





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)



المحتويات	الصفحة
1-المحتويات	3
2-الضبط الاجتماعي ودوره في ضبط السلوك الانحرافي لدى طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة	5
3-تأثير تمارينات خاصة في تعلم مهارة القلعة الهوائية الامامية المستقيمة في الجمناستيك الفني.	17
4-تمارين خاصة لتطوير القوة السريعة في أداء مسكات الخطف لمصارعي الرومانية للمتقدمين.	25
5-أثر استخدام أنموذج وودز في اكتساب مهارات التحكيم في كرة القدم	31
6- دور المشرفين الرياضيين في تطوير المدارس التخصصية من وجهة نظر مدربي المدارس في قسم رعاية الموهبة الرياضية في نينوى	41
7-تأثير التدريب بالكرات المطاطية في نسبة تركيز البروتينات الدهنية ذات الكثافة الواطنة LDL في بلازما الدم	51
8-تأثير استراتيجيات التعليم المتمايز وفق تعلم التعاون في التعلم وتحصيل المعرفي لفعالية القفز العالي والاحتفاظ بها	59
9-تأثير ألعاب حركية ترفيهية في تطوير بعض القدرات الحركية لدى التلاميذ بعمر 7-9 سنة.	69
10-تأثير الوسائل المساعدة في تطوير مهارة مسك الكرة بارتفاعات مختلفة لحراس الشباب بكرة القدم	81
11-تأثير تمارينات الـ HIIT في تكيس المبايض وهرمونات (FSH, LH) والاستروجين للمشاركات في الصالات بأعمار 25-30 سنة	91
12-تأثير تمارينات متواترة عالية الكثافة في تطوير بعض اللياقة البدنية للمشاركات في الصالات الرياضية بأعمار 25-30 سنة	101
13-دراسة مقارنة لبعض المؤشرات البايوميكانيكية للتصويب بالقفز عالياً برجل واحدة وبالرجلين معاً للاعبين للناشئين بكرة اليد	109
14-تأثير أسلوب (Cross Fit) في تطوير بعض مكونات القوة العضلية وانجاز رفعة الخطف لدى الموهوبين في بغداد	115



ISSJ JOURNAL

The International Sports Science Journal Vol. 3, issue 11, November 2021

ISSN: 1658- 8452



## الضبط الاجتماعي ودوره في ضبط السلوك الانحرافي لدى طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة

### مؤتة

أ.د. معتصم محمود الشطناوي<sup>1</sup>، د. محمد سعيد السعيدين<sup>2</sup>، د. غيد مندوب عبيدات<sup>3</sup>

المملكة الاردنية الهاشمية/كلية التربية الرياضية/جامعة اليرموك<sup>1</sup>

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

المملكة الاردنية الهاشمية/كلية الرياضية/جامعة اليرموك<sup>3</sup>

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

**المستخلص:** هدفت هذه الدراسة إلى التعرف إلى الضبط الاجتماعي ودوره في ضبط السلوك الإنحرافي لدى طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة، والتعرف إلى الفروق في دور الضبط الاجتماعي في ضبط السلوك الإنحرافي لدى طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة تبعاً لمتغيرات الدراسة (النوع الاجتماعي، التخصص الأكاديمي، المعدل التراكمي، مكان السكن)، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي لملائمة لطبيعة هذه الدراسة، وقد تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية البسيطة وتكونت من (100) طالبا وطالبة من طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة والمسجلين للفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي (2020-2021)، واستخدم الاستبيان كأداة لجمع البيانات، واستخدم برنامج الرزم الإحصائي (SPSS) لتحليل النتائج، وأظهرت النتائج، أن مستوى الضبط الاجتماعي ودوره في ضبط السلوك الإنحرافي لدى طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة جاء بدرجة مرتفع، وعدم وجود فروق في الضبط الاجتماعي ودوره في ضبط السلوك الإنحرافي لدى طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة وفقاً لمتغيرات الدراسة (النوع الاجتماعي، مكان السكن، المعدل التراكمي، التخصص) ووجود فروق في متغير السنة الدراسية ولصالح السنة الثالثة، وأوصى الباحثان بضرورة تقوية العلاقة بين أفراد المجتمع من خلال التبادل الثقافي بين الأفراد .

**الكلمات المفتاحية:** الضبط الاجتماعي - طلبة الجامعة - السلوك الإنحرافي.

**1- المقدمة:**

والمعاني الروحية المشتركة والقيم والمثل الجماعة والتي يستطيع من بواسطتها المجتمع والجماعة والفرد أن يقضوا على كل ما يحصل من صراعات أو تنازع قد يؤثر على التوازن الاجتماعي (الحامد، والرومي، 2001).

الضبط الاجتماعي " سمة ملازمة لكل المجتمعات الإنسانية لضبط هذه التجمعات وتنظيم قواعد التوافق بين معايير الفرد الذاتية والمعايير الاجتماعية، وظهرت إشكاله المباشرة وغير المباشرة في توجيه سلوك الأفراد الذين تتجاذبهم الدوافع والمصالح الرغبات المختلفة " (الخميسي، 2005).

ويهدف الضبط الاجتماعي بالدرجة الأولى إلى تحقيق النظام والاستقرار وحفظ الحقوق والممتلكات والحريات وذلك بما يحمله من قوانين وقيم وأعراف ورموز ثقافية وحضارية تشجع الأفراد والجماعات الإنسانية على التمسك بها (صديق، 2001).

وبعد السلوك الانحراف خطرا يهدد امن وسلامة المجتمعات بشتى الصور وقد تفاقمت وانتشرت على كافة المستويات بسبب التطور الكبير في العديد من المجالات ومنها الاتصالات والتقدم التكنولوجي وخلافه (شحاته، 2000).

**أهمية البحث:**

تعد المرحلة الجامعية من أهم المراحل التي يعيشها الطالب الجامعي وذلك من خلال التقائه بالعديد من الأصدقاء من مختلف الدول المجاورة وتعرفه على العيد من العادات والثقافات الشعبية التي من الممكن قد لا يكون يعرفها واخذ المناسب منها عن طريق نقلها إلى مجتمعه ويقف ذلك على اخذ ما هو ايجابي وترك ما هو سلبي، تبرز أهمية هذه الدراسة بما يلي:

1- كونها من الدراسات القليلة التي تناولت الضبط الاجتماعي وحاولت ربط ذلك بالسلوك الانحرافي .

2- تناولها لطلبة كلية علوم الرياضية في جامعة مؤتة.

3- تسهم نتائج هذه الدراسة في إيجاد حلول للالتزام بالقواعد والضوابط داخل الجامعة .

**مشكلة البحث:**

أن الضبط الاجتماعي من الأمور الضرورية التي تأخذ بها المجتمعات البشرية من أجل المحافظة على سلامة البنيان الاجتماعي ومساندته، فلكل مجتمع سواء أكان صغيرا أم كبيرا، تنظم خاص به يتفق مع قيم الناس وتراثهم الاجتماعي والثقافي،

لا يوجد مجتمع بدون نظام اجتماعي يمثل الأساس في بنائه الاجتماعي، وكذلك لا يوجد نظام اجتماعي خالي من الضوابط الاجتماعية تعمل على دعمه وتعزيزه، ولا توجد ضوابط اجتماعية فاقدة اليات تستخدمها في ضبط وتوجيه أفراد المجتمع سواء أكان بدائيا أو حضريا أو صناعيا أو معلوماتي، وكلما كبر المجتمع وتعدت تركيبه كثرت الضوابط الاجتماعية فيه، وعلى هذا الأساس لا توجد اليات ضابطة لا تستخدم عقوبات مادية ومعنوية إلا أن الاختلاف في موضوع الضوابط لا يمكن في طبيعتها بل في الياته وأهدافه.

ويعد الضبط الاجتماعي من المواضيع الجوهرية التي يدرسها علم الاجتماع الذي لا يمثل مشكلة اجتماعية ولا ظاهرة مجتمعية، ففي بداية القرن العشرين كانت الضوابط الاجتماعية صارمة وحازمة ومرعبة وقاسية عاكسة المرحلة التقليدية والمحافظة والمدنية التي عاشتها المجتمعات فأست أكثر انفتاحا على إفرزات الحرب من تحضر وتصنيع وشخصية مستقلة واهتمام بالتنظيمات الثانوية أكثر من الأولية وبالقوانين الوضعية أكثر العرفية واستحلال العلاقات الاجتماعية الشخصية، الظرفية والسطحية والمصلحية محل العلاقات القرابية الدموية، ولا سيما وان عدد ونوع المشكلات الاجتماعية في المجتمعات الحديثة باتت متكاثره مما أرقق وأثقل كاهل الأجهزة الحكومية وكلفها المال الكثير وجعلها عاجزة عن معاقبة كل منحرف عن قواعدها وقوانينها . وبسبب تطور السياسات الاجتماعية الإصلاحية ظهرت ضوابط اجتماعية مرنة ترمي إلى ارتقاء الإنسان العصري إلى المرحلة التمدن المتحضر الراقي بدلا من بتره من المجتمع ووصفه بوصفات سلبية تمنعه من الاستمرار بالعيش الحر مثلما يعيش الإنسان الواعي والطبيعي (العمر، 2006).

أما بالنسبة لمفهوم الضبط الاجتماعي فإنه لا يوجد اتفاق تام بين علماء الاجتماع على تحديد مفهوم خاص به، ويعزى هذا الاختلاف إلى تشعب الضبط الاجتماعي واستخدام المصطلح في العديد من العلوم الاجتماعية، وقد ورد العديد من التعريفات للمفهوم ذاته، منها (الصالح، 2004).

والضبط الاجتماعي كما يرى (جبروفنتش) عبارة عن عملية اجتماعية تقوم على أساس مجموعة من النماذج الثقافية والرموز

### مجالات البحث:

انحصرت محددات الدراسة بما يلي

**المجال الجغرافي:** أجريت هذه الدراسة في المملكة الأردنية الهاشمية .

**المجال البشري:** أجريت هذه الدراسة على طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة .

**المجال المكاني:** أجريت هذه الدراسة في كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة.

**المجال الزمني:** أجريت هذه الدراسة في الفصل الدراسي الثاني في الفترة (2020/2021)

### مصطلحات البحث:

**الضبط الاجتماعي:** " عبارة عن عملية اجتماعية تقوم على أساس مجموعة من النماذج الثقافية والرموز والمعاني الروحية المشتركة والقيم والمثل الجماعة والتي يستطيع من بواسطتها المجتمع والجماعة والفرد أن يقضوا على كل ما يحصل من صراعات أو تنازع يؤثر على التوازن الاجتماعي " (الحامد، والرومي، 2001) .

طلبة كلية علوم الرياضة: هم الطلبة المسجلين في جامعة مؤتة للفصل الدراسي الأول وذلك للحصول على درجة البكالوريوس في التربية الرياضية (تعريف إجرائي) .

### 2- منهجية البحث وإجراءاتها الميدانية:

**1-2 منهج البحث:** قام الباحثان باستخدام المنهج الوصفي بصورته المسحية وذلك لملائمته لطبيعة وأهداف الدراسة.

### 2-مجتمع البحث وعينتها:

**2-2 مجتمع الدراسة:** تكوّن مجتمع الدراسة من جميع طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة والمسجلين للفصل الثاني من العام الدراسي 2021/2020 والبالغ عددهم (800) طالب وطالبة .

**2-2-1 عينة البحث:** تكوّنت عينة الدراسة من (100) طالبا وطالبة من طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية . والجدول (1) يبين وصف العينة:

وكل مجتمع أو جماعة يستخدم مجموعة من الأساليب والوسائل المنظمة التي تساعد في تحقيق الاستقرار والتوازن الاجتماعي، وتقضي على عوامل الفوضى والاضطراب (أبو الغار، 1996)، ومن خلال عمل الباحثان في كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة لاحظ انتشار العديد من السلوكيات والانحرافات الغير مقبولة في المجتمعات العربية وبالأخص بمجتمعاتنا الجامعية، ومن هذه الانحرافات عدم احترام العادات والتقاليد المتعارف عليها في المجتمع، فضلا عن عدم احترام الرأي الآخر وتقبله وعدم التقيد بالتعاليم الدينية ومخالفات عديد تحصل داخل الحرم الجامعي، وبالأخص بكلية علوم الرياضة إذ أصبحت تشهد إلى الكثير من المشاكل والانحرافات الأخلاقية والسلوكية داخل الجامعة، ومن هنا أرتأ الباحثان بالقيام بهذه الدراسة ومعرفة الدور الذي يلعبه الضبط الاجتماعي في التقليل والضبط السلوكيات الانحرافية داخل وخارج الجامعة .

### أهداف البحث:

هدفت هذه الدراسة إلى:

- 1- الضبط الاجتماعي ودوره في ضبط السلوك الانحرافي لدى طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة .
- 2- الفروق في الضبط الاجتماعي ودوره في ضبط السلوك الانحرافي لدى طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة تبعا لمتغير (النوع الاجتماعي، السنة الدراسية، المعدل التراكمي، التخصص الأكاديمي، مكان السكن).

### تساؤلات الدراسة:

سعت هذه الدراسة للإجابة على التساؤلات التالية:

- 1- ما هو مستوى الضبط الاجتماعي في ضبط السلوك الانحرافي لدى طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة "؟
- 2- هل توجد فروق دالة إحصائيا عند مستوى دلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في الضبط الاجتماعي ودوره في ضبط السلوك الانحرافي لدى طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة وفقا لمحاور الدراسة (القيم الاجتماعية، مدى الالتزام، احترام رأي الكبير) بالنسبة لمتغيرات الدراسة (النوع الاجتماعي، السنة الدراسية، المعدل التراكمي، التخصص الأكاديمي، مكان السكن)؟

الملاحظات الخاصة بالمقيمين وبما يتناسب مع طبيعة هذه الدراسة .

**2-3-2 ثبات أداة البحث:** للتحقق من ثبات أداة الدراسة تم تطبيقها على عينة استطلاعية مؤلفة من (10) طلاب من مجتمع البحث ومن خارج عينتها ثم تم حساب الثبات بطريقة الاتساق الداخلي باستخدام معادلة كرونباخ ألفا، والجدول (2) يوضح نتائج ذلك.

جدول (2) معاملات ثبات أدوات البحث

الرقم	محاور	عدد الفقرات	قيمة الفا كرونباخ
1	محور الأول: دور القيم الاجتماعية العامة في ضبط السلوك الانحرافي	13	0.73
2	المحور الثاني: مدى الالتزام ببعض القيم	7	0.74
3	المحور الثالث: احترام رأي الكبير	6	0.72
	الكل محاور	26	0.85

يبين الجدول (2) أن مجالات الضبط الاجتماعي ودورة في ضبط السلوك الانحرافي لدى طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة تتمتع بقيم اتساق داخلي بدرجة عالية إذ بلغت الفقرات التي تتعلق بمحور دور القيم الاجتماعية العامة في ضبط السلوك الانحرافي (0.73)، وبلغت الفقرات التي تتعلق في المحور مدى الالتزام ببعض القيم (0.74)، وبلغت لفقرات التي تتعلق في المحور احترام رأي الكبير (0.72)، كما بلغت لفقرات الاستبيان ككل (0.85) وتعد جميع هذه القيم مناسبة وكافية لأغراض مثل هذه الدراسة وتشير إلى قيم ثبات مناسبة بحيث ان القيمة القصوى التي يمكن أن يصلها الثبات هي الواحد الصحيح .

**2-4 خطوات تطبيق المقياس:** بعد أن تم اختيار المقياس

قام الباحثان بالإجراءات التالية:

- 1-تم حصر أعداد الطلبة الذين خضعوا للدراسة .
- 2-تم توزيع الاستبيان على العينة .
- 3-استرجعت جميع الاستبيانات وقام الباحثان بتفريغ البيانات ومعالجتها إحصائياً باستخدام الرزم الإحصائية (SPSS) وتحليل النتائج ومناقشتها.

**2-5 متغيرات البحث:** اشتملت على المتغيرات التالية:

المتغير المستقل: وهي:

جدول (1) وصف خصائص عينة الدراسة وفقاً لمتغيراتها

المتغير	الفئات	العدد	النسبة المئوية
النوع الاجتماعي	طالب	47	47.0
	طالبة	53	53.0
	الكل	100	100.0
المعدل التراكمي	امتياز	16	16.0
	جيد جداً	49	49.0
	جيد	29	29.0
	مقبول	6	6.0
مكان السكن	الكل	100	100.0
	قرية	58	58.0
	مدينة	42	42.0
التخصص	الكل	100	100.0
	تربية رياضية	51	51.0
	تأهيل رياضي	49	49.0
السنة الدراسية	الكل	100	100.0
	الأولى	8	8.0
	الثانية	25	25.0
	الثالثة	28	28.0
	الرابعة	39	39.0
	الكل	100	100.0

يبين الجدول (1) أن (53.0%) من أفراد عينة الدراسة من فئة الطالبات و(47.0%) من فئة الطلاب، أما فيما يتعلق بالمعدل التراكمي فإن (49.0%) المبحوثين كانوا من فئة جيد جداً و (29.0%) بنسبة جيد، و(16.0%) امتياز، و (6.0%) جاءت بدرجة مقبول، أما فيما يتعلق بمتغير مكان السكن فإن معظم أفراد العينة (58.0%) كانوا من القرية أما نسبة المدينة فجاءت (42.0%)، وفيما يتعلق بمتغير التخصص فإن نسبة (51.0%) من الطلبة كانوا من تربية رياضية، و(49.0%) من تأهيل رياضي.

**2-3 أداة البحث:** من خلال اطلاع الباحثان على العديد من

الدراسة والأدب النظرية، تم الاستعانة بدراسة (الرشيدي، 2009) واخذ المقياس المعد في الدراسة دون أي تعديل وذلك اعتماداً على الأدب التربوي والدراسات السابقة والملحق (1) يوضح الصورة النهائية للمقياس . وتكون من العديد من المحاور (محور دور القيم الاجتماعية العامة في ضبط السلوك الانحرافي المحور مدى الالتزام ببعض القيم، المحور احترام رأي الكبير).

**2-3-1 صدق الأداة:** تم عرض مقياس الدراسة على عدد

من المحكمين، وقام الباحثان بتعديل الاستبيان حسب

الاجتماعية العامة في ضبط السلوك الانحرافي بمتوسط حسابي (3.09) بانحراف معياري (0.43).

ويعزو الباحثان هذه النتيجة إلى التقدم والتطور التكنولوجي الذي فتح الباب على مصراعية لتقبل العديد من القيم ورفض القيم الأخرى، فضلا عن طبيعة القيم والعادات والتقاليد التي توجد في الأصول الدينية والعربية التي تسمح بأخذ وتقبل القيم المطابقة للدين الإسلامي وترك القيم المخالفة لذلك . ولا يخفى على أحد الدور الفعال الذي تقوم به العادات والتقاليد من أجل الرقي بالمجتمع أو الانحطاط والسقوط به إلى الأسفل، إذ بيدها أن تعلن عن نجاح المجتمع أو تعلن عن فشله .. في العملية التربوية الاجتماعية، فهي تؤثر تأثيراً بالغاً ومهماً على البنية الثقافية لأفراد المجتمع، وكذلك على البنية الدينية والاقتصادية والاجتماعية وحتى السياسية .

وقد تم تحليل مستوى مجالات الضبط الاجتماعي في الضبط السلوك الانحرافي لدى طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة وفقاً لفقراتها وذلك على النحو التالي:

جدول (4) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات مجالات التي تتعلق بمحور دور القيم الاجتماعية العامة في ضبط السلوك الانحرافي

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى	الرتبة
1	تعتبر العادات الاجتماعية وسيلة ضابطة باعتبارها أداة لإدماج الفرد في المجموعة	2.94	0.89	مرتفع	10
2	يساهم العمل في البعد عن أصدقاء السوء	3.37	0.81	مرتفع	2
3	تعتبر العادات الاجتماعية وسيلة لحماية التضامن والتكامل والتكافل الاجتماعي	2.92	0.80	مرتفع	11
4	تعد تقاليد أداة ردع للسلوك غير الايجابي	2.52	0.85	متوسط	12
5	تقود العادات الاجتماعية الفرد نحو السلوك الايجابي	2.99	0.95	مرتفع	9
6	التمسك بالعادات الاجتماعية يساعد على ضبط الانحراف	3.26	0.92	مرتفع	3
7	تسهم المؤسسات الإعلامية في غرس القيم الجيدة	3.42	0.91	مرتفع	1
8	ضعف القيم الأخلاقية يساعد على الوقوع في الانحراف	3.03	0.93	مرتفع	8

1-النوع الاجتماعي: طالب، طالبة .

2-المعدل التراكمي: ممتاز، جيد جداً، جيد، مقبول

3-السنة الدراسية: أولى، ثانية، ثالثة، رابعة .

4-مكان السكن: مدينة، قرية

5-التخصص الأكاديمي: التربية الرياضية، التأهيل الرياضي .

المغير التابع: استجابة الطلبة على المقياس .

2-6 المعالجات الإحصائية: للإجابة عن أسئلة الدراسة تم

استخدام البرنامج الإحصائي (SPSS) إذ تم استخراج التكرارات والنسب المئوية، فضلا عن استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واستخدام اختبار تحليل التباين الأحاد .

3-عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

3-1 النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول:

ما هو مستوى الضبط الاجتماعي في ضبط السلوك الانحرافي لدى طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة؟

للإجابة على التساؤل الأول تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى الضبط الاجتماعي ودوره في ضبط السلوك الانحرافي لدى طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة، والجدول (3) يوضح ذلك.

جدول (3) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى الضبط الاجتماعي ودوره في ضبط السلوك الانحرافي لدى طلبة كلية علوم

الرياضة في جامعة مؤتة

الرقم	محاور	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى	الرتبة
1	محور الأول: دور القيم الاجتماعية العامة في ضبط السلوك الانحرافي	3.09	0.43	مرتفع	3
2	المحور الثاني: مدى الالتزام ببعض القيم	3.44	0.51	مرتفع	1
3	المحور الثالث: احترام رأي الكبير	3.24	0.59	مرتفع	2
	الكلية محاور	3.26	0.42	مرتفع	

يلاحظ من الجدول (3) أن مستوى الضبط الاجتماعي في ضبط السلوك الانحرافي لدى طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة كانت مرتفع، إذ بلغ المتوسط الحسابي (3.26) بانحراف معياري (0.42)، وجاء مستوى المحاور مرتفع، إذ تراوحت المتوسطات الحسابية بين (3.09 – 3.44)، وجاءت في الرتبة الأولى محاور التي تتعلق بمحور مدى الالتزام ببعض القيم بمتوسط حسابي (3.44) وانحراف معياري (0.51)، وفي المرتبة الأخيرة جاء محاور التي تتعلق في محور دور القيم

واتفقت هذه النتيجة مع دراسة (الحسنية، 2006) التي اظهرت أن للإعلام دور هام في غرس القيم الاجتماعية لدى الطلاب . جدول (5) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات مجالات التي تتعلق بمحور مدى الالتزام ببعض القيم

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى	الرتبة
1	تقوى الله عز وجل	3.46	0.86	مرتفع	4
2	الجرأة في قول الحق	3.25	0.79	مرتفع	7
3	بر الوالدين	3.67	0.85	مرتفع	1
4	الصبر	3.50	0.69	مرتفع	3
5	حب الرسول(ص)	3.51	0.77	مرتفع	2
6	تحمل المسؤولية	3.30	0.95	مرتفع	6
7	العمل الجماعي .	3.42	0.75	مرتفع	5
	الكلية	3.44	0.51	مرتفع	

يلاحظ من الجدول (5) أن مستوى مجالات التي تتعلق بمحور مدى الالتزام ببعض القيم كان مرتفع، إذ بلغ المتوسط الحسابي (3.44) بانحراف معياري (0.51)، وجاء مستوى فقرات مجالات مرتفع، إذ تراوحت المتوسطات الحسابية بين (3.67-3.25)، وجاءت في الرتبة الأولى الفقرة (3) وهي (بر الوالدين) بمتوسط حسابي (3.67) و بانحراف معياري (0.85)، وجاءت في الرتبة الأخيرة الفقرة (2) وهي (الجرأة في قول الحق) بمتوسط حسابي (3.25) بانحراف معياري (0.79). ويعزو الباحثان هذه النتيجة طبيعة الأصول الدينية التي ينبع منها أسلوب و حياة الفرد في التعامل مع الآخرين واحترام وتقدير الوالدين كونها تأتي بالدرجة الثانية بعد طاعة الله لذلك حصل قيمة بر الوالدين على المرتبة الأولى، وتعتبر القاعدة الأساسية للرضا بالحياة، فقد أولى الإسلام العظيم موضوع برّ الوالدين اهتماماً كبيراً واعتنى به عناية خاصة، فقد جعل الإسلام برّ الوالدين أعظم البر وأفضل الأعمال بعد الصلاة المكتوبة .

جدول (6) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات مجالات التي تتعلق بمحور احترام رأي الكبير

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى	الرتبة
1	الخضوع لرأي الكبير يعصم من الوقوع في السلوك الانحرافي	3.42	0.78	مرتفع	2
2	أن احترام رأي الكبير هو قيد اجتماعي أحاول التخلص منه	3.23	0.91	مرتفع	3
3	إن السلطة التي يمارسها الكبار في الجماعة تمنع من الانحراف	3.07	1.07	مرتفع	6

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى	الرتبة
9	إن انتقال ثقافات المجتمعات الغربية عبر القنوات الفضائية يحد من إتباع القيم الأصلية في نفوس الأفراد	3.15	0.97	مرتفع	6
10	التمسك بالتقاليد والحرص عليها يزيد الوعي الايجابي للحد من الانحراف	3.06	0.93	مرتفع	7
11	يسهم علماء الدين في توجيه الشباب بتجنب الانحراف	3.16	0.91	مرتفع	5
12	إحساس الفرد في قيمة التكافل يحد من وقوع في الانحراف	3.16	0.81	مرتفع	5
13	مشاركة الفرد في النشاط الاجتماعي يحد من وقوع في الانحراف	3.20	0.91	مرتفع	4
	الكلية	3.09	0.43	مرتفع	

يلاحظ من الجدول (4) أن مستوى مجالات التي تتعلق بمحور دور القيم الاجتماعية العامة في ضبط السلوك الانحرافي كان مرتفع، إذ بلغ المتوسط الحسابي (3.09) بانحراف معياري (0.43)، وجاء مستوى فقرات مجالات ما بين مرتفع و متوسط، إذ تراوحت المتوسطات الحسابية بين (3.42-2.52)، وجاءت في الرتبة الأولى الفقرة (7) وهي (تسهم المؤسسات الإعلامية في غرس القيم الجيدة) بمتوسط حسابي (3.42) و بانحراف معياري (0.91)، وجاءت في الرتبة الأخيرة الفقرة (4) وهي (تعد تقاليد أداة ردع للسلوك غير الايجابي) بمتوسط حسابي (2.52) بانحراف معياري (0.85). ويعزو الباحثان هذه النتيجة إلى انتشار وسائل الإعلام والتقدم العلمي في جميع وسائل التواصل الاجتماعي إذ سهل على الكثير فهم ومعرفة العادات والقيم الاجتماعية من خلال المشاهدة والتواصل وتقبل القيم الثقافية المنتشرة في المجتمعات الأخرى لذلك جاءت التقاليد كوسيلة للردع بالمرتبة الأخيرة لأنها لم يعد لها تأثير ودور في ردع أبناء العشيرة الواحدة والالتزام بتقاليدها، فعلى الرغم من تعدد وتنوع تعريف القيم الاجتماعية، فإنها تشير في معناها العام إلى جملة الأفكار، والتصورات والمفاهيم التي تحكم سلوك الأفراد، وتعبّر عن تفضيلهم، أو تقديرهم للأشخاص، أو للأشياء، أو للموضوعات، وكذا المعايير المثالية التي تشكل مرجعية هؤلاء الأفراد، عند تفضيلهم، أو في حكمهم على، أو اختيارهم لشكل معين من أشكال السلوك أو الفعل، خلال مسيرة حياتهم.

الدراسة (النوع الاجتماعي) كالاتي:

الجدول (7) يبين نتائج اختبار (ت) للفروق بين متوسطات مستوى الضبط الاجتماعي ودوره في ضبط السلوك الانحرافي لدى طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة وفقا لمحاور الدراسة (القيم الاجتماعية، مدى الالتزام، احترام رأي الكبير) وفقا لمتغيرات الدراسة (النوع الاجتماعي)

المتغير	الفئة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
النوع الاجتماعي	طالب	47	3.18	0.47	1.65	0.10
	طالبة	53	3.32	0.34		

تشير النتائج في الجدول (7) إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات مستوى الضبط الاجتماعي ودوره في ضبط السلوك الانحرافي لدى طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة وفقا لمحاور الدراسة (القيم الاجتماعية، مدى الالتزام، احترام رأي الكبير) تعزى لمتغير النوع الاجتماعي وذلك استناداً إلى قيمة ت المحسوبة إذ بلغت (1.65)، وبمستوى دلالة (0.10) إذ تعد هذه القيمة غير دالة إحصائياً لان قيمة مستوى الدلالة كانت أكبر من 0.05. ويعزو الباحثان هذه النتيجة إلى أن القيم والعادات التي تمارس وتطبق على الذكور هي نفسها تطبق على الإناث وعلى جميع أطياف المجتمع كونها قيمة تغرس من قبل مؤسسات التنشئة الاجتماعية

**\*\* مكان السكن:**

لإجابة عن سؤال الدراسة استخدام تحليل نتائج اختبار (ت) للفروق بين متوسطات استجابات أفراد العينة في مستوى الضبط الاجتماعي ودوره في ضبط السلوك الانحرافي لدى طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة وفقا لمحاور الدراسة (القيم الاجتماعية، مدى الالتزام، احترام رأي الكبير) وفقا لمتغيرات الدراسة (مكان السكن) كالاتي:

الجدول (8) نتائج اختبار (ت) للفروق بين متوسطات مستوى الضبط الاجتماعي ودوره في ضبط السلوك الانحرافي لدى طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة وفقا لمحاور الدراسة (القيم الاجتماعية، مدى الالتزام، احترام رأي الكبير) وفقا لمتغيرات الدراسة (مكان السكن)

المتغير	الفئة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
مكان السكن	قرية	58	3.24	0.41	0.45	0.65
	مدينة	42	3.27	0.41		

تشير النتائج في الجدول (8) إلى عدم وجود فروق ذات دلالة

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى	الرتبة
4	احترام رأي الكبار يساعد على الحفاظ على سمعة الجماعة	3.09	0.93	مرتفع	5
5	ممارسة الكبار لأدوارهم القيادية يحد من الانحراف	3.16	0.92	مرتفع	4
6	احترام الكبار في الجماعة يشكل أداة توجيه جيدة	3.44	0.83	مرتفع	1
	الكلية	3.24	0.59	مرتفع	

يلاحظ من الجدول (6) أن مستوى مجالات التي تتعلق بمحور احترام رأي الكبير كان مرتفع، إذ بلغ المتوسط الحسابي (3.24) بانحراف معياري (0.59)، وجاء مستوى فقرات مجالات مرتفع، إذ تراوحت المتوسطات الحسابية بين (3.07 - 3.44)، وجاءت في الرتبة الأولى الفقرة (6) وهي (احترام الكبار في الجماعة يشكل أداة توجيه جيدة) بمتوسط حسابي (3.44) و بانحراف معياري (0.83)، وجاءت في الرتبة الأخيرة الفقرة (3) وهي (أن السلطة التي يمارسها الكبار في الجماعة تمنع من الانحراف) بمتوسط حسابي (3.07) بانحراف معياري (1.07).

ويعزو الباحثان هذه النتيجة إلى أن احترام رأي الآخرين والكبار بالنسبة هو مبدا من مبادئ التعاليم الإسلامية بالإضافة إلى ما يحتويه الكبار من خبرات بالحياة وتقبل الآراء والأخذ بها لذلك حصلت الفقرة على المرتبة الأولى، أما عن الفقرة الأخيرة التي تعبر عن السلطة فليس بكل الحالات تكون خبرة الكبار كافية لفرض الرأي والسلطة على الجماعة فقد يكون صغيرا وحاصل على مستوى علمي، اما بالنسبة للكبار فقد لا تكون الخبرة كافية لفرض سلطته على الآخرين .

**2-3 النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني:**

هل توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة ( $\alpha \geq 0.05$ ) في الضبط الاجتماعي ودوره في ضبط السلوك الانحرافي لدى طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة وفقا لمحاور الدراسة (القيم الاجتماعية، مدى الالتزام، احترام رأي الكبير) بالنسبة لمتغيرات الدراسة (النوع الاجتماعي، المعدل التراكمي، التخصص الأكاديمي، مكان السكن).

**\*\* النوع الاجتماعي:**

لإجابة عن سؤال الدراسة استخدام تحليل نتائج اختبار (ت) للفروق بين متوسطات لاستجابات أفراد العينة وفقا لمتغيرات

المحسوبة إذ بلغت (0.82)، وبمستوى دلالة (0.42) إذ تعد هذه القيمة غير دالة إحصائياً لأن قيمة مستوى الدلالة كانت أكبر من 0.05.

ويعزو الباحثان هذه النتيجة إلى طبيعة تخصص التربية الرياضية والعلاقة الترابطية بينه وبين التخصص التأهيل الرياضي، فضلا عن العادات والتقاليد التي يكتسبها هؤلاء الطلبة من صميم هذا التخصصات كونها تزرع فيهم العادات الايجابية والمقبولة في المجتمع .

#### \*\* المعدل التراكمي:

للإجابة عن سؤال الدراسة تم استخدام تحليل التباين الأحادي (one way anova)، للفروق بين متوسطات لاستجابات أفراد العينة في مستوى الضبط الاجتماعي ودوره في ضبط السلوك الانحرافي لدى طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة وفقا لمحاور الدراسة (القيم الاجتماعية، مدى الالتزام، احترام رأي الكبير) وفقا لمتغيرات الدراسة (المعدل التراكمي) كالاتي:

الجدول (10) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمتوسطات مستوى الضبط الاجتماعي ودوره في ضبط السلوك الانحرافي لدى طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة وفقا لمحاور الدراسة (القيم الاجتماعية، مدى الالتزام، احترام رأي الكبير) تبعا لمتغير المعدل التراكمي:

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	الفئة	المتغير
0.44	3.22	16	امتياز	المعدل التراكمي
0.39	3.32	49	جيد جدا	
0.46	3.24	29	جيد	
0.37	2.94	6	مقبول	

يلاحظ من الجدول (10) وجود فروق ظاهرية بين متوسطات مستوى الضبط الاجتماعي ودوره في ضبط السلوك الانحرافي لدى طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة وفقا لمحاور الدراسة (القيم الاجتماعية، مدى الالتزام، احترام رأي الكبير) تبعا لمتغير 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:

إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات الضبط الاجتماعي ودوره في ضبط السلوك الانحرافي لدى طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة وفقا لمحاور الدراسة (القيم الاجتماعية، مدى الالتزام، احترام رأي الكبير) وفقا لمتغيرات الدراسة (مكان السكن) وذلك استناداً إلى قيمة ت المحسوبة إذ بلغت (0.45)، وبمستوى دلالة (0.65) إذ تعد هذه القيمة غير دالة إحصائياً لأن قيمة مستوى الدلالة كانت أكبر من 0.05. ويعزو الباحثان هذه النتيجة الى كون معظم الطلبة يعيشون نفس البقعة الجغرافية ويمارسون نفس العادات والتقاليد والقيم الاجتماعية، فالعادات والقيم والتقاليد شيء داخلي، فضلا عن التوحيد في العادات والتقاليد التي يفرضها الدين الإسلامي على الأفراد ذلك ازال الحاجز الجغرافي . واختلفت هذه النتيجة مع دراسة (الحارثي، 2003) إذ دلت نتائج الدراسة على وجود فروق بين بعض العوامل المؤدية إلى انحراف وجنوح الأحداث يمكن عزوها للمنطقة الجغرافية .

#### \*\* التخصص الأكاديمي:

للإجابة عن سؤال الدراسة استخدام تحليل نتائج اختبار (ت) للفروق بين متوسطات لاستجابات أفراد العينة في مستوى الضبط الاجتماعي ودوره في ضبط السلوك الانحرافي لدى طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة وفقا لمحاور الدراسة (القيم الاجتماعية، مدى الالتزام، احترام رأي الكبير) وفقا لمتغيرات الدراسة (التخصص الأكاديمي) كالاتي:

الجدول (9) نتائج اختبار (ت) للفروق بين متوسطات مستوى الضبط الاجتماعي ودوره في ضبط السلوك الانحرافي لدى طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة وفقا لمحاور الدراسة (القيم الاجتماعية، مدى الالتزام، احترام رأي الكبير) وفقا لمتغيرات الدراسة (تخصص)

المتغير	الفئة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
تخصص	تربية الرياضية	51	3.22	0.41	0.82	0.42
	تأهيل الرياضي	49	3.29	0.41		

تشير النتائج في الجدول (9) إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات مستوى الضبط الاجتماعي ودوره في ضبط السلوك الانحرافي لدى طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة وفقا لمحاور الدراسة (القيم الاجتماعية، مدى الالتزام، احترام رأي الكبير) وفقا لمتغيرات الدراسة (التخصص) وذلك استناداً إلى قيمة (ت)

يلاحظ من الجدول (12) وجود فروق ظاهرية بين متوسطات مستوى الضبط الاجتماعي ودوره في ضبط السلوك الانحرافي لدى طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة وفقا لمحاور الدراسة (القيم الاجتماعية، مدى الالتزام، احترام رأي الكبير) تبعا لمتغير السنة الدراسية 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 (13) يبين ذلك:

جدول (13) نتائج تحليل التباين الأحادي لمتوسطات مستوى الضبط الاجتماعي ودوره في ضبط السلوك الانحرافي لدى طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة وفقا لمحاور الدراسة (القيم الاجتماعية، مدى الالتزام، احترام رأي الكبير) تبعا لمتغير السنة الدراسية

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
السنة الدراسية	بين المجموعات	1.878	3	0.626	3.953	0.01
	داخل المجموعات	15.207	96	0.158		
	الكلية	17.085	99			

تشير النتائج في الجدول (13) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات مستوى الضبط الاجتماعي ودوره في ضبط السلوك الانحرافي لدى طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة وفقا لمحاور الدراسة (القيم الاجتماعية، مدى الالتزام، احترام رأي الكبير) تبعا لمتغير السنة الدراسية وذلك استناداً إلى قيمة ف المحسوبة إذ بلغت (3.953)، وبمستوى دلالة (0.01) إذ تعد هذه القيمة دالة إحصائياً لان قيمة مستوى الدلالة كانت اقل من 0.05. وهذا يدل انه الفروق كانت لصالح سنة الثالثة لأنه كان متوسطها حسابي هو أكبر. ولتحديد الفروق بين مستويات السنة الدراسية الرياضية في مستوى الضبط الاجتماعي ودوره في ضبط السلوك الانحرافي لدى طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة وفقا لمحاور الدراسة (القيم الاجتماعية، مدى الالتزام، احترام رأي الكبير) تم استخدام اختبار شيفيه للمقارنات البعدية ويوضح الجدول (14) نتائج هذا الاختبار:

جدول (11) نتائج تحليل التباين الأحادي لمتوسطات مستوى الضبط الاجتماعي ودوره في ضبط السلوك الانحرافي لدى طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة وفقا لمحاور الدراسة (القيم الاجتماعية، مدى الالتزام، احترام رأي الكبير) تبعا لمتغير المعدل التراكمي

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
المعدل التراكمي	بين المجموعات	0.815	3	0.272	1.603	0.19
	داخل المجموعات	16.271	96	0.169		
	الكلية	17.085	99			

تشير النتائج في الجدول (11) إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات مستوى الضبط الاجتماعي ودوره في ضبط السلوك الانحرافي لدى طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة وفقا لمحاور الدراسة (القيم الاجتماعية، مدى الالتزام، احترام رأي الكبير) تبعا لمتغير المعدل التراكمي وذلك استناداً إلى قيمة ف المحسوبة إذ بلغت (1.603)، وبمستوى دلالة (0.19) إذ تعد هذه القيمة غير دالة إحصائياً لان قيمة مستوى الدلالة كانت أكبر من 0.05. ويعزو الباحثان هذه النتيجة إلى أن العادات والتقاليد لا تتعلق بتحصيل أكاديمي ولا بمعدل من العلامات بقدر ما تكون ثابتة في شخصية الفرد ومكتسبة من المجتمع،

#### \*\* السنة الدراسية:

للإجابة عن سؤال الدراسة تم استخدام تحليل التباين الأحادي (one way anova)، للفروق بين متوسطات لاستجابات أفراد العينة في مستوى الضبط الاجتماعي ودوره في ضبط السلوك الانحرافي لدى طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة وفقا لمحاور الدراسة (القيم الاجتماعية، مدى الالتزام، احترام رأي الكبير) وفقا لمتغيرات الدراسة (السنة الدراسية) كالاتي:

الجدول (12) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمتوسطات مستوى الضبط الاجتماعي ودوره في ضبط السلوك الانحرافي لدى طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة وفقا لمحاور الدراسة (القيم الاجتماعية، مدى الالتزام، احترام رأي الكبير) تبعا لمتغير السنة الدراسية

المتغير	الفئة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
السنة الدراسية	أولى	8	3.05	0.35
	ثانية	25	3.35	0.25
	ثالثة	28	3.41	0.40
	رابعة	39	3.13	0.47

في ضوء ما ظهر من نتائج، يوصي الباحثان بالآتي:

- 1- ضرورة تقوية العلاقة بين أفراد المجتمع من خلال التبادل الثقافي بين الأفراد .
- 2- وزيادة الوازع الديني لدى الأجيال والمحافظة أكثر على العادات والتعاليم الإسلامية .

#### المصادر:

- [1] احمد، سفانة (2013). الارشاد التربوي ودوره في تفعيل الضبط الاجتماعي لدى طلبة كلية التربية الاساسية دراسة ميدانية، مجلة ابحاث كلية التربية الاساسية، المجلد 12، العدد 3 .
- [2] الحامد، محمد، والرومي، نايف، (2001)، الاسرة والضبط الاجتماعي. الرياض، السعودية .
- [3] الصالح، مصلح (2004) . الضبط الاجتماعي، المعايير الاجتماعية، ط1، دار الورق للنشر والتوزيع، عمان، الاردن .
- [4] حمزة، عمار (2015). اثر الوسائل العقابية في الضبط الاجتماعي داخل الحرم الجامعي دراسة اجتماعية ميدانية على عينة من طلبة جامعة بابل، مجلة جامعة بابل، المجلد 23، العدد 1 .
- [5] العمر، معن خليل، (2006). الضبط الاجتماعي، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان، الاردن .
- [6] شحاته، علاء الدين (2000). التعاون الدولي في مجال محافظة الجرائم، ط1، ايتراك للنشر والتوزيع، القاهرة، مصر .
- [7] أبو أنغار، إبراهيم، (1996) علم الاجتماع القانوني والضبط الاجتماعي. مكتبة نهضة الشروق، القاهرة، مصر .
- [8] الخميسي، السيد (2005) الضبط الاجتماعي في المجتمع العربي من منظور التربوي .
- [9] الحارثي، حيلان بن هلال (2003)، أثر العوامل الاجتماعية في جنوح الأحداث من وجهة نظر الأحداث المنحرفين دراسة ماجستير غير منشورة جامعة نايف العربية الامنية، الرياض، السعودية .
- [10] المقفاني، تركي بن مناحي، (2008) دور شيوخ القبائل في الضبط الاجتماعي دراسة ميدانية على دور شيوخ القبائل بمنطقتي عسير والباحة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة نايف العربية للعلوم الامنية، الرياض، السعودية
- [11] الحسنية، سعيد علي، (2005) دور القيم الاجتماعية في الوقاية من الجريمة دراسة مسحية وصفية على طلبة جامعة الامام محمد بن سعود الاسلامية ونزلاء إصلاحية الحائر. رسالة غير منشورة، جامعة نايف العربية للعلوم الامنية، الرياض، السعودية.
- [12] المجالي، فايز، (2007)، دور المعايير الاجتماعية الرسمية في ضبط السلوك داخل التنظيم الجامعي : دراسة على عينة من طلبة مؤتة، أبحاث اليرموك، المجلد 23، العدد الثاني، ص 517-541 .
- [13] Gary, f., (2003), Social Control Theories in Encyclopedia of Criminology, Richard A. Wright Edition, Fitzroy Pearborb publishers ,Available,on: www.sitemason.vanderbilt.edu.
- [14] Mackenzie, DORIS,& Li Spencer De, (2002),The Impact of formal and informal social control on the criminal Activities of probationers ,journal of Research in crime And Delinquency, Vole.8,pp243-274

#### الملاحق:

الملحق (1) يوضح استمارة الاستبانة المفردة

أخي الطالب العزيز

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته وبعد ..يقوم الباحثان بإجراء دراسة لمعرفة (الضبط الاجتماعي ودوره في ضبط السلوك الانحرافي لدى طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة) أرجو التكرم بالمساعدة للوصول إلى أدق النتائج، وذلك بالإجابة على الاستبانة المفردة، بوضع إشارة (✓) أمام كل عبارة تناسب إجابتك، ونود الإشارة إلى المعلومات المقدمة منكم ستعامل بسرية وموضوعية تأمين، والغايات البحث فقط .

جدول (14) نتائج اختبار شيفيه للمقارنات البعدية لتحديد مواقع الفروق بين مستويات متغير السنة الدراسية في مستوى الضبط الاجتماعي ودوره في ضبط السلوك الانحرافي لدى طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة وفقا لمحاور الدراسة (القيم الاجتماعية، مدى الالتزام، احترام رأي الكبير) تبعا لمتغير السنة الدراسية:

المتغير	المتوسط الحسابي	الفئة	الأولى	الثانية	الثالثة	الرابعة
السنة الدراسية	3.05	الأولى	*			
	3.35	الثانية		*		
	3.41	الثالثة			*	
	3.13	الرابعة				*

يبين الجدول (14) أن الفروق في مستوى الضبط الاجتماعي ودوره في ضبط السلوك الانحرافي لدى طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة وفقا لمحاور الدراسة (القيم الاجتماعية، مدى الالتزام، احترام رأي الكبير) كانت بين السنة الأولى و الثانية و الثالثة والرابعة بحيث أن دلالة الفروق كانت لصالح السنة الثالثة التي كانت قيمة متوسطها الحسابي هي الأكبر. ويعزو الباحثان هذه النتيجة أن طلبة السنة الثالثة تكون اكتملت لديهم العادات والتقاليد وترسخ لديهم القيم وأصبحوا معدين للخوض في أمور الحياة ومهيئين لتقبل آراء الآخرين وأكثر إدراك للمواقف الاجتماعية، واتفقت هذه النتيجة مع دراسة (الحارثي، 2003) إذ دلت نتائج الدراسة على وجود فروق بين بعض العوامل المؤدية إلى انحراف يمكن عزوها إلى المستوى التعليمي .

#### 4-الخاتمة:

في ضوء ما توصلت إليها الدراسة يستنتج الباحثان ما يلي:

- 1- أن مستوى الضبط الاجتماعي ودوره في ضبط السلوك الانحرافي لدى طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة جاء بدرجة مرتفع .
- 2- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات مستوى الضبط الاجتماعي ودوره في ضبط السلوك الانحرافي لدى طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة وفقا لمحاور الدراسة (القيم الاجتماعية، مدى الالتزام، احترام رأي الكبير) تبعا لمتغير (المعدل التراكمي، التخصص الأكاديمي، مكان السكن)، ووجود فروق في متغير السنة الدراسية ولصالح السنة الثالثة.

					أن انتقال ثقافات المجتمعات الغربية عبر القنوات الفضائية يحد من إتباع القيم الأصلية في نفوس الأفراد	9
					التمسك بالتقاليد يزيد الوعي الإيجابي للحد من الانحراف	10
					يسهم علماء الدين في توجيه الشباب بتجنب الانحراف	11
					إحساس الفرد في قيمة التكافل يحد من وقوع في الانحراف	12
					مشاركة الفرد في النشاط الاجتماعي يحد من وقوع في الانحراف	13

المحور الثاني: مدى الالتزام ببعض القيم

الرقم	الفقرة	درجة كبيرة جدا	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة ضعيفة	درجة ضعيفة جداً
14	تقوى الله عز وجل					
15	بر الوالدين					
16	الجرأة في قول الحق					
17	الصبر والمثابرة					
18	حب الرسول (ص)					
19	تحمل المسؤولية					
20	العمل الجماعي					

المحور الثالث: احترام رأي الكبير

الرقم	الفقرة	درجة كبيرة جدا	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة ضعيفة	درجة ضعيفة جداً
21	الخضوع لرأي الكبير يعصم من الوقوع في السلوك الانحرافي .					
22	إن احترام رأي الكبير هو قيد اجتماعي أحاول التخلص منه .					
23	أن السلطة التي يمارسها الكبار في الجماعة تمنع من الانحراف					
24	احترام رأي الكبار يساعد على الحفاظ على سمعة الجماعة					
25	ممارسة الكبار لأدوارهم القيادية يحد من الانحراف					
26	احترام الكبار في الجماعة يشكل أداة توجيه جيدة					

ولكم جزيل الشكر

الباحثان

ضع علامة (✓) أمام الإجابة التي تناسبك .

متغيرات الدراسة:

النوع الاجتماعي: طالب طالبة

مكان السكن: مدينة قرية

السنة الدراسية: أولى الثانية الثالثة الرابعة

المعدل التراكمي: امتياز جيد جداً جيد مقبول

التخصص: التربية الرياضية تأهيل رياضي

فيما يلي مجموعة من المحاور التي تقيس مستوى الضبط

الاجتماعية لدى طلبة الكلية

وأمام كل فقرة خمس درجات للإجابة، يرجى وضع (✓) أمام

الدرجة التي تناسبك.

المحور الأول: دور القيم الاجتماعية العامة في ضبط السلوك الانحرافي:

الرقم	الفقرة	موافق بدرجة كبيرة جداً	موافق بدرجة كبيرة	موافق بدرجة متوسطة	غير موافق بشدة	غير موافق
1	تعتبر العادات الاجتماعية وسيلة ضابطة باعتبارها أداة لإدماج الفرد في المجموعة					
2	يساهم العمل في البُعد عن أصدقاء السوء					
3	تعتبر العادات الاجتماعية وسيلة لحماية التكافل الاجتماعي					
4	تعد تقاليد أداة ردة للسلوك غير الإيجابي					
5	تقود العادات الاجتماعية الفرد نحو السلوك الإيجابي					
6	التمسك بالعادات الاجتماعية يساعد على ضبط الانحراف					
7	تسهم المؤسسات الإعلامية في غرس القيم الجيدة					
8	ضعف القيم الأخلاقية يساعد على الوقوع في الانحراف					



ISSJ JOURNAL

The International Sports Science Journal Vol. 3, issue 10, October 2021

ISSN: 1658- 8452



## تأثير تمارين خاصة في تعلم مهارة القلبة الهوائية الامامية المستقيمة في الجمناستك الفني

أ.م.د محمد شهاب احمد<sup>1</sup>، أ.م.د رنا عبد الستار جاسم<sup>2</sup>، ميساء رضا غانم<sup>3</sup>

الجامعة المستنصرية/كلية التربية الاساسية/قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة<sup>1</sup>

جامعة ديالى/كلية التربية الاساسية/قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة<sup>2</sup>

الجامعة المستنصرية/كلية التربية الاساسية/قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة<sup>3</sup>

(<sup>1</sup> mohammed19772016@gmail.com, <sup>2</sup> basicspor9te@uodiyala.edu.iq, <sup>3</sup> mmaysamaysa@gmail.com)

**المستخلص:** اشتمل البحث على اربع فصول اذ اشمل الفصل الاول على المقدمة واهمية البحث اذ تكمن اهمية البحث في اعداد التمارين خاصة في تعلم القلبة الهوائية الامامية المستقيمة، اما مشكلة البحث تكمن مشكلة البحث في الضعف الحاصل في مستوى اداء الاطفال الذي يعود الى قلة التنوع في استخدام اساليب تعليمية جديدة على تبسيط فهم وادراك الاداء الصحيح لمهارة القلبة الهوائية الامامية المستقيمة بالجمناستك الفني . وهدف البحث اعداد تمارين خاصة في مهارة القلبة الهوائية الامامية المستقيمة بالجمناستك . التعرف على تأثير التمارين الخاصة في مهارة القلبة الهوائية الامامية المستقيمة بالجمناستك اما فرضيات البحث توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القلبية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مهارة القلبة الهوائية الامامية المستقيمة بالجمناستك ولصالح الاختبارات البعدية وتوجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في تعلم مهارة القلبة الهوائية الامامية المستقيمة بالجمناستك. اما منهج البحث واجراءاته الميدانية فقد استعمل الباحثون المنهج التجريبي، فيما اشتملت عينة البحث على اشبال نادي امانة بغداد الرياضي والبالغ عددهم 8 اطفال موزعين على مجموعتين تجريبية وضابطة بواقع (4) لكل مجموعة، ولقد استخدمت الوسائل والادوات واجهزة المناسبة للدراسة، في حين تم اجراء الاختبارات القلبية وتطبيق المنهج التعليمي للمجموعة التجريبية وبعد ذلك تم اجراء الاختبارات البعدية على افراد عينة البحث . وعلى ضوء النتائج التي توصلت لها الدراسة فقد استنتج الباحثون الى أن هنالك تأثيراً ايجابياً في تعلم مهارة القلبة الهوائية الامامية المستقيمة بالجمناستك لدى افراد المجموعتين (التجريبية والضابطة)، أن الوحدة التعليمية المقترح وما يتضمنه من تمارين خاصة اكثر تأثيراً من التمارين المتبع في تطوير مستوى الاطفال . اما التوصيات فقد اشتملت على إدخال التمارين المقترح ضمن تعليم مرحلة الطفولة لفاعليته في تطوير مهارة القلبة الهوائية الامامية المستقيمة بالجمناستك لديهم وعدم الاقتصار على المنهج الاعتيادية، فضلا عن ضرورة اتباع الأسس والطرق العلمية عند وضع التمارين الخاصة وعرضها على الخبراء

**الكلمات الافتتاحية:** تمارين خاصة-مهارة القلبة الهوائية الامامية المستقيمة-المهارات الأساسية-الجمناستك الفني .

## 1-المقدمة:

لقد تطورت العملية التعليمية تطوراً واسعاً في عصرنا الحديث، استناداً إلى استعمال أساليب التعلم الحركي المختلفة التي كان لها تأثير واضح ودور بارز في الوصول بالمتعلمين إلى مستوى الأداء الفني الأفضل، وقد بلغت أهميتها في كونها أصبحت أساساً مهماً يعتمد عليه في التخطيط لتعلم المهارات الحركية المختلفة، لذا أصبح من الضروري التخلي عن الأساليب التعليمية القائمة على اكتساب المهارات الحركية بشكل روتيني أو نمطي والتوجه نحو تطوير القدرات الخاصة بتعلم تلك المهارات، ولكي تتجح عملية التعلم الحركي ومساعدة المتعلمين في إظهار ما لديهم من طاقات حيوية كي نستطيع صقلها وتطويرها حتى لا يتم فقدها بمرور الزمن فيحتاج المتعلمون إلى معرفة الكثير لاكتشاف ما يحيط بهم لإثبات قدراتهم البدنية والحركية والعقلية لمستوى الاداء الافضل.

لو نظرنا الى حركات لاعب الجمناستك ذوات الأداء الفني المتكامل الجيد نجدها تؤدي بسرعة كبيرة وانسيابية وتعبر عن الثقة العالية التي يتمتع بها اللاعب وقد تبدو انها سهلة لا تكلف عناء يذكر ويطلق عليها السهل الممتنع (10: 1996، 20)، فالمشاهدة لهذه الحركات ذوات المستوى العالي من الأداء قد يصعب عليه تقدير ما بذل من جهد وتدريب حتى خرجت المهارة بهذا الشكل ووصلت باللاعب الى الية الأداء.

تتميز لعبة الجمناستك الفني بالتنوع واحتوائها على كم هائل من المهارات التي تتحدد من خلال الخصائص الفنية التي تؤدي عليه هذه المهارات التي تكون متميزة في أدائها الفني ومختلفة من مهارة الى أخرى على الجهاز الواحد والأجهزة فيما بينها.

### مشكلة البحث:

يعتمد مستوى الأداء الفني في الجمناستك على العديد من العوامل المهمة منها الاسلوب او الطريقة المتبعة في التعليم ومستوى المتعلمين، ومن خلال خبرة الباحثون ومتابعتها لكونها من المهتمين بلعبة الجمناستك الفني فقد لاحظت الضعف الحاصل في مستوى اداء الاعبين الذي يعود الى قلة التنوع في استخدام اساليب تعليمية جديدة على تبسيط فهم وادراك الاداء الصحيح لمهارات الجمناستك الفني في وصف الحركة، لذا اعدت الباحثون التمارين تتميز بخصائص ونوعية الحركة

والوسائل التعليمية التي تستطيع من خلالها تحسين نوعية التعليم والابتعاد عن أساليب التلقين المملة، إذ ركزت على تطوير مهارة القلبة الهوائية الامامية المستقيمة بالجمناستك.

### اهداف البحث:

-اعداد تمارينات خاصة في تعلم مهارة القلبة الهوائية الامامية المستقيمة في الجمناستك الفني .

-التعرف على تأثير تمارينات خاصة في تعلم مهارة القلبة الهوائية الامامية المستقيمة في الجمناستك الفني لدى افراد عينة البحث.

### فرضيات البحث:

-توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لدى افراد المجموعتين الضابطة والتجريبية في تعلم مهارة القلبة الهوائية الامامية المستقيمة في الجمناستك الفني لدى افراد عينة البحث ولصالح نتائج الاختبارات البعديّة .

-توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات البعديّة في تعلم مهارة القلبة الهوائية الامامية المستقيمة في الجمناستك الفني لدى افراد لمجموعتي (التجريبية والضابطة) ولصالح نتائج افراد المجموعة التجريبية.

### مجالات البحث:

المجال البشري: فريق اشبال نادي امانة بغداد ونادي الجيش

المجال الزمني: 2021/3/7 الى 2021/6/6

المجال المكاني: بغداد/ نادي امانة بغداد الرياضي/ قاعة الجمناستك

## 2-منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

### 2-1 منهج البحث:

يجب على الباحث اختيار التمارين المناسبة لإجراء البحث وان طبيعة المشكلة وطريقة تحديدها وأهدافها تتطلب استخدام المنهج التجريبي وهو احد المناهج التي تهدف الى احداث تغيير مقصود ومضبوط لحدث ما وملاحظة التغيرات المرافقة لهذا الحدث وتفسيرها وقد اعتمدت الباحثون تصميم المجموعتين التجريبية والضابطة ذات الاختبار القبلي والبعدي كونها انسب لحل المشكلة.

### 2-2 مجتمع البحث وعينته:

ان الاهداف التي يضعها الباحثون لبحثه والاجراءات التي سيتبعها ستحدد طبيعة العينة التي يختارها. وعلى الباحث ان يختار عينة بحثه التي تكون

جدول (2) يبين فرق الأوساط الحسابية وانحرافه المعياري وقيمة (T) المحسوبة ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في متغيرات البحث للمجموعة التجريبية.

نوع الدلالة	Sig	قيمة T المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المعالم احصائية متغيرات البحث
			±ع	من	±ع	من		
غير معنوي	.717	.381	.3201	2.275	.330	2.362	درجة	القلبة الهوائية الامامية المستقيمة

كما يبين الجدول (2) تكافؤ عينة البحث للمجموعتين (الضابطة والتجريبية) في نتائج اختبار القلبة الهوائية الامامية المستقيمة بالجناساتك إذ ظهرت النتائج غير معنوي.

### 2-3 أدوات البحث ووسائل جمع المعلومات: ان ادوات

البحث هي الوسيلة التي يستطيع بها الباحث حل مشكلته مهما كانت تلك الادوات، البيانات، عينات، اجهزة " (9: 1988، 173)، (المصادر العربية والأجنبية، الاختبارات، استبانة استطلاع اراء الخبراء حول التمارين، استمارة استبيان اراء المحكمين).

### 2-3-1 الاجهزة والادوات: (ميزان طبي لقياس الوزن، الة

تصوير مع ملحقاتها عدد (1)، اقرص CD، شريط لاصق، صافرة عدد (2)، شريط لقياس الطول، ساعة توقيت).

### 2-4 تحديد المتغيرات المبحوثة وترشيح اختباراتها

المناسبة:

#### 2-4-1 تحديد المتغيرات المبحوثة:

لقد تم اعتماد مهارة القلبة الهوائية الامامية المستقيمة في الجناساتك الفني كمتغير بحثي على وفق خبرة السادة الخبراء والمختصين.

#### 2-4-2 ترشيح الاختبار المناسبة للمتغير المبحوث:

-اختبار القلبة الهوائية الامامية مستقيمة (2):

(2019، 85):

-اخذ عدة خطوات من الجري، ثم عمل وثبة ثم الدفع والذراعان عموديان .

-يرتفع الجسم بانثناء خفيف جدا .

-امتداد الرجلين للاتجاه الخلفي في الوقت الذي ينثني فيه الرأس الى الصدر، ثم يتم فتح الذراعان جانبا .

ممثلة تمثيلا حقيقيا لمجتمع الاصل، بمعنى " ان العينة عبارة عن المجتمع الاحصائي الاصلي بكل خصائصه ولكن بصورة مصغرة، وانها تمثيل للمجتمع الاحصائي الذي سحبت منه " (6: 2003، 16)، لذا اشتملت عينة البحث على اشبال نادي امانة بغداد ونادي الجيش بالجناساتك الفني وتتراوح اعمارهم (7-9) سنة وعددهم (8) لاعبين، وقد اختيروا بالطريقة العمدية، اذ مثلت مجتمع الاصل تمثيلا صادقا . وقد اخذ مجتمع الاصل بأكمله. وقد قسمت العينة بالطريقة العشوائية على مجموعتين تجريبية وضابطة. اذ كان عدد افراد كل مجموعة (4) لاعبين قسموا بطريقة القرعة على مجموعتين .

### 2-2-1 التجانس: لغرض تجنب العوامل التي تؤثر في

نتائج التجربة من حيث الفروق في الوزن والطول والعمر عمدت الباحثون الى تجانس عينة البحث فئة الاشبال بواسطة معامل الالتواء وكما موضح في الجدول (3) الذي يظهر تجانس للعينة . نظرا لكون معاملات الالتواء اصغر من (1+) مما يشير الى

جدول (1) يبين المعالم الاحصائية لتجانس عينة البحث

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول	سم	117.75	118.00	1.488	.477
العمر	سنة	8.38	8.25	.582	.090
الكتلة	كغم	24.13	24.50	1.356	.294

### 2-2-2 تكافؤ العينة: تستخدم عملية التكافؤ من قبل

الباحثون في البحوث التجريبية للتأكد من ان جميع افراد العينة لهم خط شروع واحد للبدء بتنفيذ التمرينات المعدة المعد اذ قامت الباحثون بتقسيم عينة البحث على مجموعتين (ضابطة وتجريبية) باعتماد الطريقة العشوائية (القرعة) ولكي يكون تقسيم المجاميع للتأكد من خط شروع مجموعتي البحث، ومن اجل الحفاظ على الموضوعية العلمية اجريت عملية التكافؤ كما مبين في الجدول.

احكام الاختبارات قلت موضوعيتها، وكلما لا تتأثر الذاتية بالأحكام زادت قيمتها الموضوعية (8: 1993، 225). من صفات الاختبار الجيد ان يكون موضوعياً في قياس ما اعد لقياسه إذ أن "الاختبار الموضوعي هو الذي لا يحدث فيه تباين بين آراء المحكمين" (5: 1987، 329). ولقد قام الباحثون باستخراج القيمة الموضوعية للاختبارات عن طريق حساب درجتين اثنتين من المحكمين بالاختبارات ومعالجتها عن طريق قانون الارتباط البسيط (بيرسون) وتم استخراج موضوعية درجات القياس لدرجتين مختلفتين ولقياسين مختلفين.

## 2-6 الإجراءات الميدانية للبحث:

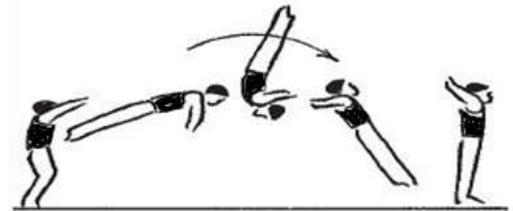
**2-6-1 التجربة الاستطلاعية:** لغرض التعرف على الصعوبات التي تظهر في اثناء تنفيذ التجربة الرئيسية، قامت الباحثون بإجراء تجارب استطلاعية متعددة من اجل الحصول على نتائج دقيقة موثوق بها، اذ ان التجربة استطلاعية هي " دراسة اولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه بالبحث بهدف اختبار اساليب البحث وادواته " (4: 1984، 79).

**2-6-1-1 التجربة الاستطلاعية الاولى:** اجرى الباحثون التجربة الاستطلاعية الاولى في يوم الاحد المصادف 2021/3/7 في تمام الساعة الرابعة مساء في نادي امانة بغداد الرياضي على الاختبارات المستخدمة في البحث وكان الغرض منها هو:

- 1- التعرف على الوقت اللازم لتنفيذ الاختبارات .
- 2- معرفة السليبات والمعوقات التي تواجه الباحثون وتجاوزها خلال تطبيق التجربة الرئيسية .
- 3- التعرف على طريقة الحصول على المعلومات وتدوينها وتهيئة الاستمارات الملائمة لها.
- 4- تحديد الصعوبات التي تواجه الاطفال عند الاختبار .

**2-6-1-2 التجربة الاستطلاعية الثانية:** اجريت التجربة الاستطلاعية الثانية في يوم الاحد المصادف 2021/3/7 في تمام الساعة الرابعة مساء في نادي امانة بغداد على نفس العدد والعينة في التجربة الاستطلاعية الاولى وهذه التجربة الخاصة بالتمرينات المستخدمة في الوحدات التعليمية التي وضعتها الباحثون . وكان الغرض منها هو:

-الدوران حول محور الكتفين داخل نفس الوضع، ويبقى الرأس منتثي على الصدر بينما تستمر الرجلان في الامتداد المجبر، ويوجه النظر على المنطقة البطنية .  
-ملامسة خفيفة من الرجلين .  
-الوصول لوضع الوقوف المستقيم كما في الشكل (1).



شكل (1) يوضح مهارة القلبة الهوائية الأمامية المستقيمة

**2-5 الأسس العلمية للاختبارات:** ان الغاية من اجراء الاختبارات ماهي الا وسيلة تساعدنا على تقويم الاداء و الحصول على نتائج حقيقية تمكن الباحثون من اصدار احكام على اساسها ثم اتخاذ القرارات المناسبة ويجب ان تتمتع بمعدلات عالية من الصدق والثبات والموضوعية . لذلك قامت الباحثون بإيجاد الأسس العلمية للاختبارات المختارة وكما يأتي:

**2-5-1 صدق الاختبارات:** يعرف بأنه " الدرجة التي يقيس بها الاختبار الشيء المراد قياسه " (3: 2001، 64) بمعنى ان الاختبار الصادق يقيس الوظيفة التي وضع لقياسها ولا يقيس شيئاً اخر بدلاً منها أو زيادة عليها (1: 2000، 287).

**2-5-2 ثبات الاختبارات:** الثبات يعني انه لو أعيد تطبيق الاختبار على الأفراد أنفسهم فانه يعطي النتائج نفسها ونتائج متقاربة ويعني أيضاً اتساق نتائج الاختبار مع نفسها لو كررت مرة أو مرات عدة أخرى (7: 1999، 70)، فقد استخدمت الباحثون طريقة الاختبار وإعادة الاختبار، اذ تم تطبيق الاختبارات على عينة التجربة الاستطلاعية في يوم الاحد بتاريخ 2021/3/7 وتم اعادة الاختبارات نفسها بعد مرور سبعة ايام في يوم الاحد بتاريخ 2021/3/14 إذ اثبتت نتائج الاختبارات تتمتع بدرجة ثبات عالية.

**2-5-3 موضوعية الاختبار:** تعد الموضوعية واحد من الشروط المهمة الواجب توافرها في اي اختبار وتعني "عدم تأثر الاحكام الذاتية من المجرب او ان تتوافر الموضوعية دون تحيز والتدخل الذاتي من قبل المجرب فكلما زادت درجة الذاتية على

2- عدد الوحدات التعليمية في الاسبوع (3) وحدة فيكون لدينا (24) وحدة تعليمية .

3- زمن الوحدة التعليمية الخاصة بالمنهاج المعد من قبل الباحثة (40) دقيقة مقسمه الى:

أ-الفعاليات التنشيطية (120 دقيقة) بواقع (5 دقائق) لكل وحدة تعليمية .

ب-الفعاليات الرئيسية (720 دقيقة) بواقع (30 دقيقة) لكل وحدة تعليمية .

ج-الفعاليات الختامية (120 دقيقة) بواقع (5 دقائق) لكل وحدة تعليمية .

4- واستمر تطبيق المنهج للمدة من 2021/4/4 ولغاية 2021/6/3.

**2-6-4 الاختبارات البعدية:** بعد انتهاء البرنامج التعليمي بتاريخ 2021/6/3 والذي استغرق (8) أسبوع ولغرض تحديد المستوى الذي وصلت اليه عينة البحث (التجريبية والضابطة) اجريت الاختبارات البعدية للمجموعتين (الضابطة والتجريبية)، في يوم الاحد 2021/6/6 في تمام الساعة الرابعة عصرا في قاعة الجمناستك لنادي امانة بغداد الرياضي، واتبعت الشروط والاجراءات نفسها من حيث المكان والزمان والادوات التي اتبعت في الاختبارات القبليّة من اجل ضبط المتغيرات التي تؤثر على نتائج الاختبارات .

**2-7-7 تقييم الاداء:** بعد اجراء الاختبارات المهارية القبليّة والبعدية وتصويرها فيديويًا ثم عرضها على (4) مقومين من الخبراء وذوي الاختصاص لتقييم اداء الحركات للاختبارات القبليّة والبعدية للمهارات وللمجموعتين التجريبية والضابطة وباستخدام استمارة تقييم خاصة وعلى وفق الاداء ويتم تقييم عن طريق الدرجات للمهارة المختارة وحددت درجة التقييم بمدى من (0-10) درجات للمهارة. ولغرض الدقة في التقييم لم يعتمد على المشاهدة المباشرة وانما من خلال تقييم الاداء المسجل في التصوير الفيديوي. كما قامت الباحثة باستبعاد أعلى درجة وأقل درجة واعتماد الوسط الحسابي للدرجتين الوسطيتين من درجات الحكام. درجة اللاعب = متوسط الدرجتين الوسطيتين/2.

**2-8 الوسائل الإحصائية:** تم معالجة البيانات الإحصائية بواسطة استخدام المنهج الجاهز (SPSS)

1- معرفة مدى سلامة الاجهزة والادوات التي تستخدم في البحث.

2- التعرف على امكانية الفريق .

3- ملائمة المكان وكفايته في اجراء التجربة الرئيسية.

4- معرفة الوقت المستغرق للتمرينات.

**2-6-2 الاختبارات القبليّة:** قام الباحثون بإجراء اختبار لمهارة القلبة لهوائية الامامية المستقيمة بالجمناستك على افراد عينة البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة في تمام الساعة الرابعة عصرا من يوم الاحد الموافق 2021/4/1 في قاعة الجمناستك في نادي امانة بغداد الرياضي وتم تثبيت الظروف المتعلقة بالاختبارات مثل المكان والزمان والادوات وعملية تنفيذ الاختبارات من اجل تحقيق الظروف نفسها عند اجراء الاختبارات البعدية، إذ قام بتصوير تلك الاختبارات بغية عرضها على الخبراء والمختصين لتحديد مستوى افراد العينة المراد قياسها وتقييم ادائهم من خلال المقارنة مع الاختبارات البعدية بعد تطبيق المنهج التعليمي المعد من قبل الباحثون.

**2-6-3 المنهج التعليمي:** من اجل تحقيق الاهداف الرئيسية للبحث تم اعداد التمرينات الخاصة لأفراد العينة بالشكل المطلوب بعد الاستفادة من نتائج التجربة الاستطلاعية وتوفر اهم المستلزمات الازمة في تطبيق التمرينات الخاصة تم تطبيق المنهج المقترح قيد البحث إذ اشتمل على تمرينات لمهارة القلبة الهوائية الامامية المستقيمة مما كان له تأثير إيجابيا على مستوى الاداء. وقد راع الباحثون ذلك في اختيار الأنشطة الحركية التي تنمي المهارات . بدء تطبيق المنهج التعليمي يوم الاحد الموافق 2021/4/4 على العينة وقد تضمن (24) وحدة تعليمية وبواقع ثلاث وحدات تعليمية في الاسبوع الاحد والثلاثاء والخميس وزمن الوحدة التعليمية الكلي (40) دقيقة للوحدة التعليمية تتضمن ثلاث اقسام وهي (5) دقائق احماء قبل البدء بالوحدة التعليمية لتهيئة اجهزة الجسم و(30) دقيقة القسم الرئيسي و(5) دقائق بعد الانتهاء من الوحدة التعليمية لعرض التهذئة والاسترخاء لاستعادة أجهزة الجسم الى وضعها الطبيعي، وفيما يأتي التوزيع الزمني للمنهج المقترح:

1- عدد الاسبوع (8).

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

جدول (8) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة دلالة الفروق في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة.

نوع متغيرات البحث	وحدة القياس	ف	ع ف	قيمة (T) المحسوبة	المعنوية الحقيقية	نوع الدلالة
القلبية الهوائية الامامية المستقيمة	درجة	3.075	.330	18.614	.000	معنوي

عند درجة الحرية (8) - 2 = 6.

\* معنوي عند مستوى الثقة (0.05) إذا كان نسبة الخطأ  $\geq (0.05)$ .

### 4-3 مناقشة النتائج:

في ضوء النتائج التي حصل عليها من الجدول (8) للاختبار القلبية الهوائية الامامية المستقيمة القلبية والبعدية، إذ أظهرت من خلال قيمة (sig) المحسوبة والجدولية للمتغيرات وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القلبية والبعدية ولمصلحة الاختبارات البعدية ولكلا المجموعتين، وهذا يدل على إن تطورا ذا دلالة معنوية قد حدث على الرغم من اختلاف المنهجين (التمرينات الخاصة لتطوير القلبية الهوائية الامامية المستقيمة) للمجموعة التجريبية الذي أعد من قبل الباحثون، والمنهج التقليدي المعتمد (للمجموعة الضابطة). ويعزو الباحثون هذه النتائج إلى عوامل متعددة منها التطور الحاصل لدى المجموعة التجريبية الى فاعلية التمرينات الخاصة والمشابه للأداء الفني للمهارة، وإن هذا التطور يعود كذلك الى كيفية وضع التمرينات الخاصة التي بنيت على أسس علمية صحيحة مع التشاور مع المشرفين.

### 3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

### 1-3 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القلبية والبعدية للمجموعة الضابطة:

جدول (4) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لعينة البحث الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدى لمتغيرات البحث

جدول (5) يبين فرق الأوساط الحسابية وانحرافه المعياري وقيمة (T) المحسوبة ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدى في متغيرات البحث للمجموعة الضابطة.

نوع الدلالة	Sig	قيمة T المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المعالم احصائية متغيرات البحث
			ع ±	س	ع ±	س		
القلبية الهوائية الامامية المستقيمة	.008	3.877	.4500	5.350	.4780	6.625	درجة	القلبية الهوائية الامامية المستقيمة

عند درجة الحرية 4 - 1 = 3.

\* معنوي عند مستوى الثقة (0.05) إذا كان نسبة الخطأ  $\geq (0.05)$

### 2-3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القلبية والبعدية للمجموعة التجريبية:

جدول (6) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لعينة البحث التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدى لمتغيرات البحث

الاختبار البعدى		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الاحصائية متغيرات البحث
ع ±	س	ع ±	س		
.478	6.625	.330	2.362	درجة	القلبية الهوائية الامامية المستقيمة

جدول (7) يبين فرق الأوساط الحسابية وانحرافه المعياري وقيمة (T) المحسوبة ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدى في متغيرات البحث للمجموعة التجريبية.

نوع متغيرات البحث	وحدة القياس	ف	ع ف	قيمة (T) المحسوبة	المعنوية الحقيقية	نوع الدلالة
القلبية الهوائية الامامية المستقيمة	درجة	4.262	.801	10.637	.002	معنوي

عند درجة الحرية 4 - 1 = 3.

\* معنوي عند مستوى الثقة (0.05) إذا كان نسبة الخطأ  $\geq (0.05)$ .

- [9] وجيه محجوب؛ طرائق البحث العلمي ومناهجه، ط2: (جامعة الموصل، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، 1988)، ص173.
- [10] يوسف الشيخ؛ ريس الصادق؛ فسيولوجيا الرياضة والتدريب: (الإسكندرية، نبع الفكر للنشر، 1996) ص20.

#### 4-الخاتمة:

من خلال النتائج التي اظهرتها الدراسة استنتج الباحثون التالي:

1-هنالك تأثيراً ايجابياً في تعلم مهارة القلبة الهوائية الامامية المستقيمة لدى افراد المجموعتين (التجريبية والضابطة) نتيجة استخدام التمرينات الحركية.

2-اظهرت النتائج هنالك فاعلية باستخدام التمرينات الخاصة لتطوير مهارة القلبة الهوائية الامامية المستقيمة (المنهج التعليمي المقترح) اكثر منه باستخدام المنهج التقليدي المتبع من قبل المدربين، بسبب احتوى المنهج المقترح على مفردات تتضمن تمرينات حركية مما اسهمت بتطوير افراد المجموعة التجريبية بمهارة القلبة الهوائية الامامية المستقيمة بالجمناستك.

على وفق النتائج التي توصلت لها الدراسة يوصي الباحثون بالتالي:

- 1-إدخال المنهج المقترح ضمن تعليم مرحلة الطفولة لفاعليته في تطوير مهارة القلبة الهوائية الامامية المستقيمة بالجمناستك لديهم وعدم الاقتصار على المنهج الاعتيادي.
- 2-ضرورة أتباع الأسس والطرائق العلمية عند وضع التمرينات الخاصة وعرضها على الخبراء.

#### المصادر:

- [1] سامي ملحم؛ مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ط1: (الاردن، عمان، دار المسيرة، 2000) ص287.
- [2] سراء حسن كويش؛ تأثير تمارين خاصة في تطوير بعض القدرات البدنية لعضلات الرجلين والمؤشرات الوظيفية وأداء القلبات الهوائية على بساط الحركات الأرضية لدى لاعبي الجمناستك الفني للناشئين: (كلية التربية البدنية علوم الرياضة/جامعة ذي قار، 2019)، ص 85.
- [3] ليلي السيد فرحان؛ القياس المعرفي الرياضي، ط1: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2001) ص64.
- [4] مجمع اللغة العربية؛ معجم علم النفس والتربية، ج1: (القاهرة، الهيئة العامة لشؤون المطابع الاميرية، 1984) ص 79.
- [5] محمد صبحي حسنين؛ القياس والتقويم في التربية البدنية: ج2، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1987) ص329.
- [6] محمد نصر الدين رضوان؛ الاحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية والرياضة، القاهرة دار الفكر العربي، 2003، ص 16.
- [7] مروان عبد المجيد ابراهيم؛ الاسس العلمية والطرائق الاحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية، ط1: (الاردن، دار الفكر للطباعة والنشر، 1999) ص70.
- [8] وجيه محجوب؛ طرائق البحث العلمي ومناهجه: (بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر، 1993)، ص225.

## الملاحق:

ملحق (1) يوضح نموذج من الوحدة التعليمية

الأسبوع: الاول

المكان: نادي امانة بغداد الرياضي (قاعة الجمناستك)

الوحدة التعليمية: (1) (2) (3)

الفئة وعدد اللاعبين والفترة: اشبال (7-9) سنة

اليوم والتاريخ: 2021/4/11

هدف تربوي: اكتساب التلامذة الثقة بالنفس

زمن الوحدة: (2:30 ساعة)

هدف الوحدة: (تعليم مهارة القلبة الهوائية الامامية المستقيمة

الأدوات المستخدمة: (مصاطب، صندوق، ابسطة)

الملاحظات	التمرين أو النشاط	ت	أقسام الوحدة التعليمية
تأكيد على الالتزام على تسلسل الادوار تأكيد على أداء التمارين بشكل جيد وتصحيح الاخطاء التي تحدث	مجموعة من التمارين لتهيئة عضلات ومفاصل الجسم الوقوف المواجه لثلاث مصاطب المسافة بينهما (50)سم القفز من فوقهما وفي النهاية عمل قفزة للأعلى ما يمكن. الركض للأمام ثلاث خطوات على خط مستقيم بعرض (5)سم ثم القفز للأعلى باستقامة الجسم ورفع الذراعين للأعلى على بساط الحركات الأرضية. الوقوف ، رفع احد الرجلين اماما عاليا على قدر الامكان ،الظهر مواجهة لقطعة صندوق ،يقوم المتعلم بثني الجذع.	1 2	الفعاليات التنشيطية (5) دقائق القسم الرئيس (30) د
	اعطاء تمارين ارتقاء وتهدئة عامة للجسم	3	القسم الختامي (5) دقائق

## تمريبات خاصة لتطوير القوة السريعة في أداء مسكات الخطف لمصارعي الرومانية للمتقدمين

أ.م.د. علي فؤاد فائق<sup>1</sup>

جامعة المستنصرية/ كلية التربية الأساسية/ قسم التربية البدنية وعلوم الرياضية<sup>1</sup>

(<sup>1</sup> aligoaad085@gmail.com)

### المستخلص:

اهداف البحث:

1- إعداد تمريبات خاصة لتطوير القوة السريعة تهدف إلى أداء مسكة الخطف لمصارعي الرومانية تتلائم وعينة البحث.

2- التعرف على تأثير تمريبات خاصة لتطوير القوة السريعة في أداء مسكة الخطف لمصارعي الرومانية.

فرضيات البحث:

1- للتمريبات خاصة لتطوير القوة السريعة تأثير ايجابي في أداء مسكة الخطف لمصارعي الرومانية.

مجالات البحث:

المجال البشري: مصارعي فئة المتقدمين من نادي الحدود .

المجال الزمني: المدة من 2019/8/21 ولغاية 2019/10/3.

المجال المكاني: قاعة نادي الحدود الرياضي.

تم استخدام المنهج التجريبي وتم اختيار عينة البحث من مصارعين نادي الحدود الرياضي. وأسفرت النتائج التي أفرزتها الاختبارات أثبتت صلاحية المنهاج التدريبية المتبع في البحث، وفاعليته في التأثير في مسكات قيد الدراسة، وقد تم التوصية اعتماد تمريبات القوة السريعة المعدة من قبل الباحث في تطوير المتغيرات المهارية لمصارعي الرومانية.

**الكلمات المفتاحية:** القوة السريعة - مسكات الخطف - لمصارعي الرومانية - للمتقدمين.

## 1-المقدمة:

شهد التقدم العلمي أفاقاً جديدة لا حدود لها في العلوم الرياضية ومنها علم التدريب الرياضي وسخرت هذه العلوم لخدمة الأداء الرياضي لما لها من أصول وقواعد راسخة يستند عليها ويستمد منها مادته، ومما لا شك فيه ان للتدريب الرياضي قواعد عامة إذ ما اتبعها الباحثون في تطوير الأداء الرياضي بسياقات مناسبة وصحيحة كانت تصب في خدمة المجتمع . إذ يسعى الجميع اليوم لتحقيق الإنجازات الرياضية من خلال مواكبة أحر الأساليب التدريبية المستعملة لتطوير مستوى الأداء الرياضي. إن التنوع بطرق والوسائل التدريبية ولخدمة الأهداف التدريبية قد يساعد المدرب إلى بلوغ الأهداف التدريبية بأقل وقت والتكاليف وقد يطور من المهارات المصارعين ويحسن أدائهم ناهيك إلى تطوير الأداء الفني. فالمصارعون الذين يتمتعون بمهارات عالية المستوى يكونون أكثر قدرة على تنفيذ ما هو مطلوب منهم إنشاء النزال.

ومن هنا تكمن أهمية البحث في حقيقة اعتمد الباحث على استخدام تمرينات القوة السريعة في تدريبات المصارعة الرومانية مما يؤدي إلى تأثيرات كثيرة في نتائج النزالات وباختلاف تلك الطرائق والأساليب التدريبية وتنوعها الأمر الذي سينعكس بالتالي على زيادة القدرة على التكيف مع متطلبات اللعب المختلفة وما لذلك من علاقة في تحسين المستوى الفني لمصارع الرومانية.

### مشكلة البحث:

لاحظ الباحث بوصفه من مدربين وأعضاء اللجنة الفنية للاتحاد المصارعة العراقي المركزي إن بعض المصارعين يعانون من الانخفاض واضح في مستوى الأداء ولاسيما في الثلث الأخير من النزال، بسبب ضعف مستوى القدرات البدنية لمصارعين والذي يؤدي إلى التعب المبكر وإلى قلة التركيز، وعدم القدرة في تنفيذ المسكات الخاصة والتي تتطلب إلى مجهود بدني معين. ويتضح مما تقدم انه لا يمكن الارتقاء بمستوى المصارعة للوصول إلى المستويات العليا من دون رفع الكفاءة البدنية والفنية. ولإيجاد أفضل الطرق والأساليب التدريبية التي يمكن اعتمادها في رفع مستوى هذه القدرات البدنية الخاصة المهمة لا بد وان نستخدم التقنيات والطرق والوسائل التدريبية الحديثة وتجريبها على عينات تدريبية للوصول إلى الأهداف المرسومة.

### اهداف البحث:

- 1- إعداد تمرينات خاصة لتطوير القوة السريعة تهدف إلى أداء مسكة الخطف لمصارع الرومانية تتلائم وعينة البحث.
- 2- التعرف على تأثير تمرينات خاصة لتطوير القوة السريعة في أداء مسكة الخطف لمصارع الرومانية.

### فرضيات البحث:

- 1- للتمرينات خاصة لتطوير القوة السريعة تأثير ايجابي في أداء مسكة الخطف لمصارع الرومانية.

### مجالات البحث:

- المجال البشري: مصارع فئة المتقدمين من نادي الحدود .
- المجال الزماني: المدة من 2019/8/21 ولغاية 2019/10/3.
- المجال المكاني: قاعة نادي الحدود الرياضي.

### 2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

- 2-1 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة المشكلة من خلال استخدام التصميم التجريبي ذو (الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الواحدة).

- 2-2 مجتمع وعينة البحث: يتكون مجتمع البحث من مصارع نادي الحدود لفئة المتقدمين والبالغ عددهم (12) مصارعين والمسجلين ضمن الاتحاد العراقي لمصارعة 2020/2019، وقد تم استبعاد (7) مصارعين منهم (2) لإجراء الدراسة الاستطلاعية عليهم (3) بسبب إصابات (2) اوزان مختلفة ليصبح قوام عينة البحث الأساسية (5) مصارعين ووزن (74) وكانت نسبته (41.6%) من المجتمع الأصلي.

### واعتمد الباحث الاختبارات الآتية:

- 1- اختبار مستوى الاداء ملحق (1): الاختبار الفني فقد عمد الباحث بإجراء الاختبار الفني على عينة البحث وهي تطبيق مسكة مختارة وهي: (الخطف)، وقد أعطى الباحث درجات لأقسام المسكة باستمارة تقويم خاصة عرضت على الخبراء والحكام الدوليين للعبة وهم (د. معد سلمان ابراهيم، لييب جمال داود، ابراهيم خليل جمعة) وكما يأتي: الوضع الابتدائي (3 درجة)، القسم الرئيس (4 درجة)، الوضع النهائي (3 درجة)، وعلى وفق ما هو مبين في الملحق (1). ويعمد المصارع الى أداء محاولتين للمسكة المراد تطبيقها. تسجل أحسن محاولة.

**الراحة:** يكون النبض من (120) ضربة/دقيقة بين التكرارات وقل من 110 ضربة/دقيقة بين المجاميع، أو راحة من (3-5) دقائق بين التكرارات، ومن (8-10) دقيقة بين المجاميع.

**تدريب القوة السريعة عن طريق الوثب أو استخدام أجهزة متنوعة:** إذ يستخدم في هذه التدريبات تمارين مختلفة من تمرينات الوثب برجل واحدة أو برجلين سواء باستخدام أجهزة متنوعة أو بدونها بحيث تؤدي التمرينات وفقاً لما يلي:

**الشدة:** تكون سرعة الأداء من 90-100% من أفضل انجاز. **التكرار:** من (6-10) تكرارات لكل تمرين.

**الراحة:** رجوع النبض إلى من (120) ضربة/دقيقة بين التكرارات وقل من 110 ضربة/دقيقة بين المجاميع. أو راحة من (3-5) دقائق بين التكرارات. ومن (8-10) دقيقة بين المجاميع

**2-5 الاختبارات البعدية:** أجريت الاختبارات البعدية لعينة البحث، في ظروف نفسها التي كانت عليها الاختبارات القبلية، أجريت الاختبارات البعدية أجريت الاختبارات البعدية 2019/10/3.

**2-6 الوسائل الاحصائية:** وتم استخدام نظام الحقيبة الاحصائية لاستخراج الوسائل الاحصائية.

### 3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

جدول (1) يبين نتائج الاختبارات الأداء الفني

ت	الاختبار	وحدة القياس	قيمة ولعومسن المحسوبة	قيمة (Z)	احتمالية الخطأ	الدلالة الإحصائية
1	مستوى الاداء	درجة	5.10	-2.53	0.011	معنوي

مستوى دلالة عند مستوى خطأ (0.05)

يبين من الجدول (1) معنوي الفروق بين نتائج اختبارات قيد الدراسة في الاختبارات القبلية والبعدية قيد الدراسة إذ بلغت قيمة احتمالية الخطأ وهي أصغر من مستوى دلالة عند مستوى خطأ (0.05) في جميع متغيرات البحث، وهذا يعني وجود فروق معنوي بين النتائج الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح البعدي.

### 3-2 مناقشة النتائج:

من خلال عرض وتحليل نتائج اختبارات قيد الدراسة يتضح لنا وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية يدل ذلك على حدوث تطور في المستوى

قام الباحث بإجراء تجربة استطلاعية في 2019/8/9-2019/8/14 على العينة الاستطلاعية وعددهم (5) وذلك للتأكد من:

- 1- مدى ملائمة التمارين لعينة البحث.
- 2- التعرف على مدى قابلية العينة واستطاعتها في تنفيذ الوحدات التدريبية.
- 3- تلافي المعوقات والمشاكل التي قد تواجه الباحث أثناء تنفيذ الاختبار.

**2-3 التجربة الرئيسية:** تحددت إجراءات البحث بأجراء الباحث الاختبارات القبلية بتاريخ 2019/8/19 وانتهت في نفس اليوم وعلى القاعة لنادي الحدود، إذ باختبار مستوى الاداء وكانت هناك فترات راحة مناسبة بين اختبار واخر، فضلا عن ضمان المشاركة الفاعلة للمختبرين ومن ثم تطبيق التمرينات التدريبية من 2019/8/21 ولغاية 2019/10/3، إذ تضمن على خمس وحدات تدريبية في الاسبوع وبواقع خمسة ايام وفي كل اسبوع ولمدة (6) اسابيع وبإشراف السيد مدرب الفريق، وفي مرحلة الاعداد الخاص.

**إعداد التمرينات الخاصة ملحق (2):** قام الباحث بأعداد التمرينات، ثم تطبيق التمرينات على عينة البحث لمدة (6) أسابيع وبواقع خمسة وحدات تدريبية، مدة الوحدة التدريبية في القسم الرئيسي (45) دقيقة.

-تم وضع التمرينات تدريبية الذي يتلاءم وقدرات عينة البحث.  
-مراعاة التمرينات لطبيعة أداء المسكة قيد الدراسة.  
-مراعاة التمرينات لخصائص المرحلة العمرية للعينة قيد الدراسة.

-مراعاة عنصر المرونة والتكيف مع الظروف المحيطة وذلك من خلال وضع العديد من البدائل.

-التنوع باستخدام التمرينات في تنفيذ وحدات المنهج التدريبية.

**تدريب القوة السريعة عن طريق الأثقال:**

**الشدة:** بالنسبة للوزن المستخدم من (50-75%) من أقصى وزن يستطيع أن يؤديه المصارع للتمرين المحدد.  
سرعة الأداء من 90-100% من أسرع أداء لمصارع **الحجم:** التكرار من (6-10) تكرارات في كل تمرين.  
المجاميع من (3-5) مجاميع لكل تمرين.

#### 4-الخاتمة:

وعلى ضوء النتائج التي توصلت لها الدراسة استنتج الباحث التالي:

1-ظهور فروق ذات دلالة احصائية في نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة في المتغير مستوى الأداء الفني لعينة البحث ولصالح الاختبارات البعديّة.

2-اسهمت تمارينات القوة السريعة التي تضمنها المنهج التدريبيّة في تطوير مستوى الأداء لدى المصارعين لعينة البحث.

وعلى ضوء الاستنتاجات التي توصلت لها الدراسة يوصي الباحث التالي:

1-اعتماد تمارينات التدريبيّة المعد من قبل الباحث في تطوير المتغيرات المهارية لمصارعي الرومانية.

2-إجراء دراسات مشابهة وعلى فئات عمرية مختلفة.

3-ضرورة التركيز على تحسين مستوى الأداء لمسكات الخطف وفي المتغيرات المختلفة المرتبطة بها لدى المصارعين العراقيين.

#### المصادر:

[1] لؤي ساطع محمد جواد؛ تأثير استخدام تمارينات البلايومترك في تحسين اداء مسكة الرمي من فوق الصدر بتطويق الرأس مع الذراع وتطوير بعض القدرات البدنية المرتبطة: (مجلة البحث وعلم النفس، كلية التربية الأساسية، الجامعة المستنصرية، المجلد 12، 2010).

[2] محمد كاظم خلف الربيعي؛ منهج تدريبي على وفق انظمة الطاقة وتأثيره في تطوير بعض القدرات البدنية والمؤشرات البيوكيميائية وعملية الانتقال العصبي الحركي لدى لاعبي الكرة الطائرة: (اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2005).

[3] هارة؛ أصول التدريب (ترجمة) عبد علي نصيف، ط1: (بغداد، مطبعة التحرير، 1975).

[4] Michael h, stone, Stevens ,plisk , Margaret E. stone, Braink schilling , Harolds ,o,brgant, and kyle c.pierce : Athletic performance development ,strength and conditioning, Volume 20 namber,December1998.

الاداء للعينة البحث وذلك لان أداء مسكات الخطف بأنواعه يمكن ممارستها بمهارة اكبر عندما يمتلك الرياضي عنصر القدرة الذي يربط القوة بالسرعة وهذا ما يحققه التمارينات القوة السريعة الذي يعد من أفضل الطرق لتطوير القوة الانفجارية . إذ إن التمارينات القوة السريعة تتضمن دورة مد وانقباض للعضلة مما يسبب مرونتها ويعمل على استفادة العضلة من الطاقة الميكانيكية المنعكسة والناجمة عن تأثير الإطالة مما يؤدي إلى قوة وسرعة اكبر في الأداء . وهذا ما أكده لؤي ساطع " إن عامل القدرة الانفجارية للرجلين يمثل الأهمية الأولى للعناصر البدنية التي تتطلبها فعاليات الرياضية بصفة عامة " (1: 2010، 152)، ولما كان لتمرارين القوة السريعة المستخدمة في البحث من نتائج ايجابية على ضوء ما تشير إليه النتائج في تحسن القدرات البدنية المرتبطة بمسكة الخطف ويرجع سبب ذلك التطور الى التمارينات المستخدمة ضمن منهج تدريبي منظم مما أدى الى تطوير القوة السريعة لعضلات الذراعين والرجلين والجذع فكانت مؤثرة جدا، وذلك لاستخدام أنقال خارجية إذ إن استخدام تدريبات الانتقال وتقنين مكونات حمل التدريب بشكل علمي صحيح ومنتظم اسهم بشكل فعال في تطوير مستوى القوة السريعة وبالتالي تطوير المهارات الحركية السريعة ضد المقاومات من خلال تحسين عمل الاعصاب والعضلات، فالقوة السريعة هي نتاج القوة، السرعة لذلك يجب الاهتمام بتطويرها للوصول بالحركة الى أقصى تردد في أقل زمن ممكن " (2: 2005، 188)، وذلك من خلال تقصير فترة الانقباض العضلي وبالتالي زيادة القوة العضلية الناتجة مما يؤدي الى ان معدل سرعة الانقباض تكون عالية، " وكلما زاد التوافق بين العضلات المشاركة في الاداء الحركي من جهة وبين العضلات المقابلة لها من جهة اخرى زاد من انتاج القوة العضلية وزادت سرعة تحفيز الالياف العضلية لأداء انقباض عضلي سريع " (4: 1998)، كما أشار (هارة) بأن " هناك طريقتين رئيسيتين في تطوير القوة السريعة الاولى عن طريق تنمية القوة العضلية والثانية عن طريق زيادة سرعة النقل العضلي " (3: 1975، 163).

					اتزان المنافس.	
2-3 دقيقة	1-2	2	40 ثانية	5 مرات	من وضع التماسك وجها لوجه، يخطو المهاجم الى الامام ليصبح تحت خط سقوط مركز ثقل خصمه ثم يقوس في ظهره الى الخلف استعدادا لرفعه.	5

## الملاحق:

الملحق (1) يوضح الاستمارة المعدة لتقويم المسكة الفنية المستخدمة قيد البحث

### العمر:

### اسم المصارع:

المحاولة الثانية	المحاولة الأولى	اقسام المسكة
		الوضع الابتدائي (3)
		القسم الرئيسي (4)
		الوضع النهائي (3)
		مجموع

ملحق (2) يوضح نموذج من الوحدة التدريبية القوة السريعة لمصارعي الرومانية

ت	التمرين	اداء	زمن التمرين	تكرار	المجموعات	الزمن بين التمارين
1	من وضع التماسك وجها لوجه، يمسك المهاجم عضد خصمه ليستدير الى جهة اليمنى. القسم الرئيسي: يستمر المهاجم بالدوران ليجلس على ركبتيه ماسكا نزارع خصمه بكلتا اليدين.	15 مرة	20 ثانية	3-2	2-1	1.5 دقيقة
2	من وضع التماسك وجها لوجه، يمسك المهاجم معصم منافسه الايمن باليد اليسرى ثم يرفعه ليمرر راسه تحتها مع ثني الركبتين مطوقا راس منافسه باليد الاخرى من الاعلى.	15 مرة	20 ثانية	3-2	3-2	2 دقيقة
3	مد الجسم بشكل مستقيم بوضع الطوافة أسفل المصارع رمي الكرة الطبية من فوق الراس	20-25 مرة	30 ثانية	4	1-2	2-3 دقيقة
4	التركيز على سحب رجل المنافس الى الاعلى لفقدان	25 مرة	50 ثانية	5	3-2	2-3 دقيقة



ISSJ JOURNAL

The International Sports Science Journal Vol. 3, issue 11, November 2021

ISSN: 1658- 8452



## أثر استخدام أنموذج وودز في اكتساب مهارات التحكيم في كرة القدم

مطلب محمد لطيف<sup>1</sup>، أ.د. فداء اكرم سليم<sup>2</sup>

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة صلاح الدين<sup>1</sup>

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة صلاح الدين<sup>2</sup>

(<sup>1</sup> Muttaleb77muhmmad@gmail.com, <sup>2</sup> Fida.salem@su.edu.ktd)

**المستخلص:** يهدف البحث الى الكشف عن تأثير أنموذج وودز والاسلوب المتبع في اكتساب مهارات التحكيم بكرة القدم لدى طلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة صلاح الدين.

وتحددت عينة البحث من طلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة صلاح الدين. وتم تحديدها عشوائيا وتوزيعها الى مجموعتين تجريبية وضابطة، وتم التأكد من التوزيع الاعتدالي لعينة البحث في اختبار التحكيم والذي يعد شرطا اساسيا في استخراج النتائج وفق اختبارات الاحصاء المعلمي، وتم التأكد من اجراء التكافؤ بين افراد المجموعتين والتأكد من ضبط المتغيرات الدخيلة من خلال توفير السلامة الداخلية والخارجية لتجربة البحث.

وتمثلت اداة البحث من استمارة ملاحظة لتقييم محاور التحكيم المحددة وتم التأكد من موضوعية الاستمارة وصدقها وثباتها. وتمت الملاحظة من قبل ثلاثة خبراء في مجال تدريس كرة القدم. وبعد جمع البيانات ومعالجتها بالوسائل الاحصائية المناسبة والمتمثلة باختبار (t) للعينات المترابطة والمستقلة تم الحصول على نتائج البحث، وعلى ضوءها تم وضع مجموعة من الاستنتاجات اهمها: 1-تفوق افراد المجموعة التجريبية التي درست وفق أنموذج وودز على افراد المجموعة الضابطة التي درست وفق الاسلوب المتبع في اختبار التحكيم بكرة القدم.

2-ان التدريس وفقا لأنموذج وودز يعطي فرصا متساوية للطلاب من خلال مشاركتهم بمجموعات تعاونية وهو بذلك يراعي الفروق الفردية.

وفي ضوء الاستنتاجات يوصي الباحثان بضرورة اعتماد انموذج وودز في تدريس مادة كرة القدم للمرحلة الثالثة في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة لما له من اثر كبير في زيادة التحصيل واكتساب المهارات واستبقاء المعلومات في البنية المعرفية.

**الكلمات المفتاحية:** أنموذج وودز - مهارات التحكيم - كرة القدم .

**1-المقدمة:**

تعد طرائق التدريس ركنا اساسيا من المناهج التي تعتمد على الدراسة والبحث والتجريب وتتنظر الى عملية التعلم على انها مهنة فنية، وان طرائق التدريس هي وسائل تلك العملية لتوصيل محتوى التعلم الى المتعلمين.

واظهرت النظريات المعرفية اهمية النماذج التدريسية بعد التطور الحاصل في دراسة السلوك الملاحظ للمتعلم وكان السبب الرئيس في ظهور النماذج هو صعوبة الافادة المباشرة من الافكار التي يطرحها اصحاب نظريات التعلم، لذا جاءت نماذج التدريس لتهتم بتحديد الاجراءات التي يمكن الاستعانة بها في الممارسة العقلية للتدريس، ونتيجة التطورات الحاصلة في العصر وتقدم المعرفة وتعدد اساليبها واستراتيجياتها، وتعدد النماذج، وتنظيم تعلمها، ادى الى زيادة متطلباتها ومتطلبات العلوم المعرفية، مما استدعى بناء نماذج وتصاميم تعليمية اكثر مناسبة لطبيعة تلك المعرفة وتطويرها. (زاير وداخل، 2013: 139-141).

ويرى العديد من التربويين ان الاستراتيجيات والنماذج القائمة على النظرية البنائية اكثر ابداعا في التربية العلمية خلال السنوات الخمسين الماضية، وقد جرت عدة محاولات لبلورة استراتيجيات ونماذج يمكن ان ينفذها المعلم داخل غرفة الصف ليدرس طلبته وفق المرتكزات الاساسية للنظرية البنائية إذ تؤكد هذه عامة على الدور النشط للطلبة في التعلم ومن خلال قيامهم بالعديد من النشاطات ضمن مجموعة او فرق عمل، كما تؤكد على المشاركة الفكرية العقلية في النشاط لأحداث التعلم ذي معنى قائم على الفهم (الخرجي، 2011: 126).

وظهرت استراتيجيات ونماذج وطرائق حديثة دعت الى الاهتمام بالطالب بدلاً من المادة الدراسية، وبذلك نقلت العملية التعليمية من الاعتماد على المدرس الى اعتماد الطالب على نفسه في عملية تعلمه مع مشاركة المدرس له. ومن هذه النماذج اختار الباحثان نموذج وودز الذي انبثق عن النظرية البنائية، ويتم العمل في هذا النموذج ضمن مجموعات صغيرة ويتضمن النموذج المراحل الاتية.

1-التنبؤ (prediction): ويطلب من المتعلمين التنبؤ بنتائج تجاربهم.

2-الملاحظة (observation): اي ملاحظة المتعلمين التجربة

العلمية وتسجيل الملاحظات والوصول الى النتائج.

3-التفسير (explanation): ويطلب من المتعلمين تفسير النتائج في ضوء نظرياتهم وافكارهم السابقة ثم الوصول الى التفسير العلمي السليم.

ان هذا الانموذج يساعد المتعلمين على تحقيق التعلم المطلوب وذلك من خلال تنفيذ خطواته الثلاث (التنبؤ، الملاحظة، التفسير) وذلك انطلاقا من جعل الطالب محور العملية التعليمية وهذا ما ينادي به التربويون إذ يتم تنفيذ هذا الانموذج من قبل مجموعات صغيرة تعاونية بإرشاد وتوجيه المدرس، وهذا يساعد على فهم المعلومات بصوره صحيحة ويساعد على استبقائها مدة اطول.

لذلك لابد من اختيار احداث الطرائق والاستراتيجيات والنماذج الحديثة عند تدريسه لكون ذلك الوسيلة التي تساعد المدرس على نقل ما تتضمنه المادة من مواد قانونية ومهارات تحكيمية بكرة القدم لطلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وتحقيق الاهداف التعليمية المرغوب فيها بكل سهولة .  
**مشكلة الدراسة:**

انطلاقا لما كابية كل ما هو جديد وحديث من استراتيجيات ونماذج التدريس وطرائقه واساليبه، اذ لم يعد مقبولا التمسك بأساليب التقليدية التي تعتمد على الالقاء والتسميع لمجرد التعود عليها وسهولتها، وذلك لأنها لم تعد قادرة على الاستجابة لتحقيق أهداف العملية التعليمية في ضوء الرؤية الحديثة للتربية والتعليم، فضلا عن أنها لم تعد كافية لتلبية متطلبات العملية التعليمية.

لذا اصبح ضروريا الالمام بكل ما هو جديد في التدريس ووضع موضع التنفيذ في مجال العمل التربوي وذلك لكون العالم يشهد فترات نوعية وكمية في جميع مجالات الحياة وان البقاء على الطرائق والاساليب التقليدية في التدريس سيزيد حتما الهوة بيننا وبين بلدان العالم المتقدم، فضلا عن ان طرائق التدريس قد تعد من اهم الاسباب المؤدية الى انخفاض التحصيل الذي هو من ابرز المشاكل التي تواجه المؤسسات التعليمية، ولا سيما كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة.

ويعرفه الباحثان أجرائيا بأنه: مجموعة من الاجراءات يتلقى فيها المتعلم مهارات التحكيم بكرة القدم في مجموعات صغيرة ويتوجبه وارشاد المدرس وتمر بثلاثة مراحل متتابعة وهي التنبؤ والملاحظة والتفسير .

## 2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

**1-2 منهج البحث:** استخدام الباحثان المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة مشكلة البحث، إذ يعد هذا المنهج افضل ما يمكن اتباعه للوصول الي نتائج دقيقة، فهو المنهج الوحيد الذي يمكنه الاختبار الحقيقي لفروض العلاقات بالسبب أو الأثر (حسن، كامل، 1999، ص217).

**2-2 التصميم التجريبي:** اعتمد الباحثان التصميم التجريبي الذي يعرف بتصميم المجموعتين الضابطة والتجريبية عشوائية الاختبار ذات الاختبار القبلي والبعدي (ابراهيم، أحمد، 1981، ص13)، إذ تم استخدام نموذج وودز في تدريس مجموعة التجريبية، والمجموعة الضابطة درست بالأسلوب الأمري المتبع، ويضم هذا التصميم اختبارا قبليا وبعديا للتحكيم بكرة القدم، ويمكن توضيح هذا التصميم في الشكل (1).

المجموعات	الاختبار القبلي	المتغير المستقل	الاختبار البعدي
التجريبية	التحكيم بكرة القدم	أنموذج وودز	اختبار التحكيم بكرة القدم
الضابطة		الطريقة المتبعة	

الشكل (1) يوضح التصميم التجريبي

## 3-2 مجتمع البحث وعينة:

**1-3-2 مجتمع البحث:** تم اختيار مجتمع البحث بصورة عمدية من طلاب السنة الدراسية الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة صلاح الدين للعام الدراسي (2021/2020) والبالغ عددهم (141) طالبا وطالبة موزعين على اربعة شعب (A, B, C, D) إذ تم استبعاد الطالبات (شعبة A) وعددهم (47) من مجتمع البحث.

**2-3-2 عينة البحث:** تكونت عينة البحث من طلاب شعبتين وقد تم ابعاد الطلاب الممارسين للتحكيم والمتعيبين عن اختبار القبلي والطلاب غير الملتزمين بالدوام، وعن طريق القرعة تم اختيار شعبة (A) لتكون المجموعة التجريبية باستخدام أنموذج وودز، وشعبة (D) تمثل المجموعة الضابطة علو وفق الطريقة المتبعة، إذ تم تثبيت أعدادهم، ليصبح العدد النهائي

وبذلك دخلت الاستراتيجيات ونماذج التدريس في المجال التربوي لتصبح واحده من اساليب التحديث في مجال التدريس في الموضوعات كافة ومنها مادة كرة القدم.

وهنا يتساءل الباحثان هل يمكن ان يكون توظيف انموذج وودز بوصفه احد النماذج الحديثة في التدريس مؤشراً في اكتساب مهارات التحكيم بكرة القدم ؟

**هدف البحث:** يهدف البحث الى الكشف عن:

1-تأثير أنموذج وودز والاسلوب المتبع في اكتساب مهارات التحكيم بكرة القدم لدى طلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة صلاح الدين.

2-الفروق بين طلاب المجموعة التجريبية التي درست وفق أنموذج وودز وطلاب المجموعة الضابطة التي درست وفق الاسلوب المتبع في الاختبار البعدي لمهارات التحكيم .

## فرضا البحث

1-هناك تأثير لأنموذج وودز والاسلوب المتبع في اكتساب مهارات التحكيم بكرة القدم لدى طلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة صلاح الدين.

2-وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مهارات التحكيم بكرة القدم بين افراد المجموعة التجريبية التي ستدرس وفق أنموذج وودز وافراد المجموعة الضابطة التي ستدرس وفق الاسلوب المتبع.

## مجالات البحث

**المجال البشري:** طلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة صلاح الدين.

**المجال الزمني:** 2020/10/28 ولغاية 2020/12/17 .

**المجال المكاني:** ملعب كرة القدم في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة صلاح الدين.

## تحديد المصطلحات

**انموذج وودز (woods model):** (عملية التدريس المتبعة داخل غرفة الصف بحيث تجعل الطلاب يمارسون مجموعة من العمليات العقلية وهي (التنبؤ، الملاحظة، التفسير) على نحو متتابع من اجل الوصول الى الهدف النهائي من (درس)(wood,1994:p34).

الخبراء والمختصين في مجال التربية البدنية وعلوم الرياضة خصوصا في مجال كرة القدم والتحكيم ملحق (1)، بهدف تحديد واختيار اللياقة البدنية، والحركية المؤثرة في تحكيم كرة القدم، وبعد جمع الاستبيانات تم ترشيح الاختبارات من قبل السادة المختصين، وعليه تم ترشيح الاختبارات الاتية والتي حصلت على نسبة اتفاق (85%) من آراء السادة المختصين إذ يشير (بنيامين وآخرون) الى أنه على الباحث الحصول على الموافقة بنسبة (75%) فأكثر من آراء الخبراء (بلوم، وآخرون، 1983، ص126). والعناصر التي رشحت واختباراتها كانت الاتية:

**السرعة الانتقالية:** تم قياسها باختبار ركض (30 متر) من الموقف (ناجي، 1986، ص326).

**الرشاقة:** تم قياسها باختبار الركض المتعرج (اختبار بارو) بين الشواخص لمسافة (9 متر) (حسن، نصرالدين، 1982، ص22-288).

**التحمل الهوائي:** تم قياسها باختبار الركض-المشي (1000 متر) (عبد الأحد، ص79).

**الأسس العلمية للاختبارات للياقة البدنية:** أن اختبارات اللياقة البدنية التي تم ترشيحها من قبل السادة المختصين هي الاختبارات مقننة وعلى وفق المصادر العلمية في المجال كرة القدم، والاختبار المقنن هو الذي جرب استخدامه لعينات مشابهة للعينة مراد اختبارها، إذ اثبتت درجة عالية من المعنوية من حيث الصدق والثبات والموضوعية تحت الظروف والامكانيات المتاحة نفسها (ناجي، 1986، ص139).

**3-3 التكافؤ:** تم إجراء التكافؤ لأفراد عينة البحث في متغيرات البحث والجدول (3) يوضع ذلك.

الجدول (3) يبين نتائج التكافؤ بين المجموعتين في متغيرات البحث

الدالة الإحصائية	القيمة الاحتمالية	قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات
			ع	س	ع	س		
غير معنوي	0.650	0.58	0.798	20.93	0.771	21.06	بالسنة	العمر
غير معنوي	0.107	1.66	1.327	170.18	1.821	171.12	سم	الطول
غير معنوي	0.417	0.819	2.710	68.415	2.530	69.185	كغم	الكتلة
غير معنوي	0.793	0.264	0.185	4.52	0.285	4.54	ثانية	السرعة 30 متر
غير معنوي	0.075	1.84-	0.414	5.790	0.554	5.471	ثانية	الرشاقة 9 متر
غير معنوي	0.208	1.28	0.341	3.60	0.293	3.75	ثانية	التحمل 1000 متر

للعينة (30) طالبا، وواقع (15) طالبا في كل مجموعة، والجدول (1) يبين ذلك .

الجدول (1) يبين عدد أفراد العينة حسب مجموعتي البحث والأسلوب التدريسي

الشعبة	المجموعة	المتغير المستقل	عدد كلي	المستبعدون	عدد المتبقي
A	التجريبية	أتمودج ووزن	38	23	15
D	الضابطة	الاسلوب المتبع	33	18	15
المجموع					

وعلى وفق الجدول الموضح أصبح مجموعة أفراد العينة (30) طالبا. وتم التأكد من التوزيع الاعتدالي لعينة البحث المختارة في اختبار التحكيم وذلك باستخدام اختبار KShapiro-Wilk إذ بلغت قيمة الاحتمالية للمجموعة التجريبية (0.171) وللمجموعة الضابطة (0.246) . وهاتين القيمتين هي اكبر من (0.05) مما يدل على التوزيع الاعتدالي لعينة البحث في اختبار التحكيم وبهذه النتيجة تم التأكد من توفر الشرط اللازمة في معالجة النتائج باستخدام الاحصاء المعلمي.

الجدول (2) يبين التوزيع الاعتدالي لعينة البحث في متغير التحكيم

المتغيرات	المجموعة	X	S	Shapiro-Wilk	sig	دلالة
التحكيم	التجريبية	3.000	1.133	.917	.171	غير معنوي
	الضابطة	3.266	1.099	.927	.246	غير معنوي

### 3-4 تحديد المتغيرات وضبطها: تم تحديد متغيرات

البحث بالشكل الاتي:

أ- **المتغير المستقل:** للمجموعة التجريبية هي أنموذج ووزن.

ب- **المتغيرات التابعة:** (مهارات التحكيم في كرة القدم).

ج- **المتغيرات غير التجريبية:** التي الممكن أن تؤثر في سلامة التصميم التجريبي للبحث، إذ يعد ضبط المتغيرات الداخلية واحدا من الإجراءات الهامة في البحث التجريبي لتوفير درجة مقبولة من صدق التصميم التجريبي (ابراهيم، 1981، ص13)، وقد راعى الباحثان ذلك من خلال توفير (السلامة الداخلية والخارجية).

### 2-5 تحديد عناصر اللياقة البدنية والحركية المؤثرة

**في تحكيم كرة القدم واختبارها:** تم تحديد عناصر اللياقة البدنية والحركية الخاصة بتحكيم كرة القدم، والتي قد سبق استخدامها لقياس هذه العناصر من قبل الباحثين في كرة القدم، ثم تم وضعها في صورة استبيان وعرضها على عدد من السادة

ت	المحاور للمهارات التحكيمية	المضمون
1	الصحة والثقة في اتخاذ القرار	صحة ودقة وثبات تطبيق القانون ،تطبيق مبدأ الفائدة
2	السيطرة على المباراة	الإنذارات والطرده عند الضرورة، الطريقة، النزاهة، التركيز وضوح الإشارات والقرارات والصارفة
3	الياقة البدنية، التحرك والمواقف	التحمل والسرعة الانطلاق عند ضرورة، قرب الحكم من الخطأ
4	التعاون مع الحكمن المساعدين	التعاون انفعال مع مساعدي الحكم، سرعة او بطيء الاستجابة الي اشارات مساعدي الحكم

التحكيم	درجة	4.34	0.239	4.18	0.250	1.80	0.081	غير معنوي
---------	------	------	-------	------	-------	------	-------	-----------

يبين من الجدول (3) بين مجموعتين في اختبارات العمر والطول والكتلة وعناصر اللياقة البدنية والحركية المحددة والتحكيم بكرة القدم، وهذا يشير إلى تكافؤ مجموعتين البحث في تلك المتغيرات .

**3-7-7 أداة البحث:** لغرض تحقيق هدف البحث كان لابد من أعداد استمارة ملاحظة لتقييم الجوانب، والمواقف الخاصة بالتحكيم في كرة القدم وكما يأتي:

**3-7-7-1 الملاحظة:** قام الباحثان بالاعتماد على الملاحظة العملية الدقيقة لتقييم الطلاب في أثناء ادائهم للتحكيم، ويستخدم هذا النوع من الملاحظات للحكم على ما يفعله الطالب أثناء التحكيم خلال مباراة وبشكل طبيعي وواقعي، إذ اننا لا نستطيع ان نتدخل في مباراة بشكل يسمح بتحديد مواقف الثابتة وبشروط محددة يمكن من خلالها قياس اداء الطالب المحكم، لذلك فأنا نكتفي بملاحظة الاداء من خارج الملعب ونستعين بذلك عن طريق الملاحظة العلمية والموضوعية من قبل المحكمين ذوي الخبرة والاختصاص بمجال التحكيم وكرة القدم .

**3-7-7-2 استمارة الملاحظة:** تستخدم استمارة الملاحظة لتقييم اداة الطلبة التدريسية او التعليمية في أثناء ادائهم للاختبارات، ومن اجل قياس الكفاءة للأداء الفعلي للطلاب عند قيامه بالتحكيم أثناء مباراة وتقييمه وفقا لقدراته وامكانياته، لذلك قام الباحثان باستخدام استمارة الملاحظة المعدة من قبل (احمد عبد الله عبد اقهار)(علي، 1999، ص81)، والتي تحتوي على اربعة محاور يتم من خلالها قياس جوانب التحكيم والحكم عليها، وتم عرض هذه استمارة على مجموعة من الخبراء المتخصصين في مجال لعبة وتحكيم كرة القدم لأبداء آرائهم عن مدى صلاحية صياغتها وقابليتها للملاحظة والقياس، ويعتمد هذا النوع من التقييم من قبل المحكمين من اغلب الاتحادات الوطنية للوقوف على تقييم اداء الحكم وتحديد درجاته في المباراة، كما موضح في شكل (2) أدناه .

**3-7-3 صدق استمارة:** صدق الأداة يمثل احدي الوسائل المهمة للحكم على صلاحيته. وللتأكد من صدق استمارة الملاحظة تم الاعتماد على صدق المحكمين (الصد المنطقي) إذ تم عرضها على مجموعة من ذوي الخبرة والاختصاص في مجال لعبة وتحكيم كرة القدم، وبعد جمع اراء الخبراء والمختصين حصلت على نسبة اتفاق (83%) إذ تبين ان المحاور جميعها صالحة وإنها تتضمن جميع جوانب التحكيم، وبهذا حصل الباحثان على استمارة الملاحظة النهائية.

**3-7-4 موضوعية الملاحظة:** اعتمد الباحثان موضوعية الملاحظة اذ قام باختيار (10) درجات عشوائيا من التقييمات النهائية لثلاثة مقومين من درجات افراد المجموعة التجريبية والضابطة، وباستخدام معامل الارتباط لسبيرمان في جوانب التحكيم على وفق المحاور الأربعة لتحليل الدرجات التي تم تسجيلها من قبل المقومين، ظهرت قيم الارتباط كما يأتي:

- 1-قيمة الارتباط بين درجات المقوم الأول والثاني (0.79).
- 2-قيمة الارتباط بين درجات المقوم الأول والثالث (0.83).
- 3-قيمة الارتباط بين درجات المقوم الثاني والثالث (0.80).

ويؤكد حسنين ان الاختبار الموضوعي هو الذي لا يحدث فيه تباين بين اراء المحكمين اذا قام بالتحكيم للمختبر أكثر من محكم (صبحي، 1987، ص359).

**3-7-5 طريقة تصحيح استمارة الملاحظة:** صححت استجابات افراد العينة وفقا لاستمارة الملاحظة لمحاور التحكيم الأربعة من قبل المحكمين ذوي الخبرة والاختصاص في مجال كرة القدم وذلك بتحديد الدرجات ووفقا لما يأتي:

المحور	الأول	الثاني	الثالث	الرابع
الدرجة	3	2	3	2

الباحثان

وحدد

الشكل (2) يوضح محاور التحكيم

مجموعتي البحث من (15) طالبا من المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة صلاح الدين/أربيل، وذلك للتعرف على اهم المعوقات والملاحظات التي تواجه تطبيق أنموذج وودز .

## 2-10 تجربة البحث النهائية: اتباع الباحثان في تطبيق

تجربة البحث النهائية الخطوات الاتية:

1- إعطاء مجموعتي البحث التجريبية والضابطة المادة التعليمية نفسها بعد اجراء التكافؤ بينهم في عدد من المتغيرات التي تم ذكرها انفا .

2- تم تدريس المجموعة التجريبية المتمثلة بشعبة (A) وفق

أنموذج وودز، بينما المجموعة الضابطة المتمثلة بشعبة (D)

درست وفق الطريقة التقليدية وكما يأتي:

أ- **المجموعة التجريبية:** درست هذه المجموعة باستخدام أنموذج وودز وقد تم اتباع الخطوات الاتية: بداية يقوم المدرس بتوزيع الطلاب بشكل مجاميع خمسة طلاب غير متجانسين تحصيليا ويشكل عشوائي ومن ثم تقدم لكل مجموعة اسئلة معينة، ثم يقوم المدرس بإعطاء مقدمة قصيرة حول موضوع الدرس المقرر ويثير عدد من الاسئلة التحفيزية وينتقل بعد ذلك المدرس الى عرض الموضوع وفقا لأنموذج وودز والذي يشمل ثلاث مراحل:

**المرحلة الاولى (التنبؤ):** وفي هذه المرحلة يطلب من الطلاب أن يصفوا المادة القانونية الخاضعة للدراسة وتنبؤا بما يحدث على ما لديهم من معرفة سابقة.

**المرحلة الثانية (الملاحظة):** ويطلب من المجموعات في هذه المرحلة تنفيذ التجارب للتحقق من صحة التنبؤات، فإذا كانت متفقة مع التنبؤات تعززت ثقة الطلاب بمعرفتهم.

**المرحلة الثالثة (التفسير):** يتم في هذه المرحلة الطلب الى المجموعة شرح النتائج بناء على نظرياتهم السابقة.

التطبيق في هذه المرحلة والتي تعد بداية للتطبيق العملي لموضوع الدرس والتي تجري داخل الملعب يقوم الطلاب بتطبيق المفهوم الرئيس والمفاهيم الفرعية تحت توجيه وإشراف المدرس والتي يشمل تمارين متعلقة بالمادة وكذلك المواقف والتحركات المتعلقة بها، ثم ينقسم الفصل الي فريقين يقوم اربعة طلاب

مدة (10 دقائق) يتم من خلالها مشاهدة الطالب الذي سيمثل دور الحكم لقيادة المباراة وذلك باتفاق المحكمين من ذوي الخبرة والاختصاص في مجال التحكيم ولعبة كرة قدم (الملحق) لتحديد الفترة الزمنية الكافية لقياس جوانب التحكم المختلفة.

## 3-7-6 تطبيق الملاحظة: بعد تأكد من الصدق وثبات

والموضوعية استمارة الملاحظة لمحاور التحكيم الأربعة استعان الباحثان بمحكمين ذوي خبرة الاختصاص في مجال لعبة وتحكيم كرة القدم لقياس وتقييم اداة أفراد عينة البحث لمحاور التحكيم المحددة في استمارة الملاحظة وتم تطبيق الاداة يوم 2021/12/16.

## 3-8 المنهج التعليمي: قام الباحثان بعد تحديد المادة

التدريسية (المواد القانونية بكرة القدم) بعرض المنهج التعليمي وفق (أنموذج وودز) على مجموعة من المحكمين من ذوي الخبرة والاختصاص في مجال طرائق التدريس وكرة القدم لإبداء آرائهم وملاحظاتهم في البرنامج من حيث:

1- تأكد من صلاحية تطبيق المناهج باستخدام أنموذج وودز على طلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة صلاح الدين/أربيل

2- التقسيم الزمني لاجزاء الوحدة.

3- التمرينات والاسئلة التي وضعت من أجل تحقيق أهداف المناهج (الملحق).

4- وتضمن المناهج التعليمي (16) وحدة تعليمية موزعة على مجموعتين البحث بواقع (8) وحدات تعليمية لكل أسلوب وكالاتي:

8 وحدات تعليمية المجموعة التجريبية

8 وحدات تعليمية المجموعة الضابطة

5- وقد استغرقت التجربة الفعلية (8) اسابيع وزعت خلالها الوحدات بواقع وحد تعليمية واحد في الاسبوع في يومي الأثنين والثلاثاء وكان زمن الوحد التعليمية واحدة (90) دقيقة. وجري التعديل بناء على تعديلات وملاحظات المحكمين والمختصين .

## 2-9 التجربة الاستطلاعية: قام الباحثان بإجراء التجربة

الاستطلاعية للبرنامج التعليمي على وفق أنموذج وودز المواقف على عينة مماثلة لعينة البحث ومن غير المشتركين في

سبيرمان (عبد الله واخرون، 2000، ص213). واستعان الباحثان بالحقيبة الاحصائية (SPSS) في استخراج النتائج.

### 3- عرض ومناقشة النتائج:

### 3-1 عرض وتحليل ومناقشة النتائج الخاصة

#### بالفرضية الاولى:

"هناك تأثير لأنموذج وودز والاسلوب المتبع في اكتساب مهارات التحكيم بكرة القدم لدى طلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة "

الجدول (4) يبين الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي في اختبار التحكيم

للمجموعة الضابطة

الاختبار	اختبار قبلي		اختبار بعدي		وسط الفرق	انحراف الفرق	t	sig	دلالة
	S	X	S	X					
التحكيم	1.133	0.003	5.733	0.883	7332.	4371.	7.364	.000	معنوي

يتضح من الجدول (4) ان قيمة الاحتمالية بلغت (0.000)

وهي اصغر من (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين

الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

الجدول (5) يبين الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي في اختبار التحكيم

للمجموعة التجريبية

الاختبار	اختبار قبلي		اختبار بعدي		وسط الفرق	انحراف الفرق	t	sig	دلالة
	S	X	S	X					
التحكيم	1.099	3.266	7.066	0.798	8003.	3201.	11.148	.000	معنوي

يتضح من الجدول (5) ان قيمة الاحتمالية بلغت (0.000)

وهي اصغر من (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين

الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي. ويعزو

الباحثان سبب ذلك الى ان اغلب فترات التطبيق في كلتا

المجموعتين يمارس فيها الطالب التحكيم من خلال مواقف اللعب

المختلفة، إذ أن طبيعة المادة (التحكيم) تفرض على الطالب أن

يمارسها في مواقف مشابهة لتلك المواقف التي يتعرض لها

الحكم في أثناء المباراة، وبالتالي تدفع المتعلم الى اكتساب

محاور التحكيم الاساسية (الحركة واخذ الموقع، اطلاق الصافرة،

أبداء الاشارات التحكيمية الملائمة للقرارات، اتخاذ القرارات

الصائبة) وهذا لا يتم الا من خلال مرور المتعلم في مواقف

مختلفة التي تظهر خلال اللعب. كما أن التعليم في ظروف

مشابهة لظروف اداء التحكيم يتطلب من المتعلم اتخاذ القرار

الصحيح والسريع تحت الضغوط

المختلفة للمباراة فضلا عن انها تعطي المتعلم الخبرات التي

تجعله قادرا على التكيف مع اجواء المباراة. إذ ان "مبدأ التعلم

بتطبيق التحكيم، ويتم هذا ربط الخبرات السابقة للطلاب بالخبرات جديدة .

### ب-المجموعة الضابطة: تم تدريس المجموعة الضابطة

بالأسلوب الأمري في تدريس الذي يعتمد على الشرح وتوجيه

الطلاب من قبل المدرس، وتطبيق التمارين والإجابة من قبل

الطلاب في ان واحد، ويتخذ المدرس القرارات في مراحل العملية

التعليمية وهي مرحلة ما قبل تدريس ومرحلة ما بعد تدريس،

وعلى الطالب تنفيذ التوجيهات وتنفيذ التمارين والواجبات في

أثناء الدرس، وقد حضر الباحثان جميع وحداتها .

### 2-11 الاختبارات البعدية: بعد انتهاء الباحثان من التطبيق

المناهج التعليمي والذي بدأ في يوم 2020/10/28 وانتهى في

يوم 2020/12/17 أي بعد ثمانية اسابيع من تأريخ بدء تجربة،

قام الباحثان بتطبيق الاختبارات الاتية:

تم تقويم اداء التحكيم للطلاب (الحكم وسط) من قبل المحكمين

من ذوي الخبرة والاختصاص في مجال لعبة وتحكيم كرة القدم

من خلال مشاهدتهم لطلاب مجموعات في أثناء ادايتهم التحكيم

وفي ضوء استمارة ملاحظة معدة من قبل الباحثان التي تضمنت

المحاور الاساسية الأربعة في التحكيم، وتم التصحيح في ضوء

درجات المحكمين من ذوي الخبرة والاختصاص في مجال كرة

القدم، وذلك باحتساب متوسط تقديرات ثلاثة محكمين من

المحكمين الثلاثة وتم تطبيق الأداة يوم 2020/12/18. طبق

الباحثان الاختبار التحصيلي على طلاب المجموعتين التجريبية

والضابطة في يوم، اذ اسندت عملية المراقبة الي مدرس المادة

بمساعدة اثنين من زملائه التدريسين، واجري الاختبار في احدى

القاعات الدراسة المخصصة في كلية التربية البدنية وعلوم

الرياضة في جامعة صلاح الدين/أربيل. وتم تصحيح الاختبار

بإعطاء درجة واحد للإجابة الصحيحة وصفر للإجابة الخاطئة

أو المتروكة .

### 2-12 الوسائل الاحصائية: استخدام الباحثين الوسائل

الاحصائية الاتية في معالجة البيانات: (الوسط الحسابي،

والانحراف المعياري، ومعامل الاختلاف، النسبة المئوية، معامل

الارتباط البسيط (بيرسون)، الاختبار التائي لعينتين مترابطتين،

مستقلتين (ياسين، 1996، ص12-285)، معادلة كيودور

ريتشارسون (نصرالدين، 2006، ص132)، معامل ارتباط

أظهرت النتائج تفوق طلاب المجموعة التجريبية الذين درسوا وفق النموذج وودز على طلاب المجموعة الضابطة الذين درسوا بالأسلوب الاعتيادي، ويرى الباحثان ان هذا التفوق يعزى الى الاسباب الاتية:

- أن لأسلوب العمل بمجموعات صغيرة والتحاور وما يتخلله من تغذية راجعة من طلاب كل مجموعة فيما بينهم ادى الى تبادل الخبرات ومنحهم ثقة اكبر بالمشاركة والتعلم، اذ ان التباين بين مستويات افراد في كل مجموعة كان بها فوائد منها زيادة خبرة الطالب وفهمه للمواد القانونية بكرة القدم وتعاونه مع افراد المجموعة والتعلم منهم وتبادل وجهات النظر والافكار بينهم.

- ان استعمال النموذج وودز جعل الطالب اكثر اقبالاً نحو الدراسة ومن ثم ادراكه لمعنى ما تعلمه وذلك من خلال دراسته وفق مراحل النموذج وودز الثلاثة (التنبؤ- الملاحظة- التفسير) إذ تساعده هذه المراحل المتابعة على تحقيق التعلم القائم على المعنى للمواد القانونية بكرة القدم. يجعل النموذج وودز الطلاب اكثر فاعلية لأنهم يبحثون عن المعلومات بأنفسهم على العكس من الطلاب الذين يأخذون المعلومات جاهزة من المدرس. يعزى تفوق طلاب المجموعة التجريبية لكونهم اكثر تقبلاً وميلاً الى الاساليب الحديثة في عملية التدريس لأنه فضولهم قد يدفعهم الى تقصي جوانب الاسلوب الجديد الذي يدرسون فيه المواد القانونية بكرة القدم، ويشوقهم متابعة الدرس مما يزيد في فهمهم اكثر من الاسلوب المتبع الذي اعتادوا عليه في سنين دراستهم الماضية.

- أن تفوق طلاب المجموعة التجريبية على طلاب المجموعة الضابطة يعزى الى اهتمام النموذج وودز بشكل اساسي بـ (الطالب والمدرس) فجعل الطالب محور العملية التعليمية داخل البيئة التعليمية ومطبق لقواعد الدرس الموجه اليه وذلك في شكل مجموعات صغيرة (5) في حين اقتصر دور المدرس على التوجيه والارشاد. ويشير (زاير، 2013) ان هذا الانموذج يساعد على تحقيق التعلم المطلوب وذلك من خلال تنفيذ خطواته الثلاث (التنبؤ، الملاحظة، التفسير) وذلك انطلاقاً من جعل الطالب محور العملية التعليمية وهذا ما ينادي به التربويون إذ يتم تنفيذ هذا الانموذج من قبل مجموعات صغيرة تعاونية بإرشاد وتوجيه المدرس، وهذا يساعدهم على فهم المعلومات

ينادي ان الممارسة والتدريب لا بد ان تتوفر قدر الامكان بالطريقة التي تمارس بها مهارة التحكيم وذلك بجعل ظروف التدريب والتعليم تماثل بقدر الامكان نفس الظروف التي تؤدي بها المباراة مما يساعد المتعلمين على اكتسابها بشكل اسرع. (الخياط. 2006: 104)

### 2-3 عرض ومناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية:

توجد فروق ذات دلالة معنوية بين طلاب المجموعة التجريبية التي درست وفق أنموذج وودز وطلاب المجموعة الضابطة التي درست وفق الاسلوب المتبع في الاختبار البعدي لمهارات التحكيم .

الاداة المستخدمة	حجم الاثر		
	صغير	متوسط	كبير
n <sup>2</sup>	0.01	0.06	0.14
D	0.2	0.5	0.8

الجدول (6) يبين الفرق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي لمهارات التحكيم بكرة القدم

المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		T	sig	دلالة معنوية
	S	X	S	X			
التحكيم	0.883	5.733	0.798	7.066	4.335	.000	

يتضح من الجدول (6) ان قيمة الاحتمالية بلغت (0.000) وهي اصغر من (0.05) وهذا يدل على وجود فرق ذات دلالة معنوية بين افراد المجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار مهارات التحكيم ولصالح افراد المجموعة التجريبية التي درست وفق أنموذج وودز. وقد تم استخراج حجم الاثر من خلال حساب مربع ايتا n<sup>2</sup> .

ويتحدد حجم الاثر اذا ما كان صغيراً او متوسطاً او كبيراً من خلال الجدول المرجعي الاتي (رشدي، 1997: 69):

الجدول (7) يبين حجم الاثر في التحكيم

المتغير التابع	t	Df	n <sup>2</sup>	D	حجم الاثر
التحكيم	4.335	28	0.401	1.636	كبير

يبين الجدول (7) ان قيمة حجم الاثر في استخدام أنموذج وودز في اختبار التحكيم كان كبيراً، مما يعني تأثير مرتفع لاستخدام الانموذج إذ ان (0.401%) من اختلاف المجموعة التجريبية عن الضابطة في درجاتهم راجع الى تأثير التدريس وفق أنموذج وودز.

5- أن التدريس وفقا لأنموذج وودز يعطي فرصا متساوية للطلاب من خلال مشاركتهم بمجموعات تعاونية وهو بذلك يراعي الفروق الفردية.

6- في ضوء ما توصل اليه الباحثان من نتائج فإنه يوصي بما يأتي:

1- ضرورة اعتماد انموذج وودز في تدريس مادة كرة القدم للمرحلة الثالثة في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة لما له من اثر كبير في زيادة التحصيل واكتساب المهارات واستنباط المعلومات في البنية المعرفية.

2- اهتمام كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة بضرورة المام مدرسي مادة كرة القدم بأنموذج وودز بالإضافة الى الطرائق والنماذج التدريسية الحديثة.

3- ضرورة اشراك مدرسي كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة بدورات تطويرية في كيفية اعداد هذه النماذج الحديثة وكيفية تطبيقها.

4- اجراء دراسة مماثلة لبيان اثر انموذج وودز woods في اكتساب المهارات الاساسية بكرة القدم.

#### المصادر

- [1] احمد جوهر، ورضوان محمد (2010)؛ اثر استخدام انموذج وودز في تحصيل طلاب الصف الخامس العلمي في مادة الفيزياء وتنمية تفكيرهم الناقد، بحث منشور في مجلة ابحاث كلية التربية الاساسية، المجلد 10، العدد 4، جامعة الموصل.
- [2] جبران، فتحى عبد الرحمن (2010)؛ تعليم التفكير (مفاهيم وتطبيقات)، ط5، دار الفكر، عمان.
- [3] الحيدري، محمد رحيم (2007)؛ اثر انموذج وودز في تحصيل مادة العلوم العامة وتنمية المهارات العقلية لدى طلاب الصف الاول المتوسط، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، ابن الهيثم، جامعة بغداد.
- [4] الخفاجي، طالب محمود (2002)؛ اثر استخدام انموذج وودز في تنمية التفكير الناقد لطلبة الجامعة، مجلة بحوث المؤتمر العلمي السنوي الخامس عشر، كلية التربية، جامعة المستنصرية.
- [5] رشدي فام منصور (1997)؛ حجم التأثير والوجه المكمل للدلالة الاحصائية، المجلة المصرية للدراسات النفسية، العدد 16، المجلد (7)، القاهرة.
- [6] زاير، سعد علي واخرون (2013)؛ الموسوعة الشاملة استراتيجيات وطرائق ونماذج واساليب وبرامج، دار المرتضى، بغداد.
- [7] سعاده، جودت احمد وسميلة احمد الصباغ (2013)؛ مهارات عقلية تنتج افكارا ابداعية، دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان.
- [8] سعاده، جودت احمد (2011)؛ تدريس مهارات التفكير، دار الشروق، عمان.
- [9] العبيدي، اسراء عبد الرحمن (2004)؛ اثر استخدام انموذج وودز في تحصيل طالبات الصف الرابع العام في مادة الجغرافية العامة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة ديالى.
- [10] العجروش، حيدر حاتم فالح (2013)؛ استراتيجيات وطرائق معاصرة في تدريس التاريخ، دار الرضوان للنشر والتوزيع، عمان.
- [11] الرازوي، محمد عدنان محمد (2012)؛ تقيم اداء مدرسي التاريخ للمرحلة الاعداية في ضوء مهارات التفكير التاريخي، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة ديالى، كلية التربية الانسانية، قسم العلوم التربوية والنفسية.
- [12] فداء اكرم الخياط (2006)؛ اثر استخدام دائرة التعلم وتقسيمات التحصيل في اكتساب المعرفة والمهارة وتنمية الثقة بالنفس في تحكيم خماسي كرة القدم، اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.

بصوره صحيحة ويساعد على استبقائها مدة اطول (زاير، 2013: 57).

ويؤكد امبو والبلوشي (2011) ان هذا الانموذج يعمل على تنمية عمليات العلم لدى الطلبة وبالأخص التنبؤ والملاحظة والتفسير بالإضافة الى العمليات العقلية الاخرى، وكذلك يعمل على تنمية الذكاء المنطقي لدى الطلبة، وذلك لان في هذا الانموذج يتم اتباع خطوات متتابعة منطقيا اثناء تنفيذه، وايضا تتم تنمية الذكاء الاجتماعي (العلاقات مع الاخرين) في حالة قيام الطلبة بالنشاط التعليمي في شكل تعلم تعاوني ويمكن المدرس التعرف على الافكار التي يحملها الطلبة اثناء مناقشتهم حول التنبؤات، والتفسيرات المختلفة (امبو سعيد والبلوشي، 2011: 278-279)، فضلا عن ذلك ما يحصل في هذا الانموذج من تكامل بين الجانبين النظري والعملية وثبت المواد التي سيتم ملاحظتها من خلال التجربة وتسجيل النتائج التي يتم التوصل اليها وتفسيرها سيعزز ترسيخ المعلومات وتصحيح المفاهيم الخاطئة في اذهان الطلاب وذلك بسبب الفهم والاستيعاب وليس مجرد المعرفة السطحية (العبيدي، 2004: 74).

#### 4- الخاتمة:

على ضوء نتائج البحث تم التوصل الى الاستنتاجات الآتية:

1-فاعلية أنموذج وودز والاسلوب المتبع في اكتساب مهارات التحكيم بكرة القدم.

2-أمكانية تطبيق أنموذج وودز في تدريس المواد القانونية والتحكيم في كرة القدم للمرحلة الثالثة في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة.

3-ان تقسيم الطلاب في انموذج وودز على مجاميع متعاونة وذات وظائف محددة ساهم في تحفيز وتشجيع الطلاب وتفاعلهم مع سير درس كرة القدم وأزال عنهم الجمود وازاح الملل، الامر الذي انعكس ايجابيا على نتائج البحث.

4-تفوق افراد المجموعة التجريبية التي درست وفق أنموذج وودز على افراد المجموعة الضابطة التي درست وفق الاسلوب المتبع في اختبار التحكيم بكرة القدم.

[13] قيس حاتم، وحيدر حاتم، وونام محمد (2015)؛ اثر النموذج وودز في تحصيل مادة تاريخ الحضارات القديمة واستيقانها لدى طالبات الصف الاول المتوسط، بحث منشور في مجلة كلية التربية الاساسية للعلوم التربوية والانسانية، العدد 19، جامعة بابل.

[14] Wood, R. 1994, A close – up pathow children learn science Educational leadership (teaching for understanding) vol. (51), pp:33-34.

### الملاحق:

الملحق (1) يوضح فريق العمل المساعد

ت	الاسم الثلاثي
1	أ.م.د نالان قادر رسول
2	أ.م.د ابراهيم محمد عزيز
3	أ.م.د سرتيب عمر عولا



## دور المشرفين الرياضيين في تطوير المدارس التخصصية من وجهة نظر مدربي المدارس في قسم

### رعاية الموهبة الرياضية في نينوى

م.م محمد مقداد سالم<sup>1</sup>، م.م عمر زهير احمد<sup>2</sup>

وزارة الشباب والرياضة/قسم رعاية الموهبة الرياضية في نينوى<sup>1</sup>

وزارة الشباب والرياضة/قسم رعاية الموهبة الرياضية في نينوى<sup>2</sup>

(<sup>1</sup>1mohammdmkdad@gmail.com, <sup>2</sup>omar.zoheer.2014@gmail.com)

**المستخلص:** يهدف البحث الحالي الى:

1- التعرف على درجة ممارسة المشرفين الرياضيين لأدوارهم في تطوير المدرسة التخصصية في وجهة نظر مدربي المدارس في قسم رعاية الموهبة الرياضية في نينوى .

واستخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي وتكون مجتمع البحث من (18) مدرب من مدربي المدارس التخصصية للعام الدراسي (2020-2021) .

ولتحقيق هدف البحث تم استخدام مقياس الاشراف الرياضي المعد من قبل (لهلبت، 2010) وتم التحقق من صدقه وثباته، وفي معالجة البيانات احصائياً تم استخدام الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، النسب المئوية، معامل الفا كرونباخ، معادلة سبيرمان براون .

اهم النتائج التي توصل اليها البحث:

1- يمتلك المشرفين الرياضيين درجة متوسطة لممارسة ادوارهم في تطوير المدرسة التخصصية من وجهة نظر المدربين .

2- يمتلك المشرفين الرياضيين درجة متوسطة في مجال العلاقات الانسانية إذ جاء بالترتيب الاعلى.

ويوصي الباحثان بما يلي:

1- ضرورة تفعيل مشاركة المشرف الرياضي مدرب المدرسة في وضع الخطط التعليمية والتدريبية، وتتضمن المشاركة متابعة المشرف لهذه الخطط، وأساليب تنفيذها، وتقييمه لها.

2- ضرورة مشاركة المشرفين الرياضيين رسمياً في برامج التنمية المهنية للمدربين، لما يحققه من تكامل في أدوار المشرف الإدارية والفنية نحو المدرسية التخصصية، وذلك لكي يكون المشرف الرياضي على إطلاع مستمر على البرامج التدريبية التي يلتحق بها مدربي المدارس .

**الكلمات المفتاحية:** المشرفين الرياضيين - المدارس التخصصية - رعاية الموهبة الرياضية - نينوى.

## 1-المقدمة:

الشباب والرياضة بتغذية عكسية حول درجة ممارسة المشرفون الرياضيون لأدوارهم نحو تطوير أداء مدربي المدارس .

### مشكلة البحث

إن مساعدة مدرب المدرسة فنياً وإدارياً هي عملية يمكن أن يسهم فيها كافة المشرفين الرياضيين من منطلق ضرورة تكامل أنوار جهات الإشراف الرياضي لتفعيل ما هو مأمول منها لتطوير العمل التدريبي، والتعامل مع مستجداته ومتطلبات تنفيذ، ولما كان عمل الإشراف الرياضي والإدارة المدرسية عمل تكاملياً فقد ارتأى الباحثان مبرراً لدراسة دور المشرفين الرياضيين في دعم الإدارة المدرسية، ولذلك فإنه يمكن تحديد مشكلة الدراسة في السؤال الرئيس التالي:

-ما درجة ممارسة الإشراف الرياضي لأدواره في تطوير المدرسة التخصصية من وجهة نظر مدربي المدارس في قسم رعاية الموهبة الرياضية في نينوى ؟

### هدف البحث

1-التعرف على درجة ممارسة المشرفين الرياضيين لأدوارهم في تطوير المدرسة التخصصية في وجهة نظر مدربي المدارس في قسم رعاية الموهبة الرياضية في نينوى .

### فرض البحث

1-يمتلك المشرفين الرياضيين درجة مرتفعة لادوارهم في تطوير المدرسة التخصصية في وجهة نظر مدربي المدارس في قسم رعاية الموهبة الرياضية في نينوى.

### مجالات البحث

المجال البشري: مدربي المدارس التخصصية في قسم رعاية الموهبة الرياضية .

المجال المكاني: قاعات وملاعب قسم الموهبة الرياضية .

المجال الزمني: ابتداءً من 2021/3/24 ولغاية 2021/5/12.

### تحديد المصطلحات

-الإشراف الرياضي: العملية المخططة والهادفة الى مساعدة مدرب المدرسة التخصصية والمدربين على امتلاك مهارات تنظيم تعلم اللاعبين بشكل يؤدي الى تحقيق الاهداف التدريبية (ستراك والخصاونة، 2004، 386).

-المشرف الرياضي: هو الشخص الذي عُين من قبل وزارة الشباب والرياضة على المدربين في اطار تخصصه العلمي ويؤثر في أداء المدرب نحو الافضل (ذنون والعراقي، 2002، 55).

برزت في السنوات الأخيرة، جهود متعددة لوزارة الشباب والرياضة، بغرض تطوير الإدارة المدرسية من أبرزها زيادة الصلاحيات الممنوحة لمدراء المدارس، ومنح حوافز لهم، ومساعدتهم على أن يكونوا مشرفين مقيمين، فضلاً عن التوسع الكبير في برامج النشاط الرياضي، والتوجه نحو الإدارة اللامركزية .

لذا أصبح الإشراف الرياضي بجميع تخصصاته من أهم العوامل التي تسهم إسهاماً مباشرة في تطوير المدرسة التخصصية، لكون الإشراف الرياضي هو حلقة الوصل بين الميدان والسياسة التدريبية، وعليه تقوم عملية التقييم والتطوير، فأصبح من ضروريات العملية التدريبية للوصول بها إلى أفضل النتائج والأساليب التعليمية التدريبية (خالد، 2006، 44) .

وكان من أولى اهتمامات الإشراف الرياضي تطوير المدرسة التخصصية والسعي لتحقيق كل ما من شأنه تسهيل مهام العاملين بهذا المستوى من المدرسة التخصصية والتدريب وتوفير كل ما يخدم العمل ويحقق الهدف المنشود، إذ أن مسؤولية اختيار وتدريب وتطوير أداء القائمين على إدارات المدارس التخصصية تقع على كاهل إدارات الإشراف الرياضي بمختلف تخصصاته وجهاته، فإن هذا يتطلب المزيد من العناية بهذه الجوانب من قبل جميع المشرفين الرياضيين.

ولا يخفى على أحد اهتمام المشرفين بالعمل في المجال الفني أكثر من كونه إدارياً، لذلك فإن حجم المساعدة التي يساهم بها المشرف الرياضي، لتطوير الناحية المهنية لمدرّب المدرسة التخصصية، هو محدود جداً (المسعودي وآخرون، 2004، 83) .

وتتوجه وزارة الشباب والرياضة نحو الإشراف العام على المدرسة إذ يقوم عدد من المشرفين الرياضيين بزيارة المدرسة ولمدة ثلاثة ايام في الاسبوع حسب اوقات تدريبات المدرسة التخصصية، يتفقدون فيها سير العملية التدريبية من كافة النواحي، كما أنهم يتابعون تنفيذ الأمور الإدارية داخل المدرسة التخصصية، الأمر الذي يعكس مدى الأهمية التي توليها الشباب والرياضة لتطوير الإدارة المدرسية.

ومن خلال عمل الباحثان مشرفان رياضيان في المدارس التخصصية في قسم رعاية الموهبة الرياضية في نينوى، فقد استشعر الباحثان أهمية دراسة دور المشرفين الرياضيين في تطوير المدارس التخصصية من وجهة نظر مدربي المدارس في قسم رعاية الموهبة الرياضية في نينوى، مما يؤثر إيجاباً على العملية التدريبية برمتها .

ومن هنا تبرز أهمية البحث في حدود علم الباحثان في أنها تعد من الدراسات الرائدة في العراق، وبالتالي ستزود المهتمين في قطاع

## 2- منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج الوصفي بالطريقة المسحية لملائمته طبيعة البحث .

2-2 مجتمع البحث وعينته: تكون مجتمع البحث من (18) مدرب من مدربي المدارس التخصصية للعام الدراسي (2021/2020)، والجدول (1) يبين مواصفات عينة البحث.

الجدول (1) يبين عينة البحث

النسبة المئوية	عدد مدربي المدرسة	المدارس التخصصية
5.55	1	مدرسة كرة القدم ساحات مكشوفة
11.11	2	مدرسة كرة قدم للصالات
22.22	4	مدرسة التايكوندو
5.55	1	مدرسة المصارعة
16.66	3	مدرسة الاقنال
16.66	3	مدرسة الساحة والميدان
11.11	2	مدرسة الطيران الشرعي
11.11	2	مدرسة السباحة
99.97%	18	المجموع

## 2-3 اداة البحث:

1-3-2 مقياس الاشراف الرياضي: استخدم الباحثان مقياس الاشراف الرياضي المعد من قبل (لهلبت، 2010)، وقد تالف المقياس من (52) فقرة موزعة على (7) مجالات للمقياس هي (التخطيط، التنظيم، العلاقات الانسانية، الاتصال الاداري الفعال، التنمية المهنية، التقويم والتطوير، تطبيق الجودة الشاملة) وقد احتوى على خمسة بدائل هي: (تنطبق بدرجة كبيرة جداً، تنطبق بدرجة كبيرة، تنطبق بدرجة متوسطة، تنطبق بدرجة قليلة، تنطبق بدرجة قليلة جداً) .

درجة التطوير				
كبيرة جداً	كبيرة	متوسطة	قليلة	قليلة جداً
5	4	3	2	1

اعتمد الباحثان التقسيم التالي من اجل تحديد الدرجة للمتوسط الحسابي لكل مجال من مجالات الدراسة، كما هو مستخدم في دراسة كل من (الحمود والعثمانة، 2001) و (العديلي، 2010) .

(1-1.80) تدل على درجة قليلة جداً .

(1.81-2.61) تدل على درجة قليلة

(2.62-3.42) تدل على درجة متوسطة

(3.43-4.23) تدل على درجة عالية

(4.24-5) تدل على درجة عالية جداً

وعلى الرغم من تمتع المقياس بصدق وثبات عاليين إلا أن الباحثان ارتأى التحقق من بعض الإجراءات العلمية للمقياس نتيجة لاختلاف العينة ومرور أكثر من عشر سنوات على تطبيقه وكما يأتي:

## 2-3-1-1 الصدق الظاهري للمقياس: ارتأى الباحثان

أن يتحقق من الصدق الظاهري للمقياس نظراً لمرور فترة زمنية على اعداده، ويقصد بالصدق أن يقيس الاختبار ما وضع لقياسه (ملحم، 2000، 273)، ويشير (Ebel) إلى أن افضل وسيلة للتأكد من الصدق الظاهري للاختبار هو أن يقوم عدد من المحكمين بتقدير مدى تحقيق الفقرات للصفة المراد قياسها (Ebel, 1972, 555). فقد تم عرض فقرات هذا المقياس المتكون من (52) فقرة كما في الملحق (1) على لجنة من الخبراء ذوي الاختصاص في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة و الملحق (2) يبين أسماء السادة الخبراء والمحكمين .

## 2-3-1-2 الثبات لمقياس الاشراف الرياضي:

ولغرض حساب ثبات مقياس الاشراف الرياضي طبق الباحثان المقياس على عينة متكونة من (6) مدرء اختبروا بالطريقة العشوائية من قسم الموهبة الرياضية، وتم استخدام طريقة معامل الفا الذي بلغ (0.87) وباستخدام التجزئة النصفية بلغ معامل الارتباط بين نصفي الاختبار (0.79) وباستخدام معادلة سبيرمان براون بلغ الثبات الكلي (0.81) وهو معامل ثبات عال، فقد أشار سماره إلى أن الثبات يعد عالياً إذا انحصر بين (0.75) فأكثر (سمارة، 1989، 120). وبذلك أصبح المقياس جاهزاً للتطبيق .

## 2-3-1-3 وصف النهائي للمقياس وتطبيقه: تالف

المقياس من (52) فقرة موزعة على (7) مجالات للمقياس هي التخطيط يتكون من (8) فقرات، والتنظيم يتكون من (7) فقرات، والعلاقات الانسانية يتكون من (8) فقرات، والاتصال الاداري الفعال يتكون من (7) فقرات، والتنمية المهنية يتكون من (7) فقرات، والتقويم والتطوير يتكون من (7) فقرات، وتطبيق الجودة الشاملة ويتكون من (8) فقرات، وقد احتوى على خمسة بدائل هي: (تنطبق بدرجة كبيرة جداً، تنطبق بدرجة كبيرة، تنطبق بدرجة متوسطة، تنطبق بدرجة قليلة، تنطبق بدرجة قليلة جداً) .

الدرجة	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الفقرة	الرقم
متوسطة	0.94	2.88	يناقش المشرف مدرب المدرسة خطط رفع مستوى تدريب اللاعبين	7
منخفضة	1.17	2.51	يناقش المشرف اهداف المدرسة واساليب تحقيقها مع المدرب	8
متوسطة	0.94	3.14	الدرجة الكلية لمجال التخطيط	
متوسطة	0.88	3.12	يساهم المشرف في عمل لوائح مناسبة لتنظيم العمل	9
عالية	0.92	3.55	يتابع المشرف نتائج الاجتماعات الخاصة بالمجالس	10
عالية	0.77	3.74	يشارك المشرف في تشكيل الفرق المدرسية	11
متوسطة	1.04	3.20	يشارك المشرف في توزيع المهام على المدربين في المدرسة	12
عالية	1.14	2.44	يُنظم المشرف تبادل الزيارات بين مدرّاء المدارس	13
منخفضة	0.96	2.31	يتابع المشرف كافة الاعمال المالية والادارية المتعلقة بالمدرسة	14
منخفضة	0.75	2.60	يشجع المشرف المدرب على ابتكار اساليب جديدة في التنظيم الاداري	15
متوسطة	0.92	2.99	الدرجة الكلية لمجال التنظيم الاداري	
متوسطة	0.78	3.40	يقيم المشرف علاقات انسانية جيدة مع مدرب المدرسة	16
متوسطة	0.84	3.33	يقوم المشرف ببرنامج الزيارات الدورية للمدرسة التي يشرف عليها	17
متوسطة	0.93	3.12	يشجع المشرف مدرب المدرسة على حسن استقبال اللاعبين والاهتمام بهم	18
عالية	1.15	3.70	يحضر المشرف الاحتفالات والانشطة التي تقام بالمدرسة	19
منخفضة	1.80	2.60	يزود المشرف مدرب المدرسة بكل ما هو جديد في الادارة	20
متوسطة	0.82	2.89	يشجع المشرف مدرب المدرسة الى ما يراه من اوجه قصور	21
عالية	0.76	3.76	يشجع المشرف على مراعاة حاجات المدربين الشخصية والمهنية	22
متوسطة	1.13	3.10	يتقبل المشرف اراء وملاحظات مدرب المدرسة	23
متوسطة	1.02	3.23	الدرجة الكلية لمجال العلاقات الانسانية	
عالية	0.86	3.55	ينظم المشرف اجتماعات لمدرّب المدرسة لتبادل الخبرات والتجارب فيما بينهم	24
عالية	0.74	3.70	يتعامل المشرف مع المدرب في اطار من التعاون والاحترام المتبادل	25
عالية	0.79	3.63	يوجه المشرف خطابات الشكر الى مدرب المدرسة المتميز	26
منخفضة	1.12	2.51	ينمي المشرف مهارات الاصغاء لدى مدرب المدرسة	27
متوسطة	0.82	3.10	يُعزز المشرف مهارات التحدث مع الآخرين لدى مدرب المدرسة	28
منخفضة	0.85	2.12	ينمي المشرف مهارات التعبير الشفوي	29

درجة متوسطة، تتطبق بدرجة قليلة، تتطبق بدرجة قليلة جدا) .  
واعطيت الدرجات (1,2,3,4,5) على التوالي للفقرات .  
وتراوحت الدرجة الكلية للمقياس (260-52) درجة بمتوسط فرضي (156) ويشير هذا انه كلما ارتفعت درجة المجيب فانه يشير الى وجود درجة عالية لدى المشرفين في تطوير مدارسهم، وكلما انخفضت درجة المجيب فانه يشير الى عدم وجود دور للمشرفين في تطوير مدارسهم.

**2-4 التطبيق النهائي للمقياس:** لغرض الوصول الى هدف البحث قام الباحثان بتوزيع استبيان الاشراف الرياضي على عينة البحث الأساسية وبعد الإجابة عليها تم جمع الاستمارات الخاصة بالاختبار .

**2-5 الوسائل الاحصائية:** (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الفا كرونباخ، معادلة سبيرمان براون)(التكريري والعبيدي، 1996، 146).

### 3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

للإجابة عن سؤال البحث تم استخراج الوسط الحسابي والانحراف المعياري لفقرات المقياس واعتمد الباحثان في هذا البحث المقياس الآتي لتقدير درجة الدور:

(4.21 فأكثر) = عال جداً

(3.41-4.20) = عال

(2.61-3.40) = متوسط

(1.81-2.60) = منخفض

(اقل من 1.81) = منخفض جداً

الجدول (2) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمشرف الرياضي

الرقم	الفقرة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة
1	يشارك المشرف الرياضي مدرب المدرسة التخصصية في وضع الخطط	3.68	0.79	عالية
2	يقيم المشرف الرياضي الخطط المتعلقة بالمدرسة التخصصية	3.23	0.87	متوسطة
3	يناقش المشرف مع مدرب المدرسة سياسة المدرسة وخططها المستقبلية	3.39	0.88	متوسطة
4	يحث المشرف على تشجيع المدربين للمشاركة في اعداد الخطط	3.27	0.95	متوسطة
5	يساعد المشرف في وضع خطط التدريب الفعلية للمدربين	3.25	0.93	متوسطة
6	يتابع المشرف مدى تحقيق اهداف الخطط الموضوعية في المدرسة	2.94	1.02	متوسطة

الدرجة	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الفقرة	الرقم
عالية	0.83	2.74	بحث المشرف مدرب المدرسة على الاهتمام بمعايير الجودة الشاملة .	52
متوسطة	0.88	3.21	الدرجة الكلية لمجال تطبيق الجودة الشاملة	

جدول (3) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمجالات درجة ممارسة المشرفين الرياضيين لأدوارهم في تطوير المدرسة التخصصية

الدرجة	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	المجال	الرقم
متوسطة	0.94	3.14	التخطيط	1
متوسطة	0.92	2.99	التنظيم الإداري	2
متوسطة	1.02	3.23	العلاقات الإنسانية	3
متوسطة	0.91	3.03	الاتصال الإداري الفعال	4
متوسطة	0.85	3.22	التنمية المهنية	5
متوسطة	0.88	2.84	التقويم والتطوير	6
متوسطة	0.88	3.21	تطبيق الجودة الشاملة	7
متوسطة	0.91	3.09	الدرجة الكلية لمجالات دور المشرفين الرياضيين	

يتضح من الجدول (3) ان درجة ممارسة المشرفين الرياضيين لا دوراهم في تطوير المدرسة التخصصية من وجهة نظر مدربي المدارس في قسم رعاية الموهبة في نينوى، قد اتي بمتوسط (3.09) وانحراف معياري (0.91) وهذا يدل على درجة متوسطة للمشرفين الرياضيين في تطوير المدرسة، ويعزو الباحثان تقدير المدربين لدور المشرفين الرياضيين في تطوير المدرسة التخصصية، إلى العديد من العوامل، منها أن أغلب ممارسات المشرفين وأدوارهم تتم من خلال التفاعل والتواصل مع المدربين، وتتمركز على أداء أدوار فنية تتعلق بتحسين الممارسات التدريبية للمدربين، حتى في الحالات التي يتم الاتصال بين المشرف الرياضي ومدرب المدرسة فإن الحديث يتم عن أداء المدرب، وتحسين أدائه، والارتقاء بمستواه باعتبار أن مدرب المدرسة مشرف مقيم.

كما يفسر الباحثان هذه الدرجة المتوسطة، إلى محدودية الأعمال المشتركة المدرسية التي تربط بين المشرف الرياضي ومدرب المدرسة التخصصية، فتحصيل اللاعبين يمثل لهم الأهم المشترك بينهما، فمدرب المدرسة التخصصية حريص على تحسين تحصيل اللاعبين، والمشرف الرياضي يرى ذلك مؤشراً على مستوى المدربين.

والمشرف الرياضي لا يشارك في صياغة الخطط التدريبية أو تشكيل لجانها، كما أنه لا يتدخل أو يساهم في عقد الاجتماعات بين مدربي المدارس، أو في القضايا الإدارية والمالية في

الدرجة	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الفقرة	الرقم
			والتحريفي لأفكار مدرب المدرسة	
منخفضة	1.22	2.60	يناقش المشرف اساليب الاتصال الاداري الرسمي وغير الرسمي مع المدرب	30
متوسطة	0.91	3.03	الدرجة الكلية لمجال الاتصال الاداري الفعال	
متوسطة	0.81	3.17	يشارك المشرف مدرب المدرسة في تصميم برامج التنمية المهنية	31
متوسطة	0.76	2.61	يدرب المشرف المدرب على وضع خطط تدريبية في المدرسة	32
متوسطة	1.01	2.79	يوضح المشرف للمدرب كيفية الاستفادة من التجارب التدريبية الحديثة	33
عالية	0.87	3.45	بحث المشرف المدرب على بذل الجهود الذاتية لمواصلة النمو المهني لديه	34
عالية	0.94	3.64	بحث المشرف المدرب على تشجيع النمو المهني في مجال عملهم	35
متوسطة	0.74	2.99	يتابع المشرف الدورات التدريبية في المدارس التي يشرف عليها	36
عالية	0.83	3.89	يقدم المشرف ملاحظات بناءة عن سير عملية التنمية المهنية في مدرسته	37
متوسطة	0.85	3.22	الدرجة الكلية لمجال التنمية المهنية	
متوسطة	0.75	3.04	يُطبق المشرف اساليب حديثة في تقييم المدربين	38
متوسطة	0.84	2.62	يحيط المشرف اراءه وأحكامه التقييمية بالمصرية التامة	39
متوسطة	1.12	2.88	يستخدم المشرف اسلوب التقييم من قبل الاقران في تقويمه لمدرّب المدرسة	40
متوسطة	0.69	2.69	يطلع المشرف مدرب المدرسة على الجوانب الايجابية والسلبية في ادائه	41
متوسطة	0.87	3.10	يتابع المشرف نتائج التقييم لمدرّب المدرسة	42
متوسطة	0.85	3.40	بحث المدرب على تحري الدقة والموضوعية في تقييم الاداء	43
منخفضة	1.05	2.18	يشجع المشرف مدرب المدرسة على استخدام اسلوب التقويم الذاتي	44
متوسطة	0.88	2.84	الدرجة الكلية لمجال التقويم والتطوير	
عالية	0.86	3.54	يساهم المشرف في وضع معايير لجودة العمل الاداري	45
متوسطة	0.77	3.39	يبادر المشرف في احداث تغير في آلية العمل المدرسي	46
عالية	0.84	3.96	يهتم المشرف بتشكيل الفرق المدرسية وفق اسس علمية	47
منخفضة	1.21	2.13	يعمل المشرف على تشكيل لجان الجودة داخل المدرسة	48
منخفضة	1.01	2.30	بحث المشرف المدرب على الاشتراك في صناعة القرارات	49
عالية	0.79	3.73	بحث المشرف المدرب على دراسة الافكار الجديدة التي ترد منهم	50
عالية	0.74	3.88	يشجع المشرف مدرب المدرسة على رفع روحهم المعنوية	51

- المدرسية من وجهة نظر معلمي التربية الرياضية في المديرية، مجلة التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد .
- [3] خالد، نزيه (2006): الجودة في الادارة التربوية والمدرسية والاشراف التربوي، عمان، دار اسامة، الاردن .
- [4] المسعودي، عبد الله وآخرون (2004): دور الاشراف التربوي في تطوير الادارة المدرسية، مجلة جامعة الملك سعود، العلوم التربوية والدراسات الاسلامية، العدد (2) .
- [5] ستراك، رياض والخصاونة، فؤاد (2004): تقييم اداء المشرفين التربويين في الاردن في ضوء مهماتهم والاتجاهات الاشرافية الحديثة، بحث منشور، دراسات في الادارة التربوية، ط1، دار وائل للنشر، عمان، الاردن.
- [6] ذنون، راشد حمدون والعراقي، نجم عبد الله (2002): بناء مقياس للكفايات القيادية للمشرف الرياضي، مجلة الراقدن للعلوم الرياضية، المجلد 8، العدد 31، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل .
- [7] عبد الهادي، جودت عزت (2006): الاشراف التربوي مفاهيمه واساليبه، دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان. الاردن .
- [8] البدري، طارق عبد الحميد (2001): تطبيقات ومفاهيم في الاشراف التربوي، ط1، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، الاردن .
- [9] مساد، عمر حسن (2005): الادارة التعليمية، ط1، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان، الاردن.
- [10] الطويبي، احمد والطعاني، حسن (2010): دراسة تقييمية لمدى فاعلية مشرف التربية المهنية في ممارسة مهارات الاشراف الاكاديمي من وجهة نظر معلمين التربية المهنية في محافظة الكرك/الاردن، المجلة التربوية، المجلد 24، العدد 59، جامعة الكويت .
- [11] السرحان، خالد (2011): نمط الاشراف التربوي في مديريات التربية والتعليم في محافظة المفرق من وجهة نظر المعلمين والمعلمات، دراسات، العلوم التربوية، المجلد 38، ملحق 5، عمان، الاردن .
- [12] الاسدي، سعيد جاسم وابراهيم، مروان عبد المجيد (2003): الاشراف التربوي، ط1، الدار العلمية الدولية ومكتبة دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان، الاردن .
- [13] التكريتي، وديع ياسين والعبدي، حسن محمد عبد (1996): التطبيقات الاحصائية في بحوث التربية الرياضية، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.

المدرسة، فضلا عن ذلك فالمشرف الرياضي لايشرك بشكل كبير في تدريب المدربين أو في إعداد البرامج التدريبية الخاصة بالمدربين، وقد رأى الباحثان بأنفسهم أن مساهمات المشرفين الرياضيين في تطوير المدرسة التخصصية، تظهر على شكل استشارات وتوصيات يقدمها المشرفين الرياضيين لمدرسي المدارس بخصوص بعض أوجه القصور التي تظهر في المدرسة، أو بخصوص تحسين أداء المدرسة وطاقمها وأحيانا في مرافقها، خاصة للمدارس التي تحصل على منحة أو نهرح لتطوير المدرسة. كما اتفقت مع نتائج دراسة المسعودي و آخريين (2004) في وجود قصور عام في ممارسة المشرفين التربويين لأوارهم في تطوير المدرسة التخصصية .

#### 4-الخاتمة:

وبناء على النتائج التي توصلت لها الدراسة استنتج الباحثان التالي:

- 1-يمتلك المشرفين الرياضيين درجة متوسطة لممارسة ادوارهم في تطوير المدرسة التخصصية من وجهة نظر المدربين .
  - 2-يمتلك المشرفين الرياضيين درجة متوسطة في مجال العلاقات الانسانية إذ جاء بالترتيب الاعلى .
- وعلى ضوء تلك الاستنتاجات تم وضع التوصيات التالية:
- 1-ضرورة تفعيل مشاركة المشرف الرياضي مدرب المدرسة في وضع الخطط التعليمية والتدريبية، وتتضمن المشاركة متابعة المشرف لهذه الخطط، وأساليب تنفيذها، وتقييمه لها .
  - 2-ضرورة مشاركة المشرفين الرياضيين رسميا في برامج التنمية المهنية للمدربين، لما يحققه من تكامل في أدوار المشرف الإدارية والفنية نحو المدرسة التخصصية، وذلك لكي يكون المشرف الرياضي على إطلاع مستمر على البرامج التدريبية التي يلتحق بها مدرسي المدارس.

#### المصادر:

- [1] العديلي، عبدالسلام (2010): فعالية دراسة مساق في تدريس العلوم في تنمية القيم المرتبطة بالتفكير العلمي لدى طلبة معلم الصف في جامعة آل البيت، مجلة مؤتة للبحوث والدراسات، سلسلة العلوم الانسانية والاجتماعية، بحث مقبول للنشر .
- [2] الحمدون، منصور نزال، عثمانة، منصور مفضي (2001): دور مديري ومديرات مدارس تربية إربد الثانية في تفعيل الحركة الرياضية

## الملاحق :

الملحق (1) يوضح مقياس المشرف الرياضي

وزارة الشباب والرياضة

قسم رعاية الموهبة الرياضية

### استطلاع آراء المحكمين

الدكتور ..... المحترم

في النية إجراء البحث الموسوم (دور المشرفين الرياضيين في تطوير المدارس التخصصية من وجهة نظر مدربي المدارس في قسم رعاية الموهبة الرياضية في نينوى) .

وينوي الباحثان استخدام مقياس المشرفين الرياضيين المعد والمقنن من قبل (لهليت، 2010) يتكون المقياس من (52) فقرة موزعة على سبعة مجالات ونظرا لما تتمتعون به من خبرة ودراية علمية في مجال العلوم التربوية والادارية ومجال التربية البدنية وعلوم الرياضة، لذا يرجى بيان مدى صدق المقياس المشرف الرياضي وتدوين ملاحظاتكم العلمية بما ترونه مناسبا بوضع علامة (✓) أمام كل فقرة وتحت البديل الملائم (تصلح، لا تصلح، تصلح بعد التعديل) على المقياس المرفق طيا، في ضوء ما يأتي:

1-وضوح العبارات

2-ملائمة بدائل الإجابة (تنطبق بدرجة كبيرة جداً، تنطبق بدرجة كبيرة، تنطبق بدرجة متوسطة، تنطبق بدرجة قليلة، تنطبق بدرجة قليلة جداً).

3-أية ملاحظات أخرى.

شاكرين تعاونكم معنا خدمة للبحث العلمي.

الاسم الكامل:

اللقب العلمي:

تاريخ الحصول على اللقب العلمي:

الجامعة والكلية:

التاريخ:

التوقيع:

تصلح بعد التعديل	لا تصلح	تصلح	الفقرة
<b>المجال الاول: التخطيط</b>			
			يشارك المشرف الرياضي مدرب المدرسة التخصصية في وضع الخطط .
			يُقيم المشرف الرياضي الخطط المتعلقة بالمدرسة التخصصية
			يناقش المشرف اهداف المدرسة واساليب تحقيقها مع المدرب
			يحث المشرف على تشجيع المدربين للمشاركة في اعداد الخطط
			يساعد المشرف في وضع خطط التدريب الفعلية للمدربين
			يتابع المشرف مدى تحقيق اهداف الخطط الموضوعة في المدرسة
			يناقش المشرف مدرب المدرسة خطط رفع مستوى تدريب اللاعبين
			يناقش المشرف مع مدرب المدرسة سياسة المدرسة وخططها المستقبلية
<b>المجال الثاني: التنظيم الاداري</b>			
			يساهم المشرف في عمل لوائح مناسبة لتنظيم العمل
			يتابع المشرف نتائج الاجتماعات الخاصة بالمجالس
			يشارك المشرف في تشكيل الفرق المدرسية
			يشارك المشرف في توزيع المهام على المدربين في المدرسة

تصلح بعد التعديل	لا تصلح	تصلح	الفقرة
			يُنظم المشرف تبادل الزيارات بين مدرء المدارس
			يتابع المشرف كافة الاعمال المالية والادارية المتعلقة بالمدرسة
			يشجع المشرف المدرب على ابتكار اساليب جديدة في التنظيم الاداري
<b>المجال الثالث: العلاقات الانسانية</b>			
			يقيم المشرف علاقات انسانية جيدة مع مدرب المدرسة
			يقوم المشرف ببرنامج الزيارات الدورية للمدرسة التي يشرف عليها
			يشجع المشرف مدرب المدرسة على حسن استقبال اللاعبين والاهتمام بهم
			يحضر المشرف الاحتفالات والانشطة التي تقام بالمدرسة
			يزود المشرف مدرب المدرسة بكل ما هو جديد في الادارة
			يشجع المشرف مدرب المدرسة الى ما يراه من اوجه قصور
			يشجع المشرف على مراعاة حاجات المدربين الشخصية والمهنية
			يتقبل المشرف اراء وملاحظات مدرب المدرسة
<b>المجال الرابع: الاتصال الاداري الفعال</b>			
			ينظم المشرف اجتماعات لمدرّب المدرسة لتبادل الخبرات والتجارب فيما بينهم
			يتعامل المشرف مع المدرب في اطار من التعاون والاحترام المتبادل
			يوجه المشرف خطابات الشكر الى مدرب المدرسة المتميز
			ينمي المشرف مهارات الاصغاء لدى مدرب المدرسة
			يُعزز المشرف مهارات التحدث مع الآخرين لدى مدرب المدرسة
			ينمي المشرف مهارات التعبير الشفوي والتحريري لأفكار مدرب المدرسة
			يناقش المشرف اساليب الاتصال الاداري الرسمي وغير الرسمي مع المدرب
<b>المجال الخامس: التنمية المهنية</b>			
			يشارك المشرف مدرب المدرسة في تصميم برامج التنمية المهنية
			يدرب المشرف المدرب على وضع خطط تدريبية في المدرسة
			يوضح المشرف للمدرب كيفية الاستفادة من التجارب التدريبية الحديثة
			يحث المشرف المدرب على بذل الجهود الذاتية لمواصلة النمو المهني لديه
			يحث المشرف المدرب على تشجيع النمو المهني في مجال عملهم
			يتابع المشرف الدورات التدريبية في المدارس التي يشرف عليها
			يقدم المشرف ملاحظات بناءة عن سير عملية التنمية المهنية في مدرسته
<b>المجال السادس: التقييم والتطوير</b>			
			يُطبق المشرف اساليب حديثة في تقييم المدربين
			يحيط المشرف اراءه وأحكامه التقييمية بالسرية التامة
			يستخدم المشرف اسلوب التقييم من قبل الاقران في تقييمه لمدرّب المدرسة
			يطلع المشرف مدرب المدرسة على الجوانب الايجابية والسلبية في ادائه
			يتابع المشرف نتائج التقييم لمدرّب المدرسة
			يحث المدرب على تحري الدقة والموضوعية في تقييم الاداء
			يشجع المشرف مدرب المدرسة على استخدام اسلوب التقييم الذاتي
<b>المجال السابع: تطبيق الجودة الشاملة</b>			
			يساهم المشرف في وضع معايير لجودة العمل الاداري
			يبادر المشرف في احداث تغير في آلية العمل المدرسي
			يهتم المشرف بتشكيل الفرق المدرسية وفق اسس علمية
			يعمل المشرف على تشكيل لجان الجودة داخل المدرسة
			يحث المشرف المدرب على الاشتراك في صناعة القرارات
			يحث المشرف المدرب على دراسة الافكار الجديدة التي ترد منهم
			يشجع المشرف مدرب المدرسة على رفع روحهم المعنوية
			يحث المشرف مدرب المدرسة على الاهتمام بمعايير الجودة الشاملة .

ت	الاسماء	اللقب العلمي	التخصص	مكان العمل
1	رياض احمد اسماعيل	أ.د.	الادارة والتنظيم	جامعة الموصل / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	عدي غانم الكواز	أ.د.	الادارة والتنظيم	جامعة الموصل / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	وليد خالد همام	أ.د.	الادارة والتنظيم	جامعة الموصل/التربية الاساسية قسم التربية البدنية وعلوم رياضة
4	بثينة حسين الطائي	أ.د.	الادارة والتنظيم	جامعة الموصل / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
5	مكي محمود الراوي	أ.د.	قياس وتقويم	جامعة الموصل / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
6	هاشم احمد سليمان	أ.د.	قياس وتقويم	جامعة الموصل / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
7	خالد محمود عزيز	أ.م.د.	الادارة والتنظيم	جامعة الموصل / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
8	محمد ذاكر	أ.م.د.	الادارة والتنظيم	جامعة الموصل / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
9	عمر سمير ذنون	أ.م.د.	قياس وتقويم	جامعة الموصل / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة





ISSJ JOURNAL

The International Sports Science Journal Vol. 3, issue 11, November 2021

ISSN: 1658- 8452



## تأثير التدريب بالكرات المطاطية في نسبة تركيز البروتينات الدهنية ذات الكثافة الواطئة LDL في

### بلازما الدم

كارزان صلاح الدين بايز<sup>1</sup>، أ.د. صفاء الدين طه محمد علي الحجار<sup>2</sup>

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة صلاح الدين/اربيل<sup>1</sup>

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة صلاح الدين/اربيل<sup>2</sup>

(<sup>1</sup> [Safaalhajar@yahoo.com](mailto:Safaalhajar@yahoo.com),<sup>2</sup> [karzanstrong@gmail.com](mailto:karzanstrong@gmail.com))

**المستخلص:** هدفت الدراسة الى اعداد منهج للتدريب بالكرات المطاطية لممارسي الصحة العامة وافترض الباحثان بأن هناك فروق ذات دلالة احصائية في نسبة تركيز البروتين الدهني الواطي الكثافة LDL في الاختبارين القبلي والبعدي وكذلك هناك فروق في نسبة تركيز البروتين الدهني الواطي الكثافة LDL بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في تركيز البروتين الدهني الواطي الكثافة LDL . واستخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئة وتم اجراء القياس القبلي للبروتين الدهني ثم بدء العمل بالتدريب بالكرات المطاطية ولمدة (12) اسبوع وبمعدل (3) وحدات تدريبية اسبوعيا ثم اجري الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية وتوصل الباحث الى الاستنتاجات الآتية:

- 1- احدثت التدريبات بالكرات المطاطية انخفاضا كبيرا في نسبة تركيز البروتينات الدهنية ذات الكثافة الواطئة LDL في بلازما الدم للمجموعة التجريبية
- 2- احدثت التدريبات التي نفذتها المجموعة الضابطة انخفاضا في نسبة تركيز البروتينات الدهنية الواطئة الكثافة LDL في بلازما الدم
- 3- تفوق المجموعة التجريبية التي تدرت بالكرات المطاطية على المجموعة الضابطة في نسبة تركيز البروتينات الدهنية الواطئة الكثافة LDL في بلازما الدم .

**الكلمات المفتاحية:** الكرات المطاطية - البروتينات الدهنية ذات الكثافة الواطئة LDL - بلازما الدم.

## 1-المقدمة:

وتحفيزا أعلى في الألياف العضلية والتحمل في العضلات المحركة الأساسية أثناء التمرين على سطح غير مستقر مقارنة بأداء التمرين على سطح مستقر وفي وقت اقل من التمرينات التقليدية باعتبارها غير مستقرة فإن استعمالها في التمرينات الهوائية يحفز الجسم أكثر بإشراك العضلات الأساسية وتوزيع الجهد عليها إلى جانب تفعيل شامل ومكثف لتحقيق الاستقرار في العضلات مما يحفز الوصول إلى مزيد من الاستقرار في المفاصل والعمود الفقري مما يمنع بشكل فعال الأضرار و حدوث الإصابات ومنعها من هنا جاءت أهمية البحث في دراسة دور التدريب بالكرات المطاطية فهو أحد الأساليب التي تساعد على التأثير في بعض القدرات الحركية والبروتينات الدهنية والوصول إلى التحليل المناسب لتكوين الجسم والنهوض بالحالة البدنية لممارسي الصحة العامة و وعودتهم إلى أوزانهم الطبيعية قبل الترهل والشعور بالخمول والكسل .

### مشكلة البحث:

ان قلة الحركة وطريقة الحياة التي يمارسها الإنسان في الوقت الحالي إلى جانب اعتماده على أنظمة غذائية غير صحية والتزامه بالمشروبات ذات السكريات العالية وعدم ممارسة النشاط البدني والرياضي أو ممارستها بدون توجيهها علميا تدفع بالتأثير المباشر على مكونات القدرات الحركية و مؤشرات كتلة الجسم بشكل مباشر مما يساعد على انتشار السمنة والتهزل وزيادة الوزن بين المجتمعات بشكل خطير مما يعرض الأفراد المصابين بالسمنة إلى المخاطر الصحية والتي تؤدي إلى أمراض مزمنة يصبح علاجها من الصعوبة من هنا تبلورت مشكلة البحث بوضع منهجاً للتدريب بالكرات المطاطية باستخدام تمرينات متعددة والتأثير على القدرات الحركية والبروتينات الدهنية ومؤشرات كتلة ومكونات الجسم على عينة من ممارسي الصحة العامة .

### اهداف البحث:

- 1-إعداد منهج تدريبي بالكرات المطاطية يتلائم من عينة البحث من ممارسي الصحة العامة .
- 2-التعرف على الفرق في تركيز البروتين الدهني الواطئ الكثافة LDL في بلازما الدم بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في

إن التقدم الذي يشهده العالم يعد أحد الأسباب الرئيسية لرقى حياة البشرية من خلال التخطيط العلمي المبرمج والمدرّس والذي يساهم في تحقيق أهداف الإنسان إذ تعد الناحية الصحية والبدنية هدفا ضروريا لكل شرائح المجتمع وهي الأساس لتجنب الكثير من الامراض المصاحبة للكسل والخمول والذي يكون سببا في زيادة مؤشر كتلة الجسم وزيادة المكون الدهني عن المعدلات الطبيعية وبالتالي يصاب الفرد جراء عدم ممارسة النشاط الرياضي والبدني بأمراض القلب والشرايين والسمنة وآلام أسفل الظهر والسكر وارتفاع ضغط الدم و الكوليسترول وغيرها من الأمراض ومن أجل الوقاية من هذه الامراض وتحسين الحالة الصحية العامة لابد للفرد من التحكم ببعض الامور التي تساعد في خفض هذه المشاكل من خلال ممارسة النشاط الرياضي على اختلاف أنواعه والذي يرتقي بالجانب البدني والصحي للفرد ومن خلال متابعة الباحث و تخصصه في مجال الرياضة يرى أن التدريب الرياضي له دور أساسي وفعال في زيادة وبناء العضلات على حساب السمنة والشحوم والتهزل وبالتالي ينعكس إيجابا في بناء العضلات وزيادة كتلتها على حساب لجوء الخلية وبناءها إلى الدهون والبروتينات الدهنية كمصدر للطاقة اللازمة لإنجاز النشاط الممارس ومن خلال متابعة الباحث في قاعات الرشاقة كونه مدرب في إحدى هذه القاعات يرى أن التدريب في الكرات المطاطية إحدى الاتجاهات الحديثة في التدريب فهي تعكس احد نتائج النهضة العلمية بأسلوب تدريبي هادف انتشرت بشكل واسع وسريع في جميع أنحاء العالم وحققت قفزة نوعية في جميع قاعات الرشاقة للبحث عن الصحة والرشاقة لما تحتويه من عناصر الشمولية والترويج إلى جانب تحقيق الجانب الصحي باعتمادها على التمرينات الممتعة مما يولد جواً من الراحة والمتعة لدى ممارسيها إلى جانب فوائدها في تطوير القدرات البدنية والحركية والوظيفية مما أصبح اسمها يتغير ليصبح الكرات الطبية المطاطية لما لها من فوائد مثل أداء التمرينات على الارض مما يجعل المقاومة تزداد على العضلات العامة مثل عضلات البطن والظهر وغيرها كما أنها تقوم بالسيطرة على العضلات العاملة وتقويتها وتحسين الثبات الداخلي لمستخدميها إذ أظهرت الدراسات أن هناك تفعيل أكثر

مجموعتين بطريقة القرعة ليكون لكل مجموعة (15) ممارس  
لعينة الضابطة (15) ممارس للعينة التجريبية .

### 2-3 تجانس مجموعتي البحث: تم اجراء التجانس

لمجموعتي عينة البحث في متغيرات الطول والكتلة والعمر  
والجدول (1) يبين لأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية  
ومعامل الاختلاف للمتغيرات المعتمدة في التجانس

جدول (1) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة معامل  
الاختلاف لعينة البحث

معامل الاختلاف	العينة		وحدة القياس	المتغيرات	ت
	ع±	س			
3.45	2.34	178.3	سم	الطول	1
12.84	2.46	95.40	كغم	الكتلة	2
4.72	2.120	37.46	سنة	العمر	3

من خلال ملاحظة الجدول (1) يتضح ان قيمة معامل  
الاختلاف للمتغيرات الثلاثة كانت اقل من (30) مما يشير الى  
ان العينة متجانسة إذ يعد معامل الاختلاف مقبولاً اذا كان اقل  
من (3)(8:398).

### 2-4 الوسائل والاجهزة والادوات المستخدمة:

2-4-1 تم قياس الوزن والطول بجهاز نوع Inbody انبودي  
(770) جهاز متقدم جدا يعمل بتقنية (BIA) كوري الصنع يقدم  
الجهاز تقريراً مفصلاً عن اكثر من (40) قياس عن طريق  
توصيل (8) اقطاب بالجسم مما يزيد من مساحة الاتصال  
ويجعل الجهاز دقيق بنسبة 98% .

### 2-4-2 الأجهزة والأدوات: (جهاز الطرد

المركزي centrifuge من النوع (Behdad) 500 دورة في  
الدقيقة إيراني المنشأ لفصل الدم والدهون عدد (1)، ثلاجة  
كهربائية لحفظ المواد، عدة تحليل (مئات) لغرض إجراء  
التحاليل، قطن طبي + معقم + لاصق الجروح، تيوب بلاستيكي  
لعينات الدم + تيوب زجاجي مختبري، حاضنة لضبط درجة  
حرارة المحاليل، الكرات المطاطية عدد (17) بأحجام وألوان  
مختلفة).

### 2-4-3 مصادر جمع البيانات: (المصادر الاجنبية،

المقابلات الشخصية، التجارب الاستطلاعية، استمارة الاستبيان،  
القياس).

الاختبارين القبلي والبعدي لعينه البحث من ممارسي الصحة  
العامة.

### فروض البحث:

1-وجود فرق معنوي في تركيز البروتين الدهني الواطي الكثافة  
LDL للمجموعتين الضابطة و التجريبية في الاختبارين القبلي  
والبعدي لعينة من ممارسي الصحة العامة .

2-وجود فرق معنوي في تركيز البروتين الواطي الكثافة LDL  
بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارين البعديين  
ولصالح المجموعة التجريبية من ممارسي الصحة العامة .

### مجالات البحث:

المجال البشري: عينة قوامها (30) فرداً من ممارسي الصحة  
العامة .

المجال الزمني: المدة بين 2021/1/16 لغاية 2021/3/16.

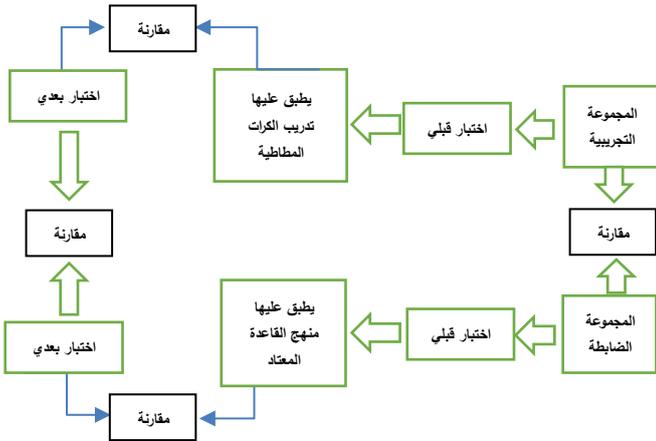
المجال المكاني: قاعة الرشاقة في عينكاوه ( veins and  
gains) .

### 2-منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 المنهج المستخدم في البحث: استخدم الباحث  
المنهج التجريبي ذا التصميم التجريبي باستخدام مجموعتين ذات  
اختبارين القبلي والبعدي لملائمة لطبيعة البحث وهو أفضل ما  
يمكن اتباعه للوصول إلى نتائج دقيقة إذا يتميز، هذا النوع من  
المنهج عن غيره في أن الباحث يلعب دوراً فعالاً في الموقف  
البحثي والذي يتميز بإجراء تغيير مقصود في الموقف على وفق  
الشروط المحددة و ملاحظة التغيير الذي تنتج عن هذه الشروط  
(3:163).

### 2-2 مجتمع البحث وعينته: أن الاهداف التي يضعها

الباحث والإجراءات التي يستخدمها تحدد طبيعة العينة التي  
يختارها (1:125)، فمثلاً عند توفر شرط رئيسي في العينة وهو  
إمكانية تعميم نتائجها على المجموعة الاصلية التي اختيرت  
منها لذا تم اختيار العينة بالطريقة العمدية التي تمثل ممارسي  
الصحة العامة في (veins and gains) في عينكاوه في مركز  
محافظة أربيل، اما حجم مجتمع البحث (6) مراكز صحية بعدد  
إجمالي يصل إلى (88) ممارس موزعين على بقية المراكز  
السة وبعد إجراء اتفاق مع الممارسين لكي يتم السيطرة على  
تدريباتهم بلغ العدد الاخير للعينة (30) ممارس قسمت إلى



الشكل (1) يوضح التصميم التجريبي المستخدم في البحث

**2-8 القياسات القبلية:** اجريت القياسات القبلية للبحث على مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في قاعة (فينز اند كينز) في عينكاوه ولمدة يوم واحد 16-17/1/2021 وذلك عن طريق سحب الدم الوريدي من ثنية المرفق بمقدار (5 سي سي) ثم حفظ ليتم تحليله علما ان العينة امتنعت عن الاكل لفترة زمنية لا تقل عن (8) ساعات لغرض الحصول على نتائج دقيقة لمتغيرات دهون الدم.

**2-9 المنهج التدريبي:** بعد تحليل محتوى المصادر العلمية والاطلاع على اطاريح الدكتوراه ورسائل الماجستير الخاصة بعلم التدريب بصورة عامة وبرامج تخفيض الوزن والرشاقة بشكل خاص قام الباحثان بتصميم منهج تدريبي (ملحق 3) والاخذ بملاحظات السادة الخبراء المختصين من خلال عرضه باستبيان خاص توصل اليه الباحث الى الملاحظات التي يجب مراعاتها عند تطبيق التدريبات والوحدات التدريبية وتمثل بالنقاط الآتية:

-ابداء الوحدات التدريبية بالأحماء العام ثم يليه الاحماء الخاص للعضلات العاملة

-انهاء الوحدة التدريبية بتمرينات التهدئة والاسترخاء للعضلات كافة

-استغرق المنهج التدريبي (12) اسبوع ويتموج حركة حمل (3:1) إذ تحتوي التدريبات على ثلاث دورات متوسطة وتتكون كل دورة من (4 اسابيع) كدورات صغرى وابتدأت الدورة المتوسطة الاولى بشدة (60%) والدورة المتوسطة الثانية (65%) والدورة المتوسطة الثالثة (70%) على وفق

## 2-5 القياسات المستخدمة في البحث:

2-5-1 قياس الوزن والطول: كما اوضحنا سابقا.

2-5-2 قياس البروتينات الدهنية: تم قياس البروتينات الدهنية في المختبر التابع (للمستشفى الجمهوري المركزي) للبروتين الدهني الواطي الكثافة LDL .

**طريقة الاداء:** يتم تحضير محلول العمل بإذابة محتويات المادة R1 في محتويات المادة R2 ويبقى هذا المحلول صالح لمدة ثلاثة اشهر .

-تقدير مستوى البروتينات الواطية الكثافة (LDL CH) ثم تقدير مستوى (LDL C) على وفق المعادلة التالية:

$$LDL = CHO - HDL - (T.G * 0.16)$$

-تقدير مستوى البروتين الدهني واطى الكثافة جدا (VLDL-CH).

$$VLDL - CH (MG/DL) = TRIGLCORIDE$$

**2-6 التجربة الاستطلاعية:** اجرى الباحث التجربة الاستطلاعية مع فريق العمل المساعد للتجربة الاستطلاعية بتاريخ 2021/1/5 على عينة مكونة من (4) مشتركين من مجتمع البحث وتم خلال التجربة تطبيق وحدة تدريبية واحدة زمنها (6) دقيقة وذلك لأجل ما يأتي:

- 1- التعرف على زمن الوحدة التدريبية.
- 2- كيفية توزيع افراد العينة حسب اوزانهم واحجامهم مع الكرات المطاطية المناسبة لهم.
- 3- تحديد شدة التمرينات مقاسة بمعدل النبض وعلى وفق اعمارهم وبمعدل لا يزيد عن (135/د).

## 2-7 التصميم التجريبي:

تعد عملية التصميم التجريبي للبحث امراً ضروريا في كل بحث تجريبي وهو يهيئ للباحث السبل الكفيلة للوصول الى النتائج المطلوبة (6:102) لذلك استخدم الباحث التصميم التجريبي الذي يطلق عليه تصميم المجموعات المتكافئة العشوائية لاختبار ذات الاختبارين القبلي والبعدي (2) ويمكن التعبير عن هذا التصميم بالشكل الآتي .

من خلال الجدول (1) نلاحظ الاوساط الحسابية للقياس القبلي والبعدي للبروتينات الدهنية الواطئة الكثافة إذ كان الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار القبلي على التوالي (137.05-8.57) بينما كان الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار البعدي على التوالي ايضا (89.61-32.05) ونلاحظ من الجدول قيمة (ت) المحسوبة للفرق بين الاوساط الحسابية وكانت (6.78) اما القيمة الاحتمالية والتي تحدد معنوية الفرق كانت (0.00) مما يدل على وجود فروق معنوية بين القياسات القبلية والبعدي وكان الفرق لصالح الاختبار البعدي.

### 2-3 عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي

#### للمجموعة الضابطة في قياس البروتينات الدهنية:

ان الجدول (3) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والقيمة الاحتمالية ودلالاتها للمجموعة الضابطة للقياسين

القبلي والبعدي للبروتينات الدهنية وتحليلها

الدلالة	القيمة الاحتمالية	قيمة (ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الاحصائية البروتينات الدهنية
			ع±	س	ع±	س		
مغوي	0.00	14.13	114.75	7.77	139.00	5.23	Mg/dl	LDL البروتين الدهني اواطى الكثافة

مغوي عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (14)

نلاحظ من الجدول الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي للبروتين الدهني الواطي الكثافة إذ كان الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي (139.00-5.23) للاختبار القبلي بينما في الاختبار البعدي بلغت (114.75-7.77) ونلاحظ قيمة (ت) المحسوبة للفرق بين الاوساط الحسابية بلغت (14.13) وبقيمة احتمالية وصلت (0.00) مما يدل على معنوية الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي إذ كانت القيمة الاحتمالية اصغر من مستوى الدلالة (0.05).

الشكل (2) وقد اعتمد الباحثان في تحديد الشدة المقاسة بمعدل النبض وحسب اعمارهم وبمعدل نبض لا يزيد عن (135ن/د)، وقد تم تحديد الشدة على وفق المعادلة الاتية كون عينة البحث من الممارسين للحصول على الصحة العامة وليسوا متدربين.

#### المعادلة:

مثال: 220- العمر = ..... ؟

؟ \* الشدة/100 = معدل النبض

220 - 35 = 185 ن/د

129.5 = 100/70 × 185 معدل النبض للمتدرب (25:9)

تم تنفيذ المنهج التدريبي ابتداء من 2021/1/16 ولغاية 2021/3/16 وتم استخدام طريقة التدريب الفترتي المنخفض الشدة وبأسلوب الدائري (كمحطات)، وتم تحديد فترات الراحة بين التكرارات (2) دقيقة بين المجاميع (2-3) دقائق بناءً على التجربة الاستطلاعية .

### 2-10 القياسات البعديّة: بعد الانتهاء من المنهج التدريبي

اجرى الباحث القياس البعدي لعينة البحث الضابطة والتجريبية في يوم 2021/3/19-18 وبنفس الاسلوب وعمل القياس القبلي والتوقيت وفريق العمل المساعد.

### 2-11 الوسائل الاحصائية: تم استخدام الحقيبة

الاحصائية (spss) لاستخراج النتائج وتم الاعتماد على القوانين الاحصائية (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الاختلاف، النسبة المئوية، اختبار (ت) للعينات المرتبطة وغير المرتبطة التي ساعدت في معالجة نتائج البحث.

### 3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

### 3-1 عرض نتائج قياسات الاختبارين القبلي والبعدي

#### للمجموعة التجريبية في قياس البروتينات الدهنية

#### وتحليلها:

الجدول (2) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والقيمة الاحتمالية ودلالاتها للمجموعة التجريبية للاختبارين

القبلي والبعدي للبروتينات الدهنية وتحليلها.

الدلالة	القيمة الاحتمالية	قيمة (ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الاحصائية البروتينات الدهنية
			ع±	س	ع±	س		
مغوي	0.00	6.78	89.61	32.05	137.05	8.57	Mg/dl	LDL البروتين الدهني اواطى الكثافة

مغوي عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (14)

وعند ملاحظة الجدول (4) والذي يوضح الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية من خلال النظر الى القيمة الاحتمالية البالغة (0.00) وهي اصغر من مستوى الدلالة (0.05) ودرجة حرية (28) مما يدل على تفوق المجموعة التجريبية بالفرق المعنوي وهذا ناتج من تأثير التدريب بالكرات المطاطية والذي ساعد في اكتساب اللياقة البدنية من خلال تحفيز العضلات وعضلة القلب وزيادة كفاءة الدورة الدموية والجهاز التنفسي وزيادة كفاءة المؤشرات الصحية وهذا يتفق مع دراسة (كراوس واخرين) ان التدريب بشدة (60-70) % يؤدي الى خفض مستوى الكوليسترول الكلي عند الاشخاص (46:4) وكذلك ما توصلت اليه دراسة (عباس فاضل وماهر عبد اللطيف 1999) ان السبب المباشر في خفض تركيز البروتين الدهني الواطي الكثافة يعود الى فاعلية التمارين الهوائية المستخدمة في البرنامج التأهيلي البدني ويضيف انه من المعروف بايولوجيا ان زيادة مستوى (LDL) في الدم تعمل على النقل العكسي للكوليسترول الضار من الانسجة الى الكبد ليتم التخلص منه وان هذه الزيادة في نسبة تعني وتؤكد العلاقة الموجبة لممارسة النشاط البدني (5:27) وهذا ما توصل اليه ايضا دراسة (نصير عباس، 1998) انه ارتفاع البروتين الدهني العالي الكثافة في الدم بعد ممارسة تمارين هوائية باستمرار (7:28).

#### 4-الخاتمة:

على ضوء النتائج التي توصلت لها الدراسة استنتج الباحثان التالي:

- 1-حدثت التدريبات بالكرات المطاطية انخفاضا في نسبة تركيز البروتينات الدهنية الواطئة الكثافة في بلازما الدم للمجموعة التجريبية.
- 2-حدثت التدريبات التي نفذتها المجموعة الضابطة انخفاضا في نسبة تركيز البروتين الدهني ذات الكثافة الواطئة في بلازما الدم.
- 3-تفوق المجموعة التجريبية التي تدربت بالكرات المطاطية على المجموعة الضابطة في نسبة تركيز البروتينات الدهنية ذات الكثافة الواطئة في بلازما الدم .

في ضوء ما توصل اليه الباحث من نتائج وفي حدود عينة البحث يوصي ما يأتي:

### 3-3 عرض نتائج القياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في قياس البروتينات الدهنية وتحليلها:

الجدول (4) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والقيمة الاحتمالية ودالاتها للمجموعتين التجريبية والضابطة في القياسات البعدية للبروتينات الدهنية وتحليلها

الدالة	القيمة الاحتمالية	قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المعالم الاحصائية البروتينات الدهنية
			ع±	س	ع±	س		
معنوي	0.00	2.95	114.75	7.77	89.61	32.05	Mg/dl	LDL البروتين الدهني اواطى الكثافة

معنوي عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (28).

نلاحظ من الجدول (4) قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة التجريبية في القياس البعدي للبروتين الدهني الواطي الكثافة قد بلغت (32.05 - 89.61) بينما بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة الضابطة (7.77-114.75)، إذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة للفرق بين الاوساط الحسابية (2.95) وقيمة الاحتمالية كانت (0.00) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين كون القيمة الاحتمالية اصغر من (0.05) ولصالح المجموعة التجريبية.

#### 3-4 مناقشة النتائج:

من الجدول (2) يتضح وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية في قياس البروتين الدهني الواطي الكثافة وهذا ناتج عن التدريب المستمر بالكرات المطاطية وفق اسلوب علمي لمدة (12) اسبوع وبمعدل (3) وحرار تدرجية في الاسبوع والتي خطط هدفها الى تنمية وتطوير القدرات الحركية والبدنية الهوائية ثم التأثير على الاجهزة الوظيفية وتقليل نسبة الدهون وهذا ما توصلت اليه دراسة (2: 89) ان سبب استهلاك الدهون بكميات كبيرة يعود الى التمارين التأهيلية الهوائية وزيادة الشدة وصولا الى (75%) من الشدة (1). فضلا عن ما توصلت اليه المجموعة الضابطة من نتائج في الجدول (2) بوجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي في قياس البروتين الدهني الواطي الكثافة يعود الى استمرار تدريب المجموعة الضابطة ولنفس الفترة الزمنية بالتدريب الهوائي والذي ينعكس على النتيجة الايجابية في انخفاض هذا البروتين نتيجة التدريب الهوائي المستمر.

- 1- ضرورة ممارسة من يبحث عن الصحة العامة وزيادة اللياقة البدنية تطبيق التمرينات بالكرات المطاطية لخفض نسبة البروتينات الدهنية الواطئة الكثافة في بلازما الدم.
- 2- التأكيد على استخدام التمرينات بالكرات المطاطية بالطريقة الفترية المنخفض الشدة في عملية انقاص الوزن والتخلص من البروتينات الدهنية الضارة
- 3- اجراء دراسة مشابهة مع اضافة برنامج غذائي
- 4- ضرورة تطبيق التمرينات بالكرات المطاطية على عينة من النساء لمعرفة مدى تطابق واختلاف. النتائج

### المصادر :

- [1] احمد سليمان عودة وفتحي حسن ملكوي؛ اساسيات البحث العلمي، ط (الاردن، مكتبة المنار للنشر والتوزيع، 2001)
- [2] بزار علي جوكل؛ تأثير استخدام برنامج تأهيلي مقترح في بعض المؤشرات الوظيفية لمرضى السكر، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية جامعة صلاح الدين، 1999
- [3] جابر عبد الحميد جابر واحمد خيرى كاظم؛ مناهج البحث في التربية وعلم النفس، (القاهرة، مطبعة دار التأليف، 1973)
- [4] ته نيا حسين حسين؛ تأثير برنامج تدريبي هوائي على بعض المتغيرات الكيموحيوية ومؤشر البدانة والقابلية القسوى لاستهلاك الاوكسجين للرجال (35-40) سنة في مركز محافظة السليمانية، رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية جامعة صلاح الدين
- [5] عباس فاضل جابر وماهر عبد اللطيف عارف؛ تأثير البرامج التأهيلية المختصة في نسبة البروتينات الدهنية ذات الكثافة الواطئة في البلازما، (مجلة علوم الرياضة العدد الاول، 2009)
- [6] عبد الجليل ابراهيم الزويعي ومحمد احمد الغنام؛ مناهج البحث العلمي في التربية، ط1، (بغداد مطبعة جامعة بغداد، 1981)
- [7] نصير عباس عيدان؛ اثر برامج تأهيلية في نسبة البروتينات الدهنية ذات الكثافة الواطئة في الدم رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، (1998).
- [8] وديع ياسين التكريتي وحسن محمد عبد العبيدي؛ التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999)
- [9] Fox E. land Mathews. D. k. "Interval training conditioning for sport and general fitness W, 13 saunders company (1974) .



ISSJ JOURNAL

The International Sports Science Journal Vol. 3, issue 11, November 2021

ISSN: 1658- 8452



## تأثير استراتيجية التعليم المتمايز وفق تعلم التعاون في التعلم وتحصيل المعرفي لفعالية القفز العالي والاحتفاظ بها

أ.د. معتصم محمود شطناوي<sup>1</sup>، م.د. علي فؤاد فائق<sup>2</sup>، ا.د. خالد محمود الزويد<sup>3</sup>، د. محمد سعيد دخيل الله السعيد<sup>4</sup>

<sup>1</sup> جامعة اليرموك/كلية التربية الرياضية/الاردن

<sup>2</sup> الجامعة المستنصرية/كلية التربية الأساسية /العراق

<sup>3</sup> جامعة اليرموك/كلية التربية الرياضية/الاردن

<sup>4</sup> وزارة التربية والتعليم/الاردن

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

**المستخلص:** يهدف البحث إلى التعرف إلى إعداد منهج تعليمي باستخدام استراتيجية التعليم المتمايز وفق التعليم التعاوني يهدف إلى التعلم وتحصيل المعرفي لفعالية القفز العالي والاحتفاظ بها، والتعرف إلى تأثير البرنامج التعليمي في التعلم وتحصيل المعرفي لفعالية القفز العالي والاحتفاظ بها، وتم استخدام المنهج التجريبي وتم اختيار عينة البحث من طلاب المرحلة الثالثة بقسم التربية الرياضية كلية التربية الأساسية جامعة المستنصرية والبالغ عددهم (28) طالباً، وأسفرت النتائج ان هناك تأثير ايجابي بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين البحث ولصالح الاختبارات البعدية في التعلم وتحصيل المعرفي لفعالية القفز العالي والاحتفاظ بها، وقد تم التوصية بتدريب المعلمين على استخدام أساليب حديثة أثناء عملية التعلم استراتيجية التعليم المتمايز وفق التعلم التعاوني في التدريس، وذلك لأن معرفة المعلم بالاستراتيجية يسهل عليه التعليم بها.

**الكلمات المفتاحية:** التعليم المتمايز- التعليم التعاوني - التحصيل المعرفي - القفز العالي.

**1-المقدمة:**

تسعى إلى الرقي في تدريس درس التربية الرياضية تتعارض في أسلوبها مع الأساليب التقليدية الشكلية التي يستخدمها أكثر التدريسيين في الكلية . لذا وجد الباحثون من الضروري الإجابة عن السؤال الآتي: ما هو الأسلوب المفضل في تعليم فعاليات مادة ألعاب القوى ؟

هل هو الأسلوب التقليدي الشكلي أم استراتيجية التعلم المتميز التي تعد من الاستراتيجيات التعليمية المتطورة والجديدة مراعي الجانب النفسي وذلك من أجل تحقيق مبدأ التعاون من قبل الطلاب في العملية التعليمية واعتماد الأساليب الحديثة في التعلم، إذ أن هذه الاستراتيجية تعطي للمتعلم محاولة اكتشاف وتعلم الفعالية القفز العالي بأجزائها المتعددة من خلال هذه الاستراتيجية التي تراعي الفروق الفردية بأسلوب التعاوني بين أفراد المجموعة الواحدة .

**أهداف البحث:**

1-إعداد منهج تعليمي باستخدام استراتيجية التعلم المتميز وفق التعليم التعاوني يهدف إلى التعلم وتحصيل المعرفي لفعالية القفز العالي والاحتفاظ بها .

2-تعرف على تأثير البرنامج التعليمي في التعلم وتحصيل المعرفي لفعالية القفز العالي والاحتفاظ بها .

**فرضيات البحث:** في ضوء أهداف البحث يضع الباحثون الفروض التالية:

1-هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبالية والبعدي لمجموعتي الضابطة والتجريبية في التعلم وتحصيل المعرفي لفعالية القفز العالي والاحتفاظ بها .

2-هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدية لمجموعتي الضابطة والتجريبية في التعلم وتحصيل المعرفي لفعالية القفز العالي والاحتفاظ بها .

**مجالات البحث:**

المجال البشري: عينة من طلاب المرحلة الثالثة/قسم التربية الرياضية/كلية التربية الأساسية/الجامعة المستنصرية .  
المجال الزماني: الفترة من 2020/2/15 ولغاية 2020/3/15.  
المجال المكاني: قاعة الداخلية لكلية التربية الأساسية/الجامعة المستنصرية.

تتميز التربية البدنية والرياضية بمستوياتها المختلفة وتعدد ممارساتها وأعراضها كون إن مشكلاتها متجددة ومتغيرة بتغير أنماط البشرية وتقدمها في مدارج الحضارة وتبقى الحاجة إلى مواجهتها والتغلب عليها وعلاجها ضرورة ملحة سعياً إلى تحقيق مستوى أرفع وخدمات أوسع .

ومن العلامات المضيئة التي تأخذ دوراً متميزاً في الحياة مسألة التعلم والتعليم، إذ يجب أن نهتم بأمر التجدد والنماء المستمر، فلا يجب التقيد بممارسات تعليمية لمجرد كونها الأكثر شيوعاً أو لأن أفراداً بعينهم يؤيدونها أو لأنها عريقة في القدم، إذ حرص العديد من الباحثين على التجديد والتوسيع في إيجاد البدائل التعليمية وذلك لغرض تحقيق أفضل مستوى من التعلم .

ولأجل زيادة فاعلية التدريس يجب الاهتمام بأساليب تنمي القدرة على التعلم الذاتي، فلم يعد المدرس يمتلك السلطة المطلقة التي عليها أن تقرر كل شيء ولم يعد ينحصر دور الطالب في أتباع أوامر المدرس من دون تفهم أو تفكير .

ومن العوامل المؤثرة بتطور درس التربية الرياضية هي طرائق التدريس وأساليب التعلم، والتي شهدت توسعاً واضحاً في السنوات الأخيرة، لما لها من أهمية في تعليم الطلبة ذو استثارة ودافعهم وحاجاتهم المعرفية والبدنية والمهارية.

وتعد فاعلية القفز العالي من الفعاليات التي تتميز بشعبيتها وسهولة ممارستها من الفئات العمرية المختلفة، وهنا تكمن أهمية البحث بتطبيق استراتيجية التعلم المتميز في تعلم المراحل الفنية لفعالية القفز العالي، لكي يساعد هذا البحث في تطوير أساليب التعلم لمادة القفز العالي في المدارس، من خلال تطبيق هذه الاستراتيجية للخروج من القوالب التقليدية والروتينية خلال دروس التربية الرياضية .

**مشكلة البحث:**

مشكلة البحث تكمن في ندرة الدراسات والبحوث لاستخدام استراتيجية التعلم المتميز على الرغم من أهميته في مجال التعلم والاحتفاظ بمراحل التعلم مراحل الفنية لفعالية القفز العالي بحسب علم الباحثون، مما دفعهم إلى تناول تلك المشكلة ووضع الحلول المناسبة لمعالجتها بغية تطوير تعلم هذه الفعالية في قطرنا الحبيب، وقد رأى الباحثون أن ظهور استراتيجية وأساليب جديدة

جدول (3) يبين تكافؤ العينة في الاختبارات القبلية للمجموعتين الضابط والتجريبية

المعالجات الاختبارية	وحدة القياس	الضابطة قبلية		التجريبية قبلية		قيمة T المحسوبة	دلالة الفروق
		س	ع ±	س	ع ±		
مستوى الأداء	درجة	2.4	1.59	2.61	1.37	1.23	غير دال*
التحصيل المعرفي	درجة	8.17	2.02	8.05	1.05	1.04	غير دال*

\*بلغت قيمة ت الجدولية (2.056) تحت مستوى دلالة 0.05 وبدرجة حرية (26).

### 2-3 الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة:

2-3-1 الوسائل البحثية: استعان الباحثون بالوسائل البحثية الآتية: (المصادر العربية والأجنبية، استمارة تقويم اختبارات الأداء الفني لفعالية القفز العالي ملحق (2)، استمارة استطلاع آراء الخبراء، استمارة جمع البيانات، استمارة تفريغ البيانات).

2-3-2 الأدوات والأجهزة المستخدمة: (رمح، طباشير ملون، ميزان لقياس الكتلة، شريط قياس لقياس الطول، الحاسبة اليدوية نوع Enko، الحاسبة الالكترونية نوع Dell).

### 2-4 اختيار الاختبارات:

2-4-1 اختبار الأداء الفني لفعالية القفز العالي قيد البحث (1: 1996، 182-183):

قام الباحثون بإعداد استمارة استبانة خاصة تضم تقسيمات معينة لتقويم الأداء الفني لفعالية القفز العالي وعلى وفق البناء الظاهري لفعالية، وكما موضحة في ملحق (2)، وقد وضع الباحثون درجات مقترحة لكل قسم من الأقسام الثلاثة علماً إن أعلى درجة للتقويم هي (10) درجات، ثم تم عرض هذه الاستمارة على عدد من الخبراء في مجال اختصاص العاب القوى والتعلم الحركي ملحق (1)، وبعد جمع الاستمارات وتفرغ بياناتها اتفق الخبراء على نسبة مئوية مقبولة مقدارها (100%) على منح القسم التحضيري (3) درجات والقسم الرئيس (5) درجات والقسم الختامي (2) درجة لتقويم الأداء الفني لفعالية قيد البحث .

2-4-2 اختبار التحصيل المعرفي: أعد الباحثون اختبار تحصيلي من نوع الاختيار من متعدد ويتكون من (30) فقرة وفقاً للخريطة الاختبارية والجدول (3) يوضح ذلك .

## 2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث: اعتمد الباحثون منهج البحث التجريبي كونه يتلاءم مع حل المشكلة المراد بحثها ولأنه من الوسائل المهمة للوصول إلى معرفة يوثق بها. واستخدم الباحثون تصميم المجموعتين التجريبية المتكافئتين .

### 2-2 مجتمع البحث وعينته:

2-2-1 مجتمع البحث: تحدد مجتمع البحث بطلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية الأساسية قسم التربية الرياضية والبالغ عددهم (90) طالباً، لسنة الدراسية 2020-2021 .

2-2-2 عينة البحث: اختيرت عينة البحث بصورة عشوائية من مجتمع البحث الأصلي، وبأسلوب القرعة، وبعد (28) طالباً، تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين، وواقع (14) مبتدئين لكل مجموعة، وبهذا تكون النسبة المئوية لعينة البحث هي (31.1%)، وهي نسبة مناسبة لتمثيل مجتمع البحث تمثيلاً صادقاً .

الجدول (1) يوضح توزيع عينة البحث

ت	المجموعة	عدد الطلاب في كل مجموعة	أسلوب التدريس المتبع لكل مجموعة
1	الضابطة	14	التعلم باستراتيجية التعلم المتميز
2	التجريبية	14	التعلم بأسلوب الشرح والتوضيح
3	العدد الكلي للعينة	28	

### 2-2-1 تجانس العينة: ولغرض التحقق من تجانس العينة

لجا الباحثون إلى استخدام قانون معامل الالتواء في متغيرات العمر والطول والكتلة وكما في جدول (2) .

الجدول (2) يوضح التجانس في متغيرات الدراسة للمجموعة التجريبية والضابطة

المتغيرات	س-	ع±	و	معامل الالتواء
العمر (سنة)	20.16	2.91	21.50	0.35 -
الطول (سم)	169.75	5.41	171.5	0.13
الكتلة (كغم)	37.67	2.18	67.45	0.11 -

### 2-2-2 تكافؤ مجموعتي البحث: قبل البدء بتنفيذ المنهج

التعليمي، لجا الباحثون إلى التحقق من تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات قيد البحث .

عدد كبير من المعلومات وقد وزعت مفردات الاختبار على كل بعد من الأبعاد الرئيسية .

**6-تعليمات الاختبار:** تعد تعليمات الاختبار أحد عوامل تطبيقه إذ يترتب عليها وصول المطلوب لطلاب وبالتالي الإجابة الصحيحة، مع أهمية كتابة البيانات المطلوبة في ورقة الإجابة.

**7-صلاحية الصورة المبدئية للاختبار:** تم عرض الصورة المبدئية للاختبار بعد إعدادها على مجموعة من المحكمين وعددهم (3) من أعضاء هيئة التدريس الاختبارات والمناهج وطرق التدريس ملحق (1/ب)، وذلك للتأكد من صلاحية هذه الصورة، كما تم إجراء مقابلات شخصية لنفس الغرض مع المحكمين للتأكد من مدى صحة مفردات الاختبار ومدى قياسها لما وضعت من أجله، وبذلك تضمن الاختبار في صورته النهائية (30) مفردة، وجدول (4) يوضح ذلك.

جدول (5) أبعاد اختبار التحصيل المعرفي وعدد مفرداته وأرقامها

ت	الأبعاد الرئيسية	عدد المفردات	أرقام المفردات
1	الجانب الفني	25	1-25
2	قانون اللعبة	5	30-26

**8-إعداد مفتاح تصحيح الاختبار .**

**9-تحليل مفردات الاختبار:** وهو تطبيق نفس الاختبار على عينة من نفس مجتمع العينة الأصلية قوامها (14) طالباً وذلك بغرض تحديد صعوبات المفردات والتعرف على مدى مناسبةها وحساب معاملات السهولة والصعوبة، وقد تم استخدام المعادلة التالية لحساب معامل السهولة:

عدد الطلبة الذين اجابوا اجابات صحيحة في جميع المفردات

تقدير الصعوبة =

عدد الطلبة الكلي

والعلاقة بين السهولة والصعوبة علاقة عكسية بمعنى أن مجموعهم يساوي الواحد الصحيح أي أن:

معامل السهولة = 1 - معامل الصعوبة، معامل الصعوبة = 1 - معامل السهولة، وبناء على ما سبق تم أيضاً حساب معامل السهولة لمفردات الاختبار ككل وكان مساوياً 0.50 ومعامل الصدق مساوياً 0.50 .

**الزمن الاختبار:**

**-تحديد الزمن اللازم للاختبار:** استخدم الباحثون المعادلة التالية لحساب الزمن:

جدول (4) يوضح خارطة الاختبارية

المحتوى	عدد الصفحات	نسبة أهمية المحتوى	المعرفة	الفهم	التطبيق	المجموع
جانب الفني	12	%56	8	5	4	17
قانون	4	%44	5	5	3	13
المجموع	16	%100	13	10	7	30

**1-هدف الاختبار:** يهدف الاختبار إلى التعرف على مدى فهم الطلاب (عينة البحث) للمعلومات المرتبطة المراحل الفنية والجانب التحكيم لفعالية (قيد البحث) وبعض مواد قانون فعالية القفز العالي .

**2-إعداد الخطوط العريضة للاختبار:** في ضوء هدف الاختبار تم الأعداد له من خلال الاستعانة بالمراجع العلمية الخاصة بمادة الساحة والميدان، إذ توصل الباحثون إلى تحديد المادة العلمية التي اشتمل عليها الاختبار في محورين رئيسية هي: جانب الفني، قانون اللعبة. تم عرض المادة التي يغطيها الاختبار على عدد (3) من الخبراء من بين أعضاء هيئة التدريس بقسم التربية الرياضية بطرائق التدريس والاختبارات ومادة ألعاب القوى ملحق (1/أ)، وذلك لإبداء الرأي فيما يتعلق بالأهداف المعرفية المرغوب تحقيقها وقياسها واقتراح ما يضاف إليها أو يحذف منها .

**3-تحديد وصياغة المفردات:** قام الباحثون بدراسة أنواع مفردات اختبار الموضوعية وشروط كتابتها وخطوات بنائها وذلك وفق القواعد والمواصفات التي ذكرتها المراجع العلمية والدراسات والبحوث السابقة وبناء على ما سبق قام الباحثون بصياغة أسئلة الاختبار ووضعها في استمارة ضمت مجموعة من مفردات الاختبار بلغ عددها (60) ستون مفردة بهدف تحديد المفردات الصالحة منها للاختبار، وتم عرضها على الخبراء سبق ذكرهم إذ اتفقوا على (30) مفردة من ضمن مفردات الاستمارة .

**4-تحديد نوع الأسئلة:** تم اختيار نوع واحد من الأسئلة وهي أسئلة الاختبار من متعدد (3) احتمالات، وقد روعي في الاختبار الشروط التالية: أن يكون السؤال مناسباً لمستوى الطلاب قيد البحث، أن يكون الاختبار شامل لمحورين المحددة، عدم احتمال اللفظ لأكثر من مدلول .

**5-إعداد الصورة الأولية للاختبار:** واشتملت الصورة الأولية للاختبار على (30) مفردة وروعي أن تكون متنوعة ومتضمنة

**ثانياً: صدق الاختبار:** فقد استخدم الباحثون معامل الصدق الذاتي لجميع الاختبارات عن طريق استخراج الجذر التربيعي لمعامل الثبات ويعني صدق الاختبار .

معامل الصدق الذاتي =  $\sqrt{\text{معامل الثبات}}$

**2-5 الاختبارات القبليّة:** تم إجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث يوم الخميس المصادف 2015/2/12، بعد تنفيذ وحدتين تعليميتين أوليتين، تضمن فيها شرح مراحل الفنية لفعالية القفز العالي بعد الاستعانة بالأنموذج الحي المثالي في عرض الفعالية، ومن ثم قامت عينة البحث بتطبيق هذه المراحل خلال الوحدتين التعليميتين، وفي نهاية الوحدة التعليمية الثانية تم إجراء الاختبارات القبليّة الخاصة بالأداء الفني والتحصيل المعرفي .

## 2-6 مفردات المنهج التعليمي:

- استغرق المنهج التعليمي (4) أسابيع .
- عدد الوحدات التعليمية (2) وحدتان أسبوعياً بعد اخذ موافقة القسم والعينة بهذه المادة مرتين في الأسبوع ملحق (2) .
- بلغ مجموع الوحدات التعليمية لفعالية القفز العالي (8) وحدات تعليمية .
- زمن الوحدة التعليمية (90) دقيقة .
- قام الباحثون بتطبيق مفردات المنهج التعليمي على وفق استراتيجيّة التعلم المتمايز .

## - أسلوب تدريس الوحدة التعليمية:

1- إعداد خطة تعليمية قائمة على أنشطة وأساليب عمل ثلاث المستويات الثلاثة من الطلبة، المتميزين والمتوسطين ومستوى ضعيف، إذ تكون نتائج التعلم واضحة، والمخرجات المتوقعة محددة، واستراتيجيات التقويم وأدواته ملائمة. ويراعي في الخطة التعليمية ما يلي:

- أن تنوع الأهداف إذ يكون بعضها ذي مستويات متدنية كالمعرفة والفهم، وتناسب الأطفال الضعاف، ويسمو بعضها إلى مستويات عليا كالتحليل والتركيب والتقييم لتناسب فئة المتميزين.

- تنوع استراتيجيات التعليم على وفق اهتمامات الطلاب إذ يوظف أحيانا استراتيجيّة التعليم المباشر وأحياناً أخرى استراتيجيات متقدمة مثل العصف الذهني، ويكلف كل فئة بما

الزمن الذي استغرقته أول طالب + الزمن الذي استغرقته آخر طالب

= الزمن

2

وبذلك أمكن تحديد زمن الاختبار المعرفي وكان (20) عشرون دقيقة

**2-4-2-1 إيجاد صعوبة الفقرة:** بعد تصحيح الإجابات ثم حساب معامل الصعوبة، وجد انه يتراوح ما بين (0.20-0.80) ولجميع الفقرات، وبذلك تكون فقرات المقياس مناسبة أي أن فقرات الاختبار ليس بدرجة من السهولة ولا هي بدرجة من الصعوبة .

**2-4-2-2 القوة التمييزية للفقرة:** إن مفهوم القوة التمييزية للفقرة هي قدرة على التفريق بين مجموعتين من الطلبة في إجاباتهم مجموعة مستوى تحصيلهم عالي وأخرى ضعيف وجميع الفقرات الاختبار لا تقل عن (0.20) وان هذه القيمة الرقمية اتفق عليها من العاملين في مجال القياس والتقويم إذ يرى (براون، 1981) " أن القوة التمييزية تعد جيدة إذا كانت قدرتها (0.20) فما فوق " (4: 1981، 104).

عدد الطلبة اصحاب الاجابات الصحيحة (27%) العلى-عدد الطلبة اصحاب الاجابات الصحيحة (27%) السفلى

= معامل التمييز

عدد الطلبة الكلي

**2-4-2-3 فعالية البدائل:** إن الحكم على صلاحية البدائل يكون من خلال مقارنة أعداد المجيبين على كل فقرة خاصة بالطلبة إذ تكون إجابة الفئة العليا والدنيا وان يجذب إليها عددا من المجيبين من كل مجموعة وعليه ومن خلال إجابة أفراد العينة تحققت فعالية البدائل الخاطئة للفقرات الاختيارية، والبالغ عددها (21) أي أن عدد الأفراد الذين انجذبوا من الفئة الدنيا اكبر من عدد الأفراد الذين انجذبوا من الفئة العليا وبناء على ذلك عدت جميع البدائل فعالة أي أنها صالحة .

**أولاً: ثبات الاختبار:** تم استخدام طريقة التجزئة النصفية، وقد تم احتساب معامل بيرسون فكان (0.71) ثم صحح بمعامل سبيرمان-براون فكان (0.83)، إذ يعد ثابتاً اذا كان معامل الثبات يتراوح بين (0.70-0.90).

### 3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

#### 3-1 عرض وتحليل النتائج:

الجدول (6) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم (ت) ودلالاتها بين القياسين القبلي والبعدي لمتغيرات الدراسة للمجموعة الضابطة.

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	دلالة الفروق
		س-	ع ±	س-	ع ±		
مستوى الأداء	درجة	2.61	1.37	7.83	1.69	8.41	دال معنوي*
التحصيل المعرفي	درجة	8.05	1.05	19.65	1.37	9.84	دال معنوي*

\*قيمة (ت) الجدولية 2.16 عند مستوى معنوية (0.05) ودرجة حرية (13)

فمن خلال الجدول (5) تبين بان هنالك معنوية الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح نتائج الاختبارات البعدية.

الجدول (7) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم (ت) ودلالاتها بين القياسين القبلي والبعدي لمتغيرات الدراسة للمجموعة التجريبية (تعلم المتميز).

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	دلالة الفروق
		س-	ع ±	س-	ع ±		
مستوى الأداء	درجة	2.4	1.59	5.36	1.76	5.76	دال معنوي*
التحصيل المعرفي	درجة	8.17	2.02	14.65	1.98	6.28	دال معنوي*

\*قيمة (ت) الجدولية 2.16 عند مستوى معنوية (0.05) ودرجة حرية (13)

وبعد إن فرغ الباحثون من اختبارات البعدية للمجموعتين البحث عمدا إلى تفرغ البيانات ومعالجتها إحصائيا كما في الجدول (7).

جدول (8) يبين معنوية الفروق بين الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (ت) المحسوبة	دلالة الفروق
		س-	ع ±	س-	ع ±		
مستوى الأداء	درجة	5.36	1.76	7.83	1.69	5.49	دال معنوي*
التحصيل المعرفي	درجة	14.65	1.98	19.65	1.37	5.02	دال معنوي*

\*بلغت قيمة ت الجدولية (2.056) تحت مستوى دلالة 0.05 وبدرجة حرية (26).

فمن خلال الجدول (7) تبين بان هنالك فروق معنوية بين نتائج الاختبار البعدي لدى افراد المجموعتين (الضابطة والتجريبية) ولصالح نتائج الاختبارات البعدية لأفراد المجموعة التجريبية.

#### 2-2 مناقشة نتائج البحث:

يتضح لنا من خلال عرض وتحليل النتائج القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية إن هناك فروق ذات دلالة معنوية في الاختبارات كافة المعتمدة ولصالح الاختبارات البعدية ويعزو الباحثون تعلم المجموعة التجريبية الى ان التدريس باستراتيجية التعليم المتميز قد شدة انتباه الطلاب وزاد من تركيزهم بوصفه

يلتزم قدراتها فيكلف فئة بعمل مشروع وفئة أخرى بأداء الفني، وفئة ثالثة بتحليل الاداء الفني وما إلى ذلك.

-تنوع المخرجات المتوقعة، إذ يقبل من كل فئة الإنجاز الذي يلائم قدرات أفرادها.

2-تحديد استراتيجية التدريس الملائمة لكل فئة من الفئات الثلاث، وتكليف كل فئة بالقيام بنشاط يلائم ميول أفرادها، فمن الطلاب من يتعلم من خلال التفاعل خلال الوحدات التعليمية النشط القائم على العصف الذهني .

3-تنوع الأنشطة والمهام تبعاً لما يعرفه كل طالب، ولما هو كفيل بإشباع حاجاته.

4-إجراء اختبار تشخيصي خلال الوحدات التعليمية، لتحديد مواضع الضعف، بهدف متابعتها وتخليص المتعلم منها.

#### 2-7 الاختبارات البعدية: أجريت الاختبارات البعدية

للمجموعتين الضابطة والتجريبية، في ظروف نفسها التي كانت عليها الاختبارات القبلية لمتغيرات قيد الدراسة، أجريت الاختبارات البعدية يوم الثلاثاء بتاريخ 2012/3/18 .

#### 2-8 اختبارات الاحتفاظ:

أجرى الباحثون اختبارات الاحتفاظ بعد الانتهاء من المنهج التعليمي بمدة (10) أيام من الاختبار البعدي لاكتساب التعلم وذلك في يوم الخميس المصادف 2020/3/19، وقد سعى الباحثون إلى تهيئة الظروف نفسها التي تم إجراء الاختبارات البعدية من حيث الزمان والمكان والأجهزة والأدوات وطريقة التنفيذ وذلك لغرض الوقوف على مستوى التعلم الحقيقي لمهارات قيد البحث، وقد استخدم الباحثان الاحتفاظ المطلق الذي يعني إجراء الاختبار بعد مدة من الاختبار البعدي .

#### 2-9 الوسائل الإحصائية:

قام الباحثون باستخدام الحقيبة الإحصائية (SPSS) واستخراج قيم نسبة مئوية والوسط الحسابي والوسيط ومعامل ارتباط البسيط وقيمة معامل الالتواء وقانون (T) للعينات المتناظرة وغير المتناظرة .

### 3-4 عرض نتائج اختبار الاحتفاظ والاختبار البعدي

#### للمجموعتين وتحليلها ومناقشتها:

جدول (8) يبين معنوية الفروق بين الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	
					المحسوبة	الجدولية
مستوى الأداء	درجة	التجريبية	7.9	0.28	6.83	2.056
		الضابطة	5.7	0.87		
التحصيل المعرفي	درجة	التجريبية	7.3	0.85	8.41	2.056
		الضابطة	4.6	0.65		

\* بلغت قيمة ت الجدولية (2.056) تحت مستوى دلالة 0.05 وبدرجة حرية (26)

يتبين من الجدول (8) نتائج عينة البحث للمجموعتين البحث في اختبارات الاحتفاظ لكل المسكات قيد الدراسة، إذ يتضح من الجدول بأنه كانت هناك فروق معنوية بين قيم نتائج الاختبارات وعليه يكون الاحتفاظ عملية استبقاء ودوام نسبي لأثار عملية التعلم التي سبق أن حدثت، إذ تخزن هذه المهارة في الدماغ وتقاس عملية الاحتفاظ أما عن طريق التذكر كما ونوعاً مثل الكتابة أو التميز بين الأشياء أو الأحداث التي مضت أو اختبارات إعادة التعلم وفيها يعيد الفرد المهارة التي سبق وان تعلمه، ويعزو الباحثون تفوق الطلاب مجموعة التعلم المتميز عن مجموعة الضابطة إلى أن أسلوب التعلم المتميز قد ترك أثراً كبيراً على مستوى الأداء الطلاب نتيجة توفر الدافعية والحماس لديهم، والذي أدى إلى فهم واستيعاب الطلاب للمادة التعليمية، فضلاً عن أن استراتيجيات التعلم المتميز قد حسن من قدرات التفكير لديهم، وأن مستويات (المعرفة، والتذكر، والفهم، والاستيعاب، والتحليل، والتقويم) تنتمي إلى قدرات عقلية منخفضة ومتوسطة وعليا، إذ أن التعلم باستخدام الاستراتيجيات التعلم المتميز أدى إلى تطوير قدرات الطلاب خاصة ذو القدرات المتوسطة والمنخفضة من خلال قدرتهم على التعبير عن أفكارهم وآرائهم بحرية نتيجة اندماجهم داخل المجموعات التعاونية.

وذلك تقبل الفرضيات البديلة التي اتبعتها الباحثون في كافة المتغيرات المبحوثة لظهور الفروق الدالة إحصائياً بين الاختبارات القبلية والبعديتين للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح البعدية، وبين الاختبارات البعدية للمجموعتين البحث ولصالح التجريبية .

اسلوباً تدريسياً حديثاً لم يعهده من قبل، وجعلتهم في موقف ايجابي متفاعل مع الدرس اعتماداً على الاصغاء الجيد، بدلاً من الموقف السلبي الذي يعتمد فيه على المدرس زيادة على تحسين قدرات تفكيرهم وتوسيع مداركهم من خلال تهيئة البيئة التعليمية المناسبة، ويتفق هذا مع ما أكدته كوثر كوجك "أن اختبار الاستراتيجية في ضوء التعليم المتميز يخضع لمجموعة من الضوابط العلمية التي تعكس فكر وخبرة المعلم، علاوة على مدى معرفته بخصائص تلاميذه وطبيعة الاختلاف المتواجد بينهم، كذلك وضوح الأهداف التعليمية، ورصد الإمكانيات المتاحة، وتحديد الزمن المناسب، فضلاً عن ما يتقنه المعلم من مهارات عند تطبيق الاستراتيجيات المختلفة". (2: 2008، 144).

ويتضح من الجدول (7) إن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين البحث ظهر لنا إن هناك فروقاً معنوية ولصالح المجموعة التجريبية في الاختبارات كافة المعتمدة ويعزو الباحثون من خلال هذه الاستراتيجية يستطيع الطلاب أن يقدموا معلومات تشخيصية، وإن يضعوا قوانين صافية، وإن يشاركوا في عملية صناعة القرارات التي تستند إلى تلك القوانين، وإن يتعلموا استخدام الوقت كمصدر له قيمة كما يستطيع الطلاب أن يسمحوا للمعلمين بأن يعرفوا متى تكون المواد أو المهمات صعبة جداً أو سهلة جداً، ومتى يكون التعلم ممتعاً ومتى لا يكون كذلك، ومتى يحتاجون إلى مساعدة، ومتى يكونون مستعدين للعمل بمفردهم، ويتفق هذا مع ما أكدته محسن في أن "تقوم استراتيجية التعليم المتميز على أساس أن التعليم لجميع الطلبة بغض النظر عن قدراتهم ومستوى ادائهم أو خبراتهم السابقة، فهي تفترض أن الصف الدراسي يحتوي على متعلمين مختلفين باختلاف بيئاتهم المنزلية، واختلاف مستوياتهم الثقافية وخبراتهم السابقة" (3: 2009، 455).

#### 4-إجراء المزيد من الدراسات حول فاعلية كل من الاستراتيجية

التعلم المتميز في كافة المواد الدراسية ولكافة المراحل الدراسية.

#### المصادر:

- [1] بسطويسي احمد، اسس ونظريات الحركة، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996 .  
 [2] كوثر كوجك، وآخرون، تنوع التدريس في الفصل - دليل المعلم لتحسين طرق التعليم والتعلم في مدارس الوطن العربي، بيروت: مكتب اليونسكو الإقليمي للتربية في الدول العربية، 2008 .  
 [3] محسن علي عطية، المناهج الحديثة وطرائق التدريس، دار المناهج للنشر والتوزيع، الاردن، 2009.  
 [4] Brown,: Measuring classroom Achievement, Holt Rinehart & Winston, New York, 1981.

#### الملاحق:

ملحق (1) يوضح اسماء الخبراء :

(أ)

ت	الاسم الثلاثي	التخصص
1	ا.د نبيل عيد الوهاب	طرائق تدريس
2	ا.د محبوب إبراهيم ياسين	اختبارات
3	ا.م.د مؤيد عبد الرحمن حديث	تعليم حركي/ساحة وميدان

(ب)

ت	الاسم الثلاثي	التخصص
1	ا.د محبوب إبراهيم ياسين	الاختبارات
2	ا.م.د إسماعيل عبد زيد	طرائق تدريس
3	ا.م.د محمد علي جلال	

ملحق (2) يوضح استمارة تقويم القفز العالي

ت	المرحلة	الدرجة	الدرجة المقيّم
1	المرحلة التمهيديّة - الاقتراب:	2.5	
أ	الاقتراب في منحنى، الخطوات الثلاث الاخيرة .	0.5	
ب	تزيد او حفاظ على السرعة، الخطوات الثلاث الاخيرة .	0.5	
ج	هبوط نسبي في مركز الثقل الخطوات الثلاث الاخيرة .	0.5	
د	نفوس الجذع قليلا للخلف في الخطوة الاخيرة .	0.5	
هـ	انحناء الجسم للداخل في الخطوة الاخيرة .	0.5	
2	المرحلة الرئيسية - الارتفاع :	5	
أ	يبدأ الارتفاع بكعب القدم .	0.5	
ب	انتشاء بسيط في مفصل ركبة رجل الارتفاع في البداية .	0.5	
ج	الجسم يعمل خط مستقيم ابتداء من القدم وحتى الجذع .	0.5	
د	قدم الارتفاع على مسافة ذراع وموازيه للعارضة .	0.5	
هـ	انحراف بسيط في مقدمة قدم الارتفاع عن العارضة .	0.5	
و	هبوط نسبي كبير في مركز ثقل الجسم في اخر المرحلة.	0.5	
س	مرحلة الرجل الحرة بزواية قائمة (الركبة).	0.5	
ح	الذراع القريبة عن العارضة بجانب الجسم.	0.5	
ط	الذراع البعيدة عن العارضة تمرجح لاعلى.	0.5	
ي	الارتفاع عمودي ما امكن .	0.5	
3	المرحلة النهائية - الطيران والهبوط :	2.5	
أ	دوران حول المحور الطولي، الظهر مواجه للعارضة .	0.5	
ب	امتداد في مفصل المقعد .	0.5	

#### 4-الخاتمة:

1-هناك تأثير ايجابي بين نتائج الاختبارات القبليه و البعدية للمجموعتين البحث ولصالح الاختبارات البعدية في التعلم وتحصيل المعرفي لفعالية القفز العالي والاحتفاظ بها قيد الدراسة .

2-هنالك فروق في التأثير بين المجموعتين البحث في التعلم وتحصيل المعرفي لفعالية القفز العالي قيد الدراسة في الاختبارات البعدية جميعها ولصالح المجموعة تعلم التجريبية، مما يؤكد ان المنهج المقترح كان له التأثير الواضح فضلا عن ملائمة مع مستويات الطلبة وقدراتهم وإمكانيتهم .

3-إن استخدام الاستراتيجية التعلم المتميز تأثيراً فاعلاً لتعلم وتحصيل المعرفي لفعالية القفز العالي (قيد البحث) .

4-إن لاستخدام الاستراتيجية التعلم المتميز ذي استراتيجية المجموعات الصغيرة من (2-4) أفراد ساهم بشكل فاعل في تعلم وتحصيل المعرفي لفعالية القفز العالي (قيد البحث) .

5-أن استخدام الاستراتيجية التعلم المتميز ساعد بصورة كبيرة في التقليل من الجهد المبذول في عملية تصحيح الأخطاء وتقديم التغذية الراجعة لنوع الخطأ من قبل المتعلمين .

6-أوضحت نتائج الدراسة أهمية التعليم والاحتفاظ بالاستراتيجية التعلم المتميز في تدريس الطلاب هو ذو تأثير فعال في تعلم وتحصيل المعرفي لفعالية القفز العالي مما يؤكد ان الاستراتيجية التعلم المتميز قد حقق تأثيرا ايجابياً في الاحتفاظ بالتعلم .

من خلال النتائج والاستنتاجات التي ظهرت في البحث يوصي الباحثون بما يأتي:

1-استخدام أساليب تعليمية حديثة كالاستراتيجية التعلم المتميز بشكل فاعل في تدريس المواد التعليمية العملية .

2-تدريب المعلمين على استخدام أساليب حديثة أثناء عملية التعلم كالاستراتيجية التعلم المتميز في التدريس، وذلك لأن معرفة المعلم بالاستراتيجية يسهل عليه التعليم بها .

3-إجراء المزيد من الدراسات حول فاعلية الاستراتيجية التعلم المتميز في تعلم الفعاليات الرياضية المختلفة بهدف الوصول إلى نتائج يمكن تعميمها بصورة أكبر .



	0.5	الدوران يبدأ بالراس والكتفين ثم المقعد .	ج
	0.5	الكتفان موازيان للعارضة عند مرورها .	د
	0.5	وضع تقوس جيد، الفخذ يعمل خط مستقيم مع الجذع .	هـ
	10	المجموع	





ISSJ JOURNAL

The International Sports Science Journal Vol. 3, issue 11, November 2021

ISSN: 1658- 8452



## تأثير العاب حركية ترفيهية في تطوير بعض القدرات الحركية لدى التلاميذ بعمر 7-9 سنة

أ.د. لبيب زويان مصيخ<sup>1</sup>، وليد خير الله فيحان<sup>2</sup>

جامعة الانبار/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة<sup>1</sup>

جامعة الانبار/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة<sup>2</sup>

(<sup>1</sup> bnalzwayan2003@gmail.com, <sup>2</sup> waleedkherallah971@gmail.com)

**المستخلص:** ان الألعاب الحركية الترفيهية من اهم الأنشطة الرياضية التي يمارسها الاطفال بعمر (7-9) سنة لأنها تتيح لهم الفرص الكثيرة لممارسة الواجبات الحركية التي تعطى لهم، وهي من مظاهر التربية الرياضية ذات المتعة الكبيرة من الناحية البدنية والاجتماعية كونها أقرب لميول وطبيعة الاطفال ورغباتهم.

هدفت الدراسة الى إعداد العاب حركية ترفيهية لتطوير بعض القدرات الحركية لدى الأطفال بعمر (7-9) سنة، والتعرف على مدا تأثير الألعاب الحركية الترفيهية في تطوير بعض القدرات الحركية لدى التلاميذ بعمر (7-9) سنوات.

استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملاءمته مشكلة البحث كما اختارا عينة بحثهم من تلاميذ مدرسة الاشبال الابتدائية والبالغ عددهم (20) تلميذ وتم تقسيمهم الى مجموعتين متساويتين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية، وبعد الاستعانة بالسادة الخبراء والمختصين في مجال درس التربية الرياضية تم اختيار بعض القدرات الحركية واختباراتها فضلا عن صلاحية الالعاب الحركية الترفيهية التي وضعها الباحثان وصلاحية المنهج المعد، وفي ضوء النتائج أوصى الباحثان التأكيد على استخدام الالعاب الحركية الترفيهية في منهاج المدارس الابتدائية وإعطائها الأهمية الكبيرة لما لها من جانب ايجابي في تطوير القدرات الحركية للتلاميذ بعمر (7-9) سنة، فضلا عن دورها في تنمية التفاعل الاجتماعي من اجل خلق مجتمع متسامح ومتعاون محب للجميع والتأكيد عليها ايضا لدورها الرئيس في تعليم مادة الرياضيات لما لهذه المادة من اهمية في التعاملات اليومية.

**الكلمات الافتتاحية:** العاب حركية ترفيهية - القدرات الحركية - للأطفال بعمر (7-9) سنة.

## 1-المقدمة:

الكثروني وقلة أيام الدوام الرسمي بسبب الظرف الراهن للبلد مما أدى الى قلة الاداء الحركي للتلاميذ، لاحظ الباحثان هناك ضعف في قدرات التلاميذ الحركية، لذا ارتأوا دراسة هذه المشكلة من خلال وضع منهاج للألعاب الحركية ذات طابع تنافسي وتشويقي من أجل تطوير قابلياتهم البدنية ووضع الحلول لها.

### اهداف البحث:

- 1-إعداد ألعاب حركية تنافسية من أجل تطوير بعض القدرات الحركية لدى التلاميذ بعمر (7-9) سنة.
- 2-التعرف على مدا تأثير الألعاب الحركية التنافسية في تطوير بعض القدرات الحركية لدى التلاميذ بعمر (7-9) سنوات.
- 3-التعرف على نسبة التطور لبعض القدرات الحركية للتلاميذ.

### فروض البحث:

- 1-توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبالية والبعدية للمجموعتين في بعض القدرات الحركية لدى افراد عينة البحث.
- 2-توجد هنالك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين (الضابطة والتجريبية) لدى افراد عينة البحث ولصالح افراد المجموعة التجريبية.

### مجالات البحث:

المجال البشري: تلاميذ بعمر (7-9) سنة/مدرسة ابن خلدون الابتدائية/الكرخ الأولى/محافظة بغداد.

المجال الزماني: المدة من 2020/9/27 لغاية 2021/8/2

المجال المكاني: الساحة الخارجية لمدرسة ابن خلدون الابتدائية.

## 2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

**2-1 منهج البحث:** قام الباحثان باستخدام المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين (التجريبية والضابطة) لملائمة طبيعة المشكلة المراد حلها ولتحقيق اهداف وفروض البحث " إذ يرتكز المنهج التجريبي على التجربة والاختبار الميداني مسترشداً ومستتيراً بوسيلة الملاحظة ومستنداً إلى استعمال الأدوات والأجهزة العلمية الحديثة بهدف استكشاف وإبراز أي علاقة سببية بين واحد أو أكثر من المتغيرات في إطار يمكن الضبط والتنظيم للأدلة والبراهين" (2: 2002، 137).

**2-2 مجتمع البحث وعينته:** يعد اختيار العينة من الركائز الرئيسية للبحث العلمي كونها تمثل مجتمع الاصل الذي يجري

تعد الألعاب الحركية التنافسية في المدارس الابتدائية من اهم الأنشطة الرياضية التي يمارسها التلاميذ لأنها تتيح لهم الفرص الكثيرة لممارسة الواجبات الحركية التي تعطى لهم، وهي من مظاهر التربية الرياضية ذات المتعة الكبيرة من الناحية البدنية والاجتماعية كونها أقرب لميول وطبيعة التلاميذ ورغباتهم، فضلاً عن المتعة التي يكتسبها التلميذ من مزاولته لها والألعاب الحركية بحد ذاتها ممتعة ومسلية ويمكن أن تعد وسيلة لتطوير بعض القدرات الحركية والتي هي من الأمور التي يهتم بها الخبراء والمختصين والتي تكون محور بحثهم لمعرفة العلاقة الوثيقة بين تطور الانسان وبينها.

ان الألعاب الحركية التنافسية تنمي لدى التلاميذ الثقة بالنفس وإعطوهم الشعور بتحقيق النجاح وتسهيل عملية تعلم الحركات وتأديتها بأفضل صورة ما دام هناك فيها فوز وخسارة لان بفضرة الانسان دائماً ما يكون عامل الفوز دافعا لتحقيق الحركات بأتم وجه، وطبيعة التلاميذ تكون لديهم مميزات خاصة على اداء المهارات الحركية والرياضية، وإن قدراتهم الحركية تتصاعد مع نمو أجسامهم ومع ازدياد سنوات عمرهم . وقد أشار (وجيه محجوب، 2001) " إلى أن الطفل في المرحلة الابتدائية الأولى بعمر (7-9) سنوات يكون ذا حيوية حركية عالية ومسيطرة على الحافز الحركي وتزداد القبالية في تعلم المهارات الرياضية واستجابة لنجاح الواجب الحركي من ربط وتوافق وتآلف، وتصل الانسيابية الى قمته في نهاية هذه المرحلة، ويحصل تطور في البناء العصبي والفيولوجي والجسمي" (1: 2001، 143-144).

تكمن أهمية البحث في وضع ألعاب حركية ذات نمط تنافسي ضمن منهاج علمي من أجل تطوير بعض القدرات الحركية لدى التلاميذ بعمر (7-9) سنة لما تحمله تلك الاعاب من طابع تروحي وتشويقي ويمكن اعتمادها كركيزة أساسية في رفق المنتخبات بالموهوب مستقبلاً، باعتبار هذه المرحلة العمرية هي اللبنة الأساسية للبناء الحركي.

### مشكلة البحث

من خلال اهتمام الباحثان بدرس التربية الرياضية ومتابعتهن الميدانية لبعض المدارس الابتدائية، ونتيجة للجوء الى التعليم

## 2-3 الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة:

2-3-1 الوسائل المساعدة: (المصادر والمراجع العربية والاجنبية، شبكة المعلومات الالكترونية، استمارات تسجيل النتائج).

2-3-2 الأدوات المستخدمة في البحث: هي (الساحة الخارجية للمدرسة، كرات صغيرة ملونة بإحجام وأنواع مختلفة عدد (10)، كرات مطاطية متوسطة الحجم ملونة عدد (8)، كرة قدم عدد (5)، كرة تنس عدد (10)، مجموعة كبيرة من البالونات، مسطبة عدد (5)، سلة بإحجام مختلفة عدد (5)، شواخص عدد (5)، طباشير ملون عدد (8)، شريط لاصق، شريط لاصق ملون، وحدة قياس المسافة (فيته)، صافرة عدد (3)، كرسي عدد (5).

2-3-3 الأجهزة المستخدمة في البحث: (كاميرا فيديو نوع (Samsung) عدد (1) كورية الصنع، جهاز حاسوب شخصي لاب توب (hp) عدد (1) صيني الصنع، ساعة توقيت عدد (2) صينية الصنع).

2-4 ترشيح الاختبارات المناسبة للقدرات الحركية: قام الباحثان بأعداد استمارة استبيان موضحاً فيها الالعاب الحركية الترفيهية وبعض القدرات الحركية والتي تم عرضها على السادة المختصين والخبراء ملحق (1)، في مجال درس التربية الرياضية لغرض تحديد اهم الالعاب والقدرات الملائمة للدراسة الحالية.

### أولاً: اختبار الرشاقة (3: 1984، 323):

اسم الاختبار: الجري المتعرج بين الشواخص .  
هدف الاختبار: قياس الرشاقة.

ادوات الاختبار: (4 شواخص، ساعة توقيت، طباشير)

وصف الاختبار: يبدأ المختبر من الوقوف خلف خط البداية الذي يبعد (3) متر من اول مانع ويقوم بالجري بين الموانع الاربعة، التي يبعد احدهما عن الاخر مسافة (1) متر، ثم الرجوع الى خط البداية، يحسب للمختبر الزمن الذي سيستغرقه ذهاباً وأياباً ولمره واحده.

ثانياً: اختبار الدقة الحركية (4: 1995، 465-466):

اسم الاختبار: التصويب باليد على الدوائر المتداخلة.

الباحثان محور عملهم عليه، وعلى الباحثان ان يضعوا في حسابهم الاختيار الصحيح للعينة والذي يتم اما عن طريق جمع البيانات من مجتمع الأصل كله أو من عينة تمثل المجتمع، وعليه فأن عملية تحديد العينة التي قام الباحثان باختيارها وفق مشكلة بحثهم تعد من الامور الرئيسية لتحقيق اهداف وفروض ذلك البحث، إذ تم اختيار العينة بالطريقة العمدية، وهم تلاميذ من الذكور بعمر (7-9) سنة للعام الدراسي (2021/2020) اذ بلغ عددهم (32) تلميذ اذ تم استبعاد (12) تلميذ منهم (4) للتجربة الاستطلاعية و(3) تلميذ لتجاوز اعمارهم و(5) امتنع عن حضور فعاليات المنهاج التجريبي، ليصبح عدد العينة الكلي (20) تلميذ.

وقد قام الباحثان بتقسيم العينة بصورة عشوائية وبطريقة القرعة إلى مجموعتين مجموعة تجريبية بواقع (10) تلميذ تقوم بتطبيق مفردات المنهج المعد من قبل الباحثان ومجموعة ضابطة بواقع (10) تلميذ تقوم بتطبيق المنهج المعد من قبل وزارة التربية، والجدول (1) يبين تكافؤ العينة للمجموعتين في اختبارات القدرات الحركية القبلية المستخدمة قيد البحث.

وقد قام الباحثان بأجراء عملية التكافؤ في المتغيرات قيد البحث كما مبين في الجدول (1)

الجدول (1) يبين تكافؤ العينة للمجموعتين في الاختبارات القدرات الحركية القبلية المستخدمة قيد البحث

المتغيرات	المجموعات	وحدة القياس	عدد العينة	س -	ع ±	قيمة (ت)	نسبة الخطأ	الدلالة
اختبار الرشاقة	المجموعة التجريبية	ثانية	10	8.28	0.780	0.124	0.903	غير معنوي
	المجموعة الضابطة	ثانية	10	8.31	0.537			
اختبار الدقة الحركية	المجموعة التجريبية	درجة	10	1	1.054	0.218	0.830	غير معنوي
	المجموعة الضابطة	درجة	10	1.10	0.994			
اختبار التوافق بين العين واليد	المجموعة التجريبية	درجة	10	5.40	1.074	0.424	0.676	غير معنوي
	المجموعة الضابطة	درجة	10	5.20	1.032			
اختبار التوافق بين العين والرجل	المجموعة التجريبية	ثانية	10	12.18	1.349	1.189	0.250	غير معنوي
	المجموعة الضابطة	ثانية	10	12.96	1.604			

من الجدول (1) تبين ان دلالة الفروق غير معنوية دل ذلك على ان المجموعتين متكافئتين في اختبارات القدرات الحركية القبلية قيد البحث.

**وصف الاختبار:** يطلب من الطفل إبقاء البالونة في الهواء باستمرار لمدة 2 دقيقة من خلال ضربها باليد داخل الدائرة. **التسجيل:** يمنح الطفل (10) درجات في حالة عدم اسقاط البالون خلال وقت الاختبار ولم يخرج خارج الدائرة، تخصم درجة عن كل حالة اسقاط للبالونه او خروج الطفل عن الدائرة المخصصة للاختبار .

## 2-5 اجراءات البحث الميدانية:

**2-5-1 التجربة الاستطلاعية الاولى:** وهي دراسة تجريبية اولية مصغرة تدريبية لتتقح الإجراءات الميدانية قبل الخوض في جمع المعلومات وتعدُّ من الوسائل المهمة والضرورية جداً في تنفيذ البحوث وللتعرف على الظروف المحيطة بالظاهرة التي يرغب الباحثان في دراستها (9: 2012، 95). وتعد التجربة الاستطلاعية دراسة تجريبية اجري خلالها الباحثان تجربتهم الاولى في يوم الاربعاء بتاريخ 2020/11/18 في الساعة التاسعة صباحاً، على عينة قوامها (4) أطفال من مجتمع البحث تم اختيارهم بصورة عشوائية في مدرسة ابن خلدون وبمساعدة فريق العمل المساعد ملحق (1) للقرارات الحركية، من اجل التعرف على بعض المعوقات والمشاكل التي قد تواجه الباحثين أثناء قيامه بتنفيذ التجربة الرئيسية.

**2-5-2 التجربة الاستطلاعية الثانية:** قام الباحثان بأداء تجربتهم الثانية على نفس العينة من الأطفال الذي أجري عليهم الاختبار في تجربتهم الاستطلاعية الاولى والبالغ عددهم (4) أطفال في يوم الخميس بتاريخ 2020/11/19 في الساعة التاسعة صباحاً للألعاب الحركية والمنهج المعد من قبل الباحثان وبنفس الكيفية.

**2-5-3 الاختبار القبلي:** قام الباحثان والفريق العمل المساعد ملحق (1) بإجراء الاختبار القبلي لأفراد من عينة البحث في يومي الاحد والاثنين المصادفين 22-2020/11/23 في الساعة التاسعة صباحاً في الساحة الخارجية لمدرسة (ابن خلدون) الابتدائية، ولقد تم فيها مراعاة تثبيت جميع الظروف المتعلقة بالاختبارات من حيث الزمان والمكان والأجهزة والأدوات وطريقة التنفيذ من اجل العمل قدر الإمكان على خلق الظروف نفسها في الاختبار البعدي.

**هدف الاختبار:** قياس دقة الذراع .

**ادوات الاختبار:** (5) كرات تنس، جدار املس، لوحة الدوائر، سجل لتسجيل النقاط)

**وصف الاختبار:** تعلق اللوحة المرسوم فيها الدوائر الثلاث المتداخلة على الجدار بارتفاع (50 انج) لحافة الدائرة الكبيرة عن الارض، وإنَّ أبعاد الدوائر هي (7سم)،(5سم)،(2.5 سم) طول نصف القطر، ويقف المختبر خلف خط الوقوف الذي يبعد (3 متر) ويرمي احدى الكرات الخمس نحو الدوائر بإحدى اليدين بدقة، لغرض اصابة احداها، وهكذا يرمي باقي الكرات، إذ سيحصل على النقاط حسب دقة التهديد، بعد أنتهائه من رمي الكرات الخمسة وان اعلى قيمة للنقاط التي يستطيع الحصول عليها هي 15 نقطة.

**احتساب النقاط:**

-الدائرة الصغيرة (3) نقاط.

-الدائرة الموجودة في الوسط (2) نقاط.

-الدائرة الكبيرة (1) نقاط.

**ثالثاً: اختبار التوافق الحركي بين العين والرجل (5):**

**(2001، 329):**

**اسم الاختبار:** اختبار الدوائر المرقمة

**هدف الاختبار:** قياس التوافق الحركي بين العين والرجل.

**ادوات الاختبار:** (ساعة توقيت، دوائر مرسومة على الارض عددها ثمان دوائر قطر كل منها (60 سم) .

**وصف الاختبار:** يقف المختبر داخل الدائرة رقم (1) وعند سماع اشارة البدء يقوم بالوثب بالقدمين معاً الى الدائرة رقم (2) ثم الى الدائرة رقم (3) ثم الى (4) وهكذا حتى الدائرة رقم (8) وبأقصى سرعة ليسجل له الزمن الذي سيستغرقه في الانتقال عبر الدوائر الثمانية بالتوالي.

**رابعاً: اختبار التوافق الحركي بين العين واليد (6):**

**(1982، 218):**

**نوع الاختبار:** اختبار إبقاء البالونة في الهواء باستمرار .

**هدف الاختبار:** قياس التوافق بين العين واليد.

**ادوات الاختبار:** (ساعة توقيت، بالونات ملونه، دائرة قطر 2 متر).

من الجدول (2) الذي يبين المعالم الإحصائية وقيمة (T) المحسوبة ونسبة الخطأ للاختبارات القبلية والبعدي لاختبارات القدرات الحركية لأفراد عينة البحث وإن قيمة متوسط الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار الرشاقة (1.17) وانحراف الفروق (0.60) وكانت قيمة (t) المحسوبة (6.132) وبنسبة خطأ (0.000) وبما ان نسبة الخطأ كانت اصغر من (0.05) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

فيما كانت قيمة متوسط الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار الدقة الحركية (-2.30) وانحراف الفروق (0.67) وكانت قيمة (T) المحسوبة (10.776) وبنسبة خطأ (0.000) وبما ان نسبة الخطأ كانت اصغر من (0.05) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار القبلي.

فيما كانت قيمة متوسط الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار التوافق بين العين واليد (-2.20) وانحراف الفروق (0.632) وكانت قيمة (T) المحسوبة (11) وبنسبة خطأ (0.000) وبما ان نسبة الخطأ كانت اصغر من (0.05) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار القبلي.

فيما كانت قيمة متوسط الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار التوافق بين العين والرجل (2.57) وانحراف الفروق (1.02) وكانت قيمة (T) المحسوبة (7.929) وبنسبة خطأ (0.000) وبما ان نسبة الخطأ كانت اصغر من (0.05) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار القبلي.

### 3-2 عرض وتحليل نتائج المجموعة الضابطة في الاختبارات القبلية والبعدي:

الجدول (3) يبين الوسائل الإحصائية وقيمة (T) المحسوبة ودلالة الفروق لاختبارات القدرات الحركية (القبلية-البعدي) للمجموعة الضابطة

ت	المتغيرات	الوسائل الاحصائية	وحدة القياس	س ف	ع ف	T المحسوبة	نسبة الخطأ	دلالة الفروق
2	اختبار الرشاقة	ثانية	0.015	0.042	1.116	0.293	غير معنوي	
3	اختبار الدقة الحركية	درجة	-0.20	0.91	0.688	0.509	غير معنوي	
4	اختبار التوافق بين العين واليد	درجة	-0.20	0.78	0.802	0.443	غير معنوي	
5	اختبار التوافق بين العين والرجل	ثانية	0.107	0.22	1.502	0.167	غير معنوي	

\* معنوي عند نسبة خطأ > (0.05)

2-5-4 تطبيق الالعب الحركية التنافسية: قام الباحثان بإعداد مجموعة من الالعب الحركية التنافسية بعد الاطلاع على مجموعة من المصادر العلمية والتي تساعد في تطوير بعض القدرات الحركية للتلاميذ وفق الأسس العلمية وبما يلائم قدراتهم الحركية والمهارية، وقد قام الباحثان بتنفيذ المنهج يوم الاحد بتاريخ 2020/11/29 على المجموعة التجريبية ولمدة (8) أسابيع وبواقع (24) وحدة تدريبية، وتم تنفيذ الوحدات للمجموعة التجريبية بإشراف من قبل الباحثان في تطبيق منهاج الالعب الحركية التنافسية واعتمد الباحثان على القسم الرئيس من درس التربية الرياضية وقدره (30) دقيقة الفعلية من الجزء الرئيس فقط ومن منطلق التدرج في تطبيق هذه الالعب، كذلك تبديل تلك الالعب وتغييرها من لعبة إلى أخرى لتجنب الملل الذي قد ربما يشعر به بعض التلاميذ عند تكرار بعض الالعب، إما المجموعة الضابطة فقامت بتنفيذ الأسلوب المتبع في المدرسة على وفق منهاج وزارة التربية المقرر.

2-5-5 الاختبار البعدي: تم إجراء الاختبار البعدي يوم الاحد والاثنين بتاريخ 2021/1/25-24 على المجموعة التجريبية على أفراد العينة بالكيفية والطريقة نفسها التي تم فيها إجراء.

2-6 الوسائل الإحصائية: أستخدم الباحثان الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لمعالجة الوسائل الإحصائية المناسبة للبحث، والتي تتمثل ب (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، الوسيط، معامل الالتواء، قانون أقل فروق معنوية للأوساط الحسابية للعينات).

### 3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

### 3-1 عرض وتحليل نتائج المجموعة التجريبية في الاختبارات القبلية والبعدي:

الجدول (2) يبين الوسائل الإحصائية وقيمة (T) المحسوبة ودلالة الفروق لاختبارات القدرات الحركية (القبلية-البعدي) للمجموعة التجريبية

ت	المتغيرات	الوسائل الاحصائية	وحدة القياس	س ف	ع ف	T المحسوبة	نسبة الخطأ	دلالة الفروق
1	اختبار الرشاقة	ثانية	0.60	1.17	6.132	0.000	معنوي	
2	اختبار الدقة الحركية	درجة	0.67	-2.30	10.776	0.000	معنوي	
3	اختبار التوافق بين العين واليد	درجة	0.632	-2.20	11	0.000	معنوي	
4	اختبار التوافق بين العين والرجل	ثانية	1.02	2.57	7.929	0.000	معنوي	

\* معنوي عند نسبة خطأ > (0.05)

الجدول (4) يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات القدرات الحركية البعدية وقيمة (T) المحسوبة ونسبة الخطأ ودلالة الفروق، اذ كانت قيمة الوسط الحسابي لاختبار الرشاقة للمجموعة التجريبية (7.10) وانحراف معياري (0.257) وكانت قيمة الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (8.30) وانحراف معياري (0.553) اما قيمة (T) المحسوبة فقد بلغت (6.211) اما نسبة الخطأ فقد كانت (0.000) وبما ان نسبة الخطأ كانت اصغر من (0.05) مما يعني وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية. وكانت قيمة الوسط الحسابي لاختبار الدقة الحركية للمجموعة التجريبية (3.30) وانحراف معياري (0.948) وكانت قيمة الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (1.30) وانحراف معياري (0.823) اما قيمة (T) المحسوبة فقد بلغت (5.035) اما نسبة الخطأ فقد كانت (0.000) وبما ان نسبة الخطأ كانت اصغر من (0.05) مما يعني وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية. وكانت قيمة الوسط الحسابي لاختبار التوافق بين العين واليد للمجموعة التجريبية (7.60) وانحراف معياري (0.966) وكانت قيمة الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (5.40) وانحراف معياري (1.074) اما قيمة (T) المحسوبة فقد بلغت (4.814) اما نسبة الخطأ فقد كانت (0.000) وبما ان نسبة الخطأ كانت اصغر من (0.05) مما يعني وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية. وكانت قيمة الوسط الحسابي لاختبار التوافق بين العين والرجل للمجموعة التجريبية (9.61) وانحراف معياري (1.001) وكانت قيمة الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (12.86) وانحراف معياري (1.513) اما قيمة (T) المحسوبة فقد بلغت (5.665) اما نسبة الخطأ فقد كانت (0.000) وبما ان نسبة الخطأ كانت اصغر من (0.05) مما يعني وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية.

من الجدول (3) الذي يبين المعالم الإحصائية وقيمة (T) المحسوبة ونسبة الخطأ للاختبارات القبلية والبعدية لاختبارات القدرات الحركية لأفراد عينة البحث وإن قيمة متوسط الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى لاختبار الرشاقة (0.015) وانحراف الفروق (0.042) وكانت قيمة (t) المحسوبة (1.116) وبنسبة خطأ (0.293) وبما ان نسبة الخطأ كانت اكبر من (0.05) مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدى.

فيما كانت قيمة متوسط الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى لاختبار الدقة الحركية (-2.20) وانحراف الفروق (0.91) وكانت قيمة (T) المحسوبة (0.688) وبنسبة خطأ (0.509) وبما ان نسبة الخطأ كانت اكبر من (0.05) مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدى.

فيما كانت قيمة متوسط الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى لاختبار التوافق بين العين واليد (-2.20) وانحراف الفروق (0.78) وكانت قيمة (T) المحسوبة (0.802) وبنسبة خطأ (0.443) وبما ان نسبة الخطأ كانت اكبر من (0.05) مما يدل على وجود عدم فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدى.

فيما كانت قيمة متوسط الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى لاختبار التوافق بين العين والرجل (0.107) وانحراف الفروق (0.22) وكانت قيمة (T) المحسوبة (1.502) وبنسبة خطأ (0.167) وبما ان نسبة الخطأ كانت اكبر من (0.05) مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدى.

### 3-3 عرض وتحليل نتائج المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية:

الجدول (4) يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبارات القدرات الحركية البعدية وقيمة (T) المحسوبة لاختبارات المجموعتين التجريبية والضابطة

ت	المتغير	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		T المحسوبة	نسبة الخطأ	الدلالة
			±ع	-س	±ع	-س			
2	اختبار الرشاقة	ثانية	7.10	0.257	8.30	0.553	6.211	0.000	معنوي
3	اختبار الدقة الحركية	درجة	3.30	0.948	1.30	0.823	5.035	0.000	معنوي
4	اختبار التوافق بين العين واليد	درجة	7.60	0.966	5.40	1.074	4.814	0.000	معنوي
5	اختبار التوافق بين العين والرجل	ثانية	9.61	1.001	12.86	1.513	5.665	0.000	معنوي

\* معنوي عند نسبة خطأ > (0.05)

أخذين بنظر الاعتبار التدرج الصحيح وتلافي العمل العشوائي والهدر في الوقت " (9: 2013، 331).

مما تقدم يرى الباحثان ان المجموعتين التجريبية والضابطة استخدمت مناهج تدريبية سليمة من خلال النتائج التي توصل اليها من الاختبارين القبلي والبعدي لجميع المتغيرات قيد البحث مما يدل على ان القائمين على عملية التدريب يستخدمون أساليب وطرق وأدوات تدريبية مختلفة ولكن في نهاية الامر تؤدي وتحقق الهدف ولكن بنسب مختلفة أيضا.

### 3-4-2 مناقشة نتائج المجموعتين التجريبية

#### والضابطة في الاختبارات البعيدة للمتغيرات قيد البحث:

من خلال النتائج التي ظهرت في الجدول (4) التي تبين نتائج الاختبارات البعيدة للمجموعتين التجريبية والضابطة والتي أظهرت فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية. يعزو الباحثان ظهور الفروق الإحصائية للمجموعة التجريبية على حساب المجموعة الضابطة في ان برنامج الألعاب الحركية بالأسلوب التنافسي حقق نتائج افضل من الأسلوب المتبع لدى المجموعة الضابطة، اي أن الألعاب الحركية التنافسية التي استخدمت ضمن منهاج معد بشكل علمي كان بمستوى أعمار وقابليات الاطفال مما ساعد في إشباع رغباتهم الحركية من اجل تفريغ طاقاتهم السلبية وتحولها إلى طاقة ايجابية والاتجاه نحو الأداء الحركي الأمثل خلال تطبيق اللعبة وإتقانها، كما إن التنوع في الألعاب الحركية بأسلوب أدائها التنافسي التي اعتمدت على الإثارة والتشويق اعطى دافع معنوي من اجل الوصول بهم إلى حالة البهجة والرضا لما يؤدونه من حركات متنوعة ومشوقة، اذ تمتاز الألعاب الحركية ببساطتها وسهولة أدائها مما يجعل جميع افراد العينة يرغبون بأدائها دون تعب او ملل واذا ما توافرت الرغبة سيكون التعلم فعالاً، إذ اشار (وجيه محجوب واحمد البدي، 2002) الى ان " قابلية التلاميذ بعمر (9-10) سنوات على تعلم المهارات الحركية تكون عالية ودقيقة وذات توافق حركي عال تصل إلى أعلى ما يمكن من الإجابة في الأداء وخاصة في الألعاب الأساس " (10: 2002، 225).

كما يرى الباحثان ان الألعاب الحركية وفق النمط التنافسي يولد لدى الطفل الدافعية في التعلم والتفوق على اقرانه او حتى

### 3-4 مناقشة النتائج:

#### 3-4-1 مناقشة نتائج المجموعتين التجريبية

#### والضابطة في الاختبارات القبلية والبعيدة:

من الجداول (2) و(3) التي تبين نتائج الاختبارات القبلية والبعيدة للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث، اذ تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات ولكلا المجموعتين ولصالح الاختبار البعدي .

الامر الذي يعزوه الباحثان الى عدة أسباب أولها هو ملائمة المناهج المستخدمة من قبل المجموعتين اذ ساهم المنهج في ظهور الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي. اذ كانت المناهج المتبعة تحوي العاب حركية وضعت على أسس علمية وبشكل متوازن لجميع الصفات والمهارات قيد البحث في هذه الدراسة والذي حقق تقدما في نتائج الاختبارات وان الارتقاء بهذا المستوى لا يتم إلا إذا كان هناك تدريب علمي متوازن يشمل كل مرتكزات العملية التدريبية سواء كانت بدنية أو خططيه أو عقلية وترقية كل ما من شأنه إظهار المستوى الفني الجيد أثناء المنافسة أو المباريات، كما ان الاستمرار في مزولة الالعاب الحركية وعدم الانقطاع له الدور المهم في اكتساب الصفات والمهارات والحركات لأفراد المجموعتين إضافة الى اكتساب الخبرات اللازمة في عملية التعلم اذ ان "التعلم الحركي يعتمد على الخبرة والممارسة وبدونها لا يمكن أن يحدث تطور في التعلم، فالتدريب والممارسة على مهارة معينة ضمن واجب حركي يؤدي إلى زيادة الخبرة وإحداث تطور في القابلية العقلية والبدنية ... لذا فان الممارسة تعد أهم متغير في عمليات التعلم في المهارات المعقدة والبسيطة فبالجهد والتدريب المستمرين تقل الأخطاء " (8: 1997، 72). فضلا عن التسلسل الصحيح للوحدات التدريبية وفق مبدا التدرج السليم في الالعاب الحركية التنافسية واستخدام التوقيت الصحيح في اخراج التمرينات وعدم هدر الجهد واستخدام أساليب وطرق تدريبية مناسبة للعينة كل ذلك أدى الى ظهور الفروق بين الاختبارات القبلية والبعيدة للمجموعتين التجريبية والضابطة " اذ ان من شروط تعلم أي مهارة وجود وحدات تعليمية متخصصة ومتسلسلة خلال الموسم، لذلك دأب المختصون في التفكير جديا بخلق وسائل وأساليب تنظيمية وبطرائق مختلفة تخطط مسار العمل خطوة أثر أخرى

بدون ملل إذ أن " المتطلبات الحركية المتعددة وتنوعها واستخدامها للأدوات مرتبطة بعنصري المرح والسرور " (13: 1996، 39) . ومما تقدم يرى الباحثان ان نتائج المجموعة التجريبية كانت افضل من نتائج المجموعة الضابطة لاستخدامه الألعاب الحركية بالأسلوب التنافسي والاستمرارية على أدائها ضمن إمكانيات الاطفال وقدراتهم في بذل أقصى جهد ممكن ومحاولة التغلب على المنافس والمشاركة الفعالة على العكس من المناهج الاخرى التي تفقد الى العناصر والاساليب المحببة للأطفال والتي لا يرغبون بها مما ساعد في تطوير بعض القدرات الحركية.

#### 4-الخاتمة:

استنتج الباحثان ما يلي:

- 1-أن كلاً من المنهج باستخدام الألعاب الحركية التنافسية والمنهج المقرر من قبل الوزارة له تأثير ايجابي في تطور بعض القدرات الحركية للتلاميذ بعمر (7-9) سنة.
- 2-ان الألعاب الحركية التنافسية قد أحدثت نسبة تحسن واضحة لبعض القدرات الحركية لدى الأطفال بعمر (7-9) سنة.
- 3-أن المنهج المعد باستخدام الألعاب الحركية التنافسية عمل على تطوير بعض القدرات الحركية للأطفال بعمر (7-9 سنوات) بشكل أفضل من المنهج المقرر من قبل الوزارة لأنه ركز على جوانب مهمة لدى الأطفال كانت مهمله سابقاً.

بعد مناقشة النتائج وما تم استنتاجه من التحليل الإحصائي للبيانات وضع الباحثان التوصيات الآتية:

- 1-استخدام مناهج الألعاب الحركية التنافسية في المدارس الابتدائية لما له من تأثير ايجابي وفعال في تطوير قابلياتهم وقدراتهم البدنية والمهارية وإظهار طاقاتهم الكامنة وبصوره واضحة.
- 2-الألعاب الحركية التنافسية تساعد في تنمية التفاعل الاجتماعي للأطفال بأعمار (7-9) سنة وتساهم في بناء مجتمع متعاون ويعزز روح المحبة والتسامح بين الجميع.
- 3-إعطاء درس التربية الرياضية الأهمية الكبيرة لإشباع حاجات الأطفال ضمن الألعاب الحركية التنافسية، بما يناسب ميول الطفل واحتياجاته.

المحاولة في ذلك فيحرص على الحضور والأداء والاستمرار ويشارك مشاركة إيجابية في الوحدات التدريبية ليحقق الفوز باللعبة او السباق خصوصاً اذا كان هناك تشجيع وتصفيق الذي يصاحب الألعاب والمسابقات." إذ يعد هذا العمر المرحلة الأساس في البناء الحركي وهي أغنى مرحلة لاستيعاب الواجب الحركي والتي تتطور فيها المهارات الرياضية وبناء المستويات " (10: 2002، 221) .

وهذا ما اولاه الباحثان اهتمام اذ ان التشجيع يجعل الافراد او الأطفال في حالة غبطة مليئة بالفرح والسرور والتشوق للأداء الحركي وفق الدور الذي يقومون به سواء اكان فردي او على شكل مجاميع وبهذا يمكن ان يضمن الباحث أداء العينة للمناهج دون تهرب او خوف من الأداء الخاطئ." إن التطور الحركي للطفل يأتي من خلال إعطاء الطفل الإمكانية الحركية الكافية وكذلك حرية الحركة مع توافر المحيط الذي يطابق رغباته وقناعاته وعند ذلك نكون قد خدمنا التطور الحركي الطبيعي للطفل " (11: 1996، 15).

وعد الباحثان الى وضع مناهج الألعاب بما يتناسب مع القدرات العقلية والحركية للعينة بما يضمن للجميع تنافس حقيقي وفق مستوياتهم الحقيقية دون تحيز . وباستمرار الأداء وفق النمط التنافسي للألعاب الحركية الذي من شأنه ان يرفع معدلات النمو العقلي للأطفال اذ ان الألعاب الحركية تعمل على تنمية الحواس المختلفة للأطفال وبالتالي نرى الأداء يتصاعد نتيجة ادراك العينة لهدف الحركات والألعاب وينمي الرغبة بالفوز عند الأداء، وهذا ما اشار اليه (بسطويسي احمد، 1996) بأن " اعمار (7-9) سنة يبدأ لديهم الادراك الجيد للواجبات الحركية مع بداية اختفاء الحركات الزائدة مع تطور واضح في التوافق الحركي بين العين واليد وبين العين والرجل مع قدرة في تحسين الاخطاء " (12: 1996، 153) . ونتيجة للأداء المستمر لأفراد العينة والأداء الجدي والحقيقي كان هناك استثمار صحيح للجهد والوقت وهذا الذي أوصل العينة لمستوى افضل من السابق وافضل من نتائج المجموعة الضابطة خاصة عندما تكون العاب حركية بوجود تنافس ووجود فائز او خاسر سيكون الأداء اكثر فاعلية واسرع وصولا الى الأهداف المرجوة، والسرور التي يتمتع بهما اللعب التنافسي إذ يسترسل الطفل باللعب وتكرار الحركات

4-توفير عدد من الأجهزة والوسائل والأدوات المساعدة في المدارس، مع عمل دورات تدريبية للمعلمين في كيفية استخدامها مع المناهج التعليمية، لغرض تطوير درس التربية الرياضية.

### المصادر:

- [1] وجيه محجوب؛ نظريات التعليم والتطور الحركي، ط1(عمان، دار وائل للنشر، 2001).
- [2] مروان عبد المجيد؛ طرق ومناهج البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية، ط1، (عمان، دار العلمية للنشر، 2002).
- [3] قيس ناجي، بسطويسي احمد؛ الاختبارات والقياس ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي، (مطبعة جامعة بغداد 1984).
- [4] محمد صبحي حسانين؛ القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة، ط3، (القاهرة، دار الفكر لعربي، 1995).
- [5] محمد صبحي حسانين؛ القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة، ط4، (القاهرة، دار الفكر العربي، 2001).
- [6] امين الخولي، أسامه كامل راتب: التربية الحركية، (القاهرة، دار الفكر العربي، 1982).
- [7] ظافر هاشم، التطبيقات العملية لكتابة الرسائل والأطاريح التربوية والنفسية، (بغداد، دار الكتب والوثائق، 2012).
- [8] أسامة كامل راتب: قلق المنافسة : ضغوط التدريب - احتراق الرياضي، (دار الفكر العربي للطباعة والنشر، القاهرة، 1997).
- [9] فراس عبد المنعم عبد الرزاق: تأثير تمارين خاصة بأسلوب الدمج المكثف في تعلم مهارة اللكمات المستقيمة بالمالكمة، (مجلة الفتح، العدد 53، سنة 2013).
- [10] وجيه محجوب واحمد البدري؛ أصول التعلم الحركي، (جامعة الموصل، دار الجامعية للطباعة والنشر، 2002).
- [11] مازن عبد الهادي؛ مؤشرات النمو البدني والتطور الحركي لأطفال العراق بعمر (25-36) شهراً، اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1996.
- [12] بسطويسي احمد، اسس ونظريات التعلم، ط1(القاهرة، دار الفكر العربي، 1996).
- [13] محمد حسن علاوي؛ موسوعة الالعاب الرياضية، ط6: (القاهرة، دار المعارف، 1996).

### الملاحق:

الملحق (1) يوضح أسماء فريق العمل المساعد

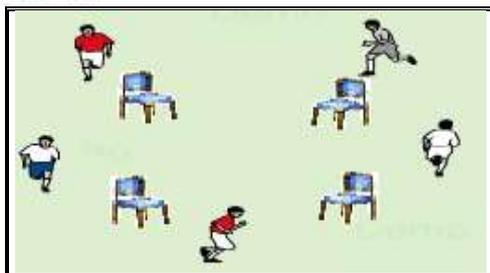
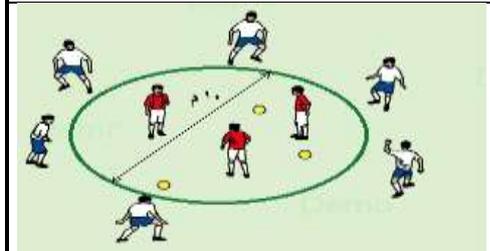
ت	الاسم الثلاثي	اللقب العلمي او الصفة	مكان العمل
1	صفاء مالو علي	رئيس مهندسين	وزارة الصناعة/الشركة العامة للتصاميم والاستشارات الصناعية
2	مهند سلمان علي	طالب ماجستير	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة الانبار
3	محمد كاظم جواد	طالب ماجستير	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة الانبار
4	جمعة جديع عواد	لاعب منتخب وطني سابق	مدرب كروي
5	رائد سلمان صالح	طالب ماجستير	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة الانبار

ملحق (2) يوضح أسماء الخبراء والمختصين الذين عرضت عليهم الألعاب الحركية التنافسية والمنهج التدريبي وصلاحياتها للدراسة.

ت	الاسم	الاختصاص	مكان العمل
1	أ.د سعد منعم الشيكلي	فلسفة التدريب الرياضي/ كرة القدم	جامعة بغداد/ كلية العلوم السياسية
2	أ.د عنان فدعوس عمر	تدريب كرة القدم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الانبار
3	أ.م.د وميض شامل كامل	التدريب الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد
4	أ.م.د حسين جبار جاسم	الاختبار والقياس	وزارة التربية/ تربية الرصافة /3
5	أ.م.د احمد سلمان صالح	تدريب كرة القدم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى

ملحق (3) يوضح الالعاب الحركية الترفيهية

رقم اللعبة	تنظيم وتوصيف اللعبة الحركية	الشكل التوضيحي للعبة

	<p>اسم اللعبة: لعبة الكراسي هدف اللعبة: سرعة الاستجابة الحركية والتوافق الادوات: كراسي عدد (4)، صافرة، ساحة لعب طريقة الاداء: المشاركون في اللعبة 5 اطفال الزمن المتوقع (3-6) دقائق. يخرج خمسة تلاميذ يقومون بالدوران حول اربعة كراسي، ويقوم المعلم بإعطاء ايعاز اثناء دورانهم بالجلوس بسرعة، فاذا جلسوا سيبقى متسابق فيخرج من اللعبة ويقوم المعلم بإخراج كرسي ويقوم بتكرار هذا الاسلوب الى ان يتبقى فائز واحد.</p>	<p>لعبة رقم (1)</p>
	<p>اسم اللعبة: صيد الحمام هدف اللعبة: الدقة الحركية الادوات: 3 كرات تنس، رسم دائرة بقطر 10 متر طريقة الاداء: يقسم الاطفال الى مجموعتين قسم منهم داخل دائرة كبيرة ويمثل الحمام والقسم الثاني منتشراً حول الدائرة ويمثل الصيادين (بالون الازرق)، ويبدأ اللعب بأن يصوب الصيادون الكرة على الحمام (بالون الاحمر)، داخل الدائرة ومن يصاب من الحمام ينضم إلى الصيادون إلى أن يبقى آخر الحمام ويكون هو الفائز.</p>	<p>لعبة رقم (2)</p>

ملحق (4) يوضح المنهج المستخدم

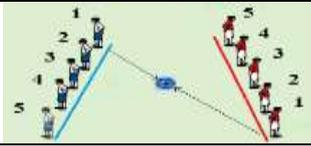
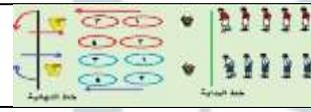
الاسبوع الاول

الوحدة	الاولى	الوقت	45 دقيقة
المدرسة	ابن خلدون الابتدائية	التاريخ	2020/11/29
المادة	المنهاج التجريبي للتلاميذ	المكان	الساحة الخارجية لمدرسة ابن خلدون
العدد	10 تلميذ	الاهداف	سرعة الاستجابة الحركية والتوافق
الجنس والعمر	ذكور (7-9 سنة)		-2 الدقة الحركية

ت	أجزاء الدرس	الوقت (دقيقة)	المحتوى	التنظيم	الملاحظات
1	الجزء التحضيري	10د		وقوف التلاميذ بشكل منظم على خط واحد	اداء التلاميذ للتحية الرياضية
	1 الجانب التنظيمي	2د	الدخول الى الملعب بشكل منظم والوقوف على خط واحد مع تهيئة الادوات والمستلزمات		
	2 الاحماء العام	2د	السير ثم الهزولة وتدوير الذراع		
3	الاحماء الخاص	6د	1. تحريك الساقين بالتعاقب. 2. قتل الجذع نحو الجانبين. 3. وقوفاً ثني الجذع للأسفل ومحاولة لمس القدمين. 4. القفز على امشاط القدمين.		التأكيد على اداء التلاميذ للتمارين بصورة صحيحة ومحاولة ارشادهم
			30		
2	الجزء الرئيسي				
	1 جانب نظري للعبة (1)	3د	شرح وعرض اللعبة الحركية امام التلاميذ مع التأكيد على مهاراتها		
	2 جانب تطبيقي للعبة (1)	12د	لعبة الكراسي		
	3 جانب نظري للعبة (2)	3د	شرح وعرض اللعبة الحركية امام التلاميذ مع التأكيد على مهاراتها		
4	جانب تطبيقي للعبة (2)	12	صيد الحمام		
3	الجزء الختامي	5	التجمع بشكل منظم بعد نهاية الالعاب ثم جمع الادوات والخروج من الساحة بعد اداء التحية الرياضية		العودة الى الصف بشكل منظم وبإشراف المعلم

الاسبوع الاول

الوحدة	الثانية	الوقت	45 دقيقة
المدرسة	ابن خلدون الابتدائية	التاريخ	2020/12/1
المادة	المنهاج التجريبي للتلاميذ	المكان	الساحة الخارجية لمدرسة ابن خلدون
العدد	10 تلميذ	الاهداف	سرعة الاستجابة الحركية والسرعة
الجنس والعمر	ذكور (7-9 سنة)	التوافق ورشاقة وسرعة	

ت	أجزاء الدرس	الوقت (دقيقة)	المحتوى	التنظيم	الملاحظات
1	الجزء التحضيري	10د		وقوف التلاميذ بشكل منتظم على خط واحد	اداء التلاميذ للتحية الرياضية
1	الجانب التنظيمي	2د	الدخول الى الملعب بشكل منتظم والوقوف على خط واحد مع تهيئة المستلزمات		
2	الاحماء العام	2د	السير ثم الهرولة وتدوير الذراع		
3	الاحماء الخاص	6د	1- تحريك الساقين بالتعاقب. 2- قتل الجذع نحو الجانبين. 3- وقوفاً ثني الجذع للأسفل ومحاولة لمس القدمين. 4- القفز على امشاط القدمين.		التأكيد على اداء التلاميذ للتمارين بصورة صحيحة ومحاولة ارشادهم
2	الجزء الرئيسي	30د			
1	جانب نظري للعبة (3)	3د	شرح وعرض اللعبة الحركية امام التلاميذ مع التأكيد على مهاراتها		
2	جانب تطبيقي للعبة (3)	12د	سباق الحصول على الكنز		
3	جانب نظري للعبة (4)	3د	شرح وعرض اللعبة الحركية امام التلاميذ مع التأكيد على مهاراتها		
4	جانب تطبيقي للعبة (4)	12د	سباق نقل الكرات		
3	الجزء الختامي	5د	التجمع بشكل منتظم بعد نهاية الالعب ثم جمع الادوات والخروج من الساحة بعد اداء التحية الرياضية		العودة الى الصف بشكل منتظم وبأشراف المعلم



ISSJ JOURNAL

The International Sports Science Journal Vol. 3, issue 11, November 2021

ISSN: 1658- 8452



## تأثير الوسائل المساعدة في تطوير مهارة مسك الكرة بارتفاعات مختلفة لحراس الشباب بكرة القدم

حيدر حسين صالح<sup>1</sup> ، ا.م.د حيدر غضبان أبراهيم<sup>2</sup>

الجامعة المستنصرية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة<sup>1</sup>

الجامعة المستنصرية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة<sup>2</sup>

(<sup>1</sup> 4rk5m00m5bxa1@gmail.com)

**المستخلص:** اشتمل البحث على مقدمة واهمية البحث، وتطرق الباحثان الى إن التطور في المجال الرياضي وخاصة التطور في لعبة كرة القدم فقد تطورت تطوراً هائلاً حيث شهدت السنوات الاخيرة اهتماماً متزايداً بالبحث عن طرائق واساليب جديدة في تدريب اللاعبين، وشمل هذا التطور مركز حراسة المرمى، وتم التركيز على أهمية الوسائل المساعدة وتأثيرها على المهارات الاساسية لحراس المرمى أما مشكلة البحث فتكمن من خلال خبرة الباحثان الميدانية ومتابعتهم لدوري الشباب بكرة القدم لأحظا دخول أهداف في مرمى الحراس نتيجة ضعف في الاستجابة الحركية، مما تطلب وضع الحلول المناسبة لها من خلال أعداد تمارينات خاصة على وفق الوسائل المساعدة لتطوير بعض المهارات الاساسية لحراس المرمى، أما مجالات البحث فقد اشتملت على المجال البشري الذي تمثل بحراس حراس مرمى بكرة القدم، في حين كان المجال المكاني والزمني (4) مرمى شباب نادي القوة على ملعب وزارة الشباب للموسم الرياضي (2020-2021).

استخدام الباحثان المنهج التجريبي بتصميم المجموعة التجريبية الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي لملائمته لطبيعة المشكلة التي يروم الباحث معالجتها، كما أستعمل الباحث الحقيبة الاحصائية SPSS لمعالجة النتائج للحصول على نتائج البحث، وأستنتج الباحث ضرورة التأكيد على استعمال التمارينات الخاصة باستخدام الوسائل المساعدة لما لها من تأثير بالغ الاهمية لتطوير بعض المهارات الاساسية لدى حراس المرمى الشباب بكرة القدم.

**الكلمات المفتاحية:** الوسائل المساعدة - مهارة مسك الكرة - حراس المرمى - كرة القدم للشباب .

عينة البحث.

2- التعرف على تأثير التمرينات الخاصة على وفق الوسائل المساعدة لتطوير بعض المهارات الاساسية لحراس المرمى الشباب بكرة القدم لدى أفراد عينة البحث.

#### فروض البحث:

1- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لبعض المهارات الاساسية لحراس المرمى الشباب بكرة القدم قيد الدراسة ولصالح نتائج الاختبارات البعدية لدى أفراد عينة البحث.

#### مجالات البحث:

المجال البشري: (4) حراس مرمى شباب نادي القوة الجوية والمسجلين لدى الاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم للموسم (2020-2021).

المجال الزماني: المدة من 2020/12/22-2021/5/30.

المجال المكاني: ملعب وزارة الشباب.

## 2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث: اختيار المنهج المناسب يكون أحد أساسيات نجاح البحوث العلمية والعملية ولأن المنهج التجريبي هو " محاولة لضبط كل العوامل الأساسية المؤثرة في المتغيرات أو المتغيرات التابعة في التجربة ما عدا عامل واحدا" يتحكم فيه الباحث ويغيره على نحو معين بقصد تحديد وقياس تأثيره على المتغيرات أو المتغيرات التابعة " (16: 2004، 59)، لذا استخدام الباحثان المنهج التجريبي بتصميم المجموعة التجريبية الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدية لملائمته لطبيعة المشكلة التي يروم الباحث معالجتها.

2-2 مجتمع البحث وعينته: " ان الاهداف التي يضعها الباحثان والاجراءات المستخدمة بالبحث هي التي تحدد طبيعة العينة التي ستختارها " (14: 1984، 102)، عند اختيار عينة البحث على الباحثان أن يختار العينة الصحيحة لجمع البيانات أما من المجتمع الاصل كله أو من عينة تمثل المجتمع لذا فإن عملية تحديد العينة التي أختارها الباحثان على وفق مشكلة بحثه من الخطوات المهمة لتحقيق أهدافه وفرضياته تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من حراس مرمى نادي القوة الجوية والبالغ عددهم (4) حراس بكرة القدم للشباب وبأعمار (17-18) سنة وكانت نسبتهم من مجتمع الاصل (13.333%) والبالغ عددهم (30) حراس مرمى مسجلين لدى الاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم للموسم (2020/2021).

## 1- المقدمة:

ان التطور العلمي والتقني الذي شمل جميع مجالات الحياه العامة والمجال الرياضي خاصة انعكس إيجاباً على تطور مستوى الاداء الرياضي للاعبين في جميع الالعاب الرياضية ومنها كرة القدم، إذ أسهمت الوسائل المساعدة الحديثة من أجهزة تقنية وبرامج تدريب متطورة في اعتماد وسائل علمية تؤدي الى ايجاد انصب الحركات واكثرها مثالية واقتصادية لجسم الرياضي، وتعتبر الوسائل والادوات احدى الوسائل التي تسهم وتساعد على أداء الواجبات المتعددة التي تساهم في تعلم المهارات البسيطة والمعقدة وتدخل في أجزاء المهارات الحركية ودقاتها وتفصيلاتها شكلاً ومضموناً وان استعمال الوسائل لتطوير المهارات الحركية وتعلمها بصورة افضل، ومن خلالها يتم التركيز على نقاط الضعف والقوة لدى الرياضيين ووضع الحلول المناسبة لها، وقد اعتمدت الدراسات والابحاث الحديثة الدقة في اختيار المدربين للتمرين المناسبة للنشاط للممارس والتي تسهم في تطور مستوى الاداء والانجاز الرياضي . جاءت اهمية البحث بإدخال بعض الوسائل المساعدة التدريبية في الوحدات التدريبية والتي تساعد على تطوير بعض المهارات الاساسية لحراس المرمى لأنها ذات تأثير كبير في تحسين الأداء من خلال الترابط العصبي العضلي و تساعد على اداء الواجبات الحركية والتوقع المسبق للكرة وبالتالي التأثير الإيجابي على الاداء المهارى ككل .

#### مشكلة البحث:

من خلال خبرة الباحثان الميدانية لكون احدهما حارس مرمى سابق، ومدرب حالي لحراس المرمى، لأحظ دخول أهداف في مرمى الحراس نتيجة ضعف بالأداء المهاري لحراس المرمى، وبسبب عدم الاهتمام بمراعات بناء المناهج التدريبية على وفق المبادئ الأساسية لعلم التدريب وقلة استعمال الوسائل المساعدة من أغلب المدربين، والتي لها تأثير في وصول حراس المرمى لأداء دورهم بالشكل الأمثل في المباريات، وتعمل على تطوير المهارات الاساسية الحركية وهي الأساس في وصول الحارس إلى مستوى عالٍ يؤهله الى تحقيق الهدف، لذا أرئى الباحثان دراسة المشكلة ووضع الحلول المناسبة لها من خلال وضع تمرينات خاصة استعمال الوسائل المساعدة والتي تهدف إلى رفع مستوى حراس المرمى في تطوير بعض المهارات الاساسية لحراس المرمى بكرة القدم للشباب.

#### أهداف البحث:

1-أعداد تمرينات خاصة على وفق الوسائل المساعدة لتطوير بعض المهارات الاساسية لحراس المرمى الشباب بكرة القدم لدى أفراد

متطلبات الدراسة لابد من تحديد متغيرات البحث المستقل والتابع، وقد اشتملت الدراسة الحالية على المتغيرات التالية:

**المتغير المستقل:** وأيضا " يسمى بالمتغير التجريبي " هو عبارة عن المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة ودراسة قد تؤدي الى معرفة تأثيره على متغير آخر " (1: 2012، 219)، والمتغير المستقل هي التمرينات الخاصة في بعض المهارات الأساسية لحراس المرمى بكرة القدم.

**المتغير التابع:** " هو المتغير الذي يتغير نتيجة تأثير المتغير المستقل " (10: 1999، 220).

### القدرة الحركية وتشمل:

- بعض المهارات الأساسية لحارس مرمى كرة القدم.

### 2-5 تحديد الاختبارات المستخدمة في البحث: قام

الباحثان باستخدام مجموعة من الاختبارات المقننة والمعمول فيها في البيئة العراقية، والهدف من هذه الاختبارات هو استخدامها كمؤشر لقياس بعض المهارات الأساسية الخاصة بحراس المرمى والتي تعد الأساس لعمل الباحثان.

### 2-5-1 الاختبارات المهارية:

#### أولاً: اختبار مسك الكرة الأرضية المتدرجة (1): (2012، 74):

**الهدف من الاختبار:** قياس القدرة المهارية لحارس المرمى على صد ومسك الكرات الأرضية المتدرجة الامامية والجانبية (اليمين واليسار).

**الادوات اللازمة:** نصف ملعب نظامي لكرة القدم وعمل حارس المرمى في منطقة الجزاء، كرات عدد (10)، اقمام تدريب لتحديد المناطق المحددة، صفاة، شريط قياس، استمارة تسجيل.

**مواصفات الاختبار:** يقف حارس المرمى في المكان المحدد داخل المرمى وعلى بعد (1.5) متر عن خط المرمى من الامام ويدافع عن مرماه على وفق موقع الكرة من خارج منطقة الجزاء، والكرات الـ (6) تكون على خط (18) ياردة والمسافة بين كرة وأخرى (2) متر لغرض التصويب الامامي، أما من الجانب يقف الحارس على بعد ذراع من احدى اعمدة المرمى، وعند سماع الايعاز يبدأ بالدفاع عن مرماه ومنع الكرة من الدخول أن كانت أمامية، أما إذا كانت جانبية يقوم بالدفاع عن المناطق المحددة من الجانب اليميني واليسار، فيما يتم التصويب من على خط الـ (18) يارد الجانبي (الايمن واليسار) بوساطة كرتين لكل جانب.

جدول (1) يبين تجانس العينة بمؤشرات النمو

المتغير	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول	سم	183.00	7.76	0.79
الوزن	كغم	67.67	3.77	1.27
العمر	سنة	17.75	0.50	2.00
العمر التدريبي	سنة	3.50	0.50	1.50

### 2-3 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة بالبحث:

#### 2-3-1 أدوات البحث: وتعرف " هي الوسائل التي يستطيع

الباحث من خلالها جمع البيانات وحل المشكلة لتحقيق أهداف البحث مهما كانت تلك الأدوات من بيانات وعينات أجهزة " (12: 1999، 218-219).

وتنقسم الى:

**أولاً: وسائل جمع المعلومات:** (المقابلات الشخصية، الشبكة العالمية للمعلومات (الأنترنت)، المراجع والمصادر الأجنبية العربية، التجربة الاستطلاعية).

**ثانياً: وسائل جمع البيانات:** (الملاحظة والتحليل " هو الانتباه الى ظاهرة أو مادة أو شيء ما يهدف للكشف عن أسبابها وقوانينها " (4: 2000، 226)، الاستبانة أداة ملائمة للحصول على معلومات وبيانات مرتبطة بواقع معين (2: 1988، 117)، استمارة استبانة، فريق العمل المساعد.

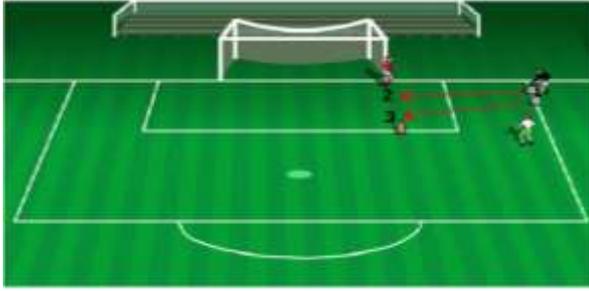
**ثالثاً: وسائل تحليل البيانات:** (حاسبة الكترونية (لابتوب)، استمارات جمع البيانات وتفرغها لتسجيل نتائج الاختبارات لحراس المرمى. ملحق (4)، حاسبة يدوية).

#### رابعاً: الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث

**(الوسائل المساعدة):** (شريط قياس عدد (2)، كرات قدم عدد (15)، مرمى كرة قدم متحرك قانوني ارتفاعه (2.44) سم وعرضه (7.33) سم عدد (1)، مسطبة لتغيير مسار الكرة الأرضية عمل خاص لتطوير بعض المهارات الأساسية عدد (4)، ملعب كرة قدم لإجراء الاختبارات وتطبيق التجربة الرئيسية، كوينات عدد (20)، أرماع تدريب عدد (6)، ساعة الكترونية نوع صيني الصنع عدد (2)، كامرة فيديو سامسونج نوع كوري الصنع عدد (1)، صافرة عدد (1)).

#### 2-4 ضبط وتحديد متغيرات البحث: من أجل تحديد

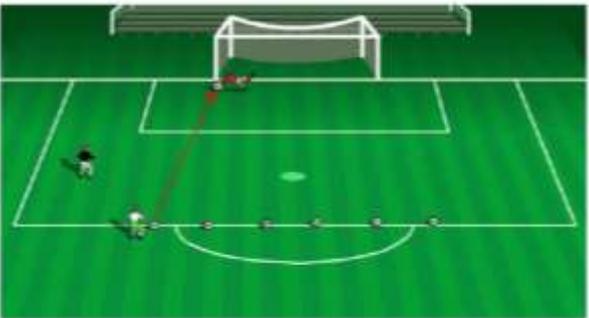
متغيرات البحث والضبط العلمي المحكم للتصميم التجريبي واستكمال



شكل (1) يوضح اختبار مسك الكرات الارضية المتدرجة للجانب الايمن



شكل (2) يوضح اختبار مسك الكرات الارضية المتدرجة للجانب الايسر



شكل (3) يوضح اختبار مسك الكرات الارضية المتدرجة الامامية

## ثانياً: اختبار مسك الكرة متوسطة الارتفاع (2012:1،

80):

**الهدف من الاختبار:** قياس القدرة المهارية لحارس المرمى على مسك وصد الكرة متوسطة الارتفاع الامامية والجانبية (الايمن والايسر).  
**الأدوات اللازمة:** نصف ميدان نظامي لكرة القدم، وعمل حارس المرمى في منطقة الجزاء، كرات عدد (10)، مرمى قانوني، شواخص لتحديد منطقة الجزاء، شريط قياس بطول (50) متر، صفارة، استمارة تسجيل.

**مواصفات الاختبار:** يقف حارس المرمى في المكان المحدد وعلى وفق موقع الكرة من المرمى وعند سماع الاشارة يبدأ بالدفاع عن المناطق المحددة بالخروج ومسك الكرة المتوسطة الارتفاع وحسب تقسيم منطقة الجزاء وكما موضحة في الاشكال (6، 7، 8).

- يبدأ الحارس باستقبال الكرة أولاً من الامام ومن ثم الجانبين الايمن والايسر.

- يكون تصويب الكرات نحو التقسيم المخطط وعلى وفق أرقام التقسيم

## شروط الاختبار:

- إذا أخطأ المدرب في ركل الكرة وعدم ايصالها الى المكان المحدد، تعاد المحاولة.

- يتم التصويب على المختبر (حارس المرمى) (10) كرات، منها (6) كرات أمامية المسافة بين كرة وأخرى (2) متر، وأربع كرات للجانبين اثنتان للجانب الايمن ومثلها للجانب الايسر، وكما موضحة في الاشكال (3، 4، 5).

**تسجيل الدرجات:** يسجل للحارس المختبر مجموع الدرجات التي

يحصل من التصويبات العشرة، وعلى النحو الآتي:

- تعطى (3) درجات للكرة التي يمسكها مباشرة بشكل تام من وضع السقوط الجانبي البعيد.

- تعطى (2) درجتان للكرة التي يمسكها من وضع الوقوف الامامي، أو مسكها على دفتين من السقوط.

- تعطى (1) درجة في حالة أبعاد الكرة من المرمى والكرة قريبة على الحارس.

- تعطى (3) درجة في حالة أبعاد الكرة من المرمى وهي صعبة المسك.

- تعطى (صفر) في حالة دخول الكرة المرمى.

- إذا ارتدت الكرة من العمود بالتصويب المباشر من قبل المدرب وعدم تدخل الحارس تعاد المحاولة.

- أما من الجانب، تعطى (2) درجة عند مسك الكرة مباشرة من السقوط الجانبي داخل (6) ياردة.

- يعطي الحارس (3) درجات عند مسك الكرة مباشرة من السقوط الجانبي داخل (7) ياردة.

- يعطي الحارس (3) درجات عند مسك الكرة مباشرة خارج (6) ياردة ويعطى (1) درجة في حالة عدم مسكها و(صفر) عند عبور الكرة الحارس.

- يسجل للحارس مجموع الدرجات التي يحصل عليها.

- تحسب الدرجة النهائية للمختبر على النحو الآتي:

$$\text{مجموع درجات المحاولات (10)} = \frac{\text{الدرجة النهائية}}{10}$$



شكل (6) يوضح اختبار مسك الكرات متوسطة الارتفاع الامامية

### ثالثاً: اختبار مسك الكرة عالية الارتفاع (1: 2012، 84):

**الهدف من الاختبار:** قياس القدرة مهارية لحارس المرمى على مسك الكرات العالية فوق الرأس.

**الأدوات اللازمة:** نصف ميدان نظامي لكرة القدم، وعمل حارس في منطقة الجزاء، كرات عدد (10)، مرمى قانوني، شواخص لتحديد تقسيم المنطقة الجزاء، شريط قياس، استمارة تسجيل، صفارة.

**مواصفات الاختبار:** يقف حارس المرمى في المكان المحدد في المرمى وعلى وفق موقع الكرة من المرمى، وعند سماع الإيعاز من قبل المدرب، على الحارس الخروج من المرمى الى المناطق المقسمة لمسك الكرة العالية التي تنفذ من أمام منطقة الجزاء، وجهتي الملعب الجانبية، كما موضحة في الاشكال (9،10،11).

#### شروط الاختبار:

-تعطى للمختبر (حارس المرمى) عشر كرات، (4) كرات من الامام، وثلاث (3) كرات لكل جانب من خارج منطقة الجزاء.

-يكون خروج الحارس المختبر داخل منطقة الاختبار المحددة حسب تقسيم منطقة الجزاء.

-يدخل الحارس الاخر بوصفه للاعباً منافس في هذه المناطق لزيادة المنافسة بين المختبرين وسرعة خروج الحارس على مسك الكرة من أعلى نقطة وحسب القانون الدولي لكرة القدم.

في حالة عدم وصول الكرة الى الاماكن المحدد من قبل المدرب تعاد المحاولة.

#### تسجيل الدرجات:

-تعطى (3) درجات عند مسك الكرة مباشرة بشكل تام من الأعلى ومن فوق لاعب المنافس.

-تعطى (2) درجتان عند مسك الكرة على دفتين.

-تعطى (1) درجة عند أبعاد الكرة من فوق اللاعب المنافس.

-يعطى (صفر) في حالة عدم الوصول المختبر الى الكرة أو دخولها

من (2-5) أذ يستلم كرة في منطقة (2) جهة يمين ويسار، ثم منطقة (3) جهة يمين ويسار خارج (6) ياردة، ومن ثم منطقة الإمام (2) فوق (6) ياردة، وبعد ذلك يستلم كرة أماما في الثلث الاخير منطقة (5) بين نقطة الجزاء وخط (18) ياردة، فيكون عدد الكرات الامامية (6) كرات، أما من الجانب على النحو الاتي:

-يستلم المختبر (حارس المرمى) كرتين لكل جانب (الايسر والايمن) من العمود.

-يقف المختبر (حارس المرمى) بجانب العمود على مسافة طول اليد بينه وبين العمود في المكان المحدد على وفق موقع الكرة من الجانب. -إذا أخطأ المدرب في ركل الكرة بعدم إيصالها بالشكل الصحيح تعاد المحاولة.

#### تسجيل الدرجات:

-تعطى (2) درجتان للمختبر عندما يستلم الكرة داخل منطقة ال (6) ياردة الاولى.

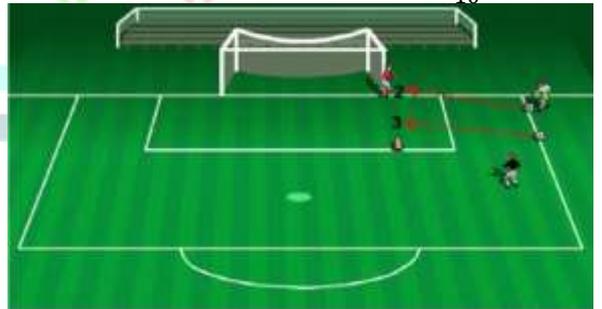
-تعطى (3) درجات لمسك الكرة في منطقة ال (6) ياردة الثانية.

-تعطى (5) درجات لمسك الكرة في منطقة ال (6) ياردة الثالثة.

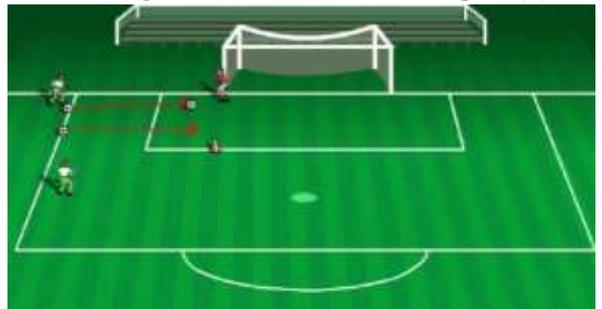
-يسجل للحارس مجموع الدرجات التي يحصل عليها.

-تحسب الدرجة النهائية للمختبر على النحو الاتي:

$$\text{مجموع درجات المحاولات ال(10)} = \frac{\text{الدرجة النهائية}}{10}$$



شكل (4) يوضح اختبار مسك الكرات متوسطة الارتفاع للجانب الايمن



شكل (5) يوضح اختبار مسك الكرات متوسطة الارتفاع للجانب الايسر

الى المرمى من قبل اللاعب المنافس.

يحسب مجموع درجات المحاولات العشر.

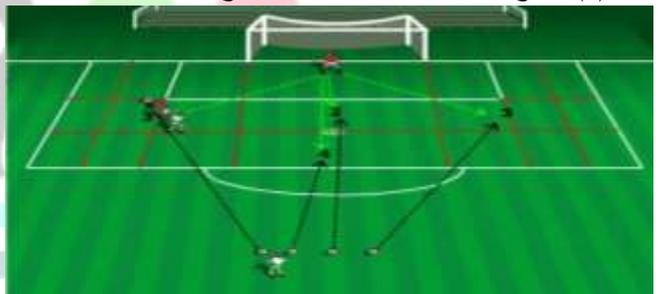
$$\text{مجموع درجات المحاولات الـ(10)} = \frac{\text{الدرجة النهائية}}{10}$$



شكل (7) يوضح اختبار مسك الكرات عالية الارتفاع للجانب الأيمن



شكل (8) يوضح اختبار مسك الكرات عالية الارتفاع للجانب الأيسر



شكل (9) يوضح اختبار مسك الكرات عالية الارتفاع الامامية

## 2-6 التجربة الاستطلاعية:

### 2-6-1 التجربة الاستطلاعية الاولى:

قام الباحثان بإجراء تجربة استطلاعية على عينة مكونة من (4) حراس مرمى لنادي الشرطة الرياضي من المجتمع الأصل ولم يدخلوا بالتجربة الرئيسية على ملعب وزارة الشباب والرياضة في تمام الساعة (3) عصرا" يوم الجمعة المصادف 2021/1/8 بأشراف الباحثان وبمساعدة فريق العمل المساعد، وتم تهيئة الوسائل والأجهزة والأدوات الخاصة بالاختبارات على وفق مواصفات وشروط أداء الاختبارات لعينة البحث، وقد استخدم الباحثان نفس الاختبارات التي سيقوم باستخدامها في التجربة الرئيسية والغرض من ذلك هو:

1- معرفة الوقت اللازم لتنفيذ الاختبارات.

2- معرفة صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في الاختبارات.

3- مدى استعداد حراس المرمى لتنفيذ الاختبارات.

4- الوقوف على كفاءة المساعدين ووضعهم في المكان المناسب عند أداء الاختبارات القبلية.

5- تشخيص وتجاوز الأخطاء التي تظهر في التجربة الاستطلاعية.

6- معرفة المعوقات والصعوبات التي تحدث وتلافي حدوث الأخطاء. وقد أظهرت التجربة الاستطلاعية ما يأتي:

1- سلامة الأجهزة والأدوات وصلاحيتها.

2- رغبة كبيرة لدى الحراس للأداء الاختبارات.

3- وضوح التعليمات وتكون الصورة الواضحة والدقيقة لدى الباحثان وفريق العمل المساعد.

4- تحديد قدرة أفراد العينة على تطبيق الاختبارات.

5- طبيعة العمل وكيفية التطبيق وطريقة تسجيل النتائج.

### 2-6-2 التجربة الاستطلاعية الثانية:

قام الباحثان بأجراء التجربة الاستطلاعية الثانية للتمرينات المعدة على عينة مكونة من (4) حراس مرمى لنادي الشرطة الرياضي من المجتمع الأصل ولم يدخلوا بالتجربة الرئيسية على ملعب وزارة الشباب والرياضة في تمام الساعة (3) عصرا" يوم السبت المصادف 2021/1/9 وقد استخدم الباحثان بعض من نماذج التمرينات التي يستخدمها في التجربة الرئيسية والغرض منها:

1- توضيح كيفية أداء التمرينات لعينة التجربة.

2- معرفة التمرينات المعدة ومدى ملائمتها لعينة البحث.

3- معرفة الزمن المستغرق لتنفيذ وأجراء التجربة.

4- مدى استيعاب العينة للتمرينات التي تطبق مع الوسائل المساعدة في التجربة الرئيسية.

5- معرفة مدى كفاءة فريق العمل المساعد عند تطبيق التمرينات.

6- تشخيص السلبات التي تظهر في التجربة وتلافي حدوثها أثناء التجربة الرئيسية.

7- معرفة صلاحية الوسائل المساعدة المستخدمة في التجربة الرئيسية.

### 2-7 الأسس العلمية للاختبارات:

" أن لشروط اعتماد الاختبارات أهمية كبيرة، وتعد الشروط العامة لأدوات القياس أمرا" ضروريا" في أنجاح عملية القياس وأهم تلك الشروط صدق أداة القياس وثباتها وموضوعيتها" (11: 2000، 255) لذا تم ترشيح واختيار الاختبارات بطريقة علمية قبل البدء بعملية تنفيذ إجراءات البحث إذ تتميز هذه الاختبارات بكونها اختبارات علمية مقننة (تمتاز بالصدق، والثبات، والموضوعية) فقد استخدمه في معظم البحوث والدراسات

المشابهة للبيئة العراقية. 2021/1/22 أذ تم إجراء الاختبارات الخاصة بالمتغيرات للقدرة الحركية قيد الدراسة .

## 2-8-2 التجربة الرئيسية (تطبيق التمرينات بالوسيلة

**(المساعدة):** قام الباحثان بإعداد تمرينات خاصة على وفق الوسائل المساعدة في تطوير بعض المهارات الاساسية قيد الدراسة لحراس المرمى بكرة القدم، وقد تم تطبيق التمرينات في القسم الرئيس من الوحدة التدريبية وبإشراف مباشر للباحثين اليوم السبت المصادف 2021/1/30 على عينة البحث وبما يتناسب مع مستوى العينة، وسعى الباحثان الى أعداد تلك التمرينات والبالغ عددها (38) بالترج والتموج بالأحمال بواقع (24) وحدة تدريبية والتي أستغرق تنفيذها (8) أسابيع، أذ تم تنفيذ (3) وحدات تدريبية بالأسبوع وبطريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة وطريقة التدريب التكراري وقد تم تحديد وقياس الشدة على أساس أقصى أنجاز لكل حارس مرمى وأستخدم فترات الراحة بين تمرين وآخر وبين كل مجموعة وأخرى وذلك على وفق الهدف المطلوب في كل وحدة تدريبية.

ومن الاسس التي راعها الباحثان عند وضع التدريبات ما يلي:

1-أستخدم الباحثان التدريب بشدة (75-100%) من القدرة القصوى للحراس المرمى.

2-تم تحديد شدة التمرينات في الوحدة التدريبية عن طريق الزمن وعلى وفق المعادلة التالية (6: 2021، 9):

$$\text{أقصى أنجاز} \times 100$$

الشدة المطلوبة

3-أعتمد الباحثان على استخدام أسلوب التدرج والتموج في الاحمال التدريبية للحصول على التكيف والتطور اللازم للمتغيرات المبحوثة.

4-مبدأ التمرين الشهر الذي أعتمده (1:3).

5-معدل زمن القسم الرئيس في الوحدة التدريبية (44-52) دقيقة.

## 2-8-3 الاختبارات البعدية: قام الباحثان بإجراء الاختبارات

البعدية على عينة البحث في يوم السبت المصادف 2021/3/27 في المكان والزمان، وتسلسل الاختبارات للمهارات الاساسية، وبنفس الظروف التي قام بها الباحثان في الاختبارات القبلية.

## 2-9 الوسائل الاحصائية: أستعمل الباحثان الحقيبة

الاحصائية (SPSS) لمعالجة النتائج (17: 1993، 101-121):

(الوسط الحسابي، الوسيط، الانحراف المعياري، معامل الالتواء، قانون

نسبة التطور، معامل الارتباط البسيط (بيرسون)، (t-test) .

## 2-7-1 صدق الاختبار: هو " أن يقيس الاختبار الخاصية

التي وضع من أجلها " (7: 2004، 124)، وللتأكد من صدق الاختبارات اعتمده الباحثان الصدق الظاهري للاختبارات بعد أن قام الباحثان بعرض عدة اختبارات على مجموعة من الخبراء البالغ عددهم (13) خبير وقد أفتقوا على أن الاختبارات صادقه وتقيس الغرض التي وضعت من أجلها.

## 2-7-2 ثبات الاختبار: يقصد بثبات الاختبار هو " أذا أجرى

اختبار ما على عينة ثم أعيد هذا الاختبار على العينة نفسها وتحت الظروف نفسها فان النتائج التي ظهرت في المرة الاولى هي النتائج نفسها في المرة الثانية " (15: 1999، 5)، للتحقق من ثبات الاختبارات فقد قام الباحثان باستعمال طريقة الاختبار وأعاد الاختبار اذ تم تطبيق الاختبارات على العينة نفسها وبالغلة (4) حارس مرمى (تم شرحها في التجربة الاستطلاعية الاولى) في يوم الجمعة المصادف 2021/1/8 وتم إعادة تطبيق الاختبارات مرة أخرى على العينة نفسها بفواصل زمني قدرة (6) أيام وفي نفس المكان والزمان في يوم الخميس المصادف 2021/1/14 ومن ثم قام الباحثان باستخراج معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين التطبيقين وظهر أن هناك ارتباطاً عالٍ مما يدل على ثبات الاختبارات كما في جدول (2).

## 2-7-3 موضوعية الاختبار: يقصد بالموضوعية هو أن "

يتصف الاختبار بوضوح في التعليمات وكذلك في إعطاء الدرجة اذ يتصف الاختبار بموضوعية عالية عندما يعطي النتائج نفسها مهما اختلف المقيمون " (2: 1988، 158)، وفي الغالب يفترض أن يكون المقيمون في الاختبارات متساوون بالكفاءة، وكون الاختبار المستعمل في البحث بإيجاد الموضوعية للاختبار من خلال استعمال الباحث لمعامل الارتباط (بيرسون) بين درجاتهما.

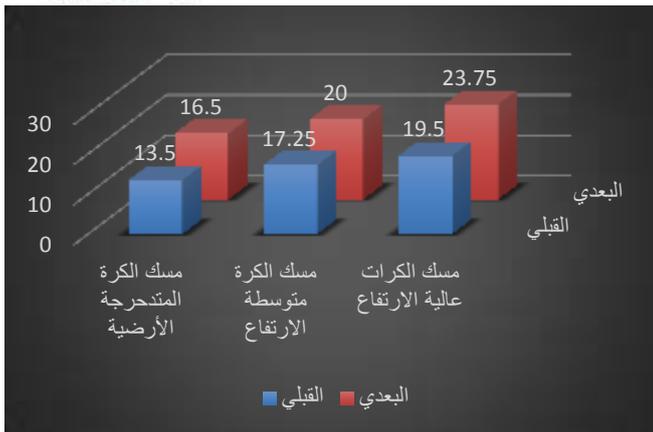
جدول (2) يبين الاسس العلمية للاختبارات

ت	أسم الاختبار	الثبات	الموضوعية
1	اختبار مسك الكرة الأرضية المتدرجة.	0.89	0.91
2	اختبار مسك الكرة متوسطة الارتفاع.	0.90	0.90
3	اختبار مسك الكرة عالية الارتفاع.	0.87	0.92

## 2-8-3 الإجراءات الميدانية للبحث:

### 2-8-1 الاختبارات القبلية: تم إجراء الاختبارات القبلية بعد

التأكد من صلاحية الاختبارات على أفراد عينة البحث وبإشراف الباحثان، وبواسطة فريق العمل المساعد وعلى ملعب وزارة الشباب والرياضة في يوم الجمعة الساعة (3) عصراً المصادف



شكل (13) يوضح الاوساط الحسابية لنتائج الاختبارات القبلي والبعدي للمهارات الاساسية

يتضح من الجدول (4) والشكل البياني (13) بأن قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لنتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمهارات الاساسية قيد الدراسة لدى أفراد عينة البحث، كانت نتائج اختبار مسك الكرة المتدرجة الارضية على النحو الاتي:

إذ بلغت قيمة الوسط الحسابي لنتائج الاختبار القبلي لإفراد عينة البحث (13.50) فيما بلغ مقدار انحرافها المعياري (1.29) أما قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي فقد بلغ (16.50) وانحراف معياري مقداره (0.57) فيما بلغ مقدار الفروق بالأوساط الحسابية بين الاختبار القبلي والبعدي (3.00) أما مجموع تربيقات الفروق فكانت نتائجها (1.41) وبمعاملتها تلك النتائج إحصائياً تبين بأن قيمة (t) المحسوبة (4.24) ونسبة خطأ كانت (0.02) وهي أقل من مستوى الدلالة (0.05) بدرجة حرية (3)، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح نتائج الاختبار البعدي للمتغير المبحوث لدى أفراد عينة البحث، وأشار النتائج إلى وجود نسبة تطور لنتائج هذا المتغير وبالبالغة (18.18%). فيما كانت قيمة الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي لنتائج اختبار مسك الكرة متوسطة الارتفاع النحو الاتي:

إذ بلغت قيمة الوسط الحسابي لنتائج الاختبار القبلي لدى أفراد عينة البحث هو (17.25) فيما بلغ مقدار انحرافها المعياري هو (0.95)، أما قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي فقد بلغ (20.00) وانحراف معياري مقداره (0.81)، فيما بلغ مقدار الفروق بالأوساط الحسابية بين الاختبار القبلي والبعدي (2.75) أما مجموع تربيقات الفروق فكانت نتائجها (1.50)، وبمعاملتها تلك النتائج إحصائياً تبين بأن قيمة (t) المحسوبة (3.66)، ونسبة خطأ كانت (0.03) وهي أقل من مستوى الدلالة (0.05) بدرجة حرية (3)، مما يدل على

### 3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

لتحقيق صحة الفروض والوصول إلى أهداف البحث، قام الباحثان بعرض نتائج الاختبارات القبلي والبعدي للمتغيرات المبحوثة قيد الدراسة لدى أفراد عينة البحث ووضعها في جداول وأشكال بيانية وتحليلها ومناقشتها ومعالجتها إحصائياً وفقاً للمصادر والمراجع العلمية، ويذكر بهذا الصدد (رودي شتسملر، 1974) "أن هدف الإجراءات تقلل من احتمال الخطأ في المراحل التالية من البحث وتعزز الأدلة العلمية وتمنحها قوة" (3: 1974، 35)، وهذا ما أكده (صالح حمد العساف، 1995) "أن تحليل المعلومات يعني استخراج الأدلة والمؤشرات العلمية الكمية والكيفية التي تبرهن على إجابة الأسئلة وتؤكد على قبول أو عدم قبول فروضه" (5: 1995، 11)، على النحو الآتي:

### 3-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلي والبعدي

### للمهارات الاساسية قيد الدراسة لدى أفراد عينة البحث:

بعد الانتهاء من الاختبارات البعدي ولمعرفة الفروق المعنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لنتائج الاختبارات للمهارات قيد الدراسة، قام الباحثان بجمع البيانات وأستخدم الوسائل الاحصائية المناسبة، والمتمثلة باختبار العينات المتناظرة للتعرف على مدى تأثير التمرينات المقترحة في تطوير بعض المهارات الاساسية لحراس مرمى كرة القدم، وكما مبين في جدول (2) والموضح في الشكل البياني (2).

جدول (2) يبين المعالم الاحصائية وقيمة (t) المحتسبة ونسبة الخطأ والدلالة

المعنوية ونسبة التطور للمهارات الاساسية لدى أفراد عينة البحث

المتغير	وحدة القياس	القبلي		البعدي		نسبة التطور	الدلالة	قيمة (t) المحسوبة	ع ف	س ف
		م	شع	م	شع					
مسك الكرة المتدرجة الارضية	درجة	13.50	1.29	16.50	0.57	18.18%	دال	4.24	1.41	3.00
مسك الكرة متوسطة الارتفاع	درجة	17.25	0.95	20.00	0.81	13.75%	دال	3.66	1.50	2.75
مسك الكرات عالية الارتفاع	درجة	19.50	0.57	23.75	4.32	17.89%	دال	4.97	1.70	4.25

فضلا" عند وضعها مع الوحدات التدريبية تعمل على تنمية البرامج الحركية وهذا ينعكس على الأداء المهاري في المباراة، ويتفق الباحثان في ذلك مع (غازي محمود صالح ورياض مزهر، 2014) الذي يؤكد على " أن عملية تنظيم التدريب تلعب دورا" أساسيا" في تطوير مهارات اللاعبين الأساسية بما ينسجم مع قابليات اللاعبين وتلعب ظروف التدريب وإمكانياته إلى أعداد اللاعبين أعدادا" جيدا" كما تلعب الدور الايجابي والكبير في عملية فهم وتطوير مهارات اللاعبين الحركية " (8: 2014، 134)، ويضيف الباحث أن الطريقة التي اعتمدها في بناء التمرينات المعدة على وفق استخدام الأدوات والأجهزة المساعدة أسهمت في تحقيق تلك النتائج المعنوية، فضلا" عن التركيز على إعطاء التكرارات المناسبة والمبرمجة بشكل دقيق يتناسب مع قدرات أفراد عينة البحث، والتوجيه المستمر من قبل فريق العمل المساعد في تحفيزهم على تنفيذ تلك التمرينات مع العمل على تصحيح الأخطاء عن طريق الإعادة بالتكرارات الموضوعية أصلا" في الوحدات لتنفيذها من قبل أفراد عينة البحث هي الأخرى أسهمت بالتأثيرات الايجابية على تطوير مستواهم، من خلال تشكيل حمل التدريب وتغيير نسبتها وأنواعها، وهذا ما أكدته (يوسف لازم كماش، 2002) على أن " درجات الحمل التدريبي تلعب دورا" أساسيا" وهاما" في تطوير المهارات الأساسية الخاصة لدى لاعبي كرة القدم نتيجة لتأثيراته المختلفة على أجهزة الجسم الحيوية خلال التدريب أو المنافسة " (18: 2002، 34)، ومن الضرورة استخدام الوسائل والادوات المساعدة والاستفادة منها بما يسهم في الارتقاء بمستوى الأداء المهاري ويزيد فاعلية تعليم وتحسين المهارات، وهذا ما أشار اليه (محمد عادل، 1989) "أن أهمية الوسائل الاجهزة والادوات المساعدة لا تكمن في الوسائل والادوات بحد ذاتها ولكن فيما تحققة هذه الوسائل والاجهزة والادوات من أهداف سلوكية محددة بشرط أن تكون جزا" من خطة منهجية متسلسلة لتحقيق أهداف الوحدة التعليمية التدريبية " (13: 1982، 331)، وهذا اكده (كامل طه لويس، 1984) ان الوسائل التدريبية تزيد من الاحساس بالحركة وان المعرفة الحسية ذات اهمية لتطوير المهارة " (9: 1984، 91)، كما ذكرت دولت عبد الرحمن نقلًا عن (اوزلين) " بان الوسائل التدريبية والتمرينات الخاصة تؤدي لتحقيق تأثير تدريبي فعال وسريع يجب ان تكون على شكل تمرينات مأخوذة من اللعبة او الفعالية الرياضية الذي يختص بها الرياضي التي تعمل فيها مجموعة من العضلات بشكل مقارب الى السرعة والاداء الحركي باتجاه الحركة التي تؤديها العضلات في حركات اللعبة او الفعالية الرياضية الممارسة.

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح نتائج الاختبار البعدي للمتغير المبحوث لدى أفراد عينة البحث وأشار النتائج إلى وجود نسبة تطور لنتائج هذا المتغير والبالغة (13.75%).

فيما كانت قيمة الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي لنتائج اختبار مسك الكرات عالية الارتفاع على النحو الاتي:

إذ بلغت قيمة الوسط الحسابي لنتائج الاختبار القبلي لدى أفراد عينة البحث هو (19.50)، فيما بلغ مقدار انحرافها المعياري هو (0.57) أما قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي فقد بلغ (23.75) وانحراف معياري مقداره (4.32)، فيما بلغ مقدار الفروق بالأوساط الحسابية بين الاختبار القبلي والبعدي (4.25)، أما مجموع تربيغات الفروق فكانت نتائجها (1.70)، وبمعامله تلك النتائج إحصائياً تبين بأن قيمة (t) المحسوبة (4.97)، ونسبة خطأ كانت (0.01)، وهي أقل من مستوى الدلالة (0.05) بدرجة حرية (3)، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح نتائج الاختبار البعدي للمتغير المبحوث لدى افراد عينة البحث، وأشار النتائج إلى وجود نسبة تطور لنتائج هذا المتغير والبالغة (17.89%).

### 3-2 مناقشة نتائج الاختبارات للمهارات الأساسية

#### لدى أفراد عينة البحث:

بعد عرض نتائج الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمهارات الأساسية لحراس المرمى لدى أفراد عينة البحث والمبين في جدول (4) وبالشكل البياني (13) والذي يدل على أن هناك فروقا" معنوية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي للمهارات الأساسية، ويعزو الباحثان سبب ذلك إلى تطبيق التمرينات باستخدام الوسائل والأدوات المساعدة قد أسهمت بشكل كبير في تطوير المهارات قيد الدراسة لدى أفراد عينة البحث من حيث التميز واتخاذ القرار الصحيح للتصدي للكرة، أو في لعب الكرة سواء للاعب الزميل أو أثناء التحرك بالكرة وبدون كرة عن طريق تمرينات مركبة متقدمة خاصة بهذه الإدراكات، إذ تعمل هذه التمرينات على تنمية سرعة الاستجابة الحركية للمهارات الأساسية قيد الدراسة، والتي تساعد حارس المرمى على تحقيق المزيد من الفهم لطبيعة أدائها، مما يجعله ينجح في أداء المهارات في المواقف للعب المختلفة، كما أن الوسائل المساعدة تحفز حارس المرمى على أداء التمرينات برغبة وحماس

[3] رودى شتملر؛ طرق الإحصاء في التربية الرياضية: (ترجمة) عبد علي نصيف ومحمود السامرائي، (بغداد، دار الحرية للطباعة، 1974)، ص35.

[4] سامي محمد ملحم؛ مناهج في التربية وعلم النفس: (عمان، دار المسيرة للطباعة والنشر والتوزيع، 2000)، ص226.

[5] صالح حمد العساف؛ المدخل الى البحث في العلوم السلوكية: (الرياض، مكتبة العبيكان، 1995)، ص11.

[6] صباح قاسم، فاهم عبد الواحد؛ فن وتقنين البرامج التدريبية: ط1، (العراق-بابل، مؤسسة دار الصادق الثقافية، 2021)، ص9.

[7] عبد القادر كراجه؛ القياس والتقويم في علم النفس رؤية جديدة: ط2، (القاهرة، دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع، 2004)، ص124.

[8] غازي محمود صالح ورياض مزهر؛ خماسي كرة القدم للصالات: ط1، (بغداد، مكتبة النبراس للطباعة والتصميم، 2014)، ص134.

[9] كامل طة لويس؛ علم النفس الرياضي في التربية الرياضية: (بغداد، مطبعة جامعة بغداد 1984)، ص91.

[10] محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب؛ البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي: (القاهرة، دار الفكر العربي للنشر والتوزيع، 1999)، ص219.

[11] محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان؛ القياس والتقويم: (القاهرة، دار الفكر العربي للنشر والتوزيع، 2000)، ص255.

[12] محمد صبحي حسانين؛ القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة، ج1: (القاهرة، دار الفكر العربي للنشر، 1999)، ص218-219.

[13] محمد عادل رشدي؛ أسس التدريب الرياضي، ط2: (طرابلس، المنشأة العامة للنشر، 1982)، ص331.

[14] محمد لبيب الويحيى ومحمد بشير موسى؛ البحث التربوي أصوله ومناهجه: (القاهرة، عالم الكتب للطباعة والنشر، 1984)، ص102.

[15] مصطفى حسين باهي؛ المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق الثبات، الصدق، الموضوعية، المعايير: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999)، ص5.

[16] ثوري الشوك ورافع الكبيسي؛ دليل الباحث في التربية الرياضية: (بغداد، ب. م، 2004)، ص59.

[17] وديع ياسين محمد وحسن محمد عبد؛ التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية: (الموصل، دار الكتاب للطباعة والنشر، 1993)، ص101-121.

[18] يوسف لازم كماش؛ اللباقة البدنية للاعبين في كرة القدم: (عمان، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 2002)، ص34.

#### 4-الخاتمة:

على ضوء النتائج التي أستحصل عليها الباحثان من خلال استخدامه للوسائل الإحصائية توصل الباحثان الى عدد من الاستنتاجات:

1-أن أعداد التمرينات المستخدمة بالدراسة على وفق التنوع وبما يتناسب مع أفراد عينة البحث له تأثير في تطوير المتغيرات المبحوثة.

2-وجود تحسن في الاداء المهاري لدى عينة البحث وهذا ما اظهرته نتائج الاختبارات المهارية البعدية.

3-هناك فروق ذات دلالة معنوية لنتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمهارات الاساسية لدى أفراد عينة البحث ولصالح نتائج الاختبارات البعدية، بسبب استخدام التمرينات الخاصة باستعمال الوسائل والادوات المساعدة التي أسهمت في تطوير مستوى الاداء المهاري للمهارات الاساسية لدى أفراد عينة البحث.

#### فيما اوصى الباحثان بالتالي:

1-على تدريبي حراس المرمى استخدام المناهج التدريبية المنبئية على أسس علمية منتظمة عند إعداد التمرينات الخاصة من حيث تسلسل التمرينات المستخدمة ومقدار الحمل المعطى ومدة فترات الراحة خلال الوحدة التدريبية وترك العمل العشوائي.

2-التأكيد على استخدام التمرينات الخاصة باستعمال الوسائل المساعدة لرفع مستوى المهارات الأساسية لحراس المرمى لما لها من تأثير إيجابي وفعال على مستوى الأداء من خلال وجود متخصص في تدريب حراس المرمى لخصوصية هذا المركز الحساس وذو كفاءة علمية وعملية ومن ممارسي حراسة المرمى

3-جعل هذه الدراسة نقطة الشروع في عمل جديد لباحثين آخرين وفي ضوء مستويات عمرية مختلفة للوصول إلى تحقيق أفضل المستويات الرياضية في حراس المرمى لخدمة وطننا العزيز.

#### المصادر:

[1] حسين جبار جاسم؛ تأثير تمارين خاصة وفق تقسيم منطقة الجراء لتطوير بعض القدرات والمهارات الاساسية لحراس المرمى بكرة القدم: (رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة ديالى، 2012)، ص74.

[2] ذوقان عبيدات وآخرون؛ البحث العلمي مفهومه وأدأرته وأساليبه: (عمان، دار الفكر العربي للتوزيع والنشر، 1988)، ص117.

## تأثير تمارينات الـ HIIT في تكتيس المبايض وهرمونات (FSH, LH) والاستروجين للمشاركات في

### الصالات بأعمار 25-30 سنة

أ.د بهاء محمد تقي<sup>1</sup>، رسل سلام جابر<sup>2</sup>

جامعة واسط/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة<sup>1</sup>

جامعة واسط/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة<sup>2</sup>

(<sup>1</sup> bahaahusain@uowasit.edu.iq)

**المستخلص:** تكمن أهمية البحث في الكشف عن تأثير تمارينات الـ (HIIT) في تكتيس المبايض وهرمونات (LH FSH)، والاستروجين لدى المشاركات بغية تقديم المعلومات أو الحقائق العلمية والمؤشرات الدقيقة لتلك التأثيرات والتي يمكن أن تكون عوناً للعاملين في مجال التدريب الرياضي وتدعم ما تم استخلاصه من معلومات تتعلق بتأثر اللياقة البدنية والصحية وما يصاحبها من تغيرات هرمونية. ويعتقد الباحثان أن استخدام الفعال والنشط لممارسة الرياضة كطريقة للتوازن البدني والسيولوجي والهرموني، هذا الأمر الذي دفع الباحثان للتفكير في هذه الدراسة وذلك لمعرفة تأثير تمارين الـ (HIIT) في تكتيس المبايض واستجابة مستويات الهرمونات (LH FSH)، والاستروجين باعتباره مؤشراً على الحالة الصحية في النساء بأعمار (25-30) سنة. وهدف البحث أعداد تمارينات الـ (HIIT) وتأثيرها في تكتيس المبايض وهرمونات (LH FSH)، والاستروجين للمشاركات في الصالات الرياضية بأعمار (25-30) سنة والتعرف على تأثير تمارينات الـ (HIIT) في تكتيس المبايض وهرمونات (LH FSH)، والاستروجين للمشاركات في الصالات الرياضية بأعمار (25-30) سنة .

استخدم الباحثان المنهج التجريبي (و بتصميم المجموعتين المتكافئتين) لملائته طبيعة مشكلة البحث، تم تحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية وتمثل مجتمع البحث من المشاركات في الصالات الرياضية بأعمار (25-30)، إذ تم اختيار عينة البحث بعدد (16) مشتركة وتم استبعاد (2) مشتركات للتجربة الاستطلاعية وبقسمة عينة أفراد البحث على مجموعتين (التجريبية والضابطة) وكان التوزيع (5) مشتركات لكل مجموعة، إذ تم تطبيق المنهج التدريبي الذي استمر لمدة (8) أسابيع بواقع (3) وحدات تدريبية بأسلوب طريقة التدريب المستمر لملاءمته للمشاركات ولتمارينات الـ (HIIT) باستخدام الأدوات المساعدة، وبعد الحصول على النتائج تم معالجتها إحصائياً.

واستنتج الباحثان أثرت تمارينات الـ HIIT المعدة من الباحثان في تقليل نسبة تكتيس المبايض وهرمونات (FSH, LH) والاستروجين لدى المشاركات في الصالات الرياضية .

ويوصي الباحثان ضرورة الاهتمام بتدريبات الـ HIIT والعمل على وضع مناهج تدريبية تعتمد على هذه التمارينات في الصالات الرياضية لما لها من أهمية في وبعض الهرمونات.

**الكلمات المفتاحية:** التدريب الرياضي - الهرمونات الأنثوية

**1-المقدمة:**

تتعلق بتأثر اللياقة البدنية والصحية وما يصاحبها من تغيرات هرمونية .

**مشكلة البحث:**

أن طبيعة المرأة الجسمانية من حيث المواصفات المورفولوجية والجسمية وطبيعة هرموناتها بالإضافة الى عوامل أخرى قد يسبب ذلك لها مشاكل صحية وبدنية ومن خلال الملاحظة وخبرة أحد الباحثان مدربة في مركز رشاقة للنساء لوحظ حالة متكررة عند النساء وهي عدم انتظام عمل الهرمونات وكذلك تكيس المبايض بالإضافة لوجود زيادة في الوزن وهو العامل الرئيس الذي يجلب النساء لصالات الرشاقة من الحصول على وزن اقل، ومن خلال وحدات تدريبية سابقة وبرامج مختلفة استخدمها الباحثان على المشتركات حيث تبين وجود نتائج ايجابية بهذا الجانب، ان هذه العوامل مرتبطة مع بعضها فسيولوجيا . ويعتقد الباحثان أن استخدام الفعال والنشط لممارسة الرياضة كطريقة للتوازن البدني والفيولوجي والهرموني، هذا الأمر الذي دفع الباحثان للتفكير في هذه الدراسة وذلك لمعرفة تأثير تمارين الـ (HIIT) في تكيس المبايض واستجابة مستويات الهرمونات (FSH, LH) والاستروجين باعتباره مؤشراً على الحالة الصحية في النساء بأعمار (25-30) سنة.

**أهداف البحث:**

يهدف البحث للتعرف على:

1-أعداد تمرينات الـ (HIIT) وتأثيرها في تكيس المبايض وهرمونات (FSH, LH) والاستروجين للمشاركات في الصالات الرياضية بأعمار (25-30) سنة.

2-التعرف على تأثير تمرينات الـ (HIIT) وتأثيرها في تكيس المبايض وهرمونات (FSH, LH) والاستروجين للمشاركات في الصالات الرياضية بأعمار (25-30) سنة.

**فروض البحث:**

1-هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعتين التجريبيّة والضابطة في تكيس المبايض وهرمونات (FSH, LH) والاستروجين للمشاركات في الصالات الرياضية بأعمار (25-30) سنة.

2-هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعديّة للمجموعتين التجريبيّة والضابطة في تكيس المبايض

إنّ التقدم الذي حظيت به التربية البدنية وعلوم الرياضة في الآونة الأخيرة يرجع الى التطور الكبير في أساليب البحث العلمي في مختلف المجالات التي لها تأثير في تحقيق المستوى الأفضل من النتائج وعلى الخصوص فيما يتعلق في ميدان الأعداد البدني ووظائف الأعضاء ونظراً للدور الذي بدأت تأخذه المرأة في معظم الألعاب الرياضية فقد بدأ الباحثون في المجال الرياضي في دراسة فسيولوجيا المرأة وذلك لوجود العديد من الخصائص التي تتميز بها المرأة ومنها اللياقة البدنية والحالة الصحية (الهرمونات وتكيس المبايض) التي تعد علامة مهمة في حياتها إذ لها دلائل إيجابية كما أن لها دلائل سلبية مثل الألام المصاحبة لها وحالة التعب وغيرها. واختلفت الآراء المتعددة في مدى تأثر المرأة الرياضية من خلال مشاركتها في الأنشطة والانجازات البدنية والاشترك في الصالات الرياضية من خلال تمرينات الـ HIIT التي تمر بها، وتعد دراسة تأثير هذه تمرينات على اللياقة البدنية والصحية وبالتالي على الانجاز الرياضي من جراء التغيرات الوظيفية المصاحبة لها واحدة من العناصر المهمة في مجال التدريب الرياضي و فيسيولوجيا الرياضية، فضلا عن المجال الطبي انطلاقا من التغيرات التي تحدث في هرمونات الـ (FSH, LH) وتكيس المبايض والتي قد تؤثر على قدرة المرأة بدياً ووظيفياً ونفسياً، إذ كان الاتجاه السائد وما زال عند البعض قائماً على أبعاد المرأة عن ممارسة النشاط الرياضي، فضلا عن عدم إشراكها في التدريب والمنافسات استناداً إلى فكرة تأثير ممارسة النشاط الرياضي سلباً على عدم تطوير عناصر اللياقة البدنية ولا تؤثر على عمل الهرمونات وتكيس المبايض، وتعد التأثيرات الوظيفية المصاحبة لهذه التمرينات واحدة من المؤثرات التي شغلت اهتمام الباحثين والمعنيين بهدف التعرف على تأثيراتها على الهرمونات والانجاز لدى المرأة الرياضية.

تكمّن أهمية البحث في الكشف عن تأثير تمرينات الـ (HIIT) في تكيس المبايض وهرمونات (FSH, LH) والاستروجين لدى المشتركات بغية تقديم المعلومات أو الحقائق العلمية والمؤشرات الدقيقة لتلك التأثيرات والتي يمكن أن تكون عوناً للعاملين في مجال التدريب الرياضي وتدعم ما تم استخلاصه من معلومات

## 2-3 وسائل جمع البيانات والأجهزة و أدوات البحث:

### 2-3-1 وسائل جمع البيانات: (المصادر العربية

والأجنبية، شبكة المعلومات (الانترنت)، الاختبار والقياس، الملاحظة والتجريب، المقابلة الشخصية، استمارة لتفريغ البيانات).

### 2-3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

استعان الباحثان بالأدوات التالية للحصول على المعلومات والبيانات المطلوبة: (جهاز قياس الطول والوزن نوع ( KEITO K7) أسباني الصنع، بوحدة قياس الوزن (كغم وأجزاءه) والطول (سم) عدد (1)، جهاز قياس الضغط وعدد ضربات القلب نوع (BRAUN-BP6100)، صيني عدد (1)، جهاز السير المتحرك (TREAD MILL) نوع (EC-T220.CATEYE) ياباني عدد (1)، جهاز الطرد المركزي (CENTRIFUGE) نوع (2-80) صيني الصنع عدد (1)، ساعة توقيت نوع (DIAMOND) عدد (1)، أجهزة مختبره لقياس (هرمونات)، تيوبات لحفظ عينات الدم، حافظه طبية لحفظ أنابيب اختبار عينات الدم، بوكس لنقل عينات مصل الدم، حقن بلاستيكية لسحب الدم، قطن طبي ومعقم ولاصق جروح).

### 2-4 تحديد المتغيرات الهرمونية:

### 2-4-1 الاختبارات الهرمونية (اختبار تكيس

المبايض): يتم قياس ومعرفة حجم تكيس المبايض من خلال أشعة السونار فحص التصوير بالموجات فوق الصوتية للرحم والمبيض والحوض، لتحديد ما إذا كانت مصابة بتكيسات المبايض ويتم ذلك عن طريق المهبل وهو غير مؤلم .



شكل (1) يوضح فحص تكيس المبايض

وهرمونات (FSH, LH) والاستروجين للمشاركات في الصالات الرياضية بأعمار (25-30) سنة.

### مجالات البحث:

المجال البشري: مشاركات الصالات الرياضية بأعمار (25-30) سنة.

المجال الزمني: للمدة من 2021/2/1 لغاية 2021/4/12.

المجال المكاني: مركز أفنان للرشاقة، مختبر مستشفى الزهراء التخصصي-الكوت.

### 2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

#### 2-1 منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج التجريبي

(وبتصميم المجموعتين المتكافئتين) لملائمته طبيعة المشكلة المراد حلها، والمنهج التجريبي يعني (محاولة ضبط كل المتغيرات التي تؤثر على الظاهرة ما عدا المتغير التجريبي وذلك لقياس أثره على تلك الظاهرة) (1:131).

#### 2-2 مجتمع البحث وعينه: تم تحديد مجتمع البحث

بالطريقة العمدية وتمثل مجتمع البحث من المشاركات في الصالات الرياضية بأعمار (25-30) سنة، إذ تم اختيار عينة البحث بعدد (16) مشتركة وتم استبعاد (2) مشاركات للتجربة الاستطلاعية وعن طريق القرعة وبأسلوب (الزوجي والفردي)، ويقسمه عينة أفراد البحث على مجموعتين (التجريبية والضابطة) وكان التوزيع (7) مشتركة لكل مجموعة. أجرت الباحثان التجانس في بعض القياسات الانثروبومترية لأفراد عينة البحث في كل من متغيرات (الطول، الكتلة، العمر) معامل الالتواء الذي أظهر تجانس العينة على وفقاً لما هو مبين في الجدول (1) أدناه .

جدول (1) يبين اختبارات التجانس (الطول، الكتلة، العمر) لدى عينة البحث

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
الطول	سم	160	7.038	158	0.852
الكتلة	كغم	85.35	17.869	85	0.058
العمر	سنة	27.92	2.055	28	0.117 -

ويظهر من الجدول (1) أن معامل الالتواء لجميع أفراد عينة البحث متجانسة بدليل أن قيمة معامل الالتواء لجميع المتغيرات قيد الدراسة تقع ضمن (±1) مما يدل على تجانسها .



الشكل (4) يوضح جهاز الطرد المركزي

بعد عملية الفصل نأخذ المصل من الأنبوبة ونستخدم إحدى الأجهزة المتوفرة لقياس الهرمونات مثل أجهزة (Tosoh) أو (Minividas) أو (Cobas) كما في شكل (4) و(5)، فنضع المصل في الجهاز وعلى وفق آلية الجهاز المتوفر إذ تختلف الأجهزة عن بعضها في طريقة العمل وكذلك تختلف في ميكانيكية تفاعلاتها ومبدأ عملها كل على وفق درجة تطوره المختلفة.

**حفظ الدم:** عند الخزن تحفظ جميع العينات بعد فصل السيروم أو البلازما مبردة لغرض تأخير التفاعلات الكيميائية وبالتالي الحيلولة دون تغيير نسب المكونات



الشكل (5) يوضح جهاز للهرمونات (Minividas)

## 2-4-2 سحب الدم وقياس نسب هرموني (LH, FSH, والاستروجين): طريقة تحليل الهرمونات:

لعمل تحاليل هذه الهرمونات في أي مختبر حكومي أو أهلي، يجب أتباع الخطوات التالية وبدقة:

**طريقة سحب الدم:** نقوم بسحب الدم من أوضح وريد متوفر بمقدار (3) مل، ويمكن ربط اليد بالتورنيكا لزيادة وضوح الوريد حيث يجب أن تكون عملية السحب سريعة ومنظمة لتجنب تكسر كريات الدم الحمراء وانتشارها في المصل (Serum) مما يؤدي إلى أخطاء في النتائج .

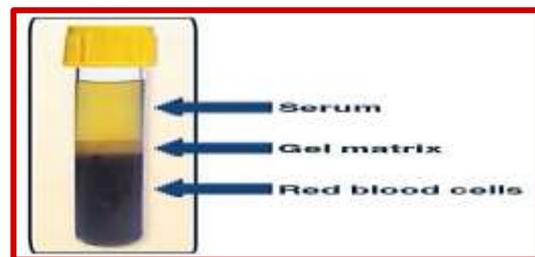
بعد سحب الدم نضع الدم في أنبوبة خاصة لفصل مصل الدم عن بقية مكوناته وهذه الأنبوبة من الأفضل أن تكون من النوع المحتوي على الهلام (Gel) وتسمى (Gel Tube) حيث يعمل هذا الهلام على سرعة تخثر الدم وكذلك تعمل كحاجز بين مصل الدم وبقية المكونات بعد فصلها.



الشكل (2) يوضح طريقة سحب الدم



الشكل (6) يوضح جهاز (Tosoh) للهرمونات



الشكل (3) يوضح تخثر الدم والحاجز بين مصل الدم وبقية المكونات بعد فصلها

**عملية الفصل:** نقوم بوضع الأنبوبة (Gel Tube) في جهاز الطرد المركزي (Centrifuge) ونضع الجهاز بسرعة (3000-4000) دورة في الدقيقة ولمدة تتراوح بين (5-10) دقائق وذلك لضمان الفصل الجيد لمكونات الدم عن المصل.

## 2-5 التجارب الاستطلاعية:

**2-5-1 التجربة الاستطلاعية الأولى:** تعد التجربة الاستطلاعية (تدريباً عملياً للباحث للوقوف بنفسه على السليبات والايجابيات في أثناء إجراء الاختبار ولتقادي السليبات)(5:5)، لذا راعي الباحثان إجراء الاختبار كتجربة مبدئية على عينة ممثلة للمجتمع المراد اختباره. وتسجيل الملاحظات المختلفة عن

جدول (2) يبين تكافؤ العينة في متغيرات البحث

الدالة	Sig	T قيمة المصوبة	التجريبية		الضابطة		وحدة القياس	معالجات إحصائية المتغيرات
			ع ±	ن	ع ±	ن		
عنواني	0.217	1.379	1.00	11.5	3.86	14.25	Cm3	المبيض الأيمن
عنواني	0.761	0.318	3.20	15.25	7.18	16.5	Cm3	المبيض الأيسر
عنواني	0.587	0.557	3.38	17.21	2.49	16.32	mlU/ml	هرمون LH
عنواني	0.792	0.269	2.30	9.65	2.26	9.32	mlU/ml	هرمون FSH
عنواني	0.280	1.131	22.49	90.17	16.33	78.33	Pg/ml	الاستروجين

\* عند مستوى دلالة (0.05)، درجة الحرية (ن+1-2) = 12

ويتضح من الجدول (2) أن قيمة (Sig) للمتغيرات كافة أكبر من قيمة (0.05) أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين، مما يدل على أن مجموعتي البحث في كل من المتغيرات الهرمونية متكافئة لهذا تعد نتائج تلك القياسات قبلية للمجموعتين كالتالي.

**2-7 التجربة الرئيسية (تمارين الـ HIIT):** عد الباحثان التمرينات بناءً على بعض المتغيرات وأدبيات التدريب الرياضي عناصر اللياقة البدنية، ووضع الشد، والتكرارات، وفترات الراحة المناسبة معتمداً بذلك على القابلية البدنية العلمية في مجال الاختصاص، والاطلاع على آراء بعض الخبراء والمختصين في مجال علم التدريب واللياقة البدنية، إذ إن المنهج المعد والمستخدم للمجموعة البحث يختلف من ناحية التمرينات في المنهج الذي تستخدمه المدربة، والفرق في استخدام تمارين الـ (HIIT) في أثناء الوحدات التدريبية وكان تطبيق التمرينات الخاصة كالتالي:

- 1- إجراء أول وحدة تدريبية يوم الأحد الموافق 2021/2/14 بعد الاختبارات القبلية وآخر وحدة تدريبية يوم الخميس 8/2021/4.
- 2- شملت التمرينات عند التدريب على الأدوات مساعدة وبسيطة وفق التوجيه الحركي من المدربة والذي يتطلبه الأداء الحركي.
- 3- استغرق فترة تطبيق التمرينات الخاصة شهرين وبمعدل ثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً هي أيام (الأحد، والثلاثاء، والخميس)، زمن كل وحدة تدريبية (45-60 دقيقة) في أثناء الشهرين هي (24 وحدة تدريبية).
- 4- شدة التمرينات المستخدمة (75-90%) .
- 5- كما استخدمت الباحثان التدرج والتموج التصاعدي ولمدة شهرين .
- 6- استخدمت الباحثان طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة لملاءمته للمشاركات ولتمرينات الـ (HIIT)، وتدرجت الباحثان

الاختبارات فيما يتعلق بصلاحية التعليمات ومدى فهم أفراد العينة لها، "وتدوين الملاحظات من هذه التجربة تمهيداً لتعديلها في حالة تطلب الأمر إلى ذلك" (25:2)، فقد أجرى الباحثان التجربة الاستطلاعية يوم الاثنين 2021/2/8 الساعة الرابعة عصراً في مركز أفنان للرشاقة مع فريق العمل المساعد.

### وهدف التجربة الاستطلاعية إلى:

- 1- للتحقق من صلاحية الأدوات المستخدمة من حيث إيجابية، ومدى توفر الأمان للعمل عليها .
- 2- معرفة مدى المكان ملائم لهذه الأعمار لغرض التدريب .
- 3- كفاية فريق العمل المساعد .
- 4- معرفة الصعوبات التي تواجه الباحثان في مجريات عمله ووضع الحلول المناسبة.
- 5- معرفة الوقت المستغرق في أداء الاختبارات .

### 2-5-2 التجربة الاستطلاعية الثانية: أجرى الباحثان

التجربة الاستطلاعية الثانية على عينة البحث التجريبية المكونة من (2) مشتركات في يوم الثلاثاء 2021/2/9 الساعة الرابعة عصراً، وبمعدل وحدة تدريبية في مركز أفنان للرشاقة والغرض منها:

- 1- صلاحية الأدوات في التمرينات .
- 2- ملاءمة التمرينات HIIT لعينة البحث .
- 3- التأكد من كفاية الوقت المستخدم للتمرينات.
- 4- كفاية أوقات الراحة المستخدمة للعينة .

### 2-6 الاختبارات القبلية: إن الاختبار (هو وسيلة التقويم

والقياس والتشخيص والتوجيه في المناهج والبرامج والخطط المختلفة لجميع المستويات والمراحل العمرية فهو يشير بوضوح إلى مدى التقدم والنجاح في تحقيق الأهداف الموضوعية) (4:267)، أجرى الباحثان الاختبارات القبلية في يوم الجمعة الموافق 2021/2/12 في تمام الساعة الرابعة عصراً في مختبر الكندي للتحليلات المرضية على مجموعتي البحث التجريبية والضابطة بعد توضيح الاختبارات لعينة البحث وتضمن تحليل تكيس المبايض وتحليل هرمونات (LH, FSH) والاستروجين .

### 3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

#### 3-1 عرض نتائج الاختبار (القبلي والبعدي) لاختبارات

#### الهرمونات للمجموعة (التجريبية) وتحليلها:

جدول (3) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والدلالة لاختبارات الهرمونات للمجموعة (التجريبية) القبلية والبعدي

الدلالة	Sig	T قيمة المحسوبة	ف هـ	ف	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالجات المتغيرات
					ع ±	س-	ع ±	س-		
معنو ي	0.00	19.00	0.50		0.95	6.75	1.00	11.5	Cm3	المبيض الأيمن
	0			4.75	7			0		
معنو ي	0.02		3.50	7.75		7.5	3.20	15.2	Cm3	المبيض الأيسر
	1	4.429			1.29			5		
معنو ي	0.00	17.26	1.94	12.6	1.67	4.52	8.38	17.2	mIU/ml	هرمون LH
	0	7	3	8	7			1		
معنو ي	0.00	5.516	2.97	6.20	1.43	3.45	2.30	9.65	mIU/ml	هرمون FSH
	1		3		8					
معنو ي	0.01	3.217	15.7	19.1	6.81	71.0	22.4	90.1	Pg/ml	الاستروجين
	8		0		7			9		7

معنوية عندما تكون (Sig)  $\geq (0.05)$ ، درجة الحرية (ن-1) = 1-7 = 6، مستوى الدلالة (0.05)

#### 3-2 عرض نتائج الاختبار (القبلي والبعدي) لاختبارات

#### الهرمونات للمجموعة الضابطة وتحليلها:

جدول (4) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والدلالة لاختبارات الهرمونات للمجموعة (الضابطة) القبلية والبعدي

الدلالة	Sig	T قيمة المحسوبة	ف هـ	ف	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالجات المتغيرات
					ع ±	س-	ع ±	س-		
معنو ي	0.03	3.667	1.50	2.75		11.5		14.2	Cm3	المبيض الأيمن
	5				2.38			5		
معنو ي	0.00	7.348	0.81	3		7.18		16.5	Cm3	المبيض الأيسر
	5		6		6.45	13.5				
معنو ي	0.00	7.522	2.58	7.35	1.17	8.97	2.49	16.3	mIU/ml	هرمون LH
	0							2		
معنو ي	0.00	3.815	2.02	2.91	1.64	6.41	2.26	9.32	mIU/ml	هرمون FSH
	9									
معنو ي	0.00	4.134	7.30	11.4	15.5	66.8	16.3	78.2	Pg/ml	الاستروجين
	6			1	3	7	3	8		

معنوية عندما تكون (Sig)  $\geq (0.05)$ ، درجة الحرية (ن-1) = 1-7 = 6، مستوى الدلالة (0.05)

#### 3-3 عرض نتائج الاختبارات (البعدي) للمتغيرات

#### الهرمونية للمجموعتين (التجريبية والضابطة)

#### وتحليلها:

جدول (5) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والدلالة للاختبارات (البعدي) للهرمونات للمجموعتين (التجريبية والضابطة) في متغيرات البحث

الدلالة	Sig	T قيمة المحسوبة	التجريبية		الضابطة		وحدة القياس	معالجات إحصائية المتغيرات
			ع ±	س-	ع ±	س-		
معنو ي	0.010	3.703	0.957	6.75	2.38	11.5	Cm3	المبيض الأيمن
معنو ي	0.039	2.609	1.29	7.5	6.45	13.5	Cm3	المبيض الأيسر
معنو ي	0.000	5.732	1.67	4.52	1.17	8.97	mIU/ml	هرمون LH
معنو ي	0.004	3.578	1.43	3.45	1.64	6.41	mIU/ml	هرمون FSH
معنو ي	0.01	3.198	6.81	71.07	15.53	66.87	Pg/ml	الاستروجين

بالشدة التدريبية، وذلك لملاءمتها الفعالية، مراعيًا بذلك عدد التكرارات، ومدة الراحة، ومدة دوام المثير بين تكرار وآخر، وكانت فترات الراحة ملائمة بين التكرارات لاستعادة الاستشفاء لدى أفراد مجموعة البحث، والمحافظة على عدم وصول اللاعب إلى الحمل الزائد.

كيفية القيام بتمرين الـ (HIIT) في المرة الأولى التي تؤدي فيها تمرين (HIIT) قم بعملية الإحماء لمدة خمس دقائق بسرعة منخفضة نسبياً، ثم انتقل إلى سرعة معتدلة لمدة خمس إلى عشر دقائق، ثم انتقل إلى سرعة عالية الكثافة لمدة 30 ثانية، ثم خفف سرعتك لتصبح معتدلة لمدة 1-3 دقائق لتستعيد قوتك، وكرر ذلك مرتين أو ثلاث مرات لثلاثين دقيقة خلال جلسة الممارسة، وعندما تصبح معتاداً على (HIIT) زد عدد مرات التبديل بين التمرين عالي الكثافة والتمرين معتدل الكثافة إلى خمس أو ست مرات في الجلسة الواحدة، ويمكنك أيضاً زيادة وقت البقاء على ونيرة عالية الكثافة لدقيقة أو دقيقتين إذا كنت قادراً، وعندما تصبح أكثر لياقة، وأجر تمرين (HIIT) في جلستين أو ثلاثة فقط من جلسات التمرين الأسبوعية، ولا ينبغي أن تكون تلك الجلسات في أيام متتالية (12:43).

#### 2-8 الاختبارات البعديّة: بعد انتهاء مدة المنهج التدريبي

اجري الاختبار البعدي على عينة البحث في يوم الجمعة المصادف 2021/4/9 في تمام الساعة الرابعة عصراً، مراعي الباحثان في ذلك ظروف الاختبار القبلي نفسها، وعلى ملعب المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية لألعاب القوى، إذ حرص الباحثان على تهيئة الظروف نفسها للاختبار من ناحية الزمان، والمكان، وفريق العمل المساعد نفسه (في الاختبارين القبلي والبعدي)، والأدوات والأجهزة من أجل تثبيت المتغيرات قدر الإمكان .

#### 2-9 الوسائل الإحصائية: بعد الحصول على البيانات

استخدم نظام الحقيبة الإحصائية (SPSS) وتم حساب كل من قيم: (الوسط لحسابي، الانحراف المعياري، الوسيط، معامل الالتواء، قانون (T) للعينات المترابطة قانون (T) للعينات المستقلة).

الطبيعية بأعمار 25-30 سنة عند ممارسات الرياضة الا ان الفروق في مستوى هرمون الإباضة تكن معنوية احصائيا لدى المجموعتين، اجريت العديد من الدراسات السابقة حول تأثير ممارسة الرياضة على مستوى الهرمون اللوتيني تختلف عن الدراسة الحالية بخصائص النشاط البدني (الهوائية أو اللاهوائية، أو تنافسية أو غير التنافسية، ومدة الدورات التدريبية) لذلك من المتوقع ان تختلف نتائجها عن الدراسة الحالية. إذ بينت احدى الدراسات انه يمكن لممارسة الرياضة أن تضعف إفراز الهرمون اللوتيني (LH) في النساء قليلات النشاط حيث لوحظ ضعف الدفعات النبضية لهرمون LH بعد التمارين الرياضية في حالة توازن الطاقة السلبية (15:311) وان احد جوانب الاختلاف الاخرى بين الدراسة الحالية والدراسة المذكورة اسلوب القياس للهرمون فبعضه استخدم قياس تردد نبض هرمون LH أو سعة نبض LH. وليس مستوى الهرمون في المصل المتبع في الدراسة الحالية. حيث يفرز هرمون LH من خلايا بيتا في الفص الامامي للغدة النخامية على شكل نبضات استجابة لإفراز هرمون الاطلاق GnRH من تحت المهاد، وإن العمر النصف البيولوجي لهرمون الإباضة هو 20 دقيقة، وهو اقصر من عمر النصف البيولوجي للهرمون المحفز للجريبات الذي يبلغ (3-4) ساعات. وقد يكون الاختلاف في عمر النصف احد اسباب عدم ملاحظة اختلاف مستوى الهرمون اللوتيني بين ممارسات وغير ممارسات الرياضة في هذه الدراسة، وهناك جانب اخر مهم متعلق بوظيفة هرمون (LH)، فهو المسؤول عن عملية الإباضة بعد نضج حويصلات كراف ونضج البويضات ويساعد على تكوين وفعالية الجسم الاصفر Corpus Luteum بعد الإباضة (6:323)، ولكون هرمون LH له دور مهم في عملية نضوج البويضة واحداث عملية التبويض، يبقى مستواه مرتفعا لمدة 36 ساعة تقريبا بعد التبويض (7:343)، يرى الباحثان أن قياس نسبة الهرمونين LH/FSH قد يساعد في إظهار التأثير الايجابي للرياضة المعتدلة الذي تمارسها طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة والذي يعكس في انخفاض النسبة بين الهرمونين لكونهما يخضعان للتنظيم الدقيق عبر محور تحت المهاد-النخامية-المبايض (HPO axis). اذ يخضع تنظيم افراز هذين الهرمونين للتغذية الاسترجاعية الموجبة والسالبة لهرمونات

\*معنوية عندما تكون (Sig) > (0.05)، درجة الحرية (ن+1-2) = 14-12=2، مستوى الدلالة (0.05) .

### 3-4 مناقشة النتائج:

"من الجدول (4) يتبين وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات الهرمونية ويعزو الباحثان سبب ذلك الى المنهج التدريبي المتبع من قبل المجموعة الضابطة الذي اعتمد على التمارين البدنية التقليدية كونه المدربة دربتهم عليها مسبقاً في فترة سابقة لذلك كانت الاختبارات بالشيء غير الجديد مما أعطى تطور والتي تؤدي بنمط واحد وبأداء ثابت وكذلك لإهمال المنهج المتبع من قبل المجموعة التوزيع الصحيح للحمل إذ لم يعتمد على الأسس العلمية الصحيحة، فضلا عن استخدام التمرين المشابهة والخالية من الإثارة لدى المشتركات في المجموعة الضابطة، كذلك يتبين من الجدول (3) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولمصلحة الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية في جميع المتغيرات الهرمونية وهذا يرجع الى نوعية التدريبات التي طبقت على أفراد هذه المجموعة ويعزو الباحثان التطور الحاصل في المجموعة التجريبية الى تطبيق تمارينات (HIIT) إذ تم تطبيقها بشكل علمي مدروس وفقا لأغلب الدراسات العلمية التي أشارت الى ان هذه التمارينات تعمل على تطوير اللياقة البدنية المعبرة عن قياس اللياقة القلبية وهذا ما يتفق مع (James Driver 2012) الذي يؤكد على ان استخدام التدريب الفترتي عالي الكثافة (HIIT) في الوحدات التدريبية لها (20:11)، فضلا على ان تمارينات (HIIT) تزيد من كفاءة القلب و تقوي عضلة القلب (10:12). ويعزو الباحثان سبب ذلك الى فاعلية تمارينات HIIT في تطوير اللياقة البدنية والصحية، إذ إنّ التمارينات HIIT لها تأثير ايجابي على بناء الجسم واكتساب القوام الجيد والتأثير المباشر على أجهزة الجسم الحيوية ورفع مستوى الكفاءة البدنية (3:23)، كانت القيم المسجلة لمستويات هرمون الإباضة للنساء اللاتي شملتهن الدراسة في بداية طور نمو الجريبات من الدورة المبيضية ضمن مديات القيم المرجعية الطبيعية لمستويات الهرمون في الاناث البالغات في هذا الطور وهذا يعد مؤشرا على سلامة اختيار العينة و ملائمتها للدراسة. وعلى الرغم من الارتفاع الملاحظ في هذه الدراسة على مستوى هرمون الإباضة لدى الاناث البالغات

التنافسية(204:9)، بينت الدراسة الحالية ارتفاع عالي المعنوية في معدل مستوى الاستروجين للمشاركات غير ممارسات الرياضة وهذه الزيادة كانت ضمن المديات الطبيعية للهرمون في الطور الجريبي من الدورة المبيضية . فضلا عن ذلك فقد بينت النتائج تأثر مستوى الهرمون بمؤشر كتلة الجسم BMI لدى الإناث البالغات الطبيعيات بأعمار 25-30 سنة، فضلا عن هذه الآثار المستقلة لعامل الرياضة ومؤشر كتلة الجسم على مستوى هرمون الاستروجين لوحظ وجود تأثير عالي المعنوية. ويلاحظ ان معدلات القيم المسجلة لمستوى الهرمون كانت جميعها ضمن المديات الطبيعية.

#### 4-الخاتمة:

مما تقدم عرضه من نتائج وتحليل ومناقشة لتلك النتائج توصل الباحثان إلى الاستنتاجات الآتية:

- 1-أثرت تمرينات الHIIT المعدة من الباحثان في تقليل نسبة تكيس المبايض لدى للمشاركات في الصالات الرياضية.
  - 2-أثرت تمرينات الHIIT المعدة من الباحثان في تقليل نسبة هرموني LH-FSH لدى للمشاركات في الصالات الرياضية.
  - 3-أثرت تمرينات الHIIT المعدة من الباحثان في تقليل نسبة هرمون الاستروجين لدى للمشاركات في الصالات الرياضية.
- في ضوء الاستنتاجات التي توصل إليها الباحثان توصي بما يأتي:

- 1-ضرورة الاهتمام بتدريبات الHIIT والعمل على وضع مناهج تدريبية تعتمد على هذه التمرينات في الصالات الرياضية لما لها من أهمية في تطوير وبعض الهرمونات .
- 2-ضرورة أعداد مناهج تدريبية خاصة باستخدام تدريبات الHIIT لمراحل عمرية متقدمة بالسن لما لها تأثير في رفع كفاءة الأجهزة الوظيفية في الجسم.
- 3-ضرورة إجراء بحوث ودراسات مشابهة باستخدام تدريبات الHIIT لمراحل عمرية مختلفة ولكلا الجنسين وباستخدام أنواع أخرى

#### المصادر:

- [1] حميد جابر محسن؛ أساسيات البحث المنهجي، ج1، بغداد. الحضارة للطباعة والنشر، 2004
- [2] ريسان خريبط مجيد؛ موسوعة القياسات والاختبارات في التربية والرياضة، بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1989
- [3] عطيات محمد خطاب؛ التمرينات للبنات، ط6، القاهرة، دار المعارف، 1987

المبيض، الاستروجين والبروجسترون، بالاعتماد على تركيزها في البلازما، إذ انه ليس من السهل تسجيل التغيرات في مستويات الهرمونات في ظل ظروف التنظيم الفسيولوجي الدقيق داخل الجسم خصوصا وأن هذا المقياس يأخذ بنظر الاعتبار العلاقة التنظيمية بين عدة هرمونات وفي كل الاحوال بينت نتائج قياس نسبة الهرمونين(LH/FSH) في بداية الطور الحويصلي فروقات معنوية، إذ انخفضت النسبة نتيجة ممارسة الرياضة او التداخل بين ممارسة الرياضة والعمر ومؤشر كتلة الجسم. اي تحسن انتاج هرمونFSH الذي الدور الحويصلي في تنظيم نمو الحويصلات بالمقارنة مع هرمون LH الذي يؤدي دورا محوريا في الطور التالي من الدورة المبيضية، تمثل تداعيات ممارسة الرياضة على وظيفة المبيض جانبا مثيرا للجدل ولا يتم تقييمها بشكل منكر في الممارسة السريرية، والمتغيرات المتعلقة بهذا الجانب كثيرة منها ما تتصل بخصائص النشاط البدني نفسه (الهوائية أو اللاهوائية، التنافسية أو غير التنافسية، ومدة الدورات التدريبية، وتواتر الدورات الأسبوعية)، أو منها ما يتعلق بخصائص المرأة (العمر، انتظام الدورة الشهرية، وزن الجسم، وردود الفعل المحتملة لفرط الأندروجينية لدى النساء المصابات بمتلازمة المبيض المتعدد الكيسات، وأبحاث الحمل)(108:12). قامت دراسات سابقة بتقييم هرمونات في محور التنظيم الهرموني التناسلي HPO axis، وشملت هرمونات مغذيات الغدد التناسلية، البرولاكتين، استراديول، في المرحلة الجرابية المبكرة في نساء طبيعيات او يعانين قلة الطمث او انقطاعه يمارسن التمرينات الرياضية مع نساء سليمات للمقارنة. وبينت ان التمارين الرياضية ادت الى انخفاض مستوى الهرمون المحفز للحويصلات FSH خلال المرحلة الجرابية دون المستوى الاساسي بعد التمارين الهوائية في النساء غير الرياضيات (203:16)(551:8)(301:13)، يرى الباحثان أن تأثير ممارسة الرياضة المنتظمة على النساء قد يكون إيجابياً على مستوى هرمون الاستروجين إلى مستوى معين (مثل المستوى الذي مارسته النساء في هذه الدراسة) وقد يكون له تأثير ضار عند ممارسة الرياضة ذات الشدة العالية التي بينته الدراسات على الرياضات النسوية التنافسية عالية الشدة، ويتفق هذا مع الافتراض الذي وضعه بعض العلماء عن ممارسة الرياضات

- [4] كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسنين؛ اللياقة البدنية ومكوناتها، الأسس النظرية، الأداء البدني، طرق القياس، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1997
- [5] وجيه محجوب؛ طرق البحث العلمي ومناهجه، بغداد، دار الكتب للطباعة والنشر، 1998
- [6] Abdennebi, L.; Chu, E.Y.; Jammes, H.; Wei, D. and Remy, J.J. :Maintenance of sexual immaturity in male mice and Bucks by immunization against N-Terminal peptides of the follicle-stimulating Hormone receptor. Biology of reproduction;2003.
- [7] Bowen, R. :""Gonadotropins: Luteinizing and Follicle Stimulating Hormones". Colorado State University, 2004,
- [8] Chang FE, Dodds WG, Sullivan M, Kim MH and Malarkey WB: The acute effects of exercise on prolactin and growth hormone secretion: comparison between sedentary women and women runners with normal and abnormal menstrual cycles. J Clin Endocrinol Metab., 1986.
- [9] Gudmundsdottir SL, Flanders WD, Augestad LB. Physical activity and fertility in women: the North-Trøndelag Health Study. Hum Reprod 2009.
- [10] <https://www.egyfitness.com/hiit/>.
- [11] James Driver .high intensity interval training explained (Create space Independent Pub, 2012).
- [12] La Vignera Sandro, Rosita A. Condorelli, Rossella Cannarella, Ylenia Duca and Aldo E. Calogero : Sport, doping and female fertility .Reproductive Biology and Endocrinology, 2018
- [13] Laughlin GA and Yen SS.: Nutritional and endocrine-metabolic aberrations in amenorrheic athletes. J Clin Endocrinol Metab., 1996.
- [14] Liza Torborg : "Mayo Clinic Q and A: Incorporating HIIT Can Be Effective Way to Become More Fit". mayo clinic, Retrieved ,2017.
- [15] Loucks AB, Thuma JR. Luteinizing hormone pulsatility is disrupted at a threshold of energy availability in regularly menstruating women. J Clin Endocrinol Metab. 2003.
- [16] Mastrogiacomo I, Toderini D, Bonanni G and Bordin D.: Gonadotropin decrease induced by prolonged exercise at about 55% of the VO<sub>2</sub>max in different phases of the menstrual cycle. Int J Sports Med, 1990.

## الملاحق:

ملحق (1) يوضح الوحدات التدريبية لتمرينات الـ (HIIT) للمشاركات بالصالات الرياضية  
شدة الوحدة التدريبية: (75%) زمن التمرينات: (45-60) د

زمن التمرين	الراحة بين المجموع	المجموعات	الراحة بين التكرارات	التكرارات	زمن الأداء	الشدة	التمرين
12 د	60 ثا	2	30 ثا	6	30 ثا	75%	تبدأ المشتركة بالوقوف على استقامة واحدة والنظر للإمام وتبدأ القفز لأعلى واجلب الركبتين إلى الصدر ، وانزل بهدوء مع ثني الركبتين قليلاً
12 د	60 ثا	2	30 ثا	6	30 ثا	75%	تبدأ المشتركة بثني الركبتين بدرجة 90°حافظ على استقامة الظهر والصدر لأعلى ، اهبط بهدوء مع ثني الركبتين قليلاً.
12 د	60 ثا	2	30 ثا	6	30 ثا	75%	تبدأ المشتركة بالوقوف على استقامة واحدة والذراعين مع متلاصقة مع الجسم وبعد إعطاء الأمر بالتمرين تبدأ بالقفز مع فتح الذراعين للأعلى وممدودة والرجلين مفتوحة . سوف تقفز إلى تشكيل نجم
12 د	60 ثا	2	30 ثا	6	30 ثا	75%	تبدأ المشتركة في وضع الوقوف وتنزل وتدفع رجلك للخلف خلفك ثم تعود للداخل وللرجوع للخلف وتبدأ بثني القدمين والجلوس والذراعين على الأرض ثم مد الجسم للخلف والاستناد على الذراعين وأصابع القدمين .



ISSJ JOURNAL

The International Sports Science Journal Vol. 3, issue 11, November 2021

ISSN: 1658- 8452



## تأثير تمارين متواترة عالية الكثافة في تطوير بعض اللياقة البدنية للمشاركات في الصالات الرياضية

بأعمار 25-30 سنة

أ.د بهاء محمد تقي<sup>1</sup>، رسل سلام جابر<sup>2</sup>

جامعة واسط/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة<sup>1</sup>

جامعة واسط/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة<sup>2</sup>

(<sup>1</sup> bahaahusain@uowasit.edu.iq)

**المستخلص:** تكمن أهمية البحث في الكشف عن تأثير تمارين متواترة عالية الكثافة في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية لدى المشاركين بغية تقديم المعلومات أو الحقائق العلمية والمؤشرات الدقيقة لتلك التأثيرات والتي يمكن أن تكون عوناً للعاملين في مجال التدريب الرياضي وتدعم ما تم استخلاصه من معلومات تتعلق بتأثير اللياقة البدنية والصحية، ويعتقد الباحثان أن استخدام الفعال والنشط لممارسة الرياضة كطريقة للتوازن البدني، هذا الأمر الذي دفع الباحثان للتفكير في هذه الدراسة وذلك لمعرفة تأثير تمارين متواترة عالية الكثافة في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية باعتباره مؤشراً على الحالة البدنية في النساء بأعمار (25-30) سنة. وهدف البحث أعداد تمارين متواترة عالية الكثافة في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية للمشاركات في الصالات الرياضية بأعمار (25-30) سنة والتعرف على تأثير تمارين متواترة عالية الكثافة في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية للمشاركات في الصالات الرياضية بأعمار (25-30) سنة .

استخدم الباحثان المنهج التجريبي (ويتصميم المجموعتين المتكافئتين) لملائمته طبيعة مشكلة البحث، تم تحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية وتمثل مجتمع البحث من المشاركات في الصالات الرياضية بأعمار (25-30)، حيث تم اختيار عينة البحث بعدد (16) مشاركة وتم استبعاد (2) مشاركات للتجربة الاستطلاعية ويقسمه عينة أفراد البحث على مجموعتين (التجريبية والضابطة) وكان التوزيع (5) مشاركات لكل مجموعة، إذ تم تطبيق المنهج التجريبي الذي استمر لمدة (8) أسابيع بواقع (3) وحدات تدريبية بأسلوب طريقة التدريب المستمر لملائمته للمشاركات باستخدام الأدوات المساعدة، وبعد الحصول على النتائج تم معالجتها إحصائياً. واستنتج الباحثان أثرت تمارين متواترة عالية الكثافة المعدة من الباحثان في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية لدى المشاركات في الصالات الرياضية .

ويوصي الباحثان ضرورة الاهتمام بتدريبات متواترة عالية الكثافة والعمل على وضع مناهج تدريبية تعتمد على هذه التمارين في الصالات الرياضية لما لها من أهمية في تطوير عناصر اللياقة البدنية

**الكلمات المفتاحية:** التدريب الرياضي - عناصر اللياقة البدنية .

## 1-المقدمة:

الباحثين كونها مدربة في مركز رشاقة للنساء لوحظ حالة متكررة عند النساء وهي عدم انتظام عمل الهرمونات وكذلك تكيس المبايض فضلا عن وجود زيادة في الوزن وهو العامل الرئيس الذي يجلب النساء لصالات الرشاقة من الحصول على وزن اقل وكذلك على عناصر لياقة بدنية أفضل، ومن خلال وحدات تدريبية سابقة وبرامج مختلفة استخدمها الباحثان على المشتركات إذ تبين وجود نتائج ايجابية بهذا الجانب، ان هذه العوامل مرتبطة مع بعضها فسيولوجيا .

ويعتقد الباحثان أن استخدام الفعال والنشط لممارسة الرياضة كطريقة للتوازن البدني والفيولوجي والهرموني، هذا الأمر الذي دفع الباحثان للتفكير في هذه الدراسة وذلك لمعرفة تأثير تمارين تمرينات متواترة عالية الكثافة في تطوير بعض اللياقة البدنية للمشاركات في الصالات الرياضية بأعمار 25-30 سنة باعتباره مؤشراً على الحالة الصحية في النساء بأعمار (25-30) سنة.

### أهداف البحث

1-أعداد تمرينات متواترة عالية الكثافة في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية للمشاركات في الصالات الرياضية بأعمار (25-30) سنة .

2-التعرف على تأثير تمرينات متواترة عالية الكثافة في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية للمشاركات في الصالات الرياضية بأعمار (25-30) سنة.

### فروض البحث:

1-هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبالية والبعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض عناصر اللياقة البدنية للمشاركات في الصالات الرياضية بأعمار (25-30) سنة.

2-هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض عناصر اللياقة البدنية للمشاركات في الصالات الرياضية بأعمار (25-30) سنة.

### مجالات البحث:

المجال البشري: مشتركات الصالات الرياضية بأعمار (25-30) سنة.

ان الرياضة جزء مهم ليس للتخلص من الوزن الزائد فحسب ولكن للوقاية من الأمراض بأنواعها وأي قائمة ريجيم لا تنصح بممارسة الرياضة فهي ناقصة، وتلعب الرياضة دوراً في إعطاء اللياقة الصحية وشد العضلات والتوازن بين الغذاء المتناول والطاقة المبذولة وبالتالي تقليل أو منع الترهلات في عضلات الجسم، ان ممارسة الرياضة يومياً أو على الأقل 4 مرات في الأسبوع، يمكن التخلص من الوزن الزائد تدريجياً مع إعطاء الجسم اللياقة البدنية المناسبة، وان النشاط البدني هو المفتاح الرئيسي لخفض الوزن، والوسيلة الفعالة للوصول والمحافظة على وزن صحي، ويساعد النشاط البدني على تعزيز توازن الهرمونات، كذلك تساعد التمارين الرياضية تطوير عناصر اللياقة البدنية لأنها تلعب دورا بارزا في صحة الإنسان وشخصيته وسماته النفسية وان ضعف اللياقة البدنية سيؤدي إلى آثار سلبية على صحة المرأة .

واختلفت الآراء المتعددة في مدى تأثير المرأة الرياضية من خلال مشاركتها في الأنشطة والانجازات البدنية والاشترك في الصالات الرياضية من خلال تمرينات (التمرين عالي الكثافة غير منظم الوثيرة، متناوب) التي تمر بها، وتعد دراسة تأثير هذه تمرينات على اللياقة البدنية والصحية وبالتالي على الانجاز الرياضي من جراء التغيرات الوظيفية المصاحبة لها واحدة من العناصر المهمة في مجال التدريب الرياضي وفسولوجيا الرياضية.

ومن هنا تتجلى أهمية البحث في الكشف عن تأثير تمرينات متواترة عالية الكثافة في تطوير بعض اللياقة البدنية للمشاركات في الصالات الرياضية بأعمار 25-30 سنة بغية تقديم المعلومات أو الحقائق العلمية والمؤشرات الدقيقة لتلك التأثيرات والتي يمكن أن تكون عوناً للعاملين في مجال التدريب الرياضي وتدعم ما تم استخلاصه من معلومات تتعلق بتأثير اللياقة البدنية والصحية وما يصاحبها من تغيرات هرمونية.

### مشكلة البحث

أن طبيعة المرأة الجسمانية من حيث المواصفات المورفولوجية والجسمية وطبيعة هرموناتها فضلا عن عوامل أخرى قد يسبب ذلك لها مشاكل صحية وبدنية ومن خلال الملاحظة وخبرة احد

## 2-3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

استعان الباحثان بالأدوات التالية للحصول على المعلومات والبيانات المطلوبة: (جهاز قياس الطول والوزن نوع ( KEITO K7) أسباني الصنع، بوحدة قياس الوزن (كغم وأجزاءه) والطول (سم) عدد (1)، جهاز السير المتحرك (TREAD MILL) نوع (EC-T220.CATEYE) ياباني عدد (1). ساعة توقيت نوع (DIAMOND) عدد (1)).

## 2-4 تحديد المتغيرات الهرمونية:

1- اختبار الجري الزكزاك (المتعرج) لقياس الرشاقة.  
2- اختبار المرونة لقياس مرونة المدى الحركي للذراع.  
3- اختبار الجلوس من الرقود لقياس تحمل القوة العضلية لعضلات البطن .

## 2-4-1 اختبار الجري الزكزاك (المتعرج) (13):

(329):

الغرض من الاختبار: قياس الرشاقة.

الأدوات المستخدمة: خمس قوائم وثب عال أو شواخص (يمكن استخدام خمسة كراسي بدلا من القوائم أو الكرات)، ساعة إيقاف، ومستطيل طوله (16×10) قدما) تثبت أربعة قوائم عموديا على الأرض في الأركان الأربعة للمستطيل، ويثبت القائم الخامس في منتصف المستطيل.

وصف الأداء: يقف المختبر في مكان البداية (بجانب احد القوائم الأربعة المحددة للمستطيل، وعند سماع إشارة البدء يجري المختبر الجري المكوكي على شكل (8) باللغة الإنجليزية، ويؤدي المختبر هذا العمل ثلاث مرات الى ان يصل الى نقطة البداية بعد قطع الدورات الثلاث).

### توجيهات عامة:

1- يجب إتباع خط السير المحدد وفي حالة المخالفة تعاد المحاولة بعد الراحة .  
2- يجب عدم لمس القوائم في أثناء الجري.  
3- يجب ان يؤدي المختبر ثلاث (3) دورات كاملة.  
4- يبدأ المختبر الجري من وضع الوقوف.  
التسجيل: يسجل الزمن الذي يقطع فيه المختبر الدورات الثلاث ونختار أفضل وقت.

المجال الزمني: للمدة من 2021/2/1 لغاية 2021/4/12.

المجال المكاني: مركز أفنان للرشاقة، مختبر مستشفى الزهراء التخصصي - الكوت

## 2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج التجريبي (وبتصميم المجموعتين المتكافئتين) لملائمته طبيعة المشكلة المراد حلها، والمنهج التجريبي يعني (محاولة ضبط كل المتغيرات التي تؤثر على الظاهرة ما عدا المتغير التجريبي وذلك لقياس أثره على تلك الظاهرة) (2:131).

## 2-2 مجتمع البحث وعينته: تم تحديد مجتمع البحث

بالطريقة العمدية وتمثل مجتمع البحث من المشتركات في الصالات الرياضية بأعمار (25-30) سنة، إذ تم اختيار عينة البحث بعدد (16) مشتركة وتم استبعاد (2) مشتركات للتجربة الاستطلاعية وعن طريق القرعة وبأسلوب (الزوجي والفردية)، ويقسمه عينة أفراد البحث على مجموعتين (التجريبية والضابطة) وكان التوزيع (7) مشتركة لكل مجموعة. أجرت الباحثان التجانس في بعض القياسات الانثروبومترية لأفراد عينة البحث في كل من متغيرات (الطول، الكتلة، العمر) معامل الالتواء الذي أظهر تجانس العينة على وفقاً لما هو مبين في الجدول (1) أدناه .

جدول (1) يبين اختبارات التجانس (الطول، الكتلة، العمر) لدى عينة البحث

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
الطول	سم	160	7.038	158	0.852
الكتلة	كغم	85.35	17.869	85	0.058
العمر	سنة	27.92	2.055	28	0.117 -

ويظهر من الجدول (1) أن معامل الالتواء لجميع أفراد عينة البحث متجانسة بدليل أن قيمة معامل الالتواء لجميع المتغيرات قيد الدراسة تقع ضمن (±1) مما يدل على تجانسها .

## 2-3 الأجهزة و أدوات البحث ووسائل جمع البيانات:

2-3-1 وسائل جمع البيانات: (المصادر العربية والأجنبية، شبكة المعلومات (الانترنت)، الاختبار والقياس، الملاحظة والتجريب، المقابلة الشخصية، استمارة لتفريغ البيانات).

في حالة تطلب الأمر إلى ذلك " (25:3)، فقد أجرى الباحثان التجربة الاستطلاعية يوم الاثنين 2021/2/8 الساعة الرابعة عصراً في مركز أفنان للرشاقة مع فريق العمل المساعد.

وهدف التجربة الاستطلاعية إلى:

- 1- للتحقق من صلاحية الأدوات المستخدمة من حيث إيجابية، ومدى توفر الأمان للعمل عليها .
- 2- معرفة مدى المكان ملائم لهذه الأعمار لغرض التدريب .
- 3- كفاية فريق العمل المساعد .
- 4- معرفة الصعوبات التي تواجه الباحثان في مجريات عمله ووضع الحلول المناسبة.
- 5- معرفة الوقت المستغرق في أداء الاختبارات .

## 2-5-2 التجربة الاستطلاعية الثانية: أجرى الباحثان

التجربة الاستطلاعية الثانية على عينة البحث التجريبية المكونة من (2) مشتركات في يوم الثلاثاء 2021/2/9 الساعة الرابعة عصراً، وبمعدل وحدة تدريبية في مركز أفنان للرشاقة والغرض منها:

- 1- صلاحية الأدوات في التمرينات .
- 2- ملائمة التمرينات لعينة البحث .
- 3- التأكد من كفاية الوقت المستخدم للتمرينات.
- 4- كفاية أوقات الراحة المستخدمة للعينة .

## 2-6 الاختبارات القبلية: إن الاختبار (هو وسيلة التقويم

والقياس والتشخيص والتوجيه في المناهج والبرامج والخطط المختلفة لجميع المستويات والمراحل العمرية فهو يشير بوضوح إلى مدى التقدم والنجاح في تحقيق الأهداف الموضوعية) (10:267)، أجرى الباحثان الاختبارات القبلية في يوم الجمعة الموافق 2021/2/12 في تمام الساعة الرابعة عصراً في مركز أفنان للرشاقة مع فريق العمل المساعد على مجموعتي البحث التجريبية والضابطة بعد توضيح الاختبارات لعينة البحث.

## 2-4-2 اختبار المرونة:

**الهدف من الاختبار:** قياس مرونة المدى الحركي للجذع (65:1)

**الأدوات المستخدمة:** جهاز مصمم لقياس المدى الحركي، مساعدون، استمارة تسجيل .

**وصف الاختبار:** يقيس الجهاز المدى الحركي الذي تحدثه أجزاء الجسم بين نقطتين إذ تكون النقطة الأولى وهي مؤشر العتلة الثابت والنقطة الثانية وهي مؤشر الذراع المتحرك من درجة (صفر إلى 360) درجة من خلال مؤشر المنقلة الهندسية باللون الأبيض والذي يعطي مقدار فرق الزاوية الحاصلة التي يشكلها المفصل مع المنقلة الهندسية الثابتة .

## 2-4-3 اختبار التحمل:

### اختبار الجلوس من الرقود (9:100):

**الغرض من الاختبار:** قياس تحمل القوة العضلية لمجموعات عضلات البطن والعضلات المثنية للجذع

**الأدوات :** ساعة إيقاف، مرتبة أو مسطح مستوى.

**مواصفات الأداء:** من وضع الرقود والكفان متشابكان خلف الرقبة يقوم المختبر بثني الجذع أماماً أسفل للمس الركبتين بالتبادل ويكرر الأداء أكبر عدد ممكن من المرات في 30 ثانية على أن يقوم زميل بتثبيت قدمي المختبر على الأرض.

**تعليمات الاختبار:**

- يجب عدم ثني الركبتين (أو أحدهما) نهائياً أثناء الأداء.

- يجب عدم التوقف أثناء الأداء.

**التسجيل :** يسجل للمختبر عدد مرات الأداء الصحيحة في 30 ثانية.

## 2-5 التجارب الاستطلاعية:

### 2-5-1 التجربة الاستطلاعية الأولى: تعد التجربة

الاستطلاعية (تدريباً عملياً للباحث للوقوف بنفسه على السليبيات والايجابيات في أثناء إجراء الاختبار ولتقادي السليبيات) (5:52)، لذا راعى الباحثان إجراء الاختبار كتجربة مبدئية على عينة ممثلة للمجتمع المراد اختباره . وتسجيل الملاحظات المختلفة عن الاختبارات فيما يتعلق بصلاحية التعليمات ومدى فهم أفراد العينة لها، وتدوين الملاحظات من هذه التجربة تمهيداً لتعديلها

جدول (2) يبين تكافؤ العينة في متغيرات البحث

الدالة	Sig	T قيمة المحسوبة	التجريبية		الضابطة		وحدة القياس	معالجات إحصائية المتغيرات
			ع ±	س <sup>-</sup>	ع ±	س <sup>-</sup>		
عشوائي	0.803	0.255	1.59	9.03	1.67	8.81	ثانية	الرشاقة
عشوائي	0.07	1.998	1.70	6.71	1.77	4.85	عدد	تحمل القوة للجذع
عشوائي	0.412	0.850	9.23	161.71	8.36	157.71	درجة	المرونة

\* عند مستوى دلالة (0.05) ، درجة الحرية (ن-2=14)

ويتضح من الجدول (3) أن قيمة (Sig) للمتغيرات كافة أكبر من قيمة (0.05) أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين، مما يدل على أن مجموعتي البحث في كل المتغيرات البدنية متكافئة لهذا تعد نتائج تلك القياسات قبلية للمجموعتين كليهما.

## 2-7 التجربة الرئيسية (تمرينات متواترة عالية الكثافة):

عد الباحثان التمرينات بناءً على بعض المتغيرات وأدبيات التدريب الرياضي عناصر اللياقة البدنية، ووضع الشد، والتكرارات، وفترات الراحة المناسبة معتمداً بذلك على القابلية البدنية العلمية في مجال الاختصاص، والاطلاع على آراء بعض الخبراء والمختصين في مجال علم التدريب واللياقة البدنية إذ إن المنهج المعد والمستخدم للمجموعة البحث يختلف من ناحية التمرينات في المنهج الذي تستخدمه المدربة، والفرق في استخدام تمرينات متواترة عالية الكثافة في أثناء الوحدات التدريبية وكان تطبيق التمرينات الخاصة كالآتي:

-إجراء أول وحدة تدريبية يوم الأحد الموافق 2021/2/14 بعد الاختبارات القبليّة وأخر وحدة تدريبية يوم الخميس 2021/4/8. -شملت التمرينات عند التدريب على الأدوات مساعدة وبسيطة وفق التوجيه الحركي من المدربة والذي يتطلبه الأداء الحركي. -استغرق فترة تطبيق التمرينات الخاصة شهرين وبمعدل ثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً هي أيام (الأحد، والثلاثاء، والخميس)، زمن كل وحدة تدريبية (45-60 دقيقة) في أثناء الشهرين هي (24 وحدة تدريبية).

-شدة التمرينات المستخدمة (75-90%) .

-كما استخدمت الباحثان التدرج والتموج التصاعدي ولمدة شهرين .

-استخدمت الباحثان طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة لملاءمته للمشاركات ولتمرينات متواترة عالية الكثافة وتدرجت الباحثان بالشدة التدريبية، وذلك لملاءمتها الفعالية، مراعيًا بذلك

عدد التكرارات، ومدة الراحة، ومدة دوام المثير بين تكرار وآخر، وكانت فترات الراحة ملائمة بين التكرارات لاستعادة الاستشفاء لدى أفراد مجموعة البحث، والمحافظة على عدم وصول اللاعب إلى الحمل الزائد.

-كيفية القيام بتمرين متواترة عالية الكثافة في المرة الأولى التي تؤدي فيها تمرين متواترة عالية الكثافة قم بعملية الإحماء لمدة خمس دقائق بسرعة منخفضة نسبياً، ثم انتقل إلى سرعة معتدلة لمدة خمس إلى عشر دقائق، ثم انتقل إلى سرعة عالية الكثافة لمدة 30 ثانية، ثم خفف سرعتك لتصبح معتدلة لمدة 1-3 دقائق لتستعيد قوتك، وكرر ذلك مرتين أو ثلاث مرات لثلاثين دقيقة خلال جلسة الممارسة، وعندما تصبح معتاداً على متواترة عالية الكثافة زد عدد مرات التبديل بين التمرين عالي الكثافة والتمرين معتدل الكثافة إلى خمس أو ست مرات في الجلسة الواحدة، ويمكنك أيضاً زيادة وقت البقاء على وتيرة عالية الكثافة لدقيقة أو دقيقتين إذا كنت قادراً، وعندما تصبح أكثر لياقة، وأجر تمرين متواترة عالية الكثافة في جلستين أو ثلاثة فقط من جلسات التمرين الأسبوعية، ولا ينبغي أن تكون تلك الجلسات في أيام متتالية (15:43).

## 2-8 الاختبارات البعديّة: بعد انتهاء مدة المنهج التدريبي

اجري الاختبار البعدي على عينة البحث في يوم الجمعة المصادف 2021/4/9 في تمام الساعة الرابعة عصراً، مراعي الباحثان في ذلك ظروف الاختبار القبلي نفسها، وعلى ملعب المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية لألعاب القوى، إذ حرص الباحثان على تهيئة الظروف نفسها للاختبار من ناحية الزمان، والمكان، وفريق العمل المساعد نفسه (في الاختبارين القبلي والبعدي)، والأدوات والأجهزة من أجل تثبيت المتغيرات قدر الإمكان .

## 2-9 الوسائل الإحصائية: بعد الحصول على البيانات

استخدم نظام الحقيبة الإحصائية (SPSS) وتم حساب كل من قيم: (الوسط لحسابي، الانحراف المعياري، الوسيط، معامل الالتواء، قانون (T) للعينات المترابطة قانون (T) للعينات المستقلة) .

البدنية ويعزو الباحثان سبب ذلك الى المنهج التدريبي المتبع من قبل المجموعة الضابطة الذي أعتمد على التمارين البدنية التقليدية كونه المدربة دريتهم عليها مسبقاً في فترة سابقة لذلك كانت الاختبارات بالشيء غير الجديد مما أعطى تطور والتي تؤدي بنمط واحد وبأداء ثابت وكذلك لإهمال المنهج المتبع من قبل المجموعة التوزيع الصحيح للحمل إذ لم يعتمد على الأسس العلمية الصحيحة، فضلا عن استخدام التمرين المشابهة والخالية من الإثارة لدى المشتركات في المجموعة الضابطة، كذلك يتبين من الجدول (3) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولمصلحة الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية في جميع المتغيرات القدرات البدنية وهذا يرجع الى نوعية التدريبات التي طبقت على أفراد هذه المجموعة

ويعزو الباحثان سبب ذلك إلى استخدام تمارين متواترة عالية الكثافة والتي ساعدت على أداء حركات مكوكية متبادلة ومقاطعة وخطوات للخلف وللجانب والأمام.. الخ، إذ يجب ان يركز على نوعية الحركة وتكتيكها بزيادة رشاقة الفرد ورشاقة حركته، وأشار كل من (ساري أحمد ونورما عبد الرزاق) الى " أن الرشاقة لها ارتباط وثيق بكل من عوامل السرعة والقوة العضلية والتوافق وتسهم بشكل كبير في اكساب المهارات الحركية وإتقانها فكلما ازدادت رشاقة اللاعب كلما استطاع من تحسين مستواه بسرعة " (50:4)، أما علي بن صالح فيشير الى ان الرشاقة هي " أصعب الصفات البدنية الحركية وذلك لكثرة تعدد مكوناتها واستيعاب وإدراك التوافق المعقد للواجب الحركي فبقدر ما تكون الخبرة الحركية ثرية تكون قدرة الفرد كبيرة في تحديد المسارات الحركية الدقيقة داخل الجهاز العصبي المركزي، الأمر الذي ينعكس إيجاباً على القدرة التوافقية والانسائية في الأداء وتنفيذ الواجبات الحركية الجديدة على أحسن وجه " (219:8)

ويعزو الباحثان هذا التطور الى فاعلية التمارين التي استخدمها الباحث في تطوير الرشاقة إذ كان إعداد هذه التمارين على وفق الأسس العلمية الصحيحة من حيث الحجم والشدة المناسبة ومدة الراحة البيئية، إذ ظهر تأثيرها على عضلات الرجلين والذراعين، إذ يشير كل من (محمد صبحي واحمد كسرى) الى ان الرشاقة تعد عامل مهم في مختلف الأنشطة الرياضية فهي

### 3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

#### 3-1 عرض نتائج الاختبار (القبلي والبعدي) لعناصر

#### اللياقة البدنية للمجموعة (التجريبية) وتحليلها:

جدول (3) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والدلالة لاختبارات عناصر اللياقة البدنية للمجموعة (التجريبية) القبلي والبعدي.

المتغيرات	وحدة القياس	الضابطة		التجريبية		قيمة T المحسوبة	Sig	الدلالة
		س <sup>-</sup>	ع <sup>±</sup>	س <sup>-</sup>	ع <sup>±</sup>			
الرشاقة	ثانية	29.53	3.03	28.69	2.56	4.120	0.001	معنوي
تحمل القوة للذراع	عدد	7.71	2.13	11.85	1.67	4.035	0.002	معنوي
المرونة	درجة	149.2	0.951	145.8	0.377	8.863	0.000	معنوي

معنوية عندما تكون  $(Sig) \geq (0.05)$ ، درجة الحرية (ن-1) = 6-1 = 5، مستوى الدلالة (0.05)

#### 3-2 عرض نتائج الاختبار (القبلي والبعدي)

#### لاختبارات عناصر اللياقة البدنية للمجموعة الضابطة

#### وتحليلها:

جدول (4) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والدلالة لاختبارات عناصر اللياقة البدنية للمجموعة (الضابطة) القبلي والبعدي

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة T المحسوبة	Sig	الدلالة
		س <sup>-</sup>	ع <sup>±</sup>	س <sup>-</sup>	ع <sup>±</sup>			
الرشاقة	ثانية	31.68	3.07	29.53	3.03	4.050	0.003	معنوي
تحمل القوة للذراع	عدد	4.85	1.77	7.71	2.13	10.954	0.000	معنوي
المرونة	درجة	157.7	8.36	149.2	0.951	2.732	0.000	معنوي

معنوية عندما تكون  $(Sig) \geq (0.05)$ ، درجة الحرية (ن-1) = 6-1 = 5، مستوى الدلالة (0.05)

#### 3-3 عرض نتائج الاختبارات (البعدي) للمتغيرات

#### البدنية للمجموعتين (التجريبية والضابطة) وتحليلها:

جدول (5) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والدلالة للاختبارات (البعدي) للعناصر اللياقة البدنية للمجموعتين (التجريبية والضابطة) في متغيرات البحث

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة T المحسوبة	Sig	الدلالة
		س <sup>-</sup>	ع <sup>±</sup>	س <sup>-</sup>	ع <sup>±</sup>			
الرشاقة	ثانية	31.68	3.07	29.53	3.03	4.050	0.003	معنوي
تحمل القوة للذراع	عدد	4.85	1.77	7.71	2.13	10.954	0.000	معنوي
المرونة	درجة	157.7	8.36	149.2	0.951	2.732	0.000	معنوي

\*معنوية عندما تكون  $(Sig) > (0.05)$ ، درجة الحرية (ن+1-2) = 14-2 = 12، مستوى الدلالة (0.05)

#### 3-4 مناقشة النتائج:

"من الجدول (4) يتبين وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات

كما يعزو الباحثان التطور الذي حصل للمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي الى استمرار المشتركات بالتدريب مع تمارين المدربة التي كانت تهدف الى تطوير تحمل القوة لعضلات الجذع فالتدريب المتواصل وبشكل مبرمج يعمل على تطوير القدرات البدنية الخاصة ويجب ان يكون حمل التدريب مبرمج لكي يطور تحمل القوة والربط بين التمرين البدني بالمستوى التدريبي (6:270).

#### 4-الخاتمة:

مما تقدم عرضه من نتائج وتحليل ومناقشة لتلك النتائج توصل الباحثان إلى الاستنتاجات الآتية:

- 1- أن تمارين متواترة عالية الكثافة حققت تأثيراً في كل من عناصر اللياقة البدنية (الرشاقة وتحمل القوة للجذع والمرونة)
- 2- أثرت تمارين متواترة عالية الكثافة المعدة من الباحثان في تقليل الوزن لدى للمشاركات في الصالات الرياضية .
- 3- ان استخدام المناهج التدريبية تمارين متواترة عالية الكثافة المصاحبة للإيقاعات الموسيقية ساهمت في زيادة الرغبة والتشويق والإثارة لدى المتدربات لممارسة الوحدات التدريبية. في ضوء الاستنتاجات التي توصل إليها الباحثان توصي بما يأتي:
- 1- ضرورة الاهتمام بتدريبات متواترة عالية الكثافة والعمل على وضع مناهج تدريبية تعتمد على هذه التمارين في الصالات الرياضية لما لها من أهمية في تطوير وبعض الهرمونات .
- 2- ضرورة أعداد مناهج تدريبية خاصة باستخدام تدريبات متواترة عالية الكثافة لمرحلة عمرية متقدمة بالسن لما لها تأثير في رفع كفاءة الأجهزة الوظيفية في الجسم.
- 3- ضرورة إجراء بحوث ودراسات مشابهة باستخدام تدريبات متواترة عالية الكثافة لمرحلة عمرية مختلفة ولكلا الجنسين وباستخدام أنواع أخرى

#### المصادر:

- [1] بهاء محمد تقي؛ تدريب القوة بالإطالة العصبية PNF وتأثيرها في بعض القدرات المهارية والمدى الحركي لعضلات الجذع والرجلين بجهاز مصمم لدى حراس المرمى بكرة اليد، جامعة واسط ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2018.
- [2] حميد جابر محسن؛ أساسيات البحث المنهجي، ج1، بغداد. الحضارة للطباعة والنشر، 2004
- [3] ريسان خريط مجيد: موسوعة القياسات والاختبارات في التربية والرياضة، بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1989
- [4] ساري أحمد حمدان، نورما عبد الرزاق سليم؛ اللياقة البدنية والصحية، ط1، دار وائل للنشر عمان، الأردن، 2001

القدرة على تغير أوضاع الجسم سواء أكان في الأرض أم الهواء " (362:12)، وكما أشار إليه (محمد حسن علاوي، ومحمد نصر الدين رضوان) من إنَّ الرشاقة " من أكثر المكونات الحركية أهمية التي تتطلب تغيير اتجاه الجسم أو تغيير أوضاعه في الهواء أو على الأرض أو البدء والتوقف بسرعة أو محاولة إدماج مهارات حركية عدة في إطار حركي واحد والأداء الحركي الذي يمتاز بظروف متغيره ومتباينة مع نسب كبيرة من التوافق والدقة " (11:278).

ويعزو الباحثان التطور الحاصل في المرونة الى احتواء منهج تدريبات متواتره عالية الكثافة على تمارين لإطالة عضلات الظهر ومرونة الجسم سواء لعضلات الطرف العلوي او السفلي على مدار البرنامج التدريبي من خلال اتخاذ المشتركات أوضاع حركية مختلفة أدت الى أن يكون عمل المفاصل بمديات حركية مختلفة كلاً على وفق الحد الفسيولوجي المسموح به، وهذا ما أكده كل من (عصام حلمي ومحمد جابر) " أن تمارين الإطالة الحركية أفضل بكثير من الإطالة السلبية لأن المرونة المكتسبة من تمارين الإطالة الحركية هو المطبقة والمستخدمه عند الأداء الحركي والغرض من تمارين الإطالة الحركية هي زيادة المدى الذي من خلاله تتحرك أجزاء الجسم بالقوة الكامنة في العضلات (7:112)، ويشير حسام الدين الى أن " زيادة مستوى المرونة يؤدي الى اتساع مدى الحركة، ويسهم بقدر كبير في زيادة وقدرة الأوتار والأربطة على الاستطالة والمطاطية وسهولة الحركة في مفاصل الجسم، وبالتالي زيادة السرعة وكمية الحركة المطلوبة للأداء بالإضافة الى إنتاج قوة كبرى مع الاحتفاظ بالطاقة الناتجة " (5:252).

ويعزو الباحثان التطور الذي حصل للمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي لتحمل القوة الى طبيعة تمارين متواترة عالية الكثافة التي أعدها الباحثان بالاعتماد على أسس علمية مدروسة من اجل الارتقاء بالمتغيرات البدنية إذ تلعب تمارين متواترة عالية الكثافة دور كبير في تطوير التحمل الخاص ومنها تحمل القوة وهذا ما أكده (Mark Jones, 2014) بان التمارين المتواترة عالية الكثافة تعمل على تطوير قوة التحمل وزيادة القدرة على العمل (أي القدرة على تحمل درجة عالية من الشدة لفترة أطول) (16:52).

- [5] طلحة حسام الدين وآخرون؛ الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1997
- [6] عامر فاخر شغاتي؛ اتجاهات حديثة في تدريب (التحمل، القوة، الإطالة، التهذئة)، ط2، عمان، 2011
- [7] عصام حلمي، حمد جابر؛ التدريب الرياضي، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1997
- [8] علي بن صالح الهرهوري؛ علم التدريب الرياضي، ط1: (جامعة غاريون بن غازي، 1994)
- [9] علي سلوم جواد الحكيم: الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي، ط1، دار النشر العربي، 2004
- [10] كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسنين؛ اللياقة البدنية ومكوناتها، الأسس النظرية، الأداء البدني، طرق القياس، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1997
- [11] محمد حسن علاوي، ومحمد نصر الدين رضوان؛ اختبارات الأداء الحركي، مصر، دار الفكر العربي، 1982
- [12] محمد صبحي حسنين وأحمد كسرى معاني؛ موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي، ط1، القاهرة، مركز الكتاب، 1989
- [13] محمد صبحي حسنين؛ القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة، القاهرة، ط5، ج2، دار الفكر العربي، جامعة حلوان، 2003
- [14] وحيه محبوب؛ طرق البحث العلمي ومناهجه، بغداد، دار الكتب للطباعة والنشر، 1998
- [15] La Vignera Sandro, Rosita A. Condorelli, Rossella Cannarella, Ylenia Duca and Aldo E. Calogero: Sport, doping and female fertility. Reproductive Biology and Endocrinology, 2018
- [16] Mark Jones How to Lose Weight, Get Shredded Muscles and Improve Your Health with High (Create space Independent Pub, 2014)

ملحق (1) الوحدات التدريبية لتمارين الـ (HIIT) للمشاركات بالصالات الرياضية  
شدة الوحدة التدريبية: (75%) زمن التمرينات: (45-60) دقيقة

زمن التمرين	الراحة بين المجموعات	المجموعات	الراحة بين التكرارات	التكرارات	زمن الأداء	الشدة	التمرين
12 د	60 ثا	2	30 ثا	6	30 ثا	75%	تبدأ المشتركة بثني الركبتين بدرجة 90° سوف تجلس فقط في الجزء السفلي من القرفصاء وتبضع من 1 إلى 2 بوصة لأعلى ولأسفل.
12 د	60 ثا	2	30 ثا	6	30 ثا	75%	تبدأ المشتركة بالوقوف على استقامة واحدة والذراعين مع متلاصقة مع الجسم تبدأ المشتركة بالاستناد على القدم اليمين والثني للأمام مع مد الرجل اليسرى للخلف مع التشابك بين الرجلين والذراعين مثنية أمام الصدر. قم بتبديل الساقين في كل مرة، وحافظ على استقامة الظهر والصدر لأعلى.
12 د	60 ثا	2	30 ثا	6	30 ثا	75%	تبدأ المشتركة بالوقوف على استقامة واحدة والنظر للإمام وتبدأ بثني القدم للخلف على أن تصل الورك من الخلف بالتعاقب بين القدمين والذراعين مثنية إلى الصدر، حركة سريعة في محاولة للركل في مكانه
12 د	60 ثا	2	30 ثا	6	30 ثا	75%	تبدأ المشتركة بالوقوف على استقامة واحدة والنظر للإمام وتبدأ برفع الركبة للأمام على أن تصل مستوى الورك من الخلف بالتعاقب بين القدمين والذراعين، حافظ على استقامة الظهر والصدر لأعلى، وحركة سريعة مع رفع الركبتين إلى الصدر أو أعلى ما يمكنك.

## دراسة مقارنة لبعض المؤشرات البايوميكانيكية للتصويب بالقفز عالياً برجل واحدة وبالرجلين معاً

### للاعبين للناشئين بكرة اليد

م.م تماضر عبد المنعم عبد الحسين<sup>1</sup>

وزارة التربية/تربية الرصافة الثانية<sup>1</sup>

(<sup>1</sup> tamadur2310@gmail.com)

**المستخلص:** إن ما يهدف إليه البحث هو الكشف عن اسلوب التعلم وتطوير بعض مؤشرات البايوميكانيكية والتصويب بالقفز عالياً برجل وبالرجلين معاً بكرة اليد للشباب من أفراد العينة، إذ استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لملائمة إجراءات البحث وطبيعة المشكلة، والتي تمثل إجراءات عند أفراد العينة في المتغيرات البايوميكانيكية والتصويب بالقفز بالرجل الواحدة أو بالرجلين معاً لأفراد العينة، إذ استخدمت الباحثة بعض المؤشرات لمقارنة التصويب بالقفز بالرجل أو بالرجلين معاً، كما وأن هذه الفئة من الناشئين لهذه المهارة، وذلك لكونها مهارة من المهارات الصعبة والتي تحتاج إلى اتقان لاعبين متمكنين في تعلم هذه المهارات كونها مهارات هجومية فعالة لكسب نتيجة المباراة والتغلب على الخصم وحرارز الاهداف، فأستنتج البحث التطور وإيجاد العلاقة بين بعض المؤشرات البايوميكانيكية وبين التصويب بالقفز بالرجل الواحدة أو بالرجلين معاً لأفراد العينة، كما أوصت الباحثة استخدام اساليب أخرى في تطوير المؤشرات البايوميكانيكية لمهارات أخرى في العاب مغايرة لعينات من فئات أخرى.

**الكلمات المفتاحية:** البايوميكانيكية - التصويب بالقفز عالياً - الناشئين - بكرة اليد.

## هدفا البحث

- 1-الكشف عن علاقة لمقارنة بعض المتغيرات البايوميكانيكية لأفراد عينة البحث في اللاعبين الناشئين بكرة اليد أندية بغداد.
- 2- معرفة استخدام المتغيرات وعلاقتها للتصويب بالقفز برجل واحدة أو بالرجلين معاً لأفراد عينة البحث في المتغيرات قيد الدراسة.

## فرضا البحث

- 1-وجود فروق معنوية في الاختبارات القبلية والبعدية للمتغيرات البايوميكانيكية لأفراد عينة البحث.
- 2-وجود فروق ذات دلالة معنوية في الاختبارات القبلية والبعدية والمتغيرات البايوميكانيكية للتصويب بالقفز بالرجل أو بالرجلين معاً من أفراد العينة.

## مجالات البحث

**المجال البشري:** لاعبو أندية بغداد الناشئين بكرة اليد.

**المجال الزمني:** للمدة من 2021/4/4 ولغاية 2021/6/4

**المجال المكاني:** ملاعب نادي الشباب بكرة اليد.

## 2-منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

**2-1 منهج البحث:** إن المنهج هو (الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسة المشكلة لاكتشاف الحقيقة) (5: 83)، إذ تم استخدام المنهج الوصفي لملائمة إجراءات البحث الميدانية وطبيعة حل المشكلة.

**2-2 مجتمع البحث وعينه:** تضمنت عينة البحث من اللاعبين الناشئين أندية بغداد بكرة اليد والبالغ عددهم (6) أندية وتم اختيار (14) لاعباً عن طريق القرعة وتم استبعاد (2) لاعبين لأجراء التجربة الاستطلاعية عليهم و (12) لاعباً تم اجراء الاختبار عليهم بإجراء التجانس بينهم كما مبين في الجدول (1).

الجدول (1) يبين التجانس لإفراد عينة البحث

المتغيرات	الوسط الحسابي س	الانحراف المعياري ع	معامل الالتواء
الطول م/سم	146.5	1.34	0.42
الوزن كغم/غم	56.70	0.78	0.21
العمر سنة	16	0.83	0.32

يبين الجدول (1) أن جميع معامل الالتواء العينة تتحصر بين (1±) مما يدل على تجانس العينة.

## 2-3 وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات:

**2-3-1 وسائل جمع المعلومات:** (المصادر العربية والاجنبية، المقابلات الشخصية وآراء الخبراء، الملاحظة والتحليل، شبكة المعلومات الدولية (الانترنت)).

## 1-المقدمة:

إن أكثر المجتمعات في عملية التقدم سواء أكانت الحياتية أم التي تعطي للتربية الرياضية اهتماماً كبيراً وفعالاً في عملية التعلم (1): (195)، إذ يرى المختصون في هذا المجال بهدف الوصول بالأهداف إلى دراسة وفهم المادة والمستوى والاسلوب التي يتبعها المختصون في الوصول إلى تحقيق الأهداف والمستوى والطرق التي يمكن أن تتبع في التدريب أو التعلم (2: 343). وكون القواعد الاساسية في تحقيق الأهداف التربوية والتعليمية في المراكز لدعم الناشئين. ولذلك يؤكد معظم المربين والمختصين على ضرورة ايجاد اساليب تتسجم مع الفئة العمرية وخاصة الموهوبين. ومن ذلك قامت الباحثة باستخدام التعلم مع الأخذ بنظر الحسبان مستويات تقييم اللاعب لأداء المهارة ضمن المتغيرات قيد الدراسة وضرورة الأداء الحركي الأمثل واتقانها للاعب كرة اليد لمتطلبات المتغيرات قيد الدراسة للمتغيرات البايوميكانيكية لقوة الدفع وزاوية انطلاق الجسم وارتفاع القفز للأعلى بكرة اليد . ومن هنا جاءت أهمية البحث لإيجاد العلاقة للمتغيرات البايوميكانيكية وعلاقتها بالتصويب بالقفز بالرجل أو بالرجلين معاً للعينة ضمن عملية التعلم لأفراد عينة البحث قيد الدراسة ولمعرفة علاقة في عملية التعلم على وفق المتغيرات قيد الدراسة في قوة الدفع وزاوية انطلاق الجسم وارتفاع القفز للأعلى بالرجل الواحد أو بالرجلين معاً وفق أهمية الدراسة لأفراد العينة من الناشئين في الدوري لأندية بغداد من الفئات العمرية.

## مشكلة البحث

أصبحت الحاجة إلى الارتقاء بمستوى كرة اليد كلعبة شعبية بعد كرة القدم والسلة في الملاعب والمراكز والمدارس ضرورة ملحة في نمو القدرات العضلية والبدينية والنفسية والاجتماعية على الخصوص عند الناشئين ممن لديهم فروق فردية في مرحلة التعلم كون هذه الفئة لها خصوصية في مراحل النمو، فضلاً عن وجود فروق فردية وعدم التعلم للمهارات الرياضية والتي تتطلب ايجاد ما يستطيع بالمدرّب الوصول بالناشئين إلى أفضل مستوى ممكن في تطوير الجانب الميكانيكي الأمثل أو المهاري، فلعبة كرة اليد تعد من الالعاب الجماعية والتي تلعب المتغيرات البايوميكانيكية كقوة الدفع وزاوية انطلاق الجسم وارتفاع القفز إلى الأعلى له دور مهم والتي تمتاز بمهارات عدة كمتطلبات البايوميكانيكية واجبة الأداء الأمثل الذي يعد من المهارات التي يعتمد عليها كليا في هذه اللعبة. ومن خلال ذلك دفع الباحثة إلى استخدام عملية تعلم المؤشرات المثلى البايوميكانيكية للتصويب بالقفز برجل واحدة أو بالرجلين معاً قيد الدراسة في كرة اليد لأفراد العينة من الناشئين ولمعالجة المشكلة في تأثير عملية التعلم لأفراد العينة في المتغيرات قيد الدراسة لأفراد عينة البحث من الناشئين.

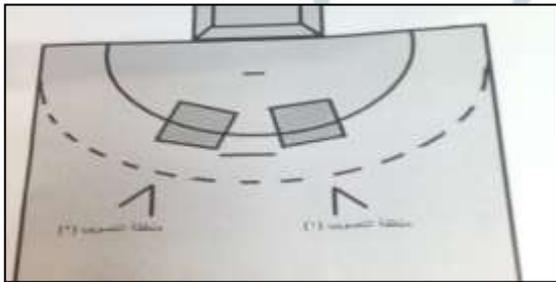
الصارفة ينطلق ويستلم الكرة من الزميل (الذي يقف في مركز الموزع) ليأخذ الخطوات التقريبية المسموح بها، ثم يقفز ويصوب الكرة من فوق الحاجز على المرمى.

4- يجب أن تحسب له راحة ايجابية (5) ثواني بين عملية تصويب وأخرى، ويقوم الموقت بحسابها وبعد إكماله للرمي يعطى اللاعب راحة (15) ثانية، ثم يؤدي نفس العمل من جهة اليسار لتكون مجموع الرميات (12) رمية نحو المرمى، كما في الشكل (1).

#### شروط الاختبار:

1- أخذ أكثر من ثلاث خطوات تعد المحاولة خاطئة.  
2- يجب أن يكون محسوب بالتسلسل من مربع واحد إلى مربع رقم ستة.  
التسجيل: تم اعطاء وزن لكل منطقة من مناطق الستة على المرمى بناءً على اتفاق اللاعبين حول هذه المناطق من ناحية السهولة وصعوبة بواسطة استمارة استبانة وزعت على اللاعبين وتم اعطاء وزن لكل مربع كما يأتي:

- إذا دخلت الكرة المربع رقم (1) تعطى (2) درجة.
- إذا دخلت الكرة المستطيل رقم (3) تعطى (4) درجة.
- إذا دخلت الكرة المستطيل رقم (3) تعطى (4) درجة.
- إذا دخلت الكرة المستطيل رقم (4) تعطى (6) درجة.
- إذا دخلت الكرة المربع رقم (5) تعطى (5) درجة.
- إذا دخلت الكرة رقم (6) تعطى (7) درجة.
- في حالة مس الكرة العرضة هيكل الحديدي المثبت داخل المرمى يمنح درجة واحدة.
- إذ لم تدخل المرمى أو ارتدت من هيكل الحديدي تعطى صفر.



الشكل (1) يوضح اختبار التصويب بالقفز عالياً برجل واحدة أو الرجلين معاً

2-4-4 التجربة الاستطلاعية: أجرت الباحثة التجربة الاستطلاعية بعد ما تم تحديد الاختبار قيد الدراسة للمتغيرات البايوميكانيكية لقوة الدفع وزاوية الانطلاق للجسم وارتفاع القفز لدى أفراد العينة من الناشئين بكرة اليد.

2-3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة: (كامرة فيديو سرعة (250) صورة في الثانية عدد (1)، كاميرا لتصوير الاختبارات، جهاز حاسوب (HP)، شريط قياس، ميزان طبي، كرات يد عدد (5)، ملعب كرة يد قانوني، هدف كرة يد مقسم، صارفة فوكس عدد ((2).

#### 2-4-4 تحديد الاختبارات الخاصة بإجراء البحث

الميدانية: لقياس المتغيرات قيد الدراسة وذلك وجب على الباحثة أخذ رأي الخبراء والمختصين الملحق (1) للقيام بإجراء الاختبارات والظاهرة التي يمكن القيام فيها، وتحد القياس عليها (6: 201)، لذلك قامت الباحثة بإجراء الاختبارات قيد الدراسة لمتغيرات البحث المطلوبة من المتغيرات البايوميكانيكية من قوة الدفع وزاوية الانطلاق للجسم وارتفاع القفز لأفراد العينة من الناشئين.

#### 2-4-4-1 اجراءات البحث الميدانية:

#### 2-4-4-2 الاختبارات الخاصة بالبحث:

2-4-4-3 المتغيرات البايوميكانيكية قيد الدراسة: وهي المتغيرات قيد الدراسة والتي يمكن أن تحقق الغرض لاختبارات التعلم والتي مثلت قوة الدفع وزاوية انطلاق الجسم وارتفاع القفز، إذ قامت الباحثة بنصب كامرة (آلة تصوير) فيديو بسرعة (120ص/د) وتتبع للنقاط المراد قياسها بشكل عمودي (6.5 متر) وعند الكامرة الثانية على بعد (6.75 متر) بارتفاع (3.35 متر) لعدستها. ومن ثم ايجاد المتغيرات قيد الدراسة للمتغيرات البايوميكانيكية بتحليل الحركة بالبرنامج الحركي (Kisovo)

اسم الاختبار: التصويب من القفز عالياً بكرة اليد

الهدف من الاختبار: قياس دقة التصويب بالقفز عالياً بكرة اليد برجل واحدة أو برجلين معاً.

الأدوات: ملعب كرة يد، كرات يد عدد (12)، ساعة توقيت، صارفة، حاجز بارتفاع (150سم) بين اللاعب المصوب والمرمى، هيكل حديدية لتقسيم المرمى إلى ست مناطق تصويب.

#### طريقة الأداء:

- 1- يطلب من اللاعب أن يقوم بالتصويب من القفز عالياً على المرمى بشكل متسلسل ابتداءً بالمنطقة رقم (1) منتهياً بالمنطقة (6).
- 2- يتم التصويب من مركز الساعد الأيمن (6) مرات، ومن مركز الساعد الأيسر (6) مرات، ليصبح المجموع الكلي (12) تصويبة.
- 3- يقف المختبر على بعد (3) أمتار عن خط (9) من مركز الساعد الأيمن، وهي منطقة التصويب الأولى بالاختبار، وعند سماع إشارة

فان العضلات المساهمة لكلتا الرجلين أكبر مما تكون قوة المسلطة على الارض اكبر، اذ يذكر احمد سبع عطية (8: 176) ان زيادة القوة للرجلين يؤدي الى سرعة طيران اللاعب والذي يؤدي الى زيادة ارتفاع اللاعب لحظة ضرب الكرة والتي تزيد من دقة، لذلك نرى أن ابرز ما تميز به اللاعبين خلال اداء مهارة القفز بالرجلين حصلوا على ارتفاع عالي لمركز كتلة أجسامهم مما جعلهم يحققون زوايا انطلاق اقرب إلى العمودي، مما يعطي دليلاً للمسار الصحيح للاعب ويبرهن على اللاعب باتجاه الارتفاع المطلوب وضمن متطلبات الحركة. واما متغير (زاوية انطلاق الجسم وارتفاع القفز) تبين من خلال الجدول (2) وجود فرق معنوي لصالح مهارة القفز عاليا بالرجلين معاً، وتعد زاوية انطلاق الجسم من العوامل الميكانيكية المؤثرة على المدى الافقي الذي يقطعه خط سير الجسم اثناء الطيران، إذنتذكر ايمان شاكر محمود (9: 77) "ان زيادة درجة واحدة من زاوية الانطلاق يزيد من مقدار واتجاه القوة الدافعة للجسم نتيجة التطبيق السريع للقوة المنجحة لتحقيق مجال طيران أو زاوية انطلاق مناسب لخط سير الجسم"، وعند اداء مهارة القفز عاليا بالرجلين معاً يتم وضع كلتا القدمين على الارض مع وجود انثناء كبير في زاوية مفصل الركبة يصبح مركز ثقل الجسم على نقطة الارتكاز ومع مد عضلات الرجلين يحصل اللاعب على زاوية انطلاق اكبر، وبذلك يكون اتجاه القفز عمودي، فكلما زاد زاوية انطلاق اللاعب اثناء اداء مهارة القفز بالرجلين يصبح اتجاه القفز للأعلى بشكل عمودي، ليكسب اللاعب اعلى ارتفاع قفز، "كلما زاد الانطلاق فأن المسافة المتحققة تكون اكبر وتقريباً مشابهة المسافة الحقيقية التي تقاس في الميدان" (10: 239) ولسرعة انطلاق الجسم ايضا دوراً في ارتفاع مستوى القفز، إذ ان سرعة انطلاق اللاعب لأداء القفز بالرجلين يصبح افضل، ويمكنه من الحصول على اعلى ارتفاع قفز، ومن خلال افضلية سرعة وزاوية انطلاق الجسم في نوع التصويب بالرجلين، حصل اللاعب على اعلى مستوى ارتفاع قفز بالرجلين.

#### 4-الخاتمة:

من خلال ما توصلت اليه الباحثة كانت أهم الاستنتاجات:

- 1- أظهرت النتائج هناك علاقة ذات تأثير ايجابي بين المؤشرات البايوميكانيكية والتصويب بالرجل الواحد للرجلين معاً.
  - 2- هناك أفضلية للمجموعة بالقفز بالرجل الواحد لأفراد العينة في المتغيرات قيد الدراسة.
- في ضوء الاستنتاجات التي توصلت اليها الباحثة فأنها توصي:
- 1- ضرورة استخدام مؤشرات بايوميكانيكية للأداء الأمثل في عملية التصويب بـرجل واحدة أو بـرجلين معاً لأفراد عينة البحث.

أجرت الباحثة التجربة على (2) من خارج عينة البحث يوم 2021/4/6 على ملاعب نادي الشباب. وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية:

- صلاحية الأدوات والأجهزة وملامتها لإجراءات البحث.
- فهم العينة للاختبارات وتطبيقها بشكل جيد.
- مدى ملائمة الاختبارات لأفراد العينة.
- معرفة مدى ملائمة الوقت وصيغة اجراء الاختبارات وكفاءة الكاميرات ونصبها.
- كفاءة فريق العمل المساعد.
- الصعوبات والمشاكل عند التنفيذ لتلافيها.

#### 2-4-5 التجربة الرئيسية: تم اجراء الاختبارات يوم

2021/4/8 وعلى نفس ملاعب نادي الشباب الرياضي من تصوير للمتغيرات البايوميكانيكية لقوة الدفع وزاوية الانطلاق للجسم وارتفاع القفز واجراء اختبار التصويب بالقفز عالياً بـرجل واحدة أو بـرجلين معاً. سبقتها وحدة تعريفية قبل الشروع بأجراء الاختبارات.

#### 3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

#### 3-1 عرض وتحليل النتائج :

جدول (2) يبين نتائج اختبار المتغيرات البايوميكانيكية التصويب من القفز بـرجل واحدة بالرجلين معاً

المتغير	وحدة القياس	رجل واحدة		الرجلين معاً		Sig	ت	ف	ف	الدلالة
		ع	س	ع	س					
قوة الدفع	درجة	3915.5	486.84	1456.5	4820.8	0.00	6.80	235.98	1605.3	معنوي
زاوية انطلاق الجسم	درجة/ثا	46.769	5.4166	9.2244	52.589	0.00	3.90	1.4908	-5.820	معنوي
ارتفاع القفز	م/س	40.175	4.5526	4.0891	46.541	0.00	3.38	1.364	98338.	معنوي

#### 3-2 المناقشة:

من خلال الجدول (2) تبين وجود فرق معنوي في متغير قوة الدفع لصالح مهارة التصويب من القفز عالياً بالرجلين معاً، يبدأ ذا القسم بعد ان يصل انثناء مفصل الركبة اقصاه ويكون مركز ثقل الجسم عمودياً ينتقل الارتكاز من كامل القدم الى مشطها وتبدأ حركة الدفع من مفصل الكاحل ومفصل الركبة، ومهمة الدفع تأمين طيران جيد لمركز ثقل للاعب (7: 57) إذ "تبدأ مرحلة الدفع بعد أن تصل القوة اقصاها والسرعة الى الصفر عند لحظة التوقف العمودي عند اقصى انثناء لمفصل الركبة،" ومن خلال ملاحظة النتائج متغير قوة الدفع تبين ان قوة الدفع للرجلين افضل. ترى الباحثة سبب ذلك عند اداء مهارة القفز بـرجل واحدة يكون الارتكاز بقدم واحدة ومع الاستمرارية في الاداء المهارة يجعل قوة اقل وزمن الدفع اقل، وبذلك تكون القوة المسلطة على الارض قليلة، واما في حالة اداء مهارة القفز عالياً بالرجلين معاً

2- استخدام مؤشرات أخرى لدراسة مشابهة في المتغيرات الأكثر تأثيراً لأفراد عينات أخرى.

### المصادر

- [1] يس عبد الرحمن؛ التدريس واعداد المعلم، ط3، الرياض، دار النشر الدولي، 2004.
- [2] الديري؛ مناهج التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق، ط1، الأردن، دار الفرق للنشر والتوزيع، 1993.
- [3] جونسون ديفيد وزملائه؛ مدارس التعلم التعاوني، 2004.
- [4] كامل عصمت؛ تأثير اساليب التدريس على المستوى للأداء الحركي- المؤتمر العلمي للتربية الرياضية، جامعة حلوان، مصر، 1986.
- [5] وجيه محجوب؛ البحث العلمي ومناهجه، بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر، 1998.
- [6] محمد حسن علاوي؛ نصر الدين طه، الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1987.
- [7] عبد الجبار شنين؛ تحليل العلاقة بين خصائص منحنى القوة - الزمن لمرحلة النهوض وبعض المتغيرات البيوميكانيكية ودقة التصويب البعيد بالقفز عاليا في كرة اليد، اطروحة دكتوراه- جامعة بغداد، 1998.
- [8] احمد سبع عطية؛ علاقة بعض المتغيرات البيوميكانيكية (القوة-الزمن) بسرعة ودقة الضرب الساحق من منطقة (1) للاعب المنتخب الوطني بكرة الطائرة- جامعة بغداد، أطروحة، 2012.
- [9] ايمان شاكر محمود؛ تحليل العلاقة بين الخصائص منحنى (القوة-الزمن) وبعض المتغيرات البيوميكانيكية لمرحلة النهوض بفعالية الوثب الطويل، أطروحة دكتوراه/جامعة بغداد، 1992.
- [10] صريح عبدالكريم فضلي؛ تطبيقات البيوميكانيك في التدريب الرياضي والاداء الحركي، مكتبة دار دجلة، 2012.

### الملاحق:

الملاحق (1) يوضح اسماء والقاب العلمية للسادة المختصين

ت	الاسم الثلاثي	التخصص	مكان العمل
1	أ.د عبد الوهاب غازي	تدريب كرة يد	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بغداد
2	أ.م.د حيدر غازي سليمان	تعليم كرة يد	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة الجامعة المستنصرية
3	أ.م.د حردان عزيز سليمان	اختبار وقياس كرة اليد	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة الجامعة المستنصرية



ISSJ JOURNAL

The International Sports Science Journal Vol. 3, issue 11, November 2021

ISSN: 1658- 8452



## تأثير أسلوب (Cross Fit) في تطوير بعض مكونات القوة العضلية وإنجاز رفعة الخطف لدى

### الموهوبين في بغداد

أ.د. سناء خليل عبيد<sup>1</sup>

الجامعة المستنصرية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة<sup>1</sup>

(<sup>1</sup> dr.sanaa\_s@yahoo.com)

**المستخلص:** يعد أسلوب (Cross fit) من الاساليب لحديثة في التدريب والتي تعد نظاماً جديداً لمفردات التدريب المتكاملة إذ تعد بعض مكونات القوة العضلية إذ الارتقاء بالقدرات البدنية وتحدي الشخص لنفسه، وتكمن أهمية البحث باستثمار تمارين خاصة في أسلوب (cross fit) وما تتميز به من خصائص تدريبية لتطوير مكونات القوة العضلية الخاصة التي تعد محددات للإنجاز في رياضة رفع الاثقال والتي تعد من الباحثة محاولة تطبيق أسلوب تدريبي جديد قل استخدامه لدى المدربين وسعيها لتطوير رياضة رفع الاثقال للمبتدئين برفعة الخطف . وهدف البحث إلى اعداد تمارين خاصة عالية الشدة باستعمال أسلوب (cross fit) في رياضة رفع الاثقال ومعرفة تأثير هذا الاسلوب من التمارين في تطوير مكونات القوة العضلية الخاصة واستخدمت الباحثة أسلوب المنهج التجريبي بأسلوب الضبط المحكم للمجموعتين التجريبية والضابطة ذي الاختبارين القبلي والبعدي على عينة اختيرت بالطريقة العمدية للعام الدراسي 2020-2021 وكان عددهم (10) رباعين يمثلون أندية بغداد من الموهوبين برفع الاثقال. وقد اجريت الاختبارات القبلية في بعض مكونات القوة العضلية والانجاز، أما المجموعة الضابطة فطبقت تمارين مكونات القوة العضلية الخاصة الاعتيادية وبعد انتهاء تنفيذ المنهاج على المجموعتين تم اجراء الاختبارات البعدية للقوة العضلية والانجاز للمجموعتين بعد معالجة النتائج التي حصلت عليها الباحثة تولت إلى أن تمارين (cross fit) قد أثرت بشكل ايجابي في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة وإنجاز رفعة الخطف لدى أفراد العينة التجريبية للموهبين.

**الكلمات المفتاحية:** أسلوب (Cross Fit) -مكونات القوة العضلية -إنجاز رفعة الخطف -الموهوبين.

## 1-المقدمة:

بدأت دول العالم الاهتمام بالنشاط البدني والرياضي لغرض تنشيط جيل يتمتع بالصحة الجيدة، فضلاً عن اكتساب قدرات بدنية بطرق واساليب علمية لغرض تكوين المجتمع والاجيال التي تتمتع بصحة عامة من الناحية الجسمانية والعقلية والتقنية والاجتماعية، إذ جاء هذا التوجه بشتى المجالات الرياضية، فضلاً عن تطوير النشاط الرياضي في جميع الالعاب الرياضية ومنها الالعاب الاولمبية والدولية والقارية التي جلبت العناية المتزايدة من جهة تمثيلها في المسابقات هي رياضة رفع الاثقال.

ومن هنا تظهر أهمية البحث باستثمار تمارين خاصة وفق اسلوب (cross fit) وما تتميز من خصائص تدريبية لتطوير مكونات القوة العضلية الخاصة التي تعد محورياً في الانجاز في رياضة رفع الاثقال، لذا تعد هذه الدراسة محاولة من الباحثة في تطبيق اسلوب تدريبي جيد ترد استعمله من المدربين واسعاً في تطوير رياضة رفع الاثقال وخاصة رفعة الخطف التي ينصف الرباعين فيها بإمكانيات مكونات القوة العضلية خاصة ذلك لأجل تحقيق مستويات أدائية عالية ومقدمة، وبما أن رياضة رفع الاثقال تتميز بالعمل الديناميكي المتميز بالقوة الانفجارية والقوة القصوى للذراعين والساقين فضلاً عن القدرات الأخرى. ومن ذلك استعمال الأساليب الحديثة لتطوير مكونات القوة العضلية ومنها استعمال اسلوب تمارين (cross fit) في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والانجاز في رياضة الاثقال وخاصة رفعة الخطف لأفراد العينة.

### مشكلة البحث

لكون ما نرى ان الكثير من الباحثين يتناولون بعض مكونات القوة العضلية واساليب التدريب التي يتمتع فيها الممارسين لرفع الاثقال وعلاقتها بطبيعة الانجاز، لذلك ومن خلال خبرة الباحثة المتواضعة كونها مدرسة لمادة رفع الاثقال في الجامعة المستنصرية- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ومتابعة لبطولات القطر برفع الاثقال وجدت هناك ضعف بالإنجاز لدى أفراد العينة من الرباعين في أدنية برفعة الخطف من الموهوبين ناتج عن عدم استخدام اساليب حديثة في التدريب، لذلك ارتأت الباحثة لمعالجة المشكلة باستخدام تمارين الاسلوب (cross fit) بوساطة التدريب على التدريب بأحمال تدريبية مرتفعة الشدة لتطوير مستوى الانجاز برفعة الخطف من خلال تطوير القدرات البدنية الخاصة برباعين الأثقال، كونه اسلوب تدريبي حديث يهدف بالوصول بالرباع إلى رفع مكونات القوة العضلية الخاصة في العمل الديناميكي لتطوير القوة الانفجارية والقوة القصوى، للذراعين والساقين وبالتالي تحقيق الانجاز برفعة الخطف لأفراد العينة.

## أهداف البحث

يهدف البحث بالتعرف على:

1- اعداد تمارين خاصة على وفق اسلوب (cross fit) لتطوير بعض مكونات القوة العضلية الخاصة قيد الدراسة لدى أفراد عينة البحث.

2- التعرف على تأثير تمارين (cross fit) في تطوير القدرات البدنية قيد الدراسة وانجاز رفعة الخطف لدى أفراد عينة البحث.

3- معرفة أي الاسلوبين أكثر في تحقيق الانجاز لدى أفراد عينة المجموعتين (الضابطة والتجريبية).

## فروض البحث

1- هناك فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارات مكونات القوة العضلية قيد الدراسة للاختبارات القبليّة والبعدية لدى أفراد المجموعتين (الضابطة والتجريبية) ولصالح نتائج الاختبارات البعدية.

2- هناك فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج انجاز رفعة الخطف للاختبارات القبليّة والبعدية لدى أفراد المجموعتين (الضابطة والتجريبية) ولصالح نتائج الاختبارات البعدية.

3- هناك فروق ذات دلالة معنوية لاستخدام تمارين خاصة على وفق اسلوب (cross fit) في تطوير مكونات القوة العضلية قيد الدراسة وانجاز رفعة الخطف لنتائج الاختبارات البعدية بين أفراد المجموعتين (الضابطة والتجريبية) ولصالح نتائج افراد المجموعة التجريبية.

## مجالات البحث

المجال البشري: مجموعة من رباعي أندية بغداد الموهوبين برفع الاثقال.

المجال الزمني: للفترة 2021/3/15 ولغاية 2021/5/16.

المجال المكاني: قاعة نادي الشباب الرياضي المغلقة لرفع الاثقال.

## 2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث: استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين (الضابطة والتجريبية) ذات الاختبار القبلي والبدي وذلك لملائمته طبيعة مشكلة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته: تعد أهمية اختيار العينة بالطريقة التي تم بها من ضروريات البحث العلمي وشرط من شروط نجاح البحث. وأن اختيار العينة يرتبط غالباً بمدى تمثيلها لمجتمع الأصل الذي أخذت منه، فضلاً عن امكانية تعميم نتائجها على ذلك المجتمع (1: 164)، فالعينة هي الجزء الذي يمثل مجتمع الأصل أو النموذج الذي تجري الباحثة عليه مجمل ومحور عملها الذي قامت الباحثة باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والتي يتم اختيارها

صدره ويقوم برفع الكرة الطبية إلى الأعلى ويعطي المختبر ثلاث محاولات بين كل محاولة وأخرى دقيقة (2: 200).

**التسجيل:** تقاس المسافة في كل محاولة في قاعدة الكرسي إلى موضع هبوط الكرة على الأرض.

### ثانياً: اختبار القوة القصوى للذراعين في (10) ثانية.

**الغرض من الاختبار:** قياس القدرة القصوى للذراعين.

**وحدة القياس:** عدد/ثانية.

**طريقة الأداء:** يأخذ المختبر الوضع الصحيح ويكون موضع الاسناد الأمامي ويقوم المختبر بثني الذراعين ومدّها بحيث يلامس الصدر الأرض في كل مرة يقوم فيها المختبر بثني الذراعين ومدّها كاملاً.

**التسجيل:** تسجل التكرارات لكل مختبر في استمارة التسجيل خلال (10) ثانية، بوساطة احتساب عدد مرات المد والثني للذراعين من وضع الاستناد الامامي .

### ثالثاً: اختبار الوثب الطويل من الثبات (3: 56):

**الغرض من الاختبار:** قياس القدرة الانفجارية للساقين.

**الأدوات:** حفرة وثب، شريط قياس .

**وصف الاختبار:** يقف المختبر وقدماه متباعدتين قليلاً مع ثني الركبتين قليلاً إذ يقوم بمرجحة الذراعين أمام خلف ويوم بالقفز لأبعد مسافة ممكنة.

**التسجيل:** يتم القياس من مكان النهوض وأول أثر يتركه الجسم ولأقرب سم.

### رابعاً: اختبار لتحديد الانجاز في رفعة الخطف (4):

(29):

**الغرض من الاختبار:** قياس رفعة الخطف

**الأدوات:** بار حديد، اقراص حديد مختلفة الازان (شفتان بوزن).

**وصف الاختبار:** تم الاعتماد على القانون الدولي لرفع الأثقال في تحديد مستوي الانجاز في رفعة الخطف.

**التسجيل:** يمنح كل رباح ثلاث محاولات لرفعة الخطف ويتم احتساب المحاولة الأفضل (الأكثر).

### 6-2 التجربة الاستطلاعية:

قامت الباحثة مع فريق العمل المساعد بإجراء التجربة الاستطلاعية يوم 2021/3/15 على (2) من الرباعين، إذ قامت الباحثة باختبار القدرة الانفجارية للذراعين والساقين والقدرة القصوى للذراعين واختبار الانجاز برفعة الخطف وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية.

1-التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة وسلامتها في اجراء البحث.

اختياراً حراً على أساس أنها تحقق اغراض الدراسة التي نقوم فيها الباحثة عليه، فقد تكونت عينة البحث من رباعي أندية بغداد من الموهوبين برفع الأثقال، وكان عددهم (12) رباعين وتم استبعاد (2) لاشترائهم بالتجربة الاستطلاعية، وبذلك بلغ مجموع عينة البحث (10) لاعباً فقط وهم يمثلون عينة مجتمع البحث الكلي رباعي أندية بغداد من الموهوبين برفع الأثقال إذ أجري التجانس للعينة كما هو مبين في الجدول (1).

الجدول (1) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وكل من (الوزن والعمر والطول) للعينة باستخدام معامل الاختلاف في تجانس العينة

للمتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف
الوزن	كغم/غم	73.032	15.030	2.91
العمر	سنة/شهر	17.07	3.75	13.81
الطول	م/سم	172.56	0.81	0.76

ويتضح من الجدول (1) أن المتغيرات ب (الوزن والعمر والطول) لأفراد العينة قد مثلت التجانس.

## 2-3 الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة:

### 2-3-1 الوسائل المستخدمة في البحث: (المصادر

والمراجع العربية والاجنبية، المقابلات الشخصية ملحق (1)، الاختبارات والمقاييس، الملاحظة العلمية، استمارة التسجيل، فريق العمل المساعد ملحق (2)).

### 2-3-2 الأجهزة والادوات المستخدمة في البحث:

(كرات طبية عدد (2) ووزن (3) كغم، حفرة وثب طويل، مسطبة مائلة لإجراء الاختبار، شريط قياس (10) متر، اقراص حديد مختلفة الازان، حواجز مختلفة الارتفاعات، شفت حديد).

### 2-4 اجراءات البحث الميدانية:

تم أخذ قياسات الوزن والعمر والطول لإفراد عينة البحث. ومن ثم تم اعداد استمارة استبانة لترشيح الاختبارات المناسبة للمتغيرات البدنية الخاصة قيد الدراسة لرباعي رفعة الخطف والحصول على نسبة الاكثر اهمية للاختبارات للقدرات الخاصة من خلال عرضها على المختصين ملحق (1).

### 2-5 توصيف الاختبارات المستخدمة بالبحث:

#### اولاً: اختبار رمي الكرة الطبية من الجلوس (2: 59):

**الغرض من الاختبار:** قياس القدرة الانفجارية للذراعين.

**وحدة القياس:** (م/د).

**طريقة الأداء:** يعطي المختبر كرة طبية ويضعها في حجرة وعند إعطاء المدرب إشارة بالبداة يقوم المختبر بوضع الكرة الطبية عند

### 3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

#### 3-1 عرض وتحليل النتائج:

جدول (2) يبين العينة في الاختبارات البدنية الخاصة القوة الانفجارية للذراعين والساقين والقوة القصوى للذراعين وانجاز رفعة الخطف للمجموعة الضابطة.

الاختبارات	وحدة القياس	القبلي		البعدي		ف س	ف ع	T المحتسب	sig	دلالة الفروق
		ع	س	ع	س					
القدرة الانفجارية للساقين	م/سم	0.05	2.09	0.11	2.46	0.17	0.11	7.87	0.01	معنوي
القوة الانفجارية للذراعين	سم	0.12	7.06	0.17	7.82	0.75	0.12	8.53	0.000	معنوي
القدرة القصوى للرجلين	م	0.40	10.10	0.40	10.81	0.71	0.46	3.77	0.01	معنوي
رفعة الخطف	كغم	1.03	8.44	1.21	60.66	2.22	0.90	6.04	0.02	معنوي

يبين جدول (2) الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) ومستوى الخطأ بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة. ومن خلال الجدول (2) بلغ فرق الاوساط بين الاختبارين القبلي والبعدي (0.17) في القدرة الانفجارية للساقين وانحرافات الاوساط قدرها (0.11) وقيمة (t) المحسوبة (7.87) عند مستوى خطأ بلغ (0.01) مما يدل على معنوية النتائج لصالح الاختبار البعدي. وبلغ فرق الاوساط بين الاختبارين القبلي والبعدي (0.75) في القوة الانفجارية للذراعين وانحرافات الاوساط قدرها (0.12) وقيمة (t) المحسوبة (8.53) عند مستوى خطأ بلغ (0.000) مما يدل على معنوية النتائج لصالح الاختبار البعدي. وبلغ فرق الاوساط بين الاختبارين القبلي والبعدي (0.71) في القدرة القصوى وانحرافات الاوساط قدرها (0.46) وقيمة (t) المحسوبة (3.77) عند مستوى خطأ بلغ (0.01) مما يدل على معنوية النتائج لصالح الاختبار البعدي.

وبلغ فرق الاوساط بين الاختبارين القبلي والبعدي (2.22) في رفعة الخطف وانحرافات الاوساط قدرها (0.90) وقيمة (t) المحسوبة (6.04) عند مستوى خطأ بلغ (0.02) مما يدل على معنوية النتائج لصالح الاختبار البعدي.

جدول (3) يبين العينة في الاختبارات البدنية الخاصة القوة الانفجارية للذراعين والساقين والقوة القصوى للذراعين وانجاز رفعة الخطف للمجموعة التجريبية

الاختبارات	وحدة القياس	القبلي		البعدي		ف س	ف ع	T المحتسب	sig	دلالة الفروق
		ع	س	ع	س					
القدرة الانفجارية للساقين	م/سم	0.05	2.20	0.10	2.60	0.39	0.13	7.07	0.01	معنوي
القوة الانفجارية للذراعين	سم	0.10	7.16	0.29	8.31	1.14	0.33	8.24	0.00	معنوي
القدرة القصوى للرجلين	م	0.38	10.36	0.36	11.15	0.38	0.36	5.32	0.03	معنوي
رفعة الخطف	كغم	0.65	58.98	0.98	61.25	2.32	1.07	5.27	1.03	معنوي

2- معرفة الصعوبات والمشكلات التي تواجه البحث.

3- معرفة الوقت اللازم لتغطية الاختبار لكل لاعب.

4- التعرف على مدى ملائمة الاختبارات من قبل العينة.

5- التعرف على الوقت اللازم لأداء الاختبارات.

#### 2-7 الاختبارات القبلية: تم اجراء الاختبارات القبلية على عينة

البحث، إذ تم اجراء الاختبارات الخاصة بالبحث في يوم الاربعاء الموافق 2021/3/17 الساعة الثالثة عصراً في القاعة الداخلية للأثقال نادي الشباب الرياضي، بوساطة مجموعة من الخبراء كمحكمين ملحق (2).

#### 2-8 المنهج التدريبي (التجربة الرئيسية): قامت الباحثة

بوضع المنهج التدريبي على أفراد العينة التجريبية ولمدة (16) وحدة تدريبية، من تاريخ 2021/3/21 يوم الاحد ولغاية 2021/5/12 يوم الاربعاء، إذ تضمنت مفردات المنهج التدريبي لتمارينات (cross fit) على وفق الشدة والحجم والراحة والتكرار بين التكرارات وبين المجاميع بأسلوب الطريقة المرتفعة الشدة والتكرارية، إذ الشدة والحجم والراحة والتكرار بين التكرارات وبين المجاميع وعلى وفق نظام الشدة، إذ تضمنت المنهج دفع الشفت أمام الصدر والبنج بريس وسط أمام وتمارينات العضلة مع رمي الكرات الطبية وعلى وفق التكرارات للشدة، أما من أمام الجسم أو من وضع الجلوس أو من وضع الوقوف وتمارينات الففز للحوارج المتنوعة الارتفاع مع تكرارات مختلفة لدفع الحديد (القرص) من أمام الصدر مع تمارينات (البنج بريس) من 80% بتكرارات حسب الشدة 85% حسب الشدة 90% حسب الشدة 95% حسب الشدة وأخيراً الشدة 80% وأيضاً حسب شدة التمرين بتكرارات وزمن راحة كافية لاستعادة الشفاء، إذ تضمنت المنهج (16) وحدة تدريبية بهذا الاسلوب وليومين اسبوعياً ولمدة ثمانية اسابيع (الاحد والاربعاء) من كل اسبوع.

#### 2-9 الاختبارات البعدية: تم اجراء الاختبارات البعدية على

عينة البحث، يوم الاحد المصادف 2021/5/16 الساعة الثالثة عصراً في القاعة الداخلية لملاعب نادي الشباب الرياضي.

#### 2-10 الوسائل الاحصائية (5: 102): استخدمت الباحثة

الحقيبة الاحصائية (Spss) في معالجة البحث: (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، T-Test للعينات المرتبطة وغير المرتبطة).

خطأ بلغ (0,01) مما يدل على معنوية النتائج لصالح الاختبار البعدي.

وبلغ فرق الاوساط بين الاختبارين بعدي لبعدي (2.22) في رفعة الخطف وبانحرافات الاوساط قدرها (0.90) وقيمة (t) المحسوبة (6.04) عند مستوى خطأ بلغ (0.02) مما يدل على معنوية النتائج لصالح الاختبار البعدي.

## 2-2 مناقشة نتائج:

يتبين من الجدول (2-3-4) وجود فروق بين قيم الاوساط الحسابية وقيم الانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية، إذ تبين أن تطور القدرة الانفجارية للأطراف العليا لدى عينة البحث التجريبية إلى ما تتميز به تمرينات الكروس فت، إذ تؤدي تلك التمرينات المتنوعة بشدد عالية ووزن قليل لكل تمرين داخل المحطة والذي يتميز بأقصى قدرة وسرعة، وهذا ساعد في تطوير القدرة الانفجارية للأطراف العليا سوى القوة الانفجارية للذراعين او القوة الانفجارية للساقين، وهذا ما أكده (6: 49) وتعزو الباحثة معنوية الفروق إلى الاسلوب التدريبي المتبنى من الباحثة والذي يهدف الى تطوير القدرات الخاصة في ضمن تدريبات مختلفة كان لها الاثر الكبير في تطوير القدرة القصوى للأطراف العليا بأزيد القدرة التي عملت الباحثة على تطويرها عن طريق الاسس العلمية التي خضعت لها التمرينات التدريبية والمتمثلة بالشدة والحجم، والتكرار، كما ان تطور القدرة القصوى انعكس على تطور الانجاز لرفعة الخطف، ولذا يرى (7: 56)، لذلك يعزو الباحثة ان تدريبات رفع الاثقال والتكنيك الحركي لرفعة الخطف تعمل على الحفاظ على عنصري السرعة والقدرة في آن واحد في مرحلة الاداء لذا علينا (ان نأكد استعمال تمرينات مساعدة تعمل على تطوير هذه الخاصية ضمن تمرينات الكروس فت، وان من مميزات تمرينات الكروس فت استعمال مقومات في محطات متكررة من دون وجود فترات راحة) (8: 92)، اما من وجهة نظر الباحثة في تطوير القدرة الانفجارية والقصوى فيرى " ان تدريبات رفع الاثقال وتدرجات العاب القوى في ضمن الوحدات التدريبية كان لها التأثير المباشر بوصول الرباعين الى هذا المستوى الذي تطلب اوزان مختلفة والقيام بتكرارات وبشدد اقل من ذلك مما يسهم في تطوير الانجاز.

## 4-الخاتمة:

استنادا إلى ما اظهر نتائج البحث في ضوء اهداف وفروض توصيل الباحثة الى الاستنتاجات الآتية:

1-تمرينات (cross fit) أثرت بشكل إيجابي في تطوير القدرة الانفجارية للذراعين والساقين لدى افراد المجموعة التجريبية.

يبين جدول (3) الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) ومستوى الخطأ بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.

ومن خلال الجدول (3) بلغ فرق الاوساط بين الاختبارين القبلي والبعدي (0.39) في القدرة الانفجارية للساقين وبانحرافات الاوساط قدرها (0.13) وقيمة (t) المحسوبة (7.07) عند مستوى خطأ بلغ (0.01) مما يدل على معنوية النتائج لصالح الاختبار البعدي. وبلغ فرق الاوساط بين الاختبارين القبلي والبعدي (1.14) في القوة الانفجارية للذراعين وبانحرافات الاوساط قدرها (0.33) وقيمة (t) المحسوبة (8.24) عند مستوى خطأ بلغ (0.00) مما يدل على معنوية النتائج لصالح الاختبار البعدي. وبلغ فرق الاوساط بين الاختبارين القبلي والبعدي (0.38) في القدرة القصوى وبانحرافات الاوساط قدرها (0.36) وقيمة (t) المحسوبة (5.32) عند مستوى خطأ بلغ (0.03) مما يدل على معنوية النتائج لصالح الاختبار البعدي.

وبلغ فرق الاوساط بين الاختبارين القبلي والبعدي (2.32) في رفعة الخطف وبانحرافات الاوساط قدرها (1.07) وقيمة (t) المحسوبة (5.27) عند مستوى خطأ بلغ (0.03) مما يدل على معنوية النتائج لصالح الاختبار البعدي.

جدول (4) يبين العينة في الاختبارات البدنية الخاصة القوة الانفجارية للذراعين والساقين والقوة القصوى للذراعين وانجاز رفعة الخطف للمجموعة البعدية البعدية

الاختبارات	وحدة القياس	البعدي		القبلي		Sig	T المحسب	ف ع	ف س	دلالة الفروق
		ع	س	ع	س					
القدرة الانفجارية للساقين	م/سم	0.11	2.46	0.11	2.46	0.01	7.87	0.11	0.17	معنوي
القدرة الانفجارية للذراعين	سم	0.17	7.82	0.17	7.82	0.000	8.53	0.12	0.75	معنوي
القدرة القصوى للرجلين	م	0.40	10.81	0.40	10.81	0.01	3.77	0.46	0.71	معنوي
رفعة الخطف	كغم	1.21	60.66	1.21	60.66	0.02	6.04	0.90	2.22	معنوي

ومن خلال الجدول (4) بلغ فرق الاوساط بين الاختبارين البعدي البعدي (0.17) في القدرة الانفجارية للساقين وبانحرافات الاوساط قدرها (0.11) وقيمة (t) المحسوبة (7.87) عند مستوى خطأ بلغ (0.01) مما يدل على معنوية النتائج لصالح الاختبار البعدي. وبلغ فرق الاوساط بين الاختبارين البعدي البعدي (0.75) في القوة الانفجارية للذراعين وبانحرافات الاوساط قدرها (0.12) وقيمة (t) المحسوبة (8.53) عند مستوى خطأ بلغ (0.000) مما يدل على معنوية النتائج لصالح الاختبار البعدي. وبلغ فرق الاوساط بين الاختبارين البعدي البعدي (0.71) في القدرة القصوى وبانحرافات الاوساط قدرها (0.46) وقيمة (t) المحسوبة (3.77) عند مستوى

ملحق (3) يوضح أنموذج من تماري (cross fit) في رياضة رفع الأثقال  
(البنج بريس) لذوي الاحتياجات الخاصة الجزء الرئيس

التمرين	%70	%75	%80	%85	%90
بنج بريس مستوى وسط	3×3	2×5	2×2	5×5	5×1
دفع القرص امام الجالس (5كغم)					
بريس امام وسط					
عقلة امام وسط					
رمي الكرة الطبية من وضع الجلوس الى الامام					
الاستناد الامامي					

2- التمرينات المستخدمة قد أثرت بشكل افضل من تمرينات الانتقال التقليدية المستخدمة من قبل افراد المجموعة الضابطة.

3- تمرينات (cross fit) تأثير ايجابي في رفع مستوى الانجاز لرفعة الخطف بسبب تطور القدرة الانفجارية والقدرة القصوى الذي اسهم في رفع مستوى الانجاز برفعة الخطف لدى افراد المجموعة التجريبية.

مما ورد في الاستنتاجات التي تم التوصيات إليها، توصي الباحثة بما يأتي:

1- تأكيد استعمال الاسلوب (cross fit) في رياضة رفع الأثقال لتطوير الانجاز برفعة الخطف.

2- ضرورة اجراء دراسات مشابهة بمثل هدف الدراسة باستعمال تمرينات (cross fit).

### المصادر:

- [1] وجيه محبوب؛ أصول البحث العلمي ومناهجه: (بغداد، مديرية دار المناهج للنشر والتوزيع، 2002).
- [2] علي سلمان عبد الطرقي؛ الاختبارات التطبيقية في التربية الرياضية بدنية مركبة مهارية: (بغداد، 2013).
- [3] علي سلمان عبد الطرقي، الاختبار والقياس، بدني، مهاري، خططي: (بغداد، 2008).
- [4] الاتحاد الدولي لرفع الأثقال؛ 2005- 2008.
- [5] كمال عبدالحميد اسماعيل؛ اختبارات قياس وتقويم الأداء والمصاحبة لعملية حركة الإنسان: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2016).
- [6] عبدالرحمن عوس؛ مبادئ علم الاحصاء في التربية وعلم النفس: (عمان، مطبعة الأخص، 1980).
- [7] Lee Brown; Strength training national and conditioning association: (U.S.A, Human Kinetics, 2007).
- [8] Dan Smith; Crossfit training: (U.S.A, Kinetics, 2015)
- [9] Darid Sandier; Sport power: (U.S.A, Human Kinetics, 2005)

### الملاحق:

ملحق (1) يوضح أسماء والقاب العلمية للسادة المتخصصين الذين تم اجراء المقابلات الشخصية معهم وعرض استمارة الاستبانة عليهم

ت	الاسم الثلاثي	التخصص	مكان العمل
1	أ.د علي سلمان الطرقي	اختبار القياس/مصارعة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/الجامعة المستنصرية
2	أ.د حردان عزيز سلمان	اختبار وقياس كرة اليد	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/الجامعة المستنصرية
3	أ.م.د غادة محمود جاسم	اختبار قياس تنس	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/الجامعة المستنصرية

ملحق (2) يوضح أسماء والقاب العلمية للسادة فريق العمل المساعد

ت	الاسم الثلاثي	التخصص	مكان العمل
1	أ.د جميل منصور	تدريب اطفال	جامعة بغداد/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	أ.د علي شبوط	تدريب اطفال	جامعة بغداد/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	م.د حيدر علي سلمان	اطفال تأهيل	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/الجامعة المستنصرية

