



مجلة واسط
للعلوم الرياضية

WASIT JOURNAL OF SPORTS
SCIENCES
WJOSS

رقم الايداع
2439

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

Website: wjoss.uowasit.edu.iq
E-mail: basharhasan679@gmail.com
Address: College Of Physical Education & Sports Sciences
Wasit university – Kut – Iraq.

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة واسط

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

مجلة واسط للعلوم الرياضية

مجلة علمية دورية محكمة متخصصة

تصدرها كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة واسط

رئيس التحرير

أ.م.د. مازن انهير لامي القرشي

مدير التحرير

م.د. بشار بنوان حسن الزاملي

العدد الثاني - المجلد 2

P-ISSN:2707-7845

E-ISSN:2707-7853

رقم الايداع في المكتبة الوطنية

(2439)

1443 هـ - 2021م

هيئة التحرير

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

Assist prof.DR. Mudhafer Abd Roomi Amudhafer1970@gmail.com	دكتوراه لغة عربية / لغة	المقوم اللغوي (اللغة العربية) أ.م.د مظفر عبد رومي	14
Ali Muhsin Garab Alimuhsin59@uowasit.edu.iq	دكتوراه لغة انجليزي	المقوم اللغوي (اللغة الانجليزية) أ.م.د علي محسن غرب	15

قواعد النشر في مجلة واسط للعلوم الرياضية

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

1. شروط النشر

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

2. التحكيم

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

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

3. متطلبات النص المقدم للنشر

1. تنشر المجلة البحوث الآتية فقط:
2. يجب ألا يزيد عدد صفحات البحث عن (15) صفحة من القطع العادي (A4) ويستوفي مبلغ (2000) الف دينار عن كل صفحة اضافية.
3. أن يحتوي البحث على: عنوان البحث باللغتين العربية والانجليزية و ملخص البحث باللغتين العربية والانجليزية في صفحة واحدة بحدود (200-250) كلمة لكل ملخص، وأن يتضمن البحث كلمات دالة على التخصص الدقيق للبحث باللغتين وسيرة ذاتية مختصرة للباحث او الباحثين.
4. يذكر اسم المؤلف وعنوانه الحالي بعد عنوان البحث مباشرة باللغتين العربية والانجليزية.
5. تقدم البحوث مطبوعة بخط (Simplified Arabic) حجم (14) للنصوص في المتن ، ويكتب البحث على وجه واحد، مع ترك مسافة 1.5 بين السطور.
6. إن سياسة المجلة تستوجب (بقدر الإمكان) أن يتكون البحث من الأجزاء التالية:
 - مقدمة الدراسة: وتتضمن الإطار النظري للبحث وتكون الدراسات السابقة جزء منها ومندمجة في جسم المقدمة أي بدون عنوان مستقل .
 - مشكلة الدراسة وأهدافها وأسئلتها/ أو فرضياتها.
 - أهمية الدراسة.
 - محددات الدراسة (إن وجدت).
 - التعريفات بالمصطلحات.

اجراءات الدراسة: وتتضمن:

- المجتمع والعينة.
 - أداة الدراسة.
 - صدق وثبات الأداة.
 - تعليمات الدراسة.
 - المنهج المتبع في الدراسة.
 - عرض النتائج.
 - مناقشة النتائج.
 - الاستنتاجات والتوصيات.
7. تدرج الرسوم البيانية والأشكال التوضيحية في النص وترقم ترقيماً متسلسلاً، وتكتب أسماؤها والملاحظات التوضيحية أسفلها.
8. تدرج الجداول في النص وترقم ترقيماً متسلسلاً وتكتب أسماؤها أعلاها. أما الملاحظات التوضيحية فتكتب أسفل الجدول.
9. تكون الحواشي 1.5 سم على جميع جوانب الصفحة.
10. تذكر الهوامش (عند الضرورة) أسفل كل صفحة .
11. يراعى في أسلوب توثيق المراجع داخل النص نظام (APA)
12. تذكر قائمة المصادر والمراجع مرتبة ترتيباً هجائياً حسب اسم الشهرة ووفق نظام (APA) في آخر البحث. (كما يذكر الرقم في متن البحث عند استخدام المصدر) مثال:
- 1- كتاب: الخوجلي، احمد. (2004). مبادئ فيزياء الجوامد، ط2. الخرطوم، عزة للنشر والتوزيع.
- بحث منشور في دورية علمية:
- 2- سعدالله، خالد والسلمان، محمد. (2004). مستقبل التعليم العالي في الوطن العربي. مجلة العلوم التربوية والنفسية، جامعة البحرين، 5(1)، 33-56.
- فصل من كتاب:

3- السلامة، محمود. (2004). تأثير برامج التلفاز العدوانية على سلوك الأطفال. في كتاب سالم

المحمود (محرر)، التلفاز والأطفال، (123-146). عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع.

بحث في أعمال مؤتمر:

4- عواد، محمد. (2005). دراسة تحليلية لتأثير سوق الأوراق النقدية على الاقتصاد الوطني. ورقة

عمل مقدمة إلى مؤتمر الاقتصاد الوطني في القرن الحادي والعشرين، جامعة الشارقة، 14 -

15 تشرين أول 2005.

رسالة ماجستير أو دكتوراه:

5- بشارة ، موفق (2003). أثر برنامج تدريبي لمهارات التفكير عالي الرتبة في تنمية التفكير الناقد

والإبداعي لدى طلاب الصف العاشر الأساسي. رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة اليرموك،

الأردن.

تذكر أرقام الصفحات داخل النص في حالة الاقتباس فقط ويمكن استخدام الهوامش أسفل الصفحة عند

الضرورة فقط ويشار لها برقم أو نجمة.

13. الأشياء المطلوب تسليمها

تقدم البحوث مطبوعة بثلاث نسخ وفق متطلبات النص المقدم للنشر.

1. يقدم المؤلف نسخة إلكترونية من البحث مكتوبة على برنامج Microsoft Word For Windows.

ويمكن الاكتفاء بالنسخة الإلكترونية أو يرسل على قرص CD .

2. أن يرفق الباحث سيرته الذاتية متضمنة اسمه باللغتين العربية والإنجليزية، وعنوان عمله الحالي، ورتبته

العلمية وأهم أبحاثه.

3. رسالة تسليم البحث.

4. تعهد النشر.

a. يتطلب دفع اجور الإشتراك البالغة 100000 دينار عراقي للباحثين من داخل العراق و 100 دولار

امريكي للباحثين من خارج العراق وحسب الطرق التالية (1- الدفع المباشر في مبنى كلية التربية

البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة واسط 2- حوالة عبر شركة الطيف للتحويل المالي معنونه الى مخول

المجلة () / 3- حوالة عبر (Western Union) واسط .. معنونه الى مخول المجلة () . على

ان لا تتحمل المجلة عمولة التحويل (ولمزيد من الاستفسار يمكنكم مراسلتنا على البريد الالكتروني

للمجلة او على الايميل التالي basharhasan679@gmail.com

5. تدفع أجور الاستلال البالغة (15000) خمسة عشر الف دينار عراقي في حال كون البحث غير مستل

على برنامج الاستلال (Turnitin) ، وان كان مستلا فترفق نسخة من درجة الاستلال لأغراض التقييم.

يرجى إرسال البحث عبر البريد الالكتروني للمجلة wjoss.uowasit.edu.iq

المحتويات

الصفحة	عنوان البحث	الاسم الثلاثي	ت
28-11	بناء وتطبيق مقياس الرفاه النفسي لدى لاعبي الدوري النخبة لكرة القدم لبعض أندية محافظة بغداد	م.د علي عصفور جادل م.د سعد صالح عبد الامير م.د حسين جبار جاسم	1
44-29	تمريبات الركض على المنحدرات صعودا ونزولا وتأثيرها في قياس بعض المتغيرات البايوميكانيكية بتصميم جهاز مقترح وأنجاز الوثب الطويل	م.د ناصر حسين علي م. عباس علي لفتة م. أمجد نصيف جاسم م.د بلال علي احمد	2
57-45	تحليل بعض المتغيرات البايوكينماتيكية وعلاقتها بأداء مهارة العجلة البشرية على بساط الحركات الارضية في الجمناستيك الفني للطالبات	م.م حسين حمزة جواد	3
72-58	تأثير تمرينات تعليمية ترويحوية مصحوبة بجدولة الممارسة المتسلسلة والعشوائية في تعلم مهارتي المناولة والتهديف لكرة القدم للصالات لطالبات الصف الثاني متوسط	م. م محمد هاني حسين م. م حسن علي محيسن م. م حسين شاكر علي	4
86-72	برنامج تدريبي للتحمل العام على بعض المتغيرات البيوكيميائية والبدنية ومستوى الإنجاز في سباق 10000م جري للشباب	م.د علي حسين صغير أ.م.د عماد فرج بدر اوي م.د همام اسماعيل حسين	5
107-87	تقييم الادارة الاستراتيجية للجان الرياضية التابعة لمديرية الشباب والرياضة في محافظة ذي قار	م. م علي حسين هلول	6
120-108	اثر التداخل التدريبي في تطوير نظام الطاقة المختلط وبعض المتغيرات البيوكيميائية في الدم وانجاز ركض 400م للاعبين تحت سن 20 سنة	م. د علياء عبد الخضر سفاح التميمي	7
139-121	تأثير التمرينات العلاجية في تأهيل المصابات بالأم اسفل الظهر للنساء العاملات بأعمار 35-45 سنة	أ.م.د لينا صباح متي	8
140-148	مستوى النشاط البدني لدى ذوي الإعاقة الحركية في محافظة الانبار وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية والصحية	م.م هدى قحطان طعمه	9
165-149	فاعلية الادارة بالتجوال لعمداء كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة وعلاقتها بالرضا الوظيفي للأعضاء الهيئة التدريسية من وجهة نظرهم	م.د زينة ابراهيم مهدي	10
193-166	دراسة مقارنة بين القوة الانفجارية للذراع المرسله وكتا الذراعين وعلاقتها ببعض المتغيرات الكينماتيكية في الارسل المتموج بالكرة الطائرة	أ.م. د. علاء الدين قيصل خطاب الباحثة نورا عبد الرزاق جمال	11
205-194	الذكاء الجسمي – الحركي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى لاعبي المبارزة	أ.م.د سكيبة شاكر حسن	12

238-206	دراسة تحليلية للتصويب من المناطق المختلفة ونسب نجاحها للفريقين الفائزين بالمركز الاول والثاني في بطولة العالم للرجال 2017 بكرة اليد	م. معاذ عبد الكريم فاضل	13
256-239	تأثير تمارين تعليمية خاصة وفقاً لإستراتيجية التعليم (بديودي) في تعلم بعض المهارات الحركية في الجمناستيك الفني للنساء	م.د سعاد حسنين عبد المنعم م.د ذو الفقار اديب حسين	14
283-257	تأثير التغذية الراجعة الفورية والمتأخرة في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للطالبات	م.م نور حسن حسين	15
300-284	تأثير برنامج تعليمي مقترح وفقاً للإيقاع الحيوي في تعلم بعض المهارات الكشفية	م.م. راوية يوسف عبد علي	16
318-301	واقع الفاعلية التنظيمية لدى الاندية الرياضية النسوية بالعراق	الباحثة مروة جليل كريم أ. م. د مهدي لفته راهي	17

بناء وتطبيق مقياس الرفاه النفسي لدى لاعبي الدوري النخبة بكرة القدم لبعض أندية محافظة بغداد

م.د. علي عصفور جادل وزارة التربية- مديرية الرصافة/3 aliasfoor151@yahoo.com
 م.د. سعد صالح عبد الامير وزارة التربية- مديرية الرصافة/1 sdalsady05@gmail.com
 م.د. حسين جبار جاسم وزارة التربية- مديرية الرصافة/3 Dr.husseinjabbar@yahoo.com

ملخص البحث

اشتمل البحث على اربعة ابواب، اذ احتوى الباب الاول على مقدمة واهمية البحث، وتطرق الباحث لأهمية الرفاه النفسي في المجال الرياضي ولاسيما كرة القدم، وجاءت اهمية البحث في التعرف على موضوع الرفاه النفسي، اما مشكلة البحث فتكمن في عدم وجود مقياس يقيس الرفاه النفسي لدى لاعبي الدوري النخبة بكرة القدم، اما مجالات البحث فقد اشتملت على المجال البشري الذي تمثل بلاعبي اندية بغداد للموسم الرياضي (2020-2021)، وتحدد المجال الزمني للمدة من (2021/1/20) لغاية (2021/4/20)، في حين كان المجال المكاني في ملاعب اندية بغداد بكرة القدم.

وأستخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، وتكونت عينة البحث من (160) لاعباً من لاعبي الدورة النخبة اندية بغداد للمتقدمين، وقام الباحث ببناء مقياس الرفاه النفسي وتطبيقه، كما تم استعمال نظام (SPSS) للحصول على نتائج البحث، واستنتج الباحث في بناء مقياس الرفاه النفسي، ووجود مستويات عالية في الرفاه النفسي لدى عينة البحث، لذا يوصي الباحث اهتمام المدربين بالجانب النفسي كونه احد المتطلبات الاساسية التي تؤثر في الأداء الرياضي.

((Building and applying the psychological well-being standard among the players of the elite football league of Baghdad governorate clubs))

Abstract

The study included four sections, the first section contains the introduction and importance of research, and the researcher touched on the importance of psychological well-being in the field of sports, especially football, and the importance of research to identify the subject of psychological well-being, but the problem of the search is in the absence of a measure measures the psychological wellbeing of players The league of the elite football, the areas of research has included the human area, which represents the players of the clubs of Baghdad for the sports

season (2020 -2021), and set the temporal area of the period (20/1/2021) until (20/4/2021), while Spatial field in the stadiums of Baghdad football clubs.

The researcher used the descriptive method in the survey method. The study sample consisted of (160) players from the elite course of the Baghdad clubs for the applicants. The researcher built the psychological well-being scale and applied it. The SPSS system was used to obtain the results of the research. And the existence of high levels of psychological well-being in the research sample, so the researcher recommends the attention of trainers in the psychological aspect as one of the basic requirements that affect the performance of sports.

1- التعريف بالبحث:-

مقدمة البحث وأهميته:-

شهدت السنوات الأخيرة اهتماماً متزايداً بالإعداد المتكامل للاعبين من النواحي البدنية والمهارية والخططية والنفسية، إذ أن الإعداد البدني والمهاري والخططي قد تعددت أساليبه وطرقه إلى حد كبير، وظهرت الحاجة إلى المزيد من الاهتمام بدراسة القدرات (النفسية) المرتبطة بالإعداد الرياضي من منظور تأثير تلك القدرات على الأداء الرياضي من ناحية، وكيف تؤثر الممارسة الرياضية على النواحي النفسية من ناحية أخرى، ومن خلال ما تقدم تبرز أهمية الدراسة كون الرفاه النفسي متغير مؤثر في مستوى أداء اللاعبين في كرة القدم ونتائجهم وان دراسته وبحثه عملية ضرورية اذا ما علمنا أنه عدم توافر أداة رياضية موضوعية في بلدنا لقياس هذا المتغير ستزيد من أهمية الدراسة لذلك كان لابد من بناء مقياس للرفاه النفسي لدى لاعبي الدوري النخبة بكرة القدم من اجل مساعدة المدربين على معرفة مستوى الرفاه النفسي لدى لاعبيهم لكي يتسنى لهم معاملتهم على أساس هذا المستوى، ومن المعروف ان القدرات البدنية والحركية والمهارية والخططية بكرة القدم تتأثر ايجاباً في حالة زيادة مستوى (الرفاه النفسي) مما تجعل الأداء الحركي مميز، ومن هنا تبرز أهمية البحث في بناء مقياس للرفاه النفسي للاعبي الدوري النخبة بكرة القدم.

1-2 مشكلة البحث:-

ان الرفاه النفسي عملية ملازمة للظروف المحيطة بلاعبي كرة القدم سواء بالتدريب او المنافسة ومن اجل تحقيق مستوى عالٍ من الأداء والنتائج المتميزة فيجب على اللاعبين امتلاك الرفاه النفسي ، اما اذا فشل اللاعبون في امتلاك هذا الرفاه فان الأداء سيكون سلبياً وبالتالي لا يتم تحقيق النتائج المطلوبة في المنافسات ، ولأهمية هذا المتغير وارتباطه الوثيق بمستوى اداء اللاعب لذا يجب التعرف عليه بشكل دقيق

ودراسته من خلال ايجاد مقياس له ، من هنا تبرز مشكلة البحث وهي عدم وجود مقياس يقيس هذا المتغير النفسي الايجابي اذ من الضروري يمكننا التعرف عليه، لذلك ارتأى الباحث بناء مقياس للرفاه النفسي لدى لاعبي كرة القدم للدوري النخبة.

3-1 اهداف البحث:-

1- بناء مقياس الرفاه النفسي لدى لاعبي كرة القدم لأندية محافظة بغداد للدوري النخبة.

2- التعرف على مستوى الرفاه النفسي لدى لاعبي كرة القدم لأندية محافظة بغداد للدوري النخبة.

4-1 مجالات البحث:-

1- 4-1 المجال البشري:- عينة من لاعبي اندية محافظة بغداد بكرة القدم للدوري النخبة وعددهم (120) لاعباً للموسم الرياضي 2020 - 2021 .

1- 4-2 المجال المكاني:- ملاعب اندية محافظة بغداد بكرة القدم للدوري النخبة.

1- 4-3 المجال الزمني:- المدة من (2020/1/20) لغاية (2021/4/20).

الباب الثالث:-

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:-

2-1 منهج البحث:-

استخدم الباحثون المنهج الوصفي الذي يعرف بأنه "أحد أشكال التحليل والتفسير العلمي المنظم لوصف ظاهرة أو مشكلة محددة وتصويرها كمّاً بوساطة جمع البيانات والمعلومات المقننة عن الظاهرة أو المشكلة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة الدقيقة"، الجابري (2011 : 278).

2-2 مجتمع البحث وعينته:-

تم تحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهم من لاعبي اندية الدرجة الاولى لكرة القدم في محافظة بغداد، ومجتمع البحث التي تؤخذ العينة منه كونها (العينة): "ذلك الجزء من المجتمع الذي يجري اختياره على وفق قواعد واصول علمية بحيث تمثل المجتمع تمثيلاً صحيحاً". السماك واخرون (1986: 64)، ويتألف المجتمع الخاص بهذا البحث من لاعبي الذين يشاركون في الدوري للموسم الرياضي (2020/ 2021) والبالغ عددهم (160) لاعب والجدول (1) يوضح ذلك .

الجدول (1)

يبين توزيع أفراد عينة البحث للاعبين الدوري النخبة لكرة القدم لأندية محافظة بغداد

ت	اسم النادي	العدد	عينة التجربة الاستطلاعية	عينة البناء التحليل الاحصائي	عينة التطبيق
1	القوة الجوية	20			20
2	الزوراء	20			20
3	الطلبة	20			20
4	الشرطة	20		20	
5	بغداد	20	20		
6	الحسين	20		20	
7	الكرخ	20		20	
8	نفط بغداد	20		20	
	المجموع الكلي للعينة	160	20	80	60

2-3 إجراءات البحث الرئيسية :-

❖ اداة البحث (المقياس المستخدم):-

عمد الباحث ببناء مقياس الرفاه النفسي في المجال الرياضي، وقد تم عرضه على (10) خبراء من ذوي الاختصاصات كما موضح في ملحق (1)، لغرض تعديل وصياغة وتنقيح فقرات المقياس، وبعد أخذ المعلومات تم جمع النسب المئوية لاتفاقهم واختار الباحث النسبة 75% للاتفاق، وقد قسمت فقرات المقياس على شكل مجالاً واحد بعد اخذ موافقة الخبراء على تسمية المجال على اساس الرفاه النفسي، علماً ان مدة اعداد المقياس منذ بدايته حتى صيغته النهائية قد استغرق من 20/1/2020 لغاية 20/4/2021، وبالتالي تم الاجابة على المقياس.

2-4 الخطوات العلمية لبناء مقياس الرفاه النفسي:-

"الخطوات التي يمكن أتباعها عند بناء الاختبار أو الاستبانة وكيفية الربط بين وحدات الاستبانة لقياس الجوانب الكلية للمهارة أو السمة أو الصفة أو القدرة"، جاسم (1990 : 144).

2-4-1 الغرض من إعداد بناء مقياس الرفاه النفسي:-

إن الخطوة الأولى لبناء أداة البحث (المقياس) هو تحديد الغرض من بناء الاداة تحديدا واضحا وما هي الحاجة لهذا الاداة، وإن الهدف بناء مقياس الرفاه النفسي، هو الكشف عن الرفاه النفسي لدى لاعبي الدوري النخبة بكرة القدم الذي قد يؤثر في الاداء الرياضي.

2-4-2 تحديد الظاهرة المطلوب دراستها:-

علينا تحديد الظاهرة المراد قياسها وان يكون مفهومها وحدودها واضحين تماما، وإن الظاهرة التي يهدف البحث التعرف عليها هو الرفاه النفسي للاعبي الدوري النخبة بكرة القدم في الأندية الرياضية.

2-4-3 تحديد صلاحية مجال مقياس الرفاه النفسي:-

عمد الباحث بتحديد مجال واحد للرفاه النفسي، وتم عرضه على ذوي الخبرة، والاختصاص ضمن اختصاص علم النفس الرياضي، والاختبار والقياس، وكان عددهم (10) خبراء، ومختص ملحق (2)، لبيان صلاحيته، وإبداء أية ملاحظات، وبعد تحليل الإجابات، وذلك باستخدام مربع كاي حسب اتفاق رأي الخبراء اذ أسفر التحليل النهائي على قبول مجال (الرفاه النفسي)، اذ كانت درجة كاي المحسوبة (10)، وهي أكبر من قيمتها الجدولية عند درجة حرية (1) تساوي (3.84) ، عند مستوى دلالة (0.05).

2-4-5 تحديد أسلوب وأسس صياغة الفقرات:-

تعد عملية أعداد فقرات المقياس من أهم الخطوات اذ تتطلب توافر شروط معينة لدى الباحث، واستند الباحث على أسس في صياغة فقرات المقياس وهي ، محمود (2000 : 539).

1- ان يكون للفقرة معنى واحد ومحدد.

2- الابتعاد عن استخدام اسلوب نفي النفي.

3- تكتب بلغة سهلة وواضحة.

4- ممثلة لمجال المقياس.

من خلال الاطلاع على الادبيات الخاصة بطبيعة بناء المقياس وكيفية صياغة الفقرات والاستفادة من المقابلات مع الخبراء والمختصين ، ارتأى الباحث في بناء (20) فقرة موزعة على مجال واحد يمثل الرفاه النفسي.

2-4-6 صلاحية فقرات مقياس الرفاه النفسي:-

بعد إكمال المقياس بصيغته الأولية، وعرضه على مجموعة من الخبراء، والمحكمين ذو الخبرة والاختصاص في مجال علم النفس الرياضي، والاختبار، والمقياس، وكرة القدم كما في الملحق (1)، وذلك من اجل التعرف على صلاحية فقرات المقياس، ومدى ملائمتها لقياس ما وضعت له ، وبعدها عمد الباحث بتحليل نتائج فقرات المقياس مستخدماً النسبة المئوية (75%) كمعيار لقبول أو استبعاد الفقرات التي يتفق عليها المحكمين على إنها صالحة ومناسبة للمقياس ، ويشير (بلوم) "إن على الباحث الحصول على موافقة بنسبة (75%) فأكثر من آراء المحكمين في هذا النوع من الصدق"، بنيامين وآخرون (1983 : 126) ، وقد حصل الباحث على نسبة الاتفاق وقد استخدمنا (مربع كاي) إذ اظهر أن نسبة (75%) فأكثر مقبولة عند حصول الفقرة عليها علماً ان مربع كاي قيمة المحسوبة عند مستوى احتمالي بلغت (0.05) ودرجة حرية (1) هي اكبر من قيمتها الجدولية والبالغة (3.84) مما يدل على معنوية هذه النسبة .

جدول (2)

يبين النسبة المئوية ومربع كاي لإجابات الخبراء على كل فقرة لمجالات الرفاه النفسي

ت	عدد الخبراء المتفقين	عدد الخبراء الغير متفقين	النسبة المئوية
1	10	صفر	100%
2	9	1	90%
3	9	1	90%
4	10	صفر	100%
5	10	صفر	100%
6	8	2	80%
7	10	صفر	100%
8	8	2	80%
9	10	صفر	100%
10	10	صفر	100%
11	9	1	90%

80%	2	8	12
100%	صفر	10	13
100%	صفر	10	14
80%	2	8	15
100%	صفر	10	16
90%	1	9	17
100%	صفر	10	18
100%	صفر	10	19
90%	1	9	20

2-4-7 اختيار سلم التقدير:-

تم عرض سلم التقدير المناسب للاستبانة لمجموعة من المحكمين ذو الاختصاص، وأصحاب خبرة في مجال علم النفس الرياضي، والاختبار والقياس، وذلك لبيان آرائهم في سلم التقدير المقترح وكان سلم التقدير خماسي.

2-4-8 أسلوب تصحيح فقرات مقياس الرفاه النفسي:-

لغرض الحصول على درجة الكلية لكل فرد من أفراد العينة تعطى أوزان مناسبة لبدائل فقرات المقياس ومن خلال جمع درجات المستجيب على سلم التقدير الخماسي نحصل على الدرجة الكلية لكل فرد، وقد تحددت أوزان الفقرات بعبارة (تنطبق عليّ بدرجة كبيرة جداً) حيث أعطى الوزن (5) درجة، (تنطبق عليّ بدرجة كبيرة)، وأعطى الوزن (4) درجة، (تنطبق عليّ بدرجة متوسطة)، وأعطى الوزن (3) درجة، (تنطبق عليّ بدرجة قليلة)، وأعطى الوزن (2) درجة، (لا تنطبق عليّ)، وأعطى الوزن (1) درجة، ومن خلال ذلك فان فقرات مقياس الرفاه النفسي قد صيغت بالاتجاه الايجابي اي باتجاه الرفاه، مع طبيعة وإجراءات البحث والمقياس المعتمد.

2-4-9 إعداد تعليمات مقياس الرفاه النفسي:-

بعد أن أكملت جاهزية التطبيق بالصيغة الاولية، أعدت الفقرات وكيفية طريقة الإجابة على الفقرات لمقياس الرفاه النفسي حيث كانت التعليمات بان إجابات العينة يكون استخدامها لغرض البحث العلمي فقط

ولن يطلع عليها أحد سوى الباحث، وطلب من أفراد العينة بعد ملئ استمارة المعلومات الخاصة بالعينة، والإجابة على جميع الفقرات بدقة، وذلك للحصول على نتائج موضوعية، ومثمرة .

2-5 التجربة الاستطلاعية :-

بعدما أصبح المقياس جاهز التطبيق للعمل إجراء الباحثون التجربة الاستطلاعية قبل التطبيق النهائي للبحث، وذلك بوقت ملائم من خلال تطبيق (مقياس الرفاه النفسي) على عينة مكونه من (20) لاعب بتاريخ (2021/2/14)، لغرض النجاح عند تطبيق الاختبار الرئيس على عينة البحث، والتأكد من فهم العينة لفقرات المقياس، وقد قام الباحث بأمر عديده وهي:-

1- إيضاح وشرح طريقة الإجابة لإفراد العينة.

2- معرفة الصعوبات التي تواجه الباحث وفريق العمل المساعد.

3- تكون صورة واضحة للباحث وفريق العمل المساعد عن الإجابات حول فقرات الاستبانة .

ووجدوا الباحثون إن الفقرات مناسبة، كذلك متوسط الوقت في الإجابة تراوح ما بين (20-25) دقيقة لاستبانة الرفاه النفسي لدى لاعبي كرة القدم .

2-6 التطبيق الأولي لمقياس الرفاه النفسي:-

تم تطبيق مقياس الرفاه النفسي على عينة البحث الرئيسة البالغ عددها (80) لاعباً وطلب من العينة ملاحظة كل فقرة بدقة والتأشير عليها بعلامة (√) في الحقل المناسب وقد تم ذلك في المدة من 18/2/2021 م ولغاية 2021/3/2 م .

2-7 التحليل الاحصائي والمعاملات العلمية لمقياس الرفاه النفسي:-

2-7-1 استخراج القدرة التمييزية:-

الصدق الظاهري لفقرات مقياس الرفاه النفسي لا يعطي مدلولاً عن دقة تمييزها فيما بين المستجيبين عليها، وعليه عمد الباحثون إلى التحقيق وإيجاد التشخيص في قياس الظاهرة المبحوثة التي صُمم المقياس من أجل قياسها، حيث أن القدرة التمييزية للفقرات هي من أحد أهم مؤشرات صدق البناء التكويني للمقياس، وتم التحقق من إيجاده على عينة التحليل الإحصائي المحددة (عينة البناء) البالغ عددهم (80) لاعب بعد إجراء الصدق الظاهري، مع مراعاة التسلسل المنطقي لهذه الإجراءات وتم ذلك بعد اعتماد أسلوب

المجموعتين الطرفيتين لهذه العينة من خلال ترتيب نتائج درجات المستجيبين على كل فقرة تنازلياً وتحديد نسبة (27%) لتكون المجموعة العليا ونسبة (27%) لتكون المجموعة الدنيا ، إذ بلغت (22) عدد اللاعبين في كل من المجموعتين العليا والدنيا، وتمت المعالجة الإحصائية فيما بين نتائج المجموعتين الطرفيتين باستخدام قانون (t-test) للعينات غير المترابطة ، وكما مبين في الجدول ، حيث ذكر فريد البشتاوي "أن دلالة قيمة اختبار (ت) المحسوبة فيما بين نتائج المجموعتين المتطرفتين من عينة التحليل الاحصائي هي العامل الحاسم في قبول تمييز الفقرة والإبقاء عليها " ، البشتاوي (2014 : 55).

جدول (3)

يبين قيمة (معامل التمييز) المحسوبة ل فقرات مقياس الرفاه النفسي باستخدام المجموعات المتطرفة

الرقم الفقرة	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		قيمة ت المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي			
1	0.76	4.50	0.51	1.50	14.62	0.00	مميزه
2	0.82	4.10	0.68	1.60	11.74	0.00	مميزه
3	0.77	4.20	0.79	1.75	9.97	0.00	مميزه
4	1.03	4.30	0.80	1.70	8.90	0.00	مميزه
5	0.97	4.10	0.59	1.65	9.68	0.00	مميزه
6	0.49	4.63	0.50	1.41	22.27	0.00	مميزه
7	0.47	4.30	0.85	1.75	11.73	0.00	مميزه
8	0.72	4.42	0.62	1.71	13.96	0.00	مميزه
9	0.65	4.38	0.46	1.71	16.41	0.00	مميزه
10	0.51	4.55	0.50	1.60	18.42	0.00	مميزه
11	0.62	4.22	0.73	2.09	12.26	0.21	مميزه
12	0.97	4.10	0.59	1.65	9.68	0.00	مميزه
13	0.81	4.15	0.72	1.75	9.91	0.00	مميزه

رقم الفقرة	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		قيمة ت المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي			
14	0.66	4.46	0.49	1.63	16.86	0.00	مميزه
15	0.73	4.30	0.79	1.90	9.97	0.00	مميزه
16	0.68	4.12	0.47	1.67	15.22	0.00	مميزه
17	0.51	4.54	0.46	1.71	20.15	0.00	مميزه
18	0.34	4.88	0.69	1.96	18.59	0.00	مميزه
19	0.87	4.17	0.64	1.83	10.62	0.00	مميزه
20	0.58	4.63	0.51	1.54	19.66	0.00	مميزه

دال تحت مستوى دلالة (0.05) وتحت درجة حرية (42)، إذ كانت جميع الفقرات مميزة .

2-7-2 صدق التكوين الفرضي:-

وهذا النوع من الصدق يعد اهم انواع الصدق الذي يهتم بالاختبار، إذ انه يشكل الاطار النظري للاختبار، عودة (1985 : 384)، وقد تحقق الباحث في الصدق الفرضي في الاختبار الحالي بالطريقة الاتية:-

❖ معامل الاتساق الداخلي (علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية):-

استخدم الباحث معامل الاتساق الداخلي بصدق البناء ، إذ انه "يقدم لنا الدليل على تجانس الفقرات " باهي (1999 : 47) " ، ولإيجاد معامل الاتساق الداخلي تم استخدام معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس ولجميع أفراد العينة البالغة (80) لاعباً وأتضح أن جميع فقرات المقياس دالة احصائياً عند مقارنتها بقيمة مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (ن - 2) = 60 - 2 = 58 ، إذ ظهرت ان جميع فقرات مقياس الرفاه النفسي معنوية لكون قيمتها المحسوبة اكبر من الجدولية ، والجدول (4) يبين ذلك.

الجدول (4)

معاملات الارتباط البسيط لـ (بيرسون) لفحص صلاحية فقرات مقياس الرفاه النفسي لدى عينة البحث بطريقة الاتساق الداخلي ما بين استجابات كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس

رقم الفقرة	معامل ارتباطها	مستوى الخطأ	رقم الفقرة	معامل ارتباطها	مستوى الخطأ
1	0.355	0.000	11	0.483	0.000
2	0.534	0.000	12	0.568	0.000
3	0.341	0.000	13	0.662	0.000
4	0.563	0.000	14	0.427	0.000
5	0.762	0.000	15	0.542	0.000
6	0.532	0.000	16	0.487	0.000
7	0.452	0.000	17	0.695	0.000
8	0.482	0.000	18	0.652	0.000
9	0.523	0.000	19	0.479	0.000
10	0.672	0.000	20	0.574	0.000

دال تحت مستوى دلالة (0.05) وتحت درجة حرية (58) ، اذ كانت جميع الفقرات مقبولة .

2-7-3 ثبات المقياس:-

بعد التحقق من ثبات المقياس أستخدم الباحثون طريقتين هما التجزئة النصفية ومعادلة الفا كرونباخ، وقد تم التحقق من ثبات المقياس من خلال الطرائق الآتية:-

أولاً : طريقة التجزئة النصفية:-

اعتمد الباحث طريقة التجزئة النصفية لأنها من أكثر طرق الثبات استخداماً ، وقد بلغت قيمة معامل الارتباط بين النصفين (0.867) عند مستوى خطأ بلغ (0.00)، ويقول فؤاد البهي السيد " أنه يمكن التنبؤ بمعامل ثبات أي مقياس إذا علمنا معامل ثبات نصفه أو جزء منه"، السيد (1979: 421).

ثانيا : طريقة (معامل الفا . كرونباخ):-

" تعد طريقة الفا . كرونباخ من أكثر مقاييس الثبات استخداما لكونها تعتمد على اتساق أداء الأفراد من فقرة الى أخرى" ثورنبايك و هيجن (1989 : 79)"، حساب الثبات بمعامل الفا كرونباخ لقياس مقياس الرفاه النفسي اعتمد الباحثون على عينة بناء المقياس نفسها البالغ عددها (80) لاعباً، وعند احتساب قيمة معامل الثبات اتضح أنها تبلغ (0.822) عند درجة حرية (58) ومستوى خطأ (0.05) وهو يعتبر معامل ثبات عال يمكن الاعتماد عليه .

2-7-4 موضوعية المقياس:-

من خلال تفرغ البيانات بعدما عمل الاختبار، وأعادته اتضح، وبين بان جميع العبارات كانت، واضحة للأفراد عينة البحث، كذلك أنها تتميز بكون البدائل اختيار من متعدد ولا تقبل الإجابة عن أكثر من بديل، ولا توجد فيها عبارة للإجابة المفتوحة حيث تعد الاستبانة ذات موضوعية عالية، ولا يمكن الاختلاف على الدرجات التي يحصل عليها أفراد العينة.

2-8 الوصف النهائي لمقياس الرفاه النفسي للاعبين كرة القدم :

يتكون مقياس الرفاه النفسي بصورته النهائية من (20) فقرة، كذلك ان المقياس تكون من مجال واحد يمثل (الرفاه النفسي)، كما تضمن المقياس معلومات عن المستجيب وتعليمات ترشده إلى كيفية الاجابة عن المقياس، كما الحق بالمقياس ورقة للإجابة، تضمنت معلومات عن المستجيب ، وحقول للإجابة على كل فقرة تحت ما يلائمها من البدائل الخمسة (تنطبق علي بدرجة كبيرة جداً) أعطيت الوزن (5) درجة ، (تنطبق علي بدرجة كبيرة) أعطيت الوزن (4) درجة ، (تنطبق علي بدرجة متوسطة) أعطيت الوزن (3) درجة، (تنطبق علي بدرجة قليلة) أعطيت الوزن (2) درجة، (لا تنطبق علي) أعطيت الوزن (1) درجة وبعد ذلك يتم جمع درجات مقياس الرفاه النفسي، اذ تتكون الدرجة الصغرى للمقياس ككل (20) والدرجة الكبرى (100) والوسط الفرضي (60) .

2-9 التجربة الرئيسية (عينة التطبيق):-

تم توزيع مقياس الرفاه النفسي بصيغته النهائية على عينة البحث الرئيسية البالغ عددها (60) لاعباً، وقد تم ذلك في المدة من (2021/3/10) لغاية (2021/3/20) فضلاً عن معرفة المستوى الخاص بمقياس الرفاه النفسي للاعبين الدوري النخبة بكرة القدم .

2-10 الوسائط الإحصائية:-

استعمل الباحثون الحقيبة الإحصائية الجاهزة (SPSS) للحصول على نتائج البحث .

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:-

لقد صمم هذا البحث كما ذكر في الفصل الأول لتحقيق أهداف البحث، فالهدف الأول تم تحقيقه من خلال الاستعراض المفصل لمجمل الإجراءات التي قام بها الباحث في بناء مقياس الرفاه النفسي للاعبين الدوري النخبة بكرة القدم وكما موضح في الفصل الثاني الخاص بمنهجية البحث وإجراءاته الميدانية اما هدف البحث الثاني سوف يتم تحقيقه في الفصل الثالث بعرض النتائج وتحليلها ومناقشتها .

3-1 عرض وتحليل ومناقشة مقياس الرفاه النفسي للاعبين الدوري النخبة بكرة القدم :-

بعد أن قام الباحثون بالتحقق من نتائج البحث، ولكي يتحقق هدف البحث الثاني، وهو التعرف على مستوى مقياس الرفاه النفسي، وللوصول الى نتائج أكثر دقة وشاملة وممثلة عمد الباحث إلى تطبيق المقياس على عينة التطبيق البالغة (60) لاعباً والمتمثلة بنادي (القوة الجوية، الزوراء، الطلبة)، إذ اعتمد الباحث على الوسط الحسابي والنسب المئوية، ومن اجل تفسير النتائج اعتمدت النسب المئوية الاتية:(80%) فأكثر مستوى عالي جداً، (70-79.9%) مستوى عالي، (60-69.9%) مستوى متوسط، (50-59.9%) مستوى منخفض، اقل من (50%) مستوى منخفض جداً، Qadoumi (2014 : 555-581)، ويصبح التوزيع حسب الجدول (5) .

الجدول (5)

يبين النسب المئوية والمستوى لمقياس الرفاه النفسي

النسب المئوية	تقدير مقياس الرفاه النفسي	المستوى
(80%) فأكثر	تنطبق علي بدرجة كبيرة جداً	عالي جداً
من (70-79.9%)	تنطبق علي بدرجة كبيرة	عالي

متوسط	تنطبق علي بدرجة متوسطة	من (60-69.9%)
منخفض	تنطبق علي بدرجة قليلة	من (50-59.9%)
منخفض جداً	لا تنطبق علي	اقل من (50%)

وفي ضوء النتائج والاعتماد على النسب المئوية في جدول (5) يمكن تحديد مستوى فقرات مقياس مشكلات الانفتاح الاداري لمشرفي الانشطة الرياضية لمنتديات الشباب والرياضة في المنطقتين الوسطى والجنوبية حسب المستويات بالنسبة لإجابات عينة التطبيق والجدول اللاحقة تبين ذلك.

3-1-1 عرض نتائج مستوى مقياس الرفاه النفسي وتحليلها:-

جدول (6)

يبين (ت المحسوبة) بين الوسط الفرضي و الوسط الحسابي للرفاه النفسي

عدد الفقرات	الوسط الفرضي	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	مستوى الدلالة
20	60	78.370	3.548	8.371	0.000

يبين الجدول (6) أن عدد فقرات مقياس الرفاه النفسي (20) فقرة، وبوسط فرضي (60)، على حين كان الوسط الحسابي لعينة البحث (78.370) وبانحراف معياري (3.548)، اذ كانت (ت المحسوبة) بين الوسط النظري والوسط الحسابي لعينة البحث (8.371) وبمستوى دلالة (0.000)، مما يدل على معنويتها عند مستوى دلالة (0.05) وجد ان الوسط الحسابي اكبر من الوسط الفرضي أي وجود فروق معنوية ولصالح الوسط الحسابي، وهذا يدل على ان العينة جاءت بمستوى (عالي) من الرفاه النفسي.

3-1-2 عرض نتائج فقرات مقياس الرفاه النفسي ومناقشته:

جدول (7)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية والمستوى لكل فقرة من مقياس الرفاه النفسي.

رقم الفقرة	الفقرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية %	المستوى
1	انظر الى حياتي الرياضية بمشاعر ايجابية	3.77	0.54	75.40%	عالي
2	اثابر في تدريباتي من اجل التطور وتحقيق الانجاز الرياضي	4.05	0.58	81%	عالي جداً

3	اشعر بالرضا لأمتلاك علاقات ايجابية مع اعضاء النادي	4.44	0.62	88.80 %	عالي جداً
4	اشعر بالرضا عن سماتي الشخصية	3.83	0.70	76.60 %	عالي
5	اشعر بالسعادة عن علاقاتي الرياضية بزملاني اللاعبين	3.75	0.61	75 %	عالي
6	لدي القدرة على اختيار نادي مناسب ينسجم مع مزاجي الرياضي	3.55	0.83	71 %	عالي
7	أرى من السهولة الاستفادة من تجاربي الرياضية السابقة	4.33	0.55	86.60 %	عالي جداً
8	اضع اهدافاً لحياتي الرياضية واعمل على تحقيقها	3.54	0.64	70.80 %	عالي
9	استمتع بتقديم التوجيه والارشاد لزملاني اللاعبين	3.74	0.47	74.80 %	عالي
10	احافظ على العلاقات الاجتماعية الرياضية لمدة طويلة	4.29	0.49	85.80 %	عالي جداً
11	اشعر بالثقة العالية بقدراتي البدنية والحركية والمهارية	3.50	0.56	70 %	عالي
12	اتقبل اخطائي واسعى على تصحيحها عندما يواجهني بها المدرب	4.22	0.77	84.40 %	عالي جداً
13	أؤمن بأن قدراتي المهارية تمنحني هدفاً في تحقيق الفوز	3.70	0.56	74 %	عالي
14	اشعر بالمتعة عندما انظر لماضي حياتي الرياضية وحاضرها	4.20	0.84	84 %	عالي جداً
15	اشعر بالرضا عن نفسي رغم بعض الاخفاقات الرياضية	3.59	0.56	71.80 %	عالي
16	اسعى للانفتاح على التمارين الرياضية الحديثة	3.97	0.77	79.40 %	عالي
17	يسهل علي ان اكون شخصاً رياضياً محبوباً بين زملائي اللاعبين	3.88	0.51	77.60 %	عالي
18	اجد من السهولة تطوير ذاتي واكتساب سلوكيات جديدة	3.84	0.63	76.80 %	عالي
19	يسهل علي استغلال الفرص الرياضية المناسبة	3.81	0.56	76.20 %	عالي
20	استمتع بمشاركة زملائي اللاعبين مناسباتهم	4.37	0.77	87.40 %	عالي جداً
	المستوى الكلي للرفاه النفسي	3.919	0.63	78.38 %	عالي

علماء ان عدد البدائل (5)

يتضح من الجدول (7) ان مستوى (الرفاه النفسي) لدى لاعبي دوري النخبة بكرة القدم كان عالياً جداً على الفقرات (2،3،7،10،12،14،20)، اذ كانت النسبة المئوية للاستجابة تراوحت ما بين (81،%،87.40%)، وكان مستوى (الرفاه النفسي) عالياً على جميع الفقرات المتبقية، اذ تراوحت النسبة المئوية ما بين (70،%،79.40%)، وفيما يتعلق بالمستوى الكلي للرفاه النفسي لدى لاعبي الدوري النخبة بكرة القدم كان

عالياً ، اذ كانت النسبة المئوية للاستجابة (78.38)، ويرى الباحثون هذه النسب العالية الى، طبيعة العامل النفسي المصاحب لأداء الرياضي الناجح، ومعرفة التركيبة السيكولوجية، والتي ترتبط بالأداء المثالي، والذي يسهم في تحديد مستوى الأداء الفعلي، وهذا راجع إلى التطورات العلمية في إعداد اللاعب بدنياً ونفسياً وخططياً والعامل النفسي يظل المتغير الحاسم في الأداء سواء تدريبياً أوفي موقع المنافسة .

وموضوع الرفاه النفسي من المواضيع النفسية الهامة التي ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالشخصية من خلال ارتباطها الوثيق بموضوع الثقة بالنفس والذي يعد من أهم الجوانب في الحكم على الرفاه النفسي الذي شغله حيزاً واسعاً من اهتمام الدارسين والباحثين في شتى المجالات وذلك لعلاقته بالأداء الرياضي .

4 - الاستنتاجات والتوصيات:-

4-1 الاستنتاجات :-

من خلال الإجراءات والعمل الذي واكب البحث في عينته وإجراءاته الميدانية والنتائج الإحصائية للبيانات تم التوصل إلى الاستنتاجات الآتية:-

1- اسفرت عملية التحليل الاحصائي على بناء مقياس الرفاه النفسي للاعبين الدوري النخبة بكرة القدم مكون من (20) فقرة.

2- إن للجانب النفسي تأثير كبير والذي يسهم في دفع الكثير من اللاعبين عن ادائهم المهاري بشكل ناجح ومقدرتهم الرياضية .

3- ظهور مستوى عالي لمقياس الرفاه النفسي للاعبين الدوري النخبة بكرة القدم.

4- ظهور مستوى عالي جداً لبعض فقرات مقياس الرفاه النفسي للاعبين الدوري النخبة بكرة القدم.

5- ظهور مستوى عالي لبعض فقرات مقياس الرفاه النفسي للاعبين الدوري النخبة بكرة القدم.

4-2 التوصيات:-

وفقاً للنتائج والاستنتاجات التي توصل إليها الباحث تم وضع التوصيات الآتية :-

1- اهتمام المدربين بالجانب النفسي كونه احد المتطلبات الاساسية التي تؤثر في الأداء الرياضي .

2- من الضروري إجراء اختبارات دورية على لاعبي كرة القدم ولاسيما في المقاييس النفسية ، لما لها من

أهمية في التعرف على مستوياتهم النفسية بما يعزز مستوى الأداء المهاري لهم .

3- اجراء بحوث و دراسات تتعلق بمقياس الرفاه النفسي على عينات وفعاليات رياضية اخرى .

المصادر العربية والاجنبية:-

- احمد سليمان عوده : القياس في العملية التدريسية ، الاردن ، جامعة اليرموك ، 1985 .
- بلوم بنيامين (وآخرون) : تقييم الطالب التجميعي والتكويني ، ترجمة محمد أمين المفتي (وآخرون) : القاهرة ، مطابع المكتب المصري الحديث ، 1983.
- روبرت ثورندايك والزبايث هيجن ، القياس والتقويم في علم النفس والتربية ، (ترجمة) ، عبد الله الكيلاني وعبد الرحمن عدس ، ط4 ، الأردن ، مركز الكتب الأردني للطباعة ، 1989 .
- شاكرا مبدرا جاسم : نظم التوجيه المهني والإرشاد التربوي المقارن ، مطابع التعليم العالي، جامعة البصرة، 1990.
- صلاح الدين محمود :القياس والتقويم التربوي والنفسي ، ط10 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2000 .
- فريد البشتاوي ؛ دليل بناء المقاييس النفسية : عمان ، دار وائل للنشر والتوزيع والطباعة ، 2014 .
- فؤاد البهي السيد ؛ علم النفس الإحصائي وقياس العقل البشري : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1979) .
- كاظم كريم رضا الجابري ؛ مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، بغداد ، مكتب النعيمي ، 2011 .
- محمد زاهر السماك ، وآخرون ؛ اصول البحث العلمي، ط1: جامعة الموصل، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، 1986.
- مصطفى حسين باهي ؛ المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1999 .
- Qadoumi , A . (2014) . The relationship – between athletic identity and self-esteem among physical education students in palestinian universities . Journal of educational and psychological sciences, 15 (2) ,555-581.Bahrain.

ملحق (1)

قائمة بأسماء الخبراء والمختصين حول تحديد صلاحية مجالات وفقرات الرفاه النفسي للاعبين كرة القدم
لأندية الدرجة الاولى

ت	الاسم واللقب العلمي	الاختصاص	الكلية والجامعة
1	أ.د. مجيد جاسب حسين	فلسجة التدريب	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة بغداد
2	أ.د. ماهر احمد عاصي	فلسجة التدريب	كلية التربية الأساسية - الجامعة المستنصرية
3	أ.د. نبيل عبدالوهاب العزاوي	طرائق تدريس	كلية التربية الأساسية - الجامعة المستنصرية
4	أ.د. صالح راضي مويش	اختبارات وقياس-كرة القدم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة بغداد
5	محجوب ابراهيم ياسين	اختبارات وقياس-كرة القدم	كلية التربية الأساسية - الجامعة المستنصرية
6	أ.د. رحيم عطية جناني	اختبارات وقياس-كرة القدم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة بغداد
7	أ.د. ماجد شندي والي	فلسجة التدريب	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة بغداد
8	أ.د. علي سموم الفرطوسي	اختبارات وقياس - كرة السلة	كلية التربية الأساسية - الجامعة المستنصرية
9	أ.د. كمال ياسين لطيف	تدريب - كرة القدم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة بغداد
10	أ.د. رائد محمد مشنت	اختبارات وقياس-كرة القدم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة البصرة

تمرينات الركض على المنحدرات صعودا ونزولا وتأثيرها في قياس بعض المتغيرات البايوميكانيكية بتصميم جهاز مقترح وإنجاز الوثب الطويل

م.د ناصر حسين علي /جامعة بغداد /كلية العلوم

nasser.ali@sc.uobaghdad.edu.iq

م. عباس علي لفته/الجامعة المستنصرية /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

abass.ali1965@uomustansiriyah.edu.iq

م. أمجد نصيف جاسم/ الجامعة المستنصرية/ كلية الطب

albayatiamjad@gmail.com

م.د بلال علي احمد /جامعة ابن سينا للعلوم الطبية والصيدلانية /كلية الطب

dr.bilal@ibnsina.edu.iq

ملخص البحث

تمثل الغرض من البحث في استخدام منحدرات بزاوية 8 درجات ومسافة بحدود 30 متر مع مقتربات في اعلى واسفل المنحدرات بمسافة 30 مترا، واجرى الباحثون تمرينات على هذه المنحدرات لمدة ثمانية أسابيع، وشارك في هذه الدراسة عينة من 6 واثبين، وتم قياس بعض المتغيرات البايوميكانيكية عن طريق تصميم جهاز مقترح وتشمل (سرعة الاقتراب وزمن الدفع وزاوية الدفع والقوة اللحظية لحظة الترك بالخطوة الأخيرة للوثب) وقياس بعض المتغيرات الأخرى عن طريق برنامج التحليل الحركي وتشمل (المسافة المفقودة وزاوية الميل وزاوية الانطلاق) فضلا عن مسافة الإنجاز، واطهرت النتائج وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبارات البعدية، اذ كان للتمرينات المنفذة اثر إيجابي واضح في تطوير تلك المتغيرات.

Running exercises on the slopes up and down and their impact on measuring some biomechanical variables by designing a proposed device and achieving the long jump

Abstract

The purpose of the research was to use slopes at an angle of 8 degrees and a distance of about 30 meters with approaches at the top and bottom of the slopes with a distance of 30 meters. The design of a proposed device, which includes (approach speed, push time, push angle, instantaneous force, the moment of leaving the last step of the jumper) and measuring some other variables through the kinetic analysis program, including (missing distance, angle of inclination, and starting angle) as well as the achievement distance, and the results showed that there were significant differences between the two pre-tests And the post-test and in favor of the post-tests,

as the exercises implemented had a clear positive impact on the development of these variables Slopes are flat surfaces one end of which rises from the ground at a certain distance to form an angle with the ground that is proportional to that height so that it is in the form of a right-angled triangle representing the hypotenuse of its upper surface. It has positive effects in developing physical and motor abilities, and is frequently used by runners in order to control step length and frequency, as well as improve step rhythm.

1- (التعرف بالبحث):

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

المنحدرات هي أسطح مستوية ترتفع احدى نهاياتها عن الأرض بمسافة معينة لتشكل مع الأرض زاوية تتناسب مع ذلك الارتفاع بحيث تكون على شكل مثلث قائم الزاوية يمثل الوتر سطحها العلوي، وتشكل بيئة جيدة للتدريبات اذ ان التدريبات على المنحدرات هي تدريبات شائعة الاستخدام لكثير من الألعاب الرياضية، لما لها من تأثيرات إيجابية في تطوير القدرات البدنية والحركية، "ويكثر استخدامها لدى العدائين من اجل التحكم بطول الخطوة وترددها فضلا عن تحسين إيقاع الخطوة. (Paradis , Bissas, & Cooke, 2009)

يعد الوثب الطويل من الحركات الطبيعية التي تزاول على مستوى عام اذ تحصل على المركز الثاني بعد الركض من حيث التدرج الطبيعي لحركات الاطفال والتي تبدأ بالزحف ثم المشي ثم الركض ثم الوثب، فعند تحليل مراحل المسار الحركي للوثب الطويل نجد ان المسار الحركي يتكون من حركات ثنائية، واخرى ثلاثية , فركضة الاقتراب تعد حركة دائرية تشبه حركات الركض، ثم حركة غير دائرية (الارتقاء)، أي الحركة التي لا تعيد نفسها، ويرتبط الأداء في الوثب الطويل بالكثير من المتغيرات البدنية والمهارية الميكانيكية، يهدف الوثب هو توليد سرعة عمودية لمركز كتلته عند الطيران دون فقدان الكثير من السرعة الأفقية. من المعروف أن الكسب الأكبر في السرعة الرأسية يحدث أثناء مرحلة الإقلاع، والتي ترتبط بخسارة في السرعة الأفقية (Gamez , others , Campos, و Encarnación–Martíne, 2014)

من المعروف ميكانيكيا أن نطاق الطيران البالستي لجسم متأثر بالجاذبية موصوف تمامًا من خلال تسارع الجاذبية وسرعة الانطلاق وزاوية الانطلاق وارتفاع انطلاق الجسم (بشرط أن يكون احتكاك الهواء ضئيلاً). ومع ذلك، في حركات الإنسان تكون تلك المتغيرات غامضة ولا يمكن توقعها على وجه الدقة، على سبيل المثال، لا يتم تحديد زاوية الإقلاع المثلى في الوثب الطويل من خلال القوانين الميكانيكية فحسب، بل تعتمد أيضًا على قدرة الرياضي على تنسيق الحركات في اتجاهات أفقية ورأسية عند التحرك بسرعة عالية. (Nemtsev, 2016) وتمثل الركضة التقريبية أولى مراحل الأداء واهم مراحل الأداء اذ يتم فيها نقل السرعة المتحققة الى مسافة افقية اذ "إن الحصول على زيادة تدريجية بالسرعة من خلال المسافة الابتدائية التي غالباً

ما يبدأ بها الرياضي من البداية الطائرة تتطلب كفاءة في عمل عضلات الرجلين من خلال سرعة التقلص والانقباض المصاحب لهذا العمل لغاية لحظة النهوض، وهذه النقطة بالذات تتطلب التعمق في دراسة قابلية التقلص العضلي المصاحب لهذا الجهد من أجل ان تكون النتيجة النهائية أبعد مسافة متحققة ويتم تحقيق هذه المتطلبات من خلال تنظيم طول الخطوة الذي يبدأ تقريباً في آخر 4 أو 5 خطوات من الركضة التقريبية (Panoutsakopoulos, Theodorou, Kotzamanidou, & Kollias, 2020) ومن خلال عمل الباحثون في تدريبات الساحة والميدان فقد وجدوا ان هناك بعض الاخطاء الميكانيكية لدى الواصلين ووجود مسافات مفقودة لدى الواصلين والتي تؤثر في المسافة الرسمية أي عدم استغلال لوحة الارتقاء بالشكل الصحيح بسبب قلة الدقة في الركضة التقريبية. كان غرض البحث إعداد تمارين مقترحة باستخدام المنحدرات صعوداً ونزولاً والتعرف تأثيرها في ضبط عملية الاقتراب وبعض المتغيرات البايوميكانيكية. تناولت دراسة (Paradisis, Bissas, & Cooke, 2009) تأثير المنحدرات بزوايا 3 درجة في متغيرات السرعة القصوى وطول الخطوة وترددتها وأثبتت فاعلية تلك المنحدرات في المتغيرات المدروسة. كما تناولت دراسة (Giorgos & Others, 2020) تأثير نفس المنحدرات في متغيرات القوة المطلقة وقوة العضلات المادة للرجلين وهدفت دراسة (ابو الشون، 2020) الى التعرف على تأثير منهج تدريبي مقترح على المنحدرات لعشرة اسابيع لتطوير بعض أنواع السرعة على عينة من لاعبي منتخب العراق لكرة القدم بأعمار 14 سنة.

2- منهج البحث والاجراءات:

2-1 منهج البحث: استخدم الباحثون المنهج التجريبي بأسلوب المجموعة الواحدة لملائمته طبيعة المشكلة

2-3 مجتمع البحث وعينته:

تكونت عينة البحث من مجموعة من الواصلين وعددهم (6) واثنين بمعدل عمر 19.42 ± 3.45 .

اعتمد الباحثون الاختبارات الاتية

- اختبار الوثب الطويل:
- اختبار العدو 40 متر من وضع البدء العالي لقياس السرعة الانتقالية (حسانين، 2001، صفحة 292)
- الدقة الحركية (المسافة المفقودة من لوحة الارتقاء).

زاوية الانطلاق: هي الزاوية المحصورة بين الخط الأفقي المار من مركز ثقل المقذوف أثناء بدء الطيران والمسار الذي يرسمه مركز ثقل الطيران. (مسلط، 1991، صفحة 127)

- ويعرفها (صريح عبد الكريم ووهبي علوان) بانها الزاوية التي يحققها المقذوف لحظة انطلاقه بالهواء وتُقاس ميدانياً بين الخط الواصل بين مركز ثقل الجسم المنطلق بين لحظتي انطلاقه والى ما بعد انطلاقه لمدة قصيرة مع الخط الافقي المار من مركز ثقل الجسم قبل انطلاقه، وتؤدي مقاومة الهواء دوراً في تقرير شكل المسار النهائي للمقذوف. (الفضلي و البياتي، 2012، صفحة 125)
- زاوية الدفع "وهي الزاوية المحصورة بين اتجاه الدفع، اي الاتجاه المحصور بين الارتكاز ومركز ثقل جسم الرياضي او الاداة الرياضية وفق مؤثرات القوة لمدة زمنية معينة مع الافق، فالمدة الزمنية الوظيفية للدفع تؤدي الى تحقيق زاوية الدفع باتجاه تقسيم دافع القوة على مركز ثقل الجسم دون تأثير الدافع الحركي (ركضة الاقتراب) والانطلاق التي تحصل بوساطة سرعة الانطلاق مسبقاً. (الفضلي و البياتي، 2012، صفحة 128)
- زمن الدفع: هو اللحظة الزمنية المحصورة من لحظة البدء بمد المفاصل العاملة الى اللحظة التي تقطع بها القدمين اتصالها بالأرض وهو يلعب دوراً أساسياً في قياس دفع القوة وقياس رد فعل الأرض وقياس القدرة اللازمة للأداء (عبد الكريم و حامد، 2012، صفحة 9)
- قياس قوة الدفع وزمن الدفع وزاوية الدفع لحظة النهوض باستخدام جهاز مصنع ملحق رقم (1): لغرض استخراج المتغيرات المدروسة تم نصب (3) كاميرات فيديو وضعت على حامل ثلاثي لكل كاميرة إذ تم تحديد الأبعاد المناسبة لاماكن وضع الكاميرات على أماكن تقع عمودياً على منتصف المستوى الفراغي لحركة اللاعب اثناء الحركة والقفز وعلى النحو الآتي:
- الكاميرة الفيديوية الأولى لتصوير حركة الوثاب لكامل الأداء من الامام وتقع في منتصف المسافة للحفرة وعلى بعد (10)م من حدود الحفرة، بارتفاع (1.10) م.
 - الكاميرة الفيديوية الثانية لتصوير حركة الوثاب للخطوات الثلاثة قبل النهوض وخطوة النهوض والطيران وتقع امام لوحة الارتفاع وعلى بعد (9) م من مجال الركض بارتفاع (1.10) متر.
 - الكاميرة الفيديوية الثالثة: لتصوير قدم الوثاب لحظة النهوض وتقع مقابل لوحة الارتفاع وعلى الجانب الايسر وبارتفاع (65) سم وعلى بعد (1) متر، استخدمت لقياس (المسافة المفقودة من لوحة الاقتراب).
 - ثم وضع مقياس الرسم (1 م) على مجال الركضة التقريبية.



صورة 1: المنحدر المستعمل

اشتمل البرنامج التدريبي على تدريبات الركض صعودا ونزولا وتدريبات الركض المتعرج على ارض مستوية ثم النزول او الصعود وتدريبات الركض المتعرج صعودا ونزولا وأخيرا التبادل بين الصعود والنزول. وفيما يلي نماذج من التدريبات:

1. الركض السريع على الارض المستوية 10 م ثم صعود المنحدر 10 م.
2. الركض السريع على الأرض المستوية 10 م ثم نزول المنحدر 20 م.
3. الركض السريع على الارض المستوية 20 م ثم صعود المنحدر 10 م.
4. الركض السريع على الأرض المستوية 20 م ثم نزول المنحدر 10 م.
5. الركض السريع على الارض المستوية 20 م ثم صعود المنحدر 20 م.
6. الركض السريع على الأرض المستوية 20 م ثم نزول المنحدر 20 م.
7. الركض السريع على الارض المستوية 30 م ثم صعود المنحدر 20 م.
8. الركض السريع على الأرض المستوية 30 م ثم نزول المنحدر 30 م.
9. الركض السريع على الارض المستوية 30 م ثم صعود المنحدر 20 م.
10. الركض السريع على الارض المستوية 20 م ثم صعود المنحدر 30 م.
11. الركض نزولا ثم صعودا وبالعكس (الركض صعودا ثم نزولا).

3- عرض النتائج ومناقشتها:

لغرض التعرف على نتائج الدراسة قام الباحثون باستخدام الحقيبة الإحصائية SPSS لاستخراج الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة الفروق T-Test والمعنوية Sig. لمتغيرات البحث وظهرت النتائج على الشكل الآتي:

جدول (1)

نتائج الوسط الحسابي والانحراف المعياري لسرعة الاقتراب وزمن الدفع والمسافة المفقودة في الاختبارات القبلية والبعدية لعينة البحث

Sig.	t-test	الوصف					المتغيرات
		الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	
		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي		
0.001	7.895	0.04	9.50	0.99	9.25	متر/ ثانية	سرعة الاقتراب السرعة الانتقالية
0.006	3.896	61.89	1277.6	110.7	1138.6	نيوتن	قوة الدفع
0.000	13.00	0.01	0.13	0.01	0.15	ثانية	زمن الدفع
0.000	11.129	3.97	7.17	3.27	15.66	سنتيمتر	المسافة المفقودة

جدول (2)

نتائج الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة t والمعنوية لبعض المتغيرات الكينماتيكية (زاويا الميل والانطلاق والدفع) لعينة البحث

Sig.	t-test	الوصف					المتغيرات
		الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	
		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي		
0.000	9.361	1.97	21.33	2.14	13.17	درجة	زاوية الميل
0.000	11.619	0.75	23.17	0.75	20.16	درجة	زاوية الانطلاق
0.001	6.742	1.40	80.00	0.82	76.67	درجة	زاوية الدفع

جدول (3)

نتائج الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة t والمعنوية لإنجاز الوثب العريض

Sig.	t-test	الوصف
------	--------	-------

		الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي		
0.001	6.825	0.078	6.383	0.160	6.026	متر	الإنجاز اختبار الوثبة الثلاثية

يتضح من الجداول السابقة ان قيم المعنوية Sig. كانت جميعها اقل من مستوى الدلالة البالغة (0.05) وتحت درجة حرية (5). وذلك يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلي والبعدي لعينة الدراسة. ان لمتغيرات سرعة الانطلاق وزمن الدفع والدقة الحركية علاقة وطيدة بالشروط الميكانيكية التي يمتلكها الواصل والقدرات البدنية والحركات التوافقية في أثناء الأداء الحركي ودقة تقدير الواصلين الحس حركية وهي تؤثر بمجموعها في إكساب الجسم الحركة والسرعة المطلوب تحقيقها واتخاذ أفضل مسار حركي وهي في الحقيقة تمثل الانسجام والتوافق للجهاز الحركي (الجهاز العصبي والجهاز العضلي).

لا شك ان التدريبات التخصصية تمثل حجر الزاوية في عملية التطور لأية قدرة بدنية او حركية او مهارية في المجال الرياضي ولمختلف الألعاب، وعلى هذا الأساس يعزو الباحث تطور نتائج عينة البحث في هذه الاختبارات الى التدريبات التي اجراها على عينة البحث باستخدام صعود المنحدرات ونزولها اذ ان "تدريبات صعود ونزول المنحدرات هو أحد الأنشطة الرياضية الهامة في تطوير النشاط العضلي وقوة ومرونة المفاصل لاسيما مفصل الكاحل ومفصل الركبة" (Almujamay و Abdul Razzaq، 2020)

يعزو الباحث معنوية النتائج ايضا الى ان تدريبات الركض على المنحدرات صعودا ونزولا فضلا عن الركض على الأرض المستوية كمقتربات للصعود والنزول، اذ تلعب هذه التدريبات دورا كبيرا في تنمية القدرات البدنية بوصفها وسيلة من وسائل التدريب ضد المقاومة (مقاومة الجاذبية الأرضية) عند صعود المنحدر، وهي وسيلة مساعدة عند العمل مع اتجاه الجاذبية الأرضية نزولا.

ان استخدام الأرض المستوية بين المنحدرات والتي تساعد في تحقيق التعجيل المناسب للصعود والنزول اعطى دفعة إيجابية للحركة السريعة، اذ ان استخدام الركض على الأرض المستوية في آن واحد بالتزامن مع الركض على المنحدر سواء بالنزول او الصعود، يؤدي إلى تنمية القدرات البدنية ذات العلاقة بتطوير هذه القدرات، وتحسين المتغيرات الميكانيكية الخاصة بالركض السريع مع تطوير التوافق العضلي والعصبي، ومن جهة أخرى فان اختلاف المسافات في الانحدارات نزولا وصعودا تساعد الرياضي في اخذ الزوايا المناسبة في عملية الركض كزوايا الركبة والورك والكاحل. فاستخدام "الأسطح المائلة في المجال

الرياضي لتسليط قوه خارجية متدرجة على العضلات العاملة في أداء ضد الجاذبية او معها". (الفضلي، 2010، ص 252).

كما ان تنوع الركض على المستوى الافقي و ثم على المستوى الزاوي يعطي للواثب القدرة على التعجيل للحصول على السرعة القصوى ثم الركض صعودا والذي يعطيه القوة والتكيف في الإحساس بنفس التعجيل بوجود المقاومة ثم الركض على المستقيم ومن ثم الركض على المنحدر والذي يعتبر عاملاً مساعداً في زيادة تردد الخطوة ، وهذا الامر يجبر الواثب على زيادة تردد خطوته وتطبيق الشروط الميكانيكية الواجب استخدامها (اعتدال الجسم قدر الامكان على قاعدة الاستناد) وزيادة إيقاع تردد الخطوة وبزمن قصير نسبيا للحفاظ على الموازنة أثناء الركض في النزول. وهذا يؤدي إلى زيادة سرعته وبعد ذلك يصل إلى الأرض المستوية وهنا يأتي دور كيفية المحافظة على هذه السرعة إلى أقصى ما يمكن (أي السرعة التي اكتسبها من المنحدر) مما يعطيه الرجوع ثانية لغرض الإحساس والتكيف بطول الخطوة وتردها مرة ثانية على الرغم من صعوبة الأداء اذ إن التغير في الركض يؤدي إلى استثارة الجهاز العصبي في إيصال السيالات العصبية للوحدات الحركية التي يتطلب التغلب عليها أثناء النزول.

اما بخصوص متغير زمن الدفع لحظة النهوض يعني الطول الزمني للحركة: وهو المقياس الزمني للحركة الذي يقاس بالفرق بين اللحظتين الزمنيةتين لنهاية وبداية الحركة ويعبر عنه الفاصل الزمني بين اللحظتين الزمنيةتين المحددتين للحركة، إنَّ لمتغير زمن الدفع علاقة مباشرة بالقدرات البدنية كالقوة الانفجارية، والقوة المميزة بالسرعة أي سرعة الواثب لحظة النهوض وكمية القوة المسلط فضلا عن القدرات الحركية كالرشاقة والمرونة واتجاها المسار الحركي الذي اتخذه القدم، أي على الانسجام العالي بين ما يستخدم الواثب من الحيز المثالي الذي تحرك به وزمن هذا التحرك وهذا يعتمد على الزوايا التي يتخذها الجسم. ولهذا فان الأساس التي يعتمد عليه في تطبيق زمن الدفع في فعالية الوثب الطويل لحظة النهوض، هو التنسيق العالي بين ما يحتاج الواثب من مقادير لدفع القوة خلال اللحظات الزمنية (لحظات مس وترك الأرض) في مرحلة النهوض أي زيادة في دفع القوة وهو يتناسب عكسياً مع الزمن مع ضمان اقل تغير في مقادير عزوم الوزن بين لحظات الاستناد والدفع، والتي تعطي الاستمرارية من بداية الحركة وحتى نهاية الحركة خلال مرحلة النهوض أي عدم فقدان السرعة المكتسبة، وتعتمد على الزوايا الخاصة بوضع الجسم، لذلك يرى الباحث أن النتائج كانت منطقية لعينة الدراسة بسبب تعرضهم لمقاومات مختلفة في اثناء صعود المنحدرات ونزولها.

اما بالنسبة متغير الدقة الحركية او تقليل فقدان المسافة فان لهذا المؤشر علاقة بالمسافة الأفقية المفقودة بين مقدمة القدم ولوح الارتقاء وهذا يعد من المهمات الأساسية في انجاز الوثب الطويل ويرى الباحثون ان أسباب ظهور هذه النتائج يعود الى ان التدريبات كانت تعمل على المحافظة على اقل قيمة من

المسافة المفقودة كجزء أساسي من اعداد الواثبين من خلال التمارين والتدريبات التي وضعت لهم لذلك يعمل الواثبون على ضبط الركضة التقريبية مرارا وتكرارا في اثناء التدريبات واثاء المنافسات أيضا، فضلا عن قياس هذا المتغير تم في المحاولة الاعلى انجازا ولذلك انعكس على نتائج هذا المتغير.

من خلال عرض نتائج اختبار متغيرات زاوية الأداء الحركي ان لهذه المتغيرات علاقة بوضع الجسم لحظة الاستناد والدفع في إثناء لحظة النهوض التي تم استخدامها لقياس الزوايا والمسار الحركي الذي اتخذه الجسم. أي على الانسجام العالي بين ما يستخدم الواثب من الحيز المثالي الذي تحرك به وهذا يعتمد على الزوايا التي يتخذها الجسم بصورة عامة واعتماد الواثب القوة العضلية الداخلية التي يمتلكها للتغلب على القوة الخارجية وكذلك على قدرات الادراك الحس حركي الخاصة به.

ويرى الباحثون ان تدريبات المنحدرات التي تم تنفيذها كانت كافية ومؤثرة في تعديل السلوك الحركي للواثبين وقد ساعدت هذه التمارين على تعديل الزوايا متزامنا مع تطوير القدرات البدنية ولاسيما القوة العضلية وان تطور شكل الزوايا الخاصة بوضع الجسم يحتاج إلى قوة داخلية مؤثرة ولان عينة البحث من الواثبين الذين خضعوا إلى مراحل تدريبية تخصصية وشاملة لذلك فان تطور القوة الداخلية بصورة متميزة جاء نتيجة فاعلية التدريبات اليومية والتي تتلاءم مع متطلبات المهارات الحركية.

إذ يرى الباحثون إن هذه الزوايا هي الأساس في تحويل المتغيرات الميكانيكية لجسم اللاعب من الاتجاه الأفقي إلى الاتجاه الأمامي العلوي الذي يأخذه اتجاه مسار الجسم متمثلا بمركز ثقله ففي مرحلة النهوض يحدد مقدار مركبات السرعة العمودية والأفقية بالتالي فان زاوية النهوض المناسبة هي التي تحقق أفضل محصلة لسرعة مركز الثقل فضلا عن تحقيق أفضل زاوية لطيران الجسم وهذا ما يحاول الواثبون الحصول عليه لأجل الوثب بارتفاع مناسب لمتطلبات الأداء في هذا القسم من الحركة وتوجيهها إلى المسافة الأبعد والمحددة في الاختبار لاسيما من خلال الحفاظ على جزء كبير من كمية حركه الواثب التي اكتسبها في مرحلة الاقتراب من خلال زاوية النهوض كي يتم تحويل سرعته الأفقية إلى مسار طيران مناسب

من خلال عرض نتائج اختبار المتغيرات في زوايا الأداء الحركي ظهرت فروقا معنوية بزوايا الميل والانطلاق لصالح الاختبارات البعدية اذ يرى الباحثون إن السبب في ذلك يعود إلى محاولة الواثبين الحصول على ارتفاعات مميزة بأقل فقدان للسرعة الافقية يسمح لهم بالحصول على اطول مسافة افقية وان يكون جسم الواثب في لحظة النهوض اقرب لزاوية انطلاق المقذوفات وهذا يعني إن يعمل الواثب الخروج بزوايا طيران تحافظ على محصلة السرعة وتحقيق أفضل ارتفاع له ، وكل ذلك يعود الى تمرينات صعود ونزول المنحدرات والتي جعلت الواثب يتكيف على التحكم بزوايا جسمه بالتوافق مع حاجة الجسم لها.

ويرى الباحثون ان هناك علاقة مباشرة بين الزوايا التي يتخذها جسم الوثاب لحظتي الاستناد والدفع والانجاز فكلما قلت المسافة الأفقية بين نقطة الاستناد والعمود النازل من مركز ثقل الجسم كان هناك تقليل بعزم الوزن كقوة معيقة للحركة كما أن لزواوية النهوض علاقة مباشرة بالإنجاز فيجب تحويل المسار الأفقي للجسم إلى زاوية طيران مثالية بحسب قانون المقذوفات وكل ذلك يعد من المتطلبات الأساسية لمرحلة النهوض، لذا يجب أن يمتلك المتعلم القدرة والإحساس في وضع مركز ثقل الجسم في المكان الصحيح نسبة إلى نقطة الارتكاز. وهذا ما أظهرته نتائج سرعة الخطوة الأخيرة وبالتالي هذا يعني إن الوثاب يحاول الحفاظ على السرعة من خلال خفض زاوية الميل للحصول على اقل عزم دوران معاكس للنهوض بما يتلاءم مع متطلبات الأداء كما ان زيادة زاوية الدفع تعني زيادة في زمن إيقاف الاقتراب والذي يعني إطالة في زمن النهوض والذي يعد غير مناسب في أداء الوثب الطويل ويعد انخفاضاً في الانسيابية الحركية (استمرارية الحركة) كما إن الانسيابية الحركية (استمرارية الحركة) تتطلب من الوثاب خفض قيمة زاوية الميل، ولهذا ان التدريبات الهادفة كان لها الاثر الفعال في تطور القوة العضلية الخاصة وبالتالي انعكاسه على قدرة التحكم والسيطرة بالأداء، للنهوض وبالتالي على زاوية الانطلاق.

4- الاستنتاجات والتوصيات:

1-4 الاستنتاجات :-

1. أحدث البرنامج التدريبي الذي نفذ من المجموعة تطوراً في إنجاز الوثب العريض.
2. أحدث البرنامج التدريبي الذي نفذ من المجموعة تطوراً في دفع القوة وتقليل زمن الدفع مما اثر بصورة مباشرة على النجاز للعينة.
3. أثبت الجهاز المصنع قدرته وكفاءته في قياس بعض المتغيرات البايوميكانيكية قيد الدراسة في فعالية الوثب العريض

4. ظهرت نتائج البحث فروقاً معنوية في الاختبار البعدي بين مجموعتي البحث في المتغيرات جميعها.

2-4 التوصيات :-

1. استخدام التمرينات المعدة للركض على المنحدرات صعوداً لأهميتها في تطوير مستوى الإنجاز للوثابين.
2. التأكيد على مدربي العاب القوى اعتماد المتغيرات البايوميكانيكية قيد الدراسة لتأثيرها في كشف مستوى الحالة التدريبية للعينة .
3. إجراء دراسة مشابهة لفعاليات أخرى وعلى لاعبين متقدمين.

المصادر

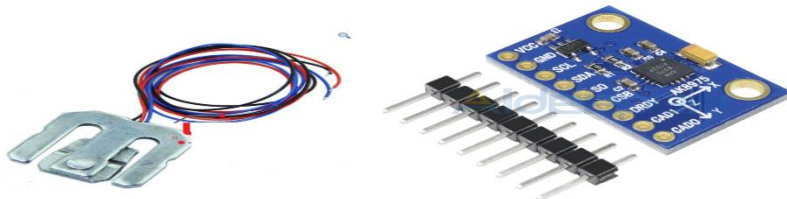
- سمير مسلط. (1991). ؛ الميكانيكا الحيوية. بغداد: دار الحكمة للطباعة والنشر.
- صريح عبد الكريم الفضلي، ووهبي علوان البياتي. (2012). البايوميكانيك الحيوي الرياضي. بيروت: شركة الغدير للطباعة.
- صريح عبد الكريم الفضلي. (2010). تطبيقات البايوميكانيك في التدريب الرياضي والأداء الحركي. بغداد. بغداد: دار دجلة للطباعة والنشر.
- عبد الكريم، ج.، & حامد، ع. (2012). تحليل بعض الزوايا المطلقة وارتباطها بالدفع اللحظي والمستوى الرقمي لمرحلتي الاقتراب والارتقاء للاعبي الوثب الطويل للشباب. مجلة علوم الرياضة، 9(30).
- علي ابو الشون. (2020). تأثير تدريب المنحدرات صعودا في تطوير بعض أنواع السرعة للاعبي كرة القدم. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد.
- محمد صبحي حسانين. (2001). ؛ القياس والتقويم في التربية البدنية الرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- Almujamay, A., & Abdul Razzaq, Z. (2020). (E.M.G) Some muscles and angles performance in the stages of up and down the slopes. International Journal of Psychosocial Rehabilitation, 24.(8)
- Campos, J., others, Gamez, J., & Encarnación–Martíne. (2014). Three Dimensional Kinematic Analysis of the Long Jump at the 2088 IAFF World Indoor Championships in Athletics. New Studies in Athletics, 28, 113–115.
- Giorgos , P., & Others. (2020). (2020). Development and Maintenance of Sprint Training Adaptations: An Uphill–Downhill Study. Journal of Strength and Conditioning Research, 6.(6)
- Nemtsev, O. (2016). Gender differences in takeoff techniques of non–elite Russian long jumpers. urnal of Human Sport and Exercise, 14.(4)
- Panoutsakopoulos, V., Theodorou, A., Kotzamanidou, M., & Kollias, I. (2020). Biomechanical analysis of the 2017 European indoor champion in the women's long jump: case report. Exercise and Quality of Life, 12(1), 5–13. doi:doi:10.31382/eqol.200601

- Paradisis , G., Bissas, A., & Cooke, C. (2009). Combined Uphill and Downhill Sprint Running Training Is More Efficacious Than Horizontal. International Journal of Sports Physiology and Performance, 42(2), 229–243.

ملحق رقم 1

((جهاز الكتروني لقياس قوة وزمن وزاوية الرجل الدافعة لحظة النهوض لقافزي الوثب الطويل))

تم تصنيع جهاز قياس قوة وزمن وزاوية الرجل الدافعة بعد الاطلاع على شبكة المعلومات الأنترنت، وبعد التعرف على فكرة الجهاز وطبيعة عمله قررت الباحثون بالاتفاق مع فريق العمل وباستشارة بعض الاختصاصيين (●) في مجال الهندسة الإلكترونية من تصنيع هذا الجهاز محليا، وبالتعاون مع مهندس مختص (●●) في هذا المجال استطاعوا الباحثون التوصل إلى نتيجة لعمل هذا الجهاز من خلال وضع 4 متحسسات للقوة توضع أسفل لوحة النهوض عند الاطراف وتثبت من الداخل ويكون ربط هذا الدائرة الكهربائية لهذه المتحسسات بصورة متوازية لقياس القوة المسلطة على لوحة النهوض اما زاوية الدفع فتكون باستخدام بورد جايروسكوب يثبت على الرجل الدافعة للاعب



صورة (1) متحسس القوة ومتحسس قياس زاوية الدفع

Specifications:

Range (kg)	50		
Comprehensive error (% F.S)	0.2	Rated output temperature drift (% F.S/10)	≤0.15
Sensitivity (mv / v)	0.9 ±0.1	Zero output (mV / V)	± 0.3
Nonlinearity (% F.S)	0.2	Input resistance (Ω)	1000 ± 50
Repeatability (% F.S)	0.1	Output resistance (Ω)	1000 ± 50
Hysteresis (% F.S)	0.2	Insulation Resistance (MΩ)	≥ 2000 (100VDC)
Creep (% F.S/3min)	0.1	Recommended excitation voltage (V)	5 ~ 10
Zero drift (% F.S/1min)	0.1	Operating temperature range (°C)	-10 To +50
Zero temperature drift (% F.S/10)	0.2	Overload (% F.S)	150

Package Includes:

1 x Load Cell (Strain Gauge) 50kg Sensor

- المهندس زكريا بلال علي احمد (جامعة النهريين كلية هندسة المعلومات)

- م خلدون محمد لطيف. هندسة الإلكترونيات الجامعة التكنولوجية.

-المهندس إبراهيم محمد شريف، هندسة المعلومات كلية الهندسة المعلومات والاتصالات جامعة النهريين.

-المهندسة نور إبراهيم خلف. هندسة المعلومات كلية الهندسة، جامعة النهريين.

أولاً/موصفات متحسس القوة وقاري زاوية الدفع

ثانياً/موصفات متحسس زاوية الدفع

AK8975 x بوصلة إلكترونية ثلاثية المحاور عالية الدقة لاردينو الحجم: 24*16 مللي متر الجهد: 3-

V5 طريقة الاتصال: IIC/SPI مفتاح مكيف مدمج الحساسية: 0.3 ميكرون/LSB typ

يتكون الجهاز الاول من الأجزاء الآتية:

- صندوق بلاستيكي بعرض 15سم وطول 15 سم وارتفاع 5سم للجهاز الأول.

- صندوق بلاستيكي بعرض 5سم وطول 5 سم وارتفاع 2سم لمتحسس زاوية الدفع.

- متحسس قوة عدد 4 لقياس الزمن اللحظي والقوة اللحظية لحظه الدفع.

- كبلات للربط.

- لد عدد 1 لبيان تشغيل الجهاز

- مفتاح تشغيل عدد 1

- زر عدد 2 لبدء عملية القياس وإيقاف القياس.

- Software لتشغيل الجهاز على الحاسبة

- حاسب محمول

- رام ذاكرة لحزن بيانات الجهاز عدد 2 الأول لجهاز قياس القوة والثاني لمستشعر زاوية الدفع

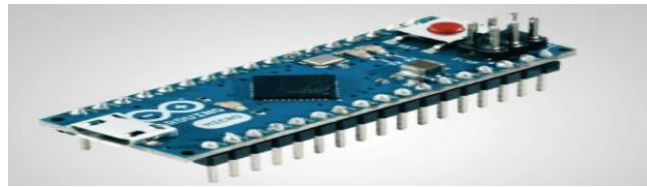
-بطارية نوع ليثيوم (9 فولت) لتشغيل الجهاز وبطارية نوع ليثيوم (3 فولت) لتشغيل مستشعر قياس زاوية

الدفع

- دائرة الكترونية نوع اردينو نانو

-متحكم اردينو مايكرو: يحتوي على منفذ يو إس بي وزر تشغيل، يمكن ربطه بسهولة مع المشاريع

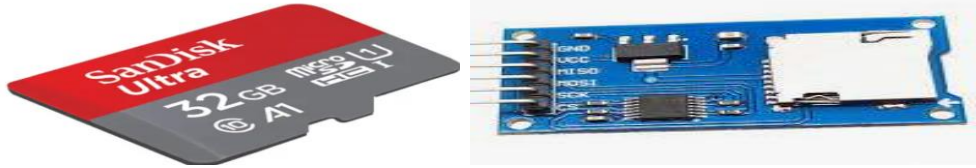
المختلفة التي تحتاج لمتحكم صغير بإمكانيات عالية موصفات الجهاز



صورة (2) متحكم اردينو مايكرو كونترول

-كارت قياس الذاكرة نوع SD card

يمكن للأردوينو أن يُنشئ ملفاً في كرت الذاكرة يتم فيها كتابة البيانات وحفظها باستخدام خاصية الحفظ في كرت الذاكرة وهناك نماذج مختلفة لهذه الواحدة تختلف من شركة لأخرى، ولكنهم جميعاً يعملون بالطريقة نفسها، باستخدام بروتوكول الاتصال وهذه الواحدة متوافقة مع كروت الذاكرة الميكروية micro SD.



الصورة (3) كارت قياس الذاكرة نوع SD card

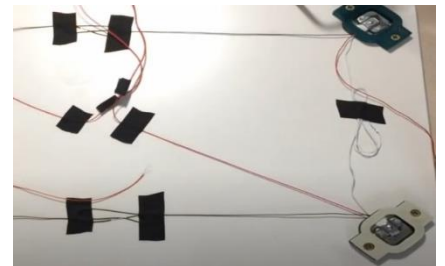
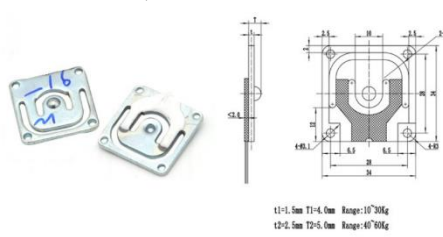
قد تكون الأرجل بترتيبٍ مختلفٍ حسب الشركة المصنّعة لتتأكد من أنّ كلّ شيء موصول بالشكل الصحيح، وأنّ بطاقة الـ SD تعمل بشكلٍ صحيحٍ، نفتح واجهة برنامج Arduino IDE ونقوم بما يلي:

-File } Examples } SD } Card Info

-ثم نحمل الكود على لوحة الأردوينو الخاصة بك، نتأكد من صحّة اللوحة ومنفذ COM المُختار، ومن ثمّ نفتح المراقب التسلسليّ بحيث يجب أن تظهر على الشاشة معلومات بطاقة الـ SD إذا كان كلّ شيء يعمل بشكلٍ صحيحٍ، فسنرى رسالةً مماثلةً على واجهة العرض التسلسلية
-مواصفات متحسس القوة:

متحسس القوة درجة تحسس 50 كيلو غرام عدد 4 هو عبارة عن مقاومة متغيرة، تتغير مقاومة الحساس حسب درجة القوة المسلطة عليها إذ يمكن ان نقرأ قيم هذا التغير عن طريق المنافذ التماثلية ويجب ان يكون التغير الداخل على المنافذ قيم هو فولتيات متغيرة، وحتى نستطيع قراءة هذا النوع من الحساسات يجب ان نستخدم تقنية تسمى VOLTAGE DIVIDER, يتكون هذا الحساس من سطحين موصلين للكهرباء. عندما لا يكون هناك قوة مؤثره على السطحين، لا يكون هذان السطحان متصلان وبالتالي تكون مقاومة بينهما كبيرة جداً (مقاومة عالية أي لا يوجد مرور للتيار الكهربائي) بحيث تمنع مرور التيار بين السطحين. أما عندما نؤثر قوة مسلطة عليهما فإننا نوصل بينهما وبالتالي تقل المقاومة ويزيد مرور التيار.

الصورة (4) قاعدة المتحسس التي تربط مع لوحة الإيقاف



الصورة (5) لوحة الإيقاف الخاصة بالقفز

ثانيا/مواصفات الجهاز المصنع:

- وزن جهاز متحسس القوة 150غم بدون البطاريات +وزن البطاريات 50 غم= 200غم
- وزن جهاز متحسس الزاوية 50غم بدون البطاريات +وزن البطاريات 15 غم= 65غم
- أبعاد الجهاز متحسس القوة 15×15×5سم
- أبعاد الجهاز متحسس الزاوية 5×5×2سم
- فولتية التشغيل لجهاز متحسس القوة 9 فولت.
- فولتية التشغيل لجهاز متحسس الزاوية 5 فولت.
- يعمل الجهاز لفترة 2-3 ساعات تقريبا
- يتم التحكم بالجهاز عن طريق الضغط على زر التشغيل للجهازين ومن ثم ضغط زر بدء القياس وبعد الانتهاء من التجربة الضغط على زر إيقاف تسجيل البيانات ومن ثم إطفاء الجهاز وإخراج الذاكرة من الجهاز وإدخالها بالكومبيوتر لاستخراج البيانات وهي القوة مقاسة بوحدة قياس (النيوتن) والزمن بالمللي ثانية والزاوية بالدرجة.
- سهولة الاستخدام من قبل المدرب.

ثالثا/طريقة عمل الجهاز:

في البداية نقوم بتهيئة الذاكرة عن طريق الفرمتة ومن ثم إدخال الذاكرة في المكان المخصص لها في الجهاز وبعد ذلك يتم تثبيت متحسسات القوة على لوحة النهوض من الاسفل بحيث يكون كل متحسس القوة على طرف لوحة القفز بصورة متوازية ومتساوية لكي يتم قراءه مقدار القوة والزمن بصورة صحيحة للرجل اثناء الدفع ويتم تثبيت أسلاك التوصيل بالجهة الجانبية للوحة الإيقاف بحيث لا تعيق حركة اللاعب ويقوم المسؤول عن تشغيل الجهاز بضغط زر التشغيل لغرض المعايرة(وضع وزن معين بالغرامات لدقة العمل في تجربة المعايرة تم وضع وزن 113 غم ويتم ادخال هذه القيمة بالبرنامج كما في الصورة رقم 6 ومن ثم ضغط زر بدء القياس اما جهاز قياس زاوية الدفع فنقوم بضغط زر التشغيل فقط ويربط هذا الجهاز بحذاء القافز بالجهة الامامية ويثبت بصورة جيدة وبعدها يقوم القافز بالركض ومن ثم ضرب لوحة الارتقاء ومن ثم القفز بعد الانتهاء من أداء (القفز) الضغط على زر إيقاف تسجيل البيانات ومن ثم إطفاء الجهازين وإخراج الذاكرة من الجهازين وإدخالها بالكومبيوتر لاستخراج البيانات وهي القوة مقاسة بوحدة قياس (النيوتن) اما استخراج زاوية الدفع فتكون اخر قراءة يتم تسجيلها بالجهاز عند الانتهاء من القفز.

```
COM6
113

Starting...
Startup + tare is complete
***
Start calibration:
It is assumed that the mcu was started with no load applied to the loadcell,
Now, place your known mass on the loadcell,
then send the weight of this mass (i.e. 100.0) from serial monitor.

-----
Calculated calibration value is: -22.58, use this in your project
Save this value to EEPROM address 0? y/n
Value -22.58 saved to EEPROM address: 0
End calibration
For manual edit, send 'c' from serial monitor
***
Load_cell output val: 112.87
Load_cell output val: 112.69
Load_cell output val: 112.78
Load_cell output val: 112.69
Load_cell output val: 112.96
Load_cell output val: 113.00
```

الصورة (6) توضح صورة البيانات المعايير للجهاز

Ne.right=930 T.right= 20Ms

الصورة (7)

توضح صورة البيانات التي تظهر في الحاسبة للرجل الدافعة.

تحليل بعض المتغيرات البايوكينماتيكية وعلاقتها بأداء مهارة العجلة البشرية على بساط الحركات الارضية

في الجمناستك الفني للطلبات

م.م حسين حمزة جواد المديرية العامة لتربية بابل albadyh278@gmail.com

ملخص البحث

ان استخدام الاجهزة الحديثة لقياس الحركات الرياضية المتنوعة وفرت الوقت والجهد للإجابة على كثير من التساؤلات لحل المشاكل في تعلم وتطور الأداء بالمهارات الرياضية المتنوعة بشكل عام ورياضة الجمناستك الفني بشكل ومنها مهارة العجلة البشرية والتي تكون اخطاء اداءها مختلفة والتي لا يتمكن المدرس او المدرب من اكتشافها بالعين المجردة فنلجأ إلى تصوير وتحليل المسار الحركي للمهارة من خلال استخدام اجهزة وأدوات التحليل الحركي الميكانيكية الحديثة التي تمثل احدى المرتكزات الاساسية المستخدمة في تقويم مستوى الاداء .

ويهدف البحث إلى التعرف على قيم بعض المتغيرات البايوكينماتيكية في أداء مهارة العجلة البشرية على بساط الحركات الارضية في الجمناستك الفني للطلبات , التعرف على العلاقة بين تحليل بعض المتغيرات البايوكينماتيكية وأداء مهارة العجلة البشرية على بساط الحركات الارضية في الجمناستك الفني للطلبات . استخدم المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية, وشمل مجتمع الدراسة على طالبات المرحلة الرابعة / قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة / كلية التربية للبنات / جامعة الكوفة , للعام الدراسي (2020-2021) , وبلغ عدد العينة (30) طالبة , وتم إجراء التصوير لتقييم الاداء لمهارة العجلة البشرية عن طريق الاستعانة بخبراء تخصص جمناستك ثم بعد ذلك تم اجراء التحليل للأداء عبر برنامج (كينوفا) واستخراج المتغيرات البايوكينماتيكية الخاصة بالمهارة لمقارنتها مع اختبار تقييم الاداء , واستخرجت النتائج عن طريق الحقيبة الاحصائية (spss) .

واستنتج الباحث وجود علاقة ارتباط بين بعض المتغيرات البايوكينماتيكية واداء مهارة العجلة البشرية , للمتغيرات البايوكينماتيكية دور في اداء المهارة بمسار حركي صحيح وبانسيابية ونطاق حركي واسع وبعيدا عن الحركات الزائدة وبالتالي الاقتصاد بالجهد والوقت .

ووصى الباحث باعتماد التحليل الكمي (البايوكينماتيكي) من اجل التعرف على المسار الحركي ومن ثم تحديد نقاط الضعف والعمل على معالجتها لغرض تقييم الاداء بشكل صحيح , بالإضافة الى ذلك ضرورة الاهتمام في التعرف على المبادئ والأسس الميكانيكية ليتم الاستفادة منها في الكشف عن أفضل الطرق للوصول إلى الأداء المثالي .

Analysis of some biokinetic variables and their relationship to the performance of cartwheel skill on the floor movement mat in the artistic gymnastics for female students

Abstract

use of modern devices to measure various sports movements has saved time and effort to answer many questions to solve problems in learning and developing performance with various sports skills in general and technical gymnastics in a way, including the cartwheel skill , whose performance mistakes are different and which the teacher or coach cannot discover with the naked eye We resort to imaging and analyzing the motor path of the skill through the use of modern mechanical kinetic analysis devices and tools, which represent one of the main pillars used in evaluating the level of performance.

The research aims to identify the values of some biokinetic variables in the performance of the cartwheel skill on the floor mat in the artistic gymnastics for female students, and to identify the relationship between the analysis of some biokinetic variables and the performance of the cartwheel skill on the floor mat in the artistic gymnastics for the female students.

The descriptive approach was used in the style of correlational relations, and the study population included the 4th stage students / Department of Physical Education and Sports Sciences / College of Education for Girls / University of Kufa, for the academic year (2020-2021), and the number of the sample was (30) students, and imaging was conducted to assess the performance of cartwheel skill through the help of experts specializing in gymnastics, then the performance analysis was carried out through the (Kenova) program and the biokinetic variables of the skill were extracted to compare with the performance evaluation test, and the results were extracted through the statistical bag (spss).

The researcher concluded that there is a correlation between some biokinetic variables and the performance of the cartwheel skill.

The researcher recommended the adoption of quantitative analysis (Bio kinematics) in order to identify the motor path and then identify weaknesses and work on them for the purpose of evaluating performance correctly, in addition to the need to pay attention to identifying the principles and mechanical foundations to be used in revealing the best ways to reach ideal performance.

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

إن التطور والتقدم التكنولوجي الحاصل في ميادين الحياة جاء نتيجة تسخير العلوم المختلفة لخدمة المجتمع والرياضة على وجه الخصوص من خلال استخدام أجهزة قياس حديثة ومتطورة لمراقبة الحركات الرياضية المتنوعة ، سواء في مراحل التعلم أو التدريب أو المسابقات وفي كافة المستويات ، وقد وفرت تلك المعدات والأجهزة الحديثة الوقت والجهد للإجابة على كثير من التساؤلات لحل المشاكل في تعلم وتطور الأداء وصولاً للإنجاز المطلوب ، وقد وفرت أجهزة الحاسوب الحديثة والكاميرات الرقمية والبرامج التقنية الحديثة الكثير من المعلومات الخاصة عن المسار الحركي للمهارات الرياضية ، لغرض ترجمتها إلى قيم رقمية وأشكال هندسية وإخضاعها إلى قوانين الرياضيات والفيزياء وبالتالي الاستفادة منها من الوصول إلى أعلى مستويات الأداء المهاري والإنجاز ، كما وفرت تلك الأجهزة والبرامج الكثير من المعلومات الخاصة بالمهارات الرياضية المتنوعة بشكل عام ورياضة الجمناستك الفني بشكل خاص وذلك بسبب اعتماد الكثير من المختصين في رياضة الجمناستك أثناء عملية التعلم على أجهزة وأدوات التحليل الحركي الميكانيكية الحديثة التي تمثل إحدى المرتكزات الأساسية المستخدمة في تقييم مستوى الأداء ، وكان لها دور فعال في تجاوز الكثير من المشاكل التي تواجه العملية التعليمية التي تحتاج إلى متابعة مستمرة من خلال التصحيح والتصوير والمشاهدة لتصحيح أخطاء الأداء وبالتالي الوصول إلى مستوى متقدم في الأداء .

وتعد رياضة الجمناستك من الرياضات المتميزة بأدائها المتعدد من النواحي كافة ، إذ إنها تشمل العديد من الأجهزة المتنوعة والكثير من المهارات الحركية التي تتباين بدرجات صعوبتها والتي تكون بمجملها السلاسل الحركية على أجهزة الجمناستك المتنوعة ، إذ تعد مهارة العجلة البشرية من المهارات ذات درجات الصعوبة المختلفة والتي تحتاج إلى الدقة في الأداء .

ومن هنا جاءت أهمية البحث بوجود أخطاء دقيقة في أثناء الأداء لا يتمكن المدرس أو المدرب من اكتشافها بالعين المجردة فلجأ إلى تصوير وتحليل المسار الحركي للمهارة من خلال استخدام التقنيات العلمية الحديثة وبالتالي العمل على إيجاد العلاقة بين بعض المتغيرات البايوكينماتيكية وإداء مهارة العجلة البشرية على جهاز بساط الحركات الأرضية للجمناستك الفني للطالبات باستخدام التحليل الحركي .

1-2 مشكلة البحث :

يعتمد أغلب المدرسين في تحديد أخطاء أداء طالباتهم على الملاحظة الذاتية البسيطة ويعتمد قرارهم على تقييمهم الذاتي والذي لا يكون بصورة دقيقة بسبب سرعة الحركة وتعدد مراحلها ، من ذلك يعد الاعتماد على التصوير الفيديوي لتحديد المتغيرات البايوكينماتيكية من الأمور المهمة في التعرف على نقاط القوة

والضعف في الاداء وبالتالي يساعد على تحديد المسار الحركي الامثل للأداء المهاري ومن هنا تكمن مشكلة البحث في ضعف الاعتماد على تحليل المسار الحركي لمعرفة المتغيرات البايوكينماتيكية المهمة والمؤثرة في الاداء لمهارة العجلة البشرية .

3-1 هدفا البحث :

- التعرف على قيم بعض المتغيرات البايوكينماتيكية في أداء مهارة العجلة البشرية على بساط الحركات الارضية في الجمناستك الفني للطلبات .
- التعرف على العلاقة بين تحليل بعض المتغيرات البايوكينماتيكية وأداء مهارة العجلة البشرية على بساط الحركات الارضية في الجمناستك الفني للطلبات .

4-1 فرض البحث :

- توجد علاقة ارتباط معنوية بين بعض المتغيرات البايوكينماتيكية وأداء مهارة العجلة البشرية على بساط الحركات الارضية في الجمناستك الفني للطلبات.

5-1 مجالات البحث :

- 1-5-1 المجال البشري :- طالبات المرحلة الرابعة / قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة / كلية التربية للبنات / جامعة الكوفة للعام الدراسي 2020-2021 .
- 2-5-1 المجال الزمني:- من (2021/12/1) ولغاية (2021/6/10) .
- 3-5-1 المجال المكاني :- قاعة الجمناستك في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة / كلية التربية للبنات / جامعة الكوفة.

2 منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

1-2 منهجية البحث :

لكل بحث منهج علمي يمكن من خلاله الوصول الى افضل طريقة لحل المشكلة التي يتكون منها البحث ؛ لذا استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لملائمته متطلبات البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته :

تمثل مجتمع البحث بطالبات المرحلة الرابعة / قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة / كلية التربية للبنات/ جامعة الكوفة للعام الدراسي (2020-2021) , وقد اختيرت العينة بالطريقة العشوائية والبالغ عددها (30) طالبة، بنسبة (85.71%) من مجتمع الاصل البالغ (35) طالبة، وتم اجراء التجانس بين افراد العينة , والجدول (1) يبين تجانس افراد العينة الوزن، العمر وبعض القياسات الجسمية.

جدول (1) تجانس عينة البحث في متغيرات (العمر الزمني ، الكتلة و بعض القياسات الجسمية)

ت	البيانات الإحصائية المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الأنحراف المعياري	الوسيط	معامل الألتواء
1	العمر الزمني	سنة	22.730	1.801	22	1.060
2	الكتلة	كغم	66.557	10.816	66.45	1.211
3	الطول	سم	160.423	6.432	160	-0.770
4	طول الذراع		54.038	3.538	54	0.241
5	طول الجذع		46.730	3.516	47	0.015
6	طول الرجل		94.692	4.962	95	-0.015
7	عرض الكتف		39.884	3.808	40	0.383

2-3 وسائل جمع المعلومات والأدوات والأجهزة المستخدمة بالبحث:

1. المصادر والمراجع العربية والاجنبية.
2. شبكة الانترنت.
3. البرمجيات المستخدمة في الحاسوب (كينوفو).
4. فريق العمل المساعد.
5. استمارة تقييم الاداء .
6. جهاز بساط الحركات الارضية.
7. أبسطة إسفنجية عدد (10).
8. شريط قياس طوله (6م).
9. مقياس رسم بطول (1م).
10. علامات تسجيل أرقام المتعلمين.
11. أقراص (CD) ليزيرية نوع (prince) عدد (3) صينية.
12. آلة تصوير فيديو نوع (Sonny) عدد (2) بسرعة (100صورة / ث) يابانية مع مساندها.
13. ميزان الكتروني صناعته (U.S.A) (YA 2008).
14. جهاز حاسوب نوع Hp عدد (1) .

4-2 إجراءات البحث الميدانية :

1-4-2 تحديد المهارات الحركية :

تم اختيار مهارة العجلة البشرية لغرض دراستها والعمل على ايجاد العلاقة بين اداء المهارة وبعض المتغيرات البايوكينماتيكية .

2-4-2 المتغيرات البايوكينماتيكية لمهارة العجلة البشرية :

تم تحديد اهم المتغيرات البايوكينماتيكية الخاصة بمهارة العجلة البشرية وتمثلت بما ياتي :



1-زاوية ميل الجذع لحظة مس القدم الدافعة الارض: هي الزاوية المحصورة بين الخط الافقي الوهمي وخط الجذع ويحدد في القسم التحضيري من المهارة.

2-زاوية مفصل الركبة للرجل الدافعة لحظة مس اليد الارض: وهي الزاوية المحصورة بين خط عظم الفخذ من نقطة مفصل الورك إلى نقطة مفصل الركبة وبين خط عظم الساقين نقطة مفصل الركبة إلى نقطة مفصل الكاحل لحظة مس اليد الارض, وتقاس من الخلف.



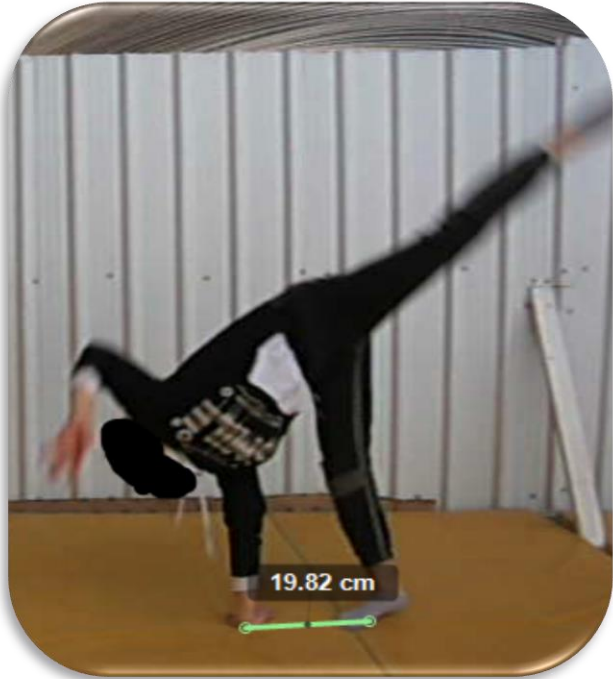
3-زاوية ما بين الرجلين لحظة الوقوف على اليدين فتحا : الزاوية المحصور بين خط الرجل اليمين وخط رجل اليسار عند مفصل الحوض لحظة الوقوف على اليدين فتحا .

4-الزمن بين اليد الاولى واليد الثانية لحظة الاتصال بالأرض: وهو الفترة الزمنية المحصورة بين وضع اول يد الى لحضه وضع اليد الثانية على الارض في مهارة العجلة البشرية .



5-المسافة الافقية بين القدم الدافعة ونقطة تماس اول يد بالأرض: وهي المسافة الافقية المحصور بين القدم ونقطة تماس اول يد الارض في القسم الرئيسي من المهارة .

7-المسافة بين اليد الثانية والقدم الخاطفة لحظة مسها الارض: وهي المسافة الافقية المحصور بين اليد الثانية والقدم الخاطفة لحظة مسها الارض في القسم الختامي من المهارة.



2-4-3 التجربة الاستطلاعية :

أجرى الباحث بمساعدة مدرسات المادة (*) التجربة الاستطلاعية على (3) طالبات من المرحلة الرابعة / قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة / كلية التربية للبنات / جامعة الكوفة وذلك في يوم الاربعاء المصادف (2020/12/10) على قاعة الجمناستك المغلقة , وكان الهدف منها:

- التعرف على المعوقات التي قد تواجه الباحث أثناء اجراء التجربة الرئيسية وكيفية تلافيها .

(*) مدرسات مادة الجمناستك هم :

1. م.د رؤى علي حسين
2. م.م ابتهاج رياض عمران

- التأكيد من صلاحية عمل الأجهزة والادوات المستخدمة .
 - التأكد من مجال التصوير واماكن وضع الكاميرات ومدى صلاحيتها في التصوير .
- وكانت نتائج التجربة الاستطلاعية :**
- تكوين صورة واضحة لدى الباحث وفريق العمل المساعد عن طبيعة العمل .
 - تم استبدال احد الكاميرات وتحديد مجال التصوير .

2-4-4 التجربة الرئيسية :

قام الباحث وبالتعاون مع مدرسات المادة بأجراء التصوير مع مراعاة ضبط ومعايرة آلة التصوير المستخدمة قبل البدء , اذ وضعت الكامرة الاولى أمام مجال اداء الحركة على بعد (2.80م) وارتفاع (1.30م) اما الكاميرا الثانية وضعت على جانب من منتصف مجال الاداء وعلى بعد(2.80م) وارتفاع (1.30م) , إضافة الى ذلك فقد تم اعطاء شرح مبسط للهدف المراد تنفيذه قبل البدء بالتصوير, و بعد ذلك ادت كل طالبة محاولتين لمهارة العجلة البشرية وتم اختيار المحاولة الافضل , وذلك في يوم الاحد الموافق (2020/1/26), وتم استخدام استمارة تقييم الاداء للمهارة , عن طريق الاستعانة بخبراء تخصص جناستك والبالغ عددهم (3) خبراء لتقييم الاداء(*) , وكانت درجة التقييم من (10) درجات , ثم بعد ذلك تم اجراء التحليل للأداء عبر برنامج (كينوفا) واستخراج المتغيرات البايوكينماتيكية الخاصة بالمهارة لمقارنتها مع اختبار تقييم الاداء .

2-5 الوسائل الاحصائية المستخدمة في البحث :

استخدمت المعاملات الاحصائية وهي (الوسط الحسابي , الانحراف المعياري , معامل ارتباط (بيرسون)

3 عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

3-1 عرض وتحليل النتائج للمتغيرات البايوكينماتيكية واداء مهارة العجلة البشرية :

جدول (2) الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمتغيرات البايوكينماتيكية واداء مهارة العجلة البشرية

الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	وحدة القياس	المتغيرات
3.614	88.540	درجة	زاوية ميل الجذع لحظة مس القدم الدافعة الارض

(*) خبراء تقييم الاداء هم :

1. أ.د هدى شهاب جاري / جامعة بغداد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات
2. أ.م.د زينة عبد السلام عبد الرزاق / جامعة بغداد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات
3. م.د بيداء طارق عبد الواحد / جامعة بغداد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

2.341	124.038	درجة	زاوية مفصل الركبة للرجل الدافعة لحظة مس اليد الارض
2.872	162.385	درجة	زاوية ما بين الرجلين لحظة الوقوف على اليدين فتحا
0.017	0.208	ثانية	الزمن بين اليد الاولى واليد الثانية لحظة الاتصال بالأرض
1.432	41.651	سم	المسافة الافقية بين القدم الدافعة ونقطة تماس اول يد بالأرض
3.024	33.397	سم	المسافة بين اليدين
3.150	30.324	سم	المسافة بين اليد الثانية والقدم الخاطفة لحظة مسها الارض
0.951	5.385	درجة	اداء مهارة العجلة البشرية

يبين جدول (2) قيمة الوسط الحسابي للمتغيرات البايوكينمائية واداء مهارة العجلة البشرية اذ بلغ كالاتي:(زاوية ميل الجذع لحظة مس القدم الدافعة الارض 88.540 , زاوية مفصل الركبة للرجل الدافعة لحظة مس اليد الارض 124.038 , زاوية ما بين الرجلين لحظة الوقوف على اليدين فتحا 162.385 , الزمن بين اليد الاولى واليد الثانية لحظة الاتصال بالأرض 0.208 , المسافة الافقية بين القدم الدافعة ونقطة تماس اول يد بالأرض 41.651 , المسافة بين اليدين 33.397 , المسافة بين اليد الثانية والقدم الخاطفة لحظة مسها الارض 30.324 , اداء مهارة العجلة البشرية 5.385)

والانحراف المعياري (زاوية ميل الجذع لحظة مس القدم الدافعة الارض 3.614 , زاوية مفصل الركبة للرجل الدافعة لحظة مس اليد الارض 2.341 , زاوية ما بين الرجلين لحظة الوقوف على اليدين فتحا 2.872 , الزمن بين اليد الاولى واليد الثانية لحظة الاتصال بالأرض 0.017 , المسافة الافقية بين القدم الدافعة ونقطة تماس اول يد بالأرض 1.432 , المسافة بين اليدين 3.024 , المسافة بين اليد الثانية والقدم الخاطفة لحظة مسها الارض 3.150 , اداء مهارة العجلة البشرية 0.951) .

3-2 عرض وتحليل ومناقشة العلاقة بين المتغيرات البايوكينمائية واداء مهارة العجلة البشرية:

جدول (3) معامل ارتباط المتغيرات البايوكينمائية باداء مهارة العجلة البشرية

المتغيرات	وحدة القياس	اداء مهارة العجلة البشرية	الدالة
زاوية ميل الجذع لحظة مس القدم الدافعة الارض	درجة	0.706	معنوي
زاوية مفصل الركبة للرجل الدافعة لحظة مس اليد الارض	درجة	0.808	معنوي
زاوية ما بين الرجلين لحظة الوقوف على اليدين فتحا	درجة	0.739	معنوي
الزمن بين اليد الاولى واليد الثانية لحظة الاتصال بالأرض	ثانية	-0.766	معنوي
المسافة الافقية بين القدم الدافعة ونقطة تماس اول يد بالأرض	سم	0.802	معنوي
المسافة بين اليدين	سم	0.821	معنوي

معنوي	0.646	سم	المسافة بين اليد الثانية والقدم الخاطفة لحظة مسها الارض
-------	-------	----	---

القيمة الجدولية = 0.361 تحت مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية (28) .

يبين الجدول (3) معامل الارتباط بين المتغيرات البايوكينمائية واداء مهارة العجلة البشرية اذ بلغ (زاوية ميل الجذع لحظة مس القدم الدافعة الارض 0.706 , زاوية مفصل الركبة للرجل الدافعة لحظة مس اليد الارض 0.808 , زاوية ما بين الرجلين لحظة الوقوف على اليدين فتحا 0.739 , الزمن بين اليد الاولى واليد الثانية لحظة الاتصال بالأرض 0.766 , المسافة الافقية بين القدم الدافعة ونقطة تماس اول يد بالأرض 0.802 , المسافة بين اليدين 0.821 , المسافة بين اليد الثانية والقدم الخاطفة لحظة مسها الارض 0.646)

اذ اظهرت النتائج وجود علاقة ارتباط معنوية بين متغير اداء مهارة العجلة البشرية والمتغيرات البايوكينمائية الالية : (زاوية ميل الجذع لحظة مس القدم الدافعة الارض , زاوية مفصل الركبة للرجل الدافعة لحظة مس اليد الارض , زاوية ما بين الرجلين لحظة الوقوف على اليدين فتحا) , وهذه العلاقات تؤكد على أهمية المديات الحركية اذ يكون لها تأثير واضح في فتح زوايا مفاصل الجسم المشاركة في الاداء اذ تعتمد هذه المهارة على ان تكون زوايا الجسم مفتوحة في جميع مراحل الاداء التي تمر بها المهارة, اذ لا يمكن ان يحدث فتح كامل للرجلين في مرحلة الوقوف على اليدين مالم يكن هناك مدى حركي لمفصل الورك وكذلك مفصل ركبة الاستناد وهذا يؤكد اهمية زيادة مديات الحركة (زوايا) كمتطلب مهم يحقق الاداء الصحيح والجيد لمهارة العجلة البشرية.

ويؤكد بعض المختصين في مجال الرياضي الى ان تنمية هذه المديات بكفاية في المفاصل يضمن اتقان الناحية الفنية للإداء كما يجعل الحركات المهارية اقتصادية في الجهد المبذول و الوقت المستغرق, بالإضافة الى ذلك تسهم في اداء المهارة بانسيابية ونطاق حركي واسع, لذا من اجل ان يكون المستوى المهاري جيداً يجب الاهتمام بشكل جيد على الجوانب الميكانيكية التي ترتبط بالمسار الحركي للمهارة . (يوسف: 2010, 103) .

كما ويشير (اثير صبري) الى ان لزاوية مفصل الركبة دوراً ميكانيكياً مهماً في انتاج قوة جيدة تخدم الهدف من الحركة نتيجة الانقباضات العضلية العالية , وتؤكد بعض المصادر ضرورة المد الكامل لجميع مفاصل الرجل من اجل رفع مركز ثقل الجسم وتحقيق اكبر قوة دفع (عبد الكريم: 1988, 92) .

ويتبين من الجدول اعلاه وجود علاقة ارتباط معنوية بين متغير اداء مهارة العجلة البشرية والمتغيرات البايوكينمائية الالية: (متغير الزمن بين اليد الاولى واليد الثانية لحظة الاتصال بالأرض, متغير المسافة الافقية بين القدم الدافعة ونقطة تماس اول يد بالأرض , متغير المسافة بين اليدين , متغير المسافة بين اليد

الثانية والقدم الخاطفة لحظة مسها الارض) , وهذا يؤكد على اهمية التناسق والتوافق الحركي بين اجزاء الجسم وفي كل مرحلة من مراحل الاداء , فالمسافات الافقية تعمل على تحديد قرب وبعد مركز ثقل الجسم من الارض والذي من خلاله يمكن تحقيق التوازن في الحركة وبالتالي تحقيق الهدف من المهارة, اذ يذكر حيدر فياض ان اجزاء الجسم لا تتحرك في وقت واحد وبسرعة واحدة فالجسم يحتوي على العديد من المفاصل التي تعمل على تحريك الجسم في اجزاء مختلفة وبأشكال واوضاع مختلفة على شرط ان تكون الحركة متناسقة تناسقاً تاماً بين حركات اجزاء الجسم للعمل على انجاز الواجب الحركي المراد تحقيقه(العامري : 2019 , 107).

اما الزمن يعمل على الاقتصادية بالجهد المبذول مع زيادة سرعة الاداء المهاري, اذ يرى عبد الجبار محسن الى ان التناسق وانسجام الاداء يتطلب سيطرة دقيقة على اجزاء الجسم واي خطأ صغير في وضع اجزاء الجسم سواء اكانت المسافة الافقية بين القدم الدافعة ونقطة تماس اول يد بالأرض , المسافة بين اليدين , او المسافة بين اليد الثانية والقدم الخاطفة لحظة مسها الارض يؤدي الى وجود فرق واضح في الاداء اذ كلما كان الاداء يتميز بتوافق حركي جيد كلما قلت الاخطاء وبالتالي سهولة اداء المهارة بشكلها صحيح وبانسيابية. (محسن :2016, 172) .

وبالتالي لابد من تطبيق القوانين الميكانيكية على مهارات الجمناستك اذ تتجلى اهميتها في التعرف على القواعد الدقيقة للحركة وامكانية تقديرها تحت الظروف المختلفة وتحديد الخطأ في المسار الحركي واكتشافه وتصحيحه وتقدير الاداء وتحديد الطريق الى استكمال النتيجة النهائية للمسار الحركي(العزاوي :2020, 31).

4 الاستنتاجات والتوصيات :

4-1 الاستنتاجات :

- 1- وجود علاقة ارتباط معنوية بين المتغيرات البايوكينماتيكية المبحوثة واداء مهارة العجلة البشرية.
- 2- للمتغيرات البايوكينماتيكية المبحوثة دور في اداء المهارة بمسار حركي صحيح وبانسيابية ونطاق حركي واسع وبعيدا عن الحركات الزائدة وبالتالي الاقتصاد بالجهد والوقت .
- 3- هناك تأثير كبير لزمان الاداء بين اليد الاولى واليد الثانية لحظة الاتصال بالأرض وبشكل عكسي أي كلما قل زمن الاداء يكون الاداء افضل في اداء مهارة العجلة البشرية.
- 4- هناك اهمية كبيرة للمتغيرات البايوكينماتيكية المبحوثة في تحقيق الأداء الجيد لمهارة العجلة البشرية.

4-2 التوصيات :

- 1- اعتماد التحليل الكمي (البايوميكانيكي) من اجل التعرف على المسار الحركي ومن ثم تحديد نقاط الضعف والعمل على معالجتها لغرض تقييم الاداء بشكل صحيح.
- 2- ضرورة الاهتمام في التعرف على المبادئ والأسس الميكانيكية لئتم الاستفادة منها في الكشف عن أفضل الطرق للوصول إلى الأداء المثالي .
- 3- التأكيد على تحسين المتغيرات البايوكينماتيكية ذات الصلة المباشرة بأداء مهارة العجلة البشرية وذلك لدورها الفاعل في الاداء الحركي بشكل منسجم ومتناسق وبجهد اقل .
- 4- ضرورة الاهتمام بالتحليل الحركي و لما له من دور فاعل في دراسة المتغيرات البايوكينماتيكية وأداء مهارات لعبة الجمناستك .
- 5- اجراء دراسة تحليلية ارتباطية بين المتغيرات البايوكينماتيكية بمهارات اخرى في لعبة الجمناستك .

المصادر:

1. صبري , اثير محمد: المحاضرات العلمية للاكاديمية الرياضية العراقية . <http://blog.iraqacad.org>
2. العامري , حيدر فياض : واقعية نظام التحليل الحركي , ط1 , النجف الاشرف , مطبعة جامعة الكوفة , 2019 .
3. عبد الكريم , انتصار كاظم: التحليل الحركي لبعض القلبات الهوائية الخلفية في الحركات الارضية , رسالة ماجستير , جامعة بغداد , كلية التربية الرياضية , 1988 .
4. العزاوي , محمد قاسم: سايكولوجيا التعلم والتعليم في الجمباز , ط1 , عمان , دار دجلة , 2020.
5. محسن , عبد الجبار سعيد: اعداد الرياضيين بدنيا ومهاريا وخططيا ونفسيا , ط1, عمان , الوراق للنشر والتوزيع , 2016.
6. يوسف , احمد الهادي: أساليب متطورة في تدريب الجمباز باستخدام العمل العضلي , ط1, القاهرة , دار الفكر العربي , 2010.

تأثير تمارين تعليمية ترويحية مصحوبة بجدولة الممارسة المتسلسلة والعشوائية في تعلم مهارتي المناولة والتهديف بكرة القدم للصالات لطالبات الصف الثاني متوسط

م. م محمد هاني حسين/ كلية الفنون/ جامعة القادسية mohammed.hani@qu.edu.iq

م. م حسن علي محيسن/ الجامعة المستنصرية-كلية العلوم السياحية hassanfio@gmail.com

م. م حسين شاكر علي/ مديرية تربية ديالى hussen8sh@gmail.com

ملخص البحث

لقد شهد العالم الكثير من التطور في مختلف المجالات ومنها الالعاب والفعاليات الرياضية المختلفة سواء كانت على مستوى الجماعي او الفردي وذلك نتيجة الجهود والمثابرة المستمرة نحو مزيد من الفهم العميق لما تتضمنه أسس وقواعد ومفهوم التعلم الحركي والترويح الرياضي من اجل رفع مستوى الحالة التعليمية والتدريبية للوصول الى المستويات العليا وتكمن اهمية البحث في العمل على وضع تمارين تعليمية ترويحية مصحوبة بجدولة الممارسة المتسلسلة والعشوائية مبنية على أسس علمية مدروسة لتعلم مهارتي المناولة والتهديف بكرة القدم للصالات والتغلب على الضعف الحاصل في تلك المهارات بما يخدم تطور هذه اللعبة اما مشكلة البحث اذ لاحظ الباحثون ضعفا في مهارات كرة القدم للصالات لطالبات الصف الثاني متوسط ومن خلال هذا قام بأسلوب تعليمي مغاير للأسلوب المتبع الا وهو اعداد تمارين تعليمية ترويحية بجدولة الممارسة المتسلسلة والعشوائية في تعلم مهارتي المناولة والتهديف, واستعمل الباحثون المنهج التجريبي لملائمته طبيعة ومشكلة البحث وقام بأجراء التجارب الاستطلاعية والاختبارات القبليّة وبيان التجربة الرئيسة وعدد التمارين واوقاتها وزمن الوحدة التعليمية ثم قام بأجراء الاختبارات البعدية واستخراج النتائج ومن خلالها استنتج بان للتمارين التعليمية الترويحية المصحوبة بجدولة الممارسة المتسلسلة والعشوائية تأثيرا إيجابيا في تعلم مهارتي المناولة والتهديف بكرة القدم للصالات لطالبات الصف الثاني متوسط.

The effect of recreational educational exercises accompanied by scheduling the sequential and random practice in learning the skills of handling and scoring in futsal football for second-grade intermediate students

Abstract

The world has witnessed a lot of development in various fields, including various sports games and events, whether at the collective or individual level, as a result of continuous efforts and perseverance towards a more profound understanding of what is included in the foundations, rules, and concept of motor learning and sports recreation to raise the level of the educational and training situation to reach the levels. The importance of the research lies in working on the development of recreational educational exercises accompanied by scheduling the sequential and random practice based on studied scientific foundations to learn the skills of handling and scoring in soccer for the halls and to overcome the weakness in those skills to serve the development of this game. As for the research problem, as the researchers noticed a weakness in soccer skills. The foot of the halls for second-grade female students is average, and through this made an educational method different from the followed method, which is the preparation of recreational educational exercises by scheduling the sequential and random practice in learning the skills of handling and scoring. The researchers used the experimental method to suit the nature and problem of the research. and its times and unit time. Then conducted post-tests and extracted the results, through which concluded that the recreational educational exercises accompanied by scheduling the sequential and random practice had a positive effect on learning the skills of handling and scoring in futsal for second-grade intermediate students.

1- المقدمة:

لقد شهد العالم الكثير من التطور في مختلف الفعاليات الرياضية سواء كانت في الالعاب الجماعية او الفردية وذلك نتيجة الجهود والمثابرة المستمرة نحو مزيد من الفهم العميق لما تتضمنه أسس وقواعد ومفهوم التعلم الحركي والترويح الرياضي التخصصي من اجل رفع مستوى العملية التعليمية والتدريبية للوصول الى المستويات المتميزة وذلك من خلال البحث المكثف والاطلاع الدائم على كل ما هو حديث لإضافة بيانات حديثة غير مكتشفة باتباع الوسائل والاساليب العلمية الحديثة المنظمة, وقد حظي الترويح الرياضي في مجال التربية الرياضية باهتمام كبير نتيجة للبحوث والدراسات ووسائل الاتصال التي حملت كل ما يستجد من تطور في أساليب هذا المجال المهم، فالترويح له أهمية كبيرة لدى المجتمع عموما والافراد خصوصا حيث انه لا يقتصر على مرحلة عمرية معينة بل هو عملية مستمرة على الخبرة والتجربة.

وتعد جدولة التمرين من الأمور ذات الأهمية في العملية التعليمية إذ حققت نصيبا وافرا من الاهتمام عند المعنيين بالعملية التعليمية وذلك لإسهامها الفعال في تحقيق التنوع في التمرينات المستخدمة وأساليب تنفيذها من إتباع أساليب جدولة الممارسة عند أداء المهارات. ولأجل الوصول إلى تعلم أفضل للمهارات الحركية والتي هي حجر الأساس في ممارسة الألعاب الرياضية المختلفة لا بد من تنظيمها وممارستها بصورة تتسجم مع الأسلوب التعليمي.

وتحظى لعبة كرة القدم للصالات برعاية واهتمام كبيرين في كل مكان كونها من الألعاب التي ازدهرت شعبيتها فضلاً عن إمكانية مزاولتها من قبل الجميع على مختلف مستوياتهم الاجتماعية وفئاتهم العمرية الأمر الذي جعل المدرس والمدرّب بحاجة الى اختيار الأفضل من الأساليب والتمرينات وأنواعها وتوقيتاتها وجدولتها لغرض التوصل الى التعلم الامثل لمهارتها المتنوعة.

من هنا جاءت أهمية البحث في العمل على وضع تمرينات تعليمية تروحية مصحوبة بجدولة الممارسة المتسلسلة والعشوائية مبنية على أسس علمية مدروسة لتعلم مهارتي المناولة والتهديف بكرة القدم للصالات والتغلب على الضعف الحاصل في تلك المهارات بما يخدم تطور هذه اللعبة, اما مشكلة البحث فتكمن من خلال الخبرة المتواضعة التي يمتلكها الباحثون واطلاعه على البحوث والدراسات السابقة والادبيات التي تخص هذه اللعبة فقد وجد ضعفا في مهارات كرة القدم للصالات لطالبات الصف الثاني متوسط ولكون اللعبة ضمن منهاجهم الدراسي لذى ارتأى القيام بعمل جديد قد يؤدي الى تعلم هاتين المهارتين وهذا ما سيظهر من خلال النتائج التي سوف نحصل عليها, ويهدف البحث الى إعداد تمرينات تعليمية تروحية مصحوبة بجدولة

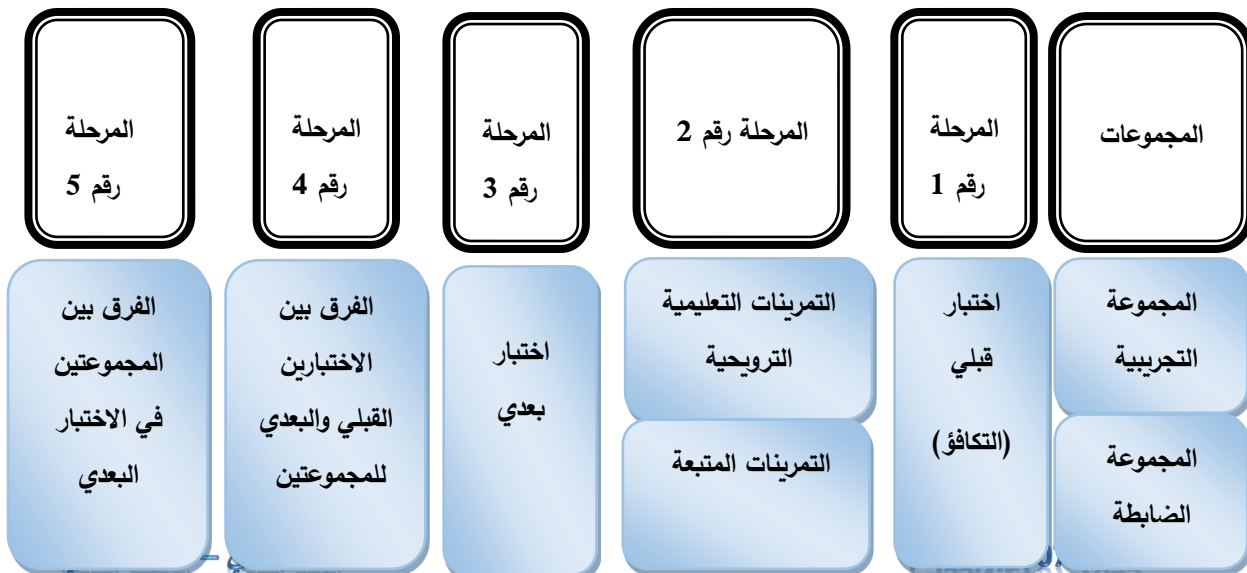
الممارسة المتسلسلة والعشوائية، والتعرف على تأثير التمرينات التعليمية ترويحية مصحوبة بجولة الممارسة المتسلسلة والعشوائية لتعلم مهارتي المناولة والتهديف في كرة القدم للصالات لطالبات الصف الثاني متوسط ويفترض الباحثون يوجد فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي في مهارتي المناولة والتهديف بكرة القدم للصالات لطالبات الصف الثاني متوسط، وتوجد فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في مهارتي المناولة والتهديف .

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث

ان اختيار المنهج الدقيق والصحيح يعتمد على طبيعة المشكلة التي يراد دراستها ، والمنهج هو "اسلوب للتفكير الدقيق والعمل الذي يعتمد عليه الباحثون لتنظيم افكاره بصورة علمية وتحليلها وعرضها بهدف الوصول الى نتائج وحقائق دقيقة بشأن الظاهرة موضوع الدراسة" (مصطفى عليان واخرون: 2000 ، 53) ، واستعمل الباحثون المنهج التجريبي لملائمته مشكلة البحث واهدافه، اذ ان "التجريب هو تغير متعمد ومضبوط للشروط المحددة لحدث ما وملاحظة التغيرات الناتجة عن الحدث نفسه وتفسيرها" (فان دالين : 1984 ، 118) ، فضلاً عن استخدام التصميم التجريبي ذو الضبط المحكم للمجموعات المتكافئة واتبع الباحثون تصميم المجموعتين التجريبية والضابطة ذات الاختبارين القبلي والبعدي أي قياس المجموعتين قبل وبعد التجربة .

التصميم التجريبي لخطوات البحث



2-2 مجتمع وعينة البحث:

"ان عملية اختيار العينة ترتبط ارتباطاً وثيقاً بطبيعة المجتمع المأخوذ منه العينة لأنها ذلك الجزء من المجتمع الذي تجري عليه الاختبارات وتمثل المجتمع تمثيلاً صحيحاً" (عبدالله الكندي ومحمد عبد الدايم: 107, 1999).

اذ اشتمل مجتمع البحث على طالبات الصف الثاني من متوسطة الخالص للبنات وعددهن (57) طالبة وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من شعبة (ب) والبالغ عددهن (20) وتم تقسيمهن بالطريقة العشوائية الى مجموعتين مجموعة تجريبية وعددها (10) طالبات ومجموعة ضابطة وعددها (10) طالبات ومن هذا بلغت النسبة المئوية للعينة 17,57% من مجتمع البحث, وتعد العينة متجانسة لكونها من فئة عمرية واحدة ومن جنس واحد ومن مستوى واحد وقام الباحثون باجراء تكافؤ مجموعتين البحث للعمل بخط شروع واحد وكما هو موضح في الجدول رقم (1).

الجدول (1) يبين تكافؤ العينة في متغيرات البحث

المهارات	وحدة القياس	التجريبية س	الضابطة +ع	التجريبية س	الضابطة ع	قيمة T المحسوبة	قيمة T الجدولية	الدلالة
المناولة	درجة	3.423	1,4583	3,116	1,323	0,602	1,68	غير معنوي
التهدف	درجة	6,563	2,1435	6,565	2,454	0,292		غير معنوي

قيمة (T) الجدولية (1.68) تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (18)

2-3 الوسائل والاجهزة والادوات المستخدمة بالبحث

2-3-1 الوسائل المستخدمة في جمع المعلومات

- المصادر والمراجع العربية والاجنبية.
- شبكة المعلومات الدولية (الانترنت).
- الاستمارة الخاصة بتسجيل نتائج اختبارات المهارات الاساسية.

- ألقابلات أأشخصية مع الأبراء والمأخصين.
- فريق العمل المساعء.

2-3-2 الأجهزة المستخدمة في الأبحث

- كاميرا أأصوير نوع (sony) أابانية الصنع.
- ساعة أوقيت الكأرونية عءء (1).
- جهاز لأبأوب نوع DELL.

2-3-3 الأءوءاء المستخدمة في الأبحث

- ساحة الأءرسة
- كرات أءم صالات
- شريط لأصق

2-4-4 أءراءات الأبحث

- أءءاء الأءرينات الأءلمية الأروأية.
- أءءء أءأارات مهارأى الأناولة والأءءءف.

2-4-1 أءءء الأءأارات:

قام الأباأون بأءءء أءأار مهارأى الأناولة والأءءءف بعء عرض أأاأ أءأارات لكل مهاراة على الساءة الأبراء والمأخصين وأم أءأار الأءأار الأنسب لألك وكما مباء في الأءول اءناه:

الأءول (2) أباء أءءء الأءأارات الملاءمة لكل مهاراة أساسية من مهارات كرة الأءم للأصالات

المهارات المأأارة	الأءأارات المرشأة	الأبراء	النسبة المئوية

المناولة	قياس دقة المناولة نحو هدف مرسوم على الحائط	12	%100
التهدف	التصويب بالقدم على المستطيلات المتداخلة	12	%100

2-5 مواصفات الاختبارات

2-5-1 اختبار المناولة (قصي حاتم خلف : 2008 ، 58)

أسم الاختبار : المناولة نحو الهدف الصغير يبعد مسافة (10 متر)

أهدف من الاختبار : قياس الدقة في المناولة

الادوات المستخدمة : كرة قدم عدد (5)، وهدف صغير ابعاده (60 سم×60 سم) ، شريط قياس ، شريط لاصق .

اجراء الاختبار:

يرسم خط البداية بطول (1م) وعلى مسافة (10م) عن الهدف الصغير وتوضع الكرات الخمس على خط البداية وعند سماع اشارة البدء يقوم المختبر بتهدف هذه الكرات نحو الهدف الصغير من خلال اتخاذه المكان الصحيح عند خط البداية.

التسجيل: يتم احتساب الدرجة بمجموع الدرجات التي يحصل عليها ألمختبر من المناولة الكرات الخمس وعلى النحو الاتي:

1- (2 درجة) لكل محاولة صحيحة تدخل الهدف الصغير

2- (1 درجة) اذا مست الكرة القائم او العارضة لم تدخل الهدف

3- (صفر) في حالة خروج الكرة عن الهدف الصغير

حدود الدرجة هي من (صفر -10)

2-5-2 اختبار التهديد (قصي حاتم خلف : 2008 , 59)

اسم الاختبار: ألتهديف نحو الهدف المقسم الى مربعات

الهدف من الاختبار: قياس الدقة والسرعة الخاصة بالتهديد

ألدوات المستخدمة: كرات قدم عدد (7)، هدف كرة صالات، شواخص عدد (6)، ساعة توقيت، صافرة.

اجراء الاختبار :

يقوم المختبر بعد سماع اشارة البدء بتهديد الكرات السبع الموزعة بشكل متساو على خط (6م) أي خط منطقة مرمى ملعب الخماسي وبعد كل تهديد يقوم اللاعب بالدورات حول الشاخص الذي يبعد عن الكرة (3 ثلاثة امتار).

احتساب الدرجات :

1- الجزء الايمن والايسر من المرمى (4 درجات)

2- الجزء العليا من الهدف (3 درجات)

3- داخل الهدف الصغير (2 درجة)

4- ارتطام الكرة بالقائم او العارضة (1 درجة)

ملاحظة/ يبدأ الاختبار من الجهة اليمنى وينتهي باليسرى للمختبر الذي يركل الكرة بالقدم اليسرى وبالعكس

التسجيل : يحسب مجموع درجات المحاولات الصحيحة الناتجة من عملية التهديد

حدود الدرجة: من (صفر-28)- من (صفر-21)- من (صفر-14)- من (صفر-7)

2-6 التجارب الاستطلاعية

2-6-1 ألتجربة أالاستطلاعية الأولى:-

قامت الباحثون بأجراء التجربة الاستطلاعية الاولى في يوم الاحد الموافق 2018 /11/11 التي طبق فيها اختبار المهارات الاساسية بكرة القدم للصالات على عينة مكونة من (5) طالبات من خارج عينة البحث وكان الهدف منها :

- التعرف على الوقت الكافي لأجراء الاختبارات
- التعرف على كفاءة فريق العمل المساعد
- التعرف على مدى تقبل العينة للاختبارات المستخدمة
- التعرف على المشاكل والصعوبات لغرض تجاوزها
- التعرف على مدى صلاحية اللاعب للقيام بأجراء مفردات الاختبارات
- ايجاد الثقل العلمي للاختبارات المرشحة من هدف وثبات وموضوعية

2-6-2 التجربة الاستطلاعية الثانية:-

قام الباحثون بأجراء التجربة الاستطلاعية ألتانية في يوم الاثنين الموافق 2018/11/12 والتي طبقت فيها التمرينات التعليمية الترويحية على عينة مكونة من (5) طالبات من خارج عينة البحث وكان الهدف منها التعرف على :

- الوقت المستغرق لأداء التمرينات
- التدرج في اداء التمرين من السهل الى الصعب

2-7 الاختبار القبلي

تم اجراء الاختبارات القبلي للمهارات المختارة قيد البحث في يوم الاربعاء الموافق 2018/11/14 وقام الباحثون بتثبيت كافة الظروف المتعلقة بالدرسة بمعنى المكان والزمان وفريق العمل ألمساعد من اجل تحقيق الظروف نفسها في الاختبارات البعدية وقد راعت الباحثون قبل تنفيذ الاختبار مايلي:

- 1- توضيح الية اداء أالاختبار لعينة أالدراسة.
- 2- تطبيق أالاختبار من قبل احد اعضاء فريق العمل ألمساعد.

3- اجراء الاحماء الكافي للعينة قبل البدء بتنفيذ التمرينات .

2-8 التجربة الأساسية:-

تم البدء في عمل التجربة الأساسية لعينة الدراسة في يوم الخميس 15 / 11 / 2018 وتم انجازها في يوم الاربعاء 2019/1/13، اذ اشتمل منهج التمرينات على (16) وحدات تعليمية ولمدة (8) اسابيع وبواقع وحدتين تعليميتين في الاسبوع الواحد و بزمن قدره (45) دقيقة للوحدة التعليمية، علما ان التمرينات المستخدمة هي (20) تمرين وتم اعطاء من 3-5 تمرين في الوحدة التعليمية الواحدة.

2-9 الاختبارات البعدية

قامت الباحثون بأجراء الاختبارات البعدية وذلك في يوم الاحد الموافق 2019/1/17 وذلك بنقس الظروف التي تم بها اجراء الاختبارات القبلي .

2-10 أوسائل الأحصائية المتبعة:-

أستخدم الباحثون الحقيبة الأحصائية (spss) وذلك لاستخراج النتائج .

3 - عرض النتائج ومناقشتها:

3-1 عرض النتائج الخاصة بالاختبارين القبلي والبعدي للمهارات قيد البحث:-

الجدول (3) يبين هذا الجدول قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية الخاصة بالاختبارين القبلي والبعدي وفرق الأوساط الحسابية ونسبة التعلم لأختبار المهارات قيد البحث.

الاختبارات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		أفرق بين الأوساط	نسبة التعلم
		ع	س	ع	س		
المناولة	درجة	1.33	6,22	1.12	7.23	1.01	17.22%
التهديف	درجة	1.3	15.1	1.9	16.20	1.1	21.38%

الجدول (4) يبين هذا الجدول قيم الأوساط الحسابية للفروق ومجموع مربعات أنحرافات الفروق عن متوسط تلك الفروق وقيمة (T) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين الاختبارين ألقبي والبعدى للمهارات قيد ألبحث.

ت	المجموعات	الاختبارات	وحدة القياس	س-ف	مج ح ف	(T) المحسوبة	(T) الجدولية	الدالة
1	التجريبية	المناوله	درجة	2.6	41.9	8.9	2,09	معنوي
		التهديف	درجة	3.10	51.4	9.9		معنوي
2	الضابطة	المناوله	درجة	2.7	39.8	7.9		معنوي
		التهديف	درجة	3.10	50.41	9.9		معنوي

بلغت درجة الحرية (2,09) تحت مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حريه (10).

3-2 مناقشة نتائج الدراسة: -

ظهر لدينا خلال عرض النتائج في الجداول السابقة بان هناك فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الأختبارين ألقبي وألبعدى لعينة البحث في مهارتي المناولة التهديف ولصالح الاختبار البعدى , وهذا يظهر مدى تأثير استخدام التمرينات التعليمية الترويحية بجدولة الممارسة العشوائية والمتسلسلة في تعلم مهارات المناولة وألتهديف بكرة القدم للصالات لطالبات الصف الثاني متوسط وذلك لاحتواء التمرينات على التنظيم الصحيح والتدرج بشكل علمي وحديث إذ يذكر (طه إسماعيل واخرون:1989,17) "يتميز التدريب في كرة القدم بالتخطيط والتنظيم والاستمرار وعلى أسس علمية لما يضمن مدى التأثير الايجابي على مستوى اللاعب واستمراره كمقدمة في الجوانب المختلف لكرة القدم كمبدء التدرج في ارتفاع مستوى الحمل والتوقيت الصحيح لتكراره.

ويرى الباحثون ان مهارة المناولة من المهارات المهمة التي تعتمد عليها باقي المهارات الاساسية في كرة القدم للصالات ويؤكد ذلك (حنفي محمود مختار:2000, 177) ان " المناولة من اساسيات لعبة كرة القدم وان التمريرات المركزة والمتقنة تجعل فرصة تسجيل الاهداف اكثر, وان الفريق الذي يقوم بتمريرات كثيرة باتجاه مرمى المنافس هو الفريق الاكثر حظا في الفوز بالمباراة", ولا شك ان جميع المناهج التعليمية والتدريبية تعطي النقل الاكبر لهذه المهارة المهمة في كرة القدم للصالات.

ويعزو الباحثون التطور الذي حدث في المهارتين إلى احتواء أسلوب التمرينات التعليمية الترويحية إلى الإثارة والتشويق والاندفاع في الأداء نتيجة حاله المنافسة ويتفق هذه مع ما أثارت اليه (مكارم حلمي واخرون:2000, 125).

"إن استخدام التمرينات والألعاب في درس التربية الرياضية يؤدي إلى تنشيط الجهاز العصبي والبدني, كما أنها تلعب دورا مؤثر في تنمية الجوانب النفسية لتتنقل إجراء الدرس بسعادة وبهجة مما يؤدي دافعية وميل نحو ممارسة الرياضة.

ويرى (عصام محمد : 1997, 56) " إن تطور الأداء وتحسنه يعتمد أساساً على تكرار المهارات بشكل علمي وعملي صحيح للوصول إلى توافق تستطيع من خلاله النجاح في محاولة أداء المهارة بشكل ينسجم مع هدفها", وهذا ما أراد الباحثون الوصول إليه، وذلك لتعليمهم الأداء ضمن ظروف المنافسة الحقيقية للعبة.

4- الخاتمة :

أن للتمرينات المستخدمة تأثيراً ايجابياً في عملية تعلم مهارتي المناولة والتهديف بكرة القدم للصالات , وأن استخدام اسلوب التعلم بالترويح والتشويق والاثارة افضل من الاسلوب المتبع في تعليم المهارات, ان التمرينات المستخدمة قد أدت الى تعلم المهارات بشكل سريع اذ وفرت الجهد والوقت لتحسين عملية التعلم, وان التمرينات المستخدمة احتوت على الاسس العلمية في تعلم واتقان مهارتي المناولة والتهديف من خلال التعريف والشرح وعرض وممارسة المهارة مما أدى الى تفوق المجموعة التجريبية, ان التشويق والمتعة والتنافس الموجود في التمرينات المستخدمة زاد من دافعية الطالبات في اداء التمرينات وسهل عملية تعلم مهارتي المناولة والتهديف بكرة القدم للصالات. ويوصي الباحثون على التأكيد باستخدام اسلوب التمرينات التعليمية الترويحية في تعلم مهارات اخرى بكرة القدم للصالات ولمراحل دراسية اخرى.

المصادر:

- حنفي محمود مختار؛ الاسس العلمية في تدريب كرة القدم: (القاهرة: دار الفكر العربي, 1977).
- ربحي مصطفى عليان وآخرون؛ مناهج واساليب البحث العلمي، ط1 " (عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع، 2000).
- دييول فان دالين؛ منهج البحث في التربية وعلم النفس، ترجمة محمد نبيل نوفل وآخرون: (القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية، 1984).
- طه إسماعيل وآخرون؛ كره القدم بين النظرية والتطبيق والإعداد البدني ، (القاهرة، دار الفكر العربي 1989).
- عبد الله الكندي ومحمد عبد الدايم؛ مدخل الى مناهج البحث العلمي في التربية والعلوم الانسانية، ط2 : (الكويت ، مطبعة الفلاح للنشر والتوزيع ، 1999) .
- عصام محمد ومحمد جابر؛ التدريب الرياضي : (الإسكندرية ، مطابع القدس ، 1997).
- قصي حاتم خلف؛ تأثير تمارين مشابهة للعب في اكتساب بعض الصفات الحركية والمهارات الاساسية بخماسي كرة القدم ، رسالة ماجستير ، جامعة ديالى ، كلية التربية الرياضية ، 2008.
- مكارم حلمي وآخرون؛ موسوعة التدريب الميداني للتربية الرياضية، ط1 (القاهرة مركز الكتاب للنشر، 2000).

الملحق (1)

يبين نموذج من التمرينات التعليمية الترويحية

التمرين (1):

نصف ساحة المدرسة ويبدأ التمرين بأربعة طالبات متقابلات اثنان مقابلان الاخرى من خلال وضع الأهداف الصغيرة فتتم عملية أتمرير (أدبل باص) بينهما مع العلم أن المسافة التي تقف بها الطالبة هي (10متر) والمسافة بين طالبة واخرى (10متر) .

الهدف من التمرين : دقة المناولة للزميل (المناولة الشخصية)

التمرين (2):

نصف ساحة المدرسة يبدأ التمرين بثلاثة مجاميع على جانبي الملعب وكل مجموعة فيها اربعة طالبات (اثنان مقابل الاخرى) مع اهداف صغيرة من الشواخص مسافة 1متر تبدأ الطالبة من كل مجموعة بتمرير الكرة الى الطالبة المنطلقة اليها وتقوم الاخرى بتمرير الكرة مباشرة (دبل باص) الى الطالبة الثانية من المجموعة المقابلة وبالعكس ويستمر التمرين هكذا لبقية المجموعات.

التمرين (3):

اللعب (3 ضد 3) بنصف الساحة بمعنى أربعة أهداف صغيرة الحجم بالتمرير السريع والفريق الذي يمرر 10 تمريرات يحق له ألتهديف.

التمرين (4):

يبداء نفس التمرين السابق لكن بدون اهداف وفي منطقة محددة (10في 10م) مع تبادل المراكز بين الطالبات .

التمرين (5):

نصف ساحة يبدأ اللعب على هدف واحد ويتم اللعب بالتمرير السريع مع تبديل المراكز بين الطالبات والفريق الاخر يدافع سلبي اي عدم قطع الكرة.

الهدف من التمرين : هو التهديف والتمرير السريع.

التمرين (6):

يكون اللعب بعدد 4 طالبات مقابل 2 بالتمرير السريع والدقيق ومن ثم التهديف واما في حالة فقدان الكرة يخرج طالبتان من الفريق الأول ويدخل طالبتان من الفريق الثاني وتبدأ ألهمه من الفريق المقابل بعدد 4 طالبات ضد 2.

التمرين (7):

يكون التمرين بثلاثة طالبات ضد ثلاثة ويبدأ اللعب على ثلاثة اهداف لكل فريق موضوعة على جانبي الملعب ويكون الهدف بعد كل خمسة تمريرات من كل فريق.

التمرين (8):

يكون اللعب من قبل أربعة طالبات اثنان ضد اثنان بنصف ملعب وتحدد المنطقة بـ 6 شواخص لكل طالبتين ويتم اللعب بالتهديف على الشواخص.

برنامج تدريبي للتحمل العام على بعض المتغيرات البيوكيميائية والبدنية ومستوى الإنجاز في سباق
10000م جري للشباب

م.د علي حسين صغير جامعة واسط / كلية العلوم asagheer@uowasit.edu.iq

أ.م.د عماد فرج بدرأوي جامعة البصرة / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

emadsport1970@yahoo.com

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

humamsport100@gmail.com

ملخص البحث

أن كثير من العلماء اكدوا على ان الرياضي يولد ومن ثم يصنع ولا زال هذا التساؤل يجذب الكثير من اهتمام الباحثين حول دراسة دور العوامل الوراثية , حيث تظهر الفروق الوراثية بين الرياضيين عند تحقيقهم المستويات العليا في الاداء , غير انه لا يمكن ضمان الرياضي بدون التدريب المكثف , ولكي تظهر العوامل الوراثية وتأثيرها على الرياضي يجب توافر الظروف التي تساعد في ذلك مثل التدريب الجيد و المساندة العلمية الرياضية لمختلف الأنشطة الرياضية , وتعتبر مسابقات العاب القوى من هذه الأنشطة الرياضية المتميزة والمتنوعة والشاملة التي تتطلب خصائص بيولوجية معينة نظراً لطبيعة اداء سباقاتها التي تعتمد على تطوير مستوى الانجاز فيها , وذلك من خلال تحسين كفاءة هذه الخصائص البيولوجية , اما مشكلة البحث ومن الملاحظ عند مقارنة المستوى الفني والانجاز في سباق 10000 م جري من خلال مشاهدة الانجازات الرياضية للدول الاخرى التي تكاد تصل الى مستوى الاعجاز , نجد ان المستوى العراقي لا يرتقي الى مستوى الطموح والى حدا بعيد والسبب في ذلك عدم الاستفادة الكاملة من العلوم الاخرى لعدم معرفة البعض من المدربين والعاملين في المجال التدريبي وعدم توفر مختبرات لتحليل الفسيولوجية للرياضيين الدورية ومن هذه العلوم علم الكيمياء الحياتية والجينات , هدف البحث الى أعداد منهج تدريبي لتطوير التحمل العام لأفراد عينة البحث , التعرف على الفروق بين الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث, التعرف على تأثير المنهج التدريبي على تركيز الجين mct4 ومستوى الانجاز , اما عينة البحث تم اختيار العينة بالطريقة العمدية وهم من عدائي (10000) م نادي الزبير الرياضي والبالغ عددهم (4) عدائين بعمر (18) سنة وبطريقة المجموعة التجريبية الواحدة وخضعت عينة البحث الى البرنامج التدريبي المعد من قبل

الباحثون , الاستنتاجات أثر البرنامج التدريبي المعد من قبل الباحثون و ساهم على زيادة تركيز الجين mct4 , تأكد حصول فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث في المتغيرات البيوكيميائية والبدنية ومستوى الانجاز , كلما زادت شدة التمرين كلما زاد معها التطور في مقدرة الرياضي لانتاج الطاقة الهوائية واللاهوائية .

A Training Program for General Endurance on some Biochemical and Physical Variables and the Level of Achievement in the 10,000m Run for Youth

Abstract

Many scientists have confirmed that the athlete is born and then made, and this question still attracts many researchers about studying the role of genetics, where the genetic differences between athletes appear when they achieve higher levels of performance, that it is not possible to guarantee sports without intensive training, and for you the offers Good and good genetics , Athletics competitions are among these distinguished, diverse and comprehensive sports activities that require certain biological characteristics due to the nature of the performance of its races, which depends on the development of the level of achievement in them, through improving the efficiency of these biological characteristics. As for the research problem, it is noticeable when comparing the technical level and achievement in the 10000 race. I ran by watching the sports achievements of other countries that almost reach the level of miraculous , We find that the Iraqi level does not live up to the level of ambition to a large extent, and the reason for this is the lack of full benefit from other sciences, due to the lack of knowledge of some of the trainers and workers in the training field and the lack of laboratories for physiological analysis of periodic athletes, including biochemistry and genetics , The aim of the research is to prepare a training curriculum to develop the

general endurance of the members of the research sample, to identify the differences between the post-tests of the experimental group in the research variables, to identify the effect of the training curriculum on the concentration of the mct4 gene and the level of achievement , As for the research sample, the sample was chosen by the intentional method, and they are from (10000) runners at Al-Zubair Sports Club, which number (4) runners at the age of (18) years, and by one experimental group method. The research sample was subjected to the training program prepared by the researchers, Conclusions The effect of the training program prepared by the researchers and contributed to increasing the concentration of the mct4 gene. It was confirmed that there were significant differences between the pre and post tests for the members of the research sample in the biochemical and physical variables and the level of achievement. The higher the intensity of the exercise, the greater the development in the athlete's ability to produce aerobic and anaerobic energy.

1. التعريف بالبحث:

1.1 المقدمة واهمية البحث:

يعد مجال الرياضة من أهم مجالات الحياة التي اعتمدت في حل مشكلاتها المتعددة على الإسلوب العلمي السليم في مجال التدريب الرياضي من أجل الارتقاء وتنمية ورفع مستوى جميع العناصر المساهمة في الأداء والانجاز ومسابقات الميدان والمضمار ومنها المسافات الطويلة باعتبارها نوع من أنواع الفعاليات المهمة على الصعيد المحلي والعالمي والاولمبي.

وأن اللاعب هو محور العملية التدريبية وبإعتباره كائن حي , فهو محصلة لمجموعة من العوامل الوراثية والبيئية التي يعيش فيها ومن الصعب فصل أثر الوراثة عن أثر البيئة الخارجية له و إن عملية التدريب الرياضي والناحية الفسيولوجية أصحبا وجهان لعملة واحدة نظراً لإرتباط الفسيولوجيا بالتدريب الرياضي وكونها المفتاح الذي يساعد في الوصول بأهداف عملية التدريب الرياضي نحو الافضل .

حيث أكد العلماء ان التدريب الرياضي يؤثر في فسيولوجيا الجسم و أن عامل الجينات له الدور الأكبر في مستوى اللاعب و لها جذور ممتدة في تحديد الموهبة الرياضية و درجة النجاح مستقبلا في الرياضة .

وتعتبر التقنية البيولوجية وطرق تحليل المركب الوراثي (DNA) من أهم ما قدم للإنسانية من الناحية العلمية و التطبيقية وخاصة في المجال الرياضي , حيث تعتبر دراسة الجينات البشرية والبيولوجية الجزيئية من أحدث الأساليب العلمية على مستوى العالم والتي تعتبر خطوة هامة نحو احداث تطور جوهري في مجال الرياضة لتحقيق إنجازات أكثر تقدماً .

ويولد الإنسان بمجموعة من الخلايا والبالغ عددها حوالي (100 تريليون) خلية , وفي كل خلية نواه واحدة فيها , عدا كرات الدم الحمراء , وتوجد في كل نواه (46) كروموسوم مرتبة على شكل ازواج (23) زوجاً , وفي كل كروموسوم واحد توجد ضفيرة حلزونية الى (DNA) وفي كل جزء من هذه الضفيرة عدة جينات , والجين الواحد مكون من اربع قواعد نيتروجينية مرتبة بشكل متسلسل ومتقابل ومنسجم (اي ان هناك 3 بلايين قاعدة نيتروجينية في الخلية الواحدة) , كل ثلاثة منها تكون حامضاً أمينياً , والاحماض الامينية هي التي يتكون منها البروتين الذي يحدد الوظائف الحياتية .

وعلى حد علم الباحثون أن الرقم مبالغ به كثيرا (100 ترليون خلية) فالعدد أقل من ذلك بكثير.

ويضيف (حسين حشمت ونادر شلبي , 2003, ص98) ان كل خلية يوجد بها (100000 _ 50000 جين , وكل جين مسؤول عن تكوين بروتين خاص , حيث تنظم إشارات الخلية إنتاج البروتين من الجينات عن طريق التنشيط او التثبيط . , نحن لا نتفق مع هذا الكلام حيث أثبتت المصادر الطبية على ان كل خلية تحتوي على (25 - 28) الف جين , وأتفقنا مع (ابو العلا أحمدعبد الفتاح وأحمد نصر الدين , 1993, ص25) على ان البيولوجيا الجزيئية تساعد علماء التدريب في التعرف على فهم كيفية تحكم التدريب في عمل الجين , ومن ثم التعرف على كيفية تأثير هذا التدريب على إنتاج البروتين العضلي وذلك يساعد في تخطيط البرامج التدريبية المناسبة لتحسين مستوى الاداء البدني .

حيث ينشط جزء معين من (DNA) سواء كان جين او مجموعة جينات لتكوين البروتين ويطلق عليها الشفرة الوراثية Genetic Code , اي ان الشفرة الوراثية ما هي الا عملية إنتاج بروتين يسبب ظهور مظهر الصفة.

من وجهة نظر الباحثون ان التدريب الرياضي يؤدي الى تغير كمي ونوعي في بروتين العضلات , حيث تعمل التدريبات المنتظمة للتحمل على زيادة الحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين والحجم العضلي الناتج عن زيادة البروتين الانقباضي .

ونؤكد أن علم الفسيولوجيا هي التعرف على العوامل التي تقوم بعمل الإشارات التي تزيد او تقلل من انتاج البروتين .

أن كثير من العلماء اكدوا على ان الرياضي يولد ومن ثم يصنع ولا زال هذا التساؤل يجذب الكثير من اهتمام الباحثين حول دراسة دور العوامل الوراثية , حيث تظهر الفروق الوراثية بين الرياضيين عند تحقيقهم المستويات العليا في الاداء , غير انه لا يمكن ضمان الرياضي بدون التدريب المكثف .

ولكي تظهر العوامل الوراثية وتأثيرها على الرياضي يجب توافر الظروف التي تساعد في ذلك مثل التدريب الجيد و المساندة العلمية الرياضية لمختلف الأنشطة الرياضية .

وتعتبر مسابقات العاب القوى من هذه الانشطة الرياضية المتميزة والمتنوعة والشاملة التي تتطلب خصائص بيولوجية معينة نظراً لطبيعة اداء سباقاتها التي تعتمد على تطوير مستوى الانجاز فيها , وذلك من خلال تحسين كفاءة هذه الخصائص البيولوجية .

2.1 مشكلة البحث :

ومن الملاحظ عند مقارنة المستوى الفني والانجاز في سباق 10000 م جري من خلال مشاهدة الانجازات الرياضية للدول الاخرى التي تكاد تصل الى مستوى الاعجاز , نجد ان المستوى العراقي لا يرتقي الى مستوى الطموح والى حدا بعيد والسبب في ذلك عدم الاستفادة الكاملة من العلوم الاخرى لعدم معرفة البعض من المدربين والعاملين في المجال التدريبي وعدم توفر مختبرات لتحليل الفسيولوجية للرياضيين الدورية ومن هذه العلوم علم الكيمياء الحياتية والجينات .

3.1 أهداف البحث:

1. أعداد منهج تدريبي لتطوير التحمل العام لأفراد عينة البحث .
2. التعرف على الفروق بين الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث .

3. التعرف على تأثير المنهج التدريبي على تركيز الجين mct4 ومستوى الانجاز .

4.1: فروض البحث:

1. هنالك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة في متغيرات البحث .
2. هنالك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة في مستوى الانجاز (10000 م جري) ولصالح الاختبارات البعديّة .
3. هناك فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي في تركيز جين mct4 ولصالح القياس البعدي

5.1 مجالات البحث :

- 1.5.1 المجال البشري: عدائي المسافات الطويلة نادي الزبير الرياضي في محافظة البصرة بعمر (18) سنة
- 2.5.1 المجال المكاني: 1. ملعب الزبير الرياضي. 2. مختبر مستشفى الزبير العام. 3. مختبر الزبير المركزي
- 3.5.1 المجال الزمني : للفترة من 2020/7/3 الى 2020/10/5 .

2. منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

1.2 منهج البحث : استخدم الباحثون المنهج التجريبي بأسلوب مجموعة تجريبية واحدة لحل مشكلة البحث وتحقيق أهداف البحث .

2.2 عينة البحث : تم اختيار العينة بالطريقة العمدية وهم من عدائي (10000) م نادي الزبير الرياضي والبالغ عددهم (4) عدائين بعمر (18) سنة وبطريقة المجموعة التجريبية الواحدة وخضعت عينة البحث الى البرنامج التدريبي المعد من قبل الباحثون .

بعد أن تم التجانس في عينة البحث في المتغيرات (الانثروبومترية) كما موضح في جدول (1) .

جدول رقم (1) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء بين افراد عينة البحث في الطول ، والوزن العمر البايولوجي والعمر التدريبي لاجراء التجانس .

المتغيرات الاساسية	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
--------------------	-------------	---------------	-------------------	--------	----------------

0.78-	170	3.8	18	سنة	العمر
0.88	65.5	1.7	65	كغم	الوزن
0.77-	19	0.77	169	سم	الطول
0.38-	22	2.68	2	سنة	العمر التدريبي

يتضح من جدول (1) أن معظم قيم معامل الاتواء قريبة الى الصفر وهذا يدل على تجانس عينة البحث في المتغيرات (الانثربو مترية) .

2- 3 وسائل جمع المعلومات: لغرض الحصول على المعلومات والبيانات التي من خلالها يمكن تحقيق التجربة الرئيسية وأظهار نتائج البحث والتحقق من فرضيات البحث تم الاستعانة بما يلي:

1. المراجع والمصادر العربية والاجنبية .

2. الأختبارات والقياسات .

3. شبكة الانترنت .

4. المقابلات الشخصية .

2. 4 الأجهزة والادوات المستخدمة :

1. حاسبة نوع (TOSHIBA).

2. ساعة توقيت عدد 4

3. جهاز قياس الطول والوزن (ألماني الصنع) .

4. تيوبات اردني الصنع عدد (20) .

5. سرنجات طبية لسحب الدم بحجم (5CC) .

6. صندوق التبريد (COLL BOX).

7. جهاز الايزا لقياس الجين.

8. جهاز الاكيوسبورت لقياس تركيز حامض اللاكتيك

3.5 الاختبارات والقياسات المستخدمه في البحث :

1.5.2 القياسات البيوكيميائية :

1. قياس تركيز الجين MCT4 بعد اختبار مستوى الانجاز (10000 م جري) مباشرة اليوم الاول .

2- قياس تركيز حامض اللاكتيك في الراحة (قبل الجهد) وبعد الجهد انجاز (10000 م) بعد مرور خمسة دقائق .

2.5.2 الاختبارات والقياسات البدنية :

1. اختبار كوبر (12) دقيقة اليوم الثاني.

2.6 التجربة الاستطلاعية : قام الباحثون بالتجربة الاستطلاعية بتاريخ 2020 /6/28 على عدائين من خارج عينة البحث وعددهم 2 وتمت بعض الاختبارات للوقوف على متطلبات ونقاط الضعف في الاختبار وتحديد الاحمال التدريبية اثناء تنفيذ البرنامج التدريبي .

7.2 القياسات القبليه : نفذ الباحثون القياسات القبليه للمجموعة التجريبية يوم 1 /7 /2020 عصرا .

2.8 البرنامج التدريبي : قام الباحثون بتصميم برنامج تدريبي لما يمتلكونه من خبرة متواضعة في مجال تدريب العاب القوى لتطوير التحمل العام الذي يعتبر من الركائز الاساسية في مسابقة (10000 م) جري.

وأحتوى البرنامج على بعض المفردات التدريبية الخاصة بتطوير صفة التحمل العام بواقع (3) وحدات تدريبية أسبوعية ولمدة (3) شهور خلال مراحل الاعداد البدني (العام - الخاص - ما قبل المنافسات) .

2.9 الاختبارات والقياسات البعديه : تم تنفيذ القياسات والاختبارات للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث بعد الانتهاء من البرنامج التدريبي وبنفس الظروف التي اجريت بها الاختبارات القبليه .

10.2 الوسائل الاحصائية : استخدم الباحثون نظام SPSS .

جدول رقم (2) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء بين افراد عينة البحث في متغيرات البحث البدنية للقياسات القبليه لأجراء التجانس .

العينات	وحدة القياس	الايواسط الحسابية	F	Sig
أختبار كوبر 12 دقيقة	كم	4.21	7.313	0.035
مستوى الانجاز 10000م	الدقيقة	33.37	7.313	0.035

يوضح جدول (1) أختبار Levenes لتجانس التباين في العينه التجريبية لمتغيرات البحث البدنية (أختبار كوبر . مستوى الانجاز 10000 م) في الاختبار القبلي ومن الجدول نجد أن هناك تجانس حيث بلغت قيمة F المحسوبة (7.313) وبمقارنة القيمة الاحتمالية (0.035) مع المستوى المعنوية (5%) نجد أن القيمة الاحتمالية أكبر من مستوى المعنوية وبذلك يتم قبول الفرضية التي تشير إلى وجود التجانس بين أفراد العينة

أولاً : عرض النتائج :

جدول رقم (3) يبين دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمتغيرات البدنية.

العينات	وحدة القياس	القياس القبلي	الانحراف المعياري	الانحراف المعياري	القياس البعدي	T الجدولية
أختبار كوبر	كم	4.10	3.313	4.221	22.36	0.000
مستوى الانجاز 10000 م	الدقيقة	33.37	22.36	30.35	22.36	0.000

ثانياً : مناقشة النتائج:

يشير الجدول (3) الى نتائج أختبار المتوسطات بين الاختبارات القبلية والبعدي في المتغيرات البدنية قيد البحث ومن الجدول نجد أن قيمة (T) بلغت (22.36) وبمقارنة القيمة الاحتمالية مع مستوى المعنوية (5%) وبما أن مستوى المعنوية أكبر من القيمة الاحتمالية لأختبار (T) نقبل الفرضية التي تشير الى وجود فروق معنوية بين الأختبار القبلي والاختبار البعدي .

ويعمل الباحثون سبب ذلك يرجع الى العوامل التالية :

1- تأثير التدريبات المستخدمة في البرنامج التدريبي التدريب المستمر ذات الشدة المنخفضة والمتوسطة والتدريب الفترتي بنوعيه مرتفع ومنخفض الشدة والتدريب التكراري المعتمدة على مصادر الطاقة الاوكسجينية

التي كانت ملائمة لمتطلبات أفراد العينة التجريبية لها تأثير فعال في ارتفاع مستوى المطاولة العامة والتحمل الدوري التنفسي العام لأفراد عينة البحث , حيث أن البرنامج التدريبي المبني على اسس علمية صحيحة والمنسجم مع مكونات حمل التدريب وفق امكانيات افراد العينة مما لا شك انه يؤدي الى التطور الايجابي في المكونات والصفات البدنية .

2. أن زمن الوحدة التدريبية (90) دقيقة هو زمن كافي لأحداث التغيرات البدنية والوظيفية وهذا الرأي يتفق مع (ابو العلا أحمد عبدالفتاح , 1994 , 32ص) .

3. أن مبدأ التدرج في الحمل التدريبي والاعتماد على مؤشر النبض في تقنين الشدد أحدث تكيف في أجهزة الجسم المختلفة والى تنشيط عضلة القلب وبالتالي توسع الشعيرات الدموية وضخ كميات كبيرة من الدم المحمل بالاكسجين الى العضلات العاملة مما اسهم بشكل كبير بالاستمرار بالجهد البدني بنفس الفعالية والكفاءة .

أولاً : عرض النتائج

جدول رقم (4)

يبين دلالة الفروق بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تركيز جين MCT4

المتغير	القياس القبلي	الانحراف المعياري	القياس البعدي	الانحراف المعياري	الفروق	قيمة T
الجين	2.59	0.48	7.85	2.39	5.26	4.12

يوضح جدول رقم (4) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسيين القبلي والبعدي لعينة البحث في نسبة تركيز الجين ولصالح القياس البعدي .

اذ ظهرت القيمة معنوية عند مستوى 0.05 .

ثانياً : مناقشة النتائج :

تطرق كلا من حسين حشمت ومحمد صلاح الدين (2002) أن الجين mct4 يعتبر من اهم عائلة mct4 داخل جسم الانسان في الخلايا الهيكلية . (7 : 79) .

حيث أنفتقت (غصون أبراهيم ,2010, ص96) مع هال استراب ومريدت على أن العضلات البيضاء يعبر عنها بواسطة جين MCT4 والذي يساعدها في قذف اللاكتات خارجها والتخلص من الفائض منه لعدم قدرتها على الاستفادة منه في إنتاج الطاقة مرة أخرى , وذلك لنقله الى الالياف العضلية الحمراء (البطيئة) لاحتياجها للكثير منه في إنتاج الطاقة .

ومما سبق يدل على الارتباط بين عمل الجين وبين الانشطة الرياضية منخفضة الشدة والتي تعتمد على نظام الطاقة الهوائي .

تعتبر زيادة معدل تركيز MCT4 بعد تطبيق البرنامج التدريبي عن قبل البرنامج التدريبي أي زيادة بروتين جيني mct1 . mct4 , ويؤدي الى خفض معدل تراكم اللاكتات بعد التدريب البدني .

ويرجع الباحثون اسباب تلك الزيادة في معدل تركيز جين mct4 الى البرنامج التدريبي المعد من قبل الباحثون والمقنن على الاسس العلمية من حيث مكونات الحمل التدريبي (الشده . الحجم . فترات الراحة) ادت الى أحداث تغيرات في كثافة الجين .

ويؤكد ذلك ما ذكره (Ahmetov,Rogozkin, 2009, ص41-71) عن اي التعبير الجيني لجين mct4 يزيد نتيجة الحاجة الى التخلص من اللاكتات, وهذا ما تظهره نتائج البحث الحالي في وجود فروق داله احصائيا بين كثافة تركيز الجين بعد تطبيق البرنامج التدريبي المعد من قبل الباحثون بالمقارنة بقبل البرنامج.

أولا : عرض النتائج :

جدول رقم (5)

يبين دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في تركيزلاكتات الدم للمجموعة التجريبية

لاكتات الدم	وحدة القياس	القياس القبلي	الانحراف المعياري	القياس البعدي	الانحراف المعياري	الفروق	قيمة T الجدولية
قبل الجهد	ملغرام/100 مللي دم	24.83	1.26	22.26	1.25	2.58	2.97
بعد الجهد	=	36.15	0.734	30.76	1.70	5.40	10.36

يوضح جدول رقم (5) وجود فروق ذات دلالة احصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في معدل تركيز لاكتات الدم قبل وبعد تنفيذ الجهد البدني ولصالح القياس البعدي عند مستوى دلالة (0.05) .

ثانيا : مناقشة النتائج :

توجد في جسم الانسان نسبة من حامض اللاكتيك اثناء الراحة وبدون القيام بجهد بدني , وهذه النسبة تزداد عن مستواها الطبيعي اثناء القيام بأي مجهود , وكلما زادت شدة الاداء البدني اُرتفعت معه معدلات هذا الحامض عن مستواه الطبيعي , ويوجد في الدم في حالة الراحة بنسبة لا تزيد عن (10ملغرام/ 100 مللي دم) (أي حوالي (1مللي مول/ لتر) وتزيد هذه النسبة عند أداء العدائين لحمل عالي الشدة , ويبلغ التركيز اقصى مستوى له عند استمرار الحمل لفترة تتراوح ما بين 1.3 دقيقة . (حسين أحمد حشمت 2003, ص21)

وكذلك يبين الجدول اعلاه وجود فروق دالة احصائيا بين متوسطات القياس القبلي والقياس البعدي لأفراد العينة في معدل تركيز لاكتات الدم وقت الراحة لصالح القياس البعدي , حيث ظهرت دلالة عند مستوى معنوية (0.05) .

وتدل النتائج السابقة عن انخفاض معدل تركيز اللاكتات وقت الراحة بعد تطبيق البرنامج التدريبي عن قبل البرنامج التدريبي , ويرجع الباحثون ذلك الى ان البرنامج التدريبي المعد من قبل الباحثون المقنن على الاسس العلمية السليمة ادى الى احداث بعض التغيرات في الاجهزة الوظيفية لأجسام أفراد العينة ويتفق ذلك مع ما ذكر عن التكيف الوظيفي وانواعه سواء التكيف الوظيفي الذي يؤدي الى تحسين كفاءة اداء اجهزة الجسم المختلفة لوظائفها , أو التكيف المورفولوجي الذي يحدث في احجام وابعاد هذه الاجهزة المختلفة, وقد ذكر أن من ضمن هذه التكيفات (الخلايا العضلية . وظائف المايتوكونديريا) . (حسين احمد حشمت , 2002 , ص102)

حيث ذكر أن المايتوكونديريا هي المصانع الرئيسية المولدة للطاقة في الخلية, وتوجد داخل الخلايا بأعداد متوسطة, ولكن تزداد داخل خلايا الكبد لتتواجد بأعداد هائلة تصل الى الالاف, وتحتوي على انزيمات التنفس او الانزيمات اللازمة لعمليات الأكسدة, كما تحتوي على اماكن تخزين الطاقة. (Alvarez. R.et al , 2000, ص 243)

4. الاستنتاجات والتوصيات**4.1 الاستنتاجات :**

1. أثر البرنامج التدريبي المعد من قبل الباحثون و ساهم على زيادة تركيز الجين mct4 .
2. تأكد حصول فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث في المتغيرات البيوكيميائية والبدنية ومستوى الانجاز .
3. كلما زادت شدة التمرين كلما زاد معها التطور في مقدرة الرياضي لانتاج الطاقة الهوائية واللاهوائية .

4.2 التوصيات :

في ضوء النتائج الحاصلة يوصي الباحث بما يلي :

1. الاعتماد بالمنهج التدريبي على تمارينات مشابهة لطبيعة المنافسة لحدوث عمليات التكيف .
2. انشاء العديد من المختبرات الطبية لأجراء الفحوص الدورية على الرياضيين هرمونيا وجينيا وانزيميا .
- 3- كما يوصي الباحثون بأن يقوم الباحثين بدراسة الجينات الاخرى ومدى تأثيرها على مستوى الاداء الرياضي والانجاز .

المصادر

1. أبو العلا أحمد عبدالفتاح . أحمد نصر الدين (1993) : فسيولوجيا البدنية , دار الفكر العربي , القاهرة .
2. أبو العلا أحمد عبدالفتاح (1994) : تدريب السباحة المستويات العليا , دار الفكر العربي , القاهرة .
3. غصون أبراهيم السيد (2010) : تأثير استخدام تحمل اللاكتيك على مستوى لاعبي كرة الطائرة , رسالة ماجستير طنطا.
4. حسين أحمد حشمت (2003) : الوراثة في الرياضة ,مركز الكتاب للنشر , القاهرة.
- 5- مفتي أبراهيم حماد (2001) : التدريب الرياضي الحديث (تخطيط وتدريب وقياده) , دار الفكر العربي , الطبعة الثانية , القاهرة.

- 6- حسين أحمد حشمت, نادر شلبي (2003) : فسيوجيا التعب العضلي , مركز الكتاب للنشر , القاهرة .
- 7- حسين أحمد حشمت, محمد صلاح الدين محمد (2002) : بيولوجيا الرياضة والصحة, مركز الكتاب للنشر , القاهرة .
- 8- Ahmetov,Rogozkin :Genes,Athlete Status and Trainig an Overview,Gentics,Sport.,EXERCISE,basel,Karger, vol,54,p.43-71,2009.
- 9- American Sport Education Program : Coaching Youth Basketball, Human Kinetics, U.S.A ,2004
- 10- Diet , et al : Genome – wide Linkage Analyses of Systolic Blood Pressur Using Highiy Discordant Siblings Circulation99: 1407,1410,2001.
- 11- Alvarez. R.et al :Gentics variation in the Rennin– angiotensin System,Athletic Perfomance, Euro J .Apply Physiol,82:117- 20,2000

تقييم الادارة الاستراتيجية للجان الرياضية التابعة لمديرية الشباب والرياضة في محافظة ذي قار

م. م علي حسين هول / المديرية العامة لتربية ذي قار nabeelms1986@yahoo.com

ملخص البحث

هدف البحث الى التعرف على مدى فاعلية الادارة الاستراتيجية للجان الرياضية في مديرية شباب ورياضة محافظة ذي قار وتطوير عمل اللجان وتمييزها وتحقيق اهداف المؤسسة وقد هدفت الدراسة الى :معرفة اهداف الادارة الاستراتيجية للجان الرياضية .وكذلك ما الطرق والاساليب لرسم الادارة الاستراتيجية في اللجان الرياضية . تكون مجتمع البحث من رؤساء واعضاء اللجان الرياضية التابعة لمديرية الشباب والرياضة في محافظة ذي قار اما عينة البحث فقد تم تقسيمهم الى صنفين هما :

1- المسؤولين عن رسم الادارة الاستراتيجية للجان الرياضية : والبالغ عددهم (45) رئيس واعضاء اللجان الرياضية الفرعية في محافظة ذي قار كافة .

2-المستفيدين من رسم الادارة الاستراتيجية للجان الرياضية والبالغ عددهم (270) فردا موزعين على المدربين والحكام واللاعبين . واعتمد الباحث على استخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي باستخدام الوسائل العلمية وادوات البحث العلمي استخدام المصادر للتوصل الى استنتاجات البحث منها :

1-تساعد الادارة الاستراتيجية على اتخاذ القرارات .

2- توفر الادارة الاستراتيجية الوقت والجهد في حل المشكلات التي تواجه العمل .

كذلك توصل الباحث الى مجموعة من التوصيات منها :

1- أن تحدد اختصاصات كل فرد في عمل اللجان الرياضية.

2- منح فرص اكبر للابتكار والإبداع في العمل ضمن اللجان الرياضية .

3- اعتماد مبدأ الثقة المتبادلة بين مفاصل اللجان الرياضية عند تفويض المسؤوليات.

Evaluation of the strategic management of the sports committees of the Directorate of Youth and Sports in Dhi Qar Governorate

Abstract

The aim of the research is to identify the effectiveness of the strategic management of the sports committees in the Directorate of Youth and Sports in Dhi Qar Governorate, and to develop and develop the work of the committees and achieve the goals of the institution. The research community consisted of the heads and members of the sports committees of the Directorate of Youth and Sports in Dhi Qar Governorate. The research sample was divided into two categories:

1- Responsible for drawing up the strategic management of the sports committees: the number of (45) is the head and members of the sports committees in all of Dhi Qar governorate.

2 - The beneficiaries of the strategic management fee for the sports committees, which number (270) individuals distributed among coaches, referees and players. The researcher relied on the use of the descriptive approach in the survey method, using scientific methods and scientific research tools. The use of sources to reach research conclusions, including:

1-Strategic management helps to make decisions.

2 -Strategic management saves time and effort in solving problems facing work.

The researcher also reached a set of recommendations, including:

- 1 -Specify the competencies of each individual in the work of sports committees.
- 2 -Giving greater opportunities for innovation and creativity to work within the sports committees.
- 3- Adopting the principle of mutual trust between the joints of the sports committees when delegating responsibilities.

المقدمة واهمية البحث :

مما لا شك فيه أن الإدارة الصحيحة هي المسؤولة عن نجاح المؤسسات الحكومية وشبه الحكومية والقطاعات الخاصة داخل المجتمع لا أنها قادرة على استغلال الموارد البشرية والمادية بكفاءة عالية وفاعلية وان نجاح خطط التنمية بجميع اشكالها ومكوناتها وتحقيقها لأهدافها لا يمكن ان يتم الامن خلال حسن استخدام الموارد المتاحة بجميع اصنافها ، وحيث ان الادارة الاستراتيجية تمثل الاتجاه المستقبلي للمؤسسات الحكومية وشبه الحكومية والخاصة وبيان غاياتها على المدى البعيد واختيار النمط الاستراتيجي المناسب لتحقيق ذلك في ضوء العوامل ومتغيرات البيئة الداخلية والخارجية ثم تنفيذ الاستراتيجية ومتابعتها وتقييمها تمثل الرياضة بصفة عامة احد مؤشرات الحضارة وتقدم الشعوب ورفاهية الانسان وهي احد مقومات بناء المجتمعات لذا فان اهتمام الحكومات والدول بالمؤسسات الرياضية سينعكس ايجابيا على حياة المجتمع بشكل عام . تعد لعبة الشطرنج احد الالعاب الرياضية الذهنية التي تنمي وتطور التفكير الافراد الممارسين لها وتنمي الجوانب والصفات الخلقية المرغوبة ، وان تطور اي فعالية رياضية بشكل عالي يتوقف بصورة مباشرة على حسن وفاعلية ادارة الجهات العليا للعبة ،وان اجراء الدراسات والابحاث الخاصة بتقييم الاداء هو بالضرورة سيعمل على تقدم شامل في جميع مفاصل عمل اللجان وسينعكس ايجابيا على انجازات الفرق الرياضية التابعة لها. واعتماده نقطة انطلاق للعمل على اجراء عمليات التقييم الدوري الممنهج من خلال جودة التخطيط الاداري بشكل عام . قام الباحث يتسلط الضوء على مجالات اساسية من الادارة الاستراتيجية لاتحاد الشطرنج العراقي وقد تمثلت ب(اهمية واهداف الادارة الاستراتيجية للجان الرياضية ، طرق واساليب بناء الادارة الاستراتيجية للجان الرياضية ، الشروط الواجب توفرها في الادارة الاستراتيجية للجان الرياضية

،انواع الادارة الاستراتيجية المتضمنة الامكانيات البشرية والمالية .ومن هنا تجلت اهمية الدراسة الحالية على هذه المجالات كونها تمثل ركائز عملية تطوير عمل اللجان الرياضية وبالتالي خدمة فرقها الرياضية بأفضل صورة .

المشكلة :تجلت مشكلة الدراسة الحالية من خلال ادراك الباحث بأهمية الادارة الاستراتيجية في تطور ونجاح عمل اللجان الرياضية التابعة لمديرية شباب ورياضة ذي قار . ان لأحظى الباحث من خلال خبرته الكبيرة في العمل الاداري في مجال الرياضة والشباب ان هنالك ضرورة ملحة لتقييم الادارة الاستراتيجية للجان الرياضية من اجل الوقوف على نقاط القوة وتدعمها وكذلك تسليط الضوء على نقاط الصعف لعرض معالجتها وتميبتها وتحسينها لغرض تحقيق الاهداف المنشودة.

اهداف البحث : يهدف البحث الى :

1-التعرف على اهداف الادارة الاستراتيجية للجان الرياضية .

2- ما هي اهم الطرق والاساليب لرسم الادارة الاستراتيجية للجان الرياضية

3- ما الشروط الواجب توفرها في الادارة الاستراتيجية في اللجان الرياضية

4- ما انواع الادارة الاستراتيجية اللازمة لتحقيق اهداف الادارة الاستراتيجية في اللجان الرياضية.

مجالات البحث :

1- المجال البشري :كوادر اللجان الرياضية ضمن مديرية شباب ورياضة ذي قار.

2- المجال الزمني : المدة من 2020 / 3 / 3 الى 2021 / 7 / 20

3- المجال المكاني : مقرات اللجان الرياضية وغلبها في الملاعب المشيدة .

تحديد المصطلحات :

الادارة الاستراتيجية: "هي الطريقة التي تخصص بها المنظمة مواردها وتنظم جهودها الرئيسية لتحقيق اغراضها (29ص)

اللجنة الرياضية : وهي تشكيل يتكون من سبعة اشخاص ينتخبون من الفرق الرياضية ضمن الحدود الجغرافية لمسؤولية اللجنة ومن اهم واجباتها تنظيم المنافسات الرياضية بتوقيات منتظمة تساهم في مشاركة الجميع.(تعريف اجرائي)

اللوائح: هي القرارات الوزارية التي تصدرها السلطة التنفيذية وتتضمن قواعد عامة مجردة مكتوبة وهي تعبير عن ارادة جهة الادارة فيما لها من سلطة التنظيم ,واللائحة كالقانون من الناحية الموضوعية بمعنى ان كل منها يتضمن قواعد عامة مجردة كما ان اللائحة تتبع القانون (12:7)

2- اجراءات البحث

1-2 منهج البحث :استخدم الباحث المنهج الوصفي (الدراسة المسحية) وذلك لمناسبته مع طبيعة البحث .

2-2:مجتمع وعينة البحث : تكون مجتمع البحث من كوادر اللجان الرياضية والبالغ (45) والمدربين واللاعبين والحكام وعددهم (265) ، بمجموع مقداره (310) ، اما عينة البحث فقد تم تقسيمهم الى صنفين هما :

1- المسؤولين عن رسم الادارة الاستراتيجية للجان الرياضية : والبالغ عددهم (45) رئيس واعضاء اللجان الرياضية .

2- المستقيدين من رسم الادارة الاستراتيجية للجان الرياضية : والبالغ عددهم (265) فردا موزعين على المدربين والحكام واللاعبين

2-3- ادوات جمع البيانات :استخدم الباحث الاستبيان كأداة رئيسة لجمع البيانات والمعلومات التي يمكن من خلالها تقويم الادارة الاستراتيجية للجان الرياضية . حيث قام الباحث بتصميم استمارة استبيان واحدة

لعينة البحث . وفي ضوء الاطلاع والبحث و المقابلات الشخصية التي قام بها الباحث بالإضافة الى تحليل ودراسة المراجع والدراسات السابقة بدء الباحث في تصميم استمارة الاستبيان وبعد عرضها على الخبراء ارتئي الباحثون نسبة اتفاف 100% من اراء السادة الخبراء في عبارات الاستبيان ليصبح عدد العبارات (44) عبارة موزعة على جميع المجالات

. التجربة الاستطلاعية: . لذا قام الباحث بإجراء تجربته الاستطلاعية ، على عينة من اعضاء اللجان الرياضية (9 أعضاء لجان) يوم 2021/3/10 وكان عددهم (9) اعضاء من المجتمع الأصلي للبحث . وقد تبين من التجربة الاستطلاعية بان التعليمات كانت واضحة لدى أفراد عينة البحث وان الوقت المستغرق للتطبيق كان بين (10-15) دقيقة ، إذ بلغ متوسط وقت الإجابة (15) دقيقة ، أما بدائل الإجابة فقد كانت مناسبة لمجتمع البحث وكذلك فقراته ، وبذلك أصبح المقياس بتعليماته ومجالاته وفقراته وبدائل الإجابة جاهزة للتطبيق

2-4 : المعاملات العلمية لاستمارة الاستبيان :

2-4-1 صدق الاستمارة : "يكون شكلة معقولا وتشير فقراته الى ارتباطها بالسلوك المقاس وهو ليس صدقا حقيقيا كما تشير الية معظم الدراسات والبحوث بل هو صدقا شكليا " (5:177) لذلك قام الباحث بعرض الاستبانة على مجموعة من الخبراء في مجال الادارة الرياضية وقد افاد جميع الخبراء انتمى العبارات كل مجال وما يجب ان يكون عليه المجال وقد أفادوا بان مضمون العبارات تقوم فعلا بتقويم الادارة الاستراتيجية للجان الرياضية وكانت نسبة موافقة الخبراء على صدق الاستبيان 90%.

2-4-2: ثبات الاستمارة :قام الباحث بحساب ثبات الاستمارة بطريقة تطبيق الاستمارة ثم اعادة التطبيق بعد مدة 15 يوم فقط لعينة قوامها 9 اعضاء لجان رياضية وكانت هذه النتائج التي جاءت جميعها توضح ثبات جميع المكونات والمجالات بدرجة عالية عند مستوى (0,05)

يتضح من الجول ان معاملات الارتباط بين التطبيق الاول والثاني لعبارات الاستبيان قد تراوحت بين (90,87) مما يدل على ان جميع عبارات الاستبيان ذات معاملات ثبات عالية

التطبيق النهائي للمقياس: بعد الانتهاء من إجراء التجربة الاستطلاعية جاء الدور للتجربة الرئيسة اذ باشر الباحث بتطبيق مقياس الادارة الاستراتيجية للجان الرياضية المتكون من (44) فقرة على أفراد عينة التطبيق والبالغ عددهم (310) عضوا في اللجان اخلال المدة المحصورة بتاريخ (2021/5/8) ولغاية (2021/5/25) وبعد الانتهاء من تنفيذ التجربة الرئيسة قام الباحث بجمع البيانات الخاصة بأفراد العينة وبالتعاون مع فريق العمل المساعد .

الوسائل الاحصائية :

تم معالجة الجوانب الاحصائية باستخدام الحقيبة الاحصائية (SPSS) وقد استخدم الاساليب الاحصائية التالية :

- 1-النسبة المئوية /2-المتوسط الترجيحي / 3-الانحراف المعياري / 4-معامل الارتباط بيرسن/
- 5-معامل ثبات الفا / 6-الوزن النسبي.

3-عرض وتحليل ومناقشة النتائج :

3-1:محور اهمية اهداف الادارة الاستراتيجية للجان الرياضية :

جدول رقم (1)

ت	العبارات	المسؤولين عن رسم السياسة الاستراتيجية (رؤساء اللجان والأعضاء)	المستفيدين من الادارة الاستراتيجية (الحكام والأعبين والمدربين)
		الوزن النسبي	درجة التحقق
		الوزن النسبي	درجة التحقق
1	تساعد الادارة الاستراتيجية اعضاء اللجان الرياضية على اتخاذ القرارات	0.90	3
		0.85	3

3	0.77	3	0.90	توفر الادارة الاستراتيجية لا أعضاء اللجان الرياضية الوقت والجهد في حل المشكلات	2
3	0.92	3	0.91	تعمل على توضيح اهداف اللجان الرياضية والزمن الذي تتحقق فيه	3
3	0.88	3	0.88	تعمل على مبدئ التخصص في العمل	4
3	0.84	3	0.79	تعطي مساحة مناسبة للأبداع والابتكار في العمل	5
3	0.81	3	0.85	تساعد على تلافي الاخطاء الادارية	6
2	0.81	3	0.89	تعطيك الثقة في التعامل مع العاملين بكل شفافية	7
3	0.82	3	0.88	تتيح لك المناورة وحرية التصرف دون الرجوع الى الادارات العليا	8
2	0.77	3	0.90	تساهم في المشاركة على توجيه العمل بين أعضاء اللجان الرياضية والمدربين للفرق التابعة للجنة	9
	0.84		0.90	الوزن النسبي للمحور	

من خلال العرض السابق لجدول (2) نجد ان النتائج تشير الى وجود اتفاق بين الآراء المسؤولين عن رسم الادارة الاستراتيجية وراء المستفيدين من الادارة الاستراتيجية لدى أعضاء اللجان الرياضية حيث ان الوزن النسبي لآراء المسؤولين عن رسم الادارة في اهمية الإدارة واهدافها كانت (0.90) والوزن النسبي لآراء المستفيدين من الادارة الاستراتيجية في اهمية واهداف الادارة كانت (0.84) ويعزي الباحث ذلك الى ان

اعضاء اللجان الرياضية هم الذين يقومون بوضع ورسم الادارة الاستراتيجية التي يتم وضعها لتتطابق مع اهداف مديريةية الشباب والرياضة في المحافظة وان الواقع ينسجم مع ما جاء في الاستبانة المقدمة للأفراد العينة كليهما حيث ان الاعبين والمدربين والحكام يشعرون بوجود اهمية وهدف الادارة الاستراتيجية لا عضاء اللجان الرياضية . "0تساعد الادارة الاستراتيجية المدراء والمسؤولين على اعداد افضل السيناريوهات في وضع الخطط المستقبلية وتنفيذها حسب المتغيرات المحتملة لتحقيق اهداف المنظمة " (2: 7) وبذلك يستطيع الباحث الاجابة على التساؤل - ما اهداف الادارة الاستراتيجية لا لكادر اللجان الرياضية ؟ من خلال نتائج العبارات التي تحققت لدى كل من المسؤولين عن رسم الادارة الاستراتيجية والمستفيدين من الادارة هي كالتالي :

- تساعد الادارة الاستراتيجية في اتخاذ القرارات
- توفر الادارة الاستراتيجية الوقت والجهد في حل المشكلات
- تعمل الادارة الاستراتيجية على توضيح اهداف عمل الجان الرياضية.
- تتيح الادارة الاستراتيجية حرية التصرف دون الرجوع الى الادارة العليا في م واجهة التغيرات المفاجئة

2-3 - محور طرق واساليب رسم الادارة الاستراتيجية للجان الرياضية :

من الجدول رقم (2) توضيح بان الوزن النسبي ودرجة تحقق الآراء عينة البحث في طرق واساليب رسم الادارة الاستراتيجية للجان الرياضية .

ت	العبارات	المسؤولين عن رسم الساسة الاستراتيجية (رؤساء واعضاء اللجان الرياضية)	المستفيدين من الادارة الاستراتيجية (الحكام و الاعبين والمدربين)
		الوزن النسبي	درجة التحقق
		درجة التحقق	الوزن النسبي
		الوزن النسبي	درجة التحقق

3	0.85	3	0.92	10	يتم تحديد الاهداف والا ستناد على القانون واللوائح عند رسم وبناء الادارة الاستراتيجية للجان الرياضية.
2	0.74	3	0.90	11	يتم مراعاة الامكانيات (البشرية والمادية) المتاحة عند رسم الادارة الاستراتيجية للجان الرياضية.
3	0.76	2	0.77	12	يشارك جميع اعضاء اللجان الرياضية في رسم الادارة الاستراتيجية للجان الرياضية.
3	0.75	3	0.87	13	يتم الاستفادة من مقترحات اللاعبين والمدربين والحكام في بناء الادارة الاستراتيجية
2	0.72	2	0.84	14	يتم الاستعانة بالخبراء والاختصاصيين في مجال الادارة الرياضية عند رسم الادارة الاستراتيجية
2	0.73	2	0.72	15	يتم الاستفادة من البحوث والدراسات عند رسم وبناء الادارة الاستراتيجية للجان الرياضية .
	0.75		0.87		الوزن النسبي

يتضح من الجدول رقم (2) يبين افراد عينة البحث وجود انسجام وتعاون في طرق واساليب رسم الادارة الاستراتيجية ، اعطاء اللجان الرياضية في آرائهم مما ينتج عن ذلك ان الوزن النسبي لطرق واساليب رسم الادارة الاستراتيجية لدى المسؤولين عن رسم الادارة بلغ (0.87) والوزن النسبي لطرق واساليب رسم الادارة الاستراتيجية لدى المستفيدين من رسم الادارة بلغ (0,75) وذلك مؤشرا جيد لطرق واساليب رسم الادارة الاستراتيجية بالاتحادات الفرعية ، وهذا يظهر اهمية الادارة الاستراتيجية باعتبارها منظومة متكاملة لاتخاذ

وتنفيذ استراتيجيات تعكس افضل البدائل المتاحة امام المنظمة " (9: 20) وبذلك يستطيع الباحث الاجابة عن التساؤلات التالية :

- ما لطرق والاساليب التي ابعثها اللجان الرياضية في رسم الادارة الاستراتيجية للجان الرياضية.

-من خلال النتائج للعبارات التي تحققت من اراء عينة البحث وهي كالتالي :

-يتم تحديد الاهداف بالاستناد الى القانون واللوائح عند رسم الادارة الاستراتيجية

-يتم مراعاة الامكانيات البشرية والمادية المتاحة عند رسم الادارة الاستراتيجية للجان الرياضية مع مراعاة اراء كلا من افراد عينة البحث وحسب توجهاتهم في ذلك .

3-3 محور الشروط الواجب توفرها في الادارة الاستراتيجية للجان الرياضية :

من الجدول رقم (3) الذي يبين الوزن النسبي ودرجة تحقق لاء عينة البحث في الشروط الواجب توفرها في الادارة الاستراتيجية للجان الرياضية .

ت	العبارات	الوزن النسبي	درجة التحقق	الوزن النسبي	المستفيدين من الادارة الاستراتيجية (الحكام والاعبين والمدربين)
16	تتصف الادارة الاستراتيجية للجان الرياضية بانها واضحة ومفهومة للمستفيدين	0.90	3	0.71	2
17	يراعى ان تكون الادارة الاستراتيجية للجان الرياضية سهلة	0.91	3	0.74	2
	يتم الاعلان عن الادارة الاستراتيجية للجان	0.92	3	0.72	2

				18	الرياضية للإداريين والحكام والمدربين والاعبين .
2	0.70	3	0.89	19	الإدارة الاستراتيجية للجان الرياضية محددة بتعليمات وقوانين واضحة
2	0.71	2	0.63	20	تتسم الإدارة الاستراتيجية للجان الرياضية بالثبات عند تغير أعضاء الهيئات الإدارية للجان.
3	0.82	3	0.85	21	يوجد كتب لتوصيف الإدارة الاستراتيجية للجان الرياضية
2	0.76	3	0.92	22	تتصف الإدارة الاستراتيجية للجان الرياضية بالواقعية وقابلة للتطبيق
3	0.73	3	0.91	23	يثق اللاعبون والمدربون بالإدارة الاستراتيجية التي تعمل بها اللجان الرياضية
2	0.79	3	0.90	24	تعمل الإدارة الاستراتيجية في اللجان الرياضية على تنمية مواهب الشباب
	0.75		0.86		الوزن النسبي للمحور

يتضح من الجدول رقم (3) ان العبارات جميعها تحققت من وجهة نظر افراد عينة البحث لدى المسؤولين عن رسم الادارة الاستراتيجية ولكلا صنفى افراد العينة المتمثلين بالمسؤولين والمستفيدين عن رسم الادارة الاستراتيجية .

يبين افراد عينة البحث وجود انسجام وتعاون في الشروط الواجب توفرها لرسم الادارة الاستراتيجية ، حيث بين الاعضاء الاتحادات الفرعية في آرائهم ذلك الانسجام من خلال قناعاتهم المتأتية من خلال رؤية الادارة الاستراتيجية وضرورة توافر الشروط اللازمة للنهوض بواقع مسؤوليات اللجان من خلال استيعاب المواهب

واكتشافها وتوفير البيئة المثالية لاحتضان اللاعبين والمدربين والحكام مما يشكل تكامل في توافر جميع مقومات الالعاب من اجل ديمومتها وانتشارها وتحقيق النتائج الجيدة والمخطط لها في المشاركات الداخلية والخارجية لفرق اللجان الرياضية مما ينتج عن ذلك ان الوزن النسبي للشروط الواجب لرسم الادارة الاستراتيجية لدى المسؤولين عن رسم الادارة بلغ (0.86) والوزن النسبي لطرق واساليب رسم الادارة الاستراتيجية لدى المستفيدين من رسم الادارة بلغ (0,75) وذلك مؤشرا جيد للشروط الواجب توافرها لرسم الادارة الاستراتيجية باللجان الرياضية "ان المؤسسات التي تدار بشكل استراتيجي تتمتع بأداء يفوق اداء المؤسسات التي لا تدار استراتيجيا" (3:36).

3-4 محور انواع الادارة الاستراتيجية اللازمة لتحقيق اهداف الادارة الاستراتيجية للجان الرياضية.

أ - استراتيجية توافر الامكانات المادية :

جدول رقم (4) بين الذي يبين الوزن النسبي ودرجة تحقق لاء عينة البحث في استراتيجية توافر الامكانات المادية في الادارة الاستراتيجية للجان الرياضية.

ت	العبارات	الوزن النسبي	درجة التحقق	الوزن النسبي	درجة التحقق
25	تهتم اللجان الرياضية بوجود ملاعب متنوعة	0.93	3	0.72	2
26	يتم استخدام التقنيات الالكترونية الحديثة للحصول على المعلومات التي تخص الادارة	0.86	3	0.74	2

				الاستراتيجية	
2	0.71	3	0.85	يتم رسم خطة لوضع جدول الملاعب الرياضية	27
2	0.66	3	0.80	يتم استبعاد الادوات المستخدمة القديمة والمستهلكة والعمل على صيانة الملاعب	28
2	0.75	2	0.75	وجود لجنة خاصة تعمل وفق نظام ثابت لصيانة ادوات اللعب كافة	29
2	0.71	3	0.81	يتم استخدام الادوات المصنعة محليا والمطابقة للمواصفات الدولية في عملية التدريب	30
3	0.75	3	0.90	تهتم الادارة الاستراتيجية للجان بتوفر الشروط الفنية في البطولات التي تقيمها اللجان الرياضية	31
2	0.72	2	0.85	تهتم الادارة الاستراتيجية للجان الرياضية بأنشاء مدارس كروية متخصصة للموهوبين	32
2	0.73	3	0.92	تحدد الادارة الاستراتيجية خطة العمل للجان الرياضية ومراحل تحققها	33
2	0.71	3	0.83	الخطط التي تضعها اللجنة الرياضية تتناسب مع الامكانيات المتاحة لها	34
0.74		0.84		الوزن النسبي للمحور	

يتضح من الجدول رقم (4) ان العبارات جميعها تحققت من وجهة نظر افراد عينة البحث لدى المسؤولين عن توافر الامكانيات المادية لرسم الادارة الاستراتيجية ولكلا صنفى افراد العينة المتمثلين بالمسؤولين والمستفيدين عن رسم الادارة الاستراتيجية .

يبين افراد عينة البحث وجود تقارب نوعي في وجهات النظر لكلا صنفى العينة تجاه مدى امكانية توافر الجوانب المادية المتمثلة في البنى التحتية والمتمثلة بالملاعب والاجهزة والادوات الخاصة بالألعاب وكذلك تشمل الانظمة الحديثة الخاصة بالصيانة وكذلك الشروط الفنية الواجب توافرها لتلك الادوات وتشمل ايضا المدارس التخصصية للموهوبين بكافة فئاتهم وحسب ما هو مخطط من قبل مديرية الشباب والرياضة ، مما نتج عن ذلك ان الوزن النسبي للإمكانيات المادية الواجب توافرها لرسم الادارة الاستراتيجية لدى المسؤولين عن رسم الادارة بلغ (0.84) والوزن النسبي للإمكانيات المادية الواجب توافرها لرسم الادارة الاستراتيجية لدى المستفيدين من رسم الادارة بلغ (0,74) وذلك مؤشرا جيد للشروط الواجب توافرها لرسم الادارة الاستراتيجية بالاتحادات الفرعية لضمان نجاح العمل بالمؤسسة لابد من تحليل الادارة الاستراتيجية لمعرفة ما اذا كانت الاستراتيجيات المطبقة في مجالات التي تم دراستها فيها تحقق الهدف منها " (4:25)

ب : استراتيجية توافر الامكانيات المالية :

ت	العبارات	الوزن النسبي	درجة التحقق	الوزن النسبي	درجة التحقق	المستفيدين من الادارة الاستراتيجية (الحكام واللاعبين والمدربين)	المسؤولين عن رسم الساسة الاستراتيجية (رؤساء واعضاء اللجان الرياضية)
35	توجد تبرعات وهبات من المهتمين والمعنيين بالألعاب	0.43	3	0.72	2		
36	تتوفر لدى اللجان سجلات متعلقة بسياساتها المالية	0.90	3	0.70	2		
37	تهتم الادارة الاستراتيجية في اللجان الرياضية بإقامة دورات تدريبية	0.84	3	0.72	2		

				للعاملين بالشؤون المالية	
2	0.75	3	0.85	تهتم الادارة الاستراتيجية في اللجان الرياضية بتوفير الامكانات المالية والفنية للاعبين	38
2	0.70	3	0.81	تهتم الادارة الاستراتيجية بوضع ميزانيات تقديرية لبرامج وانشطة اللجان الرياضية	39
2	0.74	3	0.92	تهتم الادارة الاستراتيجية في اللجان الرياضية بوضع اسس وقواعد مالية للتعاقد مع المدربين واللاعبين	40
3	0.71	3	0.90	يتم الاسترشاد بما تم تنفيذه في الاعوام السابقة في وضع الاستراتيجية المالية للعام الجديد	41
2	0.73	3	0.82	تحدد الاستراتيجية المالية في اللجان الرياضية صرف مكافئات الحكام	42
2	0.72	3	0.92	يتم شراء الادوات والاجهزة الخاصة باللعب بطريقة اقل سعر	43
2	0.60	2	0.64	تسعى اللجان الرياضية للحصول على التمويل الذاتي لأنشطتها	44
	0.73		0.80	الوزن النسبي للمحور	

يتضح من الجدول رقم (5) ان العبارات جميعها تحققت من وجهة نظر افراد عينة البحث لدى المسؤولين عن توافر الامكانيات المالية لرسم الادارة الاستراتيجية ولكلا صنفى افراد العينة المتمثلين بالمسؤولين والمستفيدين عن رسم الادارة الاستراتيجية .

يبين افراد عينة البحث وجود تقارب في وجهات النظر لكلا صنفى العينة تجاه مدى امكانية توافر الجوانب المالية المتمثلة في الموارد المالية النقدية التي تخص ميزانية اللجان بتمشيه الامور المباشرة المتعلقة بتوفير مكافئات والحوافز المالية وكذلك المقومات المالية لإقامة البطولات بمختلف انواعها ومستوياتها كما تشمل جوانب تطوير المهارات المالية للكوادر المتخصصة بالجوانب المالية وجوانب التمويل الذاتي وما يتعلق بمهارات رسم السياسة المالية للجان وتوفير الادوات الخاصة باللعبة وعوامل نجاحها ، مما نتج عن ذلك ان الوزن النسبي للإمكانيات المادية الواجب توافرها لرسم الادارة الاستراتيجية لدى المسؤولين عن رسم الادارة بلغ (0.80) والوزن النسبي للإمكانيات المادية الواجب توافرها لرسم الادارة الاستراتيجية لدى المسؤولين عن رسم الادارة بلغ (0,73) وذلك مؤشرا جيد للإمكانيات المالية الواجب توافرها لرسم الادارة الاستراتيجية بالاتحادات الفرعية . "كلما ارتقى مستوى الادارة الاستراتيجية فيها كلما تحسن مستواها الرياضي . لان نمو الادارة الاستراتيجية اصبح مؤثرا بالفعل ، لذلك وجدنا الادارة تسعى الى الاهتمام بجميع الانشطة الرياضية وتطويرها"

(17:6)

الاستنتاجات والتوصيات :

الاستنتاجات :

من خلال ما توصل اليه الباحثون من نتائج وفي ضوء المعلومات والبيانات التي حصل عليها الباحث توصل الى :

1- بالنسبة لأهمية الاهداف الادارة الاستراتيجية للجان الرياضية :

- تبين النتائج الى ان الادارة الاستراتيجية للجان الرياضية تعمل على اتخاذ القرارات المناسبة وتوفير الوقت والجهد في حل المشكلات وتساعد على توضيح الاهداف والسرعة في تحقيقها ،كذلك تعمل الادارة على اعطى اكبر قدرة ممكن من المشاركة في صنع القرار .

- توفر الادارة الاستراتيجية الوقت والجهد في انجاز الواجبات والتغلب على المعرقات.

2- طرق واساليب رسم وبناء الادارة الاستراتيجية للجان الرياضية : تبين النتائج التي ظهرت في محور طرق واساليب رسم الادارة الاستراتيجية للجان الرياضية ان هناك انسجام وتوافق بين المسؤولين عن رسم الادارة والمستفيدين من تلك الادارة الاستراتيجية وهم المدربين والاعبين والحكام .وننتج عن ذلك :

- يتم تحديد الاهداف بالاستناد الى القانون واللوائح عند رسم الادارة الاستراتيجية .- يتم مراعاة

الامكانيات البشرية والمادية المتاحة عند رسم الادارة الاستراتيجية للجان الرياضية.

3- محور الشروط الواجب توفرها في الادارة الاستراتيجية للجان الرياضية : تبين النتائج التي ظهرت في محور الشروط الواجب توفرها لرسم الادارة الاستراتيجية للجان الرياضية ان هناك تعاون وتوافق بين المسؤولين عن رسم الادارة والمستفيدين من تلك الادارة الاستراتيجية .

-تتصف الادارة الاستراتيجية للجان الرياضية بانها واضحة ومفهومة للمستفيدين.

- تتصف الادارة الاستراتيجية للجان الرياضية بالواقعية وقابلة للتطبيق

4- انواع الادارة الاستراتيجية اللازمة لتحقيق اهداف الادارة الاستراتيجية للجان الرياضية .

أ- استراتيجية الإنشاء : تبين النتائج أن اللجان الرياضية تهتم إلى حد ما بوجود مؤسسات وندية ومدارس تخصصية (مدارس كروية).

- يوجد خطط لاستكمال ماتحتاج له من ملاعب وشراء الأجهزة والأدوات قدر الامكان

ب - الاستراتيجية المالية : تبين النتائج

- عدم وجود إعانات وهيئات وتبرعات مالية باللجان الرياضية والمهتمين بالرياضة .
- عدم اهتمام الإدارة الاستراتيجية بإقامة دورات تدريبية للعاملين بالشؤون المالية
- وضع ميزانيات تقديرية لبرامج وأنشطة اللجان بصورة مرضية .
- يتم الاسترشاد بما تم تنفيذه في الأعوام السابقة في وضع الاستراتيجية المالية للعام الجديد،

التوصيات

في ضوء مجتمع البحث و العينة المختارة وفي ضوء نتائج البحث يوصى الباحث بما يلي:

- 1- بالنسبة لأهمية وأهداف الإدارة الاستراتيجية للجوان الرياضية.
 - أن تحدد اختصاصات كل فرد في العمل باللجان الرياضية .
 - الادارة الاستراتيجية هي السبيل المضمون لنجاح عمل اللجان الرياضية .
 - أن تعطي الثقة عند التعامل مع إدارات اللجان الرياضية .
- 2- طرق وأساليب رسم وبناء الإدارة الاستراتيجية :
 - أن يتم مراعاة الإمكانيات البشرية والمادية المتاحة عند رسم الإدارة الاستراتيجية -- أن يشارك جميع وأعضاء اللجنة في الرسم الإدارة الاستراتيجية و الاستفادة من اقتراحات اللاعبين-- والمدربين والحكام في رسم الإدارة الاستراتيجية
 - الاستعانة بخبراء في مجال القانون و الإدارة الرياضية في رسم وبناء الإدارة الاستراتيجية
 - الاستفادة من البحوث والدراسات عند رسم وبناء الإدارة الاستراتيجية .
- 3 - الشروط الواجب توافرها في الإدارة الاستراتيجية :

- أن تكون الإدارة الاستراتيجية في اللجان الرياضية واضحة ومحددة وبعيدة عن التعقيد.. - أن تكون مكتوبة ومعلنة لجميع الإداريين واللاعبين والمدربين والحكام --- الا يصاحب تغيير مجالس الإدارات تغييرا جذريا في الإدارة الاستراتيجية حتى تتصف الإدارة الاستراتيجية بالاستقرار. - أن تسعى الإدارة الاستراتيجية للجان الرياضية إلى توضيح أهدافها في تنمية الشباب وتنفيذ ذلك على أرض الواقع من خلال برامجها وأنشطتها.

: بالنسبة لأنواع الإدارة الاستراتيجية اللازمة لتحقيق أهداف الإدارة الاستراتيجية للجان الرياضية

أ- استراتيجية الإنشاء:

- أن تهتم اللجان بوجود مؤسسات (أندية تخصصية ومنتديات شبابية) من ضمن أنشطتها المختلفة .
- أن يتم استخدام التقنيات الحديثة لمعرفة محتويات الإدارة الاستراتيجية والحصول على المعلومات اللازمة -
- إنشاء لجنة بكل اللجان الرياضية لها نظام دوري ثابت لصيانة الملاعب . - - الاهتمام بإنشاء مدارس أكثر للموهوبين .

- وضع الخطط بما يتناسب مع الإمكانيات المتاحة

ب- الاستراتيجية المالية :

- الاهتمام بوجود إعانات وهبات وتبرعات مالية من رجال الأعمال والمهتمين بالرياضة.
- أن يتم إقامة دورات تدريبية للعاملين بالشؤون المالية. - زيادة المكافاة المالية للاعبين والمدربين والحكام
- الاهتمام بوضع ميزانيات تقديرية لبرامج وأنشطة اللجان الرياضية ، - أن تحدد الاستراتيجية المالية بدالات
ا و المكافاة للاعبين والمدربين والحكام بصورة ايجابية وكافية - - أن تحقق اللجان الرياضية التمويل الذاتي لأنشطتها من خلال مصادر الموارد المالية التي حدتها القوانين النافذة.

المصادر

- الدوري ،زكريا مطلق :الادارة الاستراتيجية :مفاهيم وحالات دراسية ،دار اليازوري للطباعة والنشر ،عمان ،2005،
- الزهراني .سعد عبدالله ؛ التخطيط الاستراتيجي لمؤسسات التعليم العالي ،ساسة بحوث التربوية ،جامعة ام القرى ، مكة المكرمة ،1996،
- القطامين .احمد عطا الله : الادارة الاستراتيجية ،دار مجدلاوي ،عمان ،الاردن ،2002،
- كمال درويش ،محمد الحمامي :الادارة الرياضية الاسس والتطبيقات ،الهيئة المصرية العامة لطباعة ،القاهرة ن1996،
- مصطفى محمود الامام ، واخرون :التقويم والقياس ،بغداد ، دار الحكمة لطباعة والنشر ،2000ص177،
- ناجي اسماعيل حامد / تقويم الادارة الرياضية في القطاع الحكومي ،دراسة ماجستير ،كلية التربية للبنين ،جامعة حلوان ،القاهرة ،مصر ،1996، ،
- نبيل محمد ابراهيم : الضوابط القانونية للمنافسة الرياضية ،دار الوفاء لطباعة والنشر ، الاسكندرية ،2004،
- وزارة الشباب والرياضة : قانون الخاص لشباب والرياضة ، اللوح الاساسية ن مركز المعلومات ،2001،
- ياسين سعد غالب :الادارة الاستراتيجية ،دار اليازوري العلمية ،الرياض ،السعودية ،1998.

اثر التداخل التدريبي في تطوير نظام الطاقة المختلط وبعض المتغيرات البيوكيميائية في الدم وانجاز

ركض 400م للاعبين تحت سن 20سنة

م. د علياء عبد الخضر سفاح التميمي / وزارة التربية / مديرية تربية واسط

ملخص البحث

هنالك العديد من العوامل التي تؤدي دوراً مهماً في تحقيق الإنجاز لعدو (400) متر والتي نستوجب من المهتمين والباحثين والقائمين بعملية التدريب دراستها لأجل تحديدها بشكل رئيسي ، وتعزيز دورها وأهميتها في الإنجاز ليتم التأكيد عليها خلال التدريب فإن أحد أهم أهداف التدريب البدني في فعالية 400م هو تطوير وتسريع إمكانية الحركة الهوائية واللاهوائية في عملية إعادة ATP المعقدة وتطوير المتغيرات البيوكيميائية لنظام الطاقة المختلط. تكمن أهمية هذا البحث في تطوير منهج تدريبي باستخدام أسلوب التداخل ومعرفة تأثيره على تطوير نظام الطاقة المختلط وبعض متغيرات الدم البيوكيميائية لعدائي فعالية لركض 400م ، مما سيمكننا من معرفة مستوى التطور الوظيفي. لخصائص ومؤشرات دم الرياضي والتي بدورها تساعدنا على فهم أساس هذه التغيرات وبالتالي ترشدنا على كيف تتطور مناهج التدريب لإعداد الأساس الكيميائي الحيوي لنظام الطاقة المختلط (التحلل الكلايكونيني). كنظام الطاقة الرئيسي في جميع الألعاب ومنها ألعاب القوى ثم تطوير مستوى الإنجاز للاعبين للوصول إلى المستوى الرياضي الأمثل. لذا ارتأت الباحثة اجراء هذا البحث العلمي في معرفة تأثير التداخل التدريبي في تطوير النظام المختلط وبعض المتغيرات البيوكيميائية وانجاز ركض 400م للاعبين تحت سن 20 سنة وهدف البحث الى تطوير منهج تدريبي باستخدام أسلوب التدخل التدريبي لتطوير منظومة الطاقة المختلطة وبعضها المتغيرات البيوكيميائية لدى عدائي ركض 400م (الشباب) تحت (20) سنة ومعرفة أثر أسلوب التدريب في تطوير نظام الطاقة المختلطة وبعض المتغيرات البيوكيميائية و استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بأسلوب المجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي وذلك لملاءمته طبيعة البحث وتم تحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية على نخبة من اللاعبين في فعالية ركض 400م للعام (2021) والبالغ عددهم (6) وتم تطبيق المنهج التدريبي عليهم ولمدة ثمانية اسابيع وبواقع ثلاث وحدات تدريبية في الاسبوع واستعانت الباحثة بالحقيبة الاحصائية (SPSS) لإيجاد المعالجات

الاحصائية المناسبة والحصول على النتائج ومنها توصلت الباحثة الى اهم الاستنتاجات ان هناك اثر ايجابي لاسلوب التداخل التدريبي في تطوير نظام الطاقة المختلط وبعض المتغيرات البيوكيميائية وانجاز ركض تحت سن 20 سنة .

الكلمات المفتاحية : نظام الطاقة المختلط , المتغيرات البيوكيميائية , انجاز ركض 400 م .

**The improving impacts of the training intervention , other blood
biochemical changes and the 400 M. runners under age of (20)
achievements**

Abstract

The people who interested in , searching and training the 400 M. running should study the mainly elements of achievements to select the master points through the training . the main goals of 400 M. physical training is developing and progressing the aero and dis aero dynamic of the (ATP) complicated reoperation and the improving of the mixed energy system plus the biochemist changes. The importance of this research is the training curriculums by the twisting style adding to the Influence of it on the 400 M. runners . All these will spot the lights on the physical level progressing of the blood features and signs which will approve the understanding of the basic changes also will inflected on the developing the training curriculums with the biochemist basics formulate of the mixed energy system (glycolysis) to obtain the system in all the games such Athletic to develop the Athlete to reach the perfect level .Therefore The researcher decided to do this research that it aims to develop the training curriculums through practicing the intervention training style which improve the

mixed energy system. Also other biochemist changes and the 400 M. runners under age, under age of 20 (anemia) and the training methods that directly affected on the mixed energy system with other biochemist new conditions. The researcher has used the one group before and after tested method that match with the research's society on six 400 M. runners of (2021). She has applied the training course on them during eight weeks like three units per week. The researcher used statistic package (SPSS) to reach the goal processing and results which led her to the most important conclusion that there is a positive influence of mixed energy system and other biochemist changes development of the training intervention to achieve the running under age of 20 players .

Key Words : Mixed Energy system , Biochemist changes ,400 M. running achievement.

1-1 المقدمة:

المختصون في الطب الرياضي يعملون ولا يدخرون أي جهد من أجل معرفة التأثير الحاد والمزمن للجهد البدني المرتبط بعمليات التغيير في الأداء الوظيفي لأعضاء الجسم الحيوية ، والتي يطلق عليها مصطلح التكيف الوظيفي (التكيف Functional) وإيجاد تفسير عملي مناسب لها من وجهة نظر علمية فسيولوجيا الرياضة والكيمياء الحيوية ، وبالتالي خلق فهم عملي حقيقي لعملية التدريب بأبعادها المختلفة (Dick 2000). Frank). يكتسب نظام الطاقة في ألعاب القوى أهميته من خلال الوقت المستخدم في التدريب والمنافسة ، حيث يحتوي على كل من الطاقة اللاهوائية المرتبطة بعناصر القوة والسرعة ، وكذلك الطاقة الهوائية المرتبطة بعنصر الإطالة. لذلك ، فإن أحد أهم أهداف التدريب البدني في فعالية 400م هو تطوير وتسريع إمكانية الحركة الهوائية واللاهوائية في عملية إعادة ATP المعقدة وتطوير المتغيرات البايوكيميائية لنظام الطاقة المختلط. وهذه المتغيرات تدخل في التكيفات الفسيولوجية والكيميائية الحيوية الحاصلة كاستجابة (آلية

استجابة الجسم) لتأثير التمرينات البدنية ، ووفقاً لنوع التدريب والشدد والوقت والتكرار المتبع لكل طريقة ، وأن استخدام إحدى هذه الطرق أو أحد أشكالها لا يكفي للتطوير المناسب والكامل الضروري لتلبية متطلبات الجهد في فعالية 400م ، وبناءً على هذه الحقيقة اعتمدت الباحثة فرضية تدعم استخدام تداخل التدريب والتنوع الكبير باستخدام طرق تدريب مختلفة ، مما سيخلق تأثيرات متنوعة ومتعددة على الجهاز الوظيفي ، الأمر الذي سينعكس بالتالي في زيادة القدرة على التكيف مع متطلبات الركض . تكمن أهمية هذا البحث في تطوير منهج تدريبي باستخدام أسلوب التداخل ومعرفة تأثيره على تطوير نظام الطاقة المختلط وبعض متغيرات الدم البيوكيميائية لعدائي فعالية لركض 400م ، مما يمكننا من معرفة مستوى التطور الوظيفي. لخصائص ومؤشرات دم الرياضي والتي بدورها تساعدنا على فهم أساس هذه التغيرات وبالتالي ترشدنا على كيف تتطور مناهج التدريب لإعداد الأساس الكيميائي الحيوي لنظام الطاقة المختلط (التحلل الكلايكونيني). كنظام الطاقة الرئيسي في جميع الألعاب ومنها ألعاب القوى ثم تطوير مستوى الإنجاز للاعبين للوصول إلى المستوى الرياضي الأمثل.

1-2 مشكلة البحث:-

يمكن تلخيص مشكلة البحث في ان نقص الوعي الكامل بآثار الجهد البدني الفسيولوجي والكيميائي الحيوي المرتبط بكل طريقة أو طريقة تدريب ، والذي ينعكس سلباً عند اختيار نوع التدريب المتوافق والمتسق مع هدف التدريب المراد تحقيقه ... ومن ثم دراسة تأثير تمارين بدنية مرتبطة بنوع التدريب الرياضي (الأساليب وطرق التدريب المستخدمة) في بعضها، تعد مؤشرات الدم المختلفة ، وخاصة المؤشرات البيوكيميائية ، من الأمور المهمة والضرورية في هذا المجال للتعرف على مستوى التطور البدني والوظيفي وأهميته في فهم وإتقان عملية تطوير المناهج. التدريب المناسب لمختلف الرياضات ، بما في ذلك الاركاض وبناءً على ما ورد ارتأت الباحثة تطوير منهج تدريبي باستخدام أسلوب التداخل والتنوع و الاستخدام الرئيسي لأساليب التدريب المختلفة لتطوير نظام الطاقة المختلطة وبعض متغيرات الدم البيوكيميائية لدى العدائين.

1-3 أهداف البحث: -

1- التعرف على اثر التداخل التدريبي لتطوير منظومة الطاقة المختلطة وبعض المتغيرات البيوكيميائية لدى عدائي ركض 400م تحت (20) سنة.

2- معرفة أثر أسلوب التدريب في تطوير نظام الطاقة المختلطة وبعض المتغيرات البيوكيميائية في الدم لعدائي ركض 400م تحت (20) سنة.

1-4 فروض البحث: -

تفترض الباحثة في ضوء أهداف البحث: -

1- هناك أثر إيجابي على تطوير منظومة الطاقة المختلطة وبعض المتغيرات البيوكيميائية لدى عدائي ركض 400م تحت (20) سنة.

1-5 مجالات البحث: -

1-5-1 المجال البشري: - لاعبوا ركض 400م شباب في اندية محافظة واسط للموسم الرياضي 2021.

1-5-2 المجال الزمني: - 2021/2/1 ولغاية 2021/4/8

1-5-3 المجال المكاني: - ملعب الكوت الاولمبي

2 منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهجية البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بأسلوب المجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي وذلك لملاءمته طبيعة البحث.

2-2 إجراءات البحث الميدانية:

2-1-2 مجتمع البحث وعينته:

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية على نخبة من اللاعبين في فعالية ركض 400م للعام (2021) والبالغ عددهم (6) ، وتم عمل التجانس لعينة البحث في المتغيرات قيد الدراسة.

جدول رقم (1)

الالتواء	لانحراف المعياري	الوسط الحسابي	المجموعة التجريبية
0 , 74	1 , 85	165 , 67 سم	الطول
0,67	1 , 72	59 , 16 كغم	الوزن
0,96	0,51	16,33 سنة	العمر

جدول رقم(1) يبين أن قيم معامل الالتواء كلها انحصرت بين $(1 \pm)$ مما يدل على تماثل توزيع عينة البحث، الأمر الذي يحقق تجانس عينة البحث في المتغيرات قيد البحث كلها.

3-2 الوسائل والأجهزة والأدوات المستعملة في البحث :

1. الملاحظة, المقابلات الشخصية, الاختبارات والقياسات.
2. كاميرا فيديو عدد 1/ بسرعة 180 ص/ث.
3. أدوات قياس مختلفة (ساعات توقيت ، شريط قياس ، صافرة) .
4. حاسوب محمول نوع DELL ، ساعة اليكترونية يدوية نوع (CASIO).
5. مجال ركض قانوني 400م.
6. أقماع بلاستيكية مختلفة الأحجام عدد (30). وأعلام عدد(8) ألوانها بيضاء وحمراء.
7. أجهزة مختبرية لاستعمالها في الاختبارات الوظيفية (جهاز الطرد المركزي Center Fuge لفصل الدم) و جهاز التحليل الضوئي .

8. عدة قياس السكر بالدم وانزيم CPK.

9. مواد وأدوات طبية . سرنجات لسحب الدم حجم (5) سي سي .

10. أنابيب بلاستيكية لحفظ الدم تحتوي على مانع تخثر . حافظة لحفظ الأنابيب (تيوبات) تحتوي على ثلج . مواد تعقيم . قطن طبي .

4-2 إجراءات البحث الميدانية:

1- قياس الطول والوزن :- تم قياس اطوال اللاعبين واوزانهم بواسطة جهاز خاص لقياس الوزن متصل به مسند معدني لقياس الطول بالسنتمترات.

2- اختبار السرعة (اختبار ركض 70 متر قصوي بداية جلوس): وذلك لقياس السرعة القصوى لدى العدائين .

3- التحمل (اختبار ركض 350 متر): لقياس تحمل السرعة لدى العدائين.

4- اختبار الانجاز ركض 400 م: لقياس الانجاز.

5- قياس بعض المتغيرات البايوكيميائية : سحب عينات من الدم من افراد العينة بغية اجراء التحاليل عليها والتعرف على متغيرات الدم البايوكيميائية والمتمثلة بتراكيز (السكر ، CPK) وقد تم ذلك بأستخدام فريق عمل متخصص بعد ان يستلقي اللاعب اولاً على المصطبه الطبية ويربط ذراعه من العضد ثم يتم سحب عينات الدم بواسطة سرنجات طبية (CC) (١٠) حيث توضع العينات في انابيب خاصه داخل صندوق التبريد لنقل الدم الى المختبر

6- 5-2 التجربة الاستطلاعية : اجرت الباحثة وبمساعدة كادر العمل المساعد تجربته استطلاعية في يوم الاحد الموافق (2021/2/1) في تمام الساعة (9) صباحاً على عينة عشوائية لاعبين من خارج مجتمع البحث وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية الاتي:

- التأكد من صلاحية الادوات والاجهزة المستعملة في التجربة.
- الدقة في ضبط الوقت المخصص لكل اختبار.
- تلافي الاخطاء في الاختبارات ان وجدت.
- معرفة كفاية فريق العمل المساعد والعدد الكافي عند اجراء الاختبارات.
- معرفة واجبات وكفاءة الكادر الطبي والوقت اللازم لأجراء الفحوصات .

2-5 الاختبارات القبليّة: اجرت الباحثة وبمساعدة كادر العمل المساعد الاختبارات القبليّة لعينة البحث يوم الاربعاء الموافق (2021/2/3)

2-6 التجربة الرئيسيّة :

بدأ تنفيذ التمرينات بتاريخ 5 / 2 / 2021 لغاية 2021/4/4.

مدة التمرينات الموضوعة بالأسابيع : (8) اسابيع.

عدد الوحدات التدريبيّة الكلي : (24) وحدة تدريبيّة.

عدد الوحدات التدريبيّة الأسبوعيّة : (3) وحدات .

أيام التدريب الأسبوعيّة : (الأحد - الثلاثاء - الخميس) .

الشدة التدريبيّة المستخدمة: (80 - 95 %).

2-7 الاختبارات البعديّة :

اجريت الباحثة الاختبارات البعديّة في ملعب الكوت الرياضي من يوم السبت الموافق 2021/4 /7 (بعد الانتهاء من التدريبات المقترحة وبالخطوات نفسها والظروف التي جرت بها الاختبارات.

2-8 الوسائل الإحصائية :

استعانت الباحثة بالحقيبة الإحصائية (SPSS) لإيجاد المعالجات الإحصائية المناسبة .

3-1 عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1-1 عرض نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في المتغيرات المبحوثة وتحليلها.

جدول رقم (2) نتائج الفروق بين الاختبارات القبلية والبعديّة في القدرات البدنية

المتغيرات	وحدة قياس	القبلي		البعدي		ع د	قيمة (t) محسوبة	مستوى الخطأ	دلالة الفروق
		س	±ع	س	±ع				
سرعة 70م	ثانية	8,082	0,1	7,82	0,14	0,084	3,1	0,036	معنوي
تحمل 350م	ثانية	46,95	0,23	45,87	0,33	0,13	16,30	0,017	معنوي
انجاز 400 م	ثانية	54,87	0,77	52,62	0,31	0,502	5,577	0,05	معنوي

درجة الحرية 4 تحت معنوية $0,05 \geq$

من خلال النتائج التي تم التوصل إليها لعينة البحث التي أستخدمت تمارينات الركض وفقاً لتداخل التدريب مختلط النظام وضمن التدريبات المقترحة التي طبقها أفراد العينة، نلاحظ أنّ جميع نتائج هذه الاختبارات حدث فيهما تطوراً ملحوظاً وواضحاً، إذ كانت قيم (t) جميعها معنوية تحت مستوى خطأ $(0,05 \geq)$ وهذا يعني أن الاختبارات البعدية أفضل من القبلية، مما يشير إلى أن هناك عوامل أدت إلى إحداث هذا التطور، ومن هذه العوامل خضوع عينة البحث إلى التدريب الرياضي العلمي المبرمج الذي أدى إلى أحداث تغييرات في قابليات اللاعبين البدنية نحو الأحسن لأن التدريب يحدث تغييرات، ولكن بنسب معينة من التحسن على وفق نوعية وعلمية التدريب فكلما كان التدريب علمي وصحيح كانت نسبة التطور أعلى، وهذا التطور كان واضحاً في السرعة الخاصة لعينة البحث (اختبار (70م) وكذلك نتائج اختبار تحمل السرعة (350 م).

وتعزو الباحثة هذا التطور إلى فاعلية التمرينات المستخدمة بشكل علمي من ناحية شدة وحجم التدريب والراحة حسب الشدة التي تتلائم مع متطلبات تحمل السرعة والسرعة الخاصة

جدول رقم (3) يوضح الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين الاختبار القبلي والبعدي في متغير (CPK) و(السكر)

الدلالة الاحصائية	قيمة المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		دالة القياس متغيرات
		ع	س	ع	س	
معنوية	11,76	3,45	98,4	2,26	92,01	U/L/CF
معنوية	8,86	2,07	88,9	1,93	82,5	السكر

*قيمة ت الجدولية 2,26 درجة حرية 9 ومستوى دلالة 0,05

من خلال الجدول (3) نجد انه في متغير (CPK) كان الوسط الحسابي في الاختبار القبلي بقيمة (92,01) وبانحراف معياري قدره (2,26) وفي الاختبار البعدي فكان الوسط الحسابي بقيمة (98,41) وبانحراف معياري قدره (3.45) وعند حساب قيمة (ت) ظهرت بقيمة (11,76) وبمستوى دلالة قدرها (0,05) وهذا يدل على ان الفرق (معنوي) لصالح الاختبار (البعدي). ان نتائج قياس إنزيم CPK ، فقد ظهر أن الوسط الحسابي يقع ضمن النسب الطبيعية ، كان المتوسط 92 في الاختبار القبلي لكرياتين فسفوكيناز ، حيث ان النسب الطبيعية تتراوح بين 40-175 لتر / وحدة (نشرة شركة Radox. 2002). و 98,41 في الاختبار البعدي. كانت هذه القيمة المحسوبة ل ت 11,76، وهي أكبر من قيمتها الجدولية. 26.2 مما يشير إلى وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح البعدي.

وتعزو الباحثة ان هذه الزيادة جاءت نتيجة تأثير الاساليب الفعالة والمؤثرة نتيجة دمج وتداخل اسلوب التدريب

أن مستوى نشاط إنزيم CPK تتأثر بنوع الأنشطة التي تمارس فيما يتعلق بأساليب التدريب وطبيعة وجودة أنظمة إنتاج الطاقة وطبيعة عمل الجهاز العصبي في تحفيز الافراز الهرموني مما يستدعي حدوث عمليات تكيف (فسيولوجية - كيميائية - عصبية) وحل الواجبات الوظيفية الجسدية والنفسية وإعداد الأسس الكيميائية من أجل ضمان التوازن المناسب بين سعة الطاقة الهوائية وغير الهوائية (نظام الطاقة المختلط) في سياق

400م ، وهذا يتطلب استخدام مجموعة متنوعة من أساليب ووسائل التدريب للتحكم في عمل الأجهزة الوظيفية المختلفة ذات الأبعاد المختلفة متنوعة ومتعددة (Darid Sulherlan.2002) ومن هنا تظهر أهمية التفاعل التدريبي وفاعليته في التأثير على مستوى نشاط انزيم **CPK** في الدم.

اما بالنسبة لنتائج السكر وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة 8,86 وهي أكبر من القيمة الجدولية 26.2 عند درجة الحرية 9 ومستوى الدلالة 0,05 مما يعني أن هناك تطوراً في نسبة السكر في الدم ، وتعزو الباحثة هذا التطور الى تأثير اسلوب التداخل في التدريب باستخدام طرائق واساليب تدريبية مختلفة لا سيما (التدريب المستمر ، التدريب الدائري ، الفارتك ، التدريب الفترتي متوسط الشدة) التي تبنى في الاساس على استمرار الجهد فترة طويلة او متوسطة اعتماداً على انظمة الطاقة الهوائية والمختلطة الامر الذي يدعو ومع استمرار الجهد الى اشتراك نسبة عالية من الدهون اضافة الى السكر المخزون والتي توفر للاعب نسبة اضافية من السكر في الدم لاشتراك الدهون كمصدر للطاقة مما يقلل من الاعتماد على سكر الدم ، وهذا يتفق مع ما جاء في المصادر العلمية التي اكدت ان قيام الفرد بجهد بدني عالي لفترة طويلة نسبياً فأن ذلك يؤدي اشتراك الدهون كمصدر للطاقة فضلاً عن زيادة خروج السكر في الكبد نتيجة هذا الجهد حيث يزداد معدل هدم وبناء السكر (بهاء الدين سلامة . 1999) .

4- الاستنتاجات والتوصيات:-

1-4 الاستنتاجات

من خلال عرض ومناقشة النتائج توصل الباحث الى الاستنتاجات الآتية :-

1- هناك اثر ايجابي لاسلوب التداخل التدريبي في تطوير نظام الطاقة المختلط لعدائي ركض 400م تحت سن 20سنة.

2- هناك اثر ايجابي لاسلوب التداخل التدريبي في زيادة نسبة السكر في الدم وذلك لاستخدامه كمصدر للطاقة

- 3- هناك اثر ايجابي لاسلوب التفاعل التدريبي في زيادة معدلات انزيمي **CPK** في الدم.
- 4- ان تدريب الركض لمسافات اقل من مسافة المسابقة عمل على تطوير السرعة الخاصة بشكل واضح وجيد.
- 5- هناك تفضيل في تأثير المنهج التدريبي مع أسلوب التداخل مقارنة بالمنهج التقليدي الذي انبثق عنه خلال الفروق المعنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح المجموعة. في نظام الطاقة المختلط ، و نسبة السكر في الدم ، و **CPK** ،
- 6- ان التطور الذي حصل للمجموعة في نظام الطاقة المختلط ومعظم المتغيرات البايوكيميائية في الدم في الاختبار البعدي كان نتيجة تأثير لمفردات المنهج التدريبي بأسلوب التدخل.
- 4-2 **التوصيات:** في ضوء نتائج البحث توصي الباحثة بما يلي: -
- 1- إجراء الفحوصات المخبرية للمتغيرات البايوكيميائية و في الدم لجميع الفئات العمرية لما له اهمية في اعطاء مؤشرات ومعلومات مفيدة عند تطوير مناهج التدريب.
- 2- تصميم مناهج تدريبية أخرى باستخدام أسلوب التداخل التدريبي لتنمية سمات ومتغيرات أخرى تغطيها هذه الدراسة.
- 3- اعتماد أسلوب التدخل التدريبي ومكونات الحمل التدريبي الذي تم تطبيقه أثناء تنفيذ المنهج التدريبي في مستويات التدريب المقابلة لمستوى عينة البحث.
- 4- ضرورة اهتمام المدربين بتطوير نظام طاقة مختلط (مدمج) مع تطوير مستوى المتغيرات الكيمياء الحيوية لدى اللاعبين بغرض مواكبة المتطلبات البدنية الحديثة للركض.
- 5- إجراء البحوث التطبيقية المماثلة على الفئات العمرية والألعاب الرياضية الأخرى

المصادر:

1- بهاء الدين سلامة : التمثيل الحيوي للطاقة في المجال الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ١٩٩٩ .

2- نشرة خاصة بالتحاليل الطبية صادرة من شركة **Randox** ، بريطانيا ، العدد ١٠ ، ٢٠٠٢ .

1- Darid Sulherlan : Get endurance Forsoccer . Pelha books , London,2002.

2- Dick Frank . B . S . C : Soccer Training Principles , London,2000.

نموذج للوحدة التدريبية: تحمل سرعة

الأسبوع	الوحدة التدريبية	المسافة بالمتراً	الشدة %	التكرارات (مرات)	مدة الراحة بين التكرارات	الهدف من التمرين
الاسبوع الثالث	7	100م	92%	5	2د	سرعة
	8	300م	85%	3	1د	تحمل سرعة خاصة
	9	500م	80%	2	3د	تحمل سرعة
الاسبوع الرابع	10	100	90%	6	1د	سرعة
	11	300م	80%	3	2د	تحمل سرعة خاصة
	12	600م	80%	3	3د	تحمل سرعة
الاسبوع الخامس	13	100م	85%	6	1د	سرعة
	14	200م	85%	4	1د	سرعة
	15	300	80%	3	1د	تحمل سرعة خاصة

تأثير التمرينات العلاجية في تأهيل المصابات بآلام اسفل الظهر للنساء العاملات بأعمار

35-45 سنة

أ.م.د. لينا صباح متي الجامعة المستنصرية/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملخص البحث

يهدف البحث الى اعداد مجموعة من التمرينات العلاجية لتأهيل المصابات بآلام اسفل الظهر والتعرف على تأثير هذه التمرينات في تأهيل المصابات بآلام اسفل الظهر. واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة، وذلك لملائمته وطبيعته مشكلة البحث.

واختيرت عينة البحث بالطريقة الاحتمالية بأسلوب العينة العرضية وتم اختيار العينة من النساء المصابات بآلام اسفل الظهر بأعمار 35 - 45 سنة اللذين يرتادون قاعة اللياقة البدنية وبواقع (10) مصابات وتم استعمال الحقيبة الإحصائية (SPSS) لاستخراج النتائج. وقد استنتجت الباحثة ان التمرينات التأهيلية المستخدمة قد اثرت تأثيراً ايجابياً على عينة البحث المصابات بآلام اسفل الظهر كما اثرت التمرينات العلاجية تأثيراً ايجابياً في تحسن متغيرات المدى الحركي للعمود الفقري (اماما / خلفا / يمينا / يسارا) كذلك كان هناك تحسن في القوة العضلية للمصابات بآلام اسفل الظهر، ولذلك توصي الباحثة بناءً على النتائج المستخلصة من الدراسة الى اعتماد هذه التمرينات في مراكز العلاج الطبيعي ومراكز الرشاقة (الجم) واستخدام وسائل علاجية مصاحبة للتمرينات للتخفيف من الام اسفل الظهر.

الكلمات المفتاحية: التمرينات العلاجية، تأهيل المصابات، الام اسفل الظهر، النساء العاملات.

The effect of therapeutic exercises in the rehabilitation of women with lower back pain for working women of ages 35-45 years old

Abstract

The research aims to prepare a set of therapeutic exercises for the rehabilitation of women with lower back pain and to identify the effect of these exercises in the rehabilitation of women with lower back pain. The researcher used the experimental method by designing a single group, due to its suitability and the nature of the research problem.

The research sample was chosen by the non-probability method, by the accidental sampling method, and the sample was selected from women with lower back pain, aged 35–45 years, who attended the fitness hall, with (10) injured women, and the statistical bag (SPSS) was used to extract the results. The researcher concluded that the rehabilitation exercises used had a positive impact on the research sample with lower back pain, and the therapeutic exercises had a positive effect in improving the variables of the range of motion of the spine (forward / backward / right / left), as well as there was an improvement in muscle strength for women with lower pain. Therefore, the researcher recommends, based on the findings of the study, to adopt these exercises in physical therapy centers and fitness centers, and to use therapeutic methods accompanying exercises to relieve lower back pain.

1- التعريف بالبحث:**1-1 المقدمة واهمية البحث:-**

إن للجانب الصحي دور مهم في حياة الناس للعيش بصورة طبيعية بعيدين عن الآلام المزعجة التي تؤثر في حياتهم العملية والنفسية ونظراً لارتباط الرياضة الوثيق بالصحة العامة للفرد أصبح الطب الرياضي يحتل مكانة كبيرة بين مختلف العلوم الأخرى وان آلام أسفل الظهر من الأمراض التي تحتاج لدراسة مقننة و دقيقة لحصر أسبابها و التعرف عن مناطقها فهي أكثر الأمراض شيوعاً ، ويتعرض لها معظم الناس في مرحلة ما من حياتهم ولكن سرعان ما تختفي هذه الآلام دون الحاجة للعلاج ، ولكن إذا وصل لأعلى درجات الألم و بالتكرار قد يصبح مرض مزمن وهذا ما يمكننا القول عليه آلام أسفل الظهر المزمنة.

ونتيجة للدور المهم الذي يؤديه العمود الفقري في حركات الانسان واعتباره الدعامة التي يستند عليها الجسم أصبحت أجزائه من اكثر الأماكن في الجسم عرضة للإصابة و الآلام نتيجة لعدة عوامل أهمها ، التهاب المفاصل والعيوب الخلقية ، والجلوس غير الصحيح ، والسمنة المفرطة، وتآكل العظام . وربما يكون هنالك سبب واضح لآلام أسفل الظهر منها نقص الثقافة الصحية في حمل الازان بصورة غير صحيحة أو الالتواء المفاجئ . ان حركة الجسم الغير متوازنة ، المفاجئة ، أو الحركة الخاطئة تعرض الظهر لعدة عوامل سلبية ، مثل شد العضلات وتمزق الأربطة والضغط على المفاصل و بالتالي تؤدي إلى آلام ظهر مبرحة . تلك العوامل المجتمعة أدت الى العديد من الاصابات نتجت عنها آلاما في منطقة أسفل الظهر .

ان توازن جسم الإنسان يعتمد على فقرات العمود الفقري ، ولكن الجهد الأكبر يقع على منطقة أسفل الظهر . ومن ناحية أخرى يكون هنالك سبب واضح لألم أسفل الظهر الذي قد يتطور خلال أيام وأسابيع . وعادة يتم الإحساس بالألم في جزء صغير من أسفل الظهر إما في الوسط أو في جانب واحد . والشعور بالألم ربما ينتشر وينتقل إلى الأرداف والفخذ أو الجزء الأعلى من الرجل .

ومن هنا تكمن أهمية البحث في اعداد تمارينات علاجية ومعرفة مدى تأثيرها في تخفيف الآلام للمصابات بآلام أسفل الظهر .

2-1 مشكلة البحث:-

آلام أسفل الظهر من المشكلات التي يتعرض لها الكثير من الأفراد في العصر الحديث والتي تؤثر على الإنتاج وتحد من النشاط ويأتي ذلك نتيجة لنقص الثقافة البدنية والصحية و كذلك قلة الحركة نتيجة التطور التكنولوجي والجلوس لفترات طويلة امام اجهزة الحاسوب والتلفاز وكذلك الاعمال المكتبية وكذلك حمل الاوزان بطرق غير صحيحة والانحناءات الخاطئة وغيرها أدت هذه العوامل جميعها الى ظهور الالام في مناطق أسفل الظهر.

من بعد ما تم الحديث عن آلام أسفل الظهر و الأسباب نتطرق إلى مشكلة هذه الدراسة ألا و هي آلام أسفل الظهر عند النساء فلا يقتصر ألم أسفل الظهر على النساء وحدهن وإنما يشمل الجنسين وأن كانت حالات الآلام الظهر أكثر شيوعا عند النساء منها عند الرجال وقد يكون مرد ذلك أن بعض الأسباب تكمن في الأعضاء التناسلية عند النساء ثم اختلاف الجنس وما تمتاز به المرأة من دقة ورقة في تركيبها الفسلجي والتشريحي فهي أوهن عضلياً وأدق عظاماً وأضعف اربطة للعظام وخاصة في بلدنا حيث المرأة تعيش في تعب فهي تعمل باستمرار سواء كان خارج المنزل ام داخله بالإضافة لكونها أم فقد تعرضت لجهد الحمل والولادة وأعباء الحياة فأن ذلك كله يلقي بعبئه على الفقرات والعضلات وأنسجتها الضعيفة يضاف إلى ذلك أن الكثير من أمراض الجهاز التناسلي للمرأة تسبب نوعا معيناً من الإحساس بالألم في منطقة الفقرات القطنية فهناك تغيرات دورية تحدث كل شهر وكذلك تأثير الحمل والولادة وحالات الإسقاط وحالات العمليات الجراحية عند رفع الرحم من الامرأة وهذه الحالة أشد وأصعب الآلام تحدث في الفقرات أسفل الظهر . يضاف إلى ذلك أن واجبات المرأة البيئية من تنظيف وغسل الملابس و تنظيف الأثاث و تغيير المفروشات والطبخ وحمل الأطفال وتنظيفهم وغير ذلك قد تكون أسباب فعالة لحدوث الآلام وأوجاع أسفل الظهر ونتيجة لارتفاع نسبة المصابات بهذه الآلام دفعت الباحث الى دراسة هذا الموضوع عن طريق تقوية المجاميع العضلية العاملة على مناطق اسفل الظهر للمساعدة في تقليل هذه الآلام.

3-1 اهداف البحث:-

1- اعداد مجموعة من التمرينات العلاجية لتأهيل المصابات بآلام اسفل الظهر.

2- التعرف على تأثير هذه التمرينات في تأهيل المصابات بآلام اسفل الظهر.

4-1 فرضيات البحث:-

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية لعينة البحث.

5-1 مجالات البحث:-

1- المجال البشري: مجموعة من النساء المصابات بآلام اسفل الظهر بأعمار (35 - 45 سنة) ، بواقع (10) مصابات.

2- المجال المكاني: مركز الرشاقة Miss Gym في ساحة ميسلون/بغداد/جمهورية العراق.

3- المجال الزمني: للمدة من 2021/5/29 ولغاية 2021/8/1

2- منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث:-

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة، وذلك لملائمته وطبيعة مشكلة البحث .

2-2 عينة البحث:-

اختيرت عينة البحث بالطريقة اللااحتمالية بأسلوب العينة العرضية (او العارضة) Accidental Sampling وتسمى أحيانا بالعينة التي في متناول اليد (CONVENIENCE SAMPLING) وهي تعتمد على اختيار الباحث للعينة التي يسهل الحصول عليها (علاوي، راتب، 1999، ص147).

وتم اختيار العينة من النساء المصابات بآلام اسفل الظهر بأعمار 35 - 45 سنة اللذين يرتادون قاعة اللياقة البدنية (Miss Gym) وواقع (10) مصابات.

2-3 تجانس العينة:

لغرض التأكد من تجانس العينة لجأت الباحثة الى ايجاد معامل الالتواء في متغيرات (الطول والوزن والعمر) ، وقد دلت على ان جميع القياسات تحقق المنحنى الاعتدالي والذي يوضح انها تتراوح ما بين (± 3) مما يدل على حسن توزيع افراد عينة البحث وتجانسهم.

جدول (1) يبين تجانس العينة في متغيرات الطول والعمر والوزن

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
الطول	سم	160.1	2.726	160	-0.377
الوزن	كغم	73	4.807	74	-0.127
العمر	سنة	39.9	3.348	40	0.108

2-4 الوسائل والاجهزة والادوات المستخدمة في جمع البيانات:-

تم استخدام الاستبيان والاختبارات والقياسات بوصفها وسائل لجمع البيانات وكما يلي:-

1- المقابلة الشخصية.

2- الاستبيان.

3- الاختبار والقياس.

4- استمارة تسجيل النتائج.

5- المصادر والمراجع الاجنبية.

ولغرض تحقيق اجراءات البحث الميدانية تم الاستعانة بالأجهزة والادوات الاتية:

1- ميزان طبي.

2- شريط قياس.

3- صندوق خشبي بارتفاع (50 سم) وبأبعاد (30 × 40 سم).

2-5 الاختبارات المستخدمة في البحث:

أولاً: اختبار المرونة :

- اسم الاختبار: ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس الطويل (خريبط، 1988، ص137)
 - الغرض من الاختبار: قياس مدى مرونة الظهر والفخذ في حركات ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس الطويل.
 - وحدة القياس : سم .
 - الأدوات المستخدمة : مسطرة مرقمة مثبتة على صندوق خشبي تعرف بجهاز (ويلز وديلون لقياس المرونة)
 - تعليمات الأداء / تجلس المتدربة جلوساً طويلاً مع استقامة الظهر واليدين إلى الجانب ملامستين الأرض، تحاول مد الذراعين أماماً على استقامتهما مع ثني الجذع للأمام للوصول إلى ابعدهم مدى ممكن.
 - حساب الدرجات / تقاس المسافة للمدى الذي تستطيع ان تصل إليه المتدربة بأطراف أصابعها، وتسجيل نتائج أحسن الأرقام من بين ثلاث محاولات متتالية سواء في السالب أو في الموجب.
- ثانياً: اختبار مرونة العمود الفقري للخلف :- (حسانين، 1995، ص111)
- الهدف من الاختبار: اختبار مرونة الظهر للخلف

- الادوات المستخدمة : شريط قياس.

- وصف الاداء :

✓ من وضع الانبطاح ومد الساقين كاملا مع تثبيتهما وتثبيت المقعدة بمساعدة الزميل.

✓ مد الجذع خلفا ما أمكن.

✓ قياس المسافة من مستوى الأرض وأسفل الذقن وتحسب بالسنتيمتر لدلالة المرونة.

- طريقة التسجيل : يتم الحساب بالسنتيمتر.

ثالثا: قياس المدى الحركي للعمود الفقري للجانبين :- (حسانين، 2004، ص249)

- يتم قياس المدى الحركي للعمود الفقري للجانبين باستخدام شريط قياس.

- طريقة الأداء :

✓ يقف المختبر باعتدال مع تباعد القدمين قليلا والذراعين ممدودتين بجانب الجسم .

✓ الانحناء جانبا لأقصى ما يمكن وعدم ثني الركبتين والذراعين .

✓ يؤدي الاختبار يمينا ويسارا.

رابعا: اختبار قوة عضلات الظهر بوساطة جهاز الداينوميتر: - (حسانين، 1995، ص112)

- الهدف من الاختبار :اختبار قوة عضلات الظهر.

- الادوات المستخدمة :جهاز الداينوميتر - استمارة تسجيل .

- طريقة الاختبار :يقف الشخص المصاب حيث يقوم بسحب السلسلة إلى الأعلى بكلتا الذراعين الى مرة

واحدة فقط وتسجل النتيجة من خلال الساعة الموجودة في الجهاز من خلال ما سجله الجهاز .

- طريقة التسجيل : قياس قوة عضلات الظهر قراءة النتيجة المسجلة بـ (بالكيلوغرام).

- التسجيل : تقاس المسافة بين قمة الاصبع الاوسط والارض بالسنتيمتر.

خامسا: اختبار التناظر البصري: (Wers & Lowe, 1990, p277)

- الغرض من القياس : قياس درجة الألم .
- وصف الأداء : مقياس له تقييم عددي يتكون من (0-10) ، إذ تعرض على المريض ورقة مقسمة إلى عشرة مربعات تبدأ من اليسار إلى اليمين ويطلب تحديد درجة الألم التي يشعر بها أثناء القيام بحركة الجزء المصاب بالوضع الذي يتم تحديده .
- حساب الدرجات : تسجيل درجة الألم التي يشعر بها المريض عند تحريك الجزء المصاب إلى أقصى مدى ممكن الوصول إليه ودرجة (10) تعبر عن أقصى درجة احساسه بالألم .

2-6 التجربة الاستطلاعية:

تم إجرائها على عينة قوامها 2 من النساء المصابات بآلام اسفل الظهر من ضمن العينة الأصلية لمعرفة ملائمة التمرينات العلاجية المعدة من قبل الباحثة ومدى صلاحية الاختبارات المستخدمة و تم إجراء الاختبارات يوم الأحد الموافق 2021/5/29 في تمام الساعة 9 صباحا.

2-7 الاختبارات القبليّة:

تم اجراء الاختبارات القبليّة يوم الاثنين الموافق 2021 /6/6 في تمام الساعة 9 صباحا.

3-8 التجربة الرئيسيّة:

تم البدء بتنفيذ التجربة الرئيسيّة في يوم الثلاثاء الموافق 2021/6/8 واستمرت 8 اسابيع بواقع 3 ايام بالاسبوع الواحد يكون المجموع 24 وحدة علاجية اما محتوى الوحدات التأهيلية للبرنامج التأهيلي فكان:

- تم مراعاة مبدأ التدرج في إعطاء التمرينات من السهل إلى الصعب.

- زمن الوحدة التأهيلية يكون حسب التكرارات للتمارين.
- مدة الاحماء (5) دقائق تسبق التمرينات وذلك لتهيئة عضلات واجهزة الجسم.
- تخصيص (5) دقائق للختام وذلك لعمل تمرينات التهدئة.
- تكون عدد الوحدات التأهيلية ثلاث في الاسبوع.
- اعطاء تكرارات للتمارين حسب نوع التمرين المستخدم .
- اعطاء فترات راحة بين التمرينات بقدر زمن التمرين الواحد.
- اعطاء راحة بين التمرينات 20 ثانية.

وانتهت التجربة في يوم الأربعاء الموافق 2021/8/1 واستخدمت الباحثة مجموعة من التمرينات العلاجية كما هي موضحة في ملحق (1)

2-9 الاختبارات البعدية:

تم اجراء الاختبارات البعدية يوم الاثنين الموافق 2021/8/2 في تمام الساعة 9 صباحا وقد راعت الباحثة اجراء هذه الاختبارات تحت الظروف نفسها التي اجريت فيها الاختبارات القبلية من حيث المكان والزمان والادوات المستخدمة في القياس وفريق العمل المساعد.

3- عرض النتائج ومناقشتها:-

جدول (2) الوسط الحسابي والانحراف المعياري وفرث الاوساط وانحرافات الخطأ المعياري لها وقيمة (ت) المحسوبة ونسبة الخطأ والدلالة لمتغيرات البحث.

المتغيرات	الاختبارات	الوسط الحسابي	عدد العينة	الانحراف المعياري	فرق الاوساط	انحراف الفروق	الخطأ المعياري للفروق	قيمة (ت) المحسوبة	نسبة الخطأ	الدلالة
-----------	------------	---------------	------------	-------------------	-------------	---------------	-----------------------	-------------------	------------	---------

معنوي	0.001	-4.882	0.573	1.814	-2.8	0.966	10	1.4	قبلي	اختبار المدى الحركي للعمود الفقري اماما
						2.300	10	4.2	بعدي	
معنوي	0.000	-14.401	0.396	1.252	-5.7	2.221	10	14.4	قبلي	اختبار المدى الحركي للعمود الفقري خلفا
						1.792	10	20.1	بعدي	
معنوي	0.000	19.000	0.300	0.949	-5.7	1.853	10	36.9	قبلي	اختبار المدى الحركي للعمود الفقري يمينا
						2.066	10	42.6	بعدي	
معنوي	0.000	16.432	0.365	1.155	6.0	1.85	10	36.9	قبلي	اختبار المدى الحركي للعمود الفقري يسارا
						2.28	10	42.9	بعدي	
معنوي	0.000	-9.514	1.230	3.889	-11.7	4.433	10	47.1	قبلي	القوة العضلية لعضلات الظهر
						3.645	10	58.8	بعدي	
معنوي	0.000	22.578	0.314	0.994	7.1	0.738	10	8.1	قبلي	درجة الالم
						0.73	10	1	بعدي	

إذا أمعنا النظر إلى الجدول (2) سنجد أن كل المتغيرات قيد البحث كانت لصالح الاختبارات البعدية وعلى حساب الاختبارات القبلية . وهذا يعود الى العملية الدقيقة للتمرينات العلاجية المعدة والذي ساهم في زيادة المدى الحركي للعمود الفقري (اماما / خلفا / يمينا / يسارا) والقوة العضلية لعضلات الظهر فضلا عن تخفيف حدة الالم في منطقة أسفل الظهر . كما أن التزام العينة بمفردات البحث والتمرينات الموضوعه لهم ساهم بشكل سريع في تطوير متغيرات البحث المدروسة .

3-1 مناقشة نتائج متغيرات المدى الحركي للعمود الفقري (اماماً خلفاً لليمين لليساار) :-

يتضح من الجدول رقم (2) والشكل البياني رقم (1) على أن التحسن الذي حصل لصالح الاختبار البعدي في قياس متغير المدى الحركي للعمود الفقري (اماماً / خلفاً / جانباً لليمين ولليساار) يرجع الى تحسن المرونة للعمود الفقري وينعكس على زيادة المدى الحركي , إذ أن البرنامج يشتمل على تمارين تأهيلية ثابتة (أيزومترية) وأكد (طلحة حسام الدين وأخرون , 1997 م) أن التدريب الأيزومتري وممارسة المرونة السلبية والإيجابية تحقق الإطالة للعضلات وزيادة خاصية المطاطية فتعمل على توسيع المجال الحركي للفقرات القطنية وتتحرك بسهولة ويسر بالإضافة الى زيادة القدرة على تحمل الألم وتخفيفه , كما أن ممارسة التمرينات التأهيلية تؤدي إلى تحسن المرونة في المنطقة القطنية وبالتالي زيادة المدى الحركي للمنطقة القطنية , إذ أن العضلات هي السبب المباشر في تحديد مدى المفصل وتنمية ذلك يؤدي الى أتساع المجال الحركي . وتتفق الباحثة مع ما أشار اليه (فراج عبد الحميد , 2005 م) الى أن " التمرينات التأهيلية تزيد من مرونة المفصل وبالتالي زيادة المدى الحركي للمفصل وتزيد من تغذية العظام فتنمو بشكل سليم كما تعمل على زيادة مطاطية العضلات العاملة على المفصل" . ويوضح راندول (Randol,1990) أن برنامج إعادة المدى الحركي للمفاصل تعمل على علاج النقص الناتج عن الاصابة الذي يؤثر على أنسجة الجسم وخلايا المفصل الذي ينتج عنه تغيير فيسولوجي في هذه الأنسجة كما يحدث نقص في نسبة الماء والسوائل في المفصل مما يؤدي قصور في الحركة وتيبس في المفصل " . (Randol, 1990, 295)

وبما أن تمرينات المرونة التي استخدمت في البرنامج التأهيلي قد استخدمت بحدود الألم وقد طبقت بشكل فردي على العينة وهذا ما أكد عليه (شحاتة وبريقع , ٢٠٠٠) أن " التمرينات التأهيلية التي تؤدي بحدود الألم البسيط وفي مدة محصورة من (5-10) ثانية تؤدي إلى استطالة العضلات وبتكرار التمرين يؤدي الى زيادة المرونة وتحسينها " . (ابراهيم, 2000م, ص 327)

ومن خلال ما تقدم نرى بان التمرينات العلاجية كان لها الأثر الكبير في زيادة المدى الحركي للعمود الفقري نتيجة الإطالة العضلية والمرونة المفصلية العاملة على العمود الفقري وكذلك الالتزام في تنفيذها من قبل عينة

البحث كل ذلك أدى إلى ظهور نتيجة إيجابية لصالح الاختبارات البعدية لمتغيرات المدى الحركي للعمود الفقري .

3-2 مناقشة نتائج متغير القوة العضلية لعضلات الظهر :

حيث يتضح من الجدول (2) والشكل البياني رقم (2) أن الفرق معنوي لصالح الاختبار البعدي لقياس متغير قوة عضلات الظهر كون أن نسبة الخطأ أقل من مستوى الدلالة (0.05). وهنا يتضح أن نسبة التحسن بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لمتغير قوة عضلات الظهر كانت كبيرة ويرجع هذا التحسن الى انعكاس التمرينات العلاجية المستخدمة وانتظام أفراد العينة في أداء التمرينات الخاصة لكل مرحلة من مراحل البرنامج . وقد أشار (أبو العلا أحمد عبد الفتاح, 1998, ص 89) أن تنمية القوة العضلية تؤدي إلى زيادة الكتلة العضلية وتقوي الأنسجة الضامة وتحسن تركيب الجسم ، كما أن استخدام تدريبات القوة العضلية في البرنامج العلاجي يؤدي الى اتساع الشعيرات الدموية مما يساعد على زيادة ضغط الدم الشرياني في العضلة العاملة وزيادة الألياف العضلية وزيادة الميتوكوندريا في العضلة .

ويضيف (أبو العلا أحمد عبد الفتاح , أحمد نصر الدين سيد , 1993, 74) أن تمارين المرونة والمطاطية تساعد على زيادة إنتاج القوة العضلية حيث أن استخدامها يقلل من المقاومة الداخلية في العضلة وبنية المغازل العضلية والحسية فتزيد سرعة وقوة الانقباض العضلي .

وأكد (فراج عبد الحميد توفيق , 2005 , ص 20) أن " القوة العضلية من أهم العناصر البدنية اللازمة لحركة الإنسان اليومية حيث يتوقف قدرة العضلات على مقاومة التعب فهي الدعامة التي تعتمد عليها الحركة , كما أنها عامل هام للحماية من الإصابات وكمثال ذلك العمود الفقري وما يحيط به من كتل عضلية عميقة وسطحية وكلما كانت هذه الكتل العضلية متينة وقوية تمنع حدوث الانزلاق الغضروفي وتمنع حدوث الكدمات والكسور " . وتتفق النتائج مع نتائج دراسة (مجدي محمود وكوك , 1996 , ص 123) أن شمولية وتخصصية التمرينات التأهيلية لها عظيم الأثر في عدد الوظائف الأساسية للمفصل خصوصا القوة العضلية وذلك يساعد على نمو الألياف العضلية، وهذا يؤدي إلى تحسين وزيادة القوة العضلية العاملة . وأكد (عائد فضل ملحم , 2011 , ص 39-40) أن الخلود للراحة أو إيقاف النشاط البدني ربما يؤدي إلى تخفيف الألم

، إلا أن الشد العضلي يمكن أن يكون مؤلماً خاصة في منطقة الظهر ولذلك فإن تمارينات الاستطالة والقوة للعضلات الظهرية تعتبر مهمة في عملية العلاج والوقاية من هذه المشكلة التي تعاني منها معظم النساء ، والتمارين العلاجية المناسبة ربما تؤدي الى التخلص من الألم والمساعدة في عدم رجوعه مرة ثانية.

3-3 مناقشة نتائج متغير درجة الالم :

من خلال عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمتغيرات قيد البحث والتي عرضت في جدول (2) والشكل (3) ظهرت لنا ان هنالك فروقا معنوية في متغير درجة الالم وتعزو الباحثة هذا التحسن الحاصل في متغير درجة الالم لعينة البحث الى طبيعة البرنامج العلاجي المعد وما اشتمل عليه من تمارينات والتي كان لها الاثر الايجابي في زيادة توارد الدم الى العضلات العاملة وخفض درجة الالم (ان التمارين المنتظمة تؤدي الى زيادة مرونة المفاصل والمرونة وتؤدي الى تقليل الالم). (حماد, 1998)

وترى الباحثة أن هذا التطور الذي حدث في متغير درجة الألم لم يأت عن طريق المصادفة بل جاء نتيجة لطبيعة البرنامج المعد وما اشتمل عليه من تمارينات علاجية وكذلك فترات الراحة التي كانت منسجمة مع مفردات تطبيق البرنامج التأهيلي مع بعضها البعض ، كما أن التمارينات العلاجية كانت ذات فائدة في تخفيف الألم إذ أن استعمال التمارين العلاجية ادى إلى زيادة تدفق الدم إلى المنطقة المصابة وبالتالي رفع الفضلات ومخلفات الإصابة مما أدى الى تخفيف الالم .

4- الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات

- 1- اثرت التمارينات العلاجية ايجابيا في تأهيل النساء العاملات المصابات بآلام اسفل الظهر .
- 2- التمارينات العلاجية اثرت ايجابيا في تحسن متغيرات المدى الحركي للعمود الفقري (اماما / خلفا / يمينا / يسارا) للمصابات بآلام اسفل الظهر .
- 3- التمارينات العلاجية اثرت ايجابيا في تحسن متغير القوة العضلية للمصابات بآلام اسفل الظهر .

4- التمرينات العلاجية ساهمت في تحسين النساء المصابات بآلام اسفل الظهر.

4-2 التوصيات

1- توصي الباحثة باستخدام وسائل علاجية مصاحبة للتمرينات للتخفيف من الام اسفل الظهر.

2- اعتماد هذه التمرينات في مراكز العلاج الطبيعي ومراكز الرشاقة (الجم)

3- استخدام اجهزة وادوات اخرى مصاحبة للتمرينات كالحبال المطاطية والرول.

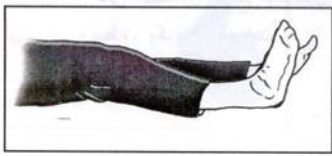
المصادر العربية والاجنبية:

- ابو العلا احمد عبد الفتاح : التدريب الرياضي الاسس الفسيولوجية، القاهرة : دار الفكر العربي ، 1998 م.
- ابو العلا احمد عبد الفتاح ، احمد نصر الدين سيد : فسيولوجية اللياقة البدنية ، القاهرة : دار الفكر العربي، 1993م.
- ريسان خريبط مجيد. موسوعة القياسات والاختبارات في التربية الرياضية ، ج1، مطبعة التعليم العالي: بغداد .
- شحاتة محمد ابراهيم ، وبريقع محمد جابر: القياسات الجسمية واختبارات الاداء الحركي، مصر : الاسكندرية، منشاة المعارف، 2000م.
- طلحة حسام الدين واخرون: علم الحركة التطبيقي، ط1 ، ج1، القاهرة : مركز الكتاب للنشر ، 1997م.
- عائد فضل ملحم : الطب الرياضي الفسيولوجي قضايا ومشكلات معاصرة، ط1 ، عمان: مؤسسة حمادة للدراسات الجامعية والنشر والتوزيع ، 2011م.
- فراج عبد الحميد توفيق : اهمية التمرينات البدنية في علاج التشوهات القوامية، الاسكندرية : دار الوفاء للطباعة والنشر ، 2005م.

- مجدي محمود وكوك : برنامج مقترح لتأهيل العضلات العاملة على الكتف بعد اصلاح الخلع المتكرر ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، 1996م.
- محمد حسن علاوي ، أسامة كامل راتب : البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، مطبعة القاهرة: دار الفكر العربي /1999م.
- محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ج 1 ، ط3، القاهرة : دار الفكر العربي للنشر ، 1995.
- محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ج 1 ، ط6، القاهرة : دار الفكر العربي للنشر ، 2004.
- مفتي ابراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث ، ط 1 ، القاهرة : دار الفكر العربي ، 1998.
- We Wers M.E & Lowe N.K , (1990) . A critical review of visual analoge Skills in measurement of clinical phenomena , .p ٢٢٧.
- Randol ph.M.V: Management of Common Musical Oskeler Disrobers 2nd, ed .j. B. Leppincoll, Co, New York usa. 1990: 295

ملحق (1) التمارين التأهيلية

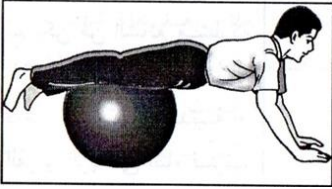
اولا: المرحلة المبكرة

ت	التمرين	الشكل
1	الرقود على الظهر ، تحريك الكعبين لأعلى ولأسفل يكرر ١٠ مرات	

	<p>2 الرقود على الظهر ، ثني وفرد الركبة ببطء . يكرر ١٠ مرات.</p>
	<p>3 الرقود على الظهر ، ثني الركبتين ، اليدين على البطن ، خفض القفص الصدري ، لشد عضلات البطن لضغط القفص الصدري اتجاه للخلف ، تأكد من عدم كتم التنفس ، الثبات 5 ثوان . التكرار ١٠ مرات.</p>
	<p>4 الوقوف ميل الظهر على الحائط .. المشي بالقدمين ٣٠ سم مع الاحتفاظ بعضلات البطن مشدودة مع انثناء خفيف للركبتين 45 درجة ، الثبات خمس ثوان ، العودة ببطء إلى الوضع العمودي . يكرر ١٠ مرات .</p>
	<p>5 الوقوف أمام الحائط ، توزيع ثقل الجسم بالتساوي على القدمين . رفع الكعبين لأعلى ، والهبوط ببطء . يكرر ١٠ مرات .</p>
	<p>6 الرقود على الظهر أحد الرجلين مفرودة والأخرى منثنيه شد عضلات البطن لتثبيت أسفل الظهر على الأرض ، رفع الرجل الأخرى الأعلى ببطء ، 15 - ٣٠ سم والثبات 1-5 ثوان ، هبوط الرجل ببطء . التكرار ١٠ مرات .</p>

ثانياً: المرحلة المتوسطة للبرنامج

الشكل	التمرين	ت
	الرقود على الظهر ، ثني الركبتين ، تشبيك اليدين خلف إحدى الركبتين وتحريك الركبة لأعلى اتجاه الصور .. الثبات ٢٠ ثانية . التكرار 5 مرات الكل جانب .	1
	الرقود على الظهر ، ثني الرجلين ، مسك إحدى الفخذين من خلف الركبة ، فرد الركبة ببطء حتى المطاطية (الامتداد) تشعر به خلف الفخذ . الثبات ٢٠ ثانية (مطاطية أوتار بطن الركبة) ، الاسترخاء . التكرار 5 مرات .	2
	تمرين توازن أسفل الظهر باستخدام الكرة ، حيث الاحتفاظ بانقباض العضلات أثناء كل تمرين ، يؤدي كل تمرين 60 ثانية ، كلما بعدت الكرة عن جسمك زادت صعوبة التمرين .	3
	الجلوس على الكرة ، الركبة والفخذ 90 درجة ، والقدمان على الأرض .	4
	الوقوف ، الكرة بين أسفل ظهرك والحائط : - ثني الركبتين 45 - 90 درجة ببطء الثبات (5 ثوان) . فرد الركبتين . - ثني الركبتين 45 - 90 درجة ببطء ، مع رفع الذراعين أعلى الرأس .	5

	<p>6 الانبطاح على البطن أعلى الكرة .</p> <p>- تبادل رفع الذراعين أعلى الرأس ببطء .</p> <p>- تبادل رفع الرجلين عن الأرض (5-10 سم) ببطء .</p> <p>- المزج بين التمرينين السابقين (تبادل الذراع مع الرجل المقابلة).</p>	<p>6</p>
---	---	----------

المرحلة الثالثة : برنامج التمرينات المتقدمة:

الشكل	التمرين	ت
	<p>1 الرقود على الظهر قريبا من حافة السرير ، جذب الركبتين نحو الصدر ، خفض أحد الرجلين لأسفل ببطء ، الاحتفاظ بالركبة منتشية حتى الشعور بالمطاطية (الامتداد) لعضلات قمة المقعدة والفخذ . الثبات ٢٠ ثانية ، الاسترخاء ، التكرار 5 مرات لكل جانب .</p>	<p>1</p>
	<p>2 الرقود على الظهر ، ثني الركبتين ، تقاطع أحد الرجلين على قمة الرجل الأخرى ، جذب الركبة المقابلة نحو الصدر حتى الشعور بالمطاطية (الامتداد) في عضلات الفخذ والمقعدة. (3) الانبطاح على البطن أعلى الكرة .</p>	<p>2</p>
	<p>3 الانبطاح على البطن أعلى الكرة .</p> <p>- المشي ، اليدين للخارج أمام الكرة حتى تصبح الكرة أسفل الرجلين ، العكس ، والعودة لوضع البداية</p> <p>- المشي ، اليدين للخارج أمام الكرة حتى تصبح الكرة أسفل الرجلين ، رفع الذراعين بالتبادل أعلى الرأس ببطء . - المشي ، اليدين للخارج أمام الكرة ، أداء ثني الذراعين ببطء .</p>	<p>3</p>

مستوى النشاط البدني لدى ذوي الإعاقة الحركية في محافظة الانبار وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية والصحية

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

ملخص البحث

هدفت هذه الدراسة الى التعرف على مستوى النشاط البدني لدى ذوي الإعاقة الحركية (إصابات الحبل الشوكي وشلل الأطفال والبتير) والى التعرف على اثر متغيرات الجنس على مستوى النشاط البدني لدى ذوي الإعاقة الحركية والى التعرف على العلاقة بين مستوى النشاط البدني ومدى انتشار الاكتئاب والقلق (قلق السمة وقلق الحالة)والسمنة لدى ذوي الإعاقة الحركية في محافظة الانبار واستخدم المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي، وأجريت هذه الدراسة على عينة تكونه من 100 فرد من ذوي الإعاقة الحركية بالطريقة العشوائية الطبقية وأجريت المعالجة الإحصائية باستخدام الرزم الإحصائية (spss).

واظهرت النتائج ان هناك علاقة ارتباطية في مستوى النشاط البدني لذوي الإعاقة الحركية وعدم وجود فروق في مستوى قلق الحالة وقلق السمة والاكتئاب لدى المعاقين حركيا تبعا لمتغير الحالة الاجتماعية وتوصي الباحثة بضرورة ترويج وممارسة النشاط البدني لهذه الفئات من خلال حملات التوعية عن طريق مختلف الوسائل .

الكلمات المفتاحية: مستوى النشاط البدني، ذوي الإعاقة الحركية، المتغيرات النفسية والصحية.

The level of physical activity among people with motor disabilities in Anbar Governorate and its relationship to some psychological and health variables

Abstract

This study aimed to identify the level of physical activity for people with motor disabilities (spinal cord injuries, polio and amputations), to identify the effect of

gender variables on the level of physical activity for people with motor disabilities, and to identify the relationship between the level of physical activity and the extent of depression and anxiety (feature anxiety). And condition anxiety (and obesity among people with motor disabilities in Anbar Governorate).

He used the descriptive approach in his survey style. This study was conducted on a sample of 100 individuals with motor disabilities by stratified random method, and statistical treatment was conducted using statistical packages (spss).

The results showed that there was a correlation in the level of physical activity for people with motor disabilities, and there were no differences in the level of status anxiety, trait anxiety and depression among the physically disabled according to the social status variable. The researcher recommends the need to promote and practice physical activity for these groups through awareness campaigns through various means.

المقدمة

يعرف النشاط البدني بأنه كل حركة تؤديها العضلات الهيكلية وتتطلب استهلاك كمية من الطاقة وان كمية الطاقة التي يستهلكها كل شخص تعتبر متغيرا مستمرا يتراوح بين متدني الى مرتفع حيث يتم تحديد الكمية الاجمالية لاستهلاك السرعات الحرارية المرتبطة بالنشاط البدني من خلال قياس مقدار كتلة العضلات التي تؤدي الحركات الجسمية وشد الانقباضات العضلية ومدتها وتكرارها ويعرف النشاط البدني بأنه أي حركة ارادية التي تنتجها العضلات مما يؤدي الى انفاق الطاقة. (عزيز, 2006, ص23)

1- يؤكد التقرير العلمي الصادر من الكلية الامريكية للطب الرياضي بشأن الاستراتيجيات الملائمة لخفض الوزن والوقاية من السمنة انه ينبغي ممارسة نشاطا بدنيا معتدل الشدة يصل في مدته ما بين (200-

300) دقيقة في الأسبوع بعد فترة من التدرج , وبينت الدراسات ان النشاط البدني يقل كلما ازداد عمر الفرد . («Астрель», 2007)

اما الإعاقة مصطلح جامع يضم تحت مظاته الاشكال المختلفة للاعتلال او الخلل العضوي ومحدودية النشاط والقيود التي تحد من المشاركة الفاعلة وهي ظاهرة عالمية , قائمة بوجود الحياة على الأرض . (عبد القوي , 1995, ص54)

وتكمن أهمية البحث في كونها تكشف مستوى ممارسة النشاط البدني لدى ذوي الإعاقة الحركية وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية والحالة الاجتماعية .

مشكلة البحث

أشار مجلس الوعي بالاعاقة الى اكثر الأسباب شيوعا لانتشار الإعاقة في العالم هي إصابات العمل وحوادث السير والحروب وأسباب خارجية اما الأسباب المرضية مثل السرطانات وامراض القلب والتهاب المفاصل ونمط الحياة , وان الخمول البدني اكثر انتشار بين البالغين الذين يعانون بالاعاقة مقارنة بالاصحاء وان هذا الانتشار يؤدي الى خطورة الإصابة بامراض الحركة والاضطرابات النفسية لهذا ارتاءة الباحثة بدراسة هذه الفئة ومعرفة مستوى النشاط البدني وعلاقته بالحالة النفسية للمصابين .

اهداف الدراسة

1- التعرف على مستوى النشاط البدني لذوي الاعاقات الحركية في محافظة الانبار .

2- التعرف الى العلاقة بين مستوى النشاط البدني ومدى انتشار الاكتئاب والقلق .

فرض البحث

هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين بين ممارسة النشاط البدني ومدى انتشار الاكتئاب لدى ذوي الإعاقة في محافظة الانبار .

مجالات البحث

المجال المكاني : مركز الرعاية الاجتماعية محافظة الانبار

المجال البشري :المصابين بالإعاقة الحركية (إصابات الحبل الشوكي ,شلل الأطفال , البتر)

المجال الزمني : للمدة من 2021/5/1 ولغاية 2021/6/1

منهج الدراسة

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي لملائمته لطبيعة البحث

عينة البحث

تكونت عينة الدراسة من (100) شخص من ذوي الإعاقة الحركية (50)منهم ذكور و(50) اناث .تم اختيارهم بطريقة عشوائية من خلال قوائم وزارة العمل والشؤون الاجتماعية للمعوقين في محافظة الانبار .

مقاييس الدراسة

1-مقياس النشاط البدني للمعاقين حركيا

استخدمت الباحثة مقياس (the physical activity scale for in dividualls with physical dis abilities) والذي صممه . (اشبورون واخرون (2005) ,ص233).

والمصمم لقياس النشاط البدني للأفراد ذوي الإعاقة الحركية ويتكون المقياس من (13) فقرة موزعة على المحاور الاتية (الأنشطة الترفيهية , والترويحية والأنشطة المنزلية والأنشطة المتعلقة بالعمل وتم عرض المقياس الى مترجم عربي وتخصصون بالنشاط البدني واجراء اختبار عليا للتأكد من صلاحية استخدامه في البيئة المحلية وبيان ثباته على العينة وكانت نسبة الثبات (0,93) وهي نسبة مرتفعة احصائيا .

2-مقياس الاكتئاب

1- استخدمت الباحثة مقياس بيك للاكتئاب ثم ترجمته الى العربية من خلال مختصين ثم عرض على مختصين في مجال علم النفس للتأكد من صلاحية استخدامه في البيئة المحلية وإجراء الأسس العلمية للاختبار على المقياس وكانت نسبة الثبات هي (0,93) وهي نسبة عالية جدا . (Whaley ,1997 edition).

3- مقياس القلق

1- استخدمت الباحثة مقياس سبيلبيرجر لقياس القلق كسمة وكحالة ثم ترجمته الى العربية من خلال مختصين ثم عرض على مختصين في مجال علم النفس للتأكد من صلاحية استخدامه في البيئة المحلية وإجراء الأسس العلمية للاختبار على المقياس وكانت نسبة الثبات هي (0,93) وهي نسبة عالية جدا (Nordness, .152, USA, 2006).

إجراءات البحث الميدانية

تم حصر مجتمع الدراسة المتمثل بجميع الافراد من ذوي الإعاقة الحركية (إصابات الحبل الشوكي وشلل الأطفال والبتير) وذلك من خلال قوائم وزارة العمل والشؤون الاجتماعية للمعوقين في محافظة الانبار . تم التأكد من ثبات أدوات الدراسة من خلال اختيار (30) من ذوي الإعاقة المستهدفة من خارج مجتمع الدراسة وتوزيع مقياس الدراسة عليهم وإعادة توزيعها عليهم بعد أسبوعين وإخراج معامل الثبات . ولم تحدد الباحثة زمنا معيناً لتطبيق المقاييس مع كل فرد من افراد العينة , لمراعاة الحالة النفسية او المرضية التي يعاني منها كل فرد الا ان اقصى زمن لتعبئة الاستمارة مع كل فرد استغرق 18-25 دقيقة دون حساب فترات الراحة التي كان يطلبها أحيانا افراد العينة

الوسائل الإحصائية

تم تحليل البيانات باستخدام الحقيبة الإحصائية (spss) لتحليل البيانات واستخراج النتائج .

عرض النتائج ومناقشتها

جدول رقم (1) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمستوى النشاط البدني للذكور والاناث للمعاقين حركيا في محافظة الانبار

الإعاقة والجنس	ن	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
حركية ذكور	50	21	18
حركية اناث	50	14	18
الحركية	100	18	19

جدول رقم (2) يبين نتائج اختبار بيرسون للعلاقة بين النشاط البدني وقلق الحالة وقلق السمة والاكتئاب لدى ذوي الإعاقة في محافظة الانبار

النشاط البدني		قلق الحالة				
نوع الإعاقة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ر	الدلالة
الإعاقة الحركية	18	19	42	14	0.415	معنوي

النشاط البدني		قلق السمة				
نوع الإعاقة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ر	الدلالة

		المعياري	الحسابي	المعياري	الحسابي	
معنوي	0.357	13	40	19	18	الإعاقة الحركية

		الاكتئاب			النشاط البدني	
الدلالة	قيمة ر	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	نوع الاعاقة
معنوي	0.455	16	20	19	18	الإعاقة الحركية

مناقشة النتائج

أظهرت نتائج هذه الدراسة الى انه لا توجد فروق دالة احصائيا في مستوى النشاط البدني تبعا لمتغير الجنس مع وجود فروق بسيطة في المتوسط الحسابي لصالح الذكور لدى ذوي الإعاقة الحركية في محافظة الانبار بالمقارنة مع الاناث وهذه الدراسة تتوافق مع مع دراسة يونجد (2014). (kang, 2014),

(والتي إشارة الى ان النساء ذوات الإعاقة الأقل ممارسة للنشاط البدني في المجتمع الأوربي بصورة عامة وكذلك تتوافق مع دراسة رمير التي اشارت الى ان (91%) من المعاقات حركيا يعنين من خمول بدني وفسرت هذه النتيجة بتدني المستوى التعليمي وتدني الدخل .

1- كما أظهرت النتائج انه يوجد علاقة ارتباطية بين النشاط البدني وقلق الحالة والسمة لدى ذوي الإعاقة الحركية وهذه النتيجة تتوافق مع دراسة نادرسون التي اشارت الى ان النشاط البدني يؤثر إيجابيا على

العمليات الفسيولوجية المصاحبة للقلق بشكل عام ودراسة دان التي اشارت الى انه كلما ارتفع مستوى النشاط البدني قلت مستويات القلق والاكتئاب (John ,p 2001 ,)

2- اما بالنسبة للعلاقة بين النشاط البدني والاكتئاب هي نسبة ارتباطية عالية وهذه النتيجة تتفق مع دراسة دان التي اشارت الى الاثار الإيجابية لممارسة النشاط البدني في الحد من الاكتئاب ., (عبد اللطيف, 2001, ص42)

الاستنتاجات والتوصيات

الاستنتاجات

- 1-قلة الاهتمام بالبنية التحتية المهيئة لاستخدامات ذوي الإعاقة الامر الذي ينعكس سلبا على مستوى النشاط البدني .
- 2-الاناث من مختلف الاعاقات تعاني من الخمول البدني بشكل عام وهذا مايجعلهن عرضة لامراض نقص الحركة .

التوصيات

- 1-اجراء دراسات مماثلة على عينات أخرى واصابات مختلفة .
- 2-تعميم برنامج النشاط البدني على مراكز التأهيل والرعاية الاجتماعية .

المصادر

- 3- داود عزيز : الإعاقة من التأهيل الى الدمج , ط1 ,بيروت , مؤسسة المصطفى للطباعة , 2006.
- 4- احمد سلامة : علم الامراض النفسية والعقلية , القاهرة , دار النهضة للطباعة والنشر , 1979.
- 5- عبد اللطيف : العلاقة بين مفهوم الذات والتكيف الاجتماعي لدى المعاقين جسديا , رسالة ماجستير غيرمنشورة ., جامعة دمشق , سوريا , 2001.

- 6- سامي عبد القوي : علم النفس الفسيولوجي , ط1 , القاهرة , مكتبة النهضة للطباعة , 1995.
- 7- Youngdeok ,kim,jaehoon,cho,dana,k,fuller, minsoo, kang.2014.
- 8- Rational Hydrotherapy, 1120 TEACH Services, Inc., 2001 ,p John Harvey Kellogg
- 9- Robert J. Nordness, " Epidemiology and Biostatistics", Secret, MOSBY ELSEVIER, P.152, USA, 2006.
- 10- Teach Services, 1995 Hydrotherapy: Simple Treatments for Common Ailments, Clarence Dail, Charles Thomas.
- 11- Whaley and Wong's,Essent als of pediatric nursing.5 edition,1997.
- 12- Архипова, Е.Ф.Логопедическая работа с детьми раннего возраста -М.: «Астрель», 2007

فاعلية الادارة بالتجوال لعمداء كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة وعلاقتها بالرضا الوظيفي للأعضاء الهيئة التدريسية من وجهة نظرهم

م.د. زينة ابراهيم مهدي المديرية العامة للتربية الرياضية والنشاط المدرسي

zina852000@yahoo.com

ملخص البحث

هدفت التعرف على فاعلية الادارة بالتجوال لعمداء كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة وعلاقة بالرضا الوظيفي لأعضاء الهيئة التدريسية . كان المجال البشري اعضاء الهيئة التدريسية في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في بغداد كانت عينة البحث هي مجتمع البحث ذاتها سيتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية من اعضاء الهيئة التدريسية في كليات التربية البدنية في بغداد حيث بلغ مجتمع البحث الحالي عددهم (309) عضو هيئة تدريسية وقد تم اخذ نسبة (64)% أي ما يعادل (200) عضو هيئة تدريسية وحسب متطلبات البحث العلمي لإعطاء صورة كاملة عن وجهات نظره اعضاء الهيئة التدريسية. كانت تصميم مقياس الادارة بالتجوال بالاعتماد على (4) مجالات و (21) عبارة. وحصل مجال اكتشاف الحقائق على مستوى متوسط من ضمن استجابات العينة وتؤكد على ان عمداء كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة لا يهتمون بالمشاكل وحقيقة وحصل تحسين الاتصال على مستوى عال من ضمن استجابات العينة وتؤكد على ان عمداء كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة على ان الاتصال جيد بين العمداء واطباء الهيئة التدريسية . وحصل التحفيز على مستوى عال من ضمن استجابات العينة وتؤكد على ان عمداء كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة يستخدمون التحفيز بشكل كبير مع اعضاء الهيئة التدريسية.

The administration by roaming for the faculties of education and sports sciences and its relationship to the job satisfaction of the faculty members from their point of view

Abstract

The aim was to identify the effectiveness of the administration by wandering for the deans of the faculties of physical education and sports sciences, and its relationship to the job satisfaction of the faculty members. The human field was the faculty members in the faculties of physical education and sports sciences in Baghdad. The research sample was the same research community. The sample will be randomly selected from the faculty members in the faculties of physical education in Baghdad, where the current research community reached (309) faculty members. Obtaining a percentage of (64%) which is equivalent to (200) A faculty member and according to the requirements of scientific research to give a complete picture of his views of faculty members. The design of the roaming management scale was based on (4) domains and (21) phrases. The field of discovery of facts was at an average level among the sample responses, and it confirms that the deans of the faculties of physical education and sports sciences do not care about problems, and the improvement of communication was at a high level among the sample responses. Teaching staff. Motivation obtained a high level among the sample responses, and it confirms that the deans of the faculties of physical education and sports sciences use motivation to a large extent with members of the teaching staff.

1- التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهمية:

ينصب اهتمام الباحثين والمتخصصين الاداريين في دراساتهم وبحوثهم على ان تتخذ الادارة منحينا واسعا في تطور وتقدم المؤسسات التربوية والاجتماعية والاقتصادية والاستمرار في تطويرها وتهدف بذلك الى التوصل الى مستوى الطموح، وبهذا تحتاج دائما الى الاستمرار بالتجديد الذي يعتبر ظاهرة حضارية ملازمة للتطور والتقدم والذي يجعلها اكثر فعالية لتحقيق اهدافها.

وقد استمرت القيادات الادارية التربوية بالسابق باتباع اساليب وطرق ادارية تقليديه من خلال وسائل الاتصال المكتبية والغير مباشرة بمواقع العمل وجميعها تهدف لتحقيق الجودة الادارية المتميزة في ادارة المؤسسة وللتوصل الى مستوى طموح الادارة الفعالة، ومن منطلق التجديد في القيادة الادارية والتخلص من النمطية التقليدية، اتجه العالم المتحضر الى ايجاد بدائل ادارية تربوية حديثة لحاجة مؤسسات التعليم العالي والبحث العلمي الى القيادة الادارية بالتجوال للأشراف المباشر على مواقع العمل وخاصة في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضية في العراق لما لها اثر فعال على الرضا الوظيفي لأعضاء الهيئة التدريسية في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة الذين يشكلون الشريحة الاوسع منهم مما يثر على الرضا الوظيفي لديهم بشكل كبير وخاصة في ادائهم وعملهم داخل الكليات .

ومن هنا تكمن اهمية البحث الحالي في معرفة درجة فاعلية الادارة بالتجوال لدى العمداء وعلاقته بالرضا الوظيفي لدى اعضاء الهيئة التدريسية في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة .

2-1 مشكلة البحث:

قامت الباحثة بصياغة المشكلة على شكل تساؤل (ما هي العلاقة بين الادارة بالتجوال والرضا الوظيفي لدى اعضاء الهيئة التدريسية في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في العراق)

1-3 هدف البحث:

التعرف على فاعلية الادارة بالتجوال لعمداء كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة وعلاقة بالرضا الوظيفي لأعضاء الهيئة التدريسية .

1-4 مجالات البحث:

1-4-1 المجال البشري: اعضاء الهيئة التدريسية في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في بغداد .

1-4-2 المجال الزمني: 2021/1/17 ولغاية 2021/6/8

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

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

المنهج هو " الطريق العلمي الذي يسلكه الباحث في حل مشكلة بحثه, فطبيعة المشكلة تفرض منهجاً معيناً للوصول إلى الحقيقة ". (الشوك والكبيسي، 2004، ص51)

استعملت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات المسحية والعلاقات الارتباطية لملائمتها طبيعة المشكلة أو التعبير الكمي الذي يعطي وصفاً رقمياً يوضح مقدار أو حجم الظاهرة . (العساف، 2006، ص90)

2-2 مجتمع البحث وعينة:

عينة البحث هي مجتمع البحث ذاتها سيتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية من اعضاء الهيئة التدريسية في كليات التربية البدنية في بغداد حيث بلغ مجتمع البحث الحالي عددهم (309) عضو هيئة تدريسية وقد تم اخذ نسبة (64%) أي ما يعادل (200) عضو هيئة تدريسية وحسب متطلبات البحث العلمي لإعطاء صورة كاملة عن وجهات نظره اعضاء الهيئة التدريسية.

جدول (1) يبين مجتمع وعينة البحث

الكليات	مجتمع البحث	عينة البحث	عينة الثبات	الاستطلاعية	عينة تطبيق
بغداد/الحدادية	177	90	15	0	75
بغداد وزيريه	56	45	0	0	45
مستنصرية	76	55	10	10	45
المجموع	309	200	15	10	175

2-3 أدوات البحث ووسائل جمع المعلومات:

1. المقابلات الشخصية.
2. فريق العمل المساعد.
3. المصادر العربية والاجنبية.
4. شبكة المعلومات (الانترنت).
5. الحاسبة الالكترونية

2-4 تطوير مقاييس البحث :

2-4-1 تطوير مقياس الادارة بالتحوال : (المواضية، 2014)

قامت الباحثة بالاعتماد على مقياس مقننه على بيئة غير عراقية (رضا المواضية) والمطبق على

البيئة الاردنية ويتكون من (28) عبارة موزعه على (4) مجالات وحسب التقسيم التالي :

جدول (2) مقياس الادارة بالتجوال

ت	المجال	العبارات
1	اكتشاف الحقائق	7
2	تحسين الاتصال	7
3	التحفيز	7
4	التطوير والابداع	7
	المجموع	28

وحاولت الباحثة تكيفها على البيئة العراقية من خلال عرضها على مجموعه من الخبراء في المجال الادارة الرياضية والبالغ عددهم (11) خبير ملحق (1) وقد حصلت الباحثة على موافقة بالأجماع على المجالات والعبارات بدون تغيير لان العبارات تخاطب واقع اداري يسود في جميع المؤسسات منها الحكومية والتربوية .

جدول(3) يبين النسبة المئوية لموافقة الخبراء

ت	المجال	الموافقون	الغير موافقون	النسبة المئوية للموافقين
1	اكتشاف الحقائق	9	2	%81
2	تحسين الاتصال	10	1	%90
3	التحفيز	9	2	%81

4	التطوير والابداع	11	0	%100
---	------------------	----	---	------

2-4-2 تطوير مقياس الرضا الوظيفي .(حسن واخرون،2017)

قامت الباحثة بالاعتماد على مقياس مقننه على بيئة العراقية (شهاب احمد حسن) ويتكون من (25) عبارة وبعد عرض المقياس على الخبراء حصلت على موافقة 100% .ملحق (2)

2-5-2 الشروط العلمية للاستبانة :

2-5-1 صدق الاستمارة :

قامت الباحثة بعرض المقياسين (الادارة بالتجوال , الرضا الوظيفي) عدد مجموعه من الخبراء والمختصين في مجال الإدارة الرياضية والبالغ عددهم (11) خبراء كما في ملحق (1) ومن خلال ملاحظتهم وابداء اراءهم السديدة تمت الموافقة على العبارات التي تمثل واضح موضوع البحث الحالي وبذلك حصلت الاستبانة على موافقة صلاحية الاستبانة وإمكانية تطبيقها على العينة المستهدفة .

2-5-2 ثبات الاستمارة :

توجد طرائق متعددة للتحقق من ثبات الأداة ويعد أسلوب استخدام طريقة إجراء الاختبار وأعادته بعد مدة زمنية بحدود الأسبوعين. حيث قامت الباحثة بإيجاد ثبات الاستبانة من خلال استخدام طريقة إعادة الاختبار على العينة اذ تم تطبيق الاختبار على (15) من اعضاء الهيئة التدريسية من كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / الجادرية ومن خارج عينة التطبيق حيث تم اختيارها بالطريقة العشوائية وبعد أسبوعين تم تطبيق الاختبار مرة أخرى على نفس العينة حيث بلغ معدل الثبات (94%) وهو معامل ثبات عالي جدا يمكن الاعتماد عليه.

2-5-3_ التجربة الاستطلاعية :

قامت الباحثة بأجراء تجربة استطلاعية في يوم الاربعاء الموافق 2021/2/8 على عينة من اعضاء الهيئة التدريسية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / المستنصرية ومن خارج عينة التطبيق والبالغ عددها (10) عضو هيئة تدريسية حيث تمت الاستفاة من التجربة الاستطلاعية في معرفة الوقت المخصص للإجابة على الاستبانة من قبل عينة البحث . وكذلك معرفة اهم المشاكل والعراقيل التي تواجه عينة البحث والباحث من أجل تجاوزها وكذلك معرفة إمكانية فريق العمل المساعد على أداء التجربة .

2-6_ التطبيق النهائي للمقياسين :

تم التطبيق النهائي للمقياسين على عينة التطبيق والبالغ عددهم (175) من كليات التربية البدنية في (الجادرية , الوزيرية , المستنصرية) وكما موضح في جدول (1) وتم التوزيع في يوم 2021/4/7 واقد تم استعادت جميع الاستمارات وهي صالحة للتحليل الاحصائي وفق مقياس ليكرت الثلاثي (كثيرا , احيانا , نادرا) وحسب سلم التصحيح (3,2,1) .

تم تقسيم مستويات الاجابة للفقرة الواحدة بحسب الفئات التي اعتمدت من عدد من الباحثين كما في جدول رقم (4).

جدول(4) تقسيم المستويات الاجابة للفقرة

ت	الفئات	النسبة المئوية	المستوى
1	5 - 3,5	80 فاكثر	عال
2	3,4 - 2,6	69-60	متوسط
3	2,5 - 1	59-50	منخفض

3-7 المعالجات الاحصائية:

استخدمت الباحثة الحقيبة الاحصائية (SPSS)

4. عرض ومناقشة النتائج وتحليلها :

التعرف على فاعلية الادارة بالتجوال لعمداء كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة وعلاقة بالرضا الوظيفي لأعضاء الهيئة التدريسية .

للإجابة على الهدف قامت الباحثة باستخراج المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لواقع فاعلية الادارة بالتجوال لدى عمداء كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في بغداد وعلاقتها بالرضا الوظيفي لأعضاء الهيئة التدريسية كما يراها اعضاء الهيئة التدريسية لعبارات المقياس ومجالاتها، وذلك كما هو واضح في الجدول (5).

جدول (5) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمجالات واقع فاعلية الادارة بالتجوال لعمداء كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في بغداد كما يراها اعضاء الهيئة التدريسية

الترتيب	المستوى	القيمة		النسبة المئوية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	المجالات
		اقل	اعلى					
4	متوسط	7	21	%66	4,327	23.324	175	اكتشاف الحقائق
1	عال	7	21	%85	3,291	24,943	175	تحسين الاتصال
2	عال	7	21	%83	3,382	25,532	175	التحفيز
3	عال	7	21	%81	3,219	24,929	175	التطوير

								والابداع
	عال	7	21		0.395	24,682	175	الدرجة الكلية

يبين من الجدول (5) ان مستوى فعالية الادارة بالتجوال من وجهة نظر اعضاء الهيئة التدريسية جاءت بمتوسطات حسابية بلغت (23.324-24,943-25,532-24,929) وبانحراف معياري بلغ (4,327). 3,291, 3,382, 3,219) حيث حصل المجال الاول (اكتشاف الحقائق) على مستوى (متوسط) الترتيب (4) بمتوسط حسابي بلغ (23.324) وبانحراف معياري بلغ (4,327) بقيمة عليا بلغت (21) واقل قيمة (7) وبمستوى (متوسط) حيث ان اغلب العينة كانت اجاباتها جاءت بدرجة تحت الجيد وذلك بسبب ان عمداء كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة لا يعتمدون على تفسير الحقائق التي تخص التدريسين على الحقائق وكشفها بشكل صحيح مبني على اسس علمية ولهذا جاءت اغلب الاجابات متوسطة (هزاع، 2017، ص92).

وقد حصل مجال (تحسين الاتصال) على المستوى الاول بمتوسط حسابي بلغ (24,943) وبانحراف معياري بلغ (3,291) بقيمة عليا بلغت (21) واقل قيمة (7) وبمستوى (عال) حيث ان اغلب العينة كانت اجاباتها جاءت بدرجة عالية وذلك بسبب ان عمداء كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة يعملون على تزويد اعضاء الهيئة التدريسية بكل ما مهم وذو فعالية في مجال الاتصال من خلال توفير وسائل الاتصال الفعالة من انترنت ووسائل الايضاح التي يستخدمها الأساتذة مع الطلبة وكذلك انت الكليات وبقيادتها تعمل على تحسين الاتصال من خلال موقع الانترنت للكلية وتزويد كل ما هو جديد للموقع للأساتذة والطلبة .

وقد حصل مجال (التحفيز) على المستوى الثاني بمتوسط حسابي بلغ (25,532) وبانحراف معياري بلغ (3,382) بقيمة عليا بلغت (21) واقل قيمة (7) وبمستوى (عال) حيث ان اغلب العينة كانت اجاباتها جاءت بدرجة عالية وذلك بسبب ان التحفيز هو عملية لأثارة سلوك الافراد من اجل إشباع الحاجات الاساسية للتدريسي والعمل على تنمية الرغبة لديهم من اجل زيادة الانتاج لديهم وللإنتاجية العلمية لديهم من خلال زيادة الحافز لديهم وبذل مستوى أعلى من الجهود لدى العمداء على من اجل زيادة الدافعية لديهم لحثهم

على تقديم افضل ما لديهم من اجل الوصول بكليات التربية البدنية وعلوم الرياضة الى مصاف الدول المتقدمة عليا من خلال حث التدريسيين على النشر في المجلات العلمية سكوباس وتكريمهم ماديا ومعنويا (عبد الرزاق، 2012، ص114)

وقد حصل مجال (التطوير والابداع) على المستوى الثاني بمتوسط حسابي بلغ (24,929) وبانحراف معياري بلغ (3,219) بقيمة عليا بلغت (21) واقل قيمة (7) وبمستوى (عال) حيث ان اغلب العينة كانت اجاباتها جاءت بدرجة عالية وذلك بسبب ان العمداء الكليات عملوا بشكل جيد من خلال الاهتمام بجانب الابداع والتطوير في الكليات من خلال توفير المستلزمات العلمية المهمة كالمختبرات العلمية والساحات الرياضية وغيرها ولهذا اغلب اجابات العينة جاءت عالية لأنها تمس حاله معينه وجانب مهم من جوانب التطوير داخل الكلية (عبد الرزاق، 2012، ص 101).

عرض فروق المجالات من خلال الاوساط الحسابي والفرضي وقيمة T

يمكن من خلال عرض الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمجال الادارة بالتجوال هو لمعرفة الفروق بين المجالات ومن خلال المقارنة مع قيمة ت المحسوبة مع الجدولية

جدول (6) عرض الفروقات بين الاوساط الحسابية والوسط الفرضي وقيمة ت المحسوبة والدلالة

الاحصائية

الدلالة الاحصائية	قيمة T		درجة الحرية	الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	المتغيرات	ت
	الجدولية	المحسوبة						
معنوي	1.654	147,088	174	21	4,327	23.32 4	اكتشاف الحقائق	1
معنوي	1.654	85,531	174	21	3,291	24,943	تحسين الاتصال	2

معنوي	1.654	94,41	174	21	3,382	25,532	التحفيز	3
معنوي	1.654	43,31	174	21	3,219	24,929	التطوير والابداع	4
معنوي			13.22	84	14,219	98,724	الدرجة الكلية للمقياس	

من خلال عرض جدول (6) لبيان الفروق بين المتوسطات الحسابية والوسط الفرضي للمقياس اتضح ان جميع المجالات الخاصة بمقياس الادارة بالتجوال هي معنوية وان جميع الاوساط الحسابية كانت معنوية واعلى من قيمة الوس الفرضي للمقياس وبذلك تحقق شرط مهم من اجراءات المقياس وهو ان المقياس جميع مجالاته معنوية وذات دلالة معنوية عالية .

وبعد ذلك قامت الباحثة باستخراج المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لمقياس بالرضا الوظيفي لأعضاء الهيئة التدريسية كما يراها اعضاء الهيئة التدريسية لعبارات المقياس و، وذلك كما هو واضح في الجدول (7).

جدول (7) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس الرضا الوظيفي كما يراها اعضاء الهيئة التدريسية

المستوى	القيمة		النسبة المئوية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	المقياس
	اقل	اعلى					
عال	25	75	%81	6,921	87.331	175	الرضا الوظيفي

من خلال الجدول (7) يتضح لنا مقياس الرضا الوظيفي قد حصل على نسبة عالية من الاستجابات الجيدة حيث بلغ الوسط الحسابي للمقياس (87.331) وبانحراف معياري بلغ (6,921) وبمستوى (عال) حيث ان العينة ترى ان لديها رضا وظيفي من خلال الشعور الإيجابي الذي يمتلكه الموظف بشكل عام تجاه عمله، وذلك من خلال تحقيق احتياجاته، ورغباته الايجابية في العمل، إذ إنّه من اهم الأهداف الأساسية التي يسعى

اليها عمداء كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة هو الحصول على زيادة إنتاجية العمال وتحفيزهم مما يزيد من قوة المؤسسة التي يعملون بها (حنتوش واخرون، 2016).

عرض فروق المجالات من خلال الاوساط الحسابي والفرضي وقيمة T

وكانت الفروق بين الاوساط الحسابية والفرضي وقيمة ت المحسوبة كما في الجدول (8).

جدول (8) عرض الفروقات بين الاوساط الحسابية والوسط الفرضي وقيمة ت المحسوبة والدلالة الاحصائية لمقياس الرضا الوظيفي

الدلالة الاحصائية	قيمة T		درجة الحرية	الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	المتغيرات	ت
	الجدولية	المحسوبة						
معنوي	1.654	23,331	174	75	6,921	87.331	الرضا الوظيفي	1

من خلال عرض جدول (8) لبيان الفروق بين المتوسطات الحسابية والوسط الفرضي للمقياس اتضح ان مقياس الرضا الوظيفي وان الوسط الحسابي كانت معنوية واعلى من قيمة الوسط الفرضي للمقياس وبذلك تحقق شرط مهم من اجراءات المقياس وهو ان المقياس معنوية وذات دلالة معنوية عالية يمكن الاعتماد عليها .

العلاقة بين مقياس الادارة بالتجوال والرضا الوظيفي :

لتحقيق هذا الهدف فقد تم حساب الارتباطات بين متغيرات البحث، ثم استعملت معامل ارتباط بيرسون للكشف عن العلاقة وكما مبين بالجدول (9).

جدول (9) يبين معامل الارتباط بين مقياسي الانماط القيادية والصراع التنظيمي

ت	المقياس	متوسط حسابي	انحراف معياري	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	الادارة بالتجوال	98,724	14,219	0.884	معنوي
2	الرضا الوظيفي	87.331	6,921		

يبين الجدول (9) وجود علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين الادارة بالتجوال مع الرضا الوظيفي، إذ بلغ معامل الارتباط (0.884) عند مستوى دلالة (0.00). ومن هنا يتضح لنا ان أغلبية آراء واستجابات العينة تقرر ان الادارة بالتجوال هو الانجح والانسب في ادارة كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة ويجب على الجميع من عمداء ومسؤولين لكون الادارة بالتجوال من افضل الاساليب وانجحها التي تتلاءم مع شريحة المجتمع وهم اعضاء الهيئة التدريسية في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة. وكذلك كانت العلاقة بين الادارة بالتجوال والرضا علاقة طردية عالية جدا تؤكد ما توصلت اليه مجالات الادارة بالتجوال والرضا الوظيفي وان هنالك ترابط كبير بينهم أي كلما كانت الادارة فعالة وتتفاعل مع الموظفين بشكل كبير كلما زادت نسبة الرضا الوظيفي لديهم بشكل كبير (شاكرا، 2013).

5. الاستنتاجات والتوصيات :**1-5 الاستنتاجات :**

1. تصميم مقياس الادارة بالتجوال بالاعتماد على (4) مجالات و (21) عبارة.
2. حصل مجال اكتشاف الحقائق على مستوى متوسط من ضمن استجابات العينة وتؤكد على ان عمداء كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة لا يهتمون بالمشاكل وحقيقة
3. حصل تحسين الاتصال على مستوى عال من ضمن استجابات العينة وتؤكد على ان عمداء كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة على ان الاتصال جيد بين العمداء واطباء الهيئة التدريسية .

4. حصل التحفيز على مستوى عال من ضمن استجابات العينة وتؤكد على ان عمداء كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة يستخدمون التحفيز بشكل كبير مع اعضاء الهيئة التدريسية.
5. حصل التطوير والابداع على مستوى عال من ضمن استجابات العينة وتؤكد على ان عمداء كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة يهتمون بالتطوير والابداع بشكل كبير في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة .
6. حصل مقياس الرضا الوظيفي على مستوى عال حيث ان الرضا لدى اعضاء الهيئة التدريسية رضا عن عملهم في كليات التربية البدنية .

2-5 التوصيات :

1. ضرورة تطبيق مقياس الادارة بالتجوال في باقي الكليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في العراق .
2. الاهتمام بالرضا الوظيفي لأعضاء الهيئة التدريسية لأنه السبيل الوحيد لإنجاح المؤسسات الحكومية بشكل افضل .
3. الاهتمام باكتشاف الحقائق بشكل كبير الخاصة بأعضاء الهيئة التدريسية وايجاد السبل الى دراسة مشاكلهم بأسس علمية صحيحة .
4. ضرورة اجراء دورات وورش لتحسين الرضا الوظيفي لدى اعضاء الهيئة التدريسية.
5. اجراء دراسات مشابهة مع عينات اخرى من باقي كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في العراق .

المصادر :

1. بن درميع عبدالرزاق؛ النط القيادي للمدربين واثره على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد اشبال ، رسالة ماجستير منشورة، كلية العلوم الإنسانية، جامعة محمد خيضر بسكرة، 2012.

2. د صلاح وهاب شاكر : المبادئ الإدارية لطلاب التربية الرياضية , دار الايك للطباعة والنشر ,بغداد ,2013.
3. سلام حنتوش رشيد واخرون : مفاهيم إدارية لطلبة التربية الرياضية , دار دجلة للطباعة والنشر ,الأردن,2016 .
4. شهاب احمد حسن واخرون : الضغوط النفسية وعلاقتها بالرضا الوظيفي لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في مدينة الموصل, مؤتمر 18 لكليات التربية اقسام التربية الرياضية, العراق ,2017.
5. صالح بن حمد العساف ؛ المدخل الى البحث في العلوم السلوكية، السعودية ، الرياض،. مكتبة العبيكان ، 2006 .
6. عبدالله هزاع : الادارة الرياضية لطلبة كليات واقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة , دار الكتب والوثائق بغداد ,2017.
7. نوري إبراهيم الشوك ورافع صالح الكبيسي ؛ دليل البحوث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية ، بغداد . 2004

ملحق (1)

أسماء الخبراء الذين عرض عليهم مقياس البحث

ت	الاسم	اللقب	التخصص	مكان العمل
1	وليد خالد همام محمد	أ.د.	الإدارة الرياضية	جامعة الموصل-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	عبد الحليم جبر نزال	أ.د.	الإدارة الرياضية	جامعة البصرة-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	وعد عبد الرحيم فرحان	أ.د.	الإدارة الرياضية	جامعة الانبار-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
4	عدي غانم الكواز	أ.د.	الإدارة الرياضية	جامعة الموصل-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
5	نصير قاسم خلف	أ.د.	الإدارة الرياضية	جامعة ديالى-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
6	عماد عزيز نشمي	أ.د.	الإدارة الرياضية	جامعة المثنى-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
7	شاهين رمزي رفيق	أ.م.د.	الإدارة الرياضية	جامعة كركوك-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
8	عثمان محمود شحادة	أ.م.د.	الإدارة الرياضية	جامعة ديالى-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
9	صلاح وهاب شاكر	أ.م.د.	الإدارة الرياضية	جامعة بغداد-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
10	ساجت مجيد جعفر	أ.م.د.	الإدارة الرياضية	جامعة القادسية-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
11	سالم خلف فهد	أ.م.د.	الإدارة الرياضية	جامعة تكريت-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

دراسة مقارنة بين القوة الانفجارية للذراع المرسله وكلتا الذراعين وعلاقتها ببعض المتغيرات الكينماتيكية
في الارسال المتموج بالكرة الطائرة

أ.م. د. علاء الدين فيصل خطاب/ جامعة الموصل / كلية التربية للبنات/ قسم التربية البدنية وعلوم
الرياضة dr.alaa.f@uomosul.edu.iq

الباحثة نورا عبد الرزاق جمال/ جامعة الموصل / كلية التربية للبنات/ قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملخص البحث

هدف البحث الى ايجاد العلاقة الارتباطية بين بعض المتغيرات الكينماتيكية والقوة الانفجارية للذراع الرامية للارسال المتموج بالكرة الطائرة والقوة الانفجارية للذراعين، كما هدف الى التعرف على الفروق بين والقوة الانفجارية للذراعين والقوة الانفجارية للذراع الرامية للارسال من خلال الارتباطات مع المتغيرات الكينماتيكية في الارسال المتموج بالكرة الطائرة.

وقد استخدم في البحث المنهج الوصفي، اما عينة البحث فتكونت من (5) لاعبات يمثلون نادي قرقوش الرياضي في كرة الطائرة ، اهم استنتاجات البحث كانت: -ظهور علاقة ارتباط معنوية بين اختبار القوة الانفجارية للذراع المرسله ومتغيرات (مسافة افقية للخطوة الاخيرة ، زمن الخطوة الاخيرة، زاوية الكتف لحظة اقصى ارجاع، السرعة الزاوية للكتف والكف،السرعة الزاوية للجذع)

الكلمات المفتاحية / المتغيرات الكينماتيكية ، القوة الانفجارية ، الارسال المتموج

**A comparative study between the explosive force of the sending arm and
both arms and their relationship to some kinematic variables in the
undulating transmission of volleyball**

Abstract

The research aims to:

1-Finding the correlation between some kinematic variables and the explosive force of the arm aiming for the undulating transmission of the volleyball and the explosive force of the two arms.

2- Recognizing the differences between the explosive power of the arms and the explosive power of the arm aiming for the transmission through the correlations with the kinematic variables in the undulating transmission of the volleyball

-The research used the descriptive method, and the research sample consisted of (5) players representing Qaraqosh Sports Club in volleyball

-The important results:-

- the emergence of a significant correlation between the test of the explosive power of the sending arm and variables (horizontal distance of the last step, time of the last step, shoulder angle, moment of maximum return of the arm, angular velocity of the shoulder and palm). , the angular velocity of the trunk),

Keyword/kinematic variables, explosive power, undulating transmission

1-التعريف بالبحث

1-1 المقدمة واهمية البحث

تعد القوة العضلية احد المتطلبات الاساسية في ممارسة الالعاب الرياضية بشكلها العام ويتوقف عليها اداء معظم الانشطة الرياضية فهي احد مكونات اللياقة البدنية فكما كان اللاعب اكثر قوة كان ادائه للمهارة افضل وبالعكس بالنسبة للاعب الذي ليست لديه قوة كافية اذ يواجه صعوبة في اخراج ناتج حركي او مهاري جيد ومتناسق مع متطلبات المهارة او الحركة الرياضية المطلوب ادائها .

ولقد ثبت من خلال البحوث العلمية والدراسات ان لكل فعالية متطلبات بدنية خاصة تميزها عن غيرها من الفعاليات الاخرى والواجب توافرها في ممارستها وتوافر هذه القدرات البدنية يمكن ان تعطي للرياضي فرصة اكبر للاستيعاب مهارات وفنون الفعالية. (جبار , 2013, ص51)

ولعبة الكرة الطائرة من الالعاب الرياضية التي تمتاز باعتمادها على عناصر اللياقة البدنية بشكل عام والقوة الانفجارية والمميزة بالسرعة بشكل خاص . وهي من الالعاب ذات المهارات المتسلسلة والمتداخلة ابتداء من الارسال وانتهاء بالدفاع عن الملعب والتي تحتاج الى القوة والسرعة في الاداء لغرض تحقيق اعلى انجاز , والسرعة واحدة من الحالات الاكثر اثارة للاهتمام في المجال الرياضي هو "عندما يتطلب كل من الدقة (توقيت او مكان) والسرعة ضمن نفس المهمة او نفس التوقيت " (عطية , 2013 , ص 365)

ويعد الارسال المتموج ذو تاثير كبير على الفريق المنافس بالاضافة الى انه ارسال هادف وذلك لدقة توجيهه والتحكم في طريقة اداءه فضلا عن سهولة وقوة تنفيذه ويتأثر بسرعة تكنيك الاداء , وتوجيه الكرة نحو المكان البعيد عن مراقبة اللاعب الخصم , ويتطلب نجاح هذا الارسال الى الدقة والسرعة اثناء الاداء كي يتمكن اللاعب من اسقاط الكرة في الاماكن التي تخلو من التغطية الدفاعية بحيث لا يتمكن المدافعين من الوصول اليها وصددها .

ودراسة المهارة من خلال التحليل الكينماتيكي وسيلة معرفية يمكن من خلالها دراسة اجزاء الحركة بدقائقها ومكوناتها والكشف عن اماكن الصواب والخطأ في الاداء لتصحيح الخطا والوصول الى التكنيك الافضل (جابر , 2008 , ص 55) كما يهتم التحليل بدراسة الظواهر الخارجية من حيث الزمان والمكان بغض النظر عن القوى المسببة للحركة سواء كانت دورانية ام خطية وفيه تستخدم الادوات والاجهزة لدراسة العوامل الكينماتيكية ومعرفة مقدار المتغيرات الكينماتيكية للاداء اثناء الحركة (الكيلاني , 2010 , ص 16) طبقا لما تقدم فان اهمية البحث تكمن في معرفة ومحاولة ايجاد العلاقة ومدى قوتها بين القوة الانفجارية للذراع المرسله وكلنا الذراعين مع ببعض المتغيرات الكينماتيكية في الارسال المتموج بالكرة الطائرة ومعرفة الفروق في اي الارتباطات افضل لكلا النوعين من القوة الانفجارية والوقوف عليها لتطوير فن الاداء في الارسال المتموج في الكرة الطائرة .

1-2 المشكلة

يعد الإرسال مفتاح اللعب بالكرة الطائرة . لذا يجب اداءه بشكل يضمن تطبيق تكتيك معين ومتفق عليه للفريق , وعدم المعرفة الدقيقة بتفاصيل الاداء ومدى الترابط بين متغيراته الكينماتيكية تسبب احيانا ضعفا في القوة الانفجارية يعني ضعف القوة البدنية بشكل عام والقوة الخاصة بشكل خاص وبالتالي عدم عبور الإرسال الشبكة , لذا ارتى الباحثان الى استخدام اختباري القوى الانفجارية للذراع المرسله وكلتا الذراعين للوصول للتساؤل الذي تطرحه مشكلة البحث في اي الاختبارين افضل في ارتباطاتها مع المتغيرات الكينماتيكية والبحث عن وجود علاقة بينها ام لا واي الارتباطات اكثر مع المتغيرات الكينماتيكية لكلا الاختبارين , وهنا ياتي البحث من خلال الاجابة على هذه التساؤلات وذلك للحصول على افضل اداء وتكنيك للإرسال

1-3 الاهداف :

- 1- التعرف على قيم بعض المتغيرات الكينماتيكية في الإرسال المتموج بالكرة الطائرة.
- 2- التعرف على القيم الرقمية لمستوى القوة الانفجارية للذراع الرامية للإرسال ولكلتا الذراعين .
- 3- ايجاد العلاقة الارتباطية بين بعض المتغيرات الكينماتيكية والقوة الانفجارية للذراع الرامية للإرسال المتموج بالكرة الطائرة .
- 4- ايجاد العلاقة الارتباطية بين بعض المتغيرات الكينماتيكية والقوة الانفجارية للذراعين
- 5- التعرف على الفروق بين والقوة الانفجارية للذراعين والقوة الانفجارية للذراع الرامية للإرسال من خلال الارتباطات مع المتغيرات الكينماتيكية في الإرسال المتموج بالكرة الطائرة .

1-4 الفروض :

- 1- وجود علاقة ارتباط معنوية بين القوة الانفجارية للذراع المرسله وبعض المتغيرات الكينماتيكية في الإرسال المتموج بالكرة الطائرة .

2- وجود علاقة ارتباط معنوية بين القوة الانفجارية للذراعين وبعض المتغيرات الكينماتيكية في الارسال المتموج بالكرة الطائرة .

3- وجود فروق في عدد الارتباطات مع المتغيرات الكينماتيكية لكلا الاختبارين

1-5 مجالات البحث:

-المجال البشري: لاعبات نادي قرقوش الرياضي في الحمدانية والذي حصل على المركز الأول في الدوري العراقي الممتاز بالكرة الطائرة للأعوام من 2015 ولغاية 2020

-المجال المكاني : ملعب كرة الطائرة في الحمدانية -المجال الزمني : 2021

1-6 مصطلحات البحث وتعريفها

1-القوة الانفجارية : " القدرة على تفجير أقصى قوة في أقل زمن ممكن لأداء حركي مفرد " (اسماعيل , 1996, ص 24)

2-الكينماتك : هو أحد فروع علم الدائنيك الذي يتطرق الى دراسة الشكل او المخطط الذي يتابع الحركة خلال زمن معين دون الاشارة الى القوة المسببة او الناتجة للحركة

او هو احد قسمي الديناميكا وهو يهتم بدراسة وصف الحركة باستخدام مفاهيم الازاحة Displacement) التغيير في الوضع (, السرعة Velocity , العجلة Acceleration بدون النظر في مسببات الحركة . (Hall , 1995, PH296) (عبد البصير , 2008 , 46)

3-الارسال المتموج في الكرة الطائرة (Float serve) : يرجع الفضل في ظهور هذا النوع من الارسال الى اليابانيين(حسن , 2007 , 35) ويتضمن الارسال ضرب الكرة الطائرة بطريقة تقلل من دوران الكرة , مما يسبب عدم القدرة على التنبؤ في حركة الكرة في اثناء هذا الارسال تتحرك الكرة في الهواء بدون دوران , وعندما يتم اداء الارسال بالشكل الصحيح يكون من الصعب على المنافس التنبؤ بالمكان التي تنتهي به الكرة , مما يصعب على اللاعب تمرير الكرة . (Cairns,Thomas 2011, PH14-19)

2-1 منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

منهج البحث : استخدم المنهج الوصفي بطريقة العلاقات الارتباطية لملائمته طبيعة البحث

2-2 مجتمع البحث وعينه :

يتكون مجتمع البحث من لاعبات نادي قرقوش الرياضي الحائز على المركز الاول في الدوري الفرقي الممتاز بالكرة الطائرة والبالغ عددهم (13) لاعبة وتم اختيار منهم (3) لاعبات وذلك لمشاركتهم في التجارب الاستطلاعية وبهذا اصبح العدد (10) لاعبات, اما عينة البحث فتمثلت باختيار افضل (5) لاعبات حيث تمثل نسبة 50 % من المجتمع وتم اختيارهم بالطريقة العمدية من مجتمع البحث, والجدول ادناه يمثل مواصفات افراد عينة البحث

جدول (1) يبين بعض المواصفات والقياسات الجسمية لعينة البحث

ت	اسم اللاعبة	الطول	الكتلة (كغم)	العمر (سنة)	العمر التدريبي (سنة)
1	عبير وسام	166	61	28	14
2	لونا حازم	172	65	24	11
3	لارين نجيب	165	64	19	9
4	هديل وسام	166	63	27	15
5	نادين فارس	149	48	20	8
الوسط الحسابي س-		163,6	60,2	23,6	11,4
انحراف معياري (+ع)		8,62	6,98	4,04	3,05

2-3 الأجهزة والادوات المستخدمة في البحث

استخدم في البحث الاجهزة والادوات الاتية من اجل الحصول على افضل دقة للبيانات :

- آلة تصوير رقمية نوع (CASIO HIGH Exilim EX – FH20)
- كرات الطائرة عدد (5) ، كرات طبية (وزن 1 كغم ، 2 كغم)
- شريط قياس متري ، شريط قياس معدني ، ميزان طبي لقياس كتلة اللاعبين
- شريط لاصق ملون ، صافرة ، كرسي (3) ، جهاز حاسوب (لابتوب)
- حزام مطاطي لتثبيت اللاعب اثناء الجلوس على الكرسي في اختبار رمي الكرة الطبية باليدين
- مقياس الرسم بطول (1)م تم وضعه في الملعب عند القيام بالتصوير ومكان اداء اللاعبات الارسال واعتمد المقياس في التحليل . حامل ثلاثي لالة التصوير يحتوي على ميزان مائي

2-4 وسائل جمع البيانات : تم استخدام تحليل محتوى المصادر العلمية والقياس والاختبار والملاحظة العلمية التقنية والتحليل وسائل جمع البيانات للحصول على بيانات البحث

2-5 الاختبارات التي استخدمت في البحث

2-5-1 اختبار قياس القوة الانفجارية للذراع : (رمي الكرة الطبية لأبعد مسافة ممكنة)

الهدف من الأختبار : قياس القوة الانفجارية للذراع المستخدمة

الأدوات المستخدمة : كرة طبية وزن 1 كغم ، شريط لاصق ، شريط قياس

طريقة الاداء : من خط البدء للأرسال في الملعب تقوم اللاعبه برمي الكرة الطبية لأبعد مسافة ممكنة بالذراع الواحدة والتأكيد على مدى الحركة الكامل(من خلف الرأس حتى أمتداد ذراع اماماً)

شروط الأختبار : - تقف اللاعبه مواجهة لمجال الرمي .

-يكون الرمي من خلف واعلى الرأس -تمد الذراع غير المستخدمة اماماً

التسجيل : تحسب المسافة بالمتر واجزاءه

عدد المحاولات : تعطى لكل لاعبة ثلاث محاولات وتتؤخذ أفضل محاولة .

(عبد القادر وعلي, 2011, ص 455-459) نقلا عن (عبدالله, 2019, ص 269)



الشكل (1) يوضح اداء اختبار رمي الكرة الطبية بالذراع

2-5-2 اختبار قياس القوة الانفجارية للذراعين

اسم الاختبار : دفع الكرة الطبية لاجد مسافة ممكنة من الجلوس بكلتا اليدين

الهدف من الاختبار : قياس القوة الانفجارية لعضلات الذراعين

الادوات المستخدمة :منطقة فضاء مستوية , كرة طبية زنة 2 كغم , شريط قياس ,كرسي , حزام

طريقة الاداء : تجلس اللاعبة على الكرسي ممسكة بالكرة الطبية باليدين بحيث تكون الكرة امام الصدر , ويجب ان يكون الجذع ملاصقا لحافة الكرسي ويوضع حول صدر اللاعبة حزام بحيث يمسك من الخلف بطريقة محكمة وذلك لغرض منع حركة اللاعبة للأمام اثناء دفع الكرة باليدين ,وتتم حركة دفع الكرة باستخدام اليدين فقط , وتبقى القدمين ملاصقة لحافة الكرسي .

الشروط : - تعطى للاعبة ثلاث محاولات متتالية , تسجل احسن محاولة ناجحة لكل من المحاولات الثلاثة , عندما يتحرك المختبر على الكرسي أثناء الأداء لاتحتسب النتيجة . **التسجيل:** يتم قياس المسافة بالمتر واجزائه تحسب المسافة بين الحافة الأمامية للكرسي وبين أقرب نقطة تسقط فيها الكرة الأرض.(الحكيم, 2004, 103) نقلا عن (ابراهيم, 2020, 19)

2-6 الملاحظة التقنية العلمية:.

لتسهيل عملية تحليل البيانات لجأ الباحثان الى الملاحظة التقنية العلمية والة التصوير من اجل اعطاء قيمة رقمية او كمية للنشاط الممارس ولتحقيق ذلك اثناء التجربة استخدم الة التصوير الفيديوية نوع (CASIO HIGH X) بسرعة (240) صورة / ثا

2-7 القياسات التي تم اجرائها في البحث

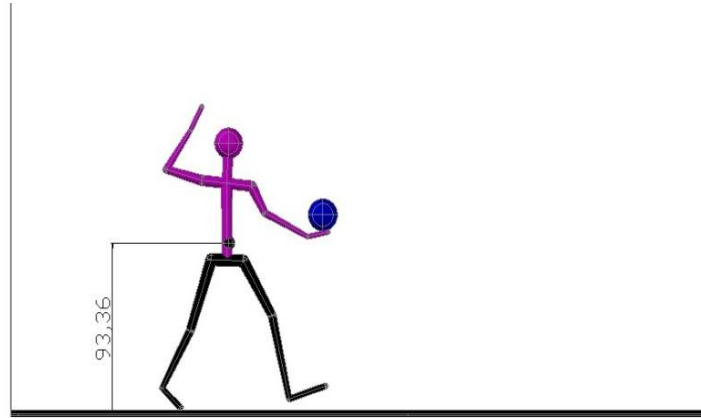
2-7-1 كتل اللاعبين : تم قياس كتل اللاعبين بميزان الكتروني يقيس لاقرب 50 كغم .

2-7-2 اطوال اللاعبين : تم القياس اطوال اللاعبين بشريط قياس متري

3-8 متغيرات البحث وطريقة اختيارها : تم اختيارها من خلال الاطلاع على البحوث والدراسات المشابهة والسابقة وتحليل محتواها واختيار المتغيرات الكينماتيكية من خلالها

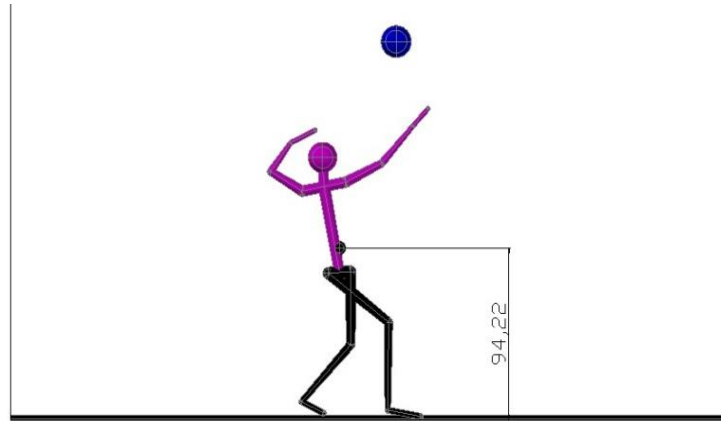
3-8 بعض المتغيرات التي تم قياسها :

- ارتفاع م.ث.ك.ج لوضع بداية الخطوة : وهي طول المسافة الممتدة الشاقولية بين نقطة (م.ث.ك.ج) ومستوى سطح الارض في وضع بداية الخطوة .



الشكل (3) يوضح الارتفاع لمركز ثقل الجسم في وضع بداية الخطوة

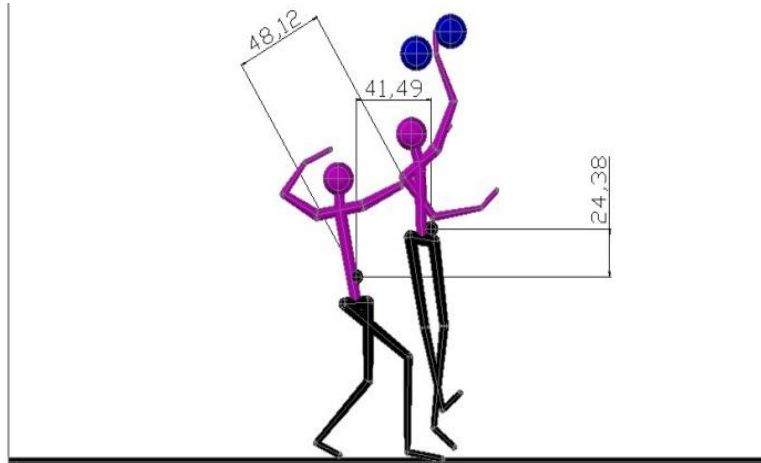
- ارتفاع م.ث.ك.ج لوضع نهاية الخطوة : وهي طول المسافة الممتدة الشاقولية بين نقطة (م.ث.ك.ج) ومستوى سطح الارض في وضع نهاية الخطوة .



الشكل (4) يوضح الارتفاع لمركز ثقل الجسم في وضع نهاية الخطوة

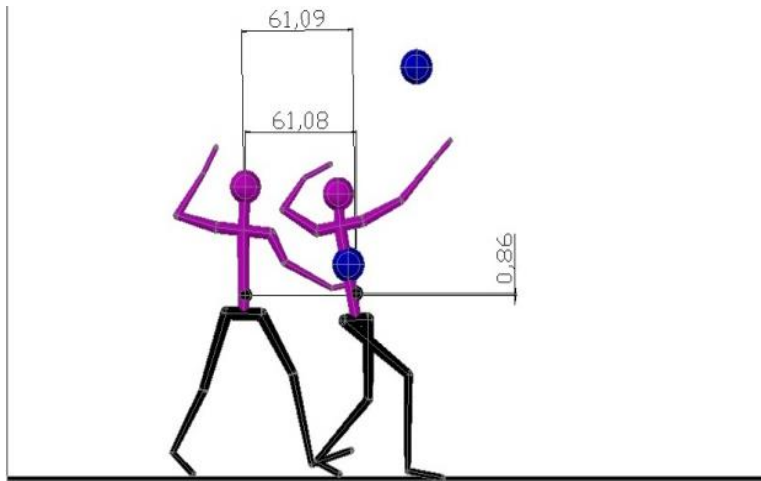
- المسافة الافقية للخطوة الاخيرة

وهي المسافة المقطوعة افقيا والتي تجتازها قدم اللاعب بعد التحرك والوصول الى اخر خطوة قبل ضرب الكرة اثناء لمس القدم الارض وقياسها بالمتر .



الشكل (5) يوضح المسافة الافقية, المسافة العامودية للخطوة الاخيرة

- المسافة الافقية لمرحلة ضرب الكرة: وهي المسافة الافقية التي تجتازها قدم لاعبة كرة الطائرة بعد التحرك والوصول الى مرحلة ضرب الكرة اثناء لمس القدم الارض وتقاس بالمتر .



الشكل (6) يوضح المسافة الافقية , المسافة العامودية في مرحلة ضرب الكرة

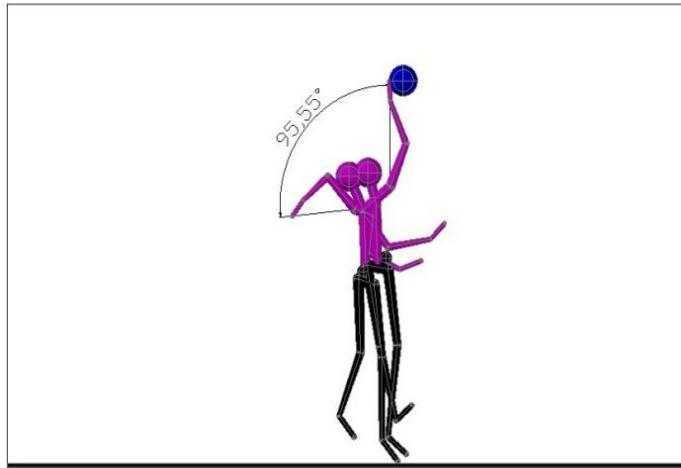
- الفرق الزاوي للذراع الضاربة لمرحلة ضرب الكرة

هي المسافة الزاوية المقطوعة للذراع الضاربة اثناء مرحلة ضرب الكرة ويتم قياسها بالدرجة



الشكل (7) يوضح الفرق الزاوي للذراع الضاربة في مرحلة ضرب الكرة

- مسار الكف للذراع الضاربة لمرحلة ضرب الكرة : هو المسار الحركي لكف الذراع الضاربة من نقطة بدء حركة الذراع من الخلف الى الامام الى نقطة ضرب الكرة وتقاس بالمترا

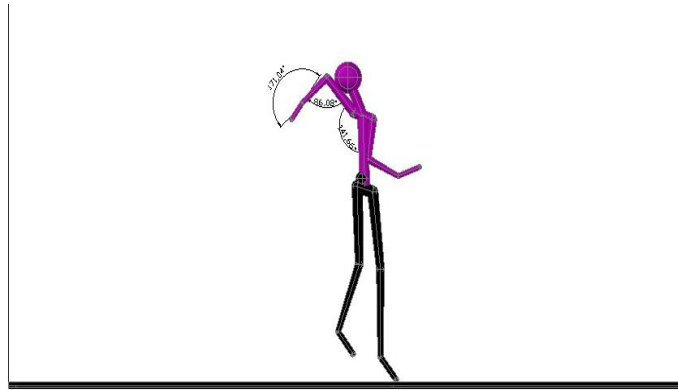


الشكل (8) يوضح مسار الكف للذراع الضاربة في مرحلة ضرب الكرة

- زاوية الكتف في لحظة اقصى ارجاع للذراع : هي الزاوية التي تقع بين العضد من نقطة مفصل الكتف الى مفصل المرفق من جهة وخط الجذع من مفصل الكتف الى نقطة مفصل الورك من جهة اخرى في اقصى ارجاع للذراع.

- زاوية المرفق لحظة اقصى ارجاع للذراع : تقع بين خط الساعد (من مفصل الرسغ الى نقطة المرفق) وخط العضد(من نقطة مفصل الكتف الى المرفق) في لحظة اقصى ارجاع للذراع.

زاوية الرسغ في لحظة اقصى ارجاع للذراع : هي الزاوية التي تقع بين الخط الواصل من نقطة مفصل المرفق الى نقطة مفصل الرسغ من جهة ونقطة مقدمة الكف ونقطة مفصل الرسغ لليد من جهة اخرى لحظة اقصى ارجاع للذراع وتُقاس بالدرجة .

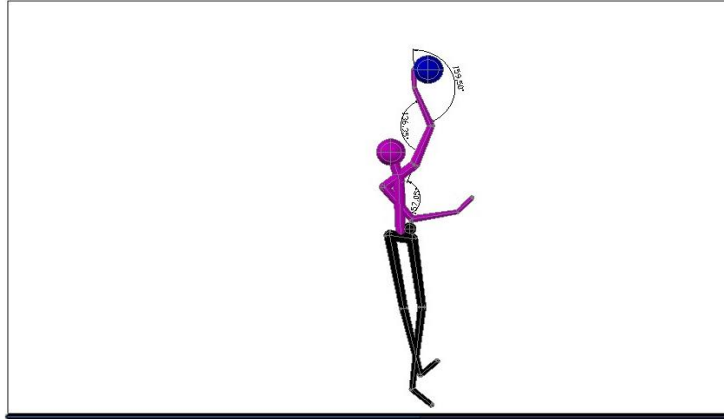


الشكل (9) يوضح (زاوية المرفق ,زاوية الكتف , زاوية الرسغ) في لحظة اقصى ارجاع للذراع

- زاوية الكتف لحظة ضرب الكرة : وتقع بين العضد من نقطة مفصل الكتف الى مفصل المرفق من جهة وخط الجذع من مفصل الكتف الى نقطة مفصل الورك من جهة اخرى

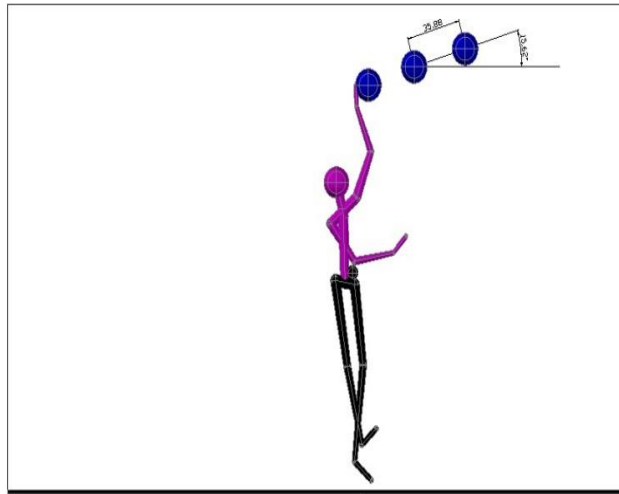
- زاوية المرفق لحظة ضرب الكرة : هي الزاوية المحصورة بين خط الساعد (من مفصل الرسغ الى مفصل المرفق) وخط العضد(من مفصل الكتف الى مفصل المرفق) لحظة ضرب الكرة.

- زاوية الرسغ لحظة ضرب الكرة : هي الزاوية المحصورة بين الخط الواصل من نقطة مفصل المرفق الى نقطة مفصل الرسغ من جهة ونقطة مقدمة الكف ونقطة مفصل الرسغ لليد من جهة اخرى لحظة ضرب الكرة .



الشكل (10) يوضح زاوية الكتف , زاوية المرفق , زاوية الرسغ لحظة ضرب الكرة

- زاوية خروج الكرة : هي الزاوية المحصورة بين خط سير الكرة بعد ضربها من قبل اللاعب من جهة ومستوى الخط الوهمي الافقي الصادر من لحظة ترك الكرة
- المسافة اللحظية لخروج الكرة : هي اصغر فرق بالمسافة وتقاس بالسنتيمتر



الشكل (11) يوضح زاوية خروج الكرة , المسافة اللحظية لخروج الكرة

- متغيرات الزمن : تم قياسه بالاستناد الى عدد الصور وسرعة الة التصوير خلال كل مرحلة من مراحل الاداء .من خلال القانون(زمن الصورة الواحدة = 1 / سرعة الة التصوير) .

زمن الاداء = زمن الصورة الواحدة × (عدد الصور خلال الاداء - 1) (ملا علو, 2005, 50)

-السرعة قاتون السرعة = المسافة / الزمن (م/ثا) (عمر وعبد الرحمن, 2011, ص34)

-السرعة الزاوية = الفرق الزاوي / الزمن وحدة القياس (د/ثا) (هيل, 2014, 378)

-الزخم = الكتلة × السرعة وحدة القياس (كغم .م / ثا)

-السرعة اللحظية = أصغر فرق بالمسافة/أصغر فرق بالزمن (الهاشمي, 1999, 116-216)

2-9 التجربة الاستطلاعية: قام الباحثان باستطلاع على عينة عددها (3) لاعبات كرة طائرة من نادي قرقوش الرياضي وكان الهدف من التجربة ما يأتي:

- معرفة مدى قدرة افراد العينة على استيعاب مفردات الاختبارات

- معرفة مدى صلاحية الملعب والادوات المستخدمة في الاختبارات واجراءات التصوير

- تجاوز المعوقات والاطفاء التي ترافق التجربة ومراعاة وضبط الوقت والالتزام بتنفيذ الاختبار

- تثبيت آلة التصوير وضبط ارتفاعها وبعدها عن مكان اداء مهارة الارسال

2-10 تجربة البحث الرئيسية : تم اجراءها في ملعب نادي قرقوش الرياضي بالكرة الطائرة في الحمداني

في تمام الساعة الرابعة عصرا وبمساعدة كادر العمل المساعد ومدرّب الفريق , حيث تم اجراء التصوير اثناء

اداء الارسال المتموج وتم اعطاء ثلاث محاولات لكل لاعبة واحتساب واختيار افضل محاولة ناجحة وتحليلها

, وتم تثبيت آلة التصوير على النقاط التي تم تحديدها في التجربة الاستطلاعية حيث كان ارتفاع آلة

التصوير (1,40) متر , اذ تكون عدستها عامودية على اللاعبة عند اداء الارسال وكان بعدها عن الاداء

4.10 متر .

2-11 التحليل البايوكينماتيكي والبرامج المستخدمة في اجراءات التحليل:

بعد إجراء عملية التصوير الفيديوي قام الباحثان بتحويل الفلم الفيديوي إلى أقراص ليزيرية

بعدها استخدم البرامج الآتية في عملية التحليل .

1- برنامج (1.3 Film Edit |): من خلاله تقطيع أجزاء الفلم إلى أجزاء صغيرة وحسب الرغبة وكذلك تحويل نوعية الفلم من DAT إلى MPEG.

2- برنامج ACD: يمكن من خلاله تم عرض كل صورة من الصور المقطعة ليتمكن الباحثان من تحديد بداية ونهاية الأجزاء المهمة التي يراد تحليلها.

3- برنامج AUTO CAD 2000: وهو برنامج عالمي يستخدم في التطبيقات الهندسية استفاد الباحثان منه في استخراج البيانات لكل من (الابعاد, المسافات, والارتفاعات, الزوايا) .

4- برنامج Excel: من خلاله حيث استفاد منه الباحثان في معالجة البيانات الخام حسابيا.

2-12 الوسائل الاحصائية التي استخدمت في البحث :

-الوسط الحسابي , الانحراف المعياري , معامل الارتباط البسيط

وتم استخدام برنامج الاحصاء SPSS لغرض تحليل بيانات وقيم المتغيرات احصائية

3- عرض نتائج البحث ومناقشتها

3-1 عرض نتائج وتحليل بعض المتغيرات الكينماتيكية للارسال المتموج في الكرة الطائرة

الجدول (2) يبين نتائج التحليل لبعض المتغيرات الكينماتيكية للارسال المتموج في كرة الطائرة لدى افراد

عينة البحث

ت	اللاعبات	المتغيرات	1	2	3	4	5	س_	ع_+
1	ارتفاع م.ث لوضع بداية الخطوة		0,89	0,75	0,90	0,92	0,87	0,86	0,06

0,12	0,59	0,70	0,71	0,45	0,49	0,61	مسافة افقية لخطوة الاخيرة	2
0,15	0,49	0,59	0,68	0,28	0,48	0,42	الزمن لخطوة الاخيرة	3
0,26	1,26	1,19	1,04	1,61	1,02	1,45	سرعة افقية لخطوة الاخيرة	4
0,12	0,81	0,70	0,93	0,86	0,67	0,90	ارتفاع م.ث لوضع نهاية الخطوة	5
0,03	0,086	0,06	0,07	0,07	0,09	0,14	مسافة افقية لمرحلة ضرب الكرة	6
0,01	0,082	0,08	0,09	0,08	0,07	0,09	الزمن لمرحلة ضرب الكرة	7
0,35	1,04	0,75	0,77	0,87	1,28	1,55	سرعة افقية لمرحلة ضرب الكرة	8
11,27	76,00	84	71	63	71	91	الفرق الزاوي للذراع الضاربة مرحلة ضرب الكرة	9
130,6	930,3 2	1050	788,8	787,5	1014, 2	1011, 1	السرعة الزاوية للذراع الضاربة مرحلة ضرب الكرة	10
0,05	0,88	0,93	0,79	0,91	0,87	0,92	مسار الكف للذراع الضاربة مرحلة ضرب الكرة	11
1,41	10,88	11,62	8,77	11,37	12,42	10,22	سرعة مسار الكف (سرعة محيطية) للذراع الضاربة	12
8,08	147,6	135	144	152	154	153	زاوية الكتف اقصى ارجاع للذراع	13
9,36	101,2	97	114	107	98	90	زاوية المرفق اقصى ارجاع	14

							للذراع	
3,56	170,8	172	167	168	171	176	زاوية الكتف لحظة الضرب	15
7,94	142,8	135	141	149	153	136	زاوية المرفق لحظة الضرب	16
9,24	25	37	23	16	17	32	الفرق الزاوي للكتف	17
7,19	167,2	169	156	168	176	167	زاوية الرسغ لحظة اقصى ارجاع للذراع	18
7,25	165,8	158	170	175	167	159	زاوية الرسغ لحظة ضرب الكرة	19
10,31	41,6	38	27	42	55	46	الفرق الزاوي للمرفق	20
2,77	9,8	11	14	7	9	8	الفرق الزاوي للكتف	21
105,6	302,8	462	255	200	242	355	السرعة الزاوية للكتف	22
173,7	519,2	475	300	525	785	511	السرعة الزاوية للمرفق	23
30,35	119	137	155	87	128	88	السرعة الزاوية للكتف	24
4,08	16,8	21	13	18	20	12	زاوية خروج الكرة	25
0,04	0,29	0,25	0,29	0,32	0,25	0,36	المسافة اللحظية لخروج الكرة	26
0,001	0,022	0,023	0,021	0,025	0,020	0,023	الزمن لخروج الكرة	27
1,74	13,11	10,86	13,8	12,8	12,5	15,6	السرعة اللحظية لخروج الكرة	28
4	94	96	95	99	89	91	زاوية الجذع اقصى ارجاع للذراع	29
4,97	81,6	87	81	86	79	75	زاوية الجذع لحظة ضرب الكرة	30

2,88	12,4	9	14	13	10	16	الفرق الزاوي للذراع	31
24,52	149,6	112	155	162	142	177	السرعة الزاوية للذراع	32

من الجدول رقم(2) الذي بين عرض قيم المتغيرات الكينماتيكية للارسال المتموج يتضح الاتي :

1- بلغ قيمة ارتفاع م.ث لوضع بداية الخطوة لدى افراد عينة البحث ما بين (0,75 - 0,90) متر , في حين بلغت قيم المسافة الافقية للخطوة الاخيرة ما بين (0,06 - 0,14) متر , ومتغير الزمن خطوة الاخيرة ما بين (0,28 - 0,68) ثا , ومتغير السرعة الافقية للخطوة الاخيرة ما بين (1.02 - 1,61)م/ثا

2- بلغ قيمة ارتفاع م.ث لوضع نهاية الخطوة ما بين (0,67 - 0,93)متر كذلك بلغت قيم المسافة الافقية لمرحلة ضرب الكرة ما بين (0,45 - 0,71)متر , ومتغير الزمن لمرحلة ضرب الكرة ما بين (0,07 - 0,09)ثا , ومتغير السرعة الافقية لمرحلة ضرب الكرة ما بين (0,75-1,55)م/ثا

3- بلغ قيمة الفرق الزاوي للذراع الضاربة لمرحلة ضرب الكرة ما بين (63 - 91)د, وبلغت السرعة الزاوية للذراع الضاربة في مرحلة ضرب الكرة ما بين (787,5 - 1050)د/ثا

4- بلغت قيم متغير مسار الكف للذراع الضاربة في مرحلة ضرب الكرة ما بين (0,79 - 0,93)متر , وبلغت سرعة مسار الكف (سرعة محيطية) للذراع الضاربة في مرحلة ضرب الكرة ما بين (8,77 - 12,42)م/ثا

5- بلغت قيم زوايا (زاوية الكتف اقصى ارجاع للذراع , زاوية المرفق اقصى ارجاع , زاوية الكتف لحظة ضرب الكرة , زاوية المرفق لحظة الضرب) ما بين (90 - 172)درجة

6- بلغ الفرق الزاوي للكتف ما بين (27-55) درجة

7- قيم زاوية الرسغ لحظة اقصى ارجاع للذراع ولحظة ضرب الكرة ما بين(156 - 175)د

8- بلغ الفرق الزاوي للمرفق والفرق الزاوي للكف ما بين (7 - 55)درجة

9- بلغت قيم متغيرات (السرعة الزاوية للكتف , السرعة الزاوية للمرفق , السرعة الزاوية للكف) ما بين (87-785)د/ثا

10- بلغت زاوية خروج الكرة ما بين (13-21) , وبلغت المسافة اللحظية لخروج الكرة ما بين (0,25 - 0,36) , وبلغ الزمن لخروج الكرة ما بين (0,020 - 0,025)ثا , وبلغت السرعة اللحظية لخروج الكرة بين (10,86 - 15,6)

11- تراوحت قيم زاوية الجذع لحظة اقصى ارجاع للذراع وزاوية الجذع لحظة ضرب الكرة ما بين (75-99)درجة

12- تراوحت قيمة الفرق الزاوي للجذع ما بين (9-16) درجة , وتراوحت قيمت السرعة الزاوية للجذع ما بين (112-177)د/ثا

3-2 عرض نتائج اختباري القوة الانفجارية بكلتا الذراعين والقوة الانفجارية للذراع الرامية للارسال المتموج في الكرة الطائرة

الجدول (3) يوضح اختبار القوة الانفجارية بالذراعين واختبار القوة الانفجارية للذراع الرامية

ت	اللاعبات مستوى الاختبارات	قيم	1	2	3	4	5
1	اختبار رمي الكرة الطبية بالذراع الرامية للارسال	11,1	10,50	12,20	10,30	8,70	
2	اختبار رمي الكرة الطبية بالذراعين	4,20	3,80	4,70	3,60	5,10	

من الجدول (3) الذي يوضح اختباري رمي الكرة الطبية بالذراعين ورمي الكرة الطبية بالذراع المرسل للارسال المتموج لدى افراد عينة البحث حيث كانت كالاتي

-تراوحت قيم نتائج اختبار رمي الكرة الطبية بالذراع الرامية للارسال بين (8,70 - 12,20)متر

-تراوحت قيم نتائج اختبار رمي الكرة الطبية بالذراعين ما بين (4,20 - 5,10) متر

الجدول (4) يبين قيمة الارتباط بين اختبائي القوة الانفجارية بالذراعين والقوة الانفجارية للذراع الرامية للارسال مع بعض القيم لمتغيرت التحليل الكينماتيكي للارسال

ت	الاختبارات	رمي الكرة الطبية بالذراع المرسله (قيمة الارتباط)	قيمة الدلالة (sig)	رمي الكرة الطبية بالذراعين (قيمة الارتباط)	قيمة الدلالة (sig)
1	ارتفاع م.ث لوضع بداية الخطوة	0,16	0,4	0,20	0,36
2	مسافة افقية لخطوة الاخيرة	-0,78	0,05	0,01	0,49
3	الزمن لخطوة الاخيرة	-0,79	0,05	0,32	0,29
4	سرعة افقية لخطوة الاخيرة	0,66	0,11	0,52	0,18
5	ارتفاع م.ث لوضع نهاية الخطوة	0,51	0,18	0,31	0,30
6	مسافة افقية لمرحلة ضرب الكرة	0,33	0,29	0,29	0,31
7	الزمن لمرحلة ضرب الكرة	0,08	0,44	0,13	0,41
8	سرعة افقية لمرحلة ضرب الكرة	0,32	0,29	0,32	0,30
9	الفرق الزاوي للذراع الضاربة	0,46	0,21	0,20	0,37
10	السرعة الزاوية للذراع الضاربة	0,57	0,15	0,27	0,33
11	مسار الكف للذراع الضاربة	0,01	0,49	0,82	*0,04
12	سرعة مسار الكف (سرعة محيطية) للذراع الضاربة	0,06	0,45	0,44	0,22

0,21	0,47	* 0,04	0,82	زاوية الكتف اقصى ارجاع للذراع	13
0,30	0,31	0,39	0,17	زاوية المرفق اقصى ارجاع للذراع	14
0,36	0,21	0,39	0,16	زاوية الكتف لحظة الضرب	15
0,28	0,35	0,18	0,51	زاوية المرفق لحظة الضرب	16
0,21	0,46	0,1	-0,68	الفرق الزاوي للكتف	17
0,31	0,29	0,49	0,01	زاوية الرسغ لحظة اقصى ارجاع للذراع	18
0,13	0,30	0,1	0,66	زاوية الرسغ لحظة ضرب الكرة	19
0,49	0,01	0,34	0,24	الفرق الزاوي للمرفق	20
0,27	0,36	0,13	0,62	الفرق الزاوي للكتف	21
0,16	0,55	*0,05	0,78	السرعة الزاوية للكتف	22
0,48	0,02	0,40	0,14	السرعة الزاوية للمرفق	23
0,29	0,33	*0,05	0,77	السرعة الزاوية للكتف	24
0,18	0,52	0,27	0,36	زاوية خروج الكرة	25
0,46	0,05	0,1	0,68	المسافة اللحظية لخروج الكرة	26
*0,05	0,77	0,25	0,4	الزمن لخروج الكرة	27
0,17	0,54	0,17	0,54	السرعة اللحظية لخروج الكرة	28
0,15	0,57	0,41	0,14	زاوية الجذع اقصى ارجاع للذراع	29
0,10	0,68	0,34	0,23	زاوية الجذع لحظة ضرب الكرة	30

0,26	0,38	0,13	0,61	الفرق الزاوي للجذع	31
0,22	0,45	*0,04	0,83	السرعة الزاوية للجذع	32

* معنوي عند نسبة خطأ $0.05 >$ حيث تراوحت قيمة مستوى الدلالة (0.04- 0.05) وهي اقل او تساوي 0.05 وهذا مؤشر على وجود الارتباطات في المتغيرات الموضحة في الجدول اعلاه

1-الارتباطات المعنوية بين اختبار رمي الكرة الطبية بالذراع المرسله وبعض المتغيرات الكينماتيكية وهي كالاتي:

-وجود ارتباط ذات دلالة معنوية بين (المسافة الافقية للخطوة الاخيرة , زمن الخطوة الاخيرة) واختبار رمي الكرة الطبية بالذراع المرسله , ويعزو الباحثان ذلك الى ان التطور الذي يحدث في زيادة مسافة رمي الكرة الطبية اثر وبشكل ايجابي على حركة الجسم من حيث ساهمت القوة الانفجارية للذراع المرسله بشكل خاص والجذع بشكل عام واثر ايجابا على تطور المسافة الافقية لحركة اللاعبه فضلا عن قلة الزمن اي زيادة سرعة الحركة للخطوة الاخيرة , وان قوة الذراع المرسله وعضلاتها لها تاثير واضح على اداء لمهارة من خلال المتغيرات الكينماتيكية , وهذا ما يؤكد (محمد عادل رشدي) ان الغرض من التمرينات الاهتمام لتقوية المجموعات العضلة المعينه التي تناسب نوع النشاط الممارس. ويتم الربط بين هذه التمرينات بالمهارة او الاداء الفني (التكنيك)

-وجود ارتباط ذات دلالة معنوية بين (زاوية الكتف اقصى ارجاع للذراع) واختبار رمي الكرة الطبية بالذراع المرسله

-وجود ارتباط ذات دلالة معنوية بين (السرعة الزاوية للكتف , السرعة الزاوية للكف , السرعة الزاوية للجذع) و اختبار رمي الكرة الطبية بالذراع المرسله , ويرى الباحثان ان العلاقة التي ظهرت في القوة الانفجارية للذراع المرسله وهذه المتغيرات هو ان اداء مهارة الارسال يتطلب استخدام عال من القوة الانفجارية للذراعين خاصة بالنسبة للنساء مقارنة مع مستوى القوة لديهن . وهذا ما أكدتها سوسن جدوع ان تأتي اهمية القوة الانفجارية للذراعين من حيث تكنيك المهارة يتطلب وبشكل مباشر للقوة الانفجارية لعضلات الذراعين لأداء

ضرب قوي ومؤثر (سوسن , 2011 , ص 105).فضلا عن ان زيادة في القوة التي تنتجها الذراع المؤدية للمهارة واتي اظهرت علاقتها مع(رمي الكرة الطبية للذراع المرسله)ويشير امين انور " ان الذراع هي عنصر الاستخدام الاساسي في اداء المهارات الحركية على اختلاف" انواعها(امين,2001, 178)

2-الارتباطات المعنوية بين اختبار رمي الكرة الطبية بالذراعين وبعض المتغيرات الكينماتيكية

-وجود ارتباط ذات دلالة معنوية بين(مسار الكف للذراع الضاربة في مرحلة ضرب الكرة , الزمن لخروج الكرة) واختبار رمي الكرة الطبية بالذراعين

يرى الباحثان ان كلتا الذراعين (الذراع المرسله والذراع المقابلة لها) لها اهمية ايضا في تطور التوازن العضلي في الطرف العلوي وهذا التوازن حتما يؤثر على ضبط التكنيك , اي ان قوة الذراعين معا ترتبط باداء جيد من خلال مسار حركة الذراع وسرة خروج الكرة من خلال زمنها وبالتالي الحصول على ضربة ارسال قوية ومؤثرة , وهذا ما أكده(محمد وحمدى) "ان اللاعبه التي تفقد الى قوة الذراعين لايمكن الحصول على ضربات قوية"(محمد وحمدى,1988, 106)

الجدول (5) يبين المقارنة بين المتغيرات الكينماتيكية التي ترتبط مع القوة الانفجارية للذراعين والمتغيرات

الكينماتيكية التي ترتبط مع القوة الانفجارية للذراع المؤدية للارسال المتموج

ت	المتغيرات الكينماتيكية التي ترتبط باختبار رمي الكرة الطبية بالذراع المرسله	المتغيرات الكينماتيكية التي ترتبط باختبار رمي الكرة الطبية بالذراعين
1	مسافة افقية لخطوة الاخيرة	مسار الكف للذراع الضاربة مرحلة الضرب
2	الزمن لخطوة الاخيرة	الزمن لخروج الكرة
3	زاوية الكتف اقصى ارجاع للذراع	
4	السرعة الزاوية للكتف	

5	السرعة الزاوية للكف
6	السرعة الزاوية للجذع

من الجدول رقم (5) الذي يوضح الارتباطات بين اختباري رمي الكرة الطبية مع المتغيرات الكينماتيكية للارسال المتموج حيث ظهر ان اغلب الارتباطات كانت مع اختبار رمي الكرة الطبية للذراع المرسله وهي (مسافة افقية لخطوة الاخيرة , زمن الخطوة الاخيرة , زاوية الكتف اقصى ارجاع للذراع , السرعة الزاوية للكتف , السرعة الزاوية للكف , السرعة الزاوية للجذع) .

وهذا يدل على أن القوة الانفجارية للذراع الضاربة للارسال كانت نسبة ارتباطاتها مع المتغيرات الكينماتيكية اكبر، في حين ان الارتباطات مع اختبار القوة الانفجارية للذراعين كانت نسبة الارتباطات اقل وهي فقط مع متغيري (مسار الكف للذراع الضاربة مرحلة الضرب , والزمن لخروج الكرة) وهذا يدل على ان القوة الانفجارية لكلتا الذراعين يرتبط ايضا مع متغيرين فقط

ويرى الباحثان ان القوة الانفجارية سواء لعضلات الذراعين من القدرات المهمة والواجب امتلاكها للاعبه ، اذ بدونها لا يمكن الحصول على الضربة المؤثرة، وهذا ما أكده (محمد صبحي وحمدى عبد المنعم) "ان القوة الانفجارية سواء كانت للضربة بالذراع فهي من القدرات البدنية الهامة في الكرة الطائرة، وقد تكون العامل الحاسم للفوز بالمباراة (محمد وحمامي , 1988, ص19)

4-الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات

- 1-تباينت قدرات اللاعبين في اختبار القوة الانفجارية للذراعين والقوة الانفجارية للذراع المرسله
- 2-ظهور علاقة ارتباط معنوية بين اختبار القوة الانفجارية للذراع المرسله ومسافة افقية ولخطوة الاخيرة وزمن الخطوة الاخيرة

3- ظهور علاقة ارتباط معنوية بين اختبار القوة الانفجارية للذراع المرسله و(زاوية الكتف لحظة اقصى ارجاع للذراع , السرعة الزاوية للكتف والكف , السرعة الزاوية للذراع)

4- ظهور علاقة ارتباط معنوية بين اختبار القوة الانفجارية للذراعين و مسار الكف للذراع الضاربة مرحلة الضرب والزمن لخروج الكرة

5- ظهرت نسبة الارتباطات بين بعض المتغيرات الكينماتيكية واختبار القوة الانفجارية للذراع المرسله اكثر من ارتباطاتها مع اختبار القوة الانفجارية للذراعين معا

4-2 التوصيات

- الاهتمام بتطوير القوة الانفجارية للذراع المرسله بشكل خاص ولكلتا الذراعين بشكل عام
- وضع برامج تدريبية من قبل المختصين لتطوير مهارة الارسال من خلال تطوير القوة الانفجارية للذراعين وخاصة للاعبات الذين لديهم ضعف في الزمن والمسافة الافقية والسرعة الافقية والزاوية
- اجراء دراسات وبحوث مشابهة لمهارات اخرى من اللعبة لاجل تحسين وتطوير مستوى اللاعبات في كرة الطائرة

- انتقاء اللاعبات اللواتي لديهن قوة انفجارية عالية بالذراعين لفعاليتها في تنفيذ واداء المهارة
- التاكيد على اجراء اختبارات بشكل دوري على مهارة الارسال والقوة الانفجارية للذراعين وبشكل اني للوقوف على مستوى تطور اللاعبات

المصادر العربية والاجنبية

- 1- ابراهيم , شيماء جعفر (2020): تأثير الأرتدادية في تطوير القوة الأنفجارية والمميزة بالسرعة ومستوى أداء الضربة الساحقة بكرة الطائرة , بحث منشور في مجلة المستنصرية للعلوم الرياضية , المجلد الثاني , العدد الثاني , جامعة بغداد

- 2- اسماعيل , سعد محسن (1996): تأثير اساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليا في كرة اليد , اطروحة دكتوراه , جامعة بغداد , كلية التربية الرياضية
- 3- جابر , امال (2008) : مبادئ الميكانيكا الحيوية وتطبيقاتها في المجال الرياضي , دار الوفاء للطباعة والنشر , الاسكندرية
- 4- جبار , رنا هادي (2013): علاقة القوة الانفجارية والطول بدقة اداء مهارة الارسال المتموج في الكرة الطائرة , بحث منشور في مجلة الرياضة المعاصرة , المجلد 12 , العدد 21 , كلية التربية الرياضية للبنات , جامعة بغداد .
- 5- الحكيم , علي سلوم جواد (2004) : الأختبارات والقياس والأحصاء في المجال الرياضي, الطيف للطباعة , وزارة التعليم العالي , جامعة القادسية .
- 6- سوسن جدوع (2011): مساهمة بعض عناصر اللياقة البدنية والقياسات الجسمية بدقة مهارة الضرب الساحق بكرة الطائرة , اطروحة دكتوراه غير منشورة , كلية التربية الرياضية , جامعة بغداد.
- 7- علي , عادل عبد البصير (2008) : التحليل البايوميكانيكي لحركة الانسان (اسسه وتطبيقاته) , المكتبة المصرية للطباعة والنشر , الاسكندرية
- 8- عبدالله , طه غافل (2019) : تأثير تمرينات خاصة في تطوير القوة والأتزان العضلي للذراع المستخدمة للوقاية من بعض الأصابات الشائعة للاعبي كرة اليد , بحث منشور في مجلة جامعة الأنبار للعلوم البدنية والرياضية ,المجلد الرابع, العدد 19, جامعة الأنبار .
- 9- عبد القادر , سعد فاضل وعلي , بسام (2011) : بناء وتقنين اختبارات بدنية خاصة للاعبي الريشة الطائرة , بحث منشور في مجلة كلية التربية الأساسية ,جامعة الموصل .
- 10- عمر ,حسين مردان وعبد الرحمن , اياد (2011) : البايوميكانيك في الحركات الرياضية , مطبعة النجف الاشرف , جامعة القادسية

11- عطية , احمد سبع (2013) : علاقة بعض المظاهر الحركية بدقة وسرعة الضرب الساحق العالي المستقيم في منطقة (4) للاعبي المنتخب الوطني بالكرة الطائرة , بحث منشور في مجلة علوم الرياضة , كلية التربية الرياضية , العدد 2 حزيران , جامعة ديالى.

12- الكيلاني , عدنان هشام (2010) : مسابقة الاقتراب وبعض المتغيرات الكينماتيكية كمؤشر للانجاز الرقمي لمسافة الوثب لدى ناشئي الوثب الطويل , المجلة العلمية , مطبعة الجامعة الاردنية, عمان

13- محمد صبحي حسانين وحمدى عبد المنعم(1988) :الاسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس , مطبعة روز يوسف , القاهرة.

14- امين , انور(2021): الريشة الطائرة- التاريخ- المهارات والخطط - قواعد اللعب، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة.

15- الهاشمي , سمير مسلط (1999) : البايوميكانيك الرياضي , دار الكتب للطباعة والنشر , الموصل

16-Cairns,Thomas(July 2011."What Causes the Swerve in the Float Serve".Coaching .Volleyball.28: 14- 19

17-Hall J. Susan (1995), Basic Biomechanics , 2ed , Mc GRAW-HILL international editions, edition Boston.

الذكاء الجسمي - الحركي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى لاعبي المبارزة

أ.م.د. سكينه شاكر حسن /الجامعة المستنصرية/ كلية التربية الاساسية/قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

Dr_sakainashaker@yahoo.com

ملخص البحث

ويهدف البحث الى التعرف على مستوى الذكاء الجسمي - الحركي والمرونة النفسية للاعبي المبارزة ، والتعرف على العلاقة بين الذكاء الجسمي - الحركي والمرونة النفسية للاعبي المبارزة . وفرض البحث هو وجود علاقة ارتباط معنوية بين الذكاء الجسمي - الحركي والمرونة النفسية للاعبي المبارزة . اما عينة البحث فهي من لاعبي المبارز المتقدمين البالغ عددهم (14) لاعب والأدوات التي تم استخدامها هي مقياس الذكاء الجسمي - الحركي والمرونة النفسية ومن خلال نتائج البحث تبين وجود علاقة ارتباط قوية بين المتغيرين وتوصلت الباحثة الى مجموعة من الاستنتاجات هي اظهرت النتائج انه كلما الذكاء الجسمي - الحركي عالي كانت المرونة النفسية لدى اللاعبين عاليه ، وان اللاعبين لديهم القدرة من الاستفادة من الاحداث والمواقف التي يتعرضون لها بحيث تتشكل لديهم عوامل وقاية ضمن بيئتهم الداخلية والخارجية للتمكن من التكيف مع مختلف الظروف والأوضاع لتحقيق الانجاز ، وجود علاقة معنوية ايجابية بين كل من الذكاء الجسمي - الحركي والمرونة النفسية لدى لاعبي المبارزة المتقدمين . اما التوصيات فهي العمل على القيام بدراسة مشابهة لهذه الدراسة ولكن للألعاب الفرقيه . واعطاء اهمية اكثر لأنواع الذكاءات المتعددة المختلفة وبالأخص التي لها علاقة بالمجال الرياضي . والاهتمام بالجانب النفسي بشكل كبير لتأثير على اللاعب وأدائه . وتأكيد المدربين على اهمية الذكاء الجسمي - الحركي والعمل على تطويره لدى اللاعبين خلال الوحدات التدريبية .

الكلمات المفتاحية :- الذكاء الجسمي - الحركي ، المرونة النفسية

**Physical – kinetic intelligence and a relationship to psychological flexibility
among fencing players**

Abstract

Hence the importance of the research in that intelligence is important for the practitioners of fencing, and significantly. When knowing the level of physical-kinetic intelligence and its relationship to psychological flexibility, this helps players and coaches to give psychological programs and psychological preparation for them in an integrated manner to work on raising their psychological level, and this is what prompted the researcher to measure the level of Physical – kinetic intelligence and knowledge of the degree of relationship with psychological flexibility of fencing players. There is a problem by searching by answering the following question: The extent of the level of physical intelligence and psychological flexibility that fencing players possess. The objectives of the research are to identify the level of physical – kinetic intelligence and psychological flexibility of fencing players, and to identify the relationship between physical – kinetic intelligence and psychological flexibility of fencing players. The hypothesis of the research is that there is a significant correlation between physical intelligence – kinesthetic and psychological flexibility of fencing players. As for the research sample, it is from the (14) advanced fencer players. The tools that were used are the measure of physical intelligence – kinesthetic and psychological flexibility. Through the results of the research, it was found that there is a strong correlation between the two variables. The researcher reached a set of conclusions. The results showed that the more physical intelligence High mobility. The players' psychological flexibility was high, and the players had the ability to take advantage of the events and situations they were exposed to so

that protective factors were formed for them within their internal and external environment to be able to adapt to various circumstances and situations to achieve achievement. There is a positive moral relationship between the physical intelligence – kinetic and psychological flexibility among the advanced fencing players. As for the recommendations, they are working on a study similar to this study, but for team games. Giving more importance to the different types of intelligence, especially those related to the mathematical field. And attention to the psychological aspect greatly to affect the player and his performance. The coaches emphasize the importance of physical – kinetic intelligence and work to develop it among the players during the training units.

Keywords: physical–kinesthetic intelligence, psychological flexibility

التعريف بالبحث

1 – المقدمة وأهميه البحث

يعد الذكاء من القدرات المهمة التي يحتاجها الرياضي بشكل عام ولاعب المبارزة بشكل خاص في المنافسات الرياضية المختلفة ، وذلك لكثرة المواقف المركبة والصعبة التي يمر بها اثناء المنافسات التي تحتاج الى درجة معينة من الذكاء ورد فعل سريع ، فرياضة المبارزة تتميز بسرعة عالية وتحتاج الى نسبة ذكاء عالي وذلك لتعرض اللاعبين الى حركات مفاجئة وسريعة ولما تتميز به هذه الرياضة عن بقية الرياضات بأنها تتطلب تركيز عالي ورد فعل سريع . والذكاء الجسمي - الحركي من احد انواع الذكاءات المهمة في التربية الرياضية والتي جاءت بها نظرية الذكاءات المتعددة إذ تعني امكانية الرياضي من استخدام حواسه الطبيعية لتحريك جسمه بشكل فاعل في الظروف الصعبة والخطرة ورغم المشاكل التي من الممكن التعرض لها .

أما المرونة النفسية فهي الطريقة التي يتعامل بها الفرد مع الضغوط والمواقف الصعبة بكل قدرة وإمكانية من خلال السيطرة على ما يشعر به وتتميز المرونة النفسية بالعديد من الصفات المتصلة بالمظاهر والقوى الايجابية للحالة العقلية للفرد ، فالأشخاص الذين يتميزون بالمرونة النفسية تكون لديهم الامكانية على جذب المسانده من الاخرين وارتباط وثيق وآمن مع الشبكات الاجتماعية وتكوين علاقات اجتماعية قوية مع الجميع اضافة الى قدرتهم بالسيطرة على الانفعالات والضغوط التي يتعرضون لها .

ومن هنا جاءت اهمية البحث في ان الذكاء مهم لممارسي رياضة المبارزة وبشكل كبير فعند معرفة مستوى الذكاء الجسمي - الحركي وعلاقته بالمرونة النفسية يساعد ذلك اللاعبين والمدربين في اعطاء البرامج النفسية والإعداد النفسي لهم بشكل متكامل للعمل على رفع المستوى النفسي لديهم وهذا ما دفع الباحثة لقياس مستوى الذكاء الجسمي - الحركي ومعرفة درجة العلاقة مع المرونة النفسية لدى لاعبي المبارزة .

2- مشكلة البحث

نظراً لتزايد الضغوط النفسية والمشكلات العاطفية والاجتماعية التي يعاني منها اللاعبين وتأثيرها الكبير على اللاعبين اضافة الى كثرة الازمات والتوترات التي يتعرضون لها بسبب كثرة متطلبات الحياة والتقدم السريع في شتى مجالات الحياة التي تعمل على زيادة القلق والخوف لدى الجميع إذ تعمل جميعها وبشكل مشترك في التأثير على اللاعبين بشكل عام ، ولمى مر به العالم والرياضيين بشكل خاص بسبب جائحة كورونا والانقطاع عن التمرين لفترة ليست بقليله مما ولد الكثير من الضغوط النفسية على اللاعبين ولكون الذكاء الجسمي - الحركي هو من اهم الذكاءات المتعلقة بالمجال الرياضي والمرونة النفسية هي احد المكونات الرئيسية المتممة للصحة النفسية لكونها تمثل قدرة الفرد على مقاومة الضغوط وعدم اظهار الخلل الوظيفي النفسي رغم الظروف الصعبة التي يمكن ان يتعرض لها اللاعب .

تبدو مشكلة البحث هنا من خلال الاجابة على السؤال التالي :- مدى المستوى الذي يمتلكه لاعبي المبارزة من الذكاء الجسمي - الحركي والمرونة النفسية .

3 - أهداف البحث

يهدف البحث التعرف على :-

1. مستوى الذكاء الجسمي - الحركي للاعبي المباراة.
2. مستوى المرونة النفسية للاعبي المباراة .
3. العلاقة بين الذكاء الجسمي - الحركي والمرونة النفسية للاعبي المباراة .

4 - فرض البحث

1. وجود علاقة ارتباط معنوية بين الذكاء الجسمي - الحركي والمرونة النفسية للاعبي المباراة .

5 - مجالات البحث

- 1 - المجال البشري : لاعبي المباراة المتقدمين .
- 2 - المجال المكاني : تم توزيع الاستبيان على لاعبي المباراة عن طريق رابط الكتروني .
- 3 - المجال الزمني : 2021/6/8 ولغاية 2021/7/30 .

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

تم استخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملاءمته لمشكلة البحث التي تهدف إلى " جمع جميع البيانات للتمكن من اختيار الفروض أو الإجابة عن التساؤلات التي تتعلق بالحالة الجارية أو الراهنة لأفراد عينه البحث " . (علاوي ، 1999 ، ص 139)

2 - مجتمع وعينه البحث

تضمن مجتمع البحث لاعبي المبارزة المتقدمين والبالغ عددهم (18) لاعب ، أما عينه البحث فتمثلت بـ (14) لاعب ، وتم استبعاد (4) منهم لاشتراكهم بالتجربة الاستطلاعية ، فأصبح العدد الكلي للعينة (14) لاعب وهي تمثل (78 %) من مجتمع البحث الأصلي .

3 - وسائل جمع المعلومات

تضمن البحث مجموعه من الوسائل وهي كالاتي : -

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية .
- الملاحظات .
- الادوات المستخدمة الاستبانة (مقياسي الذكاء الجسمي - الحركي والمرونة النفسية) .
- الأجهزة المستخدمة
- حاسبة يدوية نوع (Kenko) .
- جهاز كومبيوتر نوع (Dell) .

4 - المقاييس المستخدمة

تم الاستناد إلى المصادر والمراجع في اختيار مقياسي البحث أضاف إلى ملائمة المقاييس للبحث الحالي .
أ. مقياس الذكاء الجسمي - الحركي :

تم اعداد وبناء هذا المقياس من قبل الباحثة خوله احمد حسن (2006) ، وأحتوى المقياس على تسعة مجالات وهي (مجال التناسق ويضم (7 فقرات ، ومجال التوازن ويضم (2) فقرة ، ومجال التأزر الحركي " التوافق " ويضم (6) فقرة ، ومجال القوة ويضم (6) فقرة ، ومجال السرعة والدقة ويضم (5) فقرة ، ومجال

المرونة ويضم (6) فقرة ، ومجال الانتباه والإدراك ويضم (8) فقرة ، ومجال الحساسية العالية للمشكلات وتضم (8) فقرة ، ومجال الذكاء الجيد وسرعة الأداء ويضم (7) فقرة ، وأصبح المقياس بصيغته النهائية يتكون من (55) فقرة . (حسن ، 2006، ص 23)

طريقة تصحيح المقياس :-

يقصد به وضع درجة لاستجابة المختبر على بدائل كل فقرة من فقرات المقياس الـ (55) الايجابية والسلبية لمفهوم الذكاء الجسمي - الحركي وكما هو مبين في الجدول (1).

الجدول (1) يبين بدائل الإجابة مع درجات الفقرات الايجابية والسلبية

الفقرات السلبية	الفقرات الايجابية	البدائل
1	4	تنطبق علي دائما
2	3	تنطبق علي كثيرا
3	2	تنطبق علي قليلا
4	1	تنطبق علي بشكل ضعيف

ولأجل استخراج الدرجة الكلية للمقياس ، تجمع الدرجات التي يحصل عليها المستجيب في إجابته على فقرات المقياس الـ (55) لذا فإن أعلى درجة يمكن الحصول عليها هي (220) درجة وأدنى درجة هي (55) أما درجة الحياد فهي (137,5) والتي يمكن الحصول عليها من خلال جمع درجات بدائل الإجابة (1,2,3,4) ثم تقسيمها على (4) بدائل وضربها في عدد فقرات المقياس البالغ (55) فقرة وبذلك نحصل على درجة الحياد .

ب. مقياس التوافق النفسي والاجتماعي

تم اعتماد المقياس المعد من قبل (لمياء قيس سعدون) للتعرف على المرونة النفسية لدى لاعبي المباراة ، يتكون المقياس من (49) فقرة موزعة على ثلاث مكونات هي (المساندة الاجتماعية تتكون من (14) فقرة ، القوى الداخلية تتكون من (21) فقرة ، ومهارات حل المشكلات البيئشخصية تتكون من (14) فقرة ، وخمس بدائل للإجابة هي (تنطبق علي دائماً ، تنطبق علي غالباً ، تنطبق علي احياناً ، تنطبق علي نادراً ، لا تنطبق علي ابدأ) وبتدرج من (5 - 1) من اعلى الى ادنى درجة وبذلك تكون الدرجة القصوى للمقياس (245) درجة والدرجة الدنيا للمقياس (49) درجة وبمتوسط فرضي (147) درجة إذ إن أقل درجة للبدائل هي (1) وأعلى درجة هي (5) . (سعدون ، 2012 ، ص 157)

5 - الخصائص العلمية للمقاييس

أ- الصدق: يعد الصدق من الشروط والصفات العلمية للاختبار الجيد , إذ إن الصدق يعني " إن الاختبار يقيس ما وضع لأجل قياسه ولا يقيس أي شيء آخر " (باهي ، 1999، ص27)

وقد تم التحقق من صدق المقياسين من خلال إيجاد الصدق الظاهري لهما وذلك من خلال عرضهما على مجموعه من الخبراء والمختصين الذين تم ذكرهم سابقاً .

أ. الثبات: تم استخدام معادلة ألفا كرونباخ لاستخراج معامل الثبات إذ بلغت لمقياس الذكاء الجسمي - الحركي (0,87) وللمرونة النفسية (0,85) وهذان مؤشران عاليان على ثبات المقياسين .

4. إجراءات البحث

أ. التجربة الاستطلاعية

تم إجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ 6 / 7 / 2021 على (4) لاعبين ، إذ تم من خلاله التعرف على مدى تفهم العينة للمقياسين ومدى وضوح التعليمات والتعرف على الصعوبات التي يمكن مواجهتها من أجل تلافيها في التطبيق الرئيس للمقياسين .

ب . التجربة الرئيسية

تم توزيع استمارة المقياسين الكترونياً من خلال رابط الكتروني على عينه البحث البالغة (14) لاعب للفترة من 7/ 13 - 20 / 7 / 2021 ومن ثم تم جمع استمارات المقياسين للحصول على نتائج البحث .

5 - الوسائل الإحصائية

تم استخدام نظام الحقيبة الاحصائية spss للحصول على نتائج البحث .

3 - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

أولاً :- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الذكاء الجسمي - الحركي والمرونة النفسية لدى عينه البحث

بعد أن تم جمع البيانات والعمل على تفرغها تم اجراء المعاملات الاحصائية وكما مبين في الجدول الآتي:

الجدول (2) يوضح الوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل من الذكاء الجسمي - الحركي والمرونة

النفسية لعينه البحث

الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	المتغيرات
10.652	169.93	الذكاء الجسمي - الحركي
11.592	203.93	المرونة النفسية

يوضح الجدول (2) الوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل من الذكاء الجسمي - الحركي والمرونة النفسية لدى لاعبي المباراة ، إذ بلغ الوسط الحسابي للذكاء الجسمي - الحركي للاعبي المباراة (169.93) والانحراف المعياري قد بلغ (10.652) . بينما بلغ الوسط الحسابي للمرونة النفسية للاعبين (203.93) والانحراف المعياري قد بلغ (11.592) . وبذلك تحقق الهدف الاول والثاني . ويتضح من الجدول السابق أن لاعبي المباراة يتمتعون بنسبة عالية من الذكاء الجسمي - الحركي والمرونة النفسية ، وهذا ما يدل على

انه كلما توفرت الظروف المناسبة وزاد الذكاء الجسمي - الحركي لدى الفرد تمتع بمرونة نفسية وتمكن من مجابهة الضغوط النفسية نتيجة التمتع بصحة نفسية عالية .

ثانياً :- عرض وتحليل ومناقشة نتائج معامل الارتباط بين كل من الذكاء الجسمي - الحركي والمرونة النفسية

ولمعرفة العلاقة بين الذكاء الجسمي - الحركي والمرونة النفسية وجب علينا استخراج معامل الارتباط بيرسون وكما مبين في الجدول (3) .

الجدول (3) يوضح نتائج معامل الارتباط بين الذكاء الجسمي - الحركي والمرونة النفسية ومستوى الدلالة لدى عينة البحث

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	معامل الارتباط (بيرسون)	المتغيرات
معنوية	0.027	0.589	الذكاء الجسمي - الحركي
			المرونة النفسية

يوضح الجدول (3) القيمة معامل الارتباط للذكاء الجسمي - الحركي والمرونة النفسية وهو بذلك يحقق الهدف الثالث . فقيمة معامل الارتباط (بيرسون) بلغت (0.589) عند مستوى دلالة (0.027) وبدلاله معنوية عند مقارنتها بمستوى دلالة (0.05) تشير النتائج الى وجود علاقة ارتباط معنوية قوية بين متغير الذكاء الجسمي - الحركي والمرونة النفسية إذ كلما تمتع اللاعب بمستوى عالي من الذكاء تمكن من تركيز انتباهه بشكل كبير وكان لديه رد فعل سريع وصحيح وقدرة على ترجمة وتفسير حركات اللاعب المنافس واختيار الحركة الصحيحة والقدرة على ضبط انفعالاته والتمكن من جعلها مرنة قابلة للتغيير نحو الشيء الصحيح وزيادة نسبة المرونة النفسية تجعل اللاعب يتمتع بقدرة عالي من ضبط النفس وإدارة المواقف وتجنب الضغوط والمشاكل وعدم الانجرار للأمور السلبية فيكون اللاعب على قدرة عالية على مواجهة

المشاكل التي يتعرض لها والعمل على التكيف لمواجهتها وأكثر قدرة على التكيف للتغيير ويتمتعون بالصبر والتفائل ، فالشخص الرياضي الذكي تكون لديه معرفة أكثر من غيره بطبيعة الحالة والمواقف التي يمر بها ولديه سرعة التصرف في مواقف اللعب المتغيرة يسمى ذلك بـ (ذكاء اللعب) أو الذكاء الجسمي - الحركي الميداني ويستخدم هذا للإشارة الى الذكاء العملي في النشاط الرياضي " . (الزهيري ، 2001 ، ص 11)

اما المرونة تشمل التعرض لعوامل خطر اضافة الى وجود عوامل وقاية هذه العوامل تكون بمثابة عامل محفز عن طريق تعديل الاستجابة للمخاطر لتقليل احتمالية النتائج السلبية ، وهذا ما يؤكد أنه نموذج بينر 2007 . (Pinnar : 2007 , P. 246)

وبذلك يكون قد تحقق الهدف الثالث وتقبل الفرضية .

4 - الاستنتاجات والتوصيات

1- الاستنتاجات

من خلال النتائج التي تم الحصول عليها أثبتت التالي :-

1. اظهرت النتائج انه كلما الذكاء الجسمي - الحركي عالي كانت المرونة النفسية لدى اللاعبين عاليه .
2. ان اللاعبين لديهم القدرة من الاستفادة من الاحداث والمواقف التي يتعرضون لها بحيث تتشكل لديهم عوامل وقاية ضمن بيئتهم الداخلية والخارجية للتمكن من التكيف مع مختلف الظروف والأوضاع لتحقيق الانجاز .
3. وجود علاقة معنوية ايجابية بين كل من الذكاء الجسمي - الحركي والمرونة النفسية لدى لاعبي المباراة المتقدمين .

2- التوصيات

1. العمل على القيام بدراسة مشابهة لهذه الدراسة ولكن للألعاب الفرقية .

2. اعطاء اهمية اكثر لأنواع الذكاءات المتعددة المختلفة وبالأخص التي لها علاقة بالمجال الرياضي .
3. الاهتمام بالجانب النفسي بشكل كبير لتأثير على اللاعب وأدائه .
4. تأكيد المدربين على اهمية الذكاء الجسمي - الحركي والعمل على تطويره لدى اللاعبين خلال الوحدات التدريبية .

المصادر

- 1- مصطفى باهي : المعاملات العلمية والعملية بين النظرية والتطبيق , ط1, القاهرة, مركز الكتاب للنشر, 1999 .
- 2- خولة احمد حسن : بناء وتقنين مقياس للذكاء - الجسمي الحركي , اطروحة دكتوراه , جامعة بغداد , كلية التربية الرياضية للبنات, 2006.
- 3- سبهان محمود احمد شهاب الزهيري : بناء مقياس للتصرف الخططي (اللعبة الفردي) للمهارات المفتوحة والمغلقة بالتنس وعلاقته بالذكاء وعدد من مظاهر الانتباه , اطروحة دكتوراه غير منشورة , كلية التربية الرياضية , بغداد, 2001.
- 4- محمد حسن علاوي , اسامه كامل راتب : البحث العلمي في التربية وعلم النفس الرياضي , القاهرة , دار الفكر العربي , 1999.
- 5- لمياء قيس سعدون : المرونة النفسية وعلاقتها باحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة الجامعة , رسالة ماجستير , جامعة ديالى , كلية التربية , 2012

5-Pienar , A (2007) : **To Wards A Living Theory Of Psychological Resilience** , Bloemfontein , National Research Foundation .

دراسة تحليلية للتصويب من المناطق المختلفة ونسب نجاحها للفريقين الفائزين بالمركز الاول والثاني في بطولة العالم للرجال 2017 بكرة اليد

م. معاذ عبد الكريم فاضل /جامعة بغداد /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

m23th.1985@gmail.com

ملخص البحث

يعد التحليل بمثابة التشخيص لمجمل العملية التدريبية والاساس لبناء برامجها بشكل علمي صحيح وفعال فهي تساعد في معرفة المستويات الفردية والجماعية ومؤشرات القوة والضعف فضلاً عن معالجة الأخطاء للأرتقاء والوصول الى المستويات العليا، اذ هدفت الدراسة الى تحليل واقع التصويب من المناطق المختلفة للفريقين الفائزين بالمركز الأول والثاني في بطولة العالم للرجال لعام 2017 بكرة اليد، فضلاً عن التعرف على النسب المؤية للتصويب الناجح والفاشل والمناطق الاكثر استخداماً في التصويب، واتبع الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته طبيعة المشكلة والدراسة، واشتمل البحث على عينة تمثلت بمنتهي (فرنسا والنرويج) الفائزين بالمركز الاول والثاني في البطولة، بواقع (4) مباريات لكل فريق ابتداءً من الأدوار الاقصائية (16-8-4-final) الى المباراة النهائية، وكان سبب الاختيار العمدي لهذه البطولة بالتحديد كون ان جميع المباريات متوفرة على شبكة الانترنت وبجودة عالية فضلاً عن اختيار هذين الفريقين وهذه الادوار، وذلك لأنها تمثل اعلى مستوى من الجانب البدني والمهاري والخططي والنفسي في البطولة، فضلاً عن ان الفريقين وصلوا للمباراة النهائية من بين (24) منتخب وطني مشارك في البطولة، وبعد الانتهاء من المشاهدة والتحليل واجراء الوسائل الإحصائية الخاصة بذلك ، استنتج الباحث اعتماد منتخب فرنسا على منطقة التصويب القريبة (6م -7م) وتفوقها على منتخب النرويج، في حين اعتمد منتخب النرويج على منطقة التصويب البعيدة (9م) وتفوقها على المنتخب الفرنسي وكان التقارب واضح للفريقين في التصويب من منطقة الزوايا وتشابه نسبة نجاحها، كما واطهرت النتائج ان محاولات التصويب من منطقة 9م أكثر استخداماً لكلا الفريقين وأقلها استخداماً من الاختراقات، والتصويب من الهجوم السريع هو الاكثر نسبة نجاحاً واقلها من 9م .

An analytical study of shooting from different areas and their success percentages for the first and second place teams in 2017 Men's Handball World Championships

ABSTRACT

The study aimed to analyze the shooting from different areas for the first and second place teams in the 2017 Men's Handball World Championship, As well as identifying the percentages of successful and unsuccessful shooting and the area's most commonly used in shooting. The researcher followed the descriptive approach using the survey method. The study included a sample of two teams (France and Norway) who won first and second places in the championship, by (4) matches for each team, starting from the knockout rounds (16-8- 4-final) to the final match. The reason for the intentional selection of this tournament was precisely that all matches are available on the Internet and in high quality, In addition, it represents the highest level of the physical, skill, tactical and psychological aspect in the tournament. And after completing the observation analysis and making the statistical methods for that, the researcher concluded that the French team depended on the close shooting area (6m-7m) and its superiority over the Norway team, while the Norwegian team relied on the far shooting area (9 m) and its superiority over the French team, The convergence of the two teams was clear in shooting from the wing area and the similarity of their success rate. The results also showed that the shooting attempts from the 9 m area are more used for both teams and the least used than the breakthrough

shots, and the shooting from the fast break is the most successful percentage and less than 9 m.

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

تعد عملية التحليل من العمليات المهمة بمختلف الالعاب الرياضية كونها تساعد المدربين في التوقف على نقاط ومؤشرات مهمة بشأن لاعبي الفريق او الفرق المنافسة، من حيث المستوى البدني والمهاري والخططي، ومعرفة مكامن القوة والضعف وتصحيح الاخطاء، فالارقام الاحصائية تعطي مدلول ومؤشر حقيقي عن حالات معينة يراد معرفتها، لذلك أصبح اغلب المدربين وخبراء الرياضة يعتمد على التحليل والتقويم بواسطة القوانين الاحصائية التي تعتبر وسيلة مهمة للتعرف على مستوى الاداء من جميع النواحي وأحد مفاتيح الفوز في المباريات وتحقيق البطولات والالقاب.

وتعد لعبة كرة اليد إحدى هذه الألعاب التي وانتشرت شعبيتها على الصعيد العالمي بشكل كبير وأصبح لاعبوها يقدمون اداءً بدنياً ومهارياً وخططياً عالي الجودة وإحراز الكثير من الأهداف في المباراة، مما زاد من عدد المتابعين لهذه اللعبة، فهي تعتمد بالاساس على المهارات الأساسية الهجومية والدفاعية التي تعد العمود الفقري للعبة، وان إتقان اللاعبين لهذه المهارات له الأثر الكبير في حسم نتيجة المباراة.

اذ تعد مهارة التصويب هي الحد الفاصل ما بين الفوز والخسارة وهو الحصيلة النهائية لكافة الجهود المهارية والفنية للاعبين، وان انتصار الفريق يرتبط بالأداء الصحيح والمتقن لأنواع واشكال التصويب من المناطق المختلفة، وبالتالي إحراز أكبر عدد من الأهداف مما يعني الفوز، وذلك أن القدرة على إتقانه يسهم في نتيجة المباراة، ويعزز ثقة اللاعبين بأنفسهم ويزيد من اندفاعهم في تحقيق الالقاب والبطولات.

وتأتي أهمية البحث من خلال مشاهدة وتحليل المباريات لفريقي (فرنسا_ نرويج) الحاصلين على المركز الاول والثاني في بطولة العالم للرجال بكرة اليد لعام 2017، لمهارة التصويب من مناطق مختلفة والتي تؤدي دوراً هاماً في تطوير اللعبة والذي يمكن أن يعطينا الواقع الحقيقي في استخدام مهارات التصويب المختلفة

للفريقين والتي من الممكن أن تساعدنا في معرفة الفروق وتحديد ملامح القوة والضعف وعلاقتها بنتائج المباريات.

2-1 مشكلة البحث:

نظراً للتطور الحاصل في كرة اليد الحديثة، التي تتطلب من اللاعبين امتلاكهم قدرات مهارية عالية على وجه الخصوص والتي تؤدي بأشكال مختلفة من اجل ترابط وتكامل المستوى لتحقيق افضل النتائج، لذلك تعمل اكثر الدول المتقدمة في مجال هذه اللعبة على طرائق التحليل لغرض التقويم ومعرفة تطور مستوى الاداء لمنتخباتها، لهذا أصبح الزاماً على المدربين المتخصصين وخبراء كرة اليد تطوير الفكر العلمي للجوانب والموضوعات المرتبطة بهذه اللعبة، اذ ان المباريات التنافسية في مثل هكذا بطولات تعد هي المعيار الحقيقي لمستوى الفريق البدني والمهاري والخططي لذلك يكون التحليل ادق في الوقوف على كل ما يود المدرب او الخبير معرفته من نقاط قوة وضعف من اجل بناء منهج تدريبي صحيح، ونظراً لأهمية التصويب في كرة اليد كونه المهارة التي تحدد دائماً الفريق الفائز، لذا قام الباحث بأجراء هذه الدراسة في محاولة للإجابة على التساؤلات الآتية:

1- أي منطقة للتصويب الأكثر استخداماً لدى المنتخبين الفائزين بالمركز الاول والثاني في بطولة العالم للرجال بكرة اليد للعام 2017 ؟

2- أي منطقة للتصويب الأكثر نجاحاً لدى المنتخبين الفائزين بالمركز الاول والثاني في بطولة العالم للرجال بكرة اليد للعام 2017 ؟

1-3 أهداف البحث:

1- تحليل واقع التصويب من المناطق المختلفة للفريقين الفائزين بالمركز الأول والثاني في بطولة العالم للرجال لعام 2017 بكرة اليد.

2- التعرف على النسب المئوية للتصويب الناجح والفاشل لكل منطقة من مناطق التصويب للفريقين الفائزين بالمركز الأول والثاني في بطولة العالم للرجال لعام 2017 بكرة اليد.

3- التعرف على النسب المئوية لمناطق التصويب الاكثر استخداماً والاكثر نجاحاً للفريقين الفائزين بالمركز الأول والثاني في بطولة العالم للرجال لعام 2017 بكرة اليد.

1-4 مجالات البحث:

1-4-1 المجال البشري: منتخبى النرويج وفرنسا الفائزين بالمركز الاول والثاني في بطولة العالم للرجال بكرة اليد 2017 في فرنسا.

1-4-2 المجال الزمني: للمدة من 2021/6/15 لغاية 2021/7/12.

1-4-3 المجال المكاني: تمت المشاهدة والتحليل في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية، جامعة بغداد، الجادرية.

2- الدراسات النظرية

1-2 التحليل:

يعد التحليل أحد أدوات المدرب للتعرف بطريقة موضوعية على حالة الفريق سواء كان ذلك خلال مدة التدريب أو المباراة نفسها، إذ يمكن من خلاله الحصول على معلومات وبيانات معينة للنواحي المراد معرفتها وقياسها، ويعرف التحليل على انه " الرؤية المتبصرة والمراقبة الواعية والدراسة العلمية لحل اسرار الالعب الرياضية المختلفة الفردية والجماعية لمعرفة نقاط القوة والضعف فيها" (محسن، 1995، ص230)، اما (عودة، 2004، ص20) فيرى بأنه "العملية التي تعتمد على عاملين اساسيين وهما الاستكشاف وتعليل ما تم استكشافه من معلومات عن لاعبي الفريق انفسهم او الفريق المنافس بناءً على اسس علمية".

1-1-2 اقسام التحليل:

ويتم تقسيمها الى (خميس وقاسم، 2011، ص316)

1- التحليل الذاتي: ويعتمد هذا النوع من التحليل على الملاحظة العامة التي يسجلها المحلل وبيتعد هذا النوع عن الواقعية والدقة.

2- التحليل الموضوعي: تعتمد على التصميم المسبق لاستمارة وضعت لتحقيق أهداف بعيداً عن الاستنتاجات والآراء الشخصية التي لها تأثير سلبي على الحقائق.

ومهما تعددت اقسام التحليل فأنها تهدف في الاخير الى كشف الحقائق، معرفة اسباب الفوز والخسارة، كشف نقاط القوة وتعزيزها ونقاط الضعف لتحسينها.

2-1-2 أهداف التحليل:

إن التحليل العلمي مهم لدى المدرب لكي يستخدمه في صراعه مع الفرق المنافسة فمن خلاله يستطيع إن يوجه العملية التدريبية الصحيحة لفريقه ويستطيع أيضاً أن يوقف تقدم خصمه إذا اطلع على حقيقة مستواه، وإن من أهم أهداف التحليل كما اشار لها (عبد الجبار، 2006، ص53):

1- تحديد مكانم القوة والضعف: أهم العوامل التي تساعد المدرب في بناء برنامجه التدريبي فيؤكد جوانب القوة للمحافظة عليها ويعمل على تلافي مكانم الضعف.

2- تقييم المستوى البدني والمهاري والخططي: إن تقويم النواحي البدنية والمهارية والخططية للاعبين تحتاج إلى دراسة وتحليل دقيق من اجل استكشاف المستوى الحقيقي للاعبين ومن بعدها يمكن وضع برنامج تدريبي يستند إلى حقائق علمية.

3- معرفة امكانيات اللاعبين: من الشروط الأساسية لنجاح المدرب هو وضع اللاعب المناسب في المكان المناسب، ولا يمكن ذلك إلا من خلال استكشاف وتحليل قابلية وإمكانية كل لاعب سواء في الفريق نفسه أو الفريق المنافس.

4- معرفة اسباب الفوز والخسارة: إن تحليل المباريات تحليلاً موضوعياً مهم لتشخيص الأسباب التي أدت إلى خسارة الفريق من اجل تلافيتها في المباريات اللاحقة، كذلك في حالة الفوز في المباراة فهذا لا يعني أن

الفريق متكامل ولا توجد هناك أخطاء إنما العكس فالفوز يغطي كثيرا من الأخطاء وتتسى من قبل المدرب واللاعبين وهذا له خطورة على مستقبل الفريق.

5- تقييم اسلوب لعب الفريق المنافس: فمن خلال هذه المعرفة يستطيع أن يضع الخطط المضادة التي يستطيع أن تحقق له تبيد قوة منافسة من خلال لتحقيق الفوز.

2-1-3 تحليل المباراة:

تعد لعبة كرة اليد من أكثر الألعاب الفرقية المناسبة لاستخدام ما يعرف بأسلوب وطريقة تحليل المباراة، إذ تتيح ظروف اللعبة وأسلوب ممارستها الفرص المناسبة لتتبع كل ما يتعلق بالمباراة لحظة بلحظة وذلك من خلال الطرق والأساليب المتعددة المستخدمة.

ونقصد بتقويم وقياس أداء اللاعبين باستخدام نظام (Match Analyses) هو تتبع أداء كل لاعب خلال المباراة سواء أكان ذلك من خلال أداء المهارات الأساسية الهجومية (مناولة، خداع، تصويب.. الخ) أو المهارات الأساسية الدفاعية (التسليم والاستلام، التغطية، حائط الصد... الخ)، أو من خلال تنفيذ المهام الخاصة كالخطط وطرائق اللعب التي يكلف بها اللاعب كعضو في الفريق، أو من خلال تتبع تنفيذ اللاعب لكل هذه المهام مجتمعة.

كما لا يقتصر الأمر عند هذا الحد، بل يستخدم نظام تحليل المباراة في تتبع وتقييم أداء الفرق المنافسة أيضاً، إذ يسمح هذا الإجراء بدراسة هذه الفرق والتعرف على نقاط القوة والضعف فيها، وهذا بحد ذاته يُساعد على بناء الخطط المضادة التي تعتمد على استغلال ثغرات هذه الفرق، كذلك التأكيد على نقاط القوة في الفرق التي نقوم بتدريبها وهذا يهيئ استراتيجية تسمح بتقنين الخطط وإدارة المباراة ببراعة وحنكة في ضوء دراسة موضوعية لواقع الفرق المنافسة (خنجر، 2017، ص53)

2-2 مهارة التصويب:

وتعد من المهارات الأساسية الهجومية في لعبة كرة اليد والتي تتوقف عليها النتيجة النهائية إذ ان غرض المباراة الاساسي هو اصابة الهدف والفوز، وذلك بتوجيه الكرة نحو مرمى الخصم بأي نوع من أنواع

التصويب حسب طبيعة الموقف الذي تفرضه المباراة على اللاعب المؤدي للتصويب من دون إجراء أي مخالفة لقواعد وقوانين اللعبة. ويعرف التصويب على انه " الحد الفاصل بين الفوز والخسارة وأن المهارات الأساسية والخطط الهجومية بمختلف أنواعها تصبح عديمة الفائدة إذا لم تتوج في النهاية بالتصويب الناجح على الهدف" (خميس ومحمود، 2017، ص92)، ويعرف أيضاً بأنه " النتيجة النهائية للهجوم على أمل تسجيل هدف إذ ان الهدف الرئيس من نظام الهجوم هو خلق وضع مناسب يتمكن من خلاله أحد أعضاء الفريق من تنفيذ رمية هدف مباشرة مع فرصة جيدة للتسجيل (غازي، 2008، ص112).

2-2-1 أنواع التصويب

ويمكن تقسيم التصويب من حيث مكان او منطقة التصويب (جرجس، 2004، ص107).

1- التصويب البعيد: ويقصد به التصويب امام مدافع على حدود منطقة ال9م او خارجه في حالة وجود ثغرة، ويجب ان يتميز بالقوة مع دقه التوجيه للتغلب على حارس المرمى والمدافعين، ويعتمد التصويب البعيد المدى على اجادة انواع التصويب وكيفية استخدامها.

2- التصويب القريب: وهو التصويب الذي يؤدي بالقرب من دائرة الهدف، كما في الهجوم الخاطف او التصويب من قبل لاعب الارتكاز او لاعبي الزوايا او متابعة الكرة المرتدة من المرمى، ويجب ان يتميز بحسن التوجيه اي دقة التصويب.

3- رمية ال7م: وهي التصويب الذي يعتمد على الخبرة والكفاءة والقدرة على التركيز وتكون بين اللاعب المنفذ للتصويبة وحارس المرمى فقط.

4- الرمية الحرة المباشرة: نادراً ما تتجح الرمية في اصابة الهدف وخاصة في حالة حسن قيام المدافع بعمل حائط دفاعي الا عقب بعض الحركات لغرض الاختراق.

3- منهج البحث واجراءاته الميدانية.

3-1 منهج البحث:

يعد منهج البحث من الخطوات الهامة التي يستخدمها الباحث لحل مشكله بحثه ويتوقف اختيار المنهج على طبيعة هذه المشكلة المراد دراستها لذا استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب الملاحظة.

3-2 عينة البحث:

ان طبيعة الاهداف التي يختارها الباحث والاجراءات المستخدمة تحدد طبيعة عينة البحث لذا تم اختيار العينة بالطريقة العمدية وهي منتخبى (فرنسا والنرويج) الفائزين بالمركز الاول والثاني في بطولة العالم للرجال بكرة اليد لعام 2017 المقامة في فرنسا، بواقع (4) مباريات لكل فريق ابتداءً من الادوار الاقصائية (16-8 -final4) الى المباراة النهائية كما موضح في الجدول (1)، وكان سبب الاختيار العمدي لهذه البطولة بالتحديد كون ان جميع المباريات متوفرة على شبكة الانترنت وبجودة عالية فضلاً عن اختيار هذين الفريقين وهذه الادوار، وذلك لأنها تمثل اعلى مستوى من الجانب البدني والمهاري والخططي والنفسي في البطولة، فضلاً عن ان الفريقين وصلوا للمباراة النهائية من بين (24) منتخب وطني مشارك في البطولة.

جدول (1) يوضح عدد مشاهدات مباريات الفريقين للأدوار الاقصائية ونتائجها في بطولة العالم للرجال

2017 بكرة اليد

النتائج	المباريات	الادوار	الفريق	المركز
25 × 31	فرنسا × ايسلندا	16	فرنسا	الاول
30 × 33	فرنسا × السويد	8		
25 × 31	فرنسا × سلوفينيا	4		
26 × 33	فرنسا × النرويج	نهائي		
24 × 34	النرويج × مقدونيا	16	النرويج	الثاني
28 × 31	النرويج × هنغاريا	8		

25 × 28	النرويج × كرواتيا	4		
33 × 26	النرويج × فرنسا	نهائي		

3-3 اجهزة البحث وادواته:

- 1- حاسبة لاب توب صينية الصنع نوع (HP G6) . عدد(1).
- 2- حاسبة يدوية صينية الصنع نوع (Deal). عدد(1).
- 3- ادوات مكتبية متنوعة.

3-4 وسائل جمع البيانات:

- 1- المصادر العربية والاجنبية.
- 2- شبكة المعلومات الدولية (Internet).
- 3- استمارة تحليل مناطق التصويب للاتحاد الدولي المعتمدة في بطولات العالم بكرة اليد.
- 4- الوسائل الاحصائية.

3-5 اجراءات البحث:

3-5-1 تحديد مناطق التصويب:

بعد الاطلاع على المصادر والمراجع العلمية تم تحديد مناطق التصويب لغرض ملاحظتها وتحليلها وحسب ما مقسم في استمارة الاتحاد الدولي لتحليل مهارة التصويب والتي يتم استخدامها في المباريات الدولية الرسمية وهي كالتالي:

الجدول (2) يبين مناطق التصويب التي تم تحليلها حسب تقسيم استمارة الاتحاد الدولي لكرة اليد

Shots areas	مناطق التصويب	ت
6m Shots	التصويب من الـ 6م	1
Wing Shots	التصويب من الزاوية	2
9m Shots	التصويب من الـ 9م	3
7m Shots	التصويب من الـ 7م	4
Fast Breaks	الهجوم السريع	5
Breakthroughs shots	التصويب من الاختراق	6

3-5-2 تحديد استمارتي جمع البيانات وتفريغها:

اعتمد الباحث في دراسته استمارة تحليل بطولات الاتحاد الدولي لكرة اليد الخاصة بمهارة التصويب (الملحق 1)، لغرض تفريغ البيانات فيها، وذلك لتناسبها مع نوع المشكلة المراد دراستها وتحقيق الاهداف.

3-5-3 مشاهدة وتحليل المباريات لمنتخبي (فرنسا - النرويج) الفائزين بالمركز الاول والثاني في بطولة العالم للرجال لكرة اليد لعام 2017 :

اعتمد الباحث في دراسته على افلام المباريات المصورة والمتوفرة على شبكة الانترنت العالمية (YouTube)، ولقد تم تحليل مباريات الادوار الاقصائية والمباراة النهائية لكل من منتخب (فرنسا) الفائز بالمركز الاول ومنتخب (النرويج) الفائز بالمركز الثاني لغرض احتساب التصويبات الناجحة والفاشلة ونسبها المئوية للمناطق التي تم تحديدها على ضوء استمارة الاتحاد الدولي لكرة اليد، من خلال عرضها بجهاز الحاسوب الالكتروني (Laptop).

وقد بدأ الباحث بمشاهدة المباريات في تاريخ 2019/3/20م، وبعد الانتهاء من عملية جمع البيانات للمنتخبين بصورة اولية ومراجعتها وتدقيقها، قام الباحث بتفريغها في استمارة التحليل الخاصة بالاتحاد الدولي والمخصصة لكل مباراة ولكل فريق على حدة، وحساب النسبة المئوية لكل منطقة من مناطق التصويب ونسبة مساهمتها في المباراة ومن ثم جمع الباحث مجموع استمارات كل منتخب في استمارة واحدة ، ومن ثم حساب النسبة المئوية لكل منطقة من مناطق التصويب بعد جمع الاستمارات ومن ثم جمع الباحث مجموع استمارات كل منتخب في استمارة واحدة وحساب النسبة المئوية لكل منطقة ايضاً بعد الجمع ومعرفة المحاولات الناجحة والفاشلة والمناطق الاكثر نجاحاً والاكثر استخداماً خلال المباريات.

3-6 الوسائل الاحصائية:

- قانون النسبة المئوية (الجزء / الكل) $\times 100$.

4- عرض النتائج ومناقشتها

4-1 عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

4-1 عرض وتحليل نتائج التصويبات من المناطق المختلفة والنسب المئوية للمحاولات الناجحة والفاشلة ونسب مساهمتها للأدوار الاقصائية (16-8-4) والمباراة النهائية لكل منطقة ولكل من منتخبى (فرنسا-النرويج):

4-1-1 عرض وتحليل نتائج التصويبات من المناطق المختلفة والنسب المئوية للمحاولات الناجحة والفاشلة لدور (16) لكل منطقة و لمنتخبى(فرنسا-النرويج):

الجدول (3) يبين نتائج التصويبات من مناطق مختلفة والنسب المئوية والمحاولات الناجحة والفاشلة لمنتخبى (فرنسا - النرويج)

تحليل مناطق التصويب لمنتخب فرنسا دور الـ(16) (فرنسا 31 x ايسلندا 25)

تصويبات الفريق	الاهداف	صد الحارس	خارج المرمى	هيكل المرمى	صد الدفاع	المجموع	النسبة %	نسبة المساهمة
من الـ 6 م	18	4	2	1	2	27	66.66	58.2%
من الزوايا	3	2				5	60	9.6%
من الـ 9 م	3	1	2	2		8	37.5	9.6%
7م	2					2	100	6.4%
هجوم السريع	4		1			5	80	12.9%
الاختراقات	1					1	100	3.2%
المجموع	31	7	5	3	2	48	64.5	100%

تحليل مناطق التصويب لمنتخب النرويج دور(16) (نرويج 34 x مقدونيا 24)

تصويبات الفريق	الاهداف	صد الحارس	خارج المرمى	هيكل المرمى	صد الدفاع	المجموع	النسبة %	نسبة المساهمة
من الـ 6 م	12	4	1	1		18	66.66	35.3%
من الزوايا	7	1	1			9	77.77	20.5%
من الـ 9 م	9	2	2	1		14	64.28	26.5%
7م	2	1				3	66.66	5.8%
هجوم السريع	4	1				5	80	11.7%
الاختراقات	0					0	0	0
المجموع	34	9	4	2		49	69.38	100%

يتبين من الجدول (3) ان مجموع المحاولات الكلية التي قام بها منتخب فرنسا في مهارة التصويب من منطقة 6 م بلغ (27) محاولة ، وبلغت الاهداف التي احرزها من هذه المنطقة هي (18) ونسبتها المئوية (66.66%) ونسبة مساهمتها على نتيجة المباراة (58.2%) ، اما التصويب من منطقة الزوايا فبلغت مجموع المحاولات الكلية التي قام بها منتخب فرنسا هي (5) محاولة ، وبلغت الاهداف التي احرزها من هذه المنطقة هي (3) ونسبتها المئوية (60%) ونسبة مساهمتها على نتيجة المباراة (9.6%)، اما التصويب من منطقة 9م فبلغت مجموع المحاولات الكلية التي قام بها منتخب فرنسا هي (8) محاولات ، وبلغت الاهداف التي احرزها من هذه المنطقة هي (3) ونسبتها المئوية (37.5%) ونسبة مساهمتها على نتيجة المباراة (6.4%)، اما التصويب من رمية 7م فبلغت مجموع المحاولات الكلية التي قام بها منتخب فرنسا هي (2) محاولتين ، وبلغت الاهداف التي احرزها من هذه المنطقة هي (2) ونسبتها المئوية (100%) ونسبة مساهمتها على نتيجة المباراة (12.9%)، اما التصويب من الهجوم السريع فبلغت مجموع المحاولات الكلية التي قام بها منتخب فرنسا هي (5) محاولات ، وبلغت الاهداف التي احرزها من هذه المنطقة هي (4) ونسبتها المئوية (80%) ونسبة مساهمتها على نتيجة المباراة (3.2%)، اما التصويب من الاختراقات فبلغت مجموع المحاولات الكلية التي قام بها منتخب فرنسا هي (1) محاولة ، وبلغت الاهداف التي احرزها من هذه المنطقة هي (1) ونسبتها المئوية (100%) ونسبة مساهمتها على نتيجة المباراة (3.2%).

اما بالنسبة لمنتخب النرويج فيتبين لنا النتائج من خلال الجدول (3) ان مجموع المحاولات الكلية التي قام بها في مهارة التصويب من منطقة 6 م بلغ (18) محاولة ، وبلغت الاهداف التي احرزها من هذه المنطقة هي (12) ونسبتها المئوية (66.66%) ونسبة مساهمتها على نتيجة المباراة (35.3%) ، اما التصويب من منطقة الزوايا فبلغت مجموع المحاولات الكلية التي قام بها منتخب النرويج هي (9) محاولة ، وبلغت الاهداف التي احرزها من هذه المنطقة هي (7) ونسبتها المئوية (77.77%) ونسبة مساهمتها على نتيجة المباراة (20.5%)، اما التصويب من منطقة 9م فبلغت مجموع المحاولات الكلية التي قام بها منتخب النرويج هي (14) محاولات ، وبلغت الاهداف التي احرزها من هذه المنطقة هي (9) ونسبتها المئوية (64.28%) ونسبة مساهمتها على نتيجة المباراة (26.5%)، اما التصويب من رمية 7م فبلغت مجموع المحاولات الكلية التي قام بها منتخب النرويج هي (3) محاولات ، وبلغت الاهداف التي احرزها من هذه

المنطقة هي (2) ونسبتها المئوية (66.66%) ونسبة مساهمتها على نتيجة المباراة (5.8%)، اما التصويب من الهجوم السريع فبلغت مجموع المحاولات الكلية التي قام بها منتخب النرويج هي (5) محاولات ، وبلغت الاهداف التي احرزها من هذه المنطقة هي (4) ونسبتها المئوية (80%) ونسبة مساهمتها على نتيجة المباراة (11.7%).

4-1-2 عرض وتحليل نتائج التصويبات من المناطق المختلفة والنسب المئوية للمحاولات الناجحة والفاشلة لدور (8) لكل منطقة ولكل منتخب (فرنسا-النرويج):

الجدول (4)

تحليل مناطق التصويب لمنتخب فرنسا دور الـ(8) (فرنسا 33 X السويد 30)								
تصويبات الفريق	الاهداف	صد الحارس	خارج المرمى	هيكل المرمى	صد الدفاع	المجموع	النسبة %	نسبة المساهمة
من الـ 6 م	16	8		1	1	26	61.5	48.48%
من الزوايا	2	2				4	50	6%
من الـ 9 م	1					1	100	3%
7م	7					7	100	21.21%
هجوم السريع	4	1	1			6	66.66	12.12%
الاختراقات	3	1				4	75	9%
المجموع	33	12	1	1	1	48	68.75	100%
تحليل مناطق التصويب لمنتخب النرويج دور الـ(8) (نرويج 31 X هنغاريا 28)								
تصويبات الفريق	الاهداف	صد الحارس	خارج المرمى	هيكل المرمى	صد الدفاع	المجموع	النسبة %	نسبة المساهمة

المساهمة	%		الدفاع	المرمى	المرمى	الحارس		
22.5%	63.63	11			2	2	7	من الـ 6 م
16.1%	83.33	6				1	5	من الزوايا
32.2%	52.63	19	1		2	6	10	من الـ 9 م
3.2%	100	1					1	م7
22.5%	77.77	9		2			7	هجوم السريع
3.2%	100	1					1	الاختراقات
100%	65.95	47	1	2	4	9	31	المجموع

يتبين من الجدول (4) ان مجموع المحاولات الكلية التي قام بها منتخب فرنسا في مهارة التصويب من منطقة 6 م بلغ (26) محاولة ، وبلغت الاهداف التي احرزها من هذه المنطقة هي (16) ونسبتها المئوية (61.5%) ونسبة مساهمتها على نتيجة المباراة (48.48%) ، اما التصويب من منطقة الزوايا فبلغت مجموع المحاولات الكلية التي قام بها منتخب فرنسا هي (4) محاولات ، وبلغت الاهداف التي احرزها من هذه المنطقة هي (2) ونسبتها المئوية (50%) ونسبة مساهمتها على نتيجة المباراة (6%)، اما التصويب من منطقة 9م فبلغت مجموع المحاولات الكلية التي قام بها منتخب فرنسا هي (1) محاولة ، وبلغت الاهداف التي احرزها من هذه المنطقة هي (1) ونسبتها المئوية (100%) ونسبة مساهمتها على نتيجة المباراة (3%)، اما التصويب من رمية م7 فبلغت مجموع المحاولات الكلية التي قام بها منتخب فرنسا هي (7) محاولات ، وبلغت الاهداف التي احرزها من هذه المنطقة هي (7) ونسبتها المئوية (100%) ونسبة مساهمتها على نتيجة المباراة (21.21%)، اما التصويب من الهجوم السريع فبلغت مجموع المحاولات الكلية التي قام بها منتخب فرنسا هي (6) محاولات ، وبلغت الاهداف التي احرزها من هذه المنطقة هي (4) ونسبتها المئوية (66.66%) ونسبة مساهمتها على نتيجة المباراة (12.12%)، اما التصويب من الاختراقات

فبلغت مجموع المحاولات الكلية التي قام بها منتخب فرنسا هي (4) محاولة ، وبلغت الاهداف التي احرزها من هذه المنطقة هي (3) ونسبتها المئوية (75%) ونسبة مساهمتها على نتيجة المباراة (9%).

اما بالنسبة لمنتخب النرويج فيتبين لنا النتائج من خلال الجدول (4) ان مجموع المحاولات الكلية التي قام بها منتخب النرويج في مهارة التصويب من منطقة 6 م بلغ (11) محاولة ، وبلغت الاهداف التي احرزها من هذه المنطقة هي (7) ونسبتها المئوية (63.63%) ونسبة مساهمتها على نتيجة المباراة (22.5%) ، اما التصويب من منطقة الزوايا فبلغت مجموع المحاولات الكلية التي قام بها منتخب النرويج هي (6) محاولات ، وبلغت الاهداف التي احرزها من هذه المنطقة هي (5) ونسبتها المئوية (83.33%) ونسبة مساهمتها على نتيجة المباراة (16.1%) ، اما التصويب من منطقة 9م فبلغت مجموع المحاولات الكلية التي قام بها منتخب النرويج هي (19) محاولة، وبلغت الاهداف التي احرزها من هذه المنطقة هي (10) ونسبتها المئوية (52.63%) ونسبة مساهمتها على نتيجة المباراة (32.2%)، اما التصويب من رمية 7م فبلغت مجموع المحاولات الكلية التي قام بها منتخب النرويج هي (1) محاولة ، وبلغت الاهداف التي احرزها من هذه المنطقة هي (1) ونسبتها المئوية (100%) ونسبة مساهمتها على نتيجة المباراة (3.2%) ، اما التصويب من الهجوم السريع فبلغت مجموع المحاولات الكلية التي قام بها منتخب النرويج هي (9) محاولات ، وبلغت الاهداف التي احرزها من هذه المنطقة هي (7) ونسبتها المئوية (77.77%) ونسبة مساهمتها على نتيجة المباراة (22.5%) ، اما التصويب من الاختراقات فبلغت مجموع المحاولات الكلية التي قام بها منتخب فرنسا هي (1) محاولة ، وبلغت الاهداف التي احرزها من هذه المنطقة هي (1) ونسبتها المئوية (100%) ونسبة مساهمتها على نتيجة المباراة (3.2%).

4-1-3 عرض وتحليل نتائج التصويبات من المناطق المختلفة والنسب المئوية للمحاولات الناجحة والفاشلة لدور (4) لكل منطقة ولكل منتخب (فرنسا-النرويج):

الجدول (5)

تحليل مناطق التصويب لمنتخب فرنسا دور الـ(4) (فرنسا 31 X سلوفينيا 25)

تصويبات الفريق	الاهداف	صد الحارس	خارج المرمى	هيكل المرمى	صد الدفاع	المجموع	النسبة %	نسبة المساهمة
من الـ 6 م	5	2				7	71.42	16.12%
من الزوايا	3					3	100	9.6%
من الـ 9 م	10	7	6	2	1	26	38.46	32.2%
7م	1	1				2	50	3.2%
هجوم السريع	8	1				9	88.8	25.8%
الاختراقات	4	1				5	80	12.9%
المجموع	31	12	6	2	1	52	59.6	100%

تحليل مناطق التصويب لمنتخب النرويج دور الـ(4) (نرويج 28 X كرواتيا 25)

تصويبات الفريق	الاهداف	صد الحارس	خارج المرمى	هيكل المرمى	صد الدفاع	المجموع	النسبة %	نسبة المساهمة
من الـ 6 م	8	1				9	88.88	28.5%
من الزوايا	2	1		1		4	50	7.1%
من الـ 9 م	10	6	5	1	4	26	38.46	35.7%
7م	2	2		1		5	40	7.1%
هجوم السريع	6					6	100	21.4%
الاختراقات	0	1				1	0	0
المجموع	28	11	5	3	4	51	54.90	100%

يتبين من الجدول (5) ان مجموع المحاولات الكلية التي قام بها منتخب فرنسا في مهارة التصويب من منطقة 6 م بلغ (7) محاولات ، وبلغت الاهداف التي احرزها من هذه المنطقة هي (5) ونسبتها المئوية (71.42%) ونسبة مساهمتها على نتيجة المباراة (16.12%) ، اما التصويب من منطقة الزوايا فبلغت مجموع المحاولات الكلية التي قام بها منتخب فرنسا هي (3) محاولات ، وبلغت الاهداف التي احرزها من هذه المنطقة هي (3) ونسبتها المئوية (100%) ونسبة مساهمتها على نتيجة المباراة (9.6%)، اما التصويب من منطقة 9م فبلغت مجموع المحاولات الكلية التي قام بها منتخب فرنسا هي (26) محاولة ، وبلغت الاهداف التي احرزها من هذه المنطقة هي (10) ونسبتها المئوية (38.46%) ونسبة مساهمتها على نتيجة المباراة (32.2%)، اما التصويب من رمية 7م فبلغت مجموع المحاولات الكلية التي قام بها منتخب فرنسا هي (2) محاولات ، وبلغت الاهداف التي احرزها من هذه المنطقة هي (1) ونسبتها المئوية (50%) ونسبة مساهمتها على نتيجة المباراة (3.2%)، اما التصويب من الهجوم السريع فبلغت مجموع المحاولات الكلية التي قام بها منتخب فرنسا هي (9) محاولات ، وبلغت الاهداف التي احرزها من هذه المنطقة هي (8) ونسبتها المئوية (88.88%) ونسبة مساهمتها على نتيجة المباراة (25.8%)، اما التصويب من الاختراقات فبلغت مجموع المحاولات الكلية التي قام بها منتخب فرنسا هي (5) محاولة ، وبلغت الاهداف التي احرزها من هذه المنطقة هي (4) ونسبتها المئوية (80%) ونسبة مساهمتها على نتيجة المباراة (12.9%).

اما بالنسبة لمنتخب النرويج فيتبين لنا النتائج من خلال الجدول (5) ان مجموع المحاولات الكلية التي قام بها منتخب النرويج في مهارة التصويب من منطقة 6 م بلغ (9) محاولات ، وبلغت الاهداف التي احرزها من هذه المنطقة هي (8) ونسبتها المئوية (88.88%) ونسبة مساهمتها على نتيجة المباراة (28.5%) ، اما التصويب من منطقة الزوايا فبلغت مجموع المحاولات الكلية التي قام بها منتخب النرويج هي (4) محاولات ، وبلغت الاهداف التي احرزها من هذه المنطقة هي (2) ونسبتها المئوية (50%) ونسبة مساهمتها على نتيجة المباراة (7.1%)، اما التصويب من منطقة 9م فبلغت مجموع المحاولات الكلية التي قام بها منتخب النرويج هي (26) محاولة، وبلغت الاهداف التي احرزها من هذه المنطقة هي (10) ونسبتها المئوية (38.46%) ونسبة مساهمتها على نتيجة المباراة (35.7%)، اما التصويب من رمية 7م فبلغت مجموع المحاولات الكلية التي قام بها منتخب النرويج هي (5) محاولات ، وبلغت الاهداف التي احرزها من هذه

المنطقة هي (2) ونسبتها المئوية (40%) ونسبة مساهمتها على نتيجة المباراة (7.1%)، اما التصويب من الهجوم السريع فبلغت مجموع المحاولات الكلية التي قام بها منتخب النرويج هي (6) محاولات ، وبلغت الاهداف التي احرزها من هذه المنطقة هي (6) ونسبتها المئوية (100%) ونسبة مساهمتها على نتيجة المباراة (21.4%)، اما التصويب من الاختراقات فبلغت مجموع المحاولات الكلية التي قام بها منتخب فرنسا هي (1) محاولة ، وبلغت الاهداف التي احرزها من هذه المنطقة هي (0) ونسبتها المئوية (0) ونسبة مساهمتها على نتيجة المباراة (0%).

4-1-4 عرض وتحليل نتائج التصويبات من المناطق المختلفة والنسب المئوية للمحاولات الناجحة والفاشلة للمباراة النهائية لكل منطقة ولكل منتخب (فرنسا-النرويج):

الجدول (6)

تحليل مناطق التصويب لمنتخب فرنسا (النهائي) (فرنسا 33 X النرويج 26)								
تصويبات الفريق	الاهداف	صد الحارس	خارج المرمى	هيكل المرمى	صد الدفاع	المجموع	النسبة %	نسبة المساهمة
من الـ 6 م	8	3		1		12	66.66	24.24%
من الزوايا	3					3	100	9%
من الـ 9 م	5	10	2			17	29.4	15.15%
7م	5	2				7	71.4	15.15%
هجوم السريع	9	1				10	90	27.27%
الاختراقات	3	1				4	75	9%
المجموع	33	17	2	1		53	62.26	100%

تحليل مناطق التصويب لمنتخب النرويج (النرويج 26 x فرنسا 33)								
تصويبات الفريق	الاهداف	صد الحارس	خارج المرمى	هيكل المرمى	صد الدفاع	المجموع	النسبة %	نسبة المساهمة
من الـ 6 م	5	5				10	50	19.2%
من الزوايا	5	1		1		7	71.4	19.2%
من الـ 9 م	14	5	2	1	3	25	56	53.8%
7م	0					0	0	0
هجوم السريع	1	1				2	50	3.5%
الاختراقات	1	1				2	50	3.5%
المجموع	26	13	2	2	3	46	56.52	100%

يتبين من الجدول (6) ان مجموع المحاولات الكلية التي قام بها منتخب فرنسا في مهارة التصويب من منطقة 6 م بلغ (12) محاولة ، وبلغت الاهداف التي احرزها من هذه المنطقة هي (8) ونسبتها المئوية (66.66%) ونسبة مساهمتها على نتيجة المباراة (24.24%) ، اما التصويب من منطقة الزوايا فبلغت مجموع المحاولات الكلية التي قام بها منتخب فرنسا هي (3) محاولات ، وبلغت الاهداف التي احرزها من هذه المنطقة هي (3) ونسبتها المئوية (100%) ونسبة مساهمتها على نتيجة المباراة (9%) ، اما التصويب من منطقة 9م فبلغت مجموع المحاولات الكلية التي قام بها منتخب فرنسا هي (17) محاولة ، وبلغت الاهداف التي احرزها من هذه المنطقة هي (5) ونسبتها المئوية (29.4%) ونسبة مساهمتها على نتيجة المباراة (15.15%) ، اما التصويب من رمية 7م فبلغت مجموع المحاولات الكلية التي قام بها منتخب فرنسا هي (7) محاولات ، وبلغت الاهداف التي احرزها من هذه المنطقة هي (5) ونسبتها المئوية (71.4%) ونسبة مساهمتها على نتيجة المباراة (15.15%) ، اما التصويب من الهجوم السريع فبلغت مجموع المحاولات الكلية التي قام بها منتخب فرنسا هي (10) محاولات ، وبلغت الاهداف التي احرزها من هذه المنطقة هي

(9) ونسبتها المئوية (90%) ونسبة مساهمتها على نتيجة المباراة (27.27%)، أما التصويب من الاختراقات فبلغت مجموع المحاولات الكلية التي قام بها منتخب فرنسا هي (4) محاولة ، وبلغت الاهداف التي احرزها من هذه المنطقة هي (3) ونسبتها المئوية (75%) ونسبة مساهمتها على نتيجة المباراة (9%).

أما بالنسبة لمنتخب النرويج فيتبين لنا النتائج من خلال الجدول (6) ان مجموع المحاولات الكلية التي قام بها منتخب النرويج في مهارة التصويب من منطقة 6 م بلغ (10) محاولات ، وبلغت الاهداف التي احرزها من هذه المنطقة هي (5) ونسبتها المئوية (50%) ونسبة مساهمتها على نتيجة المباراة (19.2%) ، أما التصويب من منطقة الزوايا فبلغت مجموع المحاولات الكلية التي قام بها منتخب النرويج هي (7) محاولات ، وبلغت الاهداف التي احرزها من هذه المنطقة هي (5) ونسبتها المئوية (71.4%) ونسبة مساهمتها على نتيجة المباراة (19.2%)، أما التصويب من منطقة 9م فبلغت مجموع المحاولات الكلية التي قام بها منتخب النرويج هي (25) محاولة، وبلغت الاهداف التي احرزها من هذه المنطقة هي (14) ونسبتها المئوية (56%) ونسبة مساهمتها على نتيجة المباراة (53.8%)، أما التصويب من الهجوم السريع فبلغت مجموع المحاولات الكلية التي قام بها منتخب النرويج هي (2) محاولة ، وبلغت الاهداف التي احرزها من هذه المنطقة هي (1) ونسبتها المئوية (50%) ونسبة مساهمتها على نتيجة المباراة (3.5%)، أما التصويب من الاختراقات فبلغت مجموع المحاولات الكلية التي قام بها منتخب فرنسا هي (2) محاولة ، وبلغت الاهداف التي احرزها من هذه المنطقة هي (1) ونسبتها المئوية (50%) ونسبة مساهمتها على نتيجة المباراة (3.5%).

4-2 عرض وتحليل مجموع نتائج التصويبات من المناطق المختلفة والنسب المئوية للمحاولات الناجحة والفاشلة لكل منطقة ولكل منتخب (فرنسا-النرويج) للمباريات الاربعة:

لغرض التعرف على النسب المئوية للتصويبات الفعالة بصورة تفصيلية، قام الباحث بوضع جدول (7) الذي يبين مجموع محاولات التصويب الناجحة ومجموع محاولات التصويب الفاشلة وكذلك النسبة المئوية لمحاولات التصويب الناجحة والفاشلة للمباريات الأربعة الادوار الاقصائية (16-8-4)+(المباراة النهائية) التي تمت مشاهدتها وتسجيل البيانات الخاصة بها.

الجدول (7)

النسبة المئوية للتصويبات من مناطق مختلفة لمنتخب فرنسا						
ت	مناطق التصويب	عدد المحاولات الناجحة	عدد المحاولات الفاشلة	العدد الكلي	الناجحة %	الفاشلة %
1	من الـ (6) م	47	25	72	%65.27	%34.72
2	من الزوايا	11	4	15	%73.33	%26.66
3	من الـ (9) م	19	33	52	%36.53	%63.46
4	من الـ (7) م	15	3	18	%83.33	%16.66
5	الهجوم السريع	25	5	30	%83.33	%16.66
6	من الاختراقات	11	3	14	%78.57	%21.42
النسبة المئوية للتصويبات من مناطق مختلفة لمنتخب النرويج						
ت	مناطق التصويب	عدد المحاولات الناجحة	عدد المحاولات الفاشلة	العدد الكلي	الناجحة %	الفاشلة %
1	من الـ (6) م	32	14	46	%69.56	%30.43
2	من الزوايا	19	7	26	%73.07	%26.92
3	من الـ (9) م	43	41	84	%51.19	%48.80
4	من الـ (7) م	5	3	8	%62.50	%37.50
5	الهجوم السريع	18	4	22	%81.81	%18.18
6	من الاختراقات	2	2	4	%50	%50

يتبين من الجدول (7) ان مجموع المحاولات التي سجلها منتخب فرنسا في مهارة التصويب من منطقة 6 م بلغ (72) تصويبة، النسبة المئوية للمحاولات الناجحة (65.27%) والنسبة المئوية للمحاولات الفاشلة (34.72%) ، اما التصويب من منطقة الزوايا فقد بلغ المجموع (15) تصويبة وان النسبة المئوية للمحاولات الناجحة (73.33%) والنسبة المئوية للمحاولات الفاشلة (26.66%) ، اما التصويب من منطقة 9م فبلغ (52) تصويبة وان النسبة المئوية للمحاولة الناجحة (36.53%) والنسبة المئوية للمحاولات الفاشلة (63.46%)، اما التصويب من رمية 7م فكان المجموع (15) تصويبة والنسبة المئوية للمحاولات الناجحة (83.33%) والنسبة المئوية للمحاولات الفاشلة (16.66%)، اما التصويب من الهجوم السريع فكان المجموع (30) تصويبة وكانت النسبة المئوية للمحاولات الناجحة (83.33%) والنسبة المئوية للمحاولات الفاشلة (16.66%)، اما التصويب من الاختراقات فكان مجموع المحاولات (14) وكانت النسب المئوية للمحاولات الناجحة (78.57%) والنسبة المئوية للمحاولات الفاشلة (21.42%).

يتبين من الجدول (7) ان مجموع المحاولات التي سجلها منتخب النرويج في مهارة التصويب من منطقة 6 م بلغ (46) تصويبة، النسبة المئوية للمحاولات الناجحة (69.56%) والنسبة المئوية للمحاولات الفاشلة (30.43%) ، اما التصويب من منطقة الزوايا فقد بلغ المجموع (26) تصويبة وان النسبة المئوية للمحاولات الناجحة (73.07%) والنسبة المئوية للمحاولات الفاشلة (26.92%) ، اما التصويب من منطقة 9م فبلغ (84) تصويبة وان النسبة المئوية للمحاولة الناجحة (51.19%) والنسبة المئوية للمحاولات الفاشلة (48.80%)، اما التصويب من رمية 7م فكان المجموع (8) تصويبة والنسبة المئوية للمحاولات الناجحة (62.50%) والنسبة المئوية للمحاولات الفاشلة (37.50%)، اما التصويب من الهجوم السريع فكان المجموع (22) تصويبة وكانت النسبة المئوية للمحاولات الناجحة (81.81%) والنسبة المئوية للمحاولات الفاشلة (18.18%)، اما التصويب من الاختراقات فكان مجموع المحاولات (4) وكانت النسب المئوية للمحاولات الناجحة (50%) والنسبة المئوية للمحاولات الفاشلة (50%) ايضاً.

4-2-1 مناقشة وتحليل مجموع نتائج التصويبات من المناطق المختلفة والنسب المئوية للمحاولات الناجحة والفاشلة لكل منطقة ولكل منتخب (فرنسا-النرويج) للمباريات الاربعة:

من خلال الجدول (7) والذي يبين لنا من خلال الاطلاع ان عدد التصويبات من منطقة الـ 6 تفوق منتخب فرنسا على حساب منتخب النرويج بمجمل المباريات الاربعة بـ 72 محاولة تصويب مقابل 46 محاولة وتفوقها ايضا في نجاح هذه التصويبات بـ 47 تصويبة مقابل 32 تصويبة ، لكن تفوق منتخب النرويج في نسبة نجاحها ، ويعزو الباحث ان هذه النسب طبيعية كون كلمان زادت عدد التصويبات زادت احتمالية عدم نجاح جميعها ، وهي نسبة متقاربة بينهما.

اما بالنسبة للعدد الكلي لمحاولات التصويب من منطقة الزوايا تفوق منتخب النرويج على منتخب فرنسا بـ 26 محاولة تصويب مقابل 15 وتفوقها ايضا في نجاح هذه المحاولات بـ 19 محاولة مقابل 11 محاولة ، وتساوي المنتخبين في نسبة نجاحهما ولكن التفوق هنا للنرويج لزيادة عدد المحاولات الناجحة.

اما بالنسبة للعدد الكلي لمحاولات التصويب من منطقة الـ 9 م تفوق منتخب النرويج على منتخب فرنسا بـ 84 محاولة تصويب مقابل 52 وتفوقها ايضا في نجاح هذه المحاولات بـ 43 محاولة مقابل 19 محاولة ، وتفوق منتخب النرويج ايضا في نسب النجاح لهذه المحاولات بنسبة كبيرة تقدر بـ (51.19%) مقارنة في نسبة نجاحهما ولكن التفوق هنا للنرويج لزيادة عدد المحاولات الناجحة.

اما بالنسبة للعدد الكلي لمحاولات التصويب من منطقة الـ 7 م تفوق منتخب فرنسا على منتخب النرويج بـ 18 محاولة تصويب مقابل 8 وتفوقها ايضا في نجاح هذه المحاولات بـ 15 محاولة مقابل 5 محاولة ، وتفوق منتخب فرنسا ايضا في نسب النجاح لهذه المحاولات بنسبة كبيرة تقدر بـ (83.33%) .

اما بالنسبة للعدد الكلي لمحاولات التصويب في الهجوم السريع تفوق منتخب فرنسا على منتخب النرويج بـ 30 محاولة تصويب مقابل 22 وتفوقها ايضا في نجاح هذه المحاولات بـ 25 محاولة مقابل 18 محاولة ، وتفوق منتخب فرنسا ايضا في نسب النجاح لهذه المحاولات بنسبة كبيرة تقدر بـ (83.33%) .

اما بالنسبة للعدد الكلي لمحاولات التصويب من الاختراقات تفوق منتخب فرنسا على منتخب النرويج بـ 14 محاولة تصويب مقابل 4 وتفوقها ايضا في نجاح هذه المحاولات بـ 11 محاولة مقابل 2 محاولة ، وتفوق منتخب فرنسا ايضا في نسب النجاح لهذه المحاولات بنسبة كبيرة تقدر بـ (78.57%) .

ومن خلال ما سبق يرى الباحث اعتماد منتخب فرنسا على التصويب من مناطق قريبة للمرمى وهذا ما شاهدناه من تفوق في التصويب من منطقة الـ 6 م و التصويب من منطقة الـ 7 م و من الهجوم السريع والاختراقات ، وهذا يدل على امكانية لاعبي منتخب فرنسا في القدرة على مواجهه الحارس وانفتاح المرمى امام اللاعب بشكل اوسع وامتلاك المهارة والسرعة لدى اللاعبين في الوصول الى هذه المناطق القريبية مباغته دفاع الخصم كل هذه الاسباب جعلت منتخب فرنسا يمتاز لعبه بهذه الطريقة ، على العكس من منتخب النرويج الذي امتاز بنسب عالية من التصويب محاولات التصويب من مناطق الـ 9 م ونسبة النجاح العالية له والتي مكنته من احراز تصويبات ناجحه عديده والذي يدل على امتلاك لاعبي النرويج القدرة على قوة التصويب البعيد وعدم امتلاكهم القدرة من النجاح بكل مرة من اختراق دفاع الخصم ،فضلاً عن استغلال الصفات الجسمية لدى لاعبي النرويج بأطوال عالية وكتله عضلية قوية التي منحت اللاعبين القوة الانفجارية العالية لعضلات الرجلين والذراعين في القفز والتصويب من مناطق بعيدة والتي تؤدي بدورها الى منح اللاعب الرؤية الافضل لزوايا المرمى.

كما ان التصويب من منطقة الزاوية تفوقت فيه منتخب النرويج على حساب فرنسا وذلك لامتلاك لاعبي النرويج لاعبي زوايا مميزين تمكنوا من الاختراق الصحيح وخلق مساحه كافية للتصويب والقدرة العالية لعضلات الرجلين التي تمكنهم من القفز عالياً والدقة العالية في التصويب لدى لاعبي النرويج .

3-4 عرض وتحليل نتائج النسب المئوية لمجموع مناطق التصويب المختلفة الناجحة والفاشلة لمنتخبي فرنسا والنرويج، ومناطق التصويب الاكثر استخداماً ونجاحاً:

1-3-4 عرض وتحليل النتائج التي توضح النسب المئوية للمحاولات الناجحة والفاشلة لمناطق التصويب لمنتخبي فرنسا والنرويج الفائزين بالمركز الاول والثاني في بطولة العالم للرجال 2017 بكرة اليد:

الجدول (8) يبين النسب المئوية للمحاولات الناجحة والفاشلة لمناطق التصويب المختلفة لمنتخبي فرنسا

والنرويج

ت	مناطق التصويب	عدد المحاولات	عدد المحاولات	العدد الكلي	%	%

	الناجحة	الفاشلة		الناجحة	الفاشلة	
1	من الـ (6) م	79	39	118	66.94%	33.05%
2	من الزوايا	30	11	41	73.17%	26.82%
3	من الـ (9) م	62	74	136	45.58%	54.41%
4	من الـ (7) م	20	6	26	76.92%	23.07%
5	الهجوم السريع	43	9	52	82.69%	17.30%
6	من الاختراقات	13	5	18	72.22%	27.77%

يبين الجدول (8) مجموع التصويبات من المناطق المختفة والنسبة المئوية للمحاولات الناجحة والفاشلة لكل منطقة من مناطق التصويب لمنتخبي (فرنسا والنرويج).

اذ بلغ مجموع التصويب من منطقة 6م (118) تصويبة والنسبة المئوية للمحاولات الناجحة (66.94%) والنسبة المئوية للمحاولات الفاشلة (33.05%). اما التصويب من منطقة الزوايا فكان المجموع (41) والنسبة المئوية للمحاولات الناجحة (73.17%) والنسبة المئوية للمحاولات الفاشلة (26.82%)، في حين بلغ التصويب من منطقة 9م (136) والنسبة المئوية للمحاولات الناجحة (45.58%) والنسبة المئوية للمحاولات الفاشلة (54.41%). اما التصويب من رمية 7م فكان العدد الكلي (26) تصويبة والنسبة المئوية للمحاولات الناجحة (76.92%) والنسبة المئوية للمحاولات الفاشلة (23.07%). وكان مجموع محاولات التصويب من الهجوم السريع (52) والنسبة المئوية للمحاولات الناجحة (82.69%) والنسبة المئوية للمحاولات الفاشلة (17.30%). اما مجموع محاولات التصويب من الاختراقات فكان (18) والنسبة المئوية للمحاولات الناجحة (72.22%) والنسبة المئوية للمحاولات الفاشلة (27.77%).

4-3-2 عرض وتحليل النتائج التي تحدد حالات التصويب للمناطق الاكثر استخداما لكل من منتخبى فرنسا والنرويج ولمجموع المباريات الاربع:

الجدول (9) يمثل مناطق التصويب الاكثر استخداماً لمنتخبي (فرنسا، النرويج) لمجموع المباريات الاربع

ت	مناطق التصويب	عددها
1	منطقة الـ (9) م	136
2	منطقة الـ (6) م	118
3	الهجوم السريع	52
4	من الزوايا	41
5	من الـ (7) م	26
6	من الاختراقات	18

يبين الجدول (9) أكثر مناطق التصويب استخداماً في المباريات التي جرت ابتداءً من الادوار الإقصائية وصولاً الى المباراة النهائية، ويبين عدد تصويبات كل منطقة من خلال المجموع الكلي لكل منطقة مع عدد المحاولات الناجحة والفاشلة لمنتخبي فرنسا والنرويج، ففي المرتبة الاولى كان التصويب من منطقة (9م) الاكثر استخداماً إذ بلغ عدد المحاولات المستخدمة لهذه المنطقة (136) محاولة، والتصويب من منطقة (6م) في المرتبة الثانية وبلغ (118) محاولة، وكان في المرتبة الثالثة التصويب من الهجوم السريع وبلغ عددها الكلي (52) محاولة، وجاء في المرتبة الرابعة التصويب من منطقة الزوايا إذ بلغ مجموع المحاولات (41)، اما في المرتبة الخامسة كان التصويب من رمية الـ(7 م) وكان مجموع المحاولات (26)، وكان في المرتبة السادسة التصويب من الاختراقات وكان عددها (18) وكانت من اقل مناطق التصويب استخداماً .

4-3-3 عرض وتحليل النتائج التي تحدد نسب محاولات مناطق التصويب الاكثر نجاحاً لكل من منتخبى فرنسا والنرويج ولمجموع المباريات الاربع:

جدول (10) يبين ترتيب النسب المئوية لأكثر مناطق التصويب نجاحاً لمنتخبي (فرنسا والنرويج)

ت	مناطق التصويب	النسبة المئوية
1	الهجوم السريع	82.69%
2	منطقة الـ (7) م	76.92%
3	من الزوايا	73.17%
4	من الاختراقات	72.22%
5	من الـ (6) م	66.94%
6	من الـ (9) م	45.58%

يبين الجدول (10) اكثر مناطق التصويب نجاحاً من اعلى نسبة الى اقل نسبة للتصويبات، وكان التصويب من الهجوم السريع قد مثل اعلى نسبة نجاح لانواع مناطق التصويبات اذ بلغت نسبة نجاحه (82.69%) وكان التسلسل رقم (2) للتصويب من الـ 7 أمتار وبلغت نسبته (76.92%) اما التسلسل رقم (3) كان للتصويب من منطقة الزوايا وكانت النسبة (73.17%) وحل في التسلسل رقم (4) التصويب من الاختراقات وكانت النسبة (72.22%)، اما التصويب من منطقة الـ (6) م فكان من حيث التسلسل رقم (5) وبنسبة (64.51%)، اما في التسلسل رقم (6) فكان التصويب من منطقة الـ (9) م في المرتبة الاخيرة والذي يعد الاقل نسبة من بين مناطق التصويب اذ بلغ (45.58%).

4-3-4 مناقشة نتائج النسب المئوية لمناطق التصويب الاكثر نجاحاً لمنتخبي فرنسا والنرويج لنادوار الاربعة:

اظهرت النتائج التي عرضت في الجدول (10) لايجاد ترتيب النسب المئوية الاكثر نجاحاً لمناطق التصويب ، اذ ظهرت حصول التصويب بالهجوم السريع الخاطف على اعلى نسبة عن باقي مناطق التصويب ، ويعزو الباحث هذا التفوق يعد السلاح الاول للفرق الناجحة والذي يعد الان هو السلاح الهجومي السائد لدى الفرق المتقدمة في لعبة كرة اليد ويراه الباحث انها نتائج طبيعية تظهر لنا هذا الترتيب فضلاً عن

ذلك يرى الباحث ان طرق الدفاع المستخدمة حديثاً للمنتخبات والفرق العالمية تقوم بالضغط على المهاجمين مما يتيح الفرصة واستغلالها في القيام بالهجوم السريع.

اما التصويب من منطقة الـ (7) م فقد احتل المرتبة الثانية بنسب النجاح للمحاولات الكلية ويعزو الباحث ذلك لانها تعد فرصه ممتازة في مواجه حارس المرمى وتسجيل الهدف من خلال اتاحة الفرصة الكاملة للاعب في كيفية التصرف والاداء الكرة لاحراز هدف بدون اي مضايقة من قبل المدافعين .

اما التصويب من منطقة الزوايا فقد احتلت المرتبة الثالثة بنسب النجاح من مجمل المحاولات الكلية ويعزو الباحث هذا الترتيب الى استغلال البناء الجسماني للاعبين من طول فارغ وامتلاك قوة انفجارية عالية للرجلين تمكنهم القفز العالي واتاحتهم في اخذ المكان المناسب والرؤية الكاملة للمرمى من جهه وامتلاكهم الدقة في التصويب من جهه ثانية اسهمت في احتلال هذا النوع من التصويب في هذه المنطقة للمرتبة الثالثة.

اما التصويب من الاختراقات فقد احتلت المرتبة الرابعة ، ويرى الباحث ذلك الى ان غالبية الفرق والاندية العالمية تركز في طريقة لعبها الهجومي على هذا النوع من التصويب في استغلال تكرار المناولات بين الفريق المهاجم لاجل خلق الفراغات بين المدافعين والحصول على فرصة اكثر ضماناً للحصول على فرصه ناجحة في تسجيل الهدف .

اما التصويب في منطقة التصويب من منطقة الـ (6) م فقد احتلت المرتبة الخامسة ويعزو الباحث هذه المرتبة الى الصعوبة التي يواجهها اللاعب عند اداء هذا النوع من التصويب نتيجة لكثرة المدافعين في هذه المنطقة وضيق المسافة بسبب تقدم حارس المرمى مما يجعل اللاعب في موقف صعب من الاداء وضيق الرؤية على المهاجم من جهه ومن جهه اخرى يرى الباحث ان احتلال هذه المرتبة كانت بسبب ضعف استخدامها من قبل منتخب النرويج ونسبة نجاحها الضئيلة ادت الى حصول هذه المرتبة .

اما التصويب من منطقة الـ (9) م فقد احتلت المرتبة الاخيرة ويعزو الباحث ذلك الى بعد المسافة بين المنطقة والمرمى، وطرق الدفاع المستخدمة التي تجبر اللاعب على التصويب بسرعة وعدم التركيز من جهه

ومن جهة اخرى يرى الباحث احتلاله في إحصائيات اخرى على مرتبة عالية لمنتخب النرويج لكن افتقار استخدامها لمنتخب فرنسا ونسبة نجاحه الضئيلة ادت الى حصولها على مرتبة اخيرة.

5- الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات

1. اظهرت نتائج الاحصائيات على اعتماد منتخب فرنسا على منطقة التصويب القريبة (6م -7م) وتفوقها على منتخب النرويج.
2. اظهرت نتائج الاحصائيات على اعتماد منتخب النرويج على منطقة التصويب البعيدة (9م) وتفوقها على منتخب فرنسا.
3. تقارب المستوى للفريقين في التصويب من منطقة الزوايا وتشابه نسبة نجاحها.
4. اظهرت النتائج ان محاولات التصويب من منطقة 9م أكثر استخداماً لكلا الفريقين وأقلها استخداماً من الاختراقات.
5. اظهرت النتائج ان التصويب من الهجوم السريع هو الاكثر نسبة نجاحاً وأقلها من 9م.

5-2 التوصيات:

1. التأكيد على مدربي الفرق الرياضية بكرة اليد الاستفادة من نتائج البحث والعمل على تطوير التصويب من المناطق الاكثر نجاحاً واستخداماً للوصول بفرقهم الى مراكز متقدمة.
2. الاستعانة بتحليل أفلام مباريات البطولات الدولية والعالمية من قبل المدربين لغرض الاستفادة من اعتماد اساليب جديدة في التدريب.
3. الاستعانة بتحليل مباريات الفريق واللاعبين من قبل المدربين لغرض اكتشاف نقاط القوة وتعزيزها ونقاط الضعف والاختفاء وتلافياها.

4. ضرورة اجراء بحوث ودراسات مشابهة على انواع اخرى من المهارات الاساسية الهجومية او الدفاعية بكرة اليد.

المصادر

- احمد خميس وجميل قاسم؛ موسوعة كرة اليد العالمية، ط1، لبنان، مؤسسة الصفاء للمطبوعات، 2011.
- احمد خميس ومحمد محمود؛ كرة اليد الحديثة المبادئ والمهارية والخطية، بغداد، مطبعة الميزان، 2017.
- احمد عريبي عوده؛ التحليل والاختبار في كرة اليد، ط1، مدينة نصر، بغداد، مكتب سنارية، 2004.
- ثامر محسن وآخرون؛ الاختبار والتحليل بكرة القدم، الموصل، مطبعة جامعة الموصل، 1995.
- حاسم عبد الجبار؛ تحليل اداء المهارات والمراحل الهجومية والمهارات الدفاعية الفعالة لفرق دوري النخبة بكرة اليد ومقارنتها بفرق المقدمة ببطولة كاس العالم 2005، رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2006.
- رعد خنجر حمدان؛ تأثير تمارين مهارية خاصة في فاعلية اداء بعض المهارات الدفاعية على وفق برنامج تحليلي (Data project) للاعبين المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية لكرة اليد، اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2017.
- عبدالوهاب غازي حمودي؛ كرة اليد ما لها وما عليها، ط1، العراق، مطبعة العمران، 2008.
- محمد حسن علاوي واسامة كامل راتب؛ البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999.

- منير جرجس؛ كرة اليد للجميع التدريب الشامل والتميز المهاري، ط2: القاهرة، دار الفكر العربي، 2004.

الملحق (1)

استمارة الاتحاد الدولي المستخدمة في المباريات والبطولات العالمية لتحليل التصويب

No.	Shots areas	Goals	Saves	Missed	Post	Blocked	Total	%
1	6m Shots							
2	Wing Shots							
3	9m Shots							
4	7m Shots							
5	Fast Breaks							
6	Breakthroughs shots							
7	Total							

تأثير ترمينات تعليمية خاصة وفقاً لإستراتيجية التعليم (بديودي) في تعلم بعض المهارات الحركية في
الجمناستك الفني للنساء

م.د سعاده حسنين عبد المنعم/كلية الكوت الجامعة Saadah.Hassani@alkutcollege.edu.iq

م.د ذو الفقار اديب حسين / كلية الكوت الجامعة

Dhoalfakar.a.hussien@alkutcollege.edu.iq

مخلص البحث

وتعد لعبة الجمناستك الفني من الألعاب الفردية التي تحتاج من المتعلمة أن تمتلك مستوى معين من القدرات البدنية والمهارية والفكرية لذلك يجب بذل الكثير من الجهد والممارسة من اجل إتقان مهارات تلك اللعبة, لذا أن استخدام أسلوب تعلم جديد هو بديودي يمكن أن يوفر ظروف تعليمية مناسبة للمتعلمة والذي يمكن استخدامه في تعليم بعض المهارات المختارة للجمناستك الفني وإتقانها.

وقد هدف البحث الى أعداد ترمينات وفقاً لآستراتيجية (بديودي) ، كما هدف الى التعرف على تأثير آستراتيجية (بديودي) في تنمية بعض المهارات الحركية في الجمناستك الفني على بساط الحركات الأرضية. حيث استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملاءمة مع طبيعة المشكلة إذ تمثل مجتمع البحث بطالبات المرحلة الثانية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد ، البالغ عددهن (43) طالبة مقسمات على عدة شعب حسب الأحرف الأبجدية من (A-C) وقد تم اختيار الشعبة عشوائياً بطريقة القرعة وقد تم اختيار شعبة (A) لتمثل العينة التجريبية والضابطة للبحث بطريقة القرعة أيضاً ، وبلغ عدد الطالبات فيها في الشعبة (20) طالبة في شعبة وتم تقسيمهن الى مجموعتين تجريبية و ضابطة بواقع (8) طالبات لكل مجموعة واستبعاد (4) للإصابة او عدم الالتزام في الحضور، وتم اختيار (5) طالبات من شعبة (B) ليمثلن العينة الاستطلاعية للبحث ، وبلغت نسبة العينة بمجموعها من مجتمع الأصل (37.209%).

The effect of special instruction exercises according to the education strategy (Bioudi) in learning some motor skills in artistic gymnastics for women

Abstract

The artistic gymnastics game is one of the individual games that requires the learner to possess a certain level of physical, skill and intellectual abilities. Therefore, a lot of effort and practice must be made in order to master the skills of that game. Therefore, using a new learning method can provide suitable educational conditions for the learner, which It can be used to teach and master some of the selected skills of artistic gymnastics. where The researchers used the experimental method for its relevance to the nature of the problem, as the research community represented the students of the second stage of the College of Physical Education and Sports Sciences / University of Baghdad, totaling (43) students divided into several divisions according to the alphabet from (AC). The division was chosen randomly by lottery method. Division (A) was chosen to represent the experimental and control sample for the research by lottery as well, and the number of female students in it in the division reached (20) students in one division, and they were divided into two groups, experimental and control, with (8) students per group and the exclusion of (4) for injury or non-compliance in Attendance, and (5) female students from Division (B) were selected to represent the survey sample for the research, and the percentage of the sample as a whole from the original population was (37.209%)

التعريف بالبحث :

1-1 مقدمة البحث واهميته :

تجذب الرياضة لما تحمله من خصائص الممارسين والمحبين فهي المتنفس للكثيرين من الافراد ، كذلك فهي تعد من اكثر الأمور التي تجمع المتنافسين فيما بينهم وهذا التنافس يتم بطريقة رياضية وضمن المدى الرياضي الذي يتأطر بإطار الروح الرياضة التي تهذب النفس وترتقي باللاعبين إلى قمة الخلق الرفيع ومن هذه الرياضات التي تجذب الجزء الأكبر من أولئك الرياضيين هي رياضة الجمناستك ، فهي اللعبة الجميلة ذات المتطلبات الرائعة من قوام جميل واداء سلس للمهارات بالرغم من صعوبة اداءها الا انها تستحق العناء والجهد ، وهذه اللعبة لما تتمتع به من حركة سريعة وقوية وجب ان يتعلم الطلبة المهارات بالطريقة الصحيحة وبالوقت المناسب خلال الدروس ولكن ان كثرة المهارات يصعب على الطالبات تعلمها ومحاولة إتقان مهارتها المتعددة من مهارات ارضية فنية او اجهزة يستعرض بها اللاعب مهارته ، وإن هذه المهارات ليست بالمهارات السهلة فهي تحتاج إلى الكثير من التدريب والتكرار حتى يتعلم الطالبات كيفية أدائها وكيفية الوصول إلى درجة الاتقان لتلك المهارات المختلفة وهذه المهارات تخزن في الدماغ على شكل برامج حركية تسيطر على حركة الجزء المسؤول عن ادائها ولكن تتعرض المعلومات إلى جزء من الفقدان او النسيان وهذه المعلومات اذا ما لم يتم أستذكارها بعدة اوقات وبالطريقة المناسبة تضحل شيئاً فشيئاً حتى تضحل وتصبح طي النسيان فكان لا بد من توافر استراتيجيات تساعد الطالب على حفظ الاداء الصحيح دون الوقوع بالخطأ على ما يكتسبه من معلومات في اثناء شرح وتوضيح المهارة الجديدة .

وإن رياضة الجمناستك تعد من الدروس المهمة في الكلية ومن خلال هذه الدروس تعطى المهارات وتعلم ويتم تنمية مستوى الطالبات فيها ولكن إن وقت الدرس يحتم على المدرس التقيد بالوقت المتوفر له ويعطي التكرارات المناسبة لما يسمح به وقت الدرس ولكن هنا سيكون لدينا وقت غير كافي للتمرين اذا كان هناك عدد كبير في الصف وكذلك ان كان هناك شحة في الادوات المتوفرة في الدرس وكل هذا سيعود سلباً على النتيجة التي يحصل عليها في نهاية الدرس وهي تكرارات غير كافية للوصول للمستوى المطلوب . ومن هنا تظهر اهمية البحث وهي أن استراتيجية (بديودي) تركز على أستغلال الوعي الذي يتعلم من خلاله

الطالب ومناقشة المهارات التي يتعلمها كي يكون على دراية تامة في كيفية ادائها وتعلمها وتستفيد من حدة ذكائه او مقداره لكل فرد وهذا يجعل من عملية التعليم تراعي الفروق الفردية بشدة وبتركيز اكبر .

2-1 مشكلة البحث:

تعد المعلومة التي يكتسبها الطالب هي الأساس الذي يبني عليها تقدمه في المهارات العملية وتطبيقها على أحسن وجه فالدماغ يخزن المعلومات عن طريق المدخلات الحسية بصرية كانت ام سمعية وهذه المعلومة تخزن في الدماغ وتبويب على شكل معلومات ولكن هذه المعلومات تتعرض لكثير من التلف والفقدان بطريقة النسيان والاضمحلال ، وأن عملية تقريب المعلومة وتوضيحها في الدرس عملية مهمة فأیصال المعلومة للطالب بالشكل الذي لا يمنح فرصة لنسيانها بسرعة ولذلك يجب أتباع طرق حديثة تحافظ على المعلومات لدى الطلاب ، ولهذا آرتأى الباحثان إلى استخدام أستراتيجية (بديودي) لتلافي مشكلة فقدان المعلومة التي هي طبيعية الدماغ البشري ولكن هناك معلومات لا تنسى ولهذا وجدت هذه الاستراتيجية لتستغل هذه النقطة وتحافظ على المعلومات قدر الاماكن لدى الطلاب وأستخدمها في الأداء المثالي في الدرس والعمل بها لتحقيق المستوى الذي يطمحون إليه ويحققون به الاهداف التي يتمنونها وهذا يتم من خلال رفع نسبة وبالتالي زيادة مستوى الطالبات في درس الجمناستك وتعلم المهارات بصورة اسرع .

3-1 أهداف البحث :

- 1- أعداد تمارينات وفقاً لاستراتيجية (بديودي) .
- 2- التعرف على تأثير استراتيجية (بديودي) في تنمية بعض المهارات الحركية في الجمناستك الفني على بساط الحركات الأرضية .

4-1 فرض البحث :-

- 1- وجود فروق ذات دلالة إحصائية للإختبارت القبليّة والبعديّة ولصالح الاختبارات البعديّة للمجموعة التجريبية .

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري : طالبات المرحلة الثانية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد.

2-5-1 المجال الزمني : من 1 / 9 / 2020 ولغاية 7 / 7 / 2021.

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

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

1-2 منهجية البحث :

إنَّ أحد أهم المتطلبات الضرورية في البحث العلمي هو اختيار منهج البحث بالشكل الذي يلائم طبيعة المشكلة والذي عن طريقه يتوصل الباحث إلى تحقيق أهداف البحث المراد تحقيقها ، لذا استخدمت الباحثان المنهج التجريبي لملاءمة مع طبيعة المشكلة ، ويعرف المنهج التجريبي (Experimental Reseach) بأنه "المنهج الذي يقوم على أساس التعامل المباشر والواقعي مع الظواهر المختلفة ، ويقوم على ركيزتين أساسيتين هما الملاحظة والتجربة بأنواعها " (عبدالمعطي محمد عساف:2009: 80)

2-2 مجتمع البحث وعينته: -

يُعد اختيار مجتمع البحث وعينته من الأمور المهمة في أي بحث علمي إذ إنَّ الإختيار الصحيح لعينة البحث هو من الركائز والعوامل المهمة في إنجاز عمل الباحث حين يقوم بتطبيق خطوات أو مفردات بحثه عملياً . إذ تمثل مجتمع البحث بطالبات المرحلة الثانية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد ، البالغ عددهن (43) طالبة مقسمات على عدة شعب حسب الأحرف الأبجدية من (A-C) وقد تم اختيار الشعبة عشوائياً بطريقة القرعة وقد تم اختيار شعبة (A) لتمثل العينة التجريبية والضابطة للبحث بطريقة القرعة أيضاً ، وبلغ عدد الطالبات فيها في الشعبة (20) طالبة في شعبة وتم تقسيمهن الى مجموعتين تجريبية و ضابطة بواقع (8) طالبات لكل مجموعة واستبعاد (4) للاصابة او عدم اللتزام في الحضور، وتم اختيار (5) طالبات من شعبة (B) ليمثلن العينة الأستطلاعية للبحث ، وبلغت نسبة العينة بمجموعها من

مجتمع الأصل (37.209%) . بناءً على خصائص عينة البحث استخدم الباحثان التصميم التجريبي ذو أسلوب المجموعات المتكافئة⁽¹⁾ (ذوقان عبيدات وآخرون: 1992: 116) . ولغرض التأكد من تجانس وتكافؤ أفراد العينة وصحة التوزيع الطبيعي بين أفرادها استخدم الباحثان الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لنتائج المسح الميداني في قياسات (العمر البيولوجي والوزن والطول والإختبارات المستخدمة)، كما مبين في الجدولين رقم (1) و(2).

الجدول (1) تجانس عينة البحث

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء $3\pm$
العمر	سنة	20.511	1.463	20,5	0.431
الوزن	كغم	59.88	2.032	59	0.772
الطول	سم	160.42	3.2	160	0.291

الجدول (2) يمثل تكافؤ عينة البحث في المتغيرات المبحوثة

الاختبارات	وحدة القياس	تجريبية		ضابطة		قيمة T المحسوبة	sig	الدالة
		ع	س	ع	س			
الميزان الامامي	درجة	3.725	0.382	3.721	0.385	0.020	0.985	عشوائي
مهارة الدرجة الامامية	درجة	3.638	0.443	3.631	0.448	0.034	0.974	عشوائي

درجة الحرية تحت مستوى دلالة (5%) (ن-2) = 16.

ويوضح الجدول (2) تكافؤ عينة البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المهارات المبحوثة لغرض إجراء التجربة الرئيسة على المجموعتين .

2-3 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :-

2-3-1 الوسائل المستخدمة في البحث :-

1- المصادر العربية والأجنبية.

2-3-2 الأجهزة المستخدمة في البحث :-

1- لاب توب نوع (Lenovo ideapad 310) صينية الصنع .

2- كاميرا نوع (كانون) صينية المنشأ عدد (2) .

3- أقراص (DVD)

4- شريط قياس .

5- صافرة نوع (Fox) عدد (2) .

6- ساعة توقيت الكترونية صينية الصنع عدد (2).

7- بساط للحركات الأرضية

2-4 الإجراءات الميدانية :-

2-4-1 الاختبارات المستخدمة في البحث :

1- اختبار مهارة الميزان الأمامي (محمد ابراهيم ,صباح السيد: 2007: 45)

أسم الاختبار : مهارة الميزان الأمامي

الغرض من الاختبار : قياس اداء مهارة الميزان الأمامي

الادوات : ساعة توقيت ، بساط .

مواصفات الاداء : من وضع الوقوف تقف اللاعبة على القدم للرجل الأمامية أما الرجل الخلفية تكون مرفوعة للخلف بشكل مواز مع الأرض .

التسجيل : تعطى (3) محاولات لاحتساب الدرجات وتكون درجات من (1-10).

2-اختبار مهارة الدرجة الامامية

أسم الاختبار : مهارة الدرجة الامامية.

الغرض من الاختبار : قياس مهارة الدرجة الامامية:

الادوات : ساعة توقيت ، بساط .

مواصفات الاداء : تعد الدرجات بأنواعها المختلفة وأشكالها المتغيرة من أسهل مهارات الجمناستك على الأرض والدرجات من المهارات الترويحية التي تناسب المراحل العمرية المختلفة فتجعل عملية التعلم أو التدريب أكثر مرحاً في الوقت الذي تخدم فيه تعلم الحركة (1) والدرجة من المهارات السهلة والبسيطة عند أدائها على بساط الحركات الأرضية

التسجيل : تعطى (3) محاولات وتحسب الدرجة من (1-10) درجات لأفضل محاولة .

2-4-2 التجارب الإستطلاعية :

أن التجربة الاستطلاعية هي دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختيار اساليب البحث وادواته اضافة إلى ذلك فأن الباحث يستطيع التعرف على المعوقات التي قد تواجهه خلال اجراءات بحثه التطبيقية , لأن التجربة الاستطلاعية هي تدريباً عملياً للباحث للوقوف على

السلبيات والايجابيات التي تقابله اثناء اجراء الاختبارات لتفاديها إذ قام الباحثان بإجراء عدة تجارب استطلاعية وهي:

- التجربة الاستطلاعية الخاصة بالاختبارات المهارية المستخدمة في البحث:

قام الباحثان بإجراء التجربة الإستطلاعية على عينة مكونة من (5) الطالبات اللواتي لم يدخلن من ضمن عينة البحث الرئيسة من شعبة (B)، وتم إجراء هذه التجربة بتاريخ 1-2020/12/2 المصادف يوم الثلاثاء والأربعاء إذ تم والأختبارات المهارية وذلك للأغراض الآتية:

- التأكد من سلامة الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث.

- للتأكد من إمكانية إجراء الاختبارات ومدى فهم العينة لها .

- التعرف على الزمن اللازم لإجراء الاختبارات.

- التعرف على المعوقات التي تطرأ في أثناء الأختبارات الرئيسة.

- التعرف على إمكانية الكادر المساعد في إجراء الاختبارات .

- التجربة الإستطلاعية الثانية للتمارين المستخدمة في البحث:

قام الباحث بإجراء التجربة الإستطلاعية الثانية بتاريخ 2020/12/6 المصادف يوم الخميس، وكانت

الغاية من إجراء هذه التجربة هي كالاتي:-

- التعرف على إمكانية إجراء التمارين وفق تقسيماتها المهارية.

- التعرف على مدى ملاءمة التمارين مع عينة البحث .

- التعرف على الزمن المستغرق لكل تمرين في الوحدة التعليمية الواحدة.

- التعرف على قدرة وكفاية الكادر المساعد.

2-4-3 الإختبارات القبليّة :

قام الباحثان بإجراء الإختبارات القبليّة للمجموعتين التجريبيّة والضابطة البالغ عددها (16) طالبة لكل مجموعة (8) طالبة المتمثلة بشعبة (A) الصف الثاني، وتم إجراء الإختبارات القبليّة بتاريخ (13/12/2018) المصادف الاحد ، وقد تم إجراء هذه الإختبارات على قاعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، وتم شرح الأختبارات المستخدمة على عينة البحث بصورة وافيه قبل الشروع بالأختبارات من لدن العينة.

2-4-4 التجربة الرئيسيّة (المنهج التعليمي) :

وهي التجربة الاساسية التي سيقوم الباحث بتطبيقها لحل او التوصل إلى الطرق التي تساعد في حل مشكلة البحث الموسومة .

لتحقيق أهداف البحث العلمي قام الباحث بإعداد منهج تعليمي على وفق آستراتيجيّة (بديودي) وتضمن (8) وحدات تعليمية، بواقع وحدة تعليمية واحدة في الأسبوع مدة الوحدة الواحدة (75 دقيقة)، وقسمت الوحدات التعليمية على المهارات المختارة ، إذ تم تطبيق جميع الوحدات التعليمية على وفق آستراتيجيّة (بديودي) وبلغت عدد التمارين المستخدمة (5) تمارين لكل مهارة منها وبلغت بمجملها (10) تمارين متنوعة، وبعد اطلاع الباحثان على المصادر العلمية والأخذ بأراء السادة الخبراء والمختصين، قام الباحثان بأستخدام تمارين الوحدات التعليمية ، مع ملاحظة النقاط الآتية في عملية وضع التمارين :

1- أن تكون التمارين المستخدمة ملائمة لمستوى العينة .

2- أن يكون هناك تدرج في مستوى صعوبة التمارين المستخدمة في الوحدة التعليمية الواحدة وضمن المنهاج بالكامل .

3- أن تحقق التمارين المستخدمة الغرض منها :

وتم تنفيذ المنهج التعليمي على المجموعة التجريبية في الفصل الدراسي الثاني للعام (2020-2021) للمدة من (2021/4/1) ولغاية (2021/7/6) في قاعة الجمناستك في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وبلغ زمن الوحدة التعليمية (75 دقيقة) وتم تنفيذ التمارين في القسم الرئيس من الوحدة التعليمية.

2-4-5 استراتيجية (بديودي) :-

طبق الباحثان استراتيجية (بديودي) على المجموعة التجريبية في الفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي (2020-2021) للمدة من (2021/4/1) ولغاية (2021/7/6) ، قاعة الجمناستك كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة الجامعة المستنصرية ، وقد تم تطبيق الاستراتيجية في القسم الرئيس من الوحدة التعليمية وكان تقسيم الوحدة التعليمية على الشكل الآتي:

1- القسم التحضيري : الزمن الكلي للقسم التحضيري (10) دقيقة ويتضمن :

أ- المقدمة : إذ يتم أيقاف التلاميذ بنسق موحد وأخذ الحضور وتكون مدة هذا الجزء (5) دقائق.

ب- الإحماء : ويتم في هذا الجزء إعطاء الإحماء من الهرولة وتمارين خاصة لأجزاء الجسم العاملة في الاداء والتركيز على العضلات التي يقع عليها النقل الأكبر في أثناء عملية أداء المهارات قيد الوحدة التعليمية وتكون مدة هذا الجزء (15) د .

2- القسم الرئيسي : ويكون مدته (70) دقيقة .

أ- الجزء التعليمي : يتم في هذا الجزء والذي مدته (20) دقيقة التركيز على استراتيجية (بديودي) من خلال استغلال الوقت كله في شرح المهارات والتمارين، إذ يقوم المدرس بشرح كل مهارة على حدا وإعطاء الأمثلة العملية لها كي تكون للمتعلم صورة صحيحة لها ويكون ذلك الشرح مستنداً على مفهوم على استراتيجية (بديودي) والتركيز على كل مهارة بتفاصيلها الدقيقة ولكن بصورة منتظمة ومختصرة للوقت من دون إهدار للوقت في هذه المدة المخصصة للشرح التعليمي.

ب- الجزء التطبيقي : ويتم في هذا الجزء ممارسة التمارين الخاصة بالمهارات قيد البحث من الطالبات إذ يتم إجراء التصحيحات لأخطاء الأداء المهاري من لدن المدرس كذلك استغلال الوقت وعدم ترك الطالبة من دون عمل من خلال التمارين وتكون مدة هذا الجزء (50) دقيقة

3- القسم الختامي: ويتم في هذا القسم إعطاء تمارين التهدئة والأسترخاء ، ثم إعطاء بعض النصائح والتوجيهات للطالبات وإنهاء الوحدة التعليمية ، وتكون مدة هذا القسم (5) دقائق .

2-4-6 الإختبارات البعدية :-

بعد أن أتم الباحث تطبيق التجربة على عينة البحث من خلال تطبيق التمرينات وفقاً لاستراتيجية (بديودي) التي أعدها الباحثان ، على مدار (8) أسابيع ابتداءً من يوم (1 / 4 / 2021) ولغاية يوم (6 / 7 / 2021) ، تم إجراء الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية في يوم (7 / 7 / 2021) المصادف يوم الاثنين لأختبارات المهارية وقد حرص الباحثان على اتباع الإجراءات نفسها والظروف المشابهة في الأختبارات القبلية والبعدية وتوفير الأدوات المناسبة والكادر المساعد نفسه.

2-5 الوسائل الإحصائية:-

لمعالجة البيانات التي حصل عليها الباحث فقد استخدمت الوسائل الإحصائية الآتية:

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء.
- قانون النسب المئوية.
- أختبار (T) للعينات المستقلة .
- أختبار (T) للعينات غير المستقلة

وقد عُولجت البيانات بجهاز الكمبيوتر على وفق البرنامج الإحصائي (SPSS VER 20).

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها :

3-1 عرض نتائج الإختبارات المهارية القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية وتحليلها:

الجدول (3) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) لأختبارات المهارية القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية

المتغيرات	وحدة القياس	القبلي		البعدي		ف	ف هـ	قيمة T المحسوبة	Sig	الدلالة
		س	ع ±	س	ع ±					
مهارة الميزان الامامي	درجة	3.725	0.382	7.915	0.172	4.190	0.494	23.962	0.000	معنوي
مهارة الدرجه الامامية	درجة	3.638	0.443	7.592	0.461	3.953	0.642	17.407	00.00	معنوي

درجة حرية تحت مستوى دلالة (5%) (ن - 1) = (15) .

3-1-2 مناقشة نتائج الإختبارات المهارية للإختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية:-

أظهرت نتائج الاختبار أن هناك فروقاً ذات دلالة احصائية في الأختبار البعدي لعينة البحث في مهارات الميزان الامامي والدرجه الامامية ويعزو الباحثان ذلك الى أن هذه المهارات تحتاج استخدام نوع من المرونة والتوازن والتوافق والاداء الحركي السلس مع شد لعضلات الجسد لأن الاعتماد على الجانب البدني يكون متنوع ومطلوب التوازن في جميع المهارات الخاصة بلعبة الجمناستك فالتوازن الثابت والذي يعني ((قدرة الجسم في المحافظة على اتزانه في وضع ثابت مثل الوقوف المتزن على قدم واحدة و البقاء في وضع

ثابت دون السقوط أو الاهتزاز كما هو الحال في وضع الميزان) , (علي سلوم جواد :2004: 136) وهذه المهارات تتطلب كما ذكرنا مجمل من القدرات الحركية وبالإضافة الى التوازن الذي يمكن الطالبة من الاداء الصحيح دون الوقوع في الخطأ وكذلك فأن التوازن ((يسهم في رفع مستوى أداء العديد من الحركات والأوضاع إذ يؤدي دوراً كبيراً في الربط بين أجزاء التشكيلة الحركية فتكسبها جمالاً ورونقاً)) (محمد عبد المنعم الشافي : 1971 : 58) إذ ان تركيز الباحثان كان على اداء الحركات بطريقة صحيحة وتصحيح الخطأ إن وجد وتحليل المهارة للطالبات وتفصيلها كي يكون هناك تصور كامل ووافي للمهارتين المبحوثتين وادائها بشكل جيد .

3-2-1 عرض نتائج الإختبارات المهارية للإختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة وتحليلها:

الجدول (4) الوسط الحسابي والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة للإختبارات القبليّة والبعديّة

للمجموعة الضابطة في الأختبارات المهارية

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ف	ف هـ	قيمة T المحسوبة	Sig	الدلالة
		س	± ع	س	± ع					
مهارة الميزان الامامي	درجة	5.66	± 0.492	6.08	± 0.514	1.152	0.415	7.839	0.000	معنوي
مهارة الدرجات الامامية	درجة	57.50	± 4.582	59.66	± 2.964	1.541	0.647	6.735	0.000	معنوي

درجة حرية تحت مستوى دلالة (5%) (ن - 1) = (15) .

3-2-2 مناقشة نتائج الاختبارات المهارية للمجموعة الضابطة للإختبارات القبليّة والبعديّة :-

من خلال مراجعة نتائج الجدول (5) ظهر لنا أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية معنوية لنتائج الاختبارات القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة ويعزو الباحثان تلك النتائج إلى أن التمارين التي قام مدرسو المادة بإعطائها قد أظهرت فروقاً في الاداء لديهم ورفعت من مستواهم المهاري خلال مدة التجربة وأيضاً فإن عملية التكرار في الاداء خلال تلك المدة رفعت من مستواهم المهاري ، ولكن نلاحظ أيضاً ان تلك الفروق لم تكن كبيرة جداً مقارنة بما ظهر لنا في نتائج المجموعة التجريبية وكما سنلاحظه من خلال المقارنة فيما بين نتائج المجموعتين للاختبارات البعدية للمهارات المبحوثة إذ يعزو الباحث قلة التطور هذا إلى إن عملية التعليم المتبعة لا تستطيع مواكبة العدد الكبير للطلبة في الشعبة الواحدة كذلك صغر مساحة المكن المخصص للاداء وصعوبة المهارات نوعاً يصبح مدرس المادة مجبوراً على أن يعطي تكرارات قد لا تفي بالحاجة إلى ظهور التطور الكبير لدى الطلاب ويشير (الزبود) إلى ((إن المعلم في الصفوف المزدحمة يكون أقل قدرة في التأثير على سلوكيات طلابه والعكس صحيح بالنسبة للصفوف المدرسية غير المزدحمة)) (نادر: 1999: 178)

3-3-1 عرض ومناقشة نتائج الاختبارات المهارية للمجموعتين التجريبية والضابطة للاختبارات البعدية:

الجدول (5) الوسط الحسابي والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة للاختبارات البعدية

للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات المهارية

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية البعدي		المجموعة الضابطة البعدي		قيمة T المحسوبة	Sig	الدلالة
		س	ع ±	س	ع ±			
مهارة الميزان الامامي	درجة	7.915	0.172	4.873	0.408	19.397	0.000	معنوي
مهارة الدرجة	درجة	7.592	0.461	5.172	0.591	9.125	0.000	معنوي

								الامامية
--	--	--	--	--	--	--	--	----------

درجة حرية تحت مستوى دلالة (5%) (ن - 2) = (16) .

3-3-2 مناقشة نتائج الاختبارين البعدي بعدي لمتغيرات البحث المهارية للمجموعتين التجريبية والضابطة:

أما من الناحية المهارية ومن خلال الجدول (6) الخاص بالإختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبارات البحث يتبين وجود فروقاً معنوية ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبار البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار الميزان الامامي والدرجة الامامية ولصالح المجموعة التجريبية ويعزو الباحثان ذلك إلى إعتقاد التمرينات المعدة من قبل الباحثان وإلى الاستراتيجية التي استخدمها في أثناء الدرس وكيفية توزيع التمارين فيها وعمل الطالبة على أدائها بصورة صحيحة وتصحيح الأخطاء التي تحدث بطريقة سريعة ودقيقة لمعالجة الخطأ الفعلي لدى كل طالب ، فضلاً عن التكرار المناسب للأداء من لدن الطلاب من خلال وحدة الدرس مما زاد من خبرة اللاعبين في تعلم المهارة وخصن البرنامج الحركي الخاص بالمهارات وبمختلف الحالات التي تحدث في اللعب فقد حرص الباحثان على جعل التمارين تطبق ويتخللها نوع من النقاش حول الطريقة الصحيحة لأداء ومن ثم جعل الاداء بعد تحسنه قليلاً يجري بين الطلاب والأداء بمجاميع متنافسة كي تكون هناك سرعة في الاداء فالتنافس يجبر الطالبات على عدم التمهّل وتضييع الوقت في الدرس وتعلم الاداء بصورة اسرع ، وكذلك لا يمكن أيضاً الإكتفاء بالاداء السريع بمعزل عن الاداء الدقيق لذا كانت من اهداف الوحدات هو تحقيق الوصول إلى الاداء الجيد لدى الطالبات وفي كافة النواحي في المهارة في الاداء من السرعة والدقة والإتقان الجيد للمهارات في ومختلف الظروف المتغيرة ، إذ ان لأتقان المهارات من الاهمية العظمى في اداء مهارات اخرى ترتبط بهاتين المهارتين المختارة ، وقد عمل الباحثان على جعل التكرار كافي لكل طالبة فهذا من المهمات التي لا بد من الإهتمام بها على وجه الخصوص فالتكرارات تبلور عملية التعلم وتصل بالطالب إلى الإمكانات المطلوبة منه كذلك فعملية الشرح والوصف للمهارة وعرضها كانت ذات اهمية كبرى في الوحدات التعليمية فهي الركن الاساس الذي يبدأ المتعلم في الإعتقاد عليها حتى يصل إلى درجة تعلم مثلى ويفهم كيفية أداء تلك المهارات ولذلك أهتم الباحثان في هذه

النقطة إهتماماً خاصاً كي تكون وقود التقدم في عملية التعلم لدى الطالبات ((إذ لا يتوقف وصول اللاعب إلى التكامل الفني والدقة في الانتقان في الاداء للمهارات الاساسية على عدد مرات تكرار التمرين فقط ولكن أيضاً على فهم اللاعب لطريقة أداء المهارة من الناحية الفنية)) ، وتبلورت هذه المعطيات بالعناية الدقيقة في اختيار التمرينات المستخدمة لهذا الغرض بالإعتماد على الأسس العلمية الصحيحة في العملية التعليمية خلال مدة تنفيذ التجربة الرئيسة والتي من شأنها أن تساعد في تطوير مستوى الطالبات حيث أن ((العناية بأختيار التمرينات التي تحقق الهدف ، تسهم بوصول اللاعبين إلى مستوى الأداء المطلوب من خلال مدة زمنية المحددة للتدريب

4- الإستنتاجات والتوصيات:-

4-1 الإستنتاجات:-

على ضوء النتائج التي ظهرت في الباب الرابع توصل الباحث إلى الإستنتاجات الآتية :-

1- إن لاستراتيجية (بديودي) تأثيرها الإيجابي على تنمية بعض مهارات الحركية في الجمناستك الفني لدى المجموعة التجريبية في الاختبارات القبلية والبعديّة.

2- إن لاستخدام استراتيجية (بديودي) قد وفرت المزيد من الوقت الذي يمكن الإفادة منه في تحقيق أهداف الدرس من دون الحرج من الوقت الذي يمكن استغلاله في التصحيح والتكرار أكثر.

3- إن لاستخدام التمارين الخاصة باستراتيجية (بديودي) قد أضفت عامل التشويق والأثارة في الدرس إذ ركز الباحثان على جعل أهمية التمرين الواحد تظهر من خلال التنافس والمناقشة بين الطالبات.

4-2 التوصيات:-

لابد لكل بحث من مجموعة من التوصيات التي تخدم العاملين وهي توجيهات لبحوث مشابهة أو لإجراء دراسات أخرى وفي حدود نتائج البحث والإستنتاجات التي وضعها الباحثان فأنهما يوصيان بعدة توصيات ومنها:

- 1- إعتقاد إستراتيجية (بديودي) التي أستخدمها الباحثان لما أظهرته من نتائج إيجابية في نتائج البحث .
- 2- التنوع في أستخدام التمارين وعدم الإعتقاد على التمارين الروتينية التي تلقي بظلال الملل على الطلاب مما يؤدي إلى عدم الإندفاع للاداء وتطوير المهارات .
- 3- الإهتمام بإختيار الأستراتيجية والأسلوب المناسب لكل وحدة تعليمية حتى تحقق الهدف المرجو بصورة صحيحة وسريعة .
- 4- أجراء بحوث ودراسات مشابهة على فئات وعينات مختلفة وعلى العاب وفعاليات أخرى كذلك.
- 5- تعميم نتائج البحث على جميع طلاب الكليات في العراق .

المصادر

- ذوقان عبيدات وآخرون؛ البحث العلمي - مفهومه - أدواته - أساليبه، ط4 (عمان، دار الفكر للنشر والطباعة والتوزيع، 1992).
- عبدالمعطي محمد عساف وآخرون، التطورات المنهجية وعملية البحث العملي ، ط2 ، (عمان ، دار وائل للنشر والتوزيع ، 2009) .
- علي سلوم جواد : الاختبارات والاحصاء في المجال الرياضي ، القادسية ، جامعة القادسية ، 2004 .
- محمد ابراهيم ، صباح السيد: دليل الجوائز الفني (انسات) ، ط1 ، المكتبة ، المصرية ، الاسكندرية ، 2007 .
- محمد عبد المنعم الشافي : فن الحركات الارضية ، ط1 ، القاهرة ، مطابع الاهرام التجارية 1971 .
- نادر فهمي الزيود (وآخرون) : التعلم والتعلم الصفي ، ط 4 ، (عمان ، دار الفكر ، 1999) .

تأثير التغذية الراجعة الفورية والمتأخرة في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للطلّابات

م.م نور حسن حسين / مديرة تربية محافظة ذي قار

ملخص البحث

يهدف البحث الى التعرف على تأثير التغذية الراجعة (الفورية والمتأخرة) في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للطلّابات , والتعرف على النوع الأفضل من التغذية الراجعة (الفورية والمتأخرة) في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للطلّابات .

استعملت الباحثة المنهج التجريبي (المجموعتين المتكافئتين) لملائمة طبيعة هذه الدراسة وأهدافها , وتكون مجتمع البحث من طالبات الصف الأول متوسط في ثانوية الوثبة للبنات- محافظة ذي قار للعام الدراسي 2021/2020 والبالغ عددهم (120) طالبة وبالطريقة العشوائية تم اختيار عينه متكونة من (24) طالبة وتم تقسيمهن الى مجموعتين وبواقع (12) طالبة لكل مجموعة, المجموعة الاولى تأخذ التغذية الراجعة الفورية والثانية تأخذ التغذية الراجعة , وكانت نسبة العينة من مجتمع الأصل تساوي (25,6%) واستبعدت الباحثة عدد من أفراد العينة وهن الطالبات الراسبات , وبعد إجراء التجانس والتكافؤ قامت الباحثة بإجراء المنهج التعليمي على المجموعتين بواقع (9) وحدات تعليمية موزعة على ثلاث مهارات هي (الدرجة , المناولة , الإخماد) وبواقع وحدة تعليمية واحدة في الأسبوع لكل مجموعة , وان زمن الوحدة التعليمية (40) دقيقة .

وخرج البحث بمجموعة من الاستنتاجات منها :

1. إن للتغذية الراجعة الفورية والمؤجلة تأثير ايجابي في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم .
2. تفوق المجموعة الأولى والتي استخدمت التغذية الراجعة الفورية في تعلم مهارتي الدرجة والمناولة بكرة القدم .
3. عدم تفوق أي من المجموعتين واللاتي استخدمن التغذية الراجعة الفورية والمؤجلة في تعلم مهارة الإخماد بكرة القدم .

وبناء على نتائج البحث توصي الباحثة بما يأتي :

1. ضرورة استخدام التغذية الراجعة الفورية والمؤجلة في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم .
2. ضرورة التركيز على استخدام التغذية الراجعة الفورية في تعلم مهارات الدحرجة والمناولة بكرة القدم .

The effect of immediate and late feedback on learning some basic football skills for female students

Abstract

The research aims to identify the effect of feedback (immediate and delayed) in learning some basic football skills for female students, and to identify the best type of feedback (immediate and late) in learning some basic football skills for female students.

The researcher used the experimental method (the two equal groups) to fit the nature and objectives of this study, and the research community consisted of first-grade intermediate students in Al-Wathba Secondary School for Girls – Dhi Qar Governorate for the academic year 2020/2021, numbering (120) students. female students and they were divided into two groups of (12) students for each group, the first group takes immediate feedback and the second takes feedback, and the sample percentage from the original population was equal to (25.6%) and the researcher excluded a number of sample members who are the failed students, and after conducting Homogeneity and equivalence The researcher conducted the educational curriculum on the two groups by (9) educational units

distributed on three skills (rolling, handling, suppression) and one educational unit per week for each group, and the time of the educational unit is (40) minutes.

The research came out with a set of conclusions, including:

1. The immediate and delayed feedback has a positive effect on learning some basic football skills.
2. The superiority of the first group, which used immediate feedback, in learning the skills of dribbling and handling in football.
3. None of the two groups who used immediate and delayed feedback in learning the skill of football suppression did not excel.

Based on the results of the research, the researcher recommends the following:

1. The necessity of using immediate and delayed feedback in learning some basic football skills.
2. The need to focus on the use of immediate feedback in learning the skills of dribbling and handling in football.

1- التعريف بالبحث :

1-1 المقدمة وأهمية البحث :

إن المتعلم هو محور العملية التعليمية وتنمية قدراته هي الغاية في هذه العملية والتي تتطلب الاهتمام الشامل والدقيق في توفير مواقف تعليمية متنوعة تخدم العملية التعليمية وتوفر فرصة تحقيق الأداء الأمثل

للمهارات الرياضية المختلفة التي تعكس قدرة المتعلم على فهم أجزاء المهارة أو الحركة ومكوناتها , إذ أدت التطورات الكبيرة التي أحدثتها التقنية الحديثة إلى إدخال الكثير من المفردات العلمية والمفاهيم إلى عملية التعلم بشكل عام والتعلم الحركي بشكل خاص , ومن هذه المفاهيم التغذية الراجعة , التي تهتم بجوهرها بالمتعلم بغية تحسين نوعية التعلم وتقدمه , فضلا عن اختزال وقت التعلم للوصول إلى أفضل مستوى تعليمي للحركات الرياضية بصورتها الشاملة والمهارات الأساسية بوصفها الركيزة الأساسية للفعاليات الرياضية المختلفة .

وتعتمد العملية التعليمية الفعالة على مدى الاتصال بين المتعلم والمعلم وان وسيلة الاتصال تلعب دورا هاما وكبيرا في إتقان الأداء المهارى المراد تعلمه وبصورة سريعة , إذ كلما كانت وسيلة الاتصال مناسبة فان عملية التعلم تتم بصورة أسرع وأفضل وباقتصاد كبير للجهد والوقت.

وتعد التغذية الراجعة بنوعها (الفورية والمتأخرة) إحدى الوسائل التعليمية المهمة التي لها تأثير مباشر وحاسم في عملية التعلم فهي العملية التي يتم فيها تزويد المتعلم بمعلومات عن طبيعته أدائه المتكرر والذي يقوم به لتعلم المهارة المطلوبة لتعرف من خلال هذه المعلومات على مدى التقدم الذي أحرزه أثناء وبعد الأداء , وان أي إخفاق في توفر مثل هذه المعلومات للمتعلم سوف يعيق عملية التعلم ككل .

وكرة القدم من الألعاب الرياضية التي تمتاز بتعدد المهارات الأساسية فيها كمتطلبات واجبة للأداء الأمثل والتي ينبغي على المبتدئ تعلمها وإتقانها والإلمام بكافة الجوانب الفنية والتعليمية الخاصة بها , إذ ان جميع النواحي الخطية لا يمكن تطبيقها دون الاعتماد على إتقان الأداء للمهارات .

وعلى هذا الأساس فان التغذية الراجعة بنوعها (الفورية والمتأخرة) تشكل دورا مهما وفعالا في تعلم المهارات الأساسية بكرة القدم إذ إنها تعد من أهم المصادر التي تزود الفرد المتعلم بالمعلومات التي تعمل على تصحيح الأخطاء التي تقع فيها عند الأداء.

ومما سبق تكمن أهمية البحث في الكشف عن تأثير التغذية الراجعة الفورية والمتأخرة في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للطالبات .

1-2 مشكلة البحث :

يقوم الكثير من العاملين في عملية التعليم بإجراءات كثيرة لإيصال المادة المطلوب تعليمها , ومن هذه الإجراءات استعمال الوسائل اللفظية لتقديم المعلومات المختلفة عن الأداء الذي يقوم به المتعلم (التغذية الراجعة) ، وفي هذا المجال تأخذ هذه الإجراءات أشكالاً مختلفة , منها ما يقوم في أثناء الأداء المهاري , والبعض الآخر يستعملها بعد الانتهاء من الأداء أو بمدة زمنية معينة .

ومن خلال ملاحظة الباحثة لبعض دروس التربية الرياضية في المدارس , أثناء تعلم المبتدئات بعض المهارات الأساسية بكرة القدم لاحظت ان زمن التغذية الراجعة لم يحظى بالاهتمام المطلوب , فبعض المدرسات تعطي التغذية الراجعة أثناء الأداء المهاري والبعض الآخر تؤخرها لمدة معينة .

وفي ضوء ذلك ارتأت الباحثة معرفة أهمية وتأثير استخدام التغذية الراجعة (الفورية والمتأخرة) وبيان أهم أكثر فاعلية في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للطالبات .

1-3 اهداف البحث :

يهدف البحث إلى :

1- التعرف على تأثير التغذية الراجعة (الفورية والمتأخرة) في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للطالبات .

2- التعرف على النوع الأفضل من التغذية الراجعة (الفورية والمتأخرة) في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للطالبات .

1-4 فرضا البحث :

1- هناك تأثير ايجابي للتغذية الراجعة (الفورية والمتأخرة) في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للطالبات .

2- هناك فروق ذات دلالة معنوية بين أنواع التغذية الراجعة (الفورية والمتأخرة) في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للطالبات ولصالح التغذية الراجعة الفورية .

1-5 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : طالبات الصف الأول متوسط في ثانوية الوثبة للبنات - محافظة ذي قار للعام الدراسي 2020 - 2021 .

1-5-2 المجال الزمني : من 2020/10/11 ولغاية 2021/1/31 .

1-5-3 المجال المكاني : ساحة ثانوية الوثبة للبنات .

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

1-2 منهج البحث :

إن طبيعة المشكلة المطلوب دراستها هي التي تحدد منهج البحث المستعمل , لذلك استعملت الباحثة المنهج التجريبي (المجموعتين المتكافئتين) لملائمة طبيعة هذه الدراسة وأهدافها .

2-2 مجتمع البحث وعينه :

تكون مجتمع البحث من طالبات الصف الأول متوسط في ثانوية الوثبة للبنات - محافظة ذي قار للعام الدراسي 2021/2020 والبالغ عددهم (120) طالبة موزعين على (3) شعب هي (أ , ب , ج) ، وبالطريقة العشوائية تم اختيار شعبة (أ) لتأخذ التغذية الراجعة الفورية وشعبة (ب) تأخذ التغذية الراجعة المؤجلة أما شعبة (ج) فقد أجرت عليها الباحثة التجربة الاستطلاعية ، وبعد إجراء التجانس والتكافؤ قامت الباحثة بإجراء تجربتها الميدانية على عينه متكونة من (24) طالبة وبواقع (12) طالبة من كل شعبة (أ , ب) وكانت نسبة العينة من مجتمع الأصل تساوي (25,6%) واستبعدت الباحثة عدد من أفراد العينة وهن الطالبات الراسبات .

1-2-2 التجانس :

قامت الباحثة بإجراء تجانس لعينة البحث في متغيرات (العمر , الطول , الوزن , الدرجة , المناولة , الإخماد) , وقد استخدم قانون معامل الالتواء لإجراء التجانس وكما مبين في الجدول (1) .

جدول (1) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء في متغيرات الدراسة

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
العمر (الشهر)	160.5	3.76	160	0,39
الطول (سم)	151.93	4.68	151.5	0.27
الوزن (كغم)	46.03	5.27	45.5	0.3
الدرجة (ث)	25.25	6.33	23	1.06
المناولة (درجة)	5.12	3.09	6	0.84 -
الإخماد (درجة)	2.06	1.45	2	0.12

جميع قيم معامل الالتواء كانت بين $(\bar{3})$ مما يدل على تجانس أفراد العينة في المتغيرات أعلاه.

2-2-2 التكافؤ :

لغرض تحديد نقطة الشروع قامت الباحثة بإيجاد التكافؤ بين المجموعتين باستعمال اختبار (ت) للعينات المستقلة في متغيرات الدراسة والجدول (2) يبين ذلك .

جدول (2) يبين تكافؤ مجاميع البحث في متغيرات الدراسة

المتغيرات	المجموعة الأولى		المجموعة الثانية		قيمة ت*		الدلالة الإحصائية
	س	ع	س	ع	المحسوبة	الجدولية	

غير معنوي	2.04	0,27	3,72	160,31	3,80	160,68	العمر (الشهر)
غير معنوي		0,81	5,38	152,62	3,73	151,25	الطول (سم)
غير معنوي		0,16	5,5	46,18	5,02	45,87	الوزن (كغم)
غير معنوي		1,75	5,15	23,31	6,80	27,18	الدرجة (درجة)
غير معنوي		1,13	2,97	4,5	3,09	5,75	المناوله (درجة)
غير معنوي		0,28	1,49	2,12	1,41	2	الإخماد (درجة)

* قيمة (ت) الجدولية تحت درجة حرية (22) ومستوى دلالة (0,05) هي 2,07 .

من خلال ملاحظة قيم (ت) المحسوبة لمتغيرات البحث نجد أنها اقل من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2,07) عند درجة حرية (22) ومستوى دلالة (0,05) مما يدل على عدم وجود فروق معنوية وهذا يعني ان المجموعتين متكافئتين في متغيرات البحث .

2-3 أدوات البحث والأجهزة المستخدمة :

2-3-1 أدوات البحث :

1- المصادر العربية . 2- المقابلات الشخصية ملحق (2) . 3- الاختبارات والقياس .

4- استمارة استبيان لاختيار الاختبارات المهارية ملحق (1) . 4- الوسائل الإحصائية .

2-3-2 الأجهزة المستخدمة :

1- ميزان طبي ارضي عدد (1) . 2- شريط قياس (كتان) عدد (1) . 3- شواخص نايلون .

4- ساعة توقيت الكترونية casio عدد (1) . 5- صافرة . 6- كرات قدم . 7- حاسبة علمية .

2-4 تحديد بعض المهارات الأساسية بكرة القدم والاختبارات الخاصة بكل مهارة :

تم تحديد بعض المهارات الأساسية بكرة القدم موضوعة البحث وفق مفردات منهج كرة القدم للصف الأول متوسط للعام الدراسي 2019/2020 والمهارات الأساسية هي (الدرجة , المناولة , الإخماد). ثم بعد ذلك قامت الباحثة بإعداد استمارة استبيان لتحديد الاختبارات الأنسب لكل مهارة من المهارات الأساسية بكرة القدم قيد البحث وبواقع (3) اختبارات لكل مهارة ملحق (1) وتم عرض الاستمارة على مجموعة من الخبراء والمختصين في علوم التربية الرياضية , وبعد تفريغ الاستمارات واستخراج النسب المئوية تم ترشيح الاختبارات التي حصلت على تكرار أكثر وجدول (3) يبين ذلك .

جدول (3) يبين نسب اختيار الخبراء للاختبارات المهارية بكرة القدم

النسبة المئوية	الاختبار	المهارة
10%	- الدرجة بالتباين ذهابا بقدم اليمين والعودة باليسار لمسافة (36)م	الدرجة
60%	- درجة الكرة بين الشواخص الخمسة ذهابا وإيابا لمسافة 27م.	
30%	- الدرجة من خط الهدف إلى خط (18) ياردة والعودة .	
20%	- المناولة المرتدة على جدار لمسافة (8)م ولمدة (30) ثانية.	المناولة
30%	- المناولة بالكرة نحو هدف صغير لمسافة (15)م .	
50%	- مناولة الكرة نحو دائرة مرسومة على الأرض.	
10%	- إخماد الكرة المرتدة من الأرض .	الإخماد
70%	- إخماد الكرة المرمية في مربع (2x2)م.	
20%	- إخماد الكرة داخل القدم وهي في الهواء .	

2-4-1 الاختبارات المستخدمة : (الخشاب واخرون : 1999 , 209-213)

الاختبار الأول : درجة الكرة بين الشواخص الخمسة ذهابا وإيابا لمسافة 27م

هدف الاختبار : الرشاقة

الأدوات اللازمة : كرة قدم قانونية ، شريط قياس ، ساعة توقيت ، شواخص عدد خمسة أو قوائم أو مقاعد مناسبة الارتفاع .

الإجراءات : تخطيط منطقة الاختبار . يقف اللاعب ومعه الكرة خلف خط البداية وعندما نعطي إشارة البدء يقوم اللاعب بالجري بالكرة بالقدم بين الشواخص .

درجة اللاعب : هي متوسط الحسابي للزمن الكلي الذي يستغرقه اللاعب في أداء المحاولتين .

الاختبار الثاني : مناولة الكرة نحو ثلاث دوائر مرسومة على الأرض.

هدف الاختبار : قياس دقة التمريرات المتوسطة .

الأدوات اللازمة : منطقة محددة لإجراء الاختبار ، كرة قدم ، شريط قياس بورك .

الإجراءات : ترسم ثلاث دوائر متداخلة ، أقطارها على التوالي (2م،4م،6م) وتعطي لها درجات على التوالي (2،4،6) حيث يكون مركز الدوائر نقطة البعد بين خط البداية والدوائر الثلاثة ، والتي تكون بمسافة (20م)

- يقف اللاعب خلف خط البداية ثم يقوم بركل الكرة في الهواء وبأي قدم من القدمين محاولاً إسقاطها في الدائرة الأولى (الصغيرة) .

التسجيل : تعطى اللاعب (5) محاولات متتالية .

- تحسب عدد الدرجات التي حصل عليها اللاعب من المحاولات الخمسة .

توجيهات عامة

• في حالة وقوع الكرة على خط الدوائر تعطى الدرجات التالية وحسب التسلسل للدوائر (3،5،1) درجة .

- تعتبر المحاولة فاشلة في حالة سقوط الكرة خارج الدوائر .

الاختبار الثالث : إيقاف حركة الكرة (الإخماد)

هدف الاختبار : قياس الدقة في إيقاف الكرة واستعادة التحكم فيها بالقدم أو بالركبة أو بالصدر أو بالرأس.

الأدوات اللازمة : 5 كرات قدم قانونية ، شريط قياس ، بورك .

الإجراءات : تخطيط منطقة الاختبار .

- يقف اللاعب خلف منطقة الاختبار المحددة .
- يقف المدرب ومعه الكرة على الخط (أ) وبعد إعطاء إشارة البدء يرمي الكرة (الكرة عالية) للاعب الذي يتقدم من خط البداية إلى داخل منطقة الاختبار محاولاً إيقاف الكرة بأي جزء من أجزاء جسمه ، ماعدا الذراعين ومن ثم العودة إلى خط البداية والانطلاق ثانية .
- يجب أن يتم إيقاف الكرة خلف الخط وضمن المنطقة المحددة للاختبار على أن تكون إحدى قدميه داخل منطقة الاختبار .
- إذا أخطأ المدرب في رمي الكرة فتعاد المحاولة ولا تحسب (رمي الكرة يتم بحركة اليدين من الأسفل إلى الأعلى)

التسجيل : تعطى (2) درجة لكل محاولة صحيحة .

- تحتسب (10) درجات لجميع المحاولات الصحيحة .

2-4-2 التجربة الاستطلاعية :

أجرت الباحثة التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2020/10/25 على عينة من غير عينة البحث ومن مجتمع الأصل وهم (12) طالبة من شعبة (ج) وأشرفت الباحثة ومدرسة المادة على تلك التجربة وتهدف التجربة الاستطلاعية إلى ما يأتي :-

- معرفة معوقات العمل التي قد تعترض عمل التجربة الميدانية .
- استطلاع الظروف التي تجري فيها الاختبارات ومدى ملائمة المكان لتنفيذها .
- التأكد من صلاحية الأدوات المستخدمة في الاختبار .
- معرفة فريق العمل المساعد طبيعة العمل.

2-4-3 الأسس العلمية :

لغرض ضمان القياس الصحيح يجب على الباحثة التأكد من المعاملات العلمية للاختبارات قبل إجراء التجربة الرئيسية , ومن اجل ذلك قامت الباحثة بإيجاد معاملات الصدق والثبات والموضوعية للاختبارات التي تم ترشيحها.

1- صدق الاختبار :

قامت الباحثة باستخراج معامل الصدق عن طريق صدق المحتوى من خلال عرض استمارة استبيان لاختبار الاختبار الأنسب لكل مهارة من المهارات الأساسية لكرة القدم على مجموعة من ذوي الخبرة والاختصاص في مجال كرة القدم .

2- ثبات الاختبار:

يعبر ثبات الاختبار عن "الاختبار الذي يعطي نتائج متقاربة أو النتائج نفسها إذا أعيد تطبيقه أكثر من مره وفي الظروف نفسها " (عويس : 1999, 55) , إذ قامت الباحثة بإيجاد معامل الثبات للاختبارات المهارية عن طريق تطبيق الاختبارات المهارية المرشحة على أفراد عينة التجربة الاستطلاعية وعددهم (12) طالبة من مجتمع البحث شعبه (ب) بتاريخ 2019/10/29 ثم أعيدت الاختبارات المهارية نفسها بعد (7) أيام بتاريخ 2019/11/5 وكانت معاملات الثبات معنونه بعد مقارنتها مع قيمة (ر) الجدولية البالغة (0,576) وبدرجة جريه (10) وتحت مستوى دلالة (0,05) مما يدل على ثبات الاختبارات المستخدمة في البحث والجدول (4) يبين ذلك .

3- موضوعية الاختبار :

قامت الباحثة بإيجاد الموضوعية لكل اختبار من اختبارات المهارات الاساسيه لكرة القدم عن طريق إيجاد معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين نتائج محكمين اثنين (*) في الاختبار الأول الذي اجري خلال التجربة الاستطلاعية وقد تبين ان هناك معامل ارتباط عالي والجدول (4) يبين ذلك

جدول (4) يبين معاملات الثبات والموضوعية

ت	اسم الاختبار	معامل الثبات	معامل الموضوعية
1	- درجة الكره بين الشواخص الخمسة ذهاباً وإياباً	0,82	0,85
2	- مناولة الكره نحو ثلاث دوائر مرسومه على الأرض	0,90	0,87
3	- إخماد الكره في مربع (2×2) م	0,85	0,92

* قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (10) وتحت مستوى دلالة (0.05) هي (0,576)

2-4-4 إجراءات البحث الميدانية :

2-4-4-1 الاختبارات القبليه :

تم إجراء الاختبارات القبليه في يوم الاحد الموافق 2020/11/1 على ساحة ثانوية الوثبة للبنات وبوجود فريق العمل المساعد .

2-4-4-2 المنهج التعليمي :

اعتمدت الباحثة المنهج التعليمي المهاري المعد وفق مفردات منهج كرة القدم والمقر من مديرية النشاط الرياضي المدرسي , علما ان عدد الوحدات التعليمية هو (9) وحدة تعليمية موزعة على ثلاث مهارات هي (

الدرجة , المناولة , الإخماد) وبواقع وحدة تعليمية واحدة في الأسبوع لكل شعبة , وان زمن الوحدة التعليمية (40) دقيقة مقسمة كالآتي :

أ- القسم التحضيرى : (8) دقائق (الإخماد وتنظيم العمل) .

ب- القسم الرئيسى : (28) دقيقة (ويشمل الجزء التعليمى وفيه يتم شرح المهارة التى يتم تعليمها وكذلك التمارين التى سوف يتم تطبيقها) .

ج- القسم الختامى : (4) دقائق ويشمل هرولة خفيفة أو لعبة صغيرة ثم الانصراف .

2-4-3 الاختبارات البعدية :

بعد إكمال الوحدات التعليمية أجريت الاختبارات البعدية المهارية فى يوم الاحد الموافق 2021/1/10 وتحت نفس الظروف التى أجريت فيها الاختبارات القبلية وبوجود نفس فريق العمل المساعد.

2-5 الوسائل الاحصائية: (التكرىتى والعبىدى : 1999 , ص 104,155,102)

1. الوسط الحسابى

2. الوسىط

3. الانحراف المعيارى

4. T للعينات المستقلة

5. معامل الالتواء

6. معامل الارتباط البسىط (بىرسون)

7. T للعينات المترابطة

8. النسبة المئوية

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

3-1 عرض وتحليل نتائج تأثير التغذية الراجعة الفورية والمؤجلة في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم :

3-1-1 عرض وتحليل نتائج اختبارات المهارات الأساسية بكرة القدم للمجموعة الأولى (الفورية) :

لغرض معرفة الفروقات بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الأولى والتي استخدمت التغذية الراجعة الفورية فقد استخدمت الباحثة قانون (ت) للعينات المتناظرة وكما مبين في الجدول (5) .

جدول (5) يبين دلالة الفروق بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الأولى (الفورية) في الاختبارات المهارية لبعض المهارات الأساسية بكرة القدم .

المهارة	الاختبارات القبلية		الاختبارات البعدية		ف	ف2	قيمة ت *		الدلالة الإحصائية
	س	ع	س	ع			المحسوبة	الجدولية	
الدرجة (ث)	20,75	3,30	13,25	2,63	7,5	95	8,92		معنوي
المناوله (درجة)	6,91	2,71	15,75	3,30	8,66	130,6	8,83	2,2	معنوي
الإخماد (درجة)	3,5	1,73	6,33	1,15	2,83	27,57	6,28		معنوي

* قيمة (ت) الجدولية تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (11) هي 2,2

يبين الجدول (5) ان نتائج الاختبار القبلي لاختبار الدرجة للمجموعة الأولى كان الوسط الحسابي فيها (20,75) وبانحراف معياري (3,3) , أما في الاختبار البعدي فكان الوسط الحسابي (13,25) وبانحراف معياري (2,63) , أما قيمة (ت) المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدي فكانت (8,92) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2,2) بدرجة حرية (11) ومستوى دلالة (0,05) وهذا يدل على ان هناك فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي .

أما نتائج الاختبار القبلي لاختبار المناولة للمجموعة الأولى كان الوسط الحسابي (6,91) وبانحراف معياري (2,71) أما في الاختبار البعدي فكان الوسط الحسابي (15,75) وبانحراف معياري (3,30) , أما قيمة (ت) المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدي فكانت (8,83) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2,2) بدرجة حرية (11) ومستوى دلالة (0,05) وهذا يدل على ان هناك فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي .

أما نتائج الاختبار القبلي لاختبار الإخماد للمجموعة الأولى كان الوسط الحسابي (3,5) وبانحراف معياري (1,73) , أما في الاختبار البعدي فكان الوسط الحسابي (6,33) وبانحراف معياري (1,15) , أما قيمة (ت) المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدي فكانت (6,28) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2,2) بدرجة حرية (11) ومستوى دلالة (0,05) وهذا يدل على ان هناك فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي .

3-1-2 عرض وتحليل نتائج اختبارات المهارات الأساسية بكرة القدم للمجموعة الثانية (المؤجلة):

لغرض معرفة الفروقات بين الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة الثانية والتي استخدمت التغذية الراجعة المؤجلة فقد استخدمت الباحثة قانون (ت) للعينات المتناظرة وكما مبين في الجدول (6).

جدول (6) يبين دلالة الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة الثانية (المؤجلة) في الاختبارات المهارية لبعض المهارات الأساسية بكرة القدم .

المعالجات الإحصائية المهارة	الاختبارات القبلية		الاختبارات البعدي		ف	ف2	قيمة ت *		الدلالة الإحصائية
	س	ع ±	س	ع ±			المحسوبة	الجدولية	
الدرجة (ث)	19,91	2,53	16,58	2,53	3,16	85,1	3,95	معنوي	
المناولة (درجة)	7,08	1,72	10,33	2,01	3,25	56,22	5,00	معنوي	

الإخماد (درجة)	4,16	1,99	5,33	1,30	1,16	11,6	4,14	معنوي
----------------	------	------	------	------	------	------	------	-------

* قيمة (ت) الجدولية تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (11) هي 2,2

يبين الجدول (6) ان نتائج الاختبار القبلي لاختبار الدرجة للمجموعة الثانية كان الوسط الحسابي (19,91) وبانحراف معياري (2,53) , أما في الاختبار البعدي فكان الوسط الحسابي (16,58) وبانحراف معياري (2,53) , أما قيمة (ت) المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدي فكانت (3,95) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2,2) بدرجة حرية (11) ومستوى دلالة (0,05) وهذا يدل على ان هناك فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي .

أما نتائج الاختبار القبلي لاختبار المناولة للمجموعة الثانية كان الوسط الحسابي (7,08) وبانحراف معياري (1,72) , أما في الاختبار البعدي فكان الوسط الحسابي (10,33) وبانحراف معياري (2,01) , أما قيمة (ت) المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدي فكانت (5) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2,2) بدرجة حرية (11) ومستوى دلالة (0,05) وهذا يدل على ان هناك فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي .

أما نتائج الاختبار القبلي لاختبار الإخماد للمجموعة الثانية فكان الوسط الحسابي (4,16) وبانحراف معياري (1,99) , أما في الاختبار البعدي فكان الوسط الحسابي (5,33) وبانحراف معياري (1,3) , أما قيمة (ت) المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدي فكانت (4,14) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2,2) بدرجة حرية (11) ومستوى دلالة (0,05) وهذا يدل على أن هناك فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي .

3-2 مناقشة نتائج تأثير التغذية الراجعة الفورية والمؤجلة في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم :

من خلال النتائج التي أظهرتها الجداول (6,5) نجد أن قيمة (ت) المحسوبة في جميع الاختبارات المهارية كانت اكبر من قيمة (ت) الجدولية وهذا يعني أن الفرق معنوي ولصالح الاختبارات البعدي لمجموعتي البحث وفق ما جاء في الفرض الأول من الدراسة , وتعزو الباحثة سبب ذلك إلى أن تطبيق

المنهج التعليمي جاء منسجم مع مستوى المبتدئات من الطالبات وأعمارهم وجنسهم وقابليتهم وظهر ذلك من خلال النتائج المعنوية ورغبة المتعلمين في التعلم والالتزام المستمر بالحضور , إذ أن إتباع الأسلوب السليم في التعلم من خلال الشرح والعرض والتدريب على المهارة وتزويد المتعلم بالتغذية الراجعة تزيد من دافعية المتعلم وتحثه على الأداء الصحيح , وهذا ما أكده (اسماعيل : 2002, 110) انه "من الظواهر الطبيعية لعملية التعلم لابد من أن يكون هناك تطور في التعلم ما دام المدرسة تتبع خطوات الأسس السليمة للتعلم والتعليم , ولكي تكون بداية التعلم سليمة لابد من إعطاء الشرح والعرض والتمرين على الأداء الصحيح والتركيز عليه لحين ترسيخ وثبات الأداء". كما تغزو الباحثة سبب هذا التطور الواضح والملموس لدى أفراد المجموعتين إلى أهمية التغذية الراجعة بكلى النوعين (الفورية والمؤجلة) في زيادة التعلم وتأثيرها في تطوير مستوى الأداء , وتعتبر التغذية الراجعة أساسية ومهمة في مراحل التعلم الأولى كونها تعمل على تثبيت أداء المتعلم وتصحيح مساره وهنا ما يؤكد (محجوب : 2001, 86) "بان المعلومات التي يزود بها المتعلم عن أدائه الحركي من خلال تعليمه المهارة تعتبر من أكثر المتغيرات أهمية في التعلم الحركي " .

3-3 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الأولى والثانية في متغيرات البحث:

لغرض معرفة الفروقات بين الاختبارات البعدية للمجموعتين الأولى (الفورية) والثانية (المؤجلة) , استخدمت الباحثة قانون (ت) للعينات المستقلة وكما مبين في الجدول (7) .

جدول (7) يبين دلالة الفروق بين الاختبارات البعدية للمجموعتين الأولى (الفورية) والثانية (المؤجلة) في الاختبارات المهارية لبعض المهارات الأساسية بكرة القدم .

المعالجات الإحصائية المهارة	المجموعة الأولى (الفورية)		المجموعة الثانية (المؤجلة)		قيمة ت *		الدلالة الإحصائية
	س	ع	س	ع	المحسوبة	الجدولية	
الدرجة (ث)	13,25	2,63	16,58	2,53	3,02		معنوي

معنوي	2,07	4,67	2,01	10,33	3,30	15,75	المناولة (درجة)
غير معنوي		1,96	1,30	5,33	1,15	6,33	الإخماد (درجة)

* قيمة (ت) الجدولية تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (22) هي 2,07

يبين الجدول (7) أن نتائج الاختبار البعدي لمهارة الدرجة للمجموعتين الأولى والثانية كان الوسط الحسابي على التوالي (13,25 , 16,58) وبانحراف معياري على التوالي (2,63 , 2,53) , أما قيمة (ت) المحسوبة بين الاختبارين البعديين فكانت (3,02) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2,07) بدرجة حرية (22) ومستوى دلالة (0,05) وهذا يدل على أن هناك فروق معنوية ولصالح المجموعة الأولى والتي استخدمت التغذية الراجعة الفورية .

أما نتائج الاختبار البعدي لمهارة المناولة للمجموعتين الأولى والثانية فكان الوسط الحسابي على التوالي (10,33 , 15,75) وبانحراف معياري على التوالي (3,30 , 2,01) , أما قيمة (ت) المحسوبة بين الاختبارين البعديين فكانت (4,67) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2,07) بدرجة حرية (22) ومستوى دلالة (0,05) وهذا يدل على أن هناك فروق معنوية ولصالح المجموعة الأولى والتي استخدمت التغذية الراجعة الفورية .

أما نتائج الاختبار البعدي لمهارة الإخماد للمجموعتين الأولى والثانية فكان الوسط الحسابي على التوالي (5,33 , 6,33) وبانحراف معياري على التوالي (1,15 , 1,30) , أما قيمة (ت) المحسوبة بين الاختبارين البعديين فكانت (1,96) وهي أقل من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2,07) بدرجة حرية (22) ومستوى دلالة (0,05) وهذا يدل على أن هناك فروق غير معنوية بين المجموعتين في مهارة الإخماد .

يظهر من خلال الجدول (7) تفوق المجموعة الأولى والتي استخدمت التغذية الراجعة الفورية في مهارتي الدرجة والمناولة وتغزو الباحثة سبب ذلك إلى أهمية استخدام التغذية الراجعة الفورية مع المبتدئين إذ تتطلب المهارات الحركية في بداية التعلم لهذا النوع من التغذية الراجعة لغرض التصحيح والتحكم بالأداء دون تأخير وهذا ما أكده يعرب خيون (خيون : 2002 , 100) " بان التغذية الراجعة الفورية تستخدم لغرض

التصحيح والتحكم بالأداء دون أي تأخير ، وان أي تأخير ولو كان لجزء من الثانية فان ذلك يؤثر سلبا على الأداء " ، إذ أن التأخير يؤدي إلى الإرباك في السلوك الحركي كذلك فان التغذية الراجعة الفورية تعمل كدافع وتشجيع للمتعلم في تحسين الأداء إذ يذكر وجيه محجوب (محجوب : 2001 ، 87) "أن التغذية الراجعة الفورية يمكن أن تصبح حافزا قويا للمتعلم " .

كما ظهر من خلال الجدول (7) وجود فروق غير معنوية بين المجموعتين في مهارة الإخماد وتعزو الباحثة سبب ذلك إلى صعوبة مهارة الإخماد بالنسبة للمبتدئ والتي تحتاج من المتعلم مزيد من التركيز والإعداد لها ، كما تتطلب من المتعلم قدرة أكثر على التوقيت الصحيح وزيادة قدرته على امتصاص زخم الكرة والتحكم بها ، كما أن مهارة الإخماد تحتاج إلى دقة واستجابة حركية وتوقيت صحيح للأداء وهذا ما أكده حنفي مختار بان " مهارة الإخماد من المهارات الصعبة في كرة القدم وتتطلب حساسية عالية من المتعلم نحو الكرة حتى يستطيع أن يتحكم فيها " (مختار : 1994 ، 177) ، لذلك فان إتقان هذه المهارة يحتاج وقتا أطول من التمرين وتكرار الأداء مع مصاحبة التغذية الراجعة .

4- الاستنتاجات والتوصيات :

4-1 الاستنتاجات :

في ضوء نتائج البحث توصلت الباحثة إلى الاستنتاجات الآتية :

- 1- إن للتغذية الراجعة الفورية والمؤجلة تأثير ايجابي في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم .
- 2- تفوق المجموعة الأولى والتي استخدمت التغذية الراجعة الفورية في تعلم مهارتي الدرجة والمناولة بكرة القدم .
- 3- عدم تفوق أي من المجموعتين واللاتي استخدمن التغذية الراجعة الفورية والمؤجلة في تعلم مهارة الإخماد بكرة القدم .

4-2 التوصيات :

بناء على نتائج البحث توصي الباحثة بما يأتي :

- 1- ضرورة استخدام التغذية الراجعة الفورية والمؤجلة في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم .
- 2- ضرورة التركيز على استخدام التغذية الراجعة الفورية في تعلم مهارات الدرجة والمناولة بكرة القدم .
- 3- ضرورة إجراء بحوث ودراسات مشابهة يستخدم فيها أنواع أخرى من التغذية الراجعة وعلى العاب أخرى.

المصادر :

- التكريتي , وديع ياسين محمد , العبيدي , حسين محمد : التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية , الموصل , جامعة الموصل , 1999.
- الخشاب , زهير قاسم , وآخرون : كرة القدم , ط2 , جامعة الموصل , دار الكتب للطباعة والنشر , 1999.
- خيون , يعرب: التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق , بغداد , دار الكتب للطباعة والنشر , 2002 .
- عويس , خير الدين: دليل البحث العلمي , القاهرة , دار الفكر العربي , 1999 .
- محجوب , وجيه: نظريات التعلم والتطور الحركي , ط1 , دار وائل للنشر , 2001 .
- مختار ,حنفي محمود:الأسس العلمية في تدريب كرة القدم, القاهرة, دار الفكر العربي, 1994 .

الملحق (1) نموذج وحدة تعليميه

اسم المدرس :

الصف والشعبة :

اسم المدرسة :

الوقت : 40 دقيقة

عدد الطالبات :

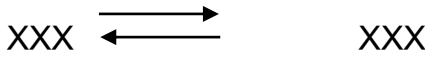
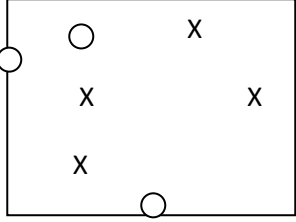
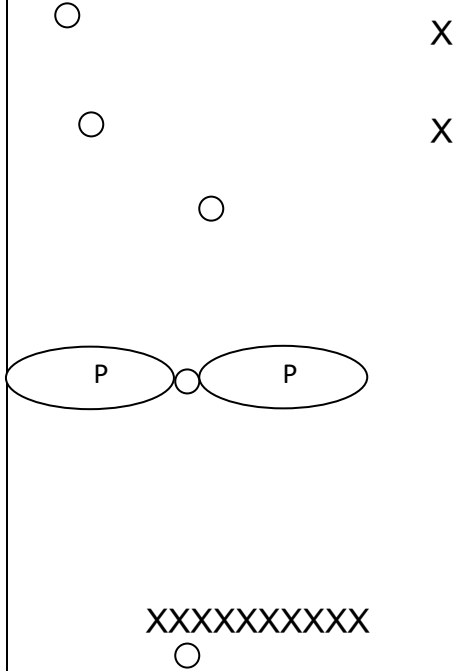
الهدف التعليمي		تعليم مهارة (الدرجة)	
الهدف التربوي		تتمية الثقة بالنفس	
الأدوات والاجهزه		ملعب كرة قدم ، كرات قدم ، شواخص ، طباشير	
أقسام الوحدة التعليميه	الوقت بالدقائق	الفعاليات والمهارات الحركية	التشكيلات
القسم التحضيري	10	الاصطفاف-أخذ الحضور-شرح واجبات الوحدة .	XXXXXX
	3	الإخماد:- هرولة اعتيادية ثم تدوير الذراعين -	XXXXXX
	7	هرولة بفتح الخطوة - الوقوف مع فتل الجذع إلى جهتي اليمين واليسار - ثني الجذع للأسفل والأعلى - ثني ومد الركبتين - قفزات على البقعة .	<p style="text-align: center;">○</p> <p>X X</p> <p>X X</p> <p style="text-align: center;">○</p>
	30	عرض وشرح المهارة .	X X
القسم الرئيسي	5	أ- تعليمي	X X
	25	ب- تطبيقي	X X
		1. درجة الكرة بخط مستقيم (10م) مرة بداخل القدم ومرة بخارجها والعودة إلى مكانه .	<p style="text-align: center;">5م</p> <p>→ →</p> <p>XXXX ← ← XXXX</p>
		2. أداء مهارة الدرجة بالكرة مسافة 15م يدور	

<p style="text-align: center;"> </p>	<p>حول الشاخص والعودة .</p> <p>3. الوقوف صفين متقابلين , المسافة 10م بينهما , الدرجة 5م ثم يناول إلى الزميل المقابل وعند الاستلام يدحرج 5م ثم يناول زميله وهكذا .</p>		
<p style="text-align: center;">XXXXXXXXXX ○</p>	<p>هرولة خفيفة ثم الانصراف</p>	5	القسم الختامي

نموذج وحدة تعليمية

الصف والشعبه :
الوقت : 40 دقيقة
اسم المدرس :
اسم المدرسة :
عدد الطالبات:

الهدف التعليمي		تعليم مهارة التمرير (المناولة)	
الهدف التربوي		تتمية روح المثابرة	
الأدوات والاجهزه		ملعب كرة قدم ، كرات قدم ، شواخص ، طباشير	
أقسام الوحدة التعليمية	الوقت بالدقائق	الفعاليات والمهارات الحركية	التشكيلات
			XXXXXX
القسم التحضيري	10	الاصطفاف-اخذ الحضور-شرح واجبات الوحدة .	XXXXXX
	3		○
	7	الإخماد:- هرولة اعتيادية ثم تدوير الذراعين - هرولة بفتح الخطوة - الوقوف مع قتل الذرع إلى جهتي اليمين واليسار - ثني الذرع للأسفل والأعلى - ثني ومد الركبتين - قفزات على البقعة .	X X X X X X
	30	عرض وشرح المهارة .	X X
أ- تعليمي	5	1. يتقابل كل طالبين على مسافه (10م) مع	
ب- تطبيقي	25	كرة واحدة تمرير الكرة بين شاخصين بعرض(1م) في منتصف المسافة بينهما .	5م XXXX ← XXXX

	<p>2. يتقابل كل طالبين على مسافه (20م) مع كرة واحدة تبادل المناولات المتوسطة في ما بينهما .</p>		
	<p>3. الوقوف على شكل مربع طول ضلعه 6م والمناولة للزميل ثم التحرك للوقوف في مكانه وهكذا وعكس اتجاه عقرب الساعة .</p>		
	<p>هرولة خفيفة ثم الانصراف</p>	<p>5</p>	<p>القسم الختامي</p>

نموذج وحدة تعليميه

اسم المدرس :

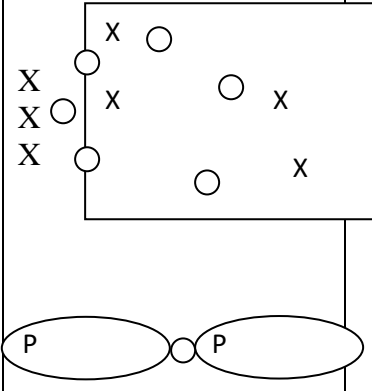
الصف والشعبه :

اسم المدرسة :

الوقت : 40 دقيقه

عدد الطالبات:

تعليم مهارة (الإخماد)		الهدف التعليمي
تنمية الثقه بالنفس		الهدف التربوي
ملعب كرة قدم ، كرات قدم ، شواخص ، طباشير		الأدوات والاجهزه
التشكيلات	الفعاليات والمهارات الحركية	الوقت بالدقائق
XXXXXX XXXXXX ○	الاصطفاط-اخذ الحضور-شرح واجبات الوحدة . الإخماد:- هرولة اعتيادية ثم تدوير الذراعين – هرولة بفتح الخطوة – الوقوف مع قتل الجذع الى جهتي اليمين واليسار – ثني الجذع للأسفل والاعلى – ثني ومد الركبتين – قفزات على البقعة .	10 3 7
X X X X X ○ X X X X	عرض وشرح المهارة . 1. يتقابل طالبان ومعهم كرة واحدة والمسافة بينهما (4م) فيرمي الاول كرة ساقطة بيديه على صدر زميله ليقوم باخمادها بصدرة في اللمسة الاولى وعند نزولها الى الارض يقوم بكتم الكرة مرة بداخل القدم ومرة بخارجها ثم يناولها بالقدم التي تكون مقابلة لجهة الكرة ثم تبادل الادوار عند منتصف وقت التمرين .	30 5 25
	2. تشكيل التمرين الاول نفسه والمسافة نفسها الا ان الاخمد يكون بالفخذ ثم المناولة ثم تبادل الادوار .	

<p>XXXX $\xleftrightarrow{5\text{م}}$ XXXX</p> <p>XXX $\xleftrightarrow{\quad}$ XXX</p> 	<p>3. كل طالب معه كرة فيقوم برميها الى الاعلى قليلا ليقوم باخمادها بسطح القدم عند نزولها وقبل ملامستها للارض .</p>		
<p>XXXXXXXXXX</p> <p style="text-align: center;">○</p>	<p>هرولة خفيفة ثم الانصراف</p>	<p>5</p>	<p>القسم الختامي</p>

تأثير برنامج تعليمي مقترح على وفقاً للإيقاع الحيوي في تعلم بعض المهارات الكشفية

م.م. راوية يوسف عبد علي/ الجامعة المستنصرية/ كلية التربية الاساسية/ قسم التربية البدنية

الملخص

يهدف البحث الى إعداد برنامج تعليمي على وفق الإيقاع الحيوي بدورته البدنية والتعرف على تأثيره في تعليم بعض المهارات الكشفية. ولقد تم استخدام المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة البحث. وقد أجري البحث على طلاب السنة الدراسية الثالثة بقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة/كلية التربية الاساسية للعام الدراسي (2020-2021) بوصفهم مجتمعاً للبحث والبالغ عددهم (65) طالبا وطالبة موزعين على مجموعتين تجريبيتين بواقع (30) طالباً للمجموعة التجريبية الواحدة الاولى تخضع لممارسة المنهاج التعليمي ضمن الإيقاع الموجب) و (تجريبية ثانية تخضع لممارسة المنهاج التعليمي ضمن الإيقاع السالب) ، واشتمل المنهاج التعليمي الخاص بكل مجموعة على (٢٠) وحدة تعليمية وبواقع (٣) وحدات تعليمية في الأسبوع ومدة كل وحدة تعليمية (٤٥) دقيقة ، وبعد الانتهاء من تنفيذها تم إجراء الاختبارات البعدية وجمع البيانات ومعالجتها بالوسائل الإحصائية المناسبة ، وتم التوصل إلى الاستنتاجات الآتية:

- 1- ان المنهاج التعليمي ساهم في تعليم بعض المهارات الكشفية ولكلتا المجموعتين التجريبيتين .
- 2- ان المنهاج التعليمي المعد على وفق الإيقاع الحيوي بدورته البدنية من ضمن المرحلة الموجبة (للمجموعة التجريبية الاولى) تقدم في تعليم بعض المهارات الكشفية مقارنة بالوحدات التعليمية من ضمن المرحلة السالبة للمجموعة التجريبية الثانية .

الكلمات المفتاحية : برنامج ، الإيقاع الحيوي ، المهارات الكشفية

The effect of an educational program for the base of biorhythm in learning some skills

Abstract

The research aims to prepare an educational program according to the biorhythm of its physical cycle and to identify its effect in teaching some scouting skills. The experimental method has been used for its relevance to the nature of the research. The research was conducted on the students of the third academic year in the Department of Physical Education and Sports Sciences / College of Basic Education for the academic year (2020–2021) as a research community, which numbered (65) male and female students divided into two experimental groups of (30) students for the first one experimental group) 20 (educational units, with a rate of (3) educational units per week, and the duration of each educational unit is (45) minutes. After completing its implementation, post-tests were conducted, data were collected and processed by appropriate statistical means, and the following conclusions were reached:

- 1 –The educational curriculum contributed to teaching some scouting skills for both experimental groups.
- 2 –The educational curriculum prepared according to the dynamic rhythm of its physical cycle within the positive stage (for the first experimental group) made

progress in teaching some scouting skills compared to the educational units within the negative stage of the second experimental group.

Keywords: program, biorhythm, scouting skills

1- التعريف بالبحث

١ - ١: المقدمة وأهمية البحث :

لقد لمس العديد من المدربين ان لاعبيهم يحققون نتائج متميزة في فترات محددة وتنخفض هذه النتائج في فترات اخرى على الرغم من تشابه الظروف المحيطة بهؤلاء اللاعبين ، هذه المؤشرات دفعت المتخصصين للوقوف على حقيقة هذه الظاهرة وتوصلوا فيها الى ان هناك موجات تختلف باختلاف النشاط ، وبذا فان تجمع النشاط البدني والانفعالي.

والعقلي والحدسي لا يتحقق في فترة واحدة لاختلاف فترات هذه الدورات (وان هذه الدورات تتم في فترات مختلفة ويمكن لمرحلة من دورة معينة ان تتزامن مع مرحلة اخرى) (حمص، 1997، ص97) ، تتحدد منحنيات الايقاع الحيوي الشهرية وفقا لعدد الايام المكونة لكل دورة من دوراته المختلفة ، ويمثل كل منحنى من هذه المنحنيات منطقتين ايجابية وسلبية ، وقد تناولت العديد من الدراسات موضوع الايقاع الحيوي من هذه الناحية ، وبما ان الايقاع الحيوي يؤثر في حيوية الفرد وان عملية الوصول الى الاداء الجيد يتطلب تضافر جميع الجهود واكتمال جميع المستلزمات البشرية والمادية والاعتماد على الوسائل التي تؤثر في سير العملية التربوية مهما كانت بسيطة ، ومن خلال ذلك اظهرت الكثير من الاساليب والوسائل المساعدة والخطط والافكار التي وجدت طريقها من خلال التطبيق في رفع المستوى للرياضيين في التدريب من ناحية وتسجيل النشاط الدوري اليومي لهم عن طريق تحديد الايقاع الحيوي لذلك اختارت الباحثة الكشف عن ذلك من خلال عينة تمثلت طلبة قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في درس التربية الكشفية . ومن هنا جاءت اهمية البحث في اعداد برنامج تعليمي على وفق الايقاع الحيوي وذلك لعدم تطابق الايقاعات الحيوية عند الطلبة فيما بينهم أي هناك تذبذب واضح في المستوى البدني والمهاري مما يعني ان هناك

طلبة يتحسن مستواهم نتيجة التدريب بشكل كبير وطلبة يظهر تحسنهم بشكل قليل علما ان جميع الطلبة يخضعون لمنهاج تعليمي واحد .

1- 2 مشكلة البحث

من خلال اطلاع الباحثة على بعض الدراسات حول نظرية الايقاع الحيوي لاحظت قلة الاعتماد على الايقاع الحيوي في اثناء عملية التعليم وقد عززتها من خلال اعداد برنامج تعليمي على وفق الايقاع الحيوي وتكمن غاية توظيف نظرية الايقاع الحيوي من اجل الاستفادة من الدورة البدنية في تحديد حجم الوحدة التعليمية وذلك بإعطاء التكرارات العالية عندما يرتفع النشاط البيولوجي البدني وتخفيضها بانخفاض هذا النشاط ومدى دور ذلك في عملية تعليم المهارات الحركية .

1- 3 أهداف البحث :

1. إعداد برنامج تعليمي على وفق الإيقاع الحيوي بدورته البدنية والتعرف على تأثيره في تعليم بعض المهارات الكشفية .
2. التعرف على الفروق بين نتائج اختبار بعض المهارات الكشفية القبلي والبعدي (للمجموعتين التجريبتين الأولى والثانية) .
3. التعرف على الفروق بين المجموعتين التجريبتين الأولى والثانية في نتائج بعض المهارات الكشفية في الاختبار البعدي .
4. التعرف على نسب تطور بعض المهارات الكشفية للمجموعتين التجريبتين الأولى والثانية

1- 4 فروض البحث :

- 1 - ان للبرنامج التعليمي على وفق الإيقاع الحيوي بدورته البدنية تأثيرا ايجابيا في تعليم بعض المهارات الكشفية

٢- وجود فروق معنوية بين نتائج اختبار القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبتين الأولى والثانية ولصالح الاختبار البعدي .

٣- وجود فروق معنوية بين المجموعتين التجريبتين الأولى والثانية في نتائج الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية الأولى.

1-5 مجالات البحث :

١-المجال البشري : عينة من طلبة المرحلة الثالثة للعام الدراسي 2020-2021 .

٢-المجال الزمني :المدة الواقعة من 5 / 3 / ٢٠20 م ولغاية ١٥ / ٥ / ٢٠20 م .

٣-المجال المكاني :الملاعب الخارجية لقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة .

٢ - الدراسات النظرية :

٢ - ١ مفهوم الإيقاع الحيوي : يقصد بالإيقاع الحيوي التموجات التي تحدث في مستوى حالة أجهزة الجسم المختلفة ما بين الارتفاع والانخفاض ، حيث لا يستطيع الجسم البشري أن يظل يعمل بكامل طاقة أجهزته وبمستوى عالي من الكفاءة الفسيولوجية لفترات زمنية طويلة ، حيث يتغير الحال ما بين الارتفاع والانخفاض في جميع وظائف الجسم على مدار حياة الفرد ، فالقلب يتغير ايقاعه في غضون عدة ثوان او حتى اجزاء من الثانية والتنفس يحتاج الى عدة ثوان ، في حين ان افرازات المعدة تحتاج الى عدة ساعات لتغير ايقاعاتها ، في حين ان تغير ايقاع النوم واليقظة يحتاج الى عدة ايام (صبر، 2005، ص334-335)، بينما يعرف (Kacy ، 1997) الايقاع الحيوي بأنه "رد الفعل الحيوي المتكرر للدورات الانفعالية والبدنية والعقلية والحدسية الذي يظهر لدى الكائن الحي نتيجة للمؤثرات البيئية المحيطة به ويأخذ الشكل التموجي الدوري المتصل " .

2 - ١- ١ دورات الإيقاع الحيوي :إن الإيقاعات الدورية هي صفة أساسية جداً للفسيولوجيا الإنسانية والسلوك الإنساني فهناك العديد من الدورات البايولوجية في الكائنات الحية بعضها بسيط جداً حتى أنه يمكن

من السهل إدراكه، وبعضها معقد جداً كثير التفاصيل وهذا التعقيد قد دعا العلماء والمفكرين والباحثين إلى محاولة رسم طبيعة الدورات الكبيرة للإنسان وهي التي يطلق عليها الإيقاعات الحيوية. وكل خلية لها عدد من الإيقاعات الحيوية، وسلوك الخلية يؤثر بإيقاع الخلايا الأخرى، وفي النهاية تساهم ملايين من هذه الإيقاعات في تشكيل الإيقاع الحيوي للفرد (٣). وإن رواد الإيقاع الحيوي الذين بدأوا بترسيخ هذه النظرية ووضعوا أساسيات لها والتوصل إلى المعرفة والدقة والوقوف على النتائج التي طبقوها على دراساتهم كان دائماً يميلون إلى النتائج نفسها ومن هنا نشأت نظرية الإيقاع الحيوي والتي ينص مضمونها (أن الإنسان يخضع في نشاطه البدني والانفعالي والعقلي لدورات ثلاث ترددها ٢٣، ٢٨، ٣٣ يوماً على التوالي (٤)). وهناك دورة رابعة أضيفت للدورات الثلاث اكتشفت مؤخراً وهي الدورة الحدسية أو البديهية وطولها ٣٨ يوماً (٥). وتختلف هذه الدورات من حيث مدتها وأيضاً من حيث نتائج تغييرها على الفرد وبالتالي فإن مجموع محصلة التغيرات لتلك الدورات هو الذي يوضح حالة الإيقاع الحيوي للفرد في يوم معين، وتبدأ هذه الدورات معاً لأول مرة من نقطة الصفر عند الميلاد ثم تزداد تدريجياً إلى القمة ثم تعود إلى اليوم الحرج وهذا يكون في اليوم (١١,٥) بالنسبة للدورة البدنية، واليوم (١٤) للدورة الانفعالية، واليوم (١٦,٥) للدورة العقلية، ثم اليوم (١٩) لدورة الحدس، ثم تبدأ هذه الدورات في التناقص تدريجياً لتصل إلى أدنى مستوى لها، ثم بعد ذلك تبدأ المرحلة السالبة بالتناقص إلى أن تصل إلى نقطة الصفر، ثم تبدأ المرحلة الموجبة والتي تزيد فيها الطاقة مرة أخرى وهكذا، وهذه الدورات تشبه الموجة حيث تتكون من نصفين الأول منها يمثل المستوى الإيجابي وخلالها تصل إلى النقطة القصوى، بينما النصف الثاني يمثل المستوى السلبي وخلالها تصل إلى النقطة الأدنى من نشاط الدورات (٢).

٢-١-٢ الدورة البدنية : كل ظاهرة لها علاقة بالحالة البدنية للفرد من طاقة ومهارات حركية مختلفة ، هذا بالإضافة الى العناصر البدنية ، وهي أيضا أقصى طاقة يمكن ان يبذلها الفرد (القاضي وزكريا، 2014، ص97) ومن مميزات هذه الدورة :

٢- المناعة ضد الأمراض

١- زيادة ملحوظة في صفة التحمل والقوة

٤- جهد موجه

٣- تحمل الألم ومقاومته

3-منهجية البحث واجراءاته الميدانية :

3-1 منهج البحث : استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة مشكلة البحث .

3- ٢ مجتمع البحث وعينته: حددت الباحثة مجتمع البحث بطلبة قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة والبالغ عددهم (65) طالبا ، وتم اختيار عينة البحث من المجتمع المذكور بالطريقة العمدية وبواقع (3٠) طالب وذلك لانهم لم يسبق لهم ان مارسوا او تعلموا المهارات الكشفية ، وتم تقسيمهم بالطريقة العشوائية البسيطة الى مجموعتين تجريبيتين تجريبية أولى تخضع لممارسة المنهاج التعليمي ضمن الايقاع الموجب (و تجريبية ثانية تخضع لممارسة المنهاج التعليمي ضمن الإيقاع السالب) .

٣- ٤ وسائل جمع المعلومات واجهزة البحث وادواته :

- لقد استخدمت الملاحظة العلمية التقنية وسيلة لجمع المعلومات وذلك من خلال مشاهدة العرض التلفزيوني .
- المصادر العربية .
- المقابلات الشخصية .
- البرمجيات والتطبيقات المستخدمة في الحاسوب .
- مطرقة حديد لدق الاوتاد عدد (2).
- أوتاد حديدية عدد (12).
- اوتاد خشبية عدد (24).
- سلة بلاستيكية عدد (3).
- مناديل قماش عدد (18).

- علم صغير عدد (3).
- عصا كشافة عدد (11).
- خيمة كشفية وزن (180 باوند) عدد (2).
- حبال لعمل العقد والربطات والدورات بطول (48م) (حبال نوع قطني ونايلون)

٣-٥ القياسات والاختبارات المستخدمة في البحث :

٣-٥-١ المهارات المستخدمة بالبحث : صممت الباحثة استمارة لتحديد المهارات المناسبة لموضوع البحث وقد عرضت تلك الاستمارة على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال التعلم الحركي والتربية الكشفية والاختبارات والقياس إذ كان عدد الخبراء والمختصين (11) مختصا وخبيرا كما موضح في ملحق (6) لاختيار ما يروونه مناسباً من وجهة نظرهم وإضافة المهارات التي يرونها مناسبة ولم يرد ذكرها في الاستبانة والملحق (1) يوضح ذلك، وبعد جمع البيانات وتفرغها فقد رشحت ثلاثة مهارات، إذ تم تحديد التي حصلت على نسبة اتفاق عالية، والتي حققت نسبة مئوية مقدارها (75%) فأكثر كما مبين في الجدول (2)

جدول (2) يبين نسبة اتفاق الخبراء والمختصين على المهارات الكشفية المرشحة

المهارات الكشفية	عددا لمتفقين	النسبة المئوية
نصب الخيمة و تقويض	10	90%
مهارة العقدة	9	81%
مهارة الدورة	5	45%
مهارة الربطة	6	54%

٣-٥-٢ الاختبارات المهارات الكشفية

الاختبارات المستخدمة:

أ- اختبار العقدة الثمانية الكشفية (حمدان، 1995، ص95)

اسم الاختبار: اختبار العقدة الثمانية الكشفية.

غرض الاختبار: عمل العقدة الكشفية بالأداء الامثل .

الادوات المستخدمة : حبال بطول(24) ، اوتاد خشبية عدد(24) .

وصف الاداء: تقف المجموعة التجريبية الاولى على خط مستقيم وفي يد كل طالب حبال لعمل العقدة الثمانية المطلوبة منه ، وعند سماع اشارة البدء من قبل احد المدرسين بعمل العقدة الثمانية الكشفية ، حيث يؤدي طالب المهارة المطلوبة منه وتقيم من قبل ثلاثة مدرسين ، وبعد انتهاء المجموعة التجريبية الاولى من عمل جميع المهارة تبدأ المجموعة التجريبية الثانية بالاختبار بنفس طريقة اداء المجموعة التجريبية الاولى .

التسجيل : تحسب الدرجة من (1-10) درجة على وقت ودقة عمل كل عقدة بصورة منفردة لكل مجموعة .
وحدة القياس : درجة .

ب- اختبار الربطة السلم الكشفية. (الطائي، 2006)

اسم الاختبار: اختبار الربطة السلم الكشفية.

غرض الاختبار: عمل الربطة السلم الكشفية بالأداء الامثل .

الادوات المستخدمة : حبال بطول(24) ، اوتاد خشبية عدد(24) .

وصف الاداء: تقف المجموعة التجريبية الاولى على خط مستقيم وفي يد كل طالب حبال لعمل الربطة المطلوبة منه ، وعند سماع اشارة البدء من قبل احد المدرسين بعمل الربطة السلم الكشفية ، حيث يؤدي الطالب المهارة المطلوبة منه وتقيم من قبل ثلاثة مدرسين ، وبعد انتهاء المجموعة التجريبية الاولى من عمل المهارة تبدأ المجموعة التجريبية الثانية بالاختبار بنفس طريقة اداء المجموعة التجريبية الاولى .

التسجيل : تحسب الدرجة من (1-10) درجة على وقت ودقة عمل الربطة السلم بصورة منفردة لكل مجموعة .

وحدة القياس : درجة .

ت- اختبار الدورة المعينة الكشفية (حمدان، 2006، ص70)

اسم الاختبار: اختبار الدورة المعينة الكشفية.

غرض الاختبار: عمل الدورة المعينة الكشفية بالأداء الامثل .

الادوات المستخدمة : حبال بطول(24) ، اوتاد خشبية عدد(24) .

وصف الاداء: تقف المجموعة التجريبية الاولى على خط مستقيم وفي يد كل طالب حبال لعمل الدورة المعينة المطلوبة منه ، وعند سماع اشارة البدء من قبل احد المدرسين بعمل الدورة الكشفية ، حيث يؤدي الطالب المهارة المطلوبة منه وتقيم من قبل ثلاثة مدرسين ، وبعد انتهاء المجموعة التجريبية الاولى من عمل المهارة تبدأ المجموعة التجريبية الثانية بالاختبار بنفس طريقة اداء المجموعة التجريبية الاولى .

التسجيل : تحسب الدرجة من (1-10) درجة على وقت ودقة عمل الدورة المعينة الكشفية بصورة منفردة لكل مجموعة .

وحدة القياس : درجة .

- كيفية تقويم الاختبارات الخاصة بالمهارات الكشفية:

بعد ان تم تحديد المهارات الكشفية الاكثر اهمية لعينة البحث (طلبة قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة)، اعدت الباحثة استمارة اعدت من قبل المشرف على البحث ومدرسي المادة (انظر ملحق 5) لتقويم المهارات الكشفية من قبل ثلاثة مدرسي مادة التربية الكشفية وتقوم باحتساب النقاط حيث تحدد الدرجة الكلية للمهارة من (1-10) درجة لكل نوع من انواع المهارة تعطى الدرجة الكلية للمهارة . بعد ذلك تحذف اعلى درجة واقل درجة وضعت من قبل المدرسين وتؤخذ الدرجة الوسطية التي تمثل الدرجة النهائية لكل مهارة كشفية .لابتعاد عن التحيز وتحقيق الصدق الذاتي للاختبار

3-4-3: التجربة الاستطلاعية : تعد التجربة الاستطلاعية من اهم الاجراءات المطلوبة والضرورية في البحث العلمي ، يقوم بها الباحث من اجل الحصول على نتائج صحيحة وموثوق بها لغرض التعرف على كافة العوامل والمعوقات التي قد تواجه الباحث عند قيامه بأجراء الاختبارات لتجاوزها في التجربة الرئيسية.

اجرت الباحثة تجربتها الاستطلاعية في يوم الخميس الموافق (2020/3/2) على عينة مكونة من (9) طلاب من افراد مجتمع البحث الاصلي غير عينة البحث الرئيسية ، واجريت الاختبارات في الساعة (10،30) في الملعب الخارجي لقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة وكان الهدف من اجراء التجربة الاستطلاعية هو :

- معرفة الوقت المستغرق في إعطاء التغذية الراجعة النهائية .
- التعرف على صلاحية الأدوات المستخدمة
- تلافي الأخطاء التي ممكن حصولها في التجربة الرئيسية .
- التأكد من صلاحية المكان الذي تجري فيه التجربة الرئيسية .
- معرفة فريق العمل المساعد بطبيعة العمل .
- التعرف على مدى صلاحية الاختبارات وملائمتها مع عينة البحث
- التعرف على الزمن الاختبارات بصورة عامة و زمن كل اختبار بصورة خاصة

وتم التأكد من صلاحية إجراء التجربة وكيفية تنفيذ خطواتها. ومعرفة المعوقات التي قد تظهر فيها لتلافيها في التجربة الرئيسية .

3-4-5: الاختبارات القبلية

قامت الباحثة بأجراء الاختبارات القبلية لمجموعتي البحث التجريبتين في المهارات الكشفية المنهجية وبمساعدة فريق العمل المساعد في يوم الاثنين الموافق (2020/3/13) تم اجراء اختبارات المهارات الكشفية وتمت جميع الاختبارات في الساعة (8.30-10.30) صباحا في الملعب الخارجي لقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية التربية الاساسية .

3-5-2 المنهاج التعليمي (التجربة الرئيسية)

قامت الباحثة بأعداد منهاج تعليمي لتعليم بعض المهارات الكشفية معتمدين في ذلك على المصادر فضلا عن اراء الخبراء ، حيث قامت الباحثة بتنفيذ المنهاج التعليمي وتطبيقه على المجموعتين التجريبتين لمدة دورتين بدنيتين لكل مجموعة ، واشتمل المنهاج التعليمي الخاص بكل مجموعة على (٢٠) وحدة تعليمية وبواقع (٣) وحدات تعليمية في الأسبوع ومدة كل وحدة تعليمية (٤٥) دقيقة (ملحق ١) ، وقامت الباحثة باستخدام برنامج خاص لاستخراج الإيقاع الحيوي استخدموه ضمن المنهاج التعليمي مستعينين بأهم دورة من دوراته والتي تخص الطابة الا وهي الدورة البدنية ، بعد إدخال المعلومات الخاصة بالطلبة وهي تاريخ ميلاده باليوم والشهر والسنة معتمدين في ذلك على هوية الأحوال المدنية للطلبة نفسه وتم البدء بالمنهاج التعليمي الخاص بالمجموعة التجريبية الأولى (ضمن الايقاع الموجب) بعد يومين من الاختبار القبلي وذلك كون اول طالب تبدأ دورته البدنية بعد هذه المدة أي ان الباحثة ارادت للعينة ككل ان تبدأ منذ بداية الفترة البدنية خلال يومها الثاني ، حيث استبعدته الباحثة الأيام الصفرية والأيام الحرجة من الدورتين البدنيتين التي يحتويهما المنهاج التعليمي ، حيث تكون الوحدات التعليمية في جميع أيام الأسبوع ، كون لكل لاعب ايقاع حيوي يختلف عن لاعب اخر ، وقد استخدمت الباحثة في منهاجها الخاص بالايقاع الموجب (٦) وحدات تعليمية في الفترة الموجبة و (٤) وحدات في الفترة السالبة للدورة البدنية الواحدة ، أي ان كل دورة تضم (١٠) وحدات تعليمية ، اما المنهاج التعليمي الخاص بالمجموعة التجريبية الثانية ضمن الايقاع

السالب ، فاستخدمت الباحثة الاجراءات الخاصة بزمن الوحدات نفسها وكذلك اعطاء فترة بعد الاختبار القبلي مدتها (٤) ايام حتى بدأ اول لاعب من بداية الفترة البدنية ، ولكن الفرق الوحيد في هذه المجموعة هو استخدام (٤) وحدات تعليمية في الفترة الموجبة و (٦) تعليمية في الفترة السالبة ، وقد تم مراعاة مبدأ التدرج في حجم الوحدة التعليمية للمجموعتين ، بينما كانت ثابتة في اثناء الفترة السالبة لمجموعة الإيقاع الموجب ، وفي اثناء الفترة الموجبة لمجموعة الإيقاع السالب

٣-٧-٣ الاختبار البعدي : قامت الباحثة بأجراء اختبار بعدي لمهارة الكشفية لعينة البحث في يوم الاثنين الموافق ١٥ / ٥ / ٢٠٢٠ ، وذلك بعد اكتمال المدة المقررة لتجربة الرئيسة وبالبلغة دورتين بدنيتين ، وقد التزمت الباحثة قدر الإمكان بتهيئة الظروف التي اجري بها الاختبار القبلي من حيث الزمان والمكان والادوات المستخدمة ونفس الفريق المساعد الذي ساهم في اجراء الاختبار القبلي .

3-٨ الوسائل الإحصائية : استخدمت الباحثة البرنامج الاحصائي SPSS Ver. 10 في معالجة واستخراج البيانات

4- عرض النتائج ومناقشتها:

4-1 عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية : وقد نصت هذه الفرضية انه (وجود فروق معنوية بين نتائج اختبار القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبتين الأولى والثانية ولصالح الاختبار البعدي .) وللتحقق من صحة هذه الفرضية ، تم استخدام اختبار (ت) للتعرف على الفروقات الإحصائية بين متوسطات الاختبارين في تعليم بعض مهارات التربية الكشفية لمجموعتي البحث والجدولين (3،4) يبين ذلك.

الجدول (3) يبين الأوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيمة (t) للمجموعة التجريبية الاولى

تسلسل	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		متوسط الفروق	T المحسوبة	مستوى الدلالة
			ع	س	ع	س			
1	العقد الكشفية	درجة	0.56	5.95	0.33	7.22	1.27	3.9	دال

2	نصب وتقويض الخيمة	درجة	4.87	0.69	7.65	0.52	2.78	3.81	دال
---	-------------------	------	------	------	------	------	------	------	-----

*قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$, وأمام درجة حرية (29) تساوي (2.06)

الجدول(4) يبين الأوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيمة (t) للمجموعة التجريبية الثانية

تسلسل	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		متوسط الفروق	T المحسوبة	مستوى الدلالة
			ع	س	ع	س			
1	العقد الكشفية	درجة	3.72	0.75	5.57	0.45	2.3	3.23	دال
2	نصب وتقويض الخيمة	درجة	3.35	0.81	5.83	0.61	2.48	3.87	دال

تبين من الجدولين (3،4) أن هناك فروق ذات دلالة معنوية بين متوسطات درجات الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبتين ولمصلحة الاختبار البعدي.

3-2 عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة ومناقشتها:

وقد نصت هذه الفرضية (وجود فروق معنوية بين المجموعتين التجريبتين الأولى والثانية في نتائج الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية الأولى) . وللتحقق من صحة هذه الفرضية ، تم استخدام اختبار (ت) للتعرف على الفروقات الإحصائية بين متوسطات في تعليم بعض مهارات التربية الكشفية لمجموعتي البحث والجدول (5) يبين ذلك .

الجدول(5) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية , وقيمة (ت) للاختبار البعدي بين المجموعتين في تعليم بعض مهارات التربية الكشفية

تسلسل	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الاولى		المجموعة الثانية		متوسط الفروق	T المحسوبة	مستوى الدلالة
			ع	س	ع	س			
1	العقد الكشفية	درجة	0.33	7.22	0.45	5.75	3.56	دال	7.22
2	نصب وتقويض الخيمة	درجة	0.52	7.65	0.61	5.83	3.14	دال	7.65

*قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$, وأمام درجة حرية (58-2) تساوي (2.03)

أظهرت النتائج المعروضة من الجدول (5) أن هناك فروق ذات دلالة معنوية بين متوسطات درجات الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبتين ولمصلحة المجموعة التجريبية الاولى حيث تعزى الباحثة الى مما يدل على فاعلية المنهاج التعليمي على وفق الإيقاع الحيوي في تعليم المهارات الكشفية (قيد البحث بصورة جيدة فضلا عن دقة اعداد الفيديوات والافلام التعليمية التي زودت المتعلمين بواسطة التقنيات الحديثة (ابانمي وعبدالعزيز، 2016، ص21) ، الامر الذي ادى الى تعليمهم المهارة بطريقة افضل من الاسلوب الاعتيادي .

ان استخدام التقنيات الحديثة وشبكة الانترنت بطريقة تسمح للمعلم بإعداد الدرس (Brame, Cynthia ل،2013). عن طريق مقاطع فيديو او ملفات صوتية او غيرها من الوسائط ، ليطلع عليها الطلاب في منازلهم او في أي مكان اخر باستعمال حواسيبهم او هواتفهم الذكية او اجهزتهم اللوحية قبل حضور الدرس في حين يخصص وقت المحاضرة للمناقشات والمشاريع والتدريبات ويعتبر الفيديو عنصر اساسيا في هذا النمط من التعليم حيث يقوم المعلم بإعداد مقطع فيديو مدته ما بين 5 الى 15 دقائق ويشاركه مع الطلاب في احد مواقع الويب او شبكات التواصل الاجتماعي.

5- الاستنتاجات والتوصيات:**5-1 الاستنتاجات :**

- 1- ان المنهاج التعليمي ساهم في تعليم بعض المهارات الكشفية ولكلتا المجموعتين التجريبتين .
- 2- ان المنهاج التعليمي المعد على وفق الايقاع الحيوي بدورته البدنية من ضمن المرحلة الموجبة (للمجموعة التجريبية الاولى) تقدم في تعليم بعض المهارات الكشفية مقارنة بالوحدات التعليمية من ضمن المرحلة السالبة للمجموعة التجريبية الثانية .

5-2 التوصيات :

- 1- التأكيد على استخدام المنهاج التعليمي المقترح من قبل الباحثة لما له من اثر في تعليم بعض المهارات الكشفية للمجموعتين التجريبتين (الأولى والثانية) .
- 2- مراعاة الإيقاع الحيوي بدورته البدنية في توزيع حجم الوحدة التعليمية بحيث يكون الحجم كبيرا خلال المرحلة الموجبة وقليل نسبيا خلال المرحلة السالبة .
- 3- توصي الباحثة بزيادة الدراسات حول نظرية الايقاع الحيوي من خلال اهم دورة من دوراتها الا وهي الدورة البدنية ولاسيما ما يرتبط بالجانب التعليمي.

المصادر

- القاضي ، زكريا : 2014 ، الصف المقلوب ، مكتبة التربية العربي لدول الخليج الرياض .
- الشрман ، عاطف 2015: التعلم المعكوس والتعلم المدمج ، دار المسيرة ، عمان ، الاردن
- ابانمي ، فهد بن عبد العزيز (2016) : اثر استراتيجية الصف المقلوب في تدريس التفسير في التحصيل الدراسي والاتجاه نحو المادة لدى طلاب الصف الثاني ، مجلة القراءة والمعرفة ، العدد (173) ، مصر .
- فان دالين ، ديوبولدب (1984) :مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ترجمة محمد نبيل نوفل وآخرون ، مكتبة الانجلو مصرية ، ط3، القاهرة ، مصر .
- تيم خالد احمد حمدان ؛دور برنامج الدراسات المتقدمة - (الشارة الخشبية) في تنمية مهارات قيادية لدى القادة الكشفيين في الاردن - ماجستير غير منشورة - الجامعة الاردنية (1995).
- رائد ابراهيم الطائي؛ اثر برنامج تعليمي مقترح لاعمال الريادة الكشفية باستخدام الوسائل التعليمية في التفكير الابتكاري نحو مادة التربية الكشفية ,رسالة ماجستير غير منشورة ,كلية التربية الرياضية ,جامعة الموصل ، جمهورية العراق؛ 2006.
- محسن محمد حمص ؛ المرشد في تدريس التربية الرياضية : (الاسكندرية ، منشأة المعارف ، 1997)
- قاسم لزام صبر ؛ موضوعات في التعلم الحركي : (بغداد، مطبعة جامعة بغداد ، 2005)
- Brame, Cynthia J.(2013). Flipping the classroom, Vanderbilt University. Retrieved
:May6,2015 from

واقع الفاعلية التنظيمية لدى الاندية الرياضية النسوية بالعراق

الباحثة مروة جليل كريم / جامعة واسط/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

marwajaleelkareem@gmail.com

أ. م. د مهدي لفته راهي/ جامعة واسط/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Mahdilafta@uowasit.edu.iq

ملخص البحث

هدف البحث الى بناء مقياس الفاعلية التنظيمية لدى الاندية الرياضية النسوية بالعراق وذلك لاجل لتعرف على واقع الفاعلية التنظيمية لدى الاندية الرياضية النسوية والمتمثلة باندية الفتاة الرياضية، وقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي لمناسبته لحل مشكلة الدراسة، وتألفت عينة البحث من اعضاء الهيئات الادارية لاندية الفتاة الرياضية بالعراق بواقع (48) عضوا وقد استخدم الباحثان استمارة مقياس الفاعلية التنظيمية للحصول على البيانات المطلوبة وكانت اهم الاستنتاجات ان عينة الدراسة تمتلك الفاعلية التنظيمية رغم بعض الصعوبات والمعوقات التي تواجهها ويوضي الباحثان ضرورة الاهتمام بهذه الاندية من اجل رفع مستوى الرياضة النسوية بالعراق وتحقيق الاهداف من خلال التخطيط السليم والدعم المالي والمعنوي لهم.

**The reality of organizational effectiveness among women's sports clubs in
Iraq**

Abstract

The aim of the research is to build a scale of organizational effectiveness for women's sports clubs in Iraq, in order to know the reality of organizational effectiveness in women's sports clubs, which is represented by the sports girls' clubs. In Iraq with (48) members, the researchers used the organizational effectiveness scale form to obtain the required data. The most important conclusions were that the study sample possesses organizational effectiveness despite some of the difficulties and obstacles it faces. The researchers point out the need to pay attention to these clubs in order to raise the level of women's

sports in Iraq and achieve goals through planning. Proper financial and moral support for them

1 التعريف بالبحث

1-1 المقدمة واهمية البحث:

ان المؤسسات العلمية والادارية والرياضية تسعى دائما لتحقيق البقاء والاستمرار في المجتمع الحديث في ظل التحديات والتغيرات السريعة لذا ينبغي عليها مواجهة ذلك الامر الذي يفرض عليها تبني مفهوم الفاعلية التنظيمية باعتبارها من المفاهيم المهمة التي توظفها المنظمات لمعالجة المشكلات وتعد الفاعلية التنظيمية مقياساً لأداء المنظمة وقدرتها على تحقيق الاهداف المخطط لها، كما انها تعد المؤشر الدال على التفاعل والاعتمادية المتبادلة بين المنظمة والبيئة التي تحتضنها لاستثمار البيئة ومواردها بأحسن صورة ممكنة لتحقيق اهداف المؤسسة.

ففي ظل التحولات العصرية الحديثة فقد تنوعت مداخل الفاعلية التنظيمية فمنهم من ربطها بدرجة تحقيق المنظمة لأهدافها ومنهم الى قدرة المنظمة على استثمار الموارد البيئية المتاحة لتحقيق تلك الاهداف او على قدرة المنظمة على الاداء الكفوء للوظائف الادارية المختلفة كالتنظيم والتخطيط واتخاذ القرارات وكذلك تنوع ابعاد الفاعلية التنظيمية تبعاً للنظريات الادارية واعتبر رواد المدرسة للكلاسيكية انها تحقق عن طريق التحليل الدقيق والتخطيط المبرمج واستخدام الاساليب العلمية, وكذلك علماء النفس الذين اكدو على العامل النفسي والدافعية لدى العاملين وذلك يتطلب العمل على تحقيق الاندماج الاجتماعي بالعمل لتحقيق اهدافهم الخاصة ضمن الاهداف المؤسسية.

ويعد مفهوم الفاعلية التنظيمية من اكثر المواضيع اثاره للجدل في النظريات التنظيمية وتعتبر مرادف لتحقيق الأهداف ولكونها موضوع معقد بتعدد المنظمات نفسها وكذلك باختلاف وجهات نظر الباحثين بتحديد دقيق للفاعلية التنظيمية ومفهومها، ومن خلال الاطلاع على المفاهيم التي تطرق لها عدد من الكتاب والباحثين يتبين أن مفهوم الفاعلية التنظيمية يتمثل بقدرة المنظمة على إدارة مواردها المختلفة واستثمار فرص بيئتها والتكيف معها لتحقيق أهدافها الواقعية الموضوعية وفق رؤيتها التنظيمية. (رزوقي، 2017، ص206)

وقد عرف الفاعلية التنظيمية (Stoner and Freeman) على انها درجة تحقيق الاهداف ومدى امكانية وقدرة المنظمة على استغلال الفرص المتاحة اليها في البيئة للحصول على احتياجاتها من المصادر النادرة

ذات القيمة من اجل الاستمرار في نشاطها اذ يمثل النجاح درجة تحقيق الاهداف في الاجل القصير احد درجات الفاعلية التي تعني مدى تحقيق الاهداف في الاجل الطويل الذي يعني تحقيق الفاعلية التنظيمية يستلزم تحقيق تراكمات من النجاحات لأن النجاح قد لا يعني تحقيق الفاعلية التنظيمية. (خلف، 2020) وبناءً على ما سبق يعرف الباحثان الفاعلية التنظيمية بشكل عام بأنها قدرة المؤسسة على تحقيق الأهداف التي تنشدها أو النتائج التي ترغب الوصول اليها ومدى قدرتها على التكيف والتفاعل مع المؤثرات الداخلية والخارجية.

وتعد الرياضة النسوية من المجالات التي تأخذ على مدى واسع على مختلف الفعاليات وبمختلف البطولات والمسابقات وان حاجة المرأة للرياضة هي حاجة انسانية ولها هدفها واهميتها، وبوجود الرياضة تصبح المرأة اكثر اشراقاً واكثر بهجة لكونها احدى شرائح المجتمع ولها ثقل في توازن نجاح وتفاعل العمل الرياضي، لذا تعد الفاعلية التنظيمية في المؤسسات والاندية الرياضية النسوية المؤشر الاساسي لنجاح هذه الاندية وتحقيق اهدافها ورفع مستوى تنفيذ برامجها الاستراتيجية وبالتالي تحقيق الانجازات الرياضية على المستوى المحلي والعربي وكذلك المستوى العالمي ومن هنا تبرز اهمية البحث في التعرف على الفاعلية التنظيمية في الاندية الرياضية النسوية بالعراق.

1-2 مشكلة البحث:

كانت المرأة الرياضية ولا زالت تعاني من صعوبات ومعوقات وعوامل تحد من تطور مستوياتها الرياضية وبالذات في المجتمع الشرقي بصورة عامة وفي العراق خاصة مما جعلها في درجات السلم الاخيرة في هذا المجال مقارنة بالمرأة الرياضية في المجتمع الغربي وللنهوض بهذا الواقع لا بد من الخوض في معرفة عدة مفاهيم واسس بدورها تخلق بيئة عمل تفاعلية طموحة تعمل على تنظيم عمليات اداء الواجبات والتسمك بالنجاح ورفع المستوى الرياضي لهذه الاندية وفق ما متوفر لدى هذه المؤسسات او الاندية ومن هذا المنطلق تتبلور مشكلة الدراسة الحالية من خلال معرفة جواب التساؤل المنطقي الآتي: (ماهو واقع الفاعلية التنظيمية في الاندية الرياضية النسوية بالعراق).

1-3 اهداف البحث

- 1- بناء مقياس الفاعلية التنظيمية في الاندية الرياضية النسوية بالعراق .

2- التعرف على واقع الفاعلية التنظيمية في الاندية الرياضية النسوية بالعراق.

1-4 مجالات البحث

1- المجال البشري: أعضاء الهيئات الادارية في الاندية الرياضية النسوية بالعراق والمتمثل بأندية الفتاة الرياضي.

2- المجال الزمني: من (2020/1/5) لغاية (2021/ 8 /10)

3- المجال المكاني: مقرات اندية الفتاة في العراق ومواقع التواصل الاجتماعي.

2 منهجية البحث واجراءاته الميدانية :

2-1 منهج البحث :

استخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته لحل مشكلة البحث إذ يعد هذا المنهج من أكثر المناهج العلمية دقة في تحليل الظواهر والمشكلات الاجتماعية والاقتصادية. (عوض و خفاجة، 2002، ص59)

3- 2 مجتمع وعينة البحث:

لقد تم تحديد مجتمع الدراسة من الهيئات الادارية للاندية الرياضية النسوية في العراق والبالغ عددهم (7) اندية والمتمثلة بنادي الفتاة الرياضي وبواقع (48) عضواً.

لذا فقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من جميع أعضاء الاندية الرياضية النسوية في العراق، اذ بلغ أجمالي عينة الدراسة (48) عضواً موزعين على (7) اندية.

وقد كان عدد عينة بناء مقياس الفاعلية التنظيمية (48) عضواً، وهم ايضاً يمثلون عينة تطبيق المقياس على نفس العينة، اما عدد العينة الاستطلاعية فكان (5) اعضاء وبنسبة (10%) من مجموع العينة الرئيسية. وكما مبين في الجدول.

جدول (1)

يبين توزيع مجتمع عينة البحث

ت	المحافظة	اسم النادي	العدد الكلي للاعضاء	العينات	
				عينة التطبيق	عينة البناء
1	التأميم	نادي فتاة كركوك	6	6	6
2	التأميم	نادي فتاة الرافدين	4	4	4
3	نينوى	نادي فتاة نينوى	8	8	8
4	النجف	نادي فتاة النجف	7	7	7
5	واسط	نادي فتاة واسط	11	11	5

6	البصرة	نادي فتاة البصرة	6	6	6
7	ديالى	نادي فتاة ديالى	6	6	6
	المجموع	7	48	48	48
	النسبة المئوية	%100	%100	%100	%10

2-3 ادوات البحث ووسائل جمع المعلومات

" هي أدوات الباحث التي يستطيع بموجبها جمع البيانات وحل المشكلة لتحقيق أهداف البحث. لذا استعانت الباحثة بالأدوات والوسائل الآتية :-

- 1- المصادر والمراجع.
- 2- المقابلات الشخصية.
- 3- استمارات الاستبيان .
- 4- شبكة المعلومات الدولية (الانترنت)
- 5- فريق العمل المساعد (ملحق⁴).

2-4 إجراءات البحث الميدانية:

لأجل تحقيق اهداف الدراسة ولغرض التوصل الى مقياس تتوافر فيه الاسس العلمية المطلوبة لاستكمال جميع اجراءات وخطوات البحث العلمي اللازمة في بناء المقاييس والتأكد من صلاحيتها، ولتحقيق ذلك قام الباحثان ببناء مقياس الفاعلية التنظيمية مراعيان جميع الاجراءات العلمية لخطوات بناء المقاييس.

2-4-1 إجراءات بناء مقياس الفاعلية التنظيمية:

تضمن إجراءات بناء مقياس الفاعلية التنظيمية جميع الخطوات التي أُتبعَت في بنائه بغية الحصول على مقياس تتوافر فيه شروط الثقل العلمي (القدرة التمييزية و الاتساق الداخلي) والخصائص السيكمترية (الصدق والثبات والموضوعية).

2-4-1-1 تحديد الهدف من المقياس:

إن الخطوة الأولى لبناء مقياس معين هو تحديد الهدف من المقياس تحديداً واضحاً وما هو الاستعمال المنشود لهذا المقياس وإن الهدف الرئيس من بناء مقياس الفاعلية التنظيمية لأعضاء الهيئات الادارية للأندية الرياضية النسوية في العراق هو التعرف على واقع العمل الجماعي وروح التعاون والتنسيق والنجاح بالعمل والرأي لدى الهيئات الادارية للأندية.

2-4-1-2 تحديد الظاهرة المطلوب قياسها:

وهي أولى الخطوات التي يجب على باني المقياس الاهتمام بها لأنها ترتبط بتحديد موضوع البحث من جهة وتحديد المفهوم وتوضيح ما مطلوب دراسته واسباب ذلك وهذا ما اشار إليه محسن لطفي بان "تحديد فكرة المقياس من أولى الخطوات، لأنها تساعد القائم ببناء المقياس في التوصل الى الافكار الرئيسية التي يعتمدها في عملية البناء" (احمد، 2006، ص114)، إن دراسة الفاعلية التنظيمية للهيئات الادارية للاندية النسوية تساعد القائمين على إدارة تلك الاندية في التعرف على مدى النجاح الذي تحققه انديتهم، كما تعد وسيلة متطورة لتحسين وتطوير مستوى جودة العمل الجماعي والتعاوني بين اعضائها.

2-4-1-3 تحديد مجالات مقياس الفاعلية التنظيمية:

ولغرض تحقيق أهداف البحث ومن اجل تحديد صلاحية المجالات الخاصة بمقياس الفاعلية التنظيمية لأعضاء الهيئات الادارية للاندية الرياضية النسوية في العراق، حيث قام الباحثان بتصميم استمارة استبانة خاصة للمجالات لغرض معرفة مدى صلاحية المجالات تم عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين وبواقع (7) خبراء وبعد جمع البيانات وتفريغها استخدم الباحثان اختبار (كا²) للتعرف على المجالات الصالحة من غيرها وقد تم قبول المجالات استنادا الى اعلى نسبة القبول البالغة (56%) والتي حصل عليها الباحث بعد اجراء عملية التحليل الاحصائي لبيانات استجابات الخبراء وعلى هذا الاساس تم تحديد الاهمية النسبية للمجالات ومن تم تحديد عدد الفقرات التي تنطوي تحت كل مجال استنادا لنتائج التحليل الاحصائي والجدول (2) يبين ذلك.

الجدول (2)

يُبين الاهمية النسبية والنسبة المئوية للاهمية النسبية وعدد الفقرات لكل مجال من مجالات مقياس الفاعلية التنظيمية

ت	المجالات	عدد الخبراء	النسبة المقبولة	مجموع الدرجات	الاهمية النسبية	النسبة المئوية	عدد الفقرات
1	اهداف النادي	7	%57	32	% 91	%18.724	10 ≈ 9.736
2	سياسة النادي			32	% 91	%18.724	10 ≈ 9.736
3	الدعم الاداري للنادي			23	%66	%13.580	7 ≈ 7.061
4	ادارة الموارد البشرية والمادية			30	%86	%17.695	9 ≈ 9.201
5	الاتصال			23	%66	%13.580	7 ≈ 7.061
6	مرونة التعامل			30	%86	%17.695	9 ≈ 9.201

52	%100		المجموع
----	------	--	---------

(* تُعتمد النسبة اذا كانت اعلى من 57%)

2-4-1-4 تحديد صلاحية عبارات مقياس الفاعلية التنظيمية

قام الباحثان بعرض المقياس بصيغته الأولى على مجموعة من المحكمين من أصحاب الخبرة والاختصاص في مجال الادارة الرياضية والاختبار والقياس لأجل التعرف على مدى صلاحية فقرات مقياس الفاعلية التنظيمية ومدى مناسبتها لقياس ما وضعت من اجله، وقد استخدم الباحثان استبانة خاصة لعرض فقرات المقياس البالغ عددها (52) فقرة موزعة على (6) مجالات وبعد الحصول على استجابات السادة المختصين قام الباحثان في تحليلها عن طريق استعمال قانون (كا²). وقد اظهرت النتائج اتفاق لآراء الخبراء في صلاحية (48) فقرة لكون ان قيمة (كا²) المحسوبة لهذه الفقرات اكبر من القيمة الجدولية المقابلة لها وبالتالي اصبحت الصيغة الاولى لمقياس الفاعلية التنظيمية تحتوي على (48) فقرة موزعة على (6) مجالات وكذلك تم توافق آراء الخبراء على استخدام ميزان الاجابة الخماسي لتقدير درجات أفراد العينة (دائما- غالبا- احيانا- نادرا- ابدأ) وبدرجاته الموزعة على عدد الاستجابات على التوالي (5-4-3-2-1) وكذلك بيان تعليمات المقياس.

2-5 التجربة الاولى (التجربة الاستطلاعية لمقياس الفاعلية التنظيمية)

بعد إن أصبح المقياس جاهزاً للتطبيق قام الباحثان بإجراء التجربة الاستطلاعية قبل التطبيق النهائي للبحث بوقت ملائم على عينة مكونه من (5) أعضاء من نادي فتاة واسط بتاريخ (2021/3/15) لغرض تهيئة أسباب النجاح عند تطبيقه الرئيس على عينة البحث و التأكد من فهم العينة لفقرات المقياس من اجل تلافي أي أخطاء أو صعوبات عند التطبيق.

2-6 التجربة الثانية (تجربة البناء)

إن الغرض من إجراء هذه التجربة هو استكمال اجراءات عملية البناء لمقياس الفاعلية التنظيمية بهدف تحليل الفقرات إحصائياً للتأكد من صلاحية المقياس والتعرف على الثقل العلمي كالقوة التمييزية والاتساق الداخلي واستخراج الاسس العلمية لفقرات المقياس ولأجل تحقيق ذلك قام الباحثان بأجراء تجربة

البناء للفترة من 2021/4/5 إلى 2021/4/25 والتي تم فيها تطبيق مقياس (الفاعلية التنظيمية) المبني من قبل الباحثان على عينة البناء والبالغة (48) عضواً.

7-2 التحليل الإحصائي لفقرات مقياس (الفاعلية التنظيمية):

يعد التحليل الإحصائي لفقرات المقياس من المتطلبات المهمة والضرورية في عمليات بناء المقاييس وذلك للحصول على فقرات جيدة تحقق الهدف من تطبيق المقياس وتحقيقاً لذلك استخدم الباحثان:

1-7-2 القوة التمييزية لفقرات مقياس الفاعلية التنظيمية:

قام الباحثان بتطبيق مقياس الفاعلية التنظيمية على افراد عينة الدراسة وتحديد الدرجة الكلية التي حصل عليها كل فرد ولجميع المجالات الفرعية كل على حدة وترتيب الدرجات الكلية ترتيباً تنازلياً ومن ثم أخذت أعلى وأدنى 33 % من الدرجات الكلية لكل مجال فرعي، حيث تمثل المجموعة العليا 33% من الاستمارات ذوي المستويات العليا والمجموعة الدنيا 33% من الاستمارات ذوي المستويات الدنيا، بعد ذلك تم حساب الوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات المجموعتين في كل محور من محاور المقياس تم تطبيق اختبار (t.test) للعينات المستقلة للتعرف على الدلالة الإحصائية للفرق بين المجموعتين العليا والدنيا للمقياس من خلال مقارنتها بالقيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (30) حيث كانت القيمة المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية والبالغة (2.042).

2-7-2 الاتساق الداخلي:

تعد العلاقة الارتباطية بين درجة الفقرة الواحدة والمجموع الكلي لدرجات المحور الذي تنتمي اليه احد أساليب التحليل الإحصائي لفقرات المقياس وتعني ان كل فقرة من الفقرات تسير في نفس المسار الذي يسير فيه المقياس ككل. (عبد الرحمن محمد عيسوي، 1985، ص51)

ولكون مقياس الدراسة (الفاعلية التنظيمية) يتضمن مجموعة من المجالات قام الباحثان باستخراج العلاقة التي تربط الفقرة الواحدة بالمجموع الكلي لدرجات المجال الذي تنتمي اليه ، وكذلك حساب معامل ارتباط كل فقرة بالدرجة الكلية للمقياس من خلال استخدام معامل الارتباط البسيط بيرون لافراد العينة.

أولاً: علاقة ارتباط الفقرة بالمجال الذي تنتمي إليه وكذلك علاقة ارتباطها بالدرجة الكلية لمقياس الفاعلية التنظيمية

لقد استخدم الباحثان معامل ارتباط بيرسون لاستخراج العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي اليه وكذلك استخراج العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس لأفراد عينة البحث والبالغ عددها (48) عضواً وقد تبين إن جميع فقرات المقياس ذات دلالة معنوية كون القيمة المحسوبة لجميع القيم أكبر من القيمة الجدولية البالغة (0.27) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (46).

ثانياً: علاقة ارتباط درجات المجالات الفرعية بالدرجة الكلية لمقياس الفاعلية التنظيمية:

لبيان معامل ارتباط درجات المحاور الفرعية لمقياس الفاعلية التنظيمية بالدرجة الكلية للمقياس، فقد تبين ان جميع معاملات ارتباط المحاور الفرعية بالدرجة الكلية دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (46).

2-8 الخصائص السايكومترية للمقياس:

يعد التحقق من الخصائص القياسية للمقياس من المستلزمات الأساسية له ويمكن عد خاصتي الصدق والثبات من أهم الخصائص. ولهذا فقد اتجهت جهود المهتمين بالمقياس إلى زيادة دقة المقاييس لتحديد بعض الخصائص القياسية (السايكومترية) للمقاييس وفقراتها التي يمكن إن تكون مؤشرات على دقتها في قياس ما وضعت لقياسه وإجراء عملية القياس بأقل ما يمكن من الأخطاء. (المصري، 2017، ص36)

2-8-1 الصدق

أولاً: الصدق الظاهري

يكون الاختبار صادقاً إذا كان مظهره يشير إلى انه اختباراً صادقاً كأن يكون شكله معقولاً وتشير فقراته إلى ارتباطها بسلوك المقاس وهو ليس صدقاً حقيقياً كما تشير اليه معظم الدراسات والبحوث بل هو صدقاً شكلياً. (ذوقان عبيدات وأخرون، 2011، ص160) وقد تم التحقق من الصدق الظاهري للمقياس من خلال عرض محاوره وفقراته على مجموعة من الخبراء والمختصين لتحديد صلاحيتها.

ثانياً: صدق المحتوى

وللتحقق من هذا النوع من الصدق لجأ الباحثان إلى عرض محاور وفقرات المقياس على مجموع من الخبراء والمختصين لتحديد صلاحيتها وارتباطها بالمحور الذي يمثلها بعد ذلك تم استبعاد الفقرات التي لم تحصل على النسبة المقبولة من اتفاق الخبراء.

ثالثاً: صدق البناء

يطلق على صدق البناء صدق التكوين الفرضي ويقصد به قدرة المقياس على قياس تكوين فرضي أو مفهوم نفسي أو سمة معينة (مجد شحاته ربيع، 1994، ص98) وكان تطبيقه بالاساليب التالية:

1- أسلوب المجموعتان الطرفيتان:

أن قدرة فقرات المقياس على التمييز بين الفقرات ذوي المستويات العليا والدنيا يعد دليلاً على صدق البناء وقد تحقق الباحثان من ذلك من خلال حساب القدرة التمييزية لفقرات المقياس باستخدام المجموعتين الطرفيتين حيث تم استبعاد الفقرات الضعيفة والإبقاء على الفقرات ذات القدرة التمييزية العالية.

2- الاتساق الداخلي:

لقد تحقق الباحثان من صدق الاتساق الداخلي للمقاس من خلال ما يلي:

- أ- حساب معامل ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمجال الفرعي الذي تنتمي إليه.
- ب- ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس.
- ج- حساب معامل ارتباط درجة المجال الفرعي بالدرجة الكلية للمقياس.

2-8-2 الثبات:

للتحقق من ثبات المقياس قام الباحثان باتباع الإجراءات التالية :

أولاً: التجزئة النصفية:

قام الباحثان بتقسيم فقرات المحاور الفرعية للمقياس إلى نصفين اشتمل النصف الأول على الفقرات ذات الأرقام الفردية واشتمل النصف الثاني على الفقرات ذات الأرقام الزوجية. بعد ذلك تم استخراج معامل الارتباط البسيط بيرسون لمجموع درجات نصف الاختبار ولكون هذه القيم تمثل معاملات ثبات نصف الاختبار للمجالات الفرعية لذلك قام الباحثان بتصحيحها باستخدام معادلة سييرمان براون للحصول على ثبات الاختبار ككل . وكما مبين في جدول (3)

جدول (3)

يبين معاملات ثبات الاختبار بالتجزئة النصفية مع معامل التصحيح لمقياس (الفاعلية التنظيمية)

ت	الفاعلية التنظيمية	الثبات قبل التصحيح	الثبات بعد التصحيح
1	اهداف النادي	0.855	0.922
2	سياسة النادي	0.897	0.946
3	الدعم الاداري للنادي	0.748	0.856
4	ادارة الموارد المادية والبشرية	0.714	0.833

0.881	0.788	مرونة التعامل	5
0.922	0.855	الاتصال	6

ثانياً: معادلة ألفا كرونباخ: وقد تم حساب معامل الثبات لمقاس الفاعلية التنظيمية باستخدام معادلة ألفا كرونباخ وكانت النتائج كما في الجدول (4).

جدول (4)

يبين معاملات ثبات الاختبار باستخدام معادلة ألفا كرونباخ لمجالات مقياس الفاعلية التنظيمية

معامل الثبات	الفاعلية التنظيمية	ت
0.741	اهداف النادي	1
0.768	سياسة النادي	2
0.799	الدعم الاداري للنادي	3
0.859	ادارة الموارد المادية والبشرية	4
0.844	مرونة التعامل	5
0.741	الاتصال	6

9-2 مقياس الدراسة بصورته النهائية:

بعد ان أتم الباحثان كافة الإجراءات العلمية لخطوات البناء الخاص بمقياس الدراسة ،اصبح المقياس يتكون من (6) مجالات فرعية وبواقع (48) فقرة واصبح جاهزاً للتطبيق بصورته النهائية ملحق (1). وبهذا تم تحقيق الهدف الاول الذي ينص على: (بناء مقياس الفاعلية التنظيمية في الاندية الرياضية النسوية بالعراق)

10-2 التجربة الرئيسية (عينة التطبيق)

لأجل تحقيق اهداف الدراسة والحصول على البيانات من عينة الدراسة الرئيسية قام الباحثان بعملية تطبيق مقياسي الدراسة الفاعلية التنظيمية على افراد العينة الرئيسية عينة التطبيق البالغ عددها (48) عضواً من اعضاء الهيئات الادارية للاندية الرياضية النسوية بالعراق والمتمثلة باندية الفتاة الرياضية وقد تم تطبيق المقياس يوم الاحد الموافق 2021/5/16 ولغاية يوم الخميس 2021/6/10 من قبل الباحثان.

2-11 الوسائل الإحصائية المستعملة في الدراسة

اعتمد الباحثان في المعالجات الإحصائية على الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)

لمعالجة البيانات واستعملت في المواضيع الآتية :

- 1- النسبة المئوية.
- 2- الأهمية النسبية.
- 3- اختبار مربع كا².
- 4- الوسط الحسابي.
- 5- الانحراف المعياري.
- 6- معامل الارتباط البسيط (بيرسون).
- 7- اختبار (t) للعينات المستقلة.
- 8- معامل الفاكرونباخ.
- 9- الوسط الفرضي.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

يتناول هذا الفصل عرض نتائج البحث وتحليلها ومناقشتها ، بعد ان استكمل الباحثان جمع البيانات الناتجة عن الاختبارات المستخدمة والتحليل والتي تم وضعها على شكل جداول لما تمثله من سهولة في استخلاص الادلة العلمية ولأنها أداة توضيحية مناسبة للبحث تمكننا من تحقيق فرضيات وأهداف البحث في ضوء الإجراءات الميدانية التي قمنا بها.

3-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس الفاعلية التنظيمية حسب ترتيب مجالاته.

لتحقيق الهدف الثالث (التعرف على واقع الفاعلية التنظيمية في الاندية الرياضية النسوية بالعراق) طبق مقياس الفاعلية التنظيمية على عينة البحث والبالغ عددها (48) عضوا وبعد تحليل اجاباتهم ومعالجتها احصائياً للحصول على الوصف الاحصائي للمقياس قام الباحثان ببيان ذلك من خلال مقارنة الوسط الحسابي للمقياس مع الوسط الفرضي والجدول رقم (5) يبين ذلك.

جدول (5)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسط الفرضي وقيمة (t) لكل مجال من مجالات مقياس الفاعلية التنظيمية

المقياس	ت	المعالم الإحصائية المجالات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	قيمة ت المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الخطأ	الدالة
---------	---	----------------------------	---------------	-------------------	--------------	-----------------	-------------	-------------	--------

معنوي	0.029	47	2.251	27.000	12.784	30.58 3	اهداف المؤسسة	1	مقياس الفاعلية التنظيمية
معنوي	0.030	47	2.233	30.000	14.116	33.91 7	سياسة المؤسسة	2	
معنوي	0.026	47	2.301	21.000	10.051	23.89 6	الدعم الاداري للمؤسسة	3	
معنوي	0.032	47	2.209	24.000	11.268	27.08 3	ادارة الموارد البشرية والمادية	4	
غير معنوي	0.057	47	1.953	21.000	9.668	23.25 0	الاتصال	5	
معنوي	0.050	47	2.010	21.000	9.819	23.37 5	مرونة التعامل	6	

من خلال عرض الجدول (5) نلاحظ تحليل مجالات مقياس الفاعلية التنظيمية، ففي المجال الاول اهداف المؤسسة تبين ان الوسط الحسابي (30.583) درجة، والانحراف المعياري (12.784) درجة بينما كان الوسط الفرضي (27.000) وعند إجراء الاختبار التائي لعينة واحدة اظهر ان قيمة تاء المحسوبة (2.251) عند مستوى الخطأ (0,029) وبدرجة حرية (47) وبما أن الوسط الحسابي اكبر من الوسط الفرضي فهذا يدل على أن عينة البحث تمتلك اهداف المؤسسة.

اما مجال سياسة المؤسسة فقد بلغ الوسط الحسابي (33.917) درجة والانحراف المعياري (116.14) درجة بينما كان الوسط الفرضي (30.000) درجة. وعند إجراء الاختبار الثاني تبين ان قيمة ت المحسوبة (2.233) عند مستوى الخطأ (0.030) ودرجة الحرية (47) وبما ان الوسط الحسابي اكبر من الوسط الفرضي فهذا يدل على ان عينة البحث تمتلك سياسة المؤسسة.

اما مجال الدعم الإداري للمؤسسة فقد بلغ الوسط الحسابي (23.896) درجة والانحراف المعياري (10.051) درجة بينما كان الوسط الفرضي (21.000) درجة. وعند إجراء الاختبار التائي تبين ان قيمة ت المحسوبة (2.301) عند مستوى الخطأ (0.026) ودرجة الحرية (47) وبما ان الوسط الحسابي اكبر من الوسط الفرضي فهذا يدل على ان عينة البحث تمتلك الدعم الإداري للمؤسسة.

اما مجال إدارة الموارد البشرية والمادية فقد بلغ الوسط الحسابي (0.083. 27) درجة والانحراف المعياري (268.11) درجة بينما كان الوسط الفرضي (24. 000) درجة وعند اجراء الاختبار التائي تبين ان قيمة ت المحسوبة (2. 209) عند مستوى الخطأ (0. 032) ودرجة الحرية (47) وبما ان الوسط الحسابي اكبر من الوسط الفرضي فهذا يدل على ان عينة البحث تمتلك ادارة الموارد البشرية والمادية في المؤسسة.

اما مجال الأتصال فقد بلغ الوسط الحسابي (23. 250) درجة. والانحراف المعياري (9. 668) درجة بينما كان الوسط الفرضي (21. 000) درجة. وعند اجراء الاختبار التائي تبين ان قيمة ت المحسوبة (1. 953) عند مستوى الخطأ (0. 057) ودرجة الحرية (47) وبما ان الوسط الحسابي اكبر من الوسط الفرضي فهذا يدل على ان عينة البحث تمتلك الاتصال.

اما مجال مرونة التعامل فقد بلغ الوسط الحسابي (23. 375) درجة. والانحراف المعياري (819. 9) درجة بينما كان الوسط الفرضي (21. 000) درجة. وعند اجراء الاختبار التائي تبين ان قيمة ت المحسوبة (2. 010) عند مستوى الخطأ (0. 050) ودرجة الحرية (47) وبما ان الوسط الحسابي اكبر من الوسط الفرضي فهذا يدل على ان عينة البحث تمتلك مرونة التعامل.

3-2 مناقشة النتائج:

من خلال عرض النتائج وتحليلها يمكن ان نبين بان الارتفاع في قيمة الوسط الحسابي لمجالات مقياس الفاعلية التنظيمية تعود الى امتلاك المؤسسة الرياضية النسوية سياسة خاصة وواضحة تدعم وتشجع اعضائها نحو العمل بروح الجماعة والتغلب على المعوقات وسيرها بخطوات ديناميكية تتاغم ما تم التخطيط اليه وصولا الى تحقيق الاهداف والتميز بعملها الرياضي رغم الصعوبات والعقبات المتداخلة، لذلك اصبح من الواجب زيادة عملية التنظيم التي من المرجح ان تلقي بظلالها على الفاعلية التنظيمية لاعضاء المؤسسة لضمان تحقيق اهدافها وهذا يتفق مع رأي (Matteson & J Ivancevich) بأن "الفاعلية التنظيمية عملية ديناميكية مستمرة تؤثر فيها جهود الفرد وسلوكه في المؤسسة لتحقيق الاهداف التنظيمية". (Matteson & J Ivancevich, 2002, p28)

ومن خلال قراءات نتائج الدراسة يرى الباحثان ان المؤسسة التي يمتلك اعضائها الفاعلية التنظيمية لابد انها تستطيع رسم اهدافها وهذه من ضروريات عملها الاداري، لذلك فان نجاح أي مؤسسة قائم على تحديد ووضع اهداف ممكنة التحقيق فضلا عن وضوحها وانسجامها مع التوقعات المرجوة.

إن وضوح ودقة صياغة الأهداف تُعد المرتكز الأساس لأي عملية يُراد لها النجاح، ولا يمكن الانفراد بتحديددها بدقة ووضوح من دون إشراك العاملين الذين يسعون لتطوير مخرجات المؤسسة. وهذا يتفق مع ما ذكره فائق حلمي بأنه "يحدد اهداف المؤسسة التي تسعى المنظمة إلى تحقيقها تحديداً دقيقاً واضحاً بما يتمشى مع إمكانيات وموارد المنظمة المتاحة والمتوقعة". (أبو حليمة، 2004، ص 41)

4- الاستنتاجات والتوصيات

1- الاستنتاجات

في ضوء عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها توصل الباحثان الى الاستنتاجات الآتية:

1. تم التوصل الى بناء مقياس الفاعلية التنظيمية للأندية الرياضية النسوية في العراق.
2. تبين لنا ان اعضاء الاندية الرياضية النسوية تمتلك الفاعلية التنظيمية في عملها الاداري والفني وهو من مقومات الادارة الناجحة لدى الاندية الرياضية.
3. الفاعلية التنظيمية تلعب دوراً أساسياً في نجاح عمل الأندية الرياضية النسوية وتحديد متطلبات تطبيقها ونجاح عملية التخطيط الصحيح لبرامجها المختلفة.

2- التوصيات

1. القيام بإجراء دراسات مشابهه اخرى باعتماد المقياس الحالي للتعرف على واقع الفاعلية التنظيمية لدى الاندية الرياضية في العراق.
2. توفير كافة المستلزمات والأدوات والنواحي المادية والمعنوية التي يحتاجها اعضاء الهيئة الادارية من اجل رفع الفاعلية التنظيمية في الأندية الرياضية النسوية في العراق.

المصادر:

- حسين عبد الله خلف: اثر الصحة التنظيمية على مداخل الفاعلية التنظيمية، رسالة ماجستير، جامعة الشرق الاوسط، كانون الثاني 2020.
- ذوقان عبيدات وآخرون: البحث العلمي مفهومه وادواته واساليبه، ط1، دارالفكر للنشر والتوزيع، 2011.
- عبد الرحمن محمد عيسوي: القياس التجريبي في علم النفس والتربية، القاهرة، دار المعارف الجامعية، 1985.
- فاطمة عوض، ميرفت علي خفاجة: أسس ومبادئ البحث العلمي، 2002م.
- فائق حسني أبو حليمة: الحديث في الإدارة الرياضية، دار وائل للنشر والتوزيع، عمان، 2004.

- محسن لطفي احمد: قياس الشخصية, القاهرة، المصرية الدولية للطباعة والنشر، 2006.
- محمد شحاته ربيع : قياس الشخصية ، القاهرة ، دار المعرفة ، 1994.
- محمد عبد الحميد المصري: أثر اتجاه ألفقره وأسلوب صياغتها في الخصائص السايكومترية للمقاييس النفسية وحسب مستوى الصحة النفسية للمجيب, أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد, كلية التربية ابن رشد، 2001.
- نبراس ناجي رزوقي: ستراتيجية تقويم الأداء وتأثيرها في تحقيق الفاعلية التنظيمية, مجلة العلوم الاقتصادية والإدارية, العدد 95, مجلد 23 , 2017.
- Matteson & J Ivancevich -k New and Organizational Behavior 2002 p28.

ملحق (1) مقياس الفاعلية التنظيمية

السيد عضو/عضوة الهيئة الادارية المحترم :.....

نضع بين يديك مجموعة من الاسئلة على شكل فقرات تعبر عن مجالات محددة قد تنطبق عليك او لا تنطبق، المطلوب قراءة الفقرات بدقة وتركيز وبامانة، ثم تختار ما يقابها من البدائل وذلك بوضع علامة (صح) في المربع الذي تحت الاختيار الذي تراه انت مناسباً وبامانة علمية لان اجابتك مهمة ولك الحرية بذكر او عدم ذكر اسمك وتأكد ان الاجابة ستكون سرية وخاصة لاغراض البحث العلمي فقط وليس لها علاقة بالادارة او بالاعضاء...

ت	الفقرات	دائما	غالبا	احيانا	نادرا	ابدا
1	توضع الأهداف في النادي بناءً على رؤيته ورسالته .					
2	مشاركة الأعضاء في النادي بتحديد ووضع الأهداف الرئيسية.					
3	يقوم اعضاء الهيئة الإدارية في النادي بتنفيذ الأهداف المحددة.					
4	يتم وضع الأهداف وفق الواقع المرسوم للأندية الرياضية.					
5	تتابع ادارة النادي مدى تحقيق الأهداف التي وضعها .					
6	الأهداف الموضوعه من قبل النادي محددة ويمكن قياسها.					
7	تصنف إدارة النادي الاهداف لديها وفق مبدأ الاهم ثم المهم.					
8	تتلائم الثقافة التنظيمية للنادي مع أهدافه العامة وغاياته.					
9	تتناسب اهداف النادي مع طموحات واهداف الرياضيات في المحافظة.					
10	تعتمد سياسة النادي على تنمية وتدريب العاملين .					
11	تعمل الإدارة على توفير بيئة عمل تساعد على الفاعلية التنظيمية .					
12	وضع خطط بديلة يمكن استخدامها في حالة حدوث اي تغيير .					
13	يشارك الاعضاء في وضع الخطط المناسبة للنادي الرياضي .					
14	تراعي السياسة المتبعة طموحات وتطلعات العاملين فيها .					
15	تعمل البرامج والسياسات المتبعة في رفع الفاعلية التنظيمية للنادي.					
16	يقوم النادي بتنظيم الوقت وترتيب الأولويات بكفاءة .					
17	مشاركة الاعضاء في عملية اتخاذ القرارات الخاصة بالنادي.					
18	توفير المتطلبات اللازمة لتأمين نجاح العمل في النادي .					
19	يوجد تعاون مشترك بين الاندية في المحافظات الاخرى.					
20	تشجع إدارة النادي العاملين على المشاركة في عملية التخطيط .					
21	المعلومات المقدمة من الإدارة تعمل على رفع الفاعلية التنظيمية للنادي.					
22	تنفيذ البرامج الموضوعه بالخطه في المواعيد المحددة مسبقا .					
23	تجري الإدارة اجتماعات دورية للاعضاء لمناقشة مشاكل الأداء الاداري .					
24	تأخذ الإدارة بعين الاعتبار جميع الاحتياجات التي تمكن من تنفيذ الخطط					
25	اهتمام الإدارة بك زاد من تفاعلك واخلصك للعمل .					
26	تقوض ادارة النادي الاعضاء باتخاذ القرارات في المواقف الضرورية.					
27	توفر ادارة النادي الموارد المادية بشكل يسد الاحتياجات الضرورية .					
28	تقوم الإدارة بدعم الموارد البشرية العاملة في النادي .					
29	لاعضاء النادي القدرة على التكيف مع المتغيرات الجديدة .					

					30	تسهل إدارة النادي في رفع كفاءة العاملين فيها .
					31	تحرص الإدارة على توفير الأدوات والأجهزة المستخدمة في العمل .
					32	ادراك العاملين لقواعد السلوك المهني وتقويض السلطة واتخاذ القرارات.
					33	توفير الموارد المالية اللازمة لتأمين تقنيات التدريب والاتصال الحديثة.
					34	تقدم ادارة النادي مكافآت مادية لدعم نجاحات الأعضاء المتميزين .
					35	يساعد الإتصال على سهولة تأدية وانجاز الاعمال في النادي.
					36	دعم المؤسسة لخطط تحديث وسائل الاتصال في المؤسسة .
					37	قيام الهيئة الإدارية للنادي بأجراء اجتماعات عبر الانترنت للضرورة .
					38	تواصل الإدارة معك خلال فترات منتظمة اثناء ادائك لعملك .
					39	تصلك المعلومات من إدارة النادي في الاوقات المناسبة .
					40	يوجد موقع الكتروني تعلن فيه كافة الانشطة في النادي .
					41	استخدام كافة الوسائل التقنية الحديثة للاتصال مع أعضاء النادي.
					42	تتصف السياسات الموضوعة من قبل النادي بالمرونة .
					43	امكانية ادارة النادي على توفر برامج التدريب والتطوير والتعليم .
					44	اتباع اساليب مرنة لتحقيق التكافؤ بين ساعات العمل وزمن أداء المهام.
					45	تتصف واجبات الأعضاء بالتنوع وقابلية التكيف مع الظروف المتغيرة
					46	لادارة النادي امكانية التغيير في الهيكل التنظيمي وفق التغيرات البيئية.
					47	لدى النادي القدرة العالية على التكيف مع المتغيرات الداخلية والخارجية.
					48	مشاركة الاعضاء في حل اغلب المعوقات التي تواجه ادارة النادي.