

**المجلد السادس العدد (2)**

**شباط 2024 م شعبان 1445ه**

[WWW.ISSJKSA.COM](http://WWW.ISSJKSA.COM)

ISSN: 1658- 8452

****

**((1.45**

**((1.45**

**المحتويات الصفحة**

**1-المحتويات.................................................................................................. 3**

**2-الضغوط النفسية وعلاقتها بدافعية الانجاز لدى لاعبي كرة السلة في المحافظات الشمالية/فلسطين .......... 5**

**3-تأثير منهج تعليمي باستخدام الحقيبة التعليمية في دقة مهارتي الدحرجة والإخماد بكرة القدم للاعبين بأعمار (13-15) سنة ................................................................................... 21**

**4-تأثير إستراتيجيّة التعلُّم التنافسي في بعض المهارات الأساسية بكرة الّسلة لطالبات المرحلة الثانوية ........ 29**

**5-تأثير تمرينات الثبات المحوري بمقاومات متنوعة في القدرة الانفجارية للرجلين ودقة مهارتي ركل الكرة (الجزاء-الركنية) للاعبي فئة الشباب بكرة القدم في نادي الصناعة الرياضي ................................. 37**

**6-تأثير تمرينات وثب المدرجات باختلاف فترات الراحة في تطوير القدرة الانفجارية ودقة التهديف للاعبي كرة القدم الشباب ............................................................................................ 45**

**7-القيادة التبادلية وعلاقتها بالارتباط الوظيفي لدى أعضاء الهيئة التدريسية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الموصل .......................................................................... 55**

**8-اثر تمرينات وفق أنموذج برونر في تعلم مهارة وقفة الاستعداد واللكمة المستقيمة اليسارية بالملاكمة لطلبة كلية التربية الأساسية ........................................................ 67**

**9-الارتياح النفسي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى لاعبي أندية محافظة نينوى بكرة الطائرة ................... 77**

**10-تحديد الفروق بين مستويات اللاعبين في عزوم قوة الساعد لرماة القرص ............................... 81**

**الضغوط النفسية وعلاقتها بدافعية الانجاز لدى لاعبي كرة السلة في المحافظات الشمالية/فلسطين**

د. وائل عادل إبراهيم عمر

فلسطين/مديرية التربية والتعليم محافظة طولكرم

**المستخلص:** هدفت الدراسة التعرف إلى مستوى الضغوط النفسية وعلاقتها بدافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة السلة في المحافظات الشمالية من فلسطين، إضافة إلى تحديد مستوى الضغوط النفسية ودافعية الإنجاز وطبيعة العلاقة الارتباطية بينهما لدى لاعبي كرة السلة في المحافظات الشمالية – فلسطين. ولتحقيق أهداف الدراسة، أجريت الدراسة على عينة عشوائية قوامها (84) لاعبا من لاعبي كرة السلة في الدرجة الممتازة في المحافظات الشمالية من فلسطين، والتي تمثل ما نسبته (64,61%) من مجتمع الدراسة، ومن أجل جمع البيانات تم استخدام مقياس (الوسيمي، 2004) للضغوط النفسية، ومقياس (WILLS) والذي عربه (علاوي، 1998)، وتم تحليل البيانات ومعالجتها من خلال استخدام برنامج الرزم الإحصائية في العلوم الاجتماعية (SPSS)، وأظهرت نتائج الدراسة ان المستوى الكلي للضغوط النفسية ولدافعية الإنجاز عند لاعبي كرة السلة في المحافظات الشمالية من فلسطين كان متوسطاً، إذ كانت النسبة المئوية للاستجابة على الضغوط النفسية (66%) وعلى دافعية الإنجاز (67%)، وأن هناك علاقة ارتباطيه عكسية دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (α ≤ 0.05) بين الضغوط النفسية ودافعية الإنجاز في المحافظات الشمالية، إذ كانت قيمة معامل الارتباط (-0.24%). كما أوصى الباحث بعدة توصيات أهمها: الاهتمام بالأعداد النفسي للاعبين على طول الموسم الرياضي بنفس درجة الاهتمام بالأعداد البدني والمهاري والخططي. وعلى كل نادي في الدرجة الممتازة في كرة السلة الاستعانة بالأخصائي النفسي الرياضي لتخفيف الضغوط النفسية عن اللاعبين.

**الكلمات المفتاحية:** الضغوط النفسية - دافعية الإنجاز - كرة السلة.

**1-المقدمة:**

ان الأحداث والمواقف الضاغطة التي يتعرض لها اللاعب غدت تؤثر على البناء النفسي لديه في إطار علاقاته بالبيئة الاجتماعية التي يحيا فيها وجعلته يعاني الشعور بالضيق والإحباط والاكتئاب والقلق وغيرها من الانفعالات السلبية الأخرى، وقد تدفعه هذه الأحداث الضاغطة إلى القيام باستجابات سلوكية غير ملائمة يمكن أن تؤدي إلى الارتباك في الحياة والعجز في اتخاذ القرار، وتفشي أعراض الأمراض الجسمية وغير ذلك من الاختلال الوظيفي (راتب، 2004) .

ويرى الباحث ان كرة السلة من الرياضيات التي تحتاج إلى ارتفاع في مستوى اللياقة البدنية والمهارية والسمات النفسية، ولذا تتسم مبارياتها بمستوى انفعالي عالي، الأمر الذي يستلزم من اللاعبين حسن التفاعل مع مختلف المواقف أثناء المباريات، فالإحباط أو الفشل في أي مباراة يؤثر على مستوى أداء اللاعب في المباريات التالية خلال البطولة، لذا لابد وأن يتوافر لدى اللاعب القدرة على مواجهة الضغوط النفسية أثناء المباراة، والتمتع بمستوى عالٍ من دافعية الإنجاز تحقق له المنافسة على البطولة.

ان زيادة الضغوط النفسية تؤثر سلبا على أداء الفرد، وتعوقه عن الإنجاز والإبداع، ويؤكد ذلك (راتب، 2004) في قوله أن اللاعب عندما يشعر بالإجهاد الزائد من الناحيتين البدنية والانفعالية نتيجة الضغوط النفسية المسلطة عليه، يتضح ذلك من خلال فقدانه الاهتمام، الطاقة، الحماس، الثقة ...، وتلك الضغوط النفسية التي يعاني منها اللاعب تسبب له المزيد من الاستجابات السلبية نحو الآخرين من حيث عدم التعامل والتعاون مع الزملاء في الفريق أو المدرب، وتصبح لديه مشاعر الإنجاز الشخصي المنخفض، انخفاض وتدني مستوى الدافع لديه، انخفاض تقديره لذاته، الفشل وربما الاكتئاب، وقد ينعكس ذلك كله في هبوط مستوى أدائه في التدريب أو المنافسة.

وعرف (محمود، 2014). الضغوط النفسية بأنها حالة التعب والإجهاد (البدني، العقلي، الانفعالي) نتيجة الأعباء التي تقع على كاهل الفرد وعدم قدرته على تحملها والوفاء بها محمود.

كما يشير (علاوي، 2004). الى ان الضغوط النفسية تعد أحد المظاهر الملازمة للأداء الرياضي والتي غالبا ما يتعرض لها الرياضيون كنتيجة طبيعية للتركيز على النجاح أو الخوف من الفشل أو التقييم السيئ أو عدم القدرة على السيطرة أو التحكم في الانفعالات أو فقدان الثقة بسبب ارتكاب نفس الخطأ.

إذ تشير دراسة كلا من (رمزي رسمي جابر، 2011)، (انمار عبد الستار إبراهيم، محمد خير الدين صالح، 2012) إلى أن أحد الأسباب المؤدية إلى إخفاق معظم اللاعبين وعدم القدرة على الوصول الى أقصى أداء ممكن هو عدم القدرة على تركيز الانتباه أثناء تعرضهم للضغوط النفسية.

وتعتبر الضغوط النفسية واحدة من الظواهر التي تنصف بها حياتنا المعاصرة وتشكل تحديا وتهديدا لحياة الإفراد في العصر الحديث وهذه الضغوط ماهي ألا انعكاس للتغيرات الحادة و السريعة التي طرأت على كافة مناحي الحياة (الرقاد، 2013).

ويشير (علاوي، 2004) أن الضغوط النفسية لدى الرياضي تحدث حالة من عدم القدرة على الوفاء بالمتطلبات التي ينبغي عليه الوفاء بها أي إدراك الرياضي بعدم وجود توازن بين ما هو مطلوب منه إنجازه وبين قدرته على الاستجابة بنجاح لتحقيق هذه المطالب وإنجازها .

وهدفت دراسة (الأطرش وإبراهيم، 2008) :مصادر التوتر النفسي لدی مدربي كرة القدم في الضفة الغربية والحلول المقترحة لها، التعرف الى مصادر الضغط النفسي لدى مدربي كرة القدم في الضفة الغربية والحلول المقترحة لها، وكذلك بيان تأثير كل من متغيرات الدرجة، الخبرة، العمر، والمؤهل العلمي، على مصادر الضغط النفسي للمدربين. تم اختيار عينة الدراسة بطريقة الحصر الشامل، بلغ عددهم (50) مدربا من المجتمع الأصلي البالغ عددهم (62) مدربا للدرجات الثلاثة (الممتازة، الأولى، الثانية). إذ بلغت النسبة المئوية (60%) وقد بينت الدراسة: ان مدربي كرة القدم في الضفة الغربية يعانون من الضغط النفسي بدرجة كبيرة جدا، وأهم مصادر الضغط النفسي لدى المدربين مرتبة تنازليا: الحكام، الإمكانات، الجمهور، الإعلام، الظروف السياسية، الحوافز، اللاعبين، الإدارة.

وهدفت دراسة (العمصي، 2021م) الى التعرف على مصادر الضغوط النفسية التي تواجه لاعبي ولاعبات منتخبات الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة، ولهذا الغرض استخدم الباحث المنهج الوصفي على عينة مكونة من (188) لاعب ولاعبة، تم اختيارها بالطريقة العمدية من الطلبة المشاركين في الفرق الرياضية الجامعية، لجمع البيانات استخدمت أداة الاستبانة بعد جمع البيانات ومعالجتها إحصائيا تم التوصل الى وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسط درجات أفراد العينة تعزى لمتغير الجنس و عدم وجود فروق دالة إحصائيا تعزى لمتغير الجامعة أو اللعبة، وإن الضغوط النفسية للمجالات كانت نسبتها المئوية هي (59.848 %) بدرجة متوسطة .

ويتفق على كل من (محمد علاوي، 2002م) و(محمد الزيودي، 2007م) على ان الضغوط النفسية تعد إحدى الظواهر النفسية التي يتعرض لها الفرد في حياته والتي قد تؤدي شدتها والتعرض المتكرر لها الى تأثيرات سلبية على صحته وقد يصل الأمر الى الإنهاك والإجهاد النفسي والذهني، وبعض المشكلات النفسية السلبية التي لا يستطيع الفرد تجاهلها أو التكيف معها بسهولة.

وهدفت دراسة (انمار وصالح، 2012) التعرف الى درجة الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض السمات الشخصية لدى لاعبات الكرة الطائرة، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي، وبلغ عدد عينة الدراسة (107) لاعبة، واستخدم الباحثان مقياس الضغوط النفسية، و مقياس فرايبورج للشخصية كأداتين للدراسة وكانت أهم النتائج أن الضغوط النفسية قد ظهرت بدرجة كبيرة و واضحة لدى لاعبات الكرة الطائرة.

ويشير (راتب، 2007) الى أن وصول اللاعب إلى المستويات الرياضية العالية يتأسس على دافعية الإنجاز الرياضي، والتي يقصد بها استعداد اللاعب لمواجهة مواقف المنافسة الرياضية ومحاولة التفوق والامتياز عن طريق إظهار أكبر قدر ممكن من النشاط والفاعلية والمثابرة كتعبير عن الرغبة في الكفاح والنضال من أجل التفوق في مواقف المنافسة الرياضية.

ويعرف (التهامي، 2008) دافع الانجاز بأنه المنافسة من اجل تحقيق أفضل مستوى أداء ممكن وقد يستخدم أحيانا مصطلح الحاجة للانجاز، هذا ويندرج دافع الانجاز بشكل عام تحت حاجة كبيرة اشمل واهم وهي الحاجة للتفوق.

ومن الخصائص التي تميز الأشخاص الذين يتميزون بدرجة عالية من الانجاز أنهم يظهرون قدرا كبيرا من المثابرة في أدائهم ونوعية متميزة في الأداء وينجزون الأداء بمعدل مرتفع ويتحملون المسؤولية ويعرفون واجباتهم أكثر من اعتمادهم على توجيهات الآخرين ويحبون التحدي ويتسمون بالواقعية ويرغبون في معرفة نتائج أدائهم لتقييم قدراتهم وتطويرها نحو الأفضل (التهامي، 2008).

ويرى الباحث إن القوة الدافعة للانجاز تساهم في المحافظة على مستويات أداء مرتفع دون مراقبة خارجية ويتضح ذلك من خلال العلاقة الموجبة بين دافعية الانجاز و المثابرة و الأداء الجيدين، وبهذا تكون دافعية الانجاز وسيلة جيدة للتنبؤ بالسلوك الرياضي المرتبط بالنجاح أو الفشل في المستقبل .

وهدفت دراسة (الهواري، خويلدي وآخرون، 2019). الى معرفة العلاقة بين مستويات الضغط النفسي بالقلق ودافعية انجاز لاعبي كرة القدم للرابطة المحترفة الأولى والثانية صنف اكابر–ذكور. وتمثلت عينة الدراسة في لاعبي كرة القدم لأندية الرابطة المحترفة الأولى والثانية للموسم الرياضي 2015/2016 صنف اكابر (ذكور)، وقد قام الباحثون باختيار عينة عشوائية قوامها (200) لاعب يمثلون 25% من مجتمع الدراسة. وأسفرت النتائج عن ما يلي: لا يوجد إي لاعب لا يتأثر أو غير مرشح للضغط . وان معظم اللاعبين يتعرضون لمستوى متوسط من الضغوط النفسية . وان معظم اللاعبين يتمتعون بدافعية انجاز عالية.

ويرى الباحث ان كرة السلة من الرياضيات التي تحتاج إلى ارتفاع في مستوى اللياقة البدنية والمهارية والسمات النفسية، ولذا تتسم مبارياتها بمستوى انفعالي عالي، الأمر الذي يستلزم من اللاعبين حسن التفاعل مع مختلف المواقف أثناء المباريات، فالإحباط أو الفشل في أي مباراة يؤثر على مستوى أداء اللاعب في المباريات التالية خلال البطولة، لذا لابد وأن يتوافر لدى اللاعب القدرة على مواجهة الضغوط النفسية أثناء المباراة، والتمتع بمستوى عالٍ من دافعية الإنجاز تحقق له المنافسة على البطولة .

وهدفت دراسة (شحاتة إبراهيم، 2002) بعنوان الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض الجوانب الدافعية والانفعالية لدى ناشئ كرة القدم بجامعة المنيا، مصر، التعرف الى العلاقة بين الضغوط النفسية وبعض الجوانب الدافعية متمثلة في الدافعية للإنجاز، والعلاقة بين الضغوط النفسية وبعض الجوانب الانفعالية متمثلة في القلق كحالة السلوك العدواني لدى ناشئ كرة القدم، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، وتكونت العينة من (100) ناشئ، كما استخدام مقياس للضغوط النفسية للرياضيين ومقياس دافعية الإنجاز الرياضي ومقياس القلق كحالة، وأظهرت النتائج: وجود علاقة ارتباطيه سالبة ودالة بين الضغوط النفسية والدافع للإنجاز، ووجود علاقة ارتباطيه سالبة ودالة بين الضغوط النفسية ومستوى الطموح لدى ناشئ كرة القدم، وجود علاقة ارتباطيه موجبة ودالة بين الضغوط النفسية والقلق كحالة، وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة بين الضغوط النفسية والسلوك العدواني لدى ناشئ كرة القدم .

**مشكلة الدراسة:**

يعد موضوع الضغوط النفسية ودافعية الانجاز الرياضي ذو أهمية خاصة في مجال الاهتمام بالرعاية والتنمية المتكاملة سواء أكانت بدنية أو نفسية للاعب كرة السلة، وذلك لان زيادة الضغوط النفسية قد تؤدي الى حدوث الإنهاك البدني والنفسي، والى نقص دافعية اللاعب للانجاز مما يؤثر على مستواه الرياضي وكذلك استمراريته في الممارسة الرياضية.

وقد لاحظ الباحث من متابعته لدوري الدرجة الممتازة لكرة السلة انخفاض مستوى أداء بعض اللاعبين أثناء المنافسات مقارنة بمستواهم الحقيقي. الأمر الذي أرجعه الباحث الى كثرة الضغوط النفسية التي يتعرض لها اللاعبون سواء داخل البيئة التنافسية أو التدريبية أو خارجهما، مما يسهم في نقص دافعية اللاعب للانجاز، ومن ثم يقلل من مستوى أدائه.

ويرى الباحث ان الضغوط النفسية ودافعية الانجاز من الموضوعات الحديثة نسبيا في العلوم الإنسانية، ولاسيما في العلوم التربوية والنفسية وبالأخص في مجال التربية الرياضية وفي لعبة كرة السلة على وجه الخصوص.

وأن لاعبي كرة السلة في فلسطين يتعرضوا للعديد من الضغوط النفسية نظرا لتنوع المطالب التي ينبغي عليهم الوفاء بها كالانجاز العالي في الأداء لإثبات القدرة على النجاح، بجانب الاستعداد البدني والنفسي للمباريات، التحكم الانفعالي والاستجابة للمسئوليات الملقاة على عاتقهم ومحاولة التوفيق بين كلا من متطلبات لعبة كرة السلة ومتطلباتهم الشخصية والتفاعل الجيد مع المجتمع المحيط بهم.

ان دراسة المتغيرات المرتبطة بالصحة النفسية وخاصة الضغوط النفسية لم تلقى الاهتمام الكافي من الباحثين في البيئة الفلسطينية في المجال الرياضي ولا سيما علاقتها بدافعية الانجاز لدى لاعبي كرة السلة في المحافظات الشمالية/فلسطين بالرغم من أهميتها . وبحسب علم الباحث ان هذه الدراسة من الدراسات الرائدة في فلسطين، لذا كانت الحاجة ماسة لإجراء الدراسة الحالية وهي دراسة الضغوط النفسية وعلاقتها بدافعية الانجاز لدى لاعبي كرة السلة في المحافظات الشمالية/فلسطين.

**أهمية الدراسة:** تكمن أهمية الدراسة من خلال النقاط الآتية:

1-إلقاء الضوء على المتغيرات المرتبطة في الصحة النفسية و خاصة الضغوط النفسية ودافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة السلة في المحافظات الشمالية/فلسطين .

2-معرفة العلاقة الارتباطية بين الضغوط النفسية و دافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة السلة في المحافظات الشمالية/ فلسطين .

3-الاستفادة من نتائج هذه الدراسة للحد من مصادر الضغوط النفسية التي يتعرض لها لاعبي كرة السلة والتوجيه الأفضل لمستويات دافعية الانجاز الرياضي .

**أهداف الدراسة:** تهدف الدراسة الحالية التعرف الأهداف الآتية:

1-مستوى الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة السلة في المحافظات الشمالية/ فلسطين.

2-مستوى دافعية الانجاز لدى لاعبي كرة السلة في المحافظات الشمالية/فلسطين .

3-العلاقة الارتباطية بين الضغوط النفسية ودافعية الانجاز لدى لاعبي كرة السلة في المحافظات الشمالية/فلسطين .

**تساؤلات الدراسة:** أجابت الدراسة الحالية عن التساؤلات الآتية:

1-ما مستوى الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة السلة في المحافظات الشمالية/فلسطين؟

2-ما مستوى دافعية الانجاز لدى لاعبي كرة السلة في المحافظات الشمالية/فلسطين؟

3-ما طبيعة العلاقة الارتباطية بين الضغوط النفسية ودافعية الانجاز لدى لاعبي كرة السلة في المحافظات الشمالية/ فلسطين؟

**محددات الدراسة:** تتمثل حدود الدراسة في الأتي:

**الحد البشري:** لاعبو أندية الدرجة الممتازة لكرة السلة في المحافظات الشمالية/فلسطين .

**الحد المكاني:** مقرات أندية الدرجة الممتازة لكرة السلة في المحافظات الشمالية وفقا للتقسيم الإداري المعتمد للمحافظات في دولة فلسطين .

**الحد الزماني:** تم إجراء هذه الدراسة في الموسم الرياضي 2021/2022 .

تم توزيع الاستبانة الخاصة بالضغوط النفيسة ودافعية الإنجاز لدى لاعبين كرة السلة في المحافظات الشمالية والبالغ عددهم 130 لاعب واسترجاع 84 للموسم الرياضي 2021/2022.

**مصطلحات الدراسة:**

**الضغوط النفسية:** حالة نفسية تنعكس في ردود الفعل الداخلية الناشئة عن التهديد الذي يدرك الفرد عندما يتعرض للمواقف أو الأحداث الضاغطة في البيئة المحيطة (البيلي، 2014).

**دافعية الانجاز:** بأنها الرغبة في الاستعداد للقيام بعمل معين بأسرع و أحسن ما يمكن (علاوي، 1998).

**2-الطريقة والإجراءات:**

**2-1 منهج الدراسة:** استخدام الباحث المنهج الوصفي التحليلي، في جميع إجراءاته من حيث تحديد مجتمع الدراسة وعينتها وتطبيق مقياسي الضغوط النفسية ودافعية الإنجاز على لاعبي كرة السلة وذلك نظراً لملائمته لأغراض الدراسة.

**2-2 مجتمع الدراسة:** تكون مجتمع الدراسة من لاعبي كرة السلة في المحافظات الشمالية، والبالغ عددهم (130) لاعب، وذلك وفقاً لسجلات الإتحاد الفلسطيني لكرة السلة.

**2-3 عينة الدراسة:** أجريت الدراسة على عينة قوامها (84) لاعب كرة سلة في المحافظات الشمالية، وذلك خلال الموسم 2021/2022، وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية البسيطة، وتمثل ما نسبته (64.61%)، من مجتمع الدراسة، والجدول (1) يبين توزيع عينة الدراسة تبعاً الى متغيرات الدراسة المستقلة.

الجدول (1) يبين توزيع عينة الدراسة تبعاً الى متغيرات الدراسة المستقلة (ن=84)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **المتغير** | | **العدد** | **النسبة المئوية** |
| **الحالة الاجتماعية** | أعزب | 30 | %35.7 |
| متزوج | 54 | %64.3 |
| المجموع | 84 | %100 |
| **مكان السكن** | قرية | 14 | %16.7 |
| مخيم | 21 | %25 |
| مدينة | 49 | %58.3 |
| المجموع | 84 | 100% |
| **سنوات الخبرة** | أقل من 5 سنوات | 27 | %32.2 |
| من 5الى اقل من 10 سنوات | 37 | %44 |
| 10 سنوات فأكثر | 20 | %23.8 |
| المجموع | 84 | %100 |

**2-4 أداتي الدراسة:** في ضوء أهداف الدراسة تمّ استخدام أداتي وهما أداة قياس الضغوط النفسية ودافعية الإنجاز، وفيما يلي بيان لذلك:

**أ-أداة قياس الضغوط النفسية:** قام الباحث بقياس الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة السلة في المحافظات الشمالية من خلال مقياس (الوسيمي، 2004) المكون من (37) فقرة موزعة على ست مجالات هي: مجال الضغوط النفسية المرتبطة بالتدريب، ومجال الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية، ومجال الضغوط النفسية المرتبطة بإدارة وتنظيم الوقت، ومجال الضغوط النفسية المرتبطة بالإعلام، ومجال الضغوط النفسية المرتبطة بالخصائص النفسية للاعبين، ومجال الضغوط النفسية المرتبطة بالجهاز الفني والإداري.

وقد وزعت أوزان الاستجابات المتعلقة بفقرات مقياس الضغوط النفسية حسب سلم الاستجابة الخماسي بطريقة ليكرت (أوفق بدرجة كبيرة جدًا، أوافق بدرجة كبيرة، أوافق بدرجة متوسطة، أوافق بدرجة قليلة، أوافق بدرجة قليلة جدًا) إذ تمثل الدرجة (1) أقل درجة بالموافقة (أوافق بدرجة قليلة جداً)، والدرجة (5) أعلى درجة من الموافقة (أوافق بدرجة كبيرة جداً) وبهذا تكون أعلى درجة للاستجابة (5) درجات، وأقل درجة للاستجابة (1) درجة، وجدول 2 يوضح عدد الفقرات، وأرقام الفقرات لكل مجال.

الجدول (2) يبين توزيع عدد وفقرات مقياس الضغوط النفسية على المجالات المختلفة

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **المجالات** | **عدد الفقرات** | **الفقرات** |
| مجال الضغوط النفسية المرتبطة بالتدريب | 8 | 1-8 |
| ومجال الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية | 8 | 9-16 |
| ومجال الضغوط النفسية المرتبطة بإدارة وتنظيم الوقت | 7 | 17-23 |
| ومجال الضغوط النفسية المرتبطة بالإعلام | 5 | 24-28 |
| ومجال الضغوط النفسية المرتبطة بالخصائص النفسية للاعبين | 5 | 29-33 |
| ومجال الضغوط النفسية المرتبطة بالجهاز الفني والإداري. | 4 | 34-37 |
| المجموع | 37 | 1-37 |

**2-4-1 صدق أداتي الدراسة:**تم التحقق من صدق أداتي الدراسة من خلال صدق البناء الداخلي للأداة على النحو التالي:

**صدق الاتساق الداخلي (Internal Validity):** قام الباحث بالتأكد من صدق الأداة من خلال تطبيق أداتي الدراسة على عينة استطلاعية بلغ حجمها (8) لاعبين من مجتمع الدراسة ومن خارج عينة الدراسة لتأكد من الصدق البنائي لأداتي الدراسة والذي تعبر فيه فقرات كل أداة عن الدرجة الكلية لفقراتها، وتحسب من خلال معاملات الارتباط بين جميع فقرات الأداة والدرجة الكلية للأداة، وفيما يلي نتائج صدق الاتساق الداخلي لمقياس الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة السلة في المحافظات الشمالية:

الجدول (3) يبين قيمة معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات الضغوط النفسية والدرجة الكلية للمقياس

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **الفقرة** | **معامل الارتباط** | **مستوى الدلالة** | **الفقرة** | **معامل الارتباط** | **مستوى الدلالة** | **الفقرة** | **معامل الارتباط** | **مستوى الدلالة** |
| 1 | .528\*\* | 0.000 | 14 | .373\*\* | 0.000 | 27 | -.280\*\* | 0.000 |
| 2 | -.418\*\* | 0.000 | 15 | .303\*\* | 0.001 | 28 | .339\*\* | 0.002 |
| 3 | .445\*\* | 0.000 | 16 | .323\*\* | 0.000 | 29 | .698\*\* | 0.000 |
| 4 | .537\*\* | 0.000 | 17 | .470\*\* | 0.005 | 30 | .359\*\* | 0.015 |
| 5 | .581\*\* | 0.000 | 18 | .511\*\* | 0.000 | 31 | .329\*\* | 0.000 |
| 6 | .415\*\* | 0.000 | 19 | .297\*\* | 0.000 | 32 | -.297\*\* | 0.001 |
| 7 | .421\*\* | 0.000 | 20 | .453\*\* | 0.000 | 33 | .295\*\* | 0.010 |
| 8 | .413\*\* | 0.000 | 21 | .734\*\* | 0.005 | 34 | .400\*\* | 0.002 |
| 9 | .365\*\* | 0.000 | 22 | .338\*\* | 0.003 | 35 | .523\*\* | 0.000 |
| 10 | .577\*\* | 0.000 | 23 | .453\*\* | 0.000 | 36 | .391\*\* | 0.001 |
| 11 | .306\*\* | 0.001 | 24 | .266\* | 0.000 | 37 | .682\*\* | 0.002 |
| 12 | .393\*\* | 0.000 | 25 | .680\*\* | 0.006 |  |  |  |
| 13 | .461\*\* | 0.000 | 26 | .349\*\* | 0.000 |  |  |  |

**\* دال إحصائياً عند مستوى (0.05)\*، أو عند مستوى (0.01)\*\***

يتضح من الجدول السابق أن كل عبارة من عبارات مقياس (الضغوط النفسية) أظهرت معامل ارتباط لها مع الدرجة الكلية للمقياس، وهذا الارتباط له دلالة إحصائية عند مستوى (0.05)\*، أو عند مستوى (0.01)\*\*.

الجدول (4) يبين قيمة معاملات الارتباط بين درجة كل مجال من مجالات مقياس الضغوط النفسية والدرجة الكلية للمقياس

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **رقم المجال** | **المجالات** | **معامل الارتباط** | **مستوى الدلالة** |
| 1 | مجال الضغوط النفسية المرتبطة بالتدريب | .818\*\*0 | 0.000 |
| 2 | ومجال الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية | .696\*\*0 | 0.000 |
| 3 | ومجال الضغوط النفسية المرتبطة بإدارة وتنظيم الوقت | .818\*\*0 | 0.000 |
| 4 | ومجال الضغوط النفسية المرتبطة بالإعلام | .606\*\*0 | 0.000 |
| 5 | ومجال الضغوط النفسية المرتبطة بالخصائص النفسية للاعبين | .649\*\*0 | 0.000 |
| 6 | ومجال الضغوط النفسية المرتبطة بالجهاز الفني والإداري. | .791\*\*0 | 0.000 |

**\* دال إحصائياً عند مستوى (0.01)\*\***

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين درجات أبعاد مجالات الضغوط النفسية وبين الدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً عند مستوى دلالة إحصائية (0.01).وبالانتهاء من عمل الاتساق الداخلي.

للاستبانة، أصبحت الاستبانة متسقة داخلياً، وتتفق مجالاتها في قياس الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة السلة قي المحافظات الشمالية، وبذلك أصبحت عبارات الاستبانة مكونة من (37) عبارة موزعة على مجالات الاستبانة.

**2-4-2 ثبات الأداة:** تم احتساب ثبات الاتساق الداخلي باستخدام معادلة كرونباخ ألفا إذ بلغ معامل الثبات للأداة الكلية (0.80)، أما بالنسبة للمجالات الفرعية فقد تراوحت معاملات الثبات بين (0.78-0.83) وجميعها جيدة لأغراض الدراسة، والجدول (3) يبين ذلك:

الجدول (5) يبين معاملات الثبات بطريقة كرونباخ ألفا للمجالات الفرعية والدرجة لمقياس الضغوط النفسية.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **رقم المجال** | **المجالات** | **معامل الثبات** |
| 1 | مجال الضغوط النفسية المرتبطة بالتدريب | 0.80% |
| 2 | ومجال الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية | 0.79% |
| 3 | ومجال الضغوط النفسية المرتبطة بإدارة وتنظيم الوقت | 0.83% |
| 4 | ومجال الضغوط النفسية المرتبطة بالإعلام | 0.78% |
| 5 | ومجال الضغوط النفسية المرتبطة بالخصائص النفسية للاعبين | 0.81% |
| 6 | ومجال الضغوط النفسية المرتبطة بالجهاز الفني والإداري. | 0.78% |
|  | الدرجة الكلية | 0.80% |

**ب-مقياس دافعية الإنجاز:**

**أ-أداة قياس دافعية الانجاز:** قام الباحث بقياس دافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة السلة في المحافظات الشمالية من خلال مقياس (Wills) والذي عربه علاوي (1998) المكون من (20) فقرة موزعة على مجالين هي: مجال دافع تجنب الفشل، ودافع النجاح، ومن أجل معرفة مدى ملائمة المقياس للاعبي كرة السلة الفلسطينية فقد تم توزيع المقياس على مجموعة من المحكمين من حملة الدكتوراه في تخصصات (علم النفس، والتدريب الرياضي، وأساليب تدريس التربية الرياضية) ونصح الخبراء بحذف بعض الفقرات لعدم ملائمتها وتكراراها بالمقياس ليصبح عدد فقرات مقياس دافعية الإنجاز الذي تم تطبيقه على لاعبي كرة السلة في المحافظات الشمالية (16) فقرة تمثل الفقرات الزوجية (2، 4، 6، 8، 10، 12، 14، 16) دافع تجنب الفشل وكلها عبارات إيجابية باتجاه البعد (أوافق بدرجة كبيرة جداً=5، أوافق بدرجة كبيرة=4، أوافق بدرجة متوسطة=3، أوافق بدرجة قليلة=2، أوافق بدرجة قليلة جداً= 1) ما عدا الفقرة (14) وهي عكس اتجاه البعد، بينما تمثل الفقرات الفردية (1، 3، 5، 7، 9، 11، 13، 15) دافع النجاح وكلها عبارات إيجابية باتجاه البعد ما عدا الفقرات (1، 5، 11) فهي عكس اتجاه البعد، وجدول 2 يوضح عدد الفقرات، وأرقام الفقرات لكل مجال.

**2-4-3 صدق أداة الدراسة:** صدق الاتساق الداخلي (Internal Validity): تم التحقق من صدق أداة الدراسة من خلال صدق البناء الداخلي للأداة على النحو التالي: قام الباحث بالتأكد من صدق الأداة من خلال صدق الاتساق الداخلي لمقياس دافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة السلة في المحافظات الشمالية:

الجدول (6) يبين قيمة معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات دافعية الإنجاز والدرجة الكلية للمقياس

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **الفقرة** | **معامل الارتباط** | **مستوى الدلالة** | **الفقرة** | **معامل الارتباط** | **مستوى الدلالة** |
| 1 | .673\*\*0 | .0000 | 9 | .276\*0 | .0110 |
| 2 | .354\*\*0 | .0010 | 10 | .404\*\*0 | .0000 |
| 3 | .682\*\*0 | .0000 | 11 | .372\*\*0 | .0000 |
| 4 | .389\*\*0 | .0000 | 12 | .437\*\*0 | .0000 |
| 5 | .544\*\*0 | .0000 | 13 | .382\*\*0 | .0000 |
| 6 | .474\*\*0 | .0000 | 14 | .285\*\*0 | .0090 |
| 7 | .476\*\*0 | .0000 | 15 | .630\*\*0 | .0000 |
| 8 | .274\*0 | .0120 | 16 | .482\*\*0 | .0000 |

**\* دال إحصائياً عند مستوى (0.05)\*، أو عند مستوى (0.01)\*\***

يتضح من الجدول السابق أن كل عبارة من عبارات مقياس (دافعية الإنجاز) أظهرت معامل ارتباط لها مع الدرجة الكلية للمقياس، وهذا الارتباط له دلالة إحصائية عند مستوى (0.05)\*، أو عند مستوى (0.01)\*\*.

الجدول (7) يبين قيمة معاملات الارتباط بين درجة كل مجال من مجالات مقياس دافعية الإنجاز والدرجة الكلية للمقياس

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **رقم المجال** | **المجالات** | **معامل الارتباط** | **مستوى الدلالة** |
| 1 | دافع تجنب الفشل | .919\*\*0 | 0.000 |
| 2 | دافع النجاح | .849\*\*0 | 0.000 |

**\* دال إحصائياً عند مستوى (0.01)\*\***

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين درجات أبعاد مجالات دافعية الإنجاز وبين الدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً عند مستوى دلالة إحصائية (0.01).وبالانتهاء من عمل الاتساق الداخلي للاستبانة، أصبحت الاستبانة متسقة داخلياً، وتتفق مجالاتها في قياس دافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة السلة قي المحافظات الشمالية، وبذلك أصبحت عبارات الاستبانة مكونة من (16) فقرة موزعة على مجالات الاستبانة.

**2-4-4 ثبات الأداة:** تم احتساب ثبات الاتساق الداخلي باستخدام معادلة كرونباخ ألفا إذ بلغ معامل الثبات للأداة الكلية (0.80)، أما بالنسبة للمجالات الفرعية فقد تراوحت معاملات الثبات بين (0.78-0.83) وجميعها جيدة لأغراض الدراسة، والجدول (3) يبين ذلك:

الجدول (8) يبين معاملات الثبات بطريقة كرونباخ ألفا للمجالات الفرعية والدرجة لمقياس الإنجاز.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **رقم المجال** | **المجالات** | **معامل الثبات** |
| 1 | دافع تجنب الفشل | 0.78% |
| 2 | دافع النجاح | 0.79% |
|  | الدرجة الكلية | 0.79% |

**2-5 متغيرات الدراسة:**

**أولا: المتغيرات المستقلة:**

**-الحالة الاجتماعية:** ولها مستويان (أعزب، متزوج)

**-مكان السكن:** وله ثلاث مستويات هي: (مدينة، وقرية، ومخيم).

**-سنوات الخبرة:** ولها ثلاث مستويات هي: (أقل من 5 سنوات، من 5الى اقل من 10 سنوات، 10 سنوات فأكثر).

**ثانياً: المتغير التابع:** ويتمثل في استجابة أفراد عينة الدراسة على مقياس الضغوط النفسية و دافعية الإنجاز المستخدمان في الدراسة الحالية.

**2-6 إجراءات الدراسة:** لقد تم إجراء الدراسة وفق الخطوات الآتية:

1-تحديد مجتمع وعينة الدراسة.

2-إعداد أداتي القياس والقيام في التحكيم للوصول لصدق المحكمين، وثم تم استخراج معامل الثبات لأداتي.

3-توزيع أداتي الدراسة على أفراد عينة الدراسة.

4-تم جمع البيانات وترميزها.

5-تم إدخال البيانات للحاسوب ومعالجتها إحصائياً، باستخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وذلك باستخدام المعالجات المناسبة تبعاً لتساؤلات الدراسة.

6-تم عرض النتائج ومناقشتها والتوصل إلى الاستنتاجات والتوصيات.

**2-7 المعالجات الإحصائية:** للإجابة عن تساؤلات الدراسة استخدم الباحثون برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وذلك باستخدام المعالجات الإحصائية الآتية: **(**إيجاد المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لتحديد مستوى كل من الضغوط النفسية ودافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة السلة في المحافظات الشمالية،معامل الارتباط بيرسون لتحديد العلاقة بين الضغوط النفسية ودافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة السلة في المحافظات الشمالية).

**3-عرض النتائج ومناقشتها:**

**أولاً: النتائج المتعلقة في التساؤل الأول والذي نصه:**

ما مستوى الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة السلة في المحافظات الشمالية ؟

للإجابة عن التساؤل استخدمت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لكل فقرة ولكل مجال ونتائج الجداول (9)، (10)، (11)، (12)، (13)، (14) تبين ذلك ونتائج الجدول (15) تبين خلاصة النتائج المتعلقة في. ومن أجل تفسير النتائج اعتمدت المتوسطات الحسابية الآتية:

80% فأعلى مستوى الضغوط النفسية عال جداً.

70-79.99% مستوى الضغوط النفسية عالٍ.

60-69.99% مستوى الضغوط النفسية متوسط.

50-59.99% مستوى الضغوط النفسية منخفض.

اقل من 50% مستوى الضغوط النفسية منخفض جداً.

**1-مجال الضغوط النفسية المرتبطة بالتدريب:**

الجدول (9) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لمستوى الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة السلة في المحافظات الشمالية لمجال الضغوط النفسية المرتبطة بالتدريب (ن=84)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **رقم الفقرة** | **الفقرات** | **متوسط الاستجابة** | **الانحراف المعياري** | **النسبة المئوية %** | **ترتيب الفقرة بالمجال** | **مستوى الضغوط النفسية** |
| 6 | أعاني من عدم عدالة المدرب في التعامل معي | 4.04 | 1.11 | 81% | 1 | عال جداً |
| 2 | أشعر بأن التدريب غير مجدي في رفع مستواي | 3.86 | 1.51 | %77 | 2 | عال |
| 7 | يضايقني إهمال المدرب لي على المستوى الإنساني | 3.73 | 1.63 | 75% | 3 | عال |
| 8 | أشعر بفقدان الرغبة في التدريب | 3.38 | 1.39 | 68% | 4 | متوسط |
| 3 | انتظامي في التدريب يمثل عبء نفسي علي | 3.24 | 1.17 | 65% | 5 | متوسط |
| 5 | أعاني من زيادة حمل التدريب | 3.18 | 1.47 | 64% | 6 | متوسط |
| 1 | أشعر بعدم الاستمتاع بالتدريب | 3.08 | 1.34 | 62% | 7 | متوسط |
| 4 | أشعر بأن أهداف التدريب أكبر من قدراتي | 2.85 | 1.44 | 57% | 8 | منخفض |
|  | الدرجة الكلية لمجال الضغوط النفسية المرتبطة بالتدريب | 3.42 | .600 | %68 | 9 | متوسط |

**أقصى درجة للاستجابة (5) درجات.**

يتضح من الجدول (9) أن مستوى الضغوط النفسية المرتبطة بالتدريب لدى لاعبي كرة السلة في المحافظات الشمالية كانت عالية جداً على الفقرة (6) وبلغت النسبة المئوية عليها (81%) وكانت عالية على الفقرات (2، 7) إذ كانت النسبة المئوية للاستجابة عليهما (75%-77%) فأكثر، وكان المستوى متوسط على الفقرات (8، 3، 5، 1) إذ تراوحت النسبة المئوية للاستجابة عليها بين (62% و 64%)، بينما جاءت الضغوط النفسية المرتبطة بالتدريب منخفضة على الفقرة (4) بنسبة مئوية (57%)، وفيما يتعلق في المستوى الكلي لمجال الضغوط النفسية المرتبطة بالتدريب كان متوسط، وصلت النسبة المئوية للاستجابة عليه (68%).

**2-مجال الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية:**

الجدول (10) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لمستوى الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة السلة في المحافظات الشمالية لمجال الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية (ن=84)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **رقم الفقرة** | **الفقرات** | **متوسط الاستجابة** | **الانحراف المعياري** | **النسبة المئوية %** | **ترتيب الفقرة بالمجال** | **مستوى الضغوط النفسية** |
| 9 | مكافأة الفوز لا تساوي الجهد البدني والنفسي في المنافسة | 4.14 | 1.02 | 83% | 1 | عال جداً |
| 14 | أعاني من مواجهة الجمهور في المنافسات | 3.73 | 1.59 | 75% | 2 | عال |
| 11 | أعاني من عدم تناسب قدراتي مع واجبات المنافسة | 3.05 | 1.24 | 61% | 3 | متوسط |
| 16 | التفكير في نتيجة المنافسة يؤثر على أدائي | 2.77 | 1.25 | 55% | 4 | منخفض |
| 12 | أعاني من عدم تقدم مستواي في المنافسة | 2.68 | 1.13 | 54% | 5 | منخفض |
| 15 | أعاني من التفكير في الانتقاد مدربي لأدائي في المنافسة | 2.52 | 0.95 | 51% | 6 | منخفض |
| 10 | أشعر بالخوف لاحتمال إصابتي في المنافسة | 2.48 | 0.91 | 50% | 7 | منخفض |
| 13 | يضايقني تركيز المدرب على الفوز في المنافسة | 2.48 | 1.24 | 50% | 8 | منخفض |
|  | الدرجة الكلية لمجال الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية | 2.98 | 0.64 | 60% |  | متوسط |

**أقصى درجة للاستجابة (5) درجات.**

يتضح من الجدول (10) أن مستوى الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة السلة في المحافظات الشمالية كانت عالية جداً على الفقرة (9) بنسبة مئوية (83%)، وعالية على الفقرة (14) بنسبة مئوية (75%)، ومتوسطة على الفقرة (11) بنسبة مئوية (61%)، ومنخفضة على الفقرات (16، 12، 15، 10، 13) إذ تراوحت النسبة المئوية للاستجابة عليهما بين (62%) فأكثر، وكان المستوى منخفض على الفقرات (9، 12، 10)، إذ تراوحت النسبة المئوية للاستجابة عليها (50%- 55%)، وفيما يتعلق في المستوى الكلي لمجال الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية كان متوسط، وصلت النسبة المئوية للاستجابة عليه (60%).

**3-مجال الضغوط النفسية المرتبطة بإدارة وتنظيم الوقت:**

الجدول (11) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لمستوى الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة السلة في المحافظات الشمالية لمجال الضغوط النفسية المرتبطة بإدارة وتنظيم الوقت (ن=84)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **رقم الفقرة** | **الفقرات** | **متوسط الاستجابة** | **الانحراف المعياري** | **النسبة المئوية %** | **ترتيب الفقرة بالمجال** | **مستوى الضغوط النفسية** |
| 17 | التدريب يعوق انتظامي في الدراسة | 3.89 | 1.47 | 78% | 1 | عال |
| 20 | انتظامي في التدريب يسبب تراكمات في واجباتي المدرسية | 3.50 | 1.44 | 70% | 2 | عال |
| 23 | انتظامي في التدريب لا يمكنني من القيام بمعظم مسؤولياتي | 3.38 | 1.33 | 68% | 3 | متوسط |
| 22 | اضطر للتغيب عن التدريب لانجاز أعمالي المتراكمة | 3.32 | 1.29 | 66% | 4 | متوسط |
| 21 | انتظامي في التدريب يجعلني لا أجد الوقت للراحة والاسترخاء | 3.18 | 1.51 | 64% | 5 | متوسط |
| 18 | الانتظام في التدريب يتسبب في سهري وإجهادي لانجاز الواجبات الدراسية | 2.90 | 1.68 | 58% | 6 | منخفض |
| 19 | أشعر بالقلق لعدم قدرتي على تنظيم الوقت بين الدراسة والتدريب | 2.55 | 1.14 | 51% | 7 | منخفض |
| 3 | الدرجة الكلية لمجال الضغوط النفسية المرتبطة بإدارة وتنظيم الوقت | 3.25 | 0.82 | 65% |  | متوسط |

**أقصى درجة للاستجابة 5)) درجات.**

يتضح من الجدول (11) أن مستوى الضغوط النفسية المرتبطة بإدارة وتنظيم الوقت لدى لاعبي كرة السلة في المحافظات الشمالية كانت عالية على الفقرات (17، 20) إذ تراوحت النسبة المئوية للاستجابة عليها بين (70%-78%)، وكان المستوى متوسط على الفقرات (23، 22، 21)، إذ تراوحت النسبة المئوية للاستجابة عليهما (64%- 68%)، بينما كان المستوى منخفض على الفقرات (18، 19) إذ بلغت النسبة المئوية للاستجابة عليهما بين (51%- 58%) وفيما يتعلق في المستوى الكلي لمجال الضغوط النفسية المرتبطة بإدارة تنظيم الوقت كان متوسط، وصلت النسبة المئوية للاستجابة عليه (65%).

**4-مجال الضغوط النفسية المرتبطة بالإعلام:**

الجدول (12) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لمستوى الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة السلة في المحافظات الشمالية لمجال الضغوط النفسية المرتبطة بالإعلام (ن=84)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **رقم الفقرة** | **الفقرات** | **متوسط الاستجابة** | **الانحراف المعياري** | **النسبة المئوية %** | **ترتيب الفقرة بالمجال** | **مستوى الضغوط النفسية** |
| 27 | نقد وسائل الإعلام يسبب هبوطاً في مستوى أدائي | 4.44 | 1.24 | 89% | 1 | عال جداً |
| 28 | اشعر بالقلق والتوتر من متابعة وسائل الإعلام لحياتي الشخصية | 3.45 | 1.23 | %69 | 2 | متوسط |
| 26 | يضايقني تحير وسائل الإعلام لبعض اللاعبين | 3.24 | 1.36 | 65% | 3 | متوسط |
| 25 | أعاني من شدة انتقاد وسائل الإعلام عند الفشل | 2.83 | 1.37 | 57% | 4 | منخفض |
| 24 | أعاني من النقد غير العادل لوسائل الإعلام | 2.69 | 0.96 | 54% | 5 | منخفض |
| 4 | الدرجة الكلية لمجال الضغوط النفسية المرتبطة بالإعلام | 3.33 | 0.57 | 67% |  | متوسط |

**أقصى درجة للاستجابة (5) درجات.**

يتضح من الجدول (10) أن مستوى الضغوط النفسية المرتبطة بالإعلام لدى لاعبي كرة السلة في المحافظات الشمالية كانت عالية جداً على الفقرة (27) إذ بلغت النسبة المئوية للاستجابة عليها (89%)، وكان المستوى متوسط على الفقرات (28، 26)، إذ تراوحت النسبة المئوية للاستجابة عليهما بين (65%-69%)، بينما كان المستوى منخفض على الفقرات (25، 24) إذ تراوحت النسبة المئوية للاستجابة عليهما (54%-57%) وفيما يتعلق في المستوى الكلي لمجال الضغوط النفسية المرتبطة بالإعلام كان متوسط، وصلت النسبة المئوية للاستجابة عليه (67%).

**5-مجال الضغوط النفسية المرتبطة بالخصائص النفسية للاعبين:**

الجدول (13) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لمستوى الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة السلة في المحافظات الشمالية لمجال الضغوط النفسية المرتبطة بالخصائص النفسية للاعبين (ن=84)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **رقم الفقرة** | **الفقرات** | **متوسط الاستجابة** | **الإنحراف المعياري** | **النسبة المئوية %** | **ترتيب الفقرة بالمجال** | **مستوى الضغوط النفسية** |
| 32 | يصعب على التحكم في انفعالاتي اتجاه أخطاء المنافس | 4.45 | 1.01 | 89% | 1 | عال جداً |
| 31 | أعاني من عدم تأكدي من قدراتي على الأداء الجيد في المنافسة | 4.13 | 1.06 | %83 | 2 | عال جداً |
| 33 | أشعر بالتوتر من القلق عند الهزيمة خلال المنافسة | 3.29 | 1.13 | 66% | 3 | متوسط |
| 29 | يصعب على السيطرة على انفعالاتي في المنافسة | 2.89 | 1.25 | 58% | 4 | منخفض |
| 30 | أشعر بعدم القدرة على تحمل ضغوط المنافسة | 2.63 | 0.99 | 53% | 5 | منخفض |
| 5 | الدرجة الكلية لمجال الضغوط النفسية المرتبطة بالخصائص النفسية للاعبين | 3.48 | 0.50 | 70% |  | متوسط |

**أقصى درجة للاستجابة (5) درجات.**

يتضح من الجدول (13) أن مستوى الضغوط النفسية المرتبطة بالإعلام لدى لاعبي كرة السلة في المحافظات الشمالية كانت عالية جداً على الفقرات (32، 31) إذ بلغت النسبة المئوية للاستجابة عليهما بين (83%-89%)، وكان المستوى متوسط على الفقرة (33)، إذ تراوحت النسبة المئوية للاستجابة عليها (66%)، بينما كان المستوى منخفض على الفقرات (29، 30) إذ تراوحت النسبة المئوية للاستجابة عليهما (51%-56%) وفيما يتعلق في المستوى الكلي لمجال الضغوط النفسية المرتبطة بالإعلام كان متوسط، وصلت النسبة المئوية للاستجابة عليه (70%).

**6-مجال الضغوط النفسية المرتبطة بالجهاز الفني والإداري:**

الجدول (14) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لمستوى الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة السلة في المحافظات الشمالية لمجال الضغوط النفسية بالجهاز الفني والإداري (ن=84)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **رقم الفقرة** | **الفقرات** | **متوسط الاستجابة** | **الإنحراف المعياري** | **النسبة المئوية %** | **ترتيب الفقرة بالمجال** | **مستوى الضغوط النفسية** |
| 34 | أعاني من أن قدرات المدرب أقل من أن تحقق قدراتي | 3.71 | 1.15 | 74% | 1 | عال |
| 36 | يضايقني عدم تقدير الجهاز الفني والإداري لظروف حياة اللاعبين | 3.51 | 1.12 | %71 | 2 | عال |
| 35 | يضايقني تمييز الجهاز الفني والإداري لبعض اللاعبين | 2.80 | 1.16 | 56% | 3 | منخفض |
| 37 | يضايقني عدم تقدير الجهاز الفني والإداري الجيد الذي ابذله | 2.70 | 1.40 | 54% | 4 | منخفض |
| 4 | الدرجة الكلية لمجال الضغوط النفسية المرتبطة بالجهاز الفني والإداري | 3.18 | 0.78 | 64% |  | متوسط |

**أقصى درجة للاستجابة (5) درجات.**

يتضح من الجدول (14) أن مستوى الضغوط النفسية المرتبطة بالجهاز الفني والإداري لدى لاعبي كرة السلة في المحافظات الشمالية كانت عالية على الفقرات (34، 36) إذ بلغت النسبة المئوية للاستجابة عليهما بين (71%-د74%)، بينما كان المستوى منخفض على الفقرات (35، 37) إذ تراوحت النسبة المئوية للاستجابة عليهما (54%-56%) وفيما يتعلق في المستوى الكلي لمجال الضغوط النفسية المرتبطة بالجهاز الفني والإداري كان متوسط، وصلت النسبة المئوية للاستجابة عليه (64%).

**7-خلاصة النتائج المتعلقة في التساؤل الأول:**

الجدول (15) يبين الترتيب والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لمستوى الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة السلة في المحافظات الشمالية للمجالات والدرجة الكلية (ن=84 ).

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ترتيب المجال** | **المجالات** | **متوسط الاستجابة** | **الانحرافات المعيارية** | **النسبة المئوية %** | **مستوى الضغوط النفسية** |
| 1 | مجال الضغوط النفسية المرتبطة بالخصائص النفسية للاعبين | 3.48 | 0.50 | 70% | متوسط |
| 2 | مجال الضغوط النفسية المرتبطة بالتدريب | 3.42 | 0.60 | 68% | متوسط |
| 3 | مجال الضغوط النفسية المرتبطة بالإعلام | 3.33 | 0.57 | 67% | متوسط |
| 4 | مجال الضغوط النفسية المرتبطة بإدارة وتنظيم الوقت | 3.25 | 0.82 | 65% | متوسط |
| 5 | مجال الضغوط النفسية المرتبطة بالجهاز الفني والإداري. | 3.18 | 0.78 | 64% | متوسط |
| 6 | مجال الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية | 2.98 | 0.64 | 60% | متوسط |
|  | الدرجة الكلية | 3.26 | 0.49 | 66% | متوسط |

**أقصى درجة للاستجابة (5) درجات.**

يتضح من الجدول (15) أن الدرجة الكلية لمستوى الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة السلة في المحافظات الشمالية كانت متوسطة، إذ وصلت النسبة المئوية للاستجابة الى (66%)، كذلك أظهرت النتائج أن المستوى كان متوسط على جميع المجالات، وفيما يتعلق في ترتيب المجالات جاء على النحو الآتي:

**المرتبة الأولى:** مجال الضغوط النفسية المرتبطة بالخصائص النفسية للاعبين (70%).

**المرتبة الثانية:** مجال الضغوط النفسية المرتبطة بالتدريب (68%).

**المرتبة الثالثة:** مجال الضغوط النفسية المرتبطة بالإعلام (67%).

**المرتبة الرابعة:** مجال الضغوط النفسية المرتبطة بإدارة وتنظيم الوقت (65%).

**المرتبة الخامسة:** مجال الضغوط النفسية المرتبطة بالجهاز الفني والإداري (64%).

**المرتبة السادسة:** مجال الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية (60%).

ويعزو الباحث ذلك الى ان ارتفاع شدة حمل التدريب يؤثر سلبا على اضطرابات الحالة المزاجية للاعب وعدم تكيفه النفسي وتعتبر مصادر الضغوط النفسية الناتجة عن التدريب الزائد هي من أهم مصادر الضغوط النفسية لدى اللاعبين. فضلا عن ان المدرب الرياضي دائم الانتقاد للاعب بشكل دوري عند حدوث أي تقصير في تنفيذه للواجبات البدنية والخططية والمهارية . وفي حالة الخسارة في المباراة يعد اللاعب الشماعة التي تعلق عليها أسباب الخسارة مما يساهم ذلك في زيادة الضغوط النفسية على اللاعب . كما ان الاهتمام الزائد بالفوز في جميع المنافسات الرياضية يعتبر مصدر للضغوط النفسية بسبب الخوف من الفشل مما قد يؤثر على اللاعب وشعوره بالتوتر والإحباط وعدم الثقة بالنجاح. كما ان الضغط الإعلامي على الفريق واللاعبين بسبب سوء النتائج يشكل عبء وضغط نفسي كبير عليهم. اتفقت هذه النتائج مع دراسة (الجنيدي، 2021)، و (الهواري، 2019)، و (العمصي، 2021)، و(جابر، 2012)، والتي توصلت الى وجود ضغوط نفسية لدى اللاعبين بدرجة متوسطة . واختلفت مع دراسة (الاطرش وإبراهيم، 2008)، ودراسة (انمار وصالح، 2012) والتي توصلت الى وجود ضغوط نفسية بدرجة مرتفعة .

**ثانياً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني والذي نصه:**

ما مستوى دافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة السلة في المحافظات الشمالية ؟

للإجابة عن التساؤل استخدمت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لكل فقرة ولكل مجال ونتائج الجداول (16)، (17) تبين ذلك، ونتائج الجدول (18) تبين خلاصة النتائج المتعلقة في التساؤل.

ومن أجل تفسير النتائج اعتمدت المتوسطات الحسابية الآتية:

80% فأعلى مستوى دافعية الإنجاز مرتفع جداً.

70-79.99% مستوى دافعية الإنجاز مرتفع.

60-69.99% مستوى دافعية الإنجاز متوسط.

50-59.99% مستوى دافعية الإنجاز منخفض.

اقل من 50% مستوى دافعية الإنجاز منخفض جداً.

**1-دافع تجنب الفشل:**

الجدول (16) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لمستوى دافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة السلة في المحافظات الشمالية لمجال دافع تجنب الفشل (ن=84)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **رقم الفقرة** | **الفقرات** | **متوسط الاستجابة** | **الانحراف المعياري** | **النسبة المئوية %** | **ترتيب الفقرة بالمجال** | **مستوى دافعية الإنجاز** |
| 16 | أستطيع أن أكون هادئا في اللحظات التي تسبق المنافسة المباشرة | 4.07 | 1.05 | %81 | 1 | مرتفع جداً |
| 8 | أخشى الهزيمة في المنافسة | 3.71 | 1.16 | 74% | 2 | مرتفع |
| 14 | عندما ارتكب خطأ في الأداء فان ذلك يرهقني طوال فترة المنافسة | 3.60 | 1.17 | 72% | 3 | مرتفع |
| 4 | عندما أرتكب خطأ أثناء المنافسة فانني أحتاج لبعض الوقت لكي أنسى هذا الخطأ | 3.12 | 1.22 | 62% | 4 | متوسط |
| 10 | عندما انهزم في منافسة فإن ذلك يضايقني لعدة أيام | 3.06 | 1.26 | 61% | 5 | متوسط |
| 12 | أشعر بالتوتر قبل المنافسة الرياضية | 2.62 | 1.07 | 52% | 6 | منخفض |
| 6 | أحس غالبا بالخوف قبل اشتراكي في المنافسة المباشرة | 2.60 | 1.13 | 52% | 7 | منخفض |
| 2 | أجد صعوبة في محاولة النوم عقب هزيمتي في المنافسة | 2.31 | 1.42 | 46% | 8 | منخفض جداً |
|  | الدرجة الكلية لمجال دافع تجنب الفشل | 3.14 | 0.54 | 63% |  | متوسط |

يتضح من الجدول (16) أن مستوى دافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة السلة في المحافظات الشمالية في مجال تجنب الفشل كان مرتفع جداً عل على الفقرة (16) بنسبة مئوية (81%) ومرتفع على الفقرات (8، 14) بنسبة مئوية تراوحت بين (72%-74%)، وكان المستوى متوسط على الفقرات (4، 10) بنسبة مئوية بلغت بين (61%-62%) بينما كان المستوى منخفض على الفقرات (12، 6) بنسبة مئوية (52%) وجاء المستوى منخفض جداً على الفقرة (2) بنسبة مئوية (46)، وفيما يتعلق في المستوى الكلي لمجال دافع تجنب الفشل كان متوسط، وصلت النسبة المئوية للاستجابة الى (63%).

**2-دافع النجاح:**

الجدول (17) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لمستوى دافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة السلة في المحافظات الشمالية لمجال دافع تجنب الفشل (ن=84)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **رقم الفقرة** | **الفقرات** | **متوسط الاستجابة** | **الانحراف المعياري** | **النسبة المئوية %** | **ترتيب الفقرة بالمجال** | **مستوى دافعية الإنجاز** |
| 15 | أحاول بكل جهدي أن أكون أفضل لاعب | 4.10 | 1.19 | %82 | 1 | مرتفع جداً |
| 9 | الفوز في المنافسة يمنحني درجة كبيرة من الرضا | 3.94 | 0.97 | 79% | 2 | مرتفع |
| 13 | لدي رغبة عالية جدا بكي أكون ناجحا في رياضتي | 3.79 | 1.24 | 76% | 3 | مرتفع |
| 7 | لدي استعداد للتدريب طوال العام بدون انقطاع لكي انجح في رياضتي | 3.54 | 1.39 | 71% | 4 | مرتفع |
| 11 | أفضل أن أستريح من التدريب في فترة ما بعد الانتهاء من المنافسة الرسمية | 3.45 | 1.35 | 69% | 5 | متوسط |
| 5 | الحظ يؤدي الى الفوز أكبر من بذل الجهد | 3.38 | 1.18 | 68% | 6 | متوسط |
| 1 | الامتياز في الرياضة لا يعد من أهدافي الأساسية | 3.12 | 1.48 | 62% | 7 | متوسط |
| 3 | استمتع بتحمل أية مهمة والتي يرى اللاعبين الآخرين أنها مهمة صعبة | 3.02 | 1.46 | 60% | 8 | متوسط |
|  | الدرجة الكلية لمجال دافع النجاح | 3.54 | 0.72 | 71% |  | مرتفع |

يتضح من الجدول (17) أن مستوى دافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة السلة في المحافظات الشمالية في مجال دافع النجاح كان مرتفع جداً عل على الفقرة (15) بنسبة مئوية (82%) ومرتفع على الفقرات (9، 13، 7) بنسبة مئوية تراوحت بين (71%-79%) بينما كان المستوى متوسط على الفقرات (11، 5، 1، 3) بنسبة مئوية 60%-69%)، وفيما يتعلق في المستوى الكلي لمجال دافع النجاح كان مرتفع، وصلت النسبة المئوية للاستجابة الى (71%).

**3-خلاصة النتائج المتعلقة في التساؤل الثاني:**

الجدول (18) يبين الترتيب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لمستوى دافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة السلة في المحافظات الشمالية للمجالات والدرجة الكلية (ن=84 ).

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ترتيب المجال بالمقياس** | **المجالات** | **متوسط الاستجابة** | **الانحراف المعياري** | **النسبة المئوية %** | **مستوى دافعية الإنجاز** |
| 1 | دافع النجاح | 3.54 | 0.72 | 71% | مرتفع |
| 2 | دافع تجنب الفشل | 3.14 | 0.54 | 63% | متوسط |
|  | الدرجة الكلية لمستوى دافعية الإنجاز | 3.34 | .560 | 67% | متوسط |

**أقصى درجة للاستجابة (5) درجات.**

يتضح من الجدول (19) أن مستوى دافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة السلة في المحافظات الشمالية كان متوسط، إذ وصلت النسبة المئوية للاستجابة الى (67%)، كذلك أظهرت النتائج أن المستوى كان مرتفع على مجال دافع النجاح، ومتوسط على مجال دافع تجنب الفشل. ويعزو الباحث ذلك الى أن مستوى كرة السلة والمنافسة بين الفرق الفلسطينية أصبح ضعيفا وبذلك لا تظهر الفرق مفهوم الحاجة الى التفوق ودافعية الإنجاز الرياضي، ومن جهة أخرى قلة إمكانات الأندية المادية الذي ينعكس على قلة المكافئات والحوافز المالية للاعبين، ويرى الباحث أن عدم تطبيق الاحتراف في كرة السلة الفلسطينية يقلل من دافعية الإنجاز لدى اللاعبين، لأن اللاعب المحترف لديه دوافع للتفوق والتميز والارتقاء بمستواه للانتقال من ناد الى أخر للحصول على عقد مرتفع الأجر ليحسن وضعه الاقتصادي من جهة ولتمثيل منتخب بلاده من جهة أخرى . واتفقت النتائج مع نتائج دراسة (يوسف وآخرون، 2021) و(الليمون والمغربي، 2019)، ودراسات (أبو بكر، 2013)، ودراسة (جمهور، 2010)، التي توصلت الى ان دافعية الانجاز جاءت بدرجة متوسطة . واختلفت مع دراسة (احميدة، 2019)، ودراسة (البيلي، 2014)، ودراسة (الهواري، 2019) التي توصلت الى ان دافعية الانجاز جاءت بدرجة مرتفعة.

**ثالثاً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الثالث والذي نصه:**

ما العلاقة بين مستوى الضغوط النفسية ودافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة السلة في المحافظات الشمالية؟

للإجابة عن التساؤل استخدم معامل الارتباط بيرسون ونتائج الجدول (19) تبين ذلك.

الجدول (19) يبين نتائج معامل الارتباط بيرسون لعلاقة الضغوط النفسية ودافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة السلة في المحافظات الشمالية (ن=84).

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **الضغوط النفسية** | | **دافعية الإنجاز** | | **ر** | **الدلالة** |
| **المتوسط** | **الانحراف** | **المتوسط** | **الانحراف** |
| 3.26 | 0.49 | 3.34 | 0.56 | -0.24\* | 03.0\* |

**دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (α=0.05).**

يتضح من الجدول (19) وجود علاقة ارتباطيه عكسية دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (α=0.05) بين الضغوط النفسية ودافعية الإنجاز في المحافظات الشمالية، إذ كانت قيمة معامل الارتباط (-0.24%). ويعزو الباحث ذلك الى أن اللاعبين الذين يعتقدون بأنهم لا يستطيعون تحمل الضغوط النفسية ولا يستطيعون السيطرة على الأحداث والمواقف في المنافسة تقل لديهم دافعية الإنجاز، وأن زيادة الضغوط النفسية وكثرت تعرض اللاعب لها يؤثر على السمات الدافعية للاعب، وارتفاع درجة التوتر والاستثارة النفسية السلبية تتسبب في هبوط مستوى دافعية اللاعب للانجاز . وتتفق هذه الدراسة مع ما أشارت إليه دراسة (غادة يوسف، 2010)، ودراسة (الهواري، 2019)، ودراسة (شحاتة، 2002)، إذ أشارت الى وجود ارتباط عكسي دال إحصائيا بين الضغوط النفسية ودافعية الإنجاز.

**4-الخاتمة:**

من خلال النتائج التي أظهرتها الدراسة استنتج الباحث التالي:

1-إن مستوى الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة السلة في المحافظات الشمالية/فلسطين جاء بدرجة متوسطة .

2-إن مستوى دافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة السلة في المحافظات الشمالية/فلسطين بدرجة متوسطة .

3-وجود علاقة ارتباطيه عكسية دالة إحصائيا بين الضغوط النفسية ودافعية الانجاز لدى لاعبي كرة السلة في المحافظات الشمالية/ فلسطين .

ومن الاستنتاجات التي توصل إليها الباحث يوصي بالتالي:

1-الاهتمام بالأعداد النفسي للاعبين على طول الموسم الرياضي بنفس درجة الاهتمام بالأعداد البدني و المهاري و الخططي .

2-على كل نادي في الدرجة الممتازة في كرة السلة الاستعانة بالأخصائي النفسي الرياضي لتخفيف الضغوط النفسية عن اللاعبين .

3-لرفع مستوى دافعية الانجاز لدى اللاعبين يجب على إدارات الأندية تحفيزهم و زيادة المكافئات المادية لهم .

تطبيق الاحتراف في كرة السلة الفلسطينية .

**المصادر:**

1. جابر، رمزي رسمي .(2012). أسباب الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة السلة في فلسطين. مركز البحث العلمي – جامعة الجنان، المجلد، ع3، ص267- 293 .
2. عبد الرزاق، عروسي والجنيدي، سعودي (2021)، مستويات مصادر الضغوط النفسية لدى مدربي فرق البطولة الاحترافية في الجزائر. المجلة العلمية لعلوم والتكنولوجية النشاطات البدنية و الرياضية . المجلد (18) . العدد (1). ص239 – 250 .
3. يوسف، اياد والزعابي، عبد السلام والكيلاني، هاشم.(2021). دوافع ممارسة لعب كرة السلة للأندية النسائية المتميزة في فلسطين، مجلة دراسات- العلوم التربوية، 2(48)، ص160.
4. علاوي، محمد حسن .(2004). سيكولوجية الإصابة الرياضية، دار الكتاب للنشر، ط1، القاهرة.
5. علاوي، محمد حسن .(2002). علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية. القاهرة، دار الفكر العربي، مصر .
6. علاوي، محمد حسن. ( 1998). مدخل في علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
7. راتب، اسامة كامل .(2004). تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي. القاهرة : الطبعة الثانية، دار الفكر العربي، مصر .
8. الاطرش، محمود و ابراهيم، هاشم .(2008). مصادر التوتر النفسي لدى مدربي كرة القدم في الضفة الغربية و الحلول المقترح لها . مجلة جامعة النجاح للعلوم الأنسانية – فلسطين، مجلد 22، ع 6، 1829 – 1848 .
9. التهامي، نجاح .(2008). القلق لدى الرياضيين وعلاقته ببعض المتغيرات المختارة. رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة .
10. الرقاد، رائد، واخرون .(2013). مصادر التوتر المهني لدى مدربي الألعاب الرياضية في الجامعات الأردنية. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث و الدراسات، بالعدد الحادي و الثلاثون، تشرين الأول .
11. جابر، رمزي رسمي .(2011). الضغوط النفسية في ضوء بعض المتغيرات لدى لاعبي كرة القدم بمحافظات قطاع غزة. مجلة ميسان لعلوم التربية البدنية، كلية التربية الرياضية، جامعة ميسان، العدد السابع عشر .
12. مولود، كنيوة .(2018). فاعلية الذات وعلاقتها بدافعية الانجاز الرياضي ومستوى الطموح لدى لاعبي كرة القدم. مستغانم: أطروحة دكتوراه في علوم و تقييمات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة مستغانم .
13. راتب، أسامة كامل .(2007). علم النفس الرياضي مفاهيم وتطبيقات. القاهرة : ط4، دار الفكر العربي، مصر .
14. جابر، رمزي رسمي .(2011). دافعية الانجاز الرياضي المرتبطة بالمنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة السلة بفلسطين في ضوء بعض المتغيرات . مجلة علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي، جامعة الجزائر، مج 3، العدد 3 .
15. الزيودي، محمد حمزة .(2007). مصادر الضغوط النفسية والاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة في محافظة الكرك وعلاقتها ببعض المتغيرات. مجلة جامعة دمشق، مج 2، ع 23 .
16. علاوي، محمد حسن .(2002). سيكولوجية المدرب الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر .
17. محمود، عماد سمير .(2014). الإعداد النفسي في المجال الرياضي للاعب والمدرب والحكم، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
18. البيلي، الرشيد اسماعيل الطاهر .(2014). الضغوط النفسية وعلاقتها بدافعية الانجاز لدى لاعبي كرة القدم بالدوري الممتاز . مجلة درسات نفسية ، ع 13، الجمعية السودانية والنفسية، 157 – 210 .
19. الهواري، خويلدي، واخرون .(2019). دراسة مستويات الضغط النفسي وعلاقتها بالقلق ودافعية انجاز لاعبي كرة القدم من فرق الرابطة المحترفة الاولى و الثانية صنف اكابر – ذكور، المجلة العلمية لعلوم و التكنولوجية للنشاطات البدنية والرياضية. جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم – معهد التربية البدنية والرياضية، مج16 ، ع2 .
20. العمصي، عثمان اسماعيل .(2021). مصادر الضغوط النفسية لدى لاعبي و لاعبات منتخبات الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة . المجلة العلمية لعلوم والتكنولوجية للنشاطات البدنية والرياضية، جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم – معهد التربية البدنية والرياضية، مج18 ، ع2 .
21. أبو بكر، هديل عامر عمر.(2013). الهوية الرياضية وعلاقتها بدافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي الكرة الطائرة في الضفة الغربية – فلسطين: رسالة ماجستير في التربية الرياضية، كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية، فلسطين .
22. جمهور، هيفاء عبد الله .(2011). مفهوم الذات لدى لاعبي المنتخبات الرياضية في جامعة القدس وعلاقته بدافعية الانجاز الرياضي، فلسطين: رسالة ماجستير في التربية الرياضية، جامعة القدس .
23. نصير، أحميدة.(2019). تقدير مستوى الطموح وعلاقته بدافعية الإنجاز الرياضي لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة ورقلة، المجلة العلمية لعلوم والتكنولوجية للنشاطات البدنية والرياضية، جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم – معهد التربية البدنية والرياضية، مج16، ع2.
24. أحمد، غادة يوسف عبد الرحمن.(2010). الضغوط النفسية ودافعية الإنجاز لدى لاعبات العاب القوى في ضوء الجنس ونوع المسابقة. المؤتمر العلمي الدولي الثالث عشر– التربية البدنية والرياضية – تحديات الألفية الثالثة، جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، مج3، 247 – 281 .
25. شحاتة، إبراهيم احمد.(2002). الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض الجوانب الدافعية والانفعالية لدى ناشئ كرة القدم بمحافظة المنيا. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، مصر.
26. إبراهيم، انمار، وصالح محمد خير الدين.(2012). الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض السمات الشخصية لدى لاعبات الكرة الطائرة. المؤتمر الدوري الثامن عشر لكليات التربية الرياضية، جامعة الموصل، العراق .
27. عبد الرازق، عروسي، والجنيدي، سعودي.(2021). مستويات مصادر الضغوط النفسية لدى مدربي فرق البطولة الاحترافية بالجزائر. المجلة العلمية لعلوم و التكنولوجية للنشاطات البدنية والرياضية، مج18، ع1، 239- 250.
28. الليمون، سفيان، والمغربي، عربي.(2019). العلاقات الاجتماعية السائدة بين لاعبي أندية الدرجة الممتازة لكرة السلة في الأردن وعلاقتها بدافعية الإنجاز الرياضي. دراسات – العلوم التربوية، الجامعة الأردنية – عمادة البحث العلمي، مج 46 .

**تأثير منهج تعليمي باستخدام الحقيبة التعليمية في دقة مهارتي الدحرجة والإخماد بكرة القدم للاعبين بأعمار (13-15) سنة**

مدرب العاب رياضي سيف كاظم خضير 1

الجامعة المستنصرية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة 1

( 1 Shahrazadka dhim4@gmail.com)

**المستخلص:** تعد الوسيلة المساعدة الحقيبة التعليمية التي تعتمد على البنية المعرفية للمتعلم أو اللاعب وتساعد الوسيلة المساعدة على جعل التعلم أكثر تنظيماً وأكثر سهولة وتعتمد أيضاً على خلق جواً تنافسياً يساعد المتعلم على الاكتشاف والتعميم والتطبيق لما يتعرض له من مواقف تعليمية وتدريبية وجعل اللاعب هو محور العملية التعليمية أو التدريبية بشكل كبير للحصول على ما يريد من وسائل متاحة للتعلم.

.أما مشكلة البحث من خلال عمل الباحث كونه متابع لمراكز التدريب للأكاديميات الكروية وخاصة أكاديمية المرحوم عمو بابا بكرة القدم، فقد لاحظ وجود ضعفً واضحً في ما يتعلق بفهم وتطبيق مهارات لعبة كرة القدم وعدم معرفتهم بقوانينها من لدن اللاعبين وهدف البحث إلى استخدام وسيلة مساعدة الحقيبة التعليمية للاعبي الأكاديمية في بغداد بكرة القدم ملعب الشعب الدولي، وقد اختار الباحث المنهج التجريبي لملائمة للبحث وكانت عينة البحث تتكون من (14) لاعباً موزعين بالتساوي على المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية لكل مجموعة (6) لاعبين وتم استبعاد (2) للتجربة الاستطلاعية، وقد استنتج الباحث حصول تعلم في مهارة الدحرجة بالكرة ومهارة الإخماد بكرة القدم في نهاية فترة التعلم (الاختبارات البعدية). وأوصى على ضرورة اهتمام مدربي كرة القدم باستخدام الوسيلة التعليمية للحقيبة التعليمية لما تحويه من متطلبات في تسريع عملية التعلم في تنمية عمليات التعليم في الجانبين التطبيقي والنظري .

**الكلمات المفتاحية:** منهج تعليمي - الحقيبة التعليمية - مهارتي الدحرجة والإخماد.

**1-المقدمة:**

أن كرة القدم اليوم أصبحت محور الرياضة عالمي ماً لما لها من دور في الرياضة ككل بفنونها وتطبيقاتها ومراحل تعلمها وأن العالم الحديث قد شهد تطوراً في جميع مجالات الحياة وقد شهدت حولاً جذريا على جميع الأصعدة، وفي كافة العلوم التطبيقية والنظرية، أي أنه حصل انفجاراً معرفياً غير من مسار العملية التعليمية بشكل كبير وقد أسهم هذا التغير في تحسين من العملية التعليمية ومراحل التعلم والتدريب وفق أسس الرياضة وتطويرها وتوسيعها وجعلها أكثر مرونة وأكثر سلاسة وجعل اللاعبة ومحور العملية التعليمية وجزءاً فعالاً في هذه العملية التعليمية لمتطلبات الألعاب وخاصة كرة القدم.

ومما لاشك فيه قد شمل هذا التحسن والتطور مجالات مراكز التعلم كافة ومن ضمنها الاكاديميات الكروية، وبما أن رياضة كرة القدم هي من الرياضات الأكثر شعبية في العالم فقد حصلت على نصيب من هذا التطور وقد حث العاملين والمدربين والمختصين في رياضة كرة القدم على البحث وتطوير من المناهج التعليمية والتدريبية الخاصة بكرة القدم للوصول إلى الأهداف المنشودة والمطلوبة وللوصول إلى المستوى العالي المرموق للحصول على البطولات.

وعليه تكمن أهمية البحث في استخدام وسيلة مساعدة الحقيبة التعليمية حديثة نستطيع من خلالها أن نطور من بعض مهارات كرة القدم وجعل التعلم مشوقاً وجذاباً وتنافسياً ويراعي الفروق الفردية بين اللاعبين ومن هذه الوسيلة المساعدة الحقيبة المساعدة التي تعد من الإستراتيجيات الحديثة التي تتضمن وجود مستلزمات العمل بين إفراد الفريق الواحد .

وفي ضوء ما سبق فإن موضوع الدراسة هي محاولة استخدام الوسيلة المساعدة والمتمثلة في الحقيبة التعليمية ومعرفة الدور الذي تلعبه هذه الحقيبة التعليمية كوسيلة مساعدة في توضيح مراحل الأداء الحركي لبعض مهارات كرة القدم. وبعد المراجعة والإطلاع لم يجد الباحث أية دراسة تناولت هذه الوسيلة في تعليم مراحل الأداء لهكذا أعمار من الموهوبين على تعلم بعض مهارات كرة القدم في مرحلة الطفولة ما يضفى صفة الحداثة للبحث وأيضاً من منطلق الاهتمام لهذه الوسيلة الحديثة في تعلم بعض مهارات كرة القدم ومعرفة تأثيرها على مراحل التعلم للمهارات قيد الدراسة.

**مشكلة البحث**

من خلال عمل الباحث في مجال الرياضة ومتابع لكرة القدم خاصة الاكاديميات الرياضية شاهد بعض الأخطاء لدى اللاعبين، إذ لاحظ ضعفاً واضحاً في عدم وصول اللاعبين إلى المستوى المطلوب عند أداء المهارات الأساسية بكرة القدم، وخاصة الإخماد والدحرجة محاور أساسيات كرة القدم، كذلك وجد عدم فهم اللاعبين لقوانين ومعلومات عن اللعبة وذلك لعدم استخدام مدربي المراكز الكروية لأساليب تعليمية حديثة مثل الحقيبة التعليمية كوسيلة مساعدة وإهمال الجانب التعليمي في خطة الوحدة التعليمية والاعتماد على عرض الأنموذج من قبل المدرب وتطبيقها من قبل اللاعبين وهذا لا يتلاءم مع تطور نظريات وطرائق التعلم في استخدام بعض الإستراتجيات الحديثة كوسائل مساعدة والتي تعمل على الارتقاء في العملية التعليمية في الوقت الحاضر، وأن الطريقة التقليدية المتبعة في التعلم لابد أن تتغير للوفاء بأغراض التربية والأهداف الحديثة وبضرورة تجاوبها مع الأوضاع ومراحل النمو الجسمي والحركي للموهوبين وتلبيته لحاجات التزايد الكمي في إعداد الرياضيين وإذ أن الإستراتيجيات الحديثة قد غزت بعض المواد التعليمية، لذا يجب أن تنال الرياضة في مراكز المواهب والاكاديميات منها وخاصةً في تعلم مهارات كرة القدم فينتقل التعلم فيها من طرق تعتمد على أساليب تقليدية إلى إستراتيجيات حديثة متطورة تنتقل العملية التعليمية من المدرب إلى اللاعب فيكون دور المدرب هو التوجيه والإرشاد كما أنها تسهل من عملية التعلم وتقلل من زمن التعلم للاعبين ما يؤدي من زيادة الكفاءة في تعلم لدى الأفراد وخاصة الموهوبين منهم وخاصة في لعبة شعبية ككرة القدم.

**هدفا البحث:**

1-تأثير منهج تعليمي باستخدام الحقيبة التعليمية للاعبي اكاديمية عمو بابا بأعمار (13-15) سنة.

2-التعرف على تأثير المنهج التعليمي باستخدام الحقيبة التعليمية في دقة بعض المهارات الإخماد والدحرجة بكرة القدم.

**فرضا البحث:**

1-هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والمجموعة الضابطة في دقة أداء مهارتي الإخماد والدحرجة أكاديمية عمو بابا الكروية من أفراد العينة.

2-هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والمجموعة الضابطة لاختبارات البعدية للمجموعتين في مهارتي الإخماد والدحرجة في كرة القدم لأفراد العينة.

**مجالات البحث:**

**المجال البشري:** لاعبو اكاديمية عمو بابا الكروية بكرة القدم بأعمار (13-15) سنة.

**المجال الزماني:** للفترة 11/5/202023ولغاية 11/7/2023.

**المجال المكاني:** ملعب أكاديمية عمو بابا الكروية – ملعب الشعب الدولي.

**تحديد المصطلحات**

**الحقيبة التعليمية:** هي وحدة تعليمية تعتمد على نظام التعلم الذاتي تحوي نشاطاً تعليمياً متكاملاً كأهداف والمحتوى التعليمي النشاطات والأساليب أدوات التقويم وتوجيهات وتعليمات الدراسة لمنهج معين وكما أنها عبارة عن مجموعة من الأجهزة والأدوات والمواد والوسائل التعليمية التي تخدم مجموعة متماثلة من الأنشطة المنهجية واللامنهجية يتم حفظها بشكل آمن ومناسب داخل الحقيبة وتكون سهلة الحمل والنقل ما أمكن بحيث يتم تصنيفها ويمكن الوصول إلى أي قطعة منها بيسر وسهولة (1: 179).

**-مهارة الدحرجة:** هو انتقال اللاعب من مكان إلى أخر للملعب والكرة بحوزته (2: 53).

-مهارة الإخماد: تعد مهارة الإخماد مهارة واسعة ومتعددة من حيث التنفيذ لأنها تشمل جميع أنحاء الجسم ماعدا (اليدين) وان اللاعب الجيد والماهر هو الذي يستطيع ان يخمد الكرة القادمة باتجاه الجزء الذي يراه مناسباً بأسرع وقت ممكن وبأقل جهد وعليه فان هذه المهارة تتطلب توقيتاً سريعاً ودقيقاً . في الأداء وان أي خطأ في الإخماد قد يؤدي الى خسارة أو ضياع فرصة لا تعوض في تحقيق الهدف ومن ثم الفوز .(3: 32).

**2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية**

**2-1منهج البحث:** اختار الباحث المنهج التعليمي لمناسبته ظروف البحث واحتياجات التجربة, واستخدم الباحث التصميم التعليمي ذي المجموعتين (التجريبية والضابطة) لملائمة إجراءات البحث الميدانية.

**2-2 مجتمع البحث وعينته:** اختيرت عينة البحث بصورة عشوائية من مجتمع البحث الأصلي والبالغ عددهم (14) لاعباً من أكاديمية عمو بابا بكرة القدم بأعمار (13-15) سنة، تم اختيار عينة البحث بواقع (12) لاعبين تم تقسيمهم على مجموعتين متساويتين (ضابطة وتجريبية) بواقع (6) لاعبين لكل مجموعة وتم إبعاد (2) للتجربة الاستطلاعية وهذه ملائمة لتمثيل مجتمع البحث.

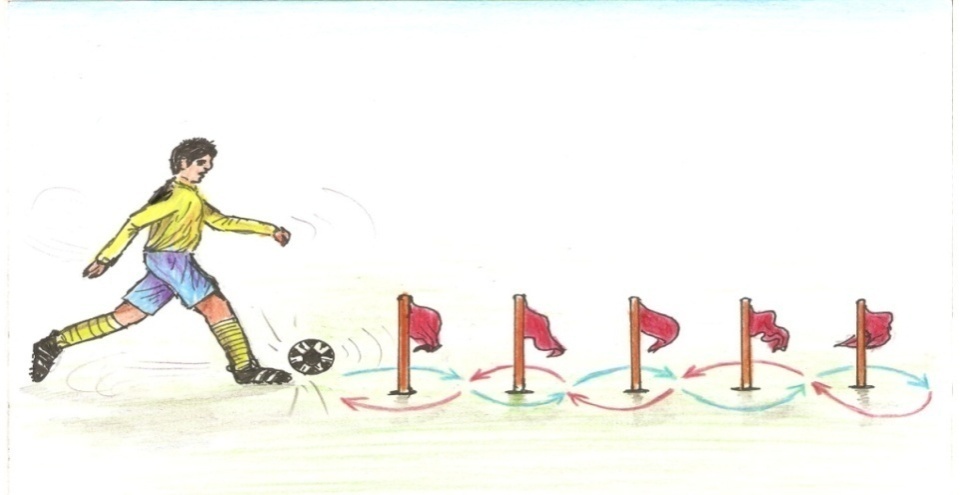
**2-3 الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة: (**المصادر العربية والأجنبية،شبكة المعلومات الدولية (الانترنت)، استمارة تقويم، استمارة استطلاع أراء الخبراء ينظر الملحق (1)،استمارة جمع البيانات، استمارة تفريغ البيانات).

**2-4 الأدوات والأجهزة المستخدمة: (**كرات قدم، صفارة، ملعب كرة قدم، شواخص، شريط لقياس الطول، حاسبة الإلكترونية نوعHP).

**2-4-1 اختبار الدحرجة بالكرة بين (5) شواخص (4: 49):**

**الغرض من الاختبار:** المحاورة وقياس الدحرجة بالكرة .

**الأدوات المستخدمة: (**(5) شواخص، (5) كرات قدم قانونية، ساعة توقيت، المسافة بين الشواخص (2) متر).



الشكل (1) يوضح اختبار إخماد الكرة داخل مربع (2 متر × 2 متر).

**تعليمات الاختبار:**

-تعطى محاولتين وتسجل الأفضل .

-يحسب الزمن المستغرق ذهابا وإيابا ويسجل الزمن ولأقرب 1/100 من الثانية.

-يمكن اللاعب استخدام القدم اليمنى أو اليسرى أو كلتيهما .

-يقوم اللاعب عند الإشارة بالبدء بالجري بالكرة من خط البداية حول الشواخص، ويعود بالطريقة نفسها حتى يصل إلى نقطة البداية .

**التسجيل:** يحسب الزمن الأفضل ولأقرب 1/100 ثانية .

**2-4-2 اختبار مهارة الإخماد خط البداية على بعد (6) ياردة (5: 56):**

**الغرض من الاختبار:** قياس الدقة في إيقاف الكرة (الإخماد)ـ استعادة التحكم فيها بجانب القدم أو بالقدم أو بالفخذ أو بالصدر.

**الأدوات المستخدمة:** كرات قدم قانونية عدد (5)

**الإجراءات:** يرسم خطين متوازيين (أ, ب) المسافة بينما (6) ياردة، يقف اللاعب خلف خط (ب)، يقف المدرب ومعه الكرة على خط (أ) ثم يرمي الكرة (كرة عالية) اللاعب يحاول إيقاف الكرة بأي جزء من الجسم ماعدا الذراعين.

**تعليمات الاختبارات:** يرمي خمس كرات عالية ومتتالية للاعب.يجب أن يتم إيقاف الكرة خلف الخط .

**حساب الدرجات:** تعطى درجتان لكل محاولة صحيحة.تحتسب (10) درجات لمجموع المحاولات الخمسة .

الشكل (2) يوضح اختبار إخماد الكرة داخل مربع (2 متر × 2 متر).

**2-6 التجربة الاستطلاعية:** ان التجربة الاستطلاعية عبارة عن " دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على كمية صغيرة قبل قيامه ببحثه، بهدف اختيار أساليب البحث وأدواته"، أجريت التجربة الاستطلاعية يومي14-15/5/2023 وكان الغرض منها ما يلي:

1-صلاحية استمارة تقويم الأداء وملائمة العينة.

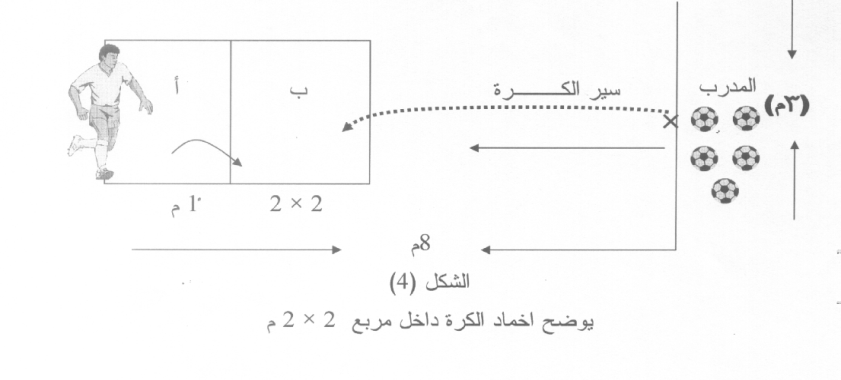
2-سلامة الأجهزة والأدوات المستخدمة.

3-كفاءة فريق العمل المساعد.

4-استخراج الشروط العلمية للاختبارات قيد البحث.

**2-8 الاختبارات القبلية:** تم إجراء الاختبار القبلي بتاريخ 17/5/2023 صباحاً لاختبارات مهارتي الإخماد والدحرجة على المجموعة التجريبية للمجموعة التي استخدمت الحقيبة التعليمية كوسيلة مساعدة، أما المجموعة الضابطة لاختبارات مهارتي الإخماد والدحرجة وكان في يوم 18/5/2023، وقد راعى الباحث قدر الإمكان توفير الأجواء نفسها التي طبقت على المجموعتين التجريبية والضابطة من كافة الجوانب المكانية والأجهزة والأدوات وفريق العمل.

**2-9 البرنامج التعليمي المقترح:** عند إتمام الباحث للتجارب الاستطلاعية، والاختبارات القبلية عمد إلى إعداد منهج تعليمي وفق استخدام الوسيلة التعليمية للحقيبة خاصاً لإفراد المجموعة التجريبية وبعد ذلك بدء تطبيق المنهج يوم 20/5/2023 المجموعة التجريبية، فالمجموعة التجريبية استخدمت (إستراتيجية استخدام الوسيلة المساعدة للحقيبة التعليمية) تأخذ الوحدة التعليمية 10.30 صباحاً من يومي (الجمعة والثلاثاء)(16) وحدة تعليمية وبواقع وحدتين تعليميتين في الأسبوع وبزمن قدره 50 دقيقة للوحدة التعليمية .

وفيما يأتي التوزيع الزمني للمنهج المقترح:

عدد الأسابيع (8) أسبوعا.

عدد الوحدات التعليمية في الأسبوع (2) وحدة فيكون لدينا (16) وحدة تعليمية لمفردات استخدام الحقيبة .

زمن الوحدة التعليمية (50) دقيقة .

الزمن الكلي للوحدات التعليمية (50X16=800) دقيقة .

وقد عرض المنهاج على السادة الخبراء ينظر الملحق (2)، والمتخصصين في مجال التدريب والتعليم وطرائق التدريس إذ تم تعديله وتشذيبه ليخرج بالصيغة النهائية على النحو التالي:

**القسم التحضيري:** يتدرج في هذا القسم المدرب إلى ثلاث مراحل قبل أن يدخل بلاعبه في القسم الرئيس.

**أ-الخطوة الأولى:** يتضمن تبديل الملابس للاعبين والحضور إلى الساحة الرئيسة.

**ب-الخطوة الثانية:** وتسمى الإعداد (الإحماء) والقائمة على أساس تهيئة أجهزة الجسم المختلفة استعداداً للعمل الأصعب والأقوى.

**ت-الخطوة الثالثة:** وتتمثل بعامل الإثارة على إيقاظ القابليات على الأداء الجيد وزيادة قدرة اللاعب في الوصول إلى نتائج جيدة كشرح الواجبات المطلوبة بأسلوب شيق ومثير .

وقد تم تقسيم هذا القسم إلى (10 دقيقة) إذ يحتوي على الجانب الإداري و المقدمة (الإعداد العام) و(التمرينات البدنية) الإعداد الخاص.

**القسم الرئيس:** في هذا القسم يتحقق الغرض الأساسي من الوحدة التعليمية وفق الوسائل للحقيبة التعليمية وكما هو معلوم أن (الوحدة التعليمية) وحدة للقسم الرئيسي هو أصغر وحدة في البرنامج الدراسي والذي يتضمن الأمور الأساسية لبناء الصفات البدنية وكذلك بناء المهارات الرياضية والقسم الرئيسي من الناحية التربوية يقسم إلى

**الناحية التعليمية:** و بها يتم التأكيد على تعليم الأداء الجيد للمهارة وبأسلوب وطريقة جيدة حتى تستطيع تحقيق الهدف الأساسي لإخراج درس متكامل من الناحية الفنية والعلمية والتربوية، وكانت هذه الناحية تشكل (10) دقيقة في (شرح المهارة وعرض الأنموذج).

**الناحية التطبيقية:** أي عملية تطبيق ما تعلمه اللاعب من الأنشطة والعمل على زيادة الجهد بما ينسجم ومرحلة الطلاب بدنيا وذلك لأن درجة صعوبة التمرينات وأنواعها تعتمد على مستوى اللاعبين البدني وكانت هذه الناحية تشكل (30) دقيقة من للجزء التطبيقي. وبذلك يشكل القسم الرئيس (50) دقيقة من الوحدة التعليمية .

القسم الختامي:وهو الجزء الأخير من الدرس (الوحدة التعليمية) للوسائل المساعدة الحقيبة التعليمية والغرض منها هو تهدئة أعضاء الجسم الداخلية وإعادتها بقدر الإمكان إلى ما كانت عليه سابقاً، وقد كان يشكل الجزء الختامي (10 دقيقة) من الوحدة التعليمية وتشمل مباراة صغيرة وتمرينات تهدئة واسترخاء . وكما موضح في الجدول .

**2-10 خطوات تنفيذ البرنامج التعليمي المقترح للحقيبة التعليمية:**

1-عمد الباحث إلى تعريض(اللاعبون) المتعلمون لخبرات مباشرة تثير لديهم استفسارات وأسئلة قد لا يجدون إجابات عليها في حينها، لذا يبدءون بالقيام بأنشطة فردية كانت أم جماعية للعثور على إجابات لأسئلتهم وتوضيحات لاستفساراتهم.

2-يطبق (اللاعبون) المتعلمون في المرحلة الأخيرة وفق استخدام هكذا أسلوب تعليمي للمهارات بها تساعدهم على انتقال أثر ما تعلموه إلى هذه المواقف وتعميم خبراتهم التي اكتسبوها، خلال هذه المرحلة وفق استخدام هكذا أسلوب للوسيلة المساعدة الحقيبة التعليمية يتعين على (المدرب) أن يكون يقظاً في متابعته للاعبيه مستمعاً إلى مناقشتهم وحواراتهم ويتيح لهم الوقت الكافي كي يطبق اللاعبين ما قد تعلموه في المرحلتين السابقتين (6: 259).

**المجموعة الضابطة:** تستخدم الأسلوب التقليدي المتبع من قبل المدرب.

**2-11 الاختبار ألبعدي:** تم إجراء الاختبار البعدي بتاريخ 10/7/2023لاختبارات مهارتي الإخماد والدحرجة على المجموعة التجريبية، وفي تمام الساعة التاسعة صباحاً، أما المجموعة الضابطة فقد كان في يوم 11/7/2023 لاختبارات مهارتي الإخماد والدحرجة، وقد راع الباحث قدر الإمكان توفير الأجواء نفسها التي طبقت للاختبار القبلي ومن كافة الجوانب المكانية والأجهزة والأدوات وفريق العمل.

**2-8 الوسائل الاحصائية المستخدمة في البحث:** استخدم الباحث البرنامج الإحصائي (spss) في معالجة واستخراج البيانات الخاصة بالبحث وعلى النحو التالي: (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري،معامل الالتواء، T-testللعينات المترابطة).

**3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **المتغيرات** | **وحدة القياس** | **الاختبار الضابطة** | | **الاختبار التجريبية** | | **قيمة (ت) المحسوبة** | **مستوى الخطأ** | **الدلالة الاحصائية** |
| **س** | **ع** | **س** | **ع** |
| الدحرجة | ثانبة | 13,02 | 1,53 | 12,86 | 2,11 | 3,42 | 0,11 | معنوي |
| الإخماد | درجة | 9,8 | 1,47 | 4,3 | 1,41 | 7,20 | 0,026 | معنوي |

**3-1 عرض نتائج الاختبارات لمهارتي الإخماد**

**والدحرجة للاختبارات قيد الدراسة:**

جدول (1) يبين معنوية الفروق للاختبار القبلي والبعدي في اختبارات الإخماد والدحرجة للمجموعة الضابطة لأفراد العينة

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **المتغيرات** | **وحدة القياس** | **الاختبار القبلي** | | **الاختبار البعدي** | | **قيمة (ت) المحسوبة** | **مستوى الخطأ** | **الدلالة الاحصائية** |
| **س** | **ع** | **س** | **ع** |
| الدحرجة | ثا | 16,98 | 3,25 | 13,02 | 1,53 | 4,88 | 0,004 | معنوي |
| الإخماد | درجة | 4,5 | 1,645 | 9,8 | 1,47 | 6,34 | 0,000 | معنوي |

من الجدول (1) يبين الوسط الحسابي في الاختبار القبلي لمتغير الدحرجة للمجموعة الضابطة كان (16.98) وبانحراف معياري (3.25)، أما في الاختبار البعدي فكان الوسط الحسابي (13.02) وبانحراف معياري (1.53)، أما قيمة T المحسوبة فكانت (4.88) ومستوى الخطأ (0.004) وبدلالة معنوية.

أما في متغير الإخماد كان المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي (4.5) وبانحراف معياري (1.645)، أما في الاختبار البعدي فكان المتوسط الحسابي (9.8) وبانحراف معياري (1.47) أما قيمة T المحتسبة (6.34) وعند مستوى الخطأ (0.000) وعند دلالة إحصائية معنوية.

الجدول (2) يبين معنوية الفروق للاختبار القبلي والبعدي في اختبارات الإخماد والدحرجة للمجموعة التجريبية

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **المتغيرات** | **وحدة القياس** | **الاختبار القبلي** | | **الاختبار البعدي** | | **قيمة (ت) المحسوبة** | **مستوى الخطأ** | **الدلالة الاحصائية** |
| **س** | **ع** | **س** | **ع** |
| الدحرجة | ثانية | 17,22 | 2,58 | 12,86 | 2,11 | 3,42 | 0,13 | معنوي |
| الإخماد | درجة | 3,1 | 1,064 | 4,3 | 1,41 | 7,20 | 0,26 | معنوي |

من الجدول (2) يبين الوسط الحسابي لمتغير الدرجة في الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية كان (17.22) وبانحراف معياري (2.58)، أما في الاختبار البعدي فكان الوسط الحسابي (12.86) وبانحراف معياري (2.11)، أما قيمة Tالمحسوبة فكانت (3.42) ومستوى الخطأ (0.13) وبدلالة معنوية. أما في اختبار الإخماد كان المتوسط الحسابي (3.1) وبانحراف معياري (1.064)، أما في الاختبار البعدي فكان المتوسط الحسابي (4.3) وبانحراف معياري (1.41) أما قيمة T المحتسبة (7.20) وعند مستوى الخطأ (0.26) وعند دلالة إحصائية معنوية.

الجدول (3) يبين معنوية الفروق للاختبار القبلي والبعدي في للمجموعتين الضابطة والتجريبية

من الجدول (3) للمتغيرات قيد الدراسة في الاختبارات للمجموعة الضابطة والتجريبية كان المتوسط الحسابي للدحرجة (13.02) وبانحراف معياري (1.53)، أما المجموعة التجريبية فكان المتوسط الحسابي للدحرجة (12.86) وبانحراف معياري (2.11)، أما قيمة T المحتسبة (3.42) وعند مستوى الخطأ (0.011) وعند دلالة إحصائية معنوية.

أما في متغير الإخماد كان في المجموعة الضابطة المتوسط الحسابي (9.8) وبانحراف معياري (1.47)، أما في التجريبية فكان المتوسط الحسابي (4.3) وبانحراف معياري (1.41) أما قيمة T المحتسبة (7.20) وعند مستوى الخطأ (0.026) وعند دلالة إحصائية معنوية.

**مناقشة النتائج**

من الجداول (1، 2، 3) يبين أن المتغيرات قيد الدراسة في وفق تمرينات البرنامج التعليمي للوسائل المساعدة وفق استخدام الحقيبة التعليمية، أظهرت نتائج لصالح الاختبار البعدي وفق استخدام هذه التمرينات واستخدام الوسائل المساعدة إذ أظهرت المجموعة التجريبية معنوية فروق للاختبارات البعدية أفضل من المجموعة الضابطة لعملية الإخماد والدحرجة، لذلك أظهرت ازدياد الميزات وفق التمرينات لأداء المهارتين وهي التحكم الحركي لأداء وفق اتجاه الهدف المسارات الحركية للمهارتين . ومن ذلك أثرت المتطلبات وفق استخدام هذا الاسلوب من التدريب للحقيبة التعليمية الوسيلة المساعدة في تعلم المهارات أثرت بشكل ايجابي لأداء المهارتين متماشية لما ظهر من تطور في فهم دقة المهارتين. ومن ذلك التعامل المناسب لوضعية أداء المهارتين وعلاقة ذلك بالأجزاء الأخرى الخاصة بالجسم الذي يكون له دور فعال لأداء المهارتين بنجاح وفعالية مما يتوجب على اللاعب الأداء الأمثل.

وأن إمكانيات اللاعبين وقدراتهم وإعداد تعليمات للاعبين قد ساعدتهم على الأداء لاستخلاص المفهوم بشكل جيد ومنظم ودقيق.وكانت الأنشطة التعليمية في مرحلة تطبيق التعلم أو توسيع المفهوم مناسبة جداً للتعلم والتدريب . وكانت أدوات التقييم التي تشمل (البيانات التي جمعها اللاعبين) كانت مناسبة لعينة البحث ولهذه النوع من التعلم (7: 129-130). فلذلك قد أثرت هذه الإستراتيجية كوسيلة مساعدة للحقيبة التعليمية بشكل كبير على إنجاح التعلم وتجنبت الفشل في هذه التجربة وكانت لهذه الإستراتيجية الدور الكبير في تطور المهارات الحركية لدى اللاعبين وفق استخدام الحقيبة قيد الدراسة.

وكذلك أن أٍسلوب وفق استخدام الحقيبة التعليمية لمرحلة الأداء تعمل على فرص التعلم ضمن مجموعات متباينة وفق العمل الجماعي (8: 78) ولأن هذه الاستراتيجية وفق الحقيبة التعليمية تُعد دورة بحث أو تنقيب عن المعرفة، ولكون اختيار المفهوم الذي سيتعلمه اللاعبين قد صيغ بدقة فلذلك كان العمل منظماً جداً بحيث أدى إلى إنجاح التعلم ولأن اختيار الأنشطة التعليمية والتدريبية التي قام اللاعبون وقدراتهم، وأن إعداد تعليمات قد ساعدتهم على أداء المهارة وفق مفهوم بشكل جيد ومنظم ودقيق. وكانت الأنشطة التعليمية في مرحلة تطبيق أو توسيع المفهوم مناسبة جداً للتعلم والتدريب. وكانت أدوات التقييم التي تشمل )البيانات التي جمعها اللاعبون، ولهذه النوع من التعلم.(9: 120-130)، فلذلك قد أثرت هذه الإستراتيجية بشكل كبير على إنجاح التعلم وتجنبت الفشل في هذه التجربة وكانت لهذه الإستراتيجية للحقيبة التعليمية في تطور المهارات الخاصة للاعبين كرة القدم في مهارتي الإخماد والدحرجة لأفراد عينة البحث.

**4-الخاتمة:**

من خلال النتائج التي أظهرتها الدراسة استنتج الباحث التالي:

-إن استخدام التعلم وفق الحقيبة التعليمية أدت إلى تعلم مهارة الدحرجة ومهارة الإخماد بكرة القدم في نهاية البرنامج التعليمي لأفراد العينة.

-أن مستوى دقة الأداء المهاري للدحرجة والإخماد قد تطور بشكل ملحوظ للمجموعة التجريبية في نهاية البرنامج التعليمي .

وعلى وفق الاستنتاجات التي توصل إليها الباحث يوصي بالتالي:

1-أن استخدام الحقيبة التعليمية ساعد على تعلم مهارات الأساسية بكرة القدم.

2-العمل على الإفادة من نتائج الدراسة باستخدام الحقيبة التعليمية لتحسين مستوى الأداء لدقة المهارتين قيد الدراسة.

3-إدخال الحقيبة التعليمية ضمن المناهج التعليمية في أعداد المدربون و(المدرسون) في المناهج مع أجراء التعديلات عليها لتناسب طبيعة اللاعبون و(المتعلمون) .

**المصادر**

1. زكي محمد حسن؛ **صانع الألعاب في الكرة الطائرة العقل المفكر للفريق**: (مصر، المكتبة المركبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع، 2004).
2. حسن شحاته؛ **إستراتيجيات التعليم والتعلم الحديثة وصناعة العقل العربي**، ط1: (القاهر، الدار المصرية اللبنانية، 2007).
3. ريسان خريبط؛ **موسوعة القياسات والاختبارات في التربية الرياضية والبدنية**، ج1: (وزارة التعليم العالي والبحث العلمي, جامعة البصرة، كلية التربية الرياضية, 1989).
4. سعود ميعاد؛ أثر إستراتيجية التدريس المستندة على دورة التعلم الخماسية في تنمية مهارات البرمجات الهندسي لدى طلبة الصف التاسع المتوسط واتجاههم نحو الرياضيات في دولة الكويت، رسالة ماجستير، جامعة عمان العربية للدراسات العليا، الأردن، 2010.
5. مبارك بن عبد الله الضامري؛ **دورة تعلم العلوم**، دار القلم، الإمارات، 2009.
6. محمد حسين محمد؛ **طرق تدريس الألعاب الجماعية بين النظرية والتطبيق**، ط1: (الإسكندرية، دار الوفاء الدنيا الطباعة والنشر، 2012).
7. موفق اسعد محمود؛ **الاختبارات والتكتيك في كرة القدم،** ط2: (دار دجلة للطباعة، 2009).
8. هاشم ياسر حسن؛ **تمرينات خاصة لتطوير دقة الأداء الحركي والمهاري للاعبي كرة القدم**: (مصر، مكتبة المجتمع العربي، 2011).
9. نبيل عبد الوهاب العزاوي، علي حكمت النعيمي؛ **المدخل إلى طرائق تدريس التربية البدنية وعلوم الرياضة الحديثة**، ط1: (عمان، الأردن، دار دجلة ناشرون وموزعون، 2020).
10. يوسف قطامي؛ **ستراتيجيات التعلم والتعليم المعرفية**، ط1: (عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، 2013).

**الملاحق:**

الملحق (1) يوضح أسماء السادة الخبراء بعلم التدريب كرة قدم

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ت** | **الاسم الثلاثي** | **التخصص الدقيق** | **مكان العمل** |
| 1 | أ.د حسام سعيد المؤمن | تدريب كرة قدم | كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/الجامعة المستنصرية |
| 2 | أ.م.د رياض مزهر خريبط | اختبار وقياس كرة القدم | كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/الجامعة المستنصرية |
| 3 | أ.م.د حيدر غضبان إبراهيم | علم نفس كرة قدم | كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/الجامعة المستنصرية |

الملحق (2) يوضح أسماء السادة الخبراء بطرائق التدريب

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ت** | **الاسم الثلاثي** | **التخصص الدقيق** | **مكان العمل** |
| 1 | أ.م.د فراس عجيل الياور | طرائق تدريس سباحة | كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/الجامعة المستنصرية |
| 2 | أ.م.د سعد عامر | طرائق كرة القدم | كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/الجامعة المستنصرية |
| 3 | أ.م.د حيدر غضبان إبراهيم | علم نفس كرة قدم | كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/الجامعة المستنصرية |

الملحق (3) يوضح وحدة تعليمية

أنموذج لوحدة تعليمية إستراتيجية وفق برنامج تعليمي في استخدام الحقيبة التعليمية كوسيلة مساعدة لمهارتي الدحرجة والإخماد بكرة القدم

**الوحدة التعليمية:** (2) **التاريخ:**

**الهدف التعليمي:** العمل الجماعي، الاحترام **الزمن:**

**الهدف التربوي:** تعليم مهارة الدحرجة بكرة القدم **عدد اللاعبين**:

**الهدف السلوكي:** 1-أن يؤدي اللاعبين مهارة الدحرجة بكرة القدم .

2-التعرف على تاريخ لعبة كرة القدم .

**الأدوات:** ملعب كرة القدم، كرات قدم، لوحة تعليمية، صور تعليمية

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ت** | **أقسام الوحدة التعليمية** | **الزمن** | **نوع النشاط** | **التشكيلات** | **الملاحظات** |
| 1 | **القسم ألأعدادي**  **أ-الجانب الإداري**  **ب-المقدمة**  **ت-التمرينات البدنية** | 20د  4د  10د  6د | تهيئة مستلزمات الوحدة التعليمية –واخذ الغياب - والتأكد من ارتداء الملابس الرياضية  الوقوف – قفزة جهة اليمين– السير بشكل مستقيم – هرولة اعتيادية –هرولة مع مرجحة الذراعين (إماماً-عالياً–أسفل)–الهرولة المتعرجة– هرولة مع رفع الركبتين للأعلى–هرولة مع تدوير الذراعين أماماً عالياً أسفل – جري – سير  (الوقوف الذراعان جانباً) تدوير الذراعين على الجانبين مع تكبير الدائرة (حر)  -(الوقف فتحاً تحصر) حني الجذع للإمام (2 عدة)  - (الوقوف فتحا) فتل الجذع للجانبين (6 عدة)  - (الوقوف– فتحاً) مس القدمين باليدين (6عدات) | ××××××××××  T  ××××××××  × T ×  × × | التأكد من النظام والوقوف على شكل نسق  المحافظة على سلامة اللاعبين  ملاحظة المدرب بأن كل اللاعبين يؤدون التمارين البدنية بشكل صحيح ويقوم المدرب بتصحيح الأخطاء |
| 2 | **القسم الرئيس**  **الجانب التعليمي**  **الجانب التطبيقي** | 60د  15د  45د | - التعرف على تاريخ اللعبة ومتى دخلت اللعبة إلى العراق.  يجلس اللاعبين على شكل قوس يعمد المدرب على تعريض اللاعبين لخبرات مباشرة تثير لديهم استفسارات وأسئلة ويقومون باكتشاف الحلول .  -يطلب المدرب من اللاعبين استخدام الخبرات التي اكتسبوها في الوصول إلى التعميمات.  - يطبق اللاعبون ما تعلموه في المرحلة السابقة .  دحرجة الكرة بالجزء الداخلي من القدم عن طريق المناولة بين زميل ينل مسافة (5 متر)  ت2 إخماد الكرة بالصدر ثم الفخذ و تمريرها للزميل . | ×××××  × ×  × T ×  × ×  × ×  × ×  × ×  T | التأكد من أن اللاعبين اكتشفوا الحلول للخبرات التي قدمها لهم المدرب  -تأكد أن اللاعبين اكتسبوا الخبرات ووصلوا إلى التعميمات  المحافظة على سلامة اللاعبين |
| 3 | **القسم الختامي** | 10د | تمارين ترويحية  -لعبة صغيرة  -تحية الانصراف |  | الاهتمام بأن التمارين الترويحية تفيد المهارة |

**تأثير إستراتيجيّة التعلُّم التنافسي في بعض المهارات الأساسية بكرة الّسلة لطالبات المرحلة الثانوية**

م.م ابتهال ضياء حسن 1 م. معلاء عبد السادة محمد 2

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة 1

وزارة التربية 2

( 1 ebtihal.dya@altoosi.EDU.iq, 2 [abuzarga335@gmail.com](mailto:abuzarga335@gmail.com))

**المستخلص:** تكمن أهمية البحث من خلال استخدام استراتيجيات التعلم التنافسي ليكون يقظاً وواعياً قدر الإمكان، والقدرة على الانتباه إلى ما يحدث الآن في هذه اللحظة، دقيقةً تلو الأخرى، والابتعاد عن القلق والخوف والتوتر وينمي المهارات الأساسية بكرة السلة للطالبات.

**يهدف البحث إلى :**

**1-**إعداد وحدات تعليمية إستراتيجية التعلم التنافسي.

2-التعرف على تأثير إستراتيجية التعلم التنافسي في بعض المهارات الأساسية بكرة السلة للطالبات.

استعمل الباحثان المنهج التجريبي انسجاما مع طبيعة المشكلة، وتحدد مجتمع البحث بطالبات الصف الثاني في متوسطة بنغازي للبنات في مركز محافظة الديوانية للعام الدراسي 2022/2023 البالغ عددهم (127) طالبة, وتم اختيار عينّة بلغ عددها (60) طالبة وبعدد (30) طالبة للمجموعة التجريبية ومثلها للمجموعة الضابطة, بنسبة مئوية بلغت (47.24%) وبعدها تم تقديم المنهج التعليمي بواقع (10) وحدات تعليمية، وبعدها تم إجراء الاختبار البعدي والحصول على النتائج التي تم معالجتها إحصائيا باستخدام الحقيبة الإحصائية (SPSS), وبعد تحليل وعرض النتائج توصل الباحثان الى مجموعة من الاستنتاجات أهمها:

1-لإستراتيجية التعلم التنافسي تأثير إيجابّي في تعلم المهارات الأساسية بكرة السلة للطالبات.

2-تفوق المجموعة التجريبية في الاختبارات البعدية في المهارات الأساسية بكرة السلة على المجموعة الضابطة.

**الكلمات المفتاحية:** إستراتجية - التعلم التنافسي – المهارات الأساسية

**1-المقدمة:**

ان عملية التعليم ليست إحدى مكونات المنهج بل ان المنهج هو احد مكونات العملية التعليمية فضلا عن المعلم والطالب وتتجلى أهميتها في التأثير المتبادل بينها وبين كل من مكونات المنهج الأخرى فلكل موضوع طريقته المناسبة لأهدافه، ومحتواه، ومواده التعليمية، وأنشطته ولعبة كرة السلة من أكثر الألعاب التي لقيت هذا الاهتمام لما لها من مهارات مشوقة تجلب الإثارة في نفوس المتابعين والمعنيين وأهمها هي المهارات الهجومية لأنها الحصيلة النهائية لجميع المهارات الأخرى وتتويج المجهود النهائي للفرد لتحقيق الهدف المنشود وهو الفوز ومن المعروف أن عملية تدريس المهارات المختلفة للعبة كرة السلة تتم بأساليب وطرق مختلفة في سبيل الوصول الى الهدف المطلوب بأقصر الطرق الممكنة ومن الطرق الحديثة والمشوقة في عملية التدريس وتكمن أهمية البحث من خلال استخدام استراتيجيات التعلم التنافسي حديثة ليكون ذو مهارة عالية قدر الإمكان، والقدرة على الانتباه إلى ما يحدث الآن في هذه اللحظة دقيقةً تلو الأخرى، والابتعاد عن القلق والخوف والتوتر وينمّي القدرات الحركية والمهارات الأساسية بكرة السلة للطالبات.

**أهداف الدراسة:**

1-إعداد تمرينات تعليمية لإستراتيجية التعلم التنافسي لدى طالبات الصف الثاني متوسط .

2-التعرف على تأثير استراتيجية التعلم التنافسي في بعض المهارات الأساسية بكرة السلة للطالبات.

**فرض البحث:**

1-هناك تأثير لاستراتيجيات التعلم التنافسي في والمهارات الأساسية بكرة السلة للطالبات .

2-هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية لمجموعتين البحث التجريبي والضابطة في المهارات الأساسية بكرة السلة للطالبات.

3-هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدية لمجموعتين البحث التجريبي والضابطة في المهارات الهجومية بكرة السلة للطالبات .

**مجالات الـبحث:**

**المجال البشري:** طالبات الصف الثاني المتوسطة في متوسطة بنغازي للبنات في مركز محافظ الديوانية للعام الدراسي 2022/2023.

**المجال الزماني:** من 22/5/2022 ولغاية 13/5/2023

**المجال المكاني:** ساحة مدرسة متوسطة بنغازي للبنات.

**تحديد المصطلحات:**

**التعلم:** يعرفه (محمد محمود الحيلة, 2000) " بعملية تغير شبه دائم في سلوك الفرد، لا يلاحظ ملاحظة مباشرة ولكن يستدل علية من الأداء أو السلوك الذي يصدر عن الفرد وينشأ نتيجة الممارسة كما يظهر تغير أداء الفرد "(محمد محمود الحيلة, 2000).

**الإستراتيجية:** وهي مجموعة من الإجراءات التي يقوم بها المعلم داخل الفصل للوصول الأهداف محددة بحيث يمكن تتبعها في التحركات التي تؤدي الى المخرجات والنواتج (عفاف, 2008).

**المهارات الأساسية:** فالمهارات الأساسية هي كل الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي لغرض معين في إطار قانون اللعبة وهذا ما أشار إليه (Ropps, 1984) بان " اللاعب لا يمكن ان يلعب كرة السلة ما لم يكن قد تعلم أداء مهارات اللعبة الأساسية، إذ يقول نحن نقضي ثلاثة أرباع الوقت تقريباً في التدريب على المهارات الأساسية "(Ropps, 1984).

**2-منهجية البحث والإجراءات الميدانية:**

**2-1 منهج البحث:** لتحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين (التجريبية والضابطة) لملائمتها وطبيعة البحث.

**2-2 مجتمع البحث وعينته:** حدد مجتمع البحث بطالبات الصف الثاني متوسط (شعبة أ، شعبة ب) في متوسطة بنغازي للبنات للعام الدراسي 2022/2023, البالغ عددهم (127) طالبة, واختار الباحثان عينة البحث الرئيسة بلغ عددها (60) طالبة وبعدد (30) طالبة للمجموعة التجريبية ومثلها للمجموعة الضابطة, بنسبة مئوية بلغت (47.24%).

**2-3 تجانس العينة:** قام الباحثان بالتحقق من تجانس عينة البحث البالغ عددهم (60) طالبة في المتغيرات التي تتعلق بالقياسات الجسمية وهي (الطول وكتلة الجسم والعمر الزمني).

الجدول (1) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والمنوال ومعامل الالتواء لغرض تجانس عينة البحث في متغيرات (الطول، الكتلة، العمر الزمني)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ت** | **المعالم الإحصائية**  **المتغيرات** | **وحدة القياس** | **الوسط الحسابي** | **الانحراف المعياري** | **المنوال** | **الالتواء** |
| 1 | الطول | سم | 154 | 1.23 | 154 | 0.71 |
| 2 | الكتلة | كغم | 54.51 | 0.62 | 55 | 0.06 |
| 3 | العمر الزمني | سنه | 14 | 0.46 | 12 | 0.89 |

من خلال نتائج الجدول (1) يبين أَنَّ قيم معامل الالتواء أصغر من (+1) مما يدل على تجانس عينة البحث ضمن المنحنى الطبيعي في متغيرات (الطول, الكتلة, العمر الزمني).

**2-4 تحديد بعض مهارات الكرة السلة وترشيح اختباراتها:** تم تحديد مهارات كرة السلة الهجومية بعد المشاورة مع السادة المشرفين وإجراء المقابلات وهي (الطبطبة العالية، المناولة الصدرية، التصويب من الثبات)، ومن أجل تقييم لتلك المهارات لجأت الباحثان الى تقييم المهارات وفقا للبناء الظاهري (القسم التحضيري، القسم الرئيس، القسم الختامي) إذ تم إعداد استمارة استبيان تحتوي على مجموعة من التقسيمات التي تخص تقييم المهارات الأساسية بكرة السلة وعرضها على مجموعة من السادة الخبراء كما في جدول (2).

الجدول (2) يبين أقسام المهارات الهجومية بكرة السلة والنسب المئوية لقبولها لدى الخبراء

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **المهارة** | **القسم التحضيري** | **القسم الرئيس** | **القسم الختامي** | **المجموع** | **النسبة المئوية للقبول %** | **الترشيح** |
| الطبطبة العالية | 3 | 4 | 3 | 10 | 0 % | × |
| 2 | 5 | 3 | 10 | 80 % | √ |
| 2 | 6 | 2 | 10 | 20 % | × |
| المناولة الصدرية | 4 | 4 | 2 | 10 | 80 % | √ |
| 5 | 4 | 1 | 10 | 0 % | × |
| 3 | 4 | 3 | 10 | 20 % | × |
| التصويب من الثبات | 3 | 4 | 3 | 10 | 0 % | × |
| 4 | 4 | 2 | 10 | 100 % | √ |
| 4 | 5 | 1 | 10 | 0 % | × |

واعتمدت الباحثان التقسيم الذي حصل على نسبة قبول لا تقل عن (70%) من موافقة الخبراء, " إذ يكون للباحث الحق باختيار النسبة التي يراها مناسبة عند اختيار المؤشرات التي تحدد المكونات الرئيسة المرتبطة بالظاهرة المطلوب قياسها "(علاوي و رضوان, 2000).

**2-5 التجربة الاستطلاعية المهارات الأساسية بكرة السلة:** قام الباحثان بإجراء تجربة استطلاعية للمهارات الأساسية بكرة السلة وكما يأتي:

**أولاً: تاريخ التجربة:** أجريت التجربة يوم الأربعاء المصادف 11/1/2023، الساعة التاسعة صباحاً.

**ثانياً: عدد العينّة:** (10) طالبات الصف الثاني من متوسطة رقية للبنات في مركز محافظة النجف الاشرف.

**ثالثاً: الأدوات المستعملة:** استخدم الباحثان (أدوات مكتبية (أوراق، أقلام)، كرات سلة, ساعة إيقاف, شريط لاصق.

**رابعاً: أهداف التجربة:**

1-التأكد من وضوح الاختبارات للعينّة.

2-التعرف على الوقت المستغرق للاختبارات.

3-التعرف على ظروف تطبيق الاختبارات وما يرافقها من صعوبات.

4-التعرف على تفهم فريق العمل المساعد لإجراءات الاختبارات.

5-للوقوف على السلبيات والايجابيات التي قد تحدث في أثناء إجراء الاختبارات الرئيسة.

6-التأكد من ثبات وموضوعية الاختبارات.

وبعد تنفيذ التجربة الاستطلاعية خرج الباحثان بنتائج عدة أهمها:

1-التعليمات كانت واضحة للطالبات.

2-ظروف الاختبارات كانت جيدة.

3-الوقت كان مناسب لأجراء الاختبارات.

4-تفهم فريق العمل المساعد لطبيعة الاختبارات .

5-استخراج معاملات الثبات والموضوعية, (وبهذا أصبحت الاختبارات جاهزة للتطبيق بصورتها النهائية).

**2-6 توصيف اختبارات المهارات الأساسية قيد البحث:**

**2-6-1 الجري المتعرج بين الشواخص:**

**الغرض من الاختبار:** قياس الطبطبة والمناولة الصدرية.

**الأدوات والإمكانيات:** شواخص عدد (5)، ساعة إيقاف، كرة سلة, كاميرا كانون، شريط لاصق.

**وصف الأداء:** من الوقوف عند خط البداية (بعرض متر واحد) والذي يبعد عن أول مانع (3) أمتار الجري بين الشواخص الخمسة التي مسافتها مترا واحدا بين كل مانع وآخر يحسب للاعب الزمن في الدورتين وإعطاء المناولة للزميل.

**2-6-2 اختبار التهديف من الثبات :**

**الغرض من الاختبار:** قياس التوافق للرجلين والعينين

**الأدوات والإمكانيات:** يرسم على الحائط ثماني دوائر على ان يكون قطر كل منها (40) سم ترقم الدوائر.

**وصف الأداء:** يقف المختبر داخل العلامة الخاصة للوقوف عند سماع أشارة البدء يقوم برمي الكرة الى الدوائر (1) ثم (2) ثم إلى دائرة (3) ثم دائرة (4) حتى الدائرة (8).

**التسجيل:** يسجل للمختبر نقطة لكل تصويب صحيح.

**2-7 إجراءات البحث الرئيسة:**

**2-7-1 الاختبارات القبلية:** بعد أن تم توفير أدوات القياس وطرق قياسها تم إجراء الاختبارات على عينة البحث، وكما يأتي:

-تم أجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث (الضابطة والتجريبية) البالغ عددهم (60) طالبة بواقع (30) لكل مجموعة في (يوم الاثنين بتأريخ 20/2/2023 الساعة التاسعة صباحاً) في الساحة الخارجية لمتوسطة بنغازي للبنات في مركز محافظة الديوانية بعد تثبيت وتوضيح الاختبارات من قبل الباحثان وطبقت الاختبارات بشكل علمي دقيق.

**2-7-2 تكافؤ مجموعتي البحث**: قبل البدء بتنفيذ المنهج (الوحدات التعليمية) لجأ الباحثان الى التحقق من تكافؤ مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في اختبارات المهارات الأساسية بكرة السلة. وكما هو مبين في الجدول (3).

الجدول (3) يبين تكافؤ مجموعتي البحث

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ت** | **الـــــمجموعة**  **الاختبارات** | **وحدة القياس** | **التجريبية** | | **الضابطة** | | **قيمة (t)**  **المحسوبة** | **قيمة sig** | **نوع الدلالة** |
| **س\_** | **ع** | **س\_** | **ع** |
| 1 | الطبطبة العالية | زمن | 3.50 | 0.50 | 3.16 | 0.64 | 1.21 | 0.587 | غير معنوي |
| 2 | المناولة الصدرية | درجــــة | 2.96 | 0.85 | 2.73 | 0.63 | 1.20 | 0.099 | غير معنوي |
| 3 | التصويب | درجــــة | 3.20 | 0.71 | 3 | 0.58 | 1.18 | 0.092 | غير معنوي |
| مستوى دلالة 0.05) ) و درجة حرية (58). | | | | | | | | | |

ويُبيّن الجدول (3) الفروق في مقياس اليقظة الذهنية واختبارات القدرات الحركية والمهارات الهجومية بكرة السلة قد ظهرت غير معنوية، كون قيمة (sig) أكبر من مستوى الدلالة (0.05) وتحت درجة حرية (58) وهذا يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في هذه المتغيرات.

**3-7-3 تنفيذ مفردات استراتيجية التعلم التنافسي:** بعد الاطلاع على العديد من المراجع المصادر قام الباحثان بالتالي:

-بتنفيذ مفردات الوحدات التعليمية لإستراتيجية التعلم التنافسي بوسائل مساعدة للمدة من 27/2/2023 ولغاية 1/5/2023 وليومي (الاثنين والأربعاء) من كل أسبوع حسب الجدول المعد من إدارة المدرسة لدرس التربية الرياضية، فضلا عن وحدتين تعريفية قبل تنفيذ المنهج، وتضمنت مفردات استراتيجية التعلم التنافسي بوسائل مساعدة الآتي:

1-ثم تنفيذ استراتيجية التعلم التنافسي (الفردي، الزوجي، الجماعي) التمرينات الخاصة بمهارة الطبطبة العالية بكرة السلة للطالبات إذ تم تقسيم الوحدات الى (8 وحدات تعليمية).

2-تم تنفيذ استراتيجية التعلم التنافسي (الفردي، الزوجي، الجماعي) التمرينات الخاصة بالمناولة الصدرية بواقع (8 وحدات تعليمية).

3-تم تنفيذ استراتيجية التعلم التنافسي (الفردي، الزوجي، الجماعي) التمرينات الخاصة بمهارة التصويب بواقع (6 وحدات تعليمية).

**2-7-4 الاختبارات البعدية:** بعد إكمال تطبيق الوحدات التعليمية الخاصة بإستراتيجية التعلم التنافسي للمجموعة التجريبية في مدة (10 أسابيع)، والمنهج التعليمي المتبع للمجموعة الضابطة، تم تنفيذ الاختبارات البعدية على عينة البحث, وفر الباحثان الظروف نفسها من حيث الزمان والمكان والأجهزة والأدوات وطريقة العمل وفريق العمل المساعد وحرص الباحثان على تهيئة الظروف نفسها التي تم فيها أجراء الاختبارات القبلية, وتم إجراء الاختبارات البعدية كما يأتي:

-تم إجراء الاختبارات البعدية لاختبار المهارات الأساسية لأفراد عينة البحث (الضابطة والتجريبية) البالغ عددهم (60) طالبة بواقع (30) لكل مجموعة في (يوم الاثنين بتأريخ 3/4/2023 الساعة التاسعة صباحاً) في الساحة الخارجية لمتوسطة بنغازي للبنات في مركز محافظة الديوانية بعد تثبيت وتوضيح الاختبارات من قبل الباحثان وطبقت الاختبارات بشكل علمي دقيق.

**2-8 الوسائل الإحصائية:** استخدم الباحثان الوسائل الإحصائية المناسبة لمعالجة نتائج البحث باستعمال برنامج (SPSS) الإصدار السابع عشر ومنها: (النسبة المئوية، الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، المنوال، الالتواء، معامل الارتباط (بيرسون)، معادلة التمييز، قانون (t) للعينات المتناظرة، قانون (t) للعينات المستقلة، مربع كا2).

**3-عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:**

**3-1 عرض نتائج اختبارات المهارات الأساسية بكرة السلة لمجموعة البحث (التجريبية) وتحليلها ومناقشتها:**

الجدول (4) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة بين الاختبارات القبلية والبعدية في اختبارات المهارات الأساسية بكرة السلة للمجموعة التجريبية

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ت** | **الـــــمجموعة**  **الاختبارات** | **وحدة القياس** | **القبلي** | | **البعدي** | | **قيمة (t)**  **المحسوبة** | **قيمة sig** | **نوع الدلالة** |
| **س\_** | **ع** | **س\_** | **ع** |
| 1 | الطبطبة العالية | درجــــة | 3.50 | 0.50 | 7.50 | 0.34 | 41.71 | 0.000 | معنوي |
| 2 | المناولة الصدرية | درجــــة | 2.96 | 0.85 | 6.96 | 0.31 | 23.13 | 0.000 | معنوي |
| 3 | التصويب | درجــــة | 3.20 | 0.71 | 6.76 | 0.47 | 26.83 | 0.000 | معنوي |
| مستوى دلالة 0.05) ) و درجة حرية (29). | | | | | | | | | |

تبين نتائج الجدول (4) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (t) المحسوبة بين الاختبارات القبلية والبعدية اختبارات المهارات الأساسية بكرة السلة للمجموعة التجريبية، إذ أظهرت أن جميع النتائج معنوية لكون قيمة (sig) جاءت أصغر من مستوى دلالة (0.05) عند درجة حرية (29) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية للمتغيرات كافة.

**3-2 عرض نتائج اختبارات المهارات الأساسية بكرة السلة لمجموعة البحث (الضابطة) وتحليلها ومناقشتها:**

الجدول (5) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة بين الاختبارات القبلية والبعدية في اختبارات المهارات الهجومية بكرة السلة للمجموعة الضابطة

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ت** | **الـــــمجموعة**  **الاختبارات** | **وحدة القياس** | **القبلي** | | **البعدي** | | **قيمة (t)**  **المحسوبة** | **قيمة sig** | **نوع الدلالة** |
| **س\_** | **ع** | **س\_** | **ع** |
| 1 | الطبطبة العالية | درجــــة | 3.16 | 0.64 | 5.16 | 0.58 | 15.76 | 0.000 | معنوي |
| 2 | المناولة الصدرية | درجــــة | 2.73 | 0.63 | 5.26 | 0.57 | 17.87 | 0.000 | معنوي |
| 3 | التصويب | درجــــة | 3 | 0.58 | 5.10 | 0.52 | 18.93 | 0.000 | غير معنوي |
| مستوى دلالة 0.05) ) و درجة حرية (29). | | | | | | | | | |

تبين نتائج الجدول (5) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة بين الاختبارات القبلية والبعدية لمقياس المهارات الأساسية بكرة السلةللمجموعة الضابطة، إذ أظهرت أن جميع النتائج معنوية لكون قيمة (sig) جاءت أصغر من مستوى دلالة (0.05) عند درجة حرية (29) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية للمتغيرات كافة.

**3-3 عرض نتائج المهارات الأساسية بكرة السلة لمجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) وتحليلها ومناقشتها:**

الجدول (6) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة بين الاختبارات القبلية والبعدية في اختبارات المهارات الهجومية بكرة السلة لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ت** | **الـــــمجموعة**  **الاختبارات** | **وحدة القياس** | **التجريبية** | | **الضابطة** | | **قيمة (t)**  **المحسوبة** | **قيمة sig** | **نوع الدلالة** |
| **س\_** | **ع** | **س\_** | **ع** |
| 1 | الطبطبة العالية | درجــــة | 7.50 | 0.34 | 5.16 | 0.58 | 5.14 | 0.000 | معنوي |
| 2 | المناولة الصدرية | درجــــة | 6.96 | 0.31 | 5.26 | 0.57 | 4.87 | 0.000 | معنوي |
| 3 | التصويب | درجــــة | 6.76 | 0.47 | 5.10 | 0.52 | 4.26 | 0.000 | معنوي |
| مستوى دلالة 0.05) ) و درجة حرية (58). | | | | | | | | | |

تبين نتائج الجدول (6) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة بين الاختبارات البعدية اختبارات المهارات الأساسية بكرة السلة بين المجموعتين (التجريبية والضابطة)، إذ أظهرت أنّ جميع النتائج معنوية لكون قيمة (sig) جاءت أصغر من مستوى دلالة (0.05) عند درجة حرية (58) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية.

**3-4 مناقشة نتائج اختبارات المهارات الأساسية بكرة السلة لمجموعتي البحث (التجريبية والضابطة):**

من خلال ما تم عُرض في الجداول (4, 5, 6) تبين وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة، ولصالح المجموعة التجريبية، إذ إنّ مجموعة البحث التجريبية قد حققت هدفها في التعلم من حيث وجود فروق معنوية في نتائج متغيرات البحث أعلاه بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية.

ويعزو الباحثان سبب الفروق المتحققة للمجموعة التجريبية الى اعتماد إستراتيجية التعلم التنافسي والانتظام والاستمرار في الوحدات التعليمية, إذ إنّ لإستراتيجية التعلم التنافسي تعد من الطرائق الحديثة والفاعلة والتي تجعل المتعلم (الطالبة) في موقف تعليمي ترغب في أن ترى نفسها وهي تؤدي الأداء التعليمي المطلوب منها كما وان لهذه الإستراتيجية دور أساسي في زيادة الدافعية لها, فضلاً عن أن ملائمة إستراتيجية التعلم التنافسي ومدى تنوع تقنياتها التعليمية عند الطالبات والتي تساعدهن باندماجهن بشكل تفاعلي مع البيئة التعليمية وبالتي سوف تزداد من متعة الدرس والإثارة والتشويق فيه وبالتي سيتم القضاء على الملل خلال الدرس وبالتالي أيضاً سيساعد على سرعة التعلم للطالبات, وهذا ما أكده (1984,Ianword ) إذ أشار الى أن" أساليب التدريس يجب أنَّ تكون ملائمة لنفسيات المتعلمين وقدراتهم العقلية والبدنية ولا بد من مراعاة الحالة العامة والظروف المحيطة بالدرس من أجل تحقيق الأهداف التربوية المخطط لها.

كما يعزو الباحثان سبب الفروق المعنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة في متغيرات الدراسة كافة الى أن تأثير تمرينات الوحدات التعليمية المنظمة من حيث الزمن والتنفيذ وهذا يتفق مع (رائد مهوس، 2013) إذ أشار الى " لابد أنَّ يحدث تأثير وتطوير ايجابي في عملية التعلم وخصوصا عند تنفيذ المنهج بمفرداته وخطواته فأنه سيلبيّ متطلبات المتعلم وحثه على زيادة الدافعية والتشجيع من خلال استعمال التغذية الراجعة بأنماط مختلفة وعلى نطاق فردي وجماعي وتنافسي وهذا ما تم توفيره في مجريات التعلم من خلال إعطاء التصحيحية والتشجيعية والتعزيزية للأداء, وظهر أيضا تحسن في العملية التعليمة في المهارات الأساسية بكرة السلة وخاصة في المجموعة التجريبية, ويعزو الباحثان هذه الفروق الى اعتمادهما إستراتيجية التعلم التنافسي التي ساعدت في تطوير الأداء الفني للمهارات الأساسية وأيضا مبدأ التنويع الذي كان موجوداً في الوحدات التعليمة أي بمعني التنويع بالانتقال من متعلمة معتمدة على نفسها تقع عليها مسؤولية تعليم نفسها الى متعلمات يعملن بروح الجماعة ثم الى متعلمات تجمع بينهم عنصر المنافسة والإثارة والتشويق, وهذا يتفق مع (وجيه محجوب, 2001) " جمع المعلومات التي يمكن أن يحصل عليها المتعلم من مصادر مختلفة سواءً أكانت داخلية أو خارجية أو أثناء أو بعد الأداء الحركي الهدف منها تعديل الاستجابات الحركية وصولا الى الاستجابات المثلى وهي إحدى الشروط الأساسية لعملية التعلم "(وجيه محجوب, 2001).

**4-الخاتمة:**

على ضوء النتائج التي توصلت إليها الدراسة استنتج الباحثان التالي:

1-لإستراتيجية التعلم التنافسي تأثير ايجابي وكبير في تعلم المهارات الأساسية بكرة السلة للطالبات.

2-أفضلية المجموعة التجريبية في الاختبارات البعدية في المهارات الأساسية بكرة السلة على المجموعة الضابطة.

أوصى الباحثان بالتالي:

1-التأكيد على المعلمين والمدربين على استخدام استراتيجية التعلم التنافسي لتدريب وتطوير لاعبيهم.

**المصادر:**

1. محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان؛ **القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي**، ط2: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2000).
2. محمد محمود الحيلة؛ **طرائق التدريس واستراتيجياته**، ط1: (الإمارات العربية المتحدة، العين، دار الكتاب الجامعي، 2001).
3. عفاف عثمان مصطفى؛ **استراتيجيات التدريس في التربية الرياضية**، ط1: (الإسكندرية، دار الوفاء للطباعة والنشر، 2008).
4. رائد مهوس زغير؛ تأثير استراتيجيات التعلم الذاتي والتعاوني باستعمال تمرينات تطبيقية بأدوات مساعدة في تطوير بعض جوانب التعلم الضربتين الأرضيتين الأمامية والخلفية بالتنس: (أطروحة دكتوراه، جامعة بابل، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2013).
5. وجيه محجوب؛ **التعلم وجدولة التدريب الرياضي**: (عمان، دار وائل للنشر، 2001).
6. سعد عبد الرحمن؛ **القياس النفسي**، ط3: (الكويت, مكتبة الفلاح, 1998).
7. Adolph، F ،Rupps: Championship Basketball ،prentic Hall ING،Niy، 1984.
8. Ian word . physical Education in Elementary school in

**تأثير تمرينات الثبات المحوري بمقاومات متنوعة في القدرة الانفجارية للرجلين ودقة مهارتي ركل الكرة (الجزاء-الركنية) للاعبي فئة الشباب بكرة القدم في نادي الصناعة الرياضي**

م.م حسين معروف مجيد 1

المديرية العامة لتربية بغداد الرصافة/3 1

( 1 [husenmarof@gmail.com](mailto:husenmarof@gmail.com))

**المستخلص:** هدف البحث إلى إعداد تمرينات الثبات المحوري بتنوع المقاومات والتعرف على تأثيرها في القدرة الانفجارية للرجلين وفي دقة مهارتي ركل الكرة (الجزاء) والركلة الركنية للاعبين الشباب بكرة القدم، واعتمد المنهج التجريبي بتصميم لمجموعتين التجريبية والضابطة ذات الضبط المحكم بالاختبارين القبلي والبعدي، على عينة بلغت (24) لاعباً اختيرت عمدياً بأسلوب الحصر الشامل بنسبة (100%) من مجتمعهم المتمثل باللاعبين الشباب في نادي الصناعة الشباب بكرة القدم في الملاعب المكشوفة المستمرين في تدريباتهم للموسوم الرياضي 2023/2024، من ثم قسموا إلى مجموعتين تجريبية وضابطة عشوائياً بعدد متساوٍ، وبعد تحديد الاختبارات أعد الباحث التمرينات حسب مبدأ الشمولية بتدريب عضلات الجذع لاسيما عضلات الظهر بالكامل من أعلى الكتفين إلى الأطراف السفلى، وبنسبة (50%) لعضلات الجذع، و(30%) لعضلات الرجل القائدة، و(20%) لعضلات الرجل الساندة، وتكون هذهِ التمرينات في بداية الوحدة التدريبية، بنسبة (25%) من الجزء الرئيس من الوحدة التدريبية التي تضمنت (4) تمرينات وبتكرارات (5-10) تكرار، ومن (2-4) مجموعات، وبمدد راحة حسب نظام الطاقة اللاهوائي من كل وحدة تدريبية (2-5) دقائق، وبشدة من (85-95%) بمختلف المقاومات التي تستهدف اختلاف العمل الانقباضي وبطريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة، وطبقت بمعدل (3) وحدات تدريبية في الأسبوع التدريبي الواحد، ولمدة (8) أسابيع متتالية وبعد الانتهاء من التجربة تمت معالجة النتائج بنظام (SPSS) لتكون الاستخلاصات والتطبيقات بأن تطبيق تمرينات الثبات المحوري بتنوع المقاومات يساعد في تطوير القدرة الانفجارية للرجلين للاعبي كرة القدم الشباب، ويساعد في تحسين دقة مهارتي ركل الكرة (الجزاء) والركلة الركنية بكرة القدم لديهم، ومن الضروري التأكيد على حسن الدمج ما بين تطبيق تمرينات الثبات المحوري واستعمال مختلف المقاومات عند تدريب القدرة الانفجارية للرجلين ودقة مهارتي ركل الكرة (الجزاء) والركلة الركنية بكرة القدم.

**الكلمات المفتاحية:** الثبات المحوري- تنوع المقاومات- القدرة الانفجارية للرجلين- دقة مهارة ركل الكرة (الجزاء)- دقة مهارة الركلة الركنية.

**1-المقدمة:**

تتطلب كل حركة من مهارتي ركل الكرة (الجزاء) والركلة الركنية بكرة القدم ودقتهما تآزر عضلي يبدأ من عضلات الجذع إلى الأطراف المتمثلة بعضلات الرجلين تحديداً والتي بدورها تُخرج القدرة الانفجارية لأداء كل من هاتين المهارتين، وتعتمد توازن حركي للحفاظ على اللاعب من مخاطر السقوط، والاحتفاظ بالقوام أثناء الحركة، وتحاشي المخالفات القانونية لمحددات الأداء، وغالباً من يتم التركيز على القدرة الانفجارية وبقلة الاهتمام بتآزر عضلات الجذع والأطراف السفلى للجسم أو استثمار النقل الحركي بين أجزاء الجسم وبمعنى أدق انتقال الزخوم الحركية بينها، كما أن علم التدريب الرياضي لايمكن أن يحقق أهدافه بدون الاعتماد على العلوم المساعدة الداعمة لمختلف تطبيقاته الميدانية، التي تساند المدرب واللاعب في متابعة مستوى التطور وحسب فترات الأعداد الخاص أو المنافسة، ولخصوصية تناول موضوع ركل الكرة (الجزاء) والركلة الركنية بكرة القدم فأن الشد العضلي (التآزر) المشترك لعضلات (Spiral Line) (اللفافة الحلزونية) لمحور الجسم التي تكون ممتدة على طول الجسم على وفق المواقع التشريحية التي تثبت اتصالها ببعض في شريط التأثير حول محور الجسم الطولي لتبدأ من عضلات الرقبة وتمتد بلفافة حول الجسم وصولاً للقدمين لتشكل نقاط الالتقاء أو التقاطع في منطقة أسفل الظهر، وغالباً ما تتحسس حركتها بتدريبات القوة العضلية أو عند محاولة الحفاظ على التوازن الأمامي أو الخلفي (للإبقاء مستقيماً)، إذ يبدأ العمود الفقري في العمل بجهد أكبر مما يتسبب في تقصير وشد للعضلات على اختلاف عملها العضلي، ويمكن ملاحظة اللاعب في إمالة الحوض الأمامية وتجنب الخطر الكبير من الإصابة، إذ ان مسار مجموعة عضلات (Spiral Line) (اللفافة الحلزونية) حول الجسم توفر للقوام خاصية التآزر العضلي التي تحافظ على توازن الجسم في الثبات والحركة، وإن ضعف التنسيق بالانقباضات لهذهِ المجموعة العضلية يؤدي إلى حالة من عدم التوازن أو توافرها عند أخراج القدرة الانفجارية للرجل القائمة بالركل التي هي القائدة أو ضعف في الرجل المثبتة التي هي الساندة.

إذ تُعّرف القوة العضلية "بأنها قدرة التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها، كما تعرف بأنها أقصى مقدار للقوة يمكن للعضلة أداؤه في أقصى انقباض عضلي واحد، وهنالك أنواعٍ ثلاثة للقوة العضلية تتمثل بالقوة القصوى والقوة المميزة بالسرعة، وتحمل القوة "(سيد: 2019، ص 263-264).

كما تُعّرف بأنها " العنصر الأساس لتحقيق الانجاز في أغلب الأنشطة البدنية والرياضية وفيما يخص مصطلح (وظيفة) فهي الأعمال الخاصة بالفرد والتي يكلف بها سواء كان رياضياً أم غير رياضي، إذ أن هذه الأعمال جميعها تتطلب قدرات عديدة للقيام بها "(مجيد: 2017، ص43). إذ أنه " يعمل تدريب تقوية عضلات الجسم بأوضاع مختلفة على زيادة التوازن من خلال التكرار لتلك الأوضاع وبتعادل العزوم المتحركة "(Duane, 2007, P:188)، كما يتطلب تدريب الثبات المحوري مراعاة التوازن بالانقباضات الثابتة عند استعمال المقاومات بغية التأثير في خاصية الشد العضلي للنغمة العضلية على طول عضلات الجسم ولجانبيه بالتساو.

" ومن أمثلة تمرينات الثبات المحوري تمارين السير على حبل مشدود، وتمارين الوقوف على قدم واحدة، وتمارين الارتجاف، وتمارين التوازن الديناميكي، وفي حالة الشعور بالألم أو التعب يجب تقليل الشدة أو التوقف عن التمرين "(عزمي: 2018، ص3).

كذلك " لابد من أن تراعي تمرينات الثبات المحوري قواعد التوازن سواءً في الأداء أو في الثبات وأن تدعم تحسين التوازن بالاعتماد على زيادة تفعيل عمل المتحسسات العضلية المنتشرة، لكون الجهاز الدهليزي لا يتطور بالتدريب لكونه بمثابة قبان يخبر الدماغ عن أوضاع الجسم بدون أن يصدر أوامر، وهذا ما يؤكد أن الجهاز الدهليزي دوره مُخبر وليس مُتحكماً كما هي الفكرة السائدة، ومن الممكن تحسين فاعليته الفسيولوجية العصبية وليس تطوير تراكيبه "(Arthur, 2012, 151). كما أنه " يعد التوازن العضلي على جانبي الجسم هو الأساس الفعلي لقوام جيد كما أنها تعدل شكل الجسم من الوضع الحالي الموجود عليه إلى الوضع المثالي الذي يجب أن يكون "(القط: 2020، ص28). " وأن قدرة التوازن بشكلٍ عام تكون على نوعين هما التوازن الثابت الذي يقصد به القدرة التي تسمح بالاحتفاظ بثبات الجسم بدون سقوط أو اهتزاز عند اتخاذ أوضاع معينة، والاتزان الحركي الذي يقصد به القدرة التي تسمح بالتوازن أثناء أداء حركي مُعين "(الصاوي والجوراني: 2013، ص 35). " إذ يشترط في استعمالنا لأدوات التوازن في التمارين أن نكون حذرين بعدم المبالغة في تخلخل قاعدة التوازن للحد الذي يتطلب حركات تتعدى قدرة الفرد ومستوى قوة عضلاته وقدرته على رد الفعل العصبي الحركي للسيطرة على إرباك القوام مما يكون في هذهِ الحالة من استعمالها ضرراً أكثر مما هو نفعاً "((Cawleyx & Other, 2003, P553" كما تختلف أدوات التوازن بينها من حيث نوع مادتها أو من إذ تأثيرها في توازن الجسم، وهي على الأنواع التالية: أدوات أسفنجية، مثل البساط السميك عالي المطاوعة مما يشعر الفرد برخاوة سطحه المستوي، وأدوات مطاطية، وتكون على شكل مجسمات يسير فوقها اللاعبين، والكرات المطاطية الصينية الكبيرة المملوءة بالهواء، وأدوات بلاستيكية وخشبية صلبة لها قاعدة ضيقة وسطح واسع "((Frizzell & Dunn, 2015, P:404-405).

وبهذا فأن الثبات المحوري بتدريب الجذع والأطراف لعضلات (Spiral Line) (اللفافة الحلزونية) لمحور الجسم يتطلب تحديداً دقيقاً لنقطة تأثير عبء المقاومات على تلك العضلات، على وفق أهمية عمل كل عضلة في الأداء المهاري لكل من مهارتي ركل الكرة (الجزاء) والركلة الركنية بكرة القدم، إذ "يؤدي وزن أي جزء من أجزاء الجسم وما يضاف إليه من أحمال الى حدوث عزم حول مفصل الجسم، ويكون في أنجاه مضاد للعزم الناتج من الانقباض العضلي، ويرتبط مقدار هذا العزم بالمسافة العمودية بين نقطة التأثير ومحور المفصل، ومن ثم فأن العزم المقاوم هو قيمة متغيرة أيضا، وهذا هو حقيقة العمل عند إضافة هذه الأوزان للتأثير في تطور الكفاية العضلية للمجاميع العضلية العاملة على هذه المفاصل مما يعطي تأثيراً ملحوظاً لرفع مستوى القدرة العضلية التي حتما ستؤثر إيجابياً في مستوى السرعة الحركية لهذه الأجزاء "(الفضلي: 2010، ص28). إذ أنه " تتضمّن تدريبات الثبات المحوري قدرة ومهارة الدماغ في تنظيم الايعازات والمستقبلات للألياف العصبية التي تحمل الإشارات إلى عضلات (Spiral Line)(اللفافة الحلزونية) وتنظيم ذلك في نفس العضلات، وهذه أيضا عمليات كيمياوية حيوية جوهريه أيضا، والتدريب الرياضي قد يحسّن تلك الوظيفة "(Silva & Araujo, 2010).

كما " أن مصطلح (تدريب المقاومات) يُستخدم أحياناً بديلاً عن تدريب القوة العضلية، وتستخدم تمارين المقاومة لتطوير القوة العضلية وزيادة حجم العضلات الهيكلية، وهناك طرائق مختلفة لتدريبات المقاومة وأكثرها شيوعاً هي قوى الجاذبية الأرضية والمقاومات المطاطية والهيدروليكية في أجهزة الأيزوكنتك الخاصة بقاعات الجم، وهي طرائق شائعة لتدريب القوة العضلية، إذ تعمل الجاذبية الأرضية (الحبال، والأثقال، والأقراص، والدمبلصات) أو المقاومات الهيدروليكية والمطاطية ضد الانقباض العضلي، ومن الممكن تدريب القوة العضلية دون أثقال تعيق حركة اليدين من خلال تمارين الأربطة والأثقال الحرة "(العبد الله: 2012، ص34)، " ومن الواجب الإلمام بطبيعة العمل العضلي واتجاهه ليساعد ذلك على كيفية توجيه حركة الانقباضات بتباين المقاومات وتنويع العمل العضلي على وفق التصنيفات الأكثر شيوعاً في التدريب الرياضي المتمثلة بالانقباض العضلي الثابت (الآيزومتري)، والانقباض العضلي بالتطويل (الآيزوتوني/ اللامركزي)، والانقباض العضلي بالتقصير (الآيزوتوني/ المركزي)، والانقباض العضلي المَطي المعكوس (البليومتري)، والانقباض العضلي (الأيزوكنيتك) "(مالح وأخريات: 2011، ص55)، إذ أنه " لابد من أن يكون هناك تقنين في مكونات الأحمــال من الشدة والحجم والراحة حتى لا يتسبب أي ضرر صحي أو بدني أو فني للرياضي "(حسين، وعامر، 2006، ص23)، " وأن التدريب البدني يجب أن يرتبط ارتباطا وثيقا بالحركات في المهارة، لذا يجب ان تنمى الصفات البدنية مرتبطة بالمهارات الأساسية من خلال تصميم البرامج التدريبية الخاصة لكل نشاط رياضي، وهذا يعني أن البرنامج التدريبي ركز على العضلات العاملة في الأداء نفسه "(Petersen& etal,2002, p: 112)، كما أن طبيعة مهارات كرة القدم يلزمها الدقة لتكون هادفة وتحقق غرض معين في المنافسات إذ تعرف دقة الأداء المهاري بأنها " القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الرياضي سواء بأجزاء جسمه كلها أو بجزء معين منه "(سالم: 2004، ص37)، " وأن تقسيمات الدقة الشائعة في علوم التربية البدنية تتمثل بكل من "الدقة المكانية، والدقة الزمنية، ودقة التوقيت " (Schmidt & Weisberg, 2000, p:162).

وبهذا الاستطراد يتضح أن التدريب الرياضي يدعو إلى تحقيق مبدأ الشمولية وبنسب محددة لتدريبات إجراء الجسم ليلقي بذلك مسؤولية على الأكاديميين في دعهم للمدربين للخوض في مبدأ التخصصية ليكون التحسين المستهدف لمهارتي مهارتي ركل الكرة (الجزاء) والركلة الركنية بكرة القدم مقروناً بدقة الأداء المهاري، إذ تكمن مشكلة البحث بما لاحظهُ الباحث من ضعف القدرة الانفجارية أو السيطرة على التحكم بكم القوة اللازم لكل موقف من مواقف اللعب لهاتين المهارتين لدى اللاعبين الشباب، وهذا ما يدعو إلى محاولة لاستكمال الجهود العلمية التي تدعو الى تنظيم وحسن تقنين التمرينات التي تستهدف مختلف عضلات الجسم باستثمار أسس ومبادئ التدريب الرياضي الحديث لتحقيق أكثر من غرض في عملٍ واحدٍ، إذا ما كانت الخطوات تخلو من الاجتهادات والتكهنات والخبرة الشخصية للقائمين على العملية التدريبية وهذهِ هي الأهمية النظرية والتطبيقية للبحث الحالي.

**أهداف البحث:**

1-إعداد تمرينات الثبات المحوري بمقاومات متنوعة للاعبين الشباب بكرة القدم في نادي الصناعة الرياضي.

2-التعرف على تأثير تمرينات الثبات المحوري بمقاومات متنوعة في القدرة الانفجارية للرجلين للاعبين الشباب بكرة القدم.

3-التعرف على تأثير تمرينات الثبات المحوري بتنوع المقاومات في دقة مهارتي ركل الكرة (الجزاء-الركنية) للاعبي فئة الشباب بكرة القدم في نادي الصناعة الرياضي.

**فرضيتا البحث:**

1-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في قدرة الانفجارية للرجلين ودقة مهارتي ركل الكرة (الجزاء-الركنية) بكرة القدم.

2-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج اختبارات مجموعتي البحث التجريبية والضابطة البعدية في قدرة الانفجارية للرجلين ودقة مهارتي ركل الكرة (الجزاء-الركنية) بكرة القدم.

**حدود البحث:**

**الحدود البشرية:** اللاعبين الشباب في نادي الصناعة الشباب بكرة القدم للموسوم الرياضي 2023/2024.

**الحدود الزمنية:** للمدة الممتدة من 16/8/2023 ولغاية 15/10/2023.

**الحدود المكانية:** بغداد/البلديات/ملعب نادي الصناعة الشباب بكرة القدم.

**2-منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:**

**2-1 منهج البحث:** أُعتمد منهج البحث التجريبي والذي يُعّرف بأنه " ألمنهج ألذي نعالج فيه ونتحكم في متغير مستقل لنُشاهد تأثيرهُ على متغيرٍ تابعٍ، مع مُلاحظة التغيراتِ الناتجةِ والقيام بتَفسيرها، سواءٌ اشتملت التجربة على متغيرٍ مستقلٍ ومتغيرٍ تابعٍ أو أكثر من متغيرٍ مستقلٍ أو أكثر من متغيرٍ تابعٍ "(المهدي: 2019، ص214)، كما اختير التصميم التجريبي ذا المجموعتين التجريبية والضابطة المتكافئتين بالضبطِ المُحكمِ بالاختبارين ألقَبلي والبعدي.

**مجتمع البحث وعينته:**تمثلت حدود مجتمع البحث باللاعبين الشباب في نادي الصناعة الشباب بكرة القدم في الملاعب المكشوفة البالغ عددهم (24) لاعب المستمرين في تدريباتهم للموسوم الرياضي 2023/2024، اختيروا جميعهم بالطريقة العمدية بأسلوب الحصر الشامل ليمثلوا عينة البحث بنسبه (100%)، من ثم قسموا عشوائياً بعددٍ متساوٍ على وفق متطلبات التصميم التجريبي إلى مجموعتين تجريبية وضابطة لكل منهما (12) لاعب، ولتأثر نتائج الاختبارات قيد البحث بتطرف قيم بعض المتغيرات الدخيلة التي قد تؤثر في السلامة الداخلية للتصميم التجريبي وأجري لهم التجانس بها، وكانت قيم معاملات الالتواء تتراوح ما بين (+1)، كما اختير (4) لاعبين منهم بنسبة (16.667%) للعينة الاستطلاعية.

**القياس والإجراءات:** أُعُتمِد اختبار القفز العمودي للأعلى من وضع الثبات بثني الركبتين كاملاً بوحدة قياس (سم) لقياس القدرة الانفجارية (سيد: 2019، ص257)، ولقياس كل من دقة مهارتي ركل الكرة (الجزاء) والركلة الركنية بكرة القدم أعتمد اختباري (محسن، ثامر وآخرون: 1991، ص151-145)، ملحق (1) بعد إجراء التجربة الاستطلاعية على (4) لاعبين، بتأريخ 16/8/2023، بعد تحديد أهداف ومحتوى هذهِ التدريبات وموقعها في فترة الإعداد الخاص، إذ أعد الباحث تمرينات الثبات المحوري بتنوع المقاومات لتقوية عضلات مركز الجسم في الجذع والرجلين، إذ أنه تم تحديد المواقع التشريحية لمجموعة عضلات (Spiral Line) (اللفافة الحلزونية) حول الجسم ملحق (2)، لغرض توجيه التدريبات نحو تحقيق مبدأ الشمولية بتدريب عضلات الجذع لاسيما عضلات الظهر بالكامل من أعلى الكتفين إلى الأطراف السفلى، وبنسبة (50%) لعضلات الجذع، و(30%) لعضلات الرجل القائدة، و(20%) لعضلات الرجل الساندة، وتكون هذهِ التمرينات في بداية الوحدة التدريبية، بنسبة (25%) من الجزء الرئيس من الوحدة التدريبية تضمنت (4) تمرينات وبتكرارات (5-10) تكرار، ومن (2-4) مجموعات، وبمدد راحة على وفق نظام الطاقة اللاهوائي من كل وحدة تدريبية (2-5) دقائق، وبشدة من (85-95%) بالمقاومات التي تستهدف اختلاف العمل الانقباضي وبطريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة، وكان تموج الحمل التدريبي (وحدتان تدريبيتان صعود والثالثة نزول)، عمد الباحث فيها إلى مراعاة الفروق الفردية لكل لاعب عند تقنين التمرينات لكل لاعب على وفق الشدة القصوية له، وبمعدل (3) وحدات تدريبية في الأسبوع التدريبي الواحد، تطبق في أيام (الأحد، والثلاثاء، والخميس)، ولمدة (8) أسابيع متتالية ليكون مجموع الوحدات التدريبية (24) وحدة، إذ كان الزمن الكلي للوحدة التدريبية لمدة (120) دقيقة وكانت حصة التدريبات في جزء القسم الرئيس (30) دقيقة وهو الوقت الذي طبق الباحث فيه هذهِ التمرينات، إذ بلغ مجمل الوقت الكلي بالدقائق بواقع (720) دقيقة، وتضمن محتوى التمرينات أيضاً حركات متكاملة ومتعددة المستويات (أمامي، مستعرض، وسهمي) تشتمل على التسارع والتثبيت والتباطؤ، باستعمال القفزات المتكررة بين شواخص بارتفاعات مختلفة (5) سم، و(10) سم، و (15) سم، وتحركات بقوة الرجلين باستعمال حبال مطاطية للجذع والرجلين، لتشمل عضلات بطن وظهر ورجلين كل من اللاعبين الشباب بكرة القدم في المجموعة التجريبية على وفق محددات هذه التمرينات التي تتميز بتبادل العمل العضلي وبتنويع وسائل المقاومات ليكون الثبات المركزي (Core ability) إذ تؤدى بتكرارات قليلة، وبالتدرج بالحمل التدريبي لاستعمال هذهِ المقاومات بغية تحقيق الثبات الذاتي والتحكم العصبي العضلي في عضلات المركز، وتمرينات القوة المركزية (Core Strength) إذ تؤدى بديناميكية أكثر وتستخدم مقاومات خارجية في المستويات جميعها، وتمرينات القدرة المركزية (Core Power) وذلك باستعمال أدوات تدريبية مختلفة تتمثل بكل من الحبال المطاطية للرجلين، والصناديق الخشب بارتفاعات مختلفة، وكرات الهواء الصينية، والأثقال الحرة وأجهزة الأيزوكنتك ملحق (3)، وتكون حركة الانقباضات العضلية لكلتا الرجلين بطريقة مشابهه للعب لاسيما عند ركل الكرة (الجزاء-الركنية) بكرة القدم، فضلاً عن استعمال أدوات التوازن المختلفة (ملحق 4) التي تم استثمارها قبل تدريب المقاومات للحفاظ على الاتزان المتحرك لاسيما في مرحلة ركل الكرة في مهارتي ركل الكرة (الجزاء-الركنية) بكرة القدم، على اعتبار ان الحركات تبدأ من الكتلة الأكبر في الجسم والتي هي الجذع، وبدأ التجريب في هذا البحث بتطبيق الاختبارات القبلية لكل من المتغيرات التابعة على لاعبي المجموعتين التجريبية والضابطة في يوم الخميس الموافق تأريخ 17/8/2023 بتثبيت ظروف هذه الاختبارات، ومن ثم تطبيق تمرينات الثبات المحوري بتنوع المقاومات على لاعبي المجموعة التجريبية، أما الضابطة فأنهم اكتفوا بما متبع معهم، وانتهت هذهِ التجربة بتطبيق الاختبارات البعدية في يوم الأحد الموافق تأريخ 15/10/2023، إذ تمت معالجة بياناته بنظام (SPSS) لاستخراج قيم كل من النسبة المئوية، والوسط الحسابي، والانحراف المعياري، ومعامل الالتواء، واختبار (ت) للعينات المترابطة، واختبار (ت) للعينات غير المترابطة.

**3-النتائج والمناقشة:**

جدول (1) يبين نتائج الاختبارات القبلية (التكافؤ) بين مجموعتي البحث

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **الاختبار** | **المجموعة وعددها** | | **الوسط الحسابي** | **الانحراف المعياري** | **(Levene)** | **(Sig)** | **(t)** | **(Sig)** | **دلالة الفرق** |
| القدرة الانفجارية للرجلين (سم) | التجريبية | 12 | 37.75 | 3.841 | 0.096 | 0.759 | 0.164 | 0.872 | غير دال |
| الضابطة | 12 | 38 | 3.643 |
| دقة ركل الكرة (الجزاء) (الدرجة) | التجريبية | 12 | 4.33 | 1.303 | 0.096 | 0.76 | 1.701 | 0.103 | غير دال |
| الضابطة | 12 | 3.5 | 1.087 |
| دقة الركلة الركنية (الدرجة) | التجريبية | 12 | 4 | 1.044 | 0.034 | 0.856 | 0.394 | 0.698 | غير دال |
| الضابطة | 12 | 4.17 | 1.03 |

**غير دال: (Sig) < (0.05)عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية ن-2 = (22)** .

الجدول (2) يبين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لمجموعتي البحث

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **الاختبار** | **المجموعة** | **المقارنة** | **الوسط الحسابي** | **الانحراف المعياري** | **متوسط الفروق** | **انحراف الفروق** | **(t)** | **(Sig)** | **دلالة الفرق** |
| القدرة الانفجارية للرجلين (سم) | التجريبية  (12) | قبلي | 37.75 | 3.841 | 9.333 | 4.03 | 8.022 | 0.000 | دال |
| بعدي | 47.08 | 1.084 |
| الضابطة  (12) | قبلي | 38 | 3.643 | 3.833 | 2.552 | 5.202 | 0.000 | دال |
| بعدي | 41.83 | 3.857 |
| دقة ركل الكرة الجزاء (الدرجة) | التجريبية  (12) | قبلي | 4.33 | 1.303 | 3.917 | 1.311 | 10.346 | 0.000 | دال |
| بعدي | 8.25 | 0.622 |
| الضابطة  (12) | قبلي | 3.5 | 1.087 | 2.75 | 1.913 | 4.98 | 0.000 | دال |
| بعدي | 6.25 | 1.357 |
| دقة الركلة الركنية (الدرجة) | التجريبية  (12) | قبلي | 4 | 1.044 | 3.667 | 1.303 | 9.75 | 0.000 | دال |
| بعدي | 7.67 | 0.778 |
| الضابطة  (12) | قبلي | 4.17 | 1.03 | 1.5 | 1 | 5.196 | 0.000 | دال |
| بعدي | 5.67 | 1.371 |

**دال: (Sig) > (0.05) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (ن)-(1) لكل مجموعة.**

جدول (3) يبين نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **الاختبار ووحدة القياس** | **المجموعة** | **العدد** | **الوسط الحسابي** | **الانحراف المعياري** | **(t)** | **(Sig)** | **دلالة الفرق** |
| القدرة الانفجارية للرجلين (سم) | التجريبية | 12 | 47.08 | 1.084 | 4.539 | 0.000 | دال |
| الضابطة | 12 | 41.83 | 3.857 |
| دقة ركل الكرة (الجزاء) (الدرجة) | التجريبية | 12 | 8.25 | 0.622 | 4.642 | 0.000 | دال |
| الضابطة | 12 | 6.25 | 1.357 |
| دقة الركلة الركنية (الدرجة) | التجريبية | 12 | 7.67 | 0.778 | 4.395 | 0.000 | دال |
| الضابطة | 12 | 5.67 | 1.371 |

**دال: (Sig) >(0.05) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة الحرية (ن1 + ن2-2) = (22)**

تبين النتائج الواردة في الجدول (2) التطور بقيم الاختبارات البعدية لكل من المتغيرات التابعة للاعبين الشباب بكرة القدم في مجموعتي البحث التجريبية والضابطة عن ما كانت عليه هذهِ القيم في الاختبارات القبلية، كما تبين نتائج المقارنة البعدية الواردة في الجدول (3) تفوق لاعبي المجموعة التجريبية على أقرانهم في المجموعة الضابطة، ويعزو الباحث ظهور هذهِ النتائج إلى التأثير الإيجابي لتمرينات الثبات المحوري في تطوير القدرة الانفجارية للرجلين التي ساعدت على التحكم بكم القوة اللازم لإخراج الدقة لكل من مهارتي ركل الكرة (الجزاء) والركلة الركنية. إذ أنه " تطوير القوة العضلية من الأمور الهامة التي يسعى كل مدرب إلي تحقيقها ويحاول كل لاعب الى الوصول إليها، لِما لها من دور أساسي في تطوير الأداء البدني وتحسين المهاري في مختلف مهارات لاعب كرة القدم "Winchester, 2005, P: 1731)) .

كما يعزو الباحث ظهور هذهِ النتائج لاعتماده في إعداد التمرينات وتطبيقها على مبدأ التنوع في تبادل العمل العضلي لمختلف عضلات الجذع والرجلين باستعمال المقاومات بدمجها مع تمرينات الثبات المحوري التي ساعدت على إشراك أكبر قدر ممكن من العضلات لتحسين سرعتها وتطوير قوتها، باعتماد مراعاة مبدأ التدرج بالحمل البدني على وفق أسس ومبادئ التدريب الرياضي الحديث. إذ إنه " مهما تنوعت أساليب تطوير القوة العضلية وطرائقها المختلفة إلا أنه التحسينات المطلوبة تقع ضمن محددات حسن تخطيط تطبيق هذهِ الأساليب والطرائق، والتي غالباً ما تركز على التدريبات البليومترية والبالستية في دورات تطويل وتقصير العضلة للانقباض السريع العالي الإنتاجية في تأثير القوة الناتجة عنه "(Goldberger,2013, P:258)، كما أنه " أهم ما يميز التدريب الرياضي ارتباطه بنظريات وأسس العلوم الأخرى التي يعتمد عليها أساساً في تشكيل معارفه ومعلوماته المختلفة، وبهذا فان التدريب الرياضي هو محصلة ذلك المزيج المترابط من العلوم المختلفة ولعل السبب يرجع إلى أن هذا العلم يهدف إلى الارتقاء بتطوير الأداء البدني للإنسان لتحقيق أعلى المستويات الرياضية". (أبو الرومي: 2018، ص5)، إذ إن " التدريب المبني على أساس التدرج في الحمل التدريبي من وحدة تدريبية إلى أُخرى وبزيادة مناسبة سوف يؤدي إلى التكيف العضلي المناسب لهذهِ الزيادة مما يؤدي إلى تحسين القوة العضلية وعليه يجب على المُدرب أن يضع أهدافاً محدده لإمكانيات اللاعبين "(الدلوي: 2011، ص254)، كما إن " الزيادة التدريجية في حمل التدريب هو أساس لأي تخطيط للتدريب اللاعب ويجب ان يتبعه كل اللاعبين الذين يهتمون بمستوى إنجازهم "(العبد الله: 2018، ص 66).

كما يعزو الباحث ظهور هذهِ النتائج إلى مراعاة التوازن بتدريب العضلات المتقابلة وباستعمال أدوات التوازن للتأثير بخاصية النغمة العضلية التي تساعد في تطوير التآزر العضلي وزيادة التحكم بالانقباضات التي تكون محصلتها النهائية تطوير القدرة الانفجارية للرجلين وتحقيقاً لمبدأ الشمولية بالتدريب الرياضي، بمراعاة مدة فترات الراحة لتجنب الإجهاد العضلي وعدم المبالغة في كم المقاومات للحصول على قوة وسرعة عالية متكافئة تؤثر إيجاباً في الدقة المكانية لتوجيه الكرات بدقة مهارتي ركل الكرة (الجزاء) والركلة الركنية بكرة القدم.

إذ أنه " لحفظ الثبات المحوري بالتوازن فإن توجيه أوامر اتجاهات السيالات العصبية من القشرة الدماغية يكون نحو العضلات التي تزيد من تحكم الجسم بالثبات في ظروف غير طبيعية للتوازن، وفي الحقيقة ان الشد العضلي مستمر بالانقباض في بعض العضلات لحفظ التوازن أو حفظ القوم بدون ان نشعر بها إلا إذا ركزنا عليها أو زدنا من هذا الشد حسب ما يتطلبه التأكد من الشعور بالتوازن، ويساعد التكرار مع الأوضاع المختلفة باستعمال وسائل تحسين التوازن من زيادة تمكننا من الإسراع بأخذ وضع الاتزان إذا ما واجهنا ظروف غير مستقرة للقوام ". (Bronner & Ojofeitimi, 2013, P:370) كما أنه " المواقف التي لا تشكل ضغوطاً على الجهاز العصبي تساعد على حدوث استجابات مرغوبة ثابتة ويسهل تذكرها من المواقف الضاغطة التي يسعى الفرد بكل قصد إلى نسيانها بما تحويه من تفاصيل، وبهذا لابد من الابتعاد عن قسرية الإنسان عند تثبيت الاستجابات المرغوب استدعائها في المواقف الجديدة "(Marcora 2018, P:106).

كما يعزو الباحث ظهور هذهِ النتائج إلى مراعاة تمرينات الثبات المحوري بأن تكون الانقباضات العضلية مشابهة للأداء المهاري لكل من دقة مهارتي ركل الكرة (الجزاء-الركنية) بكرة القدم، والتركيز على تفاصيل حركة الانقباضات من عضلات الجذع وصولاً للرجلين، مما ساعدت على إحداث تغييرات في العمل العضلي وتقليل المقاومات الداخلية لها وحسن السيطرة عليها من لدن اللاعبين الشباب في المجموعة التجريبية. إذ أن " عملية الربط الحركي يكون بقدرة الرياضي على تنسيق الحركات الجزئية لجسمه مع بعضها البعض مكاناً وزماناً، وحركة وأداء هذا التناسق عند مواجهته للمنافس أو استعماله للأداة "(Hoffmann, 2012, p: 66 )، كذلك فأن " نشاطات اللاعب البدنية جميعها تؤدي الى حدوث تغيرات جسمية عديدة ولكن عندما تكون تلك النشاطات واقعة على الجسم وفق القواعد العلمية المنتظمة فإنه يؤدي بعد ذلك الى تحسين الإنجاز "(العنبكي: 2010، ص45).

كما يعزو الباحث ظهور هذهِ النتائج إلى مراعاة تمرينات الثبات المحوري لتوزيع النسب من حصة تدريب العضلات التي كانت بنسبة (50%) لعضلات الجذع، و(30%) لعضلات الرجل القائدة، و(20%) لعضلات الرجل الساندة وبانتظام تموج الحمل تدريبي الملائم للاعبين ومستواهم. إذ يُشار إلى أن " القدرة تكون أكبر إذا استخدمت القوة لمسافة طويلة نسبياً أو إذا استعملت القوة بفترة زمنية قصيرة أو كلاهما سوية، فالألعاب الرياضية تعتمد على القدرة أكثر من اعتمادها على القوة "(إبراهيم، والياسري: 2017، ص106)، كما أن " الرياضيين الذين يخضعون للبرامج التدريبية المنظمة والمحددة الأوقات، والأهداف، والطرائق، ومحتويات التدريب يصلون إلى نتائج أفضل من أولئك الذين يتدربون بطرائق عشوائية خلال المدد الزمنية المخصصة لأوقات التدريب "(عبد الظاهر: 2014، ص47).

كما أن "المنهج المبني على أسس علمية صحيحة له تأثيرات إيجابية في زيادة الشد العضلي مما يجعل عمل العضلات بأفضل إنتاجية ممكنة بوساطة استثارة أكبر عدد من الألياف العضلية وأن الاستمرار في هذه الأحمال يجعل العضلة تزداد قوة "(الزيارة: 2013، ص 69).

**4-الخاتمة:**

على وفق النتائج التي توصلت إليها الدراسة استنتج الباحث التالي:

1-ان تطبيق تمرينات الثبات المحوري بمقاومات متنوعة يساعد في تطوير القدرة الانفجارية للرجلين للاعبي كرة القدم الشباب.

2-ان تطبيق تمرينات الثبات المحوري بمقاومات متنوعة يساعد في تحسين دقة مهارتي ركل الكرة (الجزاء-الركنية) بكرة القدم لدى لاعبي كرة القدم الشباب.

3-من الضروري التأكيد على حسن الدمج ما بين تطبيق تمرينات الثبات المحوري واستعمال مختلف المقاومات عند تدريب القدرة الانفجارية للرجلين ودقة مهارتي ركل الكرة (الجزاء- الركنية) بكرة القدم.

**المصادر:**

1. مروان عبد المجيد إبراهيم، ومحمد جاسم الياسري؛ **اتجاهات حديثة في التدريب الرياضي**: (عمان، دار وائل للنشر والتوزيع، 2017).
2. وجدي عماد أبو الرومي؛ **إاستعادة اللياقة والاستشفاء الرياضي**: (عمان، دار أمجد للنشر والتوزيع، (2018).
3. عادل تركي الدلوي؛ **مبادئ التدريب الرياضي وتدريبات القوة**: (النجف، دار الضياء للطباعة والتصميم، 2011).
4. حيدر جبار عبد الزيارة؛ اثر ترددين كهربائيين لتحفيز بعض العضلات العاملة في القوة القصوى والمتغيرات الكينماتيكية للثقل والانجاز في رفع الأثقال للرباعيين المتقدمين: (أطروحة دكتوراه، جامعة القادسية، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2013).
5. كريمة فياض سالم؛ أثر استراتيجية التعلم الذاتي وتدريس الأقران في مستوى الأداء الفني والانجاز لفعالية الرمي بالبندقية الهوائية: (رسالة ماجستير. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات. جامعة بغداد، 2004).
6. أحمد نصر الدين سيد؛ **مبادئ فسيولوجيا الرياضة**، ط3: (القاهرة، مركز الكتاب الحديث للنشر، 2019).
7. هشام محمد الصاوي، وهالة إبراهيم الجوراني؛ **تربية القوام**: (الإسكندرية، المكتب الجامعي الحديث، 2013).
8. محمد محمود عبد الظاهر؛ **الأسس الفسيولوجية لتخطيط أحمال التدريب (خطوات نحو النجاح)**: (القاهرة، مركز الكتاب الحديث، 2014).
9. جمال صبري فرج العبد الله؛ **القوة والقدرة والتدريب الرياضي الحديث**: (الأردن، دار دجلة، 2012).
10. جمال صبري فرج العبد الله؛ **موسوعة المطاولة والتحمل التدريب–الفسيولوجيا–الإنجاز**، ج(2): (عمان، دار صفاء للنشر والتوزيع، 2018).
11. أمل عزمي؛ تأثير التدريب على التوازن الديناميكي في تحسين الأداء الحركي لدى الأطفال ذوي صعوبات التعلم: (**مصر، مجلة الأسرة والتنمية البشرية، 2018**).
12. حسين علي العلي، وعامر فاخر شغاتي؛ **قواعد تخطيط التدريب الرياضي (دوائر التدريب- تدريب المرتفعات–الاستشفاء**): (بغداد، مطبعة الكرار، 2006).
13. منصور جميل العنبكي؛ **التدريب الرياضي وآفاق المستقبل**: (بغداد، المكتبة الرياضية، 2010).
14. صريح عبد الكريم الفضلي؛ **التحليل الحركي وفق نظرية العزوم**: (بغداد، 2010).
15. فاطمة عبد مالح، و(آُخريات)؛ **التدريب الرياضي لطلبة المرحلة الثانية في كليات التربية الرياضية**: (عمان، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، 2011).
16. مناف حميد مجيد؛ تأثير برنامج تدريبي لتمرينات القوة الوظيفية في بعض القدرات البدنية والحركية والمهارية للاعبين الشباب بكرة السلة: (أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2017).
17. ثامر محسن و(آخرون)؛ **الاختبار والتحليل بكرة القدم**: (العراق، مطبعة جامعة الموصل،1991) .
18. مجدي صلاح المهدي؛ **مناهج البحث التربوي**: (القاهرة. دار الفكر العربي، 2019).
19. Arthur T. Johnson, (2012). BIOMECHANICS AND EXERCISE PHYSIOLOGY: New York, Chic ester, Brisbane , Toronto , Singapore.
20. Bronner S, Ojofeitimi S,(2013) Rose D: Injuries in a modern dance company. Am J Sports Med, 31:365–373.
21. Cawley P, Heidt R, Scranton P, Losse G,(2003). Physiologic Axial Load, Frictional Resistance, and the Football Shoe-Surface Interface. Foot Ankle Int. 24(7).
22. Frizzell LA, Dunn F, (2015). Biophysics of ultrasound, in Lehman J (ed.):Therapeutic Heat and Cold, 4th ed. Baltimore, MD, Williams and Wilkins, pp 404–405.
23. Hoffmann, J, (2012). Lehrheftzum Lehrgebietallgemeine Theories und Methodic des Trainings: Dersportliche Wettkampf. Leipzig, Deutsche Hochschule für Körperkultur.
24. Marcora, Samuele, (2018); Mental fatigue impairs physical performance in Humans. Journal of Applied physiology, 106 (3).
25. Schmidt & Weisberg (2000). Motor learning and Performance :2nd ed, USA.
26. Silva, BM. Vianna, LC. & Araujo, CG. (2010). Cardiac Vagal Withdrawal and Reactivation During Repeated Rest-Exercise Transitions. Faculty of Medical and Health Sciences of Juiz de For a.SUPREMA. Brazil.

**تأثير تمرينات وثب المدرجات باختلاف فترات الراحة في تطوير القدرة الانفجارية ودقة التهديف للاعبي كرة القدم الشباب**

م.م علي صبحي عاصي 1 م.م زمن عبد السلام محمد 2 مدربين أقدم باسل جواد كاظم 3

جامعة كربلاء/قسم الأنشطة الطلابية 1

جامعة القادسية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة 2

جامعة كربلاء/قسم الأنشطة الطلابية 3

( 1 [Alisubhi205@gmail.com](mailto:Alisubhi205@gmail.com), 2 [spo21.post18@qu.edu.iq](mailto:spo21.post18@qu.edu.iq) 3 Coachbasel8@gmail.com)

**المستخلص:** يعد التدريبات المدرجات احد نوع الأساليب التدريبات البليومترك الحديثة والهامة في تطوير الأداء الرياضيين في مختلف الألعاب الرياضي منها لعبة كرة القدم وتعمل التدريبات المدرجات على تحسين أداء لاعبين من خلال تعزيز التكتيكات الجماعية وتطوير المهارات الفردية وتنمية القدرة على اتخاذ القرارا السريعة والمناسبة والتي يستفيد منها الفريق بشكل عام ويحقق نتائج أفضل في المباراة، ومن هنا جاءت أهمية البحث وضع منهج تدريبات وثب تأثير تدريبات وثب المدرجات باختلاف فترات الراحة في تطوير القدرة الانفجارية ودقة التهديف للاعبي كرة القدم الشباب.

واستخدم الباحثون المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبيتين ذات الاختبارين القبلي والبعدي لملائمته مع مشكلة البحث وتم تحديد مجتمع البحث ب لاعبي أندية كربلاء للشباب بكرة القدم للموسم 2023/2024 والبالغ عددهم (9) وقسم الباحثون العينة الى مجموعتين، مجموعة التجريبية أولى بعدد (10 لاعبين) ومجموعة التجريبية بعدد (10 لاعبين).وكان هدف البحث التعرف على تأثير التدريبات وثب المدرجات باختلاف فترات الراحة في تطوير القدرة الانفجارية ودقة التهديف للاعبي كرة القدم الشباب. وكان فرض البحث هنالك تأثير ايجابي لتدريبات وثب المدرجات باختلاف فترات الراحة في تطوير القدرة الانفجارية ودقة التهديف للاعبي كرة القدم الشباب. واستنتج الباحثون أن تدريبات وثب المدرجات تسهم في تحسين القدرة الانفجارية ودقة التهديف للاعبي كرة القدم الشباب. وكانت التوصيات التأكيد على بتضمين هذه تدريبات وثب المدرجات في برامج التدريب الخاصة بلاعبي كرة القدم الشباب لتعزيز القدرة الانفجارية ودقة التهديف.

**الكلمات المفتاحية:** تدريبات وثب المدرجات - القدرة الانفجارية - دقة التهديف.

**-1المقدمة:**

تعد كرة القدم واحدة من أكثر الألعاب شعبية وانتشاراً في العالم، ولقد حضيت باهتمام لأكثر من الباحثين والخبراء في مجال الرياضة ونظر لتطوير الوسائل والطرق العلمية الحديثة التي لها دور أساسي في كرة القدم أصبحت ذات اهتمام الكثير ينح ول العالم يسعون دوم التطوير هذه اللعبة من خلال تحسين أداء اللاعبين والوصول الى أعلى المستويات من الناحية البدنية والخططية والنفسية من خلال استخدام التدريبات المناسبة والمقننة للاعبين كرة القدم .

وقد تأثر مجال علم التدريب الرياضي في السنوات الأخيرة بالتقدم التكنولوجي والعلمي السريع إذا اتخذت العملية التدريبية هيكل أو شكلا تنظيميا يتلائم مع التطور الجديد الحاصل للأساليب التدريبية والوسائل الحديثة المستخدمة في عملية التدريب وإن التقدم العلمي التقني قد أضاف الكثير من الأساليب العلمية في تدريب اللاعبين بما يتناسب مع طبيعة الفئة العمرية للتدريب كما أن هذا النوع من الطرائق والوسائل التدريبية الحديثة ساعد المدربين في الارتقاء بالعملية التدريبية لتحقيق أفضل النتائج من خلال التطوير المتكامل للمستوى البدني والمهاري، الخططي للاعبين.

تعد القدرة الانفجارية ودقة التهديف من الجوانب الأساسية والمهمة التي يركز عليها لاعبي كرة القدم والتي لها الأثر المباشر على مستوى الأداء البدني والفني والخططي للاعبين أثناء المباريات،ان هاتين القدرتين يمكن ان يسهم في تحسين أداء اللاعبين وزيادة فرصتهم في تحقيق الفوز في المباراة .

وتعد التدريبات المدرجات احد نوع الأساليب التدريبات البليومترك الحديثة والهامة في تطوير الأداء الرياضيين في مختلف الألعاب الرياضي منها لعبة كرة القدم وتعمل التدريبات المدرجات على تحسين أداء لاعبين من خلال تعزيز التكتيكات الجماعية وتطوير المهارات الفردية وتنمية القدرة على اتخاذ القرارا السريعة والمناسبة والتي يستفيد منها الفريق بشكل عام ويحقق نتائج أفضل في المباراة، ومن هنا جاءت أهمية البحث وضع منهج تدريبات وثب تأثير تدريبات وثب المدرجات باختلاف فترات الراحة في تطوير القدرة الانفجارية ودقة التهديف للاعبي كرة القدم الشباب.

**مشكلة البحث:**

ان الجهود المبذولة في مجال التدريب الرياضي نتيجة الدراسات والبحوث المختلفة قد حققت تطويرا في لعبة كرة القدم، على الرغم من ذلك فمازالت هناك مشكلات قائمة ترتبط بالعملية التدريبية التي تتطلب حلولا علمية تقع على عائق المدربين والمتخصصين في لعبة كرة القدم كما تتطلب البحث عن وسائل وأساليب حديثة علمية معززة بالتجارب تساعد على رفع مستوى الأداء البدني والمهاري لدى اللاعبين، إذ ان التدريبات المدرجات قد صمم ليحقق تنمية مباشرة للقدرة العضلية ومن ثم لمستوى الأداء المهاري في الأنشطة المختلفة، ومن خلال متابعة الباحثون للبحوث العلمية وبعض البرامج التدريبية لدى بعض المدربين وخبرة الباحثون لكونه لاعب كرة القدم سابقة لاحظ قلة استخدام التدريبات المدرجات في الوحدات التدريبية الخاصة في تطوير القدرة الانفجارية وبالتالي تطوير أيضا مهارة التهديف، وتكمن مشكلة البحث في التساؤل التالي:(هل هنالك تأثير ايجابيي لتدريبات وثب المدرجات باختلاف فترات الراحة في تطوير القدرة الانفجارية ودقة التهديف للاعبي كرة القدم الشباب)

**أهداف البحث.**

1-إعداد التدريبات وثب المدرجات باختلاف فترات الراحة للاعبي كرة القدم الشباب .

2-التعرف على تأثير التدريبات وثب المدرجات باختلاف فترات الراحة في تطوير القدرة الانفجارية ودقة التهديف للاعبي كرة القدم الشباب.

3-التعرف على أفضلية الفروق بين المجموعتين التجريبيتين في القدرة الانفجارية ودقة التهديف للاعبي كرة القدم الشباب.

**فرضا البحث.**

1-هنالك تأثير ايجابي لتدريبات وثب المدرجات باختلاف فترات الراحة في تطوير القدرة الانفجارية ودقة التهديف للاعبي كرة القدم الشباب.

2-ان لتدريبات وثب المدرجات باختلاف فترات الراحة أفضلية القدرة الانفجارية ودقة التهديف للاعبي كرة القدم الشباب.

**مجالات البحث.**

**المجال البشري:** لاعبو أندية محافظة كربلاء بكرة القدم للفئة الشباب موسم 2023/2024

**المجال الزماني:**2024/12/30-2023/9/1

**المجال المكاني:** ملعب نادي الخيرات الرياضي لكرة القدم في محافظة كربلاء.

**2-منهجية البحث وإجراَءاته الميدانية:**

**2-1 منهج البحث:** استخدم الباحثون المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين والتجريبيتين ذات الاختبارين القبلي والبعدي لملائمته مع مشكلة البحث، وان " أسلوب المنهج التجريبي مثل الاقتراب الأكثر صدق الحل العديد من المشكلات العلمية بصورة علمية ونظرية "(327:1)، الجدول (1) يبن التصميم التجريبي الذي اعتمده الباحثون في البحث .

الجدول (1) يبين التصميم التجريبي المعتمد في البحث

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| المجموعة | الاختبارات القبلية | المعالجة التجريبية | الاختبارات البعدية |
| التجريبية الأولى | القدرة الانفجارية  دقة التهديف | التدريبات وثب المدرجات باختلاف فترات الراحة  لكل مجموعة فترات راحة تختلف عن الأخرى + تدريبات المدرب | القدرة الانفجارية  دقة التهديف |
| التجريبية الثانية |

**2-2 مجتمع البحث وعينته:** تم تحديد مجتمع البحث بلاعبي أندية كربلاء للشباب بكرة القدم للموسم 2022/2023 والبالغ عددهم (9) أندية بواقع (196) لاعبا مسجلا رسميا ضمن كشوفات الاتحاد الفرعي لكرة القدم في المحافظة وقام الباحثون باختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية وعن طريق القرعة، ووقع الاختيار على لاعبي نادي الخيرات الرياضي والبالغ عددهم (22) لاعبا وبعد استبعاد حراس المرمى وعددهم (2حراس) فأصبح عددهم (20) لاعبو الذين مثلوا نسبة 10.2% من مجتمع البحث، وقسم الباحثون العينة الى مجموعتين، مجموعة تجريبية أولى بعدد (10 لاعبين) ومجموعة تجريبية ثانية بعدد (10 لاعبين) والجدول (2) يبين عدد إفراد مجتمع البحث وعينة التطبيق الرئيسة .

الجدول (2) يبين عدد أفراد مجتمع البحث وعينة التطبيق الرئيسة أعلى النموذج أسفل النموذج

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ت** | **اسم النادي** | **عدد اللاعبين** | **العينة الاستطلاعية** | **عينة التطبيق الرئيسية** |
| 1 | نادي الحسينية | 27 | 0 | 0 |
| 2 | نادي الجماهير | 24 | 0 | 0 |
| 3 | نادي كربلاء | 27 | 0 | 0 |
| 4 | نادي عين التمر | 26 | 0 | 0 |
| 5 | نادي الهندية | 23 | 10 | 0 |
| 6 | نادي الحر | 24 | 0 | 0 |
| 7 | نادي الروضتين | 23 | 0 | 0 |
| 8 | نادي شباب الحسين | 21 | 0 | 0 |
| 9 | نادي الخيرات | 23 | 0 | 20 |
| المجمـــــــــوع | | 218 | 10 | 20 |

**2-2-1إجراءات التجانس والتكافؤ:**

**2-2-1-1 التجانس:** هناك العديد من القياسات التي تؤثر بشكل مباشر في متغيرات البحث قيد الدراسة وبعد إن تم التعرف على تلك القياسات وهي الطول، الكتلة، العمر، العمر التدريبي، اجري الباحثون التجانس للمجموعتين التجريبيتين لمعرفة مدى تجانسهم في متغيرات الطول والوزن والعمر والعمر التدريبي لما لها من علاقة بمتغيرات البحث قيد الدراسة وذلك عن طريق معامل الالتواء.

الجدول (3) يبين تجانس عينة بحث الدراسة

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ت** | **المتغير** | **وحدة القياس** | **الوسط الحسابي** | **الانحراف** | **الوسيط** | **معامل الالتواء** |
| 1 | الطول | سم | 169.8 | 2.930 | 169 | -0.032 |
| 2 | الكتلة | كغم | 68.35 | 2.433 | 69 | -0.289 |
| 3 | العمر | سنه | 17.1 | 0.447 | 17 | 0.549 |
| 4 | العمر التدريبي | سنة | 2.4 | 1.033 | 2.5 | 0.218 |

يتبين من جدول (3) ان قيم معامل الالتواء كانت أقل من ±1 من مستويات توزيع المنحنى الطبيعي وهذا يدل على إن إفراد العينة قد توزعوا اعتداليا تحت المنحنى الطبيعي وهو دليل على تجانسهم في هذه المتغيرات المبحوثة.

**2-2-1-2 التكافؤ:** قسم الباحثين عينة البحث إلى مجموعتين تجريبيتين بالطريقة العشوائية لضمان عدم التحيز إلى عينة معينة وبعد الانتهاء من أجراء الاختبارات القبلية، قام الباحثون إلى أجراء اختبار (t) للعينات المستقلة للكشف عن تكافؤ المجموعتين قبل القيام بتنفيذ البرنامج التدريبي المقترح، وذلك لأجل ضمان الشروع من خط واحد، إذ ظهرت نتائج قيمة (t) المحسوبة ولجميع الاختبارات التي استخدمتكما في الجدول (4).

الجدول (4) يبين تكافؤ أفراد عينة البحث في المتغيرات قيد الدراسة

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| المتغير | وحدة القياس | المجموعة | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة t المحسوبة | مستوى الدلالة | نوع الدلالة |
| القدرة الانفجارية | سم | التجريبية الأولى | 30.857 | 4.113 | 0.510 | 0.603 | غير معنوي |
| التجريبية الثانية | 32.714 | 6.825 |
| دقة التهديف | درجة | التجريبية الأولى | 10.857 | 2.140 | -0.565 | 0.566 | غير معنوي |
| التجريبية الثانية | 10.142 | 2.237 |

يتبين من جدول (4) ان مستويات الدلالة عند متغيرات القدرة الانفجارية ودقة التهديف كانت اكبر من مستوى دلالة (0.05) مما يدل على عشوائية الفروق مما يؤكد تكافؤ المجموعتين التجريبيتين باستخدام القانون الإحصائي T للعينات المستقلة.

**2-3 الوسائل والأجهزة والأدوات المستعملة في البحث:**

**2-3-1 الوسائل المستعملة في البحث:)** الملاحظة، المقابلة، الاختبار والقياس(.

**2-3-2 الأجهزة والأدوات المستعملة في البحث:**)ملعب كرة قدم، ساعة توقيت عدد (2) نوع (cronometro PC3830A)، صافرة تحكيم عدد (2) نوع (FOX)، جهاز حاسوب نوع (ASUS)، أشرطة لاصقه)، شريط قياس).

**2-4 إجراءات البحث الميدانية:**

**2-4-1 توصيف الاختبارات المستخدمة في البحث:**

**أولا: اختبار القفز العمودي من الثبات (220:2):**

**الغرض من الاختبار:** قياس القوة الانفجارية للرجلين.

**الأجهزة والأدوات المستعملة للقياس:** شريط قياس معدني، حائط بارتفاع مناسب، كرسي، طباشير، مسجل، استمارة تسجيل(.

**مواصفات الأداء:** يقف اللاعب مواجها للحائط بكتف الذراع الممسكة بقطعة طباشير والتي يرفعها عاليا على كاملا امتداده العمل علامة على الحائط عند أقصى نقطة تصل إليها، ثم يقوم بثني الركبتين، ومرجحة الذراعين أماما عاليا مع مد الركبتين للقفز للأعلى لعمل علامة أخرى عند أقصى نقطة تصل إليها اليد في أثناء القفز .

**ملاحظة:** يجب عدم رفع الكعبين عن الأرض عند عمل العلامة الأولى.

**التسجيل:** تحسب المسافة بين العلامة الأولى (من الوقوف) والعلامة الثانية (من القفز) ويعطى اللاعب ثلاث محاولات يسجل له أفضلها.

**ثانيا: اختبار دقة التهديف نحو الهدف (260:3).**

**الهدف الاختبار:** قياس دقة التهديف نحو الهدف.

**الأدوات المستعملة: (**كرات قدم عدد (10)، شريط لتعيين منطقة التهديف للاختبار، هدف كرة قدم قياسات الدولية).

**طريقة الأداء:** توضع (6) كرات في أماكن مختلفة من خط منطقة الجزاء وكما موضح بالشكل أدناه، إذ يقوم اللاعب بالتهديف في المناطق المؤشرة في الاختبار وحسب أهميتها وصعوبتها وبشكل متسلسل الواحد بعد الأخر على ان يتم الاختبار من وضع الركض .

**طريقة التسجيل:**

-تحسب عدد الإصابات التي تدخل أو تمس جوانب الأهداف الستة المحددة من كلا الجانبين وسط الهدف بحيث تحسب درجات كل كرة من الكرات الستة على وفق النحو الأتي:

(4) درجات عند التهديف في المجال رقم (4).

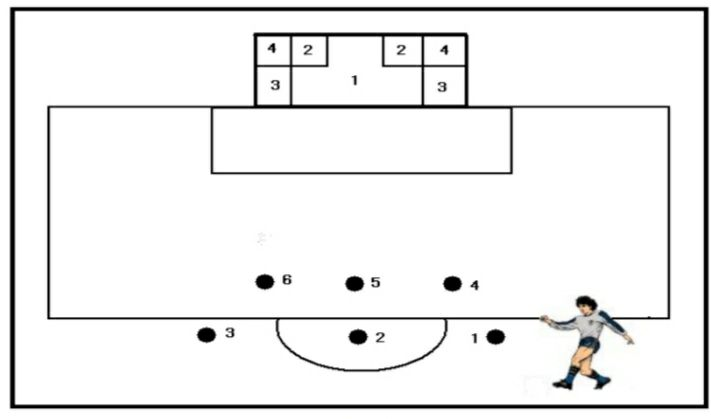
(3) درجات عند التهديف في المجال رقم(3).

(2) درجات عند التهديف في المجال رقم(2).

(1) درجات عند التهديف في المجال رقم(1).

(صفر) خارج حدود الهدف .

-يعطي للمختبر محاولة واحدة، كما في الشكل أدناه:



الشكل (1) يوضح اختبار دقة التهديف نحو الهدف

**2-4-2 التجربة الاستطلاعية:** تعد التجربة الاستطلاعية واحدة من أهم الإجراَءات التي يوصي بها خبراء البحث العلمي لغرض الحصول على النتائج الدقيقة, وهي "دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحثون على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه لغرض اختبار أساليب البحث وأدواته "(35:4), لذا أجرى الباحثون بمساعدة فريق العمل المساعد تجربة استطلاعية على عينة مؤلفة من (10) لاعبين للتأكد من صلاحية الاختبارات والتمرينات التي ستطبق في البحث، تم إجراء التجربة الاستطلاعية يوم الثلاثاء الموافق 5/9/2023 الساعة الخامسة عصراً على عينة من لاعبي نادي الهندي الرياضي للفئة الشباب عددهم (10) لاعبين وعلى ملعب نادي الغدير الرياضي، تم من خلال التجربة تطبيق اختبارات (القدرة الانفجارية ودقة التهديف) وكان هدف الباحثون من إجراء هذه التجربة:

-معرفة مدى تقبل وانسجام الاختبارات مع العينة ومستوى المختبرين وقدراتهم.

-التعرف على المشاكل التي تواجه الباحثون وفريق العمل المساعد خلال تنفيذ الاختبارات وقد تم تنفيذها بشكل سلس وبدون معوقات.

-التعرف على أمكانية فريق العمل المساعد .

-استخراج الأسس العلمية للاختبارات.

**2-4-2-3 الأسس العلمية للاختبارات:**

**2-4-2-3-1 صدق الاختبارات:** يُعدّ صدق الاختبار واحداً من المؤشرات التي يجب توافرها في الأداة الاختيارية المعتمدة في قياس أي من الصفات والقدرات والمهارات الرياضية (وصدق الاختبار، يُقصد به أن يقيس الاختبار فعلاً القدرة أو السمة أو الاستعداد الذي وُضع الاختبار لقياسه)، إذ استعمل الباحثون صدق المحتوى لاستخراج صدق الاختبارات وذلك عن طريق عرض الاختبارات على مجموعة مـن الخبـراء والمختصين من الخبراء في مجال كرة القدم وقد ثبت صدق الاختبار بعد أن اتفق الخبراء على أنها تحقق الغـرض الذي وضعت من أجله وكذلك ملائمتها للفئة العمرية قيد البحث.

**2-4-2-3-2 ثبات الاختبارات:** يقصد بثبات الاختبار مدى دقة الاختبار في القياس واتساق نتائجه عند تطبيقه مرات متعددة على نفس الأفراد, أي أذا طبقنا اختبار معين على عينة من الأفراد ثم أعدنا تطبيقه مرة أخرى أو مرات متتالية على ذات العينة فان درجاتهم لا تتغير جوهريا من تطبيق لأخر كما ان وضع كل فرد أو ترتيبه بالنسبة للمجموعة لا تتغير جوهريا (5: 75)، وقام الباحثون بأجراَء اختبار على العينة من (10) لاعبين ومن ثم أعادة الاختبارات عليهم مرة أخرى بعد مرور 7 أيام، وبعدها معالجه بيانات الاختبارات إحصائيا من خلال استخدام معامل الارتباط البسيط (بيرسون) إذ كانت نتائج القيم المحسوبة جميعها أعلى من القيمة الجدولية البالغة (0.612) عند درجة حرية (8) ومستوى دلالة (0.05) وهذا يعني ان الاختبار يتمتع بدرجة ثبات عالية.

**2-4-2-3-3 موضوعية الاختبارات:** يقصد بموضوعية الاختبار " عدم اختلاف المقدرين في الحكم على شيء ما أو موضوع معين "(91 :6) (91:6)، أوهي الاتفاق بين المحكمين عند قياس فرد في النتائج وذلك في استخدام معامل الارتباط بين النتائج (170:7)، وعند إجراَء الاختبارات استعانة الباحثون حكمين لتأشير نتائج الاختبارات، وبعد معاملة نتائج كل من الحكمين من خلال استخراج معامل الارتباط، أذا وجدا أن جميع القيم المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية البالغة (0.620) عند درجة حرية (8) ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على موضوعية هذه الاختبارات.

**2-4-3الاختبار القبلي:** تم إجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث من خلال تطبيق الاختبارات القدرة الانفجارية ودقة التهديف، وذلك لتعرف على نتائج كل اختبار وتثبيتها في استمارة تفريغ البيانات والتي جرت في يوم الجمعة الموافق15/9/2023

**2-4-4 التجربة الرئيسة:** اعد الباحثون التدريبات وثب المدرجات باختلاف فترات الراحة وذلك لتحقيق هدف الوصول إلى تطوير المتغيرات المبحوثة لكل من (القدرة الانفجارية ودقة التهديف) لدى المجموعة التجريبيتين من لاعبي نادي الخيرات فقد اعد الباحثون منهجاً تدريبيا يعتمد على استعمال أساليب تدريبية حديثة ولتطوير تلك المتغيرات، إذ استند الباحثون في إعداده إلى بعض المصادر والمراجع العلمية، وقد راعى الباحثون في المنهج التدريبي المرحلة العمرية ومستوى القابلية البدنية والمهارية لعينة البحث، بعد الانتهاء من تنفيذ الاختبارات القبلية ادخل الباحثون هذه التمرينات ضمن التجربة، وامتازت التمرينات للمجموعتين التجريبيتين كالتالي:

-كان موعد ابتداء تنفيذ التمرينات يوم الأحد الموافق 17/9/2023.

-تم تطبيق التدريبات على المجموعتين التجريبيتين باختلاف فترات الراحة لتدريبات وثب المدرجات

-تم تنفيذ التدريبات في مرحلة الأعداد الخاص.

-استمر تنفيذ التدريبات لمدة (10أسابيع).

-كانت أيام التدريب هي (الأحد، الثلاثاء، الخميس)

-كان عدد الوحدات التدريبية خلال الأسبوع الواحد (3 وحدات تدريبية) العدد الكلي للوحدات التدريبية للتمرينات المعدة من قبل الباحثون ( 30وحدة تدريبية) .

-استخدموا الباحثون طريقة التدريب الفتري.

-تتراوح الشدة المستخدمة في تنفيذ التمرينات ما بين (80-90%) من الحد الأقصى.

**2-4-5 الاختبار ألبعدي:** تم إجراء الاختبار ألبعدي في يوم الاثنين الموافق 25/12/2023، وقد اتبع الباحثون نفس الإجراءات التي اتبعها في الاختبار القبلي من حيث الزمان والمكان والأدوات المستخدمة في الاختبارات والأدوات المستخدمة في القياس وطريقة التنفيذ وفريق العمل المساعد، وذلك من اجل الابتعاد عن المتغيرات التي قد تؤثر على نتائج الاختبارات .

**2-5 الوسائل الإحصائية:** قام الباحثون باستخدام الحقيبة الإحصائية (SPSS) لمعالجة بيانات التجربة إحصائياً.

**3-عرض وتحليل النتائج و مناقشتها :**

**3-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات في القياس القبلي والبعدي لمجموعتي البحث ومناقشتها:**

**3-1-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية الأولى ومناقشتها:**

الجدول (5) يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة t المحسوبة ودلالتها الاحصائية للاختبار القبلي والبعدي القدرة الانفجارية ودقة التهديف للمجموعة التجريبية الأولى

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **المتغير** | **حدة القياس** | **الاختبار القبلي** | | **الاختبار البعدي** | | **قيمة( (t المحسوبة** | **مستوى الدلالة** | **نوع الدلالة** |
| **- س** | **ع** | **- س** | **ع** |
| القدرة الانفجارية | سم | 30.857 | 4.113 | 36.714 | 3.889 | -16.225 | 0.000 | معنوي |
| دقة التهديف | درجة | 10.857 | 2.140 | 13.571 | 1.618 | 6.550 | 0.000 | معنوي |

يبين الجدول (5) يبين المؤشرات الإحصائية لنتائج الاختبارات القبلية والبعدية المتغيرات التي خضع لها إفراد المجموعة التجريبية إذ أظهرت النتائج وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح البعدية والذي ظهر واضحاً عند متغير القدرة الانفجارية وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة لاستخراج الفروق، إذ بلغت قيمها المحسوبة (-16.225) عند مستوى دلالة (0.000) ودرجة حرية (8)، بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية أولى ولصالح الاختبار البعدي .

أما في متغير دقة التهديف وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة لاستخراج الفروق، إذ بلغت قيمها المحسوبة (6.550) عند مستوى دلالة (0.000) ودرجة حرية (8) بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية أولى ولصالح الاختبار البعدي.

**3-1-2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية القدرة الانفجارية ودقة التهديف للمجموعة التجريبية الثانية ومناقشتها:**

الجدول (6) يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومتوسط الفروق والانحراف المعياري للفروق وقيمة t المحسوبة ودلالتها الاحصائية للاختبار القبلي والبعدي القدرة الانفجارية ودقة التهديف للمجموعة التجريبية الثانية

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **المتغير** | **وحدة القياس** | **الاختبار القبلي** | | **الاختبار البعدي** | | **قيمة ( (t المحسوبة** | **مستوى الدلالة** | **نوع الدلالة** |
| **- س** | **ع** | **- س** | **ع** |
| القدرة الانفجارية | سم | 32.714 | 6.825 | 43.857 | 5.568 | -15.630 | 0.000 | معنوي |
| دقة التهديف | درجة | 10.142 | 2.237 | 16.571 | 1.988 | 11.173 | 0.000 | معنوي |

تحليل الجدول (6) يبين المؤشرات الإحصائية لنتائج الاختبارات القبلية والبعدية المتغيرات التي خضع لها إفراد المجموعة التجريبية إذ أظهرت النتائج وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح البعدية والذي ظهر واضحاً عند متغير القدرة الانفجارية وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة لاستخراج الفروق، إذ بلغت قيمها المحسوبة (-15.630) عند مستوى دلالة (0.000) ودرجة حرية (8)، بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ثانية ولصالح الاختبار البعدي .

أما في متغير دقة التهديف وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة لاستخراج الفروق، إذ بلغت قيمها المحسوبة (11.173) عند مستوى دلالة (0.000) ودرجة حرية (8) بين الاختبارين القبلي للمجموعة التجريبية أولى ولصالح الاختبار البعدي .

**3-1-3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية القدرة الانفجارية ودقة التهديف للمجموعتين التجريبيتين ومناقشتها:**

الجدول (7) يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومتوسط الفروق والانحراف المعياري للفروق وقيمة t المحسوبة ودلالتها الاحصائية للاختبارات البعدية القدرة الانفجارية ودقة التهديف للمجموعتين التجريبيتين

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **المتغير** | **حدة القياس** | **المجموعة التجريبية أولى** | | **المجموعة التجريبية ثانية** | | **قيمة ( (t المحسوبة** | **مستوى الدلالة** | **نوع الدلالة** |
| **- س** | **ع** | **- س** | **ع** |
| القدرة الانفجارية | سم | 36.714 | 3.889 | 43.857 | 5.568 | 2.158 | 0.003 | معنوي |
| دقة التهديف | درجة | 13.571 | 1.618 | 16.571 | 1.988 | 3.036 | 0.008 | معنوي |

تحليل الجدول (7) المؤشرات الإحصائية لنتائج الاختبارات البعدية للمتغيرات البدنية والمهارية التي خضع لها أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية إذ أظهرت النتائج فروق معنوية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين التجِريبيتين بالنسبة لمتغيرات (القدرة الانفجارية ودقة التهديف) والذي ظهر واضحاً عند استخدام اختبار (t)، إذ ان قيم الوسط الحسابي للمجموعتين التجريبيتين على التوالي لمتغيرات القدرة الانفجارية (36.714)(43.857) ودقة التهديف(13.571)(16.571) بين الاختبارين البعدية للمجموعتين .

**3-2 مناقشة النتائج:**

يعزو الباحثون التطور الحاصل في نتائج المتغيرات الدراسة في الجداول (5) (6) (7) الذي يشير الى تطور المجموعة التجريبية الأولى فضلا عن المجموعة التجريبية الثانية التي ظهرت لها تأثيرات الايجابية الفعالية للتدريبات وثب المدرجات المستخدمة من قبل الباحثون والتي ركز على ان تتكون بأسلوب علمي في تقنين الأحمال التدريبية وفترات الراحة التي تم ألاعتمادها في تشكيل التدريبات والاستخدام الاسلوب العلمي الصحيح لتنفيذها ويرى الباحثون ان هذه التدريبات أدت الى تطوير القدرة الانفجارية للاعبي يعتقد ان اختلاف فترات الراحة بين التمارين تساعد العضلات والاستعداد للجهود القادمة بشكل أفضل ويؤدي هذا الراحة للتخفيف اثأر التعب وبالتالي تحسين القدرة ودقة التهديف وان هذه التدريبات أدى الى التكيف اللاعب مع صعوبة التمارين الذي تم أدائها بتناسق عالي وسرعة أداء مما أدى زيادة الإشارة العصبية والتي تكون اكبر عدد من الوحدات الحركية للتقلصات العضلية وزيادة تعاقب الحافز العصبي (8 :51)، تركز تدريبات وثب المدرجات جميعها على تسرع انتقال الإشارة العصبية بين الجهاز المصدر للأوامر الحركية والمستقبلات الحسية الموجودة في الجهاز العضلي الحركي. وأعطت هذه تمارين نوعاً من التنافس بين اللاعبين على أداء التمرينات بتناسق وجمالية عالية، فضلاً عن السرعة في الأداء مما أدى الى خلق نوع من المرح و التشويق في أداء تدريبات وإبعاد الملل والضجر الذي يحدث في بعض التمرينات الأخرى.

تمرينات السلالم لايمكن أن تتدرب بطء لان زيادة السرعة عند أداء التمرينات تؤدي إلى زيادة الانفجار والإسراع من الاستجابة عند نهاية الحركة (11:9)أم فيما يخص التطور الحاصل القدرة الانفجارية للرجلين كان له الأثر الايجابي في تطوير دقة التهديف إذ أن هناك علاقة قوية بين التهديف والقوة وتؤدي زيادة القوة زيادة دقة التهديف.

ما التطور الحاصل في دقة التهديف في عود إلى خصوصية تدريبات وثب المدرجات التي استخدمتها المجموعة التجريبية الثانية والتي يسعى المدرب إلى إتقانها وتطويرها لأهميتها الكبيرة في حسم المباريات وان تمرينات التي اتسمت بالصعوبة والسرعة في الأداء من خلال أداء نماذج مختلفة على الدرج والتي أدت إلى تطوير القوة الانفجارية للرجلين لدى اللاعبين فضلاً عن التوافق العالي والتوافق وسرعة الاستجابة للاعب والسرعة الحركية للرجلين أثر إيجابي في صقل مهارة التهديف من الثبات والحركة إذ يشير وديع ياسين التكريتي وياسين محمد علي إلى وجود علاقة ارتباط عالي بين الدقة والتوافق (127:10).

**4-الخاتمة:**

على ضوء النتائج التي توصلت إليها الدراسة استنتج الباحثون التالي:

1-يؤكد البحث أن تدريبات وثب المدرجات تسهم في تحسين القدرة الانفجارية ودقة التهديف للاعبي كرة القدم الشباب.

2-تتضمن فوائد تدريبات وثب المدرجات زيادة ارتفاع القفز العمودي وسرعة التسديد، وتحسين التنسيق العضلي والتوازن.

3-وجود فترات راحة مناسبة بين التمرينات يمكن أن يسهم في تحسين الأداء، إذ يمكن للجهاز العصبي والعضلي أن يتعافى ويستعد للجهود القادمة بشكل أفضل.

وبناءا على الاستنتاجات التي توصلت إلية الدراسة يوصي الباحثون بالتالي:

1-يوصى بتضمين هذه تدريبات وثب المدرجات في برامج التدريب الخاصة بلاعبي كرة القدم الشباب لتعزيز القدرة الانفجارية ودقة التهديف.

2-ينبغي مراعاة تخصيص فترات راحة مناسبة بين التمرينات للسماح اللاعبين بالتعافي والتكيف مع التدريبات.

3-من الضروري تجريب استخدام هذه التدريبات على متغيرات بحثية أخرى في دراسات لاحقة .

4-يوصى بمزج تدريبات وثب المدرجات مع تدريبات قوية أخرى وتدريبات التوازن والتنسيق لتحقيق تطوير شامل لأداء لاعبي كرة القدم الشباب

**المصادر:**

1. وجيه محجوب؛ **طرائق البحث العلمي ومناهجه**، ط1:(بغداد، دار الحكمة للطباعة، 1992).
2. أبو العلاء عبد الفتاح ومحمد صبحي حسانين؛ **فسيولوجيا ومرفولوجيا الرياضي وطرق القياس والتقويم**: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1997).
3. مفتي إبراهيم حماد؛**الجديد في الإعداد البدني والمهاري والخططي لاعب كرة القدم**: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1994).
4. وجيه محجوب و احمد البدري؛**البحث العلمي**:(وزارة التعليم العالي، جامعة بغداد, 2002)
5. محمد جاسم الياسري؛ **الأسس العلمية للاختبار**, ط1: (النجف, دار الضياء, 2010).
6. مصطفى باهي وصدري عمران؛ **الاختبارات والمقاييس في التربية الرياضية**، ط1: (القاهرة، مكتبة انجلو المصرية، 2007).
7. ليلى السيد فرحات؛ **القياس والاختبار في التربية الرياضية**، ط3، ب ج: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2005).
8. Strauss, M.D. Sport medicine and physiology W.B. sounders, 1979.
9. Brian Edlbeck "Ploneers Strength and conditioning Carroll University, 2009.
10. ياسين محمد علي؛ **الإعداد البدني النساء**: (جامعة الموصل، دار الكتب الطباعة والنشر، 1986).

**الملاحق:**

ملحق (1) الوحدة التدريبية للمجموعة التجريبية الأولى

(الأسبوع الأول)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **أيام الأسبوع** | **تفاصيل الوحدة التدريبية** | **أداء التمرين** | **الراحة بين التكرار** | **تكرار** | **مدة التمرين الكلي** |
| الأحد | المشي على المدرجات صعودا | 1 د | 1 د | 5 | 10 د |
| الثلاثاء | القفز بالقدمين على المدرجات صعودا | 1 د | 2 د | 5 | 15 د |
| الخميس | القفز بالقدمين (2) درجة | 1 د | 2 د | 5 | 15 د |

ملحق (2) الوحدة التدريبية للمجموعة التجريبية الثانية

(الأسبوع الأول)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **أيام الأسبوع** | **تفاصيل الوحدة التدريبية** | **أداء التمرين** | **الراحة بين التكرار** | **تكرار** | **مدة التمرين الكلي** |
| الأحد | المشي على المدرجات صعودا | 1 د | 1:30 د | 5 | 12:30 |
| الثلاثاء | القفز بالقدمين على المدرجات صعودا | 1 د | 2:30 د | 5 | 17:30 د |
| الخميس | القفز بالقدمين (2) درجة | 1 د | 2:30 د | 5 | 17:30 د |

**القيادة التبادلية وعلاقتها بالارتباط الوظيفي لدى أعضاء الهيئة التدريسية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الموصل**

م.م عبير وعد الله بكر 1 م.م رحمه سلوان محمود 2

كلية النور الجامعة 1

كلية النور الجامعة 2

( 1[abeer.wadullah@alnoor.edu.iq](mailto:abeer.wadullah@alnoor.edu.iq), 2[rahma.salwan@alnoor.edu.iq](mailto:rahma.salwan@alnoor.edu.iq))

**المستخلص:** **يهدف البحث الحالي الى:**

التعرف على مستوى القيادة التبادلية لدى أعضاء الهيئة التدريسية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الموصل .

التعرف على مستوى الارتباط الوظيفي لدى أعضاء الهيئة التدريسية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الموصل.

التعرف على العلاقة بين القيادة التبادلية والارتباط الوظيفي لدى أعضاء الهيئة التدريسية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الموصل.

واستخدمت الباحثتان المنهج الوصفي بالأسلوب ألارتباطي لملائمته وطبيعة البحث، إذ ضم مجتمع البحث أعضاء الهيئة التدريسية البالغ عددهم (143) عضواً، بينما اشتملت عينة البحث على (104) عضواً وهي تشكل نسبة (73%) ، ولأجل تحقيق أهداف البحث استخدمت الباحثتان مقياس القيادة التبادلية المعد من قبل (الشرفاني، 2022) بينما مقياس الارتباط الوظيفي المعد من قبل (البابوات، 2023) وتم التحقق من صدقهما وثباتهما، وفي معالجة البيانات إحصائيا تم استخدام الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل ارتباط بيرسون، وسبيرمان، والنسبة المئوية، والمتوسط الفرضي، واختبار (t) للعينات المرتبطة.

**وتوصلت الباحثتان الى الاستنتاجات التالية:**

1-يمتلك أعضاء الهيئة التدريسية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الموصل مستوى مرتفع من القيادة التبادلية.

2-يمتلك أعضاء الهيئة التدريسية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الموصل مستوى مرتفع من الارتباط الوظيفي.

3-وجود ارتباط معنوي ذو دلالة إحصائية بين القيادة التبادلية والارتباط الوظيفي لدى أعضاء الهيئة التدريسية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الموصل.

**في ضوء الاستنتاجات التي تم التوصل إليها توصي الباحثتان بما يلي:**

الاهتمام بعقد دورات تدريبية تعمل على نشر ثقافة القيادة التبادلية بين عمادة الكلية وأعضاء الهيئة التدريسية، وتدريبهم على ممارستها عن علم ومعرفة، وزيادة توعيتهم بفوائدها ودورها في زيادة تحفيزهم، وبيان أهميتها في تحقيق درجة عالية من الارتباط الوظيفي لعمل التدريسيين وفق الحوافز المعنوية من كتب شكر وغيرها، ومادية تتناسب مع درجة أداء التدريسيين ومهامهم.

**الكلمات المفتاحية:** القيادة التبادلية - الارتباط الوظيفي –أعضاء الهيئة التدريسية.

**1-المقدمة:**

أصبحت القيادة التبادلية ضرورة حتمية في حل تنظيمات مهما كان نوعها وطابعها سياسية كانت أم اقتصادية أم رياضية، فهي الطبيب المعالج الذي يعمـل على عـلاج المشاكل التي تحدث في المـؤسسة سواء في الـحالة العاديـة أو عـند وجـود أزمـات، والوسيلة الأساسية والرئيسة في إنجاح عمل المؤسسة على المستوى الداخلي وعلى المستوى الخارجي فبنجاحها تنجح المؤسسة (شين: 2017، 38) .

والقيادة التبادلية أصبحت اليوم من أساسيات المنظمات، فهي تعبر عن سمات نجاح المنظمات مع اختلاف أشكالها ومستوياتها، فتتضمن العديد من المواقف القيادية، ويظهر دور القائد فيها بالتأثير الإيجابي في سلوك العاملين، إذ يعمل جاهداً في إرشاد وتوجيه العاملين في المنظمة رغم التباين في السمات الشخصية والقدرات العقلية والصفات والمهارات بما يحقق هدفاً مشتركاً يسعى إليه الجميع في تحقيقه ألا وهو الإنجاز والتفوق متبنيا أسلوبا تبادليا مع العاملين.

فالقـائد التبـادلي يتعرف على احتياجـات المرؤوسـين، ثم يوضح الواجبـات والمسؤوليـات الملقـاة على عواتقهـم من أجـل تحقيـق الرغبـات، ومن ثم إمكانـية تـحقيق النتائـج للطرفين (رجب: 2006، 186).

والقيادة التبادليـة في المجـال التعليمي الاكاديمي تبرز من خلال علاقة تبادلية بيـن أعضاء الهيئة التدريسية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الموصل، فيتوقع كل من الطرفين تبادل المنفعـة مـع الطـرف الآخـر والسعي لتحقيق الأهداف، وتعد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الموصل أحد المؤسسات التعليمية التي لها المردود الإيجابي للأنشطة والدراسة مما ترفد به من معلومات ودراسات وأبحاث تعمل على تحقيق الأهداف لجميع المنظمات التي تهتم بالتعليم الأكاديمي وتطويرها، لذلك من الضروري الاهتمام بملاكاتها وقياداتها.

ويعد التدريسي الجامعي القائد التربوي المسؤول عن تنظيم العمل في كليته حيث يعمل على تمكين طلبته عن طريق بناء الثقة وتعزيزها معهم وتمكينهم من إبداء آرائهم بحرية وتمكينهم بالمعرفة اللازمة وتوزيع الأنشطة التدريبية وفقاً لقدراتهم واستعداداتهم بما يحقق لهم نمواً علمياً ومهنياً بالإضافة إلى إعطاء الطلبة مزيداً من المسؤولية للقيام بعملهم فعضو هيئة التدريس الذي يحتك بطلبته بشكل مباشر أقرب من العميد لحل مشكلات الطلبة (السليمات: 2020، 43).

وقد نال مفهوم الارتباط الوظيفي اهتمام العديد من المنظمات ويعدّ من أبرز المفاهيم التنظيمية الإيجابية، إذ يعكس حالة إيجابية في تحقيق العمل المرتبط بالوظيفة والتي يشعر العاملون من خلالها بالحيوية والتفاني والاستغراق عند القيام بمهام العمل، كذلك يتيح الارتباط الوظيفي الفرص للعاملين للتواصل مع كل رؤسائهم وزملائهم بشكل كبير من خلال تهيئة بيئة تشجيعية وتحفيزية تدفع العاملين الى الاهتمام الفعلي بأداء الوظيفة بشكل جيد (Radstaak and Hennes, 2017, 3).

ويعد الارتباط الوظيفي حالة من الشغف والالتزام والاستعداد التي تدفع الموظف نحو استثمار قدراته وإمكاناته في أداء مهامه الوظيفية، وبذل جهود تطوعية من أجل نجاح المنظمة التي يعمل بها النجاح (Macey & Schneider, 2008, 23). كما أنه يُجسد عملية انخراط الموظفين جسدياً وإدراكياً وعاطفياً، وذلك من خلال ما يبذلونه من جهد بدني لإنجاز مهامهم الوظيفية، وما يحملونه من معتقدات واتجاهات نحو المنظمة وقادتها وطبيعة العمل.

وحددت معظم الأدبيات السابقة التي تناولت أبعاد الارتباط الوظيفي في ثلاثة أبعاد رئيسة، تمثلت في الحيوية والتفاني والاستغراق، إذ يشير بعد الحيوية إلى الطاقة والنشاط والقدرة على تحمل ضغوط العمل والاستعداد لبدء المزيد من الجهود، فيما يشير بعد التفاني إلى الجدية والحماس والإحساس بأهمية العمل والتحديد والفخر عند ممارسات المهام الوظيفية، بينما يشير بعد الاستغراق إلى شدة الشغف بالعمل إلى درجة أن الموظفين لا يشعرون بمرور الوقت أثناء تواجدهم في العمل بالإضافة إلى أن إعمالهم تشغيل حيزاً كبيراً من اهتمامهم في حياتهم (آلمسلط: 2023، 116)

ومما تقدم تتضح أهمية دراسة القيادة التبادلية وعلاقتها بالارتباط الوظيفي لما يشكله هذان المفهومان من أهمية في عمليات تطوير التدريس وإنجاحه، وعلى وفق ذلك فإنّ أهمية البحث الحالي تبرز من خلال الحاجة إلى دراسة القيادة التبادلية كون هذا المفهوم من المفاهيم الإدارية الحديثة والمهمة فضلاً عن ندرة الدراسات المتعلقة بهذا المفهوم الأمر الذي يسهم في الإثراء العلمي للباحثين المهتمين بهذا الموضوع إذ يمكن أن يشكل هذا البحث إطاراً مرجعياً لهم لإجراء أبحاث أخرى على عينات مختلفة لإحداث التراكم المعرفي المطلوب في البحث العلمي، فضلاً عن دراسة علاقته مع الارتباط الوظيفي إذ يمكن أن تفرز نتائج الدراسة عن نتائج تسهم في مساعدة القائمين على العملية التدريسية في تعزيز سلوك التدريسيين في حال وجود ضعف في القيادة التبادلية كذلك يمكن أن تبين طبيعة الارتباط الوظيفي للتدريسيين .

**مشكلة البحث**

تحتاج المؤسسات التعليمية الأكاديمية ككلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الموصل إلى قيادات واعـية ومتـطورة تساعدهـا علـى النجـاح وتحقيـق الأهـداف والديمومة. فرؤساء الأقسام بوصفهم قادة لابد لهم من اعتماد أسلوب قيادي يوضح تبادل المنفعة مع أعضاء الهيئات التدريسية للوقوف على الاحتياجات وتذليل الصعوبات وتحقيق الأهداف للطرفين وللوصول إلـى الارتباط الوظيفي يتمثل بما يقدم للتدريسيين من حوافز تتناسب مع طبيعة الواجبات والمسؤوليات الموكلة إليهم ليؤدي إلى زيادة مستوى أداء التدريسي.

من خلال اطلاع الباحثتان على العديد من الدراسات والأبحاث المتعلقة بالإدارة الرياضية والدراسات الرياضية الأكاديمية لاحظت انه هناك حاجة لتسليط الضوء على ما يتعلق بتدريسي كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الموصل وما قد يزيد من مستويات أدائهم، فكان من الضروري على وفق رأي الباحثتان الوقوف على الارتباط الوظيفي لأعضاء الهيئات التدريسية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الموصل، وتكمن مشكلة البحث في التساؤلات التالية:

-ماهو مستوى القيادة التبادلية لدى أعضاء الهيئة التدريسية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الموصل؟

-ماهو مستوى الارتباط الوظيفي لدى أعضاء الهيئة التدريسية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الموصل ؟

-هل هنالك علاقة بين القيادة التبادلية والارتباط الوظيفي لدى أعضاء الهيئة التدريسية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الموصل ؟

**أهداف البحث:** يهدف البحث الحالي الى:

1-التعرف على مستوى القيادة التبادلية لدى أعضاء الهيئة التدريسية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الموصل.

2-التعرف على مستوى الارتباط الوظيفي لدى أعضاء الهيئة التدريسية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الموصل.

3-التعرف على العلاقة بين القيادة التبادلية والارتباط الوظيفي لدى أعضاء الهيئة التدريسية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الموصل.

**مجالات البحث:**

**المجال البشري:** أعضاء الهيئة التدريسية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الموصل.

**المجال الزماني:** المدة من 5/1/2024 لغاية 9/4/2024.

**المجال المكاني:** كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الموصل.

**تحديد المصطلحات:**

**القيادة التبادلية:** " بأنها سلسلة من المنافع والمصالح المشتركة بين القائد ومرؤوسيه من حيث الوظائف والمهام لتحقيق الأهداف المنشودة والقائمة على مبدأ القانون والأنظمة المحددة والمتفق عليها من قبل الجميع "(السليمات: 2020، 15)**.**

**الارتباط الوظيفي:** " وهو المدى الذي يشعر فيه الموظف بالارتباط والدعم والتكامل مع المؤسسة بسبب تفوقه في الأداء بما يتجاوز التوقعات لدفع النمو التنظيمي للمؤسسة والحصول على الفوائد الموثقة للموارد البشرية المندمجة في أعمالها "(Gupta, 2019, 2).

**2-إجراءات البحث:**

**2-1 منهج البحث:** استخدمت الباحثتان المنهج الوصفي بالأسلوب ألارتباطي لملائمته وطبيعة البحث.

**2-2 مجتمع البحث وعيناته:** ضم مجتمع البحث أعضاء الهيئة التدريسية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الموصل والبالغ عددهم (143)، بينما بلغت عينة البحث على (104) وتشكل نسبة (73%) من مجتمع البحث والجدول (1) يبين ذلك .

الجدول (1) يبين تفاصيل عينة التجربة الاستطلاعية والثبات والتطبيق النهائي لكلا المقياسين

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **العينات**  **المقاييس** | **التجربة الاستطلاعية** | **عينة الثبات** | **المستبعدون** | **عينة التطبيق النهائي** | **المجموع الكلي** |
| القيادة التبادلية والارتباط الوظيفي | 8 | 20 | 6 | 70 | 104 |
| النسبة المئوية من المجموع الكلي | 7,7% | 19,2% | 5,8% | 67,3% | 100% |

**2-3 أداتا البحث:**

**2-3-1 مقياس القيادة التبادلية:** استخدمت الباحثتان مقياس القيادة التبادلية المعد من قبل (الشرفاني، 2022)، ويتألف المقياس من (18) فقرة موزعة على ثلاثة أبعاد هي (**المكافأة المشروطة، الإدارة بالاستثناء الايجابي، الإدارة بالاستثناء السلبي**)، أمام كل فقرة خمسة بدائل يختار عضو الهيئة التدريسية أحداها بما يناسبه. على الرغم من تمتع المقياس بصدق وثبات عاليين إلا أن الباحثتان ارتأتا التحقق من بعض الإجراءات العلمية للمقياس نتيجة لاختلاف العينة وكما يأتي:

**2-3-1-1 الصدق الظاهري:** ارتأتا الباحثتان أن يتحققان من الصدق الظاهري للمقياس نظراً لاختلاف العينة، ويقصد بالصدق أن يقيس الاختبار ما وضع لقياسه (أبو مغلي وسلامة: 2010، 41)، ويشير (Ebel) إلى أن أفضل وسيلة للتأكد من الصدق الظاهري للاختبار هو أن يقوم عدد من المحكمين بتقدير مدى تحقيق الفقرات للصفة المراد قياسها (Ebel, 1972, 555). فقد تم عرض فقرات هذا المقياس المتكون من (18) فقرة كما في الملحق (1) بصيغته الأولية على لجنة من الخبراء ذوي الاختصاص في علم الإدارة الرياضية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة والملحق (3) يبين أسماء السادة الخبراء والمختصين ولم يتم حذف أي فقرة من المقياس إذا حصل على نسبة اتفاق 100% .

**2-3-1-2 التطبيق الاستطلاعي الأولي للمقياس:** طبق المقياس المتكون من (18) فقرة على أعضاء الهيئة التدريسية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الموصل، والبالغ عددهم (8) أعضاء من الهيئات التدريسية، وتم استخدام هذا الإجراء للتحقق من وضوح التعليمات والفقرات ومدى ملائمة بدائل الاستجابة وتحديد متوسط الزمن الذي يستغرقه تطبيق المقياس، إذ طلب منهم الإجابة بدقة وموضوعية وإبداء آرائهم وملاحظاتهم إن وجدوا غموضاً في الفقرات أو صعوبة في فهمها لغوياً، أو من حيث معناها أو صياغتها، وقد تبين أن التعليمات واضحة ومفهومة لدى عينة البحث، فضلاً عن ملائمة بدائل الاستجابة للمقياس، وبلغ معدل زمن الاستجابة للمقياس (10) دقيقة.

**2-3-1-3 ثبات المقياس:** " أن الثبات يشير إلى مدى الدقة والإتقان أو الاتساق الذي يقيس به الاختبار الظاهرة التي وضع من اجلها "(رضوان، 2006، 98)، ولغرض الحصول على ثبات المقياس استخدمت الباحثتان:

**طريقة التجزئة النصفية:** ويسمى بمعامل الثبات بطريقة الأنصاف أو معامل الثبات الداخلي (زكريا وآخران: 2002، 144)، صُحِحَت (20) استمارة و(18) فقرة لمقياس القيادة التبادلية وقسمت على نصفين: النصف الأول يمثل العبارات ذات التسلسلات الفردية، والنصف الثاني يمثل العبارات ذات التسلسلات الزوجية، بحيث أصبح لكل فرد درجتان فردية وزوجية، وأوجد معامل الثبات من خلال معامل ارتباط بيرسون بين درجات نصفي الاختبار، إذ بلغت قيمة الارتباط بين نصفي الاختبار للمقياس (0.79). ويشير (أبو حطب وآخران، 1993) إلى "أن الارتباط بين درجات كل من نصفي الاختبار يعدّ بمثابة الاتساق الداخلي لنصف الاختبار فقط وليس للاختبار ككل"(أبو حطب وآخران: 1993، 116). ولكي نحصل على معامل ثبات المقياس ككل استُخدِمت الباحثتان معادلة سيبرمان براون بلغ الثبات (0.88).

**2-3-1-4 وصف المقياس بصيغته النهائية وتصحيحه:** بعد التحقق من الخصائص القياسية المتمثلة بمؤشرات الصدق والثبات أصبح مقياس القيادة التبادلية لدى أعضاء الهيئة التدريسية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الموصل جاهزاً بصيغته النهائية، إذ تكون المقياس من (18) فقرة موزعة على (3) أبعاد وهي (المكافأة المشروطة، الإدارة بالاستثناء (الإيجابي)، الإدارة بالاستثناء (السلبي)) و(6) فقرات لكل بعد، وتكون أقل درجة للبعد (6) درجة، وأعلى درجة له (30). في حين بلغ المتوسط الفرضي (54)، ووضع أمام كل فقرة خمسة بدائل للإجابة عن المقياس وهي (دائما، غالبا، أحيانا، نادرا، أبدا) وتحمل الأوزان الآتية وعلى التوالي (5، 4، 3، 2، 1)، وكما موضح في الجدول (2).

الجدول (2) يبين تسلسل فقرات أبعاد مقياس القيادة التبادلية

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **أبعاد القيادة التبادلية** | **عدد الفقرات** | **تسلسل الفقرة في المقياس** |
| المكافأة المشروطة | 6 | 1، 2، 3، 4، 5، 6 |
| الإدارة بالاستثناء (الإيجابي) | 6 | 7، 8، 9، 10، 11، 12 |
| الإدارة بالاستثناء (السلبي) | 6 | 13، 14، 15، 16، 17، 18 |

**2-3-2مقياس الارتباط الوظيفي:** استخدمت الباحثتان مقياس الارتباط الوظيفي المعد من قبل (البابوات، 2023)، ويتألف المقياس من (30) فقرة موزعة على ثلاثة أبعاد هي (**الحيوية، التفاني، الاستغراق**)، أمام كل فقرة خمسة بدائل يختار عضو الهيئة التدريسية أحداها بما يناسبه. على الرغم من تمتع المقياس بصدق وثبات عاليين إلا أن الباحثان ارتأتا التحقق من بعض الإجراءات العلمية للمقياس نتيجة لاختلاف العينة وكما يأتي:

**2-3-2-1 الصدق الظاهري:** ارتأتا الباحثتان أن يتحققان من الصدق الظاهري للمقياس نظراً لاختلاف العينة، ويقصد بالصدق أن يقيس الاختبار ما وضع لقياسه (ملحم: 2000، 273)، فقد تم عرض فقرات هذا المقياس المتكون من (30) فقرة كما في الملحق (2) بصيغته الأولية على لجنة من الخبراء ذوي الاختصاص في علم الإدارة الرياضية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، إذ تم استبدال كلمة المدرسة بالكلية أينما وجدت والملحق (3) يبين أسماء السادة الخبراء والمختصين .

**2-3-2-2 التطبيق الاستطلاعي الأولي للمقياس:** طبق المقياس المتكون من (30) فقرة على أعضاء الهيئة التدريسية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الموصل، وتم استخدام هذا الإجراء للتحقق من وضوح التعليمات والفقرات ومدى ملائمة بدائل الاستجابة وتحديد متوسط الزمن الذي يستغرقه تطبيق المقياس، وبلغ معدل زمن الاستجابة للمقياس (10) دقيقة.

**2-3-2-3 ثبات المقياس:** " أن الثبات يشير إلى مدى الدقة والإتقان أو الاتساق الذي يقيس به الاختبار الظاهرة التي وضع من اجلها "(رضوان:2006، 98)، ولغرض الحصول على ثبات المقياس استخدمت الباحثتان:

**طريقة التجزئة النصفية:** تسمى معامل الثبات بطريقة الأنصاف أو معامل الثبات الداخلي، وتم تصحيح (20) استمارة و(30) فقرة لمقياس الارتباط الوظيفي إذ بلغت قيمة الارتباط بين نصفي الاختبار للمقياس (0.82)، ويشير (أبو حطب وآخران، 1993) إلى "أن الارتباط بين درجات كل من نصفي الاختبار يعدّ بمثابة الاتساق الداخلي لنصف الاختبار فقط وليس للاختبار ككل "(أبو حطب وآخران: 1993، 116)، ولكي نحصل على معامل ثبات المقياس ككل تم استعمال معادلة سيبرمان براون وبلغ الثبات (0.90).

**2-3-2-4 وصف المقياس بصيغته النهائية وتصحيحه:** بعد التحقق من الخصائص القياسية المتمثلة بمؤشرات الصدق والثبات أصبح مقياس الارتباط الوظيفي لدى أعضاء الهيئة التدريسية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الموصل جاهزاً بصيغته النهائية، إذ تكون المقياس من (30) فقرة موزعة على (3) أبعاد وهي (الحيوية (الحماس للعمل)، التفاني (الاهتمام بالدور)، الاستغراق (الانهماك في العمل)) ولكل بعد (10) فقرات، وتكون أقل درجة للمقياس (30) درجة، وأعلى درجة له (150)، وبلغ المتوسط الفرضي (90)، ووضع أمام كل فقرة خمسة بدائل للإجابة على المقياس وهي (أوافق بدرجة كبيرة جداً، أوافق بدرجة كبيرة، أوافق، غير موافق بدرجة كبيرة، غير موافق بدرجة كبيرة جداً) وتحمل الأوزان الآتية وعلى التوالي (5، 4، 3، 2، 1)، وكما مبين في الجدول (3).

الجدول (3) يبين تسلسل فقرات أبعاد مقياس الارتباط الوظيفي

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **أبعاد الارتباط الوظيفي** | **عدد الفقرات** | **تسلسل الفقرة في المقياس** |
| الحيوية (الحماس للعمل) | 10 | 1، 2، 3، 4، 5، 6، 7، 8، 9، 10 |
| التفاني (الاهتمام بالدور) | 10 | 11، 12، 13، 14، 15، 16، 17، 18، 19، 20 |
| الاستغراق(الانهماك في العمل) | 10 | 22،21، 23، 24، 25، 26، 27، 28، 29، 30 |

**2-4 التطبيق النهائي للمقياسين:** تم تطبيق أداتا البحث على عينة التطبيق البالغة (70) عضواً من أعضاء الهيئات التدريسية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الموصل، بعد تزويد العينة بالتعليمات حول كيفية الإجابة عن المقياسين استرشاداً بالملاحظات الواردة في التطبيق الاستطلاعي الأولي للمقياسين، وقد امتدت مدة التطبيق ما بين 10/1/2024 لغاية 14/1/2024 وكان في يوم الأربعاء وامتدت الى يوم الأحد

**2-5 الوسائل الإحصائية**: (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، النسبة المئوية، معامل ارتباط بيرسون، معادلة سبيرمان براون، المتوسط الفرضي، قيمة (t) للعينات المرتبطة)(التكريتي والعبيدي: 1996، 23).

**3- عرض النتائج ومناقشتها:**

**3-1 عرض نتيجة الهدف الأول: الذي ينص " التعرف على مستوى القيادة التبادلية لدى أعضاء الهيئات التدريسية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الموصل ":**

لأجل التعرف على مستوى القيادة التبادلية لعينة البحث، قامت الباحثتان بإيجاد المتوسط الفرضي للمقياس ومقارنته بالمتوسط الحسابي لديهم، وسوف تصنف الباحثتان القيادة التبادلية الى مستوى مرتفع ومنخفض على أساس أن المتوسط الحسابي للعينة الذي يفوق المتوسط الفرضي للمقياس بصورة معنوية هو قيادة تبادلية مرتفعة، والقيمة غير المعنوية فتمثل قيادة تبادلية منخفضة ضمن حدود المتوسط الفرضي حينما تكون قيمة المتوسط الحسابي للعينة أدنى المتوسط الفرضي للمقياس فتمثل مستوى منخفض من القيادة التبادلية والجدول (4) يبين ذلك:

الجدول (4) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والمتوسط الفرضي وقيمة (ت) المحتسبة لعينة البحث في مقياس القيادة التبادلية

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **المعالم**  **المقياس** | **العينة** | **المتوسط الحسابي** | **الانحراف المعياري** | **المتوسط الفرضي** | **قيمة(ت)**  **المحتسبة** |
| القيادة التبادلية | 70 | 86,44 | 9,33 | 54 | 18,24 |

**معنوي عند مستوى معنوية ≥ (0.05)، وأمام درجة حرية (69)، قيمة (ت) الجدولية =(1.99)**

يتبين من الجدول (4) ان قيمة المتوسط الحسابي لاجابات عينة البحث على فقرات مقياس القيادة التبادلية قد بلغت (86.44)، وبانحراف معياري قدره (9.33)، وعند اختبار معنوية الفروق بين متوسط درجات العينة، والمتوسط الفرضي لمقياس وباستخدام الاختبار (التائي) لعينة واحدة بلغت قيمة (ت) المحتسبة على التوالي (18.24) عند مستوى معنوية ≥ (0.05)، وهي قيمة اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (1.98)، مما يدل على ان الفرق معنوي، ولمصلحة عينة البحث أي اناعضاء الهيئة التدريسية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الموصل لديهم مستوى مرتفع في القيادة التبادلية.

وتعزو الباحثتان أن ظهور المستوى المرتفع في القيادة التبادلية بأبعادها (المكافأة المشروطة، والإدارة بالاستثناء الايجابي، والإدارة بالاستثناء السلبي) لدى اعضاء الهيئة التدريسية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الموصل، ويعود إلى اعتقاد التدريسيين بأهمية تبادل المنفعة، والتفاعل بين التدريسيين والعمادة، بتحديد إنجاز العمل مقابل الحصول على المكافآت، ببيان نسب الإنجاز للمهام، وتحقيق الأهداف وفق الخطط الموضوعة ليظهر رضا العمادة والقسم، ومن ثم السعي لتسهيل متطلبات أداء التدريسيين، فضلا عن تخصيص المكافآت المناسبة.

فقد أشار (السليمات، 2020) إلى أن المكافأة المشروطة تحدد في عملية متبادلة تتمثل بين القائد والمرؤوسين، من خلال تبادل مجهودات العاملين مقابل المكافآت، والتعامل مع المواقف والأحداث آنيا، والعمل على توقع الأحداث، واتخاذ الإجراءات التي من خلالها يمكن تلافي الأخطاء قبل حدوثها، والتعامل مع المشكلات بواقعية، واتخاذ القرارات اللازمة لذلك (السليمات: 2020، 18).

**3-2 عرض نتيجة الهدف الثاني: الذي ينص " التعرف على مستوى الارتباط الوظيفي لدى أعضاء الهيئات التدريسية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الموصل ":**

لأجل التعرف على مستوى الارتباط الوظيفي لعينة البحث، قامت الباحثتان بإيجاد المتوسط الفرضي للمقياس ومقارنته بالمتوسط الحسابي لديهم، وسوف يصنف الارتباط الوظيفي إلى مرتفع ومنخفض على أساس أن المتوسط الحسابي للعينة الذي يفوق المتوسط الفرضي للمقياس بصورة معنوية هي ارتباط وظيفي مرتفع، والقيمة غير المعنوية تمثل ارتباط وظيفي منخفض ضمن حدود المتوسط الفرضي حينما تكون قيمة المتوسط الحسابي للعينة أدنى المتوسط الفرضي للمقياس فتمثل مستوى منخفض من الارتباط الوظيفي والجدول (5) يبين ذلك:

الجدول (5) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والمتوسط الفرضي وقيمة (ت) المحتسبة لعينة البحث في مقياس الارتباط الوظيفي

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **المعالم الإحصائية**  **المقياس** | **العينة** | **المتوسط الحسابي** | **الانحراف المعياري** | **المتوسط الفرضي** | **قيمة (ت)**  **المحتسبة** |
| الارتباط الوظيفي | 70 | 120,76 | 12,45 | 90 | 22,78 |

**معنوي عند مستوى معنوية ≥ (0,05) وأمام درجة حرية (69)، قيمة (ت) الجدولية =(1.99)**

يتبين من الجدول (5) ان قيمة المتوسط الحسابي لاجابات عينة البحث على فقرات مقياس الارتباط الوظيفي قد بلغت (120.76)، وبانحراف معياري قدره (12.45)، وعند اختبار معنوية الفروق بين متوسط درجات العينة، والمتوسط الفرضي للمقياس وباستخدام الاختبار (التائي) لعينة واحدة بلغت قيمة (ت) المحتسبة (22.78)، وهي قيمة اكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية≥ (0.05) البالغة (98,1) درجة، مما يدل على ان الفرق معنوي، ولمصلحة عينة البحث أي ان اعضاء الهيئة التدريسية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الموصللديهم مستوى مرتفع في الارتباط الوظيفي.

وتعزو الباحثتان هذه النتيجة إلى مدى ارتباط اعضاء الهيئة التدريسية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الموصلبمهنتهم وحبهم للعمل داخل المؤسسة التعليمية وخارجها، والارتباط الوظيفي يتبين من الحالة الإيجابية للتدريسيين الذين يسعون لتحقيق تلك الإيجابية من خلال تفانيهم واستغراقهم وحيوتهم وإدراكهم لمعنى التدريس، وأن هناك من يقدر الدور الذي يقوم به. فقد أشار (المنسي، 2018) إلى أن من مؤشرات الارتباط الوظيفي المرتفع انخراط أعضاء المنظمة في أدوار عملهم، فمن خلال الارتباط فإن الفرد يستخدم ويعبر عن نفسه جسدياً وذهنياً وعاطفياً أثناء دوره وإدراك الموظف معنى الوظيفة وأن ما يقوم به من عمل شيئاً جديراً بالاهتمام ومفيداً وذا قيمة، والشعور بالثقة والأمان في العمل والشعور بتوافر الموارد النفسية والمادية اللازمة للقيام بالعمل (المنسي: 2018، 7-8). وأن المستوى المرتفع في الحيوية (الحماس للعمل) يعود إلى اعتقاد التدريسي أن إدارة الكلية توفر المصداقية في توزيع الأعمال والمهام والأنشطة على المدرسين، وهذا ما يشعر التدريسي بالحماس والنشاط أثناء التدريس والمثابرة والتمتع بالمرونة والانفتاح الذهني وتقديم ما يمتلكه من طاقة وصولاً إلى المتعة الحقيقية والتحدي في أداء مهام التدريس والإبداع . فذكر (Sepdiningtyas and Santoso, 2017) أن الحيوية المرتفعة تعد مؤشراً للمستويات المرتفعة من الطاقة والمرونة الذهنية أثناء العمل واستعداد الفرد لبذل المزيد من الجهد في العمل والقدرة على المثابرة عند مواجهة الصعاب (Sepdiningtyas and Santoso, 2017, 285).

كما وأن المستوى المرتفع في التفاني (الاهتمام بالدور) يرجع إلى شعور التدريسي أن وظيفة التدريس تمثل مصدر تحفيز وإلهام له وتساعده على إظهار كل طاقاته والشعور بالفخر والإصرار ومواصلة العمل بالكلية لفترات طويلة إذا تطلب الأمر، وتقبله لأي عمل يكلف به بجانب التدريس ليصل إلى الاندفاع والتفاني في التدريس. فأشار (Chen, 2017) إلى أن المؤشر الإيجابي للتفاني (الاهتمام بالدور) يتمثل بمشاركة الفرد بقوة في إنجاز مهام العمل والشعور بأهمية الدور الذي يقوم به في منظمته، وإحساسه بالفخر والتحدي عند ممارسة عمله (Chen, 2017, 1914). وأن المستوى المرتفع في الاستغراق (الانهماك في العمل) يعود إلى أن التدريسي بمجرد قيامه بالتدريس وأداء الأنشطة يحاول التركيز والابتعاد عن ما يحيط به من مشاكل وعقبات ليصل إلى السعادة والاستغراق الشديد عند التدريس والتركيز الكامل في التدريس واستثمار معظم وقته وقدراته العلمية والعملية والحرص على القيام بواجبات ومسؤوليات إضافية . وأشار (Erbasi & Ozbek, 2016) إلى الشعور بالتركيز الكامل في العمل لدرجة أن الوقت ينقضي بسرعة وصعوبة فصل النفس عن العمل(Erbasi & Ozbek, 2016, 276).

**3-3 عرض نتيجة الهدف الثالث: الذي ينص " التعرف على العلاقة بين القيادة التبادلية والارتباط الوظيفي لدى أعضاء الهيئات التدريسية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الموصل ":**

الجدول (6) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط لعينة البحث في مقياسي القيادة التبادلية والارتباط الوظيفي

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **المعالم الإحصائية**  **المقاييس** | **العينة** | **المتوسط الحسابي** | **الانحراف المعياري** | **قيمة(ر)**  **المحتسبة** |
| **القيادة التبادلية** | **70** | **86,44** | **9,33** | **0,853** |
| **الارتباط الوظيفي** | **70** | **120,76** | **12,45** |

يتبين من الجدول (6) ولأجل التعرف على العلاقة بين كل من مقياسي القيادة التبادلية ومقياس الارتباط الوظيفي أن قيمة (ر) بينهما كانت (853.0) وهي اكبر من قيمة (ر) الجدولية والبالغة (23.0) عند درجة حرية (68) وأمام مستوى معنوية ≥ (0.05) وهذا يدل على وجود علاقة معنوية ذات دلالة إحصائية بين المتغيرين، ويعود سبب كون العلاقة بين متغيري البحث ايجابية ومعنوية أيضاً إلى أنَّ القيادة التبادلية بين عمادة الكلية والتدريسيين لها تأثير إيجابي في تحقيق الارتباط الوظيفي للتدريسيين في الكلية، كون القيادة التبادلية هي عملية تبادل المنفعة ما بين الأقسام والهيئات التدريسية، الأمر الذي يسهم في إنشاء بيئة فعالة داخل الكلية والقسم، فقد أشار كل من (ciulla and Burns,2014) الى ان القيادة التبادلية تعتمد بشكل أساسي على تبادل المنفعة والمكافآت بين القادة والتابعين له، وتُعدّ أيضا علاقة بناء اتفاقية متبادلة بين القائد والتابعين (ciulla and Burns,2014) نقلا عن (العتيبي: 2019، 11). كما أن الارتباط الوظيفي هو مقدار ارتباط أعضاء الهيئات التدريسية من حوافز مادية وحوافز معنوية مقابل أدائهم لعملهم ومهامهم الرئيسة والإضافية، الأمر الذي يسهم في تشكيل بيئة تحفيزية تساعدهم لتقديم أفضل ما لديهم من مهام وتحقيق أهداف المنظمة، كما أشار (ما كلود وكلارك) إلى أنه لتحقيق درجة من الارتباط الوظيفي تتمثل إنشاء بيئة تحفز وتشجع التدريسيين في تحقيق رغباتهم من خلال أداء أعمالهم ،والاهتمام الفعلي بأداء وظيفتهم بشكل جيد، فلذلك يجب على المنظمة أن تعمل على تحفيز وتطوير العلاقة بينها وبين العاملين (ما كلود وكلارك) نقلا عن (إسكندر: 2020، 20).

**4-الخاتمة:**

على وفق النتائج التي توصلت إليها الدراسة استنتج الباحثتان التالي:

1-يمتلك أعضاء الهيئة التدريسية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الموصل مستوى مرتفع من القيادة التبادلية .

2-يمتلك أعضاء الهيئة التدريسية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الموصل مستوى مرتفع من الارتباط الوظيفي.

3-وجود ارتباط معنوي ذو دلالة إحصائية بين القيادة التبادلية والارتباط الوظيفي لدى أعضاء الهيئة التدريسية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الموصل.

في ضوء الاستنتاجات توصي الباحثتان بالتالي:

1-الاهتمام بعقد دورات تدريبية تعمل على نشر ثقافة القيادة التبادلية بين التدريسيين، وتدريبهم على ممارستها عن علم ومعرفة، وزيادة توعيتهم بفوائدها ودورها في زيادة تحفيزهم.

2-ضرورة زيادة اعتماد الكلية والقسم على ممارسة القيادة التبادلية، والاستمرار بها، وتعزيزها وفق معطيات تطويرية تؤكد على الكفاءة المشروطة والإدارة بالاستثناء، وبيان أهميتها في تحقيق درجة عالية من الارتباط الوظيفي لعمل التدريسيين وفق الحوافز المعنوية من كتب شكر وغيرها، ومادية تتناسب مع درجة أداء التدريسيين ومهامهم.

3-توجيه مزيد من الاهتمام بالتدريسي نحو تحسين مستوى ارتباطه الوظيفي بالقسم وتهيئة جميع السبل لتحقيق ذلك.

**المصادر:**

1. فؤاد أبو حطب و(آخران)؛ **التقويم النفسي**، ط3: (القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية، 1993).
2. سمير أبو مغلي و عبد الحافظ سلامة؛ **القياس والتشخيص في التربية الخاصة**: (عمان، دار اليازوري للطباعة والنشر، 2010).
3. يونس فيصل إسكندر؛ دور التوازن التنظيمي في أقسام الإشراف التربوي والاختصاصي بالالتزام والصمت التنظيمي لمشرفي التربية الرياضية في العراق: (أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة الموصل، 2020).
4. محمد أحمد آل مسلط؛ الارتباط الوظيفي لدى الموظفين الإداريين بجامعة الملك خالد: (**مجلة التربية للنشر والتوزيع بالقاهرة، المجلد (2)، العدد (198)، 2023**).
5. سجى نوح البابوات؛ **الارتباط الوظيفي لمدرسي التربية الرياضية بقسم النشاط الرياضي والمدرسي ودوره في التهكم التنظيمي في مركز مدينة الموصل**: (رسالة ماجستير غير منشورة، قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية للبنات، 2023).
6. وديع ياسين التكريتي، وحسن العبيدي؛ **التطبيقات الاحصائية في التربية الرياضية**: (جامعة الموصل، 1996) .
7. جيهان عبد المنعم رجب؛ إطار مقترح لدراسة أسلوب القيادة التحويلية والتمكين على التزام مندوبي المبيعات تجاه الشركة: كمحددات لأسلوب البيع الموجه بالعميل ونواتج الأداء: (**مجلة الدراسات المالية والتجارية، جامعة بني سويف، ع (4)، 2006**).
8. محمد نصر الدين رضوان؛ **المدخل إلى القياس في التربية البدنية والرياضية**، ط1: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2006).
9. محمد الظاهر زكريا و (آخران)؛ **مبادئ القياس والتقويم في التربية**: (عمان، دار الفكر للنشر والتوزيع، 2002).
10. محمد عبد الله إسماعيل السليمات؛ **القيادة التبادلية وعلاقتها بالأداء الوظيفي لدى مديري المدارس الثانوية في محافظة مأدبا من وجهة نظر مساعدي المديرين والمعلمين**: (جامعة الشرق الأوسط، الأردن، 2020).
11. فرح فارس الشرفاني؛ نسبة مساهمة القيادة التبادلية في التوازن التنظيمي لكليات وأقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة من وجهة نظر أعضاء الهيئات التدريسية في الجامعات العراقية: (رسالة ماجستير غير منشورة، قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية للبنات، 2022).
12. فيروز شين؛ **القيادة الإدارية وتنمية المهارات**: (عمان، دار أسامة للنشر والتوزيع، 2017).
13. احمد منير ذعار العتيبي؛ **أثر القيادة التحويلية والقيادة التبادلية على أداء العاملين، دراسة ميدانية في فنادق خمس نجوم**: (الأردن، جامعة آل البيت، 2019).
14. أشواق بنت سعود بن عبد الله الماضي، ونجلاء إبراهيم الشنيفي؛ التمكين الوظيفي وأثره على الارتباط الوظيفي: (**المجلة العربية للإدارة، المجلد** (41)، العدد (4)، المنظمة العربية للتنمية الإدارية، جامعة الدول العربية، 2021).
15. حنان عثمان عمسيب محمد، وبكري الطيب موسى؛ أثر العدالــــة التنظيمية في الرضـــا الوظيفي بالتطبيق على أعضاء هيئة التدريس والموظفين بجامعة أم درمان الإسلامية: (**مجلة العلوم الإدارية والاقتصادية: (المجلد1، العدد 11، جامعة أم درمان الإسلامية، كلية العلوم الإدارية، السودان، 2022**).
16. سامي محمد بملحم؛ **القياس والتقويم في التربية وعلم النفس**: (عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، 2000).
17. محمود عبد العزيز المنسي؛ أثر جودة العلاقة التبادلية بين القائد ومرؤوسيه على الارتباط الوظيفي: الدور الوسيط لرأس المال النفسي (دراسة تطبيقية على هيئة التمريض في المستشفيات والمراكز الطبية بجامعة المنصورة): (**مجلة كلية التجارة للبحوث العلمية، المجلد (55)، العدد (2)، كلية التجارة، جامعة الإسكندرية، 2018**).
18. Chen, T. and Wu, C. (2017). "Improving the turnover intention of tourist hotel employees: transformational leadership, leader–member exchange, and psychological contract breach", International **Journal of Contemporary Hospitality Management**, 29 (7): 1914-1936
19. Ciulla, M. &Barns, A. (2014):**The interplay of leadership, absorptive capacity, and organizational learning culture in open innovation: Testing a moderated mediation model**. Technological Forecasting and Social Change.
20. Ebel, R. L. (1972): **Essentials of educational measurements**. 2nd ed., Englewood chiffs, Prentice – Hall, New Jersey
21. Erbasi, A. and Ozbek, M. (2016). **"The Effect of Psychological Capital on Work Engagement"**, Australian Academy of Business and Economics Review, 2 (4): 276
22. Gupta,Ashish7et.al(2019);**Employee Engagement**; Evilution, approaches and perspectives, lGlGlibal.
23. Macey W., & Schneider, B(2008): **The Meaning of Employee Engagement, Industrial and Organizational Psychology** .
24. Radstaak, M. and Hennes, A. (2017). "Leader-member exchange fosters work engagement: The mediating role of job crafting", SA **Journal of Industrial Psycholo**.
25. Sepdiningtyas, R. and Santoso, C. (2017). "The Influence of Leader-Memb-er Exchange on Individual Performance: The Roles of Work Engagement as a Mediating Variable and Co-Workers Support as a Moderating Variable", **Review of Integrative Business and Economics Research**, 6 (4): 285- 305.

**الملاحق:**

الملحق (1) يوضح مقياس القيادة التبادلية بصيغته الأولية

جامعة الموصل

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

استطلاع آراء الخبراء

**السيد الخبير/ .................... المحترم**

في النية إجراء بحث بعنوان **"القيادة التبادلية وعلاقتها بالارتباط الوظيفي لدى أعضاء الهيئة التدريسية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الموصل "،** وتنوي الباحثتين استخدام مقياس القيادة التبادلية والمعد من قبل (الشرفاني، 2022)، ونظراً لكون المقياس مخصص في الإدارة الرياضية، ولكونكم من ذوي الخبرة العلمية والعملية في مجال البحث العلمي والإدارة الرياضية يرجى بيان رأيكم حول صلاحية الابعاد والفقرات وملائمتها بوضع علامة ( ) أمام الفقرة الصالحة وإبداء الملاحظات في حالة عدم صلاحيتها، علما أن المقياس موجه لعينة من أعضاء الهيئة التدريسية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الموصل، وأن بدائل الإجابة لمقياس القيادة التبادلية (دائما، غالبا، أحيانا، نادرا، أبدا) .

**ولكم الشكر والتقدير**

الباحثتان

م.م عبير وعد الله بكر

م.م رحمة سلوان محمود

| **الابعاد** | **ت** | **الفقرة** | **تصلح** | **لا تصلح** | **تصلح بعد التعديل** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| المكافأة المشروطة | 1 | تعبر عمادة الكلية / رئاسة القسم عن رضاه عند انجاز مهامي |  |  |  |
| 2 | تتناسب المكافآت المقدمة لي من عمادة الكلية / رئاسة القسم مع الجهد الذي ابذله |  |  |  |
| 3 | تخبرني عمادة الكلية / رئاسة القسم عما يجب انجازه للحصول على المكافأة التي استحقها لجهودي |  |  |  |
| 4 | تثني عمادة الكلية / رئاسة القسم على الأساليب الجديدة والخلاقة في سبيل تحقيق الأهداف |  |  |  |
| 5 | تشرك عمادة الكلية / رئاسة القسم التدريسيين المميزين في اتخاذ القرارات |  |  |  |
| 6 | تسعى عمادة الكلية / رئاسة القسم في تفعيل وتطوير فكرة المكافأة المشروطة لتتماشى مع زيادة فاعلية التدريسيين |  |  |  |
| الإدارة بالاستثناء (الإيجابي) | 7 | توجه عمادة الكلية / رئاسة القسم انتباهي لضرورة معالجة الأخطاء التي تظهر أثناء أدائي لعملي |  |  |  |
| 8 | تحرص عمادة الكلية / رئاسة القسم على تزويد التدريسيين بالتغذية الراجعة عن أدائهم لتحقيق أهدافهم |  |  |  |
| 9 | تعبر عمادة الكلية / رئاسة القسم عن ثقتها بقدراتي على تحقيق الأهداف الموضوعة |  |  |  |
| 10 | تعيد عمادة الكلية / رئاسة القسم النظر إيجابيا في الإجراءات والسياسات المهمة الموكلة للتدريسيين لتحقيق أهداف العمل |  |  |  |
| 11 | تثني عمادة الكلية / رئاسة القسم على المشاركة الجماعية والتعاونية للتدريسيين |  |  |  |
| 12 | تخصص عمادة الكلية / رئاسة القسم وقتا في إرشاد وتوجيه التدريسيين نحو تحقيق أهداف العمل. |  |  |  |
| الإدارة بالاستثناء (السلبي) | 13 | لا تتدخل عمادة الكلية / رئاسة القسم عند وجود مشكلات قد تصبح خطيرة |  |  |  |
| 14 | تتأخر عمادة الكلية / رئاسة القسم في الإجابة عن الأسئلة والأمور التي تعيق تحقيق أهداف العمل |  |  |  |
| 15 | تؤمن عمادة الكلية / رئاسة القسم بأنه لا حاجة لأي إجراء طالما أن الأمور تسير بشكل جيد. |  |  |  |
| 16 | تركز عمادة الكلية / رئاسة القسم اهتمامها التام على التعامل مع الأخطاء والشكاوى الحرجة فقط. |  |  |  |
| 17 | تتدخل عمادة الكلية / رئاسة القسم فقط عندما تصبح المشاكل معيقة لتحقيق أهداف العمل |  |  |  |
| 18 | لا تحاول عمادة الكلية / رئاسة القسم أحداث أي تغير يذكر طالما تجري الأمور في مجراها الطبيعي الذي يحقق الأهداف |  |  |  |

الملحق (2) يوضح مقياس الارتباط الوظيفي بصيغته الأولية

جامعة الموصل

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

**استطلاع آراء الخبراء**

**السيد الخبير/ ........................ المحترم**

في النية إجراء بحث بعنوان **"القيادة التبادلية وعلاقتها بالارتباط الوظيفي لدى أعضاء الهيئة التدريسية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الموصل"،** وتنوي الباحثتين استخدام المقياس الارتباط الوظيفي والمعد من قبل (البايوات، 2023)، ونظراً لكون المقياس مخصص في الإدارة الرياضية، ولكونكم من ذوي الخبرة العلمية والعملية في مجال البحث العلمي والإدارة الرياضية يرجى بيان رأيكم حول صلاحية الابعاد والفقرات وملائمتها بوضع علامة ( ) أمام الفقرة الصالحة وإبداء الملاحظات في حالة عدم صلاحيتها، علما أن المقياس موجه لعينة من أعضاء الهيئة التدريسية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الموصل، وأن بدائل الإجابة لمقياس الارتباط الوظيفي (أوافق بدرجة كبيرة جداً، أوافق بدرجة كبيرة، أوافق، غير موافق بدرجة كبيرة، غير موافق بدرجة كبيرة جداً).

**ولكم الشكر والتقدير**

الاسم الكامل:

اللقب العلمي:

تاريخ الحصول على اللقب العلمي:

الجامعة والكلية:

التاريخ:

التوقيع:

الباحثتان

م.م عبير وعد الله بكر

م.م رحمة سلوان محمود

| **الابعاد** | **ت** | **الفقرات** | **تصلح** | **لا تصلح** | **تصلح بعد التعديل** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| الحيوية (الماس للعمل) | 1 | أشعر بالحماس والنشاط أثناء تأديتي لمهام وظيفتي |  |  |  |
| 2 | عملي بالتدريس يلهمني الإبداع |  |  |  |
| 3 | أفتخر بالتدريس بين زملائي داخل الكلية |  |  |  |
| 4 | أجد متعة حقيقية وتحدياً في أدائي لعملي |  |  |  |
| 5 | أفكر بعقلية متفتحة أثناء أداء مهامي في التدريس |  |  |  |
| 6 | استمر في عملي لساعات طويلة دون ملل |  |  |  |
| 7 | توفر لي الكلية المصداقية في توزيع الأعمال بين الأساتذة |  |  |  |
| 8 | أثابر دائما في عملي حتى عندما لا تسير الأمور بشكل إيجابي |  |  |  |
| 9 | أتمتع بالمرونة والانفتاح الذهني في التدريس بما لا يؤثر على المادة |  |  |  |
| 10 | أشعر بأني معبأ بالطاقة اللازمة لأداء مهامي |  |  |  |
| التفاني (الاهتمام بالدور) | 11 | تساعدني وظيفة التدريس على إظهار طاقاتي البدنية والمعرفية |  |  |  |
| 12 | تمثل وظيفتي للتدريس مصدر تحفيز وإلهام لي |  |  |  |
| 13 | يوجد لدي الإصرار على القيام بمهام وظيفتي للتدريس |  |  |  |
| 14 | أشعر بالفخر تجاه العمل الذي أقوم به |  |  |  |
| 15 | يمكنني مواصلة العمل بالكلية لفترات طويلة إذا تطلب الأمر |  |  |  |
| 16 | أستطيع أن أتقبل أي عمل أكلف به إلى جانب أعمالي |  |  |  |
| 17 | وظيفة التدريسفي الكلية تشكل تحدياً بالنسبة لي |  |  |  |
| 18 | أتفانى في العمل الذي أقوم به في الكلية |  |  |  |
| 19 | أشعر بالاندفاع نحو عملي في الكلية |  |  |  |
| 20 | أعمل في الكلية باستمرار وذلك سعيا لتحقيق أهدافي |  |  |  |
| الاستغراق (الانهماك في العمل) | 21 | عندما أدرس أعمل على تناسي كل ما يحيط بي من مشاكل |  |  |  |
| 22 | أشعر بالسعادة عند ممارستي مهنة التدريس. |  |  |  |
| 23 | أشعر بالاستغراق الشديد في الدرس |  |  |  |
| 24 | أشعر بأن الوقت يمضي سريعا عند ممارستي مهنة التدريس |  |  |  |
| 25 | أثناء العمل أركز في عملي دون الانشغال بأشياء أخرى |  |  |  |
| 26 | أحاول استثمار معظم قدراتي العلمية والعملية في دروسي |  |  |  |
| 27 | من الصعب علي ترك وظيفتي بالكلية |  |  |  |
| 28 | اهتمامي بأداء مهامي التدريسية تستحوذ على تفكيري |  |  |  |
| 29 | أحرص على القيام بواجبات ومسؤوليات إضافية في عملي. |  |  |  |
| 30 | تتوافق قدراتي الشخصية وطبيعة عملي في التدريس. |  |  |  |

الملحق (3) يوضح أسماء السادة الخبراء والمختصين

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ت | الاسم | اللقب العلمي | الاختصاص | مكان العمل |
| **1** | **وليد خالد همام** | **أ.د** | **الإدارة والتنظيم** | **جامعة الموصل/التربية البدنية وعلوم الرياضة** |
| **2** | **رياض احمد إسماعيل** | **أ.د** | **الإدارة والتنظيم** | **جامعة الموصل/التربية البدنية وعلوم الرياضة** |
| **3** | **عدي غانم الكواز** | **أ.د** | **الإدارة والتنظيم** | **جامعة الموصل/التربية البدنية وعلوم الرياضة** |
| **4** | **خالد محمود عزيز** | **أ.م.د** | **الإدارة والتنظيم** | **جامعة الموصل/التربية البدنية وعلوم الرياضة** |
| **5** | **محمد ذاكر سالم** | **أ.م.د** | **الإدارة والتنظيم** | **جامعة الموصل/التربية البدنية وعلوم الرياضة** |
| **6** | **ثابت إحسان حمودات** | **أ.م.د** | **الإدارة والتنظيم** | **جامعة الموصل/التربية البدنية وعلوم الرياضة** |
| **7** | **احمد رعد إبراهيم** | **أ.م.د** | **الإدارة والتنظيم** | **جامعة الموصل/التربية البدنية وعلوم الرياضة** |
| **8** | **بثينة حسين الطائي** | **أ.م.د** | **الإدارة والتنظيم** | **جامعة الموصل/التربية البدنية وعلوم الرياضة** |
| **9** | **احمد حسين جاسم** | **م.د** | **الإدارة والتنظيم** | **جامعة الموصل/التربية البدنية وعلوم الرياضة** |

**اثر تمرينات وفق أنموذج برونر في تعلم مهارة وقفة الاستعداد واللكمة المستقيمة اليسارية بالملاكمة لطلبة كلية التربية الأساسية**

م.م منتصر عبد الأمير ناصر 1 أ.د احمد شاكر محمود 2 أ.د ظاهر غناوي 3

جامعة المستنصرية /كلية الأساسية قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة1

جامعة ديالى/كلية الأساسية قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة 2

( 1 Muntasireabd[alamyrbasicsport\_gph\_29@uodiyala.edu.iq](mailto:alamyrbasicsport_gph_29@uodiyala.edu.iq-1) , 2 Ahmed Shakerbssicspor21te@uodiyala.edu.iq 3 Dahirganawi basicspor46te@uodiyala.edu.ig)

**المستخلص:** احتوى هذا الباب على المقدمة وأهمية البحث وتم التطرق فيها إلى أهمية أنموذج برونر للاعبي الألعاب الفردية (الملاكمة)، أما مشكلة البحث في الإجابة على التساؤل التالي هل ان للتمارين المهارية المعدة من قبل الباحثون دور ايجابي في تعليم مادة الملاكمة .. وقد كانت أهداف البحث إعداد تمرينات وفق أنموذج برونر في تعلم بعض المهارات الأساسية بلعبة الملاكمة للطلاب.. وكانت مجالات البحث كالآتي:

المجال البشري: طلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية الأساسية قسم التربية البدنية والعلوم الرياضة/جامعة ديالى 2022/2023 بواقع (30) من لعينة.

المجال الزماني: للمدة من 4/10/2022 لغاية 3/1/2023.

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية: احتوى هذا الباب على منهج البحث وإجراءات، عمد الباحثون, تمثل مجتمع البحث بطلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية الأساسية قسم التربية البدنية والعلوم الرياضة/جامعة ديالى للعام الدراسي 2022/2023 والبالغ عددهم (30) طالب وللدراسة الصباحية إذ تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وتم توزيعهم بالطريقة العشوائية إذ تمثلت وعن طريق القرعة تم تقسيم (15) طالب للمجموعة التجريبية وتقسيم (15) طالب للمجموعة الضابطة وتكافؤ وتجانس العينة والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث ولاختبارات المهارية في اللعبة والتجربة الاستطلاعية والتمرينات المعدة من قبل الباحثون الاختبار القبلي والاختبار البعدي ثم أجريت عمليات التحليل الإحصائي.

عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها: يتضمن هذا الباب عرضا وتحليل النتائج اختبارات البحث المستخدم التي تم التوصل إليها بعد معالجاتها إحصائيا ثم مناقشتها في ضوء الدراسات النظرية والدراسات المشابهة والسابقة بهدف التحقق من فرضيات البحث من أجل التوصل الاستنتاجات والتوصيات المناسبة.

الاستنتاجات والتوصيات: احتوى هذا الباب على الاستنتاجات تبين ان أنموذج برونر قد اثبت فاعليته في تعلم بعض المهارات الأساسية في لعبة الملاكمة. والتي كان منها وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب كلية في لعبة الملاكمة ما التوصيات التأكيد على وقفة الاستعداد و اللكم المستقيمة لأهميته في زيادة رصيد الملاكم في النقاط وتفويت الفرصة على المنافس من تسجيل النقاط لصالحه .

**الكلمات المفتاحية:** أنموذج برونر - مهارة وقفة الاستعداد واللكمة المستقيمة اليسارية - الملاكمة.

**1-المقدمة:**

أن ما يميز عصرنا في الوقت الحاضر هو التطور العلمي الحاصل في مجالات الحياة كافة والذي أحدث تغيرات في مرافق حياتنا العصرية كلها إذ فتح هذا التطور أفاقاً جديدة للبحث والمعرفة ودخل في مجالات الحياة كافة ان العصر الحديث اخذ يهتم بمجالات عدة ومختلفة وأبرزها المجال الرياضي, وأصبح واضحاً أن التطور الرياضي دليل على تقدم ورقي هذه الدولة وتحضرها، إذ يشهد عالمنا سلسلة من التطورات العلمية في جميع المجالات، فظهور التقنيات الحديثة سمح بتدفق المعلومات بشكل غير محدود، وقد استفاد الباحثون من هذه المعلومات وسخرها لخدمة البحث العلمي. ومن هذه التطورات الاتجاهات التربوية الحديثة التي تؤكد أهمية التعلم المعرفي بالنسبة للمتعلمين في لعبة الملاكمة والذي يشكل مساحة واسعة في مجال التربية والتعليم. إذ أهتم معظم العاملين في هذا المجال الحيوي اهتماما جديا بالمعرفة،وقد ساعد في ظهور محاولات عدد من علماء النفس والتربية استهدفت تطوير نظريات ونماذج وأساليب تعليمية اختصت بتدريس المفاهيم ومن هذه النماذج نموذج برونر التعليمي الذي يرتكز على تعليم المفاهيم من خلال جهد المتعلم وأنشطته واكتشافه المعرفة بنفسه واكتسابها واستبقائها وانتقال أثرها مما يعمل على تنظيم الموقف التعليمي وجعله واضحا ًويسيرا ً للمتعلم ، ولأهمية أنموذج برونر في تدريس المواد الدراسية المختلفة، ولعدم وجود دراسة محلية تناولت أثره في تدريس مادة الملاكمة وبحسب حدود علم الباحثون وجدوا مسوغا ًلإخضاعه للتجربة والتطبيق ميدانيا ًمن خلال البحث الحالي لمعرفة أثر أنموذج برونر في تعلم بعض المهارات الأساسية بالملاكمة لطلاب في كلية التربية الأساسية قسم التربية البدنية علوم الرياضة . ويعد الإعداد المهاري بمراحله المختلفة أهم مكونات الإعداد الرياضي في جميع الرياضات والألعاب ومنها لعبة الملاكمة وما تحتاجه في تنفيذ مهاراتها إلى بعض القدرات البدنية الخاصة, ولكون لعبة الملاكمة تشتمل على مجموعة كبيرة من اللكمات الهجومية والدفاعية فضلاً عن وقفة الاستعداد الذي يساعد الملاكم من الارتكاز والتوازن مفاجئة بالمنافس بلكمات مؤثرة عندما يكون بالمنافس في وضع غير مستقر نتيجة قيامه بالهجوم عليه، مما تتباين في احتياجاتها إلى أنواع القدرات البدنية الخاصة والملائمة لهذه اللكمات، التي تلعب دور كبير في حسم نزالات الملاكمة . وتأتي أهمية البحث من خلال الكشف عن استخدام نموذج برونر الذي يحقق التعلم الصحيح وكذلك عن تعلم المهارات الأساسية والتعرف عليها من اجل تذليلها ووضع الحلول المناسبة لها ومعرفة علاقتها بالأداء المهاري مساهمة من الباحثون في إيجاد النموذج الملائم لتحقيق أهداف البحث من الناحية العلمية والتعليمية

**مشكلة البحث:**

وتتلخص جلياً مشكلة البحث هناك تأثير تجاه المهارات مادة الملاكمة الموضوع قيد البحث لان الكلية الأساسية لان الوقت قليل لان نظام التدريس نظام سنوي فهذا النظام يختصر الوقت في عملية التدريس في الإجابة على تساؤل التالي التأكيد تجريبياً من إمكانية التدريس على وفق أنموذج برونر التعليمي والجانب الفكري النفسي للطلاب المرحلة الثالثة لكلية التربية الأساسية قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة لمادة الملاكمة. وتتجلى مشكلة البحث في الإجابة على التساؤل التالي هل ان للتمارين المهارية المعدة من قبل الباحثون دور ايجابي في تعليم مادة الملاكمة .

بالإجابة عن السؤال التالي:

هل التمرينات المستخدمة وفق أنموذج برونر التعليمي في تعلم المهارات الأساسية لدرس الملاكمة .

**أهداف البحث:**

1-اعداد تمرينات على وفق أنموذج برونر في نتائج تعلم بعض المهارات الأساسية قيد البحث للعبة الملاكمة لدى أفراد عينة للمجموعتين (الضابطة والتجريبية).

2-التعرف على أثر تمرينات وفق أنموذج برونر في تعلم بعض المهارات الأساسية بلعبة الملاكمة للطلاب.

**فروضيات البحث:**

**1-**اثر وجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لصالح المجموعة التجريبية (التجريبية التي تدرس على وفق نظرية برونر طلبة المجموعة الضابطة التي تدرس بالطريقة الاعتيادية) .

2-هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعدية بعدي في تعلم ودقة أداء وقفة الاستعداد اللكمة المستقيمة اليسارية لمجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) .

**مجالات البحث:**

**المجال البشري:** طلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية الأساسية قسم التربية البدنية والعلوم الرياضة/جامعة ديالى.

**المجال الزماني:** للمدة من 9/10/2022 ولغاية 20/12/2023

**المجال المكاني**: قاعة الألعاب المغلقة في كلية التربية الأساسية قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة ديالى .

**تحديد المصطلحات:ِ**

**نموذج برونر:** هو سلسلة متصلة من الاستدلالات تشير الى مجموعة من الخصائص الملاحظة لشيء أو حدث يؤدي الى تحديد فئة معينة تتبعها مجموعة من الاستدلالات الإضافية كانت غير ملاحظة من قبل هذا الشيء أو الحدث (محي الدين وعبد الرحمن عدس: 1984, ص12).

**2-منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:**

**2-1 منهج البحث:** استخدم الباحثون المنهج التجريبي نظراً لملائمته طبيعة الدراسة إذ يعني دراسة أثر متغير على متغير آخر بطريقة تعتمد على التحكم الكمي الصارم وعزل المتغيرات التي يمكن أن تتدخل دون قصد من الباحثون في أثناء التجريب.

**2-2 مجتمع وعينة البحث:** الأمور التي تتم مراعاتها في البحث العلمي عينة البحث لكونها تعد الجزء الذي يمثل مجتمع الأصل الذي يجري عليه الباحثون محور عملهم (احمد بدر؛ 1988, ص324), تمثل مجتمع البحث بطلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية الأساسية قسم التربية البدنية والعلوم الرياضة/جامعة ديالى للعام الدراسي 2022/2023 والبالغ عددهم (50) طالب وللدراسة الصباحية إذ كانت مشكلة البحث واضحة للباحثين إذ تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وتم توزيعهم بالطريقة العشوائية إذ تمثلت وعن طريق القرعة تم تقسيم (15) طالب للمجموعة التجريبية وتقسيم (15) طالب للمجموعة الضابطة إذ تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طلاب الكلية التربية الأساسية قسم التربية البدنية والعلوم الرياضة وتقسيم (10) طلاب للمجموع الاستطلاعية،تم استبعاد (10) الطلاب لي تكرار غياباتهم واحد الطلبة بطل دولي من كردستان وجود لاعبين من نادي ديالى فريق ملاكمة كما هو موضح في الجدول (1).

جدول (1) يبين المجتمع وعينة البحث

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **نوع العينة المختارة** | **عينة الاستطلاعية الأولى** | **عدد العينة المختارة** | **عدد الطلاب المستبعدين** | **عدد طلاب المرحلة الثالث** | **المجتمع**  **(طلاب المرحلة الثالثة)** | **ت** |
| المجموعة الضابطة | 5 | 15 | 5 | 25 | شعبة أ | 1 |
| المجموعة التجريبية | 5 | 15 | 5 | 25 | شعبة ب | 2 |
| --- | 10 | 30 | 10 | 50 | المجموع | |

**2-2-1 تجانس والتكافؤ عينة البحث:** عمد الباحثون بإجراء التجانس والتكافؤ بين عينات البحث لكي يعزو الفرق بين المجموعتين إلى العامل التجريبي دون مؤثرات خارجية ،لذلك " لكي يستطيع الباحث إرجاع الفروق الى العامل التجريبي يجب أن تكون مجاميع البحث متكافئة ومتجانسة على الأقل بالمتغيرات التي لها علاقة بالبحث التي لها تأثير في المتغير التابع موضوع الدراسة "(فان دالين وديو بولد (ترجمة) محمد نبيل نوفل وآخرون: 1977, ص398), ولأجل التأكد من تجانس أفراد عينة البحث قام الباحث بإجراء اختبار معامل الالتواء في متغيرات الوزن والطول والعمر الزمني وكانت قيم معامل الالتواء جميعها محصورة بين (+3,-3) وهذا يعني أن العينة كانت متجانسة، وكما مبين في الجدول (2) .

الجدول (2) يبين تجانس عينة البحث في اختبار معامل الالتواء للمتغيرات قيد البحث

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ت** | **المتغيرات** | **وحدة القياس** | **الوسط الحسابي** | **الوسيط** | **انحراف معياري** | **معامل الالتواء** |
| 1 | الكتلة | كغم | 69.77 | 69 | 5.191 | 0.209 |
| 2 | الطول | سم | 171.87 | 171 | 5.917 | 0.607 |
| 3 | العمر الزمني | سنة | 21.10 | 21 | 0.305 | 2.809 |

**2-2-2 تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث:** عمد الباحثون الى إيجاد التكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات البحث لضمان سلامة النتائج وعدم تأثيرها بالدرجات المتطرفة وضمان امتلاك المجموعتين لنفس المستوى من التعلم عدم وجود فروق معنوية بين المجوعتين الضابطة والتجريبية في هذه المهارات وهذا يعني تكافؤ المجموعتين وعدم وجود الشيء متطرف قد تؤثر على النتائج النهائية للبحث وكما مبين في الجدول (3).

الجدول (3) يبين تكافؤ المجموعات في المهارات الأساسية بالملاكمة قيد البحث

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ت** | **المهارات** | **المجموعة** | **عدد العينة** | **وسط حسابي** | **انحراف معياري** | **الخطأ المعياري للوسط** | **قيمة (ت) المحسوبة** | **نسبة الخطأ** | **نوع الدلالة** |
| 1 | وقفة الاستعداد | تجريبية | 15 | 1.866 | 0.915 | 0.236 | 0.473 | 0.640 | غير معنوي |
|  |  | ضابطة |  | 1.733 | 0.593 | 0.153 |  |  |  |
| 2 | لكمة مستقيمة يسار | تجريبية | 15 | 2.533 | 0.639 | 0.165 | 1.313 | 0.200 | غير معنوي |
|  |  | ضابطة |  | 2.266 | 0.457 | 0.118 |  |  |  |

**تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (28)**

**2-3 الأجهزة والأدوات والوسائل المستخدمة في البحث:**هي "الوسائل التي يستطيع بها الباحثون جمع البيانات وحل المشكلة لتحقيق أهداف البحث مهما كانت تلك الأدوات من بيانات وعينات وأجهزة "(وجيه محجوب؛ 2001، ص163)، وتقسمت كالتالي.

**2-3-1 الأجهزة والأدوات: (**كفوف ملاكمة للتدريب (Blrdg) ياباني المنشئ، كفوف ملاكمة للاختبارات (Blrdg) ياباني المنشئ.

وسادة حائط خاصة للتعليم قياس 1×2 متر عدد 3، كيس ملاكمة حجم كبير عدد 2(Blrdg) ياباني المنشئ، ساعة توقيت عدد (2)، درع يدوي عدد (2)(Blrdg) ياباني المنشئ، استمارة تقويم الأداء، حاسبة Asus كوري المنشئ عدد واحدة، داتا شوLG كوري المنشئ (Data Show)، كامرة(sony) يابانية المنشئ.

**2-3-2 وسائل جمع المعلومات: (**المصادر والمراجع العربية والأجنبية، البحوث ذات العلاقة، الشبكة الدولية للمعلومات، الملاحظة العلمية والتجريبية، الاختبارات المهارية الخاصة، المقابلات الشخصية، فريق العمل المساعد، السادة الخبراء). تجانس مجموعتين البحث:

**2-5 التجربة الاستطلاعية:** هي تجربة صغيرة أو عمل مصغر للدراسة العامة يقوم بها الباحثون بغية الوقوف على السلبيات والايجابيات التي قد ترافق إجراء التجربة الرئيسة للبحث (نور الشواك و رافع الكبيسي: 2004, ص89).

وقام الباحثون بإجراء التجربة الاستطلاعية يوم الاثنين بتاريخ 10/10/2022 قبل المباشرة بتنفيذ التجربة الرئيسة وقد أجريت التجربة على (10) طلاب من خارج عينة البحث للتعرف على الإجراءات والصعوبات في الجهدين المادة والبشري والتي قد ترافق تنفيذ البحث لذا فهي عبارة عن (تجربة مصغرة مشابهة للتجربة الحقيقية الأساسية).

**2-6 الاختبارات القبلية:** قام الباحثون قبل البدء بأجراء الاختبار القبلي لأفراد عينة البحث بإعطاء وحدة تعريفة, لغرض البداية من نقطة شروع واحدة بين مجاميع البحث و سوف تتضمن الوحدة التعريفية, في شرح وتوضيح الوحدات التعليمية وفق أنموذج برونر وتوضيح كيف الاطلاع على محاضرة الكترونية في البيت من قبل الطلاب على برنامج التواصل تيليجرام (Google Classroom) للمرحلة الثالثة صباحي شعبة (أ, ب), وفي وسوف يقوم الباحثون بإجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على قاعة الملاكمة في الكلية التربية الأساسية قسم التربية البدنية والعلوم الرياضة في جامعة ديالى.

بعد تحديد عينة البحث بمجموعتين ضابطة وتجريبية تم إجراء الاختبارات القبلية على عينة البحث طلاب من الشعبة (أ, ب) البالغ عددها (30) في تمام الساعة (8.30) دقيقة من صباح يوم الخميس الموافق 13/10/2022 في قاعة الملاكمة كلية التربية الأساسية قسم التربية البدنية والعلوم الرياضة/جامعة ديالى, وتم إجراء الاختبارات القبلية على أفراد المجموعة الضابطة في تمام الساعة (10.30) دقيقة من صباح نفسه 13/10/2022 وقد راعى الباحثون لإجراء التالية عند تنفيذ الاختبارات البعدية على أفراد عينة يمثلون المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة. قام الباحثون قبل البدء بتنفيذ الاختبارات على عينة بحثه بعرض المهارة في جهاز (Data Shaw) الداتا شو ومن قبل لاعب ممارس بشرح تلك الاختبارات وتوضيح أهميتها.

أجريت الاختبارات القبليـة للمهارات الأساسية في لعبة الملاكمة للمجموعـتين التجريبية والضابطـة في يوم الأربعاء المصادف 13/10/2022. وقد أجريت جميع الاختبارات للمجموعتين التجريبية والضابطة في قاعة كلية التربية الأساسية قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ديالى. تم اختبار مجموعة البحث التجريبية ومجموعة البحث الضابطة معا في نفس المكان والزمان منخل الإشراف الباحثون بنفسه على فريق العمل المساعد ومجموعة البحث.

**2-7 التجربة الرئيسة:** قام الباحثون قبل البدء بأجراء الاختبار القبلي لأفراد عينة البحث بإعطاء وحدة تعريفة, لغرض البداية من نقطة شروع واحدة بين مجاميع البحث والتي تتضمن الوحدة التعريفية, في شرح وتوضيح الوحدات التعليمية وفق أنموذج برونر وتوضيح كيف الاطلاع على محاضرة الكترونية في البيت من قبل الطلاب على برنامج التواصل تيليجرام (Google Classroom) للمرحلة الثالثة صباحي شعبة (أ, ب), وفي وسوف يقوم الباحث بإجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على قاعة الملاكمة في الكلية التربية الأساسية قسم التربية البدنية والعلوم الرياضة في جامعة ديالى.

**2-7-1 أقسام الوحدة التعليمية:** عمى أقسام الوحدة التعليمية إذ كانت حصة القسم التحضيري من منهج (15) دقيقة وبنسبة(% 16.66) ، أما القسم الرئيس فكانت حصته من المنهج (70) دقيقة وبنسبة%77.77) )، أما القسم الختامي من المنهج إذ كانت حصته (5) دقيقة وبنسبة 5.55%)) وبهذا أصبح الزمن الكمي للمنهج (90) دقيقة وبنسبة (%99.98) وكما مبين في الجدول (4)، الذي يوضح تقسيمات الزمن الكلي والنسب المئوية للأقسام الثلاث للموحدة التعليمية بالتفصيل.

الجدول (4) يبين التقسيم الزمن الكلي للمنهج التعليمي والنسب المئوية

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ت** | **قسم الوحدة التعليمية** | **الوقت خلال الوحدة التعليمية** | **الوقت الكل خلال المنهج** | **النسبة المئوية الجزئية** | **النسبة المئوية الكلية** |
| 1 | القسم التحضيري | 15 د | 150 د |  | 16.66% |
| الإحماء العام | 3 د | 30 د | 3.33% |
| الإحماء الخاص | 2 د | 20 د | 2.22% |
| التمارين البدنية | 10 د | 100 د | 11.11% |
| 2 | القسم الرئيسي | 70 د | 700 د |  | 77.77% |
| القسم التعليمي | 30 د | 300 د | 33.33% |
| القسم التطبيقي | 40 د | 400 د | 44.44% |
| 3 | القسم الختامي | 5 د | 50 د |  | 5.55% |
| الألعاب الترويحي | 4 د | 40 د | 4.44% |
| جمع الأدوات | 1 د | 10 د | 1.11% |
|  | المجموع الكلي | 90 د | 900 د |  | 99.98% |

**2-7-2 الاختبارات البعدية:** اجري الباحثون تجربة البحث الرئيسية على عينة البحث بعد أن تم تطبيق مفردات المنهج التعليمي المقترح، على مدار عشرة أسابيع ابتداء من يوم الاثنين الموافق 17/10/2022 ولغاية يوم الاثنين الموافق 19/12/2017 وبشكل طبيعي دون عراقيل, تم إعطاء مدة راحة مدتها ستة أيام, بعدها في يوم الاثنين المصادف 26/12/2022 تم إجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث, وقد حرص الباحثون بالالتزام على توفير وتهيئة الظروف التي تم إجراء الاختبارات القبلية فيها من حيث فريق العمل المساعد، والزمان والمكان والأدوات اللازمة.

**2-8 المعالجات الاحصائية:** وقد استخدم الباحثون الحقيبة الإحصائية (26) spss في معالجة النتائج والتي شملت على: (الوسط الحسابي، الوسيط،الانحراف المعياري،معامل الالتواء، (t-test) للمجموعات المترابطة).

**3-عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:**

**3-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات والمهارات الأساسية (وقفة الاستعداد, اللكمة المستقيمة اليسارية) للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية:**

تم عرض وتحليل نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ونسبة التعلم واختبار (t-test) لاختبارات والمهارات الأساسية (وقفة الاستعداد, اللكمة المستقيمة اليسارية) للمجموعة التجريبية للاختبارين القبلي والبعدي في الجدول (5).

الجدول (5) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ونسبة التعلم بين الأوساط الحسابية وقيمة (t) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق في نتائج اختبارات والمهارات الأساسية (وقفة الاستعداد, اللكمة مستقيمة يساري) للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **المتغيرات** | **عدد العينة** | **وحدة**  **القياس** | **الاختبار القبلي** | | **الاختبار البعدي** | | **نسبة التعلم** | **قيمة (t) المحسوبة** |
| **سَ** | **ع** | **سَ** | **ع** |
| وقفة الاستعداد | 15 | درجة | 1.866 | 0.915 | 7.266 | 0.593 | 74.32 | 19.813 |
| لكمة مستقيمة يسار | درجة | 2.533 | 0.639 | 7.666 | 0.487 | 66.96 | 21.717 |

**القيمة الجدولية (1.14) عند درجة حرية (14) وتحت مستوى الدلالة (0.05)**

الشكل (1) يوضح الفرق بين الأوساط الحسابية لاختبارات والمهارات الأساسية (وقفة الاستعداد, اللكمة يساري)للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبي

**3-1-2 عرض وتحليل نتائج اختبار وقفة الاستعداد واللكمة مستقيمة اليسارية للمجموع التجريبية:**

**نتائج اختبار وقفة الاستعداد:** بعد دراسة الجدول (28) والشكل البياني (5) بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (1.866) بانحراف معياري مقداره (0.915)، في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (7.266) بانحراف معياري مقداره (0.593)، في حين بلغت النسبة المئوية للتعلم (74.32), وبلغت قيمة (t) المحسوبـة (19.813) وهي أصغر من قيمـة (t) الجدولية البالغة (1.14) وتحت درجة حرية (14) وعند مستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فرق معنوي للمجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي لهذا الاختبار وقفة الاستعداد لصالح الاختبار البعدي.

**نتائج اللكمة مستقيمة اليسارية:** بعد دراسة الجدول (28) والشكل البياني (5) بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (2.533) بانحراف معياري مقداره (0.639)، في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (7.666) بانحراف معياري مقداره (0.487)، في حين بلغت النسبة المئوية للتعلم (66.96), وبلغت قيمة (t) المحسوبـة (21.717) وهي أصغر من قيمـة (t) الجدولية البالغة (1.14) وتحت درجة حرية (14) وعند مستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فرق معنوي للمجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي لهذا الاختبار اللكمة مستقيمة اليسارية لصالح الاختبار البعدي.

**3-1-3 عرض نتائج الاختبارات المهارات الأساسية (وقفة الاستعداد, اللكمة المستقيمة اليسارية) للاختبارين البعدي بعدي للمجموعة التجريبية والضابطة:**

الجدول (6) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات المهارات الأساسية (وقفة الاستعداد, اللكمة اليسار) في الاختبار البعدي

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **المتغيرات** | **العينة** | **وحدة القياس** | **المجموعة التجريبية** | | **المجموعة الضابطة** | | **قيمة (t)**  **المحسوبة** | **قيمة (t) الجدولية** | **دلالة الفروق** |
| **سَ** | **ع** | **سَ** | **ع** |
| وقفة الاستعداد | 15 | درجة | 7.266 | 0.593 | 4.533 | 0.743 | 11.129 | 2.048 | معنوي |
| اللكمة مستقيمة يسار | درجة | 7.666 | 0.487 | 5.466 | 0.743 | 9.583 | معنوي |

**القيمة الجدولية (2.048) عند درجة حرية (28) وتحت مستوى الدلالة (0.05)**

الشكل (2) يوضح الفرق بين الأوساط الحسابية لاختبارات المهارات الأساسية (وقفة الاستعداد, اللكمة اليسار)للمجموعتين التجريبية والضابطة للاختبار البعدي

**عرض وتحليل نتائج اختبار وقفة الاستعداد:** بعد دراسة الجدول (6) والشكل البياني (2) بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية (1.866) بانحراف معياري مقداره (0.915)، في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (7.266) بانحراف معياري مقداره (0.593)، في حين بلغت النسبة المئوية التعلم (74.32), وبلغت قيمة (t) المحسوبـة (19.813) وهي اكبـر من قيمـة (t) الجدولية البالغة (1.14) وتحت درجة حرية (14) وعند مستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فرق معنوي لصالح المجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي لهذا الاختبار.

بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية (7.266) بانحراف معياري مقداره (0.593) وبلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة (4.533) بانحراف معياري مقداره (0.743)، بلغت قيمة (t) المحسوبة للاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة (11.129) وهي اكبر من قيمـة (t) الجدوليـة البالغة (2.048) تحت درجة حرية (28) وعند مستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين البعدي بعدي في اختبار وقفة الاستعداد لمجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية.

**عرض وتحليل نتائج اختبار اللكمة مستقيمة اليسارية:** بعد دراسة الجدول (31) والشكل البياني (8) بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية (2.533) بانحراف معياري مقداره (0.639)، في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (7.666) بانحراف معياري مقداره (0.487)، في حين بلغت النسبة المئوية للتعلم (66.96), وبلغت قيمة (t) المحسوبـة (21.717) وهي اكبـر من قيمـة (t) الجدولية البالغة (1.14) وتحت درجة حرية (14) وعند مستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فرق معنوي لصالح المجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي لهذا الاختبار. وبلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية (7.666) بانحراف معياري مقداره (0.487) وبلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة (5.466) بانحراف معياري مقداره (0.743)، بلغت قيمة (t) المحسوبة للاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة (9.583) وهي اكبر من قيمـة (t) الجدوليـة البالغة (2.048) تحت درجة حرية (28) وعند مستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين البعدي بعدي في اختبار اللكمة المستقيمة اليسار لمجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية.

**3-1-3-1 مناقشة نتائج والمهارات الأساسية (وقفة الاستعداد,اللكمة المستقيمة اليسارية) للاختبارين البعدي بعدي للمجموعة التجريبية والضابطة:**

**مناقشة نتائج اختبارات اداء وقفة الاستعداد مع التحرك:** " وإن طـرائق التدريس الجيدة تثير اهتمام الطـلاب وتدفعهم للتعلم وتشوقهم للمعرفـة، وأنـها تدفعهم للمشاركـة مـع المعلم،وتراعـي الفروق الفردية، وتساعد فـي تحقيق أهداف المنهـج، وتتفق مع طبيعة النشاط العقلي للطلاب "(عبد السلام مصطفى: 2000, ص70-71). كان مستوى التعلم للعينة بمقدار (74.32)، وهو مؤشر جيد للتعلم هذه النسبة والتي تعد مؤشرا جيدا لتعلم وقفة الاستعداد للملاكمين الطلاب الكلية، وكان الفرق معنويا وبينت الأوساط الحسابية للمجموعتين مستوى هذا الفرق ومدى تأثير المنهج التعليمي المقترح وفق نموذج برونر, ان طرائق التعلم المستخدمة في المنهج التعليمي المقترح على وفق نموذج برونر تعليم المهارات الأساسية أدى الى ارتفاع نسبة التعلم في إتقان المهارة "لا يمكن لوقفة الاستعداد أن تكون ثابتة طيلة فترات النزال بل تتغير وطبقا لميزان المهارات الحركية المختلفة وطبقا لسلوك وتصرفات المنافس" (محمد جاسم عرب واخرون: 2011, ص43). ويعزو الباحثون سبب التعلم الحاصل في مستوى نسبة وقفة الاستعداد الى المنهج التعليمي المقترح على وفق التفكير الاستدلالي باستخدام الملاكمة التطبيقية ودمجها مع التمرينات الخاصة بالجانب المهارى والتي جاءت مشابهة الى زيادة التفكير وسرع حل المشكلة التي يؤديها الملاكم أو الطالب في اللكمات الدفاعية والهجومية للكمة المستقيم فضلا عن الزمن المستعمل لأداء التمرين في عملية تعلم وقفة الاستعداد وتحرك القدمين، فضلاً عن عرض التمارين الإلكترونية للطلاب بين تمرين وآخر أو بين مجموعة من التمارين وأخرى .

**مناقشة نتائج اختبارات متغير اللكمة مستقيمة يسارية:** يتبين من خلال نتائج البحث المعروضة في الجدول (6) والشكل (2) وجد فرق معنوي بين مجموعتي البحث في تعلم أداء اللكمة اليسارية للمجموعة البحث هناك تباينا ملحوظا في تعلم أداء اللكمة اليسارية وتأثير الأساليب المستخدمة بالوحدات التعليمية والمعدة من الباحثون والمتبعة من مدرس المادة في تعلم أداء اللكمة اليسارية ودفاعاتها، وان مجموعات البحث الثلاث قد حققت هدفها في التعلم وخاصة اداء الدفاع للكمة اليسارية من حيث التأثير المعنوي مع وجود فروق معنوية بين تلك المجموعات ." يقصد بطريقة التدريس الإجراءات التي يتبعها التدريسي لمساعدة الطلبة على تحقيق الأهداف بأقصر وقت واقل جهد وقد تكون تلك إجراءات, مناقشات، وتوجيه إسالة، أو تخطيط مشروع، نشاط تعليمي للمدرس على طلبته، أو إثارة مشكلة تدعو الطلبة الى التساؤل، أو محاولة اكتشاف أو التوصل الى قاعدة، وهي حلقة وصل بين الطالب والمنهج ويتوقف عليها نجاح المقرر أو المنهج وإخراجه الى حيز التنفيذ "(لمياء حسن الديوان، حسين فرحان: 2018, ص55).لحظ تعلم ها بمقدار (66.96) درجة، وكان الفرق معنويا وبينت الأوساط الحسابية للمجموعتين مستوى هذا الفرق ومدى تأثير المنهج التعليمي المقترح على وفق نموذج برونر، وهو مؤشر جيد لتعلم هذا المؤشر يضمن من خلالها الملاكم أداء مجاميع لكمية وإتقان المهارة بشكل أسرع، ويعزو الباحثون سبب التعلم الحاصل في مستوى الطلاب التمرينات الدفاع ودمجها مع التمرينات الخاصة بالمهارات الكمية.

**4-الخاتمة:**

من خلال تطبيق التمرينات المهارية الخاصة توصل الباحثون الى الاستنتاجات التالية:

1-ان التمرينات المعدة والمصممة من قبل الباحثين كانت فعالة في تعلم المهارات الأساسية في لعبة الملاكمة لعينة البحث التي طبقت عليها.

2-أن التمرينات المقترحة قدمت الحلول المناسبة للتغلب على المرحل الصعبة في كل من (وقفة الاستعداد, اللكمة اليسارية).

3-تبين ان أنموذج برونر قد اثبت فاعليته في تعلم بعض المهارات الأساسية في لعبة الملاكمة.

من خلال النتائج التي توصل إليها الباحثون يوصي بما يأتي:

1-الأخذ بنتائج هذه الدراسة والاستفادة منها في تعلم المنهج التعليمي باللعبة الملاكمة الخاصة بالكليات العراقية التربية البدنية والعلوم الرياضة بشكل خاص.

2-التأكيد على وقفة الاستعداد واللكم المستقيمة لأهميته في زيادة رصيد الملاكم في النقاط وتفويت الفرصة على المنافس من تسجيل النقاط لصالحه .

3-لكي لا يكون اللاعب متلقي للمعلومات والأفكار يوصي الباحثون المدرسين الاهتمام بطرح مشاكل فنية تكتيكية نظرياً ويطلب مساهمة الطلاب في إيجاد حلول لأجل تحفيز الطالب على بذل الجهد في التفكير ثم تطبيق الأفكار التي يعتقد المدرس بصحتها عملياً في التعلم.

**المصادر:**

1. احمدبدر؛ **أصول البحث العلمي ومناهجه**: (الكويت، وكالة المطبوعات، 1988).
2. حسام رفقي؛ **الملاكمة بين النظرية والتطبيق**, ط3: (القاهرة، مكتبة النهضة, 1996).
3. حسام رفقي محمود؛ **الملاكمة بين النظرية والتطبيق**, ط1: (لقاهرة، مكتبة النهضة المصرية, شارع عدلى باشا بالقاهرة, 1993).
4. جابر عبد الحميد؛ **علم النفس التربوي**: (القاهرة, دار النهضة, 1977).
5. صباح محمد مصطفى؛ **تدريب لاعب كرة القدم**: (بغداد, المكتبة الوطنية, 1990).
6. عبد السلام مصطفى؛ **أساسيات التدريس والتطوير المهني للمعلم**: (المنصورة، إياككوبيسنتر، 2000).
7. عايشم محمود زيتون؛ **طبيعة العلم وبنيته وتطبيقاته في التربية العلمية**، ط1: (عمان, دار عمار، 1986).
8. فاضل محسن الازيرجاوي؛ **علم النفس التربوي**: (القاهرة, مكتبة الانجلو المصرية, 1991).
9. محمد جاسم عرب واخرون؛ **الملاكمة الحديثة الأسس الفنية والخططية**, ط1: (النجف الأشراف, دار الضياء للطباعة, 2011).
10. محي الدين وعبد الرحمن عدس؛ **أساسيات علم النفس التربوي**: (الأردن, دار النشر للطباعة العربية, 1984).
11. محمود عبد الله, واخرون؛ **تعليم وتدريب الملاكمة**: (الموصل مطبعة التعليم العالي, 1990).
12. ناهدة عبد زيد؛ **أساليب في التعلّم الحركي**، ط1: (لبنان، دار الكتب العلمية، 2013).
13. نور الشواك ورافع الكبيسي؛ **دليل لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية**: (بغداد، دمام, 2004).
14. هارا (ترجمة) عبد علي نصيف؛ **أصول التدريب**: (بغداد، مطبعة التحرير، 1975).
15. وجيه محجوب؛ **أصول البحث العلمي ومناهجه**، ط1: (عمان، دارا لمناهج للنشر والتوزيع، 2001).
16. وفدافيد؛ **مدخل علم النفس**، ط2: (اربد عمان، دار الفرقان, 1995).
17. لمياء حسن الديوان، حسين فرحان؛ **أساسيات تصميم المناهج الدراسية في التربية البدنية**، ط1 ، دار الكتب (بغداد) 2018، ص55.
18. Danna, S, boxing the complete guide to training and fitness, New York USA: Berkley publishing group,2000, p32-7.
19. Vic Herman & Rainer Engler; Futsal Technique – Tactics – Training :(UK, Ltd, London, 2015, p11.

Martin Anderson; Modern Sports Training: (England, WHP, 2015) p.43).

**الملاحق:**

ملحق (1) يوضح التمرينات الخاصة المستخدمة في البحث

**أولاً: التمرينات البدنية**

**التمرين رقم (1):** من وضع الوقوف وفتل الذراعين بالتعاقب, بالقفز فتح وضم القدمين مع رفع وخفض الذراعين.

**التمرين رقم (2):** من وضع الوقوف والذراعين ممدودة إلى الأمام مع، رفع وخفض الذراعين للأمام مع القفز (نشر أمامي).

**التمرين رقم (3):** من وضع الوقوف والذراعين ممدودة إلى الجانب، رفع وخفض الذراعين الى الجانب (نشر جانبي) بالقفز.

ملحق (2) يوضح تمرينات الملاكمة التدريبية

**ثانياً: التمرينات المهارية**

**التمرين رقم (1):** من وضع الوقوف والملاكمين متواجهين وجهاً لوجه وعند إعطاء إشارة البدء، يبدأ الملاكم (أ) بتوجيه لكمة مستقيمة يسار تتبعها يمين الى وجه الملاكم (ب) ليبدأ الملاكم (ب) بالتخلص من اللكمة الأولى بفتل الجذع الى اليمين ومن الثانية بصدها بالذراع الى الأسفل وتوجيه لكمة مستقيمة يسار تتبعها يمين الى وجه الملاكم (أ) الذي يحاول التخلص من المستقيم اليسار بالصد ومن اليمين بسحب الجذع الى الخلف، والرجوع إلى الوضع الأول (الوقوف) ليبدأ الملاكم (ب) بتطبيق اللكمات (تبادل الأدوار).

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| المرحلة: الثالثة الشعبة: B العدد: 15  التاريخ: 31/10/2022 | الأهداف التربوية  بث روح التعاون | الكلية: التربية البدنية وعلوم الرياضة  المدرس: منتصر عبد الأمير | الأهداف التعليمية  اداء الكمه المستقيمة اليسار للرأس والجذع | الوحدة التعليمية: (1)  وفق نموذج برونر |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **نوع النشاط** | **الزمن** | **الأهداف السلوكية** | **المهارات والفعاليات الحركية** | **الأدوات والأجهزة** | **التنظيم** | **الملاحظات** |
| القسم الإعدادي  الإحماء العام | 15  3 د | أن يتعلم الطلاب النظام وتنفيذ الأوامر | تغيير الملابس الاصطفافل أداء التحية أخذ الغياب | صافرة | × × × × × ×××× × × ×  o | التأكيد على الوقوف المتعلمين بشكل الصحيح |
| إحماء الخاص | 2د | أن يتعرف الطلاب على أهم أجزاء الجسم العاملة في المهارة.  أن يشارك الطلاب بإيجابية أثناء أداء التمرينات.  ان يكتسب الطلاب المرونة في أجزاء الجسم. | الجري الخفيف حول الملعب.  الجري مع تحريك الذراعين إلى الأمام والخلف بالتعاقب وحسب الإيعاز.  تداول ما بين لاعبين واحد مقابلا لأخر للأداء الإحماء وحركة القدمين من خلال التقدم والتراجع ويصل الطلاب الى درجة الإحماء العام. | بدون أدوات | × × ×  × × ×  × × ×  o | التأكيد على حركة الذراعين إثناء الهرولة  التأكد على تأدية جميع الطلاب |
| تمارين بدنية | 10د | أن يتعرف الطلاب على أهمية الإحماء الجيد.  ان يتمرن الطلاب للوصول للمرونة الكافية التي تؤهلهم و تساعدهم على أداء المهارة.  ان ينفذ الطلاب التمارين البدنية وفق الإيعاز. | التمارين البدنية: (1),(2),(3) | صافرة | ××××××××  × ×  × ×  × ×  × o × | التأكيد على اداء جميع التمارين البدنية من قبل الطلاب |
| القسم الرئيس  التعليمي | 70 د  30 د | أن يتعرف الطالب على الخطوات الفنية والتعليمية الصحيحة لكيفية أداء مهارة اللكمة المستقيمة اليسارية.  ان يتعرف الطلاب ماهي مهارة اللكمة المستقيمة اليسارية.  ان يتعرف كيف التخلص من اللكمة المستقيمة اليسارية. | التصنيف :عرض مهارات الحركية لها صلة بالمهارة من خلال فيد واهات بحيث تكون المهارة جديدة على المتعلمين تأشير بالجهاز اليزر.  تكوين المفهوم واكتسابها :أعطاء الأمثلة تكون قريبة على المهارة الحركية لتكون فكرة للطلاب عن المهارة.  تكون مفهوم جديد للطالب لم يكون موجود عنده وتصور الجديد قد تكونت في ذهن الطالب.  الطرح الأسئلة من قبل المعلم على طلاب معرفة ميول طالب. | جهاز عرض مع جهاز اليزر للتأشير  كفوف ملاكمة وواقي رأس و كيس ملاكمة | Xxxxxxxxxxxx  o  xxxxxxxxxxxx | التأكيد على الانتباه جميع الطلاب على الشرح وعرض المهارات |
| التطبيقي | 40د | ان ينفذ الطالب داء اللكمة من خلال تكرار المهارة للوصول الى الانسيابية.  ان يشعر بالسعادة والتشويق أثناء الأداء اللكمة مع الزميل.  ان يكافئ الجميع من خلال استخدام التعزيزات الإيجابية. | التعلم بالاكتشاف : تقوم حل مشكلات بأقل توجيه من المعلم واكتشاف أجزاء المهارة من خلال اداء وتكرر التمرين رقم (1) | كفوف ملاكمة واقية رأس | Xxxxxxxxx  Xxxxxxxxx  o | التأكيد على اداء المهارة جميع الطلاب بدون تلكئ  التأكيد على الأداء الصحيح للكمات  الاستعانة بالمساعدين المشرفين الموجهين |
| القسم الختامي  الألعاب ترويحية  جمع الأدوات | 5 د  4د  1 د | ان يؤدي الطلاب تمارين تهدئه تعيد نبضه للطبيعي.  ان يؤدي الطالب صيحة نهاية الدرس بنشاط. | المشي الخفيف مع مرجحة الذراعين إلى الأمام والى الخلف بالتناوب.  المشي مع تحريك الذراعين إلى الجانب والى الأعلى بالتناوب.  جمع الأجهزة والأدوات والكرات وإعادتها إلى المخزن.  -أداء التحية ومن ثم الانصراف | بدون أدوات | Xxxxxxx  o | التأكيد على الهدوء عند الانصراف |

**الارتياح النفسي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى لاعبي أندية محافظة نينوى بكرة الطائرة**

م.م نورا عبد الرزاق جمال سليمان 1 رئيس مدربين رياضيين حسين علي محمد أمين 2

جامعة الحمدانية/كلية التربية للعلوم الصرفة/قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة 1

جامعة الحمدانية/كلية التربية للعلوم الصرفة/قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة 2

( 1Tameemhosaeen@gmail.com,2 Noorabd956@uohamdaniya.edu.iq)

**المستخلص:** هدف البحث التعرف على:

الارتياح النفسي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى لاعبي أندية محافظة نينوى بكرة الطائرة.

وافترض الباحثان توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى الارتياح النفسي ودرجة المرونة النفسية لدى لاعبي أندية محافظة نينوى بكرة الطائرة، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي الارتباطي لملائمته طبيعة البحث الحالي، واشتملت عينة البحث الحالي على لاعبي كرة الطائرة في نينوى واستخدم الباحثان الاستبيان كأداة لجمع المعلومات، وقام الباحثان تقنين مقياسي الارتياح النفسي والمرونة النفسية وطبق الباحثان المقياسين على عينة التطبيق بعد أكمال إجراءات الخصائص السيكومترية (الصدق والثبات) لبناء وتقنين أدوات، واستخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية (spss25) لتحليل البيانات وتوصل الباحثان الى الاستنتاج التالي:

1-وجود علاقة ارتباطيه ايجابية ودالة إحصائياً بين كل من متغير الارتياح النفسي ومتغير المرونة النفسية لدى لاعبي أندية محافظة نينوى بكرة الطائرة.

**الكلمات الافتتاحية:** الارتياح النفسي - المرونة النفسية - كرة الطائرة.

**1-المقدمة:**

ان تطور الأمم وتقدمها يعتمد بالمقام الأول على مقدار ما يبذل أبناءها من جهد في سبيل إثراء البحث العلمي بالدراسات والبحوث. وتشكل موضوعات علم النفس جانبا مهما وحيويا مؤثرا في سير عملية إعداد الرياضي وتكامله تماشيا مع متطلبات تحقيق الانجاز الرياضي، ولهذا اعتبرت العوامل النفسية من الجوانب المهمة في إعداد الرياضي للوصول الى المستوى العالي من الانجاز وهي من مكملات المستوى الرياضي وتساعد الرياضي على التكيف مع الضغوط المختلفة التي يتعرض لها قبل وخلال التدريب والمباريات. وعلم النفس الرياضي له دور فعال في بناء الحضارة البشرية إذ يتأثر بالمتغيرات النفسية المتعددة ومن تلك المتغيرات المرونة النفسية التي هي "عبارة عن الفروق بين اللاعبين في ضوء التعامل مع متغيرات التي تظهر من خلال مواجهة ظروف ومتطلبات الأداء وطريقة مواجهة هذه المواقف والتعامل معها "(عبود: 2005، 21).

ويعد (بيتر وور (1990) (Peter Warr هو أول من اهتم بدراسة مفهوم الارتياح النفسي وعلاقته بالمرونة النفسية، بدراسته للوجدان الإيجابي والوجدان السلبي والذي حدده في اثنا عشرة انفعالا، منه ستة انفعالات إيجابية والباقي سلبية، إذ يعتقد (بيتر وور) أن العمل الرياضي وما يحمله من خصائص ومميزات يخلق للاعب إحساسي، الإحساس الأول يتمثل في البهجة والمتعة أما الإحساس الثاني يتمثل في الإثارة، وكلهما يمكنهما قياس مستوى إحساس اللاعب بالارتياح النفسي داخل الميدان الرياضي.

-أما (إيفانس، 1994) فقد وضع نموذج الذي يعد من بين أهم النماذج التي بنيت على أساس تكاملي للأطر النظرية، إذ يتضمن مكونات داخلية ومكونات خارجية المصدر وتشمل في مجموعها خصائص الشخصية وأبعاد الانفعالية والمكونات المعرفية.

ونظرا لأهمية العمل الرياضي في حياة اللاعب، فإننا نعتبره محكا أساسيا في تحقيق التوازن النفسي أو انعدامه، بحكم ارتباطه بمجموعة من المتطلبات الضرورية التي تمكن اللاعب أن يعيش حياة مريحة، فإننا سنقوم بدراسة موضوع الارتياح النفسي في الميدان الرياضي وعلاقته بالمرونة النفسية.

فحسب ما صرح به (كامبل والآخرون، 1976 Campbell et al) فإن خمس أو ربع التباين في الرضا عن الحياة بالنسبة للإنسان البالغ يعزى للرضا عن العمل، فقياسات الرضا عن العمل و على وفق (سبيكتور، 1997 Spector) ترتبط في حدود 0.50 إلى 0.60 مع قياسات الرضا عن الحياة (عبادو: 2013، 13).

كما يرى (إستلموران Istale, M) الذي تحصل على شهادة الدكتوراه في علم النفس العمل والتنظيم "أن العمل قبل كل شيء هو نشاط يناسب تركيبة اللاعب ومواهبه وتحديث إمكانياته، وهو الذي يخلق القيمة للاعب ويمنحه الإحساس بالإنجاز والفعالية الشخصية "(Achte, Delaflore, 2010, 13)، ونظرا لقلة الدراسات التي تناولت موضوع الارتياح النفسي والمرونة النفسية، جاءت هذه الدراسة لتضيف جديدا على ما سبقها من دراسات وذلك بالبحث في موضوع الارتياح النفسي وعلاقته بالمرونة النفسية.

وتمثل المرونة النفسية للرياضي أحد العوامل المهمة والأساسية التي يجب توافرها والاهتمام بها إلى جانب العوامل البدنية والعوامل الأخرى, وكما تؤثر بشكل مباشر في سلوك الإنسان الحركي والانفعالي ليتسنى للرياضي إمكانية العمل لتحقيق أفضل النتائج, إذ إن "فقدان المرونة النفسية يؤدي بالرياضي إلى عدم التوازن والاختلال في التوافق العصبي- العضلي في السباقات (عرب: 1988، 46).

إن المرونة النفسية تمثل جزءاً أساسياً من إعداد اللاعب للدخول في المباريات المختلفة، فهي يتضمن تصور الحركة وتسلسل المهارات والمواقف والأهداف، وان يكون اللاعب قادرا على تطبيق الخطط الموضوعة وتطبيق المهارات المختلفة وإصدار القرارات ليتمكن من القيام بالواجبات الحركية المناسبة مع نوع المهارة التي يؤديها، فضلا عن ذلك المساهمة في التحكم بالأفكار وتعديل السلوك للوصول إلى مستوى أفضل وزيادة الثقة بالنفس والتحكم الانفعالي.

لذا تتطلب الأنشطة الرياضية العديد من العوامل الأساسية ليتمكن الشخص أو اللاعب من ممارستها، واهم هذه العوامل تكاملاً هو الكفاءة البدنية والفسيولوجية والنفسية، ولقد اعتبرت العوامل النفسية من المكملات المهمة في تكامل المستوى الرياضي العالي ولمساعدة اللاعبين على التكيف مع الضغوط المختلفة التي يتعرض لها أثناء المباريات، فمعظم الفرق يتم إعدادها للمنافسات المهمة من خلال دراسة النماذج والتعايش لاماكن التنافس والتكيف على طرق اللعب والاستمرار بالتدريب والتهيؤ للظروف التي قد تحدث أثناء المنافسة ذاتها، لذا فان ذلك المفهوم يقع تحت مصطلح المرونة النفسية، من العوامل التي يجب أنَّ توضع في الاعتبار إنَّ لاعبي المستويات العليا يقومون مثلا بمتابعة المنافسين للتعرف على رموز تقودهم إلى الاستجابة في ضوئها، ولذلك نجد انتشار التدريبات في معسكرات مغلقة للفرق المشاركة في البطولات العالمية أو التدريب بدون جمهور قبل المباريات الهامة والتي قد تساعد في التعرف على تحديد المثيرات التي قد تؤدي إلى مرونة نفسية إيجابية.

**مشكلة البحث:**

وتتركز مشكلة البحث الحالي في طبيعة المجتمع والعينة المراد دراستها والمتمثل بلاعبي كرة الطائرة في محافظة نينوى المتقدمين بوصفهم يمارسون العاب جماعية متعددة والتي تتحدد نتائجها بمجهود الرياضي الذاتي الى جانب المجهود الجماعي للفريق ككل، وكون الارتياح النفسي والمرونة النفسية تعد عامل مهم في تحقيق النتائج الجيدة والوصول إلى المستويات العليا لان الظواهر النفسية في المجال الرياضي هي صفات أما يكتسبها اللاعب أو تكون موروثة وقد تكون طويلة لفترة من الزمن أو قصيرة مما تساعد على ظهور الايجابية فتعضد الأداء وسلوكه أو تكون سلبية فتحبط مستوى أداء اللاعب وسلوكه، من هنا تركزت مشكلة البحث في التساؤلين الآتيين:

-هل هناك علاقة بين الارتياح النفسي والمرونة النفسية لدى لاعبي أندية محافظة نينوى بالكرة الطائرة.

-ما نوع العلاقة بين الارتياح النفسي والمرونة النفسية لدى لاعبي أندية محافظة نينوى بكرة الطائرة.

**هدف البحث:**

1–التعرف على العلاقة بين مستوى الارتياح النفسي ودرجه المرونة النفسية لدى لاعبي أندية محافظة نينوى بكرة الطائرة.

**فرضية البحث:**

1-توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى الارتياح النفسي ودرجة المرونة النفسية لدى لاعبي أندية محافظة نينوى بالكرة الطائرة.

**مجالات البحث:**

**المجال البشري:** لاعبي أندية محافظة نينوى بالكرة الطائرة.

**المجال ألزماني:** ابتداءً من 22/8/2023 ولغاية 21/21/2023

**المجال المكاني:** مقرات الأندية الرياضية في محافظة نينوى .

**تحديد المصطلحات:**

**الارتياح النفسي:** (psychological satisfaction) ويقصد به درجة الرضا عن الحياة بشكل عام والرضا عن مجالات الحياة المختلفة (تلمساني، 2013، 27).

**المرونة النفسية:** أما شارما (2015, Sharma) فعرف المرونة النفسية: على أنها القدرة على استعادة التوازن بعد أي فشل أو خسارة أو صدمة وهي واحدة من أهم مهارات الحياة التي يحتاجها الفرد لحماية دعم وإثراء وجوده في عالم اليوم، أو القدرة التي تحمي الأفراد من الآثار السلبية للمخاطر والمحن(Sharma, 2015, 23).

**2-إجراءات البحث:**

**2-1 منهج البحث:** استخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي الارتباطي لملائمته وطبيعة البحث الحالي.

**2-2 مجتمع البحث وعينته:** اشتمل مجتمع البحث لاعبي أندية محافظة نينوى بكرة الطائرةوالبالغ عددهم (160) لاعباً والذين تم اختيارهم بالطريقة العمدية. واشتملت عينة البحث على (140) لاعب من لاعبي أندية محافظة نينوى بكرة الطائرة. بواقع 10 لاعبين عينة التجربة الاستطلاعية و30 لاعب عينة الثبات و90 لاعب للتطبيق النهائي من مجتمع البحث ليمثلوا عينة التطبيق النهائي.

**2-3 أداتا البحث:**

**2-3-1 مقياس الارتياح النفسي:** مقياس الارتياح النفسي للاعبي الأندية الرياضية، يهدف إلى توفير أداة قياس صادقة وثابتة لقياس درجة الارتياح النفسي، تألف المقياس بصورته النهائية من (36) فقرة، موزعة على (أربعة) مجالات، وتتم الإجابة على فقرات المقياس من خلال خمسة بدائل مرتبة تنازلياً على مقياس ليكرت الخماسي (بدرجة كبيرة جدا، بدرجة كبيرة، بدرجة متوسطة، بدرجة منخفضة، بدرجة منخفضة جدا) وتكون الأوزان (5،4، 3، 2، 1) للفقرات الايجابية والعكس للفقرات السلبية، وتكون الدرجة الكلية العليا للمقياس هي (180) درجة، أما الدرجة الكلية الدنيا للمقياس فهي (36) درجة.

**2-3-2 مقياس المرونة النفسية:** اعتمد الباحثان مقياس المرونة النفسية (ملحق2) المعد من قبل (عبد العباس عبد الرزاق عبود)، إذ يضم (40) فقرة وبهذا يصبح المقياس متكون في الصيغة النهائية، ويكون تصحيح الفقرات السلبية بإعطاء الدرجات (1، 2، 3) وبالعكس بالنسبة للفقرات الايجابية، إذ تنحصر الدرجة النهائية للمقياس بين القيمتين (40-120) ويبلغ المتوسط الفرضي للمقياس (80) درجة (عبود: 2005، 61).

**2-4 المواصفات العلمية للمقياسين:**

**2-4-1 صدق المقياسين:** إذ "يعد الصدق من الخصائص المهمة في الاختبارات، فالاختبار الصادق هو ذلك الاختبار القادر على قياس السمة أو الظاهرة التي وضع من أجلها "(حسانين: 1995،183). إذ يعد صدق المقياس الخاصية الأكثر أهمية من بين خصائص المقياس الجيد (عمر وآخرون: 2010، 189)

**2-4-1-1 صدق المحكمين (الخبراء):** تم عرض كلمن مقياسيالارتياح النفسي والمرونة النفسية على شكل استبيان موجه الى عدد من السادة الخبراء والمتخصصين في علم النفس الرياضي والإدارة والتنظيم والبالغ عددهم (7) خبراء إذ طلب منهم إبداء ملاحظاتهم وآرائهم حول مدى صلاحية فقرات المقياسين وذلك لغرض تقويمها والحكم على مدى وملائمتها على ما وضعت من لأجله وإجراء التعديلات المناسبة من خلال (حذف أو إعادة صياغة عدد من الفقرات) بما يتلاءم ومجتمع البحث، فضلا عن ذكر صلاحيات البدائل. ويشير (Eble, 1972) إلى أن " عرض الفقرات على مجموعة من المحكمين للحكم على مدى صلاحيتها في قياس الخاصية المراد قياسها، يعد أفضل طريقة في استخراج الصدق الظاهري "(Eble, 1972,55)، ويعد هذا الإجراء وسيلة مناسبة للتأكد من صدق المقياس. وبعد تعديل آراء الخبراء تبين أن نسبة اتفاقهم بلغت أكثر من (85٪). إذ تم قبول نسبة أتفاق اكبر من (75٪) من آراء الخبراء معيارا على صدق فقرات المقياس، إذ تم اعتماد جميع فقرات المقياس، إما بالنسبة لمقياس المرونة النفسية إذ تمت موافقة السادة الخبراء على جميع الفقرات الواردة فيه باستثناء تعديل لغة وأسلوب الفقرة بما يتلاءم وعينة الدراسة الحالية.

**2-4-2 إعداد تعليمات المقياسين:** تمثل أعداد تعليمات المقياس إرشادات هامة وضرورية نوجه المفحوص وترشده في الإجابة (ملحم: 2005، 225) ولتعليمات المقياس تأثير على المفحوص فكلما تكون واضحة ومبسطة كلما تقل أخطاء الإجابة (علام: 1986، 44). ومن اجل ان تكتمل الصورة للمقياسين وبغية التمكن من تطبيقهما على المدرسين والمدرسات تم الأخذ بعين الاعتبار الأمور التي تم ذكرها عند وضع تعليمات المقياس وهي:

1-عدم ذكر الاسم، وان الاستمارة تستخدم لأغراض البحث العلمي.

2-عدم ترك فقرة بلا إجابة.

3-ضرورة الإجابة بصراحة ودقة.

4-لا توجد إجابة صحيحة وإجابة خاطئة، لان أي إجابة تعد صحيحة طالما أنها تعبر عن رأيك عن نفسك بصدق.

5-الإجابة تحظى بالسرية التامة.

6-وضع علامة (صح) في الحقل الذي ينطبق عليك أمام كل معنى.

وقد راعى الباحثان في هذه التعليمات إخفاء الغرض الحقيقي من المقياسين (أي عدم كتابة اسم المقياس) من اجل الحصول على إجابات صادقة.

**2-4-3 التجربة الاستطلاعية لأداتي البحث:** تم تطبيق المقياسين على عينة بلغ عدد إفرادها (10) لاعبين تم اختيارهم بصورة عشوائية من مجتمع البحث، وكانت طريقة الإجابة واضحة ومفهومة وتم تحديد الوقت المستغرق للإجابة إذ بلغ (20-30) دقيقة. وكان الغرض من التجربة الاستطلاعية ما يأتي:

-التأكد من مدى وضوح تعليمات المقياس.

-الإجابة عن التساؤلات والاستفسارات ان وجدت.

-تشخيص المعوقات والسلبيات التي قد تصاحب الباحثان.

-تحديد الوقت المستغرق للإجابة.

**2-4-4 ثبات المقياسين:** يعد الثبات من خصائص المقياس الجيد لأنه يؤشر اتساق فقرات المقياس في قياس ما يفترض أن يقيسه المقياس بدرجة مقبولة من الدقة (عودة: 1998، 235)، وهو أحد المؤشرات التي تدل على دقة المقياس واتساق فقراته في قياس ما يجب قياسه (& Agleam Cracker, 1986, 125) ولأجل استخراج الثبات للمقياسين، اعتمد الباحثان على طريقتين لإيجاد الثبات:

**أولا: التجزئة النصفية**: قام الباحثان بأجراء التجزئة النصفية لمقياسي الدراسة عن طريق تقسيم فقرات كل مقياس الى مجموعتين أحداهما تظم الفقرات الفردية الأخرى الزوجية وإجراء معامل ارتباط بينهما، اذ بلغت قيمة الارتباط لمقياس الارتياح النفسي (0.684) فيما كانت قيمة الارتباط لمقياس المرونة النفسية (0.711) وهما قيمتان جيدان وتشير الى تمتع المقياس بالثبات.

**ثانياً: طريقة معامل الفا كرونباخ:** إن اختبار كرونباخ الفا أصبح الأكثر شهرة واستخداماً في البحوث، لكونه يقوم بتقدير مباشر لمتوسط كل اختبارات التجزئة النصفية الممكنة، وإن القيمة المقبولة لمعامل الثبات في البحوث الاستطلاعية التي أوصى بها كلا من كرونباخ (Gronbach,1970) وقد جرى اختبار الثبات من خلال احتساب معامل ارتباط كرونباخ الفا وبلغت قيمة معامل ثبات ألفا (0.813) على مقياس الارتياح النفسي، وبلغت قيمة معامل ثبات ألفا (0.873) على مقياس المرونة النفسية وهي تعد نسبة أعلى بكثير من النسبة المقبولة، وهذا يدل على ثبات المقياس.

**2-5 التطبيق النهائي لأداتي البحث:** تم تطبيق مقياسي الارتياح النفسي والمرونة النفسية بصيغتهما النهائية على عينة البحث المكونة من (90) لاعب من لاعبي أندية محافظة نينوى بكرة الطائرة في تاريخ 9-12/9/2023 للحصول علي النتائج لغرض إيجاد العلاقة بينهما.

**2-6 الوسائل الإحصائية**: تم استخراجها بالحقيبة الإحصائية (spss).

**3-عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:**

**3-1 عرض وتحليل نتائج هدف البحث:** التعرف على العلاقة بين مستوى الارتياح النفسي ودرجه المرونة النفسية لدى لاعبي أندية محافظة نينوى بكرة الطائرة ومناقشتها:

الجدول (1) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والمتوسط الفرضي ومعامل الارتباط لعينة البحث في مقياس الارتياح النفسي والمرونة النفسية

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **المعالم الإحصائية**  **المقياس** | **العينة** | **المتوسط الحسابي** | **الانحراف المعياري** | **الوسط الفرضي** | **قيمة (ر) المحتسبة** | **sig** |
| **الارتياح النفسي** | **90** | **137.466** | **9.109** | **108** | **0.628** | **0.001** |
| **المرونة النفسية** | **88.255** | **7.318** | **80** |

يتبين من الجدول (1) ولأجل التعرف على العلاقة بين كل من مقياسي الارتياح النفسي ومقياس المرونة النفسية أن قيمة (ر) بينهما كانت (0.628) وهي اكبر من قيمة (ر) الجدولية والبالغة )0.206) عند درجة حرية (89) وأمام مستوى معنوية ≥ (0.05) وهذا يدل على وجود علاقة معنوية ذات دلالة إحصائية بين المتغيرين، ويعود سبب كون العلاقة بين متغيري البحث ايجابية ومعنوية أيضاً إلى أن اللاعب الرياضي الذي يتمتع بمستوى من الارتياح النفسي يعد ذلك مؤشراً على مرونة نفسية جيدة نفسية جيدة، من خلال امتلاكهم للجانب الثقافي الكبير المكتسب من البيئة التي ينتمون إليها ونتيجة تعرضهم لكثير من المواقف الضاغطة كون لديهم القدرة على تحويل الرؤى الى واقع ملموس من خلال التعامل معها بحكمة وعقل واختيار الحلول المناسبة من خلال تحكيم القدرات العقلية في ضبط الانفعالات والتحكم فيها مما خلق بيئة اجتماعية يسودها الاحترام والإبداع والعقلانية في التعامل مع هذه المواقف أدى الى ضبط السلوك وخلق حالة مرتفعة من الارتياح النفسي لدى لاعبي الفرق الرياضية، ويشير (الحكاك, 2009) ان الأشخاص المبدعون هم الأشخاص الذين یتمیزون بعدد من الصفات والسمات والخصائص الشخصية والانفعالية والدافعية والاجتماعية التي یظهر تأثيرها في سلوك الفرد بدرجة واضحة وشديدة نوعا ما، سواء لجميع السمات أو اغلبها تجعله قادر على السلوك بشكل أصيل ونادر وغير مألوف من الآخرين "(الحكاك: 2009، 12).

**4-الخاتمة:**

في ضوء النتائج التي افرزها البحث الحالي تم التوصل الى عدد من الاستنتاجات وعلى النحو التالي:

1-وجود علاقة ارتباطيه ايجابية ودالة إحصائياً بين كل من متغير الارتياح النفسي ومتغير المرونة النفسية لدى لاعبي أندية محافظة نينوى بكرة الطائرة.

على وفق الاستنتاجات التي توصلت إليها الدراسة يوصي الباحثان بالتالي:

1-العمل على تزويد اللاعبين بالمعلومات ذات العلاقة بتنمية وتطوير الخصائص النفسية والعقليةمن خلال توفير مناخ تعليمي وتدريبي يساعد اللاعبين على تفجير طاقاتهم الإبداعية وتنميتها من خلال زجهم في الدورات التدريبية والثقافية لأهميتها في بناء وتنمية شخصية اللاعب الرياضي وتحصيله وتفوقه.

2-الاهتمام بأشكال الدعم الاجتماعي ولاسيما الدعم المادي من خلال توفير الملاعب والتجهيزات والمكافئات وذلك لأنه يخفض من شعور اللاعبين بالعجز والضعف ويزيد من صلابتهم النفسية في تحمل ضغوط العمل والمنافسة.

**المصادر:**

1. تلمساني، فاطمة (2013): **الارتياح النفسي الشخصي لدى الطلبة الجامعيين**، جامعة وهران .
2. حسانين محمد صبحي(1995): **القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية**، ط3، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، القاهرة.
3. الحكاك، وجدان جعفر جواد عبد المهدي (2009): **بناء مقياس سمات الشخصية المبدعة لدى طلبة جامعة بغداد**، جامعة بغداد.
4. عبادو، أ.(2013): علاقة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية بالارتياح الشخصي في مكان العمل. (رسالة ماجستير، جامعة ورقلة، الجزائر).
5. عبود، عبد العباس عبد الرزاق (2005): قياس المرونة النفسية لدى لاعبي بعض الألعاب الفرقية (بناء وتطبيق): (رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة، البصرة، العراق).
6. عرب، محمد جاسم (1988): مستوى القلق النفسي عند اللاعبين الممارسين لعبة الملاكمة: (أطروحة دكتوراه غير منشورة, جامعة مروتسواف, بولندا).
7. علاّم، صلاح الدين محمود (1986): **تطورات معاصرة في القياس النفسي والتربوي**، مطابع القبس التجارية، الكويت.

**تحديد الفروق بين مستويات اللاعبين في عزوم قوة الساعد لرماة القرص**

أ.د صفاء عبد الوهاب إسماعيل 1 أنسام سبع جلوب 2

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة ديالى1

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة ديالى2

( 1 sc\_safaaismaeel@uodiyala.edu.iq, 2 ansaamsabaa69@gmail.com)

**المستخلص:** يهدف البحث إلى التعرف على قيم العزوم العضلية بدلالة الرنين المغناطيسي لعضلات الساعد، والتعرف على الفروق في قيم العزم العضلي لعضلات الساعد بين المبتدئين والمتقدمين في رمي القرص.

اعتمد الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب المقارنة. وتمثلت عينة البحث بلاعبي فعالية رمي القرص لفئة المتقدمين وقوامهم (4) لاعبين، وفئة المبتدئين وقوامهم (4) لاعبين ايضأ.

أشارت القيم الإحصائية لمتغير العزم العضلي للعضلات والعاملة على مفصل الرسغ في فعالية رمي القرص نجدها سجلت قيم تدل على تمتع كل عضلة بخصوصيتها في الأداء والواجب الحركي المناط بها. وكان هناك فروق معنوية بين مجموعة المبتدئين والمتقدمين للاعبي فعالية رمي القرص من حيث متغير العزم العضلي.

ويرى الباحثان ان سبب التطور الوظيفي والتشريحي ناجم عن عملية التطور البدني الذي تتبعه تطور حركي ودائماً يكون التطور في مقادير القوة يتجه نحو تغير في مقادير العزم كون ان العزم هو حاصل ضرب القوة في بعدها عن المحور.

واستنتج ان قيم العزوم العضلية المتولدة حول مفصل الرس نتيجة عمل العضلات في الساعد جاءت متباينة ويعود الاختلاف بذلك الى قوة العضلات المختلفة.ويوصي بضرورة متابعة وتقييم مستوى الأداء عن طريق الكشف عن مستويات التكيف العضلي والبدني بشكل عام.

**الكلمات الافتتاحية:** تحديد - مستويات - عزوم قوة - الساعد - رماة القرص

**1-المقدمة:**

أخذت في الآونة الأخيرة تتزايد التوجهات العلمية الرصينة في عملية التدريب الرياضي وتتبع المعلومة الدقيقة من خلال اعتماد الأجهزة والأدوات الحديثة في قراءة وتحليل النتائج فضلا عن اعتماد المختبرات الحديثة لتحديد نقاط القوة والضعف في مفاصل العملية التدريبية.

ان التعمق في إجراء الدراسات العلمية المختبرية والميدانية في علم فسيولوجيا التدريب الرياضي قد يعطي نتائج وحقائق جديدة عن التكيفات الفسيولوجية لأجهزة وأعضاء الجسم البشري سواء كان من خلال اختبارات الجهد البدني أو من خلال القياسات التشريحية والذي يتطلب الاعتماد على أجهزة تكون متوافقة وموضوعية العمل بحيث تؤدي الى تحقيق الهدف الجديد الموضوع من اجل الدراسة "(صفاء عبد الوهاب إسماعيل: 2009، ص 13).

وتعد العاب الساحة والميدان من أهم الفعاليات على الصعيد الدولي والمحلي، وتعتمد هذه الفعالية على ناتج القوة المتولد من عضلات الساعد بشكل خاص والذراع بشكل عام لتسخيرها كمصدر لتحريك الأداة وهي الكرة الحديدية بالشكل السريع والفعال لتحقيق هدف اللعبة وهو القذف لأبعد مسافة من خلال تحقيق مدى أعلى. وبما ان جسم الإنسان هنا هو عبارة عن منظومة متكاملة من العضلات والعظام والمفاصل، بذلك فان جميع الحركات المتولدة والناتجة هي حركات زاوية وتتطلب عزوم تدويرية لتحقيق حركات أجزاء الجسم، حتى وان كانت بالحصيلة النهائية هي حركات انتقالية بشكلها الكلي.

والجذير بالذكر هنا ان فكرة البحث انصبت على استخدام تقنية متقدمة في حساب العزوم بالاعتماد على نتائج مختبريه مستمدة من جهاز التصوير بالرنين المغناطيسي (MRI) ليوفر لنا قياسات بارامترية دقيقة للعضلات والأوتار فضلاً عن مناطق اندغام الأوتار في العظام . وبذلك يمكن لنا الوصول الى نتائج أقرب الى القياس المباشر منها عن التخمين والتوقع،ومن هذه النقطة انطلقت فكرة البحث في محاولة الكشف عن الفروق بين المبتدئين والمتقدمين في مقادير عزوم القوة المتولدة من عضلات الساعد والذي قد يعبر عن مقدار التكيف الطبيعي للتدريبات الخاصة وممارسة هذه الفعالية، فضلا عن أنها قد تعطي مؤشرات مستقبلية لواقع حال المتطلبات الخاصة للفعالية وخطوة للانتقاء الأنسب للفئات العمرية.

**مشكلة البحث:**

من خلال ما تقدم يمكن لنا ان نوجز مشكلة البحث في ان معظم الدراسات والبحوث اعتمدت مقادير العزم العضلي من خلال التخمين أو التقدير والابتعاد عن القياس المباشر ولهذا فان زيادة مقدار القوة المستعملة أو المسافة لخط تأثير القوة لمحور الدوران يؤدي الى زيادة في تأثير عزم الدوران. "إن أكبر مقدار لعزم الدوران الذي يؤثر في محور الدوران، هو أكبر ميل لحدوث الدوران وهو أكبر تعجيل لجسم معين"(Frederick, E. C., J. J. Determan, S. N. Whittlesey, and J. Hamil: .2006. Biomechanics of Applied 22(1): 33-40). ومن خلال اطلاع الباحثين على الدراسات والبحوث السابقة وجدوا ضرورة التعرف على العزم العضلي بصورته الأدق ومحاولة الكشف عن الفروق بين مستويين من لاعبي الساحة والميدان وهما المبتدئين والممارسين بشكل تخصصي ولفئة المتقدمين لفعالية رمي القرص والتعرف على ماهية التكيفات الحاصلة في متغير العزم العضلي نتيجة ممارسة نشاط الرمي المستمر والمعتمد على القوة المتولدة في الذراع بشكل تخصصي.

**أهداف البحث:**

1-التعرف على قيم العزوم العضلية بدلالة الرنين المغناطيسي لعضلات الساعد.

2-التعرف على الفروق في قيم العزم العضلي لعضلات الساعد بين المبتدئين والمتقدمين في رمي القرص.

**فرضية البحث:**

1-هناك فروق ذات دلالة إحصائية في متغير العزم العضلي بين المبتدئين والمتقدمين في رمي القرص.

**مجالات البحث:**

**المجال البشري:** عينة من لاعبي الساحة والميدان فعالية رمي القرص.

**المجال المكاني:** نادي ديالى الرياضي، مستشفى عام ديالى

**المجال المكاني:** للفترة من 10/3/2023 ولغاية 10/4/2023.

**التعريف بالمصطلحات:**

**العزم العضلي:** يعني الجهد المتولد على المحور بسبب مسافة ابتعاد تأثير القوة المسلطة أي ان القوة في ذراعها يعني عزم القوة وكذلك يقال للمقاومة (حسين مردان عمر، إياد عبد الرحمن: 2011، ص137).

**2-منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:**

**2-1 منهجية البحث:**اعتمد الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب المقارنة لملائمته ومشكلة البحث.

**2-2 مجتمع البحث وعينته:** اعتمد الباحثان في عينة البحث على لاعبي الساحة والميدان لفعالية رمي القرص لفئة المتقدمين وقوامهم أربعة لاعبين فضلا عن لاعبي فئة المبتدئين وقوامهم أربعة لاعبين ايضأ. إذ كان العامل الفيصل بين المجموعتين هو العمر التدريبي إذ جاءت مجموعة المتقدمين بأعمار تدريبية بلغت (7.4 ±1.12) سنة في حين المجموعة المبتدئة كانت (1.6 ±0.3) سنة.

**2-3 التجربة الرئيسة:**

**2-3-1الاختبارات والقياسات البارامترية:** في يوم الثلاثاء الموافق 11/2/2023 تم اصطحاب مجموعة من اللاعبين الى مستشفى عام بعقوبة والى مركز الفحص بالأشعة والرنين لإجراء الفحوصات اللازمة لهم، أعقبها جلستين أخريين بعد أسبوع من الموعد الأول وذلك لعدم توافر المجال وبسبب الازدحام على استخدام جهاز الرنين المغناطيسي.

من خلال استخدام تطبيقات الجهاز والية العمل معه تم استخراج المتغيرات التالية:

-الطول الكلي للعضلة.

-طول الوتر.

-زاوية التريش لنسيج العضلة.

-مكان اندغام الوتر بالعظم.

-المقطع العرضي للعضلة.

**حجم العضلة Musclevolume:** تم استخراج حجم العضلة من خلال استخدام معادلة رياضية تتعامل مع الجسم الغير منتظم للحصول على حجم كل أجزاء الجسم وبالتالي يكون المجموع التكاملي للأجزاء يمثل الحجم الكلي للعضلة، والمعادلة هي (Stern JT Jr, and Susman RL (1983): 60:279–317.):

**h**

**v**= **\_\_\_\_\_** (A1 + A1A2 + A2)

**3**

إذ ان **v** تمثل حجم المقطع.

وA1 تمثل مساحة المقطع العرضي العلوي.

وA2 تمثل مساحة المقطع العرضي السفلي.

وh تمثل سمك المقطع.

**القوة القصوى للعضلة:**اعتمدت اغلب البحوث والدراسات في تحديد مقدار القوة القصوى للعضلة من خلال اختبارات ضد مقاومة معينة ويتم العبير عنها أما بمقدار الوزن المرفوع (كغم) أو بمقدار القوة المسلطة (نت)، وفي دراستنا الحالية سيتم استخراج مقدار القوة استناداً للمواصفات التشريحية والقياسات البارامترية للعضلة وحسب المعادلة التالية (J. F. Soechting and M. Flanders, vol. 119, pp. 93-102, 1997.):

إذ ان:

Fmax = القوة القصوى.

PCSA = المقطع العرضي الفسيولوجي للعضلة.

Vol = حجم العضلة.

Cos θ = جيب تمام زاوية التريش.

L0 = طول العضلة.

σ = الشد الأمثل والتوتر العضلي.

**العزم العضلي:** بعد استخراج مقدار القوة العضلية وبتوفر طول الوتر الذي يمثل ذراع القوة يمكن لنا من خلال ذلك حساب مقدار العزم العضلي المتولد على المفصل ومن خلال المعادلة:

إذ ان:

Tm = يمثل مقدار العزم العضلي.

Fm= القوة العضلية.

﬩ d= المسافة العمودية.

**العضلات المستهدفة بالبحث:** اعتمد الباحثان ثلاث عضلات في الساعد لتجربة البحث وهي:

-مثنية الرسغ الكعبريةFlexor carpi radialis

-العضلة باسطة الرسغ الطويلةExtensor Carpi Radialis

-العضلة مثنية الرسغ الزندية Flexor carpi ulnaris muscle

**2-4 الوسائل الاحصائية:**اعتمدت الباحثان في الوصول الى نتائج البحث باستخدام تطبيقات الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وتم اعتماد القوانين الملائمة لأغراض البحث وهي: **(**الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبارT للعينات المستقلة).

**3-عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:**

بعد إجراء المعالجات إحصائية لنتائج الفحوصات المختبرية والقياسات البارامترية وناتج العزم العضلي تبين لنا ومن خلال الجدول ادناة الفروق بين المجموعتين.

الجدول (1) يبين الفروق في العزم العضلية لعضلات الساعد بين المتقدمين والمبتدئين

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **المتغير** | **العضلات** | **الوسط الحسابي للفروق** | **الانحراف المعياري لفروق** | **Sig.** | **الدلالة** |
| العزم العضلي | مثنية الرسغ الكعبرية | 1.77 | 0.35 | 0.021 | معنوي |
| العضلة باسطة الرسغ الطويلة | 1.36 | 0.021 | 0.011 | معنوي |
| العضلة مثنية الرسغ الزندية | 2.33 | 0.044 | 0.014 | معنوي |

**معنوي عند مستوى خطأ (sig.) اصغر او يساوي (0.05)**

من الجدول أعلاه نلاحظ ان قيم المعالجات الاحصائية لمتغير العزم العضلي للعضلات قيد البحث والعاملة على مفصل الرسغ في فعالية رمي القرص نجدها سجلت قيم متباينة في مقادير أوساطها وانحرافاتها وهي دلالة على تمتع كل عضلة بخصوصيتها في الأداء والواجب الحركي المناط بها. ونلاحظ ومن خلال مستوى الخطأ الذي سجل قيم اقل من 0.05 في جميعا لعضلات دلالة واضحة على ان هناك فروق معنوية بين مجموعة المبتدئين والمتقدمين للاعبي فعالية رمي القرص من حيث متغير العزم العضلي.

ويرى الباحثان ان الفروق هنا تدلل على تكيف العضلة من حيث حجمها وتكوينها الوظيفي إذ ان الجانب التشريحي لوجود نقطة مدغم الوتر بالعظم لا يمكن تحريكها أو تغييرها وتبقى النقطة الأساس في تغير مقادير العزم عائدة لمدى تغير حجم العضلة وتكيفها للواجب الحركي المناط بها. "حيث ان العضلة ثني مفصل المرفق ويتم هذا الثني بصورة تامة وجيدة عندما يكون الساعد واليد في وضعية كابة ونصف باسطة (في وضع بين الطرح والكب)((Exercise, A., & Journal, S. S. (2021). 5(1), 1–17، تساعد الساعد في حركته لحد الوضع النصف الكآبة أي أنها تحرك الساعد من وضع الطرح التام الى الكآبة ولحد وضعية منتصف الكابة "(Journal, I., Rehabilitation, P., Ismaeel, S. A., Fenjan, F. H., &Qadori, R. H. (2020). 24(05), 8234–8240.).ان تكييف ألياف العضلات للمبتدئين يحدث تكييف ألياف العضلات لتحسين استجابتها للتحفيز الرياضي الأول, في حين للمتقدمين يكون التكييف مستمر يشمل زيادة في حجم وكفاءة الألياف العضلية (Curran,Metal 2020). من جانب أخر فأن تحسين التنسيق العضلي يكون للمبتدئين يحتاجون إلى وقت لتطوير التنسيق بين العضلات والحركات, أما المتقدمين يظهرون تحسينًا في التنسيق الحركي والاستجابة العصبية(Kaneda, H 2020) . من جهة أخرى فأن الزيادة في القوة العامة للمبتدئين يشهدون زيادة في القوة العامة بشكل أساسي, أما المتقدمين فأن التحسين في القوة العضلية العامة والقدرة على إنتاج قوة أكبر (Konrad, A 2020).

كما ويرى الباحثان ان سبب التطور الكبير الذي يطرأ على الجانب الوظيفي والتشريحي هو أحد الأسباب الرئيسة التي حققت نتائج وأهداف البحث والتي غالباً ما نجد ان عملية التطور البدني تتبعه تطور حركي ودائماً يكون التطور في مقادير القوة يتجه نحو تغير في مقادير العزم كون ان العزم هو حاصل ضرب القوة في بعدها عن المحور.

**4-الخاتمة:**

على وفق نتائج التي توصلت إليها الدراسة استنتج الباحثان التالي:

1-ان قيم العزوم العضلية المتولدة حول مفصل الرس نتيجة عمل العضلات في الساعد جاءت متباينة ويعود الاختلاف بذلك الى قوة العضلات المختلفة.

2-جميع العضلات قيد الدراسة أثبتت وجود فروق معنوية مما يفسر ان التقدم بالتدريب الخاص والتكيف للعمل العضلي المعني يكون نتيجته الحتمية فيما بعد الى اختلاف العزوم العضلي.

3-كان حجم العضلة الأثر الأكبر في تباين مقادير العزوم المتولدة.

ومن خلال الاستنتاجات التي توصل إليها الباحثان يوصيان بالتالي:

1-اعتماد المنهج العلمي في تحديد معايير التطور في مجال التدريب الرياضي.

2-ضرورة متابعة وتقييم مستوى الأداء عن طريق الكشف عن مستويات التكيف العضلي والبدني بشكل عام.

3-إجراء دراسات وبحوث مشابهة لتأييد وتعزيز نتائج البحث.

**المصادر:**

1. حسين مردان عمر وإياد عبد الرحمن؛ **البايوميكانيك في الحركات الرياضية**، ط1:(بغداد،2011)، ص137
2. صفاء عبد الوهاب إسماعيل؛ التغيرات في النشاط الكهربائي لبعض المجاميع العضلية العاملة في أثناء أداء رفعة الخطف:(رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة ديالى، سنة 2009)، ص13.
3. غايتون وهول ترجمة صادق الهلالي؛ **فسيولوجيا جسم الإنسان**: (الإصدار 9، المكتب الإقليمي للشرق الأوسط، منظمة الصحة العالمية، 1997)، ص 197.
4. Stern JT Jr, and Susman RL (1983) The locomotor anatomy of Australopithecus afarensis. Am. J. Phys. Anthropol. 60: 279–317.
5. J. F. Soechting and M. Flanders, "Evaluating an Integrated Musculoskeletal Model of theHuman Arm," Journal of Biomechanical Engineering, vol. 119, pp. 93-102, 1997.
6. Frederick, E. C., J. J. Determan, S. N. Whittlesey, and J. Hamill.2006. Biomechanics of skateboarding: Kinetics of the ollie.Journal of Applied Biomechanics 22(1): 33-40.
7. Journal, I., Rehabilitation, P., Ismaeel, S. A., Fenjan, F. H., &Qadori, R. H. (2020). Biomechanical analysis of some variables and EMG of the muscles during the performance of the snatch lift in weightlifting. 24(05), 8234–8240.
8. Exercise, A., & Journal, S. S. (2021). Rationing Training Load according to the Nature of the Prevailing Muscular Work and its Effect on the Functional adaptation, Specific Strength and Snatch Achievement for Weightlifters at (14-16 year-old). 5 (1), 1–17.
9. Curran, M. T., Bedi, A., Mendias, C. L., Wojtys, E. M., Kujawa, M. V., & Palmieri-Smith, R. M. (2020). Blood Flow Restriction Training Applied With High-Intensity Exercise Does Not Improve Quadriceps Muscle Function After Anterior Cruciate Ligament Reconstruction: A Randomized Controlled Trial. The American journal of sports medicine, 48(4), 825–837. <https://doi.org/10.1177/0363546520904008>
10. Kaneda, H., Takahira, N., Tsuda, K., Tozaki, K., Kudo, S., Takahashi, Y., Sasaki, S., &Kenmoku, T. (2020). Effects of Tissue Flossing and Dynamic Stretching on Hamstring Muscles Function. Journal of sports science & medicine, 19(4), 681–689.
11. Konrad, A., Glashüttner, C., Reiner, M. M., Bernsteiner, D., &Tilp, M. (2020). The Acute Effects of a Percussive Massage Treatment with a Hypervolt Device on Plantar Flexor Muscles' Range of Motion and Performance. Journal of sports science & medicine, 19(4), 690–694.

****

**ISSJ JOURAL**

**The International Sports Science** Journal Vol. 6, Issue. 2, February 2024

ISSN: 1658- 8452