



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
E-mail: 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 القرشي

مدير التحرير

م.د. بشار بنوان حسن الزاملي

العدد الثالث - المجلد الاول

P-ISSN:2707-7845

E-ISSN:2707-7853

رقم الايداع في المكتبة الوطنية

(2439)

1443 هـ - 2021م

هيئة التحرير

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

Assist prof.DR. Mudhafer Abd Roomi Amudhafer1970@gmail.com	دكتوراه لغة عربية / لغة	المقوم اللغوي (اللغة العربية) أ.م.د مظفر عبد رومي	14
Ali Muhsin Garab Alimuhsin59@uowasit.edu.iq	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 وعدم 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 المرسلة 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) الف دينار عن كل صفحة اضافية.
3. أن يحتوي البحث على: عنوان البحث باللغتين العربية والانجليزية و ملخص البحث باللغتين العربية والانجليزية 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.
7. تدرج الرسوم البيانية والأشكال التوضيحية في النص وترقم ترقيماً متسلسلاً، وتكتب أسماؤها والملاحظات التوضيحية أسفلها.
8. تدرج الجداول في النص وترقم ترقيماً متسلسلاً وتكتب أسماؤها أعلاها. أما الملاحظات التوضيحية فتكتب أسفل الجدول.
9. تكون الحواشي 1.5 سم على جميع جوانب الصفحة.
10. تذكر الهوامش (عند الضرورة) أسفل كل صفحة .
11. يراعى في أسلوب توثيق المراجع داخل النص نظام (APA)
12. 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.

13. 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

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

المحتويات

الصفحة	عنوان البحث	الاسم الثلاثي	ت
23-10	بناء معادلات للتنبؤ بمستوى الانجاز الرقمي لفعالية ركض (100) حرة بدلالة بعض المؤشرات الجسمية النسبية	م.د احمد إسماعيل عبد الله	1
37-24	واقع الاداء الاداري وفق استراتيجيات التحليل الاستراتيجي للاتحاد العراقي لكرة اليد من وجهة نظر العاملين في الاتحادات الفرعية	م.د غزوان عزيز محسن م. سعد ضاري هامل	2
58-38	التفكير الاستراتيجي وعلاقته بالتمكين الاداري لدى مشرفي الأنشطة الرياضية في مديريات الشباب والرياضة في الفرات الاوسط	أ.م.د رنا تركي ناجي	3
78-59	تأثير تمارين مركبة في تطوير قيم بعض المتغيرات البيوميكانيكية لمهارة الضرب الساحق الخلفي بالكرة الطائرة للشباب	م.م حسن عبدالله حنيحن مغيلي م.م علي جواد كاظم	4
93-79	تأثير استخدام التدريب الدائري في تأهيل عضلات البطن والظهر والفخذين للنساء بعد الولادة	م.م هدى قحطان طعمه	5
106-94	تحديد السرعات الحرارية للتدريب وتأثيرها في تطوير بعض القدرات البدنية والمتغيرات الفسيولوجية والانجاز لعدائي 400 متر	م.د علي حسين صغير أ.م.د عماد فرج بدر اوي م.د همام اسماعيل حسين	6
120-107	الكفاية الزمنية لتمرينات مركبة بشدد مختلفة في تطوير القوة المميزة بالسرعة وأداء الركلة الخلفية لشباب التايكواندو فنتي (55 – 63) كغم	م.م عبد الستار خضير عباس م.م زهير رشيد عبد م.م حميد مجيد حميد	7
136-121	نسبة مساهمة بعض القدرات البدنية والعقلية في دقة التهديف المحتسب بثلاث نقاط لكرة السلة	م.د علي محمد ياسين م.م فرزدق عبد القادر حمدان	8
151-137	تأثير تمارين تأهيلية لتقوية عضلات الجذع ما بعد الولادة للسيدات بأعمار 25-30 سنة	م.د مصطفى محمد علي فرحان	9
162-152	فعالية برنامج (+FIFA 2011) في الوقاية من اصابات الجزء السفلي للاعبين خماسي كرة القدم الهواة في محافظة واسط	م.د بشار بنوان حسن	10
179-163	أثر استخدام تدريبات الأثقال على القدرة العضلية وبعض المهارات لدى لاعبي كرة السلة الشباب	م.م علي حسين سعيد م.م مازن محمود شتيب م.م حيدر نفل رسن حسين	11
206-180	الاستغراق الوظيفي وعلاقته بالمناخ التنظيمي لمديري المدارس الثانوية في محافظة واسط	م.د. أحمد نعيم حسن	12
229-207	النشاط العضلي الكهربائي وعلاقته بالنقل الحركي لمهارة التصويب من القفز لكرة اليد	م.د ماجد حسن علي	13

بناء معادلات للتنبؤ بمستوى الانجاز الرقمي لفعالية ركض (100) حرة بدلالة بعض المؤشرات الجسمية النسبية

م.د احمد إسماعيل عبد الله / جامعة الموصل/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Ahmed.as@uomosul.edu.iq

ملخص البحث

يهدف البحث الى التعرف على مستوى مؤشرات البناء الجسمي لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة الممارسين لركض (100) متر.

- التعرف على العلاقة بين مؤشرات البناء الجسمي ومستوى الإنجاز في فعالية ركض (100) متر.

- بناء معادلات للتنبؤ بمستوى الإنجاز في فعالية ركض (100) متر بدلالة المؤشرات النسبية .

فيما اشتملت عينة البحث على طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة المرحلة الأولى والبالغ عددهم 120 طالب من أصل 333 طالب أي ما يمثل نسبة 36% من المجتمع الكلي للبحث، وتم استخدام (6) متغيرات تمثل الادلة الجسمية الخاصة بالأطوال والمحيطات فضلا عن الانجاز بركض (100) كوسائل لجمع البيانات، اما الوسائل الاحصائية فقد شملت على الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط البسيط وتحليل الانحدار المتعدد.

وقد افرزت النتائج الحصول على معادلة تنبؤ عامة بالإنجاز بركض (100) م

- الانجاز في ركض 100م = 59.02 + طول الجذع النسبي × 0.854 + طول الذراع النسبي × 1.025 + طول الرجل النسبي × (-1.120) + محيط الفخذ النسبي × 0.524 + محيط الصدر النسبي × 0.215 + محيط سمانة الساق النسبي × 0.754

Constructing equations to predict the level of achievement for the 100-meters run in terms of some relative physical indicators

Abstract

The aim of the research is to:– Recognizing the level of body structure indicators among students of the College of Physical Education and sport sciences who practice running (100) meters.

– Recognizing the relationship between body structure indicators and the level of achievement in the 100-meters run.

– construct equations to predict the level of achievement in the 100-meters run in terms of relative indicators.

The research sample included the students of the Faculty of Physical Education and Sports Sciences, the first stage, who numbered 120 out of 333 students, representing 36% of the total research community. (6) variables representing the physical evidence of lengths and circumferences, as well as the achievement of the 100-meters run were used as means of data collection, while the statistical means included the arithmetic mean, standard deviation, simple correlation coefficient and multiple regression analysis.

The results were sorted to obtain a general prediction equation for achievement of the 100-meters run Achievement in the 100-meters run = $59.02 + \text{relative torso length} \times 0.854 + \text{relative arm length} \times 1.025 + \text{relative leg length} \times (-1.120) + \text{relative thigh circumference} \times 0.524 + \text{relative chest circumference} \times 0.215 + \text{relative calf circumference} \times 0.754$.

1- التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

تعد رياضة العاب القوى من أكثر الفعاليات الرياضية التي تبرز فيها الحاجة الى ارتفاع محددات الانجاز العالي، وتعد فعالية ركض (100) متر واحدة من اكثر الفعاليات حماسا واثارة للجمهور ، مما جعل من الباحث والعملين في مجال التدريب الرياضي يركزون معظم جهودهم نحو تطوير الإنجاز الرقمي في هذه الفعالية ، ونجد العديد من البحوث التي اهتمت في تطوير الجانب الفني وأخرى اهتمت في تطوير الجانب البدني ونجد بعضها ركز على الجانب الوظيفي فيما ذهب البعض الاخر الى دراسة المحددات الرئيسية للانتقاء (انتقاء العدائين) ، وتعد القياسات الجسمية من اهم العوامل التي تحدد المهارة الرياضية ويتأسس عليها الوصول إلى المستويات الرياضية العالية (50 ، 1978 ، Mothwes) ، وهي احدى المحددات التي تناولها الباحثون كواحدة من مفاصل الانتقاء الرياضي ، ان العديد من الدراسات إشارة الى ان القياسات الجسمية كاحدى اهم محددات الانتقاء مما يجعل لهذه القياسات النصيب الأكبر في البحوث و الدراسات، ففي حالة تساوي جميع العوامل الاخرى فان الفرد اللائق تشريحيا يتفوق على الفرد غير اللائق تشريحيا. (شحاتة وشحاتة ، 1980 ، 84).

ومن اجل الوقوف على ما يمكن ان يقدمه الرياضي بالمستقبل من انجاز رياضي في فعاليته ، قام العديد من الباحثين بإيجاد معادلات للتنبؤ بمستوى الإنجاز بدلالة العديد من المتغيرات ، منها البدنية والمهارية والجسمية (الخياط وعلاوي، 1997، 72-85) (علاوي و أسي، 1998، 57-70).

ان قوة المعادلات التنبؤية تعتمد على مدى العلاقات المتبادلة بين المتغيرات المدروسة والانجاز في الفعاليات الرياضية فكلما كانت الارتباطات عالية كلما حصلنا على معدلات للتنبؤ تتمتع بدلالة عالية ، كما ان تناول عينات ذات مستويات متباينة يمنحنا فرصة الوقوف على مدى فاعلية متغيرات كالمؤشرات الجسمية ، ومن ثم الانطلاق الى تناول ذات الموضوع على عينات أخرى لذلك وجد الباحث من الأهمية دراسة نسبية القياسات الجسمية مع بعضها أي المؤشرات الجسمية في فعالية ركضة الـ 100م على عينة تمثل مستويات خاصة بطلاب التربية الرياضية لتكون منطلق لدراسات أخرى اكثر عمقا وفي نفس المجال وعلى عينات أخرى تمثل المستويات العليا ، ويأمل الباحث الحصول على نتائج تخدم العاب القوى عموما وفعالية ركض 100م خصوصا.

1-2 مشكلة البحث:

ان تتوع الدراسات في البناء الجسمي من قياسات جسمية ونمط جسمي وتكوين جسمي فضلا عن نسبية القياسات الى بعضها يتيح افقا دقيقا لدور البناء الجسمي في النشاط الرياضي ، وعلى أساس النتائج المتباينة في العديد من الدراسات السابقة ، وحيث ان محددات الإنجاز البدني والمهاري والتفسي والجسمي تتضافر فيما بينها مج الإنجاز الجيد لذلك اختار الباحث واحد من هذه المحددات وهي القياسات الجسمية متمثلة بالقياسات النسبية كمجال لدراسته ، إذ تتحدد المشكلة في التساؤل حول هل يمكن التنبؤ بإنجاز ركض (100م) حرة بدلالة بعض المؤشرات الجسمية لطلاب كلية التربية البدنية الممارسين لركض (100) متر من خلال استخدام المعادلات التنبؤية؟.

1-3 اهداف البحث:

- التعرف على مستوى مؤشرات البناء الجسمي لدى طلاب كلية التربية البدنية الممارسين لركض (100) متر.
- التعرف على العلاقة بين مؤشرات البناء الجسمي ومستوى الإنجاز في فعالية ركض (100) متر.
- بناء معادلات للتنبؤ بمستوى الإنجاز في فعالية ركض (100) متر بدلالة المؤشرات النسبية .

1-4 فروض البحث:

- يوجد علاقة معنوية بين بعض مؤشرات البناء الجسمي ومستوى الإنجاز في فعالية ركض (100) متر .
- يمكن التوصل الى معادلات تنبؤ بمستوى الإنجاز بدلالة بعض مؤشرات البناء الجسمي .

1-5 مجالات البحث:

المجال البشري : طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / المرحلة الأولى للعام الدراسي 2020/2021.

المجال الزمني : للفترة من كانون الثاني 2021 ولغاية نيسان 2021.

المجال المكاني : ملعب نادي المستقبل المشرق.

1-6 تحديد المصطلحات:

مؤشرات البناء الجسمي : عبارة عن علاقة بعض القياسات الجسمية بطول الجسم من خلال قسمة القياسات الجسمية على طول الجسم مضروب $100x$ (ملا حمو , 2006 , 3)

1-7 البحوث المشابهة :

1-7-1 دراسة ثيلام يونس علاوي واويد عوديشو أسي : ((تقويم فاعلية بعض القياسات الجسمية في مستوى الانجاز على حسان القفز في الجمناستك)) (1998)

هدفت الدراسة الى :

- التعرف على العلاقات بين بعض القياسات الجسمية ومستوى الانجاز على حسان القفز
- التعرف على اهم القياسات الجسمية التي أسهمت في مستوى الانجاز على حسان القفز
- ايجاد معادلات تنبؤ بمستوى الانجاز عن طريق اهم القياسات الجسمية قيد البحث .
- واستخدم الباحث المنهج الوصفي وتكونت عينة البحث من تسعة عشر لاعباً يمثلون المستوى المتقدم في العراق في رياضة الجمناستك وتراوحت اعمارهم بين (18-25) سنة واستخدموا الوسائل الاحصائية الاتية :
- معامل الارتباط البسيط .
- الانحدار الانتقائي Step Wise Regression .
- الانحدار على خطوات.

ولقد تم التوصل الى معادلتين تنبؤ الاولى للقياسات الجسمية العامة وهي :

$$\text{الانجاز في حسان القفز} = 5,79 + (0,03 \times \text{محيط الصدر})$$

والأخرى معادلة تنبؤ خاصة بالأعراض وهي :

$$\text{الانجاز على حسان القفز} = 6,59 + (0,07 \times \text{عرض الصدر}) \text{ (علاوي و أسي، 1998 ، 85)}$$

1-7-2 دراسة عبد النبي المغازي احمد : ((مساهمة بعض القياسات الانثروبومترية النسبية في المستوى الرقمي لعدائي المنتخب القومي للناشئين بجمهورية مصر العربية)). (1985)

وهدفت الدراسة الى :

تحديد اكثر القياسات الانثروبومترية النسبية التي أسهمت في المستوى الرقمي.

استخراج القياسات الانثروبومترية المختارة ومن ثم القياسات الانثروبومترية النسبية وايجاد العلاقة بينها .

إذ استخدم الباحث المنهج الوصفي ، وتكونت عينة البحث من (15) خمسة عشر عداء تم اختيارهم بالطريقة العمدية وهم يمثلون نسبة 83% من مجموع اللاعبين الناشئين في الفريق القومي وقد استخدمت الوسائل الاحصائية الاتية :

معامل الارتباط البسيط .

التحليل المنطقي للانحدار Regression Step Wise.

ولقد تم التوصل الى :

- ثلاث معادلات انحدار

المستوى الرقمي = $3 \times 210 + (12 \times 217 \times \text{طول الذراع النسبي})$

المستوى الرقمي = $2 \times 56 + (10 \times 465 \times \text{طول الذراع النسبي}) + (4 \times 406 \times \text{محيط الصدر النسبي})$.

المستوى الرقمي = $8 \times 54 + (12 \times 716 \times \text{طول الذراع النسبي}) + (11 \times 929 \times \text{محيط الصدر النسبي}) + (18 \times 883 \times \text{محيط الساق النسبي})$. (احمد، 197، 1985)

2- منهج البحث واجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب الارتباطي لملائمة وطبيعة مشكلة البحث .

2-2 مجتمع وعينة البحث:

تكون مجتمع البحث من طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة المرحلة الأولى في جامعة الموصل والبالغ عددهم (333) طالب، أما عينة البحث فقد تكونت من (120) طالبا يمثلون نسبة (36%) من مجتمع البحث الكلي.

2-3 وسائل جمع البيانات:

استخدم الباحث القياس الاختبار كوسائل لجمع البيانات وكما يأتي:

2-4 الاجراءات الميدانية للدراسة**2-4-1 تحديد المؤشرات الجسمية النسبية:**

لغرض تحديد مؤشرات البناء الجسمي قام الباحث بأعداد استمارة استبان وزعت على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين لغرض تحديد أي المؤشرات يمكن ان تشملها الدراسة , وبعد تفريغ الاستبيانات حصل الباحث الى مايلي (طول الجذع النسبي , طول الذراع النسبي , طول الرجل النسبي , محيط الصدر النسبي , محيط الفخذ النسبي , محيط الساق النسبي) حيث حصلت هذه المؤشرات على نسب اتقاق بين السادة الخبراء اكثر من 75%

$$\text{طول الجذع النسبي} = \frac{\text{طول الجذع مع الرأس بالسنتيمتر}}{\text{الطول بالسنتيمتر}} \times 100$$

$$\text{طول الذراع النسبي} = \frac{\text{طول الذراع بالسنتيمتر}}{\text{الطول بالسنتيمتر}} \times 100$$

$$\text{طول الرجل النسبي} = \frac{\text{طول الرجل بالسنتيمتر}}{\text{الطول بالسنتيمتر}} \times 100$$

$$\text{محيط الصدر النسبي} = \frac{\text{الطول بالسنتيمتر}}{\text{محيط الصدر بالسنتيمتر}} \times 100$$

$$- \text{محيط الفخذ النسبي} = 100 \times \frac{\text{محيط الفخذ بالسنتيمتر}}{\text{الطول بالسنتيمتر}}$$

$$- \text{محيط الساق النسبي} = 100 \times \frac{\text{محيط الساق بالسنتيمتر}}{\text{الطول بالسنتيمتر}}$$

(احمد، 1985، 199)، (رضوان، 1997، 36)

2-5 قياس مستوى الإنجاز:

للحصول على مستوى الإنجاز قام الباحث بأجراء اختبار ركض 100 متر لعينة البحث وحسب القانون الدولي للفعالية وتم تسجيل الإنجاز لأقرب (0.01) من الثانية .

2-6 الأجهزة والأدوات:

- شريط قياس مرن - ميزان طبي - ساعة توقيت - ملعب ساحة وميدان قانوني

2-7 التجربة الاستطلاعية:

قام الباحث بأجراء تجربة استطلاعية على مجموعة صغيرة من الطلبة لغرض التعرف على المعوقات التي تواجه الباحث خلال تنفيذ التجربة الرئيسة فضلا عن تدريب فريق العمل المساعد.

2-8 التجربة الرئيسة:

قام الباحث بإجراء التجربة الرئيسة بتاريخ 2021/3/25 ولغاية 2021/4/15 على عينة البحث مابين الـ (9-11) صباحا .

2-9 الوسائل الإحصائية:

الوسط الحسابي

الانحراف المعياري

معامل الارتباط البسيط (التكريني والعبيدي ,1999, 37-111)

تحليل الانحدار (جورج وسلووسكي، 1990، 243)

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض النتائج:

بعد ان قام الباحث بجمع البيانات , وتحقيقا لأهداف البحث سيتم أولاً عرض نتائج الوصف الإحصائي للمتغيرات المدروسة ومن ثم الشروع بتحليل الانحدار وايجاد معادلات التنبؤ .

جدول (1)

الوصف الإحصائي للمتغيرات المدروسة

المتغيرات	اعلى قيمة	أوطأ قيمة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المنوال	معامل الالتواء
طول الجذع النسبي	55.29	43.57	52.43	2.07	52.17	0.12
طول الذراع النسبي	44.83	41.07	42.61	0.89	42.6	0.01
طول الرجل النسبي	57.50	50.05	54.85	1.74	56.76	0.874
محيط الفخذ النسبي	43.52	31.90	37.98	3.35	31.9	0.681
محيط الصدر النسبي	68.36	52.00	59.12	3.98	52	0.87
محيط سمانة الساق النسبي	26.70	18.93	22.44	1.96	18.93	79.-
الانجاز / ثانية	14.33	12.5	13.05	0.985	13.22	-0.89

من الجدول (1) الذي يبين الوصف الإحصائي لمتغيرات المؤشرات النسبية للطول نجد ان جميع قيم معامل الالتواء محصورة بين (1+) مما يدل على تجانس أفراد العينة من حيث الأدلة المختارة.

جدول (2)

معاملات الارتباط بين متغيرات المؤشرات النسبية والانجاز في فعالية ركض 100 متر حرة .

ت	المتغير	معامل الارتباط	نسبة الخطأ	الدلالة
1	طول الجذع النسبي	0.72	0,00	معنوي
2	طول الذراع النسبي	0.03	0,85	غير معنوي
3	طول الرجل النسبي	-0.85	0,0.00	معنوي
4	محيط الفخذ النسبي	0.54	0,002	معنوي
5	محيط الصدر النسبي	0.21	0,24	غير معنوي
6	محيط سمانة الساق النسبي	0.73	0,000	معنوي

من الجدول أعلاه يتضح ما يلي

- وجود ارتباط معنوي موجب بين كل من طول الجذع النسبي و محيط الفخذ النسبي و محيط سمانة الساق النسبي مع الانجاز في فعالية ركض 100 متر حرة .

- وجود ارتباط معنوي سالب بين طول الرجل النسبي والانجاز في فعالية ركض 100 متر حرة
عدم وجود ارتباط معنوي بين الانجاز وكل من طول الذراع النسبي و محيط الصدر النسبي .

الجدول (3) نموذج انحدار الانجاز في فعالية ركض 100 متر حرة على المؤشرات النسبية

الطريقة	تسلسل الخطوة	المتغير	المقدار الثابت	المعامل	نسبة المساهمة	ر المتعدد	ف المحتسبة	نسبة الخطأ
كل الانحذارات	1	طول الجذع النسبي	59.02	0.854	0.469	0.685	8.25	0.000
		طول الذراع النسبي		1.025				
		طول الرجل النسبي		1.120-				
		محيط الفخذ النسبي		0.524				
		محيط الصدر النسبي		0.215				
		محيط سمانة الساق النسبي		0.754				

من الجدول اعلاه يتبين لنا بان نسب المساهمة قد بلغت (469%) وهي نسبة جيدة، فيما اظهرت قيم ف دلالة معنوية وبالبالغة (8.25) ونسبة خطائها البالغة (0.000) وهي اصغر من نسبة الخطاء التي اعتمدها الباحث وبالبالغة (0.05) .

وبذلك نحصل على المعادلة الآتية

$$\text{الانجاز في ركض 100م} = 59.02 + \text{طول الجذع النسبي} \times 0.854 + \text{طول الذراع النسبي} \times 1.025 + \text{طول الرجل النسبي} \times (1.120-) + \text{محيط الفخذ النسبي} \times 0.524 + \text{محيط الصدر النسبي} \times 0.215 + \text{محيط سمانة الساق النسبي} \times 0.754$$

3-2 مناقشة النتائج:

من الجداول (2) و (3) يتضح وجود ارتباط معنوي موجب بين كل من طول الجذع النسبي و محيط الفخذ النسبي و محيط سمانة الساق النسبي مع الانجاز في فعالية ركض 100 متر حرة ويعزو الباحث هذه الارتباطات إلى ما لهذه المتغيرات من تأثير ايجابي على حركة العداء إثناء الركض فطول الجذع النسبي الأثر الواضح في تحديد مركز ثقل الجسم أثناء الأداء اذ ان العداء يجب أن يعمل على دفع مركز ثقل جسمه

للإمام إثناء الركض لكي لا يشكل عائق على العداء فضلا عن ما سيوفره موقع مركز ثقل الجسم من زخم ايجابي للعداء نحو الأمام (الهاشمي، 1988، 75) , أما بما يتعلق بالارتباط المعنوي الذي ظهر بين محيط الفخذ النسبي والانجاز في فعالية ركض 100 متر حرة فأن الباحث يرى أن هذه النتيجة منطقية من خلال ما يعكسه هذا المحيط على امتلاك اللاعب مجموعة عضلية كبيرة توفر له القوة الأزمة للتغلب على عزم القصور الذات للعداء في الانطلاق فضلا عن ما توفره هذه القوة من سرعة عالية ثناء مراحل السباق الأخرى , فتشير العديد من المصادر أن المصدر الأساسي للسرعة الانتقالية هو ما موجود من قوة عضلية في الرجلين ومن ضمنها الفخذ والتي تأتي من التدريب اللازم (رضوان ، 1997 ، 155), فكلما كانت هنالك عضلات اكبر زيادة القوة العضلية المنتجة بزيادة عدد الوحدات العضلية الحشدي للعمل العضلي والذي ينعكس بالمحصلة على السرعة الانتقالية للاعب , ويمكن ان يكون هذا الكلام لتفسير الارتباط بين محيط سمانة الساق النسبي و الانجاز في فعالية ركض 100 متر حرة , فكلما زادت العضلات في سمانة الساق كلما تمكن اللاعب من أداء طيران أفضل أثناء الخطوات وهذا سيؤدي الى الحصول على طول خطوة اكبر , اذ يعد متغير طول الخطوة واحد من اهم المتغيرات التي تلعب دورا في الانجاز في فعالية ركض 100 متر حرة , ويعزو الباحث الارتباط السالب بين طول الرجل ولإنجاز الى ان كلما زاد طول الرجل ادى الى انخفاض التردد (تردد الخطوة) اذ يلعب الاخير دور مهم لا يقل اهمية عن طول الخطوة في الانجاز لفعالية ركض 100 حرة (الصميدعي، 1988، 307).

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

في ضوء النتائج التي توصل اليها الباحث استنتج ما يلي :

- ارتبطت بعض مؤشرات الجسم النسبية بمستوى الانجاز بفعالية ركض 100 متر حرة ارتباط معنوي موجب .

-تم التواصل الى معادلة تنبؤ بمستوى الانجاز في فعالية ركض 100 متر حرة بدلالة بعض مؤشرات الجسم النسبية .

4-2 التوصيات:

في ضوء ما تقدم من نتائج يوصي الباحث بما يلي :

الاعتماد على معادلة التنبؤ التي افرزتها الدراسة في تقدير مستوى الانجاز الرقمي لفعالية ركض 100 متر حرة .

الاعتماد على مؤشرات الجسم النسبية بدلا من القياسات الجسمية والتي تعتبر من القياسات المطلقة

المصادر

1. احمد، عبد النبي المغازي (1985) : مساهمة بعض القياسات الانثروبومترية النسبية في المستوى الرقمي لعدائي المنتخب القومي للناشئين بجمهورية مصر العربية، دراسات وبحوث، المجلد الثاني، العدد (1)، جامعة حلوان.
2. التكريتي، وديع ياسين والعبيدي، حسن محمد (1996)، التطبيقات الإحصائية في بحوث التربية الرياضية، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.
3. جورج وسلووسكي (1990): الانحدار المتعدد وتحليل التباين، (ترجمة): شلال حبيب الجبوري، مطابع التعليم العالي، بغداد.
4. حسنين، محمد صبحي واحمد، عبد النبي المغازي، (1985) : تقويم فاعلية (العلاقة، المساهمة، التنبؤ) بعض القياسات الجسمية مع مستوى الانجاز الرقمي للاعبين الفريق القومي المصري للرمي (الرجال)، والجري (سيدات)، مجلة بحوث التربية الرياضية، العدد (4)، المجلد (2)، كلية التربية الرياضية للبنين بالزقازيق.
5. الخياط، ضياء قاسم وعلاوي، ثيلايم يونس، (1997) : القياسات الجسمية كدالة للتنبؤ بالقوى الانفجارية للاعبين كرة اليد، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية، المجلد الثالث، ع7، جامعة الموصل.
6. رضوان، محمد نصر الدين، (1997) : المرجع في القياسات الجسمية، دار الفكر العربي، القاهرة.

7. شحاتة ، تهاني حسن وشحاتة ، محمود محمد (1980) : "علاقة بعض الابعاد القطرية والمحيطية للجسم بمستوى الاداء على عارضة التوازن" ، بحث منشور ، المؤتمر الاول للدراسات والبحوث التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية جامعة حلوان ، مصر .
8. الصميدعي، لؤي غانم (1998) : البايوميكانيك والرياضة، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.
9. علاوي، ثيلام يونس و آسي، اوديد عوديشو، (1998) : تقويم فاعلية بعض القياسات الجسمية في مستوى الانجاز على حصان القفز، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية، المجلد (3) ع7، جامعة الموصل.
10. الملا حمو ، عمر سمير ذنون (2006): نسب إسهام البناء الجسمي في مستوى الإنجاز لرفعتي الخطف والنتر ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
11. الهاشمي، سمير مسلط(1988): البايوميكانيك الرياضي، مطابع التعليم العالي، بغداد.
12. Mathews , D.k (1978) : Measurment Physical Education , 5 thed , Philadelphia W.B Saunders Co .

واقع الاداء الاداري وفق استراتيجية التحليل الاستراتيجي للاتحاد العراقي لكرة اليد من وجهة نظر العاملين في الاتحادات الفرعية

م.د غزوان عزيز محسن / جامعة واسط / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
gamuhsin@uowasit.edu.iq

م. سعد ضاري هامل / جامعة واسط / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
saadalm@gmail.com

ملخص البحث

يهدف التعرف على واقع الاداء الاداري للاتحاد العراقي لكرة اليد وفق التحليل الاستراتيجي (SWOT) من وجهة نظر الاندية الرياضية للدرجة الاولى . من اجل استخدام المنهج الصحيح ولحل طبيعة المشكلة الحالية استخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته طبيعة مشكلة البحث. تم اختيار مجتمع البحث الحالي من رؤساء واعضاء الهيئات الادارية لأندية الرياضة الدرجة الاولى لكرة اليد وبالطريقة العمدية والمشاركين في الدوري العراقي لكرة اليد للموسم 2019-2020 في العراق والبالغ عددهم (20) نادياً والمسجلين رسمياً في كشوفات الاتحاد العراقي المركزي لكرة اليد وبلغ مجتمع البحث الكلي (180). استنتج الباحث يمتلك الاتحاد العراقي لكرة اليد وجود رؤيا واضحة للاتحاد عن واقع عمل الاتحادات الفرعية. ويفتقر الاتحاد الى وجود نظام اداري متخصص لرقابة ومتابعة المنافسات الرياضية للاتحادات الفرعية. وان استخدام المؤسسات الرياضية لعملية التحليل الاستراتيجي عند تقويم الاداء يعد حافز كبير للعاملين في الكشف عما هو موجود في البيئة التي يعملون فيها. واوصى الباحثان الاهتمام بإيجاد نظام اداري يساعد على تطوير العمل الاداري داخل اروقة اتحاد كرة اليد . والاهتمام بالبيئة الداخلية للاتحاد العراقي لكرة اليد بشكل صحيح . والاهتمام بالبيئة الداخلية للاتحاد العراقي لكرة اليد بشكل يتلاءم مع جميع التحديات والتهديدات الخارجية .

Abstract

Identifying the reality of the administrative performance of the Iraqi Handball Federation according to the strategic analysis (SWOT) from the point of view of the first-class sports clubs. In order to use the correct approach and to solve the

nature of the current problem, the researcher used the descriptive approach in the survey method to suit the nature of the research problem. The current research community was selected from the heads and members of the administrative bodies of the first-class sports clubs in handball and intentionally, and the participants in the Iraqi football league for the 2019–2020 season in Iraq, which number (20) club and officially registered in the statements of the Iraqi Central Handball Federation, and the total research community reached (180). The Iraqi Handball Federation concluded that there is a clear vision for the Federation about the reality of the work of the subsidiary federations. The federation lacks a specialized administrative system to monitor and follow up the sports competitions of the subsidiary federations. And the use of sports institutions for the strategic analysis process when evaluating performance is a great incentive for workers to reveal what is in the environment in which they work. The researcher recommended attention to finding an administrative system

1-1 المقدمة واهمية البحث:

تعتبر الادارة الصحيحة هي التي تبني على اسس علمية حقيقة مستمدة قوتها من التحليل الصحيح لبيئة المؤسسة ومن خلال ايجاد افضل الوسائل العلمية الصحيحة الجادة في تفادي الضعف والتهاون في مجال المؤسسة للارتقاء بها شكل صحيح ولكون الاتحاد الرياضي لكرة اليد يعد مؤسسة مبنية على اسس تنظيمية وهيكلها صحيحة لابد من دراستها بالشكل العلمي الصحيح للوقوف على مصادر قوتها وضعفها في اي جانب من جوانب الهيكل التنظيمي من أجل الارتقاء بها بشكل صحيح وملائم لتحقيق الاهداف الصحيحة للاتحاد الرياضي لكرة اليد الذي يعد من الاتحادات الرياضية المهمة في العراق جنب الى جنب الاتحاد العراقي لكرة اليد

ومن خلال استخدام التحليل الاستراتيجي (SWOT) الذي يعد من اهم الأدوات التحليلية للمؤسسات بشكل عام والذي يعتمد على تحليل البيئة الاستراتيجية للمؤسسة (الداخلية والخارجية) من أجل معرفة مكان القوة والضعف والفرص والتهديدات التي تواجه تلك المؤسسات والعمل على ايجاد الحلول المناسبة لها بالشكل

العلمي الصحيح. ومن أجل تقييم الاداء الاداري للاتحاد بشكل علمي صحيح ومن هنا تكمن اهمية البحث الحالي في تقويم الاداء الاداري وفق التحليل الاستراتيجي (SWOT) للاتحاد العراقي لكرة اليد من وجهه نظر الاعضاء .

1-2 مشكلة البحث:

تم حصر المشكلة بالتساؤل التالي (تقويم الاداء الاداري وفق استراتيجية التحليل الاستراتيجي (SWOT) للاتحاد العراقي لكرة اليد من وجهه نظر اصحاب القرار) .

1-3 هدف البحث :

التعرف على واقع الاداء الاداري وفق استراتيجية التحليل الاستراتيجي للاتحاد العراقي لكرة اليد من وجهه نظر العاملين في الاتحادات الفرعية

1-4 مجالات البحث :

1-4-1 المجال البشري : رؤساء واعضاء الاندية الرياضية للدرجة الاولى لكرة اليد .

1-4-2 المجال الزمني : 2019/3/15 لغاية 2019/9/2

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

2- منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

2-1 منهجية البحث:

من اجل استخدام المنهج الصحيح وحل طبيعة المشكلة الحالية استخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته طبيعة مشكلة البحث.

2-2 مجتمع البحث:

تم اختيار مجتمع البحث الحالي من رؤساء واعضاء الهيئات الادارية لأندية الرياضة الدرجة الاولى لكرة اليد وبالطريقة العمدية والمشاركين في الدوري العراقي لكرة اليد للموسم 2019-2020 في العراق والبالغ عددهم

(20) نادياً والمسجلين رسمياً في كشوفات الاتحاد العراقي المركزي لكرة اليد وبلغ مجتمع البحث الكلي (180) رئيس وعضو هيئة ادارية الجدول (1).

جدول (1) يبين مجتمع وعينة البحث

ت	الأندية	الرؤساء	الاعضاء	التجربة الاستطلاعية	عينة الثبات	عينة البحث
1	الاسكان	1	8		1	8
2	الحسين	1	9	1		9
3	التعاون	1	9		1	9
4	الطوز	1	8	1		9
5	اربييل	1	9		1	10
6	الشهداء و الجرحى	1	9	1		10
7	الفوسفات	1	8		1	9
8	السدة	1	7	1		8
9	واسط	1	9		1	10
10	الشباب البصري	1	8	1		9
11	الكوفة	1	9		1	10
12	التضامن	1	8	1		9
13	الرسالة	1	8		1	9
14	الميمونة	1	9	1		10
15	النصر	1	8		1	9
16	الزبير	1	9	1		10

10	1		9	1	نفظ ميسان	17
10		1	9	1	أوروك	18
9	1		8	1	الساوة	19
9		1	8	1	صلاح الدين	20
160	10	10	160	20	المجموع	
90%	5,5%	5,5%	100%		النسبة المئوية	

3-2 اداة القياس :

لغرض تحقيق هدف البحث الحالي قام الباحثان بالاعتماد على مقياس (حيدر محمد مصلح) (10:72) والمطبق على البيئة العراقية والمكون من (37) عبارة موزعه على (4) مجالات وبعد عرض اداة القياس مع عبارتها ككل على الخبراء والبالغ عددهم (9) خبراء ملحق (1) وقد تم الاتفاق على العبارات بشكل كامل دون حذف او تغيير موزعه كما في الجدول رقم (2)

جدول (2) يبين مجالات وعبارات مقياس التحليل الاستراتيجي

ت	المجالات	عدد العبارات
1	الضعف	10
2	القوة	10
3	الفرص	8
4	التحديات	9
	المجموع	37

4-2 تصحيح عبارات المقياس:**جدول (3) يبين اسلوب تصحيح عبارات المقياس**

مطلقاً	نادراً	أحياناً	دائماً	كثيراً	البدائل
1	2	3	4	5	

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

من اجل ان تكون الاستبانة تمتلك شروط علمية وان تكون صادقة, إذ يرى (المليحي:2000, ص389) صدق الاختبار يعتمد على قدرة على القياس الصحيح. قام الباحث بعرض المقياس المعد مسبقاً والمقنن على البيئة العراقية على عدد مجموعته من الخبراء والمختصين في مجال الإدارة الرياضية ملحق (1) والحصول على صدق المحتوى .

2-5-2 ثبات الاستمارة :

يتم حساب الثبات باستخدام معادلة (ألفا كرونباخ) من خلال البرنامج الإحصائي , وبعد حساب معامل (ألفا كرونباخ) لثبات الاستبانة تبين أن معاملات ثبات المجالات التي تكونت منها الاستبانة تتمتع بدرجة عالية من الثبات

5-3 التجربة الاستطلاعي للمقياس:

قام الباحثان بأجراء التجربة الاستطلاعية على عينة (10) اعضاء ومن خارج عينة البحث لغرض معرفة وضوح العبارات ودقتها .

6-2 التطبيق الرئيسي للمقياس:

تم تطبيق المقياس على عينة البحث المكونة من (160) من رؤساء و اعضاء الهيئة الادارية لأندية الرياضة الدرجة الاولى لكرة اليد حيث تم توزيع المقياس في يوم 2019/7/12 على عينة البحث وقد بلغت عدد الاستبانات الموزعة على عينة البحث (160) وقد تم استرجاع (150) استمارة صالحة وقد تم استبعاد (10) استمارة مفقودة .

7-2 الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) في استخراج نتائج البحث الحالي.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

1-3 عرض نتائج محور القوة للأداء الإداري وتحليله ومناقشته.

جدول (6) يبين المجموع التقديري والوسط المرجح والوزن المئوي وتسلسل العبارة لمجال القوة

ت	العبارات	المجموع التقديري	الوسط المرجح	الوزن المئوي	تسلسل العبارة
1	يعمل الاتحاد على مقارنة ما حقق وما تم تحقيقه من الأهداف المرسومة في النتائج.	188	3.28	65.09	10
2	وجود رؤيا واضحة للاتحاد عن واقع عمل الاتحادات الفرعية.	182	3.31	73.78	1
3	يعمل الاتحاد على خلق بيئة عمل مناسبة لتحقيق الهدف المرسوم من قبل الاتحاد.	180	3.02	67.16	9
4	يسعى الاتحاد على توزيع المهام والواجبات بين أعضائه كلاً حسب اختصاصه الأكاديمي وخبرته العامة.	178	3.33	69.58	6
5	توضع الأهداف والاستراتيجيات بشكل واضح ومفهوم من قبل الاتحاد لغرض التنفيذ والوصول الى الأفضل.	174	3.34	72.80	2
6	قيام الاتحاد بقعد اتفاقيات توأمة مع الاتحادات الخارجية المتميزة من اجل تبادل الخبرات وتطوير العمل الإداري.	291	3.55	69.23	7
7	قيام الاتحاد بالدعاية الاعلامية عن الانجازات التي حققها الاتحاد.	184	3.16	72.12	3
8	يقوم الاتحاد بتوصيف الوظائف بأشراك الافراد المتخصصين في وضع الخطط والاستراتيجيات كلاً حسب خبرته.	156	3.17	68.15	8
9	يستعمل الاتحاد الية جديدة من خلال الافكار الحديثة لغرض التغيير	159	3.38	70.56	4

				والتطوير .	
5	70.22	3.59	209	يتعامل الاتحاد مع المعلومات والمعارف الموجودة من خلال التكنولوجيا الحديثة.	10

من خلال عرض استجابات العينة ومن خلال استخدام الوسائل الاحصائية المطلوب استخدامه ظهرت لدى الباحثان النتائج التالية :

حصلت العبارة ذات التسلسل (2) والتي تنص على (وجود رؤيا واضحة للاتحاد عن واقع عمل الاتحادات الفرعية). في الترتيب الاول في اراء عينة البحث بوسط مرجح (3.31) ووزن مؤوي (73.78) وحصلت العبارة ذات التسلسل (5) على الترتيب الثاني والتي تنص (توضع الأهداف والاستراتيجيات بشكل واضح ومفهوم من قبل الاتحاد لغرض التنفيذ والوصول الى الافضل) بوسط مرجح بلغ (3.34) ووزن مؤوي بلغ (72.80) وحصلت العبارة ذات التسلسل (7) على الترتيب الثالث والتي تنص على (قيام الاتحاد بالدعاية الاعلامية عن الانجازات التي حققها الاتحاد) حيث حصلت على وسط مرجح بلغ (3.16) ووزن مؤوي بلغ (72.12) .

حيث يرى الباحثان ان الرؤيا التي يمتلكها الاعضاء في الاندية الرياضية تعتبر مصدر مهم للمساعدة في تحقيق الاهداف المطلوبة ولذلك يحرص اغلب القيادات الرياضية على العمل بشكل صحيح من خلال ان تكون الرؤية واضحة ومفهومة لفريق العمل المساعد من اعضاء وهيئات ادارية .

3-2 عرض نتائج محور الضعف للأداء الإداري وتحليله ومناقشته.

جدول (7) يبين المجموع التقديري والوسط المرجح والوزن المؤوي وتسلسل العبارة لمجال الضعف

ت	العبارات	المجموع التقديري	الوسط المرجح	الوزن المؤوي	تسلسل العبارة
1	يفتقر الاتحاد الى خطة عمل مدروسة الى استقطاب الشهادات الأكاديمية لخدمة العمل الرياضي.	165	3.83	70.02	4
2	عدم وجود لجنة لدراسة الخطط المستقبلية التي يضعها الاتحاد للمشاركات الخارجية.	209	3.23	68.98	8

3	71.09	3.65	200	الاتحاد لا يعمل على إيجاد البيئة المناسبة لتنفيذ البرامج والاعمال الادارية.
4	68.77	3.58	198	عدم ملائمة المنشآت الرياضية الحالية مع احتياجات المستفيدين لمختلف النشاطات في لعبة كرة اليد.
5	72.54	3.75	186	عدم وجود روى مستقبلية واستراتيجية ثابتة يضعها الاتحاد لا يتم تغييرها بتغيير ادارات الاتحادات والاندية.
6	69.48	3.36	209	يفتقر الاتحاد الى وجود نظام اداري متخصص لرقابة ومتابعة المنافسات الرياضية للاتحادات الفرعية.
7	70.00	3.37	199	عدم توضيح الاتحاد اهدافه ومهامه التي يتم تفويضها للاتحادات الفرعية ووضعها بشكل مكتوب.
8	67.98	3.76	178	يفتقر الاتحاد لوجود برامج عمل خاصة لاختيار الحكام في البطولات وضعف التنسيق الاداري بينهم.
9	69.89	3.54	198	يعمل الاتحاد بعيدا عن التنمية البشرية من قبل الجهات الادارية المختصة مما يخفض من مستوى الأداء الإداري لهم.
10	72.76	3.58	187	لا يحدد الاتحاد المسؤولية والسلطة وكيفية القيام بها.

من خلال عرض استجابات العينة ومن خلال استخدام الوسائل الاحصائية المطلوب استخدامه ظهرت لدى الباحثان النتائج التالية :

حصلت العبارة ذات التسلسل (10) والتي تنص على (لا يحدد الاتحاد المسؤولية والسلطة وكيفية القيام بها) في الترتيب الاول في اراء عينة البحث بوسط مرجح (3.58) ووزن مؤوي (72.76) وحصلت العبارة ذات التسلسل (5) الترتيب الثاني والتي تنص (الاتحاد لا يعمل على إيجاد البيئة المناسبة لتنفيذ البرامج والاعمال الادارية.) بوسط مرجح بلغ (3.75) ووزن مؤوي بلغ (72.54) وحصلت العبارة ذات التسلسل (3) على الترتيب الثالث والتي تنص على (الاتحاد لا يعمل على إيجاد البيئة المناسبة لتنفيذ البرامج والاعمال الادارية.) حيث حصلت على وسط مرجح بلغ (3.65) ووزن مؤوي بلغ (71.09). يعزو الباحثان الحصول تلك النتيجة انه يجب على الاتحاد ان يحدد البيئة الصحيحة لعمل المؤسسة بشكل صحيح من أجل تنفيذ

الاستراتيجية بشكل جيد ومن خلال وضع اشخاص اكفاء يعملون بشكل صحيح وفق اهداف المؤسسة في الاتحاد لكرة اليد .

3-3 عرض نتائج محور الفرص للأداء الاداري وتحليله ومناقشته.

جدول (8) يبين المجموع التقديري والوسط المرجح والوزن المئوي وتسلسل العبارة لمجال القرص

ت	العبارات	المجموع التقديري	الوسط المرجح	الوزن المئوي	تسلسل العبارة
1	يستثمر الاتحاد جهود المؤسسات الحكومية وغير الحكومية في دعم أنشطة الاتحاد.	201	3.65	75.82	4
2	يستخدم الاتحاد التكنولوجيا بما يتناسب التطور الحادث في سبيل تطوير العمل الاداري للاتحاد.	198	3.31	76.00	3
3	يسعى الاتحاد على وجود المباني والمنشآت الرياضية الجديدة وفقا للتصاميم العالمية الحديثة.	210	3.31	74.44	5
4	يضع الاتحاد برامج اتصال فعالة للاستجابة لها بما يحقق مصالح مشتركة بين الاتحاد وبيئته.	208	3.21	77.18	1
5	يستثمر الاتحاد الاعلام الرياضي الخاص بالاتحاد حيث يسهم في مجال التدريب وادارة الأنشطة الرياضية والترويج.	207	3.54	71.99	8
6	يركز الاتحاد على التكامل بين اهداف الخطة من جانب وأهداف البرنامج من جانب آخر.	210	3.64	73.93	6
7	يكيف الاتحاد بشكل مستمر مع البيئة بأحداث التغييرات التنظيمية المخططة التي تتوافق مع رؤيتها ورسالتها وأهدافها.	211	3.53	76.19	2
8	يحصر الاتحاد المشكلات التي تعوق عملهم اثناء الممارسات الإدارية من اجل تلافيتها في المستقبل.	213	3.64	72.00	7

من خلال عرض استجابات العينة ومن خلال استخدام الوسائل الاحصائية المطلوب استخدامه ظهرت لدى الباحثان النتائج التالية :

حصلت العبارة ذات التسلسل (4) والتي تنص على (يضع الاتحاد برامج اتصال فعالة للاستجابة لها بما يحقق مصالح مشتركة بين الاتحاد وبيئته) في الترتيب الاول في اراء عينة البحث بوسط مرجح (3.21) ووزن مؤوي (77.18) وحصلت العبارة ذات التسلسل (7) الترتيب الثاني والتي تنص (يكيف الاتحاد بشكل مستمر مع البيئة بأحداث التغييرات التنظيمية المخططة التي تتوافق مع رؤيتها ورسالتها وأهدافها) بوسط مرجح بلغ (3.53) ووزن مؤوي بلغ (76.19) وحصلت العبارة ذات التسلسل (2) على الترتيب الثالث والتي تنص على (يستخدم الاتحاد التكنولوجيا بما يتناسب التطور الحادث في سبيل تطوير العمل الاداري للاتحاد). حيث حصلت على وسط مرجح بلغ (3.31) ووزن مؤوي بلغ (76.00). يعزو الباحثان الحصول تلك النتيجة ان المؤسسة الرياضية والمتمثلة بالاتحاد لكرة اليد تتفاعل مع بعضها البعض بشكل ايجابي من خلال استخدام ادوات التحفيز الاداري البيئة التنظيمية نتاج تفاعل العوامل المختلفة التي تؤثر بشكل كبير على استثمار الجوانب الجيدة في بيئة دون اخرى .

3-4 عرض نتائج محور التهديدات للأداء الاداري وتحليله ومناقشته.

جدول (9) يبين المجموع التقديري والوسط المرجح والوزن المؤوي وتسلسل العبارة لمجال التهديدات

ت	العبارات	المجموع التقديري	الوسط المرجح	الوزن المؤوي	تسلسل العبارة
1	لا يوضح الاتحاد الغايات والأهداف وإجراء التعديلات عليها بشكل متواصل لعدم الوقوع في الأخطاء اثناء العمل الاداري.	200	3.87	69.66	3
2	لا يستجيب الاتحاد للتغييرات الحادثة في البيئة الخارجية التي تدفعها باتجاه إحداث تغييرات جوهرية او طفيفة في ثقافتها او هيكلها التنظيمية او مستوى المهارة.	199	3.98	68.62	9
3	يعمل الاتحاد على اتخاذ القرارات التي ليس لها اثارا جانبية والتي تسبب	197	3.54	66.21	5

				بعض الصعوبة في سير العمل الاداري.
1	66.90	3.32	205	4 وجود عوائق متنوعة تعيق العمل الاداري بالاتحاد.
8	72.41	3.86	194	5 ضعف الاحتكاك الرياضي بين الاندية المحلية والخارجية وبالتالي ضعف قدرات العمل الاداري والانجاز في الاتحاد.
6	68.97	3.08	204	6 لا يحدد الاتحاد الأدوار ومعايير الأداء الذي يساعد في تجنب سوء الفهم والصراع.
4	69.31	3.43	201	7 لا يمثل التغيير الاستراتيجي للاتحاد عن عمله الراهن نحو العمل المستقبلي لزيادة ميزاته التنافسية.
7	70.34	3.08	199	8 ارتفاع اسعار المستلزمات والتجهيزات الرياضية مما يضعف عمل الاتحاد.
2	71.38	3.85	198	9 يضع الاتحاد التخطيط السليم للبطولات والأنشطة الرياضية بما يتناسب مع الوضع الاقتصادي الحالي

من خلال عرض استجابات العينة ومن خلال استخدام الوسائل الاحصائية المطلوب استخدامه ظهرت لدى الباحثان النتائج التالية :

حصلت العبارة ذات التسلسل (4) والتي تنص على (وجود عوائق متنوعة تعيق العمل الاداري بالاتحاد.) في الترتيب الاول في اراء عينة البحث بوسط مرجح (3.32) ووزن مؤوي (66.90) وحصلت العبارة ذات التسلسل (9) الترتيب الثاني والتي تنص (يضع الاتحاد التخطيط السليم للبطولات والأنشطة الرياضية بما يتناسب مع الوضع الاقتصادي الحالي) بوسط مرجح بلغ (3.85) ووزن مؤوي بلغ (71.38) وحصلت العبارة ذات التسلسل (1) على الترتيب الثالث والتي تنص على (لا يوضح الاتحاد الغايات والأهداف وإجراء التعديلات عليها بشكل متواصل لعدم الوقوع في الاخطاء اثناء العمل الاداري) حيث حصلت على وسط مرجح بلغ (3.87) ووزن مؤوي بلغ (69.66) . يعزو الباحثان الحصول تلك النتيجة ان المؤسسة الرياضية والمتمثلة بالاتحاد لكرة اليد ان هذه الخطط موضوعة لتطوير العمل وتحقيق الاهداف حيث تزداد سقف الطلبات بعد كل بطولة يتم تحقيقها وعلى هذا الاساس لابد من بناء استراتيجيات تساعد على ذلك .

4- الاستنتاجات والتوصيات:-

4-1 الاستنتاجات :

1. يمتلك الاتحاد العراقي لكرة اليد وجود رؤيا واضحة للاتحاد عن واقع عمل الاتحادات الفرعية.
2. يفتقر الاتحاد الى وجود نظام اداري متخصص لرقابة ومتابعة المنافسات الرياضية للاتحادات الفرعية.
3. ان استخدام المؤسسات الرياضية لعملية التحليل الاستراتيجي عند تقويم الاداء يعد حافز كبير للعاملين في الكشف عما هو موجود في البيئة التي يعملون فيها.

4-2 التوصيات :

1. الاهتمام بإيجاد نظام اداري يساعد على تطوير العمل الاداري داخل اروقة اتحاد كرة اليد .
2. الاهتمام بالبيئة الداخلية للاتحاد العراقي لكرة اليد بشكل صحيح .
3. الاهتمام بالبيئة الداخلية للاتحاد العراقي لكرة اليد بشكل يتلاءم مع جميع التحديات والتهديدات الخارجية .

المصادر:-

1. حسام سامر عبده : الإدارة الرياضية الحديثة , عمان , دار أسامة للطباعة و للنشر , 2011.
2. حسين علي كنباز : الادارة الرياضية الحديثة استثمار وخصخصة ، ط1، عمان، دار جرير للنشر والتوزيع، 2016.
3. خالد اسود لاخ ، سلام حنتوش رشيد : المفاهيم الادارية الحديثة , دار دجلة الاردن , ط1, 2019.
4. صلاح الدين عبد الباقي وآخرون: ادارة الموارد البشرية ، القاهرة ، الدار الجامعية للنشر والتوزيع ، 2000.
5. صلاح وهاب شاکر : المبادئ الادارية في المجال الرياضي, دار الافق للطباعة والنشر , ط2016.
6. عبد الباري إبراهيم : تكنولوجيا الأداء البشري في المنظمات- الأسس النظرية ودلالاتها في البيئة المعاصرة، القاهرة ، الدار الجامعية للطبع والنشر والتوزيع ، 2003.

7. عبدالله عيد مبارك: اقتصاديات ادارة المؤسسات الرياضية، ط1، الكويت ، دار الولاة للطباعة والنشر، 2016.
8. علي ابو الشون : ادارة المؤسسات الرياضية وفق مبادئ الادارة العامة ,دار دجلة للطباعة والنشر, ط1, 2021.
9. فائق حسني ابو حليلة : الحديث في الادارة الرياضية ، ط1 ، الاردن ، دار وائل للنشر والتوزيع ، 2004،
10. حيدر محمد مصلح: " التحليل الاستراتيجي للأداء الاداري للاتحاد العراقي المركزي للمبارزة من وجهة نظر العاملين في الاتحادات الفرعية". جامعة القادسية .2017.

ملحق (1) أسماء الخبراء الذين عرض عليهم مقياس البحث

ت	الاسم	اللقب	التخصص	مكان العمل
1	وليد خالد همام محمد	أ.د.	الإدارة الرياضية	جامعة الموصل-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	عبد الحليم جبر نزال	أ.د.	الإدارة الرياضية	جامعة البصرة-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	محمد فاضل مصلح	أ.د.	الإدارة الرياضية	جامعة ديالى-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
4	عدي غانم الكواز	أ . د	الإدارة الرياضية	جامعة الموصل-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
5	سلام حنتوش رشيد	أ . د	الإدارة الرياضية	الجامعة المستنصرية / كلية التربية الاساسية
6	ياسين علي خلف	أ.م.د.	الإدارة الرياضية	جامعة الانبار-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
7	عمر نوري عباس	أ.م.د.	الإدارة الرياضية	جامعة المستنصرية-قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة
8	ابراهيم فيصل خلف	أ.م.د.	الإدارة الرياضية	جامعة تكريت / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
9	عثمان محمود شحادة	أ.م.د.	الإدارة الرياضية	جامعة ديالى-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

التفكير الاستراتيجي وعلاقته بالتمكين الاداري لدى مشرفي الانشطة الرياضية في مديريات الشباب والرياضة في الفرات الاوسط

أ.م.د. رنا تركي ناجي / الجامعة المستنصرية / كلية التربية الاساسية rana.turki76@gmail.com

ملخص البحث

أضحت الإدارة الرياضية في الوقت الحاضر ميدانا يستند إلى حقائق ومبادئ علمية تنعكس صورتها بوضوح على كفاية الأداء للمؤسسة وتضع برامجها في ضوء معلومات منسقة تستند على قوانين وحقائق علمية مختلفة. وان التفكير الاستراتيجي يستند إلى التمكين الاداري وكفاءة المنظومة المعرفية من اجل توظيفها لتكوين سلوكا سوياً مصاحباً بنظرة استكشافية للمستقبل كي تمكنه من التعامل والتفاعل مع الثورة المعلوماتية حيث يسهم في تطوير الفرد والمجتمع ككل، ومن خلال اطلاع وعمل الباحثة داخل المؤسسة الرياضية لاحظت ان هناك تباين في كفاية الأداء الإداري وتعود الاسباب الى تجاذب افكار واتجاهات مختلفة لمشرفي الانشطة الرياضية في هذه المؤسسة وأهم الأسباب التي تعمل على ضعف كفاية اداء المشرفين للانشطة هو عدم تمتعهم بالتمكين الإداري وايضا انعدام مشاركتهم في صنع القرار إضافة الى عدم تمتعهم بمتسع من الحرية في اتخاذ القرارات داخل النشاط العملي، يهدف البحث الى التعرف على مدى علاقة التفكير الاستراتيجي وعلاقته بالتمكين الاداري لدى مشرفي الانشطة الرياضية في مديريات الشباب والرياضة في الفرات الاوسط وتم اختيار العينة من مديريات الفرات الاوسط المتمثلة (مديرية الشباب والرياضة بابل، والنجف، وكربلاء ، والديوانية) للموسم 2021م والبالغ عددهم (102) مشرفاً رياضياً، استخدمت الباحثة المنهج الوصفي ، وأعدت الباحثة مقياس التفكير الاستراتيجي يتكون من (37) فقرة، ومقياس التمكين الاداري يتكون من (37) فقرة و تم حساب النسب المئوية و المتوسط الحسابي و الفرضي و تم إيجاد معامل الثبات باستخدام طريقة التجزئة النصفية و الفا كرونباخ لمعرفة ثبات الاختبار و معامل ارتباط بيرسون لصدق التمييزي لل فقرات و اختبار t – test ، وفي ضوء نتائج البحث تم التوصل إلى الاستنتاجات حيث وجد التفكير الاستراتيجي لدى مشرفي الانشطة الرياضية له علاقة ايجابية بالتمكين الاداري .

الكلمات المفتاحية : التفكير الاستراتيجي ، التمكين الاداري ، مشرفي الانشطة الرياضية .

Abstract

Sports management has recently become a field based on scientific facts and principles that clearly reflect on the adequacy of the institution's performance and set its programs in the light of coordinated information based on various scientific laws and facts. As well as having strategic thinking based on administrative empowerment and the efficiency of the cognitive system to enable it to be used to form proper behavior accompanied by a forward-looking outlook for the future that enables it to deal and interact with the information revolution in a way that contributes to the development of the individual and society as a whole, through the research and work of the researcher within the sports institution, she noticed that there is a discrepancy in the adequacy of administrative performance, and the reasons may stem from personal formation due to the attraction of the ideas of the supervisors of sports activities to different directions in this institution and the most important reasons that work on poor performance of supervisors of activities is their lack of administrative empowerment and their lack of participation in decision-making or the freedom to make decisions within practical activities, the research aims to identify the extent of the relationship of strategic thinking and its relationship to administrative empowerment among the supervisors of sports activities in the directorates of youth and sports in the Middle Euphrates. The sample was chosen from the Middle Euphrates directorates, represented by the Directorate of Youth and Sports (Babil, Najaf, Karbala, and Diwaniyah) for the 2021 season, whose number is (102) sports supervisors , The researcher used the descriptive approach, the researcher prepared the strategic thinking scale consisting of (37) items, and the administrative empowerment scale consists of (37) items. Percentages were calculated and the arithmetic and hypothetical average were

calculated, and the reliability coefficient was found using the half segmentation method and Alpha Cronbach to know the stability of the test and the Pearson correlation coefficient. For the validity of the distinction of the paragraphs and the t-test, and in the light of the research results, conclusions were reached where the strategic thinking of the supervisors of sports activities was found to have a positive relationship with administrative empowerment.

Keywords: strategic thinking, management empowerment, sports activities supervisors.

المقدمة:

لكي يصل الإنسان إلى مراده يجب أن يقوم بداية بتحسين معنوياته الفكرية من خلال تبني منهجا فكريا سليما عن نفسه وعن مجتمعه بصفة خاصة وعن الحياة بصفة عامة , وعليه أن يدرّب نفسه من التخلي عن الافكار السلبية التي تحد من قدراته , والتي تسبب في ضياع جهوده من تحقيق ما يصبوا إليه من الأهداف في مسيرته الحياتية , والمشرف الرياضي كغيره من الجموع البشرية له أهدافه الخاصة التي يحاول جاهداً إلى تحقيقها عن طريق التكليف والتلائم مع معطيات الواقع الرياضي, وبذلك يساعد على معرفة نقاط القوة والضعف في العملية الادارية التي تؤدي الى الضعف في التعليم والعمل على تحسينها و للجانب الإداري في الانشطة الرياضية , ولانها تعطي مؤشرات من الواقع بعد ان أصبحت الإدارة الرياضية في الحاضر تستند إلى مبادئ و حقائق علمية تعكس صورتها الواضحة على كفاية الأداء للمؤسسة وتبرمج معلوماتها إلى قوانين وحقائق علمية مختلفة. وكذلك يستند التفكير الاستراتيجي إلى التمكين الإداري وكفاءة المنظومة المعرفية من اجل توظيفها لتكوين سلوكا سوياً مصاحباً بنظرة واضحة للمستقبل تمكنه من التعامل والتفاعل مع الثورة المعلوماتية بما يسهم في تطوير الفرد والمجتمع ككل , ومن خلال خبرة وعمل الباحثة داخل المؤسسة الرياضية وجدت ان هناك تباين في كفاية الأداء الإداري وان الاسباب تعود الى تجاذب افكار المشرفين للانشطة الرياضية واتجاهاتهم المختلفة في هذه المؤسسة وأهم الأسباب التي تعمل على ضعف كفاية الأداء لمشرفي الانشطة هو عدم تمتعهم بالتمكين الإداري وانعدام مشاركتهم في صنع قراراتهم أو تمتعهم بمتسع من الحرية في اتخاذ اي قرار داخل انشطتهم العملية , وأحد عناصر ومقومات نجاح المشرف الرياضي الذي يتوجب عليه العمل بنسق جديد لمواجهة التغييرات التي تواجه عمله والتي من بينها إيجاد حالات التكيف

والتلاؤم مع التغييرات ومعطياتها التي تضيف إليه مهام جديدة في تحريك موارد أنشطته وتحقيق أهداف عالية المستوى , من حيث ايجاد حلول يتطلب توافرها في المشرفين الرياضيين الذين يتحتم عليهم أن يكونوا قادرين على التفكير بأسلوب يتفاعل مع مختلف المدخلات والعمليات والمخرجات ليتشكل لديهم رؤى مستقبلية بالأنشطة , والتعرف على مدى علاقة التفكير الاستراتيجي بالتمكن الإداري لدى مشرفي الأنشطة الرياضية في مديريات الشباب والرياضة في الفرات الأوسط , ومن هنا تبرز أهمية البحث الحالي من خلال التركيز بشكل رئيسي على التفكير الاستراتيجي على وظيفة التمكين الإداري في رفع قابلية وزيادة فاعلية نحو تحقيق الاهداف المنشودة.

منهجية البحث : استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب المسح والعلاقات الارتباطية لملاءمته طبيعة مشكلة البحث حيث اشتمل مجتمع البحث مشرفي النشاط الرياضي في مديريات الشباب والرياضة في الفرات الأوسط وتم اختيار العينة من مديريات الفرات الأوسط المتمثلة (مديرية الشباب والرياضة بابل, والنجف, وكربلاء , والديوانية) للموسم 2021 والبالغ عددهم (102) مشرفاً رياضياً.

وسائل جمع البيانات: استخدمت الباحثة مقياسان كوسيلة لجمع البيانات الخاصة بتغيرات البحث

- أولاً- مقياس التفكير الاستراتيجي (لينا خليف:2008, ص34) , ثانياً- مقياس التمكين الإداري (محمد سلمان: 2008, ص57)

الاجهزة المستعملة ووسائل جمع المعلومات:-

- جهاز حاسوب نوع لابتوب (Hp) . ساعة توقيت , المصادر والمراجع . الشبكة الدولية (الانترنت).

اجراءات صلاحية فقرات مقياس التفكير الاستراتيجي والجدول (1) يبين ذلك:

الصلاحية	قيمة (كاي مربع)		غير الموافون		الموافقون		عدد الفقرات	أرقام الفقرات
	المحسوبة	مستوى الدلالة	عدد	%	عدد	%		
تصلح	12	-	0	-	0	12	10	4, 8, 10, 15, 20, 24, 25, 26, 33, 34
تصلح	6.231	0.003	9	1	89	11	13	1, 2, 6, 7, 11, 16, 21, 22, 29, 30, 31, 35, 36, 37
تصلح	7.451	0.017	18	2	79	10	4	5, 17, 18, 32
لا تصلح	2.11	0.091	24	3	73	9	4	19, 23, 27, 28

لا تصلح	0.421	2.221	41	4	66	8	1	32
لا تصلح	0.641	0.222	41	5	56	7	3	9، 12، 14
لا تصلح	-	0	48	6	49	6	1	13
لا تصلح	0.651	0.222	62	7	51	5	1	3
							37	العدد الكلي للفقرات

الأسس العلمية للاختبارات :

أ- صدق نتائج المقياس التفكير الاستراتيجي:

اعتمدت الباحثة في حساب صدق نتائج المقياس (الصدق التمييزي) بوصفه أحد المؤشرات المهمة لصدق البناء، باستعمال اختبار (t) لمجموعتين مستقلتين، لمعرفة دلالة الفرق بين المجموعتين المتطرفتين لأن قيمة (t) المحسوبة لدلالة الفرق بين المجموعتين المتطرفتين في الدرجة الكلية تمثل الصدق التمييزي للاستبانة، ولتحقيق ذلك رتبنا الدرجات الكلية للمقياس من أعلى درجة إلى أقل درجة، حيث حددت المجموعتان الطرفيتان من الدرجة الكلية بنسبة (27%) في كل مجموعة، بعدد (28) ثم استعمل اختبار (t) لعينتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفرق في درجة المقياس للمجموعتين المتطرفتين. حيث كانت قيمة (t) المحسوبة (2.01) معنوية عند درجة حرية (54) ومستوى دلالة (0.000).

جدول (2) يبين القيم التائية القوة التمييزية لفقرات عينة البناء

الفقرة	المجموعة	المعالم الإحصائية		قيمة (ت)	مستوى الخطأ	الدلالة
		س	ع			
1	المجموعة العليا	3.2857	0.776	4.602	0.000	معنوي
	المجموعة الدنيا	2.6190	0.966			
2	المجموعة العليا	3.6190	0.865	3.322	0.003	معنوي
	المجموعة الدنيا	2.7143	1.10195			
3	المجموعة العليا	3.449	0.91026	3.118	0.002	معنوي

			0.88909	2.121	المجموعة الدنيا	
معنوي	0.000	8.032	1.101	4.1215	المجموعة العليا	4
			0.421	2.012	المجموعة الدنيا	
معنوي	0.000	4.013	1.161	4.0335	المجموعة العليا	5
			1.47	2.5714	المجموعة الدنيا	
معنوي	0.000	4.327	0.976	3.224	المجموعة العليا	6
			1.2873	2.028	المجموعة الدنيا	
معنوي	0.000	5.445	0.962	4.129	المجموعة العليا	7
			1.23056	2.2157	المجموعة الدنيا	
معنوي	0.000	3.841	0.83095	3.7219	المجموعة العليا	8
			1.28915	2.4762	المجموعة الدنيا	
معنوي	0.000	4.128	1.04881	4.0000	المجموعة العليا	8
			1.32737	2.4762	المجموعة الدنيا	
معنوي	0.000	6.952	1.01653	4.3333	المجموعة العليا	9
			0.98077	2.1905	المجموعة الدنيا	
معنوي	0.000	8.734	0.83095	4.2381	المجموعة العليا	10
			0.86465	1.9524	المجموعة الدنيا	
معنوي	0.000	5.270	1.23635	3.8571	المجموعة العليا	11
			0.97346	2.0476	المجموعة الدنيا	
معنوي	0.000	6.604	1.06234	4.1429	المجموعة العليا	12

			0.94365	2.0952	المجموعة الدنيا	
معنوي	0.000	5.808	1.02353	4.0476	المجموعة العليا	13
			0.99523	2.2381	المجموعة الدنيا	
معنوي	0.000	3.838	1.1601	3.8095	المجموعة العليا	14
			1.166	2.4286	المجموعة الدنيا	
معنوي	0.000	6.240	1.1081	3.8521	المجموعة العليا	15
			0.96362	1.8571	المجموعة الدنيا	
معنوي	0.000	5.598	1.30018	4.0952	المجموعة العليا	16
			0.99523	2.0952	المجموعة الدنيا	
معنوي	0.004	3.047	1.41926	3.2857	المجموعة العليا	17
			1.09109	2.0952	المجموعة الدنيا	
معنوي	0.000	5.038	1.0556	3.7143	المجموعة العليا	18
			0.96362	2.1429	المجموعة الدنيا	
معنوي	0.000	4.781	1.07792	3.4762	المجموعة العليا	19
			0.76842	2.0952	المجموعة الدنيا	
معنوي	0.000	4.152	0.96362	3.8571	المجموعة العليا	20
			1.24786	2.4286	المجموعة الدنيا	
معنوي	0.000	3.862	0.98077	3.5238	المجموعة العليا	21
			1.01653	2.3333	المجموعة الدنيا	
معنوي	0.001	3.760	0.64365	3.2857	المجموعة العليا	22

			0.96609	2.3333	المجموعة الدنيا	
معنوي	0.001	3.721	0.88909	3.2381	المجموعة العليا	23
			1.01419	2.1429	المجموعة الدنيا	
معنوي	0.001	3.475	1.0556	3.7143	المجموعة العليا	24
			1.07571	2.5714	المجموعة الدنيا	
معنوي	0.000	4.940	0.67964	3.8095	المجموعة العليا	25
			0.92582	2.5714	المجموعة الدنيا	
معنوي	0.000	5.173	0.80475	3.3810	المجموعة العليا	26
			0.86465	2.0476	المجموعة الدنيا	
معنوي	0.022	2.393	0.67612	3.4286	المجموعة العليا	27
			1.18924	2.7143	المجموعة الدنيا	
معنوي	0.000	3.922	0.88909	2.3319	المجموعة العليا	28
			1.03049	2.8228	المجموعة الدنيا	
معنوي	0.000	4.842	0.97116	3.934	المجموعة العليا	29
			0.7303	2.6667	المجموعة الدنيا	
معنوي	0.001	3.430	0.97834	3.4286	المجموعة العليا	30
			0.81358	2.4762	المجموعة الدنيا	
معنوي	0.012	2.639	1.07127	2.9524	المجموعة العليا	31
			0.62488	2.2381	المجموعة الدنيا	
معنوي	0.021	2.397	1.31656	3.3333	المجموعة العليا	32

			0.81358	2.5238	المجموعة الدنيا	
معنوي	0.000	4.568	0.98077	3.8095	المجموعة العليا	33
			0.974	2.4326	المجموعة الدنيا	
معنوي	0.000	5.246	0.843	4.0120	المجموعة العليا	34
			0.870	2.5344	المجموعة الدنيا	
معنوي	0.000	4.302	0.87287	3.513	المجموعة العليا	35
			0.91287	2.304	المجموعة الدنيا	
معنوي	0.000	3.966	1.06458	3.313	المجموعة العليا	36
			1.118	2.0330	المجموعة الدنيا	
معنوي	0.000	4.722	1.013	3.566	المجموعة العليا	37
			0.845	2.1157	المجموعة الدنيا	

ثانياً: معامل الاتساق الداخلي (علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية) :

ولإيجاد معامل الاتساق الداخلي تم استخدامت معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس ولجميع أفراد العينة البالغة (102) وأتضح أن جميع الفقرات دالة إحصائياً عند مستوى الخطأ البالغ (0.05). لقياس التفكير الاستراتيجي ،

الجدول (3) معاملات الارتباط البسيط لـ(بيرسون) لفحص صلاحية فقرات مقياس طريقة الاتساق الداخلي ما بين استجابات كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس

رقم الفقرة	معامل ارتباطها	مستوى الخطأ	رقم الفقرة	معامل ارتباطها	مستوى الخطأ
1	0.386	0.000	20	0.399	0.000
2	0.622	0.000	21	0.543	0.000

0.000	0.722	22	0.000	0.455	3
0.000	0.511	23	0.000	0.432	4
0.000	0.632	24	0.000	0.602	5
0.000	0.396	25	0.00	0.648	6
0.000	0.674	26	0.000	0.397	7
0.000	0.622	27	0.000	0.410	8
0.000	0.458	28	0.003	0.281	9
0.000	0.473	29	0.004	0.273	10
0.000	0.569	30	0.000	0.437	11
0.000	0.435	31	0.003	0.292	12
0.000	0.511	32	0.000	0.346	13
0.000	0.454	33	0.000	0.440	14
0.000	0.469	34	0.000	0.612	15
0.000	0.451	35	0.000	0.622	16
0.000	0.519	36	0.000	0.537	17
0.000	0.422	37	0.000	0.452	18
			0.000	0.349	19

ب- ثبات نتائج المقياس:

استخدمت الباحثة طريقتين للتحقق من ثبات المقياس، هما:

أولاً- التجزئة النصفية:

اعتمدت الباحثة طريقة التجزئة النصفية للتحقق من ثبات المقياس، إذ تم تقسيم فقرات المقياس إلى نصفين (فقرات تحمل الأرقام الفردية وفقرات تحمل الأرقام الزوجية) بعدها تم استخراج معامل الارتباط بين مجموع درجات نصفي المقياس باستخدام معامل الارتباط البسيط (بيرسون) والتي بلغت (0.566). ومن أجل الحصول على ثبات المقياس ككل استعمل معادلة (جتمان) وقد بلغت قيمة معامل الثبات الكلية (0.719) وحيث إن (معامل الثبات هو في الحقيقة معامل ارتباط المقياس مع نفسه) فإن معامل الثبات يعد مرتفع، لأن مربع قيمته تساوي (0.52) وهذه القيمة تقع بين (0.5 - 0.75) فمعامل الارتباط يعد مرتفعاً والعلاقة قوية إذا كانت قيمته ضمن هذا المؤشر (محمد عبد السلام يونس: 2008، ص81).

جدول (4) قيمة معامل الثبات وقيمة معامل جتمان

قيمة معامل (جتمان)	قيمة معامل (سبيرمان - براون)	التباين			معامل الثبات		
		الكلية	النصف الثاني	النصف الأول	الارتباط بين النصفين	النصف الثاني	النصف الأول
0.719	0.723	58.120	21.045	16.185	0.566	0.728	0.548

ثانياً- معامل (الفا كرونباخ):

جاءت قيمة معامل (الفا كرونباخ) بمقدار (0.773) وحيث إن (معامل الثبات هو في الحقيقة معامل ارتباط المقياس مع نفسه) فإن معامل الثبات يعد مرتفع، لأن مربع قيمته تساوي (0.60) وهذه القيمة تقع بين (0.50 - 0.75) فمعامل الارتباط يعد مرتفعاً والعلاقة قوية إذا كانت قيمته ضمن هذا المؤشر.

2- مقياس التمكين الإداري

صلاحية فقرات مقياس التمكين الإداري والجدول (5) يبين ذلك:

جدول (5)

الصلاحية للترشيح	قيمة (كاي مربع)		غير الموافقين		الموافقون		عدد الفقرات	أرقام الفقرات
	المحسوبة	مستوى الدلالة	عدد	%	عدد	%		
تصلح	12	-	0	0	12	0	14	1, 2, 4, 6, 13, 16, 21, 24, 27

								28, 31, 34, 35, 37
تصلح	0.003	6.231	9	1	89	11	11	8, 10, 11, 14, 15, 17, 22, 23, 30, 33, 36
تصلح	0.017	7.451	18	2	79	10	5	5, 9, 12, 19, 26
لا تصلح	0.091	2.221	24	4	73	9	2	20, 25
لا تصلح	0.421	1.222	41	5	66	8	1	7
لا تصلح	-	0	48	6	49	6	2	18, 32
لا تصلح	0.651	0.222	62	7	51	5	2	3, 29
							37	العدد الكلي للفقرات

أ- صدق نتائج المقياس:

اعتمدت الباحثة في حساب صدق نتائج المقياس (الصدق التمييزي) بنفس الطريقة السابقة لمقياس التفكير الاستراتيجي

جدول (6) يبين القيم التائية القوة التمييزية لفقرات عينة البناء

الفقرة	المجموعة	المعالم الإحصائية		قيمة (ت)	مستوى الخطأ	الدلالة
		س	ع			
1	المجموعة العليا	3.532	1.480	3.688	0.000	معنوي
	المجموعة الدنيا	2.5833	1.188			
2	المجموعة العليا	3.2500	1.378	3.226	0.003	معنوي
	المجموعة الدنيا	2.1458	1.183			
3	المجموعة العليا	3.755	1.494	3.242	0.002	معنوي
	المجموعة الدنيا	2.6110	1.302			
4	المجموعة العليا	4.0210	1.055	6.515	0.000	معنوي
	المجموعة الدنيا	2.122	1.133			

معنوي	0.000	4.100	1.290	3.912	المجموعة العليا	5
			1.378	2.8150	المجموعة الدنيا	
معنوي	0.000	6.319	899.	4.012	المجموعة العليا	6
			1.33621	2.7127	المجموعة الدنيا	
معنوي	0.000	7.621	1.284	4.0220	المجموعة العليا	7
			1.338	2.0208	المجموعة الدنيا	
معنوي	0.000	8.636	1.06191	4.2500	المجموعة العليا	8
			1.007	2.3008	المجموعة الدنيا	
معنوي	0.000	4.355	1.150	3.344	المجموعة العليا	8
			1.124	2.301	المجموعة الدنيا	
معنوي	0.000	4.674	1.245	3.928	المجموعة العليا	9
			1.17128	2.2982	المجموعة الدنيا	
معنوي	0.000	6.451	1.06441	3.8660	المجموعة العليا	10
			1.27719	2.301	المجموعة الدنيا	
معنوي	0.000	4.664	1.208	3.6990	المجموعة العليا	11
			1.105	2.618	المجموعة الدنيا	
معنوي	0.000	5.447	1.1563	3.605	المجموعة العليا	12
			1.206	2.300	المجموعة الدنيا	
معنوي	0.000	6.19	1.267	3.701	المجموعة العليا	13
			1.1023	2.3125	المجموعة الدنيا	

معنوي	0.000	4.775	1.122	3.53	المجموعة العليا	14
			1.201	2.5443	المجموعة الدنيا	
معنوي	0.000	4.543	1.311	3.62	المجموعة العليا	15
			1.1401	2.501	المجموعة الدنيا	
معنوي	0.000	6.016	1.0365	3.718	المجموعة العليا	16
			1.0718	2.402	المجموعة الدنيا	
معنوي	0.004	5.226	1.058	3.7708	المجموعة العليا	17
			1.23322	2.318	المجموعة الدنيا	
معنوي	0.000	5.300	1.21967	3.207	المجموعة العليا	18
			98841.	2.537	المجموعة الدنيا	
معنوي	0.000	3.466	1.3404	3.312	المجموعة العليا	19
			1.23699	2.721	المجموعة الدنيا	
معنوي	0.000	5.699	1.2549	3.305	المجموعة العليا	20
			88501.	2.0615	المجموعة الدنيا	
معنوي	0.000	3.745	1.52753	3.427	المجموعة العليا	21
			1.21439	1.8125	المجموعة الدنيا	
معنوي	0.001	2.540	1.304	3.5417	المجموعة العليا	22
			1.248	1.9267	المجموعة الدنيا	
معنوي	0.000	5.066	1.00861	4.515	المجموعة العليا	23
			1.18333	2.425	المجموعة الدنيا	

معنوي	0.001	3.175	1.401	3.4982	المجموعة العليا	24
			1.26305	2.628	المجموعة الدنيا	
معنوي	0.000	3.888	1.309	3.4712	المجموعة العليا	25
			1.22039	2.511	المجموعة الدنيا	
معنوي	0.000	6.155	1.035	4.7708	المجموعة العليا	26
			1.166	2.308	المجموعة الدنيا	
معنوي	0.022	3.771	1.250	3.412	المجموعة العليا	27
			1.450	2.4792	المجموعة الدنيا	
معنوي	0.000	3.999	1.180	3.7983	المجموعة العليا	28
			1.299	1.711	المجموعة الدنيا	
معنوي	0.000	4.899	1.168	3.9167	المجموعة العليا	29
			1.373	2.6458	المجموعة الدنيا	
معنوي	0.001	2.862	1.369	2.983	المجموعة العليا	30
			1.074	1.312	المجموعة الدنيا	
معنوي	0.012	3.770	1.087	3.248	المجموعة العليا	31
			1.480	3.5625	المجموعة الدنيا	
معنوي	0.021	4.776	1.188	4.599	المجموعة العليا	32
			1.318	2.2500	المجموعة الدنيا	
معنوي	0.000		1.494	3.793	المجموعة العليا	33

		4.702	1.37802	1.6250	المجموعة الدنيا	
معنوي	0.000	5.366	0.870	4.5344	المجموعة العليا	34
			0.877	2.513	المجموعة الدنيا	
معنوي	0.000	4.322	0.917	4.304	المجموعة العليا	35
			1.06458	2.313	المجموعة الدنيا	
معنوي	0.000	3.974	1.118	4.033	المجموعة العليا	36
			1.013	2.546	المجموعة الدنيا	
معنوي	0.000	4.733	0.845	4.107	المجموعة العليا	37
			1.010	2.654	المجموعة الدنيا	

ثانياً: معامل الاتساق الداخلي (علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية) :

ولإيجاد معامل الاتساق الداخلي تم استخدامات معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس وبنفس الطريقة السابقة لمقياس التفكير الاستراتيجي.

الجدول (7) معاملات الارتباط البسيط لـ(بيرسون) لفحص صلاحية فقرات مقياس طريقة الاتساق الداخلي ما بين استجابات كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس

رقم الفقرة	معامل ارتباطها	مستوى الخطأ	رقم الفقرة	معامل ارتباطها	مستوى الخطأ
1	0.386	0.000	20	0.399	0.000
2	0.622	0.000	21	0.543	0.000
3	0.455	0.000	22	0.722	0.000

0.000	0.511	23	0.000	0.432	4
0.000	0.632	24	0.000	0.602	5
0.000	0.396	25	0.00	0.648	6
0.000	0.674	26	0.000	0.397	7
0.000	0.622	27	0.000	0.410	8
0.000	0.458	28	0.003	0.281	9
0.000	0.473	29	0.004	0.273	10
0.000	0.569	30	0.000	0.437	11
0.000	0.435	31	0.003	0.292	12
0.000	0.511	32	0.000	0.346	13
0.000	0.454	33	0.000	0.440	14
0.000	0.469	34	0.000	0.612	15
0.000	0.451	35	0.000	0.622	16
0.000	0.519	36	0.000	0.537	17
0.000	0.422	37	0.000	0.452	18
			0.000	0.349	19

ب- ثبات نتائج المقياس: تم استخدام طريقتين للتحقق من ثبات المقياس، هما:

أولاً- التجزئة النصفية:

اعتمدت الباحثة طريقة التجزئة النصفية للتحقق من ثبات المقياس، إذ قسمت فقرات المقياس إلى نصفين (الفقرات التي تحمل الأرقام الفردية والفقرات التي تحمل الأرقام الزوجية) بعدها تم استخراج معامل الارتباط بين مجموع درجات نصفي المقياس باستعمال معامل الارتباط البسيط (بيرسون) والتي بلغت (0.843). ومن أجل الحصول على ثبات المقياس ككل استعملت معادلة (جتمان) فقد بلغت قيمة معامل الثبات الكلية (0.913) وحيث إن (معامل الثبات هو في الحقيقة معامل ارتباط المقياس مع نفسه) (مصباح جمعة عقل وآخرون: 2009، ص44) فإن معامل الثبات يعد مرتفع، لأن مربع قيمته تساوي (0.83) وهذه القيمة تعد أكبر من (0.75) فمعامل الارتباط يعد مرتفعاً والعلاقة قوية جداً. قيمة معامل الثبات وقيمة معامل جتمان جدول (8).

الجدول (8) قيمة معامل الثبات وقيمة معامل جتمان

قيمة معامل (سبيرمان - براون)	قيمة معامل (جتمان)	التباين			معامل الثبات		
		الكلية	النصف الثاني	النصف الأول	الارتباط بين النصفين	النصف الثاني	النصف الأول
0.915	0.913	148.516	43.476	37.220	0.843	0.784	0.721

ثانياً- معامل (الفا كرونباخ):

جاءت قيمة معامل (الفا كرونباخ) بمقدار (0.868) وحيث إن (معامل الثبات هو في الحقيقة معامل ارتباط المقياس مع نفسه) فإن معامل الثبات يعد مرتفع، لأن مربع قيمته تساوي (0.75) فمعامل الارتباط يعد مرتفعاً والعلاقة قوية جداً إذا كانت قيمته أكبر من (0.75).

التجربة الرئيسية :

قامت الباحثة بإجراء التجربة الرئيسية وذلك يوم الاثنين الموافق 2021/ 1 /4 الساعة العاشرة صباحاً، إذ قامت الباحثة بتوزيع المقاييس كل من التفكير الاستراتيجي ومقياس التمكين الإداري على أفراد مجتمع البحث

الكلية، وتسجيل النتائج في استمارة تسجيل البيانات كي يتم تفريغها ومعالجتها احصائيا وانتهت يوم الثلاثاء الموافق بتاريخ 2021/ 2 /23.

الوسائل الإحصائية : استخدمت الباحثة الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)

عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

الجدول (9) يبين الوسط الحسابي والوسط الفرضي ودرجة الحرية وقيمة T لعينة البحث في متغير التفكير الاستراتيجي. التمكين الاداري

المتغير	حجم العينة	الوسط الفرضي	الوسط الحسابي	درجة الحرية	قيمة (t)		الدلالة الإحصائية
					المحسوبة	مستوى الدلالة	
التفكير الاستراتيجي	102	111	125.854	100	11.303	0.000	معنوي
التمكين الاداري	102	111	122.487	100	12.756	0.000	معنوي

عرض نتائج التفكير الاستراتيجي وعلاقته بالتمكين الاداري لدى مشرفي الأنشطة الرياضية في مديريات الشباب والرياضة في الفرات الاوسط

تم استخدام معامل ارتباط بيرسون لمعرفة العلاقة بين التفكير الاستراتيجي وعلاقته بالتمكين الاداري لدى مشرفي الأنشطة الرياضية في مديريات الشباب والرياضة في الفرات الاوسط

جدول (10) يبين علاقة الارتباط السلوك التنظيمي للمحاور الخمس و التمايز والتكامل الاداري.

الرقم	المتغير	التمكين الاداري		الدلالة
		معامل الارتباط	مستوى الخطأ	
1	التفكير الاستراتيجي .	0,398	0,000	معنوي

المناقشة :

تبين من الجداول (10) ,ان علاقة الارتباط معنوية وتعزو الباحثة سبب تحلي المشرفين الرياضيين التفكير الاستراتيجي من انفتاح وتبادل خبرات والتي من شأنها أن تسهم وتزيد من الوعي والثقافة والقدرة على اتخاذ القرارات الحاسمة وعلى المدى البعيد (الظاهر : 2009 ، ص19) , في توافر القدرات والمهارات الضرورية من اجل ممارسة مهام الإدارة استراتيجية لكي يمد صاحبه بالقدرة على الاطلاع وتحليل عناصر البيئة الداخلية والخارجية للمؤسسة والقيام بالتنبؤات الدقيقة بحيث يتجاوز بذلك الاخطاء والأوهام التي قد تعترض تطبيقاتها وبما يخدم التوجهات استراتيجية في تلك المنظمة(الدوري و صالح : 2009، ص 29) , التخطيط الاستراتيجي هو عملية تفكير ديناميكية عن طريق القيادة الجماعية للفريق أو المنظمة، تقوم على الهدف المرجو من خطة العمل في الاعتبار ويلاحظ أن التعريف اعتبر التفكير الاستراتيجي خطوة سابقة من الخطوات التي تخدم التخطيط الاستراتيجي(الغالبى: 2007 ، ص 62) , التمكين الاداري يمس ويؤثر في حياة وممارسات كل إنسان وتجعله على علم بقدراته وتدل على الطريق الافضل لتحقيق غايته وتقلل من العقبات التي تعترض طريقه (حنتوش و حسين:2014, ص16) , ان تطبيق المهام الوظيفية بأحسن درجة من الكفاية يتم من خلال احداث تغيير في سلوك المشرفين داخل الانشطة الرياضية وتطوير كفاءاتهم ومهاراتهم المهنية وقدراتهم الادارية في إطار من عناصر الإدارة الوظيفية وعملياتها بهدف تحقيق المصلحة العامة (حماد : 2000 ، ص 17) , بل يتوجب على إدارات المؤسسات الرياضية السعي الجاد لإدارة عملية التغيير و مواكبة الإدارات الحديثة وتخطيطها ، فمن خلال الجهود الواعية المتواصلة لترقب ورصد التغييرات البيئية الداخلية والخارجية وتخطيط التغييرات اللازمة ومحاولة التقليل من مقاومة التغيير التي تعيق نجاحه عندها تصبح المؤسسات الرياضية أكثر فاعلية في تحقيق أهدافها والاضطلاع بمسؤولياتها(الحراشة والهيبي:2006,ص251).

الاستنتاجات :

- أظهرت نتائج البحث ان التفكير الاستراتيجي له علاقة معنوية بالتمكين الاداري لمشرفي الانشطة الرياضية في مديريات وزارة الشباب في الفرات الاوسط .

التوصيات :

- يسهم التفكير الاستراتيجي بالتمكين الاداري في تقوية الولاء والانتماء والرضا بين مشرفي الانشطة الرياضية وشدتهم نحو الأهداف والغايات الاستراتيجية.

المصادر

- إدريس الغالبي: الإدارة الاستراتيجية - منظور منهجي متكامل ، ط1 ، عمان ، دار وائل للنشر ، 2007 .
- زكريا الدوري وأحمد علي صالح : الفكر الاستراتيجي وانعكاساته على نجاح منظمات الأعمال-قراءات وبحوث ، عمان، دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع ، 2009.
- سلام حنتوش ، حيدر نوار حسين: مفاهيم تربوية اساسية لطلبة التربية الرياضية، عمان. دار دجلة، 2016 .
- لينا خليف: أنموذج إداري مقترح لتطوير مفهوم التفكير الاستراتيجي لمديري المدارس الثانوية الحكومية في الأردن، اطروحة دكتوراه، الجامعة الأردنية ، عمان ، 2008 .
- محمد الحراشة وصلاح الهيبي : اثر التمكين الإداري والدعم التنظيمي في السلوك الابداعي كما يراه العاملون في شركة اتصالات البريد .. مجلة دراسات الجامعة الاردنية . العدد (2) مجلد (33) 2006 .
- محمد سلمان، التمكين الإداري وعلاقته بالأداء الوظيفي لدى معلمي المدارس الحكومية في محافظة الوجه، المملكة العربية السعودية من وجهة نظرهم، رسالة ماجستير، جامعة مؤتة، 2008.
- محمد عبد السلام يونس : القياس النفسي ، ط1، عمان - الاردن ، دار الحامد للنشر والتوزيع ، 2008.
- مصباح جمعة عقل (وآخرون) : التحليل الإحصائي والاحتمالات، ط1، عمان : مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، 2009.
- مفتي ابراهيم حماد : تطبيقات الإدارة الرياضية، ط1، مركز الكتاب للنشر ، مصر، 2000
- نعيم إبراهيم الظاهر : الإدارة الاستراتيجية المفهوم الأهمية التحديات، ط1، عمان، الأردن ،عالم الكتب للنشر والتوزيع ، 2009 .

تأثير تمارين مركبة في تطوير قيم بعض المتغيرات البيوميكانيكية لمهارة الضرب الساحق الخلفي بالكرة الطائرة للشباب

م.م حسن عبدالله حنيحن مغيلى / جامعة ذي قار/رئاسة الجامعة قسم الشؤون العلمية

Hassinabd57@yahoo.com

م.م علي جواد كاظم / جامعة القادسية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ali.kadhumi@qu.edu.com

ملخص البحث

تكمن أهمية البحث تكمن في سعي الباحث الى استخدام التمارين المركبة في تطوير بعض المتغيرات البيوميكانيكية التي تشكل الجوهر الاساسي للأداء الفني لمهارة الضرب الساحق الخلفي ، اضافة الى تحقيق الدقة في الأداء من خلال استغلال المبادئ والقوانين البيوميكانيكية والاقتصاد بالجهد للوصول إلى أعلى ارتفاع ممكن لضرب الكرة بالتالي الوصول إلى الأداء الأفضل في لعبة الكرة الطائرة .

ويهدف البحث الى اعداد تمارين مركبة وفقا لبعض المتغيرات البيوكينماتيكية لمهارة الضرب الساحق الخلفي بالكرة الطائرة.

وقد أستعمل الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة كما اختار الباحث مجتمع البحث من اللاعبين الشباب لنادي الشرطة بالكرة الطائرة في قضاء الشرطة والبالغ عددهم (16) لاعبا ، أما عينة البحث فقد تم اختيارها بالطريقة العمدية وهم لاعبي الضرب الساحق الخلفي وعددهم (5) لاعبين وكانت نسبة العينة (31.25%) من مجتمع الاصل .

واستنتج الباحث ظهر ان هناك تطوير في قيم المتغيرات البيوكينماتيكية نتيجة التمرينات المركبة التي طبقتها على عينة البحث . وكانت اهم التوصيات دعت الى استخدام التمرينات المركبة كونها تعمل على تطوير بعض قيم المتغيرات البيوكينماتيكية للاعبين الكرة الطائرة للشباب.

The effect of compound exercises in developing the values of some biomechanical variables for the skill of back smashing in volleyball for youth

Abstract

The importance of the research lies in the researcher's quest to use complex exercises in developing some biomechanical variables that constitute the basic essence of the technical performance of the back crush skill, in addition to achieving accuracy in performance by exploiting the principles and biomechanical laws and saving effort to reach the highest possible height to hit the ball, thus reaching To the best performance in the game of volleyball.

The research aims to prepare complex exercises according to some biokinetic variables for the skill of hitting the back crush in volleyball.

The researcher used the experimental method by designing a single group, as the researcher chose the research community from the young players of the Shatrah Volleyball Club in Shatrah district, which numbered (16) players. The sample (31.25%) of the original population.

The researcher concluded that there appeared to be a development in the values of the biokinetic variables as a result of the compound exercises that were applied to the research sample. The most important recommendations called for the use of compound exercises, as it works to develop some of the values of biokinetic variables for youth volleyball players.

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

بالرغم من التقدم العلمي في مجال التدريب فلا بد من اجراء المزيد من البحوث والدراسات للتوصل الى العديد من الحقائق العلمية من اجل الكشف عن افضل الطرائق والاساليب لتطوير كل فعالية من الفعاليات الرياضية بشكل امثل في المحاولة لاستثمار الطاقة البشرية لأقصى حدودها ، وكرة الطائرة بصورة خاصة تعد من الالعاب التي يمكن ان تدرّب بطرق واساليب مختلفة ومنتوعة حسب الفئة العمرية ونوع المنافسة وان التمارين المركبة يكون مناسب مع فئة الشباب حيث ان التمارين المركبة هي تمارين بدنية ومهارية في ان واحد .

تعد مهارة الضرب الساحق الخلفي من المهارة الهجومية التي لها دور فعال وواضح في حسم نقاط اللعب لذلك يلجأ العاملين في هذا المجال الى رفع مستوى كفاءة اللاعبين في ادائها وبالتالي رفع مستوى الاداء الفني للفريق من خلال تنوع الأداء المهاري الهجومي بالضرب الساحق من مناطق اللعب المختلفة مما يؤدي الى تشتيت دفاعات الفريق المنافس المتمثلة بحائط الصد والدفاع عن الملعب وبذلك يمكن ضمان نتيجة المباراة ، ومن اجل تحقيق ماسبق لابد من استخدام تدريبات تتناسب مع تطوير مواطن الضعف المختلفة لدى اللاعبين لذا التجأ الباحث الى استخدام التمارين المركبة لما لها من تأثير فعال للجسم التي بدورها تؤثر بصورة مباشرة في الاداء المهاري للضرب الساحق الخلفي بالكرة الطائرة ، ومما تجدر الاشارة اليه هنا ان ما يحدث من توقيطات خاطئة في قوة ومسار وزمن أداء الضرب الساحق في أثناء تنفيذها يؤدي إلى استنفاد طاقة اللاعب الضارب الأمر الذي يؤدي إلى ضعف دقة اداء مهارة الضرب الساحق الخلفي لديه وهذا بطبيعة الحال يتبع التوقيطات المتباينة ما بين اللاعبين في اداء المهارة وزوايا الحركة والسرعة المستخدمة وما الى ذلك من متغيرات بيوميكانيكية تؤدي بطبيعة الحال الى اختلاف الاداء من لاعب لآخر، ويهدف بناء الحركة على أسس رصينة يدركها اللاعب لابد من الاستعانة بعلم البيوميكانيك هذا العلم الذي يسجل أعلى درجات الارتباط ببقية العلوم الأخرى وعلى رأسها علم التدريب الرياضي حيث ترجع الية مسببات الحركة ومواطن الضعف والقوة فيها وكذلك لا يخفى دور التقنيات الحديثة في قياس ومراقبة التطور المصاحب لكل عمليات التطور .

مما تقدم ان أهمية البحث تكمن في سعي الباحث الى استخدام التمارين المركبة في تطوير بعض المتغيرات البيوميكانيكية التي تشكل الجوهر الاساسي للأداء الفني لمهارة الضرب الساحق الخلفي ، اضافة الى تحقيق

الدقة في الأداء من خلال استغلال المبادئ والقوانين البيوميكانيكية والاقتصاد بالجهد للوصول إلى أعلى ارتفاع ممكن لضرب الكرة بالتالي الوصول إلى الأداء الأفضل في لعبة الكرة الطائرة .

1-1 مشكلة البحث:

تتطلب مهارة الضرب الساحق الخلفي انسجام وتناسق لعمل القدرات البدنية والحركية وضبط قيم المتغيرات البيوكينماتيكية، وكما هو معلوم أن الهدف من مهارة الضرب الساحق هو الوصول إلى الكرة بسرعة مناسبة خلال مراحل الاقتراب والتي يجب أن يحتفظ بها اللاعب منذ البدء بالتحرك لغاية لحظة التصادم مع الكرة.

وكون الباحث لاعباً للكرة الطائرة لعدة سنوات ومتابعاً لتدريبات الكثير من الأندية والمنتخبات الوطنية لاحظ أن هناك ضعفاً واضحاً في أداء اللاعبين لمثل هذا النوع من الضرب الساحق في أكثر الفرق ، وبالتحديد مرحلة الربط بين القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية وهذا يستوجب امتلاك اللاعب قدراً عالياً من التوافق والرشاقة فضلاً عن بعد المسافة بين منطقة التنفيذ ومناطق الدقة وهذا يسبب عدم اتخاذ اللاعب الوضعية الصحيحة خلال أقسام المهارة مما يسبب فقداناً في التوازن و هذا يزيد من مقدار الجهد المبذول خلال مرحلة الاقتراب مما يسبب حدوث توقف لحظي غير صحيح لا يتناسب مع السرعة المطلوبة

لذا ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة من خلال اخضاع عينة البحث للتمرينات المركبة لما لها من اهمية وبالتالي يرجو ان تحقق الهدف التي وضعت من اجله وهو الارتقاء بالمستوى الميكانيكي لدى اللاعبين الشباب في مهارة الضرب الساحق الخلفي بالكرة الطائرة.

1-2 هدفاً البحث:

- 1- اعداد تمارين مركبة وفقاً لبعض المتغيرات البيوكينماتيكية لمهارة الضرب الساحق الخلفي بالكرة الطائرة.
- 2- التعرف على تأثير التمارين المركبة في الاختبارات القبلية والبعديّة لقيم بعض المتغيرات البيوكينماتيكية لمهارة الضرب الساحق الخلفي بالكرة الطائرة.

1-3 فرضية البحث :

وجود فروق احصائية ذات دلالة معنوية في قيم بعض المتغيرات البيوكينماتيكية في الاختبارات القبلية و البعدية لمهارة الضرب الساحق الخلفي بالكرة الطائرة ولصالح الاختبارات البعدية.

1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: لاعبو الشباب بالكرة الطائرة في محافظة ذي قار قضاء الشطرة ولاعبين نادي الشطرة .

1-5-2 المجال الزمني: 2021/3/11 – 2021/6/13.

1-5-3 المجال المكاني: القاعة المغلقة لمنتدى شباب الشطرة و القاعة المغلقة لجامعة ذي قار .

2 - منهج البحث واجراءاته الميدانية**1-2 منهج البحث**

أستعمل الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة

2-2 مجتمع وعينة البحث

تكون مجتمع البحث من اللاعبين الشباب لنادي الشطرة بالكرة الطائرة في قضاء الشطرة والبالغ عددهم (16) لاعبا ، أما عينة البحث فقد تم اختيارها بالطريقة العمدية وهم لاعبي الضرب الساحق الخلفي وعددهم (5) لاعبين وكانت نسبة العينة (31.25%) من مجتمع الاصل

لغرض التحقق من تجانس العينة وتجنب الفروق الفردية التي تؤثر على نتائج البحث قام الباحث ببعض الاجراءات لضبط المتغيرات لهذا تم اجراء معالجة احصائية باستخدام (الوسط الحسابي , الانحراف المعياري , معامل الاختلاف) للقياسات الانثروبومترية لمعرفة واقع الاختلاف من عدمه والجدول رقم (1) يوضح ذلك.

وظهرت قيمة معامل الاختلاف اقل من 30 % وتذكر المصادر الى ان كلما كان معامل الاختلاف اقل من 30% فان هذا يعني ان العينة متجانسة .

جدول رقم (1) يبين التجانس لعينة البحث في القياسات الانثروبومترية .

ت	القياسات و المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف
1	العمر التدريبي	شهر	44,6	4,53	10,15%
2	الكتلة	كغم	71,7	7,26	10,12%
3	الطول	سم	179,8	5,10	2,83%
4	طول الذراع	سم	71,54	1,25	1,74%
5	طول الجذع	سم	60,14	1,24	2,06%
6	طول الرجلين	سم	98,99	1,71	1,72%

2-3 وسائل جمع المعلومات والاجهزة والادوات المستخدمة

وتتمثل بـ " الوسائل التي يستطيع بها الباحث جمع البيانات وحل مشكلته لتحقيق أهداف البحث مهما كانت الأدوات مع بيانات وأجهزة (وجية محجوب, 1988, 133).

2-3-1 وسائل جمع المعلومات

- المصادر العربية والاجنبية .
- الملاحظة والتحليل.
- شبكة معلومات الانترنت .
- المقابلات الشخصية مع الاساتذة المختصين في مادة الكرة الطائرة وعلم البيوميكانيك والاختبارات والتدريب الرياضي .
- البرامج والتطبيقات المستخدمة في الحاسوب.
- الاختبار والقياس.

2-3-2 الاجهزة والادوات المستخدمة

- الميزان الطبي .

- آلة تصوير فديوية عدد (3) واحدة منها بسرعة (300 صورة/ثا) ، وواحدة بسرعة (25 صورة/ثا) وهي لغرض تصوير الكينيتك وأخرى بسرعة (25 صورة/ثا) لغرض تصوير التجربة ميدانياً وجميعها ياباني الصنع .
- منصة قياس القوة (Force Platform) .
- ساعة توقيت الكترونية .
- جهاز حاسوب لاب توب عدد (2) .
- وصلات توزيع الكهرباء عدد (2).
- اقراص ليزرية (CD) و (DVD) .
- شريط قياس بطول (5 م) متر لقياسات الانثروبومترية .
- شريط قياس لقياس المسافات بطول (5 م) .
- كرة الطائرة عدد (5) نوع (Mikasa) ياباني الصنع .

2-4 اجراءات البحث الميدانية

2-4-1 المتغيرات البيوميكانيكية

- 1- سرعة الاقتراب : وهي عبارة عن مسافة الاقتراب المقطوعة على وحدة الزمن ووحدة قياسها هي (م/ ثا) , وهي النسبة بين مسافة الاقتراب التي تمثلها بداية حركة القدمين من حركته على الأرض إلى قبل تركه الأرض للارتقاء على زمن هذه المسافة
- 2- زاوية النهوض : وهي الزاوية المحصورة بين المستوى الافقي والخط الواصل بين نقطة ارتكاز قدم النهوض على الارض ونقطة مفصل الورك اللاعب في اخر صورة قبل مغادرة القدم الارض وتقاس من الامام.
- 3- اقصى ارتفاع لمركز كتلة الجسم: وهي المسافة العمودية بين مركز كتلة الجسم لحظة ضرب الكرة وسطح الارض.

4- سرعة الطيران : وتقاس عن طريق المسافة المقطوعة عند لحظة انطلاق الجسم على زمنها ووحدة قياسها (م/ثا).

5- الشغل بزواوية : وهي مقدار القوة بدلالة القوة اللحظية الثانية في الازاحة التي تحركها الجسم مضروباً في جيب تمام الزاوية بين القوة وخط الازاحة وتقاس من لحظة النهوض الى لحظة ضرب الكرة (الشغل = القوة \times z جتا الزاوية) (احمد سبع، 2012، 91) .

6- كمية الحركة الخطية : هي حاصل ضرب كتلة الجسم في السرعة ووحدت قياسها هي الكيلو غرام .

2-4-2 المتغيرات الكينيتيكية :

1. اقصى قوة في مرحلة الدفع: وهي اقصى مقدار من القوة التي يسلطها اللاعب خلال مرحلة النهوض وتقاس بوحدة (نيوتن).

2. زمن اقصى قوة في مرحلة الدفع: وهو الزمن الذي تستغرقه القوة لزمن استناد اللاعب على المنصة الى لحظة تركها وتقاس بوحدة (الثانية).

3. أدنى قوة مسجلة في مرحلة الامتصاص: وهي اصغر قيمة مسجلة على المنحنى في مرحلة الامتصاص وتقاس بوحدة (نيوتن) .

4. زمن ادنى قوة مسجلة في مرحلة الامتصاص: وهو الزمن الذي تستغرقه القوة من لحظة ادنى قوة والى الوصول الى اقصى قوة وتقاس بوحدة (الثانية) (ايمان شاكر، 44، 1993).

2-4-3 تحديد اختبار البحث:

اختبار الضرب الساحق الخلفي من مركز (1) (حيدر شمخي جبار، 2009، 95):

غرض الأختبار : قياس دقة الضرب الساحق الخلفي من مركز (1)

الأدوات :

- ملعب كرة طائرة .

- 3 كرات طائرة .

- شريط لاصق .

- شريط قياس .

الشروط :

- يؤدي اللاعب مهارة الضرب الساحق الخلفي من مركز (1) بشكل قانوني .

- يقوم اللاعب بأداء (5) محاولات .

التسجيل :

- اذا سقطت الكرة في مربع (أ) 5 درجات

- اذا سقطت الكرة في مربع (ب) 3 درجات

- اذا سقطت الكرة داخل المنطقة المظللة 2 درجة

- اذا سقطت الكرة خارج المنطقة المحددة (صفر) الدرجة

الدرجة العظمى للأختبار (25) درجة

2-5 التجربة الاستطلاعية

لغرض الوقوف على أداء الأجهزة المستخدمة وأختبارها ومعرفة الجوانب السلبية والمتغيرات التي ستواجه العمل ، أجرى الباحث تجربة استطلاعية أولى اولى يوم الاثنين الموافق (2021/3/15) صباحاً في القاعة المغلقة للألعاب الرياضية في (كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ذي قار) على عينة من نادي الشرطة بلغت (5) لاعبين وهم خارج عينة البحث وكان الهدف من ذلك :

- معرفة مدى ملائمة الاختبار لفئة البحث.

- معرفة الوقت المستغرق لإجراء الاختبار وقياس المتغيرات .

- مدى استعداد المختبرين لأجراء الاختبار.

- تعريف فريق العمل المساعد على طبيعة العمل والإجراءات .

- التأكد من كفاءة فريق العمل المساعد.
- التعرف على المسافات والارتفاعات التي يجب ان توضع وفقها آلات التصوير ومقياس الرسم فضلا عن تحديد الإنارة المناسبة.
- تم التعرف على المسافة المحددة لوضع منصة القوة داخل الملعب في المنطقة الخلفية .
- تحديد التكرارات لكل تمرين

2-5 الاختبارات والقياسات القبلية:

تم إجراء الاختبارات والقياس القبلي لعينة البحث في صباح يوم السبت الموافق 2021/3/20 في القاعة المغلقة للألعاب الرياضية (كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ذي قار) وتم إجراء اختبار الضرب الساحق الخلفي ، حيث تم تصوير التجربة بكامرتين جانبية ، وتم وضع منصة القوة في مكانها المخصص في مركز (1) تعد إحدى مناطق الضرب الساحق الخلفي ، وقد ثبت الباحث الظروف المتعلقة بالاختبار من حيث الزمان والمكان والأدوات المستخدمة وطريقة التنفيذ وفريق العمل المساعد من أجل العمل على توفيرها في الاختبار البعدي.

2-6 التجربة الرئيسية

لأجل الحصول على تمارينات ذات فاعلية جيدة كان من الضروري الاطلاع على المصادر والمراجع الحديثة بعلم التدريب الرياضي التي تكون كفيلة بإغناء الباحث بالمعلومات التي تساعده في وضع التمارين المركبة ، لذا اعد الباحث التمارينات لأفراد عينة البحث مستندا في اعداده على المبادئ العلمية للتدريب والى بعض المصادر والمراجع العلمية فضلا عن اراء بعض المتخصصين في مجال علم التدريب الرياضي وعلم البيوميكانيك ولعبة الكرة الطائرة اضافة الى ذلك قد راعى الباحث جميع شروط وخصائص رفع الحمل التدريبي والتموج فيه

بدا تطبيق التمارينات بتاريخ (2021 / 3/23) يوم الثلاثاء ولغاية (2021/ 5/ 18) يوم الثلاثاء ولمدة ثمانية اسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الاسبوع

وفي ما يأتي بعض الايضاحات الخاصة بالمنهج

- المرحلة التدريبية التي تلائم المنهج (مرحلة الاعداد الخاص)
- عدد الوحدات التدريبية في الاسبوع (3) وحدات.
- عدد الوحدات التدريبية الكلية (24) وحدة تدريبية .
- زمن التمارين في القسم الرئيسي (25 - 40) دقيقة.
- أسلوب تشكيل درجات الحمل المتتالية فقد أستخدم الباحث نموذج (1-2) .
- اعتمد الباحث طريقة التدريب (الفكري المرتفع الشدة والتكراري) حيث تتراوح الشدد المستخدمة من (75% - 100%) في تنفيذ التمرينات الموضوعه .
- اعتمد الباحث نسبة العمل الى الراحة في تنظيم كثافة الحمل التدريبي .
- استخراج الباحث متوسط الشدة عينة البحث لتوحيد الشدة والبدء بخط شروع واحد .
- اعتمد المنهج التدريبي الشمولية في الهدف (تنوع هدف التمارين خلال الوحدة التدريبية) .
- راعى الباحث الاسس العلمية في العلاقة بين مكونات الحمل التدريبي (الشدة والحجم والراحة) .

2-7 الاختبار والقياسات البعدية

تم إجراء الاختبار البعدي لعينة البحث في يوم الجمعة المصادف 21 / 5 / 2021 في القاعة المغلقة للألعاب الرياضية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ذي قار بعد الانتهاء من مدة تطبيق المنهج والذي استغرق (8) أسابيع , وقد حرص الباحث على توفير نفس ظروف الاختبار القبلي وإجراءاته المتبعة لأجراء الاختبار المهاري والقياس للمتغيرات البيوميكانيكية المدروسة .

2-8 الوسائل الاحصائية

قام الباحث باستخدام الوسائل الإحصائية الضرورية التي تساعد في معالجة نتائج وأختبار فرضيات البحث من خلال استعمال برنامج (SPSS) ومنها:

- الوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- معامل الاختلاف .
- اختبار T للعينات المرتبطة .
- النسبة المئوية.3

4- عرض وتحليل نتائج الفروق في قيم بعض المتغيرات البيوكينماتيكية للاختبارات القبلية والبعديّة ومناقشتها

جدول (2) يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة لقيم بعض المتغيرات البيوكينماتيكية للاختبارات القبلية والبعديّة

النتيجة	Sig	T المحسوبة	(بعدي - تجريبية)		(قبلي - تجريبية)		وحدة القياس	المعالجات القياسات
			ع	س	ع	س		
معنوي	0,000	6,16	0,112	4.01	0,171	3,22	م/ثا	سرعة الاقتراب
معنوي	0,001	5,80	1.36	72,37	1,80	68,32	د ⁰	زاوية النهوض
معنوي	0,000	11,10	0,122	1,59	0,142	1,32	م	اقصى ارتفاع لمركز كتلة الجسم
معنوي	0,000	10,03	0,09	3,07	1,12	2,31	م/ثا	سرعة الطيران
معنوي	0,000	9.36	6,71	288,03	11,40	250,34	كغم/م/ ثا	كمية الحركة الخطية
معنوي	0,000	12,79	9,55	1472,56	6,91	1348,34	جول	الشغل بزواية

- مناقشة نتائج قيم بعض المتغيرات البيوميكانيكية للاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية

من خلال الجدول رقم (2) ظهر هناك فروقاً معنوية في قيم المتغيرات البيوميكانيكية ولصالح الاختبارات البعدية ، في ما يخص متغير سرعة الاقتراب يعزو الباحث سبب تلك الفروق نتيجة خضوع افراد عينة البحث الى تمارينات الوثب بالثقل التي تعمل على المساعدة المباشرة على رفع قدرة عضلات الاطراف السفلى وتسخيرها للمرحلة التمهيدية (التمثلة بسرعة الأقرب) لمهارة الضرب الساحق الخلفي حيث ان المرحلة التمهيدية ترتبط ارتباطاً مباشراً بهدف المهارة فهي تؤدي بغرض توفير أقصى استفادة ممكنة من التحضير للمرحلة الرئيسية (طلحة حسام الدين، 2004، 400)، وخاصة اذا ما علمنا ان تحقيق الهدف المطلوب في اداء مهارة الضرب الساحق الخلفي لا بد من مراعاة خصائص التكنيك المثالي للمهارة بحيث يعكس الاستغلال الجيد للمبادئ البيوميكانيكية والهدف الرئيسي في هذه المرحلة وهو تحقيق سرعة كبيرة في الاقتراب حتى يصل اللاعب الى الاستخدام الافضل لقوة الدفع اثناء مرحلة النهوض، وان تطوير متغير سرعة الاقتراب ضروري للتغلب على القصور الذاتي للجسم والذي يمكن استثماره بعد ذلك لزيادة سرعة الطيران ، اما متغير زاوية النهوض اما متغير زاوية النهوض تطور نتيجة الاثر الايجابي والفعال لتمارينات الوثب بالثقل التي استخدمت ضمن مفردات المنهاج التدريبي التي كانت مناسبة لتطوير قوة العضلات العاملة في حركة المفاصل للأطراف السفلى والتي زادت كفاءتها في مقاومة الانثناء الكبير عند لحظة التثبيت للتهيؤ للنهوض لأداء الضربة الساحقة (Ikeith nicholas، 2001، 37)، إذ تعمل تدريبات الوثب على تطوير استثارة الجهاز العصبي وزيادة فعالية التغذية العصبية للعضلات العاملة (بسطويسي احمد، 1996، 19)، وبالتالي ظهر تحسن واضح في امكانية اللاعب في الوصول الى افضل زاوية نهوض خلال الأداء وإن هذا المتغير هو الأساس في تحويل المتغيرات الميكانيكية لجسم اللاعب من الاتجاه الأفقي إلى الاتجاه الأمامي العلوي الذي يسلكه الجسم متمثلاً بمركز ثقله ففي مرحلة النهوض تحدد مقدار مركبات السرعة العمودية والأفقية بالتالي فان زاوية النهوض المناسبة هي التي تحقق أفضل محصلة لسرعة مركز الثقل (إذ يتوقف اتجاه مركز الجسم أثناء النهوض على تحويل السرعة الأفقية إلى سرعة عمودية تتناسب وطبيعة الفعالية المعينة) (سمير مسلط، 1999، 267) ،

اما متغير اقصى ارتفاع لمركز كتلة الجسم كان التطور الحاصل فيه نتيجة تمارينات الوثب بالثقل المعدة ضمن المنهاج التدريبي حيث كان لها دور كبير في مساعدة اللاعبين على ألقان الانتقال الصحيح بين لحظتي الارتكاز والدفع بما يضمن مساراً حركياً لمركز كتلة الجسم في هاتين اللحظتين وكلما كان ارتفاع

مركز كتلة الجسم اعلى كلما كانت هنالك فرصة للاعب لضرب الكرة بسرعة ودقة عالية وبزاوية حادة في ساحة الفريق المنافس، وهذا جاء نتيجة الاستغلال الجيد للخصائص الميكانيكية للحركة في المراحل السابقة في الوصول إلى الارتفاع المناسب من خلال تحقيق معنوية الفرق في المتغيرات عينة البحث ، وهذا المتغير له أهمية كبيرة في زاوية انطلاق الكرة وتوجيهها إلى ساحة الفريق المنافس لأجل ضمان التحكم بالكرة وتوجيهها إلى مناطق الأكثر دقة وان ضرب الكرة تكون بزواوية حادة إذ كلما زاد ارتفاع القفز زادت الدقة وذلك لان الارتفاع الجيد يكسب الضارب السيطرة على مناطق الدقة ويضمن له ضرب الكرة بزواوية حادة مما ينتج عنه زيادة في سرعة الكرة (ArieSlinger،1995K،31) ،

اما الفروق المعنوية التي ظهر في متغير سرعة الطيران كانت نتيجة تأثير تمارينات الوثب بالثقل في الاطراف السفلى لأفراد عينة البحث حيث كانت مناسبة لتطوير قوة العضلات العاملة في حركة المفاصل والتي زادت كفاءتها في مقاومة الانتشاء الكبير عند لحظة التثبيت للتهيؤ للنهوض لإداء الضربة الساحق الخلفي ، وهذا الانتشاء يكون عادة في مفاصل الركبة والحوض اذ كلما كان كبيرا بذل اللاعب زمنا طويلا لمدهما، وهذا غير جيد في تنفيذ الحركات السريعة (طلحة حسام الدين واخرون،1998، 112)، اضافة الى ذلك فقد ساهمت تمارينات الوثب بالثقل في تنمية التوافق العصبي العضلي من خلال التقصص العضلي عكس الحركة المطلوبة وهذا ما ساعد على تعزيز القوة الناتجة وأتضح ذلك من خلال ارتفاع قيمة سرعة الطيران ، "حيث أن دفع القوة يحدد بالذات مقدار التغير في كمية الحركة الجسم وبالتالي فهو يتحدد في التغير بالسرعة"⁽²⁾، فأن السرعة التي ينطلق الجسم المقذوف بها تتناسب طردياً مع المسافة التي يحققها ، فكلما زادت سرعة الاقتراب زادت بها سرعة الطيران وبالتالي زيادة زخم الجسم وانتقاله باتجاه الكرة نتيجة زيادة قيم السرعة العمودية للجسم لحظة انطلاقه والتي تعتبر أحد أهم المتغيرات في تحديد الارتفاع ما لم تتداخل أي قوى خارجية .

اما الفروق المعنوية التي ظهرت في قيم متغير الشغل العمودي للرجلين ولصالح الاختبار البعدي فيعزو الباحث سبب ذلك الى تمارينات الوثب بالثقل وما كان لها من اثر في حصول تطور واضح في عضلات الأطراف السفلى وبالتالي مساهمتها في زيادة قيم القوة ، وأن التمارينات التي طبقت قد اعطت مردودها الايجابي من الناحية البيوميكانيكية وهذا ما أكدته نتائج متغير الشغل العمودي للرجلين في الاختبار البعدي ، حيث ساهمت تمارين الوثب بالثقل في تطور القوة السريعة وفقاً لزواياً العمل العضلي الصحيحة والتي أنعكست ايجابياً للحصول على وضعية تقنية جيدة قبل النهوض بالاضافة الى ذلك ان ارتفاع درجة التوافق بين اجزاء الجسم ساعد على سهول النقل الحركي وتحويل السرعة الافقية المكتسبة من الاقتراب بالاتجاه

العمودي وتحقيق افضل مستويات القفز اي بمعنى تحقيق افضل قيم للشغل العمودي وحسب متطلبات الاداء المهاري وهذا ما اكده **لؤي غانم** " ان الترابط بين أجزاء الجسم يساهم في أنتقال القوة المتولدة نتيجة التوقيت الجيد لثني ومد الركبتين مع بقية أجزاء الجسم بأزدياد المسافة العمودية والافقية المقطوعة من خلال ارتفاع مركز ثقل جسم اللاعب وبما يتناسب مع متطلبات المهارة (لؤي غانم الصميدعي، 296، 1987)." .

اما الفروق المعنوية في نتائج قيم **متغير كمية الحركة الخطية** بين الاختبارين القبلي والبعدي فيعزو الباحث ذلك الى تمارينات الوثب بالثقل وما كان لها من تأثير في تحسين كفاءة انتاج القوة الداخلية للأطراف السفلى التي بدورها تمكن اللاعب من التغلب على القوى الخارجية المؤثرة ، وبالتالي زيادة السرعة الحركية للاعب (سرعة الاقتراب وسرعة الاداء الكلي) بما يتناسب مع الاداء المهاري مما يؤدي الى زيادة كمية الحركة الخطية للجسم بالثبات النسبي لكتلة جسم اللاعب ، وهذا ما يؤكده كل من (**خريبط , مهدي، 2002، 104**) بقوليها " يتناسب تزايد السرعة مع القوة المحدثة للحركة اذا كانت الكتلته ثابتة، ويشير (**مسلط، 1999، 131**) الى ان مقدار الحركة الحاصل يتناسب مع القوة المؤثرة كلما زادت القوة المؤثرة زادت الحركة وبالتالي زيادة كمية الحركة .

اما الفروق المعنوية التي ظهرت بين الاختبارين القبلي والبعدي في **متغير الشغل بزواوية** يعزوها الباحث الى تمارينات الوثب بالثقل التي كان لها الأثر الكبير في زيادة قوة وسرعة الأنقباضات العضلية للأطراف السفلى ، حيث راعى الباحث التدرج في الشدة عند اعداد التمارينات وتضمنها للمنهج التدريبي مما أدى الى حدوث تكيف للعضلات يتماشى مع هذا التدرج وطبيعة التمارينات ومن ثم تزداد فاعليتها مما جعلها قادرة على عمل أنقباضات قوية وبسرعة عالية أي زيادة قدرتها الأنقباضية مما يدل على تطور كفاءة العضلات العاملة للرجلين لتحقيق افضل دفع للقوة بأقصر زمن ممكن لنقل كتلة الجسم الى افضل مسافة تتناسب مع الاداء المهاري ، ويرى البحث ان زيادة قيم القوة المنتجة من العضلات العاملة والمسافة التي يقطها الجسم في الهواء وصولا للكرة (الازاحة) والتكنيك الجيد المكتسب من تطور المتغيرات السابقة ساعد على تحقيق افضل زوايا الاداء التي بدورها تعد المعطيات الاساسية التي ادت الى ظهور افضل قيم الشغل بزواوية ويؤكد **صريح كريم** ان استخدام القوة في لحظة زمنية قصيرة لمسافة معينه تعطي القدرة المناسبة يمكن الاستدلال عنها من خلال معطيات الشغل المنجز (عبدالكريم، 95، 2007).

3-2 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفروق في قيم بعض المتغيرات البيوكينتيكية عند اداء مهارة الضرب الساحق الخلفي للاختبارات القبلية والبعدي

جدول (3) يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة لبعض المتغيرات البيوكينتيكية للاختبار القبلي والبعدي

النتيجة	Sig	T المحسوبة	(بعدي - تجريبية)		(قبلي - تجريبية)		وحدة القياس	المعالجات القياسات
			ع	س	ع	س		
معنوي	0,000	17,25	39,13	1345	31,54	1229	نت	اقصى قوة في مرحلة الدفع
معنوي	0,000	7,13	0,01	0,19	0,02	0,26	ثا	زمن اقصى قوة في مرحلة الدفع
معنوي	0,000	6,37	21,72	817,01	45,90	730	نت	أدنى قوة مسجلة في مرحلة الامتصاص
معنوي	0,000	8,31	0,003	0,036	0,004	0,047	ثا	زمن ادنى قوة مسجلة في مرحلة الامتصاص

- مناقشة قيم المتغيرات البيوكينتيكية للاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية

من خلال العرض والتحليل السابقين لبيانات الجدول رقم (3) تبين ان هناك فروق معنوية في نتائج قيم المتغيرات البيوكينتيكية ويعزو الباحث تلك الفروق في متغير اقصى القوة في مرحلة الدفع وزمن الوصول إليها الى تمارين الوثب بالثقل لكونها تعمل على تطوير انتاج اقصى قوة للرجلين وتحقيق المزيد من قوة الدفع حيث كان لهذه التمرينات الاثر الفعال في احداث التوافق بين الالياف العضلية والمجاميع العضلية العاملة مما ادى الى تطوير عزم القوة للرجلين عند مرحلة الدفع اذ ان كل التمرينات التي استخدمت زادت من القوة الداخلية التي يمثلها الانقباض العضلي وقوة الاربطة التي كانت منسجم بشكل متوافق حيث ساعد هذا على تطوير اقصى قوة للدفع عينة البحث ويتفق مع هذا الراي مفتي إبراهيم اذ قال في ذلك " كلما زاد

التوافق بين المجاميع العضلية المشاركة في الاداء الحركي زادت القوة العضلية على حساب الزمن (ابراهيم، 1994، 180).

وكذلك يعزو الباحث هذه النتيجة الى ان استخدام التثقيل ضمن تمارين الوثب عمل على إثارة اكبر عدد ممكن من الألياف العضلية مما أدى إلى زيادة قيم القوة وهذا ما يؤكد جبار علي جبار " تزداد القوة العضلية كلما زاد عدد الألياف العضلية المثارة في العضلة الواحدة او المجموعة العضلية (جبار، 2014، 56) ، ذلك لان العضلة عند تعرضها لمؤثر فإنها قد تتأثر بكاملها أو قد تتأثر بجزء منها وهذا يعتمد بطبيعة الحال على الشدة المميزة لهذا المؤثر ، ولان التمرينات التي أستخدمت كانت شدتها عالية مما أدى الى زيادة القوة المنتجة ، اضافة الى ذلك ان هذه التمارين قد أسهمت وبشكل فعال في أنتقال كمية الحركة المتولدة في الاطراف السفلى الى الجذع وتحديد الزوايا المناسبة لباقي أجزاء الجسم وبأنسيابية مما ساعد اللاعبين على تحسين امكانية النقل الحركي للطاقة الحركية المكتسبة في مرحلة الاقتراب وتحقيق اعلى قفز ممكن من خلال تسليط اقصى قوة في اقل زمن ممكن ويؤكد كورت ماينل" عندما يكون الجسم في وضع حركي عند بداية الحركة (خطوات تقريبية) وهذا يعطي الجسم القوة الكافية التي تساعد على أداء القسم الرئيس (ماينل، 63، 1987)، فالتمرينات التي طبقتها هذه المجموعة أظهرت فاعليتها من خلال الأستغلال الامثل لمرحلة الاقتراب على وفق شروط بيوميكانيكية خاصة للحصول على مستوى عالي من القفز .

اما الفروق المعنوية في متغير اقصى قوة في مرحلة الأمتصاص وزمن الوصول اليها فيعزو الباحث سبب ذلك الى ان تمرينات الوثب التي تم تطبيقها كانت على وفق الاسس الميكانيكية الصحيحة للمهارة (الشروط الميكانيكية التي استخدمها الباحث اثناء تطبيق التمرينات) وبشدد مختلفة وبتكرارات استمرت طيلة فترة تطبيق المنهاج التدريبي حيث كانت مناسبة لتطوير اداء للعضلات العاملة في حركة المفاصل والتي زادت كفاءتها في مقاومة الانثناء الكبير عند لحظه التثبيت والتهيؤ للنهوض لأداء الضرب الساحق العالي وهذا الانثناء يكون عادة في مفصل الركبة والورك اذ كلما كان كبيراً بذل اللعب زمناً طويلاً لمدتها حيث كلما قل زمن اقل قوة (الامتصاص) ازداد ناتجها ويؤثر ذلك على ان يقل زمن اقصى قوة والذي يعتبر الزمن الكلي للحركة فيكون ناتجها اكبر وسرعتها اكبر ، فيستطيع اللاعب أن يحصل على دفع كبير من خلال قوة كبيرة بزمن صغير ، ويؤكد منصور عبد الحميد اسماعيل بقوله " ان قوة البداية او قوة الامتصاص تتضح عند ثني الركبتين لعمل الحركة التمهيدية فان قوة الجاذبية تعمل على هبوط الجسم للأسفل فتعمل قوة العضلات على ايقاف هذا الهبوط ويكون تأثيرها في اتجاه معاكس لقوة الجاذبية اي الى الاعلى، ولذلك يجب ان تتواجد قوة اكبر من قوة الجاذبية بمعنى ان يكون هنالك قوة محصلة ايجابية متجه الى الاعلى عندما يكون مركز ثقل

الجسم في وضع منخفض عن بداية حركة الوثب الاصلية ، وهذه القوة تسمى بقوة الامتصاص (اسماعيل، 16، 2014).

5- الاستنتاجات والتوصيات :

5-1 الاستنتاجات:

1. ظهر ان هناك تطوير في قيم المتغيرات البيوكينماتيكية نتيجة التمرينات المركبة التي طبقتها عينة البحث
2. ظهر ان هناك تطوير في قيم المتغيرات البيوكينماتيكية نتيجة التمرينات المركبة التي طبقتها عينة البحث

5-2 التوصيات

1. يوصي الباحث باستخدام التمرينات المركبة كونها تعمل على تطوير بعض قيم المتغيرات البيوكينماتيكية للاعبين الكرة الطائرة للشباب.
2. التأكيد على تطوير قيم المتغيرات البيوكينماتيكية بشكل علمي ومدروس لما لها من تأثير ايجابي على تطوير الأداء المهاري لدى لاعبي الشباب بالكرة الطائرة.

المصادر:

- 1- وجيه محجوب : طرق البحث العلمي ومناهجه , ط2 , بغداد , دار الحكمة للطباعة والنشر , 1988 , ص 133 .
- 2- احمد سبع :نسبة مساهمة بعض المظاهر الحركية والمتغيرات البايوميكانيكية بدقة وسرعة الضرب الساحق العالي في لعبة الكرة الطائرة، اطروحة دكتوراه ،جامعة بغداد/كلية التربية الرياضية، 2012.
- 3- ايمان شاكر محمود: تحليل العلاقة بين خصائص منحنى(القوة- الزمن) لبعض المتغيرات البايوميكانيكية لمرحلة النهوض بفعالية الوثب الطويل , أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد/كلية التربية الرياضية، 1993 .
- 4- حيدر شمخي جبار: مقارنه في قيم بعض المتغيرات البايوميكانيكية لأداء الضرب الساحق وعلاقتها بالدقة بين مركز (1) و(6) بالكرة الطائرة ، اطروحة دكتوراه ، 2009 .

- 5- طلحة حسام الدين ؛ التحليل البايوميكانيكي لحركات جسم الانسان اسس وتطبيقاته ، ط1 ، الاسكندرية ، المكتبة المصرية ، 2004 ، ص400.
- 6- Keith nicholas: Madern vollegball:London ptinlel Br:tat:er 2001.p.p. 37
- 7- بسطويسي أحمد بسطويسي: المدخل الى اهمية العمل البليومتريك ، الحلقة الاولى ، الاتحاد الدولي لالعاب القوى للهواة ، مركز القمة الاقليمي ، نشرة الالعاب القوى ، العدد 19 ، القاهرة ، 1996 .
- 8- سمير مسلط الهاشمي : البايوميكانيك الرياضي ، ط2 . الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999 .
- 9- Arie Slinger : Power Volley ball . The serve , 1995.
- 10- طلحة حسين حسام الدين وآخرون: علم الحركة التطبيقي ، ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر والتوزيع ، 1998.
- 11- صريح عبدالكريم الفضلي ؛ تطبيقات البيوميكانيك في التدريب الرياضي ولاداء الحركي ، بغداد، مطبعة عدي العكيلي، 2007.
- 12- لؤي غانم الصميدعي : البايوميكانيك الرياضي ، ط1 ، الموصل ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، 1987.
- 13- ريسان خريبط ونجاح مهدي : التحليل الحركي ، ط1 ، عمان ، الدار العلمية للنشر والتوزيع ، 2002 .
- 14- مفتي ابراهيم حمادي : الجديد في الاعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم : دار الفكر العربي، القاهرة ، 1994.
- 15- جبار علي جبار : التدريب الرياضي ، ط1 ، مطبعة بلورة الجنوب ، 2014 .
- 16- كورت ماينل ؛ التعلم الحركي، ترجمة ، عبد علي نصيف ، ط2، الموصل ، مديرية دار الطباعة والنشر ، 1987 ، ص63.

17- منصور عبد الحميد اسماعيل: التفاضل البيوميكانيكي بين لاعبي المستويات المختلفة في بعض الافعال الحركية باستخدام نظام الكتروني للتسارع ، اطروحة دكتوراة ، جامعة الاسكندرية – كلية التربية الرياضية بنين ، 2014.

الملحق (1) نموذج للوحدات التدريبية

الوحدة : الاولى

الشدة : 85

زمن القسم الرئيسي : 30.38 دقيقة

الهدف / تطوير القوة الخاصة للذراعين والجانب المهاري
(القلبة الهوائية ,المرجحة الخلفية , القلبة الهوائية مع اللف)
الاسبوع : الاول

ت	اسم التمرين	التكرار	المجاميع	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجاميع	زمن اداء التمرين	زمن العمل	زمن التمرين الكلي
1	الوثب بكلتا القدمين ثم اداء مهارة الارسال	4	3	30 ثا	90 ثا	11 ثا	132 ثا	6.18 د
2	دفع الكرة الطبية الارتدادي					9 ثا	108 ثا	8.20 د
3	اداء مهارة الضرب الساحق بالحبال المطاطية					10 ثا	120 ثا	8 د
4	الوثب العميق على الصناديق ثم اداء الضرب الساحق					8 ثا	96 ثا	8 د

تأثير استخدام التدريب الدائري في تأهيل عضلات البطن والظهر والفخذين للنساء بعد الولادة

م.م هدى قحطان طعمه / قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة / كلية المعارف الجامعة

qhuda2018@gmail.com

ملخص البحث

هناك بعض الحالات تصيب قوام المرأة ولا سيما في مرحلة ما بعد الحمل والولادة والناجمة من تمدد العضلات العامة وارتخاء اربطة الجسم حيث تشعر بعض السيدات بعد الولادة بان اطرافها السفلى لا تقوى على حملها وذلك يعود الى ضعفها فضلاً عن ما يحدثه الحمل من تغيرات كثيرة وواضحة في عضلات البطن اكثر من أي جزء اخر من الجسم حيث تزداد تلك العضلات في طولها الى الضعف كما ان مناطق البطن والفخذان تعتبر مناطق لتخزين الدهون اثناء فترة الحمل

هدفت الدراسة الى اعداد منهج تأهيلي مقترح باستخدام اسلوب التدريب الدائري في تأهيل عضلات البطن - الظهر - الحوض - الفخذين المتأثرة بمرحلة ما بعد الولادة

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث

تم تحديد عينة البحث بالطريقة العمدية من النساء اللواتي تتراوح اعمارهن بين (25-30) سنة من ذوات الولادات الاولى الطبيعية وكان عدد العينة عشرون

وظهرت نتائج معنوية وتعزو الباحثة هذا على تأثير البرنامج التدريبي المعد من قبل الباحثة واستنتجت الباحثة ظهور تطور لصفة القوة لعضلات البطن نتيجة لتأثير المنهج التدريبي المقترح في العضلات المتأثرة ما بعد الحمل والولادة. كشف عنه نتائج الاختبارات المقترحة بعد الانتهاء من التجربة. اذ كان الهدف الاساسي من هذه الاختبارات قياس تطور قوة عضلات البطن.

وتوصي الباحثة ضرورة ممارسة المرأة التمرينات الرياضية والنشاط البدني خلال مدة الحمل وما بعد الولادة لضمان عدم تراكم الدهون في مناطق البطن والفخذين.

The study aimed to prepare a proposed rehabilitation curriculum using the circular training method in the rehabilitation of the abdominal muscles – back – pelvis – thighs affected by the postpartum stage

Abstract

The researcher used the experimental method for its suitability to the nature of the research. The research sample was determined by a deliberate method of women whose ages ranged from (30–25) years of natural first births.

Significant results appeared, and the researcher attributed this to the effect of the training program prepared by the researcher, and the researcher concluded the emergence of an evolution of the strength characteristic of the abdominal muscles as a result of the effect of the proposed training curriculum on the affected muscles after pregnancy and childbirth. It was revealed by the results of the proposed tests after the completion of the experiment. The main objective of these tests was to measure the development of abdominal muscle strength.

The researcher recommends that women should exercise and be physically active during pregnancy and after childbirth to ensure that fat does not accumulate in the abdomen and thighs.

المقدمة واهمية البحث

تعد مرحلتي الحمل والولادة عند المرأة من المراحل العصيبة التي تمر بها . اذ تصاحب هذه المرحلة متاعب صحية وتغيرات فسلجية. وتتطلب فترة الحمل والمخاض والولادة جهداً كبيراً من الناحيتين الجسدية والنفسية كما يحدث خلال فترة الحمل تغيرات عديدة في جسم المرأة تتسبب في احداث تغير كبير في المظهر الخارجي وان قلة النشاط الحركي وزيادة الاعباء الفكرية والضغوط النفسية في حياة الانسان ادى الى تحديد نشاطه الحركي ومن ثم تهديد صحته العامة في جوانب عديدة مما ادى الى اصابته بامراض قلة الحركة (Hypokintic Disea) امراض القلب، والام اسفل الظهر، والسكري والسمنة الخ .. فضلاً عن بعض

الحالات التي تصيب قوام المرأة ولا سيما في مرحلة ما بعد الحمل والولادة والناطقة من تمدد العضلات العامة وارتخاء اربطة الجسم حيث تشعر بعض السيدات بعد الولادة بان اطرافها السفلى لا تقوى على حملها وذلك يعود الى ضعفها فضلاً عن ما يحدثه الحمل من تغيرات كثيرة وواضحة في عضلات البطن اكثر من أي جزء اخر من الجسم حيث تزداد تلك العضلات في طولها الى الضعف "كما ان مناطق البطن والفخذان تعتبر مناطق لتخزين الدهون اثناء فترة الحمل (ملحم , 1995,ص1) مما يؤثر سلباً على شكل المرأة وقوامها مما جعلها تشعر بمشكلة اجتماعية تنفر منها في كثير من الاحيان لما تسببه من اثار نفسية لديها .

فضلاً عن ما يحدثه بروز المنطقة البطنية وميل الحوض الى الامام والاسفل مما يعرضها الى الام اسفل الظهر وقلة كفاءتها البدنية ومهارتها الحركية (ملحم , 1995,ص254) حيث تتعرض المرأة خلال هذه الفترة الى تغيرات هرمونية وحركية لتسمح بنمو الجنين داخل جوف الام. وهذه التغيرات تستمر حتى ما بعد الولادة مما يحدث اضطرابات في الدورة الدموية قد تؤدي الى التجلط الوريدي العميق في الاطراف السفلى التي يحتمل حدوثها نتيجة لثقله العائد الوريدي وذلك بسبب ضغط الرحم على الاوردة القادمة من الاطراف السفلية ومن ثم حدوث الاحتقان فضلاً عن ضعف عضلات البطن المتشابكة وعضلات قاع الحوض بسبب وزن الجنين المتزايد حيث يحدث ترهلاً في عضلات الحوض كما ان زيادة التقوس في الفقرات القطنية للداخل بسبب كبر حجم البطن يؤدي الى حدوث خلل في القوام مما يعرض الام الى المشاكل الصحية.

لذا يجب ان ينصب اهتمامنا على ايجاد مناهج تدريبية وفق اسس علمية متطورة تحتوي على تمارين رياضية متخصصة يمكن استخدامها لمعالجة هذه الحالة التي اصبحت ظاهرة تعاني منها السيدات في المجتمعات المتقدمة وصولاً الى الهدف المراد تحقيقه في علاج هذه المشكلة . ومن هذه المناهج والطرائق استخدام اسلوب التدريب الدائري لتأهيل عضلات المرأة المتأثرة ما بعد الحمل والولادة مع الاخذ بنظر الاعتبار الحالات الاتية : شدة التمرين وعدد مرات تكراره بحيث يتناسب والهدف الموضوع من الدراسة وكذلك الحالات الصحية للمرأة واستشارة الطبيب المختص .

وتتجلى اهمية البحث باستخدام برنامج علاجي بهدف المساعدة على تقوية عضلات المرأة التي اصابتها الاستقالة والارتخاء وكذلك تجنب المشاكل الميكانيكية التي تحدث لقوامها لتنمية او تحسين عضلات المرأة من اجل زيادة قابليتها على مواجهة المتطلبات البدنية والحركية اليومية .

مشكلة البحث:

تعد مشكلة القوام من المشكلات العصرية الأكثر أهمية لدى الانسان في عصرنا الحالي، اذ احتلت مرتبة الصدارة بسبب انتشارها بصورة واسعة وصولا الى الحد الذي نراه في الاونة الاخيرة مما ادى الى حدوث ترهلات في قوام المرأة ولا سيما المشاكل التي تتعرض لها اغلب النساء في مدة الحمل والولادة . ونظرا لقلّة الدراسات في هذا الجانب ومن خلال خبرة الباحثة المتواضعة في العمل بمراكز اللياقة البدنية للرشاقة والزيارات الميدانية لهذه المراكز فقد لاحظت افتقار اغلب المراكز الى مناهج مبنية على اسس علمية وصحية والتي اغلبها تعتمد على الخبرات الشخصية لذا ارتأت الباحثة المساهمة في حل هذه المشكلة من خلال وضع مناهج يعتمد على تمارين التأهيل المختلفة التي تعد مؤشرا ودليلا يمكننا الاعتماد عليه لغرض تأهيل ما تأثر من عضلات المرأة مثل عضلات البطن والحوض والظهر والفخذين بمرحلتي الحمل والولادة كعضلات البطن والحوض والظهر والفخذين اذ تأمل الباحثة من خلال هذا المنهاج وضع الحلول التي تساعد في ارتقاء الدعامة الاساسية في المجتمع الا وهي المرأة .

اهداف البحث

1. اعداد منهج تأهيلي مقترح باستخدام اسلوب التدريب الدائري في تأهيل عضلات البطن - الظهر - الحوض - الفخذين المتأثرة بمرحلة ما بعد الولادة .
2. التعرف على تأثير المنهج التأهيلي المقترح في استخدام التدريب الدائري في تحسين عضلات المرأة البطن - الظهر - الحوض - الفخذين في مرحلة ما بعد الولادة .

فروض البحث

1. توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لدى عينة البحث في الاختبارات قيد البحث.

مجالات البحث

1. المجال البشري : عينة من النساء حديثات الولادة ومن ذوات الولادة الطبيعية باعمار من (25-30) سنة عددهم (20) امرأة.
2. المجال الزمني : المدة من 2021/1/18 ولغاية 2021/10/14

3. المجال المكاني : قاعة اللياقة البدنية في الرمادي

منهج البحث: استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة المشكلة .

عينة البحث: تم تحديد عينة البحث بالطريقة العمدية من النساء اللواتي تتراوح اعمارهن بين (25-30) سنة من ذوات الولادات الاولية الطبيعية. (*1) ومن غير الرياضيات بلغ عددهن (20) سيدة بعد خضوعهن للكشف الطبي من قبل الأطباء الاختصاص وبعد تأكيد سلامتتهن وعدم وجود معوقات لممارسة البرنامج التدريبي تم اخضاعهن للتدريب وقد التزم جميعهن بالبرنامج التدريبي

تجانس العينة

الجدول (1) يبين المعالم الاحصائية (الوسط الحسابي، الوسيط، الانحراف المعياري) ومعامل الالتواء للمتغيرات (الوزن، الطول، العمر) .

جدول (1)

المتغيرات	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الوزن	67.65	67.50	5.039	0.083
الطول	162.45	162.50	6.44	0.429
العمر	27.35	27.00	1.66	0.216

ادوات البحث:

- أ. المصادر والمراجع العربية والاجنبية
- ب. القياسات والاختبارات
- ج. الملاحظة والتجريب
- د. استمارة استطلاع رأي الخبراء حول تحديد أي العضلات الاكثر تأثراً من جراء الحمل والولادة.

(*1) يقصد بالولادات الاولية الطبيعية : الولادة الاولى ممن لم تجري عليهن عمليات قيصرية .

هـ. استمارة استطلاع رأي الخبراء حول تحديد المدة الزمنية المناسبة لتدريب السيدات ما بعد الولادة.

استمارة استطلاع رأي الخبراء حول تحديد الاختبارات البدنية المناسبة.

التجربة الاستطلاعية:

تعد التجربة الاستطلاعية " تدريباً عملياً للباحث للوقوف بنفسه على السلبيات والإيجابيات التي تقابله أثناء الاختبار لتفاديها

القياسات الجسمية :

ان مصطلح (انثروبومتري) يعني دراسة مقاييس جسم الانسان وهذا يشمل قياسات الطول والوزن والحجم والمحيط للجسم ككل وأجزاء الجسم المختلفة اذ تم اخذها من النقاط التشريحية المتفق عليها في المصادر الخاصة بالقياس والاختبار في المجال الرياضي.(عبد الحميد , 1999,ص171)

وان لبعض الباحثين اتجاهات وقياسات خاصة في تحديد الاجراء المراد قياسها وتتوقف عملية التحديد هذه على سهولة الوصول الى تلك الاجزاء ونوع العينة .(سلامة , 1994,ص40)

وقد اختارت الباحثة جهة اليمين لإجراء القياسات لاتفاق اغلب الباحثين على اختبارها.

وقد تكونت القياسات من :

1- قياس الوزن:

وحدة القياس : (كغم)

الأداة : ميزان طبي

التعليمات : تقف المتدربة بوضع معتدل من دون ارتداء الحذاء فوق الميزان حتى يستقر المؤشر تماماً .

التسجيل: يقرأ الوزن ويسجل لأقرب 100 غم

2- قياس الطول:

وحدة القياس: (سم)

الأداة: مسطرة مرقمة مثبتة على الحائط

التعليمات: تقف المختبرة والرأس والظهر والورك ملاصق للحائط واليدين الى الاسفل وان يكون الجسم ثابت من دون حركة .

التسجيل: يسجل طول العمود النازل من اعلى الرأس الى اسفل القدمين على الارض.

3- محيطات الجسم :

تم اخذ القياس لمحيطات الجسم النقاط التشريحية المتفق عليها وباستخدام شريط القياس واتخذ (سم) وحدة قياس . وقد اخذت القياسات للأجزاء التالية (William,2000,ص515) :

- محيط الخصر:

وحدة القياس: (سم)

الأداة : شريط قياس

التعليمات: يلف شريط القياس حول الجزء الذي يبعد (2سم) فوق السرة .

التسجيل: يتم التسجيل لأقرب (سم)

- محيط الورك:

وحدة القياس: (سم)

الأداة: شريط قياس

التعليمات: تقف المختبرة بحيث يلامس كعب القدم الكعب الاخر ويلف الشريط حول اكبر محيط للورك .

التسجيل: يتم التسجيل لأقرب (سم)

- محيط الفخذ:

وحدة القياس: (سم)

الأداة: شريط قياس

التعليمات: يلف شريط القياس عند اعل الفخذ وتحت الورك مباشرة .

التسجيل: يتم التسجيل لأقرب (سم)

-الاختبارات البدنية:

4-اختبار(البطن) الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين:

- عرض الاختبار: قياس المطاولة العضلية لعضلات البطن.

- وحدة القياس: عدد التكرارات.

- تعليمات الاداء: تأخذ المتدربة وضع الاستلقاء على الظهر مع ثني الركبتين وتثبت القدمين على الارض بحيث يبعد الكعبان عن الحوض مسافة 30-45سم وتكون الذراعان مثنيتين على الصدر والكفان ملامسين للكتفين.

- حساب الدرجات: تبدأ المتدربة بثني الجذع للوصول الى وضع الجلوس مع الاحتفاظ باليدين على الصدر والذقن للداخل حين يمس المرفقين اعلى الفخذين يكرر ، ذلك اكثر عدد من المرات حتى تقف المتدربة او عدم وصول المرفقين الى اعلى الفخذين وتحسب عدد المرات.(كامل ,2000,ص127)

5- اختبار ثني الجذع من الوقوف:

- غرض الاختبار: اختبار مدى مرونة الجذع والفخذين .

- وحدة القياس: (سم) .

- الادوات: كرسي او صندوق خشبي مثبت على منتصف حافته مسطرة في منتصفها لقراءة مدى مرونة الجذع.

- تعليمات الاداء: تقف المختبرة فوق المقعد والقدمان مضمومتان مع تثبيت اصابع القدمين على حافة المقعد مضمومتان مع تثبيت اصابع القدمين على حافة المقعد مع الاحتفاظ بالركبتين مضمومتين تقوم

المختبرة بثني الجذع للأمام والاسفل بحيث تدفع المؤشر باطرافها الى ابعد مسافة ممكنة عند آخر مسافة تصل لها.

- حساب الدرجات: تسجل ابعد مسافة تصل اليها اطراف الاصابع .(رضوان , 1994,ص343)

6- اختبار رفع الجذع من الانبطاح:

- الغرض من الاختبار : لقياس مطاولة عضلات الظهر

- وحدة القياس : عدد التكرارات .

- تعليمات الاداء: تأخذ المختبرة وضع الانبطاح والكفان متشابكتان خلف الرقبة وتثبت الزميلة بالثبيت من على الركبتين من الخلف تقوم المختبرة برفع رأسها وحزامها الكتفي ومرفقيها الى اعلى مسافة ممكنة يكرر الاداء .

- حساب الدرجات: تحسب اكبر عدد ممكن من التكرارات (خريبط1998,ص141).

7- اختبار الوقوف من الجلوس على الكرسي (نصف دبني)

- الغرض من الاختبار: لقياس مطاولة عضلات الفخذ .

- وحدة القياس: عدد التكرارات.

- تعليمات الاداء: يأخذ المختبر وضع الجلوس على الكرسي والذراعان امام الجسم ثم يأخذ وضع الوقوف تكرر المحاولات لحد التعب .

- حساب الدرجات: اكبر عدد ممكن من التكرارات (خريبط , 1998, ص 146).

الاختبارات القبليّة:

تم الاختبار القبلي على عينة البحث بتاريخ 2021/4/8 على مدى يومين متتالين في قاعة قصر النجاة للرشاقة اذ حضر الاختبار جميع أفراد العينة وعددهن (20) سيدة وقد تضمنت الاختبارات البدنية والقياسات الجسمية.

المنهج التأهيلي:

قامت الباحثة بتصميم تمارين المنهج التأهيلي الذي يخدم عمل عضلات (البطن والفخذين والظهر والحوض) عن طريق اختيار التمارين العلاجية التي تستند على أحدث المصادر والمراجع العلمية وشبكة الانترنت تم عرضها على مجموعة من الخبراء (*) في مجال التدريب واللياقة البدنية مع مراعاة الظروف الصحية لعينة البحث مبدأ التدرج في زيادة الشدة وكانت مواصفات المنهج التدريبي على الوفق الاتي :

1. استغرقت مدة المنهج (8 أسابيع) عدد وحدات المنهج التدريبي بلغت (24 وحدة) .

نوع التدريب المتبع ... تدريب دائري مستمر

الاختبارات البعدية :

أجرت الباحثة الاختبار البعدي بتاريخ 2021/6/3 وبالظروف الزمانية والمكانية نفسها وعلى الاختبارات والقياسات الجسمية نفسها التي جرت في الاختبار القبلي .

الوسائل الإحصائية

استخدمت الباحثة الحقيبة الإحصائية spss للمعالجات الإحصائية

عرض النتائج ومناقشتها:

جدول (2) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحتسبة للاختبارين القبلي والبعدي للاختبارات الجسمية لعينة البحث

الاختبارات الجسمية	وحدة القياس	القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t المحتسبة	الدلالة
الوزن	كغم	س	67.65	5.0396	4.682	معنوي
		ع	63.5	6.0654		

1- ا.د طارق عبد الرحمن / تعلم خواص
2- ا.د سندس عبد الله الشخيلي / تاهيل معاقين
3- ا.د عارف حسين عبد الجابر تدريب / إصابات

معنوي	6.44	7.007	92.17	س	سم	محيط البطن
		7.5317	88.9	ع		
معنوي	8.897	9.751	110.15	س	سم	محيط الورك
		9.392	106.39	ع		
معنوي	6.104	6.6512	62.855	س	سم	محيط الفخذ
		6.5312	60.54	ع		

قيمة (t) الجدولية تبلغ (2.09) تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (19).

مناقشة النتائج:

تعزو الباحثة ظهور هذه الفروق الى ان افراد عينة البحث قد تأثرت المحيطات الخاصة بأجسامهم في طبيعة النشاط البدني الذي مارسوه مما يدل على اهمية مزاولة هذا الجهد على تحسين محيطات جميع اجزاء الجسم بالشكل الذي يحقق التناسب والتناسق لهذه الأجزاء. وهذا يبين ان للمنهج المعد من قبل الباحثة لإعادة تأهيل عضلات المرأة ما بعد الولادة اثراً ايجابياً على المتغيرات الجسمية قيد البحث حيث ان هناك تحسن في مقدار محيط البطن والورك والفخذين. وظهر هذا التحسن في انخفاض قيمة الوسط الحسابي له في القياس البعدي حيث كان هذا الانخفاض على حساب نقصان كمية الشحوم في هذه المناطق بالتأكيد إذا ما اخذ بنظر الاعتبار ان البطن كتجويف يكون ثابت في محيطه لا سيما عند البالغين وان أي زيادة تطراً على هذا المحيط تكون على حساب ضخامة العضلات او ازدياد نسبة الشحوم في هذه المنطقة، لذا فان نقصان نسبة الشحوم تكون ظاهرة إيجابية في صحة افراد عينة البحث.

وان كمية النقصان هنا تظهر بشكل واضح وبارز وان كل التغيرات التي حدثت كانت نتيجة لطبيعة عمل افراد عينة البحث الذي ترتب عليه زيادة في النشاط الوظيفي للقلب والعضلات العاملة حيث ان مع أداء التدريبات سوف تشترك اكبر كمية من العضلات والتي يتحتم معها توسيع الشرايين الدموية وبذلك تزداد كمية الطاقة المبذولة وحسب نظام الطاقة المستخدم (ساري احمد , 2001, ص298) .

اذ ان القياسات الجسمية تعد تكملة للوصول الى هذه المستويات اذ انه في حالة تساوي جميع العوامل الاخرى فان الفرد اللائق تشريحياً يتفوق على غير اللائق تشريحياً" (كمال الدين , 2001, ص 7) .

جدول (3) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحتسبة لاختبارين القبلي والبعدي للاختبارات البدنية لعينة البحث

الاختبارات البدنية	وحدة القياس	القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t المحتسبة	الدلالة
قوة عضلات البطن	التكرار	س	16.95	3.97988	- 2.629314	معنوي
		ع	20.35	4.19618		
مرونة العمود الفقري	سم	س	4.55	0.944513	- 5.43703	معنوي
		ع	6.125	0.88667		
مطاوله الظهر	التكرار	س	16.2	4.52595	- 2.18645	معنوي
		ع	19.15	3.99045		
نصف دبني للفخذين	التكرار	س	19.45	3.54631	- 2.15002	معنوي
		ع	21.85	3.51351		

(* قيمة (t) الجدولية تبلغ (2.09) تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (19).

مناقشة نتائج الاختبارات البدنية:

من خلال ما اظهرته النتائج الاحصائية من تحسن واضح في مستوى جميع الاختبارات البدنية قيد الدراسة. اذ كان الفرق لجميع الاختبارات دالاً معنوياً. وهذا يبين تأثير المنهج التدريبي والتأهيلي المعد من قبل الباحثة في اعادة تأهيل عضلات المرأة المتأثرة ما بعد الحمل والولادة. مما اثر في نتائج قوة عضلات البطن ايجابياً حيث تشير المصادر الى ان تدريبات القوة المتحركة تتسبب في اتساع الاوعية الدموية مما ينتج عنه انسيابية في حجم الدم المحمل بالأكسجين وحركته ومن ثم تحقيق زيادة القوة المبذولة (حسانين , 1988,ص26) .

وتؤكد (النجار ، 2001) ان تدريب القوة العضلية يمكن ان يزيد من حجم المقطع العرضي للعضلة باضافة المزيد من بروتينات الانقباض (الاكتين والميوسين) والزيادة في حجم المقطع للعضلة نتيجة للتدريب وتسمى هذه الحالة بالتضخيم العضلي(النجار ، 2001, ص27) .

اما فيما يتعلق بالتطور الحاصل باختبارات مرونة العمود الفقري. تعزو الباحثة هذا التطور الى فاعلية المنهج المعد من قبل الباحثة. اذ ان "التدريب المنظم والمتواصل يمكن من خلاله تحسين مطاطية العضلات ومن ثم اتساع المدى الحركي للمفاصل أي تحسين مقدرة المرونة للفرد(خالق ,1992, ص12) "

كما يشير (قاسم حسن وعبد علي نصيف) الى " ان تدريب القوة المتحركة اثبتت زيادة في مرونة العضلات للعمل العضلي المتكرر على العضلات والاربطة والمفاصل"(علي نصيف ,1998, 87)

وان هذا القياس يعد من القياسات المهمة للقوام والرشاقة.

كما اظهرت نتائج اختبارات مطاولة الظهر ومطاولة الفخذين الى ان هناك فرق دال معنوي وهذا يوضح فاعلية المنهج المعد من قبل الباحثة في تطوير عمل العضلات ومطاولتها. وتعزي الباحثة هذا التطور في نتائج المطاولة بناءً على التكيفات التي تحدث في داخل العضلة بسبب الزيادة في كثافة الاوعية الدموية الشعرية. اذ ان " هذه الزيادة تعمل على زيادة كثافة الدم الواصل الى العضلة خلال مدة التمرين والمحمل بالايوكسجين والمواد الغذائية والهرمونات الى العضلة وبالوقت نفسه يعمل على التخلص من فضلات التحليل الايضي والحرارة المتولدة في العضلات العاملة"(Williamdm 1991, ص12) .

الاستنتاجات:

1. ظهور تطور لصفة القوة لعضلات البطن نتيجة لتاثير المنهج التدريبي المقترح في العضلات المتأثرة ما بعد الحمل والولادة. كشف عنه نتائج الاختبارات المقترحة بعد الانتهاء من التجربة. اذ كان الهدف الاساسي من هذه الاختبارات قياس تطور قوة عضلات البطن.
2. هنالك تطور لصفة المرونة للعمود الفقري نتيجة لتاثير المنهج التدريبي المقترح في مفاصل العمود الفقري وهذا ما كشفت عنه نتائج الاختبارات بعد الانتهاء من التجربة. اذ كان الهدف الاساسي منها قياس مدى تطور صفة المرونة لهذه المفاصل.

التوصيات :

1. ضرورة ممارسة المرأة التمرينات الرياضية والنشاط البدني خلال مدة الحمل وما بعد الولادة لضمان عدم تراكم الدهون في مناطق البطن والفخذين.
2. توعية النساء لأهمية ممارسة التمارين الرياضية والنشاط البدني المبكرة خلال مدة النفاس (ما بعد الولادة) بصورة تدريجية ولا سيما لمناطق البطن والظهر والحوض والفخذين.

المصادر:

- 1- عائد فضل ملحم: اللياقة البدنية والتخلص من السمنة (معهد البحرين الرياضي 1995)
- 2- مروان عبد الحميد ، الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية دار الفكر، عمان،: 1999 ،
- 3- بهاء الدين سلامة ، فسيولوجية الرياضة ، ط2 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994 ، .
- 4- William D, Frank I. V. L. (2000) ; Essential of Exercise physiology, 2nd, -4
.Lippincot Williams and Wilkins
- 5- اسامة كامل اللالا: علاقة نسبة الشحوم وتباينها على بعض المتغيرات الفسيولوجية المرتبطة بالجهد البدني لدى الاطفال ، اطروحة دكتوراه غير منشورة كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد - 2000 م ،
- 6- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: اختبارات الاداء الحركي ، ط2، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1994 ، .
- 7- ريسان خربيط : موسوعة القياسات والاختبارات في التربية الرياضية ، ج1 ، العراق ، مطبعة التعليم العالي 1989.
- 8- ساري احمد، نورما عبد الرزاق: اللياقة البدنية والصحية، ط1، دار وائل للنشر عمان، الأردن،، 2001
- 9- محمد صبحي حسنين واحمد كسري معاني: موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي ، القاهرة، مركز الكتاب للنشر،، 1988.

- 10- انعام مجيد النجار: تاثير برامج تدريبية في تاهيل المرضى المصابين بالام اسفل الظهر المزمنة. اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية جامعة بغداد، 2001.
- 11- عصام الدين عبد الخالق: التدريب الرياضي، نظريات وتطبيقات، دار المعارف الاسكندرية، 1992.
- 12- قاسم حسن حسين، عبد علي نصيف: علم التدريب الرياضي، ط1، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1987.
- 13- Williamdm,ET AL, exercise physiology energy nutrition and human performance, lea and Febiger 1981
- 14- مؤيد كمال الدين: الاهمية النسبية لبعض القياسات الجسمية وعناصر اللياقة البدنية في الرشاقة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة صلاح الدين، 2001.

تحديد السرعات الحرارية للتدريب وتأثيرها في تطوير بعض القدرات البدنية والمتغيرات الفسيولوجية والانجاز لعائلي 400 متر

asagheer@uowasit.edu.iq

م.د علي حسين صغير / جامعة واسط / كلية العلوم

أ.م.د عماد فرج بدرأوي / جامعة البصرة / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
emadsport1970@yahoo.com

م.د همام اسماعيل حسين / جامعة واسط / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
humamsport100@gmail.com

ملخص البحث

تكمّن فكرة البحث في اعداد تدريبات يومية وفقا للقدرات الخاصة لمسابقة ركض 400 متر، ويتم قياس الحجم الكلي للتدريب (فترات الركض وفترات الراحة الايجابية كمسافات منجزة) مسبقا قبل التطبيق وما يقابلها من سرعات حرارية مطلوبة للجسم باستخدام برنامج خاص، دون ان يكون هناك هدم في الخلايا على حساب بناءها وفقا للمعيار الذي يقول ان كل كيلو سعرة حرارية تقابل 4.186 كيلو جول كشلغل؟ وذلك من اجل ان يتم اعداد هذه التدريبات وتطبيقها وفقا للأسس العلمية المعتمدة على نوع الغذاء المناسب للتدريبات اليومية لتعزيز الحالة البدنية والفسيولوجية والوصول بها الى الحالة المثالية والمناسبة لتحقيق أفضل الانجازات.

وبالحقيقة جاءت مشكلة البحث بوجود اهمال لهذا الجانب عند تدريبي هذه الفعالية ويعتقد الباحث ان التدريبات الحالية تطبق وفق القدرات القصوية للسرعة وتحمل السرعة والتحمل العام دون الاهتمام الى ما تحتاجه هذه التدريبات من نظام غذائي خاص يناسب الجهد المبذول عن تطبيق هذه التدريبات. واستنتج الباحث ان التدريبات اليومية لم تكن تتناسب صرفيات الطاقة اليومية التي يصرفها افراد عينة البحث مما يسبب ذلك انخفاضاً في مستوى الانجاز. واوصوا بضرورة الاهتمام بنوع الغذاء المناسب لمستوى التدريبات اليومية. وما يقابلها من شغل مبذول.

مفاتيح الكلمات: الشغل، السرعات، الجول، التكلفة.

Determining training calories and their effect on developing some physical abilities, physiological variables and achievement for 400-meter runners

Abstract

The idea of research lies in the preparation exercises daily and according to the capabilities of each contest, and is measured total volume of training (periods jogging and rest periods positive distances Closed) in advance of the application, are then measured the requirements of these exercises in terms of their need for calories required for the body, without that there will be demolished in cells at the expense of construction in accordance with the standard, which says that all Clio calories 4.186 Clio Gul met power? In order that these exercises are prepared and applied in accordance with the approved scientific foundations on the right type of food for daily exercises to enhance physical and physiological status and access to the ideal situation and appropriate to achieve the best achievements.

In fact, the problem of search in neglect this aspect when coaches these games, researcher and complicated that the current exercises are applied according to the optimum capacity for speed, carrying speed and endurance without attention to Madinah these exercises of special diet fits effort from the application of these exercises. The researcher concluded that the daily workouts did not fit disbursements daily energy that puts members of the research sample, causing a decrease vs. the level of achievement. It recommended that appropriate attention to the type of food to the level of daily workouts.

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته

ارتبط مصطلح الطاقة في مقدرة الجسم على انجاز الشغل ، وبما يساعد في تحقيق الهدف من الأداء وما يرتبط عن ذلك بالجوانب البدنية والوظيفية وتكمن أهمية البحث في كونه يدرس تقييم الطاقة الحيوية لعدائي ركض 400 م الشباب بألعاب القوى ، ومقارنة ما يحدث من تغيرات فيهما وفق نظام غذائي وتدريب بدني

(تحمل سرعة خاص) وما يرتبط بهذا المؤشر من تقييم لصحة اللاعب ومستوى تطوره وما يستتفد من سرعات حرارية تعبر عن انسجام بذل الجهد ونتاج الطاقة الحيوي خلال هذا الجهد وفقاً للسرعات الحرارية والشغل البدني ، الأمر الذي يمكّن المختصين في مجال اللعبة في الكشف عن بعض الحقائق العلمية لوضعها بعين الاعتبار عند تدريب لاعبي هذه المسابقة ووفقاً لمتطلبات اللعبة البدنية والوظيفية.

و" الجول "يعبر عن امتلاك الجسم طاقة يمكن ان تقاس بدلالات السرعات المصروفة التي يمتلكها اثناء الجهد، والتي تؤدي الى حركته والقيام بجميع الافعال الحركية المطلوبة، وينص قانون بقاء الطاقة على ثبات كمية الطاقة الموجودة في نظام معين (جسم الانسان مثلاً) بحيث يمكن ان تتحول من صورة الى اخرى. ويمكن مراقبة مستوى الطاقة المتوفر لدى رياضي المسافات المختلفة بألعاب القوى ومنها ركض 400 م وما يستهلكه اثناء التدريب اليومي لكل 1 كغم من الجسم الخالي من الشحوم لمراقبة صحة اللاعبين ومستوى تقدمهم الرياضي وفقاً لنوع الجهد المستخدم ومدى ملائمة لنوع الطاقة المتوفر لدى هؤلاء الرياضيين (الفضلي ، 2012 ، ص 175) ، وتعتبر المواد الكربوهيدراتية من المصادر الاساسية لتوليد الطاقة الحرارية في الجسم (Wilmore, 2005, ص 208-213) ، إذ ان الغرام الواحد من هذه المواد يعطي 4.1 سعرة، وقد يحتاج الرياضيون من (500) غم الى (700) غم من المواد الكربوهيدراتية في اليوم الواحد تبعاً لاختلاف نوعية النشاط الرياضي ، ودلت التجارب على زيادة القدرة الفعلية في حالة اعطاء طعام غني بالمواد الكربوهيدراتية. لقد وجد انه عندما ينخفض مستوى الطاقة المتوفر عن معدل الاستهلاك اليومي 30 سعرة /كغم (لكل 1 كغم) كتلة خالية من الدهون يؤدي ذلك الى وجود ضعف كبير في وظيفية التمثيل الغذائي والهرموني (3: 122) ويمكن ان يؤثر هذا النقص على الاداء والنمو والصحة وذلك لان كل جزيئة ATP تساوي 30.5 سعرة / مول؟ وعلى هذا الاساس سيتم استخراج نتائج عينة البحث لان هذا يمكن ان يكون دليلاً للمدربين بمراقبة لاعبيهم من اجل المحافظة على صحتهم.

1-2 مشكلة البحث

أن استخدام الأسس العلمية الصحيحة والمستندة على العديد من النظريات العلمية والمعرفية في وفي مجال ركض 400 م والذي ارتبط فيه الانجاز الدولي المتحقق حالياً بمؤشرات تشير الى احتياج هذه الفعاليات من تكامل الجوانب البدنية والفسولوجية يمكن أن تعطي مؤشرات عن التناسق العالي لما يمتلكه اللاعب من كفاءة فسيولوجية حيوية تتناسب مع الجهد المبذول خلال السباق او التدريبات دون ان يحدث هدم في الانسجة الحيوية على حساب عدم كفاية عمليات التمثيل الغذائي وتناسبها مع منتجات الطاقة المطلوبة لهذه

المسابقة، إذ لم تجري سابقا دراسة تناولت مراقبة الجهد البدني المبذول وفقا لنتائج الطاقة وما تحتاج من سرعات حرارية مناسبة لذلك الجهد المبذول من خلال استخدام قانون القدرة وما يرتبط مع هذا القانون من ناتج السرعات الحرارية المطلوبة. والذي يعكس مدى الحاجة إلى تطوير القدرات البدنية وما يترتب عليها من تطور الجوانب الوظيفية للاعبين هذه المسابقة، ومن أجل ذلك كله أراد الباحث دراسة هذا الموضوع كون لا توجد دراسة تناولت هذا الموضوع لوضع بعض الحلول التي تخص هذا الجانب مساهمة في الكشف عن بعض الحقائق العلمية التي لم تأخذ بعد نصيبها في التقصي والدراسة.

3-1 اهداف البحث

- 1- التعرف على مقدار الشغل المنجز اثناء اجراء التدريبات اليومية لعدائي ركض 400م.
- 2- والتعرف على مقادير السرعات المصروفة بدلالة الشغل المنجز خلال التدريب اليومي.
- 3- والتعرف على الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدي لمجموعتي البحث.
- 4- التعرف على تأثير تحديد السرعات الحرارية على نوعية مفردات التدريب .

4-1 فرض البحث

1- هناك علاقة ذات دلالة معنوية بين السرعات الحرارية على بعض القدرات البدنية والمتغيرات الفسيولوجية والانجاز لعدائي 400 متر .

2. منهجية البحث والاجراءات

1-2 منهج البحث: استخدم الباحثون المنهج البحث التجريبي

2-2 العينة: تضمن مجتمع البحث لاعبي ركض 400 م البالغ عددهم (18) عداء وتم اختيار عينة منهم بواقع (9) عدائين بشكل عشوائي عن طريق القرعة ، بوسط حسابي للعمر الزمني (19.64) وانحراف معياري $1.5 \pm$ وبعمر تدريبي (6.6) بانحراف معياري $1.65 \pm$ واوزانهم الظاهرية (71) بانحراف معياري $2.54 \pm$ واطوالهم (172) سم وانحراف معياري $3.5 \pm$.

3-2 ادوات ووسائل جمع المعلومات والاجهزة المستخدمة:

-المعلومات الخاصة بموضوع البحث والمستمدة من شبكة المعلومات الدولية والبحوث والدراسات ذات العلاقة، ساعات توقيت (بمدى 100 توقيت متسلسل) عدد 3، الاختبارات والقياسات، ميزان خاص لقياس طول ووزن الجسم الظاهري.

3-2-1 الاجراءات المنفذة: قياس كتلة الجسم، ومؤشر كتلة الجسم والسعرات الحرارية اللازمة لإدامة حيوية الجسم، وفق برنامج (Calculator. Net) الذي يحسب المتغيرات اعلاه بعد ادخال كل من العمر والوزن والطول والجنس ونوع النشاط الممارس (لاحظ الشكل 1)

Calorie Calculator

Related: [BMI calculator](#) | [body fat calculator](#) | [ideal weight calculator](#)

Results:

you need **2652** Calories/day to maintain your weight
 you need **2152** Calories/day to lose 0.5 kg per week
 you need **1652** Calories/day to lose 1 kg per week
 you need **3152** Calories/day to gain 0.5 kg per week
 you need **3652** Calories/day to gain 1 kg per week

- [US units](#)
- [metric units](#)
- [other units](#)

• age	
sex	male female _____
height	Centimeters
weight	Kilograms
activity	_____

الشكل 1

Calculator. Net واجهة تطبيق

- وبعد ذلك استخدم الباحث برنامج Pro Health –Commerce with Compassion الخاص بحساب السرعات الحرارية المصروف عند التدريب لمعرفة ما يحرق أثناء التدريب منها وكما يأتي:
- إدخال نوع الجهد البدني في الحقل المخصص له، او اختيار واحدا من القائمة المنسدلة من الحقل الثاني. ثم ادخال كتلة اللاعب. بعد ذلك ادخال وقت التمرين الواحد او مجموع الاوقات التي نفذت بالتدريب لتقدير السرعات الحرارية التي قد أحرقت (يلحظ واجهة البرنامج الشكل 2)

Step 1 Enter the activity:

king (ie wa

running

Or

Select the activity:

Running, 6.7 mph (9 min mile)

Step 2

Enter your weight:

75

kg

Step 3

Time Spent on the activity:

Hours:

0

Minutes:

10

شكل 2

واجهة البرنامج الخاص بحساب السرعات الحرارية وفق الجهد المبذول

- ومن خلال هذا البرنامج تمكن الباحث من التعرف على ما يصرفه كل فرد من افراد العينة يوميا بالتدريب من السرعات الحرارية لكي يتم بعد ذلك مقارنتها بما يقابلها من شغل منجز بوحدة الجول لكل 1 كغم من وزن الجسم خلال ايام التدريب التي يمارس فيها افراد العينة من تدريبات السرعة وتحمل السرعة وتحمل الاداء الخاص. ونوع الغذاء المطلوب الذي يقابل صرفيات الطاقة اليومية بالتدريب.

- كان معدل الطاقة اليومية لأفراد عينة البحث الاعتيادي 2870 سعرة (كليو كالوري) (clarc, 2003, ص 87) وفق برنامج (Calculator. Net). تم تحديد التغذية اليومية للطاقة في يومي الاختبارات القبلية والبعدي وكما يلي:

- كانت السرعات المتوفرة من الغذاء اليومي الذي يتناوله افراد العينة وفق انواع الغذاء المعتادين عليه وقد تناول افراد العينة يومي الاختبارات ما يلي:

- مجموع السرعات المتوفرة من الغذاء اليومي (1730 سعرة) من الوجبات التالية:

a. الفطور (2 رغيف خبز مع 2 بيضه مقليه مع كوب شاي وحليب) 630 سعرة.

b. الغذاء (صحن رز 100 غم، مع حساء مع لحم احمر مع رغيف خبز مع مشروبات) 1100 سعرة. وهكذا كان يتم حساب مجموع السرعات اليومية لأفراد عينة البحث كي تتسجم مع مقدار الشغل المبذول. (acsm, 2007, ص 143)

- مقارنة الطاقة المتبقية لكل 1 كغم من الجسم وهو يساوي (30,5 كيلو سعرة / لكل 1 كغم) ما يعادل 128 كيلو جول) (wilmore, 2005, ص 56)

- طلب من افراد العينة ان يحافظوا على نظام غذائهم اليومي خلال الفترة بين الاختبارين القبلي والبعدي واتباع عاداتهم الغذائية الاعتيادية، وكذلك خلال فترات التدريب وتم حضورهم للمختبر مرة بالأسبوع لقياس اوزانهم وفحص تسجيلات طعامهم. (ملاحظة كل (1) كيلو سعرة تعادل 4.2 كيلو جول)

2-4 الاختبارات القبلية

اجرى الباحثون الاختبارات القبلية بتاريخ 8-9/4/2021 وتضمنت اختبارات القدرات اللاهوائية والهوائية الخاصة بمسابقة 400 متر وكما يأتي , اذ تم في اليوم الاول اجراء اختبار ركض 70م واختبار 400م وفي اليوم الثاني تم اجراء اختبار ركض 250م واختبار ركض 600م , اذ كانت الراحة بين كل اختبار واخر 45 دقيقة .

- اختبار ركض 70 متر من البداية الواطئة على المنحني: لقياس السرعة الخاصة لمتسابق ركض 400 متر. تعطى محاولتين لكل فرد من افراد العينة ويحتسب الزمن المنجز من خلال مؤقت معتمد. لأقرب عشر من الثانية.

- اختبار ركض 250 متر (لاهوائي) لقياس تحمل السرعة الخاص بمسابقة 400 متر .

تعطى محاولة لكل فرد من افراد العينة وينطلق اللاعب من الوقوف. وتقاس من قبل مؤقت معتمد لأقرب عشر ثانية.

- اختبار ركض 600 متر تحمل الاداء الخاص، تعطى لكل فرد من افراد العينة محاولة واحدة وتقاس لأقرب 1 ثانية.

- اختبار الانجاز لمسافة 400 متر توقفت من قبل ثلاث مؤقتين لكل فرد من افراد العينة وفق القانون الدولي.

5-2 التدريبات البدنية المطبقة: طبق الباحث طريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة واعتماد الزمن القصوى للاختبارات المستخدمة في البحث في تحديد الشدة التدريبية وحساب الحجم التدريبية، واعتماد فترة العمل الى الراحة في حساب فترات استرداد الشفاء بين تكرار التدريبات، كان الباحث يحسب مقدار الجهد المبذول خلال التدريب اليومي بدلالة الجول وكما يلي:

- تدريب الركض (5×200م) يعادل حجم 1000 متر وهو يساوي بالجول وفقا لوزن اللاعب (71 كغم) ما يعادل (695800 جول أي (695.800 كيلو جول وهو يعادل 165.335 كيلو سرعة، وهكذا يتم حساب الجول المنفذ بالتدريب وما يقابله بالسرعات الحرارية.

6-2 الاختبارات البعدية: اجريت بنفس الاجراءات التي طبقت بها الاختبارات القبلية بتاريخ 8 / 6 / 2021.

7-2 الوسائل الاحصائية: استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية للرزم الاجتماعية SPSS

3. عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة ومناقشتها

جدول (1) نتائج الفروق بين الاختبارات القبلية والبعديّة في متغيرات البحث

المتغير	وحدة القياس	القبلي س	البعدي س	ف -	ف ع	قيمة ت	مستوى الدلالة الخطأ
250 م	ث	34.47	31.55	2.92	0.690	4.23	0.001
600 م	ث	76.06	72.53	3.53	0.842	4.19	0.031
400 م	ث	53.86	50.10	3.76	0.701	5.34	0.042

(د. ح 8)

يلاحظ ان هناك فروق دالة في متغيرات (السرعة الخاصة وتحمل السرعة الخاص وتحمل العضلي الخاص والانجاز) لدى افراد العينة ولصالح الاختبار البعدي، اذ كان متغير السرعة (70م) دال احصائيا امام مستوى خطأ اقل من 0.05، وهذا يدل على ان افراد العينة يمتلكون سرعات حرارية متشابهة ناتجة من انتظامهم بنظام غذائي جيد، وهذا يشير الى نتائج الاختبارات البدنية في الاختبار البعدي قد تأثرت بالبرامج التدريبية التي اعتمدت على مقادير الشغل والطاقة وما يعادلها من سرعات حرارية مصروفة وافضل من الاختبار القبلي وفقا لما ظهر من فروق دالة احصائيا لهذ المتغير.

اما متغير تحمل السرعة الخاص (اي اختبار 250 م) فقد كانت الفروق دالة احصائيا ايضا باعتبار ان حجوم التدريب التي نفذت كانت منسجمة من ناحية صرف السرعات، وان سبب هذه الفروق هو ان الجسم قد تكيف بعض الشيء مع الجهد البدني وفق الطاقة الحيوية التي يحتاجها والطاقة الحرارية الناتجة من احتراق المواد الغذائية وان الطاقة الحركية الناتجة بدلالة (الشغل المنجز) جاءت منسجمة مع السرعات المأخوذة من الطعام والتي تناسبت مع الجهد المبذول لعينة البحث، اما متغير التحمل الخاص (اختبار ركض 600 م) فان الفروق كانت دالة ايضا، وهذا يعني ان الكفاءة الحيوية لأفراد عينة البحث قد تطورت نتيجة التدريبات المبنية على قيم الشغل المنجز وان التأكد يتم بشكل اقتصادي في الاختبار البعدي في خلايا جسم افراد العينة وما ينطلق منها من كميات حرارية ناتجة من معدلات التمثيل الغذائي اللازم لهذا الجهد ووفقا للطاقة التي يمتلكها افراد العينة قبل الجهد، فضلا عن النتيجة اعلاه تشير الى ان نظم الطاقة والتكيف تصبح أكثر كفاءة وتسمح بقدر أكبر من مدة التمرين وفي أعلى كثافة. ان هذا المسلمات ترتبط مع كمية ونوع الغذاء المناسب والتي يمكن ان تعطي مردود ايجابي في تطور الكفاءة الوظيفية والقدرات الخاصة بنوع الفعالية

والتي تعكس الكفاءة الحيوية والبدنية وناتج الشغل المطلوب، اذ يمكن ان نتعرف على السرعات المطلوب والمناسبة كتكلفة لكل 1 كغم من كتلة الجسم، من خلال ناتج الشغل المبذول والمقاس بالكيلو جول بدلالة كتلة الجسم والتعجيل الارضي المسافة المقطوعة.

ج

جدول (2) نتائج الفروق بين الاختبارات القبلية والبعديّة في السرعات لعينة البحث

المتغير	وحدة القياس	القبلي س	البعدي س	ف -	ف ع	قيمة ت	مستوى الخطأ	الدالة
السرعات المصرفوفة	سرعة كيلو جول	501	556.51	55.55	14.1	3.94	0.048	دال
الطاقة المتبقية	سرعة كيلو جول	2101	.314233	233.34	55.5	4.23	0.001	دال
تكلفة الطاقة لكل 1 كغم	سرعة/كغم كيلو جول/كغم	21.67	20.45	1.22	0.60	2.03	0.543	غيردال
		87.814	81.69	5.124	2.19	2.34	0.421	غيردال

(د. ح 8)

يلاحظ ان هناك فروق دالة بين كل من متغير السرعات المتوفر لدى افراد العينة بين القبلي والبعدي اذ كانت قيمة (ت) المحسوبة (2,23) امام مستوى خطأ اكبر من 0.05، وهذا يدل على افراد العينة يمتلكون سرعات حرارية متشابهة ناتجة من انتظامهم بنظام غذائي متشابه ووفق ما متوفر لدى عوائلهم، وكذلك قياس هذه السرعات بما يعادله بالكيلو جول كان بفروق دالة احصائيا، يشير الى ان المتوفر من سرعات حرارية في الاختبار البعدي وفقا لما تحقق من شغل بدني (طاقة حركية) كان افضل من الاختبار القبلي اذ كان معدل اختزان الطاقة لأفراد عينة البحث في الاختبار البعدي افضل من الاختبار القبلي وفقاً لما ظهر من فروق دالة احصائيا لهذا المتغير.

اما متغير السرعات المصرفوفة خلال التدريب فقد كانت الفروق دالة احصائيا لصالح الاختبار البعدي باعتبار ان حجوم التدريب كانت تقريبا متساوية في كلا الاختبارين تقريبا ان صرف السرعات كان باقتصادية عالية، لذا ظهرت الفروق دالة للمتغير نفسه بدلالة الكيلو جول لصالح الاختبار البعدي، وان هذه الفروق سببها هو ان الجسم قد تكيف بعض الشيء مع الجهد البدني وفق الطاقة الحرارية التي يحتاجها والنتيجة من

احتراق المواد الغذائية وان الطاقة الحركية الناتجة بدلالة (الكيلو جول) جاءت منسجمة مع السرعات المأخوذة من الطعام والتي تناسبت مع الجهد المبذول لعينة البحث.

اما متغير الطاقة المتبقية بالجسم بعد اداء الجهد سواء بالسرعات او بالكيلو جول فان الفروق كانت غير دالة وهذا يعني ان كميات الطاقة بقيت نفسها سواء في الاختبار القبلي او البعدي وهذا يعني ان الكفاءة الحيوية لأفراد عينة البحث فيما يخص صرف الطاقة المناسبة في الاختبار القبلي كانت مشابهة بالاختبار البعدي وان التأكسد يتم بشكل متشابهة في خلايا جسم افراد العينة وما ينطلق منها من كميات حرارية ناتجة من معدلات التمثيل الغذائي الازم لهذا الجهد ووفقا للطاقة التي يمتلكها افراد العينة قبل الجهد.

وظهر في مؤشر تكلفة الطاقة لكل 1 كغم من الجسم ان الفروق غير معنوية بين ما يستهلكه الجسم خلال النشاط البدني وبين ما تبقى من سرعات حرارية في الجسم لكلا الاختبارين وان هناك عدم توازن ما بين السرعات الحرارية ونواتجها بالكيلو جول والتي يأخذها افراد العينة من الطعام، والسرعات التي يحرقونها لبذل الجهد البدني ، اذ كان المؤشر يدل الى ان الناتج كان اقل من 30 سعرة/1 كغم (اي ما يعادل 126 كيلو جول /كغم) من الطاقة المتوفرة لكل 1 كغم من كتلة الجسم وهذا يدل على ان السرعات التي يتناولها افراد العينة لا تفي بالغرض بالمطلوب للتقدم البدني بالرغم من السيطرة عليها اذ يجب ان يخضع هذا النظام الى اشراف طبي من اجل الارتقاء بالجهد البدني المناسب لنوع السرعات ، اذ وجد انه عندما ينخفض مستوى الطاقة المتوفر عن معدل الاستهلاك اليومي بمعدل 30 كيلو سعرة (1265 كيلو جول) لكل 1 كغم كتلة خالية من الدهون يؤدي ذلك الى وجود ضعف كبير في وظيفية التمثيل الغذائي والهرموني يمكن ان يؤثر هذا النقص على الاداء والنمو والصحة

ان مستوى الانجاز سيتأثر لأفراد عينة البحث وذلك بسبب ان عمليات الهدم لديهم أكبر من عمليات البناء نتيجة الجهد البدني الذي يتعرضون له الامر الذي يعطي مردود سلبي لتطور مستوياتهم البدنية وانجازهم اذ يمكن ان نتعرف على السرعات المطلوب والمناسبة كتكلفة لكل 1 كغم من كتلة الجسم، من خلال ناتج الشغل المبذول والمقاس بالكيلو جول بدلالة كتلة الجسم والتعجيل الارضي والمسافة المقطوعة.

4- الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات

1. تحقق شغل بدني (طاقة حركية) أفضل في الاختبار البعدي لعينة البحث نتيجة السرعات الحرارية التي يمتلكونها من نظامهم الغذائي الاعتيادي.
2. ان متغير السرعة الخاصة قد تطور بشكل كبير نتيجة تقنين الغذاء وما طبق من تدريبات انسجمت معه.
3. تطور متغير تحمل السرعة الخاص نتيجة السرعات المأخوذة من الطعام والتي تناسبت مع الجهد المبذول لعينة البحث.
4. ايضا دل تطور التحمل العضلي الخاص على ان التأكد تم بشكل متشابهة في خلايا جسم عند افراد العينة وما ينطلق منها من كميات حرارية ناتجة من معدلات التمثيل الغذائي اللازم لهذا الجهد ووفقا للطاقة التي يمتلكها افراد العينة قبل الجهد.
5. دلت النتائج على عدم وجود توازن ما بين السرعات الحرارية وناتجها بالكيلو جول والتي يأخذها افراد العينة من الطعام، والسرعات التي يحرقونها لبذل الجهد البدني اذ كان المؤشر يشير الى ان الناتج كان اقل من 30 سعرة/1 كغم (اي ما يعادل 126 كيلو جول /كغم) من الطاقة المتوفرة لكل 1 كغم من كتلة الجسم خالية من الدهون.
6. ان ناتج التكلفة لكل 1 كغم من الجسم يدل على ان عمليات الهدم أكثر من عمليات البناء وان الغذاء اليومي المتوفر لا يتناسب مع ما يتعرض له افراد العينة من تدريبات يومية.

4-2 التوصيات

1. التأكيد على مراقبة التغذية اليومية لأفراد عينة البحث لأهميتها في ادامة عمل الخلايا العضلية ونتاج الشغل اللازم فيها.
2. ضرورة استخدام مؤشر التكلفة الخاصة بتقييم ناتج الطاقة الحيوية والميكانيكية كنظام للمراقبة المستمرة للمستوى البدني والوظيفي لعادائي 400م.
3. ضرورة تطبيق المتغيرات التي تناولها البحث على العاب اخرى (فردية او فرقية).

4. ضرورة مراعاة نوع الغذاء وفق السرعات الحرارية الخاصة بكل نوع ويدرج ضمن برنامج للتغذية ومع البرنامج التدريبي اليومي.

المصادر

1. صريح عبد الكريم الفضلي: البايوميكانيك الحيوي الرياضي لطلبة كليات التربية الرياضية، بيروت، الدار العالمية للنشر، 2012.

2. Wilmore, J.H. and Costill, D.L. Physiology of Sport and Exercise: 3rd Edition . Human Kinetics Publishing 2005.

3. Consensus Statement of the 1st International Exercise-Associated Hyponatremia, Consensus Development Conference, Cape Town, South Africa 2005 .Clinical Journal of Sport Medicine. 15(4):, July 2005.

4. Sports Nutrition Guidebook. Nancy Clark, 3rd ed. Brookline, MA: Human Kinetics; 2003.

5. Exercise and Fluid Replacement, ACSM Position Stand, American College Of Sports Medicine, Medicine and Science In Sports & Exercise, 2007.

6. Wilmore, J.H. and Costill, D.L. Physiology of Sport and Exercise: 3rd Edition . Human Kinetics Publishing 2005.

http://sportsmedicine.about.com/od/sportsnutrition/a/Energy_Pathways.htm

الكفاية الزمنية لتمرينات مركبة بشدد مختلفة في تطوير القوة المميزة بالسرعة وأداء الركلة الخلفية لشباب التايكواندو فئتي (55 - 63) كغم

م.م. عبد الستار خضير عباس / مديرة تربية كربلاء kabdulstar23@gmail.com

م.م. زهير رشيد عبد / مديرة تربية كربلاء zuhair.rashid.2021@gmail.com

م.م. حميد مجيد حميد / مديرة تربية واسط hameedm234@uowasit.edu.iq

ملخص البحث

بما ان لعبة التايكواندو تحتاج الى تطوير القدرات البدنية للاعبها، سيما تلك المرتبطة بالقوة والسرعة، عليه جاءت هذه الدراسة بهدف يعنى ببيان تأثير استخدام تمرينات مركبة وبأساليب تدريبية متداخلة الشدد لغرض تطوير القوة المميزة بالسرعة وأداء الركلة الخلفية للاعبها الشباب فئتي (55 - 63) كغم . ولغرض تحقيق هذا الهدف والأهداف الأخرى المعنية بفروق التأثير، حاول الباحثون إجراء تجربة رئيسة على مجموعتين (عدد أفراد كل واحدة منها 12 لاعباً) تطبق على كل منهما تمرينات مركبة يستخدم فيها نوعان من الأساليب التدريبية ويتداخل مع تغيير النسب، للأولى البلايومترك على حساب البالستيك والثانية البالستيك على حساب البلايومترك وقد حدد الباحثون مجتمع البحث بلاعبين منتخب شباب محافظة كربلاء المقدسة لفئتي الأوزان (55 - 59) كغم ، (63 - 67) كغم المعتمدة لدى الاتحاد الدولي لفئة الشباب والبالغ عددهم (18) لاعباً ومن ثم اختار منهم (12) لاعباً قسموا بطريقة القرعة إلى مجموعتين بواقع (6) لاعبين لكل مجموعة وحسب ما مدون في سجلات اتحاد كربلاء للتايكواندو ، وقد استخدم (6) لاعبين في تجربة البحث الاستطلاعية ، وتم التأكد من تكافؤ المجموعتين التجريبتين ، واستعمل الباحثون بعض الوسائل والأدوات والأجهزة الملائمة لإتمام البحث ، ثم قاموا بإجراء تجربة استطلاعية لتفادي المعوقات التي قد تواجهه في التجربة الرئيسية.

وبعد اتخاذ الاجراءات المنهجية بشأن الضبط التجريبي ومتابعة نتائج القياس الأولي والبعدي البيئي والنهائي، الذي تم على فترات زمنية مختلفة أيضاً، وتحليل بياناتها إحصائياً، جاءت خلاصتها تشير الى أن التمرينات المركبة المعطاة ذات النسب المختلفة في الاسلوب والشدة التدريبية أثرت بشكل كبير ومباشر في تغيير واقع القدرة البدنية (القوة المميزة بالسرعة) وأداء الركلة الخلفية نحو الأفضل لدى شباب التايكواندو فئتي (55 - 63) كغم ، وأن لا تأثير لاختلاف الفترة الزمنية (مدة التدريب) ما بين مجموعتي البحث إلا عند مؤشرات القوة المميزة بالسرعة لصالح (10) أسابيع وعند المجموعة التجريبية ذات الأغلبية للبالستيك على حساب البلايومترك . أظهرت النتائج أن التمرينات المركبة المستخدمة مع تداخل أساليب تدريب القوة المميزة

بالسرعة وأداء الركلة الخلفية لشباب التايكواندو (أفراد عينة البحث) قد أثرت بشكل كبير ومطور خلال مدة تدريبية أقلها (8) اسابيع وأقصاها (10) اسابيع , وظهور فروقات ذات دلالة معنوية باختلاف المدة الزمنية للتدريب (8، 10) اسابيع لصالح المدة الثانية في جميع نتائج قياس القوة المميزة بالسرعة لدى افراد عينة البحث التي تتدرب بشدد مختلفة وبغالبية لتدريبات البالستيك على حساب البلايومترك، ما عدا أداء الركلة الخلفية في التايكواندو.

الكلمات المفتاحية: (مدة التدريب، مهارات التايكواندو، أساليب متداخلة)

The Sufficient Period for Compound Exercises of Different Proportions to Developing of Rapid Strength Performance of the Back Swing Kick for the Taekwondo Young Players (55 –63 Kgs)

Abstract

Since the Taekwondo needs developing physical abilities of its players especially those related to strength and speed ,this study aims to show the effect of using compound exercises with training styles of interfered proportions to develop the rapid strength and performance of the back swing kick of its young players . To achieve this purpose and other aims concerning differences of effects, the two researchers tried to make a main experiment on two groups (12 players of each group) .Compound exercises were applied on each one using two training styles interfered with changing proportions. In the first one the plyometric exercises were used at the expense of the ballistic exercises while in the second one ballistic exercises were used at the expense of the plyometric exercises.

After taking the methodologic steps of the experimental control and following up the results of the first, the middle and final measurements which were held in different periods of time and analyzing their data statistically the conclusion came. It said that the compound exercises given with different proportions in style and

training affected directly very much on changing the physical ability (rapid Strength) and the performance of the back swing kick of the young players of Taekwondo for the better. Another conclusion was seen that the difference of periods of training between the two groups had no effect except with the indications of the rapid strength at the expense of (10 weeks) with the experimental group which had the majority of the ballistic at the expense of the plyometric exercises.

Key words: (period of training, Taekwondo skills, interfered styles)

المقدمة:

قد لا نغالي إذا ما قلنا أن الأعداد الشامل والقريب من التكامل لأي من اللاعبين وفي واحدة أو أكثر من الألعاب الرياضية مهمة تقع على عاتق المدربين. إذ الاستخدام الأمثل للأساليب العلمية المبنية على اختيار الطرائق والوسائل التدريبية الصحيحة تعد الأساس في نجاح عملية التدريب، وعلى هذا فالمدرّب "المؤهل الذي يبني عمله على أساس المعرفة العلمية المتكاملة والخبرة الميدانية التي تمكنه من اختيار التمرينات الهادفة (الضامنة) لتهيئة شخصية رياضية تتسم بالإرادة والمثابرة لتحمل عبئ التدريب وشدته لبناء القدرات والصفات الخاصة بما يتلاءم ونوعية اللعبة الممارسة" (يحيى و سماكة، 1991: 22).

والتايكواندو واحدة من الألعاب التي لها مبادئها الأساسية التي تعتمد في إتقانها على اتباع الأسلوب الأفضل في طرائق التدريب، لاسيما الأساليب الحديثة التي تهتم في تطوير القدرات البدنية والحركية فضلاً عن الأداء الفني لمهاراتها، ومن هذه الأساليب أسلوب البلايومترك والبالستيك، والتي تعد من الأساليب المطورة للقوة السريعة عند لاعبي هذه الفعالية، والحق؛ أن القوة المميزة بالسرعة يرتبط بشكل مباشر أو غير مباشر بدرجة إتقان الأداء المهاري، فكلما ارتفعت درجة الأداء المهاري ارتفع مستوى التوافق بين الألياف العضلية في العضلة الواحدة وبين العضلات العاملة وتحسين التوزيع الزمني والديناميكي للأداء الحركي. عند هذا لا يتحقق المستوى العالي للقوة السريعة إلا في حالة ارتفاع مستوى الأداء المهاري (المعموري وآخرون، 2009: 385). وحيث أن من أهم مهارات التايكواندو، أي الركلات المعنية بها، كالركلة الخلفية تعتمد بشكل كلي أو جزئي على القدرة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة عند أدائها وبحسب الموقف الذي تتطلبه اللعبة. عليه، لا بد من التأكيد على تنميتها، أي القدرة. وبالتالي تحسين الأداء الحركي للركلات

الخاصة بهذه الفعالية. ولكن التساؤل المشروع هنا، هو ما هي المدة المناسبة لعملية تنمية القوة المميزة بالسرعة للاعبى التايكواندو وتطوير أدائهم المهاري؟ اي بمعنى كم من الوقت تستغرق عملية اعطاء التمرينات لإنجاز هذه المهمة؟

والتي بحسب آراء المختصين متباينة مما يجعلها إشكالية تحتاج الدراسة والبحث وصولاً الى الحلول الناجحة، وهي بهذا تكسب مثل هذه المحاولة اهمية لا يستهان بها عند الباحثين والمدربين على السواء.

أن هذه الدراسة ليست هي الوحيدة في هذا المجال، ونقصد هنا استخدام التمرينات المعنية بتنمية وتطوير القدرات البدنية والحركية، كالقدرة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة، وكذلك اداء المهارات المعنية ببركلات التايكواندو عبر استخدام اساليب تدريبية معينة كالبلايومترك والبالستيك وانما سبقتها دراسات مشابهة او مرتبطة، ومنها دراسة (احمد قاسم كاظم، حبيب علي ظاهر، باسم حسن غازي، سهيل جاسم جواد، وغيرها). ولكن على الرغم من ان جميعها شابته دراساتنا في المنهجية التجريبية، الا أنها اختلفت بافتقارها لتناسب الشدد التدريبية، ومقدار العينات وطبيعة المبحوثين.

وأخيراً، حتى يتمكن الباحثون من حل مشكلة بحثهما، والتي أشير اليها أنفاً، عليهما ان يتحققوا من اهداف هذه الدراسة، من خلال صحة الافتراضات التي وضعوها كحلول أولية، ومنها:

1- هناك تأثير للتمرينات المركبة بشدد مختلفة في تطوير القوة المميزة بالسرعة وأداء الركلة الخلفية للاعبى التايكواندو الشباب فنتي (55 - 63) كغم عند كلا المجموعتين التجريبيتين خلال مدة (8) اسابيع واستمرارها (10) اسابيع.

2- هناك فروق في التأثير للتمرينات المركبة بشدد مختلفة في تطوير القوة المميزة بالسرعة واداء الركلة الخلفية للاعبى التايكواندو الشباب فنتي (55 - 63) كغم حسب مجموعاتهم التجريبية خلال مدتي الاعداد، والمسماة (8) اسابيع، (10) اسابيع.

3- هناك أفضلية زمنية (الكفاية الزمنية) في التأثير للأسلوبين المستخدمين في تطوير القوة المميزة بالسرعة وأداء الركلة الخلفية لدى شباب التايكواندو فنتي (55 - 63) كغم .

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

حتى يتمكن الباحثون من تحقيق اهداف البحث عبر التحقق من الحلول المفترضة لمشكلة البحث، عمل الباحثون على الآتي:

1- اختيار المنهج التجريبي تصميم المجموعة الضابطة العشوائية الاختيار ذات الاختبار القبلي والبعدي، بمعنى (المجموعات المتكافئة) وذلك لأن المنهج التجريبي يعد "منهج البحث الوحيد الذي يمكنه الاختبار الحقيقي لفروض العلاقات الخاصة بالسبب أو الأثر" (علاوي و راتب، 2017: 243) وغاية ذلك حل مشكلة البحث وتحقيق اهدافه وهي إعداد تمرينات البلايومترك والبالستيك بنسب مختلفة في تطوير القوة المميزة بالسرعة وأداء الركلة الخلفية لشباب التايكواندو فنتي (55 - 63) كغم وكذلك التعرف على أفضلية الزمن (الكفاية الزمنية) في التأثير لأسلوبين المستخدمين في تطوير القوة السريعة وأداء الركلة الخلفية لدى شباب التايكواندو فنتي (55 - 63) كغم حسب مجموعاتهم التجريبية خلال مدتي الاعداد، والمسماة (8) اسابيع، (10) اسابيع.

2- حدد الباحثون مجتمع البحث بلاعبين منتخب شباب محافظة كربلاء بالتايكواندو لفنتي الأوزان (55-59) كغم، (63-67) كغم المعتمدة لدى الاتحاد الدولي لفئة الشباب وبعدد مقداره (18) لاعبا، اختير منهم مجموعتين بحجم (6) لاعبين لكل مجموعة، جرب عليهم الاختبارات والاداءات بأعداد مختلفة حسبما تتطلبه طبيعة الموقف التجريبي والتحليلات الاحصائية وأبقى على (6) لاعبين كعينة استطلاعية، تم هذا مع الأخذ بنظر الاعتبار ان يكون الاختيار عشوائياً وبالأسلوب الطبقي.

3- تحديد وترشيح الاختبارات البدنية المستخدمة في البحث، ونعني بها اختبارات القوة المميزة بالسرعة (لرجل اللاعب اليمنى، رجل اللاعب اليسرى، ذراعيه) إذ تم اختيارها من خلال الخبراء والمختصين (12)خبيراً لبيان صلاحيتها.

وقد حققت الاختبارات الأتية نسباً توافقية مقبولة احصائياً، وهي:

(ثني ومد الذراعين من الاستناد الأمامي (10) ثانية) لقياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين، وكذلك (الحجل لأقصى مسافة في (10) ثانية برجل اليمين مرة واليسار مرة أخرى) وذلك لقياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين.

4- لغرض قياس الاداء الفني للركلة الخلفية في فعالية التايكواندو، صمم الباحثون استمارة تقييم الاداء وتجريبها لغرض التقنين والاستخدام مراعين فيها اعطاء الوزن النسبي لكل من اقسام حركات الركلة.

أما عن كيفية قياس الأداء المهاري فيتم من خلال عملية تصوير الاداء للركلة من قبل اللاعبين، ومن ثم عرضها على المحكمين لإعطاء الدرجة المناسبة لكل قسم من اقسام الحركة وبالتالي تضرب بأوزانها النسبية ومنها تستخرج الدرجة النهائية للأداء وبما ينسجم وتفصيل استمارة التقييم.

5- لتوكيد صلاحية الاختبارات المعنية بقياس القوة المميزة بالسرعة واستمارة تقييم اداء الركلة الخلفية، بمعنى مناسبتها لقدرات وامكانيات مفردات عينة البحث بمجموعتها، قام الباحثون بأجراء تجربة استطلاعية تضمنت (التعرف على ملائمة الادوات القياسية لأفراد العينة، بيان صلاحية الأدوات البحثية والأدوات المساعدة المستخدمة في البحث، تشخيص الصعوبات والمعوقات المصاحبة للعمل، الوقت الذي تستغرقه عملية تطبيق الاختبارات، كفاءة المجموعة المساعدة للباحثين، زمن وشدة التمارين التي ستستخدم في البحث، فضلاً عن استخراج الأسس العلمية للاختبارات من صدق وثبات وموضوعية).

6- حتى يكتمل العمل لابد من وضع التمرينات المركبة والتي ستستخدم مع الأساليب التدريبية المعنية بالعمل وفي تجربة البحث الرئيسية، التي بدأت في 2021/1/2 م واستمرت بعد القياس القبلي لمدة (8) اسابيع بحدود (24) وحدة تدريبية ، بعدها تم القياس البيني، وهكذا استمر البرنامج حتى الانتهاء من فقراته عند نهاية الأسابيع العشرة (موعد انتهاء البرنامج)، وقد كانت الوحدات التدريبية تغطي بواقع (3) وحدات اسبوعياً، فأصبح أجمالي التجربة بحدود (30) وحدة تدريبية غايتها بيان فعل التأثير للتمرينات المعطاة في تطوير القدرات البدنية والمهارية لشباب التايكواندو، عندها جاء القياس النهائي للقدرات المبحوثة في 2021/3/13 م.

7- بمجرد اكمال الوحدات التدريبية، اصبح الأمر يتطلب جمع البيانات المستحصلة من القياسات البدنية والمهارية، بغية تبويبها ومعالجتها احصائياً وبما يتطلبه التحقق من الافتراضات المعنية بأهداف البحث. وقد استخدمت بعض من الوسائل الاحصائية اللازمة لتحليل البيانات، ومنها: (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، الخطأ المعياري، الاختبار التائي للعينات المترابطة والعينات المستقلة، اختبار مربع كاي، معامل ارتباط بيرسون، تحليل التباين، المنوال، الالتواء، اختبار (t) لمعنوية معامل الارتباط). (الياسري وعبد المجيد، 2001: 187).

نتائج البحث:

بغية التعرف على مقدار تأثير التدريبات المركبة بشدد مختلفة في تطوير القوة المميزة بالسرعة وأداء الركلة الخلفية لشباب التايكواندو فنتي (55-63) كغم، لابد من معرفة النتائج التي أستحصل عليها الباحث، ولغرض بيانها نستعرضها كالآتي:

1- تأثير التدريبات المركبة ذات الشدد المختلفة في تطوير القوة المميزة بالسرعة وأداء اللاعبين عند المجموعتين خلال فترة (8) اسابيع.

من المؤكد عندما يكون هنالك مؤثر ما، سواء كان برنامجاً تدريبياً متكاملأ أو مجموعة من التمرينات ذات الفعل المباشر وبأشكال مختلفة من حيث شدة هذا الفعل، أن يكون هناك تغيير في النتائج المستحصلة من القدرات أو الاداءات المقاسة ولغرض معرفة مقدار هذه التغييرات ذات العلاقة بالقوة المميزة بالسرعة وأداء الركلة الخلفية لشباب التايكواندو (مجموعي البحث) وكذلك مقدار الاختلافات فيما بينها، نسلط الضوء على ما جاء به الجدول (1).

الجدول (1) يبين تأثير التمرينات المركبة بشدد مختلفة في تطوير القوة المميزة بالسرعة والمهارية بعد (8) اسابيع من البرنامج التدريبي

الدالة الاحصائية	قيمة (t)		القياس البعدي		القياس القبلي		المجموعة التجريبية	وحدة القياس	الاختبارات	ت
	المحسوبة	الجدولية*	ع	س-	ع	س-				
معنوية	20.63	2,201	1,91	43,62	2,20	39,39	الأولى	المتري وأجزاءه	القوة المميزة بالسرعة للرجل اليمنى	1-
معنوية	11.38		2,25	44,11	3,02	38,21	الثانية			
معنوية	19.86		2,56	42,89	2,37	38,90	الأولى	المتري وأجزاءه	القوة المميزة بالسرعة للرجل	2-
معنوية	31.84		2,47	43,45	3,30	39,01	الثانية			

									اليسرى	
معنوية		12,89	1,09	12,75	1,07	10,83	الأولى	عدد	القوة المميزة	3
معنوية		10,00	0,37	13,17	1,21	9,83	الثانية	المرات	بالسرعة للذراعين	-
معنوية		24,26	5,30	75,37	4,64	66,59	الأولى	درجة	أداء الركلة	4
معنوية		14,95	4,45	79,89	4,67	66,60	الثانية		الخلفية	-

* الجدولية عند درجة حرية (11) ومستوى دلالة (0,05) تساوي (2,201)

الجدول (1) يبين حقيقة الاختلاف في تقديرات قيم المجموعتين التجريبتين عند اختبارات القدرة البدنية (القوة المميزة بالسرعة) وأداء الركلة الخلفية في فعالية التايكواندو سواء كان ذلك عند القياس الأولي والقياس البعدي البيني [بعد مرور 8 اسابيع على تطبيق التمرينات المركبة ذات الأساليب التدريبية (المتداخلة وينسب مختلفة الشدة) البلايومترك والبالستيك] من خلال نظرة متفحصة نجد بشكل عام أن قيم الأوساط الحسابية لكل اختبار تختلف عما هي عليه في القياس ما قبل التجربة وما بعدها. فمثلاً عند اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجل اليسرى جاء الوسط الحسابي في القياس القبلي (38,90) عند المجموعة الأولى، 39,01 عند المجموعة الثانية) في حين حصل أفراد المجموعتين وعلى التوالي (الأولى والثانية) عند ذات الاختبار وفي القياس البعدي ما مقداره (42,89، 43,45)، والحال نفسه نجده عند قيم الانحرافات المعيارية لذات الاختبار، إذ جاءت قيمته عند المجموعتين وحسب الترتيب ما مقداره (2,37، 3,30) في القياس القبلي.

في حين أصبحتا (2,56، 2,47) عند قياس نفس الاختبار في القياس البعدي. وهذا أمر يتوضح فيه التباين والاختلاف. ومثلما وجدنا هذه الفروقات عند هذا الاختبار نجدها أيضاً عند الاختبارات الأخرى والمعنية بقياس القوة المميزة بالسرعة وأداء الركلة الخلفية 0 وللتأكد من حقيقة هذه الفروقات قام الباحثون باستخدام الاختبار التائي للعينات المترابطة، ومنه جاءت النتائج تؤكد معنوية الفروق ولصالح القياس البعدي، وهذا يعني أن للتمرينات المركبة تأثير عال، أحدث فعلاً في التغيير نحو الأحسن وطور القوة المميزة

بالسرعة وأداء الركلة وهذا مرده الى تمارينات البلايومترك والبالستيك ذات النسب المتباينة، أذ أثرت بشكل كبير في زيادة القوة السريعة لعضلات الرجلين والذراعين، فضلاً عن تأثير هذين الأسلوبين التدريبيين في القدرة الفسيولوجية للعضلات العاملة في عملية الاداء المهاري للركلة الخلفية (Gambetta, 1989: 21).

2- تأثير التدريبات المركبة ذات الشدد المختلفة في تطوير القوة المميزة بالسرعة وأداء اللاعبين عند المجموعتين خلال فترة (10) اسابيع.

الجدول (2) يبين تأثير التمارينات المركبة بشدد مختلفة في تطوير القوة المميزة بالسرعة والمهارية بعد (10) اسابيع من البرنامج التدريبي

الدلالة الاحصائية	قيمة (t)		القياس البعدي		القياس القبلي		المجموعة التجريبية	وحدة القياس	الاختبارات	ت
	الجدولية*	المحسوبة	ع	س-	ع	س-				
معنوية	2,201	21,11	1,90	43,93	2,20	39,39	الأولى	المتر وأجزاء	القوة المميزة بالسرعة للرجل اليمنى	1 -
معنوية		8,85	1,11	46,05	3,02	38,21	الثانية			
معنوية		20,86	2,40	43,33	2,37	38,90	الأولى	المتر وأجزاء	القوة المميزة بالسرعة للرجل اليسرى	2 -
معنوية		6,08	0,85	45,68	3,30	39,01	الثانية			

معنوية	10,79	0,86	12,92	1,07	10,83	الأولى	عدد المرات	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	3
معنوية	10,69	0,49	13,58	1,21	9,83	الثانية		-	
معنوية	27,36	5,34	76,36	4,64	66,59	الأولى	درجة	أداء الركلة الخلفية	4
معنوية	24,71	5,06	81,09	4,67	66,60	الثانية		-	

*الجدولية عند درجة حرية (11) ومستوى دلالة (0,05) تساوي (2,201)

بذات المبدأ، نجد أن فترة التدريب إذا استمرت سيكون لها تأثير حقيقي في القدرات والأداءات المطلوبة. فعندما نجد ان التمرينات المركبة ذات الشدد المختلفة تؤثر وبشكل مباشر عند استخدامها في تدريب شباب التايكواندو فنتي (55 - 63) كغم خلال فترة (8) اسابيع ستؤثر حتماً عندما تطول الفترة التدريبية الى (10) اسابيع ولهذا نلاحظ أن البيانات المعنوية بتقديرات قيم قياس الاختبارات ذات الصلة بالقدرة البدنية المبحوثة وأداء الركلة الخلفية مختلفة عند القياسين (ما قبل التجربة وما بعدها) عند افراد مجموعتي البحث على السواء. فمثلاً أن قيمتي الوسط الحسابي والانحراف المعياري لأداء الركلة الخلفية عند القياس القبلي جاءت بمقدار (4,64، 66,59) عند المجموعة الأولى، (4,67، 66,60) عند المجموعة الثانية، في حين جاءت قيمهما عند القياس البعدي (النهائي)، أي بعد مرور (10) اسابيع تدريبية بالمقدار الأتي وعلى التوالي (5,34، 76,36) للمجموعة الأولى، (5,06، 81,09) للمجموعة الثانية وهذا الحال نفسه عند بقية الاختبارات ولكلا المجموعتين.

ولغرض بيان حقيقة ومعنوية هذه الفروقات استخدم الباحثون الاختبار التائي للعينات المترابطة، وباستخدامه أسفرت النتائج عن معنوية الفروق، وذلك لأن القيم التائية المحسوبة لجميع الاختبارات المبحوثة جاءت اكبر من القيمة الجدولية المقابلة لها وبالبالغة (2,201) عند درجة حرية (11) ومستوى دلالة (0,05).

والحال هذا لم يأت من صدفة وإنما جاء من خلال استخدام التمرينات المركبة وتطبيقها بأساليب البلايومترك والبالستيك باختلاف نسب شدها، فضلاً عن برمجتها وصحة تخطيط فقرات منهجها التدريبي وبما يحقق الأهداف والواجبات الموضوعية، إذ أن التخطيط العلمي هو اساس تقدم مستوى اللاعبين، وأن

هذه الأسباب كانت وراء ظهور فروق ذات دلالة معنوية ولصالح القياس البعدي في القدرة العضلية (القوة المميزة بالسرعة) والاداء المهاري للركلة (إبراهيم، 1994: 40).

3- فروق التأثير للتمرينات المركبة بشدد مختلفة في تطوير القدرة (القوة المميزة بالسرعة) والاداء للاعبين خلال مدتي الاعداد.

جدول (3) يبين فروق التأثير للتمرينات المركبة بشدد مختلفة في تطوير القوة المميزة بالسرعة والمهارية باختلاف المدة الزمنية

الدلالة الاحصائية	قيمة (t)		اعداد (10) اسبوع		اعداد (8) اسبوع		المجموعة التجريبية	وحدة القياس	الاختبارات	ت
	الجدولية*	المحسوبة	ع	س-	ع	س-				
غير معنوية	2,201	0,384	1,90	43,93	1,91	43,62	الأولى	المتر وأجزاءه	القوة المميزة بالسرعة للرجل اليمنى	1 -
معنوية		2,57	1,11	46,05	2,25	44,10	الثانية			
غير معنوية		0,424	2,40	43,33	2,56	42,89	الأولى	المتر وأجزاءه	القوة المميزة بالسرعة للرجل اليسرى	2 -
معنوية		2,83	0,85	45,68	2,47	43,45	الثانية			
غير معنوية		0,400	0,86 2	12,92	1,09	12,75	الأولى	عدد المرات	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	3 -
معنوية		2,24	0,49	13,58	0,37	13,17	الثانية			

غير معنوية	0,437	5,34	76,36	5,30	75,37	الأولى	درجة	أداء الركلة الخلفية	4 -
غير معنوية	0,589	5,06	81,09	4,45	79,89	الثانية			

*الجدولية عند درجة حرية (11) ومستوى دلالة (0,05) تساوي (2,201)

الحقيقة التي نلمسها من الجدول (3)، هي قلة الفروقات ما بين قيم مقياسي النزعة المركزية (الوسط الحسابي) والتشتت (الانحراف المعياري) خلال فترة الاسبوعين التدريبيين، أي الفترة الفاصلة بين القياسين البعديين (البيني والنهائي) من مدة اعطاء التمرينات المركبة بتداخل الاسابيع وبشدد مختلفة لشباب التايكوندو فئتي (55 - 63) كغم .

وللمثال نلاحظ قيمتي الوسط والانحراف لنتائج اختبار (القوة المميزة بالسرعة للرجل اليمنى) لأفراد المجموعة الأولى، إذ كانت بمقدار (43,62، 1,91) خلال فترة التدريب (8) اسبوع وأصبحت بمقدار (43,93، 1,90) نهاية التدريب بمرور (10) اسابيع، والفرق هنا قليل جداً مما يدل قلة تأثير التمرينات المعطاة بإطالة فترة التدريب. وهذا ينطبق على جميع نتائج الاختبارات الأخرى ومنها أداء الركلة الخلفية عند المجموعة الأولى 0 أما المجموعة الثانية فقد كانت نتائجها باختلافات أكثر وضوحاً لا سيما عند الاختبارات المعنية بالقوة المميزة بالسرعة.

فعلى سبيل المثال، نجد أن قيمتي الوسط الحسابي والانحراف المعياري لنتائج اختبار (القوة المميزة بالسرعة للرجل اليسرى) تبلغ وعلى التوالي (43,45، 2,47) عند فترة التدريب (8) اسابيع، و(45,68، 0,85) عند تدريبات (10) اسابيع 0 ورغم هذا لا بد من التعرف على حقيقة الفروقات باختلاف مدة التدريب بإعطاء التمرينات المركبة بتداخل الاسابيع واختلاف الشدد. إذ تم ذلك باستخدام الاختبار التائي للعينات المترابطة، ومنه حصل الباحثون على النتائج الآتية: الدلالة غير المعنوية للفرق ما بين المدتين الزمنيتين لجميع الاختبارات المبحوثة (القدرة والاداء) عند المجموعة الأولى وكذلك أداء الركلة الخلفية عند المجموعة الثانية، وذلك لأن القيم التائية المحسوبة لنتائجها كانت أكبر من الجدولية المقابلة لها وبالبالغة (2,201) عند درجة حرية (11) ومستوى دلالة (0,05)، وهذه يعني كفاية الفترة (المدة الزمنية) لإعطاء التمرينات خلال (8) اسبوع. أما المجموعة الثانية فقد كانت عندها الفروق ذات دلالة معنوية ولصالح (10) اسابيع من التدريب

ولنتائج اختبارات القوة المميزة بالسرعة كافة. وهذا يعني أرجحية استخدام التمرينات المركبة بأغلبية تدريبات البالستيك على حساب البلايومترك في تطوير القدرات المعنية بالسرعة والقوة. كل ذلك يعود الى ما تضمنته هذه التمرينات من تدريبات القفز الارتدادي والوثب مع أداء تمرينات الحجل وقفز الحواجز وبتكرارات مستمرة وسرع عالية، إذ أن "القوة المميزة بالسرعة هي القدرة على أداء حركات ضد مقاومات عند المستوى الأقل من القصوي وبدرجة عالية من السرعة" (خريبط وتركي، 2002: 59).

ومن كل ما جاء آنفاً نخلص الى استنتاجات، أهمها الآتي:

1- أظهرت النتائج أن التمرينات المركبة المستخدمة مع تداخل أساليب تدريب القوة المميزة بالسرعة وأداء الركلة الخلفية لشباب التايكواندو (أفراد عينة البحث) قد أثرت بشكل كبير ومطور خلال مدة تدريبية أقلها (8) اسابيع وأقصاها (10) اسابيع

2- لم تظهر فروقات باختلاف المدة الزمنية للتدريب (8، 10) اسابيع في جميع نتائج قياس القوة المميزة بالسرعة لدى أفراد عينة البحث التي تتدرب بأغلبية البلايومترك على حساب البالستيك، وكذلك أداء الركلة الخلفية في التايكواندو.

3- ظهور فروقات ذات دلالة معنوية باختلاف المدة الزمنية للتدريب (8، 10) اسابيع لصالح المدة الثانية في جميع نتائج قياس القوة المميزة بالسرعة لدى افراد عينة البحث التي تتدرب بشدد مختلفة وبغالبية لتدريبات البالستيك على حساب البلايومترك، ما عدا أداء الركلة الخلفية في التايكواندو.

المصادر:

- 1- ريسان خريبط وعلي تركي: فسيولوجيا الرياضة، بغداد، مكتب نور للطباعة، 2002 م.
- 2- سكيمة كامل حمزة المعموري وآخرون: تأثير تدريبات البلومترك على تنمية القوة المميزة بالسرعة ومستوى أداء الضرب الساحق وتركيز الاستيل كولين والكالسيوم في الدم لدى ناشئ الكرة الطائرة، بحث منشور في مجلة كلية التربية الاساسية، بابل، 2009م، ص385.
- 3- لؤي محمد يحيى وعلي جعفر سماكة: المرشد التدريبي في كرة السلة الحديثة، جامعة بغداد مطابع التعليم العالي، 1991.

4- مفتي إبراهيم: الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعبين كرة القدم، القاهرة، دار الفكر العربي، 1994م.

5- محمد جاسم الياسري، مروان عبد المجيد: الأساليب الاحصائية في مجالات البحوث التربوية، ط1، عمان، مؤسسة الوارق، 2001م.

6- محمد حسن علاوي و أسامة كامل راتب: الإتجاهات المعاصرة في البحث العلمي لعلوم التربية البدنية والرياضية، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع، 2017م.

N.S.A. Round Table plymetrics, New steadies in Athletics, Vol4, 7- Gambetta.
No1, 1989.

نسبة مساهمة بعض القدرات البدنية والعقلية في دقة التهديد المحتسب بثلاث نقاط

بكرة السلة

م.د. علي محمد ياسين / جامعة ميسان / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

م.م. فرزديق عبد القادر حمدان / جامعة ميسان / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملخص البحث

تناول البحث القدرات البدنية والعقلية التي ترتبط بمهارة التهديد المحتسب بثلاث نقاط بكرة السلة حيث كان هدف البحث هو التعرف على نسبة مساهمة بعض القدرات البدنية والعقلية في دقة التهديد المحتسب بثلاث نقاط بكرة السلة و التعرف على قوة العلاقة والارتباط بين بعض القدرات البدنية والعقلية ودقة التهديد المحتسب بثلاث نقاط بكرة السلة .وكانت مشكلة البحث هي ضعف الإتقان والدقة في التهديد من قبل اللاعبين في هذا النوع من التهديد لذى ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة من خلال دراسة أهم القدرات البدنية والعقلية التي تسهم في أنجاح هذا النوع من التهديد وبالتالي تحقيق النتائج المميزة في المباراة. واستخدم الباحث عدد من الاختبارات والمقاييس للوصول إلى النتائج المطلوبة .واستنتج وجود علاقة ارتباط ونسب مساهمة بين المتغيرات المستقلة والمتغير التابع المتمثل بالتهديد المحتسب بثلاث نقاط وقد أوصى الباحث بتوصيات عديدة وفقا للنتائج التي تم التوصل إليها .

الكلمات المفتاحية: نسبة المساهمة - القدرات البدنية - القدرات العقلية - التهديد المحتسب بثلاث نقاط .

The percentage of the contribution of some physical and mental abilities to the accuracy of scoring calculated with three points in basketball

Abstract

The research dealt with the physical and mental abilities that are related to the skill of scoring calculated with three points in basketball. Basketball points. The research problem was the weakness of proficiency and accuracy in scoring by the players in this type of scoring, so the researcher decided to study this problem by studying the most important physical and mental abilities that contribute to the

success of this type of scoring and thus achieving distinguished results in the match. The researcher used a number of tests and measures to reach the required results. He concluded that there is a correlation relationship and contribution ratios between the independent variables and the dependent variable represented by scoring computed by three points. The researcher recommended several recommendations according to the results that were reached

Keywords: Contribution percentage – physical abilities – mental abilities – scoring .calculated by three points

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

أن زيادة الاهتمام بلعبة كرة السلة على مختلف الأصعدة أدى إلى انتشارها واحتلت مكانة متميزة بين مختلف الفئات العمرية، كما أن التخطيط العلمي في علم التدريب قد أضاف لمسة على هذه اللعبة أذا أصبح إيقاع اللعب أكثر سرعة وانسجاما مع تعدد المهارات الأساسية.

وتعد كرة السلة في الفعاليات الرياضية التي تتطلب قدرات بدنية لكي تمكن اللاعب من تحقيق الانجازات من خلال الأعداد الجيد والاختيار الصحيح لتلك القدرات البدنية . وان رياضة كرة السلة تحتاج مستوى عالي من اللياقة البدنية لكي يتمكن اللاعب من أداء المهارات سواء كانت الهجومية أو الدفاعية بكفاءة طوال وقت المباراة فكلما ارتفع مستوى اللاعب في أداء تلك الواجبات أو المهارات كما زادت فرص الفوز بالمباراة.

" إن الإعداد البدني هو القاعدة الأساسية التي يبني عليها المستوى المهاري والخططي ، فكلما ارتفع مستوى الحالة التدريبية للاعب كما ارتفع مستواه المهاري " (نجيب ، 2007، ص10) .

وتمثل القدرات العقلية مظهرا من المظاهر النفسية السليمة والحيوية التي تؤثر ايجابيا في الوصول في الوصول لتحقيق الانجاز الرياضي المتقدم إذ أن وجود المستوى الملائم من القدرات العقلية يمثل أساساً مهماً لإكمال عمليات الإعداد الرياضي وتعد أيضاً من النواحي المهمة والأساسية التي تؤدي دوراً فاعلاً في أداء مختلف الألعاب الرياضية بالصورة المثلى. حيث يشير (محجوب، 2001) " أن دراسة العمليات العقلية

دراسة معقدة جداً تتعلق بسلوك الإنسان وبالجهاز العصبي بالذات حيث ان الحواس تلتقط المعلومات من الخارج ليتم تفسيرها لتحقيق الهدف النهائي وهو ادراك النتائج" (محجوب ، 2001،ص33).

" وتعد القدرات العقلية إحدى الموضوعات العلمية والتي أولاها الكثير من المعنيين أهمية كبيرة في دراستها لما لها من دور فعال في المجال الرياضي وخصوصا أنها تشكل نطاق واسع تعتمد عليه العمليات التي تحدث دخل الدماغ فالإحساس بأشكاله والانتباه بمختلف مظاهره والإدراك والتصور والتذكر ورد الفعل هي قدرات عقلية يعتمد عليها الفرد " . (الضمد ، 2000 ، ص 24).

ان التهديد في كرة السلة بأنواعه المختلفة من الوسائل المجموعة المهمة ومن أنواعه التصويب المحتسب بثلاث نقاط والذي يتطلب أن يمتلك اللاعب إمكانيات ومؤهلات بدنية وعقلية تجعله قادرا على أداء هذا النوع من التهديد في المكان المناسب والوضع المناسب أثناء المباراة لكي يستطيع تحقيق الثلاث نقاط بشكل دقيق. " والتهديد البعيد بالقفز من المهارات الرئيسية الهجومية التي تساعد في إحراز الفوز كونه يساعد في إحراز الثلاث نقاط من ابعد مسافة ممكنة عن المدافعين وهذا ما يريد الوصول إليه جميع اللاعبين أثناء المباراة " (علوان وآخرون ، 2008 ، ص 297) .

ولأهمية التهديد المحتسب بثلاث نقاط في تغير نتائج الكثير من المباراة فقد ارتأى الباحثان بهذه الدراسة للتعرف على أهم القدرات البدنية و العقلية المؤثرة في دقة هذا النوع من التهديد.

1-2 مشكلة البحث:

تطورات العلوم الرياضية في الفترة الأخيرة بفضل واكتشاف وسائل للقياس والتجريب المختلفة والمتعددة وهذا التقدم والاستكشاف ساعد على التطور العلمي وتطور وسائل التقويم ولقد أصبح تحقيق الفوز في مباراة كرة السلة نتيجة التطور في أساليب التدريب يتسم بالصعوبة في تحقيق الغاية النهائية وهي تسجيل النقاط من خلال التهديد بأنواعه المختلفة حيث أصبح من الصعب تحقيق النقاط في بعض أنواع التهديد أثناء الهجوم ولذلك فقد برزت أهمية ودور التهديد المحتسب بثلاث نقاط ومن هذا المنطلق حدد الباحث المشكلة وهي ضعف الإتيان والدقة في التهديد من قبل اللاعبين في هذا النوع من التهديد لذى ارتأى الباحثان دراسة هذه المشكلة من خلال دراسة أهم القدرات البدنية والعقلية التي تسهم في نجاح هذا النوع من التهديد وبالتالي تحقيق النتائج المميزة في المباراة.

3-1 أهداف البحث:

1- التعرف على نسبة مساهمة بعض القدرات البدنية والعقلية في دقة التهديف المحتسب بثلاث نقاط بكرة السلة.

2- التعرف على قوة العلاقة والارتباط بين بعض القدرات البدنية والعقلية ودقة التهديف المحتسب بثلاث نقاط بكرة السلة .

4-1 فروض البحث:

1- توجد علاقة ارتباط معنوية بين بعض القدرات البدنية ودقة التهديف المحتسب بثلاث نقاط بكرة السلة

2- توجد علاقة ارتباط معنوية بين القدرات العقلية ودقة التهديف المحتسب بثلاث نقاط بكرة السلة .

5-1 مجالات البحث:

1- 5 - 1 المجال البشري: طلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة . جامعة ميسان للعام الدراسي 2020-2021 .

1-5-2 المجال المكاني : قاعات وملاعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .جامعة ميسان

1-5-3 المجال الزمني: 2020/12/2 - 2021/2/ 16

6-1 تحديد المصطلحات:

1-6-1 القدرات العقلية : هي عمليات فسيولوجية الفرد وتحويل المعلومات من صيغة أخرى وهي غير مرئية إذا تلعب دورا مهما في حياة حيث تسهم في عملية التعلم إذا لا يمكن إن نقوم بأي نشاط حركي إلا عن طريق القدرات العقلية (اللامي ، 2004 ، ص 22) .

2- منهج البحث وإجراءاته :

2-1 منهج البحث: استعمل الباحث المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات الارتباطية لملائمته لطبيعة هذه الدراسة " لكونه المنهج الذي يسعى إلى جمع البيانات من أفراد المجتمع كمحاولة لتحديد الحالة الراهنة للمجتمع في متغير معين أو عدة متغيرات " . (إبراهيم، 2002، ص 91)

2-2 مجتمع وعينة البحث:

بعد أن تم تحديد مجتمع البحث والمتمثل بطلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ميسان والبالغ عددهم (43 طالباً) وبعد استبعاد (3 طلاب) لعدم حضورهم فأصبحت عينة البحث (40 طالباً) وقد تم اختيارهم بالطريقة العمدية ليمثلوا عينة البحث .

2-3 الأدوات والوسائل والأجهزة المستعملة في البحث:

- الاختبارات والقياس .

- شريط قياس - ساعة توقيت الكترونية - طباشير ملون - كرات سلة عدد 5

2-4 تحديد متغيرات الدراسة:

2-4-1 تحديد القدرات البدنية :

من أجل تحديد أهم القدرات البدنية التي يعتمد عليها الباحثان في بحثهم . تم عرض استمارة استبيان للقدرات البدنية على السادة الخبراء والمختصين في هذا المجال وكما موضح في الجدول رقم (1) أيضاً وفي ضوء نتائج آراء الخبراء والمختصين تم تحديد القدرات البدنية والتي حصلت على نسبة اتفاق أكثر من 75% أيضاً وكما موضح في الجدول رقم (1) .

جدول رقم (1) يبين نسبة اتفاق الخبراء والمختصين حول تحديد القدرات البدنية

ت	القدرات البدنية	عدد الموافقين	نسبة الاتفاق
1	القدرة الانفجارية للرجلين	9	60%
2	القدرة الانفجارية للذراعين	8	53%
3	القوة المميزة للسرعة للرجلين	14	93%
4	القوة المميزة للسرعة للذراعين	14	93%
5	تحمل السرعة	8	53%
6	تحمل القوة	6	40%
7	السرعة الحركية	5	33%
8	السرعة الانتقالية	9	60%

2-4-2 تحديد القدرات العقلية

بعد اطلاع الباحثان على الكثير من المراجع والبحوث العلمية المختصة في القدرات العقلية قام الباحثان بعرض مجموعة من القدرات العقلية على المختصين وفي ضوء نتائج آراء الخبراء والمختصين في مجال القدرات العقلية والتي حصلت على نسبة اتفاق نسبة (75%) وهذا أشار إليه (بلوم وآخرون، 1983، ص 126) " أن على الباحث الحصول على الموافقة بنسبة (75%) فأكثر من أداء المحكمين " وقد تم الاتفاق على القدرات المبينة في الجدول (2) .

الجدول (2) يبين نسبة اتفاق الخبراء والمختصين حول تحديد القدرات العقلية

ت	القدرات العقلية	عدد الموافقين	نسبة الاتفاق
1	الانتباه	14	93%
2	رد الفعل	8	53%
3	الإدراك الحس- حركي	9	60%
4	التفكير	8	53%
5	التصور العقلي	14	93%
6	الإبداع	9	60%
7	التذكر	9	60%

2-5 الاختبارات والمقاييس المستخدمة في البحث:

2-5-1 اختبارات القدرات العقلية:

2-5-1-1 : مقياس (بوردين - انفيموف) لقياس مظاهر الانتباه: (خاطر والبيك ، 1978 ، ص524)

تتطلب الدراسة تطبيق مقياس مظاهر الانتباه ويعد مقياس (بوردين - انفيموف) من الاختبارات الخاصة بقياس خمسة من مظاهر الانتباه وهي (شدة الانتباه ، تركيز الانتباه ، توزيع الانتباه ، تحويل الانتباه ، ثبات الانتباه) وهو عبارة عن ورقة تحتوي على (31) سطر من الأرقام العربية الموزعة على شكل مجموعات تتكون كل مجموعة من (3 - 5) أرقام ويحتوي كل سطر على (10) مجموعات ، مجموع أرقامها (40) رقماً ، أي إن الاختبار يحتوي على (1240) رقماً وقد خضعت الأرقام تحت ترتيب وتسلسل مقنن كما روعي في وضعها أن تكون غير منظمة في توزيعها وغير متساوية لتقادي احتمالات الحفظ .

2-1-5-2 : اختبار (ريفر ماتينز) لقياس التصور العقلي: (راتب ، 2000 ، ص 321)

كما تتطلب الدراسة تطبيق مقياس لقياس التصور العقلي ويتضمن هذا الاختبار أربعة مواقف رياضية وهي:

1- الممارسة بمفردك .

2- الممارسة مع الآخرين .

3- مشاهدة الزميل .

4- الأداء في المسابقة .

كما يتضمن أربعة محاور وهي:-

1- المحور البصري:- لقياس القدرة على رؤية الصورة عقلياً والتي تشاهدها أثناء الأداء العقلي (كيف ترى الصورة) .

2- المحور السمعي: لقياس القدرة على سماع الأصوات عقلياً والتي تحدث أثناء الأداء الفعلي (ما مدى سماعك للأصوات).

3- المحور الحس الحركي: لقياس قدرة عضلات الجسم على الإحساس بالحركة عقلياً (كيف تشعر بعضلات جسمك أثناء الأداء).

4- المحور الانفعالي:- لقياس انفعال الطالبة ومشاعرها مثل القلق، الغضب، أثناء الأداء عقلياً. (كيف تميز حالتك الانفعالية)، ويتم التقويم وفقاً لميزان تقدير من (5) أبعاد.

2- 5-2 اختبارات القدرات البدنية :

2-5-2-1 اختبار القوة المميزة للسرعة للذراعين. (حسانين ، 1995 ، ص315).

- اسم الاختبار: ثني ومد الذراعين من الانبطاح المائل (10 ثانية)

- الهدف من الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة للذراعين والكتفين.

- مواصفات الأداء: يأخذ المختبر وضع الاستناد الأمامي على أن تكون الذراعان ممدودتين بعرض الصدر ويقوم المساعد بوضع قبضة يده أمام وأسفل صدر المختبر ثم يعطي الإيعاز بالبده عندها يقوم المختبر بثني الذراعين بحيث يلامس صدره لقبضة المساعد ثم تقوم بمد الذراعين وهكذا يستمر الاختبار خلال عشر ثواني.

- الأدوات: ارض مستوية ومساعد ومسجل.

- حساب الدرجات: احتساب عدد مرات الأداء الصحيح بدون فترات راحة.

2-5-2-2 اختبار القوة المميزة للسرعة للرجلين . (عبد الجبار واحمد، 1987، ص 45)

- اسم الاختبار: الوثبة الثلاثية من الثبات.

- الهدف من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين .

- مواصفات الأداء: يقف المختبر عند خط البداية، ثم تبدأ بأداء مهارة الوثبة الثلاثية (حجلة- خطوة- وثبة).

- الأدوات: ارض مستوية وشريط قياس ومساعد ومسجل.

- التقويم: تحسب المسافة التي يقطعها المختبر لأحسن المحاولات الثلاث.

2-6 اختبار دقة التصويب من القفز من مركز الزاوية. (رشيد، 2009، ص 33)

الهدف من الاختبار: يهدف الاختبار إلى قياس دقة التصويب من القفز من مركز الزاوية (المحتسب بثلاث نقاط)

الأجهزة والأدوات المستخدمة: كرات سلة عدد (٥) ملعب كرة سلة ويجري الاختبار على أحد سلاتي الملعب.

طريقة أداء الاختبار : عند أداء الاختبار يقف المختبر خلف خط الثلاث نقاط في مركز الزاوية ومن جهة يسار السلة وعند إشارة البدء يقوم المختبر بأداء التصويب من القفز لإصابة الهدف.

شروط الاختبار : - يتم أداء الرمية بكلتا اليدين. - يجب أن يتم أداء التصويب من خلف خط الثلاث نقاط - للمختبر أن يؤدي (٥) تصويبات.

التسجيل : - تحتسب المحاولة التي تصيب الهدف ولكل ناجحة (٣) درجات . - يتم احتساب مجموع الأهداف الناجحة (٥) رميات من (١٥) درجة.

2-7 التجربة الاستطلاعية:

تم إجراء التجربة الاستطلاعية على عينة مكونة من (5) طلاب تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، بدأت التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2020/12/3 ولمدة يومين، وكان الهدف منها الآتي:

1- التعرف على مدى ملائمة الاختبارات

2- التعرف على الصعوبات والمشاكل التي قد تعترض إجراءات البحث

3- تدريب كادر العمل المساعد (*)

4- معرفة وقت الاختبارات

2-8 الوسائل الإحصائية :

استخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية (SPSS) لمعالجة البيانات وتم استخدام الحقيبة في المواضيع الآتية:

- الوسط الحسابي

- الانحراف المعياري

- النسبة المئوية

- معامل الارتباط البسيط (بيرسون)

* 1- م. عباس طه حسين - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة ميسان.

2- م.م. محمد عدنان هاشم - مديرية تربية ميسان .

- اختبار (ت) لمعنوية الارتباط

- معامل التحديد (R^2) ويسمى نسبة المساهمة

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض ومناقشة الأوساط الحسابية والانحراف المعياري والخطأ المعياري لمتغيرات البحث .

الجدول (3) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والأخطاء المعيارية للعينة في متغيرات البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري
1	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	زمن	7.98	1.05	0.16
2	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	مسافة	4.25	0.63	0.10
3	تركيز الانتباه	درجة	4.22	1.07	0.17
4	حدة الانتباه	درجة	76.7	5.66	0.89
5	التصور البصري	درجة	14.45	1.21	0.19
6	التصور الانفعالي	درجة	14.40	0.63	0.07
7	التصور الحس حركي	درجة	15.70	0.64	0.10
8	التهدف المحتسب بثلاث نقاط	درجة	4.60	0.54	0.08

نلاحظ في نتائج الجدول (3) هو القلة في قيم الخطأ المعياري ، مما يؤكد مناسبة حجم العينة ، وصحة تمثيلها للمجتمع الأصلي " إذ تعد قيمة الخطأ المعياري مقياسا لدرجة الاعتماد على متوسط العينة فكما صغرت قيمته كلما زاد الاعتماد عليه " . (الياسري ، 1995 ، ص273)

3-2 عرض ومناقشة معامل الارتباط بين القدرات البدنية والعقلية والتهدف المحتسب بثلاث نقاط .

الجدول (4) يبين معامل الارتباط بين القدرات البدنية والعقلية والتهديف المحتسب بثلاث نقاط

الدلالة	التهديف المحتسب بثلاث نقاط		القدرات البدنية والعقلية	ت
	(ر) الجدولية	(ر) المحسوبة		
معنوية	0.33 (*)	0.40	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	1
معنوية		0.44	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	2
معنوية		0.54	تركيز الانتباه	3
معنوية		0.42	حدة الانتباه	4
معنوية		0.45	التصور البصري	5
معنوية		0.93	التصور الانفعالي	6
معنوية		0.83	التصور الحسي	7
معنوية		0.45	التصور البصري	8

(*) قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (38)

من خلال الجدول (4) والذي يبين معامل الارتباط بين القدرات البدنية والعقلية والتهديف المحتسب بثلاث نقاط يتبين أن معامل الارتباط بين القوة المميزة بالسرعة للذراعين والتهديف المحتسب بثلاث نقاط بلغ (0.40) وعند مقارنتها بقيمة الارتباط الجدولية والبالغة (0.33) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (38) يتبين أن الارتباط معنوي بينهما.

أما بالنسبة لمعامل الارتباط بين القوة المميزة بالسرعة للرجلين والتهديف المحتسب بثلاث نقاط بلغ (0.44) وعند مقارنتها بقيمة الارتباط الجدولية والبالغة (0.33) عند مستوى دلالة (0.50) وبدرجة حرية (38) يتبين أن الارتباط معنوي بينهما.

أما معامل الارتباط بين تركيز الانتباه والتهديف المحتسب بثلاث نقاط بلغ (0.54) وعند مقارنتها بقيمة الارتباط الجدولية والبالغة (0.33) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (38) يتبين أن الارتباط معنوي بينهما.

أما معامل الارتباط بين التصور البصري والتهديف المحتسب بثلاث نقاط بلغ (0.45) وعند مقارنتها بقيمة الارتباط الجدولية والبالغة (0.33) عند مستوى دلالة (0.50) وبدرجة حرية (38) يتبين أن الارتباط معنوي بينهما.

أما معامل الارتباط بين التصور الانفعالي والتهديف المحتسب بثلاث نقاط بلغ (0.93) وعند مقارنتها بقيمة الارتباط الجدولية والبالغة (0.33) عند مستوى دلالة (0.50) وبدرجة حرية (38) يتبين أن الارتباط معنوي بينهما.

أما معامل الارتباط بين التصور الحسي والتهديف المحتسب بثلاث نقاط بلغ (0.83) وعند مقارنتها بقيمة الارتباط الجدولية والبالغة (0.33) عند مستوى دلالة (0.50) وبدرجة حرية (38) يتبين أن الارتباط معنوي بينهما.

ومن خلال النتائج أعلاه نلاحظ قوة العلاقة المعنوية بين المتغيرات المبحوثة والمتغير التابع وهو مؤشر على معنوية الارتباط كون التهديف المحتسب بثلاث نقاط يتطلب قوة مميزة بالسرعة للذراعين وعضلات الرجلين وذلك للتحرك في المكان المطلوب وبالسرعة المطلوبة للاستلام والتهديف ويؤكد (أبو زيد، 2005) " أن المهارات الأساسية لكل لعبة من الألعاب ترتبط بقدرات بدنية ذات تأثير ايجابي على مستوى المهارات فكل مهارة تحتاج إلى تحريك جزء او أكثر من أجزاء الجسم " (أبو زيد ، 2005، ص66) .

ويشير أيضا (نوفل و عبد الرحيم، 1993) " أن كرة السلة تحتاج كمية كبيرة من المجهود وتتطلب تنمية كل من السرعة والحركة لعضلات الرجلين والقوة المميزة بالسرعة بصفة خاصة". (نوفل و عبد الرحيم ، 1993 ، ص57).

أما بالنسبة للقدرات العقلية فيتبين من الجدول أعلاه إلى وجود علاقة معنوية بين المتغيرات العقلية والتهديف المحتسب بثلاث نقاط ويعزو الباحث هذه العلاقة إلى علاقة الأداء المهاري ومستوى التهديف لكون أن أي لاعب لا يمكن أن يتمكن من أداء مستوى عال من المهارة مع دقة الأداء إذا لم يمتلك درجة من الانتباه بشكل عام والتركيز والحدة بشكل خاص إذ يشير (الضمد، 2000) في تحديد حدة الانتباه في المجال الرياضي " إلى انه يمثل درجة القوة او الصعوبة التي يمكن أن يبذلها اللاعب اتجاه المثيرات المعينة وبالتالي كلما زادت حدة الانتباه نحو مثيرات معينة كلما تطلب الأمر بذل المزيد من الطاقة العقلية " (الضمد ، 2000 ، ص66) .

ويرى الباحثين أن القدرات العقلية هي من أهم المواضيع التي لها علاقة بالأداء المهاري إذ أن أعداد اللعب الجيد لأي نشاط رياضي له متطلباته من حيث الكفاءة البدنية والعقلية والنفسية والفسولوجية وغيرها .. والتي

لابد من توفرها لدى اللاعب حتى يستطيع أن يقوم بالجهد المطلوب منه بأكمله وجهه اذ تعد عاملا حاسما في وصوله لأعلى مستوى في الأداء المهاري.

3-3 عرض ومناقشة معامل الارتباط بين القدرات البدنية والعقلية والتهديف المحتسب بثلاث نقاط .

الجدول (5) يبين معامل الارتباط المتعدد ونسبة المساهمة والخطأ المعياري للتقدير بين القدرات البدنية والعقلية ومهارة التهديف المحتسب بثلاث نقاط بكرة السلة.

الارتباط	نسبة المساهمة	الخطأ المعياري للتقدير
0.855	0.731	0.307

من خلال الجدول (5) يتبين قيمة الارتباط المتعدد اذ بلغت (0.855) ونسبة المساهمة (0.731) والخطأ المعياري قد بلغ (0.307) ، ومن اجل التعرف على معامل الانحدار لمساهمة المتغيرات المستقلة (القدرات البدنية والعقلية ومهارة التهديف المحتسب بثلاث نقاط) ، استخدم الباحث اختبار (تحليل التباين) وكما مبين في الجدول (6).

جدول (6) يبين تحليل التباين الخاص بالانحدار المتعدد لفحص جودة توافق نموذج الانحدار الخطي المتعدد للقدرات البدنية والعقلية ومهارة التهديف المحتسب بثلاث نقاط بكرة السلة

النموذج الأول	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	(f) المحتسبة	مستوى الدلالة
التهديف المحتسب بثلاث نقاط	الانحدار	6	1.414	14.966	0.000
	المتبقي	33	0.094		
	المجموع	39	11.600		

من خلال الجدول (6) الذي يبين تحليل التباين الخاص بالانحدار المتعدد لفحص جودة توافق نموذج الانحدار الخطي المتعدد للقدرات البدنية والعقلية ومهارة التهديف المحتسب بثلاث نقاط بكرة السلة يتبين أن المتغيرات المستقلة لديها نسب مساهمة عالية وذلك من خلال معنوية قيمة (F) المحتسبة، إذ بلغت (14.966) وبنسبة خطأ (0.000)، وهذا يدل على معنوية نسب المساهمة. ويرى الباحثان من خلال النتائج

في الجدول (6) أن للقدرات البدنية التي تم دراستها والتي أظهرت النتائج أن لها قيم ارتباط ونسب مساهمة عالية هي قدرات مهمة جدا للأداء بالنسبة للتهديف المحتسب بثلاث نقاط ولها دور فاعل في المراحل الرئيسية للمهارة ويزداد هذا الارتباط كلما تقدم مستوى اللاعبين . حيث أشار (احمد، 1997) " أن القوة المميزة بالسرعة ترتبط بالأداء المهاري فكما كانت القوة المميزة بالسرعة التي يمتلكها اللاعب جيدة كان أداءه المهاري عالي " (احمد ، أبو العلا ، 1997، ص133).

أما القدرات العقلية فيشير علماء النفس " إلى أن العمليات العقلية لها دور فاعل في كافة الأنشطة الرياضية باعتبارها إحدى المقومات الرئيسية التي تبني عليها العمليات العقلية الأخرى " (خلف، 2002، ص 57).

وان " حدة الانتباه في المجال الرياضي تحدث بدرجات متفاوتة من القوة فعند قيام اللاعب بأداء المهارات الحركية خلال النشاط الرياضي فان حدة الانتباه تتغير من لحظة الى أخرى وتؤثر في الأداء " (الكردى والبطخي، 1996، ص 61).

4- الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات:

1- ظهرت نسبة مساهمة في القدرات البدنية والعقلية ودقة أداء مهارة التهديف المحتسب بثلاث نقاط بكرة السلة.

2- ساهمت القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين والرجلين بأداء التهديف المحتسب بثلاث نقاط بكرة السلة.

3- ترتبط القدرات العقلية والبدنية ارتباط معنوي مع مهارة التهديف المحتسب بثلاث نقاط بكرة السلة.

4-2 التوصيات:

1- الاهتمام بتطوير القدرات العقلية (الانتباه ، التصور العقلي) التي أظهرت علاقة معنوية بمهارة التهديف المحتسب بثلاث نقاط

2- إجراء اختبارات دورية لقياس القدرات العقلية والبدنية والمهارات الأساسية بكرة السلة خلال الموسم التدريبي.

3- أجراء بحوث مشابهة للتعرف على نسبة مساهمة كل قدرة بدنية وعقلية بالأداء المهاري للاعبى كرة السلة

المصادر

- 1- أبو العلا احمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي والأسس الفسيولوجية، القاهرة، دار الفكر العربي ، . 1997
- 2- أبو زيد، عماد الدين عباس:التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية نظريات - تطبيقات، ط1، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، 2005 .
- 3- أحمد خاطر ، فهمي البيك : القياس في المجال الرياضي ، القاهرة ، دار المعارف ، 1978 .
- 4- أسامة كامل راتب : علم نفس الرياضة ، المفاهيم - التطبيقات ، ط3 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000 .
- 5- إسماعيل، حمد عبد الرحيم ونوفل، عماد الدين: القوة المميزة بالسرعة وعلاقتها بمحددات التصويب الثلاثي للناشئين في كرة السلة ، نظريات وتطبيقات)، مجلة عملية متخصصة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية، العدد 11 ، 1993.
- 6- خلف نصير قاسم : بعض القدرات العقلية وعلاقتها بمستوى أداء حكام الكرة الطائرة ،رسالة ماجستير غير منشورة ،جامعة بغداد ،2002.
- 7- رشيد، ديار محمد صديق : دراسة مقارنة في بعض المتغيرات الميكانيكية للتهديف الناجح والفاشل من الثبات والقفز من الزوايا والمسافات المختلفة لدى لاعبي المنتخب الوطني العراقي لكرة السلة ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ،كلية التربية الرياضية ،جامعة السليمانية ، ٢٠٠٩ .
- 8- عبد الأمير علوان وآخرون : تأثير تمارين مقترحة لتطوير دقة التهديف بالقفز المحتسب بثلاث نقاط وفق بعض المتغيرات البايوميكانيكية بكرة السلة ، مجلة علوم الرياضة ،العدد 9 ، المجلد 1 ، 2008.

- 9- عبد الستار الضمد : فسيولوجيا العمليات العقلية ط1 ، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر ، 2000 .
- 10- عبد الله حسين اللامي: أساسيات التعلم الحركي، العراق، مجموعة المؤيد الفنية للتوزيع، 2004.
- 11- قيس ناجي عبد الجبار وبسطويسي احمد :الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي ، العراق ، 1987.
- 12- عصمت درويش الكردي ، منير البطخي: دراسة مقارنة بعض مظاهر الانتباه لدى لاعبي ولاعبات العاب المضرب في الأردن ، مجلة دراسات ،المجلد ،1996 .
- 13- محمد إبراهيم شحاتة: تدريب الجمباز المعاصر.ط1.القاهرة ، دار الفكر العربي، 2003.
- 14- محمد جاسم الياسري : بناء وتقنين بطارية اختبار اللياقة البدنية لانتقاء الناشئين بأعمار (10 - 12) سنه ، أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد كلية التربية الرياضية ،1995.
- 15- محمد صبحي حسنين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ج1 ، ط3، القاهرة ،دار الفكر العربي، 1995.
- 16- محمود محمد نجيب :تأثير تنمية الصفات البدنية في ضوء نسب مساهمتها على مستوى الأداء المهاري وفقا لمراكز اللعب المختلفة للاعبين كرة السلة ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها ، 2017.
- 17- مروان عبد المجيد إبراهيم : طرق مناهج البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية ،ط1 عمان ، دار الثقافة للنشر والتوزيع ، 2002 .
- 18- وجيه محجوب:نظريات التعلم والتطور الحركي، ط1، عمان، دار وائل للنشر، 2001.

تأثير تمارينات تأهيلية لتقوية عضلات الجذع ما بعد الولادة للسيدات بأعمار 25-30 سنة

م.د. مصطفى محمد علي فرحان / جامعة واسط - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

mustafa_teacher81@yahoo.com

ملخص البحث

تعد التمارين الرياضية بوجه عام تكسب الجسم الرشاقة وتحسن الصحة كما أنها تقاوم الإصابة بالإمراض وتؤخر ظهور الشيخوخة ويعد النشاط البدني عامل أساس ومهم في صحة الفرد من الناحية الجسمية والنفسية والعقلية، كما انه أصبح يمارس من جميع الفئات العمرية ولكلا الجنسين، لكونه يساهم أسهاما كبيرا في المحافظة على صحة الفرد ووقايته من كثير من الإصابات الأمراض إذ ان ممارسة النشاط البدني هي العملية التي يكتسب الفرد من خلالها القدرات البدنية، والعقلية، والنفسية، كما أن قلة ممارسة النشاط البدني يؤدي الى زيادة الأعباء البدنية والفكرية والضغط النفسية في حياة الإنسان. لذا ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة من خلال أعداد تمارينات تأهيلية لتقوية عضلات الجذع بعد الولادة للسيدات بأعمار (25-30) سنة ومحاولة وضع الحلول المناسبة التي تساهم في المساعدة في تأهيل عضلات الجذع وعضلات البطن بصورة خاصة من خلال تمارين الشد والتقوية والتخلص من ترهل عضلات البطن ما بعد الولادة . وهدف البحث أعداد تمارينات تأهيلية لتقوية عضلات الجذع للسيدات بأعمار 25-30 سنة لدى أفراد عينة البحث والتعرف على تأثير المنهج (التأهيلي) المعد لتقوية عضلات الجذع بعد الولادة لدى عينة البحث .

فقد استعمل الباحث المنهج التجريبي للمجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي لمأمتها طبيعة البحث ، حيث بلغ مجتمع البحث (40) سيدة . وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من النساء اللواتي تتراوح أعمارهن بين (25-30) سنة ، لترهل عضلات الجذع ويبلغ عددهن (8) سيدات، وتم استبعاد كل من لا تنطبق عليها المواصفات الصحية ، وتم إجراء الفحوصات الطبية الضرورية من قبل طبيبة أخصائية نسائية وتوليد وصحة عامة لغرض التأكد من سلامة عينة البحث النهائية للتأكد من عدم وجود معوقات لممارسة النشاط البدني، إذ تم تطبيق المنهج التأهيلي الذي استمر لمدة (12) أسابيع بواقع (3) وحدات تأهيلية وتضمن تمارينات تقوية عضلات الجذع والجسم ، المشي ، تمارينات المرونة والرشاقة والتوازن الثابت والمتحرك ، لملائمة عينة البحث باستخدام الأدوات المساعدة، وبعد الحصول على النتائج الخام تم معالجتها إحصائياً. واستنتج الباحث أثرت المنهج التأهيلي بشكل كبير وايجابي في تغيير ملموس في القدرات البدنية لعينة

البحث. ويوصي الباحث ضرورة الاهتمام في المنهج التأهيلي للنساء الحوامل بعد الولادة وجعلها من أولويات المختصين بالتوجيه الفعلي للمرأة وحتى في المنازل.

الكلمات المفتاحية: التأهيل الرياضي - عضلات الجذع .

The effect of rehabilitative exercises to strengthen the postpartum torso muscles for women aged 25–30 years

Abstract

Exercise in general makes the body fit and improves health, as it resists diseases and delays the onset of aging. Physical activity is a basic and important factor in the health of the individual in terms of physical, psychological and mental health, and it has become practiced by all age groups and for both sexes, as it contributes significantly to maintaining The practice of physical activity is the process through which the individual acquires physical, mental, and psychological capabilities, and the lack of physical activity leads to an increase in physical and intellectual burdens and psychological pressures in human life. Therefore, the researcher decided to study this problem by preparing rehabilitative exercises to strengthen the muscles of the trunk after childbirth for women aged (25–30) years and trying to develop appropriate solutions that contribute to helping rehabilitate the trunk and abdominal muscles in particular through stretching and strengthening exercises and getting rid of sagging abdominal muscles postpartum. The aim of the research was to prepare rehabilitative exercises to strengthen the muscles of the trunk for women aged (25–30) years among the members of the research sample and to identify the effect of the (rehabilitative) approach prepared to strengthen the muscles of the trunk after childbirth in the research sample.

The researcher used the experimental method for one group with a pre and post test to suit the nature of the research, where the research community reached (80) women. The research sample was chosen in a deliberate way from women whose ages ranged between (25–30) years, for the sagging of the trunk muscles, and their number was (8) women, and all those who did not meet the health specifications were excluded, and the necessary medical examinations were carried out by a specialized obstetrician And public health for the purpose of ensuring the safety of the final research sample to ensure that there are no obstacles to the practice of physical activity, as the rehabilitation curriculum was applied, which lasted for (12) weeks, with (3) rehabilitation units and included exercises to strengthen the muscles of the trunk and body, walking, exercises flexibility, agility and stable balance and mobile, to fit the research sample using the auxiliary tools, and after obtaining the raw results, they were processed statistically. The researcher concluded that the rehabilitation approach affected significantly and positively in a significant change in the physical abilities of the research sample. The researcher recommends the necessity of paying attention to the rehabilitation curriculum for pregnant women after childbirth, and making it a priority for specialists to actually guide women, even at home.

Keywords: sports rehabilitation – trunk muscles

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته

تعد التمارين الرياضية بوجه عام تكسب الجسم القوام الجيد وتحسن الصحة كما أنها تقاوم الإصابة بالأمراض وتوخر ظهور الشيخوخة ويعد النشاط البدني عامل أساس ومهم في صحة الفرد من الناحية الجسمية والنفسية والعقلية، كما انه أصبح يمارس من جميع الفئات العمرية ولكلا الجنسين، لكونه يساهم أسهاما كبيرا في المحافظة على صحة الفرد ووقايته من كثير من الإصابات والأمراض إذ ان ممارسة النشاط البدني هي

العملية التي يكتسب الفرد من خلالها القدرات البدنية، والعقلية، والنفسية كما أن قلة ممارسة النشاط البدني يؤدي الى زيادة الأعباء البدنية والفكرية والضغط النفسية في حياة الإنسان.

قد تتعرض المرأة في بعض الحالات التي تصيب المرأة ولا سيما في مرحلة ما بعد الحمل والولادة والنتيجة من تمدد وإطالة مفردة لعضلات وأوتار الجذع العضلات البطنية والظهرية والجانبين ، حيث تشعر الكثير من السيدات بعد الولادة بان جسمها تغير وأصبح مترهلا .

حيث تتعرض المرأة الحامل خلال الحمل والولادة الى تمدد في عضلات البطن بما يتلائم مع زيادة حجم ووزن الجنين، وبالتالي تظهر نتائج هذا الترهل بعد الولادة مباشرة نتيجة طول فترة الحمل وخلال عملية الولادة نفسها سواء كانت ولادة قيصرية أو طبيعية، مما يؤثر على الحالة الصحية البدنية والنفسية والجمالية للمرأة. ان الحياة المعاصرة وعدم انتظام نمط الحياة والخمول والإجهاد النفسي أدت الى انتشار الأمراض بنسبه كبيره.

حيث أكدت العديد من الدراسات والبحوث ان هناك ارتباطاً وثيقاً بين اللياقة البدنية والصحة العامة للفرد، وان هذا الارتباط يكون تسمى اللياقة الصحية.

لذلك أصبح من الضروري ان يقتنع الأشخاص بضرورة ممارسة التمرينات البدنية بانتظام وان تصبح ممارسه تلك التمرينات نمطا من أنماط حياتهم وهو ما يفرض ضرورة ان يخصص كل شخص وقتا كافيا لممارسه النشاط الحركي والتمرينات البدنية لما له من فوائد تعود على الصحة من خلال ممارسه تمرينات اللياقة البدنية حيث ان هناك علاقة ايجابية قوية بين ممارسه الشخص لتمرينات اللياقة البدنية , وبين تحسين صحته وأيضاً فوائد تعود على الصحة التي تتمثل بتقليل التوتر الناتج عن ضغوط الحياة اليومية , تحسين إنتاجية العمل من خلال الراحة, تحسين قابليه النوم والراحة البدنية.

2-1 مشكلة البحث:

من خلال اطلاع الباحث على المصادر والمراجع والبحوث والمقابلات الشخصية التي أجراها الباحث مع الخبراء والمختصين في التأهيل واللياقة البدنية إضافة الى زيارتها الميدانية للعديد من المراكز الصحية لرعاية الحوامل , كذلك المشاهدات والاستفسار والمقابلات الشخصية المتعددة مع العديد من طبيبات الولادة ومختصات رعاية الأمومة والطفولة وجد بان هناك نسب كبيرة من السيدات يتعرضن إلى مشاكل صحية (بدنية ونفسية) وأهمها تمدد (ترهل) عضلات الجذع وبالأخص عضلات البطن ما بعد الحمل والولادة

والتغيرات التي تحدث لها خلال مدة الحمل والولادة نتيجة للعوامل الهرمونية وانخفاض في مستوى اللياقة البدنية وارتداء عضلات الجذع (العضلات الظهرية والبطنية والجانبية) وبالتالي ترهلها، وفي الحقيقة ان كثير من السيدات لا يمارسون الرياضة وبذلك فهم لا يدركون العواقب الصحية والنفسية التي سوف تتعرض لها بعد الولادة ، لذا ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة من خلال أعداد تمارينات بدنية لتقوية عضلات الجذع بعد الولادة للسيدات بأعمار (25-30) سنة ومحاولة وضع الحلول المناسبة التي تسهم في المساعدة لتقوية عضلات الجذع وعضلات البطن بصورة خاصة من خلال تمارين الشد والتقوية والتخلص من ترهل عضلات البطن ما بعد الولادة .

3-1 أهداف البحث:

1- أعداد تمارينات خاصة لتقوية عضلات الجذع للسيدات بأعمار 25-30 سنة لدى أفراد عينة البحث .

2- التعرف على تأثير المنهج (البدني) المعد في لتقوية عضلات الجذع بعد الولادة لدى عينة البحث .

1-4 فرض البحث:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القلبية والاختبارات البعدية لتقوية ما بعد الولادة الاختبارات البدنية لدى عينة البحث.

1-5 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري: عينة من السيدات المراجعات لمراكز رعاية الأمومة والطفولة ومستشفيات الولادة الحكومية والأهلية في محافظة واسط بأعمار (25-30) سنة.

1-5-2 المجال الزمني : من 4- 1- 2021 الى 30 - 5 - 2020

1-5-3 المجال المكاني: جم أفنان للرشاقة - واسط .

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

2-1 منهج البحث :

أن طبيعة مشكلة البحث هي التي تحتم على الباحث اختيار أسلوب بحثه الذي سوف يستخدمه وبحسب ما تمليه عليه ظروف الدراسة والبحث ، وبناءً على ذلك فان الباحث استخدم المنهج التجريبي للمجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي لملائمتها لطبيعة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته

تم تحديد مجتمع البحث من السيدات والوالدات المراجعات للمراكز الصحية الحكومية ومستشفيات الولادة الأهلية والعيادات الخاصة بأعمار (25-30) سنة وإجراء دراسة استطلاعية (مصغرة) عليهن للتعرف ترهل عضلات الجذع (انفراق عضلات البطن) ، على ان يكون مجتمع البحث من السيدات والوالدات طبيعياً اللاتي شملتهن الدراسة الاستطلاعية (المصغرة)، حيث بلغ مجتمع البحث (40) سيدة . وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من النساء اللواتي تتراوح أعمارهن بين (25-30) سنه وكذلك ترهل عضلات الجذع ويبلغ عددهن (8) سيدات، وتم استبعاد كل من لا تنطبق عليها المواصفات الصحية ، وتم إجراء الفحوصات الطبية الضرورية من قبل طبيبة أخصائية نسائية وتوليد وصحة عامة لغرض التأكد من سلامة عينة البحث النهائية للتأكد من عدم وجود معوقات لممارسة النشاط البدني .

2-3 أدوات البحث ووسائل جمع البيانات :

2-3-1 وسائل جمع البيانات:

- 1- المصادر العربية والأجنبية .
- 2- المقابلات الشخصية الفردية المباشرة مع المتخصصين .
- 3- استمارة لتفريغ البيانات.
- 4- شبكة المعلومات الدولية (الانترنت) .
- 5- الاختبارات والقياس.

6- الملاحظة والتجريب .

7- وسائل التواصل الاجتماعي .

2-3-2 أدوات البحث :

استعان الباحث بالأدوات التالية للحصول على المعلومات والبيانات المطلوبة :

1- شريط قياس .

2- ميزان طبي.

3- لابتوب .

4- شريط قياس (جلد).

2-4 الاختبارات المستخدمة في البحث

2-4-1 اختبار من وضع الوقوف ثني الجذع أسفل – أماما

الهدف من الاختبار : قياس مرونة العمود الفقري .

الأدوات والمستلزمات : صندوق ، ومسطرة ، وساعة توقيت .

وصف الاختبار : بعد تهيئة الصندوق تثبت عليه مسطرة مقسمة طولها 60 سم من الوضع العمودي على الصندوق في منتصفها ويجب أن يكون 30 سم الى الأعلى فوق الصندوق ويكون 30 سم أسفل سطح الصندوق ، يقف المختبر على الصندوق الخشبي متقارب القدمين والمسطرة بينهما ، ثم ينثني جذعه أماما . الى أسفل للوصول بأصبعه الى أسفل المسطرة والثبات بالوضع لمدة ثانيتين دون ثني الركبتين وتحسب القراءة بالسنتيمتر ، أما السالب أو الموجب ، وذلك عن مستوى سطح المقعد فإذا لم تصل أطراف الأصابع مستوى سطح المقعد كانت القراءة بالسالب، وإذا تخطت مستوى السطح إلى أسفل المقعد كانت القراءة بالموجب.

التسجيل : تعطى لكل مختبر محاولتان وتسجل المسافة التي حققها في المحاولتين وتحسب المسافة الأكبر

له.(حسانين ،1987، ص327)

2-4-2 اختبار قوة عضلات الجذع باستخدام جهاز الداينوميتر

الغرض منه : قياس قوة عضلات الجذع .

الأدوات اللازمة : جهاز الداينوميتر لقياس قوة عضلات الظهر والرجلين.

وصف الأداء : يقف المختبر على قاعدة الجهاز يكون منحنيًا للأمام قدر الإمكان مع بقاء الرجلين ممدودتين بصورة مستقيمة ، ثم يقوم المختبر بالمحافظة على بروز صدره الى الأمام ، ثم يمسك المقبض من نهايته كليهما ويحاول سحبه للأعلى إلى جهة لوح الكتف.

التسجيل : تسجيل قراءة الجهاز بالكيلوغرام .(حسانين،1996، ص275)

2-4-3 اختبار التوازن الثابت (وقوف اللقلق)

هدف الاختبار: قياس التوازن الثابت .

الأدوات المستخدمة: ساعة توقيت .

طريقة الأداء: من وضع الوقوف العادي ترفع اللاعبة رجلها وتضع باطن قدمها على الركبة من الجهة الداخلية وتضع كلتا اليدين على الخصر ، وعندما تعطي المدربة إشارة البدء ترفع اللاعبة عقب القدم التي تقف عليها لكي تتركز على مشط القدم وفي الوقت نفسه تبدأ ساعة التوقيت بالعمل ، وتبقى اللاعبة بدون حراك.

التسجيل: تعطى للاعبة ثلاث محاولات ويسجل الزمن الأفضل.(ياسين وطه،1986،ص195)

2-5 التجربة الاستطلاعية

ومن اجل الوقوف السليم على تنفيذ مفردات الاختبارات التي تؤدي إلى الحصول على نتائج صحيحة ودقيقة وفقا للطرق العلمية المتبعة ، في هذا البحث وبعد تحديد عينة البحث أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية يوم الثلاثاء بتاريخ 2021 /1/5 على عينة مكونة من (3) نساء بعد الولادة (2) أسبوع و بحسب ما تقرره الطبية المختصة.

وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية هو :

- ✓ معرفة الصعوبات والمشاكل التي تواجه الباحث.
- ✓ معرفة صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة.
- ✓ التأكد من مدى ملائمة الاختبارات المستخدمة في البحث.
- ✓ معرفة الوقت الذي تستغرقه الاختبارات.

2-6 الاختبارات القبلية

إن الاختبار (هو وسيلة التقويم والقياس والتشخيص والتوجيه في المناهج والبرامج والخطط المختلفة لجميع المستويات والمراحل العمرية فهو يشير بوضوح إلى مدى التقدم والنجاح في تحقيق الأهداف الموضوعية) (عاصي، 2000، ص267) ، قام الباحث بإجراء الاختبارات القبلية (قبل المنهج البدني) تم إجراء الاختبارات القبلية على عينة البحث يوم الثلاثاء بتاريخ 2021 / 1/12 في مركز (جم أفنان للرشاقة- الكوت) الطبي للعناية بالنساء الحوامل في محافظة واسط ، وشمل على القياسات والاختبارات التي حددها الخبراء بالاستعانة بالفريق المساعد، وأتبع الباحث الطرائق العلمية السليمة في إجراء الاختبارات، وعزل كل المثيرات التي من شأنها ان تؤثر في النتائج.

2-7 التجربة الرئيسية (تمارين التأهيلي) :

قام الباحث بأعداد منهج لإعادة التأهيل وشمل على (تمارين تقوية عضلات الجذع والجسم ، المشي ، تمارين المرونة ، تمارين التوازن ، تمارين التنفس وتمارين الاسترخاء) عن طريق اختيار التمارين التي تستند على احداث المصادر والمراجع العلمية وشبكة الانترنت التي تم عرضها على مجموعة من الخبراء في مجال التدريب والفلسفة واللياقة البدنية والمجال الطبي والأمراض النسائية مع مراعاة الظروف الصحية لعينة البحث مبدأ التدرج في زيادة الشدة وسيكون منهج إعادة التأهيل البدني على وفق الآتي :

1. كانت مدة منهج إعادة التأهيل البدني (3) أشهر من (16/1/2020 لغاية 7/4/2021) ، بواقع (12 أسبوع) ، ثلاث وحدات تدريبية لكل أسبوع.
2. تضمن المنهج البدني تمارين تقوية عضلات الجذع والجسم ، المشي ، تمارين المرونة والرشاقة والتوازن الثابت والمتحرك ، تمارين التنفس .. الخ.

3. الأداء البدني كان بسيط إلى متوسط الصعوبة.

4. الحجم سيكون عدد التكرارات لكل تمرين وزيادتها مع كل أسبوع .

5. عدد وحدات منهج التأهيل البدني بلغت (36) وحدة.

6. زمن الوحدة التأهيلية يتراوح ما بين (30-35) دقيقة.

2 - 8 الاختبارات البعدية

بعد الانتهاء من تنفيذ جميع المنهج المعد على عينة البحث ستقوم الباحثة بأجراء الاختبار البعدي في يوم السبت المصادف (10 / 4 / 2021) مراعيأ في ذلك ظروف الاختبار القبلي نفسها على مختبر إذ حرص الباحث على تهيئة الظروف نفسها للاختبار من ناحية الزمان والمكان وفريق العمل المساعد نفسه (في الاختبارين القبلي و البعدي) والأدوات والأجهزة من أجل تثبيت المتغيرات قدر الإمكان .

2-9 الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (SPSS) الإصدار (V₂₂) ، وتم حساب كل من قيم :

- الوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- اختبار (T-test) للعينات المترابطة .

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

3-1 عرض نتائج الاختبار (القبلي والبعدي) لاختبارات القدرات البدنية للمجموعة البحث

جدول (1) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والدلالة للاختبارات البدنية للمجموعة البحث القبلي والبعدي

المعالجات	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي		ف	ف هـ	قيمة T المحسوبة	Sig	الدلالة	وحدة القياس	المتغيرات
		± ع	س-							
ثني الجذع أسفل	5.6	1.41	9.15	3.55	0.54	13.808	0.00	معنوي	درجة	
قوة عضلات الجذع	24.	14.4	27.2	2.5	0.23	4.129	0.01	معنوي	كغم	
التوازن الثابت	2.2	0.59	3.25	0.98	0.12	4.560	0.01	معنوي	ثانية	

معنوية عندما تكون $(Sig) > (0.05)$ ، درجة الحرية (ن - 1) = 8 - 1 = 7 ، مستوى الدلالة (0.05)

3-2 مناقشة النتائج

يتبين من عرض الجداول (1) وتحليلها الدلالة الإحصائية لاختبارات البدنية بأنها كانت دالة جميعها فيما بين الاختبارين القبلي والبعدي لدى عينة البحث ، ويعزو الباحث ظهور هذه النتائج هو المستوى الذي كانت عليها العينة سواء في الالتزام أو الأداء أثناء التدريب مما حقق لديهم هذا التغيرات على المستوى للنتائج إذ عملت تمارين البدنية على زيادة كفاء العمل المبذول من قبل أفراد عينة البحث وتحسن كفاءة الواجب المستهدف في إجراء التعديل عليه وهي أكثر المناطق تضرر عند المرأة الحامل وما تتركه آثار الحمل عليها وهي منطقة الجذع وتشمل عضلات البطن والعضلات الرئيسية له، وعلى ذلك فإن مجموعة البحث من الذوات ألتن لديهم اختلافات جوهرية في التركيب يمكنهم من تنفيذ الأداء الحركي نفسه ولكن باختلاف بكمية الحركة. فضلاً عن ذلك فإن (محمد وردة، وعلي ألبيك، ومحمد علاوي) يرون بان هناك علاقة واضحة بين

التكوين الجسماني والوزن والمحيطات وإنها المفتاح للوصول للمستوى المطلوب (سلامة، 1997، ص62). إذ انه تصقل وتطور استرشاداً بالمواصفات الميروفولوجية وبالارتباط ضمناً مع التدريب ولاسيما ذو الطبيعة الاستمرارية، " هي مجموعته من الأوضاع والحركات البدنية التي تهدف الى تشكيل الجسم و بناءه وتنمية مختلف قدراته الحركية للوصول بالفرد الى اعلى مستوى ممكن من الأداء الرياضي والوظيفي في مجالات الحياة المختلفة معتمده على الأسس التربوية والعلمية لفن الحركة" (حسانين، 1987، ص6)، ويرى الباحث بان هذه المتغيرات تعد إحدى الدلالات العلمية في المجالات الرياضية إذ يمكن عن طريقها تحديد صلاحية الفرد لنوع النشاط الرياضي فضلاً عن أنها تحدد مدى إمكانية وصوله الى الأشكال المثالية من شكل الجسم، ان عملية التكرار بمجاميع معينة في شكل التمرين لمنطقة الجذع يؤدي الى اتخاذ الفرد وضعاً معيناً والثبات فيه مدة ثواني وقد تصل إلى بعض الدقائق ومن ثم العودة إلى الوضع الابتدائي عن طريق حركة بطيئة وبتكرارات من (5-10) مرات سيؤدي إلى عمل مجاميع عضلية معينة ومدة طويلة تؤدي إلى زيادة في القوة العضلية بشكل عام (خريبط، 1989، ص15). ويؤكد الباحث ان تمارينات البدنية كانت فعالة جدا في تطور ملحوظ بالقوة أولاً لتكن القاعدة الأساسية في بناء باقي القدرات للعضلات المستهدفة بالعمل المنظم مع الاستقرار في الأداء ويعزز هذا الرأي (القوة ترتبط بالأداء المهاري فكلما ارتفعت درجة الأداء المهاري ارتفعت التوافق بين الألياف والعضلات وتحسن مستوى التوزيع الديناميكي للأداء) (عبد الفتاح، 1997، ص133) ويعزو الباحث سبب هذه الفروق إلى مفردات المنهج البدني الذي طبق على العينة في تطوير قوة عضلات الجذع إذ ان "القوة العضلية تعد الأساس لاكتساب الصفات البدنية الأخرى" (الحسانين، 2008، ص12)، إذ ان "زيادة قوة العضلات تساعد على تحمل الأعباء المسلطة على العضلة" (عبد الحميد و حسانين، 1997، ص174)، كما ان تمارينات قوة عضلات الظهر ساهمت في "تحسين التوافق بين العضلات العاملة والمقابلة مما يؤدي إلى انخفاض تأثير العضلات المقابلة او التخلص منها نهائياً" (عبد البصير، 1999، ص82) ويعزو الباحث ذلك الى استخدام التمارينات البدنية، وكذلك إلى أهمية المرونة وخاصة مرونة العمود الفقري وعضلات الجذع وتكون ضرورة المرونة تكمن في مفاصل الورك والعمود الفقري، فالمشكلة لا تكمن في استخدام القوة أو السرعة بل يتعلق بمد الجذع والفخذ بصورة قريبة (الحيالي، 2001، ص89)، وان التطور الايجابي بما تحويه التمارينات البدنية من مديات واسعة لاستخدام وسائل وأدوات واستخدام الجيد لعدد التكرارات في الوحدة التدريبية والتزام أفراد العينة في تطبيق مفردات العمل المستهدف انعكس ثراه في تطوير المرونة وهي قاعدة وركيزة مهمة من اجل رفع كفاءة عمل المرأة بعد الولادة وتحسين شكل منطقة الجذع (تطور المرونة يتأثر بنوع التمارين والنشاط الحركي) (سلامة، 1990، ص180) إذ "ان التطور الحاصل في متغير المرونة ممكن ان يكون احد الأسباب

التي أدى الى تطور متغير القوة إذ تشير الكثير من البحوث الى أن الألياف العضلية التي لها خاصية الامتطاط الأكثر وأن العضلة المتمددة تستطيع الانقباض بقوة وسرعة" (كاظم ، 2013، ص107)، إذ وجد ان هذه الصفة يمكن اكتسابها بالمران والتدريب. (خريبط و تركي ، 2002 ، ص390)

4- الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات : في ضوء ما تقدم من عرض النتائج، وتحليلها، ومناقشتها استنتج الباحث ما يأتي:

1. أثرت تمارين المنهج البدني بتحسن جيد و ايجابي في تغير ملموس في القدرات البدنية لعينة البحث.
2. أثرت تمارين المنهج البدني بتحسن جيد و ايجابي في تغير ملموس في شكل الجسم الخارجي لعينة البحث.

4-2 التوصيات: في ضوء الاستنتاجات التي توصلت إليها الباحث ، توصي بما يأتي:

1. ضرورة الاهتمام في المنهج البدني للنساء الحوامل بعد الولادة وجعلها من أولويات المختصين بالتوجيه الفعلي للمرأة وحتى في المنازل .
2. ضرورة الاهتمام في المنهج البدني لأنه فعال بنسبة عالية من التمارين فقط للنساء الحوامل بعد الولادة وجعلها من أولويات المختصين بالتوجيه الفعلي للمرأة وحتى في المنازل او مراكز التأهيل.

المصادر

- 1- إبراهيم احمد سلامة: الاختبارات والقياس في التربية الرياضية ، القاهرة ،دار المعارف, 1990
- 2- أبو العلا عبد الفتاح: التدريب الرياضي والأسس الفسيولوجية, ط1, القاهرة، دار الفكر العربي, 1997
- 3- بهاء الدين إبراهيم محمد سلامة : علاقة بعض المتغيرات المورفولوجية والبدنية والنمط الجسمي بالإصابات الرياضية الشائعة لدى طلاب التربية الرياضية، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، القاهرة، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، المجلد الاول، 1997

- 4- ريتشارد هيتلمان: اليوغا من اجل الصحة، ترجمة : معين خويص، ط1 ، دمشق، دار علاء الدين للنشر، 1999
- 5- ريسان خريبط : موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية. ج1، العراق ، مطبعة جامعة البصرة ، 1989.
- 6- ريسان خريبط مجيد، علي تركي مصلح: نظريات تدريب القوة، بغداد، مطبعة جامعة بغداد، 2002
- 7- عادل عبد البصير: التربية الرياضية والتكامل بين النظرية والتطبيقية، ط1 ، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999
- 8- عبد الرزاق كاظم، شهاب احمد كاظم: تأثير برنامج تدريبي للقوة العضلية الخاصة في تطوير مستوى الأداء المهاري للطلوع الامامي والخلفي بالارتكاز الزاوي على جهاز الحلق، المؤتمر العلمي الدولي الاول، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2013
- 9- عصام الحسنات: علم الصحة والرياضة، عمان، دار سماحة للنشر والتوزيع، 2008
- 10- كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسنين : اللياقة البدنية ومكوناتها ، الأسس النظرية ، الأداء البدني ، طرق القياس ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997
- 11- ماهر احمد عاصي ، تأثير مناهج اللياقة البدنية من اجل الصحة في بعض القدرات الجسمية والوظيفية والبدنية ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2000.
- 12- محمد صبحي حسنين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية . ج1 ، القاهرة : دار الفكر العربي ، 1987
- 13- محمد صبحي حسنين : القياس والتقويم في التربية الرياضية ، ج2 ، ط3 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1996
- 14- معن عبد الكريم جاسم الحيالي : اثر استخدام تدريبات السرعة بالمساعدة والمقاومة على بعض الصفات البدنية والانجاز في عدو 100 م ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، 2001

15- وديع ياسين ومحمد علي، ياسين طه: الأعداد البدني للنساء ، دار الكتب للطباعة والنشر،

جامعة الموصل، العراق، 1986

ملحق (1) نموذج الوحدات البدنية

ت	رقم التمرين	زمن التمرين	الشدة	التكرار	الراحة بين التكرارات	المجموع	الراحة بين المجموع
1	وضع الوقوف حني الجذع للأمام ولمس القدمين والبقاء بالوضع 30ثا	10 ثا	50%	10	40 ثا	2	90ثا
2	من وضع ارتكاز الرجلين على الكرة السويسرية الارتكاز على الكرة السويسرية والثبات لمدة 30ثا	10ثا	50%	10	40 ثا	2	90ثا
3	من وضع استناد الامامي على المرفقين مع الحفاظ على استقامة الرجلين مع الكتفين بمستوى واحد ، والظهر مستقيم ، الثبات على الوضع 30ثا	10ثا	50%	10	40 ثا	2	90ثا
4	(التقوس الخلفي) تمرين الجسر رفع الأرداف للأعلى بالاعتماد على عضلات الجذع وعمل التقوس الظهرى والثبات 30ثا	10ثا	50%	10	40 ثا	2	90ثا
5	(الاستناد المائل على الذراع، ثني الركبة) مد الرجلين مع سحب الذراع عاليا جانبا وبتكرار	10 ثا	50%	10	40 ثا	2	90ثا

فعالية برنامج (FIFA 2011+) في الوقاية من اصابات الجزء السفلي للاعبي خماسي كرة القدم الهواة
في محافظة واسط

م.د. بشار بنوان حسن / جامعة واسط / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

basharhasan@uowasit.edu.iq

ملخص البحث

كرة القدم هي واحدة من أكثر الرياضات التي تمارس على نطاق واسع لأنها الرياضة الأكثر شعبية على مستوى العالم. ومع ذلك ، ازداد عدد لاعبي كرة القدم المعرضين لخطر إصابة الطرف السفلي.

يهدف البحث الى التعرف على تأثير برنامج (FIFA 2011+) في تقليل اصابات الجزء السفلي (الكاحل، الركبة ، العضلات الرباعية، العضلات الضامة، عضلة السمانة) على لاعبي خماسي كرة القدم الهواة في محافظة واسط . واستخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعة التجريبية الواحدة باستخدام القياس القبلي والبعدي، وتكونت عينة البحث من 85 لاعب خماسي كرة القدم من الهواة، واستنتج الباحث من دراسته أن برنامج FIFA 11+ فعال في الحد من الإصابات الرياضية في الجزء السفلي لدى لاعبي خماسي كرة القدم الهواة. وقد اوصى الباحث بالعمل على تبني حملة على مستوى البلد تنفذ برنامج الوقاية من الإصابات FIFA 2011+ بين لاعبي كرة القدم الذكور من قبل الاتحاد العراقي لكرة القدم ولكافة الفئات لما له من فوائد كبيرة في الحد من وقوع الاصابات الرياضية في الجزء السفلي.

The effectiveness of the (FIFA 2011+) program in preventing injuries to the lower part of the amateur pentathlon players in Wasit Governorate

Abstract

Background: Football is one of the most widely played sports in the world. However, Football players have an increased risk of lower limb injury. The aim of

the research: Identify the effect of the (FIFA 2011+) program in reducing injuries to the lower part (ankle, knee, quadriceps, groins muscles, and calf muscle) on the amateur pentathlon players in Wasit Governorate. The researcher used the experimental method with one experimental group using the pre-test and post-test measurements, and the research sample consisted of 85 fustal football players. The researcher concluded from his study that the FIFA 11+ program is effective in reducing sports injuries to the lower part of the amateur pentathlon players. The Researcher Recommendation A country-wide campaign and implementation of the FIFA 11+ injury prevention program among male youth football players may be pursued by youth football administrators and federations local in order to help minimize the risk of injury among players.

المقدمة واهمية البحث:

كرة القدم هي الرياضة الأكثر شعبية في جميع أنحاء العالم ، مع ما يقرب من 400 مليون لاعب في 208 دولة ، وتدر ما يقرب من 1 تريليون دولار أمريكي سنويًا . (Dvorak J, 2004)

هناك 265 مليون لاعب كرة قدم مسجل من الذكور والإناث في جميع أنحاء العالم ، موزعين على قارات العالم بالنسب التالية 33% قارة اسيا، 23% قارة اوروبا، 17% قارة افريقيا ، علاوة على ذلك ، 56.3% من جميع اللاعبين المسجلين هم من الشباب الذين تبلغ أعمارهم 18 عامًا وما دون على مستوى العالم . (FIFA, 2006)

تتطلب كرة القدم الاحتكاك الجسدي والقدرة على اللعب بمستويات عالية من الشدة. لذلك ، فإن كرة القدم تتطوي على مخاطر كبيرة للإصابة لكل من اللاعبين المحترفين والهواة ، كما هو الحال في معظم الرياضات الأخرى ، بغض النظر عن العمر. فضلاً عن التسبب بخسائر مالية كبيرة لبطولات كرة القدم المحترفة ، تؤدي الإصابات إلى انسحاب اللاعبين وانخفاض أداء الفريق على مستوى المحترفين والهواة .

تشير الدراسات الحديثة إلى أن الإصابات تحدث بشكل رئيسي خلال أول وآخر 15 دقيقة من المباراة ، مما يبرز أهمية الإحماء المناسب والتأثير المحتمل للإرهاق على اللاعبين . (Ekstrand J, Hägglund M, Waldén M., 2011)

إذ كشفت دراسة مرجعية حديثة أن معدل الإصابة أثناء مباريات كرة القدم يميل للزيادة مع تقدم العمر في جميع الفئات العمرية ، بمتوسط حدوث 15 إلى 20 إصابة لكل 1000 ساعة من اللعب بين اللاعبين الأكبر من 15 عامًا (Rahnama N, et al., 2002). تقع معظم الإصابات (60% - 90%) في الأطراف السفلية ، خاصة عند الكاحل والركبة والفخذ. (Hägglund M, et al., 2005)

أجرى مجويسكي وآخرون دراسة عن الإصابات الرياضية على مدى 10 سنوات ، وسجلت 19530 إصابة رياضية في 17397 مريضاً. استأثرت كرة القدم بأكثر عدد من الإصابات ؛ 37% من جميع الإصابات المبلغ عنها حوالي (7.769) إصابة معظمها كانت مرتبطة بالركبة مما تشكل نسبة 39.8% . وهكذا ، في حين أن هناك العديد من أمراض القلب والأوعية الدموية ، الفوائد الأيضية والعضلية الهيكلية المرتبطة بالمشاركة في كرة القدم ، من المهم أن تدرك أنه مصحوب أيضاً بخطر كبير من إصابات العضلات والأربطة. (Majewski et al, 2008)

لذا فقد أصبح جلياً أن كرة القدم من أكثر الفعاليات التي تتسبب بحدوث الإصابة ، ولذلك العديد من الدراسات قد اكدت على أن الوقاية من الإصابات يجب أن تكون دائماً أولوية ، بل إنها أكثر أهمية من بروتوكولات العلاج ، ومن المعروف أن فرق الهواة أو كما يطلق عليه الفرق الشعبية في العراق تواجه تحديات ضخمة بسبب انخفاض التمويل وضعف الدعم الطبي خاصة في كرة القدم للشباب وعلى مستوى القاعدة الشعبية إذ أن اللاعبين نادراً ما يحصلون على التغطية الطبية الكافية بالإضافة إلى أن مدربهم على الاغلب لم يحضروا دورات علمية متخصصة ترفع من وعيهم الطبي كما هو الحال في البلدان المتطورة.

لا يمكن المبالغة إذا أكدنا على أهمية الوقاية من الإصابات لدى لاعبي كرة القدم الشباب ، ومن الضروري للغاية تنفيذ برامج الوقاية من الإصابات في هذه الفئة السكانية الضعيفة للغاية من الشباب المحرومين.

ان العدد الكبير من الناس الذين يلعبون كرة القدم على مستوى الهواة والأثر الضار للإصابات الرياضية على المستوى الشخصي و على المستوى المجتمعي ، لذلك يمكن اعتبار برنامج FIFA 11+ أداة أساسية لتقليل المخاطر من المشاركة في رياضة ذات فوائد صحية كبيرة. (Bizzini M,2015)

لذا يعد برنامج (FIFA 2011+) من بين اهم البرامج التي تساعد في الحد من الاصابات، وهو برنامج التدريب على الوقاية من الإصابات التي تم تطويرها بالتعاون مع خبراء وطنيين ودوليين تحت قيادة مركز الفيفا للطب والبحوث (F-MARC) ، لتقليل حدوث إصابات كرة القدم .

ان برنامج FIFA +11"عبارة عن برنامج إحماء منظم قائم على التمرين يهدف إلى تقليل الإصابات بين لاعبي كرة القدم من الذكور والإناث الذين تتراوح أعمارهم بين 14 عامًا وما فوق.

(Soligard et al. 2008)

وبسبب مستوى الاصابات المتزايد للاعبين خماسي كرة القدم الهواة في محافظة واسط ارتأى الباحث تطبيق برنامج FIFA 2011+ على بعض الفرق الشعبية للمساهمة في الحد من هذه الاصابات ومساعدة الرياضيين على الممارسة الامنة بدون التعرض للإصابة .

مشكلة البحث:

لاحظ الباحث من خلال عمله المستمر مع مختلف الفرق الرياضية وخبرته الطويلة في مجال الاصابات الرياضية والتأهيل البدني وجود اصابات لدى لاعبي خماسي كرة القدم في محافظة واسط وبشكل مقلق بسبب عدم وجود الثقافة الرياضية العامة المرتبطة بالوقاية من الاصابات لديهم او لدى مدربيهم، مما انعكس على ازدياد هذه الحالات بشكل مضطرب ، مما ينبئ بكارثة كبيرة تهدم القاعدة الجماهيرية للعبة وتبعد المواهب الطموحة من الاستمرار في اللعب والتطور. كل هذا دفع الباحث الى تطبيق برنامج (FIFA 2011+) على مجموعة من اللاعبين للحد من اصابات الجزء السفلي للاعبين خماسي كرة القدم الهواة.

اهداف البحث:

- يهدف البحث الى تطبيق برنامج FIFA 2011+ على لاعبي خماسي كرة القدم الهواة للوقاية من الاصابات الرياضية في الجزء السفلي من الجسم.

- التعرف على تأثير برنامج (FIFA 2011+) في تقليل اصابات الجزء السفلي (الكاحل، الركبة، العضلات الرباعية، العضلات الضامة، عضلة السمانة) على لاعبي خماسي كرة القدم الهواة في محافظة واسط .

فرض البحث:

- تقييم فاعلية برنامج (FIFA 11+) في الحد من اصابات الجزء السفلي (الكاحل، الركبة، العضلات الرباعية) على لاعبي خماسي كرة القدم الهواة في محافظة واسط.

مجالات البحث:

المجال البشري: لاعبو خماسي كرة القدم الهواة في محافظة واسط.

المجال الزمني: تم اجراء الدراسة للفترة من 2021/1/1 الى 2021/8/1

المجال المكاني: ملاعب التارتان لخماسي كرة القدم في محافظة واسط.

منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

منهج البحث: قام الباحث باستخدام المنهج التجريبي بصورته التطبيقية وذلك لملائمته لطبيعة وأهداف الدراسة كما قام الباحث بعمل استمارة جمع البيانات وتقنيها.

مجتمع البحث: تكون مجتمع البحث من لاعبي خماسي الكرة في محافظة واسط.

عينة البحث: تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وتكونت من 8 فرق شعبية بخماسي الكرة تنشط في مدينة الكوت بعدد كلي 85 لاعب تتراوح اعمارهم بين 16-22 سنة، باستخدام المجموعة التجريبية الواحدة ذات القياس القبلي والبعدي .

جدول (1) توصيف عينة البحث (ن=85)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
العمر	سنة	19.158	1.565	-2.597
الطول	سم	172.053	6.460	-2.859
الوزن	كغم	63.842	5.752	-2.988
العمر التدريبي	شهر	23.789	-3.388	-1.044

الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث:

- المصادر والمراجع الاجنبية وشبكة المعلومات الدولية الانترنت.
- استمارة استبيان.
- الملاحظة والتجريب.
- برنامج +2011 FIFA .
- استمارة خاصة لتسجيل بيانات المصاب.
- جهاز لقياس الطول
- جهاز لقياس الوزن.

تطبيق برنامج +2011 FIFA على عينة البحث:

تم تطبيق برنامج +2011 FIFA على المجموعة التجريبية المختارة المكونة من 85 لاعب ينشطون في الفرق الشعبية لخماسي الكرة .

وقد تكون برنامج +2011 FIFA من ثلاث مراحل :

المرحلة الاولى هي تمارين الجري لمدة 8 دقائق بسرعة بطيئة، و تحتوي هذه المرحلة على تمارين التمدد والاطالة وحركات التوقف ، وتغيير الاتجاه ، وتقنيات الهبوط المناسبة.

المرحلة الثانية هي تدريبات القوة ، تمارين plyometric، و تمارين التوازن مع مدة إجمالية قدرها 10 دقائق، لكل منها ثلاثة مستويات من الصعوبة المتزايدة. يركز هذا المكون على القوة الأساسية ، والتحكم بالتوازن ، والاستقبال الحسي العميق.

المرحلة الأخيرة هو الجري مرة اخرى. لكن الفرق مع المرحلة الأولى هو أنه لا يستمر سوى دقيقتين ويحتوي على تمارين الجري عالية السرعة جنباً الى جنب مع حركات كرة القدم كالاتفاف والقطع.

يعد برنامج الوقاية من الإصابات +2011 FIFA طريقة مفيدة لتدريب عضلات معينة على تثبيت المفاصل وتدريب توازنك لجعلك أقل عرضة لفقدان التوازن والسقوط.

لا يتطلب البرنامج أي معدات تقنية غير الكرة وبعض الادوات البسيطة، ويمكن اداء البرنامج ككل في غضون 15-20 دقيقة.

جدول (2) يبين الاطار العام لبرنامج الفيفا المطبق على المجموعة التجريبية

المحتوى	الفترة الزمنية
1- الزمن الكلي لتطبيق البرنامج ككل	8 شهور (1000 ساعة)
2- عدد الوحدات الاسبوعية	وحدتان تدريبيتان
3- عدد الوحدات الكلية	64 وحدة تدريبية
4- زمن الوحدة التدريبية الواحدة	20 دقيقة

الدراسة الأساسية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الأساسية وذلك بتطبيق برنامج +2011 FIFA على عينة البحث للفترة من 2021/1/1 الى 2021/8/1 وذلك في ملاعب التارتان التابعة لفرق المشاركة في الدراسة .

المعالجات الإحصائية

في ضوء هدف البحث وفروضه وحجم العينة أستخدم الباحث الطرق الإحصائية التالية:-

المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - معامل الالتواء - النسبة المئوية، نسبة التطور .

عرض النتائج:

جدول (3) يبين عدد اللاعبين المصابين قبل تطبيق البرنامج وبعد تطبيقه والنسب المئوية ونسبة التطور ن = 85

موقع الإصابة	عدد اللاعبين المصابين قبل التجربة	النسبة المئوية	عدد اللاعبين المصابين بعد التجربة	النسبة المئوية	نسبة التطور
اصابة مفصل الكاحل	62	72.94	35	41.18	33.23
اصابة مفصل الركبة	64	75.29	40	47.06	38.4
اصابة العضلات الرباعية	44	51.76	27	30.59	25.37
اصابة العضلات الضامة	42	49.41	26	28.24	24.38
اصابة عضلة السمانة	32	37.64	22	24.71	28.54

تشير نتائج جدول رقم (3) الى ان نسبة اللاعبين المصابين قد انخفضت بدرجة كبيرة وكانت نسبة التطور في اصابة مفصل الكاحل قد وصلت الى 33.23، وفي اصابة مفصل الركبة 38.4، وفي اصابة العضلات الرباعية 25.37، وفي اصابة العضلات الضامة 24.38، وفي اصابة عضلة السمانة 28.54.

مناقشة النتائج:

عند الاطلاع على جدول (3) سيتبين لنا ان هناك انخفاض ملحوظ في معدلات اصابات الجزء السفلي من الجسم للاعبي خماسي كرة القدم الهواة وهذا عائد الى التأثيرات الفعالة لبرنامج FIFA 11+ الذي كان له الدور المباشر في التقليل من تلك الاصابات .

وهذه النتائج التي توصل اليها الباحث تتفق مع ما توصل اليه ستيفان في دراسته التي بينت ان تطبيق برنامج FIFA 11+ كان له الاثر الكبير في خفض المعدل الاجمالي للإصابات لدى لاعبي كرة القدم الشباب بنسبة 41% ولدى الاناث بنسبة 48% . (Steffen et al. 2013)

كما ان هذه الدراسة قابلة للمقارنة مع دراسة سوليگارد والتي اجراها على عينة من لاعبات كرة القدم الشابات وتبين فيها ان تطبيق برنامج FIFA 11+ قد ساهم في تقليل مخاطر الإصابة بنسبة 32%. حيث تبين للباحث ان برامج التمارين الرياضية لها تأثيرات جسدية أكبر وخاصة في اللاعبين الأصغر سنًا ، لأنهم لم يؤسسوا بعد أنماط حركتهم الأساسية. (Soligard et al. 2008)

لقد ثبت عند دانيشجو واخرون ان برنامج FIFA2011+ وسيلة فعالة لتحقيق الاستعداد الفسيولوجي الامثل لممارسة الرياضة لان البرنامج يزيد من تنشيط العضلات وخاصة في الجزء السفلي من الجسم فقد وجد ان قوة الركبة زادت لدى لاعبي كرة القدم الذكور، فقد قام بتقييم عضلات الفخذ الرباعية وقوة أوتار الركبة بعد 24 جلسة من استخدام برنامج FIFA 11+ في لاعبي كرة القدم تحت 21 عامًا (العدد = 36) ؛ زاد عزم القوة للعضلات رباعية الرؤوس متحدة المركز بنسبة 27.7% عند 300 درجة / ثانية في الساق المهيمنة ، وزاد عزم قوة أوتار الركبة بنسبة 22% ، و 21.4% ، و 22.1% عند 60 ، و 180 ، و 300 درجة / ثانية ، على التوالي ، في الساق المهيمنة وبنسبة 22.3% و 15.7% عند 60 و 180 درجة / ثانية على التوالي ، في الساق غير السائدة مقارنة بمجموعة التحكم.

تشير النتائج الواردة في الدراسات المذكورة أعلاه إلى أن الاستخدام المتسق لبرنامج FIFA 11+ ، قد يمنح فائدة وقائية لرياضيي كرة القدم من خلال تحقيق حالة مثالية من الاستعداد الفسيولوجي لمنافسة كرة القدم وفعالية بيوميكانيكية كافية تساهم في التقليل من الإصابات.

وبذلك فقد توصل الباحث الى التحقق من صحة فرضيته وتبيان فاعلية برنامج (FIFA 11+) في الحد من اصابات الجزء السفلي (الكاحل، الركبة، العضلات الرباعية، العضلات الضامة، عضلة السمانة) على لاعبي خماسي كرة القدم الهواة في محافظة واسط.

الاستنتاجات والتوصيات:

من خلال النتائج التي توصل اليها الباحث استنتج الاتي:

- أثبتت هذه الدراسة أن برنامج FIFA 11+ فعال في الحد من الإصابات الرياضية في الجزء السفلي لدى لاعبي خماسي كرة القدم الهواة.

التوصيات:

يوصي الباحث بما يأتي:

- تطبيق برنامج الوقاية من الإصابات FIFA 2011+ على كافة الفئات العمرية للاعبين خماسي كرة القدم الهواة والمحترفين.

- العمل على تبني حملة على مستوى البلد تنفذ برنامج الوقاية من الإصابات FIFA 2011+ بين لاعبي كرة القدم الذكور من قبل الاتحاد العراقي لكرة القدم ولكافة الفئات لما له من فوائد كبيرة في الحد من وقوع الإصابات الرياضية في الجزء السفلي.

- توجيه المدربين الى أهمية البرامج الوقائية والاهتمام بتدريبات تقوية عضلات الرجلين وذلك للحد من الإصابات التي قد تحدث للاعبين خماسي كرة القدم .

References:

- 1- Dvorak J, Junge A, Graf-Baumann T, Peterson L. Football is the most popular sport worldwide. *Am J Sports Med.* 2004 Feb;32(1 Suppl):3S–4S
- 2- FIFA. (2006) Big Count. FIFA communications division, information services. Available from
URL: http://www.fifa.com/mm/document/fifafacts/bcoffsurv/bigcount.statspackage_7024.pdf
- 3- Ekstrand J, Hägglund M, Waldén M. Injury incidence and injury patterns in professional football: the UEFA injury study. *Br J Sports Med.* 2011 Jun;45(7):553–8.
- 4- Rahnema N, Reilly T, Lees A. Injury risk associated with playing actions during competitive soccer. *Br J Sports Med.* 2002 Oct;36(5):354–9.
- 5- . Hägglund M, Waldén M, Bahr R, Ekstrand J. Methods for epidemiological study of injuries to professional football players: developing the UEFA model. *Br J Sports Med.* 2005 Jun;39(6):340–6.
- 6- . Majewski, M.; Susanne, H.; Klaus, S. Epidemiology of athletic knee injuries: A 10-year study. *Knee* 2006, 13, 184–188.
- 7- Bizzini M, Dvorak J. FIFA 11+: an effective programme to prevent football injuries in various player groups worldwide-a narrative review. *Br J Sports Med.* 2015 May;49(9):577–9
- 8- Soligard T., Myklebust G., Steffen K., Holme I., Silvers H., Bizzini M., Junge A., Dvorak J., Bahr R., Andersen T.E. (2008) Comprehensive warm-up programme to prevent injuries in young female footballers: cluster randomised controlled trial. *British Medical Journal* 337, 2469
- 9- Steffen, K., Emery, C.A., Romiti, M., Kang, J., Bizzini, M., Dvorak, J., Finch, C.F. and Meeuwisse, W.H. (2013) High adherence to a neuromuscular injury prevention programme (FIFA 11+) improves functional balance and reduces injury risk in Canadian youth female football players: a cluster randomised trial. *British Journal of Sports Medicine* **47(12)**, 794-802.
- 10- Daneshjoo A, Mokhtar AH, Rahnema N, Yusof A. The effects of injury prevention warm-up programmes on knee strength in male soccer players. *Biol Sport.* 2013; 30(4):281. [PubMed: 24795499]

أثر استخدام تدريبات الأثقال على القدرة العضلية وبعض المهارات لدى لاعبي كرة السلة الشباب

م.م. علي حسين سعيد / مديرة تربية كربلاء ali_hs2004@yahoo.com

م.م. مازن محمود شتيب / جامعة ابن سينا للعلوم الطبية والصيدلانية / كلية طب الاسنان

mazin.m@ibnsina.edu.iq

م.م. حيدر نفل رسن حسين / مديرة تربية واسط yy65ybtbjfmri@gmail.com

ملخص البحث

تكونت فكرة البحث في أعداد مناهج تدريب بالأثقال يطور القدرة العضلية لدى لاعبي كرة السلة الشباب ويؤثر بدوره على أداء المهاري ويستند البحث إلى مكونات حمل التدريب أيضاً في تخطيط المنهاج لتحقيق أهداف البرنامج التدريبي النموذجي، وقد هدف البحث إلى ما يأتي:

الكشف عن أثر التدريب بالأثقال في القدرة العضلية وبعض المهارات لدى لاعبي كرة السلة الشباب.

الكشف عن نسب التطور في اختبارات القدرة العضلية والاختبارات المهارية في المنهج التدريبي المعد.

وافترض البحث وجود فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في القدرة العضلية وبعض المهارات لدى لاعبي كرة السلة الشباب.

أجري البحث على عينة من لاعبي شباب نادي الجماهير بكرة السلة في محافظة كربلاء وكان عددهم (14) لاعباً وتم استخدام أسلوب تدريبات الأثقال وتم إجراء التجانس للمجموعة في متغيرات العمر والطول والكتلة وبعض الصفات البدنية والمهارية المعنوية بالدراسة.

خضعت المجموعة لاختبار قبلي ثم نفذ عليهم المنهاج التدريبي واستغرق تنفيذ المنهاج مدة تسعة

أسابيع لتطوير القدرة العضلية وبعض المهارات بواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً، وبذلك يكون عدد

الوحدات التدريبية للمجموعة (27) وحدة، ثم اجري بعد ذلك الاختبار البعدي ثم عولجت البيانات إحصائياً باستخدام (SPSS).

وتوصل البحث إلى أنّ المنهاج التدريبي باستخدام تدريبات الأثقال قد أدى إلى تطوير القدرة العضلية وبعض المهارات في كرة السلة، وأوصى البحث باستخدام أسلوب تدريبات الأثقال لتطوير القدرة العضلية وبعض المهارات لدى لاعبي كرة السلة الشباب.

The effect of using weight training on muscular ability and some skills of young basketball players

Abstract

The idea of research consisted in preparing a weight training curriculum that develops the muscular ability of young basketball players and in turn affects the performance of skills. The research is based on the components of the training load also in planning the curriculum to achieve the goals of the model training program. The research aims to the following:

- Detecting the effect of training with weights on muscular ability and some skills of young basketball players.
- Detection of development rates in muscular ability tests and skill tests in the prepared training curriculum.

The research assumed that there were significant differences between the tribal and remote measurements in favor of the dimensional measurement in muscular ability and some skills of young basketball players.

The research was conducted on a sample of youth basketball players in the Jamahiriya club in Karbala governorate, and their number was (14) players. The weight training method was used. The group was homogenized in the variables of age, height, mass, and some physical and skill traits involved in the study.

The group was subjected to a pre-test, and then the training curriculum was implemented on them. The implementation of the curriculum took nine weeks to

develop the muscular ability and some skills by three training units per week, thus the number of training units for the group was (27) units. Then the post test was conducted, and the data was statistically processed using (SPSS).

The research concluded that the training curriculum using weight training has developed muscular ability and some skills in basketball, and the research recommended using weight training method to develop muscular ability and some skills of young basketball players.

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

اهتمت الكثير من بلدان العالم المتفوقة في كرة السلة بتنمية اللياقة البدنية للاعبين إيماناً منها بأنها الأساس الذي يرتكز عليه إعداد وبناء اللاعبين وبنائهم على المستوى العالمي، إذ يظهر ذلك واضحاً في الدور الذي تؤديه الكفاءة البدنية في كرة السلة الحديثة، التي تتميز بالإيقاع السريع تحت ظروف اللعب المختلفة والتي تتطلب مقدرة عالية من اللاعبين على الاحتفاظ بفاعلية الأداء طوال زمن المباراة، فتقدم المستويات الرياضية في العقد الأخير من القرن العشرين جاء نتيجة "التخطيط السليم المبني على أسس علمية متطورة مع الارتقاء بأساليب التدريب وتطور الأدوات والأجهزة والملاعب والاهتمام بأعداد المدربين وتأهيلهم علمياً وعملياً، وقد واكب هذا التطور تقدم في خطط اللعب وفنونه في الألعاب الفردية والجماعية" (حسن و مرسال، 1996، ص 27).

في التدريب الرياضي الحديث يجب مراعاة حركة لاعب كرة السلة التي تتصف بالتغير المستمر لشدة أداء العمل وكذلك بالعمل العضلي ذي الشدة العالية والسرعة وعلى هذا فان الإعداد البدني يجب أن يبنى مع حساب صفة النشاط الحركي للاعبين، الذي يعد القاعدة المهمة عند تطوير الواجبات المهارية والخطوية، ولذلك يجب اختيار التمارين الخاصة بالإعداد البدني بحيث يكون محتواها وسرعتها متطابقين مع الحركة التي يؤديها اللاعب في الملعب وقت المباراة، وتعد القوة واحدة من العناصر الأساسية التي يعتمد عليها الإعداد البدني للاعب كرة السلة، لأنها تؤثر على تغير سرعة الحركة كما تؤثر في النشاط الحركي وهي مرتبطة بالمرونة والسرعة والمطاولة إذ إنّ التغلب على المقاومات الخارجية يكون عن طريق النقل

العضلي الذي يرتبط بالقدرة على إخراج أقصى قوة بأقصر وقت ممكن وهذا ما يسمى بالقدرة العضلية التي هي "مقدرة اللاعب على إظهار أقصى قوة بأسرع وقت ممكن" (الصفار، 1980، ص 80).

إن تدريب القوة باستخدام الأثقال أصبح هو الخطوة الأولى نحو ممارسة أية رياضة من الرياضات وقد ثبت أن تدريب الأثقال يعد أحد أهم العوامل التي تسهم في تحسين مستوى الأداء وتطوير القدرات البدنية كما انه لا يقتصر على تنمية القوة العضلية (القوة القصوى، والقوة المميزة بالسرعة، وتحمل القوة) بل يمتد ليشمل التأثير الإيجابي على كفاءة عمل القلب والجهازين الدوري والتنفسي (جمعة، 2002، ص 198).

وقد تبين للباحث أن تدريبات الأثقال تعطي الأهمية اللازمة للوصول باللاعبين إلى المستوى المطلوب، ومن هنا برزت أهمية البحث في تجريب استخدام تدريبات الأثقال ومعرفة مدى تأثيرها في تطوير القدرة العضلية وبعض المهارات لدى لاعبي كرة السلة الشباب.

1-2 مشكلة البحث:

إنَّ الجهود المبذولة في مجال التدريب الرياضي نتيجة الدراسات والبحوث المختلفة قد حققت تطوراً في لعبة كرة السلة، على الرغم من ذلك فما زالت هناك مشكلات قائمة ترتبط بالعملية التدريبية التي تتطلب حلاً علمية تقع على عاتق المدربين والمختصين في لعبة كرة السلة كما تتطلب البحث عن وسائل وأساليب حديثة علمية معززة بالتجارب تساعد على رفع مستوى الأداء البدني والمهاري لدى اللاعبين، إذ وجد أن التدريب بالأثقال وضع أساساً لتنمية القوة العضلية فضلاً عما يحققه لها من مزايا وقد تأكدت فعاليته في تحقيق هذا الغرض ومن ثم في رفع مستوى الأداء المهاري، ويعد من الطرق المستخدمة أيضاً بشكل واسع في المجال الرياضي، إذ أن تدريبات الأثقال تعد من أفضل الأساليب لتنمية القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية، وقد تم استخدام القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة.

يتضح مما سبق وفي حدود إطلاع الباحثين على البحوث والدراسات السابقة أن التدريب بالأثقال وضع أساساً لتنمية القوة العضلية بالإضافة إلى ما يحققه بالنسبة للقدرة العضلية وقد تأكدت فعاليته لتحقيق هذا الغرض وبالتالي على مستوى الأداء المهاري، كما أن التدريب قد صمم ليحقق تنمية مباشرة للقدرة

العضلية وبالتالي على مستوى الأداء المهاري في الأنشطة المختلفة، ويرى الباحثون أن اتفاق وتباين الآراء حول أسلوب تنمية القدرة العضلية أدى إلى ظهور مشكلة البحث، لذا اتجه تفكير الباحثين إلى إمكانية التخطيط لمنهاج تدريبي تتضمن مفرداته تدريب القدرة العضلية التي تطور أكثر من صفة في وقت واحد إذ يعمل المنهاج على رفع مستوى القدرة العضلية ورفع مستوى المهارات الحركية وتحقيق أهداف المناهج التدريبية النموذجية في وقت قصير جدا.

1-3 أهداف البحث:

يهدف البحث إلى ما يأتي:

1. الكشف عن أثر التدريب بالأثقال في القدرة العضلية وبعض المهارات لدى لاعبي كرة السلة الشباب.
2. الكشف عن نسب التطور في اختبارات القدرة العضلية والاختبارات المهارية في التدريبات.

1-4 فرض البحث:

توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي في القدرة العضلية وبعض المهارات لدى لاعبي كرة السلة الشباب.

1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: لاعبو شباب نادي الجماهير الرياضي بأعمار من (16-18) سنة.

1-5-2 المجال المكاني: ملعب نادي الجماهير الرياضي في محافظة كربلاء.

1-5-3 المجال الزمني: من 2020/3/10 إلى 2020/6/7.

2 - منهج البحث واجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث: استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

تم اختيار مجتمع البحث بصورة عمدية من لاعبي أندية الشباب لكرة السلة في محافظة كربلاء بأعمار (16-18) سنة البالغ عددهم (7) نادياً، أما عينة البحث فقد تكونت من (14) لاعباً من لاعبي شباب نادي الجماهير وتم استخدام المنهاج التدريبي بأسلوب تدريبات الأثقال وقد تم إجراء التجانس بين أعضاء عينة البحث وحسب الجدول رقم (1).

الجدول (1)

المعالم الإحصائية وقيمة (ت) لمتغيرات العمر والطول والكتلة

قيمة (ت) المحتسبة	المجموعة التجريبية		المتغيرات
	± ع	س	
0.55	1.28	17.57	العمر (سنة)
0.07	6.92	172.11	الطول (سم)
0.33	7.45	61.13	الكتلة (كغم)

قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ ودرجة حرية (13) = 1.771

من خلال الجدول (1) يتضح بأن الفروق كانت غير معنوية بين أفراد عينة البحث في متغيرات العمر والطول والكتلة إذ كانت قيمة (ت) المحتسبة أصغر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05) ودرجة حرية (13) بما يدل على تجانس العينة.

الجدول (2)

المعالم الإحصائية وقيمة (ت) لمتغيرات القدرة العضلية لمجموعتي البحث

قيمة (ت) المحتسبة	المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات
	± ع	س		
0.51	4.46	39.41	سم	القوة الانفجارية لعضلات الرجلين (القفز العمودي)
0.22	0.17	4.84	متر	القوة الانفجارية لعضلات الذراعين
0.44	0.586	6.57	ثانية / تكرار	القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن

قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ $\geq (0,05)$ ودرجة حرية $= (26) = 1,706$

من خلال الجدول (2) يتضح بأن الفروق كانت غير معنوية بين أفراد مجموعت البحث في بعض متغيرات الصفات البدنية إذ كانت قيمة (ت) المحتسبة أصغر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05) ودرجة حرية (13) بما يدل على تجانس المجموعة بالمتغيرات المبحوثة.

الجدول (3)

المعالم الإحصائية وقيمة (ت) لبعض المهارات لمجموعتي البحث

قيمة (ت) المحتسبة	المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات
	± ع	س		
0.51	0.719	7.35	متر	مهارة التهديف من أبعد نقطة
0.16	0.696	13.060	ثانية	الطبطبة بالكرة
0.62	0.686	5.35	درجة	قطع الكرة من المنافس

قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ ودرجة حرية $= (13) = 1,771$

من خلال الجدول (3) يتضح بأن الفروق كانت غير معنوية بين أفراد مجموعة البحث في بعض المهارات إذ كانت قيمة (ت) المحتسبة أصغر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0,05) ودرجة حرية (13) بما يدل على أن الفرق غير معنوي وهذا يدل على تجانس المجموعة بالأداء المهاري.

2-3 وسائل جمع البيانات

استخدم الباحثون أدوات البحث العلمي الآتية:

1-3-2 الاستبيان.

2-3-2 الاختبارات والمقاييس.

2-3-2-1 الاختبارات البدنية:

1. اختبار القفز العمودي: لقياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين (حسانين، 1995، ص 395).
2. اختبار الجلوس من وضع الاستلقاء على الظهر خلال (10) ثواني: لقياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن. (علاوي، 1989، ص 139).
3. اختبار رمي الكرة الطبية زنة (3) كغم: لقياس القوة الانفجارية لعضلات الذراعين (عثمان، 1990، ص 136).

2-2-3-2 الاختبارات المهارية:

1. اختبار التهديف من ابعاد مسافة (إسماعيل، 1996، ص 82).
2. اختبار الطبطة بالكرة. (علاوي ورضوان، 1989، ص 87).
3. اختبار قطع الكرة من المنافس: لقياس القدرة والمهارة في إبعاد الكرة من المنافس (إسماعيل، 1996، ص 85).

2-4-4 إجراءات البحث الميدانية:

2-4-1 إعداد البرنامج التدريبي:

قام الباحثون بإعداد منهاج تدريب الأتقال وباستخدام شدة تتراوح ما بين (50%-75%) من القيمة القصوى للأداء وراعى في المنهاج التطوير للصفات البدنية والمهارية كافة باستخدام مجموعة كبيرة من التمارين التي تحقق الأهداف المطلوبة وفقاً للمنهاج، كما راعى الباحثون أن تكون الوحدات التدريبية اليومية والدورات التدريبية الصغرى والدورة المتوسطة بدرجة حمل واحدة ثم تم عرض المنهاج على مجموعة من المختصين في التدريب الرياضي وكرة السلة وبعد الأخذ بالملاحظات التي أوردها السادة المختصون تم وضع المنهاج بصيغته النهائية لغرض تطبيقه.

2-8-3 التجربة الاستطلاعية:

أجرى الباحثون مع فريق العمل تجربة استطلاعية على (8) لاعبين من مجتمع البحث من لاعبي شباب نادي الجماهير الرياضي وقد تمت هذه التجربة بتاريخ 2020/3/14 وكان الهدف من التجربة ما يأتي:

- ❖ التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المساعدة.
- ❖ التأكد من كفاءة فريق العمل المساعد ومدى تفهمهم لتنفيذ القياسات والاختبارات.
- ❖ التأكد من سهولة تطبيق الاختبارات ومدى ملاءمتها لمستوى العينة.
- ❖ معرفة المعوقات التي قد تظهر وتلافي حدوث الأخطاء والتدخل في العمل.
- ❖ حساب الوقت اللازم لتنفيذ الاختبارات.

2-4-4 الاختبارات القبليّة:

تم إجراء الاختبار القبلي لكل أفراد عينة البحث قبل البدء بتنفيذ المنهاج التدريبي وذلك لتحديد مستوى الصفات البدنية والمهارية لدى عينة البحث ولمدة ثلاثة أيام للفترة من 20-2020/3/22. اليوم الأول: الاختبارات البدنية. اليوم الثاني: الاختبارات المهارية.

2-4-5 تنفيذ المنهاج التدريبي:

بعد الانتهاء من الاختبار القبلي تم البدء بتنفيذ المنهاج التدريبي لعينة البحث بتاريخ 2020/3/26 والانتهاه بتاريخ 2020/6/3 كما هو موضح في الملحق التابع في نهاية البحث.

2-4-6 الاختبارات البعديّة:

تم إجراء الاختبارات البعديّة على عينة البحث بعد الانتهاء من تنفيذ المنهاج التدريبي وذلك لتحديد مستوى الصفات البدنية والمهارية التي وصلت إليه عينة البحث وذلك بتاريخ 5- 2020. /6/7.

2-5 الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحثون الحقيبة الإحصائية (SPSS).

3 - عرض النتائج و مناقشتها:

3 - 1 عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لمتغيرات القدرة العضلية للمجموعة التجريبية ومناقشتها:

الجدول (4)

المعالم الإحصائية وقيمة (ت) لنتائج الاختبارين القبلي والبعدي لمتغيرات القدرة العضلية لعينة البحث

قيمة (ت) المحتسبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات
	± ع	س	± ع	س		
2.80	4.62	44.22	4.46	39.41	سم	القوة الانفجارية لعضلات الرجلين (الفقر العمودي)
6.23	0.45	5.65	0.17	4.84	متر	القوة الانفجارية لعضلات الذراعين
2.95	0.752	7.32	0.586	6.57	ثانية/تكرار	القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن

معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ أمام درجة حرية (13) قيمة (ت) الجدولية = 1,771

من خلال الجدول (4) يتضح ما يأتي: وجود فروق ذات دلالة معنوية لجميع متغيرات القدرة العضلية بين الاختبارين القبلي والبعدي لمصلحة الاختبار البعدي عند نسبة خطأ (0.05) ودرجة حرية (13) عند استخدام تدريبات الأثقال.

وعند مناقشة كل صفة بدنية نلاحظ ما يأتي: وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي يبين أثر استخدام تدريبات الأثقال في نتائج اختبار القوة الانفجارية لعضلات الرجلين عند نسبة خطأ (0.05) ودرجة حرية (13) وهذا يوضح أن تدريبات الأثقال كان تأثيرها معنوياً على القوة الانفجارية للرجلين، وهذا يتفق مع رأي (عثمان) الذي أكد أن مستوى الوثب تتحكم فيه طبيعة العناصر الرئيسة للياقة البدنية بشكل واضح، فضلاً على أن عملية الاستعادة من اللياقة البدنية تعتمد على عامل التوافق العصبي العضلي وتكنيك الأداء المستخدم (عثمان، 1990: 327).

ويرى (الصوفي) أن التطور المعنوي في نتائج الوثب العمودي في تدريبات الأثقال تعمل على تطوير القوة التي بدورها تطور القوة الانفجارية لذلك الجزء وهذا ينعكس على نتيجة اختبار الوثب العمودي فضلاً عن زيادة محيطات الأطراف السفلى الناتجة عن تدريبات الأثقال عملت على تطور القوة للأطراف السفلى (الصوفي، 1999: 50).

ويذكر (نصيف) أن الحصول على القوة الانفجارية المقرونة بالسرعة في تدريبات الأثقال في حدود إمكانياتها تحقق أفضل إنجاز لهذا نجد أن مدربي ألعاب القوى مولعون بإنتاج أكبر كمية من القوة في أقصر مدة (القوة الانفجارية) من خلال الأثقال، لان الرياضي يبذل في تدريبات الأثقال أقصى قوة لتخليص الأثقال من عامل الجاذبية والارتفاع بمستوى الأثقال لأداء الإنجاز الأفضل. (نصيف، 1999: 45).

ويرجع الباحثون سبب التطور إلى أن تمارينات الأثقال التي تم اختيارها كان لها الأثر الإيجابي في تنمية القدرة العضلية ومن ثم في مستوى الأداء المهاري وكذلك إلى نجاح المنهاج التدريبي المقترح وما له من أثر في تحسن مستوى الإنجاز، وأن تدريب عضلات الرجلين باستخدام تمارين الأثقال يؤدي إلى نتائج في معدلات القوة بدرجة أكبر من بقية عضلات الجسم. وإن استخدام تدريبات الأثقال كان أثرها واضحاً في اختبار دفع الكرة الطبية زنة (3) كغم. ويذكر (طولان) أن القوة لها دورٌ بارزٌ في تحقيق نتائج طبية عند ممارسة الألعاب الرياضية خصوصاً فيما يتعلق بإنتاج القوة في اللحظة والسرعة المناسبة، إذ يشكل تركيز القوة مع زيادة سرعتها أحد الخصائص المميزة للأداء المهاري الجيد (طولان، 1980: 30).

ويرى الباحثون أن التمارينات البدنية المستخدمة عملت على إثارة الألياف العضلية الضرورية أو إثارة العدد الضروري من الألياف مما أدى إلى زيادة القوة، ذلك لان العضلة عند تعرضها لمؤثر فإنها قد تتأثر بكاملها أو قد تتأثر بجزء منها، وهذا يعتمد بطبيعة الحال على الشدة المميزة لهذا المؤثر، فضلاً عن ذلك فإن التمارينات التي استخدمت كانت ذات نوعية جيدة وموجهة وتصاعديّة إلى العضلات العاملة والتي أدت إلى تطور القوة الانفجارية لعضلات الذراعين.

ويؤكد (العنبيكي) أنه "إذا أردت تطوير القوة استخدم تدريبات ذات مقاومة تصاعديّة، وهذا يعني كلما زادت قوة عضلات الذراعين استطاع اللاعب السيطرة على الحركات التي يؤديها بالذراعين" (العنبيكي، 1995: 111).

3-2 عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لمتغيرات المهارات الحركية لمجموعة تدريبات الأثقال ومناقشتها:

الجدول (5)

المعالم الإحصائية وقيمة (ت) لنتائج الاختبارين القبلي والبعدي في المهارات الحركية للمجموعة التجريبية

قيمة (ت) المحتسبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات
	± ع	س	± ع	س		
3.28	0.579	8.16	0.719	7.35	متر	تهديف الكرة من أبعد مسافة
3.88	0.624	12.090	0.696	13.060	ثانية	الطبطبة بالكرة في اسرع وقت
3.05	0.611	6.10	0.686	5.35	درجة	قطع الكرة من المنافس

معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ أمام درجة حرية (13) قيمة (ت) الجدولية = 1,771

من خلال الجدول (5) نلاحظ ما يأتي:

وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لمصلحة الاختبار البعدي في اختبارات المهارات الحركية كافة إذ تراوحت قيم (ت) المحسوبة بين (2,50،8,59) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ (0,05) ودرجة حرية (13) والبالغة (1,771).

وعند مناقشة كل مهارة نلاحظ وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي نتيجة استخدام تدريبات الأتقال على نتائج اختبار التهديد بالكرة من أبعد مسافة ولصالح الاختبار البعدي.

أن التدريب بالأتقال يمثل مكانة مهمة في برنامج إعداد الرياضي على جميع المستويات لما له من أهمية في تنمية عناصر اللياقة البدنية الشاملة والخاصة عن طريق تنمية القوة العضلية مع المحافظة على مرونة المفاصل التي تساعد اللاعب على التحرك والتحكم في أجزاء الجسم بطريقة متزنة، لذا فهو يستخدم قاعدة أساسية للإعداد البدني والمهادي والفيسيولوجي ليعطي اللاعب مجهوداً أكبر بكفاءة عالية. (Syd, 1994: 477).

يؤكد (إسماعيل) أن تدريب القوة باستخدام الأتقال يعزز من كثافة العظام وتقوية الأوتار والأربطة والأنسجة الضامة في العضلة وحمايتها من الإصابات (إسماعيل، 1998: 95).

ويعزو الباحثون سبب التطور الذي حدث في اختبار التهديد بالكرة من أبعد مسافة إلى الأثر الذي أحدثته تدريبات الأتقال في عضلات الجسم كافة والجذع وعضلات الرجلين خاصة التي تؤثر بشكل كبير في عملية الوثب، كذلك فإن مهارة اللعب التهديد تحتاج من اللاعب حركة سريعة وقوة مناسبة حسب حالة اللعب لتنفيذ تهديف جيد أو لتمريرة صحيحة يضمن من خلالها عدم سيطرة الخصم على الكرة، فوجود قوة قفز ضروري للحصول على ارتفاع أعلى من الخصم يمكن اللاعب من التهديد بحرية و دقة، وكذلك وجود تعجيل جيد ضروري في أغلب الأحيان للحصول على سرعة جيدة للتهيؤ للقفز.

ونلاحظ أيضاً وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي نتيجة استخدام تدريبات الأتقال لصالح الاختبار البعدي في نتائج اختبار الطبطة، إن أداء طبطة السريعة بالكرة سواء أكانت قريبة أم بعيدة يحتاج إلى قوة في الأداء على الرغم من تفاوت هذه القوة بشكل واضح بين النوعين وغالباً ما نجد

أن الفريق يستخدم الطبطة خصوصاً عندما يوجد في الفريق رامي جيد وهدافون طوال القامة يجيدون اللعب (رجب، 1992، 54).

ويعزو الباحثون أسباب التطوير إلى فعالية المنهاج التدريبي الذي كان له الأثر الواضح في تطوير القوة الانفجارية لعضلات الذراعين وكذلك إلى التمارين التي تم اختيارها ضمن المنهاج التدريبي، إذ أن التمارين التي استخدمت كانت ذات تأثير فعال في تنمية القوة الانفجارية لعضلات الذراعين والرجلين، كما أن التمارين التي استخدمت لتطوير القدرة العضلية لعضلات الذراعين أظهرت نتائج جيدة في اختبار رمي الكرة الطبية زنة (3) كغم وهذا يؤكد التطور الذي حصل في أداء الرمية الحرة في كرة السلة.

ونلاحظ أيضاً أن استخدام تدريبات الأثقال كان لها مردود ايجابي في نتائج اختبار مهارة الطبطة، إذ تعد الطبطة بالكرة من الطرق المهمة في الوصول السريع الى سلة الخصم في الفعاليات الفرقية والطبطة بالكرة هو فن استخدام ملعب السلة وفي سيطرة اللاعب على الكرة بالطبطة السريعة" (الربيعي، والمشهداني 1991: 160).

ويعزو الباحثون سبب التطور إلى أن تدريبات الأثقال تعمل على تطوير القوة التي بدورها تطور القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة لذلك الجزء وهذا ينعكس على اختبار الطبطة التي تحتاج إلى القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة وأن تدريبات الأثقال تعمل على تطوير عضلات الرجلين وعضلات الذراعين التي تؤثر بشكل رئيس في أداء مهارة الطبطة، وإن التوافق والاقتصاد والدقة كلها من العوامل التي تحقق الدرجة الناجحة وهذا ما راعاه المنهاج التدريبي الذي كان له الأثر في تحسن مهارة الطبطة بالكرة.

ويعزو الباحثون أسباب الفروق التي ظهرت في اختبار قطع الكرة من المنافس إلى تنظيم المنهاج التدريبي المقترح فعملية التدريب تعتمد على تنظيمها مما خلق حالة من التطور في مستوى أداء اللاعبين من خلال انسجام المنهاج التدريبي المقترح مع قابليات وقدرات اللاعبين وهذا ما أظهرته نتائج المجموعة المستخدمة لتمارين الأثقال، إذ أثر المنهاج التدريبي في أدائهم البدني بشكل معنوي والذي يدل على الارتقاء بالجانب البدني الذي يمتلك أهمية بالغة للاعب كرة السلة فهو سمة أساسية من سمات اللعب الحديث، فالغاية الحقيقية من التدريب هي الوصول بالفرد إلى أعلى المستويات الرياضية وكذلك فإن التطور الذي

ظهر على اللاعبين في المتغيرات البدنية كان له الأثر الفعال في التطور الذي حصل في الأداء المهاري للاعبين.

ويشير (محمود) أن التدريب بالأثقال يؤدي إلى مرونة العضلات وزيادة التوافق العصبي والعضلي، ويؤثر إيجابياً على المهارات الحركية، ولقد كشفت الأبحاث العلمية الحديثة صحة ذلك، وأصبح التدريب بالأثقال يمثل دوراً مهماً في برامج التدريب الموجهة لإعداد الرياضيين في مختلف الأنشطة الرياضية كالمصارعة والجودو وكرة القدم وكرة السلة والطائرة (محمود، 1997: 99).

ويرى الباحثون أن مهارة قطع الكرة من المنافس تحتاج من اللاعب السرعة في الانقضاض على الكرة مع التركيز على عدم ارتكاب أخطاء في أثناء الأداء، إذ أن تمرينات الأثقال كانت تمارين موجهة عملت على تطوير التوافق الكلي وكفاءة الحركة التي يستفيد منها اللاعب في أثناء أداء المهارة مما أثر إيجابياً على تحسن المستوى المهاري، وأن التمارين المستخدمة في المنهاج التدريبي الخاص بتدريبات الأثقال كان أثرها واضحاً في التطور الحاصل فيهما من خلال زيادة القوة في عضلات الرجلين وهذا ما ظهر واضحاً في اختبارات القدرة العضلية والاختبارات المهارية، إذ أن تطور عضلات الرجلين وزيادة القوة فيها قد مكن اللاعبين من أداء مهارة قطع الكرة بشكل جيد وهذه المهارة تحتاج من اللاعب القوة والدقة الرشاقة في الأداء، وكذلك التوافق بين عمل الرجلين والجذع والذراعين وأن تدريبات الأثقال قد أكسبت اللاعبين قدراً كافياً من القوة والدقة والرشاقة لما يحتويه البرنامج من تنوع في التمارين المستخدمة والتي كان أثرها واضحاً في جميع الاختبارات قيد الدراسة.

ويضيف (الطائي) بهذا الصدد أن أهمية الرشاقة للاعب كرة السلة تكمن في قدرته على تغيير اتجاهه والتقاطع الذي يؤديه والركض السريع والتوقف المفاجئ في أثناء تنفيذ التمارين فضلاً عن تغيير أوضاع جسمه في أثناء السيطرة على الكرة و الطبطبة بها والتهديف بالسلة وأخيراً قدرته على الانتباه لمجريات اللعب في استقبال الكرة والتحرك نحو السلة أو أداء واجب حركي معين (الطائي، 2001: 501).

4- الاستنتاجات والتوصيات:

الاستنتاجات:

1. إن تدريبات الأثقال كان لها دور إيجابي في تنمية القدرة العضلية المتمثلة في اختبارات (القوة الانفجارية لعضلات الرجلين، القوة الانفجارية لعضلات الذراعين، القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن).
2. إن تدريبات الأثقال كان لها دور إيجابي في تنمية بعض المهارات الحركية المتمثلة في (التهديف بالكرة من أبعد مسافة، الطبطبة بالكرة بأسرع وقت لقطع مسافة، قطع الكرة من المنافس).

التوصيات:

- 1- استخدام أسلوب تدريبات الأثقال لتطوير القدرة العضلية وبعض المهارات لدى لاعبي كرة السلة الشباب.
- 2- ضرورة إتباع مدربي كرة السلة لكافة المراحل السنوية الأسلوب العلمي عند تخطيط برامج التدريب بالأثقال.

المصادر:

- ❖ سامي الصفار وآخرون (2001): كرة القدم، ج1، ط3، جامعة الموصل.
- ❖ سعد محسن إسماعيل (1996): " تأثير أساليب تدريبين لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عالياً في كرة اليد"، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
- ❖ صديق طولان (1980): أثر تنمية القوة المميزة بالسرعة على تحسين مستوى أداء بعض حركات مجموعة الارتقاء في رياضة الجمباز، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، الإسكندرية.
- ❖ عبد علي نصيف (1999): علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة، ط3، دار الفكر للطباعة والنشر، جامعة الموصل.
- ❖ عناد جرجيس الصوفي (2000) : المنحنى البياني للقفز العميق من ارتفاعات مختلفة للمرحلة العمرية (18- 20)، بحث منشور في مجلة الرافدين للعلوم الرياضية ، المجلد 6 ، العدد 20.
- ❖ كاظم الربيعي و عبد الله إبراهيم المشهداني (1991): كرة القدم للناشئين، دار الحكمة، جامعة البصرة.
- ❖ محمد حسن علاوي (1992): علم التدريب الرياضي، ط12، دار المعارف، القاهرة.
- ❖ محمد صبحي حسانين (1995): التقويم والقياس في التربية البدنية، الجزء الأول، دار الفكر العربي، القاهرة.

- ❖ محمد عبد الرحيم إسماعيل (1998): تدريب القوة العضلية وبرنامج الأثقال للصغار، دار منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ❖ محمد عثمان (1990): التعلم الحركي والتدريب الرياضي، دار العلم للنشر والتوزيع، الكويت.
- ❖ مسعد علي محمود (1997): المدخل لعلم التدريب الرياضي، دار الطباعة والنشر والتوزيع، جامعة المنصورة.
- ❖ معتز يونس الطائي (2001): أثر برنامجين تدريبيين بأسلوب التمارين المركبة وتمارين اللعب في بعض الصفات البدنية والمهارية بكرة القدم، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة الموصل.
- ❖ منصور جميل العنكي (1995): الأسس النظرية والعملية في رفع الأثقال، دار الحكمة للطباعة والنشر.
- ❖ وليد خالد رجب (1999): العلاقة بين بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة ومستوى أداء بعض المهارات الحركية لدى لاعبي كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
- ❖ ياسر محمد حسن و محمد مرسل (1996): دراسة تأثير التمرينات البليومترية على سرعة الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد، المؤتمر العلمي الثاني نحو مستقبل أفضل للرياضة في مصر والعالم العربي، المجلد الثاني.

❖ Syd Hoare: The A. Z. of judo publish by Nippon Books, Ltd, 4473, London, N12 oaf, England, 1994.

ملحق (1) يبين نموذج من وحدة تدريبية يومية من المنهاج التدريبي باستخدام تدريبات الأثقال والذي تم أدائه خلال الأسبوع الأول

ت	التمرين	العضلات العاملة	الشدة	زمن العمل	التكرار	المجاميع	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجاميع
1	من وضع نصف القرفصاء ثني ومد الركبتين نصفاً بحمل الأثقال	عضلات الرجلين	55% 60%	10 ثا	3	2	43 د	6.5 د

د 6.5	د 4.3	2	3	10ثا	%60. %55	الذراعين والصدر	الضغط من وضع الاستلقاء على المسطبة	2
د 6.5	د 4.3	2	3	10ثا	%60. %55	عضلات الرجلين	قفز متبادل أمام خلف بحمل الأثقال	3
د 6.5	د 4.3	2	3	10ثا	%60. %55	عضلات البطن	الجلوس من وضع الرقود بثني الركبتين بحمل الأثقال	4

وعند تنفيذ البرنامج تم مراعاة النقاط الآتية:

- ❖ ابتداء الوحدة التدريبية بالإحماء العام لتهيئة العضلات كافة، يليه الإحماء الخاص للعضلات العاملة في التمارين المؤداة في الوحدة التدريبية.
- ❖ يتكون المنهاج التدريبي من (9) أسابيع بواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع، أي تنفذ كل مجموعة (27) وحدة تدريبية.
- ❖ يحتوي المنهاج التدريبي على ثلاث دورات متوسطة، وتتكون كل دورة متوسطة من (3) دورات صغرى (أسبوعية) ويكون تموج الحمل في كل دورة متوسطة (1:2) واستخدم الباحثون طريقة التدريب التكراري في تنفيذ المنهاج لتنمية وتطوير القدرة العضلية وبعض المهارات لدى لاعبي كرة السلة.
- ❖ بخصوص تحديد الوزن الذي يستخدم في تدريبات البطن فقد استخدم الباحثون وزن القرص (3) كغم وهو الوزن المشابه للكرة الطبية المستخدمة في تدريبات القدرة العضلية.
- ❖ يتم أداء المنهاج على اعتبار أن تنفيذه يكون في فترة الإعداد العام.
- ❖ اجري البحث على عينة من لاعبي شباب نادي الجماهير بكرة السلة في محافظة كربلاء تحت سن (19) سنة.
- ❖ إنهاء الوحدة التدريبية بتمارين تهدئة واسترخاء للعضلات كافة.

الاستغراق الوظيفي وعلاقته بالمناخ التنظيمي لمديري المدارس الثانوية

في محافظة واسط

م.د. أحمد نعيم حسن / مديرة تربية الحي Ahmed.neem1973@gmail.c

ملخص البحث

أن مستقبل الحضارة الإنسانية يتأثر إلى حد كبير بقياداتها الإدارية فقراراتهم تشكل الفرق بين النجاح والفشل وهذه حقيقة واقعة في عالمنا التقني الحديث. لذا أن مستقبل العالم بيد الشعوب المتعلمة والمتطورة في أنظمتها التربوية باعتبارها حجر الأساس والقلب النابض لرقى وتطور العالم اي مجتمع , إذ يشكل النظام التعليمي منظومة متكاملة والتعليم الثانوي مكون أساسي وحاسم فيه , إذ يعتبر القاعدة الأساسية للتعليم لذا الاستغراق الوظيفي يعتمد بشكل كبير على طبيعة المناخ التنظيمي ويستهدف البحث الحالي التعرف على :-

- 1 - مستوى الاستغراق الوظيفي لمديري المدارس الثانوية من وجهة نظر معاونيهم .
- 2 - مستوى المناخ التنظيمي لمديري المدارس الثانوي وجهة نظر معاونيهم .
- 3 - العلاقة بين مستوى الاستغراق الوظيفي و المناخ التنظيمي لمديري المدارس الثانوية من وجهة نظر معاونيهم .

واعتمد الباحث المنهج الوصفي التحليلي (الدراسات الارتباطية) أما إجراءاته فشملت مجتمع البحث والبالغ (496) معاون ومعاونة في المدارس الصباحية في محافظة واسط وبواقع (370) معاون و (126) معاونة أما عينة البحث فاختبرت بالأسلوب الطبقي العشوائي وتألقت من (300) معاون و معاونة , ولتحقيق أهداف البحث قام الباحث ببناء أداة البحث إذ تقسمت الأداة الأولى (15) فقرة والثانية (15) فقرة أيضاً ثم عولجت البيانات المتجمعة من إجابات المستعين لل فقرات إحصائياً باستخدام الحقيبة الإحصائية spss. وقد أظهرت نتائج البحث الحالي :-

- 1 - أن مستوى الاستغراق الوظيفي لمديري المدارس الثانوي كان متوسطاً .
 - 2 - أن مستوى المناخ التنظيمي لمديري المدارس الثانوي كان جيداً .
- الكلمات المفتاحية : الاستغراق الوظيفي - المناخ التنظيمي - مدرء المدارس الثانوي

Job involvement and its relationship to the organizational climate of secondary school principals In Wasit Governorate

Abstract

The future of human civilization is largely influenced by its administrative leadership, and their decisions make the difference between success and failure, a reality in our modern technical world. Therefore, the future of the world in the hands of educated and developed peoples in their educational systems as the cornerstone and the beating heart of the advancement and development of the world any society, where the educational system is an integrated system and secondary education is an essential and crucial component of it, as it is considered the basic basis of education so job immersion depends heavily on the nature of the organizational climate and targets the current research

1 – The level of job immersion of secondary school principals from the point of view of their assistants .

2–The level of the organizational climate of secondary school principals and the point of view of their assistants.

3 – The relationship between the level of job immersion and the organizational climate of secondary school principals from the point of view of their assistants.

The researcher adopted the descriptive analytical curriculum (related studies) and its procedures included the research community of (496) assistant and assistant in the morning schools in Wasit province and actually (370) assistant and (126) assistants while the sample of research was tested in the random class method It consisted of (300) assistants and assistants, and to achieve the objectives of the research, the researcher built the performance of the research as the first tool

divided (15) paragraphs and the second (15) paragraphs as well and then the data collected from the answers of the users of the paragraphs were treated statistically using spss program.

The results of the current research have shown

- 1 – The level of job immersion of secondary school principals was average
- 2 – The level of organizational climate for secondary school principals has been good. **Keywords:** Career immersion/ organizational climate/high school principals

مشكلة البحث:

ان التغييرات السريعة هي التي ميزت هذا العصر وما رافقها من تطورات تكنولوجية متسارعة أدت إلى تزايد مذهل في انتقال المعرفة وتراكم أنواعها عبر شبكات الانترنت، مما فرض على أنظمة التربية والتعليم مهام جديدة في مجال الإدارة وإعداد القوى العاملة وفقا لحاجات المجتمع المتزايدة والمتغيرة , لان مستقبل الحضارة الإنسانية يتأثر الى حد كبير بقياداتها الإدارية فقراراتهم تشكل الفرق بين النجاح والفشل وهذه حقيقة واقعه في عالمنا الحديث .

لذا فالعملية التربوية شأن اي عمليه اخرى لن تتقدم مالم يعد القائمون بها والمهتمون بشؤونها الى اختيار قيادات اداريه كفوءة قادره على احداث التغييرات المطلوبة في اداره المؤسسات التربوية .(الامام والآخرين,1987:)

فضمان بقاء المؤسسات التربوية واستمرارها في التقدم هو مواكبه التطور والتحسين المستمر والذي يمكنها من مواجهه التحديات واغتنام الفرص من خلال عمليه اندماج الفرد مع الوظيفة التي يمارسها ويستشعر بها للوصول الى مستوى عالي من الاستغراق الوظيفي من خلال التدريب والتأهيل للوصول الى الرضا وتحقيق الاهداف التي تسعى المؤسسة اليها . (ماضي, 2014: 4)

لذا فنجاح المؤسسات التربوية يعتمد على تحقيق الاستغراق الوظيفي من خلال وسائل الدعم وادواته المقدمة والمناسبة وهذا ما اكده المؤتمر المنعقد في بغداد (2014) وتحت شعار (بالتربية والتعليم نرسم المستقبل) ان واقع الإدارة يعاني من صيغ غير مرغوب فيها كالتسلط والمحسوبية والتهرب من المسؤولية وكلها صيغ

تتعارض مع كون الإدارة بيئة منتقاه ونموذجاً في العلاقات الإنسانية وهذه كلها تحديات باتت تطوق الإدارة وتحد من حركتها وتطورها لذا اوصى المؤتمر باعتماد طرق حديثه لزياده الرغبة والدافعية في المؤسسة وبالتالي تحقيق الاهداف من خلال مناخ اداري ملائم .(مؤتمر بغداد, 2014)

فطبيعة المناخ التنظيمي السائد هو الذي يحدد نجاح المؤسسة بشكل كبير، إذ يعتقد أن المؤسسة التي تمتلك مناخاً ضعيفاً أو رديئاً سيصيبها الفشل في الأمد الطويل لا محالة ،فالفلسفات الإدارية الخاطئة والانماط القيادية التي فرضت نفسها والصراع الداخلي كلها تؤدي الى الاحباط الذي بدوره يؤثر على كفاءه وفاعليه المؤسسة التربوية . (المغربي, 2004 : 301) وهذا ما اكدت دراسة (الراوي،2007) ان خلق المناخ التنظيمي الايجابي ينمي شعور العاملين كافة بالانتماء والولاء إلى المديرية العامة للتربية، ويكون حافزاً للعمل المثمر وإطلاق طاقات الابداع نحو تحقيق الأهداف التربوية بكفاءة وفاعلية. (الراوي،2007: 129). كل ما سبق أسهم في خلق شعور لدى الباحث بأن المناخ التنظيمي بأبعاده المختلفة قد يكون أحد العوامل الرئيسية المؤثرة على أداء هذه المؤسسات التربوية، فالتعرف على المناخ التنظيمي في المؤسسات التربوية بأبعاده المختلفة يفيد في تحديد مواطن الضعف والقوة وفي الدعم التنظيمي لهذه المؤسسات التربوية، لما يمثله هذا العامل من دور مهم لتأدية وظائفها وتحقيق أهدافها، وتلافي الآثار السلبية التي تترتب على تواجد عضو هيئة التدريس في مناخ تنظيمي غير ملائم تكثر فيه المعوقات والمشكلات وتقلل من فعاليته ودوره الوظيفي.

أهمية البحث:

الادارة اكتسبت احترافيتها بفضل تكوينها الانساني الذي يطور بحلقات استكمال الخبرات ومواكبة التطورات والمستجدات بفضل مناخها الاداري وادائها المتميز لتحقيق افضل النتائج باقل جهد ووقت . (حسان والعجمي, 2010 : 34) لذلك غدت جودة المؤسسات التعليمية المنقذ والامل لكل دولة تسعى لبناء اقتصادها بقوة اذ كشف تقرير منظمة التعاون والتنمية الاقتصادية والذي استغرق اعداده عشر سنوات ان القوة الاقتصادية والتكنولوجية والعسكرية لأي دولة مرتبط ارتباطاً وثيقاً بمستوى مؤسساتها التعليمية . (اللقمان, 2002 : 41)

لذا فإن نجاح الجهاز الإداري لأي مؤسسة يتوقف على درجة الكفاءة في أداء العاملين في العمل الذي يؤديه ودرجة انتمائهم للمؤسسة التي يعملون فيها، وقد بدأت المؤسسات والهيئات بدراسة المناخ فيها

والتعرف على الأسلوب الذي تتبعه الإدارة في تهيئة هذا المناخ الخاص بها كما تسعى المؤسسات حالياً التعرف على نوعية البيئة الداخلية والتوصل للقيم السائدة في تلك المؤسسات والمشاعر التي يحملها الأفراد اتجاه مؤسساتهم حتى يتم التعرف على مواطن القوة والضعف فيها (العوضي، 2001، 5).

لذا تكمن أهمية الاستغراق في كونه يدخل في صميم العلاقة الوظيفية لانه يتناول ما يفعله الافراد وكيف يتصرفون في أدوارهم وما الذي يجعلهم ينتهجون سلوكاً بطرق أخرى من أجل تحقيق أهداف المنظمة وأهدافهم الشخصية على حد سواء , وبعبارة اخرى يمكن القول أنه كلما زاد استغراق الموظف كلما ازدادت احتمالية تكلمه بأشياء إيجابية عن المنظمة وبذلك تزداد مساهمته في تطوير علامة تجارية إيجابية لصاحب العمل ورغبته في البقاء في ضمن المنظمة وبالنتيجة تقليل أو خفض نسبة دوران العمل وتركه وبذل الجهد على مستوى الأعلى وبشكل منتظم . (ماضي، 2014: 26)

لذا اصبح من واجب المؤسسات التربوية العمل على بذل المزيد من الجهود لتطوير وتحسين الاساليب المستخدمة في الاداء حتى تكون اكثر فاعلية وملائمة لتهيئة مناخ اداري مناسب .

فالمناخ التنظيمي هو البيئة الاجتماعية أو النظام الاجتماعي الكلي لمجموعة العاملين في التنظيم الواحد , وهذا يعني الثقافة والقيم والعادات والتقاليد و الاعراف والانماط السلوكية والمعتقدات الاجتماعية وطرق العمل المختلفة التي تؤثر على الفعاليات والانشطة الانسانية والاقتصادية داخل المنظمة , ويأمل العاملون بأن يكون هذا المناخ داعماً يسهل لهم اشباع حاجاتهم النفسية والاجتماعية والاقتصادية, فالمناخ التنظيمي يؤثر على العاملين في المنظمة ويؤدي الى التحفيز أو الاحباط لانه يعمل كوسيط بين متطلبات الوظيفة وحاجات الفرد . (العميان , 2010: 305)

وتبرز اهمية البحث من خلال الاتي .

1- الاستغراق الوظيفي من الموضوعات الحيوية التي تهتم بها الادارة المعاصرة باعتبارها المحرك الاساسي لتحسين الاداء من خلال اندماج الفرد مع الوظيفة التي يمارسها ويستشعر اهميتها .

2 - التأكيد على المناخ التنظيمي الذي يسودها المحبة والاحترام والعلاقات الانسانية يؤدي الى خلق دافعية نحوه العمل .

3 - تناول البحث مفهوميين حديثين في فكر الادارة الحديث هما الاستغراق الوظيفي والمناخ التنظيمي .

4 - مدراء المدارس لهم دور قيادي في توجيه العملية التربوية ولاسيما في ظل الازمات والظروف الصعبة التي نمر بها

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على:

- 1- مستوى الاستغراق الوظيفي لمدراء المدارس الثانوية في محافظة واسط .
- 2- مستوى المناخ التنظيمي لمدراء المدارس الثانوية في محافظة واسط .
- 3- معرفة مستوى العلاقة بين الاستغراق الوظيفي و المناخ التنظيمي لمدراء المدارس الثانوية في محافظة واسط .

حدود البحث: يتحدد البحث الحالي

- 1 - الحدود البشرية : معاونين المدارس الثانوية في محافظة واسط .
- 2 - الحدود المكانية : المدارس الثانوية في محافظة واسط .
- 3 - الحدود الزمنية : تتمثل الحدود الزمانية للمدة (2017-2018).

تحديد المصطلحات:

أولا: الاستغراق الوظيفي: عرفه (Riipinen : 1997) أن الاستغراق الوظيفي يمثل الدرجة التي يندمج فيها الفرد مع الوظيفة التي يمارسها ويستشعر أهميتها . (Riipinen : 1997)
وكما عرفه (المغربي , 2012) الاستغراق الوظيفي بأنه يشير الى الارتباط النفسي بين الفرد ووظيفته بحيث تعد هذه الوظيفة ذات بعد محوري في حياته وفي تقديره لذاته . (المغربي , 2012)
التعريف الاجرائي : هو رفع معدلات الانجاز الى اعلى درجاتها وتقاس بالدرجة التي يحصل عليها المدير في استجابة معاونين على فقرات الاستبانة .

المناخ التنظيمي:

عرفه (المغربي : 2004) هو مجموعة الخصائص التي تميز بيئة المشروع الداخلي التي يعمل الفرد ضمنها فتؤثر على قيمتهم واتجاهاتهم وإدراكاتهم وذلك لأنها تتمتع بدرجة عالية من الاستقرار والثبات النسبي . (المغربي : 2004) .

كما عرفه (العميان : 2010) عبارة عن البيئة الاجتماعية أو النظام الاجتماعي الكلي لمجموعة العاملين في التنظيم الواحد . (العميان , 2010)

التعريف الاجرائي : هو الدرجة التي يحصل عليها المدير في استجابة معاونين على فقرات الاستبانة

مدير المدرسة الثانوية : هو احد اعضاء الهيئة التدريسية والذي تعهد إليه إدارة المدرسة ويفضل أن تكون لديه خدمة لا تقل عن خمس سنوات في التدريس يكشف فيها عن الكفاءة العلمية والتربوية وعن القابلية في الإدارة والتنظيم، ويفضل من عمل معاوناً وأن يكون حاصلاً على شهادة البكالوريوس ومعد إعداداً تربوياً (قسم التخطيط التربوي، 1988:3) .

الفصل الثاني : الاطار النظري والدراسات السابقة

التطور التاريخي للاستغراق الوظيفي : يعود اصل الاستغراق الوظيفي الى وقت مبكر في بداية سنة 1921 في الدراسات التي أجريت على معنويات أو استعدادات مجموعة الافراد على تحقيق الاهداف التنظيمية . وقد ساهم الجيش الامريكي في نضوج فكرة القيمة المعنوية للمنظمات خلال الحرب العالمية الثانية للنتبؤ بوحدة الجهد واستعدادات قوات الجيش للذهاب الى أي مدى من أجل رفاهية المنظمة وكانت هناك حاجة الى ايجاد مصطلح لوصف شعور ارتباط الموظفين العاطفي بالمنظمة وشركائهم الاخرين والوظيفة، وأعطت هذه الحاجة ولادة مصطلح الاستغراق الوظيفي، والذي يجعل الموظفين يهتمون بمستقبل الشركة مستعدين لاستثمار جهودهم مائة بالمائة لصالح المنظمة وقد أجريت دراسة في مصنع أعمال هوثورن وهو مصنع الكهرباء الغربي في ضواحي شيكاغو ما بين (1924-1932) لمعرفة فيما لو اصبح العمال اكثر انتاجيه في مستويات الإضاءة العالية او المنخفضة فأثبتت الدراسة ان تأثير التحفيز للقائد يعد السبب الرئيسي لزياده الانتاج ,لذا اصبح مفهوم الاستغراق الوظيفي موضوعا للمناقشة في دوائر الشركات لفترات طويلة . (iwari : 2011: 310)

استراتيجيات تعزيز الاستغراق الوظيفي

- 1- العمل نفسة : تعتمد هذه الطريقة على تصميم العمل والتي تحفز الدوافع الداخلية نحو العمل وتشمل :
 - أ-تقييم الاداء من خلال الملاحظات ذات المغزى حول الاداء بحيث يعملوا بشكل مثالي في عمليه الانتاج.
 - ب-استخدام القدرات: هي النظر للوظيفة باعتبارها تتطلب استخدام القدرات التي يقيمونها من اجل الاداء بفاعليه.
 - الاستقلالية : هي الشعور برغبه عاليه بضبط النفس حول تحديد الاهداف الخاصة بهم وتحديد المسارات لتحقيق الاهداف .
 - 2- بيئة العمل : هي الاهتمام بزياده الاستراق من خلال بيئة العمل بشكل عام وذلك من خلال تطوير الثقافة التي تشجع المواقف الإيجابية على العمل وتعزيز الاهتمام والأثارة في الوظائف التي يقومون بها للحد من الاجهاد وبالتالي سيقدمون افضل ما لديهم .
 - 3- القيادة :-هي التركيز على المدير للقيام بالعمل كقائد من اجل اداء ادوارهم الحيوية والمباشرة في زياده الاستغراق الوظيفي من خلال برمجات التعلم والتي تساعدهم على كيفية التوقع والمهارات التي تحتاجون استخدامها مثل التدريب وكذلك مزج اساليب متنوعه من التعلم .
 - 4- فرص النمو الشخصي :- هي خلق ثقافه التعلم من خلال وضع استراتيجيات لتوفير فرص التطور الامر الذي يشجع التعلم لانه من الإدارة العليا, لذا ينبغي ان تحدد الاستراتيجيات الازمه لضمان حصول الافراد على الفرص بالتساوي واعطائهم التشجيع على التعلم والنمو من خلال الإفادة من مواهبهم من خلال التركيز على المرونة وكذلك التطوير الوظيفي.
 - 5- المساهمة :-هي ليسن مجرد مساله وضع العمليات التشاورية الرسمية بل هي تزويد الافراد بفرصه للمساهمة حيث انها تتعلق ببيئة العمل التي تمنح
 - 6- الافراد صوتا من خلال تشجيعهم على قول كلمتهم وكذلك تأكيد القيمة الأساسية والتي يجب ان تكون الإدارة على استعداد للاستماع والاستجابة لأي مساهمات يقدمها افرادها . (العبادي , 2012: 8-10)
- المناخ التنظيمي :-**
- عناصر المناخ التنظيمي :- يمكن ايجاز عناصر المناخ بالاتي :-

- 1- الهيكل التنظيمي:- يمثل هذا النمط احداث الأنظمة الفرعية من ادوات واقسام ويحدد نمط السلطة واسلوب اتخاذ القرارات, وهي على اشكال منها النموذج الالي والذي يتصف بعدم المرونة ولا يتيح فرصاً للتأقلم والتكيف مع المتغيرات الجديدة والمستجدة والنموذج العضوي والذي يتميز بالمرونة واتاحه الفرصة للأبداع والمشاركة.
- 2- نمط القيادة :- من العوامل الرئيسية في تحديد المناخ التنظيمي لانها تمثل فن التأثير في الاخرين وهي على انواع منها الديكتاتورية (الأوتوقراطية) والتي تتميز بالمركزية والتسلطية والعقاب مما يحد من تبادل الافكار والابداع والنوع الاخر هو النمط الديمقراطي او المشاركة القائمة على اللامركزية وتفويض السلطة وتقديم الافكار المبدعة .
- 3- نمط الاتصال : -يعتبر الاتصال الفاعل هو افضل انواع الاتصال لأنه يكون باتجاهين مما يتيح للعاملين ابداء الآراء وتبادل الافكار والمعلومات اما النوع الاخر على النقيض منه فهو باتجاه واحد والذي يحمل الاوامر والتعليمات من الاعلى الى الادنى ولا يسمح للأفراد بالتفكير باعتبار الاوامر تأتي من الاعلى.
- 4-المشاركه في اتخاذا القرارات:- ان المشاركة في اتخاذ القرارات تتيح للعاملين فرصه ابداء الاراء وطرح الافكار والاقتراحات الامر الذي يزيد من تحسين المستوى وطرق العمل وخفض التوتر والقلق بين العاملين وبالتالي يرفع مستوى الانسجام في بيئة العمل .
- 5- طبيعة العمل :- ان طبيعة ونوع العمل تعتبر عاملا مهما في تحفيز العاملين او احباطهم , فالعمل الروتيني يعمل على احداث الملل والاهمال وعدم الاكتراث واللامبالاة نحو التحديث والتجديد والتطوير بسبب عدم التشجيع على الابداع وبالتالي شعور الفرد بان عمله ليس بذى اهميه.
- 6-التكنولوجيا :- التكنولوجيا تحقق الكثير من المزايا في المؤسسات الا انها تؤدي الى الانعزالية لان الفرد يتعامل مع اله وليس عناصر بشريه كفريق عمل بالإضافة الى انخفاض الروح المعنوية لان الفرد يشعر بانه مجرد اله بيولوجية يتعامل مع اله ميكانيكيه . (المغربي , 1994: 305)
- كيف تخلق مناخاً تنظيمياً جيداً

يمكن خلق مناخا جيدا من خلال التعامل مع العناصر التالية :-

- 1-السياسات :-هو وضع السياسات التي تتميز بالمرونة في اتخاذ القرارات لتتلاءم مع التغيرات والظروف الداخلية والخارجية وتعطي تأثيرا ايجابيا نحو الافراد الذين يتأثرون بتطبيقها ,كما انها يجب ان تتسم بالثبات وان تكون غير قابله للتغير والتبديل السريع لان ذلك يبعث الثقة والارتياح في نفوس العاملين.
- الهيكل التنظيمي :-** هو قيام الإدارة بتعديل وتطوير الهيكل التنظيمي من حيث تقسيم العمل وتجميع الوظائف بحيث تخدم اهداف العاملين والمنظمة على حد سواء من خلال جعل الوظيفة لها اكثر معنا وتأثيرا وبالتالي تحقيق اهداف المؤسسة .
- 3-تدريب العاملين :-هو شعور الافراد بأهميتهم من خلال حرص الإدارة على التمسك بهم وذلك من خلال التدريب المتكرر والاطلاع على كل ما هو جديد او ضروري والذي بدوره ينمي ثقته الفرد بنفسه .
- 4- وسائل وانماط الاتصال :- ان تحقيق الذات للأفراد لا يتم الا من خلال المعلومات التي يحصلون عليها من خلال تنوع وسائل الاتصال مما يرفع الروح المعنوية والكفاءة وبالتالي ينمي روح التعاون بين الاقراد وبالتالي تحقيق الاهداف .
- 5- عدالة التعامل :-هو قدره الإدارة على وضع انظمه عادله وغير منحازة للتعامل مع المرؤوسين من حيث المكافاة والاجور والترقيات والعقوبات والتدريب وبالتالي رفع الروح المعنوية والشعور بالارتياح من قبل المرؤوسين وزياده تحفيزهم وابداعهم وبالتالي تحقيق الاهداف .
- 6- اساليب الرقابة :-ان الرقابة امر ضرورياً من اجل التأكد بان الاهداف قد تحققت لكن في بعض الاحيان تدفع العاملين الى ابتداء الوسائل المختلفة لاختراقها مما يؤدي الى تشديد الرقابة , الا ان الرقابة الجيدة هي التي تخلق مناخاً تنظيمياً تجعل من الافراد هم رقباء انفسهم من خلال تتبع احساسهم الداخلي الذي يحفزهم لتحقيق الاهداف .
- 7- المسؤولية الاجتماعية :- ان المناخ التنظيمي الجيد هو الذي يخلق ادى الافراد حساسيه تجاه المجتمع الاكبر الذي نعيش فيه , وهنا يأتي دور الإدارة الناجعة في خلق مناخا يربط بين اهداف الافراد والتنظيم من ناحيه وبين اهداف المجتمع من ناحيه اخرى . (المغربي ,2004: 306)

الدراسات السابقة .

1- الاستغراق الوظيفي

دراسة (العبادي, 2012)

(استراتيجيات تعزيز الاستغراق الوظيفي ودورها في تحقيق الاداء العالي لمنظمات الاعمال دراسة استطلاعية لعينه من العاملين في القطاع المصرفي العراقي في اربيل)

هدفت هذه الدراسة لدراسة الاستغراق الوظيفي كمنهج لتحقيق الاداء العالي حيث بلغت عينه البحث (105) موظف ويقوم البحث على مجموعه من الفرضيات وكانت اهم النتائج لهذه الدراسة :-

1-تحقيق الاداء العالي لذا يعد الاستغراق الوظيفي احد الطرائق لتحقيق الاداء العالي

2- استراتيجيات الاستغراق الوظيفي هي وسائل جوهرية لتطوير قوى العمل.

3- هنالك علاقة بين الاستغراق الوظيفي والاداء العالي .

اما اهم توصيات هذه الدراسة :-

1-تشجيع الموظفين لرفع الاداء وتشجيعهم على تنفيذ الاستراتيجيات

2- ضرورة التأكيد على الاستغراق الوظيفي اذ يعد من المفاهيم المهمه التي تؤثر على الاداء.

3-يتم تعزيز الاستغراق الوظيفي اذا امتلك الموظفون صوت يستمع اليهم .

2- المناخ التنظيمي دراسة (بحر وابو سويرح 2010)

(اثر المناخ التنظيمي على الاداء الوظيفي للعاملين في الجامعة الإسلامية في قطاع غزة)

هدفت الدراسة للتعرف على اثر المناخ التنظيمي على الاداء الوظيفي وتم تطبيق الدراسة على عينه عشوائية

بلغ عددها (215) موظف وموظفه من العاملين الاداريين بالجامعة حيث تمكن الباحثان من جمع (180)

استبانة صالحه للتحليل وقد استخدم المنهج الوصفي التحليلي لتحقيق هدف الدراسة.

وكانت اهم نتائج هذه الدراسة :-

1-وجود علاقة قوية بين المناخ التنظيمي والاداء الوظيفي

2-عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية حول تأثير عناصر المناخ على الاداء الوظيفي.

وكانت اهم التوصيات لهذه الدراسة :-

- 1- ضرورة الاهتمام بعناصر المناخ مما سيؤدي لرفع الروح المعنوية
 - 2- ابداء الاهتمام برغبات العاملين بشكل جدي والعمل على تحقيقها
 - 3- زياده مشاركته العاملين وضع الاهداف ووحدات العمل وصنع القرارات التي تتعلق بوحدات العمل.
- منهجية البحث واجراءاته**

يتضمن الفصل الحالي الإجراءات المنهجية التي قام بها الباحث بدءاً بتحديد المجتمع وإجراءاته واختبار عينة البحث، فضلاً عن الوسائل الإحصائية المستعملة في تحليل البيانات وعلى النحو التالي:

أولاً: منهج البحث:

اعتمد البحث المنهج الوصفي التحليلي الذي يعتمد على جمع الحقائق والمعلومات عن الظاهرة المدروسة ويوصفها وصفاً دقيقاً كما هي في الواقع، فهو تشخيص علمي للظاهرة وتبصير بها كميّاً وبرموز لغوية ورياضية (داود وعبد الرحمن، 1990:163).

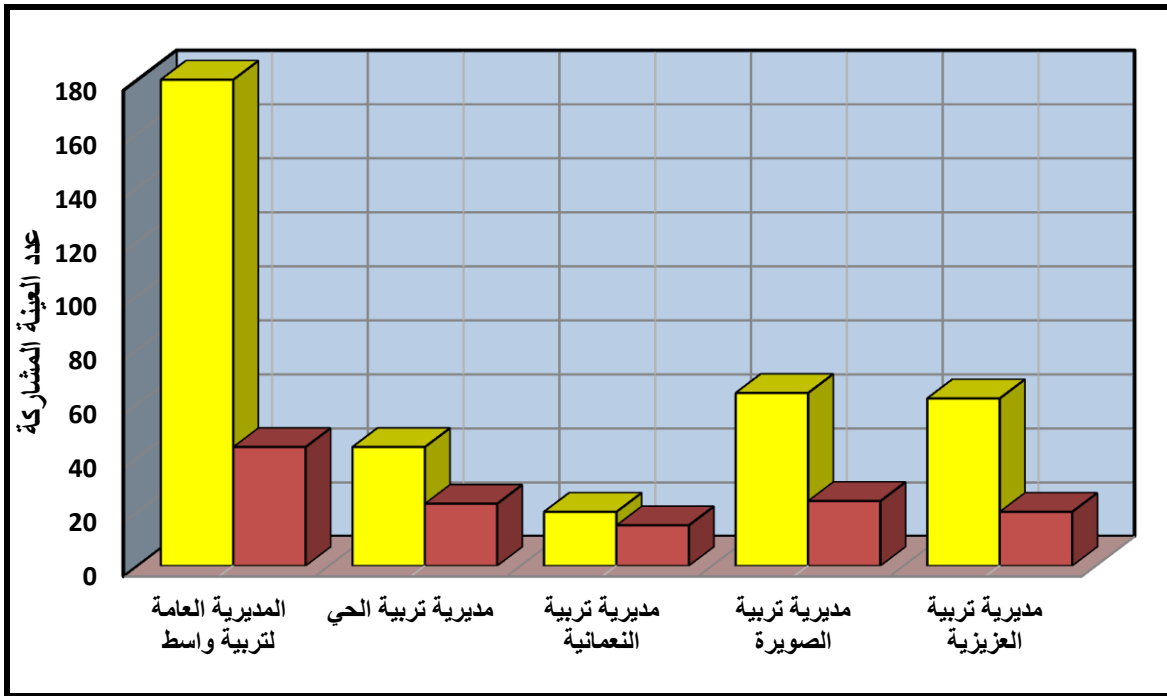
ثانياً: مجتمع البحث:

يقصد بمجتمع البحث هو المجموعة الكلية التي لها خصائص مشتركة قابلة للملاحظة (كشرود، 2007:143)، وعليه يتكون مجتمع البحث الحالي من معاوني المدارس الثانوية في محافظة واسط والبالغ عددهم (496) وبواقع (370) معاون و(126) معاونة والمستمريين بالدوام الرسمي للعام الدراسي (2017-2018) وكما موضح في الجدول رقم (1) والشكل رقم (1).

جدول (1)

توزيع أفراد مجتمع العينة حسب مديريات التربية التي ينتمون اليها

ت	مديريات التربية	عدد معاونين	عدد المعاونات	المجموع
1	المديرية العامة لتربية واسط	180	44	224
2	مديرية تربية الحي	44	23	67
3	مديرية تربية النعمانية	20	15	35
4	مديرية تربية الصويرة	64	24	88
5	مديرية تربية العزيزية	62	20	82
-	المجموع	370	126	496



شكل (1) تباين التوزيع المكاني لأفراد العينة حسب مديريات التربية التي ينتمون إليها

ثالثاً: عينة البحث:

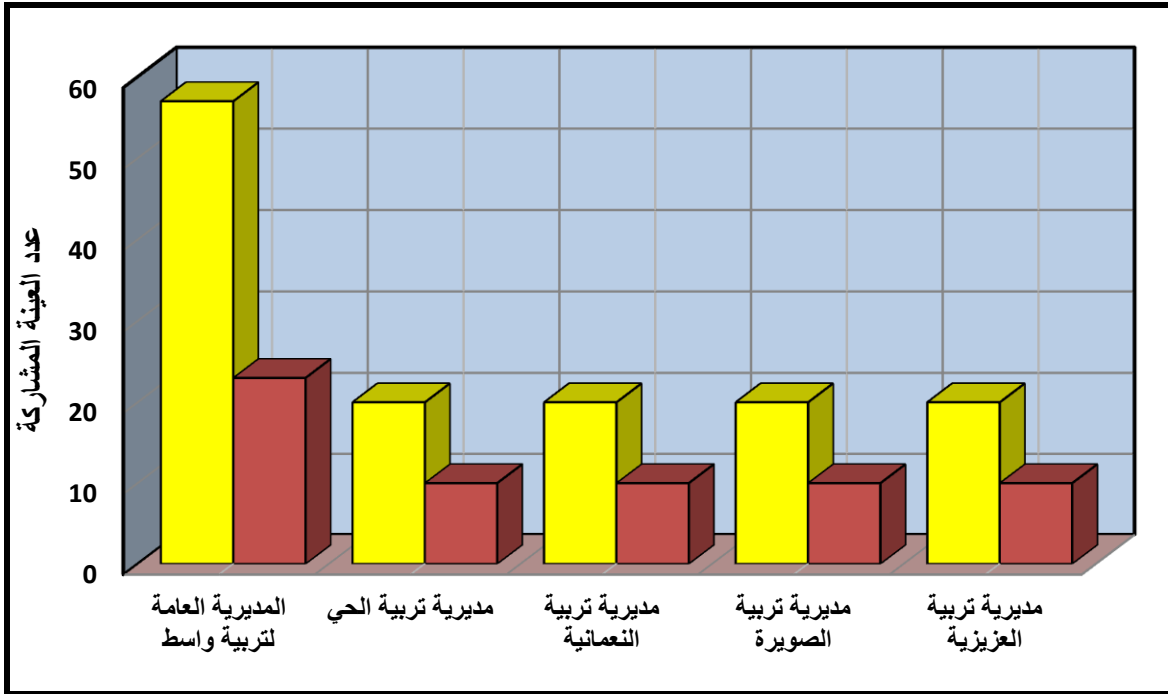
كثيراً من الظواهر التربوية تتكون من كم من العناصر والمفردات، لذا لا بد من قواعد خاصة عند اختبار العينة لتكون قادرة على تمثيل المجتمع الأصلي تمثيلاً حقيقياً (الخرابشة، 2007:113). وتحقيقاً لأهداف البحث تم اختيار عينة عشوائية طبقية بلغ عددها (200) من مجتمع البحث الأصلي وبواقع (137) معاون و(63) معاونة، وكما مبين في الجدول رقم (2) والشكل رقم (5).

جدول (2)

يبين توزيع افراد العينة العشوائية حسب مديريات التربية التي ينتمون إليها

ت	مديريات التربية	عدد معاونين	عدد المعاونات	المجموع
1	المديرية العامة لتربية واسط	57	23	80
2	مديرية تربية الحى	20	10	30
3	مديرية تربية النعمانية	20	10	30
4	مديرية تربية الصويرة	20	10	30

30	10	20	مديرية تربية العزيزية	5
200	63	137	المجموع	-



شكل (2)

تباين التوزيع المكاني لأفراد العينة العشوائية حسب مديريات التربية التي ينتمون إليها

رابعاً: أداة البحث:

أن طبيعة البحث وأهدافه هي التي تحدد الأداة المناسبة إذ إن لكل موضوع أداة تناسبه (فان دالين، 1985:431)، ولكون البحث الحالي يهدف للتعرف على مستوى الاستغراق الوظيفي وعلاقته بالمناخ التنظيمي، ولغرض الحصول على المعلومات اللازمة تم الاعتماد على الاستبانة كأداة أساسية لجمع البيانات المطلوبة وعلى النحو الآتي:

خطوت بناء الاستبانة: قام الباحث بمجموعة من الإجراءات لبناء الاستبانة وهي كالآتي:

- 1- المراجعة للأدبيات التي تناولت البحث.
- 2 - الإطلاع على الدراسات السابقة.
- 3 - تحديد مجالات الاستبانة .
- 4 - اعداد استبانة استطلاعية تضمنت سؤالاً واحداً مفتوحاً.

5 - تحويل الاجابات إلى فقرات للاستبانة.

خامساً: التحليل الإحصائي للفقرات:

ترمي عملية التحليل الإحصائي إلى الكشف عن الخصائص السيكومترية لها ومن هذه الخصائص :-

1 - القوة التمييزية للفقرات:

هي القدرة على التمييز بين أفراد العينة من ذوي المستويات العليا والمستويات الدنيا للسمة المراد قياسها، لذا يعد تميز الفقرات جانباً مهماً في التحليل الإحصائي لفقرات المقياس لأنه يتم التأكد من خلاله من كفاءة الفقرات للكشف عن الفروق الفردية بين الأفراد (Eebel,1972:399).

2 - أسلوب المجموعتين المتطرفتين:

أن اعتماد نسبة (27%) لكل مجموعة من المجموعتين العليا والدنيا تمثل أفضل نسبة يمكن اعتمادها، لأنها تقدم لنا مجموعتين بأقصى ما يمكن من حجم وتمايز (عودة،2002:187)، لذا بلغ حجم عينة التمييز (130) يمثلون معاوني المدارس الثانوية في محافظة واسط، وقد رتبنا الدرجات التي حصل عليها أفراد العينة ترتيباً تنازلياً من أعلى درجة إلى أدنى درجة، حيث كانت القيمة التائية المحسوبة عند مقارنتها بالقيمة التائية الجدولية وبالباغ (1,96) عند مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (160)، أكبر من القيم الجدولية مما يدل على أن جميع فقرات المقياس دالة ومميزة، ينظر الجدول رقم (3).

جدول (3)

يبين القدرة التمييزية لفقرات الاستبانة

التمييز	الدالة	درجة sig	ت المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المجموعة	ن	ت
مميزة	دالة	0,000	5,047	0,67617	4,4265	العليا	68	1
				0,79286	3,2941	الدنيا	68	
مميزة	دالة	0,000	5,034	0,66701	4,3676	العليا	68	2
				0,97376	3,6471	الدنيا	68	
مميزة	دالة	0,000	4,323	0,85506	4,0147	العليا	68	3
				1,04034	3,3088	الدنيا	68	
مميزة	دالة	0,000	5,077	0,71236	4,0000	العليا	68	4
				1,13218	3,1765	الدنيا	68	

مميزة	دالة	0,000	6,788	0,68263	4,1618	العليا	68	5
				0,93934	3,2059	الدنيا	68	
مميزة	دالة	0,000	4,883	0,95463	3,8824	العليا	68	6
				1,07856	3,0294	الدنيا	68	
مميزة	دالة	0,000	3,863	0,80098	4,0147	العليا	68	7
				1,23918	3,3235	الدنيا	68	
مميزة	دالة	0,008	2,709	0,69363	4,2353	العليا	68	8
				0,93465	3,8529	الدنيا	68	
مميزة	دالة	0,000	4,556	0,83742	4,0147	العليا	68	9
				1,03442	3,2794	الدنيا	68	
مميزة	دالة	0,017	2,419	0,97139	3,6618	العليا	68	10
				1,01298	3,2500	الدنيا	68	
مميزة	دالة	0,000	5,111	0,98541	3,8824	العليا	68	11
				1,09231	2,9706	الدنيا	68	
مميزة	دالة	0,034	2,141	0,94214	3,9118	العليا	68	12
				1,05708	3,5441	الدنيا	68	
مميزة	دالة	0,034	2,141	0,84227	4,0160	العليا	68	13
				1,15703	3,4000	الدنيا	68	
مميزة	دالة	0,000	3,787	0,97139	3,8382	العليا	68	14
				1,06422	3,1765	الدنيا	68	
مميزة	دالة	0,001	3,514	1,05469	3,8529	العليا	68	15
				0,99428	3,2353	الدنيا	68	
مميزة	دالة	0,001	3,385	0,78283	4,1176	العليا	68	16
				1,06947	3,5735	الدنيا	68	
مميزة	دالة	0,001	3,482	0,85711	4,1618	العليا	68	17
				0,96242	3,6176	الدنيا	68	

مميزة	دالة	0,000	4,581	0,91327	4,1765	العليا	68	18
				0,92129	3,4559	الدنيا	68	
مميزة	دالة	0,000	5,264	0,74431	4,2059	العليا	68	19
				1,16467	3,3235	الدنيا	68	
مميزة	دالة	0,000	5,034	0,83951	4,1618	العليا	68	20
				1,14682	3,2941	الدنيا	68	
مميزة	دالة	0,000	4,461	0,82061	4,2059	العليا	68	21
				1,15102	3,4412	الدنيا	68	
مميزة	دالة	0,000	3,815	0,85300	4,2500	العليا	68	22
				1,22636	3,5588	الدنيا	68	
مميزة	دالة	0,000	4,210	0,75819	4,1912	العليا	68	23
				1,19039	3,4706	الدنيا	68	
مميزة	دالة	0,002	3,091	0,77380	4,2941	العليا	68	24
				1,08667	3,7941	الدنيا	68	
مميزة	دالة	0,000	5,223	0,80753	4,2206	العليا	68	25
				1,07765	3,3676	الدنيا	68	
مميزة	دالة	0,004	2,966	1,06505	4,0000	العليا	68	26
				1,29453	3,3971	الدنيا	68	
مميزة	دالة	0,000	6,159	0,58422	4,5441	العليا	68	27
				0,98128	3,6912	الدنيا	68	
مميزة	دالة	0,000	5,646	0,62628	4,3971	العليا	68	28
				1,12625	3,5147	الدنيا	68	
مميزة	دالة	0,000	5,821	0,85300	4,2500	العليا	68	29
				1,05178	3,2941	الدنيا	68	
مميزة	دالة	0,000	5,344	0,72504	4,3382	العليا	68	30
				1,04371	3,5147	الدنيا	68	

سادساً: الخصائص القياسية (السايكومترية) للأداة:

1 - صدق الأداة:

الصدق من أهم الخصائص السايكومترية التي يجب أن تتوفر في المقاييس لأنه مؤشر على قدرة المقياس في قياس ما أعد لقياسه (ملحم، 2005:270).

2 - الصدق الظاهري:

هو المظهر العام للاستبانة من حيث نوعية المفردات وكيفية صياغتها ومدى وضوحها، فضلاً عن تناول تعليمات الاستبانة ودقتها ودرجة وضوحها وموضوعيتها (الأمم وآخرون، 1987:130). وللتحقق من صدق الاستبانة فقد عرضت على مجموعة من الخبراء في مجال الإدارة التربوية والبالغ عددهم (10) خبيراً من أجل درستها وابداء الرأي حول فقراتها من حيث وضوحها وسلامة الصياغة الغوية وكذلك النظر في تدرج المقياس ومدى وملائمته واعدت كل فقرة صالحة او لا تحتاج الى تعديل عندما يكون اتفاق اداء المحكمين بنسبة (80 %) فما فوق .

3- صدق البناء:

يعد من أكثر أنواع الصدق ملائمة لأنه يبين مدى نجاح الأداة في مقياس ما وضعت لأجله فهو يعتمد على التحقيق من مدى تطابق الفقرة مع الخاصية المراد قياسه (الخرابشة، 2007:99). وهذا ما أكدته الأمم وآخرون بأن صدق البناء يعتمد على التحقيق من مدى تطابق درجات الفقرات مع الخاصية أو المفهوم (الإمام وآخرون، 1987:142)، لذا استعمل معامل ارتباط بيرسون في تحليل الفقرات إحصائياً وتم التحقق من خلال ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية، وكذلك ارتباط درجة الفقرات بالمجال الذي تنتمي إليه، وتعد هذه الطريقة من أكثر الطرق استعمالاً في تحليل فقرات الاختبار والمقياس، وقد اظهرت أن جميع الفقرات كانت دالة إحصائياً ومقبولة عند درجة حرية (98%) وبمستوى دلالة (0,05) وكما في الجداول (4) و(5).

جدول (4)

يبين قيم معاملات الارتباط فيما بين كل الفقرات والدرجة الكلية للمقياس

علاقة الفقرات من فقرات المقياس بالدرجة الكلية للمقياس			ت
الدلالة	الدرجة (sig)	معامل الارتباط	
مقبولة	0,000	0,216	1
مقبولة	0,000	0,431	2
مقبولة	0,000	0,341	3

مقبولة	0,000	0,386	4
مقبولة	0,000	0,456	5
مقبولة	0,000	0,350	6
مقبولة	0,000	0,320	7
مقبولة	0,000	0,317	8
مقبولة	0,000	0,303	9
مقبولة	0,015	0,153	10
مقبولة	0,000	0,322	11
مقبولة	0,003	0,185	12
مقبولة	0,004	0,183	13
مقبولة	0,000	0,229	14
مقبولة	0,001	0,213	15
مقبولة	0,000	0,314	16
مقبولة	0,000	0,313	17
مقبولة	0,000	0,339	18
مقبولة	0,000	0,350	19
مقبولة	0,000	0,351	20
مقبولة	0,000	0,392	21
مقبولة	0,000	0,323	22
مقبولة	0,000	0,325	23
مقبولة	0,004	0,183	24
مقبولة	0,001	0,215	25
مقبولة	0,002	0,195	26
مقبولة	0,000	0,370	27
مقبولة	0,000	0,411	28
مقبولة	0,000	0,371	29
مقبولة	0,000	0,386	30

جدول (5)

يبين قيم معاملات الارتباط فيما بين كل الفقرات من فقرات المقياس بالدرجة الكلية للمجال

علاقة الفقرات من فقرات المقياس بالدرجة الكلية للمجال			
ت	معامل الارتباط	الدرجة (sig)	الدلالة
1	0.262	0,000	مقبولة
2	0.622	0,000	مقبولة
3	0.690	0,000	مقبولة
4	0.650	0,000	مقبولة
5	0.698	0,000	مقبولة
6	0.612	0,000	مقبولة
7	0.676	0,000	مقبولة
8	0.361	0,000	مقبولة
9	0.364	0,000	مقبولة
10	0.364	0,000	مقبولة
11	0.611	0,000	مقبولة
12	0.565	0,000	مقبولة
13	0.587	0,000	مقبولة
14	0.616	0,000	مقبولة
15	0.516	0,000	مقبولة
16	0.395	0,000	مقبولة
17	0.499	0,000	مقبولة
18	0.649	0,000	مقبولة
19	0.553	0,000	مقبولة
20	0.646	0,000	مقبولة
21	0.612	0,000	مقبولة
22	0.544	0,000	مقبولة

مقبولة	0,000	0.509	23
مقبولة	0,000	0.277	24
مقبولة	0,000	0.481	25
مقبولة	0,000	0.501	26
مقبولة	0,000	0.516	27
مقبولة	0,000	0.520	28
مقبولة	0,000	0.545	29
مقبولة	0,000	0.610	30

4 - الثبات:

هو قدرة الاختبار على إعطاء نفس النتائج إذا ما أعيد أكثر من مرة تحت ظروف مماثلة (جابر وكاظم، 1983:267)، فمتى ما كانت أداة القياس خالية من الأخطاء العشوائية وقادرة على قياس المقدار الحقيقي للسمة المراد قياسها وفي ظروف متباينة كان المقياس عندئذ مقياساً ثابتاً (الجلبي، 2005:13). وتم حساب الثبات بطريقة الفا كرونباخ حيث تمتاز هذه المعادلة بتناسقها وإمكانية الوثوق بنتائجها على حساب الارتباطات بين درجات فقرات المقياس.

وللتحقيق من الثبات للأداة طبقت معادلة الفا كرونباخ على أفراد عينة الثبات والبالغ عددهم (25) معاً من خارج عينة البحث، حيث بلغ معامل الثبات الكلي للأداة (0,72) والذي يشير إلى ثبات جيد، وهو في نفس الوقت مؤشر إضافي على ثبات معامل الإداة.

الإداة بصيغتها النهائية : بعد استكمال الاجراءات السابقة الخاصة بالإداة اصبحت الاستبانة بصيغتها النهائية مكونة من 30 فقرة وبواقع 15 فقرة للاستغراق الوظيفي و15 فقرة للمناخ التنظيمي وبتدرج خماسي (موافق جداً) (موافق) (موافق لحد ما) (غير موافق) (غير موافق جداً) ثم ترجمة سلم الاجابة اللفظي الى سلم رقمي اذ اعطيت لكل استجابة درجة معينة وعلى النحو التالي (1 , 2 , 3 , 4 , 5) .

سابعاً: الوسائل الإحصائية:

لأجل التحقق من أهداف البحث من الإجراءات المعتمدة للأداة، فضلاً عن التحقق من أهداف البحث استعملت الحقيبة الإحصائية (SPSS) واستعملت الوسائل الإحصائية الآتية:

1 - الاختبار التائي (t-test).

- 2 - الانحراف المعياري.
- 3 - الوسط الحسابي.
- 4 - الوسط المرجح.
- 5 - معامل ارتباط بيرسون.
- 6 - معامل ألفا كرونباخ.

الفصل الرابع

- عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

يتضمن هذا الفصل عرض النتائج التي توصل إليها الباحث وتفسيرها ومناقشتها لتحقيق أهداف البحث وعلى وفق النتائج الآتية:

الهدف الأول: مستوى الاستغراق الوظيفي لمدراء المدارس الثانوية:

لتحقيق هذا الهدف تم حساب المتوسط الحسابي لدرجات عينة البحث على الأداة فبلغ (111,86) وانحراف معياري مقداره (9,01) ولمعرفة دلالة الفروق بين الوسطين استعمل الاختبار التائي (t-test) لعينة واحدة وبلغت القيمة التائية المحسوبة (16,24) وهي أكبر من القيمة الجدولية (1,96) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (199) كما في الجدول (6).

جدول (6)

نتائج الاختبار التائي لعينة واحدة لدرجات أفراد العينة على الاستغراق التنظيمي

درجة الحرية	القيمة التائية		الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	الوسط الحسابي	العينة	الإداة
	الجدولية	المحسوبة					
199	1,96	16,24	9,01	90	111,86	200	الاستغراق الوظيفي

ويتضح من الجدول (6) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات العينة والمتوسط الفرضي لصالح المتوسط الحسابي لأفراد العينة (المدراء) وهذا مؤشر واضح أن مديري المدارس الثانوية يتمتعون بمستوى أعلى من المتوسط في الاستغراق الوظيفي بإعتبارها أسلوباً إدارياً في المؤسسات التربوية لم يصل إلى مستوى الطموح مقارنة مع الدول الأخرى، والسبب في ذلك يعود إلى حاجة المستويات الإدارية إلى الخبرة والمعرفة المكتسبة عن طريق التدريب على الممارسات الإدارية الحديثة في الاستغراق الوظيفي لأنه يمثل

الجمع بين السلوك العقلاني والسلوك الشعوري سويه لذا على المدير ان يبذل جهدا للوصول الا هذين المستويين .

وهذا ما أكده (Gibbons,2006) باعتباره الاستغراق علاقه رفيعه العواطف وعقلية يمتلكها الموظف تجاه المؤسسة والتي يؤثر فيها بشكل مباشر المدير من اجل تحقيق الاهداف . (Gibbons,2006).

الهدف الثاني: مستوى المناخ التنظيمي لمدراء المدارس الثانوية من وجهة نظر معاونيهم:

تم حساب الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاداء حيث بلغ الوسط الحسابي (204,46) وانحراف معياري مقداره (32,30) وعند مقارنتها بالوسط الفرضي البالغ (90) باستعمال الاختبار التائي لعينة واحدة والتي بلغت (17,96) وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية والتي بلغت (2,04) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (199) كما في الجدول (7).

جدول (7)

نتائج الاختبار التائي لعينة واحدة لدرجات أفراد العينة على المناخ التنظيمي

درجة الحرية	القيمة التائية		الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	الوسط الحسابي	العينة	الإداة
	الجدولية	المحسوبة					
199	2,04	17,96	32,30	90	204,46	200	المناخ التنظيمي

ويتضح من الجدول (7) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات العينة والمتوسط الفرضي لصالح المتوسط الحسابي للمدراء، وتشير هذه النتيجة إلى أن مديري لمدارس الثانوية يتمتعون بمستوى عالي في المناخ الاداري، وهنا تبرز قدرة المدير على تحديد وتوضيح الأهداف والفرضيات والمعلومات التي تؤدي للحصول على الحقائق والمعلومات وبالتالي التفكير في خطط عمل لتجاوزها وإعطاء انطباع أن كل شيء تحت السيطرة والأمور تسير على ما يرام.

وهذا ما أكده (المغربي) بأنه الكيفية التي يتم بواسطتها خلق مناخاً يربط بين اهداف الافراد والتنظيم من جهة وبين اهداف المجتمع من جهة اخرى لتحقيق اهداف المؤسسة وبالتالي خلق مناخ تنظيمي ملائم (المغربي, 2004: 308).

الهدف الثالث: هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الاستغراق الوظيفي والمناخ التنظيمي لمدراء المدارس الثانوية:

تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات العينة على الاستغراق الوظيفي والمناخ التنظيمي للتعرف على العلاقة بين معاملي الإرتباط فكانت النتائج كما في الجدول (8).

جدول (8)

نتائج علاقة الارتباط الإحصائية بين متغيري الاستغراق الوظيفي والمناخ التنظيمي لمدراء المدارس الثانوية

المتغيرات	قيمة ارتباط بيرسون المحسوبة	قيمة ارتباط بيرسون	قيمة معامل ارتباط بيرسون الجدولية	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الاستغراق الوظيفي/المناخ التنظيمي	0,702	0,492	0,361	5,48	1,96	198	0,05 دالة

ويتضح من الجدول (8) وجود علاقة ارتباطية موجبة إحصائياً لأن قيمة معاملات الارتباط المحسوبة بين الإدارتين بلغت (0,702) وهي أكبر من قيم معامل الارتباط الجدولية البالغة قيمتها (0,361)، وهذا مؤشر واضح أن المدراء كلما كان المناخ التنظيمي ملائماً وبيئته جاذبه للأفراد كلما كان الاداء متميزا والاستغراق الوظيفي عالي وبالتالي تحقيق اهداف المؤسسة بأقل جهد ووقت.

- الاستنتاجات

في ضوء نتائج البحث توصل الباحث إلى النتائج الآتية:

- 1 - أكدت النتائج على امكانية تطبيق التقنيات الحديثة لخلق مناخ تنظيمي جيد لتحقيق الأهداف.
- 2 - مستوى إدارة الاستغراق الوظيفي لدى المدراء كان جيداً وهذا مؤشر على قدرتهم على التواصل والتميز الإبداعي.
- 3 - كان مستوى المناخ التنظيمي لدى المدراء جيداً وهذا يبين قدرتهم على خلق بيئه منقاه
- 4 - دلت النتائج وجود علاقة ارتباط بين الاستغراق الوظيفي والمناخ التنظيمي لدى مدراء المدارس الثانوية في محافظة واسط.

- التوصيات

- 1 - توسيع مساحة الصلاحيات الممنوحة للمدير في المؤسسات التعليمية لأنه يحتاج للحركة السريعة بحرية دون الرجوع للإدارات العليا.
- 2 - يعين في منصب المدير ممن حاصل على شهادة البكالوريوس في الإدارة التربوية.

3- إتاحة الفرصة للتجارب الإدارية الحديثة التي اثبتت نجاحها في الدول المتقدمة بتطبيقها في مؤسساتنا التربوية.

- المقترحات

يقترح الباحث الآتي:

- 1 - إجراء دراسة عن الاستغراق الوظيفي وعلاقته بالدعم التنظيمي.
- 2 - إجراء دراسة مقارنة للاستغراق الوظيفي بين المدارس الأهلية والحكومية.
- 3- إجراء دراسة مقارنة للمناخ التنظيمي بين محافظات العراق الوسطى والجنوبية والشمالية.
- 4 - إجراء دراسة لمعوقات تطبيق المناخ التنظيمي في المؤسسات التربوية.

- المصادر

أولاً: القرآن الكريم

ثانياً: المصادر العربية:

- 1 - الإمام، مصطفى محمود، أنور حسين، العجيلي، صباح (1987): القياس والتقويم، دار الحكمة للنشر والتوزيع، بغداد، العراق.
- 2 - فان دالين ، دييولد (1985) مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، ترجمة محمد نبيل نوفل وآخرون، مكتبة الانجلو المصرية ، ط 3 ، القاهرة .
- 3 - جابر، عبد الحميد، أحمد خيرى كاظم (1983) : مناهج البحث في التربية وعلم النفس، دار النهضة العربية للنشر والتوزيع، القاهرة، مصر.
- 4 -الجلبي، سون شاكر (2005) : أساسيات بناء الاختبارات والمقاييس النفسية والتربوية، مؤسسة علاء الدين للنشر والتوزيع، دمشق، سوريا.
- 5 - الخرابشة، عمر محمد عبد الله (2007) : أساليب البحث العلمي، ط1، دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- 6 - داود، عزيز حنا، عبد الرحمن، أنور حسين (1990) مناهج البحث التربوي، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة بغداد.
- 7 - كشرود، عمار الطيب (2007) : البحث العلمي ومناهجه في العلوم الاجتماعية والسلوكية، دار المناهج للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.

- 8 - ملحم، سامي محمد (2005) : القياس والتقييم في التربية وعلم النفس، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان، الأردن.
- 9 - وزارة التخطيط، دائرة التخطيط التربوي (1988) : الدليل التربوي.
- 10 - المغربي ، كامل محمد ، 2004 . السلوك التنظيمي ، مفاهيم داسس ملوك الفرد والجماعة في التنظيم دار الفكر للنشر والتوزيع ، الأردن
- 11 - عودة، أحمد سلمان، 2002. القياس والتقييم في العملية التدريسية، ط2، دار الأمل للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- 12 - العوضي، نوال أحمد، أثر جودة المناخ التنظيمي وضغوط العمل على تقييم الأداء الفردي والشعور بالانتماء، جامعة الإمارات، مركز المعلومات والتسويق والأعلانات، صفحات على الأنترنت، 2001.
- 13 - ماضي، احمد ديب محمد ، 2014 أثر الدعم التنظيمي على تنمية الاستغراق الوظيفي لدى العاملين في مكتب غزة الاقليمي التابع للاونروا .
- 14 - حسان، حسن محمد والعجمي ، محمد حسنين . 2010 . الادارة التربوية . دار المسيرة للطباعة والنشر ، عمان الاردن
- 15 - اللقمان ، عبد الله علي، 2002 . التربية ودورها قبل فوات الاوان. مجلة الوطن الكويتية العدد- 28 في 11 اذار
- 16 - العميان ، 2010 . السلوك التنظيمي في منظمات الاعمال . دار وائل للنشر .
- 17- العبادي ،هاشم ، 2012 : استراتيجيات تعزيز الاستغراق الوظيفي ودورها في تحقيق الاداء العالي لمنظمات الاعمال
- 18- المغربي ، كامل محمد ، 1994 . مفاهيم واسس السلوك الفرد والجماعة في التنظيم ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، الأردن
- 19 - المغربي ، عبد الحميد ، 2012 : أثر محددات ادراك الدعم التنظيمي على دافعية الافراد للانجاز بالتطبيق على الشركات الصناعية التابعة لقطاع الاعمال العام بمحافظة الدقهلية

- 20 - العيساوي، خالد عبد الله إبراهيم، اللأمي، غسامن قاسم (2015) : إدارة الأزمات (الأسس والتطبيقات)، ط1، الدار المنهجية للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- 21 - العمارة، محمد حسن (1999) : مبادئ الإدارة المدرسية، دار الشروق، الأردن.
- 22 - عودة، أحمد سلمان (2002) : القياس والتقويم في العملية التدريسية، ط2، دار الأمل للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- 23 - الراوي، سعاد خضر عباس (2007) : إدارة التغيير وعلاقتها بادارة الازمات لدى القيادات الادارية في المديریات العامة للتربية في محافظات العراق الوسطى، اطروحة دكتوراه، كلية التربية ابن رشد، جامعة بغداد.

- 24- Eebel ,R,I ,Essentials of Educational measurement, New Jersey ,Eaglewood Cliffs FRREU – hall (1972).
- 25 – Eisenberger R , Cummings J, Armeli S, Lynch P, (1997) “Perceived organizational support, discretionary treatment, and job satisfaction

النشاط العضلي الكهربائي وعلاقته بالنقل الحركي لمهارة التصويب من القفز بكرة اليد

م.د ماجد حسن علي / جامعة واسط / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة واسط

magedhasan@uowasit.edu.iq

ملخص البحث

ان الأهداف الرئيسية للدراسة هي التعرف على النشاط العضلي الكهربائي وكذلك التعرف على النقل الحركي وإيجاد العلاقة بين النشاط العضلي الكهربائي والنقل الحركي لمهارة التصويب للاعبين كرة اليد ، وكذلك التعرف على نسب المساهمة للعضلات في مراحل الأداء الحركي للمهارة في كل مرحلة (مرحلة الاقتراب ، مرحلة الارتقاء ، مرحلة التصويب) ، وكذلك نسب المساهمة للمتغيرات البيوميكانيكية والزاوية للمهارة ، وتبرز أهمية الدراسة والحاجة اليها من خلال أهمية دراسة النشاط العضلي وبعض المتغيرات البيوميكانيكية والزاوية لمعرفة نقاط القوة والضعف في الأداء الفني لمهارة التصويب بكرة اليد وعلاقة النشاط الكهربائي بتلك المتغيرات البيوميكانيكية وذلك لأهمية مهارة التصويب بكرة اليد .وقد قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وشملت (1) لاعب واحد من لاعبي المنتخب العراقي بكرة اليد، وتم اجراء الدراسة في القاعة المغلقة لنادي الكرخ الرياضي.

وقد استخدم الباحث جهاز الالكتروميوجراف (EMG 16 HANIE WIRLESS) (نوع الجهاز Mega ME6000) وكذلك كاميرا فاستيك ان لاين 125 ك/ث (Fastec Inline) للحصول على نسب مساهمة العضلات وكذلك للحصول على قيمة المتغيرات البيوميكانيكية والمتغيرات الزاوية الخاصة بالدراسة ، وقد استخدم الباحث برنامج (SPSS) لمعالجة القيم إحصائياً ومنها تم استخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية ومعامل الإلتواء ومعامل التقلطح ومعامل الارتباط لبيرسون " ر " وإختبار تحليل التباين " ف ONE WAY ANOVA " وإختبار أقل فرق معنوي. LSD

جاء مجموع متوسط نسبة مساهمة عضلات الطرف العلوي الأيمن (57.31%) ، بينما جاء مجموع متوسط نسبة مساهمة عضلات الطرف السفلي الأيسر (42.71%) ، وجاءت جميع متغيرات السرعة والعجلة وكمية الحركة والقوة بأنواعها بأعلى قيم في لحظة التصويب للمهارة ، جاءت علاقات إرتباطية بين نسبة مساهمة العضلات والمتغيرات البيوميكانيكية وكانت أكثر عضلات إرتباطاً هي (العضلة القابضة

للرسغ الزندية) مع كل من (السرعة الزاوية) لمفاصل جسم اللاعب (القدم ، الركبة ، الجذع ، الكتف ، المرفق).

Electrical muscle activity and its relationship to the motor transfer of the skill of shooting from jumping handball

Abstract

The main objectives of the study are to identify electrical muscular activity as well as to identify motor transport and find the relationship between electrical muscular activity and motor transfer of the shooting skill of handball players, as well as to identify the percentages of contribution to the muscles in the stages of motor performance of the skill in each stage (the approach stage, the stage of advancement, The shooting stage), as well as the contribution ratios for the biomechanical and angular variables of the skill. The researcher chose the research sample in a deliberate way and included (1) one of the Iraqi handball players, and the study was conducted in the closed hall of the Karkh Sports Club. The researcher used the electromyograph (EMG 16 HANIE WIRLESS) device type (Mega ME6000) as well as the Fastec Inline 125 kph camera to obtain muscle contribution ratios as well as to obtain the value of the biomechanical and angular variables of the study. (SPSS) to treat the values statistically, including the arithmetic mean, standard deviation, percentage, skew coefficient, flatness coefficient, Pearson's correlation coefficient "t", ONE WAY ANOVA, and the least significant difference LSD test.

The total average percentage of the contribution of the muscles of the right upper extremity was (57.31%), while the total of the average percentage of the contribution of the muscles of the lower left extremity was (42.71%), and all the variables of speed, acceleration, amount of movement and strength of all

kinds came with the highest values at the moment of shooting for the skill, there were correlations between the percentage of The contribution of muscles and biomechanical variables The most closely related muscles were (the ulnar flexor of the wrist) with each of the (angular velocity) of the player's body joints (foot, knee, trunk, shoulder, elbow) .

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

يعد التقدم العلمي و التطور السريع الذي شمل كافة الأنشطة الرياضية من حيث مكوناتها المهارية أصبح من الضروري على العاملين في مجال التدريب الرياضي متابعة كل ما يستجد ، وقد أظهرت المنافسة أهمية دراسة المكونات المهارية بأسلوب أكثر تفصيلاً للتعرف على خصائصها الدقيقة ووضع أساليب التطور بهدف الوصول الى الأداء الأمثل .

فالرغبة القوية لعلماء البيوميكانيك الرياضي لتحليل الحركة للحصول على أفضل فهم للقوانين التي تحكم التحرك الانساني المتمثل في الجهاز العصبي العضلي أدى إلى تطوير النماذج المنطقية للأداءات الحركية والمهارية بشكل دقيق وأفضل .

ويعتبر الإنقباض العضلي هو وصول الجهاز العصبي المركزي إلى الليفة العضلية وعبر آلية خاصة تحكمها بعض العوامل البيوميكانيكية، كما يحدث الانقباض العضلي مصحوباً بتوليد قوة عضلية تعمل على التوظيف والتأثير في منظومة روافع العمل الحركي لإنجاز الحركة المطلوبة، فالخلية العصبية هي الوحدة التركيبية للجهازين العصبي والعضلي، وكلاهما يعملان لتكوين نظام يدعى النظام العضلي العصبي. (علاء الدين، 2007، ص256)

اذ يعد تحديد العضلات العاملة الخطوة الأولى لوضع البرامج التدريبية الخاصة بالمهارة ومن ثم تطوير الأداء المهاري ، و هو ما يستخدمه علم الحركة التطبيقي ، وهو المجال الذي يختص بتطبيق القوانين الأساسية للميكانيكا الحيوية على حركات الجسم البشري في كل من التدريب والتعليم وعلاج الاصابات .(حسام الدين، 2006، ص77)

إن التوصل إلى خصائص الأداء في أبحاث علوم الحركة يقتضي إمام الباحثين بجميع المعلومات المرتبطة بعمل أجزاء الجسم من مفاصل وعضلات حتى يمكن تحليل الأداء بغرض الوصول الى الأداء المتميز .
(علاء الدين، 2001، ص45)

وإن مفهوم النقل الحركي من الناحية الميكانيكية يعتبر نقل كمية الحركة بين أجزاء الجسم سواء كان خطياً (في الحركات الخطية = السرعة × الكتلة) أو زاوياً (في الحركات الدورانية = الكتلة × نصف القطر × السرعة الزاوية)، وذلك بالإستناد والإتفاق مع علماء علم الحركة في أن هناك دور لكتلة كل جزء من أجزاء الجسم في تحقيق هذا النقل ، وذلك لأن النقل الحركي يكون على نوعين ، الأول من الجذع إلى الأطراف ، والثاني من الأطراف إلى الجذع ، وكلا النوعين يتعاملان مع كتلة الجذع وكتل الأطراف وحركتهما . ولما كانت الحركة تعني سرعه محددة ، وقد تكون سرعة خطية كما في حركة الجذع ببعض المهارات ، أو تكون سرعة زاوية كما هو الحال في حركة جميع أجزاء الجسم . وبما أن الكتل هي عبارة عن كميات ثابتة ومعلومة سواء للجذع أو الأطراف ، وعلى ذلك فيمكن قياس متغير النقل الحركي من خلال متغيرات الكتل والسرعة التي تدل على كتلة الجذع أو الأطراف وحركتهما ووفقاً لما يلي : (نقل كمية الحركة = كتلة الجذع × سرعته + كتلة الأطراف × سرعتها) ، والذي يمكن قياسه قليلاً وبعدياً لمعرفة مدى تطوره بعد أن يتم قياس كتلة أجزاء الجسم وسرعتها الخطية أو الزاوية من خلال التحليل الحركي . (الفضلي، 2012، ص55)

وتعد مهارة التصويب من القفز بكرة اليد من أهم المهارات الهجومية التي قد تحسم المباراة لصالح الفريق إذا ما أتقن أداءها بالشكل الصحيح ولا يتمكن المدربون من تحديد العلاقات المترابطة بين التطور الحاصل في الصفات البدنية والقدرة الميكانيكية والمتغيرات البيوميكانيكية التي يمكن أن نحصل عليها من توافر البيانات للعناصر المشتركة في أداء مهارة التصويب من القفز ، ما لم تحدد نسبة مساهمة كل متغير يمكن دراسته اعتماداً على انطلاق الكرة كآخر مرحلة من هذه المهارة وسوف تساهم المعرفة بمدى الارتباطات الموجودة بين المتغيرات البيوميكانيكية بحسب الأجزاء المساهمة عند أداء هذه المهارة في إضافة معلومات جديدة تساعد على تفسير النواحي الفنية لادائها بشكل دقيق .ولاهمية مهارة التصويب في كرة اليد في تغير نتائج المباراة فقد ارتأى الباحث بهذه الدراسة التعرف على النشاط العضلي الكهربائي لمهارة التصويب للاعبين كرة اليد وعلاقته بالنقل الحركي للوصول الى مستوى متقدم في أداء المهارة لتحقيق الفوز في المباريات . ومن هنا كانت أهمية البحث في التعرف على النشاط العضلي الكهربائي لمهارة التصويبمن القفز للاعبين كرة اليد وعلاقته بالنقل الحركي للوصول الى مستوى متقدم في أداء المهارة لتحقيق الفوز في المباريات .

1-2 مشكلة البحث:

بظهور التطور الهائل في مستوى الأداء المهاري بكرة اليد وبخاصة في أداء مهارة التصويب لأهميتها في حسم نتائج المباريات ومن خلال متابعة الباحث العلمية والعملية الميدانية فضلاعن مشاهدته لبعض المباريات المحلية ، وجد أن هنالك ضعفاً في قوة أداء التصويب وأن تنفيذها كان بشكل غير مؤثر في نتيجة المباريات على عكس واقع الحال والذي يفترض أن يكون التصويب فيه الأكثر تأثيراً.

وكذلك باستعراض الباحث للدراسات السابقة وجد ندرة تناول دراسة مهارة التصويب من القفز من ناحية النشاط العضلي الكهربائي وعلاقته بالنقل الحركي للمهارة. مما دفع الباحث إلى الدمج مابين جهاز رسام العضلات الكهربائي (EMG) مع التصوير كتقنية حديثة للمساعدة في الكشف السريع والدقيق عن النشاط العضلي والحركي التي لها الأثر الأكبر في تحديد قدر من المعلومات عن الأداء الحركي للمهارة والتي تسهم في تحسين الأداء لمهارة التصويب بكرة اليد .

1-3 أهداف البحث:

- 1- التعرف على النشاط الكهربائي للعضلات العاملة في مهارة التصويب من القفز بكرة اليد .
- 2- التعرف على النقل الحركي عن طريق التحليل البيوميكانيكي لمهارة التصويب من القفز بكرة اليد
- 3- التعرف على العلاقة بين النشاط الكهربائي للعضلات العاملة والنقل الحركي لمهارة التصويب من القفز بكرة اليد

1-4 تساؤلات البحث:

1. ماهي نسبة مساهمة العضلات العاملة في مهارة التصويب من القفز بكرة اليد ؟
2. ماهي اهم المتغيرات البيوميكانيكية الخاصة بالنقل الحركي لمهارة التصويب من القفز بكرة اليد ؟
3. ماهي طبيعة ونوع العلاقة بين النشاط العضلي الكهربائي والمتغيرات البيوميكانيكية في مهارة التصويب من القفز بكرة اليد ؟

1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري :لاعب منتخب العراق الوطني بكرة اليد

1-5-2 المجال المكاني : القاعة الرياضية المغلقة لنادي الكرخ الرياضي في بغداد.

1-5-3 المجال الزمني : 2021/5 /16 الى 2021/10 /8

2. منهج البحث واجراءاته الميدانية

1-2 منهج البحث: استعمل الباحث المنهج الوصفي القائم على التحليل العضلي الكهربائي والبيوميكانيكي

2-2 عينة البحث: تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي المستويات العالية في (كرة اليد) عدد (1) لاعب منتخب العراق الوطني والجدول (1) يوضح توصيف عينة البحث ،

جدول (1) القياسات الجسمية لعينة البحث

ت	العمر	العمر التدريبي	الوزن	الطول	العضد	الساعد	الطول الكف	الطول الجذع	الطول الفخذ	الطول الساق	الطول القدم
1	27	15	75	190	40	37	22	99	49	54	27

2-3 الاجهزة والادوات والوسائل المستعملة في البحث:

- ميزان طبي لقياس الوزن .- جهاز لقياس الطول - ملعب كرة يد- كرات يد عدد (5)
- جهاز الالكتروميوجراف (EMG 16 HANIE WIRLESS) نوع الجهاز - (Mega ME6000) كاميرا فاستيك ان لاين 125 ك/ث - (Fastec Inline) برنامج التحليل الحركي (Win analyze)
- (2.0 جهاز . (Mega win verision 3.1-b12) EMG

4-2 الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث باجراء الدراسة الاستطلاعية بتاريخ لغرض تحديد العضلات التي يمكن قياسها لمهارة التصويب من القفز بكرة اليد للطرف العلوي والسفلي للجسم ، والتأكد من صلاحية مكان التصوير وكذلك وضوح اللاعب

داخل الكادر فكان ارتفاع الكاميرا 1.5 متر ، وبعد الكاميرا 12 متر ، ومجال التصوير 6 متر ، و التأكد من وضع الألكترودات من مركز كل عضلة ،وتحديد المتغيرات البيوميكانيكية التي تقيس النقل الحركي

2-5 الدراسة الاساسية:

في ضوء ما قام به الباحث ومن خلال الدراسة الاستطلاعية تم تحديد العضلات الأكثر نشاطاً لمهارة التصويب من القفز بكرة اليد حيث تم إجراء الدراسة من خلال الخطوات التالية :

اولا : مرحلة التجهيز:

أ - بعد تحديد المتغيرات التي سيستخرجها الباحث من خلال أجهزة القياس المستخدمة لمراحل الأداء الخاصة بمهارة التصويب من القفز بكرة اليد

ب - تم تجهيز اللاعب والأدوات من خلال وضع الكاميرات في أماكنها وضبطها وفقا للدراسة الإستطلاعية ثم تم تجهيز اللاعب عن طريق وضع الألكترودات على العضلات التي تم تحديدها في ضوء نتائج الدراسة الاستطلاعية عن طريق حلاقة الشعر ووضع الكحول قبل وضع الألكترود على العضلة وذلك لضمان جودة الإشارة.

وتم بعد ذلك تحديد النقاط التشريحية لمفاصل ووصلات الجسم حيث تم وضع علامات فسفورية عليها ووضع مقياس الرسم وكذلك التأكد من صلاحية التوصيلات والأجهزة للعمل من خلال ضبط جهاز EMG وكاميرات التصوير .

ثانيا : مرحلة القياس:

أ - قام اللاعب بعمل إحماء قبل إجراء القياسات ثم عمل محاولة تجريبية ثم قام بأداء 10 محاولات للتصويب من القفز .

ب- تم عمل مراجعة لكل محاولة أثناء القياس وعند ملاحظة أي خطأ في الأداء أو في القياس يتم حذف المحاولة وعدم تسجيلها ثم يقوم اللاعب بإعادة المحاولة مرة أخرى.

ثالثا : مرحلة التحليل:

1- تحليل نتائج جهاز EMG ومن خلال إستخدام برنامج (Mega win verision 3.1-b12) حيث تم إستخراج المتغيرات التالية:

النشاط الكهربى للعضلات ، بداية ونهاية النشاط للعضلات ، النسب المئوية للعضلات المشاركة ، متوسط النشاط الكهربائي للعضلات.

2- التحليل البيوميكانيكي : تحليل نتائج التصوير ثنائي الأبعاد من خلال إستخدام برنامج التحليل (Win analyze v2.0) حيث تم إستخراج بيانات المتغيرات البيوميكانيكية لمركز ثقل الجسم (كمية الحركة ، لإزاحة ، السرعة ، العجلة ، القوة). والمتغيرات الزاوية لمركز ثقل الجسم (زاوية) القدم ، الركبة ، الجذع ، المرفق ، الكتف) ، السرعة الزاوية (للقدم ، للركبة ، للجذع ، للمرفق ، للكتف) ، العجلة الزاوية (للقدم ، للركبة ، للجذع ، للمرفق ، للكتف)

رابعا : مرحلة التحليل الحركي(السرعة ،العجلة ،القوة ،الإزاحة ،كمية الحركة) .

2-6 المعالجات الاحصائية:

تم إجراء المعاملات الإحصائية التي تناسب البحث بإستخدام البرنامج الإحصائي IBM SPSS Statistics 20 لإستخراج المعالجات التالية : (المتوسط الحسابي ، الإنحراف المعياري ، النسبة المئوية ،معامل الإلتواء ،معامل التقلطح ،معامل الإرتباط لبيرسون" ر " ،إختبار تحليل التباين " ف ONE WAY " ANOVA،إختبار أقل فرق معنوي. LSD

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض ومناقشة نتائج النشاط الكهربائي للعضلات المشاركة فى مهارة التصويب من القفز بكرة اليد

جدول رقم (2) نسبة مساهمة النشاط الكهربى للعضلات خلال أداء مراحل المهارة ككل للمهارة قيد البحث

الترتيب	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية لمساهمة العضلات في كل محاولة									اسم العضلة	
		العاشرة	التاسعة	الثامنة	السابعة	السادسة	الخامسة	الرابعة	الثالثة	الثانية		الاولى

السادس	% 6.2	%4	%7	%11	%8	%3	%11	%6	%4	%4	%4	ذات الرأسين العضدية	عضلات الطرف العلوي الأيمن
الخامس	% 6.4	%6	%7	%7	%8	%8	%8	%6	%4	%5	%5	ثلاثية الرؤوس العضدية	
الأول	% 10.2	%9	%10	%11	%10	%12	%12	%9	%8	11 %	%10	القابضة للرسغ الزندية	
الثاني	% 9.2	%10	%9	%10	%8	%7	%11	%10	%8	%9	%10	الباسطة للرسغ الزندية	
الثالث	% 8.4	%4	%6	%4	%4	%3	%6	%8	26 %	13 %	%10	الصدرية الكبرى	
الأول	% 10.2	%20	%11	%11	%11	%7	%8	%11	%6	%8	%9	الدالية	
الثالث عشر	% 1.6	%1	%2	%1	%1	%2	%2	%2	%1	%2	%2	الباسطة للفقرات	
الثامن	% 5.2	%4	%4	%5	%4	%6	%4	%7	%5	%6	%7	المستقيمة البطنية	
الثاني عشر	% 2.2	%2	%2	%2	%3	%3	%2	%2	%2	%2	%2	الألوية الكبيرة	
الرابع	% 6.5	%4	%7	%6	%7	%7	%7	%6	%6	%8	%7	المستقيمة الفخذية	
السابع	% 5.7	%4	%5	%4	%6	%8	%5	%6	%5	%7	%7	المتسعة الوحشية الرباعية	
الخامس	% 6.3	%6	%8	%8	%9	%6	%4	%5	%5	%5	%7	المتسعة الإنسية	

												الرباعية
الحادي عشر	% 3.8	%3	%4	%3	%4	%5	%4	%4	%3	%4	%4	ذات الرأسين الفخذية
التاسع	% 4.7	%4	%4	%4	%4	%7	%5	%4	%4	%5	%6	التوأمية
العاشر	% 4	%3	%3	%4	%5	%5	%5	%4	%3	%4	%4	القصبية الأمامية
الثاني	% 9.2	%16	%11	%10	%8	%12	%7	%7	%9	%6	%6	النعلية

يبين الجدول (2) ان العضلة القابضة للرسغ الزندية والعضلة الدالية قد سجلت اكبر نسبة مساهمة بلغت 10.2% وبذلك تكون في المرتبة الاولى ، وسجلت العضلة الباسطة للرسغ الزندية والعضلة النعلية بنسبة مساهمة 9.2% في المرتبة الثانية ، وقد سجلت العضلة الصدرية الكبرى بنسبة مساهمة 8.4% في المرتبة الثالثة ، وقد سجلت العضلة رباعية الرؤوس الفخذية في المرتبة الرابعة بنسبة مساهمة 6.5% ، والعضلة ثلاثية الرؤوس العضدية في المرتبة الخامسة بنسبة مساهمة 6.6% ، و بعد ذلك باقى العضلات من المرتبة السادسة الى المرتبة الثالثة عشر بنسب مساهمة من 6.5% الى 1.6% ، وأقل نسبة مساهمة في العضلات هي العضلة الباسطة للفقرات .

جدول رقم (3) دلالة الفروق باستخدام أقل فرق معنوي LSD بين مراحل الأداء في نسبة مساهمة العضلات لمهارة التصويب بكرة اليد (ن = 10)

فروق المتوسطات				المتوسط الحسابي	مراحل المهارة	النشاط الكهربائي للعضلات	عضلات الطرف العلوي (الأيمن)
مرحلة التصويب		مرحلة الارتقاء					
المعنوية	القيمة	المعنوية	القيمة				
0.000	**6.029	0.520	0.612	7.29	الاقتراب	الباسطة للرسغ الزندية	
0.000	**6.641			6.68	الارتقاء		
				13.32	الضرب		
0.001	**7.119	0.136	3.018	6.55	الاقتراب	الدالية	
0.046	*4.101			9.57	الارتقاء		
				13.67	الضرب		

0.353	0.225	0.081	0.432	1.85	الاقتراب	الباسطة للفقرات	عضلات الطرف السفلي (الأيسر)
0.010	**0.657			1.41	الارتقاء		
				2.07	الضرب		
0.506	0.487	0.001	**2.734	3.82	الاقتراب	المستقيمة البطنية	
0.004	**2.247			6.56	الارتقاء		
				4.31	الضرب		
0.001	**2.271	0.255	0.676	6.78	الاقتراب	المتسعة الوحشية الرباعية	
0.011	*1.595			6.11	الارتقاء		
				4.51	الضرب		
0.000	**3.773	0.045	*1.105	5.77	الاقتراب	ذات الرأسين الفخذية	
0.000	**2.668			4.67	الارتقاء		
				2.00	الضرب		
0.000	**5.020	0.074	0.804	6.71	الاقتراب	التوأمية	
0.000	**4.216			5.90	الارتقاء		
				1.69	الضرب		
0.000	**3.596	0.044	*0.881	5.57	الاقتراب	القصبية الأمامية	
0.000	**2.715			4.69	الارتقاء		
				1.98	الضرب		
0.051	3.576	0.068	3.331	9.47	الاقتراب	النعلية	
0.001	**6.907			12.80	الارتقاء		
				5.89	الضرب		

يتضح من جدول (3) وجود فروق ذات دلالة معنوية في اختبار أقل فرق معنوي LSD بين مراحل الأداء (مرحلة الاقتراب ، مرحلة الارتقاء ، مرحلة الضرب) في نسبة المساهمة من خلال النشاط الكهربائي للعضلات العاملة أثناء أداء مهارة التصويب ، حيث جاءت الفروق المعنوية لصالح مرحلة الاقتراب في العضلات (المتسعة الوحشية الرباعية ، ذات الرأسين الفخذية ، التوأمية ، القصبية الأمامية) وجاءت الفروق المعنوية لصالح مرحلة الارتقاء في العضلات (المستقيمة البطنية ، النعالية) ، وجاءت الفروق المعنوية لصالح مرحلة تصويب الكرة في العضلات (الباسطة للرسغ الزندية ، الدالية ، الباسطة للفقرات) لمهارة التصويب للاعب عينة البحث.

ومن خلال مما سبق في عرض للتحليل العضلي الكهربائي وأهم العضلات العاملة ونسب مساهمة العضلات في المهارة ككل و ترتيب العضلات من العضلة الدالية ، والباسطة للرسغ الزندية ، والقابضة للرسغ الزندية ، والعضلة الصدرية الكبرى ، وذات الرأسين العضدية على التوالي الى أهمية الطرف العلوي للمهارة قيد البحث لتحقيق الهدف المنشود من التصويب. ويؤكد ذلك جدول (3) الخاص بدلالة الفروق بإستخدام أقل فرق معنوي (LSD) بين مراحل الأداء من نسبة مساهمة العضلات لمهارة التصويب في العشرة محاولات حيث يتضح وجود فروق ذات دلالة معنوية في إختبار أقل فرق معنوي (LSD) بين مراحل الأداء (الاقتراب ، الارتقاء ، التصويب الكرة) في نسبة المساهمة من خلال النشاط الكهربائي للعضلات العاملة اثناء مهارة التصويب ، حيث جاءت الفروق المعنوية لصالح مرحلة الاقتراب من العضلات (المتسعة الوحشية الرباعية ، ذات الرأسين الفخذية ، التوأمية ، القصبية الأمامية) وجاءت الفروق المعنوية لصالح مرحلة الإرتقاء من العضلات (المستقيمة البطنية ، النعلية) ، وجاءت الفروق المعنوية لصالح مرحلة التصويب الكرة من العضلات (الباسطة للرسغ الزندية ، الدالية ، الباسطة للفقرات) لمهارة التصويب للاعب عينة البحث .وهذا يتفق مع دراسة ليونور أوليفيرا ، Leonor Oliveira (Oliveira ، 2011، ص105 .)

وبذلك قد تم الإجابة عن التساؤل الأول وهو :ماهي نسبة مساهمة العضلات العاملة في مهارة التصويب بكرة اليد ؟

3-2 عرض ومناقشة نتائج التحليل البيوميكانيكي لمهارة التصويب من القفز للاعب كرة اليد.

جدول رقم (4) المتغيرات البيوميكانيكية لمركز ثقل الجسم خلال اللحظات المختارة لأداء مهارة التصويب للاعب كرة اليد

مرحلة الضرب	مرحلة الارتقاء		مرحلة الاقتراب		المتغيرات البيوميكانيكية
	لحظة اقصى ارتفاع	لحظة ترك الارض	لحظة اقصى تخميد	لحظة بداية الخطوة	
لحظة الضرب	3.227	2.441	1.816	1.178	الازاحة الافقية
	1.882	1.694	1.077	1.015	الازاحة الرأسية
	3.736	2.971	2.111	1.555	محصلة الازاحة
	2.261	2.686	3.398	1.129	السرعة الافقية
	-1.781	1.199	0.9519	-0.4753	السرعة الرأسية
					3.6
					1.651
					3.961
					2.575
					- 2.58

3.645	2.878	2.941	3.529	1.225	محصلة السرعة
36.8	- 24.5	- 23.2	50.54	90.01	العجلة الافقية
- 19.14	17.33	46.72	30.59	- 36.06	العجلة الرأسية
41.48	30.01	52.16	59.08	96.97	محصلة العجلة
3606	- 2401	- 2273	4953	8821	القوة الافقية
- 1876	1699	- 4579	2998	- 3533	القوة الرأسية
4065	2941	5112	5789	9502	محصلة القوة

يبين الجدول (4) مقدار كمية كل من (الازاحة الافقية ، الازاحة الرأسية ، محصلة الازاحة) ، وكذلك مقدار (السرعة الافقية ، السرعة الرأسية ، محصلة السرعة) ، ومقدار (العجلة الافقية ، العجلة الرأسية ، محصلة العجلة) ، وكذلك مقدار (القوة الافقية ، القوة الرأسية ، محصلة القوة).

جدول رقم (5)

المتغيرات الزاوية لمركز ثقل الجسم خلال اللحظات المختارة لأداء مهارة التصويب للاعب كرة اليد

مرحلة التصويب	مرحلة الارتقاء		مرحلة الاقتراب		المتغيرات الزاوية
	لحظة اقصى ارتفاع	لحظة ترك الارض	لحظة اقصى تخميد	لحظة بداية الخطوة	
لحظة التصويب					
119.7	123.1	131.8	56.3	73.4	زاوية القدم
162.3	143.2	142.1	118.3	123.4	زاوية الركبة
154	186.9	228.2	135.9	104.3	زاوية الجذع
159.7	104.3	90.3	180.6	170.5	زاوية المرفق
100.5	167	174	112.1	54.8	زاوية الكتف
912.5	- 443.7	- 93.7	130.6	- 18.7	السرعة الزاوية للقدم
393.7	- 312.5	- 118.8	- 278.5	237.5	السرعة الزاوية للركبة
- 18.8	- 1043.8	100	- 131.3	- 156.3	السرعة الزاوية للجذع
550	2027.5	- 500	362.5	- 712.5	السرعة الزاوية للمرفق
- 186.9	62.5	- 243.8	1248.8	- 1156.3	السرعة الزاوية للكتف
35546.9	- 57421.9	7193.7	22656.3	4179.7	العجلة الزاوية للقدم
- 12890.6	- 22265.6	45312.5	- 47656.2	17968.8	العجلة الزاوية للركبة

42578.1	3125	16406.3	-102344	37500	العجلة الزاوية للجذع
125390.6	13984.4	7812.5	-78125	-73828.1	العجلة الزاوية للمرفق
-7500	3125	8984.4	35937.5	-6250	العجلة الزاوية للكتف

يبين الجدول (5) مقدار كمية كل من (زاوية القدم ، زاوية الركبة ، زاوية الجذع ، زاوية المرفق ، زاوية الكتف) ، ومقدار (السرعة الزاوية للقدم ، السرعة الزاوية للركبة ، السرعة الزاوية للجذع ، السرعة الزاوية للمرفق ، السرعة الزاوية للكتف) ومقدار كل من (العجلة الزاوية للقدم ، العجلة الزاوية للركبة ، العجلة الزاوية للجذع ، العجلة الزاوية للمرفق ، العجلة الزاوية للكتف).

الجدول رقم (6)

دلالة الفروق بإستخدام أقل فرق معنوي Lsd بين مراحل الأداء فى المتغيرات البيوميكانيكية لمهارة التصويب بكرة اليد (ن+10)

فروق المتوسطات								المتوسط الحسابي	لحظات الأداء	متغيرات الأداء الحركي
لحظة الضرب		أقصى ارتفاع		ترك الأرض		أقصى تخميد				
المعوية	القيمة	المعوية	القيمة	المعوية	القيمة	المعوية	القيمة			
0.049	*1.66	0.154	1.19	0.001	*2.96	0.015	*2.07	1.09-	بداية الخطوة	السرعة الراسية
0.00	*3.72	0.00	*3.25	0.282	0.90			0.98	أقصى تخميد	
0.00	*4.61	0.00	*4.15					1.87	ترك الأرض	
0.571	0.47							2.28-	أقصى ارتفاع	
								2.74-	لحظة الضرب	مركز ثقل الجسم
0.049	*162.33	0.154	116.55	0.001	*289.73	0.015	*202.26	106.45-	بداية الخطوة	كمية الحركة الراسية
0.00	*364.59	0.00	*318.81	0.282	87.47			95.81	أقصى تخميد	
0.00	*452.06	0.00	*406.29					183.28	ترك الأرض	
0.00	*45.78							223.01-	أقصى ارتفاع	
								268.78-	لحظة الضرب	
0.861	48.77	0.00	*1234.15	0.078	499.39	0.824	61.90	97.39	بداية الخطوة	السرعة الزاوية للمرفق
0.962	13.13	0.00	*1296.05	0.121	437.5			35.51	أقصى تخميد	
0.111	450.6	0.00	*1733.55					401.99-	ترك الأرض	
0.00	*1282.92							1331.55	أقصى ارتفاع	
								48.63	لحظة الضرب	

*معنوية عند 0.05

يبين الجدول (6) وجود فروق ذات دلالة معنوية في اختبار أقل فرق معنوي LSD بين لحظات مراحل الأداء (بداية الخطوة ، أقصى تخميد ، ترك الأرض ، لحظة الضرب) في متغيرات الأداء الحركي أثناء أداء مهارة التصويب ، حيث جاءت الفروق المعنوية لصالح لحظة التصويب في السرعة الرأسية ، كمية الحركة الرسية ، بينما جاءت الفروق المعنوية لصالح لحظة أقصى ارتفاع في السرعة الزاوية للمرفق لمهارة التصويب .

يتضح من الجدول (4، 5) والخاص بمقدار كمية الحركة ولكل من الازاحة والسرعة والعجلة والقوة بانواعها لمركز ثقل الجسم وكذلك كل من السرعة والعجلة وزوايا (القدم ، الركبة ، الجذع ، المرفق ، الكتف) ، وبالمعالجات الإحصائية نجد جميع متغيرات السرعة والعجلة وكمية الحركة والقوة بأعلى قيم في لحظة تصويب الكرة.

وهذا ما يتفق مع ما توصلت إليه دراسة مروة أحمد فضل (2009) إلى أن محصلة السرعة وكمية الحركة لها دور أساس وفعال في إتمام الحركة للأمام ، وهذه الزيادة لها تأثير على درجة إجادة الأداء وزيادة فاعليته ، وهذا ما اشار اليهجينكتي هيسي ، (2005) Chengtu heise أن من الأهمية زيادة سرعة الذراع الضاربة ، حيث أن عند مرجحة الذراع في هذه اللحظات بقطع طرف اليد مسافة أكبر من التي يقطعها المرفق وإن الجسيمات القريبة من محور الدوران تكون سرعتها أقل من الجسيمات البعيدة عن هذا المحور . (فضل، 2009، ص123 heise)، (2005، ص14)

وكذلك جاءت السرعة الزاوية للقدم والركبة بأعلى قيمة في لحظة ترك الأرض ، والسرعة الزاوية للجذع في أقصى تخميد ، والسرعة الزاوية للمرفق في لحظة أقصى ارتفاع ، والسرعة الزاوية للكتف في لحظة تصويب الكرة ، وذلك للعشرة محاولات لأداء التصويب للاعب عينة البحث.

وتتفق هذه النتائج مع ما ذكره كامل عبد المجيد قنصوة (2000) الى انه في بداية مرحلة الارتقاء يقوم اللاعب بعمل ارتكاز لتحويل السرعة الافقية المكتسبة مع الاقتراب الى سرعة راسية تساعدها في انجاز الواجب الحركي عن طريق دفع الايقاف وهذا يوضحه التزايد في السرعة خلال الارتقاء ، القوة والسرعة التي يكتسبها الطرف العلوي للجسم اثناء الارتقاء تولد طاقة وضع داخلية تساعد على تحويل هذه القوة من الافقية الى الراسية لاكتساب أقصى مسافة راسية بعد الارتقاء، ويؤكد جمال علاء الدين (2001) حيث انه يوضح ان كتلة الجسم هي مقياس القصور الذاتي للجسم في الحركة الانتقالية وتقاس بالنسبة بين مقدار القوة المطبقة وبين ما تستدعيه هذه القوة من عجلة فان العجلة هي معدل تغير السرعة بالنسبة للزمن. (قنصوة، 2000، ص32) (علاء الدين، 2001، ص142)

فيرى الباحث ان اللحظتين (لحظة اقصى تخميد ولحظة ترك الارض) تتطلب من اللاعب ان يبدا في مد مفاصل الطرف السفلي مع مد العمود الفقري من وضع ميل الجذع الامامي الى وضع الفرد لاعلى تمهيدا لترك الارض , وهذا يحتاج الى قوة كبيرة منتجة من الجذع تنتقل الى الذراع المصوب للكرة.

ويتضح من جدول (6) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مراحل الأداء فجاءت من صالح لحظة تصويب الكرة في (السرعة الرأسية ، كمية الحركة الرأسية) ، بينما لصالح لحظة أقصى ارتفاع في السرعة الزاوية للمرفق لمهارة التصويب للاعب عينة البحث ، وبذلك يتضح النقل الحركي من مرحلة لأخرى مع أهم المتغيرات البيوميكانيكية من سرعة وكمية حركة وزاوية وسرعة زاوية ، وبذلك قد تم الإجابة عن التساؤل الثاني وهو : ماهي أهم المتغيرات البيوميكانيكية الخاصة بالنقل الحركي لمهارة التصويب من القفز للاعب كرة اليد ؟

3-3- عرض ومناقشة نتائج العلاقة بين النشاط العضلي الكهربائي والتحليل البيوميكانيكي لمهارة التصويب من القفز للاعبين كرة اليد

جدول رقم (7)

معامل الارتباط بين النشاط الكهربائي للعضلات والنقل الحركي (لحظة تصويب الكرة) فى مهارة التصويب بكرة اليد (ن = 10)

المتغيرات الزاوية					مركز ثقل الجسم												النشاط الكهربائي للعضلات
السرعة الزاوية للكتف	السرعة الزاوية للمرفق	السرعة الزاوية للجزع	السرعة الزاوية للركبة	السرعة الزاوية للقدم	محصول القوة	القوة الراسية	القوة الافقية	محصول الحركة	كمية الحركة الراسية	كمية الحركة الافقية	محصول العجلة	العجلة الراسية	العجلة الافقية	محصول السرعة	السرعة الراسية	السرعة الافقية	
- 0.44 1	0.07 6	0.768 **	0.4 84	- 0.2 75	0.49 6	0.52 1	0.49 8	0.16	- 0.31 9	- 0.227	0.49 6	0.52 1	0.49 8	0.16	- 0.31 9	- 0.227	ذات الرأسين العضلية
- 0.18 1	0.46 9	0.445	- 0.0 24	- 0.3 26	0.67 *2	0.71 *9	0.69 *2	0.57 6	- 0.70 *2	0.362	0.67 *2	0.71 *9	0.69 *2	0.57 6	- 0.70 *2	0.362	ثلاثية الرؤوس العضلية
0.52 4	0.50 2	0.082	- 0.1 12	- 0.4 05	0.74 *1	0.39 8	0.64 *2	0.15 3	- 0.11 2	0.07	0.74 *1	0.39 8	0.64 *2	0.15 3	- 0.11 2	0.07	القابضة للرسغ الزندية
- 0.02 4	- 0.09 5	0.541	0.4 85	0.0 18	0.13 5	- 0.09 8	- 0.00 8	- 0.41 5	0.29	- 0.502	0.13 5	- 0.09 8	- 0.00 8	- 0.41 5	0.29	- 0.502	الباسطة للرسغ الزندية
- 0.13 4	- 0.55 8	- 0.211	0.1	0.3 74	- 0.58 3	- 0.17 8	- 0.55 3	- 0.46	0.67 *4	- 0.159	- 0.58 3	- 0.17 8	- 0.55 3	- 0.46	0.67 *4	- 0.159	الصدرية الكبرى

عضلات الطرف العلوي (الأيمن)

0.198	0.07	0.175	0.158	0.117	0.183	0.329	0.169	0.051	0.314	0.089	0.183	0.329	0.169	0.051	0.314	0.089	الدالية
0.471	0.456	0.465	0.337	0.049	0.125	0.293	0.044	0.052	0.197	0.151	0.125	0.293	0.044	0.051	0.197	0.151	الباسط ة للفقرات
0.481	0.425	0.427	0.098	0.217	0.115	0.547	0.025	0.198	0.455	0.086	0.115	0.547	0.025	0.198	0.456	0.086	المستق ي ة البطنية
0.314	0.282	0.084	0.114	0.301	0.035	0.216	0.144	0.627	0.399	0.782**	0.036	0.216	0.144	0.627	0.399	0.782**	الألوية الكبيرة
0.071	0.068	0.037	0.058	0.037	0.177	0.181	0.138	0.13	0.228	0.248	0.177	0.181	0.138	0.13	0.228	0.248	المستق ي ة الفخذية
0.372	0.424	0.447	0.173	0.176	0.188	0.085	0.162	0.142	0.176	0.388	0.188	0.085	0.162	0.142	0.177	0.388	المتسع ة الوحش ية الرياء ية
0.23	0.093	0.113	0.267	0.415	0.041	0.028	0.093	0.73*8	0.71*4	0.37	0.041	0.028	0.093	0.73*8	0.71*4	0.37	المتسع ة الإنسية الرياء ية

عضلات الطرف العلوي (الأيسر)

0.27 5	0.64 *5	- 0.266	- 0.2 49	- 0.0 14	0.42 9	0.22 6	0.39 6	0.39 5	- 0.13 3	0.54	0.42 9	0.22 6	0.39 6	0.39 5	- 0.13 2	0.54	ذات الرأسين الفخذية
0.69 *7	0.47 5	- 0.575	- 0.5 73	- 0.1 93	0.31 5	0.03 5	0.23 7	0	0.1	0.232	0.31 5	0.03 5	0.23 7	0	0.1	0.232	التوأمية
0.34 2	0.61 3	0.108	- 0.1 64	- 0.3 1	0.68 *8	0.52 3	0.57 2	0.44 9	- 0.21 6	0.467	0.68 *8	0.52 3	0.57 2	0.44 9	- 0.21 6	0.467	القصبة الأمامية
0.14 6	- 0.01 5	- 0.348	- 0.5 51	- 0.3 11	- 0.11 4	- 0.05 3	- 0.01 7	0.06 8	- 0.49 7	- 0.059	- 0.11 4	- 0.05 3	- 0.01 7	0.06 8	- 0.49 7	- 0.059	التعلبية

يتضح من الجدول (7) الخاص بمعامل الارتباط بين النشاط الكهربائي للعضلات والمتغيرات البيوميكانيكية (لحظة تصويب الكرة) في مهارة التصويب من القفز للمحاولات العشرة وجد أنه هناك علاقة إرتباط بين نسبة مساهمة العضلة (ذات الرأسين العضدية) مع (السرعة الزاوية للجذع) ، العضلة (ثلاثية الرؤوس العضدية) مع (السرعة الرأسية ، العجلة الأفقية والرأسية والمحصلة ، كمية الحركة الرأسية ، القوة الأفقية والرأسية والمحصلة) ، العضلة (القابضة للرسغ الزندية) مع (العجلة الأفقية والمحصلة ، القوة الأفقية والمحصلة) ، (العضلة الصدرية الكبرى) مع (السرعة الرأسية ، كمية الحركة الرأسية) ، العضلة (الألوية الكبيرة) مع (السرعة الأفقية ، كمية الحركة الرأسية) ، العضلة (المتسعة الانسية الرباعية) مع (السرعة الرأسية والمحصلة ، كمية الحركة الرأسية والمحصلة) ، العضلة (ذات الرأسين الفخذية) مع (السرعة الزاوية للمرفق) ، العضلة (التوأمية) مع (السرعة الزاوية للكتف) ، العضلة (القصبية الأمامية) مع (محصلة العجلة والقوة) في مهارة التصويب من القفز للاعب عينة البحث. وتتفق هذه النتائج مع دراسة **رولاند فاندين تيلار Roland vanden (2004)** أن 67% من سرعة الكرة تتأثر بسرعة إمتداد مفصل المرفق ودوران الكتف وأيضاً إنقباض الطرف العلوي سواء في حركة الساعد أو حركة الكتف ومفصل المرفق أي أن إختلاف المفاصل داخل الذراع الرامية لاتؤثر في سرعة الكرة ولكن حركة إنقباض وإنبساط المفصل سواء كان المرفق أو الكتف تؤثر في سرعة الكرة وأيضاً الحركة الدورانية لكل من المفصلين تؤثر في سرعة الكرة . (vanden, 2004 ، ص113)

وبذلك يكون قد تم الإجابة على التساؤل الثالث وهو :ماهي طبيعة ونوع العلاقة بين النشاط العضلي الكهربائي والمتغيرات البيوميكانيكية لمهارة التصويب من القفز لكرة اليد ؟

4- الاستنتاجات والتوصيات

1.4 الاستنتاجات ..

1. ساهمت العضلة الدالية بأعلى نسبة مساهمة (13.67%) في مرحلة تصويب الكرة
2. جاء مجموع متوسط نسبة مساهمة عضلات الطرف العلوي الأيمن (57.31%) .
3. جاء مجموع متوسط نسبة مساهمة عضلات الطرف السفلي الأيسر (42.71%) .
- 4- جميع متغيرات السرعة والعجلة وكمية الحركة والقوة بأنواعها بأعلى قيم في لحظة تصويب الكرة.

5- ظهرت علاقات إرتباطية بين نسبة مساهمة العضلات والمتغيرات البيوميكانيكية وكانت أكثر العضلات إرتباطاً هي (العضلة القابضة للرسغ الزندية) مع كل من (السرعة الزاوية) لمفاصل جسم اللاعب (القدم ، الركبة ، الجذع ، الكتف ، المرفق) .

4. 2 التوصيات :

1- ضرورة إعتقاد المدرسين والمدربين الأسس والقوانين الميكانيكية للأجسام المقذوفة وتطبيقها من حيث سرعتها وزاوية انطلاقها وارتفاع مستوى انطلاقها لتحقيق أفضل مسار طيران مثالي يتناسب مع الأداء الفني والمواصفات الجسمية لكل فرد من العينة تحقيقاً للواجب الحركي المطلوب والتركيز على تطوير زوايا العمل العضلي عند الأداء للحصول على إنجاز أفضل.

2- ضرورة التأكيد على النقل الحركي الصحيح عند الأداء وتثبيته ، ويفضل التدريب عليه من مراحل تدريب المبتدئين بعد مرحلة ثبات الأداء وليس قبلها لتجنب بناء خاطئ للمسار الحركي لادائهم .

3- الاعتماد على نتائج متغيرات البايوميكانيك المبحوثة ، والاستفادة من مكامن القوة في الأداء ، ومعالجة جوانب الضعف فيها أو تجنبها .

4- تشجيع القيام بالبحوث التطبيقية الميكانيكية ودعمها معنويًا وماديًا من قبل المختصين والمهتمين بالمجال الرياضي لما تقدمه من معلومات علمية تسهم في تطوير مستوى الإنجاز

المصادر

- 1- جمال علاء الدين: علم الحركة ، الطبعة التاسعة ، دار الكتب ، الاسكندرية ، 2007.
- 2- صريح عبد الكريم الفضلي: مفهوم النقل الحركي من وجهة النظر البيوميكانيكية ومن حركة كتل واجزاء الجسم وسرعتها ، 2012.
- 3- طلحة حسام الدين: التعلم والتحكم الحركي - مبادئ - نظريات - تطبيقات ، الطبعة الاولى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2006.

4- مروة احمد فضل: توظيف بعض الخصائص البيوميكانيكية لوضع برنامج تدريبي مقترح لتحسين أداء مهارة الارسال الساحق في الكرة الطائرة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية ، 2009

5- Chengtu heise., Important Kinematic factors for female volleyball players in the performance of spik jump , university of nor thern Colorado, Greeley ,co, use,2006.

6- Leonor Oliviera.: تحليل النشاط الكهربائي لاعراض الاصطدام

مقارنة للاعب يكرة اليد للرياضيين 2011

7- Roland vanden.: AFOR CEVEL OCITYRELATION SHIP AND COORDINATION patterns in OVERARM THROWING Journal of Sports Science and Medicine2004