



مجلة واسط
للعلوم الرياضية

WASIT JORNAL 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 القريشي

مدير التحرير

م.د. بشار بنوان حسن الزاملي

العدد الاول - المجلد الاول

ISSN: P-ISSN:2707-7845

E-ISSN:2707-7853

رقم الايداع في المكتبة الوطنية (2439)

اذار - 1441هـ - 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 الشخيلي الاكاديمية الدولية لعلوم الرياضة/لندن	دكتوراه طب رياضي	Prof.Dr.Wisam Alshaikhli drwisam@academiasrt.co.uk
3	أ.د محروسة علي حسن جامعة الاسكندرية	دكتوراه تدريب 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 تدريب 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 تقي جامعة واسط	دكتوراه فلسفة تدريب/كرة يد	Prof.Dr. Baha Mohamed Taqi bahaahusain@uowasit.edu.iq
9	أ.د فاضل دحام منصور جامعة واسط	دكتوراه تدريب رياضي/كرة قدم	Prof.Dr Fathel Daham Mansour famansour@uowasit.edu.iq
10	أ.د حسين عزيز الهماشي جامعة واسط	دكتوراه اصول تربية	Prof.Dr. Hussein Aziz Al-Hmashy hazeez@uowasit.edu.iq
11	أ.م.د محمد كاظم عرب جامعة واسط	دكتوراه علم النفس الرياضي/كرة قدم	Assist prof.DR. Mohammed kathim

mkarefree@gmail.com			
Assist prof.DR. Bashar Abdelatef b736576@gmail.com	دكتوراه تعلم حركي/كرة سلة	أ.م.د. بشار عبداللطيف هاتف جامعة واسط	1 2
Assist prof.DR. Ameen Ata Hassan ameenhassan@uowasit.edu.iq	دكتوراه طرائق تدريس	أ.م.د. امين عطا حسن جامعة واسط	1 3
Assist prof.DR. Mudhafer Abd Roomi Amudhafer1970@gmail.com	دكتوراه لغة عربية / لغة	المقوم اللغوي (اللغة العربية) أ.م.د. مظفر عبد رومي	1 4
Ali Muhsin Garab Alimuhsin59@uowasit.edu.iq	دكتوراه ادب انجليزي	المقوم اللغوي (اللغة الانجليزية) أ.م.د. علي محسن غرب	1 5

قواعد النشر في مجلة واسط للعلوم الرياضية

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

1. شروط النشر

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

2. التحكيم

ترسل جميع البحوث المقدمة للنشر إلى متخصصين لتحكيمها حسب الأصول العلمية. ويلقى البحث القبول النهائي بعد أن يجري المؤلف التعديلات التي يطلبها المحكمون. ورغم ذلك فإن الباحثين مسؤولين عن محتويات أبحاثهم وتعتبر 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) ألفي دينار عن كل صفحة اضافية.
 3. أن يحتوي البحث على: عنوان البحث باللغتين العربية والانجليزية و ملخص البحث باللغتين العربية والإنجليزية في صفحة واحدة بحدود (200) 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 محمود (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، والأيمل الإلكتروني.

3. رسالة تسليم البحث.

4. تعهد النشر.

- يتطلب دفع اجور الاشتراك 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

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

ت	الاسم الثلاثي	عنوان البحث	الصفحة
1	ا.م.د. ازهار محمد جاسم	تأثير تمارين القوة السريعة المصاحبة لمكملات غذائية في تطوير بعض المتغيرات البايوكيميائية والقوة الانفجارية لدى لاعبي كرة اليد	23-11
2	م.د. حسن صبري محمد	تأثير تمارين التصور العقلي - التخيلي في الاستثارة الانفعالية ومهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة	35-24
3	م.د. سندس فاروق حوني	اثر برنامج صحي رياضي على بعض المتغيرات الوظيفية والبيوكيميائية واللياقة البدنية للرجال المصابين بارتفاع ضغط الدم بأعمار 30-39 سنة	58-36
4	م.م. سلام جابر سالم	دراسة العلاقة بين قياسات القدم وابعاد العارضة المستخدمة في اختبار الاتزان الحركي	71-59
5	م.د. غيداء محمد حسون السعدي	متطلبات تطبيق التخصص الرياضي للاتحادات الاولمبية الرياضية في العراق وسبل تطويرها (رؤى مستقبلية)	82-72
6	ا.م.د. ازهار محمد جاسم م.م. نوزاد شفيق زنكنة	تأثير تمارين مركبة على وفق نظام الطاقة اللاهوائية في تطوير بعض القدرات المهارية والأداء الخططي بكرة القدم	97-83
7	م.د. رنا محمد مطير	تأثير استخدام أسلوب التدريب الدائري والمحطات في تطوير تحمل الأداء الخاص وإنجاز ركض 400م حواجز للشباب	115-98
8	م.د. تحسين علي حاتم م.د. حيدر علي موسى	التنبؤ بالأداء المهاري بدلالة أهم القدرات العقلية للاعبين الناشئين بكرة اليد	127-116
9	م.د.د. حيدر محمد مصلح م.م. علي جبر جهاد م.م. امجد حازم محمد	المناخ الابداعي وعلاقته بإدارة الموهبة للمشرفين في المدارس التخصصية لقسم رعاية الموهبة الرياضية في المنطقتين الوسطى والجنوبية	149-128
10	م.م. عبد الرضا عبد الحسين حمادي	أثر درس التربية الرياضية على وظائف الجهاز الدوري التنفسي ومؤشر كتلة الجسم لدى طلاب الصف الخامس اعدادي	165-150
11	أ.م.د. ندى رياض محمد علي عبد مسلم نصيف	على أثر تقويم المخرجات المدرسية في وضع الخطط التطويرية للعملية التعليمية والتربوية الملائكات التربوية والتعليمية والتلاميذ والطلبة	195-166

تأثير تمرينات القوة السريعة المصاحبة لمكملات غذائية في تطوير بعض المتغيرات البايوكيميائية والقوة الانفجارية لدى لاعبي كرة اليد

ا.م.د. ازهار محمد جاسم المديرية العامة للتربية الرياضية dr.nadariadh@gmail.com

الملخص

تضمن البحث اربع أبواب احتوى الباب الأول على مقدمة البحث وأهميته وتم التطرق إلى أهمية التمارين البدنية وخصوصا تمارين القوة في واقع اداء كرة اليد اما مشكلة البحث ومن خلال عمل الباحث و اطلاعه على الكثير من التدريبات ، أن التوجيه يكون على الاهتمام بالدرجة الأولى بالأعداد المهاري والاهتمام بتدريب القدرات البدنية والحركية. وعدم اساليب للتخلص من التأثيرات السلبية للتدريب المكثف وهدف البحث الى التعرف على تأثير تمرينات القوة السريعة المصاحبة لمكملات غذائية في بعض المتغيرات البايوكيميائية والقوة الانفجارية لدى لاعبي كرة اليد و تم اختيار عينة البحث بصورة عشوائية لمجموعتي تجريبية وضابطة من لاعبي كرة اليد الشباب و استعان الباحثان بمتخصص لإجراء القياسات البايوكيميائية واستنتج الباحث ان اعتماد تمرينات القوة السريعة المصاحبة لمكملات غذائية تعمل على تطوير مستوى المتغيرات البايوكيميائية في الدم والقوة الانفجارية لدى لاعبي كرة اليد للشباب

الكلمات المفتاحية: القوة السريعة - المكملات غذائية - المتغيرات البايوكيميائية - القوة الانفجارية.

The impact of rapid force exercises associated with dietary supplements in the development of some biochemical variables and explosive strength in handball players

Abstract: included the research four sections contained the first section on the introduction of research and its importance and was addressed to the importance of physical exercises and especially exercises strength in the reality of handball performance but problem and through the work of the researcher and inform him of a lot of exercises, that guidance is to pay attention primarily to the skill numbers and interest in the training of physical and motor abilities. And the lack of methods to get rid of the negative effects of intensive training and the goal of the research to identify the effect of rapid force exercises associated with dietary

supplements in some biochemical variables and explosive force in handball players.

1 - التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته

ان للتمارين البدنية تأثيراً مميزاً في نمو وتطور اللاعبين ، وتحدث أثر عظيم في الإعداد البدني وتعلم الحركات الجديدة والرئيسة وكيفية توجه العضلات والحركات المعقدة الضرورية في النشاط العملي والرياضي ، وتعد التمارين جزءاً من أجزاء الإعداد البدني الأساسي . فجميع العمليات الخاصة بدرجة الإجهاد من خلال اداء التمارين واستعادة الشفاء خلال الراحة ، وما يترتب على ذلك من جرعات تدريب يومية وأحمال متكررة يتعرض لها جسم اللاعب . كل ذلك يعكس العمليات البيولوجية الخاصة التي تحدث داخل جسم اللاعب في إطار مبدأ الاستفادة ، من اداء التمارين . وتحدث هذه العمليات البيولوجية للتكيف لغرض تحسين مستوى خصائص الاداء الحركية عن طريق تحميلهم بأحمال تتناسب وإمكاناتهم البدنية الوظيفية يكون له نتائج ايجابية ، وأن يكون رفع الحمل تدريجياً وبالقدر المناسب ، ويفضل استكمال جوانب القوة العضلية عن طريق تمرينات خاصة بمجموعة عضلية معينة ، و تعميق التدريب والشدة في التخصص الدقيق مع التركيز على تثبيت رفع مستوى الإمكانات الوظيفية . إن التمارين البدنية يجب أن تعتمد على الارتقاء بالمستوى البدني والحركي لدى لاعبي كرة اليد وخصوصا المهارات الاساسية من خلال تطوير القدرات البدنية العامة مثل القوة والسرعة وخصوصا القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة ومطاولة القوة اذ تعد هذه القدرات من اهم القدرات التي يجب ان يمتلكها لاعب كرة اليد اذ تعد القدرات مجتمعة تصب في مصلحة اللاعبين للارتقاء والوصول الى الاداء المميز ومن هذه الطرق التي تساعد اللاعبين في الحفاظ على بذل الجهد هي المكملات الغذائية وهي جرع محددة من السكر الاميني ومجموعة الفيتامينات الداعمة للعضلات والعظام المسؤولة عن الحركة او الاداء ويأتي ذلك من خلال استخدام تمارين القوة السريعة بغية الوصول بأجهزة اللاعبين الوظيفية إلى حالة التكيف وتطوير قدراته البدنية لتحسين مستواه الرياضي، لذا فمن هنا ومن اجل تطوير مستوى اداء عينة اللاعبين باستخدام منهج تدريبي مصاحب للمكملات الغذائية السكر الاميني ومجموعة الفيتامينات لحاجة فعلية وتطبيقية لذلك وجد الباحث أن هناك ضرورة لجعل تمارين القوة السريعة معدة بطريقة تجعل لها نواتج مباشرة وقياس نواتجها غير المباشرة من خلال الاختبارات المعملية والميدانية لتكون مصدراً مسانداً للمدربين في رفع مستوى الأداء عند لاعبي كرة اليد.

2-1 مشكلة البحث

إن السمة الرئيسة للتدريب الذي يستهدف قدرات بدنية معينة تعتمد على الوصول بالأداء إلى المثالي ، كما أن تقديم التمارين البدنية المختلفة تعد أساليب لها طابع فسيولوجي مرتبط بالإمكانات الوظيفية المختلفة لأعضاء الجسم . وتمثل القدرات الفسيولوجية والبايوكيميائية المرشد الذي بموجبه يتم توجيه وتنظيم عمليات التمارين في إطار عملية التدريب . وينتج عن أداء التمرينات البدنية استهلاك للطاقة . وباستمرار بذل الجهد يصل اللاعب إلى مرحلة التعب وانخفاض مستوى الأداء ، لذلك يجب ملاحظة أنه عند تحديد جرعات التدريب استخدام نظام غذائي مصاحب. وبما يضمن حدوث ردود أفعال إيجابية . ومن خلال عمل الباحث و اطلاعه على الكثير من التدريبات ، أن التوجيه يكون على الاهتمام بالدرجة الأولى بالإعداد المهاري والاهتمام بتدريب القدرات البدنية والحركية. وعدم استخدام اساليب للتخلص من التأثيرات السلبية للتدريب المكثف كل ذلك ولد مشكلة للباحث وعمل على دراستها وإيجاد حل لها من خلال تمرينات القوة السريعة المصاحبة لمكملات غذائية لدى لاعبي كرة اليد للشباب.

1-3 أهداف البحث

- 1- إعداد تمرينات القوة السريعة المصاحبة لمكملات غذائية .
- 2- التعرف على تأثير تمرينات القوة السريعة المصاحبة لمكملات غذائية في بعض المتغيرات البيو كيميائية والقوة الانفجارية لدى لاعبي كرة اليد.

1-4 فروض البحث

- 1- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعدية وللمجموعتين الضابطة والتجريبية في بعض المتغيرات البيو كيميائية والقوة الانفجارية لدى لاعبي كرة اليد ، ولصالح الاختبار البعدي.
- 2- هناك فروق دالة إحصائية في بعض المتغيرات البيو كيميائية والقوة الانفجارية لدى لاعبي كرة اليد بين المجموعتين الضابطة و التجريبية ، في القياس البعدي ولصالح احد المجموعات .

1-5 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري :- (14) لاعب كرة يد في المدرسة التخصصية.

1-5-2 المجال الزمني :- 2019/4/1 م إلى 2019/6/8 م.

1-5-3 المجال المكاني :- بغداد

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

1-2 منهج البحث

إن طبيعة المشكلة تلزم الباحث اختيار المنهج الملائم . ولذلك استخدم الباحث المنهج التجريبي والذي يُعد من أقرب مناهج البحوث لحل المشكلات بالطريقة العلمية ، وهو محاولة التحكم في جميع المتغيرات والعوامل الأساسية باستثناء متغير واحد ، إذ يقوم الباحث بتطويعه أو تغييره بهدف تحديد وقياس تأثيره العلمي (الشوك والكبيسي، 2004).

2-2 مجتمع البحث وعينته:

تم تحديد مجتمع البحث بطريقة عمدية ، تمثلت في لاعبي كرة اليد الشباب ، في المركز التخصصي التابع لوزارة الشباب واختيار عينة من (14) لاعب تم تقسيمهم عشوائيا الى مجموعتين ضابطة وتجريبية.

1-2-2 التوزيع الطبيعي للعينة

جدول (1) التوزيع الطبيعي للعينة

المتغيرات	وحدة القياس	ن	الوسط الحسابي	الوسيط	لأنحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول	سم	14	179.14	179	2.713	-0.041
الوزن	كغم	14	73.285	73	4.530	-0.495
العمر	سنة	14	16.571	17	0.513	-0.325

2-2-2 تجانس العينة

جدول (2) تجانس العينة في بعض متغيرات البحث

المتغيرات	وحدة القياس	ن	الوسط الحسابي	الوسيط	لأنحراف المعياري	معامل الالتواء
ca	ملغم	14	7.592	7.650	0.223	-0.764
ph	ملغم	14	3.164	3.200	0.154	-0.022
الكوكوز	ملغم	14	74.500	74	2.534	0.926

القوة الانفجارية	سم	14	38.071	38	2.555	-0.350
------------------	----	----	--------	----	-------	--------

يُلاحظ من الجدول (1 و 2) أن قيم معامل الالتواء كانت محصورة ما بين (+ 3) جميعها، وهذا يدل على تجانس عينة البحث في المتغيرات المشار إليها في الجدول والتي هي ضمن المنحنى الطبيعي

2-2-3 التكافؤ بين المجموعتين:

من متطلبات التصميم التجريبي لهذه الدراسة هو التعرف على خط الشروع فيما بين مجموعتي البحث في الاختبارات القبلية ، لذا قام الباحث بإيجاد التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة باستخدام قانون (T-test) للعينات غير المترابطة للتعرف على ذلك وكما مبين في الجدول (3) :

جدول (3) التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة

المتغير	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		t	مستوى الخطأ	الدالة
	ع	س	ع	س			
ca	0.115	7.700	0.260	7.485	1.987	0.070	عشوائي
ph	0.173	3.200	0.138	3.128	0.853	0.410	عشوائي
الكلوكوز	2.811	74.714	2.429	74.285	0.305	0.765	عشوائي
القوة الانفجارية	2.794	37.857	2.497	38.285	0.303	0.767	عشوائي

عند درجة حرية (12) ومستوى خطأ (0.005)

2-3 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث

1. المصادر العربية والأجنبية .

2. الشبكة العالمية للمعلومات (enter net).

3. الاختبار والقياس .

2-3-1 الادوات المستخدمة في البحث:

- شريط قياس متري معدني . - اقمار تدريبية مختلفة . - حواجز . - صناديق قفز - حبال مطاطية
- مقلات - ميزان طبي - جهاز حديد

2-4 الاختبارات والقياسات

اولا-القياسات البايوكيميائية

أعتمد الباحث في اختيار المتغيرات البايوكيميائية المناسبة لإجراءات هذا البحث ، على مختص (*) من مختبرات (الفا للحياة للتحليلات المرضية) لقياس المتغيرات (نسبة تركيز أيون الكالسيوم و نسبة أيون الفوسفات في الدم نسبة الجلوكوز في الدم وكما يلي:

1- قياس نسبة تركيز أيون الكالسيوم (Ca^{++}) في الدم

هدف القياس : معرفة نسبة أيون الكالسيوم في الدم .

طريقة القياس : يتم أخذ كمية من مصل الدم مقدارها (0.02 مل) تعامل مع مواد كيميائية خاصة بأيون الكالسيوم (كتات) ويترك المزيج لمدة (10 دقائق) إلى أن ينتهي التفاعل ليتكون بعد هذه المدة لون خاص بالمركب تعتمد شدة هذا اللون على تركيز الكالسيوم المتفاعل ثم يقرأ على جهاز المطياف الضوئي (spectra photo meter) وعلى طول موجي مقداره [572 نانومتر].

التسجيل : تدخل نتيجة قراءة الجهاز معالجة إحصائية وفقاً للمعادلة الآتية (Biomerieux , 1994)

$$Ca \text{ cons} = \frac{A \text{ sample}}{A \text{ standard}} \times 10 \times Mg/100ml$$

، ووحدة قياسه هي [ملي غرام لكل 100 ملي لتر مصل الدم].

2- قياس نسبة تركيز أيون الفوسفور (Ph) في الدم

هدف القياس : معرفة مقدار نسبة أيون الفوسفات في الدم.

طريقة القياس : يتم القياس بأخذ عينة من مصل الدم بمقدار [0.1 مل] تعامل مع مواد كيميائية خاصة بالفوسفات كتات وبعد انتظار لمدة [10 دقائق] تقرأ بعدها في جهاز المطياف الضوئي (spectra photo meter) على طول موجي مقداره [690 نانومتر].

التسجيل: يتم أخذ قراءة الجهاز وتخضع النتيجة إلى معالجة إحصائية وفق المعادلة الآتية (Biomerieux, 1994):

$$PO_4 \text{ cons} = \frac{A \text{ sample}}{A \text{ standard}} \times 5 \times \text{Mg/100ml}$$

ويقاس بالوحدة [ملي غرام / 100 ملي لتر]

3- قياس نسبة الجلوكوز في الدم (J.H. Green, 1985)

الاختبار : نظيف (0.1) مليلتر من الدم إلى (3.0 مليلتر) من (فينول تانكستيت) في أنبوب اختبار (السنترفيوج) يمزج جيداً ، ترفع (1.1 مليلتر) في (البامين) من الراشح إلى أنبوبة اختبار من أجل تفاعل اللون.

الثابت : نمزج (0.1 مليلتر) من (working glucose standard) مع (3.0) من (الفينول تنكستين)، نأخذ (1.0 مليلتر) من تفاعل اللون .

المحلول المقارن : (1.0 مليلتر من فينول تنكستين) .

لكل أنبوب نظيف (3.0 مليلتر) من المحلول اللوني ، تمزج ، ثم توضع في حاضنة في (37 درجة مئوية) لمدة (10 دقائق) (أو الوقت المحدد لكل reagent يكتب تحت المحلول) يرج الأنبوب بعناية مرتان أو ثلاث مرات خلال هذه الفترة للتأكد من تحقيق المزج التام ، في نهاية الوقت المحدد اقرأ المحلول بدون تأخير باستخدام (Ilford.629 أو nm%). التسجيل : تخضع النتيجة إلى معالجة إحصائية وفق المعادلة الآتية (Biomerieux):

$$= \frac{B - T}{200 \times \text{Mg/100ml}}$$

ويقاس بالوحدة [ملي غرام غرام / 100 ملي لتر] b-s

3- اختبار القفز العمودي (سارجنت) (علاوي ورضوان, 1994):

- الغرض من الاختبار : قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين

- وصف الاداء : يقف المختبر بعد غمر اصابعه بمادة مميزة (كالبورك) بجانب اللوحة المدرجة (او شريط قياس ثابت) ، يرفع المختبر ذراعه المميزة كاملة على امتدادها لوضع علامة لأصابع على اللوحة بدون رفع الكعبين وعدم رفع مستوى الكتف للذراع المميزة عن مستوى الكتف للذراع الاخرى ، بعد ذلك تنخفض الذراع ، تتمرجح الذراعين معاً للإمام والخلف مع نصف انثناء ركبتين ومد الركبتين للقفز العمودي الى اقصى ارتفاع ممكن ووضع علامة جديدة بالذراع المميزة وعلى امتدادها والمسافة بين العلامتين هو نتيجة لقوة عضلات القفز بالاتجاه العمودي مقاسة بالسنتيمتر وتعطى للمختبر ثلاث محاولات وتسجل أفضلها.

3-5 اجراءات البحث الميدانية

3-5-1 الاختبارات القبلية: قام الباحث مع فريق العمل المساعد (*) بأجراء الاختبارات القبلية في الساعة الثالثة عصرا على عينة البحث بتاريخ (3 / 4 / 2019) باستخدام الاختبارات المعتمدة في البحث . اذ قام فريق العمل المساعد بأجراء اختبار للقوة الانفجارية ثم قام بعد ذلك المحلل بأخذ عينة من الدم من عينة البحث وحفظها ونقلها الى المختبر الخاص واجراء عليها التحليل.

3-5-2 التجربة الرئيسية:

قام الباحث بأجراء التجربة الرئيسية بتاريخ (6 / 4 / 2019) والانتهاؤها منها في يوم الاربعاء بتاريخ (4 / 6 / 2019) ولمدة (8) اسابيع بواقع وحدتين في الاسبوع (السبت, الاربعاء) وتبلغ عدد الوحدات التدريبية في التجربة الرئيسية (16) وحدة تدريبية زمن كل وحدة (30-40) دقيقة وعمل الباحث ضمن القسم الرئيسي وكما يأتي:

- نوع التمارين هي تمارين الانتقال والقفز و تمرينات المولتيجم.
- زمن التمرين حسب نظام الطاقة الفوسفاجيني ويتراوح بين (1_ 10 ثا) لكل تمرين.

* - فريق العمل المساعد

- د . حيدر نوار . دكتوراه تربية بدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد

- د. حيدر موسى دكتوراه تربية بدنية وعلوم الرياضة الجامعة المستنصرية

- المحلل سامر سعد

- عدد المجموعات تتراوح من (3-5) مجموعات.
- الشدة تكون باستخدام وزن الجسم او استخدام شدة تتراوح (من 5% - 30%).
- تطبق تمرينات القدرة السريعة على المجموعة التجريبية في فترة الاعداد الخاص.
- يعطى لكل لاعب مكمل غذائي في نهاية الوحدة التدريبية وهي عبارة عن السكر الاميني (glucosamine) و مجموعة الفيتامينات (multi vitamin) والملحق (1) يوضح نموذج للوحدة التدريبية.
- المجموعة الضابطة : سوف تستخدم هذه المجموعة نظام التمرينات المتبع من قبل مدرب الفريق.

3-5-3 الاختبارات البعدية

قام الباحث مع فريق العمل المساعد بإجراء الاختبارات البعدية على عينة البحث يوم يوم الاحد بتاريخ (8 / 6 / 2019) مع مراعاة الظروف نفسها المتعلقة بالاختبارات القبلية .

3-6 الوسائل الإحصائية

استخدم الباحث الوسائل الإحصائية من خلال الحقيبة الإحصائية (SPSS) (الرزم الإحصائية للنظم الاجتماعية وباستخدام القوانين الإحصائية ذات العلاقة وهي:

- الوسط الحسابي - الوسيط - معامل الالتواء - الانحراف المعياري - اختبار (ت) لدلالة الفروق بين المتوسطات للعينات الغير مرتبطة - اختبار (ت) لدلالة الفروق بين المتوسطات للعينات المرتبطة

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

عرض الباحث نتائج القياسات القبلية والبعدية لعينة البحث ، من خلال عرض الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في جداول توضيحية بعد إجراء العمليات الإحصائية اللازمة لها ، وإجراء المقارنة بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجاميع و الاختبارات البعدية لمعرفة واقع الفروق ودلالاتها الإحصائية ، ، من أجل تحقيق أهداف البحث وفروضه .

3-1 عرض نتائج المتغيرات البيوكيميائية والقوة الانفجارية للمجموعة الضابطة :

جدول (4) يوضح نتائج المتغيرات البيوكيماوية والقوة الانفجارية للاختبارين القبلي والبعدي وقيمة (T) للمجموعة الضابطة

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ف	ع ف	قيمة t المحتسبة	مستوى الخطأ	الدالة
	ع	س	ع	س					
ca	7.485	0.260	7.900	0.216	0.414	0.291	3.765	0.009	معنوي
ph	3.128	0.138	3.342	0.198	0.214	0.146	3.873	0.008	معنوي
الكلوكوز	74.285	2.429	74.85	1.676	0.571	1.272	1.188	0.280	عشوائي
القوة الانفجارية	38.285	2.497	41.28	1.799	3.00	1.154	6.874	0.000	معنوي

عند درجة حرية (6) ومستوى خطأ (0.05)

تظهر نتائج الاختبار للمتغيرات البيوكيماوية والقوة الانفجارية معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي باستثناء قياس مستوى الكلوكوز فكانت النتائج عشوائية للمجموعة الضابطة

3-2 عرض نتائج المتغيرات البيوكيميائية والقوة الانفجارية للمجموعة التجريبية :

جدول (5) يوضح نتائج مؤشرات المتغيرات البيوكيميائية والقوة الانفجارية للاختبارين القبلي والبعدي وقيمة (T)

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ف	ع ف	قيمة t المحتسبة	مستوى الخطأ	الدالة
	ع	س	ع	س					
ca	7.700	0.115	8.914	0.437	1.214	0.459	6.987	0.000	معنوي
ph	3.200	0.173	3.771	0.125	0.571	0.138	10.954	0.000	معنوي
الكلوكوز	74.714	2.811	82.857	2.267	8.142	1.573	13.691	0.000	معنوي
القوة الانفجارية	37.857	2.794	45.428	1.902	7.571	1.397	14.337	0.000	معنوي

عند درجة حرية (6) ومستوى خطأ (0.05) تظهر نتائج الاختبار للمتغيرات البيوكيماوية والقوة الانفجارية معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

3-2 عرض نتائج الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة بالمتغيرات البيوكيميائية والقوة الانفجارية:

جدول (6) يوضح نتائج الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة بالمتغيرات البيوكيميائية والقوة الانفجارية

المتغير	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		t	مستوى الخطأ	الدالة
	ع	س	ع	س			
ca	8.914	0.437	7.900	0.216	5.500	0.000	معنوي
ph	3.771	0.125	3.342	0.198	4.825	0.000	معنوي
الكلوكوز	82.857	2.267	74.857	1.676	7.506	0.000	معنوي
القوة الانفجارية	45.428	1.902	41.285	1.799	4.186	0.001	معنوي

تظهر نتائج الاختبار البعدية للمتغيرات البيوكيماوية والقوة الانفجارية معنوية الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

3-3 مناقشة نتائج الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة بالمتغيرات البيوكيميائية والقوة الانفجارية:

تبين لنا النتائج المعروضة في الجدول (6) يوضح الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية ويعزو الباحث ذلك إلى تأثير استخدام تمرينات القوة السريعة المصاحبة لمكملات غذائية التي عملت على رفع مستوى الانزيمات داخل الدم والقوة الانفجارية للمجموعة التجريبية على حساب المجموعة الضابطة ويتضح من هذا أن العلاقة القوية بين إنتاج الطاقة اللاهوائية من خلال تمارين القوة السريعة ونشاط الإنزيمات ونظام الطاقة اللاهوائية الفوسفاجيني (ATP-CP)، فضلا عن استخدام المكملات الغذائية لإعادة تعبئة مخازن الطاقة نتيجة استهلاكها بالتمارين البدنية، إذ إن زيادة نشاط الإنزيمات في العضلات يؤدي إلى تحسين عمليات إنتاج الطاقة اللاهوائية من خلال استخدام تدريبات القوة العضلية، فضلا عن شدة التدريب المستخدمة في التمارين، فإن التدريب بالشدة القصوى والشدة الأقل من القصوى وكما هو في التمارين المقترحة تؤدي إلى تحسن في مستوى المتغيرات البيو كيميائية والقوة الانفجارية وبالتالي زيادة في إنتاج الطاقة اللاهوائية من خلال تأثير هذه التمارين في العضلات إذ أكد هذا أبو العلا: " إن التدريب بشدة عالية تزيد من الاحتياج إلى الإنزيمات التي تشترك في إنتاج الطاقة اللاهوائية المسؤولة عن انشطار الفوسفوكرياتين والكلايكوجين وبالتالي زيادة إنتاج (ATP) لاهوائياً" (أبو العلا، 2000). فضلا عن ذلك ما اشار اليه (أبو العلا وسيد، 1993) عن التأثيرات الفسيولوجية لتدريبات القوة العضلية إذ ذكر في التأثيرات البيوكيميائية، أن هذه " التأثيرات البيوكيميائية تعمل على تحسين عمليات إنتاج الطاقة اللاهوائية وكذلك الهوائية بنسبة اقل، ويرتبط ذلك بزيادة نشاط الأنزيمات الخاصة بتحرير (ATP) و (CP) وزيادة مخزون العضلة من الكلايكوجين" (أبو العلا وسيد، 1993). لذلك كانت النتائج منطقية.

4-الاستنتاجات والتوصيات:

4-1الاستنتاجات

- 1- ان اعتماد تمرينات القوة السريعة المصاحبة لمكملات غذائية تعمل على تطوير مستوى الكالسيوم في الدم لدى لاعبي كرة اليد للشباب
- 2- ان اعتماد تمرينات القوة السريعة المصاحبة لمكملات غذائية تعمل على تطوير مستوى الفسفور في الدم لدى لاعبي كرة اليد للشباب
- 3- ان اعتماد تمرينات القوة السريعة المصاحبة لمكملات غذائية تعمل على تطوير مستوى الكلوكوز في الدم لدى لاعبي كرة اليد للشباب
- 4- ان اعتماد تمرينات القوة السريعة المصاحبة لمكملات غذائية تعمل على تطوير مستوى القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة اليد للشباب

5-2 التوصيات:

- 1- استخدام تمرينات القوة السريعة المصاحبة لمكملات غذائية لدى لاعبي كرة اليد الشباب
- 2- اجراء المزيد من البحوث حول المكملات الغذائية
- 3- اجراء بحوث مماثلة على العاب اخرى
- 4- تعميم النتائج من قبل الاتحاد على مدربين الاندية

المصادر:

- 1- أبو العلا احمد عبد الفتاح؛ بيولوجيا الرياضة وصحة الرياضي، (القاهرة، دار الفكر العربي، 2000)، ص50.
- ²⁻ أبو العلا احمد عبد الفتاح، احمد نصر الدين سيد؛ فسيولوجيا اللياقة البدنية، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1993)، ص93.

3- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: ط3 (اختبارات الاداء الحركي ، القاهرة، دار الفكر العربي، 1994)، ص84- 87.

4- نوري إبراهيم الشوك ورافع الكبسي ؛ دليل البحوث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية : (بغداد ، جامعة بغداد 2004) ، ص 58 .

5 - Biomerieux uilek Inc Colorimetrie method of phosphorus : (U.S.A , printed in France , 1994),

6- J.H. Green : Basic clinical physiology, Third edition , Oxford university press , New york , Toronto (1958). P33 .

الملاحق

ملحق (1) نموذج لبعض التمارين المقترحة

نوع الراحة	نسبة زمن العمل الى الراحة	مجموع التكرارات في الوحدة التدريبية	شدة المقاومة	زمن التدريب	التمرين
راحة سلبية مشي ، تمرينات مرونة	3 : 1	3	30%	10 ثا	3- الوقوف فتحا(حمل النقل امام الحوض) وسحب الحديد للأعلى
راحة سلبية مشي ، تمرينات مرونة	3 : 1	4	40%	15 ثا	- جلوس عالي(النقل على الامشاط) مد الركبتين
راحة سلبية مشي ، تمرينات مرونة	3 : 1	5	45%	10 ثا	- انبطاح عالي (الجهاز خلف العقبين) ثني الركبتين
راحة سلبية مشي ، تمرينات مرونة	3 : 1	4	60%	15 ثا	تمرين قفز 5 حواجز 84 سم بدون خطوة بلايومترك
راحة سلبية مشي ، تمرينات مرونة	3 : 1	4	70%	10 ثا	تمرين قفز 5 حواجز جانبي بارتفاع 84 مع خطوة مشي بين كل مانع
راحة سلبية مشي ، تمرينات مرونة	3 : 1	4	5%	15 ثا	قفز مزدوج على المدرج
راحة سلبية مشي ، تمرينات مرونة	3 : 1	5	2.5%	10 ثا	ركض بالقفز (تيك اوي) على المدرج

تأثير تمارينات التصور العقلي - التخيلي في الاستثارة الانفعالية ومهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة

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

hsali0846@gmali.com

الملخص

في هذه الدراسة يتم التعرف على تأثير تمارينات التصور العقلي - التخيلي المزامن للأداء في الاستثارة الانفعالية بتطوير مهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة وانتهج الباحث المنهج التجريبي في بحثه، على عينة من لاعبي فريق نادي العربي بكرة الطائرة الشباب والبالغ عددهم 12 لاعبا ، وتم العمل على اداء تمارينات التصور العقلي - التخيلي للتعرف على مدى فاعليته في الاستثارة الانفعالية و في رفع مستوى اداء مهارة الضرب الساحق لدى لاعبي نادي العربي عينة البحث ، وبمعدل ثلاث وحدات خلال الاسبوع، اذا تم ادخال النتائج للاختبارات في العمليات الاحصائية باستخدام الحقيبة الإحصائية (SPSS) ، ليستنتج الباحث ان ما تم تضمينه في البرنامج التدريبي من تمارين في التصور العقلي - التخيلي اثبتت فاعليتها في خفض الاستثارة النفسية وبالتالي رفع مستوى اداء مهارة الضرب الساحق ، لدى عينة البحث و اوصى الباحث بالعمل على هذا الاسلوب اضافة الى الاساليب الاخرى في تدريب لاعبي الكرة الطائرة

The effect of mental-visualization exercises on emotional arousal and the skill of hitting volleyball

Abstract: In this study, the effect of mental visualization exercises synchronized with performance in emotional arousal is identified by developing overwhelming striking in volleyball. Performing mental-imaginary visualization exercises to identify the extent of its effectiveness on emotional arousal and in raising the level of performance of crushing skill among Al Arabi club players in the research sample, at a rate of three units during the week, if the results the tests are entered into the statistical operations using the statistical bag (SPSS), The researcher concludes that what was included in the training program of exercises in mental visualization have proven effective in reducing psychological arousal

and thus raising the level of performance of the skill of crushing hitting, according to the research sample, and the researcher recommended working on this method in addition to other methods of training volleyball players

1 - 1 مقدمة البحث وأهميته:

كرة الطائرة إحدى الألعاب الفرقية التي تمتاز بتنوع وتجانس الاداء لمهاراتها الحركية الأساسية ، وان أكثر الاعتماد فيها يكون على ما يبذله اللاعب من جهد في اداء المهارات للحصول على أفضل النتائج، وتعد لعبة كرة الطائرة من الألعاب التي شهدت تطوراً ملحوظاً في طرق اللعب والتي أصبحت فيها عملية الفوز مهمة لا يستهان بها وغير سهلة على الفريق ، لذا أصبح من الواجب دراسة معرفة تفاصيل الجوانب التي يركز عليها أداء المهارات سواء كانت هجومية أو دفاعية أو من الجوانب النفسية أو التربوية والتعليمية التي تساعد في الوصول إلى الاهداف المرجوة والتي تهدف الى تطوير الأداء المهاري حتى الوصول إلى الأداء الأفضل . ان التعلم الحركي في جوانبه الأولية يعمل على تفهم الرياضي وسلوكه وخبرته الرياضية الذي بعكس على ادائه ، وكذلك يدرس الجوانب البدنية والقدرات العقلية للرياضي من اجل رفع مستوى هذا الاداء وتحقيق افضل النتائج المرجوة التي تحتوي على اهم المتطلبات التي يجب على الرياضي أن يقوم بها ، ويعد تدريب التصور العقلي - التخيلي احد الاساليب التدريبية الحديثة في المجال الرياضي ، فهو يتكون من سلسلة متكررة لتدريبات ذهنية بهدف تحسين القدرات العقلية ، اذ يلاحظ ان هناك العديد من المتغيرات التي تؤثر في قدرة الرياضي على الاداء ، واحدى هذه المتغيرات هي الاستثارة الانفعالية التي تؤثر على امكانياته في اداء الواجبات المناطة به ، كذلك تؤثر على النتائج في المنافسة الرياضية اذ لا بد من اعطائها اهتماماً عالياً وعدم تجاهل قيمتها وفوائدها في الاداء فهي ضرورية للرياضيين وفي جميع الألعاب الفردية والفرقية ، ومن هنا تكمن اهمية البحث في محاولة علمية جادة يرغب الباحث في تجربتها باستخدام اسلوب تدريبي جديد فردي لتطوير مهارة الضرب الساقية للاعبين كرة الطائرة من خلال تطوير امكانية التصور العقلي لديهم وبالتالي خفض مستوى الاستثارة الانفعالية لغرض تحقيق اهداف اوسع في التدريب الرياضي ، وهي دراسة يأمل الباحث ان يخدم لعبة كرة الطائرة من خلالها.

1 - 2 مشكلة البحث :

تعد مهارة الضرب الساقية من أهم المهارات الأساسية في لعبة الكرة الطائرة وقد حدث تطور كبير لهذه المهارة في مستوياتها المختلفة ، وهذا تحصيل حاصل عن مدى تأثيرها في نتائج المباريات اذ ان اكثر

النقاط ومعظمها تكون نتاج اداء هذه المهارة بصورة صحيحة مما يلعب دورا يعد الاله في نتائج اللعبة ومصير الفرق وقد لاحظ الباحث ان هنالك تباين في اداء مهارة الضرب الساق اذ غالبا ما يوجد تقصير اثناء اداءها ومن احد اهم هذه الاسباب هي الاثارة العصبية التي غالبا ما تجعل اللاعب يخطئ في تحديد النقطة التي يجب ان يضع الكرة فيها من ملعب المنافس او بتحديد الزمن الذي يجب ان يبدأ فيه بتنفيذ هذه المهارة اذ ان الكثير من المدربين يهتمون في وسائل وطرق تدريبهم على تطوير القدرات البدنية والمهارية وقلة اهتمام بعض المدربين على تطوير الجانب النفسي التعليمي ومن هذه عملية التصور العقلي - التخلي المصاحب للأداء مما دعا الباحث الى التوقف عند هذه المشكلة والعمل على الحد منها بالتدريب على التصور العقلي - التخلي ومعرفة تأثيره في الاستثارة الانفعالية وانعكاساته على اداء الضرب الساق في لعبة الكرة الطائرة .

1 - 3 هدف البحث:

1-وضع تمارين خاصة بالتصور العقلي - التخلي المصاحب للأداء في الاستثارة الانفعالية و في تطوير مهارة الضرب الساق في الكرة الطائرة .

2-التعرف على تأثير هذه التمارين الخاصة بالتصور العقلي - التخلي المصاحب للأداء في الاستثارة الانفعالية ومدى مساهمتها في تحسين مهارة الضرب الساق في لعبة الكرة الطائرة.

1-4 فرضا البحث:

1- هناك تأثيراً معنوياً بدلالة الفروق في مهارة الضرب الساق, من خلال تطوير الاستثارة الانفعالية في الكرة الطائرة بين الاختبارات القبلية والبعدية .

2- هناك تأثيراً معنوياً بدلالة الفروق بين المجاميع التجريبية والضابطة في خفض مستوى الاستثارة الانفعالية و في تطوير مهارة الضرب الساق.

1-5 مجالات البحث:

1 - 5 - 1 المجال البشري: (12)لاعب من لاعبي فرق النادي العربي الرياضي بكرة الطائرة.

1 - 5 - 2 المجال الزمني: المدة من (2019/9/16) ولغاية (2019/11/21).

1 - 5 - 3 المجال المكاني: القاعة المغلقة لنادي العربي الرياضي.

2 - منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

2 - 1 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم (المجموعات المتكافئة) لملائمته طبيعة البحث ومشكلته .

2 - 2 عينة البحث:

حدد الباحث مجتمع البحث بفريق نادي العربي الرياضي لكرة الطائرة الشباب والذي كان عددهم (12) لاعبا، اذ تم اختيار عينة البحث الرئيسة من المجتمع المذكور بالطريقة العشوائية البسيطة ، بأسلوب (القرعة) وقسمهم الى مجموعتين متكافئتين احداها ضابطة والآخرى تجريبية وبواقع (6) لاعبين لكل مجموعة ، اذ تم ومن خلال استخدام معامل الالتواء التجانس بين المجموعات المستخدمة في متغيرات (الكتلة- الطول- العمر) الحصول على التجانس في العينة . الجدول (1) يبين ذلك .

جدول (1) يوضح تجانس العينة في كل متغيرات البحث قيد الدراسة

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الوزن	كغم	66.925	67	2.433	0.370
الطول	سم	179.36	177.4	2.94	0.316
العمر	شهر , سنة	14.43	14.4	0.416	0.11
الاستثارة الانفعالية	درجة	112.208	116	2.082	0.223
الارسال الساحق	درجة	4.612	7	0.811	0.184

نلاحظ من خلال الجدول (1) أن التوزيع طبيعي لعينة البحث وتم ذلك الاستدلال من خلال معامل الالتواء التي بين (3±) .

3-2 التكافؤ

عمل الباحث بالحصول على تكافؤ عينة البحث كما موضح في الجدول (2)

الجدول (2) يوضح فيه تكافؤ لعينتي البحث الاستطلاعية والرئيسية وقيمة (t) باختبارات الاستثارة الانفعالية ومهارة الضرب الساحق بكرة الطائرة ذات العلاقة بموضوع البحث

الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة الرئيسية		المجموعة الاستطلاعية		قيمة t	مستوى الخطأ	النتيجة
		س	ع	س	ع			
الاستثارة الانفعالية	درجة	5.148	0.734	5.506	0.934	0.411	0.162	عشوائية
الضرب الساحق	درجة	111.76	3.486	118.0	1.547	0.866	0.384	عشوائية

2 - 4 الوسائل والادوات والاجهزة المستخدمة في البحث :

2-4-1 وسائل جمع البيانات :

- استمارة استطلاع اراء الخبراء
- المصادر العربية والأجنبية.
- المقابلات الشخصية.
- الاختبار والقياس.
- الملاحظة.
- شبكة المعلومات العامة

2 - 4 - 2 ادوات البحث والاجهزة المستخدمة :

- أقراص ليزيرية.
- ملعب متعدد (قاعة مغلقة).
- كرة طائرة عدد (6).
- صافرة عدد (2).
- اشربة ملونة
- شريط قياس طولي.
- جهاز لقياس الطول والوزن

2-5 الاختبارات والمقاييس المستخدمة في البحث :

اولاً - مقياس الاستثارة الانفعالية:

اتماماً لإجراءات البحث ولتحقيق الاهداف لا بد من وجود اختبارات علمية مقننة لقياس المتغيرات المتعلقة بالظاهرة المراد قياسها ، تتوافر فيها شروط معينة تجعلها مقاييس حقيقية وصادقة في قياس ما تطلب قياسه اعتمد الباحث على مقياس الاستثارة الانفعالية المصمم من قبل ايمان حمد شهاب (2018)، وقد قام الباحث بع من البحوث المشابهة، وقد قام الباحث بعرضه على الخبراء والمتخصصين بمجال العلوم النفسية

والرياضية^(*)، للتعرف آرائهم قبل المباشرة باستخدامه وقد أشارت آراؤهم إلى أن هذا المقياس ملائم لتطبيقه على عينة البحث.

ثانياً- اختبار قياس دقة الضرب الساحق: (عبد الحميد, 2001)

- الهدف من الاختبار : قياس قدرة اللاعب على اداء مهارة الضرب الساحق من خلال تقدير المسافة الزمنية بين الطلوع للأعلى وضرب الكرة كذلك دقة مكانات الاصابة ونزول الكرة في الملعب المنافس.
- الأدوات المستخدمة: ملعب كرة طائرة مقسم الى مربعات محددة ، الأهداف ، اشرطة القياس ، اشرطة للتحديد ، (كرة طائرة).
- طريقة الأداء: يقوم اللاعب بتنفيذ مهارة الضرب الساحق نحو المناطق المحددة (1,2,3,4).
- تسجيل النقاط: يقوم اللاعب بأداء ثلاث محاولات نحو المناطق المحددة:
- يحصل على اربعة نقاط في كل محاولة يسقط الكرة فيها في المنطقة رقم (1) .
- يحصل على ثلاث نقاط في كل محاولة يسقط الكرة فيها في المنطقة رقم (2) .
- يحصل على نقطتين في كل محاولة يسقط الكرة فيها في المنطقة رقم (3) .
- يحصل على نقطتين في كل محاولة يسقط الكرة فيها في المنطقة رقم (4) .
- لا يحصل على أي نقطة عندما تقع الكرة خارج تلك المناطق .
- تحسب درجة المنطقة الأعلى عندما تقع الكرة على خط فاصل بين منطقتين .
- تعد المحاولة ملغية عندما يرتكب اللاعب اخطاء قانونية .

2 - 6 التجربة الاستطلاعية: ان الغاية من اجراء التجربة الاستطلاعية هو اختيار أساليب البحث وأدواته اذ عمل الباحث بالقيام بتجربته الاستطلاعية بتاريخ (2019/9/16) على (6) لاعبين يمثلون فريق نادي العربي الرياضي الكرة الطائرة وهم عينة البحث إذ كان الغرض منها:

* - راجع الملحق (1)

- تعرف صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة
- معرفة ما يواجه الباحث من صعوبات
- قدرة عينة البحث على تفهم مفردات الاختبار واجادة تطبيقه.
- التعرف على المدة الزمنية التي يستغرقها اداء الاختبار.

2 - 7 المعاملات العلمية للاختبارات:

تعد المعاملات العلمية للاختبارات اجراءً ضرورياً للباحث اذ اعتمد الباحث في عمله على الأسس العلمية على الرغم من ان المستخدم مقياس و الاختبار مقننة وذلك من اجل مدى رصانة وعلمية الاختبارات المستخدمة في البحث , اذ قام الباحث باستخدام المقاييس المحددة للعمل بها وبما يفيد البحث واجراءاته المطلوبة .:

أولاً- صدق الاختبار

استخدم الباحث في بحثه لإيجاد صدق الاختبارات على صدق الاختبار الظاهري والصدق الذاتي الذي يشير الى مدى صلة قياس الاختبار لما وضع لقياسه بشكل دقيق وعدم قياسه لشيء اخر . ويتحقق ذلك عن طريق عرض الاختبارات على مجموعة من المختصين * في مجال (الاختبارات - كرة الطائرة) باستمارة خاصة لتحديد اتفاق الخبراء على ملائمة الاختبارات لعينة البحث وعندما تم عرض المقياس بصيغته الأولية على الخبراء للحكم على مناسبته في قياس الاداء التطبيقي تم الاجماع برأيهم على ان الاختبارات مناسبة ويصح تطبيقها على هذا البحث .

ثانياً - ثبات الاختبار :

من الضروري ان تتمتع الاختبارات بدرجات ثبات عالية ، ويقصد بثبات الاختبار هو " ان يعطي المقياس النتائج نفسها اذا ما اعيد الاختبار في الظروف نفسها. اذ قام الباحث باستخراج معامل الثبات عن طريق تطبيق الاختبار واعادة تطبيقه بنفس المكان والوقت مع محاولة الحفاظ على نفس ظروف الاختبار الاول قدر الامكان و كذلك تم ادخال النتائج في العمليات الاحصائية لمعامل الارتباط البسيط لـ بيرسون ، إذ تبين انها تتمتع بدرجة عالية من الثبات وكما هو واضح في الجدول.

يبين ثبات وصدق الاختبار

ت	الاختبار	درجة الثبات	درجة الصدق الذاتي
1	الاستثارة الانفعالية	0.886	0.915
2	الضرب الساحق	0.833	0.925

3 - موضوعية الاختبارات :

من شروط الاختبار الجيد ان يكون موضوعياً، وللتحقق من موضوعية الاختبارات تم تسجيل نتائج الاختبارات من قبل محكمين ، في آن واحد وتم إجراء الارتباط البسيط بينهما و التي تراوحت بين (0.98-1) مما يؤكد موضوعية التقويم لذلك تبين موضوعية الاختبار وصلاحيته العمل به

2- 8 إجراءات البحث الميدانية :

2 - 8 - 1 الاختبارات القبلية:

اجرى الباحث الاختبارات القبلية قبل تدرب المجموعة التجريبية على المنهج التدريبي المعد لها وذلك في تاريخ (21 / 9 / 2019) لقياس الاستثارة الانفعالية ودقة الضرب الساحق ، اذ قام المدرب بتوضيح ماهي مقياس الاستثارة الانفعالية ودقة الضرب الساحق حتى يتمكن أفراد العينة من فهم المقياس والاختبارات ومحاولة تطبيقها بأحسن صورة ممكنة. اذ تم منح الوقت الكافي للاعبين لغرض اجراء الإحماء والعمل على التدرب على فقرات الاختبار سريعاً قبل اجراء التجربة بصورة نهائية طبقاً لما حدد من شروط مسابقة.

2-8-2 (التجربة الرئيسة) البرنامج المقترح لتمارين التصور العقلي - التخيلي:

قام الباحث بوضع مجموعة من التمرينات للتصور العقلي - التخيلي من خلال الحصول عليها من بعض المصادر والمراجع واخذ الراي من قبل اصحاب التخصص والخبراء وتم العمل بتطبيق التجربة الرئيسة يوم (22 / 9 / 2019) حتى يوم (20 / 11 / 2019) ولفترة (7) أسابيع وبواقع (3) مجموعات تدريبية في الأسبوع الواحد خاصة ببرنامج التصور العقلي - التخيلي وبذلك كان العدد الكلي للوحدات التدريبية (21) وحدة. وتتخلل المجموعات توقفات بين كل مجموعة ومجموعة تمرينات مدتها (5) دقائق للتصور العقلي ، مع باقي التمارين المتبعة الاساسية ليكون موازياً للتدريب المهاري واداء المجموعة التدريبية ولـ (3) مرات

للوحدة التدريبية اما المجموعة الضابطة فخضعت إلى التدريب المهاري الروتيني من قبل المدرب الفريق بدون اضافة تمارين التصور العقلي - التخيلي.

2 - 8 - 3 الاختبارات البعدية لعينة البحث :

اجرى الباحث اختباره البعدية والخاصة بـ (الاستثارة الانفعالية والضرب الساحق) بتاريخ 11/ 22 /2019 لقياس مستوى العينة وتطورها في هذه المتغيرات .

2 - 9 الوسائل الإحصائية :

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (spss) اذ استخدم العمليات الإحصائية المناسبة لاجراءات البحث

3 - عرض النتائج ومناقشتها :

من اجل تبين ما تم التوصل اليه من نتائج قام الباحث بعرض ما حصل عليه من لاختبارات البحث القبلي والبعدية ، حيث تم عرض الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في جداول ، وبعدها تم إجراء العمليات الإحصائية اللازمة لتحقيق أهداف البحث وفروضه .

3-1 عرض نتائج متغيرات المجموعة الضابطة :

جدول (4) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (t) المحسوبة والجدولية بين الاختبارات القبلي والبعدية لاختبارات الاستثارة الانفعالية ودقة الضرب الساحق بكرة الطائرة للمجموعة الضابطة

المتغيرات	القبلي		البعدي		ف	ع هـ	قيمة (t) محسوبة	مستوى المعنوية	دلالة الفروق
	س	±ع	س	±ع					
الاستثارة الانفعالية	106.1	1.423	107.25	2.056	3.595	1.292	8.11	0.111	معنوي
الضرب الساحق	4.300	1.865	5.575	0.824	2.705	0.283	5.500	0.112	معنوي

يتبين من خلال الجدول (4) نلاحظ بوجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية لصالح الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة.

2-3 عرض نتائج المجموعة التجريبية :

جدول (5) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (t) المحسوبة والجدولية بين الاختبارات القبلية والبعدية لاختبارات الاستثارة الانفعالية ودقة الضرب الساحق بكرة الطائرة للمجموعة التجريبية

المتغيرات	القبلي		البعدي		ف	ع د	قيمة (t) محسوبة	مستوى المعنوية	دلالة الفروق
	س	±ع	س	±ع					
الاستثارة الانفعالية	113.5	2.487	107.6	3.179	7.735	2.525	5.828	0.000	دالة معنوية
الضرب الساحق	5.234	0.923	7.564	0.730	1.210	1.352	12.727	0.000	دالة معنوية

يتبين من خلال جدول (5) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية لصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية.

3-3 عرض نتائج الفروق بين المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية :

الجدول (6) يوضح نتائج الفروق المجموعتين في الاختبارات باستخدام قانون (t)

الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة t	مستوى الخطأ	النتيجة
		س	ع	س	ع			
الاستثارة الانفعالية	درجة	107.77	4.186	112.37	3.066	4.604	0.000	معنوي
الضرب الساحق	درجة	8.362	0.734	6.425	0.764	4.093	0.000	معنوي

4-4 مناقشة النتائج النهائية :

من خلال ما تم عرضه في الجدول (6) يتبين وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في جميع الاختبارات ولصالح الاختبارات البعدية. ومن اجل تنفيذ المهارة بدقة عالية وجب على اللاعب ان يخفض مستوى الاستثارة الانفعالية وذلك لان الانتباه والهدوء من اهم المتطلبات التي يحتاجها للاعب المؤدي للضربة الساحقة أثناء المنافسة. ويعزو الباحث ظهور مثل هذه الفروقات الى استخدام واتباع المجموعة التجريبية تمارينات التصور واعادة تكرار اداء المهارة عقليا التي تؤثر بفاعلية في تطوير دقة المهارات الاساسية وبعض القدرات البصرية المتعلقة بها , اي أن التصور واعادة التكرار للأداء يساعد اللاعب على اداء المهارة بصورة جيدة, لذى فأن هذه التدريبات كان لها الاثر المباشر على مستوى اداء اللاعبين وهذا يدل على أن التدريب على التصور العقلي التخيلي الذاتي , ويرى الباحث ان عملية اعادة هذا التمرين سوف يساعد على خفض مستوى الاثارة والتوتر لدى اللاعبين مما يسهم في عملية الاداء للمهارات بصورة دقيقة من الناحية المهارية والخططية " (Martenz .Q. (1987).

وان ما حصل من تطور وظهور فروقا في اداء المهارة (قيد البحث) للمجموعة الضابطة إلى التمارينات الخاصة التي اتبعت في التدريب ، "فالتدريب المتواصل يؤدي الى تطوير بعض القدرات العقلية والنفسية ومن ثم دقة أداء المهارات التي تتأثر بمثل هذه القدرات" (شهاب, ايمان, 2018) ،لذلك كانت النتائج جيدة ومقبولة .

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

- 1- اثبت ان تمارينات التصور العقلي - التخيلي يعمل على خفض مستوى الاثارة لدى عينة البحث .
- 2- اثبت ان تمارينات التصور العقلي - التخيلي يعمل على تطوير مهارة الضرب الساحق لدى عينة البحث.

4-2 التوصيات:

- 1- الاخذ بالحسبان بالنسبة للمدربين لتمرينات التصور العقلي - التخيلي في تدريبات لاعبي الكرة الطائرة
- 2- اجراء بحوث مشابهة في التصور العقلي - التخيلي لألعاب ورياضات اخرى.

المصادر:

- أحمد، افتخار وكاظم، آسيا (1986): اثر بعض مكونات الشخصية على الإنجاز الرياضي، بحث منشور، مجلة التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ص 79.
- أبو الكشك، محمد علي و حتاملة، مازن رؤف (1996): اثر التدريب العقلي المصاحب للتدريب المهاري على تطوير بعض متغيرات الإدراك الحس-حركي على بسات الحركات الأرضية لطلبة كلية التربية الرياضية، مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية، جامعة البصرة، كلية التربية الرياضية، العدد السادس، ص 18.
- ايمان حمد شهاب. الاختبارات والمقاييس النفسية في المجال الرياضي، بغداد، مكتبة اليمامة للطباعة والنشر 2018 ص 36
- مروان عبد الحميد؛ الموسوعة العلمية للكرة الطائرة، ط 1: (عمان، مؤسسة الوراق للنشر و التوزيع، 2001) ص 296.
- عدس، عبد الرحمن وآخرون (1988): دليل المعلم في بناء الاختبارات التحصيلية، المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم، تونس، ص 89.
- محجوب، وجيه (1989): علم الحركة، التعلم الحركي، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.
75. - (2001 أ): التعلم وجدولة التدريب الرياضي، ط 1، دار وائل للنشر، عمان، الأردن، ص 83.
- Martenz .Q. (1987): "Using mental Imagery to Enhance Intrinsic Motivation" ,Journal of sport and Exercise psychology ,p.379.
- Robert, G.C. (1992): "Motivation in Sport and Exercise Champaign", Human Kinetics, USA p.p. 129-136.
- Shteler P.R.(1982) : "Water Ball " , physical Education press, Moscow ,Russian. p.p 21-23.
- Kane .J.E. (1972) : "Psychological a aspects of physical Education and sport" ,Rutledge and Kegan , Paul .LTD. London , P 90.-10

اثر برنامج صحي رياضي على بعض المتغيرات الوظيفية والبيوكيميائية واللياقة البدنية للرجال المصابين بارتفاع ضغط الدم بأعمار 30 - 39 سنة.

sundsarukh@yahoo.com

مديرية تربية واسط

م.د. سندس فاروق حوني

الملخص

هدفت الدراسة الى تحديد اثر برنامج صحي رياضي على بعض المتغيرات الوظيفية والبيوكيميائية واللياقة البدنية للرجال المصابين بارتفاع ضغط الدم بأعمار 30 - 39 سنة, للأشخاص الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم، باستخدام مجموعة تجريبية واحدة باختبار قبلي بعدي، وقد تكونت المجموعة التجريبية من (20) مريضاً خضعوا للبرنامج الصحي الرياضي لمدة (8) أسابيع بواقع 3 وحدات- (80 %) من سرعة القلب القصوى واستنتجت الباحثة ما يأتي: أدى البرنامج الصحي الرياضي الى التغيرات الوظيفية من خلال الانخفاض في الضغط الانبساطي والانخفاض الحسابي في الضغط الانقباضي في المجموعة التجريبية، أدى البرنامج الصحي الرياضي الى تحسن في المتغيرات البدنية المطاولة والمرونة، وقد اوصت الباحثة بالاتي، زيادة حجم الحمل التدريبي تدريجياً من خلال عدد التكرارات أو المجاميع في البرامج الصحية الرياضية مستقبلاً لأجل الحصول على نتائج افضل في المتغيرات الوظيفية والبيوكيميائية (ضغط الدم والصوديوم والبوتاسيوم) كذلك يفضل التركيز مستقبلاً على البرامج الصحية لفترة اطول ولفئات عمرية اخرى.

The effect of a sports health program on some functional, biochemical and physical variables for men with high blood pressure, ages 30 – 39 years.

Abstract: There is a close relationship between physical fitness and the general health of the individual, this link is called healthy fitness, which is the safety and health of vital body organs such as the circulatory, respiratory, digestive, muscular, and hormonal systems, and their adequacy in performing their various functions, which confirms the importance of physical fitness for the general health of the individual, and many have proven From studies conducted in various parts of the world, the incidence of cardiovascular disease, obesity, blood pressure, etc. among individuals who work in occupations and jobs that require movement

and activity is less than that of individuals whose work is office and for long periods without activity. The interest in public health, in addition to the interest in the sciences supporting the science of training, such as sports physiology, sports medicine and others, there are many changes that occur in individuals, including physical, functional and chemical changes, as an increase in body weight increases the rate of blood pressure, so the pressure increases in the obese individual (5 –8) mm Hg for a lean individual, and it is worth noting that the practice of physical activity plays an important role in improving the level of health fitness, and reducing blood pressure, and the use of the prepared sports health program gains importance by revealing the effect of a sports health program on some functional and biochemical variables. And fitness for men with high blood pressure from 30 to 39 years old. As the result of this research will be scientific facts that will be added to the information carried by the fitness and health centers.

1-التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث

هناك ارتباطاً وثيقاً بين اللياقة البدنية والصحة العامة للفرد، هذا الارتباط يسمى اللياقة الصحية، وهي سلامة وصحة أعضاء الجسم الحيوية كالجهاز الدوري، والتنفسي، والعضلي، والهرموني، وكفايتها في أداء وظائفها المختلفة وما يؤكد أهمية اللياقة البدنية بالصحة العامة للفرد، وقد اثبتت العديد من الدراسات التي أجريت في أنحاء مختلفة من العالم، إن نسبة الإصابة بأمراض القلب والشرابين والسمنة المفرطة وضغط الدم وغيرها لدى الأفراد الذين يعملون في مهن وأعمال تتطلب الحركة والنشاط أقل من الأفراد الذين يكون عملهم مكتبي ولمدد طويلة دون نشاط، إن الاهتمام في الصحة العامة إلى جانب الاهتمام بالعلوم الساندة لعلم التدريب مثل الفلسفة الرياضية، والطب الرياضي وغيرها، يساهم في التقليل من هذه الأمراض.

هنالك تغيرات كثيرة تحدث لدى الأفراد منها تغيرات بدنية ووظيفية وكيميائية، إذ أن زيادة وزن الجسم يزيد من معدل ضغط الدم، فيزداد الضغط لدى الفرد البدني (5-8) ملم زئبق عن الفرد النحيف، ومن الجدير بالذكر

أن ممارسة النشاط البدني يؤدي دورا مهما في تحسين مستوى اللياقة الصحية، وتخفض ضغط الدم كما أن استخدام البرنامج الصحي الرياضي المعد يكتسب أهمية من خلال الكشف عن اثر برنامج صحي رياضي على بعض المتغيرات الوظيفية والبيوكيميائية واللياقة البدنية للرجال المصابين بارتفاع ضغط الدم بأعمار 30 - 39 سنة. إذ أن نتيجة هذا البحث سوف تكون من الحقائق العلمية التي سوف تضاف الى المعلومات التي تحملها مراكز اللياقة البدنية والصحية.

1-2 مشكلة البحث

من خلال عمل الباحثة والاطلاع على المراجع والمصادر والاحصائيات الصحية لاحظت أن الأفراد الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم الشرياني يعانون ايضا من تغيرات وظيفية في الجسم بالإضافة الى تغيرات في نسب الاملاح المعدنية في بلازما الدم لذلك رغبت الباحثة في استخدام برنامج صحي رياضي، المتضمن التمارين الاوكسجينية، وتمارين المقاومة المبنية على الاسس العلمية المدروسة، التي قد تؤدي لخفض ضغط الدم ، وتوازن نسب الاملاح المعدنية، مما سبق ذكره تبلورت مشكلة البحث في دراسة " اثر برنامج صحي رياضي على بعض المتغيرات الوظيفية والبيوكيميائية واللياقة البدنية للرجال المصابين بارتفاع ضغط الدم بأعمار 30 - 39 سنة، وبالتالي قد نستطيع ان نحل مشكلة يعاني منها الكثير بالإضافة الى معرفة وملاحظة بعض المتغيرات الوظيفية في الدم (الصوديوم- البوتاسيوم) اذا ما اصبح هناك زيادة في الجهد او كان هناك عبئ اضافي على العضلة.

1-3 أهداف البحث

- 1- اعداد برنامج صحي رياضي وتأثيره على بعض المتغيرات الوظيفية والبيوكيميائية واللياقة البدنية للرجال المصابين بارتفاع ضغط الدم بأعمار 30 - 39 سنة.
- 2- معرفة تأثير البرنامج الصحي الرياضي على تطوير القوة العضلية والمرونة، كذلك الكشف عن دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لعدد من المتغيرات الوظيفية والبيوكيميائية واللياقة البدنية للرجال المصابين بارتفاع ضغط الدم بأعمار 30 - 39 سنة.

4-1 فروض البحث.

- 1- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والاختبارات البعدية في المتغيرات الوظيفية والبيوكيميائية في الدم لدى عينة من الرجال المصابين بارتفاع ضغط الدم بأعمار 30-39 سنة.

2 -توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والاختبارات البعدية في المتغيرات البدنية لدى عينة من الرجال المصابين بارتفاع ضغط الدم بأعمار 30-39 سنة.

1-5 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري : عينة من الرجال المصابين بارتفاع ضغط الدم بأعمار 30-39 سنة وعددهم (20) شخص.

1-5-2 المجال الزمني : الفترة من 2020/3/17 ولغاية 2020/5/11

1-5-3 المجال المكاني: قاعات وملعب الكلية التربوية المفتوحة مركز واسط , قاعة وملعب معهد الفنون الجميلة للبنات.

2-1 الدراسات النظرية

1-1-2 ضغط الدم الشرياني Blood Pressure

يعد ضغط الدم في الشرايين احد المؤشرات المهمة لحالة الجهاز الدوري الوظيفية، ذلك الى ان مقدار ضغط الدم يتحدد بناءً على عدة عوامل اهمها العلاقة بين دفع القلب للدم الى الشرايين والمقاومة التي تواجهه سريان الدم في الشرايين، اذ ان ضغط الدم لكل فرد يعكس "كمية الدم في الجسم وقوة ومدى انقباض القلب وليونة الشرايين ينخفض ضغط الدم ويرتفع أثناء الدورة الانقباضية والدورة الانبساطية يعرف ضغط الدم بأنه "الضغط الجانبي على جدران الأوعية الدموية الناشئ من مرور الدم فيها ومقاومة جدران الأوعية لمرور الدم" (الشاعر , وآخرون, 1990) ان ضغط الدم يعتمد على عدة عوامل "أهمها العلاقة بين دفع القلب للدم إلى الشرايين والمقاومة التي تواجهه سريان الدم في هذه الشرايين، وفي الحالات العادية لدفع القلب للدم إلى الشرايين... ضغط الدم يكون عادةً في المستوى العادي، وفي حالة عدم سلامة هذه العلاقة فان مستوى ضغط الدم لا يكون طبيعياً أما ان يكون مرتفعاً أو منخفضاً (الفتاح وحسنين, 1997) ان ضغط الدم سواء كان طبيعياً أو عالياً أو منخفضاً فإنه يتذبذب باستمرار "الضغط الدموي يتذبذب في الدورة القلبية بين ضغط انقباض (Systolic) وضغط انبساط (Diastolic) والفرق بين الضغطين يدعى (Pulse Pressure) أو ضغط النبض" (الشاعر وآخرون, 145) ان هذه التذبذبات في "ضغط الدم مؤقتة وليست لها دلالة مرضية، ألا أنها مهمة في قياس قدرات الشخص للانفعالات النفسية والمجهودات الجسمية التي يتعرض لها طوال اليوم (الراوي, 200, ص55) يبدأ الضغط الدموي بالارتفاع عند "الشباب وبعد النضوج، إذ يصل إلى (75 %)

بأعمار (20 - 30) سنة ويزداد احتمال الإصابة به مع تقدم العمر وعليه تكون الإصابة في الأعمار المتوسطة ما يعادل (25%) ويصل إلى (50- 60 %) بأعمار أكثر من (60) سنة (ابو الشون, 2006, ص49)

1- ضغط الدم الانقباضي (الشرياني) : *Systolic Blood Pressure*

هو الضغط الأعلى إذ يبلغ (120 - 140) ملم / زئبق في الحالة الطبيعية سمي بالضغط الانقباضي لأن هذا الضغط يتولد في الشرايين الكبيرة عند انقباض القلب ويمثل هذا النوع من ضغط الدم بما يأتي :

1 . ضغط الدم في كل من الشريان الأورطي والشريان الرئوي في أثناء انقباض البطينين.

2 . يمثل مقاومة جدران الشرايين للدم الأوعية الدموية الناقلة لدم الجسم. (هولفيرد, 2013, 52)

2- ضغط الدم الانبساطي : *Diastolic Blood Pressure*

هو ضغط الدم الأقل "إذ يبلغ (80 ملم / زئبق) ويقع داخل القلب وسمي بالانبساطي لأنه يتولد عند انبساط القلب إذ يساعد القلب في تنظيم "ضغط الدم بإفراز هرمون يساعد الكلى في التخلص من الملح خارج الجسم, يمكن لارتفاع ضغط الدم ان ينجم عن أي من التغيرات الثلاثة في الوريد وهي حسب تقسيم (هولفيرد, ص53)"

-تقلص متزايد: تحتوي الاوعية الدموية على طبقة من العضل اذا تقلص هذا العضل كثيرا فسيزداد الضغط, يمكن للتدخين والضغط النفسي ان يسببا هذا النوع من التقلص كذلك تناول الكثير من الملح الصوديوم وعدم تناول مغنيسيوم, كالسيوم, كذلك يؤثر الأنسولين في عضلات جدران الاوعية الدموية فيزيد ضغط الدم.

-دم اكثر كثافة: كلما زادت كثافة الدم أو اللزوجة أدى إلى ارتفاع ضغط الدم, لا يؤدي الأنسولين إلى تخثر الدم وتكون الجلطات لكنه يؤثر في الكليتين فيبقى المزيد من الماء والملح في مجرى الدم مما يؤدي بدوره إلى زيادة ضغط الدم.

-تصلب الشرايين : يكون ضيق الشرايين بسبب ضرر لحق بجدران الاوعية الدموية أو النهايات فيها واكتسابها سماكة, ويمكن للأوعية الدموية ان تصبح اقل مرونة مما يزيد الضغط عليها, ان وجود الكثير من السكر في الدم يكسو البروتينات في الشرايين بالسكر فتصبح قاسية وغير مرنة وغير صحية وتساهم في الحاق الضرر بالشرايين.

2-1-2 الاملاح المعدنية :

توجد الاملاح المعدنية من بين المواد غير العضوية في بلازما الدم واكثرها ايونات الصوديوم (تقريبا 300% ملغم) والكلور (400% ملغم) وتقل عن ذلك نسبة تركيز ايونات البوتاسيوم والمغنيسيوم ان دور الاملاح المعدنية هو الحفاظ على ثبات الضغط الاسموزي للبلازما, وتشكل الاملاح المعدنية نسبة تقدر 95% من الدم.

اما اهم فوائد الاملاح حسب تقسيم (علاوي,ص63) هي:-

1- حفظ كثافة الدم والافرازات والسوائل: كذلك تنظيم التفاعلات الكيميائية في الجسم مع المحافظة على محتويات القناة الهضمية من التخمر والتعفن.

2- مساعدة الجسم في بناء الانسجة العظام, الاسنان, الغضاريف والعضلات ,واكساب السوائل خاصية الانتشار والحفاظ على ضغطها واكساب الدم خاصية التجلط عند اللزوم, وقد تبين من البحوث العلمية بأن حرمان الجسم منها لمدة شهر كامل يجعل الوفاة حتمية حتى لو كان غذائه يضم جميع العناصر الاخرى. اما اهم هذه الاملاح (Joan F. Silva & treatment 5th ed.1988 , p255) هي:

- الصوديوم , البوتاسيوم, الحديد ,الكالسيوم , الفسفور , المغنيسيوم , اليود, الفلورايد .

- الصوديوم: sodium

يحتوي جسم الانسان البالغ على ما يقارب 100 غم من الصوديوم بشكل املاح ويوجد بصورة رئيسة في الدم واللمف وسوائل الانسجة(النعيمي نعمان,1982,ص91) وتتلخص وظائف ايونات الصوديوم الموجبة بما يأتي:

- تنظيم ضغط الدم كذلك لها تأثير على سرعة تهيج العضلات وتنظيم ضربات القلب .

- المحافظة على توازن الحامضية والقاعدية في الجسم ان الصوديوم يكون الشارد الرئيسي صاحب الشحنة الموجبة في البلازما مع الشوارد السالبة للكلوريد والبيكربونات والبروتين, فاذا ما عبر عن كميات هذه الشوارد بالملي مول في اللتر, فإن المساواة تكون بين عدد الشوارد الموجبة الشحنة والشوارد السالبة " (كرين جي,اج,, ص381)

- البوتاسيوم Potassium

يحتوي جسم الانسان البالغ على حوالي 250 غم من البوتاسيوم وتقريبا جميع هذه الكمية تكون موجودة داخل الخلايا (القبع، عمار عبد الرحيم، ص32)، اما اهم وظائف البوتاسيوم فهي، تنظيم الضغط داخل الخلايا، تنظيم الحامضية والقاعدية، يساعد على حساسية العضلات في الانعكاس العصبي، يحتاج جسم الانسان الى ما يقارب 2-3 غم من البوتاسيوم يوميا ويؤدي نقصه الى ضعف العضلات (النعمي نعمان، ص11) "ان تركيز البوتاسيوم في الخلايا يكون مشابها لتركيز الصوديوم في السائل خارج الخلايا، أي 150 مكافئ في اللتر، ويجب الملاحظة بأنه على الرغم من ان الصوديوم والبوتاسيوم لهما خواص كيميائية متشابهة، فأنهما في الجسم مادتان مختلفتان جدا ولا يمكن مبادلة الواحدة بالأخرى اطلاقا.

3- منهج البحث واجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة البحث.

3-2 مجتمع البحث وعينه

حددت الباحثة مجتمع البحث بطريقة عمدية من الافراد المصابين بارتفاع ضغط الدم الشرياني والبالغ عددهم (50) فردا، تم اختيار عينة مكونة من (20) فردا من هذا المجتمع بالطريقة العمدية، وبهذا فقد بلغت النسبة المئوية للعينة في مجتمع البحث الكلي (40%) وقد تم إجراء كشف طبي على عينة البحث، وقد أظهر الكشف الطبي سلامة العينة من الامراض السارية والمعدية وسلامتهم الصحية لأجراء التجربة.

3-3 تجانس عينة البحث: تم إجراء التجانس على وفق المتغيرات (العمر، الطول، وزن الجسم) والجدول (1) يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمتغيرات المعتمدة في التجانس.

الجدول (1) يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغيرات العمر، الطول، الوزن

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
العمر	سنة	35, 6	3, 2

الطول	سم	175 ,4	4 ,29
الوزن	كغم	101.1	16 ,32

يُلاحظ من الجدول (1) عدم وجود فرق معنوي عند نسبة خطأ $\geq 0,05$ في متغيرات العمر والطول والوزن أقل من قيمة ف الجدولية والبالغة 3,35 وهذا يدل على تجانس المتغيرات المشار إليها في الجدول وضمن منحني التوزيع الطبيعي.

3-4 التصميم التجريبي

تضمن التصميم التجريبي مجموعة تجريبية واحدة باختبار قبلي بعدي.

3-5 الأدوات والأجهزة المستخدمة:

- جهاز الطرد المركزي (Centrifuge)
- جهاز حساس لقياس الوزن والطول نوع (OSK).
- جهاز قياس ضغط الدم (Sphygmomanometer).
- عدد التحليل الأنزيمية (Kit).
- ساعات إيقاف نوع (Rhythm) تقيس الزمن لأقرب (1/100) من الثانية عدد (2).
- جهاز جري

3-6 وسائل جمع البيانات

3-6-2 القياسات الوظيفية

3-6-2-1 قياس معدل ضغط الدم الانقباضي والانقباضي

لقياس معدل ضغط الدم استخدمت الطريقة غير المباشرة باستخدام جهاز (Sphygmomanometer) حيث تتطلب سماعة طبية ومقياساً للضغط مكوناً من مؤشر للضغط (زئبق أو اعتيادي) ورباط قابل للنفخ يلف حول الذراع فوق المرفق وتتم عملية القياس حيث يجلس المختبر على كرسي مريح وإحدى اليدين

ممدودة على الطاولة في مستوى موقع القلب مع ملاحظة ان تكون الكف الى الاعلى ,يلف الرباط القابل للنفخ على الجزء الاعلى من الذراع المراد قياسها وفوق المرفق مع مراعاة ان يكون الجزء القابل للنفخ الى داخل الذراع ,ثم توضع السماعة الطبية على الشريان الرئيس للذراع بالقرب من الجهة الداخلية للمرفق ثم يتم نفخ الرباط حتى تنقطع الدورة الدموية ثم يبدأ بالسماح للهواء بالخروج بشكل منتظم وبطيء وبمجرد سماع اول صوت للنفض يتم تسجيل القراءة لأنها تدل على الضغط الانقباضي ثم الاستمرار بالاستماع للنفض حتى يختفي فتسجل القراءة لأنها تدل على الضغط الانبساطي.

3-6-3 القياسات البيوكيميائية

3_6_3_1 اختبار الصوديوم والبوتاسيوم:-

تم اختبار الدم حسب "توضع عينة من الدم في باودر يحلل في ماء مقطر ووضعهما في جهاز التحليل الخاص (فليم فوتومتر) في المادة المستخدمة في التحليل* (الهزاع, هزاع بن محمد ,1994,ص101,99) تستخرج نسب كل من عنصري الصوديوم والبوتاسيوم في الدم.

3_6_4 الاختبارات البدنية:

3_6_4_1 اختبار المطاولة (جري ومشى 12د) لكوبر (الطرفي, علي سلمان,2013,ص84)

-الغرض من الاختبار: قياس مطاولة الجهاز الدوري التنفسي.

-الأدوات المستخدمة: ملعب ساحة والميدان, استمارة تسجيل.

-وصف الاختبار: يقف المختبر خلف خط البداية, الوقوف, يبدأ بالركض عند سماع إشارة البدء.

-التسجيل: تسجل المسافة التي قطعت في زمن 12د. وتحسب الى اقرب متر, ويعطى محاولة واحدة.

3-6-4-2 اختبار مرونة العمود الفقري وعضلات خلف الفخذ (الطرفي, علي سلمان ,ص134)

-الغرض من الاختبار: قياس مرونة العمود الفقري وعضلات خلف الفخذ.

* المادة المستخدمة في التحليل تسمى Precision

-الأدوات المستخدمة: صندوق مثبت جبرا على الارض ويثبت عليه من اعلى مقياس مدرج الى سنتمترات بارتفاع مستوى اطراف الاصابع القدمين.

- وصف الاختبار: يجلس المختبر مواجه الصندوق يضغط ببطن القدمين على الوجه المقابل للصندوق, مد الركبتين كاملا مع ثني الجذع اماما والثبات مع المحاولة تمرير اطراف اصابع اليدين عبر مستوى الصندوق, اما اذا تجاوزت هذا المستوى فتكون القراءة بالموجب.

7-3 خطوات الإجراءات الميدانية

1-7-3 التجربة الاستطلاعية الأولى

أجرت الباحثة تجربة استطلاعية على (5) أفراد من مجتمع البحث, وتمت التجربة خلال يوم واحد, أجرت خلالها الاختبارات البدنية والقياسات, بتاريخ (18 / 3 / 2020) وكان الهدف من التجربة ما يأتي:

- التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات وكفاءة فريق العمل لتنفيذ القياسات والاختبارات.

- معرفة المعوقات التي تظهر كذلك معرفة الوقت اللازم لإجراء القياسات والاختبارات لكل فرد مع معرفة الأخطاء التي تقع وتوصلت الباحثة بعد إجراء التجربة الاستطلاعية الى إمكانية تطبيق جميع الاختبارات والقياسات في يوم واحد.

2-7-3 التجربة الاستطلاعية الثانية

أجرت الباحثة بتاريخ (19 / 3 / 2020) تجربة استطلاعية ثانية على (5) أفراد من مجتمع البحث, وتمت التجربة لوحدة تدريبية واحدة وتضمنت التجربة هرولة, راحة, تمارين سويدية, وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية الثانية:

- معرفة زمن الوحدات التدريبية, تحديد شدة الهرولة والتمارين السويدية مقاسة بمعدل النبض ضمن حدود العمل في النظام الهوائي بمعدل نبض لا يزيد عن (135) ن/د.

- معرفة مدى صلاحية تمارين البرنامج الصحي الرياضي ومدى تطبيقها من قبل عينة البحث.

3-8 الاختبارات والقياسات القلبية

تم إجراء الاختبارات والقياسات القلبية قبل البدء بتنفيذ البرنامج الصحي الرياضي المعد، إذ تم البدء بتاريخ (20/3/2020) وتم الانتهاء بتاريخ (21/3/2020) وكانت كما يأتي:

- اليوم الأول: تم قياس ضغط الدم في أثناء الراحة لجميع أفراد عينة البحث، كذلك القيام بعملية سحب الدم لغرض قياس مستوى الصوديوم والبوتاسيوم.

- اليوم الثاني: تم إجراء الاختبارات البدنية اختبار المطاولة لكوبر واختبار والمرونة.

3-9 البرنامج الصحي الرياضي المعد

-بدأ البرنامج الصحي الرياضي بتاريخ 2020/3/22 لغاية 2020/5/10 اخر وحدة تدريبية.

- تضمن البرنامج الصحي الرياضي المعد تمارينات هوائية، تعتمد على طريقة التدريب الفترية بنسبة عمل الى راحة (1:1) على أن تكون الراحة سلبية تنفذ بطريقتي المشي أو الوقوف ويراعى في البرنامج الصحي الرياضي ما يأتي:

- عند أداء التمارينات الهوائية، يجب أن لا يتجاوز معدل النبض عن (135 ن/د) لضمان العمل بالنظام الهوائي، يجب ان يكون زمن التمرين 30د. على ان يصل الى 60د تدريجياً. وتم تحديد ذلك بالتجربة الاستطلاعية الثانية، وتكونت التمارينات السويدية من (15) تمريناً بدنياً أعطيت في (24) وحدة تدريبية (الملحق 3) يوضح ذلك مع شدة التمرين مقاساً بمعدل النبض.

- يبدأ النشاط البدني بالأحماء ولمدة زمنية تتراوح بين (10_15)د وينتهي (8_10)د تهدئة التمارينات الهوائية تشمل المشي بنوعيه البطيء والسريع، الهرولة الخفيفة.

• استغرق البرنامج الصحي الرياضي (8) أسابيع بواقع (3) وحدات في الأسبوع.

• استخدم نظام التدرج والتموج في زيادة حجم التدريب وقد تم اختيار شدة التمارين حسب المعادلة الآتية:

$$220 - \text{العمر} = ?$$

$$? \times 75 \% = \text{معدل النبض}$$

ولما كان اقل عمر في العينة هو 30 سنة وأكثر عمر هو 39 سنة فقد طبقت المعادلة على عمر 39 وكالاتي:

$$181 = 39 - 220$$

$$100 / 75 \times 181$$

$$= 135,75 \text{ نبضة / دقيقة}$$

وهذا المعدل للنبض (135) يؤكد لنا عدم الدخول في الشدة العالية ويبقىنا في العمل ضمن النظام الأوكسجيني.

3-10 الاختبارات والقياسات البعدية

تم إجراء الاختبارات والقياسات البعدية بتاريخ (11 / 5 / 2020) ولغاية (12 / 5 / 2020) وبنفس تسلسل الاختبارات والقياسات القبلية.

3-11 الوسائل الإحصائية

تم استخدام الوسائل الإحصائية الآتية:

- الوسط الحسابي (المعدل) - الانحراف المعياري - اختبار (ت) - النسبة المئوية

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

بعد أن قامت الباحثة بإجراء اختبارات البحث القبلية والبعدية لمجموعة البحث تمت معالجة النتائج إحصائياً، ومن ثم مناقشتها وتوضيح الأسباب التي أدت إليها ودعمها بالمصادر العلمية.

4-1 عرض نتائج الاختبارات الوظيفية ضغط الدم الانبساطي، ضغط الدم الانقباضي.

جدول (2) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي وقيمة (ت) المحتسبة ومستوى الدلالة وحجم التأثير ومعنوية الفروق (ضغط الدم الانبساطي, ضغط الدم الانقباضي للمجموعة التجريبية)

الوسائل الإحصائية المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (T)	مستوى الدلالة	حجم التأثير	الدلالة الإحصائية
		س	ع	س	ع				
الضغط الانبساطي	مم/ز	8,33	0,61	8,13	0,35	1,87	0,08	19%	عشوائي
الضغط الانقباضي	مم/ز	12,40	0,73	12,13	0,55	1,47	0,10	13%	عشوائي

يبين جدول (2) أن الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي في متغير (ضغط الدم الانبساطي, ضغط الدم الانقباضي) فنجد أن الفروق كانت عشوائية وترى الباحثة من خلال النتائج أن حجم التأثير بين الاختبارين القبلي والبعدي هذا عائد للاستثارة التي حصلت لأفراد هذه المجموعة بعد ظهور نتائج القياسات للاختبار البعدي وملاحظة مستوى التطور الحاصل في بعض المتغيرات الوظيفية لبعض الأفراد أدى إلى اندفاع باقي أفراد المجموعة بجدية العمل عند تطبيق البرنامج الرياضي الصحي فكانت التمارين الهوائية التي تضمنها البرنامج الصحي الرياضي في الوحدات التدريبية الأثر الكبير في خلق جانب من الاستثارة الايجابية في اندفاع المجموعة باتجاه تحقيق هذا التطور الحاصل في مختلف المتغيرات وهذا ما يشير إليه (الفتاح, حمود عبد, 1997, ص9) تلعب التمارين الهوائية دورا بارزا في شد انتباه الأفراد باتجاه تحقيق الأهداف التدريبية والتأهيلية والصحية بصفة خاصة والمختصون في هذا المجال من أجل رفع مستوى وكفاءة الفرد الصحية مما يؤثر على قابلية الفرد للإصابة بالأمراض إذ "أن بعض التكوينات البدنية للإنسان تؤثر على درجة قابليته للإصابة بالأمراض (خلف الله, شعبان, 2012, ص65) "كما أن مفردات البرنامج الصحي الرياضي الذي تضمن تمرينات هوائية بالإضافة الى تمرينات المقاومة كان لها الأثر في تحسن الوضع الصحي للأفراد عينة البحث وتعزو الباحثة ذلك الى أن التكيف الوظيفي الحاصل في أجهزة الجسم

وخاصة جهاز الدوران بتأثير تمارين البرنامج الصحي الرياضي وتنوع شدةها خلال الوحدات التدريبية يؤدي الى حصول تكيف في الجسم وهذا ما جاء به (سلامة, بهاء الدين, 1994, ص284) "ان التكيف الحاصل للجهاز الدوري وخاصة القلب للمجهود البدني يعمل على استمرار عمل القلب بمعدلاته الجديدة لضغط الدم بشكل ثابت لإمداد الجسم باحتياجاته دون زيادة او نقصان ملحوظ في تلك المعدلات وكما اكده (ابو العلا وحسانين محمد صبحي, 1997, ص56) ان ضغط الدم الانقباضي والانبساطي يتسمان بالثبات النسبي وذلك نتيجة التكيف الوظيفي الذي وصله الفرد نتيجة ممارسة تمارين البرنامج الصحي "فتكيف الاجهزة العضوية مع الحمل البدني تنعكس من خلال الاستجابة المنخفضة الضغط للحمل البدني بحيث لا يزيد الضغط الانقباضي بدرجة كبيرة في حدود (5-10 ملم / زئبق) تغير كما هو الحال في الضغط الانبساطي (ابو العلا وحسانين ومحمد صبحي, 1997, ص85) وتعزو الباحثة ذلك الى ان التكيف الحاصل في اجهزة الجسم الوظيفية يؤدي الى رجوع ضغط الدم الى الحالة الطبيعية كما ان ذلك يعمل على تقليل معدل الضغط الشرياني والانقباضي وان "تأثير الجهد بشدة مختلفة ومدة زمنية طويلة يؤثر في المتغيرات الوظيفية ويعد انخفاض ضغط الدم من اهم مؤشرات ارتفاع الحالة الوظيفية لعضلة القلب (ابو العلا عبد الفتاح, 2003, ص427), وترى الباحثة ان التغيرات في ضغط الدم هي تغيرات بسيطة ولكن هذه الزيادة سرعان ما تعود الى حالتها الطبيعية مع فترة راحة مناسبة وبما ان البرنامج الصحي الرياضي تضمن تمارين هوائية فان "برنامج التمرين الهوائي المنظم هو الذي يقود الى ضغط الدم الواطي (عبد الجبار, فائزة, رستم ليزا, 2016, ص153) ان الضغط الانبساطي قد اتسم بالثبات النسبي بحيث ان التغير فيه كان غير معنويا نتيجة للتكيف الحاصل في اجهزة الجسم الوظيفية "ان استشفاء متغير ضغط الدم يعتمد على لياقة الفرد (عبد الفتاح, ابو العلا, 2003, ص423) فالراحة المناسبة التي تقع بين اداء وآخر تؤدي الى استعادة الشفاء أي العودة الى الحالة الطبيعية بعد اداء الحمل (عبد الحميد اسماعيل, كمال وحسانين محمد صبحي, 1997, ص112) وترى الباحثة ان معدل ضغط الدم (الانقباضي, الانبساط من اكثر المتغيرات الوظيفية ثباتا وذلك لان التغير فيه يعد محدودا وقليلًا هذا ماكداه (الكيلاني, هاشم عدنان, 2006, ص302) "ينخفض ضغط الدم الثابت بالضرورة للمتدربين في وسط اعمارهم أما كبار السن رجالاً ونساء الذي يبدؤون دون سن اللياقة الاعتيادي فأن ضغط الدم عندهم اعلى من الطبيعي.

4-2. عرض نتائج الاختبارات الوظيفية عنصر الصوديوم والبوتاسيوم وتحليلها ومناقشتها

جدول رقم (4) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة بين الاختبارات القبلية والبعدي لمجموعة البحث التجريبية في الاختبار الوظيفي للدم (الصوديوم والبوتاسيوم)

اختبار وظيفي في الدم	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ت الجدولية	ت المحسوبة	مستوى الدلالة
	س	ع +	س	ع +			
1 اختبار الصوديوم / mmol	139	2.116	146.5	3.263	1.83	3.35	معنوي / دال
2 البوتاسيوم / mmol	4,5	0,407	4,81	2,724	1.83	5,16	معنوي / دال

في الجدول رقم (4) والخاص بالوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) للمجموعة التجريبية للاختبارات الوظيفية في الدم (الصوديوم) فقد أظهرت النتائج عن وجود فروق بين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار البعدي ، فقد كان الوسط الحسابي للاختبار القبلي 139 و الانحراف المعياري 2.116 في حين كان الوسط الحسابي للاختبار البعدي 146.5 و الانحراف المعياري 3.263. ولمعرفة معنوية الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي فقد كانت قيمة (ت) المحسوبة تساوي 3.35، في حين كانت قيمة (ت) الجدولية و باحتمال خطأ 0.05 تساوي 1.83 ولما كانت قيمة (ت) المحسوبة اكبر من قيمة (ت) الجدولية فأن هذا يعني وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي، على الرغم من ان الاختبار القبلي اظهر نتائج ذات دلالة معنوية وبما "ان للصوديوم اهمية كبيرة في تنظيم درجة الحرارة والتقلصات والارق(حلمي، عصام، وجابر، محمد، 1997، ص275) ذلك ان المعدل الطبيعي للصوديوم في جسم الانسان هو 155-163، لان نقص الصوديوم في الدم يؤدي الى احداث تقلصات عضلية شديدة(محمد، خليل سميرة، 2008، ص11) أي ان نسبة الزيادة للمجموعة التجريبية اكثر مما يدل على ان هناك تطور للقوة العضلية من جراء استخدام تمرينات المقاومة اما بالنسبة للاختبار الوظيفي في الدم (البوتاسيوم) فقد اظهرت النتائج وجود فروق بين الاوساط الحسابية والانحراف المعياري للاختبار القبلي عن الاختبار البعدي ، حيث كان الوسط الحسابي للاختبار القبلي 4.5 والانحراف المعياري 0.407 في حين كان الوسط الحسابي 4.81 والانحراف المعياري 2.724 للاختبار البعدي ولمعرفة معنوية الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي فقد كانت قيمة (ت) المحسوبة تساوي 5.16 في حين كانت قيمة (ت) الجدولية تساوي 1.83 ولما كانت قيمة (ت) المحسوبة اكبر من قيمة (ت) الجدولية فان هذا يعني وجود

فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي، على الرغم من هذه الفروقات الغير معنوية للمجموعة التجريبية الا ان الزيادة والنقصان في هذا المتغير (البوتاسيوم) هو ضمن المعدل الطبيعي لجسم الانسان والذي نسبته 3.5-5.3. ان احد مظاهر انزيم (ATP) جهاز ضخ الصوديوم- البوتاسيوم الغشاء هو ان درجة فعالية تستثار بشدة بزيادة ايونات الصوديوم داخل غشاء الخلية وفي الواقع يزداد نشاط الضخ وبالتالي عملية اعادة شحن الليف العصبي يمكنها ان تبدأ بالحركة بسرعة متى ما بدأت الفروق بين تراكيز الصوديوم والبوتاسيوم بالهبوط عبر الغشاء بما ان برنامج الصحي الرياضي تضمن تمرينات اوكسجينية وتمرينات مقاومة ضمن النظام الهوائي فان ذلك ادى الى ارتفاع النسب للكالسيوم والبوتاسيوم ضمن المستوى الطبيعي لان الاجهاد لم يكن عاليا في تمرينات البرنامج الصحي الرياضي "ان حدوث تغيرات بفعالية الصوديوم، بوتاسيوم عند التعرض للإجهاد البدني يؤدي الى حدوث انخفاض بتركيز الصوديوم خارج خلوي وارتفاعاً بتراكيز البوتاسيوم خارج خلوي وما يتبع ذلك من تغيرات بمستوى هذه العناصر داخل الخلية ويزداد هذا التغير كلما زادت شدة (لفتة، زينة، سبتي، احمد عبد الله، 2018، ص57-64)

3-4 عرض نتائج الاختبارات البدنية في عنصري المطاولة والمرونة وتحليلها ومناقشتها

الجدول (3) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحتسبة بين الاختبارين (القبلي والبعدي) لقياس التحمل م والمرونة للمجموعة التجريبية

الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت) المحتسبة
اختبار جري ومشى 12د.لكوبر م /	11 ,993	1 ,063	* 3 ,724
	10 ,179	1 ,114	
مرونة الجذع/ سم	1 ,100	7 ,978	- 2 ,943
	9 ,800	4 ,871	

عند ملاحظة جدول(3) نجد القيم تمثل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، قيمة (ت) الجدولية = 26، 2. من الجدول (3) يتضح ان هنالك فرقا معنويا بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار جري ومشى 12د.لكوبر م / م ولمصلحة الاختبار البعدي وتعزو الباحثة التطور الذي حصل في الاختبار ادى الى

تطوير اللياقة البدنية الهوائية والتي تشمل حديثا التطور الحاصل في كفاءة كل من الجهاز التنفسي وجهاز الدوران والجهاز العضلي إن هذا التطور لا يحدث وبشكل فعال إلا من خلال تمرين منظم لمدة زمنية مؤثرة فالبرنامج الصحي الرياضي الذي تضمن تمارينات هوائية وتمارين مقاومة أدى الى تحسين عمل اجهزة الجسم إن التطور الحاصل في كفاءة الجهازين التنفسي والدوري لنقل الأوكسجين الى العضلات العاملة, "ان تدريبات المقاومة مفيدة لتنمية التحمل الهوائي وصفة مطاولة القوة" اذ" ينصح المعهد الأميركي للطب الرياضي (American Collage Of Sport Medicine) بتأدية تمارين القوة (ثلاث مرات أسبوعيا) لتحسين القوة العضلية وتنمية تحمل التعب لتأدية أي نشاط حياتي (Sylvia.Maderm,sylvia,2001,p,115). كذلك تمارينات الاطالة والمرونة التي تضمنها البرنامج الصحي الرياضي كان لها الدور الفعال اذ" ان تمارينات الاطالة والمرونة التي تتضمنها برامج التأهيل البدني تعد ضرورية جدا لأي منهج تأهيلي (حوني, سندس فاروق, 2019, ص170) ايضا هناك فرقا معنويا قد حصل بين الاختبارين القبلي والبعدي لعنصر المرونة في اختبار مرونة العضلات الخلفية والجذع وهو الأقرب الى اختيار يمثل معظم مفاصل الجسم وتعزو الباحثة هذا التطور الى طبيعة البرنامج الصحي الرياضي الذي تضمن التمارين الهوائية "اذ ان الانتظام في ممارسة التمارينات الهوائية لفترة طويلة تحدث تكيفات في الجهاز العضلي (السيد, نصر الدين, احمد, ط2, 2014, ص69) وتمارين مقاومة والذي أعد أساسا لتطوير كفاءة الأجهزة الوظيفية فقد كان لها تأثيرا إيجابيا في زيادة مرونة أفراد عينة البحث في اختبار المرونة من خلال التأثير الفعال لزيادة درجة مرونة المفاصل ومرونة العضلات المضادة للمفاصل المراد تطوير مرونتها هذا فضلا عن تمارين العدو والتي لها أيضا تأثير في زيادة مرونة الجسم بشكل عام ومرونة العضلات الخلفية والجذع بشكل خاص.

5-1 الاستنتاجات

1. أدى البرنامج الصحي الرياضي الى التغيرات الوظيفية من خلال الانخفاض في الضغط الانبساطي والانخفاض الحسابي في الضغط الانقباضي في المجموعة التجريبية.
2. أدى البرنامج الصحي الرياضي الى تحسن في المطاولة والمرونة لعينة البحث.

5-2 التوصيات

1. زيادة حجم الحمل التدريبي تدريجياً من خلال عدد التكرارات أو المجاميع في البرامج الصحية الرياضية مستقبلاً.
2. لأجل الحصول على نتائج افضل في المتغيرات الوظيفية والبيوكيميائية (ضغط الدم والصوديوم والبوتاسيوم) يفضل التركيز مستقبلاً على البرامج الصحية الرياضية لفترة اطول ولعناصر اخرى ولفئات عمرية مختلفة.

المصادر

- أبو الشون, علي: استخدام ثلاث وسائل لإنقاص الوزن وأثرها في بعض المؤشرات الانثرومترية والبدنية والوظيفية للرجال بأعمار (30 . 40) سنة , أطروحة دكتوراه , كلية التربية الرياضية , جامعة بغداد , 2006 .
- اسماعيل, كمال عبد الحميد وحسانين , محمد صبحي: اسس التدريب الرياضي, القاهرة, ط1, دار الفكر العربي . 1997 .
- الراوي, محمد: موسوعة جسم الإنسان, عمان, دار أسامة للنشر والتوزيع, الطبعة الأولى, 2000.
- السيد ,احمد نصر الدين: مبادئ فسيولوجيا الرياضة, القاهرة, مركز الكتاب الحديث للنشر, ط2, 2014.
- الطرفي, علي سلمان عبد: الاختبارات التطبيقية في التربية الرياضية بدنية حركية مهارية, بغداد, مكتب النور, 2013.
- الشاعر, عبد المجيد و آخرون: أساسيات علم وظائف الأعضاء, عمان, دار المستقبل للنشر والتوزيع, 1990 .
- الكيلاني, هاشم عدنان: الاسس الفسيولوجية للتدريب الرياضي. الامارات العربية, مكتبة الفلاح للطبع .
- اللامي, عبد الله حسين: التدريب الرياضي, النجف الاشرف , دار الضياء للطباعة , 2010.
- النعيمي ,نعمان : كيمياء لا عضوية, وزارة التعليم العالي ولبحث العلمي , جامعة الموصل, 1982.

- الهزاع، هزاع بن محمد: تجارب معملية في وظائف اعضاء الجهد البدني، السعودية، مطابع جامعة الملك سعود، 1994 .
- حوني، سندس فاروق: منهج تأهيلي (نفسي - بدني) لخفض بعض العوامل المسببة لمتلازمة الايض بدلالة بعض المؤشرات البيو كيميائية والنفسية والبدنية لأعمار (35-40) للإناث، اطروحة دكتوراه غير منشورة، الجامعة المستنصرية 2019.
- خلف الله، شعبان: علم الوبائيات في مجالات صحة الانسان والحيوان، لبنان، دار الكتب العلمية، ط1، 2012.
- عبد الجبار ، فائزة، رستم، ليزا: اساسيات اللياقة بدنية_وظيفية_ميكانيكية، بغداد، مكتب النور، ط1، 2016.
- عبد الفتاح ،ابو العلا: فسيولوجيا التدريب والرياضة . ط 1 . القاهرة . 2003 .
- عبد الفتاح ، ابو العلا ، محمد صبحي حسنين : فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي وطرق القياس والتقويم ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997
- عنان، محمود عبد الفتاح: سيكولوجية التربية البدنية والرياضية، جامعة حلوان، المجلة العلمية لتربية البدنية والرياضية، بحث منشور، 1997.
- كرين، جي . ا ج .: ترجمة ظاهر ابراهيم الياسين : اسس الفلسفة السريرية ، مطبعة جامعة بغداد ، 1986.
- لفقة، زينة، وسبتي، احمد عبد الله: تأثير التدريب البدني على مستوى الصوديوم والبوتاسيوم وفعالية انزيم اللاكتيت ديهيدروجينيز في مصل الدم. بحث منشور . Tikrit Journal of Pure Science, [S.I.], v. 22, n. 4, p. 57-64, oct. 2018. ISSN 2415-1726. Available at
- محمد ،سميعة خليل: اصابات الرياضيين ووسائل العلاج والتأهيل، الاكاديمية الرياضية العراقية، 2008
- هولفورد، باتريك وداعا لمرض السكري، ترجمة عبير منذر، بيروت ،دار الفراشة للطباعة والنشر .
- حلمي، عصام و جابر محمد: التدريب الرياضي اسس مفاهيم اتجاهات، الاسكندرية، منشأة المعارف، ط1، 1997.

- Silva, Joan F. Peter B. pannall & philip D. Mayne: Chlinical chemistry in diagnosis & treatment 5th ed. 1988 , p255
- Mader Sylvia s.: Understarding Human Anatomy And Physiology, 4ed, the McGraw-Hill Companies, 2001, p, 115

الملاحق

الملحق (1) يوضح الاساتذة والاطباء ذوي الخبرة والاختصاص التي اجريت معهم المقابلات الشخصية

ت	اسم الخبير	اللقب العلمي	مكان العمل
1	د. كريم فرج	طبيب أخصائي مفاصل وتأهيل طبي	عيادة خارجية
2	د. مظفر شفيق	طبيب أخصائي مفاصل وتأهيل طبي	عيادة خارجية
3	د. علاء عبد الكريم العابدي	طبيب أخصائي مفاصل وتأهيل طبي	مستشفى الكرامة التعليمي في الكوت
4	ا.د عباس فاضل	استاذ	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة الجامعة المستنصرية
5	ا.د حسن هادي عطية	استاذ	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة الجامعة المستنصرية
6	ا.م.د احمد حسن ياس	استاذ مساعد	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة الجامعة المستنصرية

الملحق (2)

م/ استمارة تحديد الاختبارات البدنية المقترحة

الى/

تحية طيبة

يرجى تفضلكم بتحديد او اضافة الاختبار او الصفة البدنية الانسب المؤشرة ازاء كل منها في الاستمارة المرفقة طيا، ووفقا لبحثها (اثر برنامج صحي رياضي على بعض المتغيرات الكيموحيوية واللياقة البدنية للرجال المصابين بارتفاع ضغط الدم بأعمار 30 - 39 سنة).

مع التقدير والاحترام

الاختبار	الصفة البدنية
مرونة الجذع والفخذ في حركات الثني للأمام من وضع الوقوف	المرونة
مطاولة القوة لعضلات الرجلين	مطاولة القوة
القوة القصوى لعضلات الفخذين	القوة القصوى
قوة عضلات الفخذين الامامية	القوة
قوة عضلات الفخذين الخلفية	
قوة العضلات التوأمية	

ملحق (3)

الاستاذ الفاضل المحترم

تحية طيبة

يوضح البرنامج الصحي الرياضي المعد بين ايديكم البرنامج الصحي الرياضي المعد بالتمارين التأهيلية راجين تقويمه وفق لمتطلبات البحث (اثر برنامج صحي رياضي على بعض المتغيرات البيوكيميائية واللياقة البدنية للرجال المصابين بارتفاع ضغط الدم بأعمار 30 - 39 سنة).

مع التقدير

ملاحظات البرنامج الصحي الرياضي :

- 1- التكرار في الاسبوع الاول (15) وعدد المجاميع 4.
- 2- التكرار في الاسبوع الثاني (15) وعدد المجاميع 4. وهكذا بالنسبة لبقية الاسبوع.
- 3- الشدة تبدأ بـ (30%) وتنتهي بـ (50-55%) كما تشير المصادر.
- 3- فترة الراحة فترة الشفاء التام بحدود 4-5 دقيقة كافية جدا بالنسبة لأفراد العين

الملحق (4)

وحدات البرنامج الصحي الرياضي مقسمة على (8) اسابيع

الزمن : 45 دقيقة /الجزء الاعدادي : 10 دقيقة/الجزء الرئيسي : 35 دقيقة/الجزء الختامي : 5 دقيقة

الاسبوع	التمارين المستخدمة	الزمن	الشدة	التكرار	الراحة بين التكرارات	المجموع	الراحة بين المجموع
1	1_الاستلقاء على الظهر مع رفع الرجلين بالتناوب الى الاعلى والاسفل 2- الاستلقاء على الظهر مع رفع الرجلين بالتناوب وتدويرها الى جهة اليمين واليسار. 3- الاستلقاء على الظهر مع رفع الرجلين بالتناوب وتدويرها الى جهة اليمين واليسار، كتابة لرقم (8) باللغة الانكليزية. 4- الاستلقاء على الظهر مع رفع الرجلين بالتناوب الى الاعلى. 5- الجلوس على المصطبة مع رفع الرجلين سوية وهي ممدودة بصورة كاملة.	50 ثا	30%	3X15	2 د	3	3-4 د
2	1- الوقوف ثم النزول (ثني الركبتين دبني كامل). 2- ثني الرجلين من مفصل الركبة ومد الاخرى. 3- وقوف (السير الثابت على جهاز التريد ميل). 4- الجلوس على المصطبة معا الرجلين بالتناوب. 5- الجلوس الطويل على المصطبة (الرجلين ممدودة) مع وضع ثقل (2) كغم	55	30% 35%	3X11	2د	3	3-4 د
3	1- الجلوس الطويل على المصطبة والرجلين ممدودة مع رفع كرة طبية بوزن (1) كغم.	70 ثا	40- 45%	3X11	2د	3	3-4 د

						2- الجلوس الطويل على المصطبة ثني ومد الرجلين الى الصدر 3- الانبطاح، الثني من مفصل الركبة ومسكها باليدين مع الشبات 5 4- الاستلقاء مع رفع الرجلين وتقربها الى الصدر ومدتها الى الامام. 5- الاستلقاء على الظهر رفع الرجلين بالتناوب بمستوى المصطبة بوزن (1) كغم.	
4-3 د	4	د1	3X11	%40	80 ث	1- الوقوف (البار الحديدي بوزن (2 كغم) على الكتف رفع وخفض العقبين. 2- الانبطاح على المصطبة ثني الرجلين من مفصل الركبة مع مقاومة الزميل. 3- الوقوف على السلال مع تثبيت الرجل ممدودة بدرجات مختلفة 4- الاستلقاء على البطن مع رفع الجلين مستقيمة الى الاعلى بالتناوب ثم الرجلين معا 5- الجلوس على المصطبة وثني الرجلين وكتابة الارقام (1,2,3)	4
4-3 د	4	د2	3X8	%50	90 ث	1- الانبطاح (الذراعين خلف الراس) رفع الجلين بالتناوب مع رفع الجذع. 2- البروك المتوازي، مد وثني الرجلين للأمام والخلف. 3- الجلوس على المصطبة مع رفع الساقين مستقيمة وبشد عضلي كامل مع حمل الكرة السويسرية (2) كغم 4- الجلوس مد الركبتين رفع الكرة السويسرية 2 كغم	5

دراسة العلاقة بين قياسات القدم وابعاد العارضة المستخدمة في اختبار الاتزان الحركي

م م سلام جابر سالم / مديرة تربية الحي / المديرية العامة لتربية محافظة واسط

Email : selamj2010@gmail.com

الملخص

يهدف البحث الى التعرف على العلاقة بين قياس القدم وابعاد عارضة التوازن المستخدمة لاختبار التوازن الحركي بالمشي عليها ، اما عينة البحث فاشتملت على (120) تلميذ بأعمار (10-12) سنة ممن تم التأكد من تجانسهم في مستوى التوازن الحركي والعمر والطول والكتلة وتم تقسيمهم الى اربع مجموعات بحسب قياس القدم لديهم ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسح وعلاقات الارتباط لملائمته طبيعة البحث باختبار توازن العينة باستخدام عارضتين مختلفتين بالأبعاد والمقارنة بين نتائجهما بمعالجة المعلومات احصائياً باستخدام الحقيبة الإحصائية (spss) ، وتوصل الباحث لعدة استنتاجات تؤكد العلاقة بين قياس القدم وحجمها مع ابعاد عارضة اختبار التوازن الحركي لهذه الفئة العمرية موصياً بعمل تجانس في حجم الاقدام وقياساتها للعينات التي تنفذ هذا الاختبار بغية الحصول على اقرب النتائج الواقعية له .

الكلمات المفتاحية : قياسات القدم ، ابعاد العارضة , الاتزان الحركي، قاعدة الارتكاز .

Study the relationship between foot measurements and crossbar dimensions in a motor balance test

Abstract: The aim of the research is to identify the relationship between motor balance and foot measurement of the individual leading to the motor balance test by walking on the balance beam. As for the research sample, it included (120) pupils of (10-12) years of age who were assured of their homogeneity in the level of motor balance, age, height and mass. Divide them into Four groups according to the size of the foot they have, and the researcher used the descriptive approach in the survey method and correlation relations in his research for its suitability to the nature of the research, and the information was processed statistically using the statistical bag (spss), and the researcher reached several conclusions confirming the effect of foot size on the emergence of the motor balance for this age group, recommending By making homogeneity in the size of the feet of the samples that carry out this test in order to obtain the closest realistic results to it.

1 - 1 المقدمة واهمية البحث

تعتبر الاختبارات الرياضية احدى ادوات القياس والتقويم للأداء الحركي والذي يحدد المستوى المهارى للفرد للتعامل مع مقتضيات واحتياجات الاداء بأفضل اشكاله واعلى مستوياته ، او اختبار تلك المستويات وتحديدها ، ولا نجد في وقتنا الحالي مهارة او فعالية او رياضة ما الا وقد اجريت لمنفذها

ومؤديها العديد من الاختبارات المتنوعة ، الجسمية او المهارية او النفسية او جميعها لقياس الصفات والقدرات الحركية وبحسب نوع الفعالية .

ويعتبر الاتزان الحركي احدى تلك القدرات والصفات الحركية المهمة في اداء معظم الفعاليات ان لم تكن كلها ، والتي تتضمن امكانية مواجهة وتعويض تأثير الاضطراب الحركي الذي يتعرض له الفرد اضافة الى محافظته على اتزان الجسم في الحالات الطبيعية (عبد الحسن، 2011) والتي من خلالها يحافظ الجسم على استقراره الحركي وثبات الاداء له مُظهراً الاداء ككل بأفضل صورة ، والذي له العديد من الاختبارات التي ابتكرها وطورها المختصون بالقياس والتقويم الحركي والتي احدها اختبار المشي على عارضة التوازن بصورته المعروفة لدى الجميع .

ان هذا الاختبار يتكون من تعامل وتفاعل عنصر مع عنصر اخر ، العنصر الاول متمثل بالفرد المُختَبَر ، والعنصر الثاني تمثله عارض التوازن الذي يؤدي الاختبار بالمشي فوقها ويكون السطح السفلي للقدم (باطن القدم) هو السطح الوحيد الملامس للعارضة والذي يمثل قاعدة ارتكاز الجسم للفرد المؤدي للاختبار ، اذ انه في حالة الوقوف والحركة تكون قاعدة الاتزان والارتكاز هو المساحة التي يحددها الإطار الخارجي للقدمين (الحكيم، 2004) ، ومن المتعارف عليه ان الاختبار اذا ما أُجري لعدد ما من المختبرين لا بد لهم من احراز تناسقهم وتجانسهم في العمر والطول والوزن ليكون الاختبار ذا مصداقية عالية في التمييز بين مستوى الاتزان بينهم .

ان القدم بوصفها قاعدة الارتكاز الوحيدة خلال تأدية هذا الاختبار (عارض التوازن) من خلال المشي بها على العارضة ستكون احدى المؤثرات القوية في بيان مستوى الاتزان الحركي الواقعي للفرد المختبر كون قاعدة الارتكاز احدى المتغيرات البايوميكانيكية الاصلية المحددة للاتزان الحركي ، لذا وجب دراسة تأثير نتائج الاختبار بحجم القدم لمن يؤدي هذا الاختبار ضمن عينة توافرت بها صفة التجانس في الطول والعمر والوزن والذي يمثل أهمية اجراء هذا البحث بما يعطي اجابة عملية وعلمية للعلاقة بين قياسات القدم وابعاد العارضة الخاصة باختبار الاتزان الحركي بالسير عليها .

1 - 2 مشكلة البحث :

ان مصداقية الاختبارات البدنية الحركية تعكس الصورة الواقعية لمستوى ظهور الصفات او القدرات لعينة الاختبار ، والذي من ضمنها الاتزان الحركي ، ولقد لاحظ الباحث من خلال اختبارات التوازن الحركي في بحوثه السابقة واختبارات عديدة قام الباحث بالمشاركة في إنجازها تبين مستوى سهولة أداء الاختبار بين افراد عينات الاختبار مع تجانسهم في العمر والطول والوزن ، ومن هنا نشأت مشكلة البحث بغية التعرف على مدى العلاقة بين قياسات القدمين للمختبر مع ابعاد عارضة الاختبار وتأثيرها على مستوى الاتزان الحركي عند تنفيذه هذا الاختبار .

1 - 3 اهداف البحث

ان الهدف من اجراء هذا البحث هو:

- التعرف على العلاقة بين قياس القدم وعرض عارضة اختبار التوازن الحركي من جهة ، وعلاقتها بالتوازن الحركي من جهة أخرى ، وبالتالي التعرف على العلاقة بين ابعاد العارضة ومستوى التوازن الحركي لمؤدي الاختبار

4-1 فرض البحث

- وجود علاقة ارتباط بين قياس القدم وعرض عارضة اختبار التوازن الحركي ، مع وجود فروق ذات دلالة معنوية لاختبار التوازن الحركي باختلاف قياسات القدم لأفراد العينة .
- وجود فروق ذات دلالة معنوية لاختبار التوازن الحركي على عارضتين مختلفتين في الابعاد (عرض العارضة) .

5-1 مجالات البحث :

- 1-5-1 المجال البشري: تمثل المجال البشري الممثل لعينة البحث تلاميذ عدد من
- 2-5-1 المجال البشري: المدارس الابتدائية التابعة لمديرية تربية الحي / محافظة واسط .
- 3-5-1 المجال الزمني: مستغرقا مجالاً زمنياً من 2019/12/6 الى 2020 / 1 / 10 .

1 - 6 التعريف بالمصطلحات :

التوازن :

يوصف الجسم بالتوازن اذا كانت محصلة القوى المؤثرة فيه تساوي صفراً وتكون هذه الصفة ملازمة للجسم في حالة السكون او الحركة ، فاذا كانت حركة الجسم بسرعة مستقيمة مع ثبات الزوايا فيوصف بالتوازن كون مجموع القوى المؤثرة بحركته الانتقالية او عزوم القوى في حركته الدائرية ستكون صفراً (الهاشمي، 2010، 175) ، فالتوازن هو قدرة الفرد وسلامته للسيطرة على أوضاع جسمه خلال الأداء الحركي من خلال العمل المنسق بين الجهازين العصبي والعضلي في جسم الانسان (الفضلي و البياتي، 2012، 247) ، ويتأثر التوازن بعدة عوامل فمنها فسلجية ، ومنها بايوميكانيكية ، ومنها نفسية ، وله أهمية كبيرة في مجالات الحياة العامة وفي مجالات التربية البدنية على وجه الخصوص كونه احد عناصر الأداء الحركي الرياضي وعامل رئيسي في معظم الرياضات ومؤثر في الرياضات المتطلبة للاحتكاك (الصميدعي و آخرون، 2011، صفحة 391).

قاعدة الارتكاز :

هي مساحة السطح الذي يركز عليه الجسم ، وفي الانسان وحركته ، فتكون المساحة المحددة بالاطار الخارجي للقدمين حال وقوفه قاعدة لارتكازه ، اما عند حركته ، فتضاف لها المنطقة المتداخلة بين القدمين (الحكيم، 2004، 136) ، وتتناسب قاعدة الارتكاز مع التوازن الحركي تناسباً طردياً ، فيزداد توازن الجسم كلما كبرت القاعدة التي يستند عليها (صلاح، 2019، 49) .

الاختبارات في التربية الرياضية :

هي تمارين مقننة وضعت لقياس شيء محدد ، كما يعرف بانها طريقة منظمة لمقارنة السلوك بين شخصين او اكثر ، وتوصف بأنها أداة تستخدم لجمع البيانات والمعلومات لغرض التقويم ، ويجب ان تتوفر فيها عنصرين أساسيين هما (التقنين والموضوعية) ، فالاختبار المقنن هو اختبار أعطي للعديد من العينات

ضمن ظروف مقننة اشتقت لها معايير ، والموضوعية تعني خلو الاختبار من الغموض والتأويل (الحكيم، 2004، 21) .

2 - اجراءات البحث

2 - 1 مجتمع البحث وعينته

تمثل مجتمع البحث في هذا البحث بتلاميذ ثلاث من المدارس الريفية التابعة لمديرية تربية الحي / محافظة واسط ، بواقع (638) تلميذ ، ليختار الباحث منهم تلاميذ الصف الرابع والخامس الابتدائي ممن تنحصر اعمارهم بين (10-12) سنة بواقع (215) ليكونوا عينة البحث من مجتمع البحث ، تم اختيار (120) تلميذ منهم بصورة عمدية كعينة للبحث بنسبة 56% من مجتمعه ، بعد اجراء قياسات الطول والوزن واختبار التجانس فيما بينهم بهما ، كما مبين بالجدول رقم (1) التالي :

الجدول(1) يبين متغيرات (الطول ، الوزن ، العمر) لعينة البحث

القياسات الجسمية	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول (سم)	141,21	10,16	0,42
الكتلة (كغم)	39,74	6,77	0,64
العمر (شهر)	134	5,3	0,68

يبين الجدول(1) إن قيم معامل الالتواء تنحصر بين ($1 \pm$) مما يدل على تجانس أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات أي بمعنى اعتدالية التوزيع الطبيعي لهم .

وبعد تثبيت قياس القدم لديهم اعتماداً على قياس احذية متشابهة الصناعة مختلفة القياسات وفرها الباحث لغرض التعرف على قياسات اقدام افراد العينة والتي تراوحت بين القياسين (33 - 40) حسب النظام الاوربي لقياس الاحذية بعد عمل جرد بقياسات اقدامهم جميعا وحصرها بين هذين القياسين ، لتتكون لدى الباحث اربع مجموعات متجانسة حسب الطول والوزن ضمن الفئة العمرية المحصورة بين (10 - 12) سنة ، المجموعة الاولى (33-34) ، المجموعة الثانية (35-36) ، المجموعة الثالثة (37-38) ، المجموعة الرابعة (39 - 40) لتشمل جميع افراد العينة ليتم اختبار اتزانهم الحركي بالسير على عارضة التوازن .

2 - 2 اداة البحث

ان عمل الباحث يجب ان يكون مستند الى منهج علمي هادف يبتغي به تنظيم الافكار وتحليل النتائج بصورة تسمح له بالوصول الى نتائج علمية وحقائق واقعية حول الظاهرة التي يدرسها والتي تكون مدار البحث ، ولما كان هذا البحث يدرس العلاقة بين عنصرين مستقلين لذا فقد لجئ الباحث لاتباع المنهج الوصفي سالكاً أسلوب المسح و علاقات الارتباط عن طريق جمع البيانات وتبويبها بعد اجراء الاختبارات الحركية ومن ثم دراسة العلاقة بينهما عن طريق المعالجة الاحصائية لبيان النتائج المرجوة من اجراء هذه البحوث. ولغرض جمع البيانات فقد اعتمد الباحث على المصادر العربية والاجنبية واستمارة تسجيل

المعلومات وجهاز حاسوب محمول نوع (Hp.ProBook.4530s) ، وميزان طبي الكتروني لقياس الوزن صيني الصنع عدد (2) وعارضة توازن خشبية بقياس (5 متر 10× سنتمتر 15× سنتمتر) عدد (1) ، واحذية رياضية متشابهة النوع متعددة القياسات حسب القياس الاوربي بعدد(18) حذاء ، مع مقياس الطول عدد (2) و ساعة توقيت الكترونية ، و لغرض التعرف على مستوى التوازن الحركي لعينة البحث استخدم الباحث اختبار المشي على العارضة لقياس التوازن (عباس، 2003) وكما مبين في الملحق رقم (1) .

لقد قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية في يوم 10 / 12 / 2019 الساعة العاشرة صباحا على (12) تلميذ ممن تتراوح اعمارهم (10 – 12) من غير عينة البحث والتي هدفت الى التعرف على مدى استيعاب وفهم عينة البحث للاختبار وكيفية ادائه ، والتي بينت كفاءة اجهزة القياس بالنسبة للطول والوزن ، و سهولة اداء التلاميذ لاختبار عارضة التوازن بأبعاد مختلفة مع توفر عنصر الامان اثناء اداء الاختبار لكافة التلاميذ ، مستعيناً بفريق العمل المساعد المبينين في الملحق رقم (2) ، كما أكدت ضرورة توفير وسائل النقل المناسبة لعينة البحث من اماكن تجمعهم الى موقع الاختبار وارجاعهم ، والتي عمل الباحث على توفيرها .

و نظراً لاستكمال الإجراءات التي تؤهل القيام لإجراء القياسات والاختبارات على عينة البحث والتي أكدت صلاحية وجاهزية الأجهزة المعنية بقياس الوزن والطول إضافة لتوفر عنصر الامان في اداء اختبار التوازن الحركي بالنسبة للفئة العمرية (10-12) وفهمهم لأدائه ،وتوفير وسائل النقل المناسبة ، باشر الباحث بإجرائها على أفراد عينة البحث من التلاميذ والبالغ عددهم (120) تلميذ خلال المدة 13 – 12 / 16 2019/ بواقع اختبارين متتاليين على عارضتي الاختبار بفارق عرض سطحها الاعلى الذي يسير عليه التلميذ المختبر ، بعدها اتجه الباحث إلى تفريغ البيانات والتي وزعت العينة الى اربع مجاميع حسب قياس القدم لديهم وكما هو موضح بالجدول رقم (2) ، ومن ثم إجراء المعالجات الإحصائية .

جدول رقم (2) مجاميع عينة البحث حسب عددهم وقياس القدم

المجاميع	قياس القدم	عدد التلاميذ
المجموعة الاولى	(33 – 34)	19
المجموعة الثانية	(35 – 36)	38
المجموعة الثالثة	(37 – 38)	41
المجموعة الرابعة	(39 – 40)	22

كما اعتمد الباحث الحقيبة الاحصائية (SPSS) لاستخراج الوسط الحسابي والانحراف المعياري لنتائج الاختبارات إضافة لاستخراج قيم (t-test) للعينات المستقلة ، وغير المستقلة للتعرف على دلالات الفروق ، كما اعتمد معامل الارتباط البسيط (بيرسون) للتعرف على قوة العلاقة بين متغيرات البحث .

3 - عرض النتائج ومناقشتها

3 - 1 عرض النتائج

بعد جمع المعلومات ونتائج الاختبار الأول باستخدام العارضة ذات عرض (10) سنتمتر لعينة البحث ، استحصل الباحث على المعلومات المبينة بالجدول رقم (3) ، وكما يلي :

جدول (3) نتائج اختبار الاتزان الحركي الاول لتلاميذ عينة البحث

قياس القدم	عدد التلاميذ	اختبار التوازن الحركي (ثانية)		قيمة معامل الارتباط
		الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
(34 – 33)	19	9.1	0.61	8.78
(36 – 35)	38	10.3	1.02	7.99
(38 – 37)	41	10.7	0.49	8.25
(40 – 39)	22	10.92	1.36	8.97

يبين الجدول (3) نتائج اختبار الاتزان الحركي لدى التلاميذ عينة ، اذ كانت نتائج الوسط الحسابي والانحراف المعياري لاختبار اتزان التلاميذ الحركي الذين تتراوح قياس اقدمهم بين (34-33) كما يلي وعلى الترتيب (9.1) و (0.61) وبمعامل ارتباط عالي جدا بلغ (8.78) ، بينما كانت نتائج الوسط الحسابي والانحراف المعياري لاختبار اتزان التلاميذ الحركي الذين تتراوح قياس اقدمهم بين (35-36) على الترتيب (10.3) و (1.02) وبمعامل ارتباط عالي بلغ (7.99) ، كما اوضحت نتائج الوسط الحسابي والانحراف المعياري لاختبار اتزان التلاميذ الحركي الذين تتراوح قياس اقدمهم بين (37-38) وعلى الترتيب (10.7) و (0.49) وبمعامل ارتباط عالي جدا بلغ (8.25) ، كما اوضحت نتائج الوسط الحسابي والانحراف المعياري لاختبار اتزان التلاميذ الحركي الذين تتراوح قياس اقدمهم بين (39-40) وعلى الترتيب (10.92) و (1.36) وبمعامل ارتباط عالي جدا بلغ (8.97) .

اما الاختبار الثاني للعارضة ذات عرض (8) سنتمتر ، استحصل الباحث على المعلومات المبينة بالجدول رقم (4) ، وكما يلي :

جدول (4) نتائج الاختبار الثاني للاتزان الحركي لتلاميذ عينة البحث

قياس القدم	عدد التلاميذ	اختبار التوازن الحركي (ثانية)		قيمة معامل الارتباط
		الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
(34 – 33)	19	9.51	0.32	9.09
(36 – 35)	38	11.02	1.41	8.18
(38 – 37)	41	12.23	1.07	8.66
(40 – 39)	22	13.81	2.17	7.93

يبين الجدول (4) نتائج اختبار الاتزان الحركي الثاني لدى عينة البحث من التلاميذ ، اذ كانت نتائج الوسط الحسابي والانحراف المعياري لاختبار اتزان التلاميذ الحركي الذين تتراوح قياس اقدمهم بين (33-34)

(34) كما يلي وعلى الترتيب (9.51) و (0.32) وبمعامل ارتباط عالي جدا بلغ (9.09) ، بينما كانت نتائج الوسط الحسابي والانحراف المعياري لاختبار اوزان التلاميذ الحركي الذين تتراوح قياس اقدمهم بين (35-36) على الترتيب (11.02) و (1.41) وبمعامل ارتباط عالي بلغ (8.18) ، كما اوضحت نتائج الوسط الحسابي والانحراف المعياري لاختبار اوزان التلاميذ الحركي الذين تتراوح قياس اقدمهم بين (37-38) وعلى الترتيب (12.23) و (1.07) وبمعامل ارتباط عالي جدا بلغ (8.66) ، كما اوضحت نتائج الوسط الحسابي والانحراف المعياري لاختبار اوزان التلاميذ الحركي الذين تتراوح قياس اقدمهم بين (39-40) وعلى الترتيب (13.81) و (2.17) وبمعامل ارتباط عالي جدا بلغ (7.93) .

وللتعرف على المستوى الافضل لكل مجموعة على حده في الاختبارين ، استخدم الباحث الحقيقية الاحصائية لاستخراج قيمة (T) بين عينتين غير مستقلتين بين الاختبارين الاول والثاني ، فكانت النتائج كما في الجدول ذي الرقم (5) والمبين في ادناه :

جدول رقم (5) بين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم t-test والدالة لتوازن عينة البحث

المجموعات	الاختبار الاول		الاختبار الثاني		قيمة t- test	قيمة t- test	الدالة
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المحسوبة	الجدولية	
الاولى (33 - 34)	9.3	0.24	9.51	0.32	2.811	2.993	عشوائي
الثانية (35 - 36)	10.7	0.92	11.02	1.41	2.573	2.897	عشوائي
الثالثة (37 - 38)	10.9	1.03	12.23	1.07	3.201	2.881	معنوي
الرابعة (39 - 40)	12.21	1.17	13.81	2.17	3.492	2.952	معنوي

اذ بينت نتائج المعالجة الاحصائية عشوائية الدالة للمجموعتين الاولى والثانية ، بقيمة اختبار (t-test) محتسبة (2.811) بينما كانت الجدولية (2.993) بدرجة حرية (37) ومستوى دلالة (0.005) بالنسبة للمجموعة الاولى، اما المجموعة الثانية فبينت نتائج المعالجة الاحصائية بقيمة اختبار (t-test) محتسبة (2.573) بينما كانت الجدولية (2.897) بدرجة حرية (75) ومستوى دلالة (0.005) ، بينما ظهرت النتائج بدلالة معنوية لصالح الاختبار الأول لكل من المجموعة الثالثة والرابعة ، بقيمة اختبار (t-test) محتسبة (3.201) بينما كانت الجدولية (2.881) بدرجة حرية (81) ومستوى دلالة (0.005) بالنسبة للمجموعة الثالثة ، اما المجموعة الرابعة فكانت قيمة اختبار (t-test) محتسبة (3.492) بينما كانت الجدولية (2.952) بدرجة حرية (43) ومستوى دلالة (0.005) .

و بغية التعرف على مستوى التوازن الحركي للمجاميع الاربع في الاختبار الاول والتعرف على الفروقات فيما بينها باستخراج قيمة اختبار (T) بين عينتين مستقلتين احصائياً ، تم استحصال النتائج المبينة في الجدول التالي ذي الرقم (6) ، وكما يلي :

جدول رقم (6) يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم t-test والدلالة لتوازن عينة البحث

ت	المجاميع	نتائج اختبار الاتزان الحركي		قيمة T-test المحسوبة	قيمة T-test الجدولية	الدلالة
		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي			
1	المجموعة الاولى	0.61	9.1	3.612	2.922	معنوية
	المجموعة الثانية	1.02	10.3			
2	المجموعة الاولى	0.61	9.1	3.306	2.915	معنوية
	المجموعة الثالثة	0.49	10.7			
3	المجموعة الاولى	0.61	9.1	4.328	2.967	معنوية
	المجموعة الرابعة	1.36	10.92			
4	المجموعة الثانية	1.02	10.3	2.771	2.893	عشوائي
	المجموعة الثالثة	0.49	10.7			
5	المجموعة الثانية	1.02	10.3	3.913	2.915	معنوي
	المجموعة الرابعة	1.36	10.92			
6	المجموعة الثالثة	0.49	10.7	3.129	2.907	معنوي
	المجموعة الرابعة	1.36	10.92			

اذ بينت نتائج المعالجة الإحصائية معنوية الفروق بين المجموعتين الأولى والثانية اذ بلغت قيمة (T-test) المحسوبة (3.612) وهي أكبر من القيمة الجدولية (2.922) وبدرجة حرية (56) تحت مستوى دلالة (0.005) ، مما يدل على وجود فروق معنوية لصالح المجموعة الاولى التي عدت الأفضل توازناً من المجموعة الثانية ، اما المجموعتين الأولى والثالثة ، فقد بلغت قيمة (T-test) المحسوبة (3.366) وهي أكبر من القيمة الجدولية (2.915) وبدرجة حرية (59) تحت مستوى دلالة (0.005) وي اصغر من (0.005) ، مما يدل على وجود فروق معنوية لصالح المجموعة الاولى التي عدت الأفضل توازناً من المجموعة الثالثة ، اما المجموعتين الأولى والرابعة فقد بلغت قيمة (T-test) المحسوبة (4.328) وهي أكبر من القيمة الجدولية (2.967) وبدرجة حرية (40) تحت مستوى دلالة (0.005) ، وهذا دال على معنوية الفروق لصالح المجموعة الاولى التي عدت الأفضل توازناً من المجموعة الرابعة .

اما المجموعتين الثانية والثالثة فأظهرت نتائج المعالجة الإحصائية عشوائية الفروق بين المجموعتين ، اذ بلغت قيمة (T-test) المحسوبة (2.771) وهي أقل من القيمة الجدولية (2.893) وبدرجة حرية (78) تحت مستوى دلالة (0.005) ، اما المجموعتين الثانية والرابعة فقد بلغت قيمة (T-test) المحسوبة (3.913) وهي أكبر من القيمة الجدولية (2.915) وبدرجة حرية (59) تحت مستوى دلالة (0.005) مما يدل على وجود فروق معنوية لصالح المجموعة الثانية التي عدت الأفضل توازناً بينهما ، اما المجموعتين الثالثة والرابعة فقد بلغت قيمة (T-test) المحسوبة (3.129) وهي أكبر من القيمة الجدولية (2.907) وبدرجة حرية (62) تحت مستوى دلالة (0.005) ، وهذا دال على معنوية الفروق لصالح المجموعة الثالثة التي عدت الأفضل توازناً من المجموعة الرابعة .

اما الاختبار الثاني ، فبالرجوع للمعالجات الاحصائية للتعرف على مستوى التوازن الحركي للمجاميع الاربع والتعرف على الفروقات فيما بينها باستخراج قيمة اختبار (T) بين عينتين مستقلتين تم استحصال النتائج المبينة في الجدول التالي ذي الرقم (7) ، وكما يلي :

جدول رقم (7) بين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم t-test والدلالة لتوازن عينة البحث

ت	المجاميع	نتائج اختبار الاتزان الحركي		قيمة T-test المحسوبة	قيمة T-test الجدولية	الدلالة
		الوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
1	المجموعة الاولى	9.6	0.7	3.152	2.922	معنوية
	المجموعة الثانية	10.9	1.63			
2	المجموعة الاولى	9.6	0.7	4.716	2.915	معنوية
	المجموعة الثالثة	12.2	2.33			
3	المجموعة الاولى	9.6	0.7	5.008	2.967	معنوية
	المجموعة الرابعة	13.12	2.64			
4	المجموعة الثانية	10.9	1.63	2.933	2.893	معنوية
	المجموعة الثالثة	12.2	2.33			
5	المجموعة الثانية	10.9	1.63	3.618	2.915	معنوية
	المجموعة الرابعة	13.12	2.64			
6	المجموعة الثالثة	12.2	2.33	2.778	2.907	عشوائي
	المجموعة الرابعة	13.12	2.64			

اذ بينت نتائج المعالجة الإحصائية معنوية الفروق بين المجموعتين الأولى والثانية اذ بلغت قيمة (T-test) المحسوبة (3.152) وهي أكبر من القيمة الجدولية (2.922) وبدرجة حرية (56) تحت مستوى دلالة (0.005) ، مما يدل على وجود فروق معنوية لصالح المجموعة الاولى التي عدت الأفضل توازناً من المجموعة الثانية ، اما المجموعتين الأولى والثالثة ، فقد بلغت قيمة (T-test) المحسوبة (4.716) وهي أكبر من القيمة الجدولية (2.915) وبدرجة حرية (59) تحت مستوى دلالة (0.005) ، مما يدل على وجود فروق معنوية لصالح المجموعة الاولى التي عدت الأفضل توازناً من المجموعة الثالثة ، اما المجموعتين الأولى والرابعة فقد بلغت قيمة (T-test) المحسوبة (5.008) وهي أكبر من القيمة الجدولية (2.967) وبدرجة حرية (40) تحت مستوى دلالة (0.005) ، وهذا دال على معنوية الفروق لصالح المجموعة الاولى التي عدت الأفضل توازناً من المجموعة الرابعة .

اما المجموعتين الثانية والثالثة فأظهرت نتائج المعالجة الإحصائية معنوية الفروق بين المجموعتين لصالح المجموعة الثانية ، اذ بلغت قيمة (T-test) المحسوبة (2.933) وهي أكبر من القيمة الجدولية (2.893) وبدرجة حرية (78) تحت مستوى دلالة (0.005) ، اما المجموعتين الثانية والرابعة فقد بلغت قيمة (T-test) المحسوبة (3.618) وهي أكبر من القيمة الجدولية (2.915) وبدرجة حرية (59) تحت مستوى دلالة (0.005) مما يدل على وجود فروق معنوية لصالح المجموعة الثانية التي عدت الأفضل توازناً بينهما ، اما المجموعتين الثالثة والرابعة فقد بلغت قيمة (T-test) المحسوبة (2.778) وهي أقل من

القيمة الجدولية (2.907) وبدرجة حرية (62) تحت مستوى دلالة (0.005) ، وهذا دال على عشوائية الفروق بين نتائج المجموعتين .

3 - 2 مناقشة النتائج

لقد اوضحت النتائج وجود علاقة ارتباط قوية بين قياس القدم ومستوى التوازن الحركي للمجاميع الاربع ولكن بنسب متقاربة فيما بينها ، كما اوضحت النتائج وإحصائها تبين في مستوى الاتزان الحركي بين افراد العينة المتجانسة اصلاً بمجموعها الكلي في صفة الاتزان الحركي ، اذ أظهر افراد المجموعة الاولى ذات قياسات الاقدام الأقل مستوى توازن حركي اعلى مما هو الحال للمجاميع الاخرى وفي كلا الاختبارين ، وكذلك الحال مع المجموعة الثانية اذا ما قورنت مع المجموعة الثالثة والرابعة مع عشوائية الفروق مع الثالثة ، الا ان الوسط الحسابي كان اقل منه ، والذي يعزوه الباحث للعلاقة بين قاعدة ارتكاز الجسم والسطح الذي يسير عليه ، اذ ان زيادة قاعدة الارتكاز تعتبر احدى اهم العوامل التي تؤثر في ظهور التوازن ومستواه (سالم، 2012) فعند ذلك تكون هذه النتائج منطقية من حيث ان صغر القدم المتمثلة بقاعدة ارتكاز الجسم سيجعل مساحة القاعدة التي تركز عليها - والمقصود بها هنا عارضة التوازن - ستكون اكبر مما يوفر مقدرة توازن بمستوى اعلى من غيرها ، كون أي كبر في مساحة القدم ستقلل من مساحة العارضة وبالتالي سيقبل احد عوامل زيادة التوازن ، وهنا يعزو الباحث هذا التباين الى علاقة السطحين المتلامسين مع بعضهما البعض ، فأن وضعية الجسم اثناء الاداء الحركي بصورة عامة تتأثر بعوامل عدة منها الخارجي كالجاذبية الارضية ، والتي تعتمد على مقدار نقطة التأثير واتجاهها والمتأثرة بدورها بمختلف المقومات المختلفة المحيطة بالأداء كقوة الاحتكاك ومقاومة كل من الهواء او الماء او الوسط المنفذ فيه الاداء البدني (شهاب و عبد الواحد، 2013) ، والمقصود هنا باطن القدم لأفراد العينة كقاعدة ارتكاز لأجسامهم وسطح العارضة التي أجريت عليها حركة مشيهم في اختبار الاتزان الحركي ، فمع ان المجموعة الثانية والثالثة لديهم قاعدة ارتكاز أكبر مع سطح العارضة وبالتالي يجب ان يكون الاتزان أكبر اذا ما نوقشت حسب قوانين الفيزياء وقوانين البايوميكانيك والتداخل بينهما من حيث ان جسم الفرد وتوازن حركته يتأثر بجميع القوى داخلية كانت ام خارجية والتي تعيق ظهور ذلك التوازن وثباته ويعمل الى تعادل تلك القوى عليه (الصميدعي ل.، 1987) ، كما ان الضغط يزداد بقلّة المساحة المسطحة عليها القوة المتمثلة بالوزن ، أي ان التناسب بينهما عكسي (التركيتي، 2019) ، إلا ان الضغط هذا لم يؤثر على النتائج التي اوضحت نتائج مغايرة - مع انها ذات نسب قليلة - والذي يراه الباحث انها نتيجة منطقية من جهة ان القاعدة التي ارتكزت عليها القدم ستكون أضيق نسبياً لذوي القياسات الكبيرة للقدم مما هي عليه للقياسات الصغر ، بمعنى ان موضع السير ومجاليه سيكون أكبر عند ذوي قياسات القدم الصغيرة مما هو الحال عند ذوي القياسات التي ستكون القاعدة التي يسيرون عليها أضيق مما هو الحال عند غيرهم ، ويؤكد الباحث ان العينة ككل - بمجاميعها الاربعة - قد ثبت تجانسهم في الطول والوزن إضافة للعمر ..

أن متطلبات الأداء الحركي وطبيعة الحركات في مساحات صغيرة تحتاج إلى إمكانية عالية من التوازن الحركي لتأديتها كون الاتزان مهم وضروري خاصة للرياضات او الانشطة التي تتطلب الحركة في حيز ضيق والتي قد يفقد الفرد فيها توازنه وليكون هناك ضرورة أن يستعيد هذا التوازن بسرعة ليبدأ حركة جديدة (الفضلي، 2001) وهذه هي فكرة هذا الاختبار، فأن كبر مساحات تماس قاعدة تمرکز الجسم مع مساحة السطح الذي يتحرك عليها الجسم ككل يؤدي الى ثبات واتزان أكبر اذا ما كان السطح ذو مساحة كبيرة نسبياً مع مجال الحركة والذي يجب اخذه بنظر الاعتبار عند اجراء هذه الاختبارات ، كون نسبة حجم الاقدام وقياسها تسبب خللاً في معيارية القياس للمجاميع حسب ما ذكرناه ، كما ان المشي على العارضة

لاختبار الاتزان يعتبر من الحركات المعقدة لتعاملها مع مسار ضيق ومرتفع نسبياً فيحتاج الى تفاعل حركي ونفسي لإتقان الحركة ، فإنّان الحركات المتسمة بالتعقيد وتأدية التمارين ببسر وسهولة يحتاج الى مستوى توازن بدني يسرع بإتقانها ويعكس القدرة النفسية له في سبيل تحقيق النجاح الحركي البدني (السوداني، 2014)، فيتوجب علينا تصنيف هذه الاحجام والقياسات ووضع معيارية خاصة بها مع حجم وابعاد العارضة التي يتم المشي عليها ليتولد لدينا معياراً ثابتاً يعطينا نتائج اكثر واقعية ، و كلامنا هنا خاص بمساحة سير محدودة وبظروف خاص تشمل فقط عارضة خشبية او من اللدائن ذات ارتفاع عن مستوى سطح الارض يتعامل معها اصناف مختلفة من مؤدين هذه الاختبارات ، فتكون القوانين البايوميكانيكية او الفيزيائي ذات نسبة محددة بتلك الظروف ، لذا فيجب اخذ ذلك بالاعتبار كونه اداء حركي او جملة حركية تتألف من مجموعة حركات متعددة اشكال التوازن والتي تحتاج الى توقّيات ثابتة في وضعياته المتزنة (عباس، 2003) .

4- الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات : من خلال عرض النتائج ومناقشتها توصل الباحث إلى ما يأتي:

- 1- وجود علاقة ارتباط قوية بين قياس القدم ونتائج الاتزان الحركي في اختبار السير على عارضة التوازن.
- 2- وجود تناسب عكسي بين قياس القدم (قاعدة ارتكاز الجسم) ونتائج اختبار الاتزان الحركي في اختبار السير على عارضة التوازن .
- 3- وجود علاقة عكسية بين قياس القدم (مساحة قاعدة ارتكاز الجسم) ومساحة القاعدة التي تنفذ عليها الحركة (عارضة التوازن) لضمان اكبر قدر من التوازن خلال أداء اختبار السير على عارضة التوازن.

4-2 التوصيات : بناءً على ما ورد في الاستنتاجات يوصي الباحث بما يأتي:

- 1- وجوب دراسة التجانس في قياسات اقدام افراد العينات مع التجانس في العمر والطول والوزن عند قياس او اختبار الاتزان الحركي بالسير على عارضة التوازن .
- 2- ايجاد معيارية تناسبية خاصة بين قياسات اقدام العينات وعرض عارضة التوازن عند اختبار الاتزان الحركي بالسير عليها .
- 3- تصميم عارضة اختبار التوازن الحركي بشكل يسمح لتغير عرض سطحها الاعلى بالتوافق مع قياس اقدام الفرد المؤدي للاختبار .

المصادر و المراجع

- التكريتي ، وديع ياسين التكريتي. (2019). الاستخدامات الالكترونية في القياس البايوميكانيكي للقوة . مصر: مركز الكتاب للنشر.
- السوداني ، عدنان لطيف . (2014). العلاقة بين التوازن البدني (الثابت والحركي) والاتزان الانفعالي : مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ، المجلد(14) العدد(2) الجزء الثالث ، 47-63 .
- الصميدعي ، لؤي . (1987). البايوميكانيك والرياضة. الموصل: مطبعة جامعة الموصل.

- الصميدعي ، لؤي غانم ، و آخرون. (2011). الفيزياء والبايوميكانيك في الرياضة. اربيل: مطبعة صلاح الدين.
- الفضلي ، صريح عبد الكريم. (2001) ،علاقة التوازن الحركي الانفعالي ببعض الصفات البدنية ومستوى اداء ركض الموانع ، مجلة التربية الرياضية / جامعة بغداد العدد(4) المجلد(10) 2001 ، ص 92 - 108 .
- الفضلي ، صريح عبد الكريم . البياتي ، وهبي علوان . (2012). البايوميكانيك الحيوي الرياضي. بيروت: الغدير للطباعة الفنية الحديثة.
- الهاشمي ، سمير مسلط. (2010). البايوميكانيك الرياضي (المجلد 3). بغداد: النبراس للنشر والطباعة.
- سالم ، سلام جابر ، (2012). تأثير العاب حركية مقترحة في المتغيرات البايوميكانيكية المحددة لاتزان الاطفال بعمر 5-6 سنوات . رسالة ماجستير ، غير منشورة ، جامعة بغداد .
- صلاح ، ياسر طه. (2019). اسس التدريب الرياضي الحديث . مصر: ماستر للنشر والتوزيع.
- عباس ، جاسم محمد . (2003). نسبة مساهمة الصفات البدنية والحركية بالإنجاز للجمناستك الفني للرجال ، اطروحة دكتوراه ، غير منشورة ، جامعة بغداد ، العراق .
- محمد عبد الحسن. (2011). علم التدريب الرياضي ، ط1. بغداد.

الملحق (1)

اسم الاختبار : المشي على العارضة (عباس، 2003):

- الهدف من الاختبار : التوازن الحركي

- الاجهزة والادوات : عارضة توازن بعرض (10)سم وطول (4)م وسمك (3-5)سم ، ارض مستوية ، ساعة توقيت.

- اجراءات الاختبار : عند سماع الاشارة بالبدء يقوم المختبر بالمشي على العارضة الى النهاية ثم الدوران والرجوع مرة اخرى الى نقطة البداية بأقصى سرعة وبدون لمس أي جزء من الجسم الارض خارج العارضة .

- التسجيل : يحسب الزمن المستغرق في المشي على العارض الى اقل 10/1 ثانية عند ملامسة أي جزء من الجسم الارض خارج العارضة تضاف ثانية للوقت المستغرق.

الملحق (2)

أسماء ومكان عمل الفريق المساعد

ت	الاسم الثلاثي	مكان العمل
1	غزوان فرحان عبد الله	معلم جامعي تربية بدنية / مديرية تربية الحي / محافظة واسط
2	قيصر فارس عبد	معلم جامعي تربية بدنية / مديرية تربية الحي / محافظة واسط
3	أكرم نعيم هاشم	معلم جامعي تربية بدنية / مديرية تربية الحي / محافظة واسط

متطلبات تطبيق الخصخصة الرياضية للاتحادات الاولمبية الرياضية في العراق وسبل تطويرها (رؤى مستقبلية)

الجامعة التقنية الوسطى معهد الإدارة الرصافة

م.د غيداء محمد حسون السعدي

ghaidam995@gmail.com

ملخص البحث

هدفت الدراسة الى التعرف على متطلبات تطبيق الخصخصة الرياضية في الاتحادات الرياضية الاولمبية العراقية وسبل تطويرها. واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي وذلك لطبيعة البحث وحل لمشكلة الحالية تم تحديد مجتمع البحث الحالي من قبل الباحثة بجميع رؤساء واعضاء الاتحادات الرياضية الاولمبية العراقية والبالغ عددها (26) اتحاد وبلغ عدد العينة داخل تلك الاتحادات (210) عضوا وخلصت الاستنتاجات الى وجود مشاكل في تطبيق متطلبات الخصخصة الرياضية في الاتحادات الرياضية بشكل كبير. ولا توجد ثقافة إدارية للخصخصة الرياضية لدى اغلب أعضاء الاتحادات الرياضية. و عدم وجود بنية تحتية للاتحادات الرياضية تساعد في توفير متطلبات تطبيق الخصخصة الرياضية في الاتحادات الرياضية. وكانت ابرز التوصيات توفير السيولة المالية المطلوبة لتوفير متطلبات تطبيق الخصخصة الرياضية في الاتحادات الرياضية الاولمبية العراقية. استقطاب الاكفاء من الخبراء والمختصين في مجال الخصخصة الرياضية واستقطاب اشخاص من خارج العراق . وعمل دورات وورش عمل لشرح مفهوم الخصخصة الرياضية بشكل كبير لأعضاء الاتحادات الرياضية والمعنيين . و ابرز سبل التطوير تهيئة البيئة الصحية الصحيحة لتوفير المتطلبات الأساسية لتطبيق الخصخصة الرياضية في الرياضة العراقية بشكل عام. ولا بد ان يكون هنالك تدرج واولوية في توفير المتطلبات الأساسية لتطبيق الخصخصة الرياضية من خلال توفيره بشكل بسيط لبعض المؤسسات الرياضية ومن ثم التوسع لباقي المؤسسات الأخرى. واعداد دراسات متعددة في مجال توفير المتطلبات الأساسية لتطبيق الخصخصة الرياضية لمعرفة نقاط القوة والضعف عند التطبيق لغرض تلافيها .

Requirements for applying sports privatization to Olympic sports federations in Iraq and ways to develop them (future visions)

Abstract: The study aimed at the site of sports privatization requirements in the Iraqi Olympic Sports Federations and ways to develop them. The researcher used the descriptive method in a survey style for his speech and solving his current problems by the researcher of all the heads and members of the Iraqi Olympic Olympics, who amounted to (26) federations, a number within those federations (210), the sports privatization in the sports federations to a large extent. Not found Union The number of the sample within those federations reached (210). The conclusions There are problems in applying the requirements of sports privatization in sports federations to a large extent. There is no administrative culture for sports privatization among most members of sports federations. And

the lack of an infrastructure for sports federations that would help in providing the requirements for the application of sports privatization in sports federations. The most prominent recommendations were to provide the financial liquidity required to provide the requirements for the application of sports privatization in the Iraqi Olympic sports federations. Attracting qualified experts and specialists in the field of sports privatization and attracting people from outside Iraq. . And he held courses and workshops to explain the concept of sports privatization to a large extent to members Sports federations and stakeholders. The most prominent means of development is to create the correct healthy environment to provide the basic requirements for the application of sports privatization in Iraqi .sports in general

There must be a gradual and priority in providing the basic requirements for the application of sports privatization by providing it in a simple way to some sports institutions and then expanding to other institutions, and preparing multiple studies in the field of providing the basic requirements for the application of sports privatization to know the strengths and weaknesses upon application in order to avoid them.

1-1 المقدمة واهمية البحث:

في الآونة الأخيرة شهد العالم تغير كبير في مجال خصخصة المؤسسات لمعالجة وحل المشكلات الإدارية والاقتصادية والتوجه نحو الربحية وتحسين الإنتاجية والعمل على تحقيق التميز والجودة العالية في الخدمات المقدمة . ولهذا وجب على القائمين الاهتمام والتوجه نحو مواجهه المتغيرات السريعة التي تعصف بالمؤسسات سواء كانت داخل المؤسسة او خارجها ولهذا وجب الانتباه الى هذه التغيرات والاستعداد لها من اجل الاستفادة منها لنجاح المؤسسات وتطويرها وفق المتغيرات الحديثة .

وبما ان المجال الرياضي يتعامل مع جميع المتغيرات التي تحدث في العالم ولهذا وجب ان يكون استراتيجيته تتماشى مع الأهداف والسياسات التابعة للمؤسسات وبما ان الاتحادات الرياضية الأولمبية جزء من ضمن تلك المؤسسات التي وجب عليها ان تتماشى مع المتغيرات الخارجية ومن أجل العمل على تطويرها بشكل يلئم مواجهه المتغيرات في العالم .

ومن أجل إعطاء المؤسسات الرياضية ومنها الاتحادات الرياضية دور كبير في مجال الاقتصاد الرياضي ولتوفير السيولة المالية بالاعتماد على المؤسسات دون الاعتماد على الدولة وبالتالي توفير مميزات اقتصادية تساعد في رفع الإنتاجية والكفاءة الادارية لتلك المؤسسات وهذا ما أكدته الدراسات العالمية الاخيرة ومنها من قال بضرورة تحرير النشاط الاقتصادي والمالي وإعطاء القطاع الخاص مجالا واسعا والابتعاد من احتكار الدولة.

ومن هنا تكمن أهمية البحث الحالي في دراسة متطلبات تطبيق مفهوم الخصخصة الرياضية في الاتحادات الرياضية والعمل على إيجاد افضل الوسائل لتطويرها مما يؤثر إيجابيا في عمل تلك المؤسسات الرياضية والرؤى المستقبلية لتطبيقها .

2-1 مشكلة البحث :

من خلال خبرة الباحثة والعمل في الجانب الإداري لاحظت ان هنالك ضعف في الجانب المالي لدى مؤسسات الدولة الرياضية ولا سيما الاتحادات والأندية الرياضية حيث ان اغلب الاتحادات الرياضية الاولمبية لا تمتلك السيولة المالية لتغطية نفقاتها الكبيرة من مباريات ومدربين ولاعبين وكذلك عدم وجود اشخاص مُدربين وذو كفاءة عالية في إدارة تلك المؤسسات والاتجاه بها نحو الخصخصة الرياضية وهذان السببان هما أساس المشكلة كما تراها الباحثة وهي ضعف السيولة المالية والاعتماد كلياً على الدولة وكذلك ضعف الموارد البشرية.

وتكمن مشكلة البحث الحالي في معرفة متطلبات تطبيق الخصخصة الرياضية في الاتحادات الرياضية الاولمبية تطويرها من اجل كفاية الموارد المالية الذاتية لدى الاتحادات والأندية الرياضية وعدم الاعتماد على الدعم الحكومي الذي لا يتناسب مع حجم المتطلبات لتلك الاتحادات الرياضية الاولمبية العراقية .

3-1 هدف البحث :

التعرف على متطلبات تطبيق الخصخصة الرياضية في الاتحادات الرياضية الاولمبية العراقية وسبل تطويرها.

4-1 مجالات البحث:

المجال البشري: رؤساء واعضاء الاتحادات الاولمبية الرياضية العراقية

المجال الزماني: 2020/9/31 – 2021/1/21 .

المجال المكاني: مقرات الاتحادات الرياضية الاولمبية موضوع البحث

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

1-2 منهج البحث:

تم استخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي من قبل الباحثة وذلك لطبيعة البحث وحل لمشكلة البحث الحالي : (الكندي, 1999) .

2-1 مجتمع البحث وعينته :

تم تحديد مجتمع البحث الحالي من قبل الباحثة بجميع رؤساء والاعضاء للاتحادات الرياضية الاولمبية العراقية والبالغ عددها (26) اتحاد وبلغ عدد العينة داخل تلك الاتحادات (210) عضوا وقد تم اخذ

العينة بنسبة 50% من مجتمع البحث وبشكل عشوائي وبلغ عدد العينة المختارة (105) عضوا وكما في الجدول (1)

جدول (1) يبين مجتمع البحث من أعضاء الاتحادات الرياضية الأولمبية في العراق

ت	الاتحاد	مجتمع البحث	عينة البحث	ت	الاتحاد	مجتمع البحث	عينة البحث
1	كرة القدم	10	5	14	الفروسية	8	4
2	كرة السلة	8	4	15	المبارزة	8	4
3	كرة اليد	8	4	16	الرماية	8	4
4	كرة الطائرة	8	4	17	القوس والسهم	8	4
5	رفع الاثقال	8	4	18	التايكوندو	8	4
6	الملاكمة	8	4	19	الجودو	8	4
7	المصارعة	8	4	20	التجذيف	8	4
8	التنس	8	4	21	العاب القوة	8	4
9	الريشة الطائرة	8	4	22	الجمناستك	8	4
10	السباحة	8	4	23	كرة الطاولة	8	4
11	الدراجات	8	4	24	الثلثي	8	4
12	البيسبول	8	4	25	الكاراتيه	8	4
13	الشراع	8	4	26	الكانوي	8	4
	المجموع	106	53		المجموع	96	48

وقد تم اخذ عينة استطلاعية عشوائية لغرض استخراج معاملات الثبات والصدق للاستبانة وبلغت (10) ومن خارج عينة البحث وقد تم اخذها بالطريقة العشوائية وبلغت نسبة 4,76% من العينة المستبعدة (105).

2-3 اداة قياس الاداء :

بعد الاطلاع على المصادر والمراجع والدراسات العلمية ومنها دراسة (هزاع وآخرون, 2007) استخدمت الباحثة استبانة خاصة والمعدة مسبقا على البيئة العراقية لغرض دراسة متطلبات تطبيق الخصخصة الرياضية في الاتحادات الرياضية وسبل تطويرها كروية مستقبلية وجدت ان الدراسة تكلمت عن الخصخصة لدى الأندية الرياضية ولطبيعة الموضوع الحالي قامت الباحثة بأعداد استبانة خاصة لموضوع البحث الحالي والخاصة (متطلبات تطبيق الخصخصة الرياضية لدى الاتحادات الرياضية الأولمبية وسبل تطويرها) حيث تكونت الاستبانة من (17) عبارة .

2-4 الشروط العلمية للاستبانة :

2-4-1 صدق الاستمارة :

من اجل ان تكون الاستبانة تمتلك شروط علمية وان تكون صادقة, إذ يرى (المليحي, 2000) أن صدق الأداة يمثل احد اهم الوسائل المهمة في الحكم على صلاحية الأداة وأن الأداة الصادقة تقيس ما وضعت أصلا لقياسه. حيث قامت الباحثة بعرض الاستمارة الخاصة المعدة من قبلها على عدد من الخبراء والمختصين في مجال الإدارة الرياضية والبالغ عددهم (11) خبير كما في ملحق (1) ومن خلال مراجعة الملاحظات الخاصة بالخبراء تمت الموافقة على العبارات التي تمثل موضوع البحث الحالي وبذلك حصلت الاستبانة على موافقة صلاحية الاستبانة وإمكانية تطبيقها على العينة المستهدفة .

2-4-2 ثبات الاستمارة :

توجد طرائق متعددة للتحقق من ثبات الأداة ويعد أسلوب استخدام طريقة إجراء الاختبار وأعادته بعد مدة زمنية بحدود الأسبوعين. (علوش, 2008) حيث قامت الباحثة بإيجاد ثبات الاستبانة من خلال استخدام طريقة إعادة الاختبار على العينة اذ تم تطبيق الاختبار (محجوب وآخرون, 2015) على (20) من الاعضاء في الاتحادات الرياضية الأولمبية العراقية ومن خارج عينة البحث وبنسبة (9,52%) من مجتمع البحث الكلي حيث تم اختيار عينة الثبات بالطريقة العشوائية وبعد (15) يوم تمت اعادة تطبيق الاختبار

وعلى نفس العينة على نفس العينة حيث بلغ معدل الثبات (99%) وهو معدل ثبات عالي يمكن الوثوق به. وأصبحت الاستبانة بالصورة التالية كما في ملحق (2)

2-5 التجربة الاستطلاعية :

من أجل ان تقف الباحثة على نقاط القوة والضعف والصعوبات التي تواجهها اثناء تطبيق التجربة الرئيسية ومعرفة إمكانية فريق العمل المساعد على أداء التجربة على العينة قامت بأجراء تجربة استطلاعية في يوم الاثنين الموافق 2020/12/2 على عينة من الاعضاء في الاتحادات الرياضية الأولمبية العراقية ومن خارج عينة البحث والبالغ عددها (20) وبنسبة (9,52%) عضو حيث تمت الاستفادة من التجربة الاستطلاعية في معرفة الوقت المخصص للإجابة على الاستبانة من قبل عينة البحث .

2-6 التجربة الرئيسية :

قامت الباحثة بأجراء التجربة الرئيسية بعد إتمام جميع الشروط العلمية الخاصة بالاستبانة حيث قامت بتوزيع الاستبانات على عينة البحث والبالغ عددهم (105) في يوم 2020/12/26.

2-7 الوسائل الإحصائية :

تم استخدام الحقيبة الإحصائية Spss من قبل الباحثة لمعالجة البيانات .

3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج :

من اجل تحقيق هدف البحث (التعرف على متطلبات تطبيق الخصخصة الرياضية في الاتحادات الرياضية الاولمبية العراقية) . قامت الباحثة باستخراج الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاستبانة من خلال درجات العينة المستهدفة التطبيق (التجربة الرئيسية) والبالغ عددها (105) من الاعضاء وكما في الجدول (2) .

جدول (2) يبين التكرارات والنسبة المئوية للعبارات.

ت	العبارات	قليلة جدا	قليلة	متوسطة	كبيرة	كبيرة جدا	النتيجة
1	هناك اهتمام كبير من قبل القائمين على موضوع التخصص الرياضية للاتحادات الرياضية	43	31	13	3	15	قليلة جدا
		%41	%29,6	%12,3	%2,9	%14,2	
2	يملك الاتحاد اهداف محددة في ظل تطبيق التخصص الرياضية	20	50	5	20	10	قليلة
		%19	%46,7	%4,10	%19	%9,5	
3	تعمل الاتحادات الرياضية على جذب الأشخاص ذو الكفاية العالية للاتحاد وابعاد الأشخاص الغير كفؤين	34	28	14	11	18	قليلة جدا
		%32,3	%26,6	%13,3	%10,4	%17	
4	تساعد التخصص الرياضية على تطوير عمل الاتحادات الرياضية بشكل يضاهاى الدول المتقدمة	40	0	33	24	8	قليلة جدا
		%37	0	%31,4	%22,8	%7,6	
5	يوجد اشخاص ذو قيادات عالية في تفهم مفهوم التخصص الرياضية في الاتحادات	60	13	3	20	14	قليلة جدا
		%57	%12,3	%2,85	%19	%13	
6	يوجد هيكل تنظيمي متطور ومنظم في إدارة التخصص الرياضية في الاتحادات	50	15	6	20	14	قليلة جدا
		%46,7	%14,2	%5,7	%19	%13,3	
7	تعمل التخصص على تحقيق الإنجاز والريادة في العمل لدى الاتحادات	33	18	14	20	20	قليلة جدا
		%31,4	%17	%13	%19	%19	
8	تعمل التخصص على توفير السيولة المادية لدى الاتحادات الرياضية الأولمبية	20	50	5	20	10	قليلة
		%19	%46,7	%4,10	%19	%9,5	
9	تعمل التخصص على توفير وتنظيم عمل الاتحادات الرياضية بشكل متطور	37	20	32	10	6	قليلة جدا
		%35	%19	%30	%9,5	%5,7	

10	ضعف الملاكات الإدارية داخل الاتحادات الرياضية الأولمبية في تطبيق متطلبات الخصخصة الرياضية	التكرار	32	26	0	34	3	قليلة جدا
	النسبة	%30,4	%24,7	0	%32,3	%2,8		
11	قلة الموارد المادية والبشرية لدى الاتحادات الرياضية مما يؤدي الى ضعف تطبيق الخصخصة الرياضية لدى الاتحادات	التكرار	20	50	5	20	10	قليلة
	النسبة	%19	%46,7	%4,10	%19	%9,5		
12	عدم وجود ملاكات بشرية متدربة على تطبيق الخصخصة الرياضية في الاتحادات الرياضية	التكرار	44	39	7	2	13	قليلة جدا
	النسبة	%42	%37	%6,6	%2	%12		
13	عدم وجود رؤية واضحة لدى الاتحادات الرياضية في تطبيق الخصخصة الرياضية	التكرار	32	26	20	34	3	قليلة
	النسبة	%30,4	%24,7	%19	%32,3	%2,8		
14	ضعف السياسات الاستثمارية والتسويقية لدى الاتحادات الرياضية الأولمبية العراقية	التكرار	34	3	0	20	48	قليلة
	النسبة	%32,3	%2,8	0	%19	%45,7		
15	عدم وجود تشريعات للقوانين الخاصة بالخصخصة في الاتحادات الرياضية الأولمبية	التكرار	34	26	13	20	2	قليلة جدا
	النسبة	%32,3	%24,7	%12,3	%19	%1,9		
16	عدم تقبل فكرة العمل مع القطاع الخاص لدى الاتحادات الرياضية الأولمبية	التكرار	20	3	5	26	51	قليلة جدا
	النسبة	%19	%2,8	%4,10	%24,7	%48,5		
17	لا توجد رقابة إدارية محترفة في إدارة الخصخصة الرياضية لدى الاتحادات الرياضية الأولمبية	التكرار	20	50	5	20	10	قليلة
	النسبة	%19	%46,7	%4,10	%19	%9,5		

من خلال عرض جدول (3) ومن خلال استعراض تكرارات العينة واجاباتها نحو الاستبانة تبين لدى الباحثة ان العينة قد كانت جميع اجاباتها نحو قليلة جدا وهذا ان دل على شيء يعني ان العينة لا تؤمن بوجود المتطلبات المهمة والاساسية في تطبيقها في الاتحادات العراقية الرياضية الأولمبية .

حيث ان هنالك عقبات في التحول الى التخصصية وهو وجود مقاومة متولدة عند بعض الأعضاء والمجتمع للتغيير في العمل وذلك بسبب عدم الاستيعاب لفكرة الاستثمار والتسويق والدعم المادي والابتعاد عن الدعم الحكومي مما اوجد وجهات نظر مختلفة بالنسبة لموضوع التخصصية لأعضاء الاتحادات الرياضية الأولمبية العراقية السبب الذي يهدد مشروع التخصصية وتنفيذه في الاتحادات الرياضية بشكل كامل (اسود واخرون , 2020) .

وقد حصلت (11) عبارة على قليلة جدا وهي العبارة الأولى (هنالك اهتمام كبير من قبل القائمين على موضوع التخصصية الرياضية للاتحادات الرياضية) على تكرار 43 وبنسبة 41% في مفتاح التصحيح قليلة جدا وهذا يدل على ان القائمين وأصحاب القرار اهتمامهم قليل جدا وليس هنالك جدية في التعامل وتطبيق موضوع التخصصية في الاتحادات الرياضية . والعبارة الثالثة (تعمل الاتحادات الرياضية على جذب الأشخاص ذو الكفاية العالية للاتحاد وابعاد الأشخاص الغير كفؤين) بتكرار 34 وبنسبة 32,3% في مفتاح التصحيح قليلة جدا وهذا يدل على ان الاتحادات الرياضية لا تعمل على جذب الكفاءات العالية في مجال التخصصية والأشخاص المتميزين في مجال الاستثمار بل تعمل على ابعاد الكفاءات العلمية من عمل الاتحادات الرياضية .

والعبارة الرابعة (تساعد التخصصية الرياضية على تطوير عمل الاتحادات الرياضية بشكل يضاهاى الدول المتقدمة) بتكرار 40 وبنسبة 37% في مفتاح التصحيح قليلة جدا حيث ترى العينة ان الاتحادات لا تعمل على تطوير عملها الإداري بالشكل الذي يضاهاى دول العالم المتقدمة وانما تعتمد على السياسة التقليدية في العمل الإداري وهذا ما اعطى انطباع سلبي لدى العينة .

والعبارة الخامسة (يوجد اشخاص ذو قيادات عالية في تفهم مفهوم التخصصية الرياضية في الاتحادات) بتكرار بلغ 60 وبنسبة مئوية بلغت 57% في مفتاح التصحيح قليلة جدا وهذا يدل على ان العينة ترى ان ليس هنالك أي قيادات عالية المستوى ولها ثقافة في مجال مفهوم التخصصية الرياضية وليس لها معرفة مسبقا بالتخصصية وهذا ما اكده استجابات العينة .

والعبارة السادسة (يوجد هيكل تنظيمي متطور ومنظم في إدارة التخصصية الرياضية في الاتحادات) بتكرار بلغ 50 وبنسبة مئوية بلغت 46,7% وهذا يدل على ان العينة ترى ان الهيكل التنظيمي للاتحادات الرياضية غير متطور ولا يبحث عن الحداثة في العمل التنظيمي داخل الاتحاد وخارجة .

وكذلك بقية العبارات (15,16,7,9,10,12) جاءت على التوالي حسب مقياس ليكرت الخماسي على درجة قليلة جدا في الاتحاد وهذا يدل على ان العينة ترى ان تطبيق التخصص الرياضي في الاتحادات الرياضية ضئيلة جدا وتفتقر الى وجود الفلسفة الصحيحة لدى القائمين والعاملين في الاتحاد ولهذا جاءت الاستجابات عكس ما كان متوقع من العينة في معرفة المتطلبات الصحيحة لتطبيق التخصص في الاتحادات الرياضية.

4- الاستنتاجات والتوصيات :

4-1 الاستنتاجات:

- من خلال عرض النتائج التي توصلت اليها الباحثة خرجت ببعض الاستنتاجات المهمة وهي :
1. هنالك مشاكل في تطبيق متطلبات التخصص الرياضي في الاتحادات الرياضية بشكل كبير.
 2. لا توجد ثقافة إدارية للتخصص الرياضي لدى اغلب أعضاء الاتحادات الرياضية.
 3. عدم وجود بنية تحتية للاتحادات الرياضية تساعد في توفير متطلبات تطبيق التخصص الرياضي في الاتحادات الرياضية .
 4. هنالك تخوف عند الأعضاء في فهم ومعرفة التخصص الرياضي لأنها تساعد الى التغيير في عمل الاتحادات الرياضية الأولمبية العراقية .
 5. عدم وجود كوادر متخصصة في توفير المتطلبات الأساسية لتطبيق التخصص الرياضي .

4-2 التوصيات :

1. توفير السيولة المالية المطلوبة لتوفير متطلبات تطبيق التخصص الرياضي في الاتحادات الرياضية الأولمبية العراقية .
2. استقطاب الكفاء من الخبراء والمختصين في مجال التخصص الرياضي واستقطاب اشخاص من خارج العراق .
3. عمل دورات وورش عمل لشرح مفهوم التخصص الرياضي بشكل كبير للأعضاء الاتحادات الرياضية والمعنيين .
4. تأهيل الكوادر البشرية لمفهوم تطبيق التخصص الرياضي في الاتحادات الرياضية الأولمبية في العراق .

3-3 سبل تطويرها :

1. تهيئة البيئة الصحية الصحيحة لتوفير المتطلبات الأساسية لتطبيق التخصصات الرياضية في الرياضة العراقية بشكل عام .
2. لابد ان يكون هنالك تدرج واولوية في توفير المتطلبات الأساسية لتطبيق التخصصات الرياضية من خلال توفيره بشكل بسيط لبعض المؤسسات الرياضية ومن ثم التوسع لباقي المؤسسات الأخرى.
3. اعداد دراسات متعددة في مجال توفير المتطلبات الأساسية لتطبيق التخصصات الرياضية لمعرفة نقاط القوة والضعف عند التطبيق لغرض تلافيها .

المصادر :

1. خالد اسود لايخ واخرون : المفاهيم الإدارية الحديثة وعلاقتها بإدارة المؤسسات الرياضية , دار دجلة للطباعة والنشر , الأردن, 2020 .
2. عبد الله عبد الرحمن الكندي ومحمد أحمد عبد الدايم : مدخل إلى مناهج البحث العلمي في التربية والعلوم الإنسانية , ط2 , الكويت , مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع , 1999 .
3. علوش ، جليل إبراهيم : متطلبات إدارة الجودة الشاملة في كليتي التربية والتربية الأساسية في الجامعة المستنصرية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الأساسية / الجامعة المستنصرية. 2008.
4. لمليحي ، حلمي : علم النفس المعاصر ، بيروت ، دار النهضة ، ط 8 ، 2000 .
5. محجوب إبراهيم ياسين : الاختبارات والمقاييس في مجال التربية البدنية وعلوم الرياضة, دار الدكتور للعلوم الإدارية والاقتصادية , بغداد , 2015.

تأثير تمارينات مركبة على وفق نظام الطاقة اللاهوائية في تطوير بعض القدرات المهارية و الأداء
الخططي بكرة القدم

ا.م.د. ازهار محمد جاسم جامعة كركوك azhar_iraqsport@yahoo.Com
م.م. نوزاد شفيق خلف زكنه جامعة كركوك Zangananawzad499@gmail.com

الملخص

تضمن البحث اربع أبواب احتوى الباب الأول على مقدمة البحث وأهميته وتم التطرق إلى أهمية التمارين وخصوصاً تنوع التمارين في كرة القدم نظراً لكثرة المتطلبات اما مشكلة البحث ومن خلال عمل الباحث و اطلاعه على الكثير من التدريبات ، لاحظ ان معظم الفرق في الدوري العراقي طريقة اللعب والتحضير للهجوم تبدو بانها بطيئة وتقليدية مما يؤدي الى فقدان العديد من الكرات وتفتقد الكثير من الدقة عند تطبيق الاداء الخططي والتنفيذ العشوائي وهدف البحث الى التعرف على تأثير إعداد تمارينات مركبة على وفق نظام الطاقة اللاهوائية في تطوير القدرات المهارية و الأداء الخططي بكرة القدم و تم اختيار عينة البحث بصورة عشوائية لمجموعتين تجريبية وضابطة من لاعبي المدارس التخصصية واستعان بالاختبارات الخاصة واستنتج الباحث إن اعتماد التمارينات المركبة على وفق نظام الطاقة اللاهوائية تعمل على تطوير دقة التهديد والدرجة والربط الخططي بكرة القدم لدى لاعبي المدارس التخصصية.

الكلمات المفتاحية: التمارين المركبة - نظام الطاقة اللاهوائي - القدرات الهوائية - الاداء الخططي

**The impact of trainings installed on the anaerobic energy system in the
development of some skills and performance plans football**

Abstract

included the research four sections contained the first section on the introduction of research and its importance and was touched on the importance of exercises and especially the diversity of exercises in football due to the many requirements but problem and through the work of the researcher and acquainted with a lot of training, noted that most teams in the Iraqi league the way of playing and preparation for the attack seem to be slow and traditional leading to the loss of many balls and miss A lot of accuracy when applying the performance of the plans and random implementation and the goal of the research to identify the effect of the preparation of exercises installed on the anaerobic energy system in the development of the speed of the performance plans and accuracy of football and was selected the sample of the research randomly for two experimental groups and an officer of the players of specialized schools and used special tests and concluded the researcher that the adoption of exercises installed according to the anaerobic energy system work the development accuracy of scoring and rolling and linking the football plans to the players of specialized schools.

1-1 مقدمة البحث وأهميته

كرة القدم من الالعاب الاكثر شعبية في العالم. و لها اهمية في نفوس محبيها ومتابعيها. وقد اهتمت الكثير من بلدان العالم في كرة القدم لما لها من هذا الاثر. و تختلف طبيعة لعبة كرة القدم عن باقي الألعاب الرياضية من حيث الاداء وطريقة احتساب النتيجة فيتأثر أداء لاعب كرة القدم باختلاف هذه الطبيعة، نتيجة تنوع المتطلبات وهي واحدة من الالعاب الرياضية التي تتطلب مهارات حركية متنوعة كالمهارات الاساسية من الاستلام والدرجة والمناولة والتهديف والاعداد الخططي المختلف وهي الأساس الذي يرتكز عليه إعداد وبناء اللاعبين وبنائهم على المستوى العالمي، إذ يظهر ذلك واضحا في الدور الذي تؤديه التمرينات البدنية في كرة القدم الحديثة، والتي تتميز بإيقاع اللعب السريع وهذا بالطبع يحتاج الى قدرة عالية من اللاعبين على الاداء بفاعلية وسرعة في المباراة. اذ ان نجاح العملية التدريبية تعتمد على الاسس الخاصة في الاعداد الصحيح والمتكامل وصولا باللاعب للمستوى العالي بالأداء، الذي يتصف بتنوع الاداء وسرعة التنفيذ والتصرف الخططي الصحيح ازاء تلك المواقف المتغيرة والمتعددة وهذا يتطلب من اللاعب التفاعل الايجابي والمشاركة مع زملائه ضمن الفريق وخلق اداء جماعي متناغم وانسجام بين اعضاءه وتحقيق الواجبات الخططية اذ تعتمد درجة تحقيق ذلك على جملة من الاسباب التفاهم السريع وسرعة الاستجابة الحركية ودقتها فلاعب كرة القدم يحتاج الى فهم الاداء المركب والمعقد و اتخاذ القرار السريع والدقيق في نفس الوقت لذا بات من الاولوية الاهتمام بأساليب اللعب السريعة، والدقيقة. ومن هنا تكمن أهمية البحث في تعضيد الاداء الخططي السريع المتميز بالدقة العالية من خلال مهارات حركية مميزة والذي ينسجم مع اساليب اللعب الحديث من خلال تطبيق تمارين مركبة على وفق نظام الطاقة اللاهوائي لتحقيق هذا الهدف.

1-2 مشكلة البحث :

إن اداء كرة القدم الحديثة يتميز بسرعة الاداء والانتقال و سهولة نقل الكرات ودقتها اذ يظهر الفريق كانه مبرمج وان الاداء الخططي ممكن ادائه بسهولة والوصول الى مرمى الخصم وتسجيل الأهداف. ويمكن بتوجيهات بسيطة من قبل المدرب ان يغير ايقاع او طريقة اللعب ومن خلال عمل الباحث مدرب ومختص بكرة القدم لاحظ ان معظم الفرق في الدوري العراقي طريقة اللعب والتحضير للهجوم تبدو بانها بطيئة وتقليدية مما يؤدي الى فقدان العديد من الكرات وتفتقد الكثير من الدقة عند تطبيق الاداء الخططي والتنفيذ العشوائي. وقد يكون احد اهم الاسباب هو اعتمادهم على اساليب تدريب تقليدية لا تتناغم مع اساليب اللعب الحديثة ، اللعب السريع ، والاداء الدقيق في وحداتهم التدريبية والتي يتم فيها تدريب وتنفيذ الخطط الهجومية بالسرعة والدقة المطلوبة وصولا لتحقيق هذه الواجبات الخططية خلال المباراة لذا فقد

حاول الباحث دراسة هذه المشكلة والعمل على وضع حلول من خلال إعدادات تمارين مركبة على وفق نظام الطاقة اللاهوائية في تطوير القدرات المهارية و الأداء الخططي بكرة القدم.

1-3 هدف البحث

1. إعدادات تمارين مركبة على وفق نظام الطاقة اللاهوائية بكرة القدم.
2. التعرف على تأثير التمارين المركبة على وفق نظام الطاقة اللاهوائية في تطوير القدرات المهارية و الأداء الخططي بكرة القدم.

1-4 فرضيتا البحث

1. توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعتي البحث في القدرات المهارية و الأداء الخططي بكرة القدم ولصالح الاختبار البعدي.
2. توجد فروق ذات دلالة معنوية في نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات المهارية و الأداء الخططي بكرة القدم ولصالح المجموعة التجريبية.

1-5 مجالات البحث

- 1-5-1 المجال البشري : مجموعة من لاعبي المدرسة التخصصية بكرة القدم
- 2-5-1 المجال الزمني : المدة من 6/10/2020 إلى 26/11/2020
- 3-5-1 المجال المكاني : المركز التدريبي التخصصي التابع لوزارة الشباب في بغداد .
- 2- منهجية البحث واجراءاته الميدانية

2-1 منهج البحث

اعتمد الباحث المنهج التجريبي لملائمته منهجية البحث بأسلوب المجموعتين المتكافئتين.

2-2 مجتمع البحث وعينته

تم تحديد مجتمع البحث بلاعبي المركز التدريبي التخصصي التابعة لوزارة الشباب بأعمار (14-17) سنة وعددهم (68) لاعب وهم مجتمع الاصل تم اختيار (16) لاعب لنفس المدرب لإجراء التجربة الرئيسة اذ قام الباحث بإجراء التجانس والتوزيع الطبيعي.

جدول (1) يبين التجانس في متغيرات البحث

ت	الاختبار	وحدة القياس	الوسط	الوسيط	الانحراف	الالتواء
1	الدرجة	ثا	10.312	10.5	1.138	0.398
2	التهدف	درجة	19.812	20	0.834	0.391
3	(دبل باص) والتهدف	د/ثا	2.515	2.490	0.883	0.261
4	الربط الخططي والتهدف	د/ثا	3.012	3.10	0.414	1.224

بعد ذلك قام الباحث بتقسيم العينة الى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) عن طريق القرعة وتصبح المجموعة التجريبية (8) لاعبين والمجموعة الضابطة (8) لاعبين واجراء الباحث التكافؤ

جدول (2)

يبين تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات المبجوة

ت	الاختبار	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		T المحسوبة	القيمة الاحتمالية	الدلالة الإحصائية
			س-	ع±	س-	ع±			
1	الدرجة	ثا	10,375	1.302	10.250	1.035	0.213	0.835	غير معنوي
2	التهدف	درجة	19.750	0.886	19.875	0.834	0.290	0.776	غير معنوي
3	(دبل باص) والتهدف	د/ثا	2.500	0.085	2.530	0.093	0.668	0.437	غير معنوي
4	الربط الخططي والتهدف	د/ثا	2.975	0.474	3.050	0.374	0.351	0.731	غير معنوي

عند درجة حرية (16) معنوي عند نسبة خطأ اقل او تساوي (0.05)

2-3 وسائل جمع المعلومات والاجهزة والادوات المستخدمة

2-3-1 وسائل جمع المعلومات

- المصادر العربية والاجنبية

- الملاحظة وتجريب
 - المقابلات الشخصية
 - الاختبارات والقياس
- 2-3-2 الاجهزة والادوات المستخدمة**

- جهاز حاسوب شخصي (لابتوب) نوع (hp) امريكي الصنع
- شريط قياس معدني
- شواخص
- كرة القدم عدد (10)
- ساعة توقيت

2-3-3 القياس و الاختبار

اولا: دقة التهديد

اسم الاختبار : التهديد من مسافة (10) أمتار المعدل (صادق, 2010)

الغرض من الاختبار : دقة التهديد .

الإمكانات والأدوات :

- حائط مرسوم عليه هدف بعرض (3) م وارتفاع (2) م .
- (5) كرات كرة القدم .
- صافرة .

وصف الأداء : هدف كرة القدم مرسوم على حائط ومقسم على (6) اجزاء متساوية وموزعة عليه كالاتي :

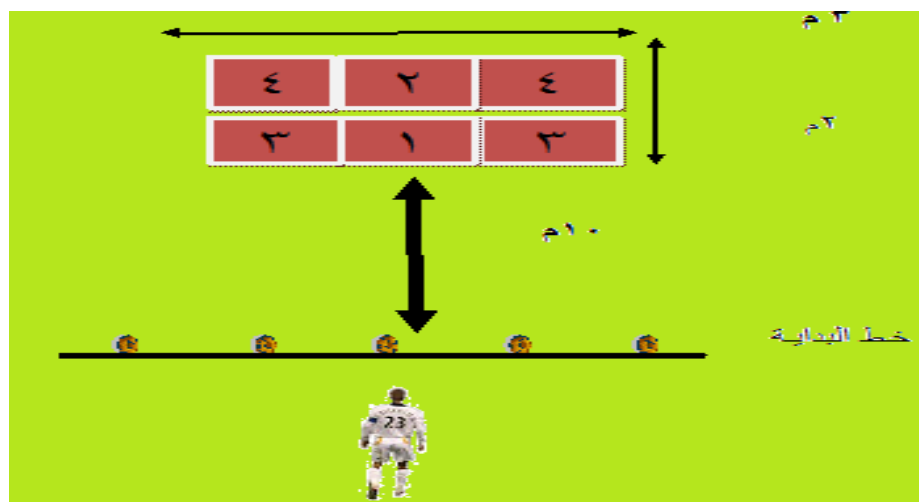
- الزاويتان العليا (4) درجات .
- الزاويتان السفلى (3) درجات .
- الجزء الوسطي السفلي (1) درجة .
- الجزء الوسطي العلوي (2) درجة .
- خط بعرض (2) م يبعد (10) م عن الهدف ، وكما موضح في الشكل (5)

طريقة الأداء : يقف اللاعب خلف خط التهديف وأمامه (5) كرات على الخط وعند سماع الإشارة يقوم بضرب الكرات الموضوعة على الخط إلى الهدف .

شروط الاختبار : - يضرب اللاعب الكرة بالقدم المفضلة لديه .

- لا يغير مكان الكرات الموضوعة على الخط قبل التهديف

التسجيل : يعطى اللاعب (5) محاولات ، وتحتسب له مجموع الدرجات التي سجلها في جميع المحاولات.

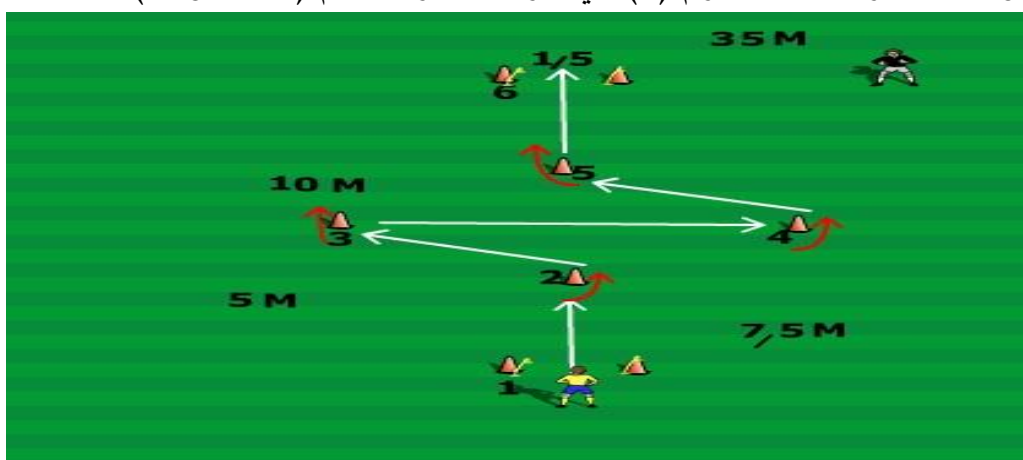


شكل (1) يوضح اختبار التهديف من على بعد 10 امتار

ثانياً- اختبار الدحرجة بالكرة (هيثم 5: 64)

- الهدف من الاختبار: قياس السرعة الحركية بالكرة
- الادوات المستخدمة: شواخص عدد(8)، صافرة، ساعت توقيت عدد(2).
- طريقة الاداء : يقف المختبر من وضع الطائر قرب خط البداية بين شاخصين (مسافة بين شاخصين 1.5 متر) يقوم بالانطلاق مع كرة من شاخصين رقم (1) وبشكل مستقيم باتجاه شاخص رقم (2) قبل الوصول يستدير حول شاخص رقم (2) ثم ركض بشكل خط مستقيم باتجاه شاخص رقم (3) ثم يقوم بالاستدارة حول شاخص رقم (3) والركض بشكل خط مستقيم باتجاه رقم (4) ثم يقوم بالاستدارة حول شاخص رقم (4) وهكذا الى اجتياز بين شاخصين رقم (6).
- شروط الاختبار:
- المسافة بين شاخص (1) و (2) وكذلك شاخص (5) و(6) المسافة (7.5) متر.

- المسافة بين (2) و(3) وكذلك مسافة بين (4) و (5) المسافة (5) متر.
- المسافة بين شاخص (3) و(4) مسافة (10) متر.
- توضع الشواخص ضمن المسافة المحددة
- تعطى محاولة واحدة لكل مختبر.
- التسجيل: حساب الوقت المستغرق منذ لحظة الانطلاق بين شاخصين خط البداية عن طريق ساعة توقيت ولغاية اجتياز الشاخصين رقم (6) بأي جزء من اجزاء الجسم (انهاء التوقيت).



شكل (2) يوضح اختبار الدرجة بالكرة

ثالثا: اختبار المناولة الجدارية الخططية (دبل باص) والتهديف. (كاظم, ناجي, 2010)

- الهدف- سرعة ودقة أداء المناولة الجدارية والتهديف.
- الأدوات المستخدمة / كرة قدم/ ملعب كرة قدم /هدف مقسم بشريط الى مناطق عدة / شريط للقياس
- /ساعات توقيت 2/ شواخص بارتفاع 1م كمنافس عدد2/بورك/ صافرة
- وصف الأداء / يتم تحديد موقع لكل لاعب مربع مساحته 2متر مربع بمادة البورك لاستلام وتسليم الكرة ويوضع شاخص بارتفاع 1متر في منتصف المسافة بين كل لاعبين كمنافس سلبي
- في حين أن منطقة التهديف على المرمى المقسم الى 5 مناطق تحدد كل منطقة الجزء حول منطقة ال 6 ياردات كما في(1)
- ينفذ الاختبار من ثلاثة لاعبين في مواقعهم المحددة مسبقا ويتم تبادل مواقعهم بعد انتهاء كل محاولة تهديف على المرمى بالتعاقب , يبدأ التوقيت حين يستلم اللاعب الكرة من اللاعب رقم 2 على بعد 3م في الموقع الذي يكون فيه اللاعب 1 ويناول الكرة بالمباشر اللاعب رقم 3الذي يبعد عنه 5م في الموقع رقم 3

للجانب وينطلق بسرعة خلفا لشاخص للموقع رقم 3 الذي يناول منه اللاعب رقم 3 , لمسافة 3م ثم يهدف بالمباشر على الهدف المقسم.

-التسجيل / 4-5 مراقبين ومسجلين تعطى درجتان للاعب الذي يستلم ويسلم الكرة داخل كل مربع تعطى درجة واحدة للاعب الذي يستلم ويسلم عند خط كل مربع تعطى درجة صفر للاعب الذي يستلم ويسلم الكرة خارج كل مربع تعطى الدرجة التي يحصل عليها اللاعب في إثاء التهديف على المرمى المقسم وفي حال مس الشريط أو العمود تحتسب الدرجة الأعلى

فالدرجة الكلية للدقة هي (11) أما الزمن فنأخذ زمن الأداء منذ استلام الكرة حتى التهديف وعبور الكرة خط المرمى0

درجة الاداء = درجات الاداء / زمن الاداء

رابعاً: اختبار الربط الخططي والتهديف (المعدل) (كاظم, هيثم, 2010)

- هدف الاختبار / سرعة ودقة الربط الخططي

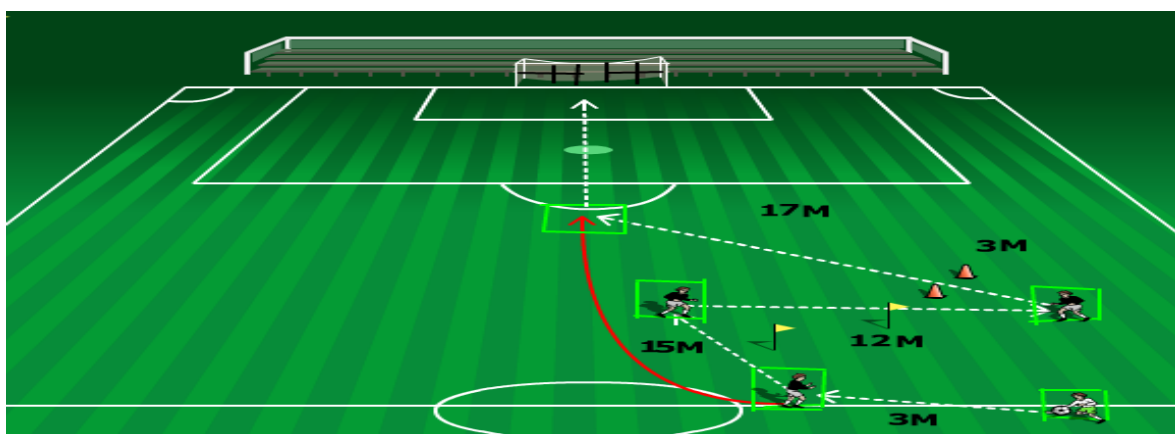
- الادوات المستخدمة / كرة قدم قانونية ، هدف مقسم بشريط ملون الى مناطق عدة ، ساعات توقيت ، شريط للقياس ، صافره ، بورك ، شاخص بارتفاع 1م عدد4/ ملعب كرة قدم.

- وصف الاختبار وادائه / يتم تحديد موقع لكل لاعب مربع مساحته 2متر مربع بمادة البورك لاستلام وتسليم الكرة ويوضع شاخص بارتفاع 1متر في منتصف المسافة بين كل لاعبين كمنافس سلبي ، في حين أن منطقة التهديف على المرمى المقسم كما في الشكل (4) .

ينفذ الاختبار من قبل ثلاثة لاعبين في مواقعهم المحددة مسبقاً ويتم تبادل مواقعهم بعد انتهاء كل محاولة تهديف على المرمى بالتعاقب ، إذ يستلم اللاعب رقم (1) الكرة من منتصف الملعب بمناولة من المدرب الذي يبعد ثلاثة امتار ثم يقوم بمناولة الكرة الى اللاعب رقم (2) بالمباشر (بلمسة او لمستين) الذي يبعد عنه مسافة 15 متراً ثم ينتقل بأقصى سرعة من خلف اللاعب رقم (2) باتجاه الموقع رقم 4 ثم يقوم اللاعب رقم 2 بمناولة الكرة بالمباشر (بلمسة او لمستين) الى اللاعب رقم 3 الذي يبعد عنه مسافة 12 متراً ويقوم اللاعب رقم 3 بمناولة الكرة قطري بين الشاخصين اللذين يبعدان(3م) للاعب رقم 1 المتجه لموقع رقم 4 الذي يبعد عن الشاخصين(17م) يستلم الكرة وينتقل باتجاه الهدف ثم تهديف(خارج قوس الجزاء).

التسجيل / يتم تقسيم الدرجات على الزمن المستغرق للاختبار والتي حصل عليها اللاعب من خلال التهديف بعد اجتياز الكرة بكاملها خط المرمى (التسجيل = درجة / زمن) (يعرب 6: 45) ويمنح اللاعب محاولتين وتحسب الدرجة الافضل, ويتم احتساب الدرجة النهائية على الطريقة الاتية:

- 1- يعطى اللاعب خمس درجات إذا دخلت الكرة في المنطقة المخصصة رقم(5).
- 2- يعطى اللاعب اربع درجات إذا دخلت الكرة في المنطقة المخصصة رقم(4).
- 3- يعطى اللاعب ثلاث درجات إذا دخلت الكرة في المنطقة المخصصة رقم(3).
- 4- يعطى اللاعب درجتين إذا دخلت الكرة في المنطقة المخصصة رقم(2).
- 5- يعطى اللاعب درجة واحدة إذا دخلت الكرة في المنطقة المخصصة رقم(1).



شكل (3) يوضح اختبار الربط الخططي

2-4 إجراءات البحث الميدانية

2-4-1 التجربة الاستطلاعية الاولى: تم اجراء التجربة الاستطلاعية يوم 6 / 10 / 2020 على عينة مؤلفة من (5) لاعبين تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث وكان الهدف من هذه التجربة معرفة جاهزية فريق العمل المساعد معرفة المشاكل والصعوبات التي تواجه الباحث عند تطبيق الاختبارات.

2-4-2 الاختبارات القبلية

تم اجراء الاختبارات القبلية على مجموعة البحث بمساعدة فريق العمل المساعد في يوم الخميس 8 /10/2020 في مركز التخصصي للموهبة الرياضية

2-4-3 التجربة الرئيسة

قام الباحث بوضع تمارينات مركبة (بدنية- حركية - مهارية - خطئية) بكرة القدم وتم وضعها بطريقة تناسب طبيعة اللعبة ومستوى اللاعبين ويكون زمن اداء التمرين لا يتجاوز (30ثا) حسب نظام الطاقة اللاهوائي وطبقت هذه التمارينات في القسم الرئيس للوحدة التدريبية ضمن مدة الإعداد الخاص لمدة (6) اسابيع وبواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع (السبت و الثلاثاء و الخميس) ابتداءً من يوم السبت 10/1/2020م ولغاية يوم الاحد 22 / 11 / 2020م ويتراوح زمن اداء التمارين داخل الوحدة التدريبية الواحدة (25 - 35) دقيقة ، وراعى الباحث الآتي :

- 2- تتمرن المجموعة التدريبية بطريقة المدرب ما عدا جزء الإعداد البدني و المهارى من القسم الرئيس فيكون التدريب على التمارينات المركبة فقط.
 - 3- استخدم الباحث طريقة التدريب الفترى المرتفع الشدة لتطوير السرعة والقوة وذلك عن طريق وضع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع الواحد
 - 4- إعطاء مدة راحة مناسبة بين التكرارات على وفق طبيعة التمرين.
 - 5- يتم حساب الراحة على أساس نسبة العمل الى الراحة 1: 4
 - 6- تبلغ شدة التمارينات التدريبية من (90-100%) من خلال الشدة القصوية.
- الشدة من خلال الحصول على افضل تكرارات وانجاز لكل لاعب على حده وباستخدام القانون :
- 1 - طريقة استخدام الزمن .

افضل انجاز $100 \times$

الشدة المطلوبة

2 - بطريقة التكرارات .

افضل انجاز (عدد تكرارات) $\times$ الشدة المطلوبة

100

والملاحق (1) يوضح بعض التمارين المقترحة اما بخصوص المجموعة الضابطة تتمرن مع المدرب.

2-4-5 الاختبارات البعدية :بعد انتهاء التجربة الرئيسة سوف يتم اجراء الاختبارات البعدية بمساعدة فريق العمل وتحت نفس الظروف التي اجريت للاختبارات القبلية في يوم الخميس المصادف 26 / 11 / 2020.

2-5 الوسائل الاحصائية
سوف يتم استخدام الوسائل الاحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وذلك لاستخراج النتائج الاحصائية.

الوسط الحسابي - الوسيط - معامل الالتواء - الانحراف المعياري

- اختبار (ت) لدلالة الفروق بين المتوسطات للعينات المرتبطة

- اختبار (ت) لدلالة الفروق بين المتوسطات للعينات الغير مرتبط

3-عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

3-1 عرض وتحليل النتائج للعينة الضابطة.

الجدول (3) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والفروق و قيمة t المحتسبة للمجموعة الضابطة في البحث في الاختبارات القبلية والبعدية.

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ف	ع ف	قيمة t المحتسبة	مستوى الخطأ	الدلالة
		ع	س	ع	س					
الدرجة	ثا	10,375	1.302	11.875	0.991	1.500	0.925	4.583	0.003	معنوي
التهديف	درجة	19.750	0.886	18.875	0.834	0.875	0.353	7.00	0.000	معنوي
(دبل باص) والتهديف	د/ثا	2.50	0.085	2.757	0.351	0.257	0.382	1.906	0.098	معنوي
الربط الخططي والتهديف	د/ثا	2.975	0.474	3.700	0.450	0.725	0.218	9.374	0.000	معنوي

عند درجة حرية (7) ومستوى خطأ (0.05)

2-3 عرض وتحليل النتائج للعينة التجريبية.

يبين الجدول (4)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والفروق و قيمة t المحتسبة للمجموعة التجريبية في البحث في الاختبارات القبلية والبعدية.

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ف	ع ف	قيمة t المحتسبة	مستوى الخطأ	الدلالة
		ع	س	ع	س					
الدرجة	ثا	1.035	10.250	0.534	13.500	3.250	0.886	10.370	0.000	معنوي
التهديف	درجة	0.834	19.875	0.774	17.625	2.250	0.462	13.748	0.000	معنوي
(دبل باص) والتهديف	د/ثا	0.093	2.530	0.078	2.901	0.371	0.082	12.669	0.000	معنوي
الربط الخططي والتهديف	د/ثا	0.374	3.050	0.381	4.350	1.300	0.213	17.197	0.000	معنوي

عند درجة حرية (7) ومستوى خطأ (0.05)

3-3 عرض الفروق بين نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية

جدول (5)

يبين الفروق المجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات المبوثة

ت	الاختبار	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		T المحسوبة	القيمة الاحتمالية	الدلالة الإحصائية
			ع±	س-	ع±	س-			
1	الدرجة	ثا	0.991	11.875	0.534	13.500	4.082	0.001	معنوي
2	التهديف	درجة	0.834	18.875	0.774	17.625	3.162	0.007	معنوي
3	(دبل باص) والتهديف	د/ثا	0.351	2.757	0.078	2.901	1.128	0.278	عشوائي
4	الربط الخططي والتهديف	د/ثا	0.450	3.700	0.381	4.350	3.114	0.008	معنوي

. عند درجة حرية (14) معنوي عند نسبة خطأ أقل او تساوي (0.05)

3-4 مناقشة الفروق بين نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعيدة

اظهرت نتائج الجداول السابقة مدى تحسن المهارات الحركية دقة التهديف و مهارة الدرجة والربط الخططي للمجموعة التجريبية من خلال مقارنة مع المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي، بما يحقق فرضية البحث الثانية. ويعزو الباحث ذلك الى مدى فاعلية التمرينات على وفق نظام الطاقة الاول والتي تميزت بسرعة اداء هذه التمرينات تتطلب أن تمتاز بمبدأ القوة السريعة والتي تهدف إلى استخدام أقصى قوة بأقصى سرعة القدرة السريعة. و ان زمن اداء التمرينات والذي يؤدي بشكل سريع وخاصة في التكرارات يكمن ضمن التأثير المتزايد للسيطرة الحركية من اجل التقليل من الخطأ اذ يبين السكار وآخرون (1998) ان قدرة العمل اللاهوائي "يرجع اصطلاح لا هوائي إلى العمل العضلي الذي يعتمد على إنتاج الطاقة اللاهوائية التي يستخدمها اللاعب لأداء الحركات القوية السريعة التي تتطلبها ظروف المنافسات، ويتم إنتاج الطاقة بدون الأوكسجين؛ أي بطريقة لا هوائية وذلك لأن عمليات توجيه الأوكسجين إلى العضلات العاملة لا يبلي حاجة العمل العضلي السريع من الطاقة والمسؤول عن إنتاج الطاقة للأنشطة البدنية التي تؤدي بأقصى سرعة ممكنة في حدود ما لا يزيد عن(30) ثانية، وفي حالة زيادة فترة العمل العضلي إلى دقيقة أو دقيقتين فإن النظام اللاهوائي الثاني هو نظام حامض اللاكتيك يصبح هو النظام المسؤول عن إنتاج الطاقة" (السكار وآخرون، 1998). فضلا عن استخدام انواع متنوعة ومختلفة من المثيرات، فالتدريب على التهديف و الدرجة المناولة مع عدم التأكيد على الزمن بشكل كبير وبتمارين متعددة ومن مسافات مختلفة يؤدي الى زيادة التركيز وتثبيت البرامج الحركية وتفعيلها وتحسن السيطرة الحركية ومن ثم زيادة الخبرة وكل ذلك يصب في تطور مستوى الدقة يؤكد هزاع واحمد (2003) بأن التهديف " ليس مهارة قائمة بحد ذاتها، ولكنها محصلة نهائية لمجموعة من المهارات المتداخلة، إذ أن اداء المهارات الأساسية كالإخماد والدرجة والمناولة ما هو إلا تهيئة لخدمة ونجاح مهارة التهديف فإذا كانت المناولة وسيلة للوصول إلى مرمى المنافس فإن التهديف هو غاية هذه المناولة". وهذا ما ظهر واضحا في نتائج الاختبارات البعيدة وكانت النتائج منطقية

4 - الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

- 1- إن اعتماد التمرينات المركبة على وفق نظام الطاقة اللاهوائي تعمل على تطوير دقة التهديف بكرة القدم لدى لاعبي المدارس التخصصية

2- إن اعتماد التمرينات المركبة على وفق نظام الطاقة اللاهوائي تعمل على تطوير مهارة الدرجة بكرة القدم لدى لاعبي المدارس التخصصية.

3- إن اعتماد التمرينات المركبة على وفق نظام الطاقة اللاهوائي تعمل على تطوير الربط الخططي بكرة القدم لدى لاعبي المدارس التخصصية.

2-4 التوصيات والمقترحات:

1- ضرورة اعتماد تمرينات التمرينات المركبة على وفق نظام الطاقة اللاهوائي بكرة القدم لدى لاعبي المدارس التخصصية

2- التأكيد على وضع تمرينات مركبة متنوعة لتطوير قدرات بدنية ومهارية وخططية يمكن استخدامها بما ينسجم مع نوع العينة .

3- ضرورة اعتماد الدراسة من قبل المدارس التخصصية بكرة القدم

4- يقترح الباحث إجراء دراسات مشابهة لهذه الدراسة تقيس قدرات حركية او بدنية وخططية

المصادر:

1- إبراهيم سالم السكار ، ؛ وآخرون؛ موسوعة فسيولوجيا مسابقات المضمار، ط1: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1998).

2- صادق جعفر صادق . تعديل وبناء اختبارين لقياس دقة التهديف والسيطرة على الكرة في كرة القدم ، بحث منشور، مجلة كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، المجلد 22، العدد 1، 2010م ،

3- محمد عبد الله الهزاع ومختار احمد؛ المهارات الأساسية لكرة القدم، (عمان، مطبعة صوت الخليج، ب.ت)،

4- ناجي كاظم: تأثير تمرينات خاصة بالأسلوب اللعب السريع في تطوير الاداء الخططي ودقته بلعبة كرة القدم، اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2010

5- هيثم جواد كاظم؛ تأثير تمرينات خاصة في تطوير السرعة الحركية والتهديف والاداء الخططي بكرة القدم للاعبي المراكز التدريبية لمرحلة الاعدادية في بغداد. اطروحة دكتوراه . جامعة بغداد/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .

6- يعرب خيون : التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، ط2، بغداد، مطبعة الكلمة الطيبة، 2010،

ملحق (1) نموذج تمارين

نوع الراحة	نسبة زمن العمل الى الراحة	مجموع التكرارات في الوحدة التدريبية	زمن التدريب	التمرين	ت
راحة سلبية مشي ، تمرينات مرونة	4 : 1	5	20 ثا	تمرين قفز عميق من الامام 50 سم في 5 صناديق ثم درجة الكرة بين 3 شواخص والتهدف	1
راحة سلبية مشي ، تمرينات مرونة	4 : 1	4	25 ثا	دبني مع الوثب العمودي بالقدمين مع ضرب الكرة بالراس وعند الهبوط استلام كرة بالقدم	2
راحة سلبية مشي ، تمرينات مرونة	4 : 1	4	10 ثا	قفز جانبي يمين 3 صناديق والعودة يسار 3 صناديق مع كل هبوط استلام كرة والعودة مناولة للجهة المعاكسة	3
راحة سلبية مشي ، تمرينات مرونة	4 : 1	5	20 ثا	قفز خلفي مع عمل ضربة راس وهبوط وعمل استلام وقفز خلفي وهبوط على 4 صناديق	4

ملاحظة : جميع التمارين تؤدي بسرعة عالية.

تأثير استخدام أسلوب التدریب الدائري والمحطات في تطوير تحمل الأداء الخاص وانجاز ركض 400م حواجز للشباب

ranajobory@gmail.com

مديرية تربية واسط

م.د. رنا محمد مطير

ملخص البحث

من خلال متابعة الباحثة للبطولات الرياضية (الساحة والميدان) وجدت أن هنالك ضعف اهتمام في عملية تنفيذ الأساليب التدريبية الخاصة بتحمل الأداء الخاص قياساً لباقي الصفات الخاصة (كتحمل السرعة ، تحمل القوة) وخاصة في الأعوام الأخيرة الأمر الذي سبب تدني الإنجاز في فعالية 400م حواجز مقارنة مع المستوى العراقي السابق وكذلك ضعف القاعدة والادوات التي هي المسبب الرئيسي لضعف المستوى ، وهذا ما دفع الباحثة إلى الخوض في العملية التدريبية لهذه الفعالية. وقد هدف البحث الى التعرف على اثر المنهج بأسلوب التدریب الدائري وأسلوب المحطات لتطوير تحمل الأداء الخاص، كما هدف الى التعرف على أي الاسلوبين افضل في تطوير تحمل الاداء الخاص بـ (إنجاز ركض 400 م حواجز). وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لكونه يتلاءم مع طبيعة البحث و تكون مجتمع البحث من عدائي محافظة بابل فئة الشباب لفعالية 400م حواجز والبالغ عددهم (9) وتم اخذ المجتمع بطريقة الحصر الشامل حيث مثل 3 عدائين اسلوب التدریب الدائري و3 عدائين اسلوب تدريب المحطات والباقي لأغراض التجربة الاستطلاعية وكانت اهم الاستنتاجات التي ظهرت في هذه الدراسة وجود تحسن ملحوظ ولصالح الاختبارات البعيدة للمجموعة التي تدربت بأسلوب التدریب الدائري، و ظهرت نتائج ايجابية لصالح الاختبارات البعيدة للمجموعة التي تدربت بأسلوب تدريب المحطات ، كما تحصل الباحث نتائج ايجابية للمجموعتين التي تدربت بكل الاسلوبين.

الكلمات المفتاحية: التدریب الدائري والمحطات - تحمل الأداء الخاص

The impact of the use of circular training methods and stations in the development of carrying special performance and completion ran 400 m hurdles for young people

ABSTRACT: Through the researcher's follow-up of sports tournaments (track and field), I found that there is a lack of interest in the process of implementing training methods for enduring special performance in comparison to other special characteristics (such as endurance of speed, endurance of strength), especially in recent years, the commanding person who caused the low achievement in the effectiveness of 400 m hurdles compared to the level The former Iraqi, as well as the weakness of base and the tools that are the main cause of the poor level, and this is what motivated the researcher to go into the training process for this activity. The research aimed to identify the effect of the approach in the circular training method and the station method to develop endurance of special performance. It also aimed to identify which of the two methods is better in developing endurance performance related to (accomplishing 400m hurdles). The researcher used the experimental approach because it is consistent with the nature of the research. The research community was from the runners of Babil Governorate, the youth group for the effectiveness of 400 m hurdles, which numbered (9). The most important conclusions that emerged in this study were a noticeable improvement in favor of the post-tests for the group that was trained in the circular training method, and positive results appeared in favor of the post tests for the group that was trained in the station training method, and the researcher also obtained positive results for the two groups that were trained in both methods.

1. التعريف بالبحث

1-1. مقدمة البحث وأهميته :

أن التطور في الأرقام القياسية التي شهدته ألعاب القوى في السنوات الأخيرة جاء من خلال استثمار الإمكانات الفنية والبدنية للرياضيين وذلك اعتماداً على العلوم المختلفة في المجال الرياضي وتطبيقها بشكل صحيح من خلال التنظيم الصحيح لمختلف الأساليب التدريبية المبنية على الوسائل العلمية الحديثة في التدريب مما أدى إلى تحقيق أعلى المستويات بالإضافة إلى حصولهم على الأوسمة المتقدمة على النطاق العالمي والأولمبي .

وتعد فعالية (400 م) حواجز من أصعب فعاليات ألعاب القوى أذ يتطلب قدراً هائلاً من السرعة والتحمل والقوة فضلاً إلى متطلبات قوة الإرادة والعزيمة والقدرة على مواصلة الكفاح والمقاومة . حيث سميت (قاتلة الرجال) كونها تحتاج إلى عداء يمتلك مواصفات جسمية معينة الأمر الذي جعل العملية التدريبية في هذه الفعالية تركز على تطوير هذه القدرات بشكل فعال ومؤثر بحيث يمكن العداء من قطع هذه المسافة بأقل زمن ممكن من خلال امتلاكه متطلبات العمل الخاص للعبة وتطبيق التكنيك الصحيح بأقل مقدار من الأخطاء الفنية.

كما للتحمل الخاص اثر مميز في حصول العداء على أفضل نتيجة ومن بين هذه الصفات الخاصة هي التحمل الخاص بالأداء والتي تعد مهمة في تطبيق الأداء الخاص لعداء الحواجز حيث أن تناول هذا الموضوع يشكل أهمية علمية بقدر أهمية هذه الصفة في تحقيق الإنجاز لهذه المسابقة ، إن استخدام أساليب تدريبية حديثة للارتقاء بمستوى عدائي ألعاب القوى بشكل عام وعدائي المسافات القصيرة بشكل خاص، يعد من أهم المتطلبات الضرورية والتي يجب الانتباه إليها للوصول أعلى المستويات، لذا فقد لجأ الباحث الى استخدام تلك الأساليب في دراسته .

وتبرز اهمية البحث في كون التدريب الدائري والمحطات في هذا المجال من أفضل الاساليب التدريبية في تطوير تحمل الأداء الخاص وإنجاز ركض 400م حواجز للشباب حيث تتطلب هذه العناصر التصميم والعزيمة القوية مع الاداء.

1- 2 مشكلة البحث:

تعد الطرائق التدريبية المتعددة ذو تأثير فعال في تطوير مختلف الصفات البدنية وذلك من خلال اكتشاف العديد من الجوانب التدريبية والأساليب التي تسهم في تنفيذ تلك الطرائق ، ومن خلال متابعة الباحثة للبطولات الرياضية (الساحة والميدان) وجدت أن هنالك ضعف اهتمام في عملية تنفيذ الأساليب التدريبية الخاصة بتحمل الأداء الخاص قياساً لباقي الصفات الخاصة (كتحمل السرعة ، تحمل القوة) وخاصة في الأعوام الأخيرة الأمر الذي سبب تدني الإنجاز في هذه الفعالية 400م حواجز مقارنة في المستوى العراقي السابق وكذلك ضعف القاعدة والادوات التي هي المسبب الرئيسي لضعف المستوى ، وهذا ما دفع الباحثة إلى الخوض في العملية التدريبية لهذه الفعالية من خلال وضع اسلوبين من التدريب (الدائري والمحطات) لغرض تطوير الركض بين الحواجز وبعدد خطوات ثلاث مستويات الرياضيين لتطوير تحمل الأداء الخاص والإنجاز الذي يعاني منه الرياضيين الشباب في محافظة بابل قد تسهم في رفع المستوى والانجاز لهذه اللعبة وهي التأكيد على صفة تحمل السرعة وتحمل القوة وتحمل الاداء الخاص لهذه الفعالية.

1- 3 أهداف البحث :

- 1- التعرف على اثر المنهج التدريبي بأسلوب التدريب الدائري لتطوير تحمل الأداء الخاص بـ (إنجاز ركض 400 م حواجز) .
- 2- التعرف على اثر المنهج التدريبي بأسلوب المحطات لتطوير تحمل الأداء الخاص بـ (إنجاز ركض 400 م حواجز) .
- 3- التعرف على أي الاسلوبين (الدائري ، المحطات) افضل في تطوير تحمل الأداء الخاص بـ (إنجاز ركض 400 م حواجز) .

1- 4 فروض البحث :

- 1- هناك فروق ذات دلالة احصائية باستخدام اسلوب التدريب الدائري في تطوير تحمل الأداء الخاص بـ (إنجاز ركض 400 م حواجز) بين الاختبارات القبلية والبعدية.
- 2- هناك فروق ذات دلالة احصائية باستخدام اسلوب المحطات في تطوير تحمل الأداء الخاص بـ (إنجاز ركض 400 م حواجز) بين الاختبارات القبلية والبعدية.
- 3- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين استخدام اسلوبي (الدائري ، المحطات) في تطوير تحمل الأداء الخاص بـ (إنجاز ركض 400 م حواجز) .

1- 5 مجالات البحث :

- 1- 5- 1 المجال البشري : مجموعة من عدائي محافظة بابل فئة الشباب بفعالية 400 م حواجز.
- 1- 5- 2 المجال الزمني : للفترة من 20 / 1 / 2019 ولغاية 10 / 5 / 2019 .
- 1- 5- 3 المجال المكاني : ملعب نادي بابل الرياضي.

2 - منهج البحث وإجراءاته الميدانية

- 1- 2 منهج البحث : استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لكونه يتلاءم مع طبيعة البحث.
- 2- 2 مجتمع البحث وعينته: تكون مجتمع البحث من عدائي محافظة بابل فئة الشباب لفعالية 400م حواجز والبالغ عددهم (9) وتم اخذ المجتمع بطريقة الحصر الشامل حيث مثل 3 عدائين اسلوب التدريب الدائري و3 عدائين اسلوب تدريب المحطات والباقي لأغراض التجربة الاستطلاعية.

2- 3 أدوات البحث والأجهزة المستخدمة

2- 3- 1 ادوات البحث :

1- الملاحظة والتجريب . 2- المقابلات الشخصية. 3- التصوير الفيديوي . 4- الاختبارات الموضوعية.

2-3-2 أجهزة البحث

-أدوات قياس مختلفة (ساعة توقيت عدد / 2 يابانية المنشأ) . -شريط قياس الطول . -ميزان إلكتروني لقياس الوزن . - حواجز عدد 20 حاجز . - حاسبة بنتيوم - كاميرات تصوير عالية السرعة.

2-4 إجراءات البحث الميدانية:

2-4-1 تحديد اهم اختبارات تحمل الاداء الخاص وانجاز 400م حواجز للشباب:

بعد اطلاع الباحثة على المصادر والمراجع لقياس صفة التحمل الخاص في فعالية 400م حواجز للشباب عن طريق الاختبارات الميدانية لقياس تلك الصفات بشكل دقيق ولقد تم ترشيح وتحقيق أهم وأدق الاختبارات التي تقيس الصفة المراد اختبارها ، ولقد تم أعداد الاستبيان وعرضت على مجموعة من الخبراء والمختصين والبالغ عددهم (11) خبيراً و تحديد الأهمية النسبية . علماً ان درجة الأهمية من (صفر - 10) التي تم من خلالها تحديد الأهمية النسبية للاختبارات المستخدمة في البحث واختيارها لصفة التحمل الخاص في فعالية 400م حواجز . وكانت الاختبارات المقبولة هي:

- 1- اختبار ركض 250م حرة
 - 2- اختبار ركض 300م حواجز
 - 3 - اختبار ركض 400م حواجز
- ## 2-5 التجربة الاستطلاعية :

قامت الباحثة بتجربة استطلاعية بتاريخ (2019/1/20) وفي ساعة (الثالثة عصراً) على عينة من ثلاثة عدائين من مجتمع البحث ،وبعد مرور (7) ايام بتاريخ (2019/1/27) اعيدت التجربة وفي ظروف مقارنة للتجربة الاولى وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية هو :

1. معرفة الوقت اللازم لأجراء الاختبارات .
2. التعرف على مدى صلاحية الاختبارات المستخدمة في البحث ومناهج البحث .

3. معرفة العراقيل ومعوقات العمل التي قد تواجه فريق العمل المساعد .
4. التعرف على كفاءة وصلاحية الأجهزة المستخدمة في البحث .
5. معرفة الأخطاء التي قد تصاحب مجريات تنفيذ البحث .

2-6 الأسس العلمية للاختبارات

لكي يحقق الاختبار الهدف والغرض الذي وضع من اجله بل لكي يمكن الاعتماد عليه والوثوق بصحته وصدقه ويجب ان تتوفر به شروط ومواصفات اهمها المعاملات العلمية للاختبار (صدق - ثبات - موضوعية) في النتائج وهي من القضايا التي تواجه بناء ادوات القياس بشكل عام. ويرى ملحم (2005) "لا يمكن تلافي الاخطاء في اي قياس ولكن هدف اختصاص القياس في جميع الحقول هو تقليل هذه الاخطاء الحتمية الى ادنى قدر ممكن اذ يتوجب على الباحث التأكد من المعاملات العلمية للاختبارات قبل اجراء التجربة الرئيسية من خلال تجريبيها على عينة استطلاعية من المختبرين".

3-6-1 ثبات الاختبارات : يقصد بالثبات " أن يؤدي إلى نفس النتائج في حالة التكرار خصوصا إذا كانت الظروف المحيطة بالمختبر والاختبار في الاختبارين متماثلة ". (الياسري, 2010)

تم أيجاد معامل ثبات بطريقة الاختبار وإعادة الاختبارات إذ تم تطبيق اختبارات البحث على (3) عدائين من أبطال القطر في فعالية 400م حواجز بتاريخ (2018/1/20) وتم إعادة الاختبارات المختارة في البحث بعد (7) أيام أي بتاريخ (2018/1/27) إذ تم إيجاد ثبات الاختبارات باستخدام قانون معامل الارتباط البسيط لبيرسون ، وتم الحصول على درجات ثبات عالية في الاختبارات ، وكما موضح في الجدول (1) .

3-6-2 صدق الاختبارات: الصدق هو "الدقة التي يقيس فيها الاختبار الغرض الذي وضع هذا الاختبار من اجله" (كماش, 2002). استخدمت الباحثة الصدق الذاتي في إيجاد عامل صدق الاختبارات لأنه يعطي قيمة (حقيقية لصدق الاختبارات وهذا من خلال استخدام قانون الثبات تحت الجذر التربيعي الذي من خلاله يعطي صدقا للاختبارات المستخدمة في البحث) .

الجدول (1) يبين درجات معاملي الثبات والصدق الذاتي لاختبارات عينة البحث

ت	اسم الاختبار	معامل الثبات	معامل الصدق الذاتي
1	اختبار ركض 250م حرة	0.89	0.94
2	اختبار ركض 300م حواجز	0.91	0.95
3	اختبار ركض 400م حواجز	0.93	0.96

2-6-3 الموضوعية: " عدم اختلاف المقدرين في الحكم على شيء ما أو على موضوع معين"(باهي, 2005). لقد تم إيجاد الموضوعية للاختبارات المستخدمة في البحث من خلال عرضها على مجموعة من ذوي الاختصاص في علم التدريب الرياضي والاختبار والقياس إذ اجمع جميع الخبراء والمتخصصين على إن الاختبارات المستخدمة في البحث هي واقعية وتعكس الواقع الحقيقي لكل صفة مراد قياسها وأنها مناسبة مع إمكانية أفراد عينة البحث وأنها ذات أهمية بالغة وهي معبرة عن قيمتها الفعالة الحقيقية .

3-7 الاختبارات القبلية: أجرت الباحثة الاختبارات القبلية بتاريخ (2018/1/29) في تمام الساعة الثالثة عصراً في ملعب نادي بابل الرياضي وهي مجموعة الاختبارات المستخدمة في البحث تم إجراؤها على عينة البحث والبالغ عددهم (6) عدائين من الشباب تم إجراء الاختبارات (اختبار 250م لتحمل السرعة واختبار 300م حواجز واختبار 400م حواجز (الإنجاز)) ولقد تم الحصول على البيانات المراد الوصول إليها من خلال إجراء هذه الاختبارات .

2-7-2 تجانس عينة البحث وتكافؤ المجموعتين:

2-7-1-2 تجانس عينة البحث: تم تحقيق التجانس في هذه متغيرات (العمر والطول والوزن والعمر التدريبي) كما في الجدول (2).

الجدول (2) يمثل تجانس افراد عينة البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	وسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل التواء
1	الكتلة	كغم	65.25	4.53	63.11	0.89
2	الطول	سم	1.70	0.04	1.70	صفر

3	العمر الزمني	سنة	15.75	1.15	15.5	0.63
4	العمر التدريبي	سنة	3.8	1.82	4	0.23

وقد ظهرت قيم الالتواء أقل من $1 \pm$ لجميع المتغيرات مما دل ذلك على تجانس افراد عينة البحث في متغيرات الطول والكتلة والعمر والعمر التدريبي .

2-7-2: تكافؤ المجموعتين: تم اجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث (مجموعة اسلوب الدائري، مجموعة اسلوب المحطات) بعد ان تم اخذ نتائج لأفراد عينة البحث وكما هو معروض بالجدول(3).

الجدول (3) يبين (التكافؤ) بين المجموعتين التجريبيتين

المتغيرات	المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية	قيمة t	دلالة الفروق
	س	ع	س	ع
ركض 250م	31.935	1.293	31.556	0.895
ركض 300م حواجز	48.170	2.203	47.04	0.638
ركض 400م حواجز	66.142	2.232	64.527	1.297

قيمة t الجدولية (2.13) عند مستوى دلالة (0.05) وأمام درجة حرية (4).

يظهر من الجدول اعلاه ان جميع قيم (t) المحسوبة هي اقل من القيمة الجدولية وهذا يعني عدم وجود فروق معنوية بين نتائج كلا المجموعتين في جميع المتغيرات قيد الدراسة وهذا يدل على تكافؤ هاتين المجموعتين في هذه المتغيرات.

2-8 التدريب بالأسلوبين :

خضعت المجموعتان التجريبيتان الى مفردات المنهج التدريبي والذي تم اعداده من قبل الباحثة لتطوير تحمل الأداء الخاص وانجاز ركض 400م حواجز للشباب والتي حددت مدة التطبيق (12) اسبوعا ابتداءً من (2018/2/4) واستمر لغاية (2018/4/20) وكان معدل التدريب في الاسبوع الواحد (3) وحدات تدريبية

حيث كان يوم السبت، الاثنين، الاربعاء للمجموعة التجريبية الاولى التي تستخدم اسلوب التدريب الدائري والاحد ، الثلاثاء ، الخميس المجموعة التجريبية الثانية التي تستخدم اسلوب المحطات .

2-9 محتويات المنهج التدريبي ومفرداته.

تضمن هذا المنهج مفردات خاصة بتطوير تحمل الأداء الخاص وانجاز ركض 400م حواجز للشباب لذا وضعت الباحثة اسلوبين مختلفين أولهما اسلوب التدريب الدائري ثانيهما اسلوب التدريب بالمحطات موزعة على 36 وحدة تدريبية لكل اسلوب بمعدل 3 وحدات اسبوعيا إن عمل المجموعة التي تستخدم اسلوب التدريب الدائري هو أن يقف كل لاعبين في تأدية تمرين مرقم حسب الوحدة التدريبية وعند الانتهاء يأخذ اللاعب فترة الراحة ثم يبدأ بالتمرين التالي وهكذا الى انتهاء المجموعة الاولى (السيت الاول) من التمارين ، أما المجموعة الثانية استخدمت اسلوب تدريبي المحطات فيبدأ كل اللاعبين في تأدية تمرين معين ثم أخذ فترة من الراحة محددة ثم البدء بالتمرين الثاني وهكذا . إن اسلوب تدريب المحطات يستخدم الانتقال ويكون العمل من 10-15 ثانية وفترة راحة (45) ثانية . والجدول (4،5) يوضح المنهج التدريبي بأسلوب التدريب الدائري واسلوب التدريب بالمحطات .

الجدول (4) المنهج التدريبي بأسلوب التدريب الدائري (36) وحدة تدريبية

الاسابيع	الشدة التدريبية	ت	اليوم التدريبي	أسلوب التدريب
الأسبوع الأول	متوسط	1	سبت	بأسلوب التدريب الدائري المرحلة الاولى
	تحت القصوى	2	اتنين	
	متوسط	3	اربعاء	
الأسبوع الثاني	تحت القصوي	4	سبت	
	متوسط	5	اتنين	
	تحت القصوي	6	اربعاء	
الاسبوع الثالث	متوسط	7	سبت	
	تحت القصوي	8	اتنين	
	متوسط	9	اربعاء	
الاسبوع الرابع	متوسط	10	سبت	باسلوب التدريب الدائري
	قصوي	11	اتنين	

المرحلة الثانية		اربعاء	12	تحت القصوي
		سبت	13	متوسط اسبوع الخامس
		اثنين	14	تحت القصوي
		اربعاء	15	قصوي
		سبت	16	متوسط الاسبوع السادس
		اثنين	17	تحت القصوي
		اربعاء	18	قصوي
		سبت	19	متوسط الاسبوع السابع
		اثنين	20	تحت القصوي
		اربعاء	21	قصوي
		سبت	22	متوسط الاسبوع الثامن
		اثنين	23	تحت القصوي
		اربعاء	24	قصوي
		سبت	25	تحت القصوي الاسبوع التاسع
		اثنين	26	متوسط
		اربعاء	27	قصوي
		سبت	28	تحت القصوي الاسبوع العاشر
		اثنين	29	قصوي
		اربعاء	30	متوسط
		سبت	31	تحت القصوي الاسبوع الحادي عشر
		اثنين	32	قصوي
		اربعاء	33	تحت القصوي
		سبت	34	متوسط الاسبوع الثاني عشر
		اثنين	35	قصوي
		اربعاء	36	تحت القصوي

بأسلوب التدريب الدائري
المرحلة الثالثة

واطي (قليل) 30-50% .تحت المتوسط 50-70% .المتوسط 70-80% .تحت القصوي 80-90%
القصوي 90-100% .

الجدول (6) المنهج التدريبي المقترح بأسلوب المحطات (36) وحدة تدريبية

أسلوب التدريب	اليوم التدريبي	ت	الشدة التدريبية	الاسابيع
بأسلوب المحطات	أحد	1	متوسط	الأسبوع الأول
	ثلاثاء	2	تحت القصوي	

	متوسط	3	خميس	
الاسبوع الثاني	تحت القصوي	4	أحد	
	متوسط	5	ثلاثاء	
	تحت القصوي	6	خميس	
الاسبوع الثالث	متوسط	7	أحد	
	تحت القصوي	8	ثلاثاء	
	متوسط	9	خميس	
الاسبوع الرابع	متوسط	10	أحد	باسلوب المحطات
	قصوي	11	ثلاثاء	
	تحت القصوي	12	خميس	
اسبوع الخامس	متوسط	13	أحد	
	تحت القصوي	14	ثلاثاء	
	قصوي	15	خميس	
الاسبوع السادس	متوسط	16	أحد	
	تحت القصوي	17	ثلاثاء	
	قصوي	18	خميس	
الاسبوع السابع	متوسط	19	أحد	
	تحت القصوي	20	ثلاثاء	
	قصوي	21	خميس	
الاسبوع الثامن	متوسط	22	أحد	
	تحت القصوي	23	ثلاثاء	

	قصوي	24	خميس	
الأسبوع التاسع	تحت القصوي	25	أحد	باسلوب المحطات
	متوسط	26	ثلاثاء	
	قصوي	27	خميس	
الأسبوع العاشر	تحت القصوي	28	أحد	
	قصوي	29	ثلاثاء	
	متوسط	30	خميس	
الأسبوع الحادي عشر	تحت القصوي	31	أحد	
	قصوي	32	ثلاثاء	
	تحت القصوي	33	خميس	
الأسبوع الثاني عشر	متوسط	34	أحد	
	قصوي	35	ثلاثاء	
	تحت القصوي	36	خميس	

واطي (قليل) 30-50%. تحت المتوسط 50-70%. المتوسط 70-80%. تحت القصوي 80-90%
القصوي 90-100% .

لذا فقد بلغ مجموع الوقت الكلي لمنهج التدريب للمجموعتين للفترة التي نفذ فيها (6480) دقيقة لكل مجموعة
(3240) دقيقة وكان زمن الوحدة التدريبية الواحدة 90 دقيقة.

وتم تقسيم الوحدة التدريبية الى الاقسام التالية :

1-القسم التحضيري : بلغ زمنه (1080) للمجموعتين لكل مجموعة (540) دقيقة لكل وحدة تدريبية (15) دقيقة . وكان الهدف منه هو احماء عام واحماء خاص وتهيئة عضلات الجسم لجزء الرئيسي وهدف الوحدة التدريبية .

2-القسم الرئيسي : بلغ زمنه (5040) دقيقة للمجموعتين لكل مجموعة (2520) دقيقة لكل وحدة تدريبية ويهدف الى رفع مستوى الاعداد البدني والمهاري عن طريق التمرينات والوسائل المساعدة.

3-القسم الختامي : وبلغ زمنه الكلي للمجموعة الواحدة (180) دقيقة بمعدل (5) دقيقة لكل وحدة ويهدف الى عودة اللاعبين الى الحالة الطبيعية بعد اجراء التدريبات من خلال تمرينات الهرولة والاسترخاء .

2-10. الاختبارات البعدية : تم اجراء الاختبارات البعدية للعينة البحث بعد ان تم تطبيق مفردات المنهج التدريبي للمجموعتين على مدى (36) وحدة تدريبية لكل مجموعة وتم اجراء الاختبارات البعدية بتاريخ (2018/4/21)، بنفس اسلوب الاختبارات القبلية من حيث الزمان والمكان .

2-11 الوسائل الإحصائية: تم استخدام الحقيبة الإحصائية (spss) ومنها: (التكريري والعبيدي, 1999)
- المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - اختبار (t) للعينات المرتبطة - اختبار (t) للعينات المستقلة - معامل الارتباط البسيط . - اختبار كا² - معامل الالتواء - المنوال.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

3-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لمجموعتي البحث:

الجدول (5) يبين فرق الأوساط الحسابية وانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعد في المتغيرات المدروسة لمجموعتي البحث

المتغير	المجموعة	ف	ع ف	قيمة t دلالة المحسوبة الفروق
ركض 400 م حواجز	التجريبية (اسلوب التدريب الدائري)	1.242	0.319	3.128 معنوي
	التجريبية (اسلوب تدريب المحطات)	1.563	0.247	6.303 معنوي

ركض 250م حرة	التجريبية (اسلوب التدريب الدائري)	1.295	0.313	5.068	معنوي
	التجريبية (اسلوب تدريب المحطات)	1.670	0.477	8.404	معنوي
ركض 300 م حواجز	التجريبية (اسلوب التدريب الدائري)	1.140	0.494	3.593	معنوي
	التجريبية (اسلوب تدريب المحطات)	1.357	0.371	3.675	معنوي

*القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (2) بلغت (2.92)

من خلال الجدول (5) الذي يبين فرق الأوساط الحسابية وانحرافاتها المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في المتغيرات المدروسة لمجموعتي البحث التجريبية الاولى (اسلوب التدريب الدائري)، التجريبية الثانية (اسلوب تدريب المحطات) ومن خلال ملاحظة قيم (t) المحسوبة لكل الاختبارات نجدها اكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (2) بلغت (2.92) عليه هنالك تطورا ملحوظ لكلا المجموعتين (التدريبي والمحطات).

3-2 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث:

الجدول (6) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق بين المجموعتين التجريبيتين في الاختبارات البعدية

المتغيرات	التجريبية (التدريب الدائري)		التجريبية (تدريب المحطات)		قيمة t	دلالة الفروق
	س	ع±	س	ع±		
ركض 400 م حواجز	62.27	2.406	58.965	0.867	4.568	معنوي
ركض 250م حرة	29.23	0.942	25.423	0.715	3.058	معنوي
ركض 300 م حواجز	46.513	2.094	40.613	0.898	3.622	معنوي

من خلال الجدول (6) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق بين المجموعتين التجريبيتين في الاختبارات البعدية ومن خلال ملاحظة قيم (t) المحسوبة لاختبارات (ركض 400 م حواجز ، ركض 250م حرة ، ركض 300 م حواجز) نجدها اكبر من الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (4) بلغت (2.13) عليه هنالك افضلية للمجموعة التجريبية الثانية باسلوب المحطات.

3-3 مناقشة النتائج:

من خلال الجدول السابق ظهرت هناك فروقا معنوية لصالح المجموعة التجريبية التي تدربت بأسلوب المحطات ، وتعزو الباحثة ان المنهج الذي استخدم في تدريب مجموعة المحطات له اثر في تطوير الجانب البدني وذلك لاستخدامه تدريبات الاثقال الموجهة على العضلات العاملة للرجلين والجذع أي أن هذه العضلات قد تطورت نتيجة لتطور القوة العضلية بأشكالها المختلفة "لأن التدريب الموجه بالاثقال الى مجموعات عضلية معينة يؤدي الى احداث التطور فيها " (محمد, 2002). إذ يتم فيه "عمل تكرار عضلي للوصول الى مرحلة التعب جعل العضلة تعمل بحمل أكثر من قدرتها ، عزل المجموعات العضلية الخاصة الواجب تقويتها ، تكرار مجموعات التدريب وتكرار وحدات التدريب" (شريد, 1999).

وجاء ذلك نتيجة استخدام اسلوب تدريب المحطات الذي له الاثر الكبير في تطوير الجانب البدني . كما اشار بعض الباحثين منهم (محمد عثمان 2010) الى ((ان عملية الارتقاء بمستوى القوة السريعة تتطلب العمل باستخدام الاثقال او باستخدام ثقل وزن الجسم)) (عثمان, 2010).

كذلك زيادة تحسين التوافق الحركي لأداء اللاعب ويعمل على الترابط والانسجام الكامل والسليم ما بين الجهاز العصبي ودوره في توزيع الاثارة العصبية للمجموعات العضلية المعنية من دون غيرها مما ادى الى تفوق الاختبارات البعدية التي استخدمت اسلوب تدريب المحطات وهذا ما تؤكد (ضمياء علي) على أن ((السرعة تعتمد كلياً على القوة وإذا رجعت الى وجهة النظر الفيزيائية فأنا نعرف ان السرعة هي حركة ناتجة عن القوة مع ارتباطها بعامل الزمن)) (عبدالله, ضمياء, 2000). كذلك فعالية المنهاج التدريبي الشامل في جوانبه الاعدادية الرئيسة وخاصة تحمل السرعتين الخاصة والقصى اذ ان ((التحمل الخاص يعمل على تحقيق انجاز رقمي جديد والحفاظ على المستوى في السباقات ذات الحركة المتكررة والركض السريع والسباحة والدراجات)) (حماد, 2000) . اذ يمكن تحسين السرعة من خلال التدريب الخاص للفعالية ، اذ تنبثق من هنا اهمية التدريب في تحقيق الانجاز ورفع المستوى الخاص للرياضي ، اذ ان جميع الظروف لتنمية السرعة تعتمد على طابع واحد الا وهو تكرار مراحل العمل وخاصة القصيرة وان بعض التدريبات التي تستخدم في

تنمية السرعة الخاصة في ركض الموانع تتطلب تخطي الحواجز والركض القصوي فيما بين الحواجز (الحجامي, 1999).

4- الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات :

1- وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية لصالح الاختبارات البعدية للمجموعة التي تدربت بأسلوب التدريب الدائري .

2- وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية لصالح الاختبارات البعدية للمجموعة التي تدربت بأسلوب تدريب المحطات .

3- وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية في نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين (التي تدربت بأسلوب التدريب الدائري ، المحطات) في الاختبارات لصالح المجموعة التي تدربت بأسلوب المحطات .

4-2 التوصيات :

1- تشجيع المدربين على استخدام هذين الاسلوبين (الدائري ، المحطات) لما لهما من تأثير في تطوير الجانب البدني والمهاري من اجل الابتعاد عن الطرائق التقليدية .

2- عند استخدام اسلوب (الدائري ، المحطات) في التدريب يفضل استخدام التدريب الفئري عالي الشدة لما له من اثر في تطوير الجوانب المختلفة . كذلك نوصي بأجراء دراسات اخرى لنفس الاسلوبين باختلاف الفعالية.

المصادر:

- سامي محمد ملحم. القياس والتقويم في التربية وعلم النفس . ط3. عمان: دار الميسرة للنشر والتوزيع والطباعة، 2005.

- سلام عمر محمد . اثر استخدام اسلوب التدريب الدائري باستخدام التمارين الخاصة في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الحركية لدى لاعبي كرة القدم تحت سن 19 سنة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل : 2002 .
- ضمياء علي عبد الله . تأثير برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الدائري باستخدام التمارين الخاصة في تبرير الصفات البدنية والمهارات الحركية بكرة اليد . رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة بغداد : 2000 .
- _ فاضل سلطان شريدة . وظائف الاعضاء والتدريب البدني ، ط1، الرياض ، دار الهلال للاؤفست، 1999.
- محمد عبد الحسن الحجابي ؛ التحمل الخاص وتأثيره في بعض المتغيرات الوظيفية ومستوى الانجاز في ركض (400م) : (اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، التربية الرياضية ، 1999)
- محمد جاسم الياسري : الأسس النظرية لاختبارات التربية الرياضية ، النجف الاشرف ، دار ال ضياء للطباعة والتصميم ، 2010 .
- محمد عثمان . موسوعة العاب القوى : (الكويت ، دار القلم ، ، 2010 .
- مصطفى حسين باهي . المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق . القاهرة: مركز الكتاب للنشر، 2005.
- مفتي ابراهيم حماد ؛ التدريب الرياضي الحديث (تخطيط ، تطبيق ، قيادة) . ط2 : (القاهرة ، جامعة حلوان ، 2000م) .
- وديع ياسين التكريتي وحسن محمد عبد العبيدي ؛ التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية : (الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999).
- يوسف لازم كماش . اللياقة البدنية للاعبين في كرة القدم . عمان: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 2002 .

التنبؤ بالأداء المهاري بدلالة أهم القدرات العقلية للاعبين الناشئين بكرة اليد

م. د تحسين علي حاتم مديرة الرصافة الثانية tahsenali875@yahoo.com
م. د حيدر علي موسى مديرة الرصافة الثانية ha75757575@gmail.com

الكلمات المفتاحية: التنبؤ، القدرات العقلية، كرة اليد.

ملخص البحث

هدفت الدراسة إلى التعرف على القيمة التنبؤية للقدرات العقلية والحركية ومدى مساهمتها في مهارة التصويب من القفز للاعبين الناشئين بكرة اليد. واعتمد الباحثون المنهج الوصفي بالأسلوب الارتباطي لملائمته لطبيعة البحث، وقد تكون مجتمع البحث من (68) لاعباً إذ تم استبعاد اللاعبين المصابين وحراس المرمى لتستقر العينة على (60) لاعباً موزعين على الأندية وبنسبة مئوية مقدارها (88.23%) من مجتمع البحث الكلي، وبعد تحديد أهم القدرات العقلية والحركية في أداء هذه المهارة. تم إجراء الاختبارات الرئيسة على عينة البحث. ومن خلال إجراء المعالجات الإحصائية توصل الباحثان الاستنتاجات الآتية:

- هنالك نسبة مساهمة لأهم القدرات العقلية في أداء مهارة التصويب من القفز.

كما ويوصي الباحثان: -

- ضرورة الاهتمام بالقدرات العقلية والحركية وحسب نسب تأثيرها على أداء مهارة التصويب من القفز.

- اعتماد المعادلة التنبؤية لغرض التنبؤ بأداء مهارة التصويب من القفز.

Predicting the skill performance in terms of the most important mental abilities of junior handball players

Abstract: The study aimed to identify the predictive value of mental and motor abilities and the extent of their contribution to the skill of shooting

from jumping for junior players with handball. The researchers adopted the descriptive approach with the relational method for its suitability to the nature of the research, and the research community may consist of (68) players as the injured players and goalkeepers were excluded, so that the sample is settled on (60) players distributed over clubs and a percentage of (88.23%) from the total research community, and after determining The most important mental and motor capabilities in the performance of this skill. The main tests were conducted on the research sample. Through conducting statistical treatments, the researchers reached the following conclusions:

-There is a contribution rate of the most important mental abilities in performing the skill of correction from jumping.

The researchers also recommend :

- The need to pay attention to mental and motor abilities and according to the percentage of their impact on the performance of the jumping correction skill
- Adopting the predictive equation for the purpose of predicting the performance of the correction skill from the jump.

1.التعريف بالبحث:

المقدمة وأهمية البحث:

أن التطور السريع في تحقيق المستويات الرياضية في شتى مجالات الألعاب الرياضية والفردية لم يكن وليد الصدفة بل جاء نتيجة التخطيط السليم المبني على أسس علمية واضحة في التعليم والتدريب، وأصبح

المعلمون والمدربون يهتمون بأعداد اللاعبين بدنيا وعقليا وتعليمهم أسس أداء المهارات واستجاباتهم الدقيقة والسريعة لغرض إسهامهم مستقبلا في الارتقاء بمستوى الأداء الفني والخططي وتحقيق أفضل النتائج ، لذلك من الواجب اعتماد المساعدات التعليمية والتدريبية في ترابط التدريب المهارى والتدريب العقلي . وهذه المساعدات هي إحدى الأبعاد المهمة للتعليم والتدريب لأنها تشكل ثقلًا في تعليم وتطوير أداء المهارات والارتقاء بها.

التنبؤ: ويعرف التنبؤ بأنه تقدير قيمة متغير ما من واحد أو أكثر من المتغيرات المعلومة المستقلة وهو عملية تكهن وتوقع لما يحدث في المستقبل، والتنبؤ عادة لا يتم من فراغ بل تسبقه دراسات مستفيضة يعتمد معظمها على الاختبارات والمقاييس، واستخدام التنبؤ له عائد اقتصادي كبير كما يساهم في اختيار العناصر البشرية الصالحة للأعمال، " كما يمثل معامل الارتباط العالي بين ظاهرتين إمكانية التنبؤ بإحدهما عن طريق الأخرى " (حسانين، 1995) . و يرتبط موضوع التنبؤ بشكل كبير بعدة مواضيع منها الانتقاء ، إذ يعد احد أساسيات عملية الاختيار والذي يعتمد على وسائل علمية بحتة ضماناً لنجاح العملية التدريبية ، إذ أن التنبؤ هو احد الوسائل الأساسية والجوهرية للاختيار وهو أسلوب مثبت علمياً يستند إلى مقاييس تخضع لتحاليل وتقييمات معينة ، وفي المجال الرياضي فان المدرب يتوقع مستوى لاعبيه بالاستناد إلى محددات معينة (متغيرات مستقلة) وبهذا فانه سوف يستطيع انتقاء أو اختيار أو أعداد منهج تدريبي على وفق المعطيات التي توصل إليها ، ومن الأمور الشائعة التنبؤ بنوع النشاط الرياضي الممارس أو بالمستوى المستقبلي أو القابلية على تحقيق انجازات معينة بناء على عدة متغيرات منها العقلية والحركية والمهارية والتي تنعكس إيجاباً على نتائج الرياضي، فهي تعطي القائمين على هذا المجال دليلاً على المستوى الذي يتمتع به رياضيين وبالتالي معالجة المشاكل التي تقف في طريق تقدمهم ، لذلك لابد للمدربين من الوقوف على مستويات اللاعبين الحقيقية وتقويم عملياتهم التدريبية ومعرفة الأسباب التي أدت إلى عدم تمكن اللاعبين من الارتقاء بمستوى الأداء بصورة جيدة وكفاءة عالية حتى نهاية المباراة كذلك التعرف على التقديرات أو النسب التي تؤثر بشكل أو بآخر على المباراة ، إن كانت قدرات عقلية أو قدرات حركية أو بدنية و التي ترفع من مستوى أداء اللاعب داخل الملعب ، أن التحديد والتعرف على هذه التقديرات الكمية تعد مؤشراً علمياً ، إذ تعد القدرات العقلية من أهم الموضوعات التي يجب الاهتمام بها وتنميتها عند لاعب كرة اليد وذلك للدور

الذي تؤديه في السلوك الحركي وفي انفعالات اللاعب واستجاباته خلال المشاركة في النشاط الرياضي ، كما تعد من أهم العوامل والمحددات في عملية تعلم المهارات الحركية والقدرات الخططية، ويذكر الضمد (2000) " تعد القدرات العقلية التي يتميز بها الإنسان من بين أهم العوامل والمحددات في عملية تعلم المهارات الحركية والقدرات الخططية والمهارات النفسية ، وكما هو معروف أن انسجام وتفاعل العمليات العقلية العليا يؤدي إلى امتلاك القدرات الحركية الخاصة التي تتدخل فيها هذه العمليات بدرجة أو بأخرى " .

مشكلة البحث: -

في سبيل التعرف على نقاط الضعف أو القوة في أداء أي مهارة وخصوصا مهارة التصويب من القفز، لابد من وجود مؤشرات رقمية يعتمد عليها المدرب في التعرف على هذه النقاط، لغرض بناء برنامج تدريبي أو انتقاء اللاعبين للفترة القادمة معتمدا على هذه المؤشرات ، وليس التعرف عليها من خلال التقييم الشخصي للمهارة ، ومن خلال سير عمل الباحثان وبعد الاطلاع على الكثير من الدراسات لم نجد دراسة تستهدف القدرات العقلية بشكل أكثر تفصيلا فضلا عن ملاحظة ضعفاً وانخفاً في مستوى الأداء هذه المهارة الهجومية لدى اللاعبين الناشئين ، لذلك جاءت هذه الدراسة في معرفة نقاط القوة والضعف عند اللاعبين بكرة اليد والوقوف على المستوى الحقيقي لهم لإعطاء فرصة للمدربين لأعداد وبناء المناهج التدريبية على أساس علمي صحيح ، اعتماداً على نتائج هذه الدراسة للمساهمة والمساعدة في رفع مستوى الانجاز للاعبين الناشئين بكرة اليد.

أهداف البحث :-

- التعرف على مدى تأثير القدرات العقلية للاعبين الناشئين بكرة اليد .
- التعرف على نسبة مساهمة القدرات العقلية لدى اللاعبين الناشئين في مهارة التصويب بكرة اليد .
- استنباط معادلات تنبؤية للأداء المهاري للاعبين الناشئين بكرة اليد .

مجالات البحث :-

- 1- المجال البشري : اللاعبين الناشئين بكرة اليد.
 - 2- المجال الزماني : 2019 /1/15
 - 3- المجال المكاني : القاعات الرياضية التخصصية لكرة اليد / وزارة الشباب والرياضة العراقية .
- ## 2 منهج البحث وإجراءاته الميدانية

منهجية البحث:

أن طبيعة المشكلة وأهداف البحث هما اللذان يحددان منهجية البحث الملائم، لذا اعتمد الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب الارتباطي .

مجتمع البحث وعينته: تكون مجتمع البحث من لاعبي كرة اليد في بغداد والبالغ عددهم (68) لاعب في المدارس التخصصية وقد تم استبعاد اللاعبين المصابين وحراس المرمى لتستقر العينة على (60) لاعب وهي بذلك تكون قد شكلت نسبة (88.23%) من مجتمع البحث ، وقد عمد الباحثون إلى استخراج التجانس لعينة البحث عن طريق أخذ قياسات (الطول ،كتلة الجسم، العمر الزمني ، العمر التدريبي) لكل لاعب، لفرض تجنب المؤثرات التي قد تؤثر في نتائج البحث المرجوة ، وتسجيلها في استمارة خاصة ، إذ وجدت قيمة معامل الالتواء لكل القياسات هي ضمن المنحنى الطبيعي لتوزيع العينة.

الاختبارات المستخدمة في البحث:

- 1- اختبار الذكاء (رافن). 2- اختبار الانتباه (فيينا). 3- اختبار دقة التصويب .
- وقد أستخدم الباحثون الاختبارات المخصصة لهذا البحث والتي تتكون من استمارة تحتوي على مجموعة من الصور والفقرات وأجهزة الحاسوب المخصصة لذلك والاختبار المهاري الخاص بالتصويب ، بعد أن تم ترشيحها من الخبراء وذوي الاختصاص .

التجربة الاستطلاعية: تم إجراء التجربة الاستطلاعية يوم 2019/1/15 على لاعبي المدرسة والبالغ عددهم (10) لاعبين ، وكان الغرض من إجراء التجربة الاستطلاعية هو التأكد من الأجهزة والأدوات والتعرف على معوقات الاختبارات والتعرف على الوقت المحدد للاختبارات وكفاءة فريق العمل المساعد.

4.2 إجراءات التجربة الرئيسية:

بعد الانتهاء من الإجراءات التي تؤهل القيام بالتجربة الرئيسية والتي أكدت صلاحية الاختبارات والأجهزة والأدوات المستخدمة عمد الباحثون إلى إجراء الاختبارات على عينة البحث للموسم 2019.

5.2 الوسائل الإحصائية المستخدمة في البحث:

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (SPSS).

3- عرض ومناقشة النتائج:

عرض القيمة التنبؤية لمهارة التصويب من القفز بدلالة أهم القدرات العقلية : -

بغية الحصول على قيمة تنبؤية لمهارة التصويب من القفز بدلالة أهم القدرات العقلية استخدم الباحث معادلة الانحدار المتعدد والذي من خلاله يمكن التنبؤ .

- عرض الوصف الإحصائي الأولي لمهارة التصويب من القفز بعد الخداع وأهم القدرات العقلية وتحليلها ومناقشتها: -

الجدول (1) يبين قيم الأوساط الحسابية والوسيط والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء لمهارة التصويب من القفز بعد الخداع وأهم القدرات العقلية.

المتغيرات	الرمز	وحدة القياس	الوسيط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
التصويب من القفز بعد الخداع	A	تكرار	4.391	5.000	1.101	0.204

1.920	2.010	10.000	9.850	الزمن	A1	الذكاء
2.201	1.364	12.100	12.217	الزمن	A2	الانتباه

من خلال ملاحظة الجدول رقم (1) يظهر لنا قيمة معامل الالتواء لمهارة التصويب من القفز (0.204)، والذكاء (1.920) والانتباه (2.201) لدى عينة البحث.

- عرض نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الارتباط ونسبة خطاها بين التصويب من القفز بعد الخداع مهاري وأهم القدرات العقلية:

الجدول (2) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الارتباط ونسبة خطاها بين التصويب من القفز بعد الخداع وأهم القدرات العقلية

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الارتباط البسيط	نسبة الخطأ
التصويب من القفز بعد الخداع	تكرار	4.391	1.101		
الذكاء	الزمن	9.850	2.010	0.870	0.000
الانتباه	الزمن	12.217	1.364	0.910	0.000

لغرض الحصول على معاملات الارتباط بين متغيرات البحث استخدم الباحث الارتباط البسيط (بيرسون) كوسيلة إحصائية لتحقيق هذا الغرض والجدول (2) يبين قيمة الارتباط للقدرات العقلية ، إذ بلغ معامل الارتباط للقدرات العقلية على النحو الاتي الذكاء (0.870)، الانتباه (0.910) بمتغير مهارة التصويب من القفز بعد الخداع الهجومية .

- عرض علاقة الارتباط المتعدد ومعامل التعيين ونسبة مساهمة لأهم القدرات العقلية في أداء مهارة التصويب من القفز بعد الخداع الهجومية

الجدول (3) يبين معامل الارتباط المتعدد ومعامل التعيين والخطأ المعياري للتقدير بين التصويب من القفز بعد الخداع وأهم القدرات العقلية

Model	الارتباط المتعدد	نسبة المساهمة	الخطأ المعياري للتقدير
1	0.861	0.764	0.415

من خلال ملاحظتنا للجدول (3) يتضح لنا قيمة الارتباط إذ بلغ (0.861) ونسبة المساهمة (0.764) وبنسبة خطأ معياري قد بلغ (0.415) بأداء مهارة التصويب من القفز بعد الخداع الهجومية، ومن أجل التعرف على معامل الانحدار لمساهمة المتغيرات المستقلة للتنبؤ بقياس مهارة (التصويب من القفز بعد الخداع) كمتغير تابع، استخدم الباحث اختبار (تحليل التباين) والجدول (4) يبين ذلك.

- عرض نتائج تحليل التباين الخاص بالانحدار المتعدد لفحص جودة توافق نموذج الانحدار الخطي المتعدد بين التصويب من القفز بعد الخداع مهاري وأهم القدرات العقلية:

الجدول (4) يبين تحليل التباين الخاص بالانحدار المتعدد لفحص جودة التوفيق لنموذج الانحدار الخطي المتعدد التصويب من القفز بعد الخداع وأهم القدرات العقلية

Model	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	F	نسبة الخطأ
التصويب من القفز بعد الخداع	121.704	10	29.176	201.61	0.000
الخطأ	9.201	49	0.100		
المجموع	130.905	59			

من خلال ملاحظة الجدول (4) يتضح لنا أن المتغيرات المستقلة تصلح للتنبؤ بقياس مهارة التصويب من القفز بعد الخداع الهجومية للاعبين الناشئين بكرة اليد، إذ بلغت قيمة (f) المحتسبة (201.61)، وبنسبة خطأ

(0.000) ومن اجل الوصول إلى معادلة خط الانحدار المتعدد استخدم الباحثان اختبار (t) والجدول (5) يبين ذلك.

- عرض القيمة التنبؤية لمهارة التصويب من القفز بعد الخداع وأهم القدرات العقلية:

ولغرض الحصول على القيمة التنبؤية أو المتوقعة استخدم الباحثان معادلة الانحدار المتعدد والتي من خلالها يمكن التنبؤ بهذه العلاقة والجدول (5) يسلط الضوء على ذلك.

الجدول (5) يبين قيم الحد الثابت والميل (الأثر) بين التصويب من القفز بعد الخداع وأهم القدرات العقلية وأخطائها المعيارية ومستوى دلالتها الحقيقي ودلالة الفروق

Model	Unstandardized Coefficients		T	Sig.	مستوى الدلالة
	بيتا	الخطأ المعياري			
1	(Constant)	-4.685	0.883	7.321	دال
التصويب من القفز بعد الخداع	الذكاء	-0.152	0.683	2.432	دال
	الانتباه	0.965	0.145	1.540	دال

من خلال ملاحظة الجدول (5) يتضح لنا أن الذكاء هو المتغير المستقل المساهم الأول والانتباه هو المتغير المستقل المساهم الثاني، لدى عينة البحث، ويرى الباحثان أن فئة الناشئين يتمتعون بقدرات عالية وسرعة بديهية واستجابة ورد فعل متوقع عند وجود المثير معين مما يدل على عمل القدرات العقلية بشكل فاعل ، لذا يمكن استنباط المعادلة التنبؤية باستخدام معادلة الانحدار المتعدد وكما يلي: -

القيمة التنبؤية لمهارة التصويب من القفز بعد الخداع = $-4.685 - (0.152 \times \text{قيمة الذكاء}) + (0.965 \times \text{قيمة الانتباه})$

وان القيمة التنبؤية أو المتوقعة لأحد اللاعبين الذي حصل على القيم التالية:

(9.850) قيمة الذكاء ، (12.217) قيمة الانتباه .

$= -4.856 - (0.152 \times 9.850) + (0.965 \times 12.217)$

$= -4.856 - (1.497) + (11.789)$

$= (5.436)$ القيمة التنبؤية، في حين أن الوسط الحسابي لمهارة التصويب من القفز عالياً بعد الخداع = (4.391)

وكما ذكرنا سابقاً أن مهارة التصويب من القفز تقاس بالدرجة لذا فإن اللاعب الذي يحصل على درجة أعلى من درجة الوسط تكون قدراته أفضل.

وبهذا يكون الباحثان قد حققوا الهدف الثالث للبحث من خلال وضع معادلة تنبؤية للمهارة الهجومية (التصويب من القفز بعد الخداع) بدلالة أهم المتغيرات (الذكاء ، الانتباه) المؤثرة للاعبين كرة اليد لفئة الناشئين.

ويرى الباحثان أن القدرات العقلية لها دور مؤثر في لعبة كرة اليد إذ تعتمد كرة اليد على مجموعة من العوامل الأساسية إذ تقف القدرات العقلية وكفاءتها في مقدمة العوامل التي تعتمد عليها لعبة كرة اليد لذلك أن لاعب كرة اليد الذي يتمتع بقدرات عقلية عالية تمكنه من مجارات هذه اللعبة التي تتميز بالإيقاع السريع والانتقال بين الدفاع والهجوم ، وتوضح لنا هذه الأهمية من خلال مدى نسبة مساهمتها في المهارة بشكل خاص إذ بلغت هذه النسبة (76.4%) مما يدل على مساهمتها بشكل مؤثر في مهارة التصويب ، إذ يعد التصويب نهاية الحلقة الهجومية لذلك أن جوهر العملية الهجومية هي عملية التصويب وإصابة الهدف ، لذلك أن القدرات العقلية لها تأثير واضح من خلال قوة القدرات التي يتمتع بها اللاعب أثناء مرحلة التصويب وإحراز

النقاط ، ويذكر ابو جادو (2003) " كلما كان جهد المتعلم كبيراً في استيعاب المعلومات الجديدة واستخلاص التعميمات وتكوين المفاهيم كلما كان مستوى المعالجة كبيراً ومن ثم يكون استرجاع المعلومات بشكل يساعد على التذكر " ، ويذكر اسماعيل (2003) " ويعد التصويب من القفز واحداً من أكثر الأسلحة الهجومية فاعلية لما يتميز به الدفاع من ملاصقة ومضايقة ومحاولات مستمرة لتشتيت الكرة من المهاجم ويجب أن يقترن التصويب من القفز بالخداع والسرعة والدقة " ، ويتفق ذلك مع ما اشار اليه عوده (2014) " أن اللياقة البدنية هي عبارة عن أداء كل ما يتطلبه اللعب من مهارات أساسية وخططية فضلاً عن احتفاظ بمستوى الأداء الجيد عند التكرار دون الشعور بالتعب" .

4- الاستنتاجات والتوصيات

- الاستنتاجات:

1. هنالك نسبة مساهمة لأهم القدرات العقلية في أداء المهارة الهجومية.
2. هنالك تأثير لأهم القدرات العقلية في أداء المهارة الهجومية.
3. من الممكن التنبؤ بالأداء المهاري من خلال الاعتماد على نسب المساهمة ومدى تأثيرها.

- التوصيات:

1. ضرورة الاهتمام بالقدرات العقلية وحسب نسب تأثيرها على الأداء المهاري.
2. اعتماد المعادلة التنبؤية لغرض التنبؤ بالأداء المهاري.
3. إجراء دراسات مشابهة لهذه الدراسة مع إضافة متغيرات جديدة.
4. اعتماد نتائج هذه الدراسة والدراسات المشابهة لها كقاعدة بيانات من قبل المدربين في عملية الانتقاء وتعديل البرامج التدريبية .

المصادر:

- 1/ احمد عريبي عودة: الأعداد البدني في كرة اليد، ط1، عمان، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، 2014.
- 2/ صالح محمد علي ابو جادو . علم النفس التربوي . ط3 : (عمان ، دار الميسرة للنشر والتوزيع والطباعة ، 2003) .
- 3/ عبد الستار جبار الضمد : فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة ، ط1 ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع ، 2000 .
- 4/ محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم في التربية البدنية ، ج1 ، ط4 ، دار الفكر العربية ، القاهرة ، 2001 .
- 5/ محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية الرياضية. ط1. ج1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1995).
- 6/ محمد عبد الرحيم إسماعيل: الأساسيات المهارية والخطية الهجومية في كرة السلة، منشأة المعارف، جامع الإسكندرية، 2003.

المناخ الابداعي وعلاقته بإدارة الموهبة للمشرفين في المدارس التخصصية لقسم رعاية الموهبة الرياضية في المنطقتين الوسطى والجنوبية

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة القادسية

م.د. حيدر محمد مصلح

haider.m1983@yahoo.com

Sp.post27@qu.edu.iq

المديرية العامة لتربية القادسية

م.م. علي جبر جهاد

amj.haz.ah@gmail.com

المديرية العامة لتربية النجف الاشرف

م.م. امجد حازم محمد

ملخص البحث

تكمن اهمية البحث في دور المناخ الابداعي وعلاقته بإدارة الموهبة لدى المشرفين في المدارس التخصصية لقسم رعاية الموهبة الرياضية، حيث أن الإدارة هي التي يقع عليها مسؤولية تطوير الأنظمة لتكون أنظمة مساندة للعصر في برامجها وطرائقها ووسائلها وإدارة الموهبة فيها وتنفيذها إذ تعد إدارة الموهبة من المواضيع الحيوية في نجاح أي مؤسسة، لكونه يعبر عن قوة ارتباط الافراد مع المؤسسة التي يعمل فيها فهو يعكس مدى انتماء الأفراد لمؤسساتهم وتعلقهم بها، اما مشكلة البحث كانت بالسؤال التالي ما هي علاقة المناخ الابداعي بإدارة الموهبة للمشرفين في المدارس التخصصية لقسم رعاية الموهبة الرياضية في المنطقتين الوسطى والجنوبية، اما هدفا البحث هو اعداد مقياسي المناخ الابداعي وإدارة الموهبة للمشرفين في المدارس التخصصية لقسم رعاية الموهبة الرياضية في المنطقتين الوسطى والجنوبية، ومعرفة العلاقة بين المناخ الابداعي وإدارة الموهبة لدى المشرفين في المدارس التخصصية لقسم رعاية الموهبة الرياضية في المنطقتين الوسطى والجنوبية.

اما الفصل الثالث فتضمن منهجية البحث واجراءاته الميدانية من اعداد المقياسين وعرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين وكذلك معالجة نتائج البحث عن طريق الوسائل الإحصائية المستخدمة، اما الفصل الرابع فتضمن عرض وتحليل ومناقشة النتائج لمحاوَر المقياسين والعلاقة بينهما، وكانت اهم استنتاجات الفصل الخامس ان مفهوم إدارة الموهبة المفتاح الرئيس لنجاح وتقدم المؤسسات الرياضية في العصر الحديث

وبصفته شكل من أشكال الاستثمار ينظر إلى الأفراد على أنهم المصدر الرئيس للإبداع والتطوير والتميز،
واهم التوصيات كانت تبني الوسائل والأساليب الإدارية الحديثة التي تسهم بتطوير خطوات العمل وتساعد
على تحسين الاداء والاستفادة من تقبل المشرفين للتجديد وقدرتهم على التكيف والتفاعل مع الاحداث
والمواقف المتغيرة.

الكلمات المفتاحية: المناخ الإبداعي ، إدارة الموهبة ، المدارس التخصصية .

**The creative environment with relationship to talent management for supervisors in the
specialized schools of the Sports Talent Care Department in the central and southern
regions**

Abstract: The importance of research lies in the role of the creative climate and its relationship to talent management among supervisors in the specialized schools of the Sports Talent Care Department, as the administration is the one that has the responsibility to develop systems to be modern systems in their programs, methods, means, talent management and implementation, as talent management is one of the vital topics in Management of any institution, Because it expresses the strength of individuals 'association with the institution in which they work, it reflects the extent of individuals' affiliation to their institutions and their attachment to it. As for the research problem, the following question was what is the relationship of the creative climate with the talent management of supervisors in the specialized schools of the Department of Sports Talent Care in the central and southern regions. The goal of the research is Preparing the two measures of creative climate and talent management for supervisors in the specialized schools of the Department of Sports Talent Care in the central and

southern regions, and knowing the relationship between the creative climate and talent management among supervisors in the specialized schools of the Department of Sports Talent Care in the central and southern regions.

As for the third chapter, it includes the research methodology and field procedures from preparing the two scales and presenting them to a group of experts and specialists, as well as treating the results of the research through the statistical means used, while the fourth chapter includes the presentation, analysis and discussion of the results of the two measures axes and the relationship between them, and the most important conclusions of the fifth chapter were that the concept of talent management is the key The president for the success and progress of sports institutions in the modern era, and as a form of investment looking at individuals as the main source of creativity, development and distinction, The most important recommendations were the adoption of modern administrative methods and methods that contribute to the development of work steps and help to improve performance and benefit from supervisors' acceptance of renewal and their ability to adapt and interact with changing events and situations.

الفصل الاول

1- التعريف بالبحث.

1-1 مقدمة البحث وأهميته.

طرحت الإدارة الحديثة مفاهيم متطورة للتعامل ضمن منظومة العمل الإداري الرياضي في ظل المتغيرات المتسارعة التي تشهدها البيئة الرياضية المرافقة للمنافسة المحلية والعربية، وقد شهدت السنوات القليلة الماضية تطورات هائلة كان لها انعكاساتها الإيجابية على إدارة المؤسسات الرياضية بتفريعاتها المختلفة، إذ إنّ تطور العمل الإداري الرياضي داخل المؤسسات الرياضية مرتبط ارتباطاً وثيقاً بما يحدث من تطور على مستوى الدولة ككل وفي مختلف قطاعاتها، ويمكن القول إنّ تطور الرياضة بمجالاتها المختلفة، تعكس مدى ما تحقق من تطور فهي تحقق في قيمتها ما قد لا تحققه مجالات أخرى.

وان ما تمتلكه المؤسسات من عناصر متعددة في مناخ عمل يمنحها القدرة على ايجاد القوة الدافعة لنيل ميزات متقدمة قياساً بالمؤسسات الأخرى لتكون قادرة من خلالها على مواجهة ما تفرضه البيئة الخارجية من ضغوط، وتعد عملية ايجاد اجواء عمل داعمة أولى الخطوات التي من شأنها ان تحقق حالة التألق للمؤسسة، وبناءً على ذلك تتجسد ضرورة معرفة مدى أهمية بناء مناخ ابداعي جيد، حيث يعد المناخ الإبداعي بشكل عام مجالا خصبا للبحث والدراسة لتنوع مكوناته وعناصره، وتباين تأثيره فيما يحيط به ونتيجة لتنامي وعي المؤسسات بعمق تأثيره على اهم مورد لديها وهو العنصر البشري وقدرته على تحفيز طاقاته الاستثنائية والكامنة.

وان الإدارة إذا امتلكت خطة استراتيجية كفؤة داخل المؤسسات قد لا يكفي عادة لتحقيق النجاح والتقدم والإبداع إلا اذا نُفذت هذه الخطة بالاعتماد على موهبة و مهارة الأفراد العاملين كون الموهبة هي المصدر الأساس للإبداع الذي بدوره يعد العامل الرئيس لبقاء المؤسسات الرياضية واستمرارها، فضلاً عن كونه العامل الأهم لضمان النجاح الطويل الأمد لمختلف أنواع المؤسسات وقدرتها على التكيف مع الظروف البيئية المتغيرة، ولذلك فإن المؤسسات الرياضية التي تبغي النجاح والبقاء يجب أن لا تقف عند حدود الكفاءة

والفاعلية، بل يجب أن يكون لديها طموح أبعد من ذلك بحيث يكون الإبداع والابتكار سمات مميزة لها وترمي بصرها إلى الأبعد والأسمى حتى تكون متألفة أفكاراً وأداءً وأهدافاً لكي تكون مؤسسات رياضية خلاقية ومبدعة كون الإبداع يمثل صمام الأمان اللازم للإدارة الناجحة، من هنا تكمن الأهمية في دور المناخ الابداعي وعلاقتها بإدارة الموهبة لدى المشرفين في المدارس التخصصية لقسم رعاية الموهبة الرياضية، حيث أن الإدارة هي التي يقع عليها مسؤولية تطوير الأنظمة لتكون أنظمة مساندة للعصر في برامجها وطرائقها ووسائلها وإدارة الموهبة فيها وتنفيذها إذ تعدّ إدارة الموهبة من المواضيع الحيوية في إدارة أي مؤسسة، لكونه يعبر عن قوة ارتباط الافراد مع المؤسسة التي يعمل فيها ويعكس مدى انتماء الافراد لمؤسساتهم وتعلقهم بها.

1-2 مشكلة البحث.

تكمن مشكلة البحث في محاولة الاجابة على السؤال:(ما هي علاقة المناخ الابداعي بإدارة الموهبة للمشرفين في المدارس التخصصية لقسم رعاية الموهبة الرياضية في المنطقتين الوسطى والجنوبية)؟

1-3 اهداف البحث.

1) اعداد مقياسي المناخ الابداعي وإدارة الموهبة للمشرفين في المدارس التخصصية لقسم رعاية الموهبة الرياضية في المنطقتين الوسطى والجنوبية.

2) معرفة العلاقة بين المناخ الابداعي وإدارة الموهبة لدى المشرفين في المدارس التخصصية لقسم رعاية الموهبة الرياضية في المنطقتين الوسطى والجنوبية.

1-4 مجالات البحث.

1-4-1 المجال البشري: المشرفون الرياضيون للمدارس التخصصية في قسم رعاية الموهبة الرياضية في المنطقتين الوسطى والجنوبية.

1-4-2 المجال المكاني: اقسام رعاية الموهبة الرياضية في المنطقتين الوسطى والجنوبية.

1-4-3 المجال الزماني: من (2021/1/3) الى (2021/2/5) .

الفصل الثاني

2- منهجية البحث واجراءاته الميدانية.

2-1 منهج البحث: استخدم الباحثون المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته وطبيعة مشكلة البحث.

2-2 مجتمع وعينة البحث.

تم تحديد مجتمع البحث بجميع المشرفين الرياضيين في اقسام الموهبة الرياضية في محافظات المنطقتين الوسطى والجنوبية والبالغ عددهم (188) مشرفا، اذ تم تقسيمها الى ثلاث مجاميع بالطريقة العشوائية، اذ تضمنت المجموعة الاولى عينة البناء فقد بلغت (100) مشرفا، اما المجموعة الثانية وهي عينة التطبيق فتكونت من (80) مشرفا، والمجموعة الثالثة وهي عينة التجربة الاستطلاعية اذ تكونت من (8) مشرفا.

2-3 الادوات والوسائل والأجهزة المستخدمة في البحث.

تتحدد الأداة المناسبة في ضوء أهداف البحث وفرضياته والأسئلة التي يسعى إلى الإجابة عنها والأدوات هي الوسائل التي يستعملها الباحث في حصوله على المعلومات (محبوب, 2003). لذا استعان الباحثون بالاتي: المصادر والمراجع - المقابلات الشخصية - استمارة الاستبيان - شبكة المعلومات الدولية (الانترنت) استمارة تفريغ البيانات - فريق العمل المساعد - حاسوب محمول نوع (DELL).

2-4 الخطوات والإجراءات الميدانية.

2-4-1 اجراءات اعداد المقياسين.

قام الباحثون بالاطلاع على الادبيات والمصادر والمراجع العلمية والدراسات السابقة ومصادر الانترنت التي تخص علم الإدارة العامة والإدارة الرياضية وبعض المقياس المستخدمة والاستعانة بآراء بعض الخبراء في هذا المجال من خلال المقابلات الشخصية لمناقشة المجالات التي أعدها الباحثون، ولغرض تحقيق أهداف البحث ومن اجل تحديد صلاحية المحاور تم عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين بهذا المجال

حيث تضمن مقياس المناخ الإبداعي على (5 محاور) وبواقع (25 عبارة) اما مقياس إدارة الموهبة على (4 محاور) وبواقع (19 عبارة) للمشرفين في المدارس التخصصية لقسم رعاية الموهبة الرياضية في المنطقتين الوسطى والجنوبية، حيث قام الباحثون بأعداد استمارة استبانة وتم عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين وبواقع (10 خبراء) ينظر (ملحق 1)، وذلك لغرض الحصول على مدى صلاحية العبارات وما يترتب عليه الخبراء والمختصون وبعد جمع الاستبيان تبين ان جميع العبارات المقترحة حصلت على موافقة جميع الخبراء والمختصين.

2-4-2 تحديد أسلوب وأسس صياغة العبارات.

استعمل الباحث أسلوب ليكرث الخماسي في الإجابة على عبارات المقياس حيث يعد من الأساليب الشائعة في القياس لأن هذا الأسلوب يتميز بما يلي :

- 1) سهولة استعمالها.
- 2) تقلل من درجة التخمين ومشرفا الصدفة.
- 3) تحوي على فكرة واحدة بسيطة غير مركبة.
- 4) مكتوبة بلغة سهلة وواضحة المعاني.
- 5) أن تكون جُملاً اعتقادي، انفعالية حسب طبيعة الموضوع. (عويس والهاللي، 1997)

2-4-3 إعداد تعليمات المقياسين.

بعد أن حددت عبارات المقياسين قام الباحثون بالإجراءات الآتية:

1. إيضاح الهدف من المقياسي هو التعرف على مدى علاقة المناخ الإبداعي وإدارة الموهبة للمشرفين في المدارس التخصصية لقسم الموهبة الرياضية في المنطقتين الوسطى والجنوبية.
2. كتابة التعليمات بعبارات قصيرة ومفهومة ويتم فيها إيضاح طريقة الإجابة عن عبارات المقياسي.

3. إن المعلومات المقدمة تكون لأغراض البحث العلمي فقط.

4. لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة وإنما تكون إجاباتك على أساس ما تشعر به أنت.

حيث تعد تعليمات المقياسي بمثابة الدليل الذي يسترشد به المستجيب لعبارات المقياسي لذا روعي ان تكون التعليمات سهلة ومفهومة.

2-4-4 التجربة الاستطلاعية.

وهي تجربة مصغرة تطبق على عينة صغيرة من نفس مجتمع البحث تجري تحت ظروف مشابهة لظروف التجربة الرئيسة الهدف منها:

❖ التعرف على الاخطاء والمعوقات.

❖ التعرف على إمكانية الكادر المساعد.

❖ التعرف على إمكانية أفراد العينة على تطبيق الاختبار.

وبعد إن أصبحت المقياسي جاهزاً للتطبيق قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية قبل التطبيق النهائي للبحث بوقت ملائم على عينة مكونة من (8) مشرفاً في المدارس التخصصية لقسم الموهبة الرياضية في تاريخ (2021/1/5) لغرض تهيئة أسباب النجاح عند تطبيق الاختبار الرئيس على عينة البحث والتأكد من فهم العينة لعبارات المقياسي ومن أجل تلافي أي أخطاء أو صعوبات عند التطبيق خلال الاختبار الرئيس للبحث.

2-4-4 التطبيق الرئيسي للمقاييس (عينة الاعداد).

بعد الانتهاء من تنفيذ التجربة الاستطلاعية ، والحصول على نتائجها ، والتي أتضح من خلالها صلاحية مقياس (المناخ الإبداعي ، إدارة الموهبة)، أجرى الباحثون تجربتهم الرئيسية بتاريخ (2021/1/10-8) على عينة الاعداد البالغ عددهم (100 مشرفاً).

2-4-5 التحليل الإحصائي.

مهما بلغت دقة الأساليب المنطقية وأحكام الخبراء فإنها لا تغني عن التجريب الميداني للمقياس وتحليل درجات عباراته باستعمال الأساليب الإحصائية، كون التحليل الإحصائي يتحقق من مضمون العبارة في قياس ما أعدت لقياسه من خلال التحقق من بعض المؤشرات القياسية للعبارة مثل قدرتها على التمييز بين المستجيبين ومعامل صدقها، حيث تضمن العرض الإحصائي لنتائج الدراسة الحالية مع تحليل وتفسير هذه النتائج ويتضمن جانبين رئيسيين الأول يتعرض الى المتغير المستقل المتمثل بالمناخ الإبداعي بمحاوره الخمسة (دعم الحرية، السماح بالمناقشات، دعم التحدي والمشاركة، أجواء العمل المريحة، دعم الثقة والانفتاح)، اما الجانب الثاني فيتعلق بالمتغير التابع ادارة الموهبة بأبعاده الاربعة (استراتيجية التطوير، الجذب والاحتفاظ، النشر والإدارة، والاتصال والتمكين). وشمل كلا الجانبين عرضاً للمتوسطات الحسابية لعبارات الاستبانة وانحرافات المعيارية واقصى اجابة وادنى اجابة ومستوى الاجابة والاهمية النسبية، وقد تم تحديد مستوى الاجابات في ضوء المتوسطات الحسابية.

2-4-6 الأسس العلمية للمقياسيين.

2-4-6-1 الصدق.

أ- الصدق الظاهري: وهو يمثل مدى قدرة العبارات على قياس ما صممت من أجله الاستبانة وصدق انتمائها للمجال المعين لها فضلا عن موضوعية ووضوح عبارات الاستبانة ودقتها من الناحية العلمية، حيث عرض الأنموذج الأولي على عدد من الخبراء المتخصصين الذين قاموا مشكورين بتحكيم الاستبانة فكانت معظم آرائهم ايجابية بخصوص أغلب عبارات المقياسيين، وأشاروا إلى بعض الملاحظات التي اخذها الباحثون بالحسبان عند تعديله لعبارات الاستبانة.

ب- الصدق البنائي: ويسمى أيضا صدق الدلالة أو صدق الافتراض، وهو يعني بالمعنى أو الدلالة التي يمكن أن تستخلص من الاختبار عندما يطبق على الفرد ويعد الاختبار صادقاً بالقدر الذي تعبر فيه درجة المفحوص عن السمة أو المفهوم فيه تضيف إلى معرفتنا به شيئاً جديداً (فهيم وعلوان، 2005)، ويعتبر

صدق البناء بأنه أكثر أنواع الصدق تميز المفهوم الذي يسمى أحياناً بصدق المفهوم أو الصدق التكويني الفرضي.

2-4-6-2 الثبات.

أ- طريقة التجزئة النصفية: تتلخص فكرتها بقسمة عبارات على نصفين، يضم الأول العبارات الزوجية ويحتوي الثاني على العبارات الفردية ثم يتم استخراج معامل الارتباط بيرسون بين درجات النصفين والذي بلغ (0.89)، وباستخدام معادلة سيبرمان التصحيحية ظهر معامل الثبات (0.97)، وهو معامل ثبات عالٍ ومقبول بالنسبة لمقياس المناخ الإبداعي، أما معامل الارتباط بيرسون بين درجات النصفين والذي بلغ (0.90)، وباستخدام معادلة سيبرمان التصحيحية ظهر معامل الثبات (0.95)، وهو معامل ثبات عالٍ ومقبول أيضاً بالنسبة لمقياس إدارة الموهبة.

ب- معامل ألفا كرومباخ: يزودنا هذا المعامل بتقدير جيد في أغلب المواقف لاسيما ان هذه الطريقة تعتمد على اتساق أداء الفرد من عبارة الى أخرى، ولاستخراج الثبات على وفق هذه الطريقة يتم استخدام جميع استبانات البحث البالغ عددها (100 استبانة)، وبعد تطبيق معادلة (ألفا كرومباخ) بلغت قيمة معامل ثبات ألفا كرومباخ (92 %) للمقياس الأول و (89 %) للمقياس الثاني، وهو مؤشر عالي لثبات المقياسين.

2-4-7 التطبيق النهائي للمقاييس (عينة التطبيق).

بعد استكمال كل متطلبات وإجراءات اعداد وبناء المقاييس أصبحت المقاييس جاهزاً للتطبيق وقام الباحثون بتطبيق المقاييس بصورته النهائية على عينة التطبيق البالغ عددهم (80 مشرفاً) حيث تم استرجاع جميع الاستبيانات من العينة وتم للفترة من (2021/1/27) وبعد تحليل استجابات عينة البحث تم جمع البيانات كاملة في استمارة خاصة.

2-5 الوسائل الإحصائية

استعمل الباحثون الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لمعالجة البيانات التي تخدم البحث.

الفصل الثالث

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

يتناول هذا الفصل عرض وتحليل اجابات افراد عينة التجربة الرئيسة التي توصلنا اليها بعد معالجتها احصائيا ومناقشتها ولكل مقياس.

3-1 الوصف الاحصائي لنتائج عينة التطبيق لمحاور مقياس المناخ الإبداعي وتحليلها ومناقشتها.

جدول (1) يبين الوصف الاحصائي لنتائج عينة التطبيق

ت	المحاور	عدد العبارات	الوسط الفرضي	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية	مستوى دلالة
1	دعم الحرية	4	31	39.21	11.52	5.11	0.00
2	دعم التحدي والمشاركة	4	23	31.56	12.01	4.78	0.00
3	السماح بالمناقشات	4	34	29.89	13.14	7.65	0.00
4	اجواء العمل المريحة	4	38	35.21	10.56	6.89	0.00
5	دعم الثقة والانفتاح	4	40	38.17	12.51	5.98	0.00

يبين الجدول اعلاه الوصف الاحصائي لعينة التطبيق على مقياس المناخ الإبداعي على افراد عينة التطبيق والبالغ عددهم (80 مشرفاً)، وبعد تحليل اجاباتهم ومعالجتها احصائياً، تبين ان الوسط الحسابي لمحور دعم الحرية (39.21) وبانحراف معياري (11.52) بينما كان الوسط الفرضي (31) وعند اجراء الاختبار التائي أظهر ان القيمة التائية المحسوبة (5.11) وعند مستوى دلالة (0.00) وعند مقارنة القيمة التائية المحسوبة اكبر من القيمة التائية الجدولية والبالغة (1.98) تبين على معنوية محور دعم الحرية، حيث يؤدي منح الحرية للمشرفين الى ظهور مجموعة متنوعة من الأفكار والرؤى المتميزة ، ويمكن ان تتجسد بالسلوك القيادي الذي يشجع مشاركة الرؤوسين بتصميم أعمالهم وتداول وتبادل الآراء والايامن بأنهم قد يمتلكون أفكارا مفيدة بشأن تحسين ظروف العمل ويتطلعون الى ان تصغي إدارة المؤسسات لهم وتعاملهم معاملة حسنة نتيجة لذلك، على الرغم من اعتقاد بعض المنظمات ان فرض عدد من القيود في العمل ربما تولد

الدافع لدى المرؤوسين للوصول الى الافضل ، فذلك التوجه قد يحقق أثرا ايجابيا في المدى القصير فقط ، ويؤدي الى عددٍ من النتائج التنظيمية السلبية على المرؤوسين لاحقا كحرمانهم من فرصة التمكن من مواجهة التحديات التي قد يجدونها في عملهم، وعدم تقديمهم الافكار الجديدة نتيجة فقدانهم الشعور بالأمان وخشيتهم من الوقوع بالخطأ. (Fenton, T. L, 201)

اما بالنسبة لمحور التحدي والمشاركة تبين ان الوسط الحسابي (31.56) وبانحراف معياري (12.01) بينما كان الوسط الفرضي (23) وعند اجراء الاختبار التائي أظهر ان القيمة التائية المحسوبة (4.78) وعند مستوى دلالة (0.00) وعند مقارنة القيمة التائية المحسوبة اكبر من القيمة التائية الجدولية والبالغة (1.98) تبين على معنوية محور دعم التحدي والمشاركة حيث يمكن أن يمثل دعم التحدي والمشاركة بأنه كافة الإجراءات التي تعتمدها المؤسسة بهدف اسناد مرؤوسيهي ومساعدتهم في التعامل مع المواقف التي يوجهونها والقدرة على تجاوزها و تعزيز الرغبة لديهم في المشاركة وتقديم الافكار البناءة، فمن خلال التشجيع والدعم ربما تبرز مواهب وقدرات لم يلاحظها المرؤوسون في انفسهم ، وتفق المؤسسة بهذا الجانب يضمن قدرتها على التصدي لأي ظروف محتملة قد تواجهها من بيئتها الخارجية، تعكس حالة التحدي التي يشعر بها المرؤوسون الميل في المشاركة و المساهمة في العمليات اليومية ، وبتحديد أهداف وخطط المنظمة بطريقة تعزز من ارتباطهم بها والرغبة في استثمار طاقاتهم لصالح العمل . (كامل, 2003)

اما محور السماح بالمناقشات تبين ان الوسط الحسابي (29.89) وبانحراف معياري (13.14) بينما كان الوسط الفرضي (34) وعند اجراء الاختبار التائي أظهر ان القيمة التائية المحسوبة (7.65) وعند مستوى دلالة (0.00) وعند مقارنة القيمة التائية المحسوبة اكبر من القيمة التائية الجدولية والبالغة (1.98) تبين على معنوية المحور، حيث يعتقد الباحثون ان هناك نوعاً من علاقات الترابط والتأثير بين بعض عناصر المناخ الإبداعي ، فارتفاع مستويات دعم الحرية مثلاً ، ربما يساعد على تنامي اجواء العمل المريحة في المؤسسة ، وكذلك قد يصاحب ارتفاع دعم التحدي والمشاركة، حيث تمتد طبيعة العلاقة لتمثل وصفاً لعلاقة كل عنصر من العناصر المذكورة سابقاً مع المناخ الإبداعي ، حيث يتطلب الامر وجود هيكل مختلط يتم خلاله بلورة المرؤوسين لأفكارهم بمفردهم ، ثم مناقشتها ضمن المجموعات . (قاسم , 2003)

اما محور أجواء العمل المريحة تبين ان الوسط الحسابي (35.21) وبانحراف معياري (10.56) بينما كان الوسط الفرضي (38) وعند اجراء الاختبار التائي أظهر ان القيمة التائية المحسوبة (6.89) وعند مستوى دلالة (0.00) وعند مقارنة القيمة التائية المحسوبة اكبر من القيمة التائية الجدولية والبالغة (1.98) تبين على معنوية محور اجواء العمل المريحة، حيث يرى الباحثون ان أجواء العمل المريحة هي مجمل السلوكيات التي تعتمدها المؤسسة الرياضية بهدف ابعاد الملل والرتابة عن العمل وتحفيز المشرفين للتوجه نحو الانجاز وتقديم الافكار المتميزة ، وهو سلاح ذو حدين يمكن ان يؤدي لنتائج ايجابية على المؤسسة ان استخدم بما يتلاءم مع نوعية الموقف والاشخاص ، و وجود قائد سريع البديهة ذي المام بطبيعة وثقافة المرؤوسين ومدى تقبلهم لذلك ، حيث اعتماد التلقائية والانبساط في العمل يساعد بناء التماسك وتقوية المشاركة بين جماعات العمل ، وإنشاء اجواء عمل خالية من الاجهاد تتسم بالانفتاح والثقة المتبادلة التي تؤدي بالتالي الى جعل المرؤوسين أكثر قدرة على تقديم الحلول لمشكلات العمل.

واخيرا محور دعم الثقة والانفتاح تبين ان الوسط الحسابي (38.17) وبانحراف معياري (12.51) بينما كان الوسط الفرضي (40) وعند اجراء الاختبار التائي أظهر ان القيمة التائية المحسوبة (5.98) وعند مستوى دلالة (0.00) وعند مقارنة القيمة التائية المحسوبة اكبر من القيمة التائية الجدولية والبالغة (1.98) تبين على معنوية محور دعم الثقة، حيث يرى الباحثون ان دعم الثقة والانفتاح هي مجمل المبادرات التي تمارسها المؤسسة مع مرؤوسيهها بهدف تعزيز مشاعرهم الايجابية تجاهها وبشكل يحقق اهداف المؤسسة الرياضية ، و ينبغي ان تبدأ بوادر الثقة من المنظمة نحو مرؤوسيهها بتوزيع اعباء العمل والمكافآت ، والوفاء بالوعود والاحترام والصدق يقود الى غرس الولاء والثقة في نفوس المشرفين بهدف إثبات جدارتهم في العمل و التوجه نحو الافضل، فدعم الثقة والانفتاح من قبل المنظمة يؤثران في فاعليتها والمساعدة في هيكلة وتشكيل انماط التفاعل والتنسيق داخل وبين المنظمات لأنها تساعد في تحفيز المرؤوسين على المساهمة والالتزام والتعاون من خلال تقاسم المعرفة والعمل . (Isakson, S.G. & Tidd, 2006)

3-2 الوصف الاحصائي لنتائج عينة التطبيق لمحاوّر مقياس ادارة الموهبة وتحليلها ومناقشتها.

جدول (2) يبين الوصف الاحصائي لنتائج عينة التطبيق

ت	المحاوّر	عدد العبارات	الوسط الفرضي	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية	مستوى الدلالة
1	استراتيجية التطوير	5	34	38.11	11.23	6.06	0.00
2	الاجذب والاحتفاظ	5	33	30.22	12.14	5.14	0.00
3	النشر والادارة	5	35	38.19	14.55	6.31	0.00
4	الاتصال والتمكين	4	32	35.49	13.43	4.29	0.00

يبين الجدول اعلاه الوصف الاحصائي لعينة التطبيق على مقياس إدارة الموهبة للمشرفين في المدارس التخصصية لقسم رعاية الموهبة الرياضية في المنطقتين الوسطى والجنوبية بعد تحليل اجاباتهم ومعالجتها احصائياً، تبين ان الوسط الحسابي لمحور استراتيجية التطوير (38.11) وبانحراف معياري (11.23) بينما كان الوسط الفرضي (34) وعند اجراء الاختبار التائي أظهر ان القيمة التائية المحسوبة (6.06) وعند مستوى دلالة (0.00) وعند مقارنة القيمة التائية المحسوبة اكبر من القيمة التائية الجدولية والبالغة (1.98) تبين على معنوية محور استراتيجية التطوير، حيث يرى الباحثون استراتيجية تطوير الموهبة جزءاً أساسياً من إبعاد وعمليات إدارة الموهبة ويمكن أن يتم ذلك من خلال التعلم وتحسين الأداء وبالتالي تستطيع المؤسسات الرياضية ان تطور المعرفة، المهارات، القدرات لتصبح فريدة من نوعها وذات قيمة بواسطة خلق نظام داخلي يتضمن التدريب الشامل وعملية التقييم وتطوير الأداء، إن تطوير الموهبة هي وظيفة مرتبطة بالشخصية، الأداء، وتقييمات القيادة التي يمكن أن تكون مستخدمة لتعزيز الكفاءات الجوهرية للأفراد. (احمد, 2007)

اما بالنسبة لمحور الجذب والاحتفاظ تبين ان الوسط الحسابي (30.22) وبانحراف معياري (12.14) بينما كان الوسط الفرضي (33) وعند اجراء الاختبار التائي أظهر ان القيمة التائية المحسوبة (5.14) وعند مستوى دلالة (0.00) وعند مقارنة القيمة التائية المحسوبة اكبر من القيمة التائية الجدولية والبالغة (1.98) تبين على

معنوية المحور، حيث يرى الباحثون إن انتقال العالم إلى عصر المعلومات وتكنولوجيا الاتصالات الحديثة جعل الموارد البشرية أهم الموجودات التنظيمية، فالأفراد هم العنصر التنظيمي الوحيد القادر على استيعاب المفاهيم والأفكار الجديدة التي تساعد على استغلال الفرص ومواجهة التحديات التي تفرضها الظروف البيئية الجديدة، بعد جذب الأفراد الموهوبين فإن التحدي الأساسي أمام المنظمات هو في كيفية الحفاظ عليهم وتطوير مهاراتهم وقدراتهم الأخرى. (سعيد, 2009)

اما محور النشر والإدارة تبين ان الوسط الحسابي (38.19) وبانحراف معياري (14.55) بينما كان الوسط الفرضي (35) وعند اجراء الاختبار التائي أظهر ان القيمة التائية المحسوبة (6.31) وعند مستوى دلالة (0.00) وعند مقارنة القيمة التائية المحسوبة اكبر من القيمة التائية الجدولية والبالغة (1.98) تبين على معنوية محور النشر والإدارة، أن الأداء الجيد يكمن في وضع الأفراد المناسبين في المكان المناسب، وأن كل فرد قادر على القيام بأشياء كثيرة، حيث يرى الباحثون ان الأفراد (المشرفين) هم أكثر رغبة لمحاولة بذل قصارى جهودهم في الأدوار التي يحبذونها وليس في الأدوار التي يطلب منهم القيام بها، وذلك لتطابق المشرفين مع المواقف التي تتلاءم كثيراً مع مهاراتهم وقدراتهم، حيث توفر لهم المراكز الداعم والتدريب وتعمل على منح المرونة لممارسة الأدوار التي تعكس الفائدة لكل الافراد والمؤسسات الرياضية.

واخيرا محور الاتصال والتمكين تبين ان الوسط الحسابي (35.49) وبانحراف معياري (13.43) بينما كان الوسط الفرضي (32) وعند اجراء الاختبار التائي أظهر ان القيمة التائية المحسوبة (4.29) وعند مستوى دلالة (0.00) وعند مقارنة القيمة التائية المحسوبة اكبر من القيمة التائية الجدولية والبالغة (1.98) تبين على معنوية المحور، حيث يرى الباحثون ان الاتصال والتمكين من الضروريات الملحة لأي مؤسسة رياضية، لأنه بدون الاتصال يصعب على المشرفين معرفة توجه إدارتهم والأهداف التنظيمية التي تطمح المؤسسة إلى الوصول اليها، أن الاتصال الفعال يؤدي إلى رفع مستوى أداء العاملين وزيادة مستوى الرضا لديهم عن العمل فالالاتصال بأنه عملية المشاركة في المعلومات التي تكون ذات علاقة بالنشاط التنظيمي بين شخصين أو بين وحدتين منظمتين أو أكثر ويتضمن التشارك في المعلومات والمهارات الأخرى. (محمد, 2007)

3-3 عرض نتائج العلاقة الارتباطية بين المناخ الابداعي وادارة الموهبة وتحليلها ومناقشتها.

جدول (3) علاقة الارتباط البسيط بين نتائج العينة على مقياسي البحث

ت	المتغيرات	قيمة معامل الارتباط البسيط	sig	دلالة الارتباط
1	المناخ الابداعي	0.563	0,000	معنوي
	ادارة الموهبة			
معنوي عند مستوى دلالة $0.05 \geq$				

إذ يتبين من الجدول أعلاه إلى وجود علاقة ارتباط معنوية بين مقياس (المناخ الابداعي) و(ادارة الموهبة)، إذ بلغ معامل الارتباط (0.563) وبمستوى الخطأ (0,000) عند مستوى دلالة (0.05). وهذا يعني وجود علاقة ارتباط معنوية، ويعزو الباحثون ذلك الى ان على أنه كلما ارتفع مستوى المناخ الإبداعي لدى المشرفين في المدارس التخصصية لقسم رعاية الموهبة الرياضية زاد ذلك من مستوى إدارة الموهبة لديهم، حيث ان رفع مستوى الانتماء إلى القسم والعمل على نجاحها وهي من اهداف المناخ الإبداعي لأداء مهمة ما بنشاط وحماس كبيرين ورغبة منه في اكتساب خبرة النجاح الممكن من خلال الخبرات والمهارات والمعارف التي اكتسبها والتي أوصلتهم إلى رفع الاداء وتوظيف هذه الخبرات واستغلالها لتحسين إدارة الموهبة لديهم.

الفصل الرابع

4-الاستنتاجات والتوصيات.

4-1الاستنتاجات.

1. هناك ثقة من قبل الادارة بقدرات المشرفين في اقسام رعاية الموهبة الرياضية على إنجاز الأعمال الموكلة إليهم لأنهم يمتلكون القدرة المناسبة ويستطيعون أن ينجزوا المهمات التي يكلفون بها وباستقلالية عالية.

2. هناك مستوى محدود من بعض العناصر الداعمة للمناخ الابداعي في قسم رعاية الموهبة الرياضية، مع توافر بعض التوجهات التي قد تؤدي إلى تعزيز هذه العناصر والإفادة من انعكاساتها الإيجابية على المشرفين.

3. عدم وضوح دور القيادات الإدارية في عملية توجيه المشرفين والتأثير عليهم بشكل ايجابي رغم اعتماد قسم رعاية الموهبة الرياضية على معايير فاعلة في اختيارها لقادتها.

4. يمتلك المشرفين القدرة على تطوير امكانياتهم وقابلياتهم والرغبة بإنجاز المهام بشكل متميز، وهذا يفسر سبب ارتفاع مؤشر التحدي والمشاركة بالرغم من انخفاض مستويات الدعم والتشجيع من قبل الإدارة العليا.

5. يعد مفهوم إدارة الموهبة المفتاح الرئيس لنجاح وتقدم المؤسسات الرياضية في العصر الحديث وبصفته شكل من أشكال الاستثمار ينظر إلى الأفراد على أنهم المصدر الرئيس للإبداع والتطوير والتميز.

4-2 التوصيات.

(1) العمل على تنمية مهارات المشرفين بشكل دوري لما لذلك من أثر كبير في تعزيز نجاح عملية ادارة الموهبة لديهم.

(2) تبني الوسائل والأساليب الإدارية الحديثة التي تسهم بتطوير خطوات العمل وتساعد على تحسين الاداء والاستفادة من تقبل المشرفين للتجديد وقدرتهم على التكيف والتفاعل مع الاحداث والمواقف المتغيرة.

(3) العمل على تطوير الخطط والاجراءات الخاصة بوضع برامج لتطوير وتدريب الافراد من ذوي المواهب والمهارات الحالية كجزء من الاستراتيجية الكلية لقسم رعاية الموهبة الرياضية.

(4) استثمار وسائل الاتصالات الحديثة الشبكة العالمية للمعلومات (الانترنت) للاطلاع على أفكار ومواهب ومعارف الآخرين ونشرها وتوظيفها بما يخدم أهداف القسم او المديرية وطموحاتها المستقبلية.

(5) محاولة زيادة ثقة المشرفين الرياضيين بالإدارة ويتحقق ذلك من خلال عدالة التعاملات بين المشرفين والإدارة إضافة إلى مشاركة المشرفين في اتخاذ القرارات وإبداء الرأي في مجالات العمل.

المصادر

- خير الدين علي وعصام الهلالي: الاجتماع الرياضي ، القاهرة، دار الفكر العربي ، ط1 ، 1997.
- طارق محمد: دراسات في التفوق والموهبة والإبداع والابتكار، ط1 ، دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع ، عمان، 2007.
- ليلى احمد: التفوق والموهبة والإبداع وأخذ القرار ، دار الحامد للنشر والتوزيع ، عمان، 2007.
- محمد قاسم : السلوك التنظيمي - دراسة السلوك الانساني الفردي والجماعي في منظمات الاعمال ، ط5، عمان ، دار وائل للنشر، 2003.
- موسى كامل: التطوير التنظيمي ، اساسيات ومفاهيم واسس سلوك الفرد والجماعة في التنظيم ، ط2، الأردن ، دار الفكر للنشر والتوزيع، 2003.
- مؤيد سعيد: أدارة الموارد البشرية : مدخل استراتيجي ، أثراء للنشر والتوزيع ، الأردن، ط4، 2009.
- نادر فهمي وهشام عامر علوان : مبادئ القياس والتقويم في التربية ، ط 3 ، عمان ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، 2005.
- وجيه محبوب : البحث العلمي و منهجه ، بغداد ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 2003.
- Fenton, T. L. Inspiring Democracy in the Workplace: From Fear-Based to Freedom-Centered Organizations, Executive forum, spring. 2012.
- Isakson, S.G. & Tidd, J. Meeting the Innovation Challenge: Leadership for Transformation & Growth. Chichester, UK: Wiley. 2006.

الملاحق (جدول 1) يبين اسماء الخبراء والمختصين في علم الادارة الرياضية

ت	الاسم	اللقب العلمي	التخصص	مكان العمل
1	خالد أسود لاخي	أ.د.	الإدارة الرياضية	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة المثنى
2	جاسم جابر محمد	أ.د.	الإدارة الرياضية	جامعة القاسم الخضراء/ قسم النشاطات الطلابية
3	صلاح وهاب شاكر	أ.م.د.	الإدارة الرياضية	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة بغداد
4	سندس موسى جواد	أ.م.د.	الإدارة الرياضية	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات/ جامعة بغداد
5	عماد عزيز نشمي	أ.م.د.	الإدارة الرياضية	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة المثنى
6	حسن غالي مهاوي	أ.م.د.	الإدارة الرياضية	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ميسان
7	سلام حنتوش رشيد	أ.م.د.	الإدارة الرياضية	الجامعة المستنصرية /كلية التربية الاساسية
8	ساجت مجيد جعفر	أ.م.د.	الإدارة الرياضية	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة القادسية
9	بهاء حيدر فليح	أ.م.د.	الإدارة الرياضية	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة القادسية
10	فائز حسن عبد السادة	م.د.	الإدارة الرياضية	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة القادسية

ملحق(2)

المقاييس المستخدمة في البحث

مقياس المناخ الابداعي للمشرفين في المدارس التخصصية لقسم رعاية الموهبة الرياضية في المنطقتين الوسطى والجنوبية					
المصادر	ت	العبارات	لا اتفق تماماً	لا اتفق	محايد
دعم الحرية	1	يتم تأدية مهام العمل بالطريقة التي يراها المشرفين بتفاعل وانسجام عالي.			
	2	تمنح المدارس التخصصية الحرية للمشرفين للتصرف بالأنشطة اليومية المناطة لهم .			
	3	تسمح المدارس التخصصية بتبادل المعلومات بين المشرفين بمختلف المستويات الادارية والفنية.			
	4	يمنح المدير حدود مختلفة من الصلاحيات للمشرفين المؤهلين لذلك لتطوير العمل الرياضي.			
دعم التحدي والمشاركة	1	تسمح المدارس لمشرفيها بالمشاركة في اتخاذ القرارات التي تخص عملهم الاداري والرياضي.			
	2	يُعَدّ العمل في المدارس فرصة لإظهار القدرات والامكانيات.			
	3	يلتزم المشرفين ذاتياً بالمشاركة لتحقيق نجاح المدارس التخصصية والاسهام في بلوغ اهدافها.			
	4	تُكلف المدارس التخصصية ببعض المهام الصعبة إلى النخبة من مشرفيها المتميزين.			
دعم الثقة و الانفتاح	1	النجاح الذي يحققه الزملاء في العمل من المشرفين لا يقصد منه الحاق الضرر بالأفراد الاخرين.			
	2	يسود الاحترام والتقدير والثقة المتبادلة بين المشرفين فيما بينهم.			
	3	تُهمش انجازات بعض المشرفين المتميزين بالذات.			
	4	تُشجع أجواء العمل في المدارس التخصصية على تكوين علاقات ايجابية مع الزملاء الاخرين في المدارس الاخرى.			
بالمناقشة	1	تتناقش الإدارة العليا الأفكار المقدمة كافة وإن كانت تتعارض مع سياقات العمل الموجودة.			

					تحدث حوارات جانبية غير مجدية في اثناء الاجتماعات في المدارس التخصصية.	2	
					تطرح وجهات نظر متنوعة من قبل المشرفين عند عقد الاجتماعات الدورية.	3	
					يتم الخضوع للأوامر والتعليمات من دون مناقشتها مع إدارة المدارس التخصصية.	4	
					تتميز أجواء المدارس التخصصية بالجدية والحماسة والمتعة في العمل.	1	
					تتسم توجيهات المدير للمشرفين بالمرونة والسلاسة.	2	أجواء العمل المريحة
					يتصرف المشرفين بعفوية وتلقائية في اثناء العمل الاداري والرياضي .	3	
					تسعى المدارس التخصصية لتقديم مبادرات ايجابية تثري حياة العمل الرياضي لتحقيق ما تصبوا اليه.	4	

ملحق (3)

مقياس ادارة الموهبة للمشرفين في المدارس التخصصية لقسم رعاية الموهبة الرياضية في المنطقتين الوسطى والجنوبية							
المحاور	ت	العبارات	لا اتفق تماماً	لا اتفق	محايد	اتفق	اتفق تماماً
استراتيجية التطوير	1	تعتبر المدارس التخصصية ذات فاعلية في العمل ومن القضايا المهمة في تحسين مستوى العملية الادارية والرياضية.					
	2	لدى المدارس التخصصية معرفة واسعة بالأدوار والمهام الوظيفية التي تساعد في تمييز أدائها مقارنة مع المدارس الاخرى.					
	3	تمتلك المدارس التخصصية استراتيجية لأداره قوى العمل ترتبط بوضوح مع استراتيجية المراكز ككل.					
	4	تمتلك المدارس التخصصية برنامجاً تطويرياً وتدريبياً لاكتساب المهارات والمعارف المطلوبة الآن ومستقبلاً.					
	5	تتنبأ المدارس التخصصية بشكل دقيق بحالات العمل الرياضي من حيث المهارات والقدرات عبر فترات زمنية مختلفة					
الاحتفاظ	1	تمتلك المدارس التخصصية قدرة على جذب وتعيين الافراد من ذوي الموهبة بفاعلية كبيرة وبمساعدة المشرفين.					
	2	لدى المدارس التخصصية نظام حوافز جيد لجذب المشرفين نحو					

					العمل الرياضي المتنوع والكفوء والمحافظة عليه واستثماره.		
					تمتلك المدارس التخصصية إجراءات لاستقطاب الافراد الموهوبين من الخارج.	3	التنظيم والإدارة
					تقوم المدارس التخصصية بتحديد احتياجاتها من الموارد البشرية بشكل دقيق ولديها البرامج الفاعلة في المحافظة عليهم.	4	
					لدى المدارس التخصصية البرامج الادارية الناجحة لرعاية وتطوير القيادات الادارية الموهوبة من المشرفين.	5	
					لدى مدراء المدارس التخصصية قدرة عالية على تخصيص قدرة اداء العاملين بأسلوب مرن وكفوء.	1	
					تمتلك المدارس التخصصية القدرة العالية على سد احتياجاتها من الموارد البشرية والمالية باستخدام ممارسات العمل المرنة.	2	
					يدعم مدراء المدارس التخصصية عملية التعاون والانسجام بين المشرفيين العاملين عبر الاقسام والشعب المختلفة.	3	الاتصال والتكوين
					تمتلك المدارس التخصصية الطاقات البشرية والمادية الفاعلة لإدارة وتخطيط العمل الرياضي الموهوب.	4	
					لدى المدارس التخصصية المؤشرات اللازمة لقياس فاعلية وأداره العمل الاداري والرياضي والقرارات ذات الصلة بنشرها.	5	
					يتبادل المشرفون المعلومات والمعرفة مع بعضهم البعض بأسلوب يساهم في تحقيق نجاح عمل المدارس التخصصية.	1	
					يستطيع المشرفون داخل المدارس أن يحددوا المهارات المطلوبة لأداء العمل بالوقت المناسب.	2	
					تمتلك المدارس التخصصية هيكلاً تنظيمياً يساعد في خلق مناخ عمل يشجع على نشر ما هو جديد من الالعاب الرياضية وتبادلها ما بين المدارس الاخرى.	3	
					يبادر المشرفون داخل المدارس التخصصية الى تعلم المهارات والقدرات الجديدة التي تحتاجها متطلبات العمل الاداري والرياضي.	4	

أثر درس التربية الرياضية على وظائف الجهاز الدوري التنفسي ومؤشر كتلة الجسم لدى طلاب الصف الخامس اعدادي

م.م عبد الرضا عبد الحسين حمادي مديرة تربية واسط alrda089@gmail.com

ملخص البحث

يهدف البحث الحالي الى التعرف على أثر درس التربية الرياضية في بعض المتغيرات الوظيفية , والتعرف على أثر درس التربية الرياضية في مؤشري كتلة الجسم والقدرة اللاهوائية وتم استخدام المنهج الوصفي , وكانت عينة البحث مكونة من (22) طالب بواقع (13) طالب من الخامس الاحيائي و (9) طلاب من الخامس التطبيقي وتم اختيارهم بصورة عمدية وتم تحديد التجانس بين المجموعتين في المتغيرات (العمر, الوزن, الطول) , وقد استنتج الباحث ما يلي ان دروس التربية الرياضية تحدث تحسناً في ضربات القلب و تحسناً في عدد مرات التنفس ولها تأثير جيد في مؤشري كتلة الجسم والقدرة اللاهوائية كما تؤثر بشكل جيد ضغط الدم الانقباضي والانقباضي.

ولذلك يوصي الباحث بضرورة مراعاة تقنين محتوى درس التربية الرياضية وفقاً للأسس التدريبية الوظيفية بما ينسجم مع المرحلة العمرية للطلاب، كما يوصي بزيادة عدد حصص التربية الرياضية من حصة واحدة الى ثلاث حصص أسبوعياً , (على الأقل حصتان اسبوعياً)

The effect of physical education lesson on respiratory circulatory system functions and body mass index for fifth secondary class students .

Abstract: The current research aims to reveal the effect of physical education lesson on certain variables of respiratory circulation device , body mass indicator and non – aerobic ability . Descriptive method was used . The sample consisted of (22) students falling in (13) students from biological branch and (9) students

from applied branch . chosen intentionally and equivalence between groups was done in (age , weight and height) variables .

The researcher found out the following that physical education lessons improve heart rate and breathing times and have a good effect on body mass index and anaerobic capacity, as well as affect systolic and diastolic blood pressure.

Therefore, the researcher recommends the need to take into account the legalization of the content of the physical education lesson according to the functional training bases in line with the age of the students, and also recommends increasing the number of physical education classes from one to (three classes per week (at least two sessions per week)

المقدمة وأهمية البحث :

للاختبارات الفسيولوجية أهمية كبيرة في المجال الرياضي وتأتي أهميتها من عدة جوانب فهي تقيس الجهد البدني بصورة مباشرة وغير مباشرة من خلال دراسة وقياس المتغيرات الوظيفية المصاحبة للأداء .

فالمؤشرات الوظيفية كالنبض والسعة الحيوية ومعدل التخلص من حامض اللاكتيك تعطي صورة واضحة عن الفرد الرياضي ومدى تكيفه للجهد البدني ومقدار الاستجابة وبالتالي تطوير كفاءته البدنية والمهارية من خلال دراسة الكفاءة الفسيولوجية له . وتتجلى أهمية الاختبارات الفسيولوجية في تقديم وصف موضوعي لكل المتغيرات التي تقود إلى التقييم الموضوعي لرفع مستوى الرياضي لأفضل مستوى ممكن في ضوء تلك الامكانيات الوظيفية .

وتستخدم اختبارات متعددة وفقاً لطبيعة الاداء الى :

1- اختبارات القلب والأوعية الدموية .

2- اختبارات الجهاز التنفسي .

3- اختبارات اللياقة اللاهوائية .

4- اختبارات اللياقة الهوائية .

5- القوة العضلية . (الديوان , 2012)

ان التعليم الثانوي يعد المدخل الحقيقي لعالم المستقبل بكل آماله وتطلعاته فهو أساس التنمية البشرية وأحد القواعد الرئيسية لمرحلة نمو وتطور قدرات التلاميذ الفسيولوجية والبدنية والنفسية وتضطلع التربية البدنية في المدارس بدور كبير في عملية التطوير والتنمية (الخياط ويونس , 2010) .

ويستهدف درس التربية الرياضية الاعداد البدني العام لكسب الصحة واللياقة البدنية العامة والارتقاء بوظائف أعضاء الجسم وتعليم مهارات نافعة لحسن استغلال وقت الفراغ واكتساب القوام السليم للطلاب . (حسان وآخرون, 2015) .

ويرى البعض ان المفهوم العام للتدريب الرياضي هو عمليات التنمية الوظيفية للجسم بهدف تكيفه عن طريق التمرينات المنتظمة للمتطلبات العالية لأداء عمل ما .

وأن شدة الحمل هي درجة الجهد العضلي العصبي الذي يبذله اللاعب خلال أداء كل تمرين في زمن محدد وتستخدم وحدات قياس لتحديد الشدة ومنها النبض حيث تقاس بعدد ضربات القلب خلال الأداء الأعلى وخلال الراحة في مختلف الرياضات والألعاب الرياضية الجماعية . (كمال و ملوك , 2018) .

كما تتميز المرحلة الثانوية بأهميتها من ناحية سن الطلاب الذي يتوافق مع مرحلة المراهقة والنمو الجسماني السريع لذلك تعتبر مادة التربية البدنية والرياضية من المواد التي تتعلق مباشرة بجسم الانسان سواء من الناحية البدنية والفيزيولوجية والنفسية والاجتماعية (بومدين و حجاج , 2014)

ان تأثير التمارين البدنية يؤدي الى حدوث ظاهرة التكيف المزمّن ويصبح الجسم قادراً على تغيير عمل الوظائف الحيوية بطريقة تقلل من التأثير السلبي للتمارين البدنية وتزيد في الوقت نفسه من قابلية الأجهزة الوظيفية على تحمل مؤثر أكبر دون حصول اختلال كبير في بيئة الجسم الداخلية . (التكريتي وديع و الحجار ياسين , 2017).

تهدف التربية البدنية الى الوصول بالفرد لأن يكون قوياً معافى سليم البنية , وفاعلاً مساهماً في الناحية الاجتماعية وعارفاً بمكانته وقدراته المختلفة . (محمد جليطة , 2017) .

كما أظهرت العديد من الدراسات : أهمية النشاطات الرياضية التربوية في تخفيض القلق , الضغط النفسي , لدى طلبة البكلوريا في المحلة الثانوية . (بو الحليب و مبروك , 2013) .

وان ممارسة الطلاب للألعاب و الانشطة الرياضية تولد لديهم شعور بالارتياح النفسي واكتساب صفات اجتماعية مثلى كالتعاون وتحمل المسؤولية و النشاط والحركة في مجموع الطلاب . (خالد غندير واخرون, 2012) .

وتكمن اهمية البحث في اكتساب الطلاب المستوى من اللياقة البدنية من خلال اجراء التدريبات الرياضية المدرسية وإحداث تأثيرات ملموسة على وظائف أجهزة الجسم للطلاب .

وتوضيح أهمية دور جهاز القلب التنفسي في تطور الوظائف الحركية للجهازين العضلي والعصبي والتي يمكن التعرف عليها من خلال معدل ضربات القلب والضغط الدموي الانقباضي والانقباضي وعدد مرات التنفس .

لذلك كان الهدف من هذه الدراسة هو التعرف على أثر دروس التربية الرياضية على معدل ضربات القلب وعدد مرات التنفس ومؤشري كتلة الجسم والقدرة اللاهوائية وضغط الدم للطلاب .

مجالات البحث :

- 1- المجال البشري : طلاب الصف الخامس الاعدادي (شعبة الاحيائي وشعبه التطبيقي) في اعدادية الشيخ بلاسم محمد الياسين للبنين في محافظة واسط / قضاء الحي .
- 2- المجال الزمني : للفترة من 2018/11/1 ولغاية 2018/12/31م .
- 3- المجال المكاني : ساحة المدرسة (اعدادية الشيخ بلاسم محمد الياسين للبنين) .

الاطار النظري :

1- معدل ضربات القلب : يعرف بأنه ((عدد ضربات البطين في الدقيقة الواحدة)) ويبلغ معدل ضربات قلب الانسان (72) ضربة في الدقيقة في حالة الراحة وتتراوح (60-80) ضربة في الدقيقة لدى الاشخاص غير المدربين في وقت الراحة , بينما يصل هذا المعدل لدى الرياضيين الجيدين في اثناء الراحة (60) ضربة في الدقيقة وقد يصل الى (30-40) ضربة في الدقيقة لدى عدائي المسافات الطويلة . وذكر حسين, شريف قادر (2010) . ان معدل نبض القلب في الغالب (50-70) نبضة في الدقيقة وقت الراحة وقد يصل عند بعض الرياضيين الى ما دون (40) نبضة في الدقيقة وقت الراحة (حسين , شريف قادر ونقلنا عن حسان , عبد الكاظم و آخرون , 2015) . وهو ما اكده (نسلمان , 1973) أن التدريب الرياضي يحدث تغيرات فسيولوجية لأجهزة الجسم المختلفة كزيادة حجم القلب وببطء النبض وزيادة كمية الدم المدفوع . ويتفق ذلك مع ما نقله الشمري , نبيل خليل , (2009) وذكره سليمان علي حسن (1973) ان معدل ضربات القلب تتأثر بالتدريب الرياضي المنتظم ولفترة طويلة حيث يسبب انخفاضاً في معدله.

2- معدل التنفس : عدد المرات التي يرتفع فيها الصدر في الدقيقة الواحدة . ويعد أحد المتغيرين الأساسيين في زيادة أو نقصان التهوية الرئوية . ويبلغ معدل عدد مرات التنفس أثناء الراحة (12-20) مرة في الدقيقة ويرتفع الى (50-60) في الدقيقة أثناء التدريب .

وأشارت كمال ملوك (2018) . ان الرياضة تؤثر في قدرة وكفاءة كل من الجهازين الدوري (الدموي) والجهاز التنفسي .

وكذلك ما ذكره الطائي (2012) ان لعملية التنفس أهمية قصوى في توظيف عمل الاجهزة الوظيفية الاخرى كجهاز الدوران مما يؤدي الى التكيف والاقتصاد في صرف الطاقة أثناء الأداء .

ونقلًا عن الخياط ويونس (2010) وذكره (Fox and Mathews , 1974 , 61) أن (7-8) أسابيع من التدريبات الفترية وبواقع (2-3) وحدات أسبوعية كافية لتطوير أنظمة الطاقة.

3- ضغط الدم : هو القوة التي تحرك الدم خلال الجهاز الدوري ويقسم الى ضغط الدم الانقباضي ومعدله (120 ملم زئبق) وقت الراحة وضغط الدم الانبساطي ويبلغ معدله (80 ملم زئبق) وقت الراحة . وذكر (حسين , 2010) . ان الضغط الدموي الانقباضي يتراوح من (100-140 ملم زئبق) والضغط الانبساطي يتراوح من (60-90 ملم زئبق) والفرق بينهما يسمى ضغط النبض . نقلاً عن (حسان و آخرون, 2015) ويذكر (ابو العلا , وحسانين 1997) بأن ضغط الدم في الشرايين أحد المؤشرات الهامة للجهاز الدوري الوظيفية ويرجع ذلك لأن مقدار ضغط الدم يتحدد بناءً على عدة عوامل من أهمها العلاقة بين دفع القلب للدم الى الشرايين والمقاومة التي تواجهه سريان الدم في هذه الشرايين وفي الحالات العادية يدفع القلب الدم الى الشرايين ومنها الى الرئتين ثم الى الشعيرات الدموية فان ضغط الدم يكون عادةً في المستوى العادي وفي حالة عدم سلامة هذه العلاقة فان مستوى الدم لا يكون طبيعياً بمعنى أما ان يكون ضغط الدم مرتفعاً او منخفضاً .

منهج البحث واجراءاته الميدانية :

1- منهج البحث : استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة البحث .

2- مجتمع البحث وعينته :

أشتمل مجتمع البحث على طلاب الخامس الاعدادي في اعدادية الشيخ بلاسم محمد الياسين للبنين في قضاء الحي / محافظة واسط والبالغ عددهم (69) طالب موزعين على شعبتين بواقع (44) طالب في الخامس الاحيائي و (25) طالب في الخامس التطبيقي وتم اختيار المرحلة بصورة عمدية . أما عينة البحث فبلغت (22) طالب بواقع (13) طالب للخامس الاحيائي و (9) طالب للخامس التطبيقي وبعمر 16 و 17 سنة بعد أن تم استبعاد الطلاب المرضى وطوال وقصار القامة .

الجدول (1) يوضح مواصفات عينة البحث :

الانحراف المعياري (± ع)	المتوسط الحسابي (س)	المتغيرات
4.99	171.68	الطول (سم)
4.89	56.88	الوزن (كغم)
7.27	16.937	العمر (سنة)

الاجهزة والأدوات :

- 1- شريط قياس الطول .
- 2- ميزان طبي لقياس الوزن .
- 3- ساعة توقيت .
- 4- جهاز قياس إلكتروني لقياس ضغط الدم والنبض معاً .

القياسات والاختبارات المستخدمة في البحث :

- 1- قياس الطول (سم) .
- 2- قياس الوزن (كغم) .
- 3- استخراج مؤشر كتلة الجسم .

$$\text{مؤشر كتلة الجسم (M B I)} = \frac{\text{كتلة الجسم (كغم)}}{\text{مربع الطول (متر)}} \times 100$$

4- قياس المتغيرات الوظيفية :

- 1- قياس ضغط الدم وقياس معدل ضربات القلب باستعمال جهاز إلكتروني لقياس ضغط الدم والنبض سوية .
- 2- قياس عدد مرات التنفس للطالب من وضع الجلوس على الكرسي (عدد مرات ارتفاع وانخفاض منطقة البطن) .
- 5- اختبار القدرة اللاهوائية : (اختبار القدرة (سار جنت) :

حسب ما ذكر (حسين , شريف قادر , 2010) :

- أ : 1- يقف الطالب بحيث يواجه الجدار بكتفه اليمين (أو اليسار) ثم يقوم برفع ذراعه التي على جهة الجدار الى أقصى نقطة تصل اليها الاصابع ثم يسجل علامة على الجدار (بعد غمس اصابع اليد بالماء)

2- يقوم المختبر بمرجحة الذراعين للأسفل مع ثني الركبتين نصفاً , ثم مرجحة الذراعين أماماً عالياً مع مد الركبتين عمودياً للوثب للأعلى ليتم عمل علامة أخرى بيد الذراع المجاورة للجدار عند أقصى نقطة تصل إليها الاصابع .

3- تسجيل المسافة الواقعة بين العلامتين بالسنتيمتر .

4- يعطى للطالب ثلاث محاولات تسجل أفضلها . ونقلاً عن (نجم , طلال و فتاح , علي , 2011) ذكر ابو العلا , حسين , 220ص, 1997) يعطى للطالب محاولتين تسجل أفضلها .

ب : بعد عملية قياس القفز العمودي يتم ايجاد مؤشر القدرة اللاهوائية باستخدام معادلة (لويس) وكما يلي :
مؤشر القدرة اللاهوائية كغم . م / ثا = الوزن (كغم) $2.21 \times$ مسافة القفز العمودي (م) محتوى درس التربية الرياضية :

1- الاعداد : الزمن (10 دقائق) .

المقدمة : أ- خروج الطلاب الى الساحة والوقوف بنسق واحد (2 دقيقة)

ب- الاحماء (3 دقائق) .

ج : التمارين البدنية : (5 دقائق) .

تمارين الذراعين والجذع والرجلين التي تخدم المهارات الحركية المعطاة أثناء الوحدة التعليمية .

2- الجزء الرئيسي : يضم نوعين من النشاط وزمنه (24 دقيقة) .

أ- النشاط التعليمي (4 دقائق) : شرح المهارات الحركية المختارة للفعاليات المطبقة ضمن الوحدة التعليمية وذلك من قبل المدرس مع اخراج نماذج من الطلاب لأداء المهارات الحركية .

ب- النشاط التطبيقي : زمنه (20 دقيقة) : يتم توزيع الطلاب الى فرق كل فرقة تمارس مهارة مختارة من الفعاليات التي تختلف عن الفرق الاخرى في نوع المهارة ثم يتم تبادل محلات الفرق لتمارس كل فرقة جميع المهارات المستخدمة ضمن الوحدة التعليمية .

3- الجزء الختامي : يستغرق (6 دقائق) ويضم نشاطين ويقسم الى ألعاب ترويجية وإعطاء تمارين تهدئة ثم العودة الى الصف .

تنفيذ إجراءات البحث الأساسية :

- 1- الاختبار القبلي : بتاريخ 2018/11/1م تم إجراء قياس المتغيرات الأساسية في وقت الراحة .
- قياس الطول . - قياس الكتلة . - قياس ضغط الدم وقياس معدل ضربات القلب .
- قياس عدد مرات التنفس . - قياس القفز العمودي من الثبات (مؤشر القدرة , اللاهوائية) .

2- الاختبار البعدي :

بعد تطبيق برنامج درس التربية الرياضية المقرر من قبل وزارة التربية / مديرية النشاط الرياضي في واسط الذي يتضمن اعطاء وحدة تعليمية في الأسبوع الواحد . ومدة الدرس (40 دقيقة) وعلى مدى ثمانية أسابيع . أي (8 وحدات تعليمية) , وبعد انتهاء مدة البرنامج تم تطبيق إجراءات الاختبار البعدي لقياس نفس المتغيرات .
الوسائل الإحصائية : الوسط الحسابي - الانحراف المعياري - اختبار (T) للعينات المرتبطة.

عرض النتائج ومناقشتها :

1- نتائج معدل ضربات القلب :

الجدول (2) الذي يوضح المعالم الإحصائية لنتائج معدل ضربات القلب (نبضة في الدقيقة)

الاختبارات	الوسط الحسابي (س)	الانحراف المعياري (ع)	الفرق بين المتوسطين الحسابيين	قيمة (T)
الاختبار القبلي	72.04	4.14	7.63	5.28 *
الاختبار البعدي	64.40	5.35		

* معنوي عند نسبه خطأ $0.05 \geq$ أمام درجة حرية (21) قيمة T الجدولية (2.08) .

توجد فروق ذات دلالة معنوية في معدل ضربات القلب بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي , حيث كان الفرق بين المتوسطين الحسابيين (7.63) نبضة/دقيقة وتتفق هذه النتيجة مع ما توصل اليه الباحثان (نجم , طلال و فتاح , علي , 2011) . لطلاب الثاني متوسط وتقارب ما حصل عليه (حسان , عبد الكاظم و اخرون , 2015) . لطلاب الرابع الثانوي من وجود فروق معنوية بين القياس القبلي والبعدي .

وتتفق أيضا مع ما توصل اليه (الشمري , نبيل خليل , 2009) لطلاب الخامس الثانوي / ثانوية ابو عبدة الجراح / بغداد - الزعفرانية وبعمر 17 سنة . حيث اشار الى ان ذلك يعود الى البرنامج التدريبي الذي له أثر إيجابي على تأقلم القلب مع التدريب .

وبالنسبة لانخفاض ضربات القلب بعد التدريب المتواصل أكد ذلك كل من (الوارفي , ابراهيم علي , 2014) انه كلما ارتفع مستوى اللياقة البدنية انعكس ذلك إيجابياً على المتغيرات الفسيولوجية . وكذلك مع ما ذكره (قادر , 2010) من وجود فرق معنوي لاختبار ضربات القلب وعزى ذلك الى فاعلية المنهج المقرر وكذلك زيادة عدد كريات الدم الحمر مما زاد من نسبة الاوكسجين المخزون في الدم وتطور القابلية الهوائية في الدم وهذا قلل من معدل ضربات القلب .

كما أكد (Sandercock , G . R.etal (2005 أن التمارين الرياضية تؤثر في تقليل عدد ضربات القلب وزيادة دفع الدم من القلب , وانه يتأثر تبعاً للمجاميع العمرية .

نتائج ضغط الدم :

الجدول (3) يوضح نتائج مؤشر ضغط الدم الانقباضي وضغط الدم الانبساطي بين الاختبارين القبلي والبعدي .

أ- ضغط الدم الانقباضي :

الاختبارات	الوسط الحسابي (س)	الانحراف المعياري (ع) ±	الفرق بين المتوسطين الحسابيين	قيمة (T)
الاختبار القبلي	132.04	3.52	4.81	4.00 *
الاختبار البعدي	127.22	4.40		

* معنوي عند نسبه خطأ $0.05 \geq$ أمام درجة حرية (21) قيمة T الجدولية (2.08) .

ب- ضغط الدم الانبساطي :

الاختبارات	الوسط الحسابي (س)	الانحراف المعياري (ع) ±	الفرق بين المتوسطين الحسابيين	قيمة (T)
الاختبار القبلي	70.09	3.74	6.54	5.84 *
الاختبار البعدي	63.54	3.68		

* معنوي عند نسبه خطأ $0.05 \geq$ أمام درجة حرية (21) قيمة T الجدولية (2.08) .

توجد فروق بين الاختبار القبلي والبعدي لمؤشر ضغط الدم الانقباضي وضغط الدم الانبساطي حيث بلغ الفرق بين المتوسطين الحسابيين (4.71 ملم ز) و (6.54 ملم زئبق) على التوالي وتتفق هذه النتيجة مع ما توصل اليه (حسان , عبد الكاظم و آخرون , 2015) وذكر (محمد صبحي , عبد الحميد , 1995) ان البرنامج المقترح ادى الى انخفاض ضغط الدم والسعه الحيوية وكان لصالح القياس البعدي . لطلاب كلية إعداد المعلمين المتوسطة في الرياض .

وكذلك يتفق مع ما توصل اليه (عطية, 2000) لتلاميذ الشق الثاني من التعليم الاساسي . وكذلك تتفق مع ما وجدته (الورافي , 2014) لطلاب المستوى الاول / كلية التربية البدنية الرياضية / جامعة صنعاء . وما ذكره (Deuk-Ja Oh , etal 2016) من أن هنالك تأثير ايجابي على ضغط الدم تبعاً للتمرين الرياضي الهوائي (الماراثون) .

كما أشار (حسين, شريف قادر, 2010) ان هناك فرق معنوية في قياس ضغط الدم الانقباضي والانبساطي لطالبات المرحلة الاولى/جامعة كويه .

بينما ذكر (مسلم , عمار جاسم , 2005) انه تم المحافظة على معدل الضغط الانقباضي والانبساطي ضمن الحدود الطبيعية للاعبين كرة القدم . من الدرجة الاولى سنة 2005م . واستناداً الى ذلك نلاحظ وجود تأثير لدرس التربية الرياضية على مؤشر ضغط الدم الانقباضي والانبساطي.

نتائج عدد مرات التنفس :

الجدول (4) الذي يوضح المعالم الاحصائية لنتائج عدد مرات التنفس بين الاختبارين القبلي والبعدي (مرة/دقيقة) .

الاختبارات	الوسط الحسابي (س)	الانحراف المعياري (± ع)	الفرق بين المتوسطين الحسابيين	قيمة (T)
الاختبار القبلي	18.09	0.61	2.27	9.75 *
الاختبار البعدي	15.81	0.96		

* معنوي عند نسبه خطأ $9.5 \geq$ أمام درجة حرية (21) قيمة T الجدولية (2.08) .

توجد فروق ذات دلالة معنوية في عدد مرات التنفس بين الاختبار القبلي والبعدي , حيث كان الفرق بين المتوسطين الحسابيين (2.27) مرة / دقيقة .

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصل اليه كل من الباحثان (طلال و فتاح , 2011) ومع ما ذكره (مسلم , عمار جاسم , 2005) حول انخفاض عدد مرات التنفس بعد الجهد البدني في حالة الراحة . وان سبب ذلك هو التغيرات الفسيولوجية التي شملت الجهاز التنفسي . وان الانخفاض في عدد مرات التنفس دليل على زيادة الكمية الداخلة من الهواء الى الرئتين والتي تسد حاجة الجسم مما يؤدي الى الاقتصاد في عدد مرات التنفس.

وهذا يؤيد ان هنالك تأثير ايجابي لحصص التربية الرياضية على تحسين كفاءة الجهاز التنفسي .

نتائج مؤشر كتلة الجسم (BMI) :

الجدول (5) يوضح المعالم الاحصائية لنتائج مؤشر كتلة الجسم (BMI) بين الاختبارين القبلي والبعدي .

الاختبارات	الوسط الحسابي (س)	الانحراف المعياري (ع) $\pm$	الفرق بين المتوسطين الحسابيين	قيمة (T)
الاختبار القبلي	19.34	1.77	1.36	2.56 *
الاختبار البعدي	17.98	1.74		

* معنوي عند نسبه خطأ $0.05 \geq$ أمام درجة حرية (21) قيمة T الجدولية (2.08) .

توجد فروق معنوية في مؤشر كتلة الجسم بين الاختبارين القبلي والبعدي حيث كان الفرق بين المتوسطين الحسابيين (1.36) .

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصل اليه الباحثان (طلال و فتاح , 2011) (الوارفي , ابراهيم علي , 2014) من وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي . وكذلك ما وجدته (Deuk-Ja On , etal 2016) من فروق معنوية بين مجموعة الاختبار والمجموعة الضابطة . وهذا يؤشر على وجود تأثير ايجابي لدروس التربية الرياضية على مؤشر كتلة الجسم.

نتائج مؤشر القدرة اللاهوائية :

الجدول (6) يوضح المعالم الاحصائية لنتائج مؤشر القدرة اللاهوائية بين الاختبارين القبلي والبعدي .

الاختبارات	الوسط الحسابي (س)	الانحراف المعياري (ع) $\pm$	الفرق بين المتوسطين الحسابيين	قيمة (T)
الاختبار القبلي	42.58	12.39	8.91	2.55 *
الاختبار البعدي	51.44	10.67		

* معنوي عند نسبه خطأ $0.05 \geq$ أمام درجة حرية (21) قيمة T الجدولية (2.08) .

توجد فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي لمؤشر القدرة اللاهوائية حيث كان الفرق بين المتوسطين الحسابيين (8.91) كغم/م.ثا .

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصل اليه (طلال و فتاح , 2011) وكذلك (احسان , عبد الكاظم و آخرون , 2015) حول وجود فروق معنوية بين القياس القبلي والبعدي .

ومع ما وجده (قادر , 2010) من وجود فروق معنوية في اختبار القوة (الساار جنت) ويعزو البحث سبب هذا الى تطبيق مفردة مادة اللياقة البدنية بشكل جيد وممارسة الدرس العملية كالساق والميدان وكرة السلة وكرة القدم , والتي بدورها ساعدت على تطوير هذه الصفة .

وأشار (الفرطوسي و دويلي , 2014) الى وجود فروق معنوية تخص اختبار القوة (الساار جنت) . من هنا نجد ان دروس التربية الرياضية لها تأثير ايجابي على مؤشر القدرة اللاهوائية .

مناقشة النتائج :

وجد ان هنالك تأثير لدروس التربية الرياضية في المتغيرات التي تناولها الباحث ويرجع ذلك الى مراعاة محتوى درس التربية الرياضية المتضمن (الالعاب الرياضية والأنشطة البدنية) والذي قدم للطلاب الاسس الوظيفية والتدريبية الملائمة لمستوى المرحلة العمرية للطلاب من حيث الشدة والحجم المناسبين لأحداث التكيفات الوظيفية لأجهزة الجسم الذي أدى الى تحسين متغيرات البحث المدروسة . ورغم ان حصة التربية الرياضية كانت حصة واحدة اسبوعياً وهي غير كافية لكن كان الطلاب يمارسون أنشطة رياضية مختلفة خارج المدرسة وهذا ما عوض عن نقصان الحصص الى حصة واحدة اسبوعياً .

و وجد الباحثون عند دراسة المتغيرات اذا كان عدد الحصص الأسبوعية حصتان اسبوعياً (الشمري , نبيل خليل , 2009) لطلاب الخامس الثانوي و (طلال و فتاح , علي , 2011) لطلاب الثاني متوسط و (حسان , عبد الكاظم و آخرون , 2015) لطلاب الرابع الثانوي وجود تأثير ايجابي ملحوظ في المتغيرات التي درست .

نلاحظ ان زيادة عدد دروس التربية الرياضية تؤدي الى احداث تغيرات إيجابية في كفاءة الجهاز الدوري والتنفسي وذلك حسب شدة الحمل بين المتوسطة والعالية .

لذلك من الضروري زيادة حصص التربية الرياضية الى ثلاث حصص اسبوعياً او على الاقل حصتان اسبوعياً و حيث ان حصة واحدة لا تفي بالغرض حسب ما ذكره الباحثون فقد ذكر (جليطة , 2017) أن حصة واحدة للتربية الرياضية في الاسبوع لا تعطي التأثير المطلوب وكذلك ذكر (بومدين , حجاج , 2014) عدم قدرة الحصص القليلة من ممارسة نشاط بدني ورياضي على تحسين الكفاءة القلبية لتلميذ المرحلة الثانوية من 15-18 سنة . وانه لا يوجد دور ايجابي على تحسين ضربات القلب أو على الضغط الدموي للتلميذ .

الاستنتاجات :

- 1- تحدث دروس التربية الرياضية تحسناً في معدل ضربات القلب .
- 2- يوجد تأثير لدروس التربية الرياضية في عدد مرات التنفس .
- 3- يوجد تأثير لدروس التربية الرياضية في مؤشر كتلة الجسم والقدرة اللاهوائية .
- 4- يوجد تأثير لدروس التربية الرياضية في ضغط الدم الانقباضي والانقباضي .

التوصيات :

- 1- ضرورة مراعاة محتوى درس التربية الرياضية وفقاً للأسس التدريبية والوظيفية بما ينسجم مع المرحلة العمرية للطلاب .
- 2- زيادة عدد حصص التربية الرياضية من حصة واحدة ثلاث حصص اسبوعياً او على الاقل حصتان اسبوعياً
- 3- اجراء مزيد من الدراسات لتوضيح تأثير درس التربية الرياضية في تحسين مستوى الكفاءة البدنية ولوظيفية لأجهزة وأعضاء الجسم .
- 5- ضرورة وجود سجل صحي لكل طالب يوضح حالته الصحية لكي يمارس النشاط الرياضي المناسب لحالته الصحية .

المصادر العربية والأجنبية :

- 1- التكريتي , وديع ياسين والحجار , ياسين طه (2017) : مقال التكيف البدني . رابطة الاكاديميين العرب للتربية البدنية وعلوم الرياضة . arabademic.org .
- 2- الخياط , ضياء قاسم ويونس , أفراح ذنون (2010) : " أثر استخدام برامج مقترحة للتمارين البدنية باستخدام أنظمة إنتاج الطاقة على بعض المتغيرات البدنية لدى طالبات الاول متوسط " مجلة الرافيدين للعلوم الرياضية . المجلد 16 العدد (55) : 103-126 .
- 3- الديوان , لمياء (2012) : الاختبارات الفسيولوجية lamy. Y007.com .

- 4- الشمري , نبيل خليل إبراهيم (2009) : " تأثير أحمال تدريبية لتطوير التحمل في بعض المتغيرات الفسيولوجية للجهازين الدوري والتنفسي (بحث تجريبي) على طلاب الصف الخامس الثانوي " مجلة التربية الرياضية المجلد الحادي والعشرون العدد الاول : 278-294 .
- 5- الطائي , مؤيد عبد علي (2012) : " أثر جهد التحمل في بعض متغيرات الجهاز التنفسي والإنزيمات لدى لاعبي كرة القدم (المتقدمين) " مجلة علوم التربية الرياضية المجلد الخامس العدد 3 (ج2) : 169-203 .
- 6- الفرطوسي , عبد علي ومنصورية , دويلي (2014) : " تأثير بعض أساليب التدريس المباشر في تعلم المهارات الأساسية لركضة 100 متر " مجلة المحترف / جامعة زيان عاشور بالجلفة / العدد 37-49 .
- 7- الوارفي , ابراهيم علي محمد (2014) : " تحديد مستويات معيارية لبعض الخصائص البدنية والصحية والوظيفية المميزة لطلاب كلية التربية البدنية والرياضية بجامعة صنعاء " . مجلة المحترف / جامعة زيان عاشور / بالجلفة / العدد 4 : 5-22 .
- 8- بو الحليب , مبروك (2013) : " دور النشاطات الرياضية التربوية في تخفيض القلق والضغط النفسي لتلاميذ البكلوريا " رسالة ماجستير , معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية , جامعة الحاج لخضر - باتنة , الجزائر "دراسة ميدانية لبعض ثانويات ولاية سطيف " .
- 9- بومدين , حجاج (2014) : "التأثيرات الفيزيولوجية لمادة التربية البدنية والرياضية على الجهاز القلبي والتنفسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية " . مجلة المحترف / جامعة زيان عاشور بالجلفة / العدد 4 . 61-65 .
- 10- حسان , عبد الكاظم جليل وكماش , يوسف لازم وعبود , عبد العباس عبد الرزاق (2015) : " تأثير برنامج تمرينات مقترح بدرس التربية الرياضية على بعض الاستجابات الفسيولوجية والقدرات الحركية والنفسية لطلاب مرحلة التعليم الثانوي " مجلة جامعة ذي قار العلمية مجلد 10 العدد 4 : 153-167 .
- 11- حسين , شريف قادر (2010) : " أثر مناهج المواد الدراسية العلمية على بعض القدرات الوظيفية والبدنية لطالبات المرحلة الاولى بجامعة كويه " مجلة علوم التربية الرياضية المجلد الثالث العدد الثالث : 1-25 .
- 12- خالد , غندير , عبدا الرزاق , لميس وعبد الغني , مقداد (2012) : " دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من حدة القلق النفسي لدى تلاميذ البكلوريا " مذكرة ليانس , كلية العلوم الانسانية والاجتماعية , قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية / جامعة قاصدي مرباح ورقلة , الجزائر . (دراسة استكشافية بولاية ورقلة) .

- 13- كمال , ملوك (2018) : محاضرات مقياس نظرية ومنهجية التدريب الرياضي لطلبة السنة الثانية ليانس (تدريب رياضي) . معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية / جامعة الجيلاني بو نعامه - خميس ملبانه .
- 14- محمد , شاقور جليطة (2017) : " دراسة تحليلية لمكانة التربية البدنية والرياضية في التربية الشاملة للتلميذ في ظل فلسفة المقارنة بالكفاءات " المجلة العلمية للتربية الرياضية , العدد 15 : 6-16 . معهد التربية البدنية والرياضية , جامعة الجزائر 3 . (دراسة ميدانية على مستوى بعض ثانويات الشلف) .
- 15- مسلم , عمار جسام (2005) : " أثر الجهد البدني على التغيرات الحادثة لجهازي الدوران والتنفس للاعبين كرة القدم على لاعبي بطولة الدوري العراقي بكرة القدم (2005) " (بحث مسحي) . المكتبة الرياضية الشاملة www.sport.ta4a.us .
- 16- نجم , طلال وفتاح علي (2011) : " أثر درس التربية الرياضية في بعض المتغيرات الوظيفية وعناصر اللياقة البدنية وكتلة الجسم لدى طلاب الصف الثاني متوسط " المجلة الرياضية المعاصرة المجلد 10 العدد 4 .
- 17- Deuk-Ja Oh , Hyeon-Ok Hong and Bo-Ae Lee (2016) : " The effects of strenuous exercises on resting heart rate , blood pressure and maximal oxygen uptake " J. Exerc . Rehabil . , 12 (1) 42-46 .
- 18- Sandercock GR , Bromley PD and Brodie DA (2005) : " Effects of exercise on heart rate variability : inferences from meta – analysis " Medicine and Science in sports and Exercise , 37 (3) : 433-439 .

أثر تقويم المخرجات المدرسية في وضع الخطط التطويرية للعملية التعليمية والتربوية على الملاكات التربوية والتعليمية والتلاميذ والطلبة

dr.nadariadh@gmail.com

تربية الرصافة الثانية

أ.م.د. ندى رياض محمد

تربية النجف الأشرف

علي عبد مسلم نصيف

ملخص البحث

تضمنت الدراسة إيجاد بيئة تربوية تعليمية أفضل للطلبة في المؤسسات التربوية والسعي لجعلها من المؤسسات المستقطبة والجاذبة لتطوير صرح العطاء والبناء عن طريق التخطيط العلمي المبرمج عبر المنهج الوصفي بدراسة مسحية مستعرضة لمخرجات ثلاثة سنوات دراسية عن طريق استمارات معدة من الباحثين لبيان مدى اقبال التلاميذ والطلبة , ومستوى التعليم , ونسب النجاح , وكفاءة الإدارات والملاكات التربوية والتعليمية ومدى التطور في تحقيق الأهداف , وقد أظهرت النتائج أن المدارس التي تمكنت من تحقيق مستوى علمي جيد ونسب نجاح عالية في الدور الأول في بعض مفردات المنهاج الدراسي أظهرت أيضاً زيادة في اقبال التلاميذ والطلبة اليها أكثر من غيرها مع الاختلاف حسب المراحل والصفوف ودرجت مجموعة من الاستنتاجات والمقترحات والتوصيات لتطوير العملية التعليمية والتربوية .

The impact of the evaluation of school outcomes in the development plans of the educational and educational operation.

Abstract: The study included creating a better educational environment for students in educational institutions and seeking to make them one of the polarized and attractive institutions to develop the edifice of giving and building through scientific planning and programmable through the descriptive curriculum by studying a cross-examination of the results of three years of study through forms prepared by the researcher showing the extent of the turnout of students

and students and the level of education and the success rates and the efficiency of departments and educational cadres and the extent of development in achieving the goals and the results confirmed that schools that managed to achieve a good scientific level and high success rates in The first role, especially in some curricula and disciplines, which showed the increased demand of students and students to it more than others with differences by stages and classes, was included a set of conclusions, proposals and recommendations towards growth, construction and educational, scientific and moral development for future children..

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث

اثبتت التجارب المعاصرة ان تقدم الدول يعتمد اساساً على التربية والتعليم فهي من الاركان الاساسية لبناء المجتمع , والمدرسة فالجامعة تعتبر المسؤول التنفيذي لذلك وان عملية بناء صرح المدرسة يعتمد على الإدارة المدرسية , والملاك التربوي والتعليمي هما المسؤول الأول عن وضع لبنة البناء الأساس ممثل في قيادة العملية التربوية التعليمية التدريسية والتثقيفية وتطوير صياغتها للتأثير الشامل على تحسين المستوى والنهوض المتدرج بالمراحل الدراسية المختلفة .

من هنا تبلورت فكرة هذه الدراسة وضمن حدود الاختصاص للبحث في اعماق العملية التطورية للمؤسسة التربوية أخذين بالنظر كل الجوانب الممكنة والمتعلقة بكيفية القياس والمعالجة والحاقها بدراسات مستقبلية تكميلية بكافة الأبعاد الأخرى المؤثرة بالتطوير منها جوانب الادارة والتربية والتعليم والبيئة المدرسية . أن أساس الدراسة يتعلق بتقويم النتائج والمخرجات والقائمين على الإدارة والقيادة ومدى قدرتهم على التخطيط الاستراتيجي و تقويم الهيئات التعليمية .

أن ضبط ومتابعة وتنظيم واختيار المشاركين في العمل المدرسي ينصب بالدرجة الأولى حول خدمة التلميذ والطالب لأنه المتلقي والمستفيد الرئيس من العملية التربوية والتعليمية فهو وحدة ثابتة يتأثر بالمتغيرات التي تعمل على تطوير المستوى ورفع قياس نسب النجاح والقدرات التربوية والتعليمية (صالح, 2010. 39) .
لذا كان تحسين مستوى التعليم للطلبة هو هدف للجهة المسؤولة على المؤسسة والتي تسعى للتوصل الى مراحل متقدمة من الإنجاز والأبداع محاولة لاستحداث وتوفير افضل الامكانيات التي تخدم الطالب وتواكب التطور في المستوى مقارنة بالدول المتقدمة .

من هنا تحددت أهمية الدراسة ونوع الحاجة لها في أعداد الإدارات وتقييم العاملين ودراسة سبل تطوير قدراتهم الإدارية والقيادية وكيفية إدارة العملية وتحديد مستوى الأداء بالإضافة الى الحرص على المهنية العالية والنزاهة ومن ثم أعدادهم وتأهيلهم لتحسين المستوى بالإضافة الى تحديد الملاكات التعليمية المؤهلة في هذه المؤسسة وكيفية اختيارها في المستقبل وتأهيل القيادة المستقبلية , وتحديد مستوى التلاميذ والطلبة والكشف عن نقاط القوة وتعزيزها ونقاط الضعف ووضع الحلول والمعالجات لها من ضمن واقعها القريب الذي يخضع الى الظروف والمتغيرات نفسها مع مواكبة التطور الحاصل على مستوى التربية والتعليم على مستوى الدول المتقدمة . أن عملية التنفيذ والتطبيق العملي لهذه الدراسة والمقدمة من اصحاب الخبرة تقع في اطار التخطيط الاستراتيجي المتوسط المدى لخطة العمل .

1-2 مشكلة البحث

من اجل فتح جميع الأفاق للتعرف على ما يمكن أن يسهم في تطوير صرح العطاء والبناء المتمثل بالمؤسسة التربوية وتعميق دورها في بناء أجيال اليوم والمستقبل وجعلها من المؤسسات التربوية المستقطبة والجاذبة عبر توفير وايجاد بيئة افضل في التربية والتعليم للتلاميذ والطلبة . وعلى ضوء العمل الجديد تحرص الجهة المشرفة على المؤسسة للنهوض بالواقع التربوي والتعليمي ومن اجل التخطيط العلمي المدروس والمبرمج وضعت هذه الدراسة للكشف عن مدى اقبال التلاميذ والطلبة على هذه المؤسسة ومستوى التعليم , ونسب النجاح, وكفاءات الادارات والملاكات التربوية والتعليمية , ومدى التطور الحاصل في تحقيق اهدافها .
لذا كان القرار بتنفيذ دراسة مسحية علمية مدروسة على مخرجات ثلاث سنوات دراسية من قبل الجهة المشرفة على العمل التربوي .

تناولت بالدراسة الكشف عن المسببات وكيفية المعالجة مبتدئين بالمرجات والملاكات التعليمية والجهة القيادية المتمثلة بالإدارة بعد أعداد استمارات الكشف والمعالجة وتقييم اداء المديرين لكونهم من الاركان الاساسية التي تعتمد عليها العملية التعليمية من اجل التعرف على نقاط القوة وتعزيزها ونقاط الضعف لمعالجتها لتكون بداية لدراسات أخرى مستقبلاً لكل ما يرتبط بالمشكلة والأسباب لحين أيجاد الحلول المتكاملة لتحقيق اهدافها ورؤيتها المستقبلية .

1-3 أهداف البحث

- 1- تنفيذ التجربة بجميع مفرداتها بدراسة تتابعية على ضوء التخطيط الاستراتيجي متوسط المدى سعياً لتحسين المستوى التعليمي في مدارس المؤسسة التربوية .
- 2- تحديد أغلب السلبات التي تعترض العملية التربوية والتعليمية في المؤسسة وكشفها من خلال عدد من الاستمارات التي أعدت عبر معالجة مشكلة البحث .
- 3- تحسين مستوى أداء مديرو المدارس في المؤسسة من خلال زجهم في دورات تطويرية مختلفة بمنهاج منوع ودقيق محدد ضمن الاختصاص ثم تجربة البحث وتقييم النتائج بدرجات من ضمن مسؤولية الجهة المشرفة على المؤسسة .
- 4- تقويم أداء المديرين والملاكات التربوية على ضوء نتائج المخرجات .
- 5- اعتماد القوانين الإحصائية لقياس وجدولة نسب نجاح الطلبة في كل المراحل.
- 6- حساب وجدولة اعداد التلاميذ والطلبة وقياس القدرة الاستيعابية للمدارس وتحديد المدارس والمراحل الأكثر جذباً للطلبة والتلاميذ من غيرها .
- 7- الكشف عن نقاط القوة وتعزيزها والضعف ومعالجتها عبر استمارة الكشف والمعالجة وإيجاد الحلول البديلة .

1-4 فرض البحث

أيجاد بيئة إيجابية جاذبة من خلال استمارات الكشف والمعالجة تمكنا من تحليل النتائج والمخرجات والكشف عن نقاط القوة وتعزيزها والنقاط التي تحتاج الى تحسين ومعالجتها لتطوير المستوى التعليمي وترسيخ السلوكيات التربوية مما سيؤدي الى زيادة اقبال التلاميذ والطلبة نحو هذه المؤسسة التربوية .

5-1 مجالات البحث

1- المجال البشري :

مدراء مدارس المؤسسة والملاكات التربوية الخاصة والتعليمية والتلاميذ والطلبة ضمن حدود المؤسسة التربوية .

2- المجال الزمني :

- العام الدراسي 2016 / 2017 من خلال مخرجات اعداد التلاميذ والطلبة واعتبارها وحدات قياس اولية في البحث .

- العام الدراسي 2017 / 2018 من خلال مخرجات اعداد التلاميذ والطلبة .

- العام الدراسي 2018/2019 من خلال مخرجات نسب النجاح واعداد التلاميذ والطلبة والملاكات الادارية والتعليمية .

3- المجال المكاني :

- أبنية مدارس المؤسسة التربوية الخاصة والبالغ عددها اربع مدارس مزدوجة على نفسها وزعت فيها استمارات الكشف والمعالجة .

6-1 مفاهيم ومصطلحات الدراسة

- المخرجات : النتائج

- القدرة الاستيعابية : الزيادة الطبيعية الايجابية أو الزيادة الطبيعية السلبية .

- استمارة الكشف والمعالجة : جدول البيانات لإظهار الحقائق .

الفصل الثاني

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

2-1 منهج البحث

أستخدم المنهج الوصفي الدراسة المسحية المستعرضة المتتابعة وعلى ضوء النتائج والمخرجات لثلاث سنوات دراسية متتالية (2016-2017) (2017-2018) (2018-2019) .

2-2 مجتمع وعينة البحث

تضمن مجتمع البحث المدارس التابعة للمؤسسة التربوية البالغ عددها اربع مدارس والتي تم تقسيمها في اطار البحث الى ثمانية أقسام حسب الجنس (البنين والبنات) وحسب المرحلة (الابتدائي والمتوسط والاعدادي) وقد استثمر العدد الكلي كامل من مديري المدارس والملاكات التربوية والتعليمية والتلاميذ والطلبة ليمثل العينة التي شكلت (100%) من حجم المجتمع الكلي في المدارس وهذا يمثل المجتمع بأكمله .

2-3 إجراءات البحث الميدانية

لتحقيق الأهداف والتحقق من الفرض اتخذت الإجراءات بتنفيذ المراحل الآتية :

المرحلة الأولى : (قاعدة البيانات)

استمارة رقم (1) : أعدت هذه الاستمارة لتأسيس قاعدة بيانات للتعرف على اعداد التلاميذ والطلبة للعام الدراسي (2016- 2017) لاعتبارها وحدة قياس اولية في الدراسة ومن خلال اعداد التلاميذ والطلبة للعام (2017- 2018) و (2018- 2019) تم الكشف عن اتجاه المؤسسة في مدى استقطاب التلاميذ والطلبة على مستوى المرحلة الواحدة بالإضافة الى المستوى العام .

استمارة رقم (1)

قاعدة بيانات اعداد الطلبة والتلاميذ المسجلين في المدارس للعام الدراسي

(2016 - 2017) (2017 - 2018) (2018 - 2019)

اسم المدرسة	السنة الدراسية	الاول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	السادس	العدد الكلي

استمارة رقم (2) تعتمد للتعرف على القدرة المستغلة من القدرة الاستيعابية لمدارس المؤسسة بالإضافة الى القدرة الاستيعابية لكل مدرسة .

المرحلة الثانية : (التقييم)

استمارة رقم (2)

القدرة الاستيعابية الحالية للمدارس مقارنة مع اعداد الطلبة للعام الدراسي (2018- 2019)

اسم المدرسة	العدد الكلي لطلبة	القدرة الاستيعابية	النسبة المئوية

استمارة رقم (3أو3ب) الخاصة بتحليل النتائج وزعت على مدارس الدراسة حددت نسب النجاح في المدرسة والوقوف على نقاط القوة والنقاط التي تحتاج الى تحسين .

- التقييم

تستطيع الجهة المشرفة والمدراء من خلال المعلومات التي توفرها الاستثمارات التعرف على مخرجات الوحدات على ضوء النتائج ونسب النجاح (المستوى العلمي من خلال نتائج الدور الاول)و(مستوى التعليم على ضوء نتائج جميع الادوار) وأين تقف وكيف تسير الامور مقابل الخطة التطويرية الموضوعة ليتسنى لها تحسين المستوى . كما يتطلب من الجهة المشرفة البحث عن المدرسة التي حققت نسب نجاح عالية لتحديد مقومات النجاح والمؤهلات والطرائق والاساليب التي مكنتها من تحقيق هذا المستوى المتقدم لتتمكن اللجنة او الجهة المسؤولة من التعرف عليها و تعزيزها لغرض اعتمادها كنموذج يقتدى به للمدارس الاخرى (الفاضل ,2010,102).

كما تمكن ادارة المدرسة من الكشف عن اسباب انخفاض نسب النجاح في بعض المواد دون الاخرى ليتسنى لها تحديدها ومعالجتها في حالة تشابه الظروف ضمن واقعتها . ان استمارة التحليل والاستمارة الكاشفة تعاملت مع : (البيئة المدرسية - المدير ومدى خبرته - اعداد الطلبة في المرحلة والمدرسة - اعداد الطلبة المتسربين - اعداد الطلبة الناجحون ومقارنتها بالعدد الكلي - اعداد الطلبة الراسبون في نصف السنة والدور الاول في نظام الكورسات بثلاثة دروس فأكثر ليتسنى لنا معرفة اتجاه المدرسة الى اين لأن الطالب الذي يرسب بثلاثة دروس فاكثر يكون الاقرب الى اعادة السنة فبذلك اذا ازدادت اعدادهم كانت النتائج النهائية تشير الى زيادة الانحدار بنسب النجاح وهنا على الجهة المشرفة ان تنتظر اولا الى عملية اجراء الامتحانات والاختبارات ومدى الدقة في تطبيق الانظمة والتعليمات الخاصة بها من حيث صياغة الاسئلة وفحص

الدفاتر والضوابط الخاصة بالقاعات والامتحانات وإعادة اعداد وتأهيل الطلبة والامور الاخرى التي يعتقد انها قد اثرت على مستوى النتائج بالإضافة الى معالجة الموقف بإقامة دروس او دورات من اجل رفع مستوى التعليم عند التلاميذ والطلبة - و حقل نسب النجاح : عبر هذا الحقل نتعرف على نسب نجاح التلاميذ والطلبة في جميع صفوف ومراحل المدرسة ويلاحظ من حيث متابعة العمل بالاتجاه الافقي يمكننا ملاحظة ادراج المرحلة الاقل نسب نجاح . وبعد تحديد المرحلة يتم التحرك بالاتجاه العمودي للتعرف على المادة او الاختصاص الذي كان السبب الرئيس في تدني نسبة النجاح للمرحلة , مع الاخذ بنظر الاعتبار الاتجاه الافقي أي مستوى المادة لجميع المراحل) عبر ذلك يتم التعرف على واقع المادة في المدرسة (.

المادة	الاول	الثاني	الثالث	الرابع		الخامس			السادس	
		ي		ادبي	علمي	ادبي	تطبيقية	احيائي	ادبي	تطبيقي
الاسلامية										احياء ي
اللغة العربية										
اللغة الانكليزية										
الرياضيات										
التاريخ										
الجغرافية										
الوطنية										
الاقتصاد										
الاجتماع الفلسفة										
الفيزياء										
الكيمياء										

											علوم الحياة
											العلوم
											الحاسوب
											اللغة الفرنسية
											اللغة الكردية
											التربية الرياضية
											التربية الفنية

استمارة رقم (3 أ) والخاصة بالمرحلة الثانوية مدرسة

الاعداد

اعداد الطلبة في المدرسة	في الصف	المتسربين	عدد المختبرات	الحديقة المدرسية	مشارب الطلبة

الادارة

اسم المدير	الاختصاص	المباشرة بالإدارة	التولد	الحالة الصحية

نسب النجاح

اعداد الطلبة	اول	ثاني	ثالث	الرابع		الخامس			السادس	
				ادبي	علمي	ادبي	تطبيقي	احيائي	ادبي	تطبيقي

											العدد الكلي
											الناجحون
											الراسبون 3دروس فما فوق
											الراسبون 2دروس فما دون
											نسبة النجاح

المراحل المنتهية

المرحلة	عدد الطلبة الكلي	الطلبة المؤهلين	الطلبة غير المؤهلين	نسبة المؤهلين	مستوى المدرسة
الثالث					بالتقييم الخارجي
السادس					

نسبة النجاح حسب المواد

المقترحات والحلول والمعالجات التي قام بها المدرسة بعد تحليل النتائج :

استمارة رقم (3 ب) والخاصة بالمرحلة الابتدائية المدرسة

اعداد الطلبة في المدرسة	في الصف	المتسربين	عدد المختبرات	الحديقة المدرسية	مشارب الطلبة

الادارة

اسم المدير	الاختصاص	المباشرة بالإدارة	التولد	الحالة الصحية

نسب النجاح

الصف	الاول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	السادس
العدد الكلي						

						الناجحون
						الراسبون 3دروس فما فوق
						الراسبون 2دروس فما دون
						نسبة النجاح

المراحل المنتهية

مستوى المدرسة في التقييم الخارجي

نسبة النجاح حسب المواد

المادة	الاول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	السادس
الاسلامية						
اللغة العربية						
اللغة الانكليزية						
الرياضيات						
التاريخ						
الجغرافية						
الوطنية						
العلوم						
الحاسوب						
التربية الرياضية						
التربية الفنية						

المقترحات والحلول والمعالجات التي قامت بها المدرسة بعد تحليل النتائج :

استمارة رقم (4) : التعرف على مخرجات كل فرد من اعضاء الملاك والكشف على الكفايات التي يمتلكها للمقارنة ما بين الاختصاص الواحد والاختصاصات الاخرى في المدرسة الواحدة وبقية المدارس مجتمعة.

استمارة رقم (4)

المادة	المرحلة	نسب النجاح	اسم المعلم او المدرس	الاختصاص الدقيق
--------	---------	------------	----------------------	-----------------

استمارة رقم (5): وهي خاصة بالملاكات التربوية والتعليمي ويتم التعرف على الاختصاص الدقيق ومدى خبرته لإحداث عملية التحليل في الكفايات والقدرات بعد ايصالها بالمخرجات وفق استمارة رقم (3) .

استمارة رقم (5)

اسم الملاك	الاختصاص	الكلية	الجامعة	سنة التخرج	الخبرة بالتدريس
------------	----------	--------	---------	------------	-----------------

3-2 الوسائل الاحصائية

تحقق اظهار نتائج البحث عدد من القوانين الاحصائية كفت بالغرض تضمنت :

$$1- \text{ قانون جدول رقم (1) } \text{الجزء/ الكل} \times 100 = 100 - \text{الناتج} =$$

$$2- \text{ قانون جدول رقم (3) } \text{الجزء/ الكل} \times 100 = \text{القدرة الاستيعابية}$$

$$3- \text{ قانون جدول رقم (4) } \text{المجموع الكلي ثم الجزء/ الكل} \times 100 = \text{المحصلة}$$

الفصل الثالث

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

3-1 عرض النتائج

اعتمدنا عبر هذا الفصل عرض البيانات والنتائج في جداول مع التحليل والمناقشة المباشرة للزيادة في التوضيح والتفسير والدقة الأكبر في ايجاد الحلول عبر متابعة نسب نجاح الطلبة للعام الدراسي(2018/2019) واعداد الطلبة للسنوات الدراسية الثلاث قيد الدراسة ومدى تأثرها بإضافة المتغيرات تبين الاتي :

- تنفيذاً للمهام المكلف بها لوضع دراسة والتي تقع ضمن حدود المهنة والخبرة هي اعداد استمارات للكشف عن نقاط القوة ومقومات النجاح وتعزيزها والنقاط التي تحتاج الى تحسين ومعالجتها ووضع خطط تطويرية لرفع مستوى التعليم وجعل المؤسسة التربوية الخاصة من المؤسسات الجاذبة .

من هنا كان الاتجاه الى تحديد وكشف وجمع البيانات لكافة المدارس :

استمارة رقم (1)

قاعدة بيانات اعداد الطلبة والتلاميذ المسجلين في المدارس للعام الدراسي (2016 - 2017)

اسم المدرسة	السنة الدراسية	الاول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	السادس	العدد الكلي

(2017-2018) (2018-2019)

من خلال قاعدة البيانات التي تم متابعتها ووضعها على غرار الوثائق والمعلومات المقدمة من قبل مؤسساتكم التربوية وللتعرف والكشف على مستوى اقبال التلاميذ والطلبة على المؤسسة التربوية خلال العامين الدراسيين (2017-2018) (2018-2019) واعتبار العام الدراسي (2016-2017) وحدة قياس وقاعدة مقارنة من اجل وضع الحلول والمعالجات حيث من المفترض دراسة كافة الجوانب المتعلقة بهذا الموضوع . فعليه ظهرت النتائج في الجدول رقم (1) .

جدول رقم (1)

طريقة جمع البيانات

اسم المدرسة	اعداد الطلبة 2016	اعداد الطلبة 2018	القوة	العجز	المستوى
	2017	2019			
اساسية بنات ابتدائي	868	636		27%	ضعيف جدا
اساسية بنين ابتدائي	1312	986		25%	ضعيف جدا
اساسية بنين متوسط	198	249	26%		جيد
اساسية بنات متوسط	240	220		8%	ضعيف
ثانوية بنين متوسط	420	406		3%	مقبول
ثانوي بنات متوسط	116	221	91%		جيد جدا
ثانوية بنين اعدادي	418	275		34%	ضعيف جدا
ثانوية بنات اعدادي	333	311		7%	ضعيف

	601	202	3304	3905	المجموع
601 منحدر -	18%	5%	3304	3905	المحصلة

يعتبر هذا الجدول وحدة قياس للتعرف على الاتجاه الذي تسير فيه المؤسسة

لوحظ من قاعدة البيانات التي تم وضعها على غرار الوثائق والمعلومات المقدمة من قبل مؤسساتكم التربوية ان هناك عملية انحدار في مستوى اقبال التلاميذ والطلبة للمؤسسة التربوية خلال العامين (2017-2018) (2018-2019) بمقدار (18%) .

ومن خلال جدول رقم (1) تم التعرف على نقاط القوة والنقاط التي تحتاج الى تحسين وبعد فصل المراحل في المدرسة الواحدة عن بعضها البعض تبين الاتي :

- ثانوية البنات للمرحلة المتوسطة تمثل قوة دافعة كبيرة جدا باتجاه الامام بمقدار 91% ضمن حدودها .
- المدرسة الاساسية للبنين المرحلة المتوسطة تمثل قوة دافعة باتجاه الامام بمقدار 26% ضمن حدودها .
- تبين ان ثانوية البنات للمرحلة المتوسطة والمدرسة الاساسية للبنين المرحلة المتوسطة قد شكلت قوة دافعة بمقدار 5 % على المستوى العام للمدارس .
- ثانوية البنين المرحلة المتوسطة تبين انها مستقرة لكن اتجاه المنعطف - 3%
- المدرسة الاساسية للبنات المرحلة المتوسطة اتجاه المنعطف مقداره - 8% .
- ثانوية البنات المرحلة الاعدادية ظهر انها باتجاه منعطف بمقدار سالب 7%.
- المدرسة الاساسية للبنين الابتدائية ظهر اتجاه منحدر مقداره سالب 25% .
- المدرسة الاساسية للبنات الابتدائية ظهر اتجاه منحدر مقداره سالب 27% .
- ثانوية البنين المرحلة الاعدادية تبين انها تمر في مرحلة تستدعي الحذر وتبين ان مقدار انحدارها سالب 34% .

في حين يشير الجدول رقم (2) الى :

الجدول (2)

نقاط القوة في المدرسة مع النقاط التي تحتاج الى تحسين وحسب المراحل

المدرسة	القوة	الضعف
الاساسية للبنات الابتدائي	الخامس	الاول
الاساسية للبنين الابتدائي	السادس	الاول
الاساسية متوسط للبنين	مستقرة	
الاساسية متوسط للبنات	الثالث م	الاول م
الثانوية للبنين متوسط	مستقرة	
الثانوي للبنات متوسط	الاول	الثالث
الثانوية للبنين الاعدادي	الرابع	السادس
الثانوية للبنات الاعدادي	الرابع العلمي والسادس الاحيائي	السادس التطبيقي

- المدارس الاساسية للبنين والبنات : تبين ان صف الاول الابتدائي هي الاقل استقطاب للتلاميذ مقارنة مع تلاميذ صف الخامس والسادس .
 - المدرسة الاساسية للبنات : تبين ان صف الاول متوسط هي الاقل استقطاب للطلبة مقارنة مع تلاميذ السادس الابتدائي والطلبة لمرحلة الثالث المتوسط .
 - المدرسة الثانوية للبنات : تبين ان صف الثالث المتوسط هي الاقل استقطاب للطالبات من صف الاول متوسط والرابع العلمي .
 - المدرسة الثانوية للبنين : تبين ان صف السادس الاعدادي هي الاقل استقطاباً مقارنة مع الطلبة في صف الرابع الاعدادي والثالث المتوسط .
 - المدرسة الثانوية للبنات : تبين ان السادس الاحيائي هو الاكثر استقطاباً من التطبيقي وصف الرابع العلمي وهي الافضل على المستوى العام للمدرسة .
- وبذلك نستخلص ان هناك بعض الصفوف تمثل نقاط قوة في المدرسة الواحدة في حين ان هناك مراحل بحاجة الى تحسين واقعها .

جدول رقم (3)

القدرة الاستيعابية الحالية للمدارس مقارنة مع اعداد الطلبة للعام الدراسي (2018 - 2019)

اسم المدرسة	العدد الكلي لطلبة	القدرة الاستيعابية	النسبة المئوية

تم الكشف من خلاله على المستغل من القدرة الاستيعابية واعداد الطلبة والتلاميذ

اسم المدرسة	القدرة الاستيعابية	اعداد الطلبة 2018 / 2019	النسبة المستغلة من القدرة الاستيعابية
اساسية بنات ابتدائي	855	636	74%
اساسية بنين ابتدائي	1100	986	90%
اساسية متوسط بنين	250	249	100%
اساسية متوسط بنات	289	220	76%
ثانوية بنين متوسط	720	406	56%
ثانوي بنات متوسط	280	221	79%
ثانوية بنين اعدادي		275	
ثانوية بنات اعدادي	412	311	75%
المحصلة	3906	3304	85%

- يعتبر هذا الجدول احد القواعد الاساسية التي تمثل وحدة قياس قبلي للدراسة
- لقد تبين من خلال الجدول اعلاه ان المشغول والمستغل من مدارس المؤسسة بمقدار 85% من القدرة الاستيعابية العامة أي ان 15% غير مستغل للعام الدراسي (2018 - 2019) .
- مع الاشارة الى ان اعداد التلاميذ والطلبة للعام الدراسي (2016 - 2017) هو 3906 أي ان القدرة المستغلة من القدرة الاستيعابية هي 100 % .

جدول رقم (4)

يبين المستغل الاعلى في المدارس من القدرة الاستيعابية الى الاقل

ت	اسم المدرسة	النسبة المستغلة من القدرة الاستيعابية
1	المدرسة الاساسية للبنين (المتوسط)	100%

2	المدرسة الاساسية للبنين	(الابتدائية)	89%
3	المدرسة الثانوية للبنات	(المتوسط)	79%
4	المدرسة الاساسية للبنات	(المتوسط)	76%
5	المدرسة الثانوية للبنات	(الاعدادي)	75%
6	المدرسة الاساسية للبنات	(الابتدائية)	74%
7	المدرسة الثانوية للبنين	(المتوسط)	56%

جدول رقم (5)

اعداد الطلبة والتلاميذ في مدارس المؤسسة وبالتسلسل (2018 / 2019)

ت	اسم المدرسة	اعداد الطلبة
1	الابتدائية الاساسية للبنين	986
2	الابتدائية الاساسية للبنات	636
3	الثانوية للبنين متوسط	406
4	الثانوية للبنات اعدادي	311
5	الثانوية للبنين اعدادي	275
6	الاساسية متوسط للبنين	249
7	الثانوية للبنات متوسط	221
8	الاساسية للبنات متوسط	220

- ان ثقل المدرسة الاساسية الابتدائية للبنين مقارنتا مع مدرسة البنات .
- ثقل ثانوية البنين في المرحلة المتوسطة مقارنتا مع المرحلة المتوسطة في مدارس الثانوية للبنات والاساسية للبنين والبنات .
- ثانوية البنات في المرحلة الاعدادية هي الاكثر ثقلا من ثانوية البنين .

الجدول رقم (6)

عدد التلاميذ والطلبة في مدارس المؤسسة التربوية الخاصة (2018 – 2019)

ت	المدرسة	اعداد الطلبة والتلاميذ
---	---------	------------------------

الاول	الاساسية للبنين	1235
الثاني	الاساسية للبنات	856
الثالث	ثانوي بنين	681
الرابع	ثانوي بنات	532

- ان المدرسة الاساسية للبنين تمثل القوة الاكثر جذبا للتلاميذ والطلبة .

- المدرسة الاساسية للبنين هي الاكثر قوة من المدرسة الاساسية للبنات .

- المدرسة الثانوية للبنين هي الاكثر قوة من المدرسة الثانوية للبنات .

3-2 تحليل النتائج ومناقشتها

استمارة 3 ا و ب

المدرسة	المرحلة المتوسطة			الرابع		الخامس			السادس		نسب النجاح
	اول	ثاني	ثالث	علمي	أدبي	أدبي	تطبيقي	أحيائي	أدبي	تطبيقي	أحيائي

جدول رقم (7)

نسب النجاح للدور الاول للمراحل المنتهية

اسم المدرسة	سادس ابتدائي	ثالث متوسط	سادس احيائي	اساس تطبيقي
الاساسية للبنين	74 %	16 %		
الاساسية للبنات	90 %	52 %		
الثانوية للبنين		43 %	57 %	40 %
الثانوية للبنات		82 %	37 %	25 %

يظهر جدول رقم (7) الفارق في نسب المرحلة الواحدة بين المدارس كما مفصل :

- المدرسة الاساسية للبنين هي اكثر المدارس التي تحتاج الى تحسين في مرحلة الثالث متوسط .

- المدرسة الاساسية للبنات حققت نتائج افضل من المدرسة الاساسية للبنين في السادس الابتدائي .

- المدرسة الثانوية للبنات حققت نتائج افضل من المدرسة الثانوية للبنين والمدرستين الاساسية للبنات والاساسية للبنين في مرحلة الثالث متوسط .
 - المدرسة الثانوية بنين صف سادس احيائي وتطبيقي هي افضل نتائج من المدرسة الثانوية بنات .
 - السادس الاعدادي الفرع التطبيقي يعاني تدني نسب النجاح في المدرسة الثانوية للبنات والبنين .
- جدول رقم (8)

توزيع نسب المواد الدراسية في مدارس المؤسسة من حيث القوة والضعف في الصف الثالث المتوسط

مدرسة	مرحلة	نسبة	مواد تحتاج الى تحسين	مواد القوة
اساسية بنات	ثالث	52%	كيمياء / احياء / فيزياء	انكليزية / عربي / اسلامية
اساسية بنين	ثالث	16%	رياضيات/ كيمياء/ فيزياء / اجتماعيات / عربي	اسلامية
ثانوي بنات	ثالث	82%	كيمياء	عربي / رياضيات / احياء/اسلامية / اجتماعيات / انكليزية
ثانوي بنين	ثالث	43%	رياضيات / فيزياء / اجتماعيات	اسلامية / عربي / احياء/كيمياء/ انكليزي

المواد الدراسية التي تحتاج الى تحسين وكانت السبب في تدني نسب النجاح والمواد التي كانت نقطة قوة في مدارس المؤسسة في مرحلة الثالث المتوسط .

اما تحليل النتائج على ضوء المواد الدراسية والاختصاص تم الكشف عنها في :

جدول رقم (8)

تحليل النتائج على ضوء المواد الدراسية في مدارس المؤسسة

المادة	التحليل
الكيمياء	ان الاساسية للبنين والبنات والثانوية للبنات تعاني خلل في تدريس المادة في حين ظهر انها نقطة قوة في ثانوية البنين .

الفيزياء	ان الاساسية للبنين والبنات والثانوية للبنين تعاني خلل في تدريس المادة .
الاجتماعيات	ان الاساسية والثانوية للبنين تعاني خلل في التدريس حين كانت نقطة قوة في ثانوية البنات
الاسلامية	انها نقطة قوة في جميع المدارس .
العربية	انها نقطة قوة في جميع المدارس لكن احد نقاط الضعف في الاساسية للبنين .
الانكليزية	انها نقطة قوة في الاساسية للبنات والثانوي للبنين والبنات .
الاحياء	انها نقطة قوة في الثانوي للبنين والبنات في حين كانت نقطة ضعف في الاساسية للبنات .
الرياضيات	نقطة الضعف في الاساسية للبنين والثانوية للبنين ونقطة قوة للثانوي بنات .

الجدول رقم (9)

نسب نجاح المواد الدراسية في مدارس المؤسسة الثانوية

المدرسة	الفرع	النسبة	مواد تحتاج الى تحسين	المواد القدرة
ثانوي بنين	احيائي	57%	عربي وفيزياء وكيمياء و انكليزية	اسلامية
ثانوي بنات	احيائي	84%	فيزياء ورياضيات	انكليزي وعربي واسلامية
ثانوي بنين	تطبيقي	40%	فيزياء وعربي و رياضيات	اسلامية
ثانوي بنات	لتطبيقي	65%	رياضيات و فيزياء	اسلامية واقتصاد وعربية

المواد الدراسية التي تحتاج الى تحسين وكانت السبب في تدني نسب النجاح والمواد التي كانت نقطة قوة في المدارس لمرحلة السادس الاعدادي .

تحليل النتائج على ضوء المواد الدراسية والاختصاص كشف عنها في الجدول (9)

جدول رقم (9)

تحليل النتائج على ضوء المواد الدراسية والاختصاص في مدارس المؤسسة الثانوية

المادة	التحليل
الاسلامية	انها نقطة قوة في جميع المدارس وفي الفرعين الاحيائي والتطبيقي .
العربية	انها نقطة قوة في الثانوي بنات الفرع الاحيائي في حين انها بحاجة الى تحسين في الثانوي

بنين في الفرع الاحيائي والتطبيقي .	
الانكليزية	انها نقطة قوة في الثانوي بنات الفرع الاحيائي في حين انها بحاجة الى تحسين الثانوي بنين الفرع الاحيائي .
الرياضيات	ان الثانوي بنات الفرع الاحيائي والتطبيقي والثانوي بنين الفرع التطبيقي تعاني من ضعف تدريس المادة .
الاحياء	لم تظهر لهذه المادة أي علامة لذلك كانت مستقرة .
الكيمياء	انها من المواد التي تحتاج الى تحسين في الثانوي بنين الفرع الاحيائي
الفيزياء	ان الثانوي بنين والثانوي بنات تعاني في تدريس المادة وللفرعين العلمي والتطبيقي .
الاقتصاد	انها من نقاط القوة في الثانوي بنات الفرع التطبيقي .

جدول رقم (10)

نسب نجاح المواد الدراسية في مدارس المؤسسة للصف السادس الابتدائية

المدرسة	المرحلة	مواد تحتاج الى تحسين	المواد القادرة
اساسية بنات	سادس	رياضيات	اسلامية واجتماعيات وعلوم
اساسية بنين	سادس	رياضيات	اسلامية واجتماعيات

المواد الدراسية التي تحتاج الى تحسين وكانت السبب في تدني نسب النجاح والمواد التي كانت نقطة قوة في المدارس للصف السادس الابتدائية تحليل النتائج على ضوء المواد الدراسية والاختصاص وكما تم الكشف عنها عبر الجدول (10) .

المادة	تحليل النتائج
الرياضيات	ظهر انها نقطة ضعف في المدرسة الاساسية للبنين والبنات
الاسلامية	ظهر انها نقطة قوة في المدرسة الاساسية للبنين والبنات
الاجتماعيات	ظهر انها نقطة قوة في المدرسة الاساسية للبنين والبنات
العلوم	ظهر انها نقطة قوة في المدرسة الاساسية البنات

الفصل الرابع

4- الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات

4-1 الاستنتاجات

من خلال دراسة قاعدة البيانات وتحليل المخرجات والنتائج التي تم الكشف عنها على ضوء المنهاج المعد الى مدارس المؤسسة التربوية الخاصة , ظهر ان بعض المدارس التي تمكنت من تحقيق مستوى علمي جيد ونسب نجاح عالية في الدور الاول ونسب نجاح عالية لبعض مواد ومناهج الاختصاصات الدراسية المختلفة عن الاخرى وزيادة اقبال الطلبة والتلاميذ على بعض المدارس اكثر من الاخرى بالإضافة الى الاقبال على بعض المراحل والصفوف الدراسية دون الاخرى ومن خلال استمارات الكشف والمعالجة نستنتج الاتي :

- 1- ظهر ان هناك عملية انحدار على مستوى اقبال التلاميذ والطلبة على مدارس المؤسسة التربوية الخاصة خلال العامين الدراسيين (2017-2018) (2018-2019) بمقدار (18%) على المستوى العام وصل فارق اعدادهم الى (601) تلميذ وطالب مما قد يشكل خطراً كبيراً في حال عدم التصدي الى اسباب هذا الانحدار كما يشير الجدول رقم (1) الى المدارس التي حصل فيها العجز ونسبه.
- 2- ظهر ان هناك اقبال جيد للطلبة في بعض المراحل والتي تمثل نقاط قوة في المدرسة الواحدة في حين هناك مراحل تمثل نقاط بحاجة الى تحسين وهذا ما اشارة اليه الجدول رقم (2) .
- 3- ان نسبة غير المستغل من الطاقة الاستيعابية للمدارس هي بمقدار (15%) وان المشغول والمستغل من القدرة الاستيعابية العامة لمدارس المؤسسة بمقدار 85% وكما تبين من الجدول رقم (3) كما يشير الجدول رقم (4) الى قدرة كل مدرسة على اشغال ما متوفر لها من القدرة الاستيعابية .
- 4- القدرة المستغلة من القدرة الاستيعابية للعام (2016-2017) هي 100% .
- 5- من خلال النتائج تبين ان المدرسة الاساسية للبنين لازالت تمثل القوة الاكبر في استقطاب التلاميذ والطلبة من بين المدارس وكما اشار اليه في الجدول رقم (5و6) على الرغم من ما عانتها المرحلة الابتدائية من نسبة عجز 27% في حين حدث ان المرحلة المتوسطة فيها قوة دافعة بمقدار (20%) كما موضح في الجدول رقم (3) .

- 6- هناك تفاوت في النسب للمرحلة الواحدة من المراحل المنتهية في جدول (7)
- 7- يبين ان بعض الاختصاصات في المرحلة الواحدة كانت السبب في انخفاض نسب النجاح في حين بعض الاختصاصات كانت نقاط قوة في نفس المرحلة مع تفاوتها من مدرسة الى اخرى وهذا ما تم تحديده في جدول (8 و 9 و 10) الى المراحل المنتهية السادس الابتدائي والثالث المتوسط والسادس الاعدادي بفرعية الاحيائي والتطبيقي .
- 8- ان اعداد وتأهيل ومتابعة الإدارات المدرسية تحقق النهوض بمستوى التعليم وزيادة القدرات العلمية .
- 9- البحث عن نقاط القوة وتعزيزها مع الأخذ بنظر الاعتبار كونها نابعة من رحم مشابه ومماثل أي انها نتائج الواقع نفسه لجزءه في المواقع التي تحتاج تحسين .
- 10- هناك تأثير إيجابي لما يعتمد عليه البحث من دراسة ومنهجية واستمارة كشف ومعالجة على رفع مستوى القيادة والتخطيط والعمل الإداري في عملية التقييم والتقويم ووضع قواعد اساسية وتثبيت وحدات قياس تساهم في التخطيط الاستراتيجي المنهجي العلمي المدروس على امل ان تقاس خلال كل سنة دراسية. **مقومات النجاح**
- 1- تمتع مدارس المؤسسة التربوية الخاصة بأبنية تؤهلها من تحقيق الأهداف.
- 2- الامكانيات المادية تمكن من توفير كل ما تحتاجه هذه المدارس .
- 3- التخطيط الاستراتيجي العلمي المدروس وكيفية قيادتها وادارتها والمتابعة والاشراف على عملية التنفيذ لمراح التخطيط والتطوير (الفاضل, 2010: 123ص)
- 4- السلسلة القيادية والادارية الوظيفية في ادارتها كمؤسسة ذات استقلالية في اختيار كوادرها الادارية والتربوية .
- 5- الموقع الجغرافي الذي تتمتع به .
- 6- قبول التلاميذ والطلبة على ضوء الية تحددها ادارات المدارس .
- 7- وجود ودخول منهجي التربية الرياضية والتربية الفنية ضمن الجدول الدراسي المدرسي يعد من الاساسيات لما لهذه المادتين من قوة جذب للطلبة والتلاميذ اضافة الى الحقيقة العلمية لفائدتها الجسمية والعقلية وامتيازها في الخدمة الميدانية .

تحسين مستوى الاداء

- 1- تطوير الكفاءات والقدرات القيادية والإدارية والتربوية لضمان القيادة والادارة الجيدة في كافة مفاصل العملية التربوية .
- 2- تقسيم الاعمال لضمان تحسين واقع ونتائج المخرجات .
- 3- العلاقة الجيدة بين الادارة والكادر التدريسي والطلبة واولياء الامور والجهة المشرفة المسؤولة والاشراف التربوي والاختصاصي .
- 4- التدريس حسب الاختصاص والاولوية الى خريجو الكليات واصحاب الخبرة .
- 5- تفعيل دور اللجان التربوية والعلمية بشكل واقعي في البحث والاجراء والتنفيذ .
- 6- اقامة المسابقات العلمية ضمن المرحلة الواحدة .
- 7- المتابعة المستمرة والمتواصلة لحضور التلاميذ والطلبة .
- 8- معالجة ودراسة اسباب تغير وجهة التلاميذ والطلبة الى مدارس اخرى .
- 9- التوجيه والارشاد المستمر للتلاميذ والطلبة .
- 10- التواصل مع اولياء امور الطلبة .
- 11- قدرة المدير على التقويم التربوي للمدرسة والملاك والتقويم العام والفهم الحقيقي للمعايير لتحسين جودة الاداء (القيسي , الطائي , 2012 : 106ص) .
- 12- الزيارات المتبادلة بين الاختصاصات التربوية والتعليمية العلمية .
- 13- استثمار النشاطات اللاصفية كوسائل تعليمية في المختبرات والمهرجانات.
- 14- الالتزام بالضوابط والتعليمات الخاصة بالامتحانات في اليومي والشهري والامتحانات النهائية ومراعاة الفروق الفردية .
- 15- اعتماد طرائق التدريس الحديثة والاساليب والتقنيات التي تمكن المدرس من احداث تغيير وتنشيط في تفاعل الطلبة مع المادة والمنهاج .

16- الالتزام بأخلاقيات المهنة .

17- دعم الطلبة الموهوبين والتميزين وتكريمهم ليكون دافع لتحفيز الاخرين .

المقترحات

- 1- اجراء دراسة مماثلة في المحافظات الاخرى للتعرف على واقع المدارس وعلى أي نحو تسير كما يمكن الكشف عن نقاط القوة لتعزيزها و المعالجة للنقاط التي تحتاج الى تحسين عبر منهاج التطوير .
- 2- الحاقها بدراسة تتبعية مع ثوابت ووحدات القياس لتحديد الاتجاه الذي تسير فيه كل مدرسة على حدة والمدارس مجتمعة .

التوصيات

أن العملية التربوية التعليمية في مدارس المؤسسة التربوية الخاصة على المستوى العام تمر بمراحل متعددة تتراوح بين مرحلة النهوض في بعض جوانبها في حين لا زالت تراوح في مكانها في بعض المراحل الأخرى مما شكل فارق في اقبال وتواجد التلاميذ والطلبة فيها.

لذا نوصي بالاتي :

- 1- بناء الاسس استعدادا للنهوض والتحسين على ضوء اختيار الافضل قدرة على تنفيذ ما يخطط له من برامج التطوير لقيادة المرحلة الجديدة .
- 2- النظر بأولوية المعالجة ووضع الخطط الاستراتيجية لتسير العملية التربوية بمستوى واحد متناسق.
- 3- الاعتماد على التجارب من الواقع مع تجارب الاخرين وبشكل تدريجي لتعزيز التقدم .
- 4- ايقاف التراجع بالمستوى والعمل على تفعيل الإيجابيات ومعالجة السلبيات للوصول الى مرحلة الاستقرار وبناء للقدرات .
- 5- اعادة روح المهنة لتعزيز ذاتها واتباع اساليب تحفيز المتميزين .
- 6- الخروج من دائرة القيود التي يخلقها الروتين .

التوصيات الخاصة بالبيئة المدرسية والعمل على كون المدارس جاذبة

- 1- التربية وسلوكيات التلاميذ والطلبة على ضوء تقويم الافعال والاعمال والتصرفات وعدم اقتصارها على الوعظ والارشاد .
- 2- الطالب ضمن المجتمع وفي البيئة يعيش واقع متغير لذلك على المدرسة اتباع اساليب وطرائق لإخراجه من قيود واقعه والثقافات الدخيلة .
- 3- انتظام الدوام واستقراره وتعود التلاميذ والطلبة على نمط منظم من الالتزام بالدوام على ان تشغل الاوقات في ممارسة الهوايات او البحث والتوجيه .
- 4- اجتماع اولياء الامور بعد اختيار الوقت المناسب ويسمى يوم العائلة مع المدرسة للاستماع الى الآراء والمقترحات .
- 5- هناك رسالة الطالب الى عائلته تصل عن طريق المدرسة تتحقق بالتعاون بين الطرفين .
- 6- اتاحة الفرصة للطلبة للتعبير عن ما يشعرون به وما يتعرضون له واعطائهم فرصة اكبر للتعبير عن افكارهم ومقترحاتهم وسماع صوتهم بأمان .
- 7- الارشاد التربوي ومتابعة سلوكيات التلاميذ والطلبة مع المشاركة الجادة في البناء الذاتي وبناء المهارات الذاتية والفردية وبناء الشخصية والقدرات العقلية (صالح , العزاوي , 2010 : 111 - 112, 269) .
- 8- ربط الصف بمنظومة الانترنت لاطلاع اولياء الامور على كيفية تعلم ابناءهم داخل المدرسة او تزويدهم بأقراص واطهار ما تمتاز به المدارس .
- 9- استقبال التلاميذ والطلبة والترحيب بهم اثناء دخولهم المدرسة من قبل الادارة والمعلمون كذلك توديعهم عند الخروج منها بشكل يثير تمسكهم وحبهم وتعلقهم بها .
- 11- لذوي الاحتياجات الخاصة وذوي الاعاقة اهتمام خاص من خلال توفير كل ما يحتاجه على ان تكون من المدارس التي تسعى الى استقبال هذه الفئة من المجتمع وان يأخذ اعلام المؤسسة دوره في الكشف عن اهتمام المدارس بهذه الفئة من التلاميذ والطلبة على ضوء الرؤيا .

- 12- تغيير صوت الجرس بحيث يكون صوته ممتع الى اسماع التلاميذ والطلبة الى ان نصل الى مرحلة مدرسة بلا جرس سعيا لبناء سلوك الفرد المنظم نفسياً .
- 13- اعطاء الجانب الصحي للتلاميذ والطلبة اهتمام كبير بالتنسيق مع المراكز الصحية من خلال برنامج صحي متكامل .
- 14- ان يكون هناك وجبة افطار تقدمها المدارس الى تلاميذها وطلبتها .
- 15- لكل تلميذ وطالب فرشاة اسنان حيث يقوم بتنظيف اسنانه داخل المدرسة وبإشراف معلمه ويكون يومي وحسب آليه تنظيم والأشراف من قبل الادارة .
- 16- الرياضة الصباحية وتبدء قبل الدوام ب (15د) على ان تكون مشوقة الى التلاميذ والطلبة والمدرس وجعلها دافع للحضور المبكر للجميع .
- 17- التعاون مع مؤسسات الدولة المختلفة ومنها الدفاع المدني والجامعات والبلدية والعتبات ومنظمات المجتمع المدني الاخرى بما يحقق بناء مجتمع سليم .
- 18- الزي الموحد مع ربطه العنق وصولا الى لبس الاكياس في الاقدام ذات التصميم المشابه الى الاحذية عند الدخول الى المدرسة لتحقيق للمثالية .
- 19- الاهتمام الجيد والمثالي بالحدائق المدرسية على ان يكلف ذو الاختصاص (فلاح واحد لجميع المدارس) وانشاء النافورات وتزيين الممرات بالنباتات لما لها من اثر جيد على الجانب النفسي للطلبة والمشاركة في اعمال الزراعة والسقي وان لا تخلو الجداريات والارضيات من الرسومات والارشادات التي تطور السلوك مع الاخذ بنظر الاعتبار الالوان ومدى تأثيرها على الجانب النفسي والمشاركة بالمسابقات القطرية كأفضل حديقة مدرسية .
- 20- تعويد التلاميذ والطلبة على السير بصفوف اساسها الانتظام عند التنقل .
- 21- قياة المعلم والمدرس تكون مثال جيد للطلاب يقتدى به .
- 22- نظافة المدرسة بشكل مستمر مع حث الجميع على المشاركة في التنظيف .
- 23- كل طالب يحتفظ في حقيبة على قطعة قماش يقوم من خلالها بتنظيف رحلته يوميا بالإضافة الى الجدار والشباك القريب من جلوسه في الصف .

- 24- لكل طالب وتلميذ رحلة خاصة به يدون عليها اسمه حيث يجب ان يشعر بانها ملكه يقوم بالمحافظة عليها بالإضافة الى تنظيفها .
- 25- تكون عملية نقل التلاميذ والطلبة من والى المدرسة منظمة من قبل المؤسسة.
- 26- حكمة اليوم تكتب على السبورة ولكل صف وبالدور .
- 27- تعزيز رغبات وميول التلاميذ والطلبة عبر رسم شخصيته المستقبلية وكتابة الانشاء عن واجبه المهني .
- 28- درس التربية الرياضية والتربية الفنية ودورهما الكبير في بناء السلوك والانشطة اللاصفية الاخرى وتدريبهم على القيام بأعمال جماعية منها انتاج وسيله او اقامة حفله او نشاط فني او رياضي .
- 29- تعزيز الجانب الوطني من خلال الاهتمام بمراسيم يوم الخميس والمناسبات .

التعليم والتعلم

- 1- ان يقوم المعلم بأعداد الخطط المناسبة لتطوير التعليم والتعلم .
- 2- دخول المدرس الى صفه منذ بداية وقت الدرس .
- 3- امتلاكهم المعرفة في الاختصاص مع المهارة الجيدة في اقبال المعلومات .
- 4- استخدام طرائق التدريس المختلف والمتنوعة والمتعددة الاساليب وبشكل مستمر
- 5- ان يستخدم كل الوسائل التعليمية المتاحة او التي يسعى الى توفيرها .
- 6- استخدام التكنولوجيا مثل السبورة الذكية وشاشات العرض واجهزة الصوت .
- 7- المختبرات ودورها الفاعل في التجارب العملية التي تعزز الابداع والتفكير .
- 8- الزيارات المتبادلة بين المدرسين والمعلمين في المدرسة ومع المدارس الاخرى
- 9- اقامة الدروس التدريبية داخل مدارس المؤسسة مع التعاون مع ذوي العلاقة .
- 10- التقييم والتقويم الذاتي للمدرسين والمعلمين اولا ومن قبل ادارة المدرسة ثانيا على ان يمتلكان الكفايات الجيدة في فهم المعايير و تقديم التغذية الراجعة .
- 11- ان يكون المعلم قدوة ومثل يقتدى به في السلوك والتصرف والخلق .

12- الطلبة والتلاميذ الذين يعانون من صعوبات في التعلم يخصص لهم دروس اضافية كل اسبوع على ان يجمع تلاميذ او طلاب المرحلة الواحدة في المحاضرة الواحدة لجميع مدارس المؤسسة مع اختيار المعلم او المدرس الكفو .

13- يجب ان تمتلك كل الملاكات الكفايات في طرائق التدريس والاساليب الحديثة وكيفية تشجيع الطلبة للتعلم , وعملية تقييم الطلبة ومراعاة الفروق الفردية وكيفية صياغة الاسئلة واعداد الخطط وتحليل النتائج .

14- فهم معايير التقييم الذاتي والتقييم الخارجي لتحقيق لبناء قدرات التعليم .

15- اختيار المعلمون والمدرسون على ضوء اختبارات خاصة .

16- الاعداد الجيد عبر الدورات لتطوير الجوانب المعرفية و المهارية .

17- التنوع لغرس مهارات التفكير الابداعي مع المحاضرة والحفظ والتلقين .

18- الخطأ شرط التعلم فهو فرصة وموقف من خلال تجاوزه يتم بناء المعرفة .

التوصيات الخاصة بالقيادة الادارية

1- ان يمتلك المدير صفات القائد وان يعزز قدرته عبر التأثير بسلوك الاخرين .

2- ان يكون مخطط ومنفذ جيد للخطط اليومية والمستقبلية .

3- امتلاك كفايات جيدة في الادارة والتنظيم والاطلاع والمعرفة بالقوانين والانظمة

4- ان يكون مثل يقتدى به المعلم من الالتزام والخبرة والمعرفة والحماس والمثابرة

5- ان يمتلك القدرة على تحديد نقاط القوة في المدرسة وتعزيزها وتحديد النقاط التي تحتاج الى تحسين لتقويمها حال ظهورها وان يأخذ القرارات المناسبة لها .

6- ان يمتلك القدرة في التقييم والتقويم بالإضافة الى المعرفة الجيدة بجميع المعايير

7- توزيع المهام والاشراف على عمل اللجان .

8- ان يشرف على عملية التعليم داخل الصف من خلال الزيارات او ربط الصفوف بالكاميرات التي تمكنه من المتابعة المباشرة .

9- ان المعدل المقبول من الساعات الدراسية التي يتم فيها تغطية المنهج في السنة الدراسية الواحدة في اطار الدراسات الموضوعية على ضوء المنهاج المعد هو 900 ساعة بالإضافة للساعات المخصصة للنشاطات اللاصفية لذا يتطلب العمل على توفير الوقت اللازم لتحقيق الأهداف .

توصيات ذات صلة

- 1- البقاء على المدارس الاساسية لما تمثله من ثقل كبير في اقبل التلاميذ والطلبة.
- 2- تحليل النتائج في كل شهر للوقوف على واقع المواد الدراسية من اجل المعالجة الفورية من خلال الاستثمارات المعدة لهذا الغرض .
- 3- تشكيل لجنة موحدة لكل مادة واختصاص مع توحيد جميع المدارس ضمن المؤسسة لأغراض عديدة منها تقييم الاسئلة وتحليل النتائج وتبادل الخبرات وتوحيد الجهود والبحث والتطوير .
- 4- المشرف المقيم للمتابعة والتقييم والتقويم .
- 5- النظرية البنائية في التعليم تتضمن ان التعليم الحقيقي لن يتم بناء على ما سمعه المتعلم حتى ولو حفظه وكرره امام المدرس بل تؤكد هذه النظريات ان الشخص يبني معلوماته داخليا متأثرا بالبيئة المحيطة به والمجتمع واللغة وان لكل متعلم طريقة وخصوصية في فهم المعلومة وليس بالضرورة كما يريد المدرس .
- 6- التعلم يقتزن بالتجربة وليس بالتلقين .
- 7- التعلم في النظرية البنائية يعتبر ان التعلم عند هذه النقطة لم يبدأ بعد وانما يبدأ بعدها فالتعلم هو ما يحدث بعد وصول المعلومة الى المتعلم الذي يقوم بصناعة المعنى الشخصي الذاتي الناتج عن المعرفة .

المصادر

- 1- الفاضل , محمد محمود , (2010) , كفايات المدير العصري للمؤسسات الادارية والتربوية , دار الحامد للنشر والتوزيع , عمان , الاردن .
- 2- القيسي , فاضل حمد , الطائي علي حسون , (2012) , الإدارة الاستراتيجية: نظريات ومداخل وقضايا معاصره , دار الصفاء للطبع والتوزيع , ط1, عمان , الاردن .
- 3- صالح , احمد علي , العزاوي , بشرى هاشم , (2010) , الادارة بالذكاءات : منهج التميز الاستراتيجي , دار وائل للنشر والتوزيع , ط1, عمان , الاردن .

