





مجلة علوم الرياضة الدولية

# مجلة علوم الرياضة الدولية International Sports Science Journal

مجلة علمية محكمة  
تصدر عن  
أكاديمية علوم الرياضة

رقم الإيداع: 4176 / 1441 هـ  
رقم الردمد: 8452 - 1658

معامل التأثير العربي ( .51 )

[info@issjksa.com](mailto:info@issjksa.com)



الصفحة	المحتويات
3	1-المحتويات.....
5	2-الاصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي الفرق الجماعية في جامعة مؤتة.....
15	3-مستوى التوتر النفسي لدى مدربي الأندية الرياضية الصحية في الأردن وليبيا .....
25	4-مستوى الوعي الصحي لدى طلبة الدراسات العليا في كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية .....
37	5-تأثير تمرينات بوسائل مساعدة في تطوير سرعة الادراك الحركي واداء مهارة المناولة للاعبين كرة قدم الصالات بإعمار دون 19 سنة .....
47	6-دراسة تحليلية لمصادر القلق لدى طلبة مساقات كرة الطائرة في كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة من وجهة نظرهم .....
59	7-تأثير تدريبات على وفق اسلوب الفونينيو بتطوير المهارات الاساسية بكرة القدم للاعبين بإعمار 8-10 سنوات .....



ISSJ JOURNAL

The International Sports Science Journal Vol. 3, issue 7, July 2021

ISSN: 1658- 8452



## الاصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي الفرق الجماعية في جامعة مؤتة

ا.د معتمد محمود الشطناوي<sup>1</sup>

المملكة الاردنية الهاشمية/ جامعه مؤتة/ كلية علوم الرياضة<sup>1</sup>

(1Albasha1969 @yahoo.com)

**المستخلص:** هدفت هذه الدراسة الى التعرف الى الاصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي الفرق الجماعية في جامعه مؤتة، واستخدم الباحث المنهج الوصفي لملائته لطبيعة الدراسة، وتكونت عينه البحث من مجتمع البحث الذي تكون (69) لاعبا تم اختيارهم بالطريقة العمدية، وأستخدم الباحث الاستبانة كوسيله للجمع المعلومات وأظهرت النتائج أن أكثر الاصابات الرياضية شيوعا لدى لاعبي الفرق الجماعية في جامعه مؤتة هي الكسور كما وأظهرت أن مفصل الرسغ هو أكثر الاجزاء عرضه للإصابة، فضلا عن عدم الاحماء الجيد هو السبب الرئيسي في حدوث الاصابات، وأوصى الباحث بضرورة الاهتمام بالإحماء الجيد وتوعية اللاعبين بأهميته وتوفير وسائل الامن والسلامة في الملاعب ضرورة إعطاء اللاعبين والمدربين دورات تثقيفيه حول الاصابات الرياضية وكيفيه تفاديها أو الحد منها.

**الكلمات المفتاحية:** الاصابات الرياضية - الفرق الجماعية - جامعه مؤتة.

I . S . S . J

**1-المقدمة:**

ضد المنافس فأن ممارسيها يتعرضون الى احتمالية حدوث الاصابات الرياضية لديهم وبشكل كبير.

**مشكله الدراسة:**

تعد الاصابات الرياضية من اهم الاسباب التي تقف عائقا امام اللاعبين في استكمال مسيرتهم الرياضية او في ابتعادهم عن الممارسة لفترات قد تكون قصيرة او طويله على حسب نوع الإصابة وشدها ومكان حدوثها وسبب الإصابة وهذا الامر قد يؤدي الى ابتعاد اللاعب عن الممارسة الرياضية نتيجة الى قلق اللاعب من تكرار حدوث الإصابة، ومن خلال متابعه الباحث للفرق الجماعية في جامعة مؤتة لاحظ وجود عدد من اللاعبين الذين تعرضوا للإصابات الرياضية مما دعاه الى اجراء هذه الدراسة وذلك للبحث في اسباب تعرضهم للإصابات التي تؤدي الى حدوثها وأكثر مناطق الجسم عرضه للإصابات وذلك بهدف المساعدة في تفادي الاصابات خلال ممارسه الأنشطة الرياضية في الجامعة.

**أهميه الدراسة:**

يتعرض الرياضيون للإصابة في كافة الالعاب وذلك نتيجة الجهد المستمر على اعضاء واجهزة الجسم المختلفة، وتعد دراسة الاصابات الرياضية من السبل المهمة لتطوير قابلية الرياضي ووقايته من الاصابة من جهة وارشاد المدرب الى اتخاذ الاجراءات الصحيحة والمبكرة لحماية اللاعب من المضاعفات الخطيرة التي قد تحرمه من مواصلة نشاطاته الرياضية (محمد، 2004)، تكمن أهميه هذه الدراسة في:

انها من الدراسات القليلة في الجنوب تتناول الاصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي الفرق الجماعية في جامعه مؤتة .

انها استهدفت أنواع الاصابات الرياضية وأسباب حدوثها لدى لاعبي الفرق الجماعية في مؤتة .

إن الاهتمام بهذه الفئة يساعد كثيرا على تجنب الكثير من الاصابات والوصول الى افضل المستويات الرياضية العالية.

أهداف الدراسة: هدفت هذه الدراسة الى:

1-التعرف على أكثر الاصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي

الفرق الجماعية في جامعه مؤتة .

2-التعرف على اكثر الاجزاء عرضه للإصابات الرياضية لدى

لاعبي الفرق الجماعية في مؤتة .

تعد الاصابات الرياضية احد اكبر الاخطار التي تواجه الرياضيين وأصبحت العلوم المتطورة المرتبطة بالمجال الرياضي والصحي تسعى الى الحد من الاصابات الرياضية لما لها من تأثيرات سلبية على اللاعبين وعلى النتائج الرياضية اضافة الى كلفة علاج الاصابات التي قد تفوق القدرة المالية لكثير من اللاعبين وتحد من انجازاتهم الرياضية (الشطناوي، 2016).

وبما ان الاصابات الرياضية تعتبر من اهم العوامل التي تؤدي الى ابعاد الرياضيين وعزلهم عن الانتظام في التدريبات الرياضية او المشاركة في المنافسات كما وتعتبر ايضا من اهم المشاكل التي تواجه العاملين في المجال الرياضي كان لا بد من التعرف على العوامل التي تساعد على ظهور الاصابات الرياضية ومعرفة اسبابها واماكن حدوثها (مجلي و اخرون، 2010).

والمتابع للساحة الرياضية يجد انه من الصعب ان نجد رياضة لا يتعرض لاعبوها الى أي من اشكال الاصابات على اختلاف انواعها، حتى اصبح احد فروع العلوم الطبية يسمى بالطب الرياضي من اجل الحفاظ على الرياضيين باختلاف مستوياتهم والوقاية من الاصابة وعلاجها وتأهيلها في المراحل المتقدمة (نوري، 2006).

ان حدوث الاصابة الرياضية في اي جزء كان من اجزاء الجسم المختلفة سواء في التدريب او المسابقات يعد من اكبر المعوقات للرياضيين وتعطيل حياتهم العملية والرياضية وهو ما يسبب المعاناة لهم، وفقدان لياقتهم وهو ما يؤدي الى تدني المستوى الرياضي للفرد، واحتمال تكرار الاصابة حتى بعد العلاج (عبد الخالق و عطية، 2014).

وتتضمن الالعاب الرياضية الجماعية جملا حركية مختلفة منها ما هو سهل ومنها ما هو معقد، وتمتاز كذلك بجهد عال يبذله اللاعب اثناء التدريب أو المسابقة، وبالتالي فهو يستخدم أغلب اجهزة الجسم (عضلات، عظام، اوتار، اعصاب، مفاصل..)، (الدليمي وأخرون، 2013)، ونظرا لاستخدام كل اجهزة الجسم اثناء النشاط البدني والحركي اضافة الى ما تتميز به طبيعة هذا النوع من الالعاب من احتكاك بالأخرين واستخدام القوة البدنية

## 2-2 مجتمع البحث وعينته:

2-2-1 مجتمع البحث: تكون مجتمع الدراسة من جميع

لاعبي الفرق الجماعية في جامعة مؤتة والبالغ عددهم (69) لاعبا.

2-2-2 عينه الدراسة: تكونت عينه الدراسة من (59)

لاعبا من جامعة مؤتة تم اختيارهم بالطريقة العمدية من مجتمع الدراسة. والجدول (1) يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة تبعا لمتغيرات الدراسة.

جدول (1) يبين توزيع أفراد عينة الدراسة تبعا لمتغيرات الدراسة

المتغير	الفئة	العدد	النسبة المئوية%
هل أصبت	نعم	59	85.5
	لا	10	14.5
	المجموع	69	100%
نوع اللعبة	كرة قدم	20	33.8
	كرة طائرة	15	25.4
	كرة يد	12	20.4
	كرة سلة	12	20.4
	المجموع	59	100%

2-3 أداءه الدراسة: قام الباحث بالاطلاع على المراجع ذات

الاهتمام بموضوع الدراسة حيث تم استخدام استبانة (الطويسي، 2015)، وقد تكونت اداه الدراسة من 30 فقره لقياس الاصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي الفرق الجماعية في جامعه مؤتة علما بأن الأداة محكمة وتبين صدقها وذات ثبات عال، والملحق (1) يوضح أداءه الدراسة.

## 2-4 متغيرات الدراسة:

### 2-4-1 المتغير المستقل:

نوع اللعبة: ضمن اربع مستويات (كرة قدم، كرة طائرة، كرة سله، كرة يد).

وقت الحدوث: وله مستويين (في التدريب، في المباراة).

2-4-2 المتغير التابع: (نوع الاصابة، مكان الاصابة، أسباب الاصابة.

2-5 المعالجات الإحصائية: (التكرارات، النسب المئوية، اختبار مربع "كأي").

3- التعرف على اسباب حدوث الاصابات الرياضية لدى لاعبي

الفرق الجماعية في جامعه مؤتة.

تساؤلات الدراسة: سعت هذه الدراسة للإجابة على التساؤلات التالية:

ما هي اكثر الاصابات الرياضية شيوعا لدى لاعبي الفرق الجماعية في جامعه مؤتة ؟

ما هي اكثر الاصابات الرياضية شيوعا لدى لاعبي الفرق الجماعية في جامعه مؤتة تبعا لمتغير اللعبة ؟

ما هي اكثر الاجزاء عرضه للإصابات الرياضية لدى لاعبي الفرق الجماعية في جامعه مؤتة ؟

ما هي اكثر الاجزاء عرضه للإصابات الرياضية لدى لاعبي الفرق الجماعية في جامعه مؤتة تبعا لمتغير اللعبة ؟

ما هي أسباب حدوث الاصابات الرياضية لدى لاعبي الفرق الجماعية في جامعه مؤتة ؟

هل هنالك فروق في حدوث الاصابات الرياضية لدى لاعبي الفرق الجماعية في جامعه مؤتة تبعا لمتغير وقت حدوثها (التدريب/ المنافسة)؟

## مصطلحات الدراسة:

الإصابة: هي تعرض أنسجه الجسم المختلفة الى تأثيرات

وعوامل خارجيه أو داخلية تسبب خلاا تشريحيا ووظيفيا

مؤقتا أو دائما وفقا لشده الإصابة (خليل، 2006).

الإصابة الرياضية: هي تأثر نسيج أو مجموعه من أنسجه

الجسم نتيجة مؤثر خارجي أو داخلي مما يؤدي الى تعطيل

عمل أو وظيفه ذلك النسيج (شطناوي، 2016).

## مجالات الدراسة:

المجال البشري: لاعبي الفرق الجماعية في جامعه مؤتة للعام

الدراسي 2019-2020.

المجال المكاني: جامعه مؤتة - محافظه الكرك.

المجال الزمني: الفصل الدراسي الثاني (2019-2020).

## 2- منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

2-1 منهج الدراسة: استخدم الباحث المنهج الوصفي

لملائمته لطبيعة الدراسة.

**السؤال الثاني:** ما هي أكثر أنواع الإصابات الرياضية شيوعاً لدى لاعبي الفرق الجماعية في جامعه مؤتة ؟ ولمعرفة أنواع الإصابات الأكثر شيوعاً لدى لاعبي الفرق الجماعية في جامعه مؤتة تبعا لنوع اللعبة يظهر الجدول (3) التكرارات والنسب المئوية. جدول (3) يبين أنواع الإصابات الأكثر شيوعاً لدى لاعبي الفرق الجماعية في جامعه مؤتة تبعا لنوع اللعبة

أنواع الإصابات	كرة القدم (20=ن)		كرة الطائرة (15=ن)		كرة اليد (12=ن)		كرة السلة (12=ن)	
	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%
الكسور	11	0.044	3	0.012	1	0.0040	3	0.012
تمزق أوتار	6	0.024	1	0.004	2	0.008	1	0.004
تمزق عضلات	10	0.040	4	0.016	0	0	4	0.016
تمزق اربطة	4	0.016	3	0.012	0	0	3	0.012
خلع	5	0.020	1	0.004	1	0.004	4	0.016
رضوض عظم	14	0.056	4	0.016	6	0.024	6	0.024
رضوض عضلات	13	0.052	2	0.008	25	0.101	1	0.004
رضوض اعصاب	3	0.012	0	0	0	0	29	0.117
جروح وسحجات	16	0.064	7	0.028	6	0.024	6	0.024
تقلصات	13	0.052	1	0.004	1	0.004	1	0.004
التواءات	6	0.024	8	0.032	2	0.008	1	0.004
اصابات اخرى	3	0.012	3	0.012	3	0.012	0	0
المجموع	104	0.42	37	0.149	47	0.19	59	0.23

وعند استعراض قيم النسب المئوية لدى كره القدم نجد أن الجروح والسحجات كانت أكثر الإصابات الرياضية شيوعاً إذ أن تكرارها بلغ 16، أما أقل الإصابات الرياضية شيوعاً في هذه اللعبة فهي رضوض الاعصاب إذ أن تكرارها بلغ 3. وفيما يتعلق بإصابات كره الطائرة نجد أن أكثر الإصابات شيوعاً في هذه اللعبة هي الالتواءات إذ أنها تكررت 8، أما الإصابات الرياضية الأقل شيوعاً فهي تمزق الأوتار والخلع والتقلصات إذ أنها تكررت 1. ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى كثرة الارتقاء والهبوط في هذه اللعبة الجماعية من الاعداد والصد والضرب الساحقة ذلك قد يؤدي إلى الالتواء ويؤدي ذلك الإصابات المتناقلة من تمزق وخلع وباقي الإصابات، واتفقت هذه النتيجة مع دراسة (الشطنائي، 2003) أشارت النتائج إلى أن أكثر الإصابات تكراراً هي الالتواءات المفصلية، وأكثر المناطق عرضة للإصابة لدى لاعبي كرة السلة مفصل الركبة، وكان الكتف هو المنطقة

### 3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

#### أولاً: عرض النتائج:

**السؤال الأول:** ما هي أكثر أنواع الإصابات الرياضية شيوعاً لدى لاعبي الفرق الجماعية في جامعه مؤتة ؟ للإجابة عن التساؤل الأول، استخدم الباحث التكرارات والنسب المئوية وقيم مربع كاي لمتغير نوع اللعبة، كما هو موضح في الجداول التالية:

جدول (2) يبين التكرارات والنسب المئوية لأنواع الإصابات الأكثر شيوعاً لدى لاعبي الفرق الجماعية في جامعه مؤتة

أنواع الإصابات	التكرار	النسب المئوية %
كسور	165	0.485
تمزقات أوتار	10	0.029
تمزقات عضلات	18	0.052
تمزقات أربطة	10	0.029
خلع	11	0.032
رضوض عظم	30	0.088
رضوض عضلات	16	0.047
رضوض اعصاب	3	0.008
جروح	35	0.102
تقلصات	16	0.047
التواءات	17	0.05
إصابات أخرى	9	0.026
المجموع	340	100%

وباستعراض التكرارات وقيم النسب المئوية نجد أن الكسور هي أكثر الإصابات الرياضية شيوعاً، إذ تكررت 165، وينسبه (0.48%) تلاها الجروح بتكرارات 35 وينسبه (0.10%) بينما كانت أقل الإصابات الرياضية شيوعاً هي رضوض الاعصاب إذ تحققت بتكرار 3 وينسبه (0.008%). ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن الألعاب الجماعية تتميز باحتكاك وتلاحم أكثر بين اللاعبين لذلك جاءت الكسور بالمرتبة الأولى، ويشير (المجلي والوحيد، 1995) أن أكثر الإصابات الرياضية انتشاراً تكون في الألعاب الجماعية، وأن الألعاب الجماعية هي الألعاب الأكثر انتشاراً وممارسة وشعبية في العالم. ومن الملاحظ أن حدوث الإصابات بازياد مستمر، مع زيادة إقبال الناس على ممارسة الأنشطة البدنية. واختلفت هذه النتيجة مع دراسة (الطويبي، 2015) أظهرت نتائج الدراسة إن أكثر أنواع الإصابات هي رضوض العضلات إذ تحققت بنسبة (25.4%) تلاها الخلع (10.6%) ثم الالتواءات (9.4%)

جدول (4) يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم مربع كاي للإصابات قيد الدراسة.

رقم الإصابة	الإصابة	التكرارات	النسبة المئوية
1	الراس	12	6.5
2	الرقبة	5	2.7
3	مفصل الكتف	18	9.7
4	الترقوة	6	3.2
5	العضد	3	1.6
6	مفصل الكوع	10	5.4
7	الساعد	7	3.8
8	مفصل الرسغ	26	14.1
9	الامشاط	5	2.7
10	السلاميات	8	4.3
11	عظمة القص	3	1.6
12	الاضلاع	2	1.1
13	البطن	3	1.6
14	الفقرات الصدرية	2	1.1
15	الفقرات القطنية	3	1.6
16	الفقرات العجزية	4	2.2
17	الحوض	5	2.7
18	مفصل الورك	3	1.6
19	الفخذ	15	8.1
20	مفصل الركبة	20	10.8
21	رباط صليبي امامي	3	1.6
22	رباط صليبي خلفي	6	3.2
23	رباط صليبي انسي	2	1.1
24	رباط جانبي وحشي	3	1.6
25	الغضروف	2	1.1
26	الساق	6	3.2
27	الكاحل	1	.5
28	رباط جانبي انسي	0	0
29	رباط جانبي وحشي	2	1.1
30	امشاط قدم	0	0
	سلاميات قدم	0	0
	Total	185	100.0

وباستعراض التكرار والنسب المئوية نجد أن أكثر المواقع عرضة للإصابات الرياضية كان مفصل الرسغ بتكرار 26، ونسبة 14.1% تلاها مفصل الركبة بتكرار 20 ونسبه 10.8% بينما كانت اقل الإصابات الكاحل وبتكرار 1 ونسبه 0.5%. ويعزو الباحث النتيجة ان جميع الالعب الجماعية تعتمد على الانتقال والتحرك بسرعة والعضو المسؤول عن ذلك هو مفصل الركبة والورك والفخذ لذلك جاءت بالمرتبة الثانية، اما بالنسبة لمفصل الرسغ فمعظم الالعب الجماعية تعتمد على مفصل الرسغ في مسك الكرة والتنقل بها وتمريها.

الأكثر عرضة للإصابة عند لاعبي كرة الطائرة، ورسغ اليدين الأكثر عند لاعبي كرة اليد، أما أهم الأسباب المؤدية لحدوث الإصابة في كرة السلة وكرة اليد فكان السلوك والتصرف غير التربوي من قبل الرياضيين، وأما في كرة الطائرة فكان أهم الأسباب المؤدية للإصابة هو عدم إجراء الإحماء الكافي.

وفيما يتعلق بإصابات كره السلة نجد أن أكثر الاصابات الرياضية شيوعا هي رضوض الاعصاب اذ انها تكررت 29، بينما أقل الاصابات الرياضية شيوعا في هذه اللعبة هي رضوض العضلات والتقلصات والالتواءات وتمزق الاوتار وبتكرار 1. ويعزو الباحث هذه النتيجة الى البنية الجسمية التي يتميز بها لاعبي كرة السلة وقلة احتكاك كون العدد قليل وزمن الهجمة لذلك احتلت رضوض الاعصاب المرتبة الاولى ويليهما الاصابات الباقية .

أما بالنسبة لكره اليد نجد أن رضوض العضلات هي أكثر الاصابات الرياضية شيوعا وبتكرار 25، بينما أقل الاصابات الرياضية شيوعا في هذه اللعبة فهي الكسور والخلع والتقلصات وبتكرار 1. ويعزو الباحث هذه النتيجة الى الاحتكاك المباشر بين اللاعبين وزمن الاشواط حيث يرهق اللاعب ويجعله عرضة للرضوض . واتفقت هذه النتيجة مع دراسة (الشطناوي، 2003) أشارت النتائج إلى أن أكثر الإصابات تكرارا هي الالتواءات المفصالية، وأكثر المناطق عرضه للإصابة لدى لاعبي كرة السلة مفصل الركبة، وكان الكتف هو المنطقة الأكثر عرضة للإصابة عند لاعبي كرة الطائرة، ورسغ اليدين الأكثر عند لاعبي كرة اليد، أما أهم الأسباب المؤدية لحدوث الإصابة في كرة السلة وكرة اليد فكان السلوك والتصرف غير التربوي من قبل الرياضيين، وأما في كرة الطائرة فكان أهم الأسباب المؤدية للإصابة هو عدم إجراء الإحماء الكافي

**السؤال الثالث:** ما هي أكثر الأجزاء عرضة للإصابات لدى لاعبي الفرق الجماعية في جامعه مؤتة ؟  
للإجابة عن التساؤل الثالث، استخدم الباحث التكرارات والنسب المئوية وقيم مربع كاي وذلك كما هو موضح في الجدول (4).

اظهرت انها أكثر الاصابات الرياضية حدوثا لدى لاعبي كرة القدم ومن ثم لاعبي كرة اليد .  
وفيما يتعلق بكرة الطائرة فان أكثر الاجزاء عرضه للإصابات هو مفصل الكتف بتكرار 8، وأقل الاجزاء عرضه للإصابات هو مفصل الكوع وامشاط القدم ورباط جانبي وحشي وبتكرار 1. ويعزو الباحث هذه النتيجة لطبيعة اللعبة التي تعتمد على مفصل الكتف والعضلات المحيطة به.

أما بالنسبة لكرة السلة فإن أكثر الاجزاء عرضه للإصابات مفصل الرسغ وبتكرار 7 وأقل الاجزاء عرضه للإصابة الرأس والرقبة والترقوة والعضد والفقرات القطنية والعجزية والفخذ والرباط صليبي أمامي والخلفي وبتكرار 1. ويعزو الباحث هذه النتيجة لطبيعة اللعبة حيث تركز على مفصل الرسغ في التحكم في كرة السلة وبحكم وزن كرة السلة والتحرك بها فيتعرض مفصل الرسغ للإصابات أكثر من غيره .

أما فيما يتعلق في كرة اليد فإن أكثر الاجزاء عرضه للإصابة هو مفصل الكتف ومفصل الرسغ بتكرار 4، بينما أقل الاجزاء أصابه البطن والفخذ والساق بتكرار 1 . ويعزو الباحث هذه النتيجة الى طبيعة اللعبة والممارسة بها تعتمد على هذه الاجزاء الكتف ومفصل الرسغ، واختلفت هذه النتيجة مع دراسة (الدليمي وآخرون، 2013)، التي اظهرت ان أكثر الاصابات الرياضية حدوثا لدى لاعبي كرة القدم ومن ثم لاعبي كرة اليد .

**السؤال الخامس:** ما هي أسباب حدوث الإصابات الرياضية لدى لاعبي الفرق الجماعية في جامعه مؤتة؟

للإجابة على هذا التساؤل، استخدم الباحث التكرارات والنسب المئوية كما هو موضح في الجدول الآتي:

**السؤال الرابع:** ما هي أكثر الأجزاء عرضة للإصابات لدى لاعبي الفرق الجماعية في جامعة مؤتة تبعا لمتغير نوع اللعبة ؟ للإجابة على هذا التساؤل تم عرض الجدول (5) إذ يوضح التكرارات والنسب المئوية لأكثر الأجزاء عرضة للإصابات لدى لاعبي الفرق الجماعية في جامعة مؤتة تبعا لمتغير نوع اللعبة. جدول (5) يبين التكرارات والنسب المئوية لأكثر الأجزاء عرضة للإصابات لدى لاعبي الفرق الجماعية في جامعة مؤتة تبعا لمتغير نوع اللعبة.

الرقم	مواقع الاصابات	كرة القدم (ن=20)		كرة الطائرة (ن=15)		كرة اليد (ن=12)		كرة السلة (ن=12)	
		ت	%	ت	%	ت	%	ت	%
1	الرأس	7	0.038	3	0.016	1	0.005	1	0.005
2	الرقبة	3	0.016	0	0.000	1	0.005	1	0.005
3	مفصل الكتف	4	0.022	8	0.043	4	0.022	2	0.011
4	الترقوة	3	0.016	2	0.011	0	0.000	1	0.005
5	العضد	2	0.011	0	0.000	0	0.000	1	0.005
6	مفصل الكوع	4	0.022	1	0.005	3	0.016	2	0.011
7	الساعد	3	0.016	0	0.000	3	0.016	1	0.005
8	مفصل الرسغ	8	0.043	7	0.038	4	0.022	7	0.038
9	الامشاط	4	0.022	1	0.005	0	0.000	0	0.000
10	السلاميات	3	0.016	3	0.016	2	0.011	0	0.000
11	عظمة الفص	3	0.016	0	0.000	0	0.000	0	0.000
12	الاضلاع	2	0.011	0	0.000	0	0.000	0	0.000
13	البطن	2	0.011	0	0.000	1	0.005	0	0.000
14	الفقرات الصدرية	2	0.011	0	0.000	0	0.000	0	0.000
15	الفقرات القطنية	2	0.011	0	0.000	0	0.000	1	0.005
16	الفقرات العجزية	2	0.011	0	0.000	1	0.005	1	0.005
17	الحوض	3	0.016	0	0.000	0	0.000	2	0.011
18	مفصل الورك	3	0.016	0	0.000	0	0.000	0	0.000
19	الفخذ	9	0.049	4	0.022	1	0.005	1	0.005
20	مفصل الركبة	8	0.043	3	0.016	3	0.016	6	0.032
21	رباط صليبي امامي	2	0.011	0	0.000	0	0.000	1	0.005
22	رباط صليبي خلفي	4	0.022	1	0.005	0	0.000	1	0.005
23	رباط صليبي انسي	2	0.011	0	0.000	0	0.000	0	0.000
24	رباط جانبي وحشي	2	0.011	1	0.005	0	0.000	0	0.000
25	العضروف	2	0.011	0	0.000	0	0.000	0	0.000
26	الساق	2	0.011	3	0.016	1	0.005	0	0.000
27	الكاحل	0	0.000	0	0.000	0	0.000	0	0.000
28	رباط جانبي انسي	1	0.005	0	0.000	0	0.000	0	0.000
29	رباط جانبي وحشي	0	0.000	0	0.000	0	0.000	0	0.000
30	امشاط قدم	1	0.005	1	0.005	0	0.000	0	0.000
31	سلاميات قدم	0	0.000	0	0.000	0	0.000	0	0.000
	المجموع	9	0.503	3	0.205	2	0.135	2	0.157

باستعراض قيم النسب المئوية لدى كرة القدم نجد أن الرأس هو أكثر الاجزاء اصابه اذ أن تكرارها 7، بينما أقل الاجزاء تعرضا للإصابة فهي رباط جانبي انسي وأمشاط القدم وبتكرار 1. ويعزو الباحث هذه النتيجة لحجم الجمجمة وما تحمله فضلا عن الضغط الواقع عليها من عمليات تحليل وتركز وانطلاق الاوامر العصبية منه، اما بالنسبة لامشاط القدم فتكون اقل عرضة للإصابة بحكم موقعها وطبيعتها وظيبتها وقلة الضغط عليها، واتفقت هذه النتيجة مع دراسة (الدليمي وآخرون، 2013) التي

العضلية وعدم الاسترخاء بعد التمرين وعدم استخدام وسائل التأهيل الرياضي وعدم الدقة والتفصيل في اختيار نوع الرياضة المناسبة بتكرار 1 وينسبه (0.05%)، ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى سوء التدريب وعدم تنظيم درجات الحمل ومكوناته من شدة وحجم وكثافة وعدم توزيع فترات الراحة المناسبة للاعبين ولكل لعبة . وانفتحت هذه النتيجة مع دراسة (الطويسي، 2015) (الدليمي وآخرون، 2013) التي اظهرت نتائجها الى ان اهم الاسباب المؤدية للإصابات الرياضية هي عدم الاحماء الجيد .

**السؤال السادس:** هل هناك فروق في حدوث الإصابات الرياضية لدى لاعبي الفرق الجماعية في جامعة مؤتة تبعاً لمتغير وقت حدوثها (التدريب/ المنافسة)؟

للإجابة على هذا التساؤل، استخدم الباحث التكرارات والنسب المئوية، كما هو موضح في الجدول الآتي:

جدول (7) يبين التكرارات والنسب المئوية للإصابات الرياضية الأكثر شيوعاً لدى لاعبي الفرق الجماعية في جامعة مؤتة موزعة وقت حدوث الإصابة

وقت وقوع الإصابة	ت	%	مربع كاي	مستوى الدلالة
التدريب	114	61.6	63.530	*0.03
المنافسة	71	38.4		
المجموع	185	100.0		

تشير القيم المبينة الى أن الإصابات التي تحدث وقت التدريب كانت أكثر الإصابات فقد تحققت بتكرار 114 وينسبه (61.6%) تليها الإصابات التي تحدث في المنافسة بـ 71 تكراراً وينسبه (38.4%). ويعزو الباحث هذه النتيجة الى طول فترات التدريب سواء بالزمني او التكرارات وقلة فترات الراحة وعدم التوزيع المناسب لفترات وشدة الحمل، اما فترة المنافسة فيكون الوقت محدد ويكون اللاعب مهياً جسدياً ومعنوياً لخوض المنافسات .

#### 4-الخاتمة:

في ضوء نتائج الدراسة ومناقشتها يمكن استنتاج ما يلي:

- 1- أن نسبة انتشار الإصابات الرياضية لدى لاعبي الفرق الجماعية كانت مرتفعة
- 2- أن أكثر الإصابات الرياضية شيوعاً لدى لاعبي الفرق الجماعية في جامعة مؤتة هي الكسور .

جدول (6) يبين التكرارات والنسب المئوية لأسباب حدوث الإصابات الرياضية لدى لاعبي الفرق الجماعية في جامعة مؤتة.

الرقم	السبب	تكرار	النسبة المئوية%
1	عدم الإحماء الجيد	64	0.346
2	الإفراط في التدريب	10	0.054
3	عدم السلوك الجيد للرياضيين (التسرع وعدم الانتباه ومخالفة قوانين اللعبة)	27	0.146
4	أرضية التدريب غير الجيدة	16	0.086
5	سوء الإعداد المهاري (التكنيك)	7	0.038
6	الاستمرارية في التدريب عند حدوث الإصابة	13	0.070
7	عدم صلاحية الألبسة الرياضية	2	0.011
8	عدم التقيد ببرنامج تدريبي واضح	2	0.011
9	عدم صلاحية الأجهزة الرياضية المستخدمة	5	0.027
10	غياب توجيه المدرب للاعب وتوعيته	2	0.011
11	عدم التقيد بقواعد الأمن والسلامة	11	0.059
12	سوء الأحوال الجوية	5	0.027
13	سوء اختيار التمارين للمجموعات العضلية	1	0.005
14	عدم ملاحظة المدرب للاعب ومتابعته أثناء التدريب (المظاهر الفسيولوجية العامة)	2	0.011
15	عدم إعطاء الراحة الكافية بين التمارين	2	0.011
16	السماح للاعب بالعودة إلى التدريب قبل الشفاء	0	0.000
17	عدم الاسترخاء الجيد بعد التمرين	1	0.005
18	عدم التزويد الكافي بالأدوات والمعدات للتدريب والمباريات	2	0.011
19	عدم استخدام وسائل التأهيل الرياضي (تدليك ساونا...)	1	0.005
20	التوقف غير الصحيح للتدريب والمباريات	2	0.011
21	عدم القيام بالتحوصات الدورية الشاملة	0	0.000
22	عدم التقيد ببرنامج غذائي	3	0.016
23	عدم مراعاة الفروق الفردية بين الطلبة، وعدم تدريب الطالب ضمن إمكاناته الجسمية	2	0.011
24	سوء الإعداد النفسي	1	0.005
25	عدم الاطلاع والمعرفة بعلم الإصابات الرياضية وأسبابها	2	0.011
26	عدم الدقة والتفصيل في اختيار نوع الرياضة المناسبة	1	0.005
27	عدم التدرج في زيادة حمل التمرين	0	0.000
28	أسباب أخرى	1	0.005
	المجموع		1.000

وباستعراض قيم التكرارات والنسب المئوية يتبين أن عدم الاحماء الجيد كان أهم الأسباب المؤدية للإصابة، إذ تحقق بتكرار 64 وينسبه (0.36%) تلاها عدم السلوك الجيد للرياضيين بـ 27 تكراراً وينسبه (0.14%)، بينما كانت أقل الاسباب المؤدية للإصابات الرياضية كل من سوء اختيار التمارين للمجموعات

- [19] Kakavelakis, K.N., Vlazakis, I., & Charissis, G. (2003): Soccer injuries in childhood, Scandinavian Journal of medicine & Science In Sport.
- [20] D M Macgregor. (2003) . " don't save the ball". a&e department, royal aberdeen childrens hospital , Aberdeen, Scotland, uk.
- [21] P I gregor et al. (2004). 'Comparing spondyloysis in cricketers and soccer players', university of Nottingham , center fo sports medicine. Nottingham , uk.
- [22] J Yde and AB Nielsen (2005) sports injuries adolescents " ball games, soccer , handball and basketball" , british journal of sports medicine , vol 24.

- 3- أن مفصل الرسغ هو أكثر الأجزاء عرضه للإصابات الرياضية في الألعاب الجماعية .
- 4- أن عدم الاحماء الجيد هو السبب الرئيسي في حدوث الاصابات .
- 5- أن حدوث الاصابات في وقت التدريب أعلى من وقت المنافسة .

### الملاحق:

ملحق (1) يوضح

اللاعب المحترم تحية طيبة وبعد

يقوم الباحث بإجراء دراسة بعنوان " الإصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي الفرق الجماعية في جامعة مؤتة " لذا أرجو التكرم بتعبئة الاستمارة المرفقة بعناية تامة علماً بأن هذه الاستمارة مهمة لغايات البحث العلمي وسيتم تحليلها ولن تتطرق إلى الامور الشخصية إذ ستعالج البيانات بسرية تامة من قبل الباحث

تعليمات خاصة بالاستمارة:

ارجو قراءة الفقرة بتمعن وروية

الرجاء عدم ترك أي فقرة بدون اجابة

الرجاء وضع اشارة X في مكان الاجابة التي يعتقد انها مناسبة في العمود المناسب

واقبلوا فائق الاحترام

بيانات عامة

أولاً/ هل تعرضت للإصابة

نعم لا

ثانياً/ نوع اللعبة

كرة القدم كرة الطائرة كرة يد كرة

السلة

ملاحظة: إذا كانت إجابة السؤال الأول نعم الرجاء تعبئة

الاستبيان في الصفحة التالية:

رقم السبب	سبب الإصابة
	عدم الاحماء الجيد
	الافراط في التدريب (التدريب الزائد)
	عدم السلوك الجيد للرياضيين (عدم الانتباه، التسرع، مخالفة قوانين اللعبة)
	أرضية التدريب غير جيدة
	سوء الإعداد المهاري (التكنيك)
	الاستمرارية في التدريب عند حدوث الإصابة

التوصيات: على ضوء مناقشه النتائج يمكن التوصية بما يلي:

- 1- ضرورة الاهتمام بالإحماء الجيد وتوعية اللاعبين بأهمية.
- 2- توفير وسائل الامن والسلامة في الملاعب.
- 3- إعطاء اللاعبين والمدربين دورات تثقيفيه حول الاصابات الرياضية وكيفية تفاديها .

### المصادر:

- [1] شطناوي، معتصم محمود (2016). موسوعه الإصابات الرياضية. الاردن.
- [2] محمد، سميعه خليل (2004). الإصابات الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنات، بغداد.
- [3] الطويسي، صدام صالح (2015). الأصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي المنتخب المدرسيه للألعاب الجماعيه في محافظه عمان. كليه التربيه الرياضي: الجامعه الاردنيه.
- [4] الرواشده، وليد عبد المجيد (2012). الإصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي أنديه الدرجه الأولى بكره القدم في الأردن. رساله ماجستير غير منشوره، الجامعه الاردنيه، الاردن.
- [5] النليمي والرسول وكاظم، ناهده، سميره، سوسن (2013).دراسة تحليلية لانواع الاصابات الرياضية وأسباب حدوثها للاعبي الألعاب الجماعيه. مجله جامعه بابل/ العلوم الانسانيه/ المجلد 31/ العدد 4: 2013.
- [6] مجلي، ماجد و وباكير، محمد و الهنداوي، محمد (2010)، دراسة تحليلية للاصابات الرياضية لدى حراس المرمى بكره القدم في الاردن، مجلة جامعة النجاح للابحاث، مجلد 24 عدد 4.
- [7] المحتسب، سعيد محمد (2012). الإصابات الرياضية بين المتفوقين وغير المتفوقين رياضيا لدى طلبة كليات التربية الرياضية في الجامعات الأردنية، رساله ماجستير غير منشوره، الجامعه الأردنية، عمان، الأردن
- [8] عطية، حسن هادي وعبد الخالق، احمد محمد (2014 ) دراسة مقارنة لاصابات مفصل الكاحل لدى لاعبي كرة القدم للساحات الخارجية والصالات المغلقة، مجلة كلية التربية الرياضية جامعة بغداد، مجلد 27 عدد 1.
- [9] نوري، أواز حمة (2004). الإصابات الرياضية التي تتعرض اليها طالبات كلية التربية الرياضية، جامعة صلاح الدين، كلية التربية الرياضية، مجلة كلية التربية الأساسية، المجلد 2، العدد 4.
- [10] اسد، مجيد خدا (2014) ، دراسة تحليلية للاصابات الرياضية لدى لاعبي انديه كردستان الممتاز بكره القدم محافظة السليمانية ، المجلة الدولية للبحوث الرياضية المتقدمة، مجلد1، عدد1.
- [11] رشدي، محمد عادل (2008). علم إصابات الرياضيين. الاسكندرية: منشاه المعارف.
- [12] الطراونه، مقداد (2007). تحديد مؤشرات الجهد البدني الخاص لدى لاعبي المنتخب الوطني الاردني للجمباز. رساله ماجستير غير منشوره الجامعه الاردنيه، الاردن.
- [13] الشطناوي، معتصم (2003).دراسة تحليلية للاصابات الرياضية لدى لاعبي الألعاب الجماعيه في جامعه مؤتة، مجله أسبوط، العدد السادس عشر، الجزء الثاني، ص 95-115. جمهوريه مصر العربيه.
- [14] زاهر، عبدالرحمن عبدالحميد(2004). موسوعه الاصابات الرياضييه وإسعافاتها الأولىه. مصر: مركز الكتاب للنشر.
- [15] رزق الله، عادل سوريل(2003). اصابات الملاعب.
- [16] رمضان والنتباع، رمضان، عبدالفتاح (2000). أهم الاصابات الرياضييه وطرق علاجها. دمشق: دار طارق بن زياد ودار العلا.
- [17] مجلي، ماجد (1995) دراسة الإصابات الرياضية التي تواجه تلاميذ كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية، مجلة التربية الرياضية، عمان، الأردن .
- [18] Bonza JA ,Fields SK, Yard EE , and Comstock RD.(2009)Shoulder Injuries Among united High School Athletes during (2005-2006) and(2006-2007)J Athl Train, 44(1):76-83

عدم صلاحية الالبسة الرياضية
عدم التقيد ببرنامج تدريبي واضح
عدم صلاحية الاجهزة الرياضية المستخدمة
غياب توجيه المدرب للاعب وتوعيته
عدم التقيد بقواعد الامن والسلامة
سوء الاحوال الجوية
سوء اختيار التمارين للمجموعات العضلية
عدم ملاحظة المدرب للاعب ومتابعته أثناء التدريب (المظاهر الفسيولوجية العامة)
عدم اعطاء الراحة الكافية بين التمارين وبعدها
السماح للاعب بالعودة للتدريب قبل الشفاء
عدم الاسترخاء الجيد بعد التمرين
عدم التزويد الكافي بالأدوات والمعدات للتدريب والمباريات
عدم استخدام وسائل التأهيل الرياضي (تدليك، ساونا....الخ)
التوقيت غير الصحيح للتدريب والمباريات
عدم القيام بالفحوصات الطبية الدورية الشاملة
عدم التقيد ببرنامج غذائي
عدم مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين، وتدريب اللاعب ضمن امكاناته الجسمية
سوء الاعداد النفسي
عدم الاطلاع والمعرفة بعلم الإصابات الرياضية وأسباب حدوثها، وسبل الوقاية منها
عدم الدقة والتفصيل في اختيار نوع الرياضة المناسبة
عدم التدرج في زيادة حمل التمرين
أسباب أخرى اذكرها

أسباب الإصابة	فترة ونوع الإصابة		اصابات أخرى التهابات	التواءات	تقلصات	جروح و السمجات	رضوض			خلع	تمزقات			ممسور	موقع الإصابة المشخصة
	في المباراة	في التدريب					اعصاب	عضلات	عظم		اربطة	عضلات	أوتار		
															الراس
															الرقبة
															مفصل الكتف
															الترقوة
															العضد
															مفصل الكوع
															الساعد
															مفصل الرسغ
															الامشاط
															السلاميات
															عظمة القص
															الإضلاع
															البنن
															الفقرات الصدرية
															الفقرات القطنية
															الفقرات العجزية
															الحوض
															مفصل الورك
															الفخذ
															مفصل الركبة
															رباط صليبي أمامي
															رباط صليبي خلفي
															رباط جانبي وحشي
															الغضروف
															الساق
															الكاحل
															رباط جانبي انسي
															رباط جانبي وحشي
															امشاط القدم
															سلاميات القدم
															المجموع



ISSJ JOURNAL

The International Sports Science Journal Vol. 3, issue 7, July 2021

ISSN: 1658- 8452



## مستوى التوتر النفسي لدى مدربي الأندية الرياضية الصحية في الأردن وليبيا

ساجدة النعيمات<sup>1</sup>، د. منال البيات<sup>2</sup>، د. نعيمة عبد السلام<sup>3</sup>، سلينا وومار<sup>4</sup>

كلية الدراسات العليا / تربية رياضية، الجامعة الأردنية<sup>1</sup>

استاذ مشارك، قسم الادارة والتدريب، كلية التربية الرياضية، الجامعة الاردنية<sup>2</sup>

استاذ مشارك، قسم العلوم الصحية، كلية التربية الرياضية، جامعة الزاوية<sup>3</sup>

مدربة في نادي رياضي صحي<sup>4</sup>

(<sup>1</sup> Sajedanaimat5@gmail.com, <sup>2</sup> m.bayyat@ju.edu.jo, <sup>3</sup> n.oun@zu.edu.ly)

**المستخلص:** هدفت هذه الدراسة التعرف الى مستوى التوتر النفسي لدى مدربي الأندية الرياضية الصحية في الأردن وليبيا، والفروق في مستوى التوتر النفسي لدى المدربين تبعاً لمتغيرات الدولة وسنوات الخبرة والنوع الاجتماعي. تم استخدام المنهج الوصفي وتكونت عينة الدراسة من 101 مدرباً ومدربة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية موزعين كما يلي: 87 مدرباً ومدربة من الأردن، و14 مدرباً ومدربة من ليبيا. وتم استخدام استبيان التوتر النفسي الذي تم بناؤه خصيصاً لهذه الدراسة بغرض جمع البيانات ومن ثم تم تحليله احصائياً. وقد أشارت النتائج إلى وجود مستوى مرتفعاً من التوتر النفسي لدى مدربي الأندية الرياضية الصحية في الأردن وليبيا ناتجاً عن الجانب المتعلق بالإمكانات والحوافز، ومستوى متوسطاً فيما يتعلق بالجانب الاجتماعي. ولم تظهر النتائج فروقاً دالة احصائياً في مستوى التوتر النفسي لدى المدربين تبعاً لمتغيرات الدولة، وسنوات الخبرة والنوع الاجتماعي. ويوصي الباحثون بضرورة دراسة الطرق والسبل التي قد تحد من مستويات التوتر النفسي لدى المدربين في الأندية الرياضية الصحية ودراسة أثر التوتر النفسي الذي يتعرض له المدربين على مستوى أداء المرشدين للأندية الرياضية الصحية.

**الكلمات المفتاحية:** التوتر النفسي - مدربي الأندية الرياضية الصحية.

## 1-المقدمة:

هذه المشاريع وبالتالي ترجع الأجور والحوافز الى رضا وتقديرات الإدارة، وباعتبار أنه لا يوجد قانون حقيقي يضمن حق المدربين، فإن حقوقهم مهزوزة وتخضع لقانون الخصوصية (Ibrahim & Adam, 2009).

كما أن بيئة التدريب الرياضي بيئة معقدة ودائمة التغير، تفرض على المدربين العديد من الضغوط بغض النظر عن أدائهم لعملهم، أو فيما كانوا يحصلون على مكافآت مقابل جهودهم أم لا، فهم يواجهون مجموعة واسعة من المتطلبات إلى جانب دورهم التدريبي، فلا يقتصر ذلك على الجوانب الفنية للتدريب، بل يشمل تلك الضغوط المتعلقة بالواجبات الإدارية المتزايدة، وارتفاع سقف المتطلبات والتي تحتاج استثماراً كبيراً للوقت والجهد، بالإضافة إلى معاناتهم من الوظائف الهشة وعقود العمل القصيرة، وكل تلك المواقف والظروف والأحداث التي تؤثر على المدربين قد تسبب توتراً نفسياً كاستجابة سلبية تجاه تلك الضغوط الواقعة عليهم (Fletcher, & Scott, 2010).

والتوتر النفسي يعد من أكثر المشاكل انتشاراً في المجتمعات، فالتثبيط والصراع والضغط الذي يتعرض له الأفراد، سواء كان مصدره التكوين الطبيعي لهم أو العوامل البيئية أو الظروف التي تحيط بهم، تعمل على إجهادهم والإضرار بفاعليتهم (Derani, 1992)، فقد تم استخدام مصطلح التوتر لوصف المشقة أو الألم أو الاجبار أو الضغط أو الجهد القوي، وتم تعريفه على أنه الشد البدني والعقلي الناتج عن الضغوط والمطالب الملحة، كما يشار إليه على أنه استجابة الفرد إلى الأحمال والضغوط الخارجية (Agnes, 2003)، ويرى (Cofer & Appley, 1964) أن التوتر النفسي هو الحالة التي يتصور فيها الإنسان سلامته النفسية معرضة للخطر وأنه يجب عليه استدعاء جميع طاقاته لحمايتها. ولا يمكن وضع تعريف عام للتوتر النفسي، وذلك لعدم وجود مفهوم واحد يتفق عليه الجميع، لأن الضغوط التي تسبب توتراً نفسياً لدى البعض قد لا تشكل عائقاً لدى آخرين، أو قد يكون تأثيرها ضئيلاً، فتفاعل الأفراد مع الضغوط المختلفة يختلف تبعاً لعوامل متعلقة بشخصياتهم (Naumani, 2013)، والتوتر النفسي لا يعد مرضاً بحد ذاته، بل يعد سمة من سمات الشخصية، إلا أنه إن زاد عن مستواه الطبيعي قد يتحول إلى توتر مرضي يظهر على شكل بعض الأعراض

ساهمت النقلة النوعية في الحياة الانسانية الناتجة عن الاكتشافات العلمية الحديثة في جعل الحياة أكثر يسراً وسهولة، وكان من المتوقع أن نقل معاناة الإنسان وتلاشي جراء التطور السريع والتغيير في جوانب الحياة المختلفة، ولكن ولعدة أسباب منها سياسية واقتصادية واجتماعية، زادت الحروب والكوارث وتزعزع الأمن النفسي بين الانسان ونفسه وبينه وبين الآخرين (Ghanem, 2009)، وقد رافق التغييرات والتطورات السريعة في الحياة الانسانية آثاراً في النواحي النفسية والاجتماعية لدى الأفراد، ومما لا شك فيه فإن العاملين في المؤسسات المختلفة ليسوا بمعزل عن تلك التأثيرات، فهم يخضعون لمستويات مختلفة من ضغوط العمل ومعرضون لمواجهة الكثير من المواقف التي تسبب الاحباط والخوف والغضب والعديد من الاضطرابات التي قد تؤثر على حالتهم الصحية والنفسية مما قد ينعكس على أدائهم ويحد من فعاليتهم الوظيفية (Mohammed, 2016).

كما رافق ذلك التغيير والتطور السريع في المجتمعات ظهور المشاكل الصحية مثل البدانة وقلة النشاط البدني، مما أدى إلى زيادة الحاجة إلى وجود أندية صحية، والتي انتشرت في العديد من المجتمعات ومنها المجتمع الأردني (Arjan, 2014). فمنذ سبعينيات القرن الماضي، يشهد العالم انتشاراً واسعاً في عدد الصالات الرياضية وأندية اللياقة البدنية والمجالات التي تُعنى باللياقة والصحة البدنية بالإضافة إلى ارتفاع عدد المدربين الرياضيين المحترفين (Stern, 2011). فالتربية الصحية والرياضية تعد من أساسيات الحياة سواء في المناهج التعليمية أو الأندية الرياضية فهي معايير التقدم والرقي وبناء الحضارة وتربية النشء، لذلك فإن الدول أولت أهمية كبيرة بذلك، كما أنها رصدت لها المبالغ الطائلة (Ibrahim & Adam, 2009)، وكل ذلك ساهم في جعل التدريب الرياضي مهنة معترف بها في جميع أنحاء العالم (Fletcher, & Scott, 2010)، وهي مهنة مجهدة بطبيعتها، لأنها تفرض على المدربين القيام بأدوار متعددة والتعامل مع مختلف الاحتمالات والتوقعات (Norris, Didymus, & Kaiseler, 2017)، ففي ليبيا إذ إن معظم الأندية الرياضية الصحية مشاريع وأملاك خاصة وليست حكومية، فإن اختيار المدربين يخضع إلى رغبة وحاجة اصحاب

اللاعبين وشخصية المدرب وعامل المشجعين أو الجمهور ووسائل الاعلام، وتظهر أعراض التوتر النفسي لدى المدربين على شكل قلق، تعب، تقلب في المزاج، وشعور بالألم (Bu & Abdallah, 2018).

وقد وضع (Fletcher & Fletcher, 2005; Fletcher, ) العلاقة النظرية بين العمليات الرئيسية التي تدخل في عملية التوتر ونتائجه، واقترحوا أن الضغوط لا تنشأ لأسباب متعلقة بالمدرب أو بيئته بشكل منفصل، إنما تنتج بسبب عدم توافق بينهما. كما تطرقوا إلى مفهوم العاطفة-الأداء، والذي يعني أن حالات الشعور السلبي ناتجة عن عدم التوازن والتوافق بين الجانب العاطفي للمدرب وبين أدائه، فحالة الشعور السلبي تعكس الاستجابات العاطفية التي تؤدي إلى إضعاف الأداء الوظيفي. كما يركز النموذج على التعامل مع ردود الفعل السلبية، ويقترح أن النتائج السلبية تحدث نتيجة عدم استخدام استراتيجيات المواجهة، فالأداء الوظيفي الضعيف هو انعكاس لعدم قدرة المدرب على التأقلم مع المتغيرات المختلفة.

#### مشكلة الدراسة:

من خلال عمل الباحثين وخبرتهم في مجال التدريس والتدريب لاحظوا أن المدربين في الأندية الرياضية الصحية يعيشون تحت ضغوط تؤثر على مستوى التوتر النفسي لديهم، ومنها تلك الضغوط الناشئة في بداية مسيرتهم العملية لعدم توفر الخبرة الكافية لديهم، وعند تعاملهم مع الحالات التي لم يسبق لهم التعامل معها، كما ان الانعزال عن النشاطات الاجتماعية بسبب ساعات العمل الطويلة وخضوعهم الى القوانين والأنظمة مع عدم التوازن في مستوى الدخل مقارنة بمتطلباتهم يشكل ضغوطاً نفسية عليهم. وقد يواجه بعض المدربين عدم القدرة على الانخراط في بيئة النادي الرياضي بسبب انعدام روح الفريق بين المدربين.

كما يجد بعض المدربين صعوبة في التعبير عن الضغوط التي تواجههم سواء لزملائهم أو للمسؤولين، وذلك لخوفهم من تكون نظرة ضعف تجاههم من قبل زملائهم، أو للخوف من التعرض الى مشاكل إدارية قد تفقدهم وظيفتهم. وكل تلك الضغوط والظروف تولد توترات نفسية تؤدي إلى الإحساس بالعجز وفقدان

النفسية والجسدية التي تختلف من شخص الى اخر تبعاً لمدى القابلية للتأثر بالمشاكل والضغوط والقدرة على السيطرة على المشاعر وردود الأفعال، ومن تلك الأعراض عدم القدرة على التركيز والشعور بالصداع والأرق وغضب دائم غير مبرر (Amin, n.d.).

إن مصدر التوتر النفسي الرئيسي هو عدم القدرة على التكيف مع البيئة بما فيها من مواقف مختلفة، وعدم القدرة على تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي مع الأفراد والجماعات التي ينتمي اليها الأفراد. وهو يولد طاقة زائدة في الجسم تهيج الفرد للتعامل مع الظروف الطارئة إما عن طريق مقاومتها، أو الهروب منها. والسيطرة على ذلك التوتر تحفز الفرد على العمل، بينما الفشل في مقاومته أو التغلب عليه، ينعكس على سلوك الفرد ويجعله غير قادر على التعامل مع متطلبات بيئته أو التكيف مع ظروفه (Dessouki, 1984). فالتوتر النفسي يقسم الى نوعين: التوتر الايجابي والتوتر السلبي، فهو يعتبر ايجابياً عندما يساهم في تحسين الوظائف العقلية والبدنية مثل التوتر المرافق لتدريب القوة أو العمل الشاق، ويعتبر سلبياً في حالة استمراره دون التكيف والتأقلم معه مما قد يؤدي الى حدوث القلق أو الاكتئاب (Selye, 1975). وعلى الرغم من أن المدربين يرون أنه هناك تأثير ايجابي لحالة التوتر النفسي لديهم على الرياضيين والمدربين، الا أن التأثير الأكبر يكون سلبياً، حيث يؤثر التوتر النفسي للمدرب على عوامل التطور والأداء، وعلى الجانب النفسي والعاطفي، والجانب السلوكي والتفاعلي لدى الرياضيين والمدربين. كما أن فاعلية المدرب تكون أقل كلما تعرض للتوتر والضغط النفسي وذلك ينعكس من خلال تصوراته عن الكفاءة والوعي الذاتي وجودة التدريب (Thelwell, Wagstaff, & Chapman, & Kenttä, 2017).

وينتج التوتر النفسي لدى المدربين بسبب ضغوط نفسية متعلقة بهم مثل: الجدول الزمني، نقص الموارد، الأمن الوظيفي، عمر المدرب وخبرته، ونجاح البرنامج التدريبي؛ وضغوط نفسية متعلقة بالعلاقات الشخصية مثل: علاقتهم بالرياضيين، توقعات الآخرين، الإدارة، والميزانية؛ وضغوط متعلقة بالخبرات الشخصية مثل: نتائج الأداء، والافتقار إلى السيطرة (Frey, 2007). بالإضافة إلى العديد من العوامل مثل الإدارة العليا والعلاقة مع

مدربي الأندية الرياضية الصحية (تعريف إجرائي): هم العاملين في أندية اللياقة البدنية، أو مراكز اللياقة البدنية، أو الصالات الرياضية، وهي مراكز تستقطب الأفراد بهدف ممارسة التمارين الرياضية وتقديم الخدمات الصحية البدنية، وتشمل صالات اللياقة البدنية والمساح بالإضافة الى العديد من الخدمات الأخرى مثل الساونا، واليوغا، والتأمل، والتدليك.

### مجالات الدراسة

**المجال المكاني:** الأندية الرياضية الصحية في الأردن وليبيا.

**المجال الزمني:** تم إجراء هذه الدراسة في الفصل الدراسي الصيفي من العام الجامعي 2018/2019

**المجال البشري:** المدربين الرياضيين في الأندية الرياضية الصحية في الأردن وليبيا.

### 2- منهجية الدراسة وإجراءاتها الميدانية:

**2-1 منهج الدراسة:** تم استخدام المنهج الوصفي لملائمته طبيعة وأهداف الدراسة.

### 2-2 مجتمع الدراسة وعينته:

**2-2-1 مجتمع الدراسة:** تكون مجتمع الدراسة من المدربين الرياضيين في الأندية الرياضية الصحية في الأردن وليبيا.

**2-2-2 عينة الدراسة:** تكونت عينة الدراسة من (101) مدرباً ومدربة من مدربي الأندية الرياضية الصحية في الأردن (ن=87)، وليبيا (ن=14)، إذ تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من مجتمع الدراسة، والجدول الآتي يبين توزيع عينة الدراسة على متغيرات الدراسة.

جدول (1) التكرار والنسب المئوية لتوزيع أفراد عينة الدراسة

النوع الاجتماعي	الخبرة			الدولة		المتغير
	أكثر من 6 سنوات	من 2-6 سنوات	أقل من 2 سنة	ليبيا	الأردن	
ذكر	40	27	30	14	87	التكرار
أنثى	61	44	29.7%	13.9%	86.1%	النسبة المئوية
	60.4%	26.7%	43.6%	29.7%	86.1%	المجموع
	100%	100%	100%	100%	100%	

الاهتمام وفقدان القدرة على المتابعة مما يؤدي إلى ضعف العطاء في مجال التدريب الرياضي.

ويعد الاطلاع على الدراسات السابقة، وجد الباحثون أنها تناولت موضوع التوتر النفسي لدى العديد من فئات المجتمع، كمدربي الألعاب الرياضية مثل دراسة (Bu Abdallah & Bu (Khalfah. 2018) ودراسة (Thelwell, Wagstaff, (Chapman, & Kenttä, 2017) واللاعبين مثل دراسة (Semreen, 1995)، والطلاب مثل دراسة كل من (Faqi, (Karim, 2011)، والمعلمين مثل دراسة كل من (Hussein, 1994) و (Derani, 1992)، بينما لم تتطرق أي من الدراسات إلى دراسة التوتر النفسي لدى مدربي الأندية الرياضية الصحية، لذلك ارتأى الباحثون القيام بهذه الدراسة للوقوف على أهم الأسباب المؤدية لارتفاع مستوى التوتر النفسي لدى المدربين والفروق في مستويات التوتر النفسي لديهم تبعاً لمتغيرات الدولة وسنوات الخبرة والنوع الاجتماعي.

### أهداف الدراسة:

هدفت هذه الدراسة التعرف الى:

- 1- مستوى التوتر النفسي لدى مدربي بعض الأندية الرياضية الصحية في الأردن وليبيا.
- 2- الفروق في مستوى التوتر النفسي لدى مدربي الأندية الرياضية الصحية تبعاً لمتغيرات الدولة وسنوات الخبرة والنوع الاجتماعي.

### تساؤلات الدراسة:

جاءت هذه الدراسة للإجابة على التساؤلات التالية:

- 1- ما مستوى التوتر النفسي لدى مدربي بعض الأندية الرياضية الصحية في الأردن وليبيا؟

2- هل هنالك فروق دالة احصائياً عند مستوى الدلالة  $\alpha \geq 0.05$  في مستوى التوتر النفسي لدى مدربي الأندية الرياضية الصحية تبعاً لمتغيرات الدولة وسنوات الخبرة والنوع الاجتماعي؟

### مصطلحات الدراسة:

**التوتر النفسي:** هو الحالة الناتجة عن تراكم الضغوط التي تفوق القدرة الواعية على التحمل والتكيف (Palmer, & Cooper, 2013).

## 2-3 أداة جمع البيانات:

**ثانياً: ثبات الأداة:** تم حساب معامل الاتساق الداخلي لاستبيان التوتر النفسي باستخدام معادلة كرونباخ ألفا (Cronbach's Alpha) وذلك لاستخراج معامل الثبات لاستبيان على عينة الدراسة والمكونة من (101) مدرباً، والجدول الآتي يبين ذلك:

الجدول (2) يبين معامل الثبات لأبعاد مقياس التوتر

معامل الثبات	الأبعاد	مستوى التوتر النفسي
*0.77	الامكانات	
*0.74	الحوافز	
*0.67	الاجتماعي	
*0.84	الكلية	

يوضح الجدول (2) قيم معامل الثبات لاستبيان التوتر النفسي. وتشير النتائج الى ان محاور استبيان التوتر النفسي تتميز بقيم اتساق داخلي بدرجة جيدة جداً إذ بلغت قيمة الثبات (0.84) للدرجة الكلية الممثلة لمستوى التوتر النفسي، وتعد هذه القيمة مناسبة لأغراض هذه الدراسة.

**2-6 المعاملات الإحصائية:** تم استخدام برنامج الحزم الإحصائية (SPSS) للإجابة عن تساؤلات الدراسة عند حساب قيم معاملات الالتواء والتي تراوحت بين -3 و +3 وهي مقبولة لإجراء الدراسة واختبار (Shapiro-Wilk) لدلالة التوزيع الطبيعية لبيانات افراد عينة الدراسة لم تكن ذات دلالة إحصائية عند مستوى  $\alpha \geq 0.05$  مما يعني أن التوزيع طبيعي للبيانات إذ يمكن استخدام اختبار (ت) وتحليل التباين الأحادي المعلمي. وبالتالي تم استخراج ما يلي:

(المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية، معامل كرونباخ ألفا، تحليل التباين الأحادي، اختبار (ت)، وقد تم تحديد ثلاثة مستويات للحكم على الاستجابات على النحو التالي:

مقياس الحكم	الفترة بين المتوسطات
منخفض	أقل من 2.33
متوسط	من 2.33 - أقل من 3.67
مرتفع	من 3.67 فأكثر

بعد اطلاع الباحثين على الأدب النظري والدراسات السابقة المتعلقة بموضوع التوتر النفسي مثل (Karim, 2011) و (Jaber, 2013) و (Faqi, 2014) قام الباحثون ببناء استبيان التوتر النفسي بما يتناسب مع أهداف الدراسة، لينتج استبيان أولي يقيس مستوى التوتر النفسي لدى المدربين الرياضيين في الأندية الصحية، إذ تم عرضه على (4) محكمين مختصين في مجال علم النفس الرياضي ملحق (1) للاستفادة من آرائهم وللتأكد من مدى وضوح العبارات وقياسها المحور المراد بحثه، إذ تم اعتماد فقرات الاستبيان التي حصلت على الموافقة بنسبة (80%) وأكثر، ليصبح الاستبيان في صورته النهائية مكون من (14) فقرة موزعة على ثلاث محاور على النحو التالي: محور الحوافز (6) فقرات، محور الامكانات (4) فقرات، والمحور الاجتماعي (4) فقرات، وجميعها فقرات سلبية. ويوجد امام كل عبارة (5) درجات لتسجيل استجابات العينة ومدى توافق العبارة معه، وذلك على النحو التالي: أوافق بشدة (5) درجات، أوافق (4) درجات، محايد (3) درجات، غير موافق (2) درجة، غير موافق بشدة (1) درجة. والملحق (2) يبين الاستبيان بصورته النهائية.

## 2-4 متغيرات الدراسة:

**المتغيرات المستقلة:** الدولة، وسنوات الخبرة والنوع الاجتماعي.  
**المتغيرات التابعة:** مستوى التوتر النفسي لدى مدربي الأندية الرياضية الصحية.

## 2-5 المعاملات العلمية لأداة جمع البيانات:

**أولاً: صدق الأداة:** تم التأكد من صدق المحتوى لاستبيان التوتر النفسي لدى مدربي الأندية الصحية عن طريق عرضه على لجنة من المحكمين المختصين في مجال علم النفس الرياضي من أساتذة كلية التربية الرياضية/ الجامعة الاردنية الملحق (1)، وذلك لإبداء الرأي حول مدى قياس كل فقرة للمحور المراد قياسه ومدى وضوح الفقرات وسلامة الصياغة اللغوية، وفي ضوء اقتراحاتهم وتعديلاتهم ظهر الاستبيان بصورته النهائية. إذ حصل الاستبيان على نسبة موافقة وصلت الى (80%) من المحكمين.

الجدول (4) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ونتائج اختبار (ت)

لدلالة الفروق بين المدربين الرياضيين تبعاً لمتغير الدولة

الدالة	مستوى الدالة	قيمة (ت)	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الدولة	المجال
غير دال	0.99	0.01	0.89	3.76	الاردن ن=87	الامكانيات
			1.11	3.76	ليبيا ن=14	
غير دال	0.57	0.56	0.98	3.71	الاردن ن=87	الحوافز
			1.05	3.87	ليبيا ن=14	
غير دال	0.75	0.31	1.02	3.24	الاردن ن=87	الاجتماعي
			0.49	3.33	ليبيا ن=14	
غير دال	0.75	0.31	0.76	3.6	الاردن ن=87	الكلية
			0.94	3.67	ليبيا ن=14	

### 3- عرض نتائج الدراسة ومناقشتها:

#### أولاً: عرض نتائج الدراسة:

التساؤل الاول: ما مستوى التوتر النفسي لدى مدربي الأندية الرياضية الصحية في الأردن وليبيا؟

للإجابة على هذا التساؤل تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية للتعرف على مستويات التوتر النفسي لدى مدربي الأندية الرياضية الصحية في الأردن وليبيا كما يظهر الجدول الآتي:

الجدول (3) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لمستوى التوتر النفسي لأفراد عينة الدراسة ن = 101

الأبعاد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية	ترتيب الأهمية	المستوى
الامكانيات	3.76	0.92	75.2	الاولى	مرتفع
الحوافز	3.73	0.99	74.6	الثانية	مرتفع
الاجتماعي	3.25	1.01	65	الثالثة	متوسط
الكلية	3.61	0.79	72.2		متوسط

يظهر الجدول (4) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة  $\alpha \geq 0.05$  في مستوى التوتر النفسي لدى مدربي الأندية الرياضية الصحية تبعاً لمتغير الدولة.

وللإجابة على التساؤل الثاني تبعاً لمتغير الخبرة، تم استخدام تحليل التباين الأحادي كما يظهر الجدول الآتي:

الجدول (5) تحليل التباين الاحادي لمجالات مقياس التوتر النفسي تبعاً لمستوى الخبرة

المقاييس	المجالات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات	متوسط مجموع	(ف) المحسوس	مستوى
الامكانيات	بين	1.1	2	0.55	0.64	0.52	
	داخل	84.1	98	0.85			
	المجموع	85.2	100				
الحوافز	بين	4.92	2	2.46	2.5	0.08	
	داخل	93.1	98	0.95			
	المجموع	98.1	100				
الاجتماعي	بين	3.9	2	1.95	1.93	0.15	
	داخل	98.8	98	1			
	المجموع	102.	100				
الكلية	بين	2.5	2	1.25	2.05	0.13	
	داخل	59.9	98	0.61			
	المجموع	62.5	100				

يظهر الجدول (5) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة  $\alpha \geq 0.05$  في مستوى التوتر النفسي لدى مدربي الأندية الرياضية الصحية في الأردن وليبيا تبعاً لمتغير مستوى الخبرة.

يظهر الجدول (3) أن جانب الإمكانيات هو أكثر الجوانب التي تسبب التوتر النفسي لدى المدربين، إذ جاء بمستوى مرتفع وبمتوسط حسابي  $= 3.76 \pm 0.92$ ، تلاه جانب الحوافز بمستوى مرتفع أيضاً وبمتوسط حسابي  $= 3.73 \pm 0.99$ ، فيما جاء الجانب الاجتماعي أخيراً بمستوى متوسط وبمتوسط حسابي  $= 3.25 \pm 1.01$ . أما المستوى الكلي للتوتر لدى المدربين فقد جاء بمستوى متوسط وبمتوسط حسابي  $= 3.61 \pm 0.79$ .

التساؤل الثاني: هل توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة  $\alpha \geq 0.05$  في مستوى التوتر النفسي لدى مدربي الأندية الرياضية الصحية تبعاً لمتغيرات الدولة وسنوات الخبرة والنوع الاجتماعي؟

للإجابة على هذا التساؤل تم أولاً حساب الفروق في مستوى التوتر النفسي لدى المدربين تبعاً لمتغير الدولة، وذلك باستخدام اختبارات كما يظهر الجدول الآتي:

حملة الشهادات الجامعية بل ما يزالون على مقاعد الدراسة بهدف تقليل أجور العمل، ما يجعل عملهم الى جانب دراستهم يشكل حملاً كبيراً عليهم. كما يرى الباحثون أن طبيعة الوضع الاقتصادي والاستقرار السياسي الذي يحيط بالمدرسين الرياضيين يؤثر على حالتهم النفسية وقد يحد من أدائهم وفعاليتهم الوظيفية. ففي الأردن إذ الظروف الاقتصادية الصعبة، يعاني المدربون من قلة الحوافز والأجور المتدنية مقابل ساعات العمل الطويلة، كما أن الإمكانات التي توفرها الأندية الصحية لا تعتبر مرضية مقارنة مع الإمكانات المطلوبة أو المتوفرة في العديد من البلدان الأخرى، أما بالنسبة لمستوى التوتر النفسي المرتفع لدى المدرسين في ليبيا، فيعزو الباحثون ذلك إلى الظروف السياسية الى جانب الظروف الاقتصادية، فالبيئة المحيطة بالمدرّب الرياضي غير مستقرة وغير آمنة، مما يعكس بطبيعة الحال على الجانب الاقتصادي للدولة ومؤسساتها، ما يجعل الحوافز والإمكانات التي يوفرها النادي الرياضي للمدرسين متدنية، وبالتالي زيادة مستوى التوتر النفسي لدى المدرسين.

كما أن ظهور مستوى متوسط للتوتر النفسي الناتج عن الجانب الاجتماعي يعد مؤشراً على وجود بعض الضغوط الاجتماعية التي تعيق المدرسين عن أداء عملهم، مثل نظرة المجتمع للمدربات أو عدم تقبله لتدريب النوع الاجتماعي الآخر، أو عدم تلقي المدرسين التشجيع والدعم الكافي للقيام بالأنشطة ضمن النادي الرياضي، بالإضافة الى شخصية المسؤول الحادة، والتي في حال زيادتها أو استمرارها قد تشكل مستويات عالية من التوتر النفسي لديهم. والتوتر النفسي الناتج عن تلك الضغوط لدى المدرسين، قد لا يؤثر على أدائهم الوظيفي فقط، بل من الممكن أن يعكس على الأفراد الذين يديرونهم.

وانتقلت هذه الدراسة باهتمامها في البحث في مستوى التوتر النفسي من حيث عوامله ومصادره مع جهود الباحثين منذ تسعينيات القرن الماضي. فقد درس (Hussein 1994) التوتر النفسي ومصادره لدى المعلمين ووجد أن أهم مصادر التوتر النفسي متعلقة بالضغوط الاجتماعية فضلاً عن عوامل أخرى متعلقة بطبيعة الوظيفة مثل ضغوط العمل وكثرة المسؤوليات الملقاة على عاتق المعلمين، والعوامل المتعلقة بالشخصية مثل الاحباط والتسرع وعدم القدرة على التحمل، كما درس

أما للإجابة على التساؤل الثاني تبعاً لمتغير النوع الاجتماعي، فقد تم استخدام اختبارات كما يوضح الجدول الآتي:  
الجدول (6) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ونتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق في مستوى التوتر النفسي لدى المدرسين الرياضيين تبعاً لمتغير النوع الاجتماعي.

الدالة	مستوى الدلالة	قيمة (ت)	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	النوع الاجتماعي	المجال	التوتر النفسي
غير دال	0.29	1.05	0.99	3.88	ذكر ن=40	الإمكانات	
دال			0.87	3.68	أنثى ن=61		
غير دال	0.45	0.74	0.93	3.64	ذكر ن=40	الحوافز	
دال			1.02	3.79	أنثى ن=61		
غير دال	0.9	0.12	1.01	3.27	ذكر ن=40	الاجتماعي	
دال			1.02	3.25	أنثى ن=61		
غير دال	0.76	0.3	0.74	3.64	ذكر ن=40	الكلّي	
دال			0.82	3.59	أنثى ن=61		

يظهر الجدول (6) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة  $\alpha \geq 0.05$  في مستوى التوتر النفسي لدى مدرّبي الأندية الرياضية الصحية في الأردن وليبيا تبعاً لمتغير النوع الاجتماعي.

ثانياً: مناقشة نتائج الدراسة

مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول والذي ينص على: "ما مستوى التوتر النفسي لدى مدرّبي الأندية الرياضية الصحية في الأردن وليبيا؟".

أظهرت النتائج مستوى مرتفعاً للتوتر النفسي لدى مدرّبي الأندية الرياضية الصحية في كل من الأردن وليبيا في الجانب المتعلق بالحوافز والإمكانات، فيما أظهرت مستوى متوسطاً للجانب الاجتماعي. فقد ظهر ان المدرسين في كلا الدولتين يعانون من عدم توفر الأدوات المتنوعة والحديثة في مجال التدريب الرياضي وعدم توفير الأندية الرياضية الدورات المناسبة لهم بالإضافة إلى عدم توفير الأندية للحوافز مثل المكافآت والتأمين الطبي الشامل، كما ظهر أن المدرسين يعانون من عدم وجود عقود سنوية منظمة بينهم وبين النادي الرياضي وتدني مستوى الدخل أو تأخير سداده لهم.

ويعزو الباحثون هذا المستوى المرتفع من التوتر النفسي والمتعلق بالحوافز والإمكانات إلى الظروف المحيطة بمدرّبي الأندية الرياضية الصحية في الأردن وليبيا، وباعتبار أن الأندية الرياضية الصحية ليست حكومية في غالبيتها إنما تتبع للقطاع الخاص، فبعض تلك الأندية تستقطب الطلبة ومن هم ليسوا من

بخسارة وظيفته في أي وقت. وهذا يتفق مع ما أشار إليه Hussein (1994) والذي درس الفروق في مستوى التوتر النفسي لدى عينة من المعلمين في مدينة الرياض، إذ لم يجد أي فروق في مستوى التوتر بين المعلمين السعوديين والمعلمين من جنسيات أخرى.

### ثانياً: مناقشة النتائج المتعلقة بالفروق في مستوى التوتر تبعاً لمتغير سنوات الخبرة:

أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى التوتر النفسي لدى مدربي الأندية الرياضية الصحية تبعاً لمتغير سنوات الخبرة، ويعزو الباحثون هذه النتيجة إلى أن بيئة التدريب الرياضي في الأندية الصحية متشابهة وأن القوانين والأنظمة التي تدير تلك الأندية هي نفسها أيضاً لجميع المدربين باختلاف مستويات خبرتهم، ما يعرضهم لنفس الضغوط دون اقتصارها على فئة معينة. وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه Jaber (2013) الذي درس الفروق في مستوى التوتر النفسي لدى اللاعبين و (Hussein, 1994) الذي درس الفروق في مستوى التوتر لدى المعلمين، إذ أشاروا إلى عدم وجود فروق في مستوى التوتر النفسي لدى اللاعبين والمعلمين تبعاً لمستويات خبرتهم. بينما تختلف النتائج مع ما توصل إليه (Karim, 2011) فقد وجد فروق في مستوى التوتر النفسي تبعاً لمستوى سنوات الخبرة لدى مجموعة من الطلبة، كما تتفق مع ما أشار إليه (Semreen, 1995)، إذ وجد فروقا في مستوى التوتر النفسي تبعاً لمستوى خبرة اللاعبين.

### ثالثاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالفروق في مستوى التوتر النفسي لدى مدربي الأندية الرياضية الصحية تبعاً لمتغير النوع الاجتماعي:

أظهرت النتائج عدم وجود فروق بين النوع الاجتماعي في مستوى التوتر النفسي، ويعزو الباحثون هذه النتيجة إلى التغيرات في الأدوار الاجتماعية التي يؤديها كل من النوع الاجتماعي، فزيادة انخراط المرأة في العمل والتدريب ساهم في تقاسم الواجبات المترتبة عليها وتحمل الرجال جزءاً منها، ما يؤدي إلى تساوي مستوى الضغوط التي يتعرضون لها، لا سيما الضغوط الاجتماعية، فضلاً عن تساوي متطلباتهم المتعلقة بالحوافز

(Semreen, 1995) التوتر النفسي ومصادره لدى لاعبين المنتخب الوطني الأردنية، ووجد أن مصادر التوتر النفسي لديهم متعلقة بالإمكانات والحوافز والضغط الاجتماعي بالإضافة إلى تلك الضغوط المتعلقة بالحكام والاعلام الرياضي والجمهور الرياضي. ووجد (Atrash & Ibrahim, 2008) عند دراستهم التوتر النفسي لدى مدربي كرة القدم، أنهم يعانون من مستويات مرتفعة من التوتر النفسي، وأن مصادر هذا التوتر شملت الامكانيات والحوافز والظروف السياسية والإدارة. كما وافقت مع (Thelwell, et al, 2017) والذين أشاروا إلى أن المستوى العالي من التوتر النفسي الذي يتعرض له المدربون يؤثر سلباً على الرياضيين الذين يديرونهم من حيث عوامل التطور والأداء، والجانب النفسي والعاطفي، والجانب السلوكي والتفاعلي. وأن المدربين أنفسهم أصبحوا أقل فاعلية عند تعرضهم للضغط والتوتر، وقد انعكس ذلك من خلال تصوراتهم عن الكفاءة والوعي الذاتي وجودة التدريب.

مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني والذي ينص على: " هل هنالك فروق دالة احصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \geq 0.05$ ) في مستوى التوتر النفسي لدى مدربي الأندية الرياضية الصحية تبعاً لمتغيرات الدولة، وسنوات الخبرة، والنوع الاجتماعي؟

### أولاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالفروق في مستوى التوتر النفسي تبعاً لمتغير الدولة:

أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى التوتر النفسي لدى مدربي الأندية الرياضية الصحية تبعاً لمتغير الدولة، ويعزو الباحثون ذلك إلى أن كلا الدولتين (الأردن وليبيا) تعانيان من ظروف تساهم في ارتفاع مستويات التوتر النفسي لدى الأفراد، فالظروف الاقتصادية الصعبة التي تعاني منها الأردن، والظروف السياسية والاقتصادية التي تعاني منها ليبيا كفيلة بارتفاع مستويات التوتر النفسي في المجتمع بغض النظر عن جنسية الأفراد أو مكان إقامتهم. كما أن الأندية الرياضية الصحية في كلا الدولتين هي مؤسسات خاصة وليست حكومية، والتي تفتقر للاستقرار الوظيفي وتفرض على المدربين ساعات عمل طويلة مقابل الأجور المتدنية، كما أنها لا تتلقى الدعم اللازم من الدولة فتعتمد على الدعم الذاتي والذي قد لا يكفي أحياناً فيسبب بإفلاس النادي الرياضي ما يجعل المدرب مهدداً

Directorate in Amman Governorate. Dirasat- Human Sciences.19(2).

- [9] Dessouki, K. (1984). Psychology and Compatibility Study, Beirut.
- [10] Faqi, A. (2014). Psychological Tension and its Relation to the Achievement of knowledge and the Legal Awareness of some Legal Articles of Handball among Students of Physical Education. Journal of Physical Education Sciences. 7(4).
- [11] Fletcher, D., & Fletcher, J. (2005). A meta-model of stress, emotions and performance: Conceptual foundations, theoretical framework, and research directions. Journal of Sports Sciences, 23(2), 157-158.
- [12] Fletcher, D., & Scott, M. (2010). Psychological stress in sports coaches: A review of concepts, research, and practice. Journal of sports sciences, 28(2), 127-137.
- [13] Fletcher, D., Hanton, S., & Mellalieu, S. D. (2006). An organizational stress review: Conceptual and theoretical issues in competitive sport. Literature reviews in sport psychology, 321373
- [14] Frey, M. (2007). College coaches' experiences with stress—"Problem solvers" have problems, too. The sport psychologist, 21(1), 38-57
- [15] Ghanem, M. H. (2009). How to Overcome Stress: The Latest Scientific Methods to Treat Tension. Cairo: Today's news.
- [16] Hussein, M. (1994). Studying the Level of Psychological Tension and its Sources among Teachers in General Education in Riyadh City. Dirasat- Human Sciences. 4(2).
- [17] Ibrahim, A., & Adam, A. (2009). Studying the Perceptions of the Administrative Leaders of the Sports Federations of the Leadership and Decision – Making Process. Scientific Conference of the Physical Education and Sport Sciences, Zaweya University, Faculty of Physical Education and Sport Sciences, Libya.
- [18] Jaber, R. (2013). Sources of psychological tension among basketball players in Palestine. Journal of Educational and Psychological Studies.7(1).
- [19] Kareem, M. S. (2011). Psychological Tension in Basketball for Physical Education Students within the three stages. Journal of Physical Education Sciences. 4 (1)
- [20] Kyriacou, C. (1987). Teacher stress and burnout: An international review. Educational research, 29(2), 146-152
- [21] Mohammed, F. (2016). The Impact of Work Pressure on the Level of Performance of Workers in the Health Sector: Field study at the Hospitals of the Ministry of Higher Education in Damascus (Master's thesis)
- [22] Naumani, M. S. (2013). Study of stress in relation to sex socio economic status and school climate among secondary school students.
- [23] Norris, L.A., Didymus, F.F., Kaiseler, M. (2017) Stressors, coping, and well-being among sports coaches: A systematic review, Psychology of Sport & Exercise, doi: 10.1016/j.psychsport.2017.08.005.
- [24] Olusoga, P., Butt, J., Maynard, I., & Hays, K. (2010). Stress and coping: A study of world class coaches. Journal of applied sport psychology, 22(3), 274-293.
- [25] Palmer, S., & Cooper, C. (2013). How to deal with stress (Vol. 24). Kogan Page Publishers.
- [26] Selye, H. (1975). Confusion and controversy in the stress field. Journal of human stress, 1(2), 37-44.
- [27] Semreen, H. (1995). Sources and Levels of psychological anxiety among players and players of the collective teams in Jordan. Retrieved from Manduma Database no. (549263)
- [28] Stern, M. (2011). Real or Rogue Charity: Private Health Clubs vs. the YMCA, 1970-2010. Business & Economic History On-Line, 9
- [29] Taha, F. (n.d.). Dictionary of Psychology and Psychoanalysis. First Edition. Beirut: Dar Al Nahda Arab Printing & Publishing.
- [30] Thelwell, R. C., Wagstaff, C. R., Chapman, M. T., & Kenttä, G. (2017). Examining coaches' perceptions of how their stress

والامكانات، ويرى الباحثون أن الاختلاف قد يكون في ردود الأفعال الناتجة عن التوتر النفسي، وليس مستوى التوتر بحد ذاته. وتختلف نتيجة هذه الدراسة مع ما أشار إليه Derani (1992) والذي وجد فروقاً في مستوى التوتر النفسي بين المعلمين تبعاً لمتغير النوع الاجتماعي، بينما تتفق مع (AIMulla, 1971) الذي أشار إلى أن الفروق بين النوع الاجتماعي قد لا تختلف كمياً، إنما تختلف كميّاً أي في طبيعتها.

#### 4-الخاتمة:

وعلى ضوء النتائج التي توصلت لها الدراسة استنتج الباحثين التالي:

1- هناك مستوى مرتفع من التوتر النفسي المتعلق بالحوافز والامكانات لدى مدربي الأندية الرياضية الصحية في الأردن وليبيا، بينما هناك مستوى متوسط من التوتر النفسي الناتج عن الضغوط الاجتماعية لديهم.

2- لا توجد فروق في مستوى التوتر النفسي لدى مدربي الأندية الرياضية الصحية تبعاً لمتغير الدولة، وسنوات الخبرة والنوع الاجتماعي.

في ضوء نتائج الدراسة توصل الباحثون إلى التوصيات التالية:

1- دراسة الطرق والسبل التي قد تحد من مستويات التوتر النفسي لدى المدربين في الأندية الرياضية الصحية.

2- دراسة أثر التوتر النفسي الذي يتعرض له المدربين على مستوى أداء المرشدين للأندية الصحية.

#### المصادر:

- [1] Agnes, M. (Ed.). (2003). Webster's new world dictionary. Simon and Schuster.
- [2] AIMulla, S. (1971). Sexual Differences in Tension. Journal of the Faculty of Arts. 32+ 33 (1,2).
- [3] Amin, A. (n.d.). Anxiety and Stress, Causes and Solutions, Patient Support Fund Association.
- [4] Arjan, J. (2014). The Demographic and Health Characteristics of the Athletes of the Sports Health Clubs and Bodybuilding Centers in Amman. Al-Najah University Journal of Human Sciences, 28(10).
- [5] Atrash, M., & Ibrahim, H. (2008). Sources of Psychological Stress for West Bank Football Coaches and Proposed solutions, Al-Najah University Journal of Human Sciences, 22(6).
- [6] Bu Abdallah, M., & Bu Khalfah. (2018). Stress Factors and Symptoms of Football Coaches, Journal of the Researcher in Humanities and Social Sciences.
- [7] Cofer, C. N., & Appley, M. H. (1964). Motivation: Theory and research.
- [8] Derani, M. (1992). Sources of Psychological Stress among Secondary School Teachers in the First and Second education

ملحق (1) يوضح لجنة تحكيم استبيان التوتر النفسي

الاسم	جهة العمل
ا.د سميرة عرابي	الجامعة الأردنية/ كلية التربية الرياضية
د. مثال موفق البيات	الجامعة الأردنية/ كلية التربية الرياضية
د. حسن العوران	الجامعة الأردنية/ كلية التربية الرياضية
د. محمد أبو الطيب	الجامعة الأردنية/ كلية التربية الرياضية

ملحق (2) يوضح استبيان التوتر النفسي

الرقم	الفقرة	غير موافق بشدة	غير موافق	محايد	أوافق	أوافق بشدة
مجالات الحوافز						
A1	أشعر بالتوتر لقلّة الحوافز المادية التي يقدمها لي النادي					
A2	أشعر بالتوتر لقلّة الحوافز المعنوية التي يقدمها لي النادي					
A3	أشعر بالتوتر لعدم توفير تأمين طبي شامل للمدرب					
A4	أشعر بالتوتر لتدني مستوى راتب المدرب					
A5	أشعر بالتوتر لعدم وجود عقد سنوي منظم بين المدرب و النادي					
A6	أشعر بالتوتر النفسي عند تأخر النادي بدفع الرواتب					
مجالات الامكانات						
B1	أشعر بالتوتر لعدم توفر عدة إسعافات أولية في النادي					
B2	أشعر بالتوتر لعدم تسويق الجيد للنادي					
B3	أشعر بالتوتر لعدم توفير دورات مناسبة للمدرب					
B4	أشعر بالتوتر لعدم توفر الأدوات المتنوعة و الحديثة في مجال التدريب					
المجال الاجتماعي						
C1	أشعر بالتوتر لنظرة المجتمع للمدربات في الأندية الرياضية					
C2	أشعر بالتوتر لعدم تقبل المجتمع تدريب المدرب للجنس الآخر					
C3	أشعر بالتوتر لعدم تشجيع أهالي المدربين قيامهم بالأنشطة الرياضية التي تكون ضمن أنشطة النادي					
C4	أشعر بالتوتر عندما يكون المسؤول حاد الشخصية					

## مستوى الوعي الصحي لدى طلبة الدراسات العليا في كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية

أ.د. معتصم محمود الشطناوي<sup>1</sup>، د. مهند الزغيلات<sup>2</sup>، د. محمد سعيد السعيدين<sup>3</sup>

المملكة الاردنية الهاشمية/جامعة مؤتة/كلية علوم الرياضة

المملكة الاردنية الهاشمية/جامعة مؤتة/كلية علوم الرياضة

المملكة الاردنية الهاشمية/وزارة التربية والتعليم

(<sup>1</sup> Albasha1969@yahoo.com,<sup>2</sup> alsedeenmohmd@yahoo.com)

**المستخلص:** هدفت الدراسة إلى التعرف إلى مستوى الوعي الصحي لدى طلبة الدراسات العليا في كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية، فضلا عن تحديد الفروق في مستوى الوعي الصحي تبعاً لمتغيرات الدراسة (النوع الاجتماعي، الدرجة الأكاديمية، مكان السكن) لدى الطلبة، واستخدم المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة الدراسة، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (138) طالبا وطالبة، واستخدم استبانة قياس الوعي الصحي والتي تكونت من (32) فقرة كأداة لجمع البيانات، كما استخدم برنامج الرزم الإحصائي (spss) لتحليل النتائج، وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الوعي الصحي العام لدى طلبة الدراسات العليا جاء بدرجة متوسطة، وجاء على وفق المجالات كان في المرتبة الأولى مجال التغذية ويليهما مجال القوام ثم مجال ممارسة النشاط الرياضي وجاء في المرتبة الأخيرة مجال الصحة الشخصية، كما وأظهرت النتائج إلى عدم وجود فروق إحصائية في مستوى الوعي الصحي لدى طلبة الدراسات العليا في كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية تبعاً لمتغير، النوع الاجتماعي، الدرجة الأكاديمية، مكان السكن، وأوصى الباحثون بضرورة عقد ندوات توعية نحو فوائد الوعي الصحي للأفراد، داخل الحرم الجامعي وخارجها .

**الكلمات المفتاحية:** الوعي الصحي - طلبة الدراسات العليا.

## 1-المقدمة:

أن مفهوم التنقيف والوعي الصحي يعني تنقيف الأفراد واثارة وعيهم لغرض تغيير سلوكهم وعاداتهم خاصة في حالة انتشار الأمراض داخل المجتمع، وكذلك غرس العادات والتقاليد الاجتماعية التي من شأنها تدعيم الجانب الصحي وتطوره مثل ممارسة الرياضة والتغذية الصحية والعادات القوامية السليمة، أن مسألة اللعب في الوعي الصحي والنجاح في تأسيسه لدى الأفراد له علاقة وثيقة بتشكيل جانب مهم من جوانب شخصيتهم، ولهذا فإن هذه المسألة يجب أن تلقى عناية مخطط لها ومقصودة شأنها في ذلك شأن العملية التعليمية النظامية في أي مستوى دراسي (Thafer, Jaafar, 2004).

وفي دراسة أعدتها مجلة الرياضة والعلوم الطبية (2011) أشارت إلى مدى ارتباط نمو الحياة السكنية مع صحة الجسم في المملكة المتحدة. وقد اظهرت الدراسة وجود عوائق خارجية مثل نقص الوقت وقلة مستوى الوعي الصحي كإحدى العوامل الرئيسة التي تؤثر سلبا على صحة الجسم.

والهدف أيضاً من التنقيف والوعي الصحي من شأنه رفع المستوى الصحي للأفراد بصفة عامة مما يؤدي إلى زيادة الإنتاج والوفر في الإنفاق العلاجي، إذ تظهر العلاقة وثيقة بين تناول الغذاء الجيد والنشاط الرياضي للتمتع بالصحة، وارشاد الأفراد إلى الطرق التي يستطيعون بواسطتها تقييم حالتهم الصحية (Haddad, Shafiq, 2000).

وأثبتت الدراسات العلمية أن كون الشخص مثقف صحياً ليس بالضرورة ان يكون واع صحياً لذلك يجب الاهتمام بممارسة الأنشطة الرياضية من الناحية العملية لرفع المستوى الصحي وخاصة رفع كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي كونهما المسؤولين بشكل مباشر عن أجهزة الجسم الأخرى وخاصة الجهاز العضلي (Al-Marasi, 2010).

يؤكد (Al-Qaddoumi, 2005) انه ليس بالضرورة أن يكونوا الافراد واعين صحيا رغم ثقافتهم الصحية، وعلى سبيل المثال يتم إكساب بعض الافراد المعارف والمعلومات حول مضار التدخين والتأثير على المجهود البدني، إلا أن البعض منهم ما زال يحرص على التدخين، فالفرد في هذه الحالة مثقف صحيا، ولكنه غير واع صحيا.

من المسلم به أن هناك سلوكيات صحية يجب أن ندرج الناس عليها، وتتعلق هذه السلوكيات بالفرد بصورة خاصة ونقصد بذلك كيفية تعامله بالأسلوب السليم المبني على القواعد الصحية السليمة، كأن يتعود

الإنسان على أنماط صحية تساعده على التمتع بحياته، كأن نعلمه اختيار المأكول والمشرب النظيف (Barian, 2005).

**أهمية البحث:** وتبرز أهمية الدراسة في كونها:

1-تناولت موضوع من الموضوعات المنتشر بكثرة بين أفراد المجتمع (الوعي الصحي) .

2-تناولت عينة مهمة كونهم من يخرجوا الأجيال القادمة (طلبة الدراسات العليا).

### مشكلة البحث:

إن التوعية الصحية تُمكن الأفراد من التمتع بنظرة صحية تساعدهم في تفسير الظواهر الصحية وتجعلهم قادرين على البحث عن أسباب الأمراض وعللها بما يمكنهم من تجنبها والوقاية منها، كما أن التوعية الصحية بمثابة رصيد معرفي يستفيد منه أفراد المجتمع من خلال توظيفهم لها في وقت الحاجة في اتخاذ قرارات صحية صائبة إزاء ما يعترضهم من مشكلات صحية، كما تخلق التوعية الصحية روح الاعتزاز والتقدير والثقة بالعلم كوسيلة من وسائل الخير وبالعلماء المتخصصين في الصحة، فضلا عن تولد التوعية الصحية لدى أفراد المجتمع الرغبة في الاستطلاع وتغرس فيهم حب اكتشاف المزيد منها كونها نشاط غير جامد يتسم بالتطور المتزايد (Al-Zakri, 2007). ومن خلال اطلاع الباحثون على العديد من الدراسات العربية ذات العلاقة بالوعي الصحي مثل دراسات القدومي (Al-Qaddoumi, 2005)، (Al-Ali, 2001) باعتبارها تناولت مستوى الوعي الصحي للأندية الرياضية بشكل عام، مما دفع الباحثون للقيام بإجراء الدراسة الحالية على شريحة هامة من شرائح المجتمع والتي لها لأثر أكبر في عكس الصورة الحية والنمط الصحي بين أفراد المجتمع و المتمثلة بطلبة الدراسات العليا في الجامعة .

### أهداف البحث: هدفت الدراسة إلى:

1-التعرف إلى مستوى الوعي الصحي لدى طلبة الدراسات العليا في كلية التربية الرياضية في الجامعة الاردنية.

2-التعرف إلى الفروق في مستوى الوعي الصحي لدى طلبة الدراسات العليا في كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية تبعا لمتغيرات الدراسة (النوع الاجتماعي، الدرجة العلمية، مكان السكن) .

تساؤلات الدراسة: سعت الدراسة الحالية للإجابة على التساؤلات التالية:

1-ما هو مستوى الوعي الصحي لدى طلبة الدراسات العليا في كلية التربية الرياضية في الجامعة الاردنية ؟

والتسجيل في الجامعة (250) طالبا وطالبة من المسجلين على الفصل الدراسي الثاني لعام (2020-2021) .

**2-1-2 عينة البحث:** تكونت عينة الدراسة من (138) طالب وطالبة من الطلبة المسجلين على الفصل الدراسي الثاني لعام (2020-2021) وتم اختيارهم بالطريقة العشوائية، إذ مثلت ما نسبته (9.8%) من مجتمع الدراسة وبيين الجدول (1) توزيع أفراد عينة الدراسة على وفق متغيرات الدراسة .  
الجدول (1) يبين توزيع عينة الدراسة تبعا للمتغيرات (ن=138)

المتغير	الفئة	التكرارات	النسبة(%)
النوع الاجتماعي	ذكر	93	67.39
	أنثى	45	32.61
	المجموع	138	100
الدرجة العلمية	دكتوراه	67	48.55
	ماجستير	71	51.45
	المجموع	138	100
مكان السكن	قرية	56	40.58
	مدينة	82	59.42
	المجموع	138	100

**2-3 أداة البحث:** بعد اطلاع الباحثون على العديد من الدراسات السابقة والأدب النظرية التي تناولت مشكلة الدراسة ومنها دراسة (Al-Shatnawi, Motasem, Al-) (Mahadeen, Bashar (2015), (AbdulNasir AbdulRaheem (2005) إذ اشتمل المقياس على (32) فقرة مقسمة الى أربع مجالات تمثل ممارسات سلوكية مرتبطة بالوعي الصحي، تم أخذها دون أي تعديل وهذه المجالات (مجال القوام، مجال التغذية، مجال ممارسة النشاط الرياضي، مجال الصحة الشخصية).

وتكون سلم الإجابة من خمس استجابات هي: درجة عالية جدا (5) درجات، درجة عالية (4) درجات، درجة متوسطة (3) درجات، درجة منخفضة (2) درجة، ودرجة منخفضة جدا درجة واحدة، وتم صياغة جميع الفقرات بصيغة تعبر عن معنى إيجابي لأنها تعبر عن مستوى الوعي الصحي.

**2-4 ثبات الأداة:** قام الباحثون بتوزيع المقياس على عينة استطلاعية بلغت (15) طالب وطالبة من داخل عينة الدراسة وذلك بتاريخ 2021/3/5 وبلغ معامل الثبات (0.83) وهو عال وفي أغراض الدراسة .

2-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \geq 0.05$ ) في مستوى الوعي الصحي لدى طلبة الدراسات العليا في كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية تبعا لمتغيرات الدراسة (النوع الاجتماعي والدرجة العلمية ومكان السكن) .

**مصطلحات الدراسة:** تناولت الدراسة العديد من المصطلحات نذكرها بما يلي

**الوعي الصحي:** وعرفه كلا من ( AbdulHaq, Emad, ) (Shana'a, Moayad, Al-Noairat, Qais, and Al-Amad, Sulieaman (2012) بأنه " السلوك الإيجابي الذي يؤثر إيجابيا على الصحة، والقدرة على تطبيق هذه المعلومات في الحياة اليومية، بصورة مستمرة تكسبها شكل العادة التي توجه قدرات الفرد في تحديد واجباته المنزلية المتكاملة التي تحافظ على صحته وحيويته وذلك في حدود إمكاناته".

**طلبة الدراسات العليا:** هم الطلبة المسجلين في سجلات وحدة القبول والتسجيل في الجامعة الأردنية للحصول على درجتي الماجستير والدكتوراه في أي مجال من مجالات التخصصات التي تطرحها الجامعة (تعريف اجرائي)

**حدود الدراسة:** انحصرت الدراسة بالمحددات التالية :

**الحدود الجغرافية:** أجريت هذه الدراسة في المملكة الأردنية الهاشمية .  
**الحدود المكانية:** أجريت هذه الدراسة في كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية .

**الحدود الزمنية:** أجريت هذه الدراسة في الفصل الدراسي الثاني بالفترة الواقعة بين (2020/3/20-2020/3/30).

**الحدود البشرية:** أجريت هذه الدراسة على طلبة الدراسات العليا في كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية .

**2-منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:** وتشمل وصفاً لمجتمع الدراسة والعينة، وأداة الدراسة، وإجراءات الصدق والثبات للأداة المستخدمة في الدراسة، كما تتناول وصفاً للمعالجات الإحصائية التي ستستخدم في تحليل البيانات، واستخراج النتائج.

**1-2 منهجية البحث:** استخدم الباحثون المنهج الوصفي بطريقته المسحية وذلك لملائمته لطبيعة وأهداف الدراسة .

**1-1-2 مجتمع البحث:** تكون مجتمع الدراسة من طلبة الدراسات العليا في كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية والبالغ عددهم وفق إحصائيات مركز الحاسوب ووحدت القبول

الرقم	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	البيان
5	65.6	1.57	3.28	شرب القهوة والشاي يساعدي على التركيز.
1	72.6	1.34	3.63	اهتم بمعرفة عناصر الغذاء التي تمدني بالطاقة.
3	68.8	1.19	3.44	أحافظ على وزني بالشكل المناسب.
4	68.4	1.3	3.42	أكثر من تناول الخضراوات والفاكهة الطازجة
8	58.8	1.14	2.94	أحاول الابتعاد عن الطعام المقلي وأفضل المطهي.
متوسط	66.17	1.29	3.31	الدرجة الكلية للوعي الصحي لمجال التغذية

يبين الجدول (2) قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية مستوى الوعي الصحي لدى طلبة الدراسات العليا في كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية في مجال التغذية جاء بدرجة متوسطة، وباستعراض قيم النسب المئوية نجد أن الفقرة الخامسة والتي تنص على " اهتم بمعرفة عناصر الغذاء التي تمدني بالطاقة " قد احتلت الترتيب الأول بين فقرات المجال بمتوسط حسابي (3.63) والذي يمثل نسبة مئوية قدرها (72.6%)، أما الفقرة الثامنة التي تنص "أحاول الابتعاد عن الطعام المقلي وأفضل المطهي" احتلت الترتيب الاخير بين فقرات المجال بمتوسط حسابي (2.94) والذي يمثل نسبة مئوية قدرها (58.8%)، وقد بلغ المتوسط الحسابي للمجال (3.31) ويمثل هذا بنسبة مئوية قدرها (66.17%).

يعزو الباحثون هذه النتيجة إلى أن تناول الطلبة للغذاء المناسب والصحي والمتوازن ذلك قد يعكس ذلك على جميع الأجهزة الداخلية ويزيد من كفاءتها ويحسن من عملها ويمدها بالطاقة اللازمة لبذل أقصى جهد لذلك احتل هذه المجال المرتبة الأولى بين المجالات كونه أهم مجال فتغذية صحية مناسبة قد تجعلك دائما بأتم صحة وأفضل أداء، لذلك فطلبة الدراسات العليا من الأشخاص الذين يمتلكون فكرا واسع في مجال التغذية كونهم من المطلعين على كل ما يستجد في هذا العصر من معلومات قد تفيدهم بالحياة اليومية وتجعل دائما أصحاء. واختلفت هذه النتيجة مع دراسة (Mohammad, 2007) التي أظهرت وجود فروق إحصائية في مجالي التربية الغذائية والتربية الإنجابية بين أقسام كلية التربية ولصالح قسمي الفيزياء وعلوم الحياة على حساب قسمي التاريخ والعلوم التربوية والنفسية .

## 2-5 إجراءات تنفيذ البحث:

- 1- قام الباحثون باختيار العينة المناسبة للدراسة
- 2- قام الباحثون بتطوير الاستبيان بما يتناسب مع البيئة العلمية.
- 3- قام الباحثون بتوزيع الاستبيان على عينة استطلاعية للتأكد من صلاحيتها .
- 4- قام الباحثون بتوزيع الاستبيان على أفراد عينة الدراسة
- 5- قام الباحثون بجمع الاستبيانات وتحليلها على برنامج الرزم الإحصائي واستخراج النتائج .

## 2-6 متغيرات البحث: تناولت الدراسة العديد من المتغيرات

نذكرها بما يلي:

- المتغيرات المستقلة: (النوع الاجتماعي، الدرجة العلمية، مكان السكن).

- المتغير التابع: استجابة طلبة الدراسات العليا في كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية

2-7 الأساليب الإحصائية: من أجل الإجابة عن تساؤلات الدراسة استخدم الباحثان برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وذلك باستخدام المعالجات الإحصائية الآتية: (إيجاد المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لكل فقرة ومجال لتحديد مستوى الوعي الصحي).

## 3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

### 3-1 نتائج التساؤل الأول:

"ما مستوى الوعي الصحي لدى طلبة الدراسات العليا في كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية؟ للإجابة على هذا التساؤل استخدم الباحثان المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية للتعرف على مستوى الوعي الصحي لدى طلبة الدراسات العليا في كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية ؟"

جدول (2) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية (لمجال التغذية) (ن=138)

الترتيب في المجال	النسبة المئوية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	البيان
2	70.8	1.12	3.54	اهتم أن يكون الغذاء اليومي متكاملًا وشاملاً.
7	62	1.28	3.1	يتعذر علي تناول وجبة الإفطار لضيق الوقت.
6	62.4	1.37	3.12	أكثر من تناول المشروبات الباردة أو

التشوّهات والضغوطات والانفعالات النفسية التي قد تعيق حياة الأفراد. واختلفت هذه النتيجة مع دراسة ( Mohammad, ) (2007) التي أظهرت عدم وجود فروق معنوية بين أقسام كلية التربية في مجال العناية الصحية والوقاية من الأمراض .  
وجاء في المرتبة الثالثة ممارسة النشاط الرياضي والجدول (4) يبين ذلك .

جدول (4) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية (لمجال ممارسة النشاط الرياضي) (ن=138)

الترتيب في المجال	النسبة المئوية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الفقرة
5	61.4	1.34	3.07	امشي لمسافات طويلة بغرض تنشيط الدورة الدموية.
1	68.4	1.43	3.42	أحب الاشتراك في الأنشطة الرياضية والترويحية
2	65.2	1.26	3.26	اهتم بتخصيص وقت لممارسة بعض التمارين الرياضية.
3	64.2	1.35	3.21	أتوقف عن ممارسة الأنشطة الرياضية التي قد تؤدي إلى إصابتي.
6	58.8	1.19	2.94	ابتعد عن ممارسة النشاط الرياضي إذا شعرت بالتعب.
4	61.8	2.57	3.09	اشترك في الأنشطة الرياضية بهدف الشعور بالسعادة والرضا.
8	51.8	1.12	2.59	اهتم بإجراء كشف طبي قبل الانضمام للفريق المدرسي
7	53.8	1.27	2.69	اهتم بإجراء كشف طبي بعد الشفاء من الإصابة.
9	50.8	1.14	2.54	يجب وجود بطاقة صحية لكل طالب مسجل بها حالته الصحية.
متوسط	59.57	1.4	2.97	الدرجة الكلية للوعي الصحي لمجال ممارسة النشاط الرياضي

يبين الجدول (4) قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية مستوى الوعي الصحي لدى طلبة الدراسات العليا في كلية التربية الرياضية في الجامعة الاردنية لمجال ممارسة النشاط الرياضي متوسطة، وباستعراض قيم النسب المئوية نجد أن الفقرة الثانية والتي تنص على " أحب الاشتراك في الأنشطة الرياضية والترويحية " قد احتلت الترتيب الأول بين فقرات المجال بمتوسط حسابي (3.42) والذي يمثل نسبة مئوية قدرها (68.4%)، أما الفقرة التاسعة التي تنص " يجب وجود بطاقة صحية لكل طالب مسجل بها حالته الصحية " احتلت الترتيب الأخير بين فقرات المجال بمتوسط حسابي (2.54) والذي يمثل

وجاء مجال الصحة الشخصية في المرتبة الثانية والجدول (3) يبين المتوسط الحسابي

جدول (3) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية (لمجال الصحة الشخصية) (ن=138)

الترتيب في المجال	النسبة المئوية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الفقرة
2	62	1.29	3.1	اهتم بالنوم والراحة لساعات كافية.
1	60	1.51	3	اهتم بالاستحمام وخاصة بعد المنافسة الرياضية والتمرين.
3	59.2	1.4	2.96	أراعي عند اختياري ملابس مناسبة لدرجة حرارة الجو.
5	57.2	1.2	2.86	اهتم بالسكن في منزل نظيف وصحي من حيث التهوية الجيدة والشمس.
4	55.8	1.16	2.79	اهتم بتقليم أظافر يدي وأقدامي كلما احتاج الأمر ذلك.
متوسط	58.84	1.31	2.94	الدرجة الكلية للوعي الصحي لمجال الصحة الشخصية

يبين الجدول (3) قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية مستوى الوعي الصحي لدى طلبة الدراسات العليا في كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية لمجال الصحة الشخصية متوسطة، وباستعراض قيم النسب المئوية نجد أن الفقرة الثانية والتي تنص على " اهتم بالاستحمام وخاصة بعد المنافسة الرياضية والتمرين " قد احتلت الترتيب الأول بين فقرات المجال بمتوسط حسابي (3) والذي يمثل نسبة مئوية قدرها (60%)، أما الفقرة الرابعة التي تنص " اهتم بالسكن في منزل نظيف وصحي من حيث التهوية الجيدة والشمس .

اذ" احتلت الترتيب الاخير بين فقرات المجال بمتوسط حسابي (2.86) والذي يمثل نسبة مئوية قدرها (57.2%)، وقد بلغ المتوسط الحسابي للمجال (2.94) ويمثل هذا بنسبة مئوية قدرها (58.84%) .

يعزو الباحثون هذه النتيجة أن للشخصية دور كبير في الوعي الصحي فما نراه من تغييرات على السمات الشخصية لدى الأفراد قد نراهم كذلك على وعيهم الصحي تتأثر الصحة بالشخصية، وكثير ما نسمع مصطلح الصحة النفسية أي كل ذلك منطلق من الشخصية فكلما كانت الشخصية شخصية ايجابية متفائلة بالحياة انعكس ذلك على وعيهم الصحي والعكس لذلك احتل هذه المجال المرتبة الثانية فكلما كان هناك غذاء صحي كان لدينا شخصية سليمة من الأمراض ويعبده عن

نسبة مئوية قدرها (68.6%)، أما الفقرة التاسعة التي تنص " ممارسة الأنشطة الرياضية تساعد الجسم في أداء وظائفه" احتلت الترتيب الأخير بين فقرات المجال بمتوسط حسابي (2.94) والذي يمثل نسبة مئوية قدرها (64.9%)، وقد بلغ المتوسط الحسابي للمجال (3.24) ويمثل هذا بنسبة مئوية قدرها (64.9%).

ويعزو الباحثون هذه النتيجة إلى الممارسات الخاطئة التي يمارسها الكثير من الطلبة لذلك يحتل القوام هذه المرتبة والسبب بذلك عدم الوعي الصحي بالجلوس الصحيح عند تناول أي وجبات غذائية كون طلبة الدارسات يجلسون لفترات طويلة أمام الأجهزة الالكترونية وداخل المحاضرات لذلك لا يوجد هناك وعي كافي لتطبيق مثل هذه المجالات في مجتمعاتنا العلمية فالتركيز يكون فقط بتلقي المعلومات

الجدول (6) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لمستوى الوعي الصحي لجميع مجالات الوعي الصحي (ن=138)

المجال	المتوسط	الانحراف المعياري	النسبة المئوية (%)	مستوى الوعي الصحي
مجال التغذية	3.31	1.29	66.17	1
مجال الصحة الشخصية	2.94	1.31	58.84	4
مجال ممارسة النشاط الرياضي	2.97	1.4	59.57	3
مجال القوام	3.24	1.3	64.9	2
الدرجة الكلية للوعي الصحي لجميع المجالات	3.24	1.33	62.37	

يتضح من الجدول (6) أن المستوى الكلي للوعي الصحي لدى طلبة الدراسات العليا في كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية جاء بدرجة متوسطة إذ جاء مجال التغذية بنسبة (66.17%) في المرتبة الأولى، ويليه مجال ممارسة القوام بنسبة (64.9%) وثم مجال ممارسة النشاط الرياضي بنسبة (59.57%)، وجاء في المرتبة الأخيرة مجال الصحة الشخصية بنسبة (58.84%) . ويعزو الباحثون هذه النتيجة إلى إن الطلبة وخاصة في هذه المرحلة يكتسب الكثير من المعلومات العامة والمتعلقة بالصحة العامة والثقافة الرياضية إلا أن هذه المعلومات لا تترجم على أرض الواقع وبشكل عملي، وقد أكد (قنديل، 1990) بأن الوعي الصحي عبارة عن ترجمة المعارف والمعلومات والخبرات الصحيحة إلى أنماط سلوكية والتي يمكن إنجازها بأي سلوك ايجابي له ردود و مؤثرات ايجابية على

نسبة مئوية قدرها (50.8%)، وقد بلغ المتوسط الحسابي للمجال (2.97) ويمثل هذا بنسبة مئوية قدرها (59.57%).

ويعزو الباحثون هذه النتيجة والترتيب الذي حصل عليه هذا المجال هو ترتيب منطقي وذلك من خلال ما سبق من مجالات بداية بالتغذية ومن ثم الشخصية ويليهما الممارسة النشاط الرياضي، فكلما كان هناك غذاء صحي ومناسب كان هناك شخصية ايجابية ومتفائلة، اذا هناك ممارسة ناجحة للنشاط الرياضي فلولاً الممارسة الرياضية لم صرف الطاقة المخزنة بالجسم، اذا تولد هنالك انفعالات شخصية سلبية نتيجة ذلك يتولد فكر ووعي سلبي، اما بالممارسة فتزول الطاقة ويشعر الطلبة بالفرح والسرور والبعد عن الملل والسهولة في اكتساب المعلومات الصحية بكل بساطة لولا وجود النشاط والحركة لم وجد الشخص .

جدول (5) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية (المجال القوام)(ن=138)

الفرقة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	الترتيب في المجال
اهتم بمعرفة الشروط الصحية لوضع الجلوس عند الدارسة.	3.24	1.38	64.8	6
اهتم بمعرفة شروط المشي الصحيح في الشارع.	3.1	1.31	62	7
لا أبالغ في قدرتي على حمل الأشياء.	3.46	1.22	69.2	1
اهتم بمعرفة طريقة حمل الكتب الصحيحة.	3.43	1.31	68.6	2
اعرف تأثير ممارسة الرياضة على القوام غير المعتدل.	3.326	1.31	66.52	4
اهتم بمعرفة كيفية التقاط الأشياء وحملها عن الأرض.	3	1.3	60	8
اهتم بمعرفة كيفية حماية الجسم والمحافظة عليه.	3.42	1.23	68.4	3
أتجنب وسائل التعب البدني والإجهاد.	3.32	1.29	66.4	5
ممارسة الأنشطة الرياضية تساعد الجسم في أداء وظائفه	2.94	1.4	58.8	9
الدرجة الكلية للوعي الصحي لجميع المجالات	3.24	1.3	64.9	متوسط

يبين الجدول (5) قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية مستوى الوعي الصحي لدى طلبة الدراسات العليا في كلية التربية الرياضية في الجامعة الاردنية لمجال القوام، وباستعراض قيم النسب المئوية نجد أن الفقرة الثالثة والتي تنص على " لا أبالغ في قدرتي على حمل الأشياء " قد احتلت الترتيب الأول بين فقرات المجال بمتوسط حسابي (3.46) والذي يمثل

الجدول (7) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ونتائج اختبار "ت" للفروق بين مجالات مستوى الوعي الصحي لدى طلبة الدراسات العليا في كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية تبعاً لمتغير (النوع الاجتماعي)

المجال	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
مجال التغذية	ذكر	93	26.6	5.39	0.208	0.835
	أنثى	45	26.4	6.2		
مجال الصحة الشخصية	ذكر	93	14.4	4.1	0.695	0.488
	أنثى	45	14.9	4.2		
مجال ممارسة النشاط الرياضي	ذكر	93	26.9	6.5	0.046	0.963
	أنثى	45	26.8	5.5		
مجال القوام	ذكر	93	29.7	6.2	1.295	0.198
	أنثى	45	28.2	6.4		
الكلبي	ذكر	93	97.6	14.9	0.401	0.689
	أنثى	45	96.4	16.1		

تشير النتائج في الجدول (7) إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات مستوى الوعي الصحي لدى طلبة الدراسات العليا في كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية تبعاً لمتغير الجنس، استناداً إلى قيمة ت المحسوبة إذ بلغت (0.401)، وبمستوى دلالة (0.689) للدرجة الكلي، و(0.208) وبمستوى دلالة (0.835) لمجال التغذية، و(0.695) وبمستوى دلالة (0.488) لمجال الصحة الشخصية و(1.295) وبمستوى دلالة (0.198) لمجال ممارسة النشاط الرياضي، و(0.401) وبمستوى دلالة (0.689) لمجال القوام .

يعزو الباحثون هذه النتيجة إلى أن الوعي الصحي لا ينحصر بنوع أو بموقع وإنما يدرك من كلا الجنسين لذلك المعلومات الصحية تكون في متناول الجميع يطبقها من يتركها ويتركها من يتركها فهي عبارة عن برامج وكتب وقوانين صحية يلتزم فيها العديد من الأشخاص، بالإضافة كونهم طلبة دراسات عليا فمن السهل حصولهم على المعلومات الصحية من خلال المتابعة والاطلاع على كل ما هو مناسب بالنسبة لهم . واختلفت هذه النتيجة مع دراسة ( AbdulHaq, Emad, Shana'a, Moayad, Al-Noairat, Qais, and Al-Amad, Sulieman (2012) التي أظهرت فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الوعي الصحي لدى الطلبة، تبعاً لمتغير الجنس ولصالح الطالبات. كذلك دراسة ( Al-Shatnawi, Motasem, Al-Mahadeen, Bashar, 2015) التي أظهرت وجود

الصحة والقدرة على تطبيقها. وذلك لتركيزهم على المعلومات العلمية والتي قد تفيدهم في مجال تخصصهم بعيداً عن المعلومات الصحية كونهم يعتبرون أنفسهم أشخاص مهنيين للتقنين والتدريس وليس للتطبيق، فضلاً عن كون التخصص الذي يدرسه هو تخصص يتجه إلى الجانب النظري أكثر من التطبيق والتوعية، والأغلبية منهم لا يهتم بالأمر الصحي والفحوصات الدورية كون حياتهم فرضت عليهم ذلك، وانفتحت دراسة ( Al-Akili, Jihad Kathim, 2015) التي أظهرت أن مستوى الوعي الصحي لدى الطلبة بدرجة متوسطة وكذلك دراسة ( AbdulHaq, Emad, Shana'a, Moayad, Al-Noairat, Qais, and Al-Amad, Sulieman, 2012) إذ أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الوعي الصحي العام لدى أفراد العينة كان متوسطاً، واختلفت هذه النتيجة مع دراسة ( Al-Shatnawi, Al-Mahadeen, Bashar, 2015) التي أظهرت أن مستوى الوعي الصحي لدى طلبة الكليات العلمية والإنسانية جاء مرتفعاً .

### 3-2 التساؤل الثاني:

" هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \geq 0.05$ ) في مستوى الوعي الصحي لدى طلبة الدراسات العليا في كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية تبعاً لمتغيرات الدراسة (النوع الاجتماعي والدرجة العلمية ومكان السكن) ؟ " وللإجابة على هذا التساؤل استخدم الباحث المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ونتائج اختبار " ت " للتعرف على الفروق في مستوى الوعي الصحي لدى طلبة الدراسات العليا في كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية على وفق متغير الجنس، الدرجة العلمية، مكان السكن، إذ توضح الجداول (7، 8، 9) نتيجة هذا التساؤل :

الجدول (9) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ونتائج اختبار "ت" للفروق بين مجالات مستوى الوعي الصحي لدى طلبة الدراسات العليا في كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية تبعاً (مكان السكن)

المجال	مكان السكن	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
مجال التغذية	قرية	56	26.7	5.5	0.306	0.760
	مدينة	82	26.3	5.7		
مجال الصحة الشخصية	قرية	56	14.2	3.9	1.115	0.267
	مدينة	82	15	4.3		
مجال ممارسة النشاط الرياضي	قرية	56	27.7	5.8	1.385	0.168
	مدينة	82	26.2	6.3		
مجال القوام الكلي	قرية	56	29.8	6.1	1.075	0.284
	مدينة	82	28.7	6.3		
الكلية	قرية	56	98.5	15	0.806	0.424
	مدينة	82	96.3	15.4		

تشير النتائج في الجدول (9) إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات مستوى الوعي الصحي لدى طلبة الدراسات العليا في كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية تبعاً لمتغير السكن، استناداً إلى قيمة ت المحسوبة إذ بلغت (0.806)، وبمستوى دلالة (0.760) و (0.424) للدرجة الكلية، و (0.306) وبمستوى دلالة (0.267) لمجال التغذية، و (1.115) وبمستوى دلالة (0.168) لمجال الصحة الشخصية و (1.385) وبمستوى دلالة (0.284) لمجال ممارسة النشاط الرياضي، و (1.075) وبمستوى دلالة (0.284) لمجال القوام .

ويعزو الباحثون هذه النتيجة إلى الوعي الصحي لا يعرف نطاق جغرافي كونه عصرنا عصر السرعة في الوصول للمعلومة نتيجة التطور الهائل السريع الحاصل في مجتمعاتنا إذ أصبح من السهل ان يطلع الجميع على المعلومات الصحية عن طريق العديد من المواقع الالكترونية التي كسرت حاجز النطاق الجغرافي، لم يعد هنالك فرق بين القرية والمدينة في ظل هذه التطور لذلك كونهم طلبة دراسات عليا فهم أكثر الأشخاص اطلاعاً ومواكبة لهذا التطور، واتفقت هذه النتيجة مع دراسة Al-Akili, Jihad Kathim, (2015) التي أظهرت إلى عدم وجود فروق إحصائية بين أفراد العينة في مستوى الوعي الصحي، واتفقت مع دراسة Al-Shatnawi, Motasem, Al- (Mahadeen, Bashar, 2015) وأظهرت نتائج أن مستوى

فروق إحصائية في مستوى الوعي الصحي لدى طلبة الكليات العلمية والإنسانية وفقاً لمتغيرات الدراسة (الكلية، النوع الاجتماعي، السنة الدراسية).

الجدول (8) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ونتائج اختبار "ت" للفروق بين مجالات مستوى الوعي الصحي لدى طلبة الدراسات العليا في كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية تبعاً لمتغير (الدرجة العلمية)

المجال	الدرجة العلمية	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
مجال التغذية	دكتورة	67	26.4	4.9	0.76	0.94
	ماجستير	71	26.5	6.3		
مجال الصحة الشخصية	دكتورة	67	14.4	4.1	0.695	0.488
	ماجستير	71	14.9	4.2		
مجال ممارسة النشاط الرياضي	دكتورة	67	27.8	6.5	1.692	0.093
	ماجستير	71	26	5.6		
مجال القوام الكلي	دكتورة	67	30.2	6.3	1.991	0.049
	ماجستير	71	28.1	6.1		
الكلية	دكتورة	67	98.9	14.8	1.275	0.204
	ماجستير	71	95.6	15.6		

تشير النتائج في الجدول (8) إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات مستوى الوعي الصحي لدى طلبة الدراسات العليا في كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية تبعاً لمتغير الدرجة العلمية، استناداً إلى قيمة ت المحسوبة إذ بلغت (1.275)، وبمستوى دلالة (0.204) للدرجة الكلية، و (0.76) وبمستوى دلالة (0.94) لمجال التغذية، و (0.695) وبمستوى دلالة (0.488) لمجال الصحة الشخصية و (1.692) وبمستوى دلالة (0.093) لمجال ممارسة النشاط الرياضي، و (1.991) وبمستوى دلالة (0.049) لمجال القوام .

ويعزو الباحثون هذه النتيجة إلى أنهم يمرون بنفس الدرجة العلمية ويمتازون بنفس المستوى الفكري بالنسبة للاطلاع والمتابعة بالإضافة إلى إن مدى الإدراك للمعلومات يكون أفضل من غيرهم، واختلفت هذه النتيجة مع دراسة ( AbdulHaq, Emad, Shana'a, Moayad, Al-Noairat, Qais, and Al-Amad, Sulieman, 2012) التي أظهرت فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الوعي الصحي لدى الطلبة تبعاً لمتغير الكلية لصالح الكليات العلمية .



- [10] عبد الحق، عماد، شناعة، مؤيد، النعيرات، قيس، العماد، سليمان (2012) مستوى الوعي الصحي لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية وجامعة القدس، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، مجلد 26، العدد 4.
- [11] العكيلي، جهاد كاظم (2015) الوعي الصحي عبر وسائل الاتصال (دراسة لقياس الوعي الصحي لدى طلبة جامعة بغداد بشأن مرض الايدز)، جامعة بغداد، العدد 27.
- [12] عليوة، علاء الدين، (1999)، الصحة في المجال الرياضي، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر.
- [13] قنديل عبدالرحمن (1990). التربية الغذائية وتطور الوعي الغذائي لدى أمهات المستقبل. المؤتمر السنوي الثالث للطفل المصري وتنشئته ورعايته، المجلد الثاني، مركز دراسات الطفولة، جامعة عين شمس، مصر.
- [14] محمد، علي رحيم (2007) مستوى الوعي الصحي لدى طلبة كلية التربية في جامعة القادسية، جامعة القادسية، كلية التربية، العدد (2-1)، مجلد 6.
- [15] وزارة الصحة (2008) التغذية والصحة، ط1، الإدارة العامة للتغذية، المملكة العربية السعودية.

- [16]-Lottes Christine R. (1996): Health knowledge & behavior for years later. Pennsylvania University (ERIC, ED, 399229).
- [17]Al-Zakri, Mohammad (2007), Press efforts in disseminating health knowledge, unpublished master thesis, Imam Mohammad bin Saud Islamic university, Saudi Arabia.
- [18]Al-Qaddoumi, AbdulNasir AbdulRaheem (2005), the level of health awareness and the resources of obtaining health information among the players of Arabic clubs for volleyball. The journal of educational and psychological sciences, the faculty of education, Bahrain University, Vol. 6, Issue 1, (223-263).
- [19]Al-Marasi, Sonia, AbdulHamid Ashraf, (2010) nutritional education, first education, House of Publishing, Amman, Jordan.
- [20]Barian, Ahmad (2005), the role of media means in health education among the Saudi women in the city of Riyadh, unpublished master thesis, king Saud university, Saudi Arabia.
- [21]Khalafi, AbdulHalim (2013), the impact of health control on the level of health awareness among the female students of the University center in Taminsigt, the university center, the faculty of human and social sciences, Issue 13.
- [22]Al-Ali, Fakhri Sharif (2001), the level of health education among the students at the end of the upper basic stage in public schools in Jenin, unpublished master thesis, Al-Najah national University, Nablus, Palestine.
- [23]Haddad, Shafiq (2000), nutrition guide for good health, third edition, Nofal for publishing and distribution, Beirut, Lebanon.
- [24]Al-Shatnawi, Motasem, Al-Mahadeen, Bashar (2015), the level of health awareness among the students of the human and scientific faculties at Mu'tah university, the conference of the faculty of sports sciences, Mu'tah university, volume 2.
- [25]Thafer, Jaafar (2004), the basics of healthy nutrition, Amman, Dar Majdalawi.
- [26]AbdulHaq, Emad, Shana'a, Moayad, Al-Noairat, Qais, and Al-Amad, Suliman (2012), the level of health awareness among the students of Al-Najah national University and Al-Quds University, Al-Najah University journal for researches (human sciences). Vol. 26, Issue 4.
- [27]Al-Akili, Jihad Kathim (2015), health awareness via means of media, ( a study for measuring health awareness among the students of Baghdad University concerning HIV), Baghdad University, Issue 27.
- [28]Aliwa, Alaa al-Deen (1999), health in sports domain, Knowledge Facility, Alexandria, Egypt.
- [29]Qandeel, AbdulRahman (1990), nutritional education and the development of nutrition awareness among future mothers, the third annual conference for the Egyptian child, his upbringing and care, second volume, childhood studies center, Ain Shams University, Egypt.
- [30]Mohammad, Ali Raheem (2007), the level of health awareness among the students of the faculty of education at the University of Qadisiya, the University of Qadisiya, the faculty of education. Issue (1-2), Vol. 6.
- [31]The ministry of health (2008), nutrition and health, first edition, general department of nutrition, the kingdom of Saudi Arabia.

الوعي الصحي لدى طلبة الكليات العلمية والإنسانية جاء مرتفع، وعدم وجود فروق إحصائية في مستوى الوعي الصحي لدى طلبة الكليات العلمية والإنسانية وفقاً لمتغيرات الدراسة (مكان السكن، المعدل التراكمي) .

#### 4-الخاتمة:

في ضوء نتائج الدراسة توصل الباحثون إلى أهم الاستنتاجات بما يلي:

1-أن المستوى الكلي للوعي الصحي لدى طلبة الدراسات العليا في كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية جاء بدرجة متوسطة بالنسبة لترتيب المجالات فقد جاء مجال التغذية في المرتبة الأولى بينما جاء بالمرتبة الأخيرة مجال الصحة الشخصية.

2-عدم وجود فروق إحصائية في مستوى الوعي الصحي لدى طلبة الدراسات العليا في كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية تبعاً لمتغيرات الدراسة (النوع الاجتماعي، الدرجة العلمية، مكان السكن) .

في ضوء ما توصلت إليها الدراسة من نتائج يوصي الباحثون بما يلي:

1-العمل على عقد ندوات توعية نحو فوائد الوعي الصحي للإفراد، داخل الحرم الجامعي وخارجها .

2-إجراء العديد من الدراسات حول الوعي الصحي على عينات أخرى من المجتمع المحلي .

#### المصادر:

- [1] الزكري، محمد، (2007)، جهود الصحافة في نشر المعرفة الصحية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، السعودية.
- [2] القدومي، عبدالناصر عبدالرحيم. (2005). مستوى الوعي الصحي ومصادر الحصول على المعلومات الصحية لدى لاعبي الأندية العربية للكرة الطائرة. مجلة العلوم التربوية والنفسية، (كلية التربية) جامعة البحرين، المجلد (6)، العدد (1)، 223-263.
- [3] المراسي، سونيا، عبد المجيد اشرف (2010) : التنقيف الغذائي، ط1، دار النشر، عمان، الأردن.
- [4] باريان، أحمد، (2005)، دور وسائل الإعلام في التنقيف الصحي للمرأة السعودية بمدينة الرياض، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الملك سعود، السعودية.
- [5] خلفي، عبد الحليم (2013) اثر الضبط الصحي على مستوى الوعي الصحي لدى طلبة المركز الجامعي بتمنغست، المركز الجامعي بتمنغست، مجلة العلوم الاجتماعية والإنسانية، العدد 13.
- [6] العلي، فخري شريف، (2001)، مستوى الثقافة الصحية لدى الطلبة في نهاية المرحلة الأساسية العليا في المدارس الحكومية في جنين، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين.
- [7] حداد، شفيق (2000): الدليل الغذائي للصحة الجيدة، ط3، نوفل للنشر والتوزيع، بيروت، لبنان .
- [8] الشطناوي، معتصم، المحادين، بشار (2015). مستوى الوعي الصحي لدى طلبة الكليات العلمية والإنسانية في جامعة مؤتة، مؤتمر كلية علوم الرياضية، جامعة مؤتة، المجلد 2.
- [9] ظاهر، جعفر (2004) أسس التغذية الصحية، عمان: دار مجدلاوي .

مجال الصحة الشخصية

رقم	الفقرة	موافق بشدة	موافق بدرجة كبيرة	موافق بدرجة متوسطة	غير موافق	غير موافق بشدة
1	اهتم بالنوم والراحة لساعات كافية.					
2	اهتم بالاستحمام وخاصة بعد المنافسات الرياضية والتدريب.					
3	أراعي عند اختياري ملابس مناسبة لدرجة حرارة الجو.					
4	اهتم بالسكن في منزل نظيف وصحي من حيث التهوية الجيدة والشمس.					
5	اهتم بتقليم أظافر يدي وأقدامي كلما احتاج الأمر ذلك.					

مجال ممارسة النشاط الرياضي

رقم	الفقرة	موافق بشدة	موافق بدرجة كبيرة	موافق بدرجة متوسطة	غير موافق	غير موافق بشدة
1	امشي لمسافات طويلة بغرض تنشيط الدورة الدموية.					
2	أحب الاشتراك في الأنشطة الرياضية والترويحية					
3	اهتم بتخصيص وقت لممارسة بعض التمارين الرياضية.					
4	أتوقف عن ممارسة الأنشطة الرياضية التي قد تؤدي إلى إصابتي.					
5	ابتعد عن ممارسة النشاط الرياضي إذا شعرت بالتعب.					
6	اشترك في الأنشطة الرياضية بهدف الشعور بالسعادة والرضا.					
7	اهتم بإجراء كشف طبي قبل الانضمام للفريق المدرسي					
8	اهتم بإجراء كشف طبي بعد الشفاء من الإصابة.					
9	يجب وجود بطاقة صحية لكل طالب مسجل بها حالته الصحية.					

الملاحق:

الملحق (1) يوضح مقياس الوعي الصحي

عزيزي الطالب، عزيزتي الطالبة:

تحية طيبة وبعد...

يقوم الباحثون بإجراء دراسة بعنوان "مستوى الوعي الصحي لدى طلبة كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية" لذا يرجى منك التكرم بالإجابة على العبارات التالية بموضوعية، والمطلوب منك وضع علامة (√) بما يتفق مع استجابتك بالنسبة لكل عبارة، علماً بأن كافة المعلومات ستعامل بسرية تامة ولغايات البحث العلمي .

شاكرين لكم حسن تعاونكم

الباحثون

أنثى

النوع الاجتماعي: ذكر

الثانية

السنة الدراسية: أولى

الرابعة

الثالثة

مدينة

مكان السكن: قرية

مجال التغذية

رقم	الفقرة	موافق بشدة	موافق بدرجة كبيرة	موافق بدرجة متوسطة	غير موافق	غير موافق بشدة
1	اهتم أن يكون الغذاء اليومي متكاملًا وشاملاً.					
2	يتعذر علي تناول وجبة الإفطار لضيق الوقت.					
3	أكثر من تناول المشروبات الباردة أو الساخنة بين الوجبات الأساسية.					
4	شرب القهوة والشاي يساعدي على التركيز.					
5	اهتم بمعرفة عناصر الغذاء التي تمدني بالطاقة.					
6	أحافظ على وزني بالشكل المناسب.					
7	أكثر من تناول الخضراوات والفاكهة الطازجة					
8	أحاول الابتعاد عن الطعام المقلي وأفضل المطهي.					

غير موافق بشدة	غير موافق	موافق بدرجة متوسطة	موافق بدرجة كبيرة	موافق بشدة	الرقم
					1
					2
					3
					4
					5
					6
					7
					8
					9
					10





ISSJ JOURNAL

The International Sports Science Journal Vol. 3, issue 7, July 2021

ISSN: 1658- 8452



## تأثير تمارين بوسائل مساعدة في تطوير سرعة الادراك الحركي واداء مهارة المناولة للاعبين كرة قدم

### الصالات بإعمار دون 19 سنة

م.م خالد عبد هادي<sup>1</sup>، م.م عبد الغفور ردام كيطان<sup>2</sup>

وزارة الشباب والرياضة<sup>1</sup>

مديرية تربية ديالى<sup>2</sup>

(<sup>1</sup> abdalkafoor1964@gmail.com, <sup>2</sup> abed13029@gmail.com)

**المستخلص:** من أجل النهوض بأي لعبة يتوجب علينا الاهتمام بالتدريب للاعبين وإعدادهم إعداداً صحيحاً مبنياً على الأسس العلمية، إذ إنَّ الاهتمام باللاعبين كونهن الفئة الأساسية التي تعمل على بناء قاعدة صحيحة لمستويات أعلى في المستقبل، وهي ركيزة أساسية اعتمدتها الدول المتقدمة من أجل النهوض بإنجازاتهم نحو مستقبل أفضل.

ولرياضة كرة الصالات مكانة تاريخية، وأن مؤشر تطوير سرعة الادراك الحركي واداء مهارة الدرجة كانت دائماً محل اهتمام المتخصصين في مجال التعلم الحركي وعلم التدريب الرياضي. ومن هنا جاءت أهمية البحث في معرفة التدريب بأساليب مختلفة، لكي تحفز اللاعبين أثناء التطبيق وتساعد في تطوير قدراتها البدنية والحركية والمهارية في ظروف تشبه ما يحدث في المباراة إذ تلعب هذه التمارين دوراً كبيراً في نجاح العملية التدريبية.

تكمن مشكلة البحث ان اغلب اللاعبين لديهم ضعفاً في سرعة الادراك الحركي بالرغم من التدريب فضلاً عن عدم ايجاد حلول مناسبة لها مما يؤثر بشكل مباشر على نتائج المباريات وهذا يجعل الامر صعباً من الناحية الفنية، وان التمارين المتبعة هي تمارين تقليدية لا تعتمد التنوع والاثارة والتشويق، لذا ارتأى الباحثان الى اللوج في هذه المشكلة.

ويرمي الباحثان الى معرفة تأثير تمارين بوسائل مساعدة في تطوير سرعة الادراك الحركي وعلاقته بأداء مهارة المناولة لدى لاعبي كرة القدم للصالات بأعمار دون 19 سنة ويفترض الباحثان وجود فروق ذات دلالة احصائية في نتائج الاختبارات البعدية في سرعة الادراك الحركي ومهارة المناولة لدى لاعبي كرة القدم للصالات بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

اما عينة البحث فتكونت من لاعبي نادي بلاد الرافدين الرياضي في محافظة ديالى (بنين) البالغ عددهم (16) لاعب كرة القدم للصالات المشارك في بطولة اندية محافظة ديالى والتي اقيمت في القاعة المغلقة بعقوبة للموسم 2020-2021 تم اختيارهن بطريقة عمدية، وقد قسمن على مجموعتين تجريبية وضابطة بطريقة القرعة كل مجموعة مكونة من (8)

**الكلمات المفتاحية:** سرعة الادراك الحركي - المناولة - كرة قدم الصالات.

## 1-المقدمة:

على نتائج المباريات وهذا يجعل الامر صعباً من الناحية الفنية، وان التمرينات المتبعة في تطوير سرعة الادراك الحركي ومهارة المناولة في لعبة كرة القدم للصالات هي تمرينات تقليدية لا تعتمد التنوع والاثارة والتشويق واستخدام الاجهزة وتأخذ وقتاً طويلاً وجهداً أكبر من المدرب واللاعبين .

لذا ارتأى الباحثان الى اللوج في هذه المشكلة من خلال أيجاد وسائل جديدة لتطوير هذه المتغيرات وذلك عن طريق استخدام تمرينات مختلفة ومن مسافات مختلفة بأساليب علمية حديثة التي اعتمدها الباحثان.

ويرمي الباحثان اعداد اختبار لسرعة الادراك الحركي واعداد تمرينات باستخدام الاساليب العلمية الحديثة في تطوير سرعة الادراك الحركي ومهارة المناولة لدى لاعبين كرة القدم للصالات والتعرف على تأثير التمرينات.

ويفترضان وجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة وللمجموعتين التجريبية والضابطة في سرعة الادراك الحركي ومهارة المناولة (لدى افراد عينة البحث) وجود فروق ذات دلالة احصائية في نتائج الاختبارات البعدية في سرعة الادراك الحركي ومهارة المناولة لدى لاعبات كرة القدم للصالات بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية

## 2-منهجية البحث والاجراءات الميدانية:

**2-1 منهج البحث:** أذ أستخدم الباحثان المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة المشكلة المراد حلها لان المشكلة هي التي تحدد المنهج المستخدم للحصول على المعلومات والنتائج الدقيقة المنهج التجريبي والذي يعرف بأنه " هو تغيير متعمد والمضبوط للشروط المحددة للظاهرة، وملاحظة نواتج التغيير في الظاهرة موضوع الدراسة ويعرف أيضاً بأنه استخدام التجربة في أثبات الفروض (نوفل وفريل 2010، ص244)، واتبع الباحثان في تصميم بحثهما على اسلوب المجموعتين المتكافئتين (التجريبية والضابطة)؛ إذ أجرى الباحثان الاختبارات القبلية للمجموعتين التجريبية والضابطة في سرعة الادراك الحركي ومهارة المناولة بكرة القدم للصالات، ثم طبق المتغير المستقل على المجموعة التجريبية دون الضابطة ثم أجرى الاختبارات البعدية للمجموعتين واستخرج الفروق بين الاختبارات إحصائياً .

ان العالم اليوم وفي ظل التكنولوجيا الحديثة يشهد تطوراً ملحوظاً ومستمرًا في مختلف الميادين العلمية والعملية، وهذه التطورات العلمية التي شهدتها المجالات الرياضية كافة كان لكرة القدم الصالات واحدة من العاب كرة القدم الحديثة إذ تمتاز بسرعة الادراك الحركي الفائقة لإمكانية لاعبات الفريق من التحرك لأخذ المكان المناسب وفتح الثغرات في دفاع الفريق الصلب والمحكم مع امتلاك مهارة عالية جداً تسمح لهم بالسيطرة على الكرة والتحكم فيها والقدرة على المناولة بجميع انواعها من اوضاع مختلفة بدقة متناهية إضافة الى القوة الكافية من اجل التقدم والتراجع والانتقال في كافة جوانب الملعب، أذ تلعب سرعة الادراك الحركي ومهارة المناولة دوراً كبيراً في قدرة اللاعبين على السيطرة والتحكم بالكرة في المواقف والاتجاهات المطلوبة، فقد اصبح من الضروري على اللاعبين ان لا يؤخرون من حركة الكرة لأنها يجب ان تكون في حركة دائميّه وعليه ان تفكر في الحركة التي تعقبها عندما تصل اليها مهما كانت سرعة ومكان الكرة وحركة الخصم

أن مؤشر تطوير سرعة الادراك الحركي واداء مهارة المناولة ومن هنا فكان من الضروري اعداد تمرينات وباستخدام الاساليب العلمية الحديثة لكي تحفز اللاعبين أثناء التطبيق وتساعدوا في تطوير قدراتها البدنية والحركية والمهارة في ظروف تشبه ما يحدث في المباراة أذ تلعب هذه التمرينات دوراً كبيراً في نجاح العملية التدريبية .

ومن هنا تكمن اهمية البحث في

1-تطويرها سرعة الادراك الحركي ومهارة المناولة للاعبين الصالات بكرة القدم عن طريق استخدام تمرينات باستخدام بأسلوب علمي حديث وذلك لجعل ظروف التدريب مشابهة لظروف المباراة قدر الامكان

2-الافادة من مخرجات البحث لدعم للاعبين اندية محافظة دبالى ومنندييات شباب مديريةية شباب ورياضة دبالى.

## مشكلة البحث:

ومن خلال خبرة الباحثان المتواضعة وجد ان اغلب اللاعبين لديهم ضعفاً في سرعة الادراك الحركي بالرغم من التدريب فضلاً عن عدم ايجاد حلول مناسبة لها مما يؤثر بشكل مباشر

كندية الصنع، شواخص بلاستيكية، شريط قياس، شرائط كهربائية (ليدات) ملونة خضراء وحمراء يبلغ طول الشريط الواحد (1متر)، حبال لتقسيم المرمى، جهاز (Random shoot).

### 2-3 مواصفات الاختبارات:

**الاختبار الاول: اختبار سرعة الإدراك الحركي:**  
(حسين، 2018، ص51)

**الهدف من الاختبار:** قياس سرعة الإدراك الحركي

**الأدوات:** أهداف صغيرة بعرض (80سم) وارتفاع (80سم) عدد (2) كرات عدد (10) خاصة بكرة القدم للصالات

**إجراءات الاختبار:** ترسم دائرة قطرها (2.50) م، تقف اللاعب داخل هذه الدائرة ويتم وضع الأهداف على مسافة (7 متر) بعدها عن الدائرة ويتم وضع الاشرطة الكهربائية الملونة على الأهداف باللون الأحمر والأخضر ويبدأ الاختبار بعد سماع الصافرة إذ يستلم اللاعب الكرة من جهة اليمين أو جهة اليسار ويقوم بركل الكرة نحو الهدف الذي تكون في الإضاءة باللون الأخضر علما انه الإضاءة تكون حمراء وخضراء على الأهداف في نفس الوقت وعلى اللاعب التمييز بين الألوان وسرعة اتخاذ القرار الصحيح بركل الكرة في المكان الصحيح وتحسب عدد المحاولات الصحيحة التي دخلت الهدف ذو الإضاءة الخضراء ومدة الاختبار (25) ثانية .

### الاختبار الثاني: دقة المناولة:

**اسم الاختبار:** اختبار المناولة باتجاه هدف أبعاده (75×50سم) من مسافة (7.5م) (عبد الحمزة 2011)

**الغرض من الاختبار:** قياس دقة المناولة.

**الأدوات:** كرات عدد (5)، وشريط قياس، وهدف صغير أبعاده (75×50سم).

**وصف الأداء:** يقف المختبر ومعه الكرة على بُعد (7.5م) من الهدف، وعند سماع الإشارة يقوم بمناولة الكرة وهي ثابتة باتجاه الهدف، كما هو موضح في الشكل (2).

**شروط الأداء:** يبدأ الاختبار من الكرة رقم (1) وينتهي بالكرة رقم (5).

### 2-2 مجتمع البحث وعينته:

الذي يجري الباحث مجمل عمله عليها أو هي جزء من مجتمع البحث الذي يتناوله الباحث بالبحث والتحليل بهدف تعميم النتائج التي يحصل عليها على المجتمع الذي سحبت منه العينة (علي وعكاب 2013، ص33)، وإن نجاح الباحث في اختيار العينة الصحيحة من حيث النوع والحجم وطريقة السحب هو المفتاح السليم للوصول الى النتائج وإمكانية تعميمها على المجتمع المبحوث (صالح، 2009، ص85) .

يُحدد مجتمع البحث بلاعبين فريق نادي بلاد الرفادين الرياضي في محافظة ديالى (بنين) البالغ عددهم (16) لاعب بكرة القدم للصالات المشارك في بطولة اندية محافظة ديالى والتي اقيمت في ديالى للموسم 2021-2020 تم اختيارهن بطريقة عمدية، وقد قسمن على مجموعتين تجريبية وضابطة بطريقة القرعة كل مجموعة مكونة من (8)

### 2-2-1 تكافؤ العينة:

تم إجراء التكافؤ للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات سرعة الإدراك الحركي ومهارة المناولة بكرة القدم للصالات على ضوء بيانات الاختبار القبلي، كما مبين بالجدول (1)

الجدول (1) يبين تكافؤ افراد عينة البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (T)	نسبة الخطأ	F
			س-	ع±	س-	ع±			
1	سرعة الإدراك الحركي	الدرجة	4.750	1.165	5.250	1.282	.816	.428	0.000
2	المناولة	الدرجة	3.375	1.188	3.250	1.035	.224	.826	0.298

يتضح من الجدول (1) ان قيم نسبة الخطأ هي اكبر من قيمة مستوى دلالة (0.05) مما يدل على تكافؤ العينة في سرعة الإدراك الحركي ومهارة الدرجة بكرة القدم للصالات.

### 2-3 وسائل جمع المعلومات المستخدمة في البحث:

المصادر والمراجع العربية والأجنبية، الاستبانة، استمارات لجمع و تفرغ البيانات لقياس سرعة الإدراك الحركي ومهارة الدرجة، الملاحظة والمقابلات الشخصية، التجارب الاستطلاعية، فريق العمل المساعد، الوسائل الإحصائية اما الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث، كرات قدم للصالات عدد (10) رقم (4)، أهداف صغيرة (80 سم × 80 سم)، كاميرا رقمية نوع (hero4)، ساعة توقيت الكترونية نوع (KISLO)، صافرة نوع (FOX)

6-تدريب فريق العمل المساعد على طريقة اجراء الاختبارات .  
7-التعرف على الاخطاء التي تحدث اثناء تطبيق الاختبارات .  
8-أيجاد الاسس العلمية للاختبارات (صدق-ثبات-موضوعية).  
وبعد الانتهاء من التجربة الاستطلاعية الأولى تم التوصل إلى إجراء تعديلات عدة على الاختبارات وهي كالآتي:

اجراء بعض التعديلات على اختبار سرعة الادراك الحركي بحيث تم تحديد المسافة الكلية للاختبار وهي بعد اللاعب عن الاهداف الملونة (7م) بحيث ترسم دائرة قطرها (2.5م) يقف اللاعب داخل الدائرة، وحصلت نسبة الموافقة وصلاحية الاختبار من قبل الخبراء ذوي الاختصاص في مجال الاختبار والقياس وتدريب كرة القدم على نسبة (85%) من اتفاق الخبراء وهذه النسبة تؤكد على صلاحية الاختبار وملائمته لعينة البحث .

#### 2-4-2 التجربة الاستطلاعية الثانية للاختبارات

**المعدلة:** بعد تثبيت التعديلات التي أجريت على الاختبارات كافة، قام الباحث بتطبيق التجربة الاستطلاعية الثانية في يوم (الجمعة) الموافق (2020/8/7) على نفس عينة التجربة الاستطلاعية الاولى والمكونة من (8) لاعبين من نادي بلاد الرافدين الرياضي (بنين) ديالى، وكان الهدف من هذه التجربة الاستطلاعية هو تطبيق مفردات الاختبار بعد إجراء التعديلات فضلًا عن إيجاد الأسس العلمية للاختبارات.

#### 2-4-3 التجربة الاستطلاعية الثالثة: أجرى الباحث هذه

التجربة للتمرينات على عينة البحث الرئيسة والمكونة من (16) لاعب وذلك في يوم (الاثنين) الموافق (2020/8/10).  
أد استهدفت التجربة الاستطلاعية الثالثة ما يلي:

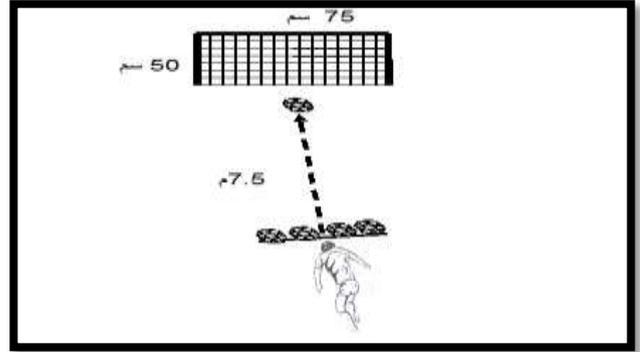
1-معرفة مدى ملائمة التمرينات بالأجهزة والادوات المساعدة لمستوى العينة .

2-معرفة الصعوبات والمشكلات عند تنفيذ هذه التمرينات بالأجهزة والادوات المساعدة.

3-معرفة مدى ملائمة التمرينات بالأجهزة والادوات المساعدة مع وقت الوحدات التدريبية المحددة

#### 2-5 الاسس العلمية للاختبارات المستخدمة:

**2-5-1 صدق الاختبار:** يقصد بصدق الاختبار " قدرته على قياس ما وضع من أجله أو ما يفترض الاختبار أن يقيسه



شكل (1) رسم توضيحي لاختبار المناولة

#### 2-4 التجارب الاستطلاعية: هي تجربة مصغرة مشابهة

للتجربة الحقيقية (الاساسية)، والغرض منها الحصول على معلومات دقيقة والتعرف على الصعوبات والمعوقات التي تواجه اجراءات البحث والوقوف على السلبيات والايجابيات والتأكد من مستوى استعداد فريق العمل وصلاحية الادوات المستخدمة وكفائتها في البحث والوقت المستغرق في تنفيذ الاختبارات وتحقيق السلامة وإيجاد الاسس العلمية للاختبار .

لذا قام الباحثان بإجراء تجارب استطلاعية عدة كان الغرض منها صلاحية الاختبارات المرشحة للتطبيق ومعرفة صلاحية التمرينات فضلًا عن إيجاد الأسس العلمية للاختبارات ولكي تكون مؤشرًا حقيقيًا لما يحصل عليه اللاعب من نتائج تلك الاختبارات .

#### 2-4-1 التجربة الاستطلاعية الاولى: من اجل الوقوف

على السلبيات التي قد تواجه تطبيق اختبارات سرعة الادراك الحركي ومهارة المناولة بكرة القدم للصالات ولبيان مدى صلاحيتها لعينة البحث، لذا قام الباحثان بإجراء التجربة الاستطلاعية الاولى في يوم (الثلاثاء) المصادف (2020/7/1) على عينة مكونة من (8) لاعبات من فريق نادي بلاد الرافدين الرياضي (بنين) ديالى، وكان الهدف من هذه التجربة الاستطلاعية هو:

1-معرفة مدى ملائمة الاختبارات لمستوى العينة.

2-معرفة الصعوبات والمشكلات التي قد تواجه الباحث عند تنفيذ الاختبارات قيد البحث .

3-التعرف على الوقت المستغرق في تنفيذ الاختبارات .

4-اختبار صلاحية الادوات والاجهزة المستخدمة في البحث .

(2020/8/13) الخاصة باختبارات سرعة الادراك الحركي واختبار مهارة المناولة الساعة الثانية عصرا وعلى ملعب كرة القدم للصالات في القاعة المغلقة التابعة لنادي بلاد الرافدين الرياضي، وقد قام الباحثان بتثبيت الظروف وطريقة اجراء الاختبارات وفريق العمل المساعد من اجل تحقيق الظروف نفسها قدر الامكان عند اجراء الاختبارات البعيدة

**2-6-2 التجربة الرئيسية (تطبيق التمرينات):** تم تطبيق التجربة الرئيسية والمنهج التدريبي المعد باستخدام وسائل تدريبية مساعدة على المجموعة التجريبية فقط بينما طبقت المجموعة الضابطة المنهج الخاصة الخاص بمدرّب الفريق، وقد خضعت الوحدات التدريبية للأشراف المباشر من قبل الباحثان بمساعدة مدرب الفريق ومساعدة لعينة البحث في يوم (السبت) المصادف (2020/8/15) والانتهاه منها في يوم (الخميس) المصادف (2020/10/8) على افراد المجموعة التجريبية وبقاوع (3) وحدات تدريبية بالأسبوع الواحد أيام (السبت- الثلاثاء-الخميس) ولمدة (8) اسابيع، وبلغ مجموع عدد الوحدات التدريبية (24) وحدة، واستخدم الباحثان في التجربة مجموعة من التمرينات باستخدام الاساليب العلمية الحديثة التي تؤدي بطريقة تناسب وطبيعة اللعبة ومستوى اللاعبين وعددها (40) تمريناً، وأقتصر عمل الباحثان في الجزء الرئيس الخاص بالجانب (الحركي والاداء المهاري لمهارة المناولة ) من الوحدات التدريبية والبالغ زمنه (45) دقيقة، اذ ان تجربة البحث تبدأ في مرحلة الاعداد الخاص (التي تسبق المنافسات)، وكما موضح في الجدول (3).

جدول (3) يبين مواقبت المنهج التدريبي

التاريخ	اليوم	ت	التاريخ	اليوم	ت
2020/9/12	السبت	الوحدة الثالثة عشر	2020/8/15	السبت	الوحدة الاولى
2020/9/15	الثلاثاء	الوحدة الرابعة عشر	2020/8/18	الثلاثاء	الوحدة الثانية
2020/9/17	الخميس	الوحدة الخامسة عشر	2020/8/20	الخميس	الوحدة الثالثة
2020/9/19	السبت	الوحدة السادسة عشر	2020/8/22	السبت	الوحدة الرابعة
2020/9/22	الثلاثاء	الوحدة السابعة عشر	2020/8/25	الثلاثاء	الوحدة الخامسة
2020/9/24	الخميس	الوحدة الثامنة عشر	2020/8/27	الخميس	الوحدة السادسة
2020/9/26	السبت	الوحدة التاسعة عشر	2020/8/29	السبت	الوحدة السابعة
2020/9/29	الثلاثاء	الوحدة العشرون	2020/9/1	الثلاثاء	الوحدة الثامنة
2020/10/1	الخميس	الوحدة الحادية والعشرون	2020/9/3	الخميس	الوحدة التاسعة
2020/10/3	السبت	الوحدة الثانية والعشرون	2020/9/5	السبت	الوحدة العاشرة
2020/10/6	الثلاثاء	الثالثة والعشرون	2020/9/8	الثلاثاء	الوحدة الحادية عشر
2020/10/8	الخميس	الرابعة والعشرون	2020/9/10	الخميس	الوحدة الثانية عشر

سواء أكانت صفة بدنية أم مهارية أم نفسية أم سمة من السمات الشخصية (اللياسري، 2010، ص75). وهناك عدة أنواع من صدق الاختبار، لذا قام الباحثان باستخراج الصدق بطريقة صدق المحتوى للاختبار الذي تم تصميمه لقياس سرعة الادراك الحركي والاختبارات الخاصة بمهارة الدرجه بكره القدم للصالات قيد البحث.

**2-5-2 ثبات الاختبار:** ثبات الاختبار يعني " مدى دقة الاختبار في القياس وآساق نتائج عند تطبيقه مرات متعددة على نفس الافراد (اللياسري، 2010، ص76). وقد استخدم الباحث لإيجاد معامل الثبات طريقة الاختبار وأعادته لأنها من انسب الطرق المتبعة في ثبات الاختبار؛ إذ تم اجراء الاختبار الاول يوم (الاثنين) المصادف (2020/7/30) وأعيد الاختبار نفسه مرة ثانية بعد مرور (6 ايام) في يوم (الاحد) المصادف (2020/8/5) على نفس عينة الاستطلاع والمكونة من (8) لاعبات من العينة التي تم اختيارها لاعبات فريق نادي شهرين الرياضي (بنات) ديالى. ثم استخدم الباحث معامل الارتباط البسيط (بيرسون) لمعرفة مدى ثبات الاختبارات وبعد الكشف في الجدول (2) عن دلالة معاملات الارتباط وجد أن جميع الاختبارات تتمتع بدرجة عالية من الثبات.

جدول (2) يبين معامل الثبات للاختبارات المستخدمة في البحث

ت	متغيرات البحث	الاختبارات	وحدة القياس	معامل الثبات
1	سرعة الادراك الحركي	اختبار الاهداف الضوئية الملونة	الدرجة	0.785
2	المناولة	اختبار المناولة القصيرة بأربعة اتجاهات من مسافة (10م)	درجة	0.819

**2-5-3 موضوعية الاختبارات:** ان الاختبارات التي تم استخدامها تعتمد على ادوات قياس واضحة ولأن نتائج الاختبارات يتم تسجيلها بوحدات (الدرجة) الامر الذي جعل الباحثان يعد الاختبارات المستخدمة في البحث ذات موضوعية عالية عن طريق الاستعانة بمحكمين مستقلين في طريقة التوقيت وطريقة التسجيل .

**2-6-6 الاجراءات الميدانية:**

**2-6-1 الاختبارات القبليّة:** قام الباحثان اجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث في يوم (الخميس) المصادف

**2-7 الوسائل الإحصائية:** استخدم الباحثان الوسائل الإحصائية المناسبة لمعالجة البيانات الناتجة من خلال الاختبارات القبلية والبعديّة الوسائل الإحصائية الآتية: (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل ارتباط بيرسون)، اختبار (T) للعينات المستقلة (غير المرتبطة) متساوية العدد، اختبار (T) للعينات غير المستقلة (المرتبطة)، (الدرجة المعيارية التائية، القدرة التمييزية، الخطأ المعياري)، (معامل الالتواء، قانون النسبة المئوية، قانون نسبة التطور) .

### 3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

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

**3-1-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية:**

قام الباحثان بعرض النتائج التي توصل إليها ومناقشتها للتعرف على مدى تأثير التمرينات الخاصة بالأجهزة والوسائل التدريبية المساعدة في تطوير سرعة الإدراك الحركي واداء مهارة الدرجة للاعبين كرة القدم للصالات وبعد استخدام المعالجات الإحصائية المناسبة لها كانت النتائج ما يأتي:

جدول (6) يبين قيمة الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية و فرق الأوساط الحسابية والانحرافات الفروق وقيمة t المحسوبة ونسبة الخطأ في الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية

المتغيرات	وحدة القياس	القبلي		البعدي		ع ف	قيمة T	نسبة الخطأ	الدلالة
		ع+	س	ع+	س				
سرعة الإدراك	درجة	1.1	4.7	1.5	10.	0.7	21.38	0.0	معنوي
		65	50	98	375	44	4	00	
المناولة	درجة	1.3	.50	1.2	4.7	1.2	4.626	0.0	معنوي
		57	3 0	66	50	08		00	

**1- سرعة الإدراك الحركي:** إذ بلغ الوسط الحسابي لسرعة الإدراك الحركي في الاختبار القبلي هو (4.750) بانحراف معياري (1.165)، وفي الاختبار البعدي هو (10.375) بانحراف معياري (1.598)، وان فرق الأوساط بين القبلي والبعدي هو (5.625) وانحراف الفروق هو (0.744) وبالنتيجة كانت قيمة (t) المحسوبة هي (21.384)، ونسبة الخطأ (0.000) اقل من مستوى والدلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فرق.

**-القسم التحضيري:** بلغ زمنه الكلي (240) دقيقة، وبمعدل (10) دقيقة من الوحدة التدريبية، وبلغت نسبته (67، 16%) .  
**-القسم الرئيسي:** بلغ زمنه الكلي (1080) دقيقة وبمعدل (45) دقيقة في الوحدة التدريبية الواحدة، وبلغت نسبته (75%) .  
**-القسم الختامي:** وبلغ الزمن الكلي لهذا القسم (120) دقيقة، وبمعدل (5) دقائق في الوحدة التدريبية الواحدة، ونسبته (8,3%) .

جدول (4) يبين أقسام الوحدة التدريبية والنسبة المئوية لكل جزء

اقسام الوحدة التدريبية	الزمن خلال الوحدة التدريبية	مجموع الزمن لـ 32 وحدة تدريبية	النسبة المئوية للوحدة التدريبية الواحدة
التحضيرية	10 دقيقة	240 دقيقة	16.67 %
الرئيسي	45 دقيقة	1080 دقيقة	75 %
الختامي	5 دقيقة	120 دقيقة	8.3 %
المجموع	60 دقيقة	2560 دقيقة	100 %

إذ اعتمد المنهج التدريبي على الخصائص الآتية (ابراهيم 2013، ص88):

-مراعاة مبدأ التنوع والمرونة في أداء التمرينات داخل الوحدة التدريبية حتى لا يشعر الشاب بالملل والرتابة.  
 -مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين.  
 -اتباع مبدأ التدرج من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب.

-ساهم في رفع الروح المعنوية للاعبين وتقوية إرادتهم.

-ساهم في تحقيق الأهداف العامة والخاصة.

جدول (5) يبين أقسام الوحدة التدريبية وأوقاتها والنسب المئوية

اقسام الوحدة التدريبية	الاسابيع الخاصة بالوحدة التدريبية							
	الاسبوع الاول	الاسبوع الثاني	الاسبوع الثالث	الاسبوع الرابع	الاسبوع الخامس	الاسبوع السادس	الاسبوع السابع	الاسبوع الثامن
النسبة المئوية	2, 1, 3	6,5,4	9,8,7	11,10, 12,	14,13, 15,	17,16, 18,	20,19, 21,	23,22, 24,
القسم التحضيري	-10	-10	-10	-10	-10	-10	-10	-10
القسم الرئيسي	-45	-45	-45	-45	-45	-45	-45	-45
القسم الختامي	-5	-5	-5	-5	-5	-5	-5	-5
الزمن الكلي للوحدة التدريبية	-60	-60	-60	-60	-60	-60	-60	-60

**2-3-6 الاختبارات البعديّة:** أجرى الباحث الاختبارات البعديّة لعينة بحثه يوم السبت 2018/10/13 وقد اتبع الباحث الطريقة نفسها في الاختبارات القبلية، وذلك بعد الانتهاء من المدة المقررة للمنهج التدريبي، البالغ (24) وحدة تدريبية والذي استغرق (8 أسابيع)

المدرّب في تحفيز اللاعبين في تنفيذ هذه التمرينات مع العمل على تصحيح الأخطاء عن طريق الإعادة بالتكرارات المبرمجة الموضوعة اصلاً في الوحدة لتنفيذها من قبل العينة ساهمت بالتأثيرات الإيجابية على مستوى اللاعبين، من خلال تشكيل حمل التدريب وتغيير نسبتها وأنواعها.

### 2-3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة ومناقشتها:

### 1-2-3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة:

جدول (7) يبين قيمة الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفرق الأوساط الحسابية والانحرافات والفروق وقيمة t المحسوبة ونسبة الخطأ في الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة

المتغيرات	وحدة القياس	القبلي		البعدي		ع ف	س ف	قيمة T المحسوبة	نسبة الخطأ	الدالة
		ع±	س	ع±	س					
سرعة الإدراك	درجة	5.2	1.2	7.2	2.6	2.0	1.6	3.347	0.00	معنوي
مناولة	درجة	5.0	1.0	4.6	1.9	0.6	1.1	3.667	0.01	معنوي

من خلال اطلعنا على الجدول (7) يتضح قيمة الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفروق الأوساط وانحراف الفروق وقيمة (t) ونسبة الخطأ لكل من:

**1-سرعة الإدراك الحركي:** بلغ الوسط الحسابي للدرجة في الاختبار القبلي هو (5.250) بانحراف معياري (1.282)، وفي الاختبار البعدي هو (7.250) بانحراف معياري (2.659)، وان فرق الأوساط بين القبلي والبعدي هو (2.000) وانحراف الفروق هو (1.690) وبالنتيجة كانت قيمة (t) المحسوبة هي (3.347)، و نسبة الخطأ (0.000) اقل من مستوى الدلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي .

**2-المناولة:** بلغ الوسط الحسابي للدرجة في الاختبار القبلي هو (3.250) بانحراف معياري (1.035)، وفي الاختبار البعدي هو (4.625) بانحراف معياري (1.996)، وان فرق الأوساط بين القبلي والبعدي هو (0.650) وانحراف الفروق هو (1.136) وبالنتيجة كانت قيمة (t) المحسوبة هي (3.667)، ونسبة الخطأ (0.01) اقل من مستوى الدلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي.

**2-المناولة:** إذ بلغ الوسط الحسابي للدرجة في الاختبار القبلي هو (3.500) بانحراف معياري (1.357)، وفي الاختبار البعدي هو (4.750) بانحراف معياري (0.966)، وان فرق الأوساط بين القبلي والبعدي هو (1.250) وانحراف الفروق هو (1.208) وبالنتيجة كانت قيمة (t) المحسوبة هي (4.626)، ونسبة الخطأ (0.000) اقل من مستوى والدلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي .

### 3-1-2 مناقشة نتائج المجموعة التجريبية:

من خلال عرض النتائج وتحليلها في الجدول (6) السابق للمجموعة التجريبية التي أظهرت مناقشة نتائج الاختبارات في (اختبار سرعة الإدراك الحركي ومهارة المناولة) بأنه ظهرت هناك فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية، ويعزو الباحث سبب ذلك الى تطبيق المنهج التدريبي الذي يحتوي على تمرينات بالأجهزة والأدوات المساعدة التي ساهمت بشكل كبير في تطوير السرعة الإدراكية للاعبين من حيث التميز واتخاذ القرار الصحيح في لعب الكرة سواء للاعبه الزميله أو اثناء المناولة والتحرك بالكرة وبدون كرة عن طريق تمرينات مركبة متقدمة خاصة بهذه الادراكات"، إذ تعمل هذه التمرينات على تنمية الادراك الحركي السريع للمهارات، والتي تساعد اللاعبه على تحقيق المزيد من الفهم لطبيعة اداءها، مما يجعلها تتجح في اداء المهارات الحركية في مواقف اللعب المختلفة، ويتفق الباحثان في ذلك مع (غازي محمود صالح ورياض مزهر) الذي يؤكد على ان عملية تنظيم التدريب تلعب دورا اساسيا في تطوير مهارات اللاعبين الاساسية بما ينسجم مع قابليات اللاعبين وتلعب ظروف التدريب وامكانياته الى اعداد اللاعب اعدادا جيدا كما تلعب الدور الايجابي والكبير في عملية فهم وتطوير مهارات اللاعبين الحركية (صالح، مزهر، 2014، ص134)، ويضيف الباحثان ان الطريقة التي اعتمدها في بناء التمرينات التطبيقية على وفق استخدام الأدوات والأجهزة المساعدة داخل إطار التمرينات اليومية وعلى طول فترة تنفيذ مفردات هذا المنهج من قبل هذه المجموعة، مع التركيز على إعطاء التكرارات المناسبة والمبرمجة بشكل دقيق يتناسب مع قدرات اللاعبين في هذه المرحلة، والتوجيهات المستمرة من قبل

في تنفيذ مفردات هذا المنهج والالتزام المباشر من قبلهم بتنفيذ الواجبات المطلوبة من مديهم بفاعلية وبانتظام، وتتوعها وصحة تنفيذ التمرينات قد ساعدت بشكل كبير في تحسن وتطوير القدرات الإدراكية والمهارية للاعبين، فضلا عن الطريقة التي اعدت فيها التمرينات على وفق استخدام الاجهزة داخل الوحدة التدريبية مع تعدد اشكال استخدام هذه التمرينات بوضعيات مختلفة، واعطاء التكرارات المناسبة والمبرمجة بشكل دقيق يتناسب مع قدرة اللاعبين في هذه المرحلة. وإن عمليات التطبيق للتمرينات من قبل اللاعبين، فضلاً عن التوجيهات المستمرة من قبل المدرب بتصحيح اخطاء الاداء عن طريق الشرح والتنفيذ باستخدام النموذج عن طريق التغذية الراجعة، وهذا ما اثبتته قيمة الفروقات المعنوية التي توصل اليها الباحثان مقارنة بقيمة الفروقات للمجموعة الضابطة، نلاحظ بان لأجهزة والأدوات المساعدة كان لها أهمية وتأثيرا ايجابيا في رفع مستوى سرعة الإدراك الحركي والاداء المهارى للاعبين. ويتفق الباحثان في ذلك مع (فرات جبار سعدالله، 2015) الذي يؤكد على إن للوسائل والأدوات المساعدة أثرًا مهمًا وفعالاً في العملية التدريبية من خلال ما يأتي: (تعمل وسائل ومساعدات التدريب على جذب انتباه المشاركين وزيادة اهتمامهم بموضوع التدريب، وتؤدي وسائل ومساعدات التدريب الى زيادة مشاركة المتدربين بصورة نشطة وإيجابية في التدريب، تساعد على تطوير القدرات البدنية العامة والخاصة والاداء المهارى، وتُساهم وسائل ومساعدات التدريب في تنمية مهارات المتدرب وتتنوع مصادر المعرفة لديه، وتُساعد في زيادة المعرفة الإدراكية عند اللاعب وكما تزيد من انتباهه وتصوره الذهني، وتسهم أيضاً في زيادة قدرة اللاعب على اخذ ردود افعال ايجابية) (سعد الله، 2015، 257).

أما المجموعة الضابطة فان عدم تطورها بالشكل الجيد ربما يرجع الى عدم استخدام وسائل (الاجهزة والادوات) والتي لو تم استخدامها ربما تبعث في اللاعب روح التحدي، فضلا عن عدم التنوع في التمرينات وعدم اتباع الاسلوب العلمي في اعدادها وقلة تكرار التمرينات وعدم تعرض اللاعب الى متطلبات صعبة كما هو الحال عند تعريضها الى مشيرات متنوعة ومركبة ومن ثم لايفعل البرنامج الحركي لها وهذا بدوره ينعكس على نتيجة الانجاز، وهذا ما أكدهُ ( Dan Austin & Bryan Mann )

### 3-3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ومناقشة:

#### 1-3-3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة:

لغرض معرفة الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة والجدولية ومستوى الدلالة للاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في مهارات الدرجة وعلى وفق ما مبين بالجدول (8).

الجدول (8) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري في الاختبارات القلبية والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة وقيمة t المحسوبة ونسبة الخطأ

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة T المحسوبة	نسبة الخطأ	الدلالة
		ع+	س	ع+	س			
سرعة الإدراك الحركي	الدرجة	10.375	1.598	7.250	2.659	2.849	0.013	معنوي
المناولة	الثانية	1.250	1.208	0.650	1.136	4.211	0.001	معنوي

ومن خلال اطلاعنا على الجدول (8) يتبين ويتضح قيمة الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفروق الأوساط وانحراف الفروق وقيمة (t) ونسبة الخطأ لكل من :

1- سرعة الإدراك الحركي: يتبين أن الوسط الحسابي للدرجة في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية هو (10.375) بانحراف معياري (1.598)، وفي الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة هو (7.250) بانحراف معياري (2.659)، وبالنتيجة كانت قيمة (t) المحسوبة هي (2.849)، بينما نسبة الخطأ (0.013) اقل من مستوى الدلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي .

2- المناولة: يتبين أن الوسط الحسابي للمناولة في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية هو (1.250) بانحراف معياري (1.208)، وفي الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة هو (0.650) بانحراف معياري (1.136)، وبالنتيجة كانت قيمة (t) المحسوبة هي (4.211)، بينما نسبة الخطأ (0.001) اقل من مستوى الدلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي .

### 2-3-3 مناقشة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة:

ويعزو الباحثان هذه الفروق الى ما يأتي: أن فاعلية التمرينات التي قام بتنفيذها المدرب على لاعبين العينة التجريبية وعلى طول التمرينات وتفاعل اللاعبين ورغبتهم

- [6] مثنى ستار حسين؛ تأثير تمارينات خاصة بوسائل تدريبية مساعدة في تطوير سرعة الإدراك الحركي واداء بعض المهارات الاساسية للاعبين كرة قدم الصالات بإعمار دون 19 سنة: (اطروحة دكتوراه غير منشورة، 2015).
- [7] محسن علي وسلمان الحاج عكاب؛ أدوات البحث العلمي في التربية الرياضية، ط1: (عمان، مكتبة المجتمع العربي للنشر، 2013).
- [8] محمد بكر نوفل وفريال محمد؛ التفكير والبحث العلمي: (الأردن، دار المسيرة، 2010).
- [9] محمد جاسم الياسري؛ الأسس النظرية لاختبارات التربية الرياضية: (النجف، دار اليباء للطباعة والتصميم، 2010).
- [10] مفتي ابراهيم؛ المرجع الشامل في التدريب الرياضي (التطبيقات العملية)، ط1: (القاهرة، دار الكتاب الحديث، 2013).
- [11] مفتي ابراهيم؛ المرجع الشامل في كرة القدم، ط1: (القاهرة، دار الكتاب الحديث، 2013).
- [12]-Dan Austin & Bryan Mann, The Complete Guide to train young soccer: (London, Ellis Harwood, 2015).

### الملاحق:

ملحق (1) يوضح انموذج لوحدة تدريبية

#### الوحدة التدريبية الاولى ولثانيتها

اليوم والتاريخ / السبت ( 15 / 8 / 2018 )  
الثلاثاء / 18 / 8 / 2020  
المكان / القاعة المغلقة لنادي بلاد الرفادين

العينة / شباب نادي ابلاد الرفادين الرياضي  
زمن الوحدة / 60 دقيقة  
أهداف الوحدة / تطويرا مهارة المناولة بكرة

ت	أجزاء الوحدة	الزمن	الإجراءات	الأدوات المستخدمة	الملاحظات
1	المقدمة	5 د	التجمع- تهيئة اللاعبين للوحدة التدريبية		
	القسم التحضيري	15 د	وأداء تمارين الإحماء والتمارين السويدية والتشطبية	يقوم المدرب بمساعدة اللاعب النموذج بأداء التمارين أمام اللاعبين	
2	القسم التعليمي	50 د	شرح طريقة أداء تمارين الوحدة التدريبية	يقوم المدرب بتطبيق التمارين	
	القسم الرئيسي	60 د	تمارين ( 5 ، 6 ، 7 ، 8 )	انظر ملحق التمارين المهارية والتمهيج التبريني	التأكيد على مشاركة الجميع
3	الجزء الختامي	5 د	تمارين استرخاء	تمارين تهدئة مع ألعاب مسلية	مشاركة جميع اللاعبين

ت	أجزاء الوحدة	الزمن	الإجراءات	الأدوات المستخدمة	الملاحظات
1	المقدمة	5 د	التجمع- تهيئة اللاعبين للوحدة التدريبية		
	القسم التحضيري	15 د	وأداء تمارين الإحماء والتمارين السويدية والتشطبية	يقوم المدرب بمساعدة اللاعب النموذج بأداء التمارين أمام اللاعبين	
2	القسم التعليمي	5 د	شرح طريقة أداء تمارين الوحدة التدريبية	يقوم المدرب بتطبيق التمارين	
	القسم الرئيسي	60 د	تمارين ( 1 ، 3 ، 4 )	انظر ملحق التمارين المهارية والتمهيج التبريني	التأكيد على مشاركة الجميع
3	الجزء الختامي	5 د	تمارين استرخاء	تمارين تهدئة مع ألعاب مسلية	مشاركة جميع اللاعبين

(2015) بالقول " إنَّ التدريب على الأجهزة والأدوات المساعدة ناحية تدريبية تطبيقية مهمة تهدف الوصول باللعبة إلى الأداء الصحيح الذي يوفر آلية الحركة الصحيحة والقوة اللازمة والسرعة والتوقيت المناسب " (2015, Austin & Mann, p211).

### 4-الخاتمة:

#### وتوصل الباحثان الى الاستنتاجات التالية:

-إن التمرينات بالأجهزة والأدوات المساعدة ساهمت في تطور أداء ودقة مهارة المناولة بكرة القدم للصالات وايضاً ساهمت في تطوير سرعة الإدراك الحركي والسرعة في اتخاذ القرار الصحيح وفي أداء مهارة المناولة بكرة القدم للصالات كما إن التمرينات بالأجهزة والأدوات المساعدة التي استخدمت في المنهج ساهمت كثيراً في ادخال عوامل كثيرة منها الإثارة والتشويق والمنافسة بين اللاعبين وروح التعاون والمثابرة الذي كان له تأثير في سهولة الأداء الحركي والمهارى وللاختبار القدرة على التميز بين الفروق الفردية للاعبين اثناء الأداء الحركي من حيث سرعة الإدراك واتخاذ القرار الصحيح .

#### ويوصي الباحثان:

-ضرورة الاهتمام بالمدرجات الخاصة بلعبة كرة القدم للصالات عند تدريبي اللاعبين او اللاعبين وخاصة الفئات العمرية والاهتمام بالتدريب على تمارين السرعة الإدراكية البديهية و الحركية وذلك لضرورتها في لعبة كرة القدم للصالات والتأكيد على إعداد تمارينات جديدة في لعبة كرة القدم للصالات وتكون مشابهة والتأكيد إجراء دراسات مشابهة في تصميم وتقنين اختبارات باستعمال الدرجات المعيارية في الألعاب الأخرى سواء كانت الفردية منها أم الجماعية وفئات عمرية مختلفة.

#### المصادر:

- [1] غازي محمود صالح ورياض مزهر؛ خماسي كرة القدم الصالات، ط1: (بغداد، مكتب النبراس للطباعة والتصميم، 2014).
- [2] فائزة جمعة صالح وآخرون؛ أساليب البحث العلمي منظور تطبيقي: (الأردن، دار الحامد للنشر والتوزيع، 2009).
- [3] فرات جبار وهافال خورشيد؛ التدريب المعرفي والعقلي للاعبين كرة القدم، ط1 (عمان، دار دجلة، 2011).
- [4] فرات جبار سعدالله؛ اساسيات في التعلم الحركي، ط1 (عمان، الرضون للنشر والتوزيع، 2015).
- [5] فرات جبار سعد الله؛ اساسيات في التعلم الحركي: (عمان، الرضون للنشر والتوزيع، 2015).

مكان التدريب: ملعب المقفادية الاولمبي  
 زمن الوحدة التدريبية: 80 دقيقة  
 المرحلة: الاعداد الخاص

تمريبات المنهج التدريبي  
 (تمارين مهارية للمناولة)  
 الوحدة: الاولى والثانية

الاسبوع: الاول من الشهر (الاول)  
 اليوم والتاريخ: السبت 28 / 12 / 2019  
 اليوم والتاريخ: الثلاثاء 31 / 12 / 2019

الملاحظات والتقييم	الشدة الكلية %	الوقت الكلي للراحة	الوقت الكلي للعمل	الراحة بين المجموع	الراحة بين التمارين	الراحة بين التكرات	تكرار التمرين	زمن التمرين	الحجم	التمريبات	مكونات الاعداد	زمن الاعداد	اقسام الوحدة التدريبية
التأكيد على مشاركة جميع اللاعبين باداء التمارين المهارية	%60	د3	د5	د 1.30	د1	د30	5	د1	د8	ت1	التمارين المهارية للاعبين كرة القدم	40	القسم الرئيسي
		د3	د5		د1	د30	5	د1	د8	ت2			
		د 4.30	د 7.30		د1.10	د50	5	د 1.30	د12	ت3			
		د 4.30	د 7.30		-	د45	5	د1.30	د12	ت4			

الملاحظات والتقييم	الشدة الكلية %	الوقت الكلي للراحة	الوقت الكلي للعمل	الراحة بين المجموع	الراحة بين التمارين	الراحة بين التكرات	تكرار التمرين	زمن التمرين	الحجم	التمريبات	مكونات الاعداد	زمن الاعداد	اقسام الوحدة التدريبية
التأكيد على مشاركة جميع اللاعبين باداء التمارين المهارية	%65	د3	د5	د 1.30	د1	د30	5	د1	د8	ت5	التمارين المهارية للاعبين كرة القدم	40	القسم الرئيسي
		د3	د5		د1	د30	5	د1	د8	ت6			
		د 4.30	د 7.30		د1.10	د50	5	د 1.30	د12	ت7			
		د 4.30	د 7.30		-	د45	5	د1.30	د12	ت8			



## دراسة تحليلية لمصادر القلق لدى طلبة مسابقات كرة الطائرة في كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة

### من وجهة نظرهم

أ.د. معتصم محمود الشطناوي<sup>1</sup>، د. محمد سعيد السعيدين<sup>2</sup>، أ.د. محمود الوديان<sup>3</sup>، د. اسامه علي الحسنات<sup>4</sup>

المملكة الاردنية الهاشمية/جامعة مؤتة<sup>1</sup>

المملكة الاردنية الهاشمية/وزارة التربية والتعليم<sup>2</sup>

المملكة الاردنية الهاشمية/جامعة مؤتة<sup>3</sup>

المملكة الاردنية الهاشمية/جامعة الحسين بن طلال<sup>4</sup>

(<sup>1</sup> Albasha1969@yahoo.com,<sup>2</sup> alsedeenmohmd@yahoo.com)

**المستخلص:** هدفت هذه الدراسة إلى التعرف إلى مصادر القلق لدى طلبة مسابقات كرة الطائرة في كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة من وجهة نظرهم، والتعرف إلى الفروق في مصادر القلق لديهم تبعاً لمتغيرات الدراسة (النوع الاجتماعي، مستوى المساق، السنة الدراسية، المعدل التراكمي، مكان السكن)، فضلاً عن التعرف إلى الفروق تبعاً لمجالات الدراسة (مجال التعليم، مجال الإمكانيات، مجال الإدارة، مجال الاجتماعي، مجال الحوافز) واستخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوبه المسحية لمناسبته لطبيعة الدراسة، وتكونت عينة الدراسة من (43) طالب وطالبة من المسجلين في مسابقات كرة الطائرة على الفصل الدراسي الأول لعام (2019-2020) تم اختيارهم بالطريقة العمدية، وتم استخدام الاستبيان كأداة لجمع البيانات، واستخدم برنامج الرزم الإحصائي (SPSS) لتحليل النتائج، وأظهرت النتائج أن مستوى مصادر القلق لدى طلبة مسابقات كرة الطائرة في جامعة مؤتة كانت متوسطة، ووجود فروق إحصائية بالنسبة للمجالات إذ جاء مجال التعليم بالمرتبة الأولى، ويليه المجال الاجتماعي، ومن ثم مجال الإمكانيات والحوافز والإدارة، وعدم وجود فروق إحصائية في مصادر القلق لدى طلبة مسابقات كرة الطائرة في كلية علوم وفقاً لمتغيرات الدراسة (النوع الاجتماعي، مكان السكن، مستوى المساق، السنة الدراسية، المعدل التراكمي)، وأوصى الباحثون بضرورة الاهتمام أكثر بمساق كرة الطائرة بتوفير عوامل الامن والسلامة من معدات وامكانيات تساعد على الحد من القلق داخل الصالة الرياضية، والعمل على تقليل عدد الطلبة داخل الشعب بحيث يصبح من السهل تطبيق المهارات بشكل أكثر وذلك قد يقلل من القلق ويزيد من اتقان المهارات المختلفة في كرة الطائرة .

**الكلمات المفتاحية:** القلق النفسي-مسابقات كرة الطائرة-طلبة الجامعة .

## 1-المقدمة:

ويعد الاعداد النفسي للرياضيين احد القواعد المهمة التي تستند عليها العملية التدريبية فضلا عن تحقيق عناصر التدريب الاخرى وبما ان مباريات كرة الطائرة بين الفرق المتقاربة المستوى تنتهي بالشوط الحاسم، لذلك يلعب العامل النفسي دور كبير في تحديد النتيجة والقلق بالدرجة الاولى لتأثيره الكبير على اللاعبين لكونه يتطلب من الرياضيين تهيئة كل قواهم وقدراتهم البدنية والنفسية الى اقصى قدر ممكن، وذلك لتحقيق انجاز اعلى (Abdul-Maqsoud, 1977).

ان زيادة الاهتمام بلعبة كرة الطائرة على مختلف الاصعدة ادى الى زيادة انتشارها، واحتلت مكانة كبيرة بين مختلف الفئات العمرية ذكورا واناثا، وان التطور في التخطيط العلمي لعلم التدريب من خلال البرامج الحديثة وخطط التدريب الصحيحة يعد مؤشرا من مؤشرات التطور والتقدم، ويعد القلق النفسي احد مظاهر الانفعالات النفسية التي قد تحول دون حدوث استجابة عقلية وبدنية سريعة والقلق ظاهرة نفسية عامة الانتشار فحياة الانسان لا تخلو من القلق فهو يخطط لمستقبله ويحدد لنفسه اهدافا، وحين يواجه مشكلات في اثناء تحقيقه اهدافه ويصعب عليه حلها ينتابها الشعور بالقلق والخوف، لذلك يلعب القلق دورا مهم لدى الرياضيين فقد يكون القلق قوة دافعة ايجابيا كالقلق الميسر اذا يؤثر بصورة ايجابية على اداء الرياضي، ويدفعه لبذل مزيد من الجهد، او من ناحية اخرى سلبية كقلق المعوق اذا يساهم في اعاقه الاداء الرياضي ويقلل من ثقته ومستواه (Allawi, 1987).

ويشير (Abdul-Maqsoud, 1977) الى ان القلق سلاحا ذو حدين (اجباري، وسلبى) ويذكر مثلا على زيادة درجة القلق للرياضيين قبل المنافسة المهمة بانه نوع من اهتمام الرياضي بهذه المنافسة وان الرياضي لديه دافعية زائدة وان هذه الدافعية تساهم في استعداده النفسي على النحو الافضل ويؤكد انه لا يمكن تحديد نوع القلق سواء اكان ميسر او معوق بدون الاخذ بطبيعة شخصية الرياضي وكيفية استجابته لمثل هذه المواقف التنافسية، لذلك من المهم ان يدرك المدرب والرياضي ان القلق ليس هو الذي يؤثر في الاداء وانما طريقة استجابة الرياضي لانفعال القلق .

ويرى (Ratib, 2001) ان القلق احد الانفعالات الهامة، الذي ينظر اليه على اساس انه من اهم الظواهر النفسية التي تؤثر في اداء الرياضيين، وان هذا التأثير قد يكون ايجابيا يدفع الرياضيين لبذل المزيد من الجهد، او سلبيا يعيق ادائهم، وكذلك فان القلق يحدث نتيجة التوقع السلبى للفرد الرياضي على مستوى ادائه بحيث يظهر من خلال ضعف قدرته على التركيز والانتباه .

ويؤكد (Allawi, 2009) على ان القلق اذا زادت حدته قد يؤدي الى فقدان التوازن النفسي واستعادة مقوماته باستخدام العديد من الاساليب

يعد علم النفس من بين أهم العلوم التي تعتمد عليها التربية الرياضية لدراسة المعوقات التي تواجه الرياضيين من أجل الوصول بهم إلى المستويات العليا، ويحتل موضوع القلق، وهو أحد المظاهر النفسية دوراً هاماً في علم النفس العام وفي علم النفس الرياضي خاصة لما له من آثار واضحة و مباشرة على الرياضيين وخاصة في المجال الرياضي، إذ يواجه الرياضي العديد من المواقف التي ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالقلق سواء أثناء التدريب أو التطبيق أو المنافسات، وقد أصبح علم النفس الرياضي من العلوم التي تحتل مكانة عالية في المجال الرياضي، ويعد القلق من المواضيع الواجب الاهتمام بها في هذا المجال، و القلق هو بمثابة إنذار أو إشارة لتعبئة كل قوى الفرد النفسية والجسمية لمحاولة الدفاع عن الذات والحفاظ عليها. كما قد يؤدي القلق إذا زادت حدته إلى فقد التوازن النفسي واستعادة مقوماته باستخدام العديد من الأساليب السلوكية المختلفة، ويحدث القلق عادة عندما يشعر الرياضي بالضعف أو عدم الأمان أو عدم القدرة عندما يواجه بأعمال ومستويات يشعر أنها تفوق قدراته واستطاعته، أو في حالة انزعاجه من بعض المعارف السلبية التي ترتبط بتوقع مستواه في الأداء المطلوب منه إنجاز (Allawi, 2004).

ويعد القلق من اهم المشكلات المصاحبة للإنسان على مدار الساعة في عصر سمته المميزة القلق، ولكن هذه السمة تعني بالدرجة الاولى فشل الانسان في التوافق والتكيف مع متطلبات العصر، وبما فيه من تقدم علمي وتكنولوجي، انعكست اشارة واضحة على كل مظاهر حياتنا اليومية، وفي كل المواقف التي نعمل فيها ويؤثر علينا، لذلك فليس من الغريب ان ينشأ اطفالنا وهم يعانون القلق خصوصاً وأنهم يعكسون بسلوكياتهم التي يمارسونها مدى تأثرهم واستجاباتهم لاضطرابات القلق متأثراً بالمجتمع الذي يعيشون فيه (Al-2001) Khatib,

وقد اصبحت الالعب الرياضية حالياً تتميز بالخصوصية التنافسية في عصرنا الحالي، إذ ان كرة الطائرة احدى الالعب التي تتميز بالأداء الحركي المتغير وتتطلب القدرة على التجاوب السريع مع الظروف المتغيرة في المباراة، فضلا عن انها تزخر بالعديد من المواقف والضغط النفسية التي تتميز بشدتها وسرعتها والتي من شأنها ان تؤثر في الاداء المهاري و الخططي للاعب، ومن ثم في نتيجة المباراة، ولذلك وجب على المدربين التخطيط المبكر لتنمية المهارات النفسية والسمات الدافعية للاعبين حتى تمكنهم من تحقيق الفوز في المنافسات بجانب اعدادهم البدني والمهاري ( Al-Qaddoumi, 2006).

المجالات (مجال التعليم، مجال الإمكانيات، مجال الإدارة، مجال الاجتماعي، مجال الحوافز) .

3-التعرف الى الفروق في مصادر القلق لدى طلبة مسابقات كرة الطائرة في كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة من وجهة نظرهم تبعاً لمتغيرات الدراسة (النوع الاجتماعي، مستوى المساق، السنة الدراسية، المعدل التراكمي، مكان السكن).

#### تساؤلات الدراسة:

سعت الدراسة للإجابة على التساؤلات التالية:

1-ما هي مصادر القلق النفسي لدى طلبة مسابقات كرة الطائرة في

كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة من وجهة نظرهم ؟

2-هل هناك فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة  $\alpha \geq 0,05$

(0,05) في مصادر القلق لدى طلبة مسابقات كرة الطائرة في كلية

علوم الرياضة في جامعة مؤتة من وجهة نظرهم وفقاً للعديد من

المجالات (مجال التعليم، مجال الإمكانيات، مجال الإدارة، مجال

الاجتماعي، مجال الحوافز) ؟

3-هل هنالك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة  $\alpha \geq 0,05$

(0,05) في مصادر القلق لدى طلبة مسابقات كرة الطائرة في كلية

علوم الرياضة في جامعة مؤتة من وجهة نظرهم تبعاً لمتغيرات

الدراسة (النوع الاجتماعي، مستوى المساق، السنة الدراسية، المعدل

التراكمي، مكان السكن) ؟

محددات الدراسة: انحصرت محددات الدراسة بما يلي:

المحدد الجغرافي: اجريت هذه الدراسة في المملكة الاردنية الهاشمية .

المحدد البشري: اجريت هذه الدراسة على الطلبة المسجلين للفصل

الدراسي الثاني في جامعة مؤتة.

المحدد الزمني: اجريت هذه الدراسة خلال الفترة الواقعة بين

(2019/12/20-2020/1/20) تم توزيع الاستبانة بهذه الفترة.

المحدد المكاني: اجريت هذه الدراسة في كليات التربية الرياضية في

جامعة مؤتة.

مصطلحات الدراسة: تناولت الدراسة العديد من المصطلحات

نذكرها بما يلي :

القلق: " هو بمثابة إنذار أو إشارة لتعبئة كل قوى الفرد النفسية

والجسمية لمحاولة الدفاع عن الذات والحفاظ عليها

"(Allawi,2009).

مصادر القلق: " الأسباب التي تؤدي بالرياضي أو الفرد إلى الشعور

والإحساس بالقلق والتوتر " (Ratib,2001) .

السلوكية المختلفة، ويؤكد (Ratib, 2000) على ان اداء أي مهارة بكفاءة عالية يجب ان يكون الاستعداد البدني والنفسي أهم أسباب نجاحها .

#### مشكلة الدراسة:

تعد لعبة كرة الطائرة واحدة من الألعاب الرياضية التي تمارس بشكل واسع وتحتل مكانة جيدة كونها لعبة مشوقة وتحتوي على مهارات دفاعية وهجومية ينبغي على الطلبة تعلمها وإتقانها، ويعد القلق عائق اساس قد يؤثر على مستوى اداء الطلبة داخل المحاضرات العملية ويقال من انجازهم بالأخص بهذه اللعبة ومن خلال خبرة الباحثون كلاعبين كرة طائرة في العديد من المنتخبات وعملهم كأعضاء هيئة تدريس في الجامعة لاحظوا ضعف في تطبيق المهارات الاساسية والبسيطة في كرة الطائرة في جميع مستويات المساق التي تطرحها الكلية ضمن خطة اجبارية يجب على الجميع التقيد بها مما يؤثر على رغبة الطلبة في التوجه لمثل هذه المسابقات والخوف من تطبيق المهارة امام زملائه والتي قد ترجع لبعض الظروف النفسية لديهم ومن ضمنها القلق، الذي استدعى الباحثون للقيام بهذه الدراسة والكشف عن اسباب هذه المشكلة، وهل للقلق دور فيها .

#### أهمية الدراسة:

تحظى لعبة الكرة الطائرة بأهمية كبيرة في حياة الشعوب والامم لما توفرها من متعة واثارة للاعبين والمتابعين من مختلف فئات المجتمع من جراء الاداء الفني والتشويقي، وكذلك وجود التحدي والاثارة بين المنافسين للوصول إلى الأداء المهاري بالكرة الطائرة الى مستوى عالي ويجب ان لا يكتفي ذوي الاختصاص والمربين في اللعبة لا يكتفي فقط بعملية الممارسة فقط بل معرفة عدد من العوامل والمتغيرات النفسية المؤثرة فيها . وتبرز أهمية الدراسة الحالية بما يلي:

-تتاولها مسابقات كرة الطائرة بجميع مستوياتها في كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة .

-تتاولها لمشكلة تربية قد تقف عائق أمام الطلبة وقد تؤثر على تحصيلهم العلمي .

-تساهم في تناول مشكلة القلق في مسابقات اخرى في المجال الرياضي ووضع حلول مناسبة لذلك .

أهداف الدراسة: هدفت هذه الدراسة الى:

1-التعرف الى مصادر القلق النفسي لدى طلبة مسابقات كرة الطائرة

في كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة من وجهة نظرهم.

2-التعرف الى مصادر القلق لدى طلبة مسابقات الطائرة في كلية

علوم الرياضة في جامعة مؤتة من وجهة نظرهم وفقاً للعديد من

الثالثة بلغت (25.6%) والسنة الرابعة جاءت (23.3%) السنة الأولى جاءت (11.6%)، وبالنسبة لمتغير مكان السكن فإن معظم المبحوثين (67.4%) كانوا من القرية أما نسبة المدينة فجاءت (32.6%)، وبالنسبة لمتغير مستوى المساق فإن معظم المبحوثين (37.2%) كانوا وينفس القدر بمساقات (بطائرة 1) (وطائرة 2) أما نسبة طائفة متقدم فقد جاءت (25.6%).

**2-3 أداة الدراسة:** تم الاطلاع على العديد من الدراسات والأدب النظرية، وبناء المقياس وتعديله ليتناسب مع بيئة ومجتمع الدراسة إذ تم الاستعادة بأداة (الهياجنه ، 2006) و(ويعقوب ، 2010) وتكون المقياس من خمس مجالات هي (مجال التعليم، مجال الإمكانيات، مجال الإدارة، المجال الاجتماعي، مجال الحوافز) وسيتم ذكر المقياس بملحق (1).

**2-4 صدق الأداة:** للتحقق من صدق محتوى الأداة عرضت على عدد من المحكمين والمتخصصين والأكاديميين، وممن لهم اطلاع على موضوع الدراسة، وذلك للتأكد من صلاحيتها لأغراض الدراسة، وتم الأخذ بملاحظات هيئة التحكيم و ذلك بحذف وتعديل بعض الفقرات بناءً على اقتراحاتهم وتوجيهاتهم، والملحق (2) يبين أسمائهم ورتبهم العلمية .

**2-5 ثبات الأداة:** للتحقق من ثبات أداة الدراسة تم تطبيقها على عينة استطلاعية من داخل عينة الدراسة وبلغ عددهم (10) طلاب، وتم حساب الثبات بطريقة الاتساق الداخلي باستخدام معادلة كرونباخ ألفا، والجدول رقم (2) يوضح نتائج ذلك. جدول (2) يبين معاملات ثبات أدوات الدراسة

الرقم	مجالات	عدد الفقرات	قيمة الفا كرونباخ
1	مجال التعليم	8	0.78
2	مجال الإمكانيات	5	0.73
3	مجال الإداري	7	0.75
4	مجال الاجتماعي	6	0.75
5	مجال الحوافز	5	0.83
	الكلية مجالات	31	0.91

يبين الجدول (2) أن مقياس مصادر القلق لدى طلبة مساقات كرة الطائرة في جامعة مؤتة المستخدم في هذه الدراسة يتمتع بقيم اتساق داخلي بدرجة عالية حيث بلغت الفقرات التي تتعلق بمجال التعليم 0.78 وبلغت 0.73 والفقرات التي تتعلق بمجال الإمكانيات وبلغت 0.75 والفقرات التي تتعلق بمجال الإداري وبلغت 0.75 مجالات تتعلق بمجال الاجتماعي وبلغت 0.83 لفقرات مجالات تتعلق بمجال الحوافز كما بلغت لفقرات الاستبيان ككل 0.91 وتعد جميع

**مساق كرة الطائرة:** هي من المساقات الاجبارية التي تطرح في كليات التربية الرياضية المختلفة ضمن خطة معينة يأخذ الطالب ويمر بها بمستويات مختلفة وكلما تقدمنا بها زادت صعوبتها .

## 2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

**1-2 منهج الدراسة:** استخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوبه المسحية نظرا لملائمته لطبيعة وأهداف هذه الدراسة.

**2-2 مجتمع وعينة الدراسة:** تكون مجتمع الدراسة من جميع الطلبة المسجلين في مساقات كرة الطائرة في كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة خلال الفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي (2020/2019)، إذ بلغ عدد الطلبة (43) طالبا وطالبة تم اختيارهم بالطريقة العمدية من طلبة كلية علوم الرياضة . والجدول (1) يبين وصف العينة .

جدول (1) توزيع أفراد العينة وفقاً لمتغيرات

المتغير	الفئات	العدد	النسبة المئوية
النوع الاجتماعي	طالب	22	51.2
	طالبة	21	48.8
	الكلية	43	100.0
السنة الدراسية	الأولى	5	11.6
	الثانية	17	39.5
	الثالثة	11	25.6
	الرابعة	10	23.3
	الكلية	43	100.0
المستوى المساق	طائرة 1	16	37.2
	طائرة 2	16	37.2
	طائرة 3	11	25.6
	الكلية	43	100.0
مكان السكن	مدينة	14	32.6
	قرية	29	67.4
	الكلية	43	100.0
المعدل التراكمي	مقبول	1	2.3
	جيد	12	27.9
	جيد جدا	24	55.8
	ممتاز	6	14.0
	الكلية	43	100.0

يبين الجدول (1) أن (51.2%) من أفراد عينة الدراسة طلاب و(48.8%) من طالبات، أما فيما يتعلق بمتغير المعدل التراكمي فإن معظم المبحوثين (55.8%) كانوا من فئة جيد جداً أما تقدير جيد فجاءت (27.9%) أما تقدير امتياز فجاءت (14.0%) وجاءت نسبة المقبول (2.3%)، وبالنسبة لمتغير السنة الدراسية فإن معظم المبحوثين كانوا من السنة الثانية بنسبة (39.5%) أما نسبة السنة

المرتبة الأخيرة جاء مجالات تتعلق بمجال الإمكانيات بمتوسط حسابي (2035) بأهمية نسبية (0.85). يعزو الباحثون هذه النتيجة الى انتشار اللعبة في الجنوب بشكل عام وممارستها بشكل مستمر سواء في البيئة الجامعية او بالمجتمع المحلي لذلك شكل لدى الطلبة معرفة عامه عن مهارات هذه اللعبة وما تحتويه من خطط وخطوات فنية وتعليمية وتكتيك اللعبة، ولكن ما توفره البيئة الجامعية من امكانيات لممارسة هذه اللعبة غير كافي للإظهار قدرات الطلبة فأعداد الطلبة بالشعبة الواحدة غير متكافئ مع تعلم المهارات بشكل الصحيح فضلا عن توفر ملعب واحد لجميع الشعب ذلك غير مجدي لممارسة اللعبة بالشكل الكامل في اوقات فراغ الطلبة فالإضافة الى عدم وجود مدربين متخصصين باللعبة لممارستها بالشكل المثالي، لذلك مع عدم تناسب الشعبة وعدم توفر الامكانيات اللازمة من ملاعب وكرات، يشعر الطلبة بقلق متوسط حيال هذه المادة، وتتحصر ممارسته فقط بأوقات المحاضرات فقط، وذلك لا يسبب لديه قلق وانما توتر بسيط لا تظهر اعراضه بشكل واضح ولا تؤثر عليه سلبيا، واختلفت هذه النتيجة مع دراسة (Shamsan,2007) التي اظهرت نتائجها ان الطلبة يعانون من مستوى قلق عالي .

### 2-3 النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني:

هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ( $\alpha \leq 0,05$ ) في مصادر القلق لدى طلبة مسابقات كرة الطائرة في كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة من وجهة نظرهم وفقاً للمجالات التالية (مجال التعليم، الإمكانيات، الإدارة، المجال الاجتماعي، الحوافز) ؟  
تم تحليل مجالات مصادر القلق لدى طلبة مسابقات كرة الطائرة في جامعة مؤتة وذلك على النحو التالي

#### المجال الأول: مجال التعليم

جدول (4) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات مجالات تتعلق بمجال التعليم

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى	الرتبة
1	أتردد في إبداء رأيي الشخصي أمام المدرس ويقلقني عندما يطلب مني تطبيق المهارة أمام الطلبة .	3.33	1.46	منخفض	3
2	يقلقني عدم اهتمام مدرس المساق في تعليم الطلبة الخطوات التعليمية الصحيحة	2.35	1.38	متوسط	8
3	يقلقني عدم اهتمام مدرس المساق بالطلبة خلال المحاضرة	2.65	1.49	متوسط	6
4	يقلقني عدم كفاءة مدرس المساق في تعليم مساق كرة الطائرة	2.51	1.47	متوسط	7
5	أسعى للحصول على علامة النجاح فقط في مساق كرة الطائرة	4.07	1.35	مرتفع	1
6	سلوك المدرس الحاد وانتقاداته تفقدني الثقة عند أدائي لأي مهارة في كرة الطائرة	3.37	1.27	مرتفع	2
7	إصرار مدرس المساق على تأدية المهارة بدقة	2.88	1.16	مرتفع	5

هذه القيم مناسبة وكافية لأغراض مثل هذه الدراسة وتشير إلى قيم ثبات مناسبة بحيث أن القيمة الفصوى التي يمكن أن يصلها الثبات هي الواحد الصحيح .

**2-6 معيار الحكم:** تم قياس الفقرات باستخدام مقياس ليكرت الخماسي، ويتم تفرغ البيانات وفقا للتصنيف التالي، وأوافق بشدة بالدرجة (1)، وأوافق بدرجة كبيرة بالدرجة (2)، وأوافق بدرجة متوسطة بالدرجة (3)، غير موافق بالدرجة (4)، غير موافق بشدة بالدرجة (5)، أما بالنسبة لمعيار الحكم على المتوسط الحسابي فقد تم تقسيمها إلى فترات مختلفة بداية من (1.00-أقل من 2.34) التي تمثل الدرجة المتدنية، والفترة (2.35-أقل من 2.67) التي تمثل الدرجة المتوسطة، وبالنسبة للفترة من (2.68-5.00) وبدرجة مرتفعة .

**2-7 المعالجة الإحصائية:** تم استخدام المعالجات الإحصائية التالية: (المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري وتحليل التباين المتعدد واختبار شافيه ومعامل ارتباط بيرسون) .

### 3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

#### 3-1 النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول:

ما هو مستوى القلق النفسي لدى طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة في مسابقات كرة الطائرة ؟

للإجابة عن التساؤل تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمصادر القلق لدى طلبة مسابقات كرة الطائرة في جامعة مؤتة، وفيما يلي النتائج:

جدول (3) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمجالات مصادر القلق لدى طلبة مسابقات كرة الطائرة في جامعة مؤتة وفقاً لمجالات الدراسة (مجال التعليم، مجال الإمكانيات، مجال الإداري، مجال الاجتماعي، مجال الحوافز)

الرقم	مجالات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى	الرتبة
1	مجال التعليم	3.01	0.86	مرتفع	1
2	مجال الإمكانيات	2.35	0.85	متوسط	5
3	مجال الإداري	2.54	0.79	متوسط	4
4	مجال الاجتماعي	2.68	0.91	مرتفع	2
5	مجال الحوافز	2.56	0.97	متوسط	3
	الكلية مجالات	2.63	0.66	متوسط	

يبين الجدول (3) أن مستوى مصادر القلق لدى طلبة مسابقات كرة الطائرة في جامعة مؤتة كانت متوسط، إذ بلغ المتوسط الحسابي (2.63) انحراف معياري (0.86)، إذ تراوحت المتوسطات الحسابية بين (3.01-2.35)، وجاءت في الرتبة الأولى الفقرات التي تتعلق بمجال التعليم بمتوسط حسابي (3.01) انحراف معياري (0.86)، وفي

يبين الجدول (5) أن مستوى مصادر القلق لدى طلبة مسابقات الطائرة التي تتعلق بمجال الإمكانيات كان متوسط، إذ بلغ المتوسط الحسابي (2.35) انحراف المعياري (0.85) وتراوحت المتوسطات الحسابية للفقرات بين (2.00-2.65) وجاءت في الرتبة الأولى الفقرة (3) وهي "يقلقتني عدم صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في تدريب كرة الطائرة بالأخص الشبكة والقوائم"، بمتوسط حسابي (2.65) و بانحراف معياري (1.39)، وجاءت في الرتبة الأخيرة الفقرة (4) وهي "يقلقتني عدم توفر غرفة خاصة بالإسعافات الأولية في الكلية." بمتوسط حسابي (2.00) بانحراف المعياري (1.19) .

يعزو الباحثون هذه النتيجة توفر الامكان والادوات ولكن ليس بالشكل المناسب مع اعداد الطلبة إذ اصبح الاقبال على هذا المساق بدرجة عالية، وزاد ذلك من الضغط على الادوات المتوفرة في الكلية لذلك جاء مجال الامكانيات بدرجة متوسطة، ويضيف الباحث ان زيادة اعداد الطلبة بالإضافة الى عدم كفاية الادوات بما يتناسب مع العدد الموجود قد يزيد من القلق النفسي ويولد العدد من الضغوطات وعدم الراحة في تطبيق الاداء فضلا عن عدم اتقانها بالشكل الصحيح لقلة الادوات والوسائل المستخدمة، ويؤكد ذلك ما جاء بالفقرة (3) وهي "يقلقتني عدم صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في تدريب كرة الطائرة بالأخص الشبكة والقوائم." اما بالنسبة للمجال الاداري فقد تم حساب المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري والجدول (6) يبين ذلك .

#### المجال الثالث: مجال الإداري

جدول (6) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات مجالات تتعلق بمجال الاداري

رقم	الرتبة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مناقشة
4	مرتفع	1.26	2.92	متناهية وفي وقت زمني محدد تشعرني بالقلق
8				ضعف مقدراتي البدنية والتعليمية على ممارسة مثل هذه المهارات يشعرني بالقلق
				الكلية
		0.86	3.01	الكلية

يبين الجدول (4) أن مستوى مصادر القلق لدى طلبة مسابقات الطائرة يتعلق بمجال التعليم كان مرتفع، إذ بلغ المتوسط الحسابي (3.01) انحراف المعياري (0.86)، إذ تراوحت قيم المتوسطات الحسابية بين (2.35-4.07)، وجاءت في الرتبة الأولى الفقرة (5) وهي "أسعى للحصول على علامة النجاح فقط في مساق كرة الطائرة" بمتوسط حسابي (4.07) و انحراف معياري (1.35)، وجاءت في الرتبة الأخيرة الفقرة (2) وهي "يقلقتني عدم اهتمام مدرس المساق في تعليم الطلبة الخطوات التعليمية الصحيحة." بمتوسط حسابي (2.35) بانحراف المعياري (1.38) .

ويعزو الباحثون هذه النتيجة الى ان الجزء التعليمي يلعب دور كبير في التسبب بالقلق، لان كل مهارة من مهارات كرة الطائرة تعتمد على خطوات تعليمية يجب ادراكها بالشكل الصحيح ليسهل اداء المهارة وتتنقن بالشكل الافضل ذلك يعد الجزء التعليمي من الاجزاء الرئيسية التي يهتم بها الطالب فكلما زاد استيعابه للخطوات الفنية انعكس ذلك على ادائه وتحصيله الاكاديمي ولذلك كلما تقدمنا بالمساق زادت صعوبة الاداء وتصبح الخطوات الفنية معقدة اكثر، ولذلك جاءت الفقرة الأولى الفقرة (5) وهي "أسعى للحصول على علامة النجاح فقط في مساق كرة الطائرة"، كونهم يبذلون جهد عالي في تعلم الخطوات الفنية لمختلف المهارات في كرة الطائرة للحصول على علامة مقبولة تجعلهم يجتازون المساق .

#### المجال الثاني: مجال الإمكانيات

جدول (5) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات مجالات تتعلق بمجال الإمكانيات

رقم	الرتبة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مناقشة
1	منخفض	1.24	2.28	اشعر بالقلق لقلّة ونقص الأدوات الأساسية للتعليم والممارسة في الكلية بالأخص الوسائل التوضيحية لتطبيق المهارات .
2	متوسط	1.22	2.63	اشعر بالقلق لعدم توفر الأمان والسلامة في المحاضرة خاصة أثناء أداء المهارات الصعبة
3	متوسط	1.49	2.65	يقلقتني عدم صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في تدريب كرة الطائرة بالأخص الشبكة والقوائم .
4	منخفض	1.19	2.00	يقلقتني عدم توفر غرفة خاصة بالإسعافات الأولية في الكلية.
5	منخفض	1.07	2.19	اشعر بالقلق لقلّة توفر الأدوات المساعدة للتعلم في الجانب العملي.
				الكلية
		0.85	2.35	الكلية

الرتبة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الرقم	المناقشة
4	متوسط	1.14	2.47	1	يقلقتني تجاهل إدارة الكلية للآراء الطلبة فيما يتعلق بمشاكل مساق كرة الطائرة.
7	منخفض	1.29	2.33	2	يقلقتني ضغوط البعض على مدرس المساق لوضع علامة مميزة لبعض الطلاب.
2	مرتفع	1.28	2.79	3	اشعر بالقلق لعدم وجود بعض إداري الكلية لمراقبة سير الامتحانات العملية والنظرية للمساق.
3	متوسط	1.42	2.56	4	يقلقتني إجراء الاختبارات للمواد العملية المختلفة في الكلية في آن واحد.
5	متوسط	1.35	2.44	5	يقلقتني عدم وجود تنسيق بين الكلية واتحاد كرة الطائرة لتحقيق الفائدة ما بعد التخرج.
1	مرتفع	1.22	2.81	6	يقلقتني عدم وجود مدربين متخصصين في لعبة كرة الطائرة.
6	متوسط	1.18	2.37	7	اشعر بالقلق لعدم وضع الخطط اللازمة من قبل إدارة الكلية للنهوض بمساق كرة الطائرة
					الكلية
		0.79	2.54		الكلية

ويعزو الباحثون هذه النتيجة الى طبيعة العلاقات الاجتماعية التي تتركها هذه اللعبة بين ممارسيها والبعد عن القلق والخوف وبث روح التعاون بين المجتمع كونها من الرياضيات الجماعية، فضلا عن الشعور بالسعادة والتكاتف الاجتماعي للتعاون في نشر هذه اللعبة، والبعد عن التمييز والتحيز لشخصية معينة لتحقيق مصالح خاصة قد تضر بالأفراد او المجتمع وذلك قد يزيد من القلق لذلك وجاءت في الرتبة الأخيرة الفقرة (1) وهي "تقلقي العلاقات التي يقيمها بعض الطلبة مع مدرس المساق لهدف تحقيق مكاسب شخصية، اما بالنسبة للفقرة رقم الفقرة (5) وهي "يقلني مراقبة زملائي لي أثناء أداء مهارات كرة الطائرة"، فيعزو الباحثان ذلك الى ان طبيعة هذه المساق يكون التعليم فيها مختلط ذكور واثاث لذلك قد يخجل الكثير من تطبيق المهارة سوء اناث او ذكور خوف من الاستهزاء به وذلك يعيق من اداء المهارة لديهم .

اما بالنسبة لمجال الحوافز فقد تم حساب المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري والتباين وفيما يلي توضيح لذلك .

#### المجال الخامس: مجال الحوافز

جدول (8) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ل فقرات مجالات تتعلق بمجال الحوافز

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى	الرتبة
1	اشعر بالقلق لعدم إعطائي العلامة التي استحقها	2.30	1.24	متوسط	5
2	يقلني عدم مدحي بعد إتقان الأداء الفني للمهارة ، مقارنة بمدح غيري عند الأداء	2.69	1.33	منخفض	2
3	اشعر بالقلق لعدم إعطائي أكثر من محاولة لأداء مهارات الاختبار في كرة الطائرة	2.44	1.18	متوسط	4
4	اشعر بالقلق لعدم تقديم مدرس المساق الحوافز لأداء مهارات كرة الطائرة	2.74	1.33	منخفض	1
5	يقلني عدم وجود درجات معيارية تترجم مستوى الأداء للطلبة في مساق كرة الطائرة	2.63	1.22	متوسط	3
	الكلية	2.56	0.97	متوسط	

ويبين الجدول (8) أن مستوى مصادر القلق الذي يتعلق بمجال الحوافز كان متوسط، إذ بلغ المتوسط الحسابي (2.56) انحراف المعياري (0.97) و تراوحت المتوسطات الحسابية بين (2.74-2.30)، وجاءت في الرتبة الأولى الفقرة (3) وهي "اشعر بالقلق لعدم إعطائي أكثر من محاولة لأداء مهارات الاختبار في كرة الطائرة". بمتوسط حسابي (2.74) و انحراف معياري (1.33)، وجاءت في الرتبة الأخيرة الفقرة (1) وهي "اشعر بالقلق لعدم إعطائي العلامة التي استحقها". بمتوسط حسابي (2.30) بانحراف معياري (1.24).

ويعزو الباحثون هذه النتيجة الى اعداد الطلبة المتزايد بالمساق والذي يؤدي لقلّة القدرة على التحفير، فضلا عن يقلل من تطبيق المهارة وتكرارها، ويسبب نظام العلامات المتبع والمطبق والمحدد ضمن

يبين الجدول (6) أن مستوى مجالات التي تتعلق بمجال الإداري كان متوسط، إذ بلغ المتوسط الحسابي (2.54) انحراف المعياري (0.79) وتراوحت المتوسطات الحسابية بين (2.81-2.33)، وجاءت في الرتبة الأولى الفقرة (6) وهي "يقلني عدم وجود مدربين متخصصين في لعبة كرة الطائرة". بمتوسط حسابي (2.81) وانحراف معياري (1.22)، وجاءت في الرتبة الأخيرة الفقرة (2) وهي "يقلني ضغوط البعض على مدرس المساق لوضع علامة مميزة لبعض الطلاب". بمتوسط حسابي (2.33) بانحراف معياري (1.29).

ويعزو الباحثون هذه النتيجة الى عدم توفر عدد كافي من المتخصصين بمجال تدريب كرة الطائرة، وذلك قد يعيق عملية تقييم الطلبة وعدم اعطائهم درجات مناسبة بما يتناسب مع مستوياتهم، فضلا عن الاعداد الكبيرة من الطلبة في الشعب المختلفة وبجميع مستوياتها ذلك قد يقلل من وصول المعلومة وترسيخها عند المتعلم بالشكل الدقيق .

#### المجال الرابع: مجال الاجتماعي

جدول (7) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ل فقرات مجالات تتعلق بمجال الاجتماعي

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى	الرتبة
1	تقلني العلاقات التي يقيمها بعض الطلبة مع مدرس المساق لهدف تحقيق مكاسب شخصية	2.37	1.24	متوسط	6
2	يتنابني شعور بالقلق عند سماع بعض كلمات السخرية من قبل الطلبة أثناء أدائي المهارات	2.56	1.45	متوسط	4
3	يقلني وجود فروق فردية عالية بيني وبين الطلبة الآخرين	2.69	1.34	مرتفع	3
4	اشعر بالقلق لعدم انضباط بعض الطلبة وقيام بعض الطلبة بتصرفات غير مسؤولة ك المزاح والصراخ أثناء المحاضرة .	2.49	1.35	متوسط	5
5	يقلني مراقبة زملائي لي أثناء أداء مهارات كرة الطائرة	3.00	1.33	مرتفع	1
6	اشعر بان مناخ المحاضرات يتميز بالخلاف الدائم بين الطلبة وثقله العلاقات الاجتماعية بينهم .	2.95	1.49	مرتفع	2
	الكلية	2.68	0.91	مرتفع	

يبين الجدول (7) أن مستوى مصادر القلق بالمجال الاجتماعي كان مرتفع، إذ بلغ المتوسط الحسابي (2.68) انحراف المعياري (0.91) وتراوحت المتوسطات الحسابية بين (3.00-2.37)، وجاءت في الرتبة الأولى الفقرة (5) وهي "يقلني مراقبة زملائي لي أثناء أداء مهارات كرة الطائرة" بمتوسط حسابي (3.00) و انحراف معياري (1.33)، وجاءت في الرتبة الأخيرة الفقرة (1) وهي "تقلني العلاقات التي يقيمها بعض الطلبة مع مدرس المساق لهدف تحقيق مكاسب شخصية". بمتوسط حسابي (2.37) بانحراف معياري (1.22).

او عند تطبيقها. واتفقت هذه النتيجة مع دراسة (Shamsan, 2007) ودراسة (عائدة، 2006) التي اظهرت نتائجها الى عدم وجود فروق بمستوى القلق بين الجنسين .

بالنسبة لمكان السكن يعزو الباحثون هذه النتائج الى البيئة الجغرافية التي يعيش فيها الطلبة متقاربة ومتشابهة من حيث انتشار لعبة كرة الطائرة كونها من الرياضات الجماعية السهلة والممتعة والمنشرة بين المجتمعات، بالإضافة الى ممارستهم المستمرة لها سواء خارج او داخل الحرم الجامعي، وقد اختلفت هذه النتيجة مع دراسة (Al-Akaishi, 2000) التي اظهرت نتائجها وجود فروق في مستوى القلق لصالح من يسكن في المدينة .

\* مستوى المساق، السنة الدراسية، المعدل التراكمي:

للإجابة عن سؤال الدراسة تم استخدام تحليل التباين الأحادي (one way anova)، للفروق بين متوسطات لاستجابات أفراد العينة في مصادر القلق لدى طلبة مسابقات كرة الطائرة في كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة من وجهة نظرهم وفقاً لمتغيرات الدراسة (مستوى المساق، السنة الدراسية، المعدل التراكمي) كآلاتي:

الجدول (10) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمتوسطات مصادر القلق لدى طلبة مسابقات كرة الطائرة في كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة من وجهة نظرهم وفقاً لمتغيرات الدراسة (مستوى المساق، السنة الدراسية، المعدل التراكمي)

المتغير	الفئة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
السنة الدراسية	أولى	5	2.85	1.11
	ثانية	17	2.58	0.49
	ثالثة	11	2.55	0.68
	رابعة	10	2.68	0.72
مستوى المساق	طائرة 1	16	2.39	0.54
	طائرة 2	16	2.75	0.75
	طائرة متقدم	11	2.79	0.69
المعدل التراكمي	مقبول	1	1.46	0.46
	جيد	12	2.55	0.47
	جيد جدا	24	2.63	0.71
	امتياز	6	2.95	0.75

يلاحظ من الجدول (10) وجود فروق ظاهرية بين متوسطات مصادر القلق لدى طلبة مسابقات كرة الطائرة في كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة من وجهة نظرهم وفقاً لمتغيرات الدراسة (مستوى المساق، السنة الدراسية، المعدل التراكمي) ولتحديد فيما إذا كانت الفروق بين المتوسطات ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) تم تطبيق تحليل التباين الأحادي (one way anova)، والجدول (11) يبين ذلك:

أطار جامعي معين لذلك يصعب على المدرس التحكم بالعلامات المثوية المقررة من الجامعة فيكون هنالك منوال علامات تقييمية فقط على المهارة وكيفية اداها ما بين فترتين وتعطى الدرجة النهائية بعد ذلك .

### 3-3 النتائج المتعلقة بالتساؤل الثالث:

هل هنالك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في مصادر القلق لدى طلبة مسابقات كرة الطائرة في كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة من وجهة نظرهم تبعاً لمتغيرات الدراسة (النوع الاجتماعي، مستوى المساق، السنة الدراسية، المعدل التراكمي، مكان السكن) ؟

\*\* النوع الاجتماعي، مكان السكن:

للإجابة عن سؤال الدراسة استخدام تحليل نتائج اختبار "ت" للفروق بين المتوسطات لاستجابات أفراد العينة في مصادر القلق لدى طلبة مسابقات كرة الطائرة في كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة من وجهة نظرهم وفقاً لمتغيرات الدراسة (النوع الاجتماعي، مكان السكن) كآلاتي:

الجدول (9) نتائج اختبار "ت" للفروق بين متوسطات مصادر القلق لدى طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة في مسابقات كرة الطائرة وفقاً لمتغيرات الدراسة (النوع الاجتماعي، مكان السكن)

المتغير	الفئة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
النوع الاجتماعي	طالب	22	2.63	0.64	0.050	0.96
	طالبة	21	2.62	0.70		
مكان السكن	مدينة	14	2.69	0.73	0.423	0.67
	قرية	29	2.59	0.64		

يبين الجدول (9) إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين مصادر القلق لدى طلبة مسابقات كرة الطائرة في كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة من وجهة نظرهم تعزى لمتغيرين النوع الاجتماعي ومكان السكن وذلك استناداً إلى قيمة ت المحسوبة إذ بلغت (0.050)، وبمستوى دلالة (0.96) إذ تعد هذه القيمة غير دالة إحصائياً لأن قيمة مستوى الدلالة كانت أكبر من 0.05. أما مكان السكن فبلغت قيمة ت المحسوبة (0.423) وبمستوى دلالة (0.67) إذ تعد هذه القيمة غير دالة إحصائياً لأن قيمة مستوى الدلالة كانت أكبر من 0.05 .

ويعزو الباحثون هذه النتيجة الى طبيعة الروح الاجتماعية والتعاونية التي يكسبها التخصص بين الطالبات والطلاب في المشاركة في تعلم المهارات وكسر حاجز الخوف، زيادة الدافع في التعلم، وذلك قد يقلل من الانفعالات بينهم ويزيد من الاتقان ويضيف الباحث ان معظم الطلبة يملكون نفس الضغوط في المحاضرة سواء عندي تعلم المهارة

التي اظهرت عدم وجود فروق دالة احصائيا في جميع المجالات تعزى لمستوى الدراسي

#### 4-الخاتمة:

توصلت الدراسة إلى النتائج التالية :

- 1-أن مستوى مصادر القلق لدى طلبة مسابقات كرة الطائرة في جامعة مؤتة جاءت بدرجة متوسط .
  - 2-وجود فروق إحصائية في مصادر القلق لدى الطلبة بالنسبة للمجالات إذ جاء مجال التعليم بالمرتبة الأولى ويليه المجال الاجتماعي ومن ثم مجال الإمكانيات والحوافز والإدارة .
  - 3-عدم وجود فروق إحصائية في مصادر القلق لدى طلبة مسابقات كرة الطائرة في كلية علوم وفقاً لمتغيرات الدراسة (النوع الاجتماعي، مكان السكن، مستوى المساق، السنة الدراسية، المعدل التراكمي).
- في ضوء ما توصلت إليها الدراسة من نتائج يوصي الباحثون بما يلي:

- 1-الاهتمام أكثر بمساق كرة الطائرة بتوفير عوامل الامن والسلامة من معدات وامكانيات تساعد على الحد من القلق داخل الصالة الرياضية.
- 2-عقد العديد من الدورات التدريبية والتحكيمية الخاصة بلعبة كرة الطائرة وذلك ليتمكن الطالب من معلوماته ويلم بمحتوى المادة التعليمية بشكل كامل ويطلع على كل ما هو جديد في اللعبة .
- 3-العمل على تقليل عدد الطلبة داخل الشعب بحيث يصبح من السهل تطبيق المهارات بشكل اكثر وذلك قد يقلل من القلق ويزيد من اتقان المهارات المختلفة في كرة الطائرة .

#### المصادر:

- [1] يعقوب، احمد النمر (2010). مصادر القلق لدى طلبة كليات التربية الرياضية في مسابقات كرة الطائرة في الضفة الغربية، رسالة ماجستير، جامعة اليرموك .
- [2] عثمان، عائدة (2006): درجة القلق لدى طلبة جامعات الضفة الغربية في فلسطين وعلاقتها ببعض المتغيرات، المركز الفلسطيني للإرشاد.
- [3] العكايشي، بشرى احمد جاسم (2000) قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة المستنصرية .
- [4] سمرين، هاني، ابو حليمه، فائق (1996) مستويات ومصادر القلق النفسي لدى لاعبي ولاعبات منتخبات الالعاب الجماعية الوطنية في الاردن، وقائع المؤتمر الرياضي العلمي الثالث، الجزء الاول، الجامعة الاردنية، عمان، الاردن .
- [5] هيجنة، أحمد (2006) مصادر القلق لدى لاعبي ولاعبات كرة اليد في الأردن جامعة اليرموك، اربد- الأردن .
- [6] عبد السميع، محمد، رزق (2005) القلق النفسي للطلاب المعلم بالتربية العملية المصادر واقتراحات التخفيف، كلية التربية – جامعتي المنصورة و الطائف، مجلة كلية التربية- جامعة المنصورة- العدد 58 مايو، الجزء الأول.
- [7] العكيلي، جبار (2000) قلق المستقبل وعلاقته بدافع العمل، اطروحة دكتوراه غير منشورة، الجامعة المستنصرية، بغداد
- [8] راتب، اسامه كامل (2000) علم النفس الرياضي (المفاهيم والتطبيقات)، ط3، القاهرة، دار الفكر العربي .
- [9] راتب، اسامه كامل (2001) الاعداد النفسية للناشئين (دليل الارشاد والتوجيه للمدربين)، دار الفكر العربي، القاهرة ، مصر .
- [10] علاوي، محمد ، حسن (2009) مدخل في علم النفس الرياضي، مركز الكتاب، ط3، القاهرة .

جدول (11) نتائج تحليل التباين الأحادي لمتوسطات مصادر القلق لدى طلبة مسابقات كرة الطائرة في كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة من وجهة نظرهم وفقاً لمتغيرات الدراسة (مستوى المساق، السنة الدراسية، المعدل التراكمي)

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
السنة الدراسية	بين المجموعات	0.394	3	0.131	0.280	0.84
	داخل المجموعات	18.291	39	0.469		
	الكلية	18.685	42			
مستوى المساق	بين المجموعات	1.412	2	0.706	1.634	0.20
	داخل المجموعات	17.273	40	0.432		
	الكلية	18.685	42			
المعدل التراكمي	بين المجموعات	2.050	3	0.683	1.602	0.21
	داخل المجموعات	16.635	39	.427		
	الكلية	18.685	42			

تشير النتائج في الجدول (11) إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات مصادر القلق لدى طلبة مسابقات كرة الطائرة في كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة من وجهة نظرهم وفقاً للمتغيرات (مستوى المساق، السنة الدراسية، المعدل التراكمي) وذلك استناداً إلى قيمة ف المحسوبة إذ بلغت (0.280)، وبمستوى دلالة (0.84) لمتغير السنة الدراسية إذ تعد هذه القيمة غير دالة إحصائياً. أما بالنسبة للمتغير مستوى المساق فبلغت قيمة ف المحسوبة (1.634)، وبمستوى دلالة (0.20) إذ تعد هذه القيمة غير دالة إحصائياً وبلغت قيمة ف المحسوبة (1.602)، وبمستوى دلالة (0.21) لمتغير المعدل التراكمي إذ تعد هذه القيمة غير دالة إحصائياً .

يعزو الباحثون ان البيئة التدريسية واحدة في جميع المسابقات، إذ تغطي المهارات الاساسية في جميع المستويات بالإضافة الى فروق بسيطة لا تظهر أي فروق لديهم، واتفقت هذه النتيجة دراسة (Othman.2006) التي اظهرت نتائجها عدم وجود فروق في مستوى القلق بالنسبة للشعبة .

اما بالنسبة للمعدل التراكمي فلم يوجد هنالك فروق بسبب ان المعدل يحسب لجميع المواد المسجلة للفصل لذلك لا تؤثر علامة هذا المساق بالمعدل التراكمي كونه حصيلة علامات لمجموعة من المواد، لذلك لا يوجد قلق لدى الطلبة حتى اذا حصل على علامة متدنية .

اما بالنسبة للسنة الدراسية فمثل هذه المسابقات تطرح بشكل مستمر في جميع السنوات فنجد معظم الطلبة المسجلين من مختلف السنوات ممارسين للعبة بشكل مستمر ومناسب. واتفقت هذه النتيجة مع دراسة Al-Momani, Mohammad, and Na'eim, Mazen (2013)



- Universities of Al-Mansoura and Al-Ta'if, the journal of the faculty of education – Al-Mansoura University, Issue. 58, May, part 1.
- [39] Al-Aqili, Jabbar (2000) Future Anxiety and its Relationship to Work Motivation, PhD , Al-Mostansiriya University, Baghdad.
- [40] Ratib, Osama Kamel (2000) Sports Psychology (Concepts and Applications), Third Edition, Cairo, Arab Thought House.
- [41] Ratib, Osama Kamel (2001) Psychological Preparation for Y Junior athletes (a guidance for coaches), Arab Thought House, Cairo, Egypt.
- [42] Micknai, Eiad Mashhour, (2000), Levels of psychological anxiety before sports competition among table-tennis players in Jordan and their relationship to athletic achievement, unpublished master thesis, the University of Jordan, Amman.
- [43] Allawi, Mohammad, Hassan (2009) Introduction to Sports Psychology, Book Center, Third Edition, Cairo.
- [44] Al-Fatli, Hussein, Hashem (2008) The level of anxiety among applicant students and its relationship to their performance in the subject of practical education, Al-Qadisiyah University Journal, College of Education, Al-Qadisiyah University, Volume 11, No. 4.
- [45] Al-Khatib, Hisham, Ibrahim (2001), the Principles of Psychological Guidance and Counseling, First Edition, The Scientific House, Amman, Jordan.
- [46] Abu Samhadaneh, Sokaina, Bani Hani, and Zein Al-Abidin (2016) Sources of anxiety among the female students of the gymnastics course in the Faculty of Sports Sciences at the University of Mu'tah from their perspective, the Journal of Educational Sciences Studies, Volume 43, Issue 2.
- [47] Al-Momani, Mohammad, and Na'eim, Mazen (2013) future anxiety among the students of the Community College in the Galilee Region in the light of some variables, The Jordanian Journal of Educational Sciences, Al-Yarmouk University, Vol. 9, No. 2.
- [48] Allawi, Mohammad Hassan (1987) Sports Psychology, eleventh edition, Cairo, House of Knowledge.
- [49] Abdul-Maqsoud, Al-Sayid (1977) Theories of Sports Training, part 1, Cairo, Port Said.
- [50] Shamsan, Mazen Ahmad (2007) A study of general anxiety among a sample of students from the University of Aden, a research published in the Journal of Educational Studies and Researches, Issue 4.
- [51] Al-Qaddoumi, Abdul Nasir (2006) The relationship between some anthropometric measurements and body composition among volleyball players, the Journal of Studies, Educational Sciences, the University of Jordan, Vol. 33, Issue 1.
- [52] Allawi, Mohammad Hassan (2004). A Entrance to Sports Psychology, fourth edition, Cairo, the Book Center for Publishing.
- [53] Al-Khasawneh, Ghada (2007) Estimation of anxiety levels among the female students of the faculty of Physical Education at Al-Yarmouk University in gymnastics courses, the Department of Physical Education, the faculty of Physical Education, Al-Yarmouk University, Irbid, Jordan.
- [11] الفلطي، حسين، هاشم (2008) مستوى القلق لدى الطلبة المطبقين وعلاقته بآدابهم في مادة التربية العملية، مجلة جامعة القادسية، كلية التربية، جامعة القادسية، المجلد 11، العدد 4.
- [12] الخطيب، هشام، ابراهيم (2001) مبادئ التوجيه والارشاد النفسي، الطبعة الاولى، الدار العلمية، عمان، الاردن
- [13] ابو سمهدانة، سكينه، بني هاني، زين العابدين (2016) مصادر القلق لدى طالبات مساق الجيمناز في كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة من وجهة نظرهم ، مجلة دراسات العلوم التربوية، المجلد 43، العدد 2 .
- [14] الغومني، محمد، نعيم، مازن (2013) قلق المستقبل لدى طلبة كلية المجتمع في منطقة الحليل في ضوء بعض المتغيرات، المجلد الاردنية في العلوم التربوية، جامعة اليرموك، مجلد 9، عدد 2 .
- [15] علاوي، محمد حسن (1987) علم النفس الرياضي، ط11، القاهرة، دار المعارف .
- [16] عبد المقسود، السيد (1977) نظريات التدريب الرياضي، ج1، القاهرة، بور سعيد .
- [17] شمسان، مازن احمد (2007) دراسة القلق العام لدى عينة من طلاب جامعة عدن، بحث منشور في مجلة دراسات وبحوث تربوية، العدد الرابع .
- [18] الغومني، عبد الناصر (2006) العلاقة بين بعض القياسات الانثرومترية وتركيب الجسم عند لاعبي الكرة الطائرة، مجلة الدراسات العلوم التربوية، الجامعة الاردنية، المجلد 33، العدد 1 .
- [19] علاوي، محمد حسن (2004). المدخل في علم النفس الرياضي، ط4، القاهرة، مركز الكتاب للنشر .
- [20] الحصانة، غاده (2007) تقدير مستويات القلق لدى طالبات كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك في مسابقات الجيمناز، قسم التربية البدنية، كلية التربية الرياضية، جامعة اليرموك، اربد، الاردن
- [21]- Mohammadzadeh , Hassan & Saadi , Sami.(2014). Psychological Skills of Elite and Non-Elite Volleyball Players. Annals of Applied Sport Science, 2 (1): 31-36.
- [22] - Nandal, Manoj .(2014). A comparative study of self-confidence among Hockey and Volleyball Players. Global International Research Thoughts (GIRT). ISSN : 2347- 8861.
- [23]-Soltani, Hossein, Surender, Reddy & Zahra, Hojati.(2013). State and trait self confidence among elite and non-elite volleyball players in Iran. Advances in Environmental Biology, 7(2): 283-287.
- [24] MukeshMitra. 2013. Relationship between State Anxiety And Performance In Gymnastics, International Journal Of Research Pedagagu And Technology In Education, India.
- [26] Gittens, CÉLINE YASMIN. 2012. A Comparative Study: Perfectionism in Elite Ballet Dancers and Artistic Gymnasts, A thesis submitted to the University
- [30]- Mellalieu, Stephen & Sheldon Hanton.(2006). Psychological skill usage and the competitive anxiety response as a function of skill level in rugby union. Journal of Sports Science and Medicine, 5: 415-423.
- [31] - Miller , R.S. The nature and severity of self reported embarrassing circumstances , personality and social psychology , Bulletin , 2005
- [33] Yaqoub, Ahmad Al-Nimer (2010), the resources of anxiety among the students of the faculty of Physical Education in the courses of volleyball in the Western Bank, Master Thesis, Al-Yarmouk University.
- [34] Othman, Aida (2006): anxiety degree among the students of the Universities of the Western Bank in Palestine and its relationship with some variables, the Palestinian center for counseling.
- [35] Al-Akaishi, Bushra Ahmad Jasim (2000), future anxiety and its relationship with some variables among university students, unpublished master thesis, the University of Al-Mostansriya.
- [36] Semreen, Hani; Abu Halima Fayiq (1996), the levels and resources of psychological anxiety among the male and female athletes in the national group games teams in Jordan, the proceedings of the third scientific conference, part 1, the University of Jordan, Amman, Jordan.
- [37] Hayajneh, Ahmad (2006), anxiety resources among the male and female athletes of handball in Jordan, Al-Yarmouk University, Irbid, Jordan.
- [38] AbdulSami' Mohammad Rizq (2005), Psychological anxiety among the student teachers in practical education, resources and alleviation suggestions, the faculty of education – the

## الملاحق:

الملحق (1) يوضح الاستبانة

عزيزي الطالب.....

عزيزتي الطالبة.....

يقوم الباحثون بدراسة بعنوان (دراسة تحليلية لمصادر القلق لدى طلبة مسابقات كرة الطائرة في جامعة مؤتة من وجهة نظرهم) راجين اختيار الإجابة التي ترونها مناسبة وتعبير عن رأيكم بكل أمانة وموضوعية بوضع علامة (\*) امام ما ترونه مناسب، علماً إنه لا توجد إجابة

					أثناء أداء المهارات الصعبة
					عدم صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في تدريب كرة الطائرة بالأخص الشبكة والقوائم .
					عدم توفر غرفة خاصة بالإسعافات الأولية في الكلية
					قلة توفر الأدوات المساعدة للتعلم في الجانب العملي
					<b>المجال الثالث: المجال الإداري</b>
					تجاهل إدارة الكلية لأراء الطلبة فيما يتعلق بمشاكل مساق كرة الطائرة
					يقلقتي ضغوط البعض على مدرس المساق لوضع علامة مميزة لبعض الطلاب
					عدم وجود بعض إداريي الكلية لمراقبة سير الامتحانات العملية والنظرية للمساق .
					يقلقتي إجراء الاختبارات للمواد العملية المختلفة في الكلية في أن واحد
					يقلقتي عدم وجود تنسيق بين الكلية واتحاد كرة الطائرة
					يقلقتي عدم وجود مدربين متخصصين في لعبة كرة الطائرة
					عدم وضع الخطط اللازمة من قبل إدارة الكلية للنهوض بمساق كرة الطائرة
					<b>المجال الرابع: المجال الاجتماعي</b>
					تقلقتي العلاقات التي يقيمها بعض الطلبة مع مدرس المساق لهدف تحقيق مكاسب شخصية
					يتأبني شعور بالقلق عند سماع بعض كلمات السخرية من قبل الطلبة أثناء أدائي المهارات
					يقلقتي وجود فروق فردية عالية بيني وبين الطلبة الآخرين
					اشعر بالقلق لعدم انضباط بعض الطلبة وقيام بعض الطلبة بتصرفات غير مسؤولة كالمزاح والصراخ أثناء المحاضرة .
					يقلقتي مراقبة زملائي لي أثناء أداء مهارات كرة الطائرة
					اشعر بان مناخ المحاضرات يتميز بالخلاف الدائم بين الطلبة وقلّة العلاقات الاجتماعية بينهم .
					<b>المجال الخامس: مجال الحوافز</b>
					اشعر بالقلق لعدم إعطائي العلامة التي استحقها
					يقلقتي عدم مدحي بعد إتقان

خاطئة، وإن هذه المعلومات التي تقدمها، تستخدم لأغراض البحث فقط. شاكرين تعاونكم معنا.

الباحثون:

اسم الجامعة التي تدرس فيها: الاردنية مؤتة

النوع الاجتماعي: طالب: طالبة:

مستوى المساق: طائرة 1: طائرة 2: طائرة متقدم

السنة الدراسية: الأولى: الثانية: الثالثة: الرابعة:

المعدل التراكمي: مقبول جيد جيد جدا ممتاز

مكان السكن: مدينة: قرية

العمر: ( )

ملاحظة: يحتوي هذا الاستبيان على خمسة مجالات .

ت	العبارات	موافق بدرجة كبيرة جدا	موافق بدرجة كبيرة	موافق بدرجة متوسطة	موافق بدرجة قليلة	غير موافق
	<b>مجال الأول: مجال التعليم</b>					
1	أتردد في إبداء رأيي الشخصي أمام المدرس ويقلقتي عندما يطلب مني تطبيق المهارة أمام الطلبة .					
2	يقلقتي عدم اهتمام مدرس المساق في تعليم الطلبة الخطوات التعليمية الصحيحة					
3	يقلقتي عدم اهتمام مدرس المساق بالطلبة خلال المحاضرة					
4	يقلقتي عدم كفاءة مدرس المساق في تعليم مساق كرة الطائرة					
5	أسعى للحصول على علامة النجاح فقط في مساق كرة الطائرة					
7	سلوك المدرس الحاد وانتقاداته تقفدي الثقة عند أدائي لأي مهارة في كرة الطائرة					
8	إصرار مدرس المساق على تأدية المهارة بدقة متناهية وفي وقت زمني محدد تشعرني بالقلق					
9	ضعف مقدرتي البدنية والتعليمية على ممارسة مثل هذه المهارات يشعرني بالقلق					
	<b>مجال الثاني: الإمكانيات</b>					
10	قلّة منشآت التدريب الخاصة بكرة الطائرة و نقص الأدوات الأساسية للتعليم والتدريب في الكلية بالأخص الوسائل التوضيحية لتطبيق المهارات .					
11	اشعر بالقلق لعدم توفر الأمان والسلامة في المحاضرة خاصة					



					الأداء الفني للمهارة، مقارنة بمدح غيري عند الأداء	
					اشعر بالقلق لعدم إعطائي أكثر من محاولة لأداء مهارات الاختبار في كرة الطائرة	30
					اشعر بالقلق لعدم تقديم مدرس المساق الحوافز لأداء مهارات كرة الطائرة	31
					يقلقني عدم وجود درجات معيارية تترجم مستوى الأداء للطلبة في مساق كرة الطائرة	32



## تأثير تدريبات على وفق اسلوب الفونينيو بتطوير المهارات الاساسية بكرة القدم للاعبين

باعمار 8-10 سنوات

أ.د. سعد منعم النعيمي الشبخلي<sup>1</sup>

كلية العلوم السياسية/ جامعة بغداد<sup>1</sup>

(<sup>1</sup> saadalsheekhly@yahoo.com)

**المستخلص:** في هذا البحث يحاول الباحث دراسة تأثير تدريبات على وفق اسلوب الفونينيو على مستوى تطور المهارات الاساسية للاعبين كرة القدم باعمار 8-10 سنوات، لتحقيق مبادا استجابات التدريب على وفق المراحل العمرية، بوساطة استخدام اسلوب المرح للأطفال باعمار 7-10 سنة، الغرض منه تحفيز المتدرب على قراءة وفهم افضل للمهارات الاساسية للعبة كرة القدم، بوساطة تحقيق زاوية رؤيا بصرية مناسبة اثناء الاداء من خلال تطوير الرؤية المحيطية والادراك الحس حركي فضلا عن تطوير مهارة اتخاذ القرار المرتبطة بالذكاء الميداني والابداع، من اجل تحقيق المفاهيم الاساسية للتدريب الرياضي وفقا للمراحل العمرية التي تعد مرحلة حساسة وفي غاية الاهمية، لان نتائج هذا البحث سوف تحقق لمدرينا إمكانية افضل في توزيع الحمل التدريبي اثناء الفترات التدريبية خلال المنهاج السنوي لتدريب الفئات العمرية، وبالتالي تطوير المستوى المهاري نحو الأفضل من خلال استعمال الطرائق والاساليب التدريبية المناسبة، وفي ضوء ذلك دعا الباحث إلى إعداد تدريبات يمكن الاستفادة منها في العملية التدريبية وانعكاسها على تطوير المهارات الاساسية، واستثمار هذا التطور للتقدم بالنتائج على وفق أسس علمية مستفيدة من التجارب العالمية.

وكان البحث يهدف الى:

1- اعداد تدريبات على وفق اسلوب الفونينيو على مستوى تطور المهارات الاساسية للاعبين كرة القدم باعمار 8-10 سنوات.  
2- التعرف على تأثير تدريبات على وفق اسلوب الفونينيو على مستوى تطور المهارات الاساسية قيد الدراسة لدى افراد عينة البحث .

فيما افترض الباحث ما يأتي:

1- هناك فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمهارات الاساسية بكرة القدم قيد الدراسة ولصالح نتائج الاختبارات البعدية لإفراد عينة البحث.  
واستنتج الباحث الاتي:

1- احدثت تدريبات على وفق اسلوب الفونينيو أثراً إيجابياً ومعنوياً في تطوير نتائج المهارات الاساسية بكرة القدم قيد الدراسة لدى افراد عينة البحث.

2- ان عدد الوحدات التدريبية التي تم تنفيذ تدريبات على وفق اسلوب الفونينيو المعدة من قبل الباحث كانت ملائمة لعينة البحث ومناسبة لتطوير المهارات الاساسية بكرة القدم قيد الدراسة (مهارة الدرجة، مهارة المناولة، مهارة التهديف، مهارة سرعة الادراك) .

ويوصي الباحث ما يلي:

1- التأكيد على المدربين استخدام تدريبات على وفق اسلوب الفونينيو لتطوير المهارات الاساسية بكرة القدم.

**الكلمات المفتاحية:** تدريبات - الفونينيو - المهارات الاساسية- كرة القدم - اعمار 8-10 سنوات

**1-المقدمة:**

ظهر في الآونة الاخير وتحديدًا عام (2017) اسلوب تدريبي بكرة القدم الهدف منه تطوير المهارات الاساسية المسمى (كرة القدم الفونينيوي) من قبل الأستاذ الألماني هورست وين، وذلك من خلال دمج عملية التعلم بالتدريب، لتحقيق مبدا استجابات التدريب على وفق المراحل العمرية، بوساطة استخدام اسلوب المرح للأطفال بإعمار 7-10 سنة، بوساطة استخدام انموذج عدو الصيغة السحرية للعب 3 ضد 3 على 4 أهداف الغرض منه تحفيز المتدرب على قراءة وفهم افضل للمهارات الاساسية للعبة كرة القدم، بوساطة تحقيق زاوية رؤيا بصرية مناسبة اثناء الاداء من خلال تطوير الرؤية المحيطة والادراك الحس حركي فضلا عن تطوير مهارة اتخاذ القرار المرتبطة بالذكاء الميداني والابداع، من اجل تحقيق المفاهيم الاساسية للتدريب الرياضي وفقا للمراحل العمرية التي تعد مرحلة حساسة وفي غاية الاهمية، لكون المتعلم في هذه المرحلة (الطفولة المبكرة والمتوسطة والمتأخرة) وبالأخص مرحلة الطفولة المبكرة اذا لم يتمكن من تطوير أو أقتان المهارات الحركية الاساسية في مرحلة ما قبل المدرسة، سوف يؤدي ذلك الى مواجهة المتعلم صعوبة كبيرة مستقبلا بتعلم المهارات الاساسية والالعب الرياضية اثناء التعلم بمرحلة الطفولة والمراهقة، وهذا ما اسماه (جالهيو، 1982) بحاجز الكفاءة الذي يعني أن الاطفال لا يستطيعون التقدم في التدريب في هذه المرحلة (مرحلة الحركات الخاصة بالأنشطة الرياضية المختلفة) حتى في حالة استعدادهم عقلياً ووجدانياً الا اذا مرو بالمرحلة السابقة (مرحلة المهارات او الحركات الاساسية). فان التدريب المبكر للمتعلم يؤدي الى اكتساب الثقة اللازمة التي تؤثر في عملية اتقانه لبعض المهارات، فضلا عن تعجيل النمو بدرجة ملحوظة، لكون ارتباط تطور الحركات الاساسية بمراحل تطور الحركات الخاصة بالأنشطة الرياضية المختلفة ارتباطاً وثيقاً. فانه يترتب على التخصص المبكر تجنب الاصابات المزمنة المتكررة، فضلا عن الاحتفاظ بالأداء المهاري للمهارات الاساسية، مما تسهم في تعزيز الرغبة بالاستمرار بعملية التدريب والابتعاد عن التقاعس عن التدريب وترك ممارسة اللعبة، من خلال تعزيز الاستجابات السريعة والكبيرة لدى المتدرب، فان اختلاف الاستجابات من قبل المتدربين

للتدريب كما اشارة اليها ( Work by Bouchard et al 1997), تتمثل بالاستجابات للتدريب السريعة والصغيرة او الاستجابات البطيئة والكبيرة، فضلا عن الاستجابات السريعة والكبيرة، ولايد للمدرب ان يعزز لدى المتدرب الاستجابات السريعة والكبيرة.

**اهداف البحث:****يهدف البحث الى:**

- 1- اعداد تدريبات على وفق اسلوب الفونينيوي على مستوى تطور المهارات الاساسية للاعبين كرة القدم بإعمار 8-10 سنوات.
- 2- التعرف على تأثير تدريبات على وفق اسلوب الفونينيوي على مستوى تطور المهارات الاساسية قيد الدراسة لدى افراد عينة البحث .

**فروض البحث:****افتراض البحث التالي:**

- 1- هناك فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمهارات الاساسية بكرة القدم قيد الدراسة ولصالح نتائج الاختبارات البعدية لإفراد عينة البحث.

**مجالات البحث:**

**المجال البشري:** للاعبين للفئات العمرية والمسجلين لدى المدارس الكروية بكرة القدم للموسم الكروي 2020/2019 في محافظة بغداد.

**المجال الزمني:** للمدة من 2019/6/1 ولغاية 2020/6/1 .

**المجال المكاني:** ملعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بغداد الجادرية.

**2-منهج البحث وإجراءاته الميدانية:**

**1-2 منهج البحث:** استخدم الباحث المنهج التجريبي للمجموعة الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدية، وذلك لملائمته طبيعة الدراسة.

**2-2 مجتمع البحث وعينته:** تمثل مجتمع البحث للاعبين للفئات العمرية والمسجلين لدى المدارس الكروية بكرة القدم للموسم الكروي 2020/2019 في محافظة بغداد والبالغ عددهم (100) لاعب من الفئة العمرية (8-10) سنة، والتي تمثل المدارس الكروية التالية (مدرسة نور صبري، واكاديمية الغانم، واكاديمية نادي الشرطة، المدرسة التخصصية للمواهب

المهارات الاساسية بكرة القدم المناسبة للدراسة والتي اشتملت على (مهارة الدحرجة، مهارة المناولة، مهارة التهديف، مهارة سرعة الادراك).

#### 2-4-2 ترشيح الاختبارات المناسبة للمتغيرات قيد الدراسة:

في ضوء المراجع والمصادر العلمية واستطلاع آراء الخبراء الذي تم ترشيح الاختبارات الخاصة بالمهارات الاساسية بكرة القدم المناسبة لإفراد عينة البحث وهم من اللاعبين بكرة القدم من فئة العمرية بإعمار (8-10 سنة)، وذلك من خلال الاعتماد على الاختبارات المقننة، فقد رشح الباحث (4) اختبارات لكل مهارة قيد الدراسة اختبار واحد، وتم عرض تلك الاختبارات على مجموعة من الخبراء، وذلك للتعرف على آرائهم حول صلاحية الاختبارات لقياس المهارات الاساسية بكرة القدم، والاطلاع على ملاحظاتهم على تلك الاختبارات، فضلا عن ملائمتها لعينة البحث وبعد جمع استمارات الاستطلاع وتفرغ الاجابات تم اعتماد الاختبارات المناسبة على ضوء رأي الخبراء.

#### 2-4-3 توصيف الاختبارات المستخدمة بالدراسة:

اولا: اختبار السرعة الإدراكية (الحسي العام) (11: 2016، 16):

الغرض من الاختبار: قياس السرعة الإدراكية الحركية.

الأدوات المستخدمة: شواخص عدد (3)، ملعب كرة قدم، ساعة توقيت.

مواصفات الأداء (طريقة الأداء): يتضمن الاختبار نقطتين

رئيسيتين هما (5-1) نقاط البداية والنهاية، المسافة من البداية إلى النقطة (A) 5 متر ومن النقطة (B، C) المسافة 5 متر، الركض من رقم 1 إلى النقطة A ومسها ثم الركض نحو B ومس النقطة ثم الركض نحو C ومس النقطة ثم الركض نحو A ومسها الرجوع إلى منطقة البداية والنهاية في الرقم 5.

طريقة التسجيل: احتساب الوقت لأقرب 1/10 ثانية إعطاء محاولة ثانية في حالة فشل المختبر في المحاولة الأولى، كما في الشكل (1).

وحدة القياس: (الدرجة/ثانية).

الرياضية، مدرسة اسود الرفادين) فيما بلغت عينة البحث (20) للاعب من المدرسة التخصصية للمواهب الرياضية، وشكلت عينة البحث نسبة مئوية مقدارها (20%) من المجتمع الاصلي للبحث، وقام الباحث بأجراء التجانس لأفراد عينة البحث بالمتغيرات قيد الدراسة، والجدول (1) يبين ذلك. جدول (1) يبين تجانس العينة لمؤشرات النمو (الطول، والوزن، والعمر الزمني)

ت	مؤشرات النمو	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
1	الطول	سم	151.6	2.11	149	0.306
2	الوزن	كغم	48.75	4.98	51.5	0.045
3	العمر الزمني	سنة	9.2	1.04	9	0.218-

ومن خلال الجدول (1) تبين أن العينة متجانسة في مؤشرات النمو (الطول، والوزن، والعمر الزمني) إذ كانت قيم معامل الالتواء على التوالي (0.306، 0.045، 0.218-)، وجميع تلك القيم محصورة بين  $1 \pm$ ، فان من خواص المنحنى الطبيعي " له قيمة واحدة (المساحة تحت المنحنى تساوي واحد صحيح) وطرفان يمتدان الى ما لانهاية حيث يقتربان من المحور الافقي ولكنهما لا يلتقيان به ابدا " (7: 2018، 176).

2-3 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة بالبحث: هي الوسيلة أو الطريقة التي يستطيع الباحث بها حل مشكلته مهما كانت تلك الأدوات، اشتملت على الاتي:

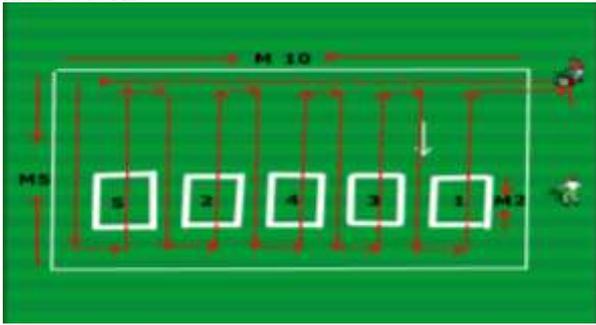
2-3-1 وسائل جمع البيانات: (استمارة استبانة للسادة الخبراء، استمارة جمع البيانات وتفرغها، فريق عمل مساعد ملحق ((1).

2-3-2 وسائل جمع المعلومات: (المصادر والمراجع العلمية، الدراسات والبحوث المشابهة، شبكة الأنترنت).

2-3-3 الأجهزة والأدوات المستخدمة: (ملعب كرة قدم، كرات قدم عدد (20) نوع (molten)، شريط قياس بطول (30) متر، ساعة توقيت الكترونية عدد (2)، خراطيم بلاستيكية مختلفة الارتفاع عدد (20)، شواخص العدد (10)، شريط لاصق).

#### 2-4 تحديد المتغيرات وترشيح اختباراتها:

2-4-1 تحديد المتغيرات المناسبة للدراسة: من خلال المراجعة للمراجع والمصادر العلمية ذات العلاقة، فضلا عن استطلاع آراء الخبراء، وعلى ضوء خبرة الباحث، تم تحديد



شكل (2) يوضح اختبار مجال الرؤية في مهارة الدرجة  
ثالثا: اختبار مجال الرؤية لمهارة المناولة (11: 2016،  
20):

اسم الاختبار: اختبار مناولة الكرة على هدف مرقم.  
الهدف من الاختبار: قياس مجال الرؤية اثناء الاداء لمهارة  
المناولة.

توصيف الاختبار: توضع خمس كرات على خط واحد وتكون  
المسافة بين الكرات 50 سم، وتوضع امام الكرات اهداف  
بقياس الارتفاع 90 سم والعرض 100 سم، وعلى عارضة  
كل هدف توضع ارقام مثبتة بأعمدة تحمل ارقام من 1-5  
ويكون العمود بارتفاع 150 سم، ليصبح الارتفاع الكلي للرقم  
من الارض 240 سم، على ان تكون الارقام غير متسلسلة  
اي قد يكون الهدف الاول رقم 4 والثاني رقم 2 والثالث رقم  
1، وتكون المسافة بين الاهداف 1 متر، تبعد الاهداف  
المرقمة عن خط اداء المناولة 10 متر، يقوم اللاعب بدرجة  
الكرة لمسافة 5 متر حتى يصل خط اداء المناولة ويقوم  
بمناولة الكرة الى الاهداف وحسب التسلسل اي من 1-5  
وبأسرع وقت ممكن، يقوم المختبر بتنفيذ التهديد على وفق  
تسلسل ترقيم الاهداف أي من 1-5، وكما موضحة بالشكل  
(3).

الادوات: صندوق مرقم عدد 5، كرة قدم عدد 5، صافرة، بورك.  
طريقة التسجيل: تحتسب الدرجة وفق الزمن المستغرق من  
لحظة الابعاز والبدء ولغاية لحظة وصول الكرة الخامسة الى  
الهدف او تمس عارضة الهدف الخامس او الخط الوهمي  
للهدف الخامسة ب (100/1) من الثانية، فضلا عن احتساب  
درجة واحدة لكل تهديد نحو الرقم المحدد على وفق ايعاز  
المؤقت بشكل سليم، وفي حال عدم الدقة بالتهديد نحو الرقم  
المحدد (للهدف) يمنح صفر من الدرجة، وعندها نجمع

شكل (1) يوضح اختبار السرعة الادراكية  
ثانيا: اختبار مجال الرؤية لمهارة الدرجة (11: 2016،  
18):

اسم الاختبار: اختبار درجة الكرة بين الاطارات المرقمة .  
الهدف من الاختبار: قياس مجال الرؤية اثناء مهارة الدرجة .  
طريقة الاداء: تحدد منطقة الاختبار (مستطيل 10 متر × 5  
متر) توضع داخلها 5 مستطيلات مصممة وكل مستطيل في  
اعلاه يحمل رقم، توضع تلك المستطيلات المرقمة بشكل غير  
مرتب التسلسل داخل منطقة الاختبار المحددة، علما بان  
ارتفاع المستطيل 200 سم، ويقف اللاعب على نقطة البداية  
من الخط الخلفي من المستطيل وعند سماع الصافرة يبدأ  
بالدرجة من الخط الخلفي متجها نحو المستطيلات المرقمة،  
اذ يقوم بدرجة الكرة وعند رؤيته المستطيل الذي يحمل رقم  
1 يدخل من خلاله متجها لنفس الخط الخلفي ويستمر  
بالدرجة حتى يصل مرة ثانية الى المستطيل رقم 2 وايضا  
يدخل متجها الى الخط الخلفي للميدان، الى نهاية تسلسل  
المستطيلات الخمسة، ثم ينهي الاختبار بالخروج مع الكرة من  
آخر مستطيل وهو رقم 5، كما موضح بالشكل (2).

الادوات المستخدمة: شواخص، كرة، صافرة، بورك.  
طريقة التسجيل: يحتسب الزمن المستغرق للأداء ب (100/1)  
من الثانية، ويتم حساب الزمن الكلي للاختبار من لحظة بدء  
الاختبار (انطلاق الصافرة) لحين الانتهاء الوصول الى خط  
النهاية.

ملاحظة:  
-التأكيد على صحة الأداء البدني والمهاري وفقاً لتعليمات  
الاختبار.

-على المُختبر أن يؤدي الاختبار بأسرع وقت مُمكن.

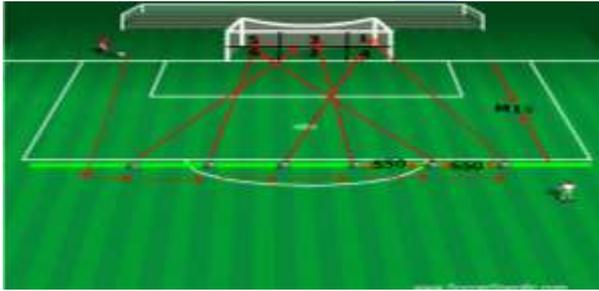
**طريقة التسجيل:** احتساب الوقت المستغرق من الإيعاز والبدء ولغاية لحظة وصول الكرة السادسة الى المرمى او تمس عارضة المرمى او الخط الوهمي للمرمى بـ (100/1) من الثانية، فضلا عن احتساب درجة واحدة لكل تهديف نحو الرقم المحدد، وفي حال عدم الدقة بالتهديف نحو الرقم المحدد يمنح صفر من الدرجة، وعندها نجمع الدرجات لتعبر عن درجة الدقة بالتهديف، ومن ثم نطبق المعادلة التالية (محمد مطر العجيلي: 2017، 80):

$$\text{المستوى المهاري لمجال الرؤية لمهارة التهديف} = \frac{\text{مجموع نقاط الدقة}}{\text{زمن الاداء}} \times 30$$

#### ملاحظة:

-التأكيد على صحة الأداء البدني والمهاري وفقاً لتعليمات الاختبار.

-على المُختبر أن يؤدي الاختبار بأسرع وقت مُمكن.



الشكل (4) يوضح اختبار التهديف نحو الارقام

**2-5 التجارب الاستطلاعية:** ان التجربة الاستطلاعية ضرورية ولها أهمية وفائدة كبيرة للباحث من اجل الوقوف على السلبيات والإيجابيات التي تقابل الباحث أثناء إجراء البحث، لكي يتمكن في معرفة الظروف المختلفة التي من الممكن تواجه أثناء تنفيذه الاختبارات أو التمرينات المستخدمة.

**2-5-1 التجربة الاستطلاعية الأولى:** قام الباحث بالتعاون مع فريق العمل المساعد ملحق (1) بأجراء التجربة الاستطلاعية لعينة البحث في يوم الجمعة الموافق 2019/6/7 وعلى ملعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/الجادرية، على عينة الاستطلاع البالغ عددهم (6) لاعبين من ضمن مجتمع البحث تم اختيارهم بطريقة عشوائية. وكان الهدف من أجزاء التجربة الاستطلاعية هو:

1-معرفة الظروف المحيطة بالعمل بغية الوصول الى الأسلوب التنظيمي الناجح في الاختبارات.

الدرجات لتعبر عن درجة الدقة بالتهديف، ومن ثم نطبق المعادلة التالية (محمد مطر العجيلي: 2017، 80):

$$\text{المستوى المهاري لمجال الرؤية لمهارة المناولة} = \frac{\text{مجموع نقاط الدقة}}{\text{زمن الاداء}} \times 30$$

#### ملاحظة:

-التأكيد على صحة الأداء البدني والمهاري وفقاً لتعليمات الاختبار.

-على المُختبر أن يؤدي الاختبار بأسرع وقت مُمكن.



الشكل (3) يوضح اختبار مناولة الكرة الى الصندوق المرقم

**رابعا: اختبار مجال الرؤية لمهارة التهديف (11: 2016، 21):**

**اسم الاختبار: التهديف نحو الارقام:**

**الهدف من الاختبار:** قياس مجال رؤية الهدف اثناء التهديف.

**الادوات المستخدمة:** كرة قدم عدد 6، صافرة .

**طريقة الاداء:** توضع 6 كرات على خط واحد يبعد 5 متر من خط التهديف الذي يبعد 15 متر عن المرمى، وتكون المسافة بين كرة واخرى 50 سم، ومن ثم نقسم المرمى الى 6 اقسام وكما موضح في الشكل ادناه على ان تكون الارقام غير مرتبة التسلسل اي قد يكون الاول رقم 4 والثاني رقم 2 والثالث رقم 1، يقف المختبر على الخط الذي يبعد 5 متر من خط التهديف ويكون اتجاه المختبر عكس اتجاه المرمى عند سماع الصافرة يقوم اللاعب بدرجعة الكرة رقم واحدة عكس اتجاهه بحيث يكون متجهة نحو المرمى ويستمر بالدحرجة حتى يصل خط التهديف، عندها يقوم بعملية التهديف على وفق الارقام المثبتة ويبدأ بالرقم واحد، وبعدها يركض المختبر مسرعا باتجاه الكرة رقم (2) ويقوم بدحرجتها باتجاه المرمى المرقم من (1-6) بشكل غير مرتب، والتهديف يكون باتجاه الرقم (2)، ومن ثم يتجه نحو الكرة الثالثة والتهديف يكون باتجاه الرقم (3)، وهكذا لبقية الكرات الست وبأسرع وقت ممكن، كما موضحة بالشكل (4).

## 2-6-2 التجربة الرئيسية (تطبيق تدريبات على وفق اسلوب الفونينيو):

قام الباحث بإعداد تمارين على وفق اسلوب الفونينيو التي تهدف للنمو والتطور العقلي والمعرفي وايجابية التفاعل مع البيئة الاجتماعية، اكتساب المتدربين المهارات الاساسية والبدنية والخطبية والنفسية، وتأثير العقل على التفكير، تزيد من قوة استرجاع المعلومات والتذكر لدى المتدربين، الترويح وترشيد وقت الفراغ، ميدان لخوض التجربة الفعلية (اللعبة الحقيقي الواقعي) وتطوير القدرة على اللعب تدريجياً، تطوير السيناريوهات التنافسية الواقعية على ارض الملعب، المزيد من الخبرة في جميع مراحل اللعب، فضلاً عن تطوير مجال الرؤيا للمهارات الاساسية بكرة القدم قيد الدراسة والمتمثلة ب (مهارة الدحرجة، مهارة المناولة، مهارة التهديف، مهارة سرعة الادراك)، إلى ما توافر من مصادر علم التدريب الرياضي وخبرة الباحث، للوصول الى اعداد تمارين ذاتي فعالية جيدة، وقد تم عرض التمارين على ذوي الاختصاص والخبرة في مجال التدريب الرياضي وكرة القدم ملحق (2)، مع مراعاة توافر المستلزمات المستعملة والظروف المحيطة لأفراد عينة البحث، إذ تم البدء بتطبيق التمارين الخاصة خلال مرحلة الاعداد الخاص يوم الجمعة المصادف 2019/7/5 وانتهى التطبيق يوم السبت الموافق 2019/8/31 على عينة من افراد مجتمع البحث الأصلي، وتم مراعاة الاتي:

-تم مراعاة الفروق الفردية لإفراد عينة البحث عند إعداد التمارين.

-اعتماد طريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة في تنفيذ التمارين الخاصة لتطوير مجال الرؤيا للمهارات الاساسية بكرة القدم قيد الدراسة والمتمثلة ب (مهارة الدحرجة، مهارة المناولة، مهارة التهديف، مهارة سرعة الادراك).

-تقسيم الوحدات التدريبية بمعدل ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع أيام (الجمعة، والاحد، والأربعاء)، ولمدة (8) أسابيع أي بمقدار (24) وحدة تدريبية، وكان زمن تطبيق مفردات التمارين ما بين (30) دقيقة الى (60) دقيقة، اثناء القسم الرئيس.

2-معرفة العوامل والمعوقات التي تواجه تنفيذ الاختبارات واحتياجاتها.

3-تحديد الفترة الزمنية التي يستغرقها الاختبار.

4-كفاءة الأجهزة والأدوات والوسائل المستخدمة والإمكانيات للاختبارات.

5-توزيع واجبات العمل على فريق العمل المساعد وتحديد تسلسل إجراء الاختبار.

6-فهم ومعرفة امكانية فريق العمل المساعد وقدرتهم على أداء الاختبارات كافة.

7-ملاءمة استمارة تسجيل البيانات للغرض الذي أعدت له.

8-ملائمة الاختبارات لعينة البحث.

2-5-2 التجربة الاستطلاعية الثانية: كما قام الباحث بإجراء تجربة استطلاعية أخرى للتمارين المستخدمة يوم الخميس الموافق 2019/6/9 وعلى ملعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/الجادرية، وعلى نفس لاعبي عينة الاستطلاع وذلك للتعرف على ما يلي:

1-معرفة العوامل والمعوقات التي تواجه تنفيذ التمارين واحتياجاتها.

2-مدى صعوبة وملاءمة التمارين المستخدمة للعينة.

3-معرفة مدة العمل والراحة لكل تمرين.

4-تحديد الوقت الناتج لكل تمرين لتحديد الشدة المطلوبة.

## 2-6-2 الإجراءات الميدانية للبحث:

2-6-1 الاختبارات القبليّة: في يوم الجمعة الموافق

2019/6/28 في الساعة الثالثة ظهراً قام الباحث بأجراء اختبارات القبليّة على افراد عينة البحث بمساعدة فريق العمل المساعد، وعلى ملعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/الجادرية، اذا تم تنفيذ الاختبارات المرشحة بشروطها وتثبيت المعلومات جميعاً من قبل افراد عينة البحث، وذلك سعياً من الباحث على تثبيت الظروف المتعلقة بالاختبارات جميعها من حيث الزمان والمكان والأدوات المستخدمة وطريقة التنفيذ وفريق العمل المساعد من أجل السيطرة قدر الإمكان على خلق ظروف متشابهة عند إجراء الاختبارات البعيدة.

نوع الشدة	الشهر الأول				الشهر الثاني			
	الأسبوع الأول	الأسبوع الثاني	الأسبوع الثالث	الأسبوع الرابع	الأسبوع الخامس	الأسبوع السادس	الأسبوع السابع	الأسبوع الثامن
قصوى جدا							*	
قصوى						*		*
عالي			*		*			
متوسط				*				
معتدل								*
منخفض								

شكل (5) يوضح رفع الحمل وخفضه خلال تطبيق التمرينات الخاصة (4):  
(2012، 54)

**2-6-3 الاختبارات البعدية:** في يوم الاحد الموافق 2019/9/1 في الساعة الثالثة عصرا، تم إجراء الاختبارات البعدية لإفراد عينة البحث بعد الانتهاء من تنفيذ التمرينات الخاصة بعد مرور شهرين، وقد راعى الباحث توافر التنظيم وشروط تنفيذ الاختبارات وتحت الظروف والإمكانات نفسها المستعملة مشابهة تجريبياً للظرف في الاختبارات القبلية لغرض الحصول على نتائج ذات مصداقية عالية، بمساعدة فريق العمل اذا قام الباحث بتطبيق الاختبارات بشروطها وتدوين النتائج و المعلومات جميعا.

**2-7 الوسائل الاحصائية:** استخدم الباحث برنامج الحقيبة الاحصائية (spss)، والوسائل الاحصائية التي تم استعمالها هي (10: 1999، 101-121-128-160-262-272-279):  
(قانون النسبة المئوية، معامل الالتواء، الوسيط، الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، قانون (ت) لإيجاد الفروق بين وسطين حسابيين مرتبطين (للعينات المتناظرة)، قانون نسبة التطور).

### 3- عرض وتحليل نتائج الاختبارات ومناقشتها:

#### 3-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية

#### للمتغيرات المبحوثة لدى أفراد عينة البحث ومناقشتها:

لمعرفة معنوية الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدى للمتغيرات المبحوثة والمتمثلة بـ (مهارة التهديف، ومهارة الدرجة، ومهارة المناولة، وسرعة الادراك) لدى افراد عينة البحث، وبعد الانتهاء من الاختبارات البعدية وجمع البيانات استخدم الباحث الوسائل الإحصائية المناسبة، وكما مبين في جدول (2).

-اعتمد الباحث على المصادر العلمية (3: 2012، 62) في تحديد الشدة التدريبية للتمرينات، فضلا عن تثبيت عدد المجاميع ومدد الراحة بين التكرارات بكل شدة من الشدة التدريبية.

-بلغ عدد التمرينات للوحدة التدريبية الواحدة (4) تمرين ينفذ الواحد بعد الآخر، وكما موضحة بالملحق (3).

-تم تحديد مكونات حمل التدريب من (شدة، الحجم، الراحة) على وفق المصادر العلمية من حيث:

1- عدد التكرارات للشدة (80%) في الأسبوع الأول (4) تكرار، ومدة الراحة (2-2.30) دقيقة وعدد المجاميع (1) ومدد الراحة بين المجاميع (3) دقيقة.

2- عدد التكرارات الشدة (80%) في الأسبوع الثاني (4) تكرار، الراحة بين التكرارات (2-3) دقيقة، وعدد المجاميع (1)، ومدد الراحة بين المجاميع (3) دقيقة.

3- عدد التكرارات الشدة (85%) في الاسبوع الثالث (4-5) تكرارات، الراحة بين التكرارات (2-3) دقيقة، وعدد المجاميع (1)، ومدد الراحة بين المجاميع (3) دقيقة.

4- تم تثبيت الشدة للوحدات التدريبية اليومية على وفق ما حددته المصادر العلمية للشدة المستعملة لطريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة وطريقة التدريب التكراري ما بين (80%-95%).

5- كان الحمل المستعمل بالشدة المتوسطة أو شبه القصوى تتراوح بين (85-90%).

6- استخدم مبدأ خفض الحجم التدريبي واستعمال مبدأ نسبة العمل إلى الراحة (1:3) في أثناء الدورة المتوسطة الشهرية، إذ تم تصاعد الحمل التدريبي في الأسبوع الأول والثاني والثالث وخفضه في الأسبوع الرابع ليكون الاستشفاء، وفي الشهر الثاني أيضاً تم استخدام المبدأ نفسه، أي التمرين والتدرج في تخطيط حمل التدريب، وكما موضح في الشكل (5) الذي يوضح التمرين بالأحمال التدريبية وكيفية رفع الحمل وخفضه خلال تطبيق التمرينات.

7- تم استخدام التمرينات نفسها خلال الوحدات التدريبية الاربعة والعشرون لغرض التعلم والتكيف لكل تمرين ثم تصاعد الشدة في الأسبوع الآخر، كما اختلفت التمرينات واستخدم التصعيب في أدائها في الشهر الثاني.

والتكرار الكثير للتمرينات النوعية الخاصة " (4: 1997، 53)، وهو ذات الأسلوب الواجب اتباعه من قبل اللاعب أثناء الاداءات خلال المباراة للوصول للارتكاز على التحرك السليم ودقيق والرؤيا لما يرافقه من حركات أثناء اللعب، فضلا عن كون التدريبات المطبقة كانت تحتوي بمضمونها على الضغوط من قبل بعض المنافسين على اللاعب المؤدي بين مجموعة الاداء من اجل رفع الكفاءة الادائية للمهارات بالترج، وعملية الربط بين مراكز اللعب وخلق التفوق العددي بنفس عدد اللاعبين، وهذا ما اكده (قرار عبد الاله كريم، 2015) على ان " رؤية ميدان اللعب بصورة شاملة وسريعة ورؤية تحركات زملاء مما يعطي فرصة اكبر في القدرة على اتخاذ القرار والاداء السليم من اجل اوصول الكره الى اللاعب الذي يتواجد في المكان الانسب، لان عن طريق النظر يتمكن اللاعبون من ادراك مجال ميدان اللعب وادراك المسافات بين الزملاء والمنافسين، وايضا عن طريق النظر يستطيع اللاعب تحويل وتوزيع انتباهه لما يتطلبه موقف اللعب " (6: 2015، 82)، واكده (طلحة حسام الدين، 1997) " ان افضل طريقة لتنمية الاداء تتم من خلال التدريب بأسلوب يتشابه إلى درجة كبيرة مع أسلوب المسابقة نفسها " (5: 1997، 48).

اذ ان عامل السرعة اعد كعامل أساس عند تطبيق تلك التدريبات لكون سرعة الادراك ومجال الرؤية هي عامل مهم وحاسم لكسب المباريات والتفوق على المنافس، وبما انها كانت تحاكي أجواء المنافسة من حيث الاداءات أثناء المباراة، مما جعل افراد عينة البحث لهم القدرة في التعامل مع المواقف الصعبة التي يمكن ان تحدث أثناء المباراة، ولكون التدريبات المطبقة كانت عبارة عن حركات منظمة وهادفة تحصل من خلالها على تنمية الصفات الحركية والمهارية، وهذا ما اكده (سعد منعم الشبخلي، 2004) " ان كرة القدم الحديثة تهدف الى سرعة الاداء وتفضل المناولة السريعة والمباشرة على الركض بالكرة لمسافات الا أن استخدام الدرجة ما زال لا غنى عنها في مواقف كثيرة من المباريات " (2: 2004، 93).

الجدول (2) يبين المعالم الاحصائية لنتائج الاختبارات (القبلي والبعدي) ونسبة التطور للمتغيرات قيد الدراسة لدى افراد عينة البحث للمتغيرات قيد البحث

المتغيرات	المعالم الاحصائية		الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري	نسبة التطور
	N	الاختبار القبلي				
المناولة	20	الاختبار القبلي	0.084	0.037	0.012	%51.162
	20	الاختبار البعدي	0.172	0.025	0.008	
الدرجة	20	الاختبار القبلي	25.142	0.566	0.179	%13.04
	20	الاختبار البعدي	21.862	0.450	0.142	
التهديف	20	الاختبار القبلي	0.101	0.006	0.002	%48.98
	20	الاختبار البعدي	0.198	0.025	0.008	
سرعة الادراك	20	الاختبار القبلي	11.347	0.639	0.202	%13.39
	20	الاختبار البعدي	9.827	0.611	0.193	

### 3-2 مناقشة النتائج:

يعزو الباحث اسباب تلك الفروق لتأثير تدريبات على وفق أسلوب الفونينيو استخدمه الباحث على مدار شهرين وطبقها على عينة البحث اذ كانت مؤثرة على نتائج افراد عينة البحث لكونها كانت محددة الاهداف؛ فمن خلال التدريب المستمر والصحيح ذات الطابع الشمولي على وفق المبادئ والاسس العلمية سوف تسهم بخلق من اللاعب لاعبا يستطيع ان يعالج الاخطاء ان وجدت خلال الاداء، فضلا عن التدرج في التدريبات من السهولة الى الصعوبة، وزمن الاداء هو الاخر كان له التأثير فالبدا كان بالزمن الاقصر ومن ثم الزمن الاطول للوحة التدريبية بما يتناسب ويتلائم مع افراد عينة البحث، وهذا ما اشار اليه (محمد رضا، 2008) " أن جميع مكونات حمل التدريب يجب ان تزداد نسبة إلى التحسن الكلي الذي يحققه الرياضي أي كلما ارتفع مستوى تحسن اللاعب كلما كانت الحاجة إلى زيادة مكونات الحمل التدريبي اكثر " (7: 2008، 88)، ويتفق مع ما جاء به كل من (ابو العلا عبد الفتاح ومحمد نصر الدين رضوان، 1993) بان " التدريب المستمر على اداء أي مهارة وتوضيح الاداء الصحيح وتصحيح الاخطاء يؤدي الى ان يصبح اداؤها آليا ودقيقا دون التفكير في اجزائها " (1: 1993، 76)، واكده (صبري العدوي، 1997) " يمكن ان يصبح اللاعب في الاداء الفني للمهارة آليا عند التدريب المنتظم بالكرة

#### 4-الخاتمة:

#### واستنتج الباحث الاتي:

1-أحدثت تدريبات على وفق اسلوب الفونينيو أثراً إيجابياً ومعنوياً في تطوير نتائج المهارات الاساسية بكرة القدم قيد الدراسة لدى افراد عينة البحث.

2-ان عدد الوحدات التدريبية التي تم تنفيذ تدريبات على وفق اسلوب الفونينيو المعدة من قبل الباحث كانت ملائمة لعينة البحث ومناسبة لتطوير المهارات الاساسية بكرة القدم قيد الدراسة (مهارة الدحرجة، مهارة المناولة، مهارة السيطرة، مهارة التهديف).

#### ويوصي الباحث ما يلي:

1-التأكيد على المدربين استخدام تدريبات على وفق اسلوب الفونينيو لتطوير المهارات الاساسية بكرة القدم.

#### المصادر:

- [1] ابو العلا عبد الفتاح ومحمد نصر الدين رضوان؛ فسيولوجيا اللياقة البدنية، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1993)، ص76.
- [2] سعد منعم الشخيلي؛ مجموعة بحوث منشورة: (بغداد، مكتبة الكرار، 2004)، ص 93.
- [3] سعد منعم الشخيلي، هافال خورشيد رفيق؛ تدريب كرة القدم المبادئ والتطبيقات: (سليمانية، مكتب به يوه للكتابة والنشر، 2012)، ص54.
- [4] صبري العدوي؛ حدة الانتباه لدى لاعبي كرة القدم وتأثيره باختلاف الحمل البدني: (بحث منشور في مجلة العربي الرياضية، جامعة حلوان، 1997)، ص53.
- [5] طلحة حسام الدين وآخرون؛ الموسوعة العلمية للتدريب: (مدينة نصر، مطابع أمون، 1997) ص48.
- [6] قرار عبدالاله كريم؛ أثر تمرينات النظر الواسع في تطوير المهارات البصرية ومظاهر الانتباه ودقة المناولة للاعبين الارتكاز الشباب بكرة القدم: (رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بابل، 2015)، ص82.
- [7] محمد رضا ابراهيم المدامعة؛ التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي، ط1: (بغداد مكتب الفضلي، 2008)، ص88.
- [8] محمد صبري عمر و(آخرون)؛ التطبيقات الاحصائية في التربية البدنية والرياضية: (الاسكندرية، دار الطباعة الحرة، 2018) ص176.
- [9] محمد مطر العجيلي؛ حساب درجات اختبارات الدقة في مجالات البحوث الرياضية: (النجف الاشرف، دار الضياء للطباعة والتصميم، 2017) ص80.
- [10] وديع ياسين التكريتي وحسن محمد عبد العبيدي؛ التطبيقات الاحصائية واستخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية: (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999)
- [11] ياسر جعفر عبد الله؛ تأثير تمرينات مركبة وخطية في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية للاعبين الشباب بكرة القدم: (رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة ديالى، 2016)، ص16.

#### الملاحق:

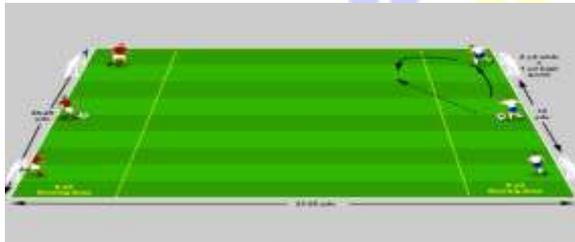
ملحق (1) يوضح اسماء واللقاب العلمية لفريق عمل مساعد.

ت	الاسم الثلاثي	التخصص	مكان العمل
1	د. حسين جبار	تدريب رياضي/كرة قدم	مدرب حراس مرمى منتخب الشباب
2	د. هادي محمد	تدريب رياضي/كرة قدم	مدرب حراس مرمى مدرسة المواهب الرياضية
3	م.م رائد سلمان	تدريب رياضي/كرة قدم	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

ملحق (2) يوضح اسماء واللقاب العلمية لذوي الاختصاص والخبرة في مجال التدريب الرياضي وكرة القدم.

ت	الاسم الثلاثي	التخصص	مكان العمل
1	أ.د فرات جبار سعد الله	تعلم حركي/كرة قدم	جامعة ديالى/كلية التربية الاساسية
2	أ.د هافال خورشيد رفيق	تدريب رياضي/كرة قدم	جامعة السليمانية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	أ.د مجيد خدا يخش	الاختبارات والقياس/كرة قدم	جامعة السليمانية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملحق (3) يوضح انموذج من تدريبات على وفق اسلوب الفونينيو المستخدمة 3 ضد 3 مع لاعب احتياط لكل فريق. وكما موضح بالشكل (6)



الشكل (6) يوضح التدريبي 3 ضد 3 مع لاعبين احتياط

3 ضد 1+1 (لاعب في منطقة الستة متر) فيه حالتين.

3 ضد 1

اللعبة 3 ضد 3 على 4 أهداف التحفيز الجيد لغرض قراءة وفهم افضل المهارات الاساسية بكرة القدم. وكما موضح بالشكل (7).



الشكل (7) يوضح التدريبي 3 ضد 3 على 4 اهداف

ممارسة الالعب بصيغ مختلفة مثل لعبة تسجيل أكبر عدد من الاهداف في 10 هجمات .

