	7
75%	9	افرط في القلق بشأن المنافس	8

الجدول (2 - د)

يبين النسبة المئوية لآراء الخبراء على فقرات محور الثقة بالنفس.

النسبة المئوية	التكرار	الفقرات	ت
100%	12	اعاني من فقدان الثقة بشأن أدائي	1
100%	12	طول فترة المنافسة استطيع الاحتفاظ بدرجة عالية من ثقتي بنفسي	2
100%	12	ادخل كافة المنافسات بفكر واثق	3
92%	11	اشترك في جميع المنافسات وافكاري كلها تتضمن الثقة بنفسي	4
42%	5	اعاني من قدم ثقتي بالتدريج كلما اقترب ميعاد المنافسات	5
100%	12	اعاني من عدم ثقتي في أداء بعض المهارات الحركية المنافسة	6
33%	4	طول فترة المنافسة احافظ على موقف ايجابي	7
50%	6	عندما لا تكون نتيجة المباراة في صالحني فإن ثقتي في نفسي تقل كلما قاربت المباراة على الانتهاء	8

الجنول (2 - هـ)

يبين النسبة المئوية لآراء الخبراء على فقرات محور دافعية الانجاز.

النسبة المئوية	التكرار	الفقرات	ت
%100	12	انا استمتع فعلا بالمنافسة الصعبة	1
%100	12	استطيع دائما استثارة حماسي بنفسى اثناء المباراة	2
%50	5	في المنافسات عادة اعد نفسي بما يكفي للتنافس الجيد	3
%75	9	انا قادر على تحفيز نفسي	4
%50	5	قبل اشتراكي في المنافسة اكون معد نفسيا لبذل اقصى جهد	5
%100	12	عادة اشعر بأني ابذل اقصى طاقتي	6
%50	5	افضل دائما الاشتراك في المباريات الحساسة والهامة	7
%100	12	اشعر دائما بأني اقوم ببذل اقصى جهدي طوال فترة المنافسة	8

بعد اخذ آراء الخبراء والمتخصصين، اصبح المقياس يتكون من الآتي:

- محور القدرة على التصور = 6 فقرات

- محور القدرة على التركيز والانتباه = 6 فقرات

- محور القدرة على مواجهة القلق = 6 فقرات

- محور الثقة بالنفس = 5 فقرات

- محور دافعية الانجاز = 5 فقرات

كما وبدوا الخبراء والمتخصصين آراءهم بتحويل الفقرات السلبية الى ايجابية، والبقاء على فقرة سلبية واحدة في كل محور، لذا

قامت الباحثة بالتعديل اللازم.

كما وقامت الباحثة بالآتي:

- استبدال سلم التقدير الثلاثي ليصبح يتضمن خمس بدائل وهي : (دائما ، غالباً، احياناً، نادراً، ابداء)، و لغرض الحصول على الدرجة الكلية لكل فرد من المجتمع نعطي أوزاناً مناسبة لبدائل فقرات المقياس تبلغ (5- 4- 3- 2- 1) على التوالي.
- قامت الباحثة بعرض الفقرات على متخصص باللغة العربية، لإبداء ملاحظاته اللغوية والتعبيرية على الفقرات من أجل أن تكون الفقرات سليمة وخالية من الاخطاء اللغوية⁽¹⁾.
- قامت الباحثة 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.

2-4-3 الخصائص السيكومترية للمقياس:

تم تطبيق المقياس بصورته الاولية على جميع افراد العينة، في يوم (الثلاثاء) الموافق (20/3/2024)، إذ تم استخراج ثبات

المقياس وصدقه، وكما يلي:

- مرتضى رزاق هبل: دكتوراه في اللغة العربية، ملاك تربية المثلى¹

أولاً: ثبات المقياس:

لقياس مدى ثبات أداة الدراسة (الاستبانة)، استخدم الباحث (معادلة ألفا كرونباخ)، و الجدول رقم (4) يبين معاملات الثبات لكل مقياس.

الجدول (3)

يبين معامل ألفا كرونباخ لقياس ثبات المحاور.

المحور	معامل ألفا
القدرة على التصور	0.711
القدرة على التركيز والانتباه	0.716
القدرة على مواجهة القلق	0.702
الثقة بالنفس	0.609
دافعية الانجاز	0.811

يبين الجدول رقم (4) أن معامل الثبات لمحاور المهارات النفسية مرتفع، إذ بلغ الحد الأدنى لمعامل ألفا (0.609) ، وهذا يدل على إن محاور المقياس تتمتع بدرجة عالية من الثبات يمكن الاعتماد عليها، بحسب مقياس نانلي والذي اعتمد 0.070 كحد أدنى للثبات (9: 1994: 265).
ثانياً: صدق الاتساق الداخلي:

و قد جرى التحقق من صدق الاتساق الداخلي للاستبيان بحساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات الفقرة الواحدة والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي اليه، والجدول رقم (4) يبين ذلك.

الجدول (4- أ)

يبين الارتباط بين الفقرة والدرجة الكلية لمحور القدرة على التصور.

ت	الفقرات	الارتباط	الدلالة
1	يصعب عليه ان اتصور في مخيلتي ما سوف اقوم به من اداء حركي	0.261	0.104
2	استطيع ان اقوم بتصوير أي مهارة حركية في مخيلتي	0.459**	0.003
3	اجد من السهل تخيل الشعور بالحركة	0.330	0.431
4	اتمرن على المهارة في ذهني قبل ان استخدمها	0.401*	0.010
5	اقوم دائماً بعملية تصور لما سوف اقوم به من أداء في المنافسة	0.464**	0.003
6	استطيع في مخيلتي تصور أدائي للحركات دون ان أقوم بأدائها فعلاً	0.423**	0.007

الجدول (4- ب)

يبين الارتباط بين الفقرة والدرجة الكلية لمحور القدرة على التركيز والانتباه

ت	الفقرات	الارتباط	الدلالة
1	استطيع التركيز على افكاري اثناء المنافسة	0.316*	0.047
2	امتك القدرة على تركيز انتباهي في الاوقات الحساسة من المباراة	0.588**	0.000
3	لا توجد افكار كثيرة تدور في ذهني اثناء اشتراكي في المباراة وتندخل في تركيز انتباهي	0.133	0.626
4	الاحداث و الضوضاء التي تحدث لا تعمل على تشتيت انتباهي	0.505**	0.001
5	الضحج غير المتوقع يضر بأدائي	0.345	0.611
6	افقد القدرة على تركيز الانتباه في بعض اوقات المباراة	0.494**	0.001

الجدول (4 - ج)

يبين الارتباط بين الفقرة والدرجة الكلية لمحور القدرة على مواجهة القلق.

ت	الفقرات	الارتباط	الدلالة
1	لا اعاني الخوف من الخسارة	0.526**	0.000
2	اخشى من عدم الاجادة في اللعب اثناء المباراة	0.569**	0.000
3	لا يتناوبني الانزعاج عندما ارتكب بعض الاخطاء اثناء المنافسة	0.456**	0.003
4	لا اقلق مما قد الحقه بنفسى من هزيمة في المنافسات	0.565**	0.000
5	لا اشعر بالقلق عندما اشترك في منافسة	0.505**	0.011
6	لا افرط في القلق بشأن المنافس	0.105	0.545

الجدول (4 - د)

يبين الارتباط بين الفقرة والدرجة الكلية لمحور الثقة بالنفس.

ت	الفقرات	الارتباط	الدلالة
1	اعاني من فقدان الثقة بشأن أدائي	0.236	0.400
2	طول فترة المنافسة استطيع الاحتفاظ بدرجة عالية من ثقتي بنفسى	0.475**	0.002
3	ادخل كافة المنافسات بفكر واثق	0.561**	0.030
4	اشترك في جميع المنافسات وافكاري كلها تتضمن الثقة بنفسى	0.478**	0.002
5	امتلك الثقة في اداء بعض المهارات الحركية اثناء المنافسة	0.575**	0.000

الجدول (4 - هـ)

يبين الارتباط بين الفقرة والدرجة الكلية لمحور دافعية الانجاز.

ت	الفقرات	الارتباط	الدلالة
1	انا استمتع فعلا بالمنافسة الصعبة	0.439	0.050
2	استطيع دائما استثارة حماسى بنفسى اثناء المباراة	0.484**	0.002
3	انا قادر على تحفيز نفسى	0.605**	0.000
4	عادة اشعر بأنى ابذل اقصى طاقتى	0.332*	0.042
5	اشعر دائما بأننى اقوم ببذل اقصى جهدي طوال فترة المنافسة	0.261	0.104

من نتائج رقم الجدول رقم (5) ، تظهر معاملات ارتباط بيرسون بين كل فقرة والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي اليه دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (0.05:0.01) (*،) ، إذ كان الحد الأدنى لمعاملات الارتباط المقبولة بقيمة (0.316)، بين كان الحد الأعلى بقيمة (0.605)، وبالتالي اكتملت الصورة النهائية للمقياس كما موضحة في الملحق رقم (3).

3-6 الميزان التقديري للمحاور:

تم وضع ميزان تقديري لكل محور بحسب عدد الفقرات المكونة له، وذلك من خلال استخراج طول الفترة (الفئة) باستخدام المعادلة الآتية :

$$\text{طول الفترة (الفئة)} = \text{اعلى رقم} - \text{ادنى رقم} \div \text{عدد المستويات.}$$

لذا فإن:

* (0.05 = *) ، (0.01 = **)

- أعلى درجة احتمالية في المحور = (عدد الفقرات في الوزن 5)
 - أدنى درجة احتمالية في المحور = (عدد الفقرات في الوزن 1)
 - عدد المستويات = 3 (منخفض، متوسط، مرتفع)
- بعد تطبيق المعادلة تظهر قيمة طول الفئة لكل محور، كما مبين في الجدول رقم (5).

جدول (5)

يبين الميزان التقديري لكل محور من مقياس المهارات النفسية.

المستويات			طول الفئة	عدد الفقرات	المحور
مرتفع	متوسط	منخفض			
21 - 16	15-10	9 -4	6	4	القدرة على التصور
21 - 16	15-10	9 -4	6	4	القدرة على التركيز والانتباه
25 - 19	18 -12	11 - 5	7	5	القدرة على مواجهة القلق
21 - 16	15-10	9 -4	6	4	الثقة بالنفس
21 - 16	15-10	9 -4	6	4	دافعية الانجاز

2-7 الوسائل الاحصائية:

استخدمت الباحثة برنامج (Spss) اصدار 23.

3- عرض النتائج ومناقشتها:

3-1 عرض النتائج:

يظهر الجدول (7) الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومستوى التقدير لمحاور المهارات النفسية.

الجدول (7)

يبين نتائج محور القدرة على التصور.

ت	المحاور	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
1	القدرة على التصور	8.92	2.109	منخفض
2	القدرة على التركيز والانتباه	9.92	2.021	منخفض
3	القدرة على مواجهة القلق	12.67	2.741	متوسط
4	الثقة بالنفس	10.33	2.535	متوسط
5	دافعية الانجاز	10.33	1.826	متوسط

3-2 مناقشة النتائج:

يظهر الجدول رقم (7) مستويات التقدير لمحاور المهارات النفسية، والتي لا تتعدى حدود مستوياتها المستوى (متوسط)، إذ ظهر محور القدرة على التصور بوسط حسابي قدره (8.92)، والذي وقع في المستوى (منخفض)، و ظهر محور القدرة على التركيز والانتباه بوسط حسابي قدره (9.92)، والذي وقع في المستوى (منخفض)، و ظهر محور القدرة على مواجهة القلق بوسط حسابي قدره (12.67)، والذي وقع في المستوى (متوسط)، و ظهر محور الثقة بالنفس بوسط حسابي قدره (10.33)، والذي وقع في المستوى (متوسط)، و ظهر محور دافعية الانجاز بوسط حسابي قدره (10.33)، والذي وقع في المستوى (متوسط). وفي الحديث عن المهارات النفسية واهميتها فقد اشار محمد العربي الى ان المهارات النفسية الواجب تنميتها في البرامج التدريبية هي (مهارات التصور العقلي، مهارات تركيز الانتباه، الاسترخاء، الاسترجاع العقلي) (Shimon, 2001)

و في ضوء مهارة التصور وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات السابقة، أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل بغرض الإعداد العقلي للأداء، ويطلق على هذا النوع من التصورات العقلية بالخريطة العقلية، (Jassim, 2022) إذ كلما كانت هذه الخريطة واضحة في عقل اللاعب امكن للمخ ارسال اشارات واضحة للأجزاء الجسم لتحديد ما هو مطلوب (Abdelkader, 2022) (Allawi & Nasreddin, 1987)

اما مهارة التركيز والانتباه اكد (Osama, 2000) بانه كلما زادت مقدرة الرياضي على تركيز الانتباه على الشيء الذي يقوم بأدائه، كلما حقق استجابة افضل، حيث أن الرياضي الذي يفقد التركيز ولو بنسبه ضئيلة فأن ذلك يؤثر سلباً في أدائه ويحول دون تحقيق اقصى اداء ممكن .

في ضوء مهارة القلق أشار (Ali et al., 2021) " ان القلق قد يكون له قوة دافعة إيجابية تساعد الرياضي على بذل المزيد من الجهد وتعبئة القوى لتحقيق الانجاز، وقد يكون قوى سلبية تعمل على إعاقة الاداء "

اما مهارة الثقة بالنفس فهي الاخرى من اهم المهارات النفسية التي تعد الحجر الاساس لما يجب ان يتمتع به الفرد الرياضي من مهارات نفسية، فهي تعبر عن إيمان الانسان بأهدافه وقراراته وبقدراته وإمكاناته، أي ان يكون لدى الفرد شعور كافٍ بأنه قادر على النجاح. (Hamad et al., 2023) في ضوء دافعية الانجاز فهي بانها استعداد الرياضي لمواجهة مواقف المنافسة الرياضية، ومحاولة التفوق في ضوء مستوى او معيار معين من معايير او مستويات التفوق والامتياز عن طريق إظهار قدر كبير من النشاط والفاعلية والمثابرة كتعبير عن الرغبة في الكفاح والنضال من اجل التفوق والامتياز في مواقف المنافسة الرياضية) (Al-Azmi, 2015) (Ghazi et al., 2024)

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

1. أن مستوى المهارات النفسية لدى لاعبي التنس الارضي في المنطقتين الوسطى والجنوبية لا تلبي مستوى الطموح
2. هي تقع في ادنى مستويات التقدير العلمي، والتي تحتاج الى برامج تدريبية لمعالجتها ورفع مستوى الصحة النفسية للاعبين، وخصوصاً مهارتي القدرة على التركيز والانتباه والتصوير، التي تظهر في ادنى حالتها.

4-2 التوصيات:

1. ضرورة الاهتمام بتنمية المهارات النفسية من بداية التدريب الى جانب الخطط التدريبية للمدرب، فضلاً عن ضرورة تطبيق برامج ارشادية خاصة لرفع مستوى المهارات النفسية.
2. ضرورة القيام بدراسة تكميلية لتقييم عمل الادارات ورؤساء الاتحادات الفرعية في المنطقتين الوسطى والجنوبية، للكشف عن رأس الضعف في منظومة العملية سواء على مستوى القيادة و الدعم الحكومي.

الشكر والتقدير

نسجل شكرنا لعينة البحث المتمثلة في لاعبي التنس في المنطقتين الوسطى والجنوبية للموسم الرياضي 2024.

تضارب المصالح

تعلن المؤلفة انه ليس هناك تضارب في المصالح

منار جاسم محمد Jassimmanar334@gmail.com

References

- Abdel Mohsen, M. A. (2022). Building a scale of psychological skills for young swimmers. *Scientific Journal of Physical Education and Sports Sciences*, 29(10), 130–156.
<https://doi.org/10.21608/sjes.2022.261916>
- Abdelkader, A. K. (2022). The Effect of Integrated Electronic Mental Maps in Teaching Some Grips in The Wrestling Game. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 32(2).
- Al-Azmi, M. N. S. (2015). Achievement motivation and its relationship to the level of sports achievement and academic achievement among middle school students in the State of Kuwait. *Journal of Sports Science and Physical Education Applications*, 59(131), 1–16.
- Ali, H. M., Abdel Khaleq, M. F., & Abdel Hamid, H. A. G. A. (2021). Psychological skills and their relationship to motor satisfaction among female track and field athletes. *Scientific Journal of Physical Education and Sports Sciences*, 27(18), 105–135.
- Allawi, M. H., & Nasreddin, M. (1987). Skill and psychological tests in the sports field. *Cairo: Arab Thought House*.
- Ghazi, M. A., Kadhim, M. A. A., Aldewan, L. H., & Almayah, S. J. K. (2024). Facial fingerprint analysis using artificial intelligence techniques and its ability to respond quickly during karate (kumite). *Journal of Human Sport and Exercise*, 19(2). DOI:
<https://doi.org/10.14198/jhse.2024.192.20>
- Hamad, S. H., Abdul Rahman, M. A. Q., & Mukhalaf, A. K. (2023). The effect of (auditory–visual) exercises on developing agility and motor response to the blocking wall skill in volleyball. *Mustansiriyah Journal of Sports Science*, 5(3), 184–197.
<https://doi.org/https://doi.org/10.62540/mjss.2023.05.03.15>
- Jabbar, H. K., Hassan, L. M., & Ali, M. M. (2023). Mind mapping strategy and its impact on learning some basic tennis skills. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 33(2).
<https://doi.org/10.55998/jsrse.v33i2.453>
- Jassim, N. J. (2022). The Effect of Corrective Exercises According to the Mind Mapping Strategy in Learning the Two Strikes front and Back Tennis. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 32(2).
- Masoud, A. R., & Shabib, S. S. (2024). Evaluating the level of some psychological traits among women practicing sports activities. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 34(2). <https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.55998/jsrse.v34i2.512>

Osama, K. R. (2000). *Psychological Skills Training, Applications in the Sports Field* (p. 139). Dar Al Fikr Al Arabi.

Shimon, M. A.-A. (2001). *Mental training in the sports field* (1(2), p. 362). Dar Al Maaref Publishing.

ملحق (1)

ت	فقرات (مهارة القدرة على التصور)	دائماً	أحياناً	نادراً
1	يصعب عليه ان اتصور في مخيلتي ما سوف أقوم به من اداء حركي			
2	من الصعب ان اكون صورا عقلية			
3	استطيع ان اقوم بتصوير أي مهارة حركية في مخيلتي			
4	اجد من السهل تخيل الشعور بالحركة			
5	اتمرن على المهارة في ذهني قبل ان استخدمها			
6	اقوم دائماً بعملية تصور لما سوف اقوم به من أداء في المنافسة			
7	استطيع ان اتدرب على رياضتي في عقلي			
8	استطيع في مخيلتي تصور أدائي للحركات دون ان أقوم بأدائها فعلاً			
ت	فقرات (مهارة القدرة على الاسترخاء)	دائماً	أحياناً	نادراً
1	استطيع ان اقوم بالاسترخاء بنفسي قبل المنافسة			
2	من السهولة بالنسبة لي قدرتي على الاسترخاء عضلاتي قبل المنافسة			
3	اكون متوتراً للغاية قبل المنافسة			
4	اعرف جيداً كيف اقوم بالاسترخاء في الاوقات الحساسة قبل المنافسة			
5	قدرتي على الهدوء هي احدى نقاط قوتي			
6	من صفاتي الواضحة قدرتي على تهدئة واسترخاء نفسي بسرعة قبل اشتراكي في منافسة رياضية			
7	اعرف كيف استرخي في الظروف الصعبة			
8	عضلاتي تكون متوترة قبل اشتراكي في المنافسة			
ت	فقرات (مهارة القدرة على تركيز الانتباه)	دائماً	أحياناً	نادراً
1	لا استطيع التركيز على افكاري اثناء المنافسة			
2	تشئت ذهني بسهولة يعد مشكلة بالنسبة لي			
3	يضاقتني قدم قدرتي على تركيز انتباهي في الاوقات الحساسة من المباراة			
4	افكار كثيرة تدور في ذهني اثناء اشتراكي في المباراة وتتدخل في تركيز انتباهي			
5	يتخلى عني تركيزي اثناء المنافسة			
6	الاحداث و الضوضاء التي تحدث لا تشتت انتباهي في الملعب			
7	الضحيج غير المتوقع يضر بأدائي			
8	افقد القدرة على تركيز الانتباه في بعض اوقات المباراة			
ت	فقرات (مهارة القدرة على مواجهة القلق)	دائماً	أحياناً	نادراً
1	اكثر ما اعانيه الخوف من الخسارة			
2	اخشى من عدم الاجادة في اللعب اثناء المباراة			
3	اترك العنان لإخطائي لتثير القلق عند قيامي بالأداء			
4	ينتابني الانزعاج عندما ارتكب بعض الاخطاء اثناء المنافسة			
5	اشعر غالباً باحتمال هزيمتي في المنافسة التي اشترك فيها			

				6	أقلق مما قد حققه بنفسه من هزيمة في المنافسات
				7	عندما اشترك في منافسة فأنتي أشعر بالمزيد من القلق
				8	أفرط في القلق بشأن المنافس
				ت	عندما اشترك في منافسة فأنتي أشعر بالمزيد من القلق
				1	أعاني من فقدان الثقة بشأن أدائي
				2	طول فترة المنافسة أستطيع الاحتفاظ بدرجة عالية من ثقتي بنفسه
				3	أدخل كافة المنافسات بفكر واثق
				4	أشترك في جميع المنافسات وأفكاري كلها تتضمن الثقة بنفسه
				5	أعاني من عدم ثقتي بالتدريج كلما اقترب موعد المنافسات
				6	أعاني من عدم ثقتي في أداء بعض المهارات الحركية في المنافسة
				7	طول فترة المنافسة أحافظ على موقف إيجابي
				8	عندما لا تكون نتيجة المباراة في صالحه فإن ثقتي في نفسي تقل كلما قاربت المباراة على الانتهاء
				ت	فقرات (مهارة دافعية الإنجاز)
				1	أنا أستمتع فعلاً بالمنافسة الصعبة
				2	أستطيع دائماً استثارة حماسي بنفسه أثناء المباراة
				3	في المنافسات عادة أعدد نفسي بما يكفي للتنافس الجيد
				4	أنا قادر على تحفيز نفسي
				5	قبل اشتراكي في المنافسة أكون معد نفسياً لبذل أقصى جهد
				6	عادة أشعر بأنني أبذل أقصى طاقتي
				7	أفضل دائماً الاشتراك في المباريات الحساسة والهامة
				8	أشعر دائماً بأنني أقوم ببذل أقصى جهدي طوال فترة المنافسة

ملحق (2)

						ت	فقرات (مهارة القدرة على التصور)
						1	أستطيع أن أقوم بتصوير أي مهارة حركية في مخيلتي
						2	أتمرن على المهارة في ذهني قبل أن أستخدمها
						3	أقوم دائماً بعملية تصور لما سوف أقوم به من أداء في المنافسة
						4	أستطيع في مخيلتي تصور أدائي للحركات دون أن أقوم بأدائها فعلاً
						ت	فقرات (مهارة القدرة على تركيز الانتباه)
						1	أستطيع التركيز على أفكاري أثناء المنافسة
						2	أمتلك القدرة على تركيز انتباهي في الأوقات الحساسة من المباراة
						3	الأحداث و الضوضاء التي تحدث خارج الملعب لا تعمل على تشتيت انتباهي في الملعب
						4	أفقد القدرة على تركيز الانتباه في بعض أوقات المباراة
						ت	فقرات (مهارة القدرة على مواجهة القلق)
						1	لا أعاني الخوف من الخسارة
						2	أخشى من عدم الإجابة في اللعب أثناء المباراة
						3	لا ينتابني الانزعاج عندما ارتكب بعض الأخطاء أثناء المنافسة
						4	لا أقلق مما قد حققه بنفسه من هزيمة في المنافسات
						5	لا أشعر بالقلق عندما اشترك في منافسة

ت	فقرات (مهارة الثقة بالنفس)				
1					طول فترة المنافسة استطيع الاحتفاظ بدرجة عالية من ثقتي بنفسي
2					ادخل كافة المنافسات بفكر واثق
3					اشترك في جميع المنافسات وافكاري كلها تتضمن الثقة بنفسي
4					امتلك الثقة في اداء بعض المهارات الحركية المنافسة
ت	فقرات (مهارة دافعية الاجاز)				
1					انا استمتع فعلا بالمنافسة الصعبة
2					استطيع دائما استثارة حماسي بنفسي اثناء المباراة
3					انا قادر على تحفيز نفسي
4					عادة اشعر بأني ابذل اقصى طاقتي



Journal of Studies and Researches of Sport Education

spo.uobasrah.edu.iq



Studying the obstacles to implementing the physical education lesson according to the opinion of the critical friend and the principals of intermediate schools in Fallujah District

Haider Ahmed Shihab ¹  

General Directorate of Education Anbar

Article information

Article history:

Received 30/ 8/2024

Accepted 28/9/2024

Available online 15, Nov,2024

Keywords:

Obstacles, PE lesson, critical friend



website

Abstract

The research aimed to identify the obstacles to applying the physical education lesson for middle grades according to the opinion of the critical friend and school principals. The researcher used the descriptive approach that meets the purposes of this research, as the sample in the research amounted to (47) critical friend and middle grade school principals, the number of which was (83), in Fallujah district. To achieve the research objective, a questionnaire was adopted by the researcher consisting of (54) distributed to five areas: administrative, professional, technical, supervisory, environmental, capabilities and facilities. The researcher concluded that there are obstacles facing the educational process in its inputs, operations and outputs in applying the physical education lesson. The researcher recommended the necessity of coordination between the education directorates, the critical friend and school principals in preparing a sound environment that helps get rid of all obstacles to applying the physical education lesson.



مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية

spo.uobasrah.edu.iq



دراسة معوقات تطبيق درس التربية الرياضية وفق رأي الصديق الناقد ومديري المدارس المتوسطة في قضاء الفلوجة

حيدر احمد شهاب¹  

المديرية العامة لتربية الانبار

المخلص

هدف البحث إلى التعرف على معوقات تطبيق درس التربية الرياضية للصفوف المتوسطة وفق رأي الصديق الناقد ومديري المدارس, واستعمل الباحث المنهج الوصفي الذي يفي بأغراض هذا البحث, إذ بلغت العينة في البحث من الصديق الناقد (47) ومديري مدارس الصفوف المتوسطة والبالغ عددهم (83), في قضاء الفلوجة ولتحقيق هدف البحث تم تبني استبانة من قبل الباحث مكونة من (54) وزعت لخمس مجالات, الادارية والمهنية والفنية والإشرافية والبيئية والامكانيات والتسهيلات, وقد استنتج الباحث وجود معوقات تواجه العملية التعليمية في مدخلاتها وعملياتها ومخرجاتها في تطبيق درس التربية الرياضية, وقد اوصى الباحث بضرورة التنسيق بين مديريات التربية والصديق الناقد ومدراء المدارس في تهيئة بيئة سليمة تساعد على التخلص من جميع المعوقات لتطبيق درس التربية الرياضية.

معلومات البحث

تاريخ البحث:

الاستلام: 2024/8 /30

القبول: 2024/9/28

التوفر على الانترنت: 15, نوفمبر, 2024

الكلمات المفتاحية:

المعوقات _ درس التربية الرياضية _ الصديق الناقد

1. التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث

إن إعداد الإنسان لتحمل أعباء مهنة التدريس وأدائها على أكمل وجه ومحاولة التقليل من السلبيات التي تواجه هذا الأداء ليس بالأمر السهل فهو يخضع لمتغيرات متعددة لها القدرة على فشل أو نجاح من يعهد إليه بهذه المهنة فكان لزاماً على كافة المختصين إعداد وتأهيل الإنسان مهنيًا والتغلب على كافة الصعوبات والعقبات التي تواجهه في مسيرته المهنية والأكاديمية , ولما كانت مهنة التدريس هي أسمى المهن والمدرس هو أحد الركائز في مهنة التدريس فإن المعنيين بهذا القطاع لا بد أن يزودهم بأحدث الأساليب العلمية والمعلومات والخبرات اللازمة لتنمية قدراتهم التربوية أثناء عملهم في المدارس فكلما بدأ المدرس هذه الرحلة تعرض للعديد من الظروف والمشاكل والعقبات التي تحد من قدراته وتجعل من الصعب عليه أداء مهنته , وفي دراسة (Rasoul et al., 2024) أكدوا أن مدرس التربية الرياضية يتعرض لمشكلات إدارية أو نفسية أو فنية فلا بد أن يتعامل باحترافية وإيجابية لحل هذه المشكلات بمساعدة إدارات المدارس والمشرفين المتخصصين وكل من له علاقة بالتعليم , ومدرس التربية الرياضية كأى مدرس آخر يتعرض لنفس الضغوط في مسيرته المهنية , وقد تكون متعلقة به أو بأسلوب إدارة المدرسة أو بأسلوب توجيه المشرف (Al Diwan, 2009), وتتغير هذه الضغوط بتغير الزمان والبيئة , فنرى اختلافات فيما يواجهه المدرسون من مكان وزمان إلى آخر" (Khalil, 2019), إن عملية التدريس عبارة عن سلسلة من العلاقات المستمرة التي تنشأ بين المدرس والطالب والمنهج الدراسي, وتساعد هذه العلاقات الطالب على النمو كفرد أو كمشارك في نشاط أو حدث معين وامتلاك مستوى معين من المهارة في الأنشطة البدنية , وإن درس التربية الرياضية هو أحد القواعد الأساسية لتحقيق الأهداف التربوية والتعليمية في المدرسة , إذ أن الاهتمام بالدرس في المرحلة المتوسطة يشكل الخطوة الأولى والمهمة التي يتم من خلالها جني الفوائد الموجودة في المنهج المقرر, لأن الطلبة يمرون بمراحل المراهقة والرشد , وفي الوقت الحاضر تتطلب عملية التعلم في جميع المراحل مهارات معينة لمواكبة التطورات السريعة , وتشير معظم البحوث والدراسات في مجال التربية إلى أهمية المتطلبات الأساسية لمن يتولى مهمة التعليم , ومنها المواصفات النفسية والثقافية والشخصية والعلمية , كما أن تقييم هذه المواصفات أو الكفايات لدى المدرسين ينطلق من كون المدرس عنصراً حيوياً في العملية التربوية والتعليمية , حيث تعتمد نتائج هذه العملية إلى حد كبير على أدائه بالإضافة إلى دور الإدارات المدرسية الذي تُعد أحد الجوانب الأساسية في تقييم وتقويم أداء مدرسي التربية الرياضية , حيث يظهر لنا إمكانية معالجة معوقات تنفيذ درس التربية الرياضية من خلال المشرفين المتخصصين ومديري المدارس , فهم أصحاب الخبرة الميدانية في إبراز هذه المعوقات وسبل معالجتها" (Rahman & Talal, 2024)

1-1 مشكلة الدراسة :

الباحث بحكم خبرته الميدانية في مجال تدريس التربية الرياضية , لاحظ وجود بعض المعوقات التي أثرت وبشكل ملحوظ على تطبيق درس التربية الرياضية في مدارس الصفوف المتوسطة في قضاء الفلوجة, مع قلة الاهتمام بدرس التربية الرياضية مقارنة مع بقية الدروس الأخرى, بل الأكثر من ذلك توجد إدارات مدارس قامت بإلغاء درس التربية الرياضية وأخرى قامت بتقليصه إلى حد الإلغاء, لذا ارتأى الباحث دراسة هذا الموضوع لما له من أهمية من أجل الوقوف على تلك المعوقات التي تواجه تطبيق درس التربية الرياضية وتقديم الحلول المقترحة.

1-2 أهداف البحث : يهدف البحث الحالي الى : تحديد المعوقات التي تعرقل تطبيق درس التربية الرياضية في الصفوف المتوسطة وفق رأي الصديق الناقد ومديري المدارس في قضاء الفلوجة .

1-3 مجالات البحث :

المجال البشري : يشتمل على الاصدقاء الناقدين(المشرفين الاختصاص) ومديري المدارس المتوسطة في قضاء الفلوجة للعام الدراسي (2023-2024).

المجال المكاني : بنايات المدارس المتوسطة التابعة لمديرية تربية قضاء الفلوجة .

المجال الزمني : من 2024/2/4 لغاية 2024 /5/5.

1-4 مصطلحات البحث :- المعوقات : هي مجموعة التحديات التي يؤدي وجودها الى التأثير السلبي على فاعلية منهاج وكفاءة تدريس المواد الدراسية (Faware'a & Shawer, 2011)

- **التعريف الاجرائي :** هي تلك الصعوبات الادارية والاكاديمية والبيئية والفنية التي تحول دون تطبيق درس التربية الرياضية .
- **معوقات تطبيق درس التربية الرياضية :** وهي المشكلات أو العوائق أو القيود التي تنشأ عندما يحاول المدرس تحقيق شيء ما مثل النشاط الحركي الذي يقدم للطلاب في وقت محدد وله مكان في جدول الدروس الأسبوعي بشكل مباشر وغير مباشر على مختلف المستويات البدنية، والجوانب المهارية والعقلية والنفسية والاجتماعية "(Aldewan, 2005).

- **الصديق الناقد:** وهو شخص يمكن الوثوق به وي طرح أسئلة مثيرة للاهتمام، ويقدم معلومات وبيانات ليتم فحصها بعيون ورؤى أخرى، ويوفر الوقت الكافي لفهم سياقات وجوانب العمل وفهم النتائج ونقد أعمال الآخرين التي يسعى شخص أو مجموعة من الأشخاص إلى تحقيقها، كما أنه يكون مشجعاً لنجاح هذه الأعمال "(Othib, 2019)

- **التعريف الاجرائي:** وهو الشخص المنوط به مهمة دعم الآخرين وتمكينهم من مراجعة وتطوير أدائهم بشكل فعال ومؤثر .

- **منهج البحث:** من اجل تحقيق أهداف البحث استعمل الباحث في بحثه المنهج الوصفي الذي يفي بأغراض هذا البحث.

1-2 عينة البحث : حدد الباحث مجتمع البحث بالأصدقاء الناقدين للمدارس المتوسطة في قضاء الفلوجة البالغ عددهم (47) صديقاً ناقداً، ومديري هذه المدارس والبالغ عددهم (83) مديراً، وبذلك يصبح مجموع مجتمع البحث (130) شخصاً، ونظراً لمحدودية مجتمع البحث اختارهم الباحث جميعاً ليشكلوا عينة البحث الرئيسة والجدول (1) يبين تفاصيل عينة البحث الرئيسة.

جدول (1) لأفراد عينة البحث

عينة البحث	العدد	التجربة الاستطلاعية	عينة التطبيق	النسبة المئوية
الصديق الناقد	47	7	40	%85
مدراء المدارس	83	10	73	%88
المجموع	130			

3-3 الوسائل المستعملة في البحث :

- الاستبانة - المصادر والمراجع

3-4 اداة البحث : لغرض تحقيق اهداف البحث تبنى الباحث استبانة (مضر اللهيبي, 2014) لمعوقات تطبيق

درس التربية الرياضية كما في ملحق رقم (1) بصورتها الاولية، مع القيام ببعض التعديلات الطفيفة بعد عرضها

على الخبراء لبيان رأيهم حول فقراتها ومدى ملائمتها لعينة البحث حيث تكونت من (54) فقرة كما في ملحق رقم (2) بصورتها النهائية " (Mudhar, 2014)

- فقرات الاستبانة صُنفت حسب مقياس ليكرت الخماسي
- (5 درجات) أتفق بشدة
- (4 درجات) أتفق
- (3 درجات) محايد
- (درجتان) لا أتفق
- (درجة واحدة) لا أتفق بشدة

3-5 إجراءات البحث الرئيسية : الباحث قام بتوزيع استبانة دراسة معوقات تطبيق درس التربية الرياضية على الصديق الناقد ومديري المدارس المتوسطة في قضاء الفلوجة, من اجل الاجابة على فقراتها واعطاء آراءهم.

3-6 الوسائل الاحصائية :

- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- الاهمية النسبية

4-1 عرض النتائج :

جدول (2)

ترتيب فقرات المقياس حسب الاهمية النسبية

الفقرات	ت الفقرات	الاهمية النسبية
لا تتناسب الساحات والملاعب الرياضية حاجات الطلبة ومتطلباتهم العمرية والجسدية في المدارس لتطبيق درس التربية الرياضية	43	2.50%
عدم وجود ملاعب متنوعة ومجهزة وذات طبيعة توفر السلامة والامن في المدارس لتطبيق درس التربية الرياضية	42	2.48%
عدم وجود صالات مغطاة لممارسة الانشطة أثناء تطبيق درس التربية الرياضية	50	2.41%
محدودية وجود صالات لياقة مجهزة وادوات مساعدة في المدارس تساعد على تطبيق درس التربية الرياضية	48	2.39%
عدد الادوات والاجهزة الرياضية غير كافية لتطبيق درس التربية الرياضية	45	2.35%
عدم تحديد ادارات المدارس لاحتياجات مدرسي التربية الرياضية التدريبية الحديثة لتطبيق الدرس	11	2.30%
قلة توافر الاجهزة والادوات المرتبطة بدليل تطبيق درس التربية الرياضية	35	2.30%
لا تتوفر الافلام والوسائل التعليمية المساعدة على تطبيق درس التربية الرياضية	52	2.30%

لا تتناسب الفعاليات والمشاركات الرياضية مع الظروف المادية للمدارس	21	2.28%
لا توجد غرف مناسبة لمدرسي التربية الرياضية في المدارس	51	2.24%
عدم وجود مدربين وأخصائي علاج طبيعي واصابات ملاعب في المدارس عند اصابة الطالب اثناء تطبيق درس التربية الرياضية	47	2.18%
قلة عدد مرات التطبيق الميداني لدرس التربية الرياضية في الفصل الدراسي الواحد	53	2.14%
التسهيلات الادارية التي يحتاجها مدرسي التربية الرياضية لتطبيق الدرس غير كافية	5	2.13%
يشعر مدرسو التربية الرياضية بتناقض بين ما درسوا في الجامعة والواقع الفعلي في المدارس	40	2.13%
لا وجود لأدوات بديلة ومساعدة لتطبيق درس التربية الرياضية	44	2.13%
توزيع ادارات المدارس للحصص غير عادل في الجدول المدرسي بالنسبة لمدرسي التربية الرياضية	2	2.03%
قلة عدد مدرسي التربية الرياضية في المدارس	46	2.03%
عدم وجود مخزن للأدوات والجهزة الرياضية لمدرسي التربية الرياضية	49	2.01%
عدم وجود برنامج منظم ومخطط له اهداف تعليمية لتطبيق درس التربية الرياضية في المدارس	54	2%
الاسلوب المستخدم في الاشراف حاليا من قبل الصديق الناقد يعمل على رفع معنويات مدرسي التربية الرياضية أثناء تطبيق الدرس	28	1.99%
ضعف خبرة مدرسي التربية الرياضية في اتباع استراتيجيات تجعل الطلبة يقبلون على التعليم بالشكل المناسب أثناء تطبيق الدرس	12	1.98%
قلة لقاءات مدرسي التربية الرياضية واجتماعاتهم مع الصديق الناقد	30	1.98%
تنظر ادارات المدارس الى مدرسي التربية الرياضية بأقل أهمية من باقي الزملاء في التخصصات الاخرى	4	1.92%
كثرة الفعاليات والالعاب الرياضية خلال السنة لا يتناسب مع الزمن المحدد لتطبيقه أثناء الدرس	22	1.90%
التقدير السنوي لمدرسي التربية الرياضية من قبل مديري المدارس يشوبه الشك ومنحاز لصالح مدرسي بقية المواد	10	1.79%
ضعف قدرات مدرسي التربية الرياضية على استخدام استراتيجيات تقييمية وتقييمية تتناسب مع امكانيات الطلبة ومهاراتهم أثناء تطبيق الدرس	34	1.79%
الفعاليات والالعاب تغفل مدى مناسبة قدرات الطلبة على تطبيقها أثناء درس التربية الرياضية	23	1.77%
صعوبة تعامل مدرسي التربية الرياضية مع الفروق الفردية في تنظيم العمل الصفّي أثناء تطبيق الدرس	13	1.75%
يجد مدرسو التربية الرياضية صعوبة في التعامل مع الاختبارات وتحديد مستوى الطلبة التحصيلي	36	1.75%

أثناء تطبيق الدرس		
لا تشجع ادارات المدارس استخدام مدرسي التربية الرياضية لاستراتيجيات حديثة أثناء تطبيق الدرس	9	1.73%
يخشى مدرسو التربية الرياضية من استشارة الصديق الناقد ببعض القضايا خوفاً من الظهور بموقف ضعيف أثناء تطبيق الدرس	31	1.73%
دليل مدرسي التربية الرياضية مقيد ولا يشجع على التغيير والابتكار أثناء تطبيق الدرس	20	1.71%
ينظر الصديق الناقد لمدرسي التربية الرياضية نظرة يعترضها الشك في تأهيلهم المهني وقدراتهم على تطبيق الدرس	24	1.69%
يجد مدرسو التربية الرياضية صعوبة في التعامل مع أولياء أمور الطلبة	41	1.69%
لا تحترم ادارات المدارس استقلالية مدرسي التربية الرياضية في صنع القرارات الخاصة بتطبيق الدرس	7	1.67%
يحكم الصديق الناقد على أداء مدرسي التربية الرياضية من خلال مشاهدة تطبيق درس واحد فقط	29	1.67%
يجد مدرسو التربية الرياضية صعوبة في تحديد الاجزاء المهمة بمحتوى الدليل لإعطائها الاولوية في التنفيذ والتقييم أثناء تطبيق الدرس	32	1.67%
يجد مدرسو التربية الرياضية صعوبة في التكيف مع حاجات الطلبة واهتماماتهم أثناء تطبيق الدرس	33	1.67%
صعوبة ضبط تطبيق الدرس من قبل مدرسي التربية الرياضية لكثرة عدد الطلبة	15	1.66%
قلة حضور مدرسي التربية الرياضية للدورات التدريبية والندوات وورش العمل التي تعقدتها مديرية التربية	8	1.64%
كثرة تكليف مدرسي التربية الرياضية بالأعمال الادارية الروتينية كأعداد سجل الغيابات والمناوبات	3	1.62%
ضعف استجابة الطلبة لاستراتيجيات التدريس الحديثة التي يستخدمها مدرسي التربية الرياضية أثناء تطبيق الدرس	14	1.62%
يكلف مدرسو التربية الرياضية بتدريس مواد ومقررات أخرى لإكمال نصابهم التدريسي	6	1.58%
خبرت مدرسو التربية الرياضية في ممارسة الوسائل التعليمية غير كافية أثناء تطبيق الدرس	19	1.58%
تدني راتب مدرسي التربية الرياضية يجعلهم يجدون صعوبة في التكيف مع البيئة الداخلية والخارجية للمدرسة	39	1.58%
صعوبة تحديد الاستراتيجية المناسبة من قبل مدرسي التربية الرياضية للتعامل مع الطلبة في تطبيق الدرس	16	1.56%
يخشى مدرسو التربية الرياضية من عواقب تقديم معلومات غير دقيقة علمياً للطلبة أثناء تطبيق	17	1.56%

الدرس		
يجد مدرسو التربية الرياضية صعوبة في صياغة النتائج التعليمية أثناء تطبيق الدرس	18	1.52%
يمتلك مدرسو التربية الرياضية معرفة ضعيفة بالشؤون الادارية المتعلقة بالأنظمة والتعليمات واللوائح المطبقة في المدرسة	1	1.41%
يجد مدرسو التربية الرياضية صعوبة في إثارة الدافعية والتشويق عند الطلبة أثناء تطبيق الدرس	37	1.41%
يجد مدرسو التربية الرياضية صعوبة في التأقلم مع البيئة المدرسية والتفاعل معها	38	1.32%
عدم اعتماد الصديق الناقد على اسس موضوعية عند تقويم مدرسي التربية الرياضية أثناء تطبيق الدرس	27	1.30%
لا يتقبل الصديق الناقد أي اضافة أو تجديد أو ابتكار من مدرسي التربية الرياضية أثناء تطبيق الدرس	25	1.22%
تعمد الصديق الناقد إعطاء التوجيهات لمدرسي التربية الرياضية بطريقة غير ملائمة أثناء تطبيقهم للدرس	26	1.19%

جدول (3)

لأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والأهمية النسبية وفق مجالات المقياس في متغيرات الدراسة

الاهمية النسبية	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	المتغيرات
19.71%	1.203707	3.418831	المعوقات الادارية
19.04%	1.067409	3.303571	المعوقات المهنية
18.26%	1.072	3.168367	المعوقات الفنية والاشرفية
18.37%	1.147706	3.1875	المعوقات البيئية الداخلية والخارجية
24.59%	0.905183	4.266484	معوقات الإمكانيات والتسهيلات

يوضح الجدول رقم (3) أن متوسط معوقات الإمكانيات والتسهيلات كان الأعلى بمتوسط حسابي بلغ (4.266484) وانحراف معياري قدره (0.905183)، مما وضعها في المرتبة الأولى، بينما جاءت المعوقات الإدارية في المرتبة الثانية بمتوسط حسابي (3.418831) وانحراف معياري (1.203707). أما المعوقات المهنية فجاءت في المرتبة الثالثة بمتوسط حسابي (3.303571) وانحراف معياري (1.067409)، واحتلت المعوقات البيئية المرتبة الرابعة بمتوسط حسابي (3.1875) وانحراف معياري (1.147706)، وأخيراً جاءت المعوقات الفنية والإشرافية في المرتبة الخامسة بمتوسط حسابي (3.168367) وانحراف معياري (1.072). تشير هذه النتائج المقارنة إلى تقارب المستوى التعليمي في المراحل الدراسية للمدارس المتوسطة، وكذلك إلى التشابه في الأسلوب والطريقة التي يتبعها المدرسون مقارنة بزملائهم في مراحل تعليمية أخرى، بالإضافة إلى ذلك فإن أنظمة الإشراف والتوجيهات التي تُعطى للمدرسين من قبل الصديق الناقد ومدراء المدارس تكون غالباً متشابهة عبر المراحل الدراسية المختلفة. (Daham, 2024)

4-2 مناقشة النتائج : لقد كشفت نتائج الدراسة بأن:

أولاً- معوقات الامكانيات والتسهيلات في تطبيق درس التربية الرياضية من وجهة نظر الصديق الناقد ومدراء المدارس جاءت بالمرتبة الاولى من حيث

- لا تناسب الساحات والملاعب الرياضية حاجات الطلبة ومتطلباتهم العمرية والجسدية في المدارس لتطبيق درس التربية الرياضية : لأن للطلبة حاجات ومتطلبات ورغبات وميول يجب تحقيقها للوصول الى النتائج المرجوة من درس التربية الرياضية في المدارس مع مراعاة هذه الحاجات عند تصميم المدارس وساحاتها وملاعبها , حيث اتفقت هذه النتيجة مع ما ذكره محيد " (Al-Mallah, 2024) من حيث وجود خلل في الجوانب الادارية والفنية والمنهجية اضافة الى النقص في الادوات والاجهزة . (Hammad, 2022)

- عدم وجود ملاعب متنوعة ومجهزة وذات طبيعة توفر السلامة والامن في المدارس لتطبيق درس التربية الرياضية: اعزو ذلك الى ضعف الامكانيات المادية في المدارس والذي بدوره يعكس أهمية توفير هذه المستلزمات من أجل تحسين عملية التعليم والتعلم لينعكس بصورة ايجابية على الطلبة في درس التربية الرياضية إذ أكد التميمي وخميس " (Hiloul, 2024) يجب توفير المستلزمات الضرورية والتجهيزات اللازمة وإنشاء الملاعب مع صيانة المتضرر منها، بالإضافة إلى تجهيز المدارس بكل ما يلزم لضمان تنفيذ درس التربية الرياضية بشكل كامل وفعال, كما ينبغي الاهتمام بالإعداد الأكاديمي للطلبة لتحقيق أفضل النتائج .

ثانياً - المعوقات الادارية في تطبيق درس التربية الرياضية من وجهة نظر الصديق الناقد ومدراء المدارس جاءت بالمرتبة الثانية من حيث

- عدم تحديد ادارات المدارس لاحتياجات مدرسي التربية الرياضية التدريبية الحديثة لتطبيق الدرس: اعزو ذلك الى احتياج مدرسي التربية الرياضية الى دورات تأهيلية إثرائية مستمرة في اختصاص التربية الرياضية وهذا يحتاج الى ايمان اهل الاختصاص من القائمين على مهنة التعليم بالأبعاد التعليمية والتربوية لهذه المهنة, مع عملية ادارة وتنظيم الانشطة الرياضية في المدارس, حيث اتفق خنفر " (Mahmood, 2024) من حيث أنها أعلى المعوقات في تنفيذ درس التربية الرياضية .

- التسهيلات الادارية التي يحتاجها مدرسي التربية الرياضية لتطبيق الدرس غير كافية : بمعنى بأن إنجاز الدرس هو نجاح للخطة مع تحقيق لأهداف البرنامج العام للتربية في المدارس, لذا وجب على الادارة تقديم التسهيلات لتنفيذ الخطة اليومية والشهرية والسنوية, لأن الدرس اليومي يُعد اساساً لنجاح المنهاج حسب دليل المعلم .

ثالثاً- المعوقات المهنية في تطبيق درس التربية الرياضية من وجهة نظر الصديق الناقد ومدراء المدارس جاءت بالمرتبة الثالثة من حيث

- لا تتناسب الفعاليات والمشاركات الرياضية مع الظروف المادية للمدارس لتطبيق درس التربية الرياضية: من الافضل أن تتوأم الأهداف والرؤى لتحقيق الإبداع في مجالات الرياضة بين الطلبة لتتماشى مع تطورات واحتياجات العصر الذي نعيشه, فالنشاطات الطلابية تلعب دوراً بارزاً وفعالاً في بناء شخصية الطالب من خلال تنمية قدراته ومواهبه الرياضية، بالإضافة إلى تعديل سلوكه ليتناسب مع احتياجات المجتمع, بناءً على ذلك أصبحت الأنشطة والفعاليات والمشاركات الرياضية جزءاً لا يتجزأ من المنظومة التعليمية والتربوية .

- ضعف خبرة مدرسي التربية الرياضية في اتباع استراتيجيات تجعل الطلبة لا يقبلون على التعليم بالشكل المناسب أثناء تطبيق درس: تتعدد طرق تدريس التربية الرياضية وتستمد أسسها من نظريات التدريس، حيث توضح لنا استراتيجيات التدريس في التربية الرياضية كيفية تطبيق تلك الطرق المختلفة بهدف تنمية المهارات والصفات البدنية للطلبة، وتعتمد هذه الطرق على خبرات المدرس وتجربته الميدانية وكمية المعلومات التي يمتلكها، بالإضافة إلى تطور العلوم الأخرى وتطبيق نتائجها، مثل علم التدريب، وعلم الحركة، والميكانيكا الحيوية، وعلم النفس، والعديد من العلوم الأخرى التي تساهم في تحسين عملية التدريس .
رابعاً - المعوقات البيئية في تطبيق درس التربية الرياضية من وجهة نظر الصديق الناقد ومدراء المدارس جاءت بالمرتبة الرابعة من حيث

- يشعر مدرسو التربية الرياضية بتناقض بين ما درسوا في الجامعة وبين الواقع الفعلي في المدارس : بالتأكيد الفارق واضح وكبير ما بين النظرية والتطبيق وهذا ما يواجهه مدرسي التربية الرياضية، لذا يجب العناية بمستواهم ومؤهلاتهم العلمية والتربوية من خلال الاشراف عليهم وتقييم عملهم وتقومهم باستمرار والتعرف على مشاكلهم لإيجاد الحلول المناسبة لهم (Shatnawi et al., 2021).

- يجد مدرسو التربية الرياضية صعوبة في التعامل مع أولياء أمور الطلبة : اعزو ذلك الى مطالبهم الكثيرة في سياق المشاكل السلوكية لبعض الطلبة، لذا لا بد أن لا يقتصر دور المدرسين في الوظيفة على تقديم ونقل المعلومات والمعارف والحقائق للطلبة، بل يجب ان يكون للمدرس دور بارز ومهم في توجيه الطلبة تربوياً وهذا ما أكده زايد" (Saleh, 2024) من حيث تدني وعي الادارة المدرسية وأولياء الامور والطلبة بأهمية المادة وكذلك زيادة الأعباء التدريسية على كاهل مدرسي التربية الرياضية. (Mashkoor et al., 2021).

خامساً - المعوقات الفنية والإشرافية في تطبيق درس التربية الرياضية من وجهة نظر الصديق الناقد ومدراء المدارس جاءت بالمرتبة الخامسة من حيث

- قلة توافر الاجهزة والادوات المرتبطة بدليل تطبيق درس التربية الرياضية : إذ تُعد الوسائل التعليمية والمستلزمات الرياضية والاجهزة والادوات من الضرورات لنجاح درس التربية الرياضية في المدرسة مع تطوير قابليات المدرس , لذا نجد أغلب المدارس تقتصر لهذه الامور مما تؤثر سلباً على المدرسين وفاعليتهم وبالتالي يؤثر سلباً على تطبيق درس التربية الرياضية. (Al-Jadaan, 2021).

- الاسلوب المستخدم في الاشراف حالياً من قبل الصديق الناقد يعمل على رفع معنويات مدرسي التربية الرياضية أثناء تطبيق الدرس : من خلال التوجيهات العلمية بالإضافة الى دوره في تطوير وتنمية طاقات المدرسين في الميدان التربوي وقدراتهم، مع قلة دور التقييم وإصدار الأحكام السلبية في الممارسات الإشرافية على مدرسي التربية الرياضية.

4-3 الاستنتاجات والتوصيات:

4-4 الاستنتاجات :

1. وجود معوقات تواجه العملية التعليمية في مدخلاتها وعملياتها ومخرجاتها في تطبيق درس التربية الرياضية وفق رأي الصديق الناقد ومدراء المدارس المتوسطة في قضاء الفلوجة تم استنتاج ما يأتي :
2. معوقات الامكانيات والتسهيلات في تطبيق درس التربية الرياضية كانت مرتفعة وجاءت بالمرتبة الاولى.

3. أما بقية المعوقات جميعها كانت متوسطة حيث جاءت المعوقات الادارية بالمرتبة الثانية والمهنية ثالثاً والبيئية رابعاً والفنية والإشرافية خامساً.

4- 5 التوصيات :

1- ضرورة التنسيق بين مديريات التربية والصدق الناقد ومدراء المدارس في تهيئة بيئة سليمة تساعد على التخلص من جميع المعوقات لتطبيق درس التربية الرياضية .

4. تشجيع ادارات المدارس على توفير التسهيلات الادارية التي يحتاجها مدرسي التربية الرياضية من أجل تطبيق الدرس.

5. توفير الاجهزة والادوات الرياضية من قبل ادارات المدارس مع المتابعة لحاجات ومتطلبات مدرسي التربية الرياضية .

6. متابعة الصديق الناقد لمدرسي التربية الرياضية من خلال الزيارات واشراكهم في دورات تدريبية.

7. توفير كل ما يحتاجه مدرس التربية الرياضية من مدير المدرسة لتطبيق درس التربية الرياضية على أكمل وجه.

الشكر والتقدير

نسجل شكرنا لعينة البحث المتمثلة في الاصدقاء الناقدین(المشرفین الاختصاص) ومديري المدارس المتوسطة في قضاء الفلوجة للعام الدراسي (2023-2024).

تضارب المصالح

يعلن المؤلف انه ليس هناك تضارب في المصالح

حيدر احمد شهاب <https://orcid.org/0009-0005-0816-8523>

References

- Al Diwan, L. H. (2009). Effective Methods of Teaching Physical Education. *Al-Nakhil Press, Basra*.
- Aldewan, L. H. (2005). The most important obstacles facing girls' clubs in Iraq. *Journal of Studies and Researches of Sport Education, 17*.
- 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), 16632–16641.
- Al-Mallah, H. A. M. (2024). Measuring the gap in implementing physical education lessons between public and private schools in Nineveh Governorate. *Journal of Studies and Researches of Sport Education, 34*(3). <https://doi.org/https://doi.org/10.55998/jsrse.v34i3.747>
- Daham, H. H. (2024). Abusive leadership of the teacher and its impact on the relational energy of students during a physical education lesson in Preparatory schools. *Journal of Studies and Researches of Sport Education, 34*(3). <https://doi.org/https://doi.org/10.55998/jsrse.v34i3.737>
- Faware'a, & Shower. (2011). Obstacles to teaching social sciences subjects in the upper primary stage (8–10) from the point of view of their teachers and supervisors in the Hebron Governorate. *Conference on Teaching Social Sciences in Palestinian Universities – Reality and Aspirations, Hebron University*.
- Hammad, S. H. (2022). The effect of cognitive exercises with educational technology in developing the ability to shift attention and performing counterattack skills in fencing. *University of Anbar Sport and Physical Education Science Journal, 5*(25).
- Hiloul, A. H. (2024). Basic education administration in Dhi Qar Governorate from a point of view Professional educational seminars (primary–middle school). *Journal of Studies and Researches of Sport Education, 34*(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.55998/jsrse.v34i2.501>
- Khalil, A.–B. and M. (2019). *Obstacles to the field application of the physical education lesson from the point of view of school administrations, application supervisors and applying students*. Samarra University.
- Mahmood, Q. A. (2024). 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. *Journal of Studies and Researches of Sport Education, 34*(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.55998/jsrse.v34i2.504>

- Mashkooor, N., Saber, A., & Falhi, H. (2021). An analytical study of the level of information sharing between members of the administrative bodies of clubs and athletics federations. *Journal of Physical Education Studies and Research*.
- Mudhar, A.-L. (2014). *Obstacles to implementing the physical education curriculum in government schools from the point of view of teachers in Anbar Governorate* [Master's thesis]. University of Anbar.
- Othib, B. S. (2019). The impact of educational supervision between the concept of the inspector supervisor and the critical friend supervisor. *Journal of the College of Education*, 20(6), 307–326. <https://edumag.uomustansiriyah.edu.iq/index.php/mjse/article/view/713>
- Rahman, A. K., & Talal, S. A. M. (2024). The relationship between the management of the physical education lesson and the obstacles to its application to primary school students from the point of view of directors in the General Directorate of Education in Diyala Governorate. *Al-Fath Journal of Educational and Psychological Research*, 28(2), 312–332.
- Rasoul, T. H. A., Shabib, S. S., Mohammed, L. H., & Ghazi, M. A. (2024). The impact of climate change on the flow of the teaching unit during the teaching of some basic skills in the physical education lesson. *Wasit Journal of Mathematical Sciences*, 19(2), 160–176. DOI: <https://doi.org/10.31185/wjoss.464>
- Saleh, Q. M. (2024). The self-efficacy of physical education teachers in classroom management and its relationship to the regulated behavioral patterns of students during the sports lesson from their point of view. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 34(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.55998/jsrse.v34i1.454>
- 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).

الملاحق

ملحق رقم (1)

استبانة معوقات تطبيق درس التربية الرياضية بصورتها النهائية

المعوقات الادارية					
ت	الفقرات	تتفق بشدة	تتفق	محايد	لا أتفق بشدة
1	يملك مدرسو التربية الرياضية معرفة ضعيفة بالشؤون الادارية المتعلقة بالأنظمة والتعليمات واللوائح المطبقة في المدرسة				
2	توزيع ادارات المدارس للحصص غير عادل في الجدول المدرسي بالنسبة لمدرسي التربية الرياضية				
3	كثرة تكليف مدرسي التربية الرياضية بالأعمال الادارية الروتينية كأعداد سجل الغيابات والمناوبات				
4	تنظر ادارات المدارس الى مدرسي التربية الرياضية بأقل أهمية من باقي الزملاء في التخصصات الأخرى				
5	التسهيلات الادارية التي يحتاجها مدرسي التربية الرياضية لتطبيق الدرس غير كافية				
6	يكلف مدرسو التربية الرياضية بتدريس مواد ومقررات أخرى لإكمال نصابهم التدريسي				
7	لا تحترم ادارات المدارس استقلالية مدرسي التربية الرياضية في صنع القرارات الخاصة بتطبيق الدرس				
8	قلة حضور مدرسي التربية الرياضية للدورات التدريبية والندوات وورش العمل التي تعقدها مديرية التربية				
9	لا تشجع ادارات المدارس استخدام مدرسي التربية الرياضية لاستراتيجيات حديثة أثناء تطبيق الدرس				
10	التقدير السنوي لمدرسي التربية الرياضية من قبل مديري المدارس يشوبه الشك ومنحاز لصالح مدرسي بقية المواد				
11	عدم تحديد ادارات المدارس لاحتياجات مدرسي التربية الرياضية الحديثة لتطبيق الدرس				

المجال الثاني : المعوقات المهنية					
ت	الفقرات	موافق بشدة	موافق	محايد	لا اوافق بشدة
12	ضعف خبرة مدرسي التربية الرياضية في اتباع استراتيجيات تجعل الطلبة لا يقبلون على التعليم بالشكل المناسب أثناء تطبيق الدرس				
13	صعوبة تعامل مدرسي التربية الرياضية مع				

					الفروق الفردية في تنظيم العمل الصفّي أثناء تطبيق الدرس
14					ضعف استجابة الطلبة لاستراتيجيات التدريس الحديثة التي يستخدمها مدرسي التربية الرياضية أثناء تطبيق الدرس
15					صعوبة ضبط تطبيق الدرس من قبل مدرسي التربية الرياضية لكثرة عدد الطلبة
16					صعوبة تحديد الاستراتيجيّة المناسبة من قبل مدرسي التربية الرياضية للتعامل مع الطلبة في تطبيق الدرس
17					يخشى مدرسو التربية الرياضية من عواقب تقديم معلومات غير دقيقة علمياً للطلبة أثناء تطبيق الدرس
18					يجد مدرسو التربية الرياضية صعوبة في صياغة النتائج التعليمية أثناء تطبيق الدرس
19					خبرت مدرسو التربية الرياضية في ممارسة الوسائل التعليمية غير كافية أثناء تطبيق الدرس
20					دليل مدرسي التربية الرياضية مقيد ولا يشجع على التغيير والابتكار أثناء تطبيق الدرس
21					لا تتناسب الفعاليات والمشاركات الرياضية مع الظروف المادية للمدارس لتطبيق درس التربية الرياضية
22					كثرة الفعاليات والالعاب الرياضية خلال السنة لا يتناسب مع الزمن المحدد لتطبيقه أثناء الدرس
23					الفعاليات والالعاب تغفل مدى مناسبة قدرات الطلبة على تطبيقها أثناء درس التربية الرياضية

المجال الثالث : المعوقات الادارية الاشرافية للصدّيق الناقد						
ت	الفقرات	اوافق بشدة	اوافق	محايد	لا اوافق بشدة	لا اوافق بشدة
24	ينظر الصدّيق الناقد لمدرسي التربية الرياضية نظرة يعترّيبها الشك في تأهيلهم المهني وقدراتهم على تطبيق الدرس					
25	لا يتقبل الصدّيق الناقد أي إضافة أو تجديد أو ابتكار من مدرسي التربية الرياضية أثناء تطبيق الدرس					
26	تعتمد الصدّيق الناقد إعطاء التوجيهات لمدرسي التربية الرياضية بطريقة غير ملائمة أثناء تطبيقهم للدرس					
27	عدم اعتماد الصدّيق الناقد على اسس موضوعية عند تقويم مدرسي التربية الرياضية أثناء تطبيق الدرس					
28	الاسلوب المستخدم في الاشراف حالياً من قبل					

					الصديق الناقد يعمل على رفع معنويات مدرسي التربية الرياضية أثناء تطبيق الدرس	
					يحكم الصديق الناقد على أداء مدرسي التربية الرياضية من خلال مشاهدة تطبيق درس واحد فقط	29
					قلة لقاءات مدرسي التربية الرياضية واجتماعاتهم مع الصديق الناقد	30
					يخشى مدرسو التربية الرياضية من استشارة الصديق الناقد ببعض القضايا خوفا من الظهور بموقف ضعيف أثناء تطبيق الدرس	31
					يجد مدرسو التربية الرياضية صعوبة في تحديد الاجزاء المهمة بمحتوى الدليل لإعطائها الاولوية في التنفيذ والتقويم أثناء تطبيق الدرس	32
					يجد مدرسو التربية الرياضية صعوبة في التكيف مع حاجات الطلبة واهتماماتهم أثناء تطبيق الدرس	33
					ضعف قدرت مدرسي التربية الرياضية على استخدام استراتيجيات تقييمية وتقويمية تتناسب مع امكانيات الطلبة ومهاراتهم أثناء تطبيق الدرس	34
					قلة توافر الاجهزة والادوات المرتبطة بدليل تطبيق درس التربية الرياضية	35
					يجد مدرسو التربية الرياضية صعوبة في التعامل مع الاختبارات وتحديد مستوى الطلبة التحصيلي أثناء تطبيق الدرس	36
					يجد مدرسو التربية الرياضية صعوبة في إثارة الدافعية والتشويق عند الطلبة أثناء تطبيق الدرس	37

المجال الرابع : المعوقات البيئية الداخلية والخارجية						
ت	الفقرات	اتفق بشدة	اتفق	محايد	لا اتفق	لا اتفق بشدة
38	يجد مدرسو التربية الرياضية صعوبة في التأقلم مع البيئة المدرسية والتفاعل معها					
39	تدني راتب مدرسي التربية الرياضية يجعلهم يجدون صعوبة في التكيف مع البيئة الداخلية والخارجية للمدرسة					
40	يشعر مدرسو التربية الرياضية بتناقض بين ما درسوا في الجامعة وبين الواقع الفعلي في المدارس					
41	يجد مدرسو التربية الرياضية صعوبة في التعامل مع أولياء أمور الطلبة					
المجال الخامس : معوقات الامكانيات والتسهيلات						
ت	الفقرات	اتفق بشدة	اتفق	محايد	لا اتفق	لا اتفق بشدة

					42	عدم وجود ملاعب متنوعة ومجهزة وذات طبيعة توفر السلامة والامن في المدارس لتطبيق درس التربية الرياضية
					43	لا تناسب الساحات والملاعب الرياضية حاجات الطلبة ومتطلباتهم العمرية والجسدية في المدارس لتطبيق درس التربية الرياضية
					44	لا وجود لأدوات بديلة ومساعدة لتطبيق درس التربية الرياضية
					45	عدد الادوات والاجهزة الرياضية غير كافية لتطبيق درس التربية الرياضية
					46	قلة عدد مدرسي التربية الرياضية في المدارس
					47	عدم وجود مدربين وأخصائي علاج طبيعي واصابات ملاعب في المدارس عند اصابة الطالب اثناء تطبيق درس التربية الرياضية
					48	محدودية وجود صالات لياقة مجهزة وادوات مساعدة في المدارس تساعد على تطبيق درس التربية الرياضية
					49	عدم وجود مخزن للأدوات والاجهزة الرياضية لمدرسي التربية الرياضية
					50	عدم وجود صالات مغطاة لممارسة الانشطة أثناء تطبيق درس التربية الرياضية
					51	لا توجد غرف مناسبة لمدرسي التربية الرياضية في المدارس
					52	لا تتوفر الافلام والوسائل التعليمية المساعدة على تطبيق درس التربية الرياضية
					53	قلة عدد مرات التطبيق الميداني لدرس التربية الرياضية في الفصل الدراسي الواحد
					54	عدم وجود برنامج منظم ومخطط له اهداف تعليمية تعلمية لتطبيق درس التربية الرياضية في المدارس



Journal of Studies and Researches of Sport Education

spo.uobasrah.edu.iq



The effect of compound exercises with submaximal load on developing flexibility And some offensive basketball skills for youth

Abbas Fadl Ali Hani ¹  

General Directorate of Education Basra

Article information

Article history:

Received 2/7/2024

Accepted 17/8/2024

Available online 15, Nov,2024

Keywords:

Compound exercises (physical - skill), submaximal load, flexibility, offensive skills, basketball.

Abstract

The aim of the research was to identify the effect of compound exercises with submaximal load on developing flexibility and some offensive skills in youth basketball. The experimental method with equivalent groups design was used to address the research problem. The research sample was the players of Al-Minaa Sports Club in youth basketball. Accordingly, the conclusion was: Compound exercises with submaximal load have an effect on developing flexibility and some offensive skills in youth basketball. It was recommended: Adopting compound exercises with submaximal load because of their effect on developing flexibility and some offensive skills in youth basketball.



website



مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية

spo.uobasrah.edu.iq



تأثير تمارينات مركبة (بدنية – مهارية) بحمل تحت القصوي في تطوير المرونة وبعض المهارات الهجومية بكرة السلة للشباب

عباس فضل علي هاني ¹ 

المديرية العامة لتربية البصرة

المخلص

هدف البحث الى التعرف على تأثير تمارينات مركبة بحمل تحت القصوي في تطوير المرونة وبعض المهارات الهجومية بكرة السلة للشباب. وتم الاستعانة بالمنهج التجريبي ذو تصميم المجموعات المتكافئة لمعالجة مشكلة البحث اما عينة البحث كانت لاعبي نادي الميناء الرياضي بكرة السلة للشباب. وعليه تم الاستنتاج: التمارينات المركبة بحمل تحت القصوي لها تأثير في تطوير المرونة وبعض المهارات الهجومية بكرة السلة للشباب. وتم التوصية : اعتماد التمارينات المركبة بحمل تحت القصوي لما لها تأثير في تطوير المرونة وبعض المهارات الهجومية بكرة السلة للشباب.

معلومات البحث

تاريخ البحث:

الاستلام: 2024/7/2

القبول: 2024/8/17

التوفر على الانترنت: 15, نوفمبر, 2024

الكلمات المفتاحية:

تمارينات مركبة (بدنية – مهارية) ، حمل تحت القصوي ، المرونة ، المهارات الهجومية، كرة السلة

1.التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث

تتقدم الشعوب وتزدهر الحاضرة وترتقي التكنولوجيا نتيجة الاهتمام بالعلم والمعرفة التي من خلال يتم البناء الصحيح والعلمي لمختلف المجالات في حياة الانسان ومنها المجال الرياضي .

ويعد المجال الرياضي التيسر اهتمت به اغلب الشعوب المتحضرة لما له من أهمية بالغة في تقدم مجتمعاتهم بالإنجازات الرياضية ، ولهذا بدوا يهتمون بالجانب التدريبي وكيفية النهوض فيه وفق تجارب علمية بحثية تخدم تقدم الرياضة ولمختلف الألعاب الرياضية.

ولكون لعبة كرة السلة من الألعاب الرياضية التي لها جمهورها وممارسيها ومن الألعاب التي تجلب المتعة لان المنافسة فيها ليس سهلة ،بدء العالم المتقدم أيضا توفير متطلبات هذه اللعبة للتقدم بها نحو الأفضل من ناحية التدريب الرياضي وابتكار الوسائل والأساليب المناسبة ، وابتداء من المراحل العمرية المختلفة الناشئين والشباب وحتى المتقدمين (Hassan & Attia, 2021)، لان كل مرحلة عمرية لها خصوصية في التدريب والاحتياجات البدنية والمهارية والخطوية فيها.

ويأتي تدريب الفئات العمرية الأولية له أهمية في رفع مستوى قدرات اللاعبين من ناحية المرونة الكافية للأداء وزيادة القدرات البدنية الأخرى (Sabet & Ali, 2012) ،وهذه العامل يساعد في نجاح الجانب التكتيكي في المرحلة الأخيرة وهي مرحلة المتقدمين وتعتبر دليل على امتلاك اللاعبين الجانب البدني والمهاري العالي وما عليهم سوى الجانب الخططي في الأداء.(Al-Din Ahmed et al., n.d).

لذا فان وضع التمرينات ووفق الاحمال البدنية الضرورية مثل التمرينات المركبة سوف يرتقي بالمتغيرات المهمة مثل المرونة (Hamad et al., 2023).

ومن هنا تتجلى أهمية البحث في الارتقاء بالجانب المهاري بعد إن يتم تحقيق وبناء متطلباته البدنية وخصوصا المرونة كونها تساعد في تقدم الأداء المهاري وهنا يأتي دور البحث العلمي في اختيار الأسلوب التدريبي الناجح فيها وبهذا قد نساهم في الارتقاء بلعبة كرة السلة للشباب عند تجريب هذا التدريب.

1-2 مشكلة البحث.

لعبة كرة السلة يعتبر فيها عامل المرونة ضرورة حتمية للنجاح في الأداء وخصوصا الأداء المهاري، وفي حالة ضعف صفتي التوافق والمرونة سوف يؤثر على الجانب المهاري، وكلنا نعلم أن المرونة مهمة وأساسية لنجاح الأداء المهاري المميز. ومن خلال خبرة الباحث المتواضعة كونهم لاعب سابق ومدرب ،لاحظ أن عدم تقدم فرقنا السلوية في اغلب المحافل المطية والدولية هو افتقارهم للجانب المهاري بسبب ضعف المرونة المناسبة لتأدية تلك المهارات لهذا ارتئى الباحث دراسة هذه المشكلة ووضع الحلول لها من ناحية رفع مستوى المرونة ومن ثم رفع المستوى المهاري المطلوب بكرة السلة للشباب.

1-3 أهداف البحث.

1- التعرف على تأثير تمرينات مركبة بحمل تحت القصوي في تطوير المرونة وبعض المهارات الهجومية بكرة السلة للشباب.
3- التعرف على نتائج الفروقات بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير المرونة وبعض المهارات الهجومية بكرة السلة للشباب.

4- التعرف على نتائج الفروقات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير المرونة وبعض المهارات الهجومية بكرة السلة للشباب.

1-4 فروض البحث.

- 1- وجود تأثير لتمرينات مركبة بحمل تحت القصوي في تطوير المرونة وبعض المهارات الهجومية بكرة السلة للشباب.
- 2- وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية تمرينات مركبة بحمل تحت القصوي في تطوير المرونة وبعض المهارات الهجومية بكرة السلة للشباب.
- 3- وجود فروق معنوية في نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية تمرينات مركبة بحمل تحت القصوي في تطوير المرونة وبعض المهارات الهجومية بكرة السلة للشباب.

1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري : لاعبي نادي الميناء الرياضي بكرة السلة للشباب.

1-5-2 المجال المكاني : قاعة البصرة الاولمبية بكرة السلة المغلقة.

1-5-3 المجال الزمني : المدة من 2024/3/10 ولغاية 2024/5/14

1-6 تعريف المصطلحات :

-الحمل الأقل من الأقصى : " وهو الحمل الذي تقل درجته قليلاً عن الحمل الأقصى ، وبما إن الحمل الأقل من الأقصى لا يقل كثيراً عن الحمل الأقصى فإن الأجهزة الوظيفية للفرد الرياضي تعمل بمستوى عال أيضاً لكن ليس بالدرجة القصوى ، وتتراوح شدة الحمل الأقل من الأقصى ما بين 90 : 75% من أقصى ما يستطيع اللاعب تحمل أدائه. إما عدد مرات تكرار الحمل الأقل من الأقصى فهي ما بين (4-10) مرات" (Bastawisi & Al-Samarra'i, 1984)

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

3-1 منهج البحث:

تم الاستعانة بالمنهج التجريبي ذو تصميم المجموعتين الضابطة والتجريبية لملائمة في حل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه.

3-2 مجتمع البحث وعينه:

تم تحديد مجتمع البحث بلاعبي كرة السلة في اندية محافظة البصرة والبالغه (4) اندية لها مشاركات على مستوى المحافظة وتم اختيار نادي الميناء الرياضي بكرة السلة للشباب والبالغ عددهم (12) لاعب كونهم تشكيلة أساسية للفريق ، وعلى ضوءها تم تقسيمهم إلى عينتين (ضابطة وتجريبية) والبالغ عدد كل مجموعة (6) لاعبين. وتم تجانس العينة داخل المجموعتين وتكافؤ المجموعتين في متغيرات البحث وكما موضح في جدول(1).

جدول (1)

بين تجانس العينتين (الضابطة والتجريبية) وتكافؤهما في متغيرات البحث

مستوى الدلالة	قيمة (ت) المحتسبة	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة			متغيرات البحث
		معامل الاختلاف	ع	س	معامل الاختلاف	ع	س	
غير معنوي	0.238	3.757	2.741	72.947	3.51	2.547	72.548	الوزن (كغم)
غير معنوي	0.047	2.06	3.698	179.457	2.053	3.687	179.568	الطول(سم)
غير معنوي	0.557	8.594	1.778	20.687	7.243	1.457	20.114	المرونة الديناميكية (عدد)

التهديف السلمي (ثا)	6.668	0.457	6.853	6.874	0.657	9.557	0.577	غير معنوي
التمرير السريع (ثا)	14.784	0.689	4.66	14.875	0.778	5.23	0.196	غير معنوي
الطبطة (ثا)	10.745	0.745	6.933	10.897	0.896	8.222	0.291	غير معنوي

قيمة (ت) الجبولية عند درجة حرية (10) وتحت احتمال خطأ 0.05 بلغت = 2.228

3-3 وسائل جمع المعلومات:

-المصادر والمراجع، الاختبارات المستخدمة، الملاحظة العلمية، ملعب كرة سلة قانوني، كرات سلة عدد (6)، مصاطب عدد 2، شريط قياس (3متر)، ساعة توقيت الكترونية عدد (3)، ساعة معصمه لقياس النبض عدد (3)، مخاريط (طربيش) عدد (5).

3-4 إجراءات البحث الميدانية:

3-4-1 تحديد متغيرات البحث:

تم تحديد متغيرات البحث حسب رأي الباحث والمصادر والمراجع العلمية والتي يرى أنها مهمة لخصوصية لعبة كرة السلة وعينة البحث الشباب وكذلك تعتبر مؤشر لبيان مدى نجاح التدريب المستخدم.

3-4-2 الاختبارات المستخدمة:

3-4-2-1 اختبار المرونة (اللمس السفلي والجانبى خلال (30) ثا). (Hassanein, 1987)

3-4-2-2 الاختبارات المهارية: (Al-Diouji & Hamoudat, 1999)

3-4-2-4-1 اختبار التهديف السلمي:

الهدف من الاختبار: قياس مهارة الطبطة والتهديف السلمية

الأجهزة والألوات المستخدمة: شواخص عدد (3) وكرة سلة وساعة توقيت وتكون المسافة بين الخط البداية الذي يبعد (19,5) متر عن النقطة النازلة من مركز الحلقة والشاخص الأول (6) أمتار والمسافة بين الشواخص (4,5) متر. شروط أداء الاختبار: يقف المختبر عند خط البداية وعندما يسمع بإشارة البدء يبدأ بطبطة الكرة بين الشواخص مبتدئاً بجهة يمين الشاخص الأول (بالنسبة للاعب يستخدم ذراعه اليمنى) وعند وصوله إلى مسافة مناسبة إلى الهدف يقوم بالتهديفة السلمية ويعود مسرعاً بالكرة في حالة نجاح التهديف أما إذا لم ينجح التهديف فيعاود الكرة من تحت الحلقة إلى أن تتجح الإصابة ثم يعود مسرعاً و يتم حساب الزمن و الذي يكون دليلاً للاختبار .

3-4-2-4-2 اختبار التمرير السريع Speed Pass

يهدف هذا الاختبار: إلى قياس إمكانية المختبر على سرعة تمرير و استلام الكرة .

الأجهزة والألوات المستخدمة : ساعة توقيت , كرة السلة , ارض مسطحة , حائط أملس.

طريقة أداء الاختبار :يقف المختبر خلف خط مرسوم على الأرض وعلى بعد 9 قدم (2,70 م) من الحائط . وعند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بتمرير الكرة إلى الحائط بالطريقة التي يختارها .على أن يكون هذا التمرير بمستوى رأس المختبر و بأسرع ما يمكن , ثم يقوم باستقبال الكرة بعد ارتدادها من الحائط لإعادة تكرار العمل إلى أن يتم تأدية عشر تمريرات سليمة .

شروط الاختبار :

- يسمح بلامسة الكرة للحائط في أي ارتفاع .

- لا يسمح بضرب الكرة عند ارتدادها من الحائط , إذ يجب أولاً استقبالها ثم إعادة تمريرها .

- يجب أداء جميع التمريرات من خلف الخط المرسوم على الأرض .
- أما في حالة سقوط الكرة على الأرض أثناء الأداء على المختبر أن يعاود الاستحاوذ على الكرة و الاستمرار في الأداء من خلف الخط على أن لا تحسب سوى التمريرات الصحيحة التي يكون مسارها من المختبر إلى الحائط , ثم إلى المختبر مباشرة دون ملامسة الكرة الأرض .
- يسمح للمختبر بمحاولتين فقط و تحسب له أفضل محاولة .
- التسجيل : يتم حساب الزمن في هذا الاختبار عند ملامسة الكرة للحائط في التمريرة الأولى الناجحة , ويستمر حتى ملامسة الكرة للحائط في التمريرة الناجحة العاشرة والأخيرة.
- هذا ويحسب الزمن بالثواني وعشر الثانية , على إن تسجل للمختبر المحاولتين المسموح بها. وفي هذه الحالة يجب ان تحسب للمختبر المحاولة التي يسجل فيها زمن اقل من هاتين المحاولتين . ويتم حساب الزمن لاداء عشر تمريرات ناجحة .

3-4-2-3-2-3 الطبطبة: اختبار المحاورة (الطبطبة) Dribble

- الهدف من الاختبار: يهدف هذا الاختبار إلى اختبار سرعة الطبطبة بين مجموعة من الشواخص .
- الأجهزة والأدوات المستخدمة: شواخص عدد ستة , ساعة توقيت , كرة السلة , يتم ترتيب الشواخص كما مبين في الشكل (11) مع ملاحظة رسم خط للبداية وخط آخر للنهاية , خط البداية يبعد عن الشاخص الأول بمقدار (5 قدم , 1,5م) في حين أن المسافة بين الشواخص الباقية قدرها (8 قدم , 2,40 م).
- شروط أداء الاختبار : عند البداية يقف المختبر ومعه الكرة خلف خط البداية وعند سماع إشارة البدء يقوم بالجري الزكزأكي بين الشواخص مع الطبطبة المستمرة بالكرة على أن يقوم المختبر بهذا العمل ذهاباً إلى خط النهاية واياباً إلى أن يتجاوز خط البداية . وعلى أليقاتي في هذه الحالة حساب الزمن الذي استغرقه هذه المحاولة أي المسافة من (البداية - النهاية - البداية) .

شروط الاختبار :

- يسمح للمختبر بالتدريب على الاختبار قبل البدء .
- يجب على المختبر أن يؤدي عملية الطبطبة بالشكل القانوني .
- يحق للمختبر ان يؤدي عملية الطبطبة بأي من اليدين (اليمين او اليسار).
- يسمح للمختبر بمحاولتين فقط تحسب له أفضل محاولة .

التسجيل :

- يتم حساب الزمن الذي يؤدي فيه المختبر الاختبار المطلوب من لحظة البدء بالاختبار حتى اجتياز المختبر خط البداية مع الكرة.
- يتم تسجيل الزمن للمحاولتين.
- يتم اعتماد الزمن الأفضل لأحدى المحاولتين.

3-4-3 التجربة الاستطلاعية.

اجري الباحث بتاريخ 2024/3/10 تجربة استطلاعية على عينة البحث التجريبية الرئيسية وذلك بتطبيق بعض التمرينات المستخدمة لغرض تقنين الحمل التدريبي ومعرفة مكونات الحمل (الشدة والحجم والراحة) المناسبة للتمرينات المستخدم.

3-5 التجربة الميدانية:

3-5-1 الاختبارات القبلية: أجريت الاختبارات القبلية بتاريخ 2024/3/17

3-5-2 التمرينات المستخدمة :

تم إعداد تمرينات خاصة وتطبيقها بطريقة التدريب المركب (البدني - المهاري) لغرض رفع مستوى المرونة وبعض المهارات الأساسية بكرة السلة .

وعلى ضوء ذلك تراوحت الشدة (80-95%)، إما الراحة فقد تم الاعتماد على النبض كمؤشر للراحة والتي بلغت بين التكرارات (120-130 ض/د) وبين المجاميع (110-120 ض/د). واستمر التدريب لمدة (شهرين) أي (8) أسابيع وفي كل أسبوع (3) وحدات تدريبية وبذلك بلغ عدد الوحدات (24) وحدة، وتم استخدام القسم الرئيس من الوحدة التدريبية للمدرب وللمجموعة التدريبية فقط، وباقى التدريب لجميع اللاعبين تحت عمل المدرب ، ولهذا تم تطبيق التدريب للفترة من 2024/3/18 ولغاية 2024/5/13

3-5-3 الاختبارات البعدية: أجريت الاختبارات البعدية بتاريخ 2024/5/14

3-6 الوسائل الإحصائية: تم الاستعانة بحقيبة (spss)

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

جدول (2)

يبين نتائج الاختبارات القبلية البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية بمتغيرات البحث

متغيرات البحث	المجموعة الضابطة				المجموعة التجريبية			
	س قلبي	س بعدي	خطا قياسي	قيمة (ت) المحتسبة	س قلبي	س بعدي	خطا قياسي	قيمة (ت) المحتسبة
المرونة الديناميكية (عدد)	20.114	22.589	0.779	3.177	20.687	24.845	1.374	3.026
التهديف السلمي (ثا)	6.668	6.112	0.211	2.635	6.874	5.345	0.369	4.143
التمرير السريع (ثا)	14.784	13.875	0.255	3.564	14.875	12.365	0.431	5.823
الطبطة(ثا)	10.745	9.556	0.337	3.528	10.897	8.667	0.488	4.569

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (5) وتحت احتمال خطأ 0.05 بلغت = 2.571

جدول (3)

الاختبارات البعدية بين المجموعتين (الضابطة والتجريبية) بمتغيرات البحث

متغيرات البحث	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (ت) المحتسبة	مستوى الدلالة
	س بعدي	ع	س بعدي	ع		
المرونة الديناميكية (عدد)	22.589	0.784	24.845	0.968	4.05	معنوي
التهديف السلمي (ثا)	6.112	0.423	5.345	0.325	3.222	معنوي
التمرير السريع (ثا)	13.875	0.364	12.365	0.312	7.056	معنوي
الطبطة(ثا)	9.556	0.112	8.667	0.324	5.771	معنوي

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (10) وتحت احتمال خطأ 0.05 بلغت = 2.228

من خلال ملاحظة جدولي (2) تبين هناك تطور في المرونة والمهارات الأساسية الهجومية قيد الدراسة للمجموعتين الضابطة والتجريبية ويعزو الباحث جاء تطور المجموعة الضابطة إلى التزامها في التدريب اليومي وتطبيقها التمرينات

المستخدمة من قبلهم بانتظام وهذا دليل على أن التدريب الرياضي يساعد على التطور وهذا ما يؤكد كل من (Muhammad, 1986) (Al-Awamry, 1983) أن التدريب الرياضي يعمل على تحسين الصفات البدنية ومستوى الأداء المهاري على حد سواء " .

ومن خلال ملاحظة جدول (3) تبين لنا هناك تطور للمجموعة التجريبية نتيجة استخدام التدريب المركب وباستعمال ال المناسب تحت القصوي والتي ادت الى تطور المرونة المستخدمة والمهارات الاساسية والذي اثبت نجاحه في مستوى الأداء المهاري ، كما لعبة المرونة المختلطة دور كبيرا في نجاح الأداء (Alsaeed et al., 2024) إذا عملت جنبا إلى جنب التدريب السابق وقد هيئة المفاصل للأداء المهاري المطلوب إذ يذكر (Bastawisi & Al-Samarra'i, 1984) "التمرينات عبارة عن حركات منظمة وهادفة تحصل من خلالها على تنمية الصفات الحركية والمهارية في مجال الحياة والرياضة(Hammad, 2022)

كما التمرينات المستخدمة لعبت دورا كبيرا في نجاح الأداء المهاري أي بمعنى آخر في حالة افتقار الصفات البدنية الضرورية للأداء سوف لا يمكن الارتقاء بأداء المهارات داخل الملعب ولهذا يؤكد (Al-Busati, 1998) " أن الرياضيين في مختلف الفعاليات الرياضية لا يستطيعون إتقان المهارات الأساسية التي تميز كل فعالية في حالة افتقارهم إلى الصفات البدنية الضرورية والخاصة بالنشاط الرياضي ،لذلك نجد الارتباط الوثيق بين المستوى المهاري والمتطلبات البدنية الخاصة في كل نشاط". أن المهارة لا تتحقق إلا في وجود القدرات البدنية الخاصة (Aljadaan, 2018)

إما نتيجة زيادة الدقة في الأداء يتطلب منا زيادة الحجم التدريبي أي زيادة التكرار في الوحدات التدريبية وهذا ما أكده (Wajih, 2000) "أن التكرار والتدريب يعطي للمهارة إتقان أكثر وتنافس وتألّق حركي أكثر دقة "

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات.

- 1- التمرينات المركبة بحمل تحت القصوي لها تأثير في تطوير المرونة وبعض والمهارات الهجومية بكرة السلة للشباب.
- 2-التحكم بدرجات الحمل وحسب مستوى العينة يعطي نتائج أفضل في تطوير المرونة وبعض والمهارات الهجومية بكرة السلة للشباب.

5-1 التوصيات.

- 1- اعتماد التمرينات المركبة بحمل تحت القصوي لما لها تأثير في تطوير المرونة وبعض والمهارات الهجومية بكرة السلة للشباب.
- 2- التأكيد على التحكم بدرجات الحمل وحسب مستوى العينة يعطي نتائج أفضل في تطوير المرونة وبعض والمهارات الهجومية بكرة السلة للشباب.

الشكر والتقدير

نسجل شكرنا لعينة البحث المتمثلة في لاعبي نادي الميناء الرياضي بكرة السلة للشباب.

تضارب المصالح

يعلن المؤلف انه ليس هناك تضارب في المصالح

عباس فضل علي <https://orcid.org/0009-0008-1716-5238>

References

- Al-Awamry, N. A. S. (1983). The effect of the exciting universe on the reaction. *Studies and Research Journal, Helwan University, 2*.
- Al-Busati, A. A. A. (1998). Foundations and rules of sports training and its applications. *Alexandria, The Origin of Knowledge*.
- 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. *International Journal of Early Childhood Special Education (INT-JECSE (Vol. 14)*.
- Al-Diouji, M. A. J., & Hamoudat, F. B. (1999). *Basketball* (2nd ed, p. 171). Dar Al-Kutub for Printing and Publishing.
- 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*.
- Alsaeed, R., Kazem, H. A., Kamel, S. S., & Jawad, W. Q. (2024). Specific assessment exercises based on visual sensory modeling and its effect on some biomechanical indicator spiking skill on volleyball. *Journal of Studies and Researches of Sport Education, 34(3)*.
<https://doi.org/10.55998/jrsrse.v34i3.753>
- Bastawisi, A., & Al-Samarra'i, A. A. (1984). *Teaching Methods in Physical Education* (p. 11). University Press.
- Hamad, S. H., Abdul Rahman, M. A. Q., & Mukhalaf, A. K. (2023). The effect of (auditory-visual) exercises on developing agility and motor response to the blocking wall skill in volleyball. *Mustansiriyah Journal of Sports Science, 5(3), 184-197*.
<https://doi.org/10.62540/mjss.2023.05.03.15>
- Hammad, S. H. (2022). The effect of cognitive exercises with educational technology in developing the ability to shift attention and performing counterattack skills in fencing. *University of Anbar Sport and Physical Education Science Journal, 5(25)*.
- Hassan, G. A. L., & Attia, W. F. (2021). A study of the push and its relationship to some variables of the high flight arc of the ball for players of the Zawiya Center in basketball. *Journal of Sports Education Studies and Research, 31(2), 101-109*.
<https://jrsrse.edu.iq/index.php/home/article/view/51>

Hassanein, M. S. (1987). *Evaluation and measurement in physical education* (p. 268). Dar Al-Fikr Al-Arabi.

Muhammad, H. A. (1986). *Science of Sports Training*. Dar Al-Fikr Al-Arabi.

Sabet, S. H., & Ali, M. M. (2012). Effect of exercise on the level of learning some skills of basketball. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 32.

Wajih, M. (2000). *Theories of learning and motor development* (p. 175). Ministry of Education Press.

نموذج من الوحدات التدريبية

الشدة : 80%
الزمن الكلي : 60-62 دقيقة

الأسبوع : الأول
الوحدة التدريبية : 1

الراحة		الحجم	التمرينات	الزمن	القسم
بين المجاميع	بين التكرارات				
رجوع النبض -110 120 ض/د	رجوع النبض - 120 130 ض/د	20ثا×3	- الوقوف على المصطبة ومحاولة الضغط مع الانحناء أماما أسفل لمدة (5) ثانية ، ثم عمل دوران للجذع مع الحركة لمدة (10) ثانية، وبعدها الانطلاق بين الشواخص.	60 ثانية	الرئيس
		20 ثا×3	- مسك عصا باليد ووضعها خلف الرقبة وعمل دوران للجذع لمدة (10) مرات ثم التوقف وعمل ضغط أمام أسفل مع ضم الساقين.	60 ثانية	
		4مرات×3 5مرات×	- أداء انطلاقات على طول الملعب بشكل قطري خلال (15 ثانية)	180 ثانية 300 ثانية	
		4مرات×3	- الانطلاق من نهاية الملعب إلى المنتصف توجد كرات موضوعه اخذ الكرة والرجوع بالطبطة والتهديف السلمي والانطلاق مرة أخرى للكرة الثانية وهكذا خلال (20 ثانية) - أداء مناولة الزميل مرة واحدة الواقف على نهاية خط المنتصف وبعدها الانطلاق بالطبطة لنهاية الملعب والتهديف ومتابعة الكرة والرجوع للزميل مرة أخرى لأداء المناولة وهكذا يكر التمرين خلال (15 ثانية)	180 ثانية	



Journal of Studies and Researches of Sport Education

spo.uobasrah.edu.iq



A rehabilitation approach for people with partial tears made of small pieces of the total deltoid on a large amount of force for fencing players

Batool Nasser Yissen¹ 

Salam jabber Abdullah²  

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

Article information

Article history:

Received 8/5/2024

Accepted 2/6/2024

Available online 15, Nov,2024

Keywords:

Rehabilitation ◊ Qualifying curriculum
Simple Partial tear of the ◊exercises
fencing◊lateral deltoid ligament

Abstract

The aim of the research was to prepare a rehabilitation method for simple injuries to the lateral deltoid ligament of the ankle joint in injured fencing players. The researchers used the experimental method and designed a single group to suit the nature of the problem to be solved. The research sample was players with partial tears of the lateral deltoid ligament. The rehabilitation program was applied to a sample of (4 injured) fencing players. The rehabilitation units include physical therapy devices, negative and positive exercises to strengthen the lateral ligaments of the ankle joint. The researchers concluded that there is a positive effect of using the rehabilitation method, and they also recommended adopting the rehabilitation exercises prepared by the researcher in physical therapy centers.





مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية

spo.uobasrah.edu.iq



منهج تأهيلي للمصابين بالتمزق الجزئي الدرجة البسيطة للرباط الدالي الوحشي وتأثيره على القوة للاعبين المباراة

سلام جابر عبدالله²  

بتول ناصر ياسين¹ 
جامعة البصرة / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة^{1,2}

المخلص

هدف البحث الى اعداد منهج تأهيلي لإصابة البسيطة لرباط الدالي الوحشي لمفصل الكاحل لدى اللاعبين المصابين لعبة المباراة، واستعمل الباحثان المنهج التجريبي وتصميم مجموعة واحدة لملائمة لطبيعة المشكلة المراد حلها، وكانت عينة البحث هم اللاعبين المصابين بالتمزق الجزئي للرباط الدالي الوحشي، وتم تطبيق البرنامج التأهيلي على عينة عددها (4 مصابين) من لاعبين المباراة. وتتضمن الوحدات التأهيلية أجهزة العلاج الطبيعي تمارين سلبية وإيجابية لتقوية الاربطة الوحشية لمفصل الكاحل، واستنتج الباحثان الى وجود تأثير ايجابيا لاستخدام المنهج التأهيلي وكذلك اوصوا باعتماد التمرينات التأهيلية المعد من قبل الباحثان على مراكز العلاج الطبيعي.

معلومات البحث

تاريخ البحث:

الاستلام: 2024/5/8

القبول: 2024/6/2

التوفر على الانترنت: 15 نوفمبر، 2024

الكلمات المفتاحية:

-منهج تأهيلي - تمارين التأهيلية - التمزق الجزئي البسيط للرباط الدالي الوحشي - المباراة

1. التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث

تعد إصابات المفاصل من أكثر الإصابات الرياضية حدوثاً لأن المفاصل هي المحاور التي تستند وتتحرك عليها أجزاء جسم الإنسان، إذ يعد مفصل الكاحل من المفاصل الكبيرة وتقع عليه مسؤولية كبيرة في حمل وزن الجسم وكذلك عملية النقل الحركي من الأقدام إلى الأطراف العليا والعضلات المرتبطة بالمفصل تعمل بالتحكم في القوة المطلوبة للأداء الحركي، وغالباً ما تحدث الإصابات الرياضية في أثناء المنافسات والتدريب وتزداد كلما ازدادت حدة المنافسة وتعتبر احد اسباب الإصابة، بسبب الضغوط المسلطة على المفصل والمتمثلة بالأربطة والأوتار مما تسبب إصابات حادة أو مزمنة للمفصل والتي بدورها تؤدي الى حدوث تحد في حركة ذلك المفصل. (Nehme et al., 2024)

وتعمل التمرينات التأهيلية في معالجة وتأهيل الإصابات الرياضية من خلال إزالة حالات الخلل الوظيفي للجزء المصاب عن طريق العناية بمظاهر الضعف في بعض العضلات والأربطة وتنمية وتحسن القوة العضلية ومرونة المفصل ودرجة التوافق العصبي العضلي وزيادة معدل النشام الأنسجة وسرعة التخلص من الالتصاقات والتكلسات الدموية التي تتجمع في داخل مخظة المفصل. (Yissen & jabber Abdullah, 2024)

وتبقى الأربطة الخارجية هي الأكثر تعرضاً للإصابة نتيجة للضرب أو الالتواء والذي قد يصل الالتواء الشديد الى قطع الأربطة مما يصبح أكثر خطورة ، ويختلف مستوى ودرجة ودرجه الالم نتيجة اختلاف درجة الإصابة فقد تكون بسيطة او متوسطة او شديدة لذا وجب العناية الخاصة بذلك لتفادي تفاقم الإصابة. (Hamad et al., 2024)

ونلاحظ أهمية ارتباط التربية البدنية وعلوم الرياضة بعلم الطب الرياضي لما له من دور مهم في علاج تلك الإصابات التي تعرض اللاعب للخطر من جهة او تأهيل وقاية الرياضيين من تلك الإصابات من جهة أخرى (Aldewan et al., 2016)

ومن هنا جاءت أهمية البحث حيث يقترح الباحثان برنامجاً تأهلياً مع التمرق الجزئي اجهزة العلاج الطبيعي لغرض تأهيل التمرق الجزئي للرباط الدالي الوحشي (Fatimah & Marib, 2016), وعادة المدى الحركي الى وضعة الطبيعي او اقرب ما يمكن وكذلك القوة للاعبين المصابين في لعبة المبارزة. (Hammad, 2022) (Mashkor, 2011)

2-1 مشكلة البحث

أن الإصابات المفصالية تحدث وبشكل متكرر حيث كانت اغلب إصابات لمفصل الكاحل ومنها إصابات الأربطة الخارجية، وإن التأهيل باستخدام التمرينات العلاجية والأجهزة المستخدمة تستغرق وقت أثناء اداء الوحدة التأهيلية من خلال اطلاع الباحثان على الدراسات السابقة والكثير من البحوث وبالإضافة الى ميدان العمل لاحظ تكرار الإصابة بشكل متواصل ومتكررة للعديد من الاشخاص كما ترى الباحثان أن الاسباب التي تؤدي الى حدوث الإصابة وتكرارها كثيرة لكن أهمها يرجع الى عدم الإلمام الكافي للمدرب واللاعب في مجال الطب الرياضي وإصابات الملاعب في ظل غياب الطبيب أو المعالج المختص ، بالإضافة الى عدم الاهتمام بتمارين الأحماء والتهيئة قبل البدء، والإجهاد العالي المتكرر والأحمال التدريبية غير المقننة مما يؤدي الى وقوع الإصابة وإذا ما تم علاجها بشكل تام تتكرر الإصابة نفسها وتتحول الى مزمنة وبهذا قد يتم استبعاد اللاعب وعدم ممارسته للنشاط الرياضي لفترات طويلة تسبب أزمة نفسية للاعبة .

حيث تمكن مشكلة البحث الاستهانة بالإصابة من قبل اللاعبين وعدم معالجتها وبذلك يمكن وبنسبة كبيرة ان تتكرر وتتحول من الدرجة البسيطة الى الدرجة المتوسطة وتتأزم الإصابة بشكل كبير وبذلك عمدت الباحثان الى دراسة

هذه المشكلة ووضع الطول المناسبة لها من خلال أعداد برنامج تأهيلي قائم على اسس علمية سليمة ومتضمننا بعض التمرينات الخاصة لتأهيل الكاثل .

1-3 أهداف البحث

- 1- اعداد منهج تأهيلي لإصابة البسيطة لرباط الدالي الوحشي لمفصل الكاثل لدى اللاعبين المصابين لعبة المباراة.
- 2- التعرف على تأثير المنهج التأهيلي لإصابة البسيطة لرباط الدالي الوحشي لمفصل الكاثل لدى اللاعبين المصابين لعبة المباراة .

1-4 فروض البحث

- 1- هناك فروق ذات دلالة احصائية للاختبارات القبلية والبعديّة ولصالح الاختبارات البعديّة في تأهيل اصابة الرباط الدالي الوحشي لمفصل الكاثل .
- 2- هناك فروق ذات دلالة احصائية للاختبارات القبلية والبعديّة ولصالح الاختبارات البعديّة في تحسين القوة لمفصل الكاثل .

1-5 مجالات البحث

- 1-5-1 المجال البشري :- اللاعبين المصابين بالتمزق الجزئي للرباط الدالي الوحشي .
- 1-5-2 المجال المكاني:- مختبر كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة \ جامعة البصرة
- 1-5-3 المجال الزمني:- 2024\1\8 ولغاية 2024 \3\30

2-2 المصطلحات الدراسية

- 1- التأهيل :- هو اعادة كل من الوظيفة والشكل الطبيعي للنسيج المصاب الى ما كان عليه قبل الاصابة ويكون ذلك بالاشتراك علوم عديدة في اعداد برنامج تأهيلي مدروس تستدم فيه أفضل الوسائل التأهيلية (Obaid, 2013)
- 2- التمرينات التأهيلية هي تلك الحركات المؤداة لاستعادة أقصى قدر وظيفي ممكن في اقصر مدى زمنية فالتمرينات التأهيلية هي نوع من التمرينات التي تسعى لتحسن الاداء العضلي العام للجسم وتقوية العضلات والعظام والمفاصل والاربطة والوصول الى مستوى بدني عالي (MacMahon, 2007)
- 3- درجات إصابة تمزق مفصل الكاثل:- (Hassan, 2010)
 - تتحدد درجة تمزق المفصل على وفق التلف الحادث في الاربطة للمفصل وهي :-
 - التمزق من الدرجة الاولى او البسيط في حالة تمزق (25%) من الالياف .
 - التمزق المتوسطة او الدرجة الثانية في حالة تمزق (25-75 %) من الالياف
 - الدرجة الثالثة او الشديدة في حالة تمزق أكثر من (75 %) من الالياف وهذا مما سيؤدي الى عدم ثبات المفصل بشكل ملحوظ .

التمزق الجزئي البسيط للرباط الدالي الوحشي يكون الضرر قليل في الرباط ولكن عند عدم معالجة تتحول من الدرجة الاولى الى الدرجة الثانية والثالثة .

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :-

1-3 منهج البحث:

أن طبيعة مشكلة البحث هي التي تحدد اختيار المنهج الملائم لغرض الوصول الى الطول المناسبة لذا استخدم الباحث المنهج التجريبي (Al-Kazemi, 2012) "الذي يعد افضل المناهج وأكثرها ملائم لتحقيق اهداف البحث فضلا عن كونه

أكثر الوسائل كفاية في الوصول الى معرفة موثوق فيها "اختيار الباحث التصميم التجريبي ذو المجموعة الواحدة ذات الاختيار القبلي والبعدي.

2-3 مجتمع وعينة البحث :-

اختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية اي التي "تختار اختيار حرا على اساس انها تحقق اغراض الدراسة التي يقوم بها الباحث " (Dhoqan, 1992) وشملت عينة البحث اللاعبين المصابين بالتمزق الجزئي للرباط الدالي الوحشي .
اذ قامت الباحثان قبل الشروع في تنفيذ الدراسة بأجراء مسح الميداني على الاندية ومستشفيات محافظة البصرة وتبين ان هناك اصابات متكررة تحدث لدى اللاعبين في مفصل الكاحل وقد وبذلك فقد بلغت العينة (6) مريضا وتراوحت اعمارهم (20- 30) استبعدت (2) منهم لان احدهم رفض الاستمرار بالمنهاج والاخر تغيب عن المنهاج لفترة طويلة وبذلك اصبحت العينة (4 مصابين) فقط .

(85.66 %) وهي النسبة المتمثلة من المجتمع الاصل .وقد تم الاتفاق مع المصابين بضرورة الالتزام بالمنهج التأهيلي ثم اختيار عينة البحث عن طريق تحديد مده الاصابة بشهرين للعلاج الطبيعي

3-3 اجراءات البحث الميدانية:-

اولا : اختبار الفحص بالأموح فوق الصوتية (السونار) :

تم اعتماد الفحص بالأموح فوق الصوتية كوسيلة تشخيصية ، وتعد هذه الطريقة ناجحة في مجال التشخيص إذ أن الأجهزة المستخدمة تكون غاية في الدقة ويكون التقييم على يد طبيب مختص.

الغرض من الاختبار : تحديد درجة تمزق الرباط الجانبي الوحشي للقدم المصابة فضلاً عن بيان مدى الاستشفاء بعد المنهج التأهيلي وكان القياس الطبيعي لسمك الرباط السليم هو 8-10 ملليمتر .

الأدوات اللازمة : تم استخدام جهاز الفحص بالأموح فوق الصوتية السونار التشخيصي السطحي (Ultrasound) نوع (GE-S10)

وصف الأداء : يستلقي المصاب على الظهر ويقوم الطبيب المختص بتقييم منطقة الاصابة وسؤال المصاب عن مكان الاصابة وكيف حدثت ومن ثم يقوم بفحوصات سريرية بسيطة على القدم المصابة لمعرفة مدى استقرار المفصل ونسبة التورم في المنطقة وهل يوجد التهاب او جرح ومن ثم يقوم بوضع الجل على الجهاز قبل وضعه على المنطقة المصابة من اجل توصيل الامواج فوق الصوتية وبعدها يقوم بتشغيل البرنامج الخاص بالأربطة والعضلات ويقوم بوضع الجهاز على الجانب المصاب للكاحل ويقوم بأخذ صورة للرباط الوحشي (العقبى الشظوي) وقراءة نسبة التمزق بالملليمتر .

- اختبار القوة الانفجارية :-

اسم الاختبار :- القوة الانفجارية للقدم المصابة .

هدف من الاختبار :- قياس القوة الانفجارية للقدم المصابة

الادوات المستخدمة :- جهاز المصمم لقياس القوة , ورقة وقلم لتسجيل الرقم المحقق

طريقة الاداء :- من خلال الجهاز المصمم حيث توضع منصة قياس القوة الانفجارية على الارض ويقف المختبر خلف منصة القياس بخطوة واحدة عند سماع الاشارة يقوم بعمل قفزة واحدة بالقدم المصابة على منصة القياس لأبعد مسافة ممكنة .

طريقة التسجيل :- عند مغادرة القدم للمنصة تحتفظ بقياس القوة الانفجارية المسجلة وتظهر بشكل رقم على شاشة الاردوينو وتسجل في ورقة التسجيل.

(تعطى ثلاث محاولات وتسجل افضل محاولة)

4- الاختبارات القبليّة

تم إجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث بتاريخ 2024/2/4 يوم الاثنين في تمام الساعة العاشرة صباحاً وعلى قاعة العلاج الطبيعي في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة البصرة ، وقامت الباحثان بإجراء الاختبارات القبليّة التي تم الاتفاق عليها من قبل الخبراء والمختصين، وقد تم مراعاة تثبيت جميع الظروف المتعلقة بالاختبارات من حيث الأدوات والأجهزة والزمان والمكان، وكذلك طريقة التنفيذ.

3-4 التجربة الرئيسيّة

المنهج التأهيلي المعد

يعد المنهج التأهيلي ذا أهمية كبيرة في علاج إصابة الرباط الدالي الوحشي لمفصل الكاحل وتأهيلها، وبعد اطلاع الباحثان على أغلب المصادر العلمية المتوافرة واستعانتهما بخبرات بعض الخبراء في مجال اختصاص التأهيل الطبيعي والمفاصل واختصاصيين للاستفادة من آرائهم وتوجيهاتهم السديدة ، ومن أجل تحقيق أهداف البحث قامت الباحثان بأعداد منهج مقترح* لتأهيل إصابة الكاحل للرباط الدالي الوحشي وتأهيل المجاميع العضلية على مفصل الكاحل على وفق الأسس العلمية لتأهيل المصاب.

تم تطبيق المنهج المعد من قبل الباحثان على العينة يوم الاحد بتاريخ 2024\2\11، وكانت التمارين المستخدمة في المنهج على شكل تمارين مختلفة والتي تشمل مجموعة تمارين للمجاميع العضلية والأربطة المحيطة بالمفصل وكان التدرج من السهل الى الصعب حيث أن التمارين في الأسبوع الأول والثاني لا تحتوي على مقاومة بينما الأسبوع الثالث الرابع والخامس تتضمن تمارين باستخدام كرات صغيرة طبية، وكذلك استخدام الحبال المطاطية التدرج بالمنهج وحسب قدرات المصاب وتحمله ولحين ظهور الألم ، ان المنهج المعد والمصمم يعتمد على تمارين القوة العضلية والتمطية والمرونة وتمارين الثني والمد للكاحل المصاب باستخدام مقاومات.

- مدة المنهج التأهيلي 8 أسابيع.
- عدد الوحدات التأهيلية الكلية (24) وحدة تدريبية.
- عدد الوحدات التأهيلية في الأسبوع ثلاث وحدات تأهيلية.
- ايام التأهيل في الاسبوع ، الأحد ،الثلاثاء ، الخميس.

3-5 الاختبارات البعديّة

قامت الباحثان بإجراء الاختبارات البعديّة بتاريخ 2024/3/24 يوم الاحد الساعة العاشرة صباحاً بعد انتهاء من تنفيذ البرنامج التأهيلي وحاولت الباحثان توحيد الظروف نفسها التي تم إجراء الاختبارات القبليّة.

3-6 الوسائل الاحصائية

استخدم الباحثون الحقيبة الاحصائية spss , Ver 16 لتحليل النتائج

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

4-1 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة لمتغيرات البحث لعينة البحث

الجدول (1)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبليّة والبعدية لمتغيرات البحث لعينة البحث وقيمة Ttes

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة Ttes	القيمة الاحتمالية
		ع	س	ع	س		
القوة الانفجارية للقدم السليمة	نيوتن	120.33	2.80	125.66	8,66	11,3	0,000
القوة الانفجارية للقدم المصابة	نيوتن	66.51	3.48	114.34	3.4	8,66	0.002

يبين الجدول رقم (1) في متغير قوة الانفجارية للقدم المصابة للاختبار القبلي قد بلغ الوسط الحسابي (128.33) والانحراف المعياري (2.80) اما في الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي (125.66) والانحراف المعياري (3.77) وقد بلغت قيمة T المحتسبة (8.66) والقيمة الاحتمالية (0,002) وتكون معنوية .

يرى الباحثان ان المتغيرات التي حددت في المنهج التأهيلي جاءت بفروق معنوية في الاختبارات البعدية ويرجع السبب في ذلك الى المنهج التأهيلي الذي اعدته الباحثان وفقاً للأسس العلمية فعال (Hammad & Suleiman, 2021). اذا ان التمارين التي نفذت على مجموعة افراد عينة البحث في المنهج التأهيلي أدت الى زيادة استقرار مفصل الكاحل . هذا اما اكده الباحثان ضمن منهاجها التأهيلي والذي اعطى افضليته الفروق للأوساط لمجموعة افراد عينة البحث ولصالح الاختبار البعدي . (Hammad et al., 2022)

5-الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

1. ان للتمرينات التأهيلية المستخدمة من قبل افراد عينة البحث قد اثرت بشكل ايجابي في قوة العضلات العاملة لمفصل الكاحل .

2. ان للوحدات التأهيلية اثر ايجابي في تطوير القوة الانفجارية

5-2 التوصيات

1. اعتماد التمرينات التأهيلية المعد من قبل الباحثان على مراكز العلاج الطبيعي
2. اعتماد الجهاز المصنع للقياس مدى شدة الاصابة ومستوى التحسن الحاصل .

الشكر والتقدير

نسجل شكرنا لعينة البحث المتمثلة في اللاعبين المصابين بالتمزق الجزئي للرباط الدالي الوحشي.

تضارب المصالح

يعلن المؤلفان انه ليس هناك تضارب في المصالح

بتول ناصر ياسين batoolnaser56@gmail.com

References

- 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>
- Al-Kazemi, D. H. (2012). *Scientific applications for writing educational and psychological dissertations and dissertations* (2nd edition, p. 137). University of Baghdad, College of Physical Education.
- Dhoqan, O. et al. (1992). *Scientific Research – Concept – Tools – Methods* (4th ed, p. 116). Dar Al-Fikr for Publishing and Distribution.
- Fatimah, A. M., & Marib, J. K. (2016). Design and manufacture of the electronic device to measure the compatibility and speed of motor response lower limbs fencing. *The Swedish Journal of Scientific Research*, 26. <https://sjsr.se/en/issue.php?issue=26>
- Hamad, S. H., Saad, H. M., Agam, B. I., & Farhan, M. K. (2024). THE EFFECT OF VISUAL TRACKING EXERCISES ON SOME MOVEMENT ABILITIES AND THE SKILL OF DEFENDING THE COURT IN VOLLEYBALL FOR STUDENTS. *Proximus Journal of Sports Science and Physical Education*, 1(7), 77–83.
- Hammad, S. H. (2022). The effect of cognitive exercises with educational technology in developing the ability to shift attention and performing counterattack skills in fencing. *University of Anbar Sport and Physical Education Science Journal*, 5(25).
- Hammad, S. H., Mikhilif, A. K., & Abdel, M. A. Q. (2022). The effect of competitive exercises with the stations system in developing some aspects of attention and the accuracy of performing the skill of stabbing among female students of fencing weapons. *Sport Culture*, 13(2).
- Hammad, S. H., & Suleiman, K. I. (2021). The effect of skill exercises with educational techniques in developing some offensive skills in fencing for juniors. *University of Anbar Sport and Physical Education Science Journal*, 5(22). <https://doi.org/10.37655/uaspesj.2021.171731>
- Hassan, H. A. (2010). *The effect of using a proposed mechanical device in correcting flexible flatfoot and developing basic skills for players in age groups of football school* [PhD thesis]. University of Baghdad.
- MacMahon, P. J. (2007). Current: diagnosis & treatment in sports medicine. (*No Title*).

- Mashkor, N. H. (2011). The impact of physical training in skills to some corners of the performance characteristics of players Fencing Nahida Hamid Mashkor. *Modern Sport*, 10(15). <https://www.iasj.net/iasj/article/30585>
- Nehme, D. A. S., Munahi, K. S., & Mustafa, U. S. (2024). Leg deviations and its effect on the amount of work and some physical capabilities of the legs in some sports. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 34(1). <https://doi.org/10.55998/jsrse.v34i1.489>
- Obaid, A. H. (2013). *Sports Medicine, Athletes' Injuries* (p. 345). Dar Al-Diyaa Printing.
- Yissen, B. N., & jabber Abdullah, S. (2024). The effect of a rehabilitation curriculum for fencers with partial tears The lateral deltoid ligament and its effect on balance using the manufactured device. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 34(3). <https://doi.org/https://doi.org/10.55998/jsrse.v34i3.679>

الوحدة التأهيلية

- التاريخ : الاسبوع:-
- زمن الوحدة : (40-50) د اليوم :
- وقت العلاج ب اجهزه العلاج الطبيعي (9-10 دقائق)
- جهاز الالتراساوند (4 دقائق)
- جهاز الكرايوثيرابي (3-5 دقائق)
- وقت التمارين التأهيلية (30-35) دقيقة

هدف الوحدة : تأهيل الرباط الدالي الوحشي لمفصل الكاحل

الاسبوع	ت-التمرين	زمن	تكرار	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجموعات	الزمن الكلي
الاول	(الجلوس على كرسي) ثني الكاحل مع الثبات	10ثا	3	5 ثا	30 ثا	1.10ثا 1.10ثا
	(الجلوس على كرسي) مد الكاحل مع الثبات	10ثا	3	5 ثا	30 ثا	2.10ثا
	(الجلوس الطويل) ربط القدم المصابة شريط مطاط ومحاولة سحب الشريط باتجاه الجسم مع الثبات	10ثا	5	5 ثا	1 د	3.15ثا
	(الجلوس على كرسي) تمرين تدوير الكاحل باتجاه عقارب الساعة	30	4	5 ثا	1 د	3.15
	(الجلوس على كرسي) تمرين تدوير الكاحل عكس عقارب الساعة	30	4	5 ثا	1 د	

2.10	د1	5ثا	3	20	(وضع القرفصاء) الذراعين اماما مع المشي اماما	
2.55	د1	5ثا	4	25	الوقوف) الاستناد بالذراعين على الحائط ومحاولة الصعود والنزول على اصابع الاقدام	
2.55	د1	5ثا	4	25	(وضع الرقود على الظهر (رفع الساق المصابة وخفضها مع مد لمفصل الكاحل والتقلص الثابت لعضلة والخذ الرباعي	
2.10	د1	5ثا	3	20	((وضع القرفصاء) محاولة الوقوف على اطراف الاصابع	
2.47	د1	5ثا	4	23	(الوقوف تخلص) فتح القدمين والدفع بالقدم الخلفية الى الامام	
23.57						المجموع

(ملاحظة) جميع التمارين تكرر للقدم السليمة باستثناء تمارين التي تؤدي لكلا القدمين لا داعي للتكرار لان يؤدي لكلا القدمين .

الوقت الكامل للتمارين (37.20 د) تقريبا



Journal of Studies and Researches of Sport Education

spo.uobasrah.edu.iq



Rehabilitation program for partial rupture of the brachialis tendon in injured oriental games players

Sohair Taha Yaseen ¹  

Basra University/ Department of student Activities

Article information

Article history:

Received 20/7/2024

Accepted 13/10/2024

Available online 15,Nov,2024

Keywords:

Rehabilitation program, partial tear, brachialis muscle, team games

Abstract

The aim of the research was to: restore the muscle strength of the brachialis muscle and the muscles working on the shoulder joint. The research sample was the players of the Al-Bahri and Al-Mina Club (team sports) for volleyball. The researcher used the experimental method. The most important conclusions were: The proposed rehabilitation program in light of the integrated treatment had a positive effect on the variables of pain, range of motion and muscle strength, which allows the players to quickly return to practicing technical activity. While the researcher recommended taking into account following the rehabilitation program for upper limb injuries early, because in the case of not intervening early and accurately, it is difficult for the shoulder joints to regain their functional efficiency to practice technical performance among players of team games, including volleyball



website



مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية

spo.uobasrah.edu.iq



برنامج تأهيلي للتمزق الجزئي لوتر العضلة العضدية ذات الرأسين لدى لاعبي الالعاب الفرقية المصابين

سهير طه ياسين¹  

جامعة البصرة / قسم النشاطات الطلابية

المخلص

هدف البحث الى : استعادة القوة العضلية للعضلة العضدية والعضلات العاملة على مفصل الكتف وكانت عينة البحث هم لاعبو نادي البحري والميناء (الرياضات الفرقية) لرياضة الكرة الطائرة ، وقد استعملت الباحثة المنهج التجريبي .وكانت اهم الاستنتاجات : إن البرنامج التأهيلي المقترح في ضوء العلاج المتكامل إثر ايجابيا على متغيرات الألم، المدى الحركي والقوة العضلية، مما يتيح سرعة عودة اللاعبين إلى ممارسة النشاط الفني في حين اوصت الباحثة مراعاة أتباع البرنامج التأهيلي لإصابات الطرف العلوي في وقت مبكر، لأنه حالة في عدم التدخل بشكل مبكر ودقيق، فمن الصعب أن تسترد مفاصل الكتف كفاءتها الوظيفية لممارسة الأداء الفني لدى لاعبي الالعاب الفرقية ومنها رياضة الكرة الطائرة.

معلومات البحث

تاريخ البحث:

الاستلام: 2024/7/20

القبول : 2024/10/13

التوفر على الانترنت: 15,نوفمبر, 2024

الكلمات المفتاحية:

برنامج تأهيلي ، التمزق الجزئي ، العضلة العضدية ، الألعاب الفرقية

1. التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث

من المعروف ان ممارسة الرياضة يصاحبها الكثير من الاصابات الرياضية والتي شغلت الكثير من العاملين في الحقل الرياضي لأنها تعد مشكلة أساسية تحد من استمرار الاداء الرياضي او عدم القدرة على التطور في الجوانب المهارية والبدنية اضافة الى الجوانب النفسية وما يترتب عليها من اعباء مادية قد تنقل كاهل اللاعبين وبالتالي قد تؤدي الى عدم تطور المستويات وتحقيق الانجازات او الى ترك وهجران الرياضة في الكثير من الحالات اذا ما تم اجراء العلاجات والتأهيل بصورة صحيحة وسريعة لإعادة اللاعب الى أجواء التدريبات والمنافسات ان من ابرز العضلات المهمة في الطرف العلوي العضلة العضدية وهي عضلة طويلة وقوية وهي المسؤولة عن حركة الذراع في مفصليين وهما مفصل الكتف ومفصل المرفق لذا فإن هذه العضلة من اهم العضلات عند لاعبي الالعاب التي تستخدم الذراع بشكل كبير، وتحتوي هذه العضلة ذات الرأسين على وترين يرتبطان بلوح الكتف في مفصل الكتف وعلى وتر يرتبط بعظم الكعبرة عند المرفق (Khudair & Allah, 2024)، تكون اوتار العضلة ذات الرأسين في الكتف اكثر ميلا للتمزق بالمقارنة مع الوتر الموجود في المرفق، وتؤدي عمليات التدريب الرياضي و ارتفاع الاحجام التدريبية والمنافسات الرياضية الى زيادة الضغط على المناطق العاملة وحسب نوع النشاط الممارس حتي ثبت في المراجع و الدراسات العلمية للطب الرياضي ظهور إصابات خاصة مرتبطة بأنشطة معينة ولعبة الكرة الطائرة واحدة من هذه الأنشطة اذ تشكل طبيعة الاداء الفني لبعض المهارات الاساسية الهجومية مثل الضرب الساحق و الارسال ضغطا قويا متكررا علي الذراع فالأداء الفني للضرب الساحق و الارسال (Hamad et al., 2023) يمثل حركة فنية معقدة و مجهدة للغاية ، حيث ان طبيعة الأداء لهذه الحركات تمثل ضغط حركي ناتج من القوة المتولدة بواسطة الحركة السوطية للذراع لضرب الكرة، (Mukhalaf & Hamad, 2020) ينتج عنه كثرة شكاوي اللاعبين من الالم في والكتف أكثر من مرة خلال الموسم التدريبي وخاصة اللاعبين الضاربين في الفريق لذا من المهم التعامل مع الم الكتف الناتج عن التمزق الجزئي لوتر العضلة ذات الرأسين العضدية ، فغالبا لا يستطيع اللاعب اتخاذ الاجراء الطبي المناسب الا بعد انتهاء الموسم الرياضي ، مما يطيل فترة الإصابة ، لذا تسعى الباحثة لتصميم برنامج تأهيلي يسمح بالعودة لممارسة الأنشطة الرياضية بكفاءة في اسرع وقت ممكن عقب اصابة التمزق الجزئي لوتر العضلة العضدية .

1_2 مشكلة البحث

على الرغم من التقدم العلمي في المجال الرياضي في الحقبة الاخيرة من الزمن وبعد الاطلاع على الدراسات والبحوث والذي تهتم بمزيد من الامن والسلامة للاعبين الا ان معدلات الإصابة مازالت مرتفعة مما يؤدي الى إعاقة سرعة الوصول الى المستويات العليا كما تعد احدى المشكلات الاساسية التي تواجه الفرد بل أصبحت من اهداف العلوم الطبية لما لها من تأثيرات وابعاد سلبية على الفرد الرياضي ، واصابة التمزقات الجزئية او الكلية من الاصابات التي تأخذ وقت طويل في الشفاء وتتسبب في ابعاد اللاعبين عن الملاعب وغالبا ما تكون الاسباب زيادة الاحمال التدريبية او قوة المنافسات . لذا فان مشكلة البحث هي تأهيل العضلة العضدية بعد اصابة التمزق واستعادة القوة العضلية للعضلة .

1_3 هدف البحث

- 1_تحسين المدى الحركي للعضلة العضدية والمدى الحركي لمفصل الكتف .
- 2_ استعادة القوة العضلية للعضلة العضدية والعضلات العاملة على مفصل الكتف

1-4 فروض البحث

1. توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياس القبلي والقياس البعدي لصالح متوسط القياس البعدي في قوة العضلة العضدية وقوة العضلات العاملة على مفصل الكتف
2. توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياس القبلي والقياس البعدي لصالح متوسط القياس البعدي في قياس المدى الحركي للعضلة العضدية و لمفصل الكتف.

1-5 مجالات البحث

المجال المكاني: تم تطبيق القياسات القبليّة والبرنامج التأهيلي في المركز الاستشاري/ جامعة البصرة.

المجال الزمني: تم إجراء الدراسة خلال الفترة من 10 / 12 / 2023 لغاية 12 / 3 / 2024.

المجال البشري : لاعبو نادي البحري والميناء (الرياضات الفرقيّة) لرياضة الكرة الطائرة .

2-منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي وقياس بيني وقياس بعدي لمجموعة تجريبية واحدة

2-1مجتمع وعينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وهم (4) من لاعبو الالعاب الفرقيّة من فريق الكرة الطائرة والمسجلين بسجلات الاتحاد العراقي المركزي للكرة الطائرة في محافظة البصرة (نادي البحري ونادي الميناء) من المصابين بآلام الكتف الناتج عن وجود التمزق الجزئي لوتر العضلة ذات الرأسين العضدية ، وكما موضح في جدول (1)

جدول (1) وصف عينة الدراسة

العمر التدريبي سنة	السن سنة	الوزن كغم	الطول سم	الحالة
8	26	87	189	1
6	25	86	188	2
4	22	90	189	3
8	28	86	187	4

2-2 الوسائل والابوات المستخدمة في البحث

استندت الباحثة في جمع البيانات المتعلقة بهذه البحث إلى الوسائل والأدوات التالية:

1. المسح المرجعي: قامت الباحثة بالاطلاع علي المراجع العلمية المتخصصة في الطب الرياضي والإصابات والتأهيل، وذلك لتحديد الخلفية المرجعية بأهم المتغيرات الأساسية لإدارة عملية التأهيل التمزق الجزئي لوتر العضلة ذات الرأسين العضدية بالإضافة الي التليف والالتهاب وكذلك تحديد المتغيرات الرئيسية لعملية التأهيل ، بالإضافة للاختبارات الوظيفية الخاصة بقياس تلك المتغيرات لحسن توجيه البرنامج التأهيلي خلال المراحل المتعددة له.

2. اختبارات الفحص الاكلينيكي

حيث يستخدم الطبيب المعالج بعض الاختبارات الاكلينيكية للمساعدة في تحديد وتشخيص الإصابة، وقد يتطلب الامر استخدام اشعة x-ray او موجات رنين مغناطيسي (Morrison et al., 2000)

3.نظام تقييم كتف الرياضيين (Athletic shoulder outcome scoring system)

من تصميم الأكاديمية الأمريكية لجراحة العظام، ومكون من عدة محاور كل محور يقيم متغير معين ويعطي درجة، ثم يمثل مجموع هذه الدرجات مستوى تقييم حالة مفصل الكتف للرياضيين .

4. اختبار تقييم القوة العضلية بالانقباض العضلي المشابه للحركة (ايزوكينتك) باستخدام جهاز ماركة (Biodex 3)، حيث تم قياس حركتي الدوران للداخل والدوران للخارج من زاوية تباعد صفر درجة بسرعة ٦٠ درجة / ثانية. 9

2-2-1. الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

• جهاز الرستاميتير Rest meter لقياس الطول بالسنتيمتر والوزن بالكيلو جرام ، بار علي شكل حرف (T) ، جهاز الجينوميتر (Goniometer) لقياس ، دملز وأتقال متعددة الأوزان ، جهاز ايزوكينتك ماركة (3) Biodex ، شريط قياس محيطات ، جهاز الانفرايد ، جهاز الازاسوساوند ، المدى الحركي لمفصل الكتف ، حبال مقاومات مطاطية ، ساعة إيقاف Stop Watch لقياس الزمن مقدراً بالثانية حتى (001) من الثانية.

2- إجراءات البحث

2-3-1 التجربة الأساسية (البرنامج التأهيلي):

قامت الباحثة بإجراء الدراسة علي عينة قوامها (٤) لاعبين ، وذلك علي الطرف المصاب مع تنظيم شدة وحجم وكثافة التمرينات ، وتم التطبيق لمدة (١٢) أسبوع علي أربعة مراحل تستمر كل مرحلة ثلاث أسابيع وفق حدة الإصابة و استجابة المصاب، وعدد وحدات البرنامج الأسبوعية 3 وحدات، حيث يتراوح زمن الوحدة من (٣٥) إلي (٦٠) دقيقة طبقاً للتقدم في مراحل البرنامج، بالإضافة إلي إتباع العلاج الدوائي الموصوف من قبل الطبيب المختص ، وقد تم تنفيذ البرنامج التأهيلي في الفترة من (2023/12/12) لغاية (2024/3/12) حيث يتم تقسيم الوحدة إلي ثلاث أجزاء رئيسية (إحماء ، رئيسي، ختامي)، تبدأ كل وحدة علاجية تدريبية من وحدات البرنامج التأهيلي بأداء مجموعة من حركات الجسم للإحماء ، ثم يلي ذلك تطبيق محتوى البرنامج التأهيلي (ملحق 1) ، ثم بعد انتهاء الوحدة يتم استخدام الثلج لمدة (١٠) دقائق.

أهداف المرحلة الأولى: (ثلاث أسابيع)

1. تخفيف الألم

2. استعادة المدى الحركي السلبي بدون الم.

ولتحقيق هذه الأهداف تم البدء باستخدام التدريبات البندولية (Codman pendulum) ، والتي تستخدم عقب الإصابة للتغلب علي فقدان الحركة عند الإصابة (Abu Al-Ali & Ahmed, 2003) ، كما إنها تستخدم كإحماء، حيث أن هذه التدريبات تستخدم مدي حركي بسيط بين اللوح والعضد ، ثم تتبع بتدريبات المدى الحركي السلبي للحركات الست (القبض والبسط والتباعد والتقريب والدوران للداخل والدوران للخارج) باستخدام بار علي شكل حرف(T) ، وذلك خلال مدى حركي غير مؤلم ، مدي حركي نشط بين اللوح و الفقص الصدري ، ثم يعقب ذلك استخدام تدريبات (pulley System) ، حيث يتم فيها توظيف الطرف غير المصاب علي انه مصدر القوة.

مؤشرات التقدم للمرحلة الثانية:

استطاعة المصاب تحقيق مدي حركي سلبي كامل، بالإضافة الي قدرة المصاب علي تحقيق دوران للداخل و الخارج والذراع بالجانب.

أهداف المرحلة الثانية (ثلاث أسابيع)

1. التأكيد و التحكم في المدى الحركي الإيجابي غير المؤلم
3. تحسين الإيقاع بين العضد و اللوح.

مؤشرات الانتقال للمرحلة الثالثة:

استطاعة المصاب تحقيق مدى حركي ايجابي كامل ، مقارنة بالجانب الغير مصاب، بالإضافة الي قدرة المصاب علي تحقيق دوران للداخل و الخارج مع تبعيد ٤٥ درجة.

أهداف المرحلة الثالثة:

١. استعادة المدى الحركي الكامل
 ٢. تحسين الأداء العضلي الوظيفي
 ٣. تقوية العضلة العضدية والعضلات العاملة على مفصل الكتف
- تم استخدام مجموعة من التدريبات لتقوية العضلات المسؤولة عن خفض رأس عظم العضد (من أوضاع الانبطاح والرقود لتقليل الجاذبية الأرضية وفي هذه المرحلة يتم تنظيم الوحدات كالتالي (تدريبات الاهتزازات ورفع الكتف كإحماء ، ثم تدريبات الإطالة السلبية والايجابية باستخدام مدي حركي كامل غير مؤلم ، تدريبات تقوية للعضلات السابقة. (Fongemie et al., 1998)

مؤشرات الانتقال للمرحلة الرابعة

استطاعة المصاب تحقيق مدي حركي ايجابي كامل ، مقارنة بالجانب الغير مصاب، بالإضافة الي قدرة المصاب علي تحقيق تقوية دوران للداخل و الخارج مع تبعيد ٩٠ درجة ، و تقوية كاملة للعضلة فوق الشوكة.

أهداف المرحلة الرابعة:

1. اختفاء اعراض الاصابة عند ممارسة الأداء الرياضي.
- حيث يتم استخدام تمرينات للرمي للطرف العلوي وذلك باستخدام كرات طيبة صغيرة (Swiss Ball)، ويتم التقدم باستخدام الكرات الطيبة والتي تزن من (١) كجم إلي (٣) كجم التي تستخدم من خلال نماذج التمرير الصدري (يبدأ من الرقود ثم من الوقوف) الذي يتشابه والأداء الحركي لحركة الضرب الساحق (Al-Mheesn et al., 2009)، ثم تقوية للعضلات المثبتة للوح ، و تقوية العضلات المحافظة على وضع عظم العضد ، تدريبات متعددة المفاصل ، ثم إطالة سلبية عقب الوحدة لتلك للمجموعات العضلية.(Awad et al., 2022)

4-2 إجراءات البحث الميدانية :

1-4-2 . القياس القبلي

تم إجراء القياسات القبلي لعينة البحث بتاريخ 2023/12/10 في متغيرات البحث (الطول، الوزن، العمر الزمني) وكذلك تم اختبار تقييم العلاقة بين حركتي الدوران للداخل والدوران للخارج من زاوية تبعيد صفر درجة بسرعة ٦٠ درجة / ثانية بالانقباض العضلي المشابه للحركة (ايزوكينتك) باستخدام جهاز ماركة (Biodex 3) بالمركز الاستشاري الطبي لجامعة البصرة لجميع لاعبي عينة البحث من الالعب الفرقية .

2-4-2 . تنفيذ التجربة الأساسية (البرنامج التأهيلي):

تم تطبيق البرنامج التأهيلي على عينة البحث خلال الفترة من 12 /12/ 2023 لغاية 12 /3/ 2024 كما في ملحق (1) .

3-4-2 .القياس البعدي:

تم إجراء القياس البعدي لعينة الدراسة بوحدة القياسات ، بتاريخ 15 /3 /2024 لجميع لاعبي عينة البحث من الالعب الفرقية .

5-2 المعالجات الإحصائية: استخدمت الباحثة الحقيبة الاحصائية spss اصدار 19

3 - عرض و مناقشة النتائج

3-1 اولاً: عرض نتائج المرحلة الاولى

جدول (2)

نتائج تقييم العضلة العضدية ومفصل الكتف لدى المصابين المرحلة الأولى

الام	القوة / التحمل	الثبات	شدة الالم	الأداء	المدى الحركي	وحدة القياس	المتغيرات القياس
1.50	2.50	3.50	1.50	0	3.50	الدرجة	القبلي
3	3.50	4.50	3	0	5	الدرجة	النتبعي
5	5	5	5	15	5.50	الدرجة	البعدي

يتضح من جدول (2) نتائج تقييم العضلة العضدية ومفصل الكتف لدى المصابين في المرحلة الاولى ، أن مقدار المدى الحركي قد تراوح من (3.5 _ 5.50) وذلك في مقدار التحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي للمرحلة الاولى ، بينما تراوح مقدار الأداء من (0 - 15) ، وذلك في مقدار التحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي للمرحلة الاولى ، كذلك يتضح من الجدول أن شدة الألم قد تراوح من (1.50 _ 5) وذلك في مقدار التحسن بين القياس البعدي للمرحلة الاولى ، وكذلك تحسن مقدار الثبات حيث قد تراوح من (3.50 _ 5) وذلك في مقدار التحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي الثانية ، كذلك يتضح من الجدول أن القوة / التحمل قد تراوح من (2.50 _ 5) وذلك في مقدار التحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي للمرحلة الاولى ، وكذلك تحسن مقدار الألم حيث قد تراوح من (1.50 _ 5) وذلك في مقدار التحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي للمرحلة الاولى .

عرض نتائج المرحلة الثانية

جدول (3)

نتائج تقييم العضلة العضدية ومفصل الكتف لدى المصابين المرحلة الثانية

الام	القوة / التحمل	الثبات	شدة الالم	الاداء	المدى الحركي	المتغير القياس
1.5	2.50	3.50	0	0	3.50	القبلي
4	4	4	4	15	5	النتبعي
6	6	6	6	20	6	البعدي

يتضح من جدول (3) متغيرات مقياس تقييم الكتف للرياضيين للحالة الثانية أن مقدار المدى الحركي قد تراوح بين (3.50 _ 6) وذلك في مقدار التحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي للمرحلة الثانية ، بينما تراوح مقدار الأداء من (0 - 20) ، وذلك في مقدار التحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي للمرحلة الثانية ، كذلك يتضح أن شدة الألم قد تراوح من (0 - 6) وذلك في مقدار التحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي للمرحلة الثانية ، وكذلك تحسن مقدار الثبات حيث قد تراوح من (3.50-6) وذلك في مقدار التحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي للمرحلة الثانية ، كذلك يتضح من الجدول أن القوة / التحمل قد تراوح من (2.50-6) وذلك في مقدار التحسن بين القياس

القبلي والقياس البعدي للمرحلة الثانية ، وكذلك تحسن مقدار الألم حيث قد تراوح من (1.50-6) في مقدار التحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي للمرحلة الثانية .

عرض نتائج المرحلة الثالثة

جدول (4)

نتائج تقييم العضلة العضدية ومفصل الكتف لدى المصابين المرحلة الثالثة

القياس المتغير	المدى الحركي	الاداء	شدة الألم	الثبات	القوة / التحمل	الألم
القبلي	3.5	0	1.50	3.50	2.50	1.50
النتبعي	6	20	5.50	6	5	5
البعدي	7	25	7	7	6	6

يتضح من جدول (4) متغيرات مقياس تقييم العضلة العضدية ومفصل الكتف لدى المصابين أن مقدار المدى الحركي قد تراوح من (3.50 _ 7) وذلك في مقدار التحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي للمرحلة الثالثة ، بينما تراوح مقدار الأداء من (0-25)، وذلك في مقدار التحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي للمرحلة الثالثة ، كذلك يتضح من الجدول أن شدة الألم قد تراوح من (1.50 _ 7) وذلك في مقدار التحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي للمرحلة الثالثة ، وكذلك تحسن مقدار الثبات حيث قد تراوح من (3.50_7) وذلك في مقدار التحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي للمرحلة الثالثة ، كذلك يتضح من الجدول أن القوة / التحمل قد تراوح من (2.50_7) وذلك في مقدار التحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي على التوالي، وكذلك تحسن مقدار الألم حيث قد تراوح من (1.50-6) وذلك في مقدار التحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي للمرحلة الثالثة

عرض نتائج الحالة الرابعة

جدول (5)

نتائج تقييم العضلة العضدية ومفصل الكتف لدى المصابين المرحلة الرابعة

القياس المتغير	المدى الحركي	الأداء	شدة الألم	الثبات	القوة / التحمل	الألم
القبلي	3.50	0	1.50	3.50	2.50	1.50
النتبعي	7	25	7	7	7	6
البعدي	8	32.50	8	8	8	7.50

يتضح من جدول (5) نتائج تقييم العضلة العضدية ومفصل الكتف للمرحلة الرابعة أن مقدار المدى الحركي قد تراوح من (3.50-8) وذلك في مقدار التحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي للمرحلة الرابعة ، بينما تراوح مقدار الأداء من (0-32.50)، وذلك في مقدار التحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي للمرحلة الرابعة ، كذلك يتضح من الجدول أن شدة الألم قد تراوح من (1.50 _ 8) وذلك في مقدار التحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي للمرحلة الرابعة و تحسن مقدار الثبات حيث تراوح من (3.50 _ 8) ، في مقدار التحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي للمرحلة الرابعة ، كذلك يتضح من الجدول أن القوة / التحمل قد تراوح من (2.50 _ 8)

وذلك في مقدار التحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي للمرحلة الرابعة ، وكذلك تحسن مقدار الألم حيث قد تتراوح من (1.50 – 7.50) في مقدار التحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي للمرحلة الرابعة.

جدول (6)

دلالة الفروق بين القياسات مجموعة البحث

المتغيرات	القياس	المتوسط	الوسيط	المدى	رتبة المتوسط	درجات الحرية	متوسط الفروق	مستوى الدلالة
الألم	القبلي	1.50	2.00	2.0	2.88	1	0.88	8.820 *
	التتبعي	4.00	4.00	0.0	1.88			
	البعدي	7.50	8.00	2.0	3.88			
القوة / التحمل	القبلي	2.50	2.00	2.0	2.23	1	2.58	8.811 *
	التتبعي	4.00	4.00	0.0	2.00			
	البعدي	8.00	8.00	0.0	3.88			
الثبات	القبلي	3.50	4.00	2.0	2.88	1	0.88	8.820 *
	التتبعي	5.50	6.00	2.0	1.88			
	البعدي	8.00	8.00	0.0	3.88			
شدة الألم	القبلي	1.50	2.00	2.0	2.88	1	0.88	8.820 *
	التتبعي	6.00	6.00	0.0	1.88			
	البعدي	8.00	8.00	0.0	3.88			
الأداء	القبلي	0.00	0.00	0.0	2.68	1	0.88	8.820 *
	التتبعي	0.00	0.00	0.0	2.68			
	البعدي	32.50	30.00	10.0	3.88			
المدى الحركي	القبلي	3.50	4.00	2.0	2.88	1	0.88	8.820 *
	التتبعي	5.50	6.00	2.0	1.88			
	البعدي	8.00	8.00	0.0	3.88			

* مستوى دلالة (86.8)

يتضح من جدول (6) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية (0.05) بين القياس القبلي و القياس التتبعي و القياس البعدي وكذلك بين القياس التتبعي و بين القياس القبلي، وكذلك بين القياس القبلي و القياس البعدي في جميع متغيرات مقياس تقييم الكتف للرياضيين.

3-2 مناقشة النتائج:

1. مناقشة دلالة الفروق بين قياسات البحث في متغيرات مقياس تقييم الكتف للرياضيين من خلال : الألم ،

القوة و التحمل ، حدة الألم ، ثبات المفصل ، الأداء ، المدى الحركي

يتضح من نتائج الجدول رقم (6) وجود فروقا إحصائية ذات دلالة معنوية عند مستوى (0.05) بين قياسات البحث (القبلي ، التتبعي ، البعدي) في متغيرات مقياس تقييم الكتف للرياضيين و هي (الألم، القوة و التحمل ، ثبات المفصل ، شدة الألم ، المدى الحركي للمفصل بدون ألم)، و الذي أوضح وجود فروق دالة إحصائية ذات دلالة معنوية عند مستوى (0.05) بين القياس القبلي و القياس التتبعي، القياس البعدي لصالح القياس التصاعدي، وذلك في جميع متغيرات مقياس تقييم الكتف للرياضيين ،حيث كان متوسط الألم في

القياس القبلي (10.50) ثم أصبح في القياس التتبعي (4.00) ، ثم أصبح في القياس البعدي (7.50) ، كما كان متوسط متغير الشدة و الذي يعبر عن شدة الإحساس الألم، كان في القياس القبلي (10.50) ، ثم في القياس التتبعي (6.00) ، ثم في القياس البعدي (8.00).

وتعزو الباحثة النتائج الى ان البرنامج التأهيلي المقترح يتقدم نحو تحقيق الهدف الأساسي و هو عودة الوظائف الطبيعية و الأساسية للذراع و مفصل الكتف، و كذلك التصميم الجيد للبرنامج التأهيلي اثر ايجابيا علي سرعة تراجع الألم ، حيث أن السيطرة علي الألم يعد أول هدف من أهداف عملية التأهيل ، ومؤشر لفاعلية مراحل العلاج حيث أن أول أهداف برامج التأهيل العلاجية هو تراجع الألم نظراً لأنه يمثل إعاقة للوظائف الأساسية للذراع و مفصل الكتف. 6،8 حيث أن السيطرة علي الألم تعد مؤشراً هام علي تقدم مراحل خطة العلاج. كما كان متوسط درجة المدى الحركي للمفصل الكتف في القياس القبلي (3.50) ، ثم أصبح (5.50) في القياس التتبعي، ثم وصل إلي (8.00) في القياس البعدي ، كما كان متوسط درجة القوة و التحمل في القياس القبلي (2.50) ، و القياس التتبعي (4.00) ، ثم في القياس البعدي (8.00) وهذا المتغير يقيس الإحساس بالتعب أثناء ممارسة الأنشطة اليومية. وتعزو الباحثة هذا إلي إن البرنامج التأهيلي المقترح اشتمل في احدي مراحل مكوناته على تدريبات تستخدم المدى الحركي السليبي و الايجابي "وفق التدرج و التقدم في البرنامج التأهيلي بهدف استعادة المدى الحركي الكامل للمفصل بدون الم" . (Abdul Aziz & Nariman, 2000) حيث يعد ثاني هدف من أهداف عملية التأهيل الحركي هو استعادة المدى الحركي الكامل بلا قيود ، و أن الحصول علي حركة كاملة غير محدودة و غير مؤلمة هو من أهم أهداف إعادة تأهيل الكتف، حيث يساعد التركيب التشريحي لمفصل الكتف علي اتساع المدى الحركي، مما يزيد من صعوبة عملية التأهيل ،حيث يتكون مفصل الكتف من أربعة مفاصل منفصلة يجب أن تعمل معا و في وقت واحد "أن مفصل الكتف بما يتمتع به من مدي حركي واسع،" فانه من أكثر المفاصل صعوبة في التأهيل (Yissen & jabber Abdullah, 2024) . و أن تأهيل مفصل الكتف بكفاءة يعيد الوظائف الأساسية للطرف العلوي للجسم، هذا بالإضافة الى ان ثاني أهداف عملية التأهيل هو استعادة المدى الحركي المفقود بعد الإصابة. (Peterson & Renström, 1993) بالإضافة للطبيعة الخاصة لعنصر المرونة و الذي ينخفض من عدم الاستخدام و التدريب عليه و هذا ما يصاحب عملية الإصابة من فقد القدرة علي الاستخدام للمدى الحركي الكامل للمفصل، "أن استخدام تمارين المرونة بهدف إعادة التكيف من العمليات الهامة لتعويض الانخفاض في مستوى المرونة في مفصل معين بعد الإصابة" . (El-Din et al., 1997) و أن استخدام تمارين المرونة الثابتة تؤدي لتخفيف الأم العضلات من خلال تخفيف توترها حيث يتضح وجود فروقا إحصائية ذات دلالة معنوية عند مستوى (0.005) بين قياسات الدراسة (القبلي ، البعدي) في مقدار عزم الدوران للقوة العضلية

وتعزو الباحثة هذه الفروق الحادثة هذا التغير لصالح القياس البعدي إلى بناء البرنامج التأهيلي الذي طبق على أفراد عينة الدراسة، الأمر الذي أعطى دلالة إيجابية على تحسين القوة العضلية للعضلة العضدية ولعضلات العاملة علي مفصل الكتف، حيث يعد استعادة القوة العضلية ثاني هدف من حيث الأهمية بعد استعادة المدى الحركي الكامل بدون الم في عملية التأهيل عقب الإصابة. " أن هذا أهم الأهداف في مجال التأهيل بعد الإصابة أو الجراحة هو استعادة القوة العضلية والتحمل" . (McKeag et al., 1993) وان تدريب القوة عقب الإصابة يجب أن يتم تحت سيطرة وأشرف تام مع مراعاة الانخفاض في شدة التدريب ، كما أن تدريبات التقوية الثابتة يجب أن يبدأ بأسرع ما يمكن عقب الإصابة ، حيث أن هذا الشكل من الانقباض يساعد علي منع ضمور العضلات بعد الإصابة ، و يقلل من التصاقات الانسجة ، حيث راعت الباحثة في تخطيط البرنامج التأهيلي الي استخدام مجموعة مقننة من التمارين

بشكل نوعي و تخصصي، بهدف التأثير علي مجموعات عضلية بذاتها لتحقيق هدف شد اللوح و تقريبه من العمود الفقري،

كما اهتم البرنامج التأهيلي بتقوية مجموعات عضلية مسئولة عن إعادة الأوضاع التشريحية الأساسية لعظم العضد و ،وفق تسلسل و ترتيب معين، كما أن البرنامج التأهيلي العلاجي استخدام العديد من التمرينات التي تستند للاشترطات التربوية من حيث التدرج في نوعية التمرينات المعطاة مستخدماً أوضاع الرقود والانبطاح لتقليل الجاذبية الأرضية مستخدماً الانقباضات الثابتة والانقباضات المتحركة بالأدوات وبدون أدوات، وبتدرج الأوزان وحتى حدود الألم وصولاً في نهاية فترة البرنامج التأهيلي للتمرينات الوظيفية بشكلها العام والخاص من حيث المدى والسرعة والقوة ، حيث يعد عنصر القوة العضلية من العناصر البدنية التي تتطلب وقت طويلاً لحدوث عمليات التكيف و البناء في العضلات أكثر من الوقت الذي تتطلبه عمليات الهبوط و الانخفاض في معدلات القوة العضلية في فترات الانقطاع عن التدريب أثناء الإصابة (Nehme et al., 2024) ، مما اظهر في بداية البرنامج التأهيلي بطيئاً نسبياً في تنمية القوة العضلية لتعاطم درجة الألم وعجز المصاب علي تحقيق مدي حركي كامل، حيث أن تدريب القوة يجب أن يتم في مدي حركي كامل "استخدام زوايا عمل عضلي مختلفة يساعد علي النمو المتزن والمتكامل للألياف العضلية الخاصة بالعضلة بالكامل" . (Peterson & Renström, 1993)

بالإضافة لذلك استندت الباحثة في تخطيط البرنامج التأهيلي الي ان مبادئ العمل الحركي الوظيفي لتحسين التناغم الحركي لمفصل مركب وواسع الحركة مثل مفصل الكتف ، من خلال تدريبات متعددة المفاصل ، وهذا يظهر قدره البرنامج التأهيلي علي تحقيق اهدافه هذا يعد احد أسس تخطيط البرامج الوقائية و التأهيلية التي تستهدف تنمية استعادة القوة العضلية للطرف العلوي ككل،(Hamad et al., 2024) و الذي تم من خلال تحليل الاحتياجات للمجموعات العضلية التي يجب تقويتها للوصول للحركات الأساسية المستهدفة .

و كذلك اتجاه عمل العضلات لتحقيق هذا الهدف "ان المعرفة بالتأثير الوظيفي للعضلات المحركة للوح علي بناء القوة العضلية لمفصل الكتف تعد الاساس لبناء برامج استعادة القوة العضلية في حالات الوقاية او التأهيل" (Kent, 2006) وهذا يحقق صحة الفرض الثاني للبحث من ان البرنامج التأهيلي بما اشتمل عليه من تمرينات اثر ايجابيا علي تحسين القوة العضلية.

4- الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات:

1. إن البرنامج التأهيلي المقترح في ضوء العلاج المتكامل إثر ايجابيا على متغيرات الألم، المدى الحركي والقوة العضلية، مما يتيح سرعة عودة اللاعبين إلى ممارسة النشاط الفني.
2. تم استعادة المدى الحركي لمفصل الكتف مواكبا لاستعادة القوة العضلية، مما يعني موضوعية البرنامج التأهيلي الحركي في استعادة الوظائف الأساسية لمفصل الكتف والطرف العلوي ككل، فلم يكن استعادة القوة الحركية على حساب المرونة بل مقرونا بها.
3. إن جميع قياسات متغيرات البحث كانت تدل علي فروق دالة إحصائيا قبل تنفيذ البرنامج التأهيلي، ثم اختفت هذه الفروق تقريبا عقب الانتهاء من تنفيذ البرنامج.

4-2 التوصيات:

1. مراعاة أتباع البرنامج التأهيلي لإصابات الطرف العلوي في وقت مبكر، لأنه حالة في عدم التدخل بشكل مبكر ودقيق، فمن الصعب أن تسترد مفاصل الكتف كفاءتها الوظيفية لممارسة الأداء الفني لدى لاعبي الالعاب الفرقيه ومنها رياضة الكرة الطائرة.
2. استخدام مقاييس أكثر حداثة ودقة لتقييم مشاكل الكتف للرياضيين.
3. ضرورة إجراء المزيد من الدراسات على الناشئين الرياضيين الممارسين للألعاب الفرقيه (الكرة الطائرة) لتقييم مشاكل الكتف وبالتالي تقنين برامج وقاية لهم.

الشكر والتقدير

نسجل شكرنا لعينة البحث المتمثلة في لاعبو نادي البحري والميناء (الرياضات الفرقيه) لرياضة الكرة الطائرة .

تضارب المصالح

تعلن المؤلفة انه ليس هناك تضارب في المصالح

سهير طه ياسين <https://orcid.org/0000-0002-7075-6837>

References

- Abdul Aziz, A.-N., & Nariman, A.-K. (2000). *Physical preparation and weight training for pre-pubertal youth* (p. 160). Al-Ustadh for Sports Books.
- Abu Al-Ali, A., & Ahmed, N. A.-D. (2003). *Physiology of Physical Fitness* (p. 64). Dar Al-Fikr Al-Arabi.
- Al-Mheesn, A., Al-Raheem, M. A., & Muslm, A. J. (2009). The Relationship of some pain Indicators with some motion Restrictors and Body Traits. *Misan Journal for Physical Education Sciences*, 1(1).
<https://doi.org/https://www.iasj.net/iasj/article/23517>
- 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>
- El-Din, T. H., Khater, S. A. R., Mohamed, M. K., & El-Din, W. S. (1997). The Scientific Encyclopedia of Sports Training. *Dar Al-Ketab Al-Hadeeth, Cairo*.
- Fongemie, A. E., Buss, D. D., & Rolnick, S. J. (1998). Management of shoulder impingement syndrome and rotator cuff tears. *American Family Physician*, 57(4), 667-674.
- Hamad, S. H., Abdul Rahman, M. A. Q., & Mukhalaf, A. K. (2023). The effect of (auditory-visual) exercises on developing agility and motor response to the blocking wall skill in volleyball. *Mustansiriyah Journal of Sports Science*, 5(3), 184-197.
<https://doi.org/https://doi.org/10.62540/mjss.2023.05.03.15>
- Hamad, S. H., Saad, H. M., Agam, B. I., & Farhan, M. K. (2024). THE EFFECT OF VISUAL TRACKING EXERCISES ON SOME MOVEMENT ABILITIES AND THE SKILL OF DEFENDING THE COURT IN VOLLEYBALL FOR STUDENTS. *Proximus Journal of Sports Science and Physical Education*, 1(7), 77-83.
- Kent, M. (2006). *Oxford dictionary of sports science and medicine*. OUP Oxford.
- Khudair, M. Q., & Allah, Q. S. M. (2024). Rehabilitation Approach for Tennis Players' Medial Elbow Muscles Tendon Injury Using MMT Diagnosis Method. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 34(3).
<https://doi.org/10.55998/jsrse.v34i3.620>
- McKeag, D., Hough, D. O., & Zemper, E. D. (1993). Primary care sports medicine. (*No Title*).

- Morrison, D. S., Greenbaum, B. S., & Einhorn, A. (2000). Shoulder impingement. *Orthopedic Clinics of North America*, 31(2), 285–293. [https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S0030-5898\(05\)70148-6](https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S0030-5898(05)70148-6)
- Mukhalaf, A. K., & Hamad, S. H. (2020). The effect of special exercises in reducing the motor response time of the player (libero) for the skill of defending the court in volleyball. *Journal of Sports Science*, 12(44), 304–315. URI: <http://148.72.244.84:8080/xmlui/handle/xmlui/6983>
- Nehme, D. A. S., Munahi, K. S., & Mustafa, U. S. (2024). Leg deviations and its effect on the amount of work and some physical capabilities of the legs in some sports. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 34(1). <https://doi.org/10.55998/jsrse.v34i1.489>
- Peterson, L., & Renström, P. A. F. H. (1993). Sports injuries: Their prevention and treatment. (No Title).
- Yissen, B.N., & jabber Abdullah, S. (2024). The effect of a rehabilitation curriculum for fencers with partial tears The lateral deltoid ligament and its effect on balance using the manufactured device. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 34(3). <https://doi.org/10.55998/jsrse.v34i3.679>

ملحق (1) نموذج لبعض الوحدات التأهيلية

الراحة بين الأجهزة	فترة الراحة البينية	التكرارين المجاميع	التكرار	المتغيرات/الجهاز
2دقيقة	-	1	5 - 10 دقيقة	- جهاز الانفراد
2دقيقة	-	1	5 - 10 دقيقة	- جهاز الازاسوساوند
2دقيقة	-	1	5 - 10 دقيقة	- جهاز المساج
	الراحة البينية	المجاميع	التكرار	التمارين البدنية المستخدمة
	15ثا	2	5	1- رفع وخفض النراعين
	15ثا	2	5	2- تدوير النراعين للخارج.
	15ثا	2	5	3- تدوير النراعين من للدخل .
	15ثا	2	5	4- تشابك النراعين من الخلف ورفعها وخفضها .
	15ثا	2	5	5- تشابك النراعين من الامام ورفعها وخفضها.



Journal of Studies and Researches of Sport Education

spo.uobasrah.edu.iq



Finding standard scores and levels for the balance test for advanced Olympic archers

Riyadh Ali muhsin¹  

General Directorate of Education Basra

Article information

Article history:

Received 9/6/2024

Accepted 31/7/2024

Available online 15, Nov,2024

Keywords:

standard scores, test levels, balance, and archery

Abstract

The research aimed to find standard levels of balance for archery players through the raw scores of the test. The researcher used the descriptive approach using the survey method, and the research included field procedures for performing the test and conducting the scientific foundations of the test. The researcher presented the results using the SPSS program, analyzed and discussed them, and obtained the standard scores and levels, which were determined at five levels. The researcher concluded the creation of a standard (standard scores and levels) as it represents an objective guide to evaluate the performance level of archers, as well as a guide for trainers to evaluate and develop training programs. He also reached the adoption of standard scores and levels for the balance test in the evaluation and development process in training for advanced Olympic archers.



website



مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية

spo.uobasrah.edu.iq



إيجاد درجات معيارية ومستويات لاختبار التوازن لرماة القوس الاولمبي المتقدمين

رياض علي محسن¹

المديرة العامة لتربية البصرة

المخلص

هدف البحث الى ايجاد مستويات معيارية للتوازن للاعبين القوس والسهم من خلال الدرجات الخام للاختبار. حيث أستعمل الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، وأشتمل البحث على الاجراءات الميدانية لتأدية الاختبار وأجراء الاسس العلمية للاختبار. وقد قام الباحث بعرض النتائج باستعمال برنامج SPSS وتحليلها ومناقشتها والحصول على الدرجات والمستويات المعيارية والتي حددت بخمس مستويات، واستنتج الباحث ايجاد معيار (الدرجات والمستويات المعيارية) حيث يمثل دليل موضوعي لتقييم مستوى الاداء للرماة وكذلك يكون دليل ارشادي للمدربين لتقييم برامج التدريب وتطويرها وكذلك توصل الى اعتماد الدرجات المعيارية والمستويات لاختبار التوازن في عملية التقييم والتطوير في التدريب لرماة القوس الاولمبي المتقدمين.

معلومات البحث

تاريخ البحث:

الاستلام: 2024/6/9

القبول: 2024/7/31

التوفر على الانترنت: 15, نوفمبر, 2024

الكلمات المفتاحية:

درجات معيارية، مستويات الاختبار، التوازن، القوس والسهم

1. التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث

إن سر النجاحات في عموم الألعاب والفعاليات الرياضية وما تحقق من انجازات متسارعة هو من تقدم مسيرة البحث العلمي. وإن ممارسي لعبة القوس والسهم يحتاجون إلى الكثير من الأختبارات لتطوير ,ومعرفة ما تتوفر لديهم من قدرات تخصصية تتطلبها طبيعة نشاط رياضة القوس والسهم. " ان فكرة تصميم الاختبار وتقنيته جاءت لغرض اعطاء مؤشرات رقمية لمعرفة مستوى التدريب وتقييمه (Khalaf, 2022) (Zaid-Dulaimi, 2009) وهنا تكمن أهمية البحث في الكشف عن مدى استعداد أو تطور مهارات لاعبي القوس والسهم. وهدف الباحث هو التعرف على مدى التوازن لدى لاعبي القوس والسهم الاولمبي للمتقدمين, حيث يعد التوازن من المهارات المهمة التي تساعد الرامي على الثبات وبالتالي دقة تصويب عالية.

1-2 مشكلة البحث:

عدم وجود اختبارات لإيجاد درجات معيارية لمعرفة التوازن لرماة القوس والسهم الاولمبي واستخراج المستويات من تلك الدرجات نستطيع بواسطتها معرفة مستويات الرماة و التطور الذي وصل إليه الرماة في الوحدات التدريبية, "وان توافر القدرات الحركية لدى الرياضي عنصر أساسي وفعال في رفع درجات التعلم والتطور إلى أعلى المستويات" (Badr, 1979) لذا أرتأى الباحث دراسة المشكلة ومحاولة إيجاد درجات معيارية ومستويات لرماة القوس والسهم المتقدمين.

1-3 هدف البحث:

1- معرفة الدرجات المعيارية والمستويات للتوازن لدى رماة القوس الاولمبي المتقدمين.

1-4 مجالات البحث:

1-4-1 المجال البشري: 12 لاعبا من المنتخب العراقي للقوس والسهم الاولمبي.

1-4-2 المجال المكاني: البصرة/ القاعة الاولمبية - بغداد/ ملعب فاطمة.

1-4-3 المجال الزمني : 8/1 /2023 الى 25/10/2023

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

2-1-1 منهج البحث :

"من أجل الوصول إلى حقائق علميه موضوعيه لا بد من اختيار المنهج المناسب للبحث, لذا استخدم الباحث المنهج الوصفي بالطريقة المسحية لملائمتها لطبيعة المشكلة قيد الدراسة" (Badr, 1979)

2-2-2 مجتمع البحث :

"يعد اختيار عينة البحث من الامور المهمة في منهجية البحث العلمي التي تمثل المجتمع الاصلي تمثيلا حقيقيا صادقا (Ali, 2004)

حدد مجتمع البحث عددهم (12) لاعبا من المنتخب الوطني للقوس الاولمبي الذكور

جنول (1)

يبين عينة البحث الاستطلاعية والرئيسية

النسبة المئوية	العدد الكلي للعينة	عينة التجربة الاستطلاعية	عينة التجربة الرئيسية
%100	18	6	12

2-3- وسائل جمع المعلومات والأجهزة المستعملة في البحث

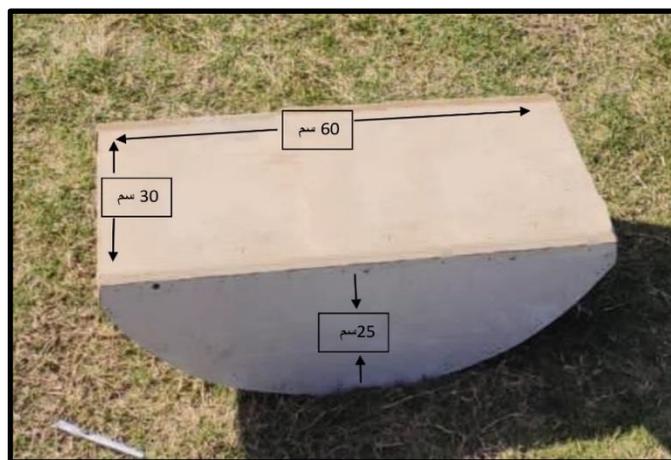
* الاختبارات والقياس، المصادر والمراجع العربية والعالمية، المقابلات الشخصية، شبكة الانترنت ، ساعة توقيت، جهاز حاسوب، كاميرا نوع (Sony)، شريط للقياس، قوس اولمبي مع سهام، ملعب مع كافة تجهيزاته، منصة التوازن المصنعة

2-5- اختبار منصة التوازن:

الغرض من الاختبار: قياس قدرة توازن الرامي.

الادوات المستخدمة:

منصة خشبية مصممة كما في الصورة(20)-قوس - صافرة - ساعة توقيت.



صورة (1) تبين منصة اختبار التوازن

طريقة الاداء: يقف الرامي على المنصة الخشبية وعند الصافرة يبدأ الرامي برمي ثلاثة سهام وبأسرع وقت ممكن⁽¹⁾, كما موضح بالصورة(2).

¹ -استخدم الباحث السرعة في اداء الاختبار لان رمي ثلاثة سهام محددة بوقت دقيقة واحدة في القانون ولهذا يحتاج الرامي السرعة والثبات والدقة في الاداء خلال فترة زمنية محدوده.

طريقة احتساب الدرجة:-

-نقوم بتسجيل الوقت الذي استغرقة الرامي لرمي السهام الثلاثة.

-تسجيل مجموع النقاط للاسهم الثلاث.

$$\text{سرعة اداء التصويب}^* = \frac{\text{النتيجة (الدقة)}}{\text{الزمن}^* \times 10} \times 100\%$$



صورة (2) تبين اختبار التوازن

2-6- الأسس العلمية لأختبار التوازن:

ولاً: ثبات الاختبار:

الثبات هو "الاتساق في نتائج الاختبار ويعتبر ثابتاً إذا كانت النتائج نفسها على نفس الافراد وتحت نفس الظروف .

(Marwan, 2001)

, وقد قام الباحث باستعمال طريقة إعادة الاختبار بعد مدة زمنية على عينة من الرماة الشباب لاتحاد القوس والسهم في البصرة, وهم (6) رماة, حيث اجريت الاختبارات بتاريخ 2023/8/15, ثم أعيدت الاختبار بعد مرور (7) أيام بتاريخ

* أ.د. خالد ابراهيم: جامعة البصرة, قسم الفيزياء.

2023/8/22 , ومن خلال معامل الارتباط البسيط (R) بين درجات الاختبارين أظهرت نتائج معامل الارتباط أن هناك علاقة ارتباط عالية, مما يؤكد ثبات الاختبارات. وكما مبين في جدول (2).

جدول (2)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (R) المحسوبة للاختبار الأول والثاني لحساب الثبات لاختبار التوازن.

ت	المعالجات الإحصائية للاختبارات	الاختبار الأول (درجة)		الاختبار الثاني (درجة)		قيمة R المحسوبة	sig
		S±	X-	S±	X-		
1	التوازن	0.78	3.32	0.66	3.65	0.291	0.17

ثانياً: صدق الاختبارات (Al-Yasiri, 2010)

"يعد الصدق واحد من المؤشرات التي يجب توافرها في الاداة الاختبارية المعتمدة في قياس اي من الصفات والظواهر الرياضية والصدق في هذا المجال يرتكز على عاملين هما:

- 1- الغرض من الاداة أو الوظيفة التي نريد القيام بها (أي غاية إجراء الاختبار).
- 2- الفئة أو الجماعة التي سنطبق عليهم الاداة في عينة البحث من الافراد المختبرين او الخاضعين للاختبار.

رابعاً: الصدق التمييزي:

الصدق التمييزي هو قدرة المقياس على التمييز بين مجموعتين مختلفتين منطقياً بالنسبة للصفة المراد قياسها. (Ahmed, 1985)

قام الباحث باعتماد نتائج التجربة الثانية لغرض حساب معامل الثبات, وفي تاريخ 2023/8/25 وفي تمام الساعة (الثانية ظهراً) وفي ملعب فاطمة ومن عينة من (6) رماة متقدمين من نادي الشرطة, وبعد تهيئة كل الظروف والمستلزمات اللازمة لإجراء الاختبار, ويتواجد الكادر المساعد قام الباحث بتنفيذ التجربة وبعد الانتهاء من التجربة تم جمع البيانات لمعالجتها احصائياً من خلال تطبيق قانون (t-test) للعينات غير المترابطة والمتساوية بالعدد وكما موضح في الجدول (3).

جدول (3)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) وقيمة (sig) لعينة الشباب والمتقدمين

ت	المعالجات الإحصائية للاختبارات	الشباب (درجة)		المتقدمين (درجة)		قيمة T المحسوبة	قيمة Sig
		S±	X-	S±	X-		
6	التوازن	0.66	3.65	0.98	5.11	3.730	0.01

*معنوي قيمة (sig) اقل من (0.05) عند درجة حرية (10)

ثالثاً: موضوعيه الاختبار:

" الاختبار الجيد يتصف بالموضوعية , والاختبار الموضوعي هو الاختبار الذي يعطي نفس النتائج مهما اختلف المصححون ,أي أن النتائج لا تتأثر بذاتية المصحح أو شخصيته. وبما ان نتيجة الاختبار تعتمد على ساعة توقيت وقيمة الاسهم على الهدف لذلك فإن الاختبار يعتبر موضوعي لانه لا يعتمد على ذاتية القائم بالاختبار.

2-7- التجارب الاستطلاعية:

تعد التجربة الاستطلاعية من الشروط الأساسية في البحث العلمي, إذ تمثل "تجربه صغيرة للتجربة الرئيسة وتتوافر فيها نفس الشروط في التجربة الرئيسة حتى يتمكن بالأخذ بالنتائج وايضا للتعرف على المعوقات التي قد تحدث عند إجراء البحث لتجاوزها"(Amer, 1999)

وعمل الباحث تجربتين استطلاعية من أجل الوقوف على السلبيات والإيجابيات التي قد ترافق تصميم الاختبارات للقدرات البصرية أو اجراء الاختبارات الرئيسة للبحث.

2-7-1- التجربة الاستطلاعية الأولى:

في تاريخ 2023/ 8/15 وفي تمام الساعة الثالثة ظهراً وبجانب القاعة الأولمبية في البصرة بإجراء قام الباحث بتجربة استطلاعية على عينة من (6) رماة من الشباب من أندية البصرة وهم اللاعبون أنفسهم في اختبار الصدق التمييزي لغرض التأكد من صحة اختبار التوازن وكان الغرض منها:

-كيفية أداء الاختبار .

-معرفة زمن أداء الاختبار.

-لوقوف على نقاط الضعف وهدر الوقت في التجربة الرئيسة

2-8-2- التجربة الاستطلاعية الثانية :

وفي تاريخ 2023/8/22 وفي تمام الساعة الثالثة ظهراً اجريت التجربة الثانية وفي المكان نفسه وعلى نفس الرماة والظروف في التجربة الاستطلاعية الاولى. وكان الهدف منها:

-إيجاد الشروط والأسس العلمية للاختبار .

-التعرف على صلاحية الاجهزة والأدوات المستخدمة واستمارة جمع المعلومات.

- التأكد على جاهزية فريق العمل ومدى كفاءته في تنفيذ الاختبار.

2-9- التجربة الرئيسة:

وبعد استكمال الباحث لكل المتطلبات والاسس العلمية للاختبار, اجرى الباحث التجربة الرئيسة بتاريخ

2023/10/15 وفي تمام الساعة الثالثة ظهراً وعلى ملعب فاطمة في بغداد على مجموعة الرماة (12) رامي من المنتخب

الوطني للقوس الاولمبي .وبعد الانتهاء من الاختبارات قام الباحث بمعالجة البيانات إحصائياً باستخدام برنامج Spss .

2-10- الوسائل الاحصائية

استخدم الباحث البرنامج الاحصائي spss في معالجة البيانات

وتم استخراج الدرجات المعيارية (المعدلة) بطريقة التتابع = الوسط الحسابي \pm المقدار الثابت من خلال البرنامج Excel الاصدار 2010.

$$\text{وكذلك استخدام قانون المقدار الثابت} = \frac{5 \times \text{الانحراف المعياري}}{50} \text{ (317:14).}$$

3- عرض ومناقشة النتائج:

3-1- الوصف الاحصائي للاختبار قيد الدراسة :

وبعد قيام الباحث بتطبيق الاختبار وجمع بيانات العينة الخاصة بالاختبار والحصول على درجات خام لمعالجة نتائج الاختبار احصائيا عن طريق استخراج الوسط الحسابي والانحراف المعياري وأقل قيمة وأعلى قيمة والمقدار الثابت كما في الجدول(4).

جدول (4)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وأقل قيمة وأعلى قيمة والمقدار الثابت للاختبار قيد الدراسة

ت	الاختبار*	الوسط الحسابي	اعلى قيمة	اقل قيمة	الانحراف المعياري	المقدار الثابت
1	التوازن	4.14	5.51	3.2	0.60	0.06

3-2- الدرجات المعيارية:

بعد إجراء الاختبارات والحصول على الدرجات الخام حيث تكون هذه الدرجات بلا دلالة وتعتبر نتيجة اولية لذا قام الباحث بتحويل الدرجات الى درجات معيارية باستخدام قانون الدرجات المعيارية المعدلة بطريقة التتابع .

3-2-1- الدرجات الخام والدرجات المعيارية لاختبار التوازن:

جدول رقم (5)

يبين الدرجات الخام والدرجات المعيارية المعدلة بطريقة التتابع لاختبار التوازن

الدرجة المعيارية	الدرجة الخام						
1	1.2	26	2.7	51	4.2	76	5.7
2	1.26	27	2.76	52	4.26	77	5.76
3	1.32	28	2.82	53	4.32	78	5.82
4	1.38	29	2.88	54	4.38	79	5.88

* وحدة القياس للاختبار هي درجة .

5.94	80	4.44	55	2.94	30	1.44	5
6	81	4.5	56	3	31	1.5	6
6.06	82	4.56	57	3.06	32	1.56	7
6.12	83	4.62	58	3.12	33	1.62	8
6.18	84	4.68	59	3.18	34	1.68	9
6.24	85	4.74	60	3.24	35	1.74	10
6.3	86	4.8	61	3.3	36	1.8	11
6.36	87	4.86	62	3.36	37	1.86	12
6.42	88	4.92	63	3.42	38	1.92	13
6.48	89	4.98	64	3.48	39	1.98	14
6.54	90	5.04	65	3.54	40	2.04	15
6.6	91	5.1	66	3.6	41	2.1	16
6.66	92	5.16	67	3.66	42	2.16	17
6.72	93	5.22	68	3.72	43	2.22	18
6.78	94	5.28	69	3.78	44	2.28	19
6.84	95	5.34	70	3.84	45	2.34	20
6.9	96	5.4	71	3.9	46	2.4	21
6.96	97	5.46	72	3.96	47	2.46	22
7.02	98	5.52	73	4.02	48	2.52	23
7.08	99	5.58	74	4.08	49	2.58	24
7.14	100	5.64	75	4.14	50	2.64	25

3-2-2- عرض مستويات ونتائج اختبار التوازن :

جدول (6)

يبين الدرجات الخام والدرجات المعيارية والمستويات وعدد الرماة والنسبة المئوية في اختبار (التوازن)

المستوى	الدرجات الخام	الدرجات المعيارية	عدد اللاعبين	النسبة المئوية
جيد جداً	6.00 - فما فوق	100- 81	/	
جيد	5.94- 4.8	80- 61	2	16.66%

متوسط	4.74-3.6	60-41	6	%50
مقبول	3.54- 2.4	40-21	4	%33.33
ضعيف	2.34 - فأقل	20-1	/	

من خلال الجدول (6) نجد أن المستوى جيد جداً الذي تمثل بالدرجات الخام (- فما فوق) التي تقابل الدرجات المعيارية (81-100) نجد أن عدد اللاعبين الذين حققوا هذا المستوى (0) لاعب وبنسبة مئوية قدرها (0 %)، أما في المستوى جيد الذي تمثل بالدرجات الخام (4.8-5.94) التي تقابل الدرجات المعيارية (61-80) فنجد أن عدد اللاعبين الذين حققوا هذا المستوى (2) لاعباً وبنسبة مئوية قدرها (16.66%)، أما في المستوى متوسط الذي تمثل بالدرجات الخام (3.6-4.74) التي تقابل الدرجات المعيارية (41-60) فنجد أن عدد اللاعبين الذين حققوا هذا المستوى (6) لاعب وبنسبة مئوية قدرها (50%) أما في المستوى مقبول الذي تمثل بالدرجات الخام (2.4-3.54) التي تقابل الدرجات المعيارية (21-40) فنجد أن عدد اللاعبين الذين حققوا هذا المستوى (0) وبنسبة (0%)، أما في المستوى ضعيف والذي تمثل بالدرجات الخام (2.34- فأقل) التي تقابل الدرجات المعيارية (1-20) فنجد أن عدد اللاعبين الذين حققوا هذا المستوى (0) وبنسبة (0%).

4- مناقشة النتائج:-

ويعزو الباحث سبب ذلك الاختلاف والتباين في حصول الرماة على مستويات مختلفة الى ان عملية التوازن هي قدرة حركية يحتاج اليها الرماة من خلال احداث عملية توافقية في توزيع مقدار القوة على القدمين التي يجب ان تتناسب مع طبيعة الاداء وفقا لعملية اخذ وضع الاستعداد والجانب الميكانيكي للإداء الذي يؤدي الى مرور خط سير الحركة وفقا لمركز ثقل الجسم وبالتالي الوصول الى حالة من الاستقرار في الوصول الى وضع انتباهي مميز يخدم حالة الاداء. فالرياضي الذي يمتلك التركيز العميق يكون قادراً على التوافق البدني والانفعالي والعقلي وتركيز هذه العوامل لتكون كافة الأمور في متناول اليد لغرض الانجاز الرياضي (Karim et al., 2017) وهنا تعتمد عملية التوازن على ادراك المتغيرات المحيطة، والادراك ما هو إلا ترجمة للإحساسات فكلما كانت الحواس السمعية والبصرية والحس حركية سليمة كان الإدراك دقيقاً وبالتالي كانت الممارسة صحيحة". (Firas, 2020)

كما يرى الباحث ان عملية التوازن قدرة حركية متغيرة من اداء الى آخر وتتأثر بحالة التعب والتحمل حيث تغير من شكل الاداء الحركي (Hamad et al., 2023) من حيث الانسيابية والتوافق وانخفاض القدرة على التركيز والانتباه وهذا بالتأكيد يرجع الى امكانية الرماة ومستوى التدريب وعمليات التكيف. وان الرياضي قد يكون في حالة توازن ولكن في درجات استقرار مختلفة ان الجسم سيكون في حالة عدم استقرار وعدم توازن اذا وقع مركز ثقل الجسم خارج قاعدة الارتكاز مما يؤدي الى عدم استقرار الجسم وان الجسم سيكون في حالة توازن اذا وقع مركز ثقله على قاعدة الارتكاز. (Jaafar, 2024)

كما يرى الباحث ان عملية الاتزان من الامور المهمة التي يجب ان يهتم فيها الرامي وذلك لما لهذا من اهمية بالغة في تحديد مسار السهم من خلال اخذ الوضع المناسب حيث نلاحظ ان عملية الاتزان تلعب دورا كبيرا في توزيع القوة على نصفي الجسم والقدمين وبالتالي تكون لدى الرامي امكانية الربط واحداث عمليات التوافق العضلي العصبي والعمليات العقلية التي تخدم عملية الرمي والاطلاق وللحصول على ذلك يجب الوقوف في وضعية سليمة للجسم والتوحيد ما بين العقل والجسد (Kadhim et al., 2024) ومن ثم اطلاق السهم . "ان رمي القوس والسهم يحتاج الى عملية التوازن للجسم عند سحب الوتر ودفع القوس

للأمام باليد الماسكة لقبضة القوس حيث يحصل هناك ضغط على العضلات المشتركة بالأداء اضافة الى وزن القوس يحتم على الرامي توزيع الثقل على الاطراف السفلى بالتساوي وكلما كانت عملية التوازن عالية كلما كان هناك ثبات عالي وامكانية تصويب ادق" (Riyadh, 2022). وزيادة التوازن ومواجهة الظروف المختلفة يأتي من خلال التكرار المستمر واستخدام ادوات مساعدة في التدريب "ويساعد التكرار المستمر في اوضاع مختلفة بالاستعانة بأدوات تحسين التوازن من القدرة على الاسراع بأخذ وضع الاتزان اذا ما واجهنا ظروف غير مستقرة" (Hamad et al., 2024) "ويتم هذا من خلال قوة الجهاز العصبي وسلامته للسيطرة على الجهاز العظمى وقابلية الفرد في السيطرة على عمل الجهاز العصبي مع الجهاز العضلي والتحكم في القدرات الفساحية والتشريحية التي تنظم التأثير في التوازن والقدرة على الاحساس بالمكان (Mawloud & Mohammed, 2020)

5- الاستنتاجات والتوصيات :-

5-1- الاستنتاجات:-

- 1- تم ايجاد معيار (الدرجات والمستويات المعيارية) حيث يمثل دليل موضوعي لتقييم مستوى الاداء للرماة وكذلك يكون دليل ارشادي للمدربين لتقييم برامج التدريب وتطويرها.
- 2- ظهور هناك اختلاف وتباين بين افراد عينة البحث في حصولهم على درجات ومستويات وهذا راجع الى المستوى التدريبي والخبرة وعمليات التكيف والقدرات البدنية.

5-2- التوصيات:-

- 1- اعتماد الدرجات المعيارية والمستويات لاختبار التوازن في عملية التقييم والتطوير في التدريب لرماة القوس الاولمبي المتقدمين.
- 2- اجراء دراسات وبحوث مشابهة من خلال تصميم ادوات لقياس متغيرات اخرى واعطاء مؤشرات رقمية لاعتمادها من قبل المدربين.

الشكر والتقدير

نسجل شكرنا لعينة البحث المتمثلة في 12 لاعبا من المنتخب العراقي للقوس والسهم الأولمبي.

تضارب المصالح

يعلن المؤلف انه ليس هناك تضارب في المصالح

رياض علي محسن <https://orcid.org/0009-0006-2963-1852>

References

- Ahmed, S. A. (1985). *Measurement and Evaluation in the Teaching Process* (p. 166). Dar Al-Amal.
- Ali, S. J. A.–H. (2004). *Tests, measurement and statistics in the sports field* (Al-Warraaq Publishing and Distribution Foundation, Ed.).
- Al-Yasiri, M. J. (2010). Theoretical foundations of physical education tests. *Dar Al-Diyaa for Printing and Publishing. Al-Najaf Al-Ashraf*, 72.
- Amer, I. F. (1999). *Scientific Research and the Use of Information Resources* (p. 92). Al-Bazouzy Scientific House.
- Badr, A. (1979). *Principles of scientific research and its methods*. Kuwait: Publications Agenc.
- Firas, H. A. H. (2020). The effect of a suggested educational curriculum according to the preference of sensory receptors (visual and motor) in Develop some harmonic and skill abilities on the jumping table in gymnastics. *Journal of Studies and Researches of Sport Education* ,(65), 435–446. <https://www.iasj.net/iasj/article/229025>
- Hamad, S. H., Abdul Rahman, M. A. Q., & Mukhalaf, A. K. (2023). The effect of (auditory–visual) exercises on developing agility and motor response to the blocking wall skill in volleyball. *Mustansiriyah Journal of Sports Science*, 5(3), 184–197. <https://doi.org/https://doi.org/10.62540/mjss.2023.05.03.15>
- Hamad, S. H., Saad, H. M., Agam, B. I., & Farhan, M. K. (2024). THE EFFECT OF VISUAL TRACKING EXERCISES ON SOME MOVEMENT ABILITIES AND THE SKILL OF DEFENDING THE COURT IN VOLLEYBALL FOR STUDENTS. *Proximus Journal of Sports Science and Physical Education*, 1(7), 77–83.
- Jaafar, F. A. (2024). The effect of exercises on the Vertimax device in strengthening the muscles of the arms and some types Accuracy of shooting with a bow and arrow for female national team players. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 34(3). <https://doi.org/https://doi.org/10.55998/jsrse.v34i3.624>
- 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>

- Karim, M. A. R., Faraj, A. R., & Hafez, D. S. (2017). A comparative study according to some of the motor abilities of football players in stadiums Open, lounges and beach. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, (51), 371–382. <https://www.iasj.net/iasj/article/141670>
- Khalaf, N. Z. (2022). Building and standardizing some special physical tests for players of the National Center for the Care of Sports Talent in Volleyball. *Journal of Sports Education Research Studies*, 32(2), 336–350. DOI: <https://doi.org/10.55998/jsrse.v32i2.365>
- Marwan, A. M. (2001). *Design and construction of physical fitness tests using factor analysis methods* (1st ed, p. 80).
- Mawloud, M. R., & Mohammed, A. A. F. (2020). The effect of harmonious exercises in developing the expectation of motor time among handball goalkeepers. *Journal of Studies & Reseaches of Sport Education*, 65(1818). <https://www.iasj.net/iasj/article/204333>
- Riyadh, A. M. (2022). *Design and manufacture of devices to measure firing time and focal attention and determine digital indicators of some motor abilities and electrical activity of the arm muscle and aiming accuracy in advanced archers* [PhD thesis]. University of Basra.
- Zaid–Dulaimi, N. A. (2009). The effects of Individual & Collective competition pattern on improving the spike and block skills and their retention in volleyball of the students. *Journal of Physical Education*, 21(2). <https://www.iasj.net/iasj/article/27697>



Journal of Studies and Researches of Sport Education

spo.uobasrah.edu.iq



The effect of the learning strategy for mastery in learning some basic volleyball skills at the University of Maysan

Mays Abd Ali Jassim Roumi ¹ 

University of Maysan/ College of Physical Education and Sports Sciences¹

Article information

Article history:

Received 14/9/2024

Accepted 6/11/2024

Available online 15, Nov,2024

Keywords:

Learning strategy – Serving skill –

Volleyball – Motor learning



website

Abstract

The research aimed to identify the extent of the impact of this strategy on the level of skill performance. The researcher used the experimental method to suit the nature of the problem, and designed two equal groups with a pre–posttest. The research sample was fourth–year female students in the College of Physical Education and Sports Sciences / University of Maysan. The most important conclusions were: Knowing the effect of the learning strategy in order to be able to learn the skill of serving in volleyball, The most important recommendations were to use various learning resources such as educational videos, educational games, and practical activities that suit different learning styles .



مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية

spo.uobasrah.edu.iq



تأثير استراتيجية التعلم من اجل التمكن في تعلم مهارة الارسال بالكرة الطائرة في جامعة ميسان

ميس عبد علي جاسم رومي¹ ✉

جامعة ميسان/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة¹

المخلص

هدف البحث الى التعرف على مدى تأثير هذه الاستراتيجية في مستوى اداء المهارة، اذ استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته طبيعة المشكلة، وتصميم المجموعتين المتكافئتين ذات الاختبار القبلي البعدي وكانت عينه البحث طالبات المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعه ميسان، وكانت اهم الاستنتاجات هي معرفة تأثير استراتيجية التعلم من اجل التمكن في تعلم مهارة الارسال بالكرة الطائرة، و كانت اهم التوصيات هي استخدام مصادر تعلم متنوعة مثل الفيديوهات التعليمية، والألعاب التعليمية، والأنشطة العملية التي تناسب مختلف أنماط التعلم.

معلومات البحث

تاريخ البحث:

الاستلام: 2024/10/14

القبول: 2024/11/6

التوفر على الانترنت: 15, نوفمبر, 2024

الكلمات المفتاحية:

استراتيجية التعلم – مهارة الارسال – كرة الطائرة – التعلم الحركي

1. التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث

الرياضة شهدت في الآونة الأخيرة تطوراً كبيراً بفضل التقدم العلمي في مختلف المجالات الرياضية، ما أدى إلى تحسين مستويات الأداء الرياضي في العديد من الألعاب. العملية التعليمية في مجال الرياضة تهدف إلى إيصال المعرفة بأفضل الطرق والأساليب التعليمية، حيث تسعى الدول للاستفادة القصوى من المعرفة العلمية، بما في ذلك في مجال التعلم الحركي الذي يعد جوهرياً في تحسين وتطوير المهارات الرياضية.

في لعبة الكرة الطائرة، يعد التعلم الحركي عنصراً أساسياً في تطوير المهارات الخاصة باللاعبين، مثل مهارة الإرسال التي تعتبر عاملاً مهماً للحصول على النقاط وحسم المباريات. لا يمكن تحقيق مستوى أداء جيد دون اختيار الاستراتيجيات التعليمية المناسبة التي تساعد في تعلم المهارات الحركية والفنية. (Mohan et al., 2024) (Aldewan et al., 2015)

استراتيجية "التعلم من أجل التمكن" هي واحدة من الأساليب التعليمية الحديثة التي تركز على تعليم المهارات وتحسين الأداء الفني والمهاري للاعبين، هذه الاستراتيجية تهدف إلى تقديم فهم أعمق للقواعد الفنية والخططية في اللعبة، مما يساعد على تقليل الأخطاء وتحسين الأداء الهجومي والدفاعي. كما تساهم في تسهيل عمل المدرسين عن طريق تقديم منهج تعليمي يتضمن استراتيجيات وأساليب تعليمية حديثة تساهم في تطوير المستوى الرياضي للطلاب وضمان تقدمهم. (Al Diwan, 2009) (Ghazi et al., 2024) (Abdul Hussein et al., 2023)

أما تعلم الاداء الفني والمهاري الصحيح لمهارة الأرسال لهذه المهارة له أهمية كبيرة في لعبة الكرة الطائرة كونها تعد العامل الاساسي الذي يتم من خلالها الحصول على النقاط التي يتم عن طريقها حسم المباراة. (Hamad et al., 2024) من خلال استخدام استراتيجية التعلم من أجل التمكن وهي من الاستراتيجيات الحديثة لتعلم المهارات والتطور المعرفي من خلال استيعاب القواعد الفنية والخططية في الوقت نفسه التي سوف تعطى خلال الوحدات التعليمية (Hamad et al., 2023) لذلك، تأتي أهمية هذا البحث في اختبار فعالية استراتيجية "التعلم من أجل التمكن" في عملية التعلم، حيث تُعنى هذه الاستراتيجية بتقديم تعليم عميق وشامل للمهارات، مما يساعد في تحسين الأداء بشكل أكبر مقارنة بالأساليب التقليدية. الهدف هو تحديد أفضل استراتيجية تعليمية يمكن استخدامها لتحقيق نتائج فعّالة في تعليم مهارة الإرسال وضمان تطوير مستوى الطالبات في هذه المهارة المهمة

1-2 مشكلة البحث:

التطور الكبير في مختلف الألعاب الرياضية، والذي شمل جميع الفئات العمرية، دفع المعلمين والمدرسين إلى البحث عن أساليب ووسائل تعليمية مبتكرة تهدف إلى تطوير القدرات العقلية والبدنية والمهارية. (Oudah et al., 2022) هذه الأساليب تساهم في تسهيل تعلم المهارات الأساسية في جميع الألعاب الرياضية بطريقة فعّالة. يعتبر التعلم من الأسس الضرورية في تحقيق التطور، خاصة في المجال الرياضي، حيث يتطلب تعلم المهارات الأساسية استخدام استراتيجيات تعليمية مناسبة لتحقيق الهدف المرجو بأقل وقت وجهد ممكن.

مشكلة البحث تكمن في ضعف أداء الطالبات في مهارة الإرسال، والتي تعد من أهم المهارات الحاسمة في لعبة الكرة الطائرة، إذ تلعب دوراً كبيراً في الحصول على النقاط التي تحدد الفوز في المباريات. ان استخدام الأساليب التعليمية التقليدية قد يؤدي إلى مستوى معين من الإتقان، لكنه لا يتيح معالجة المشاكل أو النقص في الأداء بالشكل المطلوب، خاصة مع قلة الوقت المتاح لتصحيح الأخطاء خلال عملية التعلم.

3-1 أهداف البحث:

1. معرفة تأثير استراتيجية التعلم من أجل التمكن في تعلم مهاره الارسال بالكرة الطائرة .
2. معرفة نسبة التطور في اداء مهارة الارسال بعد تنفيذ استراتيجية التعلم من أجل التمكن .

4-1 فرضا البحث:

1. وجود فروق بين الاختبارات القبالية والبعدية في مستوى اداء مهارة الارسال بالكرة الطائرة وللمجموعتين التجريبية والضابطة.
2. وجود فروق في الاختبارات البعدية في مستوى اداء مهارة الارسال بالكرة الطائرة بين المجموعتين التجريبية والضابطة.

5-1 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري: طالبات المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعه ميسان.
- 2-5-1 المجال الزمني: 3/ 2023/11/ لغاية 3/ 2024/.
- 3-5-1 المجال المكاني: القاعة الرياضية المغلقة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة ميسان.
- 6-1 تحديد المصطلحات:

التعلم من أجل التمكن: وهو العمل على وصول أكبر عدد ممكن من الطالبات لمستوى عالي ومتقدم من الاداء, وهو نموذج خاص ومنظم يقوم به المعلم من خلاله على استخدام الخط المباشر من الاستراتيجيات التدريسية مع ضبط الظروف المحيطة لأجل الوصول بالمتعلمين الى درجة تمكن محده. (Omar, 2004)

2- الدراسات السابقة:

1-2 دراسة ساره قاسم وبشرى كاظم (تأثير استراتيجية التعلم من أجل التمكن في أداء مهارة الإعداد بالكرة الطائرة للطالبات)

هدف البحث إلى التعرف على مدى تأثير استراتيجية التعلم من أجل التمكن في تعلم مهارة الإعداد بالكرة الطائرة للطالبات وحددت عينة البحث (40) طالبة بواقع (20) طالبة لكل مجموعة، واستغرقت مدة المنهج (3) أسابيع بواقع وحدتين تعليمية بحيث أصبح العدد الكلي للوحدات (6) وحدات تعليمية) و تم تنفيذ المنهج بإعطاء مدة (1) ساعة للإلكتروني لتعزيز التعلم عن طريق الحاسوب، وكانت مدة الوحدة التعليمية (60) دقيقة واستخدمت الحقيبة الإحصائية للعلوم النظرية (SPSS) و استنتجتا بان الاستراتيجية اثبتت فاعليتها في مهارة الإعداد للطالبات بمستوى أكبر من الأسلوب التقليدي، ومستوى التعلم لمتغير الدراسة والدلالات الإحصائية في المجموعة التجريبية أفضل من المجموعة الضابطة، وتزداد فاعلية التعلم والتطور مع استخدام التقنيات الصوتية والفيديوية و وسائل الاتصال لأنها توفر مجالاً كبيراً للمراجعة ومعرفة الأخطاء وأعادتها وتعزز التغذية الراجعة لهن، والتوصيات بضرورة استخدام إستراتيجية التعلم من أجل التمكن في مهارات أخرى تحتاج إلى قابليات مهارية أكثر تعقيداً مثل الضرب الساحق وحائط الصد والدفاع عن الملعب إضافة إلى ألعاب أخرى، و ضروره زيادة استخدام الوسائل الحديثة الصوتية والفيديوية وتقنيات الحاسوب لأنها تزيد من التغذية الراجعة وتعزز التعلم وذلك يشمل حتى الأساليب التقليدية في التعلم لتكون أكثر فاعلية.

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

1-3 منهج البحث:

استعانت الباحثة بالمنهج التجريبي لملائمته طبيعة المشكلة. فالمنهج هو (اسلوب التفكير والعمل يعتمد على الباحث لتنظيم أفكاره وتحليلها وعرضها بهدف الوصول الى نتائج وحقائق مقبولة حول الظاهرة موضوعه البحث) (Rabhi & Othman, 2000)

والمنهج التجريبي هو محاولة لتنظيم كل العوامل الأساسية المؤثرة في المتغيرات التابعة في التجربة لتتحكم فيه الباحثة.

2-3 مجتمع البحث وعينته:

تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية من طالبات المرحلة الرابعة/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ميسان البالغ عددها (20) طالبة قسمت عشوائياً (10) طالبات للمجموعة تجريبية والثانية ضابطة وعددهم (10) طالبة.

3-3 التصميم التجريبي :

استخدمت الباحثة اسلوب المجموعتين المتكافئتين (تجريبية وضابطة) ذات الاختبار القبلي والبعدي وهي على التوالي:

▪ المجموعة التجريبية: وعددها (10) طالبات وتستخدم استراتيجيه التعلم من اجل التمكن لتعلم مهارة الارسال بالكرة الطائرة.

▪ المجموعة الضابطة: وعددها (10) طالبات وتستخدم الاسلوب التقليدي لتعلم مهارة الارسال بالكرة الطائرة.

4-3 الوسائل والأجهزة المستعملة في البحث :

▪ الاختبار المهاري - استمارة تسجيل - ساعة توقيت - كرات طائرة عدد (12) - صافرة - شريط قياس - ملعب كرة طائرة قانوني

5-3 الاختبارات المهاري:

1-5-3 اختبار الارسال:

❖ الهدف منه: قياس مهارة الارسال

❖ الادوات: ملعب قانوني، كرات طائرة، مسجل

❖ وصف الاداء: تقف الطالبة في نصف خط نهاية الملعب النصف المواجه لنصف الملعب المخطط

على بعد (9) متر من الشبكة.

حيث تقوم الطالبة بأرسال الكرة الى نصف الملعب المخطط . (Al-Sumaidaie & Al-Shouk, 2010)

❖ التوجيه والتسجيل:

لكل طالبة (10) محاولة وتحسب المحاولة في حاله سقوط الكرة خارج الساحة أو ما لمستة للشبكة ويجب أن ترسل الكرة للمناطق المحددة والدرجة النهائية (40) والاماكن هي من (1-4)، يحسب لكل ارسال صحيح رقم المنطقة التي تسقط فيها الكرة في منتصف الملعب المخطط مع ملاحظة في حالة سقوط الكرة على خط يفصل بين منطقتين يحسب للطالبة درجة المنطقة الاعلى.

2-5-3 الاسس العلمية للاختبار المهاري:

لحساب معامل الثبات للاختبار، اعتمد الباحث على طريقة "الاختبار وإعادة الاختبار"، حيث تم إجراء الاختبار في

2023/11/15 ثم تم إعادة الاختبار في 2024/1/3، مع الحفاظ على نفس المكان والأدوات المستعملة لضمان

ثبات الظروف.

بعد إجراء الاختبارين، تم حساب معامل الارتباط البسيط بيرسون بين نتائج الاختبار الأول والاختبار الثاني. أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباط عالية بين الاختبارين، مما يشير إلى أن الاختبار يتمتع بدرجة عالية من الثبات، أي أن النتائج كانت متسقة ومتشابهة في كلا الجولات. هذه النتيجة تؤكد على مصداقية وموثوقية الأداة المستخدمة في قياس المهارة.

3-5-2-1 صدق الاختبار:

يعني ذلك أن الصدق الذاتي يُحسب بناءً على درجة الثبات التي أظهرها الاختبار. عندما يظهر معامل الثبات بدرجة عالية، فهذا يعني أن الاختبار يتمتع بصدق ذاتي مرتفع، مما يدل على أن الاختبار يقيس ما يفترض أن يقيسه بشكل دقيق ومستمر.

ووفقاً للنتائج المستخلصة، التي تم عرضها في جدول (1) أظهر الاختبار صدقاً ذاتياً عالياً، مما يشير إلى أن الأداة المستخدمة في قياس المهارات تتصف بالدقة والثبات المطلوبين لتحقيق أهداف البحث.

جدول (1)

معامل الصدق الذاتي	معامل الثبات	الاختبار الثاني		الاختبار الأول		وحدة القياس	المعالجات	ت
		ع	سـ	ع	سـ			
0,86	0,96	1,72	1,06	1,56	درجة	المتغير	مهارة	1
92%							الارسال	

3-5-2-2 موضوعية الاختبار:

بما أن الاختبار المستخدم في البحث واضح ومفهوم، ويعتمد على وحدات قياسية محددة، فإنه يُعد من الاختبارات التي تتمتع بدرجة عالية من الموضوعية. الموضوعية تعني أن نتائج الاختبار لا تتأثر بآراء أو تحيزات الباحث، بل تعتمد على معايير ثابتة ومحددة مسبقاً. وبالتالي، تكون النتائج قابلة للتكرار والتحقق من قبل باحثين آخرين في ظروف مشابهة. هذه السمة تجعل الاختبار وسيلة موثوقة ودقيقة لقياس المهارات التي استهدفها البحث.

3-6 الاختبار القبلي:

تم أداء الاختبار القبلي على طالبات العينة (التجريبية والضابطة) قبل البدء بتنفيذ المنهج التعليمي وذلك لمعرفة مستوى أداء مهارة الارسال لدى العينة وذلك المصادف يوم الاربعاء بتاريخ 2023/11/15 .

3-7 تنفيذ المنهج التعليمي :

قامت الباحثة بالإشراف على تطبيق المنهج التعليمي لمهاره الارسال ولمدة (6) اسابيع بواقع وحدتين تعليميتين اسبوعياً حيث كان زمن الوحدة التعليمية (90) دقيقة. تم تنفيذ المنهج التعليمي باستراتيجية التعلم من اجل التمكن على المجموعة التجريبية والمنهج التقليدي المستخدم على المجموعة الضابطة ومن قبل نفس الاستاذ.

3-8 الاختبار البعدي:

بعد الانتهاء من تطبيق المنهج التعليمي على المجموعتين التجريبية والضابطة تم أداء الاختبار البعدي على طالبات عينة البحث وذلك لتعيين مستوى الاداء المهاري لمهاره الارسال التي وصلت اليها عينه البحث وذلك بتاريخ 2024/1/3

وقد قامت الباحثة الى توفير الظروف نفسها من حيث الزمان والمكان والادوات المستعملة وطريقه التنفيذ وفريق العمل المساعد.

3-9 الوسائل الإحصائية:

استخدمت الباحثة الحقيبة الإحصائية spss لاستخراج البيانات الإحصائية.

4-1 عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

4-1-1 عرض ومناقشة النتائج:

يتم عرض نتائج الاوساط الحسابية والانحراف المعياري ونسبة التطور للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار القبلي والبعدي لمهارة الارسال بالكرة الطائرة.

جدول (١)

عرض نتائج الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ونسبة التحسن للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارين

القبلي والبعدي لمهارة الارسال بالكرة الطائرة

ت	المتغيرات	المجموعة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		فروق الاوساط	نسبة التطور
			ع	س	ع	س		
١	مهارة الارسال	التجريبية	٠,٧٥٥	١٠,٢٨	١,٧٩٩	١٠,٢٨	٧,٥٧	٧٣,٦٣
		الضابطة	٠,٩٧٥	٦,٢٧	٠,٧٥٦	٦,٢٧	٣,٨٥	٦١,٤٠

هذا يشير إلى أن المجموعة التجريبية حققت نتائج أفضل بكثير مقارنة بالمجموعة الضابطة، مما يعزز فعالية الطريقة أو التدخل المستخدم في المجموعة التجريبية.

جدول (٢)

عرض نتائج فروق الاوساط وانحرافات الفروق وقيمة (t) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق

ت	المتغيرات	المجموعات	س ف	ع ف	قيمة t	
					المحسوبة	الجدولية
١	مهارة الارسال	التجريبية	٧,٥٧	١,٣٩٠	١٤,٣٣٠	٢,٤٤
		الضابطة	٣,٨٥	٠,٣٧٧	٢٧,٠٠٠	

عند مقارنة هذه القيم بقيمة T الجدولية البالغة 2.44 عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 6، نجد أن كلا من قيمتي T المحسوبة للمجموعتين التجريبية والضابطة أكبر بكثير من قيمة T الجدولية. وهذا يعني أن الفروق بين أوساط المجموعتين ذات دلالة إحصائية عالية عند مستوى دلالة 0.05.

جدول (3)

يبين الاوساط الحسابية والاحترافات المعيارية وقيمة (T) للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي

ت	المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (T)		دلالة الفروق
		ع	س	ع	س	المحسوبة	الجدولية	
1	مهارة الارسال	1,799	10,28	0,755	6,27	5,40	2,17	معنوي

بناءً على هذه النتائج، يمكن الاستنتاج بأن الفرق بين أداء المجموعتين ليس صدفة، بل هو فرق معنوي. يظهر التحليل أن المجموعة التجريبية كانت أداؤها أفضل مقارنة بالمجموعة الضابطة، مما يشير إلى أن التدخل أو المتغير التجريبي كان له تأثير إيجابي واضح عند مقارنة هذه القيمة ب قيمة T الجدولية البالغة 2.17 عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 12، يتضح أن قيمة T المحسوبة أكبر من الجدولية، مما يشير إلى وجود فرق ذي دلالة إحصائية بين المجموعتين. هذا يعني أن التدخل أو المتغير التجريبي كان له تأثير إيجابي واضح على المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة

4-1-2 مناقشة النتائج :

تسعى الباحثة إلى التعرف على مدى تأثير استراتيجية التعلم من أجل التمكن والأسلوب التقليدي في اكتساب مهارة الإرسال بالكرة الطائرة، وذلك من خلال تحليل الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة. يتضح من خلال الجداول (1 و3) التي تعرض الأوساط الحسابية قبل وبعد التدخل التعليمي، إلى جانب نسبة التحسن لكل مجموعة، أن هناك تقدماً ملحوظاً في مستوى أداء مهارة الإرسال.

تعزو الباحثة هذا التحسن إلى كفاءة الوحدات التعليمية المستخدمة في كلا الأسلوبين، حيث تضمنت هذه الوحدات تمارين تطبيقية متنوعة وزمناً مخصصاً مناسباً لتعلم المهارة. رغم أن كلا الأسلوبين ساعدا في التعلم، إلا أن استراتيجية التعلم من أجل التمكن قد أثبتت أنها أكثر فعالية بسبب تميزها بالاستمرارية وتنوع المهام والواجبات المصاحبة للأداء، بالإضافة إلى التغذية الراجعة الفورية. هذه العوامل أدت إلى زيادة دافعية المتعلمين وحثهم على الأداء الصحيح، مما زاد من فعاليتهم في تعلم المهارة بشكل أكبر مقارنة بالأسلوب التقليدي. (Awad et al., 2022) (Abdulrasool et al., 2024)

تشير الباحثة إلى أن نسبة التحسن بين الأسلوبين جاءت متفاوتة، وهو أمر طبيعي نظراً لاختلاف طبيعة كل أسلوب، بما في ذلك طريقة التحرك والممارسة وأهداف ومضمون كل منهما. (Al-Dulaimi et al., 2024) يركز الأسلوب التقليدي على التكرار المستمر للمهارة من نفس الموقع، بينما تتيح استراتيجية التعلم من أجل التمكن تكرار المهارة من مواقع مختلفة داخل الملعب، مما يزيد من مرونة المتعلمين ويعزز قدراتهم على التحكم في المهارة في مواقف متنوعة. (Mukhalaf & Hamad, 2020).

أن استخدام أساليب تعليمية حديثة تراعي الفروق الفردية وتتيح فرصاً أكبر للتعليم قد يؤدي إلى زيادة نسب النجاح في محاولات الأداء، (Hammad, 2022) مما يعزز من اكتساب المهارات بشكل جيد، ويدعم تطوير القدرة المهارية والسيطرة على المهارات، وبالتالي تحقيق تعلم أفضل وأكثر فعالية لدى المتعلمين. (Rasoul et al., 2024)

5- الاستنتاجات والتوصيات:**5-1 الاستنتاجات:**

1. يوجد تأثير إيجابي حيث تعمل لاستراتيجية التعلم من أجل التمكن على تحفيز وزيادة الثقة في التعلم.

2. هنالك تقدم لمجموعة التعلم من أجل التمكن حيث تراعي الفروق الفردية بين المتعلمين.
3. من خلال تقديم دعم إضافي للطلاب الذين يواجهون صعوبة، يتم تقليل الفجوات التعليمية بينهم وبين زملائهم.

2-5 التوصيات:

1. استخدام مصادر تعلم متنوعة مثل الفيديوهات التعليمية، والألعاب التعليمية، والأنشطة العملية التي تناسب مختلف أنماط التعلم..
2. تقديم دورات تدريبية للمعلمين حول كيفية تطبيق استراتيجيات التعلم من أجل التمكن، وتزويدهم بأدوات وأساليب تقييم تساعدهم في تحقيق الأهداف التعليمية بفعالية..

الشكر والتقدير

نسجل شكرنا لعينة البحث المتمثلة طالبات المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعه ميسان.

تضارب المصالح

تعلن المؤلفة انه ليس هناك تضارب في المصالح

ميس عبد علي جاسم maysmaysmuntadher@gmail.com

References

- 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>
- Abdulrasool, T. H., Hussein, R. A. A., & Aldewan, L. H. M. (2024). A proposed vision for developing the structure of physical education curriculum within the framework of digital giving and technologies of the age of artificial intelligence. *International Journal of Physiology, Sports and Physical Education*, 6(1), 19–28. <https://doi.org/10.33545/26647710.2024.v6.i1a.61>
- Al Diwan, L. H. (2009). Effective Methods of Teaching Physical Education. *Al-Nakhil Press, Basra*.
- 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-Dulaimi, N. A. Z., Ibrahim, F. S., & Ulaiwi, A. H. (2024). The effect of the mastery learning strategy on the mental toughness and skill performance of receiving the serve in volleyball for students. *Modern Sport*, 351–366.
- Al-Sumaidaie, L. G., & Al-Shouk, N. I. et al. (2010). *Statistics and Tests in the Sports Field* (1st ed, p. 373).
- 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>
- Ghazi, M. A., Kadhim, M. A. A., Aldewan, L. H., & Almayah, S. J. K. (2024). Facial fingerprint analysis using artificial intelligence techniques and its ability to respond quickly during karate (kumite). *Journal of Human Sport and Exercise*, 19(2). DOI: <https://doi.org/10.14198/jhse.2024.192.20>
- Hamad, S. H., Abdul Rahman, M. A. Q., & Mukhalaf, A. K. (2023). The effect of (auditory–visual) exercises on developing agility and motor response to the blocking wall skill in volleyball. *Mustansiriyah Journal of Sports Science*, 5(3), 184–197. <https://doi.org/https://doi.org/10.62540/mjss.2023.05.03.15>

- Hamad, S. H., Saad, H. M., Agam, B. I., & Farhan, M. K. (2024). THE EFFECT OF VISUAL TRACKING EXERCISES ON SOME MOVEMENT ABILITIES AND THE SKILL OF DEFENDING THE COURT IN VOLLEYBALL FOR STUDENTS. *Proximus Journal of Sports Science and Physical Education*, 1(7), 77–83.
- Hammad, S. H. (2022). The effect of cognitive exercises with educational technology in developing the ability to shift attention and performing counterattack skills in fencing. *University of Anbar Sport and Physical Education Science Journal*, 5(25).
- Mohan, M. I., Muhammad, L. H., Al-Sahib, H. M. A., & Kazem, M. A. A. (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 Physical Education Studies and Research*, 34(1), 17–27. <https://doi.org/10.55998/jsrse.v34i1.469>
- Mukhalaf, A. K., & Hamad, S. H. (2020). The effect of special exercises in reducing the motor response time of the player (libero) for the skill of defending the court in volleyball. *Journal of Sports Science*, 12(44), 304–315. URI: <http://148.72.244.84:8080/xmlui/handle/xmlui/6983>
- Omar, A. R. (2004). *The effect of a training program for mastery learning on the skill of climbing the hurdles among students of the Faculty of Physical Education at the University of Jordan* [Master's thesis]. University of Jordan.
- 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>
- Rabhi, M. A., & Othman, M. G. (2000). *Scientific Research Methods and Approaches (Theory and Application)* (1st ed, p. 52). Safa Publishing and Distribution House.
- Rasoul, T. H. A., Shabib, S. S., Mohammed, L. H., & Ghazi, M. A. (2024). The impact of climate change on the flow of the teaching unit during the teaching of some basic skills in the physical education lesson. *Wasit Journal of Mathematical Sciences*, 19(2), 160–176. DOI: <https://doi.org/10.31185/wjoss.464>



Journal of Studies and Researches of Sport Education

spo.uobasrah.edu.iq



Psychological well-being and its relationship to performance in futsal for third-year female students at the two colleges of physical education and sports at my university (Baghdad-Anbar)

Aseel Naji Fahd 

Al-Mustansiriya University / College of Physical Education and Sports Sciences

Article information

Article history:

Received 15/6/2024

Accepted 28/8/2024

Available online 15, Nov,2024

Keywords:

Psychological Prosperity Scale –

Suppression Skill – Futsal



website

Abstract

The aim of the research was to: build and standardize the psychological prosperity scale in indoor soccer for third-stage female students of the two colleges of physical education and sports sciences at the University of Baghdad and Anbar. The researcher used the descriptive approach, which is the most appropriate method for the idea of the research. The research sample was female students of the College of Physical Education and Sports Sciences, Baghdad/Anbar, numbering (55) female students from Baghdad and (20) female students from Anbar. The researcher distributed the psychological prosperity scale and conducted the third-stage extinction tests at the University of Baghdad. The tests continued until Tuesday, corresponding to 3/28/2023. The researcher concluded, after analyzing the data, that the psychological prosperity scale is valid in measuring the trait to be measured among female students of the College of Physical Education and Sports Sciences, Baghdad and Anbar. The researcher also recommended adopting the scale that was built to measure psychological prosperity.



مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية

sps.uobasrah.edu.iq



الازدهار النفسي وعلاقته بأداء مهارة الاخمد بكرة قدم الصالات لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لجامعتي (بغداد - الانبار)

اسيل ناجي فهد¹  

الجامعة المستنصرية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة¹

الملخص

هدف البحث الى: بناء وتقنين مقياس الازدهار النفسي بكرة قدم الصالات لطالبات المرحلة الثالثة لكليتين التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد والانبار واستعملت الباحثة المنهج الوصفي اكثر الاساليب ملائمة لفكرة البحث وكانت عينة البحث هم طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بغداد /الانبار البالغ عددهم(55) طالبة من بغداد و (20) طالبة من الانبار اذ قامت الباحثة بتوزيع مقياس الازدهار النفسي واجراء الاختبارات الاخمد المرحلة الثالثة جامعة بغداد واستمرت الاختبارات الى يوم الثلاثاء المصادف 2023/3/28 فاستنتجت الباحثة بعد تحليل البيانات. أن مقياس الازدهار النفسي صادق في قياس السمة المراد قياسها لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بغداد و الانبار وكذلك اوصت الباحثة اعتماد المقياس الذي تم بناءه في قياس الازدهار النفسي.

معلومات البحث

تاريخ البحث:

الاستلام: 2024/6/15

القبول: 2024/8/28

التوفر على الانترنت: 15 نوفمبر, 2024

الكلمات المفتاحية:

مقياس الازدهار النفسي – مهارة الاخمد -كرة القدم الصالات

1.التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث

ان لعبة كرة قدم من الالعاب ذات شعبية واقبال عالي من قبل المجتمع تطورت اللعبة عبر مرور الزمن وطرأت عليها تطورات وتحديث على قانون اللعبة ومواصفاتها القانونية وطريقة التحكيم واشتقت منها لعبة كرة القدم الصالات واصبح لها قانون خاص يشمل مساحة الملعب ومواصفات الكرة وطريقة التحكيم وهي من الالعاب التي تحتاج من لاعبيها مواصفات حركية ومهارية ونفسية (Aseel, 2023) يمكنهم من الاداء الجيد وتحقيق النتائج ومن هذه السمات والقدرات النفسية هي الازدهار النفسي قاعدة الاساس في وصول اللاعبين اعلى مستوى من الاداء ان اغلب المدربين والمختصين النفسيين داخل الفريق يهتمون فقط كيف معالجة الجوانب من السمات والقدرات السلبية (Naji Fahd, 2022) وهنا تم تسليط الضوء على الجوانب النفسية (Masoud & Shabib, 2024) الايجابية والعمل على تطويرها وتعزيزها وذلك للوصول الى شخصية المعتدلة التي تستطيع ان يتعامل مع جميع الظروف خلال المنافسة بإيجابيه وعند وصول بها اللاعب اعلى مستوى تمكنه للوصول الى الاداء الجيد (Al-Ubaidi, 2019) عن طريق مقاومة الضغوط والالتزام بتحقيق الاهداف اما الاخمد وهي من المهارات الهجومية تمكن اللاعب من السيطرة على الكرة والتي تمكنه من تحقيق الاداء الناجح وهذا لا يتحقق الا عن طريق النفسية المعتدلة ذات سمات وقدرات نفسية جيدة ومنها الازدهار النفسي ومن هنا جاءت اهمية البحث في معرفة الازدهار النفسي وعلاقتها بأداء مهارة الاخمد لكليتين التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد - الانبار

1-2مشكلة البحث

كون الباحثة احد اساتذة مادة كرة القدم الصالات وكونها لاعبة سابقة للعبة لاحظت عدم الاهتمام من قبل المدربين واساتذة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بالسمات الايجابية والعمل على تعزيزها وتأثيرها على اداء المهارات الاساسية منها الاخمد تختلف العلاقة بين الازدهار النفسي ومهارات الاخمد لكليتين بغداد والانبار وبنفس الوقت قلة المقاييس بالجانب الرياضي لذا حاولت الباحثة في قياس الازدهار النفسي لدى عينة والتعرف على العلاقة بينه وبين مهارة الاخمد ومن هنا جاء التساؤل الاتي هل هناك العينة تمتلك الازدهار النفسي ومهارة الاخمد لدى الكليتين. هل توجد علاقة بين الازدهار النفسي ومهارات الاخمد بكرة قدم الصالات لطالبات المرحلة الثالثة لكليتين التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد والانبار

1-3 اهداف البحث

1. بناء وتطبيق مقياس الازدهار النفسي بكرة قدم الصالات لطالبات المرحلة الثالثة لكليتين التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد والانبار
2. التعرف على الازدهار النفسي واداء مهارات الاخمد بكرة قدم الصالات المرحلة الثالثة لكليتين التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد والانبار
3. التعرف على العلاقة بين الازدهار النفسي ومهارات الاخمد بكرة قدم الصالات لطالبات المرحلة الثالثة لكليتين التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد والانبار
4. التعرف على الفرق بين كليتين بغداد - الانبار بعلاقة بين الازدهار النفسي ومهارات الاخمد

1-4 فروض البحث

1. هناك علاقة معنوية بين الازدهار النفسي واداء ومهارات الاخمد لدى كليتين التربية البدنية وعلوم الرياضة بغداد والانبار

2. هناك فروق بين الكليتين في متغيرات البحث والصالح أحد الكليتين

1-5مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري: طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بغداد /الانبار البالغ عددهم (55) طالبة من بغداد و (20) طالبة من الانبار

1-5-2 المجال المكاني: القاعة الداخلية في لكليتين التربية البدنية وعلوم الرياضة بغداد والانبار

1-5-3 المجال الزمني: (2023/6/15 – 2023/9/1)

2- منهجية البحث واجراءاته الميدانية

1-2 منهج البحث

استعملت الباحثة المنهج الوصفي أكثر الاساليب ملائمة لفكرة البحث

2-2 مجتمع البحث وعينة

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية المكون من طالبات المرحلة الثالثة لكليتين التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد البالغ عددهم (56) طالبة وكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الانبار البالغ عددهم (20) طالبة وبنسبة 100% اذ اعتمدت الباحثة عليها للبناء والتطبيق وذلك قلة عدد العينة وكان الفارق بين البناء والتطبيق شهرين في حين تكونت عينة البناء (76) طالبة من ضمنهم عينة التجريبية والرئيسية والاستطلاعية اما عينة التجربة الرئيسية (40) طالبة (20) جامعة الانبار و (20) جامعة بغداد اما التجربة الاستطلاعية (5) طالبة

2-3 الوسائل والادوات والاجهزة المستعملة في البحث

- المصادر العربية، مقياس الازهار النفسي، اختبار الاخمام، ملعب كرة قدم الصالات، مساحة مستطيلة 3×2 , شريط قياس، كرات عدد 5 , صافرة، استمارة تسجيل.

2-4 خطوات بناء مقياس الازهار النفسي

2-4-1 تحديد هدف المقياس

هو قياس الازدهار النفسي لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بكرة قدم الصالات جامعتي بغداد والانبار

2-4-2 تحديد الإطار النظري للمقياس

حددت الباحثة مفهوم الازدهار النفسي (Ibrahim, 2015) هو الاداء الافضل الذي ينتج عنه امتلاك الاشخاص المستويات العالية الايجابية مع الاخرين والانجاز وقد اعتمدت الباحثة في بناء المقياس على نظرية (Seligman, 2011) نموذج murtin Seligman يساعد هذا النموذج للوصول الى حياة سعيدة هناك خمسة عناصر للرفاهية تساعد الافراد للوصول الى سعادة هي العاطفة والايجابية والمشاركة والعلاقات ذات المعنى ولانجاز

2-4-3 تحديد مجالات المقياس واعداد عبارات المقياس

بعد اطلاع الباحثة على ادبيات النفسية الخاصة بالمقياس قامت الباحثة بناء مقياس الازدهار النفسي اسنادا لنموذج murtin Seligman تم تحديد مجالات المقياس اسنادا لنظرية لخمسة مجالات (الاندماج النفسي والاجتماعي، المشاعر الايجابية، العلاقات المتزنة، شعور بالسعادة، الانجاز) لبيان اراء الخبراء حول مجالات المقياس الازدهار النفسي لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بكرة قدم الصالات تم عرض مجالات على (20) خبير في مجال علم النفس واختبار وقياس كرة قدم الصالات

جدول (1)

ت	المحاور	عدد الخبراء الموافقين	عدد الخبراء الغير موافقين	كا	الدلالة
1	الاندماج النفسي والاجتماعي	16	4	7.2	معنوي
2	المشاعر الايجابية	15	5	5	معنوي
3	العلاقات المتزنة	18	2	12.8	معنوي
4	شعور بالسعادة	16	4	7,2	معنوي
5	الانجاز	15	5	5	معنوي

تم قبول خمسة محاور لأن كاي سكوير المحسوبة اكبر من كا الجدولية البالغة (3.83) وعند درجة حرية (1) ومستوى دلالة (0.05) وتحديد الاهمية النسبية تم عرض المقياس على خبراء عددهم (20) خبير وتتطلب تحديد الاهمية النسبية لكل محور وفق استمارات متدرج من (الصفحة - 10) وتحددت (5) محاور الاكثر اهمية وتعد من الخطوات الرئيسية في بناء المقياس ولهذا تم استخراج الاهمية النسبية لكل محور من محاور المقياس. كما في جدول (2)

جدول (2)

ت	المحاور	الدرجة التي حصل عليها لكل محور	الاهمية النسبية للمحاور	النسبة المئوية الاهمية النسبية	عدد الفقرات
1	الاندماج النفسي والاجتماعي	100	10	%22.22	9
2	المشاعر الايجابية	80	%80	%17.77	8
3	العلاقات المتزنة	85	85	%18.88	8
4	شعور بالسعادة	90	90	%20	8
5	الانجاز	95	95	%21.11	9
مجموع الفقرات 42 فقرة					

وحسب الاهمية لكل محور عدد الفقرات للاندماج النفسي والاجتماعي (9) فقرات اما المشاعر الايجابية (8) فقرات والعلاقات المتزنة (8) اما الشعور بالسعادة (8) واما محور الانجاز (9) فقرات واما بدائل المقياس (5) بدائل وبذلك عدد عبارات المقياس (42) فقرة

2-4-4 تحديد أسلوب وأسس صياغة العبارات

ان تكون للفقرة معنى واحد ومستقلة عن الأخرى وكذلك الابتعاد عن استعمال أسلوب النفي وضع عبارات قصيرة ومحدده وان تكون واضحة وليست غامضة الابتعاد عن الفقرات المركبة (Amer & Al-Jabouri, 2016)

2-4-5 تحديد صلاحية العبارات واعداد تعليمات المقياس

جدول (3)

ت	الفقرات	المحاور	عدد الخبراء الموافقين	عدد الخبراء الغير موافقين	كا	الدلالة
1	1,9,8,6	الاندماج النفسي و الاجتماعي	16	4	7.2	معنوي
	2,3,4,5,7		18	2	12.8	
2	8,6,4,7	المشاعر الايجابية	15	5	5	معنوي
	1,2,3,5		16	4	7,2	
3	1,2,3,4,5,6,7,8	العلاقات المتزنة	18	2	12.8	معنوي

معنوي	7,2	4	16	شعور بالسعادة	8,5	4
	5	5	15		1,2,3,6,7	
معنوي	5	5	15	الانجاز	1,2,8,9,6	5
	12.8	2	18		3,4,5,7	

تم قبول الفقرات لأن كاي سكوير المحسوبة أكبر من كا الجدولية البالغة (3.83) وعند درجة حرية (1) ومستوى دلالة (0.05)

اما تعليمات المقياس ان تقرا كل عبارة بدقة وتختار بديل واحد لكل عبارة وعدم ترك عبارة بدون إجابة لأنها تهمل

2-4-6 التجربة الاستطلاعية

اجرت الباحثة التجربة الاستطلاعية لمقياس الازدهار النفسي على طالبات كلية التربية البدنية جامعة بغداد المرحلة الثالثة والبالغ عددهم (5) طالبة في يوم الاثنين والمصادف بتاريخ 2023/3/20 للتعرف على مدى فهم فقرات المقياس للمستجيبين وطريقة اجراء الاختبار والوقت المستغرق ومعرفة فريق العمل المساعد لطريقة العمل

2-4-7 التجربة الأساسية على عينة البناء

أولاً موضوعية الاستجابة للمقياس

اتبعت الباحثة أسلوب التكرار لكونه الأكثر شيوعاً للكشف عن موضوعية الاستجابة اذ اختارت الباحثة ثلاث فقرات لا على التعيين ثم صاغها بطريقة أخرى فأصبح المقياس له ثلاث فقرات مكررة ومغايرة بالأسلوب علما ان الفقرات المكررة غير محسوبة ضمن الدرجة الكلية ثم استخرجت الفروق المطلقة بين الفقرة الاصلية والمكررة وإعطاء درجة كلية لكل استمارة وتبين جميع الاستمارات صالحة للتحليل الاحصائي

ثانياً تصحيح المقياس

أصبح مقياس الازدهار النفسي بصيغته الاولى (42) فقرة موزعة على (5) محاور عدد اعلى قيمة (210) واقل قيمة (42) ومفتاح للعبارات الايجابية (1,2,3,4,5) اما السلبية (5,4,3,2,1)

2-4-8 التحليل الاحصائي

ان الغرض من تطبيق على عينة البناء اختيار فقرات صالحة واستبعاد غير الصالحة اي استخراج قدرة تمييزية وتم تطبيق المقياس على عينة بناء (76) طالبة يوم الاحد بتاريخ 2023/1/15 الى يوم الثلاثاء 2023/1/17

أولاً القوة التمييزية لتحليل الاحصائي لعبارات المقياس

تم اجراء القوة التمييزية لمقياس الازدهار النفسي بأخذ 50% من المجموعة العليا و 50% من المجموعة الدنيا اذ بلغت كل مجموعة 38 طالبة

جدول (4)

العبارات	المجموعة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	دلالة الفروق
1	المجموعة العليا	3.419	1.1486	1.1486	غير معنوي
	المجموعة الدنيا	1.8854	0.8621		
2	المجموعة العليا	3.1944	0.8097	2.279	معنوي
	المجموعة الدنيا	1.7046	0.6025		

معنوي	2.581	0.887	4.3217	المجموعة العليا	3
		0.7678	1.8065	المجموعة الدنيا	
غير معنوي	1.40	1.2449	3.374	المجموعة العليا	4
		0.7838	1.6482	المجموعة الدنيا	
معنوي	2.224	0.5676	4.851	المجموعة العليا	5
		0.6047	1.5442	المجموعة الدنيا	
غير معنوي	1.20	0.2852	3.760	المجموعة العليا	6
		0.6407	1.6309	المجموعة الدنيا	
معنوي	2.551	1.0460	3.8063	المجموعة العليا	7
		0.6887	2.1722	المجموعة الدنيا	
معنوي	2.421	0.7260	3.1776	المجموعة العليا	8
		0.6460	1.7426	المجموعة الدنيا	
غير معنوي	1.30	0.8649	3.7516	المجموعة العليا	9
		0.8755	1.7603	المجموعة الدنيا	
معنوي	2.240	0.4154	4.3667	المجموعة العليا	10
		0.7313	1.7603	المجموعة الدنيا	
معنوي	2.472	1.1457	3.7775	المجموعة العليا	11
		0.7556	1.7326	المجموعة الدنيا	
معنوي	2.707	1.2743	3.4352	المجموعة العليا	12
		0.7141	1.7522	المجموعة الدنيا	
غير معنوي	1.35	0.5050	4.574	المجموعة العليا	13
		0.7011	1.6667	المجموعة الدنيا	
معنوي	2.370	0.5050	4.574	المجموعة العليا	14

		0.859	1.7419	المجموعة الدنيا	
معنوي	2.041	0.544	4.6333	المجموعة العليا	15
		0.5338	1.4682	المجموعة الدنيا	
معنوي	2.510	1.1188	3.7603	المجموعة العليا	16
		0.6632	2.0127	المجموعة الدنيا	
معنوي	2.330	0.6778	4.5622	المجموعة العليا	17
		0.6359	1.6140	المجموعة الدنيا	
معنوي	2.231	0.7864	3.7603	المجموعة العليا	18
		0.6600	2.1305	المجموعة الدنيا	
غير معنوي	1.40	1.3070	3.7871	المجموعة العليا	19
		0.7330	1.8256	المجموعة الدنيا	
معنوي	2.451	1.4343	3.8256	المجموعة العليا	20
		0.6402	1.5671	المجموعة الدنيا	
معنوي	2.332	0.5677	4.4722	المجموعة العليا	21
		0.6733	1.667	المجموعة الدنيا	
معنوي	2.684	0.8052	4.3667	المجموعة العليا	22
		0.6960	1.8714	المجموعة الدنيا	
غير معنوي	1.121	0.4585	3.6406	المجموعة العليا	23
		0.4403	1.3259	المجموعة الدنيا	
معنوي	2.332	0.4586	3.4444	المجموعة العليا	24
		0.4402	1.3258	المجموعة الدنيا	
معنوي	2.411	0.9859	4.443	المجموعة العليا	25
		0.6465	1.7231	المجموعة الدنيا	
معنوي	2.165	0.7040	3.3307	المجموعة العليا	26
		0.7174	2.8444	المجموعة الدنيا	
معنوي	2.110	0.8775	3.0733	المجموعة العليا	27
		0.7131	1.7833	المجموعة الدنيا	

غير معنوي	1.50	0.6266	3.4445	المجموعة العليا	28
		0.6832	1.7416	المجموعة الدنيا	
غير معنوي	1.40	0.6704	3.4504	المجموعة العليا	29
		0.6409	1.7622	المجموعة الدنيا	
غير معنوي	1.66	0.7553	3.174	المجموعة العليا	30
		0.6444	2.0827	المجموعة الدنيا	
معنوي	2.442	0.7016	3.4352	المجموعة العليا	31
		0.5614	1.4733	المجموعة الدنيا	
معنوي	2.453	0.7860	4.3120	المجموعة العليا	32
		0.6664	1.7778	المجموعة الدنيا	
معنوي	2.33	0.8144	3.2667	المجموعة العليا	33
		0.6440	1.7444	المجموعة الدنيا	
معنوي	1.35	0.8877	4.4176	المجموعة العليا	34
		0.7070	1.7444	المجموعة الدنيا	
معنوي	2.45	0.8346	4.2667	المجموعة العليا	35
		0.6465	1.8333	المجموعة الدنيا	
معنوي	1.33	0.4167	4.8887	المجموعة العليا	36
		0.7625	1.4641	المجموعة الدنيا	
معنوي	1.35	0.8041	4.1657	المجموعة العليا	37
		0.7320	1.8630	المجموعة الدنيا	
معنوي	2.202	0.5130	3.4726	المجموعة العليا	38
		0.7217	1.8157	المجموعة الدنيا	
معنوي	2.440	0.2646	4.4231	المجموعة العليا	39
		0.8362	2.111	المجموعة الدنيا	
غير معنوي	1.66	0.6366	4.6927	المجموعة العليا	40
		0.6642	1.7138	المجموعة الدنيا	

معنوي	2.55	0.6908	4.3522	المجموعة العليا	41
		0.7274	1.7676	المجموعة الدنيا	
غير معنوي	1.33	0.6468	4.5296	المجموعة العليا	42
		0.8071	1.6795	المجموعة الدنيا	

تبين من الجدول رقم (3) ان فقرات (30) فقرة معنوية كون قيمة t الثابتة المحسوبة أكبر من الجدولية التي تساوي (1.98) و (12) فقرة غير معنوي (30) فقرة هي كون قيمة t المحسوبة أصغر من قيمة t الجدولية التي تساوي (1.98) اما درجة الحرية (74)

ثانياً معامل الاتساق الداخلي

1-علاقة درجة العبارة بدرجة المجال

استعمل معامل ارتباط بيرسون لإظهار نتائج جميع فقرات دالة احصائيا وارتباطها قوي بالمجال الذي تنتمي اليه

جدول (5)

علاقة درجة الفقرة بالمجال الذي تنتمي اليه لمقياس الازدهار النفسي

المجالات	الفقرات	معامل الارتباط	نسبة الخطأ
الاندماج النفسي والاجتماعي	1	0.883	0.00
	2	0.764	0.00
	3	0.743	0.00
	4	0.740	0.00
	5	0.783	0.00
	6	0.704	0.00
المشاعر الايجابية	7	0.603	0.00
	8	0.667	0.00
	9	0.555	0.00
	10	0.666	0.00
	11	0.873	0.00
	12	0.862	0.00
	13	0.656	0.00
العلاقات المتزنة	14	0.642	0.00
	15	0.622	0.00
	16	0.653	0.00
	17	0.677	0.00

0.00	0.806	18	شعور بالسعادة
0.00	0.638	19	
0.00	0.622	20	
0.00	0.680	21	
0.00	0.653	22	
0.00	0.622	23	
0.00	0.855	24	
0.00	0.756	25	
0.00	0.834	26	
0.00	0.555	27	
0.00	0.663	28	
0.00	0.546	29	
0.00	0.848	30	

وبهذا تكون عدد فقرات مقياس الازدهار النفسي مكونا من (30)

2-علاقة الفقرة بالدرجة الكلية:

اي احتساب العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية لمقياس الازدهار النفسي باستخدام ارتباط بيرسون بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس

جدول (6)

قيمة معاملات الارتباط لحساب علاقة الفقرة بالدرجة الكلية

ت	معامل الارتباط	نسبة الخطأ	ت	معامل الارتباط	نسبة الخطأ
1	0.666	0.00	15	0.728	0.00
2	0.700	0.00	16	0.934	0.00
3	0.774	0.00	17	0.742	0.00
4	0.680	0.00	18	0.776	0.00
5	0.732	0.00	19	0.688	0.00
6	0.655	0.00	20	0.873	0.00
7	0.651	0.00	21	0.744	0.00
8	0.674	0.00	22	0.738	0.00
9	0.653	0.00	23	0.724	0.00
10	0.686	0.00	24	0.681	0.00
11	0.647	0.00	25	0.813	0.00
12	0.642	0.00	26	0.764	0.00
13	0.676	0.00	27	0.776	0.00

0.00	0.744	28	0.00	0.776	14
0.00	0.749	30	0.00	0.633	29

3- علاقة درجة المجال بالدرجة الكلية للمقياس

جدول (7)

قيمة معاملات الارتباط لحساب علاقة المجال بالدرجة الكلية للمقياس

ت	المحاور	قيمة معامل الارتباط	نسبة الخطأ	الدلالة الإحصائية
1	الاندماج النفسي والاجتماعي	0.768	0.00	معنوي
2	المشاعر الايجابية	0.745	0.00	معنوي
3	العلاقات المتزنة	0.832	0.00	معنوي
4	شعور بالسعادة	0.892	0.00	معنوي
5	الانجاز	0.798	0.00	معنوي

تبين مستوى الدلالة (0.05) أكبر من نسبة الخطأ

2-4-9 الخصائص السايكو مترية

اولا الصدق: تم استخدام الصدق عن طريق صدق الظاهري بعد عرضها على خبراء على خبير كما في جدول (1) وصدق التكوين الفرضي عن طريق القدرة التمييزية جدول رقم (3) والاتساق الداخلي جدول رقم (4) و(5) ثانيا ثبات المقياس: تم استخراج عن طريق طريقة التجزئة النصفية حيث عمل معامل الارتباط بيرسون بين فقرات فردية وفقرات زوجية الاسئلة من اجل معرفة تجانس بين الفقرات الزوجية والفردية (0.78) معامل ثبات احصائيا ولأجل الحصول على ثبات للمقياس ككل تم استخدام معادلة سبيرمان براون فظهرت قيمة الثبات (0.87) وهذا يدل على ان الثبات عالي

ثالثا الموضوعية: استمارات المقياس واضحة ومفهومة للعينة وذلك امتلاكها مفاتيح ليكرات خماسي غير قابلة التأويل لذلك مقياس موضوعي

2-5 مقياس الازدهار النفسي بصيغته النهائية

اصبح مقياس الازدهار النفسي بصيغته النهائية (30) فقرة موزعة (5) بدائل هي (تنطبق علي تماما, تنطبق علي كثيرا, تنطبق علي احيانا, تنطبق علي نادرا, لا تنطبق علي ابدا) اكبر درجة هي (150) واقل درجة (30) الوسط الفرضي (90)

2-6 اختبار الاخمد والاستلام (shamil, 2012)

اسم الاختبار: ايقاف الكرة (الاستلام) والاخمد

هدف الاختبار: قياس اخمد الكرة التي يرميها المدرب

الادوات المستعملة: مساحة مستطيلة قياس (3×2)م شريط يستخدم للقياس وكرات قدم عدد (5) صافرة واستمارة لتسجيل الدرجات

طريقة الاداء: وقوف اللاعب داخل الساحة المستطيلة ويقوم المدرب برمي الكرات الخمسة على اللاعب بشكل متتالي بيد واحدة وبشكل متنوع وباتجاهات مختلفة (مرة للأعلى وتارة مرتدة من الارض ومرة مباشرة باتجاه الجسم ويقوم اللاعب بإخماد الكرة وايقافها

التسجيل: -يعطى اللاعب درجتان لكل اخماد صحيح للكرة، لا تحسب المحاولة صحيحة في الحالات التالية، اذا فشل المختبر في اخماد الكرة ، اذا خرج اللاعب خارج الساحة المستطيلة ، اذا اوقف اللاعب الكرة بشكل غير صحيح وغير قانوني.

2-7 التجربة الرئيسية لتطبيق المقياس

اجرت الباحثة التجربة الرئيسية يوم الاحد المصادف 2023/3/26 قامت الباحثة بتوزيع مقياس الازدهار النفسي واجراء الاختبارات الاخماد المرحلة الثالثة جامعة بغداد واستمرت الاختبارات الى يوم الثلاثاء المصادف 2023/3/28 اما جامعة الانبار يوم الاربعاء المصادف 2023/3/29 ويوم الخميس المصادف 2023/3/30 تم توزيع مقياس الازدهار النفسي واجراء اختبار الاخماد بمساعدة فريق العمل المساعد من بعض اساتذة جامعة الانبار اساتذة مادة كرة قدم الصالات واشرف الباحثة وتم جمع نتائج دراجات الخام لمعالجتها احصائيا

2-8 الوسائل الاحصائية

استعملت الباحثة الحقيبة الاحصائية spss

3. عرض النتائج مناقشتها

3-1 الوصف الاحصائي

جدول (8)

المعالم الإحصائية لمقياس الازدهار النفسي

المتغيرات	الجامعة	حجم العينة	وسط حسابي	الوسط الفرضي	الانحراف	الالتواء
مقياس الازدهار	بغداد	20	108	90	5.151	0.701
مقياس الازدهار	انبار	20	96.7	90	2.515	0.506

3.2 الدرجات وتحديد المستويات المعيارية لمقياس الازدهار النفسي

جدول (9)

المدى	المستوى	التكرار	النسبة
اقل من 49	متوسط	1	1%
50 - 99	جيد	40	53%
100 - 150	جيد جدا	35	47%
		76	100%

تبين من الجدول اعلاه ان مقياس الازدهار النفسي (متوسط 1%, جيد 53%0, جيد جدا 47%) اعلى مستواه وصلت عليه العينة جيد جدا

3-4 عرض علاقة الارتباط بين الازدهار النفسي ومهارة الاخماد طالبات المرحلة الثالثة جامعة بغداد

جدول (10)

المتغيرات	معامل الارتباط لعينة بغداد	نسبة الخطأ	الدلالة
الازدهار النفسي	0.871	0.001	معنوي
اخماد			

3-5 عرض علاقة ارتباط بين الازدهار النفسي ومهارة الاخمد طالبات المرحلة الثالثة جامعة الانبار

جدول (11)

المتغيرات	معامل ارتباط جامعة الانبار	نسبة الخطأ	الدلالة
الازدهار النفسي	0.762	0.00	معنوي
الاخماد			

3-6 عرض قيمة t المحسوبة ومستوى الخطأ والدلالة ومقياس الازدهار النفسي

جدول (12)

المتغيرات	الجامعة	حجم العينة	الوسط الحسابي	ع	t	نسبة الخطأ	الدلالة
الازدهار	بغداد	20	108.3	5.151	9.049	0.00	معنوي
	انبار	20	96.7	2.515			
اخماد	بغداد	20	6.75	1.37	5.661	0.00	معنوي
	انبار	20	4.65	0.933			

مستوى الدلالة (0.05) بما ان مستوى الخطأ أصغر من مستوى دلالة فأن الفرق معنوي

3-7 مناقشة النتائج

من خلال نتائج البحث وجدت الباحثة هناك علاقة طردية بين الازدهار النفسي ومهارة الاخمد كلما زاد الازدهار النفسي زاد مهارة الاخمد بكرة قدم الصالات لدى طالبات المرحلة الثالثة في جامعة بغداد والانبار ان لطالبات جامعة بغداد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات يتمتعون بوسط حسابي اعلى من الوسط الحسابي للازدهار النفسي جامعة الانبار كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بسبب طبيعية المجتمع ان لعبة كرة قدم الصالات من الالعاب التي تشعر الفرد بسعادة والفرح والاندماج وجدت الباحثة علاقة طردية بين الازدهار النفسي ومهارة الاخمد حيث كلما تمكن الفرد من اشباع الحاجات النفسية وصول الى مرحلة الازدهار النفسي كلما ازدادت امكانية في اداء المهارات الرياضية (Mahmoud et al., 2015).

ان الرياضي لا يمكن من الوصول الى اعلى مستويات البطولات الرياضية الا عن طريق تحقيق الاتزان النفسي وهذا ما أشار اليه (Huppert & So, 2013) وجود علاقة ايجابية بين الازدهار النفسي ومهارة الاخمد وذلك كون الازدهار النفسي امتلاك اللاعبين مستويات عالية من الاداء الفني والمشاعر الايجابية الذي يؤثر على الصحة العامة والقدرات الانسانية (Abdel-Rahman et al., 2022) والابداعية اذ كلما قل الازدهار النفسي قل امكانية اللاعب في الاداء (Fahad, 2023) وجود علاقة سلبية بين الازدهار النفسي والقلق والاكتئاب والاداء الرياضي كما اكد (Al-

(Shakri, 2011) الازدهار النفسي يؤثر على العلاقات الايجابية والاندماج النفسي بين الافراد الذي يؤثر على النتائج وذلك لأنه نتائج احتياجات نفسية وهذا ما اشار (Al-Ubaidi, 2019) هو اشباع الجيد للجميع الاحتياجات النفسية تبين من جدول رقم 10 ان هناك فروق بين جامعتين بغداد والانبار في درجة الازدهار النفسي ومهارة الاحماد كون طالبات جامعة بغداد ذو تطلعات على معظم السباقات والبطولة بسبب الانفتاح وكون لاعبات كرة قدم الصالات (Rasoul & Muslim, 2019) تكون على ملاعب الجامعة (Fahd, 2022) اذ كلما عاش الفرد بالأجواء الحقيقية او قريبة من المنافسة يكون نتاجه المهاري افضل من الذي يكتسب مهارات بدون احتكاك ملموس مع الفرق القريبة لمستواه واعلى من مستواه (Abdulrahman et al., 2020)

4. الاستنتاجات و التوصيات

4.1 الاستنتاجات

. أن مقياس الازدهار النفسي صادق في قياس السمة المراد قياسها لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بغداد و الانبار

. يتبين مؤشر المقياس طالبات المرحلة الثالثة جامعة الانبار اقل من جامعة بغداد في الازهار النفسي -تبين نتائج وعلاقة ارتباط طردية بين الازدهار ومهارات الاحماد لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات في جامعتي بغداد والانبار

. كلما زاد الازدهار النفسي وكلما تحسن اداء مهارة كرة القدم الصالات . اجواء الجامعة له دور كبير في تحسين الازدهار النفسي لدى الطالبات

4.2 التوصيات

. اعتماد المقياس الذي تم بناءه في قياس الازدهار النفسي . قيام بدراسات مماثلة على الالعب الاخرى . عمل ورش ارشادي عن اهمية الازدهار النفسي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الشكر والتقدير

نسجل شكرنا لعينة البحث المتمثلة في طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بغداد /الانبار البالغ عددهم (55) طالبة من بغداد و (20) طالبة من الانبار

تضارب المصالح

تعلن المؤلفة انه ليس هناك تضارب في المصالح

اسيل ناجي فهد <https://orcid.org/0000-0002-3436-7439>

References

- Abdel-Rahman, M. A.-Q., Hammad, S. H., & Mikhlif, A. K. (2022). The impact of compound exercises using simulation tools in developing the accuracy of handling and scoring skills for soccer players. *Sciences Journal Of Physical Education, 15*(6).
- Abdulrahman, M. A., Ali, B. A., & Hammad, S. H. (2020). The Impact of the Use of Stairs and Hoops Exercises in the Compatibility and Speed of the Skill Performance of the Players of Ramadi Football Club for Youth. *International Journal of Psychosocial Rehabilitation, 24*(05).
- Al-Shakri, S. M. (2011). *The existential meaning of life and its relationship to the strength of personal endurance among employees in government departments* [Master's thesis]. Al-Mustansiriya University.
- Al-Ubaidi, A. I. K. (2019). Psychological prosperity among university students in light of some variables. *Revue Algérienne de La Recherche et Des Études, 2*(08), 37–55.
- Amer, S., & Al-Jabouri, A. (2016). *Scientific Uses of Psychological Tests and Measurements* (1st ed, p. 59). Najaf, Dar Al-Diaa.
- Aseel, naji F. (2023). The effect of design a counseling program in improving the desired behavior and ball passing accuracy skill of futsal players in Maysan city clubs. *Al.Qadisiya Journal for the Sciences of Physical Education, 23*(2.2), 118–129. <https://www.iasj.net/iasj/article/303547>
- Fahad, A. N. (2023). Self-talk and its contribution to stress, psychological stress, psychological endurance, and a composite skill test for futsal players. *Sports Culture, 14*(2), 425–438. <https://doi.org/http://doi.org/10.25130/sc.23.2.24>
- Fahd, A. N. (2022). Skill performance in terms of emotional regulation and mood disturbances for Maysan futsal club players. *JOURNAL OF SPORT SCIENCES, 14*(54).
- Huppert, F. A., & So, T. T. C. (2013). Flourishing across Europe: Application of a new conceptual framework for defining well-being. *Social Indicators Research, 110*, 837–861.
- Ibrahim, A. M. (2015). The relationship between psychological prosperity and happiness among female college students. *Journal of Scientific Research in Arts, 16*(2), 1–23.
- Mahmoud, M. A., FadousNamrawi, A. O., & al-Dulaimi, S. H. H. (2015). Impact exercises compromise vehicle (physical skill) in different shapes and spaces on some of the physical variables and speed performance skills of football players for applicants. *Sport Culture, 6*(2).

- Masoud, A. R., & Shabib, S. S. (2024). Evaluating the level of some psychological traits among women practicing sports activities. *Journal of Studies and Researches of Sport Education, 34*(2). DOI: <https://doi.org/10.55998/jsrse.v34i2.512>
- Naji Fahd, A. (2022). The effect of a guidance program in improving psychological preparation, speed and accuracy (suppression, dribbling and handling) among indoor soccer players in Maysan Governorate clubs. *Sports Culture, 13*(2), 487–502. <https://doi.org/10.25130/sc.22.2.33>
- Rasoul, T. H. A., & Muslim, A. (2019). Effect of Daniel's model in teaching basic skills of football halls. *Journal of Studies and Researches of Sport Education, 58*.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Simon and Schuster.
- shamil, wamidi. (2012). *Special effect on developing physical abilities and basic skills and their relationship to scoring accuracy and movement in indoor soccer* [PhD thesis]. University of Baghdad.

مقياس الازدهار النفسي

ملحق (1)

ت	الفقرات	تتطبق على تماما	تتطبق على كثيرا	تتطبق على احيانا	تتطبق على نادرا	لا تتطبق على كثيرا
1	أؤمن بأن اللاعبين زملائي لديهم نية الخير بالفطرة					
2	اشعر بالسعادة كوني لاعب في فريق كرة القدم الصالات					
3	اعبر عن مشاعر الاحترام والحب للمدرب وهيئته الادارية للنادي					
4	اشعر بالمتعة باللعب مع فريق أكثر من حصولي على المال والحوافز					
5	اشعر بالدفء في علاقاتي مع زملائي لاعبين					
6	اشارك زملائي اللاعبين في الكثير من السفرات الترفيهية والانشطة خارج اطار التدريب					

					أقدر الوقت عندما أكون داخل التدريب واحتاج الى تدريب إضافي	7
					أهتم بالتفاصيل التدريب الذي أقوم بها داخل فترات التدريب	8
					أشعر باليأس عندما يخسر فريقتي في أحد البطولات	9
					أشعر أني عضو في فريق مشرق وملئي بالأمل	10
					أدي قدرة على اقتناع اللاعبين بالخطه الأفضل باللعب	11
					أستطيع المبادرة بالحديث مع اللاعبين والمدرّب	12
					أؤمن التفاؤل هو أساس الفوز	13
					أبادر بالسؤال عن زملائي في حالة عدم حضورهم للتدريب	14
					أحب التدريب مع زملائي	15
					أحب التعرف على الأعضاء الجدد في الفريق وأطلع دوما لها	16
					أجهد في التدريب لأكون لاعب المميز داخل الفريق	17
					أحل أي مشكلة داخل الفريق أي كانت نوعها	18
					أحب التدريب بالجدية والمثابرة	19
					أحاول اعتماد من طريق للتدريب في تحسين مستوي	20
					أضع أهداف أثناء المنافسة وتدريب واسعى الى تحقيقها	21
					أمارس بالتدريب ان لم يكن هناك بطولة	22

					23	اكون علاقة متزنة مع المدرب وهيئة النادي بالزيارة والمناسبات
					24	احب ان يكون جميع اعضاء الفريق بمستوى عالي في البطولات
					25	احب التدريب الذي به احصل على جوائز مادية او معنوية
					26	ازور زملائي عند تعرضهم الى اصابة داخل التدريب
					27	عند اصابة اي لاعب اقوم بمساعدته واقدم المساعدة سوى كانت مادية او معنوية
					28	لا احب التدخل بالحديث بين اللاعبين
					29	واضرب على ممارسة التدريب اليومي
					30	اشعر بالرضا علاقتي مع زملائي داخل الفريق



Journal of Studies and Researches of Sport Education

spo.uobasrah.edu.iq



Psychological needs and their relationship to the skill of scoring in indoor football for female students

Israa Jassim Muhanna ¹  

Basra University of Oil and Gas ¹

University of Basra/ College of Physical Education and Sports Sciences ²

Huthaifah Najem khazaal ²  

Article information

Article history:

Received 13/8/2024

Accepted 9/9/2024

Available online 15, Nov,2024

Keywords:

psychological needs, indoor soccer,

scoring skill, psychology

Abstract

The aim of the research was to: identify the psychological needs of fourth-year female students, so the researchers used the descriptive approach using the survey and correlation methods as it is the most appropriate approach for the research objectives and the nature of the problem, as the research community was identified, which is represented by female students in the College of Physical Education and Sports Sciences / University of Baghdad, numbering (180) female students in the College of Physical Education and Sports Sciences for Girls / University of Baghdad, and the researchers concluded: Female students have positive psychological satisfaction due to their daily practice of sports in the college, and the recommendations were: Work on motivating female students to practice sports and provide them with the appropriate supplies and infrastructure.





مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية

sps.uobasrah.edu.iq



الحاجات النفسية وعلاقتها بمهارة التهديف كرة القدم الصالات للطالبات

  حنيفة نجم خزعل²

جامعة البصرة/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة²

  أسراء جاسم مهنا¹

جامعة البصرة للنفط والغاز¹

المخلص

هدف البحث الى : التعرف على الحاجات النفسية لدى طالبات المرحلة الرابعة ، لذا استعملت الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب المسح والعلاقات الارتباطية كونه أكثر منهج مناسب لأهداف البحث وطبيعة المشكلة اذ تم تحديد مجتمع البحث والمتمثل طالبات في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد والبالغ عددهن (180) طالبة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات / جامعة بغداد ، واستنتج الباحثان: تمتلك الطالبات الاشباع النفسي بشكل إيجابي وذلك لممارستن الرياضة بشكل يومي في الكلية، وكانت التوصيات :العمل على تخفيز الطالبات على ممارسة الرياضة وتوفير المستلزمات والبنى التحتية المناسبة لهن .

معلومات البحث

تاريخ البحث :

الاستلام : 2024/8/13

القبول : 2024/9/9

التوفر على الانترنت: 15 نوفمبر، 2024

الكلمات المفتاحية :

الحاجات النفسية، كرة القدم الصالات، مهارة التهديف، علم النفس

1. التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث

يعد علم النفس من العلوم المهمة في المسار العلمي اذ انتجت العلوم الأخرى الكثير من المفاهيم والمعارف وعلم النفس لم يقل اثراً في اثناء المعرفة العلمية فيعد الان أساس متين تعتمد عليه حياة الانسان لكونه جزء أساسي من حياته الخاصة والعامه ولذلك تطورت الدراسات والأبحاث في هذا الجانب وحاولت تغطية كافة مفاصل العناوين والمحاور النفسية التي تصيب الانسان بغية تحقيق التوازن النفسي لديه. (Masoud & Shabib, 2024)

الحاجات النفسية من الأساسيات التي يجب ان يتمتع بها الفرد كونه انسان ذو مشاعر ومتطلبات متنوعة ومتعددة فالحاجات النفسية " حالة من التوتر وعدم الاتزان النفسي يشعر بها الفرد بسبب فقدان شيء معين يعتبر في نظره ضروريا لاتزانه النفسي وهذه الحالة تدفعوا الى النشاط والاستمرار فيه حتى يحصل على ما ينقصه سيعود اليه توازن وهدهه النفسي " (El-Gohary, 2006) وان الحاجة تتنوع لدى الافراد فالحاجة هي الشعور بالنقص ومحاولة اكمال هذا النقص فمنها الحاجة الى الاثارة والشبع والمرح وغيرها من الحاجات، وان الاعداد الرياضي بكافة تفاصيله يتطلب عدة مبادئ منها التدريب و التخطيط والمهارة والحالة النفسية ومنها الحاجات النفسية التي يجب ان تكون ذات استقرار لدى الافراد ومهمة المربين والدرسين هي اكتشاف هذه الحاجات ومحاولة اشباعها رياضيا ونفسياً من خلال دعمهم وتوفير المستلزمات اللازمة لهم .

تحتاج مهارة التهديد الى انتباه وتركيز كونها تتم خلال أجزاء من الثانية وهذا يحتاج الى ان يكون الفرد ذو حالة ذهنية ونفسية مستقرة ومشبعة وغير قلقة قد تؤثر سلباً على الفرد الذي يؤدي هذه المهارة فهي مهارة معقدة ومركبة الى حد ما فتستلزم العديد من المتغيرات المهارية والبدنية والنفسية لتنفيذها بشكل صحيح. (Khazal et al., 2024) ومما سبق تكمن أهمية البحث بيان أهمية الحاجات النفسية لدى الطالبات في المرحلة الرابعة الحاجات النفسية وعلاقتها بمهارة التهديد كرة القدم للصالات للطالبات وهذا لمعرفة اثره على التهديد وكذلك سيعطي للتدريسيين صورة واضحة عن الحاجات النفسية ودورها في دقة أداء المهارة.

1-1 مشكلة البحث :

تتمحور مشكلة البحث في مستوى اشباع الحاجات الذي قد يكون مشكلة تعرقل مهارة التهديد بشكلها الصحيح والسليم ولذلك ارتأى الباحثان الى دراسة هذا المتغير لفهم مدى ارتباطه بمهارة كرة القدم لدى الطالبات المرحلة الرابعة في التربية الرياضية للبنات / جامعة بغداد، فمعرفة ان السلوك الصحيح والاختيار الصحيح يتم من عندما يكون هناك توازن واشباع صحيح لحاجات لدى الافراد فهناك حالات تحدث بسبب اخفاق لدى الافراد في تحقيق المهام الرياضية الموكلة اليهم وحتى وان كانت سهلة وبسيطة، ولذلك صبا الباحثان اهتمامهما في دراسة هذا المتغير لبيان أهمية هذا المتغير للباحثين الاخرين.

4-1 اهداف البحث :

- 1- التعرف على الحاجات النفسية لدى طالبات المرحلة الرابعة -جامعة بغداد - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية للبنات .
- 2- التعرف على مهارة التهديد بخماسي كرة القدم لدى عينة البحث .
- 3- التعرف على العلاقة بين الحاجات النفسية ومهارة التهديد بخماسي كرة القدم لدى طالبات المرحلة الرابعة .

4-1 مجالات البحث :

- 1-4-1 المجال البشري : طالبات كلية التربية الرياضية للبنات / جامعة بغداد للعام 2023- 2024 .

1-4-2 المجال المكاني :- القاعات والملاعب الدراسية كلية التربية الرياضية للبنات / جامعة بغداد.

1-4-3 المجال الزمني : من المدة 2023/12/15 ولغاية 2024/2/15.

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

1-3 منهجية البحث:

ويقصد بالمنهج البحثي هو الطريق الذي يسلكه الباحث في حل مشكلة بحثه، لذا استعملت الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب المسح والعلاقات الارتباطية كونه أكثر منهج مناسب لأهداف البحث وطبيعة المشكلة "فالغرض الرئيسي للمنهج الوصفي هو توصيف المتغيرات كما هي موجودة في الوقت الحاضر دون تدخل من الباحث" (Adnan, 2008)

2-2 مجتمع البحث وعينته:

2-2-1 مجتمع البحث:

تم تحديد مجتمع البحث والمتمثل طالبات كلية التربية الرياضية للبنات / جامعة بغداد والبالغ عددهن (180) طالبة المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية للبنات / جامعة بغداد وتم تطبيق التجربة على عينة البحث البالغة (100) طالبة وبلغت النسبة المئوية (55.55%) من النسبة المئوية لمجتمع البحث.

2-2-2 عينة البحث:

عينة البحث "هي الجزء الاساسي المأخوذ من المجتمع الأصلي والتي تمثله بنسبة معينة عن طريقها تؤخذ البيانات المتعلقة بالبحث ذلك لغرض تعميم النتائج على المجتمع الأصلي" (Muhammad, 2003) لذا اختيرت العينة بطريقة عشوائية تمثل المجتمع تمثيلاً حقيقياً، وهم من طالبات المرحلة الرابعة ، واشتملت (100) طالبة وبنسبة (55.55%) من مجتمع البحث البالغ (100).

2-3-3 الأدوات والوسائل والأجهزة المستعملة في البحث:

"يستند نجاح البحث في انجاز أهدافه يتوقف على عدة عوامل من أهمها الاختيار الصحيح والمناسب للأدوات والوصول على معلومات ، ولهذا فان اختيار الأدوات الملائمة يعد عملاً مهماً بالبحث العلمي" (9:ص13)، وقد استعانت الباحثان في جمعها للمعلومات بالوسائل والأدوات الأتية :

2-3-3-1 الأدوات والوسائل المستعملة في البحث:

▪ استبانة مقياس الحاجات النفسية (Hala, 2023) ، المقابلات التي قامت بها الباحثان مع ذوي الخبرة والاختصاص، المراجع والمصادر العربية والأجنبية، قرطاسية وأدوات مكتبية (أوراق وأقلام الخ)، استمارات جمع البيانات وتفرغها، الحقيبة الإحصائية (SPSS)، حاسبة نوع (Cassio) يدوية، لاب توب من نوع (Acer).

2-4-4 إجراءات البحث الميدانية:

2-4-4-1 الاختبارات المستخدمة في البحث :

2-4-4-1-1 اختبار التهيف بالقدم على مستطيلات متداخلة (H. A. Muhammad & Radwan, 1982)

- الغرض من الاختبار : قياس دقة التهيف .

- الأدوات : كرات عدد (3) ، جدار أملس يرسم عليه ثلاثة مستطيلات متداخلة أبعادها : (المستطيل الكبير 2×3 م ،

المستطيل الوسط 1,50×2.20 م المستطيل الصغير 1,40 × 1 م ، إذ تمثل الارض الجهة السفلى لكل

المستطيلات ، ويرسم أمام الجدار خط على بعد (10 م) .

- وصف الأداء : يقف المختبر خلف خط البداية (10 م) ثم يقوم بالتهديف بصورة متتالية نحو الجدار بالكرات الثلاث محاولاً إصابة المستطيل الكبير.

شروط الأداء : تتم بداية الاختبار من الكرة (1) وينتهي بالكرة (3) والمسافة بين كل كرة واخرى (30) سم وموضوعة بجانب بعضها كما موضح بالشكل (2) .

- طريقة التسجيل :

- تحتسب للفرد (درجة واحدة) إذا الكرة أصابت المستطيل الصغير.
- تحتسب للفرد (درجتان) إذا تمت أصابه الكرة المستطيل المتوسط.
- تحتسب للفرد (ثلاث درجات) إذا أصابت الكرة المستطيل الكبير.
- تحتسب للفرد (صفر) من الدرجات إذا تمت إصابة المحاولة خارج المستطيلات الثلاث.

2-4-2 مقياس الحاجات النفسية (Hala, 2023)

استخدمت الباحثان مقياس (هلا كاظم) الذي يتكون من (62) عبارة ذو سلم إجابات ثلاثية (ينطبق، غير متأكد ، لا ينطبق) وهو من المقاييس المعتمدة على البيئية العراقية وصالح للاستخدام على عينة البحث المبحوثة .

3-4-3 التجربة الاستطلاعية:

قامت الباحثة بإجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2023/12/17 المصادف يوم الاحد وكانت الغاية من إجراء هذه التجربة هي الآتي :

- التعرف على إمكانية إجراء الاختبار والمقياس.
- التعرف على مدى ملاءمة الاختبارات مع عينة البحث .
- التعرف على الزمن المستغرق لكل اختبار.
- التعرف على قدرة وكفاية الفريق المساعد.

2-4-4 التجربة الرئيسية:

، تم تطبيق مقياس الحاجات النفسية (Hala, 2023) على عينة بحثنا وعددهن (100) طالبة خلال المدة من 2024/1/2 الى 2024/2/2 ، وبعد استرجاع (100) استمارة تمثل كل مقياس دقت الاستمارات المسترجعة للتأكد من إتباع التعليمات والتأكد أن فقرات المقاييس جميعها قد أُجيب عنها ، فكانت نتائج التدقيق هي عدم استبعاد أي استمارة من مجموع الاستمارات الكلية المسترجعة وذلك لاكتمال الإجابة بدقة على جميع فقرات المقاييس وبعد الانتهاء من تنفيذ التجربة الرئيسية ، قامت الباحثة بجدولة البيانات الخاصة بأفراد عينة التطبيق بعد جمعها وترتيبها تمهيدا لأجراء العمليات الإحصائية.

2-5 وسائل الإحصاء :

اعتمدت الباحثة الوسائل الإحصائية بالحقيبة (SPSS) الإصدار (v23) ، وبرنامج (Excel) لمعالجة البيانات الواردة في بحثها:

3- عرض النتائج البحث ومناقشتها :

3-1 عرض نتائج البحث :

جدول (1)

الأوساط الحسابية والانحراف المعياري ومعامل الارتباك البسيط لمقياس الحاجات النفسية ومهارة التهديد

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	قيمة الدلالة sig	الدلالة
المقياس	130.33	17.236	0.754	0.001	معنوي
والتهديد	4.46	1.060			

• معنوي عند درجة حرية ن-1 = (99)

3-1-1 مناقشة نتائج البحث :

من خلال ملاحظتنا للجدول (1) نلاحظ معنوية الارتباط بين متغيرات البحث لمقياس اشباع الحاجات النفسية ومهارة التهديد بكرة القدم لدى طالبات المرحلة الرابعة ، ويعزو الباحثان ذلك الى ان عملية الاشباع للحاجات هي عملية متعددة الجوانب فمنها اشباع الحاجات الوظيفية كالنوم والشبع من الجوع الكافي والراحة من التعب... الخ (Mahmoud et al., 2015) وبعضها حاجات نفسية ومهنية وهذه الحاجات قد توضع لها اهداف واذا ما حققها الفرد اصبح مشبع نفسياً فالنظر الى المستقبل ووضع الأهداف والخطط المناسبة لتحقيقها تجعل صاحبها يعيش حالة من اشباع الذات الذي يجعله يشعر بشعور الاكتمال الداخلي والرضا عن نفسه وينكر (Hamed, 2012) " من أن الأهداف التي يضعها الفرد للمستقبل ومنها الاهداف الشخصية تمثل عنصراً مهماً لزيادة دافعية الإنجاز ، إذ تعد الأهداف مصادر طاقة لا تنضب تشجع للإنجاز والممارسة للأنشطة التي تحقق هذه الأهداف"

ان الانسان بطبيعته ذو نزعة اندفاعية وذو رغبة قوية في تحقيق الاثارة التي تولد في داخله كأن يحقق انجاز معين يذكر فيه ويخلد اسمه بمحل معين وتحقيق هذه الاثارة تعني تحقيق الاشباع النفسي للفرد إذ يذكر (Osama, 2000) " يولد الإنسان ولديه كمية معينة من الحاجة إلى الإثارة ، والتي يمكن أن نعبر عنها ببساطة بالمتعة عندما يكون مستوى الإثارة منخفضاً جداً يصبح متضيقاً ويبحث عن الإثارة ... والأنشطة الرياضية تعتبر نموذجاً فريداً وخاصة بالنسبة للناشئ الرياضي لأنها تزيد من درجة الإثارة إلى المستوى الأمثل وذلك مصدر المتعة" (Abdulrahman et al., 2020)

ان الطالبات بحكم المجتمع هن من الاناث وممارسة الرياضة تعد محصورة للذكور على نطاق واسع ولكن ممارسة الرياضة في الكلية تعد متنفس كبير لهن وفتحت الأبواب لهن لأخراج الابداع الذي يمتلكهن في الرياضة وهذا يعود الى البيئة التي وفرتها الكلية في تحقيق الاشباع النفسي للطالبات اذ كانت لهن خيارات فاشلة في تحقيق ممارستهن لرياضة كرة القدم خارج الكلية ولكن في داخل الكلية قد تحقق لهن ذلك الامر إذ يذكر (Tawfik & Suleiman, 1995) تعمل المواقف النفسية داخل بيئة الفرد وخارجها على تحفيز الفرد لبناء خبراته، لأجل أن يتعلم كيف يستخلص أفضل طريق الإشباع في أنسب مجموعة من الظروف (Rasoul & Muslim, 2019)

4 الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات

- 1- تمتلك الطالبات الاشباع الحاجات النفسية بشكل إيجابي وذلك لممارستهن الرياضة بشكل يومي في كليتهن .
- 2- تحققت الاشباع النفسية لدى الطالبات بما تحقق لهن من فسخ المجال لممارسة الرياضة في الكلية.

3- ان اشباع الطالبات كان يدل على وجود حافز الاثارة والتشويق في ممارسة الرياضة وهذا يعني اشباع حاجة الاثارة لديهن .

4-2 التوصيات:

- 1- العمل على تحقيق رغبات وحاجات الطالبات الرياضية من توفير دعم معنوي ومادي لممارسة الرياضة.
- 2- العمل على دعم الرياضة النسوية في العراق وتوفير الدعم المالي واللوجستي لهن .
- 3- نشر الوعي الثقافي المجتمعي بضرورة دعم الرياضيات من النساء من اجل النهوض بالرياضة النسوية في العراق .
- 4- العمل على انتاج برامج تثقيفية تدعم الجانب الرياضي للنساء داخل وخارج الكلية.
- 5- العمل على نشر بحوث جديدة تختص بجوانب مختلفة من اشباع الذات ومهارات اخرى.

شكر وتقدير

الحمد لله على اتمام نعمته وصل الله على محمد وال محمد الطيبين الطاهرين، اتقدم بالشكر الجزيل لكل شخص ساعدنا على اتمام هذا البحث من عينة البحث والفريق المساعد تمنياتنا لهم بالتوفيق.

تضارب المصالح

يعلن المؤلفان انه ليس هناك تضارب في المصالح

اسراء جاسم مهنا <https://orcid.org/0009-0002-1237-9508>

References

- Abdulrahman, M. A., Ali, B. A., & Hammad, S. H. (2020). The Impact of the Use of Stairs and Hoops Exercises in the Compatibility and Speed of the Skill Performance of the Players of Ramadi Football Club for Youth. *International Journal of Psychosocial Rehabilitation*, 24(05).
- Adnan, A. (2008). *Scientific Research Methods, Arab Company for Marketing and Supplies* (p. 18).
- El-Gohary, A. F. M. S. (2006). *Psychological needs and their relationship to stress in deaf adolescents* [Published master's thesis]. Zagazig University.
- Hala, K. M. (2023). *Psychological needs and their relationship to social adaptation and life satisfaction among swimming practitioners in Dhi Qar Governorate* [Unpublished doctoral thesis]. Dhi Qar University.
- Hamed, S. H. (2012). *Sports Psychology* (1st ed, p. 294). no publisher.
- Khazal, H. N., Rasoul, T. H. A., & Mohammed, L. H. (2024). The effect of the self-scheduling strategy (KWL) in developing tactical knowledge and some football skill abilities for students. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 34(1).
- Mahmoud, M. A., FadousNamrawi, A. O., & al-Dulaimi, S. H. H. (2015). Impact exercises compromise vehicle (physical skill) in different shapes and spaces on some of the physical variables and speed performance skills of football players for applicants. *Sport Culture*, 6(2).
- Masoud, A. R., & Shabib, S. S. (2024). Evaluating the level of some psychological traits among women practicing sports activities. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 34(2). DOI: <https://doi.org/10.55998/jsrse.v34i2.512>
- Muhammad, H. A., & Radwan, M. N. al-D. (1982). *Motor performance tests* (p. 45). Dar Al-Fikr Al-Arabi.
- Muhammad, N. al-D. (2003). *Inferential Statistics in Physical Education and Sports Sciences* (1st ed, p. 17). Dar al-Fikr al-Arabi.
- Osama, K. R. (2000). *ports Psychology, Concepts – Applications* (pp. 83–84). Dar Al Fikr Al Arabi.
- Rasoul, T. H. A., & Muslim, A. (2019). Effect of Daniel's model in teaching basic skills of football halls. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 58.
- Tawfik, S. K., & Suleiman, A. R. S. (1995). The relationship between the source of control and the ability to make decisions. *Journal of the Center for Educational Research at Qatar University*, 4(8).

ملحق (1)

مقياس الحاجات النفسية

ت	الفقرات	ينطبق	غير متأكد	لا ينطبق
1.	أعالمي الآخرين بود واحترام .			
2.	أسعى أن تكون محبوباً من قبل زميلاتي.			
3.	أحب مساعدة الآخرين.			
4.	أتمنى الخير للآخرين .			
5.	أشعر بالسعادة عند الاختلاط مع الآخرين .			
6.	أشارك زميلاتي بأي نشاط .			
7.	أشارك أصدقائي أفراحهم واحزنهم .			
8.	لا أملك علاقات قوية مع الآخرين .			
9.	أقضي وقت فراغي مع اهلي وصديقاتي .			
10.	أشعر بالسرور عندما تفتقني صديقاتي .			
11.	أتواجد مع زميلاتي عند الحاجة .			
12.	لا أرغب أن يشاركني الآخرين بالرأي .			
13.	أساهم في أسعاد الآخرين .			
14.	التقي بزميلاتي عند الشعور بالاكئاب .			
15.	أرغب في كسب حب الآخرين .			
16.	أشعر بالثقة بمن حولي .			
17.	أرغب في السيطرة على تفاعلاتي .			
18.	أسعى الى القضاء على سلوكياتي العدوانية .			
19.	أفضل الهدوء والراحة.			
20.	لا أملك القدرة على مواجهة المخاطر.			
21.	أشعر بالطمأنينة بالتعامل مع الآخرين .			
22.	أحصل على الدعم والمساندة من زميلاتي.			
23.	أشعر ان حياتي في خطر .			
24.	أسعى بان لا اكون عبأ على الآخرين .			
25.	لا أخرج بمفردتي احيانا .			
26.	أشعر بالخوف من المجهول .			
27.	أسعى ان اكون من الاشخاص الذين نومهم مستقر .			
28.	لا اريد ان اكون مظلوما في الحياة.			
29.	أشعر بالاهمال وعدم الاهتمام بي .			
30.	أخوف من فقدان شخص قريب .			

			31. أشعر بالاستقرار في حياتي .
			32. أرغب في تحقيق اهدافي .
			33. أرغب في الحصول على مكانة مرموقة .
			34. أشعر بالرضا على شخصيتي .
			35. أحزن عندما يقلل الاخرين من شأني .
			36. أومن بامكانياتي وقدراتي.
			37. أشعر بعدم الاحترام من قبل الاخرين.
			38. أحرص على أن اكون شخصية مؤثرة بمن يحيط بي.
			39. أشعر بالسهولة في انجاز اعمالي.
			40. اجد القدرة على الاقتناع .
			41. أشعر بقيمتي ومكانتي وسط الاخرين .
			42. امتلك القدرة على مناقشة الاخرين.
			43. لا اشعر بالنقص ابدا.
			44. دائما يستمع الاخرين لحديثي .
			45. يسعني أن اكون امرأ مفيد في المجتمع .
			46. اقدم اعمال مفيدة للاخرين .
			47. أشعر ان رأيي صائب في كل الامور .
			48. أنجز واجباتي بأسرع وقت.
			49. أستغل وقت فراغي في أنجاز اعمالي .
			50. أمتلك طموح عالي .
			51. أسعى أن اكون شخصا مهما في المستقبل .
			52. اشارك في أي عمل يرفع من مستواي ومكانتي في المجتمع .
			53. أبذل جهدي للحصول على مراكز متقدمة .
			54. اعمل بجد دون ملل .
			55. اكون سعيدة عندما أنجز واجباتي .
			56. أضع أهدافي بدقة وسهولة .
			57. احب التنافس مع الاخرين.
			58. أرغب بالتفوق على الاخرين.
			59. أستطيع أن احقق اعلى المستويات .
			60. امتلك القدرة على انجاز العمل مهما كانت صعوبته .
			61. أرغب في تحقيق ما لا يقدر على تحقيقه الاخرين .
			62. اسعى للحصول على أكثر مما حصلت عليه .



Journal of Studies and Researches of Sport Education

spo.uobasrah.edu.iq



The effect of the strategy of activating prior knowledge through practical presentations on legal knowledge and decision-making accuracy in volleyball for final year students

Aseel Ibrahim Shehab ¹  

General Directorate of Education Diyala

Article information

Article history:

Received 18/9/2024

Accepted 31/10/2024

Available online 15, Nov,2024

Keywords:

Knowledge activation, decision making, legal knowledge, scientific presentations, volleyball



website

Abstract

The aim of the research was to prepare presentations in a manner consistent with the strategy of activating prior knowledge in legal knowledge and the accuracy of decision-making in volleyball. The researcher used the experimental method with tight control by designing two equivalent groups with a pre- and post-test to apply the vocabulary of the practical presentation method. The research sample was students of the College of Physical Education and Sports Sciences, fourth stage, University of Diyala. The researcher concluded that using the legal knowledge test (with the accuracy of decision-making) as a strategy of activating prior knowledge with practical presentations when applied gives us high objectivity in the accuracy of decision-making and is reflected in aspects of knowledge of other game situations. Therefore, the researcher recommends using it to develop legal knowledge and aspects of special knowledge for students in the colleges of physical education and sports sciences



مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية

spo.uobasrah.edu.iq



أثر استراتيجية تنشيط المعرفة السابقة بالعروض العملية في المعرفة القانونية ودقة اتخاذ القرار بالكرة الطائرة للطلاب السنة الأخيرة

اسيل إبراهيم شهاب¹

المديرة العامة لتربية ديالى

الملخص

هدف البحث الى اعداد العروض بما يتناسب استراتيجية تنشيط المعرفة السابقة في المعرفة القانونية ودقة اتخاذ القرار بالكرة الطائرة، واستعملت الباحثة المنهج التجريبي ذو الضبط المحكم بتصميم المجموعتين المتكافئتين ذات الاختبار القبلي والبعدي لتطبيق مفردات طريقة العروض العملية، اذ كانت عينة البحث هم طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة المرحلة الرابعة جامعة ديالى و استنتجت الباحثة ان استخدام الاختبار المعرفة القانونية (بدقة اتخاذ القرار) استراتيجية تنشيط المعرفة السابقة بالعروض العملية عند التطبيق يعطينا موضوعية عالية في دقة اتخاذ القرار وينعكس على جوانب معرفة بحالات اللعب الأخرى ؛ لذا توصي الباحثة باستعمالها لتطوير المعرفة القانونية وجوانب المعرفة الخاصة للطلاب في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة.

معلومات البحث

تاريخ البحث:

الإستلام: 2024/8/18

القبول: 2024/10/31

التوفر على الإنترنت: 15 نوفمبر، 2024

الكلمات المفتاحية:

تنشيط المعرفة ، اتخاذ القرار ، المعرفة القانونية ، العروض العلمية ، كرة الطائرة

1. التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث

تعد حركة التعليم بالتقنيات الحديثة والمختلفة من الوسائل التعليمية التي لها دوراً جوهرياً في إثراء التعليم من خلال إضافة ابعاد ومؤثرات وأساليب خاصة في مناهج وبرامج التعلم، ومن اجل توسيع خبرات المتعلم وتطوير قدراته الذهنية (المعرفية) والبدنية، لا بد من استخدام طرق وأساليب حديثة ومغايرة من اجل خلق بيئة واسعة ومتنوعة من المعلومات المتطورة بشكل مثير ومشرق وجذاب، ويقاس هذا التطور بمدى كفاءة طرائق وأساليب الحديثة. (Al Diwan, 2009)

ولأنَّ خطوات نجاح أي نشاط رياضي في أي مجتمع ، يجب أن يتبع الاسلوب المناسب والصحيح ، الذي يهدف اساساً الى الارتقاء بلعبة الكرة الطائرة ويصبح الامتداد الفعلي لممارسة هذا النشاط واصلاً الى أعلى المستويات ، ولا شك في أن هدفهم واحد في تطويرها والنهوض بها، ويتم كل ذلك من خلال الكم في المعلومات المعرفية التي تكتسب وتطبق نوعيتها ولفترات طويلة ان المعرفة العلمية هي حصيلة المعلومات التي تمثل فهم فلسفة اللعبة في مجال التدريس والتحكيم والتدريب (Khdhim & Aldewan, 2023) وكل ما يتعلق بأعداد ملاك قادر على اداء مهامه بشكل جيد ضمن ميدان لعبة الكرة الطائرة اذ تشكل المعرفة العلمية في المجال التدريسي محطة مهمة لتحديد مستوى الإدراك بالنسبة للطلبة، لكونها ترتبط بالقدرة على خلق حالة من الترابط بين الفهم والإدراك المعرفي وبين القدرة على تطبيق ذلك من خلال الاداء، وفي مجال التدريب يظهر هذا الترابط بشكل اقوى لتحقيق الانجاز ذي المستوى العالي. (Hamad et al., 2024)

وان المصدر الرئيسي الذي حصلت عليه الباحثة للمشكلة ان هناك ضعف في الحالات اللعب القانونية (المعرفة القانونية أي دقة اتخاذ القرار) التحكيمية وعدم التطلع في حالات اللعب القانونية المعرفية لدى طلاب ، (Kadhim et al., 2024)لدى ارتأه الباحثة دراسة المشكلة ووضع الحلول من خلال العمل بالطريقة استراتيجية تنشيط المعرفة السابقة بالعروض العملية من تقطيع ومنتجة فقرات القواعد الرسمية لقانون الدولي الكرة الطائرة (المعرفة القانونية) الخاصة باللعب على شكل صور توضيحية و فديوية (Hassan & Musharef, 2024)لمحاولة من الطلاب تطبيقها على ارض الملعب، "فتبادل المعلومات بين الرياضي والمدرب (المعلم والمتعلم) وكذلك استقبال المعلومات قبل الاداء الحركي" (Awad et al., 2022)، واثاءه يتيح فرصة ضبط وتنظيم التصرف بشكل دقيق يتناسب مع الموقف المواجه أو المطلوب رغم المعرفة بمتطلبات الاداء. (Hammad, 2022) وتكمن أهمية البحث في تطوير إمكانيات الطلاب المعرفية لقواعد الأساسية لقانون الكرة الطائرة (دقة اتخاذ القرار).

1-2 مشكلة البحث.

يسعى القائلون بالعملية التعليمية إلى تحسين طرائق التدريس المتبعة وزيادة التفاعل الإيجابي بين المدرس والطالب، وتماشياً مع الاتجاهات التربوية الحديثة وانطلاقاً من التوصيات التي تدعو إلى التجديد في الطرائق المستعملة، ويمكن ان تأتي الدراسة الحالية لتجريب استراتيجية تدريس جديدة ربما تعمل على إثراء عملية التعلم وتطورها والطالب لم يعد يمثل الجانب السلبي في التعليم من خلال إتباع الأوامر فقط ، ومن الملاحظ ان أكثر المدرسين في درس طرائق التدريس يركزون على الجوانب العملية إثناء تنفيذ الدرس من دون الاهتمام بما يكفي بالجوانب النظرية له من خلال كيفية إعطاء

المادة النظرية ووفق أي مستوى تعطى ومدى انعكاس ذلك على الجوانب العملية لذا كان لابد من استعمال استراتيجيات جديدة

1- 3 أهداف البحث.

- ❖ اعداد العروض بما يتناسب استراتيجيات تنشيط المعرفة السابقة في المعرفة القانونية ودقة اتخاذ القرار بالكرة الطائرة.
- ❖ أثر استراتيجيات تنشيط المعرفة السابقة بالعروض العملية في المعرفة القانونية ودقة اتخاذ القرار بالكرة الطائرة للطلاب السنة الأخيرة.

1-4 فرضا البحث.

- ❖ هناك فروق ذات دلالة إحصائية ما بين الاختبار القبلي والبعدي في المعرفة القانونية ودقة اتخاذ القرار بالكرة الطائرة للطلاب السنة الأخيرة وللمجموعتين التجريبية والضابطة.
- ❖ هناك فروق ذات دلالة إحصائية ما بين المجموعة التجريبية والضابطة في المعرفة القانونية ودقة اتخاذ القرار بالكرة الطائرة للطلاب السنة الأخيرة بالاختبار البعدي.

1-5 مجالات البحث.

- ❖ المجال البشري: طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة المرحلة الرابعة جامعة ديالى
- ❖ المجال الزمني: من (2023/12/06) ولغاية (2024/02/10)
- ❖ المجال المكاني: قاعة الشهيد الدكتور ولهان حميد في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو الضبط المحكم بتصميم المجموعتين المتكافئتين ذات الاختبار القبلي والبعدي لتطبيق مفردات طريقة العروض العملية.

2-2 المجتمع وعينته البحث:

تمثل مجتمع البحث بطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة المرحلة الرابعة جامعة ديالى والبالغ عددها (197) توزعوا على خمسة شعب (أ، ب، ج، د، هـ)؛ تم اختيار عينة من المجتمع بطريقة عشوائية غير منتظمة (طريقة القرعة) فكانت شعبة (ب) مجموعة تجريبية، و شعبة (ج) مجموعة ضابطة، وشعبة (هـ) مجموعة استطلاعية، والجدول (1) يبين تفاصيل المجتمع وعينات البحث.

الجدول (1)

يبين العدد الكلي للشعب وعينة الاستطلاع وعينة التجريبية والضابطة.

الشعبة	العدد الكلي	عينة الاستطلاع	عينة التجريبية	عينة الضابطة	الاستبعاد
أ	26	-	-	-	-
ب	38	-	15	-	23
ج	31	-	-	15	16
د	34	-	-	-	-
هـ	29	20	-	-	9
المجموع	158	20	15	15	48
النسبة المئوية	%100	12.65	9.49	9.49	14.55

2-2-1 تكافؤ لعينة البحث:

قامت الباحثة بأجراء تكافؤ للعينة في الاختبار المعرفي بالكرة الطائرة للمجموعتين التجريبية والضابطة في ضوء الاختبار القبلي، فقد عمد الباحث باستخدام اختبار (T-test) للعينات المستقلة متساوية العدد والذي اظهر ايضاً في الجدول نسبة الخطأ هو اكبر من مستوى الدلالة عند (0.406) مما يشير الى عدم وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين افراد المجموعتين في تلك المتغيرات المذكورة مما يدل على تكافؤ المجموعتين في تلك المتغيرات وكما مبين في الجدول (2)

جدول (2)

يبين تكافؤ العينة للتحصيل المعرفي

نسبة الخطأ	T	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	N	GROPS	
0.834	0.214	3.751	41.067	15	المجموعة التجريبية	اختبار المعرفي باسم ابراهيم
		3.028	40.800	15	المجموعة الضابطة	
0.230	0.265	4.422	65.467	15	المجموعة التجريبية	المعلومات السابقة
		5.182	65.000	15	المجموعة الضابطة	

2-2-2 تجانس لعينة البحث:

وقد قامت الباحثة بأجراء التجانس لعينة البحث في المتغيرات التي قد يكون لها تأثير على نتائج البحث، وهذه المتغيرات اشتملت على: (التحصيل المعرفي)، عن طريق استخدام معامل الالتواء كما مبين في الجدول (3)

الجدول (3)

يبين تجانس العينة في المتغيرات

درجات المرحلة	اختبار معرفي		
30	30	Valid	N
0	0	Missing	
74.433	35.733	الوسط الحسابي	
1.027	0.551	الخطا المعياري	
5.624	3.016	الانحراف المعياري	
-0.379	0.242	معامل الالتواء	
0.427	0.427	Std. Error of Skewness	

3-2 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- المصادر العلميّة (العربيّة والأجنبيّة)، شبكة المعلومات الدوليّة (الانترنت)، الاختبارات والقياس، استمارات تسجيل نتائج الاختبارات.

4-2 تحديد متغيرات البحث:

1-4-2 الاختبار المعرفي الخاص (ببقة اتخاذ القرار) المعرفة القانونية (Qais, 2017)

بعد البحث والتقصي عن الاختبارات المعرفية التي تخص لعبة الكرة الطائرة وجدت الباحثة عدة دراسات تخص التحديث في بعض مفردات المقرر الخاصة بقواعد الأساسية بالقانون الدولي وفق اهم التعديلات التي تخص اللعبة، ومن اجل نقل الفائدة الى الطلبة؛ اذا اعتمد الباحث على الاختبار المعرفي لدراسة (Qais, 2017) ويهدف الاختبار المعرفي الى زيادة المعرفة لحالات القانونية التي يصعب على المتعلم اتقانها سواء كانت صفة المتعلم لاعب يؤدي في الساحة اللعب او حكم .

ويتضمن الاختبار المعرفي من (20) فقرة (فيديو) كإحالات لعب قانونية حقيقية وكل حالة من الفقرات العشرين توجد ثلاثة أجوبة للحالة (الفيديو) للاختبار الواحدة منها تكون صحيحة، ويستغرق زمن الاختبار (20) دقيقة ويختبر الطالب بطريقة ان يشاهد الحالة (الفيديو) لكل فقرة من فقرات العشرين، ثم يعطي الإجابة من خلال الاختيارات الثلاثة، وحقق الاختبار المعرفي الأسس العلمية من صدق وثبات وموضوعية.

تم استخراج معامل ثبات الاختبار من خلال استخدام طريق التجزئة النصفية للإجابات أفراد عينة البحث ، حيث عملت الباحثة على تقسيم أسئلة الجانب المعرفي للقوانين والاشكال للمواقف التي

ازواج فردية وزوجية ، وبذلك حصلت على معامل الثبات بين الاختبارين من خلال إيجاد معامل الثبات بين الأزواج الفردية والزوجية ، فضلاً عن قيام الباحثة بإيجاد معامل الصدق الذاتي وذلك لصلته الوثيقة بالثبات ، لاعتماد كل منهما على الدرجات الحقيقية للاختبار لاسيما طريقة التجزئة النصفية "لا يجذب بعض المرين تطبيق الاختبار مرتين ، وبذلك يمكن استخدام طريقة التجزئة النصفية وهذه الطريقة يمكن الحصول على درجة لكل فرد عن طريق تقسيم كل اختبار الى نصفين كأن يشمل النصف الأول على محاولات فردية والنصف الثاني على محاولات زوجية وبذلك نحصل على درجة لكل فرد ،ولارتباط بين هاتين الدرجتين يمثل معامل الثبات " (Muhammad & Radwan, 2002)

الاختبار المعرفي بصيغته النهائية (دقة تحاذ القرار)

عزيزي الطالب..

بين يدك مجموعة من الأسئلة ومفتاح التصحيح تعبر عن المنهج الدراسي، المطلوب قراءة الأسئلة بدقة وتركيز، ثم ضع إشارة (✓) على الاختيار الصحيح من بين ثلاثة اختيارات لكل سؤال، علماً أنّ الإجابة تستخدم لأغراض البحث العلمي. ملاحظة: عدم ترك أي سؤال من دون إجابة. لمشاهدة الفيديو لحالات اللعب اضغط على

الرابط <https://forms.gle/7AEwwkapu9Xd537o7>

ت	الأسئلة مع الحالة الفيديوية	الخيارات
1	شاهد الحالة واعطِ والاجابة الصحيحة من خلال الاختيارات الثلاث: 	1- لا يوجد حمل 2- الكرة حمل ✓ 3- مس الشبكة
2	شاهد الحالة واعطِ والاجابة الصحيحة من خلال الاختيارات الثلاث: 	1-عبور خط المنتصف 2-لا يوجد عبور ✓ 3-مس الشبكة
3	شاهد الحالة واعطِ والاجابة الصحيحة من خلال الاختيارات الثلاث: 	1- تنبيه للمدرب ✓ 2- انذار للمدرب 3- طرد للمدرب

الخيارات	الأسئلة مع الحالة الفيديوية	ت
1- مس الشبكة 2- لمستين 3- الكرة حمل ✓	شاهد الحالة واعطِ والاجابة الصحيحة من خلال الاختيارات الثلاث: 	4
1- مس لحائط الصد 2- عبور اللاعب 3- الكرة خارج ✓	شاهد الحالة واعطِ والاجابة الصحيحة من خلال الاختيارات الثلاث: 	5
1- عبور اللاعب ✓ 2- مس الشبكة 3- لا يوجد عبور	شاهد الحالة واعطِ والاجابة الصحيحة من خلال الاختيارات الثلاث: 	6
1- عبور خلف الشبكة 2- لا يوجد عبور ✓ 3- خطأ حائط صد	شاهد الحالة واعطِ والاجابة الصحيحة من خلال الاختيارات الثلاث: 	7
1- مس الشبكة 2- عبور خلف الشبكة 3- لا يوجد عبور ✓	شاهد الحالة واعطِ والاجابة الصحيحة من خلال الاختيارات الثلاث: 	8
1- ارسال خاطئ ✓ 2- ارسال صحيح 3- إعادة ارسال	شاهد الحالة واعطِ والاجابة الصحيحة من خلال الاختيارات الثلاث: 	9

الخيارات	الأسئلة مع الحالة الفيديوية	ت
<p>1- لا يوجد مس للشبكة 2- يوجد مس للشبكة ✓ 3- خطأ مزدوج واعادة</p>	<p>شاهد الحالة واعط والاجابة الصحيحة من خلال الاختيارات الثلاث:</p> 	10
<p>1- الكرة خارج 2- لا يوجد مس للشبكة ✓ 3- يوجد مس للشبكة</p>	<p>شاهد الحالة واعط والاجابة الصحيحة من خلال الاختيارات الثلاث:</p> 	11
<p>1- مس الشبكة ✓ 2- الكرة داخل 3- لا يوجد مس للشبكة</p>	<p>شاهد الحالة واعط والاجابة الصحيحة من خلال الاختيارات الثلاث:</p> 	12
<p>1- مس الشبكة 2- الخطأ مزدوج 3- الكرة داخل ✓</p>	<p>شاهد الحالة واعط والاجابة الصحيحة من خلال الاختيارات الثلاث:</p> 	13
<p>1- إعادة ارسال 2- الكرة داخل 3- الكرة خارج ✓</p>	<p>شاهد الحالة واعط والاجابة الصحيحة من خلال الاختيارات الثلاث:</p> 	14
<p>1- الكرة لمستين 2- مس الشبكة ✓ 3- لا يوجد مس للشبكة</p>	<p>شاهد الحالة واعط والاجابة الصحيحة من خلال الاختيارات الثلاث:</p> 	15

الخيارات	الأسئلة مع الحالة الفيديوية	ت
<p>1- كرة داخل 2- كرة خارج ✓ 3- خطأ مزدوج</p>	<p>شاهد الحالة واعط الاجابة الصحيحة من خلال الاختيارات الثلاث:</p> 	16
<p>1- لا يوجد خطأ ✓ 2- يوجد خطأ (لمستين) 3- خطأ مس الشبكة</p>	<p>شاهد الحالة واعط الاجابة الصحيحة من خلال الاختيارات الثلاث:</p> 	17
<p>1- إعادة ارسال 2- خطأ حجز اللاعب ✓ 3- الكرة خارج</p>	<p>شاهد الحالة واعط الاجابة الصحيحة من خلال الاختيارات الثلاث:</p> 	18
<p>1- الكرة خارج 2- الكرة داخل 3- خطأ حجز اللاعب ✓</p>	<p>شاهد الحالة واعط الاجابة الصحيحة من خلال الاختيارات الثلاث:</p> 	19
<p>1- الكرة خارج 2- الكرة داخل ✓ 3- خطأ حائط صد</p>	<p>شاهد الحالة واعط الاجابة الصحيحة من خلال الاختيارات الثلاث:</p> 	20

2-5 التجربة الاستطلاعية

قامت الباحثة بإجراء تجربة استطلاعية (صباحية) بتاريخ 2 / 12 / 2022 على عينه قوامها (20) طلاب من المرحلة الرابعة شعبة (هـ) كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى، وكان غرض التجربة الآتي:

1. تطبيق استراتيجيات تنشيط المعرفة السابقة بالعروض العملية، ومعرفة الصعوبات والمعوقات التي واجهت الباحثة في العرض والتطبيق، والعينة في مدى الاستجابة إلى الطريقة.
2. معرفة مدى صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في تطبيق استراتيجيات تنشيط المعرفة السابقة بالعروض العملية والاستعدادات الخاصة مفردات المقرر لطلاب المرحلة الرابعة، وإطلاع الكادر المساعد على طبيعة العمل بالطريقة العروض العملية.

2-6 التجربة الرئيسية

بعد أن أكدت نتائج التجارب الاستطلاعية سلامة الإجراءات المنفذة وصحتها وتضمنها الشروط والمواصفات العلمية للمنهج التعليمي لمادة الكرة الطائرة لطلبة المرحلة الرابعة وحسب المقرر بقطاعية التعليم العالي والبحث العلمي كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ديالى، الخاص بطريقة العروض العملية فضلاً عن ملاءمتها عينة البحث لطلبة المرحلة الرابعة، تم تطبيق الوحدات التعليمية من قبل مدرسي المادة الكرة الطائرة (*) المتكونة من (10) وحدة فعلية ومن ضمنها أداء الاختبارات البعيدة للمجموعة التجريبية ابتداءً من 2022/12/6 ولغاية 2024/2/11 بواقع وحده تعليمية في الأسبوع وبقاعة الشهيد ولهان حميد المغلقة .

2-6-1 الاختبار القبلي

ان الاختبارات "هي وسائل التقويم والقياس والتشخيص والتوجيه في المنهاج والبرامج والخطط المختلفة لجميع المستويات والمراحل العمرية فهي تقوم بدور مؤثر وتثير بوضوح الى مدى التقدم والنجاح في تحقيق الاهداف الموضوعية". (Jalila, 2016)

2-6-2 تطبيق العروض

تم تطبيق منهج العروض العملية المعد على العينة التجريبية الخاص بمادة الكرة الطائرة لطلبة المرحلة الرابعة شعبة (ب) كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ديالى بتاريخ 2022/12/06 ليوم الخميس من كل أسبوع وحسب الجدول المعلن من قبل قسم الألعاب الفرقية، وإبقاء المجموعة الضابطة على طريقة التدريس المتبعة من قبل مدرس المادة، وتم تطبيق المقرر وحسب تعليمات وزارة التعليم العالي والبحث العلمي من خلال أداء الدرس العملي الحضوري في قاعة الدرس وفي تمام

(*) أ.م. د باسم إبراهيم حميد / اختبار وقياس الكرة الطائرة / جامعة ديالى / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
أ.م. د حيدر فاضل صالح / تعلم الكرة الطائرة / جامعة ديالى / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

الساعة 12:30 صباحاً وبحضور أساتذة المادة التدريسية، وحسب المنهج المقرر لقطاعية التعليم ما يخص المعرفة القانونية (القواعد الأساسية لعبة الكرة الطائرة ، دقة اتخاذ القرار) أولاً: إعطاء العينة الوقت الكافي بالأحماء بالكرات مع تهيئة كافة مستلزمات تطبيق الاستراتيجية. ثانياً: - الشرح السوافي لأفراد حول تنفيذ تطبيق العروض من المقاطع لا يصلح الفكرة للجميع افراد الطلبة.

ثالثاً: - عرض حالات اللعب من مقاطع من مباريات دوري عالمية بصورة بطيئة من اجل التعرف على تطبيق مفردات قواعد القانون.

الفكرة طبقت في القسم الرئيسي من الدرس اذ كانت هناك حالات اللعب من مباريات عالمية تم منتجتها بعروض معينة ممكن ان تعرض على الطلاب ويتم التطرق اليها عن طريق المادة من القواعد الأساسية بالكرة الطائرة وهي حالات لم تظهر من أداء الطلبة بسبب ضعف التداول المكتمل للمهارات من خلال اللعب المباشر.

2-6-3 الاختبار البعدي

بعد ان انتهت الباحثة من تطبيق المنهج بطريقة العروض العملية على عينة البحث التجريبية، قامت الباحثة بإجراء الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة، المتضمن (المعرفة القانونية لدقة اتخاذ القرار) للمجموعتين التجريبية والضابطة في تمام الساعة العاشرة صباحاً بالكرة الطائرة في مختبر الحاسوب في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بتاريخ 10 / 2 / 2023، رابط الاختبار المعرفي.

2-7 الوسائل الإحصائية المستخدمة

استخدمت الباحثة الحقيبة الإحصائية (SPSS) اذ تم استخدم الوسائل الإحصائية

3- عرض نتائج الاختبار المعرفة القانونية (دقة اتخاذ القرار) بالكرة الطائرة في القياس البعدي بين مجموعتي البحث التجريبية (استراتيجية تنشيط المعرفة السابقة بالعروض العملية) والضابطة (الأسلوب المتبع) وتحليلها ومناقشتها:

الجدول(4)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية بالقياس البعدي وفي الاختبار المعرفي للمجموعة التجريبية والضابطة

المتغير - المجموعات - الوسائل الإحصائية	N	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطا المعياري
الاختبار المعرفة القانونية	15	17.400	1.549	0.400
المجموعة التجريبية				
دقة اتخاذ القرار	15	13.133	1.506	0.389
المجموعة الضابطة				
الدرجة العظمى %		20		

يبين (4) الجدول الاحصاءات الوصفية لمجموعتي البحث بالقياس البعدي وفي الاختبار المعرفة القانونية لدقة اتخاذ القرار ومن خلاله يظهر تفوق للمجموعة العروض العملية من خلال قيمة الوسط الحسابي فضلا عن مراعاة الفروق الفردية لأفرادها وهذا ما انعكس على قيمة الانحراف المعياري اذ ان افراد مجموعة العروض العملية تحسنت بمقدار (87%) من قيمة الدرجة العظمى، واما مجموعة الاسلوب المتبع فقد تحسنت بمقدار (65.665%) اي بفارق (21.335%) تكون لصالح استراتيجية تنشيط المعرفة السابقة بالعروض العملية التي سخرتها الباحثة طيلة التجربة.

الجدول(5)

يبين متوسط الفروق وقيمة اخطائها المعيارية بالقياس البعدية وفي الاختبار المعرفة القانونية لدقة اتخاذ القرار للمجموعة التجريبية والضابطة وقيمة (ت) المحسوبة ونسبة الخطأ الإحصائية.

اسم الاختبار	متوسط الفروق	الخطأ المعياري للفروق	t	درجة الحرية	نسبة الخطأ
الاختبار المعرفة القانونية لدقة اتخاذ القرار	4.267	0.558	7.649	28	0.000

يبين الجدول (5) لأجل التحقق من الدلالة الإحصائية للفروق أو عدمها ولتحديد اتجاه الفروق لمعرفة أي الطرق أكثر فاعلية، استعملت الباحثة اختبار (ت) للعينات المستقلة إذا كانت قيمة (ت) المحسوبة (7.649) بدرجة حرية (28)، ونسبة خطأ (0.000) وهي اقل من مستوى الدلالة (0.05) وهذا يؤشر ان هناك تفوق لمجموعة البحث التجريبية والتي استخدمت استراتيجية تنشيط المعرفة السابقة بالعروض العملية على المجموعة الضابطة التي استخدمت اسلوب المتبع من خلال المدرس بنسبة مئوية مقدارها (21.335%) وكان سببه العروض العملية.

3-1 مناقشه نتائج الاختبار (المعرفة القانونية - دقة اتخاذ القرار) بالكرة الطائرة في القياس البعدي بين مجموعتي البحث التجريبية (استراتيجية تنشيط المعرفة السابقة بالعروض العملية) والضابطة (الأسلوب المتبع) وتحليلها:

من خلال النتائج المعروضة في الجدول (4) (5)، بينت لنا تحقيق الهدف في تعرّف على أثر استراتيجية تنشيط المعرفة السابقة بالعروض العملية في الجوانب المعرفية القانونية بالكرة الطائرة، كذلك والتحقق من اختبار الفرضية الاولى بين المجموعتين في الاختبار البعدي.

ان اسباب تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في القياس البعدي تعزوه الباحثة الى وضوح الهدف العام من الوحدات التعليمية للمنهاج وانسجامه مع قدرات الطلاب أدى إلى التحسن الواضح وهذا ما أشار إليه (Fouad, 1989) " بأن وضوح الأهداف وتحديدها في صور سلوكية أو مستويات أداء معينة فإنها تكون ذات مغزى وفاعلية".

وإن طريقة استراتيجية تنشيط المعرفة السابقة بالعروض العملية التي استخدمت سهلت مهمة ادراك معلومات مهمة ممكن ان تتذكرها الباحثة عن طريق مشاهدات حقيقة انعكس على المستوى المعرفي القانوني لدقة اتخاذ القرار لبعدين؛ البعد الأول: هو الجانب النظري للمادة، الذي يشمل التصنيف الدقيق للقواعد الرسمية للقانون الدولي، أمّا البعد الثاني فهو: الجانب العملي، الذي عن طريقه يتم تحويل المادة إلى قرارات ميدانية في الساحة، وهذا ينطبق أيضاً على التفاعل ما بين المعرفة القانونية والية الحركة بين مجموعة الطالب اللاعب، التي وظفت فيها ككائنهم المكاني في تحسين الجوانب التكتيكية للمهارات وتعديلها. (Aldewan et al., 2013)

اذ ان "لم تعد المعرفة الرياضية ناتجاً فرعياً، أو تعليماً مصاحباً، أو مرتبطاً في منهج التربية الرياضية، وإنما أصبح تعليماً أساسياً، فلا بدّ للمتعلم الرياضي أن يعرف أولاً، ثم يمارس ثانياً، والمعرفة الرياضية هي تنظيم الحركات وترتيبها إلى أفكار ومعلومات، من أجل أن يستخدمها الرياضي في تشكيل استجابات لمواجهة متطلبات اللعبة المختلفة والمتغيرة" (Amin & Muhammad, 2001)

وتعزو الباحثة ان العمل استراتيجي تنشيط المعرفة السابقة بالعروض العملية في تقسيم مفردات المادة المقررة ضمن قطاعية وزارة التعليم العالي والبحث العلمي على هيئة مقاطع حقيقية من وحي المباريات وعرضها حسب ترتيبها ضمن المفردات بشكل شرائح فديوية وتطبيق الممكن تطبيقه بشكل عملي ساهم بشكل كبير في وضوح معرفة الهدف البنوي لفكرة العمل واثّر بشكل ايجابي في بث روح الحماس وجعل الطلاب امام اهداف قابلة للتحقق وهذا ما اشار اليه الامين ان "وضوح المعرفة في مجال أي موضوع دراسي وفي أي وقت تعد من اهم العوامل المؤثرة في التعليم ذي المعنى، فاذا كانت البنية المعرفية واضحة وثابتة وذات تنظيم مناسب فأنها تعمل على تسهيل تعلم المادة". (Al-Amin, 1995) (Mukhalaf & Hamad, 2020)

4. الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات

1. استنتجت الباحثة ان استخدام الاختبار المعرفة القانونية (بدقة اتخاذ القرار) استراتيجية تنشيط المعرفة السابقة بالعروض العملية عند التطبيق يعطينا موضوعية عالية في دقة اتخاذ القرار وينعكس على جوانب معرفة بحالات اللعب الأخرى
2. إن تطبيق مفردات المنهج التعليمي المتبع من قبل الباحثة بطريقة استراتيجية تنشيط المعرفة السابقة بالعروض العملية ساهم في تطوير المعرفة بقواعد الأساسية.

2-4 التوصيات

1. استعمالها لتطوير المعرفة القانونية وجوانب المعرفة الخاصة للطلاب في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة.

الشكر والتقدير

نسجل شكرنا لعينة البحث المتمثلة في طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة المرحلة الرابعة جامعة ديالى

تضارب المصالح

تعلن المؤلفة انه ليس هناك تضارب في المصالح

اسيل إبراهيم شهاب <https://orcid.org/0009-0002-9456-9742>

References

- Al Diwan, L. H. (2009). Effective Methods of Teaching Physical Education. *Al-Nakhil Press, Basra*.
- Al-Amin, I. M. (1995). A proposed model for developing the teaching of mathematics for the first year of middle school using the advanced organizer method. *Educational Message, Educational Research Department, Ministry of Education, Muscat, Sultanate of Oman, 10*, 166.
- 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>
- Amin, A.-K., & Muhammad, A. (2001). *Mathematical Knowledge* (1st ed, p. 15). Book Center for Publishing.
- 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>
- Fouad, S. Q. (1989). *Educational Objectives and Teaching Curricula* (p. 177). New Publications House.
- Hamad, S. H., Saad, H. M., Agam, B. I., & Farhan, M. K. (2024). THE EFFECT OF VISUAL TRACKING EXERCISES ON SOME MOVEMENT ABILITIES AND THE SKILL OF DEFENDING THE COURT IN VOLLEYBALL FOR STUDENTS. *Proximus Journal of Sports Science and Physical Education, 1*(7), 77–83.
- Hammad, S. H. (2022). The effect of cognitive exercises with educational technology in developing the ability to shift attention and performing counterattack skills in fencing. *University of Anbar Sport and Physical Education Science Journal, 5*(25).
- Hassan, M. M., & Musharef, 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).
10.55998/jsrse.v34i1.473
- Jalila, J. A. J. (2016). *The effect of special exercises using visual stimuli in developing the strength of concentration and the accuracy of some offensive skills for female volleyball players* [Master's thesis]. University of Diyala.

- 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>
- Khdhim, M. A. A., & Aldewan, L. H. M. (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(2.1), 527–542.
- Muhammad, H. A., & Radwan, M. N. al-D. (2002). *Measurement in Physical Education and Sports Psychology*. Dar Al-Fikr Al-Arabi.
- Mukhalaf, A. K., & Hamad, S. H. (2020). The effect of special exercises in reducing the motor response time of the player (libero) for the skill of defending the court in volleyball. *Journal of Sports Science*, 12(44), 304–315. URI: <http://148.72.244.84:8080/xmlui/handle/xmlui/6983>
- Qais, A. S. (2017). *The effect of a cognitive approach to developing the accuracy of decision-making for volleyball referees* [Master's Thesis]. Al-Mustansiriya University.



Journal of Studies and Researches of Sport Education

spo.uobasrah.edu.iq



The effect of a functional training curriculum according anaerobic energy systems with and without intermittent fasting on a number of physical variables for those who like general health

Diyar Ramadan Hussein ¹ 
University of Duhok / College of Physical Education and Sports Sciences^{1,2}

Azad Ahmed Khaled ² 

Article information

Article history:

Received 11/8/2024

Accepted 21/8/2024

Available online 15, Nov, 2024

Keywords:

Functional training curriculum,
anaerobic energy systems, intermittent
fasting, physical variables



Abstract

The research aims to prepare a curriculum for functional training according to the two anaerobic energy systems. The researchers used the experimental method for two experimental groups with pre- and post-measurements. The research sample only consisted of (24) participants at a rate of (80%). The statistical package (SPSS) was used. The research reached the most important results (the latest training curriculum using functional training according to the two anaerobic energy systems with intermittent fasting showed a clear improvement in all physical variables (strength endurance, maximum strength, explosive strength, speed, agility and flexibility) and all of them were statistically significant between the pre- and post-measurement and in favor of the post-measurement. The training curriculum using functional training according to the two anaerobic energy systems without intermittent fasting also showed a clear improvement in all physical variables (strength endurance, maximum strength, explosive strength, speed, agility and flexibility) and all of them were statistically significant between the pre- and post-measurement and in favor of the post-measurement. The researchers also recommended paying attention to using the functional training curriculum according to the two anaerobic energy systems with and without intermittent fasting. In improving the level of physical abilities (strength endurance, maximum strength, explosive power, speed, agility and flexibility).



مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية

spo.uobasrah.edu.iq



تأثير منهاج بالتدريب الوظيفي وفقاً لنظامي الطاقة اللاهوائيين بالصيام المتقطع وبدونه في عدد من المتغيرات البدنية لممارسي الصحة العامة

✉ أزيد احمد خالد²

✉ ديار رمضان حسين¹

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

الملخص

يهدف البحث الى إعداد منهج للتدريب الوظيفي وفقاً لنظامي الطاقة اللاهوائيين ، واستعمل الباحثان المنهج التجريبي لمجموعتين تجريبتين مع قياسين القبلي والبعدي، أما عينة البحث فقط تكونت من (24) مشتركاً بنسبة (80%) ، وقد تم استعمال الحقيبة الاحصائية ال (SPSS) وقد توصل البحث إلى أهم النتائج (أحدث المنهج التدريبي باستخدام التدريبي الوظيفي وفقاً لنظامي الطاقة اللاهوائيين بالصيام المتقطع تحسناً واضحاً على جميع المتغيرات البدنية (مطاوله القوى والقوة القصوى والقوة الانفجارية والسرعة والرشاقة والمرونة) وكانت جميعها دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي ولصالح البعدي ، كما أحدث المنهج التدريبي باستخدام التدريبي الوظيفي وفقاً لنظامي الطاقة اللاهوائيين بدون الصيام المتقطع تحسناً واضحاً على جميع المتغيرات البدنية (مطاوله القوى والقوة القصوى والقوة الانفجارية والسرعة والرشاقة والمرونة) وكانت جميعها دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي ولصالح البعدي كذلك أوصى الباحثان الاهتمام باستخدام منهاج التدريب الوظيفي وفقاً لنظامي الطاقة اللاهوائيين بالصيام المتقطع وبدونه في تحسن مستوى القدرات البدنية (مطاوله القوى والقوة القصوى والقوة الانفجارية والسرعة والرشاقة والمرونة

معلومات البحث

تاريخ البحث :

الاستلام : 2024/8/11

القبول : 2024/8/21

التوفر على الانترنت: 15 نوفمبر، 2024

الكلمات المفتاحية :

منهاج التدريب الوظيفي ، نظامي الطاقة اللاهوائيين ، الصيام المتقطع ، المتغيرات البدنية

1.التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث

يتميز العصر الحديث بتطور علمي في كثير من مجالاته وميادينه العلمية والفنية والرياضية التي يسعى إلى تطويرها بما يثري الحياة الإنسانية وينميها ويطورها ، ولهذا التطور ومتطلباته اثر كبير في اختيار موضوعات البحث التي لها علاقة بأسلوب التدريب الذي يؤدي إلى الارتقاء بالمستوى الوظيفي والعضوي لأجهزة وأعضاء الجسم وبالتالي تنمية وتطوير الصفات البدنية والفسولوجية والمهارية والخطية و السمات الإرادية .

ويوضح (Mimi, 2016) أنه يكون التركيز في الصيام المتقطع على متى وكم مرة تأكل (تواتر الوجبة) وليس على ما تأكله ، وان من فوائد الصيام المتقطع يجعل الشهية طبيعية فتصح الشهية وتقل الرغبة في تناول الطعام والميل اكثر لتناول الطعام الصحي .

1 - 2 مشكلة البحث :

لجأ معظم المدربين والنادي الرياضية في العالم الى أداء التمارين الوظيفية باستخدام وزن الجسم وأدوات التدريب الوظيفي بشكل منفرد ومن خلال منصات التواصل الاجتماعي أو الذهاب الى الحدائق العامة لغرض زيادة النشاط والحفاظ على اللياقة البدنية وتحسين لحالة الصحية العامة ، كما أن للصيام المتقطع أكثر من استراتيجية للصيام منها وفق تقييد الطاقة المتقطع أو وفق توقيت تناول الطعام التغذية المقيدة بالوقت ، مما حث الباحثان الى إجراء هذا البحث (للتعرف على تأثير منهاج بالتدريب الوظيفي وفقاً لنظامي الطاقة اللاهوائيين بالصيام المتقطع وبدونه في عدد من المتغيرات الوظيفية ومكونات الجسم لمحببي الصحة العامة) .

1 - 3 أهداف البحث :

- 1- إعداد منهج للتدريب الوظيفي وفقاً لنظامي الطاقة اللاهوائيين .
- 2- الكشف عن تأثير منهاج التدريب الوظيفي وفقاً لنظامي الطاقة اللاهوائيين بالصيام المتقطع في عدد من المتغيرات البدنية لممارسي الصحة العامة .
- 3- الكشف عن تأثير منهاج التدريب الوظيفي وفقاً لنظامي الطاقة اللاهوائيين بدون الصيام المتقطع في عدد من المتغيرات البدنية لممارسي الصحة العامة .
- 4- الكشف عن الفروق بين منهاج التدريب الوظيفي وفقاً لنظامي الطاقة اللاهوائيين بالصيام المتقطع وبدونه في عدد من المتغيرات البدنية لممارسي الصحة العامة .

1 - 4 فرضيات البحث :

- 1- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي في عدد من المتغيرات البدنية لمجموعة التجريبية الأولى (التدريب الوظيفي وفقاً لنظامي الطاقة اللاهوائيين بالصيام المتقطع) ولصالح الاختبارات البعدية .
- 2- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي في عدد من المتغيرات البدنية لمجموعة التجريبية الثانية (التدريب الوظيفي وفقاً لنظامي الطاقة اللاهوائيين بدون الصيام المتقطع) ولصالح الاختبارات البعدية .
- 3- لا توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين لكل من المجموعة التجريبية الأولى (التدريب الوظيفي وفقاً لنظامي الطاقة اللاهوائيين بالصيام المتقطع) والمجموعة التجريبية الثانية (التدريب الوظيفي وفقاً لنظامي الطاقة اللاهوائيين بدون الصيام المتقطع) في عدد من المتغيرات البدنية .

5-1 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : أشتمل على عينة من الذكور بأعمال تراوحت بين (30 إلى 40) سنة لمشاركي قاعة نادي سنحاريب الرياضي.

2-5-1 المجال الزمني : من 2021 الى 2024.

3-5-1 المجال المكاني : تم تطبيقه في قاعة نادي سنحاريب الرياضي للياقة البدنية.

7-1 تحديد المصطلحات :

التدريب الوظيفي (FUNCTIONAL-TRAINIG) :

يعرفها ستالي (STALEY) بأنها " تمارينات تؤدي بأدوات مختلفة ، صممت لخلق بيئة أكثر تحدياً بغرض إشراك

أكبر عدد من العضلات الصغيرة والعميقة التي تعمل على إرتزان الجسم " . (Feito et al., 2018).

1-3 منهج البحث :

قام الباحثان باستخدام المنهج التجريبي لمجموعتين تجريبيتين مع قياسين القبلي والبعدي .

2-3 مجتمع البحث وعينه:

أشتمل مجتمع البحث على المشتركين الذكور البالغ أعمارهم من (30-40) سنة في قاعة نادي سنحاريب الرياضي والبالغ عددهم (30) مشتركاً ، أما عينة البحث فقط تكونت من (24) مشتركاً بنسبة (80%) من مجتمع البحث حيث تم تقسيمهم عن (طريق القرعة) الى مجموعتين متساويتين مجموعة باستخدام التدريب الوظيفي وفقاً لنظامي الطاقة اللاهوائيين مع بالصيام المنقطع ومجموعة باستخدام التدريب الوظيفي وفقاً لنظامي الطاقة اللاهوائيين بدون الصيام المنقطع بواقع (12) مشتركاً لكل مجموعة ، وتم استبعاد (6) مشتركين الذين شاركوا في التجربة الأستطلاعية

3-3 التصميم التجريبي :

استعمل الباحثان التصميم التجريبي للمجموعتين المتكافئتين ذات الأختبارين القبلي والبعدي وتصميم مجموعتان

تجريبيتان (الأولى والثانية) بحيث تكون المجموعتان متكافئتين في جميع ظروفها ماعدا متغير الصيام المنقطع .

4-3 تجانس وتكافؤ :

1-4-3 تجانس العينة :

من أجل ضبط المتغيرات التي تؤثر في دقة نتائج البحث لجأ الباحثان في التحقق من تجانس عينة البحث كلها معاً

التي تتعلق بالقياسات المورفولوجية وهي (الطول ، وزن الجسم ، العمر الزمني) ، والجدول (1) يبين ذلك .

جدول (1)

تجانس أفراد عينة البحث في الطول والوزن

م	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف
1	الطول	سم	174.08	2.483	1.42
2	الوزن	كغم	84.47	6.426	7.70
3	السن	سنة	35.00	1.021	2.91

من خلال جدول (1) نلاحظ بأن قيم معامل الاختلاف هي أصغر من (30) وهذا يدل على أن العينة متجانسة

2-5-3 تكافؤ مجموعتي البحث :

لكي يتمكن الباحثان من أن يعزو ما يحدث من فروق في نتائج الاختبارات البعدية للمتغيرات قيد البحث الى تأثير العامل التجريبي لمنهاج التدريب الوظيفي وفقاً لنظامي الطاقة اللاهوائيين بالصيام المتقطع وبدونه في عدد من المتغيرات البدنية ، لجأ الباحثان الى التحقق من تكافؤ المجموعتين وذلك باستخدام اختبار (t-test) للعينات المستقلة للمتغيرات قيد البحث ، والجدول (2) يتبين من ذلك .

جدول رقم (2)

تكافؤ المجموعتين التجريبتين في عدد من المتغيرات البدنية ، قيد البحث

المتغيرات	الوسائل الاحصائية	وحدة القياس	التجريبية المجموعة الاولى ن=12		المجموعة التجريبية الثانية ن=12		قيمة (t) المحسوبة	مستوى الدلالة Sig	الدلالة
			س	ع ±	س	ع ±			
الطول	سم	174	1.20	174.16	3.33	0.16	0.87	غير معنوي	
الوزن	الكتلة	81.48	6.09	87.47	5.4	2.10	0.06	غير معنوي	
العمر الزمني	السنة	35.33	1.30	34.66	0.49	1.30	0.22	غير معنوي	
القوة الانفجارية	كرة الطبية من فوق بوزن (3كغم)	6.46	0.56	6.77	0.82	1.34	0.20	غير معنوي	
	الوثب العمودي من الثبات	2.34	0.03	2.46	0.02	0.93	0.37	غير معنوي	
القوة القصورى	الحد الاقصى لتكرار (الديني)	43.94	4.31	46.23	5.69	0.99	0.34	غير معنوي	
	لحد الاقصى لتكرار (بينج بريس)	56.84	7.95	57.51	8.59	0.22	0.82	غير معنوي	
مطاولة القوة	(شناو صدر)	2.408	5.43	27.07	4.96	1.67	0.12	غير معنوي	
	الجلوس من الرقود	24.58	4.03	28.58	8.09	1.61	0.13	غير معنوي	
	القرصاء (ديني)	29.83	3.85	32.33	3.75	2.61	0.02	معنوي	
المرونة	ارتفاع الكتفين عن الارض	26.05	7.82	29.53	6.37	2.39	0.03	معنوي	
	الوقوف وامتداد الذراعين	8.50	2.87	8.91	3.70	0.26	0.79	غير معنوي	
السرعة	الركض بسرعة لمسافة 35 متر	6.73	0.12	6.75	0.32	0.05	0.95	غير معنوي	
الرشاقة	جري بحرف (T) للرشاقة 5-10-5	6.53	0.22	6.54	0.25	0.11	0.91	غير معنوي	

* عند مستوى دلالة ≥ 0.05

يتبين من الجدول (2) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبتين (الأولى والثانية) في جميع المتغيرات البدنية إذ أن قيم مستوى الدلالة كانت أكبر من (0.05) ما عدا متغير مطاولة القوة للرجليت (القرصاء) و مرونة الأكتاف (ارتفاع الكتفين عن الأرض) وهذا يشير الى تكافؤ مجموعتي البحث في هذه المتغيرات.

3-6 وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستخدمة :

3-6-1 وسائل جمع المعلومات:

قام الباحثان بالاطلاع على العديد من المراجع العلمية والحديثة العربية والاجنبية والتي لها علاقة وثيقة بمتغيرات البحث وكذلك الدراسات المرتبطة ، وأستعان الباحثان بشبكة المعلومات الدولية (الانترنت) وتمكن الباحثان من الارشاد بهذه الدراسات ونتائجها في عرض متغيرات الدراسة الحالية وكذلك الاختبارات المتداولة والمناسبة لقياس هذه المتغيرات وكذلك تحديد المتغيرات البدنية : (المصادر والمراجع العربية والأجنبية والبحوث العلمية المشابهة-الملاحظة والتجريب-الاختبارات والقياسات-الاستبانة).

3-6-2 الاجهزة والأدوات المستخدمة :

قام الباحثان باستخدام الأدوات والاجهزة اللازمة التي تساعد على حل مشكلته البحثية ، وتحقيق أهدافها ، من خلال المصادر والبحوث السابقة .

3-7 إجراءات البحث الميدانية :

3-7-1 تحديد المتغيرات البدنية :

قام الباحثان بوضع المتغيرات البدنية في استمارة لعرضها على مجموعة من السادة المختصين في مجال التدريب الرياضي وفسلجة التدريب والقياس والتقييم وبأخذ نسبة آراءهم لأكثر من (75%) والملحق رقم (2) يوضح ذلك .

3-7-2 تحديد الاختبارات للمتغيرات البدنية:

بعد الاطلاع الباحثان على العديد من المصادر والمراجع العربية والأجنبية والاطاريح والدراسات المشابهة لاختبار الاختبارات المناسبة وكيفية تطبيقها على عينة قيد البحث توصل الباحثان إلى أهم الاختبارات البدنية قيد البحث :
وقد قام الباحثان بوضع اختبارات لمتغيرات قيد البحث في استمارة لعرضها على مجموعة من السادة المختصين في مجال التدريب الرياضي وفسلجة التدريب والقياس والتقييم وبأخذ نسبة آراءهم لأكثر من (75%) والملحق رقم (3) يوضح ذلك .

3-7-2-1 الاختبارات المستعملة في البحث

الاختبارات البدنية

- اختبار رمي كرة طبية من فوق الرأس بوزن (3كغم) - اختبار وثب العمودي سارجنت (Sargent) - اختبار حد الأقصى للتكرار (الدبني) - اختبار حد الأقصى للتكرار (بينج بريس) - اختبار القرفصاء (الدبني) - اختبار ارتفاع الكتفين عن الأرض - اختبار الجري بحرف (T) للرشاقة (5 - 10 - 5) . (DAVID H. FUKUDA, 2019)
- اختبار دفع الجسم لأعلى المعدل من وضع الانبطاح الأفقي (شناو صدر). (Kamal, 2015)
- اختبار الجلوس من الرقود - اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف . (Mufti, 2020)
- اختبار العدو بأقصى سرعة لمسافة (35) متر (Bahrain, 2011)

3-8-2 الأسس العلمية للاختبارات :

3-8-2-1 أولاً : الصدق :

أ- الصدق الظاهري:

يعد الصدق من أهم معايير جودة الاختبار إذ يشير إلى الحقيقة أو مدى الدقة التي تقيس بها أداة القياس أو الظاهرة التي وضع من أجل قياسها وقد كسبت الاختبارات المعينة أحد أنواع الصدق وهو صدق المحتوى أو المضمون عندما تم عرضه على مجموعة من المختصين ، ويعد الصدق واحد من مؤشرات التي يجب توفرها في أداة الاختبار المعتمدة في قياس أي من الصفات والظواهر الرياضية ويقصد بصدق الاختبار أن يقيس الاختبار فعلاً القدرة أو الاتجاه أو السمة أو الاستعداد التي وضع الاختبار لقياسه (Al-Yasiri, 2010) وقد كسبت الاختبارات المعينة أحد أنواع الصدق المحتوى أو المضمون وأستخدم الباحثان الصدق الظاهري من خلال عرض الاختبارات على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين يتضح ذلك في الجدول (6) أن الاختبار حصلت على نسبة الاتفاق لأكثر من (75%) للاختبارات قيد البحث ، والملحق رقم (1) يوضح ذلك .

3-8-2-2 ثانياً : الثبات :

قام الباحثان بحساب معامل الثبات باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة التطبيق على عينة من المجتمع قوامها (6) مشتركين، وبتاريخ (2022/9/29) للتطبيق الأول ، وبعدها بأسبوع تم تطبيق الثاني للاختبار، حيث تم تطبيق هذه الاختبارات تحت نفس ظروف وشروط التطبيق الأول ، ويتضح ذلك في الجدول رقم (5) أن قيمة الصدق الذاتي للاختبارات قيد البحث كانت ما بين (0.82 إلى 0.97) .

الجدول (5)

معامل ثبات الإختبارات البدنية المقترحة قيد البحث

م	المتغيرات	وحدة القياس	معامل الثبات بيرسون	الصدق الذاتي	مستوى الدلالة
1	القوة الانفجارية	رمي الكرم الطيبة من الوقوف بوزن (3 كغم)	0.97	0.98	معنوية
		الوثب العمودي من الثبات	0.88	0.93	معنوية
2	القوة القصوى	الحد الأقصى لتكرار (الذبني)	0.82	0.95	معنوية
		الحد الأقصى لتكرار (بينج بريس)	0.94	0.96	معنوية
3	مطاولة القوة	(شناو صدر)	0.84	0.91	معنوية
		الجلوس من الرقود	0.93	0.96	معنوية
		الفرقضاء (ذبني)	0.89	0.94	معنوية
4	المرونة	ارتفاع الكتفين عن الارض	0.97	0.98	معنوية
		الوقوف وامتداد الذراعين	0.92	0.95	معنوية
5	السرعة	العدو بسرعة لمسافة 35 متر	0.90	0.94	معنوية
6	الرشاقة	جري بحرف (T) للرشاقة 5-10-5	0.89	0.94	معنوية

* عند مستوى دلالة $0.05 \geq$

3-8 التجريبتين الاستطلاعتين :

3-8-1 التجربة الاستطلاعية الأولى :

قام الباحثان بإجراء التجربة الاستطلاعية على عينة قوامها (6) مشتركين وذلك في الفترة من 2022/9/29 إلى

2022/10/6 بهدف التعرف على :

1. ملائمة الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث .
2. تحديد المكان المناسب للاختبارات .
3. مدى فهم المشتركين لمواصفات أداء الاختبار .
4. التأكد من مدى استعداد وفهم كادر العمل المساعد لأجهزة وأدوات الاختبار وتسجيل النتائج .
5. تحديد الاخطاء التي قد تحصل أثناء تنفيذ الاختبارات القبلية والبعدية .

3-8-2 التجربة الاستطلاعية الثانية :

قام الباحثان بإجراء تجربة استطلاعية على منهاج التدريب الوظيفي وتمارين قيد البحث وذلك في الفترة من

2022/10/8 إلى 2022/10/13 وذلك بهدف التعرف على :

1. ملائمة محتوى المنهاج التدريبي المقترح لمستوى أفراد عينة البحث .
2. مراعات الاسس العلمية من حيث تشكيل الشدة والحجم والراحة .
3. التأكد من فهم المشتركين لكيفية سير الوحدة التدريبية .
4. مدى مناسبة التمارين الوظيفية لمستوى المشتركين .
5. مدى فهم المشتركين لمواصفات أداء التمارين الوظيفية .
6. مدى مناسبة الأجهزة والأدوات المستخدمة في البرنامج وكيفية استخدامها من قبل المشتركين .

3-9 المنهاج التدريبي:

قام الباحثان باختيار التمارين الوظيفية لمنهاج التدريب قيد البحث من خلال تحليل محتوى المصادر المتوفرة

والملاحق رقم (4) يتبين من ذلك . (Santana, 2016), (Santana, 2019), (Tumminello, 2016), (Thurgood ,

& Paternoster, 2013)

كما قام الباحثان بإعداد وتنظيم منهاج بالتدريب الوظيفي وفقاً لنظامي الطاقة اللاهوائيين لتطوير بعض المتغيرات البدنية من خلال تحليل محتوى المصادر المتوفرة من أجل تحقيق أهداف قيد البحث، وكذلك من خلال خبرة أحد الباحثان كونه عمل مدرباً في قاعات الرياضة والصحة العامة لأكثر (6) سنوات.

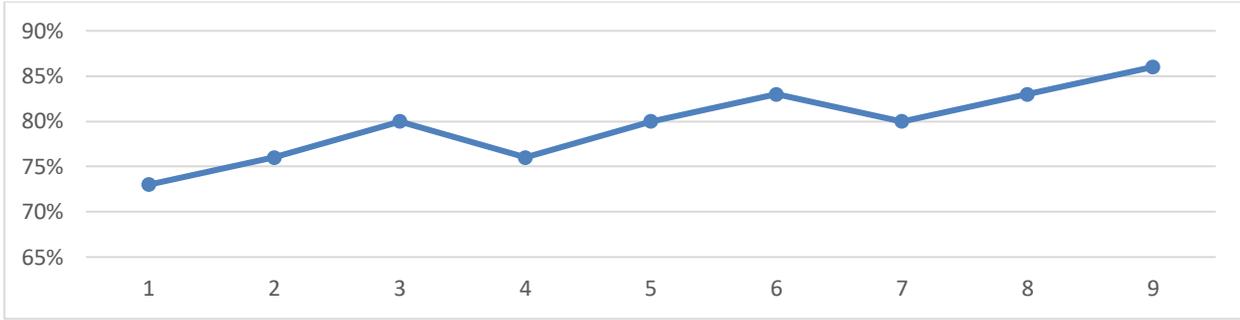
3-9-1 الخطة الزمنية للمنهاج التدريبي والصيام المتقطع :

- 1- تضمن المنهج التدريبي على (45) وحدة تدريبية لكلى المجموعتين.
- 2- كما أستغرق تنفيذ المنهج التدريبي (9) أسابيع ، وزعت خلالها الوحدات التدريبية بواقع (5) وحدات تدريبية خلال الأسبوع لكلى المجموعتين .
- 3- وقد تم إجراء الصيام المتقطع على المجموعة التجريبية الأولى وبشكل (8 - 16) ساعة ، من خلالها تمتع المجموعة عن الأكل لمدة (16) ساعة وبعدها يتناولون وجباتهم الغذائية الثلاثة لمدة (8) ساعات كالتالي (الوجبة الغذائية الأولى تبدأ من الساعة (11) صباحاً والثانية في الساعة (3) ظهراً والثالثة في الساعة (7) ليلاً ، أما المجموعة التجريبية الثانية فكانت تتناول أيضاً (3) وجبات في اليوم بدون تحديد زمن أكل الوجبات الغذائية .

3-9-2 تجربة البحث النهائية:

بعد إجراء التجريبتين الاستطلاعتين وتلافي الصعوبات والمعوقات التي تواجه البحث تم إجراء التجربة الرئيسية من (2022/10/22) ولغاية (2022/12/24) على المجموعتين ، وتم تطبيق منهاج بالتدريب الوظيفي وفقاً لنظامي الطاقة اللاهوائيين على المجموعتين مع اختلاف أن المجموعة التجريبية الأولى تقوم بالصيام المتقطع والمجموعة التجريبية الثانية لا تقوم بالصيام المتقطع ، مراعيّاً فيها مكونات الحمل التدريبي، والقابلية البدنية لعينة البحث والأدوات وشكل التدريب المستخدم لتكون قادرة على تطوير المتغيرات البدنية لتحقيق أغراض وأهداف قيد البحث، كالاتي :

- يتكون المنهاج التدريبي من (9) دورات صغيرة مقسمة على (3) دورات متوسطة - ويتشكل حمل (1:2) في كل دورة متوسطة - وتحتوي كل دورة صغيرة على (5) وحدات تدريبية - وقد أجريت الوحدات التدريبية في الدورات الصغرى في أيام (السبت ، الأحد ، الاثنين ، الأربعاء ، الخميس) ، ولراحة لمدة يومين في أيام (الثلاثاء ، والجمعة) - وقد تم إجراء الأحماء العام والخاص في جميع الوحدات التدريبية لكافة عضلات الجسم العاملة وتستغرق (15) دقيقة وعند الانتهاء تم إجراء التمارين التهدئة والاسترخاء للعضلات العاملة واستغرق حوالي (5) دقائق .
- تم التحكم بالشدة والراحة كالاتي:
- 1- (لمطاوله القوة) التي تمثل بعدد التكرارات بشدة بين (65% إلى 75%) من التكرارات مستخرجاً من خلال أعلى تكرار في زمن معين (حساب أعلى تكرار خلال دقيقة واحدة) ، وقد اتبع الباحثان مبدأ التدرج بالحمل ، وتم إجراء وحدتين لمطاوله القوة من الدورة الصغيرة الأولى إلى الدورة الصغيرة الرابعة .
- 2- و(لقوة القصوى) التي تمثل وزن المرفوع وبعد استخراج (أقصى قوة) من اختبار (حد الأقصى للتكرار) وقد اتبع الباحثان مبدأ التدرج بالحمل ومبدأ فردية التحميل لكل مشترك حيث تم تحديد الشدة ابتداءً من (70% إلى 90%) وذلك حسب المعادلة التالية: (الوزن المطلوب استخدامه من خلال شدة معينة = أحسن إنجاز * الشدة المطلوبة / 100) و(زيادة حمل (2-4) كغم للجزء العلوي من الجسم و (5) كغم للجزء السفلي من الجسم، وبراحة ثابتة بين التكرارات ب (30-45) ثانية وبراحة من (2-5) دقائق بين التمارين ، كما تم إجراء وحدتين للقوة القصوى من الدورة الصغيرة الخامسة إلى الدورة الصغيرة التاسعة .
- كما تم تنفيذ التمرينات المنهاج التدريب الوظيفي بشكل أسلوب التدريب الدائري .



شكل (1) يوضح تقنين شدة الحمل التدريبي على الأسابيع

10-3 الاختبارات القبلية والبعديّة :

1-10-3 الاختبارات القبلية :

تم إجراء القياس والاختبارات القبلية ، بتاريخ (15 إلى 2022/10/18) ويتسلسل الاتي (يوم الاول وخلال المساء بتمام الساعة (06:00) مساءً تم إجراء اختبارات المرونة والقوة الانفجارية ومطاولة القوة وخلال يوم الثاني تم إجراء اختبارات القوة القصوى وخلال يوم الثالث تم إجراء اختبار السرعة والرشاقة في القاعة الداخلية لنادي سنحاريب الرياضي .

2-10-3 الاختبارات البعديّة :

تم إجراء القياس والاختبارات البعديّة ، بتاريخ (26 إلى 2022/12/28) وبنفس تسلسل الاختبارات القبلية ، إذ راعى الباحثان قدر ما أمكن الظروف التي تم فيها إجراء الاختبارات القبلية من حيث تسلسل الاختبارات وأزمنتها .

11-3 الوسائل الاحصائية المستخدمة:

أستخدم الباحثان الحقيبة الاحصائية ال (SPSS)

4- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها :

1-4 عرض وتحليل ومناقشة النتائج للفرضية الأولى والثانية :

الفرضية الأولى : توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في عدد من المتغيرات البدنية لمجموعة التجريبية الأولى (التدريب الوظيفي وفقاً لنظامي الطاقة اللاهوائيين بالصيام المتقطع) ولصالح الاختبارات البعديّة .

الفرضية الثانية : توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في عدد من المتغيرات البدنية لمجموعة التجريبية الثانية (التدريب الوظيفي وفقاً لنظامي الطاقة اللاهوائيين بدون الصيام المتقطع) ولصالح الاختبارات البعديّة .

1-1-4 عرض وتحليل نتائج المجموعة التجريبية الأولى بين الاختبارين القبلي والبعدي في عدد المتغيرات البدنية :

الجدول (6)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) للمتغيرات البدنية القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية الأولى

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (t)	نسبة الخطأ	مستوى الدلالة
			س	ع±	س	ع±			
1	القوة الانفجارية	رمي الكرة الطبية من فوق الرأس	6.46	0.56	7.22	0.20	5.83	0.00	معنوي
		بوزن (3 كغم)	20.16	5.33	31.33	6.93	4.41	0.00	معنوي
2	القوة القصوى	الحد الأقصى لتكرار (الذبني)	43.94	4.31	88.52	14.42	12.36	0.00	معنوي
		الحد الأقصى لتكرار (بينج بريس)	56.84	7.95	88.76	19.26	5.56	0.00	معنوي
3	مطاولة القوة	(شناو صدر)	24.08	5.43	36.33	5.14	10.98	0.00	معنوي
		الجلوس من الرقود	24.58	4.03	32.41	4.14	5.25	0.00	معنوي
		القرصاء (ذبني)	29.83	3.85	47.66	5.75	12.08	0.00	معنوي

معنوي	0.00	6.69	4.22	47.15	7.82	26.05	سم	ارتفاع الكتفين عن الارض	المرونة	4
معنوي	0.00	15.41	3.89	14.50	2.87	8.50	سم	الوقوف وامتداد الذراعين		
معنوي	0.01	4.20	0.23	6.40	.128	6.73	الثانية	العدو بسرعة لمسافة 35 متر	السرعة	5
معنوي	0.00	5.99	0.28	8.19	0.21	8.45	الثانية	جري بحرف(T)للرشاقة5-10-5	الرشاقة	6

قيمة (t) أمام نسبة الخطأ (0.05) وعند درجة الحرية (11)

2-1-4 عرض وتحليل نتائج المجموعة التجريبية الثانية بين الأختبارين القبلي والبعدي في عدد من المتغيرات البدنية:

الجدول (7)

الأوساط الحسابية للانحرافات المعيارية وقيم (ت) للمتغيرات البدنية القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (T)	نسبة الخطأ	مستوى الدلالة
			س	±ع	س	±ع			
1	القوة الانفجارية	متر	6.77	0.82	7.75	0.71	5.95	0.00	معنوي
		سم	25.50	4.58	37.91	9.60	4.02	0.00	معنوي
2	القوة القصوى	كغم	46.23	5.69	93.55	9.60	19.04	0.00	معنوي
		كغم	57.51	8.59	97.40	18.03	7.72	0.00	معنوي
3	مطاوله القوة	التكرار	27.08	4.96	39.50	7.69	9.38	0.00	معنوي
		التكرار	28.58	8.09	36.83	6.35	6.76	0.00	معنوي
4	المرونة	التكرار	32.33	3.72	47.41	4.99	12.54	0.00	معنوي
		سم	29.53	6.37	45.95	8.81	20.19	0.00	معنوي
5	السرعة	سم	8.91	3.70	14.16	3.53	9.50	0.00	معنوي
		الثانية	6.72	0.32	6.20	0.37	3.47	0.00	معنوي
6	الرشاقة	الثانية	8.46	0.25	7.81	0.27	6.00	0.00	معنوي

قيمة (t) أمام نسبة الخطأ (0.05) وعند درجة الحرية (11)

3-1-4 مناقشة نتائج الأختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى والمجموعة التجريبية الثانية في عدد المتغيرات البدنية:

يتبين من الجدولين (6) (7) وجود فروق معنوية عند مستوى (0.05) بين الأختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى (التدريب الوظيفي وفقاً لنظامي الطاقة اللاهوائيين بالصيام المتقطع) و (التدريب الوظيفي وفقاً لنظامي الطاقة اللاهوائيين بدون الصيام المتقطع) في المتغيرات البدنية وذلك لصالح القياس البعدي ، حيث إنحصرت قيم (t) للمجموعة التجريبية الأولى ما بين (3.95 : 15.41) ، كما إنحصرت قيم (t) للمجموعة التجريبية الثانية ما بين (3.47 : 20.19)

ويعزو الباحثان هذا إلى فاعلية المنهاج التدريب الوظيفي وفقاً لنظامي الطاقة اللاهوائيين بالصيام المتقطع وبدون الصيام المتقطع وما يحتويه من تمارين مقترحة لأهداف الموضوع من أجله ، وكذلك تقنين تلك التدريبات علمياً وفقاً لأسس والمبادئ العلمية وذلك بما يناسب متطلبات المتغيرات البدنية واستخدام الاجهزة والأدوات التدريب الوظيفي المتنوعة وطريقة التدريب المستخدمة والشكل التدريبي المستخدم للمجموعتين التجريبتين .

بالنسبة لمتغير القوة الانفجارية يعزو الباحثان التطور الحاصل إلى أنه هنالك إرتباط بين السرعة والقوة وتعتبر القدرة مصدراً كبيراً لتنمية سرعة الحركة ونتيجة لسرعة وقدرة الأقباضات في التمرينات الوظيفية المستخدمة وفقاً لنظام الطاقة اللاهوائي وأستخدام أقصى قوة أنقباض عضلي خلال المنهاج التدريبي وأرتفاع التسارع وسرعة حركة الاطراف مع بعض أدى إلى تنمية القوة الانفجارية , وهذا ما يشير إليه (Bompa & Buzzichelli, 2019) أن صفة القوة الانفجارية تنمو من خلال (السرعة القصوى والقوة القصوى) وبهذا يتكون محور القوة الانفجارية عند اللاعب وهي القوة المميزة بالسرعة والسرعة المميزة بالقوة وينتج عنهما رشاقة عالية جداً بمعنى أنه محور الرئيسي للرشاقة أن تكون هنالك توافق في صفة القدرة والسرعة عالية لدى اللاعب (Hammad, 2022)

أما بالنسبة لمتغير القوة القصوى يعزو الباحثان التطور الحاصل إلى أستخدام كفاءة تمرينات القوة الوظيفية في فردية وخصوصية التدريب حيث أدى كل لاعب الشدة المطلوبة في كل وحدة تدريبية بناءً على نتيجته في اختبار القوة القصوى للأطراف العليا والسفلى , كما يعمل تدريبات القوة الوظيفية على أكثر من مفصل وعضلة خلال التمرين الواحد مما يؤدي إلى إشراك أكبر كمية من الألياف العضلية والعضلات والمفاصل المرتبطة مع بعض في الأداء الحركي خلال الدورات المتوسطة لمنهاج قيد البحث وهذا ما يؤكد فكرة التدريب الحديث أن برامج تنمية القوة ليس لها خطورة على المرونة , وهذا ما يوضحه (Xiao et al., 2021) خلال دراسته عن آثار التدريب الوظيفي على اللياقة البدنية بين الرياضيين تلخصت النتائج الموجودة إلى أن التدريب الوظيفي يؤثر بشكل كبير على القوة العضلية والسرعة والقدرة والتوازن والرشاقة , كما يوضح نقلا عن (Boile, 2016) بأنه يعتمد التدريب الوظيفي على مبدأ الخصوصية في التدريب وهو تدريب هادف , بمعنى آخر كلما إقترب التدريب من النتيجة المرجوة كانت النتيجة أفضل , على سبيل المثال , عندما يتضمن برنامج التدريب الوظيفي عنصر تدريب القوة , فإن النتائج التي قدمتها الدراسات المختلفة حول تأثيرات التدريب الوظيفي على مكونات اللياقة البدنية بين الرياضيين كانت لعنصر القوة العضلية له تأثير أفضل . (Xiao et al., 2021) , وهذا ما أكدته (Weiss et al., 2010) على أن جميع البرامج التدريبية يجب أن تشمل على تدريبات القوة الوظيفية فهي أحد أشكال تدريبات المقاومة وهي أداء حركة ضد مقاومة تهدف إلى تحسين كفاءة الجسم على الأداء البدني وتحسين العلاقة بين العضلات والنظام العصبي عن طريق تحويل الزيادة في القوة المكتسبة من حركة واحدة إلى حركات أخرى كما أنها تناسب جميع الأفراد على اختلاف مستوياتهم .

أما بالنسبة لمتغير مطاولة القوة يعزو الباحثان التطور الحاصل إلى أستخدام وحدتين تدريبيتين خاصة بمطاولة القوة في الدورة المتوسطة الأولى وإستمرارها إلى الدورة المتوسطة الرابعة بهدف تنمية وتكوين قاعدة تحمل عضلي لكل عضلات الجسم بشكل عام وتكيف الجسم مع الحمل البدني وزيادة فرص الاستشفاء وهذا ما أشار إليه كلاً من (Rissan & Abu Al-Ala, 2016) أنه خلال التنمية المركبة لتدريب صفات (مطاولة القوة والقدرة والسرعة) في البرنامج التدريبي أنه كلما أقتربنا من التحمل زادت درجة الأرتباط بالتحمل وقلت درجة الأرتباط بالقوة وكلما أقتربنا من القوة زادت درجة الأرتباط بالقوة وقلت درجة الأرتباط بالتحمل , وهذا ما يؤكد (Box et al., 2019) نقلاً عن (Mcweeny et al., 2020) أن النشاط البدني المنتظم يؤثر بشكل إيجابي على الصحة البدنية والعقلية , لذا يجب الاستمرار ما لا يقل عن يومين أو أكثر من تمارين مطاولة القوة لتقوية عضلات الجسم بالكامل وأداء (150) دقيقة من التمارين الهوائية متوسطة الشدة للحصول على تحسينات في النتائج الصحية المختلفة . وهذا م تتفق مع دراسة (ديفيد مكوين واخرون) (David & et al, 2020) أن مجموعة التي استخدمت برنامج التدريب الوظيفي عالي الكثافة تحسن في مطاولة القوة للطرف العلوي بشكل أكبر من المجموعة التي استخدمت تمارين القوة التقليدية والمجموعة التي استخدمت تمارين الحرة (Saad et al., 2023)

أما بالنسبة لمتغير المرونة يعزو الباحثان التطور الحاصل في مرونة (الكتف والظهر) إلى طبيعة تمارين الوظيفية المستخدمة حيث أنها تعمل على كثرة تقريب وتباعد المفاصل لأطراف الجسم العليا والسفلى وفق نظام الطاقة اللاهوائي أي أداء الحركة بسرعة مرتفعة وكذلك اعتماد التمرينات الوظيفية على وزيادة نطاق الحركة المستخدمة في الاداء الحركي خاصة في تمرينات القوة الوظيفية وكذلك في التمرينات الحركية المستخدمة بالأجهزة والاداء التدريب الوظيفي مثل (التجديف أو سحب السكي أو الرمي أو الأثنتاء والأنبساط على الأرض) ، التي تعمل على أستطالة عضلية متحركة وبشكل مستمر خلال الوحدة التدريبية وخلال المنهاج التدريب الكامل مما أثر إيجاباً على كفاءة العضلات والأربطة المحيطة بمفاصل الجسم وزيادة مرونته ، وهذا ما تشير إليه دراسة (Ahmed & Mohamed, 2019) إن التدريبات بجهد اللاهوائي اللاكتيكي أدى إلى التحسن في المرونة وتحمل السرعة والقوة المميزة بالسرعة والرشاقة والتوازن والتوافق وكما أدى إلى التحسن في مستوى الأداء المهاري لدى عينة البحث. وهذا ما يشير إليه (Abu Al-Ala, 2012) تعتبر عملية تنمية المرونة والقوة من المشكلات الهامة في مجال الإعداد البدني ، وليس المهم هو مجرد تحقيق مستوى عالٍ لتنمية المرونة والقوة ولكن الأهم من ذلك هو التناسب بين كلتا الصفتين ، وبناء على ذلك فإن طرق تنمية المرونة لا تقتصر على مجرد زيادة مستوى المرونة وحدها ولكن مع الدمج مع نمو القوة في نفس الوقت ، ولذلك تستخدم تدريبات الأثقال حيث يتم أداء الحركة بأقصى مدى لها على المفصل ، كما ترتبط المرونة أيضاً بدرجة التوافق بين الألياف العضلية داخل العضلة وكذلك المجموعات العضلية المختلفة ، حيث إن ذلك يؤثر أيضاً على القوة العضلية وكذلك يؤثر على المرونة ، كما أن الأداء الحركي والأوتار والعضلات والمفاصل يلعبون معاً دوراً هاماً في التأثير على مستوى المرونة .

أما بالنسبة لمتغير السرعة والرشاقة يعزو الباحثان التطور الحاصل في السرعة والرشاقة إلى التداخل الحاصل في تقنين التدريبات علمياً وفقاً لأسس والمبادئ العلمية وتنمية المتغيرات البدنية تدريجياً التي أثرت إيجاباً على السرعة والرشاقة من خلال تنمية مطاولة القوة وتحمل السرعة وزيادة تكيف الجسم وكذلك زيادة الوحدات التدريبية للقوة القصوى إلى وحدتين ابتداءً من الدورة الخامسة من المنهاج التدريبي الوظيفي قيد البحث والتي تعمل على اشراك أكبر عدد من الألياف العضلية ومع زيادة كفاءة الجسم على التغلب على التعب خلال تمرينات الوظيفية قصيرة الزمن وبسرعة عالية مع الاحتفاظ بالقوة عند الاداء ، وبما أن الرشاقة هي مركب من السرعة والتوافق والمرونة والقدرة ونتيجة لأنتساع المدى الحركي في الاداء وسهولة تغير الاتجاه ، وهذا ما أشار إليه دراسة (Hussein, 2023) بأن التدريب الوظيفي أدى إلى تطوير القدرات البدنية الخاصة بالمهارات قيد البحث مثل (السرعة ، الرشاقة) وبدورها قد أثرت على تطوير مستوى اداء المهارات الهجومية لدى عينة البحث. وبذلك يتحقق الفرض الأول والثاني .

4-2 عرض وتحليل ومناقشة النتائج للفرضية الثالثة :

الفرضية الثالثة : لا توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعديين لكل من المجموعة التجريبية الأولى (التدريب الوظيفي وفقاً لنظامي الطاقة اللاهوائيين بالصيام المتقطع) والمجموعة التجريبية الثانية (التدريب الوظيفي وفقاً لنظامي الطاقة اللاهوائيين بدون الصيام المتقطع) في عدد من المتغيرات البدنية .

4-2-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية الأولى والمجموعة التجريبية الثانية في عدد من المتغيرات البدنية:

الجدول (8)

الأوساط الحسابية الانحرافات المعيارية وقيم (ت) للمتغيرات البدنية البعدية للمجموعة التجريبية الأولى والمجموعة التجريبية الثانية

م	المتغيرات	وحدة القياس	للمجموعة التجريبية الأولى		للمجموعة التجريبية الثانية		نسبة الخطأ	مستوى الدلالة	
			س	±ع	س	±ع			
1	القوة الانفجارية	متر	7.22	0.20	7.75	0.71	0.02	معنوي	
			31.33	6.95	37.91	9.66	0.05	معنوي	
2	القوة القصوى	كغم	88.52	14.42	93.55	9.60	0.32	غير معنوي	
			88.76	19.26	97.40	18.03	0.26	غير معنوي	
3	مطاولة القوة	التكرار	36.33	5.14	39.50	7.69	0.24	غير معنوي	
		التكرار	32.41	4.14	36.83	6.35	0.05	معنوي	
		التكرار	47.66	5.75	47.41	4.99	0.91	غير معنوي	
4	المرونة	سم	47.15	4.22	45.95	8.81	0.67	غير معنوي	
		سم	14.50	3.89	14.16	3.53	0.82	غير معنوي	
5	السرعة	الثانية	6.40	0.23	6.20	0.37	1.54	0.13	غير معنوي
6	الرشاقة	الثانية	8.19	0.28	7.81	0.27	3.57	0.04	معنوي

قيمة (t) أمام نسبة الخطأ (0.05) وعند درجة الحرية (22)

يتبين من جدول (8) عدم وجود فروق معنوية في الاختبارات البعدية بين المجموعة التجريبية الأولى (التدريب الوظيفي وفقاً لنظامي الطاقة اللاهوائيين بالصيام المتقطع) والمجموعة التجريبية الثانية (التدريب الوظيفي وفقاً لنظامي الطاقة اللاهوائيين بدون الصيام المتقطع) في أغلبية المتغيرات البدنية ما عدى في أربعة متغيرات وهم (القوة الانفجارية للأطراف العليا والقوة الانفجارية للأطراف السفلى) و(مطاولة القوة لمنطقة الوسطى) و(الرشاقة) ، وذلك لصالح المجموعة التجريبية الثانية ، كما إنحصرت قيم (t) ما بين (0.11 : 3.57) .

4-4-3 مناقشة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية الأولى والمجموعة التجريبية الثانية في عدد من المتغيرات البدنية :

يتبين من جدول (8) عدم وجود فروق معنوية عند مستوى (0.05) بين الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية الأولى بإستخدام (التدريب الوظيفي وفقاً لنظامي الطاقة اللاهوائيين بالصيام المتقطع) والمجموعة التجريبية الثانية بإستخدام (التدريب الوظيفي وفقاً لنظامي الطاقة اللاهوائيين بدون الصيام المتقطع) في أغلبية المتغيرات البدنية منها (القوة القصوى لأطراف العليا والسفلى - ومطاولة القوة لأطراف العليا ولأطراف السفلى - ومرونة الكتف والظهر - والسرعة) ، كما إنحصرت قيم (t) ما بين (0.26 : 0.91) ، كما يتبين من نفس الجدول (11) وجود فروق معنوية عند مستوى (0.05) في أربعة متغيرات بدنية فقط وهم (القوة الانفجارية للأطراف العليا والسفلى - ومتغير مطاولة القوة لمنطقة الوسطى (الجزع) ومتغير الرشاقة) ، كما إنحصرت قيم (t) لهذه المتغيرات ما بين (0.02 : 0.05) وذلك لصالح المجموعة التجريبية الثانية

باستخدام التدريب الوظيفي بدون الصيام المتقطع ، وهذا ما يؤكد جدول رقم (12) والذي يتبين من نسب التغير بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعتي البحث (التدريب الوظيفي وفقاً لنظامي الطاقة اللاهوائيين بالصيام المتقطع) و (التدريب الوظيفي وفقاً لنظامي الطاقة اللاهوائيين بدون الصيام المتقطع) والفرق بينهما حيث بلغت نسبة الفارق بين المجموعتين ما بين (0,79 % إلى 25,42 %) ولصالح المجموعة التجريبية الثانية (التدريب الوظيفي وفقاً لنظامي الطاقة اللاهوائيين بدون الصيام المتقطع) حيث تفوقت على المجموعة التجريبية الأولى (التدريب الوظيفي وفقاً لنظامي الطاقة اللاهوائيين بالصيام المتقطع) في أغلب المتغيرات البدنية ماعدى متغير (مطاوله القوة و المرونة) حيث تفوقت المجموعة التجريبية الأولى بالنسبة لمتغير القوة الانفجارية يعزو الباحثان التطور الحاصل لدى مجموعتي البحث إلى تأثير التدريبات الوظيفية وفقاً لنظام الطاقة اللاهوائي والذي يعتمد على سرعة الانقباضات العضلية وإشراك كمية كبيرة من العضلات العاملة في الاداء وذلك قرابة (85%) من العضلات العاملة في أغلبية التدريبات الوظيفية خاصتنا تلك التدريبات التي تعتمد على الأجهزة والأدوات الوظيفية في الاداء وذلك من خلال إستخدام أقصى قوة إنقباض عضلي مثل تمرين (ضغط الصدر بالبار أو الدبني) وكذلك خلال تمارين سحب التجديف أو تمرين ضرب الأرض بالكرة الطبية من فوق الرأس سرعة عالية ، كما يعزو الباحثان أن التطور الحاصل لدى المجموعة التجريبية الثانية كانت أكثر من المجموعة التدريبية الاولى في القوة الانفجارية للأطراف العليا بسبب زيادة تحسن في القوة القصوى للأطراف العليا ولاكن لا ترتقي إلى المعنوية وهذه الزيادة في القوة القصوى للأطراف العليا أدت إلى زيادة تحشيد الالياف العضلية في أداء اختبار رمي الكرة الطبية من فوق الراس ، وهذا ما تؤكدته دراسة (Remya et al., 2022) إلى أن التدريب الوظيفي فعال في تحسين القوة الانفجارية والسرعة والرشاقة والتحمل الهوائي لدى لاعبي كرة القدم الترفيهي.

يعزو الباحثان التطور الحاصل لدى مجموعتي البحث في متغير القوة القصوى إلى أن تدريبات القوة الوظيفية تعتمد على المقاومة الثقيلة مع زيادة إشراك المفاصل في الأداء الحركي وبنطاق حركي كامل ، وهذا ما يساعد في تحسن مرونة المفاصل والأربطة والعضلات العاملة مما يعمل على زيادة سهولة وتحسن مستوى الأداء الحركي وكما تعمل على تحشيد أكبر عدد من الألياف العضلية مما يؤدي إلى تكيف الجهاز العصبي المركزي للمساعدة في زيادة إنتاج الطاقة عند الأداء وبالتالي يؤدي إلى تحسينات كبيرة في القوة القصوى . وهذا ما يشير إليه (Abu Al-Ala, 2012) بأنه يظهر تكيف الجهاز العصبي في الحالات التي تزداد فيها القوة العضلية دون زيادة كبيرة في حجم العضلة وخاصة عند تنمية القوة العضلية لدى المبتدئين وكذلك ، وتظهر بشكل أكبر في بداية البرامج التدريبية لزيادة القوة العضلية حيث تتحسن القوة العضلية في بداية البرنامج التدريبي تحت تأثير الجهاز العصبي أكثر من التضخم العضلي ، ويتلخص دور الجهاز العصبي في إمكانية زيادة القوة العضلية عن طريق تعبئة أكبر عدد من الألياف العضلية للمشاركة في الانقباض العضلي وتحسين التوافق الداخلي بين الألياف العضلية ذاتها وتحسين التوافق بين عمل العضلات المختلفة الخارجي الذي يتم بين طريق التوافق العصبي العضلي وبين الألياف العضلية في شكل تحسن قدرة الرياضي على إنتاج القوة العضلية بمستويات مختلفة تبعاً لمقدار القوة المطلوبة للأداء مما يظهر التوافق العصبي العضلي بين الألياف العضلية ، وفي نفس الوقت أيضاً قدرة الرياضي على تعبئة أكبر عدد ممكن من الألياف العضلية لإنتاج أقصى مستوى ممكن للقوة العضلية .

وكما تتفق هذه الدراسة مع دراسة (Remya et al., 2022) حيث يبين بأن التدريب الوظيفي عالي الكثافة يحسن من قوة العضلات ويحسن من مطاوله القوة للجزء العلوي من الجسم بشكل أكبر من التدريب المقاومة التقليدي.

يعزو الباحثان التطور الحاصل لدى مجموعتي البحث في متغير مطاوله القوة إلى عدم استخدام تمارين مطاوله القوة مع متغير آخر خاصناً في أيام وحدات تدريب متغير (القوة القصوى) لتجنب الأداء بالتعب ، حيث يشير (Abu Al-Ali & Ahmed, 2003) أنه المشكلة الرئيسية التي تعترض الأوكسجين الوارد للعضلات العاملة وعدم كفاية إنتاج الطاقة

المطلوبة للاستمرار بالأداء مما يؤدي إلى إنتاج الطاقة لاهوائياً و زيادة تركيز حامض اللاكتيك في العضلة مع استمرار الأداء مما يسبب الأحساس بالتعب العضلي و مع استمرار في التدريب تتحسن كفاءة العضلات في التحمل اللاهوائي عن طريق تكيفات الوظيفية مثل تقليل معدل تجمع حامض اللاكتيك من خلال تحسن استهلاك الأوكسجين في العضلة مما يؤدي إلى زيادة أكسدة حامض البيروفيك وعدم تحوله أي حامض اللاكتيك وزيادة تخلص العضلة من حامض اللاكتيك عن طريق إنتشاره من خلايا العضلية العاملة إلي الدم والعضلات الأخرى غير العاملة مما يساعد ذلك إلى تحسن في وظائف الجهاز الدوري من خلال زيادة تحمل اللاكتيك مما يؤدي إلى زيادة قدرة الجسم على تحمل التعب خلال الأداء البدني بالرغم من شعوره بالتعب . كما يعزو الباحثان أن التطور الحاصل لدى المجموعة التدريبية الثانية كانت أكثر من المجموعة التدريبية الأولى في مطاولة القوى لعضلات الوسطى (البطن) فقط بسبب أنه المجموعة الأولى التي تستخدم الصيام المتقطع يمكن أن تسببوا ببعض التعب نتيجة وجود قلة نسبة الكلايوجين في عضلات الجسم بسبب هضم واستهلاك الأكل الذي تم تناوله في الساعة المحددة للغداء إلى وقت التدريب مما تأثرة بالتعب نتيجة سرعة استهلاك الطاقة الموجودة كهيئة الكلايوجين في العضلات أثناء تدريبات مطاولة القوة التي تعتمد بنسبة جيدة على الكلايوجين المخزون في العضلات بعكس المجموعة الثانية الغيرالمقيدة بتوقيت تناول الغذاء مما ساعدها على وجود كمية أكبر من الطاقة الموجودة كهيئة الكلايوجين في العضلات أثناء التدريب .

يعزو الباحثان التطور الحاصل لدى مجموعتي البحث في متغير السرعة والرشاقة إلى تطور الجهاز العصبي لدى مجموعتي البحث نتيجة استخدام تدريبات القوة القصوى الوظيفية في المنهاج التدريبي وكذلك لطبيعة التمرينات الوظيفية التي تعمل على زيادة إشراك العضلات والمفاصل وتغير وضع الجسم المستمر من الوقوف إلى النزول وإلى الجانب ولأمام , وكذلك زيادة قدرة عينة البحث على تحمل الأداء العضلي في ظل تراكم اللاكتيك نتيجة استخدام التدريب الوظيفي وفقاً لنظام الطاقة اللاهوائي والذي يزيد من تراكم اللاكتات بالدم مما يحدث شكلاً من أشكال التكيف الوظيفي لدى عينة البحث , إذ ان التدريب بالحد القريب من الأقصى للشدة يؤدي إلى تقليل إستنفاد الكلايوجين في العضلات وكذلك يقلل من تراكم حامض اللاكتيك و السبب في ذلك تحسن قدرة العضلات على أكسدة الاحماض الدهنية الحرة كوقود بالإضافة إلى زيادة عدد وحجم المايوتوكونديريا داخل الخلية العضلية ، وهذان العاملان يعدان من العوامل الرئيسية لظهور التعب العضلي لذا فإن محاولة المحافظة على هذا المخزون وتقنين استنفاده بالإضافة إلى تخفيض معدلات تراكم حامض اللاكتيك يعتبران من أهم العوامل التي يهدف التدريب إلى تطويرها .

كما يعزو الباحثان أن التطور الحاصل لدى المجموعة التدريبية الثانية كانت أكثر من المجموعة التدريبية الأولى في متغير (الرشاقة) بسبب زيادة تحسن في مطاولة القوى لعضلات (البطن) لدى المجموعة التجريبية الثانية مما قد ساعدت من فرص زيادة تقلص أكبر كمية من العضلات للمساعدة في إحداث قوة نقل وربط الجسم مع بعض , كذلك بسبب أنه المجموعة التدريبية الثانية قد انخفضت كتلة الدهون حوالي (4,6 كغ) بنسبة تحسن (17,55%) والمجموعة التجريبية الأولى انخفضت كتلة الدهون حوالي (1,9 كغم) وبنسبة تحسن (7,55%) وهي أقل من المجموعة التجريبية الثانية بكثير وهذا مما أدى إلى زيادة السرعة والرشاقة لدى المجموعة التجريبية الثانية لأنه تعتبر الدهون عائقاً كبيراً للاعب خاصتاً في نقل الجسم وفي منطقة وسط الجسم بالتحديد حيث تتجمع الدهون في هذه المنطقة أكثر مما يقلل من فرص نقل الجسم بانسيابية مع أطراف الجزء العلوي والسفلي وبذلك تقلل ، إذ أن تدريب الوظيفي عالي الكثافة يساعد في تحسين مكونات الجسم ، وخاصتاً من حيث الكتلة الخالية من الدهون وكثافة عظام للأطراف العليا , بالإضافة إلى سهولة الأداء في أداء تمرينات الوظيفية وهذا ما له أهمية كبرى في الأداء الرياضي . وبذلك يتحقق الفرض الثالث .

1- الاستنتاجات والتوصيات:

5 - 1 الاستنتاجات:

- 1- أحدث المنهج التدريبي باستخدام التدريبي الوظيفي وفقاً لنظامي الطاقة اللاهوائيين بالصيام المتقطع تحسناً واضحاً على جميع المتغيرات البدنية (مطاولة القوى والقوى القصوى والقوة الانفجارية والسرعة والرشاقة والمرونة) وكانت جميعها دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي ولصالح البعدي .
- 2- أحدث المنهج التدريبي باستخدام التدريبي الوظيفي وفقاً لنظامي الطاقة اللاهوائيين بدون الصيام المتقطع تحسناً واضحاً على جميع المتغيرات البدنية (مطاولة القوى والقوى القصوى والقوة الانفجارية والسرعة والرشاقة والمرونة) وكانت جميعها دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي ولصالح البعدي .
- 3- لم يكن هنالك فرق معنوي بين المنهج التدريبي باستخدام التدريبي الوظيفي وفقاً لنظامي الطاقة اللاهوائيين بالصيام المتقطع والمنهج التدريبي باستخدام التدريبي الوظيفي وفقاً لنظامي الطاقة اللاهوائيين بدون الصيام المتقطع في أغلبية المتغيرات البدنية (مطاولة القوى لأطراف العليا والسفلى والقوى القصوى للأطراف العليا والسفلى والقوة الانفجارية للأطراف السفلى والسرعة والمرونة) بين القياسين البعديين لكلا المجموعتين .
- 4- كان هنالك تحسناً أكبر باستخدام منهج التدريب الوظيفي وفقاً لنظامي الطاقة اللاهوائيين بدون الصيام المتقطع في أربع متغيرات بدنية فقط وهم (القوة الانفجارية للأطراف العليا) و(مطاولة القوة لمنطقة الوسطى) و(الرشاقة) مقارنةً لاستخدام المنهج التدريبي الوظيفي وفقاً لنظامي الطاقة اللاهوائيين بالصيام المتقطع في القياسين البعديين لكلا المجموعتين .

5 - 2 التوصيات:

- 1- الاهتمام باستخدام منهج التدريب الوظيفي وفقاً لنظامي الطاقة اللاهوائيين بالصيام المتقطع وبدونه في تحسن مستوى القدرات البدنية (مطاولة القوى والقوى القصوى والقوة الانفجارية والسرعة والرشاقة والمرونة) .
- 2- الاعتماد على التمرينات الوظيفية المعدة وفقاً لنظامي الطاقة اللاهوائيين كمعطيات أساسية عند تدريب المشتركين في الفعاليات الرياضية .
- 3- يجب أن تركز الأبحاث المستقبلية على التدخل المباشر ل التدريب الوظيفي وفقاً لنظامي الطاقة اللاهوائيين في الألعاب الرياضية المختلفة ، وكيف يمكن دمج هذه الوحدات كجزء من خطة التدريب السنوية .
- 4- ضرورة إقامة المحاضرات والورك شوب العلمية للمدربين لتعريفهم للتدريب الوظيفي وكيفية أداء تمريناتها حديث العهد .
- 5- إجراء دراسات مشابهة على الإناث وعلى الفئات العمرية المختلفة .

الشكر والتقدير

نسجل شكرنا لعينة البحث المتمثلة في عينة من الذكور بأعمال تراوحت بين (30 إلى 40) سنة لمشاركتهم قاعة نادي سنحاريب الرياضي.

تضارب المصالح

يعلن المؤلفان انه ليس هناك تضارب في المصالح

ديار رمضان حسين diyar.hussein@uod.ac

References

- Abu Al-Ala, A. A. F. (2012). *Sports training – physiological foundations – training plan – junior training – long-term training – training load errors*. Dar Al-Fikr Al-Arabi.
- Abu Al-Ali, A., & Ahmed, N. A.-D. (2003). *Physiology of Physical Fitness* (p. 64). Dar Al-Fikr Al-Arabi.
- Ahmed, S. K., & Mohamed, A. M. A.-D. (2019). The effect of using anaerobic lactic effort on some physical variables and the level of skill performance of Kung Fu players. *Faculty of Physical Education, Sadat City University, Journal of Theories and Applications of Physical Education and Sports Sciences, 2*.
- Al-Yasiri, M. J. (2010). Theoretical foundations of physical education tests. *Dar Al-Diyaa for Printing and Publishing. Al-Najaf Al-Ashraf, 72*.
- Bahrain, O. C. (2011). *Physical Fitness Tests*. Training and Development Department.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization--: theory and methodology of training*. Human kinetics.
- Box, A. G., Feito, Y., Brown, C., Heinrich, K. M., & Petruzzello, S. J. (2019). High Intensity Functional Training (HIFT) and competitions: How motives differ by length of participation. *PLOS ONE, 14*(3), e0213812. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0213812>
- DAVID H. FUKUDA. (2019). Assessments for Sport and Athletic Performance Features 50 comprehensive tests for athletes and clients . *Human Kinetics* .
<https://lccn.loc.gov/2018036040>
- Feito, Y., Heinrich, K., Butcher, S., & Poston, W. (2018). High-Intensity Functional Training (HIFT): Definition and Research Implications for Improved Fitness. *Sports, 6*(3), 76.
<https://doi.org/10.3390/sports6030076>
- Hammad, S. H. (2022). The effect of cognitive exercises with educational technology in developing the ability to shift attention and performing counterattack skills in fencing. *University of Anbar Sport and Physical Education Science Journal, 5*(25).
- Hussein, A. A. A.-R. (2023). The effectiveness of functional cross training (FXT) in developing some physical abilities and offensive skills of volleyball players. *Beni Suef Journal of Physical Education and Sports Sciences, 6*(11), 344–371.
<https://doi.org/DOI:10.21608/obsa.2022.176243.1399>
- Kamal, A. H. I. (2015). *Performance measurement and evaluation tests associated with human movement science*. Book Center for Publishing.
- Mcweeny, D. K., Boule, N. G., Neto, J. H. F., & Kennedy, M. D. (2020). Effect of high intensity functional training and traditional resistance training on aerobic, anaerobic, and

- musculoskeletal fitness improvement. *Journal of Physical Education and Sport*, 20(4), 1791–1802. <https://doi.org/DOI:10.7752/jpes.2020.04243>
- Mimi, D. (2016). Intermittent Fasting for Weight–Loss and Wellness Scheduled Eating as a Healthy ,Sustainable and Free Solution. *Health & Medicine* .
<https://www.slideshare.net/slideshow/intermittent-fasting-for-weight-loss-and-wellness-food-can-wait/57940791>
- Mufti, I. (2020). *The Comprehensive Reference in Sports Training, Practical Applications*. Dar Al–Kitab Al–Hadith.
- Remya, N., Alwin, C., Anumol, C., Elsa Baby, R., & Baby, R. E. (2022). Effect of functional training on speed agility explosive power and aerobic endurance in recreational soccer players. *Int. J. Physiother. Res*, 10(2), 4162–4169.
<https://doi.org/https://dx.doi.org/10.16965/ijpr>
- Rissan, K., & Abu Al–Ala, A. F. (2016). *Sports Training*. Book Center for Publishing.
- Saad, H. M., Sabar, H. J., & Hamad, S. H. (2023). The effect of compound exercises with rubber tools on motor coordination, agility, and some offensive skills of young foil fencers. *Wasit Journal Of Sports Sciences*, 16(3).
- Santana, J. C. (2016). Funtional Training: Exercices and programming for training and performance. *Estados Unidos: Human Kinetics*.
- Santana, J. C. (2019). *JC’s Total Body Transformation: The Very Best Workouts for Strength, Fitness, and Function*. Human Kinetics Publishers.
- Thurgood, G., & Paternoster, M. (2013). *Core Strength Training: The Complete Step-by-step Guide to a Stronger Body and Better Posture for Men and Women*. Dorling Kindersley Ltd.
- Tumminello, N. (2016). *Building muscle and performance: a program for size, strength & speed*. Human Kinetics.
- Weiss, T., Kreitinger, J., Wilde, H., Wiora, C., Steege, M., Dalleck, L., & Janot, J. (2010). Effect of Functional Resistance Training on Muscular Fitness Outcomes in Young Adults. *Journal of Exercise Science & Fitness*, 8(2), 113–122. [https://doi.org/10.1016/S1728-869X\(10\)60017-2](https://doi.org/10.1016/S1728-869X(10)60017-2)
- Xiao, W., Soh, K. G., Wazir, M. R. W. N., Talib, O., Bai, X., Bu, T., Sun, H., Popovic, S., Masanovic, B., & Gardasevic, J. (2021). Effect of Functional Training on Physical Fitness Among Athletes: A Systematic Review. *Frontiers in Physiology*, 12.
<https://doi.org/10.3389/fphys.2021.738878>



Journal of Studies and Researches of Sport Education

spo.uobasrah.edu.iq



The effect of special training in developing some motor abilities and achievement of high jump for juniors

Walid Abdul Razzaq Jabara ✉
University of Diyala / College of Basic Education

Article information

Article history:

Received 18/7/2024

Accepted 28/8/2024

Available online 15, Nov,2024

Keywords:

special training, flexibility, jumping,

juniors, achievement

Abstract

The aim of the research was to prepare special exercises to develop some motor abilities and achievement for the high jump event for juniors. The researcher used the experimental method with a two-group design, so the research sample was the players of the specialized school in Diyala Governorate for athletics 2023–2024. The researcher concluded that the training method has a positive impact on developing motor abilities and achievement for the high jump event for juniors. The researcher recommended using a training method for the proposed body flexibility and describing it within the physical preparation program for jumping competitions of various types.



website



مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية

sps.uobasrah.edu.iq



تأثير تدريبات خاصة في تطوير بعض القدرات الحركية والانجاز لفعالية الوثب العالي للناشئين

وليد عبد الرزاق جبارة¹

جامعة ديالى/كلية التربية الاساسية¹

المخلص

هدف البحث الى إعداد تمارينات خاصة في تطوير بعض القدرات الحركية والانجاز لفعالية الوثب العالي للناشئين، واستعمل الباحث المنهج التجريبي ذو تصميم المجموعتين، لذا كانت عينة البحث هم لاعبو المدرسة التخصصية في محافظة ديالى الالعب القوي 2023-2024 واستنتج الباحث ان للمنهج التدريبي تأثير ايجابي في تطوير القدرات الحركية والانجاز لفعالية الوثب العالي للناشئين، وأوصى الباحث استعمال منهج تدريبي لمرونة الجسم المقترح ووصفه ضمن برنامج الاعداد البدني لمسابقات القفز بأنواعه المختلفة

معلومات البحث

تاريخ البحث:

الاستلام: 2024/7/18

القبول: 2024/8/28

التوفر على الانترنت: 15,نوفمبر,2024

الكلمات المفتاحية:

تدريبات خاصة مرونة، القفز العالي، الناشئين، الانجاز

1. التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث

شهد العالم خلال القرن الماضي تطوراً هائلاً على المستوى العلمي على كل الأصعدة مما انعكس هذا التطور على كل مجالات حياة الإنسان ومنها المجال الرياضي ، حيث شهدت الألعاب الرياضية ثورة في التطور والذي تبين أثره من خلال الإنجازات في مختلف الفعاليات وهذا نتاج اعتماد الأسس العلمية الصحيحة في تقنين الحمل التدريب بشكل يتلأم مع القدرات الرياضية للوصول بهم إلى أفضل المستويات ، وظهور علوم كثيرة ساعد على تطور الإنجازات منها البحث العلمي والتعلم الحركي والتحليل الحركي والبايوميكانيك كما انعكس هذا التطور أيضاً على تطور الأجهزة والمعدات الرياضية

فشهد العالم تطوراً سريعاً في ألعاب القوى بعد أن وضعت الدول المتقدمة كل إمكانياتها لرفع المستوى الرياضي بطرائق علمية متقدمة يمكن بواسطتها استثمار الإمكانيات الفنية والبدنية للرياضيين كافة، مما جعل الرياضيين يصلون إلى المستويات ونيل الأوسمة على النطاق الدولي والأولمبي وهذا لم يكن ارتجالاً بل جاء لاستخدام الوسائل العلمية الحديثة في التخطيط والتدريب بشكل علمي وبطرائق وأساليب تجعل من التدريب قاعدة أساسية لرفع مستوى الرياضيين والوصول بهم إلى الهدف المنشود، "إذ هناك عدة طرائق تستخدم في التدريب مثل التدريب الفترتي والتكراري والمستمر والدائري والفارتيك، والهرمي وغيرها. ولكل طريقة خصوصيتها واستخدامها إلى جانب إجراء الدراسات والأبحاث العلمية على الجوانب التدريبية والوظيفية لكل طريقة لاستخدامها بشكل يحقق فائدة تدريبية أفضل (Hammad, 2022) إذ يعد الإعداد الخاص تدريباً يهدف من خلاله إلى تقوية أنظمة وأجزاء الجسم الرياضي وزيادة إمكانياته الوظيفية وتطوير الصفات الحركية طبقاً للنوع المختار من الفعاليات الرياضية" (Hamad et al., 2024) وهذا ما يتميز فاعلية طرائق التدريب الرياضي الحديث المستخدمة في رفع مستوى الإنجاز للرياضي للناشئين مع دراسة المتغيرات الرئيسية المؤثرة عليها والتي تسهم في تحقيق الإنجازات الرياضية وقد تجلت تلك التطورات في حادثة البرامج التدريبية المعدة من قبل المدربين في تحسين مستوى الإنجازات الرياضية (Mashkor, 2017) ومن هنا تجلت مشكلة البحث في دراسة مستوى التحمل الخاص لفاعلية القفز العالي للناشئين لما لهذه الفعالية من أهمية وصعوبة في الوقت نفسه تحتاج إلى تركيز من قبل المدرب واللاعب في تنفيذ مراحل وحدات البرامج التدريبية وبذلك فإن التحمل الخاص لفاعلية القفز العالي للناشئين تعد مرونة الجسم العمود الفقري في تحقيق الإنجاز والذي يتضمن نوعين هما تحمل السرعة وتحمل القوة وقد تبين ذلك واضحاً في المنتخبات العراقية لألعاب القوى الخاص الناشئين وهذا التدني يرجع إلى البرامج التدريبية أو للرياضيين أنفسهم حتى لو كانت هناك مشاركة لا تكون النتيجة بالمستوى المطلوب أو تكملة السباق بالوجه الأحسن أي لا تكون المشركة مرضية للطموح لذلك اختار الباحث الخوض في معرفة المشكلة الخاصة بالتحمل الخاص لفاعلية القفز العالي للناشئين لما لها من تأثير على مستوى الإنجاز، ومن هنا تتجلى أهمية البحث في استخدام تدريبات خاصة في زيادة مرونة الجسم لتطوير إنجاز القفز العالي للناشئين

1 - 3 هدفا البحث

1. إعداد تمرينات خاصة في تطوير بعض القدرات الحركية والانجاز لفاعلية الوثب العالي للناشئين.
2. التعرف على تأثير التمرينات الخاصة في القدرات الحركية والانجاز لفاعلية الوثب العالي للناشئين.

1 - 4 فرض البحث

1. هناك فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في القدرات الحركية والانجاز لفاعلية الوثب العالي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي .

5-1 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : لاعبو المدرسة التخصصية في محافظة ديالى الالعاب القوى 2024-2023

2-5-1 المجال المكاني : ملعب نادي ديالى الرياضي

3-5-1 المجال الزمني : للمدة من 1 / 2024 / 2 ولغاية 1 / 5 / 2024 بضمنها مدة تطبيق المنهج المقترح.

2. منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

1-2 المنهج المستخدم

ان طبيعة المشكلة هي التي تحدد طبيعة المنهج المتبع ولما كان مجال الدراسة المستخدم في هذا المجال هو تدريبات خاصة بتصميم المجموعات المتكافئة فإن جوهر الاسلوب التجريبي هو "محاولة السيطرة على العوامل الاساسية كافة ماعدا متغير واحد يتم التلاعب به بطريقة معينة حيث يكون من الممكن تثبيت هذا التلاعب وقياسه".

2-2 عينة البحث:

اشتملت عينة البحث على رياضيين المدرسة التخصصية لألعاب القوى لفاعلية القفز العالي للناشئين اختيروا عشوائيا وقد تم توزيع العينة بواقع (5) لاعبين ذات المجموعة الواحدة للاختبار القبلي والبعدي وتشكل نسبتهم 100% من عينة البحث. وقد قام الباحث اجراء تجانس العينة من خلال قياسات الطول والعمر والوزن كما هو موضح في الجدول (1).

الجدول (1)

يبين تجانس عينة البحث

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
الطول	180,65	0,95	181	2.356
العمر	15.40	0.86	16	0,77
الوزن	65,35	0.76	65	1.82

3-2 ادوات البحث واجهزته:

ادوات البحث هي "الوسائل التي يستطيع الباحث من خلالها جمع البيانات وحل مشكلته لتحقيق اهداف بحثه حيث استخدمت تلك الادوات المستخدمة في البحث للحصول على افضل النتائج... الخ (Wajih Mahjoub, 1993) وقد استعان الباحث بما يأتي:

(المصادر العربية والاجنبية، الملاحظة والتجريب الاختبارات البدنية والقياسات، استمارة الاستبانة، مساطب خشبية بارتفاعات مختلفة، ساعات توقيت عدد (2))

4-2 الاختبارات المستخدمة:

الاول- اختبار ركض 20 م من الطائر:

يطلب من كل فرد من افراد العينة الوقوف خلف خط بداية ركض 30 م منها 10 م تعجيل من البداية الطائرة للوصول إلى السرعة القصوى واجتياز خط البداية 20 م ويقف فيه مساعد يخفض ذراعه لإعطاء اشارة بدء ركض 20 م للسرعة القصوى للمؤقتين الواقفين في نهاية المسافة وتسجل محاولة لأقرب 0,01 من الثانية .

ثانيا- اختبار القفز العمودي:

يقف اللاعب بجوار الحائط ممسكاً بقطعة من الطباشير من اقصى وضع لمد الذراع ويثب بعد ذلك نحو الاعلى لعمل علامة اخرى على الحائط تقاس المسافة (الفرق) بين العلامتين فيكون الناتج هو درجة اللاعب وتعطى لكل مختبر محاولتان متتاليتان ونسجل للاعب افضل محاولة من محاولتين.

ثالثاً: اختبار مرونة الجذع

جرى اختبار مرونة الجذع بصعود العذاء على مسبطة مرتفعة عن الارض ويقوم بثني ومد يديه لأسفل قدميه تحت مشط القدم ويتم قياس المسافة التي يصل إليها بيده اسفل قدميه مع مراعاة عدم ثني الساقين ويتم القياس بواسطة شريط قياس

رابعاً- اختبار انجاز القفز العالي:

يؤدي كل فرد من افراد العينة اختبار القفز العالي من ركضة تقريبية ونطبق على كل فرد الشروط الخاصة بالقانون الدولي لألعاب الساحة والميدان بحسب افضل انجاز ونسجل الانجاز لأقرب سنمتر.

2-5 التجربة الاستطلاعية:

ان اهم ما يوصي به خبراء البحث العلمي للحصول على نتائج دقيقة موثوق بها هو اجراء التجربة الاستطلاعية التي تعرف "بانها دراسة تجريبية اولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه بحته الهدف منها اختبار أساليب وادواته" لذا أجرى الباحث تجربته الاستطلاعية يوم الخميس 2024/2/15 على عينة مكونة من 2 من مجتمع الاصل اذ كان هدف الباحث التعرف المعوقات التي قد ترافق اجراء الاختبارات لتجاوزها وتغاديبها ومعرفة زمن اجراء الاختبارات وكذلك معرفة عدد افراد فريق العمل المساعد

2-6 خطوات اجراء البحث الميدانية:

ان خطوات اجراء البحث متمثلة بالاختبارات القبليّة والبعدية على المجاميع التجريبية ثم اجراء الاختبارات البعدية.

3-6-1 الاختبارات القبليّة:

اجريت الاختبارات القبليّة لعينة البحث في يوم الاحد 2024/2/18 في ملعب نادي ديالى الرياضي وتم اداء قياسات الطول والوزن والعمر الاختبارات القوة الانفجارية واختبار انجاز القفز العالي.

3-6-2 المنهج التدريبي المقترح:

اعد الباحث منهجاً تدريبياً اعتمد في صياغته على نتائج الاختبارات البدنية المتكونة من تمارين الجسم لتنمية القدرة الانفجارية والانجاز إذ وزع على المجموعة التجريبية الخاصة بها وقد راعى الباحث في منهجه التدريبي المقترح الذي استخدم جزء منه في فضلاً عن الاضافات التي وضعها الباحث وقسمت الوحدات التدريبية بواقع وحدتين في الاسبوع وبلغت عدد الوحدات (16) وحدة تدريبية مدة (8) اسابيع وطبق المنهج التدريبي من 2024/2/24 الى 2024/4/24 وان البرنامج التدريبي الذي تنفذه من حيث الحجم والراحة إذ حددت ب (1,30 - 2,30) دقيقة بين التكرارات و(3-4) دقائق بين المجموعات وهذا

3-6-3 الاختبارات البعدية:

اجرى الباحث الاختبارات البعدية لعينة البحث يوم الاربعاء والخميس 2024/4/25 بأسلوب الاختبار البعدي نفسه وحرص على ايجاد ظروف الاختبارات القبليّة ومتطلباتها جميعها عند اجراء الاختبارات.

3-7 الوسائل الاحصائية:

استعمل الباحث الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) البيانات الخاصة بالبحث .

1- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :-

جدول (2)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة ت المحسبة	الدلالة
			س	ع±	س	ع±		
1	اختبار ركض 20 متر من الطائر	ثا	3.25	0.55	3.11	0.50	2.34	معنوي
2	اختبار القفز العمودي	سم	2.95	0.630	3.05	0.800	1.98	معنوي
3	اختبار مرونة الجذع	سم	11.20	0.0775	18.45	0.055	6.34	معنوي
4	اختبار القفز العالي	متر	1.72	0.225	1.80	0.250	2.65	معنوي

مناقشة النتائج:

من عرض نتائج اختبار سرعة الركض لمسافة 20 م من الوضع الطائر الموضحة في الجدول (2) وبعد استخدام اختبار (t) ظهر فرق معنوي بين الأوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي لعينة البحث وهذا يدل على ان التمرينات مرونة الجسم المستخدمة في المنهاج التدريبي قد اسهمت في تطوير انجاز سرعة ركض 20 م وتحسينها لعينة البحث كافة ولما كانت صفة السرعة مهمة في القفز العالي من خلال الركضة التقريبية إذ تسهم في اكتساب السرعة العمودية يعزو الباحث ان هذا تحسنا في زمن سرعة الركض كان متساويا عند افراد مجاميع البحث جميعهم لان كل اسلوب من الاساليب لتلك الارتفاعات المستخدمة في البحث يمكن تطبيقه لتحسين سرعة الركض القصوى مما يدل على تنمية السرعة نتيجة تمارينات بأسلوب القفز العميق فحسن السرعة والقوة إذ ان هناك علاقة ارتباط كبيرة بين عنصري السرعة والقوة إذ لا يمكن للعضلة أو المجموعة العضلية الانقباض بسرعة ما لم تكن تتمتع بقوة كافية لمثل هذا الاداء لهذا تحسنت وتطورت السرعة لجميع عينة البحث. وهذا يتفق الباحث مع ما ذكره (Abdul Baqi et al., 2014) حيث يشترط بتطور مستوى الإنجاز الرياضي بزيادة الحمل كما ونوعاً الى حد يجبر الرياضي على التكيف معاً من الناحية البدنية والنفسية للتغلب على التناقض بين متطلبات الحمل والقدرة الانجازية من اجل ان تكون تمارينات المرونة مؤثراً وليس خطراً فالتسم بعملية تطبع الجهاز العضلي على الاداء ونمى قابلية الجهاز العصبي العضلي مما حسن زيادة رد الفعل والقدرة الانفجارية للرجلين فضلاً عن ان هذا الارتفاع مناسب ومنسجم مع هذه العينة إذ نمى عضلات الفخذين ومفاصل الركبتين ومفاصل الرسغ والقدم مما عمل على دفع الجسم في الاتجاه المطلوب قلل زمن الارتكاز في اثناء الارتقاء من الوثب والى غير ذلك من كل ذلك نلاحظ ان التدريب الثابتة قد حسن القدرة العضلية للرجلين فادى إلى تنمية مستوى الاداء المهاري وهذا ما حدث في انجاز القفز. عند القيام بتدريبات تطوير القوة الخاصة لاي فعالية رياضية، واستخدام المرونة والتمارين الخاصة المشتقة من فعالية التخصص الى جانب التمارينات المختارة الاخرى حيث يزيد ذلك من تحسين التوافق العصبي العضلي عند اداء الفعالية بقوة عالية مما يؤدي الى تحقيق الانجاز العالي (Abd Ali Khdhim et al., 2023)

اختبار القفز العمودي الموضحة في الجدول (2) وبعد استخدام اختبار (t) ظهر فرق معنوي بين الأوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي لعينة البحث وهذا يدل على ان التمرينات مرونة الجسم المستخدمة في المنهاج التدريبي قد اسهمت في تطوير انجاز القفز العمودي ولمعرفة أي الاساليب التدريبية المستخدمة في البحث الافضل في تحسين مستوى انجاز القفز العالي لجا الباحث إلى استخدم تمارينات مرونة الجسم ويعلل الباحث سبب ان اختبارات القدرة الانفجارية لأفراد هذه المجموعة كانت الافضل مما ساعد في تنمية عضلات الرجلين وحركات الجسم في التغيير والانتقال

بالأداء على النحو المطلوب مما أدى إلى تطوير مستوى الانجاز وهذا نابع من الارتفاع المناسب كما نوهنا سابقاً أن الارتفاع من (50-80) سم يعد مناسباً وهو مؤثر وفعال ويحدث تغيرات على المستوى العضلي والعصبي مما يسهل ويعزز انجاز المهارات الحركية التي تتميز بالسرعة والقوة "ان منهج تدريب البلايومتركس للرياضي يجب ان يتضمن التمرينات الخاصة كي تكون اكثر فائدة(Kazem, 2023) ويرى الباحث ان التطور الحاصل في الانجاز لهذه المجموعة نتيجة تطور القدرة الانفجارية للعضلات وتنمية العمل العصبي - العضلي وزيادة التوافق مما حس الانجاز على نحو جيد لدى هذه المجموعة. "ويتفق الباحث مع ما ذكره(Awis, 2003) تعد المرونة من المتطلبات الاساسية لأداء المهارات الحركية حيث تساعد على سهولة واتساع لمدى الحركي والذي يؤدي الى سرعة الحركة، وتعتمد المرونة بصفة اساسية على اقصى مدى يكمن للمفصل ان يصل الية لزيادة مدى الحركي والتي تمثل متطلبات عالية للحركة (Hamad et al., 2023) لان الارتفاع يؤدي دوراً فعالاً في الانجاز وفي تنمية القدرة الانفجارية هذا ما لاحظنا عند عينة البحث في تحسين القدرة الانفجارية ثم حسن الانجاز وبهذا يكون الباحث قد حقق الاهداف والفروض.

اختبار مرونة الجذع الموضحة في الجدول (2) وبعد استخدام اختبار (t) ظهر فرق معنوي بين الاوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي لعينة البحث وهذا يدل على ان التمرينات مرونة الجسم المستخدمة في المنهاج التدريبي ويعزو الباحث ان الانشطة والمهارات التي تتطلب سرعة اداء حركي يجب التركيز على تنمية المرونة الديناميكية بصفة خاصة لمهارات الوثب والملاكمة مثلاً(Aldewan et al., 2013)، وقد ينطبق ذلك على مفصل او مجموعة مفاصل معينة حيث ان المرونة صفة خاصة وليست عامة (Bastawisi, 1999) كما يتفق الباحث مع ما ذكره(Al-Khatib, 1997) ان المرونة تتسم بالخصوصية اذ ان مدى الحركة في مفصل ما يختلف عن مدى الحركة في مفصل اخر، ان اتقاء ومدى الحركة تحدد تبعاً لنوع المفصل الذي نعمل عليه وان قدرة المفصل على الوصول الى اقصى مدى له تتوقف على مطاطية العضلات العاملة عليه، اي ان العضلات تحدث الحركة داخل الحدود التي يسمح بها المفصل (Mohamed & Kamel, 1997)

اختبار انجاز القفز العالي الموضحة في الجدول (2) وبعد استخدام اختبار (t) ظهر فرق معنوي بين الاوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي لعينة البحث وهذا يدل على ان التمرينات مرونة الجسم المستخدمة في المنهاج التدريبي " ان عملية دوران الجسم وعبور العارضة والحركات على العقلة والحبل وغيرها تؤدي الى تطوير المرونة ويخلق عند القافز الامكانات الجيدة لتعليم النواحي الفنية بشكل اسرع وافضل ونذكر هنا بان كل الحركات والوسائل انفة الذكر لا يمكن ان تحل محل القفز الحقيقي بالزانة مع اجتياز العارضة " وهذا ما اكده (قاسم حسن مهدي المندلاوي)) (بان افضل واسطة لتطوير المرونة العامة باستعمال تمرينات الجمناستك والحركات الارضية مثل القلبة الهوائية فوق المراتب او باستعمال الاجهزة(Othman, 2013) نجمت على المسطبة السويدية، القلبة الامامية والخلفية على البساط، الى اخره من الحركات الارضية المختلفة التي يتدرب عليها اللاعب بشكل مستمر ، كذلك التمرينات على الاجهزة ولأجل اكتساب التوازن والتناسق وقدرة التحكم يركز على جهاز المتوازي وجهاز الحلق بالإضافة الى التمرينات المختلفة (Al-Mandlawi, 1979)

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

- 1- للمنهج التدريبي تأثير ايجابي في تطوير القدرات الحركية والانجاز لفعالية الوثب العالي للناشئين .
- 2- للمنهج التدريبي تأثير في تطوير القوة الانفجارية للأطراف العليا السريعة لعينة البحث
- 3- ان للمنهج التدريبي أثر مهم في تأخير عينة الاجهاد بشكل مبكر من اجل تحقيق الانجاز في فعالية الوثب العالي لعينة البحث

2-5 التوصيات :-

- 1- استخدام منهج تدريبي لمرونة الجسم المقترح ووصفه ضمن برنامج الاعداد البدني لمسابقات القفز بأنواعه المختلفة.
- 2- ضرورة توفير اجهزة ومعدات مصممة للقفز العميق ضمن امكانات تدريب العاب الساحة والميدان والتدريب عليها.
- 3- اجراء دراسات مشابهة باستخدام ارتفاعات اعلى وحجوم اكبر للمتقدمين.
- 4- ظهر تحسن في تنمية القدرة الانفجارية والانجاز بالقفز العالي من خلال الاختبارات القبلية والبعديّة لعينة البحث.
- 5- ان المنهج التدريبي المقترح لمرونة الجسم ساعد في تحسين المستوى الرقمي في القفز العالي.

الشكر والتقدير

نسجل شكرنا لعينة البحث المتمثلة في لاعبو المدرسة التخصصية في محافظة ديالى الالعاب القوى 2023-2024

تضارب المصالح

يعلن المؤلف انه ليس هناك تضارب في المصالح

وليد عبد الرزاق جبارة basicspor20te@uodiyala.edu.iq

References

- Abd Ali Khdhim, M., Hussein Abdulrasool, T., & Hasan Aldewan, L. (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. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 33(1), 2023. <https://doi.org/10.55998/jsrse.v33i1.395>
- Abdul Baqi, Y., Mashkoo, N. H., & Ali, Q. M. (2014). The Impact of Training Mtaulp Force on Some Variables Albyumkanikip and Speed to Pass Another Hurdles and completing the 400 meter Hurdles. *Al. Qadisiya Journal for the Sciences of Physical Education*, 14(1 part (2)). <https://www.iasj.net/iasj/article/93561>
- 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-Khatib, N. M. A. at al. (1997). *Muscle stretching*. Book Center for Publishing.
- Al-Mandlawi, Q. H. (1979). *Field and Track Training Science, Jumping and Jumping Branches* (1st ed, p. 322). Baghdad University Press.
- Awis, A.-J. (2003). *Sports Training Theory and Application* (4th ed, p. 447). Dar Al-Fikr Al-Arabi.
- Bastawisi, A. (1999). *Foundations and theories of sports training* (p. 30). Dar Al-Fikr Al-Arabi.
- Hamad, S. H., Abdul Rahman, M. A. Q., & Mukhalaf, A. K. (2023). The effect of (auditory-visual) exercises on developing agility and motor response to the blocking wall skill in volleyball. *Mustansiriyah Journal of Sports Science*, 5(3), 184–197. <https://doi.org/10.62540/mjss.2023.05.03.15>
- Hamad, S. H., Saad, H. M., Agam, B. I., & Farhan, M. K. (2024). THE EFFECT OF VISUAL TRACKING EXERCISES ON SOME MOVEMENT ABILITIES AND THE SKILL OF DEFENDING THE COURT IN VOLLEYBALL FOR STUDENTS. *Proximus Journal of Sports Science and Physical Education*, 1(7), 77–83.
- Hammad, S. H. (2022). The effect of cognitive exercises with educational technology in developing the ability to shift attention and performing counterattack skills in fencing. *University of Anbar Sport and Physical Education Science Journal*, 5(25).
- Kazem, M. A. A. (2023). The effectiveness of using the self-scheduling strategy (KWL) 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/DOI:https://doi.org/10.55998/jsrse.v33i2.444>

Mashkor, N. H. (2017). The stylistic influence of small units (homogeneous and heterogeneous) on some Elkinmetekih variables and the level of technical performance and achievement of the effectiveness of the discus. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 50.

Mohamed, S. H., & Kamel, A. H. (1997). *Physical fitness and its components, theoretical foundations – physical preparation, measurement methods* (3rd ed, p. 17). Dar Al Fikr Al Arabi.

Othman, I. A. (2013). The effect of (the exchange and training) methods in learning the technical performance of the handstand and human–wheel movements in Gymnastics. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 37.

Wajih Mahjoub. (1993). *Scientific research methods and approaches*. Dar Al-Kutub Directorate for Printing and Publishing.

نموذج وحدة تدريبية

ت	اسم التمرين	التكرار	الراحة بين التكرارات	المجموع	الراحة بين المجموع
1	فتل الرقبة يمين ويسار 20 ثا 10 يمين 10 يسار	3	40 ثا	3	60 ثا
2	1- دفع الرقبة باليدين الموضوعة على الجبين للأمام. 20 ثا 20 تكرار	3	40 ثا	2	60 ثا
3	تدوير الرقبة 360° مرة يمين مرة يسار 20 ثا 10 يمين 10 يسار	3	40 ثا	3	60 ثا
4	الوقوف في وضع الاستعداد . القدامان متباعداً والذراعان عالياً ممسكتان بعضاً . ثني الجذع جانباً حتى يلمس طرف العصا بجانب القدم والعودة إلى وضع الاستعداد وثنى الجذع للجهة الأخرى. 20 ثا 10 يمين 10 يسار	2	40 ثا	2	60 ثا
5	الوقوف وتباعداً القدمين ورفع الذراعين عالياً . ثني الجذع أماماً جانباً للمس القدم اليمنى ثم تحريك الجذع جانباً للمس القدم اليسرى ورفع الجذع جانباً عالياً والعودة إلى وضع الاستعداد 20 ثا 10 يمين 10 يسار	2	40 ثا	2	60 ثا