

مجلة علوم الرياضة الدولية



مجلة
الرياضة
الدولية



المجلد الخامس العدد (3)
آذار 2023 م شعبان 1444 هـ

WWW.ISSJKSA.COM
ISSN: 1658- 8452

جميع الحقوق محفوظة
لمجلة 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



المحتويات	الصفحة
1- المحتويات.....	3
2- الشغف الأكاديمي وعلاقته بمهارات التدريس لدى تدريسي كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة	5
3- بناء مقياس السمات الانفعالية لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	17
4- الوعي الذاتي وعلاقته بالأمن النفسي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بمادة التنس/جامعة تكريت	25
5- تأثير تمرينات خاصة بحبال المطاط لتطوير القدرة اللاهوائية والقوة الانفجارية المميزة بالسرعة لدى لاعبي منتخب شباب العراق بكرة الماء	39
6- فواصل الدم وعلاقتها ببعض الصفات البدنية والحركية وإنجاز ركض 400 متر للطلاب	49
7- قلق المنافسة وعلاقته بدقة التهديد بكرة القدم الصالات لدى منتخب جامعة الكوفة	57
8- قلق المستقبل وعلاقته بالقيم الرياضية لدى طلاب قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة	63
9- اثر تمرينات خاصة وفقا لنظام الطاقة اللاهوائي في تطوير القوة الانفجارية وبعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة تحت 20 سنة	75
10- تأثير تمرينات خاصة للفارترك في تطوير القوة الخاصة للرجلين وانجاز 200 متر لنوي الإعاقة فئة (A46)	81
11- تأثير تمرينات خاصة بالأسلوب العشوائي في تطوير مهارتي المناولة و التهديد بكرة القدم للناشئين	89
12- اثر تمرينات تعليمية بالوسائط المتعددة في تعلم مهارة العقد والربطات والدورات الكشفية لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	97
13- تأثير تمرينات خاصة بالأسلوب العشوائي في تطوير مهارتي المناولة و التهديد بكرة القدم للناشئين	109



ISSJ JOURNAL

The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 3, March 2023

I . S . S . J

ISSN: 1658- 8452

الشغف الأكاديمي وعلاقته بمهارات التدريس لدى تدريسي كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة

أ.د سعد عباس الجنابي¹ هيثم أحمد حسين علي²

جامعة تكريت/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة¹

جامعة تكريت/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة²

(¹ dr.saadaljanabi66@tu.edu.iq, ² alshmaryhaithm@gmail.com)

المستخلص:

يهدف البحث الحالي التعرف على الشغف الأكاديمي وعلاقته بمهارات التدريس لدى تدريسي كليات التربية البدنية، إذ استخدم الباحثان أن المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي ذو العلاقات الارتباطية منهجا للدراسة، وذلك لمناسبته وطبيعة هذه الدراسة وأهدافها، إذ اشتمل مجتمع البحث على تدريسي التربية البدنية وعلوم الرياضية في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضية في خمس جامعات عراقية للعام الدراسي 2022/2021، وبلغ عدد مجتمع البحث (333) تدريسي وتربوية، إذ تم اختيار عينة البحث بطريقة عشوائية، إذ اشتملت على (300) تدريسي وتربوية من مجتمع الدراسة منهم (100) تدريسي استخدموا للتطبيق تمثل نسبة (30.030%) من المجتمع الكلي من المجتمع الكلي، واستخدم الباحثان أن الحزمة الإحصائية (spss v26) لتحليل البيانات إحصائياً، وتوصل الباحثان إلى الاستنتاج الآتي: وجود علاقة ارتباط معنوية طردية بين الشغف الأكاديمي ومهارات التدريس.

الكلمات المفتاحية: الشغف الأكاديمي - مهارات التدريس - كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة.

1-المقدمة:

لنَّ الشَّغف ميل إيجابي لدى الفرد للأنشطة المفضلة التي تعد مهمةً في مجالات الحياة، وألَّهُ يُعزز دوافعه، ويؤدي إلى اكتساب مهارات جديدة، وأداء أفضل في الأنشطة التي يندمج فيها، ويصل بالفرد إلى أعلى مستويات من إدارة ومواجهة التغيير، إلاَّ أنَّه ليس كذلك في كل الأحوال؛ لأنَّه قد يكون ميلاً قهرياً وإصراراً مفرطاً لممارسة النشاط، وهذا يؤيد الطبيعة الثنائية للشَّغف؛ فالشَّغف الانسجامي الذي يقع تحت سيطرة الفرد يُمكنه من الاختيار بحرية عندما يندمج في النشاط، ويرتبط بالمشاعر الإيجابية والرضا عن النشاط والصحة النفسية، أما الفرد الذي يقع تحت سيطرة الشَّغف القهري لا يُمكنه متابعة النشاط، ويفتقد القدرة على التركيز فيه، وتتناوب مشاعر سلبية كالصراع والشعور بالذنب.

إذ لَّ التدرسي في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضية يُعتبرُ أحد القيادات الرياضية المهمة التي تضطلع بدور ريادي في المجتمع ولاسيما في مجال التربية والتعليم، إذ لا يخفى على الجميع تأثير تدرسي التربية البدنية وعلوم الرياضية في قيادة الطلبة وتوجيههم في الكليات بحكم المهام والواجبات التربوية العديدة التي تشتمل عليها مهامه، سواء كان ذلك في مجال التدريس أو التدريب أو قيادة الطلبة في المهرجانات الكشفية والرياضية والنشاطات الخارجية الأخرى، ومع تعدد هذه المهام فليَّ مهارات التدريس تصبح أكثر إثارة وأهمية عند الطلبة وإنَّ ذلك السلوك يمكن أن يكون نموذجاً طيباً لتحقيق العديد من الأهداف العظيمة التي نسعى إليها في إعداد أبنائنا للمستقبل الذي نطمح إليه .

ويرى (عبد الواحد حميد الكبيسي وآخرون) أنَّ العديد من المربين قد أشاروا إلى أنَّ سلوك التدريس يعد من بين أهم العوامل التي تؤثر على أداء الطلبة ولذلك فإنَّ الارتقاء بهذا الأداء إلى مستوى التمكن والإبداع يعد أحد الأهداف العامة في وقتنا الحاضر ويمكن أن يتحقق إذا زادت فاعلية مهارات التدريس الذي يتضمن التأثير المباشر على أداء الطلبة لتعديله أو حدوث التعلم، ويقرر ماذا يُعلم وكيف يقوم بتعليمه على أساس ما يعرفه وما يتميز به من شخصية ومن مهارات واهتمامات (عبد الواحد حميد الكبيسي وآخرون: 2010، ص10). وتذكر (J - Rink) أنَّ التدرسي التربوي يحتاج أن يوظف ما لديه من مخزون الذاكرة من معارف

يعد علم النفس الرياضي أحد العلوم التي حظيت بالدراسة والبحث للوصول إلى الحقائق العلمية التي تسهم في تطوير المستويات الرياضية إذ يحاول أن يدرس بصورة علمية سلوك وخبرة الفرد وعملياته العقلية المرتبطة بالنشاط الرياضي على مختلف مجالاتها ومستوياتها ومحاولة الوصف والتفسير والتنبؤ بها للإفادة من المعارف والمعلومات المكتسبة في التطبيق العملي.

إذ يتسم حاضرنا اليوم بعصر التقدم المعرفي والتكنولوجي في مختلف جوانب الحياة، الأمر الذي أدَّى إلى تزايد المعرفة بصورة مستمرة وشعور الكثير من المتعلمين بعدم قدرتهم على مواكبة هذا الكم الكبير من المعلومات والمعرفة والسبب قد يعود إلى عدم امتلاك تدرسي كليات التربية البدنية وعلوم الرياضية الشَّغف الأكاديمي اللازم لجعلهم ذوي قدرة على التفاعل مع التطورات والمشكلات التي تواجههم واتخاذ القرارات المناسبة (جاسم محمد صالح: 2009، ص33).

لذا فالشَّغف الأكاديمي من المتغيرات التي تحمل في طياتها أهداف عالية ونتائج انفعالية مهمة، لأنَّ الأفراد فيه يبذلون فيه طاقات مرتفعة ويتاجون إلى أوقات طويلة من أجل بلوغ الأهداف التي يسعون إلى تحقيقها من خلال الأعمال التي يتعاملون معها وينجذبون إليها.

إنَّ الأفراد الذين يمتلكون الشَّغف المتناغم تكون لديهم مشاعر إيجابية وقدرة على اتخاذ القرار ويحافظون على سلوكياتهم وانشطتهم في المواقف التعليمية المختلفة، ولديهم الحرية في القيام بالنشاط الذي يريده ويكونون قادرين على التركيز بالمهام التعليمية مما ينعكس ذلك إيجابياً في حياتهم الأكاديمية، على العكس من ذلك فإنَّ الشَّغف الاستحوادي يتسم فيه الأفراد بالمشاعر السلبية ويفقدون القدرة على السيطرة على النشاطات بسبب فقدانهم السيطرة التكيفية لوجود ضغوط داخلية تسيطر عليهم أو ضغوط أخرى من بَقْلِ أشخاص آخرين مما يؤدي بهم إلى عدم قدرتهم على التفاعل مع النشاطات الصفية ويكون سبباً في انشغالهم وإبعادهم عن النشاط الحقيقي (Hatfield, E. & Rapson, R. Noller, P. & Feeney, J. A. 2006).

للاستمرار في التعلم، والبحث عن المعلومات، وتوظيفها؛ فالتعلم من وجهة نظرهم يكون لفهم الحياة، وليس من أجل الاختبارات فقط، كما أن الشغف الأكاديمي يتضمن مكوناً وجدانياً يتمثل في الميل الشديد والرغبة القوية في الأداء، ومكوناً معرفياً يتمثل في إدراك الفرد لأهمية التعليم وقيمتها ومغزاها، ومكوناً سلوكياً يتمثل في استثمار الفرد للوقت والجهد والمثابرة من أجل إتقان الأداء والإبداع فيه (Ruiz-Alfonso, Z. & León, J. 2017.) (<http://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2017.08.010>).

وبناءً على ما تقدم وانطلاقاً من المفاهيم الأساسية للسلوك الإنساني والاجتماعي للرياضة الذي يتضمن تبايناً ملحوظاً بطبيعة المتغيرات التي تؤثر في تشكيل العلاقات المختلفة في داخل المجتمع التربوي الرياضي الذي يتميز بتعددته من حيث الفعاليات والألعاب الرياضية والقيادات التي تقودها وما يتطلبه ذلك من مهارات تدريسية تعبر عن فحوى الممارسة الرياضية وجوهرها الإنساني الذي وجدت من اجله، لذا فلي دراسة الشغف الأكاديمي بدلالة مهارات التدريس هو من الأهمية بمكان بحيث نستطيع فيه أن نقدر حجم المهام الملقاة على عاتق العاملين والمربين الرياضيين من خلال تحديد طبيعة وشكل العلاقة القائمة بين الشغف الأكاديمي ومهارات التدريس لديهم ليكون المجال أكثر سعة لتحقيق الأهداف المنشودة، فضلاً عن ذلك إزاء الجانب المعرفي بالوقوف على مستوى الشغف الأكاديمي لدى تدريسي كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في الجامعات وتطبيقاً يؤمل أن يساعد التدريسيين على فهم أعمق للشغف الأكاديمي وتطبيقه في بيئة العمل، هذا ما أعطى أهمية كبيرة في دراسة هذه الشريحة أو العينة والتي لها دور كبير في نجاح العملية التعليمية والتربوية بالشكل الأمثل لكي يتم معرفة هذه الأساليب وتدعيمها والتغلب على المعوقات التي تواجههم مستقبلاً.

وبناءً على ما تم ذكره تكمن أهمية الدراسة الحالية تكمن بـ:

أولاً: الأهمية النظرية: تعد الدراسة الحالية من الدراسات القليلة التي تناولت مفهوم الشغف الأكاديمي، بدلالة مهارات التدريس، مما يُعد إضافة نظرية للمكتبة العراقية والعربية. كما تلقي الدراسة الضوء على النور الكبير والمهم الذي يؤديه الشغف الأكاديمي، وخاصة الشغف المتناغم، في مساعدة 2-تدريسي التربية البدنية

ومعلومات وما اكتسبه من مهارات و أنماط سلوك في شتى مجالات أنشطة التدريس سواءً ما ارتبط منها بالتخطيط والتنفيذ للدرس أو اتخاذ القرار والنواحي الإدارية والتقويم أو غيرها من الكفايات المهنية اللازمة لضمان حد مقبول من الممارسة للمهنة، كما أن الاساتذة بغض النظر عن مستوياتهم وخبراتهم يحتاجون أن يوظفوا ما يتوفر من أدوات قياس لاختبار أدائهم التدريسي إذا أرادوا استمرارية التطور والتقدم ولتمكينهم من أن يؤثرُوا إيجابياً على تعلم التلاميذ والارتقاء بعملية التعليم (Rink. J. 1985, p156).

ومن هنا يتضح لنا أن أستاذ التربية البدنية وعلوم الرياضة يحمل على عاتقه مهمة نبيلة، إلا أنها صعبة ومعقدة في نفس الوقت من خلال اكتساب وإكساب كل الصفات والجوانب المركبة والمتكاملة لشخصية الطلبة سواء كانت نفسية، معرفية، بدنية، مهارية، اجتماعية أو عاطفية وجدانية، لذا وجب على أستاذ التربية البدنية وعلوم الرياضة أن يكون على قدر المسؤولية الملقاة على عاتقه وذلك من خلال إظهار وإبراز وتوظيف كل كفاءاته العلمية والعملية ومهاراته التدريسية بل حتى العمل على تطويرها وتحسينها بما يتماشى مع متطلبات العصر الحالي، والذي يشهد تطور فكري وتكنولوجي رهيب وهو الذي يحصل اليوم، كل هذا يزيد من صعوبة وتعقيد مأمورية الأستاذ في الوصول بالطلبة إلى بر الأمان وتحقيق الأهداف المعلن عنها بسهولة ويسر، كل هذه الأمور تجعل الأستاذ دائماً في رحلة بحث عن كل ما يخص العملية التدريسية وجديدها ليجدد نفسه ومهاراته التدريسية معها وذلك من أجل مواكبة التطورات التربوية الحاصلة.

وتبدو أهمية الشغف الأكاديمي وفقاً لما ذكره (Ruiz-Alfonso & León) في أنه يدفع الأفراد نحو المثابرة، وتكريس أنفسهم لأنشطة ومهام التعلم واندماجهم فيها، ومواجهة الضغوط والصعوبات الأكاديمية بكفاءة، ويولد لديهم مستويات عالية من الالتزام والممارسات الإيجابية المستمرة اللازمة لتحقيق التميز والإبداع، ومن ثم يرتبط بالنواتج والمخرجات الأكاديمية الإيجابية، ويؤثر إيجابياً في شعور الأفراد بالسعادة بالرفاهية الأكاديمية، والرضا عن الدراسة، ويمكن القول بأن الشغف الأكاديمي من الأمور المهمة التي تخلق الدافع أمام الأفراد

1- التعرف على العلاقة الارتباطية بين الشغف الأكاديمي وبين مهارات التدريس لدى تدريسي كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة.

فرض البحث

1- هناك علاقة ارتباط معنوية للشغف الأكاديمي بمهارات التدريس لتدريسي كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة.

مجالات البحث

المجال البشري: تدريسي كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في الجامعات العراقية.

المجال الزمني: للفترة من 2021/12/6 إلى 2022/3/30

المجال المكاني: تم توزيع الاستبيان على تدريسي كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في الجامعات العراقية عن طريق رابط الكتروني.

تحديد المصطلحات:

- الشغف الأكاديمي (Academic passion) عرفه كل من: بونيفلي وروسي Bonneville.Roussey: " هو ميل الفرد على التركيز في تحسين كفاءتهم ومهاراتهم الخاصة في الجانب الأكاديمي " (Bonnevill-Roussy, A., Vallerand, R.) (J., & Bouffard, T. 2013:Vol.14).

التعريف الإجرائي: هي الدرجة التي يحصل عليها الباحثان من خلال إجابة أساتذة التربية البدنية وعلوم الرياضة على الشغف الأكاديمي .

ويعرفه الباحثان: الميل الإيجابي للأنشطة الأكاديمية التي تعزز النوافع وتكسب المهارات الأكاديمية التي تساعده في تحقيق أفضل أداء في الأنشطة الأكاديمية .

مهارات التدريس (Teaching skills): تعرفها (عفاف، 2014): " هي مجموعة الممارسات التدريسية التي يقوم بها المعلم في صورة استجابات انفعالية أو حركية أو لفظية تتميز بعناصر الدقة والسرعة في الأداء والتكيف مع ظروف الموقف التعليمي، ومهارات التدريس هي القدرة على إحداث التعلم وتيسيره، وتنمو هذه المهارات عن طريق التدريب والخبرة " (عفاف عثمان ومصطفى عثمان: 2014، ص10).

وعلوم الرياضة في الوصول إلى القمة في الأداء، كما تُعدّ مفتاح لدراسات أخرى يجريها باحثون آخرون، كما أوجدت الدراسة الحالية مقياس جديد (مقياس الشغف الأكاديمي)، توفرت فيه دلالات الصدق والثبات.

ثانياً : الأهمية التطبيقية: تكمن في أنّها توجه أنظار المهتمين بالعملية التعليمية إلى ضرورة استخدام مهارات التدريس والأساليب التدريسية بالشكل الأمثل الذي ينمي الشغف الأكاديمي ويدعمه لدى تدريسي كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة.

مشكلة البحث:

من خلال اطلاع الباحثان على الواقع الأكاديمي وجد أنّ الشغف أصبح ظاهرة منتشرة بين أساتذة التربية البدنية وعلوم الرياضة، خاصة مع توفر أسبابه وسبله، من تطور تكنولوجي ومعرفي، وهو من المواضيع الجديدة التي تناولته دراسات قليلة جداً على مستوى العراق والوطن العربي وعلى حد علم الباحثان لوجود لدراسات عراقية وعربية تناولت هذا الموضوع، فأراد الباحثان التطرق إلى هذا الموضوع ومعرفة أبعاده ومدى علاقته بمهارات التدريس لدى هذه الفئة من أساتذة التربية البدنية وعلوم الرياضة في الجامعات العراقية، إذ تتكون شخصية الفرد من جوانب متعددة منها الجانب الانفعالي والوجداني والذي يتعلق ذلك بأحاسيسه ومشاعره، إذ يعد الشغف الأكاديمي احد مكونات هذا الجانب إذ يعمل هذا الشغف على التأثير في حياة الفرد المتعلم وسلوكه في المواقف التعليمية ويحدد له نمط معين من السلوك يؤثر به وبحالته النفسية والاجتماعية والتعليمية وقد تكون النتائج النفسية السلبية، بما في ذلك المستويات العالية من التوتر الذي تأتي مع الهوس العاطفي والإصرار الصارم تجاه الأنشطة الأكاديمية والتي تضع الأفراد في خطر الانخراط في السلوكيات التعليمية الغير صحيحة في محاولة منهم للتعامل مع التوتر الذي يتعرضون له.

وتبرز مشكلة البحث في التساؤلات الآتية:

- هل يتأثر الشغف الأكاديمي بمهارات التدريس لدى تدريسي كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة؟

أهداف البحث: يهدف البحث إلى:

جدول (1) يبين إعداد مجتمع البحث

ت	الكلية والجامعة	العدد	النسبة المئوية
1	التربية البدنية وعلوم الرياضة / تكريت	42	12.612%
2	التربية البدنية وعلوم الرياضة / الموصل	131	39.339%
3	التربية البدنية وعلوم الرياضة / كركوك	46	13.813%
4	التربية البدنية وعلوم الرياضة / ديالى	102	30.630%
5	التربية البدنية وعلوم الرياضة / سامراء	12	3.603%
المجموع		333	100%

2-2-2 عينة البحث: عينة البحث والتي تعد " ذلك الجزء الذي يمثل مجتمع الأصل أو النموذج الذي يجري الباحثان عليه مجمل بحثه (وجيه محجوب وبديري: 2002، ص 67). و " لتنفيذ خطوات البحث بشكل علمي دقيق يجب اختيار عينة ممثلة للمجتمع الأصل " (محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب: 1999، ص 144). إذ تم اختيار عينة البحث بطريقة عشوائية، إذ اشتملت على (300) تدريسي وتربسي من مجتمع الدراسة (100) تدريسي وتربسي استخدموا للتطبيق وتمثل نسبة (30.030%) من المجتمع الكلي والجدول (2) يوضح ذلك.

جدول (2) يمثل عينة البحث

ت	الكلية و الجامعة	العدد الكلي	عدد العينة	عينة التطبيق النهائي
1	التربية البدنية وعلوم الرياضة/تكريت	42	38	13
2	التربية البدنية وعلوم الرياضة/الموصل	131	120	40
3	التربية البدنية وعلوم الرياضة/كركوك	46	42	16
4	التربية البدنية وعلوم الرياضة/ديالى	102	90	29
5	التربية البدنية وعلوم الرياضة/سامراء	12	10	2
المجموع		333	300	100
النسبة المئوية		100%	90.09%	30.030%

2-3 أاداتا البحث: نظراً لشمولية الدراسة على موضوعي الشغف الأكاديمي ومهارات التدريس فقد استخدم الباحثان أن مقياسي الشغف الأكاديمي ومهارات التدريس المعدان من قبل (الجنابي وعلي، 2022).

2-3-1 وصف مقياس الشغف الأكاديمي وتصحيحه: مقياس الشغف الأكاديمي، يهدف إلى توفير أداة قياس صادقة وثابتة لقياس مستوى ودرجة الشغف الأكاديمي، تألف المقياس بصورته النهائية من (42) فقرة، موزعة على (3) أبعاد، وتتم الإجابة عن فقرات المقياس الإيجابية من خلال خمسة بدائل مرتبة تنازلياً على مقياس ليكرت الخماسي (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً)، وتكون الأوزان تبعا لمضمون الفقرة

-التعريف الإجرائي: هي الدرجة التي يحصل عليها الباحثان من خلال إجابة أساتذة التربية البدنية وعلوم الرياضة على مقياس مهارات التدريس .

-ويعرفه الباحثان بأنه: جودة أداء التدريسي وقدرته على إحداث التعلم، وتتمو هذه المهارة عن طريق الإعداد العلمي مروراً بالخبرات السابقة .

أستاذ التربية البدنية وعلوم الرياضة: ويعرفه الباحثان: صاحب الدور الرئيس في عملية التعليم إذ يقع على عاتقه اختيار أوجه النشاط المناسب للطلبة في محاضرة التربية البدنية وعلوم الرياضية إذ يستطيع من خلاله تحقيق الأهداف التعليمية والتربوية وتطبيقها على أرض الواقع.

2- إجراءات البحث:

2-1 منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية منهجاً للدراسة، وذلك لمناسبته وطبيعة هذه الدراسة وأهدافها، إذ تتوقف إجراءات البحث المستخدمة سواءً في جمع البيانات أو تحليلها أو استخلاص النتائج على طبيعة منهج البحث ونوعه، لذا اختار الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لكونه أكثر المناهج ملائمة لطبيعة مشكلة البحث، لئلا " البحث الوصفي يهدف إلى دراسة الأوضاع الراهنة للظواهر من حيث خصائصها أو أشكالها وعلاقاتها والعوامل المؤثرة فيها (رحي مصطفى عليان وعثمان محمد غنيم: 2000، ص 44).

2-2 مجتمع البحث وعيناته:

2-2-1 مجتمع البحث: مجتمع البحث " مجموع المفردات التي يستهدف الباحثان دراستها لتحقيق نتائج الدراسة ويمكنه تعميم نتائج الدراسة على كل مفرداته " (محمد عبد الحميد: 2000، ص 130). إذ اشتمل مجتمع البحث على تدريسي التربية البدنية وعلوم الرياضية في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضية في خمس جامعات عراقية للعام الدراسي 2022/2021، وبلغ عدد مجتمع البحث (333) تدريسي وتربسي توزعوا على (5) كُليّات والملحق (1) يوضح كتاب تسهيل مهمة الباحثان، وكما مبين في الجدول (1).

واحدة Chi-Square one sample test لمعرفة دلالة الفروق في عدد الخبراء الذين وافقوا على إبعاد المقياس والذين لم يوافقوا عليها، الوسط الحسابي Mean: لمعرفة متوسط القيم، الانحراف المعياري Standard Deviation: لمعرفة مدى تشتت القيم عن وسطها، الاختبار التائي لعينتين مستقلتين t.test for independent sample: لحساب القوة التمييزية لفقرات المقياس، معامل ارتباط بيرسون Person Correlation Coefficient: لحساب الاتساق الداخلي لفقرات المقياس ولمعرفة الثبات بطريقة إعادة الاختبار ولحساب العلاقة بين متغيرات البحث، معامل الفاكرونباخ Alp Cronbach Formula: لحساب الثبات، النسبة المئوية: لحساب نسب اتفاق الخبراء على إبعاد وفقرات المقياس).

3- عرض ومناقشة النتائج:

3-1 عرض ومناقشة نتائج هدف البحث: التعرف على العلاقة الارتباطية بين الشغف الأكاديمي وبين مهارات التدريس لدى تدريسي كليات التربية البدنية وعلوم الرياضية. لتحقيق هذا الهدف تم حساب معامل الارتباط بين درجات عينة البحث في متغوي الشغف الأكاديمي ومهارات التدريس، والجدول (4) يبين ذلك.

جدول (4) يبين مصفوفة الارتباط بين الشغف الأكاديمي ومهارات التدريس

المتغيرات	الشغف الأكاديمي	التخطيط	التنفيذ	التقويم	التنظيم
الشغف الأكاديمي	1				
	07*40.	1			
Sig	0.000				
التخطيط	0.323*	61**40.	1		
	0.001	0.000			
Sig	0.393*	0.475*	0.451*	1	
التنفيذ	0.001	0.000	0.000		
	0.393*	0.475*	0.451*	1	
Sig	0.001	0.000	0.000	0.395*	1
التقويم	0.000	0.000	0.000	0.001	
Sig	0.000	0.000	0.000	0.001	1

* مغوي عند قيمة $\text{sig} < 0,05$

ويرى الباحثان أن امتلاك تدريسي التربية البدنية وعلوم الرياضية مستوى من الشغف الأكاديمي يجعلهم يمتازون بمجموعة من السمات والخصائص وهي أنهم يتفاعلون مع وجهات نظر الأشخاص الآخرين من أجل التوصل إلى معرفة الحقيقة أو اتخاذ قرارات أكثر فاعلية، وكذلك هم لديهم القدرة على أن يعبروا

(1-2-3-4-5) درجة، وتكون أوزان الفقرات السلبية (أبداً، نادراً، أحياناً، غالباً، دائماً) وتكون الأوزان تبعاً لمضمون الفقرة (1-2-3-4-5) وتكون الدرجة الكلية العليا للمقياس هي (210) درجة، أما الدرجة الكلية الدنيا للمقياس فهي (42) درجة وبمتوسط فرضي بلغ (126).

جدول (3) يبين مقياس التقدير الخماسي وبدائل الإجابة عليه لمقياس الشغف الأكاديمي

الفقرات	دوماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
الإيجابية	5	4	3	2	1
السلبية	1	2	3	4	5

2-3-2 وصف مقياس مهارات التدريس وتصحيحه:

يتكون مقياس مهارات التدريس بصورته النهائية (46) فقرة وكانت درجة الفقرة (5) إذا كانت الإجابة تنطبق علي بدرجة كبيرة جداً و(4) إذا الإجابة تنطبق علي بدرجة كبيرة و(3) إذا كانت الإجابة تنطبق علي بدرجة متوسطة، و(2) إذا الإجابة تنطبق علي بدرجة قليلة، و(1) إذا الإجابة لا تنطبق علي وتسري عكس هذه الدرجات في حالة كون الفقرات سلبية وتكون الإجابة بحسب البدائل الذي يختارها المستجيب لذا فلي أعلى درجة في المقياس (230) وقل درجة (46) والمتوسط الفرضي (138). وبذلك المقياس أصبح جاهزاً للتطبيق.

4-2 التطبيق النهائي لمقياس الشغف الأكاديمي ومهارات

التدريس: إذ قام الباحثان بإرسال أدواتي البحث بصيغتهم النهائية ملحق (7) (42) فقرة لمقياس الشغف الأكاديمي والملحق (12) 46 فقرة بطريقة الكترونية إلى عينة التطبيق عن طريق الاستبيان الالكتروني وعلى الرابط الآتي <https://forms.gle/vWeZFM2wJ2ZoTggd6>، إلى الحسابات الالكترونية الشخصية للتدريسيين عينة التطبيق وذلك للفترة من 23-26/3/2022 إذ تم استلام إجابات (100) استمارة صالحة للتحليل الإحصائي ومكتملة الإجابات عن جميع الفقرات من أجل إجراء التحليل الإحصائي للفقرات لغرض استكمال أهداف البحث ثم تمت معالجة البيانات إحصائياً وسيتم عرضها ومناقشتها في الباب الثالث.

2-5 الوسائل الإحصائية: تحقيقاً لأغراض البحث الحالي

استخدم الباحثان الوسائل الإحصائية التي تم حسابها باستخدام برنامج الحاسوب الآلي (spss) وهي: (معادلة مربع (كا²) لعينة

- 1- العمل على توحيد الجهود داخل المؤسسة التعليمية لغرض إتباع الأساليب والطرق التي من شأنها إثارة شغف التدريسيين تجاه الأنشطة العلمية والعملية وتنمية مهارات التدريس لديهم.
- 2-حث التدريسيين للارتقاء بمستوى مهاراتهم التدريسية فيما يتعلق بالمجالات التي حصلت على استجابة بدرجة متوسطة.
- 3-تنمية الشغف الانسجامي والمتناغم بشكل خاص وبالشغف الأكاديمي بشكل عام لأنه يرتبط بمهاراتهم التدريسية ارتباطاً ذا دلالة إحصائية.
- 4-بث روح الأمل لدى التدريسيين في مستقبل أكاديمي أفضل؛ الأمر الذي يساعد على أن يبقى التدريسي شغوفاً بمهنته، ويرفع من مهاراته التدريسية.
- 5-ضرورة زج الكادر التدريسي في الجامعات بدورات وورش تنمي الشغف الأكاديمي لديهم.

المصادر:

- [1] ربحي مصطفى عليان وعثمان محمد غنيم؛ مناهج وأساليب البحث العلمي (النظرية والتطبيق)، ط1: (عمان دار صفاء للنشر والتوزيع، 2000).
- [2] جاسم محمد صالح؛ التكامل المعرفي في التربية والتعليم، نظرية جديدة في التعليم؛ (مجلة حوار الخيمة، العدد 43، 2009).
- [3] عبد الواحد حميد الكبيسي وآخرون؛ جودة التدريس لتنمية الإبداع في تدريس التربية الرياضية: (2010)، .
- [4] عفاف عثمان، مصطفى عثمان؛ استراتيجيات التدريس الفعال، ط1: (2014).
- [5] محمد حسن علوي وأسامة كامل راتب؛ مناهج البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي: (القاهرة: دار الفكر العربي، 1999).
- [6] محمد عبد الحمي؛ البحث العلمي في الدراسات الإعلامية، ط1: (القاهرة، عالم الكتب، 2000).
- [7] زيد الهويدي؛ مهارات التدريس الفعال، ط1: (العين، الإمارات العربية المتحدة، دار الكتاب الجامعي، 2002).
- [8] وجيه محجوب و بدري؛ التعلم والتعلم والبرامج الحركية، ط1: (عمان، دار الفكر للطباعة والنشر، 2002).
- [9] Bakken.ather based instruction to increase communication skills for student with severe disabilities- international journal of special education, 2009, p:99.
- [10] Hatfield, E. & Rapson, R.: Passionate love, sexual desire and mate selection: Crosscultural and historical perspectives. In: 2006.
- [11] Noller, P. & Feeney, J. A. (Eds.), Close relationships: Functions, forms and processes.
- [12] Rink, J. Teaching physical Education for Learning st, Louis, Times3,1985, p:156.
- [13] Ruiz-Alfonso, Z. & León, J. Passion for math: Relationships between teachers' emphasis on class contents usefulness,

عن ما بداخلهم من أفكار بدرجة قوية من أجل تبادل وجهات النظر مع الآخرين ويعملون على تقييم وجهات نظر الآخرين بصورة بعيدة عن التحيز أو المحسوبة أيماناً منهم بان جميع الآراء المطروحة هي محل اهتمام وتقدير، فالشغف لدى الفرد يجعله قادراً على استخدام موضوعي لمهارات التفكير والانفتاح على جميع الأفكار ويتعامل معها بشكل إيجابي دون تمييز أو انتقائية حتى الأفكار التابعة له، لذلك فالفرد الذي يتصف بالشغف يعمل على البحث عن الحقيقة منفتح الذهن يتفاعل بمرونة مع البدائل ووجهات النظر المختلفة التي تندر من الآخرين، فضلاً عن أن على التدريسي أن يشعر بالراحة والانسجام مع جميع المواقف التعليمية ولديه القدرة الكبيرة في استخدام مهارات التفكير من أجل التفاعل مع المواقف التعليمية والمناقشات خلال عملية التدريس، ويحرص على تبادل وجهات النظر مع الأشخاص الآخرين والتي تساعده من أجل الوصول إلى المعلومة المناسبة أو حل مشكلة ما تواجهه، وهذا يتفق مع ما ذكره (الهويدي، 2002) على المدرس أن يكون لديه تصور مسبق لما سيقوم به الأستاذ من أساليب وأنشطة وإجراءات واستخدام أدوات وأجهزة أو وسائل تعليمية من أجل تحقيق الأهداف التربوية المرغوبة، وأن تكون له القدرة على إنتاج الأفكار والآراء والمشاعر ونقلها من شخص إلى شخص آخر عبر قنوات متنوعة بقصد التأثير فيها وإحداث الاستجابة المطلوبة (زيد الهويدي: 2002، ص75)، ويرى (باكن) أن التحدث والكتابة والقراءة وتعايير الوجه وحركات الجسم ومجال القدرة على فهم الآخرين والتعاطف معهم من أكثر مهارات الاتصال والتواصل (Bakken.Ather,2009, p:99).

ومن خلال ما سبق ذكره يتبين أن هناك ارتباطاً بين الشغف الأكاديمي والمهارات التدريسية التي يمتلكها التدريسي

4- الخاتمة:

من خلال إجراءات البحث والوصول إلى نتائجه ومن ثم مناقشتها خرج الباحثان باستنتاجات عدة هي:

1-وجود علاقة ارتباط معنوية طردية بين الشغف الأكاديمي ومهارات التدريس.

وفي ضوء الاستنتاجات التي توصل إليها الباحثان يوصي بما يأتي:

motivation and grades. Contemporary Educational Psychology, 51, 284-292: <http://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2017.08.010>, 2017.

[14]Bonnevillè-Roussy, A., Vallerand, R. J., & Bouffard, T.: The European Scientific Journal January 2018 edition Vol.14, No.1 ISSN: 1857-7881 (Print) e – ISSN 1857-743126, 2013.

الملاحق:

ملحق (1) يوضح أسماء السادة الخبراء الذين استعان بالباحث بارثهم في بعض إجراءات البحث

ت	أسماء السادة الخبراء	التخصص	مكان العمل
1	أ.د. ناظم شاكر الوتار	علم النفس الرياضي	تربية بدنية وعلوم الرياضة/جامعة الموصل
2	أ.د. عكلة سليمان الحوري	علم النفس الرياضي	التربية الأساسية/جامعة الموصل
3	أ.د. صفاء ذنون اسماعيل الامام	طرائق تدريس	تربية بدنية وعلوم الرياضة/جامعة الموصل
4	أ.د. سعد فاضل عبد القادر	القياس والتقويم	التربية الأساسية / جامعة الموصل
5	أ.د. ابتهاج رفعت حسين	فلسفه وعلم نفس	الجامعة المستنصرية
6	أ.د. أميرة عبد الواحد منير	تعلم حركي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة بغداد
7	أ.د. كامل عيود حسين	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة ديالى
8	أ.د. فراس عبد المنعم عبد الرزاق	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة ديالى
9	أ.د. اسيل جليل كاظم	تعلم حركي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات جامعة /بغداد
10	أ.د. ماهر عبد الله سلمان الجبوري	طرائق تدريس	جامعة بابل / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
11	أ.د. حاتم شوكت ابراهيم	تعلم حركي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة ديالى
12	أ.د. شيماء علي خميس	علم النفس الرياضي	جامعة بابل / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
13	أ.د. رائد عبد الأمير عباس	علم النفس الرياضي	قسم الأنشطة الطلابية، جامعة بابل
14	أ.د. فراس عبد المنعم عبد الرزاق	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة ديالى
15	أ.م. د انور قاسم يحيى	علم النفس الرياضي	التربية الأساسية /جامعة الموصل
16	أ.م. د ذكري يونس الطائي	علم النفس التربوي	التربية الأساسية / جامعة الموصل
17	أ.م. د سمير يونس محمود	علم النفس التربوي	التربية للعلوم الإنسانية / جامعة الموصل
18	أ.م.د محمد حاتم العبيدي	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة القادسية
19	أ.م.د ظافر ناموس خلف الطائي	طرائق التدريس	المديرية العامة لتربية ديالى
20	أ.م.د آري أنور زبير	علم النفس الرياضي	جامعه كويه / كلية التربية الرياضية
21	أ.م.د. عبد الرزاق وهيب ياسين	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة ديالى
22	أ.م.د رعد عبد الأمير فنجان	علم النفس الرياضي	جامعة بابل / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
23	أ.م.د سلام محمد حمزة الكرعوي	علم النفس الرياضي	التربية البدنية وعلوم الرياضة
24	أ.م. د.أيمن هاني عبد الجبوري	القياس والتقويم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الكوفة
25	أ.م. د سعد خيرى كاظم	علم النفس الرياضي	جامعة بابل / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الملحق (2) يوضح مقياس الشغف الأكاديمي بصيغته النهائية

جامعة تكريت

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الدراسات العليا (الماجستير)

عزيزي التدريسي / ة

تحية طيبة:

يروم الباحثان القيام بدراسة علمية، لذا يوضع المقياس بين يديك مجموعة من الفقرات المطلوب أن تجيب بكل صراحة وموضوعية وأمانة وذلك بوضع علامة (√) تحت البديل الذي ينطبق عليك من البدائل الخمسة الموضوعة على يسار كل فقرة حاول أن لا تترك أي فقرة دون إجابة وان إجابتك لن يطلع عليها سوى الباحث وان استخدامها سيكون لغرض البحث العلمي فقط .

وكما موضح في المثال التالي:

الفقرة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
اعتقد أن النشاط الأكاديمي مهم لي في حياتي.	√				

ملاحظة: لا داعي لذكر الاسم سوى المعلومات الآتية:

الجنس: ذكر	أنثى
سنوات الخدمة	
اللقب العلمي	
الشهادة	

مع خالص الشكر والتقدير لتعاونكم

الباحثان

أ.د. سعد عباس الجنابي هيثم احمد حسين علي

ت	الفقرة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
1	يتيح لي النشاط الأكاديمي الذي أمارسه أن أعيش مجموعة متنوعة من التجارب.					
2	أي نشاط أكاديمي أقوم به يسمح لي أن أعيش تجارب لا تتسى.					
3	أجد صعوبة العيش دون النشاطات الأكاديمية التي أشترك بها.					
4	من الصعوبة منع نفسي من القيام بالنشاط الأكاديمي الذي أحبه.					
5	أجد صعوبة في تخيل حياتي بدون أي نشاط أكاديمي.					
6	أنا أعتد على النشاط الأكاديمي الذي أمارسه.					
7	أجد صعوبة في التحكم في حاجتي للقيام بأي نشاط أكاديمي.					
8	ينسجم نشاطي الأكاديمي المفضل تماماً مع تطلعاتي.					
9	أفضل نشاطي الأكاديمي كثيراً لما أكتشفه من أشياء جديدة فيه.					
10	أي نشاط أكاديمي اعلم فيه يجب أن ينسجم مع مهاراتي					
11	تبرز الجوانب المفضلة في شخصيتي من ممارستي النشاط الأكاديمي.					
12	يعكس النشاط الأكاديمي الذي أمارسه الصفات التي أحبها في نفسي.					
13	يعتمد مزاجي على قدرتي على القيام بالنشاط الأكاديمي.					
14	لا أفكر في الصعوبات عند ممارسة النشاط الأكاديمي.					
15	أحب أن أكون مؤثر بشكل إيجابي في نشاطاتي الأكاديمية.					
16	اشعر بالاستمتاع فقط عندما أمارس نشاطي الأكاديمي.					
17	يتناسب نشاطي الأكاديمي تماماً مع حياتي.					
18	أرغب في ممارسة نشاطي الأكاديمي المفضل دون غيره لو خيرت في هذا.					
19	ينسجم نشاطي الأكاديمي المفضل مع الجوانب الأخرى في شخصيتي.					
20	اشعر بالانسجام عند ممارسة نشاطي الأكاديمي المفضل.					

ت	الفترة	دائمًا	غالبًا	أحيانًا	نادرًا	أبدا
21	الأنشطة الأكاديمية هي شغف لا زلت أسيطر عليه.					
22	أحب تعلم الأنشطة الأكاديمية الجديدة.					
23	أتطلع دائمًا إلى تعلم الأنشطة الأكاديمية الصعبة.					
24	الحرص على تعلم الأنشطة الأكاديمية المختلفة هو أحد نقاط قوتي.					
25	مهما كانت الأنشطة الأكاديمية فأنا حريص على معرفة المزيد عنها.					
26	أريد أن أتعلم كل ما بوسعي لأنه قد يكون مفيدًا يومًا ما.					
27	أحب التوصل إلى أفكار في مجال تخصصي لم يسبقني إليها الآخرون					
28	استخدم دافعتي وحماسي لتحقيق حاجاتي وأهدافي.					
29	أستطيع إقناع الآخرين بأنني قدمت مساهمات ذات قيمة لديهم.					
30	أخصص الكثير من الوقت لممارسة النشاط الأكاديمي.					
31	أحب النشاط الأكاديمي المميز					
32	اعتقد أن النشاط الأكاديمي مهم لي في حياتي.					
33	أعتقد أن نشاطي الأكاديمي المفضل يمثل حالة من الحب غير العادي بالنسبة لي					
34	إذا أعطيت خياراً، فسأختار نشاطاً صعباً على نشاط سهل.					
35	أنا أستمتع حقاً بمحاولة اكتشاف كيفية عمل الأشياء.					
36	أشعر بوجود شيء داخلي يجعلني فخور بنفسي					
37	أساعد نفسي في تحقيق أهدافي الأكاديمية حسب أولوية كل منها					
38	استشعر السعادة أثناء واجباتي الأكاديمية المعتادة لتطوير ذاتي					
39	عند مشاركتي في المؤتمرات والندوات الأكاديمية أسعي دائماً للحصول على الأوسمة الإبداعية الأكاديمية					
40	أعتمد دائماً على نفسي ومهارتي في مواجهة المواقف والمشكلات الأكاديمية					
41	أتعامل مع موقف المشكلة من خلال الحزم والثقة لكي أتمكن من حلها.					
42	أفضل أن أتمسك بالأشخاص الأكاديميين الذين يتمتعون بشخصية إيجابية لكي يدفعوني دائماً إلى التغيير نحو الأفضل					

الملحق (3) يوضح مقياس مهارات التدريس بصيغته النهائية

جامعة تكريت

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الدراسات العليا (الماجستير)

عزيزي التدريسي / ة

تحية طيبة:

يروم الباحثان القيام بدراسة علمية، لذا وضع المقياس بين يديك مجموعة من الفقرات المطلوب أن تجيب بكل صراحة وموضوعية وأمانة وذلك بوضع علامة (√) تحت البديل الذي ينطبق عليك من البدائل الخمسة الموضوعة على يسار كل فقرة حاول أن لا تترك أي فقرة دون إجابة وان إجابتك لن يطلع عليها سوى الباحث وان استخدامها سيكون لغرض البحث العلمي فقط .

وكما موضح في المثال التالي:

الفقرة	تنطبق علي بدرجة كبيرة جدا	تنطبق علي بدرجة كبيرة	تنطبق علي بدرجة متوسطة	تنطبق علي بدرجة قليلة	لا تنطبق علي
	√				

ملاحظة: لا داعي لذكر الاسم سوى المعلومات الآتية:

الجنس: ذكر أنثى
سنوات الخدمة

اللقب العلمي
الشهادة

مع خالص الشكر والتقدير لتعاونكم

الباحثان

أ.د. سعد عباس الجنابي هيثم احمد حسين علي

ت	الفقرات	تنطبق علي بدرجة كبيرة جدا	تنطبق علي بدرجة كبيرة	تنطبق علي بدرجة متوسطة	تنطبق علي بدرجة قليلة	لا تنطبق علي
1	اكون مستعداً مسبقاً للمحاضرة					
2	الترم بالخطا التدريسية السنوية					
3	اختار الانشطة التعليمية التي تثير دافعية الطلبة نحو التعلم					
4	اتعامل مع الطلبة بمرونة ولباقة					
5	أقبل آراء جميع الطلبة					
6	أشجع على جو الألفة والمحبة مع الطلبة					
7	اربط المادة التعليمية بخبرات الطلبة السابقة					
8	اتجاوب مع مقترحات الطلبة الخاصة بالدرس					
9	احترم شخصية الطلبة بدون تجريح أو اهانة					
10	استخدم وسائل تعليمية متطورة ومتنوعة ترتبط بالمادة التعليمية					
11	اتوخي الموضوعية في إعطاء الدرجات					
12	استخدم التقييم المسبق بغرض تحديد مستويات الطلبة .					
13	اطرح أسئلة مرتبطة بأهداف الدرس.					
14	أنوع استخدام طرائق التدريس وابتحث عن كل جديد في الاختصاص					
15	أشجع الطلبة على المشاركة الفعلية في المحاضرة					
16	أقدم تغذية راجعة تكوينية مناسبة مع المهارات التي أقوم بتعليمها					
17	استخدم أساليب متنوعة في التقييم.					

ت	الفقرات	تنطبق علي درجة كبيرة جدا	تنطبق علي درجة كبيرة	تنطبق علي درجة متوسطة	تنطبق علي درجة قليلة	لا تنطبق علي
18	ازود الطلبة بالتغذية الراجعة البعيدة .					
19	اصيغ اهداف قابلة للتحقق بحيث يمكن قياسها					
20	اصيغ اهداف سلوكية محددة وواضحة					
21	اقوم بصياغة اهداف تغطي المحتوى التعليمي وتتنبئ منه					
22	اقوم بتحليل المحتوى إلى مهارات ومفاهيم وتعميمات					
23	اختر استراتيجيات التدريس المناسبة					
24	اختر وسائل تعليمية مناسبة/ مشوقة					
25	اعرض محتوى الدرس بتسلسل منطقي.					
26	اسهل الحقائق والمفاهيم والتعميمات المرتبطة بموضوع الدرس.					
27	استخدم اسلوب التقويم الملائم للأنشطة التعليمية					
28	احدد التشكيلات المناسبة لتنفيذ المادة التعليمية .					
29	احدد النمط الاداري الذي سوف استخدمه في تنفيذ الاستراتيجية التعليمية					
30	اوضح للطلبة وسائل التقويم التي سوف استخدمها خلال المرحلة الدراسية					
31	اراعي الفروق الفردية بين الطلبة					
32	اقوم بصياغة الاختبارات بصورة واضحة ومفهومة					
33	احاول ان تكون الاختبارات شاملة للمادة التعليمية					
34	اهتم بالاختبارات التي ترتقي بتفكير الطلبة					
35	انتاقش مع الطلبة لوضع حلول مناسبة للمشكلات التي تواجههم					
36	ابحث مع الطلبة اسباب تدني مستواهم التحصيلي					
37	ادبر الفصل بطريقة فعالة					
38	اتحدث بصوت مسموع وواضح.					
39	لنوع في استخدام أساليب التعزيز.					
40	اختر الموضوعات الضرورية والاكثر اهمية في مجال التخصص					
41	اختر الموضوعات المناسبة من المقرر الدراسي					
42	اقوم بأشراك الطلبة في إدارة الأنشطة التعليمية الصفية.					
43	اتابع بدقة نشاطات الطلبة التعليمية.					
44	اقوم بتوزيع المهام والاعمال على الطلبة .					
45	اقوم بأعداد المكان لتنفيذ الخطط التعليمية .					
46	اقوم بتهيئة الادوات والاجهزة التي يتطلبها تنفيذ الدرس					

بناء مقياس السمات الانفعالية لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ضياء صالح خضر¹ أ.د. عبد الودود احمد الزبيدي²

جامعة تكريت/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة¹

جامعة تكريت/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة²

(¹ Deaasa157@gmil.com, ²dr.abdulwadood@tu.edu.iq)

المستخلص: تهدف الدراسة إلى:

بناء مقياس السمات الانفعالية لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .
التعرف على الفروق في السمات الانفعالية لطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
وافترض الباحثان وجود فروق ذات دلالة معنوية في السمات الانفعالية بين طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

استعمل الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية لملائمته وطبيعة البحث، واشتمل مجتمع البحث على طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للعام الدراسي 2023/2022، وبواقع (446) طالب، وتم تنفيذ إجراءات البحث عليهم بوصفهم عينة للبناء والتطبيق، وقد بلغت عينة البناء (312) طالباً، وقد وزعت عليهم مقياس السمات الانفعالية بصيغتيهما الأولى، وتم استبعاد (15) طالب لاشتراكهم بالتجربة الاستطلاعية، و تم استبعاد (13) استمارات لإجاباتهم الخاطئة على المقياس، وتم اعتماد (284) إجابة صحيحة للمقياس، أما فيما يخص عينة التطبيق وقد بلغت (134) طالباً، واستعمل الباحثان الوسائل الإحصائية ومنها (الوسط الحسابي، والانحراف المعياري، والنسبة المئوية، ومعامل الارتباط البسيط (بيرسون)، والخطأ المعياري، ومعادلة سبيرمان براون).

واستنتج الباحثان ما يأتي:

في ضوء نتائج البحث الحالي يوصي الباحث بما يأتي:

1-فاعلية مقياس السمات الانفعالية وقد قام الباحثان ببناء المقياس من خلال الإجراءات العلمية المتبعة في بناء المقاييس.

2-امتلاك الطلاب درجات عالية من السمات الانفعالية.

في ضوء استنتاجات البحث الحالي يوصي الباحثان بما يأتي:

1-اعتماد مقياس السمات الانفعالية الذي قام الباحثان ببنائه عند إجراء بحوث مشابهة.

2- إجراء دراسات أخرى عن السمات الانفعالية لمستويات وعينات أخرى بالألعاب الرياضية المختلفة.

الكلمات المفتاحية: بناء مقياس - السمات الانفعالية - طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

1-المقدمة:

الرياضي. فضلا عن توضيح أهم الطرق المسيطرة على الانفعالات في النشاط البدني الرياضيون رصد أهم أسباب الانفعال ومظاهره الخارجية والداخلية المصاحبة له. وهذا في ضل الخبرات الانفعالية المرتبطة بالنشاط الرياضي ومصادر استنارتها. مما يمكننا من تحديد الإطار النظري و الفني لأحد المظاهر التي لها دور هام في التأثير علي مستوى الأداء الرياضي، إما سمات الانفعال وهو واحد من الانفعالات النفسية التي لا بد من دراستها وتحليلها والتعامل مع ظروف الأداء، وعلى الرغم من توفر العديد من الدراسات والأبحاث التي تناولت المهارات النفسية المختلفة وتأثيرها على مستوى الأداء الرياضي في مختلف الألعاب الرياضية، إذ كون احد الباحثان مدرب ألعاب أقدم لاحظ أن بعض الطلبة قادرون على الأداء بشكل أكبر من غيرهم من زملائهم والذين يصنفون في نفس المستوى تقريبا أثناء الأداء فهل للنواحي النفسية والانفعالية دور في الحد من آثار ضغوط التي يتعرضون لها واستغلالها بشكل إيجابي في الأداء مما دعا الباحثين إلى إجراء هذه الدراسة للتعرف إلى مدى تأثير السمات الانفعالية على الأداء لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

أهداف البحث:

1-بناء مقياس السمات الانفعالية لطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة تكريت .

2-التعرف على درجة السمات الانفعالية لطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة تكريت

3-التعرف على الفروق في السمات الانفعالية لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

فروض البحث:

1-وجود فروق ذات دلالة معنوية في السمات الانفعالية بين طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .

مجالات البحث:

المجال البشري: طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للمرحلة الرابعة/جامعة تكريت/جامعة كركوك/جامعة الموصل للعام الدراسي 2022/2023.

المجال الزمني: المدة من 2022/5/2 الى 2022/11/22 .

تطورت العلوم الرياضية ومنها علم النفس الرياضي بمستوى متسارع في العقد الأخير، وهذا التطور وضعه في مقدمة اهتمامات الباحثين في المجال الرياضي، وكونه يتميز في تنوع المتغيرات والمواقف النفسية التي يمر بها اللاعب أو الرياضي، كما أن الاهتمام بالجانب النفسي مهم للرياضي بشكل عام شهد السنوات الأخيرة تزايد الاهتمام بعلم النفس الرياضي إذ اتسع نطاق علم النفس الرياضي وأصبح يرتبط ارتباطاً وثيقاً بعلوم الرياضات الأخرى مثل علم التدريب الرياضي وكأن علم النفس الرياضي لا تقتصر موضوعاته فقط على الجوانب النظرية بل تعدى ذلك إلى دراسة الجوانب التطبيقية لهذه الموضوعات وذلك للاستفادة من السلوك والخبرة والعمليات العقلية التي قد تسهم في تطور الأداء الرياضي وتنمية الشخصية الرياضية والتفوق في المنافسات الرياضية. أن المواقف الانفعالية غالباً ما تعكس تأثيراتها الانفعالية تبعاً لدرجتها على الحالة البدنية وعلى أداء الطلبة، وان البناء النفسي الصحيح وخاصة فيما يتعلق بالحالة الانفعالية بأبعادها المتعددة يعطي نتائج المثمرة أثناء الأداء الرياضي.

-عرفها (احمد عزت راجح، 1988) بأنها "جملة من الصفات الجسمية والعقلية والمزاجية والاجتماعية والخلقية التي تميز الشخص عن غيره تميزاً واضحاً" (احمد عزت راجح: 1988، ص459).

-عرفها (محمد حسن علاوي، 2009) بأنها " الاتجاه المميز للشخص لكي يسلك بطريقة معينة، أو هي أي صفة يمكن أن تفرق على أساسها بين فرد وآخر" (محمد حسن علاوي: 2009، ص198).

-ويعرف الباحثان السمة بأنها مجموعة من الصفات الجسمية والنفسية الثابتة الذي يتمتع بها الفرد وتميزه عن غيره من الأفراد والذي يمكن من خلاله أن يتنبأ بالسلوك الذي يقوم به الفرد في المستقبل عندما يتعرض لمثير معين .

مشكلة البحث:

إن هدف هذه الدراسة التعرف على السمات الانفعالية في النشاط البدني الرياضي من خلال نظرية السمات ومعنى الانفعال وخصائصه، وكذا إبراز مبادئها كعامل من عوامل نجاح الأداء

الاعتماد على الأسس الواردة في البحوث والدراسات العلمية حول أساليب بناء المقاييس وبعد تحليل المقاييس المذكورة سابقاً فقد تمت صياغة (50) عبارة للمقياس، وقد تم عرض العبارات المقترحة للمقياس على السادة الخبراء، وقد تم اتفاق السادة الخبراء على أن (4) عبارات غير ملائمة لما وضعت لأجله وكانت نسبة الاتفاق (81.632%) وبذلك تكون العبارات المعدة للبناء (46) عبارة، والجدول (2) يبين ذلك .

الجدول (2) يبين موافقة السادة الخبراء على عبارات المقياس

ت	العبارات	الموافقون	الرافضون	نسبة الاتفاق
1	عندما يرتكب البعض اخطاء ضدي أفقد السيطرة على انفعالاتي	24	2	92.31 %
2	اشعر بالقلق حول نتيجة الأداء	23	3	88.46 %
3	يتأثر ادائي عندما لكون عصبي	22	4	84.62 %
4	اسيطر على اعصابي عندما تكون النتيجة سلبية	26	صفر	100 %
5	حتى لو كان ادائي سيئ اشعر بالسيطرة والهنوء	23	3	88.46 %
6	اعترض بشدة واغضب عندما يتخذ الحكم خطأ ضدي	23	3	88.46 %
7	تكثر اخطائي في الاوقات الحرجة من الأداء	22	4	84.62 %
8	تعليقات زملائي تشتت انتباهي اثناء الأداء	24	2	92.31 %
9	أفقد القدرة على التركيز كلما زادت عدد المحاولات للأداء	23	3	88.46 %
10	أسطيع تركيز انتباهي حتى عندما ادائي غير صحيحا	24	2	92.31 %
11	اشعر بالصداغ عندما ارتكب اخطاء كثيرة عند الأداء	23	3	88.46 %
12	اتحدث ببنوء مع الحكم عندما يتخذ قرار خاطئ ضدي	25	1	96.15 %
13	في الوقت الحرج استمتع بالأداء لا نني أحسن التصرف	22	4	84.62 %
14	كلما كان الاداء صعبا تزداد ثقتي بنفسي	26	صفر	100 %
15	اميل الى تحدي المنافس القوي	25	1	96.15 %
16	ترداد ثقتي بنفسي كلما انيت جيدا	24	2	92.31 %
17	اعزو اسباب ادائي الجيد لموهبتي	23	3	88.46 %
18	ارغب في كل ما هو جديد وصعب في حياتي الرياضية	23	3	88.46 %
19	عندما أخطأ تراوندي افكار ترك اللعب مع زملائي	24	2	92.31 %
20	اشك في قدرتي على تحسن قدراتي في المستقبل	22	4	84.62 %
21	اسعى بكل جهدي لا كون أفضل لالعاب بين زملائي	22	4	84.62 %
22	امارس التدريب لفترات اضافية لتحسين الأداء	23	3	88.46 %
23	ادائي لا يتأثر بصعوبة الفعالية	22	4	84.62 %
24	اشعر بالملل للعب في حالة وجود التحدي	22	4	84.62 %
25	اشعر باليأس عندما يتفوق علي زملائي في الأداء	22	4	84.62 %
26	عندما تسوء الامور فإنتي استسلم بسهولة	7	19	26.92 %
27	عندما تكون الضغوطات كبيرة لا اسطيع ان اقدم اداء جيد	23	3	88.46 %
28	عندما اضع هدف امامي اسعى الى تحقيقه بكل ما املك من إمكانيات	26	صفر	100 %
29	اهتم بأراء الاخرين في مستوى ادائي الرياضي	26	صفر	100 %
30	اتقبل ملاحظات استاذي بشأن هفواتي	25	1	96.15 %

المجال المكاني: ملاعب وقاعات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة تكريت جامعة كركوك/جامعة الموصل .

2- إجراءات البحث:

2-1 منهج البحث: اعتمدت الباحثان على المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والدراسة المقارنة الملائمة لطبيعة البحث الحالي.

2-2 مجتمع البحث وعينته: اشتمل مجتمع البحث على طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للعام الدراسي 2022/2021، وتكون مجتمع البحث من الطلبة بعدد (446)، وتم تنفيذ إجراءات البحث عليهم بوصفهم عينة للبناء والتطبيق، وقد بلغت عينة البناء (312) طالبا، وقد تمثلت عينة البناء من مجتمع الأصل وبنسبة (69.9%) من مجتمع الدراسة، وقد وزعت عليهم مقياس السمات الانفعالية بصيغته الأولية، وقد تم استبعاد (15) طالب لاشتراكهم بالتجربة الاستطلاعية، وتم استبعاد (13) استمارات لإجاباتهم الخاطئة على المقياس، وتم اعتماد (284) إجابة صحيحة للمقياس، أما فيما يخص عينة التطبيق وقد بلغت (134) طالب، الجدول (1) يبين ذلك:

عينة البناء	عينة التطبيق	المجموع
عينة التجربة الاستطلاعية	15	446
المستبعدون	13	
عينة التحليل الإحصائي	284	446
المجموع	312	

2-3 أدوات البحث: استعمل الباحثان عددا من الوسائل البحثية للوصول إلى المعلومات الخاصة بالدراسة وهي استمارة الاستبيان، والمقابلة الشخصية، والتي اشتملت على بناء مقياس السمات الانفعالية، وفيما يأتي وصف لإجراءات الدراسة :

2-4 الخطوات العلمية لبناء مقياس السمات الانفعالية: وقد تم إتباع الطرق السابقة نفسها لغرض التحليل الإحصائي لعبارات مقياس السمات الانفعالية:

2-4-1 إعداد الصيغة الأولية لمقياس السمات الانفعالية: قام الباحثان بالاطلاع على المصادر والمراجع والدراسات والمقاييس والاستبيانات السابقة في التربية الرياضية وعلم نفس التي لها علاقة بمقياس السمات الانفعالية، من خلال

العمل المساعد ضرورة الإجابة عن أي استفسار يطرحه المفحوص من أجل الحصول على أفضل الاستجابات وأصدقها، وبعدها حصل الباحث على عدد كبير من الفقرات التي ساعدته في وضع الصيغة الأولية للمقياس.

وقام الباحثان بالاعتماد على أسلوب (ليكرت) المطور في صياغة فقرات المقياس، وهو أشبه بأسلوب الاختيار من متعدد (Multiple Choice) الذي يعد من الأساليب الشائعة في القياس والبحوث التربوية والنفسية، إذ يقدم للمستجيب موقف ويطلب منه تحديد إجابته باختيار بديل من بين عدة بدائل لها أوزان مختلفة (أحمد عودة: 1998، ص407).

2-6 تصحيح المقياس: بعد أن أنجز الباحثان المعاملات العلمية اللازمة لمقياس السمات الانفعالية من خلال الإجراءات السابقة أصبح المقياس مكوناً من (40) عبارة بصورته النهائية، وتكون الإجابة عنه من خلال اختيار بديل واحد من خمسة بدائل (تنطبق علي دائماً، تنطبق علي غالباً، تنطبق علي أحياناً، تنطبق علي نادراً، وتعطى لها الدرجات (5، 4، 3، 2، 1) على التوالي للعبارة الإيجابية وعكسها للعبارة السلبية. وتراوحت الدرجة الكلية للمقياس بين (40-200)، وكان المتوسط الفرضي (120).

الجدول (3) يبين الدرجات لكل بديل للفقرات الإيجابية والسلبية

الفقرات	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
الفقرة السلبية	1	2	3	4	5
الفقرة الإيجابية	5	4	3	2	1

الجدول (4) يبين الفقرات الإيجابية والفقرات السلبية في المقياس

فقرات المقياس السلبية	فقرات المقياس الإيجابية
1*6*7*8*9*11*	2-3*4*5*10*12*13*14*15*
18*23*28*29*31*32	16*17*19*20*21*22*24*
	25*26*27*30*33*34*35*36*37*38*39*40

2-7 التحليل الإحصائي للعبارة:

2-7-1 أسلوب المجموعتين الطرفيتين: إن الهدف من تحليل الفقرات هو التأكد من كفايتها في تحقيق مبدأ الفروق الفردية الذي يقوم عليه المقياس، ويتم حساب القوة لغرض الإبقاء على الفقرات المميزة وحذف الفقرات غير المميزة، ورتبت درجات الطلبة البالغ عددهم (248) طالبا تنازلياً استناداً إلى أسلوب المجموعتين المتطرفتين إذ تم اختيار نسبة (27%) من الدرجات

31	احاول البحث عن طرق متعددة لكي تكون أكثر كفاءة في الأداء	24	2	92.31 %
32	عندما تسوء الامور في الاداء ابحت عن طرق ابتكارية لمعالجة الامور	25	1	96.15 %
33	ملاحظات وانتقادات زملائي تصيبني بالانزعاج	24	2	92.31 %
34	اي تعليق جارح يمكن ان يؤثر على ادائي	25	1	96.15 %
35	ابتعد عن الاجتهاد الشخصي في الاداء	9	17	34.62 %
36	أفضل تهفة الأمور خوفاً من تأزمها	25	1	96.15 %
37	عندما أخطأ أقم الاعتذار	23	3	88.46 %
38	عند الفشل اشعر بالضيق أكثر من شعوري بالفرح عند النجاح	23	3	88.46 %
39	أخطائي في الاداء تجعلني في حالة سيئة	23	3	88.46 %
40	عند ارتكابي الأخطاء عند الاداء أكون غير منزعجا	26	صفر	100 %
41	يصغني زملائي بالشخص الأكثر تحملاً للمسؤولية	21	5	80.77 %
42	ألقي اللوم على الآخرين عند فشلي في الاداء	8	18	30.77 %
43	ابتدل جهد أكبر عندما اخفق في الاداء	23	3	88.46 %
44	في أوقات الفراغ أمارس اللعب كهواية	23	3	88.46 %
45	اشعر بالمتعة عند ممارسة اللعب	25	1	96.15 %
46	من الأهداف المميزة لي هي ممارسة الرياضة	1	25	3.85 %
47	أحافظ على معنوياتي حتى عندما اخفق في الاداء	26	صفر	100 %
48	ابحث عن طرائق بديلة لزيادة مواهبي الرياضية	23	3	88.46 %
49	لزيادة لياقتي البدنية أواظب على ممارسة التمارين الرياضية	23	3	88.46 %
50	عندما يتفوق زملائي في الاداء اشعر بالسعادة	24	2	92.31 %

2-5 التجربة الاستطلاعية:

تم إجراء التجربة الاستطلاعية على جزء محدد من طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة تكريت يوم الأحد المصادف 2022/10/23 والذين يمثلون المجتمع الأصلي للبحث قيد الدراسة وبمساعدة فريق العمل المساعد والهدف من إجراء هذه التجربة هو الكشف عن الأتي:

- 1- معرفة الصعوبات والمشاكل التي قد تواجه الباحثين.
- 2- التعرف على الوقت المستغرق في ملئ استمارة لاستبانته.
- 3- التأكد من كفاءة فريق العمل المساعد.
- 4- اختبار صلاحية استمارات جمع البيانات.
- 5- صلاحية العينة المختارة ومدى استجابتها للاختبارات.
- 6- تحديد مكان التجربة الأساسية والرئيسية وتجاوز الأخطاء أن وجدت.

وقد تبين من التجربة الاستطلاعية بأن التعليمات كانت واضحة لدى عينة البحث، وأن الوقت المستغرق كان (15-20) دقيقة، إذ طلب الباحثان وفريق العمل المساعد من المفحوصين الذين اختيروا عشوائياً الإشارة على الفقرات ودرجات البدائل الخمسة الموجودة في الاستبيان الذي وضع لغرض بناء المقياس، بعد أن قام الباحثان بتوضيح تعليمات الاستبيان لفريق

معنوية	0.000	3,031	1,454	2,709	1,471	2,635	38
معنوية	0.001	2,654	0,913	1,722	0,950	2,305	39
معنوية	0.000	3,680	0,903	1,388	1,190	2,305	40
معنوية	0.000	3,625	0,837	1,388	1,209	2,277	41
معنوية	0.000	3,625	0,837	1,388	1,209	2,277	42
معنوية	0.000	3,625	0,837	1,725	1,552	2,277	43
معنوية	0.000	3,889	1,297	1,457	1,235	2,276	44
غير معنوية	0.153	1,003*	1,384	1,965	1,159	2,182	45
معنوية	0.000	2,897	1,291	2,074	1,058	2,147	46

يتضح من الجدول (3) أن القيم الناتجة لعبارات المقياس تراوحت من (0.841-0.306) وعند الرجوع إلى مستوى الدلالة (0.05) نجد أن العبارات (1، 20، 26، 32، 45) هي عبارات ضعيفة التمييز لأن قيمة مستوى الدلالة لها أكبر من (0.05) .

2-7-2 معاملات الاتساق الداخلي: وقد استعمل معاملات

الارتباط البسيط لبيرسون لتحقيق هذا الغرض بواسطة نظام (SPSS) على الحاسوب الآلي وكما هو موضح في الجدول (6) .

الجدول (6) يبين معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة بالمجموع الكلي لعينة البناء لمقياس السمات الانفعالية

العبارة	معاملات الارتباط	Sig.	العبارة	معاملات الارتباط	Sig.	العبارة	معاملات الارتباط	Sig.
1	0.105	0.054*	33	0.000	0.235	17		
2	0.000	0.321	34	0.000	0.241	18	0.000	0.254
3	0.000	0.299	35	0.000	0.264	19	0.000	0.294
4	0.000	0.514	36			20	0.000	0.376
5	0.000	0.219	37	0.000	0.654	21	0.000	0.329
6	0.000	0.500	38	0.000	0.487	22	0.000	0.231
7	0.000	0.417	39	0.000	0.313	23	0.000	0.362
8	0.000	0.422	40	0.000	0.605	24	0.000	0.336
9	0.000	0.226	41	0.056	0.503	25	0.000	0.455
10	0.000	0.261	42			26	0.000	0.366
11	0.002	0.401	43	0.000	0.486	27	0.000	0.292
12	0.000	0.267	44	0.000	0.425	28	0.000	0.315
13			45	0.000	0.333	29	0.000	0.278
14	0.000	0.394	46	0.000	0.441	30	0.000	0.304
15				0.000	0.642	31	0.000	0.584
16						32	0.000	0.365

*عبارة ضعيفة التمييز

يتضح من الجدول (4) أن قيم معاملات الارتباط بين عبارات مقياس السمات الانفعالية والدرجة الكلية للمقياس قد تراوحت بين (0.654-0.054) وبذلك فإن العبارة (33) هي عبارة لا تتصف بالاتساق الداخلي وذلك لأن مستوى الدلالة أكبر من (0.05)، وبذلك تكون العبارات المحذوفة (6) عبارات بطريقتي (المجموعتين الطرفيتين والاتساق الداخلي)، وبهذا يصبح المقياس مؤلفاً بصيغته النهائية بعد التحليل الإحصائي للعبارات لغرض التطبيق النهائي من (40) عبارة .

العليا والنسبة نفسها من الدرجات الدنيا لتمثلاً للمجموعتين المتطرفتين، إذ يؤكد ستانلي و هوبكنس " أن هذه النسبة تجعل المجموعتين مثاليتين من جانب الحجم والتمايز " (Stanly, C. (J. & Hopkins, K. D. 1972, p)، قام الباحثان بإجراء الاختبار التائي للمجموعتين الطرفيتين بهدف معرفة الفروق بين المجموعتين العليا والدنيا لكل عبارة واعتمدت قيمة (t) الدالة إحصائياً مؤشراً لتمييز العبارات باستعمال نظام (SPSS) على الحاسوب الآلي، والجدول (5) يوضح ذلك .

الجدول (5) يبين المؤشرات الإحصائية للقوة التمييزية لعبارات مقياس السمات الانفعالية

رقم العبارة	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		قيمة t المحسوبة	Sig.	مستوى الدلالة
	ع	س	ع	س			
1	0,458	4,560	1,318	4,198	1,983	0,077	غير معنوية
2	0,458	4,542	1,402	4,224	3,983	0,000	معنوية
3	1,160	4,447	1,752	2,419	5,916	0,000	معنوية
4	0,934	4,388	1,582	3,305	3,537	0,000	معنوية
5	1,031	4,235	1,406	3,105	5,991	0,000	معنوية
6	1,421	4,235	1,406	3,451	5,991	0,000	معنوية
7	1,219	4,224	1,510	3,163	5,052	0,000	معنوية
8	1,067	4,165	1,225	3,070	6,228	0,000	معنوية
9	1,334	4,071	1,439	2,977	5,153	0,000	معنوية
10	1,169	4,059	1,277	2,942	5,964	0,000	معنوية
11	1,016	4,059	1,195	3,465	3,498	0,000	معنوية
12	1,122	4,047	1,510	3,163	5,052	0,000	معنوية
13	1,220	4,001	1,510	3,745	5,052	0,000	معنوية
14	1,144	3,976	1,297	3,326	3,479	0,000	معنوية
15	1,195	3,976	1,244	3,070	4,859	0,000	معنوية
16	1,144	3,976	1,297	3,326	3,479	0,000	معنوية
17	1,911	3,976	1,244	3,221	4,859	0,000	معنوية
18	1,388	3,953	1,436	3,093	3,981	0,000	معنوية
19	1,265	3,918	1,328	3,244	3,395	0,000	معنوية
20	1,352	3,918	1,328	3,244	1,395	0,231	غير معنوية
21	1,153	3,835	1,146	3,198	3,627	0,000	معنوية
22	1,451	3,835	1,146	3,275	3,627	0,000	معنوية
23	1,473	3,824	1,522	2,419	6,132	0,000	معنوية
24	1,635	3,706	1,365	3,441	2,187	0,000	معنوية
25	1,525	3,647	1,435	3,186	4,736	0,000	معنوية
26	1,221	3,535	1,278	2,768	0,841	0,107	غير معنوية
27	1,563	3,471	1,501	2,953	2,206	0,000	معنوية
28	1,368	3,459	1,278	2,884	2,841	0,042	معنوية
29	1,368	3,459	1,378	2,884	2,841	0,003	معنوية
30	1,001	3,389	1,272	2,451	6,306	0,000	معنوية
31	1,412	3,347	1,553	2,458	3,642	0,000	معنوية
32	1,433	3,318	1,402	1,988	1,133	0,140	غير معنوية
33	1,391	3,082	1,177	2,163	4,670	0,000	معنوية
34	1,229	3,059	1,207	1,942	2,864	0,000	معنوية
35	1,950	3,024	0,913	1,722	2,547	0,000	معنوية
36	1,454	2,800	1,237	2,105	3,370	0,000	معنوية
37	1,222	2,698	1,237	2,105	3,542	0,000	معنوية

الجدول (7) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية السمات الانفعالية

المتوسط الفرضي	Sig.	قيمة (t)	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	المتغير
120	0.104	1.546	5.457	144.754	طلاب
			7.351	128.662	طالبات

يتبين من الجدول (7) أن الوسط الحسابي للطلاب على مقياس السمات الانفعالية بلغ (114.754) والانحراف المعياري كان (3.457)، أما الوسط الحسابي للطالبات فكانت قيمته (108.662)، والانحراف المعياري كان (4.351)، وأن المتوسط الفرضي للمقياس كان (120) وعند مقارنته بالوسط الحسابي يتبين أنه أقل من الوسط الحسابي وهذا يدل على أن عينة البحث يتمتعون بدرجة عالية للسمات الانفعالية .

4- الخاتمة:

في ضوء نتائج البحث الحالي يوصي الباحثان بما يأتي :

- 1-عالية مقياس السمات الانفعالية وقد قام الباحثان بينائه من خلال الإجراءات العلمية المتبعة في بناء المقاييس .
 - 2-امتلاك طلبة الكلية درجات مناسبة من السمات الانفعالية .
 - 3-أظهرت نتائج الدراسة بأن عينة البحث بين الطلاب والطالبات لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بينهما .
- في ضوء استنتاجات البحث الحالي يوصي الباحثان بما يأتي:
- 1-اعتماد مقياس السمات الانفعالية الذي قام الباحثان بينائه عند إجراء بحوث مشابهة.
 - 2-إجراء دراسات أخرى عن السمات الانفعالية لمستويات وعينات أخرى.

المصادر:

- [1] احمد عزت راجح؛ أصول علم النفس: (الكويت، دار القلم، 1988)
- [2] تامر محسن؛ عداد النفسي في كرة القدم: (الموصل، دار الحكمة للطباعة والنشر، 1990).
- [3] صلاح الدين محمود علام؛ القياس والتقويم التربوي والنفسي، أساسياته- تطبيقاته - توجهات معاصرة، ط 10: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2000).
- [4] محمد شمعون العربي؛ علم النفس الرياضي والقياس النفسي: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999)
- [5] محمد حسن علاوي؛ مدخل في علم النفس الرياضي، ط 7: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2009)
- [6] Stanly, C. J. & Hopkins, K. D.؛ Education and Psychological Measurement and Evaluation, Prentice Hall, New Jersey , (1972) p286
- [7] Ahmed EzzatRageh; The origins of psychology: (Kuwait, Dar Al-Qalam(1988 ,

2-7-3 ثبات المقياس: يعد الثبات من المؤشرات

الضرورية كونه يعني " مدى قياس الاختبار للمقدار الحقيقي للسمة التي يهدف لقياسها "(صلاح الدين محمود علام: 2000، ص 131)، ويشير ثبات الاختبار إلى اتساق الدرجات التي يحصل عليها نفس الأفراد في عدد مرات الاختبار المختلفة، وهناك عدة طرق لحساب الثبات وقد اعتمد الباحثان على الأسلوب نفسه الذي اعتمد لحساب ثبات مقياس السمات الانفعالية وهي:

2-7-4 طريقة التجزئة النصفية: إذ تم احتساب معامل

الارتباط البسيط لبيرسون بين الدرجات لإجابات العينة (الفردية والزوجية) إليها آنفاً والذي بلغ (0.783)، إلا أن هذه الطريقة تمثل معامل ثبات نصف الاختبار لذا يجب أن يتم تصحيح قيمة معامل الثبات لكي يقيس الاختبار ككل، وقد قام الباحثان باستعمال معادلة (سبيرمان-براون) بهدف تصحيح معامل الارتباط وبذلك أصبح ثبات المقياس (0.878) وهو معيار جيد يمكن الاعتماد عليه .

2-8 التطبيق النهائي للمقياس: ولأجل التعرف على

والسمات الانفعالية لعينة البحث، ولتحقيق أهداف البحث الأخرى، تم تطبيق المقياس وبمساعدة فريق العمل المساعد على عينة التطبيق والبالغ عددهم (134) طالب في يوم الأحد الموافق 2022/11/22.

2-9 الوسائل الإحصائية: (النسبة المئوية، الوسط

الحسابي، الانحراف المعياري، المتوسط الفرضي، اختبار (t)، معامل الارتباط البسيط لبيرسون، التحليل الإحصائي، معادلة سبيرمان براون، الخطأ المعياري للمقياس). استعمل الباحثان الحاسوب الآلي على وفق نظام (SPSS) لتحليل البيانات في البحث الحالي .

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

تم عرض النتائج ومناقشتها في ضوء البيانات التي تم الحصول عليها من خلال مجموعة الإجراءات التي قام الباحثان بها، وبعد أن تم تحقيق هدف البحث الأول والثاني والمتضمن بناء مقياس السمات الانفعالية لطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .

- [10] Muhammad Shamoun Al-Arabi; Mathematical Psychology and Psychometrics: (Cairo, Al-Kitab Center Publishing, 1999)
- [11] Muhammad Hassan Allawi; Introduction to Sports Psychology, 7th Edition: (Cairo, Al-Kitab Center for Publishing, 2009)

- [8] Tamer Mohsen; Psychological counter in football: (Mosul, Dar Al-Hikma for printing and publishing, 1990)
- [9] Salah El-Din Mahmoud Allam; Educational and psychological measurement and evaluation, its basics – its applications – contemporary trends, 10th edition, Cairo, Dar al-Fikr al-Arabi (2000),

الملاحق

الملحق (1) يوضح مقياس السمات الانفعالية

ت	العبارات	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	ابداً
1	اشعر بالقلق حول نتيجة الأداء					
2	يتأثر أدائي عندما اكون عصبي					
3	أسيطر على أعصابي عندما تكون النتيجة سلبية					
4	حتى لو كان أدائي سيئ اشعر بالسيطرة والهدوء					
5	اعترضاً بشدة واغضب عندما يتخذ الحكم خطئاً ضدي					
6	تكثر أخطائي في الأوقات الحرجة من الأداء					
7	تعليقات زملائي تشتت انتباهي أثناء الأداء					
8	افقد القدرة على التركيز كلما زادت عدد المحاولات للأداء					
9	استطيع تركيز انتباهي حتى عندما أدائي غير صحيحاً					
10	اشعر بالصداع عندما ارتكب أخطاء كثيرة عند الأداء					
11	أتحدث بهدوء مع الحكم عندما يتخذ قرار خاطئاً ضدي					
12	في الوقت الحرج استمتع بالأداء لا نني أحسن التصرف					
13	كلما كان الأداء صعباً تتردد ثقتي بنفسي					
14	إميل إلى تحدي المنافس القوي					
15	إننا على ثقة من قدراتي على الأداء الجيد					
16	أعزو أسباب أدائي الجيد لموهبتي					
17	أرغب في كل ما هو جديد وصعب في حياتي الرياضية					
18	عندما أخطأ تراودني أفكار ترك اللعب مع زملائي					
19	أسعى بكل جهدي لا أكون أفضل لاعب في المجموعة					
20	أمارس الترتيب لفترات إضافية لتحسين الأداء					
21	أدائي لا يتأثر بصعوبة الفعالية					
22	اشعر بالميل للعب في حالة وجود التحدي					
23	اشعر باليأس عندما يتفوق علي زملائي في الأداء					
24	عندما أضع هدف إمامي أسعى إلى تحقيقه بكل ما أملك من إمكانيات					
25	أهتم بأراء الآخرين في مستوى أدائي الرياضي					
26	أنتقل ملاحظات أستاذي بشأن هفواتي					
27	عندما تسوء الأمور في الأداء ابحث عن طرق ابتكاره لمعالجة الأمور					
28	ملاحظات وانتقادات زملائي تصيبني بالانزعاج					
29	أي تعليق جارح يمكن أن يؤثر على أدائي					
30	أفضل تهدئة الأمور خوفاً من تأثرها					
31	عند الفشل اشعر بالضيق أكثر من شعوري بالفرح عند النجاح					
32	أخطائي في الاداء تجعلني في حالة سيئة					
33	عند ارتكابي الاخطاء عند الاداء اكون غير منزعجاً					
34	يصفني زملائي بالشخص الأكثر تحملاً للمسؤولية					
35	عندما أخطأ أقدم الاعتذار					
36	أبذل جهد أكبر عندما أخفق في الاداء					
37	أسعى الا اصبح افضل لاعب في المجموعة					
38	اشعر بالمتعة عند ممارسة اللعب					

					أحافظ على معنوياتي حتي عندما اخفق في الأداء	39
					لزيادة لياقتي البدنية أوظب على ممارسة التمارين الرياضية	40

الوعي الذاتي وعلاقته بالأمن النفسي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بمادة التنس -

جامعة تكريت

عمار عبد حسين¹ أ.د. عبد الودود احمد الزبيدي²

جامعة تكريت/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة¹

جامعة تكريت/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة²

(¹ Ammaralhbeeb65@gmil.com, ² dr.abdulwadood@tu.edu.iq)

المستخلص: هدفت الدراسة إلى:

- 1-بناء مقياسي الوعي الذاتي لطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة تكريت
 - 2-التعرف على درجات الوعي الذاتي لدى عينة البحث .
 - 3-التعرف على نوع الفروق بين طلاب وطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في مقياس الوعي الذاتي .
 - 4-تقنين مقياس الأمن النفسي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
 - 5-التعرف على درجات الأمن النفسي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة تكريت
- استخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي وكانت عينة البحث متكونة من (150) طالباً من طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، وتم تقسيمهم إلى عينة البناء وعينة التطبيق واستخدم الباحثان مقياسي (الوعي الذاتي والأمن النفسي) الذاتي تم بنائه، وتقنينه من قبل الباحثان لتحقيق نتائج الدراسة و أيضاً تم استخدام الوسائل الإحصائية عن طريق الحقيبة الإحصائية (SPSS) للوصول إلى نتائج الدراسة .
- واستنتج الباحثان ما يأتي:
- 1-استخدام مقياس الوعي الذاتي الذي قام الباحثان ببنائهما من خلال الإجراءات العلمية المتبعة في بناء المقاييس.
 - 2-أفرزت نتائج الدراسة بأن العلاقة بين الوعي الذاتي علاقة ارتباط إيجابية طردية.
 - 3-امتلاك طلبة درجات مناسبة من الوعي الذاتي.
 - 4-امتلاك الطلبة درجة مناسبة من الأمن النفسي في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة تكريت
 - 5-اتسم طلاب كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة الممارسين لألعاب المضرب من درجة واطئة على مقياس الأمن النفسي في الوقت الراهن.
- وأوصى الباحثان بما يأتي:
- 1-اعتماد مقياس الوعي الذاتي الذي قام الباحثان ببنائهما في القياس والتقييم عند إجراء بحوث مشابهة .
 - 2-إدخال الطلبة في دورات الإعداد النفسي والإرشاد النفسي لتوجيههم إلى تعزيز الحالات الإيجابية للتحكم بالوعي الذاتي .
 - 3-إجراء دراسات أخرى عن الوعي الذاتي لمستويات وعينات أخرى .
 - 4-العمل على تعزيز العلاقات الاجتماعية وتنميتها لتحقيق امن نفسي عالي لدى عينة البحث .
- الكلمات المفتاحية:** الوعي الذاتي - الأمن النفسي - التنس- جامعة تكريت.

1- المقدمة:

ويمكن القول بأن كثيراً من الامتحانات العملية في التربية البدنية وعلوم الرياضية في المرحلة الجامعية، أصبح لها آثارها المصحوبة بالقلق والشعور بالخوف، وخصوصاً عندما تكون هذه الامتحانات بمثابة حلقة الوصل إلى الحياة المهنية كما هو الحال في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة، وقد انعكست هذه المشكلة على الطلاب المتفوقين أيضاً في هذه المرحلة، وعليه ترتبط الدراسة الحالية بالحاجات الإرشادية للطلبة، وذلك من خلال توفير منهج خاصة لتعليمهم وتدريبهم، والحاجة إلى رفع مستوى التحصيل الأكاديمي العملي لديهم من خلال خفض مستوى قلق الامتحان.

ولذلك سعى الباحثان لإيجاد أسلوب حل المشكلة من خلال التعرف على درجة الأمن النفسي للطلاب قبل اقتراب موعد الامتحانات النهائية، باعتبارها جانباً مهماً من جوانب نجاح العملية التعليمية، وكونها الوسيلة الناقلة للعلم والمعرفة والمهارة للطلاب، إذ انه أسلوب يواكب الاتجاه الحديث في تأكيد ذاتية الطالب (الرياضي) للحصول على الخبرات التي يهيئها له الموقف التعليمي الذي ينقل محور الاهتمام من المدرس إلى الطالب (الرياضي) ليوقف الأخير موقفاً إيجابياً في تحقيق الأهداف التعليمية المطلوبة، إذ يستند هذا الأسلوب إلى مسدّمة قوامها إن الطالب (الرياضي) عندما يجد نفسه إزاء مشكلة معينة فإنه يقوم باسترجاع ما سبق تعلمه من قوانين تعينه على إيجاد حل لتلك المشكلة واختيار صلاحيتها من خلال مجهوده الذاتي لحل المشكلة أكثر من أدائه للاستجابة وفقاً للمعلومة التي يمد بها المدرس (فادية محروس جرجيس نعومي: 2002، ص9).

وتتمتع ألعاب المضرب بمزايا جعلتها تأخذ مكانة كبيرة بين الجماهير، ومن هذه المزايا أنها لا تحتاج إلى عدد كبير من اللاعبين فهي تلعب بلاعبين وتسمى باللعب الفردي أو بأربعة لاعبين وتسمى باللعب الزوجي، ويمكن ممارستها من قبل الطلبة بمختلف مراحل الدراسة، وهي لا تحتاج إلى أدوات كثيرة، وأدواتها متوفرة في أغلب بقاع العالم، ويمكن لعبها في ملاعب خارجية أو داخلية .

ومن هنا تجلت أهمية البحث في التعرف على درجة الوعي الذاتي وعلاقته بالأمن النفسي لدى طلبة بعض كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة المتمثلة ب (بمادة التنس). وفق المقاييس

إن جميع الكائنات الحية ومنها الطالب (الرياضي) تحتاج إلى صفات نفسية وعقلية تساعد في التغلب على معوقات الحياة والصفات النفسية كثيرة وكلاً له أهميته ومنها الوعي الذاتي وقبل الخوض في التأثيرات المهمة والكثيرة لهذا المتغير لابد لنا أن نعرف ماهو الوعي الذاتي وخاصة لدى الطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بمادة التنس. "على الرغم من أن الطالب (الرياضي) يولد وهو مزود بأنماط سلوكية وراثية وبيولوجية، مع استعداد لتقبل التكيف مع بيئته المحيطة، إلا انه بحاجة إلى من يرشده، ويأخذ بيده كي يتعرف على الحاجات اللازمة ليستطيع العيش مع جماعته ومن هنا يجب علينا أن نتعرف على ماهية الوعي الذاتي" (ثامر الداوودي: 2014، ص23).

إن الوعي الذاتي لدى طلبة الألعاب الرياضية، قد لاقى اهتماماً واسعاً من قبل علماء ومختصي علم النفس الرياضي لما له من أهمية كبيرة في نجاح الطلبة وتحقيقها للنتيجة الجيدة، فهناك طلبة كثيرة تتميز بالخطط واللياقة البدنية والمهارات العالية لكنهم لا يحققون النتائج رغم ذلك، إذن كان لابد من معرفة الصفات النفسية والعقلية المهمة والتي من الممكن أن تؤثر على النتائج في الدروس العملية ومن أهمها الوعي الذاتي بين الطلبة والتي من الممكن أن تؤثر على تفكيرهم الإبداعي خلال تطبيق الدروس العملية.

ومع كل ما ذكر فمن المؤكد أن الطلبة يحتاجون إلى صفة عقلية مهمة في ألعابهم ومنافساتهم وهي صفة الوعي الذاتي والتي هي عبارة عن مفهوم بيولوجي، إذ يشير إلى العمليات التي بواسطتها يتكيف الكائن الحي وكذلك يمكن التعبير عنه بأنه مدى قدرة الفرد على التكيف والانسجام بين إشباع حاجاته المتعددة وإمكانياته الذاتية والعقلية والحقيقية وظروف الواقع المعاش، إذ أن الطلبة لا يمكنهم تحقيق أهدافهم إلا من خلال كونهم متكيفين بصورة جيدة اجتماعياً فيما بينهم وذلك من أجل تحقيق الهدف المرجو، أن الطلبة المتكيفين اجتماعياً فيما بينهم يحتاجون إلى صفة عقلية مهمة أثناء اللعب والمنافسات الرياضية ألا وهي الوعي الذاتي "فهو عملية تغذية خيال الفرد الذي يساعد على الاختراع وحل المشاكل وابتكار وسائل تواصل جديدة مع زملائه

فرض البحث:

1- هناك علاقة ارتباط ذات دلالة معنوية بين الوعي الذاتي والأمن النفسي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .

مجالات البحث:

المجال البشري: طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

المجال المكاني: القاعات الدراسية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة تكريت.

المجال الزمني: المدة من 2022/5/2 ولغاية 2022/10/2.

2- إجراءات البحث :

2-1 منهج البحث: اعتمد الباحثان على المنهج الوصفي بأسلوبين هما المسحي والعلاقات الارتباطية لملائمتها طبيعة البحث .

2-2 مجتمع البحث وعينته: اشتمل مجتمع البحث على طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة تكريت وبواقع (150) طالباً وتم تنفيذ إجراءات البحث عليهم بوصفهم عينة للبناء والتطبيق، وقد بلغت عينة البناء (105) طالباً ، وقد تمثلت عينة البناء من مجتمع الأصل وبنسبة (70%) من مجتمع الدراسة، وقد وزعت عليهم مقياسي الوعي الذاتي والأمن النفسي بصيغتهما الأولية، وقد تم استبعاد (5) طلبة لاشتراكهم بالتجربة الاستطلاعية، وتم اعتماد (100) إجابة صحيحة للمقياسين، أما فيما يخص عينة التطبيق وقد بلغت (45) طالباً، والجدول (1) يبين ذلك:

الجدول (1) يبين عدد أفراد مجتمع البحث حسب تقسيمات العينة

ت	الطلبة	عينة البناء	
		البناء	الاستطلاعية
1	تقسيمات العينة	100	5
2	المجموع	105	45
3	المجموع الكلي	150	

2-3 أدوات البحث: استعمل الباحثان عدداً من الوسائل البحثية للوصول إلى المعلومات الخاصة بالدراسة وهي استمارة الاستبيان، والمقابلة الشخصية، والتي اشتملت على بناء مقياسين للوعي الذاتي والثاني للتفكير الإبداعي .

المعطاة لهم من مقياس الوعي الذاتي ومقياس المعرفة القانونية ودرجة التحصيل العملي، وذلك من خلال نتيجة أداء الطالب في فترة الدروس اليومية الذي تلقى عليهم من خلال مدرس المادة وما هي نتائج التحصيل العملي الذي حصلوا عليها من خلال تقديرات مدرس المادة، لغرض الوقوف على الأسباب الحقيقية لديهم من خلال الوقوف على المسببات التي أدت إلى مستوى درجة الوعي الذاتي لديهم.

ولما تقدم يرى الباحثان أن الولوج في دراسة هذه المتغير المهم لمعرفة العلاقة بينها وقيمتها وتطورها لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، ومن هنا كانت أهمية الدراسة .

مشكلة البحث:

من خلال الخبرة الشخصية والعلمية للباحثين والمقابلات الشخصية مع أساتذة التنس الأرضي بالجامعات وبعض المختصين أشار الباحثين بوجود ضعف لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة تكريت ومن الناحية الأخرى لهذه الدراسة جاءت من خلال اطلاع الباحثان على العديد من الرسائل والأطروحات التي لم تتناول هذا المتغير الوعي الذاتي، والأمن النفسي وبورهما الفعال مع النشاط الرياضة للطلبة . وتكمن مشكلة الدراسة الحالية في الإجابة على التساؤل الآتي: هل إن الوعي الذاتي له علاقة إيجابية مع الأمن النفسي في الدروس العملية أم العكس ؟

أهداف البحث:

- 1- بناء مقياسي الوعي الذاتي وتقنين مقياس الأمن النفسي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .
- 2- التعرف على درجات الوعي الذاتي لدى عينة البحث.
- 3- التعرف على نوع العلاقة بين الوعي الذاتي لدى عينة البحث.
- 4- التعرف على درجات الأمن النفسي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
- 5- التعرف على العلاقة بين الوعي الذاتي والأمن النفسي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

2- 4 إجراءات الدراسة:

2- 4- 1 الخطوات العلمية لبناء مقياس الوعي الذاتي:

يؤكد كرونباخ (Cronbach,1970) على ضرورة أن يبدأ الباحثان بتحديد المفاهيم التي يعتمدها في بناء المقياس قبل أن يبدأ بإجراءات بناء المقياس (Cronbach L. J: 1970, p.496). تطلب إعداد الصيغة الأولية لمقياس الوعي الذاتي والأمن النفسي عدة إجراءات بدأت بعملية صياغة فقرات المقياس بما يتلاءم ومجتمع البحث فضلاً عن وضع التعليمات المتعلقة بكيفية الإجابة عنها وطريقة التصحيح وهذه الإجراءات هي:

قام الباحثان بالاطلاع على المصادر والمراجع والدراسات والمقاييس السابقة في التربية الرياضية وعلم النفس التي تتعلق بأدبيات الوعي الذاتي وهي:

دراسة عبد العزيز 2014 .

دراسة نايف قطامي ومنى الصرايرة 2015 .

دراسة شيرين غلاب وإيمان العرب 2015 .

دراسة احمد عبد سلطان 2015 .

دراسة تقي عزيز 2016 .

2- 1- 4- 1 تحديد أسلوب صياغة الفقرات والإجابة

عنها: إن إعداد فقرات المقاييس النفسية يعدّ أهم خطوة في بنائها، إذ تتوقف دقة المقياس في قياس ما وضع من أجل قياسه إلى حد كبير على دقة فقراته وتمثيلها للسمة المراد قياسها. لذلك ينبغي على الباحثان أن يكون على وعي تام بشروط إعداد الفقرات ومواصفاتها. إذ إنّ الخصائص القياسية (السيكومترية) للمقياس تعتمد بشكل كبير على الخصائص القياسية (السيكومترية) للفقرات (سعد عبد الرحمن: 1998، ص440). اعتمد الباحثان في صياغة الفقرات على آراء السادة الخبراء في اختيار بدائل المقياس الوعي الذاتي وقد تم الاتفاق بنسبة (95%) على ملائمة بدائل المقياس، وستكون الإجابة عن الفقرات مقياس الوعي الذاتي باختيار بديل واحد من خمسة بدائل (تطبق عليه تماماً، تنطبق عليه بشكل كبير، تنطبق عليه بشكل متوسط، تنطبق عليه بشكل مقبول، لا تنطبق عليه تماماً) وتعطى لها الدرجات (5، 4، 3، 2، 1) على التوالي للفقرات

الإيجابية وإما السلبية فعكسها تماماً، وقد روعي عند صياغة فقرات المقياس ما يأتي:

– أن تحتوي الفقرة على عبارة واحدة.

– عدم استعمال العبارات التي يحتمل أن يجيب عنها الجميع أو لا يجيب عنها أحد لكي لا تتعدم الفرصة أمام الباحثان.

– أن تكون العبارات مصاغة بصيغة المتكلم .

– أن تكون الفقرة خالية من أي تلميح غير مقصود بالإجابة الصحيحة .

2- 1- 4- 2 صياغة فقرات المقياس: من شروط بناء

المقاييس النفسية أن تكون فقراتها مفهومة وتعليمات الإجابة عنها واضحة للذين يعدّ لهم المقياس. ويجب إخفاء الغرض الحقيقي من المقياس (أي عدم كتابة اسم المقياس) للحصول على بيانات صادقة (احمد محمد عبد الخالق: 1989، ص65). من خلال الاعتماد على الأسس الواردة في البحوث والدراسات العلمية حول أساليب بناء المقاييس وبعد تحليل المقاييس المنكورة سابقاً تمت صياغة (62) فقرة لمقياس الوعي الذاتي، وقد تم عرض الفقرات المقترحة للمقياس على السادة الخبراء لبيان مدى صلاحية الفقرات لقياس الغرض الذي وضعت من أجله. وقد تم اتفاق السادة الخبراء على أن (8) فقرات غير ملائمة وكانت نسبة الاتفاق بين السادة الخبراء (95%)، وبذلك يكون المقياس مكوناً من (54) فقرة فقرات المقياس بعد الأخذ بآراء السادة الخبراء لغرض التطبيق الأولي للمقياس، إذ يشير بلوم إلى أنه (يمكن الاعتماد على موافقة آراء الخبراء بنسبة 75% فأكثر في مثل هذا النوع من الصدق) (بلوم وآخرون: 1983، ص126).

2- 1- 4- 3 التجربة الاستطلاعية: تم إجراء التجربة

الاستطلاعية في يوم الأربعاء الموافق 2022 /5/11، لبيان مدى صلاحية المقياس على عينة قوامها (5) طالباً وكان الغرض من إجرائها ما يأتي:

1- إعداد الصورة الأولى للفقرات قبل القيام بتحليلها إحصائياً .

2- التعرف على ملائمة الفقرات المعدة لهذا الغرض .

3- مدى وضوح الفقرات لعينة البحث ودرجة استجابتهم لها .

4- تجنب العبارات غير الواضحة وتبديلها بعبارات ملائمة .

غير معنوية عند $0.05 \leq$

يتضح من الجدول (2) أن قيم معامل الارتباط بين فقرات مقياس الوعي الذاتي والدرجة الكلية للمقياس قد تراوحت بين (0.082-0.658) وعند الرجوع إلى جدول دلالة الارتباط وأمام مستوى معنوية (0.05) وفي ضوء ذلك فإن الفقرات (27، 34، 39، 42) هي فقرات ضعيفة .

2-4-1-6 أسلوب المجموعتين المتطرفتين: إن

الهدف من تحليل الفقرات هو التأكد من كفايتها في تحقيق مبدأ الفروق الفردية الذي يقوم عليه المقياس، فيتم حساب القوة لغرض الإبقاء على الفقرات المميزة وحذف الفقرات غير المميزة، ورتبت درجات الطلبة البالغ عددهم (100) طالباً تنازلياً استناداً إلى أسلوب المجموعتين المتطرفتين إذ تم اختيار نسبة (27%) من الدرجات العليا والنسبة نفسها من الدرجات الدنيا لتمثلاً المجموعتين المتطرفتين، إذ يؤكد ستانلي وهوبكنس "أن هذه النسبة تجعل المجموعتين مثاليتين من جانب الحجم والتميز" (Stanly, C. J. & Hopkins, K. D: 1972, p286)، وقد ضمت كل مجموعة (27) طالباً، وقام الباحثان بإجراء الاختبار التائي على المجموعتين المتطرفتين بهدف معرفة الفروق بينهما واعتمدت قيمة (ت) الدالة إحصائياً مؤشراً لتميز الفقرات والجدول (3) يوضح ذلك .

الجدول (3) يبين المؤشرات الإحصائية للقوة التمييزية لفقرات مقياس الوعي الذاتي

رقم الفقرة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		قيمة t المحسوبة	المعنوية الحقيقية	مستوى الدلالة
	ع	س	ع	س			
1	0.928	3.69	0.727	4.33	4.040	0.000	مميزة
2	1.226	2.69	0.944	2.30	6.651	0.000	مميزة
3	1.209	3.17	1.060	3.17	4.571	0.000	مميزة
4	1.134	2.81	0.690	1.43	1.021	0.162	غير مميزة
5	1.223	2.70	0.795	4.50	3.050	0.000	مميزة
6	1.160	2.56	0.987	4.31	5.487	0.000	مميزة
7	1.144	3.11	0.720	3.48	4.451	0.000	مميزة
8	1.154	2.91	0.838	2.43	4.826	0.000	مميزة
9	1.216	3.26	1.065	4.19	4.209	0.000	مميزة
10	1.041	3.54	0.793	3.44	5.096	0.000	مميزة
11	1.250	3.20	0.883	3.22	4.891	0.000	مميزة
12	1.251	3.02	0.841	2.48	7.131	0.000	مميزة
13	1.163	3.07	0.555	1.65	3.976	0.000	مميزة
14	0.981	2.41	0.818	2.46	5.826	0.000	مميزة
15	0.890	2.33	0.793	5.22	4.643	0.000	مميزة
16	1.110	2.70	0.933	3.19	3.509	0.000	مميزة
17	1.092	2.57	0.834	2.39	1.007	0.205	غير مميزة
18	1.084	3.26	1.088	4.20	4.517	0.000	مميزة

5-احتساب زمن الإجابة والوقت الذي يستغرقه الطالب (الرياضي) في الإجابة عن فقرات المقياسين، إذ ترواح زمن الإجابة من (60-75) دقيقة.

6-التأكد من وضوح تعليمات المقياسين ومدى تجاوب المختبرين وتفهمهم للاختبارات .

7-اتخاذ الإجراءات المناسبة من حيث الصياغة اللغوية لإعداد صورة المقياسين بحيث تكون ملائمة لطلبة للإجابة عنها .

2-4-1-4 التحليل الإحصائي لفقرات مقياس الوعي

الذاتي: من مواصفات المقياس الجيد إجراء التحليل الإحصائي لفقراته للتمييز بين الأفراد الذين حصلوا على درجات عالية والذين حصلوا على درجات منخفضة في المقياس نفسه، أي استخراج القوة التمييزية للفقرات. وقد تم إجراء التحليل الإحصائي لمقياس الوعي الذاتي بطريقتين هما:

2-4-1-5 معامل الاتساق الداخلي: تم استخراج

معامل الاتساق الداخلي للوصول إلى القوة التمييزية للفقرات، إذ إن هذه الطريقة تقدم لنا مقياساً متجانساً في فقراته بحيث تقيس كل فقرة البعد السلوكي نفسه الذي يقيسه المقياس ككل، فضلاً عن قدرتها على إبراز الترابط بين فقرات المقياس، وقد استعمل معامل الارتباط البسيط لبيرسون لتحقيق ذلك بوساطة نظام (SPSS) وكما هو موضح في الجدول (2).

الجدول (2) يبين معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة بالمجموع الكلي لعينة البناء لمقياس الوعي الذاتي

الفرقة	معامل الارتباط	Sig.	الفرقة	معامل الارتباط	Sig.	الفرقة	معامل الارتباط	Sig.
1	0.500	0.000	19	0.221	0.000	37	0.242	0.000
2	0.417	0.000	20	0.156	0.000	38	0.321	0.000
3	0.422	0.000	21	0.215	0.000	39	0.096*	0.055
4	0.333	0.000	22	0.224	0.000	40	0.514	0.000
5	0.541	0.000	23	0.336	0.000	41	0.286	0.000
6	0.335	0.000	24	0.235	0.000	42	0.082*	0.071
7	0.595	0.000	25	0.214	0.000	43	0.312	0.000
8	0.323	0.000	26	0.231	0.000	44	0.645	0.000
9	0.658	0.000	27	0.099*	0.102	45	0.226	0.000
10	0.214	0.000	28	0.455	0.000	46	0.364	0.000
11	0.231	0.000	29	0.222	0.000	47	0.254	0.002
12	0.411	0.000	30	0.212	0.000	48	0.466	0.000
13	0.333	0.000	31	0.333	0.000	49	0.214	0.000
14	0.311	0.000	32	0.441	0.000	50	0.365	0.000
15	0.322	0.000	33	0.242	0.000	51	0.441	0.000
16	0.255	0.000	34	0.109*	0.051	52	0.441	0.000
17	0.314	0.000	35	0.225	0.000	53	0.297	0.000
18	0.544	0.000	36	0.371	0.000	54	0.338	0.000

2-4-1-7 ثبات المقياس: يعد الثبات من المؤشرات الضرورية كونه يعني " مدى قياس الاختبار للمقدار الحقيقي للسمة التي يهدف لقياسها "(صلاح الدين محمود علام: 2000، ص131)، ويشير ثبات الاختبار إلى اتساق الدرجات التي يحصل عليها نفس الأفراد في عدد مرات الاختبار المختلفة وهناك عدة طرق لحساب الثبات اعتمد الباحثان على:

2-4-1-7-1 طريقة التجزئة النصفية: لقد اعتمد الباحثان على هذه الطريقة كونها تتطلب الاختبار لمرة واحدة فقط وقد تم الاعتماد على البيانات التي حصل عليها الباحثان والمتعلقة بدرجات إجابات (75) طالباً. إن هذه الطريقة تعتمد على تجزئة الاختبار إلى جزأين، الجزء الأول يتضمن الفقرات التي تحمل الأرقام الفردية، والجزء الثاني يتضمن الفقرات التي تحمل الأرقام الزوجية، إذ تم احتساب معامل الارتباط البسيط لبيرسون بين الدرجات المشار إليها أعلاه والذي بلغ (0.776)، إلا أن هذه الطريقة تمثل معامل ثبات نصف الاختبار لذا يجب أن يتم تصحيح قيمة معامل الثبات لكي يقيس الاختبار ككل، وقد قام الباحثان باستعمال معادلة (سيبرمان- براون)(معادلة سيبرمان براون = $2 \times \text{معامل الارتباط} \div 1 + \text{معامل الارتباط}$)، بهدف تصحيح معامل الارتباط وبذلك أصبح ثبات المقياس (0.874) وهو معيار جيد يمكن الاعتماد عليه .

2-4-1-7-2 الخطأ المعياري للمقياس: لو فحصنا أحد أفراد مجتمع البحث عدة مرات في مقياس الوعي الذاتي ضمن شروط واحدة فإننا سنحصل على درجة إما أعلى أو أقل أو الدرجة الأولى نفسها، وهذا التذبذب يعود إلى أن المقياس لن يكون مثالياً من غير خطأ، سواء أكان المقياس فيزيائياً أم نفسياً ، وهذا الخطأ له مصادر متعددة فربما يكون خطأ المقياس نفسه أو خطأ ناتجاً عن ظروف التطبيق، والخطأ المعياري الذي يتم استخراجها الآن ما هو إلا تقدير كمي لهذه الأخطاء، ويتم الحصول عليه عادة من الثبات، وعند تطبيق معادلة الانحراف المعياري بلغت درجة الخطأ (± 5.001) عندما كان معامل الثبات (0.776) وانحراف معياري قدره (2.684) وبناءً عليه فالدرجة الحقيقية للمقياس لأي طالب هي الدرجة التي يحصل عليها في المقياس (± 5.001) .

19	3.06	1.017	4.56	0.572	3.446	0.000	مميزة
20	3.17	0.906	4.43	0.742	6.901	0.000	مميزة
21	2.87	0.972	4.28	0.738	3.475	0.000	مميزة
22	3.30	1.002	4.39	0.834	6.158	0.000	مميزة
23	3.02	1.124	4.54	0.770	4.189	0.000	مميزة
24	3.22	0.945	4.50	0.720	7.902	0.000	مميزة
25	3.15	1.071	4.43	0.838	6.905	0.000	مميزة
26	2.93	0.988	4.52	0.795	5.231	0.000	مميزة
27	3.07	0.929	4.37	0.831	3.644	0.000	مميزة
28	3.57	0.815	3.31	1.065	1.696	0.093	غير مميزة
29	3.33	0.952	4.20	0.979	4.685	0.000	مميزة
30	3.69	0.928	4.24	0.699	1.566	0.120	غير مميزة
31	2.69	1.226	4.30	0.944	5.915	0.000	مميزة
32	3.17	1.209	4.17	1.060	4.571	0.000	مميزة
33	2.70	1.223	4.52	0.795	0.144	0.079	غير مميزة
34	2.56	1.160	4.31	0.987	5.487	0.000	مميزة
35	3.02	1.124	4.54	0.770	3.189	0.000	مميزة
36	2.91	1.014	4.44	0.744	4.979	0.000	مميزة
37	2.93	0.988	4.52	0.795	6.231	0.000	مميزة
38	2.91	1.014	4.44	0.744	3.979	0.000	مميزة
39	3.02	1.124	4.54	0.770	4.189	0.000	مميزة
40	3.22	0.945	4.50	0.720	5.902	0.000	مميزة
41	3.15	1.071	4.43	0.838	4.905	0.000	مميزة
42	2.93	0.988	4.52	0.795	3.231	0.000	مميزة
43	2.91	1.014	4.44	0.744	2.979	0.000	مميزة
44	3.07	0.929	4.37	0.831	4.644	0.000	مميزة
45	3.02	1.124	4.54	0.770	2.189	0.000	مميزة
46	3.22	0.945	4.50	0.720	3.902	0.000	مميزة
47	3.15	1.071	2.43	0.838	3.905	0.000	مميزة
48	2.93	0.988	3.52	0.795	6.231	0.000	مميزة
49	1.99	0.614	3.94	0.744	4.979	0.000	مميزة
50	2.81	1.134	4.41	0.687	4.826	0.000	مميزة

يتضح من الجدول (3) أن القيم التائية لفقرات المقياس تراوحت بين (7.902-0.144) وعند الرجوع إلى مستوى الدلالة (0.05) نجد أن الفقرات (4، 17، 29، 31، 35) هي فقرات ضعيفة التمييز لأن قيمة مستوى الدلالة لها أكبر من (0.05)، وبذلك يكون عدد الفقرات المحذوفة (9) فقرة لكلا الطريقتين وبذلك يصبح المقياس مؤلفاً بصيغته الحالية بعد التحليل الإحصائي للفقرات من (45) فقرة، والجدول (4) يبين الفقرات الإيجابية والسلبية:

الجدول (4) يبين الفقرات الإيجابية والسلبية لمقياس الوعي الذاتي

نوع الفقرات	أرقام الفقرات
الفقرات الإيجابية	19، 18، 17، 16، 15، 13، 12، 11، 10، 7، 6، 4، 3، 2، 1، 45، 44، 43، 42، 41، 39، 36، 35، 28، 27، 23، 22
الفقرات السلبية	40، 38، 37، 34، 33، 32، 31، 30، 29، 26، 25، 24، 21، 20، 14، 9، 8، 5

(ت) الدالة إحصائياً وشراً لتمييز الفقرات والجدول (4) يوضح ذلك الجدول (5).

الجدول (5) القوة التمييزية لفقرات مقياس الأمن النفسي

SIG	قيمة (t) المحسوبة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		ت
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.000	9.055	0.649	3.38	0.744	4.40	1
0.000	7.967	0.721	3.35	0.677	4.38	2
0.000	7.498	0.709	3.24	0.669	4.28	3
0.000	9.396	0.618	3.05	0.597	4.27	4
0.000	7.807	0.739	3.29	0.715	4.27	5
0.000	8.695	0.727	3.13	0.752	4.23	6
0.000	6.855	0.778	3.31	0.631	4.22	7
0.000	7.369	0.698	3.06	0.684	4.19	8
0.000	7.760	0.710	3.17	0.702	4.18	9
0.000	8.106	0.779	3.01	0.773	4.19	10
0.000	6.313	0.678	3.17	0.691	4.14	11
0.000	8.338	0.783	3.13	0.638	4.11	12
0.000	5.823	0.556	3.01	0.595	4.05	13
0.000	5.834	0.556	3.01	0.595	3.99	14
0.000	6.239	0.790	2.78	0.843	3.98	15
0.000	7.044	0.790	2.78	0.843	3.99	16
0.000	4.657	0.556	3.01	0.595	3.96	17
0.000	5.812	0.790	2.78	0.843	3.94	18
0.000	8.413	0.720	3.01	0.712	3.92	19
0.000	7.053	0.614	2.91	0.618	3.91	20
0.000	6.875	0.729	2.96	0.734	3.88	21
0.000	5.983	0.811	2.85	0.764	3.87	22
0.000	7.300	0.538	2.85	0.693	3.86	23
0.000	7.249	0.697	2.88	0.716	3.86	24
0.000	7.333	0.754	2.95	0.774	3.85	25
0.000	5.456	0.765	3.01	0.637	3.83	26
0.000	7.111	0.701	2.81	0.783	3.83	27
0.000	8.703	0.758	2.49	0.783	3.82	28
0.000	7.453	0.658	2.81	0.754	3.81	29
0.000	6.923	0.711	2.87	0.740	3.78	30
0.000	7.266	0.596	2.85	0.509	3.77	31
0.000	9.067	0.660	3.01	0.867	3.77	32
0.000	8.845	0.768	2.54	0.789	3.64	33
0.000	6.872	0.630	3.01	0.636	3.53	34
0.000	4.772	0.675	3.42	0.716	3.53	35
0.001	2.994	0.817	3.27	0.732	3.50	36
0.000	6.744	0.713	2.59	0.649	3.49	37
0.000	3.339	0.824	3.13	0.798	3.32	38
0.000	4.657	0.813	3.04	0.813	3.17	39
0.000	3.815	0.864	2.86	0.833	3.02	40
0.000	2.758	0.864	2.86	0.983	3.01	41

2-4-1-8 تصحيح المقياس: بعد أن أنجز الباحثان المعاملات العلمية اللازمة لمقياس الوعي الذاتي من خلال الإجراءات السابقة أصبح المقياس مكوناً من (45) فقرة بصورته النهائية الملحق (1) وتكون الإجابة عن الفقرات باختيار بديل واحد من خمسة بدائل (تنطبق عليه تماماً، تنطبق عليه بشكل كبير، تنطبق عليه بشكل متوسط، تنطبق عليه بشكل مقبول، لا تنطبق عليه تماماً) وتعدى لها الدرجات (1، 2، 3، 4، 5) على التوالي وتراوحت الدرجة الكلية للمقياس بين (225-45) وكان المتوسط الفرضي (135).

2-4-2 الخطوات العلمية لمقياس الأمن النفسي: وقد تم أتباع الطرق السابقة نفسها لغرض التحليل الإحصائي لفقرات مقياس الأمن النفسي:

2-4-2-1 الصيغة الأولية لمقياس الأمن النفسي: من خلال الاعتماد على الأسس الواردة في البحوث والدراسات العلمية حول أساليب تقنين المقاييس وبعد تحليل مقياسي (عصام محمد، 2002) و (ياسر الحلبي الجاجان، 2015) فقد تبنى الباحثان مقياس (ياسر حلبي الجاجان) والمكون (44) فقرة والملحق (2) يبين ذلك، وقد تم عرض الفقرات المقترحة للمقياس على السادة الخبراء لبيان مدى ملائمتها للبيئة العراقية. وقد تم اتفاق السادة الخبراء على أن جميع الفقرات ملائمة لما وضعت لأجله وبذلك تكون الفقرات المعدة للبناء (44) فقرة من مقياس الأمن النفسي وذلك لحصولها على نسبة اتفاق 100%، يوضح فقرات المقياس بعد الأخذ بآراء السادة الخبراء لغرض التطبيق الأولي للمقياس للتحليل الإحصائي .

2-4-2-2 التجربة الاستطلاعية: تم إجراء التجربة الاستطلاعية وبمساعدة فريق العمل المساعد لبيان مدى صلاحية المقياس على عينة قوامها (5) طلاب جامعة تكريت وذلك في يوم الأربعاء الموافق 2022/5/12.

2-4-2-3 التحليل الإحصائي للفقرات:

2-4-2-3-1 أسلوب المجموعتين المتطرفتين: قام الباحثان بإجراء الاختبار التائي للمجموعتين المتطرفتين لمعرفة الفروق بين المجموعتين العليا والدنيا لكل فقرة واعتمدت قيمة

أصبح ثبات المقياس (0.953) وهو معيار جيد يمكن الاعتماد عليه .

2-4-2-3-2 الخطأ المعياري للمقياس: الخطأ

المعياري ما هو إلا تقدير كمي لهذه الأخطاء، والذي يتم الحصول عليه عادة من الثبات، وعند تطبيق معادلة الانحراف المعياري بلغت درجة الخطأ (± 3.803) عندما كان معامل الثبات (0.825) والانحراف المعياري قدره (3.865) وبناءً عليه فإن الدرجة الحقيقية للمقياس لأي طالب هي الدرجة التي يحصل عليها في المقياس (± 3.803) .

2-4-2-3-4 وصف المقياس: بعد أن أنجز الباحثان

المعاملات العلمية اللازمة لمقياس الأمن النفسي من خلال الإجراءات السابقة أصبح المقياس مكوناً من (44) فقرة بصورته النهائية ، وتكون الإجابة عنه من خلال اختيار بديل واحد من بديلين (نعم، لا) وتعطى لها الدرجات (2، 1) على التوالي . وتراوحت الدرجة الكلية للمقياس بين (44-88) والمتوسط الفرضي بلغ (66) .

2-5 التطبيق النهائي للمقياسين: ولأجل التعرف على

العلاقة بين مقياسي الوعي الذاتي والأمن النفسي لعينة البحث، ولتحقيق أهداف البحث الأخرى، تم تطبيق المقياسين وبمساعدة فريق العمل المساعد على عينة التطبيق والبالغ عددها (150) طالبا يمثلون كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة تكريت وبمساعدة فريق العمل المساعد.

2-6 الوسائل الإحصائية: استعمل الباحثان الحاسوب

الآلي على وفق نظام (SPSS) لتحليل البيانات في البحث الحالي: (النسبة المئوية، الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار (t) للعينات غير المرتبطة، معامل الارتباط البسيط لبيرسون، التحليل الإحصائي، معادلة سييرمان براون، الخطأ المعياري للمقياس).

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها: سيتم عرض النتائج

ومناقشتها في ضوء البيانات التي تم الحصول عليها من خلال مجموعة الإجراءات التي قام الباحثان بها، وبعد أن تم تحقيق هدف البحث الأول والثاني والمتضمن بناء مقياسي الوعي الذاتي

0.000	٦.٤٣١	٠.٨٠٤	١.٩٩	٠.٧٣٨	٢.٨٨	42
0.000	5.923	٠.٨٩٦	٢.٧٧	٠.٨١٣	٢.٨٣	43
0.000	7.873	٠.٧١٣	٢.٦٠	٠.٧٤٤	٢.٦٩	44

مغوي إذ كانت قيمة $SIG < 0.05$

يتضح من الجدول (5) أن القيم قد تراوحت بين (-2.994-9.396) .

2-4-2-3-2 معامل الاتساق الداخلي: وقد استعمل

معامل الارتباط البسيط لبيرسون لتحقيق هذا الغرض بوساطة نظام (SPSS) على الحاسوب الآلي وكما هو موضح في الجدول (6) .

الجدول (6) يبين الاتساق الداخلي بين الفقرة والمقياس ككل

ت	قيمة r	Sig	ت	قيمة r	Sig	ت	قيمة r	Sig
1	0.443	0.000	16	0.362	0.000	31	0.248	0.020
2	0.384	0.000	17	0.447	0.161	32	0.298	0.014
3	0.608	0.000	18	0.280	0.000	33	0.403	0.000
4	0.599	0.000	19	0.607	0.000	34	0.368	0.000
5	0.587	0.019	20	0.332	0.000	35	0.289	0.000
6	0.406	0.000	21	0.596	0.000	36	0.252	0.000
7	0.368	0.000	22	0.419	0.000	37	0.205	0.004
8	0.366	0.000	23	0.208	0.035	38	0.290	0.000
9	0.204	0.011	24	0.403	0.000	39	0.277	0.000
10	0.247	0.000	25	0.325	0.000	40	0.664	0.000
11	0.358	0.000	26	0.261	0.010	41	0.426	0.000
12	0.356	0.002	27	0.321	0.060	42	0.285	0.000
13	0.342	0.000	28	0.561	0.000	43	0.437	0.000
14	0.428	0.000	29	0.425	0.000	44	0.539	0.000
15	0.343	0.000	30	0.341	0.000			

مغوي إذا كانت قيمة $SIG < 0.05$

يتضح من الجدول (6) أن القيم لفرقات المقياس تراوحت من (0.204-0.608) وبهذا يبقى المقياس بصيغته النهائية من (44) فقرة المقياس بصيغته النهائية .

2-4-2-3-3 ثبات المقياس: وهناك عدة طرق لحساب

الثبات وقد اعتمد الباحثان على الأسلوب نفسه الذي اعتمد لحساب ثبات مقياس الأمن النفسي وهي:

2-4-2-3-1 طريقة التجزئة النصفية: إذ تم

احتساب معامل الارتباط البسيط لبيرسون بين الدرجات المشار إليها آنفاً والذي بلغ (0.911)، إلا أن هذه الطريقة تمثل معامل ثبات نصف الاختبار لذا يجب أن يتم تصحيح قيمة معامل الثبات لكي يقاس الاختبار ككل، وقد قام الباحثان باستعمال معادلة (سييرمان-براون) بهدف تصحيح معامل الارتباط وبذلك

الباحثان ذلك إلى أن الحالتين هما حالتين يمتلكها الطلبة بدرجات متقاربة فزيادتها تعني أن الطالب (الرياضي) يمر بمستوى من الحالة النفسية الايجابية التي تنعكس على سماته الشخصية وأدائه المهاري والخططي .

4- الخاتمة:

في ضوء نتائج البحث الحالي يوصي الباحثان بما يأتي :

- 1-فاعلية مقياسي الوعي الذاتي وقد قام الباحثان ببنائهما من خلال الإجراءات العلمية المتبعة في بناء المقاييس .
- 2-أفرزت نتائج الدراسة بأن العلاقة بين الوعي الذاتي علاقة ارتباط إيجابية طردية .
- 3-امتلاك الطلبة درجات مناسبة من الوعي الذاتي .
- 4-أظهرت نتائج الدراسة بأن الطلبة يمتلكون تفكيراً ابداعياً يزيد من الوعي الذاتي لديهم.
- 5-أتسم طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بالحصول على درجات واطئة في الأمن النفسي.
- 6-أتسم طلاب كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة الممارسين لألعاب المضرب من درجة واطئة على مقياس الأمن النفسي في الوقت الراهن.
- 7-علاقة ارتباط قوية بين الوعي الذاتي والأمن النفسي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

في ضوء استنتاجات البحث الحالي يوصي الباحثان بما يأتي :

- 1-اعتماد مقياسي الوعي الذاتي اللذين قام الباحثان ببنائهما في القياس والتقويم عند إجراء بحوث مشابهة .
- 2-تقنين مقياس الأمن النفسي على عينات أخرى.
- 3-إدخال الطلبة في دورات الإعداد النفسي والإرشاد النفسي لتوجيه طلبتهم إلى تعزيز الحالات الإيجابية للتحكم بالوعي الذاتي.
- 4-إجراء دراسات أخرى عن الوعي الذاتي والأمن النفسي لمستويات وعينات أخرى بالألعاب الرياضية المختلفة.
- 5-العمل على تعزيز العلاقات الاجتماعية وتنميتها لتحقيق امن نفسي عالي لدى عينة البحث .

المصادر:

- [1]احمد محمد عبد الخالق؛ الاختبارات الشخصية: (الإسكندرية، دار المعرفة الجامعية، 1989).
- [2]ثامر الداودي؛ علم الاجتماع الرياضي: (المكتبة الرياضية الشاملة، 2014) .

طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وكما هو مبين في ما يأتي:

الجدول (7) يبين الوسط الحسابي والانحرافات المعيارية للوعي الذاتي

المتغير	س	±ع	المتوسط الفرضي
الوعي الذاتي	146	1.259	135
الأمن النفسي	42.439	6.884	66

يتبين من الجدول (6) أن الوسط الحسابي لوعي الذاتي (146) والانحراف المعياري كان (1.259)، وأن المتوسط الفرضي (المتوسط الفرضي=مجموع درجات البدائل ÷ عدد البدائل × عدد الفقرات) للوعي الذاتي كان (135) وعند مقارنته بالوسط الحسابي يتبين أنه أقل من الوسط الحسابي وهذا يدل على أن عينة البحث يتمتعون بدرجة عالية في الوعي الذاتي، يتبين في الجدول أعلاه إن الوسط الحسابي لعينة البحث على مقياس الأمن النفسي (42.439) والانحرافات المعيارية كانت (6.884) وعند مقارنة الوسط الحسابي المبينة في الجدول مع المتوسط الفرضي والبالغ (66) نلاحظ أنها جميعاً أعلى منه، وهذا يعني أن عينة البحث تمتلك أمناً نفسياً يبعث عليهم بالفلق وعدم الارتياح في حياتهم الدراسية والعامة وهو ما يؤثر على سير العملية التعليمية، ويزيد من نسبة تعرضهم للضغوط النفسية، ويرى الباحثان ذلك أن هذه القيم تعتبر نتيجة مقبولة و قريبة من الحقيقة والواقع الذي يعيشه طلبة كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة لأنها تبين مدى أهمية الأمن النفسي في دعم الصحة النفسية والحالة البدنية والمهارية للطلبة في الكليات.

الجدول (8) يبين معامل الارتباط بين الوعي الذاتي والأمن النفسي لعينة البحث

المتغير	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	Sig.	مستوى المعنوية
الوعي الذاتي	146	1.259	0.705	0.000	معنوي*
الأمن النفسي	36.915	6.482			

*معنوي عند مستوى دلالة > (0.05)

يتبين من الجدول (7) أن قيمة معامل الارتباط بين الوعي الذاتي لعينة البحث (0.705)، وهو يدل على أن هناك علاقة ارتباط بين الوعي الذاتي لعينة البحث وأن العلاقة هي علاقة ارتباط طردية أي أنه كلما زادت درجة الوعي الذاتي زادت درجة التفكير الإبداعي وكلما انخفضت درجة الوعي الذاتي تنخفض أيضاً درجة التفكير الإبداعي في الدروس العملية، ويعزو

- [3] سعد عبد الرحمن؛ القياس النفسي، (عمان، دار الفكر العربي، 1998).
- [4] صلاح الدين محمود علام؛ القياس والتقويم التربوي والنفسي، أساسياته - تطبيقاته - توجهات معاصرة، ط 10: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2000).
- [5] عبد الودود احمد الزبيدي وحسين عمر الهروتي؛ علم النفس الرياضي: (عمان، الاردن، دار الاكاديميون، 2018).
- [6] بلوم و آخرون؛ تقييم الطالب (الرياضي) التجمعي والتكويني، (ترجمة)، محمد أمين المفتي و آخرون: (القاهرة، دار ما كجرو هيل، 1983).
- [7] Cronbach L. J.؛ Essential of Psychological Testing, New York . Happer and Baw Publishers,1970 .
- [8] Stanly, C. J. & Hopkins, K. D.؛ Education and Psychological Measurement and Evaluation, Prentice Hall, New Jersey,1972

الملاحق:

ملحق (1) يوضح استبانته بالعبارات التي تقيس الوعي الذاتي

جامعة تكريت

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الدراسات العليا / الماجستير

م/ استبانته

عزيزي عزيزتي الطالب (الرياضي) /ة المحترم/ة..

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

أضع بين يديك بعض العبارات التي تقيس الوعي الذاتي، وأرجو منك قراءة جميع العبارات والإجابة عليها بصدق وأمانة وإلا ستكون النتائج عديمة الفائدة، كما يرجى عدم ترك أي عبارة دون إجابة، علماً إن الباحثان سيحتفظ بهذه الإجابات لأغراض البحث العلمي فقط والدليل عدم ذكر الاسم، ويرجى وضع علامة (√) في المكان المناسب لإجابتك شاكرين تعاونكم معنا .

مثال :

ت	الفقرات	البدائل	تطبيق عليه تماماً	تطبيق عليه بشكل كبير	تطبيق عليه بشكل متوسط	تطبيق عليه بشكل مقبول	لا تتطبق عليه تماماً
1	أخذ قراراتي بنفسى فيما يتعلق بمستقبلي		√				

الباحثان

ت	الفقرات	البدائل	تطبيق عليه تماماً	تطبيق عليه بشكل كبير	تطبيق عليه بشكل متوسط	تطبيق عليه بشكل مقبول	لا تتطبق عليه تماماً
1	أخذ قراراتي بنفسى فيما يتعلق بمستقبلي						
2	أستطيع مواجهة الصعوبات التي تواجهني						
3	أعتمد على نفسى في معالجة مشكلاتي						
4	تؤثر انفعالاتي الحزينة في اتخاذقراراتي المهمة						
5	زادت استشارتي لأصدقائي في معظم أمور حياتي						
6	أدافع عن وجهة نظري عندما أكون على حق						
7	ضيعت فرصا كثيرة بسبب ترددي في اتخاذ القرار المناسب						
8	يمنعني الحذر الشديد من تنفيذ الأعمال التي أفكر بها						
9	أقدر انفعالاتي وعواطفى تقديراً دقيقاً						
10	أبادر في طرح الأسئلة دون تردد						
11	أتمكن من تحديد جوانب القوة والضعف في زملائي الطلبة						

	تقتني بنفسي ثابتة دائماً	12
	أشعر بحالة عدم الارتياح عندما أتحدث لنفسي داخل الدرس	13
	أعي بما أقوم به من أفعال رياضية داخل الدرس	14
	أهتم بأسلوبي الخاص عند أداء المهارات الحركية المتعلقة بالأداء	15
	زادت ثقتي بنفسي من كثرة المحاولات الصحيحة للأداء	16
	يثق زملائي الطلبة بأرائي	17
	ضيعت فرص كثيرة من خلال ترددي في اتخاذ الطريقة المناسبة في الأداء	18
	أتردد كثيراً في محاولة الأداء للمهارة الجديدة	19
	أتمكن من تحديد مايفكرية زملائي عن طريقة الأداء	20
	أحاول أن أكون مقبولاً بين زملائي الطلبة داخل الملعب	21
	أحجل من الوقوف أمام المدرس وزملائي الطلبة داخل الملعب	22
	أسلوبي في الأداء يزعج زملائي داخل الملعب	23
	أعاني من صعوبة الفهم والتركيز على الأداء للمهارة	24
	تحصيلي العملي المميز زاد من ثقة زملائي الطلبة بي	25
	تنتابني مشاعر التردد خلال أداء العملي في الملعب	26
	تضعف قدرتي على متابعة دروسي العملية منذ بداية الفصل الدراسي	27
	أتردد في المباراة على القيام بأي نشاط اجتماعي	28
	أسعى إلى تحقيق أهدافي الذاتية	29
	أشعر بالتعاسة دون سبب	30
	أشعر بالحرج عندما أكون مع طلاب من خارج مرحلتي الدراسية	31
	أعتقد أن أفكاري محددة في التعامل مع مشكلاتي الشخصية	32
	أستمع كثيراً عندما يثني علي المدرس	33
	أداني الجيد للمهارة يجعلني سعيداً	34
	أستشير زملائي المقربين فقط عند اتخاذ القرار	35
	أناقش مع زملائي أي قرار قبل إصداره	36
	أتجنب المشاركة في اتخاذ القرار الجديد خوفاً من المسؤولية	37
	أتقبل آراء المدرس رغم عدم قناعي بها	38
	أراعي آراء زملائي الطلبة عند اتخاذ القرار الخاص بالأداء للمحاولات الجديدة	39
	أعتبر نفسي شريك في نجاح الدرس العملي	40
	أستطيع معالجة الصعوبات التي تواجهني أثناء الأداء العملي	41
	أحدد أين تحدث المشكلة أثناء الأداء العملي ومن خلال التكنيك	42
	أختار الوقت المناسب للأداء العملي بين زملائي الطلبة	43
	أربط بين أسباب المشكلة ونتائجها من خلال الأداء العملي	44
	أصنف المشاكل التي تواجهني حسب طبيعتها	45

ملحق (2) يوضح استبانته بالعبارات التي تقيس الأمن النفسي

جامعة تكريت

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الدراسات العليا / الماجستير

م/ استبانته

عزيزي عزيزتي الطالب (الرياضي) /ة المحترم/ة..

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

أضع بين يديك بعض العبارات التي تقيس الأمن النفسي، وأرجو منك قراءة جميع العبارات والإجابة عليها بصدق وأمانة وإلا ستكون النتائج عديمة الفائدة، كما يرجى عدم ترك أي عبارة دون إجابة، علماً إن الباحثان سيحتفظان بهذه الإجابات لأغراض البحث العلمي فقط والدليل عدم ذكر الاسم، ويرجى وضع علامة (√) في المكان المناسب لإجابتك شاكرين تعاونكم معنا .

مثال :

ت	الفقرات	نعم	لا
1	يُظهر الآخرون احترامهم لي	√	

الباحثان

ت	الفقرات	نعم	لا
1	يُظهر الآخرون احترامهم لي		
2	أشعر بالأمان والاستقرار في حياتي		
3	أتجنب التعرض للمواقف المزعجة		
4	أستطيع الانسجام مع الآخرين		
5	أشعر أن أصدقائي في الجامعة يسخرون مني		
6	وجودي مع أصدقائي يشعرني بالطمأنينة		
7	يُمكّني الوثوق بالآخرين		
8	أجد صعوبة في إقامة صداقة مع أي زميل في الجامعة		
9	أشعر بالتهديد عندما أتعرض للانتقاد		
10	أنا راض عن نفسي		
11	أُزعج عندما أرى الآخرين مسرورين		
12	يُجرح شعوري بسهولة		
13	أحب ان يكون لي صديق يشاركني أفراحي وأحزاني		
14	أقبل ما لدي من فقرات عقلية		
15	أشعر بأن الحياة كئيبة ومتعبة		
16	لدي عدد كبير من الأصدقاء		
17	اعتبر نفسي سعيداً في الحياة		
18	يرى أهلي إنني سيء السلوك		
19	عندما أمشي بثقة وارتياح أشعر بالطمأنينة		
20	أشعر بأنني عبء ثقيل على الآخرين		
21	أشعر أنني شخص غير مرغوب فيه في الأسرة		
22	تتفق دراستي مع ميولي وأهدافي		
23	أعتقد أنني متقلب المزاج		
24	أكظم غيظي عندما يضايقني صديق		
25	يعاملني الآخرون بعنل		
26	أشعر بالسعادة لأن علاقتي برفاقي جيدة		
27	أفاعل مع الآخرين في المواقف الاجتماعية		

ت	الفقرات	نعم	لا
28	أشعر بحب المدرسين لي		
29	أشعر بالمودة والمحبة من الآخرين لي		
30	لدي إيمان كاف بقراتي		
31	أشعر بخوف دائم على الأشخاص الذين أحبهم		
32	أشعر بالراحة عندما أكون مع رفاقي		
33	أشعر بثقة تامة في المناسبات الاجتماعية		
34	أشعر بالقررة على اتخاذ قرارتي بنفسي وتنفيذها		
35	أكره أن أكون وحدي		
36	أشعر أنني أتمتع بصحة جيدة		
37	أعتقد أن طفولتي كانت سعيدة		
38	أشعر بأن الآخرين لا يقدرُون أعمالي		
39	أشعر بالسعادة والرضا بالرغم من وجود مشكلات في حياتي		
40	أكره العيش في هذا العالم		
41	أحب للآخرين ما أحب لنفسي		
42	أشعر بأنني عديم الفائدة في هذه الحياة		
43	أعتبر أي همس بين اصدقائي يقصدونني		
44	أعتمد على نفسي في حل المشكلات التي تواجهني		

ملحق (3) يوضح قائمة الخبراء

ت	الاسم الكامل	اللقب العلمي	التخصص الدقيق	مكان العمل
1	د. عامر سعيد الخيكاني	أستاذ	علم النفس الرياضي	جامعة بابل /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	د. فاتن محمد رشيد	أستاذ	القياس والتقويم	جامعة تكريت /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	د. محب عبد الغني مرعي	أستاذ	علم النفس الرياضي	جامعة المنيا / كلية التربية الرياضية / جمهورية مصر العربية
4	د. عبد المنعم احمد جاسم	أستاذ	القياس والتقويم	جامعة تكريت /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
5	د. نيراس يونس محمد	أستاذ	علم النفس الرياضي	جامعة الموصل /كلية التربية للبنات /قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة
6	د. مؤيد عبد الرزاق الحسو	أستاذ	علم النفس الرياضي	جامعة الموصل /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
7	د. نغم محمود العبيدي	أستاذ	علم النفس الرياضي	جامعة الموصل /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
8	د. مها صبري حسين	أستاذ	علم النفس الرياضي	جامعة كركوك /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
9	د. جاسم عباس علي	أستاذ	علم النفس الرياضي	جامعة تكريت /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
10	د. سعد عباس عبد	أستاذ	علم النفس الرياضي	جامعة تكريت /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة



ISSJ JOURNAL

The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 3, March 2023

I . S . S . J

ISSN: 1658- 8452



تأثير ترمينات خاصة بحبال المطاط لتطوير القدرة اللاهوائية والقوة الانفجارية المميزة بالسرعة لدى

لاعبي منتخب شباب العراق بكرة الماء

مصطفى جواد كاظم¹ أ.م.د. وسام صاحب حسن²

الجامعة المستنصرية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة¹

الجامعة المستنصرية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة²

(¹ mustafa.jaowad.k@gmail.com,²wessam_2008w@uomustansiriyah.edu.iq)

المستخلص: وتكمن أهمية البحث بالعمل على ارتفاع مستوى اللاعبين الشباب بكرة الماء من الجانب الوظيفي والبدني باستخدام ترمينات أرضية بحبال المطاط في التدريب لغرض الارتقاء بمستوى الوظيفي والبدنية والذي ينعكس ذلك على نتيجة المباراة وتحقيق الانجاز. هدفت الدراسة إلى إعداد ترمينات خاصة بحبال المطاط لتطوير القدرة اللاهوائية والقوة الانفجارية المميزة بالسرعة لدى لاعبي منتخب شباب العراق بكرة الماء. والتعرف على تأثير ترمينات بحبال المطاط لتطوير القدرة اللاهوائية والقوة الانفجارية المميزة بالسرعة لدى لاعبي منتخب شباب العراق بكرة الماء. أما فرضيتنا البحث: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة لتطوير القدرة اللاهوائية والقوة الانفجارية المميزة بالسرعة لدى لاعبي منتخب شباب العراق بكرة الماء ولصالح المجموعة التجريبية. وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لتطوير القدرة اللاهوائية والقوة الانفجارية المميزة بالسرعة لدى لاعبي منتخب شباب العراق بكرة الماء ولصالح الاختبار البعدي. أما منهج البحث فقد اتبع الباحثان المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين التجريبية والضابطة ذات الاختبار القبلي والبعدي لملائمته مشكلة وأهداف البحث، أما مجتمع البحث وعينته فقد تم تحديد مجتمع البحث وهم لاعبو منتخب العراق بكرة الماء الشباب والبالغ عددهم (12) لاعب وتم تقسيمهم بالطريقة العشوائية لمجموعتين ضابطة (6) لاعبين ومجموعة تجريبية (6) لاعبين وشكلت عينة البحث نسبة (100%) من مجتمع البحث، أما التجربة الاستطلاعية فكانت علة (4) لاعبين تم اختيارهم عشوائياً من مجتمع البحث. وبعد إجراء الاختبارات القبلية وتطبيق الترمينات وإجراء الاختبارات البعدية قام الباحثان بجمع البيانات التي تحصل عليها من الاختبارات القبلية والبعدي لمتغيرات البحث ومعالجتها إحصائياً باستعمال الحقيبة الإحصائية SPSS وتوصل الباحثان إلى أهم الاستنتاجات والتي نصت على أن تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في الاختبارات البعدية يرجع إلى الترمينات المستعملة وطبيعة تطبيقها باستعمال الأدوات التدريبية المتمثلة بالكرة السويسرية والحبال المطاطية والدمبلصات وغيرها فضلاً عن أن الترمينات التي استخدمت كانت تستهدف تطوير الجانب الوظيفي والبدني مما انعكس إيجاباً على نتائج المجموعة التجريبية وجعلها أفضل من المجموعة الضابطة، وهو يعود إلى التكرارات المتعددة الصحيحة التي راعت الباحثان فيها مقدرة اللاعبين، مما اظهر التحسن وظيفياً وبدنياً.

الكلمات المفتاحية: ترمينات خاصة - حبال المطاط - القدرة اللاهوائية - القوة الانفجارية المميزة بالسرعة بكرة الماء.



1- المقدمة:

إحدى مبادئ عملية التدريب ولاسيما مبدأ التنوع في العملية التدريبية من خلال تمارين على اليابسة تستهدف الجانب الوظيفي والبدني لدى لاعبي منتخب العراق بكرة الماء للشباب.

هدفاً للبحث:

1- إعداد تمارين خاصة بحبال المطاط لتطوير القدرة اللاهوائية والقوة الانفجارية المميزة بالسرعة لدى لاعبي منتخب شباب العراق بكرة الماء.

2- التعرف على تأثير تمارين بحبال المطاط لتطوير القدرة اللاهوائية والقوة الانفجارية المميزة بالسرعة لدى لاعبي منتخب شباب العراق بكرة الماء.

فرضيات البحث:

1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة لتطوير القدرة اللاهوائية والقوة الانفجارية المميزة بالسرعة لدى لاعبي منتخب شباب العراق بكرة الماء ولصالح المجموعة التجريبية.

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لتطوير القدرة اللاهوائية والقوة الانفجارية المميزة بالسرعة لدى لاعبي منتخب شباب العراق بكرة الماء ولصالح الاختبار البعدي .

مجالات البحث:

المجال البشري: لاعبو المنتخب الوطني العراقي لكرة الماء الشباب .

المجال الزمني: للمدة من 2021/12/1 ولغاية 2022/12/1 .

المجال المكاني: مسبح الشعب الأولمبي المغلق .

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث: اتبع الباحثان المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة ذات الاختبار القبلي والبعدي.

2-2 مجتمع البحث وعينه: تم تحديد مجتمع البحث وهم

لاعبو منتخب العراق بكرة الماء الشباب والبالغ عددهم (12)

لاعب وتم تقسيمهم بالطريقة العشوائية لمجموعتين ضابطة (6)

لاعبين ومجموعة تجريبية (6) لاعبين وشكلت عينة البحث

نسبة (100%) من مجتمع البحث، أما التجربة الاستطلاعية

فكانت علة (4) لاعبين تم اختيارهم عشوائياً من مجتمع البحث.

إن أداء التمارين على اليابسة بالنسبة لفعاليات التي تتطلب البيئة المائية في أداؤها ، يتوجب في عملية التدريب الرياضي بالنسبة للمدربين التنوع والتغيير في التدريب بالبيئة الخاصة بالمنافسة، التي تتضمن دائماً أعمالاً مشابهة للخطط التدريبية وذلك لأن الواجبات التدريبية الأساسية هي التي تساعد على حل مشاكل اللاعبين الذين يعمدون بأعمال تنافسية في أماكن مثل الملاعب-القاعات الملاعب المغلقة فإن هذه التمارين تكون مفيدة جداً وذلك لأن مجموعة المهارات الحركية الواسعة المعدة مسبقاً تسمح بسرعة إعادة القدرات على العمل من خلال تأثيرها على اللاعبين لكونها تمثل جميع عناصر الرياضة في مختلف فترات التدريب السنوية للتمرين والتي تسمح بتطوير القدرات البدنية والتي بدورها تطور الجانب الوظيفي والبدني فضلاً عن رفع كفاءة اللاعب بشكل عام . ومن هنا تبرز أهمية البحث وتكمن أهمية البحث بالعمل على ارتفاع مستوى اللاعبين من الجانب الوظيفي والبدني باستخدام تمارين أرضية بحبال المطاط في التدريب لغرض الارتقاء بمستوى الوظيفي والبدني للاعبين بكرة الماء والذي ينعكس ذلك على نتيجة المباراة وتحقيق الانجاز.

مشكلة البحث:

ومن خلال ملاحظة الباحثان والزيارات الميدانية التي عمد بها الباحثان لبعض الوحدات التدريبية للاعبين المنتخب الوطني بكرة الماء الشباب، عند إجراء تمارينهم في مسبح الشعب الأولمبي المغلق لاحظ افتقارهم إلى إجراء التمارين على اليابسة واقتصرها على الماء، وان غالبيتها تكون داخل حوض السباحة دون استخدام تمارين متنوعة كتمارين اليابسة وكذلك صعوبة استعمال بعض الوسائل المساعدة عند تطبيقهم تمارينهم اليومية (الوحدات التدريبية) فضلاً عن ذلك أن طبيعة التمارين على اليابسة تعطي فرصة أكبر في استهداف الصفات البدنية والكفاءة الوظيفية لأجهزة الجسم التي تحتاجها الفعالية كون اللاعب طيلة المباراة يعمل على مقاومة الوسط المائي والحركة بسرعة والانتقال من الدفاع إلى الهجوم وبالعكس والذي يتطلب قدرة لاهوائية عالية تمكن اللاعب من أداء المهارات بأسرع ما يمكن، فضلاً عن القوة العضلية للزراعين، جعل الباحثان ان يوظفا

2- 3- 1 وسائل جمع المعلومات المستخدمة بالبحث:

(المراجع والمصادر العربية والأجنبية والدراسات والبحوث المنشورة والتقارير العلمية، شبكة الانترنت، استمارة الخبراء و المختصين، الاختبارات والقياسات، الملاحظة، الاستبيان).

2- 3- 2 الأجهزة والأدوات المستخدمة بالبحث:(جهاز

قياس الوزن، لايتوب صيني نوع (hp)، كامرة تصوير فيديو نوع sony عدد (2) كوري الصنع، كامرة تصوير فوتوغرافية sony عدد (1) كوري الصنع، ساعة توقيت عدد (1) صيني الصنع، صافرة عدد (1) صيني الصنع، استمارة تقييم أداء المهاري بكرة الماء، كرات سويسرية، حبال مطاطية، كرات طبية، دمبلصات).

2- 4 إجراءات البحث الميدانية:

2- 4- 1 تحديد متغيرات الدراسة: عمل الباحثان وفق

المصادر العلمية الحديثة ورأي السادة الخبراء في التخصص الدقيق بتحديد الأداء المهاري بكرة الماء كمتغير تابع.

2- 4- 2 تصميم اختبار: قام الباحثان بتصميم اختبار

(بدني - فسيولوجي) لقياس (القدرة للاهوائية للزراعيين) .
الاختبارات المستعملة بالبحث:

أولاً : اختبار القدرة للهوائية للزراعيين:

الغرض من الاختبار: قياس القدرة للاهوائية للزراعيين .

الأدوات اللازمة: شريط قياس، ساعة توقيت، حبل مطاطي .

طريقة الأداء: يتم ربط حبل مطاطي (رصاصي اللون) بطول

(8) متر على خصر اللاعب، يتهيأ اللاعب ليقطع مسافة 8

متر لحين بداية مقاومة الحبل، يقوم اللاعب بالسباحة لمدة 10

ثانية ويتم حساب المسافة التي قطعها اللاعب خلال 10 ثانية .

التسجيل:

تحسب المسافة التي قطعها اللاعب خلال الثواني العشرة .

لكل لاعب محاولتان تحسب المحاولة الأفضل .

ثانياً: اختبار رمي كرة طبية وزن (2) كغم باليدين من

فوق الرأس من وضع الجلوس على الكرسي (1):

(398):

الهدف من الاختبار: قياس القدرة الانفجارية للزراعيين والكتفين.

الأدوات المستعملة: كرة طبية زنة (2) كغم و شريط قياس و

كرسي مع حزام تثبيت الجذع ومحكم.

2- 2- 1 تجانس عينة البحث: قام الباحثان بإجراء

التجانس لعينة البحث في المتغيرات (الطول، الكتلة، العمر، العمر التدريبي) كما مبين بالجدول (1).

الجدول (1) يبين تجانس عينة البحث بمعامل الالتواء للمتغيرات (الطول، الكتلة، العمر، العمر التدريبي)

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
الطول	سم	174	3.322	169	0.695
الكتلة	كغم	71.22	4.161	64	0.594
العمر	سنة	17.58	0.681	18	-0.290
العمر التدريبي	الشهر	43.28	6.394	39	0.473

2- 2- 2 تكافؤ مجموعتي البحث: إن من الأمور المهمة

التي يجب أن يتبعها الباحثان هو إرجاع الفروق إلى العامل التجريبي فعلى هذا الأساس لا بد أن تكون المجموعتان الضابطة والتجريبية متكافئتين في القياسات التي من الممكن أن تؤثر على نتائج البحث . كي يستطيع الباحثان إرجاع الفروق إلى العامل التجريبي، يجب أن تكون المجموعتان متكافئتين تماماً في جميع الظروف والمتغيرات عدا المتغير التجريبي الذي يؤثر في المجموعتين (1:341)، لذا تم استعمال الوسائل الإحصائية عن طريق الوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار (ت) للعينات المستقلة (بين المجموعتين التجريبية والضابطة)، وكما مبين في الجدول (2) .

الجدول (2) يبين تكافؤ المجموعتين في المتغيرات المدروسة

المعالم الإحصائية المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة T	قيمة SIG	الدلالة
		س	ع±	س	ع±			
القدرة اللاهوائية للزراعيين	متر	2.417	0.376	2.458	0.401	0.186	0.856	غير معنوي
رمي كرة طبية	متر	5.408	0.797	5.383	0.765	0.055	0.957	غير معنوي
استناد أمامي	تكرار	11.000	0.632	11.667	0.516	2.000	0.073	غير معنوي

2- 3 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في

البحث: استعمل الباحثان الوسائل التي يمكن أن يحصل من خلالها الباحثان على البيانات والمعلومات المطلوبة لحل مشكلته وتحقيق أهداف بحثه لأنها " الوسيلة التي يستطيع بها الباحثان حل مشكلته مهما كانت وتلك الأدوات أهداف، بيانات، عينات، أجهزة " (2:19) ولهذا استعان الباحثان بـ:

تسجيل الدرجات: تحسب عدة واحدة عن كل مرة يقوم فيها المختبر بثني ومد الزراعين بالطريقة الصحيحة، وتحسب عدد مرات الأداء لمدة (10) ثانية. يعلن الرقم الذي يسجله كل مختبر على المختبر الذي يليه لضمان المنافسة، والشكل (2) يوضح ذلك.

2-4-3 التجربة الاستطلاعية: عمد الباحثان بإجراء

التجربة الاستطلاعية الأولى وشملت العديد من الأيام والمراحل، وتم البدء بها من يوم (الثلاثاء) الموافق 2022/6/15 في تمام الساعة (السادسة) مساءً، برفقة فريق العمل المساعد في مسبح الشعب .

ولن هذه التجربة للباحثين تعد تدريباً عملياً للوقوف على جميع الايجابيات والسلبيات التي قد تواجهه خلال إجراء التجربة الرئيسية للعمل على تقاؤها (3:107). وسيكون هدف التجربة الاستطلاعية ما يأتي:

1- التعرف على جميع المشاكل التي يمكن أن تواجه الباحثان في تصميم اختبائي دقة التصويب ركلة الماء و القدرة اللاهوائية للزراعين، إذ أخذ الباحثان على عاتقه تصميم تلك الاختبارين، وهو ما يتطلب إجراء تجارب استطلاعية مختلفة ومتعددة المراحل وصولاً إلى التصميم الأخير والنهائي.

2- التحقق من المشاكل التي من الممكن أن تعترض الباحثان أثناء إجراء التجربة الرئيسية.

3- التحقق من مدى ملائمة المكان لعينة البحث.

4- تحديد الوقت الملائم للاختبار من حيث عدد الأيام ووقت تنفيذه.

5- التأكد من مدى صلاحية الأدوات والأجهزة المستعملة للبحث.

6- مراعاة سلامة اللاعبين المختبرين.

7- التعرف على عدد وكفاءة فريق العمل المساعد.

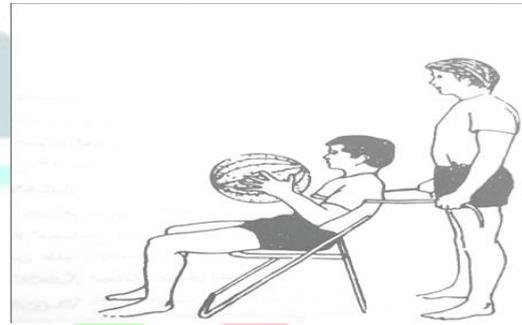
أما التجربة الاستطلاعية الثانية فشملت التمرينات المستعملة، وقد تم إجراؤها يومي (الثلاثاء، والأربعاء) الموافق 2021/11/17، في تمام الساعة (الرابعة) مساءً على لاعبي المجموعة التجريبية و الهدف منها:

1- معرفة مدى ملائمة الاختبار لمستوى العينة، وأيضاً من خلال التجربة الاستطلاعية تم:

مواصفات الأداء: يجلس المختبر على الكرسي والكرة الطبية محمولة باليدين فوق الرأس والجذع ملاصق لحافة الكرسي، يوضع الحزام حول جذع المختبر ويمسك من الخلف عن طريق محكم وذلك لغرض منع المختبر من الحركة للأمام أثناء رمي الكرة باليدين لتتم عملية رمي الكرة باليدين فقط دون استعمال الجذع.

- لكل مختبر ثلاث محاولات ويسجل له أفضلها.

طريقة التسجيل: تحسب المسافة بين الحافة الأمامية للكرسي واقرب نقطة تضعها الكرة على الأرض.



شكل (1) يوضح قياس القدرة الانفجارية للزراعين

ثالثاً: اختبار الاستناد الأمامي (شناو) لمدة (10) ثانية (2:112):

الهدف من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الزراعين لحراس المرمى بكرة القدم.

الأدوات اللازمة: منطقة مستوية (فضاء)، ساعة إيقاف إلكترونية، استمارة تسجيل، صفارة .

مواصفات الاختبار: يتخذ المختبر وضع الاستناد الأمامي على الأرض بحيث يكون في وضع مستقيم وليس فيه تقوس للأسفل أو الأعلى، وعند إشارة البدء يقوم المختبر بتكرار هذا الأداء إلى أقصى عدد من المرات لمدة (10) ثانية.

شروط الاختبار:

- أخذ المختبر الوضع الصحيح (الاستناد الأمامي).

- يجب إن يلمس المختبر بصدرة الأرض في كل مرة يقوم فيها بثني الزراعين ثم مدهما بالكامل.

- السرعة في الأداء، الاستمرار وعدم التوقف لغاية إعطاء إشارة النهائية.

- تعطي محاولة واحدة فقط.

على مجموعة من أفراد مجتمع البحث، وعددهم (36) لاعباً وفي مسبح الشعب الاولمبي، وبعدها تم إعادة الاختبار أيام (الأربعاء، والخميس، والجمعة) بتاريخ 1-2-2021/12/3، واستعمل الباحثان معامل الارتباط (بيرسون) للتعرف على معنوية الارتباط، إن فترة أسبوع كفاصل بين التطبيقين في حال اختبارات الأداء في التربية البدنية تعد إجراءً مناسباً للحصول على الثبات بهذا الأسلوب " (5:149). وتبين أن نتائج الاختباران معنوية، وتتمتع بدرجة ثبات عالية عند موازنة قيم الارتباط بمستوى دلالة (0.05) و المبينة في الجدول (4).

ثالثاً : موضوعية الاختبار: يقصد بموضوعية الاختبار، هو الوضوح لتعليمات الاختبار من إدارة، وإبراج الدرجة في قوائم التسجيل، لتعطي النتائج نفسها مهما أختلف في ذلك المسجلون، أو المحكمون، إن "عدم تأثر درجات الاختبار بذاتية المصحح، أو استقلال النتائج التي يحصل عليها من الاختبار عن الحكم الذاتي، أو الانطباع الشخصي للمصحح" (6:237).

الاختبار الذي تم تصميمه في البحث، واستعماله على درجة عالية من الموضوعية، لأنها واضحة التعليمات، ويمكن تنفيذها، وتطبيقها، وتسجيل الدرجة من المحكمين، أو أعضاء الفريق المساعد بسهولة، وذلك لأن اختبار (القدرة اللاهوائية للزراعيين)، لا يمكن أن يختلف المسجلون في تسجيل الدرجة لها، لذا فالنتائج التي تم الحصول عليها لم تتأثر بذاتية المسجل، أو شخصيته، أو أهوائه لاسيما إنها تبرز إمكانات المختبر على أرض الواقع، إذ تم حساب الموضوعية عن طريق (6) محكمين، الذين يضعون الدرجة للمختبرين في وقت واحد، وبعد ذلك تم حسابها عن طريق معامل الارتباط لبيرسون، وبعد معالجتهم إحصائياً تبين أن قيم الدلالة جميعها أقل من (0.05)، أي جميع الاختبارات تتمتع بدرجة عالية من الموضوعية، ويدل ذلك على أن الارتباط عالٍ بين تسجيل المحكمين وكما مبين في الجدول (4).

الجدول (4) يبين الثبات والموضوعية للاختبار

ت	إسم الاختبار	الثبات	Sig	الموضوعية	Sig	درجة الحرية	نوع الدلالة
1	القدرة اللاهوائية للزراعيين	0.91	0.000	0.90	0.000	35	دال

تحت مستوى دلالة (0.05)

2- معرفة مدى ملائمة طبيعة التمرينات الموضوعية لمستوى مجموعة البحث.

3- تحديد الشدد القصوية لكل تمرين من التمرينات.

2-4-4 الأسس العلمية للاختبارات: تم إجراء الأسس العلمية للاختبار (القدرة اللاهوائية للزراعيين)، التي تتطلب ذلك، لغرض معرفة مدى ملائمة الاختبارات للعينة، من حيث الصدق والثبات والموضوعية والقدرة التمييزية).

أولاً: صدق الاختبار: عمد الباحثان باستخراج صدق المحتوى، أو المضمون للاختبارات الموضوعية للمتغيرات التي تم استعمالها في البحث، والتي لا بد من إجراء الأسس العلمية لها لأجل ملائمتها لمستوى عينة البحث، ذلك وبالاتفاق مع السيد المشرف، تم إعداد استمارة استبانته، يستعرض الباحثان بواسطتها اختبار (القدرة اللاهوائية للزراعيين) إذ تم عرض الاستمارة على مجموعة من الخبراء ونوي الاختصاص في علم التدريب الرياضي والسباحة وكرة الماء، ولاستخراج الصدق للاختبارات استعرض الباحثان اختبارا (القدرة اللاهوائية للزراعيين) من خلال إعداد استمارة استبانته، على مجموعة من الخبراء ونوي الاختصاص في مجال لعبة كرة الماء والسباحة، لمعرفة مدى قابلية الاختبار على قياس ما وضع لأجله، وكذلك صلاحيتها لأفراد العينة والجدول (3) يبين نتائج اختبار (كا²).

الجدول (3) يوضح قيمة (كا²) في تحديد صلاحية اختبار (القدرة اللاهوائية للزراعيين) من قبل الخبراء ونوي الاختصاص

اسم الاختبار	عدد الخبراء	الموافقون	غير الموافقون	قيمة (كا ²)	نوع الدلالة
القدرة اللاهوائية للزراعيين	9	9	صفر	9	معنوي

مستوى الدلالة = 0.05، ودرجة حرية = 1

ثانياً : ثبات الاختبار: ثبات الاختبار يُعبر عن استقرار الاختبار، إذا ما أعيد مرات كثيرة، وبالظروف المحيطة نفسها من العينة والمكان والزمان، ويعطي نفس النتائج أو نتائج مقاربة لها، عند إعادته، "فقد أعيد الاختبار مرة أخرى على العينة نفسها، وتحت الظروف نفسها ليعطي نتائج معنوية، أي وجود معامل ارتباط كبير بين نتائج الاختبار في كل مرة يجري فيها" (4:27).

لاستخراج معامل الثبات عمد الباحثان بتطبيق الاختبار في أيام (الثلاثاء، والأربعاء، والخميس) بتاريخ 23-24-25/11/2021

2- 5 الاختبارات القبليّة: عمد الباحثان بإجراء الاختبار القبلي لاختبارات القدرة اللاهوائية للزراعيين ورمي الكرة الطيبة والاستناد الأمامي خلال يوم الأحد الموافق 12/6/2022 في مسبح الشعب الأولمبي وبرفقة الكادر المساعد الساعة الرابعة عصراً .

2- 6 التمرينات الخاصة المعدة من قبل الباحثان: بعد أن يتم إجراء الاختبار القبلي وإعداد الباحثان مسبقاً للتمرينات الخاصة لتطوير الأداء المهاري لكرة الماء، عمد الباحثان بتطبيق تلك التمرينات على المجموعة التجريبية بحضور الباحثان والسيد المشرف وذلك في يوم الموافق الأحد 19/6/2022 في القسم الرئيس بمرحلة الأعداد الخاص من الوحدة التدريبية اليومية وقدراعى الباحثان المستوى التدريبي والمرحلة العمرية للعينه ومعتمداً بذلك أيضاً على المصادر والمراجع العلمية في علم التريب الرياضي فضلاً عن آراء الخبراء والمتخصصين بكرة الماء والسباحة وتم تنفيذ التمرينات باستعمال الوسائل التدريبية الحبال المطاطية على مدار (10) أسابيع وبواقع (3) وحدات تدريبية بالأسبوع وتم تطبيق هذه الوحدات أيام (الأحد، الثلاثاء، الخميس)، إما بالنسبة لمكونات الحمل التدريبي استعمل الباحثان التريب الفكري المرتفع الشدة بشدة تتراوح من (80-95%) من أقصى مقدرة للاعب. والتريب التكراري للمقاومات بشدة (60-80%) من أقصى قدرة للاعب وتموج الحمل للوحدات التدريبية 1:3 وتم تحديد الشدة القصوى لكل من التمرينات الخاصة وعلى أساس تلك الشددة تم اعتمادها للوحدات التدريبية .

2- 7 الاختبارات البعديّة: تم إجراء الاختبارات البعديّة على عينه البحث المجموعتين التجريبية والضابطة في يوم الأحد الموافق 28/8/2022 برفقة فريق العمل المساعد، واعتمد الباحثان الإجراءات نفسها التي اعتمدها في الاختبارات القبليّة.

2- 8 الوسائل الإحصائية: استخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية spss لمعالجة البيانات.

رابعاً: مستوى صعوبة الاختبارات: لغرض التعرف على مستوى صعوبة اختبار (القدرة اللاهوائية للزراعيين)، عمد الباحثان إلى استخراج معامل الالتواء إذ يمكن "أن تكون الاختبارات المستخدمة مناسبة للعينه من حيث درجة الصعوبة والسهولة عندما يكون التوزيع متماثلاً بمعنى أن تكون قيمته صفرية" (166:7)، ومن خلال النظر للجدول (5) يلاحظ أن معامل الالتواء للاختبار لن تتجاوز (1)، مما يعني الحصول على اختبار يتمتع بمستوى صعوبة مناسبة لأفراد عينه البحث. جدول (5) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبار القدرة اللاهوائية للزراعيين لعينه البحث

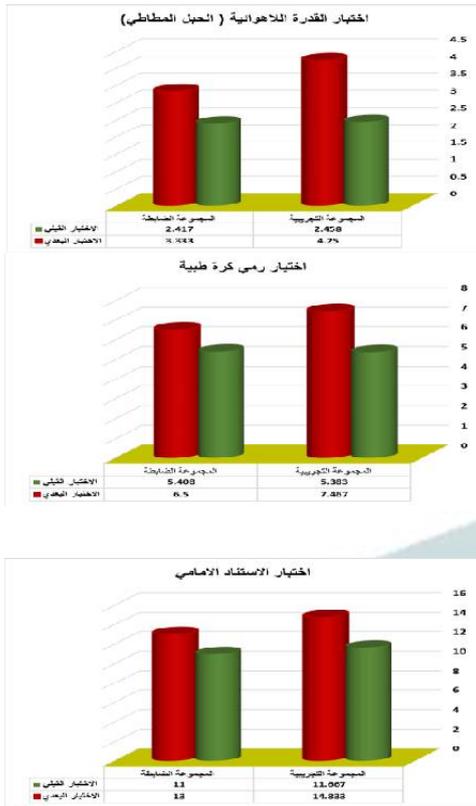
ت	الاختبار	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط البسيط	معامل الالتواء
1	القدرة اللاهوائية للزراعيين	درجة	7.917	1.392	8.000	0.056

خامساً: القدرة التمييزية للاختبارات: لغرض التأكد من قدرة اختبار (القدرة اللاهوائية للزراعيين) على التمييز بين مستويات انجاز العينه، تم إجراء الاختبار الخططي على عدد من اللاعبين الشباب، وبعد الحصول على نتائج الاختبار من قبل عينه البناء، وتفرغها في استمارات خاصة لتسهيل تحليلها إحصائياً، عمد الباحثان الى ترتيب الدرجات الخام التي حصل عليها من أفراد عينه البناء، والبالغ عددهم (72) لاعباً مرتبين ترتيباً تنازلياً، وتم اختيار (27%) من الدرجات العليا و(27%) من الدرجات الدنيا، وقد مثلت (19) لاعب للمجموعة العليا و(19) لاعب للمجموعة الدنيا، ثم تم استخدام اختبار (t-test) للعينات المستقلة بين المجموعتين العليا والدنيا، ومن خلال مقارنتها مع قيمة (t) الجدولية، إذ ظهرت أن قدرة اختبارا (القدرة اللاهوائية للزراعيين) مميزة لكون قيمته المحسوبة أكبر من قيمته الجدولية، والجدول (6) يبين ذلك.

جدول (6) يبين القدرة التمييزية لاختباري دقة التصويب والقدرة اللاهوائية للزراعيين

ت	الاختبارات	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		T المحسوبة	الدلالة الإحصائية
		ع	س	ع	س		
1	القدرة اللاهوائية للزراعيين	9.474	0.772	6.053	0.229	18.509	0.000

تحت مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (36).



3- عرض النتائج ومناقشتها :

3-1 عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في متغيرات البحث المدروسة للمجموعتين التجريبية والضابطة:

3-1-1 عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في متغيرات البحث المدروسة للمجموعة التجريبية:

الجدول (7) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في متغيرات الدراسة للمجموعة التجريبية:

المعالم الاحصائية المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي	
		س	ع±	س	ع±
الحبل المطاطي (القدرة اللاهوائية)	م	2.458	0.401	4.250	0.524
رمي كرة طبية	م	5.383	0.765	7.467	0.327
استناد أمامي	تكرار	11.667	0.516	14.833	0.983

الجدول (8) يبين فرق الأوساط الحسابية وانحرافه المعياري وقيمة (T) المحسوبة ونتيجة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في متغيرات الدراسة للمجموعة التجريبية.

المعالم الاحصائية المتغيرات	ف	ع ف	قيمة (T) المحسوبة	قيمة sig	نوع الدلالة
الحبل المطاطي (القدرة اللاهوائية)	1.792	0.262	6.850	0.001	معنوي
رمي كرة طبية	2.083	0.344	6.058	0.002	معنوي
استناد أمامي	3.167	0.477	6.635	0.001	معنوي

* معنوي تحت مستوى الدلالة > (0.05) ودرجة حرية (5).

3-1-2 عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في متغيرات البحث المدروسة للمجموعة الضابطة:

الجدول (9) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في متغيرات الدراسة للمجموعة الضابطة:

المعالم الاحصائية المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي	
		س	ع±	س	ع±
الحبل المطاطي (القدرة اللاهوائية)	م	2.417	0.376	3.333	0.606
رمي كرة طبية	م	5.408	0.797	6.500	0.548
استناد أمامي	تكرار	11.000	0.632	13.000	0.894

الجدول (10) يبين فرق الأوساط الحسابية وانحرافه المعياري وقيمة (T) المحسوبة ونتيجة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في متغيرات الدراسة للمجموعة الضابطة.

المعالم الاحصائية المتغيرات	ف	ع ف	قيمة (T) المحسوبة	قيمة sig	نوع الدلالة
الحبل المطاطي (القدرة اللاهوائية)	0.917	0.352	2.607	0.048	معنوي
رمي كرة طبية	1.092	0.419	2.604	0.048	معنوي
استناد أمامي	2.000	0.516	3.873	0.012	معنوي

* معنوي تحت مستوى الدلالة > (0.05) ودرجة حرية (5).

3-1-3 مناقشة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لمتغيرات البحث للمجموعة التجريبية:

يتبين من الجدولين (8,7) أن هناك فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي، ويعزو الباحثان هذا التطور إلى التمرينات المستعملة والتي اهتم الباحثان بأن تكون مقننة وفق مكونات الحمل من شدة وحجم وراحة وأنها تناسب مع مقدره اللاعبين ولا تسبب لهم الأعباء البدنية والتي تؤثر على مردود اللاعبين الوظيفي والبدني، فضلاً عن الحرص على تطبيق التمرينات من قبل أفراد العينة والربط والتداخل بين القدرات البدنية عند تنفيذ التمرينات الخاصة التي قام بإعدادها الباحثان إذ كانت تحتوي على تمرينات باستعمال الحبال المطاطية التي تعد وسائل ترفع من مستوى التدريب لدى اللاعبين والعمل على مجموعات عضلية لم يتم استئثارها من قبل بالشكل المطلوب، فضلاً عن ذلك أن التنوع في التمرينات كان لها مردود إيجابي على نتائج العينة التجريبية مما لو تم التدريب على تمارين الماء فقط إذ أحدثت تمرينات الياقة التطور في القدرة اللاهوائية للزرايين والقدرة الانفجارية القوة السريعة، كما ان للتمرينات الخاصة الموجهة من ناحية التدرج والتنوع بشدة حمل التدريب وأزمنة الراحة ونسب المقاومات المضافة عملت على تطور القدرة

المطاطية ونسبة مقاومتها بحسب الألوان المستخدمة التي تتمثل بمقاومة معينة خلال أداء التمرينات الخاصة التي أعدها الباحثان باستخدام المقاومات في التمارين على اليابسة (الارضية) بهدف تطوير القدرة اللاهوائية للزرايين ومستوى الأداء المهاري المتمثل بدقة التصويب، ويرى الباحثان أن متطلبات أداء المهارات والواجبات الحركية في لعبة كرة الماء تنصب جميعها في تطوير الزرايين فضلاً عن الهدف الرئيس المراد تطويره عند أداء التمرينات المعدة والهدف المراد تحقيقه. ويشير الباحثان بأنه كلما كان المنهج التريبي معد بشكل علمي ودقيق وموجه يؤدي إلى تحقيق الهدف التريبي ويختصر الزمن والجهد هذا فضلاً عن الاختيار المناسب لأرمنة الراحات والتكرارات وعدد المجاميع لأفراد العينة وحجم الحمل التريبي المناسب لتقابليات عينة البحث وكذلك سرعة أداء التمرينات بشكل مقارب لأجواء المباريات للوصول إلى حالة الثبات في الأداء وتحقيق الأهداف التريبية.

ويرى الباحثان أن التمرينات أرضية خاصة بوسائل تريبية تعد الوسيلة التي من خلالها يتم الارتقاء بمستوى أفراد العينة ولهذا نجد أن هناك تبايناً بين منهج مدرب المجموعة الضابطة والمنهج الذي أعده في الارتقاء مستوى الأداء لدى اللاعبين . ويعزو الباحثان ذلك إلى الفترة الزمنية المحدودة والتي بلغت (10) أسابيع تلك التي عمل بها على تطبيق التمرينات الخاصة باستخدام المقاومات (إذ إن الأشرطة المطاطية تتمثل نسبة شدتها بالكيلو غرام وبحسب تمدد الشريط بالمائة (%)) والتي تقرض على أجزاء الجسم ولاسيما على العضلات والمفاصل العاملة عند تنفيذ التمرينات ويجب مراعاة زمن أدائها ومدة تنفيذها للحصول على الأهداف التريبية المرغوب تنفيذها (10:10) . إلا أن هناك تطوراً واضحاً وملموساً في كل المتغيرات قيد البحث ولصالح المجموعة التريبية وكما مبين في الجدول (11) ويعزو الباحثان ذلك إلى الشدة المستخدمة والتدرج بها بحسب متطلبات كل قدرة بدنية ساعدت في تطوير مستوى القدرة اللاهوائية للزرايين القدرة الانفجارية والممؤة بالسرعة . ويشير (omose Juab) إلى " أن التريبات المستخدمة بالمقاومات وإشكالها هي إحدى الوسائل الأكثر فاعلية في تطوير القدرات البدنية التي توجه إلى الجسم جهداً عالياً وخاصة

اللاهوائية للزرايين فضلاً عن البدنية مهمة وبالتالي ساعدت على ضبط وزيادة قوة الأداء. وكان لاستخدام الحبال المطاطية خلال تنفيذ التمرينات الخاصة في المنهج الذي أعده الباحثان دور كبير في زيادة نسبة تحقيق الهدف التريبي وتطوير المتغيرات المبحوثة إذ أن استخدام الأشرطة المطاطية في التمارين الأرضية (تمرينات اليابسة) عملت على تطوير وتوجيه الأداء عند تنفيذ الواجب الحركي وراعى الباحثان طول الشريط عند أداء التمرينات (فعندما يتضاعف طول الشريط تتضاعف نسبة المقاومة للشريط وهكذا ترتفع نسبة مقاومة الشريط كلما زاد طول الشريط المستخدم خلال الأداء)(3:8). وهذا ما أشار إليه (محمد مصدق محمود، 2008) " إن نسبة المقاومات المضافة تتناسب مع العمل العضلي فضلاً عن ذلك عمل الألياف العضلية عند استخدام المقاومات داخل الماء في تربيبات القوة "(9:133).

ويرى الباحثان أن الأشرطة المطاطية ونسبة مقاومتها حفز عمل الألياف العضلية لإنتاج قوة مناسبة كذلك أن عملية سحب للأشرطة وشكل الأداء خلال التمرينات طيلة مدة تطبيقها عمل على حالة التكيف وبالتالي حسن من مستوى الأداء لدى أفراد العينة من المجموعة التريبية.

3-2 عرض نتائج الاختبارات في متغيرات البحث المدروسة للمجموعتين الضابطة والتريبية في الاختبارات البعدية:

الجدول (11) يبين دلالة الفروق وقيمة SIG في الاختبار البعدي لمجموعتي البحث (التريبية والضابطة) في متغيرات قيد الدراسة

المتغيرات	المجموعة التريبية		المجموعة الضابطة		قيمة T	قيمة SIG	الدلالة
	س	ع	س	ع			
الحبل المطاطي (الفترة اللاهوائية)	4.250	0.524	3.333	0.606	2.803	0.019	معنوي
رسي كرة طرية	7.467	0.327	6.500	0.548	3.713	0.004	معنوي
استنقاء أممي	14.833	0.983	13.000	0.894	3.379	0.007	معنوي

* معنوي تحت مستوى الدلالة > (0.05) ودرجة حرية (10)

3-3 مناقشة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لمتغيرات البحث للمجموعة التريبية:

يتبين من الجدول (11) أن هناك فرق معنوي في جميع متغيرات البحث ولصالح المجموعة التريبية في الاختبارات البعدية . ويعزو الباحثان سبب هذا التطور لهذا إلى استخدام المقاومات وطريقة توزيعها ونسب العمل بها على أجزاء الجسم والأشرطة

- [4] علي سلوم جواد الحكيم؛ الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي، جامعة القادسية، الطيف للطباعة، 2004.
- [5] محمد صبحي حسانين؛ القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ج1، ط6، القاهرة، دار الفكر العربي، 2004.
- [6] محمد السيد علي الكسباني؛ البحث التربوي بين النظرية والتطبيق، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 2012.
- [7] وديع ياسين وحسن محمد؛ التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، الموصل، دار الكتب، 1999.
- [8] Astrid Busher, Charlottacumming and GesineRatajcyk : Thera band (Fit mitdimUBunGsband , www.thera – band . 2009 , de .
- [9] محمد مصدق محمود؛ تدريب القدرات البدنية الخاصة لسباحة الزحف للاعب كرة الماء: كلية التربية الرياضية للبنات، المجلة العلمية، علوم وفنون الرياضة، 2008 .
- [10] Smith Vinko; StrenghtResistnace Band Loop Fitness Crossfit Power Lifting Pullup Strengthen Muscles , www.aliexpress.com, 2001 .
- [11] Omoso Juab Bo; Physical Training For Badmin : Denmark , 1999 .

التمرينات المستعملة

- 1- من وضع الجلوس على مقعد يثبت الحبل المطاط تحت قدم اللاعب ويمسك أحد مقابض الحبل باليد اليمنى ثم يقوم بتدوير الذراع اليمنى على شكل نوائر من الخلف إلى الأمام .
- 2- من وضع الجلوس على مقعد يثبت الحبل تحت قدم اللاعب ويمسك أحد مقابض الحبل باليد اليسرى ثم يقوم بتدوير الذراع اليسرى على شكل نوائر من الخلف إلى الأمام .
- 3- من وضع الاستلقاء على الأرض يثبت الحبل المطاط تحت جسم اللاعب ومقبض الحبل في قدمه حيث يقوم اللاعب بثني ومد الساق وتكون الساق ممدودة ومرتفعة عن الأرض .
- 4- من وضع الاستلقاء على الأرض يكون الحبل تحت ظهر اللاعب ويمسك مقابض الحبل باليدين ثم يقوم بأداء تمرين (بنج بريس).
- 5- من وضع الجلوس على مقعد، يثبت الحبل المطاط تحت قدم اللاعب ويمسك اللاعب مقابض الحبل باليدين ويقوم برفع الذراعين الممدودة كاملاً إلى الجانب وبمستوى الكتف ثم خفضها للأسفل.
- 6- من وضع الوقوف الاتكاء على مسند أو حائط يثبت الحبل تحت قدم اللاعب ويمسك مقابض الحبل باليدين ثم يقوم بأداء تمرين (باي سبس) .

على العضلات العاملة ولهذا السبب يجب أن يتأقلم الجسم بالترج في مثل هذا النوع من التمرينات عن طريق البدء بالتمرينات الأقل شدة " (6:11). كما أن لإعداد وتطبيق المنهج التريبي بطريقة صحيحة وعلمية باستخدام الأشرطة المطاطية ساعدت على تحسين مسارات حركة النزاع لدى اللاعبين في حين لو أعطيت هذه التمارين لفترة أطول لكان التطور الحاصل بفارق ملحوظ ومحقق مستوى عالياً من الإيجابية .

4- الخاتمة:

1- أن تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في الاختبارات البعيدة يرجع إلى التمرينات المستعملة وطبيعة تطبيقها باستعمال الأدوات التريبية المتمثلة بالحبال المطاطية.

2- أن التمرينات التي استخدمت كانت تستهدف تطوير الجانب الوظيفي والبدني مما انعكس إيجاباً على نتائج المجموعة التجريبية وجعلها أفضل من المجموعة الضابطة، وهو يعود إلى التكرارات المتعددة الصحيحة التي راعت الباحثان فيها مقدره اللاعبين، مما اظهر التحسن وظيفياً وبدنياً.

التوصيات:

- 1- ضرورة توظيف الوسائل المساعدة وإعداد تمرينات باستعمالها في المناهج التريبية الخاصة باللاعبين الشباب لما لها من مساهمة فاعلة في تطوير اللاعبين وظيفياً وبدنياً.
- 2- أن اللاعبين الشباب بحاجة إلى تطوير الجانب البدني والوظيفي من حيث أنها تعد ركيزة هامة لبناء اللاعب بشكل صحيح .
- 3- ضرورة التنوع في التمرينات واستعمال أجهزة ووسائل تريبية في أثناء تنفيذ الوحدات التريبية لاستهداف عضلة أو مجموعات عضلية لم تستثار من قبل فضلاً عن إبعاد اللاعبين عن الملل وزيادة التشويق.

المصادر

- [1] عادل تركي حسن النوي؛ مبادئ التدريب الرياضي وتدريب القوة، العراق - النجف، مطبعة دار الضياء للطباعة والتصميم، 2011.
- [2] سعد منعم الشبلي وهافال رشيد خورشيد الزهاوي؛ تدريب كرة القدم المبادئ والتطبيقات، السلمانية، مطبعة به يوه ند للطباعة والنشر، 2012.
- [3] قاسم المنذلاوي؛ الاختبارات والقياس في التربية الرياضية، ط1، مطابع التعليم العالي، الموصل، 1989.



فصائل الدم وعلاقتها ببعض الصفات البدنية والحركية وإنجاز ركض 400 متر للطلاب

مد زهراء سعد عزراوي¹ م.م حيدر نزار جاووش²

كلية المستقبل الجامعة/قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة، 51001 الحلة، بابل، العراق¹

كلية المستقبل الجامعة/قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة، 51001 الحلة، بابل، العراق²

(¹ zahraa.saad990@gmail.com, ² haiderprince777@gmail.com)

المستخلص: يشهد التدريب الرياضي تطور هائل هذه الأيام وخاصة في علاقته مع العلوم الأخرى، ومن هذه العلوم علم وظائف الأعضاء حتى انهما اندمجا معاً فكونا مايسمى بعلم فسيولوجيا الرياضة، هذا العلم يدرس جوانب فسيولوجية شتى متعلقة بالتدريب الرياضي، إذ إن التطور الحديث في العلوم الخاصة بالتربية الرياضية أحد العوامل المهمة في قياس وتحديد طبيعة التكيفات والاستجابات البدنية والفسيولوجية والبيوكيميائية لدى الرياضيين. فكل جهد بدني أو فعالية رياضية لها خصائص تعرض على أجهزة الجسم المختلفة فالفعالية الرياضية التي تتميز بالسرعة العالية والقوة القصوى في زمن قصير حتما تتعرض استجابات وتكيفات وظيفية مختلفة عن الفعالية التي تتميز بمطاوله السرعة لزمن طويل. لهذا تجد إن الاستجابات الفسيولوجية لطلاب التربية الرياضية تؤدي إلى الارتقاء بمستوى الرياضي والوصول إلى مستوى اعلي وهي الغاية الأساسية للرياضي في المنافسات وبذلك فقد اتخذ العلم منحى جديد في دراسة الصفات البدنية والفسيولوجية التي يمكن إن تكون لها دور مهم في الكشف عن الآثار والاستجابات والتكيفات الفسيولوجية الحاصلة للرياضيين من جراء تنفيذ التمرينات البدنية ومن ذلك فان الصفات البدنية المختلفة لها علاقة في بعض أجهزة الجسم ومنها الجهاز الدوري لذا تجلت أهمية البحث في إيجاد العلاقة بين بعض فصائل الدم والصفات البدنية والحركية الأساسية وإنجاز سباق 400 متر للطلاب باعتبار إن هذه المتغيرات تتأثر في فصائل الدم ونوع الجهد الممارس ونوع الغذاء أو نوع الطاقة الذي بالتالي تتأثر به فصائل الدم.

وقد هدف البحث إلى التعرف على أنواع فصائل الدم وعلاقتها ببعض الصفات البدنية والحركية وإنجاز سباق 400 متر لدى بعض طلبة المرحلة الثالثة/قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية المستقبل الجامعة.

واستخدم البحث المنهج الوصفي لملائمته لمشكلة البحث، وتكون مجتمع وعينة البحث من طلبة المرحلة الثالثة الدراسة الصباحية في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة/كلية المستقبل، إذ كان عددهم (120) طالبا وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وبواقع (68) طالبا وكانت نسبتهم (56%) من المجتمع الأصلي للبحث.

الكلمات المفتاحية: فصائل الدم - صفات البدنية - صفات الحركية - 400 متر.

1- المقدمة:

يشهد التدريب الرياضي تطور هائل هذه الأيام وخاصة في علاقته مع العلوم الأخرى، ومن هذه العلوم علم وظائف الأعضاء حتى إنهما اندمجا فكونا ما يسمى بعلم فسيولوجيا الرياضة، هذا العلم يدرس جوانب فسيولوجية شتى متعلقة بالتدريب الرياضي ومناهم هذه الجوانب اللياقة البدنية هذا الجانب الذي قد يجهله العديد من المدربين والبعض الآخر منه ملا يعطون له أي أهمية عند وضع برامجهم التدريبية للألعاب المختلفة سواء الفردية أو الجماعية (1: 52).

إذ إن التطور الحديث في العلوم الخاصة بالتربية الرياضية أحد العوامل المهمة في قياس وتحديد طبيعة التكيفات والاستجابات البدنية والفسيولوجية والبيوكيميائية لدى الرياضيين. فكل جهد بدني أو فعالية رياضية لها خصائص تعرض على أجهزة الجسم المختلفة فالفعالية الرياضية التي تتميز بالسرعة العالية والقوة القصوى في زمن قصير حتما تتعرض استجابات وتكيفات وظيفية مختلفة عن الفعالية التي تتميز بمطولة السرعة لزمن طويل. لهذا تجد إن الاستجابات الفسيولوجية لطلاب التربية الرياضية تؤدي إلى الارتقاء بمستوى الرياضي والوصول إلى مستوى أعلى وهي الغاية الأساسية للرياضي في المنافسات إذ إن معرفة هذه الاستجابات والتغيرات التي تحدث داخل جسم الرياضي لإنتاج الطاقة اللازمة للأداء من الأمور المهمة والناجحة عن زيادة الأنشطة التي تشترك في عمليات التمثيل الغذائي لتحقيق التكيفات الفسيولوجية في أجهزة الجسم الحيوية وأعضائها، وأنه توجد علاقة بين فصول الدم والعوامل الفسيولوجية التي تحدث داخل جسم الإنسان وإن الدم هو المحرك الرئيسي لعضلات الجسم ومن ثم فهو يؤثر في طبيعة العمل للأعضاء سواء في الصحة أو المرض (2: 65).

وبذلك فقد اتخذ العلم منحى جديد في دراسة الصفات البدنية والفسيولوجية التي يمكن إن تكون لها دور مهم في الكشف عن الآثار والاستجابات والتكيفات الفسيولوجية الحاصلة للرياضيين من جراء تنفيذ التمرينات البدنية ومن ذلك فإن الصفات البدنية المختلفة لها علاقة في بعض أجهزة الجسم ومنها الجهاز الدوري لذا تجلت أهمية البحث في إيجاد العلاقة بين بعض فصول الدم والصفات البدنية الأساسية وإنجاز سباق 400متر للطلاب

باعتبار إن هذه المتغيرات تتأثر في فصول الدم ونوع الجهد الممارس ونوع الغذاء أو نوع الطاقة الذي بالتالي تتأثر به فصول الدم.

أهداف البحث:

- 1- التعرف على أنواع فصول الدم لدى طلبة المرحلة الثالثة/قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية المستقبل الجامعة .
- 2- التعرف على علاقة فصول الدم بالصفات البدنية والحركية لدى طلبة المرحلة الثالثة/قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية المستقبل الجامعة.
- 3- التعرف على علاقة فصول الدم بإنجاز سباق 400 متر لدى طلبة المرحلة الثالثة/قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية المستقبل الجامعة.

فروض البحث

- 1- وجود علاقة ارتباط معنوية بين فصول الدم بالصفات البدنية والحركية لدى طلبة المرحلة الثالثة/قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية المستقبل الجامعة.
- 2- وجود علاقة ارتباط معنوية بين فصول الدم بإنجاز سباق 400 متر لدى طلبة المرحلة الثالثة/قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية المستقبل الجامعة.

مجالات البحث

المجال البشري: طلبة المرحلة الثالثة/الدراسة الصباحية قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة/كلية المستقبل الجامعة .

المجال المكاني: القاعة الرياضية ومختبرات كلية المستقبل الجامعة .

المجال الزماني: الفترة من 2022/1/15 إلى 2022/3/15 .

2- إجراءات البحث الميدانية:

2-1 منهج البحث: تم استخدام المنهج الوصفي وذلك لمناسبته وطبيعة البحث وتحقيقاً لأهداف البحث .

2-2 مجتمع وعينة البحث: تكون مجتمع البحث من طلبة المرحلة الثالثة الدراسة الصباحية في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة/كلية المستقبل، إذ كان عددهم (120) طالبا وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وبواقع (68) طالبا وكانت نسبتهم (56%) من المجتمع الأصلي للبحث وبواقع 17 طالب لتمثيل كل فصيلة من فصول الدم .

النوع A والنوع B، ونلاحظ الالتصاق إذ يمتلك الأشخاص أصحاب الدم من النوع A أجساماً مضادة لـ B، ويمتلك الأشخاص أصحاب الدم من النوع B أجساماً مضادة لـ A، يحتوي نوع الدم O على كلا النوعين منا لأجسام المضادة. 3- يجب أن يتضمن اختبار AB0 كلاً من الخطوتين؛ لأنه في الخطوة الأولى يتم معرفة نوع فصيلة الدم، والخطوة الثانية بمثابة فحص شامل للخطوة الأولى، وتأكيداً للنتائج. 4- بعد التعرف على الفصائل الدموية تم فرز فصائل الدم كل على وفق الفصيلة المتشابهة مع الآخرين لتكامل العدد لكل فصيلة .

2-4-3 تحديد الصفات البدنية والحركية: بعد اطلاع الباحثان على المصادر العلمية المختلفة في هذا المجال تم تحديد عناصر اللياقة البدنية والحركية الخاصة بالبحث ولغرض اختيار الأهم منها تم توزيع استبيان على مجموعة من الأساتذة المتخصصين والخبراء في مجال التربية الرياضية بلغ عددهم (11) مختصاً وخبيراً وذلك عن طريق وضع الدرجات لكل قدرة بدنية مرشحة على وفق الأهمية من (صفر-10) وإبداء أي ملاحظة يراها الأستاذ المختص والخبير ضرورية وهامة ولم يرد ذكرها في الاستمارة وتم اختيار الصفات البدنية التي حصلت على نسبة مئوية 70 فصاعداً (المحك) وكما موضح بالجدول التالي (1).

الجدول (1) يبين تحديد المتغيرات المبحوثة بالدراسة.

الصفات المرشحة	أهمية المتغيرات من 0-10		الصفات البدنية والحركية	ت
	النسبة المئوية	الدرجة الكلية 110		
			القوة العضلية	أولاً
			القوة القصوى	1
	39	43	القوة القصوى للأطراف العليا	أ
	45	50	القوة القصوى للأطراف السفلى	ب
	52	58	القوة القصوى للجذع	ج
			القدرة الانفجارية	2
	46	51	القدرة الانفجارية للأطراف العليا	1
	√	95	القدرة الانفجارية للأطراف السفلى	2
			مطاوله القوة	3
	44	49	مطاوله القوة للأطراف العليا	أ
	49	54	مطاوله القوة للأطراف السفلى	ب
	50	55	مطاوله القوة للجذع	ج
	53	59	القوة المميزة بالسرعة	4
			السرعة	ثانياً

2-3 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث: (ساعة توقيت عدد2، صافرة عدد2، حاسبة لا بتوب عدد1، استمارات بيانات التسجيل معلومات الطالب، شريط قياس الطول لقياس أطوال الطلاب بالسنتيمتر، جهاز قياس الوزن، حقنة طبيه عدد (70) لسحب الدم، قطن طبي ومحلول معقم، أنابيب لحفظ الدم وحافطة التبريد، جهاز طبي للتعرف على فصيلة الدم، حزام ضاغط على منطقة العضد).

2-4-4 الإجراءات الميدانية:

2-4-1 التجربة الاستطلاعية: تم إجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2022/1/19 على عينة من طلاب المرحلة الثالثة وبواقع (10) طلاب تم اختيارهم عشوائياً وذلك لغرض التعرف على:

- 1- صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث .
- 2- الوقت اللازم لإجراءات البحث اللازمة .
- 3- التعرف على فصائل الدم التي تكون متكافئة أم لا .

2-4-2 التعرف على فصائل الدم الأربعة لعينة البحث:

غالباً ما تحدد فصائل الدم وفقاً لنظام تصنيف الدم ABO، والذي من خلاله نحصل على أنواع الدم الأربعة الرئيسية وهي فصيلة الدم A، فصيلة الدم B، فصيلة الدم AB، فصيلة الدم O، تم إجراء فحص فصائل الدم عن طريق سحب عدة عينات من الدم في مختبرات قسم التحليلات المرضية/كلية المستقبل الجامعة من قبل التدريسية ضحى مهدي، تؤخذ عينة الدم بواسطة مسح منطقة العضد بالقطن المعقم وسحب الدم بمقدار 5 CC بواسطة الإبرة وثم يجرى عليها الفحص إذ يتم معرفة نوع فصيلة الدم من خلال:

1- خلط الدم المسحوب في المختبر بأجسام مضادة ضد فصيلة الدم A وB، ثم تفحص العينة لمعرفة ما إذا كانت خلايا الدم تلتصق ببعضها أملا، إذا التصقت خلايا الدم ببعضها البعض، فهذا يعني أن الدم تفاعل مع أحد الأجسام المضادة، فإذا تجمعت خلايا الدم معاً عند مزجها بأجسام مضادة ضد فصيلة الدم A، يكون الدم من النوع B.

2- الفحص العكسي، وفيه يمزج الجزء السائل من الدم الذي لا يحتوي على خلايا (المصل) مع الدم المعروف أنهم من

	70	77	اختبار ركض 20 متر 5×	ب	4	الرشاقة
	78	86	اختبار ركض 40م×5	ج		
√	90	99	الركض المرتد 10×4 م بين خطين	أ		
	70	78	جري زكراك بين (4) حواجز المسافة بينخط البداية والحاجز الأول 3.60 متر وبين حاجز وآخر 1.80 متر.	ب		
	80	88	الركض المتعدد الجهات المسافة (36 متر)	ج		

أ	السرعة الانتقالية	86	78	√
ب	سرعة الاستجابة	55	50	
ج	مطاولة السرعة	83	75	√
د	السرعة الحركية	56	50	
ثالثا	المرونة العامة	72	65	
رابعا	التوافق	53	48	
خامسا	الرشاقة	82	76	√
سادسا	التوازن			
أ	التوازن الثابت	57	51	
ب	التوازن المتحرك	58	52	
سابعا	الدقة	53	48	
ثامنا	المطاولة العامة	41	37	

2-4-5 توصيف الاختبارات لمناسبة للمتغيرات المبحوثة:

أولاً: اختبار الوثب الطويل من الثبات (3:400):

الغرض من الاختبار: قياس القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين الأثوات: ارض مستوية لا تعرض اللاعب للانزلاق أو الإصابة، شريط قياس، يرسم على الأرض خط البداية.

مواصفات الأداء: يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعدتان والزراعان عاليتان بمرجح الزراعين أماما أسفل خلفا مع ثني الركبتين نصفاً وميل الجذع أماماً ومن هذا الوضع بمرجح الزراعين أماماً بقوة معدد الرجلين على امتداد الجذع ودفع الأرض بالقدمين بقوة في محاولة الوثب أماماً إلى ابعاد مسافة ممكنة.

التسجيل: تقاس مسافة الوثب من خط البداية (الحافة الداخلية) حتى آخر اثر تركه اللاعب من خط البداية وللمختبر محاولتان يسجل أفضلها.

ثانياً: ركض 30 متر من البداية العالية (4:136):

الغرض من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية .

الأدوات المستخدمة: ساعة إيقاف الكترونية، ثلاثة خطوط متوازية مرسومة على الأرض المسافة بين الخط الأول والثاني 10 متر وبين الخط الثاني والثالث 30 متر.

مواصفات الأداء: يقف المختبر خلف الخط الأول وعند سماع إشارة البدء يقوم بالعدو إلى أن يتخطى الخط الثالث، ويتم تشغيل ساعة إيقاف ابتداءً من الخط الثاني حتى وصوله إلى الخط الثالث، ولخلق روح المنافسة يتم إجراء الاختبار لكل لاعبين مراعين فيها الانسجام بينهم.

2-4-4 ترشيح الاختبارات للمتغيرات المبحوثة: بعد

أنتم تحديد عناصر اللياقة البدنية والحركية المؤثرة في سباق 400 متر تم ترشيح العديد من الاختبارات التي سبق وانتم استخدامها من قبل باحثين آخرين ونظر الكثرة الاختبارات المرشحة فقد تم توزيع استمارة استبيان الاختبارات البدنية والحركية وضع فيها ثلاث اختبارات لكل قدرة بدنية وتم عرضها على مجموعة من الأساتذة والخبراء بلغ عددهم 11 مختص وخبير لاختيار ما يروونه مناسباً من وجهة نظرهم و ذلك عن طريق وضع الدرجات أمام الاختبار الأكثر ملائمة من غير هو لكلم تغير من هذه المتغيرات وإضافة أي اختبار يروونه مناسباً ولم يرد ذكره في الاستمارة ومن نتائج تأشير الخبراء والمختصين تم استخراج الأهمية النسبية لكل منها على أن يختار الأكثر أهمية منها والذي يحقق أعلى نسبة فيه ليكون الاختبار المرشح للبحث وكما هو مبين في الجدول (2).

الجدول (2) يبين ترشيح الاختبارات المناسبة للمتغيرات المبحوثة

ت	الفترات البدنية والحركية	ت	الاختبارات المرشحة	أهمية المتغيرات من 0-10	
				الدرجة الكلية	النسبة المئوية
1	القدرة الانفجارية للرجلين	أ	الوثب الطويل من الثبات	96	87
		ب	القفز العمودي من الثبات	84	76
		ج	الوثب الطويل من الثبات بالرجل القوية	72	65
2	السرعة الانتقالية	أ	ركض 30 متر من البداية العالية	103	93
		ب	ركض 40 متر من البداية العالية	58	52
		ج	ركض 50 متر من البداية العالية	82	74
3	مطاولة السرعة	أ	اختبار ركض 150 متر من البداية العالية	100	90

2- 5 التجربة الرئيسية: تم إجراء التجربة الرئيسية من قبل الباحثان وفريق العمل المساعد على عينة البحث لغرض تحديد مستوى الصفات البدنية والحركية لديهم يوم الثلاثاء والأربعاء الموافق 2022/2/16-15 وفي تمام الساعة (10,30) صباحا أثناء وقت المحاضرة وعلى ملعب العاب القوى في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة/كلية المستقبل الجامعة وقد عمد الباحثان إلى تقسيم الاختبارات والقياسات على يومين إذ تم قياس فصائل الدم- اختبار ركض 400 متر في اليوم الأول وقياس الاختبارات البدنية والحركية في اليوم الثاني .

2- 6 الوسائل الإحصائية: استخدم الباحثان الوسائل الإحصائية الآتية لمعالجة بيانات البحث: (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط بيرسون) .

3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

3- 1 عرض وتحليل ومناقشة الوسط الحسابي والانحراف المعياري لفصائل الدم والصفات البدنية والحركية وسباق 400 متر:

جدول (1) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الارتباط لمتغيرات البحث

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط بيرسون A	الدالة	معامل الارتباط بيرسون B	الدالة	معامل الارتباط بيرسون AB	الدالة	معامل الارتباط بيرسون O	الدالة
القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين	1.908	1.256	1.366	معنوي	0.226	غير معنوي	0.119	غير معنوي	0.608	معنوي
السرعة الانتقالية	3.933	1.707	0.952	معنوي	0.551	معنوي	1.202	معنوي	0.715	معنوي
الرشاقة	10.51	0.741	0.889	معنوي	0.831	معنوي	0.811	معنوي	0.320	معنوي
مطولة للسرعة	20.725	2.755	1.023	معنوي	0.908	معنوي	1.006	معنوي	0.478	معنوي
إنجاز 400متر	54.356	3.767	1.359	معنوي	0.548	معنوي	0.196	غير معنوي	0.989	معنوي

القيمة الجدولية = 0.254 عند مستوى دلالة 0.05

عند تسليط الضوء على ما جاء به الجدول (1) والذي يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم معامل الارتباط بيرسون نلاحظ إن هناك دلالة معنوية لمتغيرات القدرة الانفجارية والسرعة الانتقالية ومطولة السرعة والرشاقة والإنجاز لدى أصحاب فصيلة الدم O وA إذ كانت نتيجة معامل الارتباط بيرسون للمتغيرات كافة اكبر من القيمة الجدولية أما أصحاب فصية الدم B فأیضا كانت النتائج معنوية ماعدا اختبار القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين فقد كانت النتيجة غير معنوية نتيجة لكون قيمة معامل الارتباط اصغر من القيمة الجدولية، كما بين الجدول إن أصحاب فصيلة الدم AB كانت لديهم علاقة

ثالثا: اختبار الركض المرتد 10×4 متر بين خطين (5: 351)

الغرض من الاختبار: قياس الرشاقة.

الأدوات: ساعة إيقاف، خطان متوازيان المسافة بينهما عشرة (10) أمتار.

مواصفات الأداء: يقف المختبر خلف خط البداية عند سماع إشارة البدء يقوم بالجري بأقصى سرعة إلى الخط المقابل ليتجاوز بكلتا قدميه ثم يستمر ليعود مرة أخرى ليتخطى خط البداية بنفس الأسلوب ثم يكرر هذا العمل مرة أخرى أي أن المختبر يقطع مسافة 40 متر ذهابا وإيابا، يجب أن يتخطى المختبر خط البداية والخط المقابل له بكلتا القدمين.

التسجيل: يسجل للمختبر الزمن الذي يقطعه في جري المسافة المحددة 10×4 متر مسافة 40 م ذهابا وإيابا.

رابعا: اختبار ركض 150 متر من بداية عالية (6: 363)

الهدف من الاختبار: قياس مطولة السرعة.

الأدوات اللازمة: ساعة توقيت، ملعب.

مواصفات الاختبار: يقف اللاعب خلف خط البداية وعندما تعطى إشارة البدء يقوم بالركض حتى يجتاز خط النهاية ويقاس الزمن للاعب بين إشارة البدء للاختبار إلى أن يتخطى قدمه خط النهاية يتم استخدام إشارة مسموعة للاعبين ومرئية للموقيتين .

التسجيل: قياس الزمن إلى اقرب (10/1) ثانية .

خامسا: اختبار إنجاز 400 متر (7: 119):

الهدف: الحصول على إنجاز لكل رياضي .

الأدوات المستعملة: ملعب ساحة وميدان، ساعات توقيت يدوية، استمارات تسجيل، فريق عمل مساعد .

وصف الاختبار: يبدأ الرياضيون بالركض لمسافة 400 متر بعد سماع الإطلاق من قبل الحكم بعدها يبدأ المقياتي بالتوقيت حتى الوصول إلى خط النهاية ويجري الاختبار لمرة واحدة فقط .

التسجيل: يقوم المسجل بتسجيل زمن كل لاعب في استمارة تسجيل معدة لهذا الغرض بالدقائق والثواني إلى اقرب عشر من الثانية .

أما في اختبار إنجاز 400 متر فنلاحظ إن فصيلة A,B,O يتمتعون بمستوى جيد لإنجاز سباق 400 متر إذ استطاعوا أداء السباق بأقصى قدر من القوة ممزوجة بالسرعة بأقل وقت ممكن، إذ إن فعالية 400 متر تتطلب إعدادا كاملا من الناحية البدنية والفيولوجية وحتى من الناحية العقلية والنفسية وينبغي إن يبذل العداء أقصى طاقة ممكنة لإنجاز مسافة السباق (14: 232).

4- الخاتمة:

من خلال النتائج المتحصل عليها الدراسة استنتج الباحثان ما يلي:

- 1- جميع فصائل الدم تحتوي على جميع الصفات البدنية والحركية وينسب متفاوتة كلاً حسب نوع النشاط الممارس.
 - 2- وجود تفاوت في علاقة متغيرات الدراسة لدى بعض أفراد فصائل الدم .
- فيما أوصى الباحثان بالتالي:

- 1- إجراء دراسات مشابهة تعتمد أساليب أخرى وعلى عينات مماثلة بغية الاستفادة منها في عملية المقارنة.
- 2- إجراء بحوث مشابهة للتعرف على مدى تأثير المادة الفعالة المحددة لفصائل الدم وعلاقتها بمستوى الصفات البدنية .
- 3- إجراء بحوث مشابهة للتعرف على علاقة فصائل الدم بفعاليات رياضية أخرى .
- 4- تشجيع إجراء دراسات وبحوث مشابهة على عينات ممثلة بفئات عمرية وأندية وفعاليات رياضية أخرى .

المصادر:

- [1] Seatan, H.; Exercise Physiology, WCBB Romn&Benchmork , M.S.A. 2004 .
- [2] Ando, K ; "Blood – typing is still popular in Japan". Bulletin, 1995.
- [3] محمد صبحي حسانين؛ التقويم والقياس في التربية البدنية، القاهرة، دار الفكر العربي، 1995.
- [4] كاظم عبد الربيعي، موفق مجيد المولى؛ الإعداد البدني لكرة القدم، دارا لكتب للطباعة والنشر، 1988 .
- [5] سامي محمد ملحم؛ القياس والتقويم في التربية وعلم النفس، دار المبصرة للنشر، عمان، 2000 .
- [6] احمد بسطويسى احمد؛ أسس ونظريات التدريب الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999.
- [7] صريح عبد الكريم الفضلي؛ القانون الدولي لألعاب القوى، دار اليباء للطباعة والنشر، النجف الأشرف، 2014.

ارتباط معنوية في متغير السرعة الانتقالية ومطولة السرعة والرشاقة وعلاقة غير معنوية في متغيري القدرة الانفجارية وإنجاز 400 متر، وهذا دليل على إن كل فصيلة لها خصوصية تمتاز بها عن بقية الفصائل في المتغيرات المبسوثة وبالعودة إلى الجدول أعلاه نجد إن فصيلة الدم A,O قد تمتعت بقيم معنوية في صفة القدرة الانفجارية للرجلين وهذا يدل على إن الأشخاص الذين ينتمون لهذه الفصائل لديهم تحسن و تطوير في هذه القدرة ترتبط بتطوير القدرات الأخرى، إن إعداد الرياضيين يجب إن يتميز بالأعداد الشامل لكافة الجوانب المختلفة فالرياضي الذي لا يمكن أعدداده أعداداً شاملاً يكون أداءه ضعيف جداً وحركاته بطيئة (8: 223)، كما إن المنافسة وتكرار الأداء لعدة مرات أدى إلى تقوية العضلات الشاملة للجسم وان التمرينات البدنية مفيدة في نقل جسم اللاعب وتحركه في وضعيات مختلفة مما يعطيه القدرة على اتخاذ الوضعيات المناسبة لأداء المهارات الفنية المختلفة (9: 59)، فالقوة الانفجارية تظهر في مدى إمكانية عضلات جسم الرياضي في دفع جسمه أو أجزاء منه في حركات الدفع للأمام والأعلى والخلف، إن التريب على الإعادة المستمرة والمكثفة للتمرين تساعد على تحسين التوافق بين حركة الزراعين والرجلين ويساعد على تحقيق القوة الخاصة لعضلات الرجلين (10: 233) .

أما في صفة السرعة الانتقالية فقد أظهرت جميع الفصائل فروق معنوية وهذا يدل على إن أفراد عينة البحث يتمتعون بقدرات بدنية وحركية ممتازة مكنتهم من العناية بالأداء الصحيح والأوضاع السليمة للتدريبات وتطبيق مبدأ الخصوصية وتحديد سرعة أداء التمرين حسب سرعة الأداء المطلوب (11: 195)، إذ إن السرعة الانتقالية تعد أحد أشكال السرعة وهي الانتقال من مكان إلى آخر بأقصى سرعة ممكنة أي التغلب على مسافة معينة بأقصر زمن ممكن فهي من القدرات البدنية المهمة في اغلب الأنشطة الرياضية (12: 152)، ونلاحظ من الجدول (1)، إن جميع الأفراد اظهروا فروقا معنوية في صفة مطولة السرعة ويعود ذلك إلى تفوقهم بأداء التمرينات والمجهودات لمدة طويلة من الوقت و كذلك قدرتهم على الاحتفاظ بمستوى الأداء خلال المنافسة (13: 65) .

[12]Keul. J.; "Training and Regeneration in top Level Sport",
New studies in Altheyics, The I.A.A.F. Quarterly,
Magazine, September.2007.

[13]محمد صبحي حساني؛ اللياقة البدنية ومكوناتها، الأسس النظرية، الإعداد البدني طرق القياس، القاهرة، دار الفكر العربي، 2003.

[14]صريح عبد الكريم الفضلي؛ ألعاب الساحة والميدان، مؤسسة الضمان للإنتاج الفني، بغداد، 2001 .

[8] بهاء الدين إبراهيم سلامة؛ فسيولوجيا الرياضي والأداء البدني، القاهرة، دار الفكر العربي، 2000 .

[9] Abedl-Khalek, A & El – Nayal, M; "Blood group and personality in Egyptian samples". Arabic Studies In Psychology, 2004.

[10]عدنان هاشم الكيلاني؛ الأسس الفسيولوجية للتدريبات الرياضية، مطبعة الفلاح للنشر والتوزيع، الكويت، 2001 .

[11]عامر فاخر شغاتي، حيدر بلاش؛ فسيولوجيا تدريب التحمل، ب. ط، العراق، 2017 .



ISSJ JOURNAL

The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 3, March 2023

I . S . S . J

ISSN: 1658- 8452

قلق المنافسة وعلاقته بدقة التهديف بكرة القدم الصالات لدى منتخب جامعة الكوفة

م.د. علي عبد الكاظم عوده حسن¹ أ.م.د. وفاء شاكر عبد الكريم²

جامعة القاسم الخضراء/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة العراق¹

جامعة القاسم الخضراء/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة العراق²

(¹ dr.aliabid@sport.uoqasim.edu.iq)

المستخلص: لقد تناولت أهمية البحث أن التطور الذي يحصل في أنحاء العالم يوجد فيه تقدم مهاري وحركي ودافع نفسي نحو الأفضل في مختلف الألعاب ولا بد توجد بعض الاختلافات عند البعض بسبب النقص الحاصل من ناحية البنى التحتية والاقتصادية والتوعوية، وأن حالة القلق إثناء اللعب والمنافسة عند الرياضيين لها تأثير على القدرات البدنية والمهارية وخصوصاً إثناء التهديف عند إتاحة الفرصة إلى اللاعب في كرة القدم صالات وكيفية معرفة تأثير القلق في المنافسة عندما تحدث بطولات ومعرفة تأثير هذا القلق على اللاعب نفسه في منافسات وبطولات كرة القدم صالات الذي يحدث داخل الملعب وبما أن كرة القدم صالات تمتاز بسرعة الحركة لان سرعة انتقال الكرة واللاعبين في الملعب تستوجب عند إتاحة الفرصة والهجمة المرتدة لديهم لإحراز أكبر عدد من الأهداف.

تكمن مشكلة البحث بعد فوز فريق منتخب جامعة الكوفة بالمركز الأول على منطقة الفرات الأوسط رغم وجود إخفاقات كثيرة ومن ضمن هذه الإخفاقات هي التخوف والتردد إثناء التهديف واللعب أراد الباحثان البحث والتقصي عن سبب القلق الحاصل إثناء المباريات ومعرفة مدى تأثيره ودقته في التهديف بكرة القدم صالات ودراسة هذه الحالة موضوع الدراسة.

وتحددت أهداف البحث هو التعرف على نسبة القلق في إثناء المنافسة لدى لاعبي منتخب جامعة الكوفة بكرة القدم صالات، كذلك التعرف على العلاقة بين قلق المنافسة ودقة التهديف بكرة القدم صالات لدى منتخب جامعة الكوفة.

أستخدم الباحثان في هذه الدراسة المنهج الوصفي في الأسلوب المسحي وذلك لتلائم طبيعة البحث، إذ كانت عينه البحث هم لاعبين من منتخب جامعة الكوفة والبالغ عددهم (13) لاعب إذ تم اختيارهم هؤلاء العينة في الطريقة العمدية. وقد تم إجراء الاختبارات إلى العينة وذلك لاستخراج النتائج وتحليلها إحصائياً ومناقشتها. من خلال توصل الباحثان إلى أهم النتائج والاستنتاجات أن قلق المنافسة له ارتباط بدقة التهديف بكرة القدم صالات لدى فريق منتخب جامعة الكوفة، كما يوصي الباحثان مدرب الفريق بتكثيف عدد ساعات التدريب قبل الدخول للمنافسة، ويوصي الباحثان المدربين تعزيز والدافعية الإيجابية إلى اللاعبين قبل دخولهم المنافسة لغرض رفع المعنويات والحالة النفسية لدى اللاعبين حتى يرفع حاجز التردد والخوف.

الكلمات المفتاحية: دقة التهديف - كرة القدم - المنافسة.

1- المقدمة:

الأساسية والخبرات الانفعالية إذ يكون للقلق ظواهر نفسية متعددة والتي تؤثر على سلوك الشخص بصورة عامة والرياضيين بصورة خاصة، وتوجد عدة أنواع ودرجات في القلق قبل حدوثه وفي حدوثه ومن خلال الظروف المتعلقة بالمنافسة عند الرياضي إذ يوجد التفكير بحين وبآخر من خلال موقف يثير التوتر والشد العصبي حين حدوث المثير أو قبل حدوثه أي انه يؤثر بالجوانب الشخصية عند الشخص والقلق هو احد العوامل المؤثرة على الرياضي ومنم خلال التدخلات الداخلية والخارجية قد يقلل من نسبة القلق الحاصل ونسبة انخفاض من مستوى القلق قد يكون معتمد على الأداء الرياضي والحركي ومن الواجب والضروري الاهتمام استخدام مقاييس نقيس بها المواقف الخاصة عند الشخص ومدى تقبله للمثير ونسبة القلق لديه.

مشكلة البحث:

من خلال تواصل الباحثان وتماس مباشر مع فريق منتخب جامعة الكوفة بكرة القدم صالات أن اللاعبين لديهم مستوى مهاري عالي لكن توجد نسبة التردد في التهديد ومن خلال هذا التخوف اضاعوا فرص تهديد كثيرة رغم من تمكنهم من الفوز وللخوض بهذه المشكلة أجريت هذه الدراسة للحصول على تفسير من هذه المشكلة والوقوف على نقاط الضعف والقوة عند الفريق.

أهداف البحث:

1- يهدف البحث إلى التعرف على مستوى قلق المنافسة لدى منتخب جامعة الكوفة بكرة القدم صالات.

2- التعرف على دقة التهديد لدى لاعبي منتخب جامعة الكوفة بكرة القدم صالات .

فروض البحث:

1- توجد علاقة ارتباطية وثيقة بين قلق المنافسة ودقة التهديد بكرة القدم صالات لدى منتخب جامعة الكوفة .

مجالات البحث:

المجال البشري: منتخب جامعة الكوفة في كرة قدم الصالات للعام الدراسي 2021/2022

المجال المكاني: جامعة الكوفة/القاعة الكبرى لخماسي الكرة في الكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .

إن التطور الذي يحصل في العالم نجد فيه تقدم مهاري وحركي ودافع نفسي نحو الأفضل في مختلف الألعاب ولا بد توجد بعض الاختلافات عند البعض بسبب النقص الحاصل من ناحية البنى التحتية والاقتصادية والتوعوية، وأن حالة القلق أثناء اللعب والمنافسة عند الرياضيين لها تأثير على القدرات البدنية والمهارية وخصوصاً أثناء التهديد عند إتاحة الفرصة إلى اللاعب في كرة القدم صالات وكيفية معرفة تأثير القلق في المنافسة عندما تحدث بطولات ومعرفة تأثير هذا القلق على اللاعب نفسه في منافسات وبطولات كرة القدم صالات الذي يحدث داخل الملعب وبما أن كرة القدم صالات تمتاز بسرعة الحركة لان سرعة انتقال الكرة واللعبين في الملعب تستوجب عند إتاحة الفرصة والهجمة المرتدة لديهم لإحراز أكبر عدد من الأهداف، أن حالة الخوف والقلق والصراع النفسي هو شكل من الإشكال الانفعالية والوجدانية والنفسية إذ تؤثر على نسبة الانجاز الرياضي بشكل عام وعلى الفريق بشكل خاص إذ تظهر أهمية البحث لهذه الدراسة والتي تؤثر على الأداء واللعب خلال المنافسة وهذا يتجه نحو دراسة القلق وهو لا بد الالتفات عليه إذ يعد من الموضوعات المهمة التي تواجه الشخص أو اللاعب في حياتنا اليومية وبشكل دائم ودوري، وان أثناء اللعب والمنافسة الرياضية ومدى تأثيرها على المهارات القدرات وخصوصاً على دقة التهديد بالقفز بكرة القدم الصالات لدى فريق منتخب جامعة الكوفة ومدى معرفة تأثيرها بقلق اللعب والمنافسة والذي يحدث أثناء اللعب كذلك مدى تأثيره على لاعبي كرة القدم الخماسي وخصوصاً على أداء اللاعبين جميعاً داخل الملعب وبما أن لعبة كرة القدم صالات تتميز بسرعة عالية من الحركة وذلك لسرعة الكرة المرتدة واللعبين في داخل الملعب وتحركاتهم حيث أنها لعبة سريعة الدفاع والهجوم وعدم الثبات بالكرة لوقت طويل كذلك اللياقة البدنية لدى اللاعب والمهارات التي يتقنها كل لاعب على حد سواء فضلاً عن ذلك الخطط التي تكون موضوعاً وتوزيع الواجبات أثناء اللعب وبهذا توضع المسؤولية على عاتق كل لاعب من ناحية التصرفات والتحركات التي يؤديها، يعد حالة القلق من المشاكل المستمرة والدائمة عند الشخص الرياضي والتي يدرسها علم النفس الرياضي وهو يعد من احد الإبعاد

الى الكرة الثانية ويعمل نفس الأداء الأول ويستمر بالعمل للكرات السبعة بحيث يكون الأداء والتهديف في حالة الركض.

طريقة التسجيل: يتم احتساب الدرجة المستخرجة والمسجلة ضمن استمارة معدة مسبقاً هو مجموعة النقاط التي حصل عليها المختبر في حالة التهديف لجميع الكرات التي تم تأديتها وعلى الشكل الآتي:

- يمنح المختبر (3) درجات إذا الكرة تكون داخلية في المنطقتين المحددين (2،1).
- يمنح المختبر (1) درجة إذا الكرة تكون داخلية ضمن المنطقتين المحددة (4،3).
- يمنح المختبر (صفر) درجة إذا الكرة تكون خارجة من منطقة المرمى.



الشكل (1) يوضح اختبار تصويب الكرة إلى المرمى في جزء محدد

2-5-2 مقياس القلق:

الغرض من الاختبار: معرفة مستوى القلق في المنافسة لدى اللاعبين قبل المباراة.

طريقة الأداء: تم إعداد الباحثان قياس قلق المنافسة بعد توزيعها على الخبراء والمختصين في مجال علم النفس الرياضي ومجال التدريب ومجال كرة القدم ومن ثم استخراج موضوعية وصدق المقياس وبعدها توزع هذه الاستمارة إلى اللاعب وتحتوي على (15) سؤال لقياس قلق المنافسة يقوم اللاعب بملء هذه الاستمارة بدقة وصدق ومعرفة وهوء وتوجد مقابل كل سؤال ثلاثة أجوبة وهي (نادراً، أحياناً، غالباً) إذ يقوم المختبر باختيار جواب واحد لكل سؤال بوضع علامة (√) في المربع الذي يختاره وهكذا يقوم بالإجابة على جميع الأسئلة الموجودة في الاستمارة ويتم تسجيل واحتساب النتائج عن طريق مفتاح تصحيح المقياس وذلك بوضع مفتاح التصحيح الخاص به على الورقة، إذا يوجد في المقياس (15) سؤال ولكل سؤال 3 درجات إذا تعطى (3) درجة للجواب (غالباً) إذا كانت الفقرة إيجابية أي

المجال الزمني: إذ تم إجراء البحث للفترة من 2021/12/21 ولغاية 2022/2/20.

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج المتبع في الدراسة المنهج الوصفي في الأسلوب المسحي ليكون ملائم طبيعة المشكلة.

2-2 مجتمع وعينة البحث: اختار الباحثان المجتمع وعينته للبحث من لاعبين منتخب فريق جامعة الكوفة في كرة القدم الصالات للعام الدراسي 2022/2021 والذي يبلغ عددهم (13) لاعب والذي تم اختيارهم عن طريق الطبقة العمدية.

2-3 الأجهزة والأدوات والوسائل التي استخدمت في

البحث: (المصادر والمراجع العربية والأجنبية، المقابلات الشخصية).

الاختبارات والقياسات المستخدمة في البحث: (استمارات قياس قلق، ملعب كرة قدم صالات، هدف كرة قدم خماسي مقسم بأشرطة، كرات قدم صالات عدد (3)، صافرة).

2-4 التجربة الاستطلاعية:

من اجل وصول الباحثان والحصول على نتائج مؤكدة وصحيحة وعدم الوقوع في أخطاء وإتباع السياق العلمي المنظم إذ أجرى الباحثان التجربة الاستطلاعية على عينة مكونة من (3) طلاب وهم خارج عينة البحث حتى يتمكن الباحثان من الوقوف على النقاط السلبية والغير صحيحة والمعوقات التي قد تحدث في الاختبارات الرئيسية.

2-5 الاختبارات المستخدمة في البحث:

2-5-1 اسم الاختبار: اختبار تهديف الكرات:

الغرض من الاختبار: قياس مدى دقة التهديف.

الأدوات المستعملة في الاختبار: (كرة قدم صالات عدد (7)، شواخص عدد (8)، حبل (20) متر، ملعب نموذجي).

طريقة الأداء: يتم وضع الكرات في منطقة الجراء وعددها سبعة كرات بحيث تكون موزعة على المنطقة بعدها يبدأ المختبر بالركض نحوه الكرة من خلف الشاخص الموجود على قوس خط منطقة الجراء ثم يهدف وبعده يعود ليدور حول الشاخص ويتجه

من القلق حتى يظهر لديهم أفضل انجاز ومستوى ليقمونه بل يوجد العكس منهم عندما يكون نسبة القلق لديهم عالية يكون نسبة الإنجاز قليل ومستوى أداء ليس بالجيد.

إذ أن لاعبي كرة الصالات يحتاجون إلى نسبة القلق وبنفس الوقت يحتاج إلى تركيز عالي من الانتباه وعدم التشتت حتى يتمكن من تقديم أفضل مستوى لديهم وبالضرورة يدخل المنافسة وهو متقن الأداء المهاري والحركي لديه لأن لاعب منتخب الجامعة بكرة القدم يتم اختيارهم من أفضل الطلبة لنوع اللعبة التي يختص بها.

4- الخاتمة:

من خلال المعالجات الإحصائية والنتائج التي حصل عليها الباحثان تم التوصل إلى الاستنتاجات الآتية:

1- هناك العلاقة المعنوية بين قلق اللعب والمنافسة ودقة التهديد بكرة القدم صالات للاعبي منتخب جامعة الكوفة.

وعلى ضوء الاستنتاجات التي توصلت إليها الدراسة يوصي الباحثان بالتالي:

1- تكثيف وزيادة أوقات التدريب وخصوصاً بمهارة ودقة التهديد بكرة القدم صالات للاعبي منتخب جامعة الكوفة

2- ضرورة إجراء الاختبارات مهارية وبدنية ونفسية للفريق لتقييم العملية التدريبية لمهارة التهديد بكرة القدم صالات.

3- على المدربين بث روح الدافعية إلى اللاعبين قبل دخولهم المنافسة لغرض رفع الحالة النفسية والمعنوية لدى اللاعبين.

4- إجراء بحوث ودراسات مشابهة للتعرف على مدى الاستفادة من القلق في اللعب وإثاء المنافسة في فعاليات رياضية أخرى.

المصادر:

- [1] احمد عبد المطيع؛ التكيف مع الضغوطات النفسية، ط1: (عمان، دار الحامد للنشر والتوزيع، 2010).
- [2] حمزه رعد حسين؛ تأثير التمرينات الخاصة في تطوير التحمل وعلاقته بالأداء المهاري بكرة القدم: (أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد 2003)، ص108.
- [3] رمضان ياسين؛ علم النفس الرياضي، ط1: (عمان، دار اسامة للنشر، 2008).
- [4] كامل طه اللويس؛ علم النفس الرياضية: (جامعة الموصل، مطبعة دار الكتاب للطباعة والنشر، 1981).
- [5] علاوي محمد حسن؛ علم النفس الرياضي، الطبعة الرابعة: (القاهرة، مكتبة دار المعارف، 1979).

درجة كاملة و(1) إذا كانت سلبية بينما تعطى (1) درجة للجواب نلراً) إذا كانت إيجابية و(3) إذا كانت سلبية، و(2) (أحياناً) وهكذا يكون مجموع لكل لاعب لتحسب على أساسها قلق المنافسة للطلاب، وبذلك يمكن جمع الدرجات أما باستخدام الحساب اليدوي أو بأي وسيلة يراها الباحثان إذ كلما ارتفعت درجة المقياس دل على ارتفاع نسبة قلق المنافسة عند اللاعب، ثم تم إرسال استمارة الاختبار وعرضها على مجموعة من المختصين والخبراء في مجال علم النفس وتم تأييدها جميعاً .

2- التجربة الرئيسية: إذ تم إجراء الاختبارات التجربة

الرئيسية في يوم الأحد الموافق 2021/1/9 على عينة الدراسة الحالية.

2-7 الوسائل الإحصائية المستخدمة: تم استخراج

نتائج اختبارات البحث عن طريق برنامج الحقيبة الإحصائية (SPSS).

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض النتائج ذات العلاقة بين القلق في

منافسة اللعب ودقة التهديد بكرة القدم صالات:

جدول (1) يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ر) المحتسبة وقيمة (ر) الجدولية ومستوى الدلالة في المتغيرات للبحث

المتغيرات	الأوساط الحسابية	الانحرافات المعيارية	قيمة (ر) المحتسبة	قيمة (ر) الجدولية	مستوى الدلالة الإحصائية	الدلالة الإحصائية
دقة التهديد	123.4	22.1	877.0	805.0	4.0	معنوي
قلق المنافسة	61.24	900.3				

• عند درجة الحرية (12) ومستوى الدلالة (0.05).

3-2 تحليل ومناقشة النتائج:

من هنا ينظر الباحثان من خلال هذه النتائج التي ظهرت في الجدول (1) إذ تبين القيم والوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ر) المحتسبة وقيمة (ر) الجدولية ومدى تباين مستوى الدلالة في متغيرات البحث وجد الباحثان أن هناك توجد علاقة معنوية في النتائج وان القلق الحاصل يساعد اللاعب إثاء المنافسة وقبلها على الأداء الجيد ويقدم أفضل ما يمكن إذ تعد سمة القلق هي الأفضل من الناحية الفردية إذ أنها تعتمد على طبيعة الشخص ومدى الاستجابة لذلك الشخص في أجواء المنافسة الرياضية، إذ بينت دراسات أجراها باحثون على رياضيين توجد هناك أفراد من الرياضيين يحتاجون مدى عالي

[6] علاوي محمد حسن؛ مدخل في علم النفس الرياضي: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1998).

[7] ناجح مهدي شلش و (أخرون)؛ التعلم الحركي: (جامعة الموصل، دار الكتاب للطباعة والنشر، 2000).



الملاحق:

ملحق (1) يوضح مقياس سمة قلق المنافسة

ت	الفقرة	نادراً	أحياناً	غالباً
1	التنافس مع الآخرين متعة اجتماعية			
2	قبل أن اشترك في المنافسة أشر بأنتي مرتبك			
3	قبل أن اشترك في المنافسة أخشى من عدم توفيقني في اللعب			
4	أتمتع بروح رياضية عالية عندما اشترك في المنافسة			
5	عندما اشترك في المنافسة أخشى من ارتكابي لبعض من الأخطاء			
6	قبل الاشتراك في المنافسة اشعر باضطراب في معدتي			
7	قبل أن اشترك في المنافسة اشعر بان ضربات قلبي أسرع من المعتاد			
8	أحب التنافس في الأنشطة التي تتطلب مجهود بدني عالي			
9	قبل أن اشترك في المنافسة اشعر بالاسترخاء			
10	قبل أن اشترك في المنافسة أكون عصبياً			
11	الألعاب الرياضية الفرقية تكون أكثر إثارة من الألعاب الفردية			
12	أكون متوتر عند انتظار بدء المنافسة			
13	قبل أن اشترك في المنافسة اشعر بالضيق			
14	من المهم لي يكون هدفي أثناء المنافسة			
15	قبل أن اشترك في المنافسة أكون هائلاً			

قلق المستقبل وعلاقته بالقيم الرياضية لدى طلاب قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

م.د. منهل خطاب سلطان¹ نواف حسين فرج علي²

جامعة الموصل/كلية التربية الأساسية/قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة¹

جامعة الموصل/كلية التربية الأساسية/قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة²

(¹dr.manhalkatab@gmail.com, ²nawafalfarag1990@gmail.com)

المستخلص: هدف البحث إلى:

1- التعرف على درجة قلق المستقبل لدى طلاب قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة.
2- التعرف على درجة القيم الرياضية لدى طلاب قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة.
واشتمل مجتمع البحث على طلاب قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة، المرحلة الرابعة، في كلية التربية الأساسية لجامعات (الموصل، المستنصرية، ديالى) والبالغ عددهم (245)، إما عينة البحث فقد بلغ عددها (74) طالب والذين يمثلون نسبة 30% من مجتمع البحث، وشملت أدوات البحث على مقياس قلق المستقبل (فرج والجواري، 2022) في وشملت أدوات البحث على مقياس قلق المستقبل وجرت لهما (الصدق الظاهري وصدق البناء والثبات) واستخدم الباحثان (الحقيقية الإحصائية) على الحاسوب الآلي لاستخراج الوسائل الإحصائية (الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط (بيرسون) ومعامل الثبات (بيير مان-براون) واختبار (t) للعينات المستقلة واختبار (t) لعينة واحدة و معامل ثبات التجزئة النصفية).
وتوصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية:

1- يعاني طلاب قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة بصورة عامة من ارتفاع نسبي في قلق المستقبل لديهم.
2- يتمتع طلاب قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة بصورة عامة بدرجة ايجابية من القيم الرياضية من خلال النتائج التي أفرزها البحث.
3- وجود علاقة ارتباطيه عكسية بين قلق المستقبل والقيم الرياضية كلما ارتفعت درجة قلق المستقبل لدى الطلاب قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة قلت درجة القيم الرياضية لديهم والعكس صحيح.

التوصيات:

1- تصميم برنامج إرشادي نفسي لتطوير القيم الرياضية لخفض درجة قلق المستقبل لدى طلاب قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة.
2- إمكانية استخدام واعتماد على مقياس قلق المستقبل المعد في الدراسة الحالية من قبل الباحثين وإمكانية إجراء بحوث مستقبلية ومع متغيرات أخرى .
3- توجيه المزيد من الاهتمام بالقيم الرياضية وتحديد الأفكار غير المنطقية وتأثيرها زيادة القلق من المستقبل وإلقاء الضوء على الإضرار التي تسببها وخطورتها على الطلبة.
الكلمات المفتاحية: قلق المستقبل - القيم الرياضية - طلاب - التربية البدنية وعلوم الرياضة.

1- المقدمة:

أكد " اغلب علماء النفس بعد دراسات كثيرة وتجارب عديدة قاموا بها أن القلق من المستقبل من أخطر الأمراض النفسية التي يتعرض لها الإنسان في هذا العصر في ظل التقدم التكنولوجي المذهل الذي نشهده " (الاقصري: 2002، 7)، وتشير (شقيير، 2005) أيضاً " إلى أن قلق المستقبل قد ينشأ عن أفكار خاطئة ولا عقلانية لدى الفرد تجعله يؤول الواقع من حوله وكذلك المواقف والأحداث والتفاعلات بشكل خاطئ، ويُدفعه ذلك إلى حالة من الخوف والقلق الذي يفقده السيطرة على مشاعره وعلى أفكاره العقلانية ومن ثم عدم توفر الأمن والاستقرار النفسي عند الفرد نفسه مستقبلاً . وقد يسبب هذا حالة من عدم الثقة بالنفس أو عدم القدرة على مواجهة المستقبل والخوف والذعر الشديد من المتغيرات الاجتماعية، والسياسية التي يتوقع حدوثها في المستقبل مع التوقعات السلبية لكل ما يحمله المستقبل، ومن ثم الثورة النفسية الشديدة التي تأخذ أشكالاً مختلفة التي يكون فيها الخوف من المجهول (المستقبل) غير المستند إلى الأدلة والبراهين المادية أي هي حالة قلق المستقبل (شقيير: 2005، 4)، ويشير (عشري، 2004) إلى إن قلق المستقبل هو نوع من أنواع القلق المرتبط بتوقع الفرد للأحداث المستقبلية خلال فترة زمنية أكبر فحينما يفترض الإنسان مستقبله فإنه يتحمل حاضره وتجعل تلك الفترة الزمنية الماضية ذي معنى، فالماضي والحاضر يتدخلان في التنبؤ بالأحداث والإعمال المستقبلية (عشري، 2004، 139). وتعد القيم التي يحملها الطلاب أحد المكونات الرئيسية المعززة للصحة النفسية، إذ تؤدي دوراً مهماً في تحديد إمكانيات مواجهة الصعوبات في المواقف الصاغطة مثل الخوف والقلق من المستقبل في حياته الدراسية مما يؤثر على مستواه العلمي في القسم ليتمكن من المساهمة في البناء والنهوض، ومنها مجال التخصص بالمعارف والعلوم الرياضية حتى يستطيع الاندماج مع الآخرين وتكوين علاقات قوية ببناءة. مما يتطلب امتلاك قيم رياضية جيدة للتعامل مع هذه التحديات. من خلال قيم عدة للتربية الرياضية وأهمها عمليات النمو الاجتماعي.

وتمثل التربية البدنية والعلوم الرياضية بأنشطتها المختلفة جانباً مهماً من التربية الاجتماعية، فهي تهتم باكتساب القيم بحكم طبيعة أنشطتها وأهدافها بوصفها مادة أساسية في المؤسسات

أصبحت التربية البدنية الحركية أساساً مهماً وضرورياً من أساسيات إعداد الفرد وتهيئته لحياة مجتمعية سليمة، خصوصاً في ظل التطورات والتغيرات السريعة المتلاحقة في شتى نواحي الحياة مما جعله يقف قلقاً وسط هذه التغيرات لبحث عن الطمأنينة فلا يجدها ثم يسعى جاهداً إلى تحقيق هدفه من الحياة مع صعوبة وجود الإمكانيات والظروف المناسبة وعدم القدرة من الناحية النفسية للبعض منهم على إنجاز الخطط بعيدة المدى وارتباطه بالافتقار إلى منظور زمن المستقبل.

وبالرغم من التطور الحاصل في العلوم النفسية والتربوية وعلم النفس الرياضي تبقى الحاجة إلى البحث عن ما هو جديد لإغناء البحث العلمي بمواضيع ذات اثر كبير في السلوك الإنساني باعتبارها ذات صلة في الارتقاء وبناء مجتمع متوافق صحياً ونفسياً واجتماعياً، مما يعكس المساحة الواسعة التي يمتلكها علم النفس من بين العلوم الأخرى في الإرشاد وتوجيه الفرد نحو الاتزان والتوافق النفسي والاجتماعي، إذ إن العملية الإرشادية تقوم على أساس حل المشكلات النفسية من خلال الوعي بها لتغيير السلوك. وتؤدي الانفعالات الناجمة عن القلق أو الخوف دوراً سلبياً على نوع سلوك الطالب وشدته مما يؤثر سلباً في نوافع المشاركة في مختلف نواحي الحياة لدوره في سيادة الأفكار السلبية من حالات الخوف أو القلق والشعور بعدم الارتياح من التفكير في المستقبل. " ففي حال تغلب النظرة السلبية فإننا نتعامل معه (قلق المستقبل) وغالباً ما يكون الخوف أو القلق المرتبط بالنظرة إلى المستقبل أقوى من الأمل فيه أو التفاؤل بشأنه لدى معظم الناس " (Zaleski, 1994, 110)، إن عدم القدرة من الناحية النفسية لبعض الأفراد على إنجاز الخطط بعيدة المدى يرتبط بالافتقار إلى منظور زمن المستقبل. فالقلق في حد ذاته ظاهرة طبيعية وإحساس وشعور، وتفاعل مقبول ومتوقع في الوقت نفسه تحت ظروف معينة وقد يكون للقلق في بعض الأحيان وظائف حيوية تساعد على النشاط وكذلك في حفظ الحياة، لكن السؤال هو متى يعد القلق مشكلة بالنسبة للفرد وذلك حين يمتلك الفرد خوفاً من دون أي سبب مفهوماً كان أم غير مفهوم وظاهراً أم خفياً .

النفسي للطلبة والحد من الجوانب النفسية السلبية وتطوير الجوانب الايجابية.

3-توفر هذه الدراسة إطاراً نظرياً حول مفهوم قلق المستقبل والقيم الرياضية يمكن أن يردف المكتبات في كليات التربية الأساسية للاستفادة منها من قبل الباحثين والأكاديميين في المجال الرياضي.

مشكلة البحث:

تعد المرحلة الجامعية للطلاب مرحلة قرات تتعلق بأسلوب الحياة الاجتماعية والأكاديمية، فهي مرحلة تحديد الأهداف والتوجه نحو تحقيقها، كما أنها مرحلة البحث عن فلسفة الحياة ومرحلة الاستقلالية والتفرد، إذ يعد القلق من المستقبل نوعاً من أنواع القلق الذي يشكل خطراً على الصحة النفسية لدى الطلاب، إذ يحجب الرؤى عن إمكاناتهم وقد يعيق وضع أهداف واقعية تتفق وطموحاتهم في تحقيق الأهداف المستقبلية لهم، مما يترتب عليه كثير من الشعور بالضيق والاضطراب الذي يقلل من كفاءتهم بل قد يزيد ذلك من حدة القلق والشعور بالتهديد والخطر من المستقبل، ويعد قلق طلبة قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة على مستقبلهم وخوفهم من عدم إمكان تحقيقهم لأهدافهم وطموحاتهم، فهم أقرب إلى تحقيق الذات التي تعد من أهم الحاجات النفسية للإنسان وأعلاها، إذ تمثل شعورهم بالإحباط ظاهرة ملفته للنظر بعدم إيجاد فرصة للعمل والقلق من ارتفاع تكاليف المعيشة وزيادة إعداد الطلبة الخريجين، مما يتطلب إرادة وقيم قوية تخلق لديه نوعاً من التحدي قد يحقق الفرد ذاته من خلاله أو يزداد على إثره اضطراباً .

ومن هنا تبلورت فكرة البحث لإيجاد حل لتشخيص هذه المشكلة من خلال دراسة مسحية تلامس واقع الطلاب لما يعانونه من مشاكل نفسية جراء ضعف وضوح الرؤية للمستقبل، مما اثر سلباً على مجرى حياتهم، ومن هنا جاءت التساؤلات الآتية للباحث:

1-ماهي درجة قلق المستقبل لدى طلاب قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة؟

2-ماهي درجة القيم الرياضية لدى طلاب قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة؟

التربوية المختلفة تشارك في الإعداد الأنشطة التي تمارس بطرائق منظمة أو غير منظمة داخل أو الدرس وخارجه، فالتربية الرياضية دراسة للطبيعة البشرية في مواقف متعددة، ولذا فهي من المجالات التي تساعد الأفراد على فهم أنفسهم والمجتمع الذي يعيشون فيه وقيمه ومثله العليا. وفي الوقت الذي يعد فيه التعليم الجامعي من أهم المراحل التعليمية في حياة الطلاب والذي ينبغي فيه العمل على تهيئة الأجواء المناسبة والفرص والفعاليات (الجسمية، والعقلية، والوجدانية، الاجتماعية) من خلال تهيئة بيئة تعليمية تتصف بالجوودة التي تراعي القيم الإنسانية من اجل التميز في إعداد مدرسين ومختصين في التربية البدنية وعلوم الرياضة وإعداد جيل قوي متسلح بوعي علمي ومعرفي يردف المجتمع بقدرات وقيادات مهنية في المؤسسات التربوية الرياضية والصحية وقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة هو احد الأقسام المهمة في كليات التربية الأساسية في جامعات (الموصل، المستنصرية، ديالى) من ضمن أهدافه ترسيخ وجعل القيم التربوية لطلابه في منزلة جيدة قبل تربيته مبدنيا ومهاريا من خلال المواقف التي يتعرض لها الطلاب خلال المحاضرات العملية والنظرية القسم إثناء فترة الدراسة. من خلال " التمسك بنواتج العملية التعليمية من خلال مجموعة من القيم تسعى لتحقيقها، وما لم يحقق التعليم هذا الهدف فان الفائدة من التعليم والمهارات المكتسبة تتعدم، فالشخص المتعلم الذي لا توجه معارفه وقدراته نحو أهداف قيمة يتخذها لنفسه يصبح خطرا على نفسه وعلى المجتمع على حد سواء" (غراب: 1995، 4).

مما يثير القلق لدى الطلاب في التفكير في المستقبل، بل إن الشباب عندما يشعرون بعدم وضوح المستقبل المهني أو عدم تحديده، فانه يشعر بالإحباط على مستقبله ووجوده.

وفي ضوء ما تقدم فان أهمية البحث تتجلى في النقاط الآتية:

1-تحاول هذه الدراسة التوصل إلى تشخيص حالة قلق المستقبل والقيم الرياضية السائدة لدى الطلاب طلبة قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة لكليات التربية الأساسية في الجامعات العراقية.

2-يعد البحث الحالي محاولة علمية تعين أقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة في كليات التربية الأساسية لرفع الجانب

القيم الرياضية:

عرفها (التكريتي وحسين، 2002): بأنها "ظواهر ايجابية سادت التعامل الرياضي في الحارة والمدرسة والملعب وتتسم بالفضائل العليا للتعامل الإنساني والاجتماعي في مجالات التربية الرياضية نجدها مجسدة في الروح الرياضية العالية والتسامح والتعاون والمحبة والاحترام وعمل الفريق الواحد والمساعدة للغير وهي مؤشرات للتقويم السوي للسلوك الرياضي" (التكريتي وحسين: 2002، 70).

التعريف الإجرائي للقيم الرياضية: هي الدرجة التي يحصل عليها الطالب ضمن مقياس القيم في المجال الرياضي، والذي قام ببنائه الباحثان مسبقاً (فرج والجواري، 2022) على وفق الإجراءات العلمية لبناء المقاييس.

2- إجراءات البحث:

2-1 منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والارتباطي لملائمته طبيعة البحث. " إذ يهدف البحث الوصفي إلى دراسة الظاهرة كما توجد في الواقع ويهتم بوصفها وصفاً دقيقاً من خلال التعبير النوعي الذي يصف الظاهرة ويوضح خصائصها" (عباس و (آخرون): 2009، 74)، إما أسلوب الدراسات الارتباطية فهي تسعى إلى الكشف عن العلاقة بين متغيرين أو أكثر وذلك لمعرفة مدى الارتباط بين هذه المتغيرات ومن ثم التعبير عنها بصورة رقمية (ملحم: 2010، 27).

2-2 مجتمع البحث وعينته: اشتمل مجتمع البحث على طلاب قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة، المرحلة الرابعة، في كلية التربية الأساسية لجامعات (الموصل، المستنصرية، ديالى) للعام الدراسي 2022/2021 والبالغ عددهم (245) طالب، واشتملت عينة البحث على (124) طالب، تم اختيارهم بطريقة عشوائية من مجتمع البحث بنسبة (42.45%) والجدول (1) يبين ذلك:

الجدول (1) يبين تفاصيل عينة البحث والنسبة المئوية

النسبة	العدد	عينة البحث
9.61%	20	التجربة الاستطلاعية
19.23%	30	النبات
71.15%	74	التطبيق
100%	124	المجموع الكلي

3- هل توجد علاقة ارتباطية بين درجة قلق المستقبل درجة القيم الرياضية لدى طلاب قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة؟
أهداف البحث:

1- التعرف على درجة قلق المستقبل لدى طلاب قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة.

2- التعرف على درجة القيم الرياضية لدى طلاب قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة.

3- التعرف على العلاقة بين درجة قلق المستقبل درجة القيم الرياضية لدى طلاب قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

فروض البحث:

1- لا يمتلك طلاب قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة درجة مرتفعة من قلق المستقبل.

2- لا يمتلك طلاب قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة درجة عالية من القيم الرياضية.

3- لا توجد علاقة معنوية بين قلق المستقبل القيم الرياضية طلاب قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة.

مجالات البحث:

المجال البشري: طلاب قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة/كلية التربية الأساسية في جامعات (الموصل، المستنصرية، ديالى).

المجال الزمني: 2021/11/30 ولغاية 2022/6/30

المجال المكاني: لقاعة الدراسة في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة/ كلية التربية الأساسية/جامعة الموصل/المستنصرية/ديالى.

تحديد المصطلحات:

قلق المستقبل:

1- تعرفه صبري (2003): بأنه " حالة من التوتر وعدم الاطمئنان، والخوف من التغيرات غير المرغوبة في المستقبل، وفي الحالة القصوى لقلق المستقبل فإنه قد يشكل تهديداً من خلال تصور شيء غير حقيقي سوف يحدث للشخص (صبري: 2003، 11).

2- ويعرفه الباحث إجرائياً بأنه: هي الدرجة التي يحصل عليها الطالب ضمن مقياس قلق المستقبل، والذي قام ببنائه الباحثان مسبقاً (فرج والجواري، 2022) على وفق الإجراءات العلمية لبناء المقاييس.

المحتوى وصدق البناء، ويتمتع المقياس أيضاً بثبات جيد من خلال المؤشرات التي استخرجت للمقياس عن طريق التجزئة النصفية ومعامل الفاكرونباخ. والوقت المستغرق للإجابة عن المقياس يتراوح بين (13-15) دقيقة بمعدل (14) دقيقة. وبذلك أصبح المقياس بصورته النهائية (الملحق 6) جاهزاً للتطبيق على عينة التطبيق طلاب قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية التربية الأساسية في جامعات (الموصل والمستنصرية وديالى).

2-6 التطبيق النهائي للمقياسين: تم تطبيق المقياسين للفترة من 2022/3/5 ولغاية 2022/3/20 على عينة التطبيق البالغة (74) طالباً من طلاب قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة/المرحلة الرابعة/كلية التربية الأساسية/جامعة الموصل، المستنصرية، ديالى بواقع (22) طالباً من جامعة الموصل و(29) طالباً من جامعة المستنصرية (23) طالباً من جامعة ديالى، ومن خلال إعطاء المستجيب أداة البحث وتوضيح التعليمات الخاصة بطريقة الإجابة عنها، مع التأكيد على ضرورة الإجابة عن كل الفقرات وبما يتناسب مع المستجيب، فضلاً عن صدق الإجابة، وسريتها وإنها ستستخدم للأغراض البحث العلمي فقط.

2-7 الوسائل الإحصائية: تحقيقاً لأغراض البحث الحالي استخدمت الوسائل الإحصائية التي تم احتسابها من خلال برنامج الحاسوب الآلي (SPSS) وهي: (الوسط الحسابي، لانحراف المعياري، الاختبار (ت) لعينتين مستقلتين، معامل ارتباط بيرسون، المتوسط الفرضي).

3- عرض النتائج ومناقشتها:

3-1 الهدف الأول: التعرف على درجة قلق المستقبل لدى طلاب قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة:

الجدول (2) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والمتوسط الفرضي لدى عينة البحث في متغير قلق المستقبل

المقياس	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	قيمة (ت)	قيمة (Sig)
قلق المستقبل	74	124.432	10.44	96	23.42	0.00

يتبين من الجدول (2) ارتفاع قيمة المتوسط الحسابي لإجابات عينة البحث على مقياس الحديث الذاتي إذ بلغت (124.432)

البسيط (بيرسون) بين درجات نصفي المقياس فظهرت قيمة (ر) المحسوبة تساوي (0.67) " إذ إن الارتباط بين درجات كل من نصفي الاختبار يعد بمثابة الاتساق الداخلي لنصف الاختبار فقط وليس للاختبار ككل " (ابو حطب: 1984، 116) ولكي نحصل على تقدير غير متحيز إثبات الاختبار بكامله تم استخدام معادلة (سيرمان - براون) إذ بلغت قيمة معامل الثبات الكلي (0.80) وهو دال إحصائياً مما يدل على ثبات المقياس.

2-5 وصف مقياس قلق المستقبل: بعد الإجراءات التي

قام بها الباحث في الخطوات السابقة وبعد التحقق من الخصائص القياسية المتمثلة بمؤشرات الصدق والثبات أصبح مقياس قلق المستقبل بصيغته النهائية مكوناً من (5) محاور هي المحور (النفسي، الدراسي، الاقتصادي، الاجتماعي، المهني)، وتغطي هذه المحاور (32) فقرة، بواقع (8) فقرات تمثل المحور النفسي وهي تأخذ الأرقام (1، 9، 13، 16، 21، 25، 27، 30، 31، 32)، و(8) فقرات تمثل المحور الدراسي وهي تأخذ الأرقام (2، 3، 10، 11، 14، 17، 22، 28) والاقتصادي وهي تأخذ الأرقام (4، 5، 18، 15، 23، 26)، و(6) فقرات تمثل المحور الاجتماعي وهي تأخذ الأرقام (7، 6، 12، 19، 24، 29) وهي تأخذ الأرقام (8، 20، 31، 32) وجميع فقرات المقياس كانت سلبية، إذ تتم الإجابة على فقرات المقياس من خلال خمسة بدائل وهي (تطبق علي بدرجة كبيرة جداً)، (تطبق علي بدرجة كبيرة)، (تطبق علي بدرجة متوسطة)، (تطبق علي بدرجة قليلة)، (لا تنطبق علي)، وتعطى لها الأوزان (5-1)، لذلك فأن أعلى درجة يمكن أن يحصل عليها المستجيب هي (160) درجة تمثل الدرجة العليا للمقياس، وأقل درجة يحصل عليها هي (32) التي تمثل ادني درجة كلية على المقياس، وبمتوسط فرضي (96)، وتشير مجموع درجات المستجيب التي تتجاوز المتوسط الفرضي بأنه يمتلك درجة عالية من (قلق للمستقبل)، أما مجموع الدرجات التي تقع دون المتوسط الفرضي للمقياس فتشير إلى امتلاك المستجيب درجة منخفضة من قلق المستقبل.

وقد تحقق الباحثان (فرج والجواري، 2022) سابقاً في الجزء الآخر من دراستهما من صدق المقياس عن طريق صدق

الإنسان هو وجود شيء ما قابل لان يؤذيه أو يدمره، كل هذه المواقف وغيرها قد تسبب للفرد خوفاً يثار عندما يقابل بعض المواقف الجديدة التي قد تكون شبيهه بمواقف الإحباط القديمة "بولبي: 1991، 65).

3-2 الهدف الثاني: التعرف على درجة القيم الرياضية لدى طلاب قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة:

الجدول (3) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والمتوسط الفرضي وقيمة (ت) المحتسبة للقيم الرياضية لعينة البحث

القياس	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	قيمة Sig	قيمة (ت) المحتسبة
القيم الرياضية	74	132.16	8.55	102	0,000	30.384

معنوي عند مستوى معنوية $\geq (0.05)$

يتبين من الجدول (22) ان قيمة المتوسط الحسابي لإجابات عينة البحث على مقياس القيم الرياضية بلغت (132.16) درجة وانحراف معياري قدره (8.55) درجة، وعند التعرف على معنوية الفروق بين متوسط درجات عينة البحث والمتوسط الفرضي لمقياس القيم الرياضية والبالغ (96) درجة وباستخدام اختبار (ت) لعينة واحدة بلغت قيمة (ت) المحتسبة (30.384) درجة وقيمة (Sig) تساوي (0.000) وهي اصغر من مستوى معنوية $\geq (0.005)$ ، مما يدل على أن الفرق معنوي ولصالح عينة البحث، بمعنى أن اللاعبين المتقدمين لديهم درجة عالية نوعاً ما من القيم الرياضية مما سبق أظهرت النتائج أن أقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة في كليات التربية الأساسية في جامعات (الموصل، المستنصرية، ديالى) يتمتعون بدرجة مقبولة من القيم الرياضية اكبر من المتوسط الفرضي للمقياس، ولكنها ليس بالدرجة التي تهدف الكليات المذكورة إلى الوصول إليها لرفع مستوى العملية التعليمية.

درجة و بانحراف معياري قدره (10.44) درجة، وعند التعرف على معنوية الفروق بين متوسط درجات عينة البحث والمتوسط الفرضي لمقياس الحديث الذاتي والبالغ (96) درجة وباستخدام اختبار (ت) لعينة واحدة بلغت قيمة (ت) المحتسبة (23.42) درجة وقيمة (Sig) تساوي (0.000) وهي اصغر من قيمة مستوى معنوية (0.05)، مما يدل على أن الفرق معنوي ولصالح عينة البحث، بمعنى أن طلاب قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة لديهم درجة مرتفعة من قلق المستقبل، مما يدل على ان الفرق معنوي بين المتوسطين، ولمصلحة المتوسط الحسابي لاجابات عينة البحث على المقياس. مما يدل على وجود درجة قلق مستقبل واضحة يمكن تأشيرها على أفراد عينة البحث، وتعد هذه النتيجة سلبية قد يكون سببها خصوصية عينة البحث الحالي، والتي تمثلت بطلبة السنة الدراسية الرابعة لأقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة في كليات التربية الأساسية في جامعات الموصل، المستنصرية، ديالى، وبهذه النتيجة ترفض الفرضية الصفرية لهذه الدراسة وتحقق الفرضية البديلة (بملاك طلاب قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة درجة عالية على مقياس قلق المستقبل). ويعزو الباحث النتيجة الحالية إلى عوامل متعددة تثير قلق المستقبل لدى الطلاب والتي سبق للباحث أن تبناها في محاور مقياسه (قلق المستقبل) والتي تشمل المحاور الآتية (النفسي، الدراسي، الاقتصادي، الاجتماعي، المهني) والتي كان لها الأثر الكبير في التأثير على حياة الطلاب لسيطرة الأفكار السلبية البنية وتشتت البنية المعرفية في تفسير ما ينتظره في المستقبل، ومواجهة بعض المصاعب التي تثير المشكلات النفسية والاجتماعية والبدنية لدرجة عالية وعدم قدرته على حل المشكلات في ضوء ما تضمنه المقياس من محاور وفقرات، ومن ثم عزز ذلك من ارتفاع درجة القلق من المستقبل لدى عينة البحث، وقد أكدت ذلك الدراسات التي قام بها (مور، Moor) والتي أشرت إلى أن اشد الانفعالات تأثيراً على التفكير والتذكر والانتباه والعمليات العقلية الأخرى هي الخوف الشديد وما يتصل به من قلق وخجل وارتباك (الرفاعي: 1972، 337). وتتفق هذه النتائج مع نظرية التحليل النفسي لفرويد التي ينسب فيها وجود الخوف والقلق إلى عوامل داخلية وان كانت العوامل الخارجية تشترك في إثارة الخوف والقلق، وان سبب الخوف عند

ويحل مشكلاته في ضوء معرفته ورغبته وتعليمه وتدريبه، لكي يصل إلى تحقيق الصحة النفسية، والتوافق شخصياً وتربوياً ومهنياً وأسرياً "(هران: 2003، 255). من برامج إرشادية نفسية لتطوير القيم الرياضية وخفض درجة قلق المستقبل لدى طلاب قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة.

4- الخاتمة:

من خلال النتائج التي توصل إليها الباحثان بوساطة استخدام الوسائل الإحصائية وعرضها وتحليل النتائج سنتجتا التالي:

1- يعاني طلاب قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة بصورة عامة من ارتفاع نسبي بمستوى قلق المستقبل.
وعلى ضوء النتائج التي توصل إليها الباحثان يضعوا التوصيات التالية:

- 1- تصميم برنامج إرشادي نفسي لتطوير القيم الرياضية لخفض مستوى قلق المستقبل لدى طلاب قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- 2- إمكانية استخدام والاعتماد على مقياس قلق المستقبل المعد في الدراسة الحالية من قبل الباحثين وإمكانية إجراء بحوث مستقبلية ومع متغيرات أخرى .
- 3- توجيه الاهتمام بالقيم الرياضية وتحديد الأفكار غير المنطقية وتأثيرها زيادة القلق من المستقبل وإلقاء الضوء على الإضرار التي تسببها وخطورتها على الطلبة.

المصادر:

- [1] الأخصري، يوسف (2002)، كيف تتخلص من الخوف والقلق من المستقبل، القاهرة، دار اللطائف للنشر والتوزيع، مصر .
- [2] النكريتي، وديع ياسين وحسين، ألاء عبدا لله (2002)؛ قيم التربية الرياضية لدى تدريسيات جامعة الموصل: (مجلة الراصد للعلوم الرياضية، المجلد (8)، العدد (31)).
- [3] الروسان، فاروق (1999)؛ أساليب القياس والتشخيص في التربية، ط1، دار الفكر، الجامعة الأردنية.
- [4] زهران، حامد عبد السلام (1997)؛ الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط3، عالم الكتب، القاهرة.
- [5] شقير، زينب محمود (2005)؛ مقياس قلق المستقبل، ط1، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.
- [6] صبري، إيمان محمد (2003)؛ بعض المعتقدات الخرافية لدى الشباب المراهقين وعلاقتها بقلق المستقبل والدافعية الانجاز، المجلة المصرية لدراسات النفسية، المجلد (13) العدد (38) .

3- التعرف على العلاقة بين درجة قلق المستقبل درجة القيم الرياضية لدى طلاب قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة:

الجدول (4) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (R) وقيمة (Sig) لاختبار العلاقة بين درجة قلق المستقبل درجة القيم الرياضية

المقياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة R	قيمة Sig	الدلالة
قلق المستقبل	124.432	10.44	-	0.005	معنوي
القيم الرياضية	132.216	8.55	**0.327		

معنوي عند مستوى معنوية $\geq (0.05)$

يتبين من الجدول (4) أن قيمة المتوسط الحسابي لإجابات عينة البحث على فقرات الحديث الذاتي بلغت (124.432) درجة، وانحراف معياري (10.44) درجة، في حين بلغت قيمة المتوسط الحسابي لإجابات عينة البحث على فقرات المخاوف الرياضية (132.216) درجة، وانحراف معياري (8.55) درجة، ومن أجل التعرف على طبيعة العلاقة بين كل من الحديث الذاتي والمخاوف الرياضية تم استخدام معامل الارتباط البسيط لبيسون إذ بلغت قيمة (R) = -0.327**، وكانت قيمة (Sig) = (0.005) وهي اصغر من مستوى الدلالة (0,05)، مما يدل على وجود علاقة معنوية عكسية بين المتغيرين. ويفسر الباحثان هذه النتيجة إلى إن الطالب عندما يشعر بعدم وضوح المستقبل المهني أو عدم تحديده، فإنه يشعر بالإحباط على مستقبله ووجوده. مما يثير حدة القلق في التفكير في المستقبل، "فالشخص المتعلم الذي لا توجه معارفه وقدراته نحو أهداف قيمة يتخذها لنفسه يصبح خطراً على نفسه وعلى المجتمع على حد سواء" (غراب: 1995، 4)، مما يستدعي الوقوف عند هذه النتيجة من قبل المسؤولين عن أقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة والتي هي من الأقسام المهمة في كليات التربية الأساسية في جامعات (الموصل، المستنصرية، ديالى) من خلال "التمسك بنواتج العملية التعليمية خلال مجموعة من القيم تسعى لتحقيقها. في التغلب على المشكلات التي يعاني منها الطلاب إذ إن برامج التوجيه والإرشاد لا بد أن تكون جزءاً أساسياً في إعدادهم، ويشير (هران، 2003) إلى أن عملية الإرشاد "هي عملية بناءة تهدف إلى مساعدة الفرد لكي يفهم ذاته ويدرس شخصيته، ويعرف خبراته، ويحدد مشكلاته، وينمي إمكاناته،

- [7] عشري، محمود محي الدين سعيد (2004)؛ قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات الثقافية: دراسة حضارية مقارنة بين طلاب بعض كليات التربية بمصر وسلطنة عمان، المؤتمر السنوي الحادي عشر لمركز الإرشاد النفسي بجامعة عين شمس، المجلد الأول.
- [8] غراب، كامل السيد (1995)؛ الإدارة الإستراتيجية: أصول علمية وحالات عملية، ط1. الرياض: جامعة الملك سعود .
- [9] الرفاعي، نعيم (1972)؛ الصحة النفسية، دراسة سيكولوجية تكيف، دمشق، المطبعة الجديدة
- [10] علاوي، محمد حسن ورضوان، محمد نصر الدين (2008)؛ القياس والاختبار في التربية الرياضية، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- [11] ملحم، سامي محمد (2010)؛ مناهج البحث العلمي في التربية وعلم النفس، ط6، دار الميسرة للنشر، عمان.
- [12] النبهان، موسى (2004)؛ أساسيات القياس والتقييم في العلوم السلوكية، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان.

[13] Ellis A(1976): The Validity of Personality Qusetionnaires.

129

[14] Zaleski, Z(1994): Personl future in hope and anxiety perspective. Lublin: Lubels Kiego, p.110.

الملاحق:

الملحق (1) يوضح أسماء السادة الخبراء الذين استعان الباحث بأرائهم في بعض إجراءات البحث

ت	أسماء السادة الخبراء	التخصص	مكان العمل
1	أ.د ناظم شاكر الوتار	علم النفس الرياضي	تربية بدنية وعلوم الرياضة/جامعة الموصل
2	أ.د عكلة سليمان الحوري	علم النفس الرياضي	التربية الأساسية/جامعة الموصل
3	أ.د احمد يونس البجاري	علم النفس التربوي	كلية التربية / جامعة الموصل
4	أ.د سعد فاضل عبد القادر	القياس والتقويم	التربية الأساسية / جامعة الموصل
5	أ.دسعد عباس عبد الجنابي	علم النفس الرياضي	تربية بدنية وعلوم الرياضة/جامعة تكريت
6	أ.د عصام محمد عبد الرضا	علم النفس الرياضي	تربية بدنية وعلوم الرياضة/جامعة الموصل
7	أ.د نبراس يونس محمد	علم النفس الرياضي	كلية التربية بنات/جامعة الموصل
8	أ.د مؤيد عبد الرزاق الحسو	علم النفس الرياضي	تربية بدنية وعلوم الرياضة/جامعة الموصل
9	أ.د نغم محمود محم	علم النفس الرياضي	تربية بدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل
10	أ.د ثامر محمود ذنون	علم النفس الرياضي	التربية الأساسية / جامعة الموصل
11	أ.م.د انور قاسم يحيى	القياس والتقويم	التربية الأساسية /جامعة الموصل
12	أ.م.د نكرى يونس الطائي	علم النفس التربوي	التربية الأساسية / جامعة الموصل
13	أ.م.د احمد وعد الله الطريا	علم النفس التربوي	كلية التربية / جامعة الموصل
14	أ.م.د ياسر محفوظ حامد	علم النفس التربوي	كلية التربية / جامعة الموصل
15	أ.م.د نغم خالد نجيب	علم النفس الرياضي	تربية بدنية وعلوم الرياضة /جامعة الموصل
16	أ.م.د احمد مؤيد حسين	القياس والتقويم	التربية الأساسية / جامعة الموصل
17	أ.م.د علي حسين حامد	القياس والتقويم	تربية بدنية وعلوم الرياضة/جامعة الموصل
18	أ.م.د رافع الريمس عبد الغفور	علم النفس الرياضي	تربية بنية وعلوم الرياضة/جامعة الموصل
19	م.د محمد خير الدين صالح	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل
20	أ.م.د محمود مطر البدراني	علم النفس الرياضي	تربية بدنية وعلوم الرياضة/
21	أ.م.د سكيبة شاكر حسن	علم النفس الرياضي	التربية الأساسية / جامعة المستنصرية

الملحق (2) يوضح مقياس قلق المستقبل (برج والجواري، 2022)

ت	الفقرات	تنطبق علي بدرجة كبيرة جدا	تنطبق علي بدرجة كبيرة	تنطبق علي بدرجة متوسطة	تنطبق علي بدرجة قليلة	لا تنطبق علي
1	يملكني الشعور بالإحباط بسبب عدم وضوح الرؤية للمستقبل					
2	أخشى عدم تحقيق نتائج جيدة في دراستي في القسم					
3	ليس لدي القدرة على حل المشكلات التي تواجهني مستقبلا					
4	أشعر بالقلق من استمرار ارتفاع الأسعار وغلاء المعيشة					
5	يشغلني كثرة متطلبات الحياة والتزاماتها المادية المترابدة					
6	اعتقد أن المجتمع مهدد بحياة صعبة					
7	اشعر بعدم الارتياح لنظرة المجتمع لمهنتي لتخصص كرياضي					
8	ينتابني الشعور باليأس كلما فكرت في مستقبلي الوظيفي الرياضي					
9	يخيفني التفكير في مواجهة الأزمات والصعوبات التي ربما تواجهني في المستقبل					
10	اشعر بالغيرة عندما يؤدي زميل لي مهارة رياضية أفضل مني					
11	أتوقع صعوبات قادمة ترهقني أثناء الدراسة					
12	انزعج لعدم اهتمام اسرتي بمجال تخصصي الرياضي					
13	اشعر بالقلق كلما مر الزمن دون تحقيق أهدافي المستقبلية.					
14	اشعر بالقلق بعدم حصولي على فرصة إكمال الدراسات العليا في القسم					
15	أخشى الفقر والعوز المالي مستقبلا					
16	اشعر بعدم القدرة على اتخاذ القرارات					
17	ينتابني شعور بالقلق عند المشاركة في الدرس خوفا من ان توجه الانظار لي					
18	ربما لا استطيع تقديم الدعم المادي لزملائي في القسم عند الحاجة					
19	يشغل تفكيري في عدم تمكني في تحسين وضعي الاجتماعي					
20	يزعجني ان اعمل في وظيفة بعيدة عن سكني					

ت	الفقرات	تنطبق علي درجة كبيرة جدا	تنطبق علي درجة كبيرة	تنطبق علي درجة متوسطة	تنطبق علي درجة قليلة	لا تنطبق علي
21	اشعر بالقلق عندما اتخيل اصابات سابقة اثناء اداء الرياضي					
22	تراودني الافكار السلبية عند تفكيري بمستقبلي الدراسي الرياضي					
23	يقلقتني ازدياد نسبة البطالة لخريجي التربية البدنية وعلوم الرياضة					
24	اتردد في المشاركة في النشاطات الرياضية والاجتماعية التي تقيمها الكلية					
25	ارى ان الدعم النفسي لطلبة قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة غير كاف					
26	ادخر ما يكفي من المال خوفاً من مفاجأة ما في المستقبل					
27	اعاني من الضعف في التركيز وشروذ الذهن لتفكيري الدائم للمستقبل					
28	ارى ان تخصصي الرياضي نوع من العيب وغير مجدي					
29	ان مستقبل العلاقات الاجتماعية مبني على المصالح الشخصية					
30	انفعل كلما راودتني فكرة الحصول على عمل تناسب مؤهلاتي العلمية والرياضية					
31	اعتقد ان واجباتي والتزاماتي تجاه القسم تفوق امكانياتي					
32	مستقبلي المجهول يضعف دوافعي نحو العمل المهني الرياضي خارج القسم					

ملحق (3) يوضح مقياس القيم الرياضية المعدل

ت	الفقرات	تنطبق علي درجة كبيرة جدا	تنطبق علي درجة كبيرة	تنطبق علي درجة متوسطة	تنطبق علي درجة قليلة	لا تنطبق علي
1	احترم قرارات التدريسي حتى عندما يخطئ تجاهي.					
2	اقضي ايام الاستراحة من المحاضرات بالسهر مع اصنقائي					
3	نتائج في المحاضرات العملية اقل من مستواي الفني.					
4	استطيع التركيز على اللعب اكثر عندما تكون المنافسة تمثل تحصيلي العملي .					
5	اتدرب لأوقات اضافية لتحسين مستواي في الدروس العملية .					
6	افضل اللعب الجماعي على استعراض مهاراتي الفردية خلال الدروس العملية .					
7	اعترف بقوة زملائي باللعب اذا كانوا افضل مني .					
8	انسى واجباتي في الملعب عند سماع كلمات نابية تجاه تخصصي كرياضي .					
9	اعول على اخفاق الطالب المنافس اكثر من تحقيق التفوق عليه .					
10	احتاج الى وقت طويل لكي انسى اخطائي في الامتحان .					
11	اتحلى بروح رياضية في المحاضرة العملية عند اللعب مع زملائي افضل مني في الأداء.					
12	اذا اصيب احد زملائي الطلاب ابادر الى محاولة اسعافه فوراً.					
13	اتخلى عن البرنامج الغذائي في الوجبات المنزلية .					
14	اتعامل بكفاءة عالية مع نظرة باقي الاقسام العلمية لقسمي ولا اعطي اي ثغرة .					
15	اتكيف سريعاً مع جميع الزملاء والتدريسين .					
16	الترم بالترحيب بجميع زملائي بالدرس في بداية اي محاضرة عملية .					
17	اهدافي البعيدة المدى مبنية على اساس اهدافي خلال السنة الدراسية .					
18	تضعف قابليتي البدنية والفسية من وقت لآخر.					
19	انفذ تعليمات ادارة القسم والتدريسين.					
20	ارفض الجلوس بجانب الزملاء اثناء تدخينهم للسكائر					
21	اشارك مدرسي في بناء اهداف سنوية تناسب قدراتي عند تمثيلي منتخب الكلية.					
22	خجلي يبعثني عن المشاركة في المناسبات الاجتماعية .					
23	اتخلص من العادات السيئة التي تضر بصحتي .					
24	اهدافي ان اكون الطالب المتميز في المحاضرة .					
25	يطلب المدرس مني انجاز ما هو اقل من امكانياتي الحقيقية					
26	اعمل على تكوين علاقات جديدة داخل الكلية والقسم.					
27	العب في بطولات الكلية بأعلى طاقة ممكنة .					
28	النجاح المستحق يمنحني درجة عالية من الرضا .					
29	الترم بتوقيت محاضراتي على الرغم عدم مناسيته لبرنامجي اليومي					
30	اقدم زملائي على نفسي لاستلام جوائز الفوز بمناسبات الكلية .					
31	امتنع عن تناول اي شكل من اشكال المخدرات .					



لا	تنطبق علي	تنطبق علي	تنطبق علي	تنطبق علي	الفقرات	ت
تنطبق علي	بدرجة قليلة	بدرجة متوسطة	بدرجة كبيرة	بدرجة كبيرة جدا		
					اسيطر علي هدوني في اللحظات الحرجة من الامتحان .	32
					ابادل اي اساءة لي من قبل بعض الطلبة بإساءة مماثلة .	33
					استطيع ان أمثل قسمي خير تمثيل .	34

اثر تمارين خاصة وفقا لنظام الطاقة اللاهوائي في تطوير القوة الانفجارية وبعض المهارات الأساسية

في الكرة الطائرة تحت 20 سنة

م.د. ساهرة محمد عبد الأمير¹

وزارة التربية/مديرية تربية الرصافة/3¹

(¹ com.gmail@837alakbrly)

المستخلص: يبقى الدور الكبير الذي يمكن أن يسهم في عملية التدريب هو تطوير القوة الانفجارية المرتبط بالجانب الفني والمهاري للعبة إذ تأخذ (القوة الانفجارية لعضلات الرجلين والذراعين) المشتركة تحت نظام الطاقة اللاهوائي الجانب الأكبر في أغلب أوقات المنافسة أثناء اللعب، مما أدى إلى رفع متطلبات اللعبة بندياً واستخدام تنوع التمارين بما يلائم القدرات البدنية للاعبين، وتعزيز دورها وأهميتها في مستوى الأداء الفني ليتم التأكيد عليها خلال التكرار في الوحدات التدريبية، ومن خلال خبرة الباحثة في مجال لعبة الكرة الطائرة، لاحظت أن تطوير الجانب البدني المرتبط بالجانب المهاري في كرة الطائرة لا يتم بالشكل المناسب مع إتقان وتطوير اللعبة، أي أن أي ضعف يعاني منه الفريق يعد مشكلة بالنسبة للمدربين إذ يتوجب على المدرب العمل في القضاء على هذا الضعف بل ويحوله إلى نقطة قوة لصالح فريقه، وهدف البحث إعداد والتعرف على تمارين خاصة وفقاً لنظام الطاقة اللاهوائي في تطوير القوة الانفجارية وبعض المهارات الأساسية في كرة الطائرة تحت 20 سنة، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي بالاختبار القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة، وتم تحديد مجتمع البحث لاعبي مسابقة كرة الطائرة في نادي الصليخ الرياضي/محافظة بغداد للموسم التدريبي 2020 والبالغ عددهم (30) لاعب إذ تم اختيار عينة البحث بأسلوب الحصر الشامل وقسمت العينة إلى مجموعتين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة وواقع (15) لاعب لكل مجموعة وتم تطبيق تمارين خاصة وفقاً لنظام الطاقة اللاهوائي على المجموعة التجريبية ولمدة ثمانية أسابيع وواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع الواحد واستخدمنا الحقيبة الإحصائية SPSS لمعالجة البيانات والحصول على النتائج ومنها توصلت الباحثة إلى أهم الاستنتاجات وهي أن التمارين الخاصة وفقاً لنظام الطاقة اللاهوائي أثرت إيجابياً في تطوير القوة الانفجارية وبعض المهارات الأساسية في كرة الطائرة تحت 20 سنة.

الكلمات المفتاحية: نظام الطاقة اللاهوائي - القوة الانفجارية - المهارات الأساسية - الكرة الطائرة .

1- المقدمة:

ويحوّله إلى نقطة قوة لصالح فريقه، وارتأت الباحثة إجراء هذا البحث العلمي في معرفة تأثير أعداد ترمينات خاصة وفقاً لنظام الطاقة اللاهوائي من خلاله نعمل على تطوير القوة الانفجارية وتأثيرها في بعض المهارات الأساسية في كرة الطائرة تحت 20 سنة.

أهداف البحث:

- 1-إعداد ترمينات خاصة وفقاً لنظام الطاقة اللاهوائي في تطوير القوة الانفجارية وبعض المهارات الأساسية في كرة الطائرة تحت 20 سنة
- 2-التعرف على ترمينات خاصة وفقاً لنظام الطاقة اللاهوائي في تطوير القوة الانفجارية وبعض المهارات الأساسية في كرة الطائرة تحت 20 سنة.

فروض البحث:

- 1-إن الترمينات الخاصة وفقاً لنظام الطاقة اللاهوائي أثرت إيجابياً في تطوير القوة الانفجارية وبعض المهارات الأساسية في كرة الطائرة تحت 20 سنة

مجالات البحث:

- المجال البشري: لاعبي نادي الصليخ الرياضي لكرة الطائرة تحت 20 سنة للموسم 2020
- المجال الزمني: المدة 2020/9/10 الغاية 2020/11/17.
- المجال المكاني: قاعة الرياضية لنادي الصليخ الرياضي/محافظة بغداد .

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

- 2- 1 منهجية البحث: استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بالاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لملائمة لطبيعة البحث.

- 2- 2 مجتمع البحث وعينته: تم تحديد مجتمع البحث بلاعبي مسابقة كرة الطائرة في نادي الصليخ الرياضي للموسم الرياضي 2020 والبالغ عددهم 35 لاعب، وقسمت العينة إلى مجموعتين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة وبواقع (15) لاعبين لكل مجموعة، أجريت إجراءات التجانس والتكافؤ للعينة وكانت النتائج:

يعد التدريب الرياضي أحد المجالات التي حظيت باهتمام كبير مما ساعد على اكتشاف أنواع كثيرة من الأساليب التدريبية إذ تمكن الكثير من اللاعبين في المسابقات الرياضية كافة من رفع الانجازات فيها ومنها كرة الطائرة والتنافس بين المشاركين للفوز وتحقيق مستوى بالأداء ما هو أفضل إنجازاً ، ولعبة كرة الطائرة هي واحدة من الألعاب الرياضية التي تمارس بشكل واسع وتحل مكانة جيدة كونها لعبة مشوقة في ترابط مهاراتها الأساسية والاحتكاك وتفاعل الجمهور مع كل حركة لعب، وإن الترابط الكبير بين الإعداد البدني والمهاري جعل من الضروري الاهتمام بتدريب القدرات البدنية المختلفة، خاصة وإن مستوى القدرات البدنية يحدد نوعية أداء الجانب الفني والمهاري، وذلك لكونها أحد العوامل المؤثرة فيها، إذ أن القوة الانفجارية هي أحد أهم عناصر الأعداد البدني الخاص للاعب فهي تسهم إسهاماً فاعلاً وحاسماً مع بقية العناصر الأخرى في نجاح وتطوير مستوى اللاعبين من ناحية مستوى الفني والمهاري، وإن أهمية البحث تكمن أعداد ترمينات خاصة وفقاً لنظام الطاقة اللاهوائي لتطوير القوة الانفجارية للرجلين والذراعين المرتبطة بالأداء المهاري ووضع الأسس العلمية الصحيحة عند استخدام الترمينات الخاصة بنظام الطاقة اللاهوائي.

مشكلة البحث:

إن الدور الكبير الذي يمكن أن يسهم في عملية التدريب هو تطوير القوة الانفجارية المرتبط بالجانب الفني والمهاري للعبة إذ تأخذ (القوة الانفجارية لعضلات الرجلين والذراعين) المشتركة تحت نظام الطاقة اللاهوائي الجانب الأكبر في أغلب أوقات المنافسة أثناء اللعب، والمطلوب هو رفع متطلبات اللعبة بنياً و استخدام تنوع الترمينات بما يلائم القدرات البدنية للاعبين، وتعزيز دورها وأهميتها في مستوى الأداء الفني ليطم التأكيد عليها خلال التكرار في الوحدات التدريبية، ومن خلال خبرة الباحثة في مجال لعبة الكرة الطائرة، لاحظت أن تطوير الجانب البدني المرتبط بالجانب المهاري في كرة الطائرة لا يتم بالشكل المناسب مع إتقان وتطوير اللعبة وإن أي ضعف يعاني منه الفريق وخاصة في قدرة بدنية مهمة يعد مشكلة بالنسبة للمدربين إذ يتوجب على المدرب العمل في القضاء على هذا الضعف بل

الجدول (1) يبين تجانس العينة

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسط	لاحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول	سم	176.09	173	5.144	0.363
الوزن	كغم	65.22	63.27	4.443	1.432
العمر	سنة	18.20	18	3.216	0.514
العمر التدريبي	سنة	6.92	7	1.462	0.365

التسجيل: تحتسب المسافة لأبعد نقطة يسجلها المختبر .

ثانياً: اختبار القوة الانفجارية للقدمين اختبار الوثب الطويل من الثبات (علي سلمان عبد الظرفي: 2013، ص 47) .

الهدف من الاختبار: قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين .

الأدوات: شريط قياس، بورك، استمارة تسجيل .

التسجيل: يقف اللاعب خلف خط البداية و القدمان متباعدة قليلاً ثم يبدأ بمرجحة الزراعين وثني الركبة والقفز إلى الإمام وتسجل المسافة التي قفزها المختبر .

ثالثاً: اختبار مهارة الضرب الساحق (محمد صبحي حسانين وحمد عبد المنعم أحمد: 1998، ص 202) .

الهدف من للاختبار: قياس الدقة بمهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة .

الأدوات المستخدمة: ملعب كرة طائرة قانوني، كرات عدد 5، شريط ملون .

مواصفات الأداء: يقوم المختبر بأداء الضرب الساحق من مركز 4 إذ يقوم المدرب بأعداد الكرة للمختبرين من مركز 3 لكل لاعب 5 محاولات .

التسجيل: 4 درجات لكل محاولة تسقط بها الكرة على مركز 3 .

رابعاً: اختبار مهارة حائط الصد:

الهدف من الاختبار: قياس الدقة لمهارة حائط الصد الهجومي

الأدوات المستخدمة: ملعب كرة طائرة قانوني، كرات 5، شريط قياس ملون .

مواصفات الأداء: يقف اللاعب المختبر في المركز * جاهز لأداء مهارة حائط الصد في الوقت الذي يصعد المدرب فوق المنضدة لأداء الضرب الساحق .

شروط الأداء: 3 محاولات من مركز (2، 3، 4) يحتسب الصحيح منها

التسجيل: يأخذ اللاعب أو المترب درجة المنطقة التي تسقط منها الكرة .

الجدول (2) يبين الأوساط الحسابية والاحترافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق في الاختبارات المبحوثة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار القبلي

ت	المتغيرات والاختبارات	المجموعة	س	ع +	(ت) المحسوبة	مستوى الخطأ	الدلالة
1	القوة الانفجارية للزراعين	التجريبية	7.95	3.235	1.543	0.654	عشوائي
		الضابطة	6.62	1.764			
2	القوة الانفجارية للرجلين	التجريبية	2.53	3.651	1.432	0.453	عشوائي
		الضابطة	2.34	2.743			
3	مهارة الإعداد للأعلى	التجريبية	6.03	1.874	1.652	0.671	عشوائي
		الضابطة	5.02	1.541			
4	مهارة الضرب الساحق	التجريبية	6.07	3.456	1.875	0.612	عشوائي
		الضابطة	5.04	3.876			
5	مهارة حائط الصد	التجريبية	7.01	2.873	1.672	0.731	عشوائي
		الضابطة	6.03	2.741			

* مغوي عند مستوى الدلالة (0.05) إذا كان مستوى الخطأ أصغر من (0.05) .

2- 3 الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في

البحث: استخدمت الباحثة الوسائل والأدوات التالية: (الملاحظة، الاختبارات والقياسات، جهاز لقياس الطول والوزن، ملعب كرة الطائرة قانوني، كرات كرة الطائرة عدد 10، أقماع بارتفاعات مختلفة (20سم، 30سم) عدد 80، حواجز عدد 50 بارتفاعات 40 سم، صناديق خشبية بارتفاع 50 سم عدد (20)، كرات طيبة وزن 1كغم و2كغم عدد 10) .

2- 4 الاختبارات المستخدمة:

أولاً: اختبار القوة الانفجارية للذراعين: رمي كرة طيبة 2 كغم من الوقوف (محمد إبراهيم شحاته ومحمد جابر بريقع: 2004، ص 30) .

الأدوات المستخدمة: كرة طيبة بوزن 2 كغم، شريط قياس) .

مواصفات الأداء: يقف المختبر خلف خط البداية، يمسك الكرة ويحاول رميها إلى أبعد نقطة .

المسب	85% 5	4	1 دقيقة	2 دقيقة	-يقف المدرب على كرسي في منطقة الخصم ويضرب الكرة ويكون اللاعبين خلف المنطقة الهجومية ويقوموا باستقبالها والدفاع عن الملعب -القفز زوجي على 3صناديق بارتفاعات مختلفة أول صندوق 30سم وثاني 50سم وثالث 70سم.
الاثنين	85% 5	4	2 دقيقة	3 دقيقة	-اعداد الكرة من المدرب وأداء اللاعبين الضرب الساحق وهم خلف خط الهجوم بعد أن ينادي بالأصم لا على التعيين . -القفز الجانبي على المصطبة 8 قفزات لمسافة 10م بارتفاع 30سم
الأربعاء	85% 5	4	90 ثانية	3 دقيقة	-المدرب من على كرسي ويوهو بلكرات بتغيير اتجاه يده واللاعب أمامه في المركز (3) ويؤدي حائط الصد -القفز زوجي على 8 حواجز بارتفاع 80سم

خامسا: مهارة الإعداد من الأعلى (2006، 67p: Linda I).

2- التجربة الاستطلاعية: قامت الباحثة بأجراء تجربة استطلاعية وهي أشبه بالتجربة لكن تكون مصغرة في يوم 2020/9/10 على عينة (5) لاعبين الهدف من التجربة الاستطلاعية للتعرف على الصعوبات الممكن أن تواجهها التجربة الرئيسية ومعرفة الوقت اللازم وتفادي الصعوبات أن وجدت.

2- 6 الاختبارات القبلية: أجرت الباحثة الاختبارات القبلية في قاعة نادي الصليخ الرياضي/محافظة بغداد الموافق بتاريخ 2020/9/12 .

2- 7 التدريبات المستخدمة في البحث: بدأ تنفيذ التدريبات بتاريخ 2020/9/14 لغاية 2020/11/15.

-مدة التمرينات الموضوعة بالأسابيع: (8) أسابيع.
-عدد الوحدات التدريبية الكلي: (24) وحدة تدريبية.
-عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية: (3) وحدات .
-أيام التدريب الأسبوعية: (السبت، الاثنين، الأربعاء) .
-الطريقة التدريبية المستخدمة: طريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة .

2- 8 الاختبارات البعدية: بعد الانتهاء من تنفيذ التمرينات الخاصة ضمن المدة المقررة ثم إجراء الاختبارات الخاصة بالبحث وذلك في يوم الثلاثاء 2020/11/17 على وقدرات الباحثة توفير الظروف المشابهة للاختبارات القبلية من حيث (الزمن والمكان والأدوات المستخدمة وطريقة إجراء تنفيذ الاختبارات). على قاعة نادي الصليخ الرياضي/محافظة بغداد . وقد استخدمت الباحثة التمرينات التالية للمجموعة التجريبية.

جدول (3) التدريبات المستخدمة في البحث

الأيام	التمرين	الشدة	التكرار	الراحة بين	
				المجموع	التكرار

2- 9 الوسائل الإحصائية: استعانت الباحثة بحزمة من الحقيبة الإحصائية (SPSS) لإيجاد المعالجات الإحصائية المناسبة.

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

3- عرض وتحليل النتائج:

تم عرض نتائج المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات المبوثة وتحليلها ومناقشتها وكذلك عرض نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في المتغيرات المبوثة وتحليلها .

الجدول (4) يبين فرق الأوساط الحسابية وانحرافه المعياري وقيمة (t) ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدى لمجموعتي البحث في المتغيرات قيد البحث

الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدى		قيمة t المحسوبة	مستوى الخطأ	دلالة الفروق
			ع	س	ع	س			
القوة الانفجارية للتراعين	المت	ت	7.95	3.321	8.77	3.541	3.567	0.000	دال
	المت	ض	6.62	2.287	7.65	3.431	2.345	0.003	دال
القوة الانفجارية الرطلين	المت	ت	2.53	2.564	2.76	4.679	3.531	0.008	دال
	المت	ض	2.32	4.432	2.56	4.521	2.543	0.007	دال
مهارة الإعداد للأعلى	درجة	ت	6.03	3.256	7.08	2.861	6.651	0.005	دال
	درجة	ض	5.02	3.765	6.07	2.431	4.456	0.002	دال
مهارة الضرب الساحق	درجة	ت	6.08	2.532	7.08	4.582	3.621	0.003	دال
	درجة	ض	5.05	2.763	6.09	3.531	3.321	0.004	دال
مهارة حائط الصد	درجة	ت	7.02	3.765	8.01	3.0876	4.874	0.006	دال
	درجة	ض	6.04	2.754	6.02	4.651	3.852	0.003	دال

* معنوي عند مستوى الدلالة (0.05)

الجدول (5) يبين فرق الأوساط وقيمة (t) ومستوى الخطأ ودلالة الفروق بين نتائج الاختبار البعدى لمجموعتي البحث في المتغيرات قيد البحث

الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة t المحسوبة	مستوى الخطأ	دلالة الفروق
		ع	س	ع	س			

النوع يؤدي إلى إعداد غير دقيق مما يؤدي إلى فشل الضرب الساحق (عقيل عبد الله الكاتب وآخرون: 1999، ص24)، وتغزو الباحثة ذلك إلى التمارين المستخدمة في البرنامج التدريبي، والتي عملت على المهارات الأساسية للمسابقة، وأدت إلى تطوير مستوى اللاعبين في مهارة الضرب الساحق، وان التدريبات المتنوعة، واستخدام مثيرات متوقعة وغير متوقعة، والانتقال بالتمارين من السهل إلى الصعب، ومن البسيط إلى المركب على وفق خطة للهجوم لأداء المهارة الهجومية بشكل دقيق وفعال (Larrykich :1999، 76p)، أن فاعلية مفردات المنهج التدريبي، الذي احتوى على التمرينات المهارية المتنوعة والمتغيرة طورت مهارة حائط الصد وبشكل ايجابي أثناء تنفيذ الواجب الحركي وفي ظروف اللعب المختلف، واتخاذ القرار الصائب وإمكانية السيطرة على الكرات القادمة من الفريق المنافس، واخذ المكان الصحيح للقيام بالمهارة وبتوقيت سليم، وكانت التمرينات تركز على إعطاء مثيرات متنوعة، وباتجاهات مختلفة على الشبكة (LoriEndicott :1997، 46p). كما تبين من كل مما تقدم أن التمرينات عملت على تحسين وتطوير القوة الانفجارية وفقاً لنظام الطاقة اللاهوائي للذراعين و القدمين وبالتالي تحسين وتطوير بعض المهارات الأساسية مثل الضرب الساحق وحائط الصد بالكرة الطائرة.

4- الخاتمة:

ومن نتائج البحث يمكن استنتاج التالي:

1- أظهرت النتائج إلى تطور القوة الانفجارية للذراعين والرجلين بين القياس القبلي والبعدي من خلال تمرينات البدنية وفقاً لنظام الطاقة اللاهوائي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي.

2- أظهرت النتائج إلى تطور بين القياس القبلي والبعدي للمهارات الأساسية (مهارة الإعداد للأعلى، ومهارة الضرب الساحق، ومهارة حائط الصد للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي).

في ضوء النتائج التي تم الحصول عليها توصي الباحثة بالتالي:
1- الاهتمام بتطوير القدرات البدنية حيث لها من اثر مباشر في تطوير مستوى الأداء البدني المرتبط بالمهارات الأساسية في لعبة الكرة الطائرة.

القوة الانفجارية للذراعين	المتري	9.32	2.123	6.43	2.651	4.543	0.000	دال
القوة الانفجارية للرجلين	المتري	2.81	1.521	3.65	3.321	3.765	0.003	دال
مهارة الإعداد للأعلى	درجة	8.05	1.432	4.76	2.763	5.435	0.001	دال
مهارة الضرب الساحق	درجة	8.08	2.764	6.04	2.612	4.431	0.002	دال
مهارة حائط الصد	درجة	8.09	2.532	6.73	3.321	6.761	0.000	دال

* معنوي عند مستوى الدلالة (0.05)

3- 2 مناقشة النتائج: يتبين من نتائج الجدول (5) وجود فروق معنوية لمتغيرات البحث بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعتي البحث ولصالح الاختبار البعدي، وتغزو الباحثة أن تمرينات التي تم أعدادها مقننة على وفق مكونات الحمل التدريبي وفقاً لنظام الطاقة اللاهوائي في تطوير القوة الانفجارية للذراعين والرجلين المرتبطة بالمهارات الأساسية للكرة الطائرة إذ كانت تمرينات ايجابية ولها تأثير معنوي للمهارات الفنية والحركية للمسابقة، إذ ساهمت في تطوير القوة العضلية أولاً والانفجارية ثانياً وبواسطة التمارين المتنوعة بالكرة الطبية وتمرينات القفز بالصناديق بارتفاعات مختلفة وكذلك قفز على الحواجز كذلك بارتفاعات مختلفة والتي كانت مترجة الشدة وصولاً إلى الشدة العالية إذ طورت سرعة الانقباض العضلي لعضلات الذراعين (Dick:2010، 4p) ومن خلال استخدام تمرينات اللاهوائية التي لها الأثر الفعال في تطوير القدرة الانفجارية والتي تعتمد على الكفاءة العالية للتقلص العضلي اللامركزي والمركزي مما يعطي للعضلات المطاطية العالية للعمل بشكل سريع ويرد فعل انفجاري وأسلوب تدريبي ناجح لتطوير قدرة مطاطية العضلات التي تعمل على تنمية القوة السريعة (سلفاسهاك: 2008، ص108)، وان قرب اللاعب الضارب من اللاعب المعد في هذا النوع من مهارة الإعداد ومن حيث المسافة الأفقية لا يتطلب استخدام قوة كبيرة في إعداد الكرة إذ يكون دور الإطراف العليا أكثر من الإطراف السفلى في توليد القوة اللازمة لكون الثني في مفصلي الركبة والورك قليلاً إذ انه عندما تكون المفاصل ممدودة تماماً تقريباً، فان تأثير القوة يكون ايجابياً، وهذا يدل على أهمية ارتفاع الكرة في هذا النوع من مهارة الإعداد فارتفاع الكرة اعلي من الحد المطلوب في هذا

2-أجراء دراسات مشابهة على الفئات الأخرى ولكلا الجنسين في مسابقات كرة الطائرة.

المصادر:

- [1] محمد إبراهيم شحاته ومحمد جابر بريقع؛ دليل القياسات الجسمية واختبارات الأداء الحركي: (الإسكندرية، منشأة المعارف، 2004).
- [2] علي سلمان عبد الطرفي؛ الاختبارات التطبيقية في التربية الرياضية: (بغداد، مطبعة النبراس، 2013).
- [3] محمد صبحي حسانين وحمدى عبد المنعم أحمد؛ الأسس العلمية لكرة الطائرة وطرق القياس، ط1: (القاهرة، مؤسسة روز اليوسف، 1998).
- [4] سلفا سهاك؛ تأثير استخدام تمارين البلايومتر كس في تطوير مهارة الضرب الساحق عند لاعبي الكرة الطائرة: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2000).
- [5] عقيل عبد الله الكاتب (آخرون)؛ الكرة الطائرة التنكيك والتكتيك الفردي: (بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1999).
- [6] Dick, N.S.A Round Jable by I.A.A.F Q.Magazinem Roma, March, 2010.P.4.
- [7] Linda I . Griffin and Others ; teaching sport concepts and skill, tactical games approach,: (human ken tics , U .S .A .,2006).
- [8] Larrykich; Demards and terminology of setting: (Volley Tech, FIVE, No. 4, 1990.
- [9] LoriEndicott; 6 secret weapons for Setters: Volleyball, Avcom Publish, No. 2, 1997.

تأثير تمارينات خاصة للفارتلك في تطوير القوة الخاصة للرجلين وانجاز 200 متر لنوي الإعاقة

فئة (A46)

م.م آلاء محمد جبار¹

وزارة التربية/كلية التربية المفتوحة¹

(¹ Alaaalwaily 156@yahoo.com)

المستخلص: هدفت الدراسة إلى إعداد تمارينات خاصة للفارتلك ومدى تأثيره في تطوير القوة الخاصة ونجاز (200) متر لنوي الإعاقة فئة (A46)، وانتهجت الباحثة منهج البحث التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة على عينة راکضي أندية بغداد بألعاب القوى (200) متر لنوي الإعاقة البدنية (A46) البالغ عددهم (6) راکضين اختيروا عمدياً من مجتمعهم الأصل بنسبة (100%)، طُبقت التمارينات الخاصة للقوة الخاصة بواقع (16) وحدة طُبقت على مدى (8) أسابيع تدريبية، وبعد انتهاء التجربة تم معالجة بيانات الاختبارات القبلية والبعديّة باستعمال نظام الحقیبة الإحصائية (spss) لتكون استنتاجات الدراسة بأسلوب الفارتلك في تطوير تحمل القوة الخاصة بأفضلية هذا الأسلوب من التمارينات لأسلوب الفارتلك في هذا التطوير، وتأثير ايجابي في تحسين إنجاز (200) متر بأفضلية لأسلوب الفارتلك في هذا التحسين لنوي الإعاقة البدنية فئة (A46)، وأوصت الباحثة بضرورة إلمام مربي المعاقين بدمج الأساليب التدريبية، ولا بد من الاهتمام بإدخال تقنيات التكنولوجيا التدريبية ضمن النورات التدريبية التي تقيمها اللجنة البارالمبية العراقية في تطوير القدرات وتحسين الانجاز الرقمي (200) متر.

الكلمات المفتاحية: الفارتلك - الإعاقة - القوة الخاصة.

I . S . S . J

1- المقدمة:

خلال الزيارات الميدانية المتكررة للوحدات التدريبية لمنتخب الوطني بألعاب القوى لنوبي الإعاقة (A46) (200) متر والمتابعة للطرائق التدريبية التي يتبعها المدربون والمبذولة معهم عن الأسباب التي تقف حائلاً دون الوصول إلى تحقق الأهداف المخطط لها لرفع مستوى الإنجاز لهذه الفئة من العدائين وخاصة لعدو المسافات القصيرة (200) متر. أما المشكلة فتكمن في أن هذه الفئة من العدائين يحتاجون إلى تحسين مستواهم بما يوازي أو يفوق العدائين ذو المستوى العالمي. فكان هذا التساؤل هل تم استخدام أساليب جديدة تدريبية ومختلفة عن الطرائق المتعارف عليها بالتدريب، ولاسيما تدريب قدرات التحمل الخاص بأسلوب الفارتلك باستخدام الوسائل المساعدة مثل جهاز السير المتحرك وجهاز مراقبة النبض (Polar H10) لتحديد نوع التدريب والشدد ولتغيير نمط التدريب للاعبين من ذوي الإعاقة (A46) (200) متر ورفع مستوى إنجازهم لتحقيق أرقام دولية وأولمبية.

ومن ذلك جاءت تلك الدراسة إلى أعداد تمارين خاصة الفارتلك باستخدام وسيلة للجهاز السير المتحرك لنوبي الإعاقة البدنية (A46) (200) متر، والتعرف على تأثير هذا الأسلوب من التدريب في تطوير التحمل الخاص لفئة (A46) وانجاز (200) متر، والتعرف على تأثير هذا الأسلوب في تطوير التحمل الخاص لعينة البحث.

2- إجراءات البحث الميدانية:

2-1 منهج البحث: استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين الضابطة والتجريبية ذات الضبط المحكم بالاختبارين القبلي والبعدي أما المجموعة التجريبية فقد استخدمت الفارتلك بالوسائل المساعدة، إما الضابطة فقد استخدمت التدريب على وفق منهج المعد من قبل المدرب.

2-2 مجتمع البحث وعينته: إن طبيعة المشكلة التي يراد دراستها أدت إلى اختيار العينة، إذ اختيرت عينة البحث بصورة عمدية من عدائي المنتخب الوطني لفئة العوق (A46) في عدو (200) وهم يمثلون عدائي المنتخب الوطني لهذه الفئة بأعمار (19-20) سنة، فإن " بالإمكان أن تنقص الباحثة باختبار العينة ليعمم النتائج على الكل وخاصة عندما تكون العينة متجانسة فإن عينة صغيرة كافية لتمثل مجتمع الأصل " (1):

كان للرياضة الدور المهم في تطوير الشعوب والبلدان سواء في البطولات أو اللقاءات الدولية والبارالمبية وخاصة اللقاءات الخاصة للمعاقين. قدمت الثورة التكنولوجية في المجال الرياضي التي أسهمت في تسهيل وتذليل المعوقات وتطوير البرامج الرياضية التي خدمت معظم الألعاب والفعاليات الرياضية سيما رياضة الأفراد ذوي الإعاقة منهم، الذي ساعد على تخفيف العبء على الرياضيين من ذوي الإعاقة لسهولة الاستخدام والسيطرة والمتابعة لأكثر عدد منهم وبأقل وقت وجهد ممكن، وعلى اختلاف الوسائل المساعدة وقياساتها وتقنياتها فمنها ما يكون ليسمح ذلك الأمر بأنه من الممكن التجريب بتطبيق الوسائل المساعدة في التدريب الرياضي مع هذه الحداثة والتي منه الفارتلك " الذي هو أحد الأساليب التدريبية الحديثة والتي تخدم تدريبات الفترتي المرتفع الشدة والطريقة التكرارية ضمن أساليب التدريب في ألعاب القوى، وأن هذه الطريقة من التدريب هي أمكانية العدو بسرعات مختلفة (بطيئة، متوسطة، سريعة) ولمسافات مختلفة صعوداً ونزولاً، إذ أن هذه التمارين تسمح بتغير سرعة النبض بتغيير شدة الجهد المبذول لتتراوح من (140-160) نبضة/دقيقة، ثم تزداد لترتفع إلى (180) نبضة/دقيقة على وفق مستوى المتدرب ومستوى الرياضي، من خلال الارتفاع بإيقاع العدو إلى فترة زمنية قصيرة تصل من (5) إلى (8) ثوان الذي هو أحد الأساليب التدريبية التي تستخدم لتطوير قدرة ومطاطية العضلات وتطور طول وتردد الخطوة وترتقي بتحمل القوة والسرعة وتطور تحمل اللاكتات ويعمل على تقوية العضلة القلبية ويعمل على ضبط التحكم بمعدلات التنفس، وخاصة مع ذوي الإعاقة من فئة (A46) الذين لديهم بتر أحادي للطرف العلوي فوق المرفق (A46) الذين لديهم بتر أحادي للطرف العلوي تحت المرفق.

ومن هنا تكمن أهمية البحث عند مقارنة أرقام إنجازات رياضينا من ذوي الإعاقة بألعاب القوى مع الأرقام العالمية وعلى الرغم التفوق الواضح عربياً إلا أنها لا تزال بعيدة عن الأرقام العالمية، مما يطرح التساؤل في أنه لابد من وجود سبب لذلك البعد عن العالمية والدولية وسبيل الوصول للارتقاء بهم للتخطية، وبما أن الباحثة من المهتمين والمتابعين لمسابقات إنجاز العدو ومن

المعلومات " (3: 172)، من خلال الملاحظة حددت مشكلة البحث وبالاطلاع عدد من المراجع الأجنبية أيضاً، والاستعانة بشبكة المعلومات الدولية (الانترنت) وقراءة البحوث التي تناولت واقع الفعالية تبلورت مشكلة البحث وحددت فروضها في حل المشكلة وما تتطلب من مستلزمات لحلها.

2- 5 المقابلة: من خلال المقابلة يمكن للباحثة أن تستفيد من آراء وملاحظات ذوي الخبرة والاختصاص لإغناء البحث بأكبر قدر من المعلومات السديدة. فالمقابلة هي " لقاء يتم بين الباحث والمجيب على أساس ذلك يحدد هدف واضح للبحث ويعد الباحث استمارة خاصة لجمع المعلومات من العينات " (4: 179). ولقد قامت الباحثة بإجراء مقابلات شخصية عديدة مع ذوي الخبرة والاختصاص في مجال علم التدريب الرياضي واللاعب القوي المعاقين (ملحق (1)) لتحديد الاختبارات المناسبة للبحث والاستفادة من خبراتهم في مجال التدريب و أغناء البحث بأرائهم وتوضيح بعض الاختبارات وكيفية استخراج النتائج، لكي تكون النتائج المستخرجة أكثر دقة.

2- 6 الأجهزة المستخدمة: (حاسبة الكترونية (SHARP) يابانية الصنع عدد (1)، ملعب ساحة وميدان، شريط لقياس الطول عدد (1)، ميزان طبي لقياس الوزن صيني الصنع عدد (1)، صافرة عدد (1)، ساعات توقيت الكترونية عدد (2)، جهاز السير المتحرك (Treadmill)).

2- 7 إجراءات البحث الميدانية:

2- 7- 1 اختبارات البحث المستخدمة: لقد اختيرت

الاختبارات المستخدمة بالبحث وكما يلي:

2- 7- 2 اختبار ركض 300 متر من الوقوف (5: 195):

-الهدف من الاختبار: لقياس مطلب تحمل السرعة.

-الأدوات المستعملة: (ملعب ساحة وميدان، ساعات توقيت يدوية، استمارات تسجيل، فريق عمل مساعد، صافرة).

-وصف الأداء:

1-يبدأ الاختبار عند سماع الإيعاز، إذ يأخذ العداء مكانه خلف خط البداية وذلك عند سماع إيعاز (خذ مكانك ومن الوقوف)، إذ يأخذ العداء وضع الوقوف ثم إيعاز (تحضر).

(165)، بلغ عدد أفراد عينة البحث (6) عدائين من مجتمع البحث البالغ عددهم (8) عداء إما (2) عداء استبعدوا لإجراء التجربة الاستطلاعية عليهم. وكما هو موضح في الجدول (1).

الجدول (1) يبين نسبة عينة البحث من مجتمع البحث الكلي

مجتمع البحث الكلي	عينة البحث	نسبة عينة البحث
8 عداء	6 عدائين	75%

ولقد قامت الباحثة بإجراء التجانس للعينة من حيث (الوزن، الطول، والعمر التريبي) عن طريق إجراء معامل الالتواء وكما هو موضح في الجدول (2)

الجدول (2) يبين اختبارات التجانس بالطول والوزن والعمر وقيمة معامل الالتواء لمجموعة عينة البحث

ت	القياسات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة معامل الالتواء	النتيجة
1	الطول (سم)	171.3	2.58	- 0.06	متجانس
2	الوزن (كغم)	60.5	6.09	0.04	متجانس
3	العمر (سنة)	18.5	0.86	- 0.59	متجانس

مقارنة معامل الالتواء $1 \pm$

2- 3 وسائل جمع المعلومات: (المصادر العربية والأجنبية، شبكة المعلومات الدولية (الانترنت)، استمارة تسجيل المعلومات).

2- 3- 1 الأدوات والأجهزة المستخدمة: (أدوات البحث من الأمور المهمة والضرورية التي تساعد الباحث للوصول إلى الهدف المرسوم للبحث. وإن الأدوات هي " الوسيلة أو الطريقة التي يستطيع الباحث جمع البيانات وحل مشكلة لتحقيق أهداف البحث مهما كانت تلك الأدوات من بيانات وعينات وأجهزة... الخ " (2: 173).

ومن تلك الأدوات التي استعانة بها الباحثة في دراستها هي:

2- 4 الملاحظة: الملاحظة عملية مهمة يمكن أن يستعين الباحث بها ولاسيما في المراحل الأولية من البحث، فعن طريقها يمكن تحديد أوجه المشكلة، كما يمكن أن تحدد أهداف البحث، أما في المراحل الإجرائية للبحث فإن الملاحظة تعمل على الكشف عن مواطن الضعف في تنفيذ المنهج وكذلك الصعوبات التي تواجه الباحث في أثناء التنفيذ، فالملاحظة هي " المشاهدة والمراقبة الدقيقة لسلوك أو ظاهرة معينة، وتسجل الملاحظات أولاً بأول والاستعانة بأساليب الدراسة لطبيعة ذلك السلوك أو تلك الظاهرة بغية وتحقيق أفضل النتائج والحصول على أدق

-الأوثات المستعملة: (ملعب ساحة وميدان، ساعات توقيت يدوية، استمارات تسجيل، فريق عمل مساعد، صافرة).

-وصف الأداء:

1-يبدأ الاختبار عند سماع العداء، خذ مكانك بالجلوس بعد الخط ومن وضع البدء المنخفض وذلك عند سماع الإيعاز بصوت الاطلاق من المسدس. إذ يركض العداء في مجال الملعب لمسافة 200 متر وعند وصول العداء خط النهاية يتم إيقاف الساعة.

-التسجيل: سيقوم المسجل بتسجيل زمن العداء في استمارة تسجيل معدة لهذا الغرض بالثواني إلى أقرب جزء من الثانية.

2- 8 التجربة الاستطلاعية: إن إجراء التجربة هو

لاستطلاع الباحثة على قدرة وصلاحيه ما يساعدهما في التجربة الرئيسية من أوثات وفريق عمل مساعد وهي عملية مهمة أوصى بها المختصون في البحث العلمي فهي " تدريياً عملياً للباحث للوقوف بنفسه على السلبيات والايجابيات التي تواجهه أثناء إجراء التجربة لمعالجتها " (8: 107)، وكذلك عرفت على أنها " دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختبار أساليب البحث وأوثاته " (9: 79).

لذا قامت الباحثة بإجراء التجربة الاستطلاعية على (2) من خارج عينة البحث بتاريخ 2022/11/17 فمن خلالها تم التعرف على:

-تشخيص السلبيات والمعوقات التي تواجه الباحثان وتجاوزهما خلال تطبيق التجربة الرئيسية.

-التعرف على الوقت الذي يستغرقه كل اختبار.

-معرفة ملائمة الاختبار لأفراد العينة.

-تعريف فريق العمل المساعد على طبيعة الاختبارات واستخدام أوثات القياس.

2- 9 الاختبارات القبليّة: قام فريق العمل المساعد وبإشراف

الباحثة بإجراء الاختبارات القبليّة لمجموعة البحث في اليوم والوقت نفسه لمتطلبات 200 متر عوق فئة (A46) وتحت نفس الظروف، إذ تم تطبيق الاختبارات القبليّة لمتغيرات البحث لمتطلبات 200 متر وبواقع يومين. ففي اليوم الأول 2022/11/19 تم إجراء الاختبارات التالية:

-اختبار تحمل القوة للسائقين 300 متر.

2-يبدأ السباق عند سماع إشارة البدء (الصافرة) إذ يركض العداء في مجال الملعب لمسافة 300 متر وعند وصول العداء خط النهاية يتم إيقاف الساعة.

-التسجيل: سيقوم المسجل بتسجيل زمن كل عداء في استمارة تسجيل معدة لهذا الغرض بالثواني إلى أقرب جزء من الثانية.

2- 7-3 اختبار ركض بالقفز 150 متراً (6: 76):

-الهدف من الاختبار: لقياس مطلب تحمل القوة.

-الأوثات المستعملة: (ملعب ساحة وميدان، ساعات توقيت يدوية، استمارات تسجيل، فريق عمل مساعد، صافرة).

-وصف الأداء:

1-يبدأ الاختبار عند سماع اسم أول عداء، إذ يأخذ العداء مكانه خلف خط البداية وذلك عند سماع إيعاز (يقوم العداء بالركض بالقفز) ومن وضع الوقوف ثم إيعاز (يقوم العداء تحضر).

2-يبدأ السباق عند سماع إشارة البدء، إذ يبدأ بالركض في مجال الملعب لمسافة 150 متراً وعند وصول العداء خط النهاية يتم إيقاف الساعة.

-التسجيل: سيقوم المسجل بتسجيل زمن العداء في استمارة تسجيل معدة لهذا الغرض بالثواني إلى أقرب جزء من الثانية.

2- 7-4 اختبار ركض 100 متر (7: 53):

-الهدف من الاختبار: لقياس السرعة الخاصة لعدو 200 متر.

-الأوثات المستعملة: (ملعب ساحة وميدان، ساعات توقيت يدوية، استمارات تسجيل، فريق عمل مساعد، صافرة).

-وصف الأداء:

1-يبدأ الاختبار عند سماع العداء، إذ يأخذ العداء مكانه خلف خط البداية وذلك عند سماع الإيعاز، إذ يأخذ العداء وضع البداية من الوقوف.

2-يبدأ السباق عند سماع إشارة البدء، إذ يركض العداء في مجال الملعب لمسافة 100 متر وعند وصول العداء خط النهاية يتم إيقاف الساعة.

-التسجيل: سيقوم المسجل بتسجيل زمن العداء في استمارة تسجيل معدة لهذا الغرض بالثواني إلى أقرب جزء من الثانية.

2- 7-5 اختبار عدو 200 متر انجاز:

-الهدف من الاختبار: لقياس انجاز عدو 200 متر.

3- 1 عرض وتحليل النتائج:

جدول (3) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحتسبة بين الاختبارات القبلية والبعدي وقيمة (ف س) وقيمة (ف ع) وقيمة (sig) ومستوى الدلالة

متغيرات البحث	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ف س	ف ع	T المحتسبة	sig المحتسبة	مستوى الدلالة
	ع	س	ع	س					
ركض 150م بالقفز	24,23	0,62	23,29	0,99	0,93	0,57	37,22	0,03	معنوي
ركض 300م تحمل سرعة	38,36	0,76	37,66	0,52	0,26	0,64	13,54	0,00	معنوي
عدو 400م سرعة خاصة	11,36	0,01	11,31	0,01	0,02	0,00	15,8	0,00	معنوي
انجاز عدو 200م	24,55	0,02	23,11	0,15	0,1	0,11	32,5	0,00	معنوي

تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (ن-1).

من الجدول (3) بين أن الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية ذات الاختبارين القبلي والبعدي في متغيرات البحث وكما يلي فكان متغير تحمل القوة في ركض 150 متر بالقفز فكان في الاختبار القبلي المتوسط الحسابي (24.23) وانحراف معياري (0.62)، أما في الاختبار البعدي كان المتوسط الحسابي (23.29) وانحراف معياري (0.99)، أما قيمة (ف س) فكانت (0.93)، أما قيمة (ف ع) كانت (0.57)، قيمة (T) المحتسبة (37.22)، أما قيمة (sig) المحتسبة (0.03) وبمستوى دلالة معنوية، أما متغير ركض تحمل القوة للسائقين (300 متر) فكان في الاختبار القبلي المتوسط الحسابي (38،36) وانحراف معياري (0.76)، أما في الاختبار البعدي كان المتوسط الحسابي (37.66) وانحراف معياري (0.52) أما قيمة (ف س) (0.26) وقيمة (ف ع) كانت (0.64) أما قيمة (T) المحتسبة (13.54) و (sig) المحتسبة (0.00) وعند مستوى دلالة معنوية، أما في متغير السرعة الخاصة عدو 100 متر فكان في الاختبار القبلي المتوسط الحسابي (11.36) وانحراف معياري (0.01)، أما في الاختبار البعدي كان المتوسط الحسابي (11.31) وانحراف معياري (0.01) أما قيمة (ف س) كانت (0,02) أما قيمة (ف ع) كانت (0.00) أما قيمة (T) المحتسبة (15.8) أما قيمة (sig) المحتسبة (0.00) وبدلالة معنوية. أما قيمة المتغير انجاز عدو 200 متر لأفراد العينة كان المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي (24.55) وانحراف معياري (0.01) أما في الاختبار البعدي كان المتوسط الحسابي (23.11) وانحراف معياري (0.15) أما قيمة (ف س) (0.01) أما قيمة (ف ع) فكانت (0.11) أما قيمة (T) المحتسبة (32.5) أما (sig) المحتسبة (0.00)

-اختبار تحمل القوة ركض بالقفز 150 متر.

-اختبار عدو 100 متر.

وفي اليوم الثاني 2022/11/20 تم إجراء اختبار الانجاز بعد راحة يوم واحد لتحقيق الانجاز عدو 200 متر المطلوب. وبعد إجراء الاختبارات القبلية قامت الباحثة بتنفيذ المنهج التدريبي على عينة البحث.

2- 10 المناهج التدريبية: تضمن المنهاج التدريبي الذي

أعدته الباحثة لتمرينات الفارتك المقنن لطريقة الأداء في التريبات المرتبطة بالتلاعب بالسرعة وتحمل القوة للسائقين وتحمل القوة معتمدين على مصادر علمية ومختصين في هذا المجال بالعباقرة القوي، لذلك استخدمت الباحثة تربيات لتطوير السرعة وتحمل القوة للسائقين وتحمل القوة في 200 متر فئة (A46) عوق وفق الشدة المطلوبة والتي اعتمدها الباحثة وفق هذا النوع من التدريب، إذ التلاعب بالسرعة وفق هذه التربيات باستخدام جهاز السير المتحرك إذ تم استخدام الزمن وفق سرعات مختلفة (8) ثانية و(15) ثانية (30) ثانية مع التلاعب بدرجة الميل للوسيلة (Treadmill) لتطوير تحمل القوة الخاصة وفق سرعة الجهاز ومعدل أداء المسافات في الزمن لأداء هكذا تمرينات. والتي تم الاعتماد على راحات متباينة لזمن الأداء على الجهاز بين كل تكرار للمجموعة التجريبية بواقع وحدتين تدريبية أسبوعياً (الأحد و الأربعاء)، إذ تضمن المنهج التدريبي (8) أسابيع و(16) وحدة تدريبية للمدة من 2022/11/21 لغاية 2023/1/22.

2- 11 الاختبارات البعدية: بعد أن طبق المنهج التدريبي

للتدريب الفارتك المقنن ضمن المدة الزمنية المحددة ثم إجراء الاختبارات البعدية بواقع يومين 2022/1/24-23 بالأسلوب والظروف والإجراءات نفسها التي تمت بها الاختبارات القبلية لأفراد العينة من انجاز ومتطلبات القدرات الخاصة بالفعالية.

2- 12 الوسائل الإحصائية: قامت الباحثة باستخدام

الحقيبة الإحصائية (SPSS) لمعالجة مشكلة البحث.

3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

بعد الحصول على العينات الخاصة بالبحث وتمت معالجتها إحصائياً من أجل التحقق من أهداف وفرضيات البحث

ويذكر (الربضي، 2001) " إن التنوع في إعطاء تمارين الرياضة الواحدة يجنب الارتباك الفكري ويعملوا على زيادة الرغبة في التدريب، كما إن الخبرة في تنوع الأداء الرياضي يكسب المتسابق قدرات بدنية متنوعة أيضا " (11: 25).

"كما أن الأدوات التدريبية المساعدة تمكن كل من اللاعب والمدرّب في اختزال كثير من الجهود المبذولة في التعلم والتدريب. ويعرفه (Knudson) " على أن تكون مناسبة للعبة أو الفعالية التخصصية، وأن تكون مناسبة لعمر اللاعبين وعمرهم التدريبي " (12: 109)، أمّا التحسن في زمن انجاز 200 متر معاقين فئة (A46) فتعزوه الباحثة إلى دور حسن التقنين لصعوبة التمرينات ووفرة الأداء في تطبيقها والتي كانت ملائمة مع كل من عدائي المجموعة التجريبية والتي جاءت نتائج التطور في تحمل القوة الخاصة باتساق متطابق وأيضاً تحمل القوة للسائقين وتحمل الأداء لأداء أزمان مختلفة في أداء الفارتلك. مع نتائج هذا الانجاز والذي تطور فيه عداو المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي، إذ تعزو الباحثة ذلك إلى أن التفوق لتحمل القوة العضلية وتحمل القوة للسائقين وتحمل الأداء للمجموعة التجريبية كان مردود الإيجابي في تحسين السرعة ومن ثم تحسين زمن انجاز عدو (200) متر معاقين فئة (ش46) وبشكل أفضل في مكون السيطرة على طول الخطوة وترددها نتيجة التحكم بزوايا الميل بتدريبات لسرعة المختلفة الذي ساعد التنظيم بالتنوع مع الفارتلك المقتن والذي يعمل على أداء الدقة التي أتبتها الباحثة في هذا التحكم بالارتفاعات بالمسافات لأداء المجموعة التجريبية، ولكن هذا الأسلوب من الفارتلك كانت النتائج في التطوير القدرات التحمل الخاص مثمرة للإنجاز في 200 متر معاقين فئة (A46). وبذلك راعت الفروق الفردية فيما بين العدائين وفق أسس ومبادئ التدريب الرياضي وعدم الخروج عنها على الرغم من استخدام الحداثة والتقنية، كما يبقى دور المدرّب هو الموجه والمتحكم بسير العملية التدريبية مع هذه الأساليب وتكنولوجيا في الرياضة للوصول إلى الانجاز، إذ يؤكد (شغاتي، 2011) بأنه "تعتمد متطلبات السرعة وأنواعها على مرونة العمليات العصبية لتسمح بالتبادل بسرعة بين الإثارة والتنشيط وتمكن العضلة من تنفيذ الحركات في الوحدة الزمنية المثالية، وعمليات تلقي المعلومات ومعالجتها يتمكن من

وبدلالة معنوية ومن ذلك أظهرت الاختبارات معنوية الفروق لصالح الاختبار البعدي إذ أظهر تدريبات الفارتلك المقتن.

3- 2 مناقشة النتائج:

تعزو الباحثة ظهور هذه النتائج لتطور القوة الخاصة للرجلين مغايرة للبيئة الاعتيادية في عدو (200) متر للمعاقين فئة (A46) في المضمار، إذ أعطت تدريبات الركض المغاير الفارتلك فرصة العمل على نظام التلاعب لمسافات مختلفة للمتسابقين لتطوير تحمل قوة الخاصة لعضلات الرجلين التي كان المدربون قبلها ينقلونها إلى إجراء تمارين بإشكال وأساليب لأعباء التدريب الزائد في متطلبات القوة الخاصة للرجلين الذي يقع عليهم، أما في هذه الدراسة فإنها تحقق أكثر من غرض في عمل واحد، إلا أن عدائي المجموعة التجريبية الذين تلقوا التدريب بأسلوب الفارتلك المقتن فأنهم تطورا بشكل وبآخر في قدراتهم البدنية للتحمل الخاص للقوة لكون نواح المقاومة مع العدو فوق الإجهاض وبأزمان مختلف بأسلوب المتغير والذي ساعده على هذا التطور، إذ عمدت الباحثة إلى أن تكون التدريبات مدمجة في آن واحد في تطوير القوة الخاصة، وهذا ما زاد التأثير على طول زمن الوحدة التدريبية الذي يكمل بعمل على تطوير هذا الأسلوب من التدريب، لذلك أن المجموعة التجريبية ذات العمل المتواصل زادت من نواح المتغير وحده الانقباضات العضلية المتكررة مع المقاومة بتغير درجة زوايا الوسيلة المساعدة (Treadmill) والأزمان المختلفة للأداء فوق الجهاز التي كانت في ذات الوقت خفض الشدد فيها استشفاء للعضلات مع التناوب بالعمل العضلي لعضلات الساق بحسب كل درجة مقاومة للقفز، فضلاً عن تحسين العمليات الكيميائية وتطويرها ما أحدثت لأنواع عدة للإمداد بالطاقة الخاصة بالتحمل كما تمت الإشارة إليه كمرود فعل داخلية للجسم.

إذ يذكر (أبو زيد، 2007) " في تدريبات التحمل الخاص للقوة تتحسن الطاقة الحيوية من الناحية الوظيفية والكيميائية أثناء الأداء المتغير للأزمان المختلفة والذي يتغير فيها، ويظهر ذلك في شكل تحسن في كفاية الأعضاء والأجهزة المختلفة؛ فضلاً عن تميز الأداء بالاقتماد بالجهد أثناء العمل ونتيجة لاستمرار أدائه للحمل المختلف رغم بدء شعوره بالتعب ومن ثم يبدأ تكيفه على هذا الحمل " (10: 127).

4-المنهج ضمن النورات التدريبية التي تقيّمها الاندائية أو الاتحادات واستخدام أساليب جديدة لتطوير القدرات الخاصة بالانجاز في 200 متر معاقين فئة (A46).

في ضوء النتائج التي تم الحصول عليها توصي الباحثة بالتالي:
1-تعميم نتائج هذه الدراسة عند السعي لتطوير بعض قدرات التحمل الخاصة سواء للقوة أو السرعة وانجاز 200 متر معاقين فئة (A46).

2-ومن الضروري لمربي المعاقين الإلمام بدمج الأساليب التدريبية وتنظيمها بما يلائم لنوعي الإعاقة البدنية فئة (A46).

3-استعمال الأجهزة والأدوات التدريبية ولا بد من الاهتمام بإدخال تقنيات التكنولوجيا التدريبية ضمن النورات التدريبية التي تقيّمها اللجنة البارلمبية العراقية لمربي المعاقين.

المصادر:

- [1] عبد المنعم بدير؛ المتطلبات الفسيولوجية لأحمال البدنية المختلفة الشدة، مجلة علوم الطب الرياضي: (العدد 2، البحرين، دار الفكر العربي، 1995).
- [2] عبد المعطي محمد عساف (آخرون)؛ التطورات المنهجية وعملية البحث العلمي، ط1: (عمان، دار وائل للنشر والتوزيع، 2002).
- [3] وجيه محجوب؛ أصول البحث العلمي ومناهجه، ط1: (عمان، دار المناهج، 2001).
- [4] وجيه محجوب؛ طرائق البحث العلمي ومناهجه، ط2: (جامعة الموصل، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، 1988).
- [5] عامر إبراهيم قنيلجي؛ البحث العلمي واستخدام مصادر المعلومات، ط1: (عمان، دار البازوري العلمية للنشر والتوزيع، 1999).
- [6] وجيه محجوب؛ أصول البحث العلمي ومناهجه، ط1: (عمان، دار المناهج، 2001).
- [7] قاسم حسن المندلاوي (آخرون)؛ الاختبارات والقياس والتقييم في التربية الرياضية: (الموصل، مطبعة التعليم العالي، 1989).
- [8] مجمع اللغة العربية؛ معجم علم النفس والتربية: (القاهرة، الهيئة العامة لشؤون المطابع الاميرية، 1984).
- [9] عبد الله عبد الرحمن، محمد أحمد عبد الدايم؛ مدخل الى مناهج البحث العلمي في التربية والعلوم الإنسانية، ط2: (الكويت، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، 1999).
- [10] محمد نصر الدين الدين رضوان؛ طرق قياس الجهد البدني في الرياضة، ط1: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1988).
- [11] وديع باسين، جس محمد؛ التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في التربية الرياضية: (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999).
- [12] Angus, DG, Febbraio, M. L, and Hjrreafes Plasmid glucose kinetics judging prolonged exercise in trained humans when fed carbohydrate Am. G. Physiol endocrinal . metb.

الاستجابة المثالية السريعة على المنبهات، وعمليات توافق العمل الداخلي للعضلة وتوافق العمل المشترك للعضلات لبناء سرعة عالية " (13: 296). ويذكر (عبد الله، 2011) " أن التحمل الخاص يعمل على تحقيق إنجاز رقمي جديد والحفاظ على المستوى في السباقات ذات الحركات المتكررة " (14: 257). لذلك فإن التدريب المنظم والمبرمج واستخدام أنواع الشد المقننة في التدريب واستخدام أنواع الراحة المثلى بين التكرارات يؤدي إلى تطور مستوى الإنجاز. ويذكر (بسطويسي، 1999) " أن تدريب الفارتلك يستخدمه المدربون بهدف تحسين التحمل الأداء العام وكل من تحمل القوة للساقيين وتحمل القوة " (15، 1999). " أن معظم التغيرات الناتجة من التدريب تحدث خلال المدة الأولى من المنهج في (8 أسابيع " (15: 206). ولكن عندما تكون تلك النشاطات واقعة على الجسم وفق القواعد العلمية المنتظمة فإنه يؤدي بعد ذلك إلى تحسين الإنجاز إذ لا توجد حقيقة علمية تنفي أن تطور تحمل القدرات البدنية الخاصة ليس لها ضرورة في تحسين الإنجاز وهذا ما يزيد من اهتمام المدربين بالاهتمام بالبحث عن أفضل السبل لتقديم لابعيهم بتحسين القدرات وفق استخدام هذا النوع من التريسيومن ذلك عندما تكون تلك النشاطات واقعة على الجسم وفق القواعد العلمية المنتظمة فإنه يؤدي ذلك إلى تحسين الانجاز وهذا ما يدل على حقيقة علمية أن التطور بالقدرات البدنية الخاصة لابس بالضرورة تحسين الانجاز هذا وما يزيد اهتمام المدربين في البحث إلى أفضل السبل لتقديم لابعيهم بتحسين القدرات وفق تربييات الأسلوب ولفارتلك (16: 14).

4- الخاتمة:

ومن نتائج البحث يمكن استنتاج التالي:

- 1-أن استخدام أسلوب الفارتلك وفق متطلبات القدرات البدنية يحقق تطور ايجابي في تطوير قدرات التحمل القوة الخاصة لعادائي 200 متر معاقين فئة (A46).
- 2-أن أسلوب الفارتلك له تأثير ايجابي في قدرات التحمل القوة الخاصة وتحسين إنجاز أفراد العينة.
- 3-الأساليب التدريبية وتنظيمها بما يلائم التربييات وفق هذا الأسلوب يعمل على تحسين الانجاز لأفراد العينة .

[13] عامر فاخر شغاتي؛ علم التدريب الرياضي نظم التدريب الناشئين للمستويات العليا: (2011).

[14] عبد الله عبد الرحمن، محمد أحمد عبد الدايم؛ مدخل إلى مناهج البحث العلمي في التربية والعلوم الانسانية، ط2: (الكويت، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، 1999).

[15] بسطويسي أحمد بسطويسي؛ أسس ونظريات التدريب الرياضي: (القاهرة دار الفهر العربي، 1999).

[16] عبد المنعم بدير، مصدر سابق.

الملاحق:

ملحق (1) يوضح أسماء والألقاب العلمية الذين تم إجراء مقابلات شخصية

ت	الاسم الثلاثي	التخصص	مكان العمل
1	أ.د. حسن هادي الهلالي	تأهيل كرة قدم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة الجامعة المستنصرية
2	أ.د. حميد عبد النبي	تدريب معاقين	جامعة بغداد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	أ.م.د. كريم عبيس	تأهيل معاقين	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة الجامعة المستنصرية

ملحق (2) يوضح تضمن المنهج بأسلوب الفارتلك (8) أسابيع

تضمن المنهج بأسلوب الفارتلك (8) أسابيع وكما يلي:

1-ركض (7) ثواني ثم راحة بينية ثم الركض (15) ثانية مع راحة بينية ثم الركض (30) ثانية مع راحة بينية والركض على جهاز السير المتحرك بزوايا مختلفة لتطوير القوة الخاصة للسائقين.

2-تضمن المنهج (3) وحدات تدريبية للوحدة التدريبية من يوم الأحد، ثم يكرر المنهج التدريبي يوم الأربعاء مع الاختلاف بزمن الأداء وزمن الراحة .

تأثير تمارين خاصة بالأسلوب العشوائي في تطوير مهارتي المناولة و التهديف بكرة القدم للناشئين

أ.د عادل عباس ذياب¹ م.رعد عبد الله²

جامعة ديالى/كلية التربية الأساسية¹

جامعة ديالى/كلية التربية الأساسية²

(¹ adilsport691@gmail.com,² raadalzobiey@gmail.com)

المستخلص: إن الألعاب الفرعية تمتاز بالتنوع في أساليب وطرائق اللعب الهجومية والدفاعية ويرجع ذلك إلى التطور الذي حصل في علم التدريب الرياضي والذي يتطلب من المدربين مواكبة هذا التطور، ومن خلال نتائج الفرق في لعبة كرة القدم الحديثة تبين إن الطرائق المتبعة في تطوير مهارات كرة القدم في العراق هي طرق لا تتناسب مع هذا التطور الحاصل في هذه اللعبة، مما دفع الباحثان إلى أعداد تمارين خاصة بالأسلوب العشوائي لتطوير مهارتي المناولة و التهديف بكرة القدم، إذ تم استخدام المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة، إما عينة البحث فقد تضمنت ناشئي نادي ديالى والبالغ عددهم (20) لاعبا، وبعد الانتهاء من التجربة الميدانية توصل الباحثان إلى أن طبيعة التمارين الخاصة بالأسلوب العشوائي تتناسب مع أمكانية العينة مما أدى إلى تطور مهارتي المناولة و التهديف بكرة القدم، وكذلك توفر عنصر المتعة والسرور للاعبين في أثناء الوحدة التدريبية .

الكلمات الافتتاحية: تمارين خاصة- الأسلوب العشوائي-مهارتي المناولة والتهديف-كرة القدم- الناشئين.

I . S . S . J

1- المقدمة:

ومن هنا جاءت أهمية البحث في كيفية تطوير مهارتي المناولة و التهديد للاعبين كرة القدم على وفق الأسس العلمية وذلك من خلال أسلوب التمرين العشوائي الذي يركز على تكوين برامج حركية متنوعة للمهارات الحركية وإضافة عنصر التشويق والإثارة للتدريب وكذلك تساعد على تقليل الجهد واختصار الوقت، والتي من خلالها يستطيع المدرب تحقيق أهداف الوحدة التدريبية والوصول باللاعبين إلى مستوى جيد في إتقان المهارات .

مشكلة البحث:

ومن خلال خبرة الباحثان بلعبة كرة القدم ومتابعة ناشئي المدرسة التخصصية في ديالى لاحظا وجود انخفاض في مستوى أداء مهارتي المناولة و التهديد لدى اللاعبين وكذلك قلة استخدام الأساليب العلمية الحديثة التي تساعد على تطوير تلك المهارات، إذ أن تأثير التمرينات عند التدريب يحدث التطورات المرغوبة لضمان الوصول إلى تحقيق الأهداف التدريبية .

هدفا البحث:

- 1-إعداد تمرينات خاصة بالأسلوب العشوائي في تطوير مهارتي المناولة و التهديد بكرة القدم للناشئين .
- 2-التعرف على اثر التمرينات الخاصة بالأسلوب العشوائي في تطوير مهارتي المناولة و التهديد بكرة القدم للناشئين.

فرض البحث:

- 1-للتمرينات الخاصة بالأسلوب العشوائي اثر ايجابي في تطوير مهارتي المناولة و التهديد بكرة القدم لعينة البحث.

مجالات البحث:

المجال البشري: ناشئي نادي ديالى بكرة القدم .

المجال الزمني: للمدة من 2022/8/1 ولغاية 2022/11/1.

المجال المكاني: ملعب نادي ديالى الرياضي .

2-منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث: أن طبيعة المشكلة وأهداف البحث هما اللذان يحددان منهج البحث الملائم، لذا تم استخدام المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة لملائمته طبيعة مشكلة البحث .

2-2 عينة البحث: تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئي نادي ديالى الرياضي، إذ بلغ عدد أفراد العينة (20)

لقد شهد الأنشطة الرياضية تطورا كبيرا في مختلف الألعاب الرياضية، إذ أن التقدم الحاصل في الألعاب والفعاليات الرياضية لم يكن وليد الصدفة وإنما جاء بمثابة وعمل متواصل من خلال تطبيق أسس وقواعد علم التدريب الرياضي من اجل رفع مستوى الحالة التدريبية وصولا للمستويات العليا وذلك من خلال التعرف والاطلاع على كل ما هو جديد لإضافة معلومات جديدة باتباع الوسائل والأساليب التدريبية العلمية الحديثة للوصول بالرياضي إلى مستوى متقدم في الأداء، وان لعبة كرة القدم من أهم الألعاب التي نالت اهتمام العاملين في سبيل تطويرها بشكل دائم .

تعد لعبة كرة القدم من الألعاب الفرعية التي تحظى بالتطور المستمر في كافة نواحيها إذ نلاحظ التطور الكبير الحاصل في النواحي الفنية والبدنية والخطية للاعبين والفرق ولم يأت ذلك بصورة عشوائية بل جاء نتيجة استخدام الوسائل العلمية والتخطيط السليم في التدريب لتحقيق المستوى الأفضل الذي يمثل الهدف الأساسي من عملية التدريب في المجال الرياضي. وتعد مهارتي المناولة و التهديد من المهارات المهمة في لعبة كرة القدم وخاصة بعد التطور الكبير في طرق اللعب المختلفة والحديثة في الدفاع والهجوم، وان إتقان مهارتي المناولة و التهديد تعطي أفضلية للفريق للتفوق في المباريات على الفرق المنافسة، إذ أن المهارات هي القاعدة للعبة رغم أنها لا تؤدي الغرض بدون القدرات البدنية وخطط اللعب والنواحي النفسية ألا أنها تبقى العنصر المهم في اللعبة وبدون إجادتها لا يستطيع لاعبي الفريق تأدية الواجبات وخطط اللعب المختلفة بالصورة المثلى.

وان استخدام أساليب التعلم أو جدولة الممارسة لتعليم المهارات الأساسية بكرة القدم يعد ذو أهمية كبيرة وخاصة الأسلوب العشوائي الذي يهتم بتعلم المهارات الأساسية من مرحلة الاكتساب الأولي وحتى تعلم المهارة بشكل جيد والذي يؤكد على تعلم مهارة واحدة فقط أو مهمة تعليمية واحدة واكتسابها وتعلمها ثم الانتقال إلى مهارة جديدة وهذا النوع من الأساليب مهم جدا في المراحل الأولى لتعلم مهارتي المناولة و التهديد بكرة القدم .

الدائرة الثانية (الوسطى)، تحتسب للمختبر (درجة) إذا سقطت الكرة في الدائرة الثالثة (الأكبر)، تحتسب للمختبر (صفر) من الدرجات إذا سقطت الكرة خارج الدوائر الثلاث).

2-4-2 الاختبار الثاني: التهديد نحو هدف مقسم على مربعات مرقمة من الجانبين (احمد: 2013، 74-75):

الغرض من الاختبار: قياس دقة التهديد نحو الهدف.

الأدوات: كرات قدم عدد (5)، شريط لتعيين منطقة التهديد للاختبار، هدف وملعب كرة القدم .

وصف الأداء: توضع (5) كرات في أماكن مختلفة ومحددة بمسافة (10متر) عن الهدف إذ يقوم المختبر بالتهديد في المناطق المؤشرة في الاختبار على وفق أهميتها وصعوبتها وبشكل متسلسل الواحد بعد الآخر المسافة بين كرة وأخرى (50) سم.

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

طريقة التسجيل: تحتسب عدد الإصابات التي تدخل الأهداف أو تمس جوانبها وكالاتي:

- (4) درجات عند التهديد في المجال رقم (4).

- (3) درجات عند التهديد في المجال رقم (3).

- (2) درجتان عند التهديد في المجال رقم (2).

- (1) درجة واحدة عند التهديد في المجال رقم (1).

- (صفر) خارج حدود الهدف .

- يعطى المختبر محاولة واحدة.

2-5 التجربة الاستطلاعية: تم إجراء التجربة الاستطلاعية

في يوم الأحد الموافق 2022/8/21 في تمام الساعة الرابعة عصرا في نادي ديالى الرياضي على عينة مكونة من (5)

لاعبين من عينة البحث الرئيسية وذلك للتعرف على الأتي:

- التعرف على كفاءة فريق العمل المساعد .

- الوقت المخصص لتطبيق الاختبارات والوحدة التعليمية .

- مناسبة الاختبارات لعينة البحث .

2-6 الاختبار القبلي: تم إجراء الاختبارات القبلي لعينة

البحث في يوم الخميس الموافق 2022/9/1 وعلى ملعب كرة

لاعبا من أصل 26 لاعبا يمثلون ناشئة نادي ديالى وبما يشكل نسبته (76.92) من مجتمع البحث .

2-3 وسائل جمع المعلومات والأدوات المستخدمة في البحث:

1-3-2 وسائل جمع المعلومات: (المصادر والمراجع العربية والأجنبية، المقابلات الشخصية، الاختبار والقياس، استمارة تفرغ البيانات).

2-3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

(ملعب كرة القدم، كرات كرة القدم، أهداف تدريبية، صافرة نوع (FOX)، أقلام، شواخص تدريب، شريط قياس، حسبة نوع (dell)، جهاز قياس الطول والكتلة، طباشير، كاميرة فيديو نوع (sony)، تشيرتات ملونة).

2-4 الاختبارات المستخدمة بالبحث:

2-4-1 المناولة:

اسم الاختبار: اختبار تمرير الكرة نحو ثلاث دوائر

متداخلة مرسومة على الأرض من مسافة

(15متر) (فرات جبار وهافال خورشيد: 2011، 216):

الغرض من الاختبار: قياس دقة التمرير.

الأدوات: كرات قدم (5)، شريط قياس، ملعب كرة القدم، طباشير، شاخص عدد (11)

وصف الأداء: ترسم ثلاث دوائر متداخلة متحدة المركز أبعادها

كما يأتي: (الدائرة الأولى قطرها (1.5متر) والثانية قطرها

(3متر) والثالثة قطرها (4.5متر)، يحدد خط البدء على بعد

(15متر) من مركز الدوائر ويقف اللاعب خلف خط البداية ثم

يقوم بركل الكرات الخمسة على التوالي في الهواء محاولاً إسقاطها

في الدائرة (الأصغر).

شروط الأداء: (أن يكون ركل الكرة وتميريرها بالهواء وليس مناولة

أرضية، عندما تلمس الكرة خطأ مشوكاً بين دائرتين تحتسب

الدرجة الأكبر، المسافة بين كرة وأخرى (50 سم)

طريقة التسجيل: (لكل لاعب محاولة واحدة من (5) كرات،

تحتسب للمختبر (3) درجات إذا سقطت الكرة في الدائرة الأولى

(الأصغر)، تحتسب للمختبر (درجتان) إذا سقطت الكرة في

يبين الجدول (1) قيم الأوساط الحسابية للاختبار القبلي لعينة البحث في مهارتي المناولة و التهديف في الاختبارين القبلي والبعدي، إذ تبين أن قيمة (T) المحسوبة لكل من المناولة و التهديف (5.93-7.51) هي اكبر من (T) الجندولية التي تساوي (1.556) وهذا يعني أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي.

ويعزو الباحثان أسباب تلك الفروق إلى ما يأتي:

1-تأثير استخدام الأسلوب العشوائي لغرض تطوير الدقة من خلال أداء وتكرار التمارين الخاصة وبشكل يرقى إلى أن يكون قريب من ظروف اللعب مع مراعاة التغيير في التمرين وتعدده وهذا ما أكده (مفتي إبراهيم، 2014) " بأن اللاعب يصل إلى أداء المهارة بصورة إلية من خلال التكرار الدائم للأداء " (مفتي إبراهيم: 2014، 20).

2-أن هذا التطور لعينة البحث يعزى إلى فاعلية التمرينات الخاصة بالأسلوب العشوائي لتطوير مهارتي المناولة و التهديف بكرة القدم، إذ يساعد هذا الأسلوب على تطوير قدرات اللاعبين سواء الحركية أو المهارية إذ توسع من إدراكهم الحسي والحركي والمعرفي وزيادة تركيز انتباههم، وهذا ما أدى إلى تطوير مهارتي المناولة و التهديف لعينة البحث وتحقيق أهداف وفرضيات البحث.

3-ويعزو الباحث سبب ذلك إلى تأثير التنوع في التمرينات التي اعتمدها الباحثان في أثناء التطبيق العملي للمهارات واستعمال مجموعة من الأنوات التعليمية المساعدة من حيث الشكل واللون لغرض الاستعانة بها في أثناء تطبيق التمرينات المهارية الأمر الذي جعل من العملية التعليمية مشوقة وممتعة في أثناء التطبيق، مما ساعد على التخلص من حالة الملل والضجر التي قد يتعرض إليها المتعلم عند استعمال التمرينات المتبعة والتي تبعد في جوانبها عن التشويق والإثارة، إذ توجد تمرينات عدة لإثارة نوافع المتعلم نحو الفعالية أو اللعبة لتعلم مهاراتها وممارستها ومن هذه التمرينات هي تسهيل فرص التعلم الحركي ووضوح الهدف المناسب لتعلم المهارة وتطويرها، فضلا عن التوازن في إشباع حاجات المتعلم " (ناهدة عبد زيد الدليمي: ص29)، لأن الدافع شرط ضروري للحصول على التعلم، إذ كلما كان الدافع لدى المتعلم قويا كلما اقترب من الأداء الجيد

القدم، وقد تم تثبيت الظروف وطريقة إجراء الاختبارات وفريق العمل المساعد من أجل تحقيق الظروف نفسها قدر الإمكان عند إجراء الاختبارات البعدية.

7-2 تطبيق التجربة الرئيسية:

تم العمل بالتجربة الرئيسية: لعينة البحث في يوم السبت الموافق 2022/9/3 والانتهاؤها منها في يوم السبت الموافق 2022/10/22 على أفراد المجموعة التدريبية وبواقع وحدتين تدريبيه في الأسبوع الواحد وبلغ عدد الوحدات التدريبية (14) وحدة واستغرق زمن كل وحدة تدريبية (75) دقيقة قسمت إلى ثلاث أقسام هي:

- 1-القسم التمهيدي: 15 دقيقة .
- 2-القسم الرئيسي: 50 دقيقة .
- 3-القسم الختامي: 10 دقائق .

4-8-2 الاختبارات البعدية:

عمد الباحث بإجراء الاختبارات البعدية بعد أكمل المنهج التدريبي ووحداته البالغة (14) وحدة تدريبية في يوم الاثنين الموافق 2022/10/24 مراعيًا في ذلك جميع الظروف والشروط وإجراءات الاختبارات القبليّة.

8-2 الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحثان الوسائل الإحصائية المناسبة لمعالجة البيانات الناتجة من خلال الاختبارات القبليّة والبعدية عن طريق نظام (Spss): (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار (ت) للعينات المتناظرة، معامل الالتواء، النسبة المئوية).

4- عرض النتائج ومناقشتها:

1-4 عرض نتائج اختبارات مهارتي المناولة و

التهديف بكرة القدم في الاختبارات القبليّة والبعدية

ومناقشتها:

جدول (1) يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة الأوساط الحسابية للفروق وانحرافات الفروق عن وسطها الحسابي وقيمة (T) المحسوبة و الجندولية ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث في مهارتي المناولة و التهديف

المعلم الإحصائية المهارات الأساسية	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ع ف	ت	T	الدلالة الإحصائية
		ع	س	ع	س				
المناولة	درجة	5.67	0.78	8.91	1.62	4.95	1.72	7.51	مخوي
التهديف	درجة	5.83	0.37	8.61	1.93	3.40	1.38	5.93	مخوي

ت الجندولية (1.556) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة حرية (19) .

المصادر:

- [1] فرات جبار وهافال خورشيد؛ التدريب المعرفي والعقلي للاعب كرة القدم، ط1: (عمان، دار دجلة، 2011) .
- [2] صدام محمد أحمد؛ تأثير تمارين خاصة بمساحات لعب مصغرة في تطوير بعض القدرات الحركية والمهارات الأساسية للاعبى الصالات بكرة القدم ، رسالة ماجستير، جامعة ديالى، كلية التربية الأساسية، 2013 .
- [3] مفتي إير اهيم؛ المرجع الشامل في كرة القدم، ط1: (القاهرة، دار الكتاب الحديث، 2013) .
- [4] مفتي إبراهيم؛ جمال السرعة والمهارات في كرة القدم، ط1: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2014) .
- [5] Dan Austin & Bryan Mann, The Complete Guide to train young soccer: (London, Ellis Harwood, 2015) .

الذي لا يحتاج إلى جهد ووقت كبيرين، وهذا ما تم تأكيده في أن تنظيم التمرينات المهارية وتنوعها وزيادة عدد محاولات مع استعمال أدوات تدريبية مساعدة يساهم في إضفاء جو جديد يثير لدى المتعلم نوعاً من المتعة والاندفاع نحو أداء هذه التمرينات وتكرارها دون أن تنثر لديه مشاعر الملل أو الضجر " (بان عدنان؛ ص141).

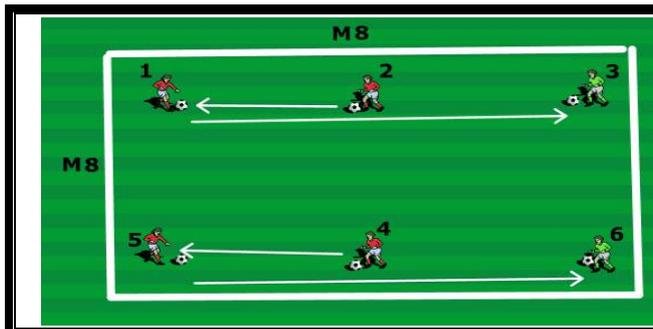
4- الخاتمة:

ومن نتائج البحث يمكن استنتاج الآتي:

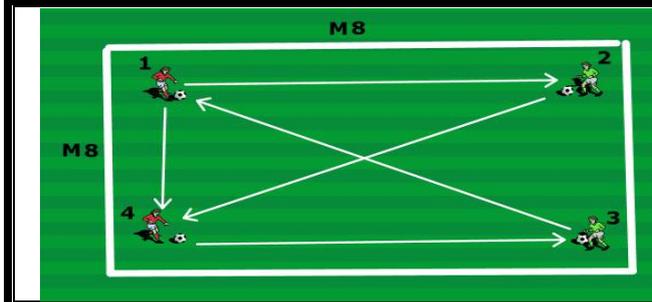
- 1- استخدام التمرينات الخاصة بالأسلوب العشوائي ضمن المنهج التدريبي في مرحلة الإعداد الخاص له الأثر الإيجابي والفعال في تطوير مهارتي المناولة والتهديف بكرة القدم .
 - 2- زيادة عامل الدقة والتركيز لبعض اللاعبين أدى إلى وصولهم إلى مرحلة جيدة في مهارتي المناولة والتهديف .
 - 3- إن التمرينات المتنوعة وباستخدام الأسلوب العشوائي زاد من عامل الإثارة والتشويق والمنافسة مما أدى إلى سهولة عملية تطوير مهارتي المناولة والتهديف للاعبين الناشئين .
- في ضوء النتائج التي تم الحصول عليها يوصي الباحثان بما يلي:
- 1- وضع المناهج التدريبية والتخطيط لها اعتماداً على الأسس العلمية وبرمجتها وفق الأساليب الحديثة حتى تكون أكثر فائدة وموضوعية للوصول إلى أفضل النتائج والمستويات .
 - 2- استخدام أساليب التدريب العلمية في الوحدة التدريبية وذلك من أجل زيادة التركيز البصري والدقة والانتباه أثناء التدريب .
 - 3- ضرورة التكرار والترج في استخدام التمرينات وفق الأسس العلمية لكي تزيد من رفع مستوى أداء اللاعبين .

الملاحق:

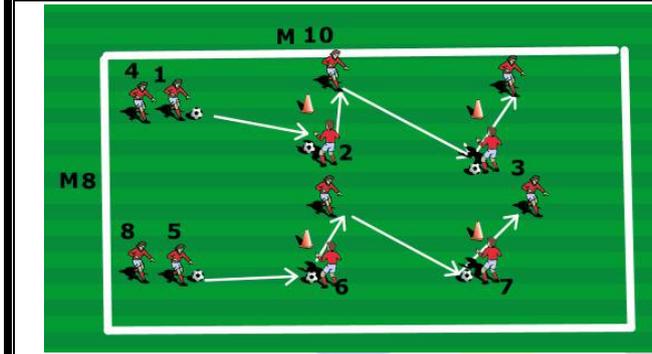
الملحق (1) يوضح التمرينات المهارية



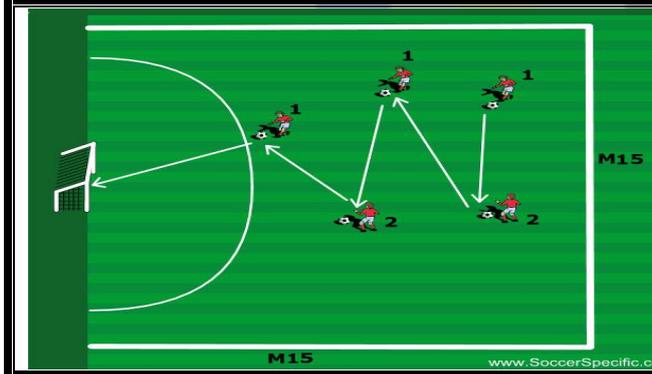
1- ينظم التمرين داخل مربع (8×8 متر) وفيه ثلاث تلاميذ على خط مستقيم واحد والمسافة بين تلميذ وآخر (3 متر) والكرة عند التلميذ (2) الذي يعمل المناولة إلى (1) ويذهب خلفه والتلميذ (1) يعمل مناولة إلى (3) ويدور خلفه وهكذا يستمر التمرين .



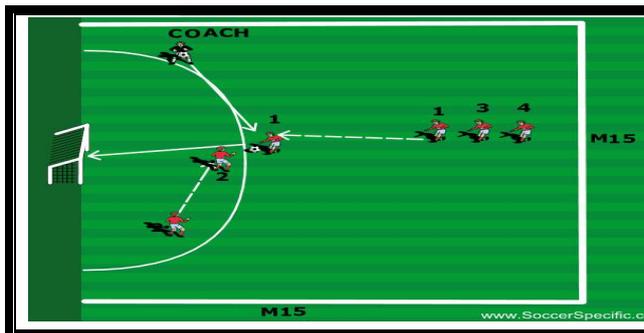
2- ينظم التمرين داخل مربع إبعاده (8×8 متر) وفيه أربعة تلاميذ إذ يبدأ التمرين التلميذ رقم (1) ويعمل مناولة إلى التلميذ رقم (2) الذي يلعبه بلمسة واحدة إلى التلميذ رقم (3) ويلعبها بلمسة واحدة إلى التلميذ رقم (4) ويلعبها بلمسة واحدة إلى التلميذ رقم (2) ويلعبها بلمسة واحدة إلى التلميذ رقم (1) وهكذا يستمر التمرين.



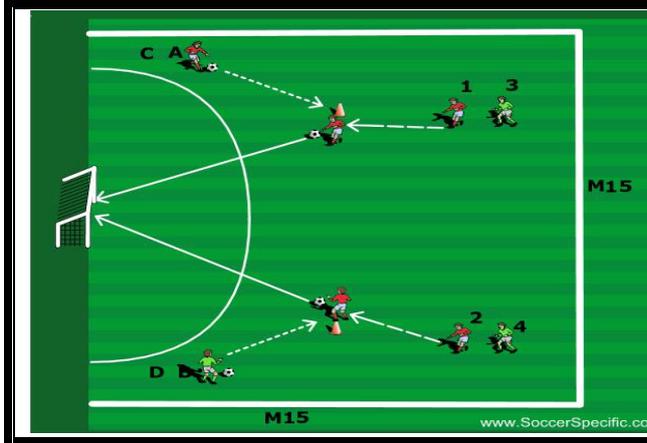
3- ينظم التمرين داخل مستطيل (10×8 متر) وفيه 8 تلاميذ ينقسمون إلى مجموعتين ويبدأ التمرين التلميذ رقم (1) بمناولة الكرة باتجاه الشاخص الأول إلى التلميذ رقم (2) ثم يقوم الأخير بمناولة الكرة إلى التلميذ رقم (1) أمام اتجاه الشاخص الثاني ثم يقوم التلميذ رقم (1) بمناولة الكرة إلى التلميذ رقم (3) أمام اتجاه الشاخص الثاني إذ يقوم التلميذ رقم (3) بمناولة الكرة إلى التلميذ رقم (1) وهكذا يستمر التمرين.



4- ينظم التمرين داخل مربع أبعاده (15 متر×15 متر) أمام منطقة المرمى ويبدأ التمرين عندما يقوم التلميذ رقم (1) بلعب الكرة إلى التلميذ رقم (2) ثم يعيد الكرة إلى التلميذ رقم (1) ثم يلعب الكرة مرة أخرى إلى التلميذ رقم (2) والذي بدوره يلعب الكرة بقوة معتدلة نقطة الجزاء (10 متر) إذ يسدها التلميذ رقم (1) إلى المرمى بضربة مباشرة وهكذا بقية التلاميذ.

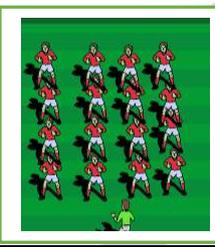


5- ينظم التمرين داخل مربع أبعاده (15 متر×15 متر) أمام منطقة المرمى ويبدأ التمرين عندما يقترب التلميذ (1) من الكرة التي رمية من قبل المعلم إلى منطقة الجزاء جريا ليسدد الكرة إلى المرمى بالقدم القريبة من الكرة ويكون التلميذ (2) خصما سلبيا بادئ الأمر ومن ثم ايجابيا وهكذا بقية التلاميذ.



6- ينظم التمرين داخل مربع أبعاده (15 متر×15 متر) أمام منطقة المرمى ويبدأ التمرين عندما يقومان التلميذ (a) و (b) بحركة الكرة بالقدم باتجاه الشواخص ويكون على تلاميذ المجموعتين (1) و(2) أن ينطلقوا واحد تلو الآخر إلى الشاخص المعين لمجموعتيهم لينتقوا حول هذا الشاخص ويسندوا الكرة إلى المرمى لضربات مباشرة من غير صد الكرات من قبل تلاميذ (أ) و(ب) بعد الانتهاء من التمرين يجري التلميذ (1) خلف مجموعة (2) والتلميذ (2) خلف المجموعة رقم (1) وهكذا بقية التلاميذ.

الملحق (2) يوضح الوحدة التعليمية

التقويم	التنظيم	النشاط البنني والحركي	الوقت	أقسام الدرس	ت
التأكيد على الضبط والنظام		سير، هرولة، الوقوف على الشكل أربع مجموعات	5 دقائق 2 دقائق	القسم الإعدادي الإحماء العام	1
التأكيد على أداء التمرينات بصورة صحيحة		(الوقوف) الوثب فتحا مع رفع النراعين جانبا. (الوقوف، قفداً) ثني الجذع إماماً أسفل بيضاء. (الجلوس، طولاً قفداً مواجه) ثني الجذع أماماً.	3 دقائق	الإحماء الخاص	
1- على المدرس أن يعرض أنموذجاً مع الشرح والتأكيد على الأداء الصحيح للاختبار 2- تركيز الطلاب على استعمال القدرات التوافقية	كما موضح في ملحق (5) و (6)	شرح مهارة المناولة من خلال مشاهدة النموذج الحي والفيديوات الخاصة بالمهارة والصورة التوضيحية .	21 دقيقة 4 دقائق	القسم الرئيس الجزء التعليمي	2
		أداء تمرين (1، 2، 3) من قبل الطلبة.	17 دقيقة	الجزء التطبيقي	
رجوع الطلبة إلى الصف بأشراف المدرس	 	لعبة صغيرة (لعبة الهروب بالكرة) أداء التحية والانصراف.	4 دقائق	القسم الختامي	3



ISSJ JOURNAL

The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 2, February 2023

ISSN: 1658- 8452



إثر تمرينات تعليمية بالوسائط المتعددة في تعلم مهارة العقد والربطات والدورات الكشفية لطلاب كلية

التربية البدنية وعلوم الرياضة

ضحى علاء حسين¹ أ.د. عبد الرحمن ناصر راشد²

جامعة ديالى/التربية الأساسية/قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة¹

جامعة ديالى/التربية الأساسية/قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة²

(¹ gaamel1990@gmail.com)

المستخلص: تعد العملية التعليمية أحد المجالات التي حظيت بالعديد من التغيرات والتطورات العلمية أيماناً بالدور الذي يمكن أن تؤديه في بناء المجتمع وحل مشكلاته. فلقد ظهرت أساليب تعليمية حديثة ينتقل فيها مركز النشاط في عملية التعلم من المعلم إلى المتعلم كونه محور العملية التعليمية فضلاً عن ظهور أساليب تراعي الفروق الفردية بين المتعلمين، وتعد الوسائط المتعددة واحداً من صور تكنولوجيا التعليم الحديثة إذ تعد منظومة تعليمية تتفاعل تفاعلاً وظيفياً من خلال الجزء التعليمي لتحقيق أهداف محددة ولتحقيق أفضل النتائج، تكمن أهمية البحث في استخدام اثر تمرينات تعليمي بالوسائط المتعددة في تعلم بعض المهارات الكشفية للطلاب لتكون وسيلة معبرة يستخدمها المعلمون والمدرسون لتحقيق نتائج جيدة. إما مشكلة البحث فتكمن بان العديد من المدرسين لا يأخذون بنظر الاعتبار الوسائط والأساليب الحديثة في تعلم المهارات الكشفية إذ تعد مرحلة تعلم المهارات الكشفية من أهم وأصعب المراحل الواجب الاهتمام بها. لذا ارتأى الباحثان إلى تصميم تمرينات تعليمية بالوسائط المتعددة من اجل تعلم بعض المهارات الكشفية لغرض كسب الوقت والجهد كوسيلة تعليمية مؤثرة يستخدمها المدرسون، ويهدف البحث إلى أعداد تمرينات تعليمية بالوسائط المتعددة، والتعرف على تأثير التمرينات التعليمية بالوسائط المتعددة للطلاب، والتعرف على تأثير التمرينات التعليمية بالوسائط المتعددة في تعلم بعض المهارات الكشفية للطلاب، و استخدم الباحثان المنهج التجريبي ذو تصميم المجموعتين التجريبية والضابطة، وأجري البحث على طلاب المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة ديالى للعام الدراسي 2021/2022 بعد أن أُجريت عملية التجانس، نفذت المجموعة التجريبية أسلوب الوسائط المتعددة، كما المجموعة الضابطة فقد استخدمت التمرينات المتبع في الكلية، وبعدها قام بإجراء الاختبارات القبلية تم إجراء التكافؤ لمتغيرات البحث كافة وتم تنفيذ الوحدات التعليمية وفق الوسائط المتعددة بواقع 12 أسبوعاً ووحدين تعليمية في الأسبوع الواحد، تم إجراء الاختبارات البعدية بعد الانتهاء من تنفيذ جميع الوحدات التعليمية، وبعد استخراج البيانات ومعالجتها إحصائياً تم عرضها وتحليلها ومناقشتها، اعتماداً على المصادر العلمية، توصلت الباحثان إلى عددٍ استنتاجاتٍ من أهمها، بان للوسائط المتعددة تأثيراً إيجابياً كبيراً في تعلم المهارات الكشفية قيد البحث لطلاب المجموعة التجريبية، ولن استخدام ومشاهدة الوسائط المتعددة مع التغذية الراجعة من قبل المدرس أثناء العرض تعمل على إشراك أكبر عدد ممكن في تعلم المهارات الكشفية قيد البحث، ولن أسلوب الوسائط المتعددة كان لها تأثيراً كبيراً في زيادة دافعية الطلاب في الوحدات التعليمية لتعلم المهارات الكشفية قيد البحث لطلاب المجموعة التجريبية، وفي ضوء الاستنتاجات التي توصلت إليها، توصي الباحثان بما يأتي، بضرورة اعتماد اثر التمرينات التعليمية بالوسائط المتعددة المعدة من قبل الباحثان في تعلم المهارات الكشفية قيد البحث في كليات وأقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة، وضرورة اعتماد الاختبارات المعدلة من قبل الباحثان وسيلة قياس لمعرفة مستوى الأداء المهاري للمهارات الكشفية قيد البحث في كليات وأقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة، وحث المدرسين على ضرورة الاهتمام بالألعاب الكشفية وفق الوسائط المتعددة لما لها من تأثير إيجابي في تعلم المهارات الكشفية.

الكلمات الافتتاحية: تمرينات تعليمية -الوسائط المتعددة- مهارة العقد والربطات والدورات - الكشفية .

1- المقدمة:

متتابع محكم يسمح لكل متعلم أن يسير في الجزء التعليمي وفق خصائصه المميزة وأن يكون نشيط وإيجابي طوال فترة مروره به إذ يقدم خدمة هامة إذا ما استخدم بعناية أثناء عملية التعلم إذ أن الشرح اللفظي لا يكفي، فالمتعلم لا يستطيع أن يفهم بالشرح إلا في حدود معارفه ومعلوماته ولكن يمكن باستخدام الوسائط توفير حدود أكثر وضوح عن الخبرة والنشاط المراد تعلمه أن الوسائط المتعددة من العوامل التي تؤثر بإيجابية في المتعلم، ومن هذه الأنشطة النشاط الكشفي، الذي يهدف لإعداد الشباب للحياة المستقبلية، والاهتمام بتنمية أفكارهم وقدراتهم وقيمتهم، واستثمار طاقاتهم لما هو خير لهم ولمجتمعهم، وجعلهم مواطنين صالحين نافعين لأنفسهم، فهو نشاط تربوي يعمل على بناء الفرد في مراحل النمو المبكرة والمتأخرة وهو قائم على التعليم بالممارسة والعمل في جماعات صغيرة، وحياة الخلاء، مما يسهم ذلك في تنمية العديد من السمات الشخصية لدى الأفراد الممارسين له إذ تساعدهم على تحمل المسؤولية الفردية والجماعية، وتزيد من قدرتهم على التعامل مع الغير، في عمل متبادل مشترك بين الطرفين.

ومن خلال هذا تكمن أهمية البحث في اثر تمارين تعليمية بالوسائط المتعددة في تعلم بعض مهارة العقد والربطات والدورات الكشفية للطلاب لتكون وسيلة معبرة يستخدمها المعلمون والمدرسون لتحقيق نتائج جيدة إما مشكلة البحث فتكمن في إن المتأمل لواقع تنفيذ الأنشطة في جامعاتنا يجدها تنفذ بصورة شكلية بعيدة عن الأهداف التي وضعت من أجلها إذ تعد لعبة الكشفية من الألعاب التي تتميز بتعدد مهاراتها الكشفية وترابط تلك المهارات فيما بينها لذا فإن ضعف الطالب في أي مهارة ينعكس سلباً على أدائه للمهارات الأخرى ويختلف التعلم الحركي للفرد طبقاً للخصائص التي يتميز بها النشاط الذي يمارسه إذ يحتل أهمية كبيرة بالنسبة إلى معظم الألعاب الرياضية التي تتعدد مهاراتها ومنها درس الكشافة على وجه الخصوص وأيضاً استخدام أساليب تعليمية ملائمة من اجل الوصول إلى تعليم المهارات المطلوبة بشكل جيد ومن خلال خبرة الباحثان المتواضعة في هذا المجال لاحظت إن العديد من المدرسين لا يأخذون بنظر الاعتبار الوسائط والأساليب الحديثة في تعلم مهارة العقد والربطات والدورات الكشفية إذ تعد مرحلة تعلم مهارة

يعدُّ البحث العلمي سمة من سمات العصر الحديث، فقد استعانت به الدول في حل المشكلات المرتبطة بالمجالات التطبيقية كافة، وقد حظي المجال الرياضي وخاصة المجال التعليمي بنصيب كبير من اهتمامات هذه الدول لكي تسير العملية التعليمية وفق نظام علمي متكامل لتحقيق التطور في كافة مجالات هذه العملية.

إن تداخل العلوم المختلفة وتطورها الهائل أضفى تطوراً في كافة مجالات الحياة ونظراً لاهتمام العالم بالرياضة والسعي للوصول للمستويات العليا في المجال الرياضي عمل الخبراء والعلماء في هذا المجال على دراسة كل ما يتعلق بتعلم المهارات وتحسينها و يعد التعلم الحركي أحد العلوم التي اهتم بها الباحثون في مجال التربية البدنية وعلوم الرياضة لأهميته في تعليم واكتساب الفرد المهارات الحركية الجديدة وبأقل جهد ممكن، إذ أن التعلم الحركي هو جزء مهم من أجزاء التعلم وقد تنوعت طرائقه وتعددت أساليبه طيلة هذه السنوات.

وتعد العملية التعليمية أحد المجالات التي حظيت بالعديد من التغيرات والتطورات العلمية أيماناً بالدور الذي يمكن أن تؤديه في بناء المجتمع وحل مشكلاته. فلقد ظهرت أساليب تعليمية حديثة ينتقل فيها مركز النشاط في عملية التعلم من المعلم إلى المتعلم كونه محور العملية التعليمية فضلاً عن ظهور أساليب تراعي الفروق الفردية بين المتعلمين ولا سيما في قدراتهم وسماتهم الشخصية زيادة على ذلك فإن هذا التطور أضاف مسؤوليات وواجبات جديدة للمعلم فلم يعد دوره مقتصر على توصيل المعلومات والمعارف إلى المتعلمين بل تعدى ذلك ليكون الموجه والمحفز للتعلم فضلاً عن دوره في تهيئة الجو التعليمي المناسب وفهم شخصية المتعلمين وتلبية احتياجاتهم. كما تقع على عاتقه مسؤولية اختيار أفضل الطرائق والأساليب التي تؤدي إلى تحقيق الأهداف السلوكية في أقصر وقت وجهد ممكنين واقل كلفة.

وتعد الوسائط المتعددة واحداً من صور تكنولوجيا التعليم الحديثة إذ تعد منظومة تعليمية تتفاعل تفاعلاً وظيفياً من خلال الجزء التعليمي لتحقيق أهداف محددة، وتقوم الوسائط على تنظيم

مقارها (15.07%)، وقام الباحثان بإجراء تجربتها الاستطلاعية على (10) طلاب من شعبة (أ) من خارج العينة الاصلية كما مبين في الجدول (1)،

الجدول (1) يبين توزيع العينة بالنسبة لمجتمع البحث

المرحلة	عدد الطلاب	النسبة المئوية
المرحلة الأولى	252	28.33%
المجموعة الضابطة (هـ)	12	15.07%
المجموعة التجريبية (د)	12	15.07%
عينة البحث	24	30.14%
العينة الاستطلاعية للمهارات الكشفية	10	3.96%

2-2-1 التصميم التجريبي: " إن عملية اختيار التصميم

التجريبي للبحث أمر ضروري في كل بحث تجريبي وهو يهيئ للباحث السبل الكفيلة للوصول إلى النتائج المطلوبة " (عبد الجليل إبراهيم ومحمد أحمد الغنام: 1981، 78)، وعلى وفق التصميم الذي اعتمده الباحثان في تحديد مجموعتين (الضابطة والتجريبية)، إذ تتعرض المجموعة التجريبية للمتغير التجريبي وهو (تمرينات تعليمي بالوسائط المتعددة)، أما المجموعة الضابطة فتتبع التمرينات المتبع في الكلية دون تدخل الباحثان فيه، والشكل الأتي يوضح التصميم التجريبي المستخدم لخطوات البحث.

الجدول (2) يوضح التصميم التجريبي وخطوات البحث

المجموعات	الخطوة الأولى	الخطوة الثانية	الخطوة الثالثة	الخطوة الرابعة	الخطوة الخامسة
التجريبية	الاختبار القبلي	تمرينات تعليمي بالوسائط المتعددة	الاختبار البعدي	الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي	الفرق بين الاختبار البعدي للمجموعتين في
الضابطة	الاختبار القبلي	التمرينات المتبع	الاختبار البعدي	الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي	والمهارات الكشفية قيد البحث

2-2-2 تجانس وتكافؤ مجموعتي البحث:

لغرض معرفة طبيعة انتشار العينة حول وسطها الحسابي والتجانس بين أفرادها قام الباحثان بحساب معامل الالتواء في المتغيرات التي تتعلق بالقياسات المورفولوجية وهي (الطول، والوزن، والعمر)، وذلك للتأكد من أن عينة البحث تتوزع توزيعاً طبيعياً، وكما هو مبين في الجدول (3).

الجدول (3) يبين تجانس العينة في متغيرات البحث

العقد والربطات والدورات الكشفية من أهم وأصعب المراحل الواجب الاهتمام بها. لذا ارتأت الباحثان إلى إعداد تمرينات تعليمية بالوسائط المتعددة من اجل تعلم بعض مهارة العقد والربطات والدورات الكشفية لغرض كسب الوقت والجهد كوسيلة تعليمية مؤثرة يستخدمها المدرسون لتحقيق أفضل النتائج إما والتعرف على تأثير التمرينات التعليمية بالوسائط المتعددة لتعلم مهارة العقد والربطات والدورات الكشفية للطلاب، إما فروض البحث هنالك تأثير ايجابي للوسائط المتعددة في تعلم مهارة العقد والربطات والدورات الكشفية للطلاب، و توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لبعض مهارة العقد والربطات والدورات الكشفية ولصالح الاختبار البعدي، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في بعض مهارة العقد والربطات والدورات الكشفية ولصالح المجموعة التجريبية.

2-2-3 منهج البحث: إن طبيعة مشكلة البحث هي التي تحدد المنهج المناسب الذي يعتمد على الباحث ليحقق أهدافه، لذا استعملت الباحثان المنهج التجريبي ذو الضبط المحكم بأسلوب المجموعات المتكافئة ذو الاختبار القبلي والبعدي لملاءمته طبيعة المشكلة، إذ إن التمرينات التجريبية يعطي نتائج حقيقية ملموسة عن تأثير الاستراتيجيات والطرائق والاساليب التعليمية، وان ما يميز النشاط العلمي الدقيق هو استعمال التجربة، إذ يتميز التمرينات التجريبية من غيره من المناهج العلمية "بقدرته على التحكم والضبط في مختلف العوامل التي يمكن أن تؤثر في السلوك المدروس، كما انه يتيح للباحث الكشف عن الأسباب والنتائج" (إبراهيم عبد الخالق: 2001، 148).

2-1 مجتمع البحث وعينته: تم تحديد مجتمع البحث

بالطريقة العمدية من طلاب المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة ديالى للعام الدراسي والبالغ عددهم (252) عن طريق تأكيد الإحصائية من شعبة التسجيل وقدرعا الباحثان توزيع عينة البحث إذ بلغت عينة المجموعة الضابطة (12) طالب من شعبة (هـ)، وعينة التطبيق (الرئيسية) بواقع (12) طالب من اصل (24) من شعبة (د) لتشكل نسبة مئوية

والكشافة لتحديد المهارات الكشفية الأكثر أهمية لعينة البحث وسوف تعتمد الباحثان نسبة (75%) وهي نسبة اتفاق الخبراء والبالغ عددهم (15 خبيراً) لاختبار المهارات إذ أن من حق الباحث أن يحدد النسبة التي يراها مناسبة لبحثه.

الجدول (4) يوضح الأهمية النسبية لاتفاق الخبراء والمختصين في ترشيح أهم المهارات الكشفية

ت	المهارات الكشفية	الدرجة حسب الأهمية	التأشير
1	اختبار العُدّة المربعة	93.33 %	✓
2	اختبار الرابطة الوندية للعمود ذو النهاية المفتوحة، والمغلقة	93.33 %	✓
3	اختبار الدورة المربعة	93.33 %	✓

2-5-1 كيفة تقويم الاختبارات الخاصة بالمهارات

الكشفية: بُغية تقويم الأداء الفني للمهارات الكشفية التي تم ترشيحها، تم إعداد استمارة استبانة لاستطلاع آراء الخبراء والمختصين لترشيح أهم الاختبارات التي تقيس مستوى الأداء الفني للمهارات الكشفية قيد البحث، وتم عرض تلك الاستمارة على (15) خبيراً ومختصاً في مجالات (التربية الكشفية، التعلم الحركي، وعلم النفس الرياضي، وطرائق التدريس، والاختبار والقياس) وكما مبين في الملحق (2)، وبعد تفريغ البيانات اعتمدت الباحثان الاختبارات التي حصلت على أعلى نسبة مئوية من بين الاختبارات المرشحة، كما هو مبين في الجدول (6).

الجدول (5) يبين النسب المئوية للاختبارات المرشحة من قبل المختصين والخبراء لقياس للمهارات الكشفية قيد البحث

المهارات الكشفية	الاختبارات المختارة	الغرض من الاختبار	الخبراء	%
العُدّة المربعة	اختبار العُدّة المربعة	قياس مستوى أداء مهارة العُدّة المربعة	14	93.33 %
الرابطة الوندية	اختبار الرابطة الوندية للعمود ذو النهاية المفتوحة، والمغلقة	قياس مستوى أداء مهارة الرابطة الوندية	14	93.33 %
الدورة المربعة	اختبار الدورة المربعة	قياس مستوى أداء مهارة الدورة المربعة	14	93.33 %

ت	المؤشرات	وحدة القياس	الوسيط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
1	الطول	سم	168.9	168	5.32	-0.620
2	الكتلة	كغم	69.36	69	10.65	0.102
3	العمر	سنة	20.52	21	0.91	-0.581

يبين الجدول (3) أن عينة البحث متجانسة في مؤشرات النمو إذ كانت قيم معامل الالتواء على التوالي (-0.620، 0.102، -0.581) وهي جميعها قيم محصورة بين (+3) إذ انه " كلما كانت قيم معامل الالتواء محصورة بين (+3) دل ذلك على أن الدرجات موزعة توزيعاً اعتدالياً أما إذا زادت أو نقصت عن ذلك فان معنى ذلك أن هناك عيباً ما في اختيار العينة "(محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: 2000، 151).

2-3 الوسائل والأدوات والأجهزة المستعملة في البحث :

2-3-1 وسائل جمع البيانات: (المصادر العربية والأجنبية، المقابلات الشخصية، الملاحظة والتجريب، استمارة استبانة).

2-3-2 الأدوات المستعملة في البحث: (خيمة حجم (80) باوند مع ملحقاتها كافة عدد (1)، عصي خشبية متوسطة الحجم عدد (15)، أوتاد خشبية بطول (50 سم) عدد (15)، قوغ بطول (2 م) عدد (4)، حبال خيش حجم (8 ملم)، مطارق حديد عدد (2)، أعلام ملونة حجم صغير عدد (20)، كيس بورك عدد (1)، بوسترات).

2-3-3 الأجهزة المستعملة في البحث: (جهاز الكتروني لقياس الوزن والطول عدد (1)، حاسبة نوع (hp) عدد (1)، كاميرا تصوير فوتوغراف نوع (Canon) يابانية المنشأ عدد (2)، ساعات توقيت الكترونية رقمية صينية المنشأ نوع (Sewan) عدد (2)، حاسبة يدوية، جهاز DATA SHOW عدد (1)، شاشة عرض (بلازما) عدد (1)).

2-4 إجراءات البحث الميدانية:

2-5 تحديد المهارات الكشفية: لغرض تحديد المهارات الكشفية الخاصة بموضوع البحث سيتم عرض استمارة استبانة على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال التعلم الحركي

2-5-2 مواصفات الاختبارات:

الاختبار الأول: اختبار العقدة المربعة.

الهدف من الاختبار: قياس مستوى أداء العقدة المربعة.

الأدوات المستعملة: حبل طوله متر، شريط قياس، ساعة توقيت.

طريقة الأداء: يقف المختبر خلف خط البداية الذي يبعد مسافة (2) متر عن الحبل، وعند سماع الإيعاز بالبداية الانطلاق والقيام بعمل العقدة، وكما يأتي:

-تأخذ طرف الحبل ونلفه حول العمود بحيث نجعل طرف الحبل ماراً من فوق الحبل وحول العمود.

-نلف الطرف نفسه لفة ثانية حول العمود وبعكس اتجاه طرف الحبل الأول.

طريقة التسجيل: تحتسب الدرجة على وفق قانون قياس مستوى الأداء المهاري الكشفي:

وحدة القياس: درجة/ ثانية. وذلك عن طريق:

قياس الوقت: يتم احتساب الوقت منذ سماع صافرة الإيعاز بالبداية لحين الانتهاء والعودة إلى خط البداية.

تقييم الأداء المهاري: يقاس عن طريق استمارة تقييم خاصة بالعقدة المربعة، إذ تعطى درجات لكل محور من محاور تقييم الأداء ومن ثم جمعها.

درجة التقييم النهائية: تقسيم ناتج مجموع تقييم الأداء على الزمن المستغرق للأداء.

شروط الاختبار: السرعة في الأداء من قبل المختبر، ولكل مختبر محاولة واحدة فقط.

الاختبار الثاني: اختبار الربطة الوندية (المغلقة والمفتوحة).

الهدف من الاختبار: قياس مستوى أداء الربطة الوندية.

الأدوات المستعملة: عصا بطول (160سم) عدد (2) قطرها يتراوح (2-2.5) سم، حبل طوله (2) متر، شريط قياس، ساعة توقيت.

طريقة الأداء: تقف المختبر خلف الخط وعند سماع الإيعاز بالبداية الانطلاق والقيام بعمل الربطة الوندية، وتنفذ بطريقتين، وكما يأتي:

الطريقة الأولى: العصا ذو النهاية المفتوحة:

تأخذ حبل ونعمل حلقتين على أن تكون الحلقتان متساويتين القطر وقريبتين الواحدة من الأخرى.

نمسك الحلقة الأولى بيدنا اليمنى ثم نمسك الحلقة الثانية بيدنا اليسرى ونضع الحلقة التي باليد اليمنى فوق الحلقة التي في اليد اليسرى.

تأخذ الحلقتين معاً ونلبسهما في العصا أو الوند ثم نسحب الحبل على العصا حتى يتوتر الحبل ونحصل على الربطة المطلوبة.

الطريقة الثانية (العصا ذو النهاية المغلقة):

إذا كانت نهايتي العصا مغلقة، إذ تكون طريقة العمل كالآتي:

تأخذ طرف الحبل ونلفه حول العصا إذ نجعل طرف الحبل ماراً من فوق الحبل وحول العصا.

نلف الطرف نفسه لفة ثانية حول العصا وبعكس اتجاه طرف الحبل الأول.

تأخذ طرف الحبل وندخله بين الأصل والعصا على أن يمر بالجانب الآخر من اللفة الأولى، ثم الاتجاه والرجوع إلى نقطة البداية.

طريقة التسجيل: تحتسب الدرجة على وفق قانون قياس مستوى الأداء المهاري الكشفي:

وحدة القياس: درجة/ ثانية. وذلك عن طريق:

قياس الوقت: يتم احتساب الوقت منذ سماع صافرة الإيعاز بالبداية لحين الانتهاء والعودة إلى خط البداية

تقييم الأداء المهاري: يقاس عن طريق استمارة تقييم خاصة بالربطة الوندية إذ تعطى درجات لكل محور من محاور تقييم الأداء ومن ثم جمعها.

درجة التقييم النهائية: تقسيم ناتج مجموع تقييم الأداء على الزمن المستغرق للأداء.

شروط الاختبار: السرعة في الأداء من قبل المختبر، ولكل مختبر محاولة واحدة فقط.

الاختبار الثالث: اختبار الدورة المربعة.

الهدف من الاختبار: قياس مستوى أداء الدورة المربعة.

وأجريت التجربة في تمام الساعة 12 ظهرا في مخيم الكلية حسب الوقت المخصص للمحاضرة، وهدفت التجربة إلى ما يأتي:

- التعرف على العوامل والمعوقات التي من الممكن أن تواجه الباحثان عند تنفيذ الاختبارات والعمل على إيجاد الحلول لها.
- التأكد من صلاحية الاختبارات ومدى تفاعل العينة في تنفيذها.
- معرفة الوقت المستغرق في تنفيذ الاختبارات بصورة عامة والاختبار الواحد بصورة خاصة.
- تنظيم عمل الفريق المساعد وتوضيح التعليمات والإرشادات المتعلقة بإجراء الاختبارات.
- التعرف على صلاحية الأدوات المستعملة عند تنفيذ الاختبارات.
- معرفة مدى ملائمة المكان لتنفيذ الاختبار فيه .

ومن نتائج هذه التجربة:

- تحقيق الأهداف التي وضعت وتكوين صورة واضحة لدى الباحثان عن طبيعة العمل وكيفية التطبيق.
- ملائمة المكان لتنفيذ الاختبارات فيه.
- كفاية فريق العمل المساعد ودقته في تنفيذ الاختبارات والقياسات.

2- 8 الاختبارات القبلية: تُعدّ الاختبارات والقياسات إحدى وسائل التقييم، والتشخيص، والتوجيه، وهي إحدى معالم العمل العلمي المبني على أسس علمية صحيحة، فهي وسيلة التقييم في المناهج والخطط المختلفة لجميع المستويات والفئات العمرية، إذ تقوم بدور المؤشر الإيجابي الذي يسهم في ... تحقيق الأهداف والأغراض الموضوعية، إذ تم إجراء اختبارات المجموعة التجريبية في تمام الساعة 12 من يوم الأحد الموافق 13/3/2022 للمجموعة التجريبية أما فيما يخص المجموعة الضابطة فقد تم إجراء اختباراتهما في تمام الساعة التاسعة من يوم الثلاثاء الموافق 2022/3/15، وبإشراف مباشر من قبل الباحثان وبحضور فريق العمل المساعد، ولكلا المجموعتين مع مراعاة تثبيت الظروف المتعلقة بالاختبارات والمتمثلة بالمكان، والزمان، والأدوات المستعملة، وطريقة تنفيذ الاختبارات، بهدف خلق الظروف نفسها قدر المستطاع في الاختبارات البعيدة.

الأدوات المستعملة: عصا بطول (160) سم مثبتة في الأرض قطرهما يتراوح (4-5) سم، وتد بطول (60) سم قطر يتراوح (2-2.5) سم، حبل بطول (2.5) متر، ساعة توقيت.

طريقة الأداء: يقف المختبر خلف خط الانطلاق وعند سماع الصافرة الانطلاق باتجاه العصي، والقيام بأداء النورة المربعة وفقاً لما يأتي:

-عمل ربطة وتدية على إحدى العصاتين اللتان توضعان بالشكل (+).

-القيام بلف الحبل باتجاه عقرب الساعة، على جميع الأترع الأربعة، وبنظام فوق وتحت والعكس، تجرى عدد لفات (4) مرات لجانب الواحد إي (8) لفات للجانبين والانتهاء بأداء الربطة التودية على إحدى العصاتين.

-بعد الإتمام التوجه الرجوع إلى نقطة الانطلاق.

طريقة التسجيل: تحتسب الدرجة على وفق قانون قياس مستوى الأداء المهاري الكشفي:

وحدة القياس: درجة/ ثانية. وذلك عن طريق:

قياس الوقت: يتم احتساب الوقت منذ سماع صافرة الإيعاز بالبداية لحين الانتهاء العودة إلى خط البداية

تقييم الأداء المهاري: يقاس عن طريق استمارة تقييم خاصة بالنورة المربعة إذ تعطى درجات لكل محور من محاور تقييم الأداء ومن ثم جمعها.

درجة التقييم النهائية: تقسيم ناتج مجموع تقييم الأداء على الزمن المستغرق للأداء.

شروط الاختبار:

السرعة في الأداء من قبل المختبر، ولكل كشاف محاولة واحدة فقط.

2- 6 التجربة الاستطلاعية: قام الباحثان بإجراء التجربة

الاستطلاعية وهي تجربة مصغرة مشابهة للتجربة الحقيقية للتعرف على السلبيات التي قد تظهر عند تنفيذ التجربة الرئيسية، والتأكد من كفاءة فريق العمل المساعد، ومدى الدقة في تنفيذ الاختبارات والقياسات، ولمعرفة الصعوبات والمشكلات التي تواجه الباحثان، وقد تم إعطاء عينة البحث وحدة تعريفية قبل تنفيذ الاختبارات وذلك لغرض توضيح الاختبارات وعرضها لهم،

المشرف فضلاً عن خبرتها المتواضعة كونها محاضرة ومتابعة ومهتمة في المجال الكشفي. إذ تضمن التمرينات (12) اسبوع، وبواقع (2) وحدة تعليمية في كل اسبوع وبزمن قدره (90) دقيقة للوحدة التعليمية الواحدة حسب جدول الدروس الاسبوعي للمرحلة الأولى وذلك يصبح زمن الودعتين التعليميتين في الاسبوع (180) دقيقة.

وفيما يأتي التوزيع الزمني للتمرينات المستخدم للوحدات التعليمية وفق الوسائط المتعددة للمهارات الكشفية:

تم البدء في التمرينات التعليمي للوسائط المتعددة في يوم الاحد الموافق 2022/3/20 ولغاية يوم الاحد الموافق 2022/5/22. عدد الاسبوع (12).

- عدد الوحدات التعليمية في الاسبوع (2) وحدة تعليمية .
- مجموع الوحدات التعليمية (2×12) = (24) عشرون وحدة.
- زمن عرض الوسائط المتعددة تراوحت من (10-20) دقيقة)
من القسم الرئيس حسب التمرين من السهل الى الصعب.
- الزمن الكلي للوحدات التعليمية (24×90) = 2.160 دقيقة.
- تعمل المجموعة التجريبية تحت التمرينات المقترح للوسائط المتعددة من قبل الباحثان.

-تعمل المجموعة الضابطة على وفق التمرينات المتبع لمدرس المادة في الكلية.

ومن خلال هذا احتوت الوحدة التعليمية الواحدة على ما يأتي:

القسم التحضيري: ويتضمن (15 د) دقيقة.

القسم الرئيس: ويتضمن (60 د) دقيقة.

القسم الختامي: ويتضمن (15).

وقد راعت الباحثان في وضع التمرينات بعض الاسس والمبادئ التعليمية وهي مايلي:

-تحديد الاهداف الخاصة بكل وحدة تعليمية .

-من خلال الوحدة التعليمية ان يتحقق هدف تعليمي وسلوكي او هدفان على الاكثر.

-ان يحقق كل تمرين تمت مشاهدته على تحقيق هدف في الوحدة التعليمية .

-ظروورة مراعاة تطبيق المهارات الكشفية المستعملة قيد البحث التي تم تعلمها في وحدة سابقة في الوحدة التعليمية التالية من اجل تثبيتها وربطها بالمهارات الاخرى او المهارة التي تليها.

2- 8-1 تكافؤ مجموعتي البحث: بعد إيجاد التجانس

لعينة البحث، ولغرض البدء بنقطة شروع واحدة نتجه الباحثان إلى عمل اختبار قبلي أو عدة اختبارات قبلية لغرض التكافؤ بين مجاميع البحث قبل تأثير المتغير المستقل للوقوف على مستواهم" (ظافر هاشم الكاظمي: 2012، 147)، " ولكي تستطيع الباحثان أن ترجع الفرق إلى العامل التجريبي يجب أن تكون المجموعات التجريبية والضابطة متكافئة تماماً في جميع ظروفها ماعدا المتغير التجريبي الذي يؤثر على المجموعة التجريبية" (يسان خريبط مجيد: 1987، 99)، ولأجل تحقيق ذلك قام الباحثان بإجراء عملية التكافؤ بين مجموعتي البحث في جميع المتغيرات المستعملة قيد البحث وقد تم استخدام اختبار (T) للعينات المستقلة، وأظهرت النتائج عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين، مما يؤكد التكافؤ بينهما، كما هو مبين في الجدول (8).

الجدول (6) يبين التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبارات متغيرات البحث القبليّة وقيمة (T) المحسوبة ونسبة الخطأ ودلالاتها الإحصائية

المجموعات	العينة	س	ع	قيمة المحسوبة (T)	نسبة الخطأ	الدلالة الإحصائية
العقدّة الضابطة	12	11.833	1.115	0.378	0.709	غير معنوي
	12	12.000	1.044			
المربّعة التجريبية	12	11.167	0.718	1.956	0.063	غير معنوي
	12	11.833	0.937			
الدورة الضابطة	12	5.008	0.188	0.389	0.701	غير معنوي
	12	4.983	0.133			

قيمة (T) الجدولية = (2.07) عند درجة حرية (22) ومستوى دلالة (0.05).

2- 9 تطبيق التمرينات التعليمي: قام الباحثان بمسح

للمصادر العربية والأجنبية ذات العلاقة وقد خلصت من جراء ذلك إلى إعداد مجموعة من الألعاب الكشفية التي تسهم في تعلم المهارات الكشفية قيد البحث، وتم عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال (الكشافة والتعلم الحركي وطرائق التدريس). ان التمرينات هو " خبرات مخططة يمارسها المشتركون فيه من خلال الفعاليات الرياضية" (عباس احمد السامرائي؛ 1981، 199)، إذ قام الباحثان باعداد تمريناتها وفق الوسائط المتعددة لتعلم المهارات في الكشافة بعد أن اطلعت على مجموعة من المصادر العلمية والاستفادة من خبرات

عرض نموذج عن طريق جهاز العرض الرئيسي (Data Show) أو شاشة البلازما بدلا عنه: تعرض المهارات الكشفية قيد الدراسة في بداية الوحدة التعليمية بواسطة جهاز العرض الرئيسي (Data Show) أو شاشة التلفاز، مما يساعد على مشاهدة الأداء الصحيح لتلك المهارات والاستفادة منها أثناء التطبيق الفعلي لها.

تصوير أداء الطالب بواسطة (كاميرا فيديو): تم ذلك من خلال الجزء التطبيقي من الوحدة التعليمية وعرض هذا الأداء في نهاية الوحدة التعليمية لملاحظة الأخطاء التي ارتكبها الطالب خلال أداء الواجب المطلوب ومحاولة تجاوز تلك الأخطاء في الوحدة المقبلة.

الرسوم التوضيحية للمهارات قيد البحث: قام الباحثان بأعداد فلكر ملون يبين التسلسل الحركي للمهارات المدروسة للاستفادة منها.

عرض نموذج حي: يقوم المدرس بأداء المهارات أمام الطلاب للتعرف على الأداء النموذجي الصحيح.

2- 10 الاختبارات البعدية: بعد الانتهاء من تطبيق التمرينات في يوم الثلاثاء الموافق 2022/5/24 للمجموعة التجريبية ويوم الأربعاء الموافق 2022/5/25 للمجموعة الضابطة، قام الباحثان بإجراء الاختبارات البعدية لكلا المجموعتين (الضابطة والتجريبية) مراعيًا في ذلك الظروف المتعلقة بالاختبارات والمتمثلة بالمكان والزمان والأدوات المستعملة وطريقة تنفيذ الاختبارات بهدف إيجاد الظروف نفسها قدر المستطاع كما في الاختبارات القبلية.

2- 11 الوسائل الإحصائية: استخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية (SPSS) لاستخراج النتائج:

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3- 1 عرض نتائج اختبارات المهارات الكشفية القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها ومناقشتها:

2- 9-1 الوسائط المتعددة التي اعتمدها الباحثان:

الصور الثابتة: هي أحد عناصر الوسائط المتعددة ويتم أعدادها بطريقتين هما:

استخدام برامج رسوم مناسبة يستخدمها المصممون لأعداد الرسومات المختلفة التي تتوافق مع حاجاتهم.

الصور التي تضاف من مصادر خارجية باستخدام بعض الكاميرات ثم يتم معالجة الصور لكي تتناسب مع الموضوع المستخدم.

الفيديو: يتضمن هذا العنصر أشكال عديدة أهمها الصور المتحركة المترامنة مع الصوت والتي تعرض على شكل فيلم للطلاب.

جهاز العرض الرئيس (Data show): جهاز تجميع لملفات نصوص مكتوبة أو صور متحركة مع الصوت أو صور ثابتة، حول موضوع مرسله إليه عن طريق الحاسوب يقوم بعرضها بطريقة تفرغية متداخلة شبكيا باتجاه شاشة العرض، تمكن المستخدم من استكشافها والتعرف على ما موجود بداخلها من معلومات على شكل نصوص أو مقاطع فيديو .

الحاسوب: أن السمات المميزة لعصرنا الراهن وما تكشف عن التطورات المذهلة للتقنيات الحديثة في عالم الحاسوب ودخوله في مفاصل الحياة كافة أعطت للمهتمين في مجال التعلم أمكانية استغلال التسهيلات الكثيرة التي يقدمها هذا الجهاز ، ومما لاشك فيه أن نظام التعلم بمساعدة الحاسوب يجسد هذا النور المهم بما يقدمه من معطيات تسهم بشكل في تحقيق التعلم إذ أثبتت التجارب فعالية استخدام الحاسوب في تعزيز عملية التعليم في التطبيقات من خلال تقديم المفاهيم والعروض وتحليل النظم المختلفة، إذ يساعد الحاسوب المتعلم في عملية التعلم وتيسير مشاركته بشكل متفاعل مع المدرس ومع زملائه في الموقف التعليمي وتسهيل عمل المدرس لتنفيذ الموقف التعليمي فالحاسوب هنا يستخدم بوصفه عنصر من عناصر الوسائط المتعددة التي تعزز التعلم وتدعم المنهج التعليمي .

وقام الباحثان بالخطوات التالية بعرض عدد وحداتها التعليمية وزمن كل وحدة في الأسبوع الواحد ومدة التمرينات المستخدم من بدايته وحتى الانتهاء منه وبيان التالي:

المهارات الحركية، وبضيف (نبيل محمود شاكر، 2007) "أن" الممارسة شرطاً أساسياً من شروط التعلم فالتعلم لا يحدث من دون ممارسة تحقق اكتساب المهارة بشكلها الأولي ثم تحسن التوافق وتثبيته " (نبيل محمود شاكر، 2007)، فضلاً عن ذلك رغبة الطلاب ودافعتهم، إذ توجد " أساليب عدّة لإثارة دوافع المتعلم نحو الفعالية أو اللعبة لتعلم مهاراتها وممارستها، ومن هذه الأساليب هي تسهيل فرص التعلم الحركي، ووضوح الهدف المناسب لتعلم المهارة وتطويرها، فضلاً عن التوازن في إشباع حاجات المتعلم " (ناهد عبد زيد الدليمي: 2011، 29).

وعلى الرغم من التحسن الحاصل لدى طلاب المجموعة الضابطة، إلا أنه لا يرتقي إلى التقدم الحاصل لدى طلاب المجموعة التجريبية (مجموعة المهارات الكشفية بالوسائل المتعددة)، ويعزو الباحثان سبب هذه الفروقات للمهارات الكشفية، إذ أن " الكثير لا يزالون ينظرون إلى اللعب على أنه وسيلة من وسائل التسلية ولا شك في أن اللعب مسلي ولكنه يربي أيضاً ويقول (بادن باول) بأن اللعب هو المربي الأول والأكثر " (بادن باول)، ويؤكد (عدنان عبد كدر، 2017) إلى أن " المهارات الكشفية تحتوي على الكثير من القيم فضلاً عن قدرتها على تنمية التعاون وتدريب الحواس على الإلتقان والعمل المشترك... وينبغي أن يكون للمهارات الكشفية أهدافاً سامية من تقوية الأجسام والنشاط وتجديد النفوس وبعث المرح والسرور كما ينبغي التجديد في المهارات بشكل دائم إذ ليس هناك ما يجذب انتباه الفتى ويستأثر باهتمامه كالمهارات " (عدنان عبد كدر، 2017). ويعزو الباحثان الفروق الدالة إحصائياً قياساً للمجموعة التجريبية إلى تسرع بعض طلاب المجموعة الضابطة في الأداء ويأتي ذلك من قلة التكرار والخبرة الميدانية للطلاب، إذ كلما مرّ الطالب بخبرات تطبيق وتصحيح وتقدم في المستوى أحدث ذلك تغيرات إيجابية في أداء المهارة المتعلمة، وقد يتطور الإدراك الطالب عن طريق التكرار والممارسة، ويتفق ذلك مع ما أشار إليه (نبيل محمود، 2007) "أنّ إتقان المهارة يتطلب العديد من الخبرات ... التي لا يمكن توافرها بدون الممارسة الفعلية للمهارة"، ويتفق ذلك مع ما أشار إليه (فترات جبار سعد الله، 2008) من أنّ " الإدراك لا يأتي فجأة، فلّ التجربة والممارسة السابقة والتكرار يطور الإدراك، ولهذا يكون هناك إدراك أولي

3-1-1 عرض نتائج اختبارات المهارات الكشفية القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (7) يبين حجم العينة والأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والخطأ المعياري لاختبارات المهارات الكشفية القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة

المهارات	الاختبارات	ن	س -	ع	الخطأ المعياري
العقدة المربعة	القبلي	12	12.000	1.044	0.302
	البعدي		10.583	0.900	0.260
الوئدية المغلقة	القبلي		11.833	0.937	0.271
	البعدي		10.000	0.739	0.213
الدورة المربعة	القبلي		4.983	0.133	0.038
	البعدي		4.738	0.315	0.091

الجدول (10) يبين متوسط وانحراف الفروق والخطأ المعياري وقيمة (T) المحسوبة ونسبة الخطأ ودلالتهما الإحصائية لاختبارات المهارات الكشفية القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة

المهارات	وحدة القياس	س . ف	ع . ف	الخطأ المعياري	قيمة (T) المحسوبة	نسبة الخطأ	الدالة
العقدة المربعة	ثا	1.417	1.564	0.452	3.137	0.009	معنوي
الوئدية المغلقة	ثا	1.833	0.937	0.271	6.775	0.000	معنوي
الدورة المربعة	ثا	0.244	0.367	0.106	2.305	0.042	معنوي

(*) قيمة (T) الجذولية تحت درجة حرية (11) واحتمال خطأ (0.05) = (2.20).

ويعزو الباحثان الفرق المعنوي إلى عدّة متغيرات ومؤثرات تداخلت في عملية التعلم التي أدت إلى ظهور الفروق المعنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي، وأنّ مقدار التحسن الحاصل بين المجموعتين التجريبتين في نتائج الاختبارات البعدية هو الفيصل لتحديد تقدم الأداء وهذا ما تؤكد دراسة (خالد فريد، 2007) والذي أشار إلى "أنّ مقارنة الاختبارات البعدية بين مجموعتي البحث هو الأساس الذي يتم عليه تحديد مستوى تقدم كل مجموعة " (خالد فريد، 2007).

ويعزو الباحثان سبب ذلك أيضاً إلى الاستماع إلى وصف للمهارات والحديث عنها الذي أسهم من دون شك في التصور الصحيح لسير المهارات الكشفية قيد البحث، فضلاً عن الحالات التكرارية الكثيرة في أثناء الوحدة التعليمية الواحدة وتوفر الدقة في الأداء الفني كان له الأثر الكبير في تعلم المهارات والوقت المخصص للممارسة، إذ يُعد التكرار والممارسة وسيلة تعليمية ذات تأثير فعال وإيجابي في حصول عملية التعلم وتطوير

دوراً بارزاً في جميع المخيمات والرحلات الخلوية لإثرائها روح المرح والسرور لأعضاء المخيم أو الرحلة، مما يستدعي ذلك اختيار انسب المهارات ويفضل المهارات التي تضمن مشاركة الجميع ناهيك عن التنوع فيها و عدم التقيد بملعب مخصص بل في أية مكان مع ملاحظة سلوك الكشافة أثناء اللعب وعدم الخروج عن الروح الرياضية والنظام إذ تعلمنا أن الوسائط ما هي إلا لعبة وأن لا نجعل منها مجالاً للصراعات والخروج بها عن الأطر التربوية والاجتماعية الهادفة " (نائر رشيد: 2018، 29).

ويعزو الباحثان سبب ذلك أيضاً إلى حُسن اختيار المهارات الكشفية التي اعتمدها الباحثان في الوحدات التعليمية، والتي ساعدت في إعطاء صورة واضحة للمتعلّم لأداء المهارات قيد البحث بهدف الوصول إلى الآلية من خلال استقرار الأداء المهاري ويتفق الباحث إلى ما أشار إليه " (كمال جلال ناصر، 2000) من أن "تعلّم المهارات الجديدة يتضمن في الغالب مراحل صعبة بالنسبة للمتعلّم مع اختلاف درجة صعوبتها الأمر الذي يحتاج إلى تمرينات متنوعة لكل مهارة ليكون تأثيرها واضحاً ومساهمياً في تعلّم المهارة فضلاً عن اتسام هذه التمرينات بالإثارة والتشويق والحماس (كمال جلال ناصر: 2000، 34).

3-1-3 عرض نتائج اختبارات المهارات الكشفية البعيدة للمجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (9) يبيّن الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ونسبة الخطأ بين مجموعتي البحث في اختبارات متغيرات البحث البعيدة ودلالاتهما الإحصائية

المتغيرات	المجموعات	العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت) المحسوبة	نسبة الخطأ	الدلالة الإحصائية
العقدة المربعة	التجريبية	12	8.500	0.905	5.655	0.000	معنوي
	الضابطة	12	10.583	0.900			
الوئدية المغلقة	التجريبية	12	8.750	0.622	4.486	0.000	معنوي
	الضابطة	12	7.294	0.436			
الدورة المربعة	التجريبية	12	4.255	0.608	2.445	0.023	معنوي
	الضابطة	12	4.738	0.315			

ملاحظة: قيمة (T) الجدولية = (2.07) عند درجة حرية (22) ومستوى دلالة (0.05).

ويعزو الباحثان سبب الفروق إلى المهارات الكشفية التي تهدف إلى كشف الميول والهوايات الكامنة لدى المشاركين فهي تُعد من الوسائل الهمة في التدريب على المهارات الكشفية وتقرب المشارك فيها من قائده وتجعله محباً للحركة، وألعاب الخلاء

للحركة ويأتي... عن طريق الشرح، والتوضيح، وعرض الحركة، ويضيف (نبيل محمود شاكر، 2007) "أنّ الممارسة شرطاً أساسياً من شروط التعلّم فالتعلّم لا يحدث من دون ممارسة تحقق اكتساب المهارة بشكلها الأولي ثم تحسن التوافق وتثبيته" (نبيل محمود شاكر: 2007).

3-1-2 عرض نتائج اختبارات المهارات الكشفية القبلية والبعيدة للمجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (8) يبيّن حجم العينة والأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والخطأ المعياري لاختبارات المهارات الكشفية القبلية والبعيدة للمجموعة التجريبية

المهارات	الاختبارات	ن	س -	ع	الخطأ المعياري
العقدة المربعة	القبلي	12	11.833	1.115	0.322
	البعدي		8.500	0.905	0.261
الوئدية المغلقة	القبلي	12	11.167	0.718	0.207
	البعدي		8.750	0.622	0.179
الدورة المربعة	القبلي	12	5.008	0.188	0.054
	البعدي		6.984	0.239	0.069
			4.255	0.608	0.175

الجدول (9) يبين متوسط وانحراف الفروق والخطأ المعياري وقيمة (T) المحسوبة ونسبة الخطأ ودلالاتهما الإحصائية لاختبارات المهارات الكشفية القبلية والبعيدة للمجموعة التجريبية

المهارات	وحدة القياس	س . ف	ع . ف	الخطأ المعياري	قيمة (T) المحسوبة	نسبة الخطأ	الدلالة
العقدة المربعة	ثانية	3.333	1.371	0.396	8.424	0.000	معنوي
الوئدية المغلقة	ثانية	2.417	0.996	0.288	8.403	0.000	معنوي
الدورة المربعة	ثانية	0.753	0.695	0.201	3.753	0.003	معنوي

(* قيمة (T) الجدولية تحت درجة حرية (11) واحتمال خطأ (0.05) = (2.20).

ويعزو الباحثان سبب الفروق الدالة إحصائياً إلى تأثير لألعاب الكشفية بأسلوب الوسائط المتعددة التي تضمنتها الوحدات التعليمية الأمر الذي أدى إلى استثارة الطلاب ودفعهم إلى المزيد من بذل الجهد لتعلّم المهارات الكشفية قيد البحث، إذ أنّ للمهارات الكشفية نور بارز في جميع المخيمات والرحلات على اختلاف برامجها وأهدافها وإن كانت تختلف في نوعيتها تبعاً لكل نوع من أنواع المخيمات والرحلات إلا أنها جزء أساسي في أي منهما لما لها من دور كبير في إضفاء روح المرح والسرور وإشاعة البهجة لأعضاء المخيم أو الرحلة، وتتفق الباحثان مع ما أشار إليه (نائر رشيد، 2018) من أنّ " للمهارات الكشفية

أكبر عدد ممكن في تعلم مهارة العقد و الربطات والدورات الكشفية قيد البحث ولن أسلوب الوسائط المتعددة كان لها تأثيراً كبيراً في زيادة دافعية الطلاب في الوحدات التعليمية لتعلم مهارة العقد والربطات والدورات الكشفية قيد البحث لطلاب المجموعة التجريبية ولن آلية استخدام الوسائط المتعددة كانت مساعداً جيداً للمدرس في إعطائه الفرصة الأكبر لملاحظة الطلاب وتصحيح أخطائهم بشكل إيجابي وطريقة تنظيم العرض والشرح من خلال استخدام الوسائط المتعددة وكيفية أسلوبها من السهل إلى الصعب ترك أثراً في تعلم الطلاب وجعل الطالب يتعرض إلى أكثر من مثير عند أداء مهارة العقد والربطات والدورات الكشفية. في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث والاستنتاجات التي تم التوصل إليها، يوصي الباحثان إلى ضرورة اعتماد فاعلية المنهج التعليمي بالوسائط المتعددة المعدة من قبل الباحثان في تعلم المهارات الكشفية قيد البحث في كليات وأقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة كوسيلة قياس لمعرفة مستوى الأداء المهاري مهارة العقد والربطات والدورات الكشفية قيد البحث في كليات وأقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة.

المصادر :

- [1] إبراهيم عبد الخالق؛ التصاميم التجريبية في الدراسات النفسية والتربوية: (دار عمار للنشر، عمان، 2001)، ص148.
- [2] ثائر رشيد مطر؛ القواعد العامة للألعاب الكشفية، ط1: (بيروت، الدار العلمية للكتب، 2018) ص29.
- [3] خالد فريد عزت؛ تأثير برنامج تدريبات نوعية لتنمية القدرات التوافقية على بعض مظاهر الانتباه ومستوى الأداء الفني لنادي رياضة الجودو: (أطروحة نكتوراه غير منشورة، جامعة المنصورة/ كلية التربية الرياضية، 2007) ص23.
- [4] ريسان خريبط مجيد؛ مناهج البحث في التربية البدنية: (الموصل، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، 1987م) ص99.
- [5] ظافر هاشم الكاظمي؛ التطبيقات العملية لكتابة الرسائل والأطاريح: (بغداد، ب.م، 2012) ص147.
- [6] عباس احمد السامرائي؛ طرائق التدريس في التربية الرياضية: (مطبعة جامعة بغداد، بغداد، 1981)، ص199.
- [7] عبد الجليل أبراهيم ومحمد أحمد الغنم؛ مناهج البحث في التربية، ج:1: (بغداد، مطبعة جامعة بغداد، 1981)، ص78.
- [8] عدنان عبد كدر الياسري؛ مناخ الحركة الكشفية، ط1: (ذي قار، الياسري للطباعة الفنية، 2017) ص425.
- [9] فرات جبار سعد الله؛ مفاهيم عامة في التعلم الحرمي، ط1: (ديالى، ب.م، 2008م) ص113.

تبعد المشاركين عن المدينة وما فيها من ضوضاء تنقلهم إلى حياة الخلاء حيث الشمس والهواء الطلق في الطبيعة الرحبة، ويتجولون في أرجائها، وينعمون بجمالها وتبعث فيهم النشاط والشجاعة .

تتطلب عملية اختيار الأسلوب التعليمي الأنسب للمتعلمين تحديد مختلف المواقع والظروف المحيطة بالعملية التعليمية إذ يختلف الأسلوب التعليمي باختلاف مستوى الطلبة فضلاً عن اختلاف المادة الدراسية والظروف المتوفرة والإمكانات وعلى أساس ذلك فأنه ليس هناك أسلوب تعليمي واحد يحقق أفضل النتائج، فالأسلوب التعليمي هو طريقة المعلم في التفاعل مع الموقف التعليمي الذي يظهر خصائص شخصيته أو تتفاعل فيها طرائق التدريس وتكتيكاته إذ يؤدي ذلك إلى ظهور الفروقات الفردية بين المعلمين في عملهم داخل ميدان العمل، (محمد جاسم محمد: 2004، 143) ويضيف (شميت: 2000، SchmidT) إلى " أن مقدار الوقت الذي يقضيه المتعلم في ممارسته التمرينات هو ليس المؤثر الوحيد في تطور التعلم فقط بل نوعية التمرين أيضاً خلال المدة المحددة، حيث نجد المتعلمين في بعض الأحيان يبذلون جهداً كبيراً ولساعات عدة في تمرين غير مؤثر مما يسبب لهم الفشل أو الإحباط أو إن نوع المهارة وتصنيفها لا يلائم المحيط الذي يؤدي فيه لهذا يجب أن يضع المدرس في ذهنه أن يكون متقناً ومثابراً ومنظماً لبناء هيكل التمرين وبأسلوب مؤثر " (شميت: 2000، SchmidT).

وقد وجد أن إشعار المتعلم بنتائج أدائه ومقارنته بزملائه وإشعاره بمدى تقدمه أو تأخره يعد من أقوى دوافع التعلم، بينما وجد إن إهمال المتعلم وعدم إشعاره بموقفه أو الاهتمام بما أحرزه من تقدم أو تأخر من شأنه إن يؤدي بالمتعلم إلى الملل والتراخي ويطء التعلم من المهم إن تؤكد إن معرفة نتائج التعلم.

4- الخاتمة:

استناداً إلى ما أظهرته نتائج البحث وفي ضوء أهدافه وفروضه توصل الباحثان إلى أن للوسائط المتعددة تأثيراً إيجابياً كبيراً في تعلم مهارة العقد والربطات والدورات الكشفية قيد البحث لطلاب المجموعة التجريبية ولن استخدام ومشاهدة الوسائط المتعددة مع التغذية الراجعة من قبل المدرس أثناء العرض تعمل على إشراك

[10] كمال جلال ناصر؛ تأثير بعض التمرينات المقترحة لتطوير القوة القصوى والأداء المهاري: (بحث منشور في مجلة التربية الرياضية، المجلد9، العدد4، 2000) ص34ص

[11] محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان؛ القياس والتقويم في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2000) ص151.

[12] محمد جاسم محمد؛ المدخل إلى علم النفس العام، ط1: (عمان، دار الثقافة للنشر والتوزيع، 2004)

[13] ناهدة عبد زيد النليبي؛ مختارات في التعلم الحركي: (النجف الأشرف، مطبعة دار الضياء للطباعة والنشر، 2011) ص29.

[14] Schmidt. A.Richard and Craig A.Wrisberge; **op. cit**, P.81.



تأثير تدريبات خاصة بالأسلوب العشوائي في تطوير مهاري المناولة و التهديد بكرة القدم للناشئين

أ.د عادل عباس ذياب¹ م.رعد عبد الله²

جامعة ديالى/كلية التربية الأساسية¹

جامعة ديالى/كلية التربية الأساسية²

(¹ adilsport691@gmail.com,² raadalzobiey@gmail.com)

المستخلص: إن الألعاب الفرعية تمتاز بالتنوع في أساليب وطرائق اللعب الهجومية والدفاعية ويرجع ذلك إلى التطور الذي حصل في علم التدريب الرياضي والذي يتطلب من المدربين مواكبة هذا التطور، ومن خلال نتائج الفرق في لعبة كرة القدم الحديثة تبين إن الطرائق المتبعة في تطوير مهارات كرة القدم في العراق هي طرق لا تتناسب مع هذا التطور الحاصل في هذه اللعبة، مما دفع الباحثان إلى إعداد تدريبات خاصة بالأسلوب العشوائي لتطوير مهاري المناولة و التهديد بكرة القدم، إذ تم استخدام المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة، إما عينة البحث فقد تضمنت ناشئي نادي ديالى والبالغ عددهم (20) لاعبا، وبعد الانتهاء من التجربة الميدانية توصل الباحثان إلى أن طبيعة التدريبات الخاصة بالأسلوب العشوائي تتناسب مع أمكانية العينة مما أدى إلى تطور مهاري المناولة و التهديد بكرة القدم، وكذلك توفر عنصر المتعة والسرور للاعبين في أثناء الوحدة التدريبية .

الكلمات الافتتاحية: تدريبات خاصة- الأسلوب العشوائي-مهاري المناولة والتهديد- كرة القدم الناشئين

1- المقدمة:

ومن هنا جاءت أهمية البحث في كيفية تطوير مهارتي المناولة و التهديد للاعب كرة القدم على وفق الأسس العلمية وذلك من خلال أسلوب التمرين العشوائي الذي يركز على تكوين برامج حركية متنوعة للمهارات الحركية وإضافة عنصر التشويق والإثارة للتدريب وكذلك تساعد على تقليل الجهد واختصار الوقت، والتي من خلالها يستطيع المدرب تحقيق أهداف الوحدة التدريبية والوصول باللاعبين إلى مستوى جيد في إتقان المهارات .

مشكلة البحث:

ومن خلال خبرة الباحثان بلعبة كرة القدم ومتابعة ناشئي المدرسة التخصصية في ديالى لاحظا وجود انخفاض في مستوى أداء مهارتي المناولة و التهديد لدى اللاعبين وكذلك قلة استخدام الأساليب العلمية الحديثة التي تساعد على تطوير تلك المهارات، إذ أن تأثير التمرينات عند التدريب يحدث التطورات المرغوبة لضمان الوصول إلى تحقيق الأهداف التدريبية .

هدفا البحث:

- 1-إعداد تمرينات خاصة بالأسلوب العشوائي في تطوير مهارتي المناولة و التهديد بكرة القدم للناشئين .
- 2-التعرف على اثر التمرينات الخاصة بالأسلوب العشوائي في تطوير مهارتي المناولة و التهديد بكرة القدم للناشئين.

فرض البحث:

- 1-للتمرينات الخاصة بالأسلوب العشوائي اثر ايجابي في تطوير مهارتي المناولة و التهديد بكرة القدم لعينة البحث.

مجالات البحث:

المجال البشري: ناشئي نادي ديالى بكرة القدم .

المجال الزمني: للمدة من 2022/8/1 ولغاية 2022/11/1.

المجال المكاني: ملعب نادي ديالى الرياضي .

2-منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث: أن طبيعة المشكلة وأهداف البحث هما اللذان يحددان منهج البحث الملائم، لذا تم استخدام المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة لملائمته طبيعة مشكلة البحث .

2-2 عينة البحث: تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئي نادي ديالى الرياضي، إذ بلغ عدد أفراد العينة (20)

لقد شهد الأنشطة الرياضية تطورا كبيرا في مختلف الألعاب الرياضية، إذ أن التقدم الحاصل في الألعاب والفعاليات الرياضية لم يكن وليد الصدفة وإنما جاء بمثابة وعمل متواصل من خلال تطبيق أسس وقواعد علم التدريب الرياضي من اجل رفع مستوى الحالة التدريبية وصولا للمستويات العليا وذلك من خلال التعرف والاطلاع على كل ما هو جديد لإضافة معلومات جديدة باتباع الوسائل والأساليب التدريبية العلمية الحديثة للوصول بالرياضي إلى مستوى متقدم في الأداء، وان لعبة كرة القدم من أهم الألعاب التي نالت اهتمام العاملين في سبيل تطويرها بشكل دائم .

تعد لعبة كرة القدم من الألعاب الفرقية التي تحظى بالتطور المستمر في كافة نواحيها إذ نلاحظ التطور الكبير الحاصل في النواحي الفنية والبدنية والخطية للاعبين والفرق ولم يأت ذلك بصورة عشوائية بل جاء نتيجة استخدام الوسائل العلمية والتخطيط السليم في التدريب لتحقيق المستوى الأفضل الذي يمثل الهدف الأساسي من عملية التدريب في المجال الرياضي. وتعد مهارتي المناولة و التهديد من المهارات المهمة في لعبة كرة القدم وخاصة بعد التطور الكبير في طرق اللعب المختلفة والحديثة في الدفاع والهجوم، وان إتقان مهارتي المناولة و التهديد تعطي أفضلية للفريق للتفوق في المباريات على الفرق المنافسة، إذ أن المهارات هي القاعدة للعبة رغم أنها لا تؤدي الغرض بدون القدرات البدنية وخطط اللعب والنواحي النفسية ألا أنها تبقى العنصر المهم في اللعبة وبدون إجادتها لا يستطيع لاعبي الفريق تأدية الواجبات وخطط اللعب المختلفة بالصورة المثلى.

وان استخدام أساليب التعلم أو جدولة الممارسة لتعليم المهارات الأساسية بكرة القدم يعد ذو أهمية كبيرة وخاصة الأسلوب العشوائي الذي يهتم بتعلم المهارات الأساسية من مرحلة الاكتساب الأولي وحتى تعلم المهارة بشكل جيد والذي يؤكد على تعلم مهارة واحدة فقط أو مهمة تعليمية واحدة واكتسابها وتعلمها ثم الانتقال إلى مهارة جديدة وهذا النوع من الأساليب مهم جدا في المراحل الأولى لتعلم مهارتي المناولة و التهديد بكرة القدم .

(الأصغر)، تحتسب للمختبر (درجتان) إذا سقطت الكرة في الدائرة الثانية (الوسطى)، تحتسب للمختبر (درجة) إذا سقطت الكرة في الدائرة الثالثة (الأكبر)، تحتسب للمختبر (صفر) من الدرجات إذا سقطت الكرة خارج الدوائر الثلاث).

2-4-2 الاختبار الثاني: التهديد نحو هدف مقسم على مربعات مرقمة من الجانبين (احمد: 2013، 74-75):

الغرض من الاختبار: قياس دقة التهديد نحو الهدف. **الأدوات:** كرات قدم عدد (5)، شريط لتعيين منطقة التهديد للاختبار، هدف وملعب كرة القدم. **وصف الأداء:** توضع (5) كرات في أماكن مختلفة ومحددة بمسافة (10متر) عن الهدف إذ يقوم المختبر بالتهديد في المناطق المؤشرة في الاختبار على وفق أهميتها وصعوبتها وبشكل متسلسل الواحد بعد الآخر المسافة بين كرة وأخرى (50) سم.

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

طريقة التسجيل: تحتسب عدد الإصابات التي تدخل الأهداف أو تمس جوانبها وكالاتي:

- (4) درجات عند التهديد في المجال رقم (4).

- (3) درجات عند التهديد في المجال رقم (3).

- (2) درجتان عند التهديد في المجال رقم (2).

- (1) درجة واحدة عند التهديد في المجال رقم (1).

- (صفر) خارج حدود الهدف.

- يعطى المختبر محاولة واحدة.

2-5 التجربة الاستطلاعية: تم إجراء التجربة الاستطلاعية

في يوم الأحد الموافق 2022/8/21 في تمام الساعة الرابعة

عصراً في نادي ديالى الرياضي على عينة مكونة من (5)

لاعبين من عينة البحث الرئيسية وذلك للتعرف على الأتي:

- التعرف على كفاءة فريق العمل المساعد.

- الوقت المخصص لتطبيق الاختبارات والوحدة التعليمية.

- مناسبة الاختبارات لعينة البحث.

لاعباً من أصل 26 لاعباً يمثلون ناشئة نادي ديالى وبما يشكل نسبته (76.92) من مجتمع البحث.

2-3 وسائل جمع المعلومات والأدوات المستخدمة في البحث:

1-3-2 وسائل جمع المعلومات: (المصادر والمراجع العربية والأجنبية، المقابلات الشخصية، الاختبار والقياس، استمارة تفرغ البيانات).

2-3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

(ملعب كرة القدم، كرات كرة القدم، أهداف تدريبية، صافرة نوع (FOX)، أقلام، شواخص تريب، شريط قياس، حسبة نوع (dell)، جهاز قياس الطول والكتلة، طباشير، كاميرة فيديو نوع (sony)، تشيرتات ملونة).

2-4 الاختبارات المستخدمة بالبحث:

2-4-1 المناولة:

اسم الاختبار: اختبار تمرير الكرة نحو ثلاث دوائر متداخلة مرسومة على الأرض من مسافة (15متر) فرات جبار وهافال خورشيد: 2011، (216):

الغرض من الاختبار: قياس دقة التمرير.

الأدوات: كرات قدم (5)، شريط قياس، ملعب كرة القدم، طباشير، شاخص عدد (1).

وصف الأداء: ترسم ثلاث دوائر متداخلة متحدة المركز أبعادها كما يأتي: (الدائرة الأولى قطرها (1.5متر) والثانية قطرها (3متر) والثالثة قطرها (4.5متر)، يحدد خط البدء على بعد (15متر) من مركز الدوائر ويقف اللاعب خلف خط البداية ثم يقوم بركل الكرات الخمسة على التوالي في الهواء محاولاً إسقاطها في الدائرة (الأصغر).

شروط الأداء: (أن يكون ركل الكرة وتمريرها بالهواء وليس مناولة أرضية، عندما تلمس الكرة خطأً مشتركاً بين دائرتين تحتسب الدرجة الأكبر، المسافة بين كرة وأخرى (50 سم)

طريقة التسجيل: (لكل لاعب محاولة واحدة من (5) كرات، تحتسب للمختبر (3) درجات إذا سقطت الكرة في الدائرة الأولى

3- عرض النتائج ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج اختبارات مهارتي المناولة و التهديف بكرة القدم في الاختبارات القبلية والبعدي ومناقشتها:

جدول (1) يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة الأوساط الحسابية للفروق وانحرافات الفروق عن وسطها الحسابي وقيمة (T) المحسوبة و الجدولية ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث في مهارتي المناولة و التهديف

المعالم الإحصائية للمهارات الأساسية	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		T	T	دلالة الإحصائية
		م-	ع ±	م-	ع ±			
المناولة	درجة	5.67	0.78	8.91	1.62	4.95	1.72	7.51
التهديف	درجة	5.83	0.37	8.61	1.93	3.40	1.38	5.93

ت الجدولية (2.45) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة حرية (19) .

يبين الجدول (1) قيم الأوساط الحسابية للاختبار القبلي لعينة البحث في مهارتي المناولة و التهديف في الاختبارين القبلي والبعدي، إذ تبين أن قيمة (T) المحسوبة لكل من المناولة و التهديف (7.51-5.93) هي اكبر من (T) الجدولية التي تساوي (2.45) وهذا يعني أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي.

يعزو الباحثان أسباب تلك الفروق إلى ما يأتي:

1-تأثير استخدام الأسلوب العشوائي لغرض تطوير الدقة من خلال أداء وتكرار التمارين الخاصة وبشكل يرقى إلى أن يكون قريب من ظروف اللعب مع مراعاة التغيير في التمرين وتعدده وهذا ما أكده (مفتي إبراهيم، 2014) " بأن اللاعب يصل إلى أداء المهارة بصورة آلية من خلال التكرار الدائم للأداء" (مفتي إبراهيم: 2014، 20).

2-أن هذا التطور لعينة البحث يعزى إلى فاعلية التمرينات الخاصة بالأسلوب العشوائي لتطوير مهارتي المناولة و التهديف بكرة القدم، إذ يساعد هذا الأسلوب على تطوير قدرات اللاعبين سواء الحركية أو المهارية إذ توسع من إدراكهم الحسي والحركي والمعرفي وزيادة تركيز انتباههم، وهذا ما أدى إلى تطوير مهارتي المناولة و التهديف لعينة البحث وتحقيق أهداف وفرضيات البحث.

3 يعزو الباحث سبب ذلك إلى تأثير التنوع في التمرينات التي اعتمدها الباحثان في أثناء التطبيق العملي للمهارات واستعمال

2-6 الاختبار القبلي: تم إجراء الاختبارات القبلية لعينة

البحث في يوم الخميس الموافق 2022/9/1 وعلى ملعب كرة القدم، وقد تم تثبيت الظروف وطريقة إجراء الاختبارات وفريق العمل المساعد من أجل تحقيق الظروف نفسها قدر الإمكان عند إجراء الاختبارات البعدي.

2-7 تطبيق التجربة الرئيسية: تم العمل بالتجربة الرئيسية

لعينة البحث في يوم السبت الموافق 2022/9/3 والانتهاؤها منها في يوم السبت الموافق 2022/10/22 على أفراد المجموعة التدريبية وواقع وحدتين تدريبيه في الأسبوع الواحد وبلغ عدد الوحدات التدريبية (14) وحدة واستغرق زمن كل وحدة تدريبية (75) دقيقة قسمت إلى ثلاث أقسام هي:

1-القسم التمهيدي: 15 دقيقة .

2-القسم الرئيسي: 50 دقيقة .

3-القسم الختامي: 10 دقائق .

2-8-4 الاختبارات البعدي: عمد الباحث بإجراء

الاختبارات البعدي بعد أكمل المنهج التدريبي ووحداته البالغة (14) وحدة تدريبية في يوم الاثنين الموافق 2022/10/24 مراعيًا في ذلك جميع الظروف والشروط وإجراءات الاختبارات القبلية.

2-8 الوسائل الإحصائية: استخدم الباحثان الوسائل

الإحصائية المناسبة لمعالجة البيانات الناتجة من خلال الاختبارات القبلية والبعدي عن طريق نظام (Spss): (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار (ت) للعينات المتناظرة، معامل الالتواء، النسبة المئوية).

2- استخدام أساليب التدريب العلمية في الوحدة التدريبية وذلك من أجل زيادة التركيز البصري والدقة والانتباه أثناء التدريب.
3- ضرورة التكرار والترج في استخدام التمرينات وفق الأسس العلمية لكي تزيد من رفع مستوى أداء اللاعبين.

المصادر:

- [1] فرات جبار وهافال خورشيد؛ التدريب المعرفي والعقلي للاعبين كرة القدم، ط1: (عمان، دار دجلة، 2011).
- [2] صدام محمد أحمد؛ تأثير تمرينات خاصة بمساحات لعب مصغرة في تطوير بعض القدرات الحركية والمهارات الأساسية للاعبين الصالات بكرة القدم، رسالة ماجستير، جامعة ديالى، كلية التربية الأساسية، 2013.
- [3] مفتي إبراهيم؛ المرجع الشامل في كرة القدم، ط1: (القاهرة، دار الكتاب الحديث، 2013).
- [4] مفتي إبراهيم؛ جمال السرعة والمهارات في كرة القدم، ط1: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2014).
- [5] Dan Austin & Bryan Mann, The Complete Guide to train young soccer: (London, Ellis Harwood, 2015).

مجموعة من الأدوات التعليمية المساعدة من حيث الشكل واللون لغرض الاستعانة بها في أثناء تطبيق التمرينات المهارية الأمر الذي جعل من العملية التعليمية مشوقة وممتعة في أثناء التطبيق، مما ساعد على التخلص من حالة الملل والضجر التي قد يتعرض إليها المتعلم عند استعمال التمرينات المتبعة والتي تبعد في جوانبها عن التشويق والإثارة، إذ توجد تمرينات عدة لإثارة دوافع المتعلم نحو الفعالية أو اللعبة لتعلم مهاراتها وممارستها ومن هذه التمرينات هي تسهيل فرص التعلم الحركي ووضع الهدف المناسب لتعلم المهارة وتطويرها، فضلا عن التوازن في إشباع حاجات المتعلم "ناهدة عبد زيد الدليمي: (ص29)، لأن الدافع شرط ضروري للحصول على التعلم، إذ كلما كان الدافع لدى المتعلم قويا كلما اقترب من الأداء الجيد الذي لا يحتاج إلى جهد ووقت كبيرين وهذا ما تم تأكيده في أن تنظيم التمرينات المهارية وتنوعها وزيادة عدد محاولات مع استعمال أدوات تدريبية مساعدة يساهم في إضفاء جو جديد يثير لدى المتعلم نوعا من المتعة والاندفاع نحو أداء هذه التمرينات وتكرارها دون أن تثير لديه مشاعر الملل أو الضجر" (بان عدنان؛ ص141).

4- الخاتمة:

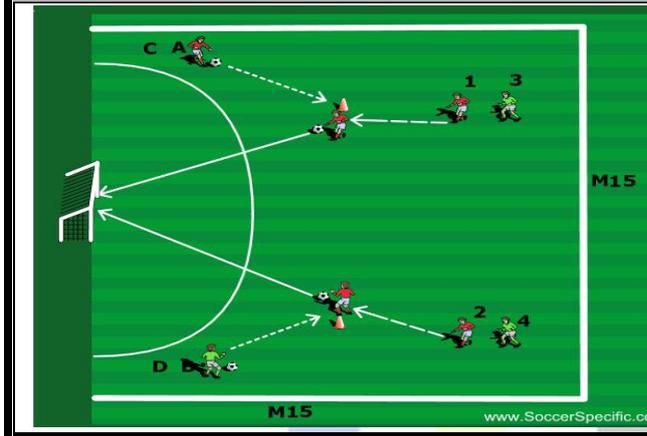
ومن نتائج البحث يمكن استنتاج الآتي:

- 1- استخدام التمرينات الخاصة بالأسلوب العشوائي ضمن المنهج التدريبي في مرحلة الإعداد الخاص له الأثر الإيجابي والفعال في تطوير مهارتي المناولة والتهديف بكرة القدم.
 - 2- زيادة عامل الدقة والتركيز لبعض اللاعبين أدى إلى وصولهم إلى مرحلة جيدة في مهارتي المناولة والتهديف.
 - 3- إن التمرينات المتنوعة وباستخدام الأسلوب العشوائي زاد من عامل الإثارة والتشويق والمنافسة مما أدى إلى سهولة عملية تطوير مهارتي المناولة والتهديف للاعبين الناشئين.
- في ضوء النتائج التي تم الحصول عليها يوصي الباحثان بما يلي:

- 1- وضع المناهج التدريبية والتخطيط لها اعتماداً على الأسس العلمية وبرمجتها وفق الأساليب الحديثة حتى تكون أكثر فائدة وموضوعية للوصول إلى أفضل النتائج والمستويات.

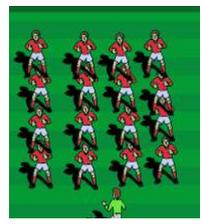


5-ينظم التمرين داخل مربع أبعاده (15 متر×15 متر) أمام منطقة المرمى ويبدأ التمرين عندما يقترب التلميذ (1) من الكرة التي رمية من قبل المعلم إلى منطقة الجزاء جريا ليسدد الكرة إلى المرمى بالقدم القريبة من الكرة ويكون التلميذ (2) خصما سلبيا بادئ الأمر ومن ثم ايجابيا وهكذا بقية التلاميذ.



6-ينظم التمرين داخل مربع أبعاده (15 متر×15 متر) أمام منطقة المرمى ويبدأ التمرين عندما يقومان التلميذ (a) و (b) بدحرجة الكرة بالقدم باتجاه الشواخص ويكون على تلاميذ المجموعتين (1) و(2) أن ينطلقوا واحد تلو الآخر إلى الشاخص المعين لمجموعتيهم لينتقوا حول هذا الشاخص ويسدوا الكرة إلى المرمى لضربات مباشرة من غير صد الكرات من قبل تلاميذ (أ) و(ب) بعد الانتهاء من التمرين يجري التلميذ (1) خلف مجموعة (2) والتلميذ (2) خلف المجموعة رقم (1) وهكذا بقية التلاميذ.

الملحق (2) يوضح الوحدة التعليمية

ت	أقسام الدرس	الوقت	النشاط البدني والحركي	التنظيم	التقويم
1	القسم الإعدادي	5 دقائق	سير، هرولة، الوقوف على الشكل أربع مجموعات		التأكيد على الضبط والنظام
	الإحماء العام	2 دقائق			التأكيد على أداء التمرينات بصورة صحيحة
2	القسم الرئيسي	21 دقيقة	(الوقوف) الوثب فتحا مع رفع التراعين جانبا.	كما موضح في ملحق (5) و (6)	1- على المدرس أن يعرض أنموذجاً مع الشرح والتأكيد على الأداء الصحيح للاختبار 2- تركيز الطلاب على استعمال القدرات التوافقية
	الجزء التعليمي	4 دقائق	(الوقوف، قفلاً) ثني الجذع اماماً أسفل بيضاء. (الجلوس، طولاً قفلاً مواجه) ثني الجذع اماماً.		
3	الجزء التطبيقي	17 دقيقة	أداء تمرين (1، 2، 3) من قبل الطلبة.	 	رجوع الطلبة إلى الصف بأشراف المدرس
	القسم الختامي	4 دقائق	لعبة صغيرة (لعبة الهروب بالكرة) أداء التحية والانصراف.		

ISSJ JOURNAL

The International Sports Science Journal Vol.5, Issue.3, March 2023

ISSN: 1658- 8452



I . S . S . J

