



مجلة واسط  
للعلوم الرياضية

WASIT JOURNAL OF SPORTS  
SCIENCES  
WJOSS



رقم الايداع  
2439

ISSN: P-ISSN:2707-7845  
E-ISSN:2707-7853

Website: [wjoss.uowasit.edu.iq](http://wjoss.uowasit.edu.iq)

E-mail: [basharhasan679@gmail.com](mailto:basharhasan679@gmail.com)

Address: College Of Physical Education & Sports Sciences  
Wasit university – Kut – Iraq.

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة واسط

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

مجلة واسط للعلوم الرياضية  
مجلة علمية دورية محكمة متخصصة  
تصدرها كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة واسط

رئيس التحرير

أ.م.د. مازن انهير لامي القريشي

مدير التحرير

أ.م.د. بشار بنوان حسن الزاملي

العدد الثاني - المجلد 8

P-ISSN:2707-7845

E-ISSN:2707-7853

رقم الايداع في المكتبة الوطنية

(2439)

1443 هـ - 2022م

## هيئة التحرير

العنوان الالكتروني والاسم باللغة الانجليزية	التخصص الدقيق	الاسم الثلاثي	ت
Prof .Dr. Sadiq KH. Alhayek salhayk@ju.edu.jo	دكتوراه في المناهج والتدريس في التربية الرياضية	أ.د صادق خالد الحايك جامعة سينسناتي الامريكية	1
Prof.Dr.Wisam Alshaikhli drwisam@academiasrt.co.uk	دكتوراه طب رياضي	أ.د وسام عبدالغني الشبخلي الاكاديمية الدولية لعلوم الرياضة/لندن	2
Prof.Dr.Mahrousa Ali Hasan Prof.mahrousa@gmail.com	دكتوراه تدريس رياضي / منازلات	أ.د محروسه علي حسن جامعة الاسكندرية	3
Proof.Dr.Raafat Abdelmonsef Ali D.raafat_abdelmonsef@yahoo.com	دكتوراه علوم الحركة	أ.د رأفت عبد المنصف علي جامعة الاسكندرية	4
Prof.Dr. Maher Ahmed Al-Essawi maher_asi2000@yahoo.com	دكتوراه تدريس رياضي	أ.د ماهر احمد عاصي الجامعة المستنصرية	5
Prof.Dr. Mazin Hasan Jasim Dr-mazinh@yahoo.com	دكتوراه اختبارات وقياس	أ.د مازن حسن جاسم جامعة واسط	6
Prof.Dr. Ghaffar Saad Esa gaffar@uowasit.edu.iq	دكتوراه بايوميكانيك / ساحة وميدان	أ.د غفار سعد عيسى جامعة واسط	7
Prof. Dr.Baha Mohamed Taqi bahaahusain@uowasit.edu.iq	دكتوراه فلسفة تدريس/كرة يد	أ.د بهاء محمد تقوي جامعة واسط	8
Prof.Dr Fathel Daham Mansour famansour@uowasit.edu.iq	دكتوراه تدريس رياضي/كرة قدم	أ.د فاضل دحام منصور جامعة واسط	9
Prof.Dr.Hussein Aziz Al-Hmashy hazeez@uowasit.edu.iq	دكتوراه اصول تربية	أ.د حسين رحيم عزيز الهماشي جامعة واسط	10
Prof. Dr. Mohammed Abd-Elnabi	دكتوراه تدريس رياضي/كرة سلة	أ.د محمد عبدالنبي محمد هويت	
Assist prof.DR. Mohammed kathim mkarefree@gmail.com	دكتوراه علم النفس الرياضي/كرة قدم	أ.م.د محمد كاظم عرب جامعة واسط	11
Assist prof.DR. Bashar Abdelatef b736576@gmail.com	دكتوراه تعلم حركي/كرة سلة	أ.م.د بشار عبداللطيف هاتف جامعة واسط	12

Assist prof.DR. Ameen Ata Hassan <a href="mailto:ameenhassan@uowasit.edu.iq">ameenhassan@uowasit.edu.iq</a>	دكتوراه طرائق تدريس	أ.م.د امين عطا حسن جامعة واسط	13
Assist prof.DR. Mudhafer Abd Roomi <a href="mailto:Amudhafer1970@gmail.com">Amudhafer1970@gmail.com</a>	دكتوراه لغة عربية / لغة	المقوم اللغوي (اللغة العربية) أ.م.د مظفر عبد رومي	14
Ali Muhsin Garab <a href="mailto:Alimuhsin59@uowasit.edu.iq">Alimuhsin59@uowasit.edu.iq</a>	دكتوراه لغة انجليزي	المقوم اللغوي (اللغة الانجليزية) أ.م.د علي محسن غرب	15

### قواعد النشر في مجلة واسط للعلوم الرياضية

مجلة واسط للعلوم الرياضية مجلة فصلية محكمة تصدر عن كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة واسط تهتم بالبحوث العلمية غير المنشورة في حقل العلوم الرياضية.

#### 1. شروط النشر

- تنشر المجلة البحوث العلمية الأصيلة الملتزمة بمنهجية البحث العلمي وخطواته المتعارف عليها في مجال العلوم الرياضية والمكتوبة بإحدى اللغتين العربية أو الإنجليزية.
- تلتزم المجلة بالحفاظ على حقوق الملكية الفكرية للمؤلفين
- لا يكون البحث قد سبق نشره أو مقدماً للنشر في مجلة أخرى ويتعهد الباحث بذلك وبعدم تقديمه للنشر إلى جهة أخرى حتى يتم اتخاذ القرار المناسب في هذا الشأن.
- ألا يكون البحث جزءاً من كتاب منشور.
- لا يجوز نشر البحث أو أجزاء منه في مكان آخر بعد إقرار نشره في مجلتنا إلا بعد الحصول على إذن كتابي بذلك من رئيس التحرير.
- موافقة المؤلف على نقل حقوق النشر كافة إلى المجلة، وإذا رغبت المجلة في إعادة نشر البحث فإن عليها أن تحصل على موافقة مكتوبة من صاحبه.
- تعريف المؤلف بمصادر دعم بحثه.
- أصول البحث التي تصل إلى المجلة لا تردّ سواء نشرت أم لم تنشر.

#### 2. التحكيم

ترسل جميع البحوث المقدمة للنشر إلى متخصصين لتحكيمها حسب الأصول العلمية. ويلقى البحث القبول النهائي بعد أن يجري المؤلف التعديلات التي يطلبها المحكمون. ورغم ذلك فإن الباحثين

مسؤولين عن محتويات أبحاثهم وتعبر البحوث المنشورة عن وجهة نظر كاتبها وليس عن وجهة نظر المجلة، ولا تكون هيئة تحرير المجلة مسؤولة عنها. كما أن كافة البحوث المرسلّة إلى المجلة تخضع إلى فحص أولي من قبل هيئة التحرير لتقرير أهليتها للتحكيم والتزامها بقواعد النشر، ويحق لها أن تعتذر عن قبول البحث دون إبداء الأسباب.

### 3. متطلبات النص المقدم للنشر

1. تنشر المجلة البحوث الآتية فقط:
2. يجب ألا يزيد عدد صفحات البحث عن (15) صفحة من القطع العادي (A4) ويستوفي مبلغ (2000) الفي دينار عن كل صفحة اضافية.
3. أن يحتوي البحث على: عنوان البحث باللغتين العربية والانجليزية و ملخص البحث باللغتين العربية والإنجليزية في صفحة واحدة بحدود (200-250) كلمة لكل ملخص، وأن يتضمن البحث كلمات دالة على التخصص الدقيق للبحث باللغتين وسيرة ذاتية مختصرة للباحث او الباحثين.
4. يذكر اسم المؤلف وعنوانه الحالي بعد عنوان البحث مباشرة باللغتين العربية والانجليزية.
5. تقدم البحوث مطبوعة بخط (Simplified Arabic) حجم (14) للنصوص في المتن ، ويكتب البحث على وجه واحد، مع ترك مسافة 1.5 بين السطور .
6. إن سياسة المجلة تستوجب ( بقدر الإمكان ) أن يتكون البحث من الأجزاء التالية:

- مقدمة الدراسة: وتتضمن الإطار النظري للبحث وتكون الدراسات السابقة جزء منها ومندمجة في جسم المقدمة أي بدون عنوان مستقل .
- مشكلة الدراسة وأهدافها وأسئلتها/ أو فرضياتها.
- أهمية الدراسة.
- محددات الدراسة ( إن وجدت ).
- التعريفات بالمصطلحات.
- اجراءات الدراسة: وتتضمن:
  - المجتمع والعينة.
  - أداة الدراسة.
  - صدق وثبات الأداة.
  - تعليمات الدراسة.

- المنهج المتبع في الدراسة.

- عرض النتائج.
- مناقشة النتائج.
- الاستنتاجات والتوصيات.

1. تدرج الرسوم البيانية والأشكال التوضيحية في النص وترقم ترقيماً متسلسلاً، وتكتب أسماؤها والملاحظات التوضيحية أسفلها.

2. تدرج الجداول في النص وترقم ترقيماً متسلسلاً وتكتب أسماؤها أعلاها. أما الملاحظات التوضيحية فتكتب أسفل الجدول.

3. تكون الحواشي 1.5 سم على جميع جوانب الصفحة.

4. تذكر الهوامش ( عند الضرورة ) أسفل كل صفحة .

5. يراعى في أسلوب توثيق المراجع داخل النص نظام (APA)

6. تذكر قائمة المصادر والمراجع مرتبة ترتيباً هجائياً حسب اسم الشهرة ووفق نظام (APA) في آخر البحث. (كما يذكر الرقم في متن البحث عند استخدام المصدر) مثال:

1- كتاب: الخوجلي، احمد. (2004). مبادئ فيزياء الجوامد، ط2. الخرطوم، عزة للنشر والتوزيع.

بحث منشور في دورية علمية:

2- سعدالله، خالد والسلمان، محمد. (2004). مستقبل التعليم العالي في الوطن العربي. مجلة العلوم التربوية والنفسية، جامعة البحرين، 5(1)، 33-56.

فصل من كتاب:

3- السلامة، محمود. (2004). تأثير برامج التلفاز العدوانية على سلوك الأطفال. في كتاب سالم المحمود (محرر)، التلفاز والأطفال، (123-146). عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع.

بحث في أعمال مؤتمر:

4- عواد، محمد. (2005). دراسة تحليلية لتأثير سوق الأوراق النقدية على الاقتصاد الوطني. ورقة عمل مقدمة إلى مؤتمر الاقتصاد الوطني في القرن الحادي والعشرين، جامعة الشارقة، 14 -

15 تشرين أول 2005.

رسالة ماجستير أو دكتوراه:

5- بشارة ، موفق (2003). أثر برنامج تدريبي لمهارات التفكير عالي الرتبة في تنمية التفكير الناقد والإبداعي لدى طلاب الصف العاشر الأساسي. رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة اليرموك، الأردن.

تذكر أرقام الصفحات داخل النص في حالة الاقتباس فقط ويمكن استخدام الهوامش أسفل الصفحة عند الضرورة فقط ويشار لها برقم أو نجمة.

#### 7. الأشياء المطلوب تسليمها

تقدم البحوث مطبوعة بثلاث نسخ وفق متطلبات النص المقدم للنشر.

1. يقدم المؤلف نسخة إلكترونية من البحث مكتوبة على برنامج Microsoft Word For Windows. ويمكن الاكتفاء بالنسخة الإلكترونية أو يرسل على قرص CD .
2. أن يرفق الباحث سيرته الذاتية متضمنة اسمه باللغتين العربية والإنجليزية، وعنوان عمله الحالي، ورتبته العلمية وأهم أبحاثه.
3. رسالة تسليم البحث.
4. تعهد النشر.

a. يتطلب دفع اجور الإشتراك البالغة 100000 دينار عراقي للباحثين من داخل العراق و 100 دولار امريكي للباحثين من خارج العراق وحسب الطرق التالية ( 1- الدفع المباشر في مبنى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة واسط 2- حوالة عبر شركة الطيف للتحويل المالي معنونه الى مخول المجلة ( ) / 3- حوالة عبر ( Western Union ) واسط .. معنونه الى مخول المجلة ( ) . على ان لا تتحمل المجلة عمولة التحويل ( ولمزيد من الاستفسار يمكنكم مراسلتنا على البريد الالكتروني للمجلة او على الايميل التالي [basharhasan679@gmail.com](mailto:basharhasan679@gmail.com)

5. تدفع أجور الاستلال البالغة (15000) خمسة عشر الف دينار عراقي في حال كون البحث غير مستل على برنامج الاستلال (Turnitin) ، وان كان مستلا فترفق نسخة من درجة الاستلال لأغراض التقييم.

يرجى إرسال البحث عبر البريد الالكتروني للمجلة [wjoss.uowasit.edu.iq](http://wjoss.uowasit.edu.iq)

## المحتويات

الصفحة	عنوان البحث	الاسم الثلاثي	ت
21-10	تأثير تمارينات بالأسلوب المختلط (الحركي _البلايومترك) لتطوير بعض انواع القوة العضلية وقوة اللكم لدى ملاكمي نادي الخطوط الرياضي	م.د رافد خليل إسماعيل	1
36-22	تأثير تمارينات مقترحة وفق بعض المدركات في تعلم مهارة الارسال القوسي الواطئ بالتنس للطالبات	م.د خالد علي حسون	2
54-37	أثر استراتيجية التعليم السريع في تعلم مسكة السحب بالمصارعة الرومانية للناشئين	الباحث علي صالح عبد علي أ.د غفار سعد عيسى	3
72-55	تأثير منهج تدريبي بالأسلوب المكثف في بعض القدرات البدنية وانجاز ركض 5000 متر للشباب	ا.م.د عامر محمد ناصر م.د همام اسماعيل حسين الباحث عبدالله ايمن ظاهر	4
93-73	أثر تمارينات ذهنية تخصصية في تطوير بعض القدرات العقلية لحكام الدرجة الاولى بكرة القدم	الباحث علي حسين عريبي ا.م.د محمد كاظم عرب ا.د فاضل دحام منصور	5
106-94	الاساليب القيادية السائدة لمدربي الدوري الممتاز العراقي لكرة اليد للموسم (2021-2022) من وجهة نظر للاعبين	م.د غزوان عزيز محسن	6
114-107	تأثير منهج تعليمي وفق استراتيجية شكل البيت الدائري في تعلم بعض مسكات المصارعة للطلاب	أ.م.د علي فؤاد فائق م.د حسن صبري	7
134-115	نسبة مساهمة التردد النفسي بدقة مهارة الارسال المتموج والاستقبال بالكرة الطائرة	م.م نبرد أحمد أسماعيل م.م صوهيب مصطفى عبدالقادر م.م جيكيير عبدالقادر أحمد	8

157-135	تأثير تدريبات القدرة الارتدادية على بعض مكونات الدم وتركيز هورمون الكورتيزول والمستوى الرقمي لعدائي عدو 400م للمتقدمين	ا.م.د. سيروان حامد رفيق	9
174-158	دراسة واقع ادارة التطوير لتحسين الاداء الوظيفي في اقسام النشاط الرياضي لمديريات التربية في بغداد	م.د. حيدر علي موسى	10
188-175	الرؤية الاستراتيجية وعلاقتها بالأداء الإداري لدى القيادات الإدارية في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة	م.م. علي عبد الكريم عبد الحسين	11
207-189	الثقة بالنفس ودافعية الانجاز الرياضي وعلاقتها بمستوى أداء مهارة دقة الارسال في الكرة الطائرة	م.د. منتظر محمد مغامس	12
222-208	دراسة العلاقات السببية لبعض مسكات الرمي (الظهر، الصدر) والقدرات البدنية الحركية بدلالة القوة الخاصة لناشئي المصارعة الرومانية	م.م. محمد هاني حسين	13
243-223	الكفاءة الذاتية الإدارية وعلاقتها بالتمكين الإداري لرؤساء وحدات الأنشطة الطلابية في كليات جامعة بغداد من وجهة نظر أعضائها	م.م. هبة عباس علي الموسوي	14
268-244	أثر استراتيجيتي (mat 4) و (M.U.R.D.E.R) في تعلم بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة	م.م. ناهض عبود دحام	15
276-269	تأثير التدريب عالي الشدة في مؤشر الطاقة (ATP) و الجذور الحرة وانجاز عدو 400 م للشباب	م.د. علي حسين صغير	16
291-277	الصلابة النفسية وعلاقتها بإنجاز مهارة الخطف بالأنقال لدى طلبة المرحلة الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة الجامعة المستنصرية	م.د. حيدر علي سلمان الطرفي	17
314-292	الكفاءة الذاتية وعلاقتها بالرضا الحركي وفاعلية الذات لدى لاعبي كرة القدم	م.د. حيدر محمود علاوي	18

## تأثير تمارينات بالأسلوب المختلط (الحركي\_البلايومترك) لتطوير بعض انواع القوة العضلية وقوة اللكم لدى ملاكمي نادي الخطوط الرياضي

م.د رافد خليل إسماعيل / مديرة تربية الكرخ الاولى

### ملخص البحث

من خلال الاطلاع على المادة النظرية والخاصة بموضوع التمارينات بالأسلوب المختلط ومن خلال المقابلات التي اجريت مع بعض المدربين لحظ الباحث اقتصار تدريبات القوة على اسلوب واحد فقط هو اسلوب المجموعة المنفردة أو بنفس الشكل للانقباض العضلي وبعدها من التكرارات، وبناءً على ذلك قام الباحث باستخدام تمارينات بالأسلوب المختلط (الحركي\_البلايومترك) والتي تم تطبيقها على عينة البحث، وبعد اجراء العمليات الاحصائية استنتج الباحث ان الاسلوب المذكور اعلاه كان له تأثير ايجابي في تطوير بعض انواع القوة العضلية وقوة اللكم (تطوير القوة القسوى والقوة الانفجارية) لدى العينة وأن التأثير الذي حصل نتيجة التدريب بالأسلوب المختلط (الحركي\_البلايومترك) له أثر كبير في تطور مستوى اداء اللاعبين وان التمارينات المختارة من قبل الباحث والتي وضعت من اجلها تلك التمارين كانت موفقة في تطور الصفات البدنية المستهدفة ، واوصى الباحث بإجراء بحوث اخرى على عينات اخرى فضلا عن ضرورة استخدام اساليب تدريبية متنوعة لتطوير انواع القوة العضلية والتركيز على اسلوب تمارينات المختلط (الحركي-البلايومترى) كونه وسيلة مؤثرة لتطوير بعض انواع القوة العضلية لدى لاعبي نادي الخطوط الرياضي لفئة المتقدمين بالعمر (20\_34).

الكلمات المفتاحية (اسلوب مختلط، قوة اللكم)

### Abstract

((The effect of mixed exercises (kinetic – plyometric) on developing some types of muscular strength and punching strength for boxers Al-Khat Sports Club))

By reviewing the theoretical material on the subject of exercises in the mixed method and through the interviews that were conducted with some trainers, the researcher noticed that strength training was limited to only one method, which is the method of the single group or in the same form for muscle contraction and a

number of repetitions, and accordingly the researcher used the mixed method exercises. (kinetic – plyometric), which was applied to the research sample, and after conducting statistical operations, the researcher concluded that the above-mentioned method had a positive effect in developing some types of muscle strength and punching power (developing maximum strength and explosive power) in the sample and that the effect that occurred as a result of training in the mixed method (Kinetic – plyometric) has a significant impact on the development of the players' performance level and that the exercises chosen by the researcher for which those exercises were developed were successful in developing the target physical characteristics, and the researcher recommended conducting other research on other samples as well as the need to use a variety of training methods to develop the types of strength Muscularity and focus on the mixed method of exercises (kinetic – plyometric) as it is an effective way to develop some types of muscle strength Among the players of Al-Khatiya Sports Club for its advanced age group (20\_34).

### 1-1 المقدمة وأهمية البحث:

منذ أواخر القرن العشرين حتى يومنا هذا عاش العالم ثورة من التطور في ميادين الحياة جميعها وشمل هذا التطور الميدان الرياضي وكل العلوم التي لها صلة بالرياضة كعلم التدريب الرياضي وفلسفة التدريب الرياضي البايوميكانيك كذلك تطور الاجهزة والمعدات الرياضية، وغيرها من العوامل الكثيرة التي أدت الى تطور أداء اللاعبين في المحافل الدولية وظهور مستويات عالية من الأرقام القياسية والإنجاز وتعد رياضه الملاكمة من الرياضات الفردية التي تعتمد في إنجازها على كفاءة المهارات الاساسية ومتطلبات أداء تلك المهارات وإحدى أهم المتطلبات للمهارات الأساسية هي القوة العضلية ، وفي دراسة لمحمد أكد فيها على أهمية التدريب بالأسلوب المختلط لما لهذا الأسلوب التدريبي من أثر كبير على تطوير القوة العضلية (محمد، 2011، صفحة 97) ، وفي دراسة اسماعيل اكد على ان تطوير القدرات البدنية له الدور الايجابي في زيادة كفاءة المهارة لدى الملاكمين (اسماعيل، 2018، صفحة 183)، وفي دراسة سيلفا سهاك كاركين. (2000) الى أهمية تدريبات البلايومترك في تطوير القوة الانفجارية وفي دراسة لناصر اكد على ان تطوير القدرات

البدنية له الدور الايجابي في زيادة كفاءة المهارة لدى الملاكمين (ناصر، 2018، صفحة 23) لذلك وجب على المختصين والباحثين السعي الى تطوير هذه الرياضة من خلال البحث العلمي الدقيق في الوسائل والأساليب التي يجب ان تعتمد في عملية التدريب لهذه الرياضة لكي نستطيع مواكبة التطور الحاصل في هذا المجال والحصول على أعلى الانجازات مما يعزز مسيرة العراق الرياضية وأن نتائج هذا البحث سوف تجيب على الكثير من التساؤلات التي تخص العاملين في المجال الرياضي بشكل عام من مدربين ولاعبين ورياضة الملاكمة بشكل خاص لذا جاءت أهمية البحث في معرفة تأثير تمرينات بالأسلوب المختلط (الحركي\_البلايومترك) لتطوير بعض انواع القوة العضلية وقوة اللكم لدى ملاكمي نادي الخطوط الرياضي.

### 1-2 مشكلة البحث:

من خلال خبرة الباحث كونه أحد أبطال العراق السابقين ومدرب دولي حاصل على اعلى شهادة دولية في رياضة الملاكمة واللقاءات التي أجراها مع عدد من المدربين والمختصين في هذه الرياضة، لحظ أنّ هناك نوع من عدم التوازن بين القدرات البدنية والمهارية للاعبين، وكما هو معروف بأن المهارات الأساسية تعتمد بدرجة عالية على القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة وتعتمد هذه القدرتين بالأساس على القوة القصوى كقاعدة أساسية للتدريب ولتطوير هذه القدرات.

### 1-3 اهداف البحث:

1- إعداد تمرينات بالأسلوب المختلط (الحركي\_البلايومترك)

2- التعرف على تأثير هذه التمرينات في المتغيرات التي ستدرس على عينة البحث

### 1-4 فرضية البحث:

1- وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة في تأثير التمرينات بالأسلوب المختلط (الحركي\_البلايومترك) وانواع القوة العضلية وقوة اللكم لدى ملاكمي نادي الخطوط الرياضي.

### 1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري:

ملاكمي نادي الخطوط الرياضي فئة المتقدمين.

1-5-2 المجال الزمني:

من تاريخ 2021/11/13م لغاية 2022/2/16م.

1-5-3 المجال المكاني:

المركز التدريبي الرئيسي والواقع في العامرية نادي الخطوط الرياضي

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي ذي تصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي لملائمته طبيعة المشكلة.

2-2 عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ملاكمي نادي الخطوط الرياضي فئة المتقدمين (20-34) والبالغ عددهم (10) لاعباً، وتم اختيار العينة بسبب المستوى التدريبي والذي يستطيع ان يطبق تمارين المنهج كون العينة متقدمة المستوى وايضاً بسبب تواجد العينة في المركز التدريبي الرئيسي والواقع في العامرية نادي الخطوط الرياضي.

2-3 الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث

2-3-1 وسائل جمع المعلومات

استخدم الباحث العديد من الوسائل العلمية للحصول على البيانات والحقائق المطلوبة من خلال:

1-الدراسات والبحوث

2-شبكة المعلومات الدولية

3-استمارة استبانة اراء المختصين بعلم النفس الرياضي لاختيار المقياس المناسب وتحديد فقراته

4-الملاحظة والتجريب

5-المصادر والمراجع

**2-3-3 الأدوات والأجهزة المستعملة:**

1- شفت حديد قانوني وزن (20 كغم).

2- أقراص حديدية مختلفة الأوزان من (0.5 كغم لغاية 25 كغم).

3- ساعة توقيت الكترونية.

4- صافرة.

**2-4 الاختبارات المستخدمة:****الاختبارات**

- اختبار القوة القصوى لعضلات الذراعين (Bench Press) (علاوي و رضوان، 1994، صفحة 61)
- اختبار القرفصاء الخلفي الكامل (Full Squat) (علاوي و رضوان، 1994، صفحة 64)
- اختبار رمي الكرة الطبية زنه (2) كغم باليدين من فوق الرأس من وضع الجلوس على كرسي (كاركين، 2000، صفحة 55)
- القفز العمودي من الثبات (علاوي و رضوان، 1994، صفحة 74)
- اختبار قياس قوة اللكم ميكا سترايك (Mega-Strike) (<http://imptec.co.uk>)

**2-4-1 المنهج التدريبي:**

أعد الباحث تمرينات خليطة بين طريقة الانقباض العضلي الحركي (بالسرعة الطبيعية) وطريقة تدريب البلايومترك حيث ان هذين الاسلوبين مختلفين بطريقة التدريب والهدف من الاستخدام، لكن الباحث يقترح بأن مثل هذا الخليط يزيد من كفاءة الاسلوبين من حيث تأثيرهما وايضاً من حيث التغيير في روتين التدريب وهو ما يحتاجه الملاكمين، قام الباحث بتحديد الشدد لجميع اللاعبين وبناء تمرينات فردية وبما يتناسب مع قدراتهم الفردية لجميع اللاعبين، وبدأ العمل بالتدريبات بتاريخ 2021/11/18 واستغرقت مدة تنفيذ التمرينات احد عشر أسبوع بواقع وحدتان اسبوعياً ولغاية 2022/2/12 حيث كانت هنالك ثلاث ايام بين وحدة تدريبية واخرى وذلك للمتطلبات العالية لهذه الوحدات التدريبية فضلاً عن التدريب الفني والبدني الخاص بمدرّب الفريق الفني ووحداته التدريبية المستمرة مع العينة، وهكذا بحيث كانت عدد الوحدات التدريبية خلال فترة التدريب (25) وحدة تدريبية وهنا اود التأكيد على ان هناك فلسفة خاصة لكل مدرب ينضم فيها ايام تدريب لاعبيه. وكانت الشدة المستخدمة من 75% - 100%. وكان تموج الشدة (1-2) اي صعود بالشدة لوحدين تدريبيتين ونزول بالشدة في الوحدة الثالثة.

**2-4-2 الإختبارات القبلية:**

تم إجراء الاختبارات القبلية في 2021/11/13 الساعة الرابعة عصراً في المركز التدريبي الرئيسي والواقع في العامرية نادي الخطوط الرياضي.

**2-4-3 الإختبارات البعدية:**

قام الباحث بإجراء الاختبارات البعدية وكانت في يوم (2022/2/16) في نفس المركز التدريبي، وحاول الباحث جعل الاختبارات البعدية مشابهة لظروف الاختبارات القبلية بالتوقيت نفسه وبالظروف نفسها التي تم بها إجراء الاختبارات القبلية.

**2-5 الوسائل الاحصائية:**

- استخدام الباحث الحقيبة الإحصائية (SPSS) لمعالجة نتائج الاختبارات.
- قوانين القوة النسبية (البصير، 2004، صفحة 249)

**قانون القوة النسبية للذراعين:**

**الخطوة الاولى-** الوزن النسبي للذراعين بالنسبة للجسم  $\times 2 =$  نسبة وزن الذراعين بالنسبة للجسم  
**الخطوة الثانية-** نسبة وزن الذراعين بالنسبة للجسم  $\times$  وزن الجسم = نسبة وزن الذراعين بالنسبة للجسم لكل لاعب  
**الخطوة الثالثة-** القوة القصوى  $\div$  نسبة وزن الذراعين بالنسبة للجسم لكل لاعب = القوة النسبية للذراعين.  
**2- قانون القوة النسبية للرجلين:**

**الخطوة الاولى-** الوزن النسبي للرجلين بالنسبة للجسم  $\times 2 =$  نسبة وزن الرجلين بالنسبة للجسم  
**الخطوة الثانية-** نسبة وزن الرجلين بالنسبة للجسم  $\times$  وزن الجسم = نسبة وزن الرجلين بالنسبة للجسم لكل لاعب  
**الخطوة الثالثة-** القوة القصوى  $\div$  نسبة وزن الرجلين بالنسبة للجسم لكل لاعب = القوة النسبية للرجلين.

## 1-3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات:

## الجدول (1)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة ومستوى الخطأ والدلالة وفروق الأوساط الحسابية وانحراف الفروق في الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	القبلي		البعدي		ع	ف	ع	ف	قيمة المحسوبة	مستوى الخطأ	مستوى الدلالة
			ع	س	ع	س							
1	القوة القصوى لعضلات الذراعين	نسبي	4.966	0.434	5.056	0.615	0.132	0.103	3.135	0.026	معنوي		
2	القوى القصوى لعضلات الرجلين	نسبي	6.231	1.340	6.371	1.338	0.140	0.117	2.911	0.033	معنوي		
3	القوة الانفجارية لعضلات الذراعين	متر	14.442	0.244	15.883	0.329	0.492	0.086	2.639	0.025	معنوي		
4	القوة الانفجارية لعضلات للرجلين	سم	50.667	2.944	54.000	2.000	8.667	0.516	2.294	0.045	معنوي		
5	قوة اللكم	درجة	375	0.028	468	0.021	93	0.020	16.316	0,000	معنوي		

ويعزو الباحث هذا التطور الى المنهج التدريبي المعد وفق أسس علمية راعى فيها الباحث الإمكانيات والفروق الفردية لكل لاعب كما أستخدم وباعتماد على المصادر العلمية مبدأ التدرج بالحمل التدريبي "أن نشاطات اللاعب البدنية جميعها تؤدي الى حدوث تغيرات جسمية عديدة ولكن عندما تكون تلك النشاطات واقعة على الجسم وفق القواعد العلمية المنتظمة فإنه يؤدي بعد ذلك الى تحسين الإنجاز " (العنكي، 2010، صفحة 45) وقد أكد الباحث على ضرورة مراعات مبدأ التدرج بالحمل وبما يتناسب مع مستوى العينة ضرورة التدرج في الأحمال التدريبية إذ إن كل زيادة في حمل التدريب من حيث الشدة والحجم تقابلها زيادة في القدرة الوظيفية للأجهزة الداخلية والأعضاء بما يضمن نمو وتطور النتيجة الرياضية (Ahmed, 2020), وهذا ما حصل فعلاً، حيث يعتقد الباحث بأن الخلط بين الانقباض العضلي الحركي والعمل العضلي البلايومترى هو عمل يحاكي واقع المنافسة في الملاكمة حيث يقضي اللاعب اوقات تكون فيها عضلات جسمه وخصوصا الاطراف في حالة انقباض عضلي بحركة بطيئة او اقل سرعة من الحركات الانفجارية في حالات الاستعداد لمواجهة المنافس وحماية الجسم من المهارات الهجومية للمنافس وتتبع هذه الحالة التحضير للهجوم ويكون غالباً انقباض عضلي

انفجاري "كل مجموعة تمرينات يجب أن تُعد بشكل يعطي التأثير الفعال في تطوير كل القدرات الخاصة بنوع النشاط" (المندلأوي و الشاطي، 1987، صفحة 120)، ويرى الباحث بأن اشراك مجاميع عضلات الرجلين والورك والذراعين والاكثاف يؤدي الى الدفع بالجسم الى احداث تكيفات كبيرة لمواجهة مثل هكذا حمل موجه حيث من خصائص الجسم البشري الاستجابة للمتغيرات الموجهة على الاجهزة الوظيفية ومنها جهاز الهيكل العضلي والجهاز العصبي "أن تدريب الساق بشكل مكثف لا يساعد على بناء فخذ به عضلات قوية فحسب ولكنه يؤدي أيضاً الى نمو أسرع في الجزء العلوي من الجسم، بحيث تحفز على إفراز هرمونات الأيض (هرمون التستوستيرون، هرمون النمو) وزيادة معدل ضربات القلب والتي تزيد بدورها من درجة نمو عضلات الجسم ككل" (بين، 2009، صفحة 53)، فضلاً عن ذلك تأثير التوافق بين عمل المجاميع العضلية من تأثير على القوة القصوى حيث ان الانتقالات في العمل العضلي من شكل الى آخر مع السيطرة على أوضاع الجسم وأجزائه من خلال التنظيم الدقيق والمتبادل بين المجاميع العضلية عند أدائها (Leckrone, 2021)، والتي تؤثر بشكل مباشر في عملية اشتراك المجموعات العضلية بدقة كبيرة، وهذا الأمر كفيلاً بان يحدث توافق عصبي - عضلي عالي إذ تؤكد الدراسات بأن "علم الفسلجة ينظر إلى التوافق على أنه تنظيم تبادل عمل العضلات أن هذا التدريب المركب هو الشكل التدريبي المفضل في تدريبات القوة، إذ إن هذا الأسلوب سيؤدي الى إشراك أكبر عدد من الألياف العضلية في العمل وهذا الشكل التدريبي يبدو ضرورياً لتطوير القوة القصوى عن طريق استخدام أقصى ما موجود من القوة العضلية الكامنة" (أيان و باروكا، 2003، صفحة 17) ويذكر أبو العلا واحمد نصر الدين عن أهمية هذا الأسلوب من التدريب " يستخدم الاسلوب المختلط في تدريبات القوة العضلية حتى يكون الهدف الرئيس هو زيادة القوة القصوى لأداء التمرين مرة واحدة" (عبد الفتاح و رضوان، 2003، صفحة 118)

لقد اثبت الباحث وجهة نظره حول مدى تأثير التمرينات الخليطة (الانقباض العضلي المختلط) من خلال الالتزام به خلال فترة البحث "التدريب ينتج عنه زيادة في قدرة أداء الفرد نتيجة لأداء التمارين البدنية لأيام عدة أو أسابيع أو أشهر وذلك عن طريق تكيف أجهزة الجسم على الأداء الأمثل لتلك التمرينات" (ابو زيد، 2005، صفحة 286)، حيث ان التمرينات هدفت الى زيادة القوة القصوى والقوة الانفجارية وقد ادت هذا الهدف "إن تدريب القوة القصوى والقوة الانفجارية هي ضمان النقل المثالي للقوة القصوى إلى القوة الانفجارية" (Harre, 1982, p. 117)، هنالك معتقد خاطئ لدى الكثير من المدربين لألعاب الفنون القتالية وهي بأن تمارين الانتقال تقلل من سرعة اللاعب متناسين بأن التمرينات وأشكال أدائها هي من تعطي الصفات وليس الاداة المستخدمة .

**4-الاستنتاجات والتوصيات****4-1 الاستنتاجات**

- 1- أن التأثير الذي حصل نتيجة التدريب بالأسلوب المختلط وهذا الأسلوب التدريبي له أثر كبير في تطوير القوة القسوى والقوة الانفجارية
- 2- ان التمرينات المختارة من قبل الباحث والتي وضعت من اجلها تلك التمارين كانت موفقة في تطور الصفات البدنية المستهدفة

**4-2التوصيات**

- 1- ان تدريب الأثقال يعد وسيلة من الوسائل الفعالة التي تضمن تحسنا في أشكال القوة ومنها القوة الانفجارية
- 2- يتبنى الاتحاد العراقي للملاكمة اعداد المناهج التدريبية بصورة متوازنة لعناصر الاعداد البدني والمهاري لكل فئة وذات نظرة مستقبلية من شأنها تطوير الإنجاز

**المصادر**

- Harre, D. (1982). Principles of sports training. Berline.
- أبو العلا احمد عبد الفتاح، و احمد نصر الدين رضوان. (2003). فسيولوجيا اللياقة البدنية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- أنيتا بين. (2009). تدريبات بناء العضلات وزيادة القوة. مصر: دار الفاروق.
- تاماس أيان، و لازار باروكا. (2003). رفع الأثقال لياقة لجميع الرياضات.
- رافد خليل اسماعيل. (2018). تاثير جولات تدريبية باستخدام تثقيب قفازات اللكم في تطوير بعض القدرات الخاصة للملاكمين. بغداد: التربية الرياضية.
- سيلفا سهاك كاركين. (2000). تاثير استخدام تمرينات البلايومتركس في تطوير مهاره الضربه الساحقه عند لاعبي الكره الطائره. بغداد: التربية الرياضية.
- عادل عبد البصير. (2004). التحليل البيوميكانيكي لحركات جسم الأنسان. القاهرة: المكتبة المصرية.

- عبد الجليل جبار ناصر. (2018). تأثير تمارينات اللكم باستخدام جهاز الامواج الفوق الصوتية ضمن مديات مختلفة في تطوير بعض القدرات الخاصة للملاكمين الناشئين. بغداد: التربية الرياضية.
- عماد الدين عباس ابو زيد. (2005). التخطيط والأسس العلمية لبناء وأعداد الفريق في الألعاب الجماعية (نظريات - تطبيقات). الاسكندرية: دار المعارف.
- كورت ماينل. (1987). التعلم الحركي. الموصل: جامعة الموصل.
- محمد حسن علاوي، و محمد نصر الدين رضوان. (1994). أختبارات الأداء الحركي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- محمد قصي محمد. (2011). تأثير منهج تدريبي بالإسلوب المختلط وفق مؤشر النشاط الكهربائي العضلي (EMG) في القوة العضلية القصوى لدى لاعبي القوة البدنية شباب. بغداد: التربية الرياضية.
- منصور جميل العنكي. (2010). ؛ التدريب الرياضي وآفاق المستقبل . بغداد: المكتبة الرياضية.
- **Ahmed, B. A. J. J. o. P. E. (2020). Special training according to power law and its effect on some kinetical indicators and achievement in 100m sprint under 20 years old. 32(3), 86-92**
  - **Leckrone, T. (2021). The application of biomechanical technology in sports .**

### ملحق (1)

#### تمارين للملاكمين بالأسلوب المختلط (الحركي - البلايومترك)

اعد الباحث تمارينات لتطوير القوة القصوى والقوة الانفجارية بالأسلوب المختلط (الحركي - البلايومترتي) وهي تمرين الدفع من الاستلقاء (Bench Press) ولكن يؤدي هذا التمرين بنزول البار الحديد مع الوزن الى الاسفل حتى ملامسة الصدر ثم رفع البار الى منتصف المسافة (المسافة بين منطقة الصدر واقصى مد للذراعين مع البار) ثم النزول بسرعة الى منطقة الصدر وبعدها رفع البار الى اقصى ارتفاع بسرعة عالية، هذه العملية تجعل اللاعب يستفيد من عملية المطاطية بعضلات (ذات الثلاث رؤوس العضدية، الصدرية

العظيمة، الكتف الامامية) للرجوع بقوة وسرعة اعلى، وهذا ما يحفز العضلات على التكيف للعمل بقوة وسرعة اعلى من الطبيعي.

اما بالنسبة للرجلين فيؤدي اللاعب تمرين القرفصاء الخلفي (sqwad) (Bench Press) ولكن يؤدي هذا التمرين بنزول البار الحديد مع الوزن الى الاسفل حتى اقصى نزول بدون تغيير او التأثير على القوس الصحيح في الظهر ثم رفع البار الى منتصف المسافة (يكون الجسم بإرتفاع الركبة اي تعامد منطقة الورك على منطقة الركبة) ثم النزول بسرعة الى الاسفل وبعدها رفع البار الى اقصى ارتفاع بسرعة عالية، هذه العملية تجعل اللاعب يستفيد من عملية المطاطية بعضلات (ذات الاربع رؤوس الفخذية، الناصبة للعمود الفقري، العضلات الاليوية، عضلة الكالف) للرجوع بقوة وسرعة اعلى، وهذا ما يحفز العضلات على التكيف للعمل بقوة وسرعة اعلى من الطبيعي.

### الملحق (2) انموذج لتمارين تدريبية يومية

الراحة	التكرار	الشدة	التمرين	أقسام الوحدة
30 ثانية	10 تكرار	%25 %25	أولاً - أحماء عام - تمارين مرونة وتمطية للمفاصل والعضلات (العمود الفقري ، الحوض ، الركبتين ، الاقدام )	القسم التحضيري
30 ثا - 1 دقيقة	10 تكرار	20% - 40%	- تمارين مد سيقان أمامي (ترايسبس سيقان) - تمارين ثني سيقان خلفي (كيرل سيقان)	
30 ثا - 1 دقيقة	4 - 8	20% - 40%	ثانياً - أحماء خاص ← قرفصاء خلفي شدة %20 4 6 8 %40 %30	
30 ثا - 1 دقيقة	4 - 8	20% - 40%	- الدفع من الاستلقاء (Bench press) + ترايسبس (Push Down) (مد الذراعين للاسفل) شدة %20 4 6 8 %40 %30	

			1- القرفصاء الخلفي (sqwad)	القسم الرئيسي
			- التمرين الاول	
			- التمرين الثاني	
130-1	8	% 75	- التمرين الثالث	
دقيقة	8	% 75	- التمرين الرابع	
130-1	8	% 75	2- الدفع من وضع الاستلقاء (Bench Press)	
دقيقة	8	% 75	- التمرين الاول	
130-1			- التمرين الثاني	
دقيقة			- التمرين الثالث	
130-1			التمرين الرابع	
30 ثانية	10 تكرار	% 30	1- مد الساقين جهاز (ليك بريس)	القسم الختامي
30 ثانية	10 تكرار	% 30	2- عقلة 3 سيت × 8 تكرار ب (وزن الجسم)	
30 ثانية	10 تكرار	% 30	3- مد الجذع 3 سيت × 12 تكرار ب (وزن الجسم) (باك ارج)	

تأثير تمارينات مقترحة وفق بعض المدركات في تعلم مهارة الارسال القوسي الواطئ بالتنس للطالبات

م.د. خالد علي حسون/ جامعة واسط/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

### ملخص البحث

من خلال عمل الباحث كونه تدريسي في الجامعة ومدرس لمادة التنس الارضي وكذلك كونه مدرب ومختص بهذه اللعبة لاحظ على مدى سنوات طويلة الضعف الواضح لدى الطلاب بصورة عامة وللطالبات بصورة خاصة في مهارة الارسال بجميع انواعه خصوصا ان مهارة الارسال تحتاج الى مهارة وتكنيك وكذلك الى ممارسة وتكرارات عديدة وهذا ما يتطلب عمل كبير من المدرب او التدريسي لاختيار الطرق المناسبة لتعليم الطلاب كذلك تكون نوعية الارسال مهمه ايضا لان هنالك ارسالات تحتاج الى مهارة عالية يصعب على الطالب اداءها الا باستخدام وسائل عديدة ومتنوعة وهذا ما دعى الباحث الى اعداد تمارينات نوعيه تعتمد على مدركات مختلفة كالمسافة والتغير بالاتجاهات والضربات والارتقاع محاوله لتعلم واتقان هذه الضربات. ويعد هذ النوع من الارسالات (القوسي الواطئ) من النوع الذي يحتاج الى تعليم وممارسة ويعتبر من الارسالات المؤثرة ويهدف البحث الى اعداد تمارين مقترحة لمعرفة مدى تأثيرها في تعلم هذا النوع من الارسال واستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث.

ويهدف البحث إعداد تمارينات مقترحة وفق بعض المدركات في تعلم مهارة الارسال القوسي الواطئ و التعرف على تأثير التمارينات المقترحة وفق بعض المدركات في تعلم مهارة الارسال القوسي الواطئ. اما فرض البحث فهو للتمرينات المقترحة وفق بعض المدركات تأثير ايجابي في تعلم مهارة الارسال القوسي الواطئ للطالبات.

اما مجتمع البحث وعينته فقد تم تحديد مجتمع البحث بطلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة واسط والبالغ عددهم 42 طالب للعام الدراسي 2021/ 2022 اما بالنسبة لعينة البحث فقد تم اختيار الطالبات لشعبة (أ) والبالغ عددهن (25) طالبة تم اختيارهم بالطريقة العمدية اما بالنسبة لاهم التوصيات فيوصي الباحث بضرورة استخدام التمارينات المساعدة في العملية التعليمية كونها ذات فائدة كبيرة في تعلم المهارات الاساسية بالتنس الارضي بصورة عامة .

## The effect of suggested exercises according to some perceptions in learning the skill of the low arc serve in tennis for female students

### Abstract

Through the presence of the researcher in the field of teaching of tennis games in general and the tennis game in particular to urge the weakness of most students to perform the skill of transmission in general, especially the straight transmitter because of the messages that need great strength and accuracy because of the messages that hit the ball hit directly and always used the first attempt To the preparation of exercises assistant to know the extent of the impact in learning this type of transmission and used the researcher experimental approach to suit the nature of the research.

As for the research society and its eye, the research community was defined as the third stage students in the faculty of physical education and sports sciences, the University of Wasit, which is 25 students for the academic year 2021/2022. The sample of the research was chosen by random method. The most important recommendations are the researcher recommends the use of exercises in the process Educational programs being of great benefit in learning the basic skills of ground

### 1-1 المقدمة وأهمية البحث :

ان عملية التعلم لم تعد معتمدة على اعطاء الطالب كمأ من المعلومات والخبرات فحسب ،وانما تعدت ذلك ليصبح دور المتعلم موجهاً نحو دفع الطالب وتحفيزه وتشجيعه لكي يتمكن من الوصول الى المعلومات والخبرات واكتشاف الحقائق المراد تعلمها بنفسه مما يؤدي الى ازدياد ايجابية المتعلم وتوسع دوره ليشمل التخطيط والمشاركة في تقويم الانشطة ليصبح بذلك محورا للعملية التعليمية .

وعلى ذلك فانه يجب تحديد المهارات التدريسية الحديثة التي على المعلم الالمام بها لكي تكون له القدرة على حث المتعلم للمشاركة في العملية التعليمية (الدليمي والشمري , ص22)

ولو نظرنا الى اي لعبة لوجدنا أن المدرب يقوم بتهيئة جسمية للاعبيه . وفي لعبة التنس تأخذ التهيئة الجسمية المكان الأول أبتدأ من التمارين البدنية العامة التي تهيئ الجسم ككل بالإضافة الى التركيز على المجموعات العضلية التي ستقوم بالعبئ الأكبر أثناء اللعب والتي في النهاية تؤدي الى رفع مستوى اللاعبين. وان اعتماد المدرب على الطرق العلمية الحديثة في اختيار التمرينات المناسبة يوفر الوقت والجهد ويوصل الى المستويات العالية لنصل الى الهدف المنشود ( فرج , 2007 , ص34)

### 1-2 مشكلة البحث :

إن مهارة الإرسال تعد من المهارات الأساسية التي ينبغي على الطالب إجادتها بإتقان حيث تبدأ بوقفة الاستعداد وتكون وقفة الاستعداد واحدة بجميع ضربات الإرسال وهي ذات أهمية لكونها تمثل جزءاً من أجزاء تنفيذ الضربة، فالإرسال من خلاله يستطيع الطالب المرسل من الحصول على نقطة مباشرة إذا كان صعب على الطالب المستقبل ان يرد الإرسال .

ومن خلال اطلاع الباحث وكونه تدريسي لمادة التنس الأرضي في كلية التربية الرياضية لاحظ قلة استخدام التمرينات المتنوعة او التمرينات الحديثة في العملية التعليمية لما لهذه التمرينات من أهمية في خدمة تعلم المهارات الاساسية بصورة عامة ومهارة التنس بصورة خاصة .

### 1-3 هدفا البحث :

- 1- إعداد تمرينات مقترحه وفق بعض المدركات في تعلم مهارة الارسال القوسي الواطئ للطالبات
- 2- التعرف على تأثير التمرينات المقترحة وفق بعض المدركات في تعلم مهارة الارسال القوسي الواطئ للطالبات .

### 1-4 فرض البحث :

- للتمرينات المقترحة وفق بعض المدركات تأثير ايجابي في تعلم مهارة الارسال القوسي الواطئ للطالبات
- ### 1-5 مجالات البحث :

### المجال البشري :

طالبات المرحلة الثالثة / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة واسط للعام الدراسي 2021/2022

### المجال الزماني :

الفترة من 2022/2/3 لغاية 2022/3/3

### المجال المكاني :

ملعب التنس الخاص بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة واسط .

## 2- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة

## 1-2 الدراسات النظرية

ان التعلم عملية ديناميكية معقدة تشمل انواعا مختلفة من النشاط والخبرة، كما انه مجموعة من العمليات التي تتم من خلال انتقال المعلومات من المعلم الى المتعلم، كما انه عملية عقلية لا يمكن ان نلاحظ الا نتائجها، حيث ان التعلم عملية داخلية يقوم بها الفرد ويمكن الاستدلال على حدوثها عن طريق اثارها وذلك في صورة تعديل يطرأ على الشخصية مثال ذلك (الحالة البدنية/اكتساب توافقات عقلية جديدة في صورة مهارات حركية) ، (الحالة المعرفية/اكتساب معان ومعلومات جديدة يستعان بها الفرد عند التفكير في المواقف التي تواجهه) (الحالة الانفعالية/مثل اكتساب اتجاهات وميول وعواطف جديدة تدفعه وتوجه سلوكه)(متعب و صلاح 2014, ص 19)

والتعلم الحركي هو عملية عقلية داخلية يقوم بها المتعلم يمكن ان يستدل على حدوثها عن طريق اثارها , والتعلم الحركي هو تغيير السلوك الحركي تغييرا تقدما يتصف من جهة بتمثيل مستمر للوضع , ويتصف من جهة اخرى بجهود متكررة يبذلها المتعلم للاستجابة لهذا الوضع استجابة مثمرة تحقق الاهداف فضلا عن ما اكتسبه المتعلم عن طريق الممارسة والخبرة والتغذية الراجعة.(عبد زيد و عبدالهادي , 2018, ص25)

يستعمل المدرب مفهوم التعلم الحركي كموجه يساعده بدرجة كبيرة في محاولة تعليم المهارات الفنية في التنس، ويعني هذا المفهوم انه عندما يتعلم الفرد مهارة جديدة أو يغير ويعدل من مهارة سبق له تعلمها فانه يحتاج إلى شيئين هما:

1 الشكل الصحيح المفروض رؤيته والإحساس به.

2 الاداء الفعلي للمهارة الفنية.

## 2-1-2 التنس الأرضي

تعد رياضة التنس أحد الأنشطة الرياضية التي تلقي أهمية كبيرة في العديد من دول العالم نظرا لمناسبتها لكل الأعمار وملاءمتها لكل الأجناس، بالإضافة الى التغطية الهائلة التي تقوم بها وسائل الإعلام في كثير من الدول وخاصة بالبحث المباشر من خلال الشاشة المرئية وعن طريق الأقمار الصناعية الأمر الذي زاد من شعبيتها بشكل كبير كما ساعدت التقنية الحديثة على تطوير أرضيات الملاعب، لذا فهي رياضة محببة لدى الجميع وأصبحت من الألعاب الجماهيرية لما تتمتع به من مزايا جعلت الجميع يحبونها ويميلون اليها من مختلف الأعمار من قبل الصغار والكبار والرجال والنساء على حد سواء

وقد دخلت رياضة التنس في الآونة الأخيرة ضمن فعاليات الدورات الأولمبية والتي تقام كل أربعة أعوام وهي من البطولات العالمية الدولية ذات المستوى العالي من الأداء والتي تضم مستويات مختلفة من جميع أنحاء العالم حيث اهتمت كثير من الدول بهذه الرياضة اهتماما كبير وتطورت بسرعة فائقة وتخطت العديد من الألعاب الرياضية وذلك لكونها لعبة فردية يستطيع اللاعب من خلالها أن يرفع اسم دولته عاليا بالفوز الذي يحققه على اللاعب المنافس من دولة أخرى، ومن هنا أخذت الأندية في الاهتمام بهذه الرياضة كما أخذت الاتحادات المعنية بشؤون هذه الرياضة تهتم باللاعب وإعداد الملاعب الخاصة الجيدة والمتنوعة حيث أن الملاعب قد تطورت مما كان له أثر كبير في تطوير رياضة التنس.

## 2-1-2 مهارة الإرسال :

" تعتبر مهارة الإرسال من أهم الضربات في التنس الأرضي وتعد كذلك اللعبة الافتتاحية قبل إحراز أي نقطة، كما إنها اللعبة الوحيدة التي لا يتدخل الخصم فيها، والتي يمكن تسجيل نقطة مباشرة منها (الن ندیم، 1991، ص48)

ويضيف علي سلوم جواد، (2002) ضربة الإرسال من الضربات الصعبة لكونها تحتاج إلى سيطرة وإتقان لكي يتمكن المرسل من تنفيذها... ولكي يكون إرسالها ناجحا يجب أن تؤدي عوامل التوجيه والسرعة والدوران للكرة دورا مهما بالنسبة لضربة الإرسال. (سلوم، 2002، ص63)

لذا نرى إن تحقيق النتائج المتقدمة في البطولات يكون من قبل اللاعبين الذين يتميزون بإرسال متميز من ناحية القوة والدقة في الأداء.

ويشير ظافر هاشم الكاظمي (2000) إلى إن " أداء الإرسال بشكل جيد يؤدي إلى زيادة فرصة اللاعب بالفوز في المباراة بأقل ما يمكن من المجهود البدني ، هذا بالإضافة إلى التأثير في معنويات اللاعب الخصم أثناء المباراة لذا يكون من الضروري جدا الاهتمام بمهارة الإرسال والتدريب عليها بشكل مستمر وبما يضمن إتقانها على مستوى عالٍ من الثبات في الأداء. (الكاظمي، 2000، ص65)

ويرى براون (1995) " انه لا بد أن نعتني ونهتم بالإرسال ونتقنه جيدا لان إرسالك إذا كان ضعيفا سوف يقضي عليك المنافس وتعطيه فرصة لان يبدأ هجومه في كل نقطة. (براون، 1995، ص45)

ويضيف ان بتمان (1986) " ان الهدف من الإرسال هو وضع الكرة في حالة اللعب بحيث يكون من الصعب على الخصم إرجاع الإرسال بقوة أو عدم إرجاعه على الإطلاق (بتمان، 2008، ص69)

ولقد أكد خورشيد إلى إن عملية الإرسال تعتمد على خطوات عدة لأدائها ندرج أهمها:-

\_ ثبات قذف الكرة واستقرارها ومراعاة الارتفاع المناسب .

\_ توقيت ملامسة المضرب للكرة مع توافق المرجحة واستجماع الزخم الحركي . (خورشيد ,1997,ص15)

أن الإرسال في التنس له ثلاثة أنواع رئيسية، وهي كالاتي:

1 الإرسال المستقيم او المسطح Flat Serve .

2 الإرسال القوسي العالي Slice Serve .

3 الإرسال القوسي الواطئ Topspin Serve .

وكل انواع من هذه الارسالات له مميزات خاصه وطريقه خاصه من حيث ضرب الكرة ودورانها .

**3- منهج البحث وإجراءاته**

**3-1 منهج البحث :**

استخدم الباحث المنهج التجريبي في معالجة مشكلة البحث كونه اكثر ملائمة لطبيعة البحث وصولا الى نتائج دقيقة .

**3-2 عينة البحث :**

تكونت عينة البحث من طالبات المرحلة الثالثة -كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة -جامعة واسط وبواقع (25) طالبة تم اختيارهم من مجتمع البحث البالغ (42) طالبا ,تكون النسبة المئوية لطالبة البحث هي (46,86)% وهي نسبة مناسبة لتمثيل مجتمع البحث تمثيلا صادقا وحقيقيا .

**3-3 وسائل وأدوات وأجهزة البحث المستخدمة**

**3-3-1 الوسائل البحثية**

استعان الباحث بوسائل بحثيه عدة ومنها :

- المصادر والمراجع العلمية العربية والاجنبية .

- استمارة تقويم الأداء الفني .

- استمارة تفريغ البيانات .

- المقابلات الشخصية .

**3-3-2 الأدوات والأجهزة المستخدمة**

أستخدم الباحث الأدوات والأجهزة الآتية :

• ملعب تنس قانوني .

- مضارب تنس قانونية عدد (25).
- كرات تنس قانونية عدد (40).
- شريط قياس معدني لقياس الطول .
- طباشير ملون .

### 3-4 تحديد الاختبارات

3-4-1 تحديد اختبار الأداء الفني لمهارة الأرسال القوسي الواطئ للتنس الأرضي :

أعتمد الباحث في اختبار تقويم الأداء الفني (التكنيك ) لمهارة الارسال القوسي الواطئ في التنس الأرضي على الشكل الظاهري للمهارة من خلال أقسامها الثلاث (التحضيرى ,الرئيسى ,الختامى ) أذ تم إعطاء ثلاث محاولات متتالية لكل طالبه لأداء هذه المهارة وتم تقويم هذه المحاولات من قبل مقومين اختصاص وكانت الدرجة التقويمية للأداء الفني هي (10درجة) وتم احتساب أفضل محاولة من المحاولات الثلاث لكل مقوم .

### 3-4-2 تحديد اختبار الدقة لمهارة الأرسال القوسي الواطئ

أعتمد الباحث في تقويم مستوى دقة الأرسال القوسي الواطئ في التنس الأرضي على اختبار هوايت الذي يقيس دقة الأرسال في التنس الأرضي كمل يلي :

#### اختبار هوايت

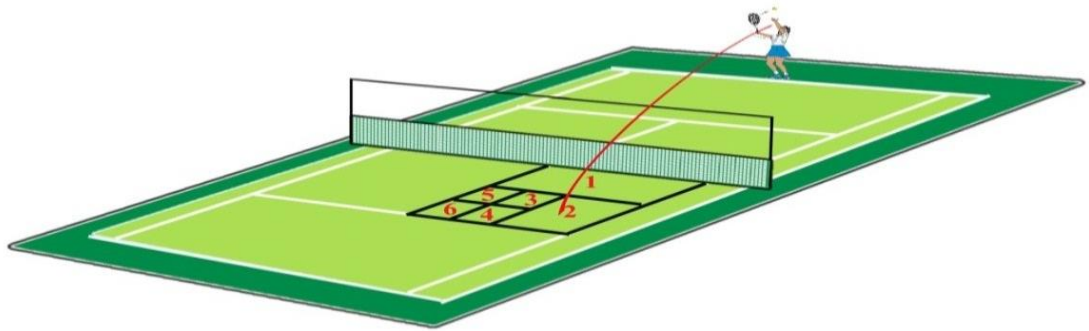
الغرض من الاختبار قياس دقة الأرسال :

وصف الأداء : يقف الطالب المختبر خلف قاعدة الأرسال ثم يقوم بأرسال عشرة كرات متتالية على الأهداف المحددة في نصف الملعب المقابل بشرط أن تمر جميع الكرات بين الشبكة والحبل بحيث يحاول اللاعب الحصول على أعلى درجة .

التسجيل :

- الكرات التي تلمس الشبكة أو الحبل لا تحتسب محاولة وتعاد مرة ثانية .
- الكرات التي تمر أعلى الحبل تحتسب محاولة وتمنح الدرجة صفر حتى لو سقطت في أي هدف من الأهداف .
- كل كرة صحيحة لها قيمة الدرجة في المنطقة التي تسقط فيها. درجة اللاعب هي مجموع النقاط التي يحصل عليها من المحاولات العشر .

- أعلى درجة للاختبار هي (60)



### 3-4-2 التجربة الاستطلاعية

هي عبارة عن دراسة تجريبية اولية مصغرة تدريبية للباحث وتعد من الوسائل المهمة والضرورية جدا في تنفيذ البحوث ومنها يمكن للباحث التعرف على الايجابيات والسلبيات وانسيابية العمل ومعرفة الصعوبات والمعوقات والتعرف على الفترة الزمنية لتنفيذ التجربة والتأكد من كفاءة فريق العمل واختبار صلاحية الأدوات والأجهزة وملائمة العينة واستجابتها للتجربة وللاختبارات المشاركة في تحقيق الشروط العلمية للاختبارات (الصدق , الثبات , الموضوعية , والصلة الوثيقة بموضوع الهدف )

وعلى هذا الأساس اجرى الباحث تجربة استطلاعية مصغرة يوم الاربعاء 17 /11/ 2021 على عينة قوامها (10) طالبات من غير عينة البحث الأساسية وكان هدف التجربة الاستطلاعية :

- التعرف على المعوقات والصعوبات التي قد تواجه الباحث .
- معرفة فريق العمل المساعد \* لمجريات الأمور والاختبارات الخاصة بالبحث .
- معرفة زمن تطبيق الاختبارات ومدى ملائمتها لعينة البحث .

### 3-5 الأسس العلمية للاختبارات المعنية بالبحث

#### 1-صدق الاختبار :

من اجل التأكد من صدق الاختبار قام الباحث باستخدام الصدق الظاهري عبر استبيان وزعه على مجموعة من الخبراء و المختصين\* في ميدان التربية الرياضية لاستطلاع آرائهم والجدول ( 1 ) يبين ذلك.

## جدول ( 1 )

يبين الأهمية النسبية لاختبارات كرة التنس الارضي التي تم عرضها على الخبراء

الاختبار	النسبة المئوية	الدرجة المتحققة	الاختبارات المرشحة	ت
نعم	84 %	21	اختبار الاداء الفني لمهارة الارسال القوسي الواطي	-1
	60 %	15	اختبار دقة الارسال في التنس	-2

تم اعتماد الاختبار الذي حصل على اعلى نسبة من بين الاختبارات علما ان الدرجة العليا هي (25), وعدد الخبراء هو (5)

## 2- ثبات الاختبار:

لقد تم استخدام طريقة ( الاختبار واعادة الاختبار ) للتحقق من ثبات المجموعة الاختبارية المرشحة ، حيث طبقت الاختبارات على عينة مكونة من (10) طالبات في يوم الخميس الموافق 2021/11/18 وعند مرور (4 أيام ) تم اعادة الاختبار على العينة نفسها و تحت نفس الظروف و المتغيرات و من خلال معالجة البيانات تم استخراج معامل الارتباط بطريقة(بيرسون) بين نتائج الاختبار القبلي و الاختبار البعدي لمعرفة ثبات الاختبار وقد اظهرت النتائج ان الارتباط عال بين درجات الاختبارين

## 3- موضوعية الاختبار

بغية الحصول على موضوعية الاختبارات المرشحة للتطبيق ، استعان الباحث (بمحكمين اثنين) \* خلال تجربته الاستطلاعية وعند الاختبار الثاني (اعادة الاختبار في قياس الثبات لها) بالذات، وبعد ان جمع نتائجها عاملها إحصائياً حيث أظهرت العلاقة بين درجات المحكم الاول و المحكم الثاني بشكل عال ( أي أن معامل الارتباط بينهما عالي )

## 3-16 الاختبارات القبلية :

طبق الباحث الاختبارات القبلية في يوم الاحد 2022/2 /6 في ملعب كلية التربية البدنية في جامعة واسط في الساعة العاشرة صباحاً ، حيث تم إجراء الاختبارات المهارية .

**3-7 التمارين المستخدمة في البحث:**

اعد الباحث مجموعه من التمارين التي تهدف إلى زيادة تطور القدرة الإدراكية من خلال أداء مجموعه من التمارين بمديات مختلفة وبسرع واتجاهات متنوعة للمساعدة في توفير اكبر عدد من المعلومات المخزنة في الدماغ، كما هدفت التمارين إلى تطور مهارة الارسال للطالبات ملحق(2).

وعمل الباحث على اداء تمارين متنوعه لمهارة الارسال ، ومن ثم تم دمج اكثر من تمرين ، بالإضافة الى تم التلاعب بارتفاعات الشبكة ووضع حبال فوق الشبكات وذلك لضبط ادراك الطالبات للمهارات المدروسة.

**3-8 الاختبار البعدي على عينة البحث:**

تم إجراء الاختبارات البعدية في يوم الخميس الموافق 2022 /3/3 للمجموعتين التجريبية والضابطة وفي ملعب التنس الارضي ، حيث تم مراعاة شروط و تعليمات تنفيذ هذه الاختبارات وتحت نفس الظروف و الامكانيات المتاحة و المستخدمة في الاختبارات الاولية ، بغية الحصول على نتائج موضوعية ذات ثبات عال يعتمد عليها في اتخاذ القرار .

**3-9 الوسائل الإحصائية**

أستعان الباحث بالوسائل الإحصائية الآتية :

- الوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- اختبار (t) للعينات المتناظرة .

**4-1 عرض وتحليل نتائج البحث ومناقشتها**

4-1-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبار الأداء الفني لمهارة الأرسال القوسي الواطئ بالتنس الأرضي

جدول (1)

نوع الدلالة	قيمة t المحتسبة	البعدي		القبلي		المعالم الاحصائية الاختبار
		- ع +	- س	- ع +	- س	
معنوي	3.76	1.02	7.21	0.91	3.44	اختبار الاداء الفني لمهارة الارسال القوسي الواطئ
الدرجة الجدولية = (2.14) عند مستوى دلالة (0.05) تحت درجة حرية 14						

يشير جدول (1) أن عينه البحث حققت وسطا حسابيا في الاختبار القبلي مقداره (3.44) بانحراف معياري مقداره (0.91) في حين حققت المجموعة نفسها وسطا حسابيا مقداره (7.12) في الاختبار البعدي بانحراف معياري مقداره (1.02) أما قيمة (t) المحتسبة فكانت قيمتها (3.76) وهي أكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (2.14) عند مستوى دلالة (0.05) وتحت درجة حرية (14) وهذا يعني أن الفرق معنويا بين الاختبار القبلي والبعدي لاختبار الأداء الفني لمهارة الارسال القوسي الواطئ بالتنس الأرضي . ويعزو الباحث هذا الفرق الى استخدام التمارين المساعدة التي من شأنها تحسين الأداء الفني لان التمارين المساعدة تعد وسيلة تعليمية مهمة وذات تأثير فعال في اكتساب عملية تعلم المهارات الأساس ومنها مهارة الأرسال القوسي الواطئ في التنس الأرضي اذ يعد الأرسال مفتاح اللعب الهجومي وله الفرصة الأكيد والكبيرة في كسب المباراة . (عزالدين, الجواهري , 2003 , ص26)

#### 4-1-2 عرض وتحليل نتائج اختبار الدقة لمهارة الأرسال القوسي الواطئ بالتنس الأرضي

يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي t المحتسبة والجدولية بين الاختبار القبلي والبعدي لاختبار الدقة لمهارة الأرسال القوسي الواطئ بالتنس الأرضي

جدول (2)

نوع الدلالة	قيمة t المحتسبة	البعدي		القبلي		المعالم الاحصائية الاختبار
		ع	س	ع	س	
معنوي	8.46	1.28	48.57	1.03	21.73	اختبار دقة الاداء المهاري لمهارة الارسال القوسي الواطئ
الدرجة الجدولية = (2.14) عند مستوى دلالة (0.05) تحت درجة حرية 14						

يشير جدول (2) الى وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في اختبار مهارة الارسال القوسي الواطئ في التنس الارضي اذ تشير النتائج الى ان مجموعة البحث قد حققت وسطا حسابيا مقداره (21.73) بانحراف معياري (1.03) في الاختبار القبلي أما في الاختبار البعدي فقد حققت المجموعة نفسها وسطا حسابيا مقداره (48.57) بانحراف معياري مقداره (1.28) وبهذا كانت قيمة (t) المحتسبة هي (8.46) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (2.14) عند مستوى دلالة (0.05) وتحت درجة حرية (14) ويعزو الباحث سبب هذا الفرق الى استخدام عينة البحث التمارين المساعدة التي هي من التمرينات التي تساعد الفرد المتعلم في تشكيل قاعدة او خلفية يستند عليها المتعلم لتطوير عملية التعلم وبالتالي تطوير أدائه الحركي .

كذلك اضاف (امين الخولي، 1999) بان "المعرفة هي المحك الصحيح للإفادة منها بالمهارات الحركية في المباريات والذي يعتمد اساساً على اختيار المكان المناسب لها، واختيار بداية صحيحة للحركة، واختيار اسلوب مناسب للأداء وهي كلها عوامل ذات طبيعة عقلية تعتمد على المعرفة الصحيحة لأنواع واساليب الاداء للمهارات الحركية ( الخولي , عنان , 1999,ص88)

#### 6-1 الاستنتاجات والتوصيات

- ساعدت التمرينات المقترحة وفق بعض المدركات على تعلم المهارات المدروسة.
- ساعدت التمرينات المقترحة وفق بعض المدركات عينة البحث سرعة التنقل بين المهارات .

#### 6-2 التوصيات

- من خلال الاستنتاجات التي اظهرتها نتائج البحث يوصي الباحث بما يلي :
- ضرورة الاهتمام بالتمرينات المقترحة بلعبة التنس الارضي عند تعليم الطلاب .
  - ضرورة اعداد تمارين جديدة في لعبة التنس الارضي وتكون مشابهة لحالات اللعب
  - اجراء بحوث مشابهة ولمهارات مختلفة وضرورة حث المدربين والمدرسين على اجراء بحوث مشابهة لغرض الاستفادة منها .

#### المصادر

- 1- أبو النجا أحمد عز الدين ؛حمدي عبد الفتاح الجواهري ؛العاب المضرب (تنس -تنس المضرب الخشبي -تنس الطاولة -الريشة الطائرة) 2003 منشأة المعارف ؛الاسكندرية
- 2- الين وديع فرج ،الجديد في التنس الطريق الى البطولة ،2007 منشأة المعارف ، الاسكندرية )
- 3- امين الخولي ومحمود عنان : المعرفة الرياضية ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999

- 4- ان بتمان؛ التنس، (ترجمة )، قاسم لزام صبر: ( وزارة التعليم العالي والبحث العلمي , جامعة بغداد )
- 5- جميس ألن؛ تعلم التنس ، ( ترجمة ) ، غادة نديم ، ط1 : ( القاهرة ، 1991 )
- 6- سامر يوسف متعب ووسام صلاح : التعلم الحركي وتطبيقاته في التربية البدنية والرياضية، المكتبة الرياضية الشاملة , 2014
- 7- ظافر هاشم الكاظمي : الاعداد الفني والخططي بالتنس , بغداد , الدار الجامعية للطباعة والنشر والترجمة , 2000
- 8- علي سلوم جواد : العاب الكرة والمضرب التنس الارضي , جامعة القادسية , مطبعة الطيف , 2002
- 9- هافال خورشيد رشيد ؛ تحليل وتقويم أداء لاعبي التنس المتقدمين من خلال استخدام نظام ملاحظة مقترح, رسالة ماجستير, كلية التربية الرياضية جامعة بغداد,
- 10- ناهدة عبد زيد : العمليات العقلية والتعلم الحركي, الدار المنهجية للنشر والتوزيع, عمان, 2018,
- 10- ناهدة عبد زيد ومازن عبد الهادي : التعلم الحركي, دار الصفاء للطباعة والنشر, عمان, 2018.
- 11- Brown, Jim success, second Edition, Human Kinetics, Tennis steps to , 2012, . .

## ملحق 1

## اسماء الخبراء

ت	اللقب العلمي	الاسم الثلاثي	الاختصاص	مكان العمل
1	أ.د.	مازن عبد الهادي	تعلم حركي العاب مضرب	جامعة بابل كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	أ.د.	ماجد عزيز لفتة	تدريب رياضي العاب مضرب	جامعة ميسان كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	أ.د.	ماهر حمزة حردان	تدريب رياضي العاب مضرب	جامعة بابل كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
4	أ.د.	وسام صلاح عبد الحسين	تعلم حركي العاب مضرب	جامعة كربلاء كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
5	أ.د.	مازن هادي كزار	تعلم حركي العاب مضرب	كلية المستقبل الجامعة قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

## ملحق 2

## فريق العمل المساعد

ت	الاسم	مكان العمل
1	م.د قاسم محمد علي	جامعة واسط
5	مدرب العاب / محمد حسين صالح	جامعة واسط

### ملحق (3)

#### التمارين المقترحة بالبحث

##### التمرين الأول :

الوقوف خلف خط القاعدة ورمي الكرة للأعلى عدة مرات من دون ضربها مع مراعاة ان تكون الكرة الى الاعلى وفوق الراس

##### التمرين الثاني :

يكبر نفس التمرين السابق مع محاولة المرجحة بالمضرب من دون ضربها ويكرر التمرين عدة مرات

##### التمرين الثالث :

نفس التمرين السابق مع ضرب الكرة وتوجيهها الى مربع الارسال مرة من اليمين ومرة من اليسار .

##### التمرين الرابع :

الوقوف خلف خط القاعدة ومحاولة توجه الى الارسال الى مربع يحدده المدرب عن طريق وضع شواخص

##### التمرين الخامس:

يضع المدرب شريط او حبل وبارتفاعات مختلفة ويحاول الطالب توجيه الارسال مع مرور الكرة بين الشريط والشبكة

##### التمرين السادس:

التحكم بارتفاعات الشبكة عن طريق المدرب ويحاول الطالب توجيه الارسال للمكان المخصص الذي يحدده المدرب

##### التمرين السابع:

يقف المدرب امام الطالب بالمنطقة المقابلة ويطلب من الطالب توجيه الارسال مرة على يمين المدرب ومرة على يساره ومرة في المنتصف

##### التمرين الثامن:

وضع علامات او ارقام داخل مربع الارسال ويطلب المدرب من الطالب توجيه كل ارسال داخل المربع او الرقم الذي يحدده المدرب

## أثر استراتيجية التعليم السريع في تعلم مسكة السحب بالمصارعة الرومانية للناشئين

الباحث علي صالح عبد علي/ جامعة واسط/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

أ. د غفار سعد عيسى/ جامعة واسط/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

## ملخص البحث

ان معظم الأساليب التعليمية المعروفة تركز على مسالة واحدة, وهي توصيل المعلومات والمعارف عن المهارات من المدرب إلى اللاعب, وبالطريقة المناسبة التي تعمل على جعل عملية التعلم تسير بأفضل صورة لذا تعد استراتيجية التعلم السريع من الاستراتيجيات الحديثة التي اكتشفها العلم الحديث إذ إن اللاعب في هذا الأسلوب يعد تعلمًا مرئيًا ويعتمد على جميع الحواس التي يستثمرها في استقطاب المعلومات والمعرفة للوصول إلى المستويات المتميزة ولعبة المصارعة واحده من الألعاب التي لها انتشار كبير في المجال الرياضي ولها جماهيرها وعشاقها وممارسوها وهي مركز اهتمام العديد من الدول, و مميزات هذه اللعبة جعلت منها لعبة مختلفة عن باقي الألعاب من حيث حاجتها الى القوة والثبات والاتزان في الأداء بالمقارنة مع بعض الألعاب الأخرى, اذ تكمن أهمية البحث في رفع مستوى المصارعين الناشئين في الأداء الفني لمسكة السحب وذلك لتطور اللعبة الذي يعتمد عليه الأندية الرياضية وتعد لهم كمرجع للتعرف على ما هو جديد من خلال التجارب العلمية التي يقوم بها الباحثون والأسس العلمية الصحيحة التي يعملون وفقها. أما مشكلة البحث فقد جاءت من خلال خبرة الباحث كلاعب للعبة وإطلاعه على الوحدات التدريبية في لعبة المصارعة لبعض أندية واسط فقد لاحظ وجود تفاوت واضح بين المصارعين الناشئين في أداء مسكة السحب وصعوبة بالغة في تعلم هذه المهارة من خلال الجانب السمعي أي من خلال شرح كيفية تعلم المهارة, ومن هنا تقصد الباحث استعمال استراتيجية التعلم السريع لتحقيق أهداف الوحدة التعليمية, كونها حديثة وغير مستعملة في مجال المصارعة لما تحتويها من اتجاهات متعددة وتعاونية بين المصارعين أنفسهم والمدرب.

هدفت الدراسة إلى إعداد وحدات تعليمية باستراتيجية التعلم السريع في تعلم مسكة السحب بالمصارعة الرومانية للناشئين. فضلاً عن التعرف على أثر تلك الوحدات التعليمية في تعلم مسكة السحب.

فيما افترض الباحث بوجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في تعلم مسكة السحب بالمصارعة الرومانية للناشئين. وكذلك وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية في تعلم مسكة السحب بالمصارعة الرومانية للناشئين.

أما منهج البحث فقد اتبع الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعتين التجريبية والضابطة ذات الاختبار القبلي والبعدي وذلك لملاءمتها طبيعة ومشكلة البحث, أما مجتمع وعينة البحث تم تحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهم مصارعو أندية محافظة واسط فئة الناشئين (داموك , العزة , الكوت) والبالغ عددهم (25) مصارعاً.

أما عينة البحث فقد تم اختيار ناديي (داموك و العزة) العشوائية البسيطة ليمثلوا عينة البحث, وتم تقسيمهم إلى مجموعتين (تجريبية وضابطة) تمثلت المجموعة التجريبية بنادي داموك والبالغ عددهم (6) لاعبين والمجموعة الضابطة عددهم (6) لاعبين, وبذلك بلغت نسبتها المئوية (48%) من مجتمع البحث, أما عدد العينة الاستطلاعية (3) لاعبين من نادي الكوت.

وبعدها قام الباحث بتحديد متغيرات البحث التي كانت كمتغير مستقل باستراتيجية التعلم السريع والمتغير التابع هو مسكة السحب بالمصارعة الرومانية , وتم إجراء الاختبارات على عينة البحث, وبعد ذلك قام الباحث بتطبيق الوحدات التعليمية المتكونة من 15 وحدة تعليمية موزعة على خمسة أسابيع ثلاث وحدات تعليمية تم تطبيقها في أيام (الأحد, الثلاثاء, الخميس) من كل اسبوع , بعد إتمام الوحدات التعليمية قام الباحث بإجراء الاختبارات البعيدة مراعيًا الظروف نفسها في الاختبارات القبلية, وبذلك توصل الباحث إلى استنتاجات وأهمها , إن استراتيجية التعلم السريع كان لها الأثر الكبير في تعلم مسكة السحب لدى المصارعين في المجموعة التجريبية, والتنوع في إعطاء المعلومات والمعارف واستخدام الوسائل البصرية والسمعية والفكرية جعلت من المصارعين تربة خصبة لزرع المعلومات وتثبيتها وتكوين برامج حركية مختلفة عن مسكة السحب.

## The effect of the rapid education strategy on learning the drag catch in Roman wrestling for juniors

### Abstract

Most of the well-known educational methods are based on one issue, which is the delivery of information and knowledge about skills from the coach to the player, and in the appropriate way that works to make the learning process go in the best way. Therefore, the quick learning strategy is one of the modern strategies discovered by modern science, as the player in this method It is a

flexible learning and depends on all the senses that it invests in attracting information and knowledge to reach the distinguished levels. The game of wrestling is one of the games that have a great spread in the sports field and has its fans, lovers and practitioners, and it is the center of attention of many countries, and the features of this game made it a different game from the rest Games in terms of their need for strength, stability and balance in performance compared to some other games, as the importance of research lies in raising the level of young wrestlers in the technical performance of the drag hold, and that is for the development of the game that sports clubs depend on and is prepared for them as a reference to learn what is new through scientific experiments carried out by researchers and the correct scientific foundations on which they work. As for the research problem, it came through the researcher's experience as a player of the game and his knowledge of the training units in the wrestling game for some Wasit clubs. He noticed a clear disparity between the young wrestlers in the performance of the dragging handle and the extreme difficulty in learning this skill through the auditory aspect, i.e. by explaining how to learn the skill Hence, the researcher intended to use the rapid learning strategy to achieve the objectives of the educational unit, as it is modern and not used in the field of wrestling because it contains multiple and cooperative trends between the wrestlers themselves and the coach.

The study aimed to prepare educational units with a rapid learning strategy in learning the Roman wrestling pull catch for juniors. As well as recognizing the impact of these educational units on learning the pull catch.

While the researcher assumed that there are statistically significant differences between the pre and post tests for the experimental and control groups in learning the drag grip in Roman wrestling for juniors. As well as the presence of

statistically significant differences between the experimental and control groups in the post tests in learning the drag grip in Roman wrestling for juniors. As for the research method, the researcher followed the experimental method with two experimental and control groups with a pre- and post-test due to its relevance to the nature and problem of the research. wrestler.

As for the research sample, two simple random clubs (Damouk and Al-Azza) were chosen to represent the research sample, and they were divided into two groups (experimental and control). 48% of the research community, and the number of the exploratory sample (3) players from Al-Kut Club. Then the researcher determined the research variables that were as an independent variable in the quick learning strategy and the dependent variable is the Roman wrestling drag catch, and tests were conducted on the research sample, and then the researcher applied the educational units consisting of 15 educational units distributed over five weeks, three educational units were applied in days (Sunday, Tuesday, Thursday) of every week, after completing the educational units, the researcher conducted the post-tests taking into account the same conditions in the tribal tests, and thus the researcher reached conclusions, the most important of which is that the rapid learning strategy had a significant impact on learning the drag catch of the wrestlers in the group Experimentation, diversity in giving information and knowledge, and using visual, audio, and intellectual means made wrestlers a fertile ground for planting and installing information and creating different kinetic programs than the drag hold.

**1-التعريف بالبحث:****1-1 أهمية البحث:**

تكمن أهمية البحث في رفع مستوى المصارعين الناشئين في الأداء الفني لمسكة السحب وذلك لتطور اللعبة الذي يعتمد عليه الأندية الرياضية وتعد لهم كمرجع للتعرف على ما هو جديد من خلال التجارب العلمية التي يقوم بها الباحثون والأسس العلمية الصحيحة التي يعملون وفقها .

**1-2 مشكلة البحث :**

من خلال خبرة الباحث كلاعب للعبة وإطلاعه على الوحدات التدريبية في لعبة المصارعة لأندية واسط فقد لاحظ وجود تفاوت واضح بين المصارعين الناشئين في تعلم المسكات الأساسية في أداء المهارات ومن هنا تقصد الباحث استعمال استراتيجيات التعلم السريع لتحقيق أهداف الوحدة التعليمية, كونها حديثة وغير مستعملة في مجال المصارعة لما تحتويها من اتجاهات متعددة وتعاونية بين المصارعين أنفسهم والمدرّب من أجل الوصول إلى المعارف المرغوب الوصول إليها , وكما نعلم لا توجد طريقة مثالية للتعلم تناسب جميع المتعلمين لمراعاة المرونة في التعلم, وهذا ما سيجاول الباحث تقديمه من خلال الطريقة التي تنتوع فيها أساليب التعلم.

**1-3 هدفا البحث:**

- 1- إعداد وحدات تعليمية باستراتيجية التعلم السريع في تعلم مسكة السحب بالمصارعة الرومانية للناشئين.
- 2- التعرف على أثر تلك الوحدات التعليمية في تعلم مسكة السحب بالمصارعة الرومانية للناشئين.

**1-4 فرضا البحث:**

- 1- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في تعلم مسكة السحب بالمصارعة الرومانية للناشئين.
- 2- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية في تعلم مسكة السحب بالمصارعة الرومانية للناشئين.

**1-5 مجالات البحث:**

- 1-5-1 المجال البشري : لاعبو أندية محافظة واسط للمصارعة الرومانية (العزة , داموك , الكوت) الناشئين.

1-5-2 المجال الزمني : 2020/6/9 لغاية 2020/7/27

1-5-3 المجال المكاني : قاعة نادي داموك المغلقة .

2- الدراسات النظرية والدراسات المرتبطة

1-2 الدراسات النظرية

1-1-2 الاستراتيجية:

أن لفظ (strategy) يعني "علم الفن أو فن الحرب أو وضع الخطط، وإدارة العمليات الحربية، أو خطة أو براعة في التخطيط أو التدبير أو هي فن استعمال المواد المتاحة بأفضل طريقة تسهم في تحقيق الأهداف المرغوبة" (عفاف عثمان: 2008).

أما في المجال الرياضي فتعرف مجموعة من الأهداف الرياضية موضوعة بصورة شاملة، ومتكاملة تتضح فيها وسائل العمل ومتطلباته واتجاهات مساره بهدف إحداث تغيرات لتحقيق الأهداف والنتائج الرياضية المحددة وكل استراتيجيتها لها سياق متداخل من طرائق التعلم الخاصة والعامة والمناسبة لأهداف الموقف التعليمي والتي يمكن من خلالها تحقيق أهداف ذلك الموقف بأقل الإمكانيات وأعلى مستوى جودة ممكنة (مسعد علي: 1997).

2-2 التعلم السريع:

1-2-2 مفهوم التعلم السريع: أن توفر بيئة غنية بالممارسات والتجارب المتنوعة يستطيع من خلالها كل متعلم بتوسيع أفاقه ويكتشف قدراته الداخلية ويتعلم الواجبات بسهولة وسرعة كبيرة، وبذلك فإن عملية التعلم السريع تركز على مدى تفاعل المتعلم وانشغاله بالمادة العلمية من خلال عملية اجتماعية تعاونية مليئة بالدعم والتوجيه من كل المصادر المحيطة والمتوفرة حوله كما أنه يوفر بيئة تعلم ملهمة و محاكية للواقع، لأنه بدلا من أن يكون معرفة صغيرة محددة اصبح مجالا ديناميكيا واسع النطاق ناتجا عن الأبحاث التي أجريت في مجالات متنوعة مثل (علم النفس - المجال الإدراكي - العلوم والاتصالات والعلوم الأخرى) كما أنه يطبق مبادئ وعلى المواد المتنوعة مثل (المسرح ورواية القصة والتعلم والتدريس).

2-3 المصارعة الرومانية:

" نمط من أنماط المصارعة تطبق فيه المسكات على جميع أجزاء الجسم ما عدا الرجلين , غير مسموح فيه بالخشونة أو المسك عكس المفصل " .

**2-3-1 مسكة السحب:**

يؤدي المهاجم الحركة بجذب الذراع من العضد أو المرفق للاتجاه العكسي ثم يقوم بخطوة بالقدم الخلفية للأمام وسط قدمين المنافس ثم مسك خصر المنافس بالذراع الثانية مع الضغط بها للأسفل لحين طرحه أرضاً.

**2-منهج البحث وإجراءاته الميدانية:****2-1 منهج البحث:**

اتباع الباحث المنهج التجريبي, وذلك لملائمته طبيعة حل مشكلة البحث. بأسلوب المجموعتين المتكافئتين (الضابطة, والتجريبية) .

**2-2 مجتمع البحث وعينته:**

تم تحديد مجتمع البحث وهم مصارعو أندية محافظة واسط فئة الناشئين (داموك , العزة , الكوت) والبالغ عددهم (25) لاعباً.

أما عينة البحث فقد تم اختيار ناديي (داموك و العزة) بالطريقة العشوائية البسيطة ليمثلوا عينة البحث, وتم تقسيمهم إلى مجموعتين (تجريبية وضابطة) تمثلت المجموعة التجريبية بنادي داموك والبالغ عددهم (6) لاعبين والمجموعة الضابطة عددهم (6) لاعبين, وبذلك بلغت نسبتها المئوية (56%) من مجتمع البحث, وكما مبين في الجدول (1). أما عدد العينة الاستطلاعية (3) لاعبين من نادي الكوت, وحسب الأوزان المعتمدة من الاتحاد الدولي لمصارعة الرومانية الخاصة الناشئين وكما مبين في الجدول (1).

**الجدول (1)****يبين التصميم التجريبي المستخدم**

الاختبار القبلي	المتغير المستقل	الاختبار البعدي	المجموعة
مسكة السحب	استراتيجية التعلم السريع	مسكة السحب	التجريبية
مسكة السحب	المنهج المتبع من قبل المدرب	مسكة السحب	الضابطة

## 3-2 التكافؤ للعينة:

قام الباحث بإجراء التكافؤ على مجموعتي البحث التجريبية والضابطة من خلال تقييم أداء مسكة السحب في المصارعة الرومانية كما في الجدول (2)

## الجدول (2)

يبين تكافؤ مجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية)

مستوى الدلالة	نسبة الخطأ لاختبار ليفين	قيمة اختبار ليفين	نسبة الخطأ	قيمة t المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات
					ع±	س	ع±	س		
عشوائي	0.291	1.245	0.097	1.830	0.544	3.555	0.389	3.055	درجة	مسكة السحب

(\* ت تساوي الجدولية : (2.541) عند درجة حرية (10) ومستوى دلالة (0.05).

يتبين من الجدول (2) "إن قيمة (t) المحسوبة أقل من قيمة (t) الجدولية البالغة (2.541) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (10) مما يدل على ان الفروق كانت غير معنوية بين أفراد مجموعتي البحث في تقييم الأداء الفني لمسكة السحب لمجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية)، مما يدل ان مجموعتي البحث متكافئتين .

## 4-2 الأجهزة والأدوات ووسائل جمع المعلومات.

## 1-4-2 وسائل جمع المعلومات:

- 1- الخبراء والمختصين .
- 2- الاستبانة .
- 3- المصادر والمراجع .
- 4- الملاحظة والتجريب .
- 5- استمارة تسجيل البيانات .

**2-4-2 الأجهزة والأدوات المستعملة:**

- 1- ساعة توقيت يدوية عدد (1).
- 2- حاسوب نوع (Samsung).
- 3- داتا شو.
- 4- أقراص مرنة.
- 5- جهاز توصيل USB.
- 6- كاميرا تصوير فيديو نوع (Sony).
- 7- بوسترات توضيحية.
- 8- أفلام توضيحية.

**2-5 إجراءات البحث الميدانية:****2-5-1 تحديد متغيرات البحث.**

من خلال الاطلاع على الدراسات السابقة، والمصادر العلمية، والمقابلات الشخصية مع عدد من الخبراء في المصارعة الرومانية، والتعلم الحركي، والأخذ بوجهات نظرهم، وبالالتفاق مع السيد المشرف، تم تحديد متغيرات البحث التي تمثلت باستراتيجية التعلم السريع كمتغير مستقل، أما المتغير التابع فتمثل بمسكة سحب الذراع في المصارعة الرومانية.

**2-5-2 تحديد اختبارات البحث التي تمثلت بتقييم الأداء الفني لمسكة السحب: (علي كاظم: 2017)**

اعتمد الباحث على تسلسل المسكات من حيث الصعوبة كونه مصارعًا ملماً بالمسكات كافة، فكان الاختيار على مسكة السحب، من قبل استبانة تم توزيعها على الخبراء والمتخصصين، إذ يتم تقييم المسكة من قبل (3) محكمين يتم تصوير اللاعبين المختبرين بكاميرات تصوير متطورة واضحة ومن زوايا مختلفة وبذلك تم توزيع أقراص (CD) على المقومون للاختبارات القبلية والبعديّة ولكلا المجموعتين الضابطة والتجريبية.

**مواصفات الأداء:** يقوم المصارع المختبر بأداء المسكة في لعبة المصارعة بحيث يكون أداء المسكة واضحاً عند التصوير لكي يتمكن المقومون من إعطاء الدرجة للمختبرين، حيث تم تقسيم أجزاء الحركة إلى ثلاثة أقسام القسم التحضيري يعطى له (3) درجات والقسم الرئيس (4) درجات و (3) درجات للقسم الختامي.

**2-5-3 التجربة الاستطلاعية.**

قام الباحث بإجراء تجربة استطلاعية برفقة فريق العمل المساعد على عينة مكونة من (3) مصارعين من مجتمع البحث المتمثل بمصارعي نادي الكوت فئة الناشئين، وذلك يوم (الأربعاء)، بتاريخ (2020/6/10)، ومن خلال ذلك ممكن أن تساعد الباحث في التوصل إلى:

- 1- التعرف على الصعوبات , والمشاكل التي قد تعترض عمل التجربة النهائية .
- 2- التعرف على قدرة فريق العمل المساعد .
- 3- توفير شروط الأمن , والسلامة .
- 4- اختبار الأجهزة والأدوات المستعملة في التجربة الرئيسة والتأكد من سهولة العمل عليها .

**2-6 الاختبارات القبليّة:**

قام الباحث بإجراء الاختبارات القبليّة وتصويرها برفقة فريق العمل المساعد , وبإشراف الباحث، في يوم (الأحد) بتاريخ 2020/6/14 في تمام الساعة الخامسة عصرًا على بساط قاعة نادي الداموك الرياضي بعد إن قام بتجهيز استمارات كتابة البيانات وتجهيز الأجهزة الضرورية التي تدعم سير الاختبارات بطريقة بحثية علمية وراعى تثبيت الكاميرات بشكل عملي بحيث يتسنى للمحكمين مشاهدة الأداء بشكل مثالي وزوايا رؤية تسمح لهم بصدق التقييم.

**2-7 الوحدات التعليمية.**

تم إعداد وحدات تعليمية نموذجية خاصة باستراتيجية التعلم السريع، وعدد الوحدات التعليمية (9) وحدات موزعة على (3) أسابيع بواقع (3) وحدات تعليمية الأسبوع الواحد كانت في الأيام (الأحد، الثلاثاء، الخميس) وتم تطبيقها بتاريخ (2020/6/21) على عينة المجموعة التجريبية، إذ التزم الباحث بتطبيق الوحدات التعليمية باستراتيجية التعلم السريع وإعطاء كل مرحلة من مراحلها حقها الكامل في التطبيق من حيث الوقت والتسلسل والانتاجية بالعمل.

**أولاً: مرحلة التحضير:**

- بعد اكتمال الحضور من أفراد المجموعة التجريبية، يقوم الباحث والكادر التدريبي بتبادل التحية والترحيب بهم، ومناقشة المنافع التي ستعود عليهم من جراء التمرين (تحفيز - نفسي)

- استضافة أفراد المجموعة التجريبية في القاعة في بداية تطبيق الوحدات التعليمية والاهتمام بالاطلاع على المهارات التي سيتعلمونها والمساعدة في ترتيب في تجهيز القاعة وإحضار الأجهزة والأدوات التي استعملها الباحث في أثناء الوحدة التعليمية.
- استضافة متعلمين سابقين وجعل افراد العينة يختلطون بهم ويوجهون لهم اسئلة عن لعبة المصارعة وأهم المسكات في اللعبة (اجتماعي- نفسي)
- إعطاء المتعلمين واجبات بعد تقسيمهم إلى مجموعات وتتضمن هذه الواجبات بالإجابة عن مجموعة اسئلة (تعاوني).
- الاتصال بالمتعلمين قبل بدء البرنامج التعليمي عن طريق وسائل الاتصال الاجتماعي الاخرى، تحمل بعض الايحاءات الإيجابية وتشرح باختصار الأهداف والمنافع القادمة لهم (اجتماعي- تحفيز).
- الطلب من اللاعبين تحديد صور أو مقاطع فيديو أو تتضمن اقتباسات أو مبادئ أساسية عن المصارعة وتقديمها في الوحدة التعليمية اللاحقة (تحفيز-اجتماعي).
- مع وصول المصارعين إلى القاعة يعطى لكل منهم ورقة ملاحظات والطلب منهم أن يكتبوا عليها أهدافهم من حضور النادي الرياضي (عصف ذهني- تحفيز).
- الطلب من أفراد المجموعة كتابة مخاوفهم والعوائق التي قد تقف أمام نجاحهم ومن ثم قراءتها لزملائهم، وبعد ذلك توضع هذه الأوراق في كيس يتم تعليقه في جانب القاعة (عصف ذهني - تحفيز).
- ولخلق بيئة إيجابية يطلب من المصارعين جلب أشياء تجعلهم أكثر حيوية وانسانية، مثل أزهار أو نباتات، أو صور لهم أو لاعب عالمي يعد مثل أعلى لهم أو أشخاص يهتمون لأمرهم، وحتى صور ورسومات ولوحات مختلفة (اجتماعي-تحفيز).

#### ثانيًا: مرحلة العرض:

- توفير دفاتر ملاحظات تدون فيها أسئلة المصارعين بداية كل وحدة.
- توزيع قصاصات ورقية فيها أسئلة عما تم تعلمه في الوحدات السابقة (العصف الذهني).
- عرض مقاطع فيديو عن أداء مسكة السحب ضمن المنهاج التعليمي يقوم بتصويرها الباحث أو مقاطع لأداء لاعبين محترفين (سمعي- بصري)

- الطلب من المصارعين تنفيذ المهارة في مخيلتهم (ذهني).
- تقسيم المجموعة التجريبية إلى مجموعات صغيرة (متاربة بالطول والوزن والعمر) ويعطى لهم واجبات التحضير للمهارة عن طريق المصادر والانترنت ويكون بتوجيه قائد للمجموعة (يجب أن يكون ضمن العينة) (تعاوني).
- تقسيم المجموعة التجريبية إلى مجموعات من (شخصين متقاربين العمر والوزن والطول) وإبلاغهم أنه بعد العرض الذي المُشاهد سيكون على كل مصارع إعداد اختبار شفهي من (سؤالين) يختبر من خلاله زميله في المجموعة، وتقرير إذا كان زميله قد استوعب مادة العرض (سمعي-بصري تبادلي).

#### ثالثًا: مرحلة التمرين:

- إيقاف العرض والطلب من المجموعة أن تنقسم إلى ثنائيات (يمكن تسميتهم ألف وباء) والطلب إلى أحد أفراد كل فريق ثنائي أن يشرح لزميله ما مرّ في الوحدة التعليمية من مهارات ومعلومات عن المسكة وكأن زميله لم يكن موجودًا ولا يعرف شيئًا (تبادلي).
- الطلب من المصارعين تكرار مسكة محددة في الوحدة التعليمية حتى لو كان أداؤهم سيئًا في البداية وإعطائهم التغذية الراجعة المناسبة بشكل مباشر، ثم الطلب منهم إعادة المسكة نفسها وملاحظة إن تحسّن أداءهم وما الذي يحتاجونه لتحسين أداءهم (حركي - عصف ذهني).
- يطلب من المصارعين تحديد أي المسكة التي يواجهون صعوبة في أدائها ويقوم المدرب بتكليف أحد المصارعين بتأدية تلك المسكة بمساعدة المدرب (تحفيز-تعاون).
- الطلب من المصارعين أن ينقسموا إلى مجاميع ثنائية ويقوم كل مصارع بعرض المسكة التي تعلمها على زميله ومحاولة أدائها وشرحها بالتفصيل، ومن ثم يقوم الزميل بعمل الشيء نفسه (حركي - تبادلي).
- استخدام موسيقى إيقاعية والأداء مع سماع الموسيقى بحيث تكون الإيقاعات متوافقة مع سرعة وعدد خطوات أداء المهارة للاستمرار بالأداء وفق الإيقاع (حركي - تحفيز).

#### رابعًا: مرحلة الأداء:

- بعد التقسيم إلى ثنائيات يقوم كل مصارع بمصارعة زميله في تأدية المسكة المدروسة التي تم تعلمها وبقية المصارعين يجلسون على حافة البساط للمشاهدة. (حركي - تبادلي).

- الطلب من المصارعين المشاهدين تقييم أداء المصارعين الذين يؤدون المسكة المدروسة وتقديم المقترحات التي من الممكن تحسين أداء زملاءهم (تحفيز - عصف ذهني).
  - توزيع أوراق على جميع المصارعين في بداية الوحدات التعليمية والطلب منهم تدوين الإجابيات والسلبيات في كل وحدة تعليمية (عصف ذهني-تحفيز).
  - الطلب من المتعلمين الجلوس على شكل دائري واعطائهم كرة تنس يقومون برميها لبعضهم البعض، وكل من يلتقط الكرة عليه ان يذكر شيئاً ايجابيا يحبه في البرنامج التعليمي، ومن ثم اعادة ذلك على أن يذكروا شيئاً سلبياً، وتسجيل ذلك بالصوت والصورة للاستفادة من ملاحظاتهم (تحفيز-تعاوني).
  - تقديم معلومات بسيطة عن الوحدة التعليمية اللاحقة ومحاولة توصيل معلومات بسيطة عنها حتى تكون عندهم قاعدة معرفية عما سيتم تطبيقه لاحقاً.
  - تقديم هدايا بسيطة للمتميزين وتشجيعهم في نهاية كل وحدة تعليمية (تحفيز).
- 2-8 الاختبارات البعدية.

بعد استكمال (15) وحدة تعليمية على المجموعة التجريبية، تم تطبيق الاختبارات البعدية برفقة فريق العمل المساعد في يوم الأحد وبتأريخ 2020/7/26 على مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية، في تمام الساعة الخامسة عصراً وشدد الباحث مراعاة الظروف نفسها التي كانت عليها الاختبارات القبلية.

2-9 الوسائل الإحصائية: استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (Spss)

3-عرض وتحليل النتائج ومناقشتها :

3-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة:

الجدول (3) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفرق الأوساط الحسابية وانحرافها المعياري وقيمة (t) المحسوبة ونسبة الخطأ ونوع الدلالة بين نتائج كل من الاختبارات القبلية والبعدية

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ف	ف هـ	قيمة T المحسوبة	SIG	الدلالة
		ع	س	ع	س					
مسكة السحب	درجة	0.389	3.055	0.666	6	2.944	0.249	11.792	0.000	معنوي

**معنوي عند مستوى دلالة  $\geq (0.05)$  وتحت درجة حرية (5)**

تبين من الجدول (3) أنَّ الاختبار القبلي لمسكة السحب للمجموعة الضابطة بلغ الوسط الحسابي (3.055) وبانحراف معياري مقداره (0.389)، أما في الاختبار البعدي فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي (6) وبانحراف معياري مقداره (0.666)، في حين بلغت قيمة (t) المحسوبة (11.792) عند درجة حرية (5) ومستوى خطأ (0.05). وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في مسكة السحب ولصالح الاختبار البعدي.

**2-3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية:**

الجدول (4) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفرق الأوساط الحسابية وانحرافها المعياري وقيمة (t) المحسوبة ونسبة الخطأ ونوع الدلالة بين نتائج كلٍّ من الاختبارات القبلي والبعدي في تقييم أداء مسكة السحب للمجموعة التجريبية

الدلالة	SIG	قيمة T المحسوبة	ف هـ	ف	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
					ع	س	ع	س		
معنوي	0.000	21.574	0.164	3.555	0.403	7.111	0.544	3.5545	درجة	مسكة السحب

**معنوي عند مستوى دلالة  $\geq (0.05)$  وتحت درجة حرية (5)**

تبين من الجدول (4) أنَّه في الاختبار القبلي لمسكة السحب للمجموعة التجريبية بلغ الوسط الحسابي (3.5545) وبانحراف معياري مقداره (0.544)، أما في الاختبار البعدي فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي (7.111) وبانحراف معياري مقداره (0.403)، في حين بلغت قيمة (t) المحسوبة (21.574) عند درجة حرية (5) ومستوى خطأ (0.05). وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في مسكة السحب المدروسة ولصالح الاختبار البعدي.

**3-3 مناقشة نتائج الاختبارات القبلي والبعدي لمسكة السحب للمجموعة التجريبية:**

لكي تتم مناقشة هذه النتائج في ضوء الإطار المرجعي ، والنظري التي اعتمدها الباحث لهذا الغرض ليتسنى لنا تفسير هذه النتائج، ومناقشة المسكة لأفراد المجموعة التجريبية والضابطة ومن خلال الجداول (3-4)

يتبين لنا وجود تطور واضح مسكة السحب بين الاختبارين القبلي والبعدي, ولصالح الاختبار البعدي, وإن هذا الفرق جاء نتيجة لطبيعية التمرينات المستعملة خلال الوحدة التعليمية والاسلوب المتبع في إعطائها ألا وهو أسلوب التعلم السريع الذي اعتمد على التقنية الحديثة والوسائل التعليمية التي تسهم في زيادة مدى تفاعل المتعلم وانشغاله بالمادة العلمية القائمة على التعاون بين المدرب واللاعبين فيما بينهم وتطبيق المسكة المدروسة بشكل مثالي يسبق التمرينات تغذية راجعة كبيرة وواضحة عن المهارات وكيفية الأداء ومحاولة استعمال جميع الحواس والمشاعر العاطفية والقدرات العقلية والجسدية من قبل اللاعب لاستقبال المعلومات وبرمجتها واخراجها على شكل مهارات , وهذا ما ساعد على توفير بيئة تعلم مهمة وفعالة تعمل على زيادة دافعية اللاعبين نحو التعلم ويعمل على زرع الثقة بالنفس التي تؤدي إلى الوصول لأفضل مستوى ممكن وبأقل زمن, وهذا ما أكدته (ناهدة عبد زيد : 2008) في أن "التدريب أو التعلم يكون أكثر فاعلية كلما زادت الحواس التي من خلالها تكتسب الكثير من نواحي المعرفة والمهارة , ولذلك زاد الاهتمام باستخدام الوسائل التعليمية في تعليم المهارات الحركية وقواعد اللعب" فيما أشار (وسام صلاح عبد الحسين وآخرون : 2018) " إن عملية التعلم السريع يؤكد على أهمية التفاعل والتعاون بين المتعلمين في ترسيخ وصقل المعرفة الجديدة , فضلاً عن توفير بيئة مناسبة إذ يعمل الدماغ بشكل أفضل عندما نوفر له البيئة المناسبة للتعلم ونعني بالبيئة الجو النفسي والفيزيائي والعاطفي والاجتماعي وهذا يساعد على توفير أنسب الظروف البيئية في هذه المجالات لأجل تعليم أكثر كفاءة وأن يخلق اللاعب لنفسه جوًا إيجابيًا عبر الاسترخاء وتحديد الأهداف مما يساعد على التركيز " كما يعزو الباحث هذا التطور إلى التمرينات التي تميّزت بالتدرج في الأداء من البسيط إلى المعقد, وذلك ما يسمح للاعب في معرفة خفايا المسكة كمهارة حركية, وعدم التداخل في أقسامها مع بعضها البعض, وظهور الانسيابية في الأداء, وذلك عن طريق تكوين برامج حركية مناسبة لكل حركة يقوم بها اللاعب, وبتكرار الحركات نتمكن من الوصول إلى الأداء المطلوب, وهذا ما أشار إليه (يعرب خيون: 2010) في أن " تكرار الأداء يؤدي إلى تحسين المسارات الحركية للمتعلم , فضلاً زيادة المهارة في الأداء ."

### 3-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة:

الجدول (5) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ونسبة الخطأ ونوع الدلالة بين نتائج الاختبارات البعدية في تقييم أداء المهارة قيد الدراسة لمجموعتين البحث (التجريبية والضابطة)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة T المحسوبة	SIG	الدلالة
		س	ع	س	ع			
مسكة السحب	درجة	6	0.666	7,111	0.403	3.492	0.006	معنوي

معنوي عند مستوى دلالة  $\geq (0.05)$  وتحت درجة حرية (10)

في ضوء البيانات المستخرجة لأفراد عينة البحث يبين الجدول (5) الفروق في قيم مسكة السحب في الاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة، وكما مبين في الجدول أعلاه فإن طبيعة أفراد العينة أظهرت تبايناً في الفروق بين المجموعتين في الاختبار البعدي، في مسكة السحب فقد جاءت المجموعة الضابطة بوسط حسابي بلغ (6) وانحراف معياري مقداره (0.666)، أما المجموعة التجريبية فقد كانت بوسط حسابي بلغ (7.111) وانحراف معياري مقداره (0.403)، وقيمة (t) بلغت (3.92) ونسبة خطأ (0.006).

### 3-5 مناقشة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة:

يتبين من الجدول أنّنا أن هنالك فرق بين نتائج الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث ولصالح المجموعة التجريبية، ويعزو الباحث هذا الفرق إلى الاستراتيجية التي استعملها الباحث كمتغير مستقل للتعلّم التي تميزت بكونها شاملة ذات مراحل متسلسلة تهيء وتدخل المتعلم إلى أجواء الوحدة التعليمية من خلال تكوين بيئة اجتماعية إيجابية يعمل على توفيرها المدرب قبل الشروع بالوحدة التعليمية وإبراز الإيحاءات الإيجابية لتوفير الإعداد النفسي الفوري الذي يجعل من المصارع المتعلّم أكثر تقبلاً استيعاباً للمعلومات سواء أكانت معرفية أو مهارية حركية، التي يجب على المدرب أن يعطي معلومات للمتعلّم عن أجزاء الوحدة التعليمية وأهدافها لكي يكون المتعلم المصارع فكرة واضحة عن المهارات التي سيؤديها في أثناء الوحدة التعليمية وهذا ما يبعد عن المصارع العوائق والملل والخوف من الفشل التي بدورها تعمل على عدم الاستفادة من الوحدات التعليمية والتمرينات التي تتخلل تلك الوحدات، وذلك لأن "في أن عملية المعرفة تسبق الأداء، فإذا كان الأداء بمستوى جيد وعالي فهذا يعني أن المتعلم قد اكتسب الكثير من المعارف والفهم فيما يخص المادة التي يتعلمها، ولتلقّي المعرفة لابد من التأكيد على استخدام الأساليب المعرفية التي تسهم في تحسين وتطوير الأداء" (ذو الفقار وآخرون: 2017)، فضلاً عن أن "عملية التعلّم للحركات والمهارات الرياضية

الجديدة بالإمكان تعلمها بشكل أسرع وأفضل إذا كان اللاعب يمتلك المعلومات والمعارف النظرية الخاصة بالمهارة المراد تعلمها" (يوسف لازم: 2010).

#### 4- الاستنتاجات والتوصيات :

##### 4-1 الاستنتاجات :

- 1- إن استراتيجية التعلم السريع كان لها الأثر الكبير في تعلم مسكة السحب لدى المصارعين في المجموعة التجريبية .
- 2- التنوع في إعطاء المعلومات والمعارف واستخدام الوسائل البصرية والسمعية والفكرية جعلت من المصارعين تربة خصبة لزرع المعلومات وتثبيتها وتكوين برامج حركية مختلفة عن مسكة السحب .
- 3- إن أسلوب الحوار والتبادل المعلومات ومناقشتها بين المصارعين كان له الأثر النفسي والاجتماعي الجيد الذي انعكس بشكل إيجابي على مستوى الأداء الفني للمصارعين في مسكة السحب .

##### 4-2 التوصيات :

يوصي الباحث بما يأتي :

- 1- ضرورة توظيف الوسائل والأدوات التعليمية الحديثة للفئات العمرية لتعلم المهارات والمسكات في المصارعة الرومانية .
- 2- جعل المصارع المتعلم محور العملية التعليمية واستعمال وتوفير الأجواء الإيجابية في أثناء الوحدات التعليمية .
- 3- دعم الطرائق والأساليب المتبعة من قبل المدربين وتدعيمها بالأجهزة والأدوات التوضيحية المعاصرة الحديثة لكي تحاكي دماغ المصارع المتعلم وجعله مستعداً لاستقبال المعلومات والمهارات الحركية.

#### المصادر

- عفاف عثمان: استراتيجيات التدريس في التربية الرياضية، ط1، الاسكندرية، دار الوفاء للطباعة والنشر، 2008.
- مسعد علي محمود : المبادئ الأساسية للمصارعة الرومانية والحررة للهواة , جامعة المنصورة ،دار الطباعة للنشر والتوزيع , 1997.
- ذو الفقار صالح و محمد كاظم عرب و عامر عباس عيسى: المعرفة في كرة القدم , ط1(بيروت، جيكور للطباعة والنشر والتوزيع، 2017).

- علي كاظم عبد القادر محي: تأثير التعليم المتميز في تعليم بعض الجوانب المعرفية والمسكات في المصارعة , رسالة ماجستير غير منشورة , جامعة البصرة , كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة, 2017.
- ناهدة عبد زيد الدليمي: أساسيات في التعلم الحركي , ط1(النجف الأشرف , دار الضياء للطباعة والتصميم, 2008).
- وسام صلاح وأخران: أنماط التعلم وتطبيقاته بين المعلم والمتعلم, ط1(العراق, بابل, مؤسسة دار الصادق الثقافية, 2018).
- يعرب خيون: التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق, ط2, بغداد, مطبعة الكلمة الطيبة, 2010.
- يوسف لازم كماش و صالح بشير : أسس التعلم والتعليم وتطبيقاته بكرة القدم , ط1 (عمان, دار زهران للنشر والتوزيع, 2010).

تأثير منهج تدريبي بالأسلوب المكثف في بعض القدرات البدنية وانجاز ركض 5000 متر للشباب

ا.م.د عامر محمد ناصر/ جامعة واسط /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

م.د همام اسماعيل حسين/ جامعة واسط /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الباحث عبدالله ايمن ظاهر/ جامعة واسط /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

### ملخص البحث

هدف البحث لتطوير بعض القدرات البدنية (التحمل الخاص) للشباب بأعمار (18-19) سنة وقد استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمته طبيعة الدراسة وتمثلت العينة بلاعبي اندية محافظة واسط حيث كان عدد العينة (12) عداء واختار الباحثون عينة المجتمع بالطريقة العمدية وتوزعت بالطريقة العشوائية البسيطة الى مجموعتين ضابطة وتجريبية ، وكانت مدة التجربة (8) اسابيع من (2021/2/14) ولغاية (2021/ 4/14) اما مكان التجربة فكان ملعب الكوت الاولمبي واستخدم الباحثون منهج تدريبي يتضمن طريقة التدريب التكراري بالاسلوب المكثف الضاغط وكانت مدة المنهاج التدريبي هي (8) اسابيع وبعد انتهاء المنهاج التدريبي اجريت الاختبارات البعدية اجريت الوسائل الاحصائية وكانت النتائج لصالح المجموعة التجريبية .

### The effect of an intensive training curriculum on some physical abilities and the achievement of running 5000 meters for youth

#### Abstract

The aim of the research is to develop some physical abilities (special endurance) young people aged (18-19) years

The researchers used the experimental method for its suitability to the nature of the study, and the sample was represented by the players of Wasit Governorate clubs, where the number of the sample was (12) runners. The duration of the experiment was (8) weeks from (14/2/2021) to 14/4/2021. As for the place of the experiment, it was the Kut Olympic Stadium. The researchers used a training curriculum that includes the method of repetitive training using the intensive compressor method, and the duration of the training curriculum was (8) weeks

After the end of the training curriculum, post-tests were conducted, statistical means were conducted, and the results were in favor of the experimental group.

### التعريف بالبحث:

### المقدمة واهمية البحث:

إن التطور السريع في تحقيق المستويات الرياضية العالية في شتى المجالات الرياضية سواء في الألعاب الجماعية أو الفردية، والارتقاء بهذا المستوى لم يأت من فراغ بل كان وأصبح وما يزال العلم هو الأساس في إحداث التطور الكبير بطرائق وأساليب التدريب الحديث وما طرأ عليها من تغيرات وإضافات علمية جديدة عن طريق الأبحاث والتجارب العلمية الدقيقة ولا زالت الجهود مستمرة نحو المزيد من الفهم العميق لما تتضمنه أسس وقواعد ومفهوم علم التدريب الرياضي من أجل رفع الحالة التدريبية وبلوغ المستويات العالية إذ يستلزم ذلك إلقاء الضوء على كل ما هو جديد ومستحدث في مجال التدريب وتطبيقاته، والمدرّب الناجح يستمد نجاحه وقوته من العلم وإذا ما رغب بالمحافظة على ذلك وجب عليه ان يتطلع دائماً على كل ما هو جديد، وأن يتخذ من العلم مرشداً يستتير به خلال عمله في مجال التدريب.

تعد ألعاب القوى من الرياضات الواسعة الانتشار في جميع أنحاء العالم، وما يميزها عن غيرها من الرياضات هو تعدد فعاليتها حيث تختلف كل واحدة عن الأخرى، وان فعاليات ألعاب القوى تشملها جميع أنواع التطور على مستوى التدريب ومسابقة ركض 5000م إحدى مسابقات ألعاب القوى التي تتميز بالإثارة والتشويق والتنافس بين العدائين، وتعتمد هذه المسابقة في ادائها على القدرات البدنية للتحمل الخاص وعلى انتاج الطاقة بالنظام الهوائي ان خصوصية هذه الفعالية تلقي عبئاً كبيراً على مختلف الاجهزة الوظيفية للجسم نتيجة زيادة الجهد اثناء المنافسة فضلاً عن دور الجهاز الدوري الذي يقع على عاتقه نقل الاوكسجين وكل ما يغذي العضلة ب الطاقة ونقل مخلفات العضلة إلى خارج العضلة وكذلك الجهاز التنفسي الذي يعد الجهاز الاول في هذه الفعالية لكون الفعالية من الفعاليات الهوائية فضلاً عن ان هناك العديد من العمليات الفسيولوجية والمهارية التي تؤثر في مستوى الانجاز وتكون مرتبطة بقدرة الجهازين الدوري والتنفسي على التنظيم والتحكم بنشاط اجهزة واعضاء الجسم.

بما ان فعالية ال 5000 متر من الفعاليات التي تحتاج إلى التحمل الخاص في الجزء الاخير من المسافة لطالما عرف الرياضيون والمدربون أهمية التدريب المتناوب المكلف بتحسين اداء التحمل ويمكن تعريف التدريب المتناوب المكثف بأنه جرعات مكررة من التدريب القصير او المعتدل المدة (30.ثانيه/5

دقيقة) بشدة عالية مع وجود مند استعادة الاستشفاء او انعدامها ولكن ليس لمدة طويلة بحيث لا يستعاد الاستشفاء تماما (استشفاء غير كامل) فالأساس الداعم للتدريب المتناوب المكثف هو إجهاد الأجهزة الفسيولوجية الموظفة في مسابقة الرياضيين بشكل مستمر وأقل و اعلى من المستوى المطلوب منه ضمن المنافسة لدفعه للقيام بتكليف ما، ومن الممكن ان تكون التطورات الحاصلة على أداء كفاءة اللاعب بعد التدريب المتناوب المكثف ناتجة من انخفاض اكسدة الكربوهيدرات وتراكم حامض اللاكتيك بالشدة نفسها تماما، وتظهر الدراسات بعد مدة من التمارين المتناوبة المكثفة يبدأ الرياضيون بأكسدة كربوهيدرات اقل و انتاج حامض اللاكتيك بنسبة اقل لعبا العمل نفسه

إذ تكمن أهمية البحث في إعداد منهج تدريبي بالأسلوب المكثف لتطوير بعض القدرات البدنية التي تحتاجها فعالة ال 5000 م

#### مشكلة البحث:

تعد مسافة ركض 5000 متر من الفعاليات التي لها خصوصية في الاداء من مفعول مجهود العالي والتحمل الخاص والتي تعتبر من المسافات الطويلة التي يؤدي العداء خصوصا تكتيك ما بين المتسابقين من خلال تقسيم المسافات كذلك توزيع الجهد حتى نهاية السباق من خلال ملاحظة الباحث كونه عداء لهذه المسافة لاحظ اغلب العدائين يتقدم بداية السباق إلى حد نصف المسافة أو أكثر ثم يبدأ بالتراجع حتى يكون في مؤخرة العدائين ويكون الباحث عداء ومستمر بالتدريب ولديه معرفة في التوصل لهذه الاسباب هو ناتج عن ضعف بعض القدرات المهمة لهذا التراجع وعدم الحفاظ بتحمل السرعة لهذه المسافة وهذا اهم اسبابه التحمل الخاص. مما يجعل العداء لا يستطيع مقاومة التعب وبالتالي لا يستطيع إكمال المسافة نفس الإيقاع في نصف المسافة الأول. وبناءً على ذلك ارتأى الباحث إعداد منهج تدريبي بالأسلوب المكثف في بعض القدرات البدنية وإنجاز ركض 5000 متر قيد الدراسة.

#### هدفا البحث:

- 1- إعداد منهج تدريبي بالأسلوب المكثف في بعض القدرات البدنية وإنجاز ركض 5000 متر للشباب.
- 2- التعرف على تأثير المنهج التدريبي لتطوير التحمل الخاص (تحمل السرعة - تحمل القوة).

#### فرضا البحث:

- هناك فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي في تحمل السرعة وتحمل القوة لعدائي 5000 متر للشباب.

- هناك فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي في الإنجاز لأفراد العينة لعَدائي 5000 متر للشباب.  
مجالات البحث:

### 3-1 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري: العَدائين الشباب في ركض 5000م في واسط .

1-5-2 المجال الزمني: من 22-2-2021 إلى 25/8/2021 م .

1-5-3 المجال المكاني : ملعب الكوت الأولمبي .

### مجتمع البحث وعينته :

لغرض إجراء البحث وتنفيذ مفرداته بشكل علمي دقيق فقد اعتمد الباحثون على اختيار مجتمع البحث بطريقة عمدية من عدائي أندية محافظة واسط وممن هم بأعمار (18-19) سنة من مجموع (6) اندية وكان عدد العدائين (12) عداء. وتم تقسيمهم الى مجموعتين تجريبية وضابطة بالطريقة العشوائية وبنسبة 100% بحيث المجموعة التجريبية (6) عداء , المجموعة الضابطة (6) عداء

1- المجموعة الضابطة: وقع الاختيار العدائين اندية واسط إذ تم استخدام المنهج التدريبي المعد من قبل المدرب لتطوير المتغيرات قيد الدراسة دون استخدام التمرينات المعدة من قبل الباحثون.

2- المجموعة التجريبية: شملت عدائين اندية محافظة واسط إذ تم استخدام التمرينات المُعدة من قبل الباحثون لتطوير المتغيرات قيد الدراسة ولقد بلغ عدد عدائي المجموعة التجريبية (6) عدائين، والجدول رقم (1) يبين المجتمع الكلي للبحث.

### جدول (1)

يبين المجتمع الكلي للبحث طبقاً للأندية التي ينتمون إليها.

ت	اسم النادي	عدد اللاعبين
1	نادي العزة	2
2	نادي الكوت	2
3	نادي الشرقية	2

4	نادي الفلاحية	2
5	نادي داموك	2
6	نادي الانوار	2
المجموع		12

### 3- تجانس العينة وتكافؤ مجموعتي البحث :

تم إجراء التجانس على عينة البحث وفق المتغيرات (الطول, الكتلة, العمر, العمر التدريبي) الجدول (1) يوضح ذلك .

#### الجدول (2)

يبين المعالم الاحصائية لإيجاد التجانس لعينة البحث.

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط	معامل الالتواء	الدلالة
الطول	سم	167.58	5.054	167.50	0.405	متجانس
الكتلة	كغم	63.17	3.298	63.50	-0.048	متجانس
العمر الزمني	سنة	16.67	0.888	17.00	-0.139	متجانس
العمر التدريبي	سنة	3.66	0.7785	3.5000	0.719	متجانس

\*تكون العينة متجانسة إذ لم تتجاوز قيمة معامل الالتواء بين (3 ±)

تم إجراء التكافؤ في الانجاز في فعالية ركض 5000 متر والجدول (2) يوضح الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ودلالة الفروق الاحصائية بين مجموعتي البحث في المتغيرات المذكورة آنفاً .

جدول (3) الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة فرق الاوساط والانحرافات وقيمة (ت) المحتسبة للاختبارات المبحوثة للتكافؤ للمجموعتين التجريبية والضابطة

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة T المحسوبة	sig	الدلالة
		س	ع ±	س	ع ±			
تحمل قوة ركض بالقفز لمدة 60 ثانية	متر	223.833	11.321	226.00	8.221	0.818	0.433	عشوائي
تحمل سرعة ركض 1000 متر	متر/ثانية	2.798	0.247	2.7817	0.239	0.119	0.908	عشوائي
انجاز ركض 5000 متر	ثانية	18.038	0.260	17.866	9.289	1.081	0.305	عشوائي

### 3-4 الوسائل والاجهزة والادوات المستخدمة بالبحث:

#### 3-4-1 وسائل جمع المعلومات

- 1- المراجع والمصادر العربية والاجنبية والدراسات والبحوث والتقارير العلمية والمنشورات.
- 2- شبكة المعلومات (الانترنت).
- 3- الملاحظات.
- 4- استمارة تسجيل البيانات.
- 5- استمارة الخبراء والمختصين.
- 6- الاختبار والقياس

#### الأجهزة والأدوات المستخدمة:

- 1- ساعة ايقاف عدد (6).
- 2- شريط قياس عدد (2).
- 3- كاميرا تصوير عدد (2).
- 4- شواخص عدد (8).

5- ميزان عدد (1)

6- مضمار ألعاب قوى 400م

الاختبارات القبلية:

### 3-6 الاختبارات القبلية :

قام الباحث برفقة فريق العمل المساعد<sup>1</sup> ومتابعة السيد المشرف بإجراء الاختبارات القبلية على مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في تمام الساعة الخامسة عصرًا على مدى يومين الأحد والاثنين والثلاثاء الموافق 2021/2/24-22 على مضمار ألعاب القوى في ملعب الكوت الاولمبي وتضمن اليوم الأول اختبار الإنجاز ركض 5000م الاختبار أداء وإعطاء راحة تامة لغرض الاستشفاء في اليوم الثاني ، وفي اليوم الثالث تم إجراء الاختبارات البدنية التي تمثلت باختبار تحمل السرعة لمسافة 1000م وإعطاء راحة لمدة دقيقة واحدة ومن ثم إجراء اختبار تحمل القوة .

### 3-7 المنهاج التدريبي :

قام الباحث بالاطلاع على الأدبيات العلمية ذات العلاقة وخبرة السيد المشرف الميدانية والأكاديمية في ألعاب القوى واستشارة مجموعة من الخبراء في التدريب الرياضي وألعاب القوى حول إعداد تدريبات خاصة تستهدف الاسلوب المكثف للفعالية وبعد الانتهاء من الاختبار القبلي تم البدء بتنفيذ المنهاج التدريبي الذي استغرق (8) اسابيع وبواقع ثلاث وحدات تدريبية في الاسبوع اذ بدء الباحث بتنفيذ المنهاج التدريبي بتاريخ 2021/2/22 م ولأجل ذلك حدد الباحث منهجه التدريبي وخصص وقتا كافيا لتنفيذه , المنهاج التدريبي يتضمن مسافات تم اختيارها من قبل الخبراء مستندا بذلك بمبادئ علم التدريب الرياضي ومراعي التمرج والتدرج في الحمل

### تصميم وتنفيذ المنهاج التدريبي

بعد الاطلاع على المصادر والبحوث والدراسات العلمية تم تصميم المنهاج التدريبي الخاص بالبحث وقد تم وضع هذا المنهاج من قبل الباحث والسيد المشرف كونه اختصاص فسلجة تدريب ساحة وميدان وتم عرض هذا المنهاج على مجموعة من المدربين ملحق رقم (3) لتحديد مدى صلاحية المنهاج التدريبي وبعد الاخذ بملاحظات وراء السادة المتخصصين تم وضع المنهاج التدريبي في صيغته النهائية كما في الملحق (2)

<sup>1</sup> فريق العمل المساعد ( صبيح ناصر , حسين ناموس , احمد ربيع , احمد نايف )

وبعد انتهاء الباحث من تطبيق الاختبارات البدنية القبلية كافة تم تنفيذ المنهاج التدريبي على المجموعة التجريبية بتاريخ (2021/2/22) ولغاية (2021/4/25) وقد راعى الباحث مجموعة من النقاط المهمة عند تنفيذ المنهاج التدريبي وهي :

- 1- بدء كافة الوحدات التدريبية بالإحماء العام من اجل تهيئة جميع عضلات الجسم ، ثم القيام بإجراء الاحماء الخاص والمرونة لجميع العضلات المشاركة في الأداء الحركي .
  - 2- ستقرب مدة الاحماء بين (15-20) دقيقة.
  - 3- مدة التهدئة تقرب بين (5-10) دقيقة.
  - 4- كانت التمرينات تؤدي تحت اشراف الباحث وبمساعدة فريق العمل المساعد من المدربين وهم من ضمن فريق العمل المساعد الملحق رقم (4).
  - 5- واجب المدربين المساعدين مراقبة الأداء والتوجيه الصحيح مع ضبط ازمنا الأداء وزمن الراحة بين التكرارات وبين المجاميع.
  - 6- يستغرق زمن تطبيق المنهج التدريبي (8) اسابيع وينقسم إلى دورتين متوسطتين كل دورة متكونه من (4) اسابيع وبتموج حمل (1:3) وكل دورة صغيرة تحتوي على (3) وحدات تدريبية للأيام ( الاحد - الثلاثاء - الخميس).
  - 7- سوف يتم تنفيذ المنهاج التدريبي المقترح في فترة الاعداد الخاص.
  - 8- حدد الباحث فترات الراحة بين التكرارات عن طريق التجربة الاستطلاعية وهو النبض .
- الاختبارات البعدية:**

تم إجراء الاختبارات البعدية للعينة بمساعدة فريق العمل المساعد ملحق (4) يوم الخميس الموافق 2021/4/27 م وقد اتبع الباحث الخطوات نفسها التي اتبعها في الاختبار القبلي وذلك بعد الانتهاء من المدة المقررة للتجربة التي استغرقت (8) اسابيع وقد حرص الباحث على ايجاد جميع الظروف من حيث المكان والزمان ووسائل الاختبار.

**الوسائل الإحصائية:** استخدم الباحثون الحقيبة الإحصائية (SPSS)

عرض النتائج ومناقشتها :

- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها :

يتضمن هذا الباب عرض نتائج الاختبارات التي استعملت في البحث والتي خضعت لها عينة البحث في الاختبارات القبلية والبعديّة على وفق جداول وأشكال توضيحية لمعرفة الفروقات ومقارنة نتائج العمليات الإحصائية للوصول إلى النتائج النهائية، ومناقشة هذه النتائج التي تم التوصل إليها لتحقيق أهداف البحث وفروضه .

1-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث للمجموعتين التجريبية وضابطة:

1-1-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج المجموعة التجريبية للاختبارات القبلية والبعديّة :

#### الجدول (4)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة فرق الأوساط والانحرافات وقيمة (T) المحتسبة للاختبارات القبلية والبعديّة للمتغيرات المبجوتة للمجموعة التجريبية

المعالم الإحصائية للمتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ف	ف هـ	قيمة T المحسوبة	مستوى الثقة عند 0.005	الدلالة
		س	ع ±	س	ع ±					
تحمل قوة	م / ثا	223.83	11.321	241.00	7.321	16.833	7.359	5.602	0.003	معنوي
تحمل سرعة	م / ثا	2.798	0.247	2.501	0.035	0.296	0.219	3.315	0.021	معنوي
إنجاز ركض 5000 متر	ثانية	18.038	0.260	17.261	0.840	0.776	0.653	2.910	0.033	معنوي

• عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (ن-1=5)

من خلال النتائج المعروضة في الجدول (4) والذي يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحتسبة للاختبارات القبلية والبعديّة ، حيث يظهر لنا أن قيمة الوسط الحسابي للاختبارات (تحمل قوة ، تحمل سرعة ،إنجاز) .

وظهر الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (223.83 ، 2.798 ، 18.038) وبانحراف معياري قدره (11.321 ، 0.247 ، 0.260) ، بينما بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (241.00 ، 2.501 ، 17.261) وبانحراف

معياري قدره (7.321 ، 0.035 ، 0.840) ، اما قيمة (ت) المحتسبة فكانت (2.910 ، 3.315، 5.602) وهي قيمة أكبر من قيمتها في ( Sig ) ، مما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي.

#### 4-1-2 مناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية :

من خلال الاطلاع على الجدول (4) نلاحظ معنوية الفروق ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية وذلك ذلك ما ظهر جلياً في نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية ويعزو الباحث ذلك إلى التمارين التي طبقت وفقاً للأسلوب المكثف الذي طبق على عينة البحث إذ تم اختيار التمارين المناسبة مع مستوى عينة البحث وتم تطبيق التدريب التكراري بالأسلوب المكثف الضاغط ذو الشدة المكثفة العالية لتطوير القدرات البدنية والإنجاز لدى عينة البحث ان التمارين كانت تركز على تطوير القدرات المتعلقة بمسافة (5000م) وهي (تحمل السرعة ، وتحمل القوة ، وإنجاز الفعالية) فقد كانت تمارين تركز على زيادة تحمل السرعة حسب متطلبات ال 5000 متر وتحمل القوة مما جعل الترابط ما بين الجهازين الدوري والعضلي في التوافق ما بين العمل مما جعل التكيف في الاداء وكذلك الاحساس بالزمن من خلال التدريب والاحجام والتكرارات مما أدى إلى عمل المكبفي العمل والدفع العكبي الذي يزود العضلات بالاكسجين عن طريق هيموكلوبين الدم إلى حد ممكن الفرق حدوث التكيفات ما بين الجهازين الدوري والتنفسي وكذلك التنفسي وكذلك العضلات العاملة التي تعمل بأكثر انتاجية من الاداء بالتناوب ما بين الجهاز العصبي والعضلي لغرض تحقيق أطول اداء ممكن حسب متطلبات الفعالية من خلال التكرارات والمنهج الذي طبق على العينة حسب المسافات المقررة وكذلك فترات الراحة التي جعلت العينة الاستمرار في التدريب المكثف الضاغط على الاجهزة التي تعمل باستمرار الاداء الجهاز الدوري والعضلي في العمل المتناوب لأطول مدة ممكنة مما جعل العينة في تقدم ملحوظ تضمنت تمارين تؤدي إلى زيادة التحمل بكافة اشكاله المطلوبة ، إذ ان نهاية السباق تحتاج إلى تحمل سرعة ينهي بها العداء السباق فيتم الاعتياء باختيار التكرارات الملائمة والراحة المناسبة وفقاً للتدريب التكرار بالأسلوب المكثف الضاغط ولكل لاعب وهذا ما اكده (احمد ناجي محمود) الذي اشار إلى " أن كل فرد يمكن ان يتدرب ليركض أسرع ولن يتم ذلك إلا بواسطة اعداد تمارين خاصة مقننة تمكن من زيادة سرعته القصوى ضمن حدود قدراته الكافية ( ناجي, 1998 , ص31) ، كذلك فإن التحمل العام الذي يحتاجه العداء لإنجاز هذه الفعالية فقد ركز الباحث في تماريناته الخاصة بالفعالية إلى الاهتمام بوضع التكرارات التي ترفع من مستوى التحمل الخاص لدى العدائين " يعد حمل التدريب هو الوسيلة الرئيسة لإحداث التأثيرات الفيسيولوجية للجسم مما يحقق تحسين استجاباته ومن ثم تكيف أجهزه الجسم والارتفاع بالمستوى لذا يعد من اهم عوامل نجاح البرنامج التدريبي ومن ثم تحسين الأداء (نبيل ، 2004 ، ص5) .

إذ استعمل الباحث الأسلوب المكثف ذو الشدد العالية لإحداث التطورات التي ظهرت في نتائج العينة فالتدريب وفقاً للأسلوب المكثف يساهم وبشكل فعال في رفع القدرات الرياضية وبوقت قصير ولكنه يتميز بضغط عالي على الاجهزة البدنية والوظيفية ولذلك يجب مراعاة الاحمال التدريبية الصحيحة لكل فرد ولمدة قصيرة اذ يذكر (احمد نبيل نقلاً عن ابو العلا ) ان "التدريب المكثف عبارة عن تكثيف زيادة الأحمال التدريبية ورفع شدة التدريب بدرجة عالية لفترة قصيرة مما يؤدي إلى تحقيق الفورمة الرياضية في أسرع وقت ممكن ولكن دون ضمان استمرارية على مدار الموسم التدريبي (محسن , 1996 , ص 99) كذلك تم التركيز على العضلات التي تعمل في هذه الفعالية وبالخصوص العضلات السفلى للساقين إذ ان الاهتمام بتركيز التمرينات ذات شدد مختلفة ومتنوعة تسهم في رفع كفاءة العضلات العاملة لتلك الفعالية " إذ إن التدريب الذي يوجه إلى تدريب مجموعة عضلية معينة يؤدي إلى إحداث التطور فيه ( لطيف وحسين , 1980 , ص 37 )

إن إعداد التمرينات وفقاً لما يتناسب مع مسافة الفعالية من الضروريات القصوى لتحقيق نتائج ملموسة، فإن التمارين اذا لم تكن مناسبة مع صعوبة الفعالية الحقيقية فأنها لن تؤثر بشكل فعال على المتغيرات التي وضعت من اجلها فالتمارين لفعالية (5000م) تتطلب تمارين ذات مسافات مقاربة لها فتأثير التمرين سيكون قليلاً اذا ما كان الفرق كبير بين التمرين والفعالية ولهذا ركز الباحث بجهده البحثي على وضع تمارين تتناسب مع مستوى الفعالية موضوع البحث ويؤكد ذلك ( عبدالله وقاسم ) على " إن التمرينات المستخدمة إذا احتوت على عنصر من الفعالية أو اللعبة الرياضية تكون وسيلة فعالة ومهمة تؤثر بشكل فعال عند ارتباطها بتمرينات السباق .

ان التنوع الذي ركز على وضعه الباحث في تمارين عينة البحث له من التأثير ما يذكر اذا ان تنوع التمارين والتدرج في الصعوبة بطريقة التدريب التكراري وبالأسلوب المكثف الضاغط يجعل منها ذات تأثير أكبر واعمق على عينة البحث فتمارين الركض لمسافة معينة والقفز بالحجل والهولة تمارين اساسية وادخال بعض التمارين التنوعية كان لها تأثير جيد في تطوير الفكر الرياضي لدى العينة وكذلك التأثير على رغبة العدةاء في اكمال التمرين على اكمل وجهة .

إذ يذكر (كمال جميل)" أن التنوع في إعطاء تمارين الرياضة في الواحدة يجنب الارتباك الفكري ويعمل على زيادة الرغبة في التدريب كما يكتسب الخبرة في تنوع الأداء يؤدي إلى اكتساب صفات وقدرات بدنية متنوعة أيضاً ( الربضي , 2001 , ص 27 ) .

2-4 عرض نتائج المجموعة ضابطة للاختبارات القبلية والبعدي وتحليلها :

### الجدول (5)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة فرق الأوساط والانحرافات وقيمة (T) المحتسبة للاختبارات القبلية والبعدي للمتغيرات المبحوثة للمجموعة ضابطة

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ف	ف هـ	قيمة T المحسوبة	Sig	الدلالة
		س	ع ±	س	ع ±					
تحمل قوة	متر	226.00	8.221	216.00	2.097	10.000	7.071	3.464	0.018	معنوي
تحمل سرعة	متر/ثانية	2.78	0.239	229.00	0.008	0.231	0.239	2.372	0.064	غير معنوي
إنجاز	ثانية	17.86	0.289	17.628	0.321	0.238	0.184	3.169	0.025	معنوي

• عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (ن-1=5)

من خلال النتائج المعروضة في الجدول (5) والذي يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحتسبة للاختبارات القبلية والبعدي ، حيث يظهر لنا أن قيمة الوسط الحسابي للاختبارات (تحمل قوة ، تحمل سرعة ، إنجاز) .

وظهر الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (226.00 ، 2.78 ، 17.86) وبانحراف معياري قدره (8.221 ، 0.239 ، 0.289) ، بينما بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (216.00 ، 229.00 ، 17.628) وبانحراف معياري قدره (2.097 ، 0.008 ، 0.321) ، أما قيمة (ت) المحتسبة فكانت (3.464 ، 2.372 ، 3.169) وهي قيمة أكبر من قيمتها في (Sig) عدا اختبار تحمل السرعة فقط ظهرت النتيجة غير معنوية ، مما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي في اغلب الاختبارات.

### 2-4-1 مناقشة نتائج الاختبارات للمجموعة ضابطة :

من خلال الاطلاع على الجدول (5) نلاحظ معنوية الفروق لبعض الاختبارات ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة ضابطة ، ويعزو الباحث هذا التطور إلى الجهود المبذولة من قبل المدرب والعدائين إذ ان الهدف الذي يوضع من قبلهم هدف نبيل ولا بد ان يصلوا له بالرغم من الظروف القاهرة او الصعاب التي يمرون بها فتوفير

المتطلبات لهم كان قليل نوعاً ما وهذا ما يؤثر سلباً على راحة ونفسية العدائين وبالتالي يؤثر على إنجازهم الفعلي فالحالة النفسية تلعب دور كبير في تحقيق مستويات افضل لكونها احد واجبات التدريب الرياضي كذلك فإن التخطيط المسبق لفعالية خاصة يكون مختلف عندما تحاول توزيع الوحدات التدريبية لأهداف متنوعة فالعدائين في المجموعة ضابطة كان هدفهم اكثر تنوع من المجموعة التجريبية وبالتالي فإن تركيز العمل على هدف واحد محدد يكون اكثر دقة وثبات لتحقيق الهدف المرجو من الوحدات وهذا ما ظهر من مقارنة لنتائج المجموعتين التجريبية وضابطة البعدية ويؤكد ( معد سلمان واخرون ) " تختلف طرق إعداد وتنظيم وتشكيل الأحمال التدريبية لرياضات التحمل عن الرياضات التي تعتمد على القوة والسرعة وخصوصية التدريب فيما يحتاجه حارس المرمى في لعبه جماعية وما يحتاجه المدافع أو اللاعب الوسط أو الهجوم في نفس اللعبة ( سلمان , 2018 , ص 15 ) إذ اننا لا يمكن ان نقلق اللوم الكبير على المدرب او على الظروف و لكن هناك عدة امور ساهمت في تطور المجموعة التجريبية على غرار المجموعة ضابطة واكثر منها فالهدف المحدد والأسلوب المستخدم والطريقة المستخدمة كذلك نوع التدريبات والمسافات المحددة في التدريب واعتماد النبض في فترات الراحة أي حدوث تكيفات ما بين العمل والراحة للعينة التجريبية وكذلك التدريبات المكثفة مما ادى إلى تطوير عينة البحث افضل من التجريبية نتيجة التركيز على قدرة التحمل الخاص من قبل الباحث والي يتمثل بأهم قدرة وهي تحمل السرعة التي هي توصل العداء الى اطول مسافة من الفعالية والحفاظ لمستوى تحمل السرعة لغرض اكمال المسافة بالمستوى الذي يطمح عليه من دون الهبوط بهذه القدرة وكذلك التدريبات وفقاً للأسلوب كان لها الاثر الكبير في تحقيق نتائج لصالح المجموعة التجريبية على حساب المجموعة ضابطة وهذا ما سنراه في المناقشة الخاصة بهم في الجدول الآتي .

#### 3-4 عرض نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية و الضابطة وتحليلها :

#### الجدول (6)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحتسبة للاختبارات المبجوة البعدية للمجموعتين التجريبية وضابطة

الدالة	مستوى الثقة عند 0.005	قيمة T المحسوبة	المجموعة ضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات
			± ع	س	± ع	س		
معنوي	0.002	2.887	2.097	229.00	7.321	241.00	متر	تحمل قوة

معنوي	0.000	1.115	0.008	2.550	0.035	2.501	متر/ثانية	تحمل سرعة
معنوي	0.000	0.998	0.321	17.628	0.840	17.261	ثانية	إنجاز

• عند مستوى دلالة ( 0.05 ) وبدرجة حرية ( 10=2-12 )

من خلال النتائج المعروضة في الجدول (6) والذي يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحتسبة للاختبارات القبلية والبعديّة ، حيث يظهر لنا أن قيمة الوسط الحسابي للاختبارات (تحمل قوة ، تحمل سرعة ،إنجاز) .

وظهر الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية (241.00 ، 2.501 ، 17.261) وبانحراف معياري قدره (7.321 ، 0.035 ، 0.840)، بينما بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة ضابطة (229.00 ، 2.550 ، 17.628) وبانحراف معياري قدره (2.097 ، 0.008 ، 0.321)، اما قيمة (ت) المحتسبة فكانت (2.887 ، 1.115 ، 0.998) وهي قيمة أكبر من قيمتها في ( Sig ) ، مما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية.

#### 4-2-1 مناقشة نتائج الاختبارات البعديّة للمجموعة التجريبية و الضابطة :

من خلال الاطلاع على الجدول (6) نلاحظ معنوية الفروق ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية ويعزو الباحث هذا التطور إلى تطبيق التمارين وفقاً للأسلوب المكثف الضاغط الذي وضعه الباحث اذ ان الاهتمام بوضع التمارين المناسبة والتكرارات والمسافات المحددة في التدريب مما خلق روح التنافس لدى افراد العينة التجريبية وكذلك تطوير الجهاز الدوري من خلال الدمج ما بين الجهاز الدوري والعضلي والتكيف اثناء فترات الراحة للقلب مما جعل التناوب في العمل ما بين الجهازين الدوري والتنفسي في خدمة الجهاز العضلي لغرض الاستمرار في الاداء وتحقيق الهدف المطلوب من خلال الازمنة للمسافات المحددة في التدريب مما جعل افراد العينة إلى الاحساس بالزمن المقطوع خلال فترات التدريب وتحمل الجهد العالي لأطول فترة لقطع المسافات المطلوبة التي تكاد تكون واضحة في الإنجاز لعينة البحث ولمستواهم تساهم وبشكل كبير في هذا التطور بتوزيع التمارين والتدرج في إعطائها للاعبين حتى يأخذون وقتهم في ادائها جيداً دون الوقوع في الاخطاء اذ ان الاساس الجيد يجعل البناء مستقراً وهذا ما عمل الباحث على تطبيقه من خلال بناء تمارين مناسبة لمستوى اللاعبين واعطائهم التمارين التي تتلاءم مع قدراتهم البدنية وفلسفة التدريب المكثف الضاغط ويذكر ( محمد علي القط، 1999، ص 48) يتفق العاملون في مجال التدريب الرياضي على إن ما يتحقق من

تكيفات بدنية وفسيوولوجية هو نتيجة خضوع الفرد الرياضي لتمرينات منتظمة ومقننة التي تبنى بشكل علمي دقيق يمكن أن ترفع من مستوى الحالة التدريبية للفرد الرياضي وتساعده في الوصول إلى إنجازات جيدة .

اعتمد الباحث على جملة من التمارين التي تساهم في رفع مستوى العضلات المشاركة في الاداء ومنها عضلات الساقين والبطن والجذع بصورة عامة وكانت بعض التمارين التي تساهم في رفع مستوى عضلات البطن التي لها من الاثر الكبير على الحفاظ والتقدم بقدرات البدنية للعدائين اذ تؤكد أحدث نظريات علم التدريب "أهمية قوة عضلات البطن وحاجة هذه العضلات إلى تقوية وتدريب مستمر نظراً لتأثيرها الفعال في رفع كفاية القدرات الاخرى ولاسيما السرعة والقوة والمطاولة (MATVEJEV, 1981, p.203)

ان تحقيق الاهداف يجب ان يكون على مرأى من عين الباحثين فقد قام الباحث بإعداد التمارين بما يتناسب مع تحقيق الاهداف المرجوة في البحث من تطوير للقدرات المبحوثة كافة وكانت الاولوية في عملية تنظيم التمارين لتحقيق تلك الاهداف مع سلامة العدائين خلال فترة تطبيقها " العناية باختيار لتمرينات التي تحقق الهدف ، تسهم بوصول الافراد إلى مستوى الأداء المطلوب من خلال مدة زمنية المحددة للتدريب ( مختار , 1993 , ص17 ) .

حرص الباحث كل الحرص على دراسة واعداد تمارين متناسقة مع طبيعة الاداء الفعلي للفعالية وهذا يجعل الفائدة اكثر من خلال تطبيق التمارين المشابهة لطبيعة الفعالية وهذا مايو كده (محمد إبراهيم شحاتة, 1997 , ص294 ) إن عملية الإعداد البدني الخاص يتطلب أداء تمرينات لها اتصال وتنسيق بالتمرينات المراد تنفيذها في المهارة ، ومما تقدم من معطيات يتبين لنا نجاح الأسلوب المكثف الضاغط الذي استعمله الباحث في اعداد التمارين وتطبيقها على عينة البحث وهنا نلاحظ الفرق بين المجموعة التجريبية والضابطة إذ إن "البرامج التدريبية يقاس نجاحها بمدى التقدم الذي يحققه الرياضي لنوع النشاط الممارس من خلال المستوى المهاري والبدني والوظيفي وهذا يعتمد على التكيف الذي يحققه الفرد من البرنامج التدريبي الذي طبقه ( الطائي , 2010 , ص69 )

- الاستنتاجات والتوصيات :

1-5 الاستنتاجات :

على وفق هدفي البحث وفرضياته واستناداً إلى النتائج التي توصل إليها الباحث ضمن حدود الدراسة تُوصَل إلى النتائج والاستنتاجات الآتية:-

- 1- ظهور تطور واضح بالنسبة لأفراد المجموعة التجريبية افضل من المجموعة الضابطة في القدرات البدنية (تحمل القوة- تحمل السرعة الانجاز)
- 2- للبرنامج التدريبي بالأسلوب المكثف المعد من قبل الباحث ادى الى تطوير عينة البحث التجريبية في القدرات البدنية المعدة تطور واضح مقارنة بالعينة الضابطة
- 3- إنَّ للبرنامج التدريبي أثراً فاعلاً على عينة البحث من خلال مقارنة نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية.
- 4- نجاح وملائمة طريقة التدريب التكراري بالأسلوب المكثف الضاغط في تطوير القدرات البدنية عند استخدام التدريب المكثف الضاغط لفئة الشباب. ان القدرات البدنية التي تطورت من خلال البرنامج المعد له في تطوير الانجاز للعينة التجريبية.

## 5-2 التوصيات :

- 1- اعتماد البرنامج التدريبي المعد من قبل الباحث في تدريب فئة الشباب ، لما له من أثر في تطوير القدرات البدنية .
- 2- الإفادة من التمرينات التي تضمنها البرنامج التدريبي في تطوير القدرات البدنية ، إذ إنها تحتوي وسائلاً حديثة ومشوقة للتدريب عند الأداء .
- 3- التأكيد على استخدام مبدأ التدرج في الحمل التدريبي وكذلك إعطاء أوقات الراحة بشكل متزن ومدرس علمياً ومن خلال ذلك نتجنب الإصابات التي قد تحدث أثناء التدريبات والتي من خلالها يمكن المساهمة في تطوير القدرات البدنية .
- 4- توافر الوسائل التدريبية الملائمة والحديثة التي تساعد في تطوير القدرات البدنية لمجموعتي البحث.
- 5- الإفادة من التدريب المكثف الضاغط في المعسكرات التدريبية والأعداد السريع للبطولات.
- 6- إجراء بحوث ودراسات مشابهة وعلى العاب رياضية أخرى.

## المصادر

- 1- أحمد ناجي محمود ، تأثير بعض الاساليب في تحسين السرعة القصوى ، (أطروحة دكتوراه غير منشورة ، التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بغداد ، 1998).
- 2- احمد نبيل محمد عبد العليم: فاعلية التدريب المكثف على بعض المتغيرات الفسيولوجية والمستوى الرقمي لدى سباحي المسافات القصيرة بمحافظة المنيا ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بالمنيا ، 2004.

3- حنفي محمود مختار ؛ الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، (مصر ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1993).

4- عبدالله لطيف و قاسم حسن حسين ، مبادئ علم التدريب ، ( بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1980).

- MATVEJEV,I.P,Teorie adiddktike telEsne **Vychovry asport.praha** ;Olymia,!1981  
P203

### ملحق (1)

#### المنهاج التدريبي

الاسبوع	اليوم	التدريبات والتكرار	الشدة	الراحة	الراحة بين المجاميع	المجاميع	الحجم
الاسبوع الاول	الاحد	3×5×400 3×4×400	%80	140 نبضة	110 نبضة	3	4,800 متر
	الثلاثاء	ركض بالقفز (باوزنك) 3*200+400	%75	140 نبضة	110 نبضة	3	1800 متر
	الخميس	4*1200م	%80	140 نبضة		4	4800 متر
الاسبوع الثاني	الاحد	4*1000م	%85	140 نبضة		4	4000 متر
	الثلاثاء	ركض بالقفز (باوزنك) 3*300+200م+150م*3	%75	140 نبضة	110 نبضة	3	19000 متر
	الخميس	3*2000م	%90	140 نبضة		3	6000 متر
الاسبوع الثالث	الاحد	2*3000م	%95	140 نبضة		2	6000 متر
	الثلاثاء	صعود جسر 200 م ركض بالقفز (باوزنك) 8*	%70	140 نبضة		8	1200 متر
	الخميس	400م 3×3	%90	140 نبضة	110 نبضة	3	3,600 متر
	الاحد	3*2000م	%85	140 نبضة	110 نبضه	3	6000 متر

1800متر	3	110 نبضة	140 نبضة	65%	رض بالقفز (باوزنك) 400م+200*3	الثلاثاء	الاسبوع الرابع
9000 متر		110 نبضة	140 نبضة	80%	3*3000	الخميس	
5000متر	5		140 نبضة	80%	5*1000	الاحد	
6000متر			140 نبضة	70%	ركض بالقفز (باوزنك) 200م*10	الثلاثاء	الاسبوع الخامس
6000متر			140 نبضة	90%	1000م+2000م+3000م	الخميس	
3600متر	3	110نبضة	140نبضة	90%	3*1200	الاحد	
2400متر	3	110نبضة	140 نبضة	75%	ركض بالقفز (باوزنك) 200م*4*3	الثلاثاء	الاسبوع السادس
4000متر			140 نبضة	95%	2*2000م	الخميس	
3600متر	3	110نبضة	140 نبضة	90%	3*1300	الاحد	
2400متر	3	110نبضة	140نبضة	75%	ركض بالقفز (باوزنك) 200م*4*3	الثلاثاء	الاسبوع السابع
4000متر			140 نبضة	95%	2*2000م	الخميس	
4800متر				97%	4800 متر	الاحد	
1600متر				70%	صعود جسر ركض بالقفز (باوزنك)المسافة200م 4* ونزول هرونة 200م	الثلاثاء	الاسبوع الثامن
2000متر			140نبضة	97%	2*1000م	الخميس	

أثر تمارينات ذهنية تخصصية في تطوير بعض القدرات العقلية لحكام الدرجة الاولى بكرة القدم

الباحث علي حسين عريبي كرم/ جامعة واسط/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

أ.م. د محمد كاظم عرب/ جامعة واسط/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

أ. د فاضل دحام منصور/ جامعة واسط/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

### ملخص البحث

لعبة كرة القدم هي اللعبة الشعبية الاولى في العالم منذ امد بعيد اذ اهتمت بها الشعوب لما لها من فائدة واثارة وتشويق لذا فقد عمل ذوو الاختصاص في هذه اللعبة على استعمال جميع الوسائل والطرق من اجل تطوير وانجاح هذه اللعبة لكي تبقى هي اللعبة الاولى ، لذلك اتخذت مكاناً بارزاً من بين باقي الالعاب الرياضية كما ان للقدرات العقلية دور مهم في أداء الحكام والتطور الحاصل لهم لارتباطهم الوثيق بالقرارات السليمة التي يتخذها هؤلاء الحكام في اغلب المباريات وبالتالي تلافي الأخطاء، اما مشكلة البحث فقد تجلت من خلال البحث والملاحظة والتجربة الميدانية لكون الباحث حكماً اتحادياً حالياً، وجد أن الأخطاء التحكيمية اثناء قيادة المباريات بكرة القدم ترتبط بالمتغيرات (العقلية)، لذا هدفت الدراسة أثر استعمال التمارينات الذهنية التخصصية لتطوير بعض القدرات العقلية لحكام الدرجة الاولى بكرة القدم، فضلاً عن معرفة تأثيرها في متغيرات الدراسة، فيما افترض الباحث ان التمارينات الذهنية تؤثر تأثيراً ايجابياً في تطوير بعض القدرات العقلية لحكام الدرجة الأولى بكرة القدم، وهناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في تطوير متغيرات الدراسة، فيما اتبع الباحث المنهج التجريبي ذات المجموعتين المتكافئتين لملائمتها طبيعة الدراسة ، وقد طبق الباحث تجربته على عينة مكونه من (20) حكماً يمثلون الحكام الدرجة الاولى في واسط موزعين على مجموعتين بالتساوي، اما فيما يخص متغيرات الدراسة التي تضمنت بعض القدرات العقلية ( تركيز الانتباه ، الادراك الحس حركي ، التصور العقلي )، فضلاً ، وطبق الباحث تماريناته الذهنية على مدار (8) اسابيع وبواقع (3) وحدات في الاسبوع وبعد الانتهاء من تنفيذ الاختبارات البعدية ، قام الباحث بالمعالجات الاحصائية بواسطة برنامج ال SPSS، وخروج الباحث بعدة استنتاجات اهمها: تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في جميع الاختبارات قيد الدراسة في الاختبار البعدي والتي تشير الى فاعلية التمارينات الذهنية، وان الاهتمام بالجانب الذهني يسهم بدرجة كبيرة ايجاباً على الجانب المعرفي وكلاهما ينعكس على تحسين مستوى الاداء التحكيمي، وأن التمارينات

الذهنية تعد اسلوباً هاماً ومساعداً يسهم في فاعلية في تعلم بعض المهام الأساسية للحكام التي تخدم مستوى الأداء بصورة عامة.

### **The effect of specialized mental exercises in developing some mental abilities of first-class referees in football**

#### **Abstract**

The game of football is the first popular game in the world for a long time, as people have taken care of it because of its benefit, excitement and suspense, so the specialists in this game have worked to use all means and methods in order to develop and succeed this game in order to remain the first game, so it took a place It is prominent among the rest of the sports, and the mental abilities have an important role in the performance of the referees and the development happening to them due to their close connection with the sound decisions taken by these referees in most matches and thus avoiding mistakes. It was found that refereeing errors while leading football matches are related to (mental) variables, so the study aimed at the effect of using specialized mental exercises to develop some mental abilities of first-class referees in football, as well as knowing their impact on the study variables, while the researcher assumed that mental exercises have a positive impact. In the development of some mental abilities of the first-class referees in football, and there are statistically significant differences between the pre and posttests of the two groups. The researcher applied the experimental and control variables in developing the study variables, while the researcher followed the experimental method with two equal groups to suit the nature of the study. The researcher applied his experience to a sample consisting of (20) judgments. They represent the rulers of the first degree in Wasit, divided into two groups equally, as for the variables of the study that included some mental abilities (attention focus, kinesthetic perception, mental visualization), as

well, and the researcher applied his mental exercises over a period of (8) weeks and with a rate of (3) units. In the week and after the completion of the post tests, the researcher carried out the statistical manipulations using the spss program, and the researcher came up with several conclusions, the most important of which are: the experimental group outperformed the control group in all the tests under study in the post test, which indicates the effectiveness of mental exercises, and that attention to the mental aspect contributes Significantly positively on the cognitive side, both of which are reflected in improving the level of refereeing performance, and that mental exercises are an important and helpful method that contributes effectively to learning some of the basic tasks of referees that serve the level of performance in general.

#### 1- التعريف بالبحث:

#### 1-1 أهمية البحث:

تتمحور أهمية دراسة الباحث في استعمال تمارينات ذهنية تخصصية تساعد في تطوير بعض القدرات العقلية والمعرفة القانونية لحكام الدرجة الاولى بكرة القدم ذلك من أجل النهوض إلى أفضل وأحسن أداء ممكن وبالتالي سوف تؤثر ايجابيا من خلال قيادتهم للمباراة والوصول بها إلى بر الأمان.

#### 1-2 مشكلة البحث:

من خلال البحث والملاحظة والتجربة الميدانية لكون الباحث حكماً اتحادياً حالياً، وجد أن الأخطاء التحكيمية اثناء قيادة المباريات بكرة القدم ترتبط بمتغيرات عقلية، إذ إن للتحكيم متطلبات خاصة والأهم فيها أن يكمل الحكم قيادة المباراة في وقتها المحدد، محافظاً على إمكانياته الذهنية والعقلية ، وبما أن تلك المتغيرات تنخفض بشكل ملحوظ مع مرور الوقت فيقل الانتباه والتركيز الذي بدوره ايضا يؤثر على الادراك (الحس - حركي) أي التفسير الصحيح لتلك الاخطاء , الذي بدوره سوف يؤثر في الجوانب المعرفية، لعدم القدرة على التحليل السليم للأخطاء المرتكبة وبالنتيجة اتخاذ قرارات غير دقيقة لدى حكام الدرجة الأولى بكرة القدم والتي تعكس مساحة كبيرة من حيث تقييم أداء الحكام المؤثرة في نتائج المباريات.

لذا سعى الباحث لاستعمال التمرينات الذهنية التخصصية لحكام الدرجة الاولى بكرة القدم على وفق إطار جديد وحديث ينسجم مع تطور اللعبة لغرض وضع الحلول العلمية السليمة بما يتناسب وطبيعة عمل الحكم وبهذا يكون الباحث قد أسهم في تأهيل الحكام الدرجة الاولى وتطويرهم لغرض الوصول إلى افضل أداء يساهم في نجاحهم أثناء قيادة المباريات.

### 1-3 هدفا البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على:

- أثر استعمال التمرينات الذهنية التخصصية لتطوير بعض القدرات العقلية لحكام الدرجة الاولى بكرة القدم.
- التعرف على أثر التمرينات الذهنية التخصصية لتطوير بعض القدرات العقلية في أداء الحكام الدرجة الأولى بكرة القدم.

### 1-4 فرضا البحث:

يفترض الباحث ما يلي:

- تؤثر التمرينات الذهنية تأثيراً ايجابياً في تطوير بعض القدرات العقلية لحكام الدرجة الأولى بكرة القدم.
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين (الضابطة والتجريبية) في تطوير القدرات العقلية لحكام الدرجة الاولى بكرة القدم ولصالح المجموعة التجريبية.

### 1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: عينة من حكام الدرجة الأولى بكرة القدم في محافظة واسط من المعتمدين لدى الاتحاد العراقي لكرة القدم للموسم الرياضي 2019 - 2020.

1-5-2 المجال الزمني: للمدة من 11 / 3 / 2020 لغاية 18 / 10 / 2020

1-5-3 المجال المكاني: ملعب الكوت الاولمبي، قاعة المؤتمرات في ملعب الكوت الاولمبي.

## 2- الدراسات النظرية والدراسات السابقة

## 2-1 الدراسات النظرية:

2-1-1 التمرين الذهني: يعد التمرين الذهني واحداً من أهم الظواهر في تعلم المهارات الحركية فالتمرين الذهني، هو تصور أداء الانجاز من دون أن يرتبط بفعل ظاهري، والذي يسبب إنتاج نقل ايجابي كبير في التعلم الحقيقي للمهارة، إذ هناك الكثير من البحوث، والدراسات التي أُجريت بصدد هذا الموضوع، فقد وجد ان التمرين البدني يحسن الفائدة من التمرين الذهني، أي ان التمرين الذهني يكون أفضل إذا سبقه تمرين بدني، وكذلك وجد أن التمرين الذهني هو ليس ذهنياً بحتاً، وإنما هو تمرين بدني أيضاً، فمن خلال استخدام جهاز (EMG) لتخطيط العضلة وجد أن الفرد الذي يقوم بالتمرين الذهني يصحبه جهد، ولو قليل في العضلة المعنية بالأداء (وجيه محجوب:2000).

2-1-2 العمليات العقلية: هي عمليات فسيولوجية عقلية تحدث في الدماغ وتتفاعل مع المحيط وتحول المعلومات من شكل إلى شكل آخر ، وهي غير مرئية إذ انها تساهم في حياة الإنسان وتؤثر في عملية التعلم إذ لا يمكن أن نقوم بأي نشاط حركي أو معرفي إلا عن طريق العمليات العقلية إذ أن الإنسان يبني معارفه ونشاطه وعلومه وتفكيره من خلالها وتتمر العمليات العقلية بعدة مراحل لحين اتخاذ القرار لتنفيذ النشاط المطلوب سواء أكان حركي أم معرفي ( عبد الله اللامي:2005).

2-1-3 حكام كرة القدم: إن التطور الذي تشهده لعبة كرة القدم في كافة بلدان العالم لم يأت من فراغ بل نتيجة تكامل مجموعة من العناصر المترابطة في هذه اللعبة متمثلة باللاعبين والمدربين والحكام " لان الحكم هو العنصر الأساسي لإخراج المباراة نظيفة وجميلة وممتعه:

- نظيفة لخلوها من أي خشونة أو خطأ.
- جميلة بشكلها العام في تطبيق القانون.
- ممتعه بعباء اللاعبين والمساواة في تطبيق القانون على الفريقين "البدري وثامر محسن:1987)

فضلاً عن ذلك فان " الحكم هو المسؤول الأول في المباراة وهو (قيصر) الملعب وهو المعني بتطبيق أسس وقوانين اللعب وتنفيذها بالمستوى الأمثل من الدقة والمحايدة واللياقة من كافة الظروف مع دعم الروح المعنوية للاعب والمشاهد " (ضياء المنشيء:2005).

## 2-2 الدراسات السابقة:

**2-2-1 دراسة محمد كاظم عرب (2009)**

الموسومة " تمارينات خاصة لتطوير تركيز الانتباه و(الإدراك الحس - حركي ) وأثرهما في مستوى أداء الحكام المساعدين للدرجة الأولى بكرة القدم"

**2-2-2 دراسة صباح قاسم خلف (2002) الموسومة " تأثير منهج مقترح للتدريب الذهني المصاحب للتدريب البدني في مستوى أداء حكام كرة القدم".**

**3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :****3-1 منهج البحث :-**

تم اعتماد المنهج التجريبي ذات المجموعتين المتكافئتين ذات الاختبارين القبلي والبعدي لملائمتها طبيعة الدراسة واهداف الدراسة .

**3-2 مجتمع وعينة البحث:**

من أهم الأمور الواجب مراعاتها هو اختيار عينة تمثل مجتمع البحث تمثيلاً حقيقياً، حيث حدد الباحث مجتمع البحث من الحكام للدرجة الأولى في محافظة واسط من العاملين والمعتمدين لدى الاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم للموسم (2019-2020) البالغ عددهم (25) حكم وقد اختار الباحث عينة البحث بالطريقة العشوائية (القرعة)،(20) حكماً للتجربة الرئيسة يمثلون نسبة (80 %) من مجتمع البحث الأصلي وتم تقسيمهم إلى مجموعتين منها (10) حكام للمجموعة التجريبية و (10) حكام للمجموعة الضابطة وتم اختيار (5) حكام للتجربة الاستطلاعية يمثلون نسبة (20 %) من مجتمع البحث الأصلي.

**3-2-1 تجانس مجموعتي البحث:**

قام الباحث بإجراء التجانس على مجموعتي البحث وكما مبين في الجدول (1)

## جدول (1)

## تجانس لأفراد المجموعة الضابطة

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	الالتواء	الدلالة
1	العمر الزمني (بالسنين)	سنة	27.300	1.160	27.000	0.342	متجانس
2	العمر التحكيمي (بالسنين)	سنة	10.373	0.951	10.365	0.039-	متجانس
3	تركيز الانتباه	درجة	5.338	0.488	5.250	0.588	متجانس
4	الإدراك الحس - حركي بتقدير بالمسافة	سم	1.254	0.174	1.250	0.084	متجانس
5	الإدراك الحس - حركي بتقدير بالزمن	ثانية	7.379	0.493	7.000	0.535	متجانس
6	التصور العقلي	درجة	7.871	0.695	8.000	0.025	متجانس

## جدول (2)

## تجانس لأفراد المجموعة التجريبية

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	الالتواء	الدلالة
1	العمر الزمني (بالسنين)	سنة	27.100	0.994	27.000	0.610	متجانس
2	العمر التحكيمي (بالسنين)	سنة	10.473	0.960	10.865	0.383-	متجانس
3	تركيز الانتباه	درجة	5.113	0.891	5.000	0.197-	متجانس
4	الإدراك الحس - حركي بتقدير بالمسافة	سم	1.264	0.175	1.220	0.175	متجانس
5	الإدراك الحس - حركي بتقدير بالزمن	ثانية	7.580	0.531	7.400	2.000	متجانس
6	التصور العقلي	درجة	7.786	0.899	7.500	0.460	متجانس

## 3-2-2 تكافؤ مجموعتي البحث :

اجرى الباحث عملية التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية وكما مبين في الجدول (3):

## جدول (3)

يبين تكافؤ أفراد عينة البحث

المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		T المحسوبة	مستوى الدلالة	ليفين	مستوى الدلالة
	ع±	س-	ع±	س-				
العمر الزمني (بالسنين)	1.160	27.300	0.994	27.100	0.414	0.684	0.691	0.417
العمر التحكيمي (بالسنين)	0.951	10.373	0.960	10.473	0.234	0.818	0.001	0.981
تركيز الانتباه	0.488	5.338	0.891	5.113	0.700	0.493	3.451	0.059
الإدراك الحس- حركي بتقدير بالمسافة	0.174	1.254	0.175	1.264	0.128	0.900	0.027	0.872
الإدراك الحس- حركي بتقدير بالزمن	0.493	7.379	0.531	7.580	0.877	0.392	0.485	0.495
التصور العقلي	0.695	7.871	0.899	7.786	0.239	0.814	2.292	0.147

## 3-3 الوسائل والأجهزة والأدوات المستعملة في البحث:

استعمل الباحث في دراسته الوسائل والأجهزة والأدوات الآتية:

## 3-3-1 وسائل جمع المعلومات:

1- المصادر والمراجع العلمية: اطلع الباحث على العديد من المصادر والمراجع العلمية في مجال التحكيم بكرة القدم وعلم النفس الرياضي والبحث العلمي والاختبارات والقياس لدعم خطوات الدراسة الحالية بما هو علمي ورصين.

- 2- الدراسات والبحوث السابقة: اطلع الباحث على العديد من الدراسات السابقة.
- 3- الشبكة الدولية (الانترنت).
- 4- الاختبارات والقياس.
- 5 - استمارات جمع البيانات وتقريغها.
- 6 - استمارة تقييم الأداء للحكام بكرة القدم.
- 7- الوسائل الإحصائية.

### 3-3-2 الأجهزة والأدوات والوسائل المساعدة:

أما الأجهزة والوسائل المساعدة التي استعملها الباحث في بحثه فهي الاتي:

- 1- كرات قدم عدد (10) نوع (NIKE).
- 2- رايات تحكيم عدد (10) .
- 3- أقماع عدد (10) .
- 4- ساعة توقيت اليكترونية عدد (10) نوع (LORD) .
- 5- صفارة تحكيم عدد (20) نوع (FOX40) .
- 6- كاميرا فيديو نوع سوني موديل (X40) .
- 7- حاسوب آلي محمول نوع (ACER) .
- 8- كارت عدد (4) باللون الأخضر والبرتقالي والأحمر والأصفر.
- 9- قاعة داخلية .
- 10- حاسبة يدوية نوع (CASIO).
- 11- أقلام رصاص عدد (20).
- 12- شريط قياس.
- 13- فريق العمل المساعد.

**3-4 توصيف التمرينات الذهنية التخصصية:**

طبق الباحث التمرينات الذهنية التخصصية المعتمدة لدى الاتحاد الآسيوي والاتحاد العربي على أفراد المجموعة التجريبية.

**التمرين الأول: مهارات الحكم**

**الهدف:** - لتنمية سرعة ورد الفعل والتركيز عند الحكم.

**المشاركين:** - حكم + 11 لاعب

**التطبيق:** -

- اللاعبون يحاولون لمس الحكم والحكم يتعرف على اللاعب الذي لمس، يصفر ويظهر اتجاه الركلة الحرة.

- إذا لمس نفس اللاعب الحكم مرة ثانية يشهر له الحكم الكارت الأصفر ثم في المرة الثالثة الأحمر.

- اللاعبون يتركون ويعودون للبدء بسرعة.

**التمرين الثاني: مهارات الحكم**

**الهدف:** - لتنمية سرعة ورد الفعل والتركيز عند الحكم.

**المشاركين:** - حكم + 14 لاعب

**التطبيق:** -

- اللاعبون يلمسون أو يمثلون لمس المنافس، يتعرف الحكم على اللاعب الذي يلمس المنافس فعلاً.

- إذا لمس نفس اللاعب المنافس مرة ثانية يظهر له الحكم الكارت الأصفر ثم الأحمر في المرة القادمة.

- اللاعبون يتركون ويعودون للبدء بسرعة.

**التمرين الثالث: - مهارات الحكم**

**الهدف:** الحكم يميز المواقف المختلفة داخل منطقة الجزاء لزيادة التركيز.

**المشاركين:** حكم + 4 مهاجمين + 5 مدافعين.

**التطبيق:**

- اللاعبون يلمسون أو يمثلون لمس المنافس، الحكم يحدد اللاعب الذى لمس المنافس فعلاً ، يصفر ويعطى ركلة جزاء (المدافعين) أو ركلة حرة (المهاجمين) .
- اللاعبون في حركة بدون تشتت .

**التمرين الرابع : مهارات الحكم**

- الهدف:** الحكم يميز المواقف المختلفة داخل منطقة الجزاء ليزيد تركيزه .
- المشاركين:** حكم + 4 مهاجمين + 5 مدافعين .

**التطبيق :**

- يلمس اللاعب أو يمثل أنه يلمس المنافس ، الحكم يتعرف على اللاعب الذى لمس المنافس فعلاً ، يصفر الحكم ويعطى ركلة جزاء إذا لمس مدافع وركلة حرة إذا كان اللامس مهاجم .
- اللاعبون في حركة بدون تشتت .

**التمرين الخامس : مهارات الحكم**

- الهدف :** يتعرف الحكم على المواقف المختلفة داخل منطقة الجزاء ليزيد من تركيزه .
- المشاركين:** حكم + مجموعتين من 4 مهاجمين + 5 مدافعين .

**التطبيق :**

- يحاول اللاعب أن يلمس أو يمثل لمس المنافس ، الحكم يحدد اللاعب الذى لمس المنافس فعلاً ، يصفر الحكم ويعطى ركلة جزاء (على المدافع) أو ركلة حرة (على المهاجم)
- اللاعبون في حركة بدون تشتت .

**التمرين السادس : فريق العمل ( المساعدة )**

- الهدف :-** الحكم أو / و الحكم المساعد ليقرروا فيما إذا كان هناك خطأ قد ارتكب بواسطة المدافع أو المهاجم داخل أو خارج منطقة الجزاء .
- المشاركين :-** مهاجم + مدافع يجرى تجاه منطقة الجزاء .

**التطبيق :-**

- المهاجم والمدافع يجريان في اتجاه منطقة الجزاء ، يرتكبان أخطاء .
- الحكم المساعد يقرر الخطأ - ركلة جزاء - أو تمثيل .

**التمرين السابع : فريق العمل ( المساعدة )**

**الهدف :-** الحكم أو / و الحكم المساعد ليقرروا إذا كان هناك خطأ قد ارتكب بواسطة مدافع أو مهاجم داخل منطقة الجزاء .

**المشاركين :-** مهاجمين + 3 مدافعين يجرون داخل منطقة الجزاء .

**التطبيق :-**

- 3 مهاجمين + 3 مدافعين يجرون داخل منطقة الجزاء ، يرتكبون أخطاء .
- الحكم المساعد يقرر الخطأ الذي ارتكبه المدافع أو ركلة جزاء أو تمثيل .

**التمرين الثامن : فريق العمل ( المساعدة )****الهدف :-**

- حكم وحكم مساعد لزيادة العمل الجماعي وتجنب تضارب الإشارات .
- الحكم و الحكم المساعد يقررا اتجاه رمية التماس .
- الحكم و الحكم المساعد لزيادة التركيز والانتباه .

**المشاركين :-** حكم + حكم مساعد + 5 مهاجمين + 5 مدافعين

**التطبيق :-**

- المهاجمون والمدافعون في ثنائيات في أمام خط التماس مع الكرة .
- واحد منهم يركل الكرة خارج الملعب .
- الحكم المساعد يقرر الاتجاه .
- الثنائي الثاني يركل الكرة بدوره بعد الثنائي الأول .

- لاعب آخر يمكن أن يشارك في التدريب ليزيد من صعوبته .

**التمرين التاسع : فريق العمل ( المساعدة )**

**الهدف :-**

- الحكم المساعد يقرر إذا كان المهاجم في موقف تسلل لحظة لعب الكرة .

- الحكم المساعد يقرر إذا كان هناك خطأ سابق على التسلل .

- الحكم يقرر الركلة الحرة ارتكبت بواسطة المهاجم أم المدافع .

**المشاركين :-** حكم + حكم مساعد + 4 مهاجمين + 4 مدافعين .

**التطبيق :-**

- مهاجمين + 3 مدافعين يتحركون ببطء للأمام وللخلف .

**التمرين العاشر : فريق العمل ( المساعدة )**

**الهدف :-** الحكم و الحكم المساعد يراقبان المواقف الصحيحة في ركلة الجزاء .

**المشاركين :-**

- حكم + حكم مساعد + مهاجمين + مدافعين .

**التطبيق :-**

- التعرض لمواقف مختلفة أثناء ركلات الجزاء - أخطاء مرتكبة من المدافعين أو المهاجمين أو الاثنین معاً أو حارس المرمى .....الخ.

**التمرين الحادي عشر: فريق العمل (المساعدة)**

**الهدف :-** حكم و حكم مساعد لمراقبة التنفيذ الصحيح لركلات الترجيح من علامة الجزاء .

**المشاركين :-** حكم + حكم مساعد + مهاجمين + مدافعين .

**التطبيق :-**

- التعرض لمواقف مختلفة أثناء ركلات الترجيح من علامة الجزاء .

**3-5 تحديد الاختبارات المستعملة بالبحث:**

تم تحديد اختبارات القدرات العقلية من قبل السادة اعضاء لجنة اقرار العنوان والتي تمثلت:

1- اختبار تركيز الانتباه (صممه دورثي هارس وقام بتعريبه محمد حسن علاوي) (محمد علاوي، سعد ثامر: ب ت)

2- اختبارات الإدراك الحس - حركي وتتضمن:

أولاً: - اختبار الإحساس بتقدير الزمن (خليل العزاوي:2000).

ثانياً: - اختبار الاحساس بتقدير المسافة (ابراهيم سلامة:1999).

3- اختبار التصور العقلي (أسامة كامل راتب:2004).

**3-5 التجربة الاستطلاعية:**

لكي يستطيع الباحث الحصول على النتائج الايجابية باتباع الأسلوب العلمي بإجراءات البحث حيث يكون ضرورياً بإجراء التجربة الاستطلاعية لذا قام الباحث بتجربته الاستطلاعية على ملعب الكوت الاولمبي.

وبعد أن تم تحديد الاختبارات من قبل اللجنة العلمية لإقرار العنوان والمتمثلة بـ (القدرات العقلية) قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية على عينة من الحكام الذين يمثلون مجتمع الأصل إذ تم اختيارهم بالطريقة العشوائية (القرعة) وتألفت من (5) حكام من عينة البحث الاصلية إذ تم تطبيق الاختبارات وعلى مدى يومان اليوم الاول بتاريخ (2020/3/15) لمتغيرات القدرات العقلية ، واليوم الثاني الموافق (2020/3/17) لإعطاء للتمرينات الذهنية وتم إعادة الاختبارات نفسها في ايام ( الاثنين والثلاثاء ) الموافق ( 24 - 25 / 2020/3 ) ولجميع الاختبارات ، وبمساعدة فريق العمل المساعد ، والغرض من التجربة الاستطلاعية هو :

1- التحقق من مدى ملائمة الاختبارات لأفراد عينة البحث وسهولة تطبيقها .

2- التحقق من مدى صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث .

3- التحقق من إن أداء فريق العمل وكفاءتهم تسير كما ينبغي في إجراء الاختبارات وتسجيل النتائج .

4- التعرف على الوقت اللازم لتنفيذ الاختبارات.

**3-6 خطوات اجراءات البحث: -**

إن إجراءات التجربة الرئيسية تمثلت بالاختبارات القبلية وإعطاء التمرينات الذهنية المتمثلة بالتجربة الرئيسية والمستعملة على المجموعة التجريبية أما المجموعة الضابطة فكانت تطبق مفردات المنهج المعد من لجنة الحكام الفرعية في محافظة واسط ومن ثم الاختبارات البعدية.

**3-6-1 الاختبارات القبلية: -**

تم إجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث وذلك يوم (السبت) الموافق 2020/3/28 لاختبارات القدرات العقلية وعلى مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) وقد أجريت هذه الاختبارات على ملعب الكوت الاولمبي.

**3-6-2 التجربة الرئيسية: -**

تم إعطاء التمرينات الذهنية التخصصية في يوم الثلاثاء الموافق 2020/3/29 على المجموعة التجريبية ، أما المجموعة الضابطة فكانت تطبق مفردات المنهج المعد من لجنة الحكام الفرعية في محافظة واسط وبنفس أوقات وأيام المجموعة التجريبية، حيث اشتمل عمل المجموعة التجريبية على (24) وحدة تدريبية بواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع لأيام الاحد والثلاثاء والخميس ، حيث استخدم الباحث طريقة التمرين الموزع في عملية تعلم وتدريب المهارات ( التمرينات الذهنية التخصصية ) ، وكان زمنها (20) دقيقة، وأعطيت في القسم الرئيسي الذي كان زمنه (40) دقيقة للوحدة التدريبية والتي زمنها (90) دقيقة، حيث أعطيت اثنتين من التمرينات الذهنية التخصصية في كل وحدة تدريبية في الأيام الأولى وفي الأيام الأخيرة أعطيت ثلاث تمرينات ، إذ استغرقت عملية إعطاء هذه التمرينات (8) أسابيع .

**3-6-3 الاختبارات البعدية: -**

بعد الانتهاء من إعطاء التمرينات الذهنية التخصصية للمجموعة التجريبية تم إجراء الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في يوم السبت الموافق 2020/5/23 لاختبارات القدرات العقلية، لمجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) وإن كل هذه الاختبارات أجريت على ملعب الكوت الاولمبي، وقد حرص الباحث على تهيئة الظروف نفسها التي تم فيها إجراء الاختبارات القبلية.

3-7 الوسائل الإحصائية :

بعد الحصول على نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة قام الباحث بأجراء التحليلات الإحصائية عليها باستعمال برنامج الحقيبة الإحصائية (SPSS ver.12) المجهز بالحاسبة نوع (Pentium4) وبرنامج (EXCEL) ضمن باقة مايكروسوفت أوفيس لاستخراج:

1- الوسط الحسابي Mean

2- الانحراف المعياري Std. deviation

3- معامل الالتواء.

4- الوسيط.

4- عرض ومناقشة وتحليل النتائج:

يتناول هذا الفصل عرض نتائج البحث وتحليلها ومناقشتها بعد ان استكمل الباحث جمع البيانات الناتجة عن الاختبارات المستعملة التي وضعت بجدول، لما تمثله من سهولة في استخلاص الادلة العلمية، ولأنها اداة توضيحية مناسبة للبحث تمكن من تحقيق فرضيات البحث واهدافه في ضوء الاجراءات الميدانية التي قام بها الباحث.

4-1- عرض نتائج قيم بعض القدرات العقلية وتحليلها ومناقشتها:

4-1-1- عرض نتائج قيم بعض القدرات العقلية للمجموعة الضابطة في الاختبارات القبلية والبعديّة وتحليلها ومناقشتها

جدول (4)

يبين الفروق بين الاختبارات القبلية والبعديّة في قيم بعض القدرات العقلية للمجموعة الضابطة

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		س ف	ع ف	قيمة t المحسوبة	مستوى الدلالة
		س-	ع±	س-	ع±				
تركيز الانتباه	درجة	5.338	0.488	9.563	0.911	4.225	1.107	12.071	0.000
الإدراك الحس- حركي بتقدير	سم	1.254	0.174	0.733	0.323	0.521	0.465	3.545	0.006

								بالمسافة
0.040	2.403	0.536	0.407	0.296	6.972	0.493	7.379	الإدراك الحس- حركي بتقدير بالزمن
0.000	10.922	0.720	2.486	0.946	10.357	0.695	7.871	التصور العقلي

معنوي عند مستوى ثقة  $\geq (0.05)$  درجة حرية = 9

4-1-2 عرض نتائج قيم بعض القدرات العقلية للمجموعة التجريبية في الاختبارات القبليّة والبعدية وتحليلها ومناقشتها

#### جدول (5)

يبين الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعدية في قيم بعض القدرات العقلية للمجموعة التجريبية

مستوى الدلالة	قيمة t المحسوبة	ع ف	س ف	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
				±ع	-س	±ع	-س		
0.000	22.525	0.972	6.925	0.677	12.038	0.891	5.113	درجة	تركيز الانتباه
0.000	7.477	0.333	0.788	0.184	0.476	0.175	1.264	سم	الإدراك الحس- حركي بتقدير بالمسافة
0.000	8.028	0.532	1.350	0.313	6.230	0.531	7.580	ثا	الإدراك الحس- حركي بتقدير بالزمن
0.000	29.799	0.963	7.129	0.816	15.000	0.899	7.786	درجة	التصور العقلي

معنوي عند مستوى ثقة  $\geq (0.05)$  درجة حرية = 9

4-1-3 عرض نتائج قيم نتائج بعض القدرات العقلية في الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها ومناقشتها

## جدول (6)

يبين الفروق في الاختبار البعدي في قيم بعض القدرات العقلية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة t الدلالة المحسوبة
			ع±	س-	ع±	س-	
1	تركيز الانتباه	درجة	0.911	9.563	0.677	12.038	6.893
2	الإدراك الحس- حركي بتقدير بالمسافة	سم	0.323	0.733	0.184	0.476	2.190
3	الإدراك الحس- حركي بتقدير بالزمن	ثا	0.296	6.972	0.313	6.230	5.451
4	التصور العقلي	درجة	0.946	10.357	0.816	15.000	11.751

معنوي عند مستوى ثقة  $\geq (0.05)$  درجة حرية = 18

## 4-2 مناقشة نتائج متغيرات الدراسة في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية:

من خلال عرض النتائج في الجدول (6) ظهر تطور في نتائج الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية حيث يعزو الباحث التطور الحاصل لأفراد المجموعة التجريبية لمتغير تركيز الانتباه في ان التمرينات الذهنية التخصصية المعدة من قبل الاتحاد الاسيوي وتطبيقها على افراد المجموعة التجريبية ( الحكام ) اعطت لعينة البحث فرصة جديدة للسيطرة والتحكم في الافكار مما زاد على قدرة التركيز لديهم وذلك بعزل العوامل المشتتة للانتباه ومحاولة التركيز على الجوانب المرتبطة بالأداء التحكيمي والتي لعبت دوراً مهماً في تطور قدرة التركيز لديهم، فالرياضي الذي يمتلك التركيز العميق هو الذي يستطيع ان يوفق بين مواقف الجسدية والعقلية لكيانه الخاص (John suer :1993) ويرى الباحث ان الحكم يحتاج في الكثير من حالات اللعب الى تركيز الانتباه الكامل لمجريات المباراة بشكلها الكامل وأجزائها الدقيقة من خلال استقباله للمثيرات الرئيسية المشاركة في حالات اللعب والتي تأتي من خلال حاستي السمع والبصر مما يؤدي الى تكوين آلية العمل الحركي بواسطة اختيار المثير الرئيسي المناسب لحالة اللعب وبالتالي تكوين او اختيار الاستجابة لمثير واحد فقط والذي من خلاله يتم اتخاذ القرار الصحيح، وهذا ما يؤكد (زهير قاسم الخشاب وآخرون : 1999) " تزداد اهمية تركيز الانتباه وخاصة عند المهاجمين لغرض استغلال الفرصة للتخلص من المدافعين او خلق فرصة سهلة لزميله بالإضافة الى مدى استغلال هذه الظاهرة اثناء التهديد من الحالات الثابتة او

في حالات الانفراد بحامي الهدف ". اما في ما يخص متغير الادراك الحس - حركي فيرى الباحث ان التطور الحاصل لأفراد عينة البحث التجريبية جاء من خلال تطبيق التمرينات المختارة من قبل الباحث والتي تصبوا الى ادراك الحكام لتحركاتهم داخل ميدان اللعب وفق حالات اللعب التي تحصل اثناء المباراة والتي تكون في تغير مستمر كما ان لتمرينات الادراك الحس \_ حركي المحددة بالمسافة والتي طبقت على المجموعة التجريبية والتي كانت مشابهة لحالات اللعب اثناء المنافسة ساهمت في تحسين الادراك الحس \_ حركي وساعدت الحكام على تحقيق المزيد من الفهم لطبيعة التحرك داخل ميدان اللعب مما جعله يدرك تحركاته داخل تلك المسافات بالإضافة الى زيادة التركيز ودقة اتخاذ قرارته والذي بدوره أدى الى زيادة عملية الادراك بالمسافة وبالتالي نتأكد من "ان زيادة التمرين ونوعيته سيزيد من الخبرة والمهارة في مواقف اللعب المختلفة " ( محمد العربي شمعون وماجد محمد إسماعيل: 2001). ومن خلال خبرة الباحث كونه حكم اتحادي فإنه أكد على أهمية التمركز الصحيح في ميدان اللعب وفقاً لحالات اللعب وكيفية التحرك والتقهر الى الخلف أثناء ركلات المرمى والتي تلعب بشكل مرتفع ولمسافة طويلة فهي إحدى حالات اللعب، إذ يجب على الحكم أن يبقى مواجهاً للكرة وحالة اللعب مما يتطلب منه أدراك جيد للمسار الذي يتخذه عند رجوعه للخلف وهو مواجه لحالة اللعب، وهذا ما عمل عليه الباحث من خلال اختياره للتمرينات الذهنية التي تصب في تطوير الادراك بالمسافة . ويعزو الباحث على ان التطور في متغير التصور العقلي جاء من خلال الشرح والعرض الكامل لكل الحالات التحكيمية لأكثر من مرة من قبل الباحث , إذ يعقب الشرح النظري وعرض تحركات الحكم داخل ميدان اللعب لحالات اللعب والتي على ضوءها يتم اتخاذ القرار المطلوب , وهذا ما اكده ( أمين الخولي وآخرون : 1998 ) " عند استعمال التصور من اجل تطوير سرعة المهارات وزيادة التعلم الحركي سوف يكون اكثر فاعلية عند القيام بالتدريب على حقيقة الشعور الحسي او الحركي الذي يصاحب الحركات"، إذ أن تلقيهم المعلومات الدقيقة عن المهارة مرات عدة ساهم في تكوين التصور الأولي عن المهارة ثم مع الاستمرار في المحاولات والتكرارات أثناء التطبيق يصل الأداء العملي تدريجياً إلى مراحل متقدمة من التطور والإتقان، وكذلك التنوع بالتمرينات ونوع المهارة والوقت المخصص للممارسة كان له الأثر الكبير في عملية تطوير القدرات العقلية . وأن التصور العقلي اعطى فرصة لأفراد المجموعة التجريبية للتعلم من خلال استجابات متعددة ومختلفة ينتج عنها صور تتطبع في الدماغ وتلافي الاخطاء حيث يساعد التصور العقلي في التعرف على الاخطاء، فأن اعادة أداء الحركة للحكم عقليا يساهم في تحديد الاخطاء وعمل الاجراءات المناسبة لتصحيحها مما يساهم هذا الاسلوب في تطوير امكانية أفراد المجموعة في التصور العقلي بالقياس الى ما تعلمته المجموعة الضابطة. حيث يؤكد الباحث ان التمرينات الذهنية عملت على تكوين خبرات جديدة لدى الحكام في متغير التصور العقلي كونها وسيلة عقلية يمكن من خلالها

تكوين تصورات جديدة لم تحدث من قبل بغرض الاعداد العقلي للأداء، وحسب رأي (Gross.Et,1986) "في دراسته عن التأثير في اكتساب وحفظ الحركات عن طريق السيطرة على القابلية التصويرية".

## 5- الاستنتاجات والتوصيات

### 5-1 الاستنتاجات:

- 1- ان التمرينات الذهنية التخصصية اسهمت في تطوير القدرات العقلية (تركيز الانتباه والادراك الحس حركي، التصور العقلي) في تحسين مستواهم.
- 2- تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في جميع الاختبارات قيد الدراسة في الاختبار البعدي والتي تشير الى فاعلية التمرينات الذهنية.

### 5-2 التوصيات:

- 1- ضرورة الاهتمام بالقدرات العقلية لدى الحكام في الدورات التطويرية الدورية التي يقيمها الاتحاد المركزي لكرة القدم /لجنة الحكام.
- 2- ضرورة ادراج اختبارات خاصة بالقدرات العقلية مع الاختبارات البدنية والمعرفية للحكام الموسمية

### المصادر

- 1- إبراهيم أحمد سلامة؛ المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية، (الإسكندرية ، منشأة المعارف ، 1999).
- 2- خليل إبراهيم العزاوي؛ تأثير التدريب الذهني في تطوير بعض متغيرات الإدراك الحس - حركي ومستوى الأداء لتعلم مهارة الكب على العقلية (رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية). 2000.
- 3- محمد حسن علاوي، سعد جلال؛ علم النفس الرياضي (مصر، دار المعارف ب ت).
- 4- اسامة كامل راتب؛ تمرينات المهارات النفسية في المجال الرياضي، ط2 (القاهرة، دار الفكر العربي، 2004).
- 5- مجمع اللغة العربية؛ معجم علم النفس والتربية الرياضية، ط1 (القاهرة، الهيئة العامة لشؤون المطابع الأميرية، 1984).
- 6- زهير قاسم الخشاب (وآخرون)؛ كرة القدم، ط2 (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999).

- 7- محمد العربي شمعون وماجد محمد اسماعيل؛ اللاعب والتدريب العقلي (القاهرة، مركز الكتاب للنشر ، 2001).
- 8- هيثم محمد كاظم الجبوري؛ (تأثير تمرينات للإدراك الحس - حركي والاسترخاء العقلي في الاداء المهارى والخططي الفردي للاعبين الشباب بكرة القدم) اطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة بابل ، 2011.
- 9- عبد الستار جبار الضمد؛ فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة، ط1 (عمان، دار الفكر للطباعة ، 2000).
- 10- امين الخولي (وآخرون)؛ التربية الرياضية المدرسية - دليل معلم الفصل مطالب التربية التعليمية، ط4 (القاهرة، دار الفكر العربي ، 1998).

## الاساليب القيادية السائدة لمدربي الدوري الممتاز العراقي لكرة اليد للموسم (2021-2022) من وجهة نظر للاعبين

م.د غزوان عزيز محسن / جامعة واسط / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

[gamuhsin@uowasit.edu.iq](mailto:gamuhsin@uowasit.edu.iq)

### ملخص البحث

هدفت الدراسة الى التعرف على الاساليب القيادية السائدة لمدربي الدوري الممتاز العراقي لكرة اليد للموسم (2021-2022) من وجهة نظر للاعبين وكانت مجالات البحث عينة من لاعبي كرة اليد المشاركين بالدوري العراقي لكرة اليد للموسم (2021-2022) وكانت الفترة الزمنية من 2021/11/19 لغاية 2022/2/25 وتم تطبيق المقياس في مقرات الاندية الرياضية لكرة اليد. وقد استخدم المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي وقد قام بتحليل استجابات العينة من خلال الحقيبة الاحصائية spss وكانت الاستنتاجات: استعمال المدرب لعبارات الثناء والمدح وإعطاء والمكافآت للاعبين المتميزين . وقيام المدرب بتوزيع الواجبات التدريبية بالتساوي بين اللاعبين . ويسمح المدرب بأشراك اللاعبين في ابداء آراهم في ما يخص المباريات . ويقوم المدرب بوضع الخطط والبرامج الخاصة بالمباريات ولا يسمح لأي لاعب مناقشة في التنفيذ ولا يهتم المدرب بالقانون والتعليمات الخاصة بالأندية الرياضية ولا يعير لها اي اهمية وكانت من ابرز التوصيات: التركيز على عبارات الثناء والابتعاد عن الذم والتكيل ومراعاة الفروق الفردية وتوزيع الواجبات بشكل متساوي والسماح للاعبين بأبداء آراهم بشكل كبير وصريح والاهتمام بقوانين الاتحاد العراقي لكرة اليد وتطبيق متطلباته.

### The prevailing leadership styles of football Premier League soccer coaches (2021-2022) from the players' point of view

#### Abstract

The study aimed to identify the dominant leadership styles of the Iraqi Handball Premier League coaches for the season (2021-2022) from the players' point of view. The research areas were a sample of handball players participating in the

Iraqi Handball League for the season (2021-2022) and the time period was from 11/19 /2021 until 25/2/2022 and the scale was applied in the headquarters of handball sports clubs. The descriptive approach was used by the survey method, and they analyzed the sample responses through the statistical bag spss, and the conclusions were: the coach's use of praise and expressions of praise and giving and rewards to the distinguished players. The coach distributes the training duties equally among the players. The coach allows the players to be involved in expressing their opinion regarding the matches. The coach sets plans and programs for the matches. No player is allowed to discuss the implementation. The coach does not care about the law and instructions of sports clubs and does not give them any importance. One of the most prominent recommendations: Focusing on expressions of praise, avoiding slander and abuse, taking into account individual differences, distributing duties equally and allowing players to express I teach them greatly and frankly and pay attention to the laws of the Iraqi Handball Federation and implement its requirements.

### 1-1 المقدمة وأهمية البحث:

يعتمد نجاح اي مؤسسة سواء كانت حكومية او غير حكومية لتحقيق الاهداف والرسائل الخاصة بها الى النمط القيادي الذي يقوم لمدير او القائد باستخدامه وما يمتلكه من صفات ايجابية تساعد في تحقيق تلك الاهداف بالشكل العلمي الصحيح .

يعد الأسلوب القيادي للمدربين من اهم الاساليب والطرق لتحقيق النجاح والاداء المتميز للفريق وما ينتج عنه من ردود فعل نفسية ايجابية من جانب اللاعبين، وقد ذهب العديد من الخبراء والباحثين في المجال الرياضي من اجل معرفة نوع الاسلوب القيادي المتبع لدى المدربين والمؤثر على اللاعبين وبعد عدة محاولات من أجل تحديد وتحقيق أسلوب معين للقيادة أو أساليب تكون أكثر فعالية في تحقيق النجاح

والوصول إلى القمة، لم يتم التوصل الى نوع الاسلوب المؤثر للمدربين في اللاعبين ومعرفة مدى التأثير على تحقيق الاهداف المطلوبة من اللاعبين ومن هنا جاءت اهمية البحث الحالي في معرفة اهم الاساليب القيادية المؤثرة بشكل ايجابي وسلبي على لاعبين كرة اليد المشاركين في الدوري الممتاز للموسم (2021-2022) .

### 2-1 مشكلة البحث:

تم تحديد مشكلة البحث الحالي في السؤال التالي (ما الاسلوب القيادي المتبع لدى مدربي الدوري الممتاز العراقي لكرة اليد من وجهة نظر للاعبين) .

### 3-1 هدف البحث :

التعرف على الاساليب القيادية السائدة لمدربي الدوري الممتاز العراقي لكرة اليد للموسم (2021-2022) من وجهة نظر للاعبين

### 4-1 مجالات البحث :

1-4-1 المجال البشري : لاعبي كرة اليد المشاركين بالدوري العراقي لكرة اليد للموسم (2021-2022)

2-4-1 المجال الزمني : 2021/11/19 لغاية 2022/2/25

3-4-1 المجال المكاني : مقرات الاندية الرياضية لكرة اليد .

### 3- منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

### 1-3 منهجية البحث:

فالبحت الوصفي "هو ما يتم جمعه من بيانات من أفراد المجتمع وتحديد الظروف والعلاقات التي توجد بين الوقائع والمظاهر لمحاولة تحديد الحالة الراهنة للمجتمع في متغير معين أو متغيرين . (عويس، 2003، ص151) استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي .

### 2-3 مجتمع وعينة البحث:

قام الباحث بتحديد مجتمع بحثه من اللاعبين المشاركين بالدوري الممتاز لكرة اليد للموسم (2021-2022) وقد بلغ عددهم . وقد تم اختيارهم بالطريقة العمدية والمشاركين في الدوري العراقي

بكرة اليد للموسم (2021-2022) في العراق والبالغ عددهم (12) نادياً والمسجلين رسمياً في كشوفات الاتحاد العراقي المركزي لكرة اليد وبلغ مجتمع البحث الكلي (208) لاعبا الجدول (1).

جدول (1) يبين مجتمع وعينة البحث للاعبين كرة اليد المشاركين بدوري الدرجة الاولى (2021-2022)

ت	الأندية	عدد اللاعبين	التجربة الاستطلاعية	عينة البحث الرئيسية
1	المسيب	18	1	17
2	الخليج العربي	16	1	15
3	الشرطة	17	1	16
4	الكوفة	18	1	17
5	الجيش	18	1	17
6	الحشد العربي	16	1	15
7	كربلاء	18	1	17
8	التعاون	17	1	16
9	بلدية البصرة	16	1	15
10	السليمانية	16	1	15
11	الكويت	16	1	15
12	ديالى	18	1	17
	المجموع	204	12	192
	النسبة المئوية	%100	%6	%94

تم اخذ (12) لاعبا بالطريقة العشوائية من الاندية المختارة (12) نادي وقد تم اخذ لاعب من كل نادي وبذلك تكون النسبة المئوية (5,8%) من عينة البحث لتكون عينة استطلاعية .

**3-3 اداة القياس :**

من أجل تحقيق هدف البحث قام الباحث بالاعتماد على مقياس (ياسين، 2021) والمطبق على البيئة العراقية والمكون من (29) عبارة موزعه على (3) مجالات وبعد عرض اداة القياس مع عبارتها ككل على الخبراء والبالغ عددهم (13) خبير ملحق (1) وقد تم الاتفاق على العبارات بشكل كامل مع تعديل بعض الصيغ لبعض العبارات موزعه كما في الجدول رقم (2)

**جدول (2)**

يبين مجالات وعبارات الاساليب القيادية

ت	المجال	عدد العبارات
1	النمط الديمقراطي	9
2	النمط الدكتاتوري	10
3	النمط التسبيبي	10
	المجموع	29

**3-4 تصحيح عبارات المقياس:****جدول (3)**

يبين اسلوب تصحيح عبارات المقياس

البدائل	كثيرا	دائما	احياناً	نادرا	مطلقا
	5	4	3	2	1

**2-5 الشروط العلمية للاستبانة :****2-5-1 صدق الاستمارة :**

من اجل الوصول الى صدق الاستبانة لابد تمتلك الشروط العلمية وان يكون المقياس صادق , حيث يرى (علام، 2000، ص232) حيث ان صدق الاختبارات يعتمد على قدرته على القياس بشكل صحيح. وقد حصل الباحث على صدق المحتوى من خلال قيام الباحث بعرض المقياس المعدل على عدد مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال الإدارة الرياضية ملحق (1) والبالغ عددهم (13) خبير .

**2-5-2 ثبات الاستمارة :**

ويعرف الثبات " هو الاختبار الذي يعطي نتائج مقاربة أو نفس النتائج إذا طبق أكثر من مرة في ظروف مماثلة " (الزيود، 2005، ص24) وقد تم حساب الثبات من قبل الباحث باستخدام معادلة ( ألفا كرونباخ) من خلال البرنامج الإحصائي , وقد تبين أن معاملات الثبات المجالات التي يتكون منها المقياس تتمتع بدرجة عالية من الثبات .

**3-5 التجربة الاستطلاعي للمقياس:**

قام الباحث بأجراء تجربة بسيطة لتطبيق المقياس على عينة استطلاعية على عينة (12) لاعب ومن خارج عينة البحث لغرض معرفة وضوح العبارات ودقتها وسهولتها للعينة الرئيسية.

**3-6 التطبيق الرئيسي للمقياس:**

تم تطبيق مقياس (الاساليب القيادية السائدة) على عينة البحث الرئيسية المكونة من (192) من لاعبي الدوري الدرجة الاولى لكرة اليد والمشاركين في بطولة الدوري للموسم (2021-2022) حيث تم توزيع المقياس في يوم 2021/12/10 على عينة البحث وقد بلغت عدد الاستبانات الموزعة على عينة البحث (192) وقد تم استرجاع (175) استمارة صالحة وقد تم استبعاد (17) استمارة مفقودة وغير صالحة.

**3-7 الوسائل الإحصائية:**

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (spss) (v26) في استخراج نتائج البحث الحالي. (جودة، 2008، ص298)

**4- عرض نتائج مجالات مقياس الاساليب القيادية وتحليلها ومناقشتها :****1-4 عرض نتائج مجال الاسلوب القيادي الديمقراطي ومناقشته:**

جدول (3) يبين المجموع التقديري والوسط المرجح والوزن المثوي وتسلسل العبارة لمجال الاسلوب القيادي الديمقراطي

ت	الرتبة	العبارات	الوسط المرجح	الوزن المثوي
1	2	يقوم المدرب بتوزيع الواجبات التدريبية بالتساوي بين اللاعبين .	4,4	88
2	5	يشجع المدرب اللاعبين على الابداع والتميز داخل المباريات .	4,2	83
3	8	يشجع المدرب اللاعبين على التميز اثناء المباريات الدوري .	4,0	80
4	1	يسمح المدرب بأشراك اللاعبين في ابداء آراهم في ما يخص المباريات .	4.5	90
5	6	يسمح المدرب للاعبين بإعطاء آراهم بعد نتائج المباريات وتحليلها .	4.1	82
6	10	يطرح المدرب الرياضي أفكاره ومقترحاته دائما على اللاعبين من اجل زيادة فعاليتهم في المباريات .	3.8	78
7	4	يوفر المدرب الرياضي تغذية راجعه كبيرة للاعبين اثناء المباريات	4.1	84
8	9	يشجع اللاعبين على اعطائهم المجال في ابداء آرائهم في تخطيط العمل بشكل كبير وخصوصا في المباريات .	4,0	79
9	11	يعطي المدرب للاعبين الحرية في اختيار نوع التمارين التي تناسبهم .	3.5	72
10	12	يعمل المدرب على حل المشكلات التي تواجه اللاعبين بشكل مرن وبعيد عن التعقيد .	3.3	66
11	7	يتبنى المدرب الأفكار والمقترحات الهادفة والبناءة للاعبين ويوفر لهم كل الدعم .	4,2	81
12	3	يستعمل مدرب الفريق عبارات الثناء والمدح وإعطاء والمكافآت للاعبين المتميزين .	4.5	89
		المجموع	48,6	81

من خلال الاطلاع على نتائج الجدول (3) يرى الباحث إن الوزن المثوي الكلية للأسلوب القيادي الديمقراطي كانت النسبة عالية أي بدرجة (جيد جدا) وهذا يدل على ان اللاعبين يميلون الى النمط الديمقراطي في التعامل بين المدربين واللاعبين من خلال السماح بأشراك اللاعبين في ابداء آراهم في ما يخص المباريات ونتائجها . وكذلك يقوم المدرب بتوزيع الواجبات التدريبية بالتساوي بين اللاعبين . وكذلك يستعمل مدرب الفريق عبارات الثناء والمدح وإعطاء والمكافآت للاعبين المتميزين . وهذا النقاط جميعها اعطت انطباع ايجابي على الاسلوب المعتمد من قبل المدرب اتجاه اللاعبين وهو من انج الاساليب في التعامل مع الاخرين كما اثبت (خالد اسود، 2021، ص62) ان نجاح الاسلوب القيادي يعتمد بالدرجة الاساس على تقبل او رفض المرؤوسين للسياسات المتبعة من قبل المدير وهذا يؤكد كلام الباحث ان العينة كانت استجاباتها عالية بهذا الاتجاه .

4-2 عرض نتائج مجال الاسلوب القيادي الدكتاتوري وتحليله ومناقشته:.

#### جدول (4)

يبين المجموع التقديري والوسط المرجح والوزن المثوي وتسلسل العبارة لمجال اسلوب القيادي الدكتاتوري

ت	الرتبة	العبارات	الوسط المرجح	الوزن المثوي
1	1	لا يهتم المدرب بالقانون والتعليمات الخاصة بالأندية الرياضية ولا يعير لها اي اهمية	4.5	91
2	10	يعطي قراراته الى اللاعبين بدون نقاش ويطلب تنفيذها بشكل مباشر دون اشراك اللاعبين في اعطاء رأيهم	2,5	50
3	8	يعتبر المدرب ان ان الاستماع الى اراء اللاعبين مضيعه للوقت	3.5	60
4	11	يعمل المدرب على ان يكون هو المتحدث الاوحد الرسمي ولا يسمح لأي لاعب بالتكلم في حضوره	2,4	48
5	5	يقوم بتوزيع المدرب الواجبات الهجومية والدفاعية على اللاعبين دون مراعاة لقدراتهم البدنية والمهارية	3.5	70
6	6	يتدخل المدرب بشؤون اللاعبين بشكل مباشر دون مراعاة لمشاعر	3,4	68

		واحاسيس اللاعبين	
78	3.8	لا يعطي المدرب اي حرية للاعبين بالتعامل مع بعضهم البعض ويكون صاحب القرار في التعامل .	4
82	4,1	يقوم المدرب بوضع الخطط والبرامج الخاصة بالمباريات ولا يسمح لأي لاعب مناقشة في التنفيذ	2
62	3.1	يستخدم المدرب صيغة الامر دون مناقشة وإعطاء الفرصة للمناقشة للاعبين	7
56	2,8	يقوم مدرب الفريق بحل المشكلات التي تحدث بين اللاعبين بنفسه دون السماح لأي لاعب بالتداخل لمساعدته .	9
81	4,2	يملك صيغة الامر والتنفيذ بقراراته الخطيطة داخل الملعب دون الرجوع الى مساعديه في مناقشة القرارات	3
67,2	37,8	المجموع	

من خلال الاطلاع على نتائج الجدول (4) يرى الباحث إن الوزن المثوي الكلية لأسلوب القيادي الدكتاتوري كانت النسبة عالية أي بدرجة (متوسط) وهذا يؤكد ويدل على ان اللاعبين يعيشون النمط الدكتاتوري المتبع من قبل المدربين وهذا يؤكد على ان اللاعبين يتدمرون من هذا النمط بشكل كبير من خلال التعامل الدكتاتوري للمدربين وما يؤثر سلبا على اللاعبين من خلال عدم اهتمام المدرب بالقانون والتعليمات الخاصة بالأندية الرياضية ولا يعير لها اي اهمية. وكذلك يقوم المدرب بوضع الخطط والبرامج الخاصة بالمباريات ولا يسمح لأي لاعب مناقشة في التنفيذ , وكذلك يمتلك صيغة الامر والتنفيذ بقراراته الخطيطة داخل الملعب دون الرجوع الى مساعديه في مناقشة القرارات . وهذا العبارات التي اجابت عنها العينة جميعها اعطت انطباع سلبي على الاسلوب المعتمد من قبل المدرب اتجاه اللاعبين وهو من اضعف الاساليب المستخدمة في التعامل مع الاخرين كما ان دراسة (محسن، 2021) و (محمد، 2013) اثبتتا ان دمار اي مؤسسة يكون بيد القيادات وان نجاح اي مؤسسة هو بيد القيادات الادارية وان فشل المؤسسات هو استخدام النمط الدكتاتوري الذي يفقد الشرعية للموظف في العمل وقلة الانتاج .

3-4 عرض نتائج مجال الاسلوب القيادي التسيبي وتحليله ومناقشته:.

### جدول (5)

يبين المجموع التقديري والوسط المرجح والوزن المئوي وتسلسل العبارة لمجال الاسلوب القيادي التسيبي

ت	المرتبة	العبارات	الوسط المرجح	الوزن المئوي
1	8	يقوم بحل المشكلات التي تواجه النادي من خلال الاخذ بأراء اشخاص من غير المؤهلين والبعيد عن النادي .	2.61	72.85
2	4	يقوم مدرب الفريق بإعطاء تعليمات تدريبية عامة للاعبين وغير دقيقه	1.11	74.04
3	10	يهمل مدرب الفريق الاجتماعات الخاصة بعد كل مباراة بشكل متكرر	2.34	71.44
4	9	يقوم بإعطاء تفويض صلاحيات واسعه لمساعدين المدرب ومن غير المؤهلين لتلك الصلاحيات	1.71	72.16
5	5	يعطي حرية كبيرة لمساعدين المدرب في صنع وتنفيذ القرارات التكتيكية والتي لا تعتمد على اسس علمية .	2.51	73.98
6	3	دائما ما يتردد مدرب الفريق في إعطاء القرارات الخطيطة	3.64	75.94
7	7	يهمل مدرب الفريق الآراء والمقترحات المهمة من قبل اللاعبين في الأمور التي تتعلق بالفريق	3.55	73.09
8	2	مدرب الفريق بعيد كل البعد عن العمل الإداري وغير مهتم بأداء اللاعبين	2.61	77.06
9	1	يبتعد مدرب الفريق عن أساليب المدح والثناء والتحفيز للاعبين	2.62	78.97
10	6	يبتعد مدرب الفريق عن الدورات التطويرية التي يقوم بها اتحاد كرة اليد	1.56	73.10
11	11	يتصف مدرب الفريق بعدم المبالاة في الجوانب الإدارية وعمل اللاعبين	1.62	70.08
		المجموع	2,35	67,79

من خلال الاطلاع على نتائج الجدول (5) يرى الباحث إن الوزن المثالي للكلية للأسلوب القيادي التسيبي كانت النسبة عالية أي بدرجة (متوسطة) وهذا يؤكد ويدل على ان اللاعبين يعيشون النمط التسيبي المتبع من قبل المدربين بشكل متوسط وهذا يؤكد على ان اغلب اللاعبين يشعرون من هذا النمط بشكل متوسط من خلال التعامل التسيبي ( اللامبالاة) للمدربين وما يؤثر بشكل سلبي على اللاعبين من خلال يبتعد مدرب الفريق عن أساليب المدح والثناء والتحفيز للاعبين. مدرب الفريق بعيد كل البعد عن العمل الإداري وغير مهتم بأداء اللاعبين, دائما ما يتردد مدرب الفريق في إعطاء القرارات الخطيطة . وهذا العبارات التي اجابت عنها العينة جميعها اعطت انطباع شبه سلبي على الاسلوب المعتمد من قبل المدرب اتجاه اللاعبين وهو من اني اضعف الاساليب المستخدمة في التعامل مع الاخرين كما اثبتت (العجمي، 2010)

#### 5- الاستنتاجات والتوصيات:-

##### 1-5 الاستنتاجات :

1. استعمال المدرب لعبارات الثناء والمدح وإعطاء والمكافآت للاعبين المتميزين .
2. قيام المدرب بتوزيع الواجبات التدريبية بالتساوي بين اللاعبين .
3. يسمح المدرب بأشراك اللاعبين في ابداء آراهم في ما يخص المباريات .
4. يقوم المدرب بوضع الخطط والبرامج الخاصة بالمباريات ولا يسمح لأي لاعب مناقشة في التنفيذ
5. لا يهتم المدرب بالقانون والتعليمات الخاصة بالأندية الرياضية ولا يعير لها اي اهمية

##### 2-5 التوصيات :

1. التركيز على عبارات الثناء والابتعاد عن الذم والتكيل
2. مراعاة الفروق الفردية وتوزيع الواجبات بشكل متساوي
3. السماح للاعبين بأبداء آراهم بشكل كبير وصريح
4. الاهتمام بقوانين الاتحاد العراقي لكرة اليد وتطبيق متطلباته

## المصادر:-

1. خالد اسود لايخ واخرون: مفاهيم ادارية حديثة، ط1، عمان، دار دجلة للطباعة للنشر، 2021.
2. زينب جبار محمد : بناء مقياس لاستراتيجيات إدارة الصراع التنظيمي لدى إدارات الاتحادات الرياضية في اللجنة الأولمبية الوطنية العراقية، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2013.
3. Ghazwan Aziz Mohsen, Bashar Banwan Hasan, & Haidar Mahmood Allawi. (2021). Total Quality Management (TQM) and Sports (Development, Concepts and Definitions). *Indian Journal of Forensic Medicine & Toxicology*, 15(4), 1211–1216. <https://doi.org/10.37506/ijfmt.v15i4.16874>
4. زينب جبار محمد : بناء مقياس لاستراتيجيات إدارة الصراع التنظيمي لدى إدارات الاتحادات الرياضية في اللجنة الأولمبية الوطنية العراقية، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2013.
5. صلاح الدين محمود علام : القياس والتقويم التربوي والنفسي أساسياته وتطبيقاته وتوجهاته المعاصرة ، ط1، دار الفكر العربي ، 2000 .
6. محفوظ احمد جودة: التحليل الإحصائي الاساسي باستخدام spss ، ط1، عمان ، دار وائل للنشر والتوزيع، 2008.
7. محمد عويس : البحث العلمي في الخدمة الاجتماعية ( الدراسة والتشخيص في بحوث الممارسة) ، ط3 ، القاهرة ، دار النهضة العربية للنشر والتوزيع ، 2003.
8. مريم رجب إبراهيم ياسين: النمط القيادي السائد لمدراء النشاط الرياضي والمدرسي وعلاقته بإدارة الصراع التنظيمي وفقا لرأي مشرفي التربية الرياضية في بعض مديريات بغداد, رسالة ماجستير غير منشورة , المستنصرية, 2021.
- 9, نادر فهمي الزيود: مبادئ القياس والتقويم في التربية، ط3، عمان، دار الفكر العربي للنشر، 2005.

## ملحق ( 1 )

## أسماء الخبراء الذين عرض عليهم مقياس البحث

ت	الاسم	اللقب	التخصص	مكان العمل
1	وليد خالد همام	أ.د.	الإدارة الرياضية	جامعة الموصل -كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	نصير قاسم خلف	أ.د.	الإدارة الرياضية	جامعة ديالى-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	قصي فوزي موزان	أ.د.	الإدارة الرياضية	جامعة البصرة-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
4	بان عبد الرحمن	أ.د.	الاختبار والقياس	جامعة المستنصرية - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
5	شيماء عبد مطر	أ.د.	علم نفس رياضي	جامعة المستنصرية - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
6	خالد اسود لايخ	أ.د.	الإدارة الرياضية	جامعة المثنى-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
7	صلاح وهاب شاكر	أ.د.	الإدارة الرياضية	جامعة بغداد-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
8	سلام حنتوش رشيد	أ.د.	الإدارة الرياضية	جامعة المستنصرية-كلية التربية الاساسية
9	محمد علي جلال	أ.م.د.	الإدارة الرياضية	جامعة المستنصرية-كلية التربية الاساسية
10	ثامر حماد رجه	أ.م.د.	الإدارة الرياضية	جامعة بغداد-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
11	سندس موسى جواد	أ.م.د.	الإدارة الرياضية	جامعة بغداد-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
12	ياسين علي خلف	أ.م.د.	الإدارة الرياضية	جامعة الانبار-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
13	حيدر حسن لفته	أ.م.د.	الإدارة الرياضية	جامعة المستنصرية-كلية التربية الاساسية

تأثير منهج تعليمي وفق استراتيجية شكل البيت الدائري في تعلم بعض مسكات المصارعة للطلاب

أ.م.د علي فؤاد فائق/ الجامعة المستنصرية/ كلية التربية الاساسية/ قسم التربية البدنية

Alifoad085@gmail.com

م.د حسن صبري محمد / جامعة واسط/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

hsabry@uowasit.edu.iq

### ملخص البحث

يهدف البحث إلى التعرف: إعداد منهج تعليمي وفق استراتيجية شكل البيت الدائري تهدف إلى التعلم بعض مسكات المصارعة. وتعرف على تأثير الوحدات التعليمية وفق استراتيجية شكل البيت الدائري في التعلم بعض مسكات المصارعة.

في ضوء أهداف البحث يضع الباحثان الررض التالي. هناك تأثير ايجابي بين الاختبارات القبلية والبعديّة لعينة البحث في تعلم بعض مسكات المصارعة. تم استخدام المنهج التجريبي وتم اختيار عينة البحث من طلاب المرحلة الثانية بقسم التربية البدنية وعلوم الرياضية كلية التربية الأساسية جامعة المستنصرية وأسفرت النتائج إن لفاعلية استراتيجية شكل البيت الدائري تأثيرا ايجابيا في تعلم الأداء لمادة المصارعة، وقد تم التوصية ضرورة اتباع المدرسين اساليب حديثة وعديدة للتعلم ومنها استراتيجية شكل البيت الدائري.

### Abstract

The research aims to identify: Preparing educational units according to the circular house shape strategy aimed at learning some wrestling grips. He learned about the effect of educational units according to the strategy of the circular house shape in learning some wrestling grips In light of the research objectives, the researchers put the following hypotheses. There is a positive effect between the pre and post-tests of the research sample in learning some wrestling grips. The experimental approach was used and the research sample was selected from the second stage students in the Department of Physical Education and Sports

Sciences, College of Basic Education, Al-Mustansiriya University. Round house shape.

### مقدمة البحث وأهميته:

يعتبر تعلم المهارات الرياضية من أهم المواضيع قيد الدراسة في مواضيع التعلم الحركي، وان من اهم المخرجات العلمية التعليمية هي تعلم ورفع مستوى الطلبة وان الاستراتيجية التدريسية الذي يستخدمه المدرس سوف يؤثر في تعلم الطلبة ايجابياً وسلبياً لان ذلك يتوقف على مستوى قدرة الاسلوب الذي يستخدمه المدرس على تنبه الحاجات العقلية والجسمية والوجدانية للطلبة ويتوقف كذلك على مستوى مرعاه هذه الاستراتيجية التدريسية للفروق الفردية بينهم. لذا فإن الاثر الذي تتركه استراتيجية المدرس في طلبته يتمثل في درجة تحصيلهم الدراسي لذا ينبغي على طرائق التدريس في مجال التربية الرياضية ان ترشد مدرسيها إلى الأهداف والمحتويات والاساليب التي تساعد في نجاحهم في تعليم وتربية الطلاب على اسس علمية. ورياضة المصارعة تعد احد الرياضات التي تعتمد في تحقيقها للأهداف على عنصر المنافسة وقد نالت اهتماماً كبيراً للارتقاء بمستوى الاداء الفني , وان هذا المستوى هو نتيجة حتمية لعملية التعلم الحركي وقد اجريت بحوث كثيرة حول اهمية استراتيجيات التدريسية في تعليم الطلبة واظهرت هذه البحوث ان استراتيجية شكل البيت الدائري تعد وسائل تعليمية فعالة وقوية في التأثير في حياته العملية . وبناءً على ما تقدم فقد ارتأى الباحثان الى دراسة أحد استراتيجيات التدريس وهو شكل البيت الدائري في تعلم بعض مسكات المصارعة.

### مشكلة البحث:

وتعد رياضة المصارعة احدى الفعاليات الرياضية الفردية التي يتضمنها المنهج الدراسي الرياضي للمرحلة الثانية وهي تشمل على مجموعة من مسكات الأساسية تتطلب من الطالب ان يتعلمها , ولقد لاحظ الباحثان من خلال قراءتهما وملاحظتهما الميدانية ان اغلب الأساليب والاستراتيجيات المتبعة في تعليم مسكات الأساسية بمصارعة هو الاسلوب التقليدي و الذي يتكون من اراء وافكار المدرس الذاتية موجهاً بذلك عمل الطالب , فمن هنا برزت مشكلة البحث في دراسة اثر وحدات تعليمية وفق استراتيجية شكل البيت الدائري يكون قادراً على تحقيق الاهداف التعليمية التربوية بشكل متوازن ويعمل على رفع مستوى اداء الطلاب للمسكات بمصارعة بشكل افضل .

**اهداف البحث:-**

- إعداد منهج تعليمي وفق استراتيجية شكل البيت الدائري تهدف إلى التعلم بعض مسكات بالمصارعة ثلاثم وقدرات عينة البحث.
  - تعرف على تأثير منهج تعليمي وفق استراتيجية شكل البيت الدائري في التعلم بعض مسكات بالمصارعة.
- فرضية البحث :-**

- للمنهج تعليمي وفق استراتيجية شكل البيت الدائري تأثير ايجابي في التعلم بعض مسكات بالمصارعة.
- وتكون المجال البشري :عينة من طلاب المرحلة الثانية/ قسم التربية البدنية وعلوم الرياضية / كلية التربية الأساسية / الجامعة المستنصرية . والمجال الزماني: الفترة من 2020/3/27 ولغاية 2021/4 /22 .  
والمجال المكاني : قاعة الداخلية لكلية التربية الأساسية / الجامعة المستنصرية .

**مصطلحات البحث:**

استراتيجية شكل البيت الدائري:

وهي استراتيجية تعلم من أجل تمثيل مجمل لموضوعات واجراءات وأنشطة وتركز على رسم أشكال دائرية تتأطر البنية المفاهيمية لجزئية محددة من المعرفة بحيث يمثل مركز الدائرة الموضوع الرئيسي المراد تعلمه وتمثل القطاعات السبعة الخارجية الأجزاء المكونة للموضوع ( علي خوام ، 2013 ، ص154).

**2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:****2-1 منهج البحث:**

استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته طبيعة المشكلة من خلال استخدام التصميم التجريبي ذو الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الواحدة).

**2-2مجتمع البحث وعينته :**

فقد تم اختيار عينة البحث بصورة عمدية وهم من طلاب المرحلة الثانية / كلية التربية الأساسية قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة . جامعة المستنصرية والبالغ عددهم (136) طالب للموسم الدراسي 2020- 2021 وتم اختيار عينة البحث من قاعة (ج) بواسطة القرعة إذ قام الباحثان بتطبيق إجراءات استراتيجية شكل البيت الدائري عليهم والبالغ عددهم (22) طالب واستبعد الباحثان الطلاب الراسبين واللاعبين الذين يلعبون في الفرق الرياضية والبالغ عددهم (2) طلاب وكذلك (2) طلاب من اجل التجربة الاستطلاعية ، اذ بلغ

عدد العينة (18) وقام الباحثان بتطبيق التكافؤ على عينة البحث في المتغيرات البحث وبهذا تكون النسبة المئوية لعينة البحث هي (13.2%)، وهي نسبة مناسبة لتمثيل مجتمع البحث تمثيلاً صادقاً.

واعتمد الباحثان الاختبارات الآتية: -

#### 1- اختبار مستوى الاداء:

الاختبار الفني فقد عمد الباحثان بإجراء الاختبار الفني على عينة البحث وهي تطبيق مسكة مختارة وهي: (الخطف)، وقد أعطى الباحثان درجات لأقسام المسكة باستمرار تقويم خاصة عرضت على الخبراء والحكام الدوليين للعبة \*\*\* وكما يأتي: الوضع الابتدائي (3درجة)، القسم الرئيسي (4درجة)، الوضع النهائي (3درجة)، وحسب ما هو مبين في الملحق (1). ويعمد المصارع الى أداء محاولتين للمسكة المراد تطبيقها. تسجل أحسن محاولة. وتم اختيار المسكات قيد الدراسة حسب مفردات منهج قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية التربية الأساسية الجامعة المستنصرية .

قام الباحثان بإجراء تجربة استطلاعية في 2021/3/18 على العينة الاستطلاعية وعددهم (2) وذلك للتأكد من:

- التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة.

- التأكد من سلامة وتنفيذ الاختبارات وما يتعلق بها من إجراءات وفق الشروط الموضوعية لها.

وتم تنفيذ درس المصارعة ويتضمن ثلاث خطوات:

#### 1- التهيئة .

- جذب انتباه الطلاب.

- التمهيد للمسكة باسترجاع متطلباتها السابقة.

- التوصل الى نتائج المسكة الجديدة.

#### 2- عرض المفردات المسكة.

#### 3- الواجبات والأنشطة اللاصفية.

\*\*\* الحكام :

1- د. حمدان رجا الكبيسي.

2- د. لؤي ساطع محمد جواد.

3- د. معد سلمان ابراهيم

بعد انتهاء المدرس من تنفيذ الدرس يحدد المدرس لطلابه واجبات ومهام لاسترجاع الفهم الطلاب وتأكد منه. تحددت إجراءات البحث بأجراء الباحثان الاختبارات القبليّة في 2021/3/27، استغرق الوحدات التعليمية (4) أسابيع عدد الوحدات التعليمية وحدة تعليمية أسبوعياً بعد اخذ موافقة القسم والعينة بهذه المادة. بلغ مجموع الوحدات التعليمية (4)، زمن الوحدة التعليمية (75) دقيقة وفق نظام كلية التربية الأساسية - الجامعة المستنصرية. قام الباحثان بتطبيق مفردات المنهج التعليمي على وفق استراتيجية شكل البيت الدائري. استراتيجية شكل البيت الدائري الخطوات:

### 1 خطوات تنفيذ استراتيجية شكل البيت الدائري في تعليم بعض مسكات المصارعة:

- يشرح المدرس خطوات تنفيذ الاستراتيجية وكيفية رسم مخطط شكل البيت الدائري وما الغرض منه.
- يستخدم المدرس الوسائل التعليمية المتنوعة من العروض داتا شو والبوسترات والمصورات والمخططات التي تخص المسكة.
- يحدد الطلبة الهدف الذي يسعون إليه من بناء مخطط البيت الدائري ليساعدهم على التركيز في دراسة الموضوع (كتحديد اقسام المسكة).
- يحدد الطلبة مع المعلم الفكرة أو الأفكار الرئيسة التي يتم استكشافها وتصميم المخطط لها.
- يكتب الطلبة العنوان للمفهوم الرئيسي، اي عنوان المسكة او قسم من اقسامها واليه تنفيذ هذا القسم، وذلك من خلال معرفة اقسام المسكة ومكوناتها. والية تنفيذ كل قسم وواجباته ومتطلباته في سبيل الوصول الى تنفيذ سليم لكل اقسام المسكة وتحقيق الهدف الرئيس المطلوب وهو اخراج المسكة بشكلها الكامل وعلى الوجه الصحيح.
- يكتب الطلبة الأهداف الخاصة بتصميم مخطط البيت الدائري في أسفل الورقة التي سيرسمون عليها المخطط. اذ ان لكل حركه هدف وواجب يتوصل اليه من خلال هذا التنفيذ.
- يحدد الطلبة الموضوع الرئيس بحيث يكونون عناوين متفرعة عن الموضوع الرئيس ويتم تسجيلها على جانبي المنحنى في القرص الدائري. وذلك يمثل اقسام المسكة وإجزاء الحركة المكونة لأي قسم من الأقسام المسكة.
- يجزئ الطلبة المعلومات ذات العلاقة بالمفهوم إلى سبعة أجزاء رئيسة (قد تزيد أو تنقص اثنين).

- يجمع المعلم الاوراق من الطلاب والوصول الى المخطط النهائي للأجزاء المسكة ويعرضه على الطلاب فيقوم الطلاب بالمقارنة مع افكارهم التي ثبتوها في المخطط ومعرفة مدى صحة مخططهم مع المخطط النهائي.

أجريت الاختبارات البعدية لعينة البحث، في ظروف نفسها التي كانت عليها الاختبارات القبليّة، أجريت الاختبارات البعدية أجريت الاختبارات البعدية في يوم 2021 /4/22.

وتم استخدام الباحثان الحقيبة الإحصائية ( Spss ) على جهاز الحاسوب لمعالجة كافة بيانات البحث للقوانين الإحصائية.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

عرض وتحليل ومناقشة النتائج: -

## جدول (2)

### معنوية الفروق بين الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدى		قيمة(ت) المحسوبة	دلالة الفروق
		س-	ع ±	س-	ع ±		
اختبار مستوى الاداء مسكة (!)		2.23	1.93	6.8	1.13	8.82	معنوي
اختبار مستوى الاداء مسكة (2)		2.018	1.25	6.72	1.93	8.21	معنوي
اختبار مستوى الاداء مسكة (3)	درجة	2.29	1.81	6.36	1.67	6.92	معنوي

عند مستوى خطأ (0.05) ودرجة حرية (17)

يتضح لنا من خلال عرض وتحليل النتائج القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية إن هناك فروق ذات دلالة معنوية في الاختبارات كافة المعتمدة ولصالح الاختبارات البعدية ويعزو الباحثان أن للاستراتيجية البيت الدائري من دور فاعل في خلق روح العمل والنشاط لدى المتعلمين وتشجيعهم على التعلم مسكات فيد الدراسة

وبقاء اثر التعلم من خلال ربط المعلومات السابقة بالمعلومات اللاحقة وتسهم في تحقيق الثقة بالنفس كما ان استراتيجية البيت الدائري تجعل التعلم ذو معنى وتعمل على اثاره الدافعية لدى المتعلم كما انها تزوده بتغذية الراجعة الفورية اثناء التنفيذ الواجبات الحركية ويتفق هذا مع (العمل على تسهيل طرق التعليم للطلاب والابتعاد عن الطرق الاعتيادية المملة المتعارف عليها في الحفظ والاستذكار حيث أن تلك الطريقة تعمل على تسهيل حفظ المعلومات الأساسية) (سوسن، 2019، ص 127)، ويعزو الباحثان هذه النتائج الى استخدام استراتيجية شكل الدائري التي ساعدت على اثاره اهتمام المتعلمين وحثهم على المشاركة الإيجابية في كافة مراحل الدرس ثم تجزئه المعلومات الى أفكار والتعبير عن كل فكرة برمز او صورة في المرحلة الثانية وتلخيص كل ما سبق في فقرة مرتبة من انشاء الطلاب وعرضها اما زملائهم كان كفيلا بترسيخ المعلومات في ذهن المتعلمين لتصبح خطوة او قاعدة يتم من خلالها ربطها بخطوات أخرى ويتفق هذا ما أكده (محمد محمود ، 2021، ص57) ان البنائية عملية استقبال تنطوي على إعادة بناء المتعلم معلومات جديدة داخل سياق معرفته وخبرته السابقة ، وذلك تقبل الفرضيات البديلة التي اتبعها الباحثان في كافة المتغيرات المبحوثة لظهور الفروق الدالة إحصائيا بين الاختبارات القبالية والبعديّة للمجموعة التجريبية ولصالح البعديّة.

#### الخاتمة:

- إن النتائج التي أفرزتها الاختبارات أثبتت صلاحية المنهاج التعليمي المتبع في البحث، وفاعليته في التأثير في تعلم مسكات البحث المختارة.
- هناك تأثير إيجابي في مسكات فيد الدراسة بالمصارعة.
- إن استعمال منهج تعليمي وفق استراتيجية شكل البيت الدائري أدى الى زيادة مستوى الأداء المهاري من خلال زيادة نسبة عدد الطلاب المتمكنين وتقليل نسبة غير المتمكنين فضلا عن زيادة متوسط معدل التحصيل للاختبارات .
- ضرورة إجراء دراسة امكانية استخدام استراتيجية شكل البيت الدائري في مراحل دراسية أخرى وفي اعمار والعب رياضية مختلفة.
- ضرورة اتباع المدرسين اساليب حديثة وعديدة للتعلم ومنها استراتيجية شكل البيت الدائري.
- الاهتمام بتدريس مسكات الأساسية باستخدام استراتيجية شكل البيت الدائري خصوصا في المرحلة الجامعية.

## المصادر

- علي خوام خطيب الجابري، تأثير منهج تعليمي باستخدام استراتيجيتي شكلي البيت الدئري و (V) في التعلم الحركي والتحصيل المعرفي لفعالية قذف الثقل بطريقتي الزحلقة والدوران، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الأساسية - الجامعة المستنصرية، غير منشورة، 2013.
- سوسن عبد المجيد محمد، اثر استخدام استراتيجية مخطط البيت الدائري في تدريس الرياضيات على التحصيل الدراسي وتنمية التفكير التألمي لدى تلميذات الصف الخامس الابتدائي، مجلة ديالى، كلية التربية للعلوم الانسانية جامعة ديالى.
- محمد محمود احمد ، تأثير استخدام استراتيجية شكلي البيت الدائري على مستوى التحصيل المعرفي والاداء المهاري لبعض المهارات الهجومية المنهجية لطلاب تخصص تدريس كرة اليد، بحث منشور مجلة التربية الرياضية جامعة الوادي الجديد ، مصر ، غير منشورة، 2021.

نسبة مساهمة التردد النفسي بدقة مهارة الارسال المتموج والاستقبال بالكرة الطائرة

م.م نبرد احمد اسماعيل/ جامعة حلبجة/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

nabard.ismael@uoh.edu.iq

م.م صوهيب مصطفى عبدالقادر/ جامعة حلبجة/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Email: Suhaib.Abdelqadir@uoh.edu.iq

م.م جيكر عبد القادر احمد/ جامعة حلبجة/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Email: jegr.abdulaqadir@uoh.edu.iq

### ملخص البحث

لعبة الكرة الطائرة من الالعاب التي لها مبادئها الاساسية ومنها المهارة الاساسية كالأرسال والاستقبال الارسال عن ملعب وهذه المهارة مرتبط مع البعض مقاييس النفسي بشكل وثيق وقدي ضعف في مستوى ادائها يؤدي الى هبوط مستوى الفريق وخسارة للأشواط. وتبرز اهمية البحث في بيان علاقة التردد النفسي بالأرسال المتموج واستقبالها لدى افراد العينة البحث. اما من خلال ملاحظة الباحثون إن بعض لاعبين يمتلكون مؤهلات فنية والبدنية الارسال المتموج واستقبالها جيدة أثناء التدريب لأنه يختلف الأمر خلال المنافسات الرسمية من هنا لاحظ الباحث وجود تردد النفسي يسيطر على بعض اللاعبين في أداء المهارات بصوره عامه ومهارة الارسال المتموج واستقبالها من المنقطة الخلفية المختلفة. كانت اهم الاهداف هي التعرف على مستوى التردد النفسي للاعبين كلية التربية البدنية والعلوم الرياضة خانقين. التعرف على دقة الارسال المتموج واستقبالها للاعبين كلية التربية البدنية والعلوم الرياضة خانقين. نسبة المساهمة قيمة مستوى التردد النفسي بدقة الارسال المتموج واستقبالها للاعبين كلية التربية البدنية والعلوم الرياضة خانقين. على ذلك افترض الباحث هناك علاقة ذات دلالة احصائية بين قيم التردد النفسي بدقة الارسال المتموج واستقبالها للاعبين كلية التربية البدنية والعلوم الرياضة خانقين. هناك نسب المساهمة معنوية لقيم التردد النفسي بدقة الارسال المتموج واستقبالها للاعبين كلية التربية البدنية والعلوم الرياضة خانقين.

استخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لملاءمته طبيعة المشكلة البحث. أشتمل مجتمع البحث على لاعبين منتخب كلية التربية البدنية والعلوم الرياضة خانقين الجامعة گرميان بكرة الطائرة والبالغ عددهم(17) لاعباً، وقد تم اختيار(13) لاعبين، وضح اختيار بطريقة العمدية للعام الدراسي(2021-

2022)، أذ بلغت نسبتهم المئوية (76.47%) من مجتمع، وتم استبعاد عدد من اللاعبين اللذين أُجريت عليهم التجربة الاستطلاعية والبالغ عددهم (4) اللاعبين. استخدم الباحث من الاختبار التردد النفسي ودقة الارسال المتموج والاستقبال الارسال بالكرة الطائرة بوسيلة الاختبارات الميدانية والاستمارة الاستبيان لضمان دقة النتائج.

وقد أُجريت الاختبارات لمتغيرات البحث على عينة البحث في يوم الاثنين المصادف (2022/1/24) في قاعة مغلق كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية خانقين جامعة گرميان الساعة (11) صباحاً وبمساعدة الفريق العمل المساعد، وبعد ان تم معالجة النتائج احصائياً، تم عرضها وتحليلها ومناقشتها وأما أظهرت الدراسة وجود علاقة عكسية بين التردد النفسي والاداء لمهارة الارسال المتموج واستقبالها.

**الكلمات المفتاحية:** نسبة المساهمة التردد النفسي، دقة مهارة الارسال المتموج والاستقبال.

### **Analyze The percentage of contribution psychological frequency with the accuracy of the skill of serve wavy and reception in volleyball**

#### **Abstract**

Volleyball is one of the games that has its basic principles, including the basic skill, such as sending and receiving, sending off a field, and this skill is closely linked with some psychological measures, and a weakness in the level of its performance leads to a drop in the team's level and loss of games. And highlights the importance of the research in the statement of the relationship of psychological frequency with the undulating transmission received by the members of the research sample. As through the researcher's observation that some players have technical and physical qualifications, wavy transmission and reception are good during training, because the matter differs during official competitions. From here, the researcher noticed that there is a psychological frequency that controls some players in performing skills in general and the skill of undulating transmission and reception from the different background points . The most important objectives were to identify the level of psychological

reluctance of the players of the College of Physical Education and Sports Sciences, Khanaqin. Identifying the accuracy of the wavy transmission and reception of the players of the College of Physical Education and Sports Science, Khanaqin. Contribution percentage The value of the psychological frequency level with the accuracy of the undulating transmission and reception for the players of the College of Physical Education and Sports Science, Khanaqin. Accordingly, the researcher hypothesized that there is a statistically significant relationship between the psychological frequency values and the accuracy of the wavy transmission and its reception for the players of the College of Physical Education and Sports Sciences in Khanaqin. There are significant contribution ratios for the psychological frequency values of the accuracy of the wavy transmission and its reception for the players of the Faculty of Physical Education and Sports Science, Khanaqin.

The researcher used the descriptive approach in the correlative relations style for its relevance to the nature of the research problem. The research community included the players of the team of the Faculty of Physical Education and Sports Sciences, Khanaqin University, Garmian, in volleyball, which numbered (17) players, and (13) players were selected. ) from a community, and a number of (4) players were excluded from the exploratory experiment. The researcher used the psychological frequency test and the accuracy of the undulating transmission and the reception of the volleyball transmitter by means of field tests and the questionnaire form to ensure the accuracy of the results.

Tests of the research variables were conducted on the research sample on Monday (24/1/2022) in the closed hall of the Faculty of Physical Education and Sports Sciences, Khanaqin, Garmian University, at (11) in the morning, with the help of the assistant work team, and after the results were statistically processed,

they were presented and analyzed The study showed that there is an inverse relationship between psychological frequency and skill performance, undulating transmission and reception.

### 1- مقدمة البحث وأهميته

تعد لعبة الكرة الطائرة من الأنشطة الرياضية التي تتطلب قدرات المهارية فضلان عن مقاييس نفسية متميزة، إذ حيث نالت هذه لعبة اهتمامات العديد من الدارسين والباحثين على مستوى العالم وفي مجالات متعددة ولاسيما مجال التدريب والمنافسة من خلال استخدام الاساليب العلمية المتميزة ، وما ذالت الابحاث العلمية مستمرة لتحسين أساليب الانتقاء بالمستوى المهاري والخططي والوظيفي والنفسي للاعبين الكرة الطائرة، ولعبة الكرة الطائرة من الالعب التي لها مبادئها الاساسية ومنها المهارة الاساسية كالأرسال والاستقبال الارسال عن ملعب وهذه المهارة مرتبط مع البعض مقاييس النفسي بشكل وثيق وقدي ضعف في مستوى ادائها يؤدي الى هبوط مستوى الفريق وخسارة للأشواط.

والان الجانب الرياضي والمهاري أحد أهم الجوانب التي أخذت جزا كبيرا في اهتمام الإنسان أصبح التطور في هذا الجانب تطوراً كبيراً وسريعاً في كافة المهارات وفي مختلف العلوم المساهمة في تقدم الحركة الرياضة ويعد علم النفس واحد من العلوم المرتبطة بالحركة الأداء المهارات الكرة الطائرة وتطورها وتطور وتقدم مستواها إذ يعد جانبا مهما من جوانب الإعداد للاعبين الكرة الطائرة ليكون متكاملأ من كافة النواحي للوصول إلى الفورمة الرياضية وان إهمال هذا الجانب الحيوي الرياضي يؤشر سلباً في مردود اللاعبين داخل الملعب.

ومن المعروف مهارة الارسال المتموج واستقبالها واحد من أهم المهارة الكرة الطائرة أهمية من حيث الممارسة والاهتمام حيث تعد واحد من أهم المهارات ممارسة لسهوله أدائها ولما لها من جوانب ترفيهية، إما في جانب المنافسات فان هذه مهارة أصبحت تعد من أهم المهارات الكرة الطائرة. وبناء على ذلك فقد برزت أهمية البحث في محاولة التعرف على مستوى القياس التردد النفسي ودقة الارسال المتموج واستقبالها عن الملعب لدى لاعبي الكرة الطائرة فإن هذه المتغيرات اصبحت تعد من اهم المتغيرات البحث اهتماماً ومشاهدة وبالتالي انعكس في تطوير الفريق الفرق الرياضية ولعلم النفس الرياضي دوراً كبيراً ومؤثراً في مستوى الأداء اللاعبين من ناحية دقة والإنجاز المهارة الارسال المتموج واستقبالها من اثناء المنافسات وبذلك أصبح يأخذ اهتماماً كبيراً من المسؤولين والمدربين والتردد النفسي من اهم الجوانب النفسية تأثيراً في الأداء المهارات الفنية بالكرة الطائرة قام الباحثون بالخوض في هذا الجانب.

**مشكلة البحث:**

من خلال خبرة الباحثين كونهم لاعبي اللعبة الكرة الطائرة دورة الممتاز العراق لاحظوا إن أغلب المدربين يولون اهتماماً كبيراً الصفات البدنية والمهارية ومن المهم ان يكون اللاعب في مستوى مهاري والبدني بحيث يستطيع ان يقوم بأداء جميع المهارات الكرة الطائرة بصورة مثالي في المختلف الأوقات المباراة.

ومن خلال ملاحظة الباحثون إن بعض لاعبين يمتلكون مؤهلات فنية والبدنية الارسال المتموج واستقبالها جيدة أثناء التدريب لأنه يختلف الأمر خلال المنافسات الرسمية من هنا لاحظ الباحثون وجود تردد النفسي يسيطر على بعض اللاعبين في أداء المهارات بصورة عامه ومهارة الارسال المتموج واستقبالها من المنقطة الخلفية المختلفة، لذا ارتأى الباحثون إجراء هذا البحث للتعرف نسبة المشاركة التردد النفسي بدقة الارسال المتموج واستقبالها بالكرة الطائرة للاعبين منتخب كلية التربية البدنية والعلوم الرياضة خانقين

**أهداف البحث:**

- 1- التعرف على مستوى التردد النفسي للاعبين كلية التربية البدنية والعلوم الرياضة خانقين.
- 2- التعرف على دقة الارسال المتموج واستقبالها للاعبين كلية التربية البدنية والعلوم الرياضة خانقين.
- 3- نسبة مساهمة قيمة مستوى التردد النفسي بدقة الارسال المتموج واستقبالها للاعبين كلية التربية البدنية والعلوم الرياضة خانقين.

**فرضيات البحث:**

- 1- هناك علاقة ذات دلالة احصائية بين قيم التردد النفسي بدقة الارسال المتموج واستقبالها للاعبين كلية التربية البدنية والعلوم الرياضة خانقين.
- 2- هناك نسب مساهمة معنوية لقيم التردد النفسي بدقة الارسال المتموج واستقبالها للاعبين كلية التربية البدنية والعلوم الرياضة خانقين.

**مجالات البحث:**

المجال البشري: للاعبين منتخب كلية التربية البدنية والعلوم الرياضة خانقين جامعة كرميان لدى لاعبين الكرة الطائرة للرجال للموسم (2021-2022)م.

المجال الزمني: للمدة من (2022/1/6) ولغاية (2022/2/25).

المجال المكاني: قاعة مغلق كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية خانقين.

**2- إجراءات البحث الميدانية:**

## 1-2 منهج البحث:

استخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لملاءمته لطبيعة المشكلة البحث.

## 2-2 المجتمع والعينة البحث:

أشتمل مجتمع البحث على لاعبي منتخب كلية التربية البدنية والعلوم الرياضة خانقين الجامعة گرميان بكرة الطائرة والبالغ عددهم (17) لاعباً، وقد تم اختيار (13) لاعباً، وضح اختيار بطريقة العمدية للعام الدراسي (2021-2022)، إذ بلغت نسبتهم المئوية (76.47%) من مجتمع (\*).

## 3-2 تجانس العينة:

لغرض معرفة التجانس لدى عينة البحث في بعض المتغيرات التي لها علاقة بالبحث. قام الباحث باستخراج معامل الالتواء للمتغيرات في الجدول (1).

## الجدول (1)

يبين الأوساط الحسابية والانحراف المعياري والالتواء لمتغيرات عينة البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	س	±ع	الالتواء
1	الطول	سم	177,5	2.59	0.24
2	وزن	كغم	63	2.48	-0.05
3	العمر الزمني	سنة	22.71	2.05	1.44
4	العمر التدريبي	سنة	5.85	1.83	-0.01

يبين الجدول (1) الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغيرات (الطول، وزن، العمر الزمني، العمر التدريبي)، والتي لها علاقة بالبحث ويظهر في الجدول أن قيم معامل الالتواء كانت بين (-0.01 و+1.44) هي أصغر من (±3) وبهذا تكون العينة البحث متجانسة، في المتغيرات المذكورة.

## 4-2 الأجهزة والأدوات ووسائل جمع المعلومات:

## 1-4-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

(\* وتم استبعاد عدد من اللاعبين اللذين أجريت عليهم التجربة الاستطلاعية والبالغ عددهم (4) اللاعبين.

- ملعب الكرة الطائرة قانوني وشبكة بارتفاع (2.43) وكرات عدد(10).
  - لاصق ملون، وشريط معدني الطول 5م وحدة قياس(سنتمتر).
  - جهاز حاسوب نوع Dell عدد(1)، ومكتبة خشبية عدد(1)،
  - حاسبة إلكترونية يدوية نوع (Caston) كورية الصنع عدد(1).
  - كاميرا تصوير فيديو عدد(1)، ومسند كاميرا عدد(1).
- 2-4-2 وسائل جمع المعلومات:

- المصادر العلمية العربية والأجنبية.
  - شبكة المعلومات(الأنترنت).
  - الاختبارات والقياس.
  - استمارة استطلاع آراء الخبراء والمختصين لمقياس التردد النفسي ، ملحق(1).
  - استمارة تسجيل دقة الإرسال المتموج و دقة الاستقبال الإرسال، ملحق(2).
  - الفريق العمل المساعد، ملحق(3).
- 2-5 الاختبارات المستخدمة في البحث:
- 2-5-1 اختبار التردد النفسي (عبدالحسين، 1999، ص14):

تم أخذ اختبار مقياس التردد النفسي وبعد ذلك عرض على مجموعة من الخبراء لبيان مدى ملائمة للاعب الكرة الطائرة وبعد إجراء بعض التعديلات تم تطبيق المقياس على عينة البحث .

2-5-2 اختبار دقة الإرسال المتموج من الاعلى(عبدالمنعم وصبحي ، 1997 : ص208):

الغرض من الاختبار: قياس دقة الإرسال المتموج من الاعلى

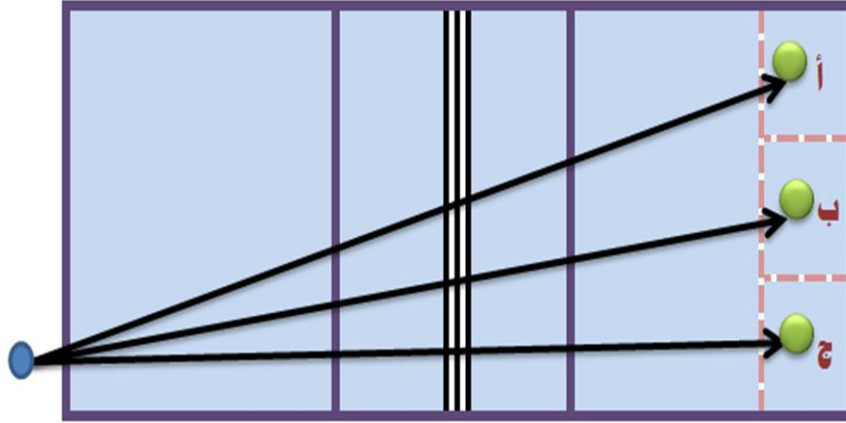
الادوات المستخدمة: ملعب الكرة الطائرة ، شريط ملون ، كرة الطائرة(10).

مواصفات الاداء: من المكان المخصص للإرسال يقوم المختبر بأداء الإرسال نحو نصف الملعب الأخر بحيث يخصص ثلاث ارسالات للمنطقة(أ) وثلاثة للمنطقة (ب) وثلاثة اخرى للمنطقة (ج)، والتي ابعادها (3 × 1)م منطقة، وكما يوضح الشكل(1).

التسجيل:

\* (3) درجة، نقاط لكل إرسال صحيح تسقط في الكرة داخل المربع المحدد.

- \* (2) درجة، لكل إرسال صحيح تقع فيه الكرة داخل المربع المجاور للمربع المحدد.
- \* (1) درجة، لكل ارسال صحيح تسقط فيه الكرة داخل المربع المجاور للمربع المجاور للمربع المحدد، وصفر لغير ما ذكر.
- \* أعلى درجة للاختبار (9 درجة).



الشكل (1) يوضح الاختبار دقة الارسال المتموج من الاعلى

3-5-2 اختبار دقة الاستقبال من الإرسال (حسانين وآخرون، 1997، ص205):

الغرض من الاختبار: قياس دقة الاستقبال من الإرسال

الادوات المستخدمة: ملعب الكرة الطائرة ، مرتبة التمرينات على الجزء العلوي من صندوق الوثب بحيث يكون ارتفاعه (180سم)، كرة الطائرة(10).

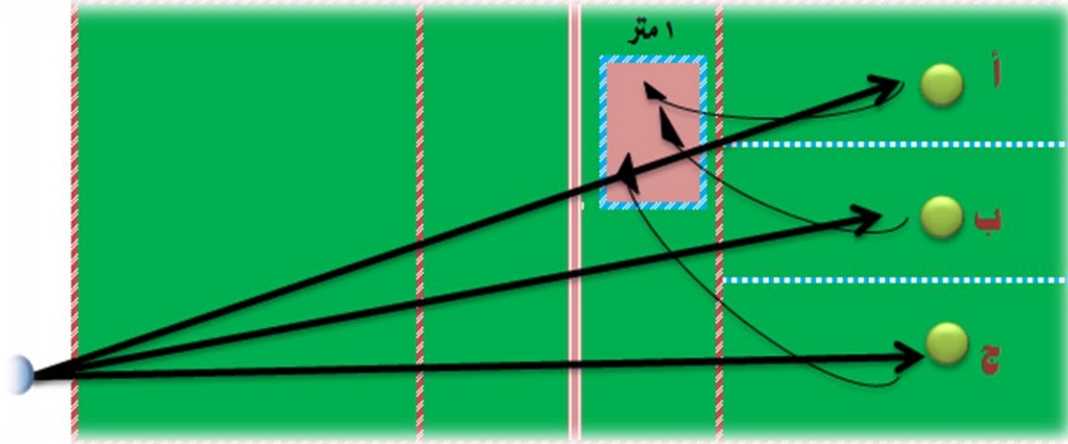
مواصفات الاداء: توضيح المرتبة على صندوق في المركز(2)، ويف المختبر في المركز(6)، ويقوم لاعب آخر بالإرسال من المنطقة المخصصة للإرسال في النصف الملعب الاخر برمي الكرة الى المختبر الذي يمررها بدوره لسقط الكرة على المرتبة. ويؤدي المختبر(9) محاولات من كل مركز من المراكز الثلاثة الخلفية(1-6-5) ويستخدم تمريرة الدفع بالذراع.

التسجيل:

(4) نقاط لكل تمريرة صحيحة تسقط فيها على المرتبة.

(2)نقطتان لكل تمريرة صحيحة تسقط فيها الكرة بحيث تلامس حدود المرتبة.

(1) نقطة لكل تمريرة صحيحة تسقط فيها الكرة داخل حدود منطقة ال 3م. درجة العظمى لهذا الاختبار لهذا (120درجة) والشكل (2) يوضح ذلك



الشكل (2) يوضح الاختبار دقة الاستقبال الارسال

## 6-2 التجريبتين الاستطلاعية

قام الباحثون بأجراء التجربة الاستطلاعية على (4) لاعبين منتخب كلية التربية البدنية و العلوم الرياضية خانقين بتاريخ (2022/1/19) ويصادف يوم الاربعاء في قاعة مغلق كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية خانقين جامعة كرميان الساعة (11) صباحاً باستخدام مقياس التردد النفسي والارسال المتموج والاستقبال الارسال، نفذت التجربة الاستطلاعية من أجل تحقيق عدة أهداف هي:

- \* تعرف الادوات والاجهزة المستخدمة للبحث.
- \* تعرف الوقت المستغرق لإجراءات الاختبار وتنفيذه.
- \* التأكد من الإنارة المناسبة لدقة الاداء .
- \* التأكد على إمكانية فريق العمل المساعد السيطرة على الاختبارات المستخدمة.

## 7-2 التجربة الرئيسية:

بعد التأكد من عدم وجود صعوبات تذكر قام الباحثون بإجراء التجربة الرئيسية في يوم الاثنين المصادف (2022/1/24) في قاعة مغلق كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية خانقين جامعة كرميان الساعة (11) صباحاً حيث بدأت التجربة تم إجراء اختبار الدقة الارسال المتموج والاختبار الاستقبال الارسال تم توزيع استمارات الاستبيان على عينة البحث وتتكون هذه الاستمارة من احدى وخمسين فقرة تعبر كل فقرة عن مستوى معين من مستويات التردد النفسي يتم الاجابة عنها بالتأشير حول الفقرة المناسبة للطالب (تنطبق

علي، تتطبق علي تماما، تتطبق علي احيانا ، لا تتطبق علي ، لا تتطبق علي تماما)، وأما الاختبار الارسال المتموج واستقبالها بمساعد الفريق العمل المساعد على(13) لاعبين منتخب كلية التربية البدنية والعلوم الرياضة خانقين بالكرة الطائرة إذ بلغت عدد المحاولات(117) محاولة، كان نصيب كل لاعب من(9) محاولات الارسال المتموج واستقبالها للتعرف على قمة للمتغيرات البحث.

2-8 المعالجات الإحصائية: قام الباحثون باستخدام الحقيبة الاحصائية SPSS لمعالجة البيانات التي تم الحصول عليها.

3- عرض نتائج البحث وتحليلها ومناقشتها

3-1 عرض نتائج البحث وتحليلها:

3-1-1 توصيف نتائج قيمة متغيرات التردد النفسي والارسال المتموج والاستقبال الارسال وتحليلها:

الجدول(2) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط والالتواء لمتغيرات التردد النفسي والارسال المتموج والاستقبال الارسال

المتغيرات	س	$\pm$ ع	الوسيط	الالتواء
التردد النفسي	72	0.81	72.06	0.41
الارسال المتموج	23.38	1.93	20.5	-0.19
الاستقبال الارسال	29.61	1.66	28	-0.38

يبين الجدول(2) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات النشاط العضلي لعضلات قيد البحث في الجزء الرئيسي ففي متغير القيمة للتردد النفسي بلغت قمة الوسيط الحسابي(72) والانحراف المعياري(0.81) والوسيط(72.06) وبلغ الالتواء(0.41)، الارسال المتموج بلغت قمة الوسيط الحسابي(23.38) والانحراف المعياري(1.93) و الوسيط(20.5) وبلغ الالتواء(-0.19)، وأما الاستقبال الارسال فبلغ الوسيط الحسابي للقم(29.61) والانحراف المعياري (1.66) والوسيط(28) وبلغ الالتواء(-0.38).

3-1-2 عرض نتائج الانحدار المتعدد بين قيمة متغيرات التردد النفسي والارسال المتموج والاستقبال الارسال:

الجدول (3)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الارتباط البسيط بين متغيرات التردد النفسي والارسال المتموج والاستقبال الارسال

متغيرات	الوسيط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	نسبة الاخطاء	دلالة الارتباط
التردد النفسي	72	0.81	.....	.....	.....
الارسال المتموج	23.38	1.93	0.21	0.24	عشوائي
الاستقبال الارسال	29.61	1.66	0.61	0.42	معنوي

معنوي عند نسبة الخطأ (0.05) إذا كانت مستوى الخطأ يساوي أو أصغر من (0.05).

من الجدول (3) يتبين الآتي:

- في متغير التردد النفسي: بلغ الوسيط الحسابي (72) بانحراف المعياري مقداره (0.81).
- في متغير الارسال المتموج: بلغ الوسيط الحسابي (23.38) بانحراف المعياري مقداره (1.93)، في حين بلغ معامل الارتباط (0.21) بنسبة خطأ مقدارها (0.24) على التوالي، مما يدل على عشوائية الارتباط عند مستوى الدلالة (0.05).
- في متغير الاستقبال الارسال: بلغ الوسيط الحسابي (29.61) بانحراف المعياري مقداره (1.66)، في حين بلغ معامل الارتباط (0.61) بنسبة خطأ مقدارها (0.42) على التوالي، مما يدل على معنوية الارتباط عند مستوى الدلالة (0.05).

الجدول (4)

يبين معامل الارتباط المتعدد ونسبة المساهمة والخطأ المعياري للتقدير بين متغيرات التردد النفسي والارسال المتموج والاستقبال الارسال

R	R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup>
معامل الارتباط المتعدد	معامل التحديد المتعدد	معامل التحديد المتعدد	الخطأ المعياري للتقدير
0.27	0.07	1.10-	0.85

من الجدول (4) يتبين:

بلغ معامل الارتباط المتعدد بين متغيرات التردد النفسي والارسال المتموج والاستقبال الارسال اذ بلغ (0.27) معامل التحديد المتعدد بلغت (0.07) ومعامل التحديد المتعدد المعدل مقداره (-1.10)، والخطأ المعياري للتقدير مقداره (0.85).

### الجدول (5)

يبين تحليل التباين الخاص بالانحدار المتعدد لفحص جودة توفيق أنموذج الانحدار الخطي المتعدد بين متغيرات التردد النفسي والارسال المتموج والاستقبال الارسال

المتغير	التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة F المحسوبة	نسبة الخطأ	الدلالة
التردد النفسي	الانحدار	0.61	2	0.30	0.41	0.66	معنوي
	الاطاء	7.38	10	0.73			
المجموع		8	12				

معنوي عند نسبة الخطأ (0.05) إذا كانت مستوى الخطأ يساوي أو أصغر من (0.05). من الجدول (5) يتبين:

بلغت قيمة اختبار (F) الخاص بالانحدار المتعدد لفحص جودة توفيق أنموذج الانحدار الخطي المتعدد بين متغير الارسال المتموج والاستقبال الارسال وبلغت قيمة (F) المحسوبة (0.41)، وبنسبة الخطأ مقدارها (0.66)، مما يدل على معنوية الفروق عند مستوى الدلالة (0.05).

الجدول (6) يبين قيم تقديرات الحد الثابت لمتغيرات الارسال المتموج والاستقبال الارسال في مؤشر التقدير وأخطائها المعيارية ومستوى دلالتها الحقيقي ودلالة الفروق

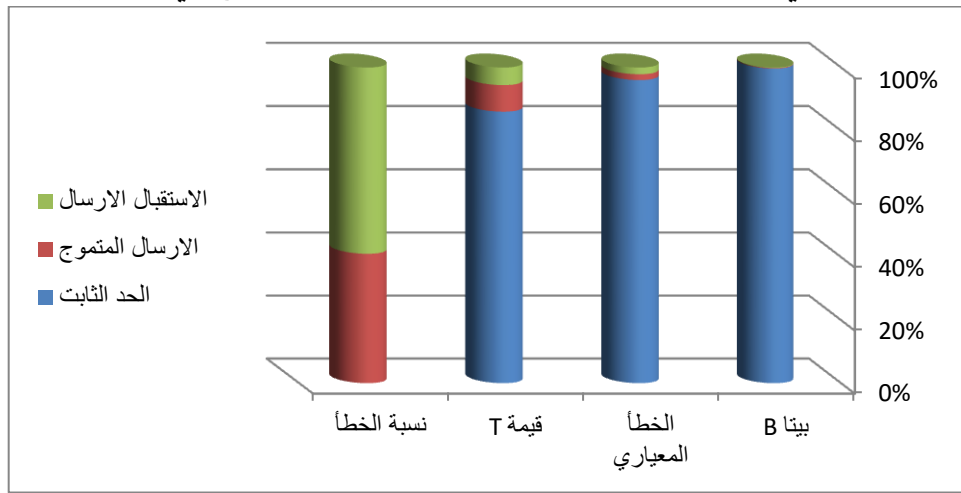
المتغيرات	بيتا B	الخطأ المعياري	قيمة T	نسبة الخطأ	الدلالة
الحد الثابت	65.99	7.24	9.11	0	معنوية
الارسال المتموج	0.12	0.15	0.89	0.39	عشوائي
الاستقبال الارسال	0.10	0.17	0.59	0.56	عشوائي

معنوي عند نسبة الخطأ (0.05) إذا كانت مستوى الخطأ يساوي أو أصغر من (0.05). من الجدول (6) يتبين:

◀ في الحد الثابت: بلغ المدار الأثر (65.99) بخطاء معياري مقداره (7.24)، في حين بلغت قيمة (T) المحسوبة (9.11) بنسبة خطأ مقدارها (صفر) مما يدل على معنوية الفروق بين مؤشر التقدير ومتغير التردد النفسي الفروق عند مستوى الدلالة (0.05).

◀ في متغير الارسال المتموج: بلغ المدار الأثر (0.12) بخطاء معياري مقداره (0.15)، في حين بلغت قيمة (T) المحسوبة (0.89) بنسبة خطأ مقدارها (0.39) مما يدل على عشوائية الفروق بين مؤشر التقدير ومتغير التردد النفسي الفروق عند مستوى الدلالة (0.05).

◀ في متغير الاستقبال الارسال: بلغ المدار الأثر (0.10) بخطاء معياري مقداره (0.17)، في حين بلغت قيمة (T) المحسوبة (0.59) بنسبة خطأ مقدارها (0.56) مما يدل على عشوائية الفروق بين مؤشر التقدير ومتغير التردد النفسي الفروق عند مستوى الدلالة (0.05). كما يوضح في الشكل (4).



الشكل (4) يوضح القيم الاحصائية للمتغيرات (الحد الثابت، الارسال المتموج، استقبال الارسال)

2-3 مناقشة نتائج:

1-2-3 مناقشة نتائج الانحدار المتعدد بين قيمة المتغيرات التردد النفسي والارسال المتموج واستقبالها:

يتبين من الجداول (2-6)، قيم معاملات الارتباط المتعدد متغير التردد النفسي، للإرسال المتموج والاستقبال الارسال لدى عينة البحث فقد اظهرت النتائج الى عشوائية الارتباطات بينهما، اذ بلغت قيمة اختبار (F) الخاص بالانحدار المتعدد لفحص جودة توفيق أنموذج الانحدار الخطي المتعدد بين متغير التردد النفسي والارسال المتموج والاستقبال الارسال فقد ظهرت نسبة الخطأ أكبر من نسبة الخطأ (0.05)

مما يدل على عشوائية الفروق، أما في الحد ثابت بلغت قيمة اختبار (F) الخاص بالانحدار المتعدد لفحص جودة توفيق أنموذج الانحدار الخطي المتعدد بين التردد النفسي والارسال المتموج وقيمة (F) المحسوبة (9.11)، ونسبة خطأ مقدارها (صفر) وهذا يدل على معنوية الفروق، وكذلك معامل الارتباط المتعدد بين التردد النفسي والارسال المتموج والاستقبال الارسال وجود علاقة العشوائية وهذه علاقة هي علاقة عكسية أي كلما زاد التردد النفسي عند العينة البحث كلما قلت دقة أداء مهارة الارسال المتموج واستقبالها.

ويعزو الباحثون وجود هذه علاقة إلى ضعف العامل النفسي لدى اللاعبين "إن من ابرز عوامل النجاح للفرق الرياضية هو العامل النفسي الذي يجب أن يستثمره المدربون ويجندوه لصالح اللاعبين الذي يجب أن يظهرون هادئين واثقين متفائلين كما ان ابرز عوامل النجاح يجب ان تكون نفسية وان يقوم الجهاز الفني بواجبه الكامل من أجل ان يدخل اللاعب اجواء اللقاء مبكرا ويكسب الثقة والتعاون والإحساس بالمسؤولية المشتركة للجميع" (ياسين، 2008، ص115). ويجب على المدربين أن يزرعوا الثقة في نفوس اللاعبين لأداء المهارات "أن اللاعبين الذين تعوزهم الثقة في النفس يقعون فريسة الفشل والخوف أثناء المباراة مما يؤدي الى الاضطراب النفسي" (علاوي ونصرالدين، 1987، ص483).

كما أن للخبرات المتراكمة دوراً كبيراً في عدم ظهور التردد النفسي عند اللاعبين فعلى المدرب إشراك اللاعبين بأكثر عدد من المباريات التجريبية وبهذا نضمن توفر خبرات النجاح وتجنب خبرات الفشل وهذا يتيح للرياضي تقييم قدراته مما يؤدي الى توجه الرياضي نحو الهدف وبالتالي نحو نتيجة وفي ضوء ذلك يقرر عدم التردد بالاستعانة بالخبرات السابقة" (محمد، 2004، ص132).

وهذا ما أكدته كلا من (نزار طالب وكامل طه) "اما التردد النفسي فأن للخبرة السابقة أثر مهم في تحديد حلة التي يتصف بها الرياضي، حيث أن الخبرة القليلة وقلة التجربة ستعرض الفرد لحالاتي حمى البداية وعدم المبالاة التي عادة ما تكون سمة التردد النفسي ظاهرة أو المخفية فيها، اما الرياضي الذي يتمتع بخبرة طويلة وممارسة كثيرة فإنه يكون مستعداً لخوض المباراة وعلى مختلف المستويات في درجة جيدة من الاستعداد" (طالب ولويس، 1993، ص247).

من خلال النتائج التي توصل اليها الباحثون اظهرت الدراسة وجود التردد النفسي لدى عينة البحث في اداء مهارة الارسال المتموج واستقبال الارسال. وأظهرت الدراسة وجود علاقة عكسية بين التردد النفسي واداء مهارة الارسال المتموج واستقبال الارسال. قلة الخبرة وعدم الثقة بالنفس ادت إلى زيادة التردد النفسي. ويوصي الباحثون، ان على المدربين العمل على معالجة كل العوامل التي تؤدي الى ظهور التردد النفسي.

والتأكيد على الإعداد النفسي للرياضيين باعتباره جانباً مهماً من جوانب الإعداد العام. والتأكيد على الجوانب النفسية في رفع الروح المعنوية والحماس والمثابرة والتحدي لدى اللاعبين.

#### المصادر والمراجع:

- احمد عبد المنعم ومحمد صبحي؛ الأسس التعليمية للكرة الطائرة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1997 .
- حسانين وآخرون؛ الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس البدني المهاري - والمعرفي - النفسي تحليلي، مركز كتاب للنشر، جامعة حلوان، القاهرة، 1997.
- رمضان ياسين؛ علم النفس الرياضي، ط1، الاردن، أسامة للنشر، 2008.
- صدقي نور الدين محمد؛ علم نفس الرياضة، ط1، مصر مكتب الجامعي الحديث، ٢٠٠٤.
- فراس حسن عبدالحسين؛ بناء مقياس للتردد النفسي في المجال الرياضي (بناء وتطبيق)، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة البصرة، 1999.
- محمد حسن علاوي ومحمد نصرالدين رضوان؛ الاختبارات النفسية والمهارية، مصر، دار الفكر العربي، 1987.
- نزار طالب وكمال طه لويس؛ علم النفس الرياضي، بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر، 1993.

ملحق (1) استمارة استطلاع آراء الخبراء والمختصين حول تحديد أهم فقرات مقياس التردد النفسي

الاستاذ الفاضل.....المحترم

تحية طيبة:

يروم الباحث القيام بإجراء البحث الموسوم بـ(دراسة نسبة المساهمة التردد النفسي بدقة مهارة الارسال المتزوج والاستقبال بالكرة الطائرة) ونظرا لما تتمتعون به من خبرة في مجال الرياضي يرجى من حضرتكم اختيار أهم الفقرات لمقياس التردد النفسي وذلك بوضع علامة (✓) التي تراها مناسب لأهمية الفقرات الذي سيتم تحديده.

مع التقدير والاحترام.....

الاسم والتوقيع:

اللقب العلمي:

مكان العمل والتاريخ:

## ملحق (1)

## استمارة الخبراء والمختصين حول تحديد أهم الفقرات مقياس التردد النفسي

ت	الاسم الثلاثي	التخصص	مكان العمل
1	أ.م.د. مجيد خدايش اسدي	القياس والتقويم	جامعة سليمانية كلية التربية البدنية والعلوم الرياضة الاساس
2	م.م. رائد فوزي فالح	التعلم الحركي	جامعة كرميان كلية التربية البدنية والعلوم الرياضة خانقين
3	م.د. ازيد علي حسن	بايوميكانيك	جامعة كرميان كلية التربية البدنية والعلوم الرياضة خانقين
4	م.م. عصام اكرام عباس	طرائق التدريس	جامعة كرميان كلية التربية البدنية والعلوم الرياضة كلار الاساس
5	م.م.د. عمر علي حسن	علم النفس الرياضي	وزارة التربية / محافظة ديالى / الخانقين

## ملحق (2)

## استمارة الفريق العمل المساعد

ت	الاسم	الاختصاص	مكان العمل
1	علي طالب حسين	معيد	جامعة كرميان كلية التربية البدنية والعلوم الرياضة خانقين
2	حيدر احسان علي	معيد	جامعة كرميان كلية التربية البدنية والعلوم الرياضة خانقين
3	فاطمة جاسم محمد	معيدة	جامعة كرميان كلية التربية البدنية والعلوم الرياضة خانقين
4	نارام علي عزيز	معيد	جامعة كرميان كلية التربية البدنية والعلوم الرياضة خانقين

ملحق (3)

استمارة تسجيل درجات اختبار الارسال المتموج و الاستقبال الارسال

الاستقبال الارسال										الارسال المتموج										الاسم	ت		
9	8	7	6	5	4	3	2	1		9	8	7	6	5	4	3	2	1					
																						1	
																							2
																							3
																							4
																							5
																							6
																							7
																							8
																							9
																							10
																							11
																							12
																							13

## ملحق (4)

## يبين مقياس التردد النفسي

عزيزي الطالب... يرجى الاجابة عن الفقرات الاتية باختيار الإجابة التي تنطبق عليك بدقة، علما انه لا توجد اجابة صحيحة واخرى خاطئة بل هي اجابات تقديرية خاصة بك، واجابتك بدقة وصدق حول الفقرات المذكورة يجعلنا على الطريق الصحيح لمساعدتك ومساعدة فريقك ، ولا يتوجب ذكر اسمك. مع التقدير ...

ت	الفقرات	تنطبق علي	تنطبق علي تماما	تنطبق علي احيانا	لا تنطبق علي	لا تنطبق علي تماما
1	أتردد عندما اشعر بضعف في المهارة المراد أدائها					
2	قوة الإرادة دافعي للأداء الجيد					
3	أتردد عندما أزال نشاطاً رياضياً لا أحبه ولا أريغب فيه					
4	أتردد في أداء الحركة الرياضية اذا شعرت أنها تسبب لي الإصابة					
5	امتلك خبرة وتجارب سابقة تجعلني لا أتردد في أداء التمارين والألعاب الرياضية					
6	إحساسي بالإرهاق والتعب يجعلني أتردد في مزاولته التمارين والألعاب الرياضية					
7	ثقتي بنفسني تجعلني لا أتردد في أداء القفز العامودي الى الماء على القدمين					
8	أتردد عندما يسخر البعض مني					
9	وجود الاجهزة المساعدة والمساعدين يجعلني لا أتردد في ممارسة الألعاب الرياضية					
10	ضعف علاقتي بالمدرّب تجعلني أتردد في أداء ممارسة اللعبة					
11	امتلك حيوية ونشاط يساعداني في ممارسة اللعبة					

					بسبب امتلاكي اعدادا نفسيا عاليا امارس الالعاب الرياضية بدون تردد	12
					شجاعتي تجعلني غير متردد في اداء الحركات الرياضية المختلفة	13
					درجة تعقيد الاجهزة وصعوبة الحركات تجعلني مترددا في اداها	14
					عندما اعرف الغاية من اللعبة فأنتني لا أتردد في أداءها	15
					أتردد في ممارسة اللعبة عندما اشعر بأني غير موظب على التدريب	16
					لا أتردد عندما أكون هادىء ومستقر نفسياً	17
					أتردد عندما يراودني شعور بالفشل	18
					تمتريني حالات اشعر فيها بعدم الرغبة في ممارسة الألعاب	19
					اشعر بالتردد في ممارسة اللعبة عندما لا احصل على حوافز معنوية	20
					خبرتي العملية والنظرية تجعلني لا أتردد في ممارسة الالعاب الرياضية	21
					أتردد عندما اتوقع ان مستواي سوف لن يكون بالمستوى المطلوب	22
					شعوري بالخوف من الفعالية والجهاز يسبب لي تردداً في الأداء	23
					إحساسي بالملل يبعدي عن مزاوله الالعاب الرياضية	24
					اقلق من اداء الفعالية	25
					لا أباي بنتيجة المباريات	26
					أتردد عندما يرتفع نبضي قبيل المباريات	27
					شخصيتي هي السبب في ترددي	28
					عندما يطلب مني اتخاذ قرار معين فأنتني بطيء في اتخاذه	29
					أهمية المنافسة تجعلني أشارك فيها	30
					التغير المفاجيء في العادات اليومية يجعلني لا ارغب بأداء الفعاليات الرياضية	31
					تعرضي للإجهاد يجعلني متردد في الاداء	32
					أتردد عندما يطلب مني منافسة لاعب أو (لاعبين) ذي شهرة	33
					أتردد عندما يطلب مني المشاركة في بطولات عالية المستوى	34

				عدم ارتياحي للحكام يجعلني أتردد في اداء الواجب المكلف به في المنافسة	35
				الفشل المتكرر يسبب لي التردد في ممارسة الرياضة	36
				أعدادي البدني غير الجيد يسبب تردي في الاداء	37
				شعوري بالارتباك وعدم الاستقرار يجعلني متردد في ممارسة اللعبة	38
				لا استطيع السيطرة على اعصابي في المواقف الحرجة	39
				نمطي الجسمي يجعلني أتردد في ممارسة اللعبة أو اداء التمارين	40
				عندما لا يكون احمائي جيداً فأنتي لا ارجب بممارسة اللعبة	41
				امتلك روحاً معنوية عالية تجعلني لاعبا غير متردد في الاداء	42
				أتردد عندما اسمع كلمات يشوبها الذم	43
				خجلي سبب تردي في ممارسة الألعاب الرياضية	44
				أنني متفائل بطبيعتي	45
				رداءة التجهيزات الرياضية التي اظهر بها في المنافسات تجعلني اتردد في الاداء	46
				الظروف المناخية تجعلني متردداً	47
				لا اشعر بالتردد من اداء الفعالية عندما امتلك روح الأمل في الفوز	48
				أتردد عندما أتعرض لإحباط ما	49
				كفاحي لا يجعلني مترددا في الأداء	50
				اشعر بالتردد في اداء الفعالية او التمرين عندما اشاهد جمهوراً غفيرا	51

تأثير تدريبات القدرة الارتدادية على بعض مكونات الدم وتركيز هورمون الكورتيزول والمستوى الرقمي لعدائي

عدو 400م

أ.م.د. سيروان حامد رفيق / جامعة حلبجة / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

### ملخص البحث

يهدف البحث الى : -اعداد تدريبات خاصة بأسلوب تدريبات القدرات الارتدادية في متغيرات البحث (قيد الدراسة) لعدائي 400م ثم التعرف على تأثير التدريبات القدرات الارتدادية في متغيرات البحث (قيد الدراسة) لعدائي 400 م.

وتمثل مجتمع البحث بعدائين بأعمار (20-22) سنة، يمثلون اندية محافظة السليمانية للموسم الرياضي (2019-2020) ويبلغ عدد أفراد مجتمع البحث (12) عداءٍ مختصين بفعاليتي عدو 400م حرّة وتم توزيعهم على مجموعتين الضابطة والتجريبية، وبالطريقة العمدية ، إذ مثلت المجموعة التجريبية 6 عدائي فعالية عدو 400م حرّة ، في حين مثلت المجموعة الضابطة 6 عدائي فعالية ركض 400م حرّة ، تقوم بتنفيذ التدريبات الخاصة للقدرة الارتدادية بصورة تختلف عما تنفذه المجموعة الضابطة. ثم توصل الباحث إلى مجموعة استنتاجات تتعلق بتنفيذ طرائق العمل للتحقق من الفرضيات الموضوعية. منها ساهمت التدريبات الخاصة الارتدادية في تطوير كفاية بعض مكونات الدم ،ونتيجة لذلك أظهرت نتائج معنوية في تحسين المستوى الرقمي لدى راكضي 400م.

استخدام جهاز لقياس معدل النبض أثناء الراحة ،ساهم في تقنين حمل التدريب الرياضي وشدته، مما انعكس على تكييف الأجهزة الداخلية ولاسيما الجهاز القلبي الوعائي ،لأن معدل النبض مؤشر لمستوى الحالة التدريبية، إذ يتناسب معدل النبض للرياضي أثناء الراحة تناسباً طردياً مع الإنجاز (أي كلما قل عدد ضربات القلب أثناء الراحة قل زمن الإنجاز) ،مما أدى إلى تطوير المستوى الرقمي للمجموعتين لراكضي (400م).

وعلى ضوء الاستنتاجات التي توصل إليها الباحث أوصى بمجموعة من التوصيات منها: توجيه اهتمام المدربين والرياضيين المتخصصين بفعالية (400م) إلى إجراء الفحوصات المختبرية للمؤشرات الوظيفية والمتغيرات الهرمونية بشكل دوري، للوقوف على الحالة الصحية. والاهتمام بزيادة الدراسات الهرمونية وعلى وجه الخصوص هورمون الكورتيزول؛ وذلك لدورها في توفير الطاقة خلال المجهود البدني المرتفع الشدة.

## **The effect of rebound ability training on some blood components, cortisol hormone concentration and the digital level of 400 runners**

### **Abstracts**

The research aims to: – Preparing special exercises for the regressive abilities training method in the research variables (under study) for the 400 runners, and then identifying the effect of the regressive abilities training on the research variables (under study) for the 400 runners. The research community was represented by runners aged between (20–22) years, representing the clubs of Sulaymaniyah Governorate for the sports season (2019–2020) The number of members of the research community is (12) runners specialized in the two activities of running the 400m freestyle, and they were distributed into two groups, the control and the experimental, and in a deliberate manner.). The experimental group represented 6 runners effectively run 400m freestyle, while the control group represented 6 runners in 400m freestyle running activity, carrying out special exercises for rebounding ability differently from what the control group did. Then the researcher reached a set of conclusions related to the implementation of the working methods to verify the objective hypotheses. Including the regressive special exercises contributed to the development of the adequacy of some components of the blood, and as a result showed significant results in improving the digital level of the 400m runners. The use of a device to measure the pulse rate during rest, contributed to the legalization of the load and intensity of sports training, which was reflected in the adaptation of the internal organs, especially the cardiovascular system, because the pulse rate is an indicator of the level of the training status, as the pulse rate of the athlete during rest is directly proportional to the achievement (that is, the less The number of heart beats during rest decreased the completion time), which led to the development of the

digital level for the two groups of runners (400m). In light of the conclusions reached by the researcher, he recommended a set of recommendations, including: directing the attention of coaches and athletes specialized in the effective (400 m) to periodically conducting laboratory tests for functional indicators and hormonal variables, to determine the health status. Interest in increasing hormonal studies, in particular cortisol; This is for its role in providing energy during high intensity physical exertion.

## 1 - التعريف بالبحث

### 1-1 مقدمة البحث وأهميته

أصبحت الدراسات التي تهتم بفسولوجيا الجسم البشري ووظائفه في المجال الرياضي من الأعمدة الأساسية التي يرتكز عليها تطوير الإنجازات الرياضية لمختلف الألعاب، ففعاليات ألعاب القوى من الفعاليات التي حظيت باهتمام كبير في مجال البحوث والدراسات الأمر الذي ساعد في الحصول على تطورات كثيرة في مجال التدريب الرياضي ، وان الأرقام القياسية التي وصل إليها الرياضيون في ألعاب القوى ما تتطلبه من تحمل للأداء يدل على أن المستويات العليا من القدرات البدنية والوظيفية التي يمتلكها الرياضيون كانت نتيجة للأبحاث المخبرية، وقد أسهم علم الفسيولوجيا الرياضي جنبا إلى جنب مع التدريب الرياضي والعلوم الأخرى ؛ فمن دون شك أن عملية التدريب عملية معقدة . فالتدريب اليومي لا يحسن عمل كل الأجهزة الفسيولوجية والوظيفية في الجسم ، ولا كل نظم الطاقة بشكل متساوٍ، لاختلاف درجة التحسن من جهاز إلى جهاز آخر ، ومن نظام طاقة إلى نظام طاقة آخر ، وفقا لمحتوى التدريب ودوامه وحجمه وشدته ، إذ إن الجسم يكون في حالة استقرار ، والهرمونات تعد من أهم العوامل المسؤولة عن هذا الاستقرار والتوازن في فعاليات الجسم المختلفة . فبرزت أهمية البحث في تعزيز المعرفة العلمية التي يستطيع من خلالها الرياضي من أداء الوظائف الحيوية بكفاءة في التدريب والمنافسة وصولا إلى الإنجاز ويعد التدريب الرياضي احد العمليات التي يجب التعامل معها بقدر من الجدية والاهتمام؛ بسبب تعامله مع كائن حي يتكون من بلايين الخلايا متمثلة بالأجهزة الوظيفية التي يتكون منها جسمه، وان التغير في اساليب التدريبية من الممكن توجيه

الانجاز الرياضي باتجاه الصحيح منها تدريبات القدرة الارتدادية التي تعد من التدريبات القوة العضلية حيث تفيد كثير من القدرات البدنية وان التدريب الرياضي المبرمج تقوي كثير من الجوانب منها البدني والفسولوجي وذلك لما يعنيه التدريب الرياضي من "عملية إحداث تكيفات (فسيولوجية) مناسبة في أجهزة الرياضي الحيوية طبقاً لظروف وطبيعة الرياضي المناسبة للوصول بالرياضي إلى الانجاز العالي في رياضته التخصصية (عائد فضل 1999، ص 248)

### ٢-١ مشكلة البحث

إنَّ مستوى التطور والتقدم، رياضة العاب القوى في قطرنا لا تلبى مستوى الطموح ، بسبب القصور في اعتمادنا على اتباع الأسلوب العلمي للتدريب، عن طريق إجراء التحليلات المختبرية و البيوكيميائية، والتي تبنى في ضوءها المناهج التدريبية وفق القدرات البدنية والمؤشرات الوظيفية للعدائين ، حيث أصبح من الأهمية أن يلم القائمون في مجال التدريب الرياضي بما يحدث داخل أجسام العدائين من تغيرات فسيولوجية وبيو كيميائية قبل المجهود العضلي واثناءه وبعده، ومدى تأثير ذلك على الأجهزة وانعكاسه على مستوى أداء العدائين أثناء التدريب والمنافسة. ولما كانت فعالية 400م تمتاز بالعمل الديناميكي السريع والذي يتطلب قدرأً عالياً من الكفاءة الوظيفية والبيو كيميائية التي تؤهل المتسابق إلى تحقيق الإنجاز بأقل زمن. لهذا السبب عمد الباحث إلى دراستها باستخدام اسلوب تدريبات قدرة الارتدادية للتعرف على التغيرات في مستوى مكونات الدم وهورمون كورتيزول وانجاز ركض 400م والتي يمكن أن تضيف مساهمة علمية فعالة إلى التدريب للوصول إلى معلومات أكثر دقة وشمولية .

### ٣-١ هدفا البحث

- 1- اعداد تدريبات خاصة بأسلوب تدريبات القدرات الارتدادية في متغيرات البحث (قيد الدراسة) لعدائي 400م
- 2- التعرف على تأثير التدريبات القدرات الارتدادية في متغيرات البحث (قيد الدراسة)

### ٤-١ فروض البحث:

- 1- هناك فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبليه والبعديه لمتغيرات البحث (قيد الدراسة)
- 2- هناك فروق ذات دلالة معنوية في الاختبارات البعديه لمتغيرات البحث (قيد الدراسة)

### ٥-١ مجالات البحث

- ١-٥-١ المجال البشري: عدائي 400م اندية محافظة السليمانية للمتقدمين

١-٥-٢ المجال الزمني للمدة من (2019/12/2) إلى (2020/3/20)

١-٥-٣ المجال المكاني: ملعب العاب القوى في السليمانية

الباب الثالث:

3- منهج البحث وإجراءاتها الميدانية:

3-1 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث.

3-2 مجتمع البحث وعينته:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية، وهي التي يتم اختيارها اختياراً حراً على أساس أنها تحقق أغراض الدراسة التي يقوم بها الباحث. (ذوقان عبيدات وآخرون، 1988 ص116) وتمثل مجتمع البحث بعدائين فئة المتقدمين، يمثلون اندية (البيشمركة وسيروان الجديد وسرجنار) للموسم الرياضي (2019-2020) ويبلغ عدد أفراد مجتمع البحث (12) عداءٍ مختصين بفعاليتي عدو 400م حرة وتم توزيعهم على مجموعتين الضابطة والتجريبية، وبالطريقة العمدية، إذ مثلت المجموعة التجريبية 6 عدائي فعالية عدو 400م حرة، في حين مثلت المجموعة الضابطة 6 عدائي فعالية ركض 400م حرة، تقوم بتنفيذ التدريبات الخاصة للقدرة الارتدادية بصورة تختلف عما تنفذه المجموعة الضابطة، إذ تم استبعاد لاعب واحد من كل مجموعة لتنفيذهم التجربة الاستطلاعية بحيث بقيت لكل مجموعة 5 لاعب، وقد شكلت عينة البحث من مجتمعه نسبة مئوية مقدارها 83.33%.

3-3 أدوات جمع المعلومات.

3-3-1 أدوات جمع البيانات:

3-3-1-1 الملاحظة:

الملاحظة هي أحد الطرق المهمة لجمع البيانات في البحوث وتعتمد على المشاهدة الهادفة للظواهر موضع الدراسة باستخدام الوسائل المناسبة والملائمة للضبط العلمي، سواء للقائم بالملاحظة أو الأشياء موضع الملاحظة. (علاوي و راتب، 1999، ص175). إذ لاحظ الباحث وأطلع على مستويات الاركاض السريعة ووجدها دون مستوى الطموح ولاسيما فعالية عدو 400م حرة، وقد يعود ذلك إلى عدم اتباع المنهج العلمي في التدريب. ونتيجة لاطلاع الباحث على كثير من الدراسات السابقة مع المصادر العربية والأجنبية وتحليل محتوى تلك الدراسات والمصادر ومحاولة الإلمام بها، مما ساعد الباحث في التعرف على واقع متغيرات البحث، وتكملة مما بدأه الآخرون خدمة للتقدم العلمي.

## 3-4-1-2 المقابلات الشخصية(\*)

أجرى الباحث العديد من المقابلات الشخصية مع ذوي الخبرة والاختصاص في مجال علم التدريب الرياضي والفلسفة الرياضية واختصاصي الكيمياء الحيوية والدم، وتمخضت عنها نتائج عدة بنيت على أساسها فكرة البحث وتحديد مشكلته ومنهجه العلمي المناسب.

## 3-5 الأجهزة والأدوات المستخدمة.

- أ- استمارة التسجيل.
- ب- ساعة توقيت الكترونية عدد (5)
- ت- ملعب ساحة وميدان.
- ث- حاسبة الكترونية نوع (Casio) يابانية الصنع.
- ج- حقن بلاستيكية (سرنجات) عدد (60) بحجم (5Cc).
- ح- تيوبات لحفظ الدم عدد (80) Plan tube .
- خ- قناني حاوية على مانع التخثر (EDTA) .
- د- قطن طبي ومواد معقمة.
- ذ- تورنيكات لربط الذراع.
- ر- حافظه تبريد.
- ز- موانع عدد 5
- س- شواخص عدد 10
- ش- مصطبات عدد 5
- ص- حاملة أنابيب Ruek
- ض- كئات لتحديد مستوى تركيز (هرمون الكورتيزول) .
- ط- جهاز الكتروني لقياس معدل النبض رسغي عدد (2) ألماني الصنع.

## 3-6 التجربة الاستطلاعية:

اجري الباحث تجربته الاستطلاعية يومي الأثنين الموافق 2019/12/3 والثلاثاء 2019 /12 /4 الساعة الثانية عشر ظهرا في ملعب الساحة والميدان في محافظة السليمانية على عينة تتكون من (2) عداء ،عداء

واحد لكل مجموعة من مجتمع البحث الأصلي، وبحضور أفراد عينة البحث وفريق العمل المساعد (\*\*). فقام الباحث بشرح أهمية الدراسة بالنسبة للاعبين والمدربين والمختصين في مجال التدريب والفلسفة الرياضية.

وكانت الهدف من التجربة الاستطلاعية بشكل عام هي:

- أ- صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة.
- ب- التعرف على كل المعوقات التي قد تصادف الباحث في التجربة الرئيسية.
- ت- معرفة فريق العمل المساعد لطبيعة عملهم.
- ث- استجابة أفراد العينة وتفاعلهم مع الاختبارات وملاءمتها لعينة البحث.
- خ- سهولة تنفيذ الوحدات التدريبية للبرنامج التدريبي .

### 3-7 مواصفات القياسات والاختبارات المستخدمة

#### 3-7-1 قياس تركيز هرمون الكورتيزول في الدم

**1- قبل الجهد:** تم سحب الدم من المجموعتين قبل الجهد (في حالة الراحة التامة) من قبل كادر طبي في مكان خاص للإجراءات المختبرية، وتم سحب الدم من كل لاعب بمقدار (5مل) من الوريد العضلي في منطقة العضد، وحسب أرقامهم المدرجة على أنابيب الاختبار ثم أفرغ الدم من الحقنة في أنابيب (تيوبات) المخصصة لكل مختبر ومن فعالية 400م وبمقدار (3مل) كتب عليها قبل الجهد. وتم إدخالها مباشرة في جهاز الطرد المركزي senter fugo بالقرب من مكان الاختبار. وبعد الانتهاء تم سحب السيرم عن الدم وإفراغه في أنابيب أخرى تحمل نفس تسلسل اللاعب كتب عليها قبل الجهد ثم حفظت في صندوق التبريد. أما (2مل) المتبقية من الدم في الحقن تم تفرغها مباشرة بقناني تحتوي على مادة مانعة للتخثر (EDTA) من أجل قراءة كريات الدم الحمراء والبيضاء، هموكلوبين الدم.

**2- بعد الجهد:** بعد أداء تمارين الإحماء من قبل العدائين للمجموعة الأولى والمتمثلة براكضي 400م تم اختبارهم وتسجيل زمن كل عداء عند وصوله إلى خط النهاية. وتم قياس معدل النبض مباشرة وتسجيله باستمارات خاصة لكل فعالية. وبعد مرور خمس دقائق تقريبا يتم سحب الدم بمقدار (5مل) إذ يشير ( محمد

\*\* تألف فريق العمل المساعد :

- 1- روند محمد علي - م.م، كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية /جامعة السليمانية .
- 2- زانا عزيز محمود - طالب دكتوراه ، كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية /جامعة حلبجة .
- 3- دلسوز عبيد نجم - طالبة ماجستير ، كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية /جامعة السليمانية .
- 4- كارزان عمر شريف - مشرف التربية الرياضية ، مديرية النشاط الرياضي والكشفي /السليمانية .

علي القط) و (بهاء الدين سلامة عن لين ولاي 1982 Lien and Lai) إلى أنها أفضل فترة يخرج بها حامض اللاكتيك من الدم إلى العضلات. (محمد علي ، 1999 ص 27). و(بهاء الدين سلامة 1999 ، ص 162) فضلا عن عدم تأثر قياس هورمون الكورتيزول في هذا الزمن، والسبب يعود إلى أن نصف عمر \* هرمون الإنسولين (40 دقيقة وهرمون الكورتيزول (24 دقيقة (علاوي وأبو العلا ، 1984، ص 431-436). واتبعت الاجراءات نفسها التي استخدمت قبل الجهد، ثم وضعت في أنابيب كتب عليها بعد الجهد وبنفس التسلسل لكل عداء.، واتبع الأسلوب نفسه مع المجموعة الضابطة .ولم يتم القياس بعد الجهد كل من متغيرات وكريات الدم الحمراء والبيضاء، وهيموكلوبين الدم . لعدم تأثرها بفترة قصيرة من الجهد وكما تشير إلى ذلك المصادر إذ يؤكد كل من(خريبط و مصلح، و حسين، 2002) أن الانتظام بالتدريب والتدريب الرياضي الدائم يؤدي إلى تكيف الدم وحدوث تغيرات في حجم الدم وكريات الدم والهيموكلوبين ( ريسان وعلى ، 2002 ، ص 69).

### 3- الإجراءات المختبرية

تم نقل عينات المصل المفروز مباشرة إلى المختبر المختص وتمت معاملتها كيميائيا عن طريق المواد الكيميائية (الكتات) الخاصة باستخراج تركيز هرموني الإنسولين والكورتيزول وحامض اللاكتيك في الدم وكما يلي:-

أ- قياس تركيز هورمون الكورتيزول: تم معاملة السيرم المفروز كيميائيا عن طريق المواد الكيميائية (الكتات) Kit الخاصة باستخراج تركيز هورمون الكورتيزول في الدم بواسطة جهاز (TOSOH AIA360) وكما في الملحق(3) إذ تم استخراج النتائج من قبل المختصين الكيميائيين و كما في الملحق (8) بعد قراءة النماذج Samples وكما في الملحق(4)

### 3-7-2 قياس المتغيرات الوظيفية لكل من كريات الدم الحمراء والبيضاء والهيموكلوبين قبل الجهد.

الأجراء المختبري: قيست مكونات الدم (كريات الدم الحمراء والبيضاء، وهيموكلوبين الدم) من خلال جهاز إل (PCE-210N) وكما في الملحق(3) لحساب العدد الكلي والتفريقي لخلايا الدم مما يسهل إعطاء (18) نتيجة في أنموذج واحد من الدم وخلال خمسة دقائق. بواسطة (كتات) خاصة إذ يتم أخذ مقدار (2مل) من الدم الذي تم حفظه في قناني حاوية على (EDTA) كمادة مانعة للتخثر، والخاص بكل لاعب من عينة البحث وحسب التسلسل المثبت على القنينة، بعد فتح الجهاز وفتح مفتاح الطاقة الكهربائية تجري عملية غسل الجهاز أوتوماتيكيا خلال بضع دقائق، وتجري عملية توصيل أنبوبة الدم في الماصة الخاصة بالجهاز، ويتم الضغط على الزر ابتداءً، فيقوم الجهاز بسحب الدم إلى الداخل وتجري الحسابات أوتوماتيكيا، وبعد دقائق تظهر النتائج على الشاشة، اضافة إلى أن الجهاز يقوم بطبع النتيجة أليا.

3-7-3 اختبار عدو 400م: الهدف: قياس المستوى الرقمي ل عدو 400م :

الأدوات المستخدمة: ملعب ساحة وميدان، ساعات توقيت عدد (5)، استمارات تسجيل.

وصف الأداء: يتم اختبار العدائين من وضع البداية من الوقوف. إذ يبدأ الاختبار عند سماع العدائين ايعاز (خذ مكانك). وبعد ذلك إشارة البدء والانطلاق، ثم تسجيل زمن كل متسابق في استمارة التسجيل الخاصة بكل فعالية.

3-9 أعداد التدريبات الخاصة .

قام الباحث بأعداد تدريبات خاصة لفعالية عدو 400م معتمدا على المصادر العلمية، ومستعينا بآراء بعض الخبراء والمختصين في مجال التدريب الرياضي والعباب القوى ينظر الملحق (6) وقد اشتملت تدريبات مختلفة ولمدة (12) أسبوعا وبواقع وحدتين تدريبية في الأسبوع وليومي (الاثنين والأربعاء) لفعالية عدو (400 م).

3-9-1 مواصفات التدريبات الخاصة

لقد تم تنفيذ التدريبات الخاصة للقدرة الارتدادية خلال فترة الأعداد الخاص وكما يلي:-

أ- تماثلت التدريبات الخاصة في وقت تنفيذ كل منهما وبواقع (2) وحدات تدريبية أسبوعيا ليومي الاثنين والأربعاء) ولمدة (12) أسبوعا.

ب- فعالية عدو 400م حرة تدرجاتها الخاصة من حيث الحجم التدريبي والشدة التدريبية ومدة الراحة التي تؤديها كل مجموعة.

ت- تم حساب الشدة عن طريق الزمن والمسافة وفقا لما يلي:-

الزمن المطلوب لركض المسافة عند الشدة المطلوبة(نوال العبيدي وآخرون، 2009ص26) أعتد الباحث

تحديد مدة الراحة بين التكرارات والمجاميع على نسبة العمل إلى الراحة مثلا 1 : 0.5 - 1 : 1 - 1.5:1 - 2:1 - 2.5:1 - 3:1 - 4:1. (محمد رضا ، 2008، ص123)و(خربيط ، 1991، ص262)

ث- تم تحديد الراحة بين التكرارات من خلال قياس معدل النبض بواسطة جهاز على شكل ساعة يدوية. برجوع معدل نبض بين تكرارات من 120\_130من نهاية مدة الراحة وهي عبارة عن مدة راحة غير كاملة.

خ- تم تحديد زمن الراحة بين المجموعات اعتماداً على الشدة للتمرين مثلا (100%) تكون (10:1) و(90%) تكون (9:1) و(80%) تكون (8:1) وهكذا وهي مساوية لعودة معدل النبض بين (100-120) ض/د.

Chad Waterbury ;, 2005: P: 110

د- بلغ مجموع الحجم المطلق × الشدة الجزئية (52071.3)، والحجم المطلق (566.04) للقسم الرئيس للفعالية (400م).

## 3-8 الاختبارات والقياسات القبلية

تم إجراء الاختبارات والقياسات القبلية في يوم الأربعاء الموافق 5 / 12 / 2019 وكما يلي:-

## أ- قياس قبل الجهد:

- قياس مستوى تركيز هرمون الكورتيزول .
- قياس كريات الدم الحمراء والبيضاء والهيموكلوبين.

## ب- قياس بعد الجهد

- قياس تركيز هرموني الكورتيزول .

ج- اختبار ركض فعالية عدو 400م حرة

## 3-9 تنفيذ التدريبات الخاصة

بعد الانتهاء من تنفيذ الاختبار القبلي (قبل الجهد وبعده) تم البدء بتنفيذ التدريبات الخاصة لمجموعتي البحث لفعالية عدو 400م حرة واستغرق البرنامج التدريبي (12) أسبوعاً وبواقع (2) وحدتين تدريبية في كل أسبوع ليومي (الأحد والأربعاء). ونفذت كل مجموعة (24) وحدة تدريبية إذ بدأ تنفيذ التدريبات الخاصة، يوم الأحد الموافق 2020/12/8 وانتهى، يوم الأربعاء الموافق 2020/3/1 .

## 3-10 الاختبارات والقياسات البعدية

بعد أن تم تطبيق التدريبات الخاصة المعدة ضمن المدة المحددة لها. أجريت الاختبارات والقياسات البعدية على عينة البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة ، لفعالية عدو 400م حرة بعد الانتهاء من تنفيذ المنهاجين التدريبيين يوم الثلاثاء الموافق 3 / 3 / 2020 وبنفس الوقت والأسلوب الذي أجريت في الاختبارات والقياسات القبلية .

## 3-11 الوسائل الإحصائية

استخدام الباحث الحقيبة الإحصائية SPSS للمعالجات الإحصائية في البحث.

## 4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

4-1 - عرض وتحليل نتائج قياسات متغيرات البحث للقياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية

الجدول (1)

المتغيرات	وحدة القياس	قبلي		بعدي		س ف	3ح2ف	المحتسبة	الجدولية	الدالة
		س	ع	س	ع					
الهيموكلوبين	g\ dl	13.525	0.618	14.131	0.381	0.413	0.149	2.688	2.477	معنوي
كريات الدم الحمراء	L\10 <sup>9</sup>	5.281	0.564	5.664	0.348	0.470	0.160	2.798		معنوي
كريات الدم البيضاء	L\10 <sup>9</sup>	6.680	2.018	7.875	1.717	1.178	0.877	1.330		غير معنوي
الكورتيزول قبل الجهد	Ng/M L	14.602	5.355	18.795	5.395	4.192	0.664	6.310		معنوي
الكورتيزول بعد الجهد	Ng/M L	13.090	3.339	19.334	2.754	6.244	1.608	3.882		معنوي
المستوى الرقمي 400م	ثا	59.742	1.469	56.342	1.054	3.400	0.321	10.577		معنوي

\* عند مستوى دلالة (0.05) تحت درجة حرية (1-7) =6

يبين جدول (1) وجود فروق ذات دلالة معنوية لهيموكلوبين وكريات الدم الحمراء بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي، وفروق غير دالة معنوية لنتائج الاختبارات القبلية والبعدي لكريات الدم البيضاء للمجموعة التجريبية 400م، ويتضح ذلك من مقارنة قيمة (ت) المحتسبة مع قيمة (ت) الجدولية.

#### 4-2-2 مناقشة نتائج القياسات لمتغيرات مكونات الدم للمجموعة التجريبية (400م)

من خلال الجدول (1) أظهرت النتائج فروقا ذات دلالة معنوية في القياسات القبلية والبعدي لهيموكلوبين الدم، ولصالح القياسات البعدي. لأفراد عينة البحث للمجموعة التجريبية إلى كون العلاقة المتبادلة بين هيموكلوبين الدم وكريات الدم الحمراء، فهيموكلوبين الدم له تأثير كبير في الوظائف التنفسية وعملية نقل الغازات، مما يعضد الوظيفة الرئيسية لكريات الدم الحمراء لارتباط الأوكسجين بالهيموكلوبين، حيث يشكل نسبة (4%) من حجم الخلية الحمراء، فضلا عن التدريب المنظم الذي نفذته عينة البحث وهذا ما أكدته (علي بن صالح الهرهوري) على "أن التدريب المنتظم يؤدي إلى زيادة كمية الهيموجلوبين الذي يستخدم كاحتياطي لنقل الأوكسجين فضلا على زيادة نسبة الكثير من المواد العضوية والأملاح المعدنية ذات التأثير الإيجابي في العمل العضلي).

(الهرهوري، 1994، ص27) وهذا ما يشير إليه (بهاء الدين سلامة) إذ "تثبت أن الحجم الكلي للهيموكلوبين الدم وعدد الخلايا تكون أعلى لدى الرياضيين المدربين جيداً ، وهذا يعني زيادة في السعة الأوكسجينية لتلبية احتياجات الجسم والعضلات العاملة. (سلامة، 2000، ص92)

فيما يعزو الباحث أسباب الفروق المعنوية لنتائج قياسات كريات الدم الحمراء في القياسات القبلية والبعديّة ولصالح القياسات البعدية لأفراد عينة البحث للمجموعتين إلى أن متطلبات تدريب فعالية (400م) هو مزج بين التدريبات اللاهوائية والهوائية والزيادة تكون للتدريبات اللاهوائية المتمثلة بالقدرات الارتدادية من حجم التدريب الكلي ، للمحافظة على معدل السرعة حتى نهاية السباق والتغلب على التعب. "أن تدريبات التحمل الخاص تزيد من حجم الدم نتيجة زيادة في كريات الدم الحمراء مما يؤدي إلى زيادة السعة الأوكسجينية لتلبية احتياجات الجسم والعضلات العاملة ، وهي زيادة طبيعية لزيادة كفاءة الدم على حمل أكبر كمية من الأوكسجين" ومما تقدم يتضح بأن كل ما ذكر سلفاً يتفق مع نمط التدريبات التي نفذها أفراد عينة البحث والتي بنيت على أساس تحمل سرعة الأداء وما يصاحبه من عجز في الأوكسجين". (عبد الرحمن زاهر ، 698، 2011)

أما نتائج كريات الدم البيضاء والتي أظهرها جدول (3) فتبين عدم وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لأفراد عينة البحث ، لعدم اشتراك كريات الدم البيضاء بصورة رئيسة في إنتاج الطاقة وظيفتها دفاعية أو مناعية، وهذا ما أشار إليه كل من (سميعة خليل) و(طلال خريسات) " أن الوظيفة الأساسية لخلايا الدم البيضاء هي الدفاع عن الجسم ضد الجراثيم والمكروبات التي تغزو الجسم وتسبب الأمراض، حيث تزداد أعداد هذه الخلايا عند دخول جرثومة الى الجسم، وتهاجمها بطريقة الالتهام الخلوي Phagoeytosis حيث تحيط الكريات بها ثم تبتلعها وتهضمه وتموت الكريات البيضاء في هذه العملية، وتكون المادة الصفراء (الصديد) Pus وهكذا يتم تخليص الجسم من الجراثيم الضارة. وفي بعض الأمراض المعدية يصبح عمل الكريات البيضاء أسهل بمساعدة مواد تسمى الأجسام المضادة Antibody الموجودة في البلازما وبهذه الطريقة تتمكن الكريات البيضاء من أداء وظيفتها بسرعة أكبر (سميعة خليل، 140، 2008) و(طلال خريسات، 79، 2006) بينما يفسر وظيفتها (غايوتون وهول، 515، 1997)) "أن كريات الدم البيضاء تعتبر الوحدات المحركة للجهاز الوقائي في الجسم إذ تنتقل هذه الخلايا بعد إنتاجها بواسطة الدم إلى مختلف أقسام الجسم فتوفر بذلك دفاعاً سريعاً وقوياً ضد العوامل المعدية ". (فضلاً عن ارتفاع الحالة الصحية للدور الذي تلعبه المنظمات الحيوية في المحافظة على قيمة PH الدم لوجود علاقة متبادلة بين النوع المحبب من كريات الدم البيضاء وPH الدم وكما أشار إلى ذلك (عبد الرحمن فطاير، 137، 2000)) "إلى أن العدد المطلق لكريات الدم البيضاء المتعادلة تزداد بارتفاع حامضية الدم".

و يعزو الباحث أسباب الفروق الدالة معنويا لهرمون الكورتيزول للمجموعة التجريبية (400 م) في القياسات القبلية قبل إعطاء المنهاج إلى أن إفرازات هرمون الكورتيزول تعتمد على شدة المثير وفترة دوامه ، وهذا ما أكده (بهاء الدين سلامة) على أن معظم الاستجابات الهرمونية تعتمد على شدة التمرين ودوام التمرين البدني فالاستجابات السريعة تكون أكثر حساسية لشدة التمرين (وهذا ما نتج في فعالية 400م) بينما الاستجابات المتأخرة تعتمد على فترة دوام التمرين فضلا عن أن استجابة هرمون الكورتيزول للمجهود البدني الذي يعادل 50 إلى 70% من الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسيجين  $Vo_2 \max$ . وأن مستوى الكورتيزول في الدم يتغير من وقت لآخر نتيجة استجابته لعملية التمثيل الغذائي. ( بهاء الدين سلامة ؛ 1994، 182-183)

فيما يعزو الباحث الفروق الدالة معنويا للقياسات القبلية والبعدي بعد البرنامج إلى فعالية المنهج التدريبي الذي تم تنفيذه والذي يعتمد على تمرينات تحمل القوة، أثناء الجهد القصوي أو القريب من القصوي و العجز الأوكسجيني (اللاكتيكي ، ما ينتج عنه تحفيز هرمون الكورتيزول وهذا ما أكده علماء الفسيولوجيا أمثال" (لامب 1984، اتكو 1983، فوكس وماتيسوس 1981، أبو العلا عبد الفتاح 1997) إلى أن استجابات هرمون الكورتيزول سريعة وتمت هذه الاستجابة خلال الدقائق الأولى من بداية المجهود البدني". ( احمد علي ومجدي زكريا ، ، 2001، 37)

تبين من الجدول (1) نتائج المستوى الرقمي لعدائي (400 م) للمجموعة التجريبية وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبارات البعدي، ويعزو الباحث أسباب ذلك إلى العديد من العوامل التي شاركت جميعها في تحقيق التطور في المستوى الرقمي. فحسن اختيار متغيرات البحث، وارتباط أحدهما بالآخر من الناحية البدنية والوظيفية، أحدث تطورا ملموسا للإنجاز ،وهذا ما أشار إليه (علي بن صالح الهرهري، 300، 1994) "قالذي ذكر أن أفضل ما يمكن أن يتوصل إليه الرياضي من خلال تدريبات المطاولة ومقاومة التعب والتغلب عليه هو قدرته على إنتاج الطاقة في ظروف اللا أوكسجينية، الأمر الذي يرفع من قدرته وإمكاناته ليكون مؤهلا لتجاوز الصعوبات في التدريب والمنافسة، لتحقيق أفضل النتائج الرياضية). فضلا عن اعتماد التدريبات القدرة الارتدادية وهو تدريب الخاص لفعاليات ركض وما يمتاز أداءهما بشدة شبه القصوى أو القريبة من القصوى، فضلا عن استخدام 3 وحدات تدريبية في الأسبوع والتي ساهمت في إحداث التطور في المستوى الرقمي، وهذا ما يناسب تحمل سرعة الأداء وهذا ما يؤكد (أبو العلا وأحمد نصر الدين 219، 1993) الذي أتفقوا أن "تدريبات تحمل السرعة تؤدي بواقع 2-3 وحدات أسبوعيا". مما انعكس على تعزيز تحسن سرعة تحمل الأداء ولاسيما في جزء الأخير من مسافة السباق لفعالية ركض (400) والتي يعتمد عليها الإنجاز، وهذا

ما وضعه (قاسم حسن حسين) "ضرورة التدريب على المطاولة الخاصة لارتباطها بالإنجاز فكلما تطورت المطاولة الخاصة تطور الإنجاز، لأن سرعة الراكض ستكون خاصة ومشابهة لسرعة الركض في السباقات." (سعد منعم، 2004، 646،) و يمكن القول أن أهداف وفروض البحث قد وجدت حيزا مناسباً في هذا البحث وعلى أساس معطيات معنوية في المستوى الرقمي لراكضي (400م)

#### 4-2 - عرض وتحليل نتائج قياسات متغيرات البحث للقياسات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة

##### الجدول (2)

نتائج قياسات متغيرات البحث للقياسات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة

المتغيرات	وحدة القياس	قبلي		بعدي		س ف	3ح2ف	المحتسبة	الجدولية	الدلالة
		س	ع	س	ع					
الهيموكلوبين	g\ dl	13.632	0.587	14.525	0.297	0.387	0.178	2.524	2.477	معنوي
كريات الدم الحمراء	$\times 10^9$	5.261	0.494	5.453	0.278	0.443	0.169	3.798		معنوي
كريات الدم البيضاء	$\times 10^9$	6.134	2.112	7.567	1.672	1.125	0.798	1.257		غير معنوي
الكورتيزول قبل الجهد	Ng/ML	12.714	2.000	13.857	3.655	2.142	1.247	1.682		غير معنوي
الكورتيزول بعد الجهد	Ng/ML	12.851	2.514	13.684	2.817	3.875	1.432	2.674		غير معنوي
المستوى الرقمي 400م	ثا	58.654	1.365	57.141	1.045	2.52	0.311	6.577		معنوي

\* مستوى الدلالة (0.05) تحت درجة حرية (7-1) = 6 .

يبين جدول (2) وجود فروق ذات دلالة معنوية لهيموكلوبين وكريات الدم الحمراء بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي، وفروق غير دالة معنوية لنتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لكريات الدم البيضاء للمجموعة التجريبية 400م، ويتضح ذلك من مقارنة قيمة (ت) المحتسبة مع قيمة (ت) الجدولية ويعزو الباحث عدم معنوية الفروق لهرمون الكورتيزول في القياسات قبل الجهد إلى أن جميع هرمونات الطاقة

(الكاتيكولامين، والجلوكاجون، والكورتيزول وغيرها) تستجيب بعد الجهد البدني المرتفع (بمعنى آخر يمكن تحفيزها نتيجة مثير) لذلك يطلق على تلك الهرمونات بهرمونات الضغط(المتضادة)، فضلا عن أن المنهاج التدريبي قد رفع من الحالة الوظيفية والصحية لعينة البحث، وهذا ما أشار إليه (أحمد حشمت وناذر حسين، 2001، 32) أن زيادة تركيز هرمون الكورتيزول في أثناء الراحة علامة من علامات التدريب الزائد. فيما بين الباحث عدم وجود فروق في القياسات بعد الجهد إلى أن هذه القياسات تمت بعد المجهود البدني المرتفع الشدة والتي نتج عنها زيادة تركيز هرمون الكورتيزول في القياسات البعيدة للمجموعة الضابطة، وهذا ما يفسره (عبد الرحمن عبد العظيم، 2010، 146) "ففي بداية العمل العضلي يستمر إفراز الكورتيزول مع هرمونات أخرى، حيث يساعد ذلك على اندفاع الجلوكوز بالدم من جلوكوز الكبد وبعد الاستمرار والتكيف مع شدة التمرينات يهبط معدل إفراز هرمون الكورتيزول ويستمر إفراز الابنفيرين والنوابنفيرين . كما تبين من الجدول (2) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية في المستوى الرقمي للمجموعة الضابطة وإذا قارنا بالمجموعة التجريبية لنرى ان هنالك فرقا قليلا من ناحية المستوى الرقمي ولكن بسبب المنهاج التدريبي المتبع من قبل المدرب حدثت الفرق والتطور في المستوى الرقمي ويتضح ذلك بمقارنة قيمة (ت) المحتسبة مع قيمة (ت) الجدولية ، ويعزو الباحث أسباب ذلك إلى المنهاج التدريبي المتبع للمجموعة الضابطة.

#### 4-3- عرض وتحليل ومناقشة نتائج القياسات البعيدة لمتغيرات البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية

##### الجدول (3) نتائج القياسات البعيدة لمتغيرات البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية

المتغيرات	وحدة القياس	بعدي (الضابطة)		بعدي (التجريبية)		3ح ف	3ح ف	الجدولية	الدالة
		ع	س	ع	س				
الهيموكلوبين	g\dl	14.525	0.297	14.131	0.381	0.376	0.140	2.477	معنوي
كريات الدم الحمراء	$10^9$	5.453	0.278	5.664	0.348	0.464	0.170	2.754	معنوي
كريات الدم البيضاء	$10^9$	7.567	1.672	7.875	1.717	1.087	0.786	1.231	غير معنوي
الكورتيزول قبل الجهد	Ng/ML	13.857	3.655	18.795	5.395	3.998	0.765	6.311	معنوي
الكورتيزول بعد الجهد	Ng/ML	13.684	2.817	19.334	2.754	6.112	1.678	3.757	معنوي
المستوى الرقمي 400م	ثا	57.141	1.045	56.342	1.054	3.543	0.311	8.453	معنوي

\* مستوى الدلالة (0.05) تحت درجة حرية (1-7) = 6 .

يبين جدول (3) وجود فروق ذات دلالة معنوية لهيموكلوبين وكريات الدم الحمراء وهورمون الكورتيزول قبل وبعد الجهد بين الاختبار البعدي للمجموعتين ، وفروق غير دالة معنوية لنتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين لكريات الدم البيضاء للمجموعة ، ويتضح ذلك من مقارنة قيمة (ت) المحتسبة مع قيمة (ت) الجدولية.

ويعزو الباحث ذلك الى التغيرات الحاصلة نتيجة للمنهج التدريبي المتبع مراعيًا جميع المتغيرات الوظيفية في البحث وبالاعتماد على اسلوب التدريب الارتدادي بطريقة التدريب الفكري ، وأن الآلية الفسيولوجية في تمارين القوة الارتدادية هي حصول دائرة الاستطالة - التقصير بالعضلات العاملة (Dehnung-Verkürzungs-Zyklus) ومختصرها هو (DVZ)، وهذا يعني تبديل العمل العضلي السريع جداً من الانقباض اللامركزي إلى الانقباض المركزي، وبذلك فإن الآلية الفسيولوجية هذه أي دائرة الاستطالة - التقصير (DVZ) هي الأساس فيها وأن القوة الانفجارية العضلية سوف لن تتحقق جراء الانقباض العضلي المركزي فقط، بل جراء الانقباض العضلي اللامركزي للمجموعة العضلية نفسها وجراء جميع القوى المطاطة المخزونة في العضلات والأوتار والأربطة، وذلك كبدائية تجميع لمثيرات انعكاسية عالية في جميع تلك الأنسجة" ( Komi, P. ; Häkkinen, K. ، 1989، 167) حيث ذكر بأنها تلك القدرة العضلية الفسيولوجية التي تخزنها العضلات العاملة جراء إنقباضها لامركزيًا أولاً ثم تقود إلى تقوية العمل العضلي الرئيسي في الإنقباض العضلي المركزي لها ثانياً، ويطلق عليها بالقوة الارتدادية أو القوة البلايومترية كما أطلق عليها سابقاً. لذلك فإن القوة الارتدادية (Reaktivkraft) سوف تعتمد بجانب القوة القصوى والقدرة على الإنقباضات العضلية السريعة على قدرة الشد والتقشير الارتدادي المفاجيء، وهذه تعتمد أيضاً على مستوى التوافق العصبي العضلي وعلى الفعل الإنعكاسي لمرحلة الإستطالة والتمدد الحاصل للألياف والأوتار والأربطة وعلى ما يسمى بالصلابة العضلية جراء الإنقباض اللامركزي الحاصل لها. لذلك فإن القوة الارتدادية هذه سوف تعتمد على عدد العضلات العاملة ، وعلى قوة تنشيطها الداخلي وبعض وظائف الاجهزة الجسم الداخلية وعلى مكونات الدم وبعض من الهورمونات" ( Hohmann, A. ; Lames, M. ; Letzelter, M. ، 2007، 56)

كما تبين من الجدول (3) نتائج المستوى الرقمي لراكضي (400م) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين البعدي للمجموعتين ، ويعزو الباحث أسباب ذلك إلى العديد من العوامل التي شاركت جميعها في تحقيق التطور في المستوى الرقمي. فحسن اختيار متغيرات البحث ، وارتباط أحدهما بالآخر من الناحية البدنية والوظيفية، أحدث تطوراً ملموساً للإنجاز ، وهو مردود جوهري وأساسي للتدريبات الخاصة لتحمل سرعة الأداء بأسلوب التدريبي المتبع في البحث وهي تدريبات القدرة الارتدادية، وهذا ما أشار إليه (علي بن صالح الهرهري) "الذي ذكر أن أفضل ما يمكن أن يتوصل إليه الرياضي من خلال تدريبات المقومة والتغلب عليه هو قدرته على إنتاج الطاقة في ظروف اللا أوكسجينية واللاوكسجينية، الأمر الذي يرفع من قدرته وإمكاناته ليكون مؤهلاً لتجاوز الصعوبات في التدريب والمنافسة، لتحقيق

أفضل افضلا عن اعتماد التدريب الخاص لفعالية ركض(400م) وما يمتاز أداءهما بشدة شبه القصى أو القريبة من القصى، وعلاقته بتحمل السرعة(صفة مركبة من التحمل والسرعة) والمرتبطة بنظام الطاقة اللاهوائي(اللاكتيكي) أدى إلى حدوث التكيف الفسيولوجي لعجز الأوكسيجين وتراكم حامض اللاكتيك من خلال الاستنزاف العميق للطاقة المخزونة في العضلات لتأخير ظهور التعب، وأعتمد الباحث علي معدل النبض (120-130) بين التكرارات، كالراحة الغير كاملة للاستدلال الاستشفاء، وهذا ما أشار إليه(مهند حسين البشتاوي واحمد ابراهيم)"أن علم التدريب استطاع تقنين الراحة غير الكاملة بين موجات الحمل إذ تراعى فيها الفروق الفردية، فإن إنهاء فترة الراحة غير الكاملة يكون عند هبوط معدل النبض، لنتائج الرياضية). (الهرهوري، 1994،300،) بعد إنهاء الحمل السابق إلى مستوى ما بين 120-130نبضة في الدقيقة". (البشتاوي و الخواجا، 2005، 144) وهذا ما يفسره(محمد رضا ابراهيم)"فإن طريقة استعمال معدل النبض يمكن أن يساعد المدرب في حساب الشدة التدريبية كمقياس موضوعي لتقييم ردود أفعال أعضاء وأجهزة جسم الرياضي الوظيفية لمثيرات التدريب" (محمد رضا، 113، 2008) فضلا عن استخدام وحدتين تدريبيه في الأسبوع والتي ساهمت في إحداث التطور في المستوى الرقمي، وهذا ما يناسب تحمل سرعة الأداء وهذا ما يؤكد (أبو العلا أحمد وأحمد نصر الدين سيد) الذي أتفقوا أن "تدريبات تحمل السرعة تؤدي بواقع 2-3 وحدات أسبوعيا". (أبو العلا ونصرالدين، 1993،219) مما انعكس على تعزيز تحسن سرعة تحمل الأداء ولاسيما في جزء الأخير من مسافة السباق لفعالية ركض(400م) والتي يعتمد عليها الإنجاز، و يمكن القول أن أهداف وفروض البحث قد وجدت حيزا مناسباً في هذا البحث وعلى أساس معطيات معنوية في المستوى الرقمي لعدائي (400 م).

3- تشكيل الأحمال التدريبية المنظمة بطريقة التدريبي مرتفع الشدة وبأساليب متنوعة، بهدف تنمية الجهاز القلب الوعائي ومكونات الدم باعتباره الأكثر أهمية ومساهمة في تطوير وظائف الفسيولوجية للجسم، مما ساعد على تحسين نسبة هورمون الكورتيزول وزيادة معدل إنتاج كريات الدم الحمراء وهميموكلوبين الدم و بذلك ازدادت كفاءتها على حمل الاوكسيجين. بالإضافة إلى ارتفاع الحالة الصحية للاعبين، بانخفاض لزوجة الدم(PCV)، وزيادة القدرة المناعية لكريات الدم البيضاء للمجموعتين لعدائي(400م).

4- حدوث تطور واضح في المستوى الرقمي لراكضي (400 م) من خلال الفروق المعنوية بين الاختبارات القبلية والبعدي ولصالح الاختبارات البعدية لدى عينة البحث للمجموعتين (400م).

## الاستنتاجات والتوصيات

## الاستنتاجات

توصل الباحث إلى مجموعة استنتاجات تتعلق بتنفيذ طرائق العمل للتحقق من الفرضيات الموضوعية.

1- ساهمت التدريبات الخاصة الارتدادية بطريقة الفترتي مرتفع الشدة، تطوير كفاية بعض مكونات الدم في أدائه للتدريب، ونتيجة لذلك أظهرت نتائج معنوية في تحسين المستوى الرقمي لدى عدائي 400م.

2- استخدام جهاز لقياس معدل النبض أثناء الراحة، ساهم في تقنين حمل التدريب الرياضي وشدته، مما انعكس على تكيف الأجهزة الداخلية ولاسيما الجهاز القلبي الوعائي، لأن معدل النبض مؤشر لمستوى الحالة التدريبية، إذ يتناسب معدل النبض للرياضي أثناء الراحة تناسباً طردياً مع الإنجاز (أي كلما قل عدد ضربات القلب أثناء الراحة قل زمن الإنجاز)، مما أدى إلى تطوير المستوى الرقمي للمجموعتين لعدائي (400م).

## التوصيات

وعلى ضوء الاستنتاجات التي توصل إليها الباحث أوصى بمجموعة من التوصيات موضحة في هذا الباب وكما يأتي:

1- توجيه اهتمام المدربين والرياضيين المتخصصين بفعالية (400م) إلى إجراء الفحوصات المختبرية للمؤشرات الوظيفية والمتغيرات الهرمونية بشكل دوري، للوقوف على الحالة الصحية.

2- تنظيم البطاقة الصحية للاعبين ولاسيما لاعبي المستويات العليا تسجل فيها القياسات الوظيفية والفسيولوجية لأجهزة الجسم الحيوية فضلاً عن معلومات صحية أخرى.

3- الاهتمام بزيادة الدراسات الهرمونية وعلى وجه الخصوص هرمون الكورتيزول؛ وذلك لدورها في توفير الطاقة خلال المجهود البدني المرتفع الشدة.

- 4- يجب على المدربين والرياضيين المتخصصين في فعاليات عدو 400م إلى معرفة نوعية الطاقة التي يعملون بها أثناء الأداء، وما هي العناصر الغذائية التي تدخل في زيادة كميات الخزين منها.
- 5- استخدام قياسات تركيز مكونات الدم والهورمونات للاعبين وبصفة دورية لأنها المرآة والكاشف الحقيقي للحالة التدريبية التي من خلالها يستطيع المدرب تقنين الأحمال التدريبية .
- 6- الاهتمام بتدريبات الارتدادية لما له من تأثير في متغيرات مكونات الدم ولاسيما كريات الدم الحمراء وهيموكلوبين الدم وهورمون الكورتيزول ومستوى الرقمي لراكضي المسافات القصيرة والمتوسطة.
- 7- إجراء بحوث مشابهة بتطبيق التدريبات التي وضعها الباحث ولفئات عمرية مختلفة للتعرف على تأثير التدريب الرياضي في مختلف أجهزة الجسم الحيوية.

## المصادر

- (1) - أبو العلا احمد عبد الفتاح و احمد نصر الدين السيد؛ فسيولوجيا اللياقة البدنية، ط2 (القاهرة، دار الفكر العربي، 2003)
- (2) احمد نصر الدين السيد؛ فسيولوجيا الرياضة نظريات وتطبيقات، ط1: ( القاهرة، دار الفكر العربي، 2003،
- (3) احمد حشمت ونادر حسن؛ فسيولوجيا التعب العضلي، (القاهرة، ب. م، 2001)
- (4) احمد علي حسن ابراهيم ومجدي زكريا محمود زكي؛ (استجابة الكاتيكولامين للمجهود البدني متدرج الشدة ببعض المتغيرات الكيميوحيوية لدى الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي)، (المجلة العلمية، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، العدد التاسع والثلاثون، 2001)
- (5) امين عطا حسن الغريباوي؛ دراسة بعض مكونات الدم الرياضي الألعاب الفرقية ومدى تأثير التدريب عليها: (رسالة ماجستير، جامعة البصرة كلية التربية الرياضية، 1993)
- (6) بهاء الدين ابراهيم سلامة؛ الخصائص الكيميائية لفسيولوجيا الرياضة، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2008،

- (7) بهاء الدين إبراهيم سلامة؛ التمثيل الحيوي للطاقة الهوائية واللاهوائية للاعبين التحمل والسرعة، (القاهرة، نشرة العاب القوى، العدد الرابع والعشرون، مركز التنقية الإقليمي، 1999)
- (8) بهاء الدين إبراهيم سلامة؛ التمثيل الحيوي للطاقة في المجال الرياضي مصدر سبق ذكره، 1999
- (9) بهاء الدين إبراهيم سلامة؛ فسيولوجيا الرياضة، ط2: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1994)
- (10) -خالد الكبيسي؛ علم وظائف الأعضاء: ط1 (عمان، دار وائل للنشر، 2002)
- (11) ذوقان عبيدات ( وآخرون) ؛ البحث العلمي - مفهومه - أدواته وإساليبه: (عمان، دار الفكر، 1988)
- (12) ريسان خريبط مجيد وعلى تركي مصلح؛ فسيولوجيا الرياضة: (بغداد، ب.م، 2002)
- (13) ريسان خريبط مجيد؛ التحليل البيوكيميائي والفلسفي في التدريب الرياضي: (البصرة، مطبعة دار الحكمة، 1991)
- (14) سميرة خليل محمد؛ مبادئ الفسيولوجيا الرياضية، ط1: (بغداد، شركة ناس للطباعة، 2008)
- (15) -سعد منعم نافع الشخيلي؛ مجموعة بحوث منشورة (بغداد، مكتب الكوثر للطباعة والنشر، 2004)
- (16) شبيب نعمان السعدون؛ موسوعة ألعاب القوى العالمية: ط1 (عمان، دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع، 2011)
- (17) طلال الخريسات واسامة الرطروط؛ الوجيز في علم وظائف الأعضاء (الفسيولوجي)، ط1: (عمان، مكتبة المجتمع العربي، 2006)
- (18) عائد فضل ملحم ؛ الطب الرياضي والفسيولوجي قضايا ومشكلات معاصرة : (عمان، دار الكندي للنشر، 1999)
- (19) عبد الرحمن عبد الحميد زاهر؛ موسوعة فسيولوجيا الرياضة : ط1 (القاهرة مركز الكتاب للنشر ، 2011)
- (20) عمار جاسم مسلم؛ ؛ قلب الرياضي؛ (بغداد، شركة أب للطباعة الفنية المحدودة، 2006)
- (21) عبد الرحيم محمد عشير وصباح ناصر العلوجي؛ علم الغدد الصم والتكاثر، (بغداد، بيت الحكمة، 1989)
- (22) زكي درويش، فن العدو والتتابع،: (دار المعارف، مصر، 1987)
- (23) قاسم حسن حسين، وإيمان شاكر: الأسس الميكانيكية والتحليلية والفنية في فعاليات الميدان والمضار، (عمان ، دار الفكر ، 2000)

- (24) قاسم حسن حسين؛ الفسيولوجيا مبادئها وتطبيقاتها في المجال الرياضي: (بغداد، مطبعة دار الحكمة للطباعة والنشر، 1990)
- (25) علي بن صالح الهرهوري؛ علم التدريب الرياضي، ط1: (بنغازي، منشورات جامعة قاز يونس، 1994،
- (26) عبد الرحيم فطاير؛ علم الدم (نظري وعملي)، ط1 (عمان، مكتبة دار الثقافة للنشر والتوزيع 2000)
- (27) عبد الرحمن عبد العظيم سيف؛ التغيرات البيوكيميائية للرياضيين، ط1: (الإسكندرية، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، 2010)
- (28) غايتون وهول؛ المرجع في الفيزيولوجيا الطبية؛ ترجمة صادق الهلالي، ط9: (بيروت، دار اكاديميا أنتر ناشيونال، 1997)
- (29) مهند حسين البشتاوي واحمد إبراهيم الخواجا؛ مبادئ التدريب الرياضي: ط1 (عمان، دار وائل)، 2006
- (30) محمد احمد عبده خليل؛ دراسة استجابات بعض الهرمونات المتحكمة في جلوكوز الدم أثناء الراحة وبعد مجهود بدني مختلف الشدة وخلال مرحلة الاستشفاء (المجلة العلمية للتربية البدنية الرياضية، كلية التربية للبنين بالهرم، جامعة حلوان، العدد الثاني والعشرون، 1995م).
- (31) محمد حسن علاوي واسامة كامل راتب؛ البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999).
- (32) محمد علي القط؛ وظائف الأعضاء والتدريب: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999)
- (33) - محمد حسن علاوي وأبو العلا أحمد عبد الفتاح؛ مصدر سبق ذكره، 1984،
- (34) - محمد رضا إبراهيم إسماعيل المدامغة؛ التطبيق الميداني للنظريات وطرائق التدريب الرياضي، ط2: (بغداد، مكتب الفضلي، 2008)
- (35) نوال مهدي العبيدي ( وآخرون)؛ التدريب الرياضي: (جامعة بغداد وزارة التعليم العالي والبحث العلمي كلية التربية الرياضية للبنات، 2009)
- (36) bauersfeld, M. & Voss, G. (1992) : Neue Wege im Schnelligkeitstraining .  
Münster : Philippka

- (37) Chad Waterbury ; **muscle Revolution** : The high- Performance system for building a bigger , stronger, leaner body, 2005:
- (38) **hart.g; 400 meter training , in gambetta (ed) west point leisure press. 1981**
- (39) Hohmann, A. ; Lames, M. ; Letzelter, M. (2007) : Einführung in die Trainingswissenschaft . 4 Auflage . Limpert Verlag GmbH Wiebelsheim .
- (40) Gollhofer, A. (1987) : Komponenten der Schnellkrafttraining im Dehnungs-Verkürzungs-Zyklus . Erlensee :SFT – Verlag .
- (41) Komi, P. ; Häkkinen, K. (1989) : Maximalkraft und Schnellkraft. In A. Dirix et. al. (Hrsg.) . Olympia Buch der Sportmedizin (S.157-167) , Köln : Deutscher Ärzte Verlag .
- (42) Komi, P. ; Häkkinen, K. (1989) : Maximalkraft und Schnellkraft. In A. Dirix et. al. (Hrsg.) . Olympia Buch der Sportmedizin, Köln : Deutscher Ärzte Verlag
- (43) Schmidtbleicher, D. (1994) : Training in Schnellkraftsportarten . In P.V.Komi (Hrsg.) . Kraft und Schnellkraft im Sport (S.374-387) , Köln : Deutscher Ärzte – Verlag .
- (44) willaim bowre man, **coaching track and field Houghton miliflin** company boston 1974.

## الملحق (1)

نموذج من الوحدة التدريبية الاولى من المنهاج التدريبي

هدف الوحدة التدريبية : تطوير (القوة الانفجارية للرجلين + القوة المميزة بالسرعة للرجلين).

مكان الوحدة التدريبية : ملعب نادي العاب القوى في السليمانية.

الأدوات المستخدمة : الحواجز + مصاطب + الثقل .

القسم	التمرينات المستخدمة	أداء	التكرار	الراحة بين التكرار	المجموع	الراحة بين المجموع
الرئيسي	التمرين الاول	الركض بالقفز للامام أي الركض بخطوات واسعة	20م×5	30 ثا	1	3 د
	التمرين الثاني	تمرين القفز بالقدمين سوية لاجتياز الحواجز	10	30 ثا	1	3 د
	التمرين الثالث	الحجل للامام بالرجل اليمنى واليسرى	20م×6	30 ثا	1	3 د
	التمرين الرابع	الوثب الامامي البعيد من نصف قرفصاء لابعد مسافة	5 وثبات×3	40 ثا	1	3 د
	التمرين الخامس	الحجل بقدم واحدة اجتياز حواجز واطئة ومتوسطة بالتناوب	5حواجز×10	40 ثا	1	4 د
	التمرين السادس	صعود وهبوط متبادل بالرجلين فوق مسطبة واطئة مع الثقل	10×5	30 ثا	1	4 د

دراسة واقع ادارة التطوير لتحسين الاداء الوظيفي في اقسام النشاط الرياضي لمديريات التربية في بغداد

م.د. حيدر علي موسى / مديرية تربية الرصافة الثانية / ha75757575@jmail.com

### ملخص البحث

استهدفت الدراسة مجتمع المشرفين الفنيين والإداريين في قسم النشاط الرياضي في مديريات تربية بغداد , اذ استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب التحليلي وتم اختيار العينة بصورة عشوائية والتي كان قوامها (120) مشرفاً فنياً وإدارياً في هذا القسم , وقد قسمت العينة الى قسمين العينة الاستطلاعية والعينة الرئيسية , الذين تم تطبيق الاستبانة المستخدمة للدراسة عليهم , ومن خلال اجراءات البحث الميدانية وبعد اجابة عينة الدراسة على الاستبانة المذكورة انفاً تم التوصل الى النتائج والاستنتاجات التي من ضمنها التالي :

1- اتفق مجتمع الدراسة الحالي والمتمثل بالمشرفين الفنيين والاداريين في اقسام النشاط الرياضي لمديريات تربية بغداد على ان ادارات التطوير تقوم بالدور المخطط لها والذي يتم تحقيقه بالتعاون مع الاقسام الاخرى في المديرية .

2- ان ادارة التطوير له الاثر الواضح والكبير على اداء المشرفيين الفنيين والاداريين في اقسام النشاط الرياضي لمديريات التربية في بغداد .

3- اظهرت النتائج ان هناك تحديات كبيرة تواجه ادارة التطوير في تنفيذ مخططاتها وأهدافها وفي ضوء هذه النتائج فقد اوصى الباحث بالتالي :

1- يجب على ادارة التطوير توفير المواد العلمية والحالات المتعلقة بالتطوير الاداري تحت يد المشرفيين الفنيين والاداريين للاطلاع عليها وزيادة معلوماتهم حولها .

2- لابد من توعية الادارة العليا في المديرية بأهمية مشاركة كل المشرفيين الفنيين والاداريين فيها عند الرقبة في القيام بالتغيير مما يساعد في كسب ثقتهم وتأييدهم لها

الكلمات المفتاحية : ادارة التطوير، الاداء الوظيفي، اقسام النشاط الرياضي .

### Abstract

The researcher conducted the current study entitled (Studying the reality of development management to improve job performance in the sports activity departments of the directorates of education in Baghdad), which targeted the community of technical and administrative supervisors in the sports activity department in the Baghdad education directorates. which consisted of (120) Working in this section, the sample was divided into two parts, the exploratory sample and the main sample, for whom the questionnaire used for the study was applied, and through field research procedures and after the study sample answered the aforementioned questionnaire, the results and conclusions were reached, including the following:

The current study community, represented by workers in the sports activity departments of the Baghdad Education Directorates, agreed that 1–the development departments play the planned role, which is achieved in cooperation with other departments in the directorate.

2–The development management has a clear and significant impact on the performance of employees.

3–The results showed that there are great challenges facing the development department in implementing its plans and objectives. In light of these results, they recommended the following:

1-The development department must provide scientific materials and cases related to administrative development at the hands of

the employees to view and increase their information about them.

2-The senior management in the directorates must be made aware of the importance of the participation of all their employees at the neck in making the change, which helps in gaining their trust and support for them.

### 1- التعريف بالبحث :

#### 1-1 المقدمة وأهمية البحث :

ان الثورة العلمية الهائلة التي طرأت على دول العالم المعاصر أوجبت على جميع المنظمات المعنية بالانتاج والاقتصاد والتعليم انتهاج الاسلوب العلمي الواعي في مواجهة هذه التحديات والعمل على استثمار كل الطاقات الانسانية الفعالة المتاحة في تحسين الاداء الوظيفي بمرونة أكثر وكفاءة عالية مما سبق , لذلك على العاملين في هذه المؤسسات ان يجعلوا من تطور الاداء العامل الرئيس في تقدم الاداء , وبفضل الكم الهائل من المعلومات وسمة مميزة لمعطيات الفكر الانساني الحديث وهذا ما يمكن ملاحظته في المؤسسات الصناعية والهيئات والمنظمات بشكل عام وفي مجال التربية والتعليم بشكل خاص , ان الاشخاص الذين يسعون عبر تطبيق وسائل وادوات التطوير وادارته الى احداث تطوير نوعي لدورة العمل في المدارس بما يتلائم مع المستجدات التربوية والتعليمية والادارية , ويواكب التطورات التي يشهدها العالم لتحقيق التميز في كل العمليات التي تقوم بها المؤسسة التربوية ويعني التطوير الاداري احداث التغييرات في طبيعة النشاطات الفكرية والسلوكية داخل الجهاز الاداري ( مشهور : 2010 : 47), فالعامل داخل الجهاز الاداري يمكن ان يطالب بأي وقت بتغيير سلوكه طبقاً لما يعتمد رسمياً في الجهاز الاداري , وبغض النظر عن مشاعر ودوافع ذلك الانسان وامكانياته ورغباته الشخصية ,

لذى فان التطوير لم يعد كمالياً بل اصبح امراً حتماً في عصر الانفتاح الاقتصادي والانفجار الملموماتي , وتحتاج مؤسسات العمل المختلفة الى تحديث انظمتها وتطويرها بصورة مستمرة لتحقيق متطلبات التطور العام في مختلف المجالات والمؤسسات ومنها منظمات التعليم والتربية والهيكل الادارية المستهدفة بالتطوير .

ومن هنا تأتي اهمية هذه الدراسة وهو استعراض مفاهيم التطوير الاداري والدور الذي يقع على عاتق ادارة التطوير الاداري وأثر ذلك على تحسين الاداء الوظيفي للعناصر البشرية العاملة في المؤسسات التربوية

### 2-1 مشكلة البحث :

لقد اكتسب التطوير الاداري أهمية بالغة في جميع اجهزة ومؤسسات الدولة , وذلك لارتباطه بعدة عوامل كالتنظيم الاداري والهيكل التنظيمية ودراسة الاجراءات والعمل على تبسيطها , من خلال تدريب القوى العاملة وتهيئة البيئة المكتبية المناسبة لعملمهم مما يحسن من ادائهم , ولكن يواجه تطبيق التطوير الاداري العديد من الصعوبات , منها على سبيل المثال تحديات التطوير المتتالي والمكثف , سواء في النواحي الادارية او الفنية او الاجتماعية , وثورة المعلومات وغيرها من صور التحديات المختلفة , والتي قد تعيق عملية التطوير الاداري وتحسين الاداء الوظيفي , وهنا تتخلص مشكلة الدراسة في التعرف مستوى ادارة التطوير الاداري في تحسين الاداء الوظيفي لدى العاملين في اقسام النشاط الرياضي لمديريات التربية في بغداد.

### 3-1 اهداف البحث :

ان عملية التطوير عملية حتمية تستوجب على الانسان ان يحسن ادارتها لذى يسعى هذا البحث الى :

1- التعرف على واقع ادارة التطوير لدى اقسام النشاط الرياضي في مديريات التربية في بغداد.

### 4-1 مجالات البحث :

1-4-1 المجال البشري : المشرفين الفنيين والاداريين في اقسام النشاط الرياضي للمديريات الستة لتربية

بغداد.

2-4-1 المجال الزمني : من 22 / 12 / 2021 الى 4 / 3 / 2022

1-4-3 المجال المكاني : مديريات التربية / اقسام الانشطة الرياضية في بغداد .

### 1-5 تعريف المصطلحات :

**التطوير الوظيفي** : عملية تزويد الاداريين بالمهارات والمعلومات التي تساعدهم على تحسين ادائهم في العمل ورفع مستوى كفاءتهم في مواجهة المشاكل الادارية ( الاعرجي : 1995:17) .

وكذلك يشير التطوير الوظيفي إلى مجموعة من البرامج المصممة لتلائم احتياجات الفرد وقدراته وأهدافه المهنية مع الفرص الحالية والمستقبلية في المنظمة ، نظراً لأن التطوير الوظيفي يركز على الفرص المستقبلية ، فإن له توجهاً طويلاً الأجل بشكل أساسي.

**الاداء الوظيفي** : هو المخرجات أو الأهداف التي يسعى النظام لتحقيقها أي أنه مفهوم يربط بين أوجه النشاط وبين الأهداف التي تسعى هذه الأنشطة إلى تحقيقها داخل المنظمة . ( عبد المحسن : 2002: 7 ) .

### 2- منهجية البحث واجراءاته الميدانية :

#### 1-2 منهج البحث :

استخدم الباحث في بحثه الحالي المنهج الوصفي التحليلي ، إذ يبنى على المنهج الوصفي وهو " التصور الدقيق للعلاقات المتبادلة بين المجتمع والاتجاهات والميول والرغبات والتطور ، إذ يعطي البحث صورة للواقع الحياتي ووضع مؤشرا وبناء تنبؤات مستقبلية ( محجوب ، 2000, 95 )

#### 2-2 مجتمع البحث وعينته :

تعد عينة البحث من الأمور المهمة في أي بحث علمي إذ " أن الباحث يلجا إلى جمع بياناته ومعلوماته أما من المجتمع الأصلي أو من عينة ممثلة لهذا المجتمع " ( محجوب ، 2000, 103 ) ، إذ قام الباحث بالاتصال والتواصل مع المديريات والاقسام المقصودة في البحث إذ تم اختيارها بالطريقة العمدية وهي اقسام النشاطات الرياضية لمديريات التربية في بغداد والتي كان عددها (6) مديريات وقد ابدو استعدادهم للتعاون في اكمال اجراءات البحث حيث رشحت العينة من المشرفين الفنيين والاداريين في هذه الاقسام والذين متواجدين اثناء توزيع الاستبانة والذي كان عددهم (120) مشرفاً فنياً وادارياً قسموا الى عينة استطلاعية والبالغ

عددها (10) اعضاء والعينة الرئيسة البالغ عددها (110) مشرفاً فنياً وادارياً والجدول (1) يشير الى اسماء المديریات وعدد العينة المأخوذ منها .

### جدول (1) اسماء المديریات واعداد العينية المأخوذ منها والنسبة المئوية لهم

ت	المديرية	العدد الكلي	عينة الاستطلاع	العينة الرئيسة	النسبة المئوية
1	تربية الرصافة الاولى	48	2	22	45.8
2	تربية الرصافة الثانية	40	2	18	40.5
3	تربية الرصافة الثالثة	52	2	20	38.4
4	تربية الكرخ الاولى	36	2	16	44.4
5	تربية الكرخ الثانية	42	1	18	42.8
6	تربية الكرخ الثالثة	42	1	16	38.09

### 2-3 الاداة المستخدمة :

استخدم الباحث الاستبانة للتطوير الاداري المعدة والمستخدمة في دراسة ( ريم عمر منصور 2013 ) , بعد ان تم التعديل عليها حتى تكون مناسبة للدراسة والعينة الحالية , وقد تم التعديل على الاستبانة من خلال الاخذ بأراء الخبراء والمتخصصين من اساتذة علم النفس , والقياس والاختبارات , واساتذة الادارة والتنظيم الرياضي اذ تكونت الاستبانة من ( 5 ) محاور تمثلت في ( تأثير التطوير على اداء العاملين , قيام ادارة التطوير بالدور الذي تسعى لتحقيقه بالتعاون مع الاقسام الاخرى , دور الادارة العليا في تطبيق عملية التطوير , التحديات التي تواجه عملية التطوير , الانشطة التي تقدمها ادارة التطوير ) , اذ قسم المقياس الى (6) فقرات لكل محور والذب بلغ عدد فقراته الكلي ( 30 ) فقرة , ولغرض التأكد من صلاحيات فقرات المقياس لهدف البحث والعينة المستهدفة تم عرضهما على مجموعة من الخبراء والمختصين كما ذكر انفاً والمبين لاحقاً في (ملحق 1) , لكي يتسنى للباحث من تعديل المقياس من خلال حذف وإضافة ما هو في صالح رصانة الدراسة وتحقيق أهدافها المنشودة ومن خلال تحليل الاجابات وجد الباحث ان (3) فقرات لم يتفق عليها الخبراء والمختصين حيث حصلت على نسبة اقل من 75% من اتفاق الخبراء , وبذلك حصلت ال(27) فقرة الاخرى

على نسبة موافقة تجاوزت الـ 75% من مجموع الاجابات للخبراء والمختصين بعد تطويعها وتعديلها لتناسب العاملين في قسم النشاطات الرياضية لمديريات التربية في بغداد .

## جدول (2)

يبين اراء المحكمين في صلاحية فقرات استبانة ادارة التطوير

الفقرة	صالحة		غير صالحة	
	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة
1	12	100%	-----	-----
2	10	81%	2	19%
3	6	50%	6	50%
4	12	100%	-----	---
5	9	75%	3	25%
6	12	100%	-----	-----
7	11	92%	1	8%
8	12	100%	-----	---
9	11	92%	1	8%
10	9	75%	3	25%
11	12	100%	-----	-----
12	11	92%	1	8%
13	9	75%	3	25%
14	9	75%	3	25%
15	11	92%	1	8%
16	12	100%	-----	-----
17	6	50%	6	50%
18	8	73%	4	27%
19	12	100%	-----	-----
20	9	75%	3	25%

---	-----	%100	12	21
%8	1	%92	11	22
----	----	%100	12	23
%25	3	%75	9	24
-----	-----	%100	12	25
%25	3	%75	9	26
%8	1	%92	11	27
----	-----	%100	12	28
%25	3	%75	9	29
---	-----	%100	12	30

#### 4-2 التجربة الاستطلاعية :

بعد قيام الباحث اتمام عملية التأكد من صلاحية فقرات المقياس , قام بإجراء التجربة الاستطلاعية قبل تطبيق التجربة النهائية , اذ قام بتوزيع المقياس على عدد من عينة البحث البالغ (10) من اعضاء العينة المستهدفة اذ تعد التجربة الاستطلاعية ( دراسة تجريبية اولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل القيام بالبحث بهدف اختيار اساليب البحث وادواته ) (المندلوي وآخرون : 157:1989) , وهذه التجربة يستفيد منها الباحث في التأكد من وضوح التعليمات , كذلك معرفة الوقت الكافي للإجابة عن الاستبانة والتعرف على المشكلات او الصعوبات التي قد تواجهه اثناء القيام بتوزيع الاستبانة في التجربة الرئيسية .

#### 6-2 المعاملات العلمية للمقياس :

#### 1-6-2 صدق المقاييس :

يعد مفهوم الصدق من أكثر المفاهيم الاساسية أهمية في مجال الاختبارات والقياس , فصدق الاختبار يعرف انه (( درجة الصحة التي تقترن منها بنجاح تام لقياس ما تريد قياسه )) (فرح : 1980: 277).

## أ / صدق المحتوى :

وهو مقياس لمدى الاختبار للنواحي أو المكونات المختلفة للجانب المراد قياسه ( شحاته : 1994 : 96) وقد تم تحقيق هذا النوع من الصدق من خلال عرض الباحث لمجالات وفقرات المقاييس على الخبراء والمختصين , وحصوله على موافقة الجمعية له عند بداية اعداد هذا المقياس وكما نص " انه صدق المحتوى يتحقق حين يقرر شخص له علاقة بالموضوع ان المقياس مناسب للخاصية المراد قياسها وقد يكون ذلك خبيراً "(علاوي : 2000 : 255).

## 2-6-2 ثبات المقاييس :

لغرض ايجاد معامل الثبات للمقياسين اعتمد الباحث على طريقة التجزئة النصفية لأنها طريقة لا تتطلب وقتاً طويلاً وتتسجم مع متطلبات البحث الحالي , اذ تم تقسيم المقاييس الى نصفين او جزئين الاول يتضمن فقرات المقياس الفردية والثاني يتضمن فقرات المقاييس الزوجية وبعد الاجابة تم حساب معامل الارتباط البسيط بيرسون بينهم ,والذي بلغ (0.778) ادارة التطوير .

## 2-6-3 الموضوعية :

يكون الاختبار موضوعياً عندما لا تتأثر النتائج الخاصة بالاختبار بذاتية المصحح او شخصيته اي ان المفحوص يحصل على درجة معينة عندما يقومك بتصحيح الاختبار اكثر من واحد وكذلك من الصفات التي تجعل من الاختبار موضوعياً هو ان تكون الاسئلة محددة وواضحة , ويكون الاجابة واحدة لأي سؤال فيه , وهذه الشروط انطبقت على هذه الاختبارات من خلال تقييم المحكمين والمختصين بذلك .

## 2-7 التجربة الرئيسية :

بعد اكمال كل المستلزمات المطلوبة لإتمام البحث من تعديل المقياس واجراء التجربة الاستطلاعية على عينة استطلاعية جزء من العينة المأخوذة من مجتمع العاملين في قسم النشاط الرياضي , وبعد اتمام ايجاد المعامل العلمية للمقياس, قام الباحث بأجراء التجربة الرئيسية للبحث , من خلال توزيع الاستبانة وبساعده

فريق العمل المساعد (ملحق 2) على عينة البحث في يوم الاثنين المصادف 18 / 2 / 2022 بعد توضيح كل التعليمات الخاصة بالمقاييس لكل افراد العينة .

## 2-8 حساب الاهمية والرأي السائد :

قام الباحث بحساب المتوسط المرجح لإجابات عينة الدراسة الحالية على الادلة الواردة , في كل محور , على شكل يشابه لمقياس ليكارت الثنائي , واستخدام المتوسط المرجح اذا كان المتغير يأخذ قيماً تختلف من حيث اهميتها , لذلك يجب اخذ هذه الاهمية في الاعتبار, وذلك بإعطاء كل اجابة الوزن المناسب لأهميتها , فتم اعطاء الاوزان التالية لفئات مقياس ليكارت الثنائي :

### جدول (3) وزن الفئات

الوزن	الفئات
1	لا اوافق
2	اوافق

وبذلك بهدف معرفة الفئة التي تنتمي اليها اجابات العينة , فحساب قيمة المتوسط المرجح لإجابات العينة تكون درجة المساهمة او الرأي السائد للعينة كما يلي :

### جدول (4) الرأي السائد للمتوسط المرجح

الرأي السائد	قيمة المتوسط المرجح
لا اوافق	من 1.00 الى اقل من 1.50
اوافق	من 1.50 الى 2.00

## 2-9 الوسائل الاحصائية :

استخدم الباحث الاساليب الاحصائية المناسبة من خلال تطبيق الحقيبة الاحصائية ( Spss ) من خلال العمليات التالية :

- 1- التكرار .
- 2- النسبة المئوية
- 3- المتوسط الحسابي .

4- المتوسط المرجح

5- الانحراف المعياري .

2- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

3-1 عرض وتحليل ومناقشة التوزيع التكراري والمتوسط المرجح والانحراف المعياري والرأي السائد لمحاور مقياس ادارة التطوير .

جدول (5) التوزيع التكراري والمتوسط المرجح والرأي السائد لإجابات المشرفين الفنيين والاداريين عينة

البحث

ت	المحور	لا وافق		وافق		المتوسط المرجح	الانحراف المعياري	الرأي السائد
		التكرار	%	التكرار	%			
1	قيام ادارة التطوير بالدور الذي تسعى لتحقيقه بالتعاون مع الاقسام الاخرى في المديرية	38	34.5	72	65.5	1.65	0.48	وافق
2	مدى تأثير التطوير على اداء العاملين في القسم	22	20.3	88	89.7	1.76	0.42	وافق
3	دور الادارة العليا في المديرية في تطبيق عمليات التطوير	33	30.6	77	79.4	1.62	0.49	وافق
4	التحديات التي تواجه عملية التطوير	25	22.7	85	87.3	1,75	0.43	وافق
5	الانشطة التي تقدمها ادارة التطوير في مجال تحسين الاداء الوظيفي	30	27.2	80	82.8	1.70	0.46	وافق

من خلال الجدول (5) يتبين ان محاور مقياس ادارة التطوير قد حصلت ومن خلال بيانات اجابات المفحوصين على الدرجات التالية , فمحور (قيام ادارة التطوير بالدور الذي تسعى لتحقيقه) فقد حصل على متوسط ترجيحي يبلغ ( 1,65 ) و بانحراف معياري قدره (0.48) وبالتالي فقد حصل على رأي سائد بدرجة اوافق , والذي يدل على ان العاملين في اقسام النشاط الرياضي يوافقون ومطمئنين لقيام ادارة التطوير بالدور الذي تسعى لتحقيقه بالتعاون مع كل الادارات والاقسام الاخرى , ام محور (مدى تأثير التطوير على اداء العاملين ) فقد كان المتوسط الترجيحي له يبلغ(1,76) والانحراف المعياري قدره (0.42) والذي بدوره حصل على رأي موافق مما يدل ايضا على موافقة العاملين وتأكيدهم على مدى تأثير التطوير على اداءهم ,

اما محور ( دور الادارة العليا في المديرية في تطبيق عمليات ادارة التطوير ) فقد بلغ مقدار متوسط الترجيحي ( 1,62 ) وانحرافه المعياري (0.49) والذي حصل على رأي موافق , وبهذا فان العاملين باقسام النشاط الرياضي للمديريات الست لهم رأي ايجابي بدور الادارة العليا في تطبيق عمليات التطوير داخل مديرياتهم , اما محور(التحديات التي تواجه عمليات التطوير ) فقد كان متوسطة الترجيحي قيمته ( 1,75 ) , وانحرافه المعياري يبلغ ( 0.43 ) , اذ حصل على تقدير موافق والذي يدل على ان العاملين يؤكدون على كثرة وزيادة عدد التحديات التي تواجهها عملية ادارة التطوير والمواجهة الصعبة من قبل القائمين على هذه العملية , اما المحور الخامس والآخر لمقياس ادارة التطوير , وهو محور ( الانشطة التي تقدمها ادارة التطوير في مجال تحسين الاداء الوظيفي ) فقد حصل على متوسط ترجيحي يبلغ ( 1.70 ) وانحراف معياري قدره ( 0.46 ) وبالتالي فقد حصل على رأي موافق والذي يؤكد فيه العاملين على تعدد وحدثة الانشطة التي تقوم بها ادارة التطوير للنهوض بمستوى الاداء الوظيفي للعاملين في قسم النشاطات الرياضية , ومن خلال هذه النتائج فان التقدير العام لإجابات المفحوصين بدور ادارة التطوير لتحسين الاداء الوظيفي هو دور ايجابي ومحقق للنهوض بالأداء وتطوير عمل القسم .

### 3- الاستنتاجات والتوصيات

#### 4-1 الاستنتاجات :

من خلال الاجراءات التي قام بها الباحث في اجراءات البحث الميدانية ومن خلال النتائج التي توصل اليها من خلال بيانات اجابات المفحوصين فقد استنتج التالي :

- 1- اتفق مجتمع الدراسة الحالي والمتمثل بالعاملين في اقسام النشاط الرياضي لمديريات تربية بغداد على ان ادارات التطوير تقوم بالدور المخطط لها والذي يتم تحقيقه بالتعاون مع الاقسام الاخرى في المديرية .
- 2- ان ادارة التطوير له الاثر الواضح والكبير على اداء العاملين .

3- اظهرت النتائج ان هناك تحديات كبيرة تواجه ادارة التطوير في تنفيذ مخططاتها وأهدافها

4- استخلصت الدراسة انه لا يوجد هناك اي تعاون بين الادارة العليا والعاملين في عملية التغيير .

#### 4-2 التوصيات :

في ضوء النتائج والاستنتاجات التي توصل اليها الباحث في دراسته الحالية فقد اوصى بما هو ات :

- 1- يجب على ادارة التطوير توفير المواد العلمية والحالات المتعلقة بالتطوير الاداري تحت يد العاملين للاطلاع عليها وزيادة معلوماتهم حولها .
- 2- لابد من توعية الادارة العليا في المديرية بأهمية مشاركة كل العاملين فيها عند الرقبة في القيام بالتغيير مما يساعد في كسب ثقتهم وتأييدهم لها
- 3- يجب ان تحاول ادارة التطوير القضاء على المشكلات المتعلقة بجمود التنظيم واللوائح .
- 4- يفضل ان تكون هناك متابعة مستمرة من قبل ادارة التطوير الاداري الاداء العاملين وذلك لمساعدتهم في التغلب على المعوقات التي قد تواجههم .

#### المصادر

- 1- عاصم الاعرجي : دراسات معاصرة في التطوير الاداري , دار الفكر للنشر والتوزيع , عمان , ط1 , 1995.
- 2- ثروت مشهور : استراتيجيات التطوير الاداري , دار اسامة للنشر والتوزيع , عمان , ط1 , 2010.
- 3- ريم عمر منصور : دور ادارة التطوير الاداري في تحسين الاداء الوظيفي (دراسة تطبيقية على الموظفين الاداريات في جامعة املك عبد العزيز بجدة , رسالة ماجستير غير منشورة , جامعة الملك عبد العزيز , المملكة العربية السعودية , 2013.
- 4- صلاح الهيتي : تحليل اسس الادارة العامة منظور معاصر , دار الازوري العلمية للنشر والتوزيع , الاردن , 2009.
- 5- محمد حسن علاوي , محمد نصر الله : القياس في التربية الرياضية وعلم النفس , القاهرة , دار الفكر العربي , 2000.
- 6- منى حميد جاسم : تقانة المعلومات وعلاقتها بجودة الاداء الاداري للاتحادات الاولمبية العراقية , رسالة ماجستير , كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة , الجامعة المستنصرية
- 7- وجيه محجوب : البحث العلمي ومناهجه , بغداد , وزارة التعليم العالي والبحث العلمي , 2000.

### الملاحق

#### ملحق (1) قائمة الخبراء لصلاحية المقاييس

ت	اسم الخبير	الاختصاص	مكان العمل
1	أ.د. نصير قاسم حسن	ادارة رياضية	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى
2	أ.د. عبد الله هزاع علي	ادارة وعلم نفس	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد
3	ا.د. اسعد لازم علي	اختبار وقياس	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد
4	أ.د. خالد اسود لايخ	ادارة رياضية	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة القادسية
5	أ.د. زهرة شهاب احمد	اختبار وقياس	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد
6	أ.م.د. سلام حنتوش رشيد	ادارة رياضية	كلية التربية الاساسية / الجامعة المستنصرية
7	أ.م.د. انتصار عباس علي	ادارة استراتيجية	كلية الادارة والاقتصاد / جامعة بغداد
8	أ.م.د. قتيبة علي محمد	ادارة اعمال	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد
9	أ.م.د. سندس جواد موسى	ادارة رياضية	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات/الجامعة المستنصرية
10	أ.م.د. صلاح وهاب شاكر	ادارة وتنظيم رياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد
11	أ.م.د. هديل كامل سعيد	ادارة عامة	كلية الادارة والاقتصاد / جامعة بغداد
12	أ.م.د. فارس سامي يوسف	الاختبار والقياس	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الانبار

#### ملحق (2) اسماء فريق العمل

ت	الاسم	مكان العمل
1	امجد جثير موسى	نادي الحدود الرياضي
2	محمد حسين علي	كلية المصطفى الجامعة الاهلية
3	سعد موحان لفتة	نادي الجوية الرياضي

## ملحق (3) مقياس ادارة التطوير بصورته النهائية

م/ استبانة

السيد / السيدة .....المحترمة

تحية طيبة ....

يروم الباحث إجراء البحث الموسوم ب (دراسة واقع ادارة التطوير لتحسين الاداء الوظيفي في اقسام النشاط الرياضي لمديريات التربية في بغداد) ولكونكم تمثلون عينة البحث يرجوا الباحث من حضراتكم الاجابة عن فقرات المقياس المرفقة طياً واختيار بديل واحد لكل فقرة من الفقرات الاتية ومراعاة عدم تكرار او الشطب في المقياس ولفعل ذلك يرجوا وضع علامة (صح) في داخل المربع الذي يوازي الفقرة وتحت البديل المناسب لكم .

ولكم خالص الشكر والامتنان

الباحث

## فقرات المقياس

ت	العبرة	اوافق بشدة	اوافق	لا اوافق	لا اوافق بشدة
1	وجود سياسات وظيفية مرنة تعتمد على الكفاءة في اختيار العناصر البشرية				
2	وجود سياسات وظيفية مرنة تعتمد على المؤهل المناسب في اختيار العناصر البشرية				
3	وجود نظام يقوم على توحيد الاسس التي يتم بناء عليها الترقية في المنصب				
4	توفير المواد العلمية والحالات الدراسية في مجال التطوير الاداري				

				5	توفير جهة متخصصة بتقديم الاستشارة في بعض الموضوعات الجوهرية مما يساعد في تطوير الاداء
				6	وجود مشاركة بين الادارة العليا والعاملين في ادارة التغيير
				7	وضع معدلات اداء موضوعية في توزيع العمل
				8	تحديث وتطوير اساليب وطرق العمل داخل القسم
				9	تطوير الهياكل التنظيمية على ضوء حجم وطبيعة العمل
				10	تحديد الاحتياجات الوظيفية للعاملين
				11	وجود عملية تقييم مستمرة تساعد على تحديد الاعمال وتوزيعها بشكل دقيق ومنع الازدواجية وتحديد المسؤولية
				12	اطلاع العاملين على ما قدموه من انجازات مقارنة باهداف الادارة مما يساعدهم في معرفة نقاط القوة والضعف لديهم
				13	تنمية التفكير العلمي وروح الابتكار والتجديد
				14	تنمية قدرات العاملين عن طريق توفير برامج تدريبية مناسبة لاحتياجاتهم
				15	ايجاد علاقات انسانية جيدة داخل بيئة العمل مما يحسن الاداء
				16	طول الاجراءات المتبعة داخل العمل
				17	تعقيد الاجراءات المتبعة داخل العمل
				18	عدم ملائمة مكان وظروف العمل للعاملين .
				19	وجود بعض المشكلات المتعلقة بجمود النظم واللوائح
				20	عدم توافر الكوادر البشرية المتخصصة من حيث النوع والعدد
				21	عدم تعاون الادارات والاقسام مع ادارة

				التطوير في امدادها بالمعلومات التي تساعد في حل المشاكل التنظيمية بداخلها	
				تقدم ادارة التطوير مطويات بالدور الذي تقوم به والبرامج التي تقدمها ,	22
				تقديم برامج تدريبية حديثة تساعد على تحسين اداء العاملين	23
				تنفيذ البرامج التدريبية بالتعاون مع المدارس والوحدات التعليمية الاخرى .	24
				تسهيل اجراءات العمل الاداري في القسم واعداد وتحديث دليل الاجراءات	25
				متابعة العناية بالمعدات والاجهزة والادوات المستخدمة في الانشطة الرياضية المختلفة وأعدا الدراسات لتطويرها والمحافظة عليها	26
				تشجيع العاملين على البحث العلمي للوصول لمفاهيم جديدة لتطوير العمل الاداري	27

الرؤية الاستراتيجية وعلاقتها بالأداء الإداري لدى القيادات الإدارية في كليات التربية البدنية وعلوم

الرياضة

م.م. علي عبد الكريم عبد الحسين/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ميسان

ملخص البحث

يهدف البحث إلى اعداد مقياس الرؤية الاستراتيجية والأداء الإداري لدى القيادات الادارية ومعرفة العلاقة بينهما في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة. وتم استخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي وتمثل مجتمع البحث بالقيادات الادارية في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة بالجامعات العراقية والبالغ عددها (18) كلية، حيث تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية وعددهم (90) عضوا من المجتمع الاصيلي. وقد توصلت الدراسة إلى الاستنتاجات التالية الرؤية الاستراتيجية أكثر أهمية والحاحاً في مراحل تحول الكليات وإجراء التغييرات المهمة التي ترافقها إذ تعمل على توضيح الاتجاه العام للتغيير وتبسط الاف القرارات التفصيلية وتحفز العاملين لاتخاذ الأفعال الصحيحة وعلى وفق الاتجاه المعلن بسرعة وبطريقة كفؤة. ومن اهم التوصيات ضرورة الاهتمام ببرامج التدريب لمختلف الكوادر التعليمية، لتنمية قدراتهم في مجال تعاملهم، والتدريب على استخدام الحاسوب والأجهزة المكتبية الحديثة لضمان الجوانب المتعلقة بجودة الأداء الاداري. ضرورة الاهتمام من قبل قيادات المؤسسات الادارية بالكوادر التدريسية والعاملين ومنحهم الحوافز والتشجيعات على أسس علمية هادفة لضمان رفع مستوى جودة أدائهم والارتقاء به. الكلمات المفتاحية: الرؤية الاستراتيجية، الأداء الاداري، القيادات الإدارية.

**The strategic vision and its relationship to the administrative performance  
of the administrative leaders in the faculties of physical education and  
sports sciences**

**Abstract**

The research aims to prepare a scale of strategic vision and administrative performance for administrative leaders and to know the relationship between them in the faculties of physical education and sports sciences. The descriptive approach was used by the survey method, and the research community was represented by the administrative leaders in the faculties of physical education and sports sciences in the Iraqi universities, which numbered (18) faculties, where the sample of the research was chosen randomly and numbered (90)

members of the original community. The study reached the following conclusions: the strategic vision is more important and urgent in the stages of college transformation and the important changes that accompany it, as it works to clarify the general direction of change, simplify thousands of detailed decisions, and motivate workers to take the right actions and according to the announced direction quickly and in an efficient manner. Among the most important recommendations is the need to pay attention to training programs for various educational cadres, to develop their capabilities in the field of their interaction, and training in the use of computers and modern office equipment to ensure aspects related to the quality of administrative performance. The necessity of paying attention by the leaders of administrative institutions to the teaching cadres and employees and giving them incentives and encouragements on purposeful scientific bases to ensure raising the level of quality of their performance and upgrading it.

#### 1- التعريف بالبحث.

#### 1-1 مقدمة البحث وأهميته.

تواجه المؤسسات التعليمية على اختلاف أشكالها تهديدات عديدة بسبب التغيرات المحيطة المتنوعة والتطورات التكنولوجية المتطورة، مما جعلت من تلك المؤسسات تسعى الى مواكبة هذه التطورات والتغييرات السريعة والمعقدة وطريقة التكيف معها وهذا فرض على الإداريين إيجاد مهارات وأساليب ادارية جديدة غير تقليدية تتماشى مع هذه المتغيرات والمستجدات البيئية والتعامل معها بطريقة متميزة.

حيث تعدُّ الرؤية الاستراتيجية من الموضوعات المهمة التي نالت اهتمام كثير من الدراسات الإدارية والتنظيمية والاستراتيجية لما لها تأثير كبير وفاعل في رسم حاضر المؤسسات ومستقبلها، كونها تمثل انموذجاً فكرياً للمستقبل المرغوب به ونقطة إرشاد لتصور المستقبل الذي ينبغي حث خطى الأعمال تجاهه إذ تجعل من المؤسسة في حالة تطلع دائم نحو المستقبل وتصور مثالي لذاتها.

اما مفهوم الأداء الإداري بمقام عملية منهجية لتطوير الأداء وذلك عن طريق التحسين والارتقاء بأداء المؤسسات والأفراد والجماعات من أجل الحصول على نتائج أفضل في المؤسسة، ويوضع في الحسبان المعايير ومتطلبات الكفاءة والفاعلية المطلوبة لتحقيق الأهداف بجدارة وفاعلية تامة.

وأن الهاجس الذي يُطارد المؤسسات التعليمية دائماً ويدفعها للدخول في حالة من الديمومة والاستمرارية ويجعلها قادرة على اللحاق في ركب المؤسسات المتميزة والناجحة هو تحقيق أعلى مستوى من الاداء، من خلال التمازج الذي تسعى لأحداثه بين ما يمتلكه افرادها من قدرات وبين ما اكتسبوه من خبرة بالشكل الذي يُظهر أدائهم متناغماً الى حد كبير مع أداء المؤسسة التعليمية لتكون المحصلة النهائية هي تحقيق ما تصبوا اليه ورفع أداء المؤسسة وافرادها على حد سواء. ومن هنا برزت أهمية الدراسة في تكوين نظام معرفي وتطبيقي ربما يعزز من قدرة كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في تعميق رؤيتها الاستراتيجية تجاه الأداء الإداري التابع لها ومواكبة تغييرات البيئة التعليمية المحيطة بها.

### 1-2 مشكلة البحث.

إذا كانت الإدارة هي جوهر نجاح كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة فان الرؤية الاستراتيجية وعلاقتها بالأداء الإداري للمؤسسات والافراد هو جوهر نجاح العملية الإدارية بل هي قلبها النابض لأنها تعتبر سر نجاحها حيث حاولت هذه الدراسة التعرف على مدى التأثير والتطور الذي يصاحب كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة على وفق متغيرات البحث، حيث تكمن مشكلة البحث في محاولة الإجابة عن التساؤل الاتي: (ما هي علاقة الرؤية الاستراتيجية بالأداء الإداري لدى القيادات الإدارية لكليات التربية البدنية وعلوم الرياضة؟).

### 1-3 اهداف البحث.

1- اعداد مقياس الرؤية الاستراتيجية والأداء الإداري لدى القيادات الادارية في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة.

2- التعرف على العلاقة بين الرؤية الاستراتيجية والأداء الإداري لدى القيادات الادارية في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة.

### 1-4 مجالات البحث.

1-4-1 المجال البشري: القيادات الادارية في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة المتمثلة بـ (العمداء، معاوني العمداء، رؤساء الفروع) في الجامعات العراقية.

1-4-2 المجال الزمني: للفترة من (2021/11/2) الى (2021/12/30).

1-4-3 المجال المكاني: كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة العراقية في الجامعات العراقية.

**2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.****2-1 منهج البحث.**

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية لملائمته وطبيعة مشكلة البحث.

**2-2 مجتمع وعينة البحث.**

تم تحديد مجتمع البحث وعيناته من حدوده المتمثل بالقيادات الادارية في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة بالجامعات العراقية والبالغ عددها (18) كلية عدا جامعات إقليم كردستان، موزعين عليها (98) عضواً يمثلون التشكيل القيادي الإداري للكليات (عميد الكلية، المعاون العلمي، المعاون الاداري، رؤساء الفروع) حيث تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية وقد تم اختيار عينة التجربة الاستطلاعية من (8) اعضاء) وعينة الاعداد من (90عضوا) وعينة التطبيق من (90عضوا) من المجتمع الاصلي.

**2-3 الوسائل والادوات المستعملة في البحث:**

(المصادر العربية والأجنبية، الشبكة الدولية للمعلومات (الانترنت)، فريق العمل المساعد، استمارة تفرغ البيانات)

**2-4 إجراءات البحث الميدانية.**

لتحقيق أهداف البحث التي يبغى للباحث الوصول إليها كان عليه أتباع خطوات أساسية محددة للوصول إلى الغاية المنشودة فضلاً عن بعض الخطوات التفصيلية، ومن هذه الخطوات هي:

**2-4-1 إجراءات إعداد المقاييس.**

لتحقيق أهداف البحث في التعرف على الرؤية الاستراتيجية وعلاقتها بالأداء الإداري لدى القيادات الإدارية في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة، حيث قام الباحث بأعداد المقاييس (الرؤية الاستراتيجية ، الأداء الإداري )، حيث تم الاستعانة بالمصادر والأدبيات الخاصة بموضوع البحث والاستفادة منها في تحديد محاور المقاييس وصياغة عباراتها والاطلاع على العديد من الدراسات والبحوث ذات العلاقة والاستفادة من توصياتها، فقد امكن صياغة عدد من العبارات لكل محور من المحاور المقترحة حيث تم الاتصال بعدد من الأساتذة والخبراء في مجال الإدارة الرياضية حيث تم عرضها إلكترونياً عليهم عن طريق البريد الالكتروني والبرامج الأخرى (ينظر ملحق (1)، وفي ضوء الخطوة السابقة فقد أمكن صياغة عدد من العبارات للبحث الحالي(المقاييس) بصورته الأولية، حيث تم الاستعانة بالدراسة الحالية وضم مقياس الرؤية الاستراتيجية (يوسف حجيم، 2008، ص 32) (4 محاور لكل محور 5 عبارات)، وكذلك تم الاستعانة بالدراسة الحالية

لمقياس الاداء الإداري (كاظم علي احمد، 1998، ص27) (3 محاور لكل محور 5 عبارات) وبهذا اصبح المقياسيين جاهزين (ينظر ملحق (2)).

وبعد ذلك قام الباحث بعرض المقاييس على مجموعة من أصحاب الخبرة والاختصاص في مجال العلوم الرياضية والإدارية وذلك من اجل التعرف على مدى صلاحية عبارات المقاييس ومدى مناسبتها لقياس ما وضعت له زيادة على تقويم وتعديل العبارات، وبعد هذا الاجراء حصلت جميع عبارات المقاييس على صلاحية المحكمين والخبراء حيث كانت جميع العبارات بالاتجاه الإيجابي ولأتوجد عبارة سلبية في المقاييسين، وبعد جمع البيانات وتفرغها استعمل الباحث اختبار (كا<sup>2</sup>) للتعرف على العبارات الصالحة من غيرها وقد أظهرت النتائج صلاحية عبارات مقياس الرؤية الاستراتيجية والأداء الإداري، حيث كانت قيمة (كا<sup>2</sup>) المحسوبة تتراوح بين (4.67-7.72) وبمستوى خطأ (0.000)، وقد اتضح من خلال نتائج التحليل أن جميع عبارات المقاييس مميزة، ومن خلال ذلك يمكن أن نستدل على إن المقاييس يحتويان على عبارات يمكن أن تميز الأشخاص نحو مقياس الرؤية الاستراتيجية ومقياس الأداء الإداري.

#### 2-4-2 التجربة الاستطلاعية للمقاييس.

تم اجراء التجربة الاستطلاعية للمقاييس يوم (2021/11/16) على عينة قوماها (8 اعضاء) تم اختيارهم بشكل عشوائي وكان الغرض من التجربة الاستطلاعية هو:-

- التأكد من وضوح تعليمات المقاييس.
- التأكد من وضوح العبارات وعدم وجود الاخطاء فيها.
- الوقوف على المعوقات والسلبيات التي قد تحدث اثناء تطبيق التجربة الرئيسية.
- التأكد من كفاءة ومهام فريق العمل المساعد.

#### 2-4-3 التجربة الرئيسية للمقاييس (عينة الاعداد).

تم تطبيق التجربة الرئيسية على عينة البحث (عينة الاعداد) والبالغة (90عضواً) خلال المدة (2021/11/21) ، اذ تم توزيع المقاييسين على العينة مع ضرورة التأكيد على المختبر بالإجابة لبديل واحد خلال وضع اشارة (√) امام البديل الذي يجده مناسباً لهم وبسلم خماسي(دائماً، غالباً، احياناً، نادراً، ابداً)، وبعد الانتهاء من الاجابة تم جمع المقاييس وتدقيقها وتفرغها باستمارات خاصه ، وقد تبين ان جميع المقاييس مكتملة الاجابة، ومن خلال جمع درجات البدائل لكل عبارة لتمثل في النهاية الدرجة الكلية للمقياس لأجل معالجتها احصائياً باستخدام الوسائل الاحصائية المناسبة.

**2-4-4 التحليل الاحصائي لعبارات المقاييس.**

مهما بلغت دقة الأساليب المنطقية وأحكام الخبراء فإنها لا تغني عن التجريب الميداني للمقياس وتحليل درجات عباراته باستعمال الأساليب الإحصائية، كون التحليل الإحصائي يتحقق من مضمون العبارة في قياس ما أعدت لقياسه من خلال التحقق من بعض المؤشرات القياسية للعبارة مثل قدرتها على التمييز بين المستجيبين ومعامل صدقها، وقد اتضح من خلال نتائج التحليل أن جميع عبارات المقاييس مميزة، ومن خلال ذلك يمكن أن نستدل على إن المقاييس يحتويان على عبارات يمكن أن تميز الأعضاء نحو المقاييس المستخدمة في البحث.

**2-4-5 الاسس العلمية للمقاييس.**

لغرض الكشف عن صدق عبارات المقاييس وبشكل صحيح فإن الخطوة التي تلي تصحيح المقاييس تعتمد على النظر في عباراته التي يتكون منها لذا فقد يكون المقياس صالحاً من خلال النظر إليه، باستخدام التحليل الإحصائي الذي سيكشف عن دقة العبارات في قياس ما وضعت من اجل قياسه.

**2-4-5-1 صدق المقاييس.**

لقد ذهب الباحث إلى التحقق من صدق المقياس باستخدام نوعين من أنواع الصدق:

**أولاً- صدق المحتوى:** إذ قام الباحث بأعداد المقياس وتحديد محاوره وعباراته بالاستعانة بمجموعة من الأساتذة والخبراء في مجال الإدارة الرياضية لإقرار صلاحية العبارات وتقدير مدى قياس كل عبارة لأبعاد المقياس.

**ثانياً- صدق البناء:** يعد من أكثر أنواع الصدق ملاءمة لبناء المقاييس ويسمى بصدق المفهوم أو صدق التكوين الفرضي، حيث تعد الدرجة الكلية للمحور او المقياس بمثابة قياسات معيارية آنية من خلال ارتباط درجات الأفراد على عبارات المقياس وبالتالي فإن ارتباط درجة العبارة مع الدرجة الكلية للمحور.

**2-4-5-2 الثبات.**

استخدم الباحث لقياس الثبات بمفهوم الاتساق الداخلي الذي يعني الثبات الداخلي لعبارات أداة المقياس.

**2-4-6 التطبيق النهائي للمقاييس (عينة التطبيق).**

بعد استكمال كل متطلبات وإجراءات اعداد المقاييس أصبحت المقاييس جاهزاً للتطبيق حيث قام الباحث بتطبيق المقاييس بصورته النهائية على عينة التطبيق البالغ عددها (90) عضواً حيث تم استرجاع جميع الاستبيانات من العينة وتم للفترة من (2021/12/15) وبعد تحليل استجابات عينة البحث تم جمع البيانات في استمارة خاصة إذ أصبح لكل عضواً درجة خاصة به.

## 2-4-7 الوسائل الإحصائية.

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) في استخراج نتائج البحث الحالي.

## 3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

## 3-1 الوصف الاحصائي لنتائج عينة التطبيق لمحاوَر مقياس الرؤية الاستراتيجية وتحليلها ومناقشتها.

جدول (1) يبين الوصف الاحصائي لمحاوَر مقياس الرؤية الاستراتيجية لنتائج عينة التطبيق

ت	المحاوَر	عدد العبارات	الوسط الفرضي	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (T) المحسوبة	مستوى الخطأ Sig
1	محور الطموح	5	33	36.43	14.21	3.49	0.000
2	محور الموارد البشرية	5	35	39.56	12.24	3.78	0.000
3	محور الهيكلية	5	34	36.85	13.29	3.48	0.000
4	محور القدرة على التطوير	5	36	39.21	14.18	3.35	0.000

يبين الجدول اعلاه الوصف الاحصائي لعينة التطبيق على مقياس الرؤية الاستراتيجية لأفراد عينة التطبيق والبالغ عددهم (90 عضواً) وبعد تحليل اجاباتهم ومعالجتها احصائياً، تبين ان الوسط الفرضي (33) والوسط الحسابي (36.43) والانحراف المعياري (14.21) وعند اجراء الاختبار التائي أظهر ان قيمة (T) المحسوبة (3.49) وعند مستوى خطأ (0.000) وعند مقارنة قيمة (T) المحسوبة مع مستوى الخطأ تبين وجود علاقة ارتباط معنوية لصالح محور الطموح، حيث يرى الباحث إلى تميز الرؤية الاستراتيجية للمؤسسات الإدارية بمستوى طموح جيد يدعو إلى الاهتمام بتحقيق مستوى انجاز لم يسبق تم انجازه والعمل على وفق معايير عالية الجودة، وهذا ناتج طبيعي من وجهة نظر الباحث كون أفراد العينة ذى كفاءات وشهادات علمية عالية ولديهم رغبة واندفاع نحو انجاز الأعمال بشكل متميز ومختلف.

اما بالنسبة لمحور الموارد البشرية تبين ان الوسط الفرضي (35) والوسط الحسابي (39.56) والانحراف المعياري (12.24) وعند اجراء الاختبار التائي أظهر ان قيمة (T) المحسوبة (3.49) وعند مستوى خطأ (0.000) وعند مقارنة قيمة (T) المحسوبة مع مستوى الخطأ تبين على وجود علاقة ارتباط معنوية لصالح محور الموارد البشرية، حيث يرى الباحث أن المؤسسات تؤمن بضرورة أحداث التغيير في اتجاهات وخصائص العاملين والافراد لتوسيع قدراتهم على مواجهة الظروف الحالية والمستقبلية كون من خلالها الحكم على نجاح أو فشل عمليات التغيير إذ تقوم المؤسسة بتوجيه سلوكيات العاملين بما يتناسب مع أهدافها وطموحاتها من خلال القيام بعملية التدريب أو وضع شروط ومعايير جديدة لاختيار الافراد الجدد، حيث ان أحداث تغييرات تنظيمية في اتجاهات وقيم وخصائص الأفراد العاملين يؤدي الى تطوير أدائهم ومهاراتهم (طاهر محسن ووائل محمد، 2007، ص145).

اما محور الهيكلية تبين ان الوسط الفرضي (34) والوسط الحسابي (36.85)، والانحراف المعياري (13.29) وعند اجراء الاختبار التائي أظهر ان قيمة (T) المحسوبة (3.48) وعند مستوى خطأ (0.000) وعند مقارنة قيمة (T) المحسوبة مع مستوى الخطأ تبين على معنوية محور الهيكلية، حيث يرى الباحث أن المؤسسات الإدارية (الكليات) في ضوء الظروف المحيطة بها جادة في اعادة توزيع الاختصاصات والوظائف وتقسيم الأعمال وتحديد الصلاحيات والمسؤوليات بغية تفعيل عمليات الاتصال والتعاون والشراكة الحقيقية ما بين أقسامها والمنظمات الأخرى، تهتم قادة المؤسسات بهذا المجال بغية تهيئة البنية التحتية المناسبة لدعم المبادرات التمهيديّة والتطويرية وتحسين بيئة العمل وظروفه بالشكل الذي يسمح لأعضاء المؤسسة من المساهمة في عملية التخطيط وصنع القرارات من خلال تفعيل عمليات الاتصال والتعاون بين العاملين في المؤسسة وبين المؤسسات الأخرى (رحيمة سلمى، 2008، ص76).

واخيرا محور القدرة على التطوير تبين ان الوسط الفرضي (36) والوسط الحسابي (39.21) والانحراف المعياري (14.18) وعند اجراء الاختبار التائي أظهر ان قيمة (T) المحسوبة (3.35) وعند مستوى خطأ (0.000) وعند مقارنة قيمة (T) المحسوبة مع مستوى الخطأ تبين على معنوية مجال الاستشارة الفكرية، حيث يرى الباحث حصول هذه الخاصية على نسبة ارتفاع جيدة وهذه تشير إلى تميز قادتها بالقدرة على التطوير من خلال حث العاملين للتعرف على أساليب العمل المتطور واعتمادها في تطوير أسلوب عملهم وذلك يعود إلى كون أفراد العينة المبحوثة اساتذة جامعيين وقادة عمل يمتلكون قدرات وخبرات علمية ومعرفية فضلاً عن طبيعة العمل عن طرائق وأساليب عمل متميز تحقق افضل النتائج، عملية إنسانية اجتماعية تتناسق فيها جهود العاملين في المؤسسات الادارية كأفراد وجماعات لتحقيق الأهداف التي وجدت المؤسسة من أجل تحقيقها متوخين في ذلك استخدام ممكن للإمكانات المادية والبشرية والفنية المتاحة لها (صالح مهدي وظاهر محسن، 2007، ص148).

### 3-2 الوصف الاحصائي لنتائج عينة التطبيق لمحاور مقياس الاداء الاداري وتحليلها ومناقشتها.

جدول (3) يبين الوصف الاحصائي لمحاور مقياس الاداء التنظيمي لنتائج عينة التطبيق

ت	المحاور	عدد العبارات	الوسط الفرضي	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (T) المحسوبة	مستوى الخطأ Sig
1	محور الكفاءة الادارية	5	38	36.43	14.21	3.36	0.000
2	محور الفاعلية الادارية	5	39	39.56	12.24	3.71	0.000
3	محور الابداع التنظيمي	5	37	40.89	14.29	3.46	0.000

يبين الجدول اعلاه الوصف الاحصائي لعينة التطبيق على مقياس الاداء الإداري لأفراد عينة التطبيق والبالغ عددهم (90 عضواً) وبعد تحليل اجاباتهم ومعالجتها احصائياً، تبين ان الوسط الفرضي (38) والوسط

الحسابي (36.43) والانحراف المعياري (14.21) وعند اجراء الاختبار التائي أظهر ان قيمة (T) المحسوبة (3.36) وعند مستوى خطأ (0.000) وعند مقارنة قيمة (T) المحسوبة مع مستوى الخطأ تبين وجود علاقة ارتباط معنوية لصالح محور الكفاءة الادارية ، حيث يرى الباحث ان التميز للقيادات الإدارية للمؤسسات لم يعد كافياً أن يكون أدائها بالطرق التقليدية إنما يجب ان يكون التغيير والتجديد سمة من سماتها وهذا التغيير يستوجب إحداثه وجود ظروف مناخية وتنظيمية مُشجعة ووسائل توفر الراحة وتحافظ على مستوى مرتفع من الرضا لدى الافراد بالشكل الذي يهيئ بيئة حاضنة كون الاخير واحد من مُتطلبات الادارة المُعاصرة التي تفتح أمام المؤسسات أفاق النجاح ويُشكل جانب حيوي وضروري في جميع أنشطتها، حيث تعبر على انها القدرة على اختيار المسلك الذي يُحقق أحسن نتيجة بتطبيق الموارد المتاحة أي الوصول الى الهدف الذي تسعى اليه المؤسسة (حسن نوفل، 2013، ص102).

اما بالنسبة لمحور الفاعلية الادارية تبين ان الوسط الفرضي (39) والوسط الحسابي (39.56) والانحراف المعياري (12.24) وعند اجراء الاختبار التائي أظهر ان قيمة (T) المحسوبة (3.71) وعند مستوى خطأ (0.000) وعند مقارنة قيمة (T) المحسوبة مع مستوى الخطأ تبين على وجود علاقة ارتباط معنوية لصالح محور الفاعلية، حيث يرى الباحث أن أهمية الفاعلية تنبثق من كون فاعلية المجتمع مرهونة بفاعلية قياداتها ومؤسساتها على اختلافها واختلاف المجالات التي تشغلها سواء كان المجال السياسي أو الاقتصادي أو الرياضي أو الاجتماعي وهذه المؤسسات وجدت للإيفاء بواجبات مُعينة وتحقيق أهداف مُعينة يخولها المجتمع بذلك. ان هذه المؤسسات قائمة بجهد وتعاضد مساهمات الافراد ليُبقى عليها على قيد الحياة لذا يتطلب منها تحقيق أهدافها التي هي بالمحصلة النهائية أهداف الافراد والمجتمع ككل (نور الدين تاويرت، 2006، ص151).

اما محور الابداع التنظيمي تبين ان الوسط الفرضي (37) والوسط الحسابي (40.89)، والانحراف المعياري (14.29) وعند اجراء الاختبار التائي أظهر ان قيمة (T) المحسوبة (3.46) وعند مستوى خطأ (0.000) وعند مقارنة قيمة (T) المحسوبة مع مستوى الخطأ تبين على معنوية محور الابداع التنظيمي، حيث يرى الباحث أن المؤسسات الإدارية التي لاتضع الابداع نُصب عينها في عملها وانشطتها سينتهي بها المطاف الى الترددي والاختفاق وحتى لا يتراجع العمل يجب على كل فرد في المنظمة أن يتحلى بالابداع ليُساهم في رفع وتيرة التنمية والتطوير في المؤسسة وله هو شخصياً.

## 3-3 عرض نتائج العلاقة الارتباطية بين الرؤية الاستراتيجية والاداء الاداري وتحليلها ومناقشتها.

جدول (4) علاقة الارتباط البسيط بين نتائج العينة على مقياسي البحث

ت	المتغيرات	قيمة معامل الارتباط البسيط	sig	دلالة الارتباط
1	الرؤية الاستراتيجية الاداء الإداري	0.692	0,000	معنوي
معنوي عند مستوى دلالة $0.05 \geq$				

إذ يتبين من الجدول أعلاه إلى وجود علاقة ارتباط معنوية بين مقياس (الرؤية الاستراتيجية) و (الأداء الإداري)، إذ بلغ معامل الارتباط (0.692) وبمستوى الخطأ (0,000) عند مستوى دلالة (0.05)، وهذا يعني وجود علاقة ارتباط معنوية وهذا يعني وجود علاقة ارتباط معنوية، ويعزو الباحث ذلك إلى أن الرؤية الاستراتيجية لدى القيادات الإدارية هو مستوى جيد وذلك معتمد على الخبرة العلمية التي يتمتع بها أفراد عينة البحث بالإضافة إلى التجارب الكثيرة التي مرت عليهم أثناء مدة عملهم وكذلك الأداء الإداري وإدراكهم كيفية التعامل مع مختلف الظروف والقدرة على تحمل ضغوط العمل وتجاوزها بالشكل الذي ينسجم في المقدر على عدم تأثيرها في تقديم الخدمات الإدارية والرياضية لتحقيق الأهداف المنشودة لديهم، وتأتي الإدارة الاستراتيجية لتعبر عن كيفية استعمال الطرق والوسائل للقيادات الإدارية من خلال رؤيتها المستقبلية لإحداث تغييرات جوهرية إدارية بقصد بلوغ الأهداف المحددة للمؤسسات ولمواجهة التحديات المستقبلية (محمد بن علي، 2002، ص59).

## 4-الاستنتاجات والتوصيات.

## 4-1 الاستنتاجات.

1- تحديد الرؤية الاستراتيجية واتجاهاتها المستقبلية وذلك لأهميتها للقيادات الإدارية في حشد طاقات وحماس ومهارات الأعضاء تجاه وضع رؤية قادرة على توجيه نشاطات عمل الكليات وزيادة قدرتها للتحرك في الاتجاه الصحيح.

2- الرؤية الاستراتيجية أكثر أهمية والحاحاً في مراحل تحول الكليات وإجراء التغييرات المهمة التي ترافقها إذ تعمل على توضيح الاتجاه العام للتغيير وتبسط الآف القرارات التفصيلية وتحفز العاملين لاتخاذ الأفعال الصحيحة وعلى وفق الاتجاه المعلن بسرعة وبطريقة كفؤة.

3- تميزت عينة البحث بإدارة فاعلة وبكل مجالاتها، أي أن هناك تفهماً من قبل الإداريين بأهميتها ودورها في تطور عمل كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة.

4- الإدارة الفاعلة ومجالاتها لها دور وعلاقة في الحفاظ على مستوى الأداء الإداري بشكل مقبول.

## 4-2 التوصيات.

- 1- إشراك العاملين في القيادات الإدارية للمؤسسات في دورات تدريبية بشكل دوري واطلاعهم على الأساليب الإدارية الحديثة ومنها موضوع الاداء المؤسسي والتنظيمي.
- 2- تشجيع العمل بروح الفريق وإيجاد درجة عالية من الثقة والتعاون بين أعضاء المجلس لتقليل الصراع بين الأفراد والمجموعات.
- 3- ضرورة الاهتمام ببرامج التدريب لمختلف الكوادر التعليمية، لتنمية قدراتهم في مجال تعاملهم، والتدريب على استخدام الحاسوب والأجهزة المكتبية الحديثة لضمان الجوانب المتعلقة بجودة الأداء الإداري.
- 4- ضرورة الاهتمام من قبل قيادات المؤسسات الإدارية بالكوادر التدريسية والعاملين ومنحهم الحوافز والتشجيعات على أسس علمية هادفة لضمان رفع مستوى جودة أدائهم والارتقاء به.

## المصادر

- حسن نوفل عبد الرحمن: إثر التمكين على الابداع الإداري، رسالة ماجستير، أكاديمية السادات للعلوم الإدارية، 2013.
- خالد الهيتي: أدارة الموارد البشرية، دار وائل للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2003.
- رحيمة سلمى: تأثير الرؤية الاستراتيجية في إدارة الأزمة، رسالة ماجستير مقدمة الى قسم الإدارة العامة، كلية الإدارة والاقتصاد، جامعة بغداد، 2008.
- صالح مهدي وطاهر محسن: الإدارة والأعمال، دار وائل للنشر، ط1، الأردن-عمان، 2007.
- طاهر محسن ووائل محمد صبحي: الإدارة الاستراتيجية منظور منهجي متكامل، دار وائل للنشر، ط1، الأردن-عمان، 2007.
- عبد الهادي علي، ميسون علي: رأس المال الفكري ودوره في جودة الاداء المؤسسي، دراسة تطبيقية على برنامج التربية والتعليم بوكالة غوث وتشغيل اللاجئين في قطاع غزة، رسالة ماجستير، أكاديمية الإدارة والسياسة للدراسات العليا، غزة، 2017.
- كاظم علي احمد: الكفايات اللازمة لعمداء الكليات في ضوء مهامهم، رسالة دكتوراه (غير منشورة)، جامعة بغداد كلية التربية / ابن رشد، 1998.
- محمد بن علي: إدارة الاداء والتحديات العصرية للمدير، عمان، دار حامد للنشر، 2002.
- ناصر محمد سعود: الإدارة الاستراتيجية في القرن الحادي والعشرين النظرية والتطبيق، ط1، دار وائل للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2014.

- نور الدين تاويرت: قياس الفعالية التنظيمية من خلال التقييم التنظيمي، اطروحة دكتوراه، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، 2006.
- يوسف حجيم: الرؤية الاستراتيجية للقيادات الجامعية ودورها في إدارة علاقات الزبون الداخلي/ رسالة ماجستير (غير منشورة)، جامعة الكوفة، 2008.

### الملاحق

ملحق (1) أسماء الخبراء والمختصين الذين تم عرض المحاور والعبارات المقترحة عليهم

ت	الاسم	اللقب العلمي	التخصص	مكان العمل
1	خالد أسود لايف	أ.د.	الإدارة الرياضية	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة المثنى
2	جاسم جابر محمد	أ.د.	الإدارة الرياضية	جامعة القاسم الخضراء/ قسم النشاطات الطلابية
3	صلاح وهاب شاكر	أ.د.	الإدارة الرياضية	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة بغداد
4	عماد عزيز نشمي	أ.د.	الإدارة الرياضية	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة المثنى
5	حيدر محمد مصلح	ا.م.د.	الإدارة الرياضية	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة القادسية
6	نبيل حسين عباس	ا.م.د.	الإدارة الرياضية	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة القادسية
7	ساجت مجيد جعفر	ا.م.د.	الإدارة الرياضية	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة القادسية
8	بهاء حيدر فليح	ا.م.د.	الإدارة الرياضية	جامعة القادسية / قسم النشاطات الطلابية

ملحق (2) المقاييس المستخدمة بالبحث

1- مقياس الرؤية الاستراتيجية	
أولاً	محور الطموح
1	العمل بجدية من اجل تحقيق التفوق والانجاز العالي داخل الكلية.
2	التضحية باختياراتنا الحالية من اجل مستقبل افضل.
3	تحديد اتجاهاتنا المستقبلية على وفق معايير عالية الجودة .
4	اعتماد الوضوح التام بتحديد الاتجاهات والطموحات المستقبلية للعاملين داخل الكلية وخارجها.
5	توجيه العاملين داخل الكلية بضرورة التفكير المستقبلي .

ثانيا	محور الموارد البشرية
1	استبدال العاملين الحاليين بأخرين أكثر كفاءة في مستوى ادائهم الوظيفي.
2	تدريب العاملين الحاليين واكسابهم المعارف والمهارات.
3	توجيه سلوكيات العاملين وبما يتناسب مع اهداف الكلية وطموحاتها.
4	وضع شروط ومعايير جديدة لاختيار العاملين الجدد.
5	بث الثقة في نفوس العاملين باتجاه العمل بقيم الكلية ومعتقداتها.
ثالثا	محور الهيكلية
1	يتم توزيع الصلاحيات وقنوات تدفق السلطة بين فترة واخرى.
2	تجميع الانشطة والمهام ذات طبيعة العمل الواحدة.
3	تنظيم آلية اتصال فعالة ضمن الكلية الواحدة ومع الكليات الاخرى.
4	تقسيم العمل وتوزيعه حسب الوظائف والاختصاصات الوظيفية المتوفرة.
5	تحويل الرؤية الى استراتيجيات وبرامج عمل فعالة.
رابعاً	محور القدرة على التطوير
1	اعتماد آليات وأساليب عمل حديثة.
2	حث العاملين على معرفة أحدث اساليب العمل المتطورة.
3	البحث المستمر عن طرائق عمل متميزة تحقق افضل اداء ورؤية مستقبلية.
4	العمل على تطوير افكار العاملين بسرعة وفعالية عالية.
5	الاهتمام بمقترحات الآخرين وآرائهم اتجاه العمل.

2- مقياس الأداء الاداري	
اولاً	محور الكفاءة الإدارية.
1	التنبؤ بالمتغيرات البيئية بشكل صحيح ودقيق والادراك السليم للبيئة الواقعية وعقلانية القرارات تودي الى نجاح استراتيجية الكلية.
2	لأهداف اهمية في العلاقات العامة في الكلية فهي تجذب دعماً لمختلف الافراد خصوصاً اذا وجدت هذه الاهداف تحقيقاً لمصالحها ورغباتها.
3	للكليات دور في تبني وتطبيق منهجية متكاملة للعمل باستمرار على تحسين جودة وكفاءة الاداء.
4	للكلية دور مهم في مواجهة المعرقلات والصعوبات في تهيئة الكوادر الكفوة للشروع في تطبيق برامجها المعلنة.
5	توفر الكلية بيئة عمل أكثر انسانية وكفاءة تسهم في تحسين اداء المؤسسات التابعة لها.
ثانيا	محور الفاعلية الادارية.

1	تتخذ الكلية تقويم الاداء كأسلوب اساسي في الكشف عن حاجاتها التربوية وبالتالي تحديد برامجها التطويرية.
2	الانفتاح على ما هو جديد من حيث تدريب وتطوير وتبادل خبرات العنصر البشري بوصفه العنصر الاساسي داخل الكلية.
3	الاهتمام والثقة المتبادلة بين العاملين في الكلية والادارة العليا وهي الصفة الغالبة في العمل.
4	تتم مراعاة المرونة بوضع الخطط المستقبلية للكلية بحيث تتلائم مع البيئة المحيطة.
5	تمتلك الكلية نظام متكامل للمعلومات لدعم اتخاذ القرار وتقويم الاداء والنتائج والانجازات.
ثالثا	محور الابداع التنظيمي.
1	للعلاقات الاجتماعية دور مهم واساسي للكلية لأنها تؤدي الى استقطاب العاملين الموهوبين والمبدعين.
2	استفادة الكلية من تجارب الاخرين في المجالات الجديدة وذلك بعد تعديلها وتطويرها وتكيفها بما يتلائم مع الوضع الجديد لها.
3	تخصص الكلية اجتماعات دورية لمناقشة روى وتطلعات العاملين فيها في كل مرحلة.
4	النظام الاداري المرن يؤثر على السلوك الابداعي للكلية عن طريق تشجيع التعبير للأفكار الجديدة وتطويرها.
5	تمتلك الكلية قيادة فعالة بوضع الاسس والمعايير لتطبيق الخطط الموضوعة وقيم واخلاقيات العمل لتحقيق التميز.

الثقة بالنفس ودافعية الانجاز الرياضي وعلاقتها بمستوى أداء مهارة دقة الارسال في الكرة الطائرة

م.د. منتظر محمد مغامس /جامعة بغداد كلية علوم الهندسة الزراعية

### ملخص البحث

شهدت الحركة الرياضية تطوراً سريعاً وفعالاً في السنوات الماضية، وقد حدث هذا التطور كنتيجة فعلية لكثير من الدراسات والبحوث التي اجريت في الالعب الفردية والفرقية المختلفة، ومنها لعبة كرة الطائرة التي حظيت بتطور مستويات انجاز اللاعبين بدنياً ومهارياً ونفسياً لذا جاءت أهمية البحث في معرفة مستوى الثقة بالنفس كاتجاه عام يمثل كفاية اللاعبين النفسية والقدرة على تحقيق انماط محددة من السلوك وعلاقة هذه المتغيرات النفسية بإنجاز والدافعية نحو الانجاز كمحرك لسلوك اللاعبين، وايجاد أفضل السبل لتفسير علاقاتها الارتباطية بما يضمن تطوير الإنجازات والقضاء على تذبذب مستويات اللاعبين في البطولات ان سبب هذا التذبذب في المستويات عدم الدقة في الاداء الذي ينعكس على الثقة بالنفس ودافعتهم نحو ادقة مهارة الارسال فعندما يتمكن المدرب من التعرف على المهارات والسمات النفسية المهمة في دقة الاداء بواسطة الاختبارات المقننة والمعتمدة وقياس الحالة النفسية للاعبين ومحركات سلوكه الرياضي قي تحقيق النتائج ويتعرف على علاقة ذلك بدقة اداء المهارات الأساسية كمهارة الارسال وقياس الثقة بالنفس الرياضية وكيفية تعزيزها ومن هذا المنطلق، تمثل لذا فقد اختار الباحث عينة بحثهم بالطريقة العمدية والتي تمثل كل مجتمع البحث المشارك في بطولة اندية الدوري الممتاز للناشئين بالكرة الطائرة للعام 2021-2022 اذ يمثلون (45) لاعبا للكرة الطائرة من خلال عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها استنتج الباحث ما يأتي دافعية الانجاز والثقة بالنفس مهمه في شخصية لاعبي الكرة الطائرة ومؤثرة في نتائج دقة مهارة الارسال ان اختلاف درجة اللاعبين في اختبار قياس الدافعية واختبار الثقة بالنفس الرياضية يؤثر في مستوى مهارة دقة الارسال تبعاً للخصائص الشخصية للاعب .

**Self-confidence and sports achievement motivation and their relationship  
to the level of performance of the accuracy of the transmission in volleyball**

### Abstract

The sports movement has witnessed a rapid and effective development in the past years, and this development occurred as an actual result of the many studies and research conducted in various individual and team games, including volleyball, which have enjoyed the development of players' levels of achievement. Physically, skillfully and psychologically, so the importance of the research came to know the level of self-confidence as a general trend that represents the psychological sufficiency of the players and the ability to achieve certain behavioral patterns and the relationship of these psychological variables to achievement and motivation towards achievement as a driver of the players' behavior, and to find the best ways to explain their interconnected relationships in a way that ensures the development of achievements and the elimination of fluctuations Levels of players in tournaments. Levels of inaccuracy in performance that is reflected in self-confidence and their motivation towards the accuracy of the transmission skill, when the coach is able to determine the important psychological skills and characteristics in the accuracy of performance using standard and approved tests and measuring the psychological state of players and drivers. For his sporting behavior in achieving results and determining the relationship of this to the accuracy of performing basic skills such as the skill of serving and measuring the athlete's self-confidence and how to enhance it from this perspective, so the researcher chose their research sample in a studied manner, which represents all the research community participating in the Premier League Volleyball Club Championship for juniors for the year 2021- 2022, where

they represent (45) volleyball players through presentation, analysis and discussion. Results. The researcher concluded the following: Achievement motivation and self-confidence are important in the personality of volleyball players and affect the results of the accuracy of the transmission skill. The difference in the score of the players in the test of measuring motivation and the test of self-sports. - Confidence affects the skill level of serving accuracy depending on the personal characteristics of the player.

### 1-1 مقدمة البحث وأهميته:

لقد شهدت الحركة الرياضية تطوراً سريعاً، وقد حدث هذا التطور كنتيجة لكثير من الدراسات والبحوث التي اجريت في الالعاب الفردية والفرقية المختلفة، ومنها لعبة كرة الطائرة التي حظيت بتطور مستويات انجاز اللاعبين بدنياً ومهارياً ونفسياً. ان ما يميز لعبة الكرة الطائرة اعتمادها على القدرات البدنية والعقلية والنفسية مترابطة بعضها مع البعض الاخر وتكمل احداها الاخرى فمن خلال التعرف على سلوك اللاعبين الذي هو غاية المهتمين بدراسة علم النفس الرياضي وبسبب المتغيرات العديدة التي تطرأ على اللاعبين في التدريب والمنافسة فهو بحاجة للبحث عن اثبات نفسه، وتحقيق رغباته للوصول الى مستوى أفضل مستوى من الإنجاز الجيد ان مفتاح فهم السلوك هو الدافعية التي يعدها العلماء من "محركات للسلوك" (كامل طه الويس، 1984)، ومن الموضوعات التي تهم المدربين لفهم سلوك اللاعبين وتفسير سبب عدم استمراره وتطوره، إذ يستطيع المدرب ان يوصل اللاعب الى الملعب لكنه لا يستطيع الحصول منه على أفضل انجاز متحقق ما لم يعرف دافعيته الاولية نحو هذا الانجاز ويعززه ويبني ثقته بنفسه وادائه عن طريق الاستمرار في التدريب وخلق فرص نجاح متكررة بما يتناسب وقدرات اللاعب البدنية والنفسية والعقلية. فالدافعية: "هي قوى تثير اللاعب وتوجهه نحو تحقيق هدف معين" (ممدوح عبد واحد مبارك، 1992) ويرى كثير من الرياضيين ان الثقة هي الاعتقاد في تحقيق المكسب او الفوز، وهذا اعتقاد خاطئ، ربما يؤدي الى مزيد من الافتقاد الى الثقة أو الثقة الزائدة. ولكن المفهوم الصحيح لها يعني: توقع الرياضي الواقعي بتحقيق النجاح، فالثقة بالنفس لا تعني ماذا يأمل ان يفعله الرياضي، لكن ما الاشياء الواقعية التي يتوقع عملها، فعن طريق التعرف على

مستوى الثقة بالنفس ودافعية الانجاز الرياضي للاعبين التي هي: "مفهوم نفسي يتطور لدى اللاعب بفعل الخبرة والممارسة" (علي جاسم عكلة، 1989)، وهي التي تحقق أفضل بناء نحو الدافعية للإنجاز بدقة ونجاح، فعندما يتعرف المدرب على مستويات الثقة بالنفس ودافعية الإنجاز للاعبين الكرة الطائرة سيتمكن من الوصول الى أفضل انجاز خلال التدريب الامر الذي يؤدي تحقيق افضل النتائج في المنافسات.

لذا جاءت أهمية البحث في معرفة مستوى الثقة بالنفس كاتجاه عام يمثل كفاية اللاعبين النفسية والقدرة على تحقيق انماط محددة من السلوك وعلاقة هذه المتغيرات النفسية بإنجاز والدافعية نحو الانجاز كمحرك لسلوك اللاعبين، وإيجاد أفضل السبل لتفسير علاقاتها الارتباطية بما يضمن تطوير الإنجازات والقضاء على تذبذب مستويات اللاعبين في البطولات.

## 1-2 مشكلة البحث:

نظراً لأهمية العوامل البدنية والمهارية والعقلية لدى اللاعبين ودورها في تكامل بناء واعداد اللاعب لتحقيق افضل انجاز فالتعرف على العوامل النفسية مجتمعة وعلاقتها احدهما بالآخر مهمة للمدربين لمعرفة وتفسير حالات تذبذب مستويات الإنجاز لدى لاعبيهم في الاداء خلال التدريب بما ينعكس على تذبذب اداء نتائجهم من خلال المشاركة في البطولات المحلية ان يعتقد الباحث ان سبب هذا التذبذب في المستويات عدم الدقة في الاداء الذي ينعكس على الثقة بالنفس ودافعتهم نحو ادقة مهارة الارسال فعندما يتمكن المدرب من التعرف على المهارات والسمات النفسية المهمة في دقة الاداء بواسطة الاختبارات المقننة والمعتمدة وقياس الحالة النفسية للاعبين ومحركات سلوكه الرياضي في تحقيق النتائج ويتعرف على علاقة ذلك بدقة اداء المهارات الأساسية كمهارة الارسال وقياس الثقة بالنفس الرياضية وكيفية تعزيزها ومن هذا المنطلق يرغب الباحث في تحديد هذه المشكلة التي تكمن في تذبذب الاداء عن طريق التعرف على العلاقة بين المتغيرات النفسية ووصفها وعلاقتها الارتباطية المتبادلة بدقة مهارة الارسال وذلك لغرض البناء المتوازن والمتكامل المبني على اسس علمية في تفسير الاخفاقات وتذبذب مستويات دقة مهارة الارسال الإنجاز بغية الارتقاء بواقع لعبة الكرة الطائرة والوصول الى أفضل النتائج.

## 3-1 اهداف البحث:

يستهدف البحث الحالي على ما يأتي:

1- التعرف على الثقة بالنفس ودافعية الانجاز ومستوى دقة مهارة الارسال في الكرة الطائرة

2- العلاقة بين الثقة بالنفس ودافعية الانجاز الرياضي ومستوى دقة مهارة الارسال في الكرة الطائرة

## 4-1 فرضية البحث:

1- وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين الثقة بالنفس ودافعية الانجاز الرياضي ومستوى دقة مهارة الارسال في الكرة الطائرة

## 5-1 مجالات البحث:

## 1-5-1 المجال البشري:

لاعبو اندية الدرجة الممتازة فئة الشباب دون سن 20 سنة.

## 2-5-1 المجال الزمني:

من تاريخ 2021/12/10م لغاية 2022/1/28م.

## 3-5-1 المجال المكاني:

قاعه الشعب للألعاب الرياضية المغلقة

## 6-1 تحديد المصطلحات:

## 1-6-1 الدافعية Motivation:

- اسامة كامل راتب -2000 بأنها: "استعداد الرياضي لبذل الجهد من اجل تحقيق هدف معين" (اسامة كامل راتب, 2000).

## 2-6-1 دافعية الانجاز الرياضي Sport Achievement Motivation:

دافعية الانجاز: "احدى التكوينات النفسية للدافعية، وهي اساس التنبؤ بالنجاح في المواقف التنافسية. إذ يتصف اللاعبون ذوو دافعية الانجاز العالية بالمثابرة في التدريب، وخصائص نوعية من الأداء" (محمود عبد الفتاح عنان ، 1995 )

### 1-6-3 الثقة بالنفس Self Confidence :-

"اتجاه اللاعب نحو كفايته النفسية وقدراته على تحقيق انماط محددة من السلوك ، او المهمات المطلوبة نفسياً ، او اجتماعياً ، او وظيفياً ، ويرتبط بالميل نحو الاقدام على البيئة" (علي جاسم عكلة الزبيدي ، 1989).

### 2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

#### 2-1 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات المتبادلة وحالتها الارتباطية نظراً لملاءمته طبيعة المشكلة (وجيه محبوب، 2020)

#### 2-2 عينة البحث:

ترتبط عملية اختيار العينة ارتباطاً وثيقاً بطبيعة البحث ومجتمع البحث لذا فقد اختار الباحث عينة بحثهم بالطريقة العمدية والتي تمثل كل مجتمع البحث المشارك في بطولة اندية الدوري الممتاز للناشئين بالكرة الطائرة للعام 2021-2022 اذ يمثلون (45) لاعبا للكرة الطائرة.

### الجدول رقم (1) يمثل حجم عينة البحث

ت	اسم النادي	العدد
1	الجيش	14
2	الشرطة	10
3	الحبانية	10
4	الصناعة	11

جدول (2) يبين تجانس عينة البحث في قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط ومعامل الالتواء في الطول والوزن والعمر التدريبي للاعبين

المتغيرات	وحدة القياس	الوسيط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	الالتواء
الوزن	كغم	79.15	2.14	81.25	0.523
العمر الزمني	سنة	18.3	0.815	17.750	0.546
الطول	متر	1.86	0.010	1.84	0.846

2-3 الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث

2-3-1 وسائل جمع المعلومات

استخدم الباحث الوسائل العلمية للحصول على البيانات والحقائق المطلوبة من خلال:

1-الدراسات والبحوث

2-شبكة المعلومات الدولية

3-استمارة استبانة اراء المختصين بعلم النفس الرياضي لاختيار المقياس المناسب وتحديد فقراته

4-الملاحظة والتجريب

5-المصادر والمراجع

2-3-2 الأدوات والاجهزة المستخدمة بالبحث:

1. ساعة توقيت للتعرف على الوقت المستغرق للإجابة على فقرات الاختبار والمقاييس المستخدمة قيد الدراسة.

2. جهاز حاسوب شخصي نوع (lenovo)، صيني المنشأ.

3. أوراق واقلام لتسجيل نتائج الاختبارات

## 2-4 المقاييس والاختبارات المستخدمة

إذ قدم الباحث استمارة استبانة كما في الملحق (1) على الخبراء في مجال علم النفس الرياضي، وكانت استمارة الاستبانة تحتوي على مقياسي في دافعية الإنجاز ومقياس سمة الثقة بالنفس.

- مقياس الثقة بالنفس

وفيما يتعلق بمقياس الثقة بالنفس الرياضية فقد اعتمد الباحث على مقياس سمة الثقة بالنفس الرياضية الذي اقتبسه من محمد حسن علاوي عن قائمة الثقة الرياضية الذي صممه روبين فيلي- 1986 من بين عدة مقاييس عرضها الباحث في استمارة الاستبانة كما في الملحق (2) مقياس قائمة سمة الثقة بالنفس الرياضية الذي صممه روبين فيلي 1986 وعربه علاوي 1995 وتم اختبار هذا المقياس من الخبراء أنفسهم وبلغت نسبة اتفاق اراءهم على المقياسين ومكوناتهما نسبة 100%.

## 2-4-1 اختبار قياس دافعية الانجاز الرياضي: (محمد حسن علاوي, 1998).

الغرض من الاختبار قياس مستوى دافعية الانجاز لعينة البحث

الادوات المستعملة: فقرات مقياس دافعية الانجاز الرياضي، وهو تصميم جو ولس، وتعريب محمد حسن علاوي يتضمن (20) عبارة وكما يلي:

## جدول رقم (3) يبين فقرات مقياس دافعية الانجاز الرياضي

ت	العبارات	بدرجة كبيرة جدا 5	بدرجة كبيرة 4	بدرجة متوسطة 3	بدرجة قليلة 2	بدرجة قليلة جدا 1
1	اجد صعوبة في محاولة النوم عقب هزيمتي في منافسة					
2	يعجبني اللاعب الذي يتدرب لساعات اضافية لتحسين مستواه					
3	عندما ارتكب خطأ في الاداء اثناء المنافسة فانني احتاج لبعض الوقت لكي انسى هذا الخطأ					

					الامتياز في الرياضة لايعتبر من اهدافي الاساسية	4
					احس غالبا بالخوف قبل اشتراكي في المنافسة مباشرة	5
					استمتع يتحمل اية مهمة والتي يرى بعض اللاعبين الاخرين انها مهمة صعبة	6
					اخشى الهزيمة في المنافسة	7
					الحظ يؤدي الى الفوز بدرجة أكبر من بذل الجهد	8
					في بعض الاحيان عندما انهزم في منافسة فان ذلك يضايقني لعدة ايام	9
					لدى استعداد للتدريب طوال العام بدون انقطاع لكي انجح في رياضتي	10
					لا اجد صعوبة في النوم ليلة اشتراكي في منافسة	11
					الفوز في المنافسة يمنحني الرضا	12
					اشعر بالتوتر قبل المنافسة الرياضية	13
					أفضل ان أستريح من التدريب في فترة ما بعد الانتهاء من المنافسة الرسمية	14
					عندما ارتكب خطأ في الاداء فان ذلك يرهقني طوال فترة المنافسة	15
					لدى رغبة عالية جدا لكي اكون ناحجا في رياضتي	16
					قبل اشتراكي في المنافسة لا انشغل في التفكير عما يمكن ان يحدث في المنافسة او عن نتائجها	17
					احاول بكل جهدي ان اكون أفضل لاعب	18
					أستطيع ان اكون هادئا في اللحظات التي تسبق المنافسة مباشرة	19
					هدفي هو ان اكون مميزا في رياضتي	20

تاريخ بدء التدريب:

اسم اللاعب:

التعليمات او (مواصفات الاداء)

- هذا ليس اختبار لمستواك الرياضي او قدرتك، فضلا عن ذلك لا توجد اجابة صحيحة واخرى خطأ.

- لا تترك عبارة من دون اجابة وتاريخ البدء بممارسة لعبة الكرة الطائرة.

التسجيل:

يتم تصحيح العبارات وفق ما يأتي: بدرجة كبيرة جدا = 5 درجة، وبدرجة كبيرة = 4 درجات، وبدرجة متوسطة = 3، وبدرجة قليلة درجتان، وبدرجة قليلة جدا = درجة واحدة، حيث ان اعلى درجة تكون ( 100 ) واقل درجة هي ( 20 ) ودرجة القطع ( 60 ) من خلال هذه الدرجات يكون تحديد الدرجة التي من خلالها يتم التعرف على دافعية اللاعب ( عالية ، واطئة )

2-4-2 اختبار مقياس سمة الثقة بالنفس الرياضية: ( محمد حسن علاوي, 1998).

صممت روبين فيلي 1986- Vealey قائمة لمحاولة قياس سمة الثقة الرياضية بعنوان Trait sport Confidence Inventory كونها بعدا مهما من ابعاد دافعية الانجاز، وتكونت القائمة من (13) عبارة، ويجب اللاعب عن عبارات القائمة على مقياس مدرج من (9) نقاط التي يتميز بها الرياضي بصفة عامة عندما يتنافس او يتدرب في المجال الرياضي.

- اختبار قياس الثقة بالنفس:

الغرض من الاختبار: قياس مستوى الثقة بالنفس لدى عينة البحث

الادوات المستعملة: فقرات مقياس الثقة بالنفس الرياضية

وهو تصميم فيلي - 1986 وتعريب محمد حسن علاوي

## جدول رقم (4) يبين فقرات مقياس سمة الثقة بالنفس الرياضية

الدرجات									العبارات
9	8	7	6	5	4	3	2	1	1- عند اداء المهارات الحركية الضرورية لأحراز التفوق في خلال المنافسة الرياضية
9	8	7	6	5	4	3	2	1	2- في القدرة على اتخاذ قرارات حاسمة خلال الضغوط الرياضية
9	8	7	6	5	4	3	2	1	3- في القدرة على الاداء في المنافسة تحت الضغوط العصبية
9	8	7	6	5	4	3	2	1	4- في القدرة على تنفيذ خطط ناجحة في المنافسة
9	8	7	6	5	4	3	2	1	5- في القدرة على التركيز بصورة جيدة لكي احقق النجاح
9	8	7	6	5	4	3	2	1	6- في القدرة على التكيف مع مواقف اللعب المختلفة لكي احقق الفوز في المنافسة
9	8	7	6	5	4	3	2	1	7- في القدرة على انجاز اهدافي المرتبطة بالمنافسة
9	8	7	6	5	4	3	2	1	8- في القدرة على ان اكون ناجحا في المنافسة
9	8	7	6	5	4	3	2	1	9- في القدرة على ان يستمر نجاحي
9	8	7	6	5	4	3	2	1	10- في القدرة على التفكير والاستجابة بنجاح اثناء المنافسة
9	8	7	6	5	4	3	2	1	11- في القدرة على مواجهة التحدي اثناء المنافسة
9	8	7	6	5	4	3	2	1	12- في القدرة على محاولة النجاح ولو كان المنافس اقوى مني
9	8	7	6	5	4	3	2	1	13- في القدرة على القيام بأداء ناجح بعد قيامي بأداء فاشل

تاريخ بدء التدريب:

اسم اللاعب:

التسجيل:

يتم جمع الدرجات من جميع العبارات وكلما اقترب المجموع من (117) تميز اللاعب بدرجة أكبر من الثقة الرياضية وهي اعلى درجة اما اقل درجة (13) ودرجة القطع (65).

2-4-3 الخصائص السيكومترية لاختبار مقياس (سمة الثقة بالنفس الرياضية) ومقياس (دافعية الانجاز

(الرياضي)

من الشروط العلمية لبناء الاختبارات والمقاييس النفسية وللتأكد من سلامتها هي من خلال تميزها بالصدق والثبات:

**2-4-3-1 الصدق:** يعد الصدق من العوامل الأكثر أهمية للتعرف على جودة الاختبارات والمقاييس فالاختبار أو المقياس الذي يتميز بالصدق عندما يقيس فعلاً السمة أو الصفة التي وضع من أجلها، فالصدق هو اختبار نمطي يضعه الباحث لإثبات مدى صدق الاختبار وتجانس الظاهر والداخل بوصفه وسيلة صادقة للقياس (محمد نصر الدين رضوان, 2006) وتحقق الباحث من صدق الاختبار والمقاييس كالاتي

**الصدق الظاهري:** وحصل بعرض فقرات مقياس (دافعية الانجاز الرياضي) ومقياس (سمة الثقة بالنفس الرياضية) على الخبراء والمختصين والبالغ عددهم (20) خبيراً وذلك لتأكيد صلاحية الفقرات وحذف غير الصالح منها وبذلك فقد تحقق الصدق الظاهري.

**2-4-3-2 الثبات:** تميز الاختبار أو المقياس بالثبات من النقاط الضرورية والواجبة إذ "يشير إلى مدى الدقة أو الإتقان أو الاتساق الذي يقيس به الاختبار الظاهرة التي وضع من أجلها"، وللتحقق من ثبات اختبار استخدم الباحث لاختبار مقياس (دافعية الانجاز الرياضي) ومقياس (سمة الثقة بالنفس الرياضية) كالتالي:

**طريقة الفا كرونباخ:** يعتبر الفا كرونباخ تجانس داخلي للاختبار أو المقياس ويعد من أكثر معاملات الثبات شيوعاً وأكثرها ملاءمة للمقاييس النفسية، إذ يعتمد الفا كرونباخ على اتساق اداء الفرد من فقرة إلى أخرى ومدى قوة الارتباطات بين فقرات المقياس أو الاختبار وانه يزودنا بتقدير جيد للثبات (Nunnally, 1978)، اذ كانت معاملات الثبات لاختبار دافعية الإنجاز الرياضي (0.740) ومقياس الثقة بالنفس الرياضية (0.875)

**2-4-4-4 اختبار دقة مهارة ارسال الكرة الطائرة (مروان عبد الحميد, 2001)**

❖ الغرض من الاختبار: قياس دقة مهارة الإرسال الساحق.

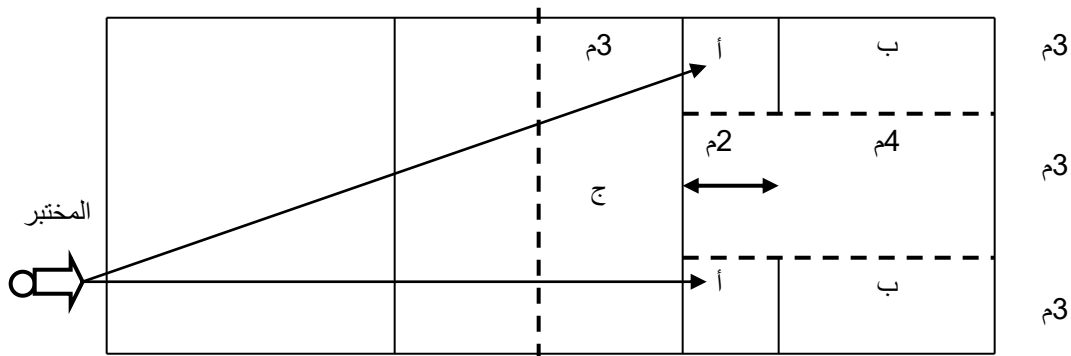
-الأدوات المستخدمة: ملعب كرة طائرة مقسم كما في الشكل، شريط لتحديد، الأهداف، شريط قياس، (10) كرات طائرة.

-مواصفات الأداء: يقوم المختبر بأداء الإرسال موجهاً نحو المناطق (أ،ب،ج،د)

-شروط التسجيل: للمختبر ثلاث محاولات:

- تعطى 4 نقاط داخل المنطقة (أ).
- تعطى 3 نقاط داخل المنطقة (ب).
- تعطى 2 نقاط داخل المنطقة (ج).
- تعطى 1 نقاط داخل المنطقة (د).
- تعطى 0 نقاط عندم اتكون خارج المناطق المذكورة سابقا.
- عندم تسقط الكرة على الخط المشترك بين منطقتين تحسب درجة المنطقة الأعلى.

يتم الغاء المحاولة في حالة ارتكاب اللاعب خطأ قانونياً، لاحظ الشكل



الشكل المرقم (1) يبين مواقع ونقاط دقة الارسال

## 2-5 التجربة الاستطلاعية:

اجريت التجربة الاستطلاعية بتاريخ 13 / 12 / 2021 في تمام الساعة 2 ظهرا في قاعه الشعب

للألعاب الرياضية المغلقة، على 5 لاعبين من عينه البحث وكان الهدف من هذه التجربة كما يلي.

التعرف الزمن الكلي للاختبارات.

-استيعاب افراد العينة للاختبارات المستخدمة وادائها بصورة متناسقة.

- كيفية تجاوز المشاكل التي قد ترافق العمل.

- تدريب الفريق المساعد على أداء وفهم طبيعة تجربة البحث وقياساته وتسجيل البيانات في الاستمارات الخاصة لهذا الغرض.

## 2-6 التجربة الرئيسية

قام الباحث بتطبيق الاختبارات في بطولة اندية العراق بتاريخ 2021/12/15 والتي أقيمت في قاعه الشعب للألعاب الرياضية المغلقة على عينة البحث اذ تضمن توزيع الاستمارات الخاصة بمقاييسي الاختبار وتسجيل نتائج الإنجاز للاعبين على مدى يومين اذ تضمن زمن اختبار المقياسين 10 دقائق كحد اعلى.

## 2-7 الوسائل الإحصائية:

أستخدم الباحث نظام الحقيبة الإحصائية الـ ( SPSS اصدار 24) للحصول على نتائج البحث عن طريق استخدام القوانين الآتية:

الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط والالتواء

معامل ارتباط بيرسون البسيط، معاملات الثبات: (الفا كرونباخ)، التجزئة النصفية

## 3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.

## 3-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات النفسية والمهارية:

وفق اهداف وفرضيات البحث في وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين متغيرات الدراسة لجا الباحث الى عرض نتائج الاختبارات تفصيلا بصورة عامة وفق الجدول (5) الذي يمثل نتائج الاختبارات لعينة البحث بصورة عامة طبقا للنتائج الظاهرة خلال الدراسة والاختبارات التي اجراها الباحث فهي تدل على اعلى درجة حصل عليها المختبرين واقل درجة ظهرت خلال نتائجهم لعموم الاختبارات البحث:

## جدول (5) يبين وصفا عاما لنتائج اختبارات عينة البحث

ت	المعالجة الاحصائية	وحدة القياس	حجم العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري ع	اعلى قيمة	أدنى قيمة
	متغيرات البحث وادواته						
1	دافعية الانجاز الرياضي	درجة	45	86.13	8.100	100	65
2	الثقة بالنفس الرياضية	درجة	45	103.95	10.17	117	76
3	دقة مهارة الارسال	درجة	45	2.577	0.916	4	1

## جدول رقم (6) يبين عدد اللاعبين والنسبة المئوية لنقاط دقة مهارة الارسال

ت	عدد اللاعبين	قيمة الدرجة لدقة الارسال	النسبة المئوية
1	5	1	%11.1
2	17	2	%37.8
3	15	3	%33.3
4	8	4	%17.8

وانسجاما مع اهداف البحث في التعرف على دافعية الانجاز الرياضي والثقة بالنفس الرياضية واختبار دقة الارسال للعينة والتي توصل اليها الباحث والتي تبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية واعلى قيمة واقل قيمة لنتائج وقد وضع الجدول رقم (6) النسبة المئوية لنقاط دقة مهارة الارسال

## 3-2 عرض وتحليل نتائج الارتباط للاختبارات النفسية ودقة مهارة الارسال:

يوضح الجدول (7) نتائج الارتباط بين اختبار مقياس دافعية الانجاز الرياضي واختبار الثقة بالنفس

ودقة مهارة الارسال، وكما يلي:

جدول رقم (7) يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (R) للمتغيرات قيد البحث في الكرة الطائرة

ت	نوع الفعالية	الاختبارات النفسية	قيمة الارتباط (R)
1	مهارة دقة الارسال	دافعية الإنجاز الرياضي	0.728
		الثقة بالنفس الرياضية	0.422

## 3-3 مناقشة نتائج الارتباط للاختبارات النفسية ودقة مهارة الارسال:

من خلال الجداول (7) ظهر ان هناك ارتباطات معنوية بين دافعية الانجاز الرياضي ودقة الارسال وكان اعلى ارتباط لها بقيمة (0.728). ويعتقد الباحث ان سبب ظهور علاقة الارتباط ذات الدلالة المعنوية على الاستقرار النفسي المنعكس على الاداء المتوازن في التدريب والمنافسات ويرجع ايضاً ذلك الى الجدية في اداء المختبرين والرغبة في التعرف على مستوياتهم من خلال الاختبارات النفسية ودقة مهارة الارسال وكان ادائهم بجدية عالية في الاختبارات وكذلك اثناء التدريب خلال وحداتهم التدريبية المستمر على اتقان هذه المهارة مما زاد من دافعية اللاعب نحو تحقيق الإنجاز افضل نتائج خلال الاختبارات ، مما يدل على ان الاثر النفسي للدافعية كان واضحاً ومؤثراً في الإنجاز إذ تتوقف الكفاية في أداء هذه المهارات على التعلم والتدريب على كل مهارة وكل نشاط (1997). linde, E. M., &. إن تدريب المستويات العالية لدقة مهارة الارسال اعتمد مبدأ التخصص في التدريب فليس بالضرورة إن يكون جميع اللاعبين بنفس مستوى الإتقان وهذا ما تمتاز به هذه الفعاليات بالخصوصية والتفرد والخبرة خصوصاً عند المستويات العالية ( Tidow , 1990) وفي تفسير نتائج اختبار الثقة بالنفس الرياضية واختبار الإنجاز حيث ظهر إن الفرق كانت معنوية أيضاً ولكن بنسبة اقل من دافعية الإنجاز ودقة مهارة الارسال بالكرة الطائرة اذ كانت قيمة الارتباط (0.422)

وظهرت ارتباط نوعاً متوسط لاختبار الثقة بالنفس الرياضي ودقة مهارة الارسال وهذا يدل على عدم وجود برامج تدريبية متوازنة بين الأعداد النفسي والمهاري (Vealey, R. S, 1988) الذي ينعكس على نتائج الاختبار وكذلك تبين عدم تعرف المدربين على محركات سلوك الرياضيين ولماذا يفضل هذا اللاعب هذه الرياضة عن تلك ولماذا يسعى للإنجاز كدافعية داخلية لأتبات ذاته وخارجية تشمل المكافآت المادية (Li, C., Wang, C. J., & Kee, Y. H, 2013). ، أن عدم التعرف على كيفية بناء الثقة بالنفس عند الرياضيين يؤدي الى خلق فرص ممارسة مقرونة بالفشل خلال التدريب، ان عدم وجود برامج تدريبية مسبقة لبناء الثقة بالنفس تفقد في الأداء خلال التدريب والمنافسات (Turner, A. N, 2016), أن هذه الاختبارات النفسية ذات أهمية واضحة ومؤثرة في بناء واعداد اللاعبين من خلال مقارنتها وعلاقته باختبار دقة مهارة الارسال، إن الرياضيين يختلفون في دافعيتهم نحو الانجاز والتفوق، وهذه الدافعية تتأثر بعوامل عديدة تعكس قوة الدافعية الخاصة بالنشاط الرياضي الممارس ومدى تفاعلها مع الخصائص الشخصية (Feigley, 1984) للرياضي، ويؤثر مستوى الدافعية نحو الانجاز في استعدادات اللاعبين للقيام بسلوك يتصف بالدقة والمجازفة والمثابرة على التدريب (Jancová J. Measuring, 2008) للتفوق والتميز وتحقيق أنجاز شخصي حيث إن نظرة الرياضي الى نفسه نظرة ايجابية تعد قوة دافعة نحو الإنجاز كمصدر للدافعية الداخلية (Judge, L. W., M. Judge, D. M. Bellar, 2016) لكن من خلال الاجراءات التي قام بها الباحث في اختبار دافعية الانجاز الرياضي كمحرك لسلوك الرياضي وتكون الدافعية الرئيسية للمشاركة والتدريب والانجاز ومن مناقشة ما تقدم من نتائج إن الفرضية التي لجأ إليها الباحث قد تحققت من تفسير نتائج ضعف وتذبذب مستويات دقة مهارة الارسال..

#### 4-الاستنتاجات والتوصيات

##### 1-4 الاستنتاجات: -

من خلال عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها استنتج الباحث ما يأتي:

1-دافعية الانجاز والثقة بالنفس مهمه في شخصية لاعبي الكرة الطائرة ومؤثرة في نتائج دقة مهارة الارسال

2- ان اختلاف درجة اللاعبين في اختبار قياس الدافعية واختبار الثقة بالنفس الرياضية يؤثر في مستوى مهارة دقة الارسال تبعاً للخصائص الشخصية للاعب

#### 4-2 التوصيات:

- 1- يتبنى الاتحاد العراقي لكرة الطائرة اعداد المناهج التدريبية بصورة متوازنة لعناصر الاعداد البدني والمهاري والنفسي لكل فئة وذات نظرة مستقبلية من شأنها تطوير الانجاز
- 2- تطبيق الاختبارات النفسية والمهارية التي وردت في هذه الدراسة من حين لآخر لغرض التعرف على مستوى التقدم
- 3- ضرورة المام المدربين بوسائل القياس النفسي واعتمادها في بناء البرامج التدريبية.

#### المصادر:

- اسامة كامل راتب؛ علم نفس الرياضي، ط 3: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2000)، ص 72.
- علي جاسم عكلة الزبيدي؛ الثقة بالنفس عند الاطفال والمراهقين: (جامعة بغداد /كلية التربية، 1989)، ص3.
- كامل طه الويس؛ علم النفس الرياضي: (بغداد، مطابع التعليم العالي، 1984)، ص13.
- محمد حسن علاوي؛ موسوعة الاختبارات النفسية: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1998) ص 181.
- محمد نصر الدين رضوان؛ المدخل إلى القياس في التربية البدنية والرياضية، ط1: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2006)، ص98.
- محمود عبد الفتاح عنان؛ سيكولوجية التربية البدنية والرياضية ( النظرية والتطبيق والتجريب ) ، ط 1 : ( القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1995 ) ، ص102.
- وجيه محجوب؛ اصول البحث العلمي ومناهجه، ط1: (عمان، دار المناهج للنشر، 2002)، ص 263.
- Feigley, D. A. (1984). Psychological burnout in high-level athletes. The Physician and Sportsmedicine, 12(10), 108-119
- Jancová J. Measuring the balance control system – Review. Acta Medica, 2008; 51(3)

- Judge, L. W., M. Judge, D. M. Bellar, I. Hunter, D. L. Hoover and R. Broome (2016). "The integration of sport science and coaching: A case study of an American junior record holder in the hammer throw." International Journal of Sports Science & Coaching 1
- linde, E. M., & McClung, L. R. (1997). Enhancing the physical and social self through recreational activity: Accounts of individuals with physical disabilities. Adapted Physical Activity Quarterly, 14(4), 327–344
- Nunnally , J.C. ; Psychometric Theory : 2nded : ( New York , Ms. Graw – hill , 1978 ) , P.250.
- Turner, A. N. (2016). Physical preparation for fencing: Tailoring exercise prescription and training load to the physiological and biomechanical demands of competition. Middlesex University,
- Vealey, R. S. (1988). Future directions in psychological skills training. The sport psychologist, 2(4), 318–336
- Li, C., Wang, C. J., & Kee, Y. H. (2013). Burnout and its relations with basic psychological needs and motivation among athletes: A systematic review and meta-analysis. Psychology of Sport and Exercise, 14(5), 692–700 .

دراسة العلاقات السببية لبعض مسكات الرمي (الظهر ، الصدر) والقدرات البدنية الحركية بدلالة القوة  
الخاصة لناشئي المصارعة الرومانية

م.م محمد هاني حسين/ جامعة القادسية/ كلية الفنون الجميلة [Mohammed.Hani@qu.edu.iq](mailto:Mohammed.Hani@qu.edu.iq)

ملخص البحث

تجلت أهمية البحث في توفير وسيلة علمية تجعل من المناهج التدريبية أكثر فاعلية وذلك لاعتمادها على قيم دقيقة تبين أولويات المتغيرات التي يجب أن يتضمنها المنهج المراد استخدامه وأسبقياتها أحدها مع الآخر من خلال الكشف عن العلاقات الظاهرة والمستترة مما لا يبقى معه شك عن إغفال ما من شأنه أن يكون حلقة وصل في العملية التدريبية وبالتالي بناء قاعدة علمية يتم الاستفادة منها من قبل الباحثين في دراسة الظواهر التي يعتمد عليها الأداء الفني لكي يتم وضع الخطط التدريبية الصحيحة والمدروسة للارتقاء بواقع الفعاليات الرياضية المختلفة وخصوصاً لعبة المصارعة ، وفي هذا الدراسة أراد الباحث ان يبني نموذجاً سببياً لبعض مسكات الرمي والقدرات البدنية الحركية بدلالة القوة الخاصة بلعبة المصارعة الرومانية ، وذلك لمواجهة بعض المدربين بالمصارعة للناشئين ببعض المعوقات البدنية والتغيرات المستمرة بقانون اللعبة ووقت النزال وتغيره... الخ كون إن الفئة التي يتعاملون معها هي في طور النمو والتطور الحركي وهناك الكثير من الاختبارات البدنية التي يستخدمها المدربين لتحسين كفاءة وقدرة المصارعين منها ما يساهم بشكل واضح ومنها ما هو غير فاعل إلا أن المشكلة قائمة بتعدد الاختبارات وعدم معرفة المدربين لما لهذه الاختبارات من دلائل واضحة في تطوير هذه المتغيرات من هنا ظهرت مشكلة البحث بشكل واضح وكان لابد من إيجاد هذه الدراسة للوقوف على آلية العمل الحركي المناسب وإيجاد مخطط تفصيلي يبين العلاقات التي تجعل من الاختبارات واختيارها أفضل تمثيل بالنسبة لبعض مسكات الرمي والقدرات البدنية الحركية لناشئي المصارعة الرومانية ، والغرض من الدراسة هو التعرف على العلاقات المباشرة وغير المباشرة لبعض مسكات الرمي والقدرات البدنية الحركية بدلالة القوة الخاصة بالمصارعة الرومانية لفئة الناشئين ، وبناء أنموذج سببي لعلاقة أهم المتغيرات لبعض مسكات الرمي والقدرات البدنية الحركية بدلالة القوة الخاصة لناشئي المصارعة الرومانية ، وأشتمل مجتمع البحث على مصارعي أندية محافظة القادسية (نادي الديوانية ، ونادي الرافدين ، نادي الاتفاق ، ونادي النجمة) لفئة الناشئين بالمصارعة لعام(2022) ، وتم اختيار عينة البحث بواقع (12) مصارعاً من كل نادي لتصبح عينة البحث (48) مصارعاً يمثلون أغلب الفئات الوزنية بهذه الفئة العمرية

ولكل نادي واستبعاد المصارعين الغير ملتزمين دائماً بالتدريب من خلال تتبع سيرتهم التدريبية من المدربين لكل نادي ، وتم تنفيذ جميع الإجراءات الخاصة بالدراسة من الاختبارات والقياسات والتي من خلالها تحصيل البيانات اللازمة ومن ثم إجراء العمليات الاحصائيات المناسبة وتبويبها على شكل جداول وتحليلها ومناقشتها ووضع الاستنتاجات المناسبة والتوصيات من النتائج المتحققة.

الكلمات المفتاحية : بناء أنموذج سببي - مسكات الرمي (الخطف) - القدرات البدنية الحركية - القوة الخاصة لناشئي لمصارعة الرومانية .

**Study a relationships causes for some throwing grips (back,chest) and physical kinetic abilities in terms of the special strength of Roman wrestling juniors**  
**Abstract**

The importance of the research was manifested in providing a scientific method that makes the training curricula more effective, due to its reliance on accurate values that show the priorities of the variables that must be included in the curriculum to be used and their priorities, one with the other, by revealing the apparent and hidden relationships, which leaves no doubt about the omission of what would It is a link in the training process and thus building a scientific base that can be used by researchers in studying the phenomena on which technical performance depends in order to develop correct and studied training plans to improve the reality of various sporting events, especially the wrestling game, and in this study the researcher wanted to build a causal model for some Throwing grips and physical kinetic abilities in terms of the strength of the Roman wrestling game, in order to confront some wrestling coaches for youngsters with some physical obstacles and continuous changes in the law of the game and the time of the fight and its change...etc. Coaches use it to improve the efficiency and ability of wrestlers, some of which contribute clearly and others that are not

However, the problem is based on the multiplicity of tests and the lack of knowledge of the trainers because of the clear evidence of these tests in the development of these variables. Hence, the research problem appeared clearly, and it was necessary to find this study to find out the mechanism of the appropriate motor work and to find a detailed scheme that shows the relationships that make the tests and their selection better. A representation of some throwing grips and the physical motor abilities of Roman wrestling juniors, and the purpose of the study is to identify the direct and indirect relationships of some throwing grips and the physical motor abilities in terms of the strength of Roman wrestling for the junior category, and building a causal model for the relationship of the most important variables of some throwing grips and physical motor abilities in terms of strength. Special for Roman wrestling juniors, and the research community included the wrestlers of Al-Qadisiyah Governorate clubs (Al-Diwaniyah Club, Al-Rafidain Club, Al-Ittifaq Club, and Al-Najma Club) for the junior wrestling category for the year (2020), and the research sample was selected by (12) wrestlers from each club to become the research sample ( 48) wrestlers representing most of the weight categories in this age group and for each club, excluding non-committed wrestlers always Through training, by tracking their training history from the trainers for each club, and all the procedures for the study were implemented, including tests and measurements, through which the necessary data were collected, and then the appropriate statistics operations were conducted and classified in the form of tables, analyzed and discussed, and the appropriate conclusions and recommendations were drawn from the achieved results.

### 1-1 المقدمة :

تعتبر القوة العضلية الدليل الواضح الذي يقاس به قدرة الأفراد على التعامل مع الحركات الرياضية المختلفة والقوة هي المحرك الأساسي للعضلات وتوافقها مع الابعازات العصبية لإنتاج الحركة وتناسقها كان

لابد من دراسة تبين دلائل هذه القوة وتعاملها مع بعض المسكات والقدرات البدنية الحركية بالمصارعة الرومانية لفئة الناشئين .

والمسكات لها دور كبير جداً في هذه اللعبة واعتمادها المباشر على أداء المسكات ولأكثر من مرة للوصول الى الفوز أما في الجولات أو كنتيقت عام ويرتبط أداء هذه المسكات بما يمتلكه المصارع من قدرات بدنية وحركية في أعلى المستوى .

والمصارع يجب أن يتمتع بقدرات بدنية حركية خاصة تساهم في تحقيق المستوى المناسب أثناء تأدية واجباته البدنية الحركية ، فالمصارع الذي يمتلك المهارة بكفاءة عالية يستطيع من خلالها تحقيق واجباته الهجومية والدفاعية والمضادة بشكل جيد .

من هذا فقد حدد الباحث مجموعة اختبارات بدنية تتعلق بمقدار القوة الخاصة لكل أجزاء الجسم وتطبيقها على عينة البحث، ويتم إجراء أسلوب تحليل المسار (Path Analysis) لإيجاد علاقة بين كل اختبار مناسب من القوة الخاصة مع كل اختبار مناسب من القدرات البدنية الحركية وبعض مسكات الرمي (الظهر ، الصدر) بالمصارعة الرومانية ، فهو يعمل مخطط يوضح فيه ماهية الاختبارات المناسبة من القوة والقدرات والمسكات بوجود عامل الواقعية والمنطق ، وذلك من خلال إيجاد حالة توازن للمدربين في اختيار التمرينات المناسبة من القوة لتدريب فرقتهم الرياضية .

وأن تحليل المسار واستخدام قوانين الإحصاء المناسبة لإظهار التأثيرات المباشرة وغير المباشرة بين المتغيرات المدروسة له أهمية بالغة للباحثين والعاملين في هذه الفعالية لرسم النموذج السببي لارتباط هذه القدرات البدنية والحركية والمسكات الخاصة بالرمي من فوق (الظهر ، الصدر) .

وهذه الدراسة تكون متكاملة للمدربين باختيارهم أهم القدرات البدنية الحركية التي تتعلق بالقوة الخاصة وتحسين مستوى قابليتهم الحركية والمهارية وتحسن من كفاءة وقدرة مصارعهم وتكون مناسبة لأعمارهم وإمكانياتهم البدنية الحركية.

وتكمن أهمية البحث في توفير وسيلة علمية تجعل من المناهج التدريبية أكثر فاعلية وذلك لاعتمادها على قيم دقيقة تبين أولويات المتغيرات التي يجب أن يتضمنها المنهج المراد استخدامه وأسبقياتها أحدها مع الآخر من خلال الكشف عن العلاقات الظاهرة والمستترة مما لا يبقى معه شك عن إغفال ما من شأنه أن يكون حلقة وصل في العملية التدريبية وبالتالي بناء قاعدة علمية يتم الاستفادة منها من قبل الباحثين في دراسة الظواهر التي يعتمد عليها الأداء الفني لكي يتم وضع الخطط التدريبية الصحيحة والمدروسة للارتقاء بواقع الفعاليات الرياضية المختلفة وخصوصاً لعبة المصارعة .

**1-2 مشكلة البحث :**

تلعب القدرات البدنية بالمصارعة دوراً فاعلاً في تحقيق التقدم بالنزالات فهي تساهم في تحديد أولوية المصارع من خلال مستوى أدائه ، كما أن المسكات التي يؤديها المصارعون بالنزال لأجل الحصول على النقاط وكذلك الفوز بمسكات ذات طابع مهاري عالي تحرز أفضل النقاط وأعلاها فضلاً عن الجمالية في الأداء الفني ولها نقاط أيضاً تأتي من التوازن بين عناصر حركات الهجوم والدفاع والمسكات المضادة والمركبة... الخ ، وبهذا فإن دلالة القوة الخاصة التي يبذلها المصارع تكاد تكون كبيرة جداً مقارنة ببقية الفعاليات لإخراج أفضل ما يمكن في تحقيق الأداء الفني لبعض مسكات الرمي ذات النقاط العالية لإحراز الفوز بمسكة فنية كبرى أو بمسكة الكتف (التوش).... الخ ، من هذا أراد الباحث ان يبني نموذجاً سببياً لبعض مسكات الرمي من فوق (الظهر ، والصدر) والقدرات البدنية الحركية بدلالة القوة الخاصة بلعبة المصارعة الرومانية ، وذلك لمواجهة بعض المدربين بالمصارعة الرومانية لفئة الناشئين ببعض المعوقات البدنية الحركية والتغيرات المستمرة بقانون اللعبة ووقت النزال وتغيره... الخ كون إن الفئة التي يتعاملون معها هي في طور النمو والتطور البدني الحركي وهناك الكثير من الاختبارات البدنية التي يستخدمها المدربين لتحسين كفاءة وقدرة المصارعين منها ما يساهم بشكل واضح ومنها ما هو غير فاعل إلا أن المشكلة قائمة بتعدد الاختبارات لما لها من دلائل واضحة في تطوير هذه المتغيرات ، من هنا ظهرت مشكلة البحث بشكل واضح وكان لابد من إيجاد هذه الدراسة للوقوف على آلية العمل الحركي المناسب وإيجاد مخطط تفصيلي يبين العلاقات التي تجعل من الاختبارات واختيارها أفضل تمثيل بالنسبة لبعض مسكات الرمي والقدرات البدنية الحركية لناشئي المصارعة الرومانية .

**1-3 أهداف الدراسة :**

1- بناء أنموذج سببي لبعض مسكات الرمي (الظهر ، والصدر) والقدرات البدنية والحركية بدلالة القوة الخاصة .

2- التعرف على العلاقات المباشرة وغير المباشرة ما بين القوة الخاصة وبعض مسكات الرمي والقدرات البدنية الحركية بالمصارعة الرومانية لفئة الناشئين .

3- التعرف على مؤشرات مطابقة الأنموذج السببي لأهم المتغيرات لبعض مسكات الرمي والقدرات البدنية الحركية بدلالة القوة الخاصة لناشئي المصارعة الرومانية .

**2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :****1-2 منهج البحث :**

أستخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات السببية لملائمته وطبيعة مشكلة البحث .

## 2-2 مجتمع وعينة البحث :

حدد الباحث مجتمع البحث من مصارعي أندية محافظة القادسية (نادي الديوانية ، ونادي الرافدين ، نادي الاتفاق ، ونادي النجمة) لفئة الناشئين بالمصارعة لعام(2022) ، ومن ثم تم اختيار عينة البحث وبواقع (12) مصارعاً من كل نادي لتصبح عينة البحث (48) مصارعاً محاولين تمثيل أغلب الفئات الوزنية بهذه الفئة العمرية ولكل نادي واستبعاد المصارعين الغير ملتزمين دائماً بالتدريب من خلال تتبع سيرتهم التدريبية من المدربين لكل نادي.

## 2-3 الاختبارات المستخدمة :

بعد الاطلاع على العديد من المصادر والدراسات العلمية بخصوص لعبة المصارعة ومقابلة ذوي الاختصاص وخبراء اللعبة فجميع هذه العوامل اتفقت على الاختبارات قيد الدراسة لما لها من دور في قياس الشيء المراد قياسه والحصول على بيانات ذات مصداقية عالية مما أتاحت للباحث استخدامها وبالتالي ومن خلال إجرائها أظهرت حقيقة أنها الاختبارات المناسبة استناداً للحقائق العلمية المتحصلة والمدروسة سابقاً لذلك تم اعتمادها من قبل الباحث.

## الجدول (1) يبين الاختبارات المستخدمة بالدراسة الحالية

وحدة القياس	الهدف من الاختبار	اسم الاختبار	المتغير
كغم	اختبار متعدد إذ يقيس المجموعات العضلية الكبيرة ولاسيما العضلات المادة للرجلين والجذع	نصف دبني	اختبارات (القوة الخاصة)
كغم	قياس القوة القصوى لعضلات الظهر	ديد لفت	اختبارات القوة
كغم	اختبار يقيس العضلتين الدالية الأمامية والخلفية وعضلات أعلى الظهر	رفع البار من خلف العنق	القصوى
كغم	اختبار يقيس العضلات ذات الرأسين العضدية وعضلات المرفق القابضة في مقدمة الذراعين	كيرل ذراعين مصطبة	
كغم	يقيس هذا الاختبار قوة عضلات الصدر ، الأكتاف ، والعضلات ذات الرأسين الثلاث رؤوس العضدية	بنج بريس	
عدد	قياس القوة المميزة بالسرعة للذراعين	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	اختبارات القوة المميزة بالسرعة
سم	قياس القدرة العضلية للرجلين (القوة المميزة بالسرعة).	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	
سم	قياس القوة المميزة لعضلات البطن	القوة المميزة بالسرعة (بطن)	

عدد	قياس الجلد العضلي لعضلات الذراعين والمنكبين .	مطاولة القوة ذراعين	اختبارات مطاولة القوة
عدد	قياس مطاولة القوة لعضلات البطن	مطاولة القوة (بطن)	
عدد	قياس مطاولة القوة لعضلات الرجلين	مطاولة القوة للرجلين	
درجة	مسكة الرمي بلف الذراع (حمل بند)	مسكات الرمي من فوق الظهر	اختبارات المسكات
درجة	مسكة رمية الورك (لنك)		
درجة	مسكة الرمي من فوق الصدر (خطف) أمامي	مسكات الرمي من فوق الصدر	
درجة	مسكة الرمي بحجز الرأس والذراع (إيد ورأس)		
درجة	اختبار الرشاقة للمصارعين	الرشاقة	اختبارات القدرات البدنية والحركية
درجة	اختبار التوازن للمصارعين	التوازن	
درجة	اختبار التوافق العضلي العصبي بين العينين والرجلين	التوافق العضلي العصبي	
سم	اختبار المرونة	المرونة	

2-4-4 الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث :

2-4-1 وسائل جمع البيانات :

- المصادر والمراجع العربية ، الملاحظة ، الاختبار والقياس ، استمارة جمع البيانات ، استمارة تفرغ البيانات .

2-4-2 الأدوات والأجهزة والوسائل المستخدمة في البحث :

- بساط مصارعة قانوني ، آلة تصوير ، حاسبة لا بتوب ، ساعة توقيت ، شواخص عدد 10 ، أنقال متنوعة الأوزان مع جهاز متكامل ، مانع عدد 4/ ، صندوق (60سم) ، شبكة الانترنت ، فريق العمل المساعد .

2-5 إجراءات البحث الميدانية :

2-5-1 تحديد متغيرات القوة الخاصة :

عُرضت عدة اختبارات لأنواع القوة الخاصة مختارة من قبل الباحث على مجموعة من الخبراء والمختصين بالمجال الرياضي البالغ عددهم (10) خبراء لاختيار أهم هذه المتغيرات من خلال تحديد نسبة الاتفاق (أكثر من 75%) إذ يشير بلوم بهذا الخصوص إلى " أن على الباحث الحصول على الموافقة بنسبة (75%) فأكثر من آراء المحكمين " (بلوم وآخرون : 1983 ، ص126) ، لها وإضافة أو حذف أي اختبار يرونها مناسبة أو غير مناسبة وكما موضح الآتي :

## جدول (2)

يبين أهم الاختبارات البدنية والنسبة المئوية ونسبة القبول ومربع كأي لكل منها

ت	الاختبار	كا <sup>2</sup> *	النتيجة
1	نصف دبني	8.528	مقبول
2	ديد لفت	15.642	مقبول
3	رفع البار من خلف العنق	12.586	مقبول
4	كيرل ذراعين مصطبة	5.658	مقبول
5	بنج بريس	8.397	مقبول
6	القوة المميزة للسرعة للذراعين	8.547	مقبول
7	القوة المميزة للسرعة للرجلين	12.353	مقبول
8	القوة المميزة بالسرعة (بطن)	6.764	مقبول
9	مطاولة القوة ذراعين	10.976	مقبول
10	مطاولة القوة (بطن)	7.653	مقبول
11	مطاولة القوة للرجلين	7.485	مقبول

\* نسبة القبول كانت (75%) قيمة مربع كأي بلغت (3,84) عند مستوى دلالة (0.05)

2-5-2 تحديد المسكات قيد الدراسة :

بعد أن تم اختيار المسكات قيد الدراسة وهي التي يحصل فيها المصارع على أعلى النقاط بالنزاع عُرضت عدة اختبارات لمسكات الرمي من فوق (الظهر، والصدر) المختارة من قبل الباحث على مجموعة من الخبراء والمختصين بلعبة المصارعة بلغ عددهم (10) خبير ومختص لاختيارهم أهم مسكات الرمي من خلال تحديد نسبة القبول للاختبارات فضلاً عن الاستدلال باستخدام معامل مربع كأي، إذ توصل الباحث إلى تحديد أهم الاختبارات المناسبة من قبل الخبراء والمختصين باللعبة بعد حذف أو إضافة أي اختبار يروونه مناسباً وكما جاء بالجدول الآتي :

## جدول (3)

يبين أهم المسكات والنسبة المئوية ونسبة القبول ومربع كأي لكل منها

ت	نوع المسكات	الاختبار	كا <sup>2</sup> المحسوبة *	النتيجة
1	مسكات الرمي من فوق الظهر	مسكة الرمي بلف الذراع (حمال بند)	8.598	مقبول
2		مسكة رمية الورك (لنك)	12.586	مقبول
3	مسكات الرمي من فوق الصدر	مسكة الرمي من فوق الصدر (خطف أمامي)	5.659	مقبول

مقبول	6.765	مسكة الرمي بحجز الرأس والذراع (إيد ورأس)	4
-------	-------	---	---

\* قيمة مربع كأي بلغت (3.84) عند مستوى دلالة (0.05) نسبة القبول كانت (75%) .

#### 2-5-3 تحديد القدرات البدنية والحركية :

عرضت عدة اختبارات للقدرات البدنية والحركية مختارة من قبل الباحث على مجموعة من الخبراء والمختصين بلغ عددهم (10) خبراء لاختيارهم أهمها من خلال تحديد نسبة القبول للاختبارات بالإضافة إلى الاستدلال باستخدام معامل مربع كأي كما توصل الباحث إلى تحديد أهم الاختبارات المناسبة من قبل الخبراء والمختصين بعد حذف أو إضافة أي اختبار يروونه مناسباً وكما جاء بالجدول الآتي :

#### جدول (4)

يبين أهم القدرات البدنية والحركية والنسبة المئوية ونسبة القبول ونتيجتها

ت	الاختبار	مربع كأي المحسوبة	النتيجة
1	اختبار الرشاقة	9.475	مقبول
2	اختبار التوازن	11.194	مقبول
3	اختبار التوافق العضلي العصبي	9.866	مقبول
4	اختبار المرونة	7.675	مقبول

\* قيمة مربع كأي بلغت (3.84) عند مستوى دلالة (0.05) نسبة القبول كانت (75%)

#### 2-5-4 التجربة الاستطلاعية :

بعد تحديد مجموعة الاختبارات قيد الدراسة عمد الباحث إلى إجراء التجربة الاستطلاعية لأداء مجمل الاختبارات وكان الهدف من الدراسة تحديد ماهية الأدوات وسلامتها وضبط طريقة القياس فضلاً عن تحديد الكادر المساعد وتم إجراء هذه التجربة على بعض ناشئي المصارعة الرومانية في نادي الرافدين الرياضي في قاعة المصارعة الخاصة للنادي وذلك في يوم السبت المصادف 2022/2/12 .

#### 2-6 مراحل بناء النماذج السببي :

تتكون النماذج السببية من منظومة من المعادلات تتضمن مجموعة من المتغيرات الداخلية والخارجية والمعاملات السببية (Causal parameter) ، فعند بناء نموذج يتوجب إتباع نظرية علمية تحدد الأولوية السببية للمتغيرات أو استخدام التسلسل الزمني للحوادث لغرض الحصول على علاقات سببية بين المتغيرات أو إتباع الأسس المنطقية في تحديد هذه العلاقات ، ويمكن تلخيص خطوات بناء وتحليل النموذج كما يلي:

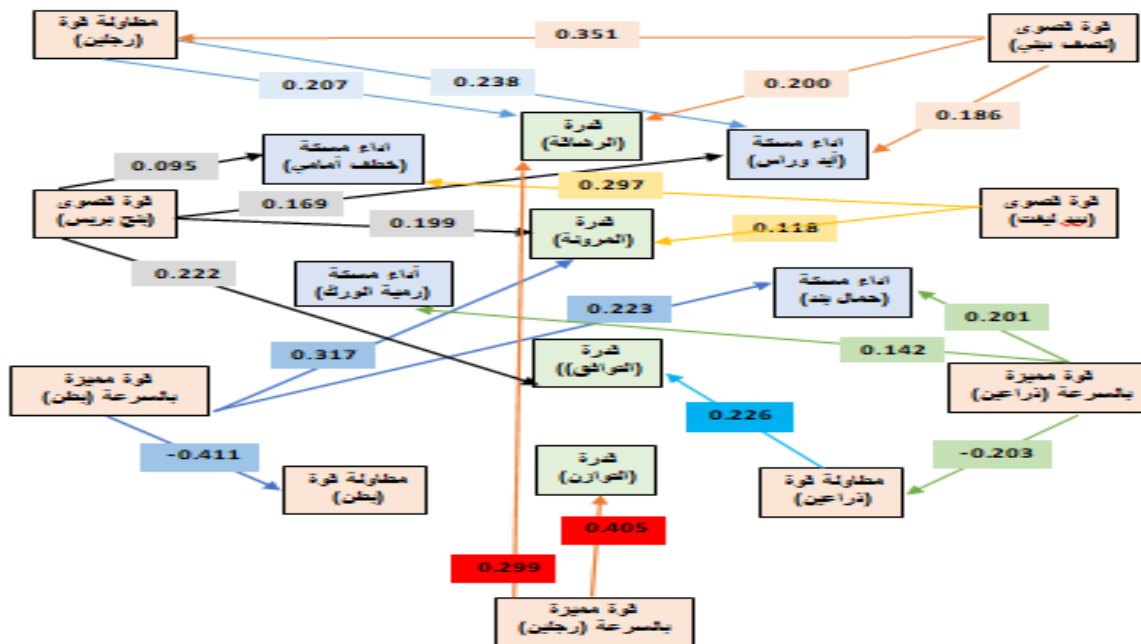
- تحديد العلاقة بين المتغيرات بالاعتماد على الأسس المنطقية أو النظريات العلمية ومراعاة التسلسل الزمني الذي يجب أخذه بنظر الاعتبار عند ترتيب المتغيرات وملائمة البيانات مع النموذج المفترض تعد من الأسس الواجب إتباعها عند بناء النماذج السببية. (صلاح الدين محمود علام ، 1985، ص 715) .
- تحديد الشكل الرياضي للأنموذج وتدعى هذه الخطوة بالتخصيص ويقصد بها تحويل الفروض النظرية إلى مجموعة معادلات لغرض تشكيل الأنموذج السببي.
- تشخيص كل معادلة في النموذج (Identification). (Wright S. 1921, p557-585) .
- إيجاد التقديرات الإحصائية للمعاملات في الأنموذج المفترض.
- تقييم أداء النموذج بإجراء الاختبارات المناسبة.
- تحليل النموذج وتفسير النتائج ووضع التوصيات الملائمة. ( Bollen, Kenneth A. 1989,p523) .

## 2-7 الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة :

لقد تم استخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) الإصدار (26) لتحليل البيانات المختلفة في إنجاز التحليل للإحصائي " الوصفي " و " الاستدلالي " ، كما استخدمت برمجية (Amos) في تقدير قوة " معالم النموذج البنائي " ، وتم استخدام أسلوب تحليل المسار (Path Analysis) في فحص فرضيات البحث .

## 3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها :

### 3-1 أنموذج الدراسة لبعض مسكات الرمي والقدرات البدنية الحركية بدلالة القوة الخاصة :



شكل (1) يوضح أنموذج الدراسة

3-2 عرض وتحليل ومناقشة نتائج قيم أوزان الانحدار المعيارية للمتغيرات المستقلة على المتغيرات التابعة :

تم استخراج معاملات أوزان الانحدار المعيارية لكل مجموعة من المتغيرات التابعة والمتغير المستقل باستخدام معاملات الانحدار المعيارية ، ولكي يتم عرض المقترح بشكل أسهل فقد تم التخلص من كافة المسارات التي لا تظهر معنوية إحصائية عند مستوى  $(\alpha \geq 0.05)$  ومن خلال الشكل أدناه تم توضيح العلاقة المباشرة بين كل متغير تابع ومستقل عن طريق السهم الخارج من كل متغير إلى متغير ثان ، ثم إلى متغير ثالث وبالتالي فان العلاقة بين المتغير الأول والثالث ستكون علاقة غير مباشرة ، وهناك نوع آخر من العلاقة بين متغيرين يطلق عليها علاقة زائفة ( Spurious effect ) لذلك سوف لن يتطرق الباحث الى هذا النوع من التأثير لعدم وجود أساس إحصائي لشرحها. 3-3 عرض الأوزان الانحدارية ومناقشتها :

جدول (5) يبين معنوية أوزان الانحدار المعيارية

المتغيرات المستقلة	التأثير	المتغيرات التابعة	أوزان الانحدار	الخطأ المعياري	مستوى الدلالة
قوة قصوى (دبني 1/2)	<---	مطاولة القوة (رجلين)	0.351	0.0722	0.0026
قوة مميزة بالسرعة (ذراعين)	<---	مطاولة قوة (ذراعين)	-0.203	0.219	0.166
قوة قصوى (دبني 1/2)	<---	اختبار أداء مسكة - (ايد ورأس)	0.186	0.099	0.072
قوة قصوى (ديد ليفت)	<---	اختبار أداء مسكة - خطف أمامي	0.297	0.0633	0.021
قوة قصوى (ديد ليفت)	<---	اختبار القدرات - المرونة	0.118	0.108	0.087
قوة مميزة بالسرعة (بطن)	<---	اختبار القدرات - المرونة	0.317	0.194	0.0366
قوة مميزة بالسرعة (بطن)	<---	اختبار أداء مسكة - (حمل بند)	0.223	0.282	0.217
قوة قصوى (بنج بريس)	<---	اختبار القدرات - المرونة	0.199	0.128	0.093
مطاولة قوة (الرجلين)	<---	اختبار القدرات - الرشاقة	0.207	0.088	0.150
قوة مميزة بالسرعة (ذراعين)	<---	اختبار أداء مسكة - (رمية ورك)	0.142	0.271	0.205
قوة مميزة بالسرعة (ذراعين)	<---	اختبار أداء مسكة - (حمل بند)	0.201	0.155	0.062
قوة قصوى (بنج بريس)	<---	اختبار أداء مسكة - (خطف أمامي)	0.095	0.289	0.077
مطاولة القوة (ذراعين)	<---	اختبار القدرات - التوافق	0.226	0.166	0.088
قوة مميزة بالسرعة (للرجلين)	<---	اختبار القدرات - التوازن	0.405	0.233	0.011
قوة مميزة بالسرعة (للرجلين)	<---	اختبار القدرات - الرشاقة	0.299	0.188	0.027

0.122	0.087	0.169	اختبار أداء مسكة - (أيد ورأس)	<---	قوة قصوى (بنج بريس)
0.146	0.083	0.200	اختبار القدرات - الرشاقة	<---	قوة قصوى (دبني 1/2)
0.055	0.332	0.238	اختبار أداء مسكة - (أيد ورأس)	<---	مطاولة قوة (رجلين)
0.036	0.289	-0.411	مطاولة القوة (بطن)	<---	قوة مميزة بالسرعة (بطن)
0.066	0.159	0.222	اختبار القدرات - التوافق	<---	قوة قصوى (بنج بريس)

من الجدول يتضح وجود نوعين من العلاقات المقبولة معنويًا وهما :

1- العلاقة ذات الإشارة السالبة : وتمثل العلاقة العكسية بين متغير وآخر فالزيادة في متغير يعني انخفاض المتغير الآخر وبمستوى معنوية ( $0.01 \leq P \leq 0.05$ ) وظهر من خلال الجدول كثير من هذه المتغيرات وكالاتي :

متغير القوة المميزة بالسرعة (بطن) يؤثر كمعامل مسار باختبار مطاولة القوة (بطن) وبالعلاقة عكسية مقدارها (-0.411) ويعزو الباحث هذه العلاقة إلى القوة المميزة بالسرعة بالنسبة لمنطقة البطن عندما يكون الأداء سريعاً بزمان محدد تؤثر في الأداء ايجابياً بعكس الأداء البطيء للمصارع بمطاولة القوة لفترة طويلة حتى استنفاد الجهد فكلما زاد عدد المرات للأداء بزمان محدد ومعين مسبقاً كان التأثير على حساب درجة المرونة للظهر وبما أن تمرين النهوض من وضع الاستلقاء (شناو البطن) يحتاج إلى مرونة عالية وبالتالي زيادة القوة كذلك يتطلب أن يمتلك المصارع مرونة خاصة تساهم في تحسين مستواه ، فالمصارع بحاجة إلى القوة المميزة للسرعة للبطن من خلال الإطالة والتقصير وبأسرع ما يمكن وبقوة عالية يحتاجها في أداء كلتا المسكات للرمي من فوق الظهر، ان المصارعين في نزالاتهم يحتاجون الى القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن وان استخدامها في الأداء الفني للمسكات يكون في بعضها قليل ولكن هذا العدد القليل يجب ان تكون بأعلى قوة وبأسرع أداء فني لإحراز النقاط العالية والفوز بالنزال بالعكس من العمل وفق مطاولة القوة لمنطقة البطن كاستفادة أنية في وقت النزال ولكن بشكل عام هذه الصفة الخاصة مهمة في فترات الإعداد العام وقد تقل تدريجياً في الفترات اللاحقة وهي تكون مفيدة في الألعاب الأخرى ذات الطابع الزمني الكبير والاعتماد على النظام الهوائي بشكل كبير .

العلاقة الايجابية : وهي العلاقة الطردية بين متغير وآخر فكلما زاد مقدار احدهما أثر في زيادة الآخر وبمعنوية ( $0.01 \leq P \leq 0.05$ ) وظهر من خلال الجدول كثير من هذه المتغيرات وكالاتي : متغير اختبار (القوة القصوى (نصف دبني) مع متغير اختبار (مطاولة القوة للرجلين) وهو منطقي جداً بتطور احدهما يتطور الآخر لأنهما بالعمل نفسه ، وكذلك متغير (القوة القصوى) (ديد ليفت) مع متغير (أداء مسكة الخطف الأمامي) من فوق الصدر لان طبيعة أداء الاختبار الخاص بالظهر شبيه للأداء الخاص بالمسكة فكلما

تحسن مستوى (الديد ليفت) كان الأداء بأفضل ما يكون ، ومتغير (القوة المميزة بالسرعة) (البطن) مع متغير (المرونة) فهو جانب إيجابي جداً فتحسن المرونة بشكل عالي يؤثر بشكل إيجابي مع القوة المميزة لعضلات البطن وبالتالي يكون الأداء لجميع مسكات الرمي (الخطف) التي تعتمد في طبيعتها أدائها على الرمي من فوق الصدر أو الظهر بأفضل ما يكون ، وان تطور متغير القوة المميزة بالسرعة للرجلين له أثر إيجابي وكبير في تحسن اختبار القدرة (التوازن) لما لهذا الاختبار من أهمية كبير للمصارعين سواء بأداء المسكات أو إبطال مسكات المنافس أو الدفاع والخداع والمراوغة... الخ ، وان التطور الإيجابي والمؤثر للقوة المميزة للرجلين على اختبار الرشاقة فهو نتيجة حتمية لاحتياج المصارع لهذه القدرة بكل ما تمثله من حركات كقفز ومروق والتفات... الخ ، ان بعض القدرات البدنية الحركية مع بعض مسكات الرمي (الظهر ، الصدر) ودلالة القوة الخاصة لناشئي المصارعة الرومانية بالرغم لم تظهر علاقات ارتباط قوية وإحصائية لكنها كطبيعة عمل للمصارعة الرومانية لها أثر محسوس وان لم يظهر إحصائياً لكن عند ملاحظة العمل العضلي العصبي لناشئي المصارعة الرومانية لهذه الأنديا الرياضية المرموقة وقدراتهم البدنية الحركية والأداء الفني للمسكات قيد الدراسة التي اظهروها عند استحصال البيانات كانت جيدة وتحسب لهم . " ان تحديد العلاقة بين المتغيرات بالاعتماد على الأسس المنطقية أو النظريات العلمية ومراعاة التسلسل الزمني الذي يجب أخذه بنظر الاعتبار عند ترتيب المتغيرات وملائمة البيانات مع النموذج المفترض تعد من الأسس الواجب إتباعها عند بناء النماذج السببية. (صلاح الدين ، 1985، ص 715) .

### 3-4 اختبار حسن المطابقة للنموذج :

جدول (6) يبين اختبار حسن مطابقة تحليل المسار لنموذج مظاهر القوة بدلالة اختبارات بعض القدرات

#### ومسكات الرمي

البيان	Chi-square	Degrees of freedom	Probability level	GFI	AGFI	$df / \chi^2$
الدراسة المقترح	65.993	26.553	0.000	0.916	0.885	2.485

يبين الجدول السابق سلامة وصحة التقديرات للتأثيرات المباشرة وغير المباشرة والكلية في الأنموذج وهو اختيار لحسن المطابقة للأنموذج وتم استخدام مجموعة من الاختبارات الخاصة بذلك وفق المؤشرات المستخرجة لجودة النموذج باستخدام الآتي :

1- مربع كاي Chi Square : بلغت قيمته الإحصائية (65.993) وبدرجة حرية (26.553) وكانت الدلالة (0.000) مما يعني أن النتيجة معنوية وعند تقسيم نتيجة  $X_2$  على درجة الحرية تكون النتيجة (2.485) ودرجة القبول في تحليل المسار يكون بقسمة نتيجة (Chi Square) على درجة الحرية

واستخراج النتيجة فإذا كانت أقل من (5) تدل على قبول النموذج ولكن إذا كانت أقل من (2) تدل على أن النموذج مطابق تماماً للبيانات .

#### 2- مؤشر حسن أو جودة المطابقة - Goodness-of-Fit Index (GFI) :

تتراوح قيمة مؤشر حسن المطابقة بين الصفر والواحد ، وهو يحدد مقدار التباين الناتجة عن النموذج حيث بلغت قيمة هذا المؤشر (0.916) وهو ما يشير إلى قبول صحة النموذج .

#### 3- مؤشر حسن المطابقة المعدل - Adjusted Goodness Of Fit Index( AGFI) :

تقبل ومطابقة النموذج محصورة بين (0 ، 1) وتشير النتيجة المرتفعة إلى مطابقة النموذج حيث بلغت قيمة هذا المؤشر (0.885) وهو ما يؤكد صحة وقبول النموذج المذكور .

ومن خلال الجدول أعلاه يتبين للباحث بان الأنموذج المستخدم مطابق مع متغيرات العينة ويمكن

اعتماده على صحة الفرضيات المستخرجة وبذلك يمكن العمل به وفق ما مبين .

#### 4- الاستنتاجات والتوصيات :

##### 4-1 الاستنتاجات :

من خلال عرض وتحليل البيانات ومناقشتها توصل الباحث للاستنتاجات التالية :

- 1- الأنموذج أظهر القوة السببية بين بعض القدرات البدنية الحركية والقوة الخاصة .
- 2- هناك دلالات واضحة مبنية على أسس علمية بين بعض مسكات الرمي والقوة الخاصة .
- 3- هناك بعض المتغيرات وفق الأسس المنطقية للقوة الخاصة أظهرت علاقات عكسية وبعضها طردياً .
- 4- هناك علاقات مباشرة بين المتغير الأول والثاني وغير مباشرة بين المتغير الأول والثالث .
- 5- قبول النموذج المستخدم مع صحة الفرضيات المستخرجة .

##### 4-2 التوصيات :

ومن الاستنتاجات التي تم التوصل إليها الباحث يوصي بما يلي :

- 1- ضرورة اعتماد الأنموذج المذكور كونه يحقق مستوى جيد من القدرات والأداء لمسكات الرمي .
- 2- اعتماد الدراسة نفسها في معرفة مجموعة من المتغيرات المهمة الأخرى بقوانين البايوميكانيك والأجهزة الحديثة لقياسها لتحقيق التكامل في الأداء الفني للفعالية وبالشكل المطلوب.
- 3- إجراء بحوث مماثلة على فعاليات أخرى بوضع أنموذجات هامة وفق المتغيرات المستقلة والتابعة لكل لعبة .

## المصادر :

- 1- يلوم وآخرون : مناهج البحث العلمي في العلوم الإنسانية ، دار الفكر العربي ، القاهرة 1983.
- 2- صلاح الدين محمود علام : تحليل البيانات في البحوث النفسية والتربوية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1985 ،
- 3- عبد الرزاق محمد صلاح شرجي : الانحدار الخطي المتعدد ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعة الموصل ، العراق ، 1981 .
- 4- منتديات الأخصائيون العرب (2006) : تحليل المسار .
- 5- Wright S : Correlation and causation , J , Agric , Res ,1921.
- 6- Bollen, Kenneth A. Structural Equations with Latent Variables John Willey & Sons. New York ., 1989.

الكفاءة الذاتية الإدارية وعلاقتها بالتمكين الإداري لرؤساء وحدات الأنشطة الطلابية في كليات جامعة بغداد من وجهة نظر أعضائها

م. م هبة عباس علي الموسوي/ جامعة بغداد / قسم المتابعة [hebaalmosawee@gmail.com](mailto:hebaalmosawee@gmail.com)

### ملخص البحث

هدفت الدراسة الى التعرف على العلاقة بين الكفاءة الذاتية الإدارية والتمكين الإداري لرؤساء وحدات واقسام الأنشطة الرياضية في جامعة بغداد من وجهة نظر أعضائها، وتبعت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية، فيما حددت الباحثة عينة البحث الذي تمثلت بأعضاء وحدات واقسام كليات جامعة بغداد للأنشطة الطلابية والبالغ عددهم 132 عضواً ، تم توزيعهم على ثلاث عينات، الاستطلاعية مثلها (10) عضواً، والبناء ومثلها (84) عضواً، والتطبيق (38) عضواً ، فيما حرصت الباحثة لاتباعها كافة الخطوات العلمية ففي بناء مقياسي الدراسة من صدق وثبات، إذ اعتمدت الباحثة في استعماله (الصدق المحتوى والصدق التكوين الفرضي، أما الثبات فقد اتبع طريقة التجزئة النصفية وطريقة الفا كرونباخ)، التي نتج عنها مقياسا الدراسة بصورتها النهائية، إذ احتوى مقياس الكفاءة الذاتية الادارية على (15) فقرة، موزعة على ثلاثة مجالات هي ( الكفاءة الفردية والجماعية ، الكفاءة الاستراتيجية، الكفاءة التنظيمية)، ومقياس التمكين الاداري على (30) فقرة، موزعة على خمس مجالات هي (تفويض السلطة، فرق العمل، التدريب والتعلم، الاتصال الفعال، التحفيز) وبعدها قامت الباحثة بتطبيق مقياسي الدراسة على عينة التطبيق وإجراء الوسائل الإحصائية المناسبة وذات العلاقة بأهداف البحث، وخرجت الباحثة باستنتاجات من أهمها: ان رؤساء وحدات واقسام الأنشطة الطلابية في كليات جامعة بغداد يتمتعون بكفاءة ذاتية إدارية خلال أداء مهامهم الإدارية، فضلاً عن ذلك يتخذون بأساليبهم وسلوكياتهم تمكين الافراد داخل وحداتهم، وان هناك علاقة ارتباط خطية موجبة بين الكفاءة الذاتية الادارية والتمكين الإداري لدى رؤساء وحدات واقسام الأنشطة الطلابية في كليات جامعة بغداد.

### ABSTRACT

**Administrative self–efficacy and its relationship to the administrative empowerment of heads of sports activities units at the University of Baghdad from the point of view of its members.**

The study aimed to identify the relationship between administrative self–efficacy and administrative empowerment of heads of units and departments of sports

activities at the University of Baghdad from the point of view of its members. While the researcher determined the research sample, which was represented by the 132 members of the units and departments of the faculties of the University of Baghdad for sports activities. They were distributed among three samples: the exploratory (10) members, the construction (84) members, and the application (38) members. While the researcher was keen to follow all the scientific steps in building the study's two scales of validity and stability, as the researcher relied in its use (content validity and validity of the hypothetical formation, as for the reliability, it followed the half-segmentation method and the Alpha Cronbach method). Which resulted in the two measures of the study in their final form, as the measure of administrative self-efficacy contained (15) items, distributed over three areas (individual and collective efficiency, strategic efficiency, organizational efficiency), And the measure of administrative empowerment on (30) items, distributed over five areas (delegating authority, work teams, training and learning, effective communication, motivation). Then, the researcher applied the study's standards to the sample of the application and made the appropriate statistical methods related to the research objectives. The researcher came out with the most important conclusions: The heads of units and departments of sports activities at the University of Baghdad enjoy administrative self-efficacy during the performance of their administrative tasks, in addition to that they adopt, in their methods and behaviors, the empowerment of individuals within their units, and that there is a positive linear correlation between administrative self-efficacy and administrative empowerment among the heads of units and departments of sports activities at the University of Baghdad.

**1. التعريف بالبحث****1-1 مقدمة البحث وأهميته:**

ان كافة العلوم تعيش فترة من التجديد والحداثة ولاسيما العلوم الإدارية للوصول الى المزيد من الكفاءة والقدرة على الابداع، لمواكبة ما يشهده العالم في شتى المجالات من تغيرات وتطورات سريعة ومتلاحقة التي بدورها فرضت علينا ان نستغني في بعض الأوقات عن النظم والمبادئ التقليدية التي كانت تستخدم في السابق لأجل التطوير والتحسين، اذ أصبحت الحاجة في تغيير أساليب الأداء أكثر إلزاماً بسبب التطور المتسارع في التكنولوجيا وكافة الجوانب الأخرى.

وتعد الجوانب النفسية في علم الإدارة من الجوانب الهامة التي لا بد الاخذ بنظر الاعتبار في اختيار القيادات والإدارات كون ان سلوكيات القيادة والإدارة تحتم ان تتصف بدرجة عالية من مقبولية الأعضاء والقدرة الإداري على احداث التأثير النفسي وتبديل بعض القناعات المتعارضة لأعضاء المؤسسة عن طريق بناء مناخ تنظيمي جيد والثقة المتبادلة والعلاقات الإنسانية وغيرها.

والكفاءة الذاتية تعد احدى السمات النفسية والتي تشير بمفهومها العام هو التقدير الذاتي للفرد لكن من الناحية الإدارية فهي تشير قدرة الإداري في تقديره لذاته العلمية والتي تتمثل بقدرته على إتمام كافة الاعمال والأمور المكلف بإدارتها عن طريق المثابرة وبذل الجهد في إتمام واجباته الوظيفية، فضلاً عن ذلك يشير الى مقدار المرونة التي يتمتع بها الإداري مع افراد مؤسسته في مواجهة كافة المواقف الصعبة والمعقدة وقدرته في مقاومته للفشل، أي بمعنى قدرة الإداري في التحكم في استجابته الانفعالية لكافة المواقف المتوقع حدوثها والغير متوقعة بمرونة عالية والقدرة على اجتيازها والايمان بنتائجها.

لذا فان الكفاءة الذاتية الإدارية تلعب الدور الأساس في كيفية توجيه السلوك وتحديد داخل المؤسسة سواء كانت للإداري او لأعضاء المؤسسة كون ان السلوك الذي تسلكه أصحاب القيادات الإدارية يؤثر في طريقة وكيفية أدراك كل فرد لذاته، لذا تبرز أهمية الكفاءة الذاتية للإداريين والقيادات عن طريق اصدار القرارات والإجراءات التي يتخذها الإداري في ظروف مواجهة بعض المشاكل والقدرة على التخفيف من حدتها، لذا فان ذلك يعتمد على بعدين اساسين يمثل الأول في ايمان الفرد باستطاعته أداء الواجب المكلف به مهما كانت المصادر والقدرات المتاحة له ، أي امتلاكه للقدرة والقوة والثقة في تنفيذ كافة الأنشطة المطلوبة في ظل متطلبات الموقف وبالتالي سينعكس ذلك على أعضاء مؤسسته لكفاءتهم الذاتية ، اما الثانية تتمثل في مدى امتلاك الإدارات للمعلومات الكافية والدقيقة حول الموقف التي يمر به، للتمكن من العبور الى مرحلة أخرى بنجاح .

أن عملية تمكين العاملين تعد من الأساليب الإدارية الحديثة التي طبقت وثبتت تأثيرها الإيجابي في العديد من المنظمات والمؤسسات ولاسيما الرياضية منها، إذ تتخلص مفهوم التمكين الإداري هو فسح الفرصة لدى العاملين بإعطائهم الصلاحيات والمسؤوليات وتشجيعهم على المشاركة والمبادرة في اتخاذ بعض القرارات المناسبة، وإتاحة الفرصة في منحهم الحرية والثقة في أداء بعض الاعمال الإدارية ولكن بطريقتهم الخاصة دون تدخل مباشر من الإدارة، وان مما سبق يعمل على خلق علاقة طيبة بين الرئيس والمرؤوس وبالتالي سيعمل على توثيق العلاقة بين الإدارة والأعضاء، والمساعدة على تحفيزهم ومشاركتهم في اتخاذ القرارات، وكسر الجمود الاداري والتنظيمي الداخلي بين الادارة والعاملين، مما يجعل الاهتمام بمبدأ تمكين العاملين عنصراً أساسياً لنجاح المؤسسات.

ومن هنا برزت أهمية الدراسة في سعي الباحثة في الباحثة في تسليط الضوء على بعض المهارات النفسية ذات التأثير على ذات الفرد في عمله ولعل احداها هي الكفاءة الذاتية، وما يتمتع به رؤساء اقسام الأنشطة الطلابية في كليات جامعة بغداد، وقدرتهم على أداء مهامهم الإدارية وتمكينها بصورة جيدة مما دفع الباحث الخوض في هذه الدراسة، فضلاً عن ذلك التعرف على العلاقة ما بين الكفاءة الذاتية الإدارية والتمكين الإداري لرؤساء اقسام الأنشطة الطلابية في جامعة بغداد.

## 2-1 مشكلة الدراسة

بالرغم من ان العديد من الدول النامية قد طبقت وأثبتت ان عملية تمكين العاملين دخلت ضمن التنفيذ الفعلي في كافة المؤسسات، كأسلوب اداري فعال لعملية الإصلاح الإداري واتخذته منهاجاً لها، لكن بالوقت نفسه لم نجده فعالاً في داخل المؤسسات العراقية او دخل حيز التطبيق على الأقل في داخل المؤسسات الرياضية، وكون الباحثة احدى أعضاء اقسام الأنشطة الطلابية في جامعة بغداد فضلاً عن تخصصها في الإدارة الرياضية وخبرتها في العمل، برزت مشكلة الدراسة والتي تعزو احد أسباب عزوف بعض الإداريين الى عدم استعمال وتوظيف الطرق والأساليب الإدارية الحديثة الى عدم امتلاك القناعة الذاتية والايمان بقدراتهم في أداء المهام بشكل افضل، فضلاً عن وجود الثقة بين الإداري وأعضاء المؤسسة في توظيف خبراتهم وطاقاتهم في إدارة بعض جوانب المؤسسة، لذا فان مشكلة الباحثة تركزت بالإجابة على التساؤلات الآتية:-

- هل يتمتع رؤساء وحدات الأنشطة الطلابية في كليات جامعة بغداد بالكفاءة الذاتية الإدارية والقدرة على تمكين العاملين داخل المؤسسة

- هل تؤثر الكفاءة الذاتية الإدارية لرؤساء وحدات الأنشطة الطلابية في كليات جامعة بغداد بالقدرة على تمكين العاملين داخل المؤسسة.

### 3-1 اهداف البحث

- بناء مقياس للكفاءة الذاتية الإدارية لرؤساء وحدات الأنشطة الطلابية في كليات جامعة بغداد من وجهة نظر أعضاءها.
- بناء مقياس للتمكين الإداري لرؤساء وحدات الأنشطة الرياضية في كليات جامعة بغداد من وجهة نظر أعضاءها.
- التعرف على العلاقة ما بين الكفاءة الذاتية الإدارية والتمكين الإداري لرؤساء وحدات الأنشطة الطلابية في جامعة بغداد.

### 4-1 مجالات البحث

- 1-4-1 المجال البشري: الأعضاء العاملين في كافة وحدات واقسام الأنشطة الطلابية في كليات جامعة بغداد للعام الدراسي ( 2021-2022).

2-4-1 المجال الزمني: 2021/6/1 ولغاية 2021/11/30

3-4-1 المجال المكاني: الوحدات والاقسام التابعة للأنشطة الطلابية في جامعة بغداد.

### 5-1 تحديد المصطلحات

- الكفاءة الذاتية الإدارية: هي الاعتقادات الشخصية التي يمتلكها الفرد حول قدراته، الهدف منها تنظيم وتنفيذ ما يلزم من إجراءات لأجل تحقيق انماط منظمة من الأداء، أي انها اعتقاد الفرد بقدراته على القيام بسلوكيات او الوصول الى اهداف محددة. ( حسين وسلمان:2017، ص627).
- التمكين الإداري: هي مشاركة العاملين في عملية اتخاذ القرارات ومنح الاداريون دوراً قيادياً في إدارة المهام داخل مؤسساتهم عن طريق زيادة المسؤوليات والصلاحيات، لأجل الوصول الى تحقيق هذه الأهداف التي تضعها المؤسسات. (Bester field:2003, p.p 96)

### 2- منهج البحث واجراءاته الميدانية

#### 1-2 منهج البحث

- اتبعت الباحثة المنهج الوصفي ذات الأسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية لملائمتها طبيعة المشكلة وأهدافها.

**2-2 مجتمع وعينة البحث**

قامت الباحثة بتحديد مجتمع البحث والمتمثل بجميع العاملين في قسم الأنشطة الطلابية في كليات جامعة بغداد، والبالغ عددهم (169) من يمثلون قسم الأنشطة الطلابية من (رئيس وأعضاء وعاملين)، بعدها قامت الباحثة باختيار العينة عمدياً والتي تمثلت بجميع الأعضاء والعاملين في هذه الأقسام لكليات واقسام جامعة بغداد من خريجي التربية الرياضية، والبالغ عددهم (132) فرداً حسب طبيعة الدراسة وأهدافها، والذين يمثلون نسبة (78.10) % من مجتمع البحث، إذ تم استبعاد (37) فرداً بسبب عدم تجاوبهم مع الباحثة والبعض مجازين مرضياً او دراسياً وابتعادهم عن الوظيفية خلال فترة البحث.

فيما قامت الباحثة بتوزيع عينة البحث كالاتي (10) استطلاعية، عينة البناء تكونت من (84) فرداً وعينة التطبيق تكونت من (38) عضواً.

**3-2 الوسائل والأجهزة والأدوات المستعملة في البحث**

اذ شملت الوسائل البحثية على: المصادر والمراجع العربية والأجنبية، استبانة الخبراء والمختصين لمقياسي الدراسة، استمارات تفرغ البيانات، فضلاً عن المقياسان المستعملان.

فيما شملت الأجهزة والأدوات المستعملة: جهاز حاسوب نوع (HP)، حاسبة الكترونية يدوية، برنامج اكسل 2016، أدوات مكتبية متنوعة.

**2-4 اجراءات البحث الميدانية:**

- بناء مقياس الكفاءة الذاتية الإدارية لرؤساء وحدات الأنشطة الطلابية في جامعة بغداد.
- بناء مقياس التمكين الإداري لرؤساء وحدات الأنشطة الطلابية في كليات جامعة بغداد.

**2-4-1 خطوات بناء مقياسي الدراسة****2-4-1-1 تحديد مجالات المقياس**

- الكفاءة الذاتية الإدارية: عن طريق الاعتماد العديد من الدراسات والبحوث في الإدارة التربوية والتي فسرت ان الكفاءة الذاتية في العمل الإداري ومنها دراسة ديهل وبورت 2002 تتكون من 3 ابعاد هي (الكفاءة الفردية والاجتماعية، الكفاءة الاستراتيجية، الكفاءة التنظيمية). (Diehl & Pront :2002)
- التمكين الإداري: عن طريق الاعتماد العديد من الدراسات والبحوث في الإدارة التربوية والرياضية كدراسة (ياسر عبد الرزاق) والتي فسرت ان التمكين الإداري يتكون من 5 ابعاد (تفويض السلطة، فرق العمل، التدريب والتعلم، الاتصال الفعال، التحفيز) (ياسر عبد الرزاق:2020، ص168)

**2-4-1-2 اعداد الصيغة الأولية للمقياس: وشمل على خطوات عدة: -**

أولاً: اعداد فقرات المقياس وتحديد صلاحيتها: عن طريق الاعتماد على الادبيات والدراسات ذات العلاقة، قامت الباحثة:

- مقياس الكفاءة الذاتية الادارية: قامت الباحثة بأعداد 18 فقرة موزعة بواقع (6) فقرات للكفاءة الفردية والاجتماعية، و(5) فقرات للكفاءة الاستراتيجية، و(7) فقرات للكفاءة التنظيمية، وبعد جمع استجابات الخبراء عن طريق الاعتماد على قيمة (كا<sup>2</sup>) تم استبعاد فقرة من مجال الكفاءة الفردية والاجتماعية، وفقرتين من مجال الكفاءة التنظيمية، فيما حصلت باقي الفقرات على اتفاق تام، ليصبح المقياس بصورته الأولية يحوي على (15) فقرة موزعة بواقع 5 فقرات لكل مجال من المجالات الثلاث، علماً ان المقياس لايحوي على فقرة سلبية ضمن فقراته.

- مقياس التمكين الاداري: قامت الباحثة بأعداد 42 فقرة موزعة بواقع (6) فقرات لتفويض السلطة، و(12) فقرات لفرق العمل، (7) فقرات لمجال التعلم والتدريب، (7) فقرات لمجال الاتصال الفعال، و(10) فقرات لمجال التحفيز، وبعد جمع استجابات الخبراء عن طريق الاعتماد على قيمة (كا<sup>2</sup>) تم استبعاد (5) فقرات من مجال فرق العمل، وفقرتين لكل من مجال التعلم والتدريب والتحفيز، و(3) فقرات من مجال الاتصال الفعال، فيما حصلت باقي الفقرات على اتفاق تام، ليصبح المقياس بصورته الأولية يحوي على (30) فقرة موزعة بواقع 6 فقرات لمجال تفويض السلطة، و7 فقرات لمجال فرق العمل، و4 فقرات لمجال التعلم والتدريب، و5 فقرات لمجال الاتصال الفعال و8 فقرات لمجال التحفيز، علماً ان المقياس لايحوي على فقرة سلبية ضمن فقراته.

ثانياً: تحديد أسلوب وصياغة فقرات المقياس: قامت الباحثة بالاعتماد على أسلوب ليكرت الخماسي المعدل في صياغتها لفقرات المقياسين (الكفاءة الذاتية الإدارية والتمكين الاداري)، فيما تم الاعتماد على بدائل الإجابة لفقرات المقياس وبعد الاتفاق مع رأي الخبراء عليها معهم، بلغت خمسة بدائل لكل فقرة وكما موضحة في الجدول (1)

### الجدول (1)

بدائل الإجابة ومفتاح التصحيح عن فقرات مقياسي الدراسة

ت	الفقرات	موافق جداً	موافق	محايد	غير موافق	غير موافق جداً
1	فقرة	5	4	3	2	1

ثالثاً اعداد تعليمات الإجابة عن المقياس: قامت الباحثة بوضع تعليمات خاصة لتوضيح كيفية الإجابة على الفقرات التي يتضمنها المقياس، اذ راعت الباحثة في اعداد هذه التعليمات أن تكون واضحة وسهلة ومفهومة

ولزيادة الوضوح تضمنت التعليمات حول كيفية الإجابة عن فقرات المقياس، وأشار في التعليمات أن المهم الإجابة بما يتلاءم مع متطلبات المختبر فعلاً.

**2-4-1-3 التجربة الاستطلاعية:** قامت الباحثة بأجراء تجربتها الاستطلاعية وبرفقة فريق العمل المساعد على عينة مكونه من (10) افراد ، تم اختيارهم من كليات عدة وبطريقة عشوائية، لأجل التعرف على مدى وضوح الفقرات والكلمات التي تتضمنها كل فقرة من فقرات لمقياسي الدراسة (الكفاءة الذاتية الإدارية، التمكين الإداري) قبل خوض الباحثة بإجراءات التجربة الرئيسية، وخرجت الباحثة بنتائج هذه التجربة والتي تمثلت بوضوح كافة العبارات وان متوسط الإجابة لمقياس الكفاءة الذاتية الادارية تراوحت (5) دقيقة فيما تراوح متوسط الإجابة لمقياس التمكين الاداري (11 دقيقة)، فضلاً عن ذلك إمكانية فريق العمل المساعد من إدارة التجربة الرئيسية.

#### **2-4-2 التجربة الرئيسية:**

#### **2-4-2-1 تطبيق مقياسي الدراسة على عينة البناء**

لأجل اجراء عملية التحقق من أهداف البحث وفروضة، قامت الباحثة بتطبيق مقياسي الدراسة على عينة البناء والبالغ عددهم (84) عضواً من أعضاء وحدات واقسام الأنشطة الطلابية في كليات جامعة بغداد، اذ اكدت الباحثة على فريق العمل المساعد بضرورة التزام افراد عينة البناء بقراءة التعليمات والفقرات بدقة والإجابة بصدق وأمانة عن جميع فقرات المقياس وجرى ذلك في المدة من يوم الثلاثاء الموافق (2021/6/16) إلى يوم الأربعاء الموافق (2021/7/7).

#### **2-4-2-2 تصحيح مقياسي الدراسة.**

بعد تطبيق المقياس على عينة البناء، وجمع الاستمارات واستخراج الدرجات الكلية له باستعمال مفتاح التصحيح وهو مفتاح التصحيح (1-5) للفقرات الإيجابية المعد لهذا الغرض وحسبت الدرجة الكلية على أساس مجموع أوزان الإجابات عن فقرات المقياس والبالغة (15) فقرة لمقياس الكفاءة الذاتية الادارية؛ اما فيما يخص مقياس التمكين الاداري البالغ عدد فقراته (30) فقرة، لتقوم بعدها الباحثة بجمع هذه الدرجات لإيجاد الدرجة الكلية لكل مجال ومن ثم الدرجة الكلية لكل استمارة باستعمال مفتاح التصحيح المعد لذلك.

2-5 التوصيف الاحصائي لمقياسي الدراسة

الجدول (2)

التوصيف الاحصائي لإجابات عينة الاعداد لمقياسي الدراسة

المقياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء	اعلى درجة	اقل درجة
الكفاءة الذاتية الادارية	62.836	6.914	66	0.851	69	44
التمكين الاداري	112.460	11.883	105	0.694	132	96

2-6 الخصائص السايكومترية لمقياسي الدراسة

2-6-1 التحليل الاحصائي لفقرات مقياسي الدراسة

2-6-1-1 القدرة التمييزية (المجموعتان الطرفيتان) لمقياسي الدراسة:

قامت الباحثة بعملية التحقق لكل فقرة من فقرات مقياسي الدراسة (الكفاءة الذاتية الإدارية، التمكين الإداري) في قدرة كل فقرة على التمييز من خلال استعمال أسلوب المجموعتان الطرفيتان لعينة البناء والبالغ عددها (84) عضواً من أعضاء وحدات واقسام الأنشطة الرياضية في كليات جامعة بغداد، اذ تم جمع الاستمارات والدرجة الكلية لكل استمارة ومن ثم القيام بترتيب الاستمارات تنازلياً، وبعد ذلك قامت الباحثة باختيار نسبة ما تشكل 33% من المجموع الكلي للاستمارات، تم اختيار ما يمثل (28) استمارة من لكل من المجموعتين العليا والدنيا، وان عملية حساب معامل التمييز لكل فقرة من فقرات مقياسي الدراسة البالغ عددها (15) فقرة لمقياس الكفاءة الذاتية المدركة ، و(30) فقرة لمقياس التمكين الاداري، ومن خلال قيمة t.test للعينات المستقلة وقيمة (sig) المقابلة لها ، تم الوصول الى معرفة دلالة الفروق بين المجموعتين (ذات الدرجات العليا مع الدرجات الدنيا)، لكل فقرة من فقرات المقياس، وتم حسابها بالاعتماد على الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (Spss) وعدت قيمة مستوى الدلالة (sig) دالة إحصائياً لأصغر من (0.05)، والجدول (3) يُبين نتائج الاختبار لجميع الفقرات.

الجدول (3) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعتين العليا والدنيا والقيمة التائية المحسوبة والدلالة

الإحصائية لمقياس الكفاءة الذاتية الادارية

ت	الحدود العليا 27%		الحدود الدنيا 27%		قيمة (t) المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة المعنوية
	س	ع±	س	ع±			
1	4.31	0.54	2.66	0.67	8.11	0.000	مميزة
2	3.74	0.51	1.52	0.57	5.89	0.000	مميزة
3	3.15	0.57	1.68	0.75	5.16	0.000	مميزة
4	4.68	0.60	2.12	0.57	7.82	0.000	مميزة
5	3.45	0.68	1.77	0.67	3.97	0.000	مميزة

6	4.71	0.59	2.65	0.66	6.70	0.000	مميزة
7	3.92	0.78	1.33	0.73	2.69	0.000	مميزة
8	2.55	0.57	1.68	0.75	5.16	0.000	مميزة
9	5	0	3.52	0.57	8.89	0.000	مميزة
10	4.42	0.62	2.77	0.72	3.79	0.000	مميزة
11	2.71	0.59	1.12	0.65	6.54	0.000	مميزة
12	5	0	2.68	0.75	5.16	0.000	مميزة
13	3.68	0.60	1.52	0.57	7.82	0.000	مميزة
14	3.42	0.67	1.74	0.68	3.94	0.000	مميزة
15	4.68	0.60	2.65	0.66	6.44	0.000	مميزة

وعند اجراء تحليل نتائج فقرات المقياس تبين لنا أن قيمة مستوى الدلالة (sig) لكل فقرة مع مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (54)، وأظهرت نتائج التحليل الإحصائي ان جميع الفقرات تتمتع بالقدرة على التميز عن طريق الاعتماد على قيمة (sig) التي كانت اقل من 0.05.

#### الجدول (4)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعتين العليا والدنيا والقيمة التائية المحسوبة والدلالة

#### الإحصائية لمقياس التمكين الاداري

ت	الحدود العليا 27 %		الحدود الدنيا 27 %		قيمة (t) المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة المعنوية
	س	ع±	س	ع±			
1	3.95	0.57	2.68	0.75	5.16	0.000	مميزة
2	4.74	0.51	2.52	0.57	8.89	0.000	مميزة
3	4.39	0.62	2.77	0.72	3.61	0.000	مميزة
4	4.85	0.60	2.68	0.65	6.28	0.000	مميزة
5	3.95	0.57	1.68	0.75	5.16	0.000	مميزة
6	2.68	0.60	1.13	0.57	7.82	0.000	مميزة
7	2.45	0.68	1.17	0.67	3.97	0.000	مميزة
8	2.74	0.51	1.22	0.57	8.89	0.000	مميزة
9	3.82	0.62	2.84	0.73	3.36	0.000	مميزة
10	3.87	0.61	1.74	0.68	5.51	0.000	مميزة
11	2.18	0.63	1.65	0.71	4.94	0.000	مميزة
12	2.61	0.62	1.25	0.57	7.08	0.000	مميزة
13	4.759	1.847	3.77	0.67	4.34	0.000	مميزة
14	4.28	0.67	2.17	0.69	5.03	0.000	مميزة
15	4.18	0.57	3.21	0.78	4.83	0.000	مميزة
16	4.08	0.51	2.18	0.62	8.02	0.000	مميزة
17	3.39	0.62	2.11	0.75	3.33	0.000	مميزة
18	3.68	0.60	1.14	0.68	5.74	0.000	مميزة
19	4.55	0.57	2.71	0.78	4.83	0.000	مميزة
20	2.38	0.60	1.22	0.57	7.82	0.000	مميزة

مميزة	0.000	5.76	1.41	1.70	1.14	3.67	21
مميزة	0.000	4.83	1.35	2.74	0.64	4.52	22
مميزة	0.000	4.58	1.39	2.19	0.64	3.78	23
مميزة	0.000	6.77	1.11	1.93	1.07	3.67	24
مميزة	0.000	4.66	1.04	2.00	1.01	4.44	25
مميزة	0.000	4.63	1.28	2.41	0.89	4.11	26
مميزة	0.000	5.22	1.36	2.00	0.83	3.93	27
مميزة	0.000	4.83	1.46	2.30	0.89	3.89	28
مميزة	0.000	3.88	1.50	2.63	1.15	4.59	29
مميزة	0.000	4.23	1.16	3.48	0.89	4.11	30

وعند اجراء تحليل نتائج فقرات المقياس تبين لنا أن قيمة مستوى الدلالة (sig) لكل فقرة مع مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (54)، وأظهرت نتائج التحليل الإحصائي ان جميع الفقرات تتمتع بالقدرة على التميز عن طريق الاعتماد على قيمة (sig) التي كانت اقل من 0.05.

### 3-6-1-2 الاتساق الداخلي لمقياسي الدراسة

بعد التحقق من القدرة التمييزية التي تتمتع بها فقرات كلا المقياسين قامت الباحثة بأجراء نوع اخر من الصدق وهو الاتساق الداخلي من خلال إيجاد معامل الارتباط البسيط لكلا المقياسين قيد الدراسة وهي معامل الارتباط بين كلاً من درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس، ودرجة الفقرة مع الدرجة الكلية للمجال، الدرجة الكلية للمجال مع والدرجة الكلية للمقياس، ولجميع أفراد عينه البناء البالغ عددهم (84) عضواً أفراد عينة البناء مع التأكد من الاتساق الداخلي عن طريق:

أولاً: علاقة الارتباط بين كلاً من درجة الفقرة والدرجة الكلية للمجال والمقياس لمقياسي الدراسة:

قامت الباحثة باستعمال معامل الارتباط البسيط (بيرسون) لأجل الوصول الى مدى تحقيق الدلالة المعنوية لمعامل الارتباط بين درجات افراد عينة الاعداد البالغ عددهم (84) عضواً، على كل فقرة من فقرات مقياسي الدراسة ( الكفاءة الذاتية الإدارية والتمكين الإداري) وبين درجاتهم الكلية للمقياس وذلك عن طريق استعمال اختبار (ر)، والتي بدورها أظهرت ان جميع الفقرات كانت دالة إحصائية كون القيمة المحسوبة ولجميع الفقرات لمقياسي الدراسة كانت اكبر من القيمة الجدولية والبالغة (0.195)، فضلاً عن ذلك ان جميع مستوى الدلالة كانت اقل من (0.05) عند درجة حرية (82)، والجدول (6،5) ادناه يبين معاملات الارتباط بين كل من درجة الفقرة والدرجة الكلية للمجال والمقياس.

## الجدول (5)

يبين معامل الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمجموع الكلي للمجال والمقياس لمقياس

## الكفاءة الذاتية الادارية

ت	ارتباط الفقرة بالمجال	قيمة sig	الدلالة	ت	ارتباط الفقرة بالمقياس	قيمة sig	الدلالة
1	0.54	0.001	معنوية	1	0.56	0.000	معنوية
2	0.56	0.001	معنوية	2	0.63	0.000	معنوية
3	0.58	0.000	معنوية	3	0.62	0.00	معنوية
4	0.53	0.002	معنوية	4	0.53	0.003	معنوية
5	0.63	0.000	معنوية	5	0.62	0.000	معنوية
6	0.54	0.000	معنوية	6	0.53	0.000	معنوية
7	0.51	0.002	معنوية	7	0.72	0.000	معنوية
8	0.72	0.000	معنوية	8	0.73	0.002	معنوية
9	0.66	0.000	معنوية	9	0.73	0.000	معنوية
10	0.62	0.000	معنوية	10	0.54	0.002	معنوية
11	0.67	0.000	معنوية	11	0.55	0.000	معنوية
12	0.76	0.000	معنوية	12	0.73	0.00	معنوية
13	0.7	0.000	معنوية	13	0.67	0.000	معنوية
14	0.68	0.000	معنوية	14	0.56	0.000	معنوية
15	0.67	0.000	معنوية	15	0.63	0.000	معنوية

## الجدول (6)

يبين معامل الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمجموع الكلي للمجال والمقياس لمقياس التمكين

## الاداري

ت	ارتباط الفقرة بالمجال	قيمة sig	الدلالة	ت	ارتباط الفقرة بالمقياس	قيمة sig	الدلالة
1	0.57	0.000	معنوية	1	0.383	0.000	معنوية
2	0.59	0.000	معنوية	2	0.461	0.009	معنوية
3	0.61	0.000	معنوية	3	0.498	0.000	معنوية
4	0.56	0.000	معنوية	4	0.341	0.003	معنوية
5	0.66	0.000	معنوية	5	0.451	0.000	معنوية
6	0.57	0.000	معنوية	6	0.440	0.000	معنوية
7	0.54	0.000	معنوية	7	0.442	0.001	معنوية
8	0.75	0.000	معنوية	8	0.457	0.001	معنوية
9	0.69	0.000	معنوية	9	0.607	0.000	معنوية
10	0.65	0.000	معنوية	10	0.591	0.000	معنوية
11	0.57	0.001	معنوية	11	0.412	0.007	معنوية
12	0.59	0.000	معنوية	12	0.469	0.002	معنوية

معنوية	0.010	0.342	13	معنوية	0.000	0.66	13
معنوية	0.000	0.376	14	معنوية	0.000	0.65	14
معنوية	0.000	0.224	15	معنوية	0.000	0.56	15
معنوية	0.000	0.359	16	معنوية	0.000	0.65	16
معنوية	0.000	0.359	17	معنوية	0.000	0.56	17
معنوية	0.000	0.385	18	معنوية	0.000	0.75	18
معنوية	0.006	0.331	19	معنوية	0.000	0.76	19
معنوية	0.005	0.371	20	معنوية	0.000	0.76	20
معنوية	0.021	0.491	21	معنوية	0.000	0.57	21
معنوية	0.041	0.359	22	معنوية	0.006	0.434	22
معنوية	0.036	0.440	23	معنوية	0.004	0.357	23
معنوية	0.039	0.334	24	معنوية	0.032	0.450	24
معنوية	0.046	0.367	25		0.000	0.554	25
معنوية	0.003	0.471	26		0.000	0.457	26
معنوية	0.046	0.392	27		0.001	0.435	27
معنوية	0.041	0.348	28		0.000	0.735	28
معنوية	0.003	0.470	29		0.032	0.433	29
معنوية	0.000	0.598	30		0.000	0.572	30

ثانياً: علاقة الارتباط بين مجموع الدرجة الكلية لكل مجال ومجموع الدرجة الكلية للمقياس.

تم استعمال معامل الارتباط بيرسون بين كل من الدرجة الكلية للمجال مع الدرجة الكلية لكل مقياس من مقياسي الدراسة، إذ تم استعمال معادلة (ر) والتي بدورها أظهرت معنوية معاملات الارتباط جميعها، وذلك لكون قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (0.225) وعند درجة حرية (81)، ومستوى دلالة (0.05)، وتبين أن جميع المجالات دالة إحصائياً، والجدول (7) يُبين ذلك.

### الجدول (7)

يبين علاقة الارتباط بين درجات مجالات مقياسي الدراسة والدرجة الكلية لكل مقياس وقيمة (ر)

الدلالة	قيمة SIG	معامل الارتباط	المجالات	الكفاءة الذاتية الادارية
معنوية	0.000	0.652	الكفاءة الفردية والاجتماعية	الادارية
معنوية	0.000	0.731	الكفاءة الاستراتيجية	
معنوية	0.000	0.785	الكفاءة التنظيمية	
معنوية	0.000	0.806	تفويض السلطة	الادارية
معنوية	0.000	0.765	فرق العمل	
معنوية	0.000	0.778	التدريب والتعلم	
معنوية	0.000	0.832	الاتصال الفعال	
معنوية	0.000	0.686	التحفيز	

## 2-6-2 ثبات مقياسي الدراسة: الباحثة في استعماله لطريقتي الثبات الاتية: -

أولاً: التجزئة النصفية: قامت الباحثة في تقسيم فقرات كل مقياس الى قسمين (فقرات فردية وأخرى زوجية وكل منهما تمثل مجموعة)، اذ تمثل هذه الطريقة في تزويدنا مقياس ذات اتساق فيما يتعلق بمعاينة المحتوى ثانياً: طريقة معامل الفا كرونباخ: اعتمدت الباحثة طريقة أخرى في حساب الثبات ويعدها البعض هي الادق والاصدق في حساب الثبات عن باقي الطرق المستعملة فيها وهي طريقة (الفا كرونباخ).

● مقياس الكفاءة الذاتية الادارية: قامت الباحثة في حساب التجزئة النصفية من خلال تقسيم فقرات المقياس الى مجموعتين فردية وزوجية، وقبل اجراء عملية الارتباط قامت الباحثة في حساب تباين الفقرات الفردية والزوجية وأخضعها لمعامل (F) التباين لغرض التأكد من تجانس النصفين، إذ قارنت القيمة المحسوبة والبالغة (1.823) بالقيمة الجدولية البالغة (3.497) ومستوى دلالة بلغ (0.184)، عند درجتي حرية (82-82) ومستوى دلالة (0.05)، بين عدم دلالتها الإحصائية، وهذا يعني تجانس تباين كلاً من الفقرات الفردية والزوجية للمقياس، بعدها قامت الباحثة في حساب الارتباط (بيرسون) لكل مجال من المجالات الثلاث الخاصة بالمقياس، فضلاً عن ذلك قام بحساب معامل الارتباط (بيرسون) للمقياس ككل، اذ بلغ معامل الثبات نصف الاختبار (0.782)، ولأجل الحصول على ثبات كامل للاختبار طبق معادلة (سبيرمان - براون) ، إذ بلغ معامل الثبات (0.822) وهي قيمة عالية و تدل على ثبات المقياس، كما وقامت الباحثة بحساب معامل (الفا كرونباخ) للمجالات الاربع الخاصة بالمقياس، فضلاً عن ذلك قام بحساب معامل (الفاكرونباخ) للمقياس ككل والذي بلغت قيمته (0.811) والتي تدل على ان المقياس يتمتع بمعامل ارتباط عالٍ.

● مقياس التمكين الاداري: قامت الباحثة في حساب التجزئة النصفية من خلال تقسيم فقرات المقياس الى مجموعتين فردية وزوجية ، قامت الباحثة في حساب تباين الفقرات الفردية والزوجية وأخضعها لمعامل (F) التباين لغرض التأكد من تجانس النصفين، إذ قارنت القيمة المحسوبة والبالغة (1.942) بالقيمة الجدولية البالغة ((3.497) ومستوى دلالة بلغ (0.761)، عند درجتي حرية (82-82) ومستوى دلالة (0.05)، بين عدم دلالتها الإحصائية، وهذا يعني تجانس تباين كلاً من الفقرات الفردية والزوجية للمقياس، بعدها قامت الباحثة في حساب الارتباط (بيرسون) لكل مجال من المجالات الخمس الخاصة بالمقياس، فضلاً عن ذلك قام بحساب معامل الارتباط (بيرسون) للمقياس ككل، اذ بلغ معامل الثبات نصف الاختبار (0.715) ، ولأجل الحصول على ثبات كامل للاختبار طبق معادلة (سبيرمان - براون)، إذ بلغ معامل الثبات (0.766) و هي قيمة جيدة و تدل على الثبات.

كما وقامت الباحثة بحساب معامل (الفا كرونباخ) للمجالات الثلاث الخاصة بالمقياس، فضلاً عن ذلك قام بحساب معامل (الفارونباخ) للمقياس ككل والذي بلغت قيمته (0.816) والتي تدل على ان المقياس يتمتع بمعامل ارتباط عالٍ، والجدول (8) يبين لنا طرق حساب الثبات لكل مجال من مقياسي الدراسة عن طريق التجزئة النصفية والفا كرونباخ

### الجدول (8)

يبين قيم الثبات لمقياسي الدراسة التجزئة النصفية ومعامل الفا كرونباخ

معامل الفا كرونباخ	التجزئة النصفية		المجالات	الكفاءة الذاتية الادارية
	الثبات قبل التصحيح	الثبات بعد التصحيح		
0.717	0.742	0.688	الكفاءة الفردية والاجتماعية	الكفاءة الذاتية الادارية
0.755	0.774	0.718	الكفاءة الاستراتيجية	
0.662	0.722	0.685	الكفاءة التنظيمية	
0.811	0.822	0.795	المقياس ككل	التفكير الاداري
0.624	0.676	0.610	تفويض السلطة	
0.757	0.794	0.669	فرق العمل	
0.801	0.792	0.741	التدريب والتعلم	
0.742	0.698	0.765	الاتصال الفعال	
0.802	0.728	0.672	التحفيز	
0.816	0.766	0.736	المقياس ككل	

### 2-7 تطبيق مقياسي الدراسة على عينة التطبيق:

قامت الباحثة بأجراء عملية تطبيق مقياسي الدراسة وبمساعده الفريق المساعد على مجموعة من أعضاء وحدات واقسام الأنشطة الطلابية في كليات جامعة بغداد، البالغ عددها (38) فرداً ومن خارج عينة البناء، اذ استغرقت مده التطبيق (16) يوماً، ابتداءً من يوم الاحد الموافق (2021/8/15) ولغاية يوم الاثنين المصادف (2021/8/30).

### 2-8 الوسائل الإحصائية

اعتمدت الباحثة في المعالجات الإحصائية على الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)

## 3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

## 3-1 عرض نتائج مقياسي الدراسة (الكفاءة الذاتية الإدارية والتمكين الإداري) لدى عينة التطبيق

## الجدول (9)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسط الفرضي والقيمة التائية لعينة البحث

ت	المتغير	حجم العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة sig	المعنوية
1	الكفاءة الذاتية الإدارية	38	62.835	6.082	45	18.468	0.000	معنوي
2	التمكين الإداري		121.215	8.684	90	24.235	0.000	معنوي

من خلال الجدول أعلاه والذي يبين ان استجابات عينة التطبيق والتي تمثلت بأعضاء الوحدات واقسام الأنشطة الطلابية في كليات جامعة بغداد، والتي تشير الى امتلاك رؤساء هذه الوحدات الى الكفاءة الذاتية الإدارية والتمكين الإداري خلال أداء مهامهم الإدارية لوحدات الأنشطة الطلابية في كليات جامعة بغداد، كون ان قيمة الوسط الحسابي لكلا المقياسين كانت أكبر من الوسط الفرضي، فضلاً عن ذلك ان قيمة (ت) المحسوبة وقيمة sig معنوية مما يدل ان هناك فرقاً بين الوسط الفرضي والوسط الحسابي لعينة التطبيق ولصالح الوسط الحسابي، وتشير الباحثة ان الكفاءة الذاتية الإدارية الى ان رؤساء وحدات واقسام الأنشطة الطلابية في كليات جامعة بغداد يتمتعون بالإدراك الفعلي للمهام الإدارية، فضلاً عن الثقة بأفراد هذه الأقسام والوحدات يعكس ذلك الى امتلاكهم الى الكفاءة الذاتية في العمل الإداري ، لذا فان رؤساء وحدات واقسام الأنشطة الطلابية لديهم الإحساس الفعال في ذاتهم وكفاءته خلال إدارة ما يلزم إنجازه من مهام وواجبات تكلف اليهم ، وانعكاسها على الافراد المنتمين الى تلك المؤسسة، وهذا ما أشار اليه (يونك بريك) "ان الكفاءة الذاتية خلال المهن الإدارية والتربوية تعد من احدى ضروريات الواجب امتلاكها من قبل الافراد ولاسيما القيادات العليا ، كون تكمن أهمية امتلاك الكفاءة الذاتية في تأدية السلوك المناسب في الوقت المناسب ولاسيما بعض المهام والواجبات التي تتطلب قدرة عالية في الثقة بالذات لأدائها ( Young Baek:2010,p.p 127)

اما فيما يخص مقياس التمكين الإداري فتعزو الباحث امتلاك رؤساء وحدات الأنشطة الطلابية الى القدرة على تمكين العاملين داخل هذه الوحدات والاقسام يشير الى قدرة وكفاءة رؤساء الوحدات الأنشطة الطلابية الى إمكانية توزيع العمل وتكوين فرق عمل تتلاءم مع طبيعة المهام والواجبات المطلوب تحقيقها، فضلاً عن قدرتهم في شحذ الهمم لأفراد الوحدات وإظهار التعاون عن طريق اكسابهم الخبرات وصقلها بالتدريب والتعلم ، وتحفيزهم الإيجابي في انجاز العمل الموكل اليهم بكل حرية ودون قيود ومنحهم مسؤولية

أكبر من المعتاد لكسبهم القدرة في التعامل لمواجهة كافة الظروف بكل مرونة، كل هذا أدى الى اكساب رؤساء الوحدات الى التمكين في إدارة الوحدات من خلال تمكين الموظفين، وهذا ما يؤكد عليه كلا من ( درافت، وروبينسن) " قدرة المسؤول في ان يأخذ المسؤولية الشخصية لتحسين طريقة أداء أعضاء المؤسسة واسهامهم في انجاز أهدافها ، عن طريق منحهم السلطة والحرية والمعلومات لصنع القرار والمشاركة في اتخاذها" (DRAFT:2001,p.p501)و(Robbins :1998,p.p379) عرض نتائج العلاقات الارتباطية بين الكفاءة الذاتية الإدارية والتمكين الإداري لرؤساء وحدات الأنشطة الطلابية في جامعة بغداد.

### الجدول (10)

قيم معامل الارتباط بين الكفاءة الذاتية الادارية والتمكين الاداري لدى أفراد عينة التطبيق

ت	المتغيرات	طبيعة الارتباط	معامل الارتباط		الدلالة الإحصائية
			المحسوبة	قيمة SIG	
1	الكفاءة الذاتية الادارية x التمكين الاداري	بسيط	0.763	0.000	معنوي

من خلال الجدول (10) والذي يبين ان هناك علاقة خطية موجبة ومباشرة بين كلا المتغيرين (الكفاءة الذاتية الإدارية والتمكين الإداري) أي ان كلما كان هناك مستوى عالي من الكفاءة الذاتية الإدارية كلما أسهم في الوصول الى القدرة على التمكين الإداري داخل الوحدات الأنشطة الطلابية، وتعزو الباحثة ان قيمة الارتباط الناتجة بين المتغيرين نتيجة ارتباط مكونات كلاهما ، كون ان الكفاءة الذاتية تعتمد بصورة أساسية على الإدراك الصحيح والمناسب في ذات الفرد والتي بدورها تسهم في تعزيز كل من التحفيز والتدريب والتعلم لأجل الوصول الى هذه الكفاءة ، فضلاً عن ذلك ان الكفاءة الذاتية الجماعية تعني الثقة بين افراد المؤسسة في القدرة على تحقيق أهدافهم وتقابلها بالوقت نفسة فرق العمل والاتصال الفعال لدى التمكين الإداري ، لذا فأن الابعاد المكونة لكل متغير له ارتباط وثيق واعتماد على ابعاد أخرى للمتغير الاخر وبذلك نتيجة هذه الارتباطات أدت الى اظهار هذه القيمة الموجبة بين الكفاءة الذاتية الإدارية والتمكين الإداري . هذا ما أكد عليه (الخطيب :2003) ان قدرة الإدارة العليا في خلق علاقات إنسانية إيجابية ومناخ تنظيمي داخل المنظمة ولمختلف الافراد ، يسهم في القدرة على النمو والتعلم والتدريب المستمر لاكتساب الخبرات والمعارف ، وبالتالي يؤدي الى قدرة الافراد في التعلم لكافة المهام ومواجهة الصعوبات ومعالجتها والتخطيط السليم والتنظيم المثالي وفقاً للخطط المرسومة والاهداف التي تسعى الوحدات الى تحقيقها" (الخطيب :2003،ص52)

## 4- الاستنتاجات والتوصيات

## 4-1 الاستنتاجات

- ان وجود العلاقات الاجتماعية بين أعضاء اقسام الأنشطة الطلابية والقدرات الذاتية لرؤساء وحدات واقسام الأنشطة الطلابية في كليات جامعة بغداد جعلهم يتمتعون بكفاءة ذاتية إدارية في أداء مهامهم الإدارية.
- ان التوظيف الصحيح لرؤساء وحدات واقسام الأنشطة الطلابية والامكانية التدريبية لدى الأعضاء أسهمت في تمكين الافراد داخل وحداتهم في اقسام الأنشطة الطلابية في كليات جامعة بغداد.
- هناك علاقة ارتباط خطية موجبة بين الكفاءة الذاتية الادارية والتمكين الإداري لدى رؤساء وحدات واقسام الأنشطة الطلابية في كليات جامعة بغداد.
- ان امتلاك رؤساء وحدات واقسام الأنشطة الطلابية في جامعة بغداد للإدراك الصحيح والمثالي أسهم في ادراكهم للقدرة على تمكين افراد الوحدات التي يديروها.
- ان التوظيف الجيد للكفاءة الذاتية للإدارة العليا ينعكس ذلك على اكساب الخبرات والثقة والمناخ الجيد لدى افراد المؤسسة.

## 4-2 التوصيات

- توصي الباحثة الى ضرورة إعطاء الاهتمام الكبير للكفاءة الذاتية الإدارية والعمل على خلقها او تنميتها لها انعكاس فاعل ومؤثر على فعالية الأداء للمهارات الإدارية داخل المؤسسة او الوحدات.
- توصي الباحثة الى ضرورة الفهم الكامل لمكونات الكفاءة الذاتية الإدارية، وابعادها، وبالتالي يسهم ذلك في اكساب سمات وصفات أخرى إيجابية للإدارة ولأعضائها ولعل احدهما التمكين الإداري للعاملين.
- توصي الباحثة اجراء بحوث أخرى تتناول متغيرات أخرى مع المتغيرات المدروسة
- توصي الباحثة اجراء البحث الحالي على عينات أخرى من القيادات الأخرى في العراق ومقارنه النتائج مع النتائج الحالية.

## المصادر

- أحمد الخطيب رداح: الإشراف التربوي فلسفته، تطبيقاته، ط2 عمان، دار فندي للنشر والتوزيع، 2003.
- حسين وليد حسين وسلمان عبود سلمان: القرارات التعليمية وتأثيرها بالكفاءة الذاتية لرؤساء الأقسام العلمية، بحث منشور، مجلة الكلية الإسلامية الجامعة، العدد 42، المجلد 1، 2017.

- ياسر عبد الرزاق سلطان: القيادة الابتكارية بدلالة التمكين الإداري لدى رؤساء الأندية الرياضية من وجهة نظر مشرفي ولأعبي كرة القدم في محافظات الفرات الأوسط، رسالة ماجستير، جامعة كربلاء، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2020
- Bester field D,h et al (2003) ,total Quality management , person prentice hall
- Daft, Richard L. Noe, Raymond A., (2001): **Organizational Behavior**, Harcourt Inc., New York, USA.P.501.
- Diehl, A. & Pront M. (2002) Effects of Posttraumatic Stress Disorder and Child Sexual Abuse on Self-Efficacy Development American Journal of Orthopsychiatry.
- Robbins, Stephen, P., (1998): **Organizational Behavior: Concepts, Controversies, Applications**, Prentice-Hall International, Inc., New Jersey.
- Young, Baek,(2010):Gaming for Classroom-Based Learning: Digital Role Playing as a Motivator of Study, First Edition, London.

### الملاحق مقياس الكفاءة الذاتية الادارية

ت	الفقرة	موافق جداً	موافق	محايد	غير موافق	غير موافق جداً
1	تساعد الكفاءة الذاتية لدى الادارة في جعل العاملين يشعرون بالمسؤولية اتجاه الوحدة الرياضية.					
2	تساعد الكفاءة الذاتية لدى إدارة الوحدة في تحسين مستوى الأداء للعاملين.					
3	تساعد الكفاءة الذاتية لدى إدارة الوحدة في تحسين أدائهم.					
4	تساعد الكفاءة الذاتية لدى إدارة الوحدة في جعل الوحدة تتمتع بمناخ صحي بين افرادها.					
5	تساعد الكفاءة الذاتية لدى إدارة الوحدة في ابراز كل فرد وقدراته ومدى دوره داخل بيئة العمل.					
6	تساعد الكفاءة الذاتية لدى إدارة الوحدة في تعزيز الولاء التنظيمي للعاملين					
7	تساعد الكفاءة الذاتية لدى إدارة الوحدة على انشاء بيئة عمل مريحة للعاملين.					

					8	تساعد الكفاءة الذاتية لدى إدارة الوحدة على حل المشاكل بين الافراد العاملين.
					9	تساعد الكفاءة الذاتية لدى إدارة الوحدة في رسم استراتيجية عمل تتناسب مع قدرات الوحدة.
					10	تساعد الكفاءة الذاتية لدى إدارة الوحدة في وضع الحلول المناسبة لإدارة وحل الازمات.
					11	تساعد الكفاءة الذاتية لدى إدارة الوحدة على ترشيد اتخاذ القرارات المهمة في الوحدة.
					12	تساعد الكفاءة الذاتية لدى إدارة الوحدة على تحقيق اهدافها بكفاءة وفاعلية.
					13	تساعد الكفاءة الذاتية لدى إدارة الوحدة على تقليص وقت انجاز العمل.
					14	تساعد الكفاءة الذاتية في القدرة على ترشيح العمل داخل الوحدة.
					15	تساعد الكفاءة الذاتية لدى إدارة الوحدة في انسيابية العمل داخل الوحدة.

### مقياس التمكين الاداري

ت	الفقرة	موافق جداً	موافق	محايد	غير موافق	غير موافق جداً
1	الصلاحيات المفوضة لي كافية لإنجاز مهامي الوظيفية.					
2	لدى إدارة الوحدة الثقة الكاملة في قدرتي على أداء المهام الموكلة لي.					
3	تمنحني إدارة الوحدة المرونة المناسبة للتصرف في أداء مهامي.					
4	اتخذ القرارات المتعلقة بأداء مهامي باستقلالية.					
5	لدي القدرة على التأثير في طبيعة القرارات المتعلقة بمهامي.					
6	تتبنى إدارة الوحدة فلسفة التفويض وتنمي هذه الروح لدى موظفيها.					
7	ادوار أعضاء فرق العمل واضحة ومعلومة.					
8	يتم تقديم كافة المواد (مادية، وغيرها) التي يحتاجها الفريق.					
9	تسود أجواء التعاون بين جماعات العمل في الوحدة.					
10	تركز الإدارة العليا في الوحدة على الاداء الجماعي بدلاً من الفردي.					
11	تتجز فرق العمل المهام الموكلة لها بقدرة عالية.					
12	حاجات المجموعة تتقدم على حاجاتي الشخصية.					
13	تلجأ إدارة الوحدة في حل المشكلات الادارية من خلال فريق العمل.					
14	توفر إدارة الوحدة دورات تدريبية باستمرار للموظفين.					
15	تشجع إدارة الوحدة تبادل الخبرات مع الاطراف ذات العلاقة بالعمل.					

					16	تسعى إدارة الوحدة لتطوير أداء الموظفين باستمرار.
					17	تعرض إدارة الوحدة على تعيين ذوي الخبرة والكفاءة بالعمل.
					18	تتميز التعليمات والاجراءات في الوحدة بالوضوح التام.
					19	يستطيع موظفي الوحدة الوصول لأصحاب القرار وشرح مواقفهم بسهولة.
					20	تهتم ادارة الوحدة في ايجاد وسائل اتصال وتواصل فعالة.
					21	إمكانية الحصول على المعلومات اللازمة لإنجاز عملي في أي وقت.
					22	أشارك الموظفين في داخل الوحدة بالمعلومات والبيانات التي تخص عملي.
					23	تقوم ادارة الوحدة بتحفيزي على تحمل مسؤوليات أكبر خلال عملي المكلف بها
					24	تشعرنى إدارة الوحدة بأهمية وظيفتي ومكانتها كجزء حيوي داخل الكلية.
					25	تقدر ادارة الوحدة الجهود المبذولة من قبل الموظفين في العمل.
					26	يسمح نظام العمل في وحدة الانشطة بمشاركتي في اتخاذ القرارات.
					27	يتناسب الراتب الذي اتقاضاه مع جهودي المبذولة في العمل.
					28	نظام الترقيات والحوافز تعتمدها الوحدة على أساس العدالة والموضوعية.
					29	تعتمد إدارة الوحدة في اعتمادها على كفاءة الموظفين كمعيار أساسياً في الترقية والتحفيز .
					30	يقوم مديري المباشر في تعزيز الدافعة لدي باستمرار.

أثر استراتيجتي (mat4) و (M.U.R.D.E.R) في تعلم بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة

م.م ناهض عبود دحام/مديرية تربية واسط/ nahdalmalky@gmail.com

### ملخص البحث

الهدف من هذا الدراسة هو طرح التساؤل حول مدى تأثير استراتيجتي (4mat) و (M.U.R.D.E.R) في تعلم بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة حيث اشتملت عينة البحث على (54) طالبا من أصل (138) طالب. (اثبت فاعلية استخدام استراتيجتي (4mat) و (M.U.R.D.E.R) في تعلم بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة لطلاب اعدادية الصويرة للبنين) حيث أظهرت النتائج باستخدام تحليل التباين معنوية استخدام (استراتيجتي (4mat) و (M.U.R.D.E.R) لما لها من تأثير ايجابي في تعلم بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة لطلاب الاعدادية ) وأوصت (باستخدام استراتيجتي (4mat) و (M.U.R.D.E.R) في تعلم المهارات الأساسية بالكرة الطائرة ولجميع المراحل الدراسية) .  
الكلمات الافتتاحية :- استراتيجتي (4mat) - استراتيجتي (M.U.R.D.E.R) - تعلم بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة.

## The Effect of the (4mat) و ( M.U.R.D.E.R ) on Learning some Basic Skills in Volleyball

### Abstract

The aim of this study is to know, whether The homogeneous and heterogeneous small group might improve learning volleyball of school students, the research problem and the research objectives, including (recognizing the differences between the pre and post-tests in the (M.U.R.D.E.R) strategy in the two methods of homogeneous and heterogeneous small groups in learning some significant differences between the test results and the results of the two basic skills in volleyball), the research sample included (54) students out of (138)

students. The results of study appear significant data and the recommendations thereof (the use of a strategy that has a heterogeneous and heterogeneous effect of M.U.R.D.E.R). Positive in learning some basic volleyball skills for secondary school students and for all academic levels)

**Keywords:**(M.U.R.D.E.R) strategy, homogeneous, learning and skills, Volleyball.

### 1- المقدمة وأهمية ومشكلة البحث

يسعى المهتمون بالعملية التعليمية التعلمية جاهدين لابتكار برامج جديدة تهدف إلى تحسين الظروف التي تؤثر في كيفية تعلم الطلبة وجعلهم محور العملية التعليمية. وأسهمت بحوث الدماغ في مجال علم الأعصاب في كشف الكثير من الأسرار عن كيفية عمل الدماغ لاداء وظائفه وبناء على تلك البحوث انبثقت نظريات حديثة ومفاهيم جديدة بدأت تغزو ميدان التربية والتعليم ، والاهتمام بالمتعلم ليتناسب مع التغيرات التي يشهدها العالم المعاصر .

بنيت بناء على هذه النظريات والاتجاهات الكثير من الاستراتيجيات التعليمية التعلمية المتوافقة وعمل الدماغ. واحدى استراتيجياته استراتيجية (4MAT) وهي عبارة عن أداة تفكير مفيدة تتيح للطلبة فرصة تنظيم المعلومات وتطوير تفكيرهم، وتقوم على مسارين هما إدراك الخبرة، ومعالجة الخبرة، وتساعد المعلمين في تنظيم تدريس المتعلمين اعتمادًا على اختلافهم في طريقة تعلمهم، وأنها عبارة عن حلقة دائرية من ثمان خطوات تتبع أربع مراحل لتقديم المعلومات، المرحلة الأولى: الملاحظة التأملية في هذه المرحلة تتاح الفرصة للمتعلمين للانتقال من الخبرات المحسوسة إلى الملاحظة التأملية، المرحلة الثانية . بلورة المفهوم أن المتعلم في هذه المرحلة ينتقل إلى بلورة وتكوين المفهوم في ضوء ملاحظاته، المرحلة الثالثة . التجريب النشط أن التعلم في هذه المرحلة ينتقل إلى مرحلة التجريب اليدوي (العملي)، المرحلة الرابعة . الخبرات المادية المحسوسة أن المتعلم في هذه المرحلة يقوم بدمج المعرفة الجديدة مع خبراته الذاتية وتجاربه وبذلك يحدث توسع وتطور في معارفه. وتعمل على تعظم شأن أنماط التعلم في نموذجها، وهم: الأول المتعلم التخيلي والسؤال الرئيس لديهم لماذا؟ أما النمط الثاني فهو المتعلم التحليلي والسؤال الرئيس لديهم ماذا؟ والنمط الثالث

هو المتعلم متشابه الإحساس والسؤال الرئيس لديهم كيف؟ أما النمط الرابع والأخير فهو المتعلم الحركي والسؤال الرئيس لديهم ماذا لو؟.

ومن الاستراتيجيات المعرفية أيضاً استراتيجية ميردر ويمكن من خلالها قيام الطالب بعمليات تجهيز ومعالجة لكم كبير من المعلومات الموجودة بالمحتوى وتُنشِط دور المتعلم. والتي تشمل مراحل المزاج والفهم والاسترجاع والاستيعاب والتوسع والمراجعة. لذا تعد هذه الاستراتيجية شاملة، وان المتعلم الذي يفكر بهذه الاستراتيجية يكتسب مستويات تفكير متعددة ومتنوعة. تجعل المتعلم محوراً أساسياً في العملية التعليمية وتراعي ميول المتعلمين وخبراتهم وما بينهم من فروق فردية وهو ما تؤكد عليه المعايير العالمية للتعليم.

لعبة الكرة الطائرة من الألعاب الجماعية المتعددة المهارات والمتغيرة المواقف ، حيث شهدت تطوراً في السنوات الأخيرة وذلك من خلال استخدام الكثير من الأساليب والاستراتيجيات العلمية الحديثة في تعليم الكرة الطائرة ، لذا فإن تعلم الطلاب للمهارات الأساسية (الإرسال من الأسفل المواجه ، الإرسال من الأعلى المواجه ) بالكرة الطائرة أهمية كبيرة في تحسن مخرجات العملية التعليمية ونجاحها.

لذى تكمن أهمية البحث الحالي من وجهة نظر الباحثان بأنها محاولة جديدة في الكشف عن اثر استراتيجيتي (الفورمات 4mat) و(ميردر M.U.R.D.E.R ) في تعلم بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة لطلاب الخامس الاعدادي .

#### تحديد المصطلحات :-

**استراتيجية فورمات :-** أنه نظام تربوي يركز على تحفيز الطلاب، وإتقان المفاهيم وتطبيقاتها العلمية، والتركيب الابداعي، ويتكون من ثمانية خطوات وهي: الربط، والحضور، والصورة، والاخبار، والتطبيق، والتوسيع، والتتقية، والاداء، مع الاخذ بالاعتبار جانبي الدماغ الايمن والايسر. (زهران وعياش، 2013، ص159)

**استراتيجية ميردر :-** وهي من الاستراتيجيات المعرفية، وتتكون الاستراتيجية من ست خطوات يستعملها المتعلمون بتتابع لتسهل عملية الدراسة وخرن المعلومات وهذه الخطوات كالاتي (Mood) تهيئة المزاج ، القراءة من أجل الفهم (Understanding) و(Recall) الاستعادة أو الاسترجاع (Digesting) استيعاب

المعلومات (تصحيح ، استرجاع ، تضمين، خزن في الذاكرة) و(Expansion) التوسع بالمعرفة عن طريق بحث المتعلم عن المعلومات و(Review) مراجعة الأخطاء , واختصرت هذه الخطوات بمصطلح (M.U.R.D.E.R) , إذ تمثل الخطوات المتبعة لاستيعاب النصوص. (Sharon and murphy, 1998, p2-7)

### 1-2 مشكلة البحث :

ومن خلال خبرة الباحثان الميدانية وكذلك الاطلاع على اراء المختصين والخبراء لاحظنا ان هناك ضعف في مستوى الطلاب في تعلم بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة وان مستواهم لا يرتقي الى المستوى المطلوب والتي تعد احد اسبابها هو قلة استخدام الاساليب والاستراتيجيات الحديثة المختلفة في التدريس والتي تعمل على تحفيز المتعلم وتجعله محور النشاط والعمل وتنمي مهارات التفكير وتركز على تنمية استخدام جانبي الدماغ لدى المتعلم، للسعي نحو تطوير مهارات الطلاب على التفكير والبحث والنقد والإصغاء والانضباط، اي نحتاج الى تعلم بصورة اكثر فعالية اقتصاد في الوقت والجهد , وعدم مراعاتها في الاساليب المتبعة عند تدريس مادة التربية الرياضية .

لذا قام الباحث بتجريب بعض هذه الاستراتيجيات وهي استراتيجية (4mat) و(M.U.R.D.E.R) إذ هما استراتيجيات تفاعلية تعليمية اجتماعية يتصف عملها بدور فاعلية الطالب وتحفيزه للعمل الجماعي والبحث والتفكير , فسيقوم الباحث بتجربتهما خدمة للعملية التعليمية وبيان مدى أثر خطواتهما في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة الطائرة لطلاب الخامس الاعدادي.

### 1-3 أهداف البحث

يهدف البحث الحالي للكشف عن

- 1- اثر استراتيجيتي (4mat) و(M.U.R.D.E.R) في تعلم بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة .
- 2- التعرف على الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لاستراتيجيتي (4mat) و(M.U.R.D.E.R) في تعلم بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة .

**4-1 فرض البحث**

1- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين ناتج الاختبارين القبلي والبعدي لمجاميع البحث الثلاث (التجريبيتين والضابطة) في تعلم بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة .

2- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين ناتج الاختبارات البعدية بين مجاميع البحث الثلاث (التجريبيتين والضابطة) في تعلم بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة .

**5-1 مجالات البحث:-**

1 - المجال البشري : طلاب الصف الخامس الإعدادي في إعدادية الصويرة للبنين /محافظة واسط /العراق.

2 -المجال الزمني: 2021 /11/25 ولغاية 2021./1 /23

3- المجال المكاني : مدرسة إعدادية الصويرة للبنين في محافظة واسط / العراق.

**2-1 منهج البحث :**

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة المشكلة .

**2-2 مجتمع وعينة البحث :**

اختار الباحث بطريقة عمدية مجتمع البحث الذي تمثل بطلاب الصف الخامس الاعدادي في إعدادية الصويرة للبنين في محافظة واسط للعام الدراسي (2020 - 2021 ) والبالغ عددهم (138) طالب مقسمين الى اربع شعب ( أ - ب - ج - د ) لتمثل مجتمع الأصل .

أما عينة البحث تكونت العينة من (54) طالباً يمثلون ثلاثة شعب وبواقع (18) طالباً لكل شعبة تم اختيارهم بطريقة عشوائية من بين مجموعة الشعب الدراسية للرابع الإعدادي بعد استبعاد (54) طالباً وهم:

- الراسبون (10) طالباً - الغائبون (11) طالباً - من لديهم تقارير طبية (2) طلاب - الذين أجريت عليهم التجارب الاستطلاعية والثبات (20) طالباً - الممارسون للعبة الكرة الطائرة (7) طلاب. وبذلك أصبح عدد أفراد العينة الفعلية (54) طالباً وبواقع (18) طالباً لكل مجموعة من مجاميع البحث الثلاث،

وأصبحت عينة البحث تمثل (36,24%) من المجتمع الكلي, بعدها وزعت أساليب التدريس بصورة عشوائية على مجاميع البحث المختارة والجدول (1) يبين ذلك.

### الجدول (1)

يبين عدد أفراد العينة بحسب مجموعات البحث الثلاث (المجموعتين التجريبتين والمجموعة الضابطة).

عدد أفراد العينة المتبقية	الطلاب المستبعدون					العدد الكلي	الأسلوب المستخدم	مجموعات البحث	الشعبة
	الممارسين للعبة	التجارب الاستطلاعية والثبات	التقارير الطبية	الغياب	الراسبين				
18	2	7	1	3	3	34	استراتيجية (4mat)	التجريبية الأولى	أ
18	2	7	1	4	3	35	استراتيجية (M.U.R.D.E.R)	التجريبية الثانية	ب
18	3	6	.	4	4	35	الاسلوب الأمري	الضابطة	ج
54	7	20	2	11	10	104			المجموع

ولغرض إن تكون عينة البحث متجانسة ومتكافئة تم اعتماد الأسس الآتية :

### الجدول (2)

يبين تجانس عينة البحث في متغيرات (العمر والكتلة والطول).

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف	معامل الالتواء
العمر	سنة	16,75	17	0,453	1,140-
الكتلة	كغم	68,750	68,500	5,808	0,557
الطول	سم	175,814	175,800	5,654	0,142-

يبين

الجدول (2) أن قيم معامل الالتواء تنحصر بين (  $3 \pm$  ) وهذا يدل على تجانس عينة البحث في المتغيرات المشار إليها في الجدول أي اعتدالية التوزيع الطبيعي لهم.

### جدول (3)

يبين نتائج تكافؤ مجاميع البحث الثلاث (المجموعتين التجريبيتين والمجموعة الضابطة) في اختبارات الاداء للمهارات بالكرة الطائرة .

المهارات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (F) المحسوبة	قيمة (F) الجدولية	الدلالة
أرسال من الأسفل	بين	0.158	2	0,079	0.004	19,47	غير معنوي
	داخل	1055.34	51	20,693			
إرسال من الأعلى	بين	0.366	2	0,183	0.012	19,47	غير معنوي
	داخل	753.65	51	14,777			

قيمة ( F ) الجدولية ( 19,47 ) عند درجة حرية ( 2-51 ) تحت مستوى دلالة ( 0.05 ) .

من الجدول (3) اظهرت النتائج. إنه لا توجد فروق ذات دلالة معنوية بين مجاميع البحث الثلاث في كافة اختبارات الإنجاز للمهارات الأساسية بالكرة الطائرة مما يدل على تكافؤ هذه المجاميع.

### 2-3- الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث 26,420

استخدم الباحث الوسائل الآتية في جمع البيانات الخاصة بالبحث وهي:

- المصادر العربية والأجنبية - المقابلات الشخصية- التجريب - استمارة استطلاع آراء الخبراء والمختصون - استمارة لتسجيل البيانات - الاختبارات والقياسات - شبكة المعلومات الدولية (Internet).

الأدوات والأجهزة المستعملة بالبحث:

- آلة تصوير فيديو نوع ( SONY ) - ميزان طبي لقياس الكتلة عدد (1) - جهاز لابتوب نوع Lenovo

-Eg530- شريط قياس (جلدي) عدد (1) - كرات طائرة نوع (MIKASA) عدد (18) - وسائل ايضاح -

أدوات مكتبية.

**2-4 تحديد الاختبارات**

بعد التشاور مع السادة الخبراء في كرة الطائرة فضلا عن ان الطالب الباحث مدرب سابق وتدرسي في لعبة الكرة الطائرة تم الاتفاق على تحديد الاختبارات المهارية للمهارات قيد البحث.

**2-4-1 الاختبارات المستخدمة في البحث**

اختبار الإرسال من أعلى ومن أسفل. (حسانين، 1997، ص224)

- الغرض من الاختبار : قياس دقة الارسال استراتيجيتي (4mat) و (M.U.R.D.E.R) من اعلى ومن اسفل.

- الادوات : يقسم الملعب كما هو موضح بالشكل رقم(10), عشرة كرات طائرة ,ملعب كرة طائرة قانوني (يعدل ارتفاع الشبكة للناشئين والسيدات), شريط قياس. تحدد النقاط الممنوحة على المناطق المستهدفة وتكتب على الارض لما هو وارد بالشكل (8).

- مواصفات الأداء:

1- يقوم المختبر بأداء خمسة ارسالات متتالية من اسفل, محاولا توجيه الكرة الى المنطقة التي كتب بداخلها اعلى درجة.

2- ثم يقوم المختبر مرة اخرى بأداء خمسة ارسالات اخرى متتالية من اعلى (ارسال تنسي), محاولا توجيه الكرة الى المنطقة التي كتب بداخلها اعلى درجة.

- الشروط :

1- لكل مختبر عشر محاولات(خمسة يستخدم فيها الارسال من اسفل, وخمسة يستخدم فيها الارسال من اعلى).

2- تحسب النقاط بموجب سقوط الكرة في المنطقة المحددة بالملعب, بحيث يحصل المختبر على الدرجة التي بداخل المنطقة التي سقطت فيها الكرة.

	4	2	
	3	1	5
	4	2	

5 م 3,5 م 2

شكل (1)

يوضح اختبار الإرسال من أعلى ومن أسفل.

- التسجيل: يسجل للمختبر الدرجات التي حصل عليها في المحاولات العشر التي قام بها, علماً بأن الدرجة النهائية هي 50 درجة.

## 5-2 المعاملات العلمية للاختبارات (الصدق الثبات الموضوعية)

### صدق الاختبار :

يعد الاختبار صادقاً إذا كان "الاختبار يقيس الغرض الموضوع من أجله". (حمص، 2013، ص164) فضلاً عن ان الباحثان لجأ إلى الصدق الذاتي والذي يستخرج من الجذر التربيعي لمعامل الثبات إذ تشير المصادر العلمية إلى ان الصدق الذاتي هو الجذر التربيعي لمعامل الثبات.

**ثبات الاختبار:** استخدم الباحث طريقة إعادة الاختبار لإيجاد معامل الثبات إذ طبقت الاختبارات على المشاركين في التجربة الاستطلاعية وتم إعادة الاختبار بعد (5) أيام وبنفس الظروف وكانت النتائج كما في الجدول رقم(4).

**موضوعية الاختبار:** يقصد بالموضوعية "مدى وضوح التعليمات الخاصة بتطبيق الاختبار, وحساب الدرجات" (علاوي ورضوان، 1988، ص420)

ولما كانت الاختبارات المعتمدة واضحة وغير مبهمة ومفهومة وبعيدة عن التقويم الذاتي للمقوم ويتم حساب التسجيل باستعمال الدرجة أو المسافة وبذلك تعد الاختبارات المستعملة لقياس المهارات بالكرة الطائرة ذات موضوعية عالية.

## جدول (4)

يبين معامل الثبات للاختبارات المهارية .

الثبات	الاختبار	ت
0,93	اختبار الإرسال من الأسفل	1
0,88	اختبار الإرسال من الأعلى ألتنسي	2

## 2-6 التجربة الاستطلاعية.

ينظر الى التجربة الاستطلاعية على انها "تجربة مصغرة للتجربة الأساسية ويجب ان تتوفر فيها الشروط والظروف التي تكون فيها التجربة الأساسية ما امكن ذلك حتى يمكن الاخذ بنتائجها". (السعدني، 2009، ص115)

وعليه أجري الباحث التجربة الاستطلاعية على طلاب من خارج عينة البحث وذلك للوصول الى نتائج دقيقة قبل تنفيذ البرنامج التعليمي وعلى النحو الاتي :

## 2-6-1 التجربة الاستطلاعية الخاصة بالاختبارات المهارية:

قام الباحث في يومي الاثنين الموافق (2021/11/18) بتطبيق الاختبارات المهارية للمهارات بالكرة الطائرة على (10) طالباً من مجتمع البحث وخارج عينته وبمساعدة فريق العمل وكان الغرض منها التعرف على مدى امكانية تطبيق الاختبارات المهارية المقترحة وكيفية تطبيقها.

## 2-6-2 التجربة الاستطلاعية الخاصة بالتمارين المهارية المختارة:

قام الباحث بأجراء تجربته الاستطلاعية بتاريخ 2021 / 11/20 على العينة نفسها اعلاه وبمساعدة فريق العمل وكان الغرض منها التعرف على مدى امكانية تطبيق التمارين المهارية المقترحة وكيفية تطبيقها، فضلاً عن تحديد زمن كل تمرين والتعرف والكشف عن الاخطاء والمعوقات التي تحدث.

## 2-6-3 التجربة الاستطلاعية الخاصة بالأساليب قيد البحث:

لأجل ضمان صلاحية البرنامج التعليمي وسلامته قام الباحث بعرض البرنامج على شكل استبيان على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال طرائق التدريس (الملحق 1) لبيان مدى صلاحيته وتعديل وإضافة ما يروونه مناسباً من حيث (المدة الزمنية للمنهج التعليمي وعدد الوحدات التعليمية والتمارين المهارية وزمنها وغيرها) وبعد استعادة الاستبيان تبين موافقة السادة الخبراء على وحدات البرنامج مع إجراء بعض التعديلات وإبداء بعض الملاحظات التي تم الأخذ بها في ضوء آراء وتوجيهات ومقترحات الخبراء وبذلك أصبح البرنامج جاهزاً للتطبيق في صورته النهائية، لذلك قام مدرس المادة وبإشراف الباحث بتطبيق الأساليب المقترحة على قسم من الطلاب والبالغ عددهم (18) طالب وهم من مجتمع البحث وخارج عينته كما يأتي:-

1-طبقت استراتيجيات (4mat) بتاريخ (20 / 11 / 2021).

2-طبقت استراتيجيات (M.U.R.D.E.R) بتاريخ (21 / 11 / 2021).

3-طبقت الاسلوب المتبع بتاريخ (22 / 11 / 2021).

وقد هدفت التجربة الاستطلاعية إلى ما يأتي:

- 1- معرفة الصعوبات التي ستواجه الباحث والعمل على تفاديها .
- 2- معرفة الوقت المستغرق لإجراء الاختبارات .
- 3- معرفة قدرة العينة على أداء الاختبارات المختارة وملاءمتها لهم .
- 4- معرفة قدرة الفريق المساعد في استخدام الاجهزة المستخدمة في والاختبارات
- 5- التحقق من ملاءمة المكان.
- 6- تدريب الفريق المساعد على كتابة الدرجة في الاستمارة للاختبارات .

## 2-7 اجراءات البحث الميدانية

## 2-7-1 الاختبارات القبلية

قام الباحث بأجراء الاختبارات القبلية على مجاميع البحث الثلاثة التجريبيتين والضابطة والبالغ عددها (54) طالب بتاريخ (2021/11/25) مستفيداً من التجربة الاستطلاعية في ترتيب وتطبيق الاختبارات المهارية المطلوبة.

## 2-7-2 المنهج التعليمي المستخدم

بعد الاطلاع على مجموعة من المصادر العلمية ذات الارتباط بالكرة الطائرة ومنها (الكاتب, 1988) و(الجميل, 2002) و(الشيخلي, 2006) وكذلك الاطلاع على مفردات المنهج المقرر في مادة الكرة الطائرة لطلاب الخامس الاعدادي, ومقابلات شخصية عدة مع مدرس المادة حول المنهج التعليمي المتبع من قبله لتعليم المهارات الاساسية للعبة الكرة الطائرة,

تم تطبيق وحدات المنهاج التعليمي باستراتيجيتي (4mat) و (M.U.R.D.E.R), على طلاب الخامس الاعدادي في اعدادية الصويرة للبنين من قبل مدرس المادة وبإشراف الباحث في تدريس المهارات الاساسية بالكرة الطائرة. إذ طبقت شعبة (أ) البرنامج التعليمي باستراتيجية (4mat) وشعبة (ب) طبقة البرنامج التعليمي باستراتيجية (M.U.R.D.E.R), وشعبة (ج) طبقة البرنامج التعليمي بالأسلوب المتبع من مدرس المادة, وبواقع (8) وحدة تعليمية لكل شعبة. لتعليم بعض المهارات الاساسية للكرة الطائرة (الإرسال من الأسفل المواجه, الإرسال من الأعلى المواجه) بواقع أربع وحدات تعليمية لكل مهارة زمن الوحدة التعليمية (45) دقيقة ولأجل ضمان صلاحية البرنامج التعليمي وسلامته قام الباحث بعرض البرنامج على شكل استبيان على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال طرائق التدريس لبيان مدى صلاحيته وتعديل وإضافة ما يروونه مناسباً من حيث (المدة الزمنية للمنهج التعليمي وعدد الوحدات التعليمية والتمارين المهارية وزمنها وغيرها), كما عمد الباحث ادخال فريق العمل المساعد ورشة عمل لأنقان عملهم, وإعطاء عينة البحث (وحدتين تعليميتين تعريفيتين), الهدف منها تعريف المتعلمين المهارات الاساسية للعبة الكرة الطائرة قبل إجراء الاختبارات القبلية وتجنب الوقوع في الأخطاء عند تطبيق المنهج, خارج نطاق المنهاج التعليمي المقترح.

**(المجموعة التجريبية الاولى):** - طبقت هذه المجموعة وحدات المنهاج التعليمي المقترحة باستخدام استراتيجيتي (4mat) على شكل دورة من التعليمات تستند إلى أنماط التعلم الأربعة، باتباع اربع مراحل فى كل درس من الدروس، مرحلتين فى القسم التعليمي ومرحلتين فى القسم التطبيقي وكل مرحلة تتكون من خطوتين، من اجل ان يكون لكل طالب جزء من الحصه الدراسية ويتم تقسيم طلاب الصف على مجاميع صغيرة ويشترك الطلاب فى عملية التقويم مع التأكيد على تكوين بيئة تعليمية مناسبة، هناك تقويم تكويني وتقويم نهائي. وهنا المعلم هو من يقوم بتوجيه وإرشاد التلاميذ وتحفيزهم على إدراك المفاهيم المتعلمة، وتحديد وتصميم الأنشطة التي تتناسب مع الأنماط المختلفة للتعلم، وتوفير مصادر التعلم المختلفة التي تخدم موضوع الدرس، وفي النهاية يعلق المدرس عن ما لاحظته ودونه على المجموعات او الطلاب في أثناء عملهم بموضوعية ووضوح.

**(المجموعة التجريبية الثانية):** - سوف تطبق هذه المجموعة وحدات المنهاج التعليمي المقترحة باستخدام استراتيجيتي (M.U.R.D.E.R) وتتكون الاستراتيجية من ست خطوات يستعملها المتعلمون بتتابع لتسهل عملية الدراسة وخرن المعلومات فى كل درس من الدروس، خطوتين فى القسم التعليمي واربعة خطوات فى القسم التطبيقي، والطلبة يستطيعون أن يتعلموا بصورة صحيحة وفعالة فى مجموعة صغيرة أو مع أزواج او بصورة فردية، وموقف الطالب فيها نشطاً وفعالاً ومحوراً للعملية التعليمية. ودور المدرس هنا قائد وموجه ومشرف وتهيئة أفضل الظروف للتعلم، وتوجيه نشاط الطلاب ويعمل على مساعدة المتعلمين وحثهم على التفاعل والتفكير بشكل دقيق مما يزيد من دافعيتهم لزيادة تحصيلهم الدراسي.

**(المجموعة الضابطة):** - طبقت هذه المجموعة أسلوب التدريس المتبع من قبل مدرس المادة، يتخذ المدرس جميع القرارات عن المكان والأوضاع الحركية، إذ يتم شرح الواجب الحركي من قبل المدرس فقط، وعرض النموذج ويتم بعدها توزيع الطلاب عشوائياً إلى ثلاث مجاميع، ويتم تنفيذ التمارين التطبيقية فى آن واحد لكل مجموعة بحيث يكون المدرس هو المسؤول عن توجيه الطلاب فى بدء وإنهاء التمارين وتصحيح الأخطاء وعملية التقويم، وعلى الطالب أن يؤدي ويتابع وينفذ ما يطلب منه ويطيع الأوامر.

**2-7-3 الاختبارات البعدية**

بعد الانتهاء من تنفيذ التجربة الرئيسية طبقت الاختبارات البعدية على طلاب مجموعات البحث الثلاثة وبالاختبارات القبليّة نفسها بتاريخ (2022/1/23). وقد حرص الباحث على توفير نفس الظروف في الاختبارات القبليّة من حيث وقت اجراء الاختبارات ومكانها وتوفير الادوات اللازمة والمناسبة لها بالضافة الى تواجد فريق العمل المساعد .

**2-8 الوسائل الاحصائية**

1- الوسط الحسابي.

2- الانحراف المعياري.

3- معامل الارتباط البسيط.

4- اختبار (ت) لوسطين حسابيين مرتبطين.

5- تحليل التباين باتجاه واحد.

6- اختبار L.S.D.

3 - عرض وتحليل ومناقشة النتائج

3 - 1 عرض وتحليل النتائج

من خلال استخدام الباحثان للوسائل الإحصائية المستخدمة في الحقيبة الاحصائية ( spss ) ظهرت لنا النتائج ادناه لمتغيرات البحث .

3-1-1- عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة في المهارات قيد البحث.

### الجدول (5)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ومستوى الدلالة بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة لاختبارات المهارات بالكرة الطائرة.

ت	الاختبارات	وحدة القياس	المعالجات الاحصائية					
			قبلي		بعدي			
			س	ع ±	س	ع ±		
3	إرسال من أسفل	الدرجة	9,899	5,795	13,844	3,548	2,692	معنوي
4	إرسال من أعلى	الدرجة	5,11	6,149	8,399	2,998	2,769	معنوي

قيمة (ت) الجدولية (2,11) عند درجة حرية (17) تحت مستوى دلالة (0.05)

3-1-2- عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية الأولى في المهارات قيد البحث.

### الجدول (6)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ومستوى الدلالة بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية الأولى لاختبارات المهارات بالكرة الطائرة.

ت	الاختبارات	وحدة القياس	المعالجات الاحصائية					
			قبلي		بعدي			
			س	ع ±	س	ع ±		
3	إرسال من أسفل	الدرجة	9,788	4,382	23,233	2,544	12,429	معنوي
4	إرسال من أعلى	الدرجة	4,955	4,829	14,177	1,853	7,135	معنوي

قيمة (ت) الجدولية (2,11) عند درجة حرية (17) تحت مستوى دلالة (0.05)

3-1-3 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية الثانية في المهارات قيد البحث.

### الجدول (7)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ومستوى الدلالة بين اختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية الثانية لاختبارات المهارات بالكرة الطائرة.

ت	الاختبارات	وحدة القياس	المعالجات الاحصائية					
			قبلي		بعدي			
			س	ع ±	س	ع ±		
3	إرسال من أسفل	الدرجة	9,789	3,393	18,455	4,974	5,994	معنوي
4	إرسال من أعلى	الدرجة	4,966	4,652	11,233	2,394	6,779	معنوي

قيمة (ت) الجدولية (2,11) عند درجة حرية (17) تحت مستوى دلالة (0.05)

3-1-4 عرض نتائج اختبار تحليل التباين (F) واختبار (L.S.D) للمجموعتين التجريبتين والمجموعة الضابطة للاختبارات البعدية.

جدول (8) يبين نتائج تحليل التباين لاختبارات البعدية للمهارات بالكرة الطائرة بين مجموعات البحث الثلاث (المجموعتين التجريبتين والمجموعة الضابطة).

المهارات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (F) المحسوبة	قيمة (F) الجدولية	الدلالة
إرسال من الأسفل	بين	793,44	2	396,722	28,846	19,47	معنوي
	داخل	701,38	51	13,753			
إرسال من الأعلى	بين	300,48	2	150,241	27,331	19,47	معنوي
	داخل	280,33	51	5,497			

قيمة (F) الجدولية (19,47) عند درجة حرية (2-51) تحت مستوى دلالة (0.05).

وتبين من الجدول (10) ان قيمة (F) المحسوبة جميعها أكبر من قيمة (F) الجدولية أي ذات دلالة معنوية لذلك استعمل الباحث طريقة أقل فرقاً معنوياً (L.S.D) لإيجاد أقل الفروق بين المجموع الثلاث ولصالح من هذه الفروق لاختبارات البعدية. ويبين ذلك الجدول (11).

### جدول (9)

يبين قيمة أقل فرق معنوي (L.S.D) في الاختبارات البعدية بين مجموعات البحث الثلاث (المجموعتين التجريبتين والمجموعة الضابطة) في المهارات بالكرة الطائرة.

الاختبارات	المجاميع	الفرق بين الأوساط	الفرق	قيمة (L.S.D)	الدلالة
إرسال من الأسفل	مج ضابطة _ مج تجريبية الاولى	-13,844 23,233	9,389	2,472	معنوي
	مج ضابطة _ مج تجريبية الثانية	-13,844 18,455	4,611		معنوي
	مج تجريبية الاولى _ مج التجريبية الثانية	-23,233 18,455	4,778		معنوي
إرسال من الأعلى	مج ضابطة _ مج تجريبية الاولى	14,177-8,399	5,778	1,563	معنوي
	مج ضابطة _ مج تجريبية الثانية	11,233-8,399	2,834		معنوي
	مج تجريبية الاولى _ مج تجريبية الثانية	-14,177 11,233	2,944		معنوي

### 3-2 مناقشة النتائج:

3-2-1 مناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين التجريبتين في اختبار المهارات الاساسية بالكرة الطائرة .

يتبين من نتائج الجداول (5, 6, 7) أن هناك فروقاً ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعتين التجريبتين والمجموعة الضابطة في تعلم المهارات بالكرة الطائرة (الإرسال من الأسفل والإرسال

من الأعلى التنسي) ولمصلحة الاختبار البعدي. ويعزو الباحث سبب التطور إلى مجموعة من الأسباب أدت إلى هذه النتائج الايجابية ومن هذه الأسباب تأثير المنهج التعليمي بـ(استراتيجية (4mat) - استراتيجية (M.U.R.D.E.R)،-) المتبع، الذي يعد دليل على عمل مشجع وممتع، فضلا عن تكامله وشموليته الذي ساعد على الفهم والتبصر بكل نشاط تقوم به في أثناء عملية التعلم بتحديد الأداء المطلوب، وما يحتويه كل منهج من شرح وعرض نموذج للمهارة المتعلمة وإعطاء إرشادات وتعليمات خاصة بكل مفردة من مفردات المنهج التعليمي، ومنها تمارينات الوحدات التعليمية التي اظهرت كفاية من حيث الزمن المخصص والتنظيم والتنفيذ، بصورة مناسبة لقابليات الطلاب وإمكانياتهم، فضلاً عن اعتماد الطلاب تكرار التمارينات في تنفيذ ما مطلوب منهم في أثناء الوحدات التعليمية وهذا ما هو متبع ومتعارف عليه في الوحدات التعليمية مما أدى إلى زيادة انتظامهم في تنفيذ هذه التمارينات وتطبيقها، وهذا يتفق مع ما تم ذكره في أن التكرار هو "إذ إن وجود هذه التكرارات يعمل على إتاحة الفرصة لأفراد العينة للتطور في الأداء المهاري إذ إن التطور هنا يعتمد على تقوية البرامج الحركية المتعلقة بتبادل العمل بين الحواس والاجهزة العصبية العضلية" (نهاد، 2007، ص82).

### 3-2-2 مناقشة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبتين في اختبار المهارات بالكرة الطائرة .

عند ملاحظة الجداول (8, 9) للاختبارات البعدية والذان يبينان نتائج الفروق بين المجاميع البحثية (الضابطة والتجريبتين)، إذ يظهر أن النتائج تميل لصالح المجموعة التجريبية الأولى التي استعملت استراتيجية (4mat) في تعلم المهارات بالكرة الطائرة، وبما أن قيم (F) المحسوبة جميعها في اختبار تحليل التباين هي أكبر من قيمة (F) الجدولية، لذا فإن الفروق بين نتائج مجاميع البحث ذات قيمة معنوية دلالة على أن استخدام الاستراتيجيات التدريسية أحدثت هذه الفروق بين مجاميع البحث، لذا يستطيع الباحث أن يشير بعد أن مالت الفروق في اختبار (L.S.D) إلى المجموعة التجريبية الأولى التي استعملت استراتيجية (4mat) وهذا ما أظهرته النتائج في الجدول (9) .

ويعزو الباحث سبب ذلك إلى استخدام استراتيجية (4mat) التي هي إحدى استراتيجيات التعلم المستند إلى الدماغ التي تراعي العمليات العقلية وتساعد على توفير البيئة المناسبة المتناغمة مع الدماغ على تعلم بعض المهارات الفنية بالكرة الطائرة وتقديم المفاهيم في صورة دورة تعلم رباعية المراحل ثمانية الخطوات

تستند إلى جانبي الدماغ في التعلم مما سهل علي الطلاب اكتساب المهارات الفنية المتضمنة في الوحدة التعليمية " فهم عملية التعلم اعتماداً على بنية المخ ووظيفته، فالتعلم يحدث حينما تتاح للمخ إمكانية إتمام عملياته الطبيعية " (زيتون، 2001، ص41)

ان استخدام استراتيجية (4mat) في التدريس عمل على ربط الجانب النظري بالجانب العملي وكذلك الاهتمام بالمعارف والخبرات السابقة، بإتاحة فرصة للطلاب للملاحظة التأملية للتأمل والتفكير في الخبرات المقدمة ومحاولة الربط والدمج بين المفاهيم الجديدة المقدمة وما لديهم من خبرات سابقة من خلال الانشطة المصممة بشكل متنوع التي ساعدة على ربط المعرفة الجديدة بما لدى الطالب من خبرات سابقة مما ادى الى اتقان المهارات المطلوبة "تصميم التعليم بشكل متنوع يتيح الفرصة لكل طالب ان يحقق النجاح في المقرر ولا يتحقق ذلك الا بربط الجانبين النظري بالعملي ليكتمل المعنى وتنمو الخبرة وتتكون مفاهيم هذا العلم وترسخ في اذهان الطلبة" (احمد، 2012، ص591)

كما ان استخدام استراتيجية (4mat) يحسن عملية التعلم لوضوح خطواتها وبناء الطلاب معرفتهم بأنفسهم من خلال مرورهم بخبرات تعليمية استكشافية خلال مرحلة التجريب النشط وهي المرحلة العملية للطلاب والممارسة بأنفسهم تحت توجيهات المدرس وجعل الطالب محور عملية التعلم فهو الذي يبحث عن الحقائق والمعلومات، ويتعلم من خلال التجربة والاكتشاف ويعدل خبرته ويبني معرفته، ويوسع خبراته، ويطبق ما تعلمه في مواقف مختلفة، وهو الفعال في أثناء الدرس أو المهمة التعليمية، كل ذلك ولد عند الطلاب القدرة على تقبل وجهات النظر الأخرى وتقبل النقد، "ان التعليم الجيد لا يتم الا من خلال نشاط ذاتي يمارسه المتعلم" (سليمان، 2003، ص20)

فضلاً عن استقبال اكثر من طريقة للشرح تعمل على زيادة الناتج التعليمي ,حيث ذكر "أن استقبال أكثر من طريقة للشرح حيث أن لكل طالب اسلوب مختلف عن باقي الطلاب هو يعمل على زيادة التحصيل" (زيد، 2014، ص161)

أما فيما يخص المجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت استراتيجية (M.U.R.D.E.R)، تأتي بعد المجموعة التجريبية الأولى في تعلم المهارات الاساسية بالكرة الطائرة.

يعزو الباحث هذا الفرق الى طبيعة (استراتيجية ميردر M.U.R.D.E.R ) والتي تقوم على نظرية تجهيز ومعالجة المعلومات من خلال الاهتمام بتفسير العمليات العقلية التي يمر بها السلوك الإنساني حين يستجيب لموقف معين. والتي ساهمت في نقل عملية التعلم من نمط التعلم التقليدي القائم على الحفظ والاستظهار الى نمط آخر مبني على العمليات العقلية. "وتعرف نظرية تجهيز ومعالجة المعلومات ب "أنها مجموعه من المهارات المعرفية المنتظمة التي تحدث أثناء استقبال الشخص المعلومات وتحليلها وتفسيرها داخل عقله واستعادتها وتذكرها حينما يتطلب ذلك وخاصة عند بروز مشكله ما تحتاج الى حل من الشخص نفسه" (شعبان، 2009، ص8)

ويعزو الباحث سبب التطور إلى طبيعة استراتيجية ميردر المتكون من ست خطوات تتطلب جهداً عقلياً حيث يقوم الطلاب من خلال خطواتها بالعديد من الانشطة العقلية من ربط بين المعلومات والافكار المخزنة في بنيتهم المعرفية وبين المعلومات الجديدة في محتوى الوحدة التعليمية المستهدفة يستعملها المتعلمون بتتابع للتفاعل مع محتوى المادة لتسهل عملية التعلم وتخزن المعلومات لذا تسهم إسهاماً كبيراً في زيادة كم المعلومات والمعارف التي يحصل عليها الطلاب وهو ما يشكل ممارسات لأبعاد الفهم المعرفي. " تعد استراتيجية (M.U.R.D.E.R) ضرورة ملحة عند النظر والتعامل مع النظام التربوي لإدراك التفاعل وفاعلية العناصر المكونة لها، إذ يستطيع المتعلم عن طريق هذه الاستراتيجية رؤية الموضوعات الدراسية بصورة شاملة، إذ تجعل المتعلم قادراً على التفاعل العلمي والايجابي (الكبيسي، 2010، ص61)

وكذلك تبين ان استراتيجية (M.U.R.D.E.R) قد زادت من تعلم المجموعة التجريبية الثانية لدور المدرس وتحمله مزيد من المسؤولية في عملية التعلم وبذلك يتحول المعلم من ملقن إلى قائد وموجه ومشرف وهو ما كان له اكبر الاثر في تحقيق التعلم ذي المعنى حيث وفرت هذه الاستراتيجية بيئة صافية اتاحت فرصة للمناقشة والمشاركة الايجابية للمتعلم والاندماج في العملية التعليمية. "إن دور المعلم لم يعد قاصراً على مجرد نقل المعلومات إلى طلابه , وإنما أصبحت مهمته الرئيسية هي توجيه نشاط الطلاب إذ يمكنهم من التعلم ذاتياً " (stragy,2015,p130)

## 4-الخاتمة

## 4-1 الاستنتاجات:

في ضوء نتائج البحث وضمن حدوده استنتج الباحث ما يأتي :

- 1- تفوقت المجموعتان التجريبيتان وللتان استخدمتا (استراتيجية (4mat) و(M.U.R.D.E.R) في تعلم المهارات الأساسية بالكرة الطائرة.
- 2- أفضل مجموعة في مستوى التعلم للمهارات الأساسية بالكرة الطائرة كانت مجموعة استراتيجية (4mat) وتليها مجموعة استراتيجية و(M.U.R.D.E.R), وأخيراً المجموعة الضابطة.
- 3- إن استخدام استراتيجية (4mat) و(M.U.R.D.E.R), في تعلم المهارات الأساسية بالكرة الطائرة كان عاملاً رئيساً في التقليل من الوقت الضائع وزيادة نسبة استثمار وقت التعلم الأكاديمي.
- 4- إن استخدام استراتيجية (4mat) و(M.U.R.D.E.R), ساعد في التقليل من الجهد المبذول من المدرس في عملية تصحيح الأخطاء وإعطاء التغذية الراجعة المناسبة لنوع الخطأ.

## 4-2 التوصيات

في ضوء استنتاجات البحث يوصي الباحث بالآتي:

- 1- من المهم تنمية الاتجاهات الإيجابية لمدرسي التربية الرياضية ,نحو استخدام(استراتيجية (4mat) و(M.U.R.D.E.R), لما حققته من نتائج ايجابية قيد الدراسة الحالية.
- 2- ضرورة استخدام(استراتيجية (4mat) و(M.U.R.D.E.R) في درس التربية الرياضية للمراحل الدراسية الأخرى وذلك لمنح فرصة للطلبة للتعبير عن قدراتهم بشكل جماعي ومراعات الفروق الفردية بينهم.
- 3- الاستفادة من(استراتيجية (4mat) و(M.U.R.D.E.R) في استثمار الوقت والجهد.

## المصادر العربية والاجنبية

- 1- أمل زهران و امال عياش: اثر\_استخدام نموذج الفورمات ( 4MAT ) على تحصيل طالبات الصف السادس الاساسي في مادة العلوم والاتجاهات نحوها ، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، 2013 .
- 2- Derry & Debrra , J. Sharon and Debra A. Murphy : Designing Systems That Train Learning Ability From Theory to Practice , Review of Educational Research Spring, Vo1,56,No,1,1998,P.2-7
- 3- محمد صبحي حسنين، حمدي عبد المنعم؛ الاسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس والتقويم، القاهرة، مركز الكتاب للنشر , 1997.
- 4- محسن محمد درويش حمص؛ الخصائص المهنية لمعلم التربية الرياضية للمدارس الاعدادية والثانوية، الاسكندرية، دار الوفاء للطباعة والنشر , 2013.
- 5- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان؛ القياس في التربية الرياضي وعلم النفس الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي , 1988.
- 6- عبد الرحمن السعدني واخرون؛ مدخل الى البحث العلمي، القاهرة، دار الكتب الحديثة , 2009.
- 7- طارق محمد نهاد تأثير أسلوب الاكتشاف الموجه بالتعلم المتسلسل في اكتساب بعض المهارات الاساسية بكرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة ديالى، 2007.
- 8- كمال عبد الحميد زيتون: تحليل ناقد لنظرية التعلم القائم على المخ وانعكاساتها على تدريس العلوم، المؤتمر العلمي الخامس للجمعية المصرية للتربية العلمية " التربية العلمية للمواطنة"، 29 يوليو - 1 أغسطس، كلية التربية، جامعة عين شمس ، 2001.
- 9- لمياء شعبان أحمد: تدريس مقرر التربية الاسرية والصحية بنموذج الفورمات لمكاثري لتنمية الدافع للإنجاز واتقان المهارات اليدوية لدى طالبات المرحلة الثانوية بالقصيم، المجلة التربوية - العدد الثالث والخمسون . يوليو 2018.
- 10- نايف سليمان: تصميم وانتاج الوسائل التعليمية، ط2، عمان، دار صفاء للنشر والتوزيع، 2003.

- 11- داليا زكريا عباس زيد؛ التعلم التعاوني لاكتساب المهارات الحركية لكرة السلة، ط1، الاسكندرية، مؤسسة عالم الرياضة ودار الوفاء لنديا الطباعة، 2014.
- 12- مصعب محمد شعبان: تجهيز المعلومات وعلاقتها بالقدرة على حل المشكلات لدى طلبة المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية، الجامعة الاسلامية بغزة 2009.
- 13- عبدالواحد حميد الكبيسي: التفكير المنطومي توظيفه في التعلم والتعليم استنباطه من القران الكريم ، ط1، عمان ، مركز ديونو ، 2010 .
- 14- Superman ,H .La1u : M.U.R.D.E.R STRAEGY AND ACHLEVMENT MOTLVATION UPON STUDENS READING COMPREHENSION , www@ .eigourna1 . Kopertais4or.id.vo13,No2 , 2015 , p. 130

### ملحق (1)

#### خبراء طرائق التدريس

ت	الاسم	مكان العمل
1	أ.د. وليد وعد الله علي	جامعة الموصل / التربية البدنية وعلوم الرياضية
2	أ.د. اسماعيل عبد زيد عاشور	الجامعة المستنصرية - كلية التربية الاساسية/قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة
	أ.م.د. عماد طعمة راضي	الجامعة المستنصرية - كلية التربية الاساسية/قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

### ملحق (2)

#### الوحدات التعليمية (لاستراتيجية (4mat)).

الهدف التعليمي / تعليم مهارة الارسال من الاسفل عدد الطلاب 18 طالب الوقت 45 د

الهدف السلوكي / ن يتعلم الطالب مهارة الارسال من الاسفل بصورة الجيدة الصف: الخامس الاعدادي

الشعبة: أ

الهدف التعليمي / 1- حب العمل والتعاون / 2- تعويد الطلبة على النظامي عدد الكرات / 18 كرة

اليوم والتأريخ الثلاثاء / / 2022

التقويم	التشكيلات	الفعاليات والمهارات الحركية	الزمن	نوع النشاط	اقسام الوحدة التعليمية
الوقوف على شكل نسق	xxxxxx	تحضير الادوات - وقوف الطلاب - تسجيل الغياب- التفتيش عن الملابس والحلي- ترديد التحية الرياضية لبدء الدرس .	(2) د	المقدمة	القسم التحضيري (10) د
الاحماء الجيد للجسم	xxxxxxxx 	سير - هرولة اعتيادية - هرولة مع تدوير الذراعين للأمام- تدوير الذراعين للخلف- هرولة برفع الركبتين- هرولة جانبية- هرولة مع لمس الارض- الانطلاق لمسافات قصيرة - سير اعتيادي- وقوف .	(3) د	الاحماء العام	
الاداء التمارين بصورة صحيحة .	xxxxxxxx ● xxxxxxxx xxxxxxxx	(وقوف فتحاً، تخصر)قتل الرقبة للجانبين بالتعاقب.....(4 عدة) (الوقوف، انثناء عرضي) ضغط الذراعين للخلف.....(2 عدة) (الوقوف، تخصر) قتل الجذع للجانبين.....(4 عدة)	(5) د	الاحماء الخاص	القسم الرئيسي (30) د
استعادة سريعة للمعلومات السابقة.	xxxxxxxxxx x x x ● x	يتم في هذا الجزء تناول وشرح مهارة ارسال من الاسفل من خلال المرحلتين الاولى الملاحظة التاملية (الربط - الدمج) ، والثانية مرحلة بلورة المفاهيم (التصور والاعلام)	(10) د	الجزء التعليمي	
التقويم يكون عن طريق (المدرس والطالب) .	xxxxxxxxxx xx ● x x x	يتم في هذا الجزء تطبيق التمارين المهارية لمهارة ارسال من الاسفل من خلال مرحلتين الاولى التجريب النشط - (التطبيق - التوسيع) والثانية مرحلة الخبرات المادية المحسوسة (التقنية - الاداء)	(20) د	الجزء التطبيقي	
-التاكيد على ارجاع الادوات الى اماكنها المخصصة		(5) د - لعبة صغيرة - تقييم الطلاب (توجيه الاسئلة) - اداء صيحة النهاية (رياضة - نشاط)			القسم الختامي

ملحق (3)

الوحدات التعليمية (لاستراتيجية M.U.R.D.E.R)

الهدف التعليمي / تعليم مهارة الارسال من الاسفل عدد الطلاب 18 طالب الوقت 45 دقيقة

الهدف السلوكي / ن يتعلم الطالب مهارة الارسال من الاسفل بصورة الجيدة الصف الخامس الاعدادي الشعبة - ب

الهدف التعليمي / 1-حب العمل والتعاون /2-تعويد الطلبة على النظام عدد الكرات/ 18 كرة

اليوم والتاريخ الثلاثاء / / 2021

التقويم	التشكيلات	الفعاليات والمهارات الحركية	الزمن	نوع النشاط	اقسام الوحدة التعليمية
الوقوف على شكل نسق	xxxxxx	تحضير الادوات - وقوف الطلاب - تسجيل الغياب- التفتيش عن الملابس والحلي- ترديد التحية الرياضية لبدء الدرس .	(2) د	المقدمة	القسم التحضيري (10) د
الاحماء الجيد للجسم	xxxxxxxx 	سير - هرولة اعتيادية - هرولة مع تدوير الذراعين للأمام- تدوير الذراعين للخلف- هرولة برفع الركبتين- هرولة جانبية- هرولة مع لمس الارض- الانطلاق لمسافات قصيرة - سير اعتيادي- وقوف .	(3)د	الاحماء العام	
الاداء التمارين بصورة صحيحة .	xxxxxxxx ● xxxxxxxx xxxxxxxx	(وقوف فتحاً، تخصر)قتل الرقبة للجانبين بالتعاقب .....(4) عدة) (الوقوف, انثناء عرضي) ضغط الذراعين للخلف .....(2) عدة) (الوقوف, تخصر) قتل الجذع للجانبين .....(4) عدة)	(5) د	الاحماء الخاص	
استعادة سريعة للمعلومات السابقة.	xxxxxxxxxxx x x x ● x	يتم في هذا الجزء تناول وشرح مهارة الارسال من الاسفل من خلال خطوتين الاولى المزاج، والثانية الفهم	(10)د	الجزء التعليمي	القسم الرئيسي (30) د
التقويم يكون عن طريق (المدرس والطالب) .	xxxxxxxxxxx xx ● x x x	يتم في هذا الجزء تطبيق التمارين المهارية لمهارة الارسال من الاسفل من خلال اربع خطوات الاولى الاسترجاع والثانية الاستيعاب والثالثة التوسع والرابعة المراجعة	(20)د	الجزء التطبيقي	
-التاكيد على ارجاع الادوات الى اماكنها المخصصة		- لعبة صغيرة - تقييم الطلاب (توجيه الاسئلة) - اداء صحيحة النهائية (رياضة - نشاط)	(5) د *		القسم الختامي

تأثير التدريب عالي الشدة في مؤشر الطاقة (ATP) و الجذور الحرة وانجاز عدو 400 م للشباب

م.د علي حسين صغير خضير/ كلية العلوم / جامعة واسط

### ملخص البحث

ان الدراسة الحالية تركزت اهميتها في التعرف على تأثير الحمل التدريبي الذي يستهدف الطاقة في الجسم من اجل التقليل من الجذور الحرة وكذلك تطور الانجاز نتيجة الحمل التدريبي , اذ هدفت الدراسة الى اعداد تدريبات الشدة العالية ومعرفة مدى تأثيرها في زيادة انتاج الطاقة والتخلص من الجذور الحرة في الجسم اذ تم سحب دم من اجل اتمام قياسات البايوكيميائية (5) سيسي دم في مختبر متخصص واستخدام كتات لقياس هذه المتغيرات , وتم التوصل الى ان , تبين ان نتائج قياس مستوى مركب الادنوسين ثلاثي الفوسفات سجلت تباينا حيث ان النظام الاوكسجيني سجل تدني في تحرير مركب (ATP) عنه في النظام اللااوكسجيني .

الكلمات المفتاحية: تدريب عالي الشدة، مؤشر الطاقة، الجذور الحرة، عدو 400م.

## The effect HIIT on energy index ((ATP), free radicals and achievement of 400m for youth

### Abstract

The current study focused its importance in identifying the effect of the training load that targets energy in the body in order to reduce free radicals, as well as the development of achievement as a result of the training load, as the study aimed to prepare high intensity exercises and know the extent of their impact on increasing energy production and getting rid of free radicals in the body. As blood was drawn in order to complete biochemical measurements (5) Sisi blood in a specialized laboratory and using kits to measure these variables, and it was concluded that, it was found that the results of measuring the level of the compound adenosine triphosphate recorded a discrepancy as the oxygen system

recorded a decrease in the release of compound (ATP). than in the anoxic system.

#### مقدمة البحث وأهميته :

ان التقدم الملحوظ لعلم فسيولوجيا التدريب الرياضي وما يقدمه من تفسير للاستجابات والتكيفات الوظيفية للحمل الداخلي اصبح حجر الاساس في تطور الأداء، لأنه يبحث في تفاصيل ذات رؤى علمية دقيقة عن المسببات الحقيقية لهذا التطور، وعلى هذا الأساس لم يعد البحث العلمي يهتم بإيجابيات الأنشطة الرياضية وبما يستفيد منها الفرد من رفع كفاءته البدنية، بل اتجه في السنوات الأخيرة إلى دراسة الظواهر السلبية ومنها زيادة الضغوط البدنية والنفسية التي يتعرض لها اللاعب أثناء الجرع التدريبية والمنافسات، ليس من أجل المساهمة في تذليل العقبات وحل المشكلات التي تعترض الإنجاز فحسب، بل تعدى ذلك لتأمين المستوى الصحي في ظل الاهتمام بالتغذية المتوازنة الصحيحة للمحافظة على بيئة داخلية متجانسة، فمن الصعوبة أن تجني الرياضة ثمارها من دون أن نغرس الصحة في أبدان اللاعبين على مختلف فئاتهم ، وبرزت أهمية البحث في التعرف على تأثير الحمل التدريبي عالي الشدة المستهدف للطاقة في التخلص والتقليل من الجذور الحرة في جسم اللاعب وبالتالي تحسين وتطوير الانجاز لعينة البحث من عدائي 400م للشباب .

#### مشكلة البحث :

ان للحمل التدريبي تأثيرات على الاجهزة الداخلية التي من خلالها تظهر اضطرابات ايضية لغرض تعويض الطاقة وتمكن الاستمرار بالحمل الذي يحدث متغيرات فسيولوجية عديدة نتيجة العمليات الايضية وانتاج الطاقة التي تكون ذرات غير مستقرة او جزيئات من الجذور الحرة التي تسبب تلف الخلايا وتؤثر على الانجاز من خلال متابعة الباحث ارتأى الخوض في تدريبات تحدث تكيفات في انتاجية الطاقة والقضاء على الجذور الحرة .

#### اهداف البحث :

1- اعداد تدريبات عالية الشدة في مؤشر الطاقة والتخلص من الجذور الحرة لعدائي 400م الشباب .

2- التعرف على تأثير التدريبات العالية الشدة في مؤشر الطاقة و التخلص من الجذور الحرة لعدائي 400م الشباب .

فرض البحث :

- هناك علاقة ذات دلالة معنوية بين التدريبات عالية الشدة ومؤشر الطاقة والجذور الحرة ولصالح القياس البعدي .

مجالات البحث

المجال البشري: عينة من عدائي محافظة واسط بفعالية 400م لفئة الشباب .

المجال الزمني: للمدة من 25 / 1 / 2022 لغاية 5 / 4 / 2022

المجال المكاني : مضمار ملعب الكوت الاولمبي .

اجراءات البحث الميدانية :

منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي لملائمته طبيعة مشكلة البحث .

مجتمع وعينة البحث :

تم اختيار مجتمع البحث البالغ عددهم (6) عدائين في فعالية 400م من فئة الشباب لاندية محافظة واسط وتم اختيار العينة بنسبة 100% من المجتمع .

الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث

وسائل جمع المعلومات

- المصادر

- شبكة الانترنت

- استمارات

- كحول تعقيم وتطهير
- أنابيب حفظ الدم
- مواد محضرة مختبريا
- حقن طبية 5 (مل) لسحب عينات الدم.
- قطن طبي.

الاجراءات الميدانية للبحث:

الاختبارات والقياسات القبلية

اجراءات سحب الدم:

من أجل اجراء الفحوصات للمتغيرات الكيميائية الخاصة بالدراسة ، تم سحب (5 مل) من الدم الوريدي من قبل كادر طبي مختص في مختبر الاوزون للتحليلات المرضية في محافظة واسط لأفراد عينة البحث في وقت الراحة خلال ، بواسطة محاقن طبية حجم ( 5 مل) تستعمل لمرة واحدة، وتم وضع الدم في أنابيب خاصة لمنع تجلطه وتم استخدام كتات خاصة معدة لقياس مستوى الجذور الحرة و الطاقة ( ATP ) في يوم

الاربعاء الموافق 26 /1/ 2022

اختبار الانجاز 400م :

بعد اكمال اجراءات سحب الدم قام الباحث بمساعدة فريق العمل المساعد بتهيئة العدائين لإجراء اختبار الانجاز وتم في ملعب الكوت الاولمبي في الساعة الرابعة عصرا يوم الخميس الموافق 2022/1/27 اذ تم توزيع العدائين على المجالات حسب القرعة وتم قياس الزمن لكل عداء وتم تسجيله في استمارة خاصة .

البرنامج المستخدم :

قام الباحث بإعداد تدريبات للحمل التدريبي الخاص بكيفية التخلص من الجذور الحرة واستهداف الطاقة , اذ تضمن البرنامج مدة زمنية (8) اسابيع بواقع وحدتان تدريبيتان في الاسبوع لأيام الاثنين والاربعاء وكانت الفترة التي تمت بها التدريبات هي فترة الاعداد الخاص اذ تراوحت شدة التدريبات من 80 الى 100 % وراعى الباحث التموج والتدرج بالحمل التدريبي .

## الاختبارات والقياسات البعدية :

بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي قام الباحث بمساعدة فريق العمل المساعد بإجراء الاختبارات والقياسات الكيميائية لعينة البحث بنفس الظروف والاجراءات والوقت الذي تم فيه اجراء الاختبارات والقياسات القبلية وعلى مضمار ملعب الكوت الاولمبي في يوم الاربعاء الموافق 30 /3/ 2022 .

## الوسائل الاحصائية :

تم استخدام برنامج الحقيبة (SPSS) الاحصائية لمعالجة النتائج .

## عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

## جدول (1) نتائج الاختبار القبلي والبعدى لمتغيرات الكيميائية والانجاز

الدالة	SIG	قيمة T	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الاختبار
			الانحراف	الوسيط الحسابي	الانحراف	الوسيط الحسابي	
معنوي	0.004	7,002	0,095	4.655	0,205	3,742	ATP
معنوي	0.002	6,441	0,161	2.002	0,070	3,904	الجزور الحرة
معنوي	0.02	5,908	0,234	53 ثا	0,132	54 ثا	الانجاز

## مناقشة نتائج مركب الأدنوسين ثلاثي الفوسفات (ATP)

من خلال الجدول (1, 2) للمتغير ATP وقد أبرزت تلك المعالجات وجود تباين بالمستويات ولصالح القياسات البعدية وبنسب متفاوتة في مجمل تركيز المركب

يرى الباحث أهمية دراسة هذا المتغير كونه يعطي انعكاساً حقيقياً وواقعياً لمجمل

عمليات الأيض الذي يتم تخزينه في الخلايا العضلية على عدة أشكال، بصفته وقوداً للطاقة وبناء العضلات وانقباضها وغيرها من الاعضاء الاخرى، ويعد مصدرا اساسياً في إتمام الأفعال الحيوية والبيولوجية، فضلا

عن انه يُعد مؤشرا واضحاً وحقيقياً لعمل وكفاءة الميتوكوندريا، وهي مركز تحول الطاقة الكيميائية المخزنة داخل أغشيتها من خلال عملية هوائية تُعرف باسم الفسفرة التأكسدية واستخدامها في مختلف العمليات الخلوية ومنها الخلايا العضلية أثناء تقلص العضلات) ( نصر الدين ، 2003 ، ص64 ) ، ( اميرة ، ماهر ، 2008 ، ص76 ) وان عضيات الميتوكوندريا تقوم بإنتاج (ATP) كمصدر طاقة للوظائف الخلوية والتي تلعب دورا محوريا في بيولوجيا الأكسدة والاختزال من خلال سلسلة نقل الإلكترون عبر بروتين ( Cytochrome-C (سلامة ، 2000 ، ص45) ، ( العلي ، فاخر ، 2006 ، ص59) .

وتعد وظيفة طبيعية للتنفس الخلوي ولكنه يمكن أن يضعف الأداء الطبيعي للخلايا والأنظمة الأخرى إذا كان موجوداً بكميات عالية تؤدي إلى ارتفاع تراكيز الجذور الحرة.

"عند أداء الحمل التدريبي تزداد حاجة العضلات الى طاقة أكثر تفوق حاجتها عما وقت الراحة ويرافق ذلك بروز الجذور الحرة". (خريبط ، 2014 ، ص34) ، (خريبط ، الفتاح ، 2016 ، ص58) وأيضاً أثناء ضخ الاوكسجين في الخلايا العضلية يزيد إنتاج (ATP) ويشير ذلك إلى تسرب الإلكترون وتلف سلسلة نقل الالكترونات مما يقلل في النهاية تحرير (ATP) (الدين ، 2000 ، ص41) ، (حماد ، 2010 ، ص37) .

اما بالنسبة للإنجاز عدو 400م اظهر تطورا في الاختبار البعدي نتيجة للحمل التدريبي المستهدف الذي تناول مسافات منوعه لتحمل السرعة مما ادى الى حدوث التكيفات الفسيولوجية وخصوصا في انتاج الطاقة والذي اظهر نتائج عالية الخزين مما ادى الى تطوير الانجاز الرقمي لعدو 400م لعينة البحث .

#### الاستنتاجات :

- 1- تبين ان نتائج قياس مستوى مركب الادنوسين ثلاثي الفوسفات سجل تباينا حيث ان النظام الاوكسجيني سجل تدني في تحرير مركب (ATP) عنه في النظام اللااوكسجيني .
- 2- تبين ان نتائج القياسات في مستوى الجذور الحرة قد انخفضت لدى عينة البحث في الاختبارات البعدية نتيجة الحمل التدريبي المستخدم .
- 3- اثر الحمل التدريبي عالي الشدة المستخدم على العينة في تطور مستوى الانجاز بالنسبة لعينة البحث .

## التوصيات :

- 1- بالإمكان الاعتماد على النتائج التي توصل اليها البحث في تحديد الحالة التدريبية للاعبين .
- 2- اجراء فحوصات بشكل دوري خلال الموسم للاعبين من اجل التأكد من الصحة العامة لديهم .
- 3- بالإمكان الاعتماد على مؤشرات الطاقة لتحديد مستوى الجذور الحرة وذلك لمنع حدوث ضرر بحالة الرياضي التدريبية .
- 4- اجراء هذه الدراسة على عينات وفئات اخرى .

## المصادر

- احمد نصر الدين سيد : نظريات وتطبيقات فسيولوجيا الرياضة , ط1 , القاهرة , دار الفكر العربي , 2003 .
- اميرة حسن محمود و وماهر حسن : الاتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي , ط1 , الاسكندرية , دار الوفاء , للطباعة والنشر , 2008 .
- بهاء الدين سلامة : فسيولوجيا الرياضة والاداء البدني ( لاكتات الدم ) , ط1 , القاهرة , دار الفكر العربي , 2000 .
- حسين علي العلي وعامر فاخر شغاتي : قواعد تخطيط التدريب الرياضي ( دوائر التدريب - تدريب المرتفعات - الاستشفاء ) , بغداد , مكتبة الكرار للطباعة , 2006 .
- ريسان خريبط مجيد : المجموعة المختارة في التدريب و فسيولوجيا الرياضة , ط1 , القاهرة , مركز الكتاب للنشر , 2014 .
- ريسان خريبط وابو العلا عبد الفتاح : التدريب الرياضي , ط1 , القاهرة , مركز الكتاب للنشر , 2016 .
- محمد سمير سعد الدين : علم وظائف الاعضاء والجهد البدني , ط3 , القاهرة , دار الفكر العربي , 2000 .
- مفتي ابراهيم حماد : المرجع الشامل في التدريب الرياضي ( التطبيقات العملية ) , القاهرة , دار الكتاب الحديث , 2010 .

## ملحق (1) يبين المنهج التدريبي

الاسبوع	الايام	التدريبات	الشدة	الراحة
الاول	الاثنين	4 × 300	% 80	رجوع النبض 130
	الاربعاء	2 × 200 + 250	% 80	رجوع النبض 130
الثاني	الاثنين	2 × 250 + 350	% 85	رجوع النبض 130
	الاربعاء	4 × 300	% 85	رجوع النبض 130
الثالث	الاثنين	250 + 300 + 350	% 90	رجوع النبض 130
	الاربعاء	150+200+ 250	% 90	رجوع النبض 130
الرابع	الاثنين	4 × 300	% 80	رجوع النبض 130
	الاربعاء	5 × 200	% 80	رجوع النبض 130
الخامس	الاثنين	200+ 250 +300 + 350	% 85	رجوع النبض 130
	الاربعاء	5 × 200	% 85	رجوع النبض 130
السادس	الاثنين	3 × 300	% 90	رجوع النبض 130
	الاربعاء	200+250+400	% 90	رجوع النبض 130
السابع	الاثنين	2×300	% 95	رجوع النبض 130
	الاربعاء	300 + 400	% 97	رجوع النبض 130
الثامن	الاثنين	3× 300	% 90	رجوع النبض 130
	الاربعاء	200+250+300	%90	رجوع النبض 130

الصلابة النفسية وعلاقتها بإنجاز مهارة الخطف بالأثقال لدى طلبة المرحلة الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم  
الرياضة الجامعة المستنصرية

م.د. حيدر علي سلمان الطرقي/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ الجامعة المستنصرية

[haider\\_sport@uomustansiriyah.edu.iq](mailto:haider_sport@uomustansiriyah.edu.iq)

ملخص البحث

يعد علم النفس من أقدم العلوم التي اهتم بها الانسان منذ بدأ يفكر في طبيعة العقل والروح فمنذ ذلك الوقت تم إشارة العلماء الي اهمية العلاقة بين الجسم والعقل فلا يمكن ان ينفصل أحدهما عن الآخر

أن المشاكل النفسية التي يتعرض لها الفرد الرياضي خلال التدريب والمنافسة كثيرة جداً والتي يمكن ان تؤثر بشكل سلبي في سلوكه يعد الصلابة النفسية العنصر الاساس في عملية الانجاز الرياضي لذلك يجب على العاملين في مجالات التربية الرياضية ان يستفيدوا من المؤثرات جميعها التي تؤثر في السلوك الانساني وعلى درجة شدته حتى نستطيع من إيجاد الحلول المناسبة لها ويعد متغير الصلابة النفسية من المتغيرات النفسية التي تسهم في قدرة الفرد على المواجهة الاكثر ايجابية للضغوط وحلها ومنع الصعوبات المستقبلية كما انه يعد خصله عامة في الشخصية تعمل على تكوينها وتتميتها الخبرات البيئية المحيطة بالفرد منذ الصغر اذ يعد المجال الرياضي مصدراً خصباً لنمو ابعاد الصلابة النفسية وذلك من خلال اداء الكثير من المهام والواجبات التي تستدعي متطلبات التدريب القيام بها والتي تحتاج الى قدر كبير من السيطرة على الامور والجدير بالذكر أن ابعاد الصلابة النفسية نجدها في حالة نمو مستمر مع التقدم في العمر فدخول الافراد في خبرات حياتية غنية ومتنوعة بصفة مستمرة تساعد على نمو هذه الابعاد اما مشكلة البحث هو اجابة عن تساؤل لدى الباحث عن علاقة الصلابة بالإنجاز لدى طلبة المرحلة الاولى وهدف البحث الى التعرف على علاقة الصلابة النفسية بمهارة الخطف استخدم الباحث المنهج الوصفي وكانت العينة طلبة المرحلة الاولى صباحي اما الباب الرابع تم عرض ومناقشة النتائج المستخرجة احصائياً واستنتج الباحث إن للصلابة العقلية لها ارتباط مباشر على مهارة الخطف بلعبة رفع الاثقال لدى طلبة المرحلة الاولى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة الجامعة المستنصرية .

وإن طلبه التربية البدنية وعلوم الرياضة لديهم من الصلابة العقلية التي تساعدهم على انجاز فعالياتهم الرياضية والتوصيات يوصي الباحث بضرورة الاهتمام بتنمية الصلابة العقلية لدى طلبه التربية البدنية وعلوم الرياضة و ضرورة الاهتمام برفع الحافز المعنوي لدى الطلبة من خلال تشجيعهم على المشاركات في الفعاليات الرياضية كافة الكلمات المفتاحية :- ( الصلابة النفسية، مهارة الخطف، طلبه المرحلة الاولى )

**Psychological hardness and its relationship to the achievement of the skill of kidnapping with weightlifting among students of the first stage in the College of Physical Education and Sports Sciences, Al-Mustansiriya University**

**Abstract**

Psychology is one of the oldest sciences in which man has been concerned since he began to think about the nature of the mind and soul.

The psychological problems that the individual athlete is exposed to during training and competition are very many, which can negatively affect his behavior. Its intensity is so that we can find appropriate solutions for it. The psychological hardness variable is one of the psychological variables that contribute to the individual's ability to confront the most positive pressures, solve them and prevent future difficulties. It is also a general trait in the personality that works on forming and developing the environmental experiences surrounding the individual since childhood, as the sports field is considered A fertile source for the growth of dimensions of psychological toughness through the performance of many tasks and duties that require training requirements to perform and that require a great deal of control over matters. and diversified on a continuous basis that helps to grow these dimensions. As for the research problem, it is an answer to the tendencies of the researcher about the relationship of rigidity The researcher used

the descriptive approach and the sample was students of the first stage in the morning, while the fourth chapter was presented and discussed the statistically extracted results, and the researcher concluded that mental toughness has a direct link on the kidnapping skill with the weightlifting game for Students of the first stage, College of Physical Education and Sports Sciences, Al-Mustansiriya University.

### 1 . التعريف بالبحث :

#### 1 . 1 مقدمة البحث وأهميته:

يعد علم النفس من أقدم العلوم التي اهتم بها الانسان منذ بدأ يفكر في طبيعة العقل والروح فمنذ ذلك الوقت تم إشارة العلماء الي اهمية العلاقة بين الجسم والعقل فلا يمكن ان ينفصل أحدهما عن الآخر .

أن المشاكل النفسية التي يتعرض لها الفرد الرياضي خلال التدريب والمنافسة كثيرة جداً والتي يمكن ان تؤثر بشكل سلبي في سلوكه يعد الصلابة النفسية العنصر الاساس في عملية الانجاز الرياضي لذلك يجب على العاملين في مجالات التربية الرياضية ان يستفيدوا من المؤثرات جميعها التي تؤثر في السلوك الانساني وعلى درجة شدته حتى نستطيع من أيجاد الحلول المناسبة لها

ويعد متغير الصلابة النفسية من المتغيرات النفسية التي تسهم في قدرة الفرد على المواجهة الاكثر ايجابية للضغوط وحلها ومنع الصعوبات المستقبلية كما انه يعد خصله عامة في الشخصية تعمل على تكوينها وتنميتها الخبرات البيئية المحيطة بالفرد منذ الصغر اذ يعد المجال الرياضي مصدراً خصباً لنمو ابعاد الصلابة النفسية وذلك من خلال اداء الكثير من المهام والواجبات التي تستدعي متطلبات التدريب القيام بها والتي تحتاج الى قدر كبير من السيطرة على الامور والجدير بالذكر أنّ ابعاد الصلابة النفسية نجدها في حالة نمو مستمر مع التقدم في العمر فدخلوا الافراد في خبرات حياتية غنية ومتنوعة بصفة مستمرة تساعد على نمو هذه الابعاد.

وللعبة الانتقال لعبة ذات طابع خاص تحتاج إلى تركيز عالي لما لها من خطورة في اثناء عملية الرفع وكذلك فإن الاداء يتطلب تركيز قوي وصلابة نفسية عالية لثبات المهارة وتحقيق الانجاز فيها .ومن هنا تكمن اهمية

البحث في التقصي والتعرف على اثر الصلابة النفسية على طلبة المرحلة الاولى واثرها على اداء مهارة الخطف بالانتقال .

### 1. 2 مشكلة البحث :

من خلال خبرة الباحث كونه مدرس لمادة رفع الانتقال من المتطلبات المهمة في عملية التغلب على الثقل اضافة الى جانب التعليم والتدريب هو الجانب النفسي ومنها الصلابة التي يمتلكها من اجل التغلب على الثقل ومن هنا جاءت مشكلة البحث في كيفية ايجاد والتعرف على العلاقة بين الصلابة النفسية والانجاز

### 1. 3 اهداف البحث :

1. التعرف على مستوى الصلابة النفسية وعلاقتها بمهارة الخطف برفع الانتقال.

### 1. 4 مجالات البحث :

1. 4. 1 المجال البشري : طلبة المرحلة الاولى / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - الجامعة المستنصرية للعام الدراسي 2021-2022.

1. 4. 2 المجال المكاني : قاعة الانتقال في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - الجامعة المستنصرية .

1. 4. 3 المجال الزمني : من 2021 /12/24 لغاية 2022 / 4 / 1 .

### 3- منهجية البحث واجراءاته الميدانية :

### 1-3 منهجية البحث :

ان طبيعة المشكلة المطلوب دراستها هي التي تحدد اجراءات الواجب اتباعها من قبل الباحث للوصول للهدف المحدد , وبما ان المشكلة المطلوب دراستها منهجية وصفية جعلت الباحث يختار المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي ويعبر عن المنهج المسحي .

**3-2 مجتمع البحث وعينته :**

تم تحديد العينة البحث المدروسة ، طلاب من طلبة المرحلة الاولى شعبة ( D ) البالغ عددهم (28) طالب تم استبعاد (10) طالب تجربة استطلاعية واصبحت عينه البحث(18) طالب ويمثلون نسبة ( 64,28 % ) مجتمع الاصل.

**3-3 وسائل جمع المعلومات والاجهزة والادوات المستخدمة في البحث:****3-3-1 وسائل جمع المعلومات:**

- شبكة المعلومات الدولية (الانترنت).
- المصادر العلمية المحلية والعربية والدولية .
- الاختبارات والمقياس المستخدم في البحث .

**3-3-2 الاجهزة والادوات المستخدمة بالبحث:**

- جهاز لابتوب نوع ( dell ) عدد (1).
- ميزان لقياس الوزن عدد(1) صيني الصنع.
- شريط قياس جداري لقياس اطوال اللاعبين (3م) عدد(1).
- بار حديدي ( شفت )
- اوزان اثقال متنوعة .
- صافرة .

**3-4 اجراءات البحث الميدانية:****3-4-1 الاختبارات المستخدمة في البحث :**

اولاً : أسم الاختبار : رفعة الخطف بالذراعين (ليلي السيد فرحان: 2005 : 202)

- هدف الاختبار: قياس القوة العضلية المطلقة للمُختَبِر وقدرته على رفع البار في حركة واحدة من الأرض والذراعين مرفوعين فوق الرأس.

- المعدات والأجهزة: يستخدم بار رفع الأثقال طوله (7 أقدام)، وقطره (1 بوصة)، وأوزان دولية (رسمية) محسوبة بالرتل أو بالكيلوغرامات.

- التعليمات: يقوم المختبر بمسك البار بقبضة يديه (كف اليد إلى أسفل) ويقوم بجذب البار بحركة واحدة من على الأرض إلى أن يتم فرد الذراعين كاملاً عمودياً فوق الرأس، بدون فتح (أبعاد) أو ثني الرجلين، ويجب أن يمر البار بحركة مستمرة دون توقف عبر الجسم، ويجب عدم ملامسة الأرض لأي جزء من الجسم غير القدمين أثناء الرفع ويجب أن يحافظ على الوزن فوق الرأس، والذراعين والرجلين مفردتين في وضع الثبات لمدة ثانيتين. ويجب أن تكون القدمان ملتصقتين ببعض في وضع الثبات الرفع.

- حساب الدرجة: يتم تسجيل درجة أفضل رفعة من ثلاث محاولات

### 3-1-4-3 مقياس الصلابة العقلية (هناك حسين : 2006 : ص105)

أستخدم الباحث مقياس الصلابة العقلية لـ (هناك حسين) المكون من (50) فقرة باتجاهات إيجابية وسلبية وبـ (5) بدائل (تنطبق علي بدرجة كبيرة جداً ، تنطبق علي بدرجة كبيرة ، تنطبق علي بدرجة معتدلة ، تنطبق علي بدرجة قليلة ، لا تنطبق علي مطلقاً) وبدرجة كلية (250) وتعطى الدرجة لل فقرات الايجابية ( 5 ، 4 ، 3 ، 2 ، 1 ) اما لل فقرات السلبية ( 1 ، 2 ، 3 ، 4 ، 5 ) .

### 3-4-2 التجربة الاستطلاعية :

قام الباحث بأجراء تجربة استطلاعية على عينة من (10) من طلبة المرحلة الأولى من شعبة (D) في يوم 1/20/2022 المصادف يوم الخميس وهم من خارج عينة البحث

وكان الغرض من هذه التجربة الاستطلاعية هي (ظافر الكاظمي : 2013 : ص95)

- التعرف على الوقت اللازم لإجراء الاختبارات المستخدمة في البحث .

- التعرف على ملائمة الاختبارات لعينة البحث .

- التعرف على الوقت اللازم لأجراء للإجابة على مقياس الصلابة العقلية .
- التعرف على امكانية فريق العمل المساعد .

### 3-4-3 التجربة الرئيسية:

تم اجراء الاختبارات يوم 2022/1/27 للاختبارات المذكورة وتم توزيع المقياس على (18) طالب من المرحلة الاولى شعبة (D) وتم اجراء اختبار رفعة الخطف للطلبة وحساب اقصى انجاز لهم .

### 3-5 الوسائل الاحصائية :

1. الوسط الحسابي.
2. الانحراف المعياري.
3. معامل الالتواء .
4. معامل الارتباط البسيط بيرسون.

### 4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج :

#### 4-1- عرض نتائج البحث للمتغيرات المبحوثة وتحليلها :

#### جدول ( 2 )

يبين نتائج قيم معامل الارتباط ومستوى الدلالة للعلاقة بين مقياس الصلابة النفسية ومهارة الخطف

المتغيرات	درجة القياس	س	ع±	قيمة (ر)	sig	الدلالة
صلابة النفسية	درجة	160.00	21.305	0.917	0.000	معنوي
الخطف	كغم	22.05	4.850			

معنوي  $\geq (0.05)$  عند درجة حرية (14)

يبين الجدول ( 2 ) الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمقياس الصلابة النفسية ومهارة الخطف إذ بلغ الوسط الحسابي للصلابة النفسية ومهارة الخطف على التوالي ( 160.00 ، 22.05 ) ، وانحراف معياري قدره ( 21.305 ، 4.850 ) وكان معامل الارتباط ( 0.917 ) وهو اكبر من قيمة ( sig ) البالغة ( 0.000 ) وبدرجة حرية ( 14 ) وهذا يدل على معنوية الارتباط بين الصلابة النفسية ومهارة الخطف .

#### 2-4 مناقشة البحث :

من خلال ملاحظة الجدول ( 2 ) نلاحظ ان للصلابة النفسية ارتباط معنوي بين متغيرات البحث كافة ويعزو الباحث هذا الارتباط الى ان الصلابة النفسية لها الاثر على مهارة الخطف لدى طلبة المرحلة الاولى في فعالية رفع الانتقال في رفعة الخطف وهذا يعود الى الشخصية التي يحملها الفرد إذ ان اللاعب اذا ما امتلك قابلية نفسية وصلابة عالية تعود بالنفع ويضيف له من القدرات التي تتفعه في الحياة وهذا ما اكده ( حامد سليمان ) على ان مظاهر الشخصية السوية تعد عنصر مهماً في عملية التوافق الفعال , أذن اللاعب الذي لديه صمود عال لديه مستوى عالٍ من القدرة على التوافق والتعامل مع ضغوطات الحياة (حامد سليمان حمد :2012:ص23)

وان من الصفات التي يمتلكها الفرد هي الصمود في وجه المتغيرات التي تطرأ على الطالب فهي تجعل الفرد ذو امكانية عالية في مجابهة متغيرات الحياة وهذا ما أشار اليه ( محمد المشاقبة ) أن الصمود هو أحد الدعائم المهمة للصلابة النفسية وهو قدرة الرياضي على ضبط النفس في مواجهة احداث التدريب والمنافسات والتعامل معها بمستوى عالي من الثقة بالنفس (محمد المشاقبة : 2008:ص98)

#### 5-الاستنتاجات والتوصيات :

#### 1-5 الاستنتاجات :

على ضوء نتائج البحث التي ظهرت توصل الباحث الى عدة استنتاجات وهي :

1- إن للصلابة العقلية لها ارتباط مباشر على مهارة الخطف بلعبة رفع الانتقال لدى طلبة المرحلة الاولى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة الجامعة المستنصرية .

2- إن طلبة التربية البدنية وعلوم الرياضة لديهم من الصلابة العقلية التي تساعدهم على انجاز فعاليتهم الرياضية.

2-5 التوصيات :

- 1- يوصي الباحث بضرورة الاهتمام بتنمية الصلابة العقلية لدى طلبة التربية البدنية وعلوم الرياضة .
- 2- ضرورة الاهتمام برفع الحافز المعنوي لدى الطلبة من خلال تشجيعهم على المشاركات في الفعاليات الرياضية كافة .
- 3- يوصي الباحث بإجراء بحوث مشابهة على عينات وفئات

المصادر

- حامد سليمان حمد ؛ علم النفس الرياضي ، ط1، دمشق ، دار العراب ، 2012، ص23.
- ليلي السيد فرحات: القياس والاختبار في التربية الرياضية ، ط3، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2005، ص202.
- محمد المشاقبة ؛ مبادئ الارشاد النفسي للمرشدين والأخصائيين النفسيين ، الرياض ، دار المناهج للنشر والتوزيع ، 2008، ص98.
- هناء حسين بنيه ، بناء مقياس الصلابة النفسية وتطبيقه لدى لاعبي أندية الدرجة الأولى لبعض الألعاب الجماعية في محافظة بغداد ، رسالة ماجستير غير منشورة .
- ظافر هاشم الكاظمي : التطبيقات العلمية لكتابة الرسائل والاطارح التربوية والنفسية ، بغداد ، دار الكتب والوثائق ، 2012 .

## الملاحق

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

الجامعة المستنصرية

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

## م/استبانة

عزيمي الطالب ..... المحترم

تحية طيبة ...

يروم الباحث اجراء البحث الموسوم ((الصلابة النفسية وعلاقتها بانجاز مهارة الخطف بالاتقال لدى طلبة المرحلة الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة الجامعة المستنصرية ))

1. بين يديك مقياس الصلابة النفسية يتكون من فقرات لكل منها خمس إجابات .
2. أرجو قراءة محتوى كل فقرة والاختيارات الخاصة بها وفهمها جيداً قبل الإجابة .
3. أن كل فقرة لا يمكن الإجابة عنها بأكثر من خيار واحد .
4. عدم إهمال اية فقرة من الفقرات لكون ذلك سيؤثر سلباً في أجابتم .
5. أن الاجابات ستحظى بسرية تامة وهي لأغراض البحث العلمي فقط

الباحث

م.د. حيدر علي سلمان

1. السيطرة (Control) :

ت	الفقرات	تنطبق علي درجة كبيرة جداً	تنطبق علي درجة كبيرة	تنطبق علي درجة معتدلة	تنطبق علي درجة قليلة	لا تنطبق علي مطلقاً
1	أستطيع تحقيق اهدافي مهما واجهتني من مصاعب في أثناء المنافسات					
2	لدي القدرة على التحكم بعواظفي وانفعالاتي في أثناء المنافسات					
3	ليست لدي القدرة على مواجهة التعب في أثناء المنافسة					
4	لدي القدرة على التساهل مع المنافس مهما كَان حجم المشكلة					
5	يإمكان المنافس أثارتي وإستفزاري بسهولة في أثناء المباراة					
6	أعتذر من المدرب أن حدثت مشكلة بيننا					
7	أن الشعور الفشل سيلازمي في أثناء المنافسات المهمة					
8	لدي القدرة على بقائي هادئاً في أثناء المنافسات الصعبة					
9	أتسم بالهدوء والسيطرة في أثناء التحدي في المباريات الصعبة					
10	أبدي غضبي اتجاه المنافس عند سوء معاملته لي					
11	لا أنزعج كثيراً من قرارات الحكم					
12	أفعل كثيراً عندما يتدخل شخص في أثناء انشغالي بتطبيق خطة المباراة مكلف بها من المدرب					

## 2. الالتزام (Commitment) :

ت	الفقرات	تنطبق عليّ بدرجة كبيرة جداً	تنطبق عليّ بدرجة كبيرة	تنطبق عليّ بدرجة معتدلة	تنطبق عليّ بدرجة قليلة	لا تنطبق عليّ مطلقاً
1	تربطني علاقات طيبة مع زملائي اللاعبين					
2	أشعر بأنّي ذو شخصية محببة بين الجمهور الرياضي					
3	اتعامل بجدية مع المواقف المختلفة في أثناء المنافسة					
4	أقبل توجيهات المدرب في أثناء وبعد المنافسة الرياضية					
5	أميل الي الانعزال عن زملائي في أثناء التدريب					
6	لدي القدرة على تدبر شؤوني بدون تعلّمات المدرب في أثناء المنافسات					
7	أشعر بأنّي سألتزم بتعلّمات المدرب في أثناء التدريب والمنافسات					
8	يصعب عليّ تقبل أوامر المدرب التي تتناقض مع افكاري التي أؤمن بها					
9	لدي القدرة على مساعدة اللاعبين المترددين ورفع ثقتهم بأنفسهم					
10	أطلع لتحقيق النجاح الباهر في المنافسات المهمة					

3- التحدي (Challenge) :

ت	الفقرات	تنطبق علي درجة كبيرة جداً	تنطبق علي درجة كبيرة	تنطبق علي درجة معتدلة	تنطبق علي درجة قليلة	لا تنطبق علي مطلقاً
1	أشعر بأن الظروف الصعبة تزيد من اصراي على تقديم الأفضل					
2	لدي القدرة على مواجهة الضغوط النفسية التي تواجهني					
3	أرى أنني مهما بذلت من جهد في أثناء المنافسة فلن أحقق أهدافي					
4	أرفض الاستسلام للخوف والتردد في أثناء المنافسة القوية					
5	لدي القدرة على اتمام جميع ما يوكل الي من مهام جميعه بدقة من المدرب					
6	أشعر بأن هدفي من المنافسة هو تحقيق التميز وليس الفوز فقط					
7	قوة ارادتي تدفعني الى تحقيق الهدف المطلوب					
8	أستمتع بالمنافسة التي تتسم بالقوة والتحدي					
9	أوجه النقد البناء لزملائي اللاعبين عندما يتطلب ذلك					
10	أن الإحباطات المتكررة ستضعف من إرادتي					

## 4- الصمود ( Counteraction ) :

ت	الفقرات	تنطبق علي بدرجة كبيرة جداً	تنطبق علي بدرجة كبيرة	تنطبق علي بدرجة معتدلة	تنطبق علي بدرجة قليلة	لا تنطبق علي مطلقاً
1	لدي القدرة على تحمل الجوع إذا كان التدريب لمدد طويلة					
2	لدي القدرة على تحمل الألم والتعب الى نهاية المباراة					
3	أبذل جهداً كبيراً في المنافسة دون الشعور بالتعب					
4	لا أشعر باليأس عندما اخسر المنافسات المتكررة					
5	لدي الشعور بالقدرة على تحقيق النجاح مهما كانت المنافسة قوية					
6	بأستطاعتي التكيف والتعامل مع كل شيء جديد في أثناء التدريب					
7	لدي القدرة على الاستمرار بالتدريب على الرغم من شعوري بعدم الارتياح					
8	لدي القدرة على مواجهة الهجوم بهدوء في أثناء المنافسة من قبل الفريق الاخر					
9	أستاء من توجيهات المدرب في أثناء المنافسات					

5- التآني ( Deliberation ) :

ت	الفقرات	تنطبق علي بدرجة كبيرة جداً	تنطبق علي بدرجة كبيرة	تنطبق علي بدرجة معتدلة	تنطبق علي بدرجة قليلة	لا تنطبق علي مطلقاً
1	الدافعية والمثابرة اسلوبا متميزان استخدمهما في أثناء التدريب والمنافسة					
2	أخذ قرارات أنية في أثناء المنافسة في ضوء الظروف التي تواجهني					
3	أخطت قبل بدء المنافسة في التركيز على تنظيم كل طاقاتي المهارية والنفسية					
4	ضعف علاقتي بالمدرّب يجعلني متردداً بالأداء في أثناء المنافسة					
5	التزم بالهدوء والتركيز في أثناء المنافسات الشديدة					
6	أود أنّ يكون أدائي الرياضي بالمستوى الجيد في أثناء التدريب والمنافسة					
7	عندما تواجهني مشكلة في التدريب واعجز عن حلها أقوم بسؤال المدرّب عنها					
8	أساعد زملائي اللاعبين في اتخاذ القرارات في أثناء التدرّب والمنافسة					
9	أتهرب أحيانا من تنفيذ خطط المدرّب التي لا تناسبني					

## الكفاءة الذاتية وعلاقتها بالرضا الحركي وفاعلية الذات لدى لاعبي كرة القدم

م.د. حيدر محمود علاوي / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة واسط / hallawi@uowasit.edu.iq

### ملخص البحث

هدفت الدراسة الى التعرف على العلاقة الارتباطية بين توقعات الكفاءة الذاتية والرضا الحركي وفاعلية الذات لدى لاعبي كرة القدم وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي, وتكونت عينة الدراسة من (40) لاعبا من اندية محافظة واسط الخمسة للدرجة الثانية, وتم توزيع مقياس لتوقعات الكفاءة الذاتية ومقياس الرضا الحركي ومقياس فاعلية الذات على العينة, وقد توصلت الدراسة الى وجود علاقة ارتباط معنوية بين توقعات الكفاءة الذاتية والرضا الحركي وفاعلية الذات للاعبين لكرة القدم للدرجة الثانية في محافظة واسط, وقد خرجت الدراسة بجملة من التوصيات التي كان منها , ضرورة الاهتمام بتعزيز توقعات الكفاءة الذاتية والرضا الحركي وفاعلية الذات وضرورة اجراء اختبارات متعلقة بالجوانب النفسية لزيادة الثقة بالنفس للاعب وضرورة اعتماد مدربي اندية الدرجة الثانية لمحافظة واسط على الاعداد النفسي للاعبين بوضعهم المناهج التدريبية لفرقهم.

الكلمات المفتاحية : الكفاءة الذاتية , الرضا الحركي, فاعلية الذات , لاعب كرة القدم.

### **Self-efficacy and its relationship to motor satisfaction and self-efficacy among football players**

#### **Abstract**

The study aimed to identify the correlation between the expectations of self-efficacy, motor satisfaction and self-efficacy among football players. The researcher used the sensory descriptive approach, and the study sample consisted of (40) players, from the five clubs of Wasit Governorate for the second degree. The self-efficacy expectations scale, The measure of motor satisfaction,

and the measure of self-efficacy was distributed on the sample. The study concluded that there is a significant correlation between expectations of self-efficacy, motor satisfaction and self-efficacy of second-degree football players in Wasit Governorate.

The study came out with a number of recommendations, including: the need to pay attention to enhancing expectations of self-efficacy, motor satisfaction and self-efficacy, the need to conduct tests related to psychological aspects to increase the player's self-confidence, and the need for coaches of second-class clubs in Wasit Governorate to adopt the psychological preparation of players by setting the training curricula for their teams.

Keywords: self-efficacy, motor satisfaction, self-efficacy, football player.

## 1- التعريف بالبحث

### 1-1 المقدمة وأهمية البحث

وتعد كرة القدم أحد الأنشطة الرياضية التنافسية التي تتميز بالأداء الحركي المتغير الذي يتطلب القدرة على التجاوب السريع مع ظروف المباراة ، كما أنها تتميز بالكفاح المباشر بين فريقين، إضافة الى أنها تزخر بالعديد من المواقف والضغوط النفسية التي تتميز بشدتها وسرعة تغيرها، والذي من شأنه أن يؤثر على الأداء المهاري والخططي للاعب ثم على نتيجة المباراة إن تطور أي لعبة رياضية ووصولها إلى المستوى المطلوب مرهون بتظافر كافة الجهود والقضاء على كافة المشاكل التي تواجه اللعبة وإزالة كل السلبيات من أجل رفع مستواها. وقد أثبتت الدراسات في مجال علم النفس علاقة الارتباط الوثيقة بين مستوى الكفاءة الذاتية وبين الرضا الحركي وفاعلية الذات ويحاول علم النفس الرياضي أن يدرس بصورة علمية سلوك وخبرة الفرد وسماته الشخصية المرتبطة بالنشاط الرياضي على مختلف مجالاتها ومستوياتها وممارساتها، ومحاولة الوصف والتفسير والتنبؤ بها للإفادة من المعارف والمعلومات المكتسبة في التطبيق العملي فقد بدء العاملون في

المجال الرياضي ومنذ بداية القرن الماضي الاهتمام بالناحية النفسية التي اخذت مكانها بجانب النواحي الفسلجية والمهارية والخططية في اعداد اللاعب اذ ان تطور الرياضة وارتقاء اللاعبين الى المستويات العليا جعلهم يصلون الى مستويات متقاربة من النواحي المهارية والخططية, وجعل النواحي النفسية اهمية بالغة في فوز او خسارة الفريق في مختلف الألعاب سيما لعبة كرة القدم.

ان توقعات الكفاءة الذاتية في المجال الرياضي هي توقعات اللاعب حول قدراته في مواجهة التحديات والظروف المختلفة خلال التدريب والمنافسة، ويرتبط مفهومها في المجال الرياضي بمتغيري الرضا الحركي وفاعلية الذات لدى لاعبي كرة القدم ، إذ تعمل (توقعات الكفاءة الذاتية في تعزيز فاعلية الذات او اعاقته نحو الرضا الحركي وكذلك تعزيز السلوك التنافسي لديهم .وتعد الكفاءة الذاتية من الابعاد المهمة في الشخصية الانسانية لما لها من اثر كبير في سلوك الفرد وتصرفاته (Zimmerman 2000، 82-91). حيث تلعب الكفاءة الذاتية المدركة دوراً رئيسياً في توجيه السلوك وتحديده ، فاللاعب عندما تكون لديه فكرة عن نفسه بأنه قادر ومواظب ومجتهد في المنافسة الرياضية ويميل الى التصرف بناءً على هذه الفكرة والعملية تبادلية حيث ان السلوك الذي يمارسها الفرد يؤثر في الطريقة والكيفية التي يدرك فيها ذاته (Bandura, A.; Reese, Linda & Adams, Nancy 1983, 1) فاللاعبين في كرة القدم ممن لديهم مستوى عالي في توقعات الكفاءة الذاتية ومستوى جيد من فاعلية الذات والذي ينعكس على الرضا الحركي لديهم، سوف يكونون أفضل من غيرهم في مواقف المنافسة، كما ان توقعات الكفاءة الذاتية الرضا الحركي وفاعلية الذات ذو أهمية كبيرة للاعب بصورة عامة ولاعبي كرة القدم بصورة خاصة، لذا تكمن أهمية البحث في ان اللاعبين يتعرضون لمواقف متغيرة من خصم وجمهور وملاعب الامر الذي يتطلب امتلاكه توقعات الكفاءة الذاتية سوف تساعدهم في تطوي فاعلية الذات والرضا الحركي ، تكمن أهمية البحث في دراسة توقعات الكفاءة الذاتية وعلاقتها بالرضا الحركي وفاعلية الذات لدى لاعبي كرة القدم.

**2-1 مشكلة البحث**

تعد كرة القدم رياضة لها أهميتها من حيث المكانة التي تحتلها من بين جميع الألعاب إذ تتأثر بكثير من الضغوط المحيطة بها لذا فهي تتعامل مع معظم العلوم لكي تصل باللاعب للمستوى الذي يطمح إليه مدربه وناديه, حيث ان الجانب النفسي اثناء المباريات والمنافسات الرياضية يشكل حيز كبير ومهما من قبل المدربين لما له من اثر ودور فاعل في تحقيق النتائج الجيدة والوصول الى الانجاز الافضل ومن خلال مشاهدة الباحث لدوري اندية الدرجة الثانية بكرة القدم في محافظة واسط لاحظ ان هناك تذبذب وعدم استقرار في مستوى اداء اللاعبين اثناء المنافسات مما يؤدي الى عدم رضاهم عن ادائهم الحركي وكذلك توقعاتهم نحو كفاءتهم الذاتية فاللاعب الذي يتوقع الفشل غالبا ما يختار مهمات تكون الاسهل بينما اللاعب الذي يتوقع النجاح يفضل مهمات ذات صعوبة متوسطة وبالتالي تؤثر على سلوك وفاعلية الذات للاعب من خلال المتغيرات النفسية ومنها تقدير الذات وتحمل المسؤولية والدافعية لذا ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة من خلال التعرف على العلاقة بين هذه المتغيرات توقعات الكفاءة الذاتية وعلاقتها بالرضا الحركي وفاعلية الذات لدى لاعبي كرة القدم.

**3-1 أهداف البحث**

- 1- التعرف على العلاقة بين الكفاءة الذاتية والرضا الحركي لدى لاعبي كرة القدم.
- 2- التعرف على العلاقة الكفاءة الذاتية وفاعلية الذات لدى لاعبي كرة القدم.

**4-1 فرضا البحث**

- 1 توجد علاقة ذات دلالة معنوية بين الكفاءة الذاتية والرضا الحركي لدى لاعبي كرة القدم.
- 2 توجد علاقة ذات دلالة معنوية بين الكفاءة الذاتية وفاعلية الذات لدى لاعبي كرة القدم.

**5-1 مجالات البحث**

1-5-1 المجال البشري: عينة من لاعبي اندية كرة القدم للدرجة الثانية في محافظة واسط.

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

1-5-3 المجال المكاني: ملاعب كرة القدم في محافظة واسط.

1-6 تحديد المصطلحات النفسية

الفاعلية الذاتية Self-Efficacy

"بأنها قناعات الفرد بقدرته الشخصية على القيام بسلوك معين الذي يوصله إلى نتائج محددة" (Maddux 1987, 39)

يعرف Schwarzer توقعات الكفاءة الذاتية وآخرون بأنها "مجموعة عامة من التوقعات الذاتية لدى الفرد بشأن قابليته حول أداء السلوك وتحقيق الغايات والتغلب على العقبات في مواقف الحياة اليومية. (Schwarzer 1998, 2)

تعريف الباحث الاجرائي النظري لفاعلية الذات : هي أحكام أو توقعات الفرد في المواقف المختلفة وتنعكس على اختيار الأنشطة متضمنة في إنجاز السلوك . وتقاس فاعلية الذات بالدرجة التي سيحصل عليها الفرد على مقياس فاعلية الذات

تعريف الباحث الاجرائي النظري لتوقعات الكفاءة الذاتية: معرفة الفرد لتوقعاتها لذاتية في قدرته للتغلب على المهمات المختلفة وبصورة ناجحة، وتتمثل بقناعاته الذاتية في قدرته على السيطرة والتغلب على المشكلات الصعبة التي تواجهه.

### الرضا الحركي Movement Satisfaction

هو حصيلة المشاعر الوجدانية التي يشعر بها الفرد نحو نشاط معين، وتعبّر عن مدى الإشباع المناسب لحاجاته وتحقيق اهدافه التي من اجلها التحق بهذا النشاط (محمود 1989)

### 2-2 الدراسات السابقة

دراسة وفاء تركي مزعل (2005) (مزعل 2005)

(الفاعلية الذاتية وعلاقتها بدافعية الانجاز الرياضي والسلوك التنافسي لدى لاعبي الدوري الممتاز والنخبة بكرة اليد في العراق) هدفت هذه الدراسة إلى: بناء مقياس لمفهوم الفاعلية الذاتية لدى لاعبي أندية الدرجة

المتمازة بكرة اليد في العراق للموسم (2004-2005). وكذلك التعرف على الفاعلية الذاتية ودافعية الانجاز الرياضي وسلوك المنافسة الرياضية والعلاقة فيما بينهما لدى لاعبي أندية دوري النخبة بكرة اليد في العراق ، فضلا عن التعرف على العلاقة بين دافعية الانجاز الرياضي والسلوك التنافسي لدى لاعبي أندية دوري النخبة بكرة اليد في العراق للموسم (2004-2005).. وفي ضوء النتائج المستخلصة التي تم التوصل إليها فقد أوصت الباحثة بعدة توصيات في مجال استخدام مقياس الفاعلية الذاتية من قبل الباحثين والدارسين وضرورة استخدامه من قبل المدربين لمعرفة درجة الفاعلية الذاتية لدى لاعبيهم كما أوصت الباحثة بتقنين مقياس الفاعلية الذاتية لدى لاعبي كرة اليد في العراق.

دراسة داليا حسين صالح (صالح 2007، 22-24)

توقعات الكفاءة الذاتية وعلاقتها بالرضا الحركي والسلوك التنافسي لدى لاعبي الدرجة الاولى بكرة السلة في اقليم كردستان هدفت الرسالة الى التعرف على توقعات الكفاءة الذاتية والرضا الحركي والسلوك التنافسي والتعرف على العلاقة بين الكفاءة الذاتية والرضا الحركي لدى لاعبي الدرجة الاولى بكرة السلة في اقليم كردستان وكذلك التعرف والتعرف على العلاقة بين الكفاءة الذاتية والعلاقة بين والرضا الحركي والسلوك التنافسي لدى لاعبي الدرجة الاولى بكرة السلة في اقليم كردستان للموسم 2005-2006 وفي ضوء النتائج المستخلصة التي تم التوصل إليها فقد أوصت الباحثة بعدة توصيات منها

ضرورة استفادة مدربي الدرجة الاولى بكرة السلة في اقليم كردستان من نتائج علاقات متغيرات البحث كما اوصت الباحثة ضرورة اعتماد مدربي الدرجة الاولى بكرة السلة في اقليم كردستان على الاعداد النفسي للاعبين ومرات من ضمنها متغيرات البحث.

فاعلية الذات -:دراسة (الآلوسي، ٢٠٠١) استهدفت دراسة فاعلية الذات وعلاقتها بتقدير الذات لدى طلبة الجامعة، وقد تكونت عينة البحث من (400) طالباً وطالبة من ثماني كليات في جامعة بغداد ، اربعة انسانية واربعة علمية ، قام الباحث ببناء مقياس لفاعلية الذات وتبنى مقياس العبيدي ١٩٩٩ لقياس تقدير الذات وقد استعمل الباحث وسائل احصائية كالاختبار التائي، والتحليل العاملي، واعادة الاختبار لاستخراج الثبات ، وجاءت النتائج بان الطلبة يتمتعون بفاعلية الذات وتقدير الذات، ولم تظهر فروق لمتغير النوع ولا لمتغير التخصص واطهر البحث عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين فاعلية الذات وتقدير الذات.

## دراسة مولود كينيوا Kenioua Mouloud

فاعلية الذات وعلاقتها بدافعية الإنجاز الرياضي ومستوى الطموح لدى لاعبي كرة القدم الأقل من 17 سنة هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين فاعلية الذات ودافعية الإنجاز الرياضي ومستوى الطموح لدى لاعبي كرة القدم الأقل من (17) سنة ، وفي هذا السياق تم الاستعانة بمراجع ومصادر أغلبها في مجال علم النفس وعلم النفس الرياضي، و كان المنهج الوصفي المنهج المستخدم في الدراسة، وقد اختيرت العينة بالطريقة القصدية، حيث بلغ عددها (500) لاعب كرة قدم الأقل من (17) سنة من منطقتي ورقلة وتقرت التابعتان للرابطة الجهوية - ورقلة وتمثلت أدوات القياس في مقياس فاعلية الذات (العدل، 2001)، مقياس دافعية الإنجاز الرياضي (علاوي، الاحتمارات والمقاييس النفسية في التربية البدنية والرياضية: القاهرة 1998) ومقياس مستوى الطموح (معوض وعبد العظيم، 2005)، وللتحقق من فرضيات الدراسة استعمل الباحث الوسائل الإحصائية المناسبة ، ومن أهم النتائج المتحصل عليها أن كلا من مستوى فاعلية الذات ومستوى دافعية الإنجاز الرياضي ومستوى الطموح مرتفع، وأنه توجد علاقة ارتباطية موجبة بين كل من فاعلية الذات ودافعية الإنجاز الرياضي وكذا فاعلية الذات ومستوى الطموح، وعليه يوصي الباحث بضرورة الاهتمام بالناشئين من كل الجوانب، وخاصة الجانب النفسي، كما أن إدراج أخصائي نفسي في فرق كرة القدم أصح أكثر من ضروري ، و وضع برامج تدريبية خاصة تعزز من مستوى فاعلية الذات ، وضرورة الأخذ بالمقاييس النفسية عند القيام بالاختبارات البدنية والمهارية ، وذلك حتى يتسنى أخذ صورة كاملة عن قدرات الناشئ.

دراسة حيدر غازي إسماعيل. 2009.

هدف البحث إلى التعرف على ما يأتي :

- 1- التعرف على فاعلية الذات الرياضية و مستوى تحمل الأداء على أجهزة (الحق، العقلة، المتوازي) لدى طلاب السنة الدراسية الثالثة بكلية التربية الرياضية.
- 2- التعرف على العلاقة بين فاعلية الذات الرياضية و مستوى تحمل الأداء على أجهزة (الحلق و العقلة و المتوازي) لدى طلاب السنة الدراسية الثالثة بكلية التربية الرياضية.

فرض البحث و افترض الباحث ما يأتي :-

- توجد علاقة بين فاعلية الذات الرياضية و مستوى تحمل الأداء على أجهزة (الحق، العقلة، المتوازي) لدى طلاب السنة الدراسية الثالثة بكلية التربية الرياضية.

واستنتج الباحث ما يأتي :-

1- إن فاعلية الذات الرياضية لها علاقة مباشرة و ايجابية على مستوى أداء الطلاب.

2- إن فاعلية الذات الرياضية لها علاقة مباشرة و ايجابية على تحمل أداء الطلاب.

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية منهج البحث Research Methodology -

1-3 منهج البحث

استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسح لملائمته طبيعة البحث كونه ( هو جمع المعلومات التي يمكن فيما بعد تحليلها وتفسيرها, ومن ثم الخروج باستنتاجات منها )

2-3 مجتمع البحث وعينته The Research Population

اشتمل مجتمع البحث للاعبين على الذين شاركوا في دوري كرة القدم للدرجة الثانية في محافظة واسط واختيرت العينة بالطريقة العشوائية التي بلغت (40) لاعبا يمثلون نسبة (75,5%) من مجتمع البحث فالعينة هي (لذلك الجزء من المجتمع الذي يجري اختياره وفق قواعد وطرق علمية تمثل المجتمع تمثيلاً صحيحاً) (وجبه محجوب 1988 ص64)

والفرق التي اختيرت للعينة خمس فرق من اندية محافظة واسط للدرجة الثانية وهي كل من

( نادي الموفقية , نادي الحي , نادي النعمانية , نادي الاحرار , نادي الصويرة )

3-3 وسائل جمع المعلومات المستخدمة بالبحث

استخدم الباحث الوسائل التالية لجمع المعلومات الخاصة بالبحث:

1- المصادر العربية والأجنبية

2- المقياس

3- مقياس توقعات الكفاءة الذاتية

4- مقياس فاعلية الذات

5- مقياس الرضا الحركي

3-4 التجربة الاستطلاعية

**مقياس الرضا الحركي**

مقياس الرضا الحركي صممه في الأصل نيلسون وألن ، إيماناً منهما بأن بعض مقاييس صورة الجسم أو مقاييس مفهوم الذات لا تعطى اهتماماً واضحاً للجانب الحركي الإنساني . إذ إن المقياس يحاول التعرف إلى درجة رضاء الفرد عن حركاته وصفاته الحركية والبدنية ، وقد قام محمد حسن علاوي باقتباس هذا المقياس ، والمقياس الأصلي يتضمن (50) عبارة وفي ضوء الدراسات التي أجريت على العبارات الأصلية تم حذف بعض العبارات واستبدال عبارات أخرى لتناسب اجواء البيئة الشرقية . فعلى سبيل المثال تم حذف عبارات مثل " عندي قدرة على مسايرة الموسيقى عند الرقص " ، " استطيع ركل كرة ثابتة لمسافة طويلة " نظراً لعدم مناسبة العبارة للإجراء على التلميذات وبذلك أصبح المقياس يتكون من (30) عبارة . ويقوم الفرد بالإجابة عن عبارات المقياس على مقياس خماسي التدرج ( ينطبق بدرجة كبيرة جداً ، بدرجة كبيرة ، بدرجة متوسطة ، بدرجة قليلة ، بدرجة قليلة جداً )

التصحيح : يتم جمع الدرجات التي حددها المفحوص بالنسبة لعبارات المقياس جميعها ، وكلما قاربت من الدرجة العظمى وقدرها (150) درجة كلما دل ذلك على زيادة الرضا الحركي للفرد .

**الاسس العلمية لمقياس الرضا الحركي :**

الصدق : الصدق مفهوم واسع له معاني عدة تختلف بحسب استعمال الاختبار ويقصد بالصدق أن يقيس اختبار ما وضع من اجله أي إن الاختبار الصادق يقيس الوظيفة التي يزعم انه يقيسها ولا يقيس شيئاً آخر بدلا منها أو بالإضافة إليها ( عبد الحفيظ و باهي 2002 ، 173)

وقد اعتمدت الباحثة صدق المحتوى للتأكد من صدق مقياسه إذ يهدف هذا النوع من الصدق إلى معرفة مدى تمثيل الاختبار أو المقياس لجوانب السمة أو الصفة المطلوب قياسها ، وعمّا إذا كان الاختبار أو المقياس يقيس جانباً محدداً من الظاهرة أم يقيسها كلها ، أي مدى مطابقتها محتواه لما يريد قياسه ويستعمل في تحديده آراء الخبراء المختصين في المجال الذي يحاول الاختبار قياسه (علاوي و رضوان، 2000، صفحة 258)

وقد تحقق هذا النوع عندما تم عرض مقياس الرضا الحركي ومقياس الكفاءة الذاتية ومقياس فاعلية الذات على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال علم النفس الرياضي والتقييم والقياس لإقرار صلاحية عبارات المقاييس المذكورة ومدى قدرة تلك العبارات على قياس مفهوم الرضا الحركي ومقياس الكفاءة الذاتية ومقياس فاعلية الذات التي تقيسها وقد كان عددهم (5) خبراء وقد اجمع الخبراء في آرائهم على صلاحية كل العبارات .

النتائج :

استخدمت الباحثة معادلة كرونباخ للتحقق من معامل الثبات وبلغت لقياس الرضا الحركي 0,88 ، أما مقياس السلوك التنافسي 0,87 ومقياس الكفاءة الذاتية 0,81 ، وهذا يدل على ثبات المقاييس الثلاثة بطريقة الاتساق الداخلي ( الفاكرونباخ ) :

### التجربة الاستطلاعية

قامت الباحثة بإجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ 12 / 2 / 2022 في ملعب محافظة واسط على عينة من سبعة لاعبين ضمن مجتمع البحث وتم استبعادهم من التجربة الرئيسية إذ كان الهدف من التجربة ما يأتي:

1- التعرف على المشاكل والمعوقات التي تواجه الباحثة لغرض تجاوزها.

2- التأكد من المقاييس الثلاثة ومدى فهم اللاعبين واستيعابهم لمحتوى المقاييس.

3- التأكد من الإجابة على المقاييس الثلاثة من قبل العينة .

الممارسة العملية لتفريغ البيانات.

### التجربة الرئيسية

قام الباحث بأجراء التجربة الرئيسية للمدة من 25 -2-2022 ولغاية 3-3-2022 حيث تم توزيع الاستمارات الثلاثة على عينة البحث خلال فترة الدوري وبعد املء المقاييس من قبل العينة تم جمع الاستمارات لاجراء الوسائل الاحصائية عليها وللحصول على نتائج البحث.

### 3-5 تنفيذ التجربة الرئيسية

قام الباحث بتوزيع استمارة الاستبيان على عينة البحث خلال مشاركتهم في دوري كرة القدم للدرجة الثانية في محافظة واسط التي أقيمت في ملاعب كرة القدم التابعة للمحافظة ومن ثم تم جمعها بعد ملئها من قبل عينة البحث.

### 3-6 الوسائل الإحصائية

استعان الباحث بالوسائل الإحصائية الآتية :

- الوسط الحسابي

- الانحراف المعياري

- معامل الارتباط

- قانون النسبة المئوية

- معامل الارتباط الجزئي

4- عرض النتائج وتحليلها:

4-1 عرض نتائج الكفاءة الذاتية الرضا الحركي وفاعلية الذات لعينة البحث وتحليلها:

## جدول رقم (1)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في اختبار الفاعلية الذاتية ودافعية الانجاز لعينة البحث

الاختبار	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
توقعات الكفاءة الذاتية	46,622	4,982
الرضا الحركي	81,825	8,012
فاعلية الذات	32.3	4.47

من خلال الجدول رقم (1) أظهرت النتائج والأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس توقعات الكفاءة الذاتية والرضا الحركي لعينة البحث. إذ بلغ الوسط الحسابي لتوقعات الكفاءة الذاتية 46,622 والانحراف المعياري (4,982)، أما الوسط الحسابي للرضا الحركي بلغ 81,825 والانحراف المعياري (9,012)، أما الوسط الحسابي لفاعلية الذات بلغ (42.7) والانحراف المعياري (4.47) أما فاعلية الذات بلغ الوسط الحسابي وقدره 32.3 وانحراف معياري 4.47

4-2 عرض نتائج العلاقة بين التوقعات الكفاءة الذاتية والرضا الحركي لعينة البحث وتحليلها ومناقشتها:

## جدول رقم 2

يبين قيمة (ر) المحسوبة والجدولية بين اختبار الفاعلية ودافعية الانجاز لعينة البحث

المتغيرات	قيمة (ر) المحسوبة	قيمة (ر) الجدولية	مستوى الدلالة
التوقعات الكفاءة الذاتية والرضا الحركي	0,421	0,275	معنوي

\*قيمة (ر) الجدولية بمستوى دلالة (0,05) درجة حرية 38=0,275

من خلال الجدول (2) أظهرت النتائج قيمة (ر) المنوية بين التوقعات الكفاءة الذاتية والرضا الحركي لعينة البحث إذ بلغت (0,421) بمستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (38) وهي أكبر من (ر) الجدولية البالغة (0,275) وهي ذات دلالة معنوية وهذا حقق هدف وفرض البحث.

يعزو الباحث سبب ذلك الى انه اغلب اللاعبين لكرة القدم لديهم فاعلية ذاتية عالية نحو تحقيق الانجاز في البطولات. مما زاد من دافعيتهم نحو الوصول الى هدف الانجاز. كما يعزو الباحث ان(فاعلية الذات لا تتأسس على الخبرات الذاتية السابقة للاعب لأنه لم يسبق له أن مر في مثل هذه الخبرة وإنما اعتمد على الخبرات البديلة التي أطلق بعض الباحثين عليها مصطلح التعلم بالنمذجة ((Modeling وهو الأثر الذي يؤدي إلى الارتقاء بفاعلية الذات لدى اللاعب. (علاوي ، 2001، الصفحات 278-279).

4-3 عرض نتائج العلاقة بين الفاعلية الذاتية والسلوك التنافسي لعينة البحث وتحليلها ومناقشتها:

### جدول (3)

يبين قيمة (ر) المحسوبة والجدولية بين اختبار الفاعلية ودافعية الانجاز لعينة البحث

المتغيرات	قيمة (ر) المحسوبة	قيمة (ر) الجدولية	مستوى الدلالة
التوقعات الكفاءة الذاتية وفاعلية الذات	0,453	0,275	معنوي

\*قيمة (ر) الجدولية بمستوى دلالة (0,05) درجة حرجة 38=0,275

من خلال الجدول (3) أظهرت النتائج قيمة (ر)المئوية بين التوقعات الكفاءة الذاتية وفاعلية الذات لعينة البحث إذ بلغت (0,453) بمستوى دلالة (0,05)، ودرجة حرجة (38)، وهي اكبر من (ر)الجدولية البالغة (0,275)وهي ذات دلالة معنوية وهذا حقق هدف وفرض البحث.

يعزو الباحث سبب ذلك إلى انه اغلب لاعبي كرة القدم للمنطقة الجنوبية لديهم فاعلية ذاتية عالية نحو تحقيق الانجاز في البطولات، والذي أثر على سلوكهم التنافسي مع بقية اللاعبين المشاركين في البطولة نحو الوصول الى هدف الانجاز.

4-3 عرض نتائج علاقة الارتباط المتعدد لتوقعات الكفاءة الذاتية بين فاعلية الذات والرضا الحركي وتحليلها:

جدول (4) يبين قيمة (ر) المحسوبة بين الفاعلية الذاتية من جهة وبين الرضا الحركي وفاعلية الذات

معاً لعينة البحث

ت	المتغيرات	قيمة (ر) المحسوبة	قيمة (ر) الجدولية	مستوى الدلالة عند 0.05
1	علاقة توقعات الكفاءة الذاتية بالرضا الحركي وفاعلية الذات	0.481	0.275	معنوي

قيمة (ر) الجدولية بمستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية (38) = 0.275

يوضح الجدول (4) قيمة (ر) المحسوبة للارتباط المتعدد بين توقعات الكفاءة الذاتية من جهة وكل من الرضا الحركي وفاعلية الذات من جهة أخرى إذ بلغت (0.481) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة حرية (38) وهي أعلى من قيمة (ر) الجدولية (0.275) وهي ذات دلالة معنوية.

4-4 مناقشة النتائج:

يتضح من جدول (2) وجود علاقة ذات دلالة معنوية بين توقعات الكفاءة الذاتية والرضا الحركي إذ بلغت (0.521) وهي أعلى من الجدولية (0.275) بمستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (38)، ويرجع ذلك إلى أن لاعب كرة القدم يسعى على التنافس والفوز بالمباريات ومحاولة تطوير مستواه وتحسينه عن أداءه السابق وببذل أقصى جهد ممكن في الأداء لتحقيق الفوز كما يعزو الباحث ان لوجود هذه الدلالة ذات العلاقة الارتباطية هو ان اللاعبين لديهم توقعات ايجابية لكفاءتهم الذاتية حول قدراتهم البدنية والمهارية والخطئية وتقديرهم لحجم قدراتهم الذاتية التي تمكنهم من تنفيذ واجباتهم بصورة ناجحة ،وهذا ما يؤكد بانديورا Bandura،(ان اللاعبين ذوي الخبرات الطويلة في المنافسات يقومون بتقييم وضع المنافسة بشكل ايجابي مما يساعدهم في التقليل من حالة التوتر التي ترافق سلوكهم التنافسي وبالتالي تزيد من رضاهم الايجابي حول ادائهم الحركي في هذه المنافسات) Bandura, 1976, p205

كما ويرجع الباحث لاعبي كرة القدم يتنافسون في ضوء قدراتهم وإمكاناتهم، إذ إن طبيعة لعبة كرة القدم تحتم عليهم المواجهة مع المتنافسين يتبارى كلاً منهم للحصول على الفوز والحصول على الاهداف خلال المباراة من أجل الفوز، لذا نجد بعض اللاعبين يركزون على مستوى الأداء الشخصي وتطوير القدرات والمهارات

الحركية والمهارية والسمات النفسية اللازمة للمنافسة التي يجب أن يتم تطويرها أولاً على ضوء التوجه الشخصي لقدرات لاعب كرة القدم والرغبة في التنافس والسعي للنجاح في المنافسة كما (ان توقعات الكفاءة الذاتية تؤكد على معتقدات اللاعب في قدرته على ممارسة التحكم في الاحداث التي تؤثر على حياته وفي جزء منها على ادراك ذاته وهذا ما اكده علاوي) (ان الخبرات الرياضية المبكرة ذات أهمية كبيرة في تشكيل الثقة بالنفس . والعكس من هذا للذين لديهم خبرات فشل مبكرة يصبحون اقل ثقة بأنفسهم ويشعرون بقيمة اقل لأنفسهم ، من هنا يجب التأكيد على نقطة مهمة هي أن يتعرف اللاعب على نواحي الخطأ في أدائه) (علاوي، 2002، صفحة 33)

كما يتضح من الجدولين (3) و (4) وجود علاقة ذات دلالة معنوية بين علاقة توقعات الكفاءة الذاتية والرضا الحركي إذ بلغت (0.453) وهي أعلى من الجدولية (0.275) بمستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (38) وكذلك وجود علاقة ذات دلالة معنوية بين توقعات الكفاءة الذاتية من جهة وكل من الرضا الحركي وفاعلية الذات معاً من جهة أخرى إذ بلغت (0.481) وهي أعلى من الجدولية (0.275)، ويعزو الباحث ذلك إلى إن خبرات النجاح والفشل لها دور كبير في تعين توقعات الكفاءة الذاتية ، إذ تولد خبرات النجاح الشعور بالتفوق مما يولد لديه مشاعر ايجابية بكفاءته بالأداء وبالتالي ارتفاع دافعية الانجاز الرياضي لديه وهذا ينعكس ايجابياً على السلوك التنافسي لديه، إذ إن من الضروري أن تكون هناك دافعية انجاز لدى اللاعب لأداء هذا السلوك الذي يتأسس على توقع نتائج الأداء. ويشير محمد حسن علاوي 1998 إلى إن (الاتجاه الايجابي للاعبين نحو رضاهم الحركي وقناعتهم بأدائهم وقدراتهم البدنية والمهارية والحركية مما يؤثر ايجابا على ايجاد حلول مناسبة اثناء المنافسة) (علاوي، 2002، صفحة 44)

كما يشير نيلسون Nelson ان هناك علاقة تبادلية بين فاعلية الذات والاداء لكن هذا التبادل ليس متساوي بالأهمية فان الاداء هو مؤثر اقوى للفاعلية الذاتية من تأثير الفاعلية على الاداء واثبتت تجربة باندورا عدم وجود علاقة تبادلية بين فاعلية الذات والاستثارة الفسيولوجية لأن أنموذج انجازات الأداء الرياضي كانت مصدر أقوى لمعلومات الفاعلية الذاتية من الاستثارة الفسيولوجية" (M.L. 1972, 81)

## 5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات: توصل الباحث من خلال نتائج البحث إلى ما يأتي:

1- توجد علاقة معنوية بين توقعات الكفاءة الذاتية والرضا الحركي وفاعلية الذات لدى لاعبي كرة القدم (عينة البحث).

2- توجد علاقة معنوية بين توقعات الكفاءة الذاتية الرضا الحركي لدى لاعبي كرة القدم

3- توجد علاقة ارتباط معنوية بين توقعات الكفاءة الذاتية والرضا الحركي وفاعلية الذات لدى لاعبي كرة القدم للمنطقة الجنوبية

4- إن لتوقعات الكفاءة الذاتية تأثير إيجابي على الانجاز الرياضي للاعبي كرة القدم.

5-2 التوصيات: يوصي الباحث بما يأتي:

1- ضرورة الاهتمام بتعزيز توقعات الكفاءة الذاتية والرضا الحركي وفاعلية الذات لدى لاعبي كرة القدم لتحقيق مستوى الانجاز الرياضي المطلوب منهم.

2- ضرورة إجراء اختبارات بالجوانب النفسية المختلفة لزيادة الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم خلال المباريات.

3- ضرورة اعتماد تدريبي اندية الدرجة الاولى لكرة القدم للمنطقة الجنوبية على الاعداد النفسي للاعبين ومن ضمنه متغيرات هذا البحث عند وضعهم المناهج التدريبية لفرقهم.

4- ضرورة اجراء بحوث مشابهة لمتغيرات البحث مع متغيرات نفسية اخرى على لاعبي كرة القدم للمنطقة الجنوبية.

## المصادر

1. إبراهيم، نوري، وصالح، رافع: دليل الباحث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية , دار الكتب للطباعة, بغداد 2004, ص 56.

2. باهي، مصطفى: المعاملات العلمية والعملية بين النظرية والتطبيق ، ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1999 .
3. التكريتي، وديع ياسين ،و ألبعدي، حسن محمد : التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 01999
4. جواد، علي سلوم ، وجاسم ،مازن حسن : الاحصاء وتطبيقاته في المجال الرياضي باستخدام برنامج SPSS،النجف ، مطبعة الغري الحديثة، ط1 ، 2008.
5. حسين، عطا محمود: مفهوم الذات وعلاقته بمستويات الطمأنينة الانفعالية، مجلة العلوم الاجتماعية- الكويت العدد 3 جامعة الكويت
6. الزيات، تحي مصطفى: البنية العاملية للكفاءة الذاتية المدركة ومحدداتها، المؤتمر الدولي السادس، مركز الارشاد النفسي ،كلية التربية، جامعه عين الشمس ،القاهرة. ١٩٩٦
7. صالح، داليا حسين. "توقعات الكفاءة الذاتية وعلاقتها بالرضا الحركي والسلوك التنافسي لدى لاعبي اندية الدرجة الاولى بكرة السلة في اقليم كردستان". 2007.
8. الصميدعي، لؤي غانم. الإحصاء والاختبار في المجال الرياضي. Vol. 1. اربيل، 2010.
9. عبد الحفيظ، اخلاص محمد، ومصطفى حسين باهي. : طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية. Vol. 2. القاهرة: مركز الكتاب للنشر، 2002.
10. عدس، عبد الرحمن : مبادئ الإحصاء في التربية وعلم النفس ، ج2 ، عمان ، مكتبة الأقصى ، 01981
11. علاوي، محمد حسن، سيكولوجية المدرس الرياضي . Vol. 1. جامعة حلوان ،دار الفكر العربي، 2002.
12. علاوي، محمد حسن، ومحمد نصر الدين رضوان. القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي، 2000.
13. علاوي، محمد حسن، علم النفس الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي، 2001.

14. علاوي, محمد حسن. الاحتبارات والمقاييس النفسية في التربية البدنية والرياضية: القاهرة. دار الفكر العربي, 1998.
15. محمود, سميرة طه. " بناء مقياس الرضا الحركي لمتسابقي الميدان والمضمار." مجلة علوم وفنون الرياضة (كلية التربية الرياضية للبنات) 1, 1989 (no. 2).
16. مزعل, وفاء تركي. الفاعلية الذاتية وعلاقتها بدافعية الانجاز الرياضي والسلوك التنافسي لدى لاعبي الدوري الممتاز. جامعة بغداد، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، 2005.

1. Bandura, A.; Reese, Linda & Adams, Nancy. " Microanalysis of Action and Fear Arousal as a Function of Differential Levels of Perceived SelfEfficacy." Journal of Personality and Social Psychology 43, no. 1 (1983).
2. M.L., Nelson.L.R & Faurst. " An Objective study of the effects of expectation on performance Competitive." Journal of Psychology, 1972.
3. Maddux. " Self – Efficacy theory and research, Applications in clinical and counseling psychology." 1987.
4. Schwarzer, Ralf. General perceived Self – Efficacy in (14) cultures . 1998.
5. Zimmerman, B. " Self–efficacy: An essential motive to learn. Contemporary Educational Psychology ." 25, no. 1 (2000).
6. J. D, Krum Bolts: Efficacting change theory partlctacal modeling, Inc, C, E, (eds) channeling methods, New York, 1976, p205

الملاحق

الملحق (1) اسماء الخبراء والمختصين في العلوم التربوية والنفسية والتربية الرياضية.

ت	الاسم	الاختصاص	مكان العمل
1.	ا.د ناظم الوتار	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة نينوى
2.	ا.د فاضل دحام	علم التدريب /كرة قدم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة واسط
3.	ا.د سعد عباس الجنابي	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة تكريت
4.	ا.د علي صبحي	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد
5.	ا.م.د سناريا جبار	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى

الملحق (2) ( يبين مقياس توقعات الكفاءة الذاتية )

ت	العبارة	لا	نادرا	غالبا	دائما
1.	عندما يقف شخص ما في طريق تحقيق هدف اسعى اليه فأني قادر على ايجاد الوسائل المناسبة لتحقيق مبتغاي .				
2.	اذا ما بذلت من الجهد كفاية ، فأني سأنجح في حل المشكلات الصعبة .				
3.	من السهل علي تحقيق اهدافي ونواياي .				
4.	اعرف كيف التصرف مع المواقف غير المتوقعة .				
5.	اعتقد بأني قادر على التعامل مع الاحداث حتى لو كانت هذه مفاجئة لي .				
6.	التعامل مع الصعوبات بهدوء لاني استطيع دائما الاعتماد على قدراتي الذاتية.				
7.	مهما يحدث فأني استطيع التعامل مع ذلك .				
8.	اجد حلا لكل مشكلة تواجهني .				
9.	اذا ما واجهني امر جديد فأني اعرف كيفية التعامل معه .				
10.	امتلك افكارا متنوعة حول كيفية التعامل مع المشكلات التي تواجهني .				

## الملحق (3) مقياس الرضا الحركي

التعليمات :

- فيما يلي بعض العبارات التي يمكن أن تصف بها نفسك وتصف بها قدراتك الحركية .
- اقرأ كل عبارة وارسم دائرة حول الدرجة التي تتناسب مع وصفك لنفسك ووصفك لقدرتك الحركية .
- فإذا كانت العبارة تنطبق عليك بدرجة كبيرة جدا ارسم دائرة حول الرقم 5 .
- وإذا كانت العبارة تنطبق عليك بدرجة كبيرة ارسم دائرة حول الرقم 4 .
- وإذا كانت العبارة تنطبق عليك بدرجة متوسطة ارسم دائرة حول الرقم 3 .
- وإذا كانت العبارة تنطبق عليك بدرجة قليلة ارسم دائرة حول الرقم 2 .
- أما إذا كانت العبارة تنطبق عليك بدرجة قليلة جدا ارسم دائرة حول الرقم 1.
- لاحظ انه لا توجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة لان كل فرد يختلف عن الفرد الآخر في وصفه لنفسه ووصف قدراته الحركية والمطلوب تحديد الدرجة التي تتناسب مع حالتك بصدق وأمانة .
- لا تترك أي عبارة من دون إجابة .
- اكتب اسمك وعمرك بالسنوات ، في أسفل مقياس الرضا الحركي

## مقياس الرضا الحركي

تصميم : نيلسون Nelson وآن Allen

اقتباس : محمد حسن علاوي

ت	العبارات	الدرجات
1	زملائي يعتقدون إن قدرتي على الحركة جيدة	1 2 3 4 5
2	استطيع تعلم المهارات الحركية بسهولة	1 2 3 4 5
3	عندي قدرة على المحافظة على اتزان جسمي أثناء أدائي لبعض المهارات	1 2 3 4 5

4	4	3	2	1	استطيع الوثب عالياً لارتفاع مناسب
5	4	3	2	1	لدي القدرة على الجري بسرعة
6	4	3	2	1	استطيع القيام بالحركات التي تتطلب الرشاقة
7	4	3	2	1	قدرتي جيدة على تعلم مهارات حركية جيدة
8	4	3	2	1	استطيع الاحتفاظ بتوازني من الثبات
9	4	3	2	1	لدي القدرة على التحرك بخفة ورشاقة
10	4	3	2	1	استطيع رمي كرة تنس لمسافة كبيرة جداً
11	4	3	2	1	استطيع الاحتفاظ بتوازني بالوقوف على قدم واحدة لمدة معقولة
12	4	3	2	1	استطيع التحرك بسرعة حول بعض العوائق أو الموانع
13	4	3	2	1	لدي القدرة على الاشتراك في بعض الأنشطة الحركية دون الخوف من السقوط على الأرض
14	4	3	2	1	استطيع ثني ومد جسمي بسهولة
15	4	3	2	1	استطيع أن أقوم بأداء حركات بدنية أفضل من معظم زملائي
16	4	3	2	1	استطيع أداء الحركات البدنية العنيفة
17	4	3	2	1	استطيع السباحة لمسافة طويلة
18	4	3	2	1	استطيع أن اشترك في بعض الأنشطة البدنية التي تتطلب مستوى عال من المهارة الحركية
19	4	3	2	1	استطيع الاشتراك في النشاط البدني لمدة طويلة دون الشعور بالتعب
20	4	3	2	1	لي قدرة على تحريك جسمي بكفاءة في مختلف الاتجاهات
21	4	3	2	1	عندي ثقة واضحة في قدراتي الحركية
22	4	3	2	1	إننا راض تماماً عن قدراتي الحركية
23	4	3	2	1	استطيع حفظ توازني أثناء المشي
24	4	3	2	1	لي قدرة على التحرك برشاقة على إيقاع الموسيقى
25	4	3	2	1	استطيع أداء بعض الحركات الرشيقة عندما أرغب في ذلك

5	4	3	2	1	استطيع تقدير المسافات بيني وبين الزملاء الآخرين أثناء الحركة	26
5	4	3	2	1	استطيع القيام باسترخاء جسمي عندما ارغب في ذلك	27
5	4	3	2	1	استطيع استخدام كلاً من الذراعين والرجلين في وقت واحد عندما يتطلب الأمر ذلك	28
5	4	3	2	1	استطيع الوثب أماما لمسافة معقولة	29
5	4	3	2	1	استطيع بذل مجهود بدني متواصل لمدة طويلة	30

## الملحق (4) فقرات مقياس فاعلية الذات

ت	الفقرات	درجة كبيرة جدا	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جدا
1.	استطيع المشاركة في المنافسة رغم كل الضغوط التي تعترضني.					
2.	يمكنني اداء واجباتي في المباراة حتى وان كنت محبطا.					
3.	اشعر برغبة كبيرة في اداء التدريب استعدادا للمنافسة.					
4.	استطيع العودة الى اللعب بفاعلية مع شفائي من الاصابة مباشرة.					
5.	يمكنني المشاركة في المباراة على الرغم من مشاكل الشخصية.					
6.	يمكنني متابعة المباراة بالرغم من التعب العضلي الذي اشعر به .					
7.	اتمكن من تحقيق افضل انجاز خلال المباراة عندما يتواجد الاشخاص المهمين ضمن الجمهور.					
8.	استطيع التركيز على ادائي لمدة طويلة من اجل تحقيق الفوز.					
9.	استطيع القيام بالمهارات الصعبة والمعقدة في اثناء المباراة.					
10.	يمكنني ان استعيد الافكار التي تمنعني من القيام بواجبي اثناء المنافسة.					
11.	عندما اقلق من شيء اثناء المنافسة يمكنني التركيز على واجبي بشكل افضل .					

					12. اشعر بأن مشاعري تتماشى مع قدراتي للأداء بشكل امثل اثناء المنافسة.
					13. ابقى مركزا على اهدافي ولاشيء يمنعني من تحقيقها اثناء المنافسة
					14. استطيع دائما مواجهة والخسارة الى تجارب وخبرات ايجابية كل الصعبات اذ بذلت جهدا كافيا في ذلك.
					15. انا متأكد من قدراتي على انجاز اهدافي في المنافسة.
					16. اشعر بأني مسؤول عن ما يحدث لي من مواقف رياضية معينة.
					17. اقوم بدوري في صنع الاحداث ولا اتركها تمشي كما تريد في المباراة.
					18. بعد تحقيقي لهدفي اصنع لنفسى هدفا اكثر تحديا.
					19. اتخيل احلامي واحاول ان احققها من خلال البطولة.
					20. غالبا ما اعمل على تحويل الهزيمة والخسارة الى تجارب وخبرات ايجابية.
					21. عندما يخبرني المدرب بعدم قدرتي على القيام بواجبي اثناء المباراة فسوف اثبت له العكس.
					22. استطيع قيادة الفريق في اي وقت واتحمل مسؤولية ذلك.
					23. يمكنني متابعة اسلوبي في التركيز على الاداء بعد اي مداخلة او توقف اثناء المباراة.
					24. احاول ان اتخطى كل العقبات في سبيل تحقيق ما اتمناه خلال المنافسة