



08

# مجلة البحر الرياضي

علمية رياضية دولية

تجدون في هذا العدد :

1	برنامج تمارين بدنية باستخدام التقنيات الحديثة وإثره على بعض المكونات الجسمية والمتغيرات الفسيولوجية للسيدات المصابات بداء السكر د. نهاد ابوبكر عربي جامعة طرابلس ليبيا
2	سيكولوجية التعصب الرياضي وعلاقته بالسلوك الانحرافي أ.م. د. اميرة محمد دهام جامعة كوية كردستان
3	تأثير منهج تعليمي مقترح لتنمية السرعة القصوى لتطوير الأداء الفني لفعالية الوثب الطويل لطلاب المرحلة الأولى / فكلتي التربية - جامعة كوية أ.م.د. اميرة محمد دهام جامعة كوية كردستان
4	تأثير منهج تعليمي على وفق استراتيجيات المعرفة ما وراء الإدراكية في تعلم بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة د/ بسمة نعيم محسن د/ سنان عباس علي د/ محمد وليد شهاب جامعة ديالى العراق
5	تأثير منهج تدريبي مقترح باستخدام بعض الاعشاب لتطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض مكونات الدم لدى لاعبي التايكواندو فئة الشباب أ.م.د. ابتهاج رفعت الجامعة المستنصرية العراق
6	أثر استخدام أداة مساعدة مختلفة الوزن والحجم في تطوير القوة الخاصة ومستوى الإنجاز لرمي الرمح أ.م. ابتسام حيدر بكتاش جامعة تكريت/ العراق
7	الدورات التحكيمية وعلاقتها بنمو الاتزان الانفعالي لدى حكام الكرة الطائرة م.د. سعد عباس الجنابي جامعة تكريت العراق
8	مفهوم الذات وعلاقته ببعض المهارات النفسية والاساسية بكرة السلة لدى طلاب كلية التربية الرياضية أ.د. عبدالودود احمد الزبيدي /أ.زيد سالم عبد /أ.عدي محمود زهمر جامعة تكريت العراق
9	الصعوبات التي تواجه تطبيق خطة درس التربية الرياضية في مدارس أمانة العاصمة بالجمهورية اليمنية د. نجيب صالح مصلح جعوم جامعة صنعاء -اليمن
10	دراسة مقارنة بين تأثير أسلوب التدريب بالأثقال الحرة والأثقال الثابتة على مستوى القوة الانفجارية للاعبين الكرة الطائرة د/عزوف صالح محسن الكر مدي جامعة الحديدية - اليمن
11	تحديد بعض العلاقات الكينماتيكية لمراحل الارتكاز في الوثبة الثلاثية وعلاقتها بالانجاز الرقمي الجديد عبد الرحمن جامعة مستنقلم الجزائر
12	أثر استخدام برنامج تدريبي فترتي مرتفع الشدة في تحسين القدرات اللاهوائية اللاكتيكية للاعبين الكرة الطائرة أكابر أ/ عابدي مراد جامعة الشلف الجزائر
13	تحديد مستويات معيارية لتقييم مستوى بعض المهارات الاساسية لدى لاعبي فريق اتحاد اولاد نايل لكرة القدم فئة الناشئين 15_16 سنة أ/هوسى روم جامعة الشلف الجزائر
14	اشكالية التقويم من وجهة نظر أساتذة التربية البدنية والرياضية في بعض اكماليات مدينة الجلفة د/ رقيق ساعد جامعة الجلفة الجزائر

تصدر عن معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
جامعة زيان عاشور بالجلفة  
المحترف مجلة علمية رياضية دولية محكمة

العدد  
08  
2015

الرئيس الشرفي للمجلة

أ.د/ علي شكري

مدير المجلة

د/عبد المالك سربوت

نائب رئيس المجلة

د/ حرواش لمين

المنسق العام

د/حناط عبد القادر

العلاقات الخارجية

أ/ عزوز محمد

تصميم و اخراج

أ/ شتوح سعيد

رئيس التحرير

د/لطرشي الطيب

مدير النشر

د/ بن عبد السلام محمد

هيئة التحرير

أ/ جرعوب عبد الرحمن

أ/ عمر اوي محمد

أ/ كيحل اسماعيل

أ/ بونشادة ياسين

أ/ حمادي عامر

أ/ شلاي محمد

هيئة النشر

أ/ خاضر صالح

أ/ براهيم طارق

أ/ ربوح محمد

أ/ حاشي بلخير

أ/ جعيرن حمزة

أ/ سعدي مصطفى

# الهيئة العلمية

الرئيس: د/ شرفي عامر

نائب الرئيس: د/ شاربي بلقاسم

## أعضاء الهيئة العلمية

من داخل الجزائر	من خارج الجزائر
أد/بن عكي محمد اكلي	أد/ مرفت محمد سالم مصر
أد/ بوداود عبد اليايمين	أد/ نادر شلبي مصر
د/ بن صايبي يوسف	أد/ نجوى جوبالي تونس
د/ غضبان حمزة	أد/ تيسير المنسي الأردن
د/ براهيم مبروك	أد/ الصادق الحايك الأردن
د/ بن عقيلة كمال	أد/ بدور المطاوع الكويت
د/ زاوي عبد السلام	أد/ عبد الرحمن المصيفر البحرين
د/ بورزامة رايح	أد/ أحمد سعد الشريف الامارات
د/بن عميروش سليمان	أد/ عبد اللطيف البخاري السعودية
د/نمرود البشير	أد/ امال محمد بابكر السودان
د/ بزبو سليم	أد/ أحمد العمادي قطر
د/ دودو بلقاسم	أد/ بويكر بن عبدالكريم تونس
د/ بعيظ بن جدو رضوان	أد/ مازن هادي كزار الطائي العراق
د / واضح محمد	أد/ انيتا هولكمان المانيا
د/ ايدير عبد النور	أد/ فيليبو قوميز بالوما ايطاليا
د/ جنداوي عبد الرحمان	أد/ جريس قراند النمسا
د/ بن العربي يحي	أد/ كريستوس بابا دوبولوس اليونان
د/ قاسم مختار	أد/ مارفيتا ميزيقوج ديراكوفيتش كرواتيا
د/ زيوش أحمد	أد/ عبد الودود أحمد العراق
د/ يخلف أحمد	أد/ وليد غانم ذنون العراق
د/ بن عبد الله يزيد	أد/ رضوان علي إسماعيل اليمن

## شروط النشر

- 1- تعنى المجلة بالبحوث التي تعالج قضايا الرياضة والعلوم الانسانية والاجتماعية.
- 2- يكون البحث المقدم للمجلة مستوفياً شروط البحث العلمي من حيث الإحاطة والاستقصاء والإضافة المعرفية والمنهجية والتوثيق وسلامة اللغة ودقة التعبير.
- 3- يشترط في البحث أن يكون خاصاً بالمجلة، وأن لا يكون قد نشر أو قدم لأي جهة أخرى لغايات النشر، ويقدم الباحث تعهداً خطياً بذلك، ولا مانع من أن يكون البحث جزءاً من رسالة علمية غير منشورة.
- 4- يصبح البحث بعد قبوله للنشر حقاً للمجلة، ولا يجوز النقل عنه إلا بالإشارة إلى المجلة.
- 5- لا يجوز لصاحب البحث أو لأي جهة أخرى إعادة نشر ما نشر في المجلة أو ملخص عنه في أي كتاب أو صحيفة أو دورية إلا بعد مرور ستة أشهر على تاريخ نشره في المجلة، وأن يحصل على موافقة خطية من رئيس التحرير.
- 6- يرسل الباحث نسخة إلكترونية من بحثه على بريد الجمع الإلكتروني بعنوان :  
**serbout4@gmail.com**
- 7- تكتب البحوث باستخدام البرنامج الحاسوبي (Ms word) بحجم خط (14) للمتن و (12) للهوامش على وجه واحد من الورقة حجم (A4)
- 8- لا تزيد صفحات البحث على ثلاثين صفحة، بمعدل (300) ثلاثمئة كلمة للصفحة الواحدة.
- 9- يتولى تحكيم البحث محكمان أو أكثر حسب ما تراه هيئة التحرير.
- 10- يكون قرار هيئة التحرير بإجازة نشر البحث أو الاعتذار عن علم نشره نهائياً، وتحتفظ هيئة التحرير بحق عدم إبداء الأسباب، ويجوز في حال الاعتذار أن يزود الباحث بالملاحظات والمقترحات التي يمكن أن يفيد منها في إعادة النظر ببحثه.
- 11- يلتزم الباحث بإجراء التعديلات التي يطلبها المحكمون إذا كان قرار هيئة التحرير بإجازة نشر البحث مشروطاً بذلك.
- 12- البحوث غير المجازة لا ترد لأصحابها.
- 13- البحوث المنشورة في المجلة تعبر عن آراء أصحابها، ولا تعبر عن هيئة التحرير.
- 14- يخضع ترتيب البحوث عند النشر في المجلة لمعايير فنية تراها هيئة التحرير.
- 15- يقدم كل صاحب بحث قبل النشر سيرته الذاتية في حدود (50) خمسين كلمة تقريباً، تتضمن أعلى مؤهل علمي، والجامعة التي تخرج فيها، ومكان عمله، ومركزه الوظيفي واهتماماته العلمية، وعنوان بريده الإلكتروني.
- 16- البحوث باللغات الأجنبية خاضعة للمعايير العلمية المتفق عليها.

ترسل البحوث والمراسلات إلى المجلة على العنوان الآتي

مدير مجلة المحترف

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة زيان عاشور الجلفة

طريق الجبارة ص ب 3117 الجلفة

الموقع الإلكتروني للمجلة : منشورات جامعة الجلفة

[www.univ-djelfa.dz](http://www.univ-djelfa.dz)

الهاتف النقال : +213 0 771 52 26 33

## الفهرس

16 – 05	برنامج تمرينات بدنيه باستخدام التقنيات الحديثة وإثره علي بعض المكونات الجسمية والمتغيرات الفسولوجية للسيدات المصابات بداء السكر د. نهاد ابوبكر عربي جامعة طرابلس ليبيا	1
36 – 17	سيكولوجية التعصب الرياضي وعلاقته بالسلوك الانحرافي أ.م. د اميرة محمد دهام جامعة كوية كردستان	2
66 – 37	تأثير منهج تعليمي مقترح لتنمية السرعة القصوى لتطوير الأداء الفني لفعالية الوثب الطويل لطلاب المرحلة الأولى / فكلتي التربية - جامعة كويه أ.م.د اميرة محمد دهام جامعة كويه كردستان	3
91 – 67	تأثير منهج تعليمي على وفق استراتيجية المعرفة ما وراء الإدراكية في تعلم بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة د/ بسمة نعيم محسن د/ سنان عباس علي د/ محمد وليد شهاب جامعة ديالى العراق	4
129 – 92	تأثير منهج تدريبي مقترح باستخدام بعض الاعشاب لتطوير القوة المميزة بالسرعة و بعض مكونات الدم لدى لاعبي التايكواندو فئة الشباب ا.م.د ابتهاج رفعت الجامعة المستنصرية العراق	5
148 – 130	أثر استخدام أداة مساعدة مختلفة الوزن والحجم في تطوير القوة الخاصة ومستوى الإنجاز لرمي الرمح أ.م. ابتسام حيدر بكتاش جامعة تكريت/ العراق	6
168 – 149	الدورات التحكيمية وعلاقتها بنمو الاتزان الانفعالي لدى حكام الكرة الطائرة م.د. سعد عباس الجنابي جامعة تكريت العراق	7
183 – 169	مفهوم الذات وعلاقته ببعض المهارات النفسية والاساسية بكرة السلة لدى طلاب كلية التربية الرياضية أ.د. /عبدالودود احمد الزبيدي أ./زياد سالم عبد أ./عدي محمود زهمر جامعة تكريت العراق	8
206 – 184	الصعوبات التي تواجه تطبيق خطة درس التربية الرياضية في مدارس أمانة العاصمة بالجمهورية اليمنية د. نجيب صالح مصلح جعيم جامعة صنعاء -اليمن	9
221 – 207	دراسة مقارنة بين تأثير أسلوب التدريب بالأثقال الحرة والأثقال الثابتة على مستوى القوة الانفجارية للاعبين الكرة الطائرة د/عارف صالح محسن الكر مدي جامعة الحديدة - اليمن	10
238 – 222	تحديد بعض العلاقات الكينماتيكية لمراحل الارتكاز في الوثبة الثلاثية وعلاقتها بالانجاز الرقمي أ/جديد عبد الرحمن جامعة مستغلم الجزائر	11

250 – 239	أثر استخدام برنامج تدريبي فكري مرتفع الشدة في تحسين القدرات اللاهوائية اللاكتيكية للاعبي الكرة الطائرة أكابر	12
	أ/ عايدى مراد جامعة الشلف الجزائر	
263 – 251	تحديد مستويات معيارية لتقييم مستوى بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي فريق اتحاد اولاد نايل لكرة القدم فئة الناشئين 16_15 سنة	13
	أ/موسى روم جامعة الشلف الجزائر	
279 – 264	اشكالية التقويم من وجهة نظر أساتذة التربية البدنية و الرياضية في بعض اكماليات مدينة الجلفة	14
	د/ رقيق ساعد جامعة الجلفة الجزائر	

## برنامج تمارين بدنية باستخدام التقنيات الحديثة وإثره على بعض المكونات الجسمية والمغيرات الفسيولوجية للسيدات المصابات بداء السكر

جامعة طرابلس ليبيا

د. نهاد ابوبكر عربي

### المقدمة :

من الثابت علميا في وقتنا الحاضر إن الممارسة المنتظمة للنشاط البدني المعتدل الشدة وارتفاع اللياقة البدنية للفرد تحمّلان في طياتها تأثيرات ايجابية جمّة على وظائف الجسم المختلفة ، وتعودان بفوائد صحية كثيرة على الإنسان .

وكنتيجة حتمية للدلائل الفورية والمؤشرات العلمية التي تشير إلى العلاقة الوثيقة بين ممارسه النشاط البدني من جهة وصحة الإنسان العضوية والنفسية من جهة أخرى فقد صدرت الكثير من التوصيات والوثائق الارشادية من قبل العديد من المنظمات الصحية والهيئات العلمية بصحة الإنسان تؤكد علي أهميه النشاط البدني للصحة وتحت على إتباع نمط حياه أكثر نشاطا وحركه من قبل أفراد المجتمع .

وفي ظل التطورات المتلاحقة في كافة مجالات الحياة بدا من الصناعة مرورا بالموصلات وانتهاء بأجهزة التحكم عن بعد فقد أصبح هذا العصر يوصف بعصر الإنسان الجالس ، والذي بدأت فيه أمراض هذا العصر تدب إلينا نتيجة الخمول والركون إلى الراحة والاسترخاء وهذه الأمراض مثمتله في أمراض القلب والشرايين وضغط الدم وداء السكر وأمراض القلق والاكتئاب إضافة إلى مرض السمنة والبدانة وهشاشة العظام .

بالإضافة إلى مما سبق تزودنا الدراسات الحديثة بما لايقبل الشك بان ممارسة النشاط البدني المعتدل الشده بشكل منتظم لمدته 120-200 دقيقة في الأسبوع كفيل بخفض نسبه الاصابه بداء السكر بدرجة ملحوظه ويساهم أيضا النشاط البدني مع الحمية الغذائية في خفض نسبه الشحوم في الجسم والمحافظة علي العضلات ويسهم بدور وقائي في منع السمنة علي المدى الطويل كما إن ممارسة الأنشطة الرياضية مثل المشي والجري الخفيف والقفز وتمرينات الخطو يقود إلى تحسن في معدل كثافة العظام مما يقلل من فرص إصابتها بالهشاشة .

والتربية البدنية والتربية الصحية تسعى إلى تحقيق السلامة والكفاية البدنية والنفسية والاجتماعية والعقلية للإنسان لغرض إعداده وتربيته بما يتلاءم مع طموحات وأمال المجتمع الذي ينتمي إليه وعلي ذلك يمكن استغلال أنشطة التربية البدنية والرياضية في توجيه المعلومات والمعارف الصحية من كونها معلومات إلى سلوك صحي بالإضافة إلى أنها تسعى إلى تنميه النواحي البدنية والحركية والنفسية والاجتماعية والعضلية والصحية .

وحيث إن الجسم البشري معد للحركة والنشاط وان عدم الاستمرار في أداء الحركات المختلفة مثل المشي والجري يؤدي إلى ضعف عضلات الجسم . علاوة علي ذلك تحدث آثار سلبية تنعكس على كفاءة أجهزة الجسم لأداء وظائفها الرئيسية خاصة عند التقدم بالعمر عندما تقل حركة الإنسان .

ومنظمه الصحة العالمية دائما تشير إلي أن مرض السكر مشكله صحية عالمية تصيب المجتمعات البشرية في جميع مراحلها السنوية وهي تمثل ملا يقل عن 30 مليون من البشر في جميع أنحاء العالم .

وداء السكر هو عبارة عن خلل في عمليه التمثيل الغذائي للمواد السكرية والنشوية التي تجعل الجسم غير قادر على الاستفادة من هذه المواد كمصدر للطاقة نتيجة خلل من عمل هرمون الأنسولين سواء لقلته أو لعدم فاعليته وكنتيجه لذلك يطر الجسم إلي الاعتماد على المواد البروتينية والدهنية كمصدر للطاقة مما يتسبب في ضعف العضلات والإحساس بالتعب السريع وقله المجهود والإعياء

والمجهود البدني المقنن دائما يعمل علي زيادة ترابط متداخل للأنسولين في أماكن استقباله الموجود في خلايا الأغشية العضلية مما يسهل دخول الجلوكوز للعضلات ويثبت إن الأنسولين هو المسؤول عن نقل الجلوكوز أثناء التمرينات البدنية وإنها تزيد من تأثيرها بالجسم .والتمرينات البدنية من احد أهم الأنشطة البدنية التي تعتمد عليها الكثير من الرياضات الأخرى للارتقاء بنوع النشاط الرياضي سواء كان بدنيا أو مهاريا .

حيث يذكر بشير القنطري ( 1996 ) إن التمرينات البدنية أنواع متعددة منها السهل والصعب والفردي والجماعي والبسيط والمعقد الثابت و المتحرك ، وان هذه التعدد في النوع راجع إلي ضرورة ملائمة التمرينات البدنية للفرد وتركيب جسمه وقدراته على الأداء حتى يتحقق الهدف المنشود

وترى كل من جنسن ميجان ( 1993 ) وجالين galen أن استخدام صندوق الخطو من أفضل الوسائل لأداء التمرينات التي تساعد على استفاد الطاقة حيث يحتاج الصعود والهبوط علي الصندوق وأداء التمرينات المرتبطة الي بذل طاقة حيث أنها تتميز بالقوة واستثارة أجهزة الجسم للعمل البدني وتؤدي حركاتها من خلال السيطرة والتحكم في الأداء مع إتقان العمل لكلا الطرفين العلوي و السفلي .

وتمثل تمرينات الخطو مكانه هامه بين وسائل وأساليب التمرينات المختلفة لما لها من مزايا كثيرة في إكساب الفرد لياقة بدنية تنعكس على قدرته في انجاز متطلبات الحياة مع الاقتصاد في الطاقة ولقد عرفت عفاف درويش ونورهان حسان ( 1997 ) تمرينات الخطو بأنها ذلك النوع من التمرينات البدنية التي تؤدي لإنتاج الطاقة اللازمة استمرارية عمل العضلات في الأداء لاكتساب اللياقة البدنية والفسولوجية .

وتمرينات الخطو لها تأثيرات على مختلف أعضاء ومكونات الجسم ويمكن أن تستدل عليها من خلال مقارنة القياسات المختلفة لهذه الوظائف قبل وبعد أداء البرامج الرياضية .

### مشكلة البحث

يتصف داء السكر بارتفاع مزمن في تركيز سكر الجلوكوز في الدم ومع مرور الوقت يؤدي ذلك الارتفاع إلي حدوث إضرار تصيب جدران الأوعية الدموية في الجسم مما يقود في النهاية ذلك القلب والكليتين والعينين والأوعية الدموية الطرفية ، وبعد داء السكر من النوع الثاني الأكثر شيوعا بين الأفراد حيث يمثل من 90 – 95 % من حالات داء السكر للنوعين .



كما انه من خلال ممارسة النشاط البدني والمتمثل في تمارين الخطوة المعتدل الشدة بشكل منتظم بما يعادل 120-200 دقيقة في أسبوع قد تؤدي إلي خفض نسبة السكر بدرجة ملحوظة وان قدرة النشاط البدني على منع أو تأخر الإصابة بداء السكر تفوق حتى القدرة الدوائية على فعل ذلك فالنشاط البدني دور مهم وحيوي في علاج المصابين بداء السكر من النوع الثاني حيث إن ممارسة تمارين الخطو ( النشاط البدني الهوائي ) بانتظام تؤدي إلي زيادة حساسية الخلايا وخاصة العضلية منها لهرمون الأنسولين ، مما يجعل خلايا الجسم تمتص الجلوكوز من الدم ، فيساعد في المحافظة على مستوى معقول من السكر في الدم وقد تستمر حساسية الخلايا للأنسولين حتى تصل 16 ساعة بعد التوقف عن ممارسة النشاط البدني لذا تكمن أهمية ممارسة النشاط البدني بشكل منتظم بمعدل يتراوح من 3-5 أيام في الأسبوع علي الأقل .

ومن خلال عمل الباحثة داخل الصالات الرياضية لوحظت عدم دراية وجهد المشتركات المريضات بداء السكر بأهمية ممارسة النشاط البدني واعتمادهم علي الأدوية الكيماوية لمعالجة هذا المرض ، حيث أظهرت العديد من نتائج الدراسات العلمي إن الأدوية المستخدمة في علاج داء السكر لها أعراض جانبية ومضاعفات كثيرة تفوق مشكلة المرض نفسي ومن هذه الأعراض انخفاض مفاجي في معدل السكر ، ارتفاع نسبة الأنسولين . زيادة الوزن ، غثيان ، حموضة ، ارتفاع إنزيمات الكبد ، إسهال ، الفشل الكلوي ، فقدان البصر .

ويذكر ابو العلاء عبد الفتاح ( 2003 ) بأن علاج داء السكر بالدواء و الغذاء و الرياضة يؤدي الي خفض مستوى السكر في الدم حيث يحدث نوع من التنظيم التلقائي لنسبه السكر في الدم وتعمل التمارين البدنية علي تحسين الاتزان بين العناصر السكرية المختلفة لدي المرض الذين لايعتمدون علي الأنسولين وتقلل كميه الأنسولين المعطاة للمرض الذين يعتمدون علي الأنسولين .

فقد تمثل ممارسة الرياضة والنشاط البدني أهمية كبيرة في حياة الأفراد الأسوياء والمرضى خاصة أمراض قلبه الحركات فكل منهم له الوسيلة الأنسب لممارسة ألوان النشاط البدني المتعددة للحفاظ علي اللياقة البدنية والتخلص من الدهون الزائدة .

اما مرضى السكر هم أحوج من غيرهم لممارسة النشاط البدني للحفاظ علي اللياقة البدنية والتي قد تكون أسلوب حياة والوسيلة الأفضل والأمثل للاستمتاع بالحياة والحد من المضاعفات المصاحبة للمرض وتأثيراته الضارة علي أعضاء الجسم المختلفة .

### أهمية البحث :

إن المزايا الكامنة في بعض الأنشطة البدنية والتي تتناسب مع الفئات العمرية المختلفة والمتمثلة في تمارين الخطو هي أكثر أنواع التمارين الهوائية إثارة في الأداء حيث أنها تساعد في إكساب اللياقة البدنية والاستمرار في المحافظة عليها كما تسعى لإكساب ممارسيها جانبا وقائى للجسم من أمراض العصر المختلفة وتحسين مكونات الجسم للسيدات المصابين بداء السكر . من هنا نجد إن أهمية ممارسة تمارين الخطو تكمن في الآتي :

- تساهم في ضبط مستوى سكر الدم
- تقود إلي زيادة حساسية مستقبلات الأنسولين في الخلايا
- تؤدي إلى خفض مخاطر الإصابة بأمراض القلب التاجية ( خفض ضغط الدم الشرياني ، خفض دهون الدم ، خفض نسبة الشحوم في الجسم والمحافظة علي العضلات )
- يؤدي إلي زيادة ناقلات الجلوكوزية (  $gluT4$  ) المسؤولة عن نقل الجلوكوز عبر غشاء الخلية .
- يحسن من أيض الكربوهيدرات
- يعزز من الثقة بالنفس .

#### هدف البحث :

يهدف إلي وضع وصفة صحية لتحسين بعض المكونات الجسمية والمتغيرات الفسيولوجية للسيدات المصابات بداء السكر من خلال استخدام الوسائل التقنية الحديثة للتمرينات البدنية .

#### فروض البحث

- هناك فروق معنوية بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة الواحدة ولصالح القياس البعدي في بعض مكونات الجسم والمتمثلة في ( محيط الصدر ، الوسط ، محيط الحوض ، محيط الفخذ ، كتله الدهون ، كتلة العضلات ، مؤشر كتلة الجسم )
- هناك فروق معنوية بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة الواحدة ولصالح القياس البعدي في بعض المتغيرات الفسيولوجية والمتمثلة في ( معدل النبض ، ضغط الدم الانبساطي ، ضغط الدم الانقباضي ، سكر الدم )

#### المصطلحات المستخدمة في البحث

- صندوق الخطو :

هو منصة علي هيئة صندوق مستطيل الشكل مغطى من الجوانب الأربعة والسطح ، ومن الممكن ان يصنع من أي مادة قوية تتحمل وزن وحركة الجسم أثناء الصعود والهبوط عليه ومنه مثل الخشب ، والبلاستيك ، والألياف الزجاجية .

- تمارينات الخطو :

ذلك النوع من التمارينات البدنية التي تؤدي لإنتاج الطاقة اللازمة لاستمرارية عمل العضلات في الأداء لاكتساب اللياقة البدنية والفسيولوجية .

- مكونات الجسم :

تتمثل في ( نسبة الدهن ، كثافة العظام ، كتلة العضلات ، مؤشر كتله الجسم ) والتي تلعب دورا هاما أثناء ممارسة النشاط الرياضي حتى تعطي معرفه اكبر عمقا للنمو البدني وتقينا يوضح لنا الصورة في اختيار

الأنشطة الرياضية المناسبة وذلك لوجود علاقة تربط بين هذه المكونات والكفاءة البدنية والصفات الجسمية الخاصة بكل نشاط والتي يمكن ان نستدل عليها من خلال المقاييس المورفولوجية .

#### • داء السكر :

يحدث نتيجة تدمير الخلايا المسؤولة عن إفراز الأنسولين بالبنكرياس وما يترتب علي ذلك من نقص نسبه الأنسولين في الجسم أو انعدامها وهذا ما يعرف بالنوع الأول وهذا النوع يحتاج إلي علاج تعويضي بلانسولين ، إما النوع الثاني يحدث نتيجة اضطراب في وظائف الغدد ومصحوبة باختلال في التمثيل الغذائي للجلوكوز والمواد الأخرى المانحة للطاقة في الجسم ، مما يؤدي إلي زيادة نسبة السكر في الدم وظهوره في البول ، حيث يحتفظ البنكرياس ببعض قدرته علي إفراز الأنسولين ولكن نسبه قليلة وعلاجه يعتمد علي الأقراص المنشطة للبنكرياس للمساهمة في إفراز الأنسولين .

#### الدراسات المرتبطة ( السابقة )

#### دراسة حنان صالح الربيعي ( 2014 )

عنوانها : تأثير تمارينات الخطو على بعض مكونات الجسم للسيدات البدنية

هدف البحث : يهدف إلي تحسين مكونات الجسم للسيدات البدنية من خلال نسبة الدهون بالجسم

- نسبة الماء بالجسم بالكيلو جرام T.B.W

- نسبة الأجزاء غير الدهون كالعصلات بالكيلو جرام F.F..M

إجراءات البحث : تم استخدام المنهج التجريبي ذو التصميم التثائي وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من السيدات ذات النمط البدني والممارسين للنشاط البدني من اجل الصحة من ( 35 - 45 ) سنه قوامهم 20 سيده تم تقسيمهم إلي مجموعتين واحدة تجريبية والأخرى ضابطة لكل منها برنامج تدريبي مختلف أهم النتائج : إن برنامج تمارينات الخطو من خلال مكونات الحمل قد اثر على بعض مكونات الجسم وهي ( الوزن ، مؤشر كتله الجسم ، كتله الدهون ، وكتلة العضلات ) كما انه ساعد علي التقليل من الوزن والتخلص من السمنة الزائده .

#### دراسة محمد علي عبد الرحيم وآخرون ( 2009 )

عنوانها : الوقائية الصحية بالمجهود البدني وأثره علي بعض المتغيرات الكيميائية والبدنية لمرض السكر بلبيبا

هدف البحث : التعرف علي اثر التمارينات البدنية العلاجية على مرض السكر وتحسين الكفاءة الوظيفية

للمصابين بارتفاع ضغط الدم وتحسين مستوى دهون الدم لمرض السكر

إجراءات البحث : تم استخدام المنهج التجريبي ذو التصميم الأحادي للمجموعة الواحدة بالقياس القبلي والبعدي وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وكان عددهم تتراوح أعمارهم ما بين ( 40 - 50 ) سنه وكان قوامهم 20 شخص مما يمارسون الأنشطة الرياضية بتوجيهات من الأطباء .

أهم النتائج : إن استخدام المجهود البدني المقنن يؤدي للوقاية من بعض أمراض العصر الحديث وأكثرها انتشارا منها أمراض القلب ومرض السكر والسمنة .

## دراسة سمير ابو شادي ومحمد عبد السلام ( 2006 )

عنوانها : اثر استخدام جهد بدني مقنن كعامل وقائي من أمراض القلب علي بعض المتغيرات البيوكيميائية والفسولوجية لمرض السكر بمصر .

هدف البحث : التعرف علي تأثير جهد بدني مقنن علي بعض المتغيرات البيوكيميائية والفسولوجية لعينة البحث وذلك من خلال تقنين جهد بدني مقترح ملائم للحالة الصحية للمصابين .

إجراءات البحث : تم استخدام المنهج التجريبي تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من كبار السن والممارسين للنشاط البدني الخفيف علي فترات متباعدة قوامهم 30 فرد تم تقسيمهم إلي ثلاث مجموعات تجريبية تقوم كل مجموعة بجهد مقنن يختلف علي الأخرى .

أهم النتائج : تحسن كفاءة الأجهزة الوظيفية للجسم انخفاض مستوي السكر بالجسم ، زيادة معدل الليبوبروتين مرتفع الكثافة لعينة الدراسة .

## إجراءات البحث

## منهج البحث :

استخدام المنهج التجريبي ذو التصميم الأحادي للمجموعة الواحدة ( التجريبية ) بالقياس القبلي والبعدي لملائمته لطبيعة الدراسة .

## مجتمع البحث :

مرضي السكر الذين يتناولون العلاج الدوائي والممارسين للنشاط الرياضي .

## عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية بعد موافقة الطبيب المعالج مما يمارسون النشاط الرياضي داخل نادي Angil (انجل) للياقة البدنية بطرابلس وكان عددهم 10 متدربات تراوحت أعمارهم من 35 – 55 عام.

## شروط اختيار عينة البحث

- 1- السيدات الممارسات للأنشطة الرياضية بتوجيهات من الأطباء
- 2- استبعاد الحالات المستخدمة حقن الأنسولين
- 3- استبعاد السيدات الغير منتظمات لممارسة الأنشطة الرياضية في النادي .

## القياسات القبلية

تم إجراء الفحوصات الطبية بمستشفى طرابلس الطبي تحت إشراف أخصائي التحاليل الطبية علي عينة البحث قبل البدء في تنفيذ التجربة وذلك للتأكد من القياسات التالية :

- ضغط الدم
- تركيز السكر

كذلك قامت الباحثة بأخذ القياسات القبلية لعينة البحث في كل من ( الوزن ، الطول ، وكذلك بعض مكونات الجسم والمتمثلة في ( كمية الدهون ، كمية الماء ، كتلة العضلات ، وكثافة العظام ، مؤشر كتلة الجسم ) وفي بعض القياسات المورفولوجية والمتمثلة في ( محيط الوسط ، محيط المقعدة ، محيط الفخذ ، محيط الصدر ) الدراسة الاستطلاعية

أجريت الدراسة الاستطلاعية علي عدد ( 5 ) أشخاص في الفترة من 5 - 10 / 1 / 2014 ف لمدة أسبوع بهدف :

- اختيار الأدوات المناسبة لتنفيذ البرنامج المقترح
- اختيار التمرينات المناسبة لصندوق الخطو لعينة البحث
- اختيار المكان المناسب ومدى ملائمته لتنفيذ البرنامج المقترح
- اكتشاف المشكلات والصعوبات المحتمل حدوثها أثناء تنفيذ البرنامج المقترح

## تقنين الحمل البدني

يعتبر تقنين الحمل البدني من أكثر المشكلات التي تواجه الباحثة فبعد الحصول على موافقة عينه الدراسة علي تنفيذ البرنامج المقترح ، وقد استخدمت الباحثة معادلة كارفونن لتقنين شدة الحمل من خلال حساب احتياطي أقصى معدل لضربات القلب وهو ما يعادل الفرق بين أقصى معدل للنهوض أثناء المجهود البدني وبين معدل للنهوض خلال الراحة وقد اختارت الباحثة حمل بدني متوسط الشدة لملائمته مع الحالة الصحية لعينة الدراسة .

## الدراسة الأساسية

نفذ البرنامج المقترح في الفترة من 12 / 1 / 2014 ف إلي يوم 12 / 4 / 2014 ف بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع بزم ( 60 ) دقيقة حيث بلغ عدد الوحدات ( 36 ) وحدة تدريبية . وقد استلمت الوحدة التدريبية علي :

- الإحماء لمدة 10 دقائق وهدفه الإعداد البدني العام باستخدام تمرينات الخطو
- الجزء الرئيسي لمدة 45 دقيقة ويشمل تمرينات الخطو
- الجزء الختامي لمدة 5 دقائق والهدف منه الاسترخاء وعودة الجسم الي حالته الطبيعية

## أسس تصميم البرنامج المقترح

- روعي عند تصميم البرنامج المقترح المبادي الآتية :
- ملائمة البرنامج للمجتمع الذي صمم من اجله
- أن يحقق البرنامج الهدف الذي وضع من اجله
- اختيار التمرينات المناسبة مع التنوع والتدرج من السهل إلي الصعب
- أن يتسم البرنامج بالمرونة بحيث يكون قابل للتعديل والتغيير

## القياسات البعدية

قامت الباحثة بأخذ القياسات البعدية للمتغيرات قيد الدراسة بعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج المقترح في الفترة من 13 - 14 / 4 / 2014 ف .

## المعالجات الإحصائية

تم استخدام المعالجات الإحصائية المناسبة لتحقيق أهداف البحث باستخدام البرنامج الإحصائي SPSS.

## عرض النتائج

قامت الباحثة بإجراء القياسات القبلية والبعدية لبعض المكونات الجسمية وبعض المتغيرات الفسيولوجية علي عينة الدراسات وباستخدام المعالجات الإحصائية تم استخراج النتائج التالية وجدول رقم ( 1 ) ( 2 ) يوضح ذلك :

## جدول رقم ( 1 )

المتوسط الحسابي والفرق بين المتوسطين وقيمه ( ت ) وقيمه ايتا والنسبة المئوية لحجم التأثير لبعض المكونات الجسمية قيد البحث

ن = 10

رقم	المتغيرات الإحصائية	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	الفرق بين المتوسط	قيمه ( ت )	قيمه ايتا	النسبة المئوية لحجم التأثير	حجم التأثير
1	وزن الجسم	91.04	74.81	16.86	28.96	0.97	0.97%	كبير جدا
2	محيط الصدر	96.81	80.63	16.18	75.41	0.99	0.99%	كبير جدا
3	محيط الوسط	92.54	75.77	16.77	32.65	0.98	0.98%	كبير جدا
4	محيط الفخذ	81.77	65.40	16.36	97.21	0.99	0.99%	كبير جدا
5	كثله الدهون	8.81	17.77	0.40	3.81	0.41	0.61%	كبير
6	كثله العضلة	24.33	22.24	2.08	1.65	0.11	0.23%	كبير
7	مؤشر كثلة الجسم	66.38	64.95	1.43	0.7	0.01	0.05%	كبير

يتضح من الجدول رقم ( 1 ) للقياس القبلي والبعدي لبعض المكونات الجسمية في المتغيرات الإحصائية فروق بين المتوسطات القبلي والبعدي داله إحصائيا لصالح القياس البعدي وبالنظر الي حجم التأثير نجد إن النسبة المئوية تراوحت مابين 0.05% إلي 0.99% وبهذا يكون تأثير البرنامج المقترح ذو تأثير ايجابي كبير

## جدول رقم ( 2 )

المتوسط الحسابي والفرق بين المتوسطين وقيمة ( ت ) وقيمته ايتيا والنسبة المئوية لحجم التأثير لبعض المتغيرات الفسيولوجية قيد البحث

ن = 10

رقم	المتغيرات الاحصائية	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	الفرق بين المتوسط	قيمته ( ت )	قيمته ايتيا	النسبة المئوية لحجم التأثير	حجم التأثير
1	معدل النبض	82.9	79.4	3.50	0.00	0.00	%0.00	كبير
2	ضغط الدم الانقباضي	142.4	127.9	14.50	3.72	0.60	%0.60	كبير جدا
3	ضغط الدم الانبساطي	86.3	82.3	4.00	4.33	0.67	%0.67	كبير جدا
4	سكر الدم الصائم	272.7	30.90	41.79	6,30	0.81	%0.81	كبير جدا

يتضح من الجدول رقم ( 2 ) للقياس القبلي والبعدي لعينة البحث في المتغيرات الإحصائية فروق بين المتوسطات القبلي والبعدي داله إحصائيا لصالح القياس البعدي وبالنظر إلي حجم التأثير نجد ان النسبة المئوية تراوحت ما بين 0.00% إلي 0.81 % وبهذا يكون تأثير البرنامج المقترح ذو تأثير ايجابي كبير .

## مناقشة النتائج

يتضح من الجدول رقم ( 1 ) إن النتائج التي توصلت إليها الباحثة بين القياس القبلي والبعدي لعينة البحث إن هناك فروق داله إحصائيا في حجم التأثير على بعض المكونات الجسمية حيث ظهر حجم التأثير كبير جدا علي كل من وزن الجسم ، محيط المقعدة ، محيط الفخذ ، محيط الصدر ، محيط الوسط وكان حجم التأثير كبير علي كل من كتله الدهون ، كتلة العضلة ، مؤشر كتلة الجسم . مما يشير هذا إلي أن البرنامج المقترح للتمرينات البدنية باستخدام التقنيات الحديثة قد ساهم بشكل كبير وملحوظ في إنفاص الوزن ومن خلال تقليل المواد الدهنية في أنسجة الجسم بأكسدتها كما إن تمرينات الخطو قد ساهم في رفع مستوى اللياقة البدنية وهذا يتفق مع كل من دراسة حنان الربيعي ( 2014 ) و بريك Bric ( 1996 ) إلي إن التدريب يؤدي إلي خفض وزن الجسم وان تمرينات الخطو تحسن من مستوى اللياقة البدنية وتساعد أجهزة الجسم علي العمل بكفاءة اكبر فيتحسن مستوى القوة العضلية والتحمل العضلي وخاصة عضلات الطرف السفلي بعد شهر واحد من الانتظام في التدريب .

ويتضح من الجدول رقم ( 2 ) إن النتائج التي تم التوصل إليها بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث ان هناك فروق داله إحصائيا في حجم التأثير علي بعض المتغيرات الفسيولوجية حيث ظهر حجم التأثير كبير جدا علي كل من ضغط الدم الانقباضي والانبساطي وعلي سكر الدم الصائم كما ظهر حجم التأثير كبير فقط

علي معدل النبض .وهذا ما تؤكدته دراسة كل من محمد علي عبد الرحيم وآخرون ( 2009 ) وممدوح النجار وآخرون ( 2004 ) وأبو العلاء عبد الفتاح ( 2003 ) بأن التدريب والمجهود البدني المقنن له تأثيرات على مستوى كل من ضغط الدم الانقباضي والانبساطي حيث انه يتناقص مع ممارسة هذا المجهود . كما ان انخفاض مستوي السكر في الدم يرجع إلي إن البرنامج المقترح والذي يحتوى على مجموعة من تمارينات الخطو أدبي إلي زيادة قابلية الأنسجة للأنسولين ويتفق ذلك مع ما ذكره مصطفى نور ( 1995 ) بأن حجم الدهون ينقص كنتيجة للجهد ويزداد استهلاك الطاقة وتزيد قدرة الأنسجة على استقبال الأنسولين وحمل جزيئات السكر وحرقتها داخل الخلية .

ومن خلال هذا البحث يتضح إن استخدام التمارينات البدنية باستخدام التقنيات الحديثة لفترة زمنية يؤثر علي المكونات الجسمية ويؤدي إلي استجابات فسيولوجية ، وان هناك تأثيرات ايجابية علي حيوية ومقاومة الجسم لكثير من الأمراض كما تعمل علي تحسين كفاءة الأجهزة الوظيفية للجسم ، وزيادة استهلاك الطاقة ، وخفض مستوى السكر في الدم ، ومما سبق يتحقق كل من الفرض الأول والثاني للبحث .

### الاستنتاجات

- توجد فروق داله إحصائيا بين القياس القبلي والبعدي لعينة البحث ولصالح القياس البعدي في المكونات الجسمية وتمثلت في ( نسبة الدهون بالجسم ، ونسبة الأجزاء الغير الدهنية بالجسم ) أما المتغيرات الفسيولوجية وتمثلت في ( ضغط الدم الانقباضي ، ضغط الدم الانبساطي ، سكر الدم الصائم ) وكان حجم التأثير ايجابيا ناتجا من تنفيذ البرنامج المقترح باستخدام تمارينات الخطو .
- استخدام تمارينات الخطو اثر على المقاييس الجسمية بشكل كبير جدا مما يساعد علي التقليل من الوزن والتخلص من الدهون الزائدة .

### التوصيات :

- التوعية الصحية بإعراض وإخطار داء السكر ودور الرياضة في علاجه .
- إن ممارسة الرياضة والتمارين البدنية باستخدام التقنيات الحديثة ( تمارينات الخطو ) يؤدي إلي الوقاية من بعض أمراض العصر .
- إجراء المزيد من الدراسات والبحوث علي حالات مرضية مختلفة باستخدام التقنيات الحديثة في التمارينات البدنية .



## المراجع :

1. أبو العلاء احمد عبد الفتاح ( 2003 ) فسيولوجيا التدريب الرياضي ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
2. الين وديع فرج ( 2000 ) : اللياقة . الطريقة للحياة الصحية ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
3. بشير أبو عجيلة الفنطري ( 1996 ) دراسة تحليلية لمناهج التمرينات البدنية بكلية التربية البدنية للبنين ، رسالة ماجستير غير منشور ، كلية التربية للبنين ، جامعة الإسكندرية .
4. حنان الربيعي ( 2014 ) : تأثير تمرينات الخطو علي بعض مكونات الجسم للسيدات ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية البدنية ، جامعة طرابلس .
5. حنفي محمود ، ليلي زهران ( 1993 ) : التمرينات الرياضية لعلاج إلام الظهر والرقبة ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
6. سمير أبو شادي ومحمد عبد السلام ( 2006 ) : اثر استخدام جهد بدني مقتن كعامل وقائي من أمراض القلب على بعض المتغيرات البيوكيميائية والفسيولوجية لمرضى السكر بمصر ، المجلة العلمية لكلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية .
7. عفاف عبد المنعم درويش ، نورهان سليمان حسان ( 1997 ) : الأسس العلمية والعملية لاستخدام صندوق الخطو في التمرينات البدنية ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
8. ممدوح محمد النجار وآخرون ( 2004 ) : اثر المجهود البدني علي بعض المتغيرات الوظيفية لدى مرض الإدمان ، المؤتمر العلمي الدولي الثامن لعلوم التربية البدنية والرياضة كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية .
9. مصطفى احمد أنور ( 1995 ) : اثر تمرينات التوافق العضلي علي تحسين الحالة الوظيفية والنفسية لمرضى السكر ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين .
10. محمد عبد الرحيم وآخرون ( 2009 ) : الوقائية الصحية بالمجهود البدني وأثره على بعض المتغيرات الكيميائية والبدنية لمرضى السكر بليبيا ، المؤتمر العلمي الرياضي السادس ، الرياضة والتنمية نظرة استشرافية نحو الأفقية الثالثة ، كلية التربية الرياضية ، الجامعة الأردنية .
11. هزاع بن محمد الهزاع ( 2004 ) : النشاط البدني في مجابهة الأمراض المزمنة ، دور قديم ازداد قوة وأهمية في وقتنا الحاضر ، المجلة العربية للغذاء والتغذية .

## المراجع باللغة الاجنبية:

- ACSM ( 2000 ) : Guidelines For Exercise Testing and prescription . Balti more Lippincott Williams 1 & WILKINS .
- Albright, A., Franz, M., Hornsby, G., kris ka A., et al. ( 2000 ) : Acs m position Stand : exercise and 2 type 2diabetes.Meds ci Sports Exercise, .
- Brick Lynne , ( 1996 ) : Fitness Aerobics Human Kinetics Publishers, Inc.3

- Galen, Jan . B ( 2005 ): Fitness Through Aerobics, Cantral Connection State University Sixth 4 Edition ,Pea rson BENJAMIN Cummings .
- Johnson,V., ( 1993 ) : First Published In Perguin Books .5
- IVY,J.,Zderic, T ., Fogt, D. (1999 ) The prevention and treatment of non-insulin- dependent 6 diabetes mellitus. Exercise Sports Sci Rev ,
- MacanlayD,etal (1997 ): physi cal Fitness lipids .- 7
- Paita kari, et al (1997 ) : Assoca tion between physi cal acti vity and risk for coronary heart disease , 8 t.e cardiovas cular risk in young finns study , Journal medicine and science in sport and exercise , vol 29 , no 28,
- Pa te, R., Pratt, M., Blair, S., et al (1995 ): physi cal acti vity and publi c health. A re commenda tion 9 from the centers for Disease Control and prevention and the American college of Sports Medicine. J AM Med Assoc, 273 (5).
- WWW. Heathl.genistra .com/ 2008/11/post st 4htm 1-35k10

## سيكولوجية التعصب الرياضي وعلاقته بالسلوك الانحرافي

جامعة كوية/ كردستان

أ.م. د اميرة محمد دهام

### ملخص الدراسة

يعتبر موضوع التعصب الرياضي من الموضوعات الرئيسية في علم النفس الرياضي وذلك ما جعله ينال اهتمام العديد من العلماء والباحثين، ولكونه ظاهرة مرتبطة بالحياة الاجتماعية على اختلاف أشكالها، فقد أفرز نمطاً قيماً جديدة تحقق إشباعاً أفضل لحاجات الإنسان. وعند الحديث عن التعصب يعنى الحديث عن المجتمع وبنائه وعلاقاته المعقدة عبر الزمان والمكان

وحيث أن المجتمعات البشرية قد شهدت حركة دائبة من التغيرات والتحويلات تركت بصماتها على مختلف مجالات و المجتمع العربي ليس بمعزل عن هذه التغيرات، فقد تعرض لجملة من التغيرات الاجتماعية والاقتصادية والسياسية والثقافية أثرت في كافة الثقافات في هذا المجتمع، وخصوصاً شخصية الفرد فمن الطبيعي أن تتأثر بهذه التغيرات

ولهذا نحاول إثراء المعرفة العلمية بإسهام بسيط في هذا المجال من خلال دراسة سيكولوجية التعصب الرياضي وعلاقته بالسلوك الانحرافي و قسمت الدراسة إلى ثلاثة فصول رئيسية:-

إحتوى الفصل الأول تحديد مشكلة الدراسة والتساؤلات التي تسعى الدراسة إلى الإجابة عليها، ثم أهمية الدراسة وأهدافها، ومبررات الدراسة، وأهم المفاهيم الرئيسية في الدراسة، بالإضافة إلى متغيرات الدراسة. ويتناول الفصل الثاني جملة من المفاهيم التي تمثلت في سيكولوجية التعصب الرياضي ومفهوم السلوك الانحرافي و التي تم استعراضها في ثلاثة مباحث

**تمثل المبحث الأول:** بعض الاتجاهات أو المداخل المتباينة في تفسيرها، للتعصب الرياضي

**المبحث الثاني:** ركز على تفسير السلوك الانحرافي من خلال شرح مدى مساهمته في دراسة اثر المجتمع في وصول الفرد الى هذا السلوك

**المبحث الثالث:** دور الرياضة في توجيه المراهقين ومساعدتهم على خلق سلوك جديد يساعدهم على التخلص من هذه السلوكيات الخاطئة

وتركز الدراسة: على دور الرياضة في هذا التصحيح السلوكي وما يقدم في المدارس من حصص رياضية قد لا تكون كافية أو مناسبة لتصحيح سلوكيات هذه الفئة التي يتحمل مسؤوليتها عدة أطراف في مقدمتها الأندية حيث يعد النشاط الرياضي إحدى التدابير و الإجراءات الأساسية التي يعتمد عليها في عمليات العلاج و السلوك

الانحراف لما لها من دور فعال في مساعدة الفرد في التغلب على مشاكله النفسية والاجتماعية ، بالإضافة إلى تزويده بالأساليب الناجعة التي تعيد توازنه و تحقق تكيفه الشخصي و الاجتماعي وتسعى هذه الورقة إلى إلقاء الضوء على أهم أساليب التكفل السيكولوجي الحديثة التي من شأنها إعادة تأهيل الشخص المنحرف نفسيا و اجتماعيا وجعله مواطنا فاعلا في مجتمعه.

Sports psychology of intolerance and its relationship to deviant behavior

EM Dr. Amira Mohammed Daham / Physical Education College / University of Koya

### A summary of the study

The subject of sports fanaticism of the main topics in sports psychology and that's what won him the attention of many scientists and researchers, and for being associated with the phenomenon of social life in any form, has resulted in a pattern and new values to achieve better fulfillment of human needs. When talking about intolerance means to talk about the community, construction and complex relationships across time and space

As human societies have experienced constant movement of changes and shifts left their mark on the various areas and the Arab community rather than in isolation from these changes, it has been subjected to a series of social and economic changes, political and cultural affected in all cultures in this community, and especially the personality of the individual, it is natural to be affected by this changes

That is why we are trying to enrich the scientific knowledge of the contribution of simple in this area through the study of the psychology of sports fanaticism and its relationship to deviant behavior) and the study was divided into three main chapters – :

Contained the first chapter identifying problem of the study and the questions that the study seeks to answer them, then the importance of the study and its objectives, and Mbrarat study, the most important key concepts in the study, in addition to the variables of the study .uitinol Chapter II a number of concepts that are represented in the psychology of intolerance sports and the concept of behavior deviant and that reviewed in three sections

Represents the first topic: some trends or entrances disparate in their interpretation, intolerance sports

The second topic: focused on the interpretation of deviant behavior by explaining the extent of his contribution to the study of the impact on society and the individual access to this behavior

The third topic: it has focused on the role of sport in guiding adolescents and help them create a new behavior helps them to get rid of these wrong behaviors

The focus of the study: the role of sport in this patch of behavioral and offers in the schools of quotas sports may not be adequate or appropriate to correct the behavior of this class, which are the responsibility of several parties in the forefront of the clubs where the activity is sports one of the measures and the basic procedures that depend on them for operations treatment and deviant behavior because of their active role in helping the individual to overcome the psychological and social problems, as well as to provide effective methods that will restore balance and achieve personal and social adaptation

This paper attempts to shed light on the most important modern psychological methods provide for that will rehabilitate a person psychologically and socially deviant and make it an active citizen in his community.

## أولاً-الإطار العام للدراسة:

### 1. مشكلة الدراسة:

لقد أصبح التعصب الرياضي ظاهرة واسعة الانتشار في معظم الملاعب العالمية والعربية والعراقية ، وهذه الظاهرة ليست حديثة ، بل هي قديمة قدم الرياضة التنافسية ، ولكن الجديد فيها هنا هو تعدد وتنوع مظاهرها وتغير طبيعتها ، إذ أصبحت هذه الظاهرة مشكلة اجتماعية تعاني منها معظم دول العالم بما فيها الدول المتقدمة والمتطورة ، لأن هذه الظاهرة تخطت حدود التشجيع والمتعة المتعارف عليها في معظم المنافسات الرياضية ليصل الأمر الى الحرق والتدمير بل والقتل في بعض الاحيان ، وكم من مباراة تحولت الى نزاعات وحروب بين الشعوب ، كل ذلك يحصل بسبب تعصب المشاهدين لتلك المباريات . والتعصب ظاهرة شديدة التعقيد وقد يرجع تعصبهم إلى سمات دفينية في شخصياتهم أو إلى خبرات سابقة . ومن جانب آخر فإن التعصب يظهر في مواقف شديدة غالبا ، كإحداث العنف والشغب والصراع والتوتر بين الاطراف والارهاب

ان التعصب هو اتجاه عداء تجاه الجماعات الاخرى ربما كان مضمونه الحقيقي هو الخوف وقد ينطوي فى حالات اخرى على الافتقار والنفور وليس من الضروري ان يتحول هذا الاتجاه الى اجراء عملية فعالة للتمييز بين جماعه الاغلبية من ناحية وجماعه الاقلية من ناحية اخرى<sup>1</sup>

ان التعصب فى الرياضة والانتماء لنادي اومنتخب ما امر طبيعي في معظم المنافسات الرياضية ، ويعد من الامور المهمة التي تؤدي الى زيادة فاعلية اللاعبين واستثارتهم وشحن همهم من اجل تحقيق الاتجازات ، وعليه فان الاستمتاع والتشجيع يعطي المنافسات الرياضية حلاوة ومتعة اذا بقي في حدوده الطبيعية ، ولكنه يتحول الى مشكلة نفسية واجتماعية خطيرة اذا تخطى تلك الحدود وتحول الى ميدان لاستعمال العبارات والمصطلحات البذيئة واستعمال الضرب والاشتباكات فان ذلك كله

يطلق التعصب الرياضي على كل حالة تطرف في الآراء لصالح نادي رياضي أو أندية ضد نادي آخر من نفس الدولة أو المنطقة، وعادة ما يكون ذلك مصحوبا بالاساءة والاستهزاء والسخرية والإتهامات والتجريح غير المبرر. ويشكل يقضي على جمالية اللعبة الرياضية والتنافس الشريف.

ويعتبر الانحراف السلوكي خروج عن الوسطية والاعتدال ، فهو إما يتجه للغلو والتشدد ، أو يتجه إلى التفريط والتقصير . وأن المنحرف يعيش في عزلة اجتماعية ؛ لأن تصورات وآراءه ، وما يؤمن به من فكر تُخالف ما هو سائد بين أفراد المجتمع . أن الانحراف السلوكي يُخالف عقيدة المجتمع ، وما يؤمن به من قيم وأخلاق ، وما يسود فيه من ثقافة وهو سبب مهم من أسباب تفكك المجتمع وانحلاله ، وهو خطر على النظام الاجتماعي والسياسي والاقتصادي .

وتركز هذه الدراسة على التعصب الرياضي باعتباره ينطوي على اتجاهاً سلبياً ضد الأخر فرداً أو جماعة أو فكرة أو عقيدة أو شعوراً . هذا وقد أشارت نتائج عدة دراسات ميدانية نفسية واجتماعية إليأت التعصب فغالباً لا تقوم على أسس صحيحة ويقود الى الانحراف السلوكي

وللأسف هناك كثير من الممارسات الانحرافية قائمة على مزيج غامض من التحيز والتعصب والأوهام والصور الذهنية المشوهة.

وقد يكون التعصب جزءاً من ثقافة المجتمع الذي تلعب فيه عمليات الاتصال المختلفة درواً كبيراً ومؤثراً

**ومن هنا يمكن صياغة مشكلة الدراسة الحالية على النحو الآتي:**

ماهو التعصب ؟ وما هي السبل للحد من ممارسته في للتصدي للتعصب الرياضي ، وماهي علاقته بالسلوك الانحرافي؟ ويتفرع عن هذا السؤال الرئيسي التساؤلات الفرعية الآتية:

- مفهوم التعصب النفسي أنواعه وأشكاله خاصة التعصب الرياضي .
- أسباب التعصب بشكل عام والتعصب الرياضي بشكل خاص وعلاقته بالسلوك الانحرافي من منظور نفسي معرفي وفقاً لبعض النظريات النفسية .
- بعض الاستراتيجيات المعرفية والسلوكية للتعامل مع التعصب الرياضي.

<sup>1</sup> <http://forum.hwaml.com/t183063.html>

## 2- أهداف الدراسة:

تسعى الدراسة الحالية إلى تحقيق الأهداف الآتية:

- 1- مفهوم التعصب النفسي مع التركيز على التعصب الرياضي .
  - 2- تفسير السلوك الانحرافي من خلال شرح بعض الاستراتيجيات المعرفية والسلوكية
  - 3- كيفية التعامل مع التعصب الرياضي ودور الرياضة في توجيه الافراد من خلال خلق سلوك جديد يساعدهم على التخلص من هذه السلوكيات الخاطئة
- 3- أهمية الدراسة:

تتبع أهمية الدراسة من الموضوع الذي تناقشه وهو سيكولوجية التعصب الرياضي وعلاقته بالسلوك الانحرافي من منظور نفسي معرفي وفقا لبعض النظريات النفسية كما تعود أهميتها إلى:

- قلة الدراسات حول موضوع سيكولوجية التعصب الرياضي وعلاقته بالسلوك الانحرافي.
- يؤمل أن تسهم الدراسة في توضيح العلاقة بين التعصب الرياضي والسلوك الانحرافي
- يتوقع أن يستفيد من نتائج هذه الدراسة المعينين بالمؤسسات التربوية والرياضية والاعلامية .
- يُؤمل أن تسهم الدراسة في تشجيع باحثين آخرين في الميدان التربوي لإجراء دراسات أخرى حول سيكولوجية التعصب الرياضي وربطها بمتغيرات اخرى

## 4- منهجية الدراسة وإجراءاتها:

أ- منهج الدراسة: استخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي الذي يعتمد على جمع البيانات والمصادر وتحليلها والربط بين مدلولاتها؛ لتفسيرها والوصول إلى استنتاجات هامة تسهم في توضيح العلاقة بين متغيرات الدراسة الحالية (التعصب الرياضي والسلوك الانحرافي) بالرجوع إلى الأدبيات، ونتائج بعض الدراسات والبحوث النظرية والميدانية، والتجارب الإقليمية والدولية في هذا المجال ذات الصلة بموضوع الدراسة.

## ب- حدود الدراسة: اقتصرت هذه الدراسة على الحدود الآتية:

ففي حدودها الموضوعية اقتصرت على تحديد سيكولوجية التعصب أنواعه وأشكاله بشكل عام والتعصب الرياضي بشكل خاص أسبابه وعلاقته بالسلوك الانحرافي من منظور نفسي معرفي وفقا لبعض النظريات النفسية ، وأخيراً بعض تقديم الاستراتيجيات المعرفية والسلوكية للتعامل مع التعصب الرياضي ،اما في حدودها الزمانية فقد تم جمع بيانات هذه الدراسة خلال العام الأكاديمي 2013/2014 م .

## ج- مصطلحات الدراسة :

- 1- التعصب: هو نصره قومه أو جماعته أو من يؤمن بمبادئه سواء كانوا محقين أم مبطلين، وسواء كانوا ظالمين أو مظلومين.<sup>2</sup>

<sup>2</sup> <http://www.ahewar.org/debat/show.art.asp?aid=290739>

2- التعصب الرياضي "هو الإفراط والمبالغة في حب لاعب أو فريق معين في لعبة معينة بصورة تتغلب فيها العاطفة على العقل"<sup>3</sup>

3- الاثراف: " انتهاك للتوقعات والمعايير الاجتماعية ، والفعل المنحرف ليس أكثر من أنه حالة من التصرفات السيئة " .<sup>4</sup>

**المبحث الأول : مفهوم التعصب النفسي مع التركيز على التعصب الرياضي .**  
**مقدمة :**

عرفت البشرية عبر التاريخ بروز صورا للتعصب، مما شكل أساسا لحلقات من الصراع كانت مصدرا لتعاسة البشر، وحاجزا للتفاهم بينهم، ونظرا لما يخلفه من صعوبات نفسية واجتماعية، فإنه يعوق النمو النفسي للأفراد ويدفعهم إلى الاضطراب، وهو ما دفع غالبية علماء النفس الاجتماعي إلى الاتفاق على أن: «صاحب الشخصية التعصبية هو نفسه صاحب الشخصية المضطرب

ونادرا ما نجد سببا مسؤولا عن التعصب بمفرده، فهو يرجع لعوامل متشابكة ومتداخلة، لهذا فمن المهم تبني رؤية شمولية تأخذ في اعتبارها جميع النظريات المفسرة للتعصب. وينظر إلى التعصب بشكل عام على أنه اتجاه سلبي غير منطقي تجاه جماعة أو اتجاه أعضاء هذه الجماعة، ومن مكوناته بالإضافة إلى التفكير غير المنطقي: الجمود، التعميم المفرط، الظلم، وسيادة الأفكار النمطية، هذه الأخيرة التي تعتبر تطبيقا أتوماتيكيا للتعصب تجاه أعضاء الجماعة التي تخصها هذه الأفكار النمطية. ومن وظائف التعصب أن المتعصب يجعل له «احتياطا اجتماعيا» يتمثل في المتعصب ضده، ينسب إليه كل المفاسد ويحمله مسؤولية كل المصائب.

ويمكن تعريف التعصب على أنه مرض اجتماعي يولد الكراهية والعداوة في العلاقات الاجتماعية والشخصية، حيث يمد التعصب صاحبه بأسباب وهمية تفوت عليه فرصة حل إشكالاته ومشاكله بطريقة واقعية. والتعصب هو التفكير السلبي عن الآخرين دون وجود دلائل كافية . ويؤكد روس Rose أن التعصب اتجاه نفسي نحو جماعة عنصرية أو دينية أو قومية ..<sup>5</sup> لكن كيف يتكون التعصب لدى الأفراد حسب نظريات علم النفس الاجتماعي؟ بصفة عامة يمكن حصر مسألة تكون التعصب في عاملين إثنين :

**أولاً: التنشئة الاجتماعية:**

ترى بعض المدارس السيكولوجية بأن التعصب بوصفه اتجاها سلبيا يتكون لدى الفرد من محصلة تجارب

<sup>3</sup> <http://www.traidnt.net/vb/traidnt617311>

<sup>4</sup> محمد سلامة محمد غباري ، مدخل علاجي جديد لانحراف الأحداث - العلاج الإسلامي ودور الخنمة الاجتماعية فيه المكتب الجامعي ، الإسكندرية ، ط 2 ، ( 1989م ) ، ص 6 .

<sup>5</sup> عبدالله ، معتز (1997م) التعصب دراسة نفسية اجتماعية ، ط 2 ، القاهرة ، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع .



وخبرات وتفاعلات اجتماعية تزوده بها عملية التنشئة الاجتماعية، فمن البديهي أن الأطفال لا يولدون ولديهم كراهية لأفراد ينتمون إلى جماعات معينة، لكنهم يكتسبونها من آبائهم وأمهاتهم خلال عمليات التعلم الرئيسية التي يمرون بها. يساهم الإعلام إلى جانب الأسرة في تكريس اتجاه تعصبي ما .

إن ما سبق يؤدي حسب كثير من علماء النفس الاجتماعي إلى خلق قيم مشتركة تؤدي إلى تقوية التعصب، الذي سيتفاهم من خلال عملية الاستهواء الاجتماعي (ويقصد بها سرعة تصديق الفرد وتقبله للأراء والأفكار دون نقد أو مناقشة أو تمحيص، خاصة إذا كانت صادرة من منبر إعلامي، أو من شخصية معروفة، وتأخذ مصداقيتها من خلال التداول بين الأفراد . وهكذا فالجماعة تتشرب دون قصد أو نقد أو تحليل، العديد من الاتجاهات والآراء عن طريق القابلية للاستهواء، والتي تزيد حدة تأثيرها في المجتمعات كلما كان مستوى الوعي ناقصا ونسبة الأمية مرتفعة وتسهم القابلية للاستهواء من خلال التفاعل الاجتماعي لأعضاء المجتمع في تكوين نواتج اجتماعية، من ضمنها بعض الأفكار النمطية اتجاه الجماعات والموضوعات، فعندما يكون هناك تشجيع ثقافي واجتماعي للتعصب، سيصر كثير من الأفراد على اتخاذ الموقف المتعصب سلوكا لهم، كي يجاروا الآخرين.

**ثانيا: العوائق الاجتماعية:**

تعتبر العوائق الاجتماعية كالفقر والأمية وانعدام السكن اللائق وانتشار البطالة، من العوامل المولدة للقلق والشعور بعدم الأمان والتوتر وعدم الاستقرار الوجداني لدى من يواجهون تلك المشاكل، وهو ما يوصلهم إلى مستوى عال من الإحساس بالإحباط، الشيء الذي يدفعهم إلى البحث عن كبش فداء ليحملوه مسؤولية ما يعانوه من مشاكل، وهو الأمر الذي تتميز به الشخصية التعصبية.

وتفسر نظرية الصراع الواقعي التعصب على أنه ناجم على المنافسة على المصادر النادرة، خاصة المصادر الاقتصادية وعدم العدالة في توزيع هذه المصادر. أما نظرية الحرمان النسبي فإنها ترى أن المشاعر الوجدانية للواقع والحياة المليئين بالحرمان تكون مصدرا للعداء الاجتماعي وللتعصب. وأيا ما كان الانحطاط أو الضعف الاجتماعي فرديا يميل الفرد الذي ينتمي إلى طبقة اجتماعية ضعيفة على تكوين تعصب ضد الجماعات التي ينسب إليها المسؤولية عن انحطاطه أو ضعفه.

وقد أشارت نتائج دراسة حجاج ، محمد (2002م) إلى أن التنشئة الاجتماعية تعتبر من أهم أسباب ظهور التعصب في المجال الرياضي خلال مراحل العمر المختلفة، بل أنها أيضاً من أهم الأساليب الاجتماعية التي تستخدم لمواجهة التعصب في المجال الرياضي، لأن الفهم الجيد لعملية التنشئة الاجتماعية يتيح فرصة معرفة الأسباب التي تؤدي للتعصب الرياضي و بالتالي اخذ الوسائل المناسبة لمواجهة كافة أشكال التعصب بصورة سليمة وإيجابية. بينما أسفرت نتائج دراسة كل من ديموك وجروف إلى تأثير التعصب على التحكم في

العدوان، فكلما ارتفع مستوى التعصب لفريق معين انخفض تحكم المتعصب بعدوانه أي زاد عدوانه والعكس صحيح .<sup>6</sup>

وبذلك تتضح الملامح العامة لمفهوم التعصب في معناها العام (التعصب الإيجابي والتعصب السلبي) وهي :

للتعصب ثلاثة مكونات (معرفية وانفعالية وسلوكية) مثله مثل سائر الاتجاهات النفسية الاجتماعية . ويمكن أن تكون الاتجاهات التعصبية بالتفضيل (التعصب مع) ، مثلما تكون بعدم التفضيل (التعصب ضد) ويؤدي التعصب وظيفة غير عقلانية (غير مبررة) لصاحبه .

وتؤدي المجازاة دوراً هاماً في تبني التعصب والاستجابة وفقاً له مثله مثل سائر الاتجاهات النفسية الاجتماعية .<sup>7</sup>

### أسباب انتشار التعصب في المجتمع :

هناك فلسفات تحتقر التعصب وكراهية الآخر بوصفها نوعاً من دناءة النفس لا تتناسب الإنسان النبيل كما عند نيشة وبعض الفلاسفة الهنديّة. هكذا نجد أن التعصب ليس غريزة بل هو معيار إجتماعي يتعلمه الإنسان من مجتمعه. وهناك عمليات نفسية شائعة تشكل الأساس الذي تقوم عليه الإتجاهات التعصبية مثل الإسقاط و إزاحة العدوان والتصنيف المعرفي والتوحد الإجتماعي.

عموماً يمكن حصر ثلاث مجموعات من الأسباب التي تؤدي إلى التعصب الجماعي، هذه المجموعات هي نظرية الجماعات السيكلوجية التي تدور كلها حول إبراز الدور الذي يلعبه الصراع بين الجماعات ومن هذه النظريات: نظريات الصراع الواقعي ونظرية الحرمان النسبي، هذه النظريات تفسر التعصب بالتنافس الإقتصادي بين مجموعات متصارعة، أو نتيجة إحساس منتسبي إحدى المجموعات بحصول الأفراد الآخرين على إمتيازات نسبية وحرمانهم منها، وهم عندئذ يعبرون عن استيائهم في شكل خصومة جماعية صريحة. هناك أيضاً نظريات التعلم الإجتماعي التي يعتبر (بندورا) أشهر دعائها، وترى أن التعصب هو عبارة عن مقياس إجتماعي يتعلمه الفرد من مجتمعه كما يتعلم أي شيء آخر، فالآباء والمعلمون والأصدقاء والإعلام بشكل خاص كلها تلعب الدور الأساس في اكتساب التعصب، والأطفال لا يتعلمون فقط التعصب من مجتمعهم لكنهم أيضاً يتعلمون أشكال التفاعل مع الجماعات الأخرى سواء بالتفاهم أم بالإزدراء والعنف، وهذه النظرية تقدم تفسيراً منطقياً مقبولاً لتعصب قطاع كبير من الأفراد الذين ينتمون إلى ثقافة واحدة ونظام تعليمي بعينه، ويمكن لهذه النظرية تفسير

<sup>6</sup> Dannel J ,Boosrin, From/ Views Gathering to news –Making in :Wilbur Schramm and Donald F. Roberts ,The process and effects of mass communications p144.

<sup>7</sup> أسماء عبدالله العطية: سيكولوجية التعصب الرياضي وعلاقته بالتنشئة الاجتماعية والأمنية، كلية التربية - جامعة قطر ضمن وقائع المؤتمر الدولي الرابع " الرياضة في مواجهة الجريمة " دولة الامارات العربية المتحدة 25-27 نوفمبر 2013 م

الإتجاهات التعصبية الدينية لبعض الشباب بل المسلم الذي ينشأ ويتعلم في المجتمع ما، نتيجة تكوين معارفه في مجتمع يدين برؤية أحادية تكفر المخالف

### اسباب انتشار ظاهرة التعصب :

- 1 - الجهل وعدم وجود فرص الإتصال بين الجماعات المختلفة، فقد أثبتت الدراسات الميدانية أنه كلما زادت معرفة الفرد بالحقائق والمعلومات عن الجماعات موضوع التعصب قلت حدة النزعات التطرفية تجاهها،
2. حجم ونمو الأقلية موضوع التعصب، فكلما زاد حجم الأقلية ومعدل نموها يزداد التعصب تجاهه.
3. تزداد الإتجاهات التعصبية تجاه الآخرين عند وجود أخطار خارجية تهدد جماعة داخلية ما. 4. يزداد التعصب مع وجود تباين بين الجماعات التي تكون المجتمع، فالمجتمع المتجانس يقل به التعصب مقارنة بالمجتمعات التعددية
5. يزداد التعصب في المجتمعات التي بها حراك إجتماعي قوي أو منافسة شديدة في ميدان العمل مثل أمريكا، لأن من ينتمي للطبقات الأغنى يخشى من مزاحمة أفراد الطبقات الأدنى له، وهم في هذه الحالة الزنوج و مهاجري أمريكا اللاتينية.
- 6 . يزداد التعصب في المجتمعات الفقيرة وكلما كان التغيير الإجتماعي سريعا
7. الأفكار النمطية الجامدة السلبية تجاه الآخر تزيد من حجم التعصب تجاهه.
8. العوامل الثقافية مثل الإعلام تلعب دورا كبيرا في تركية الإتجاهات التعصبية
9. التنشئة الإجتماعية المبكرة من خلال الإتصال بأفراد متعصبين خاصة الوالدين والأقارب والمدرسة
10. تلعب العولمة الثقافية دورا مزدوجا فمن جانب تزيد من التواصل الثقافي بين التجمعات البشرية المختلفة، ولكنها أيضا تؤدي إلى نمو إحساس الثقافات الأضعف ماديا بأنها معرضة للضياع والذوبان في غيرها، وبالتالي تزيد من الإتجاهات الأصولية والتعصبية تجاه الثقافات الأقوى

### التعصب الرياضي:

ينطلق التعصب الرياضي على كل حالة تطرف في الآراء لصالح نادي رياضي أو أندية ضد نادي آخر من نفس الدولة أو المنطقة، وعادة مايكون ذلك مصحوبا بالاساءة والاستهزاء والسخرية والإتهامات والتجريح غير المبرر. وبشكل يقضي على جمالية اللعبة الرياضية والتنافس الشريف.

ويشكل التعصب الرياضي خطورة كبيرة على حياة الفرد والمجتمع ، إذ يصيب المجتمع بالخلل ويعيقه عن أداء وظائفه الاجتماعية والتربوية والثقافية الأساسية ، إذا ما اتسعت مساحة هذا السلوك المرفوض الذي يتنافى مع قواعد الضبط الاجتماعي والقيم الأخلاقية من جهة، ويسهم في ظهور أنماط من السلوك والعلاقات غير السوية بين الأفراد والأسرة الواحدة عند تبنيها لاتجاهات مختلفة من جهة .

ويعرف التعصب الرياضي بأنه "اتجاه نفسي مشحون انفعالياً نحو أو ضد لاعب أو فريق أو هيئة رياضية معينة، و غالباً ما يتحكم فيه الشعور والميول لا العقل". في حين أشار عدد من الباحثون إلى مجموعة من الخصائص العامة التي تميز الفرد المتعصب بغض النظر عن نوعية التعصب منها الانفعالية الزائدة والانغلاق الفكري والعنوان الشديد والاستئثار بالحديث واللجوء إلى الصوت المرتفع ، والرغبة في السيطرة على الحديث والحساسية المفرطة ، وتشوش الأفكار.<sup>8</sup>

إن المتابع لساحتنا الرياضية المحلية، وخاصة منافسات كرة القدم، ومسابقاتها المختلفة يجد أن التعصب المقيت ارتقى إلى مستويات خطيرة جداً تهدد تماسك المجتمع، ووحدة الأسرة، وعلاقات الرياضيين.. بل إن بعض الجماهير المتعصبة أصبحت تهتف بعبارات عنصرية مقيتة، وكلمات سيئة في حق المنافسين تشكك في وطنيتهم وانتمائهم، وتلجأ للإيذاء البدني، وتخريب الملاعب والمنشآت.

#### أسبابه :

- قلة الوعي الرياضي
- عدم الإلمام الكافي بالمعاني الحقيقية للتنافس الرياضي الشريف
- حب الذات ( الأنانية ) والتي لا تقبل استقبال النقد او الاستماع لوجهات نظر الآخرين.
- التأثير السريع بالإعلام غير الهادف من خلال أعمدة الكتاب المتعصبين
- تقديم المصلحة الخاصة على المصلحة العامة وهي مصلحة الوطن

#### أعراض الشخص المصاب بالتعصب الرياضي

- يصاب الشخص المتعصب بحالات من التوتر والقلق النفسي
- تجده مستبدا برأيه ولا يقبل آراء الآخرين
- سريع الغضب ومتسرع في تصرفاته
- لا يملك روحا رياضية تمكنه من تقبل النتائج مهما كانت حصيلتها
- يعيش على الأوهام ويؤمن بصحتها
- قليل الأصدقاء وخاصة المخلصين منهم
- شارد الذهن ومشتت الأفكار

<sup>8</sup> Redden, I & Steiner, C (2000). Fanatical Consumers: towards a framework For research. Journal Of Consumer Marketing Vol. 17 Issue:4 Pages1,322-337.

## طرق الوقاية من مرض التعصب الرياضي

- تحكيم العقل عند الإقدام على أي تصرف..
- معرفة المعاني الحقيقية للتنافس الرياضي الشريف وأن الرياضة فوز وخسارة.
- الإيمان الكامل بأن الرياضة وسيلة لإسعاد الناس وليس لزراع الأحقاد بينهم

## المبحث الثاني: تفسير السلوك الانحرافي من خلال شرح بعض الاستراتيجيات المعرفية والسلوكية

### 1- تفسير الانحراف

لمظاهر السلوك الإتحرافي الذي ينتشر في أغلب المجتمعات أسباب عديدة ومتنوعة تتنوع تلك المظاهر ، حيث أجريت دراسات كثيرة لتحليل تلك الأسباب بغية وضع الحلول المناسبة لها والسيطرة عليها ، وتحليل تلك الأسباب ودراستها يمكن تقسيمها إلى قسمين رئيسيين هما : السلوك الإتحرافي المرضي الذي ينتج عن مرض نفسي يدفع الفرد للقيام بأعمال وسلوكيات مضادة للمجتمع نابعة من خلل عقلي ، أما القسم الآخر فهو السلوك الإتحرافي الطبيعي ، والطبيعي هذا ليس تبرير لعمليات السلوك العنفي والإتحرافي ولكن التسمية نابعة من معرفة الظروف والبيئة الإجتماعية التي تسببت في ذلك إي إن العوامل هنا هي عوامل خارجية أي خارج نطاق الفرد عكس الأولى .<sup>9</sup>

اذن فالانحراف: هو كل سلوك يخالف المعايير الاجتماعية وفي حالة تكراره بإصرار يتطلب تدخل أجهزة الضبط الاجتماعي .<sup>10</sup>

### 2 - المفهوم النفسي للانحراف:

من حيث المفهوم النفسي فإن المنحرف هو من يعاني اضطرابات و صراعات نفسية يفصح عنها بأشكال من السلوك المنحرف، و بأسلوب يؤدي نفسه أو غيره، و هو بذلك لا يختلف عن المريض نفسياً، و يمثل الانحراف عادة محاولة لحل مشكلة خطيرة أو بعيدة الأثر في نفسية المنحرف، و بعبارة أخرى فإن علماء النفس ينظرون إلى شخصية المنحرف، و ليس إلى الفعل نفسه، و لذلك فهم يفرقون بين المنحرفين المرضى و المنحرفين الأسوياء، على اعتبار أن الانحراف في الحالة الأخيرة مرده إلى المجتمع و ظروفه، و ليس إلى الفرد نفسه، كالذي يقتل أو يجرح شخصاً، مثلاً، دفاعاً عن عرضه لأن الأعراف أو القيم المحلية

<sup>9</sup> <http://www.ahewar.org/debat/show.art.asp?aid=153566>

<sup>10</sup> الدوري، عدنان، (1991م)، الانحراف الاجتماعي: دراسة في النظريات والمشكلات، ذات السلاسل، الكويت

تدفعه لذلك الفعل، فالانحراف في مثل هذه الحالة هو من وجهة نظر القانون، أو من وجهة نظر المجتمع العام، و ليس من وجهة نظر التكوين النفسي المضطرب أو المختل.

و لهذا نجد علماء النفس لا يهتمون بالمنحرفين أو المجرمين الذين لا تعبر جرائمهم عن هذا الاضطراب أو الخلل أو المرض النفسي، لأنهم مجرمون بدون شخصية إجرامية.<sup>11</sup>

### دراسات نظرية حول السلوك المنحرف:

يستعمل هذا الاصطلاح في توضيح السلوك الذي لا يتماشى مع القيم والمقاييس والعادات والتقاليد الاجتماعية التي يعتمدها المجتمع في تحديد سلوكيات أفراد. والدراسات النظرية للانحراف تهتم دائماً بالسلوك غير الوظيفي والسلوك الشاذ الذي يتناقض مع الأحكام الاجتماعية والعرفية الضرورية لعملية التماسك الاجتماعي في النظام أو الجماعة. والسلوك المنحرف حسب آراء العالم ام. كلنارد هو السلوك الذي يجلب السخط الاجتماعي من لدن أفراد المجتمع لتحديه العرف والتقاليد الاجتماعية.

إن الدراسات النظرية الأصلية التي قام بها **توماس هوبز** و**سكمووند فرويد** حول السلوك المنحرف تؤكد على أن السلوك المنحرف ما هو إلا صراع بين رغبات وطموحات ودوافع الفرد من جهة ووسائل الضبط الاجتماعي والسلوكي التي يعتمدها المجتمع أو الجماعة من جهة أخرى.

و ترتفع نسب السلوك المنحرف بين الأفراد الذين لا يعطيهم المجتمع الفرص الكافية والظروف المساعدة على تحقيق أهدافهم وطموحاتهم خصوصاً عندما يطلب منهم الوصول إلى الأهداف الاجتماعية العليا التي يثمنها المجتمع.

نشاهد في جميع المجتمعات وجود نظام معقد ومتدرج من المكافآت والأهداف. فالفرد الذي يناضل من أجل النجاح ونضاله يعتمد على الطرق الشرعية التي يقرها المجتمع يشجع على الاستمرار بهذا العمل طالما ان المجتمع يحترم ويقدر تقدمه هذا. لكن التأكيد المتزايد على تحقيق أهداف معينة كالحصول على الرواتب والأجور العالية بغية الحصول على السمعة والاحترام قد يدفع إلى ظهور حالة لا تستطيع فيها العادات والعرف الاجتماعي ضبط سلوك الفرد. كما هي الحالة في لجوء بعض الأفراد إلى الأساليب اللاأخلاقية للحصول على

المادة كقيام بعض الأفراد بالسرقة أو اختلاس الأموال، هذه الأعمال التي تشير إلى السلوك المنحرف الذي لا ينسجم مع أخلاق وعادات المجتمع السوية<sup>12</sup>.

إلا أن النظام الاجتماعي الذي توجد فيه درجة عالية من المنافسة بين الأفراد يقود حتماً إلى ظهور حالات مختلفة من السلوك المنحرف أشهرها حالة الجنوح الاجتماعي. لكن العالم ميرتن يميز ثلاثة حالات يندفع الفرد من خلالها إلى تقليل وتخفيض حدة خيبة أمله التي يسببها له نظامه الاجتماعي خصوصاً إذا كان الفرد مضطهداً اجتماعياً، وهذه الحالات الثلاث هي حالة التمسك بالطوقس أي الالتزام المطلق بالأحكام الاجتماعية والتقيّد بأهداف المجتمع، وحالة التراجع أي رفض الأهداف الحضارية وطرق الوصول إليها وأخيراً حالة الثورة أي الردة على المجتمع وتحدي قيمه ومقاييسه.

إن الدراسات التجريبية للانحراف السلوكي والاجتماعي متجهة في الوقت الحاضر نحو دراسة مشاكل اجتماعية معينة مثل الجريمة، الجنوح، تناول المخدرات، الانتحار، الزنا، الطلاق، والصراعات العنصرية.

والانحراف أمر نسبي أي يختلف من مجتمع إلى آخر باختلاف قيم الثقافة؛ فالسلوك الذي يعد منحرفاً في مجتمع ما قد لا يعد منحرفاً في مجتمع آخر، والانحراف أمر نسبي أيضاً في ضوء الموقف الذي يحدث فيه؛ فالقاتل يعد منحرفاً ولكن الجندي الذي يقتل في معركة عدواً دفاعاً عن الوطن لا يعد منحرفاً، وأيضاً مدمن المخدرات يعد منحرفاً ولكن المريض الذي يعالج بعقاقير مخدرة لتخفيف ألامه لا يعد منحرفاً.

### العوامل الذاتية و الشخصية المؤدية للانحراف:

المقصود بالعوامل الذاتية أو الداخلية، مجموع الظروف أو الشروط المتصلة بشخص المنحرف، وهي قد تكون أصلية تلازم الفرد منذ ولادته ويدخل فيها التكوين الطبيعي للمنحرف والوراثة والنوع والجنس والضعف والخلل العقلي والأمراض العصبية والنفسية وظروف الحمل والولادة. وقد تكون مكتسبة أي يكتسبها الشخص بعد ولادته من الأمراض العصبية و العقلية والعضوية التي قد تصيب الفرد أثناء حياته<sup>13</sup>.

وهذه العوامل تتمثل في إمكانيات واتجاهات قد تتحول في مراحل لاحقة إلى صفات حقيقية وأسلوب معين للتصرف والسلوك إزاء أحداث العالم الخارجي كما أن هذه العوامل تنمو وتتضج خاضعة في ذلك لمؤثرات

<sup>12</sup> شبكة النبا المعلوماتية- الاثنين 9 تموز/2007 [www.annaba.org/nbanews/64/292.htm](http://www.annaba.org/nbanews/64/292.htm)

<sup>13</sup> جعفر محمد علي، الأحداث المنحرفون، دراسة مقارنة، بيروت المؤسسة الجامعية للدراسات و النشر و التوزيع، 1990 ص

وظروف البيئة، وهي من ناحية أخرى تؤثر في تكوين الشخصية وتتجلى من خلال تصرفات الإنسان في العالم الخارجي<sup>14</sup>.

### الاتجاه الانتروبولوجي في تفسير السلوك الانحرافي

أريسطو: لقد اهتم بالسمات الجسمية الظاهرة للشخص. كالرأس، الشعر، الوجه، و ملامح الهيئة و الجسد. و بذلك كان أريسطو أول من وضع أسس علم الفراسة القديمة.

بول بروكا Paul Broca العالم الأنتروبولوجي الفرنسي الذي نادى بأهمية معرفة السمات المميزة في جمجمة و دماغ المنحرف، بحيث تجعله مميز عن الأفراد الذين يحترمون القانون و يلتزمون به.

ثم جاء بعده العالم الإيطالي سيزار لومبروزو Cesare Lombroso سنة 1970 م ويرى أن المجرم يولد مجرماً بحكم عوامل وراثية و يمتاز بسمات تكوينية خاصة ككثافة الحاجبين و كبر حجم الأذنين و عدم انتظام شكل الجمجمة. و في نفس الوقت يقر لمبروزو و يؤيد اكتساب السلوك الانحرافي و تعلمه من المجرمين ، إنما الأكثر فعالية و قوة في الانحراف و الانخراط في السلوك الإجرامي يرجع إلى النقص البيولوجي أو العيوب الخلقية (البيولوجية)، لدى الشخص أو القصور الوظيفي لأحد أعضاء جسمه.

أما العالم الإيطالي بانغيودي توليو *Bangina Ditullus* فيرى أنه إذا كانت الجريمة نتيجة تفاعل بين نفسية الفرد و الظروف المحيطة به، فإنه يجب الاعتراف بوجود ميل سابق للإجرام و تظهر هذه الميل عند الأحداث في سن مبكرة، ففي الحادثة يظهر دور الوراثة على نحو أوضح منه في أية مرحلة أخرى من مراحل الحياة الإنسانية.

**المبحث الثالث : دور الرياضة في توجيه المراهقين ومساعدتهم على خلق سلوك جديد يساعدهم على التخلص من هذه السلوكيات الخاطئة**

#### المقدمة

تعد الرياضة أحد الأنشطة الإنسانية المهمة؛ فلا يكاد يخلو مجتمع من المجتمعات الإنسانية من شكل من أشكال الرياضة؛ بغض النظر عن درجة تقدم أو تخلف هذا المجتمع؛ وفي العصر الحديث؛ ونتيجة الجهود المتواصلة لعلماء وباحثي التربية البدنية والرياضة في سعيهم لتأكيد البناء المعلوماتي لنظامهم الأكاديمي؛ أمكن لأول مرة النظر إلى الرياضة نظرة يحدها الشمول؛ فكان من الصعب

<sup>14</sup> مامون محمد سلامة: أصول علم الإجرام، ( القاهرة ) ص 187



تناول هذا النشاط الإنساني المتنامي بعد أن بدأت الأبعاد الاجتماعية والثقافية للرياضة تتضح؛ وأصبح من الصعب تجاهل المغزى الذي تقدمه الرياضة للمجتمع

ان مجال الرياضة يمكن ان يقدم خدمة كبيرة للمجتمع الدولي، فمجالات الرياضة والألعاب أصبحت واسعة جداً، وكل ذلك يعمل على توطيد العلاقات بين الشعوب والأمم عن طريق إقامة المباريات والدورات الرياضية، فالرياضة لاتحتاج الى لغة ولا لأية صفة غير صفة الإنسانية مهما تعددت الجنسيات والألوان والأديان و الطوائف والأفكار، "فالرياضة خير جامع وهي مع الفن يمكن أن تُشكِّلا حجر الأساس في الجمع بين الدول وبين أبناء المجتمع الإنساني".<sup>15</sup>

ونستطيع ان ندرج الادوار التي من خلالها تستطيع الرياضة في توجيه المراهقين ومساعدتهم على خلق سلوك بما يلي:

### 1 - بناء ثقافة المحبة

تلعب الرياضة دوراً هاماً في تعزيز العلاقات الدولية بين الشعوب حيث يفتح مجال التنافس بين هواة ومحترفي الألعاب الرياضية بعيداً عن الصراعات السياسية حيث تتلاشى المشاعر الضيقة والتي يحل محلها الشعور الإنساني الذي يقودها الى التعبير عن المحبة المتبادلة والتعاون الذي يساعد السياسيين على حل الكثير من التوترات.

### 2- الإبتعاد عن أجواء الحروب والإقتتال

توفر الرياضة فرصاً عظيمة لإرساء أجواء من السلم والمحبة كما تعمل على إبعاد شبح الحروب والإقتتال بين الدول وتساعد على الحياة الحرة الكريمة.

### 3- وبناء العلاقات الإجتماعية والصدقات

تترك الرياضات المختلفة في نفوس العامة أثراً ذات بهجة بما تحمل من متعة وفائدة لا يختلف عليها عاقلان فلكل من الروح والبدن حق من ضمن الحقوق العديدة التي يحتاجها الإنسان وعلى هذا الأساس كانت لآثار المظاهر الرياضية أهمية من حيث التأثير على الثقافة العامة للمجتمع تظهر على شكل صداقات وتزواج بين أفراد المجتمع وتبادل معرفي قائم على المحبة.

### 4- بعث روح الحماس والحياة

للشباب الدور المهم الذي لايقبل في إشعاعه عما يقوم به الكبار فهم مادة الحياة والحركة وهم بقواهم البدنية وإراداتهم النفسية يتخطون المصاعب نحو تحقيق الذات والإنصارات والنجاحات في مختلف الميادين

15- Larson, Leonard A., Foundation of Physical Activity, Mac Millan Co., N.Y., 1976.

ومنها الرياضية.. فالدول تهتم برعاية الشباب من أجل بناء مجتمع قوي نخبته وقياداته تمتلك روح الحماس والمثابرة لقيادة الحياة وتحقيق مستقبل زاهر .

#### 5- الرموز الرياضية الوطنية ودورها في رفعة شأن البلاد

إن إحراز مراكز متقدمة في البطولات الدولية يعكس مدى الرعاية الخاصة التي تبذلها الدول للشباب كما يبرز التطور الحاصل في ميادين الرياضة بإعتبارها حقل من الحقول الفنية التي تعبر عن ثقافة ذلك البلد والذي يمكن أن تبرز فيه رموز مهمة ترفع من مكانة البلد وتعزز موقعه بين بقية بلدان العالم.

#### 6- التربية البدنية

إن للرياضة دوراً أساسياً في بناء الأجسام وتكاملها حيث يمكن للرياضي أن يمتلك لياقة بدنية عالية تؤهله لخوض المسابقات الرياضية وممارسة فنون الرياضة المختلفة والمشاركة في الدفاع عن الوطن وتحقيق الحد اللازم من الصحة العامة.

#### 7- الدورات الرياضية العالمية

تلعب الدورات الأولمبية والدولية دوراً مهماً في توطيد العلاقات السلمية بين الشعوب وتساعد على فسح المجال لتمتين العلاقات الإقتصادية والإجتماعية والفنية والتبادل المعرفي والثقافي .

#### 8- مل الفراغ والصحة النفسية والبدنية

ويعتبر الفراغ سبباً كافياً لظهور الكثير من المشاكل ولايمكن إطفاء هذا الفراغ إلا بالعمل على ملئه بما هو مثمر ومفيد، ويعتبر الجانب الرياضي من أهم الجوانب التي قدراً كبيراً من الصحة النفسية والبدنية.

#### 9- مشاركة المرأة في مختلف الفنون الرياضية

أن للمرأة حق ممارسة الرياضات المختلفة والمناسبة ولابد من توفير الأجواء اللازمة لها وحمايتها ورعايتها الرعاية الحقة واللائقة.

#### 10- الرياضة فن ومهارة ودروس أكاديمية

وتعتبر الرياضة فناً من الفنون الأكاديمية التي تتطلب مهارة وإتقان لذلك إهتمت الدول بفتح كليات ومدارس وأندية لتعليم الفنون المختلفة من الرياضات التي تؤهل الأفراد والجماعات للدخول في المنافسات والمشاركة في المسابقات المحلية والدولية الفردية منها والجماعية.

## 11- حاجة الشباب الى الأندية والملاعب الحديثة

إن من مقومات نجاح العمل الرياضي إبداء الإهتمام بإنشاء المجمعات الرياضية في المدن الكبيرة إلى جانب نشرها في مقاطعات المناطق السكنية وتغطية حاجات المواطنين لها وسد إحتياجاتهم للملعب الرياضي لممارسة مختلف الفنون الرياضية ككرة القدم والسلة والطائرة والسباحة والتنس وكرة المضرب والألعاب الخاصة باللياقة البدنية وغيرها من الرياضات البدنية.

## 12- التجهيزات والمعدات الرياضية

لقد أحدث التطور العلمي نقلة نوعية في عملية تطوير الأجهزة والمعدات الرياضية بالإضافة الى الأجهزة القياسية التي تتعلق بالوزن والقوة وبقيّة المواصفات التي يمكن تطويرها وتحسينها على الوجه الأحسن.

## 13- توفير الكوادر التدريبية

ينبغي توفير كافة المستلزمات التي تتعلق بتطوير المهارات والقدرات ومنها تهيئة الكوادر التدريبية الفنية لتعليم اليافعين والشباب فنون الألعاب المختلفة التي تلبي حاجة الجميع لمختلف الأعمار والشرائح.

## 14- توفير القيادات الإدارية الناجحة

تسعى الدول ومن خلال برامجها وخططها الى ملئ المواقع الإدارية والقيادية بالكفاءات المتخصصة لإدارة النوادي والملاعب ومتابعة شؤونها المختلفة بخريجي الجامعات والدراسات العليا بالشكل الذي يرفع من مستوى الأداء العام، وقد تكون الإنتخابات خير وسيلة لإختيار القادة الرياضيين في مواقع الإدارة بالمستويين الأعلى والأدنى.

## 15- الصحافة والإعلام الرياضي

تلعب الصحافة ووسائل الإعلام الرياضي دوراً هاماً في نشر الوعي الثقافي والرياضي وهي أفضل وسيلة نقل للنشاط يأتي بعد الحضور في الملاعب والأندية الرياضية.. فالصحف تنقل الصورة وتساهم في النقد البناء وتساعد على عملية البناء الثقافي للرياضة في المجتمع وتساهم في مهمة عملية تطوير النشاطات الرياضية المختلفة.

## 16- دور الفضائيات في نشر الوعي الرياضي وفنون النشاطات التدريبية

إن التطور العلمي أحدث نقلة نوعية في ربط الدول ببعضها كما ساعد وشجع على التواصل الإجتماعي بين المدن مما أحدث طفرة في عالم الإعلام والإنجاز العام ونشر التوعية الجماهيرية والشعبية في صفوف المواطنين.<sup>16</sup>

## الخاتمة :

السلوك هو النشاط الذي يعبر عنه الفرد من خلال علاقاته بمن حوله سواء بالفعل أو القول وخلف كل سلوك دافع فنحن لا نقوم بشيء إلا إذا كان هناك شيء يحركنا للفعل ونتوقع أن نحصل من خلال هذا السلوك على نتيجة؛ بمعنى أن السلوك يخدم وظيفة وقد يخدم سلوك واحد عدة وظائف. ويعد السلوك إشباع لحاجة لدينا حيث أنه إذا لم يحقق وظائفه فإنه سوف يختفى تدريجياً.

والسلوك الإنساني لا يحدث في فراغ وإنما في بيئة ما أو بوجود مثير معين، وهو نتاج تفاعل الفرد مع بيئته، ولأن البيئة تتغير فالسلوك أيضاً يتغير والعلاقة بين السلوك الإنساني وبيئته علاقة تبادلية فهو يتأثر بها ويؤثر فيها.

ان أحد المعايير المستخدمة للتمييز بين السلوك الشاذ والسلوك السوي هو المعيار المرتبط بالعادات والتقاليد السائدة بالمجتمع. فلكل مجتمع عاداته وتقاليده وقيمه وهذه العادات والقيم تضع الحد بين ما هو مقبول وغير مقبول في ذلك المجتمع من سلوكيات.

ويعتبر السلوك الانحرافي من أخطر السلوكيات التي تهدد المجتمعات في أمنها واستقرارها ، فهو يتضمن تهديدات للأخلاق و القيم و التقاليد والأمان الاجتماعي.

وتعد الخدمات النفسية إحدى التدابير و الإجراءات الأساسية التي يعتمد عليها في عمليات العلاج و التأهيل للمنحرفين لما لها من دور فعال في مساعدة المنحرف في التغلب على مشاكله النفسية و الاجتماعية ، بالإضافة إلى تزويده بالأساليب الناجعة التي تعيد توازنه و تحقق تكيفه الشخصي و الاجتماعي.

وتمثل الخدمة الترفيهية من خلال النشاطات الرياضية جزءا مهما من برامج خدمة المنحرف نفسيا، وتكمن أهميتها من كونها تساعد على استغلال وقت فراغه بصورة بناءة سليمة، وتجنبه التفكير في متاعبه، فضلا عن الشعور بالتسلية والارتياح.

ويدعم التأهيل النفسي التأهيل الاجتماعي، وفيه يعيد الأخصائي الاجتماعي الشخص المنحرف بأسرته ومجتمعه ودمجه في النشاطات (الثقافية، الترفيهية، الرياضية، المهنية) داخل المجتمع، فمن خلال هذا النوع من التأهيل توضح للفرد أهمية احترام القوانين والامتنال للمعايير الاجتماعية في المحافظة على أمنه وأمن مجتمعه،

<sup>16</sup> <http://www.alnoor.se/article.asp?id=154323>

وكذا توضيح أنسب الطرق لإشباع حاجاته المادية والنفسية، وكيفية تجنب الصراع الناتج عن المواقف المحبطة التي تعترض حياته.

إن نجاح عملية الاندماج الاجتماعي عملية صعبة تتصافر في تحقيقها جهود الأخصائي النفسي والاجتماعي ، وجهات أخرى داخل المجتمع المدني، فضلا عن الشخص نفسه خاصة إذا كانت عمليات اصطلاحه وتأهيله ناجحة.

إن تمتين العلاقات الرياضية بين الافراد يعتبر الطريق الأمثل لبناء ثقافة المحبة والإبتعاد عن أجواء الانفعالات وتلعب الثقافة الرياضية دوراً هاماً في بناء علاقات إجتماعية وصدقات تبعث روح الحماس والحياة في أوساط الشباب، وتعتبر الرياضة فرصة ثمينة يمكن للشباب أن يستغلها لبناء أجسامهم ، ويمكن للسباقات الرياضية أن تسهم في ترسيخ العلاقات بين الافراد وتعمل على ملّ الفراغ بصورة جيدة..

ان توفير الأندية والملاعب الحديثة والتجهيزات والمعدات الرياضية يساعد كثيراً على التنمية سوف يوفر فرصاً مناسبة للكفاءات ويفسح المجال أمام القيادات الإدارية الناجحة لتكون أكثر عطاءً بما تمتلكها من حسن التخطيط والعمل المهني.

وليس خافياً الدور الذي يمكن أن تقدمه الصحافة والإعلام الرياضي وكذلك الفضائيات في عملية نشر الوعي ونقل النشاطات الرياضية وبالخصوص النشاطات التدريبية التي تقوم عليها الرياضيات الجماهيرية المختلفة.

## المراجع :

- إدريس الكتاني " ظاهرة انحراف الأحداث "
- أسماء عبدالله العطية :سيكولوجية التعصب الرياضي وعلاقته بالتنشئة الاجتماعية والأمنية ،كلية التربية -جامعة قطر ضمن وقائع المؤتمر الدولي الرابع " الرياضة في مواجهة الجريمة " دولة الامارات العربية المتحدة 25-27 نوفمبر 2013 م
- الدوري، عنان، (1991م)، الانحراف الاجتماعي: دراسة في النظريات والمشكلات، ذات السلاسل، الكويت
- عبدالله ، معتز (1997م) التعصب دراسة نفسية اجتماعية ، ط2 ، القاهرة ، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع
- محمد سلامة محمد غباري ، مدخل علاجي جديد لانحراف الأحداث . العلاج الإسلامي ودور الخدمة الاجتماعية فيه المكتب الجامعي ، الإسكندرية ، ط 2 ، ( 1989م ) ،
- علي ، جعفر محمد - الأحداث المنحرفون، دراسة مقارنة، بيروت المؤسسة الجامعية للدراسات و النشر و التوزيع، 1990 مامون محمد سلامة: أصول علم الإجرام، ( القاهرة )

المصادر الأجنبية :

Danniel J ,Boosrin, From/ Views Gathering to news –Making in :Wilbur Schramm  
and  
Donald F. Roberts ,The process and effects of mass communications

Redden, I & Steiner, C (2000). Fanatical Consumers: towards a framework For  
research.

Journal Of Consumer Marketing Vol. 17 Issue,

Larson, Leonard A., Foundation of Physical Activity, Mac Millan Co., N.Y., 1976.

توثيق الانترنت :

<http://forum.hwaml.com/t183063.html>

<http://www.ahewar.org/debat/show.art.asp?aid=290739>

<http://www.traidnt.net/vb/traidnt617311>

<http://www.ahewar.org/debat/show.art.asp?aid=153566>

- شبكة النبأ المعلوماتية- الاثنين 9 تموز/2007 [www.annabaa.org/nbanews/64/292.htm](http://www.annabaa.org/nbanews/64/292.htm)

<http://www.alnoor.se/article.asp?id=154323>

## تأثير منهج تعليمي مقترح لتنمية السرعة القصوى لتطوير الأداء الفني لفعالية

الوثب الطويل لطلاب المرحلة الأولى / فكلتي التربية - جامعة كويه

جامعة كويه / كردستان

أ.م.د اميرة محمد دهام

## مقدمة :

تجلت أهمية البحث بالتركيز على موضوع تدريبي يخص قدرة السرعة القصوى لوثب الوثب الطويل وتأكيد على تطويرها عند إجراء التدريبات الخاصة بهذه الفعالية ، والإسهام في إضافة بعض المعلومات التدريبية للطلاب المبتدئ التي تخص تدريب السرعة القصوى لهذه الفعالية الطويلة الأمد نسبياً، من خلال ما تتوصل إليه الدراسة من نتائج ، وتأمل الباحثة أن يشارك هذا البحث مشاركة بسيطة في طريق وضع أسس علمية لتوصل إلى تحقيق مسافة افضل لهذه الفعالية .تكمن مشكلة البحث من حيث وضع منهج تعليمي لتطوير مستوى اداء فعالية الوثب الطويل وذلك كله بدوره يؤدي إلى تحسن الانجاز لهذه الفعالية مساهمة من الباحثة في تطوير مستوى الأداء والانجاز لهذه الفعالية .

## ويهدف البحث الى :

- ❖ اعداد منهج تعليمي مقترح لتنمية السرعة القصوى لتطوير الاداء الفني لفعالية الوثب الطويل في درس التربية الرياضية لفكلتي التربية - سكول الرياضة - جامعة كويه
- ❖ التعرف على تأثير المنهج التعليمي المقترح في تنمية السرعة القصوى لتطوير الاداء الفني لفعالية الوثب الطويل في درس التربية الرياضية لفكلتي التربية -سكول الرياضة في جامعة كويه.

## اما فروض البحث فكانت :

- ☒ هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي وللمجموعتين الضابطة والتجريبية في تنمية السرعة القصوى لتطوير الاداء الفني لفعالية الوثب الطويل في درس التربية الرياضية لطلاب المرحلة الاولى في فكلتي التربية - سكول الرياضة- جامعة كويه.
- ☒ هناك فروق ذات دلالة احصائية في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة الضابطة في تنمية السرعة القصوى لتطوير الاداء الفني لفعالية الوثب الطويل في درس التربية الرياضية لطلاب المرحلة الاولى فيفكلتي التربية - سكول الرياضة- جامعة كويه.

## اما منهجية البحث فكانت :

حيث استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث في تصميم المجموعتين ( الضابطة والتجريبية ) ذات الاختبارين القبلي والبعدي . وبعد أن حددت الباحثة مجتمع البحث تم اختيار طلاب المرحلة الاولى في فلكتي التربية - سكول التربية الرياضية - جامعة كويه/ اقليم كردستان للموسم ( 2014 - 2015 ) كعينة للبحث البالغ عددهم (20) طالبا من اصل مجتمع البحث البالغ 77 طالبا وشكلت العينة نسبة 22% من المجتمع الاصلي تم تقسيمهم الى مجموعتين بواقع (10) طلاب للمجموعة الضابطة و(10) طلاب للمجموعة التجريبية ، تم تحديد الاختبارات الخاصة بالسرعة القصوى بالاطلاع على رأي السادة الخبراء والمختصين. وقد راعت الباحثة عند اختيارها للاختبارات " توافر العناصر التنظيمية والمواصفات العلمية فيها من ثبات وصدق وموضوعية عالية تدل على صلاحيتها وحسن استخدامها وسهولة تطبيقها واستجابة المختبرين لها وقد اعدت الباحثة منهاجا تدريبا خاصا بفعالية الوثب الطويل معتمداً في ذلك على تجربتها وخبرته التدريبية والميدانية ومستعينا بأراء المختصين بمجال علم التدريب الرياضي والتعلم الحركي والعباقرة القوي وبالمصادر العلمية وقد استغرق مدة تنفيذ المنهاج التعليمي (6) أسابيع بواقع وحدتين تعليمية (أسبوعيا) وبلغ عدد الوحدات التعليمية (12) وحدة تم تطبيقها واستخدمت الباحثة البرنامج الإحصائي SPSS لاستخراج نتائج البحث

ومن أجل معرفة نتائج اختبارات السرعة القصوى لفعالية الوثب الطويل لعينة البحث وفي ضوء البيانات الإحصائية التي توصلت اليها الباحثة بعد إجراء الاختبارات القبلي والبعدي لعينة البحث ، فقد تم تنظيم عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها من خلال النتائج استنتجت الباحثة ما يلي :-

1. إن استخدام المنهج التعليمي المقترح ساعد على تنمية السرعة القصوى وتطوير الاداء الفني لفعالية الوثب الطويل في درس التربية الرياضية لفلكتي التربية - سكول الرياضة في جامعة كويه .
2. إن المنهج التعليمي المقترح الذي تم استخدامه كان تأثيره إيجابيا وذو فعالية في تطوير السرعة القصوى مما انعكس تأثيره على الأداء المهاري لفعالية الوثب الطويل.
3. أظهرت النتائج إن تطور افراد المجموعة التجريبية بشكل افضل من المجموعة الضابطة بالرغم من ظهور فروق معنوية للمجموعتين

واوصت الباحثة بما يلي :



- 1- ضرورة إجراء اختبارات مستمرة في فترات منتظمة لاختبار القدرات البدنية والمهارية الخاصة بفعالية الوثب الطويل للتعرف على مستوى التطور وفعالية المنهاج التدريبي المستخدمة.
2. الاستفادة من المنهج التعليمي المعد من قبل الباحثة وبناء مناهج تعليمية مشابهة لتطوير بعض الصفات البدنية والمهارية الأخرى الخاصة بفعالية الوثب الطويل
3. الاهتمام بمرحلة الإعداد العام للطلاب المبتدئين لأنها الأساس في تطوير المهارات الأساسية في بفعالية الوثب الطويل.

## Research Summary

Demonstrated the importance of research focusing on training matter concerning the ability of the maximum speed of Oathb long jump and emphasize the development when making workouts this activity, and contributing to add some training information Alambtdy student belonging to the training of the maximum speed for such a long effectiveness relatively term, through the findings of the study results, the researcher hopes that this research involved a simple post in the way of the development of a scientific basis to reach to achieve the best distance for this event .tkmen research problem in terms of developing a curriculum to develop the level of performance–term effectiveness of the jump and all that in turn leads to improved achievement of these effective contribution of a researcher at the the development of the level of performance and achievement of this event.

The research aims to:

- Prepare a curriculum proposal for the development of the maximum speed for the development of the technical performance of the effectiveness of the long jump in the sport he studied physical education for Vacolta School at the University of Koya
- Identify the impact of the proposed curriculum development at maximum speed for the development of the technical performance of the effectiveness of the long jump in the sport he studied physical education for Vacolta School in Koya University.

The hypotheses impose Search

– There are significant differences between pre and post tests for the control and experimental groups in the development of the maximum speed for the development of the technical performance of the effectiveness of the long jump in physical education lesson for the students of the first phase in Vacolta School Sports in Koya University.

– There are statistically significant differences in the post tests and in favor of the control group in the development of the maximum speed for the development of the technical performance of the effectiveness of the long jump in physical education lesson for the students of the first phase in Vacolta School Sports in Koya University.

The researcher used the experimental method suited for the nature of research in the design of the two groups (control and experimental) with pre and post tests.

After that set the researcher Find community was selected for the first phase students in Vdta School of Physical Education in Koya / province of Kurdistan University of the season (2014 – 2015) as a sample of the research's (20) players out of the research community's 77 Talibaoshklt sample 22% of the original community They were divided into two groups of (10) players to the control group and 10 players experimental group, have been identified for testing at full speed access to the opinion of Messrs experts and specialists. The researcher took into account when choosing the tests, "the availability of regulatory elements of scientific and specifications where the reliability and validity of high and objectively indicate the validity and good use and ease of application response testers have been prepared researcher curriculum specially trained effectively the long jump, relying on the experience and expertise Aaltdrebeh and field and drawing on the views of experts in the field of science sports training and motor learning, athletics and scientific sources were for the implementation of the curriculum took (6) weeks by business units Educational (weekly) and the number of modules (12) units have been applied and the researcher used the statistical program SPSS to extract search results

In order to know the results of the maximum speed of the effectiveness of the long jump for the research sample tests in the light of statistical data by the researcher of after making tribal tests and a posteriori the research sample, it has been organized display the results analyzed and discussed by the results conclude T. researcher as follows:

1. The use of the proposed curriculum has helped to develop the maximum speed and the development of the technical performance of the effectiveness of the long jump in the sport he studied physical education for Vacolta School at the University of Koya
2. The proposed curriculum that was used was positive Odhu effective influence in the development of the maximum speed which is reflected in its impact on the performance skills of the effectiveness of the long jump.

3. The results showed that the development of the experimental group is better than the control group in spite of the emergence of significant differences between the two groups

The researcher recommended the following:

1. The need for ongoing tests at regular intervals to test the physical and skill capabilities of the effectiveness of the long jump to get to know the level of sophistication and effectiveness of the training curriculum used.
2. Make use of the curriculum prepared by the researcher and build a similar curriculum to develop some other physical attributes and skill of the effectiveness of the long jump
3. public interest stage setup for beginners because they Taobein basis in the development of basic skills effectively in the long jump.

## الباب الأول

### 1- أهمية البحث:

#### 1-1 المقدمة وأهمية الدراسة

يشهد العالم تطوراً في مختلف نواحي الحياة نتيجة نمو المعرفة العلمية والاعتماد على مختلف العلوم والإفادة من نتائج الدراسات والأبحاث في هذه المجالات وخصوصاً في الميدان الرياضي الذي يشهد حالياً تطوراً وتقدماً في الاتجازات الرقمية المتحققة سواء على مستوى البطولات الدولية أو الاولمبية ، وحتى البطولات العربية ولمختلف الفعاليات والألعاب ، ويعد أن وضعت دول العالم المتقدمة إمكانات كبيرة لرفع المستوى الرياضي بطرائق علمية متقدمة يمكن بواسطتها استثمار الإمكانات الفنية والبدنية للرياضيين كافة وهذا لم يكن ارتجالاً بل جاء نتيجة استخدام الوسائل العلمية الحديثة في التخطيط والتدريب باستمرار.

ويشهد قطاع الرياضة في اقليم كردستان تغيرات واسعة بكافة أبعاد العملية والنظرية في أهدافها وأساليبها ووسائلها ومناهجها في محاولة لتوجيه مسار التربية بأ تجاه التحديد والدقة لأحداث التغيرات لدى المتعلمين .

وتعد فعالية الوثب الطويل إحدى فعاليات العاب القوى التي تحتاج الى صفة السرعة القصوى ولذلك يتطلب الأمر دراسة بعض جوانب التدريب الخاصة بهذه الفعالية من أجل مواكبة التقدم الهائل في هذه المسابقة من خلال دراسة القدرات الخاصة التي تتميز بها هذه الفعالية وبشكل خاص صفة السرعة القصوى التي أثبتت أهميتها من خلال ما تحقق من أرقام في هذه المسابقة وتعتمد هذه الفعالية في أدائها الحركي لتحقيق أعلى المستويات على القدرات البدنية الخاصة بها واهمها صفة تحمل السرعة القصوى .

وتتجلى أهمية البحث بالتركيز على منهج تعليمي يختص صفة السرعة القصوى للاعب الوثب الطويل والتأكيد على تطويرها ، والإسهام في إضافة بعض المعلومات التدريبية للطالب المبتدى التي تخص تدريب هذه الصفة من خلال ما تتوصل إليه الدراسة من نتائج ، وتأمل الباحثة أن يشارك هذه الدراسة مشاركة بسيطة في طريق وضع أسس علمية للتوصل إلى تحقيق اداء افضل .

## 1-2 المشكلة

إن قلة التجارب والدراسات في مجال السرعة القصوى في اقليم كردستان يجعل الخوض في هذا المجال من الأمور المهمة والضرورية من اجل العمل على تطوير مستوى الإنجاز في فعالية الوثب الطويل وذلك عن طريق السعي للوصول باللاعب او الطلاب الى أعلى المستويات و ذلك يرتبط بتوفر قدرات بدنية تتناسب المهارات الحركية والخطوية الخاصة بهذه الفعالية

أن متطلبات تطوير السرعة القصوى في الاداء تحتاج الى صفات بدنية خاصة باللعبة والاهم هو اختيار القدرات البدنية المناسبة لتطوير كل مهارة.

ومن خلال فاعلية طرائق التعلم المستخدمة في رفع مستوى الاداء ومن خلال عمل الباحثة كمدرسة لألعاب القوى ولاعبة دولية سابقة لاحظت بان هناك ضعف في الأداء التكنيكي لهذه الفعالية من قبل طلاب المرحلة الاولى ( المبتدئين) و قلة الاهتمام الكافي لهذه الفعالية من قبل المدرسين ، مما دعا الباحثة التعمق فيها ومن هنا تجلت مشكلة البحث من حيث وضع منهج تعليمي لتطوير مستوى اداء فعالية الوثب الطويل وذلك كله بدوره يؤدي إلى تحسن الانجاز لهذه الفعالية في مساهمة بسيطة من الباحثة في تطوير مستوى الأداء والانجاز لهذه الفعالية .

## 1-3 هدف البحث

- 1- اعداد منهج تعليمي مقترح لتنمية السرعة القصوى لتطوير الاداء الفني لفعالية الوثب الطويل لطلاب المرحلة الاولى لفلكتي التربية - سكول الرياضة في جامعة كويه .
- 2- التعرف على تأثير المنهج التعليمي المقترح في تنمية السرعة القصوى لتطوير الاداء الفني لفعالية الوثب الطويل لطلاب المرحلة الاولى لفلكتي التربية - سكول الرياضة في جامعة كويه .

## 1-4 فرضا البحث

- 1- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي وللمجموعتين الضابطة والتجريبية في تنمية السرعة القصوى لتطوير الاداء الفني لفعالية الوثب الطويل لطلاب المرحلة الاولى في فلكتي التربية - سكول التربية الرياضية - جامعة كويه
  - 2- هناك فروق ذات دلالة احصائية في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية في تنمية السرعة القصوى لتطوير الاداء الفني لفعالية الوثب الطويل لطلاب المرحلة الاولى في فلكتي التربية - سكول التربية الرياضية - جامعة كويه
- 1-5 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري:- طلاب المرحلة الاولى لفاكولتي سكول الرياضة في جامعة كويه

1-5-2 المجال ا لزماني :- تحدد المجال الزماني خلال الفترة 2014/12/1 ولغاية 2015/2/15

1-5-3- المجال المكاني:- فلكتي التربية - سكول الرياضة- جامعة كويه، اقليم كردستان

## 2- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة:

## 2-1- التعلم الحركي والأداء الحركي :-

التعلم الحركي "هو تغير في السلوك الحركي أو في قابلية الأداء نتيجة التدريب أو التكرار أو التصحيح والذي سوف يؤدي إلى إجادة وإتقان المهارة الحركية، وهو استجابة حركية لمجاميع عضلية كبيرة متمثلة في سلوك حركي للوصول إلى الهدف".<sup>(1)</sup>

ويعرفه وجيه محجوب بأنه " مجموعة من العمليات المرتبطة بالتمرين والخبرة الذي يؤدي إلى تغيرات ثابتة نسبياً في قابلية المتعلم على الأداء المهاري".<sup>(2)</sup>

كما يذكر ( Schmidt and lee 1999 ) بأنه " مجموعة من العمليات الداخلية المشتركة مع محاولات التمرين والخبرة السابقة تقودنا إلى تغيرات دائمة نسبياً في القدرة على أداء المهارة الحركية".<sup>(3)</sup> وفي رأي آخر لـ ( Schmidt 2000 ) إن التعلم الحركي، هو "عملية تحصل في الجهاز العصبي المركزي، لا يمكن قياس التعلم بصورة مباشرة وإنما بصورة غير مباشرة إذ يتم قياس مدى تعلم المتعلم عن طريق قياس نسبة النجاح للأداء المهاري ولما كان التعلم يحصل في الجهاز العصبي المركزي لذلك فإن تعلم المهارة الحركية يكون عن طريق خزن برنامج حركي ( Motor program ) يتم تشذيبه بواسطة التكرارات والتغذية الراجعة".<sup>(4)</sup> ومن هنا يأتي تعلم المهارة الحركية ضمن هذا السياق، أما الأداء الحركي هو ( تغير وقتي في السلوك وإنجاز ممكن قياسه ويمكن حدوثه عن طريق التعلم وبدونه).<sup>(5)</sup>

ومما تقدم يتضح إن العلاقة التي تربط التعلم الحركي بالأداء الحركي علاقة متماسكة مترابطة وهي عملية الربط بين التعلم والأداء النين يرتبطان بتلك المهارة أو الفعالية فالأداء يعد صورة واضحة من صور السلوك، ( فأى تغير في السلوك يؤدي إلى تغير في الأداء ويمكن بذلك ملاحظته وقياسه مباشرة، ولكن الأداء متباين ومتفاوت

(1) بسطويسي احمد : أسس ونظريات الحركة ، ط1، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1996 ، ص50 .

(2) يعرب خيون : التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق، ط1، بغداد، مكتب الصخرة للطباعة ، 2002، ص 17 - 18.

(3) وجيه محجوب: موسوعة علم الحركة التعلم وجدولة التدريب ، بغداد، مكتب العادل للطباعة الفنية ، 2000 ، ص1.

4-Schmidt , ARichard and timothy , tlee , motor control and learning , third Edition , Human Keuties , 1999, P264 .

(5) Schmidt , and Weisberg, motor learning and performance, Human Keuties , TI 2000, p 60.

من وقت لآخر مما يعطي إشارة واضحة وأكيدة عن مستوى التعلم المتحقق من السلوك الذي اتخذ طابع العادة .... وعلى الرغم من ذلك لا يوجد غير الأداء مقياساً أو معياراً لمستوى التعلم )

**1-1-2 السرعة القصوى** تعد السرعة واحدة من الصفات البدنية الأساسية للفعاليات الرياضية<sup>17</sup>، ولتحسين السرعة القصوى تستخدم تمارين الركض السريع من وضع الهرولة لمسافة 20-40م للوصول الى التعجيل القصوى لمسافة 30-50م.

**2-1-2 السرعة الحركية (الاداء)** تعد احد انواع السرعة المهمة التي تتطلبها فعالية الوثب الطويل وهي عبارة عن أداء عدة حركات مركبة معا في اقل زمن ممكن ( . فاللاعب الذي يمتلك سرعة حركية يكون قادرا على مواجهة كافة المتغيرات والظروف المختلفة التي يتعرض اثناء السباقات .

**2-1-2 مراحل الأداء الفني لفعالية الوثب الطويل:-** تشمل مراحل الأداء الفني للوثب الطويل على:- (1)

1- الركضة التقريبية .

2-الارتقاء .

3- الطيران .

4- الهبوط .

**2-1-2-1-1-2** -مرحلة الركضة التقريبية The APPROACH:-

تبدأ الركضة التقريبية من الوضع الابتدائي الذي يعد إيقاع حركي يستخدمه الواصل كقدمة أو تمهيد للدخول في الركضة التقريبية وهي على ثلاث أشكال:

1- من الوقوف . 2- من المشي . 3- من الهرولة.

إن الهدف الرئيس من الاقتراب هو الحصول على سرعة عالية، الجري بطريقة توافقية ( تدرج بالسرعة ) يبلغ طول الركضة التقريبية للرجال ما بين ( 35 - 40 ) م وبكل الأحوال يعتمد طول الركضة التقريبية على الواصل نفسه فمنهم من يصل إلى سرعة القصوى من مسافة قصيرة ومنهم من يصل إلى سرعته القصوى من مسافة طويلة. ويقسم الاقتراب داخلياً إلى مرحلتين هامتين هما (2).

1- مرحلة التدرج في السرعة ( التسارع ): يبدأ الاقتراب في الوثب الطويل من وضع البدء العالي ( الوقوف ) وتزداد السرعة تدريجياً حتى تصل إلى أقصاها وبصورة إيقاعية منتظمة وعلى طول مسار الركضة التقريبية ذلك

(1) كمال جميل الربطي: الجديد في ألعاب القوى، ط2 ، عمان ، المكتبة الوطنية ، 1999 ، ص187-188 .

(2) محمد عثمان : موسوعة ألعاب القوى ( تكنيك- تدريب- تعلم- تحكيم ) ، ط1 ، الكويت ، دار العلم ، 1990، ص335

يساعد اللاعب على الارتقاء بطريقة صحيحة وجيدة دون فقدان الانسيابية بالحركة وتحقيق المستوى الذي كان يسعى إليه.

2- مرحلة التحضير للارتقاء ( الإعداد للارتقاء ) : وفي هذه المرحلة يتم تغيير طفيف في هيكل الخطوات المستخدمة بهدف تأمين الشروط الميكانيكية للارتقاء كما إن تغيير الإيقاع في تلك المرحلة يستلزم تغييراً

في طول الخطوات الثلاث الأخيرة ، حيث تطول الخطوة ما قبل الأخيرة بحدود ( 10-20 ) سم عما قبلها وما بعدها ، فكما زادت سرعة الوثاب قل ذلك الفرق حتى تصبح الخطوات الأخيرة تقريباً "متساويتان إلى حد ما ، إن اختلاف الإيقاع في تلك الخطوات هدفها هو إمكانية خفض مركز الثقل مسبباً لأخذ وضع الارتقاء المناسب وانخفاض مركز ثقل أكثر مما هو مطلوب أمر غير متطلب حيث إن إزاحة مركز ثقل أكثر مما هو مطلوب أمر غير متطلب حيث إن إزاحة مركز الثقل للإمام في اتجاه الوثب لا يؤثر على قصر الخطوة وإنما على سرعته والتي يجب إن تكون بسرعة عالية ، حيث مما تقدم يظهر أهمية وصول الوثاب إلى معدلات عالية في السرعة في الخطوات الأخيرة قبل لوحة الارتقاء مع ضبط الخطوات فيما يلائم تحويل سرعة الاقتراب إلى مسافة للوثب بالصورة المثالية

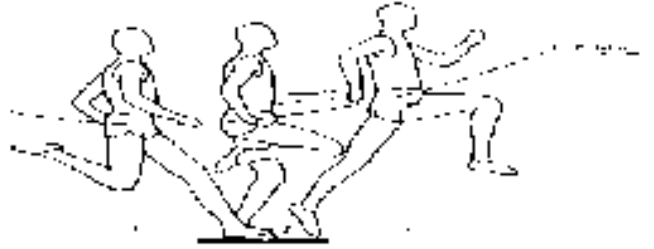
2-1-2-2-2-2 : تعد مرحلة الارتقاء من أهم وأصعب مراحل الوثب الطويل إذ تعمل على تحويل الحركات المتشابهة التي كانت تستخدم في عملية الاقتراب إلى حركات غير متشابهة والتي تستخدم في الارتقاء والطيران إذ نلاحظ الرجل المرحجة ( القائدة ) قد وقعت أمام قدم الارتقاء بزاوية من مفصل الركبة تمتد من ( 85 - 90° ) وهذا الوضع يساعد الوثاب على الارتقاء بالاتجاه الأمامي العلوي، وفي هذه اللحظة يقوم الوثاب بتلويح يده بصورة معاكسة لحركة القدمين إذ تمتد يده بالاتجاه الأمامي العلوي، واليد الأخرى إلى جانب جسمه وللخلف قليلاً أما الجذع يجب أن يبقى محافظاً على استقامته العمودية إلى أن تبدأ مرحلة جديدة من مراحل الوثب الطويل وهي الطيران ، وكما هو مبين في الشكل. (1)

ويقسم الارتقاء إلى قسمين :

1- القسم الأول :- ثني القدم الارتقاء ( الامتصاص ) : يبدأ هذا القسم من لحظة وضع القدم الارتقاء على لوحة الارتقاء وتنتهي في لحظة الوصول إلى الحد الأقصى من ثني القدم نفسها من مفصل الركبة .



2- القسم الثاني: - يبدأ هذا القسم في لحظة ترك الوثاب لوحة الارتقاء إذ تمتد زاوية الارتقاء من ( 70 - 75 ) في حين تكون زاوية الطيران من ( 20 - 24 ) وتجري حركة الارتقاء خلال فترة زمنية قصيرة جداً تتراوح من ( 0.10 - 0.13 ) ثانية من لحظة وضع القدم للحظة الارتقاء والشكل (1) يوضح ذلك.



الشكل ( 1 )

يوضح مرحلة الارتقاء في فعالية الوثب الطويل

2-1-2-3 مرحلة الطيران:-<sup>(18)</sup> تبدأ هذه المرحلة بعد ترك الوثاب لوحة الارتقاء إذ تظهر ميكانيكا إن الوثاب لا يمكن إن يفصل لتغيير منحني طيران مركز ثقل الجسم بعد ترك لوحة الارتقاء ، ويشير بعض الخبراء والمختصون في هذا المجال بأن الزخم الزاوي لأي جسم هو مقدار ثابت لا يتغير إلا إذا أثرت فيه قوة ، ولما كان

الزخم الزاوي الأفقي بعد ترك الوثاب للوحة ثابتاً" خلال مرحلة الطيران ، لذا لا يستطيع الوثاب تغير من مسار مركز ثقل جسمه الذي يتأثر بالمركبتين الأفقية ( الثابتة تقريبا ) والعمودية ( المتغيرة بفعل الجذب الأرضي ) كما انه لا يستطيع السيطرة على دورانه عن طريق تغير عزم قصوره الذاتي بتقريب أو إبعاد أجزائه الجسمية عن محور الدوران ، والشكل (2) يوضح ذلك



الشكل ( 2 )

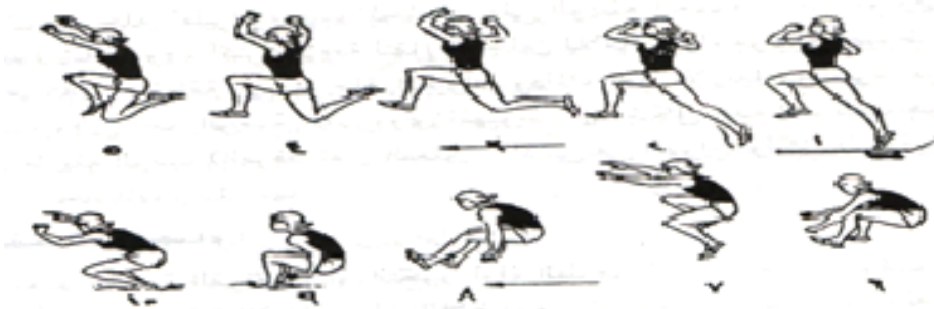
يوضح طيران الوثاب والمتغيرات المؤثرة

- عبدالرحمن عبدالحميد زاهر : فسيولوجيا مسابقات الوثب والقفز ، ط1 ، مركز الکتب للنشر ، 2000 ، ص22. <sup>18</sup>

إن من خلال الطيران يتعرض الواصل إلى حركة دورانية لحظة ترك لوحة الارتقاء نتيجة للقوة اللامركزية ، إلا إن الأهم التأكيد على احتمال حدوث هذه الحركة الدورانية في مستوى واحد أو أكثر ، إن تساوي العزوم يؤدي إلى ترك الأرض بموازنة عالية ، وهذه الناحية مهمة من الناحية الحيوية جدا" في استغلال القوى المختلفة لصالح الثوابت ، فالتوازن في المستوى الأمامي والجانبى يكون سهلا"

ويكون أقل صعوبة لو قارناه بالمستوى العرضي .<sup>(1)</sup> لذا تعد هذه المرحلة الفاصلة بين الارتقاء والهبوط وتخضع إلى نظرية المقذوفات من حيث الانطلاق ومتغيراته وتأثير الجذب الأرضي ومقاومة الهواء والاحتكاك بالموازنة ، ففي لحظة الانطلاق سيحافظ على كمية الزخم الزاوي بشكل جيد خلال الطيران .<sup>(2)</sup> وهناك اختلاف في الأداء الحركي لمرحلة الطيران حسب التكنيك المستخدم " إذ توجد عدة طرق لأداء الطيران يمكن استخدامها فمنها".<sup>(3)</sup>

**2-1-2-4 طريقة القرفصاء .** وهي أول الأوضاع المستخدمة ، إذ يسحب الواصل رجليه معا" بعد الارتقاء إماما ووضع الجلوس في الهواء ، إما بالمد الكامل للرجلين أو ثني الركبتين بزوايا قائمة إن الصفة الميكانيكية تتركز بتقريب كتلة الجسم مع محور الدوران العرضي ، والتي تم السيطرة على الدوران الأمامي والهبوط الجيد ، وفي هذا الوضع من الخطأ دفع الذراعين خلفا" ، لان ذلك يؤثر على دوران الجسم إماما" وسقوط القدمين قريبا" خلف مسار ثقل الجسم ، لذا يتوجب رفع الرجلين إماما" عاليا" بقدر مناسب ، والمحافظة على هذا الوضع على مدى طيرانه مع مقاومة سقوط الرجلين إلى أسفل بقوة عضلات البطن والفخذين ، إما الدفع أو الارتقاء إلى أعلى فيتطلب قوة العضلات المادة مع صغر زاوية الانطلاق ، الذي تطلب الزيادة الكبيرة في السرعة الأفقية لحظة الانطلاق ، حتى يمكن الحصول على مدى أكبر يعتمد على دفع القدم للأرض بعد مد رجل الارتقاء تماما" والشكل (3) يوضح ذلك.



الشكل ( 3 ) يوضح مراحل طريقة القرفصاء

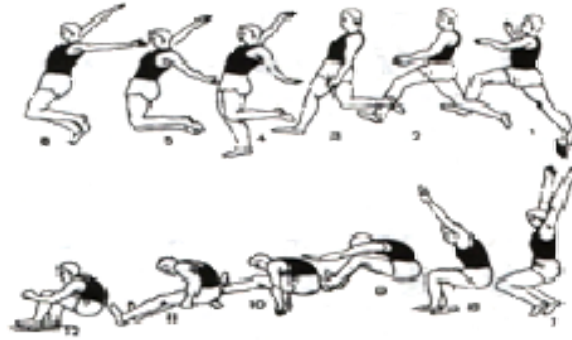
1- قاسم حسن حسين، إيمان شاكر محمود : (مصدر سبق ذكره) ، 2000 ، ص 305- 307 .

2- قاسم حسن حسين، إيمان شاكر محمود : (المصدر السابق نفسه) ، 2000 ، ص 310 .

3- صلاح محسن بجا : ألعاب القوى أسس تعليم تنظيم ، طنطا ، مركز لغة العصر 1998 ، ص 397 .

## 2-1-25 طريقة التعلق :

يستخدمها كثير من الوثائين ويعتمد أساسا " على نظرية ارتفاع الذراعين كثيرا" إلى أعلى فوق المستوى الأفقي إلى ما بعد نقطة الهبوط ، للاستعانة بارتفاع مركز ثقل الجسم بدلا" من الاستعانة بارتفاع ركبة الرجل الحرة ، إن حركة سحب الرجل القائدة للأسفل وللخلف مصحوبة بمرجحة الذراعين للأسفل والخلف مما ينتج عنه رد فعل معاكس في القسم العلوي من الجسم ، ليحدث امتداد في جسم الوثائب يزيد من عزم القصور الذاتي وتستمر حركة الذراعين إلى الأعلى مع ثني الرجلين استعدادا" للهبوط ، يعتمد الوثائب على السرعة الأفقية لحظة الانطلاق إماما" معتمدا" في ذلك على سرعة اقترابه والارتقاء ، لان زاوية الارتقاء تكون صغيرة مقارنة بفعاليات الوثب الطويل والقفز والطرق الأخرى ، فضلا" على النفوس خلفا" ثم الثني إماما" بسرعة مناسبة قبل الهبوط والشكل (4) يوضح ذلك.



الشكل ( 4 ) يوضح مراحل طريقة التعلق

2-1-2-6 طريقة المشي في الهواء:- والتي أثبتت فاعليه اكبر من الطرق الأخرى وذلك لعدة أسباب منها:- (1)

- ☒ تعتبر طريقة الطيران " المشي في الهواء " الطريقة الاقتصادية والمثلى والمستخدمه من قبل أبطال العالم حيث حققوا بها أحسن المستويات ، لكونها الطريقة الأفضل التي تضمن لمحاور الجسم الاتزان أثناء عملية الطيران عن طريق المشي في الهواء لخطوتين ونصف الخطوة ، مع وجود دورانات قليلة حول تلك المحاور ، هذا بالإضافة إلى أنها تمهد وتعد لهبوط اقتصادي جيد وكما
- ☒ إن عملية المشي في الهواء تعتبر امتدادا" طبيعيا" لحركات العدو في الاقتراب ، وبذلك لا يتغير الإيقاع الحركي أثناء الطيران ، وتلك أهم ما يميزها وما يعيب تلك الطريقة صعوبة أدائها وطريقة تعلمها، حيث يأخذ من المتعلم وقتا" وجهدا" كبيرين للسيطرة على التكنيك الخاص بها ، وهذا يتطلب من المدرب جهدا" كبيرا ايضا" ،

1- محمد عثمان : (مصدر سبق ذكره) ، 1990 ، ص340 .

ومع صعوبة أدائها إلا إن كثيرا من الإبطال ينجزونها في حدود خطوتين ونصف بكل سهولة ، إما من تعدى مسافة الثمانية أمتار فيستطيع بسهولة المشي لمسافة ثلاث خطوات ونصف الخطوة .<sup>2</sup> وعلى ضوء ما تقدم فتبدأ الخطوة الأولى من خطوات الطيران بعد عملية الارتقاء بخفض الرجل الحرة المظللة بنشاط لأسفل وللخلف ، حيث يبدأ عملها من مفصل المقعدة صورة (1) وتنتهي صورة (3-4) ، وتبدأ الخطوة الثانية مباشرة بمرجحة رجل الارتقاء بانثناء كبير في الركبة للإمام صورة (5) وذلك في البداية ، ثم تمتد بعد ذلك عندما يصل الفخذ إلى المستوى الأفقي صورة (6) ويتم فردها صورة (7-8) ثم تلحقها الرجل المرحجة مع فردها أيضا" صورة (9-10) لإنهاء النصف خطوة الأخيرة عندما تمتد الرجلان معا" استعدادا" للهبوط صورة (11-12-13).<sup>(2)</sup>

وعلى ذلك تمثل حركات الذراعين التوافقية مع الرجلين دورا" كبيرا" في توافق الحركة إثناء الطيران مع اتزان الجسم ، حيث تنجز بحركات دائرية تشبه إلى حد كبير حركات الذراعين في " سباحة الزحف " وبالنسبة للواثبين يساري الارتقاء تقع أهمية كبيرة على الذراع اليسرى ، ففي لحظة مرجحة تلك الذراع إماما" عاليا" حيث تتوقف عندما تصل اليد إلى مستوى النظر ثم تكمل الدائرة بعد ذلك ، إما الذراع اليمنى فتعمل 75 و ثلاثة أرباع دائرة فقط للإمام وهكذا ... وحتى بداية الهبوط تكون الذراعان سويا" للإمام استعدادا" للهبوط .

ولمساعدة حركات الرجلين في المشي في الهواء لرفعها لأعلى يسمح بميل الجذع للخلف قليلا" وفي حدود خمس درجات وذلك في بداية الطيران .

1- توفير أفضل الظروف للانتقال من الارتقاء إلى مرحلة الطيران.

2- تؤدي عملية المشي في الهواء إلى تثبيت الجسم من خلال فترة الطيران على المحاور الثلاثة.

3- تأمين التوقيت السليم للهبوط.

اذ تعد طريقة الطيران بالمشي في الهواء الطريقة الاقتصادية والمثلى ، وتبدأ هذه العملية عندما يصل الواثب إلى أقصى ارتفاع له نتيجة دفعه بقدم الارتقاء ولهذه الطريقة ثلاثة احتمالات في عدد خطوات المشي :-

1- الاحتمال الأول:- ( 1.5 ) خطوه ( خطوه ونصف ) وهذا يتم تبديل القدم مرة واحدة في الهواء.

2- الاحتمال الثاني:- ( 2.5 ) خطوه ( خطوتان ونصف ).

3- الاحتمال الثالث:- ( 3.5 ) خطوة ( ثلاث خطوات ونصف ).

2- عبد الرحمن عبد الحميد زاهر : ( مصدر سبق ذكره ) ، 2000 ، ص 24 .

(2) ( 2-I.A.A.F,NEW STUDES IN ATHLETICS ,volume eight, ssue number , 3,September ,1993,p,91-92

ويمكن توضيح هذه الطريقة بالاتي :-<sup>(1)</sup> في لحظة الانفصال عن لوحة الارتقاء تكون حركة اليدين بصورة معاكسة لحركة القدمين ، تحدث في الثلث الأول من الطيران انبعاد اذ الخطوة خلال الثلث الأول من الطيران يحصل تبديل في القدم وفي هذه الحالة تتجه القدم المرتقبة للإمام أما القدم المرجحة بعد عملية التبديل للخلف تؤدي هذه الحركة لأخذ خطوة جديدة ، أما حركة الذراعين فتكون عبارة عن حركة دائرية بحته تحدث في الثلث الثاني من الطيران ، أما الثلث الأخير من الطيران سيكون الجسم في وضع الجلوس للاستعداد للهبوط إذ تقترب الرجل المرجحة للإمام من قدم الارتقاء إذ تتجهان مع بعضهما للإمام أي نزول الساقان تحت مركز ثقل الجسم وحركة الذراعين تكون حركة دائرية كما ذكرت، إلا أن حركتهما عند التكور تتجه للخلف استعداداً للهبوط.



الشكل (5) يوضح مرحلة الطيران بطريقة المشي في الهواء لفعالية الوثب الطويل

## 2-1-2-8 مرحلة الهبوط: (1)

إن الواجب الرئيس لمرحلة الهبوط المرحلة الأخيرة من المرحلة الفنية للوثب الطويل هو التوصل لأقصى استفادة من منحنى الطيران بالإضافة إلى عدم فقدان مسافة كبيرة أثناء الهبوط نتيجة تطبيق العوامل الميكانيكية الصحيحة، كما يهدف الهبوط الجيد إلى تأمين التقاء الوثاب بالأرض بطريقة تمنع الإصابة وتبدأ هذه المرحلة لحظة ملاقات القدمين الأرض، وكما موضح بالشكل (6) ويراعي في مرحلة الهبوط النقاط الهامة التالية:-

1- بعد الوصول إلى نهاية مرحلة الطيران و بداية انخفاض مركز ثقل الجسم يبدأ الوثاب بسحب الذراعين للخلف ابتداءً من الأعلى، للإمام، للأسفل ثم للخلف مع ميلان الجذع وامتداد الرجلين للإمام بهدف عدم فقدان مسافة أثناء ملامسة الأرض.

2- عند ملامسة الأرض تبدأ حركة انثناء الرجلين واندفاع الركبتين والحوض بقوة للإمام مع استمرار حركة الحوض حتى يصل الورك إلى ما بعد مكان هبوط القدمين " وهناك بعض الوثابين يقوم برمي جسمه بعد الهبوط إلى الجانب وذلك لتفادي السقوط الخلفي".<sup>(2)</sup>

( مصدر سبق ذكره )، 1990، ص341:1 - محمد عثمان



الشكل (6) يوضح مرحلة الهبوط لفعالية الوثب الطويل

## 2-2 الدراسات المشابهة :-

### 1-2-2 دراسة ( مهدي كاظم ) :- (3)

العنوان : ( دراسة بعض المتغيرات الميكانيكية وأثرها في إنجاز الوثب الطويل )

الهدف :- دراسة بعض المتغيرات الميكانيكية عند أبطال القطر في الوثب الطويل وأثرها على الإنجاز .

استخدم الباحث المنهج الوصفي بطريقة المسح على عينة بلغت (6) واثبين من أبطال القطر في فعالية الوثب الطويل ، وتم تصوير العينة باستخدام كاميرا سينمائية ذات سرعة 64 / صورة / ثا وتم تحليل الرقم السيمي لأفضل محاولة لكل واثب .

وتوصلت الدراسة إلى :-

1- هناك ضعفاً كبيراً في بعض المتغيرات الميكانيكية ( طول الثلاث خطوات الأخيرة زمن النهوض ، زاوية النهوض ، زاوية الطيران ) لعدم الاهتمام بالتحليل الحركي .

عدم ضبط الخطوات الأخيرة بشكل جيد لأفراد عينة البحث مما اثر على عملية النهوض والإنجاز .

إن زمن النهوض لأفراد عينة البحث تتأثر بشكل مباشر بانثناء مفصل ركبة رجل النهوض الكبير عند مرحلة النهوض مما يجعل مركز ثقل الجسم يهبط أكثر من اللازم إلى الأسفل وبالتالي تأخير عملية النهوض .

<sup>2</sup> - قاسم حسن حسين : موسوعة الميدان والمضمار ( جري - موانع - قفز - وثب - رمي - قذف - ألعاب مركبة )، الأردن ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 1998، ص321.

## 3 - منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

## 3 - 1 منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث ، وهو أفضل ما يمكن أتباعه للوصول إلى نتائج دقيقة ، واستخدمت الباحثة تصميم المجموعتين ( الضابطة والتجريبية ) ذات الاختبارين القبلي والبعدي .

## 3 - 2 عينة البحث :

بعد أن حددت الباحثة مجتمع البحث وعينته بطريقة عشوائي بطلاب المرحلة الاولى في فكلتي التربية- سكول التربية الرياضية - جامعة كويه / اقليم كردستان للموسم ( 2014 - 2015 ) البالغ عددهم (20) من اصل مجتمع البحث البالغ 77 طالبا حيث شكلت العينة نسبة (24% ) من المجتمع الاصلي تم تقسيمهم الى مجموعتين بواقع (10) طلاب للمجموعة الضابطة و(10) طلاب للمجموعة التجريبية ومن اجل تحقيق التجانس بين أفراد عينة البحث، استخدمت الباحثة قانون معامل الالتواء في متغيرات العمر الزمني والطول والوزن وكما موضح في الجدول (1) .

## جدول (1)

يبين تجانس أفراد عينة البحث في بعض متغيرات الدراسة

القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	الالتواء
العمر الزمني (سنة)	19.76	0.30	18.5	2.6
الطول (م)	1.71	0.15	1.70	1
الوزن (كغم)	69.52	2.08	65	0.692-

إذ يظهر من الجدول السابق أن قيم معامل الالتواء كانت اقل من (+ أو -3) مما يدل على تجانس أفراد عينة البحث في متغيرات البحث.

## 3 - 3 أدوات البحث والأجهزة المساعدة :

## 3 - 3 - 1 أدوات البحث :

إن أدوات البحث هي " الوسائل التي تستطيع الباحثة من خلالها جمع البيانات وحل المشكلة لتحقيق أهداف البحث مهما كانت تلك الأدوات من بيانات وعينات وأجهزة... الخ " (1) ، ولتحقيق أهداف البحث والتوصل إلى نتائجه تم استعمال الأدوات الآتية:

3 - 3 - 3 الأجهزة: لغرض تحقيق إجراءات البحث الميدانية ، فقد تم الاستعانة بالأجهزة والأدوات والوسائل المساعدة الآتية :-

- ☒ ميزان طبي معيّر لقياس الوزن .
- ☒ مساطب .
- ☒ قاعة جم .
- ☒ ساعة توقيت عدد (2) .

3 - 4 الاختبارات الخاصة بالسرعة القصوى :-

تم تحديد الاختبارات الخاصة بالسرعة القصوى وبالاطلاع على رأي السادة الخبراء والمختصين\* .وقد راعت الباحثة عند اختيارها الاختبارات " توافر العناصر التنظيمية والمواصفات العلمية فيها من ثبات وصدق وموضوعية عالية تدل على صلاحيتها وحسن استخدامها وسهولة تطبيقها واستجابة المختبرين لها " (1)

- الوثب الطويل من الثبات بدون استخدام الذراعين (1)
- الحجل (5) مرات بالقدم اليسار
- الحجل (5) مرات بالقدم اليمنى
- الوثب الطويل من الثبات مع مرجحة الذراعين (1)

3 - 5 التجربة الاستطلاعية :-

تعد التجربة الاستطلاعية من أهم الاجراءات المطلوبة والضرورية من أجل التعرف على النقل العلمي الدقيق للاختبارات المرشحة للعمل ، ولتلافي الاخطاء والمعوقات التي قد تواجه الباحثة عند تنفيذ التجربة الرئيسية .

وكان الغرض من إجراء التجربة الاستطلاعية ما يأتي :-



✗ التأكد من صلاحية الاختبارات وإمكانية تطبيقها على العينة المنتخبة ومدى استجابتها لتنفيذ الاختبارات

✗ تأشير الأخطاء والمعوقات من أجل تجاوزها .

✗ معرفة قدرة الباحثة على إجراء الاختبارات الخاصة ، والتعرف على الوقت المستغرق لإجراء الاختبارات

✗ تهيئة متطلبات الحفاظ على صحة وسلامة المختبرين .

✗ إيجاد الثقل العلمي للاختبارات المرشحة من حيث الثبات والصدق والموضوعية .

ومن خلال إجراء التجربة الاستطلاعية التي أجرتها الباحثة على عينة عشوائية من خارج عينة البحث الرئيسية حيث بلغ مجموع افرادها ( 5 ) طلاب من خارج عينة البحث وقد تم إيجاد معامل ثبات الاختبار بعد تطبيق الاختبارات على العينة ثم أعيد تطبيق الاختبارات نفسها على العينة نفسها بعد مرور أربعة أيام وباستخدام معامل الارتباط البسيط لبيرسون بين درجات الاختبارين الأول والثاني تم التوصل إلى أن الاختبارات جميعها كانت تتمتع بثبات عالٍ لأن القيم المحسوبة كلها كانت أكبر من القيمة الجدولية البالغة (0.672) عند درجة حرية (18) ومستوى دلالة (0.05) وكما موضح في الجدول ( 2 ) . ولأجل التأكد من صدق الاختبارات استخرجت الباحثة معامل الصدق الذاتي ، وقد تبين أن الاختبارات جميعها تتمتع بدرجات صدق ذاتي عالية بحسب ما موضح في الجدول ( 2 ) .

وبغية التعرف على موضوعية الاختبارات المستخدمة قامت الباحثة بحساب قيمة معامل الارتباط البسيط لبيرسون بين درجات الحكمين الأول والثاني\* ، وقد تم التوصل إلى أنها ذات موضوعية عالية لأن القيم المحسوبة كلها كانت أكبر من القيمة الجدولية البالغة (0.672) عند درجة حرية (18) ، ومستوى دلالة (0.05) وكما موضح في الجدول ( 2 ) أيضاً .

**الجدول (2) يبين صدق وثبات وموضوعية الاختبارات لعينة البحث**

ت	الاختبارات	وحدة القياس	الثبات	الدلالة	الصدق الذاتي	الموضوعية	الدلالة
1	الوثب الطويل من الثبات بدون استخدام الذراعين (1)	سم	0.923	معنوي	0.960	0.956	معنوي
2	الحجل (5) مرات بالقدم اليسار	ثانية	0.887	معنوي	0.941	0.947	معنوي

3	الحجل (5) مرات بالقدم اليمنى	ثانية	0.812	معنوي	0.901	0.899	معنوي
4	الوثب الطويل من الثبات مع مرجحة الذراعين (1)	سم	0.826	معنوي	0.908	0.887	معنوي

3- 6- الاختبارات القبليّة لعينة البحث :- تم إجراء الاختبارات القبليّة على المجموعة التجريبيّة والضابطة في يومي الثلاثاء 16 / 12 / 2014 م وقد تم مراعات تثبيت جميع الظروف المتعلقة بالاختبارات من حيث الزمان والمكان ، والأجهزة والأدوات ، وطريقة التنفيذ وذلك لخلق الظروف نفسها في الاختبارات البعديّة قدر الإمكان .

وعليه تمت عملية التكافؤ بين مجموعتي البحث في متغيرات الدراسة ، وقد تم استخدام اختبار (ت) للعينات غير المتناظرة لإجراء عملية التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية وظهر عدم وجود فروق معنوية بينهما نظراً لكون جميع قيم (ت) المحسوبة كانت أصغر من قيمة (ت) الجدولية قيمة (ت) الجدولية والبالغة ( 2.02 ) تحت مستوى دلالة ( 0.05 ) وبدرجة حرية ( 18 ) مما يؤكد التكافؤ وكما مبين في الجدول (3) .

جدول (3) الأوساط الحسابية والانحرافات المعياريّة وقيمة ( ت ) المحسوبة للاختبار القبلي وللمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبارات السرعة القصوى لفعالية الوثب الطويل

ت	المتغيرات	التجريبية		الضابطة		ت *	الدلالة
		س	ع	س	ع		
1	الوثب الطويل من الثبات بدون استخدام الذراعين بأقصى سرعة/سم	1,77	6.017	.75 01,76	5.502	0.672	غير معنوي

الحجل (5) مرات بالقدم اليسر باقصى سرعة /ثا	3.765	0.378	3.902	0.291	1.572	غير مغنوي	2
الحجل (5) مرات بالقدم اليمنبأقصى سرعة/	3.954	0.154	3.936	0.176	0.427	غير مغنوي	3
الوثب الطويل من الثبات مع مرجحة الذراعين بأقصى سرعة	103.766	5.431	102.933	5.304	0.601	غير مغنوي	4
فعالية الوثب الطويل	2,74.200	44.792	256.200	30.763	1.814	غير مغنوي	5

\* قيمة (ت) الجدولية تبلغ ( 2.22 ) تحت مستوى دلالة ( 0.05 ) وبدرجة حرية ( 18 )

**3-7- المنهج التعليمي :** اعدت الباحثة منهاجا تعليمي خاصا بفعالية الوثب الطويل انظر الملحق (1) معتمداً في ذلك على تجربتها وخبرته التدريبيه والتدريسية والميدانية ومستعينتا بأراء المختصين بمجال علم التدريب الرياضي والتعلم الحركي والعب القوى وبالمصادر العلمية .

وقد استغرق مدة تنفيذ المنهاج التعليمي (6) أسابيع بواقع وحدتين تعليمية (أسبوعيا) وبلغ عدد الوحدات التعليمية ( 12 ) وحدة تم تطبيقها في المدة من 2014/12/17 ولغاية 2015/2/5 ولقد تأخر تطبيق المنهج التعليمي لوجود عطلة . ولقد استخدمت الباحثة الشدة بنسبة (60-75 %) وعدد مرات التكرار (8-10) مرة و فترة الراحة بين كل تمرين وآخر(30-90) ثانية وبين كل مجموعة وأخرى من(3-5) دقائق

وقد اعتمدت الباحثة على خبرتها وتجربتها و بالمصادر العلمية والتدريبيه في توزيع هذه التمرينات خلال

تنفيذ المنهاج التدريبي في المجموعة التجريبية

**3 - 8 - الأختبارات البعدية :** - بعد تنفيذ المنهاج المقترح على المجموعة التجريبية ، تم إجراء الاختبارات البعدية بتاريخ 6 / 2 / 2015 م وللمجموعتين الضابطة والتجريبية ، وقد هيئت الباحثة مسبقاً الظروف المناسبة من حيث الزمان والمكان والأدوات والأجهزة اللازمة للاختبارات البعدية

3 - 9 الوسائل الإحصائية : استخدمت الباحثة البرنامج الإحصائي SPSS و الوسائل الإحصائية التالية لاستخراج نتائج البحث :

- النسبة المئوية
- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- معامل الارتباط البسيط (بيرسون)
- اختبار (t) للعينات المتناظرة .
- معامل الالتواء .

#### 4 - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

يتضمن هذا الباب عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها ، على وفق البيانات التي تم الحصول عليها ، بعد الانتهاء من تطبيق المنهاج التدريبي ( المقترح ) من خلال الاختبارات البعدية

ومن أجل معرفة نتائج اختبارات السرعة القصوى لفعالية الوثب الطويل لعينة البحث وفي ضوء البيانات الإحصائية التي توصلت إليها الباحثة بعد إجراء الاختبارات القبلية والبعدية لعينة البحث ، فقد تم تنظيم عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها بالترتيب الآتي :

#### 4 - 1 عرض نتائج اختبار (T. test) السرعة القصوى وللمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدى :

لغرض معرفة معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى في اختبارات السرعة القصوى، وللمجموعة التجريبية ، قامت الباحثة باستخدام اختبار (T. test) للعينات المتناظرة ، وكما مبين في الجدول ( 4 )

جدول ( 4 ) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ( ت ) المحسوبة للاختبارين القبلي والبعدى وللمجموعة التجريبية في اختبارات السرعة القصوى

ت	المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدى		مجدف	مجدف ح <sup>2</sup>	ت المحسوبة	الدالة
		ع	س	ع	س				
1	الوثب الطويل من الثبات بدون استخدام الذراعين،/اسم	6.017	112.000	6.351	133.00	6.000	1.245	3.856	مخوي

2	الحجل (5) مرات بالقدم اليسار ثنائية	4.765	0.378	3.965	0.366	2.800	1.102	4.880	معنوي
3	الحجل (5) مرات بالقدم اليمنى /ثانية	4.954	0.154	3.532	0.418	0.421	0.078	5.372	معنوي
4	الوثب الطويل من الثبات مع مرجحة الذراعين /سم	177.76	5.431	191.06	3.530	4.800	2.306	3.599	معنوي

\* قيمة (ت) الجدولية تبلغ ( 2.045 ) تحت مستوى دلالة ( 0.05 ) وبدرجة حرية ( 9 )

من النتائج المعروضة في الجدول (4) يظهر لنا أن قيمة (ت) المحسوبة وبالبالغة 3.856، 4.880، 5.372، 3.599 أكبر من قيمة (ت) الجدولية وبالبالغة ( 2.045 ) تحت مستوى دلالة ( 0.05 ) وبدرجة حرية ( 18 ) مما يدل على ان جميع نتائج الاختبارات جاءت معنوية لصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية.

#### 4 - 2 عرض نتائج اختبار (T. test) للسرعة القصوى وللمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي :

لغرض معرفة معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبارات السرعة القصوى، وللمجموعة الضابطة، قامت الباحثة باستخدام اختبار (T. test) للعينات المتناظرة، وكما مبين في الجدول ( 5 ) جدول ( 5 ) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ( ت ) المحتسبة للاختبارين القبلي والبعدي وللمجموعة الضابطة في اختبارات السرعة القصوى

ت	المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		م ج ف	م ج ف <sup>2</sup>	ت المحسوبة	الدلالة
		ع	س	ع	س				
1	الوثب الطويل من الثبات بدون استخدام الذراعين	144.0	5.50	165.266	3.457	3.266	0.994	3.286	معنوي

اسم									
2	الحجل (5) مرات بالقدم اليسار	4.902	0.29	3.419	1.440	0.683	0.088	7.712	معنوي
3	الحجل (5) مرات بالقدم اليمنى	3.936	0.17	3.784	1.372	0.152	0.065	4.334	معنوي
4	الوثب الطويل من الثبات مع مرجحة الذراعين	176.9	5.30	189.400	3.449	3.366	1.487	4.330	معنوي

\* قيمة (ت) الجدولية تبلغ ( 2.045 ) تحت مستوى دلالة ( 0.05 ) وبدرجة حرية ( 9 )

من النتائج المعروضة في الجدول (5) يظهر لنا أن قيمة (ت) المحسوبة والبالغة 3.286، 7.712، 4.334، 4.334 أكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة ( 2.045 ) تحت مستوى دلالة ( 0.05 ) وبدرجة حرية ( 18 ) مما يدل على ان جميع نتائج الاختبارات جاءت معنوية لصالح الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة

3 - 4 عرض نتائج اختبار (*T. test*) لإنجاز فعالية الوثب الطويل وللمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي :

لغرض معرفة معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في فعالية الوثب الطويل وللمجموعة التجريبية ، قامت الباحثة باستخدام اختبار (*T. test*) للعينات المتناظرة ، وكما مبين في الجدول ( 6 )

جدول ( 6 ) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ( ت ) المحتسبة للاختبارين القبلي والبعدي وللمجموعة التجريبية في فعالية الوثب الطويل

الدلالة	ت	مج ح <sup>2</sup> ف	مج ف	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المتغيرات	ت
				ع	س	ع	س		
مغوي	3.179	10.6	25.13	3.55	3,56	1.79	3,13	مستوى الاداء الوثب الطويل /سم	1

\* قيمة (ت) الجدولية تبلغ ( 2.045 ) تحت مستوى دلالة ( 0.05 ) وبدرجة حرية ( 9 )

من النتائج المعروضة في الجدول (6) يظهر لنا أن قيمة (ت) المحسوبة وبالغة (4.330) اكبر من قيمة (ت) الجدولية وبالغة ( 2.045 ) تحت مستوى دلالة ( 0.05 ) وبدرجة حرية ( 9 ) مما يدل على ان جميع نتائج الاختبارات جاءت معنوية لصالح الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة

**4 - 4 عرض نتائج اختبار (T. test) لفعالية الوثب الطويل وللمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي :**

لغرض معرفة معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في فعالية الوثب الطويل وللمجموعة الضابطة ، قامت الباحثة باستخدام اختبار (T. test) للعينات المتناظرة ، وكما مبين في الجدول ( 7 )

جدول ( 7 )

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ( ت ) المحتسبة للاختبارين القبلي والبعدي وللمجموعة الضابطة في فعالية الوثب الطويل

ت	المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		مجدف	مجدح <sup>2</sup>	ت	الدلالة
		س	ع	س	ع				
1	الوثب الطويل	.3,11	1.76	3,22	1.83	2.333	3.134	3,22	غير معنوي

\* قيمة (ت) الجدولية تبلغ ( 2.045 ) تحت مستوى دلالة ( 0.05 ) وبدرجة حرية ( 9 )

من النتائج المعروضة في الجدول (7) يظهر لنا أن قيمة (ت) المحسوبة والبالغة (1,22) اكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة ( 2.045 ) تحت مستوى دلالة ( 0.05 ) وبدرجة حرية ( 9 ) مما يدل على ان جميع نتائج الاختبارات جاءت معنوية لصالح الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة

4 - 6 مناقشة النتائج : - من خلال ملاحظة الجدول (4) فقد أظهرت المجموعة التجريبية التي استخدمت المنهج التعليمي لتطوير صفة السرعة القصوى في اداء فعالية الوثب الطويل بألعاب القوى تفوقاً واضحاً على المجموعة الضابطة في جميع المتغيرات التي خضعت للاختبار ، وترى الباحثة أن هذه النتائج تعد منطقية إذ أظهرت النتائج بعد الانتهاء من المنهج التعليمي ان هناك فروقات معنوية من جراء العمليات الإحصائية التي جرت للاختبارين القبلي والبعدي جراء هذه الاختبارات حيث وجدت أن هناك تطوراً في صفة السرعة القصوى من خلال فقرات المنهج التعليمي المقترح الذي وضعته الباحثة مما أدى إلى تطور الاداء لاعبي فعالية الوثب الطويل للمجموعة التجريبية حيث ان استخدام تدريبات السرعة القصوى كانت ضمن أسس علمية من حيث تقنين شدة التمرينات وكذلك فترات الراحة بين التكرارات والمجاميع الأمر الذي يمكن اللاعب من أداء التكرارات الأخرى بنفس الكفاءة وبنفس السرعة تقريباً ، فضلاً عن إن التدريب المنظم والمستمر يعطي



نتائج ايجابية في تطوير هدف التعلم وهذا ما أكده ( سعد محسن ) " حيث تؤكد آراء الخبراء مهما اختلفت منابع ثقافتهم العلمية والعملية على ان المنهج يؤدي حتماً إلى تطور الانجاز إذا بني على أساس علمي في تنظيم عملية التدريب وبرمجته واستخدام الشدة المناسبة وملاحظة الفروق الفردية " (19).

وبما ان السرعة القصوى كانت أفضل لدى أفراد المجموعة التجريبية انعكس ذلك على الاداء الذي يتم بمرحلتين وهما الانطلاق بأقصى سرعة وهي مرحلة الركضة التقريبية والمرحلة الثانية مرحلة الوثب في الجفرة ؛ لذلك فان هذه الصفة تعتمد على السرعة القصوى بشكل رئيسي . وهذا ما أشار إليه ( ضياء الخياط ونوفل الحياي ) " يجب ان تتوفر لدى اللاعبين المقدرة البدنية على أداء الأساليب التدريبية الذي تتميز بالسرعة القصوى " (20). "مما يدل أن للمنهج التدريبي اثر واضح وإيجابي على عينة البحث وهذا ما يستند إليه هدف البحث.

وهذه النتيجة التي توصلت إليها الباحثة تتفق مع ما أشار إليه ( بيل 1981 Beale ) بخصوص هذه الطريقة ونوه على أيجابياتها : (2) يستطيع الطلاب لأول مرة اتخاذ بعض قرارات درس التربية الرياضية وهي بالذات المتعلقة بالتطبيق .تعطى الطالب الفرصة الجيدة لأن يتبادل المعلومات مع المدرس شخصياً عن المهارة التي يطبقها لأنه ليس بالضروري أن يكون جميع الطلاب يؤدون المهارة نفسها .المدرس جاهز إلى تقديم الإيضاحات وتصحيح الأخطاء (21)

#### 5- الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات : من خلال النتائج استنتجت الباحثة ما يلي :-

إن استخدام المنهج التعليمي المقترح ساعد على تنمية السرعة القصوى وتطوير الاداء الفني لفعالية الوثب الطويل في درس التربية الرياضية لفلكتي التربية - سكول الرياضة - جامعة كويه

إن المنهج التعليمي المقترح الذي تم استخدامه كان تأثيره إيجابيا وذو فعالية في تطوير السرعة القصوى مما انعكس تأثيره على الأداء المهارى لفعالية الوثب الطويل.

سعد محسن: تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عالياً في كرة اليد، (19) أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد، 1996، ص 98.

ضياء الخياط ونوفل محمد الحياي : مصدر سبق ذكره ، ص 192. (20)

21- Beale, J.C, *Task Sheets For Badminton And Racquetball Physical Edictal Educator*, 39 (2), 1981 . P 84 – 90

أظهرت النتائج إن تطور لأفراد المجموعة التجريبية بشكل افضل من المجموعة الضابطة بالرغم من ظهور فروق معنوية للمجموعتين

5-2 التوصيات:

ضرورة إجراء اختبارات مستمرة في فترات منتظمة لاختبار القدرات البدنية والمهارية الخاصة بفعالية الوثب الطويل للتعرف على مستوى التطور وفعالية المنهاج التدريبي المستخدمة.

الاستفادة من المنهج التعليمي المعد من قبل الباحثة وبناء مناهج تعليمية مشابهة لتطوير بعض الصفات البدنية والمهارية الأخرى الخاصة بفعالية الوثب الطويل

الاهتمام بمرحلة الإعداد العام للطلاب المبتدئين لأنها الأساس في تطوير المهارات الأساسية في بفعالية الوثب الطويل.

3- أن الاختبارات التي استخدمتها الباحثة ساهمت في تحقيق فرضا البحث .

المصادر :

1- احمد سليمان عودة وفتحي حسن ملكاوي؛ أساسيات البحث العلمي في التربية والعلوم الإنسانية. ط1: (الزرقاء، مكتبة المنار للنشر والتوزيع، 1987)،

2- بسطويسي احمد : أسس ونظريات الحركة ، ط1، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1996

3- سعد محسن: تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عالياً في كرة اليد، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد، 1996،

4- وجيه محجوب: موسوعة علم الحركة التعلم وجدولة التدريب، بغداد، مكتب العادل للطباعة الفنية ، 2000

5 يعرب خيون : التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق، ط1، بغداد، مكتب الصخرة للطباعة، 2002،

6- محمد صبحي حسنين وأحمد كسرى؛ موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي -القاهرة مصر -1989

7- قاسم حسن حسين؛ الاسس النظرية والعملية لفعاليات العاب الساحة والميدان -جامعة بغداد مطبعة التعليم العالي-1987

- 8-مفتي أبراهيم ؛ بناء فريق كرة القدم ط1 -القاهرة -دار الفكر العربي 1999
- 9 -محمد عبده الوحش ومفتي ابراهيم ؛أساسيات كرة القدم ط1 القاهرة عالم المعرفة 1994
- 10-كمال جميل الربضي : الجديد في ألعاب القوى ، ط2 ، عمان ، المكتبة الوطنية ، 1999 ،
- 11- محمد عثمان : موسوعة ألعاب القوى ( تكتيك- تدريب- تعلم- تحكيم) ، ط1 ، الكويت ، دار العلم ، 1990،
- 12- قاسم حسن حسين ، إيمان شاكر محمود : الأسس الميكانيكية والتعليمية في فعاليات الميدان والمضمار ، ط1، دار الفكر للطباعة والنشر ، عمان ، 2000 ، ص297 .
- 13 صلاح محسن بجا : ألعاب القوى أسس تعليم تنظيم ، طنطا ، مركز لغة العصر 1998 ،
- 14-- قاسم حسن حسين : موسوعة الميدان والمضمار ( جري - موانع - قفز - وثب - رمي - قذف - ألعاب مركبة )، الأردن ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 1998،
- 15- مهدي كاظم : دراسة بعض المتغيرات الميكانيكية ، أثرها في أنجاز الوثب الطويل ، رسالة ماجستير غير منشوره ، جامعة بغداد ،كلية ألتربيه أليراضيه، 1990 .
- 16-نوري ابراهيم الشوك ؛ بعض المحددات الاساسية التخصصية لناشئ الكرة الطائرة في العراق بأعمار (14 -16) سنة : (اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1996)
- 17-Beale, J.C,Task Sheets For Badminton And Racquetball Physical Edictal Educator  
1981
- 18-I.A.A.F,NEW STUDES IN ATHLETICS ,volume eight, ssue number , 3,September ,1993
- 19-Schmidt , ARichard and timothy , tlee , motor control and learning , third Edition , Human Keuties , 1999 .
- 20-Schmidt , and Weisberg, motor learning and performance, Human Keuties , TI 2000,

## تأثير منهج تعليمي على وفق استراتيجيات المعرفة ما وراء الإدراكية في تعلم بعض

## المهارات الأساسية بالكرة الطائرة

د/ بسمة نعيم محسن د/ سنان عباس علي د/ محمد وليد شهاب

جامعة ديالى - العراق

## ملخص البحث :

أن التحقيق المجدي لمفردات العملية التعليمية التي تنصب في التفاعل بين المعلم والمتعلم والمنهج والامكانيات المتاحة والتقويم تحقق الهدف الذي وضع، وطالما ان هدف عملية التعلم والتعليم هو التلميذ لذلك سعى الباحثون الى البحث في تأثير التعلم وفق إستراتيجيات المعرفة ما وراء الإدراكية في تعلم بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة، وذلك لتناغمها وفعاليتها للتطبيقات التي تعنى في مجال الفروق الفردية بين المتعلمين، وهذا ما دعا الباحثين الى القيام ببحث تجريبي إسهاما في تطوير وإثراء العملية التعليمية التعلمية بإيجاد وسائل فاعلة تؤدي الى إثارة عقل المتعلم مما يساعد على سهولة اكتساب المعلومات وتخزينها واسترجاعها، ان المناهج التعليمية المتبعة في تدريس هذه المادة لا تحمل بين طياتها إستراتيجيات المعرفة ما وراء الإدراكية والتي يكون المتعلم من خلالها عنصرا حيويا وفاعلا في العملية التعليمية، اذ يتم اعتماد أساليب التعلم التقليدية المستندة على ضخ المعلومات بطريقة إلقائية من قبل المدرس، والتي تفتقر الى المحفزات التي تثير اهتمام المتعلمين فضلا عن التلكؤ وعدم المتابعة حول اهتمام المعلم بالأساليب المعرفية. تمثل مجتمع البحث بطلاب المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد للعام الدراسي (2012-2013) م والبالغ عددهم (289) طالب والذين مثلوا مجتمع البحث أما عينة البحث فبلغ عددهم (30) طالب من قسم الصحة والترويح، وان المنهاج التعليمي المصمم وفق الاستراتيجيات المعرفة ما وراء الإدراكية، أثبت أهميته وأثره الفاعل في تعلم بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة وبشكل أفضل من الأسلوب المتبع في الكلية.

**Abstract :**

The investigation worthwhile for the vocabulary of the educational process that focuses on the interaction between the teacher and the learner and the curriculum and facilities available and Calendar achieve that the aim of which put, as long as the goal of teaching and learning process is the student so sought researchers to look at the learning effect in accordance with the defined strategy beyond cognitive learning some basic skills.

Volleyball, and so and compatibility and effectiveness for applications that deal with in the field of individual differences among learners, and this is what called for researchers to do research experimental contribution to the development and enrich the educational learning process in finding ways effectively lead to raise the learner's brain, which helps to ease the acquisition of information storage and retrieval, the curriculum educational followed in the teaching of this article does not carry with it the knowledge strategy behind cognitive whose learner through a vital and active element in the educational process, as is the adoption of traditional learning methods based on pumping information declamation manner by the teacher, Which lacks the of catalysts of interest to the learners as well as foot-dragging and lack of follow-up on the teacher's attention cognitive methods. Represent the research community with students in the second phase of the Faculty of Physical Education , University Baghdad for the academic year (2014-2015) and M's (289) students who appeared community Find The research sample, bringing the number (30) of student health and recreation department, And that the curriculum is designed in accordance with the strategy of knowledge behind cognitive, proved its importance and impact of the actor to learn some basic skills and the plane of the ball better than the manner in which the college.

**المقدمة :**

أن نجاح العملية التعليمية في مجال التربية الرياضية والتعلم الحركي يعتمد على عوامل كثيرة ومتعددة لا تقتصر على القدرات الذاتية للطالب فحسب بل تتعدى ذلك لتشمل دور المدرس ومقدرته على التفاعل مع الطالب وإمكانياته العلمية في تطبيق المنهج التعليمي بشكل أفضل لقيادة هذه العملية إلى النجاح، فضلا عن دور كل من الطالب والمدرس والمنهج التعليمي وما يتضمنه من مفردات تعليمية، لكي يكونوا أيضا مساهمين في هذا التغيير السريع الذي يجتاح العالم، فمن خلال إستراتيجيات التعلم الحديثة والمناسبة يتمكن المتعلمون من اكتساب المعلومات التي تفيدهم في مواجهة المواقف الجديدة، وفي تغيير الأفكار، وإصدار الأحكام، وتوليد أفكار

جديدة، وبهذا يكونوا قادرين على تحقيق أهداف مختلفة من التعلم، إذ يوجهون طاقاتهم نحو تلك الأهداف، التي سبق ان رسموها، والتي سوف تساعدهم على التمكن والإلمام بمحتوى المادة الدراسية سواء كانت نظرية أم عملية، وتعد إستراتيجية المعرفة ما وراء الإدراكية أحد الإستراتيجيات التعليمية الحديثة والتي تساعد المتعلمين على الإمساك بزمام تفكيرهم ورفع مستوى الوعي لديهم إلى الحد الذي يؤدي إلى بلوغ الهدف، ويتحقق ذلك من خلال مجموعة من الإجراءات التي يقوم بها المتعلم كالمعرفة والوعي بالأنشطة والعمليات الذهنية التي تستخدم قبل وأثناء وبعد عملية التعلم، وتشتمل هذه العمليات على الوعي بالمبادئ الأساسية للمادة التعليمية، والتخطيط للمهمة التعليمية التي سوف يؤديها المتعلم، ومن ثم مراقبة ومراجعة وتعديل العمليات أثناء العمل لإتمام المهمة التعليمية بالاتجاه الصحيح، ومن ثم تقويم نجاح الخطة بعد إتمام أنشطة التعلم، وتعد لعبة الكرة الطائرة إحدى الألعاب الجماعية التنافسية التي أخذت مكان الصدارة من حيث انتشارها في العالم، وتطورت من لعبة لقضاء وقت الفراغ إلى لعبة أولمبية تحتاج إلى متطلبات بدنية ومهارية وخطية عالية، وتعتمد لعبة الكرة الطائرة على المهارات الأساسية كقاعدة مهمة تبنى عليها هذه اللعبة للتقدم في مستوى الأداء، كما أنها تعد السلم للارتقاء نحو الإجادة والامتياز، لذلك يجب توجيه الاهتمام إلى مراحل تعلمها فهي تحتاج إلى بذل الكثير من الجهد والممارسة في سبيل إتقانها، وتكمن أهمية البحث في التعرف على التعلم وفق إستراتيجية المعرفة ما وراء الإدراكية في تعلم بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة، وذلك لتناغمها وفعاليتها للتطبيقات التي تعنى في مجال الفروق الفردية بين المتعلمين، وهذا ما دعا الباحثون إلى القيام ببحث تجريبي إسهاما منها في تطوير وإثراء العملية التعليمية بإيجاد وسائل فاعلة تؤدي إلى إثارة عقل المتعلم مما يساعد على سهولة اكتساب المعلومات وتخزينها واسترجاعها.

### الإشكالية:

أن التحقيق المجدي لمفردات العملية التعليمية التي تنصب في التفاعل بين المعلم والمتعلم والمنهج التعليمي سيعطي ثماره الأكيدة لو أحسنت السيطرة على جميع مفردات هذه العملية بالشكل الذي لا يمكن أن نؤكد على أحدها دون الأخرى، لذا فإن الأساليب المستخدمة لتدريس مهارات الكرة الطائرة في الكلية لا تتبع الأساليب الحديثة التي تجعل من الطالب محورا للعملية التعليمية وأن المادة العلمية وعرض المهارات تتوفر لدى المدرس وحده وفي ضوء ما تقدم لاحظ الباحثون كونهما يعملان في مجال التدريس ولمادة الكرة الطائرة بان المناهج التعليمية المتبعة في تدريس هذه المادة لا تحمل بين طياتها إستراتيجية المعرفة ما وراء الإدراكية والتي يكون المتعلم من خلالها عنصرا حيويا وفاعلا في العملية التعليمية، إذ يتم اعتماد أساليب التعلم التقليدية المستندة على ضخ المعلومات بطريقة إلقائية من قبل المدرس، والتي تفتقر إلى المحفزات التي تثير اهتمام المتعلمين فضلا عن التلكؤ وعدم المتابعة حول اهتمام المعلم، وعليه ووفق هذه المعطيات أثارت لدى الباحثون

تساؤل وهو هل هناك دراسة تجريبية تبنت هذه الإستراتيجية في تعلم المهارات الأساسية بالكرة الطائرة لمرحل التعلم الجامعي؟ إضافة إلى الدور الإيجابي الذي يمكن أن تحققه هذه الإستراتيجية في مساعدة المتعلمين.

### الفرضيات:

- وافترض الباحثون ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية في تأثير المنهاج التعليمي على وفق إستراتيجية المعرفة ما وراء الإدراكية - والمنهاج المتبع بين الاختبارات القبلية والبعديّة في تعلم بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة.
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين تأثير المنهاج التعليمي على وفق إستراتيجية المعرفة ما وراء الإدراكية - والمنهاج المتبع في الاختبارات البعديّة في تعلم بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة .

### اهداف الدراسة:

وهدفت الدراسة تعرف تأثير المنهاج التعليمي على وفق إستراتيجية المعرفة ما وراء الإدراكية والمنهاج المتبع في تعلم بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة

### تحديد المفاهيم:

#### 1- مفهوم المعرفة ما وراء الإدراكية:

هو احد المفاهيم المعرفية المهمة كما يراها أخصائي علوم النفس والتعلم الحركي اذا يراه (Jo Flavell) ان ما وراء والإدراك يعني المعرفة والإدراك في الظواهر المعرفية، وانه يصف الأفكار ما وراء الإدراكية بأنها قصدية، ومخططة، وعمدية، وموجهة نحو هدف، فضلا عن أنها سلوكيات عقلية باتجاه المستقبل يمكن ان تستعمل لتحقيق مهمات معرفية .

والتفكير ما وراء الإدراكي هو مهارات عقلية معقدة تعد من أهم مكونات السلوك الذكي في معالجة المعلومات، وينمو مع التقدم في العمر والخبرة ويقوم بمهمة السيطرة على جميع نشاطات التفكير العاملة الموجهة لحل المشكلة باستخدام القدرات المعرفية للفرد بفاعلية في مواجهة متطلبات التفكير

ان أهمية البحث في المعرفة ما وراء الإدراكية تبرز في أنها طريقة لفهم أعلى مستوى للبشر لا بوصفهم كائنات عضوية فحسب ، وإنما بوصفهم كائنات ذاتية التنظيم مفكرة تستطيع تقويم نفسها والآخرين وتوجيه سلوكها نحو أهداف معينة ، ومن المهم ان يفهم الأفراد أنفسهم بكونهم مقومين لتفكيرهم )

ومن خلال ما تقدم نلاحظ أهمية المعرفة او التفكير ما وراء الإدراكي باعتباره جزء مهم من القدرات الإنسانية المساعدة على تنمية الخبرة، اذ تشير (إستبرق لطيف، 2003) الى ان القرآن الكريم قد أكد على أهمية التفكير في حياة الإنسان وعلى أهمية ممارسة العمليات العقلية العليا مثل ( التبصر، والتدبر، والتفكير

والاعتبار، والتفقه)، والآيات القرآنية خير شاهد على المكانة التي خص بها الله سبحانه وتعالى الإنسان وتفكيره الراقى المرتبط بإيمانه بخالقه، فقد شرف الله عز وجل الإنسان بعقله وبقدرته على التفكير، وقد جعله الله سبحانه وتعالى خليفته في الأرض وفضله على سائر المخلوقات وميزه بالعقل والإدراك وحمله أمانة عمارة الأرض ووضع الحضارة فيها، فالإنسان بذلك مسؤول عن استعمال وسائل الإدراك العقلية والحسية ليكون من أصحاب العقول الرشيدة، وبذلك نستدل من ان ممارسة الإنسان لهذه العمليات العقلية هي في الحقيقة امتلاكه لما يسمى بـ (المعرفة ما وراء الإدراكية)

## 2- دور إستراتيجية المعرفة ما وراء الإدراكية في عملية التعليم :

وتعد إستراتيجية المعرفة ما وراء الإدراكية من أهم المحدثات التربوية التي ظهرت على الساحة التربوية لما لها من أهمية في عملية التعليم والتعلم الناجح، إذ تعد هذه الإستراتيجية متطلبا ضروريا وأساسيا لأنها تساعد الطلبة كيف يكونون أكثر وعيا بعمليات ونتائج تعلمهم، فضلا عن تنظيمهم لتلك العمليات لإحداث تعلم أفضل، فتضمن المحتوى الدراسي بهذه الإستراتيجيات وإدماجها ضمن إجراءات تعلم محتوى المادة التعليمية سيعزز من فاعلية التدريب على استخدامها .

لقد انتقل مؤخرا تطبيق النواحي النظرية لما وراء الإدراك الى مجال التعليم، إذ أن الكثير من الباحثين مقتنعون بالارتباط بين نظرية ما وراء الإدراك والتعليم بالنسبة إلى المدرسين والطلبة، وبذلك انتقلت من الجانب النظري الى الجانب العملي التطبيقي، ومن المختبر الى الصف، إذ يؤكد كل من ( بوركاوسكيوموثرشينا ) (Muthukrishna , &Borkowski 1992) ان نظرية ما وراء المعرفة فيها جوهر معقول لمساعدة المدرسين، إذ أنهم يناضلون من أجل بناء بيئات الصف التي تركز على التعلم الستراتيجي الذي هو مرن وإبداعي .

وفي ظل غياب الحد الأدنى من الوعي بكيفية تفكيرنا وكيف تؤثر عمليات التفكير في أدائنا الأكاديمي، يكون المنحى الستراتيجي للتعلم غير محتمل الحدوث وغير فاعل، لذا يحتاج الفرد الى ان يعرف ان التعلم الفاعل يتطلب تحليل الموقف، وصياغة خطة لحل المشكلة، وتوظيف حازق لوسائل (تكتيكات) مناسبة وستراتيجيات معينة، ومراقبة دورية لتقدم الأداء ، وتعديل الأشياء الخاطئة، ويحتاج الطالب فضلا عن ذلك الى ان يعرف لماذا تكون تلك الخطوات المذكورة أنفا ضرورية وبدون هذه المعرفة لا يستطيع الطلبة ان يتعلموا واحدة او أكثر من هذه الستراتيجيات والاستمرار في استعمالها بشكل فاعل ومؤثر في مهمات مشابهة .

والفكرة من وراء تعليم المعرفة ما وراء الإدراكية بوصفها مهارة او إستراتيجية هي ان التعليم المباشر المقترن مع المساندة المحددة والدقيقة التي يقدمها المدرس يمكن الطلبة من استعمال إستراتيجيات ما وراء



الإدراك ذاتيا، فضلا عن توفير مصادر المعرفة التي تمكنهم من تنظيم تعلمهم بشكل أفضل، فهي تقوم بمساعدة الطلبة على تنمية قدرتهم على تحمل مسؤولية تعلمهم من خلال قيام الطلبة بمجموعة من الإجراءات تحت إشراف وتوجيه المعلم ، وهذه الإجراءات تساعد على تنمية قدرتهم على إدراك ما يعرفه عن المبادئ الأساسية للمادة التعليمية من خلال تطبيق استراتيجيات الواعي، فضلا عن تنمية قدرتهم على تخطيط تعلمهم ومراقبته، عن طريق تطبيق استراتيجيات التخطيط والمراقبة، بالإضافة الى تنمية قدرتهم على إدراك نواتج تعلمهم، عن طريق تطبيق استراتيجيات المراجعة والموائمة.

ومن هنا تأتي أهمية امتلاك الطلبة للمعرفة ما وراء الإدراكية التي تسيطر على العمليات المعرفية وتديرها، وتكمن أهميتها في أنها تشجع الطلبة على زيادة الوعي بعمليات التفكير الذاتية، وكلما أحاط الطالب بالعمليات العقلية التي يوظفها ساعده ذلك على التحكم بعملية تعلمه وضبطها وتوجيهها الوجهة الصحيحة التي تؤدي الى نتائج مثمرة وفاعلة في تحقيق التعلم الناجح .

وتبرز أهمية تضمين المحتوى الدراسي بـ( استراتيجيات المعرفة ما وراء الإدراكية ) للأسباب الآتية:

1. الأهمية القصوى للمعرفة ما وراء الإدراكية في معالجة المعلومات ، اذ يتضمن أي تفكير هادف مهارات إدراكية وما وراء إدراكي، وبالنتيجة لا يجوز إهمالها او الافتراض بان الفرد المتعلم يمكن ان يجدها بصورة غير مباشرة عن طريق دراسة محتوى المادة التعليمية .
  2. أهمية المعرفة ما وراء الإدراكية في مساعدة الطلبة على تنمية التفكير ما وراء الإدراكي لأهميته في الوصول الى التفكير الهادف، فهو يعد الهدف الرئيس الذي تسعى له المؤسسات التربوية .
  3. ان غاية المعرفة ما وراء الإدراكية رفع مستوى استقلالية تفكير الفرد وفاعليته في ممارسة التفكير الموجه والمنطلق ذاتيا لأننا مطالبون بتعويد الطلبة على هذا النوع من التفكير ما وراء الإدراكي والذي وهبه الله سبحانه وتعالى للإنسان وفضله على سائر الكائنات.
- نستنتج من خلال ما تقدم ان تنمية استراتيجيات المعرفة ما وراء الإدراكية أصبحت ضرورة من ضرورات التعلم والتعليم من منطلق أنها تسعى الى :

1. مساعدة الطلاب على وعي وإدراك أنشطة الدراسة والمهمة التعليمية المعطاة .
2. تنمية القدرة على تحمل المسؤولية وانتقالها من المعلمين الى الطلاب وتدريبهم على التعلم الذاتي .
3. تنمية قدرة الطلاب على تصميم خطط لتعلمهم وتنفيذها ومتابعة مدى تحقيقها لأهدافهم.
4. مساعدة الطلاب على تنمية قدراتهم على مراقبة أدائهم خلال عمليتي التعليم والتعلم.
5. جعل التلاميذ أكثر إدراكا بعمليات ونواتج تعلمهم لأجل إحداث تعلم أفضل .

سادساً: إجراءات البحث:

## 1- منهج البحث:

استخدام المنهج التجريبي الذي يعد من أكثر المناهج ملائمة فضلا عن كونه أكثرهم كفاية في الوصول إلى معرفة موثوق بها فالمنهج التجريبي "المنهج الذي يتحكم من خلاله بمتغير (أو متغيرات) مستقلة ونلاحظ أثر هذا التحكم على متغير أو متغيرات سابقة".

## 2- عينة البحث:

لقد اختار الباحثون وبطريقة عمدية مجتمع البحث والذي تمثل بطلاب المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد للعام الدراسي ( 2014 – 2015 ) م والبالغ عددهم (289) طالب والذين مثلوا مجتمع البحث أو. أما عينة البحث فتمثلت البالغ عددهم (30) طالب من قسم الصحة والترويح.

ولقد استبعد الباحثون عدد من طلاب عينة البحث وهم :

- ❖ الطلاب الراسيين إذ سبق لهم تعلم هذه المهارات من قبل، إذ بلغ عددهم (7) طلاب .
  - ❖ الطلاب غير الملتزمين بالدوام (كثيرو الغياب) والذين تغيّبوا عن أداء الاختبار إذ بلغ عددهم (2).
  - ❖ الطلاب الممارسين لفعالية الكرة الطائرة والمشاركين في الفرق الرياضية نظرا لتفوق مستواهم عن باقي الطلاب وعلى ذلك تم تثبيت عامل الخبرة السابقة كونه يؤثر في نتائج البحث ، إذ بلغ عددهم (1) طالب
  - ❖ الطلاب المشاركين في التجربة الاستطلاعية، إذ بلغ عددهم (18) طالب .
- وبذلك بلغ عدد أفراد عينة التطبيق النهائي (30) طالب، إذ تقدر النسبة المئوية للعينة (52%) من مجتمع الأصل.

وعلى أساس ذلك تم تقسيم العينة بصورة عشوائية وبطريقة القرعة الى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) وذلك بناء على المنهاج التعليمي (المتبع في الكلية - استراتيجية المعرفة ما وراء الإدراكية) وهذه المجموع هي :

1. المجموعة الضابطة : التي تمثل شعبة (ب) إذ يتعلم الطلاب بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة ضمن المنهاج التعليمي المعتمد في الكلية (المنهاج المتبع)، إذ بلغ عددهم (15) طالب .
2. المجموعة التجريبية : التي تمثل شعبة (ج) إذ يتعلم الطلاب بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة ضمن المنهاج المعد من قبل الباحثون (استراتيجية المعرفة ما وراء الإدراكية) ، إذ بلغ عددهم (15) طالب.

## 3- وسائل جمع المعلومات والاجهزة المستخدمة:

- ❖ المصادر العربية والأجنبية
- ❖ استمارات التسجيل وتفرغ البيانات
- ❖ الاختبارات والقياسات

الاجهزة: جهاز حاسوب الكتروني (pentium4) كورية الصنع عدد(1)، ساعة توقيت نوع (diamord) يابانية الصنع لقياس الزمن ، حاسبة الكترونية

الادوات: ملعب الكرة الطائرة قانوني مع مستلزماته ، كرات طائرة عدد (15) نوع (mikasa) صينية الصنع

اشرطة لاصقة ملونة عرض (5) سم ، حبل ملون ، قائم حديدي بارتفاع (3) م ، استخدم لأجل تثبيت الحبل عليه في اختبار مهارة الأعداد، مساطر خشبية ملونه عرض(5) سم وطول(120) سم - (150) سم - (180) سم ، شريط قياس جلدي طول (30)م ، طباشير ، صافرة

## 4- تحديد المهارات المستخدمة في البحث :

تم تحديد مهارات الكرة الطائرة المستعملة في البحث على وفق مفردات مادة الكرة الطائرة المنهجية المقررة لطلاب المرحلة الدراسية الثانية في كلية التربية الرياضية/ جامعة بغداد. ولكون الباحثون اجرو البحث خلال الفصل الدراسي الأول من السنة لذا فقد اختارت المهارات التي تدرس خلال هذه المدة وفقا لتسلسل المنهج لإجراء الدراسة عليها، وهذه المهارات هي :

- ❖ الإرسال .
- ❖ استقبال الإرسال .
- ❖ الإعداد .
- 1. مهارة الإرسال المواجه من الأسفل .
- 2. مهارة الإرسال المواجه من الأعلى .
- 3. مهارة استقبال الإرسال من الأسفل .
- 4. مهارة الإعداد من أمام الرأس للأمام .

## 5- الاختبارات المهارية :

وفي ضوء الآراء التي جمعت تم اختبار يعتمد على تقييم الخبراء في قياس الأداء الفني للمهارة أقسام الحركة للمهارات المختارة، وقد تم تحديد درجة التقييم النهائية للأداء الفني فضلا عن تحديد درجة تقييم كل قسم من أقسامها والجدول (1) يبين درجة تقويم الأداء الفني للمهارات المختارة .

### الجدول (1)

#### يبين درجة تقويم الأداء الفني للمهارات المختارة

ت	المهارات	القسم التحضيري	القسم الرئيسي	القسم الختامي	الدرجة النهائية
1	الإرسال المواجه من الأسفل	3	5	2	10
2	الإرسال المواجه من الأعلى				
3	استقبال الإرسال من الأسفل				
4	الإعداد من أمام الرأس للأمام				

## 6 /التجربة الاستطلاعية الخاصة بالاختبارات المهارية :

قام الباحثون بإجراء تجربة استطلاعية للاختبارات المختارة وقد تم إعطاء عينة التجربة الاستطلاعية وحدة تعريفية قبل تنفيذ الاختبارات وذلك لغرض توضيح الاختبارات وعرضها لهم، وتم تنفيذ التجربة الاستطلاعية لهذه الاختبارات بتاريخ 13-14/10/2014 وذلك لغرض التعرف على ما يلي :

1. التعرف على العوامل والمعوقات التي من الممكن ان تواجه الباحثون عند تنفيذ الاختبارات والعمل على إيجاد الحلول لها .
2. التعرف على مدى ملائمة الاختبارات لمستوى العينة .
3. التعرف على صلاحية الأجهزة والأدوات التي صممها الباحثون والمستخدمه عند تنفيذ الاختبارات.
4. تنظيم عمل الفريق المساعد وتوضيح التعليمات والإرشادات المتعلقة بإجراء الاختبارات .
5. التعرف على كيفية توضيح الاختبارات وعرضها ومعرفة مدى تفهم واستجابة أفراد العينة لتعليمات وخطوات تنفيذ الاختبارات .

6. التعرف على الوقت المستغرق الذي يحتاجه تنفيذ الاختبارات .

وكان من نتائج هذه التجربة :

❖ تحقيق الأهداف التي وضعت وتكوين صورة واضحة لدى الباحثون عن طبيعة العمل وكيفية التطبيق .

## 7- الاختبارات القبليّة :

بعد تحديد الاختبارات المستعملة في البحث قام الباحثون بإعطاء وحدة تعريفية لجميع أفراد العينة لغرض تمكين الطلاب من التعرف على شكل المهارة الأولى وكيفية تأديتها بعدها أجريت الاختبارات القبليّة للمهارات قيد البحث وللمجموعتين التجريبيّة والضابطة خلال يومين متتاليين بتاريخ 1-2/11/2014 في القاعة الداخلية في كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد وعلى ملعب الكرة الطائرة . وقد تم تنفيذ الاختبارات بمساعدة فريق العمل المساعد وبإشراف مباشر من قبل الباحثون

## الجدول(2)

يبين معنوية الفروق بين المجموعتين التجريبيّة والضابطة في الاختبار القبلي للمتغيرات قيد الدراسة لعينة البحث

الدالة	قيمة (T)		الضابطة			التجريبية			وحدة القياس	المتغيرات	ت
	المحسوبة	قيم الدلالة	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	n	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	n			
غير مغوي	1.122	0.067	0.458	2.733	15	0.516	2.533	15	د	الارسال المواجه من الاسفل	1
غير مغوي	0.574	0.308	0.594	2.933		0.676	2.800		د	الارسال المواجه من الاعلى	2
غير مغوي	1.468	0.348	0.458	2.733		0.535	3.000		د	الاستقبال	3
غير مغوي	1.468	0.478	0.507	2.600		0.488	2.333		د	الاعداد	4

8- تصميم المنهاج التعليمي وفق إستراتيجية المعرفة ما وراء الإدراكية :

وضع الباحثون المنهاج التعليمي للدراسة الحالية والذي تضمن خمسة استراتيجيات فرعية مرتبطة مع بعضها البعض وهي مستمدة من التصنيف الذي قدمه (Li - 1992) لاستراتيجية المعرفة ما وراء الإدراكية والتي تضم (الوعي، التخطيط، المراقبة، المراجعة، الموائمة)، واعتماداً على هذا التصنيف أقترح الباحثون تصميم تعليمي معد على وفق هذه الاستراتيجية ما وراء المعرفة لمادة الكرة الطائرة لغرض مساعدة الطالب في تعلم المهارات الأساسية بالكرة الطائرة المستخدمة في البحث والتي تشمل (الإرسال المواجه من الأسفل، الإرسال المواجه من الأعلى، استقبال الإرسال، الإعداد من أمام الرأس للأمام).

وتضمن المنهاج التعليمي الاستراتيجيات الآتية :

### (1) استراتيجية الوعي (awareness Strategy) :

وتتعلق بوعي الفرد لإدراكاته وتفكيره وقدرته ومستوى انتباهه .

- ويهدف الباحثون من خلال هذه الاستراتيجية تعليم الطلاب كيفية استخدام وتطوير استراتيجية الوعي لتحقيق أهدافهم في الوحدة التعليمية، وذلك من خلال معرفة الطالب هدف الوحدة التعليمية لتعلم مهارة الإعداد على سبيل المثال، وقدرته على تصنيف أنواعها، ووعيه لما تحتاجه من خبرات وقدرات ببنية وحركية ومهارية وخطوية، ووعيه لكيفية تحليل الأداء المهاري (التكنيك) أي معرفة أجزاءها وقدرته على كيفية ربط هذه الأجزاء مع بعضها لأدائها بشكل كامل، إضافة إلى وعيه لما يعرفه أصلاً عن هذه المهارة، ووعيه لمستواه وقدرته على أدائها.

### (2) استراتيجية التخطيط (Planning Strategy) :

وتتعلق بتحديد الأهداف واختيار النشاطات المناسبة لتحقيقها، وترتيب هذه الأنشطة بتسلسل معين على وفق أولوية الاستعمال، والتنبؤ بالصعوبات وتحديد طرائق التغلب عليها .

- ويهدف الباحثون من خلال هذه الاستراتيجية إلى تعليم الطلاب كيفية استخدام وتطوير استراتيجية التخطيط لتحقيق أهدافهم في الوحدة التعليمية من خلال عملية بناء الإجراءات وتنظيمها خطوة بخطوة والتي يؤديها الطالب للتوصل إلى إنجاز يحقق الهدف الذي وضعه مسبقاً أي تعليم الطالب كيفية الاعتماد على النفس وتحمل مسؤولية التخطيط والتنظيم خلال عملية التعلم، ويتم ذلك من خلال تحديد الهدف العام في تعلم مهارة الإعداد على سبيل المثال ثم تحديد الأنشطة أو التمارين التي تحقق تعلم هذه المهارة ومن ثم تحديد الوقت الخاص لكل تمرين، فضلاً عن تحديد عدد المحاولات التكرارية لكل

تمرين، ثم تحديد الإجراءات التنظيمية التي يحتاجها أداء التمرين (الأجهزة ، الأدوات ، المكان )، ثم تحديد الصعوبات او الأخطاء التي ستقع أثناء تنفيذ التمارين وتحديد طرائق التغلب عليها .

### (3) استراتيجية المراقبة (Monitoring Strategy) :

وتتعلق بالتفكير في أهداف المهمة، والتفكير في كيفية تحقيقها بترتيب معين، أي معرفة الأهداف التي ستجز قبل غيرها، ومعرفة الى أي مدى تحققت الأهداف الجزئية المؤدية الى تحقيق الهدف الكلي .

- ويهدف الباحثون من خلال هذه الاستراتيجية الى تعليم الطلاب كيفية استخدام وتطوير هذه الاستراتيجية من خلال مراقبة أدائهم بصورة مستمرة، وكذلك اكتشاف نقاط ضعفهم وقوتهم ومعالجة نواحي قصورهم والسيطرة على نتائج خطواتهم وتوجيه أهدافهم نحو الاتجاه الصحيح والتي سوف تؤدي بالنهاية الى تحقق كل طالب من مدى استيعابه للمادة ، ويتم ذلك من خلال قيام الطالب بالمحافظة على تسلسل التمارين التي وضعها، وكذلك مراقبته للنقاط الفنية الصحيحة (التكنيك) الخاص بأداء كل تمرين وهل قام بانجازه أم لا وكذلك مراقبته لوقت أداء كل تمرين، ثم الانتقال الى التمرين الآخر عند انتهاء وقت التمرين السابق، وكذلك اكتشاف كل طالب ماهية الصعوبات والأخطاء التي واجهها عند أداء كل تمرين

### (4) استراتيجية المراجعة (Reviewing Strategy) :

وتتعلق بمقارنة الهدف المنشود بما تحقق منه على أرض الواقع ، ومقارنة الاستراتيجيات التي صمم لاستعمالها والتي استعملت ، ومقارنة الصعوبات التي تتبى بها بالصعوبات التي واجهها الفرد، ومقارنة النتائج التي حققها الفرد والتي توقعها مسبقا .

- ويهدف الباحثون من خلال هذه الاستراتيجية الى تعليم الطلاب كيفية استخدام وتطوير استراتيجية المراجعة من خلال تقدير مدى تحقيق أهدافهم، والحكم على دقة نواتج تعليمهم كأهداف تم التخطيط لها، والقيام بعملية رصد الانجازات التي حققوها من خلال أدائهم لمهامهم من خلال اطلاع كل طالب على نتائج التقويم الخاص به في نهاية الوحدة التعليمية ، ويتم ذلك من خلال إجابة الطالب على الأسئلة الآتية : هل ان الهدف الذي وضعه او خطط له في تعلم مهارة الإعداد قد تحقق أم لا ؟ وهل ان جميع التمارين التي خطط لتنفيذها خلال الوحدة التعليمية قد قام بتنفيذها أم لا ؟ وهل ان جميع المحاولات التكرارية التي حددت لأداء كل تمرين قد قام بتنفيذها أم لا ؟ وهل ان جميع الصعوبات التي تتبأ بها خلال أداء التمارين قد حدثت أم لا ؟ .

## (5) استراتيجية الموائمة (التعديل) (Adopting Strategy) :

وتتضمن تصحيح الاستراتيجيات الضعيفة التي استعملت او تبني استراتيجيات او خطط أكثر مناسبة في المستقبل لتحقيق الهدف عن طريق التجريب والممارسة.

• ويهدف الباحثون من خلال هذه الاستراتيجية الى تعليم الطلاب كيفية تقويم الاستراتيجيات التي قاموا بتنفيذها والتي تشمل ( الوعي، التخطيط، المراقبة، المراجعة) وذلك من خلال تحديد الاستراتيجيات الفعالة وغير الفعالة فيقوم المدرس الاستراتيجيات الفعالة وإعطائهم تغذية راجعة تعزيزية وتعديل الاستراتيجيات غير الفعالة واقتراح طرائق جديدة لتلافي ما يعانيه الطالب من نقص وقصور في معالجة المهمة ان وجد .

وقد تم تطبيق هذا التصميم التعليمي في الواقع العملي بالاعتماد على (ورقة الواجب الخاصة بالطالب) والتي صممها الباحثون والتي تحتوي على خمسة محاور كل محور يتضمن استراتيجية ما وراء معرفية وكما موضحة في الملحق وقد يتم وضع الوحدات التعليمية بشكل يتيح الفرصة للطلاب لتطبيق وممارسة تلك الاستراتيجيات وضمن تعلم كل مهارة من المهارات الأساسية قيد البحث في كل وحدة تعليمية وذلك عن طريق ورقة الواجب الخاصة بكل وحدة تعليمية ، كما أعد الباحثون دليل خاص بالطالب للاستعانة به عند تطبيق هذه الاستراتيجية والذي سمي بـ ( دليل الطالب في تعلم المهارات الأساسية بالكرة الطائرة ) والذي تم توزيعه على طلاب العينة التجريبية قبل البدء بتنفيذ المنهاج ، ويحتوي هذا الدليل على ما يلي :

1 - المهارات الأساسية قيد البحث : وتشمل ( الإرسال ، الاستقبال ، الإعداد ) اذ تحتوي كل مهارة على المحاور الآتية :

- توضيح مفهوم المهارة .
  - الأنواع الخاصة لكل مهارة .
  - شروط تعلم المهارة .
  - طريقة الأداء الفني للمهارة .
  - الأخطاء الشائعة لكل مهارة .
  - التكتيك الفردي لكل مهارة .
- 2- التمارين المهارية(\*\*) اللازمة لتعلم كل مهارة من المهارات قيد البحث .

(\*\*) التمارين المهارية الخاصة بتعلم المهارات قيد البحث ، لقد تم تصميمها من قبل الباحثون.



بغية تحقيق أهداف البحث قام الباحثون بإتباع آلية خاصة للاستعانة بـ (دليل الطالب) الذي أعده الباحثون من أجل استخدام المادة الموجودة فيه والتي تشمل (المهارات الأساسية قيد البحث ، التمارين المهارية التعليمية ) لتضمينها في ( ورقة الواجب الخاصة بالطالب ) لأجل تطبيق استراتيجية المعرفة ما وراء الإدراكية وكالاتي :

**أولا :** تم الاعتماد على المهارات الأساسية الموجودة في (الدليل الخاص بالطالب) والتي استمدت من الكتاب المنهجي المقرر الذي تم ذكره سابقا، وتصميم مجموعة من الأسئلة التي تم تضمينها في محور ( استراتيجية الوعي ) في ورقة الواجب الخاصة بالطالب لكل وحدة تعليمية والتي سوف يتم استخدامها من قبل الطالب في تطبيق محور ( استراتيجية الوعي ) في ورقة الواجب الخاصة بالطالب اذ يتم الإجابة عليها من قبل الطالب أي تطبق استراتيجية الوعي ، وقد تم وضع هذه الأسئلة الخاصة بكل مهارة بشكل يغطي (8) وحدات تعليمية لكل مهارة من المهارات قيد البحث ، وقد اعتمده الباحثون في صياغة هذه الأسئلة على المحاور التي تم ذكرها سابقا والخاصة بكل مهارة والموجودة في دليل الطالب وكما موضحة في الملحق.

**ثانيا :** تم الاعتماد على التمارين المهارية التعليمية للمهارات قيد البحث والتي صممها الباحثون والموجودة في (الدليل الخاص بالطالب) ليتم استخدامها من قبل الطالب في تطبيق محور ( استراتيجية التخطيط ) في ورقة الواجب الخاصة بالطالب ) ذلك لأجل التخطيط لعملية التعلم داخل الوحدة التعليمية القادمة ويتم ذلك من خلال تحديد التمارين التي تحقق تعلم المهارات قيد البحث من قبل الطلاب ثم تحديد الزمن والمحاولات التكرارية الخاصة بكل تمرين . ولأجل تحقيق أهداف البحث صمم الباحثون هذه التمارين المهارية التعليمية التي تم وضعها في الدليل الخاص بالطالب وكان الهدف منها تعلم المهارات الأساسية قيد البحث ، وقد راع الباحثون ما يجب ان تتضمنه هذه التمارين لأجل رفع مستوى الأداء المهاري من حيث تطوير ( التكنيك) وقد تم عرض هذه التمارين على مجموعة من الخبراء في مجال الكرة الطائرة والتعلم الحركي وطرائق التدريس للاستفادة من خبرتهم وإبداء آرائهم لبيان مدى صلاحية هذه التمارين من حيث :

1. مدى صلاحية هذه التمارين التي تم تصميمها خدمة لرفع مستوى التعلم للمهارات قيد البحث من حيث (التكنيك).
2. مدى ملائمة التمارين لمستوى عينة البحث .
3. مدى صحة تسلسل التمارين حسب صعوبتها من البسيط الى المعقد .
4. مدى كفاية عدد التمارين في تعلم المهارات قيد البحث على مدى (8) وحدات تعليمية لكل مهارة .

**ثالثا :** تم الاعتماد على التمارين المهارية التعليمية للمهارات قيد البحث والموجودة في ( الدليل الخاص بالطالب ) ليتم استخدامها من قبل الطالب في تطبيق محور (استراتيجية المراقبة) في ورقة الواجب الخاصة بالطالب اذ يقوم الطالب بتطبيق استراتيجية المراقبة لأجل اختبار مستوى أدائه بعد أداء كل تمرين عن طريق نقاط مهمة للمراجعة وضعها الباحثون في نهاية كل تمرين والتي تخص تكتيك أجزاء التمرين ودقته والتي تشكل في مجموعها الأداء المهاري الصحيح لكل تمرين وقد أسماها الباحثون بـ ( نقاط مهمة للمراجعة ) فيقوم الطالب بالإجابة بكلمة (أنجزت) ، (لم تنجز) على كل نقطة من هذه النقاط بعد نهاية أداء الخاص بالتمارين، وقد تم تخصيص وقت مقداره (1) دقيقة لكل تمرين يقوم الطالب باختبار مستوى أدائه بعد نهاية كل تمرين .

1. واعتمادا على الاستراتيجيات التي تم ذكرها سابقا وضع الباحثون الوحدات التعليمية الخاصة بمنهاج استراتيجية المعرفة ما وراء الإدراكية للمجموعة التجريبية وبما يلائم موضوع وعينة البحث وموزعة على (24) وحدة تعليمية وبمعدل (8) وحدات لكل مهارة .  
ولقد تم إجراء بعض التعديلات في ضوء آراء الخبراء ثم وضع المنهاج التعليمي المصمم في صورته النهائية وكما موضحة في النموذج للوحدة التعليمية في الملحق

وعليه تم تنفيذ المنهاج التعليمي المصمم على وفق استراتيجية المعرفة ما وراء الإدراكية في الفصل الأول من العام الدراسي (2013-2010)م وللمدة من 2010/11/3 ولغاية 2011/1/7 ، اذ استغرق تطبيق المنهج (24) وحدة تعليمية وبمعدل (3) وحدات تعليمية في الأسبوع موزعة بالتسلسل الآتي :

- (8) وحدات تعليمية لتعلم مهارة الإرسال المواجه من الأسفل ، والإرسال المواجه من الأعلى .
  - (8) وحدات تعليمية لتعلم مهارة استقبال الإرسال من الأسفل .
  - (8) وحدات تعليمية لتعلم مهارة الإعداد من أمام الرأس للأمام .
- وكان زمن الوحدة التعليمية الواحدة (90) دقيقة مقسمة على النحو الآتي :

### 1 - القسم الإعدادي :

- ومنته (15) دقيقة والذي يهدف الى تأكيد النواحي الإدارية فضلا عن إعطاء مجموعة من التمارين لتهيئة وإعداد الجسم لمواجهة متطلبات القسم الرئيس من الدرس ، وقد تم تقسيمه الى ثلاثة أجزاء هي :
- المقدمة : ومدتها (3) دقائق والتي تم فيها أخذ الغياب وتهيئة الأدوات اللازمة .
  - الإحماء العام : ومدته (6) دقائق والذي تم فيه إعطاء تمارين عامة لجميع أعضاء الجسم .

- الإحماء الخاص : ومنته(6) دقائق والذي تم فيه إعطاء تمارين خاصة للأجزاء التي ستشترك بشكل أكبر في القسم الرئيس من الوحدة التعليمية فضلا عن الإحماء بالكرات .

## 2 - القسم الرئيس :

- ومنته(65) دقيقة والذي يهدف الى تعلم المهارات الأساسية قيد البحث فضلا عن إعطاء بعض التمارين اللازمة لتعلم هذه المهارات ، وقد تم تقسيمه الى جزئين هما :

- الجانب التعليمي : ومنته(15) دقيقة ويتضمن في بدايته مناقشة الواجبات التي كلفوا بها الطلاب في الوحدة السابقة أي تحضير أوراق الواجب الخاصة بهم ليتم تطبيق (استراتيجية الوعي ، التخطيط ) خلال هذا الجزء من القسم الرئيس ، بعد ذلك يتم شرح طريقة الأداء الصحيحة للمهارة شرحا وافيا من قبل مدرسة المادة ، فضلا عن عرض أنموذج عملي أمام الطلاب واستخدام الصور التوضيحية لبيان طريقة الأداء الصحيحة للمهارات المستخدمة .

- الجانب التطبيقي : ومنته(50) دقيقة ويتضمن تطبيق ما تعلمه الطلاب في الجانب التعليمي باستخدام تمارين تعليمية متنوعة تخدم المهارة المتعلمة في تلك الوحدة ، فضلا عن تطبيق (استراتيجية المراقبة ) بعد أداء كل تمرين.

## 3 - القسم الختامي :

- ومنته(10) دقائق ويتضمن الجانب الترويجي الذي يحتوي على تمارين تهيئة للطلاب او لعبة صغيرة ترويجية لتنشيط الطلاب إضافة الى تقويم أداء الطلاب بشكل جماعي من خلال تطبيق (استراتيجية المراجعة ) ، إضافة الى تكليف الطلاب بالأنشطة والواجبات وتحضير أوراق الواجب للوحدة التعليمية القادمة، ثم أداء تحية الانصراف . والجدول(3) يبين أقسام الوحدة التعليمية .

## الجدول (3)

يبين التقسيم الزمني لأقسام الوحدة التعليمية مع النسب المئوية

النسبة المئوية		الزمن خلال وحدة (24)	الزمن خلال أسبوع	الزمن خلال الوحدة	أقسام الوحدة التعليمية	
%16.65	%3.33	72 د	9 د	3 د	المقدمة	القسم الإعدادي
	%6.66	144 د	18 د	6 د	الإحماء العام	
	%6.66	144 د	18 د	6 د	الإحماء الخاص	
%72.21	%16.66	360 د	45 د	15 د	الجانب التعليمي	القسم الرئيس
	%55.55	1200 د	150 د	50 د	الجانب التطبيقي	
%11.11		240 د	30 د	10 د	القسم الختامي	
% 100		2160 د	270 د	90 د	المجموع	

## 8-الاختبارات البعدية :

بعد الانتهاء من تنفيذ المنهاج التعليمي المعد وفق استراتيجية المعرفة ما وراء الإدراكية تم إجراء الاختبارات البعدية لمجموعي البحث التجريبية والضابطة بتاريخ 10-11/1/2015 في قاعة كلية التربية الرياضية وبإشراف مباشر من قبل الباحثون وذلك لقياس مقدار التقدم الحاصل للمتعلمين في المجموعتين التجريبية والضابطة، وقد حرص الباحثون على تهيئة الظروف نفسها التي جرت بها الاختبارات القبلية من حيث الزمان، المكان، فريق العمل المساعد، الأجهزة والأدوات المستعملة، وذلك لغرض الحصول على نتائج دقيقة .

## 9-الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحثون الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية - (statistical package for social sciences) لأجل تحليل نتائج البحث

سابعاً: عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

1- عرض وتحليل نتائج اختبارات المجموعة التجريبية لمتغيرات الدراسة للاختبارين القبلي والبعدي :-

جدول(4)

الايوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لمتغيرات البحث

الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		n	وحدة القياس	المتغيرات	ت
الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي				
0.915	8.533	0.516	2.533	15	درجة	الارسال المواجه من الاسفل	1
1.242	8.400	0.676	2.800		درجة	الارسال المواجه من الاعلى	2
0.884	8.267	0.535	3.000		درجة	الاستقبال	3
0.799	7.933	0.488	2.333		درجة	الاعداد	4

من جدول(4) نجد ان اقيام الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في الاختبار (القبلي - البعدي) لاختبار للمتغيرات قيد الدراسة كانت مختلفة لدى المجموعة التجريبية، مما يؤكد حدوث التغير أي تغيرت عما كانت عليه في الاختبار القبلي اذ بلغ الوسط الحسابي(2.533،2.800،3.000،2.333) وانحراف معياري(0.516،0.676،0.535،0.488)في الاختبار القبلي في حين بلغ الوسط الحسابي(8.533،8.400،8.2 -7.933 ،7.93) وانحراف معياري(0.915،1.242،0.884،0.799)، في الاختبار البعدي اذ يعد هذا مؤشر لبيان فعل التأثير في متغيرات الدراسة.

## جدول (5)

فرق الاوساط الحسابية والاختط المعيارى (قيمة t) ودلالة الفروق لمجموعة التجريبية  
في متغيرات البحث

الدلالة	قيمة (T)		هـ	س-ف	عدد العينة	وحدة القياس	المتغيرات	ت
	الدلالة	المحسوبة						
معنوي	0.000	27.495	0.218	6.000	15	درجة	الارسال المواجه من الاسفل	1
معنوي	0.000	17.461	0.321	5.600		درجة	الارسال المواجه من الاعلى	2
معنوي	0.000	18.547	0.284	5.267		درجة	الاستقبال	3
معنوي	0.000	26.192	0.214	5.600		درجة	الاعداد	4

درجة الحرية (ن-1=14) بمستوى دلالة (0.05)

ولمعرفة الفروق بين الاوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي لهذه المجموعة في اختبار مهارة التهديف من الثبات اعتمد الباحث اختبار (t) للعينات الغير مستقلة للتحقق من دلالة الفروق وقد بلغت قيمة (t) المحسوبة (27.495، 17.461، 18.547، 26.192) وبما ان قيم الدلالة للمتغيرات هي (0.000) وهو اصغر من مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على وجود فرق معنوي لصالح الاختبار البعدي وهذا ما نلاحظه في الجدول اعلاه.

2- عرض وتحليل نتائج اختبارات المجموعة الضابطة (الاسلوب المتبع): -

جدول(6)

الايوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لمتغيرات البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	عدد العينة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي	
				الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي
1	الارسال المواجه من الاسفل	درجة	15	0.458	2.733	0.458	5.667
2	الارسال المواجه من الاعلى	درجة		0.594	2.933	0.594	5.933
3	الاستقبال	درجة		0.458	2.733	0.458	5.600
4	الاعداد	درجة		0.507	2.600	0.507	5.400

من جدول(6) نجد أن أقيام الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في الاختبار (القبلي - ألبعدي) لاختبار متغيرات قيد الدراسة ، اذ بلغ الوسط الحسابي (2.733،2.933،2.733،2.600) وانحراف معياري (0.458،0.594،0.458،0.507) في الاختبار القبلي في حين بلغ الوسط الحسابي (5.667،5.933،5.600،5.400) وانحراف معياري (1.291،1.223،1.121،0.910) في الاختبار ألبعدي إذ يعد هذا مؤشر لبيان فعل التأثير في تحسن المهارات الأساسية بأسلوب المتبع.

جدول(7)

فرق الاوساط الحسابية والاختبار المعيارى (قيمة t) ودلالة الفروق لمجموعة اسلوب المتبع للمتغيرات قيد الدراسة

ت	المتغيرات	وحدة القياس	n	س-ف	هـ	قيمة (T)	
						الدلالة	المحسوبة
1	الارسال المواجه من الاسفل	درجة	15	2.933	0.330	0.000	8.876
2	الارسال المواجه من الاعلى	درجة		3.000	0.293	0.000	10.247
3	الاستقبال	درجة		2.867	0.291	0.000	9.865

معنوي	0.000	10.019	0.279	2.800		درجة	الاعداد	4
-------	-------	--------	-------	-------	--	------	---------	---

درجة الحرية (ن-1=14) بمستوى دلالة (0.05)

ولمعرفة الفروق بين الاوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي لهذه المجموعة في المتغيرات اعلاه اعتمد الباحثان اختبار (t) للعينات الغير مستقلة للتحقق من دلالة الفروق وقد بلغت قيمة (t) المحسوبة (10.019، 10.2479، 8.865، 8.876) وبما ان قيم الدلالة للمتغيرات هي (0.000) وهو اصغر من مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على وجود فرق معنوي لصالح الاختبار البعدي وهذا ما نلاحظه في الجدول اعلاه

3- عرض وتحليل نتائج اختبارات للمتغيرات قيد الدراسة في الاختبار البعدي بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة (الأسلوب المتبع)

جدول (8)

يبين معنوية الفروق بين المجموعتين التجريبية والثانية (الاسلوب المتبع) في الاختبار البعدي للمتغيرات قيد الدراسة لعينة البحث

الدالة	قيمة (T)		الضابطة			التجريبية			وحدة القياس	المتغيرات	ت
	المحسوبة	قيم الدلالة	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	عددا لعينة	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	عددا لعينة			
معنوي	7.015	.000	1.291	5.667	15	0.915	8.533	15	درجة	الارسال المواجه من الاسفل	1
معنوي	5.481	.000	1.223	5.933		1.242	8.400		درجة	الارسال المواجه من الاعلى	2
معنوي	7.234	.000	1.121	5.600		0.884	8.267		درجة	الاستقبال	3
معنوي	8.102	.000	0.910	5.400		0.799	7.933		درجة	الاعداد	4

درجة الحرية (ن+1-2=28) بمستوى دلالة (0.05)

يبين جدول (8) ان المجموعة التجريبية حققت اوسطاً حسابياً مقداره (8.2677، 9.33، 8.400، 8.533) وانحراف معياري (0.915، 1.242، 0.884، 0.799)، في الاختبار البعدي، في حين ان المجموعة الضابطة حققت وسطاً حسابياً قدره (5.400، 5.600، 5.933، 5.667) وانحراف معياري (1.121، 1.223، 1.291، 0.910) ولمعرفة الفروق بين الأوساط الحسابية للاختبارات البعدية بين مجموعتي البحث في اختبارات البحث فقد اعتمد



الباحثون اختبر (t) للعينات غير المتناظرة (المستقلة) للتحقق من دلالة الفروق إذ بلغت قيمة (t) المحسوبة (7.015, 5.481, 7.234, 8.102) وبما ان قيم الدلالة هي (0.000) اصغر من مستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوي بين المجموعتين .

#### 4- مناقشة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية الاولى ( استرتيجة المعرفة ما وراء الادراكية) و الثانية الضابطة (الاسلوب المتبع).

من خلال النتائج السابقة التي تم عرضها وتحليلها للاختبارات المهارية القبلية والبعدية، ظهر بان هناك فروقا ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية وللمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات المهارية ولصالح الاختبارات البعدية، ويعزوه الباحثون أسباب هذه الفروق الى تأثير المناهج التعليمية ( استراتيجة المعرفة ما وراء الادراكية ، والمناهج المتبع في الكلية ) اذ نجد بان تأثير هذه المناهج كان فعالا في احداث التعلم ومن ثم ساعد على اظهار تقدم واضح في مستوى الأداء المهاري لدى كلاً المجموعتين التجريبية والضابطة ولكن بفروق مختلفة، اذ ان اتباع الخطوات العلمية والمنطقية في التخطيط والتنفيذ الذي تبنى عليه المناهج التعليمية يؤدي حتما الى احداث التعلم ، كما يعزو الباحثون أسباب هذه الفروق الى متغيرات أخرى تداخلت في عملية التعلم منها اتباع مبدأ التدرج في تعلم المهارات الحركية من خلال التدرج في اعطاء التمارين من البسيط الى المعقد بعد شرحها وعرضها من قبل المدرس اضافة الى التدريب المستمر على المهارة وتزويد المتعلم بالتغذية الراجعة، كل هذه العوامل مجتمعة ساعدت على زيادة الدافعية لدى الطلاب وبالتالي أدت الى حدوث آثار ايجابية في عملية التعلم، وهذا يتفق مع ما ذكره ( ظافر هاشم اسماعيل ، 2002 ) ان من الظواهر الطبيعية لعملية التعلم هو لابد ان يكون هناك تطوير في التعلم ما دام المدرس يتبع خطوات الأسس السليمة للتعلم والتعليم ولكي تكون بداية التعلم سليمة فلا بد من توضيح الشرح والعرض والتمرين على الأداء الصحيح والتركيز عليه لحين ترسيخ وثبات الأداء ، كما ان تزويد المتعلم بالتغذية الراجعة تزيد من دافعية المتعلم وتحثه على الأداء الصحيح برغبة واندفاع.

كما يؤكد ذلك ( محمد محمود الحيلة: 1999 ) "عند تنفيذ المناهج بشكل فعال فان الأداء العام للطالب يتحسن كثيرا"

وبهذا تحقق الفرض الأول للبحث الذي ينص على ان ( هناك فروق ذات دلالة احصائية في تأثير التعليم وفق استراتيجة المعرفة ما وراء الادراكية والمناهج المتبع بين الاختبارات القبلية والبعدية في تعلم بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة ).

يتبين ان الفرق المعنوي كان لصالح المجموعة التجريبية وبشكل أكبر قياسا بالمجموعة الضابطة في تعلم مهارة (الإرسال المواجه من الأسفل ، الإرسال المواجه من الأعلى ، استقبال الإرسال من الأسفل ، الإعداد من أمام الرأس للأمام ) ، ويعزى سبب ذلك الى المنهاج التعليمي على وفق استراتيجية المعرفة ما وراء الإدراكية والذي كان له الأثر الكبير في جعل عملية التعلم الحركي أكثر فاعلية وإيجابية من خلال الاستراتيجيات ما وراء المعرفة التي تضمنها المنهاج التعليمي والتي تشمل( الوعي ، التخطيط ، المراقبة ، المراجعة ، الموائمة ) والتي أتاحت الفرصة للطلاب ليكون عنصرا فاعلا في العملية التعليمية عن طريق جعله على علم وإمام بالواجبات التي سوف يؤديها عند أداء المهمة التعليمية وبالتالي يكون قادرا على توجيه عملياته العقلية الوجهة التي تؤدي الى تحقيق الهدف المنشود وبالتالي ينتج عنه مستوى تحصيلي أعلى ، وهذا يتفق مع نتائج دراسة( شذى الهنداوي، 2003) والتي أشارت الى ان البرنامج التدريسي الذي يحتوي على استراتيجيات ما وراء معرفية له أثر فاعل في زيادة التعلم لدى الطلبة، اذ ان تضمين البرنامج التدريسي بهذه الاستراتيجيات أدى الى جعل الطالب أكثر وعيا بأسلوب تفكيره عند قيامه بأداء مهمة محددة واستخدام هذا الوعي في التحكم وضبط أداء أي نشاط يقوم به الطالب.

كما أكدت هذه الحقيقة ( إستبرق لطيف ، 2003 ) والتي أشارت الى ان امتلاك قاعدة قوية من المعرفة ما وراء الإدراكية هو عنصر حاسم في تحقيق التعلم الناجح ، اذ ان المتعلم الناجح هو المتعلم الذي لديه المعرفة بشأن طبيعة المهمة التي سوف ينجزها وبشأن الاستراتيجيات الملائمة لتحقيق الأهداف.

ويرى الباحثون ان أسباب تفوق الطلاب في المجموعة التجريبية الى الاستراتيجيات ما وراء المعرفة التي تضمنها المنهاج التعليمي المعد وفق استراتيجية المعرفة ما وراء الإدراكية ولا سيما استراتيجية التخطيط والتي تعد أحد الاستراتيجيات التعليمية المهمة والتي تعتمد على العلاقة بين المدرس والطلاب والتي تؤكد على جعل الطالب مشاركا في عملية وضع الأهداف التعليمية مع المدرس والتخطيط لها، اذ ان تحديد الأهداف التعليمية وإطلاع الطالب عليها سلفا قبل البدء بعملية التعلم لتوضيح الغاية من التعلم يزيد من وعي الطلاب نحو المطلوب منهم في الوحدة التعليمية المقبلة فضلا عن استيعابهم وفهمهم لمحتوى المادة التعليمية مما يثير دافعيتهم ونشاطهم نحو التعلم اذ أننا نعلم ان نجاح العملية التعليمية يعتمد بشكل كبير على التفاعل بين المعلم والمتعلم أي النشاط المتبادل بين المعلم وطلوبته في التخطيط وتنفيذ العملية التعليمية بما يحقق تعلم فاعل وذا معنى والذي انعكس بدوره ايجابيا على الجانب التطبيقي للقدرات المهارية للطلاب الحذرين في تعلم المهارات الأساسية قيد البحث ، ويتفق ذلك مع ما ذكرته( جهان الصالحي، 2008) بان "التفاعل المباشر بين المدرس

وظلته هو المحور الرئيس للعملية التعليمية وان هذه العلاقة يمكن عدّها المفتاح الموصل الى نجاح العملية التعليمية او فشلها" .

### ثامناً: استنتاجات الدراسة:

1. ان المناهج التعليمية ( استراتيجية المعرفة ما وراء الإدراكية والمنهاج المتبع في الكلية ) مناهج فاعلة في تعلم المهارات الأساسية قيد البحث وبفروق مختلفة .
2. ان المنهاج التعليمي المصمم وفق استراتيجية المعرفة ما وراء الإدراكية ، أثبت أهميته وأثره الفاعل في تعلم بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة وبشكل أفضل من الأسلوب المتبع في الكلية .
3. ملائمة المنهاج التعليمي المصمم وفق إستراتيجية المعرفة ما وراء الإدراكية، فقد حقق نتائج ايجابية في تعلم بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة .

### تاسعاً: التوصيات والمقترحات :

1. استخدام المنهاج التعليمي المصمم وفق استراتيجية المعرفة ما وراء الإدراكية في تعلم المهارات الأساسية بالكرة الطائرة لطلبة المرحلة الثانية في كليات التربية الرياضية في الجامعات العراقية لما له من دور فاعل في تعلم المهارات الأساسية قيد البحث للمتعلمين .
2. إمكانية إفادة المؤسسات التعليمية في وزارة التعليم العالي من نتائج البحث الحالي في بناء برامج التعليم وفق استراتيجية المعرفة ما وراء الإدراكية للارتقاء بمستوى الطلبة الجامعيين الى مستوى أفضل .
3. توجيه انتباه واضعي المناهج والمواد الدراسية في وزارة التعليم العالي الى وضع مادة دراسية خاصة بحد ذاتها تؤكد تعليم استراتيجية المعرفة ما وراء الإدراكية لطلبة معاهد وكليات التربية الرياضية، لأن هؤلاء الطلبة تنقصهم بوضوح هذه الاستراتيجية وهم من سوف يقوم فعلا بالتعليم والتدريس مستقبلاً، فضلاً عن أثر هذه الاستراتيجية في تطوير العملية التعليمية.

## المصادر والمراجع:

- درار، أنصاف محمد احمد. التعليم وتنمية التفكير . المؤتمر العلمي الإقليمي للموهبة حول رعاية الموهبة والتربية من أجل المستقبل ، مؤسسة الملك عبد العزيز لرعاية الموهوبين ، المملكة العربية السعودية ، 2006.
- <sup>1</sup>لطيف، إستبرق مجيد علي. المعرفة ما وراء الادراكية بـستراتيجيات حل المشكلة لدى طلبة الجامعة وعلاقتها بالجنس والتخصص ونوع المشكلة . رسالة ماجستير ، كلية التربية – ابن رشد ، جامعة بغداد ، 2003.
- إسماعيل، ظافر هاشم . الأسلوب التدريسي المتداخل وتأثيره في التعلم والتطور من خلال الخيارات التنظيمية المكانية لبيئة تعليم التنس . أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2002 ، .
- البيلي، محمد عبدالله ، وآخرون . علم النفس التربوي . الكويت : مطبعة الفلاح ، 1998 ، ،
- الحيلة، محمد محمود. التصميم التعليمي – نظرية وممارسة . ط1 ، عمان : دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، 1999.
- الخالق، إبراهيم عبد . التصاميم التجريبية في الدراسات النفسية والتربوية: (عمان، دار عمار للنشر، 2001).
- الصالحي، جهان ضياء عاكف . أثر استعمال ثلاث استراتيجيات قبلية في تحصيل طالبات معهد إعداد المعلمات والاحتفاظ به واتجاههن نحو مادة التربية الإسلامية ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية ابن رشد ، جامعة بغداد ، 2008 .
- الهنداوي، شذى جواد كاظم . أثر تدريس استراتيجيات ما وراء المعرفة في التنظيم الذاتي للتعلم بحسب الذكاء والجنس عند طلبة معاهد إعداد المعلمين . أطروحة دكتوراه ، كلية التربية – ابن رشد ، جامعة بغداد

- Flavell , J.H. First discussant's comments : What is memory development the development of ? Human Development .1971
- Kluwe , R.H. Cognitive Knowledge and executive control Meta cognition . New York : Springer – verlag , 1982.
- Li , M.F. A prescriptive instructional theory for metacognition .paper presented at the Annual meeting of the American Association for Educational Communication and Technology . Washington : D.C. Feb. 1992 .

## تأثير منهج تدريبي مقترح باستخدام بعض الاعشاب لتطوير

## القوة المميزة بالسرعة و بعض مكونات الدم لدى لاعبي التايكواندو فئة الشباب

الجامعة المستنصرية / العراق

ا.م.د. ابتهاج رفعت

## ملخص البحث

يهدف البحث الى :

- وضع منهج تدريبي مقترح لتطوير القوة المميزة بالسرعة للاعبي التايكواندو فئة الشباب.
- التعرف على تأثير المنهج التدريبي المقترح لتطوير القوة المميزة بالسرعة واستخدام بعض الاعشاب الطبيعية كوسيلة لتحسين الاداء على بعض مكونات الدم لدى لاعبي التايكواندو فئة الشباب.
- اما فروض البحث فكانت:
- للمنهج التدريبي المستخدم تأثيراً ايجابياً في القوة المميزة بالسرعة باستخدام بعض الاعشاب الطبيعية على بعض مكونات الدم لدى لاعبي التايكواندو فئة الشباب.

- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة في مستوى القوة المميزة بالسرعة ولصالح الاختبارات البعديّة لعينة البحث.

واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي بأسلوب المجموعة الواحدة لملائمته طبيعة المشكلة المراد بحثها وتكونت عينة البحث من لاعبي شباب نادي الكهراء بلعبة التايكواندو وتالف مجتمع البحث من (14) لاعباً يمثلون مجتمع البحث اما عينة البحث فتكونت من (10) لاعبين .

ومن اجل الوصول الى اهم اختبارات القوة المميزة بالسرعة للاعبي التايكواندو قامت الباحثة بعرض الاختبارات على مجموعة من الخبراء وذوي الاختصاص في مجال التدريب الرياضي والفلسفي والالعاب القتالية وتم اختيار (3) اختبارات بدنية. كما تم اختيار (5) من مركبات الدم. واعتبرت هذه الاختبارات والمركبات هي متغيرات البحث واجرت الباحثة تجريبه استطلاعية على عينة مكونة من اربعة لاعبين من خارج عينة البحث كذلك استعملت الباحثة مجموعة من الأعشاب الطبيعية والمنكونة من (الحبة السوداء، حبة البركة، بابونج، نعناع) على شكل مسحوق تم تعبئتها في كبسولات زنة (500) ملغم تتناولها عينة البحث بمعدل كبسولة يومياً بعد وجبة الغذاء (الرئيسية).

وتم إجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث في قاعة الجولان التابعة لنادي الكهراء الكائن في مدينة الصدر في بغداد حيث تم تطبيق الاختبارات الخاصة بالبحث على العينة واستمر تطبيق المنهج التدريبي مدة (6) اسابيع وبمعدل (3) وحدات تدريبية في الاسبوع الواحد وبلغت عدد الوحدات التدريبية الكلية للمنهج (18) وحدة تدريبية ، كما اجريت الاختبارات البدنية البعديّة لعينة البحث وقد هيئت الباحثة نفس الاجراءات والظروف

التي اتبعت في الاختبارات القبلية من حيث الزمان والمكان وطريقة التنفيذ والاجهزة والادوات وتم استخدام الحقيبة الإحصائية SPSS لإتمام مجريات البحث وبعد عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية والفسلجية ومناقشتها توصلت الباحثة الى النتائج التالية :

1- حدث تقدم واضح في مستوى القوة المميزة بالسرعة، وهذا ما اثبتته الفروق المعنوية بين الاختبارين (القبلي والبعدي) ولصالح الاختبار البعدي لعينة البحث.

2- كانت الفروق دالة بين الاختبار القبلي والبعدي في مكونات الدم (خلايا الدم) كريات الدم الحمراء، كريات الدم البيضاء، ، تركيز الهيموكلوبين، درجة تركيز الدم، معدل ترسب الدم. ولصالح الاختبار البعدي

3- أظهرت النتائج حدوث تطور واضح في الاختبارات البدنية والفسلجية لدى عينة البحث في الاختبار البعدي بعد تناول مركب الاعشاب الطبيعية.

وقد خرجت الباحثة ببعض التوصيات منها:

1- التأكيد على استخدام الاعشاب الطبية كوسيلة تكميلية في تطورالاداء

2- ضرورة فتح دورات تدريبية واجراء بحوث تطبيقية حول كيفية الاستفادة من الاعشاب الطبيعية من خلال الاستعانة بخبراء في مجال الطب الرياضي لتطوير كوادرننا الرياضية.

The impact of a training curriculum proposal using some herbs to develop Distinctive strength and speed of some blood components to the players Taekwondo youth

#### Research Summary

The research aims to:

-Develop training curriculum proposal to develop distinctive strengths fast players

Taekwondo youth .

-Understand the impact of the proposed training curriculum to develop distinctive power as quickly and use some natural herbs as a means to improve performance on some blood components to the players Taekwondo youth.

The research hypotheses were:

-User training curriculum Tothira a positive force in the distinctive fast using some natural herbs on some blood components to the players Taekwondo youth.

–The presence of statistically significant differences between tribal and dimensional tests in the level of distinctive power differences quickly and in favor of a posteriori tests of a sample search.

The researcher used the experimental method in a manner of one set of suitability nature of the problem to be discussed and the research sample consisted of young players electricity Club Aaltaikoando game and corrupted the research community (14) player representing the research community either Aama Find Vtkont (10) players.

In order to access the most distinctive strength tests the speed of the players, the researcher introduced Taekwondo tests on a group of experts and specialists in the field of sports training and combat Alveslgi Games were selected (3) Bdnah.kma tests were selected (5) of the compounds of blood. These tests, vehicles and considered the variables of research and conducted a researcher experience reconnaissance on a sample of four players from outside the research sample also used researcher combination of natural herbs, consisting of (black bean, black caraway, chamomile, peppermint) in the form of powder was packaged in weighing capsules ( 500) mg addressed by the research sample rate of capsule daily after lunch (main.(

Were conducted tribal tests of a sample search on the Golan Hall of the Club electricity object in Alsderfa Baghdad, where he was the application of the tests to look at the sample and the continued application of the training curriculum for (6) weeks and at a rate of (3) training units per week and reached the number of training modules college curriculum ( 18) and a training unit, also underwent physical tests posteriori the research sample. The researcher have been created the same procedures and conditions that followed in the tribal tests in terms of time, place and manner of execution and gadgets were used statistical bag SPSS to complete the course of research and after the presentation and analysis of the results of the physical and physiological tests and discussed researcher found to the following results:



1-event and clear progress in the level of distinctive force quickly, and this is evidenced by the moral differences between the two tests (pre and post) and for the post-test a sample search.

2 .The function of the differences between pretest and posttest in the blood components (blood cells) of red blood cells, white blood cells, concentration Alimoklopan, the degree of concentration of the blood, the blood deposition rate .olsaleh post test

3 .The results showed a clear evolution in physical and physiological tests at the research sample in posttest natural herbal compound after eating.

The researcher came up with some recommendations, including:

1 .emphasis on the use of medicinal herbs as a complementary Ttoralada

2 .The need to open training courses and conduct applied research on how to take advantage of the natural herbs through the use of experts in the field of sports medicine for the development of sports our staff.

## 1 - التعريف بالبحث

### 1-1 مقدمة البحث وأهميته

تعد لعبة التايكواندو من الالعاب الرياضية التي لها مكانه متميزة في جميع أنحاء العالم لكونها نموذجاً جيداً للالعاب القتالية المشوقة و من الالعاب التي تتطلب خصوصية في تعلمها . وتعد اللياقة البدنية متطلباً ضرورياً للاعب التايكواندو إذ هي الاساس الذي تبنى عليه خطط اللعب فكلما كانت اللياقة البدنية عالية كانت القدرة على أداء الواجبات الخطئية في النزالات على أكمل وجه، إذ تعتمد خطط اللعب الحديثة على الاستفادة الكاملة من العناصر المختلفة للقدرات البدنية . فهذه اللعبة تتطلب اداءً سريعاً من قبل الاعب في تنفيذ الهجوم بالشكل الصحيح لغرض الاستعداد لسلوك حركي جديد " وعلى هذا الاساس تحتاج هذه اللعبة تطوير القوة المميزة بالسرعة التي تتناسب مع طبيعة الاداء.

كما ويؤدي التدريب الرياضي "الى تغيرات في الدم شأنه شأن باقي اعضاء واجهزة الجسم الاخرى ، وترتبط درجة تلك التغيرات بعوامل كثيرة أهمها فترة التدريب ونوعه وكذلك حجم الدم وحالته " (23)22.

ان بذل الجهود يكون من اجل وضع المناهج العلمية وتقنين الاحمال التدريبية بشكل يتناسب مع قابلية الرياضيين ومن اجل تحقيق التكيف الوظيفي الذي يعكس التطور في المستوى وكذلك لا يمكن التأكد من قابلية اللاعبين وقدراتهم الا من خلال الاختبارات والقياسات التي تعد ادوات تقويمية للمدربين التي يمكن بها التعرف

255 ، ص 1994 بهاء الدين سلامة : فسيولوجيا الرياضة ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 22

على مدى تحقيق اهداف المنهج التدريبي وتعد الاختبارات والقياسات الفسيولوجية هي الدليل الواضح لمعرفة مستوى التكيف لمكونات الدم واعضاء الجسم الاخرى. وما تناوله البحث من اختبارات وقياسات ببنية وفسلجية تعكس مستوى التكيف الذي يمكن ان يحدثه المنهج التدريبي الذي خضع له لاعبو التايكواندو قيد الدراسة والتي تمكن المدربين من اكتشاف القابليات على تحقيق الاهداف المرجوة من المنهج التدريبي ومن هنا جاءت أهمية البحث في العمل على وضع المنهج التدريبي المقترح باستخدام بعض الاعشاب الطبيعية لتطوير مستوى القوة المميزة بالسرعة والموترة على بعض مكونات الدم لدى لاعبي التايكواندو من فئة الشباب

### 1-2 مشكلة البحث :

بالرغم من التطور السريع لعلم فسيولوجيا الرياضة واتساع مظلته ، ومن خلال ما يقدمه ذلك العلم من وصف وتفسير للتكيفات الفسيولوجية التي ساعدت على تطوير التدريب الرياضي ما زالت البحوث والدراسات في هذا المجال تحذو في حذر . وعلى الجانب الاخر فان البحوث والدراسات في مجال التدريب الرياضي تتجه نحو مناقشة المظاهر الخارجية للاداء الرياضي الى جانب التدريب الفسيولوجي دون تعمق يكشف عن العمليات الفسيولوجية الداخلية التي تنشأ من ممارسة التدريب الرياضي الالعب الرياضية وعلى وجه الخصوص رياضة التايكواندو لما لها الاثر الكبير على العمليات الفسيولوجية وخاصة على مكونات الدم والذي يعتبر من أهم الاجهزة الوظيفية والذي يعكس مدى التطور او التكيف الحاصل التي تعد المصدر الاساسي الذي يشكل جوهر الاداء.

لذلك ومن خلال متابعة الباحثة للعبة التايكواندو وممارستها ودراستها التخصصية حيث تكمن مشكلة البحث في الضعف الواضح في مستوى الاداء والصعوبة العالية في تنفيذ الحركات القتالية بصورة غير صحيحة ، فضلاً عن ذلك فان بعض المدربين تنقصهم المعرفة بمدى فاعلية الاعشاب لما لها من دور فعال في تحسين الاداء او انهم غير ملمين بكيفية استخدامها بالشكل المطلوب في تدريباتهم فهي لم تأخذ حجمها الطبيعي ضمن الوحدات التدريبية.

ومن خلال متابعة الباحثة الميدانية ومحاولة منها في ايجاد حل عن كيفية تحسين مستوى الاداء بشكل افضل إرتأت الباحثة استخدام منهج تدريبي مقترح باستخدام بعض الاعشاب لتطوير القوة المميزة بالسرعة والموترة على بعض مكونات الدم لدى لاعبي التايكواندو فئة الشباب والتي تعد كوسيلة مساعدة في رفع مستوى الاداء للاعبين لهذه

### 1-3 اهداف البحث :

- 1- وضع منهج تدريبي مقترح لتطوير القوة المميزة بالسرعة للاعبين التايكواندو فئة و الشباب.
- 2- التعرف على تأثير المنهج التدريبي المقترح لتطوير القوة المميزة بالسرعة باستخدام بعض الاعشاب الطبيعية كوسيلة لتحسين الاداء وتأثيرها في بعض مكونات الدم ولزوجته لدى لاعبي التايكواندو فئة الشباب.

## 1-4 فروض البحث

- 1-1 للمنهج التدريبي المقترح تأثيراً إيجابياً على مستوى القوة المميزة بالسرعة باستخدام بعض الاعشاب الطبيعية وتأثيرها في بعض مكونات الدم لدى لاعبي التايكواندو فئة الشباب.
- 2-2 توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة في مستوى القوة المميزة بالسرعة ولصالح الاختبارات البعديّة لعينة البحث.

## 1-5 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري: لاعبو نادي الكهراء الرياضي وعددهم 14 لاعب من فئة الشباب

1-5-2 المجال الزمني: من 2015/1/5 ولغاية 2015/4/1.

1-5-3 المجال المكاني: قاعة الجولان التابعة لنادي الكهراء الرياضي في مدينة الصدر

## 2- الدراسات النظرية المشابهة

## 1-2 الدراسات النظرية :

## 1-1-2 التدريب الرياضي

يستند التدريب الرياضي على "الاسس العلمية وخاصة على المبادئ التربوية المرحلية الموجهة للوصول الى الكمال الرياضي عن طريق التأثير المنظم والدقيق على امكانيات وقابليات الرياضي لا يصاله الى اعلى مستوى ممكن في لعبة او فعالية رياضية معينة " .

"وان مفهوم التدريب الرياضي الحديث يعني العمليات التي تعتمد على الاسس التربوية والعملية والتي تهدف الى قيادة واعداد وتطوير القدرات والمستويات الرياضية في كاف جوانبها لتحقيق افضل النتائج في الرياضة الممارسة"

ان عملية التدريب عبارة عن وحدة واحدة لا تتفصل في التربية والتعليم للوصول الى المستويات العالية لا يرهن تحقيق تلك العلاقة المتبادلة بين التربية والتعليم ويرى ريسان "ان من الواجبات الرئيسة للتدريب الرياضي هو الاعداد البدني للاعب بتمية المقدرة البدنية وخاصة مقدرة قوة التحمل والقوة العضلية والسرعة والمرونة والرشاقة ويشار الى هذه القدرات بالصفات البدنية وان هذه القدرات هي الاساس للوصول الى مستوى رياضي

عال<sup>(24)</sup>، ان العملية التدريبية او التدريب الرياضي هي عملية "تربوية منظمة تخضع للاسلوب العلمي وتعتمد على القوانين العملية وتهدف الى اعداد كامل من جميع النواحي ودفعة للوصول الى المستوى العالي من خلال الاستعانة بالحمل البدني"<sup>(2)</sup>. لذلك يستهدف "تنظيم التدريب تحقيق الوصول الى هدف رفع اللياقة البدنية ، لاجل ذلك يتطلب تنظيم تدريب اللياقة البدنية لفترة زمنية طويلة وقصيرة مع بيان كيفية الوصول الى الهدف الآتي والنهائي"<sup>(25)</sup>

## 2-1-2 القوة المميزة بالسرعة:

قبل الدخول والولوج في موضوع صفة مطاولة القوة المميزة بالسرعة، كان لا بد للباحث من ان يعطي بعض المفاهيم والتعاريف الخاصة بصفة القوة المميزة بالسرعة لتكون مقدمة وتمهيداً يدخل من خلالها في صلب موضوعه، ومن تلك التعاريف التي تناولها العديد من العلماء والخبراء لهذه الصفة، ما ذكره "ابراهيم سلامة" بأنها "قابلية رمي اكبر كمية من القوة العضلية في اقل زمن ممكن"<sup>(26)</sup>، بينما عرفها "جمال علاء الدين" بانها "خاصية بدنية مركبة من عنصري القوة والسرعة تتميز بالارتباط المتبادل لمستويات متباينة لكل من خصائص القوة وخصائص السرعة تتماشى مع طبيعة الأداء المهاري في النشاط الممارس بحيث تضمن اعلى فاعلية لهذا الاداء الرياضي تحت ظروف وشروط المسابقة"<sup>(27)</sup>، وعرفها "ريسان خريبط" ايضاً بأنها "قدرة الرياضي في التغلب على مقاومات بانقباضات عضلية سريعة"<sup>(28)</sup>، ويؤكد "علي البيك" ويقول إن القوة المميزة بالسرعة هي "القدرة على التغلب المتكرر على مقاومات باستخدام سرعة حركية مختلفة، وهنا احب ان أوضح إن مقدار القوة عند ذلك يكون اقل من القصوى وايضاً مقدار السرعة يكون اقل من القصوى ولو انه مرتفع جداً حيث إن القوة المميزة بالسرعة تتمثل بالتكرار دون برهه انتظار لتجميع القوى ومن امثلتها الجري السريع"<sup>(29)</sup>، كذلك عرفها "سعد محسن إسماعيل" بانها "قدرة الفرد على التغلب على مقاومات باستخدام سرعة حركية مرتفعة ومختلفة للبلوغ بالحركة الى اعلى تردد ممكن، ومثال ذلك الركض السريع لمسافة قصيرة"<sup>(30)</sup>، كما وضحاها "ياسر محمد

(24) ريسان خريبط مجيد : التدريب الرياضي ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1988، ص 14

(4) قلم حسن حسين: تدريب اللياقة والتكيف الرياضي للالعاب الرياضية ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1985، ص 231

(26) ابراهيم سلامة. اللياقة البدنية. القاهرة: دار نبع الفكر، 1969، ص 549.

(27) جمال علاء الدين. حول بعض القياسات والمعايير الموضوعية لتقييم مستوى اتقان الاداء المهاري في المجال الرياضي. بحث غير منشور، الاسكندرية: كلية التربية الرياضية للبنين، 1976، ص 5.

(28) ريسان خريبط مجيد. تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي. بغداد: مكتب نون للتحرير الطباعي، 1995، ص 549.

(29) علي البيك. اسس اعداد لاعب كرة القدم (والالعاب الجماعية). القاهرة: دار الفكر العربي، 1992، ص 29117.

(30) سعد محسن اسماعيل. تأثير اساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليا في كرة اليد. اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1996، ص 24.

حسن دبور" "بان القوة المميزة بالسرعة هي اقل من القسوى في سرعة اقل من القسوى وتتميز بالتكرار دون فترات انتظار لتجميع القوة"<sup>(31)</sup>، وعرفها "مفتي إبراهيم حماد" بأنها "المظهر السريع للقوة العضلية والذي يدمج كلا من السرعة والقوة في حركة، القوة المميزة بالسرعة = (القوة × المسافة) / الوقت حيث وضح في مثال بانه اذا فرضنا ان هناك لاعبين (1)، (2) وكلاهما يرفع على البنش 50كغم (1) يحقق ذلك في 4ثوان، و(2) يحقق ذلك في 8ثوان فانه القوة المميزة بالسرعة او القدرة العضلية للاعب (1) تعد ضعف القوة المميزة بالسرعة لدى اللاعب (2)<sup>(32)</sup>، بينما تطرق اليها "محمد حسن علاوي" "وعدها من الصفات البدنية الضرورية في بعض أنواع الأنشطة الرياضية مثل الرمي والوثب العالي... وكذلك في الألعاب الرياضية... وكرة اليد والكرة الطائرة (حركات الارتقاء والتصويب او الضربة الساحقة"<sup>(33)</sup>، كما عرفها "محمد صبحي حسانين واحمد كسرى معاني" بانها "القدرة على التغلب على مقاومات بسرعة توتر عضلي عال وهي تؤثر أساسا في مستويات الاداء في أنواع الرياضة التي تتطلب أنظمة القوة المميزة بالسرعة مثل الوثب والرمي والدفع"<sup>(34)</sup>، بينما عرفها "عصام عبد الخالق" بأنها "كفاية الفرد في التغلب على مقاومات مختلفة بأقل وقت ممكن... ويكون قوة المثير ما بين 50-70% من مقدرة الفرد وان يكون عدد مرات التكرار للتمرين بالنسبة للمجموعة لا يزيد على 50% من عدد المرات القسوى للاعب حتى لا يتغلب تحمل القوة على سرعة القوة"<sup>(35)</sup>، ايضا عرفها كل من "ابو العلا احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين سيد" بانها تعني "قدرة الجهاز العصبي العضلي على انتاج قوة سريعة، الامر الذي يتطلب درجة التوافق في دمج صفة القوة وصفة السرعة في مكون واحد، وترتبط القوة المميزة بالسرعة بالأنشطة التي تتطلب حركات قوية وسريعة في آن واحد كالعاب الوثب والرمي بأنواعه المختلفة والعباد العدو السريع ومهارات ركل الكرة"<sup>(36)</sup>.

اما "دي فريس Devries" فيؤكد على ان القدرة "القوة المميزة بالسرعة تتكون من القوة والسرعة وهي تساوي الشغل / الزمن، وبين انه يمكن توضيح ذلك في المثال الاتي: اذا استطاع كل من شخصين حمل 100

(31) ياسر محمد حسن دبور. كرة اليد الحديثة. الاسكندرية: دار المعارف، 1997، ص256.

(32) مفتي ابراهيم حماد. التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، القاهرة: دار الفكر العربي، ط1، 1998، ص127.

(33) محمد حسن علاوي. علم التدريب الرياضي، القاهرة: دار المعارف، ط2، ص98.

(34) محمد صبحي حسانين واحمد كسرى معاني. موسوعة التطبيق الرياضي التطبيقي، القاهرة: مركز الكتاب للنشر، ط1، 1998، ص25.

(35) عصام عبد الخالق. التدريب الرياضي - نظريات - تطبيقات، جامعة الاسكندرية، ط9، 1999، ص128.

(36) ابو العلا احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين سيد. فسيولوجيا اللياقة البدنية، القاهرة: دار الفكر العربي، ط1، 1993، ص89.

باوند لمسافة 3 أقدام، ولكن احدهما يؤديها أسرع مرتين من الآخر فاننا هنا نقدم فكرة القوة السريعة".<sup>(37)</sup> وأخيراً يعرفها تايلر Taylor" بانها (تتكون من السرعة والقوة وتبلغ ذروتها بحركات انفجارية سريعة ضد مقاومة).<sup>(38)</sup>

## 2-1-3 ماهية الاعشاب الطبية:

لقد زاد الاهتمام بالعودة الى الاعشاب الطبية من قبل العلماء والباحثين واصبحت الاعشاب مورداً مهماً في العلاج والاقتصاد وطريقاً سهلاً في الحصول على منابع غذائية طبيعية بعيدة عن كل الادوية الصناعية الكيميائية ومتغلباً عليها.

ولقد اصبح الاهتمام ليس فقط في الاعشاب البرية بل تعدى ذلك الى استخدام الاعشاب البحرية وتتميتها.

ناهيك عن ان الاعشاب الطبية في حضارة وادي الرافدين كثيرة وقد كان الاهتمام بها منذ العصور القديمة وهذا ما يؤكد (زهير نجيب رشيد 1996) "كان السومريون يعتقدون ان اسباب الامراض الي تصيب الانسان آتية من الشيطان والارواح الشريرة تتلبس وتدخل جسم الانسان السليم وبالتالي تؤدي الى مرضه وظهور الاعراض المرضية عليه ولمعالجة مثل هذه الحالات وبمثل هذه المعتقدات بدأ السحرة والمشعوذون بممارسة طقوسهم الخاصة على المرضى لعلاجهم جنباً الى جنب مع استعمال الاعشاب الطبية، وكان هناك في هذه الحضارة العريقة آلهة سومرية للطب يلجأ اليها الناس في حالة المرض وفي عهد السومريين ايضاً وبالتحديد حوالي سنة (2500 و.م) ظهرت جلياً بوادر استعمال الاعشاب والنباتات الطبية في علاج الامراض وفي القرن السابع قبل الميلاد وجدت ملموسة ومخطوطات حول معالجة الامراض بالاعشاب الطبية".<sup>(39)</sup>

"وفي بابل القديمة كانت المعلومات التي تتعلق بالنباتات المستعملة في الطب تسجل على الاسطوانات الحجرية والطينية. وهناك الواح مدون عليها ما يزيد على (250) نباتاً من بينها الأوكاسيا والهندباء والكمون والكركم وكان قانون حمورابي المحفور على الصخر والذي يرجع تاريخه الى (1728 ق.م) ينص على استعمال النباتات الطبية شفاءً للكثير من الامراض".<sup>(40)</sup>

(37) Devries, Herbert A. physiology of Exercise, Iowa: Wm C. Brown company Publishers, 1980, pp. 200-201.

(38) Taylor A. W. The Scientific Aspectes of Sport Training. Iilinio: Charles C. Thomas. Publisher, 1975. p.147.

(39) زهير نجيب رشيد وآخرون؛ دليل العلاج بالاعشاب الطبية العراقية. (بغداد: شركة أب، 1996) ص7.

(40) حسن فهمي جمعة؛ النباتات الطبية والعطرية والسامة في الوطن العربي. (سودان: جامعة الدول العربية المنظمة العربية للتنمية الزراعية

الخرطوم، 1988) ص9.

ومن بين ما استخدم من اعشاب في حمام ((نبوخذ نصر)) نقلاً عن (لميعة مهدي الحكيم 1989) في طريقة الاستعمال "فقد ذكر ان حمام الملك ((نبوخذ نصر)) في قصور بابل كانت تخط المياه بزيت الريحان والورد والقذاح وطلع النخيل، اذ تساعد هذه الزيوت على الارتخاء العضلي والتخلص من السموم المتراكمة في مسامات الجلد، ويستعمل التدليك في زيوتها لتنشيط الدورة الدموية لرفع السموم داخل الجسم الى الكلى والرئتين للتخلص منها وطرحها خارج الجسم".<sup>41</sup>

ونظراً لوفرة الاعشاب الطبية في وادي الرافدين وملاحظة زيادة الابحاث العلمية لاستخدام هذه الاعشاب في المجال الرياضي بدلاً من استخدام العقاقير الطبية والمنشطات الممنوعة لما لها من آثار جانبية سلبية على صحة الرياضي واخلقه التربوية وكذلك استخدام الشركات الاجنبية للمنتوج العراقي من الاعشاب<sup>42</sup> وتركيبها بالخارج واعادتها الى البلد ولكن بتكلفة باهضة جداً جعل من الباحثين العراقيين الاهتمام بالاعشاب العراقية لما يمثل جانباً مهماً من التغذية، وكذلك يؤكد عليها الكثير من الاختصاصيين في الجانب الرياضي.

ويذكر (عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين 1980) "تعتمد اساس بناء المستويات الرياضية على المبادئ الاساسية للتغذية الصحية. فبالرغم من عدم وجود غذاء خاص لرفع المستوى، فان التغذية الخاطئة تحقق التعب المبكر وتخفض قابلية المستوى".<sup>(43)</sup>

ان التقدم العلمي في مجال الاعشاب يرى ان تميز عشبة معينة يمكن ان تولد فائدة في مجال معين لكن عشبة اخرى قد تولد فائدة افضل عن سابقتها لهذا يرى (امين رويحة 1980) ان مزيجاً من الاعشاب يولد تركيبة افضل في العلاج "لذلك يستحسن ان تستعمل الاعشاب عادة بشكل مزيج مكون من مجموعة اعشاب مختلفة الانواع، ولكن كل واحد منها فعال في معالجة المرض المقصود ومعالجته. وهذا المزج من حيث النوع والنسبة لا يتوقف على مهارة من يقوم باعداده وحسن تقديره لحالة المريض المائل امامه ومزاجه فحسب، بل ايضاً على خبرة سابقة في استعمال الاعشاب والنباتات الطبية".<sup>(44)</sup>

## 1-2-3-1 الحبة السوداء

(41) لميعة مهدي الحكيم؛ الاعشاب وصحة المجتمع. (بغداد: مطبعة شفيق، 1989) ص67.

(43) عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين؛ مبادئ علم التدريب الرياضي. (بغداد: مطابع التعليم العالي، 1980) ص196.

(44) امين رويحة؛ التداوي بالاعشاب. ط2 (بيروت: دار القلم، 1980) ص24.

الحبة السوداء المعروفة باسم *Nigella sativa* والمعروفة بالحبة الشائعة هي الوحيدة طبيياً التي تُستخدم، ويوجد من هذا النوع ما يزرع في القصيم ويسمى بالقصيمية، ونفس النوع يزرع في الحبشة ويسمى بالحبشية، ونفس النوع يزرع في الهند ويسمى بالهندية، هذه الأنواع الثلاثة هي التي تُباع في الأسواق، ومحتوياتها الكيميائية متساوية ولا فرق بينها، وتعرف هذه الأنواع بنقل حبتها وطعمها الحار، وقوة رائحتها، وشدة سوادها .

وتستعمل الحبة السوداء كما هي، حيث يمكن سحقها واستعمالها فوراً بعد السحق مباشرة، وينصح كذلك بعدم سحقها، وتركها؛ لأن الزيت الطيار - وهو المادة الفعالة - يتطاير بعد السحق، ويمكن استخدام مسحوق الحبة السوداء مع العسل، واستعمالها في حينه، أو تسف مع الماء أو الحليب، وهذا هو الاستعمال الأمثل للحبة السوداء.

ويفضل ألا تطحن إلا عند الاستعمال؛ لأنها إذا سحقت وتركت ولو لعدة ساعات قبل استعمالها فإن المادة الفعالة تتطاير منها؛ لأنها عبارة عن زيت طيار، لكن إذا سحقت الحبة السوداء ثم مزجت مع العسل مزجاً جيداً وحفظت في علبه قاتمة اللون ومحكمة الغلق فإنها تحتفظ بفائدتها .

وقد وجد في التجارب العلمية الحديثة أن الحبة السوداء لها فوائد عديدة، منها:

- مصدر للطاقة، حيث وجد أن حبة البركة تُساعد على الاحتفاظ بحرارة الجسم الطبيعية.

- أثبتت بعض الدراسات التأثير المُحَقَّر لحبة البركة على جهاز المناعة؛ وأظهرت الدراسات أن تناول جرام واحد من الحبة السوداء مرتين يومياً قد ينشط الجهاز المناعي، وقد يفسر هذا قوله عليه الصلاة والسلام: شفاء من كل داء .

- تعد الحبة السوداء غذاء صحياً مهماً ومفيداً لكبار السن؛ نظراً لاحتوائها على مواد غذائية متعددة ومتنوعة .

2-3-1-2 حبة البركة:

تحتوي حبة البركة، على فوسفات وحديد وفوسفور وكربوهيدرات، كما تحتوي على المضادات الحيوية المدمرة لكل انواع الجراثيم، مضادة للسرطان، مدرة للبول، تنشيط جهاز المناعة، إزالة التوتر العصبي، حالات السعال والربو، إزالة الخمول والكسل، مرض السكر، علاج الصدفية، حالات التهاب القلب، حالات البهاق، حالات الحموضة وحصوات الكلى والمثانة.



## 2-1-3-4 البابونج:

له رائحة جميلة ومميزة، ويسمى البابونج في بعض البلدان العربية "فراخ أم علي"، البابونج، نبات بري تكثر مشاهدته في البراري خلال فصل الربيع، ويتم جمع أزهاره وتنظيفها وتجفيفها لغرض بيعها لدى العطارين أو العشابين، ويستخدم في تنظيم الهضم، تقلصات المعدة، يقلل آلام الروماتيزم، حموضة المعدة، الغازات، يساعد في تليين العضلات، يعالج الجروح، حالات الأرق و العصبية.

## 2-1-5 لعبة التايكوندو

تعتبر التايكوندو لعبة قتالية تحوي قوة التكسير مع مهارات الركل بالقدم والضرب بالقبضة في آن واحد ، وتحوي حركات فنية راقية.

إن القوة الجسمانية والتكنيك والقوة العقلية هي المكونات الثلاث للقتال (كيوروجي) ويجب أن تتركز ممارستها حول تطوير القوة الروحية أكثر من القوة الجسمانية.

## 2-1-5-1-1 تكتيكات التايكوندو وتصنيفها :

أ-تكتيكات اليد :

تستخدم اليد والذراع في نزال التايكوندو بحيث يسمح باستخدام القبضة المستقيمة فقط ، بينما الهجوم بالقبضة على الوجه ممنوعاً ، وهناك مهارتان للهجوم هما الضرب بالقبضة تجاه وسط الجسم والصدر .

تكتيكات اليد :

1. الكم .

2. الصد .

3. الضرب.

4. الطعن.

## 2-1-5-2 - تكتيكات القدم :

تتضمن تكتيكات القدم مدى وصول القدم إلى مجال أبعد وفي نزال التايكوندو تستخدم أساساً مهارات الركل تبعاً لتحركات القدم . ويسمح فقط باستخدام الأجزاء الكائنة تحت رسغ القدم للضرب بالرجل في البطولات.

(2) الخطوات الأساسية لتعليم الكيوروجي (القتال)

أ - الوقفة (الهيئة) :

تكون هيئة الوقوف للقتال (النزال) بفتح القدمين فتحاً واسعاً وثني الركبتين قليلاً مع ميلان الجسم جانباً ويكون اتجاه مشط القدمين مائلاً للجانب . كما تكون القبضتان محكمتا الإغلاق وتكونان في وضع الاستعداد أمام وسط الجسم للصد أو الضرب.

ب - التكتيكات الأساسية :

1) اللكم :

- اللكم الأمامي بالقبضة .
- اللكم الخلفي بالقبضة .
- اللكم الأمامي بالقبضة مع صد خلفي للمهاجم بالذراع.
- اللكم الخلفي بالقبضة مع صد أمامي للمهاجم بواسطة الذراع.

2) الركل :

- الركل الأمامي
- الركل الدائري
- الركل الخلفي
- الركل الجانبي
- الركل الدائري
- الركل الدائري الخلفي
- الركل الدافع
- الركل الهابط من الأعلى
- ج - صلة تكنيكات الركل الأساسية وأسس التطبيق

1) ركلات متواصلة :

- . توجيه متواصل لتكنيك ركل واحد فقط بالرجل اليمنى واليسرى بالتناوب .
- 2) ركلات متجمعة :

- . توجيه ركلات مختلفة بالرجل اليسرى والرجل اليمنى بالتناوب .
- د - طريقة تعليم التكنيكات الأساسية للركل :

البدء برفع الركب ( الحركة الثانية لتحركات الركل )

- 1) رفع الركبة اليسرى واليمنى بالتتابع مرة واحدة لكل منهما.
  - 2) رفع الركبة مرتين لكل رجل واحدة تلو الأخرى .
  - 3) التقدم بخطوة للأمام مع رفع الركبة واحدة تلو الأخرى .
- ( تحركات القدم )

وتعني جميع الحركات التي يتم تطبيقها بالقدم وتتضمن حركات (التمويه - المسك - الرفع - التغيير - الدفع - التجنب - الدوران - الفتل - المقاومة - الخطافية - المشي)

3) الحركات الأساسية للقدم :

أ- الحركات من وضعية الوقوف :

1) هيئة بانتج ( هيئة وقوف الاستعداد ):

هي الهيئة الأساسية والاستعداد للحركة القادمة مع تهيئة الجسم إيقاعياً من وضعية الثبات باستخدام جميع أجزاء القدم.

(2) هيئة التغيير ( تغيير وجهة الجسم من اليسار لليمين والعكس ) :

وهي تحركات القدم مع تغيير جهة الجسم العلوي بتقاطع الرجلين اليمنى واليسرى في نفس الوقت من وضعية ج - التحركات العكسية (للوراء) :

(4) الخطوة للوراء .

الخطو للخلف لجعل الرجل الأمامية في وضعية الرجل الخلفية.

(5) المشي المتصل للخلف :

تحرك الرجلين الأمامية والخلفية للخلف معاً.

(6) فتل (لف) الجسم:

الخطو للخلف بالرجل الأمامية وبفس الوقت مهاجمة الخصم بالرجل الخلفية.

د - تدريب التكنيكات الأساسية:

(3) التدريب الفردي لحركة واحدة وتباعاً.

(4) التدريب المتواصل لحركات مختلفة.

(هيئة الوقوف - هيئة التحرك - المشي الأمامي - المشي المتصل - المشي الخلفي - مسك الرجل الأمامية -

مسك الرجل الخلفية - التحرك السريع - سحب الرجل الأمامية - التحرك للخلف - لف الجسم - نصف دوران

- المشي المعكوس الخلفي المتصل )

(3) طريقة وصل الركلات الأساسية لكل حركة بالرجل.

## 2-1-6 مكونات الدم

يعد الدم من المكونات الأساسية في تشكيل المحيط الداخلي للجسم " ويشكل الدم حوالي 8% من وزن الجسم

الكلي والدم هو سائل احمر اعلى كثافة من الماء يدور في جهاز وعائي مغلق"<sup>(145)</sup>، ويبلغ متوسط حجم الدم في

الرجال البالغين من (5-6 لتر) دم وبينما تكون في النساء البالغات (4-5 لتر) دم .

"والدم يكون من البلازما بنسبة 55% من حجم الدم الكلي ولكن يمكن ان تقل بحوالي 10% او تزيد نسبة

10% اثناء تدريبات التحمل في درجة حرارية عالية وتشمل البلازما على 90% ماء و 7% بروتينات البلازما

و3% (مكونات غذائية أخرى - مواد معدنية - انزيمات - هرمونات )"

2000 مظفر عبدالله شفيق: محاضرات الى طلبة الدكتوراه في مادة الفلسفة الرياضية في كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد ، 45

" كما تحتوي البلازما بروتينات مهمة هي الالبومين حركة وانتقال الحوامض الدهنية في الدم تحدث باتحادها مع الالبومين والكلوبيولين وغيرها"

ويتكون الدم ايضا من خلايا الدم الحمراء والبيضاء التي تسمى كرات الدم وكذلك الصفائح الدموية وتشكل خلايا الدم الحمراء والبيضاء حوالي (40- 45 %) من حجم الدم بينما تشكل الصفائح الدموية اقل من 1% لحجم الدم الكلي .

"واذا وضعنا كمية من الدم في انبوب اختبار ووضعناه في جهاز الطرد المركزي نجد ان الدم يترسب وينقسم الى جزئين الجزء العلوي يحتوي على البلازما والذي يبلغ من 55% الى 60% من حجم الدم الكلي وتشمل البلازما على 90% ماء و 7% من البروتين والبقية 3% تكون املاحاً معدنية ومعها الانزيمات والهورمونات والاجسام المضادة وبعض مخلفات الخلية ، اما الجزء السفلي فيتكون من 40- 45% من حجم الدم الكلي وتتضمن كريات الدم الحمراء التي تصل الى اكثر من 99% من الحجم الكلي وكريات الدم البيضاء والصفائح الدموية التي تشكل معاً 1% من حجم الدم الكلي وهذه النسبة من الخلايا تسمى الهيماتاكريت وهي تعتمد على زيادة او نقصان عدد كريات الدم الحمراء ، ويصل متوسط النسبة المئوية للذكور الى 42% اما الاناث فتكون 38% " (46) .

"اما بالنسبة للاملاح الموجودة بكميات قليلة بداخل الجسم مثل مركبات الحديد تحتاج الى دراسات خاصة لمعرفة الكمية الضرورية الواجب تناولها مع الغذاء وذلك لان نقصها له عدة تأثيرات وخاصة على الأداء الرياضي" (47) .

ان الصلة قوية بين الدم والليمن حيث ان عملية تبادل المواد الغذائية تكون في وسط مشترك بين الدم والليمن ويذهب جزء منها الى الليمن وجزء آخر يعود الى الشعيرات الدموية ، "يلعب الليمن دوراً هاماً في المحافظة على الوسط المناسب للخلايا بالاضافة الى انه يحافظ على حجم الدم المناسب ، وتبدو هذه الالهية اكثر اثناء التمرينات الرياضية حيث يزيد تدفق الدم الى العضلات العاملة وزيادة ضغط الدم يؤدي الى تكوين نواتج

46 1997 ، الكويت ، 1 كاظم جابر أمير : الاختبارات والقياسات الفسيولوجية في المجال الرياضي ، ط 46

47 Williams C. and Derlin J.T:menirals excercises Performance and supptenmentation in athletes in book " food nutrition and sport performance " E. AND FNAPON , USA , 1992 , P.113

عمليات الاكسدة ، ويعمل الليمف على عدم انتفاخ في المناطق التي تزيد بها الاكسدة ويحافظ على سلامة الجهاز الدوري<sup>(348)</sup> .

## 2-1-7 تأثير التدريب الرياضي على مكونات الدم

يؤدي التدريب الرياضي الى حدوث تغيرات في الدم وباقي اجهزة الجسم الاخرى ، وهذه التغيرات نوعان منها ما هو مؤقت أي تغيرات تحدث بصفة مؤقتة كالاستجابة لاداء النشاط البدني ثم يعود الدم الى حالته في وقت الراحة ومنها ما يتغير بالاستمرارية نسبياً ، وهي تغيرات تحدث في الدم نتيجة الانتظام في ممارسة التدريب الرياضي في مدة معينة مما يؤدي الى تكيف الدم لاداء التدريب البدني وتشمل هذه التغيرات زيادة في حجم الدم وحجم الهيموكليبين والكرات الحمراء<sup>(49)</sup> .

ان ممارسة الفرد لاي نشاط رياضي قد يؤدي الى حدوث تغيرات بيولوجية في اجهزة الجسم المختلفة وكذلك تغيرات في الدم "ومن التغيرات ما هو وقتي يصاحب النشاط الرياضي ويزول بعد مدة من انتهائه ومنها ما هو دائم نتيجة أنظام التدريب الرياضي فيحدث تغيرات في مكونات الدم تتميز بالاستمرارية مما يؤدي الى تكيف الدم وتشمل هذه التغيرات زيادة في حجم الدم والهيموكلوبين وكرات الدم البيضاء ونسبة حامض اللاكتيك - كمية الاوكسجين - وكمية ثاني اوكسيد الكربون"<sup>(50)</sup> ، لكن هذه التغيرات هي في الاساس تغيرات بايوكيميائية ولذا يكون من الطبيعي دراسة هذه التغيرات البايوكيميائية التي تظهر تحت تأثير التدريب<sup>(51)</sup> .

وكذلك "يؤدي التدريب الرياضي الى تغيرات في الدم شأنه شأن باقي اعضاء واجهزة الجسم الاخرى وترتبط درجة تلك التغيرات بعوامل كثيرة اهمها مدة التدريب اما دائماً او مؤقتاً ن مدة الممارسة اللازمة لتحقيق ذلك ما زالت حمل خلاف بين الباحثين "إذ يشير البعض الى ان التغيرات التي تحدث بالدم تحتاج الى فترة ممارسة لا تقل عن (6) أسابيع ( فران ويير 1983) بينما يرى ( توماس 1985 ) ان تلك الفترة لا تقل عن (12) اسبوعاً في حين يرى ( جولد برج 1984 ) ان الفترة اللازمة للممارسة يجب ان لا تقل عن (16) اسبوعاً ، لقد كشفت الدراسات ان هناك العديد من التغيرات في مكونات الدم تختلف هذه التغيرات وفقاً لشدة التمرين فقد

( ، مصدر سبق ذكره ص 50 . 1998<sup>(3)</sup> بهاء الدين سلامة : )  
( 243 ) ، مصدر سبق ذكره ، 1994 بهاء الدين ابراهيم سلامة : <sup>(48)</sup>

168، ص 2000 ) محمد حسن علاوي ، وابو العلا عبد الفتاح : فسيولوجية التدريب الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي، <sup>(49)</sup>

(69)، مصدر سبق ذكره، ص 2002 ريسان خريبط ، على تركي مصلح : <sup>(50)</sup>

54 ، ص 1981) صفاء رزوقي المرعب : الكيمياء والرياضة ، بغداد ، مؤسسة دار الكتب للطباعة والنشر ، <sup>(51)</sup>

اظهرت التدريبات البدنية زيادة في كميات الدم في محتويات الهيموكليبين وان اغلب الزيادة في كمية الدم يعكس زيادة في حجم البلازما باكثر من ارتفاع فعلى في حجم كريات الدم الحمراء.

لذلك ان "التدريب الرياضي المنظم والمستمر المبني على الاسس العلمية يؤدي الى حدوث تغيرات فسيولوجية على اجهزة الجسم"<sup>(52)</sup> .

## 2-1-8 وظائف الدم :

يقوم الدم في الجسم بوظيفة مهمة حيث يحمل الأوكسجين الى جميع الخلايا عن طريق الجهاز التنفسي ، وكذلك يحمل الغذاء عن طريق الجهاز الهضمي ،فضلا عن ان بعض اجزاء من الجسم كنخاع العظام والطحال تنتج خلايا خاصة تقوم بوظائف حيوية مهمة يحملها الدم ايضا ويدور بها في اجزاء الجسم المختلف ويقوم بتخليص جميع انسجة الجسم من النفايات المتبقية نتيجة عمليات الاحتراق والاكسدة حيث يتخلص الجسم من البولينا عن طريق الكلية ، ويتخلص الجسم من الاملاح وغيرها عن طريق العرق ، وتقوم الرئتان بتخليص الجسم من ثاني اوكسيد الكربون"<sup>(53)</sup>.

كذلك يقوم الدم "بالمحافظة على كمية الماء الموجودة بالانسجة ( الخاصة النفاذية من والى الاوعية الدموية ) ويقوم بتنظيم حرارة الجسم ووقاية الجسم من الامراض وكذلك يقوم بتنظيم عمل بعض الانسجة وذلك عن طريق حمل بعض الهرمونات والغدد لها.

ويعمل الدم "على وظيفة الحماية إذ تدخل خلايا الدم والمواد الكيماوية في داخله عنصراً أساسياً في جهاز الحماية والمناعة في داخل الجسم ضد الاجسام الغريبة كالبكتريا والسموم وحماية الجسم من فقدان السريع للسوائل او فقدان خلايا الدم عند حصول تلف في الاوعية الدموية"<sup>(54)</sup>.

(6)، مصدر سبق ذكره، ص2002 حمة نجم الجاف ، صفاء الدين طه : (52)

59 ،ص1991 ريسان خريبط مجيد : التحليل البيوكيميائي والفسلجي في التدريب لرياضي ، البصرة : مطبعة دار الحكمة. 53

(3)Seeley R .R . and others : (ordio vascular system blood ) in book ( Antonomy and

psychology ) Mosby year book USA , 1992 , p.585-594

86 ، مصدر سبق ذكره، ص2000 محمد حسن علاوي ، ابو العلاء : 54

## 2-2 الدراسات المشابهة:

2-2-2 دراسة ايناس سلمان علي محمد<sup>(155)</sup>

(تأثير برنامج مقترح عن بعض مكونات الدم الوظيفية والصفات البدنية الخاصة لدى لاعبات الجمناستيك .)

الاهداف :

- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح في بعض محتويات الدم (( الهيموغلوبين ، الكولسترول ، البروتين الدهني العالي الكثافة ، البروتين الدهني الواطئ الكثافة )) لدى عينة البحث .
- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح في تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة لدى افراد عينة البحث .

تم اجراء البحث على عينة شملت (8) من لاعبات الجمناستيك ضمن الفئة العمرية (14-16) سنة و ولكي تستطيع الباحثة ارجاع الفروق الى العامل التجريبي اوجب ان تكون المجموعتان التجريبية والضابطة متجانستين تماماً .

الاستنتاجات

ادى تطبيق مفردات البرنامج التدريبي المقترح ظهور ارتفاع في نسبة البروتينات الدهنية العالية الكثافة مما يؤشر تأثرها بأسلوب التدريب الفترتي المنخفض الشدة الذي تم اتباعه في البرنامج .

ان طريقة التدريب الفترتي المنخفض الشدة المتبع اثر على حرق الدهون واستغلالها للطاقة مما ادى الى تناقص نسبة الكولسترول باعتباره احد هذه الدهون وبالتالي تقليل الاضرار التي يسببها على جدران الاوعية الدموية ويقلل من التراكمات المستقبلية للكولسترول على جدران هذه الاوعية .

ايناس سلمان علي محمد ، تأثير برنامج تدريبي مقترح في بعض مكونات الدم الوظيفية والصفات البدنية الخاصة لدى لاعبات الجمناستيك<sup>55</sup> ، 2000، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ،

ان حرق الكولسترول ادى الى تقليل فعالية البروتين الدهني الواطئ الكثافة في الدم في نقل الكولسترول من الكبد الى مناطق انسجة الجسم المختلفة وبالتالي ازاحتة من مجرى الدم .

بعد ذلك ظهرت معنوية الفروق في المتغيرات الوظيفية باستثناء قياس نسبة ( hp ) في الدم حيث لم يظهر تغير واضح في تركيز الهيموكليين بين الاختيارين القبلي والبعدي .

### 3- منهج البحث واجراءاته الميدانية:

#### 3-1 منهج البحث:

ان المشكلة المراد دراستها تحدد منهج البحث المستخدم ، لذلك استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بأسلوب المجموعة الواحدة لملائمة طبيعة المشكلة المراد بحثها

#### 3-2 مجتمع البحث :

ان مهمة الباحثة هي تحديد مجتمع البحث ومفرداته، لذلك اجرت الباحثة دراستها على لاعبي شباب نادي الكهرباء بلعبة التايكواندو و تم اختيار (14) لاعباً بالطريقة العمدية يمثلون مجتمع البحث اما عينة البحث فتألفت من (10) لاعبين و(4) لاعبين مثلو التجربة الاستطلاعية واجريت الباحثة عملية التجانس من حيث العمر والطول والوزن والاختبارات البدنية في الاختبارات القبليّة كما في الجدول (1)

### جدول (1) يبين

#### تجانس العينة في العمر والطول والوزن والاختبارات القبليّة

معامل الاختلاف	المجموعة التجريبية		القياسات والاختبارات
	ع	س	
3.65	0.107	16,50	العمر (سنة)
2,98	3.482	175.875	الطول (سم)
6,87	3.467	63.115	الوزن(كغم)



5,987	0.077	1.288	الركض بالمواجهة والظهر لمسافة 252 م
7,097	3.531	25.25	الانبطاح المائل ثني ومد الذراعين في 10 ثانية
7,998	2.06	11.375	الجلوس من الرقود في 20 ثانية

### 3-3 الوسائل والاجهزة والادوات المستخدمة في البحث :

" ادوات البحث هي الوسائل التي يستطيع بها الباحث جمع البيانات وحل مشكلة تحقيق اهداف البحث مهما كانت تلك الادوات من بيانات وعينات وأجهزة"<sup>(1)</sup>.

وهي كما يلي :

- المصادر والمراجع العربية والاجنبية .
- الملاحظة والتجريب .
- الاختبارات والقياسات .
- الوسائل الاحصائية .
- جهاز قياس الوزن والطول ( كوري )
- حاسبة الكترونية يدوية
- لابتوب نوع دل
- ساعة ايقاف الكترونية (صيني)
- شريط قياس (50) م .
- ملعب تايكواندو قانوني.
- بارات حديد واثقال متعددة وكرات طبية.
- شواخص متعددة.
- محرار زئبقي (ياباني)
- جهاز سنتر فيوج (الماني)

133 ، ص 1988<sup>(1)</sup> وجيه محجوب : طرائق البحث العلمي ومناهجه ، الموصل ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ،

- سرنجات استعمال مرة واحدة
  - مجهر الكتروني (الماني)
  - سلايد مجهر، كفر سلايد (الماني)
  - تيوب حفظ عينات الدم ، كابلري ازرق (الماني)
- 3-4 تحديد اختبارات القوة المميزة بالسرعة:

من اجل الوصول الى مستوى القوة المميزة بالسرعة للاعبى التايكواندو قامت الباحثة بتوزيع استمارات الاستبيان لتحديد اهم القوة المميزة بالسرعة الخاصة التي يحتاجها لاعب التايكواندو على مجموعة من الخبراء وذوي الاختصاص<sup>56</sup> \* في مجال التدريب الرياضي \* والفسلجي وبعد تفريغ الاستمارات في جداول خاصة اعدت لذلك اختيرت (3) قدرات بدنية من قبل الخبراء حصلت على اعلى الدرجات من مجموع خمسة عشر مكونا واعتبرت هذه القدرات الثلاثة هي متغيرات البحث .

لاختيار مكونات الدم الملائمة لطبيعة البحث التي تحقق اغراض الدراسة قامت الباحثة باعداد استمارات استبيان خاصة بذلك ، تحتوي على مجموعة من مركبات الدم وتم توزيعها على عدد من ذوي الاختصاص في مجال الفسلجة والطب الرياضي والذين استعانتم بهم الباحثة\* وذلك لضمان اختيار المكونات المناسبة التي لها علاقة وثيقة بالدراسة ومن ثم تحقيق الاهداف المرجوة من اغراض البحث ، حيث تم اختيار (5) مركبات دم من مجموع (10) مركباً من قبل الخبراء واعتبرت مركبات الدم هذه هي متغيرات البحث .

## جدول (2)

### يبين اختبارات القوة المميزة بالسرعة

\*الخبراء<sup>56</sup>

1.د- علي سلمان الطرفي-كلية التربية الرياضية -الجامعة المستنصرية -فنون قتالية

1.د- عباس جابر: كلية التربية الرياضية -الجامعة المستنصرية -فسلجة تدريب

1.د- عامر فاخر : كلية التربية الرياضية -الجامعة المستنصرية -فنون قتالية

- عماد صابر: مدرب فريق نادي الكهرياء في لعبة التايكواندو فئة الشباب

- ابراهيم قاسم:مدرب فريق نادي الكهرياء في لعبة التايكواندو فئة المتقدمين

ت	القدرات البدنية	الاختبار
1	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين	ثني ومد الذراعين من وضع الانبطاح المائل في 10 ثانية
2	القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن	الجلوس من الرقود في 20 ثانية
3	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين	الوثبة الرباعية في 10 ثانية

• اختبار ثني ومد الذراعين من وضع الانبطاح المائل في 10 ثانية<sup>(2)</sup>

غرض الاختبار : قياس القوة المميزة للسرعة لعضلات الذراعين .

الامكانيات والاجهزة : زميل لحساب عدد مرات الثني والمد ، ساعة توقيت ، صافرة .

وصف الاداء: من وضع الانبطاح المائل مع ملاحظة اخذ الجسم الوضع الجيد والصحيح ، ملامسة الصدر اثناء ثني الذراعين كاملاً ثم مد الذراعين كاملاً .

حساب الدرجات : عدد مرات الثني والمد في عشر ثوان مؤشر للقدرة العضلية للذراعين.

• اختبار الجلوس من الرقود في (20) ثانية<sup>(157)</sup>

الغرض من الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن .

الادوات : ساعة إيقاف ، ارض مستوية .

مواصفات الاداء : يرقد المختبر على ظهر المرتبة او السطح المستوي مع فتح قدميه بمقدار (30) سنتمراً ، بحيث تلامس الكفان الرقبة من الخلف والمرفقان مثنيان (يقوم زميل بتثبيت الرجلين ) فور سماع اشارة البدء من

289 ، ص 1984<sup>(2)</sup> قيس ناجي . بسطويسي احمد ، الاختبارات والقياس ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي ، بغداد: مطبعة جامعة بغداد،

262 ، ص 1987 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1 محمد صبحي حسانين: التقويم والقياس في التربية البدنية ، ج 57

الحكم يقوم المختبر بثني الجذع للوصول الى وضع الجلوس طويلا ثم يكرر ذلك اكبر عدد ممكن من المرات في (20) ثانية .

التسجيل : تسجل عدد مرات الاداء الصحيحة في (20) ثانية .

• اختبار الوثبة الرباعية في (10) ثانية<sup>(258)</sup>

غرض الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين عن طريق الوثب .

الادوات اللازمة : شريط قياس ، ساعة إيقاف ، منطقة فضاء مربعة 2×2 م ويرسم عليها ختان متقاطعان الزاوية بينهما 90 درجة ، وتقسم منطقة الوثب الى اربع مناطق متساوية ثم ترقم هذه المناطق بارقام 1، 2، 3، 4 بألوان مختلفة وواضحة لاتسهل ازلتها ، ويحدد بذلك خط البدء .

وصف الاداء : يقف المختبر خلف خط البداية المحدد حتى يصدر اليه الامر بالتوقف بعد انتهاء الزمن المقرر للاختبار .

حساب الدرجات : درجة كل مختبر هي عدد المرات التي تلمس فيها القدمين معاً المناطق الصحيحة المحددة بالشكل خلال زمن (10) ثانية وتحتسب للمختبر نتائج احسن محاولة

### 3-5 إجراءات البحث :

ان إجراءات البحث تمثلت في اجراء الاختبارات الفسلجية القبلية (سحب الدم) والاختبارات البدنية القبلية ثم تطبيق المنهج التدريبي على عينة البحث بعد ذلك اجراء الاختبارات البعدية الفسلجية والبدنية .

### 3-5-1 التجربة الاستطلاعية

ان التجربة الاستطلاعية هي " تجربة صغيرة استطلاعية لاختبار مدى صحة التجربة الرئيسية فنحدد مجتمع الاصل ومفردات او نوعية الاختبار وعينة صغيرة من هذا المجتمع لتجري عليها التجربة " <sup>(59)</sup>.

لذلك اجرت الباحثة تجربته الاستطلاعية على عينة مكونة من اربعة لاعبين للاختبارات البدنية من خارج عينة البحث في يوم الثلاثاء والمصادف 2015/1/13 حيث كان الغرض منها التعرف على :

120 ، ص 2004 علي سلوم جواد الحكيم : الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي ، بغداد، الطيف للطباعة ، 58

235 ، ص 1993 وجيه محجوب : طرائق البحث العلمي ومناهجه ، بغداد: دار الحكمة للطباعة والنشر ، 59

- الصعوبات والمشاكل التي قد تواجه الباحث .
- معرفة مدى صعوبة وسهولة الاختبار .
- معرفة الوقت المستغرق عند تنفيذ الاختبار .
- مدى ملائمة الاختبار لمستوى عينة البحث .
- مدى تفهم وكفاية فريق العمل لعملية القياس والتسجيل اثناء الاختبار .
- التأكد من ملائمة القاعة الداخلية لتنفيذ الاختبارات .

### 3-6 الاعشاب الطبيعية

الأعشاب الطبية: استخدمت الباحثة مسحوق مجموعة من الأعشاب الطبية متكونة من (الحبة السوداء، حبة البركة، بابونج، نعناع) وقد أعد هذا المسحوق السيد سعيد رسول مهنا من مكتب الطب النبوي في مدينة الكاظمية المقدسة العلمي وهذا المكتب مجاز من قبل وزارة الصحة قسم طب الأعشاب ، وقد تم تعبئة المسحوق في كبسولات طبية زنة (500) ملغم يتناولها عينة البحث للأعشاب بمعدل كبسولة بعد وجبة الغذاء (الرئيسية).

### 3-7 - التحليلات المخبرية :

#### 3-7-1 سحب عينات الدم

بعد ان تم ابلاغ عينة البحث بموعد سحب الدم وضرورة الامتناع عن تناول الاطعمة لمدة لا تقل عن (12) ساعة والتأكد من أنّ اخر وجبة قد تناولتها العينة في التاسعة مساءً حيث كان موعد سحب الدم في التاسعة صباحا من اليوم التالي قبل الافطار إذ ان هذا الاجراء يتفق مع معظم الدراسات والبحوث التي اجريت في نفس هذا المجال

وان عملية سحب الدم تم اجراؤها في مختبر مستشفى مدينة الطب الكائنة في باب المعظم ا في مدينة بغداد في يوم الثلاثاء المصادف 2015/1/20 حيث تمت عملية سحب الدم و مقدارم(5CC) وتحليل مركباته قد تم اجراؤها تحت اشراف كادر طبي متخصص في هذا المجال.

## 3-7-2 كريات الدم الحمراء RBCs

تقاس هذه الكمية باخذ نسبة (0.5) ملي مايكرون من الدم وتحل في (0.5) مليلتر من محلول كلوريد الزئبق وسلفات الصوديوم وكلوريد الصوديوم المذاب في الماء وتؤخذ كمية قليلة من المحلول المذاب فيه الدم وتقرأ تحت المجهر على سلايد ذي المربعات الكبيرة (جمبر) والكمية المحسوبة تضرب في (10.000) <sup>(2)</sup>.

## 3-7-3 كريات الدم البيضاء WBCs

وتستند هذه الطريقة إلى استخدام واحد مللي مايكرون من الدم المسحوب والموضوع في انبوب مانع للتخثر وتوضع هذه الكمية من الدم في (0.5) مليلتر من محلول (1%) من حامض الخليك المائي وتوضع كمية منها على سلايد (جمبر) على المربع الاساس والنتيجة الخارجة المحسوبة من المربعات تحتسب كالتالي :

$$\text{الكمية المحسوبة} = 200 \times \text{WBC}^{(60)}$$

## 3-7-4 تركيز الهيموكلوبين HB

تتخلص هذه الطريقة بأستخدام (20) مللي مايكرون من الدم وتوضع في انبوب معد لهذا الغرض وموضوع فيه (5) مليلتر من محلول الدراسكين المخفف تخلط جيدا وتقرأ على طول موجة (540nm) في جهاز المطياف. <sup>(361)</sup>

## 3-7-5 درجة تركيز الدم PCV

وتستند هذه الطريقة على قياس تركيز الدم بواسطة الاتبوب الشعري الكابلي وتدور في جهاز الطرد المركزي بواقع عشرة الاف دورة للدقيقة الواحدة ولمدة خمس دقائق وبعد ان تسد احدى فوهتي الكابلي بواسطة الطين الاصطناعي ثم يستخرج هذا الكابلي من جهاز الطرد المركزي ويقرأ على مسطرة القياس العالمية. <sup>(62)</sup>

<sup>(2)</sup> Getin . E. 7 : Diagen lad methden akademie –velag-berlin , 2001

<sup>60</sup> Cantaraw. Ave Tumperm : clinical biochemistry. Wb. Souders comp . London. 1998

61

<sup>1)</sup> clinical biochemistry. Wb. Souders comp . London. 1998

## 3-7-7 معدل ترسب الدم ESR

وتعتمد هذه الطريقة بكل انحاء العالم على طريقة ويسترجين وتتخلص بأستخدام (1.8) سي سي من الدم الوريدي ويوضح مباشرة في انبوب فيه (0.2) من سترات الصوديوم المانعة للتخثر الغير محللة للدم ويوضع بشكل عمودي بجهاز حامل ESR ويقرأ بعد ساعة بالكامل (60) دقيقة .<sup>(63)</sup>

## 3-8 الاختبارات القبلية

أجريت الاختبارات القبلية لعينة البحث يوم الاربعاء المصادف 2015/1/21 في قاعة

قاعة الجولان التابعة لنادي الكهرباء الكائن في مدينة الصدفى

بغداد

الساعة الرابعة عصراً حيث تم تطبيق الاختبارات الخاصة بالبحث على العينة

واستطاعت الباحثة ان تثبت الظروف المتعلقة بالاختبارات من حيث (الزمان والمكان وطريقة التنفيذ

## 3-9 المنهج التدريبي

من اجل الوصول الى اهداف البحث وبعد اطلاع الباحثة على اغلب المصادر العلمية المتوفرة والاستعانة بخبرات المشرف العلمية وكذلك بعض الخبراء في مجال التدريب الرياضي ولعبة التايكواندو، وذلك للاستفادة من ارائهم وتوجيهاتهم ، قامت الباحثة باعداد المنهج التدريبي لتطوير القوة المميزة بالسرعة الخاصة مستفيداً من تلك الملاحظات والاراء .

استمر تطبيق المنهج التدريبي لمدة (6) اسابيع حيث بدأ في يوم الاحد المصادف 2015/1/25 وانتهى

في يوم 2015/3/1 وبمعدل (3) وحدات تدريبية في الاسبوع الواحد حيث كانت ايام التدريب الاسبوعية هي

<sup>62</sup> Barkerf . F. J. progress, in mcdical lab technique butterlurths, London , 1998

<sup>(2)</sup> Kassiver . J. P. new Eng . J. med .1997. 285: 385

<sup>63</sup> ( Intemationul committe for standardizati on in haema tology brit .7 . haenet . 1976. b.p.7

(الاحد،الثلاثاء،الخميس) وبلغت عدد الوحدات التدريبية الكلية للمنهج (18) وحدة تدريبية وتم تقسيم الوحدات التدريبية على هذا الاساس مع الاخذ بنظر الاعتبار اراء الخبراء والمختصين في هذا الموضوع تحديدا وفيما يلي بعض الايضاحات حول المنهج التدريبي:

- مدة المنهج التدريبي (6) اسابيع .
- عدد الوحدات التدريبية الكلية (18) وحدة تدريبية .
- عددالوحدات التدريبية في الاسبوع الواحد (3)وحدات تدريبية .
- ايام التدريب في الاسبوع (،الاحد،الثلاثاء،الخميس)
- زمن القسم التحضيري للوحدة التدريبية الواحدة (15) دقيقة.
- زمن الوحدة التدريبية الواحدة يتراوح (90 دقيقة)

### 10-3 التحليلات المختبرية البعدية

تم سحب عينة الدم من افراد عينة البحث بعد الانتهاء من المنهج التدريبي وذلك في الساعة التاسعة صباحا من يوم الثلاثاء المصادف 2015/3/4 لاجراء التحليلات المختبرية اللازمة، مع تثبيت نفس الاجراءات التي اتخذت في التحليلات القبلية .

### 11-3 الاختبارات البعدية

اجريت الاختبارات البدنية البعدية لعينة البحث يومي الاحد والاثنين المصادف8-9/3/2015 بعد الانتهاء من المدة الزمنية للمنهج التدريبي و استطاعت الباحثة ان توفر نفس الظروف التي اتبعت في الاختبارات القبلية من حيث الزمان والمكان وطريقة التنفيذ والاجهزة والادوات

### 12-3 الوسائل الاحصائية

قامت الباحثة باستخدام الحقيبة الإحصائية SPSS لإتمام مجريات البحث وكما يلي

اولا- الوسط الحسابي .



ثانيا- الانحراف المعياري

ثالثا- الارتباط البسيط .

رابعا- اختبار (T) للعينات المرتبطة

خامسا- معامل الاختلاف

سادسا- النسبة المئوية

4 - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

4-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية ومناقشتها

جدول (3)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ( T ) المحسوبة والجدولية

مستوى الدلالة	قيمة ت الجدولية	قيمة ت المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المعالم الاحصائية
			ع	س	ع	س	
معنوي	3,376	5,042	1,653	30,215	2, 081	24,098	اختبار ثني ومد الذراعين في 10 ثانية
معنوي	3,376	5,984	1,552	15,983	1,432	12,975	اختبار الجلوس من الرقود في 20 ثانية
معنوي	3,376	3,043	1,693	26,430	1,055	21,325	اختبار الوثبة الرباعية في 10 ثانية

يتبين من الجدول رقم (3) وجود فرق معنوي بين نتائج الاختبار القبلي ونتائج الاختبار البعدي ولصالح الاختبار البعدي لعينة البحث في اختبار ثني ومد الذراعين في 10 ثانية حيث حقق الاختبار القبلي وسطاً حسابياً مقداره (24,098) وانحرافاً مقداره (2, 081) في حين حقق الاختبار البعدي وسطاً حسابياً مقداره (30,215) وانحرافاً معيارياً مقداره (1,653) وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (5,042) وهي اكبر

من قيمة (T) الجدولية البالغة (3,376) تحت درجة حرية (9) واحتمال خطأ (0,05) يعد هذا مؤشراً على تأثير المنهج التدريبي .

وعند الرجوع الى الجدول (3) وجود فرق معنوي بين نتائج الاختبار القبلي ونتائج الاختبار البعدي ولصالح الاختبار البعدي لعينة البحث في اختبار الجلوس من الرقود في 20 ثانية حيث حقق الاختبار القبلي وسطاً حسابياً مقداره (12,975)

( وانحرافاً مقداره (1,432) في حين حقق الاختبار البعدي وسطاً حسابياً مقداره (15,983) وانحرافاً معيارياً مقداره (1,552) وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (5,984) وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (3,376) تحت درجة حرية (9) واحتمال خطأ (0,05) يعد هذا مؤشراً على تأثير المنهج التدريبي .

وعند الرجوع الى الجدول (3) وجود فرق معنوي بين نتائج الاختبار القبلي ونتائج الاختبار البعدي ولصالح الاختبار البعدي لعينة البحث في اختبار الجلوس من الرقود في 20 ثانية حيث حقق الاختبار القبلي وسطاً حسابياً مقداره (21,325) وانحرافاً مقداره (1,055) في حين حقق الاختبار البعدي وسطاً حسابياً مقداره (26,430) وانحرافاً معيارياً مقداره (1,693) وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (3,043) وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (3,376) تحت درجة حرية (9) واحتمال خطأ (0,05) يعد هذا مؤشراً على تأثير المنهج التدريبي .

## جدول (4)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ونسبة التطور للاختبارات القبلية والبعدية

لعينة البحث التي استخدمت الاعشاب

ت	الاختبارات	الاختبارات		نسبة التطور %
		القبلي	البعدية	
		س±	ع±	
	اختبار ثني ومد الذراعين في 10 ثانية	24.6	1.67	36.3 - %
	اختبار الجلوس من الرقود في 20 ثانية	12.8	2.16	23 - %
	اختبار الوثبة الرباعية في 10 ثانية	21.6	0.54	21.6 - %

يوضح الجدول (4) المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية ونسبة التطور لاختبار ثني ومد الذراعين في 10 ثانية. حيث يوضح جدول (4) الذي اظهر فيها عينة البحث التي استخدمت الاعشاب متوسط حسابي للاختبار القبلي (24.6) وانحرافها المعياري (1.67)، بينما كان الوسط الحسابي للاختبار البعدي (8.22) والانحراف المعياري (1.64) وقد بلغت نسبة التطور فيها (-36.3%).

كذلك يوضح جدول (4) الذي يبين اختبار الجلوس من الرقود في 20 ثانية والذي اظهر فيها عينة البحث التي استخدمت الاعشاب متوسط حسابها القبلي (12.8) وانحرافها المعياري (2.16)، بينما كان الوسط الحسابي للاختبار البعدي (19.4) والانحراف المعياري (2.07) وقد بلغت نسبة التطور فيها (-23%).

وعند العودة الى جدول (4) الذي يبين اختبار الجلوس من الرقود في 20 ثانية والذي اظهر فيها عينة البحث التي استخدمت الأعشاب متوسط حسابها القبلي (12.8) وانحرافها المعياري (2.16)، بينما كان الوسط الحسابي للاختبار البعدي (19.4) والانحراف المعياري (2.07) وقد بلغت نسبة التطور فيها (-23%).

## 4-2-1 عرض نتائج قياس مكونات الدم وتحليلها:

### جدول (5)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T) المحسوبة والجدولية ومستوى الدلالة للاختبارات القبلية والبعدي لمكونات الدم

مستوى الدلالة	قيمة ت الجدولية	قيمة ت المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	مكونات الدم
			ع	س	ع	س		
معنوي	1,376	2,020	1,276	4,475	1,212	4,287	Cell/cm	كريات الدم الحمراء RBC
معنوي		2,102	1,996	4,625	1,952	4,985	Cell/mm	كريات الدم البيضاء WBC
معنوي		2,352	7,591	144,125	8,2104	139,098	Cell/mm	الصفائح الدموية platlets
معنوي		2,165	2,989	14,262	1,964	13,234	g/dl	تركيز الهيموكليبين HB
معنوي		2,685	2,6692	41,625	2,669	39,375	%	درجة تركيز الدم P.C.V
معنوي		2,192	1,552	7,875	3,377	7,625	Mm/hr	معدل ترسب الدم ESR

من الجدول (5) والذي يبين اختبارات مكونات الدم وكالاتي :

**كريات الدم الحمراء :** حقق الاختبار القبلي وسطاً حسابياً مقداره (4,287) وانحرافاً معيارياً (1,212) في حين حقق الاختبار البعدي وسطاً حسابياً مقداره (4,475) وانحرافاً معيارياً مقداره (1,276) وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (2,020) وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية والبالغة (1,376) عند درجة حرية (9) واحتمال خطأ (0,05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبار القبلي والبعدي .

**كريات الدم البيض :** حقق الاختبار القبلي وسطاً حسابياً مقداره (4,975) وانحرافاً معيارياً (1,952) في حين حقق الاختبار البعدي وسطاً حسابياً مقداره (4,625) وانحرافاً معيارياً مقداره (1,996) وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (2,102) وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية والبالغة (3,376) عند درجة حرية (9) واحتمال خطأ (0,5) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبار القبلي والبعدي .

**الصفائح الدموية :** حقق الاختبار القبلي وسطاً حسابياً مقداره (139,098) وانحرافاً معيارياً مقداره (8,210) في حين حقق الاختبار البعدي وسطاً حسابياً مقداره (144,125) وانحرافاً معيارياً مقداره (7,591) وباستخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (1,352) وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية والبالغة (3,761) عند درجة حرية (9) واحتمال خطأ (0,5) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي .

**تركيز الهيموكلوبين :** حيث حقق الاختبار القبلي وسطاً حسابياً مقداره (13,234) وانحرافاً معيارياً مقداره (1,964) في حين حقق الاختبار البعدي وسطاً حسابياً مقداره (14,262) وانحرافاً معيارياً مقداره (2,989) وباستخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (2,165) وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية والبالغة (1,376) عند درجة حرية (9) واحتمال خطأ (0,05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي .

**درجة تركيز الدم:** لقد حقق الاختبار القبلي وسطاً حسابياً مقداره (39,375) وانحرافاً معيارياً مقداره (2,669) في حين حقق الاختبار البعدي وسطاً حسابياً مقداره (41,625) وانحرافاً معيارياً مقداره (2,669) وباستخراج قيمة (T) المحسوبة البالغة (2,685) وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية والبالغة (1,376) عند درجة حرية (9) واحتمال خطأ (0,05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي .

**معدل ترسب الدم** حيث حقق الاختبار القبلي وسطاً حسابياً مقداره (7,625) وانحرافاً معيارياً مقداره (3,377) في حين حقق الاختبار البعدي وسطاً حسابياً مقداره (7,875) وانحرافاً معيارياً مقداره (1,552)

وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (2,192) وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية والبالغة (1,376) وهذا يدل على عدم وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي .

## 2-2 مناقشة النتائج :

اظهرت النتائج التي عرضت في الجدول رقم (3) لاختبارات البدنية تطوراً ملموساً ذا دلالة معنوية وترى الباحثة ان هذا التطور يرجع الى التمارين الخاصة التي وضعت في المنهج حيث يتشابه العمل خلالها مع طبيعة النشاط التخصصي في كثير من المواقف

اظهرت النتائج التي عرضت في الجدول (3) لاختبار الجلوس من الرقود في 20 ثانية تطوراً ذا دلالة معنوية وترى الباحثة ان هذا التطور يرجع الى دقة التمارين الخاصة المستخدمة في المنهج التدريبي والتي اثرت على الجهاز العصبي العضلي بصورة مباشرة حيث ان هذه اللعبة تحتاج الى الدقة والتركيز زالانتباه وسرعة رد الفعل ولذا عند التدريب لتنمية القوة المميزة المرتبطة بعضلات الجسم وضعت الباحثة في الاعتبار نوعية القوة المميزة بالسرعة المطلوب تنميتها وهذا ما تحتاجه لعبة التايكواندو والتي تمتاز بسرعة ودقة حركاتها واختيار الفرصة المناسبة للهجوم السريع على الخصم وهذا ما اكده ابو العلاء واحمد نصر الدين على ان "القوة المميزة بالسرعة تعني قدرة الجهاز العضلي على انتاج قوة سريعة الامر الذي يتطلب درجة من التوافق في دمج صفة القوة وصفة السرعة في مكون واحد ، وترتبط القوة المميزة بالسرعة بالانشطة التي تتطلب حركة قوية وسريعة في آن واحد (64) .

ومن خلال نتائج التي ظهرت في الجدول (5) والذي يوضح تاثير نسبة مكونات الدم على اداء اللاعب بعد استخدام الاعشاب الطبيعية حيث اظهرت النتائج وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي وتعزو الباحثة ذلك الى تاثير المنهج التدريبي وتناول الاعشاب الطبيعية وهذا يتفق مع ما ذكره، "محمد حسن علاوي وابو العلاء احمد عبد الفتاح (1984) (65)، بان هناك متغيرات عادة قد تكون السبب في النقص او الزيادة الحاصلة في مكونات الدم الحمراء تتمثل :

<sup>64</sup> محمد حسن علاوي وابو العلاء احمد عبد الفتاح : فسيولوجيا التدريب الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1987 ، ص158 .

<sup>65</sup> ابو العلاء احمد عبد الفتاح ، احمد نصر الدين : 2003 ، مصدر سبق ذكره ص 85

- 1- شدة وحجم المجهود والفترة الزمنية التي يمارس بها النشاط .
- 2- نوع الغذاء المتناول .

حيث تعمل هذه الاعشاب وخصوصا عشبة الحبة السوداء على وقاية للقلب والشرايين وتمد الجسم بالكثير من المعادن والفيتامينات التي يحتاجها الجسم. وقد وجد العلماء أن إعطاء هذه الاعشاب يؤدي إلى خفض مستوى الهوموسيستين في الدم.. ووجد الباحثون أن إعطاء مادة ثيموكينون أدى إلى حماية كبيرة ضد حدوث ارتفاع الهوموسيستين ومع ارتفاع الهوموسيستين يحدث ارتفاع واضح في مستوى الدهون الثلاثية والكولسترول وحالة من الأكسدة الضارة للجسم. وقد تبين للباحثين أن إعطاء خلاصة هذه الاعشاب وخصوصا الحبة السوداء قد أدى إلى إحباط تلك التأثيرات الضارة التي ترافق ارتفاع الهوموسيستين. مما يعني أن زيت الحبة السوداء يمكن أن يقي القلب والشرايين من التأثيرات الضارة لارتفاع الهوموسيستين وما يرافقه من ارتفاع في دهون الدم.

وتؤثر الحبة السوداء على مركبات وسكر الدم. وهذا كان واضحا للاختبارات البعدية حيث تأثرت مكونات الدم بتناول هذه الاعشاب وهذا ما يوحي بأن هذه الاعشاب كانت فعالة في مكونات الدم عند افراد عينة البحث، وفي بحث قام الدكتور (محمد الداخني) بنشره في مجلة ألمانية في شهر سبتمبر عام 2000 أظهر البحث أن لزيت الحبة السوداء تأثيراً خافضاً لتركيبات الدم والكولسترول الضار والدهون الثلاثية<sup>66</sup>

## 5- الاستنتاجات والتوصيات

### 5-1 الاستنتاجات:

- 1- حدث تقدم واضح في القوة المميزة بالسرعة، وهذا ما اثبتته الفروق المعنوية بين الاختبارين (القبلي والبعدى) ولصالح الاختبار البعدى لعينة البحث.
- 2- كانت الفروق دالة في الاختبار القبلي والبعدى في مكونات الدم (خلايا الدم) كريات الدم الحمراء، كريات الدم البيضاء، تركيز الهيموكلوبين، درجة تركيز الدم، معدل ترسب الدم .
- 3- أظهرت النتائج حدوث تطور افضل لدى عينة البحث في الاختبار البعدى بعد تناول الاعشاب
- 4- ان المنهاج الذي استخدمته الباحثة ساهم في تحسين الاداء وكذلك جدولة الاعشاب الطبية اثبتت ايجابيتها.

<sup>66</sup> <http://consult.islamweb.net/consult/index.php?page=Details&id=2108978>

في ضوء ما أظهرته النتائج فقد خرجت الباحثة بالتوصيات الآتية:

- 1- التأكيد على استخدام الاعشاب الطبية كوسيلة تكميلية في تحسين الاداء
- 2- ضرورة فتح الدورات التدريبية واجراء بحوث تطبيقية حول كيفية الاستفادة من الاعشاب الطبيعية من خلال الاستعانة بخبراء في مجال الطب الرياضي لتطوير كوادرننا الرياضية.
- 3- استخدام المنهج التدريبي المقترح لتنمية القوة المميزة بالسرعة للذراعين وللطن وللرجلين في تدريب فئات اخرى ولفعاليات مختلفة .
- 4- ضرورة التأكيد على اجراء الفحوصات الطبية الدورية (التحليلات المختبرية) لمعرفة مدى التغيرات التي تحصل على مركبات الدم عند استخدام الاعشاب.
- 5- عمل بحوث ودراسات مشابهة باستخدام عينات مختلفة وفي اجواء مختلفة لكافة الفعاليات الرياضية.

#### المصادر

- امين روايحة؛ التداوي بالاعشاب. ط2 (بيروت: دار القلم، 1980) ص24.
- ايناس سلمان علي محمد ، تأثير برنامج تدريبي مقترح في بعض مكونات الدم الوظيفية والصفات البدنية الخاصة لدى لاعبات الجمناستك ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2000
- ابو العلاء احمد عبد الفتاح ، احمد نصر الدين سيد : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، القاهرة ، دار الفكر العربي، 2003
- احمد محمود علي اسماعيل ، تأثير المجهود البدني بأقصى شدة على بعض المتغيرات الوظيفية في في عدو "400" رسالة ماجستير ، كلية التربية البدنية ، جامعة سبأ ، 2000 .
- بهاء الدين سلامة : فسيولوجيا الرياضة ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994 .
- ريسان خريبط مجيد : التحليل البيوكيميائي والفسلجي في التدريب لرياضي ، البصرة : مطبعة دار الحكمة. 1991
- سعد محسن اسماعيل : تأثير اساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليا في كرة اليد ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1996
- صفاء رزوقي المرعب : الكيمياء والرياضة ، بغداد ، مؤسسة دار الكتب للطباعة والنشر ، 1981 .



- عمار جاسم مسلم : تأثير الحمل البدني على بعض المتغيرات الفسيولوجية لجهاز الدوران والكتروليات الدم وعلاقتها بقياسات عضلة القلب ، اطروحة دكتوراه - كلية التربية الرياضية - جامعة البصرة ، 2000 .
- عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين؛ مبادئ علم التدريب الرياضي. (بغداد: مطابع التعليم العالي، 1980)
- علي سلوم جواد الحكيم : الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي ، بغداد، الطيف للطباعة ، 2004 .
- عايدة عبد العظيم : جهاز المناعة ( كيف يحمي الجسم ) ، ط1، القاهرة : مركز الاهرام للنشر والترجمة . 1996 .
- قيس ناجي . بسطويسي احمد ، الاختبارات والقياس ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي ، بغداد: مطبعة جامعة بغداد، 1984 .
- محمد صبحي حسنين: التقويم والقياس في التربية البدنية ، ج 1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1987 .
- كاظم جابر أمير : الاختبارات والقياسات الفسيولوجية في المجال الرياضي ، ط 1 ، الكويت ، 1997
- مظفر عبدالله شفيق: محاضرات الى طلبة الدكتوراه في مادة الفلسفة الرياضية في كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد ، 2000
- مظفر عبدالله شفيق ، قابلية القلب والدورة الدموية عند الرياضيين عامة ولاعبي كرة القدم خاصة : مجلة اتحاد كرة القدم ، ع 15 ، 1983
- محمد حسن علاوي وابو العلاء احمد عبد الفتاح : فسيولوجيا التدريب الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1987 .
- نجاح سلمان حميد الربيعي : تأثير مناهج تدريبية في تنمية القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة للذراعين على قوة الرمي ودقة التصويب بكرة اليد ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد. 2000
- وجيه محجوب : طرائق البحث العلمي ومناهجه ، بغداد: دار الحكمة للطباعة والنشر ، 1993 .
- محمد حسن علاوي ، وابو العلا عبد الفتاح : فسيولوجية التدريب الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي، 2000،
- ريسان خريبط مجيد : التدريب الرياضي ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1988 .
- قاسم حسن حسين: تدريب اللياقة والتكتيك الرياضي للاعب الرياضية ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1985 .

- ابراهيم سلامة. اللياقة البدنية. القاهرة: دار نبع الفكر، 1969.
- جمال علاء الدين. حول بعض القياسات والمعايير الموضوعية لتقييم مستوى اتقان الاداء المهاري في المجال الرياضي. بحث غير منشور، الاسكندرية: كلية التربية الرياضية للبنين، 1976.
- ريسان خريبط مجيد. تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي. بغداد: مكتب نون للتحرير الطباعي، 1995.
- زهير نجيب رشيد وآخرون؛ دليل العلاج بالاعشاب الطبية العراقية. (بغداد: شركة آب، 1996)
- حسن فهمي جمعة؛ النباتات الطبية والعطرية والسامة في الوطن العربي. (سودان: جامعة الدول العربية المنظمة العربية للتنمية الزراعية الخرطوم، 1988)
- لميعة مهدي الحكيم؛ الاعشاب وصحة المجتمع. (بغداد: مطبعة شفيق، 1989)
- – Devries, Herbert A. physiology of Exercise, Iowa: Wm C. Brown company Publishers, 1980.
- Taylor A.W. The Scientific Aspectes of Sport Training. liliino: Charles C. Thomas. Publisher, 1975.
- Seeley R .R . and others : ( ordio vascular system blood ) in book ( Antonamy and psychology ) Mosby year book USA , 1992 .
- Barkerf . F. J. progress, in mcdical lab technique butterulerths, London , 1998
- Internationul committe for standardization in haematology brit .7 . haenet . 1976
- Gabril,H. kindermam ,w. th acut immune responce to exercisem int of sport med , 1997
- Mcathy. .D.A.& Dahe m. m, the leueocytosis of exercise :Areview & model , sport medicin ,1988

Lauralee Sherwood , Bulk flow across the capillary walls is important in extracellular fluids distribution , in book human physiology , Thomson brooks pub . USA, 2004,

Getin . E. 7 : Diagen lad methden akademie –velag–berlin , 2001

Williams C . and Derlin J.T:menirals excercises Performance and <sup>(2) 1</sup> supptenmentation in athletes in book “ food nutrition and sport performance “ E. AND FNSPON , USA , 1992

## أثر استخدام أداة مساعدة مختلفة الوزن والحجم في تطوير القوة الخاصة ومستوى الإنجاز لرمي الرمح

أ.م. ابتسام حيدر بكتاش

جامعة تكريت/ العراق

### ملخص البحث :

هدف البحث للكشف عن ما يأتي :

- أثر استخدام أداة مساعدة مختلفة الوزن والحجم في تطوير القوة الخاصة ومستوى الإنجاز لرمي الرمح.

- التعرف على الفروق بين الوزن والحجم من قبل المجموعات الثلاثة.

واستخدم المنهج التجريبي في هذا البحث ، وتكونت عينة البحث من طلاب الصف الأول لكلية التربية الرياضية / جامعة تكريت والبالغ عددهم ( 33 ) طالباً للعام الدراسي 2012 - 2013 ، حيث قسموا إلى ثلاث مجموعات مجموعة ضابطة ومجموعتين تجريبية ، وكل مجموعة تحتوي على ( 11 ) طالباً ، وقد راعت الباحثة تجانس العينة في متغيرات ( العمر ، الطول ، الوزن ) ، إذ تم تطبيق مفردات المنهج التعليمي الاعتيادي ( التقليدي ) على المجموعات الثلاثة ، إلا أن المجموعتين التجريبيتين قد أدخلت عليها الأداة مختلفة الوزن والحجم ، وقد استغرق المنهج المستخدم ( 16 ) وحدة وبمعدل وحدتين في كل أسبوع ، وزمن الوحدة ( 90 ) دقيقة ، وتم إجراء الاختبارات البعدية في المنهج المقرر.

إذ تم استخراج النتائج من خلال استخدام المعالجات الإحصائية المناسبة ( الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، اختبار t.test ، تحليل التباين ، اختبار L.S.D ) وتوصلت إلى تفوق المجموعة التجريبية الأولى على المجموعتين التجريبية الثانية والضابطة.

## Abstract

### Effect of using different weight and size on tools in development specific strength and performance javelin throw

The study aims at showing :

- The effect of using different weight and sizes on tools in development specific strength and performance of javelin throw.
- The experimental method has been in the study , the groups of the study were ( 33 ) first year students of the college of physical education university of Tikrit for the year 2012 – 2013 , They were divided into three groups , two experimental and one controlling , each group consisted of ( 11 ) students :
- They researcher took into account the pre tests of three groups , then the special units of the teaching program were applied to the three groups in spite of using different weight and sizes on tools.
- The reaching programs ( 16 ) units with two teaching units per week the time of each teaching units was ( 90 ) minutes , the post .... Tests were carried out after the expiry of the teaching program.
- The research was analyzed statistically by using ( Arithmetic mean , standard and deviation and percentage variance analysis and L.S.D. test ).
- The researcher concluded the experimental first group significantly the control group in performance of javelin throw.

1 - التعريف بالبحث :

1 - 1 المقدمة وأهمية البحث :

شهدت الحركة الرياضية تطوراً كبيراً في الآونة الأخيرة ، إذ تمثل ذلك في إتباع الوسائل العلمية الحديثة من خلال الاعتماد على الدراسات والبحوث الميدانية في تحقيق مبدأ التقدم للوصول بالرياضيين إلى الإنجازات العليا.

وتعد ألعاب القوى مجموعة من الفعاليات الرياضية التي تحتل مكانة هامة في الأوسمة للرياضيين حيث يبلغ رصيدها أعلى من جميع الفعاليات والأنشطة الرياضية الأخرى.

أن كل نوع من الفعاليات الرياضية تتطلب متطلبات بدنية خاصة بها وعلى المدرب أن يكون لديه الإلمام التام بها عند اختيار طرائق التدريب المناسبة للرياضيين لكون كل قدرة من هذه القدرات لها طريقة خاصة في التدريب ، مما يؤدي العمل على تنميتها لتمكين الرياضي من القدرة على إتقان فن الأداء الحركي ، " إذ أن تنفيذ فن الأداء الحركي بشكل متقن يكون دليل البناء البدني الجيد " (67).

فضلاً عن ذلك لكونها أحد العوامل المهمة التي يتناسب عليها نجاح الأداء للوصول إلى أعلى المستويات الرياضية وأن تنمية وترقية هذه الصفات يرتبط ارتباطاً وثيقاً بعملية تنمية المهارات الحركية ، ولغرض الوصول إلى المستويات المتقدمة لابد من تطبيق وسائل مختلفة لتغطية الاحتياجات الصحيحة في القدرات البدنية.

وتعد استخدام الأداة مختلفة الوزن والحجم من الوسائل التي يعتمد عليها في تطوير ردود الأفعال العضلية كانت تكون هذه الأدوات أثقلاً أو كرات طيبة أو مقاومات أو غيرها والتي تؤدي حتماً إلى نتائج مختلف الحركات الرياضية ومنها في فعالية رمي الرمح ، لذا جاء من أهمية هذه الدراسة في بيان أثر استخدام تمارين بأداة مختلفة الوزن والحجم في تنمية وتطوير القدرات البدنية ومنها القوة الخاصة للذراع الرامية وذلك باستخدام أوزان وأحجام مختلفة من أداة الرمح لتطوير العضلات العاملة لرمي الرمح على أساس أن حركات الرجلين والذراعين عند لاعب رمي الرمح تعد من الحركات الانفجارية المؤثرة في تكامل الأداء الفني في مراحل الرمي المختلفة للاعبين.

## 1 - 2 مشكلة البحث :

أن التطور السريع الذي شهدته الألعاب الرياضية في العصر الراهن جاءت نتيجة التطور الفعلي لكثير من التغيرات التي طرأت في معظم الفعاليات الرياضية عامة وفي ألعاب الساحة والميدان خاصة.

لياد محمد عبد الله وآخرون ؛ نسبة مساهمة أهم الصفات البدنية وعلاقتها بالمستوى الرقمي في القفز العالي بطريقة التقوس ( فوسبري ) : ( مجلة التربية ) (67) الرياضية ، بغداد ، عدد 11 ، 1995 ) ص59.

وأن مسابقة رمي الرمح تختلف عن باقي مسابقات الرمح والدفع بسبب طول الأداة ووزنه الأقل فضلاً عن الأداء الحركي المعقد الذي يرى بأن مرحلة الرمي هي المرحلة الفنية الأساسية للحكم على تحقيق الهدف في مستوى الإنجاز وأن توفر القوة العضلية من أهم القدرات البدنية التي تلعب دوراً بارزاً في تحقيق هذا الإنجاز ، فمن خلال الخبرة الميدانية للباحثة في مجال تدريس وتدريب الساحة والميدان لاحظت أن هناك ضعفاً في مستوى الأداء بالرغم من خفة وزن الرمح ، لذا قامت إلى تصميم واستخدام أدوات مساعدة للرمح تكون مختلفة في الوزن والحجم لتطوير القوة الخاصة للذراع الرامية مما لها تأثيراً إيجابياً في تحقيق مستوى الأداء ومن ثم تحقيق مستوى إنجاز أفضل.

ومن هنا تكمن مشكلة البحث في الإجابة عن السؤال التالي :

هل هناك تأثير في استخدام أداة مختلفة الوزن والحجم في تطوير القوة الخاصة ومستوى الإنجاز لرمي الرمح لطلاب كلية التربية الرياضية.

### 1 - 3 أهداف البحث :

- التعرف على أثر استخدام أداة مساعدة مختلفة الوزن والحجم في تطوير مستوى الانجاز لرمي الرمح للمجموعات الثلاثة.

- التعرف على الفروق بين الوزن والحجم من قبل المجموعتين التجريبية والمنهج الاعتيادي المستخدم مع المجموعة الضابطة.

### 1 - 4 فروض البحث :

- هناك تأثير إيجابي في الأداة المساعدة المختلفة الوزن والحجم المستخدمة في تطوير مستوى الإنجاز لرمي الرمح.

- هناك فروق في استخدام أداة مساعدة مختلفة الوزن والحجم بين المجموعتين التجريبتين والمجموعة الضابطة.

### 1 - 5 مجالات البحث :

1 - 5 - 1 المجال البشري : طلاب السنة الدراسية الأولى في كلية التربية الرياضية / جامعة تكريت للعام الدراسي 2012 - 2013.

1 - 5 - 2 المجال المكاني : ساحات وملاعب كلية التربية الرياضية / جامعة تكريت.

1 - 5 - 3 المجال الزمني : للفترة من 17 / 2 / 2013 ولغاية 23 / 5 / 2013.

## الباب الثاني

الدراسات النظرية والدراسات المشابهة ( السابقة ) :

2 - 1 الدراسات النظرية :

2 - 1 - 1 الأدوات المساعدة :

تعد الأدوات المساعدة واحدة من الوسائل التي تساعد في أداء الواجبات المتعددة ، فالأداة هي " آلة أو وسيلة يستعان بها لتأدية عمل ما " (68) ، وغالباً ما يرتبط هذا لمفهوم بالأجهزة والوسائل والإمكانات المتوفرة والتي تخدم أداء الواجبات الحركية لذا فإن الأدوات والأجهزة هي " مجموعة من الإمكانيات المادية التي تأخذ أشكالاً متعددة وأحجاماً مختلفة وتخدم أهدافاً متباينة ويتراوح نسبة مساهمتها في تعلم المهارات الحركية من البسيط إلى المعقد وتدخل في أجزاء المهارات الحركية ودقائقها وتفصيلاتها شكلاً ومضموناً " (69).

لذا يعد استخدام الأدوات المساعدة المتمثلة باستخدام أوزان وأحجام مختلفة في مجال الساحة والميدان من الوسائل التعليمية التدريبية المهمة بدلاً من الأسلوب التقليدي والذي تعتمد بالدرجة الأولى على عملية الشرح الشفوي والنموذج العملي من قبل المدرس أو المدرب ، فإذا حسن استخدامها يسهم بدرجة كبيرة في تطوير قدرة الطلبة على سرعة تعلم إتقان المهارة وبالتالي في مستوى الإنجاز لكونها تساعد المتعلم أو المتدرب في اقتصاد زمن التعلم وتجعل عليه التعلم أكثر فاعلية.

2 - 1 - 2 القوة العضلية :

تعد القوة العضلية إحدى عناصر اللياقة البدنية الأساسية التي يتطلبها الأداء الحركي لرامي الرمح ، ويجب الاهتمام بتنمية كل مكونات القوة الخاصة والقوة القسوى والقوة السريعة والقوة الانفجارية ، ليس فقط لأهميتها خلال مراحل الإعداد ولكن لدورها الفعال في اكتساب اللاعب القوة بأنواعها المختلفة والتي تساعد في تطوير طريقة الأداء المطلوبة.

عاس أحمد السامرائي وعبد الكريم محمود ؛ كفايات تدريسية في طرائق تدريس التربية الرياضية : ( البصرة ، مطبعة دار الحكمة ، 1991 ) ص 51. (68)  
لمى سمير الشخلي ؛ تأثير استخدام الأدوات المساعدة في سرعة تعلم ودقة أداء بعض المهارات الأساسية بكرة الطائرة : (رسالة ماجستير ، كلية (69)  
التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2000 ) ص 15.



ويفهم من القوة العضلية بأنها " قدرة العضلة في التغلب على مقاومات خارجية أو التسلط عليها"<sup>(70)</sup> فأن تتميتها يؤدي إلى تطوير السرعة خلال مراحل الأداء وبالتالي تعمل على تحسين فاعليته.

### 2 - 1 - 3 أهمية القوة العضلية :

تعد في الصفات البدنية في المجال الرياضي فحسب بل في الحياة عامة ، وبذلك ينظر إليها المدربون كمفتاح التقدم لكل رياضة على حد سواء ، إذ يتوقف مستوى تلك الفعاليات على ما يتمتع به اللاعب من قوة عضلية مع تفاوت تلك العلاقة بمدى احتياجها إلى صفة القوة العضلية.

### 2 - 1 - 4 الأداء الحركي :

يعرف الأداء الحركي بأنه " السلوك الحركي الناتج عن عملية التعلم والتدريب للحركات الرياضية الذي يعكس في النهاية قدرة أو دافعية الرياضي للوصول إلى نتائج معينة ويقاس باختبارات حركية خاصة تسمى باختبارات الأداء "<sup>(71)</sup>.

### 2 - 1 - 5 مراحل الأداء الفني لرمي الرمح :

رمي الرمح هو إحدى فعاليات الرمي في ألعاب القوى والتي تتميز بالأداء المعقد ( الاتزان

الحركي ) ، وتتكون هذه الفعالية من مراحل فنية متميزة واحدة تكمل الأخرى وهي <sup>(72)</sup>:

1- مسك الرمح وحمله.

2- الاقتراب.

3- الخطوات الإيقاعية الموزونة.

4- خطوة الرمي النهائية والتهوي للرمي.

5- الرمي والتخلص من الرمح.

<sup>(70)</sup> بسطويسي أحمد بسطويسي ؛ أسس ونظريات التدريب الرياضي : ( القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999 ) ص 113.

<sup>(71)</sup> عصام عبد الخالق ؛ التدريب الرياضي نظريات ، تطبيقات : ( الإسكندرية ، دار المعارف ، 1992 ) ص 169.

<sup>(72)</sup> صريح عبد الكريم ، طالب فيصل ؛ ألعاب الساحة والميدان ، ط 1 : ( الموصل ، دار ابن الأثير للطباعة والنشر ، 2001 ) ص 79.

إذ يتم الرمي بدءاً بدفع الرجل الخلفية من قبل الرجل الدافعة ، وتثبيت الرجل القائدة بآن واحد من وضع القوس المشدود التكور لتحقيق أفضل وضع للجسم للبدء بالحركة السريعة وتسخير هذه الحركة لتحقيق مسافة أفقية بحيث يكون مركز ثقل الجسم عمودي على نقطة أو نقاط ما داخل المساحة ما بين القدمين ( مساحة الارتكاز ) ويتم الاستناد على الأخرى لاتخاذ الوضع المناسب للرمي ، ثم يتم الدفع بالرجل الدافعة من خلال المد بكل من مفصل الفخذ ومفصل الركبة بآن واحد ثم تدوير الجذع ليكون مواجهاً لقطاع الرمي ثم بعد ذلك رمي الرمح بالذراع بأعلى سرعة وقوة بالزاوية المناسبة ، ويجب أن يمتلك الرامي قابلية كبيرة من السرعة وقوة الدفع ، ويمتلك كذلك في الوقت نفسه عضلات قوية وتوافق عصبي عضلي جيد<sup>(73)</sup>.

## 2 - 2 الدراسات المشابهة ( السابقة ) :

### 2 - 2 - 1 جاسم محمد الخالدي ( 1998 )<sup>(74)</sup> :

#### (( تأثير تنمية القوة الخاصة باستخدام أدوات مختلفة في إنجاز فعالية رمي الرمح ))

هدفت هذه الدراسة إلى :

- تأثير تنمية القوة الخاصة في إنجاز رمي الرمح.

- تأثير استخدام مختلفة الأرواح ، كرات ، أثقال في تنمية القوة الخاصة للذراعين والرجلين لفعالية رمي الرمح.

استخدم الباحث المنهج التجريبي على مجموعة من طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد والبالغ عددهم ( 40 ) طالباً تم تقسيمهم إلى مجموعتين بواقع ( 20 ) طالباً لكل مجموعة ، المجموعة التجريبية الأولى طبق عليها تدريب القوة الخاصة باستخدام الرماح المختلفة الأوزان والمجموعة التجريبية الثانية طبق عليها تدريب القوة الخاصة باستخدام الكرات الطبية وأثقال الرمي.

وتوصل الباحث إلى وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي

للمجموعتين التجريبيتين الأولى والثانية في اختبار رمي الرمح مع زنة ( 800 غم ) ، وكذلك وجود فروق

<sup>(73)</sup> كمال جميل الرضي ؛ الجيد بالألعاب القوى ، ط2 : ( عمان ، المكتبة الوطنية ، 1999 ) ص69.  
<sup>(74)</sup> جاسم محمد الخالدي ؛ تأثير تنمية القوة الخاصة باستخدام أدوات مختلفة في إنجاز فعالية رمي الرمح : ( رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1998 ).

معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبتين في اختبار رمي الثقل زنة ( 2 كغم ) في خطوة واحدة.

- التعليق على الدراسة :

دراسة الباحثة اختلفت عن الدراسة المشابهة في كون أن الدراسة المشابهة التي تناولتها الباحثة قد استخدمت تمارين تدريب القوة الخاصة ( الانفجارية والمميزة بالسرعة ).

وتوصلت إلى نتائج جيدة وترى الباحثة أن دراستها هي دراسة مكملية لما سبقته الدراسة المشابهة ، باختلاف الوسائل التعليمية التدريبية التي تم استخدامها ، ألا وهي تصميم أداة الرمح مختلفة الوزن والحجم كأداة مشابهة لأداة الرمح القانوني زنة ( 800 غم ) من أجل أن تكون نتائج دراستها مكملية فيما سبقه الباحثون في مجال التعلم والتدريب لألعاب الساحة والميدان وفي فعالية رمي الرمح.

### الباب الثالث

3 - منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

3 - 1 منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي وعلاقته بطبيعة البحث.

3 - 2 مجتمع البحث وعينته :

تكون مجتمع البحث من طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة تكريت للسنة الدراسية 2012 - 2013 ، إذ تم اختيار عينة البحث من طلاب السنة الدراسية الأولى ، وهم يمثلون أربعة شعب ( أ ، ب ، ج ، د ) والبالغ عددهم ( 143 ) طالب وطالبة ، إذ اختيرت شعبة ( ب ) كعينة للبحث وبالطريقة العشوائية باستخدام القرعة والبالغ عددهم ( 36 ) طالباً من مجمع البحث الأصلي ، وقد قسمت إلى ثلاثة مجموعات ( 2 ) تجريبية و ( 1 ) ضابطة وبواقع ( 11 ) طالب في كل مجموعة بعد استبعاد ( 3 ) طلاب قد شاركوا في التجربة الاستطلاعية.

## 3 - 3 تجانس وتكافؤ مجاميع البحث :

تم إجراء عملية التكافؤ بين المجاميع الثلاثة في متغيرات ( العمر ، الطول ، الوزن ) وكذلك مستوى الانجاز في رمي الرمح والجدول ( 1 ) يبين ذلك :

### جدول ( 1 )

يبين تجانس عينة البحث في مقاييس ( العمر ، الطول ، الوزن )

عدد العينة	معامل الالتواء	الوسيط	ع	س	معالم إحصائية	المتغيرات
33	0,72	21	3,08	21,74		العمر
	0,20	175	6,19	174,58		الطول
	0,50	72	5,26	71,12		الوزن

ولغرض التأكد من تكافؤ العينة بين المجاميع الثلاثة في متغيرات ( العمر ، الطول ، الوزن ) ومستوى الإنجاز والجدول ( 2 ) يبين ذلك :

### جدول ( 2 )

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات البحث

مجموعة ضابطة		مجموعة تجريبية 2		مجموعة تجريبية 1		المتغيرات	
ع	س	ع	س	ع	س		
2,07	21,09	1,55	20,72	2,16	20,90	سنة	العمر
5,71	176,36	5,74	172,18	4,24	175,63	سم	الطول

5,64	71,90	5,08	69,09	6,79	73,27	كغم	الوزن
1,92	21,74	3,38	22,85	1,99	21,49	متر	مستوى الإنجاز

وللتعرف على دلالة الفروق في المتغيرات المذكورة آنفاً ، وبغية التأكد من تكافؤ المجاميع الثلاثة تم إجراء تحليل التباين لهذه المجاميع والجدول ( 3 ) يبين ذلك :

### جدول ( 3 )

يبين تحليل التباين لمستوى الانجاز في تكافؤ المجاميع الثلاثة

الدلالة المعنوية	قيمة F الجدولية	قيمة F المحتسبة	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
غير معنوي	3,31	0,123	11,43	2	11,43	بين المجموعات
			46,25	30	1387,54	داخل المجموعات
				32	1398,975	المجموع الكلي

عند درجة حرية ( 2 ، 32 ) وتحت مستوى دلالة ( 0,05 )

من خلال ملاحظتنا للجدول أعلاه نجد أن قيمة ( ف ) المحتسبة كانت أقل من قيمة ( ف ) الجدولية البالغة ( 3,31 ) عند درجة حرية ( 2 ، 32 ) عند نسبة خطأ ( 0,05 ) مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجاميع البحث الثلاثة ، هذا يدل على تكافؤ هذه المجاميع في مستوى الإنجاز .

### 3 - 4 وسائل جمع البيانات :

- تحليل محتوى الوسائل العلمية.

- الاختبارات والقياس.

- المقابلة الشخصية.

## 3 - 5 الأجهزة والأدوات المستخدمة :

- جهاز كمبيوتر محول ( لابتوب ).
- فلم فيديو ( تعليمي ) لتحسين مستوى الأداء.
- عارضة سينمائية.
- حاسبة الكترونية.
- أداة رمح قانوني عدد ( 36 ).
- أداة رمح مصمم بطول ( 1,50 ) ووزن ( 1 كغم ) عدد ( 11 ).
- أداة رمح مصمم بطول ( 1,50 ) ووزن ( 1,250 كغم ) عدد ( 11 ).
- كرات طبية وزن ( 2 كغم ) عدد ( 9 ).
- شريط قياس ( 1 ).
- بورك.
- ميدان رمي الرمح.

## 3 - 6 التجربة الاستطلاعية :

أجريت التجربة الاستطلاعية يوم الأحد الموافق 2013 / 2 / 24 على ( 3 ) طلاب لم يشتركوا في التجربة الرئيسية بتطبيق المنهج وكان الهدف من ذلك :

- 1 - التعرف على المعوقات والأخطاء التي ترافق إجراء البحث.
- 2- التعرف على مدى صلاحية الأجهزة والأدوات ذات الأوزان والأحجام المختلفة في الملعب.

## 3 - 7 التصميم التجريبي :

تم استخدام التصميم التجريبي الذي يطلق عليه أسم ( تصميم المجموعات المتكافئة ) (75) ، ذات الاختبارين القبلي والبعدي ، وقد تضمن التصميم التجريبي مجموعتين تجريبية ومجموعة ضابطة وتخضع كل منهم إلى اختبار قبلي قبل إدخال المتغير التجريبي عليها وبعد تطبيق البرنامج لفترة من 24 / 2 / 2013 ولغاية 21 / 4 / 2013 إذ تم الاختبار البعدي للمجموعات الثلاثة.

## 3 - 8 إجراءات البحث الميدانية :

## 3 - 8 - 1 الاختبارات القبليّة :

بعد إعطاء وحدتين تعريفيتين وفي يومين مختلفين لأفراد المجاميع الثلاثة فقد أجري الاختبار القبلي في يوم 10 / 3 / 2013 بإعطاء ثلاث محاولات لكل طالب على " وفق القانون الدولي لألعاب الساحة والميدان " (76) ، إذ استخدم في الرمي أداة الرمح وزن ( 800 غم ) وتسجيل مسافة الإنجاز لكل محاولة رمي.

## 3 - 8 - 2 تنفيذ التجربة الرئيسية :

بغية البدء بإجراء البحث فقد اتبعت الخطوات التالية :

- 1- تطبيق التجربة الرئيسية بتطبيق الوحدات التعليمية التدريبية ضمن المنهاج المقرر لتعليم فعالية رمي الرمح.
- 2- استخدام وسائل تعليمية وتوضيحية مختلفة متمثلة بالصور والأفلام التعليمية كوسائل في تعليم وتحسين مستوى الأداء لرمي الرمح وللمجاميع الثلاثة.
- 3- تنفيذ الوحدات التعليمية التدريبية ابتداءً من 3 / 3 / 2013 من أول وحدة تعريفية ولغاية آخر وحدة تعليمية تدريبية.
- 4- المجموعة الضابطة استخدمت الطريقة التقليدية في شرح وإتقان الفعالية وباستخدام أداة الرمح القانوني فضلاً عن استخدام كرات طبية وزن ( 2 كغم ) كوسائل تطويرية في تحسين وتطوير مستوى الانجاز.

(75) محمد حسن علاوي ، أسامة كامل راتب ؛ البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي : ( القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999 ) ص232.  
(76) حيدر فائق الشماع ، أسيل جليل كاطع ؛ القانون الدولي للمنافسات ، الاتحاد الدولي لألعاب القوى : ( بدون مطبعة ، 2011 - 2013 ) ص162 ، 165.

5- المجموعة التجريبية الأولى استخدمت أداة رمح وزن ( 1,250 كغم ) وبطول ( 1,50م ) ، أما المجموعة التجريبية الثانية استخدمت أداة رمح وزن ( 1 كغم ) وبطول ( 1,50م ) صممت أداة مشابهة لأداة الرمح القانوني.

6- تطبيق الوحدات التعليمية التدريبية وعددها ( 16 ) وحدة وبمعدل وحدتين في الأسبوع ويزمن ( 90 ) دقيقة.

7- استخدام الطريقة التكرارية داخل الوحدة التعليمية التدريبية ويتكرر ما بين ( 13 - 15 ) لكل مجموعة.

8- حددت فترات الراحة ما بين التكرارات ( 1,30 - 2 دقيقة ).

9- تم تنفيذ الوحدات التعليمية التدريبية خلال الأيام ( الأحد - الثلاثاء ) من كل أسبوع.

### 3 - 8 - 3 الاختبارات البعدية :

وبالإجراءات نفسها تم اعتمادها في تنفيذ الاختبارات القبليّة ، أجريت الاختبارات البعدية وذلك بتاريخ 2013 / 4 / 28 ، إذ أعطيت لكل طالب ( 3 ) محاولات احتسبت أفضلها في مسافة الإنجاز.

### 3 - 9 الوسائل الإحصائية (77)(78) :

تم استخدام الحقيبة الإحصائية ( SPSS ) في المعالجات الإحصائية :

1- الوسط الحسابي.

2- الانحراف المعياري.

3- معامل الارتباط البسيط ( بيرسون ).

4- اختبار ( t ) للعينات المرتبطة.

5- تحليل التباين.

6- نسبة التطور.

(77) محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان ؛ القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، ط2 : ( القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1988 ) ص152.

(78) ودبع ياسين التكريتي ، حسن محمد العبيدي ؛ التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية : ( الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999 ) ص285.



الباب الرابع

4 - عرض وتحليل النتائج ومناقشتها :

4 - 1 عرض وتحليل النتائج :

4 - 1 - 1 عرض وتحليل نتائج فروق مستوى الإنجاز القبلي والبعدي للمجموعات الثلاثة:

استخدمت الباحثة اختبار ( t.test ) للعينات المتناظرة وذلك لمعنوية الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي في مستوى الإنجاز ، والجدول الآتي يبين ذلك.

جدول ( 4 )

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار ( t.test ) للاختبارين القبلي والبعدي ومستوى الانجاز لرمي الرمح

الدالة الإحصائية	قيمة t الجدولية	قيمة t المحتسبة	عدد العينة	البعدي		القبلي		المعالم الإحصائية المجاميع
				ع	س	ع	س	
معنوي	2,23	22,56	11	1,36	36,39	1,99	21,49	م1
معنوي		7,78	11	1,60	30,48	3,38	22,85	م2
معنوي		6,00	11	1,76	27,23	1,92	21,74	م3

تحت مستوى دلالة 0,05 ودرجة حرية ( 10 )

يثبت من خلال الجدول رقم ( 4 ) أن هناك فرق ذات دلالة معنوية في مستوى الإنجاز لرمي الرمح بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجاميع الثلاث ن إذ كانت قيمة أن النسبة والبالغة على التوالي ( 22,56 ، 27,78 ، 6,00 ) هي أكبر من قيمة ( ت ) الجدولية وهي ( 2,23 ).

4 - 1 - 2 عرض وتحليل نتائج فروق الاختبار البعدي للمجاميع الثلاثة في مستوى الإنجاز لرمي الرمح :

جدول ( 5 )

يبين تحليل التباين لمستوى الإنجاز لرمي الرمح للمجاميع الثلاثة

الدلالة الإحصائية	قيمة F الجدولية	قيمة F المحتسبة	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
معنوي	3,31	18,44	372,24	2	744,48	بين المجموعات
			20,18	30	845,69	داخل المجموعات
				32	1590.18	المجموع الكلي

تحت مستوى دلالة ( 0,05 ) ودرجتي الحرية ( 2 ، 30 )

يتبين من خلال الجدول أعلاه هناك وجود فروق معنوية بين المجموعات الثلاثة في مستوى الإنجاز ، إذ كانت قيمة ( ف ) المحتسبة ( 18,44 ) أعلى من قيمة ( ف ) الجدولية وهي ( 3,31 ) ، إذ لجأت الرياضة إلى إجراء اختبار أقل فرق معنوي ( L.S.D ) لمعرفة معنوية الفروق بين الأوساط الحسابية للمجموعات الثلاثة للتعرف على المجموعة الأفضل والأكثر تطوراً في مستوى الإنجاز لرمي الرمح.

4 - 1 - 3 عرض وتحليل نتائج اختبار أقل فرق معنوي ( L.S.D ) في مستوى الإنجاز لرمي الرمح بين المجموعات الثلاثة :

## جدول ( 6 )

يبين أقل فرق معنوي ( L.S.D ) للأوساط الحسابية لمستوى الإنجاز لرمي الرمح للمجاميع الثلاثة

المجاميع	الأوساط الحسابية	فروق الأوساط الحسابية	قيمة ( L.S.D )	الدلالة الإحصائية
م <sub>1</sub> - م <sub>2</sub>	30,48 - 36,39	5,91	3,90	معنوي
م <sub>1</sub> - م <sub>3</sub>	27,23 - 36,39	9,16		معنوي
م <sub>2</sub> - م <sub>3</sub>	27,23 - 30,48	3,25		غير معنوي

يتبين من خلال الجدول رقم ( 6 ) هناك فرقاً معنوياً للأوساط الحسابية بين المجموعات الثلاثة لمستوى الإنجاز لرمي الرمح ، إذ كانت قيمة ( L.S.D ) أقل فرق معنوي هي أقل من قيمة فرق الأوساط الحسابية ، وهذا يدل إلى أن هناك تطوراً واضحاً في مستوى الإنجاز لرمي الرمح.

## 4 - 2 مناقشة النتائج :

## 4 - 2 - 1 مناقشة نتائج مستوى الإنجاز لرمي الرمح للمجموعات الثلاثة :

أظهرت لنا الجداول ( 4 ، 5 ، 6 ) فروقاً ذات دلالة معنوية عند مقارنة نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي في مستوى الإنجاز للمجموعات الثلاثة ، ونجد أن المجموعة الضابطة التي استخدمت أداة الرمح وزن ( 800 غم ) والمجموعة التجريبية الأولى والثانية وزن ( 1,250 كغم ) و ( 1 كغم ) على التوالي بطول ( 1,50 م ) ، فضلاً عن استخدام الكرة الطبية وزن ( 2 ، 3 كغم ) كأداة تطويرية للمجاميع الثلاثة كانت لها الأثر الواضح في تطور مستوى الإنجاز.

ونرى أن تطور بعض الصفات البدنية لرامي الرمح كالسرعة والقوة العضلية من العناصر المهمة والتي تعتمد على سيطرة عمل العضلات وبالتحديد عند استخدام تمارين في تطوير القوة والسرعة ، لذا فإن استخدام الأدوات المختلفة من الأوزان والأحجام أدت على تنمية وتطوير مجموعات عضلية مختلفة في جسم الرامي.

" إن أفضل الوسائل المستخدمة لتطوير وزيادة الحمل هي استخدام الأثقال بأوزان مناسبة"<sup>(79)</sup> ومن جانب آخر نرى أن تنوع استخدام الطرق والأساليب والأدوات المستخدمة المتمثلة من الصور المتسلسلة والأفلام التوضيحية والكرات الطيبة خلال الوحدات التعليمية والتدريبية ساهمت أيضاً مساهمة فعالة في إتقان وتطوير مستوى الأداء الحركي ، وذلك من خلال مشاهدة وفهم واستيعاب مراحل الأداء.

إذ أن " مشاهدة الأنموذج الجيد يؤدي إلى تطور وتحسين مستوى الأداء بصورة واضحة وهذا ما يؤدي إلى تطور مماثل في مستوى الإنجاز"<sup>(80)</sup> ، وتعزو الباحثة هذا التطور إلى أن المنهج التعليمي التدريبي المستخدم باختلاف الأوزان والأحجام من أثراً إيجابياً في تطور مستوى الأداء فضلاً عن تطور القوة الخاصة ، والتي اعتمدت على المنهجية العلمية المبنية على أسس علمية من حيث إتقان الأداء الفني ومن التكيف والتثبيت من خلال التكرارات المستخدمة أثناء الوحدات ، إذ حصلت المجموعة التجريبية الأولى على نسبة تطور ( 69% ) والمجموعة التجريبية الثانية ( 33% ) والمجموعة الضابطة ( 25% ).

### الباب الخامس

#### 5 - الاستنتاجات والتوصيات :

#### 5 - 1 الاستنتاجات :

- 1- هناك تأثيراً إيجابياً للمنهج التعليمي التدريبي باستخدام مختلفة الأوزان والأحجام للمجموعتين التجريبتين ومستوى الإنجاز لرمي الرمح.
- 2- أن استخدام الأوزان والأحجام المختلفة تساهم في تطوير القوة الخاصة ومستوى الإنجاز لرمي الرمح.
- 3- المنهج الاعتيادي ( التقليدي ) المستخدم في الوحدات التعليمية ساهمت مساهمة فعالة في إتقان وتحسين مستوى الأداء ومستوى الإنجاز للمجموعات الثلاثة.

(79) كمال جميل الربضي ؛ المبادئ التقنية والتعليمية في رمي الرمح : ( الموصل، مطبعة جامعة الموصل، 1983 ) ص87.  
(80) محمد عثمان؛ موسوعة ألعاب القوى (تكنيك تدريب ، تعليم ، تحكيم): (الكويت، دار القلم للنشر والتوزيع،1990)ص327.

## 5 - 2 التوصيات :

- 1- ضرورة استخدام أدوات مساعدة ( أوزان وأحجام ) أثناء التدريب بهدف تطوير القوة الخاصة ومستوى الإنجاز في رمي الرمح.
- 2- استخدام أدوات مختلفة أكثر تنوعاً لغرض زيادة فاعلية التعلم والتطوير ومستوى الأداء لرمي الرمح.
- 3- ضرورة إدخال أدوات مساعدة أخرى ضمن درس الساحة والميدان لكونها عامل مساعد في إثارة وتشويق والرغبة في التعلم والتطور.
- 4- ضرورة اختيار أفضل الوسائل بما ينسجم والموقف التعليمي التدريبي وقدرتها على تدعيم عمل المدرس وتنمية مخيلة الطالب وقدرته الحركية.

## المصادر :

- 1- أياد محمد عبد الله وآخرون ؛ نسبة مساهمة أهم الصفات البدنية وعلاقتها بالمستوى الرقمي في الفجر العالي بطريقة التقوس ( فوسبري ) : مجلة التربية الرياضية ، بغداد ، عدد 11 ، 1995 .
- 2- بسطويسي أحمد بسطويسي ؛ أسس ونظريات التدريب الرياضي : ( القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999 ) .
- 3- جاسم محمد الخالدي ؛ تأثير تنمية القوة الخاصة باستخدام أدوات مختلفة في إنجاز فعالية رمي الرمح : ( رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1998 ) .
- 4- حيدر فائق الشماع ، أسيل جليل كاطع ؛ القانون الدولي للمنافسات ، الاتحاد الدولي لألعاب القوى : ( بدون مطبعة ، 2011 - 2013 ) .
- 5- صريح عبد الكريم ، طالب فيصل ؛ ألعاب الساحة والميدان ، ط1 : ( الموصل ، دار أبن الأثير للطباعة والنشر ، 2001 ) .
- 6- عباس أحمد السامرائي وعبد الكريم محمود ؛ كفايات تدريسية في طرائق تدريس التربية الرياضية : ( البصرة ، مطبعة دار الحكمة ، 1991 ) .
- 7- عصام عبد الخالق ؛ التدريب الرياضي نظريات ، تطبيقات : ( الإسكندرية ، دار المعارف ، 1992 ) .
- 8- كمال جميل الرضي ؛ المبادئ التقنية والتعليمية في رمي الرمح : ( الموصل ، مطبعة جامعة الموصل ، 1983 ) .
- 9- كمال جميل الرضي ؛ الجديد بألعاب القوى ، ط2 : ( عمان ، المكتبة الوطنية ، 1999 ) .
- 10- لمى سمير الشخلي ؛ تأثير استخدام الأدوات المساعدة في سرعة تعلم ودقة أداء بعض المهارات الأساسية بكرة الطائرة : ( رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2000 ) .

- 11- محمد حسن علاوي ، أسامة كامل راتب ؛ البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي : ( القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999 ) .
- 12- محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان ؛ القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، ط2 : ( القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1988 ) .
- 13- محمد عثمان ؛ موسوعة ألعاب القوى ( تكنيك ، تدريب ، تعليم ، تحكيم ) : ( الكويت ، دار القلم للنشر والتوزيع، 1990 ) .
- 14- وديع ياسين التكريتي ، حسن محمد العبيدي ؛ التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية : ( الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999 ) .

## الدورات التحكيمية وعلاقتها بنمو الاتزان الانفعالي لدى حكام الكرة الطائرة

جامعة تكريت العراق

م.د سعد عباس الجنابي

## ملخص الدراسة

يهدف البحث الى :

- التعرف على مستوى اداء حكام كرة الطائرة
  - التعرف على مستوى الاتزان الانفعالي لحكام كرة الطائرة.
  - التعرف على العلاقة بين اداء الحكام في الدورات التحكيمية ومستوى الاتزان الانفعالي لحكام كرة الطائرة
- اما فروض البحث فكانت :
- توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى اداء حكام كرة الطائرة
  - توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الاتزان الانفعالي لحكام كرة الطائرة.
  - توجد علاقة ارتباط دالة احصائيا في مستوى الاتزان الانفعالي و بين اداء حكام كرة الطائرة في الدورات التحكيمية

واستخدام الباحث المنهج الوصفي لملائمة طبيعة مشكلة البحث و تالف مجتمع البحث من حكام الدرجة الثالثة في محافظة بغداد العاملين والمعتمدين لدى الاتحاد العراقي المركزي لكرة الطائرة والمشاركين في الدورة التحكيمية بكرة الطائرة التي اقيمت بكلية التربية الرياضية للبنات / جامعة بغداد و البالغ عددهم (28 حكما ) يمثلون مجتمع البحث باجمعه ، حيث تم اختيار العينة بالطريقة العمدية اما عينة البحث فتألفت من (24) حكما من فئة الدرجة الثالثة اما (4) الاخرون فتم استخدامهم للتجربة الاستطلاعية

و بعد اطلاع الباحث على الأدبيات والدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع الاتزان الانفعالي وجد من الافضل استخدام مقياس (المسعودي،2002) لانه طبق على نفس البيئة العراقية والذي يتكون من (70) فقرة،يجاب عنها بأختيار بديل من أحد البدائل الخمسة (تطبق عليه كثيرا جدا،تتطبق على كثيرا تتطبق على بدرجة متوسطة، تتطبق على قليلا،لاينطبق على ) تعطي الدرجة (5) لاختيار البديل الأول و (4) للبديل الثاني و (3) للبديل الثالث و (2) للبديل الثاني و (1) للبديل الاول في حالة الفقرات الايجابية والعكس من ذلك في حالة الفقرات السلبية.<sup>81</sup>

ولغرض التحقق من صلاحية فقرات مقياس الاتزان الانفعالي،عرضت على مجموعه من الخبراء ذوي

الأختصاص في علم النفس وكرة الطائرة

<sup>81</sup>مسعودي، عبد عون عبود (2002): قياس الاتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية (ابن الهيثم)، جامعة بغداد

- وقام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية على عينة من الحكام المشاركين بالدورة التحكيمية وهم من مجتمع البحث نفسه وتم اختيار هذه العينة عشوائياً تألفت من (4) حكام من خارج عينة البحث الأساسية كما سعى الباحث الى اعتماد الاسس العلمية في عملية تقنين الاختبارات على الرغم من كونها اختبارات مقننة بحسب المصادر العلمية وذلك لغرض تحديد مدى علمية هذه الاختبارات المختارة
- وتم اجراء التجربة الرئيسية وتوزيع الاستبانة الخاصة بالمقياس واستخدم الباحث الوسائل الإحصائية من الحقيبة الاحصائية SPSS وتم عرض وتحليل النتائج بحسب اهداف البحث ومناقشتها واستنتج الباحث مايلي :
- ساهمت الدورة التحكيمية في تطور الاداء لدى حكام كرة الطائرة.
  - ساهمت الدورة التحكيمية في نمو الاتزان الانفعالي لدى حكام كرة الطائرة.
  - ظهرت علاقة ارتباط دالة احصائيا بين اداء الحكام في الدورة التحكيمية وبين نمو الاتزان واوصى الباحث بمجموعة من التوصيات منها :
  - اقامة الدورات بشكل مستمر التي تعم بالفائدة الجيدة على مستوى التحكيم
  - اشراك الحكام في الدورات التحكيمية الدولية سواء حكام درجة اولى او ثانية او ثالثة.
  - تزويد الحكام بالتعليمات والقرارات والتعديلات الجديدة التي تصدر من الاتحاد الدولي من اجل تطوير معلوماتهم وزيادة خبرتهم وتطابق الآراء في اتخاذ القرارات .

### Arbitral courses and their relationship to the growth of emotional equilibrium at the ball rulers plane

Abbas Saad al-Janabi, MD / College of Physical Education / University of Tikrit

#### Abstract

The research aims to:

- Understand the level of performance of volleyball referees
- Understand the level of emotional equilibrium of the rulers of volleyball.
- Understand the relationship between the performance of the referees in the arbitration sessions and emotional equilibrium level for the rulers of volleyball

The hypotheses were:

- There are significant differences in the level of performance of volleyball referees
- There are significant differences in the level of emotional equilibrium of the rulers of volleyball.
- No statistically significant correlation relationship in the level of balance between



the emotional and the performance of volleyball referees in the arbitration sessions And the use of researcher descriptive approach to suit the nature of the research problem and corrupted search of third-degree rulers of society in the province of Baghdad, workers and accredited to the central Iraqi Federation of Volleyball and participants in the arbitration session volleyball which was held at the Faculty of Physical Education for Girls / University of Baghdad's (28 judgment), representing the research community as a whole, where the sample was chosen the way either intentional sample was composed of (24) a ruling from a third class category either (4) Others Vtm their use of the experience of the exploratory

And after briefing researcher on literature and previous studies relevant to the subject of equilibrium emotional found a better use of scale (Masoudi, 2002) because it was applied to the same Iraqi environment, which consists of (70) items, answered by selecting an alternative of one of the five alternatives (apply to it very much , applies to a lot, apply to medium degree, apply a little, does not apply to) give class (5) to choose the first alternative, and (4) for the second alternative and (3) for the third alternative, and (2) for the second alternative, and (1) for the first substitute in A positive and paragraphs contrary, in the case of negative paragraphs.

For the purpose of verification of the validity of paragraphs unbalance emotional scale, offered to a group of experts specialists in psychology and volleyball

The researcher conducting exploratory experiment on a sample of referees course participants arbitral illusion of the research community itself was chosen as this sample randomly consisted of (4) rulers from outside the sample basic research also sought researcher to adopt scientific bases in rationing testing process despite being codified tests According to scientific sources for the purpose of determining the extent of these scientific tests selected

It was a major experience and the distribution of the special resolution to scale, the researcher used statistical means of the bag was spss statistical presentation and analysis of the results according to the goals of the research and the researcher discussed and concluded the following:

- Arbitration session in the evolution of the performance of volleyball referees contributed.
  - Arbitration session in emotional equilibrium growth contributed to the volleyball referees.
  - A statistical correlation function between the performance of the referees in the arbitration session and the relationship between the equilibrium growth appeared
- The researcher recommended a set of recommendations including:
- The establishment of courses on an ongoing basis that pervades the good benefit of the arbitration level
  - The involvement of the referees in international arbitration sessions, whether the rulers of first or second degree or third.
  - Provide the referees instructions and decisions and new amendments issued by the International Union for the development of their knowledge and increase their experience and match views in decision-making.

### 1-1 المقدمة وأهمية البحث:

لم يشهد عصر من العصور مثل ما يشهده عصرنا الحالي من التوترات والازمات والضغوط والتغيرات السريعة والتطورات الكبيرة وما ينشر في العالم من حروب وصراعات ومن ثم زيادة الأعباء والصعوبات التي يواجهونها في الحياة من شأنها أن تثير قلق والخوف، لديهم والأنفعال هو أحد المنظومات المكونة لبناء الفرد، ومن الآثار السلبية السيئة للانفعالات ان يجعل تفكير الفرد يتوقف ويضطرب ولايمكنه أن يصدر احكاما سليمة كما يفقده القدرة على ضبط نفسه والتحكم في إرادته والتي تنعكس على سلوكهم الانفعالي.

ونظراً لأهمية صفة الاتزان الانفعالي وأثره الأساس في نمو شخصية الفرد بشكل عام والرياضي بشكل خاص فقد عدّ أحد الأهداف المهمة التي يسعى علم النفس إلى ترسيخها في شخصية الفرد ويمثل الاتزان الانفعالي الشخص الهادئ والثابت، والمنضبط، والمتفائل، والدقيق، أما الشخص غير المتزن العصابي، فهو سريع الغضب وغير المستقر، والعدواني، والمنثار والمتقلب، والمندفع.

ولأهمية هذا المتغير لدى الحكم فقد تناولته العديد من الدراسات وهذا يعني ان الحكم يجب يتصف بالاتزان الانفعالي لما له من دور في ازالة غبار القلق والتردد من عدم قدرته في اداء مهامه وهنا تبرز امكانية في مواجهة ضبط انفعالاته، بصورة ناضجة متزنة بعيداً عن التهور والاندفاع، ، متخذاً الاستجابة المناسبة التي تتفق ومقتضيات الموقف، ولهذا يمكن القول بأن الاتزان الانفعالي ركن اساسي لتكامل شخصية الحكم وان

البحث الحالي هو محاولة لمعرفة مستوى الاتزان الانفعالي وعلاقتها بالاداء لدى شريحة مهمة من المجتمع الرياضي الاوهي فئة الحكام

وتأتي أهمية البحث من خلال التعرف على الدورات التحكيمية وفقراتها وهل تعمل هذه الدورات على صقل سمة الاتزان الانفعالي والذي يكون الحكم بامس الحاجة اليها

### 1-2 مشكلة البحث:

ان الارتقاء بمستوى الحكم وصفاته البدنية والمهارية والنفسية يعد الواجب الاساس الذي يكفل النجاح خلال اداء الحكم للمباريات والسباقات ويجعله يظهر بصورة افضل في تحقيق النجاح في عمله لكون جميع حكام الالعاب الرياضية يسعون من خلال مشاركتهم في المباريات الى تحقيق النجاح فصار حتماً على كل حكم ان يؤدي واجباته الحقيقية مستعملاً القدرات التحكيمية الخاصة بنواحي الضبط والسيطرة على انفعالاته والتي هي ضمن اطار عمل الحكام من خلال الدورات التحكيمية التي تقيمها الاتحادات الرياضية اذ ازدادت اهمية العوامل النفسية للحكم في الالونة الاخيرة لان اللعب الحديث ازداد صعوبة وتعقيداً مقارنةً بالاسباب للعب السابقة ، كما ان هذه الدورات تساعد الحكم وتؤدي الى التطور والارتقاء بشكل ملحوظ والتي هي ضرورية بالنسبة له اذ ان المعرفة الدقيقة لقواعد اللعبة امر ضروري ، فالاتزان الحكم يجعله متاكداً من انه لن يواجه اية مشكلة مفاجئة ، ولعل التطور الدائم في جميع الجوانب المتعلقة بنفسية حكم كرة القدم يجب ان يكون موضوعاً اساسياً في اعداد الحكم اذ ينظر للاعداد النفسي العام على انه بمثابة القاعدة والاساس للاعداد النفسي التخصصي الهادف لتحقيق النجاح في المباراة.

ومن خلال المعيشة الميدانية للباحث باعتباره حكم لفعالية كرة الطائرة من الدرجة الثالثة وجد ان مستوى الدورات التحكيمية تعتمد على تطبيق القانون فقط ومعرفة المستجدات الحديثة التي تطرا على قانون اللعبة وان هذه الدورات لاتؤكد على الاعداد النفسي للحكم وان هنالك ضعفاً واضحاً في المفردات الموضوعية في منهج الدورات التحكيمية والمناهج المستعملة في تطوير الحكام وخصوصاً الجانب النفسي ومنها صفة الاتزان الانفعالي التي يكون الحكم بامس الحاجة اليها وكذلك تطبيقها عليهم وعدم استطاعتهم من تقديم الاداء العالي بالرغم من امتلاكهم القدرات التحكيمية العالية

ومن خلال خبرة الباحث وملاحظته في مجال التحكيم وجد ان هنالك اخطاء تحكيمية واضحة تعود الى الانفعالات الزائدة لدى الحكم مما تؤدي الى سرعة اتخاذ القرار . وبما انه لاتوجد دراسة سابقة (بحسب علم الباحث) تبحث في الاتزان الانفعالي لدى الحكم ولاهيتها في بناء القاعدة الاساسية للتحكيم ارتأى الباحث دراسة مستوى الدورات التحكيمية وهل تعمل على تساعد الحكم على نمو صفة الاتزان الانفعالي

1-3 اهداف البحث :

يهدف البحث الى :

1- التعرف على مستوى اداء حكام كرة الطائرة

2- التعرف على مستوى الاتزان الانفعالي لحكام كرة الطائرة.

3- التعرف على العلاقة بين اداء الحكام في الدورات التحكيمية ومستوى الاتزان الانفعالي لحكام كرة الطائرة  
فروض البحث:

- 1- توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى اداء حكام كرة الطائرة
  - 2- توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الاتزان الانفعالي لحكام كرة الطائرة.
  - 3- توجد علاقة ارتباط دالة احصائيا في مستوى الاتزان الانفعالي و بين اداء حكام كرة الطائرة في الدورات التحكيمية
- مجالات البحث

- 1-5-1 المجال البشري : 28 حكما مشاركا بالدورة التحكيمية لكرة الطائرة
- 1-5-2 المجال المكاني: كلية التربية الرياضية للبنات في الوزيرية وهو مكان انعقاد الدورة التحكيمية
- 1-5-3 المجال الزماني : للمدة من 2015/2/10 ولغاية 2015/3/22
- 1-6 تحديد المصطلحات:

أولاً:- الاتزان الانفعالي

تعريف المسعودي ( 2002 )<sup>82</sup>

- هو قدرة الفرد على السيطرة والضبط في التعبير الاصيل عن انفعالاته وامتلاكه وجودا اصيلا مع الاخرين قائم على الحب والتفاعل الذي لايلغي خصوصيته وتفرده معهم.
- 2- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة :
  - 2-1 الدراسات النظرية :
  - 2-1-1 الاتزان الانفعالي

الاتزان الانفعالي يعد بعداً من الابعاد الأساسية في الشخصية والتي تشكل خطأ متصلاً مستمراً يمتد بين نقطتين من القطب الموجب الذي يمثله الاتزان الانفعالي إلى القطب السالب الذي تمثله العصائية، وان أي شخص يمكن ان يكون في أي مكان على هذا المتصل، وبالإمكان وضعه طبقاً لحالته، وان جميع المواقع محتملة، ويمثل الاتزان الانفعالي الشخص الهادئ والثابت، والمنضبط، والمتفائل، والدقيق، أما الشخص غير المتزن العصابي، فهو سريع الغضب وغير المستقر، والعدواني، والمنثار والمقلب، والمندفع.<sup>83</sup> إذ ان الهدف التربوي اصبح لايعني اكساب الطالب كما من المعلومات بل العناية بشخصيته ككل في جوانبها العقلية كي تجعل منه انسانا واثقا من قدرته وامكانياته ومدركا ماله وما عليه وما يجب ان يفعله من تأثير ذي معنى من خلال اختياراته الحرة وتحمله ما يترتب على تلك الاختيارات من نتائج وان يتقبلها باعتبارها نتاج فعله الشخصي كما ان عليه ان يدرك مسؤوليته الذاتية وان يعمل على أيجاد وشائج تصله بالآخرين من خلال بناء علاقات اجتماعية قائمه على الحب والتفاعل المتبادل الذي يتيح له ابراز خصوصيته وتفرده هذا يتطلب منه ان يكون

<sup>82</sup> مسعودي، عبد عون عبود (2002): قياس الاتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية (ابن الهيثم)، جامعة بغداد

ص 14

<sup>83</sup> إيزنك، هانز جورج (1969): الحقيقة والوهم في علم النفس. ترجمة قدوري حنفي، ورؤوف نظمي، دار المعارف، القاهرة ص57-61

شخصيه تتسم بالاتزان الانفعالي<sup>84</sup> وتختلف الانفعالات بأختلاف شخصية الفرد وسلوكه فمن الناس من يتميز با تزان انفعالي يجعله قادرا على التوافق مع المجتمع الذي يعيش فيه ومنهم من لا يستطيع ذلك. وقد ذهب جيلفورد (Guilford) في رؤيته لسمة الشخص المتزن انفعالياً بأنه من يكون لديه رؤية موضوعية لذاته، ويشعر بالراحة في المواقف المختلفة، كما ويكون خالياً من رؤية أنانية يكون منها حساسية انفعالية زائدة لملاحظة الآخرين.<sup>85</sup>

### 1-1-1-2 المنظور النفسي الدينامي

اكد فرويد في نظرية التحليل النفسي على نظام الأنا (ego) باعتباره الجهاز الاداري والمسيطر والمنظم للشخصية، وان لهذا الجهاز قدرة كبيرة في السيطرة على منافذ السلوك مع الجوانب البيئية المناسبة له، واشباع الغرائز بطريقة متوازنة ومقبولة بالشكل الذي يتم فيه ارضاء مطالب نظام الأنا الاعلى ونظام الهو، ويعتقد فرويد انه كلما كان نظام الأنا قوياً كان الفرد أكثر اتزاناً وأكثر توافقاً مع نفسه وبيئته<sup>86</sup>

### 2-1-1-2 المنظور الانساني

يعد ماسلو زعيم علم النفس الإنساني فقد اكد على أهمية سمة الاتزان الانفعالي من خلال ارائه التي يؤكد فيها ان للإنسان طبيعة جوهرية، وهي اما ان تكون طبيعة خبرة او محايدة ولكنها ليست شريرة، وان النمو الصحيح يقوم على تحقيق هذه الطبيعة باتجاه النضج كما انه يحتاج الى ظروف بيئية سليمة، فالبيئة غير سليمة او التي تعيق الفرد ولا تسمح له بتحقيق رغباته وتطلعاته واختياراته قد تجعله عرضة لانهايار الصحة النفسية.<sup>87</sup>

ويرى ماسلو ان الشخصية المتزنة تتسم بما يلي:-

- قدرتها على اتخاذ القرار من دون الاعتماد على الاخرين.
- لها درجة عالية من قبول الذات والاخرين.
- إدراك اي خصائص الشخصية بشكل موضوعي.
- تتسم بالخصوصية وعدم الاستسلام للاخرين.
- لها القدرة على معالجة مشاكل الحياة بشجاعة.
- امتلاك علاقات حميمة مع الاخرين ذوي الشان.
- يتسم تعاملها مع الحياة بشكل ديمقراطي.

<sup>84</sup> مسعودي، عبد عون عبود (2002): قياس الاتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية (ابن الهيثم)، جامعة بغداد ص 21.

<sup>85</sup> p.98 Guilford j.p; (1954) personality, New YORK Mo Grw, Hih book company Int.

<sup>86</sup> هول، ج لندي، ك. (1978)، نظريات الشخصية، ترجمة: فرج احمد فرج وقوري محمود ولطفي محمد فطيم، القاهرة، دار الفكر العربي. ص 54-64

<sup>87</sup> P.277) Maslow, A. (1970); „Moyiuation and person and New York Harper Row

**2-1-1-3 منظور ايزنك (Eysenk)**

عد ايزنك الاتزان الانفعالي بعداً من الابعاد السياسية في الشخصية، اذ يقول (يشكل الاتزان الانفعالي خطأ مستمراً يمتد بين نقطتين من القطب الموجب الذي يمثله الاتزان الانفعالي الى القطب السالب الذي يمثله العصائبية، وان أي شخص يمكن في أي مكان على هذا المتصل ويمكننا ان نضعه طبقاً لمكانه، وان جميع المواقع محتملة ويمثل الاتزان الانفعالي الشخص الهادئ، الرزين، الثابت المنضبط، المسالم، المتفائل، الدقيق، اما الشخص الغير متزن (العصابي) فهو سريع الغضب، غير المستقر، العدواني، المنشار، المتقلب، المنذفع).<sup>88</sup>

**2-1-1-4 نظرية السمات**

توصل كاتل (Cattel) من خلال دراسته الى ان هناك عاملاً هو (G) قوة الأنا (Ego Strength) من بين الستة عشر عاملاً التي توصل إليها والتي تشكل حجر الأساس في الشخصية، ويعني هذا العامل (الثبات والاستقرار النفسي).<sup>89</sup>

**2-1-1-5 المنظور الوجودي**

تعتقد النظرية الوجودية ان دراسة الانفعال هو الطريق الوحيد الي يمكن من خلاله الوصول الى حقيقة الانسان وترى ان الشخصية المتزنة متكاملة بشكل جيد وهي قادرة على اختيار سلوكه في أي وقت وقادر على تحمل مسؤولية افعاله والقرارات التي يتخذها، وهو قادر على ايجاد معنى للحياة. كما ان توجهه الاساسي نحو المستقبل وبكل مايرتبط من المجهول او عدم يقين وهذا المجهول يقوده الى فكرة القلق لكنه يتقبل هذا القلق كضرورة لاستمرار الحياة وهذا القبول يأتي من خلال الشجاعة التي يبديها الفرد في مواجهة مستقبله كما ان الشخص المتزن يبدي قدرته على اقامة علاقة حميمة وصداقة قائمة على الحب المتبادل والتعبير الأصيل عنها.<sup>90</sup>

**2-1-1-6 منظور روجز**

اكد كارل روجرز على اهمية الاتزان الانفعالي من خلال تأكيد، على وجود جهازين لتنظيم السلوك (الذات - الكائن الحي) وان هذين الجهازين يعملان بتعاون وانسجام، والاتزان الانفعالي يحدث نتيجة لهذا التعاون بين الجهازين.<sup>91</sup>

ويعتقد روجرز ان الفرد صاحب الشخصية المتزنة يتصف بما يلي:-

- القدرة على ادراك ومعرفة قدراته وامكاناته بشكل موضوعي.
- القدرة على فهم وادراك مايحيط به في البيئة.
- يتسم بالانفتاح وبالسعي وراء اكتساب الخبرة من خلال تجاربه الذاتية.

<sup>88</sup> ايزنك، هانز جورج (1969): الحقيقة والوهم في علم النفس. ترجمة قدوري حنفي، ورؤوف نظمي، دار المعارف، القاهرة ص57-61

<sup>89</sup> التميمي، محمود كاظم، 1999، خبرات الأسر المولمة وعلاقتها بالاتزان الانفعالي لدى الاسرى العراقيين العاندين، أطروحة دكتوراه غير منشورة، الجامعة المستنصرية، كلية الآداب، ص53..

<sup>90</sup> سيدني، م، جورادر، لنرزم، 1988، الشخصية السليمة، ترجمة حمد الكربولي، موفق الحمداني، مطبعة التعليم العالي، جامعة بغداد، ص36.

<sup>91</sup> الكيال، دحام، 1977، دراسات في علم النفس، ط3، مكتبة الشرق الجديد، بغداد، ص242

- الشعور بالحرية وان اختياراته تتبع من تلك الحرية التي يمتلكها من دون الاعتماد على الآخرين في الوصول الى اهدافه.

- شعوره بالثقة بالنفس يجعله قادراً على اتخاذ القرارات اعتماداً على خبراته الذاتية<sup>92</sup>.

## 2-1-2 من هو الحكم :<sup>93</sup>

هو اعلى سلطة قضائية في الملعب اثناء المباراة التي يكلف بقيادتها من قبل اتحاد او منظمة رياضية اذ يقوم بتطبيق قانون اللعبة بصورة صحيحة وعادله بين الفريقين المتباريين من اجل اخراج المباراة بشكل نظيف وخلوها من أي خشونة او خطأ ، وجميل بشكلها العام في تطبيق القانون وممتع بعطاء اللاعبين والمساواة في تطبيق القانون على الفريقين لأعلى صافرة الحكم وإشارة الحكم المساعد تتوقف نتيجة المباراة او الفريق ولا يحق لأي شخص مهما تكن صفته التدخل في اعمال الهيئة التحكيمية في اثناء المباراة .

## 1-2-1-2 المواصفات المطلوبة في الحكم :<sup>94</sup>

- 1- ان يكون لاعب سابق بغض النظر عن مستواه او الدرجة التي لعب بها.
- 2- ان يكون حبة للعبة والتحكيم هو الدافع الاساس له وليس لأغراض المال او الشهرة.
- 3- ان يكون ذا علاقات واتصالات جيدة مع الآخرين.
- 4- ان يكون ناضج من الناحية العقلية او الذهنية.
- 5- ان يتمتع بمظهر لائق سواء داخل الملعب او خارجه.
- 6- ان يكون ذا شخصية مستقيمة في حياته العامة والخاصة
- 7- ان يكون معتز بكرامته دائما.
- 8- ان يكون واثق من نفسه وقدراته.
- 9- ان يكون شجاعا لا يخاف سوى الله وتأنيب الضمير .
- 10 - ان يتقبل النقد من زملائه وممن اكثر خبرة منه.
- 11 - ان يكون ملما بإحدى اللغات الاجنبية تحدث وقراءه وكتابة.
- 12 - ان يكون حازما وعادلا.

## 2-1-3 الدورات التحكيمية:

وهي دورات تقام كل سنة او سنتين الغرض منها إعادة تأهيل المعلومات لحكام كرة الطائرة بمستوى ايضاح وايصال تلك المعلومات واخر مستجدات القانون في اللعبة كما ان هذه الدورات تساعد الحكام في مواكبة حركة هذه اللعبة والتعرف على اخر ما تقدمت به لعبة كرة الطائرة من مواد قانونية للتحكيم وما يخص قدرات الحكم للتواصل مع المباراة.

<sup>92</sup>الربيعي. علي جابر. 1994. شخصية الانسان تكوينها طبيعتها اضطرابها، دار الشؤون العامة، افاق عربية، ص50.

<sup>93</sup> سعد منعم الشخلي، تحكيم الجمناستك بين تطبيق القانون وحركة الحكم، بغداد، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، 2003، ص17

<sup>94</sup>سعد منعم الشخلي، المصدر السابق نفسة، ص21

2-2 الدراسات المشابهة:

2-2-1 دراسة سعد منعم الشخلي 1996م عنوانها (دراسة تقويمية للدورة التحكيمية الدولية بكرة القدم) تهدف الدراسة الى :

1- التعرف على مستوى حداثة وايصال وايضاح المعلومات التي يحصل عليها المشاركين في الدورة

2- التعرف على الجوانب السلبية والايجابية للدورة ووضع السبل الكفيلة لمعالجتها

عينة البحث

اشتملت عينة البحث على 31 حكم موزعين بالشكل التالي 9 حكام دوليين 22 حكم من شارة بالدورة التحكيمية الدولية التي اقيمت في بغداد ويشكلون نسبة مئوية مقدارها 50% من المجموع الكلي للحكام المشاركين بالدورة وفي الموسم الرياضي او في عام 1996م. ومن نتائج الدراسة

1- وجود حداثة في المعلومات ودرجة إيصال وإيضاح المعلومات في الدورة الجيدة ساعدت المشتركين في الدورة

2- عدم حصول الحكم العراقي على دورات تحكيمية دولية كافية تعمل على تجديد وصقل معلوماته التحكيمية

2-2-2 دراسة صباح قاسم خلف (2000) :<sup>95</sup>

(تأثير منهج مقترح للتدريب الذهني المصاحب للتدريب البدني في مستوى اداء حكام كرة القدم). هدف البحث الى :

1- اعداد منهج تدريبي مقترح للتدريب الذهني المصاحب للتدريب البدني.

2- معرفة تأثير التدريب الذهني المصاحب للتدريب البدني في مستوى اداء حكام كرة القدم.

وكانت عينة البحث مكونة من (20) حكماً من الدرجة الاولى لمحافظة بغداد والمعتمدين لدى الاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم.

اما منهجية البحث فقد استعمل المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة المشكلة وتصميم المجموعتين المتكافئتين (التجريبية والضابطة) ، كما استنتج الباحث ان دراسته اوضحت اهمية التدريب الذهني في مستوى اداء الحكام. وكذلك تنوع وسائل التدريب الذهني اسهم في تطوير التصور الحركي للاداء.

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية .3-1 استخدام الباحث المنهج الوصفي لملائمة طبيعة حل مشكلة البحث3-2 عينة البحث:

تألف مجتمع البحث من حكام الدرجة الثالثة في محافظة بغداد العاملين والمعتمدين لدى الاتحاد

العراقي المركزي لكرة الطائرة والمشاركين في الدورة التحكيمية بكرة الطائرة التي اقيمت بكلية التربية الرياضية

<sup>95</sup> صباح قاسم خلف ؛ تأثير منهج مقترح للتدريب الذهني المصاحب للتدريب البدني في مستوى اداء حكام كرة القدم : رسالة ماجستير ، كلية التربية 95 الرياضية ، جامعة بغداد ، 2002 .



للبنات / جامعة بغداد للفترة من 2015/2/17 ولغاية 2015/2/22 و البالغ عددهم (28 حكما ) يمثلون مجتمع البحث باجمعه ، حيث تم اختيار بالطريقة العمدية اما عينة البحث فتألفت من (24) حكما من فئة الدرجة الثالثة اما (4) الاخرون فتم استخدامهم للتجربة الاستطلاعية

### 3-3 ادوات البحث والاجهزة المستخدمة:

لكي يتمكن الباحث من انجاز تجربته لابد من استعمال بعض الوسائل والادوات التي تساعده في انجاز التجربة واكمال البحث واتمامه على افضل وجه، ويقصد بادوات البحث "الوسائل التي يستطيع من خلالها الباحث جمع البيانات وحل مشكلة وتحقيق اهداف بحثه"<sup>(96)</sup>. وقد استخدم الباحث الادوات والوسائل البحثية الاتية:

- 1- استمارة تسجيل البيانات .
- 2- استمارة استبانة \*\* .
- 3- المقابلات الشخصية.
- 4- المصادر العربية والاجنبية المتعلقة بموضوع البحث.

### 3-3-1 مقياس (الاتزان الانفعالي)

بعد اطلاع الباحث على الأدبيات والدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع الاتزان الانفعالي استخدم الباحث مقياس (المسعودي،2002) حيث تم تطبيقه على نفس البيئة العراقية و يتكون من (70) فقرة،اما بدائل المقياس فكانت (تنطبق عليه كثيرا جدا،تنطبق على كثيرا ،تنطبق على بدرجة متوسطة، تنطبق على قليلا،لاينطبق على ) وتعطي الدرجة (5) لاختيار البديل الأول و (4) للبديل الثاني و (3) للبديل الثالث و (2) للبديل الثاني و(1) للبديل الاول في حالة الفقرات الايجابية.<sup>97</sup>

### 3-3-1-1 صلاحية فقرات مقياس الاتزان الانفعالي:

لغرض التحقق من صلاحية فقرات مقياس الاتزان الانفعالي،عرض الباحث المقياس على مجموعه من الخبراء من ذوي الأختصاص في علم النفس وكرة الطائرة لابداء ارائهمحول صلاحية فقراته وفقا لغرض الذي أعد من أجله وتم الابقاء على جميع فقرات المقياس بأتفاق (100%). وتم أعتماذ الصياغه الأفضل لبعض العبارات، وفي ضوء ذلك أستقر المقياس على (70) فقره.

### 3-4 تحديد اداء حكم كرة الطائرة<sup>98</sup>

1- تم تحديد عينة البحث وهم حكام الدرجة الثالثة في لعبة كرة الطائرة والبالغ عددهم 28 حكما من حكام اتحاد كرة الطائرة (الدرجة الثالثة ) ببغداد

<sup>96</sup> صباح قاسم خلف ؛ تأثير منهج مقترح للتدريب الذهني المصاحب للتدريب البدني في مستوى اداء حكام كرة القدم : رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2002 .

<sup>97</sup>مسعودي، عبد عون عبود (2002): مقياس الاتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية (ابن الهيثم)، جامعة بغداد

2- تم اعطاء الاسئلة والفقرات للعينة من الحكام المشاركين في الدورة التحكيمية بتاريخ 2015/2/18 تضمنت الاسئلة 15 سؤال من مواد قانون كرة الطائرة والبالغ عددها 12 مادة وبشكل نظري ، واستمارة تقويم الحكام الصادرة من لجنة الحكام المركزية خاصة بالباحث لتقويم اداء الحكام بشكل عملي اثناء المباريات والتي تتضمن 10 فقرات صيغت من قبل الباحث والخبراء والمختصين في هذا المجال .

3- بتاريخ (19-20-21) 2015/2/20 تم العمل بالدورة التحكيمية التي تضمنت شرح مفصل لمواد القانون بكرة الطائرة والبالغ عددها 12 مادة عن طريق استخدام الوسائل والاجهزة التوضيحية المتاحة بالدورة و اليوم الثالث خصص للجانب العملي الذي تضمن توضيح حركة الحكم داخل الملعب وتعاونه مع المساعدين ولياقته البدنية ..... الخ

4- في يوم 2015/2/22 تم اختبار عينة البحث والذي تضمن الاختبار 20 سؤال من القانون بكرة الطائرة (10) بشكل نظري و (5) اسئلة من فقرات التقويم بشكل عملي . واشتملت اجراءات البحث على المشاركة بالدورة التحكيمية واخيرا اجراء الاختبار التقييم من قبل اللجنة المنظمة للدورة التحكيمية

### 3-5 التجربة الاستطلاعية :

لغرض الحصول على النتائج الضرورية لاتباع السياق العلمي باجراءات البحث من الضروري اجراء التجربة الاستطلاعية "لأنها عبارة عن دراسة تجريبية اولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحته يهدف اختبار اساليب البحث وادواته"<sup>99</sup>

قام الباحث باجراء التجربة الاستطلاعية على عينة من الحكام المشاركين بالدورة التحكيمية وهم من مجتمع البحث نفسه وتم اختيار هذه العينة عشوائياً حيث تألفت من (4) حكام من خارج عينة البحث الاساسية وقد تمت التجربة يوم الاحد الموافق 2015 /2/17 في الساعة العاشرة صباحا في احدى القاعات الدراسية في كلية التربية الرياضية للبنات وهدف التجربة الاستطلاعية هو التعرف على امكانية الاجابة على الاسئلة النظرية وفقرات الجانب العلمي لتوفرها في تنفيذ تجربة البحث الرئيسية .

في ضوء هذه التجربة الاستطلاعية قام الباحث بتعديل صياغة بعض الاسئلة النظرية والفقرات العملية واستخدم اسئلة وفقرات اكثر ملائمة للعمل وقد تم انجاز التجربة الاستطلاعية اللاحقة بمساعدة فريق العمل . وكان الهدف منها ما ياتي:

- التحقق من مدى ملائمة الاختبار لافراد العينة وسهولة تطبيقها.
- التحقق من تفهم فريق العمل وكفاءتهم في اجراء الاختبارات وتسجيل النتائج.
- التعرف على الوقت اللازم للاجابة على الاختبار.
- معرفة المعوقات التي قد تظهر وتلافي حدوث الاخطاء والتداخل في العمل.

مجمع اللغة العربية ؛ المعجم علم النفس والتربية الرياضية : ط1 ( القاهرة ، الهيئة العامة للشؤون المطابع الاميرية ، 1984 ) ، ص 79.<sup>99</sup>

**3-6 الاسس العلمية للاختبارات :**

سعى الباحث الى اعتماد الاسس العلمية في عملية تقنين الاختبارات على الرغم من كونها اختبارات مقننة بحسب المصادر العلمية وذلك لغرض تحديد مدى علمية هذه الاختبارات المختارة اذ ان الاختبار المقنن هو) الذي اذا ما جرب استخدامه لعينات متشابهة للعينة المراد اختيارها اثبتت درجة عالية من المعنوية من حيث الصدق والثبات والموضوعية تحت الظروف والامكانيات المتاحة نفسها) (100).

**3-6-1 صدق الاختبارات:**

يعد الاختبار صادقاً (اذا كان يقيس ما اعد لقياسه فقط) (101) وللتأكد من صدق الاختبارات تم اتباع طريقة صدق المحتوى وذلك بعرضها على الخبراء والمختصين \* (102) والذين اجمعوا على صدق الاختبارات في قياس القدرات المراد قياسها (اذ يمكن حساب صدق الاختبار بعرضه على عدد من المختصين والخبراء في المجال الذي يقيسه الاختبار فاذا اتفق الخبراء ان هذا المقياس يقيس السلوك الذي وضع لقياسه ، فان الباحث يستطيع الاعتماد على حكم الخبراء) (103)

**3-6-2 ثبات الاختبارات:**

يقصد بثبات الاختبار (انه لو اعيد تطبيق الاختبار على الافراد انفسهم فانه يعطي النتائج نفسها او نتائج مقاربة) (104). لذلك تم اعتماد طريقة اعادة الاختبار لايجاد معامل ثبات الاختبارات وبفاصل زمني قدره (6) ايام اذ تم تطبيق الاستبانة في يوم الاحد المصادف 8 / 2015/2 على عينة التجربة الاستطلاعية والبالغة (4) حكام وتم اعادة توزيع الاستبانة نفسها في يوم الاحد المصادف 16 / 2015/2 ثم قام الباحث بحساب معامل الارتباط البسيط بيرسون بين درجات المقياس وكانت قيمة الارتباط عالية وهذا ما يؤكد ان الاختبارات جميعها تتمتع بدرجة عالية وبحسب ما موضح بالجدول (1).

<sup>100</sup> قيس ناجي وبسطويبي احمد ؛ الاختبارات والقياس ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي : ط1 ( بغداد ، مطبعة جامعة بغداد ، 1987) ص 139

<sup>101</sup> صالح بن حمد العساف ؛ المدخل الى البحث في العلوم السلوكية ، ط1 ( الرياض ، مكتبة العبيكان ، 1995 ) ، ص 422  
<sup>102</sup> الخبراء

<sup>103</sup> ذوقان عبيدات (واخرون ) ؛ البحث العلمي ( مفهومه - ادواته - اساليبه ) ، ط 1 ( عمان ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، 1988) ص 164 .

<sup>104</sup> مروان عبد الحميد ابراهيم ؛ الاسس العلمية والطرق الاحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية ، ط 1 ( عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، 1999) ص 61 .

الجدول (1) يبين معامل الثبات

ت	الاختبارات	الارتباط	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	مستوى الدلالة	معنوية الارتباط
1	مقياس الاتزان الانفعالي	0.81	2.85	2.31	0.05	معنوي

### 3-7 خطوات اجراء البحث:

### 3-7-1 الاختبارات الرئيسية:

تم اجراء التجربة الرئيسية وتوزيع الاستبانة الخاصة بالمقياس لعينة البحث في يوم 2015/2/17 على المشاركين بالدورة التحكيمية لحكام كرة الطائرة فئة الدرجة الثالثة

### 3-8 الوسائل الإحصائية

- الوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- معامل الارتباط البسيط لبيرسون .
- اختبار ( ت ) لدلالة الفروق لعينة واحدة .

### 4- عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث

### 4-1 عرض وتحليل النتائج بحسب اهداف البحث

### 4-1-1 الهدف الاول :- التعرف على مستوى اداء حكام كرة الطائرة

جدول (2) يبين

مستوى اداء حكام كرة الطائرة يبين

نوع الفرق	درجة الحرية	ت الجدولية	ت المحسوبة	الاختبار العملي		الاختبار النظري	
				الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي
معنوي	23	3.097	6,014	1,864	8.48	1,898	8.98

بلغت قيمة (ت) الجدولية (6,014) ، بدرجة حرية (23) ، ومستوى دلالة (0,05).

بينت النتائج في جدول (2) ان قيمة الوسط الحسابي للاختبار النظري بلغت (8.98) بانحراف معياري

(1,898) ، وبلغت قيمة الوسط الحسابي القبلي لمجموع الاختبار العملي (8.48) ، اما الانحراف المعياري فقد

بلغ ( 1,864 ) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (6,014) ، فيما كانت (ت) الجدولية (3,097) ، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى اداء حكام كرة الطائرة

#### 4-1-2 الهدف ثاني: التعرف على مستوى الاتزان الانفعالي لدى حكام كرة الطائرة

الجدول (3) يبين مستوى الاتزان الانفعالي لدى حكام كرة الطائرة

حجم العينة	متوسط المقياس	الانحراف المعياري	درجه الحرية	المتوسط الغرضي	القيمة التائيه المحسوبة	القيمة الجدوليه	مستوى الدلالة
24	214	2,23	23	210	3,26	1,98	دالة

يتضح من الجدول (2) ان متوسط درجات الاتزان الانفعالي لدى أفراد عينة البحث هو اعلى من المتوسط الفرضي للمقياس. بلغ متوسط درجات أفراد عينة البحث على مقياس الاتزان الانفعالي (214) و بانحراف معياري مقداره ( 2,23 ) وبمقارنه هذا المتوسط بالمتوسط الفرضي للمقياس البالغ (210) مما يدل أن أفراد عينة البحث يملكون مستوى عال من الاتزان الانفعالي.

وعند استخدام الاختيار التائي لعينه واحدة لمعرفة مستوى الاتزان الانفعالي لدى افراد البحث حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة والبالغة (3,26) وعند مقارنتها بقيمة (ت) الجدولية والبالغة ( 1,98 ) اتضح انها اكبر من قيمة (ت) الجدولية مما يدل على ان الفروق التي ظهرت هي فروق المعنوية

4-1-3 الهدف الثالث التعرف على العلاقة بين مستوى اداء حكام كرة الطائرة في الدورات التحكيمية ومستوى الاتزان الانفعالي

الجدول (4) يبين قيم معامل الارتباط (بيرسون) واختبار(ر) لدلالة معنوية الارتباط (بين الدورات التحكيمية ومستوى الاتزان الانفعالي لحكام كرة الطائرة )

مستوى الدلالة	لدلالة معنوية الارتباط		معامل الارتباط (بيرسون)
	(ر) الجدولية	(ر) المحسوبة	
معنوية	1,99	2.158	0,934

يبين الجدول (4) الدلالة المعنوية لقيمة(ر) حيث تم استخدام معامل الارتباط (بيرسون) لدلالة معنوية معامل الارتباط البالغة والبالغة (0,934) وقد بلغت قيمة (ر) المحسوبة (2.158) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة 1,99 وبدرجة حرية (23) ومستوى دلالة (0,05) وبذلك توجد علاقة معنوية بين مستوى اداء حكام كرة الطائرة في الدورات التحكيمية ومستوى الاتزان الانفعالي

## 4-2 مناقشة النتائج :

من خلال الجدول (2) يتبين ان هناك فروق معنوية في مستوى اداء حكام كرة الطائرة ويرى الباحث في ذلك ان الدورات التحكيمية تعمل على صقل معلومات الحكام قبل كل بطولة وان هذه الدورات تقوم على تقويم اداء الحكام والغرض الحقيقي من هذه الدورات هو تعريف الحكام على آخر مستجدات وتعديلات القانون ان مشاركة عينة الحكام بالدورة التحكيمية التي ساعدت في زيادة نشاط المعلومات للحكم ومستوى الايصال والايضاح لتلك المعلومات اثناء الدورة التحكيمية التي تسعى دائما الى تطوير اللعبة من خلال رفع مستويات الحكام ولعل هذا النهوض بمستوى الحكام وزيادة الاقبال على ممارسته هو خلاصة التخطيط العلمي الجاد في جميع متطلبات التحكيم من حيث تطوير مهماته والاحاطة بالمعلومات الاساسية المتعلقة به وفهم الاساليب الصحيحة لممارسته وطرائق التدريب عليه وتوافر المصادر العلمية الى جانب تطوير القدرات البدنية والمعرفية والنفسية وغيرها من القدرات من خلال استعمال الاساليب التحكيمية المناسبة وغيرها من الاسس المهمة التي يركز عليها التحكيم.

اما الجدول (3) والذي يوضح من خلاله امتثال عينة البحث لمستوى جيد من الاتزان الانفعالي ويرى الباحث في ذلك ان مفردات الدورات التحكيمية جعلها مميزة من خلال تفهم طبيعة ودور الاتزان الانفعالي لدى هذه العينة حيث يشير طارق عبد الحميد<sup>(3)</sup> الى (ان الحكم هو الشخص الذي يؤثر في سلوكيات الاخرين وهو ايضا يمتلك من المهارات والقدرات النفسية والعقلية التي اكتسبها خلال العمل والممارسة وصلها عن طريق التجارب وان هذه المهارة والقدرات تمكنه من التصرف والاداء الجيد).

وان الدورات التحكيمية ساهمت على تطوير الاتزان الانفعالي كون ان هذه الدورات هو نوع من التوجه من شخص الى اخر وثم اعداد الحكم فنيا واكتسابه مهارة تساعده على مقابلة ومواجهة المواقف المختلفة التي قد تصادفه في المباراة و ان الاتزان الانفعالي في المواقف الصعبة يهدف الى زيادة القدرات والخبرات واكتساب مهارات تساعد الحكم على قيادة المباراة بشكل جيد.

ويعزو الباحث هذا التطور في الاتزان الانفعالي الى نوعية المنهج المعتمد في الدورة التحكيمية وما لها من تأثير فعال في تحسين المهارات العقلية الخاصة بالتحكيم والتي لها ارتباط بالتمرنات البدنية مع سرعة الاداء ضمن مواقف غير متوقعة

وقد استعمل الباحث المفردات الخاصة بالمهارات العقلية في التحكيم ضمن المنهج النظري والعملي اثناء ادائه في الدورة التحكيمية اذ اكد محمد حسن علاوي ان تدريب المهارة النفسية يشير الى العملية التي يتم في غضون تعليم وتدريب المهارات النفسية (او العقلية) في اطار عملية التدريب العقلي والذي يقصد به التطبيق المنهجي المنظم للاساليب العلمية والنفسية العقلية للارتقاء بمستوى الاداء<sup>(105)</sup>.

<sup>105</sup> محمد حسن علاوي ؛ مصدر سبق ذكره ، ص193

اما الجدول (4) والذي ظهرت من خلاله العلاقة بين مستوى اداء الحكم في الدورات التحكيمية ومستوى الاتزان الانفعالي فيرى الباحث ان وصول عينة البحث الى حالة من الاتزان الانفعالي والتكامل في المعلومات المعطاة حول المهارات البدنية المرتبطة بالجانب العقلي ساعدت على تحرك الحكام بالصورة الصحيحة في التحكيم لاعطاء افضل اداء في المباراة وهذا ما اكده علاوي " لكي يستطيع الشخص تحقيق افضل اداء في المنافسات الرياضية ينبغي ان يكون لدى اللاعب تكامل وتوازن بين الوظائف البدنية والوظائف العقلية او النفسية"<sup>(106)</sup>. كما ان الدورة التحكيمية لحكام كرة الطائرة اذ اسهمت في تطوير الجانب البدني لعينة البحث وهذا واضح من الدرجات التي حصلوا عليها بعد اكمال الدورة التحكيمية واجتيازهم الاختبار النهائي بصورة جيدة وحصولهم على الدرجات العالية في الاختبار النظري والعملي ويعزو الباحث هذا التطور في الاداء الى دقة المنهج الموضوع وزيادة هذه المواقف عن طريق زيادة الواجبات التي حيث ادى ذلك الى تحسين دقة الاداء التحكيمي فضلاً عن اصلاح الاخطاء في الاداء القدرة على الاتزان الانفعالي ساعد على زيادة سرعة ودقة الملاحظة والتركيز في الاداء كما ان الاتقان التام والربط بين جميع القدرات التحكيمية التي تم التدريب عليها يجعل من الحكم التعامل بدقة في المباراة والابتعاد عن الاخطاء التي يمكن ان تحدث خلال المباراة

#### 5- الاستنتاجات والتوصيات

#### 1-5 الاستنتاجات

- ساهمت الدورة التحكيمية في تطور الاداء لدى حكام كرة الطائرة.
- ساهمت الدورة التحكيمية في نمو الاتزان الانفعالي لدى حكام كرة الطائرة.
- ظهرت علاقة ارتباط دالة احصائيا بين اداء الحكام في الدورة التحكيمية وبين نمو الاتزان
- 2-5 التوصيات
- اقامة الدورات بشكل مستمر التي تعم بالفائدة الجيدة على مستوى التحكيم
- اشراك الحكام في الدورات التحكيمية الدولية سواء حكام درجة اولى او ثانية او ثالثة.
- تزويد الحكام بالتعليمات والقرارات والتعديلات الجديدة التي تصدر من الاتحاد الدولي من اجل تطوير معلوماتهم وزيادة خبرتهم وتطابق الآراء في اتخاذ القرارات .

طارق عبد الحميد؛ (مصدر سبق ذكره، 2002)، ص 26. <sup>106</sup>

## ملحق رقم (1) يوضح مقياس الاتزان الانفعالي

ت	الفقرات	تتطبق علي			
		كثيرا جدا	كثيرا	بدرجة متوسطة	قليلا
1	أشعر بمعنى وجودي حين أحقق شيئا جديدا .				
2	يصفني الاخرين بأني شجاع.				
3	أشعر بأن للناس وجهين.				
4	أشعر إنني قادر على اتخاذ القرار من دون تردد .				
5	ساواصل دراستي رغم كل الصعوبات التي ستواجهني .				
6	أشعر أن سوء حظي ناجم عن قراراتي الخاطئة.				
7	أشعر إن علاقتي ليست على مايرام مع الاخرين .				
8	أشعر بالضيق عند مراجعة إجابتي قبل تسليم ورقة الامتحان.				
9	أغضب اذا ما قاطعني أحد اثناء المناقشة .				
10	أشعر أن المستقبل سيجلب لنا الخير والسعادة.				
11	استمتع بالسفرات والحفلات مع الاخرين .				
12	أشعر بالضجر عندما اجلس في مكان هادئ.				
13	أهدافي واضحة وانا عازم على تحقيقها.				
14	أشعر بالسعادة عندما يوجد شيء يدعوني للتحدي.				
15	أشعر بالخوف من تهامس الاخرين مع بعضهم.				
16	أسيطر على غضبي عند إثارتني.				
17	أشعر بالضيق عندما انتظر احد لم يأت في الوقت المحدد .				
18	أضيق الكثير من الفرص لانني لم اتخذ قرارا مناسباً فيها.				
19	اشعر ان مشكلاتي تتراكم بشكل يتعذر علي حلها .				
20	ليني أعود طفلاً مرة أخرى				
21	أتحمل مزاج الاخرين معي عند لهونا .				
22	أشعر بالغيرة والعزلة حتى لو كنت مع الاخرين .				
23	أحب القيام بعمل يتطلب مني من الدقة.				
24	أشعر بالقلق من دون سبب واضح .				
25	أتحرك على المقعد الدراسي طيلة زمن المحاضرة				
26	أسامح من يخطأ بحقي بعد الاعتذار .				
27	أشعر بالذنب لانني لم احقق طموحاتي .				
28	أجهل قدراتي ولا اعرف التصرف بموجبها .				



29	أشعر بعدم وجود معنى للحياة .
30	استأذن الآخرين بالحديث ولا اقطع حديثهم.
31	أرغب بتشكيل علاقات جديدة
32	أستعيد هدوئي مباشرة بعد زوال اسباب الاستثارة
33	اكظم غيظي حين يؤنبئني الاستاذ على خطأ لم ارتكبه.
34	أغير رأي لينسجم مع آراء الآخرين حتى لو كانوا على خطأ.
35	حققت الكثير في حياتي وسأحقق الاكثر .
36	أبحث عن اعذار لكي احصل عن تأجيل للأمتحانات.
37	تنتابني حالات من الضحك أو البكاء يصعب علي التوقف عنها.
38	أرفض أن أكون تابعا لأحد.
39	أرى أن الآخرين لا يستحقون حبي واحترامي لهم.
40	ترتجف أطرافي حين اجراء الامتحانات.
41	أشعر أن افكاري متناقضة ولا استطيع ان احدد ايهما أفضل لي .
42	أشعر اني قادر على ضبط النفس في المواقف كافة.
43	أقدم المساعدة لمن يحتا جها .
44	يتهمني البعض ان علاقتي بهم غير واضحة.
45	أشعر انه لا يوجد من يهتم بي.
46	أتلثم عندما اتحدث مع الجنس الاخر .
47	أتحمل النقاش والجدال المطول من دون ملل.
48	أصنع الفرص والمناسبات التي من شأنها تقوية علاقتي بالآخرين.
49	أشعر إني محبوبا من قبل الآخرين .
50	يتوقف مستقبلي على قراراتي وليس على قرارات غيري.
51	أستطيع ان أدافع عن حقي أمام أي مسؤول .
52	أشعر بالراحة والقوة بعد ممارسة البكاء في خلوتي.
53	أبني علاقاتي مع الآخرين على أساس الحب والاحترام.
54	أشعر أن الحياة سعيدة ولا يوجد ما يدعو للقلق .
55	أكون متوجسا عند القيام بأي عمل.
56	أشعر إني ثرثار .
57	أرفض العلاقات القائمة على المصلحة الشخصية.
58	النجاح هو قراري الاخير ولا اتطلى عنه.
59	ارتبك حين يطلب مني الاستاذ شرح الموضوع امام زملائي.
60	أفضل الطرق لحل مشكلاتي تركها للزمن .
61	انزعج عندما اسير خلف شخص يمشى ببطئ.

62	أشعر أن أغلب العلاقات غير صادقة.
63	اشعر اني لازلت غير قادر على اتخاذ القرارات المهمة.
64	استطيع اخفاء حزني ومشكلاتي عن الاخرين .
65	أرغب بتحطيم الاشياء من حولي عندما أكون غاضبا .
66	تختلف آرائي مع اراء الاخرين ولكن لا تلغى علاقتي بهم.
67	أشعر بأنه لا يوجد من يفهمني.
68	يصعب علي مشاركة الاخرين في الضحك.
69	افكر بالانتحار حينما تواجهني مشكلة اكون غير قادر على حلها.
70	أحرص على ان يكون لا احراج مشاعر الاخرين .

## المصادر

- الربيعي.علي جابر.1994. شخصية الانسان تكوينها طبيعتها اضطرابها،دار الشؤون العامه، افاق عربية.
- آيزنك، هانز جورج (1969): الحقيقة والوهم في علم النفس. ترجمة قدوري حنفي، ورؤوف نظمي، دار المعارف، القاهرة.
- التميمي، محمود كاظم،1999،مخبرات الأسر المؤلمة وعلاقتها بالانفعال لدى الاسرى العراقيين العائدين، أطروحة دكتوراه غير منشورة، الجامعة المستنصرية،كلية الاداب.
- الربيعي.علي جابر.1994. شخصية الانسان تكوينها طبيعتها اضطرابها،دار الشؤون العامه، افاق عربية.
- سعد منعم الشخلي ،تحكيم الجناساتك بين تطبيق القانون وحركة الحكم ،بغداد ،مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ،2003.
- سيدني م،جورادر ،لنرزمين:1988.الشخصية السليمة،ترجمة حمدالكربولي،موفق الحمداني.مطبعة التعليم العالي،جامعة بغداد.
- الكيال،دحام.1977،دراسات في علم النفس،ط3، مكتبة الشرق الجديد،بغداد.
- سعد منعم الشخلي ،تحكيم الجناساتكبين تطبيق القانون وحركة الحكم ،بغداد ،مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ،2003.
- صباح قاسم خلف ؛ تأثير منهج مقترح للتدريب الذهني المصاحب للتدريب البدني في مستوى اداء حكام كرة القدم : رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2002 .
- قيس ناجي وبسطويسي احمد ؛ الاختبارات والقياس ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي : ط1 ( بغداد ، مطبعة جامعة بغداد ، 1987)
- مسعودي، عبد عون عبود (2002): قياس الاتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية (ابن الهيثم)، جامعة بغداد
- مجمع اللغة العربية ؛ المعجم علم النفس والتربية الرياضية : ط1 ( القاهرة ، الهيئة العامة للشؤون المطابع الاميرية ، 1984 ) .

<sup>1</sup>p.98Guilford j.p;(1954) personality,New YORK Mo Grw,Hih book company Int.

<sup>1</sup>P.277)Maslow,A. (1970),;Moyiuation and person and New York Harper R0w

## مفهوم الذات وعلاقته ببعض المهارات النفسية والاساسية بكرة السلة لدى طلاب كلية التربية الرياضية

أ.د. /عبدالودود احمد الزبيدي      أ./زياد سالم عبد      أ/عدي محمود زهمر

كلية التربية الرياضية جامعة تكريت العراق

### ملخص الدراسة

هدفت الدراسة الى التعرف على مستوى مفهوم الذات لدى طلاب كلية التربية الرياضية والتعرف على العلاقة ما بين مفهوم الذات للسادة والمهارات النفسية لدى طلاب كلية التربية الرياضية والتعرف على العلاقة ما بين مفهوم الذات للسادة ومستوى اداء بعض المهارات الاساسية بكرة السلة لدى طلاب كلية التربية الرياضية .  
وافترض الباحثون :

- لا توجد علاقة ذات دلالة معنوية بين مفهوم الذات والمهارات النفسية لدى طلاب كلية التربية الرياضية .
- لا توجد فروق ذات دلالة معنوية ما بين مفهوم الذات للسادة ومستوى اداء بعض المهارات الاساسية بكرة السلة لدى طلاب كلية التربية الرياضية .

واستخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية وتكونت عينة الدراسة من ( 60 ) طالبا من طلبة المرحلة الاولى في كلية التربية الرياضية بجامعة تكريت للعام الدراسي 2012 - 2013 ، واستخدم الباحثون الوسائل الاحصائية ( الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، معامل الارتباط البسيط لبيرسون ، معادلة سبيرمان براون )

واستنتج الباحثون :

- تتمتع عينة البحث بمستوى عال من مفهوم الذات والمهارات النفسية .
- هناك علاقة ارتباطية ايجابية ما بين مفهوم الذات والمهارات النفسية .
- هناك علاقة ارتباط عالية بين مفهوم الذات وبعض المهارات الخاصة بكرة السلة .

واوصى الباحثون :

- عقد ندوات توجيهية وارشادية باطلاع الطلاب لمفهوم الذات .
- اقامة دورات تطويرية للمهارات النفسية وتنميتها من خلال الاعداد النفسي المستمر لطلاب التربية الرياضية .
- اجراء دراسات أخرى عن ادارة الوقت لطلاب التربية الرياضية ومع متغيرات نفسية ودروس عملية أخرى .

## Abstract

The study aimed to identify the level of self-concept among students of the Faculty of Physical Education and to identify the relationship between self-concept of the masters and skills psychological students of the Faculty of Physical Education and to identify the relationship between self-concept of the masters and the level of performance of some basic skills basketball with students of the Faculty of Physical Education.

The researchers hypothesized:

- There is no significant relationship between the moral self-concept and psychological skills of students of the Faculty of Physical Education.
- There are no significant differences between the moral self-concept of the masters and the level of performance of some of the basic basketball skills to the students of the Faculty of Physical Education.

The researchers used the descriptive manner relations relational and study sample consisted of 60 students from the first stage in the Faculty of Physical Education at the University of Tikrit for the academic year 2012-2013, the researchers used a means of statistical (arithmetic mean, standard deviation, simple correlation coefficient of Pearson, the equation Spearman Brown ).

The researchers concluded:

- Enjoy a sample with a high level of self-concept and psychological skills.
- There is a positive correlation between self-concept and psychological skills.
- There is a high correlation between self-concept and some basketball skills.

The researchers recommended that:

- Orientation seminars and extention informing students of the self-concept.
- The establishment of developmental courses for psychological and skills development through continuing psychological preparation for students of Physical Education.
- Undertake further studies on time management for physical education students with psychological variables and other practical lessons.

## 1-التعريف بالبحث:

## 1-1المقدمة وأهمية البحث :

أن تطور التربية الرياضية عامة وكليات التربية الرياضية بوجه خاص في أي بلد يعتمد أولاً وأخيراً على التخطيط العلمي الذي يستخدم جميع العلوم والمعارف بوعي كامل لإرساء مقومات البناء الرياضي وتقديمه على أسس قوية وصلبة ومن أهم هذه العلوم الأساسية علم النفس الرياضي . فقد بدأ العاملون في المجال الرياضي ومنذ بداية القرن الماضي بالاهتمام بالنواحي النفسية والإدارية التي أخذت محلها بجانب النواحي الفسلجية والمهارية والخططية في إعداد طلبة كليات التربية الرياضية حيث إن تطور الرياضة وارتقاء الرياضيين إلى المستويات العالية جعلهم يصلون إلى مستويات متقاربة من النواحي المهارية والخططية، وجعل للنواحي النفسية والإدارية أهمية بالغة في تقدم الطالب خلال مسيرته الدراسية .

ويعد مفهوم الذات ( Self- Concept ) من الأبعاد الهامة في بناء وتكوين شخصية الفرد لما له من اثر كبير في سلوك الفرد وتصرفاته. فسلوك الفرد في البيئة يعكس فكرته عن نفسه ، فأني تغيير أو تعديل في سلوكه لا يمكن أن يتم إلا بتعديل فكرته عن ذاته. آذ يشير (يعقوب،1992) " بان الذات هي نواة الشخصية وهي المعبرة عن النزعة العامة للكائن العضوي ، وان خبرة الذات العامة هي التي تكون فكرة الفرد عن نفسه " 107

فالمهارات النفسية تستهدف تقوية وتنظيم العلاقات الاجتماعية وتعزيز تكيف الفرد مع نفسه والتصرف على وفق معتقداته الخاصة التي أستمد أصولها من بيئته . وفي مجال التربية الرياضية لا يمكن ان يكون هناك انجاز او عمل جماعي بالنسبة للفرق الرياضية بدون وجود مفهوم للذات الذي يحدد سلوك الرياضي وانضباطه في المجتمع ويوضح مدى التزامه بالمعايير الاجتماعية وتحمل المسؤولية وأداء الواجبات الاجتماعية مع زملائه الطلبة .

وعليه تكمن أهمية البحث الحالي في دراسة مفهوم الذات والمهارات النفسية باعتبارهما مكونين أساسيين من مكونات الشخصية ومصدراً لإشباع الحاجات وما يرافق ذلك من أتنان انفعالي أثناء سلوكهم وتحقيق طموحاتهم المستقبلية ضمن متطلبات ممارسة الألعاب الرياضية بشكل عام وكرة السلة بشكل خاص ان

إبراهيم يعقوب (1992): مفهوم الذات في مرحلة المراهقة : إبعاده و فرق الجنس والمستوى الدراسي ( دراسة ميدانية ) ، مجلة 107

أبحاث اليرموك ، المجلد الثامن ، العدد 4 ، ص 45 .

كان ذلك في التدريب أو المنافسات أو ضمن العلاقات الاجتماعية ، وذلك من خلال سعي الباحثون قياس كل من مفهوم الذات والمهارات النفسية لدى طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة تكريت .

## 1-2 مشكلة البحث :

يعتقد الكثير من الإداريين العاملين في المجال الرياضي أن تحقيق فرص النجاح والتفوق الرياضي يرتبط بالاهتمام بالقواعد والأسس التي تعتمد عليها برامج التدريب المهاري والبنني والخططي بوجه عام من خلال استخدام أساليب مختلفة في الإعداد خلال الموسم الرياضي أو من خلال الأعداد الأكاديمي لطلبة كليات التربية الرياضية في مجالات العلوم والمعرفة والتي يتلقونها في كلياتهم ، ومع الانطلاقة الكبيرة في تكنولوجيا التعليم الحاصلة في ميدان البحث العلمي والمجال الرياضي فقد ظهرت الحاجة إلى الاهتمام بعناصر أخرى تعد مكملة وفعالة لمهمة الإداري على حد سواء ولعل من أهم هذه العناصر هي مفهوم الذات باستخدام القدرات العقلية والتعامل معها بوصفها مهارات رياضية يجب أن يمتلكها الطالب لكي يتمكن من تحسين مستواه وتطويره مع تقدم المدة الزمنية الخاصة بمرحلة الإعداد للمستقبل وتكمن مشكلة البحث في التعرف عن العلاقة ما بين مفهوم الذات والمهارات النفسية لطلاب التربية الرياضية .

## 1-3 أهداف البحث :

- 1-3-1 التعرف على مستوى مفهوم الذات لدى طلاب كلية التربية الرياضية .
- 1-3-2 التعرف على العلاقة ما بين مفهوم الذات للسادة والمهارات النفسية لدى طلاب كلية التربية الرياضية .
- 1-3-3 التعرف على العلاقة ما بين مفهوم الذات للسادة ومستوى اداء بعض المهارات الاساسية بكرة السلة لدى طلاب كلية التربية الرياضية .

## 1-4 فرضيات البحث :

- 1-4-1 لا توجد علاقة ذات دلالة معنوية بين مفهوم الذات والمهارات النفسية لدى طلاب كلية التربية الرياضية .
- 1-4-2 لا توجد فروق ذات دلالة معنوية ما بين مفهوم الذات للسادة ومستوى اداء بعض المهارات الاساسية بكرة السلة لدى طلاب كلية التربية الرياضية .

## 1-5 مجالات البحث :

- 1-5-1 المجال البشري : طلاب كلية التربية الرياضية للعام الدراسي 2012 – 2013 .
- 1-5-2 المجال الزماني : المدة من 1 / 2 / 2013 ولغاية 1 / 5 / 2013 .
- 1-5-3 المجال المكاني : كلية التربية الرياضية بجامعة تكريت .

## 1-6 تحديد المصطلحات:

1- مفهوم الذات (Self-concept) : يعرفه (جورارد ولاندرمن، 1988) "أن مفهوم الذات هو الصورة التي نمتلكها عن ذاتنا".<sup>108</sup>

## 2- الإطار النظري والدراسات السابقة:

## 1-2 الإطار النظري:

## 1-1-2 مدخل إلى مفهوم الذات:

أخذ مفهوم الذات وضعه الصحيح في مجال علم النفس المعاصر لأول مرة على يد وليام جيمس ( W. James, 1890) وقد عرف الذات بأنها " مجموع ما يمتلكه الإنسان أو ما يستطيع أن يقول أنه له ، جسمه وسماته ، قدراته ، ممتلكاته المادية ، أسرته ، أصدقائه ، مهنته وان الذات عامل تنظيمي مركزي ، وان نظرية الذات هي نظرية سيكولوجية تتعامل مع الإدراك والسلوك . ويرى أن الإنسان له حاجة أساسية لحفظ أو تعزيز الذات "<sup>109</sup> ، وقد أشار وليام جيمس إلى صورتين للذات ، هما الذات العارفة التي هي من اختصاص الفلسفة والذات كموضوع وهي الذات التجريبية العملية والتي تتضمن الذات المادية - الجسمية - والاجتماعية - والروحية<sup>110</sup> .

واستمرت بعد ذلك أهمية فكرة الذات في النمو ، حيث أسهم في ذلك عدد من العلماء من بينهم جارلس كولي (Ch. Cooley, 1902) حيث بين أهمية العلاقة بين الذات والبيئة الاجتماعية<sup>111</sup> ، وعَد كولي صورة الفرد عن ذاته بمثابة المحصلة لانعكاسات تقويم الآخرين ، حيث يرى أن مفهوم الذات هو أساساً نتاج اجتماعي . وأن المفهوم الرئيس في نظريته هي مرآة الذات المنعكسة والمرآة هي المجتمع . فإذا كانت الصورة التي نراها ، أو نتخيلها في مرآة المجتمع ايجابية فإن مفهومنا الذاتي يتعزز ويمكن أن يتكرر سلوكنا . وإذا كانت الصورة غير ايجابية يضمحل سلوكنا ويمكن أن يتغير ، وبذلك فنحن نرسم شخصيتنا عن طريقهم<sup>112</sup> .

<sup>108</sup> سدني جورارد ، ولاندرمن (1988): الشخصية السليمة ، ترجمة: حمد دلي الكر بولي وموفق الحمداني ، مطبعة التعليم العالي ، جامعة بغداد ، ص 216.

<sup>109</sup> مصطفى الحوامدة (1998): أثر الجنس وأنواع التعليم الثانوي في مفهوم الذات لدى الطلبة الملتحقين بها ، دراسة ميدانية ، مجلة جرش للبحوث والدراسات ، جامعة جرش ، ص 12 .

<sup>110</sup> Gergen, J.K.(1971) : "The Concept of Self", Holt Rinehart and winston Inc, New York.

<sup>111</sup> محمد اليأس بكر (1979): قياس مفهوم الذات والاعتراب لدى طلبة الجامعة ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية / ابن رشد ، جامعة بغداد ، ص 14 .

<sup>112</sup> ، كامل جاسم المرابطي (2001): مخاطر الفجوة بين الذات والآلة " مجلة دراسات اجتماعية " قسم الدراسات الاجتماعية في بيت الحكمة بغداد ، العدد 12 ، السنة الثالثة ، ص 57 .

## 2-1-2 خصائص مفهوم الذات :

## 1- مفهوم الذات شخصي (ذاتي):

وقد يكون مفهوم الذات لدى الفرد إيجابيا أو سلبيا ويمكن أن يتعرض للتشويه أو التحريف. فهناك من لهم مفهوم سلبي غير واقعي عن أنفسهم وهناك من يرون أنفسهم أكثر قسوة من الحقيقة الموضوعية الواقعية لشخصيته، كما أن هناك من يرون أن لديهم مفهوما إيجابيا غير واقعي عن ذاتهم كمن يرون أنفسهم أذكيا لمجرد تقبل الآخرين لهم.

## 2- مفهوم الذات متعدد الأبعاد:

ويعتبر وليم جيمس أول من قسم مفهوم الذات أو الذات التجريبية إلى أبعاد مختلفة فقد صنفها إلى الذات الروحية والذات المادية والذات الاجتماعية والذات الجسمية. وقد قسم فيرنون Vernon الذات إلى الذوات الاجتماعية أو العامة والتي يعرضها الفرد للمعارف والغرباء والذات الشعورية الخاصة كما يدركها الفرد عادة ويعبر عنها لفظيا ويشعر بها والذات البصيرة التي يتحقق فيها الفرد عادة عندما يوضع في موقف تحليلي شامل، أما الذات العميقة أو المكبوتة التي نتوصل إلى صورتها عن طريق التحليل النفسي.

## 3- مفهوم الذات مرن:

" ومفهوم الذات قابل للتغير فنحن نتغير من موقف إلى موقف فننتحدث بشكل مريح مع الأشخاص المألوفين لنا ونشعر بالارتباك مع الذين لا نعرفهم ومن أهم وظائف مفهوم الذات هي توجيه السلوك ومن هذا المنطلق فإننا نتصرف بطريقة تحافظ على مفهوم الذات الواقعية لدينا وهذا لا يعني أن مفهوم الذات سريع التغير أي أننا يمكننا تغيير مفهومنا عن ذاتنا في فترات قصيرة ولكن هناك كثيرا من سمات الشخصية التي تظل ثابتة لسنوات عديدة دون تغيير " <sup>113</sup>.

<sup>113</sup> IVSL: Simons, J. Capio, C.M. Adriaenssens, P. Delbroek, H. (2012): Self-concept and physical self-concept in psychiatric children and adolescents, Journal: Research in Developmental Disabilities ISSN: 08914222, Volume: 33 Issue: 3 Pages: 874.



## 4 - مفهوم الذات يقاوم التغيير :

وعلى الجانب الآخر نجد أننا نتغير وينعكس هذا التغيير على مفهوم الذات لدينا ويكون في نفس الوقت لدينا ميل قوى لمقاومة تغيير إدراكنا لذاتنا فحين نواجه الحقائق التي تختلف مع الصورة العقلية التي أقمناها لأنفسنا يكون لدينا الميل لمخالفة هذه الحقائق والتعلق بالإدراك السابق للذات<sup>114</sup> .

## 2-1-2 - مفهوم المهارات النفسية :-

يسعى الباحثون في مجال التربية الرياضية الى اكساب لاعبيهم المهارات النفسية أو اتقان ما اكتسبوه من مهارات ، ولعله من الطبيعي القول بأن التدريب هو الطريقة التي يتم بها اكتساب المعارف او القدرات نتيجة الخبرة والممارسة والتكرارات في التدريب .

فالكثير من المدربين يحرصون على تصحيح اخطاء الاداء بأن يطلبوا من الرياضيين المزيد من التمرين ، بينما في الغالب فان المشكلة الحقيقية ليست نتيجة النقص في المهارات البدنية وانما نتيجة نقص المهارات العقلية ، اذ ان هناك رياضيين يحتاجون الى تحسين وتطوير تركيز الانتباه والثقة بالنفس والتصور الذهني وغيرها من المهارات التي يطلق عليها المهارات النفسية بنفس المستوى من الحاجة الى تحسين وتطوير القدرات المهارية والبدنية الاخرى ويمكن توضيح اهمية المهارات النفسية من خلال تحديد مراحل تدريبها وكما يأتي<sup>115</sup> .

## 2-1-2-1 - مرحلة تعلم المهارات النفسية :-

" وتتمثل هذه المرحلة بان المهارات النفسية يمكن تعلمها مثل المهارات البدنية تماما ، اذ ان الكثير من الرياضيين ليس لديهم المعرفة عن طريقة تاثير المهارات العقلية في الاداء الرياضي ، فالمرحلة الاولى في أي برنامج لتدريب المهارات النفسية تهدف الى مساعدة الرياضي على معرفة اهمية تعلم تلك المهارات النفسية وكيف تؤثر هذه المهارات في الاداء"<sup>116</sup>

## - مرحلة اكتساب المهارات النفسية :-

تتضمن المرحلة الثانية او مرحلة اكتساب المهارة اساليب تعلم المهارات النفسية المختلفة . حيث تخصص بعض اللقاءات الرسمية وغير الرسمية لتعلم هذه المهارات ، فمثلا عندما يكون الغرض تعلم مهارات ادارة او مواجهة الضغوط النفسية فان الجلسات الرسمية يجب ان تتضمن التركيز على تقديرات الذات الايجابية

<sup>114</sup> انس محمد احمد قاسم (1994): مفهوم الذات والاضطرابات السلوكية للأطفال المحرومين من لوالدين، اطروحة دكتوراه ، كلية الآداب، جامعة عين شمس ، ص83 .

<sup>115</sup> نغم خالد الخفاف ( 2002 ) : المهارات النفسية وعلاقتها بالتحصيل المهاري والمعرفي في بعض مهارات الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، ص 18 .

<sup>116</sup> اسامة كامل راتب ( 2000 ) : تدريب المهارات النفسية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر، ص 89 .

لتعمل محل تقديرات الذات السلبية التي تحدث في ظروف المنافسة الضاغطة وتعد هذه الجلسات الرسمية جلسات فردية لتعليم كل رياضي المواجهة الايجابية لمواقف المنافسة الفعلية .

#### - مرحلة الممارسة :-

تتضمن مرحلة الممارسة ثلاثة اهداف اساسية :-

1- الوصول الى الاداء الالي من خلال التكرار والتعلم الزائد .

2- التكامل بين المهارات النفسية في مواقف الاداء .

3- تطبيق المهارات النفسية التي يحتاج اليها الرياضي في موقف المنافسة .

عندما نتعرف على هذه الخطوات ( المعرفة ، الاكتساب ، الممارسة ) وهي نفس الخطوات

التي نستخدمها لتعليم المهارات البدنية ، هناك عمليات ثلاث اخرى يجب مراعاتها في هذا الصدد :-

- التقدم الذاتي :-

عندما نبدأ تعلم المهارات النفسية للرياضيين ، يجب ان يطلب من كل رياضي الاحتفاظ بكراسة تدريب

خاصة يسجل فيها معدل تقدمه في المهارات النفسية .

- التقييم الذاتي :-

تتضمن هذا العملية ان يقيم الرياضي المعلومات التي يحصل عليها من التقدم الذاتي بمعايير او مستويات

محددة لكل مهارة .

- التدعيم الذاتي :-

وهي تعني كيف يستجيب الرياضي الى التقييم الذاتي . اذ يلاحظ ان الكثير من الرياضيين يفشلون في

مكافأة انفسهم بشكل ملائم نحوالتقدم الذي يحققونه في تحقيق الاهداف البدنية والنفسية التي يسعون الى

تحقيقها وهذه تمثل خطوة مهمة لمساعدة الرياضي على تطوير مهاراته النفسية<sup>117</sup> .

تصنيف المهارات النفسية الى ما ياتي<sup>118</sup> :-

1- مهارات القدرة على التصور الذهني .

2- مهارات القدرة على تركيز الانتباه .

3- مهارات القدرة على الثقة بالنفس .

<sup>117</sup> اسامة كامل راتب ( 2000 ) : مصدر سبق ذكره ، ص 90

<sup>118</sup> محمد حسن علاوي ( 1998 ) : مدخل في علم النفس الرياضي ، الطبعة الاولى ، مركز الكتاب للنشر والتوزيع ، القاهرة ،

مصر ، ص 120 .

- 4- مهارات القدرة على دافعية الانجاز .
- 5- مهارات القدرة على الاسترخاء .
- 6- مهارات القدرة على مواجهة القلق .

## 2-2 الدراسات السابقة:

دراسة عبدالودود ونبراس ، 2009<sup>119</sup> ( تأثير مفهوم الذات على إدارة الوقت لدى رؤساء وأعضاء الاتحادات والأندية الرياضية في محافظة صلاح الدين )

هدفت الدراسة إلى بناء مقياس لإدارة الوقت لدى رؤساء وأعضاء الاتحادات والأندية الرياضية بمحافظة صلاح الدين والتعرف على العلاقة ما بين مفهوم الذات وإدارة الوقت والتعرف على درجاتهم على مقياس إدارة الوقت على وفق متغيري التحصيل العلمي وسنوات الخبرة وقد بلغت عينة الدراسة 186 شخصا واستبعد 20 منهم لاشتراكهم بالتجربة الاستطلاعية ، وبلغت فقرات المقياس 36 فقرة وتكون الإجابة عليها بـ نعم أو لا وتراوحت درجة المقياس ما بين 36-72 درجة ، وقد استخدم الباحثان الوسائل الإحصائية ( الوسط الحسابي ، معامل الارتباط ، الانحراف المعياري ، اختبار ( ت ) ) واستنتج الباحثان إلى انه هناك علاقة ارتباطيه ما بين مقياسي مفهوم الذات و إدارة الوقت ، وان حملة الشهادات العليا هم أفضل في إدارة الوقت على حملة شهادات البكالوريوس والدبلوم والذين لديهم خبرة أكثر من 10 سنوات أفضل من ذوي الخبرة التي تقل عن 10 سنوات .

## 3- اجراءت البحث:

### 3-1 منهج البحث:

استخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لملائمته لطبيعة البحث.

### 3-2 مجتمع البحث وعينته :

تكون مجتمع البحث من طلبة كلية التربية الرياضية المرحلة الاولى للعام الدراسي 2012 - 2013 والبالغ عددهم ( 128 ) طالبا وطالبة ، وقد تم استبعاد الطالبات وعددهن ( 33 ) والطلاب الراسبون والمؤجلون والمتغيبيون في يوم التجربة وكان عددهم ( 15 ) طالبا وفضلا عن ( 20 ) طالبا وذلك لاشتراكهم بالتجربة الاستطلاعية وقد تم اختيار ( 60 ) طالبا ليمثلون عينة البحث والجدول ( 1 ) يوضح ذلك .

الجدول ( 1 )

يوضح مجتمع البحث وعينته

<sup>119</sup> عبدالودود احمد ونبراس يونس محمد ( 2009 ) : تأثير مفهوم الذات على إدارة الوقت لدى رؤساء وأعضاء الاتحادات والأندية الرياضية في محافظة صلاح الدين ، العدد 2 ، ص 53 .

ت	العينة	العدد	عدد الطلبة المستبعدون	المشتركون بالتجربة الاستطلاعية	المشتركون بالتجربة الرئيسية
-1	الطلاب	95	15	20	60
-2	الطالبات	33	33	--	--
-3	المجموع	128	48	20	60

### 3-3 أدوات البحث :

تطلب البحث الحالي استخدام الأدوات الآتية :

- مقياس مفهوم الذات الذي أعده الباحث عبد الودود احمد خطاب 2007 الملحق ( 1 ) .
- مقياس المهارات النفسية والذي أعدته نعم الخفاف 2002 الملحق ( 2 ) .
- الاختبار المهارية .

### 3-3-1 مقياس مفهوم الذات :

استخدم الباحثون مقياس مفهوم الذات الذي أعده الباحث ( عبد الودود احمد خطاب 2007 ) و يتكون المقياس من (36) فقرة وقد تم عرضه على مجموعة من الخبراء الملحق ( 3 ) لبيان ملائمة فقرات المقياس لعينة البحث وقد كانت نسبة الاتفاق ( 100 % ) حول فقرات المقياس ليبقى المقياس كما هو .

### 3-3-1-1 تصحيح المقياس :

تكون الإجابة عنه من خلال بديلين هما ( نعم ) أو ( لا ) ، آذ تعطى درجتان للإجابة بـ ( نعم ) ودرجة واحدة للإجابة بـ ( لا ) للفقرات الايجابية في المقياس وهي ( 1 ، 2 ، 3 ، 4 ، 6 ، 8 ، 10 ، 11 ، 12 ، 13 ، 16 ، 17 ، 18 ، 19 ، 20 ، 21 ، 22 ، 24 ، 28 ، 30 ، 32 ، 33 ، 34 ، 35 ) ، وتعطى درجتان للإجابة بـ ( لا ) ودرجة واحدة للإجابة بـ ( نعم ) للفقرات السلبية في المقياس وهي ( 5 ، 7 ، 9 ، 14 ، 15 ، 23 ، 25 ، 26 ، 27 ، 29 ، 31 ، 36 ) ، وتراوحت الدرجة القسم للمقياس بين ( 36 - 72 )

### 3-3-2 مقياس المهارات النفسية :

استخدم الباحثون مقياس المهارات النفسية الذي أعدته الباحثة ( نعم الخفاف 2002 ) و يتكون المقياس من (18) فقرة حيث تكون الاجابة عليه باختيار بديل واحد من ( 6 ) بدائل وهي ( تنطبق علي بدرجة كبيرة جدا ، بدرجة كبيرة ، بدرجة متوسطة ، بدرجة قليلة ، بدرجة قليلة جدا ، لا تنطبق علي ) وتعطى الدرجات ( 6 ، 5 ، 4 ، 3 ، 2 ، 1 ) للفقرات الايجابية وبالعكس للفقرات السلبية ، اذ تتراوح درجة المقياس ما بين ( 18 - 108 )<sup>120</sup> .

<sup>120</sup> نعم خالد الخفاف ( 2002 ) : مصدر سبق ذكره ، ص 43 .

3-3-3 الاختبارات المهارية<sup>121</sup> :

استخدم الباحثون الاختبارات المهارية المقننة والتي اعدھا عبدالودود احمد الزبيدي وآخران 2011 ، وكما موضحة في الملحق ( 4 ) .

## 3-4 التجربة الاستطلاعية :

تم إجراء التجربة الاستطلاعية لبيان مدى صلاحية فقرات المقياسين والاختبارات المهارية على عينة قوامها (10) طلاب من المرحلة الاولى وكان الغرض من إجراء التجربة ما يأتي :

- التعرف على ملاءمة الفقرات المعدة لهذا الغرض .
- مدى وضوح الفقرات لعينة البحث ودرجة استجابته لها .
- احتساب زمن الإجابة والوقت الذي يستغرقه الطالب في الإجابة عن فقرات المقياسين ، إذ تراوح زمن الإجابة من ( 30 - 35 ) دقيقة .
- مدى ملائمة الاختبارات المهارية وزمن ادائها .

## 3-5 التجربة الرئيسية :

تم تطبيق المقياسين على عينة البحث في يوم 16 / 4 / 2013 وقد وزعت استمارتي المقياسين على الطلاب لغرض الإجابة عليهما وقد كانت عينة البحث متكاملة في يوم تطبيق المقياسين وقد اجريت الاختبارات المهارية يومي 17 - 18 / 4 / 2013 الساعة التاسعة صباحا .

## 3-6 الثبات :

وهناك عدة طرائق لحساب الثبات اعتمد الباحثون على : -

## 3-6-1 طريقة التجزئة النصفية:

لقد اعتمد الباحثون على هذه الطريقة كونها تتطلب الاختبار لمرة واحدة فقط وقد تم الاعتماد على البيانات التي حصل عليها الباحثان والمتعلقة بدرجات إجابات ( 10 ) طلاب .

إن هذه الطريقة تعتمد على تجزئة الاختبار إلى جزأين ، الجزء الأول يتضمن الفقرات التي تحمل الأرقام الفردية ، والجزء الثاني يتضمن الفقرات التي تحمل الأرقام الزوجية ، إذ تم احتساب معامل الارتباط البسيط لبيرسون بين الدرجات المشار إليها أعلاه لمقياس مفهوم الذات والذي بلغ ( 0.781 ) ، إلا إن هذه الطريقة تمثل

<sup>121</sup> عبدالودود احمد الزبيدي وآخران ( 2011 ) : الضغط النفسي وعلاقته بالتفكير الإبداعي لدى لاعبي كرة السلة ، مجلة الثقافة الرياضية ، المجلد 3 ، العدد 1 ، ص 27 .

معامل ثبات نصف الاختبار لذا يجب أن يتم تصحيح قيمة معامل الثبات لكي يقيس الاختبار ككل ، وقد قام الباحثون باستخدام معادلة ( سبيرمان - براون ) بهدف تصحيح معامل الارتباط وبذلك أصبح ثبات المقياس ( 0.877 ) وهو معيار جيد يمكن الاعتماد عليه ، أما فيما يخص مقياس المهارات النفسية النفسي فبلغ معامل الارتباط البسيط لبيرسون ( 0.773 ) وتصحيح معامل الارتباط بالطريقة نفسها بلغ ( 0.872 ) .

### 3-6-2 طريقة اعادة الاختبار :

تم استخدام طريقة ( الاختبار وإعادة الاختبار ) ، اذ طبق الباحثون الاختبارات على عينة مكونة من ( 10 ) طلاب ، وبعد مرور ( 10 ) أيام من تاريخ تطبيق الاختبارات تم إعادة الاختبار وتحت نفس الظروف والمتغيرات ، ومن خلال معالجة البيانات تم استخراج معامل الارتباط البسيط لبيرسون ، وقد أظهرت النتائج ان معامل الارتباط بلغ ( 0.885 ) وهو معامل ارتباط عال .

### 3-3-7 الوسائل الإحصائية :

- الوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- معامل الارتباط البسيط لبيرسون .
- معادلة سبيرمان براون . ( التكريني والعبيدي ، 1999 ، 101-279 ) .

### 4- عرض النتائج ومناقشتها :

4-1 عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى لا توجد علاقة ذات دلالة معنوية بين مفهوم الذات والمهارات النفسية لدى طلاب كلية التربية الرياضية .

### الجدول ( 2 )

يوضح معامل الارتباط ما بين مقياس مفهوم الذات و مقياس المهارات النفسية

المتغير	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	درجة الحرية	قيمة ( ر ) المحسوبة
مفهوم الذات	67.475	3.0465	54	58	0.749
المهارات النفسية	69.875	6.017	63		

يتضح من الجدول ( 2 ) أن قيمة معامل الارتباط المحسوبة والبالغة ( 0.749 ) هي اكبر من قيمة ( ر ) الجدولية والبالغة ( 0.159 ) وعند درجة حرية ( 58 ) وأمام مستوى معنوية ( 0.05 ) وذلك يوضح أن

هناك علاقة ارتباط في نتائجهم على مقياس مفهوم الذات ونتائجهم على مقياس المهارات النفسية ، حيث بلغ الوسط الحسابي لدرجات عينة البحث على مقياس مفهوم الذات ( 67.475 ) وعلى مقياس المهارات النفسية ( 69.875 ) وعند مقارنة الأوساط الحسابية مع المتوسط الفرضي نلاحظ ان اعلى منه وهذا يدل على ان عينة البحث تمتلك مستوى عالي من مفهوم الذات والمهارات النفسية ، وهذا يشير الى ان مفهوم الذات له علاقة ارتباط معنوية ايجابية ، ويعزو الباحثون ذلك ان المهارات النفسية لها علاقة بالشخصية والسلوك الانساني وان الطالب او الرياضي لهم القدرة على السيطرة عليها وبما ان مفهوم الذات هو من مكملات الشخصية فان ذلك يدل على ان مفهوم الذات له علاقة بالمهارات النفسية وهذا ما تؤكدته ( نغم الخفاف 2002 ) اذ تشير تعود الى قدرة الطالب على تطوير قدراته من خلال سيطرته على الاشياء التي من حوله في ظروف مختلفة تجعله اكثر مقدرة على تغيير سلوكه من خلال الوصول الى القدرة المناسبة من التنسيق والتوافق بين قدراته العقلية وامكانياته البدنية والمهارية ، وان المهارات النفسية تؤدي الى تحديد مجالات الاداء والسيطرة عليه ومن ثم تنفيذ الواجبات الرياضية والتدريبية في مواقف التدريب او المنافسات او التدريس <sup>122</sup> .

### الجدول ( 3 )

يوضح معامل الارتباط ما بين مقياس مفهوم الذات والاختبارات المهارية بكرة السلة

المتغير	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة ( ر ) المحسوبة
مفهوم الذات	67.475	3.0465	58	0.898
الاختبارات المهارية	27.225	5.493		

\* فروق ذات دلالة معنوية

يتضح من الجدول ( 3 ) أن قيمة معامل الارتباط المحسوبة والبالغة ( 0.898 ) هي اكبر من قيمة ( ر ) الجدولية والبالغة ( 0.159 ) وعند درجة حرية ( 58 ) وأمام مستوى معنوية ( 0.05 ) وذلك يوضح أن هناك علاقة ارتباط في نتائجهم على مقياس مفهوم الذات ونتائجهم في الاختبارات المهارية ، حيث بلغ الوسط الحسابي لدرجات عينة البحث على مقياس مفهوم الذات ( 67.475 ) وكان الوسط الحسابي لدرجات عينة البحث على مقياس ( 69.875 ) ، ويفسر الباحثون النتائج الحالية التي تشير الى وجود علاقة ارتباط معنوية ويمكن ان نعتبره مؤشرا مهما لتكوين الانطباعات لدى اللاعبين من خلال ادراكهم للصفات الشخصية

<sup>122</sup> نغم خالد الخفاف ( 2002 ) : مصدر سبق ذكره ، ص 69 .

الضمنية التي تشير الى طبيعة العلاقات القائمة بين هذه الصفات التي تعبر عن مفهوم الذات عند اللاعبين وادراكهم للاخرين ، وذلك ما ينسجم مع النتائج الاحصائية التي حصل عليها الباحثون ، وذلك يتفق مع ما قدمه ( Onyehaly,1981 ) الى ان مفهوم الذات من الصفات المرغوبة اجتماعيا و تقود الى المستويات العليا من اتصاف الشخصية بالاستقلالية والتفرد وان ادراك الفرد لنفسه شئ منفصل عما حوله ، وادراكه لذاته وكأنها ذات اطار محدد ومرسوم ويعد ذلك امرا في غاية الاهمية اذ يساعد ذلك على ان تصبح امكانية تحليل السلوك الوظيفي المناسب في كل موقف من المواقف عملية نابعة من داخل الفرد<sup>123</sup>.

### - الاستنتاجات والتوصيات :

#### 5-1 الاستنتاجات:

- 1- تتمتع عينة البحث بمستوى عال من مفهوم الذات والمهارات النفسية .
- 2- هناك علاقة ارتباطية ايجابية ما بين مفهوم الذات والمهارات النفسية .
- 3- هناك علاقة ارتباط عالية بين مفهوم الذات وبعض المهارات الخاصة بكرة السلة .

#### 5-2 التوصيات :

- 1- عقد ندوات توجيهية وارشادية باطلاع الطلاب لمفهوم الذات .
  - 2- اقامة دورات تطويرية للمهارات النفسية وتميبتها من خلال الاعداد النفسي المستمر لطلاب التربية الرياضية .
  - 3- اجراء دراسات أخرى عن ادارة الوقت لطلاب التربية الرياضية ومع متغيرات نفسية ودروس عملية أخرى .
- المصادر العربية والأجنبية :

- إبراهيم يعقوب (1992): مفهوم الذات في مرحلة المراهقة : إبعاده وفرق الجنس والمستوى الدراسي ( دراسة ميدانية ) ، مجلة أبحاث اليرموك ، المجلد الثامن ، العدد 4 .
- اسامة كامل راتب ( 2000 ) : تدريب المهارات النفسية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر .
- انس محمد احمد قاسم (1994): مفهوم الذات والاضطرابات السلوكية للأطفال المحرومين من لوالدين، اطروحة دكتوراه ، كلية الآداب، جامعة عين شمس .
- سدني جورا رد ، ولاندرمن (1988): الشخصية السليمة ، ترجمة :حمد لبي الكربولي وموفق الحمداني ، مطبعة التعليم العالي ، جامعة بغداد .

<sup>123</sup> Onyehaly Anthony S (1981) : Identity Crisis in adolescence Adolescence Vol. XVI NO. 63 ,p629



- عبدالودود احمد ونبراس يونس محمد ( 2009 ) : تأثير مفهوم الذات على إدارة الوقت لدى رؤساء وأعضاء الاتحادات والأندية الرياضية في محافظة صلاح الدين ، مجلة جامعة كركوك للدراسات الانسانية ، المجلد 4، العدد 2 .
- عبدالودود احمد الزبيدي واخران ( 2011 ) : الضغط النفسي وعلاقته بالتفكير الإبداعي لدى لاعبي كرة السلة ، مجلة الثقافة الرياضية ، المجلد 3 ، العدد 1 .
- كامل جاسم المرابطي (2001): مخاطر الفجوة بين الذات والآلة " مجلة دراسات اجتماعية " قسم الدراسات الاجتماعية في بيت الحكمة بغداد ، العدد 12 ، السنة الثالثة .
- محمد اليأس بكر (1979): قياس مفهوم الذات والاعتراب لدى طلبة الجامعة ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية / ابن رشد ، جامعة بغداد .
- محمد حسن علاوي ( 1998 ) : مدخل في علم النفس الرياضي ، الطبعة الاولى ، مركز الكتاب للنشر والتوزيع ، القاهرة ، مصر .
- مصطفى الحوامدة (1998): أثر الجنس وأنواع التعليم الثانوي في مفهوم الذات لدى الطلبة الملتحقين بها ، دراسة ميدانية ، مجلة جرش للبحوث والدراسات ، جامعة جرش .
- نغم خالد الخفاف ( 2002 ) : المهارات النفسية وعلاقتها بالتحصيل المهاري والمعرفي في بعض مهارات الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل .
- IVSL: Simons, J. Capio, C.M. Adriaenssens, P. Delbroek, H. (2012): Self-concept and physical self-concept in psychiatric children and adolescents, Journal: Research in Developmental Disabilities ISSN: 08914222 , Volume: 33 Issue: 3 .
- Gergen, J.K.(1971) : "The Concept of Self", Holt Rinehart and winson Inc, New York.
- Onyehaly Anthony S (1981) : Identity Crisis in adolescence Adolescence Vol. XVI NO. 63 .

## الصعوبات التي تواجه تطبيق خطة درس التربية الرياضية في مدارس أمانة العاصمة بالجمهورية اليمنية

د. نجيب صالح مصلح جعيم

جامعة صنعاء - اليمن.

### ملخص البحث

يهدف البحث إلى التعرف على الصعوبات التي تواجه تطبيق درس التربية الرياضية من حيث:- (إعداد وتطبيق الدرس - تسهيلات الدرس- الإدارة المدرسية)، استخدم الباحث المنهج الوصفي وذلك لمناسبتة لطبيعة البحث وتحقيق الهدف المراد الوصول إليه، وبلغ عدد أفراد عينة البحث (120) مدرس تربية رياضية وموجه، وأستخدم الباحث أكثر من أداة لجمع البيانات وهي كالآتي :- أسلوب تحليل الوثائق من خلال دراسة وتحليل المراجع العلمية والدراسات السابقة، المقابلة الشخصية مع أساتذة من قسم المناهج وطرق التدريس بكلية التربية الرياضية بالهرم جامعة حلوان بجمهورية مصر العربية للتعرف على المحاور والعبارات المناسبة لموضوع البحث، تصميم استمارة الاستبيان، وقد أسفرت النتائج إلى أن المدرس لا يعطي الفرصة الكافية للتلاميذ لتطبيق المهارة وإتقانها، ويرجع السبب إلى أن الزمن المخصص لتطبيق أجزاء الدرس غير كافي، وتعتبر قلة الملاعب والأدوات والأجهزة وعدم توفر العدد الكافي من المدرسين من أبرز الصعوبات التي تواجه تطبيق الدرس بالمدارس، وأيضاً عدم توفر الميزانية الخاصة بالتربية الرياضية بداية العام الدراسي، وندرة اهتمام إدارة المدرسة بدروس التربية الرياضية.

## ABSTRACT

The research aims to identify the difficulties faced by the application studied Physical Education in terms of: - (lesson preparation and application - Lesson facilities - school administration).

The researcher used the descriptive method and its relevance to the nature of the search and the achievement of the objective to be reached.

The number of members of the research sample (120) Physical Education teacher and prompt.

The researcher used more than a tool for data collection are as follows: - Method of analysis of documents through the study and analysis of the scientific literature and previous studies, a personal interview with professors from the Department of Curriculum and Instruction, Faculty of Physical Education pyramid, Helwan University, Arab Republic of Egypt to identify the themes and phrases appropriate to the subject matter, questionnaire design.

The results revealed that the teacher does not give adequate opportunity for students to apply Attribute and mastery, due to the time allocated for the application of parts of the lesson inadequate, and considers the lack of stadiums and tools and equipment and the lack of a sufficient number of teachers of the highlights of the difficulties faced by the application of the lesson, and also the lack of Sports education budget the beginning of the school year, and the scarcity of attention of the school administration of physical education classes.

أصبحت التربية البدنية والرياضة في العصر الحديث من المجالات التي توسعت بشكل كبير على المستوى الاجتماعي، بعد أن زاد وعى الجماهير بقيمتها الصحية والترويحية والتربوية، ولقد أصبحت من الأنشطة الإنسانية المتداخلة في وجدان الناس جميعاً على مختلف أعمارهم وثقافتهم وطبقاتهم، فالطفل الصغير والمرأة المسنة وابن القرية وابن الحضر جميعاً قد استوعبوا مفهوم الرياضة وأدركوا معناها ومغزاها.

ونظراً لأهمية التربية الرياضية في العصر الحديث والازدياد المتواصل في الحاجة إليها لذا فقد أصبح الاستناد إلى الحقائق والمبادئ العلمية في برامجها وأنشطتها سمة من أهم السمات التي تميز تلك البرامج والأنشطة ولقد استعان العاملون في ميدان التربية الرياضية بالأسلوب العلمي في إدارتها وتنظيم الكثير من قضاياها وحل مشكلاتها.

ولعل من أهم أدوار التربية البدنية بالمدرسة هو تثقيف التلاميذ وتربيتهم من خلال الأنشطة البدنية والمعرفية الحركية والثقافة الترويحية ليتحملوا مسؤوليتهم نحو أنفسهم وأجسامهم وحياتهم الشخصية والاجتماعية لينشئوا مواطنين صالحين ينفعون أنفسهم ويخدمون أوطانهم.

والنشاط المدرسي من وجهة نظر التربية الحديثة من أهم ما ينبغي أن يتم التركيز عليه فهو يساعد في بناء الجانب النفسي والاجتماعي و القيمي والجمالي والحركي فهو جزء مهم ومتمم للبرامج المعرفية التي تهدف إلى بناء الجانب المعرفي والتربية البدنية والرياضية بأنشطتها المتعددة داخل المدرسة تساعد على تنشئة التلاميذ تنشئة صحيحة ومتكاملة، ويعد النشاط الرياضي المدرسي أحد أهم الأنشطة المدرسية المقدمة للتلاميذ وله تأثير إيجابي عليهم حيث يساعدهم في التعبير عن الذات والتحكم في الانفعالات وتكسيبهم الثقة والصفات الخلقية والبدنية والمهارية والحركية المرغوبة كما أن الأنشطة الرياضية المدرسية تعمل على غرس القيم الإيجابية لدى التلاميذ وتنشئهم تنشئة تربوية متكاملة.

و درس التربية الرياضية يمثل الأنشطة الحركية التي تقدم للتلاميذ في وقت محدد لهم في الجدول المدرسي أثناء اليوم الدراسي ويعمل على المساعدة في تحقيق أغراض مقرر السنة الدراسية التي ترتبط بالسنة التي تليها وتكملها وتعمل في مجموعها على تحقيق أغراض المنهج العام للتربية الرياضية، ويجب أن يكون اختيار محتوى كل درس من دروس التربية الرياضية بدقة بحيث يعمل على تطوير مستوى القدرات الجسمية والمهارات الحركية لدى التلاميذ.

ويعتبر درس التربية البدنية حجر الزاوية في برنامج التربية البدنية المدرسي وهو وحدة المنهاج التي

تحمل جميع صفاته وخصائصه، ويكاد أن يكون الوسيلة الأكثر ضماناً لتوصيل الخبرات التربوية للتلاميذ فهو جزء البرنامج الذي يستفيد منه جميع التلاميذ دون تفرقة، بخلاف أجزاء البرنامج الأخرى كالنشاط الداخلي أو الخارجي التي قد تعتمد في ممارستها على رغبة التلاميذ واختيارهم.

و درس التربية البدنية هو اللبنة أو الوحدة المصغرة التي تبنى وتحقق بنتابع واتساق محتوى المنهاج، وتنفيذ درس التربية البدنية أهم واجبات المدرس، ولكل درس أغراضه التعليمية من المنظور السلوكي (حركي - معرفي - وجداني)، وتتكون الوحدة التعليمية من عدد من دروس التربية البدنية، ويشمل الدرس التقليدي في التربية البدنية على الجوانب التالية:- المقدمة - الجزء الرئيسي - الختام. وهناك أنواع عديدة لإخراج الدرس وطرق مستحدثه لإدارته.

نستدل مما سبق أن بناء درس التربية البدنية يتوقف على العديد من العوامل تشكل قواعد عامة لبناء الدرس، إلا أنه من الخطأ أن نستمر في تدريسنا بنمط واحد لجميع الدروس فكل درس يسير بطريقة تختلف عنها في الدرس الآخر حسب ما تقتضيه المتطلبات المختلفة.

ومما لا شك فيه أن المدرس بالجمهورية اليمنية بحاجة ماسة إلى المزيد من بذل الجهد لمعرفة متطلبات نجاح درس التربية الرياضية وذلك للأهمية القصوى لضرورة الارتقاء بالتربية الرياضية المدرسية في مختلف مراحلها التعليمية.

لذا رأى الباحث ضرورة التعرف على الصعوبات التي تواجه تطبيق درس التربية الرياضية للتعرف على مواطن القوة والتأكيد عليها ونواحي القصور لمحاولة تقويمها وتعديلها، وتبني المقترحات التي تعمل على تطوير ما هو كائن لما يجب أن يكون.

### مشكلة البحث

لقد ظلت التربية البدنية والرياضة تعبر عن هدف مركب، بحيث لا تتحدد فقط بحدود المدرسة، أو حتى بمجرد الارتقاء بالتربية البدنية والرياضة لقطاعات الشعب وفئاته المختلفة، بل هي برامج ذات طابع قومي، فإن لم تكن كذلك في العالم العربي فإن علينا أن نجعلها مشروعاً قومياً بحيث نبرز أهميتها على المستوى الإستراتيجي القومي وبخاصة من منظور الأمن والإنتاج ورعاية الشباب.

والتربية الرياضية جزء بالغ الأهمية من العملية التربوية وليست جزء يضاف إلى البرنامج المدرسي كوسيلة لشغل التلاميذ ولكنها على العكس من ذلك تساعد على تحقيق المثل العليا للدولة وتسهم في رسالة المجتمع.

تمر التربية البدنية والرياضية في مراحل التعليم المختلفة وفي ظل ظروف إنشاء العديد من المدارس غير المكتملة من حيث الملاعب والأفنية والصالات المغلقة إلى مرحلة شبه إلغاء لدروس التربية البدنية والأنشطة الداخلية والخارجية ووصل الأمر إلى إنشاء مدارس على الهياكل النظرية فقط بمعنى إنشاء المدرسة بدون توفر أي مباني أو ملاعب أو أفنية أو صالات مغلقة كما ألغيت تماماً الأنشطة الرياضية الداخلية التي كانت تقام خارج الجدول الدراسي في نفس المدرسة والتي كان يتم من خلالها إقامة العديد من المباريات والبطولات الرياضية وإعداد منتخبات المدرسة في الفترات الطويلة التي تتخلل اليوم الدراسي الكامل كما أصبحت الأنشطة الخارجية التي يشارك فيها أبطال المدارس المختلفة في البطولات مجرد نشاط يتم معظمه من أجل استيفاء المشاركة في هذا النوع من الأنشطة والبطولات من أجل أن يسجل مدرس التربية البدنية أنه شارك في هذه الأنشطة.

وتعتبر مشكلة نقص التمويل ومحدودية الميزانية المخصصة للأنشطة الرياضية المدرسية أولى المشكلات التي تقابل العمل في المدرسة، وبالرغم من ملاحظة زيادة الميزانيات المخصصة للتربية الرياضية في السنوات الأخيرة إلا أنها تعتبر زيادة ضئيلة للغاية وذلك بالمقارنة بحجم النشاط الرياضي المطلوب للعدد الكبير من التلاميذ.

وأنه لضمان الاستفادة الحقيقية من برامج التربية الرياضية ومن جهود العاملين فيها وبصورة جادة في بناء الإنسان فإنه يجب أن تتوفر عناصر رئيسية تتمثل في القيادة التربوية الواعية وتوافر الميزانيات الكافية. وكما يُعد درس التربية الرياضية عملية اختيار المناشط البدنية، وهي العملية الإجرائية التي تحول الأهداف والأغراض التعليمية والتربوية من مجرد آمال وطموحات وتطلعات إلى حصائل ونواتج تعليمية وتربوية، ونمو شامل للتلاميذ دون الاقتصار على الجانب البدني الشكلي وإهمال ما عداه من الجوانب الأخرى، كما أصبحت تركز على إتاحة الفرص من خلال مواقف اللعب للابتكار والإبداع، واهتمت كذلك بمراعاة الفروق الفردية بين التلاميذ. حيث يتفق في هذا الرأي كل من أمين أنور الخولي ، جمال الدين الشافعي .

وتواجه الرياضة المدرسية بالجمهورية اليمنية العديد من الصعوبات والتحديات المتداخلة التي تؤدي في مجملها إلى عدم استقرار وفاعلية الرياضة المدرسية لجميع العناصر المكونة لها، فهناك عزوف لبعض الطلاب عن الاشتراك في درس التربية الرياضية نظراً لرتابته وأداءه بشكل تقليدي وقللة اهتمام المدرسين بتجديده وتحديثه، وعدم اهتمام الإدارة المدرسية بالتربية الرياضية أو احتلالها أهمية متأخرة من اهتماماتها، ومن هنا انبعت مشكلة البحث في كونها دراسة جادة للتعرف على أهم الصعوبات التي تواجه المدرس أثناء تطبيق درس

التربية الرياضية وتحديدها كي يتم معالجتها في المستقبل القريب بغرض تحقيق الأهداف المرجوة من درس التربية الرياضية.

ويأتي هذا تدعياً للدور الكبير الذي تسعى الدولة لتحقيق أهدافه على كافة المستويات وأهمها المستوى الشبابي والرياضي والذي ينطلق أساساً من مراحل التعليم المختلفة.

### أهمية البحث:

تكمن أهمية البحث في إمكانية التعرف على واقع تطبيق درس التربية الرياضية والتي تساعد المسؤولين وأصحاب القرار المؤثرين في النظام التعليمي على فهم واستيعاب تطوير التربية الرياضية المدرسية واستشعار أهميتها وتقدير الجدوى التربوية والتعليمية والتطويرية، ليكون التعرف على الصعوبات التي تواجه تطبيق الدرس من خلال مدرسي وموجهي التربية الرياضية للمراحل التعليمية وبالتالي تقديم ما يستطيعون من خبرات وتسهيلات لإزالة ما يعترضه من عقبات وصعوبات.

### هدف البحث:

#### يهدف البحث إلى ما يلي:

- التعرف على الصعوبات التي تواجه تطبيق درس التربية الرياضية من حيث: - (إعداد وتطبيق الدرس - تسهيلات الدرس - الإدارة المدرسية)؟

### تساؤل البحث:

- ما الصعوبات التي تواجه تطبيق درس التربية الرياضية من حيث: - (إعداد وتطبيق الدرس - تسهيلات الدرس - الإدارة المدرسية)؟

## الدراسات السابقة:

أجرى صالح بن إبراهيم بن عبد الله العيفان (2000م) دراسة بعنوان "معوقات الاشتراك الإيجابي في درس التربية البدنية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية بمدينة الرياض"، تهدف إلى استكشاف معوقات الاشتراك الإيجابي في درس التربية البدنية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية بمدينة الرياض، استخدم الباحث المنهج الوصفي، اشتملت عينة الدراسة على (1928) تلميذا من الدارسين بالمدارس الثانوية الحكومية والأهلية بمدينة الرياض والذين لا يشاركون بإيجابية في درس التربية البدنية، تم اختيارهم بطريقة عشوائية من (23) مدرسة ثانوية، حكومية وأهلية بمدينة الرياض، وأستخدم الباحث الاستبيان كأداة من أدوات جمع البيانات، وقد أسفرت نتائج الدراسة وجود معوقات للاشتراك الإيجابي لتلاميذ المرحلة الثانوية بمدينة الرياض في درس التربية البدنية ترتبط بكل من المتعلم ذاته وأهداف ومحتوى وتطبيق الدرس وإمكانات تنفيذه وطرق تدريسه. (12)

كما أجرى الباحثان محمد ناجي شاكر أبو غنيم، محمد جاسم محمد راضي (2005) دراسة بعنوان "دراسة أسباب ضعف الاهتمام بدرس التربية الرياضية في المدارس المتوسطة والإعدادية في محافظة النجف" وتهدف إلى التعرف على أسباب ضعف الاهتمام بدرس التربية الرياضية في المدارس المتوسطة والإعدادية في محافظة النجف، استخدم الباحثان المنهج الوصفي، وبلغت عينة البحث بواقع (20) مدرسا ومدرسه من المدارس المتوسطة، (20) مدرسا ومدرسه من المدارس الإعدادية، استخدم الباحثان أدوات البحث التالية الملاحظة والتجريب، استمارة الاستبيان، وجاءت أهم النتائج قلة الكادر المتخصص في التربية الرياضية في المدارس المتوسطة والإعدادية، الاعتقاد الخاطيء بأن مستوى درس التربية الرياضية أقل من باقي الدروس أهمية في مستقبل التلاميذ، تركيز البرامج على الجوانب البنائية والمهارية فقط نظراً لعدم كفاية الوقت المخصص لدرس التربية الرياضية. (17)

أجرى محمود سليمان عذب (2006م) دراسة بعنوان "دراسة العوامل المؤثرة على تنفيذ درس التربية الرياضية للمرحلة الأساسية"، هدفت الدراسة إلى التعرف على الأسباب والعوامل التي تؤثر على تنفيذ درس التربية الرياضية في المرحلة الأساسية، بالإضافة إلى التوصل إلى دراسة تقويمية لوضع المعالجات العلمية الصحيحة المؤثرة على تنفيذ الدرس، وتم استخدام المنهج الوصفي، وقد شملت عينة البحث على مدرسي بعض المدارس الأساسية المنتظمين في محافظة طولكرم بلغ عددهم (40) مدرسا ومدرسه، وتم استخدام استمارة استبيان لجمع المعلومات، وكانت أهم النتائج أن هناك إقبال كبير من التلاميذ للمشاركة في درس التربية الرياضية، كما توصل إلى افتقار أغلب المدارس إلى الأدوات والأجهزة الضرورية لتنفيذ الدرس، كما يوجد قصور من قبل إدارة المدرسة في تسهيل بعض إجراءات تنفيذ الدرس، بالإضافة إلى أن محتوى الدرس غير



متلائم مع الإمكانيات المتوفرة مع أغلب المدارس، كما وجد أن هناك حاجة من قبل المدرسين لإقامة دورات تطويرية وتأهيلية لهم. (18)

أجرى ياسر محمد عبده إسماعيل (2008م) دراسة بعنوان "إجراءات مقترحة لتطوير درس التربية الرياضية بالمرحلة الإعدادية في إطار برنامج متكامل لعرض رياضي"، تهدف إلى تصميم وإعداد برنامج متكامل لعرض رياضي لطلاب المرحلة الإعدادية والتعرف من خلال تأثير هذا البرنامج المقترح على تنمية المتغيرات البنية لتلاميذ المرحلة الإعدادية قيد البحث، استخدم الباحث المنهج التجريبي، وقد بلغ حجم عينة البحث (60)، تلميذ قسموا إلى مجموعتين متساويتين قوام كل منهما (30) تلميذ، ومن أدوات جمع البيانات:- استطلاع رأى الخبراء حول البرنامج المقترح للعرض الرياضي، قياس الطول، قياس الوزن، بطارية اختبار الشباب الأمريكي والتي تشتمل على مجموعة من الاختبارات البدنية، وقد أسفرت نتائج الدراسة أن العرض الرياضي المقترح يمكن استخدامه كبرنامج متكامل في جزئ الإحماء والإعداد البدني بدرس التربية الرياضية يؤثر إيجابيا على جميع محاور مقياس وصف الذات البدنية قيد البحث، وأن البرنامج التطبيقي المتبع في درس التربية الرياضية يؤثر إيجابيا على تنمية جميع المتغيرات البدنية قيد البحث. (19)

أجرى أحمد محمود أحمد (2006م) دراسة بعنوان "مشكلات تنفيذ درس التربية الرياضية في المدارس الثانوية المشتركة بريف محافظة الفيوم"، وتهدف الدراسة إلى التعرف على أسباب عزوف الطالبات وبعض الطلاب في المدارس الثانوية المشتركة عن درس التربية الرياضية، التعرف على معوقات تنفيذ درس التربية الرياضية، استخدام الباحث المنهج الوصفي، اشتملت عينة البحث على عدد (3000) طالب وطالبة من الإدارة التعليمية، وعدد (17) مدرس ومدرسة من الإدارة التعليمية المحلية، وعدد (32) من مديري ووكلاء النشاط الرياضي، وتم استخدام الاستبيان كأداة من أدوات جمع البيانات، وكانت أهم النتائج قلة عدد الأدوات والأجهزة المستخدمة في درس التربية الرياضية، ومساحة الملاعب لا تتناسب مع عدد التلاميذ في الفصل الواحد، وقلة اهتمام إدارة المدرسة بدرس التربية الرياضية، وطريقة تدريس الدرس تقليدية تؤدي إلى الإحجام عن الاشتراك في الدرس. (4)

## - إجراءات البحث :

- **المنهج المستخدم**:- أستخدم الباحث المنهج الوصفي (إحدى الدراسات المسحية) وذلك لمناسبتها لطبيعة البحث وتحقيق الهدف المراد الوصول إليه.

- **مجتمع البحث**:- يتكون مجتمع البحث من مدرسي التربية الرياضية بالمناطق التعليمية في أمانة العاصمة بالجمهورية اليمنية ، والتي بلغ عددهم (212) مدرس تربية رياضية.

- **عينة البحث**:- تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية العشوائية وبلغ عددهم (120) مدرس تربية رياضية.

وتتوفر فيهم الشروط التالية :-

1- ألا تقل سنوات الخبرة في العمل عن 5 سنوات.

2- أن يكون حاصلاً على مؤهل بكالوريوس في التربية الرياضية.

## جدول (1)

## توصيف عينة البحث للمناطق التعليمية بأمانة العاصمة صنعاء

م	المناطق التعليمية	مجتمع البحث عدد المدرسين	عينة البحث عدد المدرسين
1	صنعاء القديمة	6	4
2	أزال	15	7
3	الصافية	18	10
4	السبعين	41	26
5	الوحدة	9	5
6	التحرير	11	6
7	معين	21	12
8	الثورة	16	11
9	شعوب	28	14
10	بني الحارث	47	25
	<b>المجموع</b>	<b>212</b>	<b>120</b>

يتضح من جدول (1) بأن إجمالي عدد المناطق التعليمية في أمانة العاصمة بلغ (10) مناطق تعليمية بأجمالي (212) مدرس تربية رياضية، وبلغ عدد عينة المدرسين (120) مدرس، حيث جاءت نسبة العينة (56.06%) من المجتمع الأصلي للمدرسين.

## - أدوات جمع البيانات :

- 1- أسلوب تحليل الوثائق من خلال دراسة وتحليل المراجع العلمية والدراسات السابقة.
- 2- المقابلة الشخصية مع أساتذة من قسم المناهج وطرق التدريس بكلية التربية الرياضية بالهرم جامعة حلوان للتعرف على المحاور والعبارات المناسبة لموضوع البحث.
- 3- تصميم استمارة الاستبيان

## - إجراءات تصميم استمارة استطلاع الرأي (الاستبيان)

- 1- الاطلاع على البحوث والمراجع والدراسات المشابهة بهدف تحديد المحاور الرئيسية.
- 2- عرض المحاور على السادة الخبراء للتعرف على مدى مناسبة المحاور المقترحة، حيث كان إجمالي عدد المحاور (6) محاور . كما يوضحها الجدول التالي :-

## جدول (2)

النسبة المئوية لآراء الخبراء في محاور الاستبيان (ن=5)

م	المحور	ك	%
1	إدارة وتطبيق درس التربية الرياضية	5	100%
2	تسهيلات درس التربية الرياضية	5	100%
3	العادات والتقاليد	3	60%
4	المعرفة الرياضية	2	40%
5	أولياء الأمور	3	60%
6	الإدارة المدرسية	5	100%

علماً بأن النسبة التي ارتضاها الباحث لا تقل عن (80%).

يتضح من جدول (2) النسب المئوية لموافقة الخبراء على محاور الاستبيان حيث اشتمل على (6) محاور، وتم حذف المحاور رقم (3)،(4)،(5)، والتي لم تحقق النسبة التي ارتضاها الباحث، وبذلك يصبح عدد محاور الاستبيان (3)، محاور.

3-تحديد العبارات الخاصة بكل محور من محاور الاستبيان حيث بلغ إجمالي عدد المحاور (3) محاور وبلغ إجمالي عدد العبارات (42) عبارة. مرفق (2)

### - صدق أداة البحث :-

- تم طرح الاستبيان في صورته الأولى على الخبراء للتعرف على الأتي :-
  - مدى مناسبة العبارات الخاصة لكل محور لقياس الموضوع قيد البحث.
  - مدى مناسبة صياغة العبارات بالنسبة لموضوع البحث.
  - معرفة مقترحات الخبراء حول حذف أو إضافة عبارات يراها الخبراء مناسبة للمحاور المقترحة.
- وقد قام الباحث بعرض الاستبيان في صورته الأولى على مجموعة من الخبراء وعددهم (5) خبراء من كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان، مرفق (1) وذلك وفقاً للشروط التالية:-
- أن يكون حاصلاً على درجة أستاذ دكتور.
  - أن يكون من قسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية.
  - ألا تقل سنوات الخبرة بالتدريس الجامعي عن 20 عام.
- وفي الخطوة التالية قام الباحث بتفريغ وتحليل تقديرات الخبراء، حيث تم حساب النسب المئوية لموافقة الخبراء على العبارات المقترحة، وتم حذف العبارات التي حصلت على نسبة أقل من (80%)

### جدول (3)

عدد عبارات المحاور قبل وبعد العرض على السادة الخبراء

م	المحور	عدد العبارات في الصورة الأولى	عدد العبارات بعد العرض على الخبراء	أرقام العبارات المستبعدة
1	إعداد وتطبيق الدرس.	14	11	(2)،(4)،(12)
2	تسهيلات الدرس.	14	12	(5)،(10)
3	الإدارة المدرسية.	14	12	(11)،(13)

"مرفق (3) يوضح نتائج (صدق أداة البحث) استطلاع رأي الخبراء بتفصيل".

- ثبات أداة البحث :-

## التطبيق وإعادة التطبيق (Test &amp; Re-test):

قام الباحث بإيجاد الثبات لاستمارة الاستبيان بطريقة الاختبار وإعادة الاختبار وذلك لحساب ثبات كل عبارة على حدة، حيث بلغت المدة بين التطبيق Test-Re-test الأول والتطبيق الثاني (15) يوماً، وتم حساب معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني، وقد أشارت النتائج إلى أن معاملات ثبات العبارات عالية مما يدل على ثبات استمارة الاستبيان كما هو موضح بالجدول التالي:

## جدول (4)

معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لعبارات الاستبيان

ن = 30

رقم العبارة	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة "ر"	رقم العبارة	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة "ر"	رقم العبارة
	ع	م	ع	م			ع	م	ع	م		
المحور الأول												
1	0.740	2.267	0.774	2.233	*0.401	6	0.651	2.300	0.740	2.267	*0.774	1
2	0.675	2.600	0.850	2.367	*0.632	7	0.615	2.633	0.675	2.600	*0.479	2
3	0.618	2.467	0.785	2.667	*0.643	8	0.630	2.500	0.618	2.467	*0.718	3
4	0.819	2.133	0.702	2.300	*0.477	9	0.629	2.467	0.819	2.133	*0.663	4
5	0.681	2.47	0.728	2.233	0.107	10	0.504	2.567	0.681	2.47	*0.786	5
المحور الثاني												
1	0.718	2.033	0.874	1.833	*0.674	7	0.615	2.037	0.718	2.033	*0.859	1
2	0.907	1.933	0.923	1.900	*0.781	8	0.747	2.167	0.907	1.933	*0.596	2
3	0.765	1.967	0.819	1.867	*0.811	9	0.730	2.133	0.765	1.967	*0.780	3
4	0.776	2.133	0.747	2.166	*0.699	10	0.750	2.300	0.776	2.133	*0.862	4

*0.728	0.785	2.067	0.860	1.867	11	*0.755	0.691	2.267	0.828	1.933	5
*0.754	0.785	2.267	0.890	1.967	12	0.308	0.724	2.400	0.681	2.466	6
المحور الثالث											
0.062	0.765	1.967	0.803	1.900	7	*0.775	0.626	2.433	0.699	2.167	1
*0.763	0.712	1.900	0.679	1.567	8	*0.712	0.691	2.667	0.691	2.667	2
*0.627	0.765	2.033	0.805	1.800	9	*0.773	0.761	2.200	0.785	1.933	3
*0.896	0.761	2.200	0.910	2.000	10	0.234	0.785	2.067	0.874	2.167	4
0.141	0.740	1.933	0.923	2.100	11	*0.804	0.770	2.400	0.925	2.200	5
*0.579	0.712	2.100	0.887	1.800	12	*0.807	0.728	2.433	0.802	2.333	6

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى دلالة إحصائية  $0.361 = 0.05$

يتضح من جدول (4) أن معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني جاءت دالة إحصائياً عند مستوى دلالة إحصائية (0.05) مما يدل على ثبات الاستبيان، عدا العبارة رقم (5) من المحور الأول والعبارة (6) من المحور الثاني والعبارات (4)(7)(11) من المحور الثالث وتم استبعادها من الاستبيان.

جدول (5)  
التكرارات والنسبة المئوية و(كا<sup>2</sup>) والأهمية النسبية لعبارات المحور الأول (إعداد وتطبيق درس التربية الرياضية)  
(ن=120)

م	العبرة	س	ع	نعم		إلى حد ما		لا		كا <sup>2</sup>	النسبة الأهمية	مجموع الدرجة	الترتيب
				ك	%	ك	%	ك	%				
1	الزمن المخصص لتطبيق أجزاء الدرس كافي لتنفيذه.	1.608	0.748	19	15.83	35	29.17	66	55	28.55*	53.6	193	7
2	تساهم خطة الدرس في تنويع الأنشطة التعليمية لتحقيق عامل التشويق والإثارة.	2.283	0.790	59	49.17	36	30	25	20.83	15.05*	76.1	274	5
3	يتم توصيل المعلومات إلى أذهان التلاميذ بالطريقة التي تتناسب مع قدراتهم.	2.358	0.658	55	45.83	53	44.17	12	10	29.45*	78.6	281	4
4	طرق التدريس المستخدمة تزيد المادة وضوحاً وحيوية في أذهان التلاميذ.	2.116	0.801	49	40.83	41	34.17	30	25	4.55	70.53	259	6
5	يتم مراعاة الفروق الفردية بين التلاميذ.	2.441	0.632	60	50	51	42.5	9	7.5	37.05*	81.37	291	2
6	تراعي خطة الدرس مبدأ تسلسل الخبرات التعليمية.	2.6	0.640	80	66.67	30	25	10	8.33	*65	86.67	310	1
7	يتم مراعاة تحضير الدرس وفقاً للخطة المرحلية المتعلقة بالخطة السنوية.	1.541	0.708	8	6.67	45	37.5	67	55.83	44.45*	51.37	181	9
8	يعطي المدرس الفرصة للتلاميذ لتطبيق المهارات وإتقانها.	1.516	0.621	14	11.67	29	24.17	77	64.17	54.15*	50.53	177	10
9	يعطي المدرس الفرصة لكل تلميذ من رؤية النموذج.	2.341	0.704	58	48.33	47	39.17	15	12.5	24.95*	78.03	283	3
10	إتاحة الفرصة لكل تلميذ أن يأخذ فرصته في إصلاح الأخطاء.	1.576	0.710	15	12.5	35	29.17	70	58.33	38.75*	52.53	185	8

قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) = (5.99)

## يتضح من جدول (5) ما يلي :-

تراوحت الأهمية النسبية لعبارات المحور الأول المتعلق بالصعوبات التي تواجه (إعداد وتطبيق الدرس) وفقاً لأراء عينة البحث ما بين (50.53% - 86.67%).

كما جاءت قيمة (كا<sup>2</sup>) المحسوبة ذات دلالة إحصائية في جميع العبارات ما عدى العبارة رقم (4) جاءت غير دالة، وجاءت العبارات رقم (2،3،5،6،9) دالة في اتجاه الاستجابة بـ (نعم)، والتي حصلت على الترتيب من الأول وحتى الخامس، بينما جاءت العبارات رقم (1،7،8،10)، دالة في اتجاه الاستجابة بـ (لا)، وقد حصلت على الترتيب من السابع وحتى العاشر، والتي تعبر عن أهم الصعوبات التي تواجه محور إعداد وتطبيق الدرس، علماً بأن قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية عند مستوى (0.05) = (5.99).

## وجاءت أهم الصعوبات التي تواجه إعداد وتطبيق الدرس كما يلي :-

- الزمن المخصص لتطبيق أجزاء الدرس غير كافي لتنفيذه.
- لا يتم مراعاة تحضير الدرس وفقاً للخطة المرحلية المتعلقة بالخطة السنوية.
- لا يعطي المدرس الفرصة الكافية للتلاميذ لتطبيق المهارات وإتقانها.
- عدم إتاحة الفرصة لكل تلميذ أن يأخذ فرصته في إصلاح الأخطاء.

## ويرجع الباحث استجابة أفراد العينة للأسباب الآتية :-

- نظراً لزيادة عدد الطلاب في درس التربية الرياضية يواجه المدرس العديد من الصعوبات أثناء تطبيق الدرس نذكر منها على سبيل المثال لا الحصر عدم ارتداء التلاميذ الملابس الرياضية والحذاء الرياضي، وفي ظل غياب التنظيم، مما يؤدي إلى عدم كفاية الوقت المخصص لدرس التربية الرياضية، وبالتالي لا يستطيع المدرس إعطاء التلاميذ الفرصة الكافية لتطبيق المهارات وإصلاح الأخطاء، ويكمن السبب الرئيسي في كل هذا إلى ضعف الثقافة الرياضية لدى التلاميذ.
- يلاحظ أن غالبية مدرسي التربية الرياضية بالجمهورية اليمنية لا يراعون تحضير الدروس وفقاً للخطة السنوية ويرجع السبب إلى أن بعض الدروس لا تلبى حاجات ورغبات التلاميذ، ونادراً ما تحقق عامل التشويق والإثارة، ولا تراعي الفروق الفردية بين التلاميذ، ويغلب عليها الطريقة التقليدية، مما يجعل المدرس يقوم بتحضير درس التربية الرياضية بناءً على خبرته الشخصية.

وهذا يتفق مع نتائج دراسة صالح بن إبراهيم بن عبد الله العيفان (2000م)، ودراسة كلاً من محمد ناجي شاكر أبو غنيم، محمد جاسم محمد راضي (2005)، بأن هناك صعوبات تواجه تطبيق الدرس.



## جدول (6) التكرارات والنسبة المئوية و(كا<sup>2</sup>) والأهمية النسبية لعبارات المحور الثاني (تسهيلات درس التربية الرياضية) (ن = 120)

م	العبارة	س	ع	نعم		إلى حد ما		لا		كا <sup>2</sup>	النسبة الأهمية	مجموع الدرجة	الترتيب
				ك	%	ك	%	ك	%				
1	يتوفر بالمدرسة ملاعب كافية لتطبيق درس التربية الرياضية.	1.875	0.692	22	18.34	61	50.83	37	30.83	*19.35	62.5	225	2
2	تتوفر عوامل الامن والسلامة في الملاعب.	1.366	0.607	8	6.67	28	23.33	84	70	*77.6	45.53	164	8
3	الأدوات والأجهزة المتوفرة بالمدرسة كافية لتطبيق الدرس.	1.383	0.596	7	5.83	32	26.67	81	67.5	*70.85	46.1	166	7
4	يتناسب الراتب الشهري للمدرس مع الجهد الذي يبذله في تدريس مادة التربية الرياضية.	1.591	0.739	18	15	35	29.17	67	55.83	*30.95	53.03	191	6
5	يتم استخدام ادوات بديلة في درس التربية الرياضية.	2.208	0.765	50	41.67	45	37.5	25	20.83	*8.75	73.6	265	1
6	توجد غرفة خاصة لمدرس التربية الرياضية.	1.6	0.792	23	19.17	26	21.67	71	59.17	*36.15	53.33	192	5
7	توجد أماكن خاصة بالطلاب لخلع الملابس.	1.208	0.483	4	3.33	17	14.17	99	82.5	132.6 *5	40.27	145	11
8	تتوفر الميزانية المخصصة للتربية الرياضية بمدارس في بداية كل عام.	1.283	0.537	5	4.17	24	20	91	75.83	102.0 *5	42.77	154	9
9	يتم عمل الصيانة الدورية للملاعب والأدوات والأجهزة الرياضية بالمدرسة.	1.65	0.717	17	14.17	42	35	61	50.83	*24.35	55	196	4
10	يوجد عدد كافي من مدرسي التربية الرياضية يناسب عدد التلاميذ بكل مدرسة.	1.25	0.538	6	5	18	15	96	80	*119.4	41.67	150	10
11	يوجد عدد كافي من موجهي التربية الرياضية يناسب عدد المدارس التي يقومون بتوجيهها.	1.708	0.771	23	19.17	38	31.67	58	48.33	15.42 *5	56.93	203	3

قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) = (5.99)

يتضح من جدول (6) ما يلي :-

تراوحت الأهمية النسبية لعبارات المحور الثاني المتعلق بالصعوبات التي تواجه (تسهيلات الدرس) وفقاً لأراء عينة البحث ما بين (40.27% - 73.6%).

كما جاءت قيمة (كا<sup>2</sup>) المحسوبة ذات دلالة إحصائية في جميع العبارات، وجاءت العبارة رقم (5)، دالة في اتجاه الاستجابة بـ (نعم)، والتي حصلت على الترتيب الأول، وكما جاءت العبارة رقم (1)، دالة في اتجاه الاستجابة بـ (إلى حد ما)، وقد حصلت على الترتيب الثاني، بينما جاءت العبارات رقم (2،3،4،6،7،8،9،10،11)، ذات دلالة إحصائية في اتجاه الاستجابة بـ (لا)، وقد حصلت على الترتيب من الثالث وحتى الحادي عشر، والتي تعبر عن أهم الصعوبات في محور تسهيلات الدرس، علماً بأن قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية عند مستوى (0.05) = (5.99).

وجاءت أهم الصعوبات في محور تسهيلات الدرس كما يلي :-

- لا تتوفر عوامل الأمن والسلامة في الملاعب.
- الأدوات والأجهزة المتوفرة بالمدرسة غير كافية لتطبيق الدرس.
- الراتب الشهري للمدرس لا يتناسب مع الجهد الذي يبذله في تدريس مادة التربية الرياضية.
- لا توجد غرفة خاصة لمدرس التربية الرياضية.
- لا توجد أماكن خاصة بالطلاب لخلع الملابس.
- الميزانية المخصصة للتربية الرياضية لا تتوفر بالمدارس في بداية كل عام.
- لا يتم عمل الصيانة الدورية للملاعب والأدوات والأجهزة الرياضية بالمدرسة.
- عدد مدرسي التربية الرياضية غير كافي ولا يتناسب مع عدد التلاميذ بكل مدرسة.
- عدد موجهي التربية الرياضية غير كافي ولا يتناسب مع عدد المدارس التي يقومون بتوجيهها.

ويرجع الباحث استجابة أفراد العينة للأسباب الآتية :-

- يتم استخدام أدوات بديلة لأن الأدوات والأجهزة المتوفرة في المدرسة غير كافية، وحتى يتمكن المدرس من أخراج الدرس بشكل المناسب يلجأ إلى استخدام الأدوات البديلة.
- عدم توفر عوامل الأمن والسلامة للملاعب يرجع إلى إنشاء العديد من المدارس غير المكتملة من حيث الملاعب والأفنية، وقلة الاهتمام بنظافة الملاعب وصيانة الأدوات والأجهزة، وقلة عدد مدرسي وموجهي التربية الرياضية نظراً لقلة عدد الكليات بالجمهورية اليمنية وهذا بدوره يؤدي إلى عزوف بعض الطلاب عن ممارسة درس التربية الرياضية.

ويتفق هذا مع نتائج كلاً من دراسة صالح بن إبراهيم العيفان (2000م)، محمود سليمان عزب (2006م)، أحمد محمود أحمد (2006م)، بأن قلة الإمكانيات المادية والبشرية من أهم الصعوبات التي تواجه الدرس.

## جدول (7)

التكرارات والنسبة المئوية و(كا<sup>2</sup>) والأهمية النسبية لعبارات المحور الثالث (الإدارة المدرسية) (ن = 120)

م	العبارة	س	ع	نعم		إلى حد ما		لا		كا <sup>2</sup>	الأهمية النسبية	مجموع الدرجات	التكرار
				ك	%	ك	%	ك	%				
1	تهتم إدارة المدرسة بحضور درس التربية الرياضية.	1.7	0.80	2	20.8	4	35.8	5	43.3	9.4	58.03	213	5
2	تحرص إدارة المدرسة على نظافة الملاعب وتخطيطها.	1.6	0.76	2	19.1	2	24.1	6	56.6	29.85	53.87	195	7
3	تهتم إدارة المدرسة بدرس التربية الرياضية كباقي الدروس في المواد الأخرى.	1.4	0.68	2	17.5	3	26.6	6	55.8	28.85	48.6	194	8
4	تكلف إدارة المدرسة مدرس التربية الرياضية بأعمال إضافية.	2.3	0.72	6	54.1	3	31.6	1	14.1	28.95	79.7	288	1
5	يتم تدريس حصص التربية الرياضية حسب الجدول حتى نهاية العام الدراسي.	2.1	0.64	3	25.8	7	58.3	1	15.8	35.77	70.27	252	3
6	تقدم إدارة المدرسة حوافز تشجيعية لمدرسي التربية الرياضية المهتمين بانتقاء الموهوبين من خلال درس التربية الرياضية.	1.4	0.61	8	6.67	3	27.5	7	65.8	64.85	47.2	169	9
7	تسعى إدارة المدرسة لتوفير أماكن لتطبيق درس التربية الرياضية.	1.9	0.63	2	17.5	7	59.1	2	23.3	36.65	64.7	233	4
8	يتواجد أكثر من فصل في ملعب المدرسة في حصة واحدة.	2.3	0.78	6	52.5	3	28.3	2	19.1	21.35	77.77	280	2
9	موجه التربية الرياضية متخصص ومؤهل تأهيلاً علمياً مناسباً.	1.7	0.81	2	24.1	3	26.6	5	49.1	13.65	58.87	210	6

قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) = (5.99)

ينضح من جدول (7) ما يلي :-

تراوحت الأهمية النسبية لعبارات المحور الثالث المتعلق (بالإدارة المدرسية) وفقاً لأراء عينة البحث ما بين (47.2% - 79.7%).

كما جاءت قيمة (كا<sup>2</sup>) المحسوبة ذات دلالة إحصائية في جميع العبارات، وجاءت العبارات رقم (8،4)، دالة في اتجاه الاستجابة بـ (نعم)، وقد حصلت على الترتيب الأول والثاني، بينما جاءت العبارات رقم (7،5)، دالة في اتجاه الاستجابة بـ (إلى حد ما) والتي حصلت على الترتيب الثالث والرابع، وجاءت العبارات رقم (1،2،3،6،9)، دالة في اتجاه الاستجابة بـ (لا)، والتي تعبر عن أهم الصعوبات في محور الإدارة المدرسية، وقد حصلت على الترتيب من الخامس إلى التاسع، علماً بأن قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية عند مستوى (0.05) = (5.99).

وجاءت أهم الصعوبات في محور الإدارة المدرسية كما يلي:-

- تكلف إدارة المدرسة مدرس التربية الرياضية بأعمال إضافية.
- يتواجد أكثر من فصل في ملعب المدرسة في حصة واحدة.
- إدارة المدرسة لا تهتم بحضور درس التربية الرياضية.
- بعض موجهي التربية الرياضية غير متخصصين وغير مؤهلين تأهيلاً علمياً مناسباً.
- إدارة المدرسة لا تحرص على نظافة الملاعب وتخطيطها.
- إدارة المدرسة لا تهتم بدرس التربية الرياضية كباقي الدروس في المواد الأخرى.
- لا تقم إدارة المدرسة حوافز تشجيعية لمدرسي التربية الرياضية المهتمين بانتقاء الموهوبين من خلال درس التربية الرياضية.

ويرجع الباحث استجابة أفراد العينة للأسباب الآتية:

- تنشئ الخلافات بين مدرس التربية الرياضية ومدير المدرسة بسبب طلب الأخير من المدرس بالقيام بأعمال بعيدة كل البعد عن تخصصه العلمي، وتظهر نتائج الخلافات في عدم اهتمام إدارة المدرسة بدروس التربية الرياضية، وتقوم الإدارة في حال تغيب أحد مدرسي المواد الأخرى بإنزال الطلاب إلى ساحة المدرسة للمشاركة في درس التربية الرياضية مما يسبب أعباء كبيرة على مدرس التربية الرياضية، ونادراً ما يتم تكريم بعض مدرسي التربية الرياضية المتميزين.

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة أحمد محمود أحمد (2006م)، ودراسة محمود سليمان عزب (2006م)، بأن إدارة المدرسة نادراً ما تهتم بدروس التربية الرياضية.

## الاستنتاجات:

في ضوء المعالجة الإحصائية، ونتائج البحث التي تم التوصل إليها، وفي ضوء العينة المختارة والمنهج المستخدم، تمكن الباحث الوصول إلى الاستنتاجات التالية :-

## أهم الاستنتاجات الخاصة بالمحور الأول :-

- الزمن المخصص لتطبيق أجزاء الدرس غير كافي لتنفيذه.
- عدم إتاحة الفرصة لكل تلميذ أن يأخذ فرصته في إصلاح الأخطاء.
- لا يتم مراعاة تحضير الدرس وفقاً للخطة المرحلية المتعلقة بالخطة السنوية.
- لا يعطي المدرس الفرصة الكافية للتلاميذ لتطبيق المهارة وإتقانها.

## أهم الاستنتاجات الخاصة بالمحور الثاني :-

- الأدوات والأجهزة المتوفرة بالمدرسة غير كافية لتطبيق الدرس.
- الراتب الشهري للمدرس لا يتناسب مع الجهد الذي يبذله في تدريس مادة التربية الرياضية.
- الميزانية المخصصة للتربية الرياضية لا تتوفر بالمدارس في بداية كل عام.
- لا يتم عمل الصيانة الدورية للملاعب والأدوات والأجهزة الرياضية بالمدرسة.
- عدد مدرسي التربية الرياضية غير كافي ولا يتناسب مع عدد التلاميذ بكل مدرسة.
- عدد موجهي التربية الرياضية غير كافي ولا يتناسب مع عدد المدارس التي يقومون بتوجيهها.

## أهم الاستنتاجات الخاصة بالمحور الثالث :-

- تكلف إدارة المدرسة مدرس التربية الرياضية بأعمال إضافية لا تتناسب مع طبيعته عمله.
- يتواجد أكثر من فصل في ملعب المدرسة في حصة واحدة.
- بعض موجهي التربية الرياضية غير متخصصين وغير مؤهلين تأهيلاً علمياً مناسباً.
- إدارة المدرسة لا تحرص على نظافة الملاعب وتخطيطها.
- إدارة المدرسة لا تهتم بدرس التربية الرياضية كباقي الدروس في المواد الأخرى.
- لا تقدم إدارة المدرسة حوافز تشجيعية لمدرسي التربية الرياضية المهتمين بانتقاء الموهوبين من خلال درس التربية الرياضية.

## التوصيات :-

- في ضوء أهداف البحث والنتائج التي تم التوصل إليها فإن الباحث يوصي بالاتي :-
- توضيح مدى أهمية التربية البدنية والرياضية إعلامياً وثقافياً.
- اشتراك كل من المدرس والموجه مع خبراء التربية الرياضية في وضع الخطة المرحلية المتعلقة بالخطة السنوية لمنهاج التربية الرياضية.
- وضع حصة التربية الرياضية في مكانها المناسب بالجدول الدراسي، ويتم تدريسها حتى نهاية العام.
- توفير الأدوات والأجهزة الخاصة بالتربية الرياضية حتى يتم تحقيق أهداف المنهاج من خلال دروس التربية الرياضية.
- زيادة ميزانية التربية الرياضية من قبل وزارة التربية والتعليم وذلك للعمل على رفع كفاءة العملية التعليمية.
- ضرورة اعتبار التربية الرياضية مادة أساسية تدخل في مجموع درجات المواد الدراسية.
- العمل على توفير العدد الكافي من مدرسي وموجهي التربية الرياضية حتى يتم تحقيق الأهداف المرجوة من دروس التربية الرياضية.

## المراجع :-

- 1- إبراهيم عبد ربه خليفة، نبيل محمد حسن: "مقياس للقيم لممارسي الأنشطة الرياضية المدرسية لطلاب المرحلة الإعدادية"، مجلة دراسات الجامعة الأردنية، مؤتمر التربية الرياضية "الرياضة نموذج للحياة المعاصرة" 289-304: 2004م.
- 2- أحمد حسين ألقاني: "المناهج بين النظرية والتطبيق، الطبعة الرابعة، علم الكتب، القاهرة، 1995م.
- 3- أحمد ماهر أنور حسن، على محمد عبد المجيد، إيمان أحمد ماهر أنور: "التدريس في التربية الرياضية"، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، 2007م.
- 4- أحمد محمود أحمد: "مشكلات تنفيذ درس التربية الرياضية في المدارس الثانوية المشتركة بريف محافظة الفيوم"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بالهرم، جامعة حلوان، 2006م.
- 5- إسماعيل حامد عثمان: "إدارة الأزمات الرياضية"، مركز الكتاب للنشر، 1998م.
- 6- أمين أنور الخولي، محمود عبد الفتاح عنان، عدنان درويش: "التربية الرياضية المدرسية دليل معلم الفصل وطالب التربية العملية"، الطبعة الثانية، الفكر العربي 1990م.
- 7- أمين أنور الخولي: "أصول التربية البدنية والرياضية - المدخل - التاريخ - الفلسفة"، الطبعة الثالثة، دار الفكر العربي، 2001م.
- 8- أمين أنور الخولي: "أصول التربية البدنية والرياضية - المهنة والإعداد المهني - النظام العلمي الأكاديمي"، ج 2 دار الفكر العربي 2002م.
- 9- أمين أنور الخولي، جمال الدين الشافعي: "مناهج التربية البدنية المعاصرة"، الطبعة الثانية، دار الفكر العربي، 2005م.
- 10- جمال الدين الشافعي: "بناء اختبار معرفي في كرة اليد لطلاب قسم التربية الرياضية بكلية التربية الرياضية بالمدينة المنورة كلية علوم وفنون كلية تربية رياضية بنات القاهرة العدد الأول.
- 11- شكرية خليل ملوخية: "الإدارة في المجال الرياضي"، الطبعة الثالثة، الفنية لطباعة والنشر، الإسكندرية، 1988م.
- 12- صالح بن إبراهيم بن عبد الله العيفان: "معوقات الاشتراك الإيجابي في درس التربية البدنية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية بمدينة الرياض"، رسالة ماجستير، كلية التربية، قسم التربية البدنية وعلوم الحركة، جامعة الملك سعود، 2000م.

- 13- عصام الدين متولي عبد الله، بدوي عبد العال بدوي: "طرق تدريس التربية البدنية بين النظرية والتطبيق"، الطبعة الأولى، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، 2006م.
- 14- عفاف عبد الكريم حسن: "طرق التدريس في التربية الرياضية"، منشأة المعارف بالإسكندرية، 1989م.
- 15- محمد سعيد عزمي: "استخدام أسلوب تحليل النظم لتطوير منهج التربية الرياضية في مرحلة التعليم الأساسي"، الطبعة الأولى، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، 2004م.
- 16- محمد عاطف الأبحر: "التدريس والأنشطة الرياضية المدرسية"، 2001م
- 17- محمد ناجي شاكرا أبو غنيم، محمد جاسم محمد راضي: "دراسة أسباب ضعف الاهتمام بدرس التربية الرياضية في المدارس المتوسطة والإعدادية في محافظة النجف"، مجلة علوم التربية الرياضية، جامعة بابل، العدد الأول، المجلد الرابع، 2005م.
- 18- محمود سليمان عزب: "دراسة العوامل المؤثرة على تنفيذ درس التربية الرياضية للمرحلة الأساسية"، مجلة جامعة الأزهر بغزة، سلسلة العلوم الإنسانية، المجلد الثامن، العدد الثاني، ص 123-140، 2006م.
- 19- ياسر محمد عبده إسماعيل: "إجراءات مقترحة لتطوير درس التربية الرياضية بالمرحلة الإعدادية في إطار برنامج متكامل لعرض رياضي"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، 2008م.
- 20- Gusick Philip A.: "The Educational System its matree and Logic", New York: Mc-Gorow-Hill. 1992



## دراسة مقارنة بين تأثير أسلوب التدريب بالأثقال الحرة والأثقال الثابتة على مستوى القوة الانفجارية للاعبين الكرة الطائرة

جامعة الحديدية . اليمن

د/عارف صالح محسن الكر مدي

### ملخص البحث :

تعتبر القوة العضلية من أهم الصفات البدنية التي يتأسس عليها الفرد للوصول إلى المستويات الرياضية العالية في الكرة الطائرة . كما أنها تؤثر بدرجة كبيرة على الصفات البدنية الأخرى كالسرعة والتحمل والرشاقة. وأن القوة العضلية هي السبب الرئيسي لإنتاج جميع الحركات البدنية. وهي تؤثر بشكل مباشر على درجة تنمية وتطوير جميع عناصر اللياقة البدنية. كما أنها العنصر الأساسي للقدرة الحركية. هذا ما دفع الباحث للقيام بدراسة مقارنة بين تأثير أسلوب التدريب بالأثقال الحرة والأثقال الثابتة على مستوى القوة الانفجارية للاعبين الكرة الطائرة . واستخدم بذلك الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعات المتكافئة (التجريبية والضابطة) لمناسبة وطبيعة الدراسة. ويشتمل مجتمع وعينة البحث على لاعبي المركز التدريبي للكرة الطائرة التابع لمكتب الشباب والرياضة بمحافظة الحديدية وقوامها (30) لاعب تم اختيارهم بالطريقة العمدية، وقسموا إلى مجموعتين عشوائياً أحدهما تجريبية واشتملت على (15) لاعباً والأخرى ضابطة واشتملت على (15) لاعباً، وهدفت هذه الدراسة في التعرف على تأثير برنامج تدريبي بالأثقال الحرة والثابتة على القوة الانفجارية للاعبين الكرة الطائرة. وكانت أهم النتائج هي أن البرنامج التدريبي الخاص بتنمية القوة الانفجارية باستخدام الأثقال (أجهزة الأثقال - الأثقال الحرة) قد أثر إيجابياً على تنمية المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث .

Are considered muscle power of the main physical qualities started is founded upon the individual to reach of high levels sports in volleyball. They also have a large impact on the of other physical qualities of speed and tolerances and agility. And muscle power are the leading cause to produce all physical movements. They directly affect the degrees the development all the elements of physical fitness.

They also the basic element ability the kinetic. This is what prompted the researcher to undertake a comparative study Between the impact training method the free weights and weightlifting the fixed at the level of explosive power of the volleyball players. The researcher used this experimental method design equal groups (experimental and control) On the occasion the nature of the study. Includes community and a sample search on the players training center for volleyball of the Office for Youth and Sports and Hodeidah Governorate of (30) player Were selected in the manner deliberate, And at random They divided into two groups; one empirical and included a 15 player and the other officer and included a 15player, Aimed this study identify the impact training program free with weights and fixed on the explosive power of volleyball players. And was most important results is that the training program on the development explosive power using weights (weights devices – free weights) has had a positive impact on the development of physical .variables and skill in question

### 1/1 مقدمة ومشكلة البحث :-

تعتبر القوة العضلية من أهم الصفات البدنية التي يتأسس عليها الفرد للوصول إلى المستويات الرياضية العالية في الكرة الطائرة كما أنها تؤثر بدرجة كبيرة على الصفات البدنية الأخرى كالسرعة والتحمل والرشاقة...الخ.

ويشير أسامة مصطفى رياض (2005م) إلى أن القوة العضلية هي السبب الرئيسي لإنتاج جميع الحركات البدنية وهي تؤثر بشكل مباشر على درجة تنمية وتطوير جميع عناصر اللياقة البدنية كما أنها العنصر الأساسي للقدرة الحركية.

ويشير "محمد حسن علاوي" (1992م) إلى أن القوة الانفجارية هي القدرة على استخدام العضلات الصحيحة بالقوة اللازمة لتنفيذ الحركة المرغوبة في الإنتاج والتوقيت المناسب بالدقة المطلوبة.

ويعرف "بسطويسي أحمد بسطويسي" (1999م) القوة الانفجارية بأنها أعلى قوة ديناميكية يمكن أن تنتجها العضلة أو مجموعة عضلية لمرة واحدة.

فالقدرة Power أو القوة المتفجرة Explosive Strength سواء كانت للوثب أو الضرب من القدرات البدنية الهامة في الكرة الطائرة، وقد تكون العامل الحاسم في الفوز بالمباريات، وفي هذا الخصوص يقول "Greg Briuttehan" أن القدرة لها خمسة استخدامات أساسية في الكرة الطائرة هي "الإرسال، التمير، الاستقبال، الهجوم، الصد".

وعلى الرغم من أن تدريبات الأثقال عالية الشدة تزيد من القوة العضلية بدرجة كبيرة ويمكن ملاحظة ذلك بالمقارنة بين الأفراد المدربين وغير المدربين إلا أنه تحديد متطلبات هذه القوة والغرض منها في رياضة معينة يعتبر الأساس في تحديد درجة الاستفادة منها في الأداء المهاري.

وقد أشار ويستكوت وواين Westcott & Wayne (1983م) أن الهدف من برامج التدريب بالأثقال هو زيادة القوة العضلية ووقاية العضلات وتحقيق التوازن بين المجموعات العضلية المختلفة.

ويؤكد طلحة حسام الدين وآخرون (1997م) على أهمية تدريبات الأثقال في نفس الأوضاع التي يتخذها اللاعب في الأداء المهاري في لعبته.

لذا يرى الباحث أن كثير من المدربين يعتمدون في تدريباتهم على الأثقال الثابتة بشكل كبير دون التدريب على الأثقال الحرة مما دعا الباحث للقيام بدراسة مقارنة بين تأثير أسلوب التدريب بالأثقال الحرة والأثقال الثابتة وأي الطريقتين تعطي نتائج أفضل على مستوى القوة الانفجارية للاعب الكرة الطائرة.

2/1 هدف البحث :

يهدف هذا البحث على ما يلي :-

1/2- التعرف على تأثير برنامج تدريبي بالأثقال الحرة على القوة الانفجارية للاعب الكرة الطائرة .

1/2-2 التعرف على تأثير برنامج تدريبي بالأثقال الثابتة على القوة الانفجارية للاعب الكرة الطائرة .

1/2-3 التعرف على الفارق بين تأثير البرنامجين على مستوى القوة الانفجارية للاعب الكرة الطائرة .

## 3/1 تساؤلات البحث :

- 1/3/1- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة في تدريب الأثقال الحرة على القوة الانفجارية للاعبين الكرة الطائرة .
- 2/3/1- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة في تدريب الأثقال الثابتة على القوة الانفجارية للاعبين الكرة الطائرة .
- 3/3/1- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة بين تأثير البرنامجين على مستوى القوة الانفجارية للاعبين الكرة الطائرة .

## 4/1 مجالات البحث :

- 1/4/1- المجال المكاني : الصلة المغطاة الخاصة بمكتب الشباب والرياضة - قاعة رفع الأثقال الخاصة بالنادي الأهلي بمحافظة الحديدية.
- 2/4/1- المجال الزمني : من تاريخ 2013/12/1م إلى 2014/3/1م.
- 3/4/1- المجال البشري : لاعبي المركز التدريبي للكرة الطائرة التابع لمكتب الشباب والرياضة بمحافظة الحديدية

1/2 الدراسات السابقة والمرتبطة :-

- 1/1/2- دراسة " ويلسون وآخرون " Wilson and others (1996م) (13) : بعنوان تأثير تدريبات الأثقال والبليومترك على نوعية القوة المركزية واللامركزية، واستهدفت التعرف على تأثير تدريبات البليومترك على نوعية القوة المركزية واللامركزية، واستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين تجريبيتين وثالثة ضابطة، وكان من أهم النتائج ما يلي :
- أن تدريبا البليومترك تؤدي نتائج أفضل في إنتاجية القوة اللامركزية، عن أن تدريبا البليومترك تؤدي نتائج أفضل في إنتاجية القوة المركزية.
- أن تدريبات الأثقال أفضل في إنتاجية القوة المركزية.
- ويوصي الباحث بالتكامل بين نوعي التدريب حسب نوع النشاط الممارس.

2/1/2- دراسة هشام أحمد عبد العزيز شوكة (1998م) (9): استهدفت وضع برنامج تدريبي لتنمية القوة العضلية باستخدام كل من الأثقال الحرة والأجهزة والتعرف على أثرهما على تنمية القوة العضلية والسرعة، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي حيث بلغت عينة البحث 18 لاعب وكان من أهم النتائج ما يلي :

- استخدام البرنامج التدريبي المقترح قد حقق نتائج عالية بالنسبة لمستوى القوة والسرعة.
- معدلات نمو القوة العضلية والسرعة تكون سريعة في البداية ثم تتزايد ببطء بعد ذلك
- تنمية القوة العضلية والسرعة لن تتم إلا باستخدام برامج تدريبية مقننه .

3/1/2- دراسة أونيس وآخرون Ionic et all (2000م) (11) : استهدفت التعرف على تأثير تدريبات البليومترية والأثقال على مسافة الوثب العمودي وقوة الرجلين، وقد استخدم الباحثون المنهج التجريبي حيث بلغت عينة البحث 41 طالب وقسمت العينة إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، وكان من أهم النتائج تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في متغير الوثب العمودي وقوة الرجلين .

0/3 خطة وإجراءات البحث :-

1/3 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعات المتكافئة (التجريبية والضابطة) لمناسبة وطبيعة الدراسة.

2/3 مجتمع وعينة البحث:

يشتمل مجتمع وعينة البحث على لاعبي المركز التدريبي للكرة الطائرة التابع لمكتب الشباب والرياضة بمحافظة الحديدية وقوامها (30) لاعب تم اختيارهم بالطريقة العمدية، وقسموا إلى مجموعتين عشوائياً أحدهما تجريبية واشتملت على (15) لاعباً والأخرى ضابطة واشتملت على (15) لاعباً، وتم التكافؤ بينهم في المتغيرات الموضحة في الجدول (2).

جدول (2)

يوضح تكافؤ مجموعتي العينة في المتغيرات الدراسية

المتغيرات	الوسائل الإحصائية	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (T) المحسوبة	دلالة الفروق
			س	ع ±	س	ع ±		
العمر الزمني ( سنة )	( سنة )		18.90	0.47	19.10	0.65	2.01	عشوائي
الوزن	( كغم )		79.10	7.40	82.51	10.11	0.78	عشوائي
العمر التدريبي	( سنة )		7.50	0.68	8.01	0.55	2.07	عشوائي
قوة القبضة	( كغم )		32.53	3.68	36.53	7.46	1.53	عشوائي
القوة الثابتة لعضلات الرجلين	( كغم )		120.0	28.97	137.33	23.59	2.00	عشوائي
القوة الثابتة لعضلات الظهر	( كغم )		69.66	17.67	79.86	14.69	1.20	عشوائي
رمي كرة طبية (2 كغم)	( متر )		9.20	5.01	9.30	4.16	0.43	عشوائي
ثني الركبتين نصفاً ب 50%	تكرار		31.08	1.05	32.31	1.52	0.68	عشوائي

\*\* قيمة "ت" الجدولة = 2.14 عند مستوى دلالة (0.05)

يتضح من جدول (2) عدم وجود فروق معنوية بين مجموعتي العينة في الاختبارات القبلية إذ كانت قيم (ت) المحسوبة جميعها اصغر من القيمة الجدولية البالغة (2.14) مما يدل على عشوائية الفروق.

3/3 أدوات جمع البيانات:

وقع اختيار الباحث على الاختيارات الآتية لكونها تقيس القوة العضلية الثابتة والمتحركة الخاص بلاعبي

الكرة الطائرة.

- اختبار قياس قوة القبضة باستخدام جهاز الداينوميتر.
- اختبار قياس قوة الرجلين باستخدام جهاز الداينوميتر.
- اختبار قياس قوة عضلات الظهر باستخدام جهاز الداينوميتر.
- اختبار رمي كرة طبية وزن (2كغم).
- اختبار ثني الركبتين نصفاً ب 50% تكرار.

## 4/3 منهاج التدريب بالأثقال :

يهدف إلى تنمية القوة العضلية الثابتة والمتحركة للمجموعة العضلية المختلفة بالجسم وتأثير ذلك على فعالية الأداء المهاري، واحتوى المنهاج التدريبي على تمارين بالأثقال (تدريبات المقاومة) في نفس اتجاه العمل العضلي الذي يستخدمه لاعب الكرة الطائرة، وقام الباحث بتحليل المسكات في الوضع وقوفاً وفي هذا التحليل تم استخلاص التدريبات التالية :

- تدريبات على جهاز القوة (المولتي جيم) - تدريبات على البار الحديدي وتشتمل: تدريبات السحب، الخطف، الشد على جهاز التقوية (الضغط على الأكتاف من حالة الوقوف - الدفع بالرجلين من الجلوس). الدفع بالذراعين مع وضع الاستناد الأمامي - السحب على العقلة - سحب الذراعين من الجلوس - الضغط والخطف مع ثني الركبتين (نصفاً، كاملاً) الضغط على المصطبة، النقل على شكل سلاسل مع زيادة الحمل بإضافة الوزن.

## 5/3 مكونات حمل التدريب:

طبق المنهاج التدريبي باستخدام الأثقال (تدريبات المقاومة) بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع ولمدة اثنا عشر أسبوعاً من تاريخ 2013 / 12 / 1م إلى 2014 / 3 / 1م على أفراد المجموعة التجريبية، واستخدم الباحث تدريبات المقاومة والتدريب الدائري لتنفيذ البرنامج التدريبي بالأثقال، نظراً لأنه من الطرق الفعالة لإعداد وتدريب لاعبي الكرة الطائرة لتنمية القوة العضلية، وبناءً على اختبار الحد الأقصى للأداء لكل لاعب، ووضع محتوى البرنامج التدريبي كما هو موضح في الجدول (3) مع الملاحظة أن يتم إعادة اختبار الحد الأقصى كل أسبوعين كما تم التدريب على القوة الثابتة عن طريق ثبات اللاعب (3) ثلاث ثواني بعد أداء كل حركة للتمرين.

جدول (3)

الجرعة التدريبية لكل لاعب خلال التدريب الواحد ( تدريبات المقاومة )

الدورة الثالثة			الدورة الثانية			الدورة الأولى			محتوى الوحدة	
الكثافة	الحجم	الشدة	الكثافة	الحجم	الشدة	الكثافة	الحجم	الشدة	متغيرات حمل التدريب	
									القدرة البدنية	الأسبوع
-	-	-	-	-	-	30ث	30%	25%	تحمل القوة	الأول الثاني
-	-	-	45ث	35%	50%	-	-	-	القوة المميزة	
60ث	30%	80%	-	-	-	-	-	-	بالسرعة القوة الانفجارية	
-	-	-	-	-	-	30ث	30%	35%	تحمل القوة	الثالث الرابع
-	-	-	45ث	35%	60%	-	-	-	القوة المميزة	
60ث	30%	80%	-	-	-	-	-	-	بالسرعة القوة الانفجارية	
-	-	-	-	-	-	30ث	30%	40%	تحمل القوة	الخامس السادس
-	-	-	45ث	35%	70%	-	-	-	القوة المميزة	
60ث	30%	85%	-	-	-	-	-	-	بالسرعة القوة الانفجارية	
-	-	-	-	-	-	30ث	30%	45%	تحمل القوة	السابع الثامن
-	-	-	45ث	35%	75%	-	-	-	القوة المميزة	
60ث	30%	90%	-	-	-	-	-	-	بالسرعة القوة الانفجارية	
-	-	-	-	-	-	30ث	30%	50%	تحمل القوة	التاسع العاشر
-	-	-	45ث	35%	80%	-	-	-	القوة المميزة	
60ث	30%	95%	-	-	-	-	-	-	بالسرعة القوة الانفجارية	

• الشدة محسوبة على أساس الشدة القصوى للاعب.



تم استخدام البرنامج (SPSS) لاستخراج المتغيرات الآتية:

- الوسط الحسابي.

- الانحراف المعياري.

- T - test

- نسبة التحسن.

0/4 عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها.

أسفرت القياسات وما تبعها من نتائج المعالجات الإحصائية أن يستخلص الباحث عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها والتي سيقوم بعرضها خلال هذا الفصل.

1/4 نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية بالأثقال الحرة على القوة الانفجارية للاعبين الكرة الطائرة.

جدول (4)

دلالة الفروق بين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t)

للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

دلالة الفروق	قيمة (T) المحسوبة	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الوسائل الإحصائية المتغيرات
		ع ±	س	ع ±	س		
معنوي	2.96	4.67	37.40	3.68	32.53	(كغم)	قوة القبضة
معنوي	2.34	29.29	134.40	28.97	120.0	(كغم)	القوة الثابتة لعضلات الرجلين
معنوي	2.81	17.10	86.60	17.67	69.66	(كغم)	القوة الثابتة لعضلات الظهر
معنوي	2.95	4.00	11.50	5.01	9.20	(متر)	رمي كرة طبية (2 كغم)
معنوي	2.90	1.50	35.53	1.05	31.08	تكرار	ثني الركبتين نصفاً ب 50%

\*\* قيمة "ت" الجدولة = 2.14 عند مستوى دلالة (0.05)

يتضح من جدول (4) أن قيمة (t) المحسوبة لاختبار قوة القبضة كانت (2.96) واختبار القوة الثابتة لعضلات الرجلين كانت (2.34) واختبار القوة الثابتة لعضلات الظهر كانت (2.81) واختبار رمي كرة طبية (2 كغم) كانت (2.95) واختبار ثني الركبتين نصفاً بـ 50% كانت (2.90) في حين كانت قيمة (t) الجدولية عند مستوى  $2.14=0.05$  هذا يدل على معنوية الفروق للاختبارات القبليّة لصالح الاختبارات البعديّة للمجموعة التجريبية عينة البحث، مما يدل على أن المنهج التدريبي المستخدم بطريقة التدريب بالأثقال الحرة كان له الأثر الفاعل في تطوير مستوى القوة الانفجارية للاعب الكرة الطائرة، وهذا ما يؤكدّه محمد حسن علاوي ومحمد نصر رضوان (2001م) الانقباض العضلي المتحرك بأنه " قدرة الفرد على استخدام القوة العضلية خلال مدى معين للحركة " وهذا النوع يستخدم لإحداث حركة انتقالية من نوع ما وهي تتضمن الانقباضات الايزوتوني للعضلات ( حالات الشد الأعلى - الدفع على التوازي - التغلب على مقاومة معينه خلال مدى معين للحركة). ( 7 : 18 )

2/4 نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة بالأثقال الثابتة على القوة الانفجارية للاعبين الكرة الطائرة.

### جدول (5)

دلالة الفروق بين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t)

للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

دلالة الفروق	قيمة (T) المحسوبة	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الوسائل الإحصائية المتغيرات
		ع ±	س	ع ±	س		
معنوي	3.03	6.21	44.33	7.46	36.53	( كغم )	قوة القبضة
معنوي	2.44	22.85	158.5	23.59	137.3	( كغم )	القوة الثابتة لعضلات الرجلين
معنوي	3.07	10.83	94.33	14.69	79.86	( كغم )	القوة الثابتة لعضلات الظهر
معنوي	2.96	3.54	14.15	4.16	9.30	( متر )	رمي كرة طبية (2 كغم)
معنوي	2.95	0.94	38.09	1.52	32.31	تكرار	ثني الركبتين نصفاً بـ 50%

\*\* قيمة "ت" الجدولة = 2.14 عند مستوى دلالة (0.05)

يتضح من جدول (5) أن قيمة (t) المحسوبة لاختبار قوة القبضة كانت (3.03) واختبار القوة الثابتة لعضلات الرجلين كانت (2.44) واختبار القوة الثابتة لعضلات الظهر كانت (3.07) واختبار رمي كرة طبية (2 كغم) كانت (2.96) واختبار ثني الركبتين نصفاً بـ 50% كانت (2.95) في حين كانت قيمة (t) الجدولية عند مستوى  $2.14=0.05$  هذا يدل على معنوية الفروق للاختبارات القبلية لصالح الاختبارات البعدية للمجموعة الضابطة عينة البحث، مما يدل على أن المنهج التدريبي المستخدم بطريقة التدريب بالأثقال الثابتة كان له الأثر الفاعل في تطوير مستوى القوة الانفجارية للاعب الكرة الطائرة، وهذا ما يؤكداه عادل عبد البصير (1999م) أن الانقباض العضلي الثابت تتعادل فيه القوة الداخلية مع القوة الخارجية وتعرف القوة التي تتولد من العمل العضلي بالقوة الثابتة وهي نتاج للانقباض العضلي الإيزومتري الثابت للمجموعات العضلية العاملة. (4 : 95)

3/4 مقارنة نتائج الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية والضابطة بالأثقال الحرة والثابتة على القوة الانفجارية للاعب الكرة الطائرة.

## جدول (6)

دلالة الفروق بين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية والضابطة بالأثقال الحرة والثابتة

دلالة الفروق	قيمة (T) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	الوسائل الإحصائية المتغيرات
		ع ±	س	ع ±	س		
مغوي	3.34	6.21	44.33	4.67	37.40	( كغم )	قوة القبضة
مغوي	3.55	22.85	158.5	29.29	134.40	( كغم )	القوة الثابتة لعضلات الرجلين
مغوي	3.39	10.83	94.33	17.10	86.60	( كغم )	القوة الثابتة لعضلات الظهر
مغوي	4.50	3.54	14.15	4.00	11.50	( متر )	رمي كرة طبية (2 كغم)
مغوي	4.40	0.94	38.09	1.50	35.53	تكرار	ثني الركبتين نصفاً بـ 50%

\*\* قيمة "ت" الجدولة = 2.14 عند مستوى دلالة (0.05)

يتضح من جدول (6) أن قيمة (t) المحسوبة لاختبار قوة القبضة كانت (3.34) واختبار القوة الثابتة لعضلات الرجلين كانت (3.55) واختبار القوة الثابتة لعضلات الظهر كانت (3.39) واختبار رمي كرة طبية

(2 كغم) كانت (4.50) واختبار ثني الركبتين نصفاً بـ 50% كانت (4.40) في حين كانت قيمة (t) الجدولية عند مستوى  $2.14=0.05$  هذا يدل على معنوية الفروق للاختبارات البعدية لكلاً من المجموعة التجريبية والضابطة بالأثقال الحرة والثابتة لعينة البحث، ويعزي الباحث بان التدريب بالأثقال الحرة أو الثابتة يعطي نفس النتائج بالنسبة للقوة الانفجارية للاعبين الكرة الطائرة، وهذا ما يؤكده عبد العزيز النمر (1992م) إلى أن كلاً من الأثقال الحرة والأثقال الثابتة قد أدى إلى زيادة في تحمل القوة قصير المدى وقد أرجع بعض العلماء السبب إلى أن الأثقال الحرة تتطلب من اللاعب أن يتحرك في مدى حركي أكبر من المدى الحركي الذي ينتجه جهاز الأثقال الثابت عند أداء التمرينات عليه. (5 : 201)

4/4 نسبة التحسن لنتائج الاختبارات بالأثقال الحرة والثابتة للمجموعة التجريبية والضابطة على القوة الانفجارية للاعبين الكرة الطائرة.

## جدول (7)

نسبة التحسن للاختبار القبلي والبعدى للمجموعة

التجريبية والضابطة بالأثقال الحرة والثابتة

المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية			وحدة القياس	الوسائل الإحصائية المتغيرات
نسبة التحسن	القياس البعدى	القياس القبلى	نسبة التحسن	القياس البعدى	القياس القبلى		
21.35%	44.33	36.53	14.97%	37.40	32.53	( كغم )	قوة القبضة
15.44%	158.5	137.3	12%	134.4	120.0	( كغم )	القوة الثابتة لعضلات الرجلين
18.12%	94.33	79.86	24.32%	86.60	69.66	( كغم )	القوة الثابتة لعضلات الظهر
52.15%	14.15	9.30	25%	11.50	9.20	( متر )	رمي كرة طبية (2 كغم)
17.89%	38.09	32.31	14.32%	35.53	31.08	تكرار	ثني الركبتين نصفاً بـ 50%

ينتضح من جدول (7) حدوث أعلى نسبة التحسن في اختبار رمي كرة طبية (2 كغم) في المجموعة الضابطة حيث كان مقدارها 52.15% في حين أعلى نسبة تحسن في المجموعة التجريبية كان رمي كرة طبية

(2 كغم) بمقدار 25% مما يدل بان التدريب بالأثقال الثابتة يعطي أفضل نتائج عنة في التدريب بالأثقال الحرة وهذا ما يؤكدده بسطويسي أحمد بسطويسي (1999م) أن القوة العضلية الثابتة لا تظهر إلا تحت ظروف الانقباض العضلي الإيزومتري " الثابت " حيث تتميز بثبات في طول الألياف للعضلة. (2 : 122)

## 5 الإستنتاجات والتوصيات :

### 1/5 الإستنتاجات.

استناداً لما تشير إليه نتائج التحليل الإحصائي لهذا البحث وفي ضوء الأهداف الموضوعية وفي الإطار المحدد لعينة البحث أمكن للباحث التوصل إلى الاستنتاجات الآتية:

- أظهرت المجموعة الضابطة زيادة معنوية في اختبار رمي كرة طيبة (2 كغم) عنها في المجموعة التجريبية مما أدى بتحسن في القوة الانفجارية للاعب الكرة الطائرة.
- البرنامج التدريبي الخاص بتنمية القوة الانفجارية باستخدام الأثقال (أجهزة الأثقال - الأثقال الحرة) قد أثر إيجابياً على تنمية المتغيرات البدنية قيد البحث.
- البرنامج التدريبي الخاص بتنمية القوة الانفجارية باستخدام الأثقال (أجهزة الأثقال - الأثقال الحرة) قد أثر إيجابياً على تنمية مستوى الأداء المهاري.

### 2/5 التوصيات:

وفي حدود أهداف البحث والمجتمع الذي تمثله العينة المختارة وفي ضوء ما قام به الباحث من دراسة وما توصل إليه من استنتاجات يتقدم الباحث بالتوصيات التالية:

- استخدام تمارين الأثقال (أجهزة الأثقال متعددة المحطات - الأثقال الحرة) بطريقة التدريب لتنمية القوة الانفجارية أو (القوة القصوى - القوة المميزة بالسرعة - تحمل القوة) لما أظهرته الدراسة من تحسن في مستوى الأداء للاعب الكرة الطائرة.
- ضرورة الاهتمام بمراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين عند وضع البرامج التدريبية بصورة عامة وبرامج التدريب بالأثقال بصورة خاصة حتى يحدث التحسن بصورة متكاملة لدى جميع اللاعبين.
- توجيه نتائج هذه الدراسة والأجهزة المستخدمة والأسس والمبادئ التي تبنى عليها برامج التدريب باستخدام الأثقال إلى العاملين في مجال التدريب بصفة عامة وفي الكرة الطائرة بصفة خاصة للاستفادة منها.

## المراجع :

- أولا :المراجع العربية :-

1. أسامة مصطفى رياض (2005م) : الرعاية الطبية للاعبى الكرة الطائرة، الطبعة الأولى ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
2. بسطويسى احمد بسطويسى (1999م) : أسس ونظريات التدريب الرياضى، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربى، القاهرة.
3. طارق محمد عبد الرؤوف (1993م) : تأثير برنامج للتدريب بالأثقال على بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة بكرة السلة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، جامعة حلوان.
4. عادل عبد البصير (1999م) : التدريب الرياضى والتكامل بين النظرية والتطبيق، ط 1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
5. عبد العزيز احمد النمر، وناريمان علي الخطيب (1996م) : تدريب الأثقال، تصميم برامج القوى والتخطيط التدريبي، مركز الكتاب والنشر، القاهرة.
6. محمد حسن علاوي (1992م) : علم التدريب الرياضى، دار الفكر العربى، القاهرة.
7. محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان (2001م) : اختبارات الأداء الحركى، دار الفكر العربى، القاهرة.
8. محمد صبحى حسانين، وحمدي عبد المنعم (1998م) : الأسس العلمية فى الكرة الطائرة وطرق القياس للتقويم، الطبعة الأولى ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
9. هشام أحمد عبد العزيز (1998م) : تأثير برنامج لتدريب القوة باستخدام كل من الأثقال الحرة والأجهزة على تنمية السرعة للاعبات كرة اليد المصغرة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان.

- ثانياً : المراجع الأجنبية :-

- Greg Briuttehan,(2000)** : Volleyball Players Guido to safe Polymeric, .10  
strength and Conditioning Coach, New York Kicks.
- Ionic G. Fatuous, D. Ironstone, Kgriakosand, N. Ageless (2000)** : .11  
Evaluation of polymeric exercise training, weight training and their  
combination on vertical jumping performance and leg strength . J.  
strength and cond. Res.
- Westcott,W,&Wayne,L., (1983)** : Strength fitness, Boston Alien and .12  
Bacon, Inc.
- (1996): eight training and polymeric training effects , g. J. et al..Wilson** .13  
physical..areocentric and concentric production Kan-J apple

## تحديد بعض العلاقات الكينماتيكية لمراحل الارتكاز في الوثبة الثلاثية وعلاقتها بالانجاز الرقمي

جامعة مستغانم الجزائر

أ/جديد عبد الرحمن

ملخص البحث :

يعتبر الاسلوب العلمي اساسا للوصول الى المستويات الرياضية العالمية ، و قد استخدمته الدول المتقدمة في حل مختلف المشكلات ذات الارتباط بالمجال الرياضي ، و تعد فعالية الوثب الثلاثي من ضمن فعالية العاب القوى ذات المتطلبات و القدرات الخاصة من أجل الاداء الحركي الجيد ، اذ هدف بحثنا إلى تحديد لأهم المتغيرات الكينماتيكية لمراحل الارتكاز في الوثب الثلاثي و علاقتها بمستوى الانجاز الرقمي.

وقد اعتمدنا في بحثنا هذا على المنهج الوصفي معتمدين على طريقة التحليل الحركي عن طريق التحليل السينمائي ،

حيث تمثلت عينة البحث في واثبي النخبة الوطنية ( أبطال وطنيين )، و يوضح هذا اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية . وقد تم التوصل إلى ما يلي :

✓ وجود علاقة ارتباطية موجبة بين زاوية الساق ، زاوية الورك ، زاوية الجذع في الاصطدام خلال الحجلة و الدفع و خلال الوثبة مع مستوى الانجاز الرقمي ، أما زاوية الركبة في الاصطدام خلال الحجلة فقد كان ارتباطها سالبا .

✓ وجود علاقة ارتباطية سالبة بين زاوية الركبة في الاصطدام خلال مرحلة الحجلة و مستوى الانجاز الرقمي .

✓ كلما اتسعت زاوية الركبة الى الزاوية المثالية 170 درجة ساهم ذلك في مستوى الانجاز الرقمي .

✓ الزاوية المثالية للجذع هي زاوية 90 درجة، فكلما قل الانحراف عن هذه الزاوية زاد مستوى الانجاز الرقمي المنجز.

مصطلحات البحث : المتغيرات الكينماتيكية ، مراحل الارتكاز ، الوثبة الثلاثية ، الانجاز الرقمي .



**Résumé:**

La méthode scientifique consiste essentiellement à atteindre les niveaux du sport international, et peut être utilisé par les pays développés dans la résolution de divers problèmes avec l'athlète de domaine de liaison, et le triple saut efficace entre l'efficacité de l'athlétisme avec les besoins et les capacités de performance du moteur bonne, parce que le but de notre recherche pour déterminer les variables les plus importantes cinématiques dans les appuis au triple saut et sa relation avec le niveau de réalisation de numérique.

Nous avons adopté dans notre recherche sur cette approche descriptive, basée sur la méthode d'analyse par analyse cinétique du film.

Où était l'échantillon de recherche pour les athlètes élite nationale (champions nationaux), ce qui montre la sélection de l'échantillon de recherche de manière délibérée. A été atteint comme suit:

\* la présence d'une corrélation positive entre l'angle de la jambe, de la hanche angle, l'angle du tronc dans une collision lors de la cloche et pousser à travers le saut avec le niveau de réalisation numérique, l'angle du genou dans une collision au cours de la cloche a été liée à négative.

\* existence d'une corrélation négative entre l'angle du genou dans une collision lors de l'étape de la cloche et le niveau de réalisation numérique.

\* les plus grands de l'angle du genou à l'angle idéal de 170 degrés ont contribué au niveau de la réalisation numérique.

\* l'angle du tronc est un angle de 90 degrés parfait, plus la déviation de cet angle augmentation du niveau de numérique fait.

**mots clés:** les variables cinématiques, les appuis au triple saut, triple saut, la réalisation numérique.

**abstract:**

The scientific method is essentially to achieve the levels of international sport, and can be used by developed countries in solving various problems with the athlete binding domain and the triple jump between the effective efficiency of athletics with needs and performance capabilities of the engine good, because the goal of our research to determine the most important variables in cinimatices supports the triple jump and its relationship with the level of achievement of digital.

We adopted in our research on this descriptive approach, based on the method of analysis by cinimatiques analysis of the film.

Where was the research sample for the national elite athletes (national champions), which shows the selection of the research sample deliberately. Has been achieved as follows:

\* The presence of a positive correlation between the angle of the leg, hip angle, the angle of the trunk in a collision at the crossing bell and push the jump with the level of digital achievement, the angle of knee during a collision of the bell has been linked to negative.  
\* Existence of a negative correlation between the angle of the knee in when the bell stage and level of digital achievement. a collision

. \* The largest angle of the knee at the ideal angle of 170 degrees contributed to the implementation level digital

\* The trunk angle is an angle of 90 degrees perfect, the more this angle deviation of the level of increase is digital.

**Search Terms:** the cinimatiques variables, supports the triple jump, triple jump, digital achievement.

## 1 - مقدمة البحث :

تعد فعاليات العاب الساحة و المضمار كثيرة و متنوعة الأداء في العاب القوى ، حيث أنها تحتاج إلى القدرة العضلية الكبيرة و من ضمنها فعالية الوثب الثلاثي التي هي من العاب الوثب ، حيث هي محل أنظار المشاهدين و الخبراء و الممارسين و المختصين في هذا المجال ، و يعتمد نجاح الرياضي في الوثبة الثلاثية على إتقان الأداء الفني لها ، و الذي يعتمد على التخطيط الصحيح في التدريب ، فالمواصفات الجسمية ( الطول ، الوزن ، . . الخ ) لها تأثير كبير في رفع مستوى الانجاز الرياضي بتحديد لها لقيم تؤدي إلى تحقيق أحسن مستوى في فعالية الوثب الثلاثي (سليمان سعد نافع الدليمي و فاضل محمد، 2013، صفحة 19) ، على هذا الأساس ظهر علم البيوميكانيك في العصر الحديث كأحد العلوم الذي يبين و يوضح لنا الأخطاء و المشكلات التي تواجه الرياضي عند الأداء ، سواء في الركضة التقريبية من حيث سرعة الركضة أم بطئها ، و كذلك طول الخطوة أم قصرها ، و يبين المشكلات التي تواجه الوثب في مرحلة الوثب كالحجلة ، الخطوة و الوثبة ، و يبين الأخطاء فيها من حيث زاوية الطيران للأداء ، مستوى الطيران ، سرعة الطيران و أوضاع الجسم الأخرى ، لهذا فإن علم البيوميكانيك هو العلم الذي يعرض الأساس الصحيح

للمدرب و الرياضي عندما يكون الأداء متعلق بأسئلة تدور حوله و علاقته بالإنتاج الرياضي لمختلف الحركات ، حيث يشير في هذا الصدد كل من ( " جنسن Jensen " ، و "هيرست Hirste.E " 1980م) و («سيمونين ت Simonian " 1981م) إلى أن تحقيق الموضوعية في دراسة حركة الإنسان أمر غاية في الصعوبة ، و ذلك لتعقيد و تداخل العوامل المؤثرة على الأداء و اختلاف الأنماط الحركية و تعددها ) ، بحيث مكن التحليل الحركي الفرد الرياضي من ضبط الأداء الفني له بصورة جيدة و صحيحة بعيدا عين العين المجردة ، و ذلك باستخدام الوسائل العلمية و التقنية لغرض تحليل حركة الرياضي لأي فعالية رياضية .

من خلال ما سبق تقديمه و ذكره سجلنا انعدام الدراسات في هذا المجال على المستوى الوطني ، الأمر الذي دفع الطالب إلى تناول هاته الدراسة لما تكتسبه من أهمية بالغة ، حيث حدد الطالب المجال البحثي له في دراسة مراحل الارتكاز ( الحجلة ، الخطوة و الوثبة ) في الوثب الثلاثي خلال الأداء الحركي و علاقتها بالمستوى الرقمي لغرض التعرف على ما يسهم في تطوير الانجاز الرياضي العالي ، فضلا عن كشف الأخطاء و السلبيات التي ترافق الأداء الفني و الحركي ، مما يعين في عملية التطور للمدربين و الرياضيين ، هذا حتى يتمكن الأخصائيين من استخدامها في هذا المجال .

## 2- مشكلة البحث:

لا شك أن الأهداف المرجوة من التدريب الرياضي هي الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية ، إذ نلاحظ تطور الانجازات و تحقيق المستويات الرقمية القياسية تباعا في مختلف التظاهرات و البطولات العالمية و الأولمبية جاءت نتيجة فعالية طرائق التدريب ، و التي هي ذات الارتباط الوثيق بالتحليل الحركي المستخدم في رفع مستوى الانجاز الرياضي ، و في هذا المجال يشير جمال علاء الدين (1999) إلى أن دراسة أساليب و طرق أداء الأنشطة الحركية و بصفة خاصة الحركات الرياضية تستدعي استخدام طرق البحث البيوميكانيكية المعدة طبقا للأسس المتعلقة بطبيعة حركات الأنظمة الحسية ( الجهاز البشري ) ، و التي تعكس الخصائص الجوهرية لعلم البيوميكانيك فضلا عن قوانينها و مبادئها الأساسية .

و على ضوء الزيارات الميدانية و المقابلات الشخصية التي أجراها الطالب مع مدربي النخبة الوطنية من رياضي الوثب الثلاثي ، هذا من خلال حضوره للتجمع الدولي لألعاب القوى الذي أقيم بالجزائر في جوان 2013 ، حيث تبين للطالب أن عملية التحليل للأداء الحركي تتم فقط على أحكام ذاتية مبنية على الخبرة من طرف مدربي النخبة ، و هذا النوع من الأحكام لا يعتمد على الأساس الموضوعي العلمي في عملية التحليل الحركي ، و من ناحية أخرى يشير كل من " جنسن " و

" هيرست " ( 1980 ) و " سيمونين " ( 1981 ) الى ان تحقيق الموضوعية في دراسة حركة الانسان أمر غاية في الصعوبة و ذلك لتعقيد و تداخل العوامل المؤثرة على الأداء و اختلاف الأنماط الحركية و تعددها (محمد أحمد الشامي و نبيل عبد المنعم محمود، 1999) ، هذا مما دعا الطالب إلى دراسة هذه المشكلة من حيث دراسة بعض المتغيرات الكينماتيكية لمراحل الارتكاز في الوثب الثلاثي ، و انطلاقا من جملة نقاط أهمها مراحل الأداء و المستوى الرقمي و المتغيرات الكينماتيكية تم حصر مجال الدراسة في " تحديد بعض العلاقات الكينماتيكية لمراحل الارتكاز في الوثبة الثلاثية و علاقتها بمستوى الانجاز الرقمي " وعليه فقد تم طرح التساؤلات التالية :

- ما هي العلاقة الارتباطية بين بعض المتغيرات الكينماتيكية و مستوى الانجاز الرقمي في الوثبة الثلاثية ؟

### 3- أهداف البحث:

- تحديد بعض المتغيرات الكينماتيكية للوثبة الثلاثية .
- تحديد العلاقة الارتباطية لقيم بعض المتغيرات الكينماتيكية و مستوى الانجاز الرقمي.

### 4- فرضيات البحث:

- وجود علاقة ارتباطية دالة بين قيم بعض المتغيرات الكينماتيكية و مستوى الانجاز الرقمي.

### 5- مصطلحات البحث:

المتغيرات الكينماتيكية : وهي العوامل المتحركة في الحركة من حيث مسارها الزمني والقيم المرتبطة به حتى تسمح بالحكم على مستوى الإتقان خلال الأداء الحركي .  
الوثبة الثلاثية: هي فعالية من فعاليات الوثب الخاصة بألعاب القوى ، تؤدي هذه الفعالية بثلاث وثبات تعرف بالحجلة ، الخطوة و الوثبة ، من أهم خطواتها الاقتراب ثم الارتقاء ، و المشي في الهواء فالهبوط .  
مراحل الارتكاز و هي ثلاث مراحل خاصة بالوثبة الثلاثية تتمثل فيما يلي:

- الحجلة : هي أول مرحلة من النهوض من قبل الرجل الدافعة لتحقيق أفضل مسافة أفقية ثم الهبوط على نفس الرجل الدافعة.
- الخطوة : هي المرحلة التي يتم الدفع بها في الرجل الدافعة التي نفذت الحجلة و يتم الهبوط على الرجل المعاكسة ثم الدفع مجددا لأداء المرحلة الأخيرة و هي الوثبة .

• الوثبة : هي المرحة الأخيرة التي يكون أداؤها مشابها للوثب الطويل ، حيث يتم الدفع إلى الأمام بأقصى قوة.

• مستوى الانجاز الرقمي : هو النتيجة أو المسافة المحققة و التي ينجزها الرياضي أثناء أدائه الوثب الثلاثي .

## 6- الدراسات المشابهة :

دراسة ماهر عبد الله سلمان و ناهده عبد الزهرة 2012 م " دراسة بعض المتغيرات الكينيماتيكية و علاقتها بأداء و انجاز فعالية الوثب الطويل لدى طلاب كلية التربية الرياضية "

و هدف البحث إلى :

- معرفة بعض المتغيرات الكينيماتيكية لفعالية الوثب الطويل لدى عينة البحث .
  - معرفة علاقة بعض المتغيرات الكينيماتيكية للأداء و الانجاز فعالية الوثب الطويل لأفراد العينة .
- و استخدم الباحثون المنهج الوصفي التحليلي لملائمته طبيعة البحث ، اختيرت العينة البحث بالطريقة العشوائية و ذلك باختيار 15 طالبا من لديهم أفضل انجاز عن أقرانهم من طلاب المرحلة الأولى في كلية التربية الرياضية بجامعة بابل 2007-2008 و خلال الامتحان العملي للفصل الدراسي الثاني ، و كان من أهم الاستنتاجات ما يلي :

- كانت علاقة ارتباط دالة إحصائيا كل من السرعة الأفقية و الانجاز و الأداء لأفراد عينة البحث .
  - ظهرت علاقة ارتباط دالة إحصائيا بين زاوية الطيران و الانجاز .
  - لم تظهر علاقة ارتباط بين ارتفاع مركز كتلة الجسم كل من الانجاز و الأداء لدى أفراد عينة البحث .
- و كانت من أهم التوصيات ما يلي :
- ضرورة التأكيد أن تكون الزاوية الركبة الأمامية لحظة الارتكاز قريبة و ذلك لنقل قوة الدفع .
  - ضرورة التدريب على تحقيق الطول في الخطوة الأخيرة لأنها تشكل الإسناد لمرحلة التحضير للوثب و يكون الطول مناسباً مع قدرات اللاعب البدنية .

دراسة معد مانع علاوي العبيدي 2012 " التحليل البيوميكانيكي لمرحلتي الاقتراب و الحجلة في فعالية الوثبة الثلاثية و علاقتها بالإنجاز " :

تتحد أهمية البحث في التعرف على بعض المتغيرات البيوكينماتيكية خلال مرحلتي الاقتراب و الحجلة في فعالية الوثبة الثلاثية و لما لها من أهمية و دور في مستوى الانجاز ، و هدف البحث في التعرف على قيم بعض المتغيرات البيوكينماتيكية خلال مرحلتي الاقتراب و الحجلة و مستوى الانجاز ، وكذلك التعرف على العلاقة بين هذه المتغيرات و مستوى الانجاز لدى عينة البحث ، و استخدم الباحث المنهج الوصفي بطريقة المسح و تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية و البالغ عددها (5) لاعبين يمثلون منتخب جامعة كركوك لألعاب الساحة و الميدان في فعالية الوثبة الثلاثية ، و تم استخدام الملاحظة العلمية التقنية ، وذلك باستخدام التصوير الفيديو و عملية التحليل الحركي و إيجاد المتغيرات البيوكينماتيكية بواسطة برنامج Dartfish لأفضل محاولة ناجحة ، و من اجل التوصل إلى النتائج استخدم الوسط الحسابي و الانحراف المعياري و معامل الارتباط البسيط كمعالجات إحصائية ، و استنتج الباحث عدم وجود علاقة ارتباط معنوية بين المتغيرات الكينماتيكية التي هي زمن الارتكاز ، زاوية الدفع ، زاوية الطيران ، معدل السرعة الخطية و الطاقة الحركية الخطية و بين مستوى الانجاز ، و وجود علاقة ارتباط معنوي بين الزخم الخطي و مستوى الانجاز لدى عينة البحث ، و أوصى بالاهتمام بالجوانب الفنية ( البيوميكانيكية ) و التي تخدم الأداء الفني للفعاليات الرياضية و منها فعالية الوثبة الثلاثية من قبل القائمين على عملية التدريب و التعليم من اجل التقدم بمستوى الانجاز ، و كذلك إجراء دراسات مشابهة على المتغيرات البيوميكانيكية على المراحل الفنية الأخرى ( الخطوة و الوثبة و الهبوط ) و على فعاليات الوثب الأخرى مثل القفز العالي ، القفز بالزانة و الوثب الطويل .

### دراسة جيهان حامد عبد الرزاق حندوق 2002 " دراسة بعض المتغيرات البيوميكانيكية

#### لمراحل الارتكاز في الوثب الثلاثي و علاقتها بمسار الطيران و مستوى الأداء " :

يهدف البحث إلى:

- التعرف على بعض المتغيرات البيوميكانيكية المؤثرة في الأداء الحركي لمراحل الأداء في الوثب الثلاثي الحجلة ، الخطوة و الوثبة .
- دراسة العلاقة الارتباطية بين المتغيرات البيوميكانيكية الهامة و المؤثرة في مسار مركز ثقل الجسم لحظة الارتقاء في كل من الحجلة ، الخطوة و الوثبة .

استخدم المنهج الوصفي باستخدام التحليل الحركي ثنائي الأبعاد ، و اشتملت عينة البحث على

أفضل (6) محاولات قام بها أفضل متسابقات منتخب مصر للوثب الثلاثي للأنسات ، كانت أهم نتائج

البحث كالتالي :

- تأثير معدلات السرعة الأفقية و الراسية على الناتج النهائي للوثب الثلاثي و خاصة المقادير المعبرة عن السرعة الأفقية.
  - زاوية الانطلاق لمركز ثقل الجسم مع المستوى الأفقي تؤثر مباشرة على أقصى مسافة رأسية يصل إليها مركز ثقل الجسم ، و أن تأثيرها على قوس الطيران أثناء الأداء ( الحجلة ، الخطوة و الوثبة ) بعد الارتقاء من على لوحة الارتقاء .
  - وجود اختلافات في مسار قوس الطيران لكل من المراحل الثلاث للوثب الثلاثي بالإضافة إلى وجود اختلافات في مقادير النسب المئوية لمراحل أدائها وفقا لاختلاف المحاولات للعينة.
  - وجود اختلافات في أزمنة مراحل الارتكاز لدى المتسابقات عينة البحث و ذلك أثناء المراحل الثلاث للوثب الثلاثي و تم تحديدها من حيث مسار قوس الطيران أثناء الأداء علاوة على تحديد أقصى ارتفاع يصل إليه مركز ثقل الجسم أثناء الطيران في الهواء و المسافة الكلية .
- 7- منهج البحث : بناء على الدراسة تم استخدام المنهج الوصفي وذلك لملائمته لطبيعة البحث.
- 8- عينة البحث : تم اختيار بعض الأبطال الوطنيين في الوثبة الثلاثية.

عينة البحث					الوثبة الثلاثية
الواثب 5	الواثب 4	الواثب 3	الواثب 2	الواثب 1	
15.89	16.04	16.09	16.15	16.16	مسافة الانجاز (م)

## 9- مجالات البحث :

المجال البشري : بعض الابطال الوطنيين (الأكابر) .

المجال المكاني : المركب الرياضي الخاص بألعاب القوى بـ05 جويلية الجزائر العاصمة .

المجال الزمني :

\*مرحلة التصوير 05 يناير 2014

\* مرحلة التحليل بالفيديو من فيفري إلى مارس 2014.

**10- المتغيرات الكينماتيكية :**

الزوايا : زاوية القدم - زاوية الساق - زاوية الركبة - زاوية الورك - زاوية الجذع.

وقد تم التصوير من الجانب وبعد ذلك تم التحليل.

**11- أدوات البحث :** الملاحظة الميدانية والزيارة الميدانية ،المقابلة المباشرة الشخصية مع مدرب البطل الوطني (سمعية بصرية ) ، التصوير السينمائي .

**12- الادوات الخاصة بالتصوير :** التي تصوير فيديو رقميتين : الأولى من نوع Sony -و الثانية من نوع (

Canon Digital Zoom  $\times 2000$  \_ Legria FS406E \_ ) حامل ثلاثي ذو ميزان مائي : من نوع

( Lightweight TRIPOD ) - علامات ضبط إرشادية - شريط قياس - جهاز قياس الطول - جهاز قياس

الوزن - طابعة : من نوع HP ( Diskjet2280 ) - جهاز كمبيوتر من نوع ( Satellite TOSHIBA )

( C660/C660D \_ Intel Pentium CPU P6200( 2.13GHz $\times$ 2.13GHz) - برنامج Kinovea للتحليل

الحركي - برنامج Xilisoft Montage Vidéo 6 لتقطيع الفيديو - برنامج FastStone Capture لتصوير

و التسجيل الرقمي - برنامج Photo Zoom Professional للتحكم بخصائص الصور . برنامج Dartfish

**13- إجراءات التصوير :**

- كانت المسافة على بعد 28.5 م على الرواق الخاص بالقافريين و ارتفاع تنصيب كاميرا التصوير على 1.60م .

**14- الضبط الاجرائي للمتغيرات :**

- تجانس أفراد العينة من حيث الطول والوزن.

- تم اختيار أفضل محاولة للوثب الثلاثي من وقع (06) محاولات فعلية قام بها الوائين.

- الاشراف المباشر على انجاز التصوير بمساعدة فريق العمل (مختصين في التصوير ) .

- تم تحديد الابعاد عن طريق لوح القياس في التصوير لمسافة 1م وكذلك علامات الضبط الارشادية

لتحديد الزوايا و القياسات بدقة .

**15- عرض النتائج ومناقشتها :**

أولا عرض و تحليل و مناقشة نتائج العلاقة الارتباطية للمتغيرات الكينماتيكية في الحجلة بالمستوى الرقمي:

جدول رقم (01) يوضح نتائج العلاقة الارتباطية للمتغيرات الكينماتيكية في الحجلة بالمستوى الرقمي



( مستوى الدلالة 0.05 ، درجة الحرية 3 ، قيمة الارتباط الجدولية 0.878 )

الرجلة									المتغيرات الميكانيكية
دفع			امتصاص			اصطدام			
الارتباط	±ع	س	الارتباط	±ع	س	الارتباط	±ع	س	
0.955	0,96	56,8	00	00	00	- 0.437	0,64	34,8	زاوية القدم
0.916	2,56	142,8	0.285	2,88	77,6	0.889	0,8	112	زاوية الساق
0.916	0,72	144,2	0.308-	0,88	142,4	- 0.955	0,96	145,2	زاوية الركبة
0.922	2,8	161	0.971	4,72	147,2	0.898	5,2	122	زاوية الورك
0.904	2,56	86,8	0.807	4,08	84,4	0.952	3,84	86,2	زاوية الجذع

من خلال الجدول رقم (01) و الذي يوضح المتوسطات الحسابية و انحرافها المعياري لقيم بعض المتغيرات الكينماتيكية للرجلة و المتمثلة في زاوية القدم ، زاوية الساق ، زاوية الركبة ، زاوية الورك ، زاوية الجذع و التي جاءت نتائج علاقتها الارتباطية مع المستوى الرقمي للإنجاز كالتالي :

### • مرحلة الاصطدام :

- وجود ارتباط معنوي موجب في زاوية الساق حيث أتت قيمة الارتباط لهذه الأخير 0.889 أكبر من قيمة الارتباط الجدولية و التي كانت قيمتها 0.878 عند مستوى الدلالة 0.05 ، اذ يتضح مساهمة هاته الزاوية خلال مرحلة الاصطدام في المستوى الرقمي بحيث كان متوسط زاوية الساق 112 درجة بانحراف معياري قدره 0.8 .

- وجود ارتباط معنوي موجب في زاوية الورك حيث أتت قيمة الارتباط لهذه الأخير 0.898 أكبر من قيمة الارتباط الجدولية و التي كانت قيمتها 0.878 عند مستوى الدلالة 0.05 ، اذ يتضح مساهمة

هاته الزاوية خلال مرحلة الاصطدام في المستوى الرقمي بحيث كان متوسط زاوية الورك 122 درجة بانحراف معياري قدره 5.2 .

- وجود ارتباط معنوي موجب في زاوية الجذع حيث أتت قيمة الارتباط لهذه الأخير 0.952 أكبر من قيمة الارتباط الجدولية و التي كانت قيمتها 0.878 عند مستوى الدلالة 0.05 ، اذ يتضح مساهمة هاته الزاوية خلال مرحلة الاصطدام في المستوى الرقمي بحيث كان متوسط زاوية الجذع 86.2 درجة بانحراف معياري قدره 3.84

- وجود ارتباط معنوي سالب في زاوية الركبة حيث أتت قيمة الارتباط لهذه الأخير -0.955 أكبر من قيمة الارتباط الجدولية و التي كانت قيمتها 0.878 عند مستوى الدلالة 0.05 ، و يعزو الطالب ذلك من خلال مرحلة الاصطدام في المستوى الرقمي بحيث كان متوسط زاوية الركبة 145.2 درجة بانحراف معياري قدره 0.96 ، و يرجع الطالب ذلك الى صغر زاوية الركبة اذ وجب اتساعها و هو ما اتفق مع دراسات سابقة و التي تؤكد ان اتساع زاوية الركبة الى 170 درجة يسهم في المستوى الرقمي المنجز .

## • مرحلة الامتصاص :

- وجود ارتباط معنوي موجب لزاوية الورك حيث أتت قيمة الارتباط لهذه الأخير 0.971 أكبر من قيمة الارتباط الجدولية و التي كانت قيمتها 0.878 عند مستوى الدلالة 0.05 ، حيث يرجع الطالب ان مساهمة زاوية الورك هامة من أجل الحفاظ على ارتفاع مركز ثقل الجسم و توجيهه اماما و الى الاعلى ، اذ كان متوسط زاوية الورك 147.2 درجة و بانحراف قدره 4.72 ، و هو ما يوضح ان الحفاظ على قيمة زاوية الورك و التي تتراوح من 145 الى 150 درجة يسهم و ذو ارتباط بالمستوى الرقمي .

## • مرحلة الدفع :

- وجود ارتباط معنوي موجب في كل من الزوايا المذكورة في الجدول رقم (01) ( زاوية القدم ، زاوية الساق ، زاوية الركبة ، زاوية الورك ، زاوية الجذع ) حيث اتت قيم الارتباط لهاته الزوايا على التوالي 0.955 ، 0.916 ، 0.916 ، 0.922 ، 0.904 أكبر من قيمة الارتباط الجدولية و التي كانت قيمتها 0.878 عند مستوى الدلالة 0.05 ، و يرجع الطالب مساهمة و ارتباط قيم الزوايا السابقة الذكر ، لتوضح هذه القيم أهمية مرحلة الدفع في المستوى الرقمي المنجز و هذا ناتج عن الارتباط العالي لقيم هاته الزوايا بالمستوى الرقمي باعتبار مرحلة الدفع هامة جدا لتوليد القوة و الاتجاه و الدفع المناسبين لتحقيق مستوى رقمي جيد .

ثانيا: عرض و تحليل و مناقشة نتائج العلاقة الارتباطية للمتغيرات الكينماتيكية في الخطوة بالمستوى الرقمي:

جدول رقم (02) يوضح نتائج العلاقة الارتباطية للمتغيرات الكينماتيكية في الخطوة بالمستوى الرقمي ( مستوى الدلالة 0.05 ، درجة الحرية 3 ، قيمة الارتباط الجدولية 0.878 )

للخطوة									المتغيرات الميكانيكية
دفع			امتصاص			اصطدام			
الارتباط	±ع	س	الارتباط	±ع	س	الارتباط	±ع	س	
- 0.365	1,84	26,2	00	00	00	0.334-	1,68	45,6	زاوية القدم
0.931	0,96	123,8	0.856-	2,08	93,6	0.430	1,44	129,8	زاوية الساق
0.953	2,32	146,6	0.767-	6,24	154,2	0.953	2,32	161,6	زاوية الركبة
0.948	3,2	152	0.914	2	147	0.169-	4,16	127,2	زاوية الورك
0.906	1,68	87,4	0.908	1,68	87,4	0.986	2,32	87,2	زاوية الجذع

من خلال الجدول رقم (02) و الذي يوضح المتوسطات الحسابية و انحرافات المعيارية لقيم بعض المتغيرات الكينماتيكية للخطوة و المتمثلة في زاوية القدم ، زاوية الساق ، زاوية الركبة ، زاوية الورك ، زاوية الجذع و نتائج علاقتها الارتباطية مع المستوى الرقمي للإنجاز و التي جاءت نتائجها كالتالي :

• مرحلة الاصطدام :

- وجود ارتباط معنوي موجب في زاوية الركبة حيث اتت قيمة الارتباط لهاته الزاوية 0.953 أكبر من قيمة الارتباط الجدولية و التي كانت قيمتها 0.878 عند مستوى الدلالة 0.05 ، حيث تتوافق نتائج

الارتباط في دراستنا لزواوية الركبة مع جل الدراسات السابقة و التي تشير ان قيمة الاصطدام لزواوية الركبة هام جدا في التحضير لعملية الدفع و المساهمة في انتاج قوة دفع ايجابية من اجل الارتقاء الثاني ، و كما ذكرنا سابقا في الحجلة ان اتساع زاوية الركبة الى 170 درجة يساهم في المستوى الرقمي المنجز بشكل كبير .

- وجود ارتباط معنوي موجب في زاوية الجذع حيث أتت قيمة الارتباط لهذه الأخيرة 0.986 أكبر من قيمة الارتباط الجدولية و التي كانت قيمتها 0.878 عند مستوى الدلالة 0.05 ، اذ يتضح مساهمة هاته الزاوية خلال مرحلة الاصطدام في المستوى الرقمي بحيث كان متوسط زاوية الجذع 87.2 درجة بانحراف معياري قدره 2.32 ، و دراستنا لعينة البحث خاصتنا يلاحظ من خلالها انه كلما كانت زاوية الجذع أقرب الى زاوية 90 درجة زاد المستوى الرقمي المنجز .

## • مرحلة الامتصاص :

- وجود ارتباط معنوي موجب لزواوية الورك حيث أتت قيمة الارتباط لهذه الأخيرة 0.914 أكبر من قيمة الارتباط الجدولية و التي كانت قيمتها 0.878 عند مستوى الدلالة 0.05 ، حيث يرجع الطالب ان مساهمة زاوية الورك هامة من أجل الحفاظ على ارتفاع مركز ثقل الجسم و توجيهه أماما و إلى الأعلى ، اذ كان متوسط زاوية الورك 147 درجة و بانحراف قدره 2 ، و هو ما يوضح أن الحفاظ على قيمة زاوية الورك و التي تتراوح من 145 الى 150 درجة يساهم و ذو ارتباط بالمستوى الرقمي .

- وجود ارتباط معنوي موجب في زاوية الجذع حيث أتت قيمة الارتباط لهذه الأخيرة 0.908 أكبر من قيمة الارتباط الجدولية و التي كانت قيمتها 0.878 عند مستوى الدلالة 0.05 ، اذ يتضح مساهمة هاته الزاوية خلال مرحلة الاصطدام في المستوى الرقمي بحيث كان متوسط زاوية الجذع 87.4 درجة بانحراف معياري قدره 1.68 ، و هو ما يبرهن أن الحفاظ على زاوية الجذع تقارب 90 درجة و هي الزاوية المثالية للجذع في كل المراحل حيث تساهم زاويته في المستوى الرقمي المنجز .

## • مرحلة الدفع :

- وجود ارتباط معنوي موجب في كل من الزوايا التالية ( زاوية الساق ، زاوية الركبة ، زاوية الجذع ، زاوية الورك ) حيث أتت قيمة الارتباط لهذه الأخيرة على التوالي 0.931 ، 0.953 ، 0.948 ، 0.906 أكبر من قيمة الارتباط الجدولية و التي كانت قيمتها 0.878 عند مستوى الدلالة 0.05 ، و هو ما يوضح مساهمة هاته الزوايا خلال مرحلة الدفع في المستوى الرقمي ، لتأتي المتوسطات لهاته الزوايا

123.8 ، 146.6 ، 87.4 ، 152 على التوالي ، لتوضح الارتباط بالمستوى الرقمي في الانجاز ، و هو ما يوضح كذلك أهمية مرحلة الدفع في المستوى الرقمي المنجز .

ثالثا: عرض و تحليل و مناقشة نتائج العلاقة الارتباطية للمتغيرات الميكانيكية في الوثبة بالمستوى الرقمي:

جدول رقم (03) يوضح نتائج العلاقة الارتباطية للمتغيرات الميكانيكية في الوثبة بالمستوى الرقمي ( مستوى الدلالة 0.05 ، درجة الحرية 3 ، قيمة الارتباط الجدولية 0.878 )

للوثبة									المتغيرات الميكانيكية
دفع			امتصاص			اصطدام			
الارتباط	±ع	س	الارتباط	±ع	س	الارتباط	±ع	س	
0.914	4,16	59,2	00	00	00	0.776	1,2	39	زاوية القدم
0.891	11,04	133,2	0.867-	9,04	93,8	0.511	6,24	119,8	زاوية الساق
0.905	10,24	150,2	0.438-	8,96	134,8	0.912	1,92	171,6	زاوية الركبة
0.885	5,84	160,2	0.712	3,76	131,8	- 0.591	6,08	134,4	زاوية الورك
0.932	1,2	88	0.740	5,52	85,4	- 0.073	7,6	91	زاوية الجذع

من خلال الجدول رقم (03) و الذي يوضح المتوسطات الحسابية و انحرافات المعيارية لقيم بعض المتغيرات الميكانيكية للخطوة و المتمثلة في زاوية القدم ، زاوية الساق ، زاوية الركبة ، زاوية الورك ، زاوية الجذع و نتائج علاقتها الارتباطية مع المستوى الرقمي للإنجاز و التي جاءت نتائجها كالتالي :

#### • مرحلة الاصطدام :

- وجود ارتباط معنوي موجب في زاوية الركبة حيث انت قيمة الارتباط لهاته الزاوية 0.912 أكبر من قيمة الارتباط الجدولية و التي كانت قيمتها 0.878 عند مستوى الدلالة 0.05 ، حيث تتوافق نتائج

الارتباط في دراستنا لزواوية الركبة مع جل الدراسات السابقة و التي تشير ان قيمة الاصطدام لزواوية الركبة هام جدا في التحضير لعملية الدفع و المساهمة في انتاج قوة دفع ايجابية من اجل الارتقاء الثالث و الاخير بعد عمليتي ارتقاء و الذي قد يؤدي الى الضعف في اخر مرحلة من الوثبة ، و كما ذكرنا سابقا في الحجلة ان اتساع زواوية الركبة الى 170 درجة يساهم في المستوى الرقمي المنجز بشكل كبير .

## • مرحلة الاصطدام :

- وجود ارتباط معنوي موجب في كل من الزوايا التالية ( زواوية القدم ، زواوية الساق ، زواوية الركبة ، زواوية الورك ، زواوية الجذع) حيث أتت قيمة الارتباط لهذه الأخيرة على التوالي 0.914 ، 0.891 ، 0.905 ، 0.885 ، 0.932 أكبر من قيمة الارتباط الجدولية و التي كانت قيمتها 0.878 عند مستوى الدلالة 0.05

## • مرحلة الدفع :

- وجود ارتباط معنوي موجب في كل من الزوايا التالية ( زواوية القدم ، زواوية الساق ، زواوية الركبة ، زواوية الورك ، زواوية الجذع) حيث أتت قيمة الارتباط لهذه الأخيرة على التوالي 0.914 ، 0.891 ، 0.905 ، 0.885 ، 0.932 أكبر من قيمة الارتباط الجدولية و التي كانت قيمتها 0.878 عند مستوى الدلالة 0.05 ، و هو ما يوضح مساهمة هاته الزوايا خلال مرحلة الدفع في المستوى الرقمي ، لتأتي المتوسطات لهاته الزوايا 59.2 ، 133.2 ، 150.2 ، 160.2 ، 88 على التوالي ، لتوضح الارتباط بالمستوي الرقمي في الانجاز في الزوايا سابقة الذكر .

## 16- الاستنتاجات : من خلال ما سبق نستنتج ما يلي :

- وجود علاقة ارتباطية موجبة بين زواوية الساق ، زواوية الورك ، زواوية الجذع في الاصطدام خلال الحجلة و الدفع و خلال الوثبة مع مستوى الانجاز الرقمي ، أما زواوية الركبة في الاصطدام خلال الحجلة فقد كان ارتباطها سالبا
- وجود علاقة ارتباطية سالبة بين زواوية الركبة في الاصطدام خلال مرحلة الحجلة و مستوى الانجاز الرقمي .
- كلما اتسعت زواوية الركبة الى الزواوية المثالية 170 درجة ساهم ذلك في مستوى الانجاز الرقمي .
- الزواوية المثالية للجذع هي زواوية 90 درجة ، فكلما قل الانحراف عن هذه الزواوية زاد المستوى الرقمي المنجز .

## 17 - التوصيات :

ضرورة التركيز على تطبيق المبادئ والأسس الميكانيكية للمتغيرات الميكانيكية خلال الأداء الحركي .

ضرورة اعتماد القيم المثالية للمتغيرات الميكانيكية والدقة وذلك لتقويم مستوى الأداء الحركي للاعبينا مقارنة بلاعبي المستوى العالمي لتحقيق أفضل الإنجازات الرياضية في فعالية الوثب الثلاثي .  
الاعتماد على مثل هاته الدراسات هو احد أهم السبل لبناء الأسس و المكونات للحصص التدريبية ، لذا يجب على المدربين اكتساب الخبرة المعلوماتية من اجل العمل به واستخدام الوسائل التكنولوجية بهدف الاقتصاد في الوقت والجهد.

## المصادر والمراجع :

- 1- حسين قاسم حسن و محمود ايمان شاكر , ح . (1998). مبادئ الاسس الميكانيكية للحركات الرياضية . عمان ,الأردن :دار الفكر للطباعة و النشر
- 2- أيرم براز و صباح متي فتح الله . (2006). التحليل الكينماتيكي لمهارة التصويب من الزاوية و علاقته بالدقة في كرة اليد.
- 3- أمال جابر . (2008). مبادئ الميكانيكا الحيوية و تطبيقاتها في المجال الرياضي .الاسكندرية ,مصر : دار الوفاء لنديا الطباعة و النشر.
- 4- الفضلي صريح عبد الكريم , ا . (2007). تطبيقات البيوميكانيك في التدريب الرياضي و الأداء الحركي . بغداد ,العراق.
- 5- سليمان سعد نافع الدليمي و فاضل محمد ,س . (2013). دراسة تحليلية لبعض المتغيرات الكينماتيكية لقفزي الوثبة الثلاثية وعلاقتها بالانجاز .ط63. مجلة الرافدين للعلوم الرياضية.
- 6- ع عوض عبد القادر السيد مصطفى . (2009). المؤشرات البيوميكانيكية كدالة لوضع تمرينات نوعية لمهارة الوثب الطويل. قسم نظريات و تطبيقات مسابقة الميدان و المضمار ، مصر: جامعة الزقازيق - كلية التربية الرياضية للبنين .
- 7- فراج عبد الحميد توفيق ,ف . (2004). النواحي الفنية لمسابقات الوثب و القفز.

8- عبد البصير عادل. (1999). التدريب الرياضي و التكامل بين النظرية و التطبيق. 52. مركز الكتاب للنشر.

9-Simonian. (1981). **Fundmenals of sport Biomechanics**. New jersey: frentice Hall .

10-Susanka P, S. (1990). **présentation of bioméchanical** . cologne: volume 1.

11-Karlpeter K, K. (1992). **Olympische Analysen**. berlin.



## أثر استخدام برنامج تدريبي فترتي مرتفع الشدة في تحسين القدرات اللاهوائية اللاكتيكية للاعبين الكرة الطائرة أكابر

جامعة الشلف الجزائر

أ/ عايدى مراد

### ملخص:

تهدف الدراسة إلى الكشف عن تأثير البرنامج التدريبي الفترتي المرتفع الشدة لتحسين نظام الطاقة اللاهوائي اللاكتيكي لدى لاعبي الكرة الطائرة ، اعتمد الباحث على المنهج التجريبي و ذلك من خلال إعداد برنامج تدريبي فترتي يعتمد على أسلوب التدريب البليومتري للمستوى العمودي بالإضافة إلى تطبيق مجموعة من الاختبارات البدنية كاختبار الخطوة اللاهوائية لهارفارد قصد قياس السعة اللاهوائية للنظام الطاقوي الثاني ، وبلغت عينة الدراسة 16 لاعب تم اختيارهم بالطريقة القصدية وتقسيمهم إلى مجموعة تجريبية وأخرى ضابطة ، أجريت عليهم الاختبارات البدنية القبلية ثم تطبيق البرنامج التدريبي الفترتي المرتفع الشدة و الذي تكون من (24) حصة تدريبية ثم أعيدت نفس الاختبارات البدنية (البعديّة) عليهم و اعتمد الباحث على الوسائل الإحصائية المناسبة لمعالجة البيانات عن طريق الحزمة الإحصائية (spss) وتم التحقق من صحة الفرضيات المقترحة في بداية الدراسة والخروج باستنتاجات و اقتراحات وتوصيات.

**الكلمات المفتاحية:** التدريب الفترتي المرتفع الشدة - نظام الطاقة اللاكتيكي - السعة اللاهوائية - كرة الطائرة.

### ABSTRACT:

The aim of this study was to investigate the effect of some exercises intervalHigh intensityon some anaerobic physical capacities. The sample of the study consisted of (16) Players registered at Sports Club Volleyball. anaerobic physical abilities measurements were taken, and they were consisted ofHarvard step test anaerobic, before and after Applying the suggested exercises during (24) weeks, two training units for one week, and one Hour and half time per each training unit. The results indicated that there were statistically significant differences of anaerobic physical abilities before and after application exercises.

**Keywords:** training interval high intensity - lactic energy system - anaerobic capacity - volleyball.

## مقدمة:

يعتمد كثير من المتخصصين في المجال الرياضي على اجتهادهم الشخصي في محاولة الربط بين فسيولوجيا الرياضة و التطبيق العملي لبرامج التدريب الرياضي، و هذا لا يتحقق إلا من خلال التحضير البدني الجيد و التدريب الشاق المميز على تطوير أنظمة الطاقة اللاهوائية باستخدام مجموعة التدريبات و الأساليب الفعالة ، و يمثل التدريب الرياضي الحديث قاعدة أساسية للأداء الرياضي في مجال الرياضة التنافسية ، مما جعلها تستحوذ على مكانة متميزة لدى المتخصصين.

و قد استفاد التدريب الرياضي الحديث على وجه الخصوص في مختلف الألعاب الرياضية من هذا التقدم الكبير الذي وصلت إليه مستويات و أسس و نظريات التدريب الرياضي الحديث، و من بين الأنشطة الرياضية الجماعية لعبة الكرة الطائرة و التي تعد من الألعاب الجماعية الأكثر انتشارا ، ويرجع هذا إلى تميزها عن باقي الرياضات الجماعية بقانونها المبسط ، بالإضافة إلى عدم وجود احتكاك بين لاعبي كلا الفريقين و جمال فنياتها و حركاتها.

و على هذا الأساس فإن لاعب الكرة الطائرة يقوم بحركات رياضية كثيرة كالجري بسرعة لمسافات قصيرة أو طويلة ، الارتفاع ، تغيير الاتجاه فجأة ، تصويب الكرة من وضعيات مختلفة ، هذا ما يؤدي إلى صرف طاقتي و استغلال مختلف مصادر الطاقة الموجودة في جسمه ، و هذا الاستهلاك للطاقة يكون من المصادر الطاقوية الثلاثة ، غير أن درجة صرف أي منها يكون مرتبطا بالشدة و الوقت و طبيعة مراحل اللعب.

1- الإشكالية:

أصبحت عمليتا التدريب الرياضي و الفسلجة وجهتان لعملة واحدة نظرا لارتباط الفسلجة بالتدريب الرياضي و كونها المفتاح الذي يساعد على الوصول بأهداف عملية التدريب نحو الأفضل.

وبالرغم من التطور السريع لعلم فسيولوجيا الرياضة واتساع مظهره لتضم كافة أنواع الأداء الرياضي ، و من خلال ما يقدمه ذلك العلم من وصف و تفسير للاستجابات و التكيفات الفسيولوجية التي ساعدت على تطوير التدريب الرياضي ، ما زالت المؤلفات العلمية في هذا المجال تحبوا في حذر مرتبطة بالعلم الأم "الفسيولوجية العامة" في محاولتها للاقترب من الواقع التطبيقي للمجال الرياضي و على الجانب الآخر فإن المؤلفات في مجال التدريب الرياضي تحبوا تجاه مناقشة المظاهر الخارجية للأداء الرياضي ملازمة للجانب الفسيولوجي و

خاصة مصادر الطاقة في جسم الإنسان دون تعمق يكشف عن العمليات الفسيولوجية الداخلية التي تعد المصدر الأساسي الذي يشكل جوهر هذا الأداء.

إنه من الصعب تحديد المشاركة لكل من هذه المصادر في تحرير الطاقة ، لكن في بعض الأحيان يمكن تحديد أهمية مختلف الأنظمة الطاقوية بالتقريب النظري الذي يمكننا من تحديد مختلف مراحل اللعب مع الأخذ بعين الاعتبار الشدة ، الوقت و طبيعة هذه المراحل.

ونظرا لكون أنظمة الطاقة التي يعمل بها الجسم هي المحور الأساسي الذي يعمل على الارتقاء بعملية التدريب ، إذ أن الأداء الجيد و الأفضل لمختلف أوجه النشاط البدني تعتمد على هذه الأنظمة ، فالاعتقاد السائد سابقا بأن عملية التدريب تتطور بزيادة الحجم و الشدة دون العناية بأسلوب التدريب و الذي يشكل عاملا مهما في تطوير قدرات اللاعب البدنية و الوظيفية.

وعلى هذا الأساس يمكننا طرح التساؤل الرئيسي التالي:

- ما مدى تأثير التدريب الفترتي المرتفع الشدة في تحسين نظام الطاقة اللاهوائي اللاكتيكي لدى لاعبي الكرة الطائرة أكابر؟

## 2- فرضية البحث:

- التدريب الفترتي المرتفع الشدة له تأثير في تحسين نظام الطاقة اللاهوائي اللاكتيكي لدى لاعبي الكرة الطائرة أكابر.

## 3- الهدف من الدراسة: تهدف هذه الدراسة إلى:

- الكشف عن أثر التدريب الفترتي المرتفع الشدة في تنمية و تحسين النظام الطاقوي اللاكتيكي لدى لاعبي الكرة الطائرة أكابر.

- المقارنة بين هذه الأنظمة الطاقوية و متوسط مدتها و وقت الراحة و وقت التكرار في التمرين أثناء التدريب.

**4- أهمية الدراسة:**

- يمكن الاستفادة من الجانب العلمي لهذه الدراسة في تسليط الضوء على طريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة من الجانب المعرفي للمدربين لهذا الأسلوب التدريبي و الذي يوظف للفئات الأكبر من 17 سنة نظرا لخصوصياته الفسيولوجية و النفسية .
- محاولة الوصول إلى معرفة التغيرات التي يمكن أن تحدث عند الرياضيين من الناحية الفسيولوجية من خلال التدريب الرياضي.
- التركيز على أهمية البرمجة المناسبة للتدريب الفتري المرتفع الشدة و ذلك للتطلع إلى مخطط مستقبلي في إعداد البرامج .
- الكشف عن أهمية التدريب الفتري المرتفع الشدة خلال تمارين مقترحة بعد مراحل الإعداد البدني العام و الخاص .
- تفيد أصحاب التخصص و مختلف الجهات الوصية للكشف عن الأسس التي يتم على أساسها تطوير هذه الأنشطة .

**5- تحديد المصطلحات و المفاهيم:****- التدريب الفتري المرتفع الشدة:**

هو نظام تدريبي يتميز بالتبادل المتتالي بين الجهد و الراحة و تنسب كلمة الفتري إلى فترة الراحة البينية بين كل تدريب و التدريب الذي يليه.

- **نظام الطاقة اللاهوائي اللاكتيكي :** و هي القدرة على الاحتفاظ أو تكرار انقباضات عضلية قصوى اعتمادا على إنتاج الطاقة بدون  $O_2$ .

**السعة اللاهوائية:**

ويطلق عليها أيضا التحمل اللاهوائي ، و هي القدرة على الاحتفاظ أو تكرار انقباضات عضلية قصوى اعتمادا على إنتاج الطاقة اللاهوائي بنظام حامض اللاكتيك ، و تتضمن جميع الأنشطة البدنية التي تؤدي بأقصى انقباضات عضلية ممكنة سواء ثابتة أو متحركة مع مواجهة التعب حتى دقيقة أو دقيقتان .

هي رياضة جماعية يتقابل فيها فريقان يتكون كل واحد منهما من ستة لاعبين ، يتبارون و يتنافسون داخل ملعب صغير بالنسبة للملاعب الأخرى و هذا الأخير مفصول بشبكة لتقسيم الملعب إلى نصفين.

#### 6- الإجراءات المتبعة في الدراسة :

##### 6-1- المنهج المتبع :

بما أن موضوع البحث يتعلق بالتدريب الفترتي المرتفع الشدة و أثره في تحسين نظام الطاقة اللاهوائي اللاكتيكي لدى لاعبي كرة الطائرة فإن هذه الدراسة يناسبها إتباع المنهج التجريبي .

##### 6-2- تحديد عينة الدراسة :

لقد اعتمد الباحث على العينة المقصودة من حيث التخصص و من حيث الأفراد و قد تم تطبيق أداة الدراسة على مجموعتين من العينة الإجمالية المدروسة ( لاعبي نادي الترجي لكرة الطائرة أكابر بالجلفة) و يقدر عددهم ب (12) لاعبا تم تقسيمهم إلى مجموعتين الأولى تجريبية و الأخرى ضابطة و يقدر حجم العينة التجريبية ب 6 لاعبين و حجم العينة الضابطة ب 6 لاعبين ، بينما تم إجراء الاختبارات القبلية لأفراد العينة الضابطة و العينة التجريبية على (16) لاعبا ، 8 ضابطة و 8 تجريبية و ذلك لتفادي الأخطاء التي تقع من بعض أفرادها كالغيابات أو الإصابات.

##### 6-2-1- تجانس عينة الدراسة :

قام الباحث بإيجاد التكافؤ بين المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في بعض المتغيرات التي قد تؤثر على المتغير التجريبي و التي أسفرت عليها نتائج البحث و الدراسات السابقة ، و قام الباحث بتحديد المتغيرات التي قد تؤثر على المتغير التجريبي و هي متغيرات جسمية ، حتى لا تعزي الفروق بين المجموعتين التجريبية و الضابطة لهذه المتغيرات و هي كما يلي:

-العمر الزمني ( السن)

- الوزن ( كغ)

- الطول الكلي للجسم (سنتم).

## 3-6 إجراءات البحث :

إن إجراءات البحث تمثلت في الاختبارات القبليّة المطبقة على المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة و المنهج التدريبي المستخدم على المجموعة التجريبية و من ثم إجراء الاختبارات البعدية على المجموعتين التجريبية و الضابطة.

## 1-3-6- الإختبار المستخدم في الدراسة :

- اختبار الخطوة اللاهوائية لهارفارد : لقياس النظام اللاهوائي اللاكتيكي.

- الاختبارات القبليّة:

تم إجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث في قاعة متعددة الرياضات بحي 5 جويلية إذ تم إجراء اختبارات الخاصة بقياس النظام اللاهوائي اللاكتيكي و قد ثبت الباحث جميع الظروف المتعلقة بالاختبارات من حيث الزمان و المكان و الأدوات المستخدمة و طريقة التنفيذ و فريق العمل المساعد من أجل خلق الظروف نفسها عند إجراء الاختبارات البعدية ، و لقد تم احتساب التجانس لعينة البحث في مقياس العمر و الوزن و الطول ، و لقد كانت قيمة معامل الإلتواء أقل من  $(3\pm)$  مما يدل على تجانس عينة البحث هذا يدل على تكافؤ المجموعتين التجريبية و الضابطة لهذه المتغيرات.

- الاختبارات البعدية :

تم إجراء الاختبارات البعدية في نفس الظروف التي تم فيها إجراء الاختبارات القبليّة.

## 4-6- المعالجة الإحصائية :

تم الاعتماد في هذه الدراسة على جملة من الأساليب الإحصائية المناسبة لطبيعة تصميم الدراسة وتمت المعالجة ببرنامج الحزمة الإحصائية (spss).

7- عرض ومناقشة النتائج :

## 1-7- عرض و تحليل نتائج التوزيع الاعتدالي للعينتين التجريبية و الضابطة:

الجدول رقم (01) : يبين مقارنة بين المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و معامل الالتواء للمجموعة التجريبية.

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الوزن	73,91	4,01	0,04-
الطول	177,75	2,16	1.46-
السن	20.16	1.56	1.01-

من خلال النتائج الموضحة في الجدول أعلاه تبين أن قيم معامل الالتواء تتحصر ما بين  $(3 \pm)$  مما يدل على أن هذه القياسات موزعة توزيعا اعتداليا على المجموعة التجريبية.

**الجدول رقم (02)** يبين مقارنة بين المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و معامل الالتواء للمجموعة الضابطة .

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الوزن	75	5,05	1,80-
الطول	178.50	3.39	1.40-
السن	20.5	1.39	1.14-

من خلال النتائج الموضحة في الجدول أعلاه تبين أن قيم معامل الالتواء تتحصر ما بين  $(3 \pm)$  مما يدل على أن هذه القياسات موزعة توزيعا اعتداليا على المجموعة الضابطة.

### 7-2- عرض و تحليل نتائج اختبار الخطوة اللاهوائية لهارفارد ( القدرة اللاهوائية اللاكتيكية):

**الجدول رقم (03):** يبين الفرق في المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيمة (T) المحسوبة والمجدولة بين المجموعتين التجريبية و الضابطة للاختبار القبلي.

الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة (T) ستيودنت		الاختبار القبلي		حجم العينة	
			المجدولة	المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
غير دالة إحصائياً	0.05	10	2.22	2.02	58,95	583,64	06	المجموعة التجريبية
					81,25	573,84	06	المجموعة الضابطة

ومنه يتضح لنا عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 بين المجموعتين التجريبية و الضابطة فيما يخص اختبار الخطوة اللاهوائية لهارفارد .

**الجدول رقم (04):** يبين مقارنة في المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيمتي (T) المجدولة و المحسوبة بين الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة لاختبار الخطوة اللاهوائية لهارفارد.

الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة (T) المجدولة	قيمة (T) المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الاختبار القبلي	المجموعة الضابطة
غير دال	0.05	10	2.22	0.48	581,2	573,84	الاختبار القبلي	المجموعة الضابطة
					58,55	593,82	الاختبار البعدي	

يوضح أن هناك فروق معنوية للمجموعة الضابطة بين نتائج الاختبارين القبلي و البعدي لاختبار الخطوة اللاهوائية لهارفارد .



**الجدول رقم (05):** يبين مقارنة في المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيمتي (T) المجدولة و المحسوبة بين الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية لاختبار الخطوة اللاهوائية لهارفارد.

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (T) المحسوبة	قيمة (T) المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
583,64	58,589	2.39	2.22	10	0.05	دالة إحصائية
647,55	73,280					

يوضح أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار الخطوة اللاهوائية لهارفارد .

**الجدول رقم (06):** يبين الفرق في المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيمة (T) المحسوبة والمجدولة بين المجموعتين التجريبية و الضابطة للاختبار البعدي لاختبار الخطوة اللاهوائية لهارفارد .

حجم العينة	الاختبار البعدي		قيمة (T) ستيودنت		درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المحسوبة	المجدولة			
06	647,55	28,07	2.39	2.22	10	0.05	دالة إحصائية
06	593,82	58,55					

وهذا يعني أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 بين المجموعتين التجريبية و الضابطة فيما يخص الاختبار البعدي لاختبار الخطوة اللاهوائية لهارفارد لصالح المجموعة التجريبية .

إن هذه النتائج تثبت أن البرنامج التدريبيالفتري المرتفع الشدة أدى إلى تحسين القدرات اللاهوائية اللاكتيكية لصالح المجموعة التجريبية .

#### الاستنتاجات :

من خلال تحليل نتائج الجداول السابقة نستنتج أن التدريب الفتري المرتفع الشدة أدى إلى تحسين و تطوير نظام الطاقة الثاني في الجسم و الممثل في القدرة اللاهوائية اللاكتيكية، وذلك حسب الفرضية التي تنص على : أن التدريب الفتري المرتفع الشدة يؤثر في تطوير نظام الطاقة اللاهوائي اللاكتيكي لدى لاعبي الكرة الطائرة أكابر.

يرجع الباحث تطور القدرة اللاهوائية اللاكتيكية لصالح المجموعة التجريبية إلى البرنامج التدريبي المقترح و الذي استخدم لتطوير القدرة اللاهوائية اللاكتيكية من شدة وحجم وكثافة ، والتي مداها الزمني لا يتعدى 120ثانية ، كونها تمثل نظام الطاقة الرئيسي الثاني في لعبة الكرة الطائرة ، و تؤيد نتائج البحث ما توصلت إليه البحوث السابقة في مجال تطوير القدرة اللاهوائية اللاكتيكية في اختبار الخطوة اللاهوائية لهارفارد باستخدام التمرينات المقترحة إذ يذكر أبو العلاء عبد الفتاح في كتابه فسيولوجيا التدريب والرياضة ، أن هذه التدريبات تساعد على زيادة سعة العمل اللاهوائي اللاكتيكي مما يزيد من حجم الطاقة المستهلكة عن طريق تكسير الجلوكوز بدون الأوكسجين و ينعكس ذلك على قدرة الرياضي على الأداء و تحمل التعب بالرغم من ظروف نقص الأوكسجين و زيادة تراكم حامض اللاكتيك بالدم ، يمكن استخدام هذه التدريبات في أساليب و طرق التدريب اللاهوائي لتحسين القدرة اللاهوائية والتركيز على زيادة كفاءة نظم الطاقة اللاهوائية لنظام الطاقة السريع اللاكتيكي.

ومن خلال تحليل نتائج الجداول السابقة نستنتج أن التدريب الفتري المرتفع الشدة أدى إلى تطوير القدرات اللاهوائية اللاكتيكية و حسب فرضية البحث التي تنص على : "أن التدريب الفتري يؤثر في تحسين القدرات اللاهوائية اللاكتيكية للاعبين الكرة الطائرة أكابر بالفرضية محققة .

## خاتمة و إقتراحات :

التدريب الرياضي الحديث أصبح عنصرا مهما يضمن الشدة المناسبة للأبي حصة تدريبية لنتمكن من منافسة الفرق ذات المستوى العالي و بلوغ درجتها و ذلك بالتخطيط العلمي و المنهجي لمختلف الحصص التدريبية ، حيث أصبحت برامج التدريب الرياضي الحديث كلها تقوم على أسس تنمية و تطوير الأنظمة الطاقوية التي أصبحت لغة التدريب و المدخل المباشر لرفع مستوى الأداء الرياضي دون هدر للوقت و الجهد الذي يبذل في اتجاهات تدريبية أخرى بعيدة كل البعد عن نوعية الأداء الرياضي التخصصي .

و في الأخير نأمل أن تحقق هذه النتائج المتوصل إليها في رفع من مستوى كرة الطائرة في الجزائر بصفة خاصة و الرياضة النخبوية الوطنية بصفة عامة ، و لعل هذه الدراسة تضع اللبنة الأولى للقيام بدراسات و بحوث قصد إثراء مجال البحث العلمي في هذا الميدان .

و قد ارتأينا أن نتقدم ببعض الاقتراحات أمليين أن تكون بناءة و تعمل على مساعدة المتخصصين والمدربين على حد سواء :

- الاهتمام بالدروس المخبرية مع التركيز على دروس الأنظمة الطاقوية .
- اقتراح إحداث وسائل تقنية متطورة للقيام بمثل هذه البحوث الفسيولوجية .
- اقتراح إصدار نشرات دورية من طرف معاهد التربية البدنية و الرياضية تهتم بكل ما هو جديد في علم الفسيولوجيا .

## المصادر و المراجع :

1. أبو العلا أحمد عبد الفتاح : فسيولوجيا التدريب و الرياضة ، دار الفكر العربية ، القاهرة 2003.
2. أبو العلا أحمد عبد الفتاح و أحمد نصر الدين : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، دار الفكر العربي القاهرة ، 1993.
3. أميرة حسن محمود وماهر حسن محمود : الاتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي الإسكندرية ، 2007،
4. زينب فهمي: الكرة الطائرة: الدفاع والهجوم ، دار الفكر العربي القاهرة ، 1990.
5. صحراوي عمر: ديناميكية الجهد و أثره في تحديد الأنظمة الطاقوية أثناء المنافسة ، معهد التربية البدنية الرياضية بسيدي عبد الله ، الجزائر، 2007.
6. سعد محسن إسماعيل: تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليا في كرة اليد ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1996.
7. فوزي خضري: الطب العام و اللياقة البدنية ، دار العلوم العربية ، بيروت ، 1997.
8. JurgonWeineckManualD'entrainment . Edition vigo 2004.

## تحديد مستويات معيارية لتقييم مستوى بعض المهارات الاساسية لدى لاعبي فريق اتحاد اولاد نايل لكرة القدم فئة الناشئين 15\_16 سنة

جامعة الشلف\_ الجزائر

أ/موسى روم

### ملخص:

هدفت هذه الدراسة الى التعرف الى مستوى بعض المهارات الاساسية في كرة القدم ، وتحديد مستويات معيارية لبعض اختبارات المهارات الاساسية ، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته طبيعة الدراسة ، وتكونت عينة البحث من 16 لاعبا من فريق اتحاد اولاد نايل لكرة القدم فئة الناشئين 15\_16 سنة ، وتم خلال الدراسة اجراء ستة اختبارات لقياس بعض المهارات الاساسية في كرة القدم وهي ممثلة في : اختبار الجري المتعرج بالكرة بين القوائم (ث) ، اختبار رمية التماس لابعد مسافة (سم) ، اختبار دقة التميرير القصير الارضي (عدد الاهداف) ، اختبار التتطيط بالكرة (عدد المرات) ، اختبار دقة التصويب على المرمى (عدد الاهداف) ، اختبار دقة ضرب الكرة بالرأس (عدد الاهداف) . وتحليل نتائج الدراسة تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والتكرارات والنسب المئوية وكذلك تحديد الرتب المئينية .وتوصلت نتائج الدراسة الى تحديد مستويات معيارية لبعض المهارات الاساسية لدى اللاعبين الناشئين للنادي الرياضي اتحاد اولاد نايل لكرة القدم ، واوصت هذه الدراسة باستخدام هذه المعايير كاساس لتقويم القدرات المهارية لهذه الفئة.

– الكلمات الدالة: المستويات المعيارية ، المهارات الاساسية في كرة القدم.

### -Résumé:

Noter étude a périer objectif de savoir les critères de base du foot : le chercheur a formé une équipe de 16 joueurs , catégorie junior de 15 à 16 ans Au cours de cette étude il fait six tests pour mesurer certaines compétences de bas dans le foot exemples: saut , courir avec le ballon test de tête: frapper le ballon avec précisionetc.

L'Analyse des résultats de cette étude : a découvert beaucoup de talons , ainsi des compétences de base des joueurs junior de l'équipe de IRU de Djelfa.

إن التدريب الرياضي الحديث يعد عملية تربوية مخططة في مختلف الألعاب الرياضية الجماعية والفردية مبنية على أسس علمية هدفها الوصول باللاعب إلى المستوى العالي والأداء المتكامل حيث أن ارتفاع المستوى في كرة القدم كنشاط جماعي يعكس بوضوح حتمية التوجه للأساليب العلمية خلال عملية التدريب.

ويشير (الشرقاوي 2009) أنه لكي يصل الرياضيون إلى المستويات الرياضية العالية في أداء الأنشطة الرياضية بشكل عام سواءً كان هذا النشاط فردي أو جماعي فذلك يتطلب توافر مستوى عالٍ من الخصائص البدنية والمهارية.

وربما كرة القدم كباقي الرياضات تخضع لمقاييس ومعايير واجب توفرها في اللاعب لكي يتقن هذه اللعبة، وعن طريق كل من عملية التقويم والانتقاء يتم الإحاطة بمختلف المميزات والخصائص للاعبين الموهوبين والتنبؤ بمدى كفاءتهم المستقبلية في هذه اللعبة، حيث يخضع تقويم وانتقاء لاعب كرة القدم إلى مختلف المحددات "بيولوجية، حركية، سيكولوجية،..." يمكن من خلالها اكتشاف اللاعبين ذوي الكفاءات "البدنية والمهارية" في لعبة كرة القدم.

وكرة القدم الجزائرية كغيرها من البلدان تقوم بعملية الانتقاء في بداية كل موسم رياضي ولكن ما يلاحظ هو أن أغلب إن لم نقل جل النوادي الرياضية تعتمد في عملية التقويم و الانتقاء على الملاحظة البيداغوجية للمدرب أو بعض المساعدين من خلال منافسة منظمة لذلك الغرض، دون إخضاع اللاعبين لمجموعة من الاختبارات البدنية والمهارية وهذا ما يشكك في مصداقية كل من عملية التقويم والانتقاء وهذا من بين الأسباب التي تؤدي الى عدم تحقيق النتائج المرجوة من الفريق وعدم استمراره في المشوار الرياضي أو مقاومة مختلف الأزمات، وعلى ذلك فالاعتماد على الأسس والمعايير العلمية في كل من عملية التقويم والانتقاء من أهم عوامل النجاح في كرة القدم.

**1- تحديد مصطلحات البحث:**

**\_ الخصائص المهارية:** هي كل الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي لغرض معين في اطار قانون كرة القدم سواءً كانت هذه الحركات بالكرة او بدونها.

**\_ المستويات المعيارية:** هي المعايير القياسية التي تستخدم لتحديد الحالة النسبية للدرجات الخام الناتجة عن تطبيق الاختبارات والقياسات بغرض تفسير هذه الدرجات وتقويم نتائجها.

**2- تساؤل البحث:**

\_ ما الخصائص المهارية للاعبين الناشئين 15\_ 16 في فريق اتحاد اولاد نايل لكرة القدم ، وما امكانية تحديد مستويات معيارية لتقييم هذه الخصائص؟

**3\_ أهداف البحث:**

- التعرف على الخصائص المهارية للاعبين في فريق اتحاد اولاد نايل لكرة القدم لفئة الناشئين 15-16سنة.

- تحديد مستويات معيارية باستخدام الرتب المئينية لبعض المهارات الأساسية في كرة القدم للاعبين في فريق اتحاد اولاد نايل لكرة القدم فئة الناشئين 15-16 سنة .

**3- منهج البحث :** استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته طبيعة الدراسة .

**4- عينة البحث:**

تمثلت عينة الدراسة في 16 لاعب من ناشئي النادي الرياضي اتحاد اولاد نايل لكرة القدم بالجلفة حيث تم استبعاد الحارسين .

**5- أدوات البحث :**

تم استخدام (5) اختبارات لتقييم مستوى بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لدى لاعبي فريق اتحاد اولاد نايل فئة الناشئين 15\_ 16 .

## 6- صدق الاختبارات :

مع ان الاختبارات المستخدمة في الدراسة لها معاملات صدق في الدراسات السابقة ، الا ان الباحث قام بايجاد صدق المحتوى وذلك بعرض الاختبارات على مجموعة من الخبراء من كليات ومعاهد التربية البدنية والرياضية في الجزائر ومصر والعراق .

## 7- محددات البحث :

- المجال البشري: لاعبي فريق اتحاد اولاد نايل لكرة القدم فئة الناشئين 15\_17 سنة.

- المجال المكاني : الملعب البلدي حي بن جرمة بمدينة الجلفة - الجزائر - .

- المجال الزمني: شهر جوان 2015.

## 8- المعالجة الاحصائية المستخدمة :

ولتحليل نتائج الدراسة تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والتكرارات والنسب المئوية وكذلك تحديد الرتب المئينية .

## 9- الدراسات السابقة:

9-1- دراسة بن قوة علي (1997): بعنوان تحديد مستويات معيارية لاختيار الموهوبين من الناشئين لممارسة كرة القدم الفئة العمرية (11-12) عام ، وهدفت الدراسة الى تقييم قدرات الموهوبين لممارسة كرة القدم من خلال وضع مجموعة من الاختبارات العلمية تعد كقاعدة يستعملها المدربين في اختيار الناشئين في كرة القدم ، ووضع معايير محددة يستند عليها اختيار الموهوبين من الناشئين لممارسة كرة القدم ، وكانت اهم النتائج في اختبار الجري (30)م سرعة من الوقوف توصل اليها الباحث الى وجود فروق معنوية بين أعمار الناشئين حيث تحصل الأطفال (12) عام على أحسن وقت ، وفي اختبار الوثب العمودي ورمية التماس والجري بالكرة وضرب الكرة لابعد مسافة والجري المتعرج بالكرة حققت عينة البحث أكبر مستوى لها عند مستوى معياري متوسط وبالتالي فان مستوى المعيار متوسط ، وأهم التوصيات كانت ضرورة تطبيق الاختبارات في بداية فترة الاعداد والتعرف على مستوى اللاعبين من خلال الجداول المعيارية ، ضرورة تطبيق الاختبارات بين فترة وأخرى لمعرفة مدى تطور مستوى اللاعبين .



9-2- دراسة خليفات (2006): والتي هدفت الى التعرف على البناء العاملي البسيط للمهارات الأساسية في كرة القدم ، والى وضع مستويات معيارية مئينية للبطارية المستخلصة ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي ، وتم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية ، والتي تكونت من 84 لاعبا من أندية كرة القدم في محافظة العاصمة عمان والمسجلين في اتحاد كرة القدم الاردني وتم ترشيح 18 اختبار تقيس ستة مهارات أساسية هي استقبال الكرة و الاحساس بالكرة ( السيطرة على الكرة) والمحاورة بالكرة و الجري بالكرة و التصويب ، حيث استخدم الباحث التحليل العاملي كأسلوب احصائي حيث تم استخراج خمسة عوامل تم قبولها وتفسيرها و تمثلت بالإختبارات التي حققت أعلى تشبع على العامل كما تم بناء مستويات معيارية للإختبارات المستخلصة ، وأوصى الباحث الى استخدام بطارية الاختبار المستخلصة والمعايير التي تمثلها في القياس والتقويم والتنبؤ والى استخدام المستويات المعيارية الخاصة في انتقاء اللاعبين في كرة القدم.

#### 10- عرض وتحليل النتائج:

الجدول (1): يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبارات الخصائص المهارية لدى لاعبي فريق اتحاد اولاد نايل لكرة القدم فئة الناشئين (15 - 16) سنة .

الرقم	الخصائص المهارية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
01	الجري بالكرة	ث	21.65	1.74
02	رمية التماس	م	12.16	2.10
03	دقة التمرير	عدد الاهداف	4.60	1.33
04	دقة التصويب	عدد الاهداف	6.20	1.55
05	ضرب الكرة بالرأس	عدد الاهداف	1.25	0.67

يتضح من خلال الجدول(1) ان المتوسط الحسابي لاختبار الجري بالكرة لدى لاعبي فريق اتحاد اولاد نايل لكرة القدم فئة الناشئين 15\_ 16 سنة كان (21.65) ث ، بينما في اختبار رمية التماس (12.16) م ، وفي اختبار دقة التمرير (4.60) هدف ، وفي اختبار دقة التصويب (6.20) هدف ، وفي اختبار ضرب الكرة بالرأس (1.25) هدف.

الجدول(02): يبين الرتب المئينية والمستويات المعيارية لاختبار مهارة الجري بالكرة لدى لاعبي فريق اتحاد اولاد نايل لكرة القدم فئة الناشئين ( 15-16 ) سنة.

(ن = 16)

الرتب المئينية	اختبار الجري بالكرة ثا	المستويات المعيارية
90 فاكثر	19.41	ممتاز
80	20.9	جيد جدا
70	21.02	
60	21.25	جيد
50	21.68	
40	22.24	متوسط
30	22.80	
20	23.40	ضعيف
10 فاقل	23.82	

يتضح من الجدول(02) الرتب المئينية والمستويات المعيارية لاختبار مهارة الجري بالكرة لدى لاعبي فريق اتحاد اولاد نايل لكرة القدم فئة الناشئين ( 15-16 ) سنة، حيث حصلت الرتب المئينية (90) فاكثر في اختبار مهارة الجري بالكرة على مستوى معياري ممتاز وكانت (19.41) ثا بينما حصلت الرتب المئينية (10) فاقل في اختبار المرونة على مستوى ضعيف وكانت (23.82) ثا.

الجدول(03): يبين الرتب المئينية والمستويات المعيارية لاختبار مهارة رمية التماس لدى لاعبي فريق اتحاد اولاد نايل لكرة القدم فئة الناشئين ( 15-16 ) سنة.

(ن = 16)

المستويات المعيارية	اختبار رمية التماس م	الرتب المئينية
ممتاز	15.25	90 فاكثر
جيد جدا	13.53	80
	12.64	70
جيد	12.35	60
	11.82	50
متوسط	11.50	40
	11.17	30
ضعيف	10.40	20
	10.00	10 فاقل

يتضح من الجدول (03): الرتب المئينية والمستويات المعيارية لاختبار مهارة رمية التماس لدى لاعبي فريق اتحاد اولاد نايل لكرة القدم فئة الناشئين ( 15-16 ) سنة، حيث حصلت الرتب المئينية (90) فاكثر في اختبار مهارة رمية التماس على مستوى معياري ممتاز وكانت (15.25)م بينما حصلت الرتب المئينية (10) فاقل في اختبار مهارة رمية التماس على مستوى ضعيف وكانت (10.00)م.

الجدول (04): يبين الرتب المئينية والمستويات المعيارية لاختبار مهارة دقة التمرير لدى لاعبي فريق اتحاد اولاد نايل لكرة القدم فئة الناشئين ( 15-16 ) سنة.

(ن = 16)

الرتب المئينية	اختبار دقة التمرير	المستويات المعيارية
90 فاكثر	157.	ممتاز
80	6.52	جيد جدا
70	6.30	
60	5.40	جيد
50	5.10	
40	4.68	متوسط
30	4.40	
20	4.00	ضعيف
10 فاقل	3.00	

يتضح من الجدول (04) الرتب المئينية والمستويات المعيارية لاختبار مهارة دقة التمرير لدى لاعبي فريق اتحاد اولاد نايل لكرة القدم فئة الناشئين ( 15-16 ) سنة، حيث حصلت الرتب المئينية (90) فاكثر في اختبار مهارة دقة التمرير على مستوى معياري ممتاز وكانت (7.15) هدف بينما حصلت الرتب المئينية (10) فاقل في اختبار مهارة دقة التمرير على مستوى ضعيف وكانت (3.00) اهداف.

الجدول (05): يبين الرتب المئينية والمستويات المعيارية لاختبار مهارة دقة التصويب لدى لاعبي فريق اتحاد اولاد نايل لكرة القدم فئة الناشئين ( 15-16 ) سنة.

(ن = 16)

الرتب المئينية	اختبار دقة التصويب	المستويات المعيارية
90 فاكثر	8.20	ممتاز
80	7.58	جيد جدا
70	7.45	
60	7.00	جيد
50	6.40	
40	6.15	متوسط
30	5.66	
20	5.30	ضعيف
10 فاقل	4.15	

يتضح من الجدول (05) الرتب المئينية والمستويات المعيارية لاختبار مهارة دقة التصويب لدى لاعبي فريق اتحاد اولاد نايل لكرة القدم فئة الناشئين ( 15-16 ) سنة حيث حصلت الرتب المئينية (90) فاكثر في اختبار مهارة دقة التصويب على مستوى معياري ممتاز وكانت (4.20) هدف بينما حصلت الرتب المئينية (10) فاقل في اختبار مهارة دقة التصويب على مستوى ضعيف وكانت (4.15) هدف.

الجدول (06) : يبين الرتب المئينية والمستويات المعيارية لاختبار مهارة ضرب الكرة بالرأس لدى لاعبي فريق اتحاد اولاد نايل لكرة القدم فئة الناشئين ( 15-16 ) سنة.

(ن = 16)

الرتب المئينية	اختبار ضرب الكرة بالرأس	المستويات المعيارية
90 فاكثر	3.00	ممتاز
80	2.50	جيد جدا
70	2.30	
60	2.10	جيد
50	1.60	
40	1.40	متوسط
30	1.20	
20	1.10	ضعيف
10 فاقل	1.00	

يتضح من الجدول (06) الرتب المئينية والمستويات المعيارية لاختبار مهارة ضرب الكرة بالرأس لدى لاعبي فريق اتحاد اولاد نايل لكرة القدم فئة الناشئين ( 15-16 ) سنة، حيث حصلت الرتب المئينية (90) فاكثر في اختبار مهارة ضرب الكرة بالرأس على مستوى معياري ممتاز وكانت (3.00) اهداف بينما حصلت الرتب المئينية (10) فاقل في اختبار مهارة ضرب الكرة بالرأس على مستوى ضعيف وكانت (1.00) هدف.

## 11 - مناقشة النتائج:

اظهرت نتائج الجدول رقم (01) والذي يتعلق بالخصائص المهارية ان متوسط مهارة الجري بالكرة عند اللاعبين الناشئين قد بلغت (21.65) ث والانحراف المعياري (0.74) وهذا يدل على ان مهارة الجري بالكرة جيدة ، مقارنة مع المستويات المعيارية.

بالرغم من ان كرة القدم الحديثة ترمي الى سرعة الاداء وتفضيل التمرير السريع عن الجري بالكرة لمسافات الا ان استخدام الجري بالكرة مازال لا غنى عنه في مواقف كثيرة من مباريات كرة القدم.

اما في ما يتعلق بمهارة رمية التماس فقد اظهرت نتائج الجدول رقم (01) ان متوسط رمية التماس عند عينة الدراسة قد بلغ (12.16) م والانحراف المعياري ( 2.10) ، وهذا يدل على ان مهارة رمية التماس جيدة مقارنة بالمستويات المعيارية .

وتعتبر هذه المهارة من المهارات الاساسية ويستأنف بها اللعب عند تجاوز الكرة بكاملها خط التماس ، حيث لم تحصل رمية التماس على المستوى جيد جدا ، ويعزو الباحث ذلك الى اهمال المدربين لهذه المهارة وعدم تخصيص تمارين لها خلال الوحدة التدريبية على الاطلاق.

اما في ما تعلق بمهارة دقة التمرير فقد اظهرت نتائج الجدول (01) ان متوسط دقة التمرير عند عينة الدراسة قد بلغ (4.60) هدف والانحراف المعياري (1.33) ، وهذا يدل على ان مهارة دقة التمرير جيدة مقارنة بالمستويات المعيارية . رغم ان مهارة التمرير من المهارات الاساسية في كرة القدم الا انها لم تصل الى المستوى جيد جدا .

ويعزو الباحث ذلك الى ضعف الامكانيات التي يستطيع ان يوفرها المدرب اثناء الوحدة التدريبية وعدم اتاحة الفرصة للاعب للاعادة والتكرار حتى يتقن المهارة بشكلها الصحيح ، وقلة عدد الوحدات التدريبية خلال الاسبوع.

ويرى الباحث بان التمرير اول مستلزمات الاتصال الوثيق بين اللاعبين والاكثر استخداما طوال فترة المنافسة لذلك يجب الاهتمام بهذه المهارة والتنوع في التمارين حتى يتم تطبيقها بشكل صحيح.

اما في ما يتعلق بمهارة دقة التصويب فقد اظهرت نتائج الجدول رقم (1) ان متوسط دقة التصويب عند عينة الدراسة قد بلغ (6.20) هدف والانحراف المعياري (1.55) ، وهذا يدل على ان مهارة دقة التصويب جيدة مقارنة بالمستويات المعيارية .

يعد التصويب في المرمى واحدا من اهم اساسيات لعبة كرة القدم على الاطلاق ، فعن طريقه تحسم نتائج المباريات ، حيث لم تصل هذه المهارة الى المستوى جيد جدا ، ويعزو الباحث ذلك الى ضعف في الخصائص البننية لدى عينة الدراسة والتي تساهم في مهارة التصويب .

ويرى الباحث انه من اجل الارتقاء بمهارة التصويب والوصول بها الى المستوى المطلوب يجب استخدام التدريبات التي تستخدم فيها الادوات المساعدة كالشواخص والاهداف الصغيرة والمرسومة على الحائط مع الاستمرار في تكرار التصويب من زوايا مختلفة ، حيث يشير عبد الجواد (1988، ص 52) الى ان التدريب على التصويب مقابل حائط يعد من اهم وسائل التدريب .

اما في ما يتعلق بمهارة ضرب الكرة بالراس فقد اظهرت نتائج الجدول رقم (1) ان متوسط ضرب الكرة بالراس عند عينة الدراسة قد بلغ (1.25) هدف ، والانحراف المعياري (0.67) وهذا يدل على ان مهارة ضرب الكرة بالراس جيدة مقارنة بالمستويات المعيارية .

يرى الباحث ان نتائج هذه المهارة جاءت منطقية لان مهارة ضرب الكرة بالراس تعتبر من المهارات الاساسية الصعبة لكرة القدم ، والتي يحتاج اتقانها الى تدريب قاعدي متواصل وتحت مختلف الظروف ، بحيث يصبح أداءها آليا ، ويعزو الباحث عدم تقدم هذه المهارة لاهمال المدربين شرح الخطوات الفنية الصحيحة للمهارة وعدم التدريب عليها اثناء الاعداد التدريبية الا القليل وايضا اهمال الناحية النظرية لتطبيق هذه المهارة وبناء الثقة في نفوس اللاعبين لان اللاعب يلزمه الخوف عند أداء هذه المهارة .

## 12- الاستنتاجات :

في ضوء نتائج الدراسة توصل الباحث للاستنتاجات التالية:

- ان مستوى الخصائص المهارية للاعبين فريق اتحاد اولاد نايل لكرة القدم لفئة الناشئين 15-16 سنة كان جيد في المهارات الجري بالكرة .

- تم تحديد مستويات معيارية باستخدام الرتب المئينية للمهارات الاساسية في كرة القدم للاعبين فريق اتحاد اولاد نايل لكرة القدم لفئة الناشئين 15-16 سنة .

## 13- التوصيات :

\_اعتماد المدربين للاختبارات المهارية المختارة لناشئي كرة القدم عند التقويم والتشخيص والانتقاء.



\_ استفادة المدربين من الاختبارات المقننة والمستويات المعيارية التي توصل اليها الباحث لأهميتها في تقويم مستوى الخصائص المهارية .

\_ الاهتمام بتطوير الاداء المهاري لفئة الناشئين من خلال وضع برامج تدريبية ممنهجة ومدروسة للوصول بالناشئ الى المستوى العالي .

## المراجع:

- 1\_ حسن عبد الجواد: كرة القدم للملايين، دار العلم، ط7، بيروت، 1988.
- 2\_ حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، مصر، 1978.
- 3\_ ليلي السيد فرحات: القياس والاختبار في التربية الرياضية، ط4، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2007.
- 4\_ مفتي إبراهيم حماد : الجديد في الإعداد المهاري و الخططي للاعب كرة القدم، دار الفكر العربي ، مدينة نصر القاهرة ، 1998.
- 5\_ محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: إختبارات الأداء الحركي ،مطبعة دار الصفاء، مصر، 1990.
- 6\_ بن قوة علي (1997)،تحديد مستويات معيارية لاختيار الموهوبين من الناشئين لممارسة كرة القدم الفئة العمرية (11-12)عام،رسالة ماجستير غير منشورة،والرياضية،الجزائر .
- 7\_ خليفات مأمون إبراهيم (2006) ، بناء بطارية اختبار لقياس المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم تحت(20)عام في الأردن،رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا الجامعة الأردنية،الأردن.

## اشكالية التقويم من وجهة نظر أساتذة التربية البدنية و الرياضية في بعض اكماليات مدينة الجلفة

جامعة الجلفة الجزائر

د/ رقيق ساعد

### ملخص البحث

التربية البدنية و الرياضية جزء أساسي من النظام التربوي، والتي تمثل جانبا من التربية العامة التي تهدف إلى إعداد المواطن (التلميذ) إعدادا بنيا و نفسيا و عقليا في توازن تام. تتحقق أهداف التربية البدنية و الرياضية بالمرحلة الإكاملية بدرجات متفاوتة و ذلك حسب المواقف المتاحة في درس التربية البدنية من خلال التهيئة البدنية و النفسية و الانفعالية و تعلم المهارات الحركية، و في هذا السياق يمثل التقويم جزء هام من النظام التربوي، ويرتبط ارتباطاً وثيقاً مع جوانب التخطيط والتنفيذ، ويستطيع من خلاله كل من له صلة بالعملية التعليمية أن يتعرف على المستوى الذي تحقق، وعلى جوانب القوة والضعف، فالتقويم يعطي صورة حقيقية عن مدى فاعلية أساليب وطرق التدريس في مختلف جوانب حصة التربية البدنية والرياضية وأثرها على المتعلم .

و في ضوء استنتاجات الدراسة الحالية يوصي الباحث بما يلي :

- 1- ضرورة إخضاع أساتذة التربية البدنية و الرياضية إلى الرسكلة والمزيد من الدورات التدريبية وورش العمل الخاصة بالتطوير التربوي قصد تجديد المعارف و تحسين المستوى .
- 2- حث وتشجيع أساتذة التربية الرياضية على استغلال البيئة المحيطة والتكنولوجيا المتوفرة في المدارس لخلق فاعلية حقيقية لجوانب حصة التربية الرياضية.

## المقدمة :

تعتبر حصة التربية البدنية و الرياضية ذات أهمية بالغة في صقل شخصية التلميذ وتزويده بالمعارف والاتجاهات والمهارات والممارسات الإيجابية بما يتلاءم مع احتياجات الفرد والمجتمع، فالوصول إلى فاعلية لجميع جوانب الحصة يتطلب توفر أستاذ تربية بدنية و رياضية واعٍ ومؤهل وملم بمراحل التطوير التربوي والتحديث، كي يقوم بدور فعال في تنفيذ إجراءات الحصة وتحقيق أهدافها وما يتصل بها من حقائق ومعلومات وقدرة على تطبيق المهارات، وتوصيل المعلومات والإمام باحتياجات التلاميذ .

ان خلق الفاعلية لمختلف جوانب حصة التربية البدنية و الرياضية هي اكتشاف حاجات التلاميذ من خلال: الاهتمام بوضع الخطط السنوية واليومية، والاهتمام بسجلات التقويم لديهم، وإجراء الاختبارات التشخيصية وتصنيفهم حسب القابليات والرغبات والمهارات وإجراء القياسات الجسمية المختلفة مثل: الطول والوزن والمحيطات، وكذلك مراعاة الفروق الفردية بينهم .

ولا بد لأستاذ التربية البدنية و الرياضية أن يضع نتائج عملية التفاعل في الحصة من خلال صياغتها بأسلوب علمي؛ بحيث تتلاءم مع قدرات ومهارات التلاميذ ، وتكون الخطط الفصلية واليومية نابعة من الخطة السنوية، ومراعياً في ذلك المرحلة الدراسية التي يقوم بتدريسها، ومن جهة أخرى يجب أن تكون النتائج المتوقعة شاملة ومتنوعة وواضحة ومتكاملة وقابلة للقياس، وتتماشى مع حاجات التلاميذ.

وفي جانب النشاط الرئيسي للحصة المتعلق بالجزء التعليمي، لا بد من استخدام طرق وأساليب التعلم الفعالة التي تقود التلميذ إلى المعرفة، والاستيعاب، والتطبيق، والتحليل، والتركيب، والتقويم، وبالتالي القدرة على التقدم من خلال تجزئة الحركة أو المهارة، والتكرار في الأداء، وإعادة تطبيق المهارة، وربطها بالمهارة السابقة والتدرج مع تقديم الإرشاد والتوجيه والوسائل التعليمية واستراتيجيات التدريس الحديثة الملائمة، واستراتيجيات التقويم المختلفة، وكذلك لا بد من تقديم التغذية الراجعة، وحل المشكلات، وتقديم المساعدة للتلاميذ في بيئة التعلم، ومساعدتهم في تطبيق المهارة، ومراعاة تقسيم المجموعات في أعداد ملائمة وبطرق متجانسة، والاحتفاظ بسجلات الطلبة السلوكية والتقويمية، ومتابعة الأخطاء وتصحيحها، والبحث عن أسباب عدم إتقان الحركة .

وحتى تكتمل فاعلية جوانب حصة التربية الرياضية لا بد من استغلال البيئة المحيطة، واستغلال تكنولوجيا التعليم المتوفرة في المؤسسة التربوية؛ لأنها من أكثر الطرق فعالية لتحسين نوعية التعليم عن طريق تطوير وتحسين المرافق والتجهيزات الرياضية والتكنولوجية ذات العلاقة بحصة التربية البدنية والرياضية لتوفير بيئة تعليمية مناسبة، والتأكد من السلامة العامة، وتحديث الإمكانيات لدعم التطوير التربوي.

و من هنا كان لا بد من الوقوف عند حصة التربية البدنية و الرياضية كعنصر من العناصر التربوية الأساسية من أجل تقويمها بصورة علمية، وخاصة إن التقويم هو إجراء علمي لجمع وتصنيف وتحليل وتفسير

البيانات أو المعلومات عن ظاهرة أو موقف أو أسلوب لإصدار حكم أو اتخاذ قرار بقصد التعديل أو التحسين أو المعالجة .

ويذكر الديري (2003) أن التقويم عنصر من عناصر حصة التربية الرياضية، والذي يعتبر من العمليات الحيوية ، وبواسطته تحكم على مدى فاعلية العوامل المختلفة مثل: الحكم على تحقيق الأهداف، ومناسبتها للمحتوى، ومدى فاعلية أساليب التدريس، والوسائل والأنشطة المستخدمة، والخبرات التعليمية المختلفة، فهي تسير جنباً إلى جنب مع كل جوانب حصة التربية الرياضية.

فالتقويم جزء هام من النظام التربوي، ويرتبط ارتباطاً وثيقاً مع جوانب التخطيط والتنفيذ، ويستطيع كل من له صلة بالعملية التعليمية أن يتعرف على المستوى الذي تحقق، وعلى جوانب القوة والضعف، فالتقويم يعطي صورة حقيقية عن مدى فاعلية أساليب وطرق التدريس، وجوانب حصة التربية البدنية والرياضية المختلفة وأثرها على المتعلم.

### مشكلة الدراسة:

تواجه حصة التربية البدنية و الرياضية كثيراً من التحديات والتغيرات في هذا العصر الخاصة بحاجات التلاميذ، ونتائج الحصة، والتمكين من اتقان مهارات الالعب، والتغذية الراجعة، وعدم استغلال البيئة المحيطة واستغلال الوسائل التكنولوجية، وقد أكد(Cairney, 2000) أنه يتطلب من الأساتذة مواصلة تعليمهم و تجديد معارفهم مدى الحياة، لتحقيق الإبداع والابتكار .

لذلك فقد حاولنا دراسة تقويم فاعلية جوانب حصة التربية الرياضية من وجهة نظر بعض اساتذة التربية البدنية و الرياضية في مدينة الجلفة، للوقوف على مواطن الضعف من أجل إصلاحها أو تعديلها أو تغييرها، ولمواطن القوة لتعزيزها وتنميتها وتطويرها .

### اشكالية الدراسة:

من خلال ما سبق يمكن طرح الاشكال الجوهري التي :

- ما مدى مساهمة التقويم في حصة التربية البدنية و الرياضية في تحسين العملية التربوية ؟

### فرضية الدراسة :

يساعد التقويم أساتذة التربية البدنية و الرياضية على أن يعيدوا النظر في الأهداف التربوية التي وضعت مسبقا بحيث تكون أكثر ملاءمة للواقع الذي تعيشه المؤسسات التربوية .

## أهمية الدراسة:

تتبع أهمية هذه الدراسة من دور حصة التربية الرياضية وخصائصها في تكوين جوانب شخصية التلميذ في شتى المجالات: النفسية الحركية والانفعالية والمعرفية في ضوء معايير التطوير التربوي الحديثة ، واستثمار بيئة التعليم، وما تحويه من تكنولوجيا واستراتيجيات حديثة في التدريس والتقويم، للوصول إلى مخرجات ونتائج تحقق متطلبات وغايات المهارات الحياتية الحالية، وبما تخدم احتياجات العصر بكفاءة وفعالية. وتحاول الدراسة أيضاً التعرف بشكل علمي إلى فاعلية جوانب حصة التربية الرياضية في اكماليات مدينة الجلفة ، وهل تختلف هذه الفاعلية تبعاً لعدد سنوات خبرته أو مؤهله العلمي؟ ويأمل الباحث أن تضيف هذه الدراسة إضافة جديدة تتعلق بموضوع تقويم حصة التربية البدنية و الرياضية .

## أهداف الدراسة:

- التعرف إلى التقويم العام لفاعلية جوانب حصة التربية الرياضية من وجهة نظر أساتذة التربية البدنية و الرياضية في اكماليات مدينة الجلفة تبعاً لمحاور الدراسة.
- التعرف إلى درجات تقويم فاعلية جوانب حصة التربية الرياضية من وجهة نظر أساتذة التربية البدنية و الرياضية تبعاً لمتغيرات الخبرة، المؤهل.

## مصطلحات الدراسة الإجرائية:

1. التقويم: إصدار حكم واتخاذ قرار لواقع حصة التربية الرياضية في الاكماليات لمعرفة نقاط القوة والضعف من أجل التعديل والمعالجة لنواحي الضعف والتحسين وتعزيز لنواحي القوة.
2. الفاعلية: تحقيق أهداف وأغراض حصة التربية الرياضية بأقل وقت وجهد ومال بطريقة تفاعلية تشاركية .
3. جوانب حصة التربية الرياضية: هي الأركان الأساسية والعوامل المؤثرة سلباً أو إيجاباً في إخراج حصة التربية الرياضية مثل: تقويم حاجات التلاميذ والأهداف التعليمية وتقويم المهارة والتغذية الراجعة وحل المشكلات واستغلال البيئة المحيطة وتكنولوجيا التعليم.

## متغيرات الدراسة:

أولاً: المتغيرات المستقلة: وتستعمل على النحو الآتي:

- الخبرة ولها ثلاث مستويات (1- أقل من 5 سنوات)، (5- أقل من 10 سنوات)، (10 سنوات وأكثر).
  - المؤهل العلمي: وله ثلاثة مستويات: (ليسانس) و(دبلوم عالي) و(ماجستير وأعلى).
- ثانياً: المتغير التابع: تشمل استجابات أفراد عينة الدراسة على فقرات محاور الاستبانة.

## محددات الدراسة:

المجال البشري: أساتذة التربية البدنية و الرياضية .

المجال الزمني: الفصل الأول للعام الدراسي 2014 / 2015.

المجال المكاني: اكماليات مدينة الجلفة.

### منهجية الدراسة:

منهج الدراسة: استخدم الباحث المنهج الوصفي بالصورة المسحية لملائمته لطبيعة وأهدافها.

عينة الدراسة: بلغت عينة الدراسة حوالي (20) أستاذ توزعت على 10 اكماليات.

### جدول (01)

مستويات متغيرات الدراسة وعدد العينة لكل مستوى

عدد العينة	المتغيرات	
08	1- أقل من 5	الخبرة
07	5- أقل من 10	
05	10 وأعلى	
16	ليسانس	المؤهل العلمي
04	ماستر أو دبلوم آخر	
00	ماجستير وأعلى	

### أداة الدراسة:

تم استخدام الاستبيان من بناء وتصميم الباحث كأداة لجمع البيانات للدراسة الحالية، لتحقيق أهدافها وأغراضها، حيث تكونت من (30) فقرة، بواقع (6) فقرات لكل محور، توزعت على خمسة محاور رئيسة هي: تقويم حاجات التلاميذ، والنتائج، والمهارة أو الحركة، والتغذية الراجعة وحل المشكلات، واستغلال البيئة المحيطة وتكنولوجيا التعليم، وللإجابة عن فقرات هذا الاستبيان

### صدق الأداة:

للتأكد من صدق الأداة استخدم الباحثون صدق المحتوى من خلال اختيار عدد من المحكمين من ذوي العلاقة والخبرة والمؤهل والاختصاص من معاهد التربية البدنية و الرياضية، وذلك لمعرفة درجة ملاءمة العبارات والمحاور الخاصة الاستبيان، وقد تم اعتماد العبارات التي حصلت على أعلى من 86% من اتفاق المحكمين لكل عبارة.

## ثبات الأداة:

للتأكد من ثبات الأداة تم استخدام طريقة الاتساق الداخلي لكرونباخ - ألفا، حيث بلغ الثبات الكلي للأداة (0.91)، ليظهر الاستبيان بصيغته النهائية ، والجدول الآتي يبين درجة الثبات لكل محور من محاور الاستبانة.

جدول (02) درجات الثبات لمحاور الدراسة والأداة ككل

الرقم	المحور	الثبات
1	تقويم حاجات التلاميذ	0.84
2	تقويم النتائج	0.82
3	تقويم المهارة أو الحركة	0.87
4	تقويم التغذية الراجعة وحل المشكلات	0.86
5	تقويم استغلال البيئة المحيطة وتكنولوجيا التعليم	0.90
0.91	الثبات الكلي	

## المعالجة الإحصائية:

تم إدخال بيانات الدراسة في الحاسب الآلي ومعالجتها بالبرمجة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، حيث تم استخدام المتوسطات الحسابية والاحترافات المعيارية والنسب المئوية، واختبار (ت) للفروق وتحليل التباين الأحادي للإجابة عن أسئلة الدراسة، وتحقيق أهدافها.

## عرض ومناقشة النتائج:

سعت هذه الدراسة إلى معرفة تقويم فاعلية جوانب حصة التربية الرياضية ، وبيان الفروق في استجابات عينة الدراسة تبعاً لمتغيرات الخبرة والمؤهل العلمي، وفي ضوء هذا الهدف تم وضع عدة تساؤلات من أجل الوصول إلى تحقيق الأهداف وسيتم عرضها ومناقشتها كما يأتي:

تم استخدام المتوسطات الحسابية والاحترافات المعيارية والنسب المئوية لمعرفة درجة التقويم الكلي للمحاور الرئيسية، ثم تحليل كل محور على حدة للأداة، والجدول (3+4+5+6+7+8+9) توضح ذلك.

## جدول (03) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأهمية النسبية لدرجة التقويم الكلي لجميع

## المحاور مرتبة تنازليا حسب المتوسطات الحسابية

الترتيب	الدرجة	الأهمية النسبية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المحاور	الرقم
الثاني	متوسطة	63	1.16	3.15	تقويم حاجات التلاميذ	-1
الأول	متوسطة	63.4	1.03	3.17	تقويم نتائج التعليم	-2
الثالث	متوسطة	62.4	1.12	3.12	تقويم المهارة أو الحركة المعطاة	-3
الرابع	متوسطة	62.2	1.23	3.11	تقويم التغذية الراجعة وحل المشكلات	-4
الخامس	متوسطة	60.4	1.36	3.02	تقويم استغلال البيئة المحيطة والوسائل المتاحة	-5
	متوسطة	62.2	1.08	3.11	الأداة ككل	

يبين الجدول (3) قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية ودرجة تقويم فاعلية جوانب حصة التربية الرياضية لكل محور من محاور الدراسة وترتيبها، ومن خلال ملاحظة القيم الواردة بالجدول يتبين أن درجة محور تقويم نتائج التعليم والتعلم احتل المرتبة الأولى حيث بلغ المتوسط الحسابي  $(1.03 \pm 3.17)$  وبأهمية نسبية (63.4%) وبدرجة متوسطة، وأن محور تقويم حاجات الطلبة بمتوسط حسابي  $(1.16 \pm 3.15)$  وبأهمية نسبية (63%) وبدرجة متوسطة، واحتل محور تقويم المهارة أو الحركة المعطاة في ضوء التعليم نحو الاقتصاد المعرفي المرتبة الثالثة بمتوسط حسابي  $(1.12 \pm 3.12)$  وبأهمية نسبية (62.4%) وبدرجة متوسطة، وكذلك احتل محور تقويم التغذية الراجعة وحل المشكلات المرتبة الرابعة بمتوسط حسابي  $(1.23 \pm 3.11)$  وبأهمية نسبية (62.2%) وبدرجة متوسطة، بينما احتل محور تقويم استغلال البيئة المحيطة والتكنولوجيا، وإن الأداة ككل كانت بدرجة متوسطة بمتوسط حسابي  $(1.08 \pm 3.11)$  وبأهمية نسبية (62.2%). ولمعرفة تقويم فاعلية جوانب حصة التربية الرياضية لمحور تقويم حاجات التلاميذ فإن الجدول (04) يوضح ذلك.



جدول (04) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأهمية النسبية لدرجة محور تقويم فاعلية حاجات التلاميذ مرتبة تنازليا حسب المتوسطات الحسابية

الدرجة	الأهمية النسبية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المحور والعبارات	الرقم
عالية	72.4	1.42	3.62	أراعي الفروق الفردية بين التلاميذ	5
متوسطة	64.0	1.33	3.20	أقوم ببعض القياسات الأنتروبومترية مثل الطول والوزن .	4
متوسطة	62.0	1.45	3.10	تهيئة الإمكانيات المادية للفصل الدراسي .	6
متوسطة	61.4	1.31	3.07	أخطط للفصل الدراسي قبل بدء العام ضمن متطلبات عصر المعرفة .	1
متوسطة	61.4	1.31	3.07	أصنف التلاميذ حسب الميول والرغبات .	3
متوسطة	57.2	1.32	2.86	اجري اختبارات متنوعة وحديثة	2
متوسطة	63.0	1.16	3.15	المحور ككل	

يبين الجدول (04) قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لمعرفة درجة تقويم فاعلية جوانب حصة التربية الرياضية لمحور تقويم حاجات اتلاميذ للفقرات وترتيبها نتيجة لاستجابات أفراد عينة الدراسة.

ولمعرفة تقويم فاعلية جوانب حصة التربية الرياضية لمحور تقويم نتائج التعليم والتعلم فإن الجدول (05) يوضح ذلك.

## جدول (05) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأهمية النسبية لدرجة محور تقويم فاعلية نتائج

## التعليم والتعلم مرتبة تنازليا حسب المتوسطات الحسابية

الدرجة	الأهمية النسبية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المحور والعبارات	الرقم
متوسطة	64.4	1.26	3.22	النتائج شاملة.	9
متوسطة	64.4	1.27	3.22	تقدم حصة التربية الرياضية مفاهيم جديدة في حياة التلميذ	12
متوسطة	64.0	1.15	3.20	تصاغ النتائج السنوية حسب مستويات الطلبة.	7
متوسطة	63.4	1.11	3.17	النتائج في الخطة اليومية يلائم المهارة أو الحركة.	8
متوسطة	62.6	1.20	3.13	النتائج متنوعة.	10
متوسطة	61.8	1.22	3.09	النتائج ملموسة.	11
متوسطة	63.4	1.03	3.17	المحور ككل	

يبين الجدول (05) قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لمعرفة درجة تقويم فاعلية جوانب حصة التربية الرياضية لمحور تقويم نتائج التعليم والتعلم للفقرات وترتيبها نتيجة لاستجابات أفراد عينة الدراسة. ولمعرفة تقويم فاعلية جوانب حصة التربية الرياضية في ضوء التعليم نحو الاقتصاد المعرفي لمحور تقويم فاعلية المهارة أو الحركة المعطاة فإن الجدول (06) يوضح ذلك.

جدول (06) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأهمية النسبية لدرجة محور تقويم فاعلية المهارة أو الحركة المعطاة مرتبة تنازليا حسب المتوسطات الحسابية

الدرجة	الأهمية النسبية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المحاور والعبارات	الرقم
متوسطة	67.0	1.34	3.35	إرشاد وتوجيه الطالب أثناء تدريس المهارة وربطها بالحياة العامة.	16
متوسطة	63.8	1.36	3.19	ربط المهارة الحالية للحصة بالسابقة بأسلوب التشويق.	15
متوسطة	61.6	1.36	3.08	استخدام مبدأ أسلوب التكرار الذاتي في إعطاء المهارة.	14
متوسطة	61.4	1.33	3.07	استخدام استراتيجيات تدريس حديثة تواكب التعليم الحديث.	17
متوسطة	60.4	1.37	3.02	استخدام استراتيجيات التقويم المتنوعة الملائمة لطبيعة الحصة.	18
متوسطة	60.2	1.63	3.01	تجزئة الحركة باستخدام وسائل تعليمية مختلفة.	13
متوسطة	62.4	1.12	3.12	المحور ككل	

يبين الجدول (06) قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لمعرفة درجة تقويم فاعلية جوانب حصة التربية الرياضية لمحور تقويم المهارة أو الحركة المعطاة للفقرات وترتيبها نتيجة لاستجابات أفراد عينة الدراسة. ولمعرفة تقويم فاعلية جوانب حصة التربية الرياضية لمحور تقويم التغذية الراجعة وحل المشكلات فإن الجدول (07) يوضح ذلك.

## جدول (07) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأهمية النسبية لدرجة محور تقويم فاعلية التغذية

### الراجعة وحل المشكلات مرتبة تنازليا حسب المتوسطات الحسابية

الدرجة	الأهمية النسبية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المحاور والعبارات	الرقم
عالية	70.8	1.43	3.54	تقديم عملية التعزيز المستمر للتلاميذ الذين يظهرون تجاوبا إيجابيا مع الحصة.	24
متوسطة	66.2	1.45	3.31	مساعدة التلاميذ في تطبيق المهارة أو الحركة.	20
متوسطة	61.6	1.47	3.08	تشخيص نقاط الضعف أثناء تنفيذ الحصة والعمل على حلها.	23
متوسطة	58.8	1.39	2.94	عدد عناصر المجموعة الواحدة ملائم لمتطلبات أداء التمرين.	22
متوسطة	57.6	1.35	2.88	عدد مجموعات التلاميذ في الحصة ضمن العدد الملائم.	21
متوسطة	57.6	1.43	2.88	مساعدة التلاميذ ذوي التعلم البطيء في التفاعل مع الحصة.	19
متوسطة	62.2	1.23	3.11	المحور ككل	

يبين الجدول (7) قيم المتوسطات الحسابية والاحترافات المعيارية والنسب المئوية لمعرفة درجة تقويم فاعلية جوانب حصة التربية الرياضية لمحور تقويم التغذية الراجعة وحل المشكلات للفقرات وترتيبها نتيجة لاستجابات أفراد عينة الدراسة. ولمعرفة تقويم فاعلية جوانب حصة التربية الرياضية لمحور تقويم استغلال البيئة المحيطة والتكنولوجيا فإن الجدول (8) يوضح ذلك.

## جدول (8) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأهمية النسبية لدرجة محور تقويم استغلال البيئة المحيطة والتكنولوجيا مرتبة تنازليا حسب المتوسطات الحسابية

الرقم	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية	الدرجة
26	استغلال الفرص المحيطة بالمدرسة لصالح حصة التربية الرياضية.	3.15	1.53	63.0	متوسطة
25	استغلال كل إمكانات المدرسة في حصة التربية الرياضية.	3.14	1.50	62.8	متوسطة
29	تقديم الحصة بأقل جهد وأكثر فاعلية من خلال اعتماد الطالب على ذاته.	3.12	1.50	62.4	متوسطة
30	غرس مفهوم التعلم الذاتي للطالب من خلال وسائل الاتصال المختلفة	2.94	1.45	58.8	متوسطة
28	تقديم الحصة بأقل وقت وأكثر فاعلية باستخدام أدوات تكنولوجية مختلفة.	2.88	1.40	57.6	متوسطة
27	عرض نماذج الحركة أو المهارة بصورة غير تقليدية.	2.88	1.49	57.6	متوسطة
	المحور ككل	3.02	1.36	60.4	متوسطة

يبين الجدول (9) قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لمعرفة درجة تقويم فاعلية جوانب حصة التربية الرياضية لمحور تقويم استغلال البيئة المحيطة والتكنولوجيا للفقرات وترتيبها نتيجة لاستجابات أفراد عينة الدراسة.

## الاستنتاجات :

- في ضوء عرض ومناقشة نتائج الدراسة الحالية استخلص الباحث النتائج الآتية:
- 1- تقييم فاعلية جوانب حصة التربية الرياضية من وجهة نظر أساتذة التربية الرياضية كانت بدرجة متوسطة، ولم تكن بمستوى الطموح.
  - 2- بروز محور تقييم فاعلية جانب نتائج التعليم والتعلم من وجهة نظر أساتذة التربية الرياضية كانت بدرجة متوسطة.
  - 3- ضعف محور تقييم فاعلية جانب استغلال البيئة المحيطة والتكنولوجيا من وجهة نظر أساتذة التربية الرياضية.
  - 4- لم تختلف استجابات أفراد عينة الدراسة في تقييم فاعلية جوانب حصة التربية الرياضية في المؤهل العلمي، وعدد سنوات الخبرة.

## التوصيات :

- في ضوء استنتاجات الدراسة الحالية يوصي الباحث بما يأتي:
- 3- ضرورة إخضاع أساتذة التربية الرياضية إلى مزيد من الدورات التدريبية وورش العمل الخاصة بالتطوير التربوي والاقتصاد المعرفي.
  - 4-حث وتشجيع أساتذة التربية الرياضية على استغلال البيئة المحيطة والتكنولوجيا المتوفرة في المدارس لخلق فاعلية حقيقية لجوانب حصة التربية الرياضية.
  - 5-وفي مجال البحوث والدراسات، يوصي الباحثون إلى:
    - إجراء مزيد من الدراسات الخاصة بحصص التربية الرياضية ومدى مساهمتها في تحقيق متطلبات العصر ومواءمتها مع التطوير التربوي والاقتصاد المعرفي.
    - إجراء دراسات مشابهة للدراسة الحالية لتمتد إلى بقعة جغرافية أوسع، وكذلك إضافة متغيرات أخرى قد يكون لها علاقة في تقييم فاعلية جوانب حصة التربية الرياضية.

## المراجع العربية :

- أبو جلبان، هناء ضيف الله (2009) "الاقتصاد المعرفي وأثره في تطبيق مناهج التربية الرياضية المطورة للمرحلة الأساسية في مدينة اربد"، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، اربد، الأردن.
- أبو نمره، محمد، وسعاده نايف (2000). التربية الرياضية وطرائق تدريسها. عمان: جامعة القدس المفتوحة.
- الحايك، صادق (2007). "بناء مستويات معيارية لمقياس أدوار معلمي التربية الرياضية الحديثة كما تطرحها مناهج التربية الرياضية القائمة على الاقتصاد المعرفي في عصر العولمة، جمعية المناهج وطرق التدريس المصرية"، المؤتمر العلمي السابع عشر، مجلد (3). القاهرة.
- الحيلة، محمود (2007). مهارات التدريس الصفي. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة. الأردن.
- الخوالده، تيسير (1998). "تقويم مجالات مناهج التربية الرياضية للمرحلة الثانوية في الأردن من وجهة نظر المعلمين". رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة آل البيت، المفرق. الأردن.
- الديري، علي (2003). المناهج المعاصرة في التربية الرياضية وتطبيقاتها العملية، ط2 مركز بيضون للكمبيوتر، اربد.
- الديري، علي والعتوم، أمجد (2010). مناهج وطرق تدريس التربية الرياضية وفقاً للاقتصاد المعرفي وتطبيقاتها العملية في القرن الحادي والعشرون. اربد: مؤسسة حمادة للدراسات الجامعية للنشر والتوزيع، الأردن.
- المناصرة، محمد خير (2001). "تقويم مناهج التربية الرياضية للصفوف الثلاثة الأساسية في محافظة اربد". رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، اربد، الأردن.
- النعمي، فوزة أحمد. (2007). البرنامج المنهجي لتطوير الأداء المؤسسي لمديريات التربية والتعليم والمدارس. عمان: مطابع وزارة التربية والتعليم. الاردن.
- وزارة التربية والتعليم. (2006). الإطار العام المرجعي للتعليم المبني على المهارات الحياتية لمراحلتي التعليم الأساسي والثانوي، عمان: إدارة مناهج الكتب المدرسية.
- الجراح، يوسف (2007). "دراسة تقويمية لمناهج التربية الرياضية المطورة من وجهة نظر المعلمين في محافظة اربد". رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة اليرموك. اربد.



المراجع الاجنبية

- Cairney, T. (2000). **The Knowledge Based Economy: Implication for Vocational Education and Training**. University of Western Sydney. 21 st gl. PDF. In to The 21 st country. Baylot university.
- Eckhardt, P (1995). **Appraisal of the Quality of Middle Level Physical Education Programs in Colorado**. U.S.A.
- Ha, Amy. S.C .et.al. (2004) **Teachers Perceptions of In- Service Teacher Training to Support Curriculum change in Physical Education: The Hong Kong Experience**. **Sport Education and Society**. Nov, 2004, Vol, 9 Issues 3, P421 -438, 18.
- <http://www.hoover.Stand.edu-publication. book/full text/ed>.