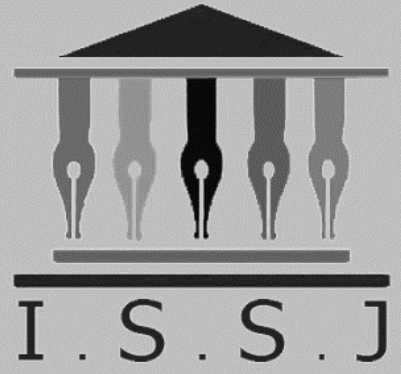


# مجلة علوم الرياضة الدولية



## مجلة علوم الرياضة الدولية





▶ مجلة علوم الرياضة الدولية :

# مجلة علوم الرياضة الدولية International Sports Science Journal

مجلة علمية محكمة  
تصدر عن  
أكاديمية علوم الرياضة

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

معامل التأثير العربي (1.45)

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



المحتويات	الصفحة
1- المحتويات.....	3
2- علاقة النشاط البدني بالثقافة الغذائية للطلبات الجامعيات المتخصصات بعلوم الرياضة في مدينة جدة .....	5
3- اثر تمرينات وفق أنموذج برونر في تعلم مهارتين وقفة الاستعداد والدفاع بالملاكمة لطلبة كلية التربية الأساسية	13
4- وصف الحالة البدنية وعلاقتها بالأداء بعض القدرات البدنية والحركية لدى طلاب المرحلة الثالثة لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .....	25
5- تداخل أسلوبى التمرين العشوائى المتغير والمتسلسل الثابت فى تعلم بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة والاحتفاظ به .....	35
6- اثر برنامج إرشادى نفسى لتنمية الذات المهارية بكرة السلة للطلاب المرحلة الأولى .....	45
7- تأثير تمرينات السايكو بتباين أزمنة الراحة فى التوازن الايضى لعدائى (400) متر على وفق بعض المؤشرات الوراثية .....	63
8- تأثير منهج تعليمي وفقاً لتصنيف كراثول فى بعض الجوانب الوجدانية والمهارات الدفاعية بكرة اليد للطلبات	77
9- منهج تعليمي وفق استراتيجية سكامبر فى التحصيل المعرفي وبعض المهارات الدفاعية للطلاب فى كرة اليد	89



ISSJ JOURNAL

The International Sports Science Journal, Vol. 6, Issue. 4, April. 2024

ISSN: 1658- 8452



## علاقة النشاط البدني بالثقافة الغذائية للطالبات الجامعيات المتخصصات بعلوم الرياضة في مدينة

### جدة

ا.م.د. سهام بنت محمد خان<sup>1</sup> مدى غزاي شنتيان العصلاني<sup>2</sup>

قسم علوم الحركة و الصحة في جامعة جدة<sup>1</sup>

معلمة في وزارة التعليم/جدة<sup>2</sup>

(<sup>1</sup>smkhan@uj.edu.sa, <sup>2</sup>mada.1410@hotmail.com)

**المستخلص:** يهدف البحث الحالي إلى التعرف على علاقة مستوى النشاط البدني بالثقافة الغذائية لدى طالبات كلية علوم الرياضة بجامعة جدة، و تحقيقاً لأهداف البحث تم إجراءه على عينة عشوائية من طالبات كلية علوم الرياضة قوامها (162) طالبة، وتم إجراء البحث عن طريق استخدام المنهج الوصفي وذلك لملائمته طبيعة البحث، إذ قام الباحثان باستخدام استبيان eat- 26 كمقياس لقياس الثقافة الغذائية يتكون من (26) سؤال، واستبياناً مقياس IPAQ International physical والذي ترجمه الدكتور هزاع لقياس مستوى النشاط البدني كأداة لعمل البحث الحالي ويتكون من (9) أسئلة، وتم التوصل للنتائج من خلال استخدام برنامج التحليل الإحصائي SPSS الإصدار 22 واستخدام أساليب المعالجة: معامل ارتباط بيرسون- معامل كرونباخ ألفا- الإحصاء الوصفي المتمثل في التكرارات والنسب المئوية- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية-اختبار انوف- برنامج اكسل للرسومات البيانية للمتغيرات الديموجرافية . وأظهرت النتائج التالي:  
مستوى النشاط البدني لدى طالبات المرحلة الجامعية في كلية علوم الرياضة بجامعة جدة منخفض إذ كانت قيمته أصغر من 25 درجة (غير نشط) لنسبة 61% من عدد الطالبات  
مستوى الثقافة الغذائية لدى طالبات المرحلة الجامعية في كلية علوم الرياضة بجامعة جدة متوسط القوة 2.93  
لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى النشاط البدني ومستوى الثقافة الغذائية فيما عدا فقرة (كيف تصفين طبيعة نشاطك في المنزل)  
**الكلمات المفتاحية:** النشاط البدني- الثقافة الغذائية-طالبات متخصصات في علوم الرياضة

## 1- المقدمة:

تعد البيئة الجامعية من البيئات المهمة في تنمية وقيادة وثقافة المجتمع في عدة مجالات سواء مجالات علمية، تكنولوجية أو ثقافية فهي نواة إعداد الأفراد لأنها تلعب دورا مهم في بناء شخصية الطلاب والطالبات في مختلف الجوانب بهدف إعدادهم لمواجهة التحديات والصعوبات التي قد تواجههم خلال مراحل حياتهم كالحصول على حياة متوازنة بين الغذاء والنشاط البدني (الحسيني، 2015). إذ يساهم النشاط البدني في تعزيز صحة وسلامة الإنسان الجسدية مرتبطة بالغذاء الجيد لأنهما يعدان ركيزة هامه لتمتع الشخص بنمط صحي سليم، وذلك لما للنشاط البدني من فوائد متعددة تعود على الإنسان خلال مراحل العمرية المختلفة إذ انه تقيه من الإصابة بالكثير من الأمراض منها أمراض القلب وغيرها (Khan، 2018).

وليستطيع الفرد القيام بالنشاط البدني يجب الاهتمام بالثقافة الغذائية خاصة في هذا العصر نتيجة التطور الحاصل في توفر التسهيلات التكنولوجية في كافة مجالات الحياة إذ أدى ذلك إلى نقشي العادات الغذائية الخاطئة وظاهرة الخمول البدني وتدني مستوى الثقافة الغذائية والنشاط البدني في المجتمع إذ أصبحت الأمراض أكثر انتشارا نتيجة قلة النشاط البدني وسوء التغذية كارتفاع نسبة الكوليسترول والسمنة والسكري وغيرها، لأن الغذاء الجيد أمر ضروري ورئيس في الحياة ومحدد للحصول على صحة سليمة، لذلك على الناس تطوير علاقتهم مع الغذاء ورفع الوعي الغذائي بالتنقيف الغذائي، لأن الثقافة الغذائية تعمل على إتباع عادات وسلوكيات غذائية سليمة، وذلك من خلال نشر الوعي الغذائي الصحيح (المخلوف، 2009) (ميناس، 2012). وتشير إحصائية نشرتها منظمة الصحة العالمية لمعرفة أقل الدول في نشاطها الجسدي، إذ جاء ترتيب المملكة ثانيا بعد كولومبيا بنسبة تجاوزت 60% كأقل نشاط حركي، ومن هنا جاءت فكرة هذا الدراسة لمعرفة العلاقة بين مستوى النشاط البدني والثقافة الغذائية لدى طالبات المرحلة الجامعية في كلية العلوم الرياضة بجامعة جدة (ال هشلول، 2020) (قرقوز، 2018).

## مشكلة البحث:

تشكل جودة الحياة والتغيرات الثقافية من أكثر العوامل التي تؤثر في حياة الإنسان لأنها تلعب دور أساسي ومن أهم هذه العوامل الممارسات الحركية والثقافات الغذائية لما لها من علاقة مترابطة فكلما زاد تناول الأطعمة ذات السعرات الحرارية العالية قلة النشاط البدني نتيجة زيادة الكسل وعدم الرغبة في الحركة وهذا ما فرضته حياة الرفاهية. فيعد التوازن في تناول الأطعمة والأنشطة الرياضية الممارسة مهم لتجنب الإصابة بكثير من الأمراض منها أمراض القلب، السكري، المفاصل والسمنة (عبد، 2012). إذ قد تساهم الثقافة الغذائية وفي العديد من السلبات للطالبات الجامعيات، وتدني مستوى النشاط البدني ومن هنا تتضح مشكلة البحث إذ تكمن في معرفة العلاقة بين مستوى النشاط البدني والثقافة الغذائية لدى طالبات متخصصات بعلم الرياضة.

## أهمية البحث:

هناك علاقة مباشرة بين مستوى النشاط البدني والثقافة الغذائية لدى ممارسات والمتخصصين في مجال الرياضة لمعرفة آلية استهلاك الطاقة المخزونة بالجسم، والية تعويض المستهلك من الطاقة بالغذاء من خلال معرفة الغذاء المناسب للنشاط الرياضة الممارس، وعلية نجد ان المعرفة التامة بالغذاء ومكوناته تلعب دورا أساسيا للمحافظة على صحة الرياضي، ومن هنا تأتي أهمية البحث لمعرفة مدى علاقة مستوى النشاط البدني والثقافة الغذائية لدى متخصصات بمجال علوم الرياضة.

## هدف البحث:

يهدف البحث الى معرفة العلاقة بين مستوى النشاط البدني والثقافة الغذائية لدى طالبات متخصصات بعلم الرياضة بالمملكة العربية السعودية.

**تساؤلات البحث:** على وفق البحث يحاول الباحثين الإجابة على التساؤل التالي:

- ما مدى العلاقة بين مستوى النشاط البدني ومستوى الثقافة الغذائية لدى طالبات متخصصات في مجال علوم الرياضة بالمملكة العربية السعودية.

**مصطلحات البحث:** للبحث الحالي ثلاث مصطلحات أساسية هما:

## 2- إجراءات البحث:

**2- 1 منهج البحث:** تختلف مناهج البحث العلمي باختلاف الظواهر المدروسة، لذلك فإنه تم اعتماد المنهج الوصفي نظراً لمناسبته لطبيعة البحث الحالي.

**2- 2 مجتمع وعينة البحث:** طبقة الدراسة على عينة عشوائية من طالبات المرحلة الجامعية متخصصات في علوم الرياضة مكونه من (162) ممارسات لرياضة بمدينة جدة بالمملكة العربية السعودية، إذ بلغ يبلغ متوسط كتلة الجسم (22 كج) ومتوسط الطول (159 سم)، كما جاء معدل كتلة الجسم معظمهن ما بين 18.5 إلى 24.9 بنسبة (64%)، كما أن نسبة المستوى الرابع في المرحلة الجامعية هو الأعلى بنسبة (40%). (جدول 1- 2).

جدول (1) يبين متوسط كتلة الجسم والطول لمفردات عينة الدراسة

متوسط كتلة الجسم	22
متوسط الطول	159

جدول (2) يبين توزيع مفردات عينة الدراسة

النسبة	التكرار		
14%	23	أقل من	معدل كتلة الجسم
64%	103	ما بين	
15%	25	ما بين 25	
7%	11	أكثر من 30	الجسم
100%	162	المجموع	
43%	70	المستوى	المرحلة الجامعية
27%	44	المستوى	
30%	48	المستوى	
100%	162	المجموع	

## 2- 3 أداة البحث:

استخدمت الباحثين في البحث الحالي استبانته تشمل الأدوات التالية:  
مقياس مستوى النشاط البدني (IPAQ International physical). والذي ترجمه الدكتور هزاع: تتكون الاستبانة من (9) أسئلة وقد روعي عند صياغة مفرداتها أن تتسم بالسهولة والوضوح بهدف توفير أداة مشتركة يمكن من خلال استخدامها الحصول على بيانات عن مستوى النشاط البدني المرتبط بالصحة وتكون قابلة للمقارنة دولياً. (الهزاع، 2010).  
مقياس الثقافة الغذاء (Eat-26): هي استبانة من أربع محاور وهما أتباع نظام غذائي، الشره المرضي والانشغال بالأكل،

**النشاط البدني Physical activity:** عرفه (الهزاع، 2010) بأنه حركة الجسم بواسطة العضلات الهيكلية مما يؤدي إلى صرف طاقة تتجاوز ما يصرف من طاقة أثناء الراحة. ويدخل ضمن هذا التعريف جميع الأنشطة البدنية الحياتية اليومية كالقيام بالأعمال البدنية اليومية من مشي وحركة وتقل وصعود الدرج، أو العمل البدني في المنزل أو الحديقة، أو القيام بأي نشاط بدني رياضي أو حركي ترويجي. فالنشاط البدني هو سلوك يؤديه الفرد بغرض العمل أو الترويح أو العلاج أو الوقاية، سواء كان ذلك عفويا أو مخططا له. وعرفه لارسون بأنه النشاط الرئيس المشتمل على ألوان وأشكال وأطر الثقافة البدنية للإنسان. وهو نظام رئيس تدرج تحته جميع الأنظمة الفرعية الأخرى.

## الثقافة الغذائية Nutrition Awareness:

**الثقافة:** العلوم والمعارف والفنون التي يُطلب الحنق فيها. (معجم المعاني)، والغذاء: ما يكون به نماء الجسم وقوامه من الطعام و الشراب (معجم المعاني).

## الدراسات السابقة

دراسة (الهزاع، 2010) التي هدفت إلى تعرف عن مدى ممارسة النشاط البدني لدى عينة من الشباب الجامعي، على عينة تكونت من (362) طالباً جامعياً، وتم إجراء الدراسة من خلال مقياس معد لغرض قياس مستوى النشاط البدني، وقد أظهرت النتائج أن نسبة من يحققون التوصيات العلمية لممارسي النشاط البدني بلغت 15.1% من عينة الدراسة .

دراسة ديني ودان (Dunn and Denny, 2007) التي هدفت إلى مقارنة الثقافة التغذوية بالسلوكيات الغذائية لطلبة كلية التربية الرياضية والعينة تكونت من (190) طالباً ممارسون للألعاب الرياضية، وتم استخدام استبانة التغذية العام (GNKQ)، وقد أظهرت النتائج أن هناك انخفاض كبير في نسبة الثقافة التغذوية والعادات الغذائية للطلبة الممارسون للألعاب الرياضية هدفت الدراسة إلى معرفة تأثير تدريبات الكروس فيت على المستوى الرقمي للاعبين رفع الأثقال، وتوصلت الدراسة إلى أن البرنامج التدريبي المقترح له فاعلية في تحسين المستوى الرقمي للاعبين رفع الأثقال.

0.887	تفكيرين في حرق السعرات الحرارية عند ممارسة الرياضة
0.895	يواك الآخرون أنك نحيفة للغاية
0.886	تتشغلين بفكرة وجود الدهون في جسمك
0.891	تستغرقين وقتاً أطول من الآخرين لتناول وجبتك
0.887	تتجنبين الأطعمة التي تحتوي على السكر
0.886	تتناولين أطعمة الحمية
0.889	تشعرين أن الطعام يتحكم في حياتك
0.893	لديك القدرة على ضبط النفس والتحكم امام الطعام
0.89	تشعرين بضغط ممن حولك لتناول المزيد من الطعام
0.889	تستغرقين الكثير من الوقت للتفكير في الطعام
0.886	تشعرين بعدم الارتياح بعد تناول الحلويات.
0.886	تسمتعين بالانخراط والتعمق في اتباع انظمة الحمية الغذائية
0.886	تفضلين أن تكون معدتك فارغة
0.885	تدفعين نفسك للتقيؤ بعد تناول الطعام
0.89	تسمتعين بتجربة تناول الأطعمة الغنية بالألياف

### 3- النتائج:

أظهرت النتائج المتصلة بمدى علاقة مستوى النشاط البدني بالثقافة الغذائية لدى طالبات جامعات متخصصات في علوم الرياضة في مدينة جدة ما يلي:

### 3-1 مستوى النشاط لمتخصصات بمجال علوم الرياضية:

دلت النتائج لقياس المستوى البدني لدى الطالبات نلاحظ العمود الأول درجات القياس كما أوردتها (هزاع، 2010) وفي العمود الثاني فقرات القياس وفي العمود الثالث المقاييس المستخدمة وفي العمود الرابع التكرارات لكل مقياس وفي العمود الخامس النسبة المئوية لكل مقياس وفي العمود السادس قيمة كل مقياس مضروباً في درجته (من العمود الأول) وفي العمود السابع متوسط الطالبات من الدرجات التي حصلت عليها وأخير جميع هذه الدرجات لنحصل على (22.36) والتي تقع في المرتبة الرابعة (غير نشيط)(جدول 5).

جدول (5) يبين قياس مستوى النشاط البدني

الدرجة	الفقرة	المقياس	التكرارات	%	درجات العينة	متوسط درجة الطالبات
5	هل تقومين بالمشي بدلا من استعمال السيارة	دائما	51	31%	255	1.57
2	للسافات التي لا تتعدى كيلو متر	أحيانا	109	67%	218	1.35
0		أبدا	2	1%	0	0.00
5	هل تستخدمين الدرج بدلا من المصعد	دائما	72	44%	360	2.22
2		أحيانا	75	46%	150	0.93
0		أبدا	15	9%	0	0.00
9	كم يوما في الأسبوع تمارسين نشاطا بدنيا مرتفع الشدة يزداد خلاله تنفسك ومعدل نبض القلب كثيرا	يوميا	6	4%	54	0.33
7	وتسمرين فيه مدة لا تقل عن 20 دقيقة متواصلة أو مقطعة على فترات؟	من أربعة إلى ستة أيام	27	17%	189	1.17
4		من يومين إلى ثلاثة أيام	52	32%	208	1.28

والتحكم بالأكل .و تتكون من (26) سؤال وقد تمت ترجمته من قبل متخصصين في الترجمة لتتناسب مع عينة البحث. (Garner et al.1982)

### 2- 4 المعاملات العلمية (صدق و ثبات المقياس):

أولاً : الصدق الظاهري لأداة الدراسة: عمدت الباحثين بالتحقق من صدق أسئلة الاستبانة ومقارنتها استبانته (IPAQ International physical) ومقياس الثقافة الغذاء (Eat-26) من خلال عرضها على عدد من المختصين بالمجال بهدف التحقق من بهدف التحقق من وضوح الأسئلة ملائمتها لأهداف البحث، وعمدت الباحثين بالتعديلات اللازمة .

### لحساب صدق الاتساق الداخلي للمقياس عمدت

### الباحثين بتطبيقه على عينة:

ثانياً: معاملة صدق الاتساق الداخلي: لحساب صدق الاتساق الداخلي للمقياس عمدت الباحثين باستخدام طريقة معامل الثبات Cronbach Alpha لبيان مدى الاتساق الداخلي للعبارة المكونة للمقاييس التي اعتمدها الدراسة كما ظهر في (جدول 3) إذ تشير النتائج الواردة في الجدول أن معامل الثبات لجميع الأبعاد لا يقل عن (0.88) وهذا يعني أن أداة الدراسة تتسم بالثبات وصالحة للتحليل الإحصائي.

جدول(3) يبين مقياس الصدق (Reliability Statistics)

Cronbach's Alpha	N of Items
0.892	26

جدول (4) يبين مقياس الثبات

Cronbach's Alpha	مستوى الثقافة الغذائية
0.887	تخافين من زيادة الوزن
0.885	تتجنبين الأكل عندما تشعرين بالجوع
0.888	تتشغلين دائما بالطعام
0.888	تتناولين الطعام بشراهة ولا تستطيعين التوقف
0.889	تقطعين الطعام إلى قطع صغيرة
0.89	لديك علم بمقدار السعرات الحرارية للأطعمة التي تتناولينها
0.887	تتجنبين الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الكربوهيدرات (مثل الخبز والأرز والبطاطس وما إلى ذلك)
0.888	تأكلين أكثر استجابة لرغبة الآخرين
0.886	تقنين بعد تناول الطعام
0.884	تشعرين بالذنب الشديد بعد الأكل
0.886	لديك رغبة شديدة بأن تصبجي أنحف



تخافين من زيادة كتلة الجسم) على أعلى متوسط 4.01 بانحراف معياري 1.31 كما حصلت فقرة (أنتقياً بعد أن أكل) على اقل متوسط 1.88 بانحراف معياري 1.28 (جدول 7)

جدول (7) يبين قياس مستوى الثقافة الغذائية

المحور الثالث : قياس الثقافة الغذائية	المتوسط الحسابي الوزني	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف
تخافين من زيادة الوزن	4.01	1.31	0.33
تتجنبين الأكل عندما تشعرين بالجوع	2.48	1.35	0.55
تتشغلين دائماً بالطعام	2.73	1.10	0.40
تتناولين الطعام بشراهة ولا تستطيعين التوقف	2.27	1.15	0.51
تقطعين الطعام إلى قطع صغيرة	3.17	1.19	0.38
لديك علم بمقدار السرعات الحرارية للأطعمة التي تتناولينها	3.04	1.29	0.42
تتجنبين الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الكربوهيدرات (مثل الخبز والأرز والبطاطس وما إلى ذلك)	2.69	1.23	0.46
تأكلين أكثر استجابة لرغبة الآخرين	2.41	1.21	0.50
تقيمن بعد تناول الطعام	1.88	1.28	0.68
تشعرين بالذنب الشديد بعد الأكل	2.85	1.38	0.48
لديك رغبة شديدة بأن تصبجي أنحف	3.57	1.52	0.42
تفكرين في حرق السرعات الحرارية عند ممارسة الرياضة	3.70	1.37	0.37
يراك الآخرون أنك نحيفة للغاية	3.12	1.37	0.44
تتشغلين بفكرة وجود الدهون في جسمك	3.49	1.35	0.39
تستعرقين وقتاً أطول من الآخرين لتناول وجبتك	3.00	1.26	0.42
تتجنبين الأطعمة التي تحتوي على السكر	2.95	1.14	0.38
تتناولين أطعمة الحمية	2.80	1.27	0.45
تشعرين أن الطعام يتحكم في حياتك	2.78	1.37	0.49
لديك القدرة على ضبط النفس والتحكم امام الطعام	3.51	1.16	0.33
تشعرين بضغط ممن حولك لتناول المزيد من الطعام	2.54	1.35	0.53
تستعرقين الكثير من الوقت للتفكير في الطعام	3.04	1.22	0.40
تشعرين بعدم الارتياح بعد تناول الحلويات.	3.09	1.31	0.42
تستمتعين بالإحباط والتعمق في إتباع أنظمة الحمية الغذائية	2.88	1.28	0.44
تفضلين أن تكون معدتك فارغة	2.72	1.36	0.50
تدفعين نفسك للتقيؤ بعد تناول الطعام	1.80	1.21	0.67
تستمتعين بتجربة تناول الأطعمة الغنية بالألياف	3.60	1.30	0.36
	2.93	1.28	0.45

3-3 مدى العلاقة بين مستوى النشاط البدني ومستوى الثقافة الغذائية لمتخصصات علوم

مؤشر	مؤشر	مؤشر	مؤشر	مؤشر	مؤشر
1	0.18	29	18%	29	مرة في الاسبوع
0	0.00	0	30%	48	نابرا
9	0.94	153	10%	17	يووما
7	1.47	238	21%	34	من أربعة الى ستة أيام
4	1.19	192	30%	48	من يومين الى ثلاثة أيام
1	0.17	28	17%	28	مرة في الاسبوع
0	0.00	0	22%	35	نابرا
9	0.28	45	3%	5	يووما
7	0.99	161	14%	23	من أربعة الى ستة أيام
4	0.69	112	17%	28	من يومين الى ثلاثة أيام
1	0.17	27	17%	27	مرة في الاسبوع
0	0.00	0	49%	79	نابرا
3	1.11	180	37%	60	نشطة وأحرق كثيرا من مكان آخر معظم الوقت
2	0.80	130	40%	65	متوسطة النشاط والحركة
1	0.14	23	14%	23	قليلة النشاط والحركة
0	0.00	0	9%	14	على مكتب وجلس معظم الوقت
3	0.87	141	29%	47	تحرك معظم الوقت وأقوم بجميع أعمال المنزل التي تتطلب جهد
2	0.96	156	48%	78	متوسطة النشاط والحركة
1	0.19	30	19%	30	قليلة النشاط والحركة
0	0.00	0	4%	7	اجلس معظم الوقت
3	1.00	162	33%	54	لاشيء
2	0.94	152	47%	76	حوالي ساعة
1	0.17	28	17%	28	حوالي ساعتين
0	0.00	0	2%	4	أكثر من ساعتين
3	0.81	132	27%	44	أقل من ساعتين في اليوم
1	0.43	70	43%	70	من ثلاث الى خمس ساعات في اليوم
0	0.00	0	30%	48	أكثر من خمس ساعات في اليوم
	22.36				

ومنها تشير النتائج الى مستوى النشاط البدني لدى الطالبات إذ أوضحت الى نسبة 61% من الطالبات مستوى النشاط البدني لديهن غير نشط (جدول 6).

جدول (6) يبين درجات الطالبات لقياس مستوى النشاط البدني

العدد	النسبة	25-33	34-42	43	اصغر من 25
99	61%	40	15	8	غير نشيط
		25%	9%	5%	نشط الى حد ما
					نشط
					نشط جدا

3-2 مستوى الثقافة الغذائية لمتخصصات بمجال علوم الرياضية:

دلت النتائج مستوى الثقافة الغذائية لدى الطالبات إذ عدد تكرارات كل فقرة تبعا للمقياس المستخدم والنسبة المئوية للتكرارات وحساب المتوسط الحسابي الوزني تبع المقياس ليكرث الخماسي وكذلك الانحراف المعياري ومعامل الاختلاف لحساب قيمة التشتت ويلاحظ من الجدول ان المتوسط الوزني العام 2.93 وهو متوسط القوة تبعا لمقياس ليكرث وقد حصلت الفقرة

الثقافة الغذائية			
N	Sig. (2-tailed)	Pearson Correlation	
162	.943	-.006-	المشي
162	.116	-.124-	ممارسة النشاط البدني المرتفع
162	.135	-.118-	ممارسة النشاط البدني المتوسط
162	.079	-.139-	ممارسة النشاط لتقوية العضلات
162	.462	-.058-	الحركة في العمل
162	.028	.173*	الحركة في البيت
162	.092	.133	القراءة
162	.617	-.040-	الترفيه

#### 4- الخاتمة:

على وفق النتائج التي توصلت إليها الدراسة استنتجت الباحثتان التالي:

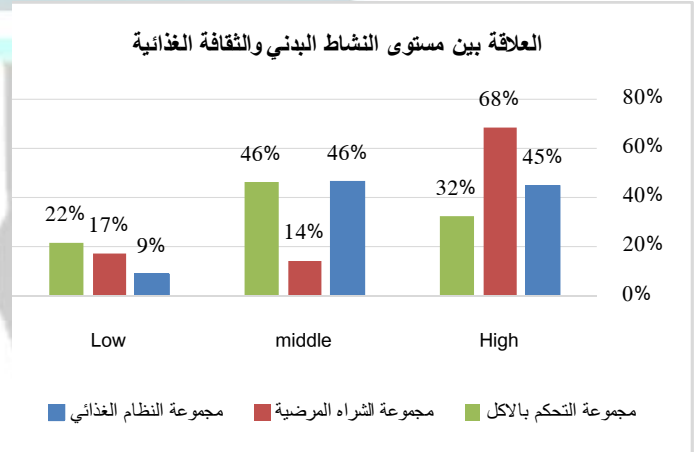
أظهرت الدراسة علاقة الثقافة الغذائية بالنشاط الرياضي مدى تأثره على الطالبات الجامعيات إذ أو جدت الدراسة ان نسبة 64% من الطالبات معدل كتلة الجسم لديهن ما بين 18.5 إلى 24.9، ومستوى النشاط البدني لدى حوالي 61% من الطالبات منخفض إذ كانت قيمته أصغر من 25 درجة (غير نشط)، و في محاور الثقافة الغذائية وجد أن انشغال الطالبات بنسبة 43% بالعادة أو أو دائما في ان تباع نظام غذائي (رجيم). بينما وجدت بنسبة 55% من الطالبات اللاتي نادرا أو أبدا ما لدين شراهة الأكل، بينما بنسبة 39% من الطالبات نادر أو أبدا ما يتحكم و يسيطرأ على الأكل مما اوجد أن مستوى الثقافة الغذائية لدى الطالبات متوسط القوة 2.93 مما أكد أن لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى النشاط البدني ومستوى الثقافة الغذائية فيما عدا فقرة (كيف تصفين طبيعة نشاطك في المنزل) حصلت فقرة (كم يوما في الأسبوع تمارسين نشاطا بدنيا متوسط الشدة يزداد خلاله تنفسك ومعدل ضربات القلب كثيرا وتستمرين فيه مدة لا تقل عن 30 دقيقة متواصلة أو منقطعة أو على فترات) على أعلى درجة في مستوى النشاط البدني 611 درجة، الى أن الدراسة أثبتت عدم تتبع طالبات الجامعة لنظام غذائي معين بينما يمارسن المشي لمدة 10 دقائق على الأقل في كل مرة خلال الأيام السبعة.

على وفق نتائج الدراسة يوصي الباحثان بما يلي:

1-الحرص على ممارسة الأنشطة البدنية لتقليل مخاطر

#### الرياضية:

تم استهداف فقرات مقاييس الثقافة الغذائية وعلاقتها مع مستوى النشاط البدني بإجادة قيمة p-value ودلت النتائج على أنه لا توجد علاقة ايجابية بين مستوى النشاط البدني وبين الثلاث المحاور في مستوى الثقافة الغذائية إذ أن قيمة p-value أكبر من 0.05 فيما عدا فقرة (في الأسبوع تمارس تمارين تقوية العضلات (تمرينات الأثقال التمرينات السويدية لتقوية عضلات جسمك أو تقوم بعمل يدوي مجهد بالمنزل أو في الحديقة) في محور النظام الغذائي، و كذلك فيما عدا فقرة (كيف تصفين طبيعة نشاطك في المنزل) في محور السيطرة عن طريق الفم (الشكل 1).



الشكل (1) يوضح العلاقة بين النشاط البدني والثقافة الغذائية

High\* (الإجابات دائما+عادة) - Middle (الإجابات غالبا)- Low(الإجابات نادرا + أبدا)

#### 3-4 هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى النشاط البدني وبين الثقافة الغذائية لمتخصصات بمجال علوم الرياضة:

استخدمت الباحثتين اختبار معامل الارتباط Pearson coefficient بين مستوى النشاط البدني وبين مستويات الثقافة الغذائية لإيجاد ما إذا هناك دلالة إحصائية بين مستوى النشاط البدني والثقافة الغذائية ودلت النتائج على قوة الارتباط بين فقرات النشاط البدني والثقافة الغذائية سلبية وضعيف وقيمة الدلالة الاحصائية أكبر من 0.05 مما يعني أنه لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية (جدول 8).

الجدول (8) يبين العلاقة بين مستوى النشاط البدني والثقافة الغذائية

البدني، مطابع جامعة الملك سعود، الرياض.

- [8] Seham M. Khan. YS Ko. SE You. (2018). Differences in physical fitness and eating attitude among female university students according to the Sasang Personality Questionnaire, The Asian Journal of Kinesiology, ajkinesiol.org.
- [9] D Dunn, LW Turner, G Denny. (2007). Research indicates that the nutritional knowledge of athletes is minimal. Dietary behaviors may hinder health status and athletic performance. The Sport Journal, go.gale.com
- [10] Gamer et al. (1982). EAT-26. Psychological Medicine. Eating Attitudes Test (EAT-26)

الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية والسكري من النوع الثاني وبعض أنواع السرطان والحالات الصحية المزمنة الأخرى.

2-تشر وتعزيز الثقافة الغذائية بين الطالبات لأهميته في المحافظة على الصحة العامة والوقاية من الأمراض المرتبطة باختلال النظام الغذائي كالسمنة والنحافة وفقر الدم وهشاشة العظام وغيرها .

3-الاهتمام بالأنشطة والمسابقات الرياضية وتشجيع الطالبات على المشاركة مما يساهم في زيادة ممارسة النشاط البدني.

4-عقد دورات و ورش عمل تثقيفية في ما يخص الثقافة الغذائية.

5-إجراء دراسات مماثلة في مناطق مختلفة ومقارنة نتائجها بالبحث الحالي .

رفع الوعي الصحي بأهمية ممارسة الرياضة لما لها من تأثير إيجابي على الصحة العامة للشخص

### شكر وتقدير

تم دعم هذا العمل جزئياً من قبل جامعة جدة

### تضارب المصالح:

الباحثين تعلن عن عدم وجود أي تضارب في المصالح.

### المصادر:

- [1] قرقوز فاتح فراح مالك. (2018). الثقافة الغذائية وعلاقتها بالحالة البدنية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي، مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة البويرة، الجزائر.
- [2] المخولف سامي. (2009). مستوى الثقافة الغذائية لدى العبي المنتخب الأول لكرة القدم الخماسية بدولة ليبيا، المجلة العلمية لكلية التربية، العدد الرابع، جامعة مصراتة، ليبيا.
- [3] مينا سميير، الرحالة ولید، بطانية فخري. (2012). الحصيلة المعرفية للثقافة التغذوية ومستوى اللياقة الهوائية لدى طلبة كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية، الأردن .
- [4] ال هشلول، موسى، اليمني، أسماء. (2020). قياس مستوى النشاط البدني والسلوك الغذائي الصحي لدى المجتمع السعودي، مجلة علوم التربية الرياضية .
- [5] مها صاحب عبد، فاطمة فائق جمعة. (2012). الثقافة التغذوية ومستوى الوعي الصحي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، مجلة التربية الرياضية، بغداد.
- [6] الحسيني، حصة بنت عيد الله. (2015). الإستراتيجية الوطنية للغذاء والنشاط البدني، مكتبة الملك فهد الوطنية لنشر، الرياض .
- [7] الهزاع، هزاع محمد. (2010). موضوعات مختارة في فسيولوجيا النشاط و الأداء



ISSJ JOURNAL

The International Sports Science Journal, Vol. 6, Issue. 4, April. 2024

ISSN: 1658- 8452



## اثر تمرينات وفق أنموذج برونر في تعلم مهارتين وقففة الاستعداد والدفاع بالمالكمة لطلبة كلية التربية الأساسية

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

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

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

جامعة ديالى/ كلية الأساسية قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة<sup>3</sup>

(<sup>1</sup> Muntasireabdalamyrbasicsport\_gph\_29@uodiyala.edu.iq, <sup>2</sup> Ahmed Shakerbssicspor21te@uodiyala.edu.iq

<sup>3</sup> Dahirganawi basicspor46te@uodiyala.edu.ig)

**المستخلص:** احتوى هذا الباب على المقدمة وأهمية البحث وتم التطرق فيها إلى أهمية أنموذج برونر للاعبين الألعاب الفردية (المالكمة)، أما مشكلة البحث في الإجابة على التساؤل التالي هل ان للتمرينات المهارية المعدة من قبل الباحثون دور ايجابي في تعليم مادة المالكمة .. وقد كانت أهداف البحث إعداد تمرينات وفق أنموذج برونر في تعلم بعض المهارات الأساسية بلعبة المالكمة للطلاب.. وكانت مجالات البحث كالتالي: المجال البشري: طلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية الأساسية قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة ديالى 2023/2022 بواقع (30) من لعينة. المجال الزمني: للمدة من 2022/10/4 لغاية 2022/11/21. منهجية البحث وإجراءاته الميدانية: احتوى هذا الباب على منهج البحث وإجراءات، عمد الباحثون، تمثل مجتمع البحث بطلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية الأساسية قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة ديالى للعام الدراسي 2023/2022 والبالغ عددهم (30) طالب وللدراسة الصباحية إذ تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وتم توزيعهم بالطريقة العشوائية إذ تمثلت وعن طريق القرعة تم تقسيم (15) طالب للمجموعة التجريبية وتقسيم (15) طالب للمجموعة الضابطة وتكافؤ وتجانس العينة والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث واختبارات المهارية في اللعبة والتجربة الاستطلاعية والتمرينات المعدة من قبل الباحثون الاختبار القبلي والاختبار البعدي ثم أجريت عمليات التحليل الإحصائي. عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها: يتضمن هذا الباب عرض أو تحليل النتائج اختبارات البحث المستخدم التي تم التوصل إليها بعد معالجتها إحصائياً ثم مناقشتها في ضوء الدراسات النظرية والدراسات المشابهة والسابقة بهدف التحقق من فرضيات البحث من أجل التوصل الاستنتاجات والتوصيات المناسبة.

**الاستنتاجات والتوصيات:** احتوى هذا الباب على الاستنتاجات تبين ان أنموذج برونر قد اثبت فاعليته في تعلم بعض المهارات الأساسية في لعبة المالكمة. والتي كان منها وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب كلية في لعبة المالكمة ما التوصيات التأكيد على وقففة الاستعداد و الدفاع لأهميته في زيادة رصيد المالكم في النقاط وتقويت الفرصة على المنافس من تسجيل النقاط لصالحه .

**الكلمات المفتاحية:** أنموذج برونر- مهارة وقففة الاستعداد - مهارة الدفاع - المالكمة.

## 1- المقدمة:

في كلية التربية الأساسية قسم التربية البدنية علوم الرياضة . ويعد الإعداد المهاري بمراحله المختلفة أهم مكونات الإعداد الرياضي في جميع الرياضات والألعاب ومنها لعبة الملاكمة وما تحتاجه في تنفيذ مهاراتها إلى بعض القدرات البدنية الخاصة، ولكون لعبة الملاكمة تشتمل على مجموعة كبيرة من اللكمات الهجومية والدفاعية فضلاً عن وقفة الاستعداد الذي يساعد الملاكم من الارتكاز والتوازن مفاجئة بالمنافس بلكمات مؤثرة عندما يكون بالمنافس في وضع غير مستقر نتيجة قيامه بالهجوم عليه، مما تتباين في احتياجاتها إلى أنواع القدرات البدنية الخاصة والملائمة لهذه اللكمات، التي تلعب دور كبير في حسم نزالات الملاكمة . وتأتي أهمية البحث من خلال الكشف عن استخدام نموذج برونر الذي يحقق التعلم الصحيح وكذلك عن تعلم المهارات الأساسية والتعرف عليها من أجل تذليلها ووضع الحلول المناسبة لها ومعرفة علاقتها بالأداء المهاري مساهمة من الباحثون في إيجاد النموذج الملائم لتحقيق أهداف البحث من الناحية العلمية والتعليمية.

### مشكلة البحث:

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

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

### أهداف البحث:

-إعداد تمرينات على وفق أنموذج برونر في نتائج تعلم المهارتين وقفة الاستعداد والدفاع الأساسية قيد البحث للعبة

أن ما يميز عصرنا في الوقت الحاضر هو التطور العلمي الحاصل في مجالات الحياة كافة والذي أحدث تغيرات في مرافق حياتنا العصرية كلها إذ فتح هذا التطور أفقاً جديدة للبحث والمعرفة ودخل في مجالات الحياة كافة ان العصر الحديث اخذ يهتم بمجالات عدة ومختلفة وأبرزها المجال الرياضي، وأصبح واضحاً أن التطور الرياضي دليل على تقدم ورقي هذه الدولة وتحضرها، إذ يشهد عالمنا سلسلة من التطورات العلمية في جميع المجالات، فظهور التقنيات الحديثة سمح بتدفق المعلومات بشكل غير محدود، وقد استفاد الباحثون من هذه المعلومات وسخرها لخدمة البحث العلمي. ومن هذه التطورات الاتجاهات التربوية الحديثة التي تؤكد أهمية التعلم المعرفي بالنسبة للمتعلمين في لعبة الملاكمة والذي يشكل مساحة واسعة في مجال التربية والتعليم. إذ أهتم معظم العاملين في هذا المجال الحيوي اهتماماً جدياً بالمعرفة، وقد ساعد في ظهور محاولات عدد من علماء النفس والتربية استهدفت تطوير نظريات ونماذج وأساليب تعليمية اختلفت بتدريس المفاهيم ومن هذه النماذج نموذج برونر التعليمي الذي يركز على تعليم المفاهيم من خلال جهد المتعلم وأنشطته واكتشافه المعرفة بنفسه واكتسابها واستبقائها وانتقال أثرها مما يعمل على تنظيم الموقف التعليمي وجعله واضحاً ويسيراً للمتعلم، تعد نظرية (برونر) امتداداً للتفكير المعرفي الهادف إلى تكوين صورة واضحة ومتكافئة لبنية المادة الدراسية لدى المتعلمين ، والتي يقصد بها "مجموعة المبادئ والمفاهيم والعموميات والفرضيات الخاصة بأي فرع أكاديمي، وطرائق وأساليب البحث التي أدت إلى التوصل إلى تلك الأساسيات المعرفية ، إذ أن طرق البحث أكثر بقاء من الحقائق والعموميات"(سركز عجيلي وآخرون؛ 1996، ص71). ولأهمية أنموذج برونر في تدريس المواد الدراسية المختلفة، ولعدم وجود دراسة محلية تناولت أثره في تدريس مادة الملاكمة وبحسب حدود علم الباحثون وجنوا مسوغاً لإخضاعه للتجربة والتطبيق ميدانياً من خلال البحث الحالي لمعرفة أثر أنموذج برونر في تعلم بعض المهارات الأساسية بالملاكمة لطلاب

(50) طالب وللدراسة الصباحية إذ كانت مشكلة البحث واضحة للباحثين إذ تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وتم توزيعهم بالطريقة العشوائية إذ تمثلت وعن طريق القرعة تم تقسيم (15) طالب للمجموعة التجريبية وتقسيم (15) طالب للضابطة إذ تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طلاب الكلية التربية الأساسية قسم التربية البدنية والعلوم الرياضية وتقسيم (10) طالب للمجموع الاستطلاعية، تم استبعاد (10) الطلاب لي تكرار غياباتهم واحد الطلبة بطل دولي من كردستان وجود لاعبين من نادي ديالى فريق ملاكمة كما هو موضح في الجدول (1).

جدول (1) يبين المجتمع وعينة البحث

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

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

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

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

الملاكمة لدى أفراد عينة للمجموع (التجريبية).  
-التعرف على أثر تمارين وفق أنموذج برونر في تعلم مهارتين وفتة الاستعداد والدفاع بلعبة الملاكمة للطلاب.

**فرضا البحث:**

-هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح الاختبار البعدي .  
-هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

**مجالات البحث:**

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

**المجال الزمني:** للمدة من 2022/10/4 ولغاية 2022/11/21

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

**تحديد المصطلحات:**

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

**2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:**

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

**2-2 مجتمع وعينة البحث:** الأمور التي تتم مراعاتها في البحث العلمي عينة البحث لكونها تعد الجزء الذي يمثل مجتمع الأصل الذي يجري عليه الباحثون محور عملهم (احمد بدر: 1988، ص324)، تمثل مجتمع البحث بطلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية الأساسية قسم التربية البدنية والعلوم الرياضية/جامعة ديالى للعام الدراسي 2023/2022 والبالغ عددهم

## 2-4 مواصفات الاختبار المهارة بالملاكمة: (علي عطشان خلف المشرفاوي؛ 2009، ص54-58).

تحدد الاختبار: بعد عرض المهارة الدفاع على الخبراء وتحديد أي منها ان تكون ضمن مشروع البحث العلمي.

يتم أداء التمرينات الدفاعية وفقاً للشروط التالية:

أ-الأداء الصحيح للتمرين الدفاعي

ب-التغطية الجيدة أثناء أداء التمرين الدفاعي

ج-التحكم بمركز ثقل الجسم أثناء التمرين الدفاعي.

### التسجيل:

تحتسب (10) درجات لأداء اللكمة المستقيمة اليمين المواجهة للرأس والبطن مقسمة على النحو التالي:

1-خروج اللكمة (2) درجة.

2-متابعتها بوزن الجسم (4) درجة.

3-دقة إصابة الهدف (4) درجة.

تحتسب درجة الدفاع عن اللكمة المستقيمة اليسار للرأس والبطن على النحو التالي:

دفاع الزراعين وكما يأتي:

1-صد اللكمة (2) درجة.

2-دفع اللكمة (2) درجة.

3-دفاع البطن، وكما يأتي:

1-الميلان للجانب (2) درجة

2-السحب للخلف (1) درجة.

3-دفاع القدمين، وكما يأتي:

1-خطوة للخلف (1) درجة

2-نقل القدم للجانب (2) درجة.

وتكون الدرجة النهائية (10) درجة.

تم عرض الاختبارات على عدد من الخبراء و المختصون ينظر للملحق (1) لمعرفة ملائمتها لاختبار والمهارتين المطلوبتين.

## 2-5 التجربة الاستطلاعية: هي تجربة صغيرة أو عمل

مصغر للدراسة العامة يقوم بها الباحثون بغية الوقوف على السليبيات والايجابيات التي قد ترافق إجراء التجربة الرئيسة للبحث

## 2-2-2 تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في

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

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

ت	المهارات	مجموعة	عدد العينة	وسط حسابي	انحراف معياري	الخطا المعياري للوسط	قيمة (ت) المحسوبة	نسبة الخطأ	نوع الدلالة
1	وقت الاستعداد	تجريبية	15	1.866	0.915	0.236	0.473	0.640	غير معنوي
	ضابطة			1.733	0.593	0.153			
2	الدفاع	تجريبية		1.466	0.516	0.133	0.357	0.724	غير معنوي
	ضابطة			1.400	0.507	0.130			

تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (28)

## 2-3 الأجهزة والأوتوات والوسائل المستخدمة في

البحث: هي " الوسائل التي يستطيع بها الباحثون جمع البيانات وحل المشكلة لتحقيق أهداف البحث مهما كانت تلك الأوتوات من بيانات وعينات وأجهزة " (وجيه محجوب؛ 2001، ص163)، وتقسمت كالتالي.

### 2-3-1 الأجهزة والأوتوات: (كفوف ملاكمة للتدريب

(Blrdg) ياباني المنشئ، كفوف ملاكمة للاختبارات (Blrdg) ياباني المنشئ.

وسادة حائط خاصة للتعليم قياس 1×2 متر عدد 3، كيس ملاكمة حجم كبير عدد 2(Blrdg) ياباني المنشئ، ساعة توقيت عدد 2)، درع يوي عدد 2(Blrdg) ياباني المنشئ، استثمار تقيوم الأداء، حاسبة ASUS كوري المنشئ عدد واحدة، داتا شو LG كوري المنشئ (Data Show)، كامرة (sony) يابانية المنشئ.

### 2-3-2 وسائل جمع المعلومات: (المصادر والمراجع

العربية والأجنبية، البحوث ذات العلاقة، الشبكة الدولية للمعلومات، الملاحظة العلمية والتجريبية، الاختبارات المهارة الخاصة، المقابلات الشخصية، فريق العمل المساعد، السادة الخبراء).



للمجموعتين التجريبية والضابطة في يوم الأربعاء المصادف 2022/10/13. وقد أجريت جميع الاختبارات للمجموعتين التجريبية والضابطة في قاعة كلية التربية الأساسية قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ديالى. تم اختبار مجموعة البحث التجريبية ومجموعة البحث الضابطة معا في نفس المكان والزمان من خلال إشراف الباحثون بنفسه على فريق العمل المساعد ومجموعة البحث.

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

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

(نور الشواك ورافع الكبيسي؛ 2004، ص89).

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

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

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

أجريت الاختبارات القبلي للمهارات الأساسية في لعبة الملاكمة

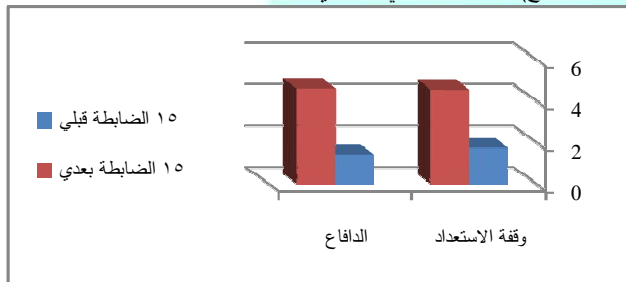
و البعدي.

الجدول (5) يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ونسبة التعلم بين الأوساط الحسابية والجدولية ودلالة الفروق في نتائج اختبارات والمهارات الأساسية (وقففة الاستعداد، الدفاع) للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة.

المتغيرات	عدد العينة	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		نسبة التعلم	قيمة (t) المحسوبة
			ع	س	ع	س		
وقففة الاستعداد	15	درجة	1.733	0.593	4.533	0.743	61.77	12.582
الدفاع	15	درجة	1.400	0.507	4.600	0.736	69.57	12.220

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

الشكل (1) يوضح الفرق بين الأوساط الحسابية لاختبارات (الكلمة المستقيمة اليمين والدفاع) لاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة



3-1-1 عرض وتحليل نتائج اختبار وقففة الاستعداد

الكلمة مستقيمة اليمين والدفاع للمجموعة الضابطة:

نتائج اختبار وقففة الاستعداد: بعد دراسة الجدول (5) والشكل البياني (1) بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (1.733) بانحراف معياري مقداره (0.593)، في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (4.533) بانحراف معياري مقداره (0.743)، في حين بلغت النسبة المئوية للتعلم (61.77)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (12.582) وهي أصغر من قيمة (t) الجدولية البالغة (1.14) وتحت درجة حرية (14) وعند مستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فرق غير معنوي للمجموعة الضابطة بين الاختبارين القبلي والبعدي لهذا الاختبار.

نتائج اختبار الدفاع: بعد دراسة الجدول (26) والشكل البياني (3) بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (1.400) بانحراف معياري مقداره (0.507)، في حين بلغ الوسط الحسابي في

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

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

2-8 الاختبارات البعدية: اجري الباحثون تجربة البحث

الرئيسية على عينة البحث بعد أن تم تطبيق مفردات المنهج التعليمي المقترح، على مدار خمسة أسابيع ابتداء من يوم الاثنين الموافق 2022/10/17 ولغاية يوم الاثنين الموافق 2022/11/14 وبشكل طبيعي دون عراقيل، تم إعطاء مدة راحة مدتها ستة أيام، بعدها في يوم الاثنين المصادف 2022/11/21 تم إجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث، وقد حرص الباحثون بالالتزام على توفير وتهيئة الظروف التي تم إجراء الاختبارات القبليّة فيها من حيث فريق العمل المساعد، والزمان والمكان والأدوات اللازمة.

2-9 المعالجات الإحصائية: وقد استخدم الباحثون الحقيبة

الإحصائية (26) spss في معالجة النتائج والتي شملت على: (الوسط الحسابي، الوسيط، الانحراف المعياري، معامل الالتواء، (-t test) للمجموعات المترابطة).

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

3-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات والمهارات

الأساسية (وقففة الاستعداد، الكلمة المستقيمة اليمين،

الدفاع) للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة:

تم عرض وتحليل نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ونسبة التعلم واختبار (t-test) لاختبارات والمهارات الأساسية (وقففة الاستعداد، الدفاع) للمجموعة الضابطة للاختبارين القبلي

## 2-1-2 عرض وتحليل نتائج اختبار وقفة الاستعداد و الدفاع للمجموع التجريبية:

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

**نتائج اختبار الدفاع:** بعد دراسة الجدول (6) والشكل البياني (2) بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (1.466) بانحراف معياري مقداره (0.516)، في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (6.400) بانحراف معياري مقداره (0.632)، في حين بلغت النسبة المئوية للتعلم (77.09)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (27.151) وهي أصغر من قيمة (t) الجدولية البالغة (1.14) وتحت درجة حرية (14) وعند مستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فرق معنوي للمجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي لهذا الاختبار الدفاع لصالح الاختبار البعدي. وهذا ما أكدته وديع ياسين "تلعب القدرة على تقدير المسافة والزمن أثناء حركة القدمين وتسيّد الكلمات عند الدفاع دوراً هاماً وكبير في عملية اللكم" (وديّع ياسين، وآخرين؛ 1983، ص169). وأكد محسن رمضان "تعتبر حركة القدمين من الأسس الهامة في الملاكمة، كما أنها مهارة مرتبطة بخطط الملاكم للفوز في النزالات، فالملاكم الذي يستطيع التحرك بسرعة وسهولة يتمكن من مراوغة منافسه وخداعه، وأن المصدر الحقيقي الذي تمّ تمدد اللكمة منه قوتها وتعلم أداءها هو إتقان حركة القدمين وتوقيتاتها مع توجيه اللكمة وحساب الزمن والمسافة بين الملاك أو المتعلم وبين منافسة" (محسن رمضان علي: 1999، ص22). ويرى الباحثون

الاختبار البعدي (4.600) بانحراف معياري مقداره (0.736)، في حين بلغت النسبة المئوية للتعلم (69.57)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (12.220) وهي أصغر من قيمة (t) الجدولية البالغة (1.14) وتحت درجة حرية (14) وعند مستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فرق غير معنوي للمجموعة الضابطة بين الاختبارين القبلي والبعدي لهذا الاختبار.

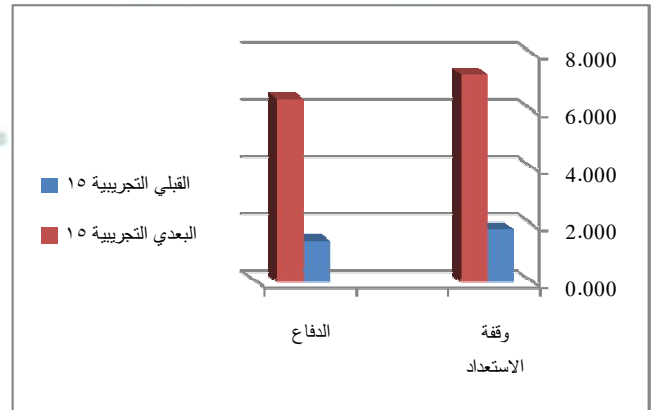
## 2-3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات والمهارتين الأساسية (وقفة الاستعداد، الدفاع) للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية:

تم عرض وتحليل نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ونسبة التعلم واختبار (t-test) لاختبارات والمهارتين الأساسية (وقفة الاستعداد، الدفاع) للمجموعة التجريبية للاختبارين القبلي والبعدي في الجدول (6).

الجدول (6) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ونسبة التعلم بين الأوساط الحسابية وقيمة (t) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق في نتائج اختبارات والمهارات الأساسية (وقفة الاستعداد، الدفاع) للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

المتغيرات	عدد العينة	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		نسبة التعلم	قيمة (t) المحسوبة
			ع	س	ع	س		
وقفة الاستعداد	15	درجة	0.915	1.866	0.593	7.266	74.32	19.813
الدفاع		درجة	0.516	1.466	0.632	6.400	77.09	27.151

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



الشكل (2) يوضح الفرق بين الأوساط الحسابية لاختبارات والمهارات الأساسية (وقفة الاستعداد، الدفاع) للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

الاختبارين القبلي والبعدي لهذا الاختبار .

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

### 3-2 عرض وتحليل نتائج اختبار الدفاع:

بعد دراسة الجدول (7) والشكل البياني (3) بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية (1.466) بانحراف معياري مقداره (0.516)، في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (6.400) بانحراف معياري مقداره (0.632)، في حين بلغت النسبة المئوية التعلم (77.09)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (27.151) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (1.14) وتحت درجة حرية (14) وعند مستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فرق معنوي لصالح المجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي لهذا الاختبار .

وبلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية (6.400) بانحراف معياري مقداره (0.632) وبلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة (4.600) بانحراف معياري مقداره (0.736)، بلغت قيمة (t) المحسوبة للاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة (7.18) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (2.048) تحت درجة حرية (28) وعند مستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين البعدي في اختبار الدفاع لمجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية.

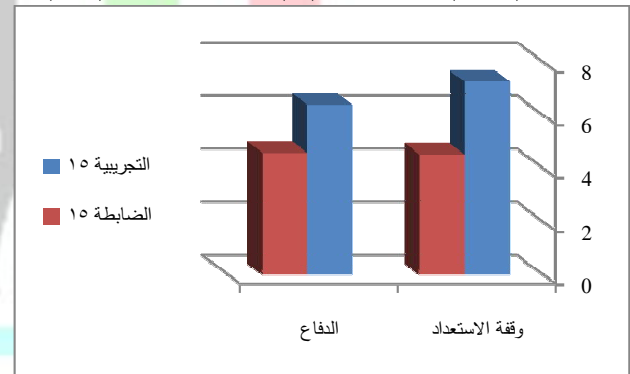
بأن لابد وأن يتصف طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بالمهارات الأساسية بالملاكمة لاعتماد جميع المواد العلمية ودرس الملاكمة بشكل خاص على ما يمتلكه الطالب من التفكير .

### 3-3 عرض نتائج الاختبارات المهارتين الأساسية (وقفة الاستعداد، الدفاع) للاختبارين البعدي للمجموعة التجريبية والضابطة:

الجدول (7) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات المهارتين الأساسية (وقفة الاستعداد، الدفاع) في الاختبار البعدي

المتغيرات	العينة	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (t) الجدولية	قيمة (t) الفرق	دلالة الفرق
			ع	س	ع	س			
وقفة الاستعداد	30	درجة	7.266	0.593	4.533	0.743	11.129	2.048	معنوي
			6.400	0.632	4.600	0.736	7.18	معنوي	

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



الشكل (3) يوضح الفرق بين الأوساط الحسابية لاختبارات المهارات الأساسية (وقفة الاستعداد، اللكمة اليسار) للمجموعتين التجريبية والضابطة للاختبار البعدي

### 3-3-1 عرض وتحليل نتائج اختبار وقفة الاستعداد:

بعد دراسة الجدول (7) والشكل البياني (3) بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية (1.866) بانحراف معياري مقداره (0.915)، في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (7.266) بانحراف معياري مقداره (0.593)، في حين بلغت النسبة المئوية التعلم (74.32)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (19.813) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (1.14) وتحت درجة حرية (14) وعند مستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فرق معنوي لصالح المجموعة التجريبية بين

(2) وجد فرق معنوي بين مجموعتين البحث كان مستوى التعلم للعينة بمقدار (77.09)، وهو مؤشر جيد تعلم هذه النسبة والتي تعد مؤشرا جيدا لتعلم الدفاع للملاكمين أو الطلاب، إذ لم يكن الفرق معنويا وبينت الأوساط الحسابية للمجموعتين مستوى هذا الفرق لكن مستوى التعلم كان واضحا " في هذا الأسلوب وجب علينا ان نقوم ببعض التغييرات، وذلك بتحويل بعضا من صلاحيات المعلم في بعض مواقف الدرس ومنحها الى التلاميذ في أثناء سير الدرس لكي نمهد للتلميذ ان يكتسب الخبرة في الاعتماد على النفس، والإبداع وأثر المعلم هو الانتقال بين التلاميذ وإعطائهم التغذية الراجعة (Feed back). أما القرارات، فهي للتلميذ والتي يمارسها خلال مدة الدرس وذلك الاسلوب ليس وحيدا بتأثيره بل كانت التمارين التي تمت إضافتها تعطي دعما للأنموذج المتبع، " يعد التمرين نشاطاً معروفاً للفرد من اجل تكامل المهام المحدودة للأنشطة الرياضية ووسيلة أساسية لتعلم التكنيك ومهام الأعداد، ويعتمد على التصميم في إدارة نوع النشاط الرياضي المحدد (محمود داود سلمان، وآخرون؛ 2000، ص186). ويعزو الباحثون سبب التعلم الحاصل في هذا المتغير الى التمرينات مهارية الخاصة لتعلم الدفاع في الملاكمة ودمجها مع التمرينات الخاصة بالمهارات الأساسية، تشمل إدامة مستويات ملائمة نموذج برونر وأداء التمرين، ان المساهم الرئيسي في ظهور التعب هو استخدام حركات الزائدة للمهارة،

#### 4- الخاتمة:

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

- 1- ان التمرينات المعدة والمصممة من قبل الباحثون كانت فعالة في تعلم المهارتين (وقفة الاستعداد، الدفاع).  
في لعبة الملاكمة لعينة البحث التي طبقت عليها.
- 2- أن التمرينات المقترحة قدمت الحلول المناسبة للتغلب على المرحل الصعبة في كل من (وقفة الاستعداد، الدفاع).
- 3- تبين ان أنموذج برونر قد اثبت فاعليته في تعلم المهارتين (وقفة الاستعداد، الدفاع) في لعبة الملاكمة.

### 3-4 مناقشة نتائج والمهارتين الأساسية (وقفة الاستعداد، الدفاع) للاختبارين البعدي للمجموعة التجريبية والضابطة:

### 3-4-1 مناقشة نتائج اختبارات اداء وقفة الاستعداد مع التحرك:

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

### 3-4-2 مناقشة نتائج اختبارات متغير الدفاع:

يتبين من خلال نتائج البحث المعروضة في الجدول (6) والشكل

- [3] علي عطشان خلف المشرفاوي؛ أثر منظومة (تعليمية-تدريبية) بأسلوب لاتقاني في تطوير الأداء بالملاكمة لأعمار (13-14) (أطروحة دكتوراه، جامعة القادسية، كلية التربية الرياضية، 2009).
- [4] مركز عجيلي وآخرون؛ نظريات التعلم، ط2: (منشورات جامعة قارونسن، بنغازي، ليبيا، 1996).
- [5] محمد جاسم عرب وآخرون؛ الملاكمة الحديثة الأسس الفنية والخطية، ط1: (التجف الأشراف، دار الضياء للطباعة، 2011).
- [6] محي الدين وعبد الرحمن عدس؛ أساسيات علم النفس التربوي: (الأردن، دار النشر للطباعة العربية، 1984).
- [7] نور الشواك ورافع الكبيسي؛ دليل لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية: (بغداد، دمام، 2004).
- [8] وحيه محجوب؛ أصول البحث العلمي ومناهجه، ط1: (عمان، دار المناهج للنشر والتوزيع، 2001).
- [9] وديع ياسين، وآخرون؛ المبادئ التعليمية في الملاكمة، ج1: (الموصل، مطابع جامعة الموصل، 1983).
- [10] محسن رمضان علي؛ الملاكمة للمبتدئين: (بغداد، دار الوثائق، 1999).
- [11] وفدافيد؛ مدخل علم النفس، ط2: (أربد عمان، دار الفرقان، 1995).
- [12] فان دالين، ديربولد ب؛ مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ط2: (القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية، 1985).
- [13] محمود داود سلمان، وآخرون؛ نظريات وطرائق التربية الرياضية: (بغداد، دار [14] الكتب للطباعة والنشر وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، 2000).

4-تتبن أن أنموذج برونر زادة في تعلم الطلاب المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة.

من خلال النتائج التي توصل إليها الباحثون يوصي بالتالي:

- 1-الأخذ بنتائج هذه الدراسة والاستفادة منها في تعلم المنهج التعليمي باللعبة الملاكمة الخاصة بالكليات العراقية التربوية البدنية والعلوم الرياضة بشكل خاص.
- 2-التأكيد على وقفة الاستعداد والدفاع لأهميته في زيادة رصيد الملاكم في النقاط وتقوية الفرصة على المنافس من تسجيل النقاط لصالحه .

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

#### المصادر:

- [1] احمد بدر؛ أصول البحث العلمي ومناهجه: (الكويت، وكالة المطبوعات، 1988).
- [2] عبد السلام مصطفى؛ أساسيات التدريس والتطوير المهني للمعلم: (المنصورة، إياك كويستنتر، 2000).

#### الملاحق:

ملحق (1) يوضح السادة الخبراء والمختصين

ت	الاسم الثلاثي	اللقب العلمي	التخصص	مكان العمل
1	أ.د. عبد كاظم الجليل	أستاذ	ملاكمة	جامعة البصرة / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	أ.د.م. عباس حسين	أستاذ مساعد		جامعة بابل / كلية التربية الرياضية
3	أ.د.م. علي عطشان	أستاذ مساعد	ملاكمة	جامعة القادسية / كلية التربية الرياضية

ملحق (2) يوضح التمرينات الخاصة المستخدمة في البحث

#### أولاً: التمرينات البدنية

- التمرين رقم (1): من وضع الوقوف وقتل الزراعين بالتعاقب، بالقفز فتح وضم القدمين مع رفع وخفض الزراعين.
- التمرين رقم (2): من وضع الوقوف والزراعين ممدودة إلى الأمام مع، رفع وخفض الزراعين للأمام مع القفز (نشر أمامي) .
- التمرين رقم (3): من وضع الوقوف والزراعين ممدودة إلى الجانب، رفع وخفض الزراعين الى الجانب (نشر جانبي) بالقفز .

ملحق (2) يوضح تمرينات الملاكمة التدريبية

#### ثانياً: التمرينات المهارية

التمرين رقم (1): من وضع الوقفة الاستعداد والملاكمين متواجهين وجهاً لوجه وعند إعطاء إشارة البدء، يبدأ الملاكم (أ) بتوجيه لكمة مستقيمة يسار الى وجه الملاكم (ب) الذي يحاول التخلص منها بسحب الجذع الى الخلف وتوجيه لكمة مستقيمة يسار تتبعها مستقيم يمين (قطع) الى

وجه الملاكم (أ) الذي يحاول أيضاً التخلص منها بصد للكمتين باليدين والخروج الى اليمين وتوجيه للكمة المستقيم اليمين الى وجه الملاكم (ب) الذي يحاول مرة أخرى التخلص من اللكمة بالغطس، ولرجوع إلى الوضع الأول (الوقوف) ليبدأ الملاكم (ب) بتطبيق اللكمات (تبادل الأتوار) .

المرحلة: الثالثة الشعبية: B العدد: 15 التاريخ: 2022/11/7	الأهداف التربوية بث روح التعاون	الكلية: التربية البدنية وعلوم الرياضة المدرس: منتصر عبد الأمير	الأهداف التعليمية الدفاع	الوحدة التعليمية: (1) وفق نموذج برونر
---	------------------------------------	---	-----------------------------	--

نوع النشاط	الزمن	الأهداف السلوكية	المهارات والمفاهيم الحركية	الأوتار والأجهزة	التنظيم	الملاحظات
القسم الإعدادي الإحماء العام	15 د 3 د	أن يتعلم الطلاب النظام وتنفيذ الأوامر	تغيير الملابس الاصطفاف لأداء التحية أخذ الغياب	صافرة	xxxx x x x x x x xxxxx x x o	التأكيد على الوقوف المتعلمين بشكل الصحيح
إحماء الخاص	2د	أن يتعرف الطلاب على أهم أجزاء الجسم العاملة في المهارة. أن يشارك الطلاب بإيجابية أثناء أداء التمرينات. أن يكتسب الطلاب المرونة في أجزاء الجسم.	الجري الخفيف حول الملعب. الجري مع تحريك الفراعين إلى الأمام والخلف بالتعاقب وحسب الإيعاز. تداول ما بين لاعبين واحد مقابلًا لأخر لأداء الإحماء وحركة التتمين من خلال التقدّم والتراجع ويصل الطلاب إلى درجة الإحماء العام.	بدون أوتار	x x x x x x x x x o	التأكيد على حركة الفراعين أثناء الهرولة التأكد على تأدية جميع الطلاب
تمرين بدنية	10د	أن يتعرف الطلاب على أهمية الإحماء الجيد. أن يتمرّن الطلاب للوصول للمرونة الكافية التي تزدهم وتساعدهم على أداء المهارة. أن ينفذ الطلاب التمارين البدنية وفق الإيعاز .	التمارين البدنية: (1)، (2)، (3)	صافرة	xxxxxxxx x x x x x x x x x x o x	التأكيد على أداء جميع التمارين البدنية من قبل الطلاب
القسم الرئيسي التعليمي	70 د 30 د	أن يتعرف الطالب على الخطوات الفنية والتعليمية الصحيحة لكيفية أداء مهارة الدفاع. أن يتعرف الطلاب ماهي مهارة الدفاع. أن يتعرف كيف التخلص من اللكمة المستقيمة بواسطة الدفاع.	1-التصنيف: تعرض مهارات الحركية لها صلة بالمهارة من خلال فيواهاات بحيث تكون المهارة جديدة على المتعلمين تأشير بالجهاز اليزر. 2-تكوين المفهوم واكتسابها: إعطاء الأمثلة تكون قريبة على المهارة الحركية لتكون فكرة للطلاب عن المهارة. تكون مفهوم جديد للطلاب لم يكون موجود عنده وتصور الجديد قد تكونت في ذهن الطالب. الطرح الأمثلة من قبل المعلم على طلاب معرفة ميول طالب.	جهاز عرض مع جهاز اليزر للتأشير كفوف ملاكمة ووقفي رأس و كيبس ملاكمة	XXXXXXXXXXXX o XXXXXXXXXXXX	التأكيد على الانتباه جميع الطلاب على الشرح وعرض المهارات
التطبيقي	40د	أن ينفذ الطالب داء الدفاع من خلال تكرار المهارة للوصول إلى الانسيابية. أن يشعر بالسعادة والتشويق أثناء الأداء الدفاع مع لزميل من خلال التخلص من اللكم. أن يكافئ الجميع من خلال استخدام التعزيزات الإيجابية.	3-التعلم بالاكتشاف: تقوم حل مشكلات بأقل توجيه من المعلم واكتشاف أجزاء المهارة من خلال أداء وتكرار التمرين رقم (1)	كفوف ملاكمة ووقية رأس	XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX o	التأكيد على أداء المهارة جميع الطلاب بدون تلكئ التأكيد على الأداء الصحيح للكمات الإستعانة بالمساعدين المشرفين الموجهين
القسم الختامي الألعاب ترويقية جمع الأوتار	5 د 4د 1 د	أن يؤدي الطلاب تمارين تهدئه تعيد نبضه للطبيعي. أن يؤدي الطلاب صيحة نهاية للدرس بنشاط	المشي الخفيف مع مرجحة الفراعين إلى الأمام وإلى الخلف بالتناوب. المشي مع تحريك الفراعين إلى الجانب وإلى الأعلى بالتناوب . جمع الأجهزة والأوتار والكارات وإعادتها إلى المخزن. -أداء التحية ومن ثم الانصراف	بدون أوتار	XXXXXXX o	التأكيد على الهدوء عند الانصراف



ISSJ JOURNAL

The International Sports Science Journal, Vol. 6, Issue. 4, April. 2024

ISSN: 1658- 8452





## وصف الحالة البدنية وعلاقتها بالأداء بعض القدرات البدنية والحركية لدى طلاب المرحلة الثالثة لكلية

### التربية البدنية وعلوم الرياضة

م. أية هيثم خزعل<sup>1</sup> أ.م.د عمر علي مهدي<sup>2</sup> أ. صباح نوري حافظ<sup>3</sup>

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

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

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

(<sup>1</sup> ayahaitham47@uomstansiriyah.edu.iq <sup>2</sup> Omar.ali2286@uomustansiriyah.edu.iq, <sup>3</sup> sabahing@uomustansiriyah.edu.iq)

المستخلص: هدفت دراسة البحث الى معرفة العلاقة بين قدرات البدنية والحركية لدى أفراد عينة البحث، وهنا تمركزت مشكلة البحث هو قلة اهتمام بمعرفة وصف الحالة البدنية الذاتية وقدراته وإمكانيته لدى الطلاب، واستخدموا الباحثون المنهج الوصفي لملائمة مع طبيعة البحث، واشتملت عينة البحث طلاب المرحلة الثالثة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/الجامعة المستنصرية والبالغ عددهم (26 طالب)، وافترض الباحثون وجود علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين بعض صفات والقدرات البدنية والحركية بوصف الحالة البدنية لدى أفراد عينة البحث، واستنتجت نتائج البحث معرفة الطلاب لقدراتهم ونواتهم وإمكانيتهم في الأداء الحركي والبدني ومدى تأثيره على الأداء المهاري، ويوصي الباحثون الاهتمام بمعرفة الطلاب وصف حالتهم البدنية لتساعدهم على الارتقاء بالأداء البدني والحركي والمهاري لهم ولمختلف الفئات العمرية ولكلا الجنسين.

**الكلمات المفتاحية:** وصف الحالة البدنية

## 1- المقدمة:

ان إعداد الطالب أو الرياضي إعدادا بدنيا ومهاريا وحركيا فعليه ممارسة الأنشطة والفعاليات والمهارات الرياضية المتنوعة وإجادتها بصورة جيدة للوصول الى هدفه الصحيح ، ومن الضرورة الاهتمام بدراسة القدرات الحركية والبدنية لتساعده على تتميتها بصورة صحيحة وتطويرها وتوظيفها بشكل ملائم لها وأيضا لها دور في تكوين الفرد من النواحي الصحية والنفسية له، وان الصفات والقدرات ترتبط واحدة بأخرى أي تعمل بصورة متكاملة ومتناسقة وبانسيابية عالية لكي تظهر بجمالية أكثر عند أداء المهارات الرياضية.

ويجب على الفرد أو الإنسان إدراك لقدراته ومكانته في المجتمع التي تبرز هنا شخصيته الفرد أي يعبر عن ذاته ومعرفة نفسه وإمكانيته الرياضية ليكون لنفسه صورة عن ذاته كشخص له كيان مستقل وذو قدرات بدنية وحركية وعقلية مميزة ويثبت لنفسه انه شخص يستطيع النجاح والتعلم، وتزداد الثقة بنفسه لتساعده على الارتقاء بمستوى قدراته واستعداده نحو التقدم النجاح المستمر، وان النشاط الرياضي البدني يميز الفرد من نمو وتطور ونضج وإبراهه لمفهوم ذاته (احمد أمين واضح: 2016، ص 53).

إذ ظهرت عدة الدراسات حول الذات وإبعادها لأنها مهمة في تكوين شخصية أو وصف حاله الفرد البدنية وتوثر على إدراكه الكلي لذاته وان ممارسه الرياضة أو الفعاليات الرياضية سوف ترفع من تقدير ذاته من خلال زيادة قيمته البدنية والنفسية له.

وتكمن أهمية البحث للباحثين بالتعرف على علاقة بعض القدرات البدنية والحركية لوصف الحالة البدنية لدى طلاب المرحلة الثالثة من خلال نتائج أبحاثهم .

## مشكلة البحث:

ان النواة الأساسية التي تبنى عليها شخصية الفرد هو تطوره لذاته وفكره عن نفسه أو ذاته من حيث قدراته وإمكانياته ومشاعره وسلوكياته ومستوى أداء طموحه، وبالنظر الى أهمية الصفات والقدرات البدنية والحركية وأثرها الواضح على الأداء والارتقاء بمستوى بدني مهاري حركي عالي لتحقيق الإنجاز المثالي عند

أداء مختلف الفعاليات الرياضية.

وان أساسا اللياقة الشاملة لدى الرياضي تلعب دورا مهما للوصول الى أفضل الإنجاز أو الأداء الأمثل له، ولاحظوا الباحثون ان هناك اهتمام قليل بمعرفة وصف الحالة البدنية لدى الطلاب أي معرفة ذاته وماهية قدراته وإمكانياته وما هو الوسط الذي ينتمي إليه وعلاقة صفاته وقدراته البدنية والحركية له، لذا ارتأى الباحثون القيام بهذا البحث لإظهار أهمية وصف الحالة (ذاته) البدنية في الفعاليات الرياضية المختلفة.

## أهداف البحث:

1- التعرف على نتائج الأداء الحركي والبدني لدى طلاب المرحلة الثالثة/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/الجامعة المستنصرية.

2- التعرف على نتائج وصف الحالة البدنية لدى طلاب المرحلة الثالثة/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/الجامعة المستنصرية.

3- التعرف على العلاقة بين قدرات البدنية والحركية لدى طلاب المرحلة الثالثة/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/الجامعة المستنصرية.

## فرض البحث:

1- توجد علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين بعض الصفات والقدرات البدنية والحركية بوصف الحالة البدنية لدى طلاب المرحلة الثالثة/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/الجامعة المستنصرية.

2- توجد علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين بعض القدرات الحركية بوصف الحالة البدنية لدى طلاب المرحلة الثالثة/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/الجامعة المستنصرية.

## مجالات البحث:

المجال البشري: طلاب المرحلة الثالثة/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/الجامعة المستنصرية.

المجال الزمني: من 2023/10/23 ولغاية 2024/1/11 .

المجال المكاني: القاعة الرياضية كلية التربية البدنية وعلوم

البيانات والمعلومات، مقياس وصف الحالة البدنية الذي أعده محمد حسن علاوي 1998 ملحق (1)).

**2-3-2 وسائل جمع المعلومات:** (شواخص عدد (5)، ساعة توقيت الكترونية، أقلام رصاص، كرة طيبة بكتله (2كغم)، صافرة، شريط قياس، حاسبة الالكترونية نوع HP، حاسبة يدوية، طباشير).

#### **2-4 إجراءات البحث:**

**2-4-1 تحديد بعض الصفات والقدرات واختيار الاختبارات الخاصة بها:** قاموا الباحثون بتحديد بعض الصفات والقدرات البدنية والحركية واختيار الاختبارات الخاصة بها وعرض تلك الاختبارات على مجموعة من الخبراء والمختصين في المجال علم النفس واللياقة البدنية للمقياس المستخدم في البحث.

**2-4-2 إجراء التجربة الاستطلاعية للبحث:** فقد قاموا الباحثون بأجراء التجربة الاستطلاعية على عينة غير عينة البحث الأصلية البالغ عددهم (9 طلاب) في يوم الاثنين بتاريخ 2023/10/23، إذا تم إجراء جميع الاختبارات قيد الدراسة وأيضاً ترتيب أداء الاختبارات والمقاييس حسب التسلسل لكي يضمن عدم الشعور بالملل أو التعب وقد كان هدف التجربة كالتالي:

- 1-إبراز المعطيات للأفراد البحث.
- 2-التأكد من استيعاب أفراد العينة لمفردات الاختبارات.
- 3-التعرف على الوقت المستغرق للإجابة على المقياس من قبل أفراد العينة.
- 4-التعرف على ملائمة المقاييس النفسية من قبل أفراد العينة.
- 5-التعرف على مدى مناسبة الأدوات المستخدمة في البحث.

**2-4-3 مقياس وصف الحالة البدنية (محمد حسن علاوي: 1998، ص120-125):**

**-الوصف:** اعتمد الباحثون مقياس الوصف الحالة البدنية الذي أعده محمد حسن علاوي كمقياس متعدد الابعاد لمفهوم الذات لبعض الصفات البدنية والحركية لأهم العناصر للياقة البدنية والحركية.

الرياضة/الجامعة المستنصرية.

#### **تحديد المصطلحات:**

**وصف الحالة البدنية:** هو معرفة الصفات البدنية التي يتمتع بها الفرد في ضوء إدراكه لمواطن القوة والضعف ولكفاءته المرتبطة بممارسة الأنشطة الرياضية (محمد علي واخرون: 2003)، وتعرف أيضاً هو فكرة الفرد عن ذاته من حيث قدراته البدنية والحركية (غازي محمود وشيما عبد مطر: 2011، ص 13).

#### **2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :**

**2-1 منهج البحث:** إن طبيعة المشكلة وأهداف البحث هما اللذان يحددان منهجية البحث الملائم، وعلية استخدموا الباحثون المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي لأنه من أفضل المناهج وأيسرها للوصول لتحقيق أهداف البحث، " فالمرح يزداد الباحث بمعلومات تمكنه من التعليل والتفسير واتخاذ القرارات ويكشف له عن العلاقات بين المتغيرات المدروسة (ريسان خريبط مجيد: 1987، ص83).

**2-2 مجتمع البحث:** " إن أهداف العينة التي يصفها الباحث لبحثه والإجراءات التي يستخدمها ستحدد طبيعة العينة التي يختارها (وجيه محجوب: 1993، ص126)، اشتمل مجتمع البحث من طلبة المرحلة الثالثة لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/الجامعة المستنصرية والبالغ عددهم (170) طالب للعام الدراسي 2023/2024، وتم الاختيار العينة بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (35 طالب)، وتم استبعاد (9) منهم لعدم الالتزام بالوام ولاعبى الأندية في المنتخبات الرياضية، إذ أصبحت عدد عينة (26 طالب) وبنسبة (15.29%)، وتم إجراء التجربة الاستطلاعية على (9 طلاب) من غير العينة ولم يخضعوا للتجربة الرئيسية.

#### **2-3 الأجهزة والأدوات والوسائل المستخدمة في البحث:**

**2-3-1 الأدوات والوسائل المستخدمة في البحث:** (المصادر والمراجع، المقابلات الشخصية، استمارات تسجيل

**وصف الأداء:** يقف المختبر خلف الخط الأول ويقوم بدفع الكرة الطبية للأمام بأقصى قوة وسرعة (حركة انفجارية)، ويعطى لكل مختبر محاولتان وتسجل أفضل واحد منها. التسجيل: تسجل المسافة الدفع وتحسب المسافة بالأمتار وتسجل أفضل محاولة للمختبر.

**الاختبار الثاني: الوثب (القفز) الطويل من الثبات:** (محمد صبحي حسانين: 1987، ص 199).

**الهدف من الاختبار:** قياس القدرة (القوة الانفجارية) لعضلات الأطراف السفلى.

**الأدوات:** شريط قياس، قطع طباشير لرسم خط الارتفاع أو عند نقطة ملامسة الكعبين للأرض في حاله كونها آخر اثر للمختبر قريب من خط الارتفاع.

**وصف الأداء:**

-يقف المختبر خلف خط الارتفاع والقدمان متباعدتان قليلا والزراعان عاليا.

-تمرّج الزراعان أماما أسفل خلفا مع ثني الركبتين نصفاً وميل الجذع قليلاً للأمام.

ومن هذا الوضع تمرّج الزراعان أماماً بقوة مع مد الرجلين على امتداد الجذع ودفع الأرض بالقدمين بقوة في محاولة الوثب أماماً وابتعد مسافة ممكنة.

**التعليمات:** تقاس مسافة الوثب من الحافة الداخلية لخط الارتفاع، حتى آخر اثر تركة المختبر القريب من خط الارتفاع.

-يتم الارتفاع بالقدمين معاً، كما يتم الهبوط عليهما معاً أيضاً.

-لكل مختبر ثلاث (3) محاولات تسجل له أفضلها.

التسجيل: تسجل للمختبر التي وثبها ابتداء من الحافة الداخلية لخط الارتفاع حتى آخر اثر للمختبر قريب من خط الارتفاع على ان يتم القياس عمودياً على خط الارتفاع.

**الاختبار الثالث: اختبار دفع الى الأعلى (الاستناد**

**الأمامي) خلال (10) ثواني:** (لؤي غانم الصميدعي

واخرون: 2010، ص 431)

الابعاد التي يقيسها المقياس وصف الحالة البدنية:

**1-القوة العضلية:** وهي الدرجات العالية على هذا البعد تشير الى التميز بالقوة العضلية والجسم القوي، والعضلات الواضحة في الجسم .

**2-التحمل:** وهو الدرجات العالية على هذا البعد تشير الى عدم التعب عقب بذل جهد بدني لمدة طويلة وسرعة العودة للحالة الطبيعية عقب أداء مجهود بدني عنيف.

**3-السرعة:** هي الدرجات العالية على هذا البعد تشير الى التميز بالسرعة في الجري (العدو) وإجادة الحركات أو الأنشطة الرياضية التي تتطلب عامل السرعة.

**4-المرونة:** هي الدرجات العالية على هذا تشير الى القدرة على أداء الحركات التي تتطلب درجة كبيرة من المرونة الجسم والشعور بالرضا من ناحية مرونة الجسم.

**5-الرشاقة:** هي الدرجات العالية على هذا يشير الى إجادة الحركات التي تتطلب الرشاقة بدرجة كبيرة وسهولة تغير أوضاع الجسم عند أداء بعض المهارات الحركية.

إذ تكون المقياس من (30) عبارة وكل بعد من الابعاد الخمسة تقيسه (6 عبارات) نصفها في اتجاه البعد والنصف الأخر عكس اتجاه البعد، ويقوم المختبر بالإجابة عن عبارات المقياس بالترج الخماسي (تنطبق عليه بدرجة كبيرة جداً، تنطبق عليه بدرجة كبيرة، تنطبق عليه بدرجة متوسطة، تنطبق عليه بدرجة قليلة، تنطبق عليه بدرجة قليلة جداً)، إذ يصلح هذا المقياس من المراحل الإعدادية الى المراحل الجامعية للطلبة.

**2-4-4 وصف اختبارات الصفات والقدرات البدنية والحركية المشمولة بالبحث:**

**الاختبار الأول: اختبار دفع الكرة الطبية بكتله (2**

**كغم)(لؤي غانم الصميدعي واخرون: 2010، ص 268)**

**الهدف من الاختبار:** قياس القدرة الانفجارية لعضلات الزراعين.

**الأدوات:** مساحة من الأرض، شريط قياس، كرة طبية بكتلة (2

كغم).

الرجلين.  
**وصف الأداء:** من وضع الاستعداد للوثب يقوم المختبر بأداء ثلاث وثبات متتالية على ان يكون الوثب بالقدمين معا وباستمرار دون أي توقف وتحسب المسافة.  
**الاختبار السادس: اختبار دفع الى الأعلى (الاستناد الأمامي) خلال (30) ثواني:** (لؤي غانم الصميدعي واخرون: 2010، ص 361).

**الهدف من الاختبار:** قياس مطاولة القوة للعضلات الزراعين والمنكبين.

**الأوتوات:** مساحة من الأرض، زميل للعد، ساعة توقيت.  
**وصف الأداء:** من وضع الاستناد الأمامي والجسم مستقيم، يقوم المختبر بثني ومد الزراعين الى أقصى عدد ممكن من المرات.  
-غير مسموح بالتوقف في أثناء الأداء.  
-يلاحظ استقامة الجسم في أثناء الأداء.

حضوره ملازمة الصدر للأرض عند ثني المرفقين ومد الزراعين كاملا عند الصعود.

التسجيل: يسجل المختبر عدد من المحاولات الصحيحة التي قام بها خلال (30 ثواني)، وعند الاستعمال هذا الاختبار للبنات يفضل الارتكاز على الركبتين لا المشطين، وفيما عدا تطبق نفس شروط اختبار الدفع الى أعلى.

**الاختبار السابع: اختبار الجلوس من الاستلقاء على الظهر خلال (30 ثانية):** (لؤي غانم الصميدعي واخرون: 2010، ص 265):

**الهدف من الاختبار:** قياس مطاولة القوة لعضلات البطن والعضلات القابضة لمفصلي الفخذين.

**الأوتوات:** مساحة من الأرض أو مرتبة أي بساط، زميل للعد، ساعة توقيت.

**وصف الأداء:** يستلقي المختبر على ظهره فوق الأرض أو البساط بحيث تتشابك الكفان أمام الصدر ويقوم زميل بتثبيت الرجلين وبعد الإشارة يقوم المختبر برفع الجذع للوصول الى وضع الجلوس طولا

**الهدف من الاختبار:** قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الزراعين.

**الأوتوات:** مساحة من الأرض، زميل للعد، ساعة توقيت.  
**وصف الأداء:** من وضع الاستناد الأمامي والجسم مستقيم، يقوم المختبر بثني ومد الزراعين الى أكبر عدد ممكن من المرات خلال (10) ثواني.

-غير مسموح بالتوقف في أثناء الأداء.  
-يلاحظ استقامة الجسم في أثناء الأداء.  
حضوره ملازمة الصدر للأرض عند ثني المرفقين ومد الزراعين كاملا عند الصعود.

**التسجيل:** يسجل المختبر عدد من المحاولات الصحيحة التي قام بها خلال (10 ثواني)، وعند الاستعمال هذا الاختبار للبنات يفضل الارتكاز على الركبتين لا المشطين، وفيما عدا تطبق نفس شروط اختبار الدفع الى أعلى.

**الاختبار الرابع: اختبار الجلوس من الاستلقاء (الانطراح) على الظهر مع ثني الركبتين خلال (10 ثواني):** (لؤي غانم الصميدعي واخرون: 2010، ص 431):

**الهدف من الاختبار:** قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن والظهر.

**وصف الأداء:** من وضع الاستلقاء على الظهر مع ثني الركبتين وتشابك الكفين فوق الرأس، رفع الجذع الى الأعلى للمس الركبتين بالتبادل مع تكرار العمل لمدة (10 ثواني) وتثبيت الركبتين بواسطة الزميل.

**التسجيل:** عدم ثني الركبتين وعدم التوقف ويسجل عدد مرات تكرار الحركة أو العمل خلال (10 ثواني).

**الاختبار الخامس: اختبار الوثبات المتتالية للقوة المميزة بالسرعة (لؤي غانم الصميدعي واخرون: 2010، ص 382):**

**الهدف من الاختبار:** قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات

**الاختبار العاشر: اختبار تقويم مرونة عضلات الظهر  
المادة: (لؤي غانم الصميدعي واخرون: 2010،  
ص407-408):**

**الهدف من الاختبار:** قياس مرونة عضلات الجسم الخلفية أي  
الظهر، والورك، والرجلين

**الاهوات:** مساحة من الارض مستوية، مساعد

**وصف الاداء:** يؤدي هذا الاختبار لقياس مرونة عضلات القسم  
العلوي للجسم (الظهر، والورك) والقسم السفلي (الرجلين من وضع  
الوقوف)، وتحسب الدرجات حسب بالجدول ادناه:

الجدول (1) يبين بيانات قياسات

ت	وضعية الجسم	شكل الكفين	النقاط
1	باطن الكف يلمس الأرض	أ	7
2	عظام المشط تلمس الأرض	ب	6
3	بداية السلاميات تلمس الأرض	ب	5
4	أصابع اليد تلمس الأرض	ج	4
5	أصابع اليد تلمس أصابع القدم	ج	3
6	أصابع اليد تلمس أي جزء من القدم	ج	2
7	أصابع اليد تلمس الكاحل	د	1

**الاختبار الحادي عشر: اختبار الرشاقة الجري  
الزكازكي لمسافة (20 متر): (لؤي غانم الصميدعي  
واخرون: 2010، ص362).**

**الهدف من الاختبار:** قياس الرشاقة.

**الاهوات:** أربعة شواخص بارتفاع (1.50) متر، والمسافة بين  
الشواخص (2) متر، والمسافة بين الشاخص الاول وخط البداية  
(4) متر.

**وصف الاداء:** يؤدي اللاعب (المختبر) اختبار جرياً ذهاباً وإياباً  
بأقصى سرعة ويسجل الزمن.

**2-4-5 الأسس العلمية لمقياس وصف الحالة  
البدنية:**

**2-4-5-1 صدق الاختبار:** المقصود بثبات الاختبار هو "  
ان يعطينا الاختبار النتائج نفسها عند إعادة تطبيقه على  
الأفراد أنفسهم" (عبد الجليل الزويبي واخرون: 1987، ص 30)،

ويكرر الأداء اكبر قدر ممكن من المرات خلال زمن (30 ثانية).  
**التسجيل:** تسجل عدد مرات الأداء بزمن (30 ثانية) .

**الاختبار الثامن: اختبار الجري مسافة (400 متر) حول  
الدائرة: (لؤي غانم الصميدعي واخرون: 2010،  
ص270):**

**الهدف من الاختبار:** قياس المطاولة للجهاز الوري-التنفسي  
الاهوات: ساعة إيقاف (توقيت)، مساحة من الارض، صافوة.

**الاداء:** تحدد دائرة نصف قطرها (31.82) متر بحيث يصبح  
المحيط (200) متر، ويحدد على الدائرة وصف البداية والنهاية،  
يقف المختبر من مكان البدء ومن وضع الوقوف، وبعد الاشارة  
يجري حول الدائرة دورتين.

متتاليتين لقطع مسافة (400) متر عكس عقارب الساعة.

**الاختبار التاسع: اختبار العدو لمسافة (20 متر): (لؤي  
غانم الصميدعي واخرون: 2010، ص 363)**

**الهدف من الاختبار:** قياس السرعة الانتقالية لمسافة (20) متر

**الاهوات المستعملة:** مساحة من الارض ممهدة طولها (30) متر  
يرسم خطان المسافة بينهما (20) متر احدهما للبداية و الاخر  
للنهاية يتروك خلف خط النهاية (10) متر فرغ، وساعة إيقاف أي  
توقيت.

**وصف الاداء:** يقف المختبر خلف خط البداية وبعد الاشارة يجري  
من الوضع العالي في خط مستقيم الى ان يتجاوز خط النهاية  
مسافة (20) متر:

1- العدو في خط مستقيم.  
2- غير مسموح باستخدام البدء المنخفض أو أحذية الجري ذات  
المسامير.

3- يسمح بالأداء للمختبرين معاً لتوافر عنصر المنافسة

4- لكل مختبر ثلاث محاولات يحسب له أفضلها

**التسجيل:** يسجل للمختبر أفضل زمن حققه في محاولاته الثلاث  
المسموح بها وذلك الى اقرب (10/1ثا).

### 3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

قاموا الباحثون بعرض النتائج التي توصلوا إليها من خلال تنفيذ البحث بعد معالجته إحصائياً.

### 3-1 وصف الحالة ونتائجهم أدائهم البدني والحركي والحركية في اختبارات الصفات والقدرات البدنية

والحركية: كما مبين في الجدول (3).

الجدول (3) يبين الأوساط الحسابية والاحترافات المعيارية للاختبارات الصفات والقدرات البدنية والحركية ومقياس وصف الحالة البدنية لدى عينة البحث من طلاب

ت	المعالم الإحصائية للاختبارات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
1	القدرة الانفجارية	8,10	1,89
	القدرة الانفجارية للزراعين دفع الكرة الطبية بكتله (2 كغم)	3,08	1,45
2	القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين الوثب الطويل من الثبات		
	القوة المميزة بالسرعة		
	عضلات الزراعين استناد إمامي (10 ثانية)	11 مرة	1,99
	عضلات الرجلين (ثلاث وثبات متتالية)	7,30	1,98
	عضلات البطن الجلوس من الاستلقاء على الظهر من وضع ثني الركبتين خلال (10) ثانية	12 مرة	1,54
3	مطولة (تحمل) القوة		
	عضلات البطن (الجلوس من الاستلقاء على الظهر خلال (30) ثانية)	30 مرة	1,09
	عضلات الزراعين (استناد أمامي خلال 30 ثانية)	16 مرة	1,99
4	اختبار المطولة الجري 400 متر حول الدائرة	65,01	1,69
5	اختبار العدو (20 متر) لقياس السرعة	4 ثا	1,45
6	قياس مرونة عضلات الظهر بالدرجة	7 درجة	1,52
7	الجري الزركازي مسافة (20 متر) لقياس الرشاقة	4,6 ثا	1,21
8	وصف الحالة البدنية	92 درجة	7,83

### 3-2 العلاقة بين وصف الحالة البدنية والأداء البدني

#### والحركي لدى عينة البحث:

الجدول (4) يبين علاقة الارتباط بين كل من وصف الحالة البدنية والأداء البدني والحركي لعينة البحث

ت	اختبارات الصفات والقدرات البدنية والحركية	وصف الحالة البدنية معامل الارتباط (r)	نوع الدلالة
1	القدرة الانفجارية وتشمل:		
أ	عضلات الزراعين	0,85	معنوي
ب	عضلات الرجلين	0,81	معنوي

ولغرض التأكد من حصول المقياسين على درجة ثبات عالية قاموا الباحثون بتطبيق الاختبار على عينة مكونة من (9) طلاب خارج العينة، وأعيد تطبيق الاختبار بعد أسبوع تحت ظروف الاختبار الأول نفسها وعلى العينة ذاتها ثم تم حساب معامل الارتباط البسيط بين نتائج الاختبار، وتم عرضها على الخبراء المختصين لإقرار صلاحية فقراته.

2-4-5-2 ثبات الاختبار: تم إيجاد معامل ثبات المقياس من خلال طريقة الاختبار وإعادة الاختبار إذ (تعد الأداة ثابتة إذا أعطت النتائج نفسها في قياسها للظاهرة مرات متتالية) (قاسم حسن المندلوي وآخرون: 1989، ص108) فقد تم تطبيق المقياس على عينة مؤلفة من (9) طالبا من غير عينة البحث، تم تطبيق المقياس مرة أخرى على نفس الطلاب وباستخدام معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين الاختبارين.

2-4-5-3 الموضوعية: ويقصد بالموضوعية " التحرر من التحيز والتعصب، وعدم إدخال العوامل الشخصية فيما يصدر الباحث من أحكام " (قيس ناجي، بسطويسي احمد: 1987، ص172)، ويعد مقياس لأنه يعتمد بدائل الإجابة (تتطبق بدرجة كبيرة جدا، تتطبق بدرجة كبيرة، تتطبق بدرجة متوسطة، تتطبق بدرجة قليلة، تتطبق بدرجة قليلة جدا)، أي ان لكل الإجابة درجة محددة ولا تتسبب بالالتباس ولا يختلف عليها الخبراء في أثناء تصحيحهم إجابات المختبرين عن المقياس.

2-4-6 التجربة الرئيسية: قاموا الباحثون بأجراء الاختبارات المحددة على العيناتم إجراء التجربة الرئيسية على عينة البحث والبالغة (26 طالب) بتاريخ 2023/10/25 المصادف يوم الأربعاء، بتوزيع استمارات المقياس و بأجراء الاختبارات في ملعب كلية وجمع النتائج وتفرغها بالشكل الذي يعطي معنى دال لها.

2-4-7 الوسائل الإحصائية: استخدم الباحثون حزمة من الحقيبة الإحصائية (spss).

هي التي تحدد نوع شخصيته وتحدد كيفية إدراكه لمحيطه وكيفية التعامل معها، وان معظم أساليب سلوكه وأدائه تكون متنسقة مع فكرته أو مفهومه عن الذات والذي ينعكس في أثناء وصف إحالته البدنية أو الحركية وسواها (غازي صالح محمود وشيما عبد مطر: 2011، ص 193)، وهذا سوف يساعده للوصول الى التكامل واكتشاف موهبته وتنمية وتطوير صفاته وقراته البدنية والحركية في الأداء ومتطلباته .

#### 4- الخاتمة:

على ضوء النتائج التي توصلت إليها الدراسة استنتج الباحثون التالي:

1- هناك علاقة ارتباط معنوية الدلالة بين وصف الحالة البدنية والأداء البدني والحركي لأفراد عينة البحث من طلاب المرحلة الثالثة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/الجامعة المستنصرية.

2- معرفة الطالب ذاته وقراته وإمكانية في الأداء الحركي والبدني ومدى تأثيرها من حيث الأداء.

على ضوء الاستنتاجات التي توصلت إليها الباحثين يوصون التالي:

1- ضرورة عمل الاختبارات والمقاييس بين الوحدات التعليمية للطلاب لمعرفة الصفات والقرات البدنية والحركية وتطويرها في الأداء المهاري لمختلف المهارات الرياضية.

2- ضرورة معرفة الطلاب والطالبات وصف حالتهم البدنية وقرتهم مهاريه وبدنية لتساعدهم على الارتقاء بالأداء البدني والحركي والمهاري لهم ولمختلف الفئات العمرية وكلا الجنسين.

#### المصادر:

- [1] احمد امين واضح؛ المحددات الدافعة للممارسة النشاط البدني والرياضي: (الجزائر، دار المركز الجامعي، نور البشير البيض، 2016)، ص 53.
- [2] ريسان خريبط مجيد؛ مناهج البحث في التربية البدنية: (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1987)، ص 83.
- [3] سامي محب؛ المدخل الى الملاكمة الحديثة، تدريب: (مكتبة الشجرة، الدار المنصورة، 2005)، ص 71.

رقم	الصفة	القيمة	ملاحظات
2	القوة المميزة بالسرعة وتشمل:		
أ	عضلات الزراعين	0,84	معنوي
ب	عضلات البطن	0,82	معنوي
ج	عضلات الرجلين	0,83	معنوي
3	مطاوله القوة وتشمل		
أ	عضلات الزراعين	0,82	معنوي
ب	عضلات البطن	0,85	معنوي
4	ثانيا: المطولة	0,88	معنوي
5	ثالثا: السرعة	0,84	معنوي
6	رابعا: المرونة	0,81	معنوي
7	خامسا: الرشاقة	0,83	معنوي

ومن خلال الجدول (4) أعلاه يتضح ان هناك علاقة ارتباط (ر) ذات دلالة معنوية بين كل من وصف الحالة البدنية لأفراد عينة البحث من الطلاب وأدائهم البدني والحركي وأيضا في الاختبارات الصفات والقرات البدنية والحركية لان قيم (ر) المحسوبة أعلى من قيمة الجدولية والبالغة (0.374) تحت درجة حرية (26) وعند مستوى الدلالة (0.05) وهنا يعزو الباحثون ان الإعداد النفسي الذي يمتلكه الطلاب والذي يمثل مفهوم الذات احد مكوناته المهمة إذ يرتبط ارتباطا وثيقا بالأعداد الجسمي إذ يساهم في بناء الشخصية ويسمح معرفه قراته التي تظهر بصورة واضحة أثناء الأداء الحركي والبدني، ونجد ان مفهوم الطالب عن الذات من ابرز العوامل التي تحدد نجاحه في الأداء وان الطالب تصوراته عن وصف الحالة البدنية تكون بمثابة دليل لتطور اداءه الرياضي والحركي وهذا يتم رفع متطلبات الأداء والعناصر الأعداد البدني تدريجيا بما يتناسب درجة الإتقان الأداء الفني (محمد لطفي السيد حسن: 2006، ص 172) .

فالأداء لا يمكن فصله بما يصف الطالب نفسه من قدرته وإمكانيته البدنية والحركية لان أهم الوظائف في مفهوم الذات ان يعد الشخصية وقوته تعتبر جوهر أساسي للطلاب من حيث سلوكه وأدائه، كما يذكر سامي " ان السلوك اللاعب أثناء النشاط يرتبط ارتباطا وثيقا بمختلف العناصر البدنية ويتوقف سلوك اللاعب مع الحركات ذات الأهداف المقصودة والتي تحدد بطرق خطية معينة " (سامي محب: 2005، ص 71)، وان الفكرة التي يحملها الشخص عن ذاته من حيث سلوكه وصفاته وقراته وقيمه كفرد



- [4] عبد الجليل الزوبعي وآخرون؛ الاختبارات والمقاييس النفسية: (الموصل، مطابع التعليم العالي في الموصل، 1987)، ص 30 .
- [5] عبد الله الكندري و محمد احمد؛ مناهج البحث العلمي في التربية الرياضية و العلوم الإسلامية، ط2: (الكويت، مكتبة الفلاح للتوزيع والنشر، 1999)، ص 154.
- [6] غازي محمود وشيماء عبد مطر؛ مفهوم الذات، ط1: (عمان، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، 2011)، ص 13.
- [7] قاسم حسن المندلاوي وآخرون؛ الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية: (الموصل، مطابع التعليم العالي، 1989)، ص 108 .
- [8] قيس ناجي، بسطويسي احمد؛ الاختبارات والقياس ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي: (بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1987)، ص 172.
- [9] لؤي غانم الصميدعي وآخرون؛ الإحصاء والاختبارات في المجال الرياضي، ط1: (أربيل، 2010)، ص 268.
- [10] محمد صبحي حسنين؛ القياس والتقويم في التربية البدنية، ط3، ج1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1995)، ص198.
- [11] محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان؛ القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، ط3: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2000)، ص299.
- [12] محمد حسن علاوي؛ موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1998)، ص120-125.
- [13] محمد علي وآخرون؛ مفهوم الذات البدنية لاعبي كرة اليد والقدم: (مجلة ديالى، م 1، العدد 3، 2003).
- [14] محمد لطفي السيد حسن؛ إنجاز الرياضي / قواعد العمل التدريبي: (القاهرة، مركز كتاب للنشر، 2006)، ص 172.
- [15] وجيه محجوب؛ طرائق البحث العلمي: (بغداد، مطبعة دار الحكمة، 1993)، ص 126 .

**الملاحق:**

ملحق (1) يوضح مقياس وصف الحالة البدنية والحركية

الدرجات					العبارات	ت
5	4	3	2	1		
					اشعر بالضعف في عضلات جسمي	1
					استطيع ان اعود لحالتي الطبيعية بسرعة بعد أداء مجهود بدني عنيف	2
					معظم زملائي أسرع مني في الجري	3
					استطيع جيدا أداء الحركات التي تتطلب درجة كبيرة من المرونة الجسم	4
					لا أستطيع بسهولة أداء الحركات التي تتطلب الرشاقة	5
					استطيع حمل الأشياء الثقيلة بسهولة	6
					اتعب بسرعة عند بئل جهد بدني لمدة طويلة	7
					أجد أداء الحركات التي تتطلب السرعة	8
					مرونة جسمي لا تساعدي على أداء معظم الحركات بصورة جيدة	9
					أستطيع بسهولة تغيير أوضاع جسمي عند أداء بعض المهارات الحركية	10
					جسمي ليس قويا بدرجة كافية	11
					استطيع أداء مجهود بدني عنيف دون ان أتوقف لانتقظ أنفاسي	12
					احتاج الى تنمية قدراتي في الجري السريع (العدو)	13
					بعض زملائي يصفونني بان جسمي يتميز بالمرونة الجيدة	14
					إننا ضعيف في أداء الحركات التي تتطلب الرشاقة	15
					معظم زملائي يصونني بأني قوي بدنيا	16
					لا أستطيع تحمل الأداء البدني والحركي المتواصل من دون راحة ولمدة طويلة	17
					قدراتي جيدة في الأنشطة التي تتطلب سرعة الحركة	18
					اشعر بان جسمي ليس مرنا بدرجة كافية	19
					معظم زملائي يصفونني بأني أجد الحركات التي تتطلب درجة كبيرة من الرشاقة	20
					عضلات جسمي لا تظهر بصورة واضحة	21
					معظم زملائي يصفونني بأني لا اتعب بسرعة أثناء ممارسة بعض الأنشطة الرياضية	22
					لا أستطيع أداء بعض الحركات التي تتطلب السرعة في الأداء	23
					اشعر بالرضا من ناحية مرونة جسمي	24
					لا أستطيع بسهولة تغيير اتجاهات جسمي عند أداء بعض المهارات الحركية	25
					اشعر بالقوة في معظم عضلات جسمي	26
					احتاج لوقت طويل حتى استرد أنفاسي عقب بذلي لمجهود بدني عنيف	27
					أنا أسرع من معظم زملائي في الجري	28
					لا أستطيع بسهولة أداء الحركات التي تتطلب درجة كبيرة من مرونة الجسم	29
					استطيع بسهولة أداء الحركات التي تتطلب الرشاقة	30

## تداخل أسلوب التمرين العشوائي المتغير والمتسلسل الثابت في تعلم بعض المهارات الأساسية بالكرة

### الطائرة والاحتفاظ به

ا.م.د. احمد ولهان حميد<sup>1</sup> م.د. نبراس عبد الستار حسوب<sup>2</sup> م.م. أية طالب ذياب<sup>3</sup> م.د. يوسف صباح جاسم<sup>4</sup>

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

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

جامعة ديالى/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة<sup>3</sup>

جامعة ديالى/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة<sup>4</sup>

(<sup>1</sup> nibrasabdalasttar@gmail.com, <sup>2</sup> Ahmed.walhan.@uodiyala.edu.iq, <sup>3</sup> Nnsportmm@gmail.com,

<sup>4</sup> aya.talib.@uodiyala.edu.iq)

**المستخلص:** وتعد لعبة الكرة الطائرة من الألعاب التي تشتمل على كثير من المهارات والحركات المتنوعة والمسلية و التي تمثل جانباً مهماً في العمليات التربوية في درس التربية الرياضية في المدرسة وان تعلم المهارات الأساسية لهذه اللعبة يأخذ وقتاً طويلاً من الشرح والإيضاح في أثناء عملية التعليم ولكن المتعلم من خلال أنواع التعليم العشوائي والمتسلسل والثابت والمتغير المبرمج لمهارات هذه اللعبة يستطيع متابعة مراحل تعلم هذه المهارات في زمن قصير مما يساعد على توفير الوقت.

**مشكلة البحث:** لاحظ الباحثين أن هناك ضعفاً في أساليب التمرين وتدنياً في مستوى الفرق الرياضية في لعبة الكرة الطائرة في مدارس العراق وفي منتخبات التربية لذا ارتأى الباحثين استخدام التداخل في أساليب التمرين العشوائي والمتسلسل ومعرفة مدى تأثيرها في مستوى تعلم الطلاب لمهارة الإرسال من الأسفل في الكرة الطائرة والاحتفاظ بها للمبتدئين لمعرفة الطريقة الصحيحة للارتقاء بالمستوى العام لمهارة هذه اللعبة نحو الأفضل. منهجية وعينة البحث استخدام الباحثين المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبيتين المتكافئة مع الضابط وتم تحديد مجتمع البحث بطالبات الرابع الإعدادي لثانوية الحرية للمتميزات تربية ديالى والبالغ عدده من (74) طالبة للعام الدراسي 2024/2023 وتم اختيارهن بطريقة عشوائية من مجتمع البحث وبأسلوب القرعة والبالغ عددهن (36) طالبة و مثلت العينة نسبة (49%) من طلاب مرحلة الرابع الإعدادي وتم تقسيمهن إلى ثلاث مجاميع تتكون كل مجموعة من (12) طالبة، التجريبية.

**الكلمات المفتاحية:** التمرين العشوائي المتغير - أسلوب التمرين المتسلسل الثابت - تعلم - الكرة الطائرة.

## 1- المقدمة:

**يهدف البحث:** معرفة تأثير تداخل أسلوب التمرين العشوائي المتغير والمتسلسل الثابت في تعلم مهارة الارسال بالكرة الطائرة والاحتفاظ بها للمبتدئين والتعرف على أفضل الأساليب الثلاث وأكثرها تأثيراً في تعلم مهارة الارسال بالكرة الطائرة والاحتفاظ بها للمبتدئين.

**يفترض البحث:** هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجاميع البحث التجريبيين والضابطة في تعلم مهارة الارسال بالكرة الطائرة والاحتفاظ بها للمبتدئين و فروق معنوية بين مجاميع البحث الثلاث التجريبيين والضابطة في الاختبارات البعدية في تعلم مهارة الارسال بالكرة الطائرة والاحتفاظ بها للمبتدئين.

## 2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

**2-1 منهجية البحث:** استخدام الباحثين المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبيين المتكافئة مع الضابط

**2-2 عينته البحث:** تم تحديد مجتمع البحث بطالبات الرابع الإعدادي لثانوية الحرية للمتميزات تربية دياي والبالغ عدده من (74) طالبة للعام الدراسي 2024/2023 وتم اختيارهن بطريقة عشوائية من مجتمع البحث و بأسلوب القرعة والبالغ عددهن (36) طالبة ومثلت العينة نسبة (49%) من طلاب مرحلة الرابع الإعدادي وتم تقسيمهن إلى ثلاث مجاميع تتكون كل مجموعة من (12) طالبة، التجريبية الأولى تمار التمرين العشوائي والتجريبية الثانية تمارس التمرين المتسلسل والمجموعة الثالثة (الضابطة) تمارس التعليم المتبع وقد أجرى الباحثين بالاختبارات القبليّة قياس معامل الالتواء للعينة لمعرفة التوزيع الطبيعي لهم والجدول (1) يبين ذلك.

الجدول (1) يبين التوزيع الطبيعي لمتغيرات البحث

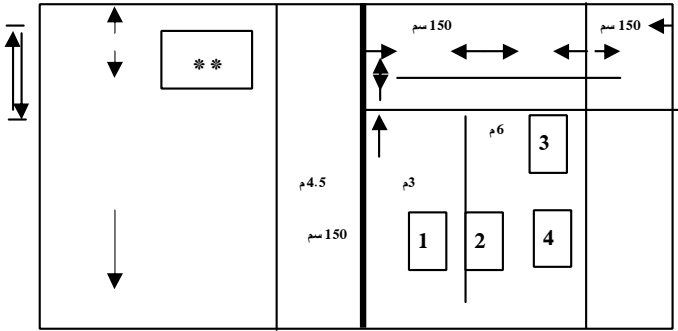
المتغيرات	س	ع	الوسيط	معامل الالتواء	قيمة معامل الالتواء
الإرسال من الأسفل	3.791	0.710	4	0.273	$1 \pm$

**2-3 أدوات البحث والأجهزة المستخدمة:** استعان الباحثين في جمع البيانات بالوسائل التالية: (المصادر العربية والأجنبية، شبكة المعلومات (الانترنت)، الملاحظة والتجريب، الاختبارات، المقابلات الشخصية، ملعب كرة طائرة قانوني

تعد لعبة الكرة الطائرة من الألعاب التي تشتمل على كثير من المهارات والحركات المتنوعة والمسلية والتي تمثل جانباً مهماً في العمليات التربوية في درس التربية الرياضية في المدرسة وان تعلم المهارات الأساسية لهذه اللعبة يأخذ وقتاً طويلاً من الشرح والإيضاح في أثناء عملية التعليم ولكن المتعلم من خلال أنواع التعليم العشوائي و المتسلسل والثابت والمتغير المبرمج لمهارات هذه اللعبة يستطيع متابعة مراحل تعلم هذه المهارات في زمن قصير مما يساعد على توفير الوقت فضلاً عن مراعاة الفروق الفردية للمتعلمين (الطلاب) وأسلوب التمرين العشوائي والمتسلسل يعد احد الطرق في مجال تعليم مهارة الارسال بكرة الطائرة، والتي تجعل المتعلم أكثر تشويقاً وحماساً لتعلمها لان أسلوب التمرين المتبع في المدارس العراقية أحياناً يكون غير مجد في تعليم هذه المهارات كونها لا تهيب المناخ للتعلم الفردي الذي يراعي ميول كل متعلم وقدراته، لذا وجب علينا أن نحاول إيجاد أساليب تعلم جديدة و تجريبها ومحاولة الوصول إلى انساب الأساليب التي من شأنها أن تساعد في تطوير عملية تعلم مختلف الألعاب والفعاليات الرياضية. والكرة الطائرة هي مثال على تلك الألعاب الرياضية التي يمارسها الطلاب في المدارس الثانوية لما يجونه فيها من متعة وتسلية و حماس والشعور بروح المنافسة رغم أنهم يؤدون بعض مهارات تلك اللعبة وبصورة بسيطة جداً.

وتكمن أهمية البحث في دراسة تأثير تداخل أسلوب التمرين العشوائي والمتسلسل في تعلم مهارة الارسال بكرة الطائرة والاحتفاظ بها للمبتدئين.

**مشكلة البحث:** لاحظا الباحثين أن هناك ضعفاً في أساليب التمرين وتدنياً في مستوى الفرق الرياضية في لعبة الكرة الطائرة في مدارس العراق وفي منتخبات التربية لذا ارتأى الباحثين استخدام التداخل في أساليب التمرين العشوائي والمتسلسل ومعرفة مدى تأثيرها في مستوى تعلم الطلاب لمهارة الإرسال من الأسفل في الكرة الطائرة والاحتفاظ بها للمبتدئين لمعرفة الطريقة الصحيحة للارتقاء بالمستوى العام لمهارة هذه اللعبة نحو الأفضل.



الشكل (1) يوضح اختبار الإرسال

## 2- 5 التجربة الاستطلاعية: إن التجربة الاستطلاعية هي

تجربة مصغرة للتجربة الأساسية ويجب أن تتوفر فيها الشروط والظروف التي تكون فيها التجربة الأساسية ما أمكن ذلك حتى يمكن الأخذ بنتائجها " (ناجي، احمد: 2002، ص122)، لذا أجرت الباحثون التجربة الاستطلاعية والتي استغرقت يوماً واحداً بتاريخ 2023/12/19 على عينة من الطالبات مأخوذة من المجتمع الأصل وعددهن (12) طالبه وتم استبعادهم من عينة البحث الأساسية.

وكانت أهداف التجربة الاستطلاعية كالتالي:

- 1-التأكد من صلاحية بعض تمارين المنهج التعليمي لتطبيقها بالشكل النهائي.
- 2-معرفة مدى ملائمة الاختبارات لعينة البحث.
- 3-معرفة مدى استعداد عينة البحث لأداء الاختبارات.
- 4-معرفة الوقت المستغرق لإجراء الاختبارات وتنفيذها.
- 5-معرفة الصعوبات التي قد تواجه مجريات العمل ووضع انسب الحلول لها.

## 2- 6 الاختبارات القبليّة: قام الباحثين بإجراء الاختبارات

القبليّة لعينة البحث للحصول على بيانات ونتائج للاختبارات المستخدمة في البحث وذلك بتاريخ 2023/12/22 على ملعب مدرسة ثانوية الحرية للمتميزات للبنات، إذ تم شرح مهارة الإرسال خلال تنفيذ وحدثين تدريبيين نموذجيين، كما تم شرح كيفية أداء الاختبار وتم تثبيت الظروف المتعلقة بالاختبارات كالزمن والمكان وفريق العمل المساعد.

## 2- 7 التجربة الرئيسية (المنهج التعليمي): اعد الباحثين

وحدات تعليمية للمجموعتين التجريبتين الأولى والثانية وبواقع (45) دقيقة للوحدة التعليمية الواحدة، حيث قسمت الوحدات إلى

مكرات طائرة قانونية عدد (30)، أستمارة تسجيل البيانات للاختبارات، شريط قياس متري، ساعة توقيت عدد (2)، صفاة نوع عدد (2)، جهاز حاسوب محمول شخصي، كامرة فيديو، سلة كرات، فنيلا ملونة عدد (36).

## 2- 4 اختيار الاختبارات المستعملة في البحث: تعد

الاختبارات من الوسائل المهمة لمعرفة مستوى الرياضي هي المصدر الحقيقي على الحالة التي وصل إليها الرياضي في جميع النواحي البدنية والمهارية والوظيفية. لان نتائج الاختبارات هي وسيلة مستخدمه في إصدار الأحكام على الأفراد ولذلك يجب الاهتمام بعملية اختيار للاختبارات (جواد وآخرون: 2015، ص 123).

## لذا اختبار الباحثين اختبار مهارة الإرسال المواجه

الأمامي من الأعلى: (حسانين، عبد المنعم: 2000، ص187).

اسم الاختبار: الإرسال المواجه الأمامي من الأعلى .

الغرض من الاختبار: قياس مهارة الإرسال لدى لاعب الكرة الطائرة.

الأدوات: ملعب كرة طائرة قانوني، كرة طائرة قانونية، الملعب معد كما موضح بالشكل (1) .

مواصفات الأداء: يقف اللاعب في منطقة الإرسال للملعب

المقابل (النصف المواجه لنصف الملعب المخطط على بعد (9) أمتار من الشبكة)، من هذا المكان واللاعب ممسك بالكرة يقوم بالإرسال لتعبير الكرة الشبكة إلى نصف الملعب المخطط.

الشروط: لكل لاعب عشر محاولات .

في حالة خروج الكرة للخارج تحسب محاولة للاعب (من ضمن المحاولات العشر) ولا يحسب لها نقاط.

التسجيل: يحسب لكل مرة إرسال صحيحة رقم المنطقة التي

تهبط فيها الكرة في نصف الملعب المخطط، وحيث إن اللاعب له عشر محاولات على هذا الاختبار، ولكون الدرجات موزعة

على المناطق من (1) إلى (4) درجات، فأن الدرجة العظمى لهذا الاختبار هي (40) درجة. مع ملاحظة انه في حالة سقوط

الكرة على خط يفصل بين منطقتين يحسب للاعب درجة المنطقة الأعلى.

قسمين مختلفين وكما يأتي:

#### أ- المجموعة التجريبية الأولى: استخدمت الوحدات التعليمية

الخاصة بالأسلوب العشوائي المتغير على وفق ما يأتي:

إن طريقة بناء الوحدات التعليمية تمت على وفق استخدام أسلوب التمرين (العشوائي المتغير) بدمج أسلوبين من أساليب التمرين إذ إنَّ الأسلوب المتغير يتم فيه تغيير الاتجاه والزمن والمسافة على عكس التمرين الثابت والذي يكون العمل فيه في ظروف ثابتة، أما تداخل التمرين العشوائي معه فيأتي عن طريق التمرن بإدخال مهارات متنوعة مندمجة في الوحدة التعليمية الواحدة (وري: 2010، ص 93).

#### ب- المجموعة التجريبية الثانية: استخدمت الوحدات التعليمية

الخاصة بالأسلوب المتسلسل الثابت على وفق ما يأتي:

إن طريقة بناء الوحدات التعليمية في هذا الأسلوب تمت على وفق استخدام التمرين (المتسلسل الثابت) بدمج أسلوبين من أساليب التمرين إذ إنَّ الأسلوب الثابت يعتمد على التكرارات المتعاقبة لأداء وتنفيذ ثابتين إذ يكون هناك متغير واحد في الوحدة التعليمية الواحدة، أما المتسلسل فيعني تعلم مهارة معينة ثم الانتقال إلى المهارة التي تليها (خيون: 2010، ص 254).

#### ج- المجموعة الضابطة: استخدمت هذه المجموعة نظام التعليم

المتبع في تعليم الطلاب في مدارس وزارة التربية والتعليم.

تم تطبيق المنهجين التعليميين على المجموعتين التجريبيتين واستخدمت المجموعة الضابطة أسلوب التعليم المتبع إذ عملت كل مجموعة بأسلوب تمرين معين لمعرفة مدى تأثير تداخل التمرينات العشوائي المتغير والمتسلسل الثابت والتعليم المتبع في مهارات الإرسال المواجه من الأعلى والتمرير من الأعلى ومن الأسفل، وتم اعتماد مبدأ تساوي التكرارات بين المجاميع الثلاث. تألف أسلوب التمرين العشوائي المتغير من (24) وحدة تعليمية وبواقع ثلاث وحدات تعليمية أسبوعياً (بالاتفاق مع إدارة المدرسة)، إذ اشتملت الوحدة التعليمية على المهارات الثلاث بالنسبة للمجموعة التجريبية الأولى.

أما المجموعة التجريبية الثانية فاستخدمت أسلوب التمرين المتسلسل الثابت المتكون من (24) وحدة تعليمية وللمهارات الثلاث وبواقع ثلاث وحدات تعليمية أسبوعياً (بالاتفاق مع إدارة

المدرسة) تقسمت إلى ثماني وحدات تعليمية لكل مهارة .

وبدأ المنهج التعليمي من 2023/2/26 لغاية 2024/3/13، ويكون الإحماء العام والخاص والقسم الختامي متشابهاً في تمارينه وفي أوقاته وللمجاميع الثلاث والاختلاف في ممارسة تمارين التعلم في أثناء القسم الرئيس، وجرى تنفيذ المنهج التعليمي بإشراف ومتابعة مباشرة من الباحثان.

#### 2- 8 الاختبارات البعدية: قام الباحثين بإجراء الاختبارات

البعدية على أفراد عينة البحث بعد تطبيق مفردات المنهجين التعليميين على المجموعتين التجريبيتين بتاريخ 2024/3/15 لمعرفة التطور الحاصل في الاكتساب والتعلم وعلى ملعب مدرسة الحرية للبنات للمتميزات وتم مراعاة الظروف نفسها المتعلقة بالاختبار القبلي لتلافي المتغيرات على الاختبارات البعدية.

#### اختبار الاحتفاظ المطلق: قام الباحثين بإجراء اختبار للاحتفاظ

المطلق بتاريخ 2024/3/25 بعد انتهاء الفاصلة الزمنية لمدة الاحتفاظ وهي (10) أيام للوقوف على النتائج لمقدار التعلم المحتفظ في الذاكرة والأداء، وبعد زوال المتغيرات الوقتية لأداء المتعلم كافة، على أن لا يمارس المتعلم الأداء المهاري خلال مدة الاحتفاظ بين الاختبارين البعدي والاحتفاظ، وتم تهيئة الظروف نفسها للاختبارات البعدية وللمهارات نفسها مع اختباراتهما، ومن ثم سجلت النتائج، ومن خلال اختبار الاحتفاظ المطلق تم قياس تشخيص الأخطاء الثابتة والمتغيرة لدقة ومستوى الأداء.

#### 2- 9 الوسائل الإحصائية: استخدمت الباحثين الحقيبة

الإحصائية (SPSS).

الضابطة في مهارة الإرسال وذلك من خلال المقارنة بين فروق الأوساط الحسابية، ويرى الباحثين أن سبب هذا التطور يعود إلى إن جميع هذه المجاميع تم مرورها بخبرات تعليمية من خلال برامج تعليمية تم إعدادها بالاعتماد على تطبيق النظريات العلمية وبالتالي قد أعطى مردوداً إيجابياً في مهارة الإرسال وانعكس على تغير نتيجة الأداء الفني وهنا يبين (وجيه محجوب، 2010) " إن واحداً من نتائج التمرين هو حدوث قابلية أداء ثابتة نسبياً أو للتعلم هذا التأثير فيتح تغيراً ثابتاً في سلوك الفرد وفي الحقيقية تغيراً ثابتاً في العمليات التي يسمح للفرد بأداء عمل ما في المستقبل " (محجوب: 2010، 281)، إذ إن " تحقيق واكتساب أقصى درجات الكفاية في المواقف التعليمية يعود إلى المنهج التعليمي، لكونه يعد طريقة لتنظيم المادة الدراسية على أساس خطوات متدرجة، بحيث يمكن للمتعلم اكتسابها بسهولة " (لطي: 2011، ص213). ولذلك كانت هذه النتائج منطقية للمجموعتين التجريبيتين والمجموعة الضابطة في مهارة الإرسال وهذا يحقق جزءاً من صحة الفرض الأول الذي يشير إلى أن (هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجاميع البحث التجريبيتين والضابطة في تعلم مهارة الإرسال بالكرة الطائرة والاحتفاظ بها للمبتدئين).

### 3-3 عرض نتائج تحليل التباين لمؤشر الأداء الفني للاختبار البعدي للمجاميع الثلاث وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (5) يبين تحليل التباين لمغيرات الأداء الفني بين المجاميع الثلاث (الأولى والثانية والضابطة) في الاختبار البعدي

المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (F) المحسوبة	مستوى الخطأ	القيمة الجدولية	دلالة الفروق
إرسال	بين المجموعات	13.014	2	6.507	7.458	0.002	3.31	معنوي
	داخل مجموعات	28.792	33	0.872				

معنوي عند مستوى دلالة (0.05) .

### 3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

عرض الباحثين نتائج القياسات القبلية والبعدي لعينة البحث، من خلال عرض الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في جداول توضيحية.

### 3-1 عرض نتائج مؤشر الأداء الفني وتحليلها:

#### 3-1-1 عرض نتائج الأداء الفني في الاختبار القبلي للمجاميع الثلاث وتحليلها:

الجدول (2) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغير الأداء الفني في الاختبار القبلي.

المتغيرات	وحدة القياس	مجدت الأولى		مجدت الثانية		مجد الضابطة	
		ع	س	ع	س	ع	س
الإرسال	درجة	0.582	3.958	0.752	3.458	0.721	3.958

#### 3-1-2 عرض مؤشر الأداء الفني للاختبار البعدي للمجاميع الثلاث وتحليلها:

الجدول (3) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغير الأداء الفني في الاختبار البعدي.

المتغيرات	وحدة القياس	مجدت الأولى		مجدت الثانية		مجد الضابطة	
		ع	س	ع	س	ع	س
الإرسال	درجة	0.582	6.625	0.752	6.5	0.721	5.291

#### 3-1-3 عرض الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لمؤشر الأداء الفني للمجاميع الثلاث وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (4) يبين فرق الأوساط الحسابية والخطأ المعياري لفروق الأوساط وقيمة (T) المحسوبة ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في متغيرات الأداء الفني للمجاميع الثلاث.

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة	ع س	قيمة (T) المحسوبة	مستوى الخطأ	القيمة الجدولية	دلالة الفروق
إرسال	درجة	الأولى	0.224	11.866	0.000	2.20	معنوي
		الثانية	0.322	9.431	0.000		
		الضابطة	0.248	5.360	0.000		

معنوية عند مستوى دلالة (0.05)

### 3-2 مناقشة النتائج:

يتبين من الجدول (4) إن هناك فروقاً معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبيتين وكذلك المجموعة

مهدي شلش، 2011) إلى موضوع النسيان إذ فسرت هذه الظاهرة نظرية التآكل" وسميت أيضا بنظرية الاضمحلال أو الإهمال والتي تعني عدم الاستعمال أو التضاؤل في الممارسة والتي تؤدي إلى عدم التغير بالسلوك للمتعلم (شلش: 2011، ص209).

أما بالنسبة للمجموعة التجريبية التي استخدمت التمرين العشوائي المتغير فیری الباحثين أن أسباب التطور الحاصل يعود إلى فاعلية الأسلوب العشوائي المتغير الذي ساهم في الاحتفاظ بالإدراك الحس حركي الصحيح من خلال تبادل محاولات التمرين على مهارة معينة وعدد كبير من المتغيرات على وفق الأسلوب العشوائي المتغير وتأيها مهارة ثانية والعودة إلى الأولى وهكذا.

(أي أن ممارسة التمرين العشوائي المتغير تعرض المهام التعليمية عشوائيا على المتعلم بحيث يكون التمرين على المهارات أو الواجبات الحركية متداخلا ويستطيع المتعلم أن يدور بين هذه المهارات بالنتائج دون التمرن على المهارة نفسها في محاولتين متتاليتين (العماري و بيع: 2004، ص277)، وكل ذلك عمل على أن يكون الاحتفاظ بالمهارة أفضل المجموع الضابطة في الاختبارات البعدية وهذا يتفق مع ما شار إليه (عامر وهاني، 2016) من أن المتعلم عندما يترب ويتعلم باستخدام أسلوب التمرين العشوائي فان أداءه خلال مدة التعلم هو اقل نجاحا" من المتعلم الذي يترب أو يتعلم باستخدام أسلوب التمرين المتسلسل ولكن عند استمرار التمرين بعد مدة زمنية (مدة الاحتفاظ) فان المتعلم الذي ترب وتعلم بأسلوب التمرين العشوائي يكون أداءه أكثر فاعلية ويظهر احتفاظا" أكثر (الخيكي، الجبوري: 2016، ص201).

### 3-1 عرض اقل فرق معنوي بين المجموعات في الاختبار البعدي لمهارة الإرسال وتحليله ومناقشته:

الجدول (6) يبين اختبار اقل فرق معنوي بين المجموع الثلاث في الاختبار البعدي في الإرسال

المجموع	الأوساط الحسابية	فرق الأوساط	قيمة LSD	مستوى الخطأ	مستوى الثقة	دلالة الفروق
الأولى-الثانية	6.50-6.625	0.125	0.778	0.745	0.255	غير معنوي
الأولى-الثالثة(الضابطة)	5.291-6.625	*1.333				معنوي لصالح المجموعة الأولى
الثانية-الثالثة(الضابطة)	5.291-6.500	*1.208				معنوي لصالح المجموعة الثانية

### 3-2 مناقشة النتائج لمهارة الإرسال:

يتضح من الجدول (6) إن هناك فروقا معنوية دالة إحصائيا بعد المقارنة، مع قيم (LSD) الجدولية لصالح كل من المجموعة الأولى والثانية التي استخدمت المناهج التعليمية المعد من قبل الباحثين، كون أسلوب التمرين المتسلسل ملائما إذا كان هدف التدريب هو التأكيد على الأداء بدون تغيير في ظروف المهارة أو التغير من مهارة إلى مهارة أخرى (المهارات المغلقة)، إذ أشارت إلى ذلك اغلب المصادر العلمية، وهنا يبين (يعرب خيون، 2002) كون أسلوب التمرين المتسلسل ملائما" إذا كان هدف التدريب هو التأكيد على الأداء بدون تغيير في ظروف المهارة أو التغير من مهارة إلى مهارة أخرى وهذا يعني الثبات في المحيط (المهارات المغلقة) إذ أن أداء المهارة يتطلب محيطاً وظروفاً ثابتة في الوقت الذي لا تتطلب فيه تغييراً في التركيز والانتباه والتوقع العالي وسرعة الاستجابة (خيون: 2002، ص121).

وهذا يظهر أن بعض البحوث والدراسات قد وصلت إلى شكل مناقض بمفاهيمها مع نتائج البحث في دور التمرين المتسلسل مع التدريب في تعلم المهارات المغلقة ولم تكن متوافقة مع نتائج البحث ويرى الباحثين أن احد أسباب هذه النتائج هو إعطاء مهارة الإرسال في أول الوحدات التعليمية للمهارات في التعلم وذلك لكون أسلوب التعلم المتسلسل الثابت يعتمد على تعلم مهارة وبعدها من الوحدات التعليمية ثم الانتقال إلى تعلم مهارة أخرى وهكذا عمل هذا الأسلوب على التداخل بين المهارات وعمل على نسيان بعض أجزاء المهارة أو فقدان جزء من الإدراك الحس حركي للمهارة في الاختبارات البعدية، إذ أشار (نجاح



### 3-4 عرض نتائج الاحتفاظ المطلق ومقدار التعلم للمجاميع الثلاث وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (11) يبين قيمة أقل فرق معنوي بين المجاميع الثلاث في اختبار الاحتفاظ للإرسال

المجاميع	الأوساط الحسابية	فرق الأوساط	قيمة LSD	مستوى الخطأ	دلالة الفرق
مج الأولى-مج الثانية	5.75 - 7.37	*1.62	0.754	00.0	معنوي
مج الأولى -مج الضابطة	3.75 - 7.37	*3.62			
مج الثانية -مج الضابطة	3.75 - 5.75	*2.00			

\* معنوي عند مستوى الخطأ (0.05) إذا كان مستوى الخطأ أصغر من (0.05).

\* معنوي إذا كان فرق الأوساط أكبر من قيمة (LSD).

### 3-5 مناقشة نتائج الاحتفاظ للمجموعتين التجريبتين والضابطة:

عند الرجوع إلى الجداول (9، 10، 11) نجد هناك فروقا في درجات الاحتفاظ بين المجموعتين التجريبتين والمجموعة الضابطة في معدل الأداء، إذ نلاحظ إن المجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت الأسلوب العشوائي المتغير التي حصلت على أعلى درجة في الاحتفاظ ثم المجموعة التجريبية الثانية ثم المجموعة الضابطة، ويعزو الباحثون السبب في ذلك إلى أسلوب توزيع التمرينات التي استخدمت للمجموعة التجريبية الأولى على وفق الأسلوب العشوائي المتغير والتي أضافت عامل التشويق والمتعة عند التعلم، فضلاً عن التمارين المتنوعة والتي تتغير من السهل إلى الصعب كانت عاملاً مساعداً في تحقيق مستوى جيد من الاحتفاظ، أي تأثير التداخل في بيئة التعلم ومن مواقع مختلفة وبأوقات مختلفة، وإن درجة عالية من التداخل، من الممكن أن تحدث عندما يترب المتعلم على تمارين مختلفة وعلى مهارات مرتبطة في أثناء مدة التمرين ذاتها، كما أن الأسلوب العشوائي المتغير الذي اتبعته المجموعة الأولى أتاح للمتعلمين زيادة فرص النجاح والمشاركة الفعلية والإيجابية في أداء مهارة الإرسال والتمرير من أسفل والتمرير من أعلى باختبار الاحتفاظ بشكل أفضل وتكرار مستمر لجميع المهارات بدون فترات انقطاع، مما أدى إلى تطوير أداء برنامجها الحركي من خلال إتاحة الفرصة أمام كل متعلم إن يسير حسب استعداداته وقراراته المهارية من مهارات الكرة الطائرة وذلك لخصوصية هذه اللعبة، وهنا نذكر (نبيل محمود شاكر، 2015) عن الأسلوب المتغير " كما إن أسلوب التمرين المتغير يعد الأفضل والأفضل في مراحل التعلم اللاحقة لما يحققه هذا الأسلوب في إيجاد برامج

### 3-4 عرض نتائج الاحتفاظ المطلق ومقدار التعلم للمجاميع الثلاث وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (7) يبين الأوساط الحسابية في الاختبار أبعدي والاحتفاظ المطلق ومقدار التعلم للمجموعة التجريبية الأولى في المتغيرات المهارية قيد البحث

المتغير	وحدة القياس	القبلي	البعدي	الاحتفاظ المطلق	مقدار التعلم
الإرسال	درجة	3.958	6.625	6.475	2.517

### 3-4-2 عرض نتائج الاحتفاظ المطلق ومقدار التعلم للمجموعة التجريبية الثانية وتحليلها:

الجدول (8) يبين الأوساط الحسابية في الاختبار البعدي والاحتفاظ المطلق ومقدار التعلم للمجموعة التجريبية الثانية في المتغيرات المهارية قيد البحث

المتغير	وحدة القياس	القبلي	البعدي	الاحتفاظ المطلق	مقدار التعلم
الإرسال	درجة	3.458	6.5	5.59	2.132

### 3-4-3 عرض نتائج الاحتفاظ المطلق ومقدار التعلم للمجموعة الضابطة وتحليلها:

الجدول (9) يبين الوسطين الحسابيين في الاختبارين البعدي والاحتفاظ المطلق ومقدار التعلم للمجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية قيد البحث

المتغير	وحدة القياس	القبلي	البعدي	الاحتفاظ المطلق	مقدار التعلم
الإرسال	درجة	3.958	5.291	3.77	0.188

### 3-5 عرض نتائج تحليل التباين (F) ودلالة الفروق بين المجاميع الثلاث في الاحتفاظ وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (10) يبين تحليل التباين في الاختبارات الثلاث قيد البحث بين المجاميع الثلاث في اختبار الاحتفاظ

الاختبارات	مصدر التباين	مجموع المربعات الحرة	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F المحسوبة	مستوى الخطأ	دلالة الفرق	القيمة الجدولية
الأداء الفني	بين	79.125	2	39.56	48.24	0.00	معنوي	3.31
	داخل	27.06	33	0.820				
	داخل	74.56	33	2.259				

معنوي عند مستوى الخطأ (0.05) إذا كان مستوى الخطأ أصغر من (0.05).

### 3-5-2 عرض قيمة أقل فرق معنوي بين المجاميع الثلاث في اختبار الاحتفاظ

- [8] محمد صبحي حسانين وحمدى عبد المنعم؛ الأسس العلمية لكرة الطائرة وطرق القياس، ط1: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2000).
- [9] ناظم كاظم جواد وآخرون؛ المبسط في استيعاب منهج البحث العلمي في التربية الرياضية: (ديالى، المطبعة المركزية، 2015).
- [10] نبيل محمود شاكر؛ علوم الحركة: (جامعة ديالى، المطبعة المركزية، 2015).
- [11] نجاح مهدي شلش؛ التعلم والتطور الحركي للمهارات الرياضية: (بغداد، مطبعة الأبيك، 2011).
- [12] يعرب خيون؛ التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق، ط2: (بغداد، الكلمة الطيبة، 2010).

حركية وقوانين يستفيد منها المتعلم وتعمل على مساعدته في أداء المهارات بظروف مشابهة لظروف اللعب والمباراة (شاكر: 2015، ص 2010).

#### 4- الخاتمة:

وتوصل الباحثين الى الاستنتاج التالي:

- 1- إن اعتماد أسلوب (العشوائي المتغير والمتسلسل الثابت) والتي نفذت ضمن البرامج التعليمية ذو تأثير ايجابي في تعلم واحتفاظ الأداء المهاري لمهارة الارسال بالكرة الطائرة.
- 2- للأسلوب المتسلسل الثابت أثر واضح في تعلم الأداء المهاري لمهارة الإرسال بالكرة الطائرة.

وبوصي الباحثين التالي:

- 1- استخدام الأسلوب العشوائي المتغير في تعلم المهارات بالكرة الطائرة، وبالأخص مهارة (الإرسال) للمبتدئين والاستفادة من إجراء دراسات أخرى تستخدم التداخل بين أساليب التمرين الأخرى لتعلم المهارات المختلفة في لعبة الكرة الطائرة والألعاب الرياضية الأخرى.
- 2- ضرورة تطبيق خطوات الأسلوب التعليمي بالشكل الكامل والدقيق، خصوصاً على المبتدئين.
- 3- التأكيد على إجراء دراسات مشابهة على عينات مختلفة طبقاً لمتغيرات (الجنس، العمر، المهارات والألعاب الرياضية).

#### المصادر:

- [1] سعيد غني نوري؛ تأثير تداخل التدريب الذهني بتعميم البرامج الحركية بالأسلوب المتغير العشوائي في التعلم والاحتفاظ بالمهارات الأساسية للكرة الطائرة: (أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2010).
- [2] عامر سعيد الخيكاني وأيمن هاني الجبوري؛ الاستخدامات العلمية للاختبارات والمقاييس النفسية الرياضية: (النجف الاشرف، دار الضياء للطباعة والتصميم، 2016)
- [3] عبد الفتاح لطفي؛ طرائق تدريس التربية الرياضية والتعلم الحركي: (الإسكندرية، دار الكتب الجامعية، 2011).
- [4] عبدا لله العمري وماهر الدر بيع؛ القياس والتقويم النفسي والتربوي بين النظرية والتطبيق: (الأردن عمان، دار وائل للنشر والتوزيع، 2004).
- [5] فايزة جمعة صالح وآخرون؛ أساليب البحث العلمي منظور تطبيقي: (الأردن، دار الحامد للنشر والتوزيع، 2009).
- [6] قيس ناجي و بسطويسي احمد؛ الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي: (بغداد، مطبعة وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، 2002).
- [7] محمد جاسم الياسري؛ الأسس النظرية لاختبارات التربية الرياضية: (النجف، دار الضياء للطباعة والتصميم، 2010).

## الملاحق:

ملحق (1) يوضح وحدة تعليمية (نموذج لدرس التربية الرياضية في ثانوية الحرية للبنات بطريقة العشوائي المتغير للمهارة (التمريرة من الأسفل) في الكرة الطائرة).

مجموعة العشوائي المتغير

الهدف: تعليم مهارات (التمريرة من الأسفل)

الزمن: 45 دقيقة

عدد الطلاب: 12

القسم	الوحدة التعليمية	التسلسل	الأوقات المستخدمة	الزمن بالدقيقة	الحجم	النشاط	التفاصيل
تحضري	1	1	كرات طائرة	5 د		إداري	اخذ الحضور وجلب الأدوات.
		2		5 د		إحماء	الهولة بين إعطاء تمارين لجميع أجزاء الجسم.
رئيسي		3	15 كرات طائرة	10 د		تعليمي	شرح المهارات التالية (الإرسال من الأعلى-التمريرة من الأسفل، التمريرة من الأعلى) وطريقة أدائهم. (:): طالبان متقابلان لديهما كرة طائرة، الأول يرسل من الأعلى إلى الثاني ليستقبلها من الأسفل من مكان قريب ويعيدها إلى الأول ليكررها مرة أخرى لمسافة ابعدها إلى الثاني وهكذا. كل طالب لديه كرة طائرة عند الإشارة يرسل من الأعلى ويستقبلها من الأسفل ويجري للأمام مع الاستمرار بالتمريرة من الأسفل لمسافة 9م والعودة من التمريرة من الأعلى وهكذا.
		4	15 كرات طائرة	20 د		تطبيقية	(:): طالبان الأول يرسل من الأعلى والثاني في الملعب المقابل يستقبل من الأسفل ويعيدها من الأعلى إلى الأول (التكرارات 10). (:): نفس التمرين السابق لكن الاستقبال من الأعلى ويعيدها من الأسفل (التكرارات 10). (:): نفس التمرين السابق لكن ثلاثة طلاب الأول يرسل والثاني يستقبلها من الأسفل إلى الثالث ليعيدها إلى المرسل من الأعلى وهكذا بالتبادل كل عشرة كرات يتم التبادل بينهم. (:): طالبان متقابلان الأول يرسل من الأعلى إلى الأعلى يستقبلها الثاني من الأسفل ويعيدها إلى الأعلى ليستقبلها الأول من الأعلى وتترك تسقط على الأرض بعد التمريرة ليرسلها الثاني إلى الأعلى لوقت المتبقي.
		5		5 د		ختامي	إعطاء مسابقات مسلية أو لعبة مهذبة

ملحق (2) يوضح وحدة تعليمية (نموذج لدرس التربية الرياضية في ثانوية الحرية للبنات في ديالى بطريقة المتسلسل الثابت لمهارة التمريرة من الأسفل (الاستقبال في الكرة الطائرة)).

مجموعة المتسلسل الثابت:

الهدف: تعلم مهارة التمريرة من الأسفل (الاستقبال).

الزمن: 45 دقيقة.

عدد الطلاب: 12.

القسم	الوحدة التعليمية	التسلسل	الأوقات المستخدمة	الزمن بالدقيقة	الحجم	النشاط	التفاصيل
تحضيري		1	كرات طائرة	5 د		إداري	اخذ الحضور وجلب الأدوات.
		2		5 د		إحماء	الهولة مع إعطاء تمارين لجميع أجزاء الجسم.
رئيسي		3	20 كرات طائرة	10 د		تعليمي	شرح مهارة التمريرة من الأسفل (الاستقبال) مع عرض نموذج وشرح المراحل التعليمية لها. يقف الطلاب على شكل صف وكل منهم يمتلك كرة طائرة وعند الإشارة القيام بالتمريرة من الأسفل بارتفاع 2م وترك الكرة تسقط على الأرض وتمريها وهكذا باستمرار. نفس التمرين السابق وعند الإشارة القيام بالتمريرة من الأسفل بارتفاع 3م .
		4	20 كرات طائرة	20 د		تطبيقية	(:): طالبان متقابلان على جانبي الملعب وليدهما كرة طائرة الأول يقوم بتمريره الكرة من المشي وبارتفاع 2م باتجاه زميله وعند يصل إليه يمرر له الكرة ويرجع إلى مكانه وهكذا بالتبادل (التكرارات 10). كل طالب لديه كرة طائرة ينتشرون في الملعب وعند الإشارة القيام بالتمريرة من الأسفل بارتفاع 3م والتحرك لجميع الجهات لمسافة 2م (التكرارات 10). (:): طالبان كل منهم في ملعب بينهما الشبه وعند الإشارة القيام بالتمريرة من الأسفل ومن فوق الشبكة باتجاه زميله (التكرارات 10). (:): طالبان متقابلان المسافة بينهما 9م الأول لديه كرة طائرة ليرميها إلى الثاني ليعيدها من التمريرة من الأسفل التمريرة الأول من مسافة 9م والثانية 4م وهكذا بالتبادل كل 10 كرات.
		5		5 د		ختامي	إعطاء لعبة مسلية. إعطاء تمارين تهدئة.



ISSJ JOURNAL

The International Sports Science Journal Vol. 6, Issue. 4, January 2024

I . S . S . J

SSN: 1658- 8452



## اثر برنامج إرشادي نفسي لتنمية الذات المهارية بكرة السلة للطلاب المرحلة الأولى

م. أية هيثم خزعل<sup>1</sup> أ. د عمر عبد الغفور<sup>2</sup>

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

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

(<sup>1</sup> ayahaitham47@uomstansiriyah.edu.iq, <sup>2</sup> Omar\_abdulghfoor1975@uomustansiriyah.edu.iq)

**المستخلص:** هدفت دراسة البحث إعداد برنامج إرشادي نفسي لتنمية الذات المهارية بكرة السلة للطلاب، ومعرفة اثر البرنامج الإرشادي النفسي للذات المهارية، وشملت عينة البحث طلاب المرحلة الأولى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/الجامعة المستنصرية والبالغ عددهم (40 طالب)، واستخدمت الباحثان المنهج الوصفي لملائمته مع مشكلة البحث، وكانت مشكلة البحث لاحظت عدم وجود معرفة لنواتهم وقدراتهم البدنية والمهارية يعود ويرأى الباحثان ان السبب في ذلك لا يعود الى انخفاض في الذكاء أو ضعف في الجهود المبذولة أو ضعف في القدرات البدنية والحركية، مما يؤثر سلبا على الذات المهارية لدى أفراد العينة ومدى كفايته واستعداداته بالنسبة للمهارات في لعبة كرة السلة، وافترضت الباحثان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية للذات المهارية لدى أفراد العينة، واستنتجت الباحثان إن البرنامج الإرشادي النفسي كان له أثر إيجابيا في تحسن الذات المهارية لدى أفراد المجموعة التجريبية. وأوصت ضرورة إعداد البرنامج الإرشادي للطلبة لمعرفة نواتهم المهارية والبدنية لديهم، والتأكيد على تدعيم قيمة تقدير الذات المهارية لديهم من خلال وسائل التهيئة النفسية (تعزيز الثقة بالنفس والاتزان الانفعالي وتقدير الذات الجماعي مع الفريق وغيرها) لرفع مستوى أدائهم المهاري في مختلف الألعاب الرياضية .

**الكلمات المفتاحية:** الذات المهارية.

## 1- مقدمة:

وطبيعة المجال الرياضي التنافسي، ويكسب مفهوم الذات أهمية عامة والذات المهارية أهمية خاصة لما توفره للرياضي من مواقف مختلفة للعلاقة بين الرياضي وإدراكه لنفسه، وهو يختلف من موقف لآخر، فعندما يمارس الرياضي إحساساً سلبياً بالخبرة يعني ان هناك تصارعاً مع الذات وهو يخلق عدم الرضا الذي يؤثر بدوره في مستوى الأداء الرياضي.

إن عملية الإرشاد والتوجيه والإعداد الجيد في الأنشطة الرياضية كافة له متطلبات متعددة تشمل على القدرات البدنية والمهارية والنفسية، والذي يعد عاملاً حاسماً للوصول إلى المستويات الرياضية العالية، مما يؤدي التغلب على الصعوبات والمشكلات التي تعترض عمليتي التعليم والتدريب وتساعد على تحقيق الهدف المنشود في أقل زمن ممكن.

وان مفهوم الذات يلعب دوراً مهماً في المجال الرياضي إذ يعد من المفاهيم النفسية التي تؤثر على أداء الفرد، وعلى نظرتة لنفسه و تؤثر على علاقته واستجاباته مع الآخرين، ويظهر ذلك بوضوح في الثقة بالنفس والاقتناع بالذات ومستوى الطموح والروح التنافسية. وتعد الذات المهارية من بين الأبعاد التي تلعب دوراً مهماً في مفهوم الذات وتحتل مكانة كبيرة في المجال الرياضي، فهي التي يقدم فيها الطالب وجهة نظرة عن ما يتمتع به من مهارات إذ تحدد مستوى أدائه الحركي، وطموحه، وإنجازاته، وفشله (14:144).

ولعبة الكرة السلة من الألعاب الجماعية التي تتميز بكثرة فعاليتها ومهاراتها الأساسية والمركبة المتنوعة دفاعاً وهجوماً وتعتمد على ما يبذله اللاعب أو المتعلم من قدرات بدنية ومهارية وخطوية ونفسية لتحقيق أفضل النتائج.

ومن هنا تكمن أهمية البحث في إجراء دراسة تعتبر إضافة علمية الى جانب الدراسات التي تناولت الجوانب النفسية في المجال الرياضي، وتأمّل الباحثان في التعرف على دور هذه الدراسة في مدى تحسين المستوى المهاري لدى الطلبة من خلال تأثير الجانب النفسي لدى أفراد العينة عن طريق إعداد برنامج إرشادي نفسي لتنمية الذات المهارية بكرة السلة للطلاب المرحلة الأولى.

أن علم النفس الرياضي يهتم بدراسة جميع العوامل النفسية التي تؤثر في سير العملية التعليمية ويتطلب من اللاعبين للوصول للمستويات الرياضية العالية من الفرد الرياضي الانتظام في التدريب المستمر والشاق في نوع النشاط الذي يختاره، ومع تطور علم النفس وتطبيقاته واتجاهاته أصبح الإرشاد النفسي وسيلة فعالة وقوية في المجال الرياضي، إذ ان برامج الإرشاد النفسي حققت اثر واضحاً في العملية التعليمية في ميادين متعددة، يعد الإرشاد النفسي أحد فروع علم النفس التطبيقي وهو يستند إلى فلسفة مفادها أن السلوك الإنساني يتسم بالمرونة والقابلية للتعديل وان للفرد قدرة على التكيف المستمر وان اختلفت هذه القدرة من فرد إلى آخر، وان الفرد ينمو نفسياً كما ينمو جسمياً، وانه قادر على التعلم واختيار أفعاله واختيار مهنته وانه يؤثر بالمجتمع الذي يعيش به ويتأثر فيه وانه قادر على تصرف أموره وتحمل تبعات ذلك لو لا ما يعترضه من مشكلات صحية أو نفسية أو اجتماعية قد تعوقه عن أداء ذلك وهو خدمة توجه للأسوياء في كافة مجالات الحياة وخاصة الدراسية والرياضية.

وعملية الإرشاد والتوجيه هي احد المتطلبات ذات الأثر النفسي التي تحتاج الى مجهودات كبيرة وخاصة في كافة الألعاب الرياضية للوصول الى أفضل المستويات وفي كافة جوانب (البدنية والمهارية والخطوية والنفسية) لتحقيق أفضل الإنجازات، وان عملية بناء البرنامج الإرشادي النفسي هي محاولة لرفع المستوى التعليمي والمسار الصحيح للأداء ورفع تقدير الذات وتساعد أيضاً على تقوية نواتهم وقدراتهم وتعزيز الثقة بأنفسهم أكثر، وأيضاً يساعد على مواجهه وحل المشكلات النفسية التي تواجه الطلبة عند الأداء المهاري، وأن المتعلم أو المبتدئ يتفاعل مع بيئته الرياضية يؤثر فيها ويتأثر بها، وهذا التفاعل لا يقتصر على مجرد الاستجابة للمواقف الرياضية المتعددة التي يمر بها، بل غالباً ما يكتسب المتعلم في هذا التفاعل خبرات وتصورات عن نفسه وعن الآخرين، وذلك من خلال إدراكه المستمر لما يتمتع به من قدرات بدنية ومهارية وخطوية كجزء من إدراكه العام لنفسه، وهناك شبه إجماع على ان مفهوم الذات (مصطلح يطلق على ما يدرکه الفرد عن نفسه).

**مشكلة البحث:**

ومن أهداف التربية الرياضية الاهتمام بالجانب البدني والحركي والنفسي للمهارات ولمختلف الألعاب الرياضية، تعد البرامج الإرشادية والنفسية التي يتم إعدادها وتنظيمها على وفق أسس علمية، هي إحدى الوسائل المهمة المستعملة في تحديد المسببات التي تقود إلى حل المشكلات النفسية عند الرياضيين، إذ تساعد هذه البرامج الإرشادية الأفراد على أن يتخذوا لأنفسهم أهدافاً واقعية تتفق مع قدراتهم واستعداداتهم، ولعل متغير الذات المهارية أحد المتغيرات النفسية التي ترتبط بالأداء المهاري للمتعلمين من خلال ما يمتلكونه للمهارات الحركية في أي لعبة رياضية، إذ يظهر ارتباطه في مراحل مختلفة من حياتهم والتي تبدأ في مرحلة التعلم والتدريب المبكر وصولاً إلى المستويات العليا في التنافس الرياضي، إذ تظهر حالة من عدم التوازن بين المتطلبات الأساسية التي يسعى الأفراد إلى تحقيقها، يعد العاملان النفسي والمهاري عنصران مهمان وأساسيان في الألعاب الرياضية والكرة السلة إحدى الألعاب الرياضية المهمة، ومن خلال خبرة الباحثان كونها تدريبية في الكلية لاحظت عدم وجود معرفة لذواتهم وقدراتهم البدنية والمهاريه يعود ويرأى الباحثان ان السبب في ذلك لا يعود الى انخفاض في الذكاء أو ضعف في الجهود المبذولة أو ضعف في القدرات البدنية والحركية، مما يؤثر سلباً على الذات المهارية لدى أفراد العينة، إذ ان الذات المهارية تلعب دوراً مهماً في تعلم المهارات الرياضية والتي تؤثر على أداء الفرد ونظرة الى نفسه إذ ان الذات المهارية هي تعبير الفرد عما يتمتع به من مهارات حركية خاصة بلعبة ما ومدى كفايته واستعداداته بالنسبة للمهارات، لذا أرت الباحثان الى إعداد برنامج إرشادي نفسي ينعكس إيجاباً لتنمية الذات المهارية لدى أفراد العينة.

**أهداف البحث:**

- 1- إعداد برنامج إرشادي نفسي لتنمية الذات المهارية بكرة السلة للطلاب المرحلة الأولى.
- 2- إعداد مقياس للذات المهارية بكرة السلة.
- 3- التعرف على أثر البرنامج الإرشادي النفسي في الذات المهارية بكرة السلة للطلاب المرحلة الأولى.

**فرض البحث:**

1- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية للذات المهارية لدى أفراد العينة.

**مجالات البحث**

**المجال البشري:** طلاب المرحلة الأولى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/الجامعة المستنصرية.

**المجال الزمني:** المدة من 2024/1/8 ولغاية 2024/4/2

**المجال المكاني:** ملعب الجامعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/الجامعة المستنصرية.

**مصطلحات البحث:**

**الذات المهارية:** هي تعبير الفرد عما يتمتع به من مهارات حركية خاصة بلعبة ما ومدى كفايته واستعداداته بالنسبة للمهارات الحركية المختلفة التي تشكل في مجموعها المهارات الحركية الأساس في تلك اللعبة (15:624).

**2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:**

**1-2 منهج البحث:** أن مناهج البحث العلمي هي " التي تحدد الطريقة العلمية التي يتبعها الباحثان إذ أنها الأداة الأولية لجميع المعلومات وفرض الفروض وتعين الأهداف لحل مشكلة معينة والوصول إليها " (6:407).

وعليه استخدمت الباحثان المنهج التجريبي " الذي يعد من أكثر الوسائل كفاية في الوصول إلى معرفة موثوق بها " (23:83). والذي يكون خاص بأعداد التمرينات المهارية الخاصة وفق الذاكرة الحركية، وبأسلوب المجموعتين المتكافئتين لملائمة طبيعة المشكلة من أجل الحصول على المعلومات ونتائج دقيقة. وكذلك استخدمت الباحثان المنهج الوصفي لكونه من أكثر المناهج ملائمة لطبيعة مشكلة البحث، إذ إن اختيار المنهج الملائم لمشكلة البحث يعد من الأمور الأساس التي ينبغي على الباحثان مراعاتها، " إذ إن المنهج الوصفي يمثل التصور الدقيق للعلاقات المتبادلة بين المجتمع، والاتجاهات والميول، والرغبات والتطور، إذ يعطي صورة للواقع الحياتي ووضع مؤشرات وبناء تنبؤات مستقبلية " (24:219). والذي ملائم في بناء المقياس لذات المهارية في لعبة كرة السلة.

## 2- 4 خطوات البحث:

### 2- 4- 1 إجراءات بناء مقياس الذات المهارية: هي

مجموعة من الخطوات الأساسية التي يمكن إتباعها عند بناء الاختبار أو المقياس وكيفية الربط الوحدات المقياس لقياس الجوانب الكلية للمهارة أو السمة أو الصفة أو القدرة، ويعد المقياس من الوسائل المهمة والمستعملة في البحوث التي تعتمد على قياس الخصائص السايكومترية، إذا يتم عن طريقة الحصول على المعلومات والبيانات التي تساعد الباحثان على معالجة مشكلة القائمة وتقييمها ويستلزم من الباحثان تكيفه أو اختباره أو بنائه بدقة على وفق خطوات منهجية، إذا لابد من اعتماد الوسيلة المناسبة لقياسها، إذ سعت الباحثان الى بناء مقياس الذات المهارية للعبة كرة السلة ما يتلاءم مع الأسس العلمية التي انطلق منها موضوع بحثها. وتبع الباحثان الخطوات التي حددها كل من (كرونباخ، 1970)(28:469) و(علاوي ورضوان، 2000)(17:319)، إذا يشير هؤلاء الى ان عملية بناء المقياس تمر بخطوات التالية:

### 1- الغرض من بناء المقياس: ان من الخطوات الأولى

لبناء المقياس معين هو تحديد الغرض من المقياس تحديدا واضحا وما هو الاستعمال المنشود ولهذا المقياس " ان الحاجة المبكرة لتحديد الغرض من الاختبار عند العزم على بنائه تتبع من الفرضية الفائلة بان شكل الاختبار وبعض خصائصه تختلف باختلاف الغرض من ذلك الاختبار " (22:22)، وعليه فان الغرض من الدراسة البحث الحالية هو بناء المقياس الذات المهارية للعبة كرة السلة.

### 2- تحديد الظاهرة المطلوب قياسها: يجب على الباحثان

تحديد الظاهرة المطلوب قياسها، وان يكون مفهومها وحدودها واضحين تماما والظاهرة التي يهدف البحث الحالي الى قياسها هي معرفة الذات المهارية لعبة كرة السلة لطلبة المرحلة الأولى/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/الجامعة المستنصرية.

### 3- تحديد مجالات المقياس الذات المهارية: لغرض

تحديد مجالات المقياس إذ قامت الباحثان بالتقصي والاطلاع على الأدبيات المصادر والمراجع العلمية والدراسات السابقة التي تخص علم النفس الرياضي، وتم تحديد محور واحد وتم عرضه

## 2- 2 مجتمع البحث وعينته: أن عملية اختيار العينة

ترتبط ارتباطاً وثيقاً بطبيعة المجتمع المأخوذ منه العينة لأنها " ذلك الجزء من المجتمع الذي تجري عليه الاختبارات وتمثل المجتمع تمثيلاً صحيحاً " (107:25). لذا تم اختيار مجتمع البحث لدى أفراد العينة في كلية التربية الرياضية/جامعة المستنصرية للعام الدراسي 2024/2023 م بالطريقة العمدية البالغ عددهم (160) طالبا، وإذ اختيار عينة البحث البالغ عددهم (42) طالب وبنسبة ( 25%) و وتم استبعاد (2) من الطلبة المصابين، وتم تقسيمهم بالطريقة العشوائية (القرعة) واختيار عينة البحث التي هي " النموذج الذي يجري الباحثان مجمل ومحور عمله عليها " (26:64)، على مجموعتين (التجريبية والضابطة) وواقع (20) طالب لكل مجموعة، وبهذا أصبحت العينة تتكون من (40) طالب، وبعدها قامت الباحثان بإجراء تفاصيل عينة البحث، كما مبين في الجدول (1) .

الجدول (1) تفاصيل عينة البحث

ت	عينة البحث	عينة البناء	عينته التطبيق	التجربة الاستطلاعية
1	شعبة B	30	-----	-----
2	شعبة C	35	-----	-----
3	شعبة D	35	-----	-----
4	شعبة E	-----	40	20
	المجموع	100	40	20

## 2- 3 الأدوات والأجهزة ووسائل جمع المعلومات:

### 2- 3- 1 أدوات وأجهزة البحث: (ملعب لكرة السلة

(تعليمي)، ساعة إيقاف عدد (2)، كرات سلة عدد (10)، أرقام لاصقة، كراسي عدد (2)، صافرة، شريط لاصق، لا بتوب، شاشة عرض للمهارات، شاشة ضوئية رقمية، شواخص متعددة الارتفاع).

### 2- 3- 2 وسائل جمع المعلومات: (المصادر العربية

والأجنبية، المقابلات الشخصية، الخبراء والمختصون، استمارة استبيان للمقياس، استمارة تفريغ البيانات، فريق العمل المساعد، استمارة استطلاع آراء الخبراء لتحديد الاختبارات، استمارة تسجيل لتنشيط درجات الاختبارات، شبكة المعلومات الدولية).



الجدول (2) يبين أراء الخبراء والنسبة المئوية لصالحية فقرات مقياس

الذات المهارية

ت	عدد الخبراء المتفقين	عدد الخبراء غير المتفقين	درجة كا <sup>2</sup> المحتسبة	درجة كا <sup>2</sup> الجدولية	النسبة المئوية	sig	الدالة
1	20	1	17.18	3.84	95.32%	0.00	اختيرت
2	21	0	21		100%	0.00	اختيرت
3	20	1	17.18		95.32%	0.00	اختيرت
4	13	8	1.19		61.90%	0.10	استبعدت
5	21	0	21		100%	0.00	اختيرت
6	20	1	17.18		95.32%	0.00	اختيرت
7	21	0	20		100%	0.00	اختيرت
8	19	2	13.76		90.47%	0.00	اختيرت
9	14	7	2.33		66.66%	0.09	استبعدت
10	19	2	13.76		90.46%	0.00	اختيرت
11	18	3	5.35		85.71%	0.01	اختيرت
12	21	0	21		100%	0.00	اختيرت
13	19	2	13.76		90.47%	0.00	اختيرت
14	20	1	17.18		95.32%	0.00	اختيرت
15	18	3	5.35		85.71%	0.01	اختيرت
16	21	0	21		100%	0.00	اختيرت
17	19	2	13.76		90.47%	0.00	اختيرت
18	20	1	17.18		95.32%	0.00	اختيرت
19	18	3	5.35		85.71%	0.01	اختيرت
20	15	6	1.92		71.42%	0.08	استبعدت
21	14	7	2.33		66.66%	0.09	استبعدت
22	21	0	21		100%	0.00	اختيرت
23	20	1	17.18		95.32%	0.00	اختيرت
24	19	2	13.76		90.47%	0.00	اختيرت
25	18	3	5.35		85.71%	0.01	اختيرت
26	17	4	4.02		80.89%	0.02	اختيرت
27	21	0	21		100%	0.00	اختيرت
28	18	3	5.35		85.71%	0.01	اختيرت
29	20	1	17.18		95.32%	0.00	اختيرت
30	19	2	13.76		90.47%	0.00	اختيرت
31	17	4	4.02		80.89%	0.02	اختيرت
32	20	1	17.18		95.32%	0.00	اختيرت
33	21	0	21		100%	0.00	اختيرت
34	18	3	5.35		85.71%	0.01	اختيرت

على الخبراء.

#### 4- إعداد فقرات مقياس الذات المهارة بلعبة كرة

**السلة:** تعد عملية إعداد فقرات مقياس من الخطوات المهمة والدقيقة إذ "عملية إعداد فقرات المقياس تتطلب توفر شروط معينة لدى مصمم المقياس، وهي التمكن من المادة العلمية المختصة والمتعلقة بالموضوع المراد قياسه، فضلا عن معرفة الطرائق المختلفة بكتابة مفردات الفقرات حتى يستطيع ان يختار منها ما يناسب هدف الاختبار، والطلاقة اللغوية وسهولة التعبير للغة بسيطة، وان تكون لديه القدرة على تطوير وابتكار المواقف التي يمكن من خلالها قياس القدرة أو السمة المراد قياسها" (140:13). وتم إعداد (47) فقرة لمقياس الذات المهارية للعبة كرة السلة، فضلا عن ارتباطها بالهدف من الدراسة ولا يشوبها الغموض أو الإبهام وان تتصف بالحيادية عند الإجابة عنها، وعلى وفق هذه الشروط تم إتباع الأسلوب العلمي في صياغتها الأولية لتلائم مع خصوصية العينة. كما مبين بالجدول (2).

#### 5- صلاحية فقرات مقياس الذات المهارية: يتطلب من

الباحثان في هذا الأجراء ان تحصل على توافق أراء مجموعة الخبراء المختصين من اجل التعرف على صلاحية فقرات المقياس، لذا أعدت الباحثان الفقرات وعرضتها على مجموعة من الخبراء والمختصين في علم النفس الرياضي، " إذا ان أفضل وسيلة لتأكد من صلاحية العبارات قيام عدد من الخبراء بتقدير صلاحيتها لقياس صفة التي وضعت من اجلها" (86:27)، وقد حددت الباحثان المقياس بصورته الأولية (47) لمقياس الذات المهارية، بعد ان استرجعت الباحثان استمارات الاستبيان المتعلقة بالمقياس من السادة الخبراء والمختصين جمعت الباحثان البيانات وتفرغها ومعالجتها إحصائيا من خلال اختبار (النسبة المئوية) وقانون (كا2) للتعرف على العبارات الصالحة من غيرها للمقياس، وقد أظهرت النتائج صلاحية (40) فقرة لذات المهارة بلعبة كرة السلة وإذ تم استبعاد (7) عبارات من المقياس الذات المهارية وهي (4،9،20،21،38،39،44) وإذ تم اعتماد نسبة قبول الفقرة أو استيعابها (75%) فما فوق، لذلك تبقى (40) فقرة من المقياس الذات المهارية . كما مبين بالجدول .

الأخيرة للاختبارات وهذه المعلومة تنطبق على كل أنواع الاختبارات بما في ذلك الاختبارات الموضوعية " (4:407). ويقصد بتصحيح المقياس الحصول على الدرجة الكلية للفرد التي تحسب عن طريق جمع الدرجات التي يحصل عليها المستجيب على سلم التقدير، فضلا عن التحقق من صلاحية مقياس التقدير الخماسي إذا تم استعمال نموذج ليكرت الخماسي " إذا تعد هذه الطريقة من أفضل الطرائق في التنبؤ بالسلوك أو الظاهرة " (7:116). ولأسباب الآتية (8:40)

1- تعتبر طريقة ليكرت سهلة نظرا لأنها لا تحتاج الى محكمين خبراء في الميدان.

2- أن طريقة ليكرت تزيد من درجة الثبات المقياس لوجود عدة درجات أمام كل فقرة تتراوح بين الموافقة التامة والمعارضة التامة.

3- أن الفرد في طريقة ليكرت مطالب بان يعبر عن اتجاهه في كل فقرة من المقياس، ولهذا فهي تمدنا معلومات عن الفحص.

" فالمقياس المكون من خمس نقاط يكون أكثر حساسية ويتطلب تمييزا دقيقا بين مراتب التقدير " (13:140)، ويمتاز هذا المقياس " بسهولة استعماله وارتفاع درجة الثبات والصدق للمقياس وذلك لتفاوت الدرجات أمام كل فقرة وه تتيح للفرد ان يعبر عن اتجاهه بالنسبة لكل فقرة من عبارات المقياس فضلا عن أنها تقلل من درجة التخمين وعامل الصدفة " (3:366)، وكان احتساب الأوزان باتجاه إيجابي من (5- 1) على وفق البدائل، وعندما يوضع لكل فقرة الوزن المحدد لها مسبقا تجمع الأوزان لكل العبارات وتكون النتيجة هي الدرجة التي تعبر عن مدى قياس التنمية المستدامة ومدى تحقيقها، والجدول (3) يبين أسلوب تصحيح العبارات للمقياس.

الجدول (3) يبين أسلوب تصحيح فقرات المقياس الذات المهارية

اتجاه الفقرة الدرجة	دائما	غالباً	أحيانا	نلرا	ابدا
	5	4	3	2	1

وعليه فان أعلى درجة يمكن الحصول عليها في مقياس الذات المهارية هو (200) وادني درجة يحصل هو (40) أما درجة الحياض فهي (120) .

2- 4- 2 التجربة الاستطلاعية: " وهي التجربة التي تقام على عينة من مجتمع البحث لكن يتم استبعادها من التجربة

اختيرت	0.00	95.32 %	17.18	1	20	35
اختيرت	0.00	%90.47	13.76	2	19	36
اختيرت	0.02	%80.89	4.02	4	17	37
استبعدت	0.10	%61.90	1.19	8	13	38
استبعدت	0.08	%71.42	1.92	6	15	39
اختيرت	0.00	95.32 %	17.18	1	20	40
اختيرت	0.00	%100	21	0	21	41
اختيرت	0.00	%90.47	13.76	2	19	42
اختيرت	0.01	%85.71	5.35	3	18	43
استبعدت	0.10	%61.90	1.19	8	13	44
اختيرت	0.00	95.32 %	17.18	1	20	45
اختيرت	0.00	%90.47	13.76	2	19	46
اختيرت	0.00	%100	21	0	21	47

#### 6- عبارات مقياس الذات المهارية: بعد ان استبعدت

الفقرات الغير مقبولة من قبل السادة الخبراء والمختصين أعيد توزيع الفقرات على استمارة المقياس في استمارة جديدة أذا أصبح مقياس الذات المهارية مكونا من (40) فقرة.

#### 7- إعداد تعليمات مقياس الذات المهارية: " التعليمات

بمثابة أداة تعريفية لتنفيذ المقياس يفضل ان تكون مفصله وموجزة وواضحة تتصل بكل من هدف الاختبار وكيفية تسجيل الإجابات " (21:100)، اعتمدت الباحثان في صياغة فقرات المقياس على أسلوب (ليكرت) هو أشبه بأسلوب باختبار المتعدد الذي يعتبر من أساليب الشائعة في القياس البحوث النفسية والتربوية، إذا يقدم للمستجيب موقفا ويطلب من خلاله تحديد أجابته باختبار بديل من عدة بدائل لها أوزان مختلفة، ومن ابرز ما يميز به أسلوب ليكرت هو:

1- تمتعه بصدق وثبات عاليين.

2- يقلل من درجة التخمين وعامل الصدفة.

3- سهل الاستعمال والفهم، ويعبر عن فكرة واحدة.

4- تميزه بالمرونة لكثرة البدائل لكل فقرة.

لذا اتبعت الباحثان القواعد الآتية في صياغة فقرات المقياس:

1- صياغة الفقرات بأسلوب واضح وبسيط.

2- أن تكون الفقرة معبرة عن فكرة واحدة وقابلة لتفسير واحد.

#### 8- تصحيح فقرات المقياس الذات المهارية بكرة

السلة: " ان الطريقة التصحيح تؤدي دورا مهما فيس النتائج

تم قبول الفقرات التي حصلت على موافقة الخبراء والمختصين وحذف الفقرات غير الصالحة.

**ثانياً : صدق البناء:** يعد صدق البناء من أكثر أنواع الصدق تمثيلاً لمفهوم الصدق، والذي يسمى أحياناً بصدق المفهوم أو صدق التكوين الفرضي، ويقصد به قدرة المقياس على قياس تكوين فرضي أو مفهوم نفسي أو سمة معينة " (98:10)، " فهو يتناول العلاقة بين الاختبار أو المقياس وبين المفهوم النظري الذي يهدف الاختبار لقياسه " (232:9)، وتحقق هذا النوع من الصدق من خلال ما يأتي:

**1- أسلوب المجموعتين الطرفيتين (القدرة التمييزية):** تعتمد قدرة المقياس الجيد على كفاية الأجزاء المكونة له من ناحية القدرة على التمييز بين المجموعات المتباينة للظاهرة، وقد تحقق صدق التمييز من خلال الإبقاء على الفقرات التي أثبت التحليل الإحصائي قدرتها التمييزية في المقياس " إذ تشير القدرة التمييزية إلى القدرة على التفريق أو التمييز بين الأفراد الذين يحصلون على درجات عالية والأفراد الذين يحصلون على درجات منخفضة في المقياس نفسه " (55:29)، وعلى ضوء ذلك رتبنا الدرجات الكلية ترتيباً تنازلياً من قبل الباحثة ومن ثم أخذ أعلى وأدنى 27% من الدرجات الكلية، لتمثل المجموعة العليا 27 % من الدرجات العليا للفقرات التي استحصلت من الأشخاص، والمجموعة الدنيا 27% من الدرجات الدنيا للفقرات التي استحصلت من الأشخاص، وكان عددهم مساوياً (27) طالباً .

إذ تم حساب (الوسط الحسابي) و(الانحراف المعياري) لدرجات المجموعتين في كل مجال من مجالات المقياس ومن ثم تطبيق اختبار (t-test) للعينات المستقلة للتعرف على الدلالة الإحصائية للفروق بين المجموعتين العليا والدنيا عند مستوى دلالة (0.05)، ليصبح عدد فقرات المقياس (40) فقرة وكما موضح جدول (4).

الجدول (4) يبين القدرة التمييزية لعبارات مقياس الذات المهارية

الفقرات	المجموعة	س	± ع	(ت) المحسوبة	درجة (Sig)	الدلالة	التمييز
1	العليا	4.35	0.77	7.21	0.00	دال	مميزة
	الدنيا	2.83	1.37				
2	العليا	3.66	1.43	2.73	0.03	دال	مميزة

الرئيسية (11:248)، وهي تجربة مصغرة تطبق على عينة صغيرة من مجتمع البحث نفسه تجري تحت ظروف مشابهة لظروف التجربة الرئيسية" (5:77) أذا قامت الباحثان التجربة الاستطلاعية مع فريق العمل المساعد على عينة عددهم (20) طالب وبتاريخ 2023/11/15 وكان العرض منها:

1- التعرف على مدى وضوح الفقرات المقياس وتعليماته.  
2- التعرف على الوقت المستغرق الكافي للإجابة والذي استغرق وقت الإجابة بالنسبة لمقياس الذات المهارية من (20) دقيقة.  
3- التعرف على صعوبات التي قد تواجه الباحثان في تطبيق المقياس.

وقد تبين من خلال ذلك ان جميع الفقرات للمقياس كانت واضحة ومفهومة لدى عينة التجربة الاستطلاعية، ومن اجل تلافي أي صعوبات أو أخطاء عند التطبيق خلال التجربة الرئيسية للبحث.

**2- 3-4 تجربة بناء مقياس الذات المهارية (عينة البناء):** ان الغرض من إجراء هذه التجربة هو تطبيق مقياس الذات المهارية بصيغته الأولية، بهدف تحليل فقرات إحصائياً ومعرفة القدرة التمييزية لفقرات المقياس وتحديد الفقرات المميزة والغير مميزة للمدة 2023/11/19 لغاية 2023/11/20 ومن اجل تحقيق ذلك أجرت الباحثان التجربة الرئيسية والمقصود بها تطبيق المقياس على عينة البناء وبالباغلة (100) طالب من المرحلة الأولى، وبعد الانتهاء من عملية التوزيع النهائي للاستمارات والإجابة عليها، قامت الباحثان بجدول البيانات الخاصة بأشخاص عينة البحث (عينة البناء) بعد جمعها وترتيبها تمهيداً وتحليلها إحصائياً.

**2- 4-4 الأسس العلمية للمقياس الذات المهارية:**

**2- 4-4-1 صدق المقياس:** " يعد الصدق من المعايير المهمة لجودة الاختبار إذ يشير الى مدى الدقة التي تقيس بها أداة القياس السمة أو الظاهرة التي وضعت لقياسها " (177:17)، وللصدق أنواع عديدة وقد وظفت الباحثان للطرق التالية للتحقق من صدق المقياس.

**أولاً: صدق المحتوى:** يتحقق هذا النوع من الصدق من خلال عرض فقرات المقياس وبدائل الإجابة ومفتاح التصحيح على مجموعة من الخبراء والمختصين لإقرار صلاحيتها وبذلك

مميزة	دال	0.00	4.01	1.27	3.52	العليا	26
				1.27	2.47	الدنيا	
مميزة	دال	0.00	5.53	1.15	3.60	العليا	27
				0.70	2.04	الدنيا	
مميزة	دال	0.00	4.55	1.35	3.86	العليا	28
				1.00	2.26	الدنيا	
مميزة	دال	0.01	2.63	1.43	3.82	العليا	29
				1.11	2.82	الدنيا	
مميزة	دال	0.00	4.77	1.07	3.65	العليا	30
				1.02	2.17	الدنيا	
مميزة	دال	0.00	4.28	1.26	3.82	العليا	31
				0.98	2.39	الدنيا	
مميزة	دال	0.00	3.78	1.30	3.56	العليا	32
				1.00	2.26	الدنيا	
مميزة	دال	0.00	6.67	0.92	4.04	العليا	33
				1.01	2.13	الدنيا	
مميزة	دال	0.00	2.89	1.30	3.65	العليا	34
				1.34	2.52	الدنيا	
مميزة	دال	0.00	7.70	0.83	4.17	العليا	35
				0.99	2.08	الدنيا	
مميزة	دال	0.00	4.20	1.18	4.04	العليا	36
				1.19	2.56	الدنيا	
مميزة	دال	0.00	5.59	0.87	4.30	العليا	37
				1.11	2.65	الدنيا	
مميزة	دال	0.00	5.37	1.08	4.08	العليا	38
				1.11	2.34	الدنيا	
مميزة	دال	0.00	5.90	1.14	4.04	العليا	39
				0.82	2.30	الدنيا	
مميزة	دال	0.00	3.12	1.49	3.69	العليا	40
				1.12	2.47	الدنيا	

عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (ن-2) = 52

## 2- طريقة الاتساق الداخلي:

أ- معاملات ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس الفرعي الذي تنتمي إليه: " إن القدرة التمييزية في طبيعة الحال لا تحدد مدى التجانس في الظاهرة المطلوب قياسها إذ لا يجوز أن تكون هناك عبارات متقاربة في القدرة التمييزية ولكنها تقيس أبعاد ظواهر سلوكية أخرى لذا ومن خلال ذلك يجب التعرف على علاقة كل فقرة من عبارات المقياس بالدرجة الكلية للمقياس ذاته وتعني طريقة الاتساق الداخلي مدى ارتباط البنود أو العبارات أو الوحدات مع بعضها البعض داخل الاختبار أو المقياس ومدى ارتباط كل بند أو فقرة أو وحدة مع الاختبار ككل (131:30) و يستخدم معامل الاتساق الداخلي، " ليقدم لنا الدليل

مميزة	دال	0.00	4.60	1.46	2.91	الدنيا	3
				0.93	4.25	العليا	
مميزة	دال	0.00	4.90	1.46	3.17	الدنيا	4
				0.50	4.54	العليا	
مميزة	دال	0.00	6.66	1.24	2.08	الدنيا	5
				0.88	4.26	العليا	
مميزة	دال	0.03	2.86	1.41	2.78	الدنيا	6
				1.22	3.79	العليا	
مميزة	دال	0.01	3.15	1.21	2.94	الدنيا	7
				0.99	4.53	العليا	
مميزة	دال	0.00	5.57	1.08	3.74	الدنيا	8
				0.43	4.76	العليا	
مميزة	دال	0.02	3.65	1.18	3.56	الدنيا	9
				1.34	3.89	العليا	
مميزة	دال	0.00	7.21	1.30	2.96	الدنيا	10
				0.77	4.35	العليا	
مميزة	دال	0.00	6.66	1.37	2.83	الدنيا	11
				0.88	4.26	العليا	
مميزة	دال	0.01	4.60	1.41	2.78	الدنيا	12
				0.93	4.25	العليا	
مميزة	دال	0.03	2.73	1.46	3.17	الدنيا	13
				1.43	3.66	العليا	
مميزة	دال	0.02	2.40	1.46	2.91	الدنيا	14
				1.18	2.69	العليا	
مميزة	دال	0.00	4.05	0.87	1.95	الدنيا	15
				1.36	3.95	العليا	
مميزة	دال	0.00	3.85	1.07	2.09	الدنيا	16
				1.13	3.73	العليا	
مميزة	دال	0.00	3.96	1.11	2.39	الدنيا	17
				1.37	3.39	العليا	
مميزة	دال	0.00	4.29	0.87	2.04	الدنيا	18
				1.13	3.73	العليا	
مميزة	دال	0.00	5.51	1.07	2.34	الدنيا	19
				0.96	3.86	العليا	
مميزة	دال	0.00	4.55	0.78	2.43	الدنيا	20
				1.35	3.86	العليا	
مميزة	دال	0.01	2.63	1.00	2.26	الدنيا	21
				1.43	3.82	العليا	
مميزة	دال	0.00	3.46	1.11	2.82	الدنيا	22
				1.10	3.69	العليا	
مميزة	دال	0.00	3.48	0.98	2.17	الدنيا	23
				1.03	3.56	العليا	
مميزة	دال	0.00	4.27	1.16	2.43	الدنيا	24
				1.13	3.73	العليا	
مميزة	دال	0.03	2.18	1.07	2.34	الدنيا	25
				1.14	2.95	العليا	
مميزة	دال	0.03	2.18	1.01	2.26	الدنيا	25
				1.14	2.95	العليا	

جدول (6) يوضح معامل الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية لمقياس الذات المهارية

ت	معامل الارتباط	Sig	ت	معامل الارتباط	Sig	ت	معامل الارتباط	Sig
1	0.52	0.00	15	0.29	0.02	29	0.26	0.03
2	0.62	0.00	16	0.51	0.00	30	0.59	0.00
3	0.54	0.00	17	0.30	0.00	31	0.66	0.00
4	0.64	0.00	18	0.56	0.00	32	0.44	0.00
5	0.55	0.00	19	0.58	0.00	33	0.28	0.02
6	0.62	0.00	20	0.45	0.00	34	0.32	0.01
7	0.60	0.00	21	0.32	0.00	35	0.44	0.00
8	0.28	0.02	22	0.59	0.00	36	0.42	0.00
9	0.66	0.00	23	0.65	0.00	37	0.57	0.00
10	0.59	0.00	24	0.48	0.00	38	0.60	0.00
11	0.61	0.00	25	0.32	0.00	39	0.68	0.00
12	0.52	0.00	26	0.59	0.00	40	0.69	0.00
13	0.43	0.00	27	0.65	0.00			
14	0.60	0.00	28	0.55	0.00			

### ج-علاقة ارتباط درجة المجال بالدرجة الكلية للمقياس:

كلما كانت قيم معاملات ارتباط درجات مجالات الاختبار أو المقياس بالدرجة الكلية له عالية كان ذلك دليل على توفر الاتساق الداخلي للاختبار أو القياس ككل، إذ تعد الدرجة الكلية للاختبار المحك المستخدم للتحقق من صدقه (68:33)، إذ استخدم معامل ارتباط بيرسون لاستخراج معاملات الارتباط بين درجات المجالات والدرجة الكلية للمقياس، إذ ظهرت قيم جميع المجالات معنوية والجدول (7) يبين ذلك

الجدول (7) يبين معامل الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس لذات المهارية

المقياس	معامل الارتباط	مستوى الخطأ
الذات المهارية	0.88	0.00

بمستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية ن= 2

2-4-4-2 ثبات المقياس: إن الثبات من الشروط المهمة التي يجب توافرها في المقياس ليكون دقيقاً ويعني "مدى الدقة أو الإتقان أو الاتساق الذي يقيس به الاختبار الظاهرة التي وضع من أجلها" (98:15)، ويعرف الثبات "هو الاختبار الذي يعطي نتائج مقارنة أو نفس النتائج إذا طبق أكثر من مرة في ظروف مماثلة" (24:18)، لهذا يجب أن يكون الثبات على درجة عالية من الدقة والمثالية في بناء المقياس، و لاستخراج الثبات اعتمدت الباحثان على الطرق الآتية:

### 1- طريقة التجزئة النصفية: من أجل حساب معامل الثبات

على تجانس الفقرات " (32:113)، ودرجة الاتساق الداخلي هو "معامل الارتباط بين درجات كل فقرة والدرجة الكلية لمقياس" (47:31)، من خلال معرفة مدى ان جميع الفقرات المقياس تسير في الاتجاه الذي يسر فيه المقياس وللتأكد من تجانس فقرات المقياس في قياس الظاهرة تم استخدام معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية ولجميع أفراد العينة البالغة (100) طالباً وأنصح أن جميع الفقرات دالة إحصائياً وهي (40) فقرة لمقياس الذات المهارية والجدول (5) يبين معامل الاتساق الداخلي.

الجدول (5) معاملات الارتباط البسيط ل (بيرسون) لفحص صلاحية عبارات مقياس الذات المهارية بطريقة الاتساق الداخلي ما بين استجابات كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس

ت	معامل الارتباط	Sig	الدالة الإحصائية	ت	معامل الارتباط	Sig	الدالة الإحصائية	ت	معامل الارتباط	Sig	الدالة الإحصائية
1	0.30	0.00	معنوي	15	0.28	0.00	معنوي	29	0.69	0.00	معنوي
2	0.56	0.00	معنوي	16	0.64	0.00	معنوي	30	0.59	0.00	معنوي
3	0.60	0.00	معنوي	17	0.66	0.00	معنوي	31	0.45	0.00	معنوي
4	0.58	0.00	معنوي	18	0.55	0.00	معنوي	32	0.56	0.00	معنوي
5	0.29	0.03	معنوي	19	0.59	0.00	معنوي	33	0.65	0.00	معنوي
6	0.49	0.00	معنوي	20	0.48	0.00	معنوي	34	0.44	0.00	معنوي
7	0.45	0.00	معنوي	21	0.45	0.00	معنوي	35	0.56	0.00	معنوي
8	0.61	0.00	معنوي	22	0.32	0.02	معنوي	36	0.55	0.00	معنوي
9	0.51	0.00	معنوي	23	0.28	0.03	معنوي	37	0.59	0.00	معنوي
10	0.52	0.00	معنوي	24	0.67	0.00	معنوي	38	0.35	0.32	معنوي
11	0.58	0.00	معنوي	25	0.61	0.00	معنوي	39	0.45	0.00	معنوي
12	0.29	0.03	معنوي	26	0.51	0.00	معنوي	40	0.32	0.02	معنوي
13	0.49	0.00	معنوي	27	0.52	0.00	معنوي				
14	0.54	0.00	معنوي	28	0.65	0.00	معنوي				

\* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (ن-2) = 100-98=2

### أ-معامل الاتساق الداخلي (علاقة درجة المجال

بالدرجة الكلية للمقياس): تم استخراج العلاقة الارتباطية بين درجات الأفراد للمجال الواحد والدرجة الكلية للمقياس باستخدام معامل ارتباط بيرسون عند مستوى دلالة (0.05) على عينة التحليل الإحصائي إذ أشارت النتائج الى وجود علاقة معنوية، الأمر الذي يعكس أهمية المجالات التي جاء بها مقياس الذات المهارية، وكما مبين بالجدول (6).

في إدارة الجلسات الإرشادية وفنونها ضمن البرنامج.

**5-إيجاد نشاطات وبرامج لتحقيق الأهداف:** وبعد الاطلاع على الدراسات السابقة، تم تحديد كيفية تقديم هذه النشاطات والإفراد الذين سيقومون بإدارتها وتنفيذها بالأساليب المحددة والجدول الزمني المطلوب لتنفيذ تلك النشاطات.

**6-الأساليب المستخدمة في تطبيق برنامج الإرشاد النفسي:**

1-استخدمت الباحثان أسلوب المحاضرة والمناقشة بين أعضاء المجموعة الإرشادية أفراد عينة البحث من خلال إعطاء فرصة للطلاب للتعبير عن مشاعرهم وأحاسيسهم وأفكارهم.  
2-قام المرشد (د. علي نوري علي) بإدارة الجلسات الإرشادية مع الطلاب (المسترشد).

3-أسلوب الواجب المنزلي كأحد الأساليب وفنونها المستخدمة فيعلم النفس الرياضي التطبيقي، والهدف منها تقويم أداء أفراد عينة البحث في الجلسات اللاحقة.

4-الإلهاء، هي استراتيجية عقلانية تشير إلى صرف نظر المسترشد بشكل مؤقت عن مشكلته الحالية إلى شيء ثانوي آخر.

5-استخدام أسلوب التعزيز: للمساهمة في تقوية وتثبيت الفعاليات والمهارات المرغوبة لدى أعضاء المجموعة الإرشادية أثناء الأداء .

6-أسلوب التصور العقلي (التصور الذهني) في تعلم وإتقان الطالب للمهارة، والواجبات المطلوب تنفيذها من خلال الممارسات العقلية للطالب.

7-اعتماد أسلوب التقويم الذاتي للسلوك في البرنامج لأنه من الأساليب المهمة في التقويم الدقيق لنتائج الأداء والسلوك لدى أعضاء المجموعة التجريبية الإرشادية، من خلال إصدار أحكاما تقييمية على هذا السلوك من قبل الباحثان وان يتعلم سلوكا أفضل لإشباع حاجاته.

8-استخدام أسلوب النودجة في البرنامج من خلال الأداء لنموذج معين من (لاعبي كرة سلة متقدمين) وبالتالي يكون اللاعب بملاحظته لهذا النموذج يكون مدفوع التعلم هو محاولة تقليده بصورة دقيقة بقدر الإمكان.

9-تبني أسلوب البناء المعرفي في البرنامج لتطوير البنية المعرفية لدى أعضاء المجموعة الإرشادية.

بهذه الطريقة قسم الفترات فردية وزوجية ثم تم استخراج معامل الارتباط بيرسون بين هذين النصفي ولحساب الثبات بهذه الطريقة فقد استخدام بيانات استمارات بناء المقياس البالغ عددها (100) استمارة للمقياسيين، واستخرج معامل الثبات بين مجموع درجات النصفين باستخدام معامل الارتباط بيرسون لمجموع درجات نصفي الاختبار وقد تراوح بين (0.805) لمقياس الذات المهارية ، إلا أن هذه القيم تمثل معاملات نصفي الاختبار للمجالات الفرعية لذلك يتعين تصحيح هذه المعاملات من خلال استعمال معادلة (سيبرمان- براون) لتصحيح معامل الثبات للحصول على ثبات الاختبار ككل وبعد التصحيح أصبح معامل الثبات يتراوح (0.886) لمقياس الذات المهارية.

**2- معادلة ألفا كرونباخ:** لقد استخدمت الباحثان طريقة ألفا كرونباخ للمقياس مدى ثبات الأداة من ناحية الاتساق الداخلي لفترات الأداة، فأداة القياس تتمتع بالثبات إذا كانت تقيس سمة محددة قياسات صف بالصدق والاتساق (34: 298) إذ قامت الباحثان باستعمال معادلة (ألفا كرونباخ) لحساب ثبات الاختبار على الإجابات والبالغ عددها (100 استمارة) وعند استخراج معامل الثبات كانت قيمه (0.789) لمقياس الذات المهارية وهو معامل ثبات يمكن الوثوق بها لتقدير ثبات الاختبار.

**2- 5 خطوات إعداد البرنامج الإرشادي النفسي:**

**1-تحديد الحاجات:** تحديد الحاجات لأفراد العينة المراد تقديم الخدمات الإرشادية لها، هذه الخطوة يتم التخطيط لها لتنفيذ البرنامج الموضوع وفق الاحتياجات الطالب، إذ قامت الباحثان بعمل استبيان مقفوح للاعبين كرة السلة ومدريهم ووضع حاجات عدة للاعبين للوقوف على احتياجاتهم .

**2- اختيار الأولويات:** اعتمدت الباحثان في تصميم البرنامج الإرشادي النفسي في تنمية تحقيق الذات المهارية للطلاب لكرة السلة، على وفق أهميتها وأولويتها من خلال إعداد على ماجاء في آراء السادة الخبراء والمتخصصين .

**3-تحديد الأهداف:** تحديد الأهداف المراد تحقيقه للبرنامج وأخذها بعين الاعتبار وهو تحقيق الذات للاعبين كرة السلة.

**4-التنظيم والدقة في إعداد البرنامج:** قامت الباحثان بتطبيق الأسلوب الجماعي للإرشاد معتمدا على الأساليب المستخدمة

تم إعطاء البرنامج الإرشادي لأفراد العينة قبل البدء بالوحدة التعليمية.

مدة الجلسة الواحدة (15) دقيقة .

تضمنت البرنامج الإرشادي (12) جلسة إرشادية.

اختارت الباحثتان تنفيذ البرنامج الإرشادي على عينة البحث بطريقة الإرشاد الجمعي وذلك بسبب عامل الوقت والمشاكل المشتركة والتفاعل الذي تحدثه بين المرشد (الباحثتان) والمسترشد (الطلاب). واستضافت الباحثتان خلال الجلسات الإرشادية احد المختصين في مجال الإرشاد النفسي.

وقد تم اختيار إحدى القاعات الدراسية في كلية التربية الرياضية في الجامعة المستنصرية مكان لتنفيذ البرنامج، وتم تحديد (12) جلسة إرشادية كانت مدة الجلسة الإرشادية (15) دقيقة باستثناء الجلستين الافتتاحية والختامية (20) دقيقة، حددت الباحثتان الجلسات في يوم الخميس من كل أسبوع، قامت الباحثتان بتطبيق البرنامج الإرشادي خلال نهاية الفصل الدراسي الأول وكل الفصل الدراسي الثاني على عينة البحث (المجموعة التجريبية).

## 2- 8 الاختبار البعدي: بعد الانتهاء من تطبيق التجربة على

عينة البحث، أجرت الباحثتان الاختبارات البعدية على عينة البحث في الساعة (9 صباحاً) من يوم (الأربعاء) المصادف 2024/4/17، وكان يوم الأربعاء للمقياس الذات المهارة، فقط إذ أتبعته في ذلك الطريقة نفسها التي كانت متبعة في الاختبارات القبليّة مراعيًا في ذلك الظروف المكانية الزمانية ووسائل الاختبار والأدوات نفسها وفريق العمل المساعد الذي أجرى في الاختبارات القبليّة نفسها.

## 2- 9 الوسائل الإحصائية: قامت الباحثتان باستخدام الحقيبة

الإحصائية (spass) لمعالجة البيانات .

## 3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

يتضمن هذا الفصل عرض نتائج الاختبارات التي استخدمت في البحث وخضعت لها عينة البحث في الاختبارات القبليّة والبعديّة على وفق جداول وأشكال توضيحية لمعرفة الفروقات ومقارنة نتائج العمليات الإحصائية للوصول إلى النتائج النهائية، ومناقشة هذه النتائج التي تم التوصل إليها لتحقيق أهداف البحث

## 10- أسلوب التغذية الراجعة: تعد التغذية الراجعة جزء أساسي

في الإرشاد النفسي وفيه يقدم المرشد تغذية راجعة للسلوك والجملة التي يستخدمها أفراد المجموعة الإرشادية داخل الجماعة، كما يتلقى أفراد المجموعة تغذية راجعة من بقية الأفراد باستخدام هذا الأسلوب.

## 11- تحكيم البرنامج: تم عرض البرنامج الإرشادي المقترح على

عدد من المحكمين المتخصصين في مجال العلوم النفسية والتربوية، وعلم النفس الرياضي لتحكيم البرنامج وإبداء ملاحظاتهم حول بناء البرنامج وتنفيذه وتقييمه، إذ أعدت الباحثتان استبيان لإبداء آرائهم حول كل جلسة من جلسات البرنامج وحصلت نسبة الاتفاق على (100%) لصلاحية البرنامج مع إجراء التعديلات من ملاحظاتهم وأخذتها الباحثتان الآراء بنظر الاعتبار.

## 12- تقويم البرنامج: هو الحكم على نتائج البرنامج الإرشادي

النفسي التي من خلالها تتحدد الفائدة التي يتم الحصول عليها بعد تطبيق البرنامج، ويتم الحصول تقويم البرنامج من خلال المقارنة بين درجات الاختبارين القبلي والبعدي.

الجدول (8) يبين تكافؤ العينة بمتغيرات المبحوثة

المتغيرات	وحدة القياس	الضابطة		التجريبية		قيمة (t) المحسوبة	نسبة الخطأ	الدلالة
		ع	س	ع	س			
الذات المهارة	درجة	170.10	6.28	174.25	7.98	1.82	0.07	غير دال

## 2- 6 الاختبار القبلي: تم إجراء الاختبارات القبليّة بإشراف

ومساعدة فريق العمل المساعد، واستمر الاختبار القبلي في يوم (الأربعاء) المصادف في 2024/1/10 إجراء اختبار مقياس الذات المهارة، وتم شرح الإجراءات الخاصة بالمقياس وطريقة الإجابة لأفراد العينة.

## 2- 7 التجربة الرئيسية: تم إجراء التجربة الرئيسية على عينة

البحث والبالغة (40 طالب) بتاريخ 2024/1/18 المصادف يوم الأحد، وأدناه الخطوات التي تبعت مع أفراد العينة المرحلة الأولى:

وقامت الباحثة بتوزيع اسنمات المقياس و بأجراء الاختبارات في ملعب كلية وملعب جامعة المستنصرية الذي يجري عليها الطلاب محاضراتهم.

(170.10) وبنحرف المعياري قدرة (6.28)، بينما بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (171.65) وبنحرف معياري قدرة (5.90)، أما فرق الأوساط بلغ قدرة (1.55) لذات المهارة، أما قيمة (ت) المحسوبة فكانت (6.30) وهي قيمة أكبر من قيمة نسبة الخطأ (0.00) وبمستوى دلالة (0.05)، مما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي.

### 3-3 مناقشة نتائج متغيرات البحث لذات المهارة (القبلي والبعدي) للمجموعتين الضابطة والتجريبية:

من خلال الاطلاع على الجدول (4) نلاحظ معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لمتغير الذات المهارة للمجموعة التجريبية والتي طبق عليها البرنامج الإرشادي لتنمية الذات المهارة للطلاب، إذ كانت النتائج وكما مبين في الجدول أعلاه بينت ان هناك فروق لصالح المجموعة التجريبية، إذ تعزو الباحثان ذلك الى فاعلية البرنامج الإرشادي الذي تم تطبيقه على عينة البحث مما يؤشر أن هناك تفاوتاً في طبيعة اتجاه أفراد المجموعة في معرفة الذات وتقدير الذات المهارة لديهم، تبرز هذه النتائج أهمية البرنامج الإرشادي وأثره في تنمية الذات المهارة في لعبة كرة السلة لدى طلاب المرحلة الأولى وتقدير مستوى نواتهم ومكانتهم المهارة في الأداء من إذ سلوكهم وتفكيرهم والتقدير الذاتي الجماعي بين الآخرين أثناء أداء المهارات والمباريات، كذلك تعزو الباحثان ذلك التحسن إلى ما تضمنته الجلسات الإرشادية من مناقشات لمواقف حياتية مستمدة من الواقع مما يعمل على تطوير كفاءة الطلاب في استيعاب هذه المواقف أو صعوبات أو الظروف وكيفية التصرف معها

وكيفيه زيادة درجه الثقة بالنفس وتحمل المسؤولية للشعور بذاته والإيمان بقدراته والتصور الجيد لنفسه ولموهبته و لتقدير ذاته وتقييمه وتحقيق أهدافه، وهذا ما أكدته (إيمان) " ان الثقة بالنفس للفرد هو التكيف الجيد الذي يستطيع الثبات والصمود في أعقب الظروف أو المواقف التي قد يمني فيها بالفشل أو الهزيمة انه الشخص الواثق من نفسه والذي أتيح له ان يحدد أهدافه بوضوح وواقعية ويبنى روابطه مع الآخرين على أسس سليمة (1:219)، كما ان

وفروضه.

### 3-1 عرض نتائج لذات المهارة القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية وتحليلها:

جدول (9) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحتسبة ونسبة الخطأ والدلالة المعنوية للذات المهارة للمجموعة التجريبية.

المتغير	وحدة القياس	القبلي		البعدي		ف س	ع ف	قيمة (t) المحسوبة	نسبة الخطأ
		ع	س	ع	س				
الذات المهارة	درجة	6.28	170.10	5.90	171.65	1.55	1.09	6.30	0.00

بمستوى دلالة (0.05) بدرجة حرية ن-1

من خلال النتائج المعروضة في الجدول (9) والذي يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحتسبة للمجموعة التجريبية لذات المهارة القبلي والبعدي، إذ يظهر لنا أن قيمة الوسط الحسابي للمتغير الذات المهارة للاختبار القبلي (174.25) وبنحرف المعياري قدرة (7.98)، بينما بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (176.05) وبنحرف معياري قدرة (7.22)، أما فرق الأوساط بلغ قدرة (1.80) لذات المهارة، أما قيمة (ت) المحسوبة فكانت (3.93) وهي قيمة أكبر من قيمة نسبة الخطأ (0.00) وبمستوى دلالة (0.05)، مما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي.

### 3-2 عرض نتائج لذات المهارة القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة وتحليلها:

جدول (10) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة t المحتسبة ونسبة الخطأ و الدلالة المعنوية للذات المهارة للمجموعة الضابطة

المتغير	وحدة القياس	القبلي		البعدي		ف س	ع ف	قيمة (t) المحسوبة	نسبة الخطأ	الدلالة
		ع	س	ع	س					
الذات المهارة	درجة	7.98	174.25	7.22	176.05	1.80	2.04	3.93	0.00	دال

بمستوى دلالة (0.05) بدرجة حرية ن-1

من خلال النتائج المعروضة في الجدول (10) والذي يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحتسبة للمجموعة الضابطة لذات المهارة القبلي والبعدي، إذ يظهر لنا أن قيمة الوسط الحسابي للمتغير الذات المهارة للاختبار القبلي



وبانحراف معياري قدرة (5.90)، بينما بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية (176.05) وبانحراف معياري قدرة (7.22)، وأما قيمة (ت) المحسوبة فكانت (2.10) وهي قيمة أكبر من قيمة نسبة الخطأ (0.03) وبمستوى الدلالة (0.05)، مما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية.

### 3-5 مناقشة نتائج الاختبارات البعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة للذات المهارية:

من خلال الاطلاع على الجدول (11) نلاحظ معنوية الفروق فيما بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية، وتعزو الباحثان هذا الفرق الى الجلسات الإرشادية التي تم تطبيقها على المجموعة التجريبية، التي كانت مبنية على اخذ الآراء والمناقشات بين المرشد والطلاب والدعم والتشجيع حول ما يدار داخل الجلسة، وكيفية تقبل الذات وزيادة الثقة بنفسه وفاعلية قدراته والتفكير الإيجابي عند اتخاذ أي قرار وتحمل المسؤولية وتحسين الكفاءة الذاتية للطلاب من خلال معرفة إمكانياتهم المهارية والبدنية بصورة صحيحة، ترى (نادية) ان البرنامج الإرشادي هو مجموعة أنشطة يسودها جو من الاحترام والثناء وتستهدف مساعدة المسترشدين (الطلاب) والتعامل مع مشاكلهم وتدريبهم على اتخاذ القرارات المناسبة وإيجاد حلول اللازمة وتنمية قدراتهم ومهاراتهم وتقدير ذاتهم واتجاهاتهم " (19:19).

على العكس من المجموعة الضابطة إذ لم تخضع لبرنامج إرشادي فتبعت الأسلوب المدرس المتبع التعليمي. وتعزو الباحثان ان الأسلوب الإرشادي الذي يتم استخدامه يعزز لدى الطلاب من آراء ومناقشات داخل الجلسة، وهذا أكده (الدوري) ان الأسلوب المستخدم في الإرشاد المقابلة وجها لوجه يحتوي على جو من الثقة والشعور بالتقبل المتبادل والاطمئنان، إذ يتمكن المسترشد التعبير حول آراءه بحرية وبدون خوف (16:17).

### 4- الخاتمة:

في ضوء النتائج التي توصلت إليها الباحثان استنتجت ما يأتي:  
1- إن البرنامج الإرشادي النفسي كان له أثر إيجابيا في تحسن

محتوى البرنامج الإرشادي جاء متلائما مع مستوى الطلاب العلمي وهذا بالتالي يؤدي إلى زيادة رغبتهم في الاستفادة من البرنامج الإرشادي وهذا ما لاحظته الباحثان على أفراد المجموعة التجريبية، مما اثر في نجاح البرنامج وتحقيق أهدافه. وان الذات المهارية ذو أهمية كبيرة في المجال الرياضي ونجاحه في الأنشطة التنافسية وان معرفه الذات يعطي للفرد إمكانيته والتعامل الجدي مع الآخرين وهذا سوف يرفع مستوى اداءه المهاري وأيضا يزيد من الفاعلية الذاتية، مما زاد تقبل الفرد لذاته الذي انعكس إيجابا على قدراته وإمكانيته البدنية والمهارية مما ينتج عنها الأداء الجيد ومستوى مهاري عالي في لعبة كرة السلة . وأكد (محمد حسن علاوي) " إن التصور الجيد للذات يجعل الفرد أكثر ثقة في معاملته مع الآخرين وفي أدائه ويؤثر في مدى نجاحه ويمكن الاستفادة من تقدير الفرد لنفسه إذ تعتبر هذه التقارير ذات قيمة حقيقية لأنها انعكاس ذاتي للفرد وعن طريقها يستطيع الفرد مواجهة الظروف المحيطة به " (16:316).

وان الفرد الذي يتمتع بالذات مهاريه عالية يشعر بان لديه ذات قوية يستطيع بها الإبداع والإنتاج الجيد في الأداء الجيد للجميع المهارات والفعاليات الرياضية، وهذا يتفق مع ما أشار إليه (احمد عزت) الى " إن الحاجة إلى التعبير عن الذات هي التي تدفع الفرد إلى ان ينمو ويتحسن ويعبر عن نفسه بالقول والفعل والإنتاج والابتكار " (2:118).

### 3-4 عرض نتائج الاختبارات البعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة للذات المهارية:

الجدول (11) يبين الاختبارات البعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة للذات المهارية

المتغير	وحدة القياس	الضابطة		التجريبية		قيمة (t) المحسوبة	نسبة الخطأ	الدلالة
		ع	س	ع	س			
الذات المهارية	درجة	171.65	5.90	176.05	7.22	2.10	0.03	دال

بمستوى دلالة (0.05) بدرجة حرية ن-2

من خلال النتائج المعروضة في الجدول (11) والذي يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعتين كليهما التجريبية والضابطة لمتغير الذات المهارية في الاختبارات البعديّة، ويظهر لنا أن قيمة الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة لذات المهارية قدرة (171.65)

[14] ماهر محمد عواد العامري وعبد الرزاق المادي؛ الوفاي من البحث العلمي، ط1: (بغداد، دار والمكتبة عدنان للطباعة والنشر، 2019)، ص 248.

[15] محمد حسن علاوي؛ علم النفس الرياضي: (القاهرة، دار المعارف للنشر والتوزيع، 1987)، ص 316.

[16] محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان؛ الاختبارات النفسية المهاري: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1987)، ص 624.

[17] محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان؛ القياس في تربية الرياضية وعلم النفس: (القاهرة، دار النشر والتوزيع، 2000)، ص 319.

[18] محمد حسن علاوي؛ موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1998)، ص 144.

[19] محمد شحاتة ربيع؛ قياس الشخصية: (القاهرة، دار المعرفة، 1994)، ص 98.

[20] مصطفى ممنوح وآخرون؛ التقويم والقياس، ط1: (بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر، ب، ت، 2010)، ص 79.

[21] ممنوح عبد المنعم الكناني وعيسى عبد الله جابر؛ القياس والتقويم النفسي والتربوي، ط1: (الإمارات، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، 1995)، ص 140.

[22] مهند عبد الستار؛ مناهج تدريبية بأساليب مختلفة لتطوير القوة المميزة بالسرعة وتأثيرها ببعض المهارات الأساسية لكرة السلة، (أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة)، 2005، ص 64.

[23] نادر فهمي الزويد؛ مبادئ القياس والتقويم في التربية، ط3: (عمان، دار الفكر العربي للنشر، 2005)، ص 24.

[24] ناديا مصطفى شعبان؛ برنامج ارشادي مقترح في مدرسة الفتیان: (المؤتمر التربوي الثاني، مركز البحوث التربوية والنفسية، جامعة بغداد، العراق، 2004)، ص 19.

[25] هناء عبد الكريم؛ بناء مقياس الكفايات التعليمية وتقنيته على معلمين ومدراء التربية الرياضية: (أطروحة دكتوراه، غير منشورة، جامعة بغداد، العراق، 2007)، ص 100.

[26] وجيه محبوب؛ التحليل الفيزيائي والفلسفي للحركات الرياضية: (بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1990) ص 83

[27] Gronbach, J1970: *Essentials of psychological testing*, 3 ed, Itarpera Row, York, p469.

[28] Hill, T & R. west brook: *Swot Analysis*, ts Time for product Recall, Long Range planning ,2000,p 86.

[29] أميرة حنا؛ بناء وتقنين مقياس للاحتراق النفسي لدى لاعبي كرة اليد: (أطروحة دكتوراه (غير منشورة)، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2001)، ص 54-55

[30] محمد نصر الدين رضوان؛ المدخل إلى القياس في التربية البدنية الرياضية، ط1: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2006)، ص 131.

[31] مصطفى حسين باهي؛ المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999)، ص 47.

[32] علي مهدي كاظم؛ بناء مقياس مقنن لسلمات شخصية المرحلة الإعدادية في العراق: (أطروحة دكتوراه، كلية التربية-ابن رشد/جامعة بغداد، 1994)، ص 113.

[33] ليلي السيد فرحان؛ القياس المعرفي الرياضي، ط1: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2001)، ص 68.

[34] محفوظ احمد جودة؛ التحليل الإحصائي الأساسي باستخدام spss، ط1:

الذات مهارية لدى أفراد المجموعة التجريبية.

2-تفوق المجموعة التجريبية التي استخدمت البرنامج الإرشادي على المجموعة الضابطة التي لم تستخدم البرنامج الإرشادي في الذات مهارية بكرة السلة .

توصي الباحثان بما يأتي:

1-ضرورة إعداد البرنامج الإرشادي للطلبة لمعرفة نواتهم المهارية والبدنية لديهم .

2-ضرورة اهتمام مدرسي كليات التربية البدنية بالذات مهارية لدى الطلاب في أثناء تعلم مهارة جديدة والتأكيد على تدعيم قيمة تقدير الذات المهارية لديهم من خلال وسائل التهيئة النفسية (تعزيز الثقة بالنفس والاتزان الانفعالي وتقدير الذات الجماعي مع الفريق وغيرها) لرفع مستوى أدائهم المهاري.

## المصادر

[1] عبد الله عبد الرحمن الكندري ومحمد عبد الدايم؛ مدخل إلى مناهج البحث العلمي في التربية والعلوم الإنسانية، ط2: (الكويت، مطبعة الفلاح للنشر والتوزيع، 1999) ص 107.

[2] وجيه محبوب؛ طرائق البحث العلمي ومناهجه: (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1988)، ص 219 .

[3] احمد سلمان عودة؛ القياس والتقويم في العملية التدريسية، ط2: (عمان دار الأمل للنشر والتوزيع، 1998)، ص 407.

[4] احمد عزت راجح؛ اصول علم النفس: (الإسكندرية، دار المعارف، 1994)، ص 118.

[5] احمد محمد مبارك الكندري؛ علم النفس الاجتماعي والحياة المعاصرة: (الكويت، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، 1992)، ص 366.

[6] ايمان حمد شهاب وشيما عبد مطر؛ علم النفس في التربية البدنية وعلوم الرياضة، ط1: (بغداد، مكتب النور، 2018)، ص 219.

[7] حسين النوري؛ إعداد وتدريب القوة البشرية: (بغداد، الجامعة المستنصرية، 2006)، ص 16.

[8] حيدر عبد الرضا؛ الدليل التطبيقي في كتابة البحوث النفسية التربوية، ط 1: (بابل، ب، م، 2014)، ص 77.

[9] ديوبولد فان دالين؛ مناهج البحث في التربية وعلم النفس، (ترجمة: محمد نبيل وآخرون): (القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية للطباعة، 1985)، ص 407.

[10] رحيم يونس كرو؛ المنهل في العلوم التربوية-القياس والتقويم في العملية التدريسية، ط1: (الأردن، دار دجلة، 2008)، ص 116.

[11] ستي سيد احمد؛ دراسة محددات الرضا الوظيفي في الجزائر: (الجزائر، المناهل للنشر والتوزيع، 2018)، ص 40.

[12] صلاح الدين محمود علام؛ القياس والتقويم التربوي والنفسي أساسياته وتطبيقاته وتوجهاته المعاصرة، ط1: (دار الفكر العربي، 2000)، ص 232.

[13] عبد الله الحمادي، ماهر الدار بيع؛ المقياس والتقويم النفسي والتربوي بين النظرية والتطبيق، ط1: (الأردن، دار وائل للنشر والتوزيع، 2004)، ص 22.

**الملاحق:**

الملحق (1) يوضح بناء مقياس الذات المهارية بكرة السلة بصورته الأولى

ت	العبارات	يصلح	لا يصلح	يحتاج الى تعديل	التعديل
1	أستطيع أداء المناولات الصدرية بدون النظر الى الزميل.				
2	أدائي يتميز بالدقة في المناولات.				
3	أدائي يتميز بالسرعة لاستلام الكرة.				
4	اثناء أداء الطبطبة يصعب تركيزي في أداء حركات أخرى.				
5	يمكنني الانتقال بالطبطبة الى سلة المنافس بعد استلام الكرة بكل سهولة.				
6	يمكنني توجيه المناولة الصدرية الى الزميل بساحه الامامية بدقة.				
7	أتردد عند استلام المناولة من الزميل.				
8	أتمكن من أداء مناولات مختلفة بسهولة.				
9	لا أجيد التصويب السلمي.				
10	افتقد جزء من ثقتي عند أداء التصويبية السلمية عند وجود مدافع قريب مني.				
11-	أشعر ذاتيا أن أسجل تصويبه ناجحة من القفز خارج منطقة قوس الثلاث نقاط.				
12	أجيد التصويب في أي مكان من ساحة المنافس.				
13	يمكنني أن أناول الكرة مباشرة الى أي زميل حتى لو كانت المسافة طويلة.				
14	أجيد التصويب السلمي من الجهة اليسرى بدقة عالية رغم كونى لاعب أيمن اليد.				
15	من السهل عليه التحرك في أي اتجاه في الملعب بالكرة او بدونها.				
16	يمكنني أن استلم المناولة في أي مكان في الملعب حتى لو كان المدافع قريب مني.				
17	أستطيع ان اتحرك بسهولة بعد استلام الكرة للقيام بواجبات الهجوم السريع بوجود مدافعين.				
18	يمكنني الاختراق والدخول الى منطقة الزون وأحراز تصويبه ناجحة بسهولة.				
19	يمكنني اجتياز أكثر من لاعب من الفريق المنافس أثناء عملية الطبطبة بالكرة.				
20	يصعب على الفريق المنافس إيقافى عند أداء التصويبية السلمية.				
21	لا أجيد اللعب سوى في منطقة واحدة فقط.				
22	أجيد التصويبية السلمية باليد اليمنى واليسرى.				
23	لو حدث موقف حرج اثناء اللعب يمكنني التصرف بسرعة.				
24	أجيد استخدام كل أنواع التصويب.				
25	تحركاتي في الهجوم دقيقة وسريعة.				
26	أتردد في توجيه المناولة الصدرية أثناء الهجوم السريع.				
27	لا أجيد استلام الكرة عندما تكون المناولة سريعة ومساها غير صحيح.				
28	يمكن ان اعمل بلوك الى اللاعب المصوب.				
29	أستطيع أن أستلم أي نوع من المناولة مهما كانت صعبة.				
30	تحركاتي في الملعب تمكنني من حسن أداء واجباتي الهجومية بصورة صحيحة.				
31	يمكنني خداع المنافس بمناولة الكرة الى الزميل بدلا من التصويب.				
32	أستطيع اجتياز المنافس الذي اشعر بانة أفضل منى بدنيا ومهاريا.				
33	أجيد جميع أنواع الطبطبة.				
34	يمكنني التحرك بسرعه وبسهولة عند الهجوم السريع بعد وجود مدافع.				
35	عند تطبيق دفاع رجل لرجل من قبل المنافس اتردد من استلام المناولة من زميلي.				
36	لا يهمني ان افقر الى اعلى مستوى من هواء اثناء التصويب بالقفز .				
37	يمكنني أداء الطبطبة بامتياز في يدي اليمنى واليسرى.				
38	عندما اقوم بأداء الطبطبة بين الساقين ومن خلف الظهر تكون غير جيدة.				
39	يصعب عليه توصيل الكرة الى اللاعب الطويل أسفل السلة.				
40	بعض الحركات التي أودبها لا تعجب زملائي في الملعب.				
41	أحب تقليد بعض حركات المميزة لنجوم كرة السلة .				
42	أستطيع أداء مهارات ذات أبداع عالي.				

43	أتجنب أداء مهارات مركبة من أكثر من مهارة في أن واحد.
44	أستطيع أستلام الكرات المرتدة ثم التصويب من جميع المناطق.
45	يصعب عليه أداء الطبطبة بتغير الاتجاه ثم القيام بالتصويب بالقفز.
46	أجيد التصويب من القفز من أي زاوية في الملعب.
47	لديه مقدره على اداء المناولة صدرية بصورة سريعة و ثم تصويب بالقفز من أي مكان في الملعب بدقة.

الملحق (2) يوضح بناء مقياس الذات المهارية بكرة السلة بصورته النهائية

ت	العبارات	يصلح	لا يصلح	يحتاج الى تعديل	التعديل
1	أستطيع أداء المناولات الصدرية بدون النظر الى الزميل.				
2	أدائي يتميز بالدقة في المناولات.				
3	أدائي يتميز بالسرعة لاستلام الكرة.				
4	يمكنني الانتقال بالطبطبة الى سلة المنافس بعد أستلام الكرة بكل سهولة.				
5	يمكنني توجيه المناولة الصدرية الى الزميل بساحه الامامية بدقة.				
6	أتردد عند استلام المناولة من الزميل.				
7	أتمكن من أداء مناولات مختلفة بسهولة.				
8	أفقد جزء من ثقتي عند أداء التصويبية السلمية عند وجود مدافع قريب مني.				
9	أشعر ذاتيا أن أسجل تصويبي ناجحة من القفز خارج منطقة قوس الثلاث نقاط.				
10	أجيد التصويب في أي مكان من ساحة المنافس.				
11	يمكنني أن أناول الكرة مباشرة الى أي زميل حتى لو كانت المسافة طويلة.				
12	أجيد التصويب السلمي من الجهة اليسرى بدقة عالية رغم كوني لاعب أيمن اليد.				
13	من السهل عليه التحرك في أي اتجاه في الملعب بالكرة او بدونها.				
14	يمكنني أن استلم المناولة في أي مكان في الملعب حتى لو كان المدافع قريب مني.				
15	أستطيع ان اتحرك بسهولة بعد أستلام الكرة للقيام بواجبات الهجوم السريع بوجود مدافعين.				
16	يمكنني الاختراق والدخول الى منطقة الزون وأحراز تصويبي ناجحة بسهولة.				
17	يمكنني اجتياز أكثر من لاعب من الفريق المنافس أثناء عملية الطبطبة بالكرة.				
18	أجيد التصويبية السلمية باليد اليمنى واليسرى.				
19	لو حدث موقف حرج اثناء اللعب يمكنني التصرف بسرعة.				
20	أجيد استخدام كل أنواع التصويب.				
21	تحركاتي في الهجوم دقيقة وسريعة.				
22	أتردد في توجيه المناولة الصدرية أثناء الهجوم السريع.				
23	لا أجيد استلام الكرة عندما تكون المناولة سريعة ومسارها غير صحيح.				
24	يمكن ان اعمل بلوك الى اللاعب المصوب.				
25	أستطيع أن أستلم أي نوع من المناولة مهما كانت صعبة.				
26	تحركاتي في الملعب تمكنني من حسن أداء واجباتي الهجومية بصورة صحيحة.				
27	يمكنني خداع المنافس بمناولة الكرة الى الزميل بدلا من التصويب.				
28	أستطيع اجتياز المنافس الذي اشعر بانة أفضل مني بدنيا ومهاريا.				
29	أجيد جميع أنواع الطبطبة.				
30	يمكنني التحرك بسرعة وبسهولة عند الهجوم السريع بعد وجود مدافع.				
31	عند تطبيق دفاع رجل لرجل من قبل المنافس اتردد من استلام المناولة من زميلي.				
32	لا يهمني ان اففز الى اعلى مستوى من هواء اثناء التصويب بالقفز.				
33	يمكنني أداء الطبطبة بامتياز في يدي اليمنى واليسرى.				
34	بعض الحركات التي أوديتها لا تعجب زملائي في الملعب.				
35	أحب تقليد بعض حركات المميزة لنجوم كرة السلة .				
36	أستطيع أداء مهارات ذات أبداع عالي.				
37	أتجنب أداء مهارات مركبة من أكثر من مهارة في أن واحد.				
38	يصعب عليه أداء الطبطبة بتغير الاتجاه ثم القيام بالتصويب بالقفز.				
39	أجيد التصويب من القفز من أي زاوية في الملعب.				
40	لديه مقدره على اداء المناولة صدرية بصورة سريعة و ثم تصويب بالقفز من أي مكان في الملعب بدقة.				

الملحق (3) يوضح أنموذج من الجلسات المستخدمة بالدراسة الحالية

رقم الجلسة: الأولى اليوم: الخميس

موضوع الجلسة: التعريفية التاريخ: 2024/1/18

أهداف الجلسة: تنمية الذات المهارية مدة الجلسة: 25 دقيقة

الموضوع	الحاجات المرتبطة بالموضوع	أهداف الجلسة العامة	الأهداف السلوكية الخاصة	الأنشطة المقدمة	التقويم	التطبيق
التعريفية	1- ترحيب الطلاب ببعضهم البعض. 2- توضيح للطلاب أهداف ومحتوى البرنامج الإرشادي للمعد. 3- توجيه الطلاب بمكان وزمان انعقاد البرنامج الإرشادي. 4- تهيئة نفسية الطلاب لذاته ومع زملائه. 5- مساعدة الطلاب على الشعور بالأمن والطمأنينة البرنامج الإرشادي. 6- توضيح للطلاب باختلاف طبيعة الجلسات الإرشادية عن طبيعة الدرس.	تعريف الطلاب بالبرنامج ومتطلباته وأهدافه .	1- أن يتعرف أفراد العينة والمدرس فيما بينهم. 2- أن يتعرفوا الطلاب على أهداف ومحتوى البرنامج الإرشادي المعد لهم من خلال فكرة بسيطة عنه لكي نوضح ما يلي: - إن يتعرفوا على زمان ومكان جلسات الإرشادية. - أن ترال الحواجز النفسية بين الطلاب والمدرس. - أن يشعر الطالب بالأمن والطمأنينة . - أن يعرفوا الطلاب أن الجلسات الإرشادية تختلف عن طبيعة الدرس. أي تنمي لديهم الذات المهارية.	1- تعريف المدرس بنفسه اسمه وعمله. التعرف على أسماء الطلاب والترحيب بهم . تعريف الطلاب بأهداف ومحتوى البرنامج الإرشادي . 4- تحديد مكان الجلسات الإرشادية والتي ستكون (قاعة الداخلية أو في الملعب الخارجي الخاص بكرة السلة) 5- يطلب المدرس من الطلاب الالتزام بالتوقيتات المخصصة للجلسات وعدم التأخر عن الحضور . 6- فتح باب الحوار والنقاش لطلاب بجو من الديمقراطية والصراحة لأجل إزالة الحواجز النفسية بينهم وبين المدرس. 7- يتفق المدرس مع الطلاب بأن كل ما يدور في الجلسات هو سر فيما بينهم لأجل تنمية إحساس الطلاب بالأمن والطمأنينة. 8- يوضح المدرس للطلاب بأن طبيعة جلسات البرنامج تختلف عن طبيعة الدرس و إن الهدف منها تنمية الذات المهارية لدى الطلاب.	1- يطرح المدرس سؤالاً على أفراد العينة الإرشادية عن فوائد التعارف. 2- يسأل المدرس هل هناك من الطلاب لا يلائمة مكان وزمان الجلسات الإرشادية. 3- كذلك يسأل المدرس فيما إذا كان احد الطلاب لا يرغب الاشتراك بالبرنامج الإرشادي.	1- يطلب المدرس من الطلاب كتابة آرائهم عن الجلسة الأولى بشكل نقاط بورقة خاصة (الواجب الإرشادي). 2- يشجع المدرس أفراد العينة الإرشادية على تطبيق ما تعلمه خلال الجلسة بكتابة عدة مواقف يعتمدون فيها على أنفسهم في التعارف على الآخرين بورقة (الواجب الإرشادي).

رقم الجلسة: الثانية

اليوم: الخميس

موضوع الجلسة: الثقة بالنفس عند أداء المهارات

التاريخ: 2024/1/25

أهداف الجلسة: الثقة بالنفس عند أداء المهارات في لعبة كرة السلة

مدة الجلسة: 20 دقيقة

الأدوات المستخدمة: لوحة توضيحية وشاشه عرض (داتا شوا)

الموضوع	الحاجات المرتبطة بالموضوع	أهداف العامة للجلسة	الأهداف السلوكية الخاصة	الأنشطة المقدمة	التقويم	التدريب البيئي
تركيز الانتباه و مهارة مناولة الصدرية	تعرف الطلاب بمعنى الثقة بالنفس معرفة المناولة الصدرية	تعرف الطلاب على معنى تركيز الانتباه-أهميتها على أداء الطالب وتعامله مع الآخرين ومع الأداء المهاري للمهارات	1- أن يتعرف الطلاب على معنى تركيز الانتباه. 2- أن يتخطى الطلاب بتركيز عال على الأداء ويأخذ فهمه أيضاً. 3- وكيفية توطئتها فيها في لعبة كرة السلة	1- الاستفسار عن الواجب الإرشادي وتقديم الشكر والدعم والاطراء للطلاب الذين أنجزوه على نحو جيد وتشجيع الآخرين ان يحذو حذوا زملاتهم. 2- يبدأ المرشد بموضوع الجلسة وهو ( تركيز الانتباه) و يعرفه بأنه (فترة الفرد وامكانياته على ان يحقق بانتباهه على مثير محدد لمدة من الزمن، وتركيز الانتباه ضروري في كافة الفعاليات والأنشطة الرياضية، لان التركيز ضروري من أجل تنفيذ الأداء الماهر المستمر والتجاوب تكتيكياً ومهارياً مع متغيرات الموقف والبيئة). 3- يشرح المدرس مفهوم المناولة (هي عملية رمي الكرة من لاعب الى أخر بصورة دقيقة، وذلك تجنباً لقطعها من قبل الخصم، ولغرض محاولة الوصول الى هدف الخصم بأمان)، (وتعرف أيضاً هي حركة الكرة بين لاعبين أو بين أعضاء الفريق جميعاً). 4- يوضح المدرس التسلسل الحركي للمناولة الصدرية (تعد المناولة الصدرية هي إحدى المهارات الأساسية في لعبة كرة السلة، وأكثر الأنواع استعمالاً لسهولة أدائها وتعليمها، إذ يشترك في أدائها مجموعة من العضلات (الوسخ، الأصابع والزرعان، الكتف، المرفق، الساقين) وسميت بالمناولة الصدرية او المباشرة لكون مسار الكرة يكون مباشراً من مستوى صدر المانول الى مستوى صدر المستلم بشكل مستقيم، حيث تستخدم من أي مكان في الملعب، وتكتبه على لوحة. 5- يناقش المرشد الطلاب في ذلك ويقدم الدعم والاطراء لهم. 6- يوضح المرشد للطلاب أهمية تركيز الانتباه في المباراة لدى لاعبين كرة السلة حيث يعد تركيز الانتباه واحد من أهم مظاهر الانتباه وارتقاء هذا المظهر يعني الوصول إلى مستوى رياضي عالٍ وذلك لأن أي نشاط أو عمل رياضي يحتاج إلى هذا المظهر المهم ولو بدرجة متفاوتة، والتركيز يختلف من رياضي إلى آخر بسبب الخصائص الشخصية التي يمتاز بها شخص عن آخر من إمكانية الاحتفاظ بالانتباه على شيء معين ولمدة زمنية معينة، وهناك نشاطات رياضية تحتاج إلى أكثر من مظهر ولكن يبقى تركيز الانتباه هو الأهم فمن الاستعدادات العقلية التي تلعب دوراً كبيراً في الوصول إلى ما يطمح اليه الفرد الرياضي، من أجل الحصول على أفضل مستوى ممكن، ويساعد التركيز على رد فعل جيد، والتركيز يشار به إلى تراكم الطاقات العقلية وتوجيهها المركز صوب فكرة معينة أو الى أحد محتويات الذاكرة الحركية أو الى موضوع معين. وهناك الامور المهمة التي تساعد الرياضي على تركيز الإنتباه هي : 1- يعد الزمن مهماً جداً خلال عملية التدريب وهنا يجب أن تكون المدة التي تستغرقها المسابقة مساوية أو اطول بقليل لمدة التدريب وذلك من أجل التحقق ما إذا كان الأداء الكلي يتغير بمرور الزمن . 2- تعد اليقظة والوعي عاملاً مهماً وكبيراً في تحسين التركيز من طريق توجيه الإنتباه نحو الأفكار الجيدة واليجابية التي تزيد من حالة اليقظة والوعي حول المشاعر. 3- على الرياضي أن يركز انتباهه على الأداء الذي يقوم به وليس على الخبرات السابقة أو اللاحقة، لأن ذلك يقلل من تركيز إنتباهه وهنا يجب عليه أن يوجه تركيز إنتباهه نحو الذات أي داخلياً. من طريق التمتع بالأفكار الإيجابية والابتعاد عن الأفكار السلبية. 4- قبل الأداء الرياضي يجب أن يُتبع نوع من الاسترخاء وكلما كان الاسترخاء جيداً كان التركيز جيداً. 5- على الرياضي ان يكتشف مصادر التشتت ويبتعد عنها. وبالتالي يوجه إنتباهه نحو الأداء العقلي. 7- مناقشة الطلاب في تلك الخطوات و تقديم التعزيز للطلاب الذي يحسن المناقشة . 8- يقدم المرشد مقطع فيديو حول عن الثقة بالنفس. 9- يعرض المدرس مقطع فيديو حول أداء التسلسل الحركي للمهارة المناولة الصدرية في لعبة كرة السلة. 10- مناقشة الطلاب ما دار في المقطع الفيديوي و تقدم الدعم والاطراء لهم.	1- يطرح المرشد عدة أسئلة على الطلاب وهي: ماذا نعني بتركيز الانتباه؟ ربما أهميته على الفرد ؟ ما هو تسلسل الحركي للمهارة المناولة صدرية؟ 2- تلخيص ما دار في الجلسة الإرشادية. 4- تحديد الاجبيات والسلبيات في الجلسة الإرشادية.	يطلب المرشد من الطلاب رأيهم حول أهمية تركيز الانتباه في لعبة كرة السلة وما هو مفهوم أداء المناولة الصدرية في لعبة كرة السلة. ويكتب على ورقة (الواجب الإرشادي).

رقم الجلسة: الثالثة

اليوم: الخميس

موضوع الجلسة: تركيز الانتباه عند أداء مهارة المناولة الصدرية التاريخ: 2024/2/1

أهداف الجلسة: معرفة تركيز الانتباه عند أداء المهارة

الأدوات المستخدمة: لوحة توضيحية و شاشة عرض (داتا شو) مدة الجلسة: 20 دقيقة.

الموضوع	الحاجات المرتبطة بالموضوع	أهداف الجلسة العامة	الأهداف السلوكية الخاصة	الأنشطة المقدمة	التقويم	التدريب البيئي
الثقة بالنفس عند أداء المهارات	تعرف الطلاب بمعنى الثقة بالنفس	تعرف الطلاب على معنى الثقة بالنفس.	أن يتعرف الطلاب على معنى الثقة بالنفس.	1- الاستفسار عن الواجب الإرشادي وتقديم الشكر الدعم والاطراء للطلاب الذين أنجزوه على نحو جيد وتشجيع الآخرين ان يحذو حذوا زملائهم. 2- يبدأ المدرس بموضوع الجلسة وهو (الثقة بالنفس) وتعرفه بأنها (معرفة الفرد بإمكاناته وقراراته والاعتماد على نفسه ومقرته على تحقيق مهماته الصعبة في تسيير أموره في مختلف مجالات الحياة، وان الثقة بالنفس مهمه جدا وجزء لا يتجزأ من شخصية الانسان لتساعده على تحقيق أي انجاز واتخاذ القرارات بصوره صحيحه. 3- يشرح المدرس احد مهارات في لعبة كرة السلة وهي الطبطبة وتعريف (هي إحدى المهارات الأساسية الهجومية المهمة في كرة السلة إنوالتني يتم التحرك بالكرة داخل الملعب والطبطبة جزء مكمل وأساس في هجوم أي يقصد بها عملية ارتداد الكرة بيد واحدة باتجاه الأرض من قبل اللاعب) . ويكتب على لوحة. 3- يوضح المرشد للطلاب أهمية الثقة بالنفس لدى لا عبيين كرة السلة اذ انها تتمثل بالأداء الجيد والتكنيك الصحيح الذي يقدمه اللاعب في المباراة بغض النظر عن النتيجة فعندما يتمتع اللاعب بالثقة بالنفس فإن ذلك يساعده على تطوير أدائه الرياضي خلال طرق مختلفة من أهمها: أ-الثقة تساعد على تركيز الانتباه في المباراة. ب-الثقة تثير الانفعالات الإيجابية لدى الفرد. ج-الثقة تزيد المثابرة وبذل الجهد لدى الفرد. د-الثقة تؤثر في بناء الأهداف لكي يحققها ولا يكتثر بالمؤثرات الخارجية. هـ-الثقة لا تعتبر بديلا للكفاية البدنية والمهارية. وان تعزيز الثقة بالنفس لدى الطلاب او اللاعبين هو شعور اللاعب ان ادائه سوف يكون جيد بغض النظر عن النتائج ، أي بمعنى إحساس اللاعب بقيمته بنفسه من خلال حركته واداءه الرياضي دون قلق او خوف من المنافس. 4-ويشرح المدرس التسلسل الحركي للمهارة الطبطبة حيث يجب الانتشاء والمد الحاصل في المرفق ورسغ اليدو في لحظة الطبطبة تكون اصابع اليد مفتوحة باذ تعطي إمكانية السيطرة على الكرة ودفعها بالاتجاه المطلوب وتعطي إمكانية انتقال اللاعب داخل الملعب من منطقة إلى أخرى وتستعمل هذه في الهجوم الناجح إذ تعطي إمكانية سرعة انتقال اللاعب إلى حالة الهجوم. 5- يناقش المدرس الطلاب في ذلك ويقدم الدعم والاطراء لهم. 6- يوضح المدرس أن هذه اللعبة احدى الفعاليات الأولمبية، وهي من أشهر الرياضات عالميا. 7- مناقشة الطلاب في ذلك و تقديم التعزيز للطلاب الذين بحسنوا مستوى المناقشة عندهم . 8- يعرض المدرس مقطع فيديو حول لعبة كرة السلة يوضح مباراة لكرة السلة. 9- يعرض المدرس مقطع فيديو حول تعزيز الثقة بالنفس لدى الطلاب. 10- مناقشة الطلاب في ما دار في المقطع و تقدم الدعم والاطراء لهم.	يطرح المرشد عدة أسئلة على الطلاب وهي: -ماذا نعني بالثقة بالنفس؟ -وما أهميتها على الفرد ؟ -يطرح المرشد على كل طالب عدة أسئلة وهي: -من كم لاعب (الإرشادي) -يتألف فريق كرة السلة ؟ -هل لعبة كرة السلة تدخل ضمن الفعاليات الأولمبية؟ -وضع التسلسل الحركي للمهارة الطبطبة في لعبة كرة السلة؟ 2- تلخيص ما دار في الجلسة الإرشادية. 3- تحديد الإيجابيات والسلبيات في الجلسة الإرشادية.	يطلب المرشد من الطلاب رأيهم حول أهمية الثقة بالنفس في لعبة كرة السلة، يسجل كل طالب على ورقة (الواجب الإرشادي) تعريفًا للعبة كرة السلة، ومهارة الطبطبة بكرة السلة.



ISSJ JOURNAL

The International Sports Science Journal, Vol. 6, Issue. 4, April. 2024

ISSN: 1658- 8452





## تأثير تمارينات السايكو بتباين أزمنة الراحة في التوازن الايضي لعُدائي (400) متر على وفق بعض

### المؤشرات الوراثية

م م رانيا عبد الرضا رومي الشحمانى<sup>1</sup>

الجامعة المستنصرية/كلية التربية الأساسية<sup>1</sup>

(<sup>1</sup> Rania.abdelreda35@uomustansiriyah.edu.iq)

**المستخلص:** هدف البحث إلى تصنيف عدائي (400) متر على وفق بعض المؤشرات الوراثية لناقلات الكربوكسيل (MCT4)، وتقنين تمارينات السايكو بتباين أزمنة الراحة ثلاث خصائص كل من عدائي (400) متر حسب ما يحملون من نوع جينات ناقلات الكربوكسيل (MCT4)، والتعرف على تأثير تقنين تمارينات السايكو بتباين أزمنة الراحة على وفق بعض المؤشرات الوراثية لكل من عدائي (400) متر في التوازن الايضي لفعاليات العمليات البيوكيميائية المنتجة للطاقة، وكانت مجالات البحث كالتالي: المجال البشري بعدائي نادي الجيش لعام 2024/2023 المجال الزمني: للمدة من 2023/10/1 لغاية 2023/12/2 وأُعتد المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبتين، كما تمثلت حدود مجتمع البحث بعدائي نادي الجيش الرياضي الشباب، البالغ عددهم الكلي (11) عداء، المستمرين بتدريباتهم للموسم الرياضي (2024/2023)، اختيروا جميعهم عمدياً بأسلوب الحصر الشامل بنسبة (100%) من مجتمعهم الأصيل ليمثلوا عينة البحث الكلية، ومن ثم قُسموا إجرائياً إلى مجموعتين تجريبتين بعد إجراءات تحليل فحص الدلالات الجينية لناقلات الكربوكسيل (MCT4)، ليكون وبعد استخلاص نتائج التحليل الذي أظهر تصنيفاً لهذه العينة ممن يحملون النوع (AT) بعدد (6)، ونوي النمط الوراثي (AA) بعدد (5)، ليكون هذا التصنيف في إجراءات البحث يمثل المجموعتين التجريبتين بما يحملون من النوع (AT) في المجموعة التجريبية الأولى، ومن النوع (AA) في المجموعة التجريبية الثانية، وتم تطبيق تمارينات السايكو بتباين أزمنة الراحة في التوازن لمدة (8) أسابيع عليهم بمعدل (3) وحدات تدريبية إسبوعياً، وبعد انتهاء تجربة البحث ومعالجة النتائج بنظام (SPSS) كانت الاستخلاصات والتطبيقات بأنه إن لاختلاف المؤشرات الوراثية بين عدائي (400) متر دور في اختلاف تلقهم تمارينات السايكو بتباين أزمنة الراحة، وفي تأثيراتها الايجابية عليهم في كل من زيادة مستوى بيكاربونات الصوديوم بالدم وقلة مستوى تركيز حامض اللاكتيك بالدم وزيادة معدل الأيض (RMR)، وإن عدائي (400) متر نوي النمط الجيني (AA) من حاملات الكربوكسيل للجين (MCT4) أفضل من نوي النمط الجيني (AT) في زيادة مستوى بيكاربونات الصوديوم بالدم وقلة مستوى تركيز حامض اللاكتيك بالدم وزيادة معدل الأيض (RMR) لديهم، ومن الضروري اعتماد دراسات الطب الجزيئي لدعم معارف المدربين بعلاقة الوراثة والرياضة، مما يساند تخطيطهم لتدريب عدائي (400) متر بأعداد المؤشرات الوراثية، ومن الضروري اعتماد حداثة الطريقة المُختبرية بالاختبارات التحليلية للطب الجزيئي عند إستخلاص (DNA) لعينة دم كل من عدائي (400) متر عند تصنيفهم على وفق النمط الجيني لحاملات الكربوكسيل للجين (MCT4).

**الكلمات المفتاحية:** تمارينات السايكو، تباين أزمنة الراحة، التوازن الايضي، عدائي (400) متر، المؤشرات الوراثية

## 1- المقدمة:

(Agility) والسرعة الحركية (Quickness) (Mario & et, 2011)، فضلاً عن ذلك "تعد تدريبات الساكيو أسلوباً تدريبياً يعتمد على ممارسات وتعليمات تدريبية تهدف إلى تنمية التوازن الديناميكي وتحسين المهارات الحركية الأساسية والتحكم في أجزاء الجسم" (محمد، 2018)، "وأن أهم ما يميز التدريب الرياضي ارتباطه بنظريات وأسس العلوم الأخرى التي يعتمد عليها أساساً في تشكيل معارفه ومعلوماته المختلفة، وبهذا فإن التدريب الرياضي هو محصلة ذلك المزيج المترابط من العلوم المختلفة ولعل السبب يرجع إلى أن هذا العلم يهدف إلى الارتقاء بتطوير الأداء البدني للإنسان لتحقيق أعلى المستويات الرياضية" (وجدى، 2018) إذ أن "الإضرار باستجابات الاتزان الداخلي الموضعية (Local Homeostatic Responses) التي هي مجموعة أخرى من الاستجابات غير الأفعال الانعكاسية، فعند حدوث تغير في البيئة الداخلية أو البيئة الخارجية فهذا التغير يعد تنبيهاً ويؤدي هذا التنبيه إلى تغير في النشاط الخلوي تكون نتيجته النهائية مضادة للتنبيه، أي أن هذه الاستجابة مثل كل الاستجابات التي تبدأ وتنتهي بالاستجابة ولكنها تختلف عن الاستجابات الأخرى (الفعل الانعكاسي) في أنها تحدث فقط في منطقة التنبيه" (Milteer & Other, 2012)، أي أنه "عندما تترب العضلات، فأنها تستخدم الكربوهيدرات كمصدر أساس للطاقة وخاصة في التدريب ذو الشدة العالية، وينتج عن ذلك حامض اللاكتيك كفضلات لهذا العمل ثم ينكسر ويتحول مباشرة إلى لاكتات وأيونات هيدروجين وتنتقل اللاكتات من العضلات إلى الدم" (محمد، 2013)، كما أنه "في أستقلاب الكوكوز فإن حامض البيروفيك يتحول إلى حامض اللاكتيك (Lactic Acid) الذي ينتشر عندئذٍ خارج خلايا العضلة إلى السائل الهلامي والدم، لذلك فإن الكثير من الكلايوجين العضلي يغدو عملياً حامض اللاكتيك، إلا أنه بهذه العملية تتشكل مقادير كبيرة من (ATP) من دون استهلاك (O<sub>2</sub>)، يمكن أن تستعمل كمصدر سريع للطاقة عندما يتطلب الأمر الحصول على تقلص عضلي قصير إلى متوسط المدة، إلا أنها أقل سرعة من النظام الفوسفاجيني وتعادل نصف سرعتها تقريباً، وفي الظروف المثالية يمكن لنظام حامض اللاكتيك أن يؤمن فعالية عضلية عظيمة لمدة (1.3-1.6) دقيقة فضلاً عن الثوان (8-10) في النظام

"إن المستوى الفطري أو الاستعداد الطبيعي للقرات ولاسيما قدرة استجابة الجسم للتدريب، وتحسن الأداء المهاري تعد المفاتيح الأساسية في النجاح في الرياضة، إذ إن كل النشاطات الرياضية تتضمن نشاط عضلي، ويوجد لكل واحد منا حداً أعلى لقرته في أداء أي مهمة تتضمن جهد عضلي على أية حال فإن (أيض طاقة) يبقى العنصر حيوي في الأداء الناجح" (Arthur, 2019)، وبذلك فإن "هذا الجهد الملتقى على العضلات الكبيرة يتطلب دراسة لمعرفة المدربين بحالة اللاعب وحاجته من سرعات حرارية تمكنه من الإبقاء بمتطلبات هذا الجهد البدني الذي يجمع ما بين أهداف تطوير القوة والتوازن والمرونة وغيرها من القدرات" (Cymara & Other, 2014)، إذ "أن نقص تجهيز عملة الطاقة في الجسم المتمثلة بمركب (ATP) ربما يعد السبب الأساس في الإعياء، وإن ضعف القدرة على إنتاج هذا المركب يُحدّد بالآليات البيوكيميوية لنواتج الأيض المتراكم والسيطرة بالبيولوجية داخل نظام الخلية التي لا يمكن عزلها أو وضعها بمعزل عن هذا" (Swartz & Other, 2017)، وبهذا فإن التدريبات لعدائي (400) متر لا بد من تراعي مؤشراتهم الوراثية مهما اختلفت أساليب وطرائق تلك التدريبات الهادفة لتسحين العامل البدني أو الإنجاز، ومن هنا تقع المسؤولية على الباحثين الأكاديميين في البحث عن ما من الممكن أن يحقق الاستجابات الفسيولوجية على وفق خصائص العينة المستهدفة للتدريب، ومن هذه التدريبات هي السابكو إذ "أن تدريبات الساكيو هي نظام تدريبي حديث ينتج عنه تأثيرات ذات تأثير متكامل لقرات بدنية عدة ضمن البرنامج التدريبي الواحد" (Akhil & Other, 2011) كما أنه "تعد تدريبات الساكيو من أحد الأشكال التدريبية التي تسهم في تحسين بعض القدرات البدنية الخاصة والتي من أهمها السرعة بأنواعها" (Zoran & et al, 2011) كذلك تعد تدريبات الساكيو نظاماً تدريبياً متكامل يهدف إلى تحسين مستوى التسارع ومستوى التوافق بين العينين واليدين فضلاً عن القدرة الانفجارية وسرعة الاستجابة" (Remco & et al, 2009) إذ إن "مصطلح الساكيو (S.A.Q) مشتق من الحروف الأولى لكل من السرعة الانتقالية (Speed)، الرشاقة

قيمة الأس الهيدروجيني (pH) وهي تعمل خلال فترة زمنية قصيرة للغاية (جزء من الثانية) لتقليل قيمة الأس الهيدروجيني، أما الخط الدفاعي الثاني فهو الجهاز التنفسي الذي يعمل على إزالة ( $\text{CO}_2$ ) خلال عدة دقائق ومن ثم إزالة حامض الكربونيك ( $\text{H}_2\text{CO}_2$ ) من الجسم، وتوجد علاقة عكسية بين تركيز حامض اللاكتيك ومستوى البيكربونات " (أحمد، 2019) كما أن " نظام الرئى الفوسفاتي هو مزيج من الفوسفات ( $\text{HPO}_4$ ) وحامض الفسفوريك ( $\text{H}_2\text{PO}_4$ ) ويعمل عمل نظام البيكربونات، فإذا أضيف حامض قوي مثل حامض الهيدروكلوريك ( $\text{HCL}$ ) فإنه يستبدل بحامض الفسفوريك الضعيف ويتغير (pH) نحو الطبيعي،... وعند تجاوز العتبة اللاكتيكية (4 ملمول) وبذلك ينخفض (pH) الدم الذي يمكن أن يصبح خطراً عندما تكون المنظمات الحيوية غير قادرة على معادلة الدم وعدم استطاعة الأجهزة والأعضاء الداخلية في التخلص من حامض اللاكتيكي " (جبار، 2007) إذ أنه "بعد أبحاث مستمرة أن المحافظة تركيز البيكربونات في الخلايا والدم أمراً ضرورياً للرياضي لتحقيق الإنجاز " (Goldberger, M, & Gurney)، وعندما تترب العضلات، فأنها تستخدم الكربوهيدرات كمصدر أساسي للطاقة وخاصة في التريب ذو الشدة العالية، وينتج عن ذلك حامض اللاكتيك كفضلات لهذا العمل ثم ينكسر ويتحول مباشرة إلى لاكتات وأيونات هيدروجين وتنتقل اللاكتات من العضلات إلى الدم " (القط، 2013)، كذلك تزداد صعوبة حماية مخزون (ATP) مع تمارين التحمل، نتيجة الزيادات في فوسفات إينوزين (IMP)، وهو ناتج ثانوي لتفكك أحادي فوسفات الأدينوسين (AMP)، والذي يبدو أنه يحدث بشكل ثانوي كمخلفات للمادة المتفاعلة الداخلية والكلابوجين، أن زيادة فوسفات إينوزين (IMP) يمكن أن تقاوم الإجهاد الأيضي بسبب تقليل تجمع نيوكليوتيدات الأدينين وشحنة الطاقة، ويأتي هنا دور جين (MCT1) لضبط السيطرة على المخلفات ولعودة العضلات لوظيفتها الميكانيكية طبيعية، كما أن توازن التمثيل الغذائي قد يواجه هذه الصعوبة أيضاً من خلال تعطيل أنشطة العديد من الإنزيمات المشاركة في الفسفرة التأكسدية وتحلل السكر " (Green & Other, 2018) إذ " أن الأيض الخلوي هو التفاعلات الكيميائية الخاصة بالهدم والبناء لمحتويات الطاقة

الفسفاجيني، وتشير الدراسات إلى أن خلايا الجسم كافة قادرة على تخزين بعض الكلابوجين في الأقل، لكن هناك خلايا تخزن كميات كبيرة منه لاسيما الخلايا الكبدية التي تستطيع تخزين ما يقارب (5-8%) من وزنها كلابوجين والخلايا العضلية تستطيع تخزين حتى (1-3%) من وزنها كلابوجين " (Chad, 2005)، إذ " يعرف حامض اللاكتيك بأنه نتاج نهائي لنظام الطاقة اللاهوائي الثاني والذي ينفصل بسرعة ليخرج أيون الهيدروجين ( $\text{H}^+$ ) والمادة المتبقية تتحد مع أملاح الصوديوم أو البوتاسيوم ليتكون ملح يسمى اللاكتات " (ريسان وأبو العلا، 2016)، وهذا الناتج يكون محدداً في معظم التريبات في عالم الرياضة ومن أهم المؤشرات البيوكيميائية على كفاءتها في الخلايا العضلية وكفاءة حتى رافع الأثقال نفسه، وتزداد كميته في الظروف الطبيعية لدى اليافعين والنساء وذلك لاختلاف ( $\text{VO}_{2\text{Max}}$ ) بينهم " (Ham, 2009)، كما أنه "بغية أن تحافظ الخلية على توازنها البيوكيميائي الأيضي فأنها تعتمد على المنظمات الخلوية تشمل ناقلات الجلوكوز مثل (GLUT4 & GLUT1) وناقلات أحادي الكربوكسيل أيضاً التي منها (MCT4) " (Juel, 2006)، إذ " إن موقع ( $\text{ATPase}$ ) النشط عبر الجسر يفصل المايوسين عن الأكتين، وتتفكك بذلك (ATP) إلى (ADP) وشاردة الفسفور، وأنها يزودان الطاقة تطلباً لإرجاع المايوسين إلى صورته النشيطة ك (cockeda) في الحالة السوية، والاحتياج للطاقة تحفزها لسلسلة قرة الانتقباض القادمة عبر الجسر، بينما المايوسين في الحالة المنشطة، يبقى الـ (ADP) وشاردة الفسفور ملحقاً إلى رؤوس المايوسين، الآن رؤوس المايوسين يمكن لها أن ترتبط بوحدة الأكتين الأخرى الأبعد على طول الشعيرة الرقيقة، ودورة الارتباط هذه تحتاج إلى أيعازان كهربائية مصدرها الدماغ لتفعل من عملية انفصال وتنشيط للمايوسين بصورة متكررة للشعيرات المنزلة في هذا الأسلوب ويستمر طالما الكالسيوم موجوداً (في تركيزه من الزيادة  $10 \mu\text{M}$ ) في الساركوبلازم، عند إرجاع الكالسيوم إلى مضخة الكالسيوم في الشبكة الساركوبلازمية فإن (ATPase) و (ATP) يعيدان منع التريومايوسين لتشكل الجسر العابر وليف العضلة يرتاحان " (حسين وعائد، 2013)، وتمثل المنظمات الحيوية خط الدفاع الأول بالدم لأي تغير في



"بغية أن تحافظ الخلية على توازنها البيوكيميائي الأيضي فأنها تعتمد على المنظمات الخلوية تشمل ناقلات الجلوكوز مثل ( GLUT4 & GLUT1) وناقلات أحادي الكربوكسيل أيضاً التي منها (MCT4) (Juul, 2006)، والتوضيح لتلك الألية هو " أن موقع جين (MCT4) في الميتوكوندريا (بيوت الطاقة) وفي أغشية اللييفات يُمكنه من أداء مهامه بنقل حامض اللاكتيك الناتج بوساطة عملية الايض عبر الغشاء الخلوي وكذلك تنظيم الأس الهيدروجيني (pH) للخلية " ( Rasmussen & Lundby, 2011) و" إن مادتنا الوراثية التي تتكون من الحامض المنقوص الأوكسجين الرايبوزي (DNA) تملّي علينا تشكيل البروتين، وهذان (DNA) وتشكيل البروتين تبعاً يسيطران على أيض كل العناصر والمركبات الكيميائية الأخرى التي تختلف منها خلايانا وأنسجتنا، كما إن جسم الإنسان يتكون من مجموعة كثيرة من (العناصر الكيميائية الحيوية) التي تتفاعل مع بعضها البعض لتزويدنا بـكل من التركيب والوظيفة، إن التركيب يعد مهم جداً لكونه يقرّر أطوالنا، وأوزاننا، والمظهر الخارجي وكل خصائصنا الطبيعية الأخرى، أما الوظيفة فأن أهميتها تتجلى لدرجة أكبر لكونها تقرّر القوة والسرعة والطاقة والمهارة، لكن كل هذه الظواهر لا بد أن تكون لها قاعدة كيميائية حيوية أيضاً؛ وإن علم وظائف الأعضاء والطب لا يقدمان أكثر من التوضيحات الطبيعية للكيمياء الحيوية التحتية، كما أن قاعدة الوراثة والموهبة الرياضية التي تعد هدية نادرة ورثها الرياضي بشكل الخاص من لدن والديه أو من له صلة قرابة مؤثرة في الوراثة " (عائد وفراس، 2020)، كما " أننا لا يمكن لنا تحدي الاستعداد الطبيعي للجين الموروث إلا أنه يمكن لنا ان نقسم الرياضيين إلى فئات بحسب ما يحمله هذا الجين من خصائص تضي عليه التنوع في تعبيراته، فضلاً عن ذلك من الممكن للتدريبات التخصصية أن تساعد على بعض التحولات في وظيفته إلا أن هذا الأمر يبدو معقد نوعاً ما لكونه يستغرق وقت طويل نسبياً لا يلائم مدة المنافسات الخاصة بالفعالية أو اللعبة التخصصية لهذا الرياضي " (David B & Chuck, 2005) من خلال هذا الاستطراد بإيجاد العلاقات ما بين المتغيرات المبحوثة، ومن خلال حنود خبرة الباحثة وتوجهها الأكاديمي في فسيولوجيا تدريب ألعاب القوى والزيارات الميدانية

وإنتاج وتحرير الطاقة الحيوية في الجسم ويعبر عن نتائجها بالسرعات الحرارية الصادرة من الخلية وهي عدة عمليات معقدة سواء حدثت بالأكسدة أو بدونها، أي في سايتوبلازم الخلية أو بيوت الطاقة (الميتوكوندريا). (John, 2011) وتأتي أهمية معرفة الايض الخلوي (RMR) في أن قمة النشاط البايولوجي للخلية الحية يعتمد على كفايتها في عمليات تحرير الطاقة مما يعطي مؤشراً فسيولوجياً عن حالة الرياضي " (عائد، 2010)، إذ أن " الايض الخلوي الذي يحدث وفق الاليات المنتظمة للتفاعلات الكيميائية هو أحد المؤشرات الصحية ودلالة على التحسن في عمل المنظمات والأنزيمات والهرمونات وضمن المنحنيات الطبيعية وكلما زادت تلك الفعالية الخلوية كما كانت إيجابية " (Ira & Judy, 2008)، كما تعرف الجينات حسب ما ورد في علم البايولوجيا الجزيئية بأنها " وحدات العوامل الوراثية التي توجد في مواقع خاصة على الكروموسومات وتكون مسؤولة عن تحديد الخصائص المظهرية للكائنات الحية، كما يُوف الجين أيضاً بأنه قطعة معينة من جزيء الحامض المنقوص الأوكسجين الرايبوزي (DNA) تُحدد ترتيب الأحماض الأمينية المكونة لأحد البروتينات، ويتراوح عدد الجينات ما بين (50-100) ألف في كل خلية، ويتألف الجين من الآلاف الأزواج من القواعد التي تتراوح بين (10000) الآلاف إلى (30000) ألف زوج من القواعد، ويتحكم بصفات الإنسان نحو أكثر من (50000) أكثر من خمسون ألفاً من الجينات " (أحمد، 2019) أما الهيئة الكروموسومية فهي " مجموعة الكروموسومات المميزة في الإنسان وتتألف من (23) زوجاً من الكروموسومات الخطية الكبيرة المختلفة الإحجام ويبلغ عددها (46) كروموسوما في كل خلية ثنائية الكروموسوم وتنقسم الكروموسومات البشرية في العادة الى سبع مجموعات تبدأ من (A) حتى (G)، فضلاً عن زوج من الكروموسومات الجنسية (x و y) " (Schaffer & Tommerup, 2005) وفي ضوء ذلك " تكون اللغة الوراثية مكونه من أربعة حروف كيميائية عادة يرمز لها بالرمز (C, G, T, A) الراموز الجيني وهي الحروف الأولى للقواعد النتروجينية ومن هذه الأحرف تكتب الكلمات الوراثية أو يصنع منها اللغة البشرية لكل سكان الأرض، وكما ان لغة العرب (28) حرف فان لغة الكون هي أربعة حروف فقط " (بهاء، 2010) كما أنه

### فرضيات البحث:

1- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح الاختبار البعدي .

2- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعيدة للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

### مجالات البحث:

المجال البشري: عدائي نادي الجيش الرياضي للعام 2024/2023 .

المجال الزماني: للمدة من 2023/10/1 ولغاية 2023/12/2.

المجال المكاني: الملعب الخارجي نادي الجيش الرياضي في بغداد.

### 2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث: حسب ما فرضته محددات المشكلة المبحوثة أعتمد منهج البحث التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبتين، كما تمثلت حدود مجتمع البحث بعدائي نادي الجيش الرياضي الشباب، البالغ عددهم الكلي (11) عدا، المستمرين بتدريباتهم للموسم الرياضي 2024/2023، اختيروا جميعهم عمدياً بأسلوب الحصر الشامل بنسبة (100%) من مجتمعهم الأصل ليمثلوا عينة البحث الكلية، ومن ثم قُسموا إجرائياً إلى مجموعتين تجريبتين بعد إجراءات تحليل فحص الدلالات الجينية لناقلات الكربوكسيل (MCT4).

2-2 مجتمع البحث وعينته: عمدت الباحثة في بدء الإجراءات إلى تصنيف العينة الكلية على وفق الطريقة المختبرية بالاختبارات التحليلية للطب الجزيئي عند استخلاص (DNA) لعينة دم كل من عدائي عينة البحث الكلية بوساطة جهاز الطرد المركزي المختبري (Centrifuge)، وجهاز التجميد العميق المختبري (Deep Freezer)، ومزج كهربائي مختبري (vortex)، وجهاز المبلر الحراري المختبري (PCR)، وجهاز الهزاز المختبري (Shaker) وجهاز (Microwave) المختبري لتسخين محلول الأكاروز، وجهاز الترحيل الكهربائي المختبري (Gel electrophoresis)، وبعد استخلاص نتائج التحليل

المتكررة إلى تدريبات عدائي (400) متر في نادي الجيش لاحظت الحاجة إلى اعتماد مبدأ الخصوصية في التدريب الرياضي الحديث، ولابد من تناول الخصائص الوراثية لما يمتازون به من كفاية للعمليات الأيضية الخلوية التي تدعم أدائهم لركض هذه المسافة ولابد من ان يكون الحمل التدريبي يراعي هذا الاختلاف لاسيما في مدة الراحة اللازمة لإعادة بناء مركبات الطاقة الحيوية وتحريرها، ليهدف بذلك البحث إلى تصنيف عدائي (400) متر على وفق بعض المؤشرات الوراثية لناقلات الكربوكسيل (MCT4) وتقنين تمرينات السايكو بتباين أزمنة الراحة ثلاث خصائص كل من عدائي (400) متر حسب ما يحملون من نوع جينات ناقلات الكربوكسيل (MCT4)، والتعرف على تأثير تقنين تمرينات السايكو بتباين أزمنة الراحة على وفق بعض المؤشرات الوراثية لكل من عدائي (400) متر في التوازن الأيضي لفعاليات العمليات البيوكيميائية المنتجة للطاقة، وافترضت الباحثة بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج اختبارات (مستوى حامض اللاكتيك، ومستوى بيكاربونات الصوديوم، ومعدل التمثيل الغذائي الخلوي) القبلية والبعدي لعدائي مجموعتي البحث التجريبتين، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج البعيدة لعدائي مجموعتي البحث التجريبتين في اختبارات (مستوى حامض اللاكتيك، ومستوى بيكاربونات الصوديوم، ومعدل التمثيل الغذائي الخلوي).

### مشكلة البحث:

وتتلخص جلياً مشكلة البحث هناك تأثير تجاه التوازن الأيضي لعدائي (400) الموضوع قيد البحث في الإجابة على تساؤل التالي هل تأثير تمرينات السايكو بتباين أزمنة الراحة عدائي نادي الجيش الرياضي الشباب. وتتجلى مشكلة البحث في الإجابة على التساؤل التالي هل ان للتمرين المهاري المعدة من قبل الباحثة دور ايجابي في تطوير العدائي (400) .

### أهداف البحث:

1- إعداد تمرينات السايكو بتباين أزمنة الراحة في نتائج تطوير عدائي (400).

2- التعرف على تأثير تمرينات السايكو بتباين أزمنة الراحة على وفق بعض المؤشرات الوراثية للعدائي (400).

الإجراءات والصعوبات في الجهدين المادة والبشري والتي قد ترافق تنفيذ البحث لذا فهي عبارة عن (تجربة مصغرة مشابهة للتجربة الحقيقية الأساسية).

## 2-5 الاختبارات القلبية: قامه الباحثة قبل البدء بأجراء

الاختبار القبلي لأفراد عينة البحث بإعطاء وحدة تعريفية، لغرض البداية من نقطة شروع واحدة بين مجاميع البحث وسوف تتضمن الوحدة التعريفية، في شرح وتوضيح كيف تقيم الفحوصات المؤشرات الفسلجية للاعبين إذ بدأ التجريب بتطبيق الاختبارات القلبية بتاريخ 2023/10/5، على أفراد عينة البحث.

## 2-6 التجربة الرئيسية (تطبيق التمرينات): بعد تحديد

الاختبارات والقياسات لكل من المتغيرات التابعة الثلاثة المبحوثة عمدت الباحثة إلى إعداد تربيات السايكو التي تتميز بالسرعة العالية ضمن حدود مضمار ركض (400) متر وتطبيقها بالتجريب على عدائي المجموعتين التجريبتين في مدة الإعداد الخاص بمعدل (4-5) تمرينات في بداية الجزء الرئيس من الوحدة التدريبية ولثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع ولمدة زمنية استمرت (8) أسابيع تدريبية متتالية بالاعتماد على محددات نظام الطاقة اللاهوائي في تقنين الشدة ومدة نوام تمرينات تربيات السايكو باعتماد طريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة والتي كانت شدتها محددة ما بين (85-95%) ولمدة تتراوح بين (20-24) دقيقة من مدة الوحدة التدريبية البالغة (120) دقيقة، ليكون بذلك التباين الخروج التقييدات المفروضة في بعض قواعد تحديد الأحمال التي تتم بشدة عالية أو بوتيرة واحدة من التحميل الزائد، أي تكون مدة الراحة بنسبة (1-8.5) إلى (1-9.5) لكل من الشدد التدريبية قيد البحث لكل من التمرينات في تجزئة مسافات سباق (400) متر في مضمار الركض ليكون تدريب انطلاقات وتحمل خاص لهذه الفعالية، أما الزيادة والنقصان عن ما هو مألوف لأزمنة الراحة بين المجموعات وبين التمرينات كانت بمراعاة خصائص العدائين ممن يحملون النوع (AT)، ونوي النمط الوراثي (AA) في كل من المجموعتين التجريبتين، وبذلك لا تتقاطع هذه التربيات مع مبدأ التدرج والتموج بالحمل التدريبي، وتم إعداد هذه التمرينات بالتحكم بتغيير أزمنة الراحة في كل من الحمل التدريبي لها على وفق عودة النبض بشكل

الذي أظهر تصنيفاً لهذه العينة ممن يحملون النوع (AT) بعدد (6)، ونوي النمط الوراثي (AA) بعدد (5)، ليكون هذا التصنيف في إجراءات البحث يمثل المجموعتين التجريبتين بما يحملون من النوع (AT) في المجموعة التجريبية الأولى، ومن النوع (AA) في المجموعة التجريبية الثانية، كما تم إجراء بعض القياسات الانثروبومترية لكل من الطول والكتلة والعمرين الزمني والتربوي المؤثرة في السلامة الداخلية للتصميم التجريبي للبحث.

## 2-3 الاختبارات والقياسات المستخدمة بالبحث: بعد

تأكد الباحثة من تجانسهم فيها، عمدت إلى مراجعة مصادر عدة لاختيار الاختبارات الفسيولوجية الملائمة لعينة المستهدفة إذ أنه لقياس (مستوى حامض اللاكتيك في الدم، ومستوى بيكاربونات الصوديوم في الدم) أعتمد الفحص المختبري للدم في القياسات القلبية والبعدية لعينة البحث، إذ تم قياس مستوى تركيز بعد أن يؤدي المختبر اختبار الجهد البدني على جهاز الدراجة الثابتة نوع (life fitness) بقرة (9700) أمريكية الصنع (اروبنكل يد ورجل) ذات شاشة رقمية إلكترونية لمراقبة سرعة العداء عليها ميكانيكياً وتثبيت المقاومة الخاصة بكل مختبر منهم على هذه الدراجة بوساطة ضرب وزن العداء (الكتلة) بالكغم  $\times 0.075 =$  المقاومة المطلوبة، أي أنه بعد الانتهاء من هذا الجهد يجلس المختبر بدون اداء أية مجهود لمدة (5) دقائق متتالية، وبعد مرور هذه المدة الزمنية (5) دقائق من الراحة التامة، يتم سحب (5CC) من الدم بطريقة مباشرة ويحفظ بالتيوب الخاص لنقله للتحليل المختبري للقياس، أما قياس معدل الأيض (RMR): تم قياس العدائين في وقت الراحة بوساطة جهاز (Fitmate pro) نوع (COSMED) إيطالي الصنع بجهاز المرسل (Bluetooth).

## 2-4 التجربة الاستطلاعية: هي تجربة صغيرة أو عمل

مصغر للدراسة العامة يقوم بها الباحثون بغية الوقوف على السلبيات والايجابيات التي قد ترافق إجراء التجربة الرئيسية للبحث (نور الشواك ورافع الكبيسي؛ 2004، ص89).

وقامه الباحثة بإجراء التجربة الاستطلاعية يوم الاثنين بتاريخ 2022/10/1 قبل المباشرة بتنفيذ التجربة الرئيسية وقد أجريت التجربة على (5) لاعبين من خارج عينة البحث للتعرف على

### 3-2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القلبية والبعدية للمجموعتين التجريبتين:

جدول (2) يبين نتائج الاختبارات القلبية والبعدية للمجموعتين التجريبتين

الاختبار	المجموعة وبعدها	المقارنة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الفروق	اتحراف الفروق	(t)	(Sig)	دلالة الفرق
Lactic Aside in blood (ملمول لتر)	التجريبية (1)(AT)	قبلي	12.33	1.033	1.167	0.408	7	0.001	دل
	التجريبية (2)(AA)	بعدي	11.17	0.983					
NaHCO <sub>3</sub> in blood (ملمول لتر)	التجريبية (1)(AT)	قبلي	8.5	1.049	2.167	1.472	3.606	0.015	دل
	التجريبية (2)(AA)	بعدي	10.67	1.033					
(RMR) سعة	التجريبية (1)(AT)	قبلي	2236.5	87.726	94	85.192	2.703	0.043	دل
	التجريبية (2)(AA)	بعدي	2330.5	45.99					
					183.6	111.536	3.681	0.021	دل

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

### 3-3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبتين:

جدول (3) يبين نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبتين

الاختبار	المجموعة	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(t)	(Sig)	دلالة الفرق
Lactic Aside in blood (ملمول لتر)	التجريبية (1)(AT)	6	11.17	0.983	5.58	0.000	دل
	التجريبية (2)(AA)	5	8.4	0.548			
NaHCO <sub>3</sub> in blood (ملمول لتر)	التجريبية (1)(AT)	6	10.67	1.033	3.747	0.005	دل
	التجريبية (2)(AA)	5	12.6	0.548			
(RMR) سعة	التجريبية (1)(AT)	6	2330.5	45.99	5.68	0.000	دل
	التجريبية (2)(AA)	5	2455.8	18.512			

الفرق دال: (Sig) > (0.05) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة الحرية (ن) + 1 = (9) = (2-2)

### 3-4 مناقشة نتائج:

من مراجعة نتائج الجدول (2) يتبين بأن عدائي مجموعتي البحث التجريبتين تحسنت لديهم نتائج المتغيرات التابعة البعدية عن ما كانت نتائجها في الاختبارات القلبية، من مراجعة نتائج الجدول (3) يتبين بأن عدائي مجموعة البحث التجريبية الثانية نوي النمط الوراثي (AA) تفوقوا على اقرانهم من العدائين ممن يحملون النوع (AT) في زيادة مستوى بيكاربونات الصوديوم بالدم وقلّة مستوى تركيز حامض اللاكتيك بالدم وزيادة واضحة في معدل الايض (RMR)، وتغزو الباحثة ظهور نتائج عدائي مجموعة البحث التجريبية الثانية نوي النمط الوراثي (AA) إلى فاعلية تمرينات السايكو بتباين أزمنة الراحة التخصصية التي

منطقي للمستويات غير المتقدمة من العدائين الشباب والتي غالباً ما يستمدها الباحثون من مصادر الدراسات الأجنبية التي يختلف الرياضيون في مجتمعاتهم عن العدائين المحليين في العراق من إذ البنية الجسمانية والمؤشرات الفسيولوجية. إذ تم تطبيق هذه التمرينات للمدة من تاريخ 2023/10/8 ولغاية 2023/11/30.

2-7 الاختبارات البعدية: تم إجراء الاختبارات البعدية بتاريخ 2023/12/2، بنفس الظروف الزمانية والمكانية للاختبارات والقياسات القلبية.

2-8 المعالجات الاحصائية: بعد جمع البيانات تم معالجتها بنظام (SPSS)، لحساب أليا كل من: (قيم النسبة المئوية، والوسط الحسابي، والاتحراف المعياري، واختبار t-test) للعينات المترابطة، واختبار (t-test) للعينات غير المترابطة).

### 3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

### 3-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القلبية بين المجموعتين التجريبتين:

جدول (1) يبين نتائج الاختبارات القلبية بين المجموعتين التجريبتين

الاختبار	المجموعة	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(Levene)	(Sig)	(t)	(Sig)	دلالة الفرق
Lactic Aside in blood (ملمول لتر)	التجريبية (1)(AT)	6	12.33	1.033	1.206	0.301	0.610	0.557	غير دل
	التجريبية (2)(AA)	5	12	0.707					
NaHCO <sub>3</sub> in blood (ملمول لتر)	التجريبية (1)(AT)	6	8.5	1.049	0.473	0.509	0.129	0.900	غير دل
	التجريبية (2)(AA)	5	8.6	1.517					
(RMR) سعة	التجريبية (1)(AT)	6	2236.5	87.726	3.421	0.097	0.554	0.593	غير دل
	التجريبية (2)(AA)	5	2272.2	125.989					

الفرق غير دال: (Sig) < (0.05) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية ن-2 = (9) =

وتسمى هذه العملية بأكسدة الفسفور وتتم السيطرة على كمية (ADP) والفسفور بواسطة السلسلة التنفسية إذ تنتهي هذه السلسلة في بيوت الطاقة وأية قلة في ( $O_2$ ) تؤدي إلى قلة في إنتاج الطاقة و تعمل دورة حامض السيتريك إذا كانت السلسلة التنفسية جيدة، أمّا تحطم الأحماض الدهنية فإنه يحدث في مستوى الاسيتايل في دورة حامض الستريك ويكون طاقة و (ATP) لكن كمية الأكسجين الموجودة في الدهون أقل مما هي عليه في الكوكوز لذلك عند تحطم الدهون تكون الحاجة إلى الأكسجين بصورة أكثر ولا يمكن تحرير الطاقة من الدهون بواسطة النظام اللاهوائي، وفي حالة الراحة تستهلك العضلات فقط الكربوهيدرات بينما الأعمال العنيفة يتم فيها استهلاك الأحماض الدهنية " (Scruggs & Other 2003, 23)، كذلك فإنه "يساعد الأتريم النازع للهيدروجين (LDH) في التخلص من حامض اللاكتيك، وزيادة تركيز هذا الأتريم يصبحها زيادة في التخلص من حامض اللاكتيك حيث أنه نازع للهيدروجين، ومن ثم يحول حامض اللاكتيك إلى حامض البيروفيك، كما أن البيتا أنورفين (Beta-endorphins) (مورفين الدم) يعمل كناقل كيميائي، ويدخل في كثير من العمليات الفسيولوجية، ويساعد على زيادة إفراز بعض الهرمونات مثل الجلوكاجون والأنسولين " (Goldberger & Gurney, 2011)، إذ أنه "تتلخص التأثيرات البيوكيميائية في تحسين عمليات إنتاج الطاقة اللاهوائية في زيادة نشاط الأتريومات الخاصة بإطلاق الطاقة، فضلاً عن زيادة مخزون المصادر الكيميائية للطاقة مثل (ATP) و (PC) والاستجابات الهرمونية " (أبو العلا وأحمد، 2003) " وخلال التمرين الحادّ لحدّ الأعلى من (90) ثانية تقريباً، يمكن للعضلات أن تنتج (ATP) خلال نظام حامض اللاكتيك وتصبح خلايا الانقباضات السريعة أكثر تكيف في قدرتها لإنتاج (ATP) " (Lee & Brenda, 2007) إذ أنه تستخدم تربيّات الساكيو (S.A.Q) للاستفادة منها في تحسين التسارع (Acceleration)، وحركات النزاع (Arm action)، والتحركات (Footwork)، وزمن الاستجابة (Response time)، والانفجارية (Explosion)، والوعي البصري (Visual awareness)، وتوافق العين واليد (Hand-eye-co-ordination)، والقدرة العضلية (Power)، وأنه يؤدي التدريب

تراعي خصوصية النمط الوراثي للجينات المحددة لناقلات الكاربوكسيل (MCT4) لكل عداء منهم، ومراعاة استمرار نتيجة تمكنهم من التخلص من مخلفات الايض الخلوي واستثمارها في إعادة بناء مركبات الطاقة الحيوية، على حساب زيادة مستوى بيكاربونات الصوديوم مما يمنح جسم العداء فرصة لاستمرار عمليات بناء وتحرير الطاقة في هذا الوسط الخلوي القاعدي لدى كل من العدائين، مما تعطي هذه النتائج مولولاً عن ملائمة مراعاة تمارينات السايكو بتباين أزمنة الراحة لمبدأ الخصوصية لكل من عدائي (400) متر، وملائمة التباين بأزمنة الراحة في تحقيق الاستجابات الفسيولوجية على المستوى البيوكيميائي الخلوي لكل من العدائين، وزيادة تمكنهم من استعادة التوازن الأيضي بعد الجهد البدني التي نفذت به اختبارات مستوى تركيز حامض اللاكتيك بالدم ومستوى بيكاربونات الصوديوم بالدم، مما انعكس إيجاباً على فاعلية المنظمات الخلوية التي يتصف بها كل منهم وساعد على زيادة معدل الايض (RMR) لدى كل منهم، إذ أنه "من مبادئ الخصوصية والتغيرات الكيميائية الخلوية أن العمل بتربيّات النظام اللاهوائي وشدته يزيد من مخزونات الطاقة اللاهوائية في الخلايا". (Gayton, 2014) كما أنه "التدريب الرياضي يحدث تغيرات فسيولوجية ومورفولوجية ينتج عنها زيادة كفاءة القدرات الهوائية واللاهوائية وتكيف لطبيعة النشاط الرياضي والممارسة بكفاءة عالية مع الاقتصاد في الجهد " (عماد الدين، 2007)، إذ أن " انخفاض تركيز حامض اللاكتيك بالدم يشير إلى تحسن الحالة الفسيولوجية لدى الراكض، وقرنته على الاستمرار في المجهود البدني " (Sawka & Miles, 2004)، إذ أن " التدريب الرياضي يؤدي إلى حوث تغيرات فسيولوجية مختلفة تشمل جميع أجهزة الجسم الحيوية وتحدث هذه التغيرات على مستوى الخلايا والأنسجة أيضاً، وتشمل التغيرات اللاهوائية والهوائية لإنتاج الطاقة اللازمة للأداء الرياضي، ونظراً لسعة التعامل وعمقه مع فسيولوجيا الرياضة خلال السنوات الأخيرة أستطاع الباحثون الحصول على المعلومات والحقائق الفسيولوجية المهمة التي أسهمت في تطوير التدريب الرياضي " (عمر، 2018)، كما إن " الطاقة الحيوية معظمها يأتي من أكسدة الهيدروجين والماء، وقد يتكون (ATP) من اتحاد (ADP) مع حامض الفسفوريك بمساعدة الأكسدة



لتدريب عدائي (400) متر باعتماد المؤشرات الوراثية.

توصي الباحثة بالتالي:

- 1-من الضروري اعتماد حداثة الطريقة المختبرية بالاختبارات التحليلية للطب الجزيئي عند استخلاص (DNA) لعينة دم كل من عدائي (400) متر عند تصنيفهم على وفق النمط الجيني لحاملات الكربوكسيل للجين (MCT4).

### المصادر:

- [1] أبو العلا أحمد عبد الفتاح وأحمد نصر الدين سيد؛ فسيولوجيا اللياقة البدنية، ط2: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2003)، ص88.
- [2] أحمد نصر الدين سيد؛ مبادئ فسيولوجيا الرياضة، ط3: (القاهرة، مركز الكتاب الحديث للنشر، 2019)، ص69.
- [3] بهاء إبراهيم سلام؛ تطبيقات الكيمياء الحيوية وتمثيل الطاقة في المجال الرياضي: (القاهرة، دار الحكمة، 2018)، ص179.
- [4] جبار رحمة الكعبي؛ الأسس الفسيولوجية والكيميائية للتدريب الرياضي: (قطر، الدوحة، مطبعة قطر الوطنية، 2007)، ص207-275.
- [5] حسين علي العلي وعائد صباح النصيري؛ فسيولوجيا وبيوكيميائية التدريب الرياضي: (بغداد، مكتبة النور، 2013)، ص69.
- [6] ريسان خريبط مجيد الخليفة وأبو العلا أحمد عبد الفتاح؛ التدريب الرياضي: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2016)، ص115.
- [7] عائد صباح حسين النصيري؛ دليل اختبارات الأكاديمية الأولمبية الرياضية العراقية: (اللجنة الأولمبية الوطنية العراقية، 2010)، ص17.
- [8] عائد صباح النصيري وفراس مطشر الركابي؛ فسيولوجيا وبيوكيميائية التدريب الرياضي: (بغداد، مكتبة النور، 2020)، ص22.
- [9] عماد الدين عباس أبو زيد؛ التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية نظريات - تطبيقات. ط2: (الإسكندرية، منشأة المعارف، 2007)، ص183.
- [10] عمر الفكي شمس الدين الأمين؛ أهم المتطلبات الفسيولوجية والاثربومترية والفنية والإدارية للاعب كرة القدم: (رسالة ماجستير، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، السودان، 2018)، ص10.
- [11] عمرو صابر وآخرون؛ تدريبات السايكو: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2017)، ص9.
- [12] محمد احمد عبد العزيز؛ تأثير تدريبات السايكو على بعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية والمستوى الرقمي للسباحين الناشئين: (مصر جامعة كفر الشيخ، 2018)، ص13.
- [13] محمد علي القط؛ التهدئة القمية للرياضيين: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2013)، ص65.
- [14] وجددي عماد أبو الرومي؛ استعادة اللياقة والاستشفاء الرياضي: (عمان، دار أمجد للنشر والتوزيع، 2018)، ص5.
- [15] توري الشواك ورافع الكبيسي؛ دليل لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية: (بغداد، دمام، 2004)، ص89.
- [16] Akhil Mehrotra, Vikram Singh, Shyam Lal, M.N. Rai (2011): Effect of six weeks S.A.Q. drills training programme on

إلى حدوث تغيرات فسيولوجية تشمل أجهزة الجسم، ويتقدم مستوى الأداء الرياضي كلما كانت هذه التغيرات إيجابية بما يحقق التكيف الفسيولوجي لأجهزة الجسم ومن ثم للحمل البدني " (بهاء، 2018)، كذلك " أن تدريبات السايكو تعمل على استثارة المغازل العضلية مما ينتج عنه توتر عالي في الوحدات الحركية المتحررة وإثارة لمستقبلات أخرى تعمل على زيادة عدد الوحدات الحركية النشطة والتي تكون السبب في زيادة القوة الناتجة".

(Velmurugan & Palanisamy, 2012) كما أنه "يستخدم المدربون الرياضيون تدريبات السايكو (S.A.Q) لمساعدتهم في تدريب اللاعبين بصورة تحاكي الظروف نفسها ومواقف اللعب والتي لا تتوفر في البرامج التقليدية كالمقاومات والبلايومترك وغيرها، فهي نظام مكمل للبرامج التقليدية يهدف إلى تحسين السرعة بأنواعها المختلفة واللياقة البدنية العامة ومستوى الأداء المهاري وحدثت التكيفات اللازمة " (عمرو وآخرون، 2017) كذلك فإنه " مهم جداً أن يتم تنفيذ هذه التمرينات بشكل صحيح وتحت إشراف مدرب مختص لتجنب الإصابات وضمان الحصول على أقصى استفادة منها. كما يجب تضمين هذه التمارين كجزء من برنامج تدريبي متوازن يستهدف جميع جوانب " (Baker, 2017)

### الخاتمة:

استنتجت الباحثة التالي:

1-إن لاختلاف المؤشرات الوراثية بين عدائي (400) متر دور في اختلاف تلقينهم تمرينات السايكو بتباين أزمنة الراحة، وفي تأثيراتها الايجابية عليهم في كل من زيادة مستوى بيكاربونات الصوديوم بالدم وقلة مستوى تركيز حامض اللاكتيك بالدم وزيادة معدل الايض (RMR) لديهم.

2-إن عدائي (400) متر نوو النمط الجيني (AA) من حاملات الكربوكسيل للجين (MCT4) أفضل من نوو النمط الجيني (AT) في زيادة مستوى بيكاربونات الصوديوم بالدم وقلة مستوى تركيز حامض اللاكتيك بالدم وزيادة معدل الايض (RMR).

3-من الضروري اعتماد دراسات الطب الجزيئي لدعم معارف المدربين بعلاقة الوراثة والرياضة، مما يساند تخطيطهم



- [28] Lee Lemer.K, and Brenda Wilmoth Lemer (2007). World of sports science, editors. r, LIBRARY OF CONGRESS CATALOGING-IN-PUBLICATION.
- [29] Mario Jovanovic.GoranSporis.DarijaOmrčen.FrediFiorentini (2011): Effects of speed, agility, quickness training method on power performance in elite soccer players, Journal of Strength and Conditioning Research, 25(5)/1285–1292.
- [30] Milteer R.M., Ginsburg K.R., D.A. (2012). Council on Communications and Media Committee on Psychosocial Aspects of Child Health and Mulligan Maintaining Strong Parent–Child Bond: Focus On Children In Poverty, The Importance Of Play In Promoting Healthy Child Development, Pediatrics, 129.
- [31] RemcoPolman, Jonathan Bloomfield, and Andrew Edwards (2009): Effects of SAQ Training and Small–Sided Games on Neuromuscular Functioning in Untrained Subjects, International Journal of Sports Physiology and Performance, 4, 494–505.
- [32] Sawka,(2004). M., Knowlton,R. & Miles, P; Competition Blood lactate concentration in collegiate swimmers Eur., Journal of Appl. Physiology, Vol. 62, p:99.
- [33] Scruggs, P. W., Beveridge, S. K., Eisenman, P. A., Watson, D. L, Shultz, B. B., and Ransdell, L. B. 2003. Quantifying physical activity via pedometry in elementary physical education, Med Sci Sports Exerc 35 , 1065–71.
- [34] Schaffer, L.G., Tommerup,N.(2005).(Eds),Recommendations of the International standing committee on Human cytogenetic nomenclature ,ISCN , Karager , Basel,p53.
- [35] Rasmussen P, Wyss MT, Lundby C. (2011). Cerebral glucose and lactate consumption during cerebral activation by physical activity in humans. FASEB Journal;25(9),p: 73.
- [36] Velmurugan G. &Palanisamy A. (2011): Effects of Saq Training and Plyometric Training on Speed Among College Men Kabaddi Players, Indian journal of applied research, Volume : 3 ,Issue : 11, 432.
- [37] ZoranMilanović ,GoranSporiš, NebojšaTrajković, Nic James, KrešimirŠamija (2011): Effects of a 12 Week SAQ Training Programme on Agility with and without the Ball among Young Soccer Players, Journal of Sports Science and Medicine, 12, 97–103.
- selected anthropometrical variables, Indian Journal of Movement Education and Exercises Sciences, Vol. 1 No. 1, PP.121–129.
- [17] Arthur T. Johnson. (2019), BIOMECHANICS AND EXERCISE PHYSIOLOGY: New York, Chic ester, Brisbane, Toronto, Singapore.P:223.
- [18] Baker, D. (2017). Power endurance training: Part 2. Strength & Conditioning Journal, 39(5), 1–6.
- [19] Cymara, P.K. et al. (2014). Chair irse and lifting characteristics of elders with knee arthritis: Functional training and strengthening effects, J American Physical Therapy Associatin Vol. 83. N. 1. January.
- [20] David B. Burr and Chuck Milgrom, (2005). Musculoskeletal fatigue and stress fractures: Library of Congress Cataloging–in–Publication Data.
- [21] Gayton A.C,(2014).the Glycogen – lactic Acid system. In Book "medical physiology, w.bsauanders, U.S.A, p:315. VICL.
- [22] Goldberger, M & Gurney.(2011), the effects of direct teaching styles on motor skill acquisition of fifth grade children. Regearch Quarterly for Exercise and sport. USA.p:18.
- [23] Green HJ, Duhamel TA, Stewart RD, Tupling AR, Ouyang J, (2018). Dissociation between changes in muscle Na<sup>+</sup>–K<sup>+</sup>–ATPase isoform abundance and activity with consecutive days of exercise and recovery. American Journal of Physiology – Endocrinology and Metabolism: Apr;294(4):E761–7.
- [24] Ham ill, Joseph, (2009).Knutzen, Kathleen M, Biomechanical Basis of Human Movement, 3<sup>rd</sup> Ed, Copyright, Lippincott Williams & Wilkins.
- [25] Ira Wolinsky and Judy A. Driskell.(2008) ; Sports nutrition : energy metabolism and exercise : New York, Library of Congress Cataloging, P: 214.
- [26] John W. Hole , Jr.(2001) ; human anatomy& physiology ,6<sup>th</sup>ed , America , library WCB.p: 124.
- [27] Juel C. (2006). Training–induced changes in membrane transport proteins of human skeletal muscle. European Journal of Applied Physiology, Apr 96(6):627–35.

## الملاحق:

ملحق (1) يوضح أنموذج من تفاصيل تقنين حمل تمارينات السايكو بتباين أ زمن الراحة

رقم التمرين	الشدة	زمن التمرين	التكرار	زمن الراحة بين التكرارات	عدد المجموعات	زمن الراحة بين المجموعات	زمن الراحة الانتقالية بين التمارينات
(1)	% 85	10 ثا	3	10 ثا	3	120 ثا	270 ثا
(2)	% 90	8 ثا	2	15 ثا	4	130 ثا	254 ثا
(3)	% 95	5 ثا	1	-	5	150 ثا	175 ثا
(4)	% 90	8 ثا	2	15 ثا	4	130 ثا	254 ثا
(5)	% 85	10 ثا	3	10 ثا	3	120 ثا	270 ثا
		المجموع					
		1.223 ثا					
		مجموع الزمن الكلي للتمرينات في القسم الرئيس للوحدة التدريبية البالغ (90) دقيقة					
		20.383 دقيقة					





ISSJ JOURNAL

The International Sports Science Journal, Vol. 6, Issue. 4, April. 2024

ISSN: 1658- 8452



## تأثير منهج تعليمي وفقاً لتصنيف كراثول في بعض الجوانب الوجدانية والمهارات الدفاعية بكرة اليد

### للطالبات

هبة علاوي عباس<sup>1</sup> أ.د. احمد عبد الزهرة عبد الله الخفاجي<sup>2</sup>

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

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

(<sup>1</sup> ahmed.alkhawaji@qu.edu.iq, <sup>2</sup> hebaallawe95@gmail.com)

**المستخلص:** تكمن أهمية البحث في الاستفادة من تصنيف كراثول في بعض الجوانب الوجدانية وكذلك اكتساب الأداء الفني في بعض المهارات الدفاعية بكرة اليد للطالبات على الكرة، أما مشكلة البحث خلال متابعة ومشاهدة الباحثين لمحاضرات كرة اليد وبطولة كرة اليد التي قامت بها جامعة القادسية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لاحظت ان احد أسباب الضعف لدى الطالبات في لعبة كرة اليد هو ان التمرينات المتبعة في الوحدات التعليمية تمرينات المتبعة من قبل المدرس تقليديه لا تراعي الفروق الفردية بين الطالبات في التعلم، لذا ارتى الباحثان بدراسة هذه المشكلة من خلال التساؤل التالي: (هل سيؤثر المنهج التعليمي وفقاً لتصنيف كراثول بعض الجوانب الانفعالية والجوانب الوجدانية والمهارات الدفاعية بكرة اليد للطالبات، وقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم (المجموعتين المتكافئتين) لأنه المنهج الملائم لحل مشكلة البحث وقد حدد الباحثان مجتمع البحث وهم طالبات المرحلة الثالثة بعض جامعات الفرات الأوسط والبالغ عددهم (120) طالبة وشملت عينة البحث (39) طالبة قسموا الى مجموعتين إذ تعلمت المجموعة التجريبية المنهج التعليمي (تصنيف كراثول) وأما المجموعة الضابطة تعلمت بالأسلوب المتبع من قبل المدرس، أضافه الى المقياس المعدل من قبل الباحثين وهو (مقياس الجوانب الوجدانية)، وقد عمد الباحثان الى إجراء تجربة استطلاعية فقد تركزت في معرفة الصعوبات الميدانية التي قد تواجه الباحثان أثناء الأداء الفعلي للمنهج التعليمي.

**الكلمات المفتاحية:** تصنيف كراثول - الوجدانية - المهارات الدفاعية - كرة اليد .

## 1- المقدمة:

شهد العالم الحديث تقدماً كبيراً في مختلف الأنشطة الرياضية، وهذا التقدم لم يكن وليد الصدفة وإنما جاء بمثابة وعمل نؤوب بواسطة الاستيعاب العميق لما تتضمنه أسس وقواعد علوم الرياضة من أجل رفع مستوى أداء الطلبة وهذا عن طريق البحث والاطلاع الدائم على كل ما هو حديث لإضافة معلومات حديثة بإتباع الأساليب العلمية الجديدة للوصول بالطلاب إلى مستوى متقدم في الأداء الأمثل . إذ تعد العملية التعليمية واحدة من المجالات التي حظيت بالكثير من التطورات والتغيرات العلمية لدورها المحوري في بناء المتعلم وحل مشكلاته، لذا ظهرت تصنيفات تعليمية عديدة ينتقل فيها الجهد والنشاط في عملية التعلم من المدرس إلى المتعلم كونه محور العملية التعليمية، وبناءً على ذلك فإن هذا التطور في مجال التعلم أضاف واجبات ومسؤوليات جديدة تقع على عاتق المدرس بناءً على ذلك نحن بحاجة الى تصنيفات حديثة وجديدة فضلاً عن لكونه يساعد الطالب على تعلم وإتقان المهارات داخل ميدان اللعب نتيجة لاكتساب المعرفة بالجانب النظري والعملي وبالتالي تنمية الجانب الوجداني وتعلم بعض المهارات الدفاعية بكرة اليد. ويعد تصنيف كراثول من أهم التصنيفات المطروحة على الساحة التي يركز على المجال الوجداني لدى الطلبة إذ نجد انه يركز على المواقف والقيم والذوايق إذ وضع كراثول المجال الوجداني بشكل هرمي ورتبه من المشاعر الأبسط الى المشاعر الأكثر تعقيداً ويعتمد الهيكل الهرمي على مبدأ الاستيعاب. والجانب الوجداني له دور أساسي في العملية التعليمية لأنه يركز على بناء أمور في غاية الأهمية والحيوية بالنسبة للمتعلمين وهي تكوين القيم والاتجاهات والمشاعر الإيجابية وتنميتها لديهم في مختلف المراحل التعليمية لذا تنشئ الجوانب الوجدانية عند المتعلم مشاعر ما يدرس أو ما يتعلم منه يظهر في صورته ميول واتجاهات إيجابية أو سلبية .

## مشكلته البحث:

خلال متابعة ومشاهدة الباحثين لمحاضرات كرة اليد وبطولة كرة اليد التي أقامتها جامعة القادسية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لاحظت ان احد أسباب الضعف لدى الطالبات في

لعبه كرة اليد هو ان التمرينات المتبعة في الوحدات التعليمية تمرينات تقليديه المتبعة من قبل المدرس لا تراعي الفروق الفردية بين الطالبات في التعلم، لذا ارتأى الباحثان دراسة هذه المشكلة من خلال التساؤل التالي: (هل سيؤثر المنهج التعليمي وفقاً لتصنيف كراثول في بعض الجوانب الانفعالية والجوانب الوجدانية والمهارات الدفاعية بكرة اليد للطالبات؟).

## أهداف البحث:

1- التعرف على تأثير المنهج التعليمي وفقاً لتصنيف كراثول في الجوانب الوجدانية بكرة اليد للطالبات.

2- التعرف على تأثير المنهج التعليمي وفقاً لتصنيف كراثول في بعض المهارات الدفاعية بكرة اليد للطالبات

## فرض البحث:

1-يؤثر المنهج التعليمي وفقاً لتصنيف كراثول تأثيراً إيجابياً في تطوير بعض الجوانب الوجدانية لدى طالبات المرحلة الثالثة/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

2-يؤثر المنهج التعليمي وفقاً لتصنيف كراثول تأثيراً إيجابياً في تطوير بعض المهارات الدفاعية لدى طالبات المرحلة الثالثة/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .

4-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدية والقبلية لمجموعتي الضابطة والتجريبية

## 2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

**2-1 منهج البحث:** المنهج هو الطريقة السليمة التي يعتمدها الباحث للوصول الى هدفه المنشود الذي حدده في بداية بحثه (10.2)، لذا استخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين (الضابطة والتجريبية) ذات الاختبار القبلي والبعدى لملائمته طبيعة مشكلة البحث والذي يعرف بأنه محاولة ضبط كل العوامل الأساسية المؤثرة في المتغيرات التابعة في التجربة ماعدا عامل واحد تتحكم فيه الباحثان (59.5).

المجموع	الاختبارات القبلي	المنهج التعليمي	الاختبارات البعدية
التجريبية	الجوانب الوجدانية	تمرينات وفقاً	الجوانب الوجدانية
	المهارات الدفاعية بكرة اليد	لتصنيف كراثول	المهارات الدفاعية بكرة اليد
الضابطة	الجوانب الوجدانية	المنهج المستخدم	الجوانب الوجدانية
	المهارات الدفاعية بكرة اليد	من قبل المدرس	المهارات الدفاعية بكرة اليد

الشكل (1) يوضح التصميم التجريبي المستخدم للعينة.

**2-2 مجتمع وعينة البحث:** تم تحديد مجتمع البحث هم

ملاحظه قيم معامل الالتواء الذي يعد من خصائص المنحني الاعتمالي إذ يعد الاختبار موزعا توزيعا طبيعيا اذا تراوحت معامل الالتواء لبيرسون (بيرسون) بين (+1) وهذا يثبت ملائمة الاختبارات كافة لمستوى عينة البحث (360.7).

بعد أن تم التأكد من التوزيع الطبيعي داخل كل مجموعة، قام الباحثان باستخدام أسلوب التجانس من خلال اختبار ليفين والتكافؤ من خلال استخدام الباحثان الاختبار التائي لمعرفة نوع الفرق بين الأوساط الحسابية فتبين عدم وجود فروق معنوية بين الأوساط الحسابية للمجموعتين الضابطة والتجريبية، وهذا ما يبينه الجدول (4).

الجدول (4) يبين تكافؤ أفراد عينة البحث

مستوى الدلالة	ليفين	مستوى الدلالة	t المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		المتغيرات
				ع	س	ع	س	
0.128	1.213	0.695	0.395	0.130	0.793	0.099	0.807	اختبار التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف
0.684	0.169	0.188	1.341	0.879	3.548	0.891	3.167	اختبار التحركات الدفاعية المتنوعة
0.479	0.511	0.575	0.565	0.966	3.667	0.857	3.500	اختبار حائط الصد الدفاعي في اتجاه واحد
0.584	0.306	0.828	0.219	3.026	40.429	2.819	40.222	الجوانب الوجدانية

### 2-3 إجراءات البحث الميدانية:

2-3-1 مقياس الجوانب الوجدانية: بعد ان تم الاطلاع على المصادر العلمية الخاصة في مجال الجانب الوجداني، تم اختيار مقياس (هدى صلاح الدين، 2021) (70.6) للجانب الوجداني والذي يتكون من 25 فقرة وصممت فقراته لقياس الجانب الوجداني، وعمل الباحثان على تكيف المقياس وتقنيته وعرضه على الخبراء والمختصين في مجال التعلم الحركي ولعبة كرة اليد وعلم النفس، وبعدها تم إجراء بعض التعديلات على فقرات المقياس وحسب رأي الخبراء بما يتناسب بطبيعة الفعالية والمهارة وطبيعة العينة وإجراء المعالجات الإحصائية لها.

2-3-2 المهارات الدفاعية: قام الباحثان بتحديد المهارات الدفاعية لكرة اليد والتي كانت هي الأساس لمشكلة البحث، التي تم ملاحظتها وتحديدها في مجتمع البحث وهي:

- 1- حائط الصد الدفاعي في اتجاه واحد .
- 2- سرعة أداء التحركات الدفاعية للجانبين .
- 3- الدفاع ضد الهجوم الخاطف مستحوز على الكرة .

طالبات المرحلة الثالثة/بعض جامعات الفرات الأوسط كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة والبالغ عددهن (120) طالبة موزعين على (5) جامعات .

أما عينة البحث إذ قام الباحثان باختيار عينة البحث بالطريقة القرعة هم طالبات جامعة القادسية البالغ عددهن (39) طالبة من جامعة القادسية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، وتم تقسيم العينة بالطريقة العشوائية الى مجموعتين المجموعة التجريبية (21) طالبة التي خضعت لمنهج الباحثان كما مبين في الجدول (2) والمجموعة الضابطة تبلغ (18) طالبة التي خضعت لمنهج المدرس كما مبين في الجدول (1) وبنفس عدد الوحدات التعليمية التي تمارسها المجموعة التجريبية وقامت الباحثة بأجراء التجانس والتكافؤ لأفراد عينة البحث في متغيرات لها علاقة بالدراسة وكما موضح في الجدول (1).

الجدول (1) يوضح عدد العينات

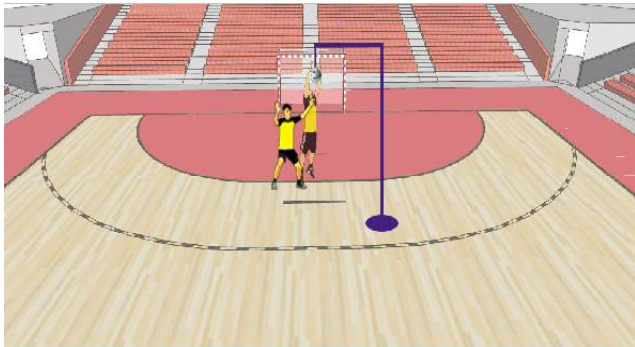
عدد العينة	الجامعة
39	القادسية
17	كلية التربية للبنات
26	السماوة
18	الكوفة
20	بابل

الجدول (2) يبين تجانس المجموعة الضابطة

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط	الانحراف	الوسيط	الالتواء	الاختلاف	الدلالة
1	اختبار التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف	ثانية	0.807	0.099	0.785	0.593	12.203	متجانس
2	اختبار التحركات الدفاعية المتنوعة	درجه	3.167	0.891	3.000	0.343	28.141	متجانس
3	اختبار حائط الصد الدفاعي في اتجاه واحد	درجه	3.500	0.857	3.000	0.630	24.500	متجانس
4	الجوانب الوجدانية	درجه	40.222	2.819	40.000	0.631	7.009	متجانس

الجدول (3) يبين تجانس المجموعة التجريبية

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط	الانحراف	الوسيط	الالتواء	الاختلاف	الدلالة
1	اختبار التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف	ثانية	0.793	0.130	0.743	0.345	16.353	متجانس
2	اختبار التحركات الدفاعية المتنوعة	درجه	3.548	0.879	3.500	0.085	24.777	متجانس
3	اختبار حائط الصد الدفاعي في اتجاه واحد	درجه	3.667	0.966	4.000	0.027	26.348	متجانس
4	الجوانب الوجدانية	درجه	40.429	3.026	40.000	0.311	7.485	متجانس



الشكل (2) يوضح اختبار حائط الصد الدفاعي في اتجاه واحد

### ثانياً: اختبار المهارات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف (160.3):

**الغرض من الاختبار:** قياس سرعة أداء المهارات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف .

**الأدوات:** ملعب كرة اليد، شريط لاصق، شريط قياس، ساعة إيقاف .

**مواصفات الأداء:** ترسم تسع علامات، واحدة منها على خط الـ 6 أمتار، وثمانية (2 لحد 9) الأولى منها على خط منتصف الملعب، والسبعة الباقيات ما بين المنتصف وخط الـ 6 أمتار والمسافة بين الكل منها 150 سم، يقف المختبر فوق العلامة رقم (1)، وعند إعطاء إشارة البدء، يقوم بالعدو للأمام حتى منتصف الملعب العلامة رقم 8، ثم يقوم بتغيير اتجاهه ليواجه المرمى بالظهر والتقهر السريع للخلف لعمل تحركات خلفية يميل، ويلامس العلامات المرسومة بالقدمين، حتى يصل الى العلامة رقم (8)

#### شروط الأداء:

1- حركة المختبر تكون مماثلة تماماً لحركة الدفاع، من حيث تحركات الرجلين، وشكل الذراعين واليدين .

2- يجب قيام المختبر بالعدو حتى منتصف الملعب (العلامة رقم 8) ثم يغير اتجاهه ليواجه المرمى بالظهر ويتقهر للخلف بسرعة ليعمل تحركات خلفية يميل من خلال ملامسة العلامات الموضوعة بالقدمين

3- أي أداء يخالف الشروط السابقة لا تحتسب المحاولة صحيحة .

**حساب الدرجات:** يسجل للمختبر الزمن الذي قطع فيه المسافة من العلامة رقم (1) حتى العلامة رقم (9).

### 2-3-1 مواصفات اختبارات المهارات الدفاعية:

#### أولاً: اختبار حائط الصد الدفاعي في اتجاه واحد (140.3):

**الغرض من الاختبار:** قياس قدرة اللاعب على الأداء المتكرر بنفس المعدل لمهارة حائط الصد الدفاعي

**الأدوات:** ملعب كرة اليد، كرة اليد معلقة على قائم بارتفاع 260 سم، شريط لاصق، شريط قياس، ساعة إيقاف .

**مواصفات الأداء:** توضع علامة بالشريط اللاصق على خط الـ 6 أمتار، يقف المختبر فوق علامة الـ 6 أمتار بحيث يكون مواجهاً للكرة المعلقة والتي تكون مثبتة في القائم على خط الـ 9 أمتار أو 8 أمتار، عند إعطاء (المختبر) إشارة البدء يقوم بالتحرك للأمام ليثب لأعلى وأداء مهارة حائط الصد بحيث يلامس الكرة المعلقة بكلتا يديه، ثم يهبط على الأرض ويعود للخلف بالظهر للعلامة المرسومة على خط الـ 6 أمتار، ليكرر الأداء أكبر عدد ممكن لمدة (10) ثوان.

#### شروط الأداء:

1- في كل مرة يثب فيها المختبر لأداء حائط الصد الدفاعي يلزمه ملامسة الكرة بكلتا يديه .

2- في كل مرة يجب على المختبر ضرورة البدء من العلامة المرسومة فوق خط 6 أمتار .

3- على المختبر تكرار الأداء الى ان يعطى له إشارة انتهاء الوقت المحدد للاختبار .

4- حركة المختبر تكون مماثلة تماماً لحركة الدفاع لصد الكرات المصوبة (على المرمى) من الوثب، خاصة شكل الذراعين والمسافة بينهما واليدين واتجاه كفي اليدين للأمام لمواجهة الكرة .

5- أي أداء يخالف الشروط السابقة لا تحتسب المحاولة ضمن العدد الذي قام به المختبر خلال الوقت المحدد للاختبار .

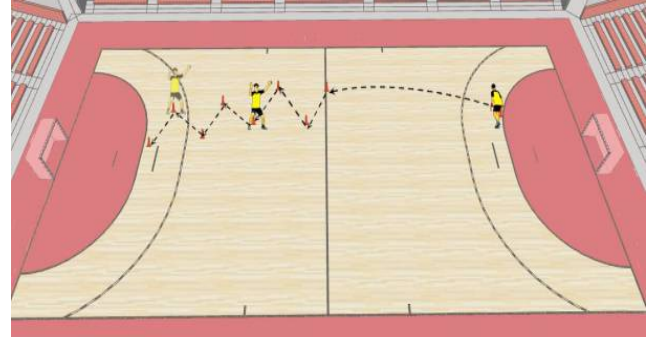
**تسجيل الدرجات:** يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها خلال فترة الـ (10 ثانية) المحددة للاختبار .



واحدة لكل محاولة صحيحة يصل فيها المختبر لكل علامة من العلامات المرسومة .

2-يسجل للمختبر عدد المحاولات الكاملة والصحيحة التي قام بها خلال فترة الاختبار .

3-في حالة انتهاء الوقت المحدد للاختبار، وعدم أكمل المختبر للمحاولة، بمعنى وصوله لأحدى العلامات الأخرى (ج، أ، د، أو هـ) مثلاً، وعدم الوصول للعلامة أ وهي علامة النهاية للمحاولة الكاملة، تجمع درجات العلامات وتضاف الى درجات المحاولات الصحيحة والكاملة.



شكل (3) اختبار المهارات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف

### ثالثاً: اختبار المهارات الدفاعية المتنوعة (156.3)

الغرض من الاختبار: قياس سرعة أداء المهارات الدفاعية للجانب وللأمام وبميل وللخلف بميل .

الأدوات: ملعب كرة اليد، شريط لاصق، شريط قياس، ساعة إيقاف .

مواصفات الأداء: ترسم خمس علامات، ثلاثة منها (أ، ب، ج) بالقرب من خط الـ 6 أمتار والمسافة بينهما 150 سم، واثنان على خط الـ 9 أمتار (د. هـ) في مقابلة علامتي الـ 6 أمتار على الأطراف، يقف المختبر عند العلامة أ، وعند إعطاء إشارة البدء (بصرية) يقوم بعمل تحركات جانبية للعلامة ب، ثم يتحرك للأمام للعلامة د، ثم يتحرك للخلف (بالظهر) للعلامة أ، ثم للجانب للعلامة ج، ثم للأمام للعلامة هـ، ثم يعود للخلف (بالظهر) بميل للعلامة أ، يكرر الأداء لأكبر عدد ممكن لمدة (30 ثانية) .

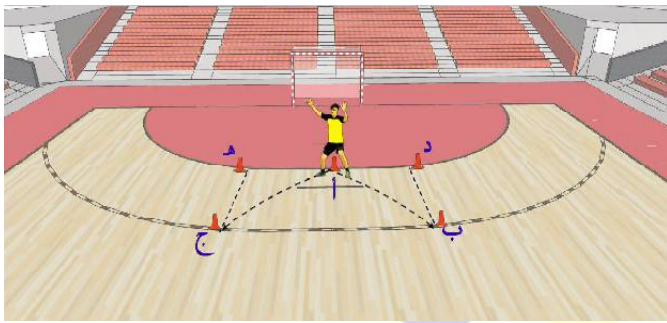
#### شروط الأداء:

- 1-حركة المختبر تكون مماثلة تماماً لحركة الدفاع، من حيث تحركات الرجلين، وشكل الزراعين واليدين .
- 2-يجب وصل المختبر للعلامة المرسومة وملامستها بالقدمين، والتحرك كما هو موضح بالشكل .
- 3-على المختبر تكرار الأداء الى ان يعطى له إشارة انتهاء الوقت المحدد للاختبار .

4-أي أداء يخالف الشروط السابقة لا تحتسب محاولة ضمن العدد الذي قام به المختبر خلال الوقت المحدد للاختبار .

#### تسجيل الدرجات:

1-تحتسب كل محاولة صحيحة بخمس درجات (وصول المختبر وملازمة العلامات (ب، د، أ، ج، هـ) بمعنى درجة



الشكل (4) اختبار المهارات الدفاعية المتنوعة

### 2- 4 التجارب الاستطلاعية:

2-4-1 التجربة الاستطلاعية الأولى: قام الباحثان بتطبيق التجربة استطلاعية للمقياس الجوانب الوجدانية على عينة استطلاعية مؤلفة من (6) طالبه تم اختيارهم بالطريقة العشوائية ويمثلون المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة القادسية يوم الأربعاء بتاريخ 2023/11/1 من اجل التوصل الى نتائج ضرورية للاستفادة منها عند إجراء التجربة الرئيسية، وكذلك الوقوف على حجم الصعوبات التي تعترض الباحثان والتعرف على الوقت المستغرق للإجابة على المقياس وهل الوقت المخصص للإجابة كافي او غير كافي ومدى صلاحية العينة واستجابتها للمقياس على كل مرحلة من مراحل مقياس الجوانب الوجدانية .

2-4-2 التجربة الاستطلاعية الثانية: أجرى لباحثان التجربة الاستطلاعية الثالثة لبعض المهارات الدفاعية في يوم الخميس 2023/11/2 تمام الساعة الثامنة والنصف صباحاً، في القاعة المغلقة لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة القادسية، على عينة تألفت من (6) طالبه تم اختيارهم من

الخاصة بالمهارات الدفاعية التي تم إعدادها من قبل الباحثان، إذ تم البدء بتنفيذ المنهج في يوم الأحد الموافق 2023/11/8 ولغاية 2024/1/8، وكانت مدة المنهج بواقع (شهرين)، كما بلغ عدد الوحدات التعليمية (8) بواقع وحده واحد في الأسبوع، إذ قام الباحثان بالترج بالتمرنينات وبواقع (3-4) تمرين في كل وحده تعليمية واعتمد الباحثان الجزء الرئيسي من الوحدات التعليمية لتطبيق تلك التمرينات

**2- 7 الاختبارات البعدية:** بعد الانتهاء من تطبيق مفردات المنهج التعليمي على عينة البحث قام الباحثان بإجراء الاختبارات البعدية:

**مرحلة الأولى:** تم إجراء الاختبار البعدي لمقياس الجوانب الوجدانية في يوم الثلاثاء الموافق 2024/1/9 وللمجموعتين الضابطة والتجريبية إذ تم توزيع مقياس الجوانب الوجدانية على المجموعتين الضابطة والتجريبية والبالغ عددهم (120) طالبة من المرحلة الثالثة/جامعة القادسية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، وتم تفرغ البيانات في استمارات خاصة.

**المرحلة الثانية:** تم إجراء الاختبار البعدي لمهارات الدفاعية في يوم الموفق الأربعاء 2024/1/10 وعلى المجموعة التجريبية والضابطة لطالبات المرحلة الثالثة/جامعة القادسية /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة والبالغ عددهم (21) وحسب تسلسل المهارات وكالاتي:

1- اختبار حائط الصد الدفاعي في اتجاه واحد .

2- اختبار سرعة أداء التحركات الدفاعية للجانبين.

3- اختبار الدفاع ضد الهجوم الخاطف المستحوذ على الكرة.

**2- 8 الوسائل الإحصائية:** استعمل الباحثان الوسائل الإحصائية المناسبة لمعالجه بيانات الناتجة بواسطة الاختبارات عن طريق نظام (spps).

مجتمع الأصل وكان الغرض من هذه التجربة هو:

1- معرفه مدى ملائمة التمرينات لمستوى العينة.

2- معرفه الصعوبات والمشكلات عند تنفيذ هذه التمرينات .

3- تكوين فكرة عن التمارين من قبل الطلاب في أساليب التعلم المستعملة .

4- التأكد من الأجهزة والأدوات المستعملة وانسجامها مع الأساليب التعليمية .

5- معرفة الوقت الكافي للتصوير الفيديوي للأداء المهاري ومعرفة عدد الكاميرات ومكان وضعها وأداء الطلاب للمهارة .

6- المعوقات التي تواجه الباحثين أثناء تطبيق الاختبارات ومدى ملائمتها للطلاب وكذلك التمرينات المعدة من قبل الباحثان .

7- التعرف على الوقت الملائم والمخصص لأقسام الوحدة التعليمية ومكانيه تنفيذها.

**2- 5 الاختبارات القبليّة:** بعد الانتهاء من التجربة الاستطلاعية على عينة البحث وتهيئه الاختبارات الخاصة بالأداء المهاري الدفاعي، قام الباحثان بإجراء الاختبارات القبليّة لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة وعلى (3) مراحل، مراعية في ذلك كل الظروف التي أجريت بها الاختبارات من حيث المكان والزمان وطريقة التنفيذ والأدوات المستخدمة .

**المرحلة الأولى:** تم إجراء الاختبار القبلي لمقياس الجوانب الوجدانية في يوم الاثنين الموافق 2023/11/6 وللمجموعتين الضابطة والتجريبية إذ تم توزيع الجوانب الوجدانية على المجموعتين الضابطة والتجريبية والبالغ عددهم (120) طالبة من المرحلة الثالثة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة الفرات الأوسط وتم تفرغها في استمارات خاصة.

**المرحلة الثانية:** تم إجراء الاختبار القبلي للمهارات الدفاعية في يوم الموافق الثلاثاء 2023/11/7 وحسب تسلسل المهارات وعلى المجموعة التجريبية والضابطة:

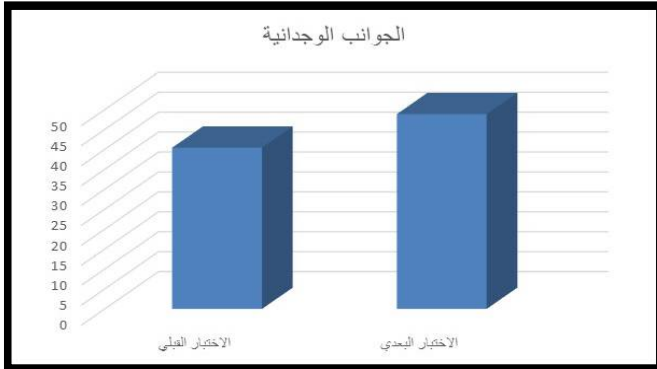
1- اختبار حائط الصد الدفاعي في اتجاه واحد .

2- اختبار سرعة أداء التحركات الدفاعية للجانبين.

3- اختبار الدفاع ضد الهجوم الخاطف المستحوذ على الكرة .

**2- 6 تطبيق المنهج التعليمي:** قام الباحثان بإجراء منهج تعليمي، وفقا لتصنيف كراثول إذ يحتوي على مجموعة تمرينات

(6) الفروق في قيم الجوانب الوجدانية في الاختبارين القبلي والبعدي وكما مبين في الجدول أعلاه فإن طبيعة أفراد العينة للمجموعة التجريبية أظهرت فروقاً بين الاختبارين القبلي والبعدي وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة لاستخراج الفروق، إذ بلغت قيمها المحسوبة (6.552) عند مستوى دلالة (0.000) ودرجة حرية (20).



الشكل (6) يوضح الفروق في الاختبارات القبلي والبعدي في الجوانب الوجدانية للمجموعة التجريبية

### 3-1-3 عرض وتحليل نتائج الجوانب الوجدانية لدى أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية:

الجدول (7) يبين الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي في الجوانب الوجدانية

ت	المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		T	مستوى الدلالة
		ع	س	ع	س		
1	الجوانب الوجدانية	2.114	42.333	5.199	48.857	4.975	0.000

في ضوء البيانات المستخرجة لأفراد عينة البحث، يبين الجدول (7) الفروق في قيم الجوانب الوجدانية في الاختبار البعدي وكما مبين في الجدول أعلاه فإن طبيعة أفراد العينة للمجموعتين الضابطة والتجريبية أظهرت فروقاً في الاختبار البعدي.

### 3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

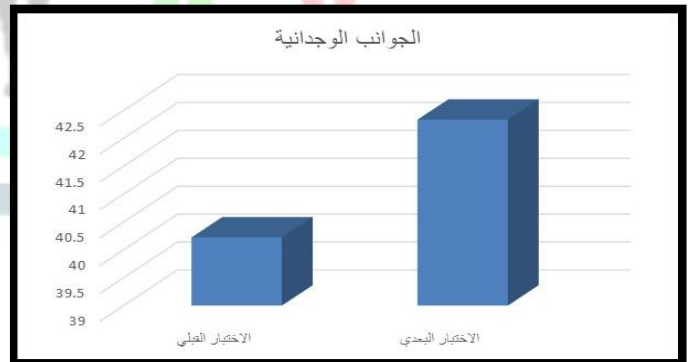
### 3-1-3 عرض وتحليل نتائج قيم الجوانب الوجدانية ومناقشتها:

### 3-1-1 عرض وتحليل نتائج قيم الجوانب الوجدانية لدى أفراد المجموعة الضابطة:

الجدول (5) يبين الفروق بين الاختبارات القبلي والبعدي في الجوانب الوجدانية للمجموعة الضابطة

ت	المتغير	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة t	مستوى الدلالة
			ع	س	ع	س		
1	الجوانب الوجدانية	درجة	40.222	2.819	42.333	2.114	3.146	0.006

في ضوء البيانات المستخرجة لأفراد عينة البحث، يبين الجدول (5) الفروق في قيم الجوانب الوجدانية في الاختبارين القبلي والبعدي وكما مبين في الجدول أعلاه فإن طبيعة أفراد العينة للمجموعة الضابطة أظهرت فروقاً بين الاختبارين القبلي والبعدي. وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة لاستخراج الفروق، إذ بلغت قيمها المحسوبة (3.146) عند مستوى دلالة (0.006) ودرجة حرية (17)، بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي.



الشكل (5) يوضح الفروق في الاختبارات القبلي والبعدي في الجوانب الوجدانية للمجموعة الضابطة

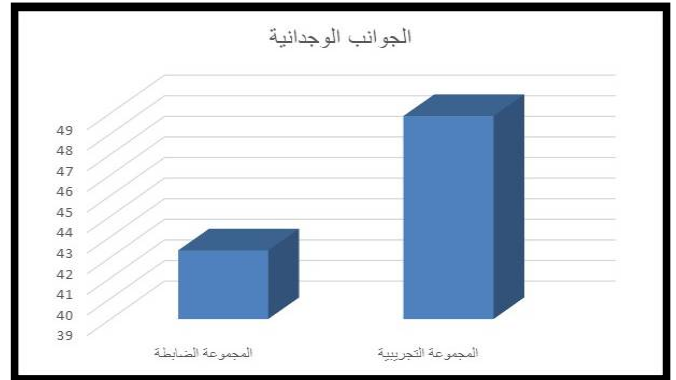
### 3-1-2 عرض وتحليل نتائج الجوانب الوجدانية لدى أفراد المجموعة التجريبية:

الجدول (6) يبين الفروق بين الاختبارات القبلي والبعدي في الجوانب الوجدانية للمجموعة التجريبية

ت	المتغير	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة t	مستوى الدلالة
			ع	س	ع	س		
1	الجوانب الوجدانية	درجة	40.429	3.026	48.857	5.199	6.552	0.000

في ضوء البيانات المستخرجة لأفراد عينة البحث، يبين الجدول

للعينات المترابطة لاستخراج الفروق، إذ بلغت قيمها المحسوبة (3.189) عند مستوى دلالة (0.005) ودرجة حرية (17)، بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي، وفي متغير حائط الصد الدفاعي في اتجاه واحد وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة لاستخراج الفروق، إذ بلغت قيمها المحسوبة (3.289) عند مستوى دلالة (0.004) ودرجة حرية (17)، بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي.



الشكل (7) يوضح الفروق في الاختبار البعدي في الجوانب الوجدانية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

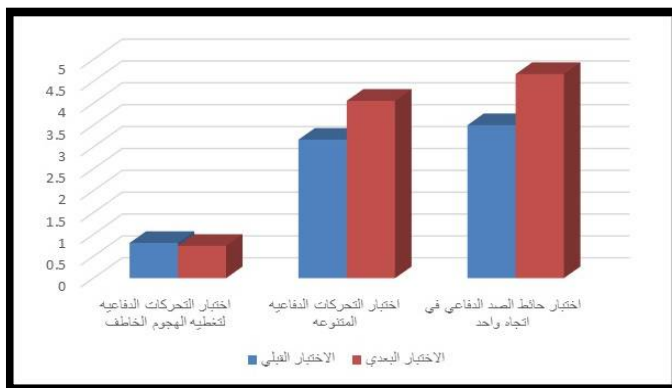
### 3-2 عرض وتحليل نتائج بعض المهارات الدفاعية ومناقشتها:

### 3-2-1 عرض وتحليل نتائج بعض المهارات الدفاعية لدى أفراد المجموعة الضابطة:

الجدول (8) يبين الفروق بين الاختبارات القبلي والبعدي في بعض المهارات الدفاعية للمجموعة الضابطة

ت	المتغير	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة t المحسوبة	مستوى الدلالة
			ع	س	ع	س		
1	اختبار التحركات الدفاعية لتغطيه الهجوم الخاطف	ثانية	0.099	0.807	0.031	0.740	2.673	0.016
2	اختبار التحركات الدفاعية المتنوعة	درجة	0.891	3.167	0.938	4.056	3.189	0.005
3	اختبار حائط الصد الدفاعي في اتجاه واحد	درجة	0.857	3.500	1.237	4.667	3.289	0.004

في ضوء البيانات المستخرجة لأفراد عينة البحث، يبين الجدول (8) الفروق في قيم بعض المهارات الدفاعية (اختبار التحركات الدفاعية لتغطيه الهجوم الخاطف، اختبار التحركات الدفاعية المتنوعة، حائط الصد الدفاعي في اتجاه واحد) في الاختبارين القبلي والبعدي وكما مبين في الجدول أعلاه فإن طبيعة أفراد العينة للمجموعة الضابطة أظهرت فروقاً بين الاختبارين القبلي والبعدي . ففي متغير التحركات الدفاعية لتغطيه الهجوم الخاطف وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة لاستخراج الفروق، إذ بلغت قيمها المحسوبة (2.673) عند مستوى دلالة (0.016) ودرجة حرية (17)، بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي، أما في متغير اختبار التحركات الدفاعية المتنوعة وباستخدام اختبار (ت)



الشكل (8) يوضح الفروق في الاختبارات القبلي والبعدي في بعض المهارات الدفاعية للمجموعة الضابطة

### 3-2-2 عرض وتحليل نتائج بعض المهارات الدفاعية لدى أفراد المجموعة التجريبية:

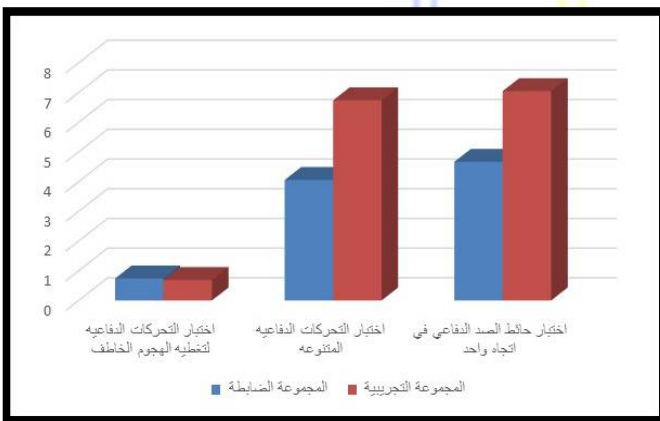
الجدول (9) يبين الفروق بين الاختبارات القبلي والبعدي في بعض المهارات الدفاعية للمجموعة التجريبية

ت	المتغير	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة t المحسوبة	مستوى الدلالة
			ع	س	ع	س		
1	اختبار التحركات الدفاعية لتغطيه الهجوم الخاطف	ثانية	0.793	0.130	0.690	0.067	3.097	0.006
2	اختبار التحركات الدفاعية المتنوعة	درجة	3.548	0.879	6.738	1.480	11.990	0.000
3	اختبار حائط الصد الدفاعي في اتجاه واحد	درجة	3.667	0.966	7.048	1.244	19.253	0.000

في ضوء البيانات المستخرجة لأفراد عينة البحث، يبين الجدول (9) الفروق في قيم بعض المهارات الدفاعية (اختبار التحركات الدفاعية لتغطيه الهجوم الخاطف، اختبار التحركات الدفاعية المتنوعة، اختبار حائط الصد الدفاعي في اتجاه واحد) في الاختبارين القبلي والبعدي وكما مبين في الجدول أعلاه فإن طبيعة أفراد العينة للمجموعة التجريبية أظهرت فروقاً بين الاختبارين القبلي والبعدي . ففي متغير اختبار التحركات

التحركات الدفاعية لتغطيه الهجوم الخاطف، اختبار التحركات الدفاعية المتنوعة، اختبار حائط الصد الدفاعي في اتجاه واحد) في الاختبار البعدي وكما مبين في الجدول أعلاه فإن طبيعة أفراد العينة المجموعتين الضابطة والتجريبية أظهرت فروقاً في الاختبار البعدي. ففي متغير اختبار التحركات الدفاعية لتغطيه الهجوم الخاطف وباستخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة لاستخراج الفروق، إذ بلغت قيمها المحسوبة (2.890) عند مستوى دلالة (0.006) ودرجة حرية (37)، في الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية . أما في متغير اختبار التحركات الدفاعية المتنوعة وباستخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة لاستخراج الفروق، إذ بلغت قيمها المحسوبة (6.627) عند مستوى دلالة (0.000) ودرجة حرية (37)، في الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية .

وفي متغير اختبار حائط الصد الدفاعي في اتجاه واحد وباستخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة لاستخراج الفروق، إذ بلغت قيمها المحسوبة (5.975) عند مستوى دلالة (0.000) ودرجة حرية (37)، في الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية.

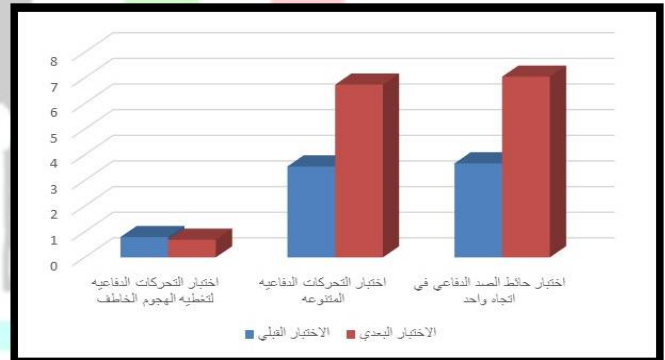


الشكل (10) يوضح الفروق في الاختبار البعدي في بعض المهارات الدفاعية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

### 3-3 مناقشه النتائج:

بعد عرض النتائج الإحصائية التي تم الحصول عليها من جراء تطبيق الاختبارات المستخدمة في البحث لكل من المجموعتين الضابطة و التجريبية ومن خلال النتائج التي عرضت في الجداول والتي تبين وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبليه

الدفاعية لتغطيه الهجوم الخاطف وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة لاستخراج الفروق، إذ بلغت قيمها المحسوبة (3.097) عند مستوى دلالة (0.006) ودرجة حرية (20)، بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي . أما في متغير اختبار التحركات الدفاعية المتنوعة وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة لاستخراج الفروق، إذ بلغت قيمها المحسوبة (11.990) عند مستوى دلالة (0.000) ودرجة حرية (20)، بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي، وفي متغير اختبار حائط الصد الدفاعي في اتجاه واحد وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة لاستخراج الفروق، إذ بلغت قيمها المحسوبة (19.253) عند مستوى دلالة (0.000) ودرجة حرية (20)، بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي.



الشكل (9) يوضح الفروق في الاختبارات القبليه والبعديه في بعض المهارات الدفاعية للمجموعة التجريبية

### 3-2-3 عرض وتحليل نتائج بعض المهارات

#### الدفاعية لدى أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية:

الجدول (10) يبين الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي في بعض المهارات الدفاعية

ت	المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		t	مستوى الدلالة
		ع	س	ع	س		
1	اختبار التحركات الدفاعية لتغطيه الهجوم الخاطف	0.031	0.740	0.067	0.690	2.890	0.006
2	اختبار التحركات الدفاعية المتنوعة	0.938	4.056	1.480	6.738	6.627	0.000
3	اختبار حائط الصد الدفاعي في اتجاه واحد	1.237	4.667	1.244	7.048	5.975	0.000

في ضوء البيانات المستخرجة لأفراد عينة البحث، يبين الجدول (10) الفروق في قيم بعض المهارات الدفاعية (اختبار

التالية:

1- إجراء دراسات مشابهة لموضوع التصانيف على أسس علمية تساعد في عملية التعلم والتدريب و تسريع عملية التعلم لمواد أخرى.

2- تزويد واضعي المناهج بمعلومات كافية وواضحة عن أهمية تصنيف كراثول، لمراعاة ذلك في تصميم وتخطيط المناهج الدراسية.

3- العمل على تدريب المعلمين والمعلمات بالتصانيف التدريسية الحديثة ولا سيما من خلال التدريب أثناء الخدمة

#### المصادر:

- [1] ايمان خليفة؛ تأثير برنامج تعليمي باستخدام مقرر برامج التربية الرياضية لتنمية الجانب المعرفي والوجداني للطلاب: (مؤتمر العلمي الدولي جامعه اسويط).
- [2] عامر إبراهيم؛ منهجية البحث العلمي، ط1: (عمان، دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع، 2912)، ص10.
- [3] كمال الدين عبد الرحمن واخرون؛ القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد نظريات- تطبيقات، ط1: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2002)، ص140-141.
- [4] محمد صالح؛ أسس التعلم والتعليم، ط1: (عمان، دار زهران للنشر و التوزيع، 2010)، ص54
- [5] نوري إبراهيم الشوك ورافع صالح؛ دليل الباحث: (بغداد، مطبعة دار الشهيد، 2004)، ص59
- [6] هدى صلاح الدين يحيى سلطان؛ مدى مراعاة مدرسات اللغة العربية لجوانب كراثول الوجدانية وعلاقتها بالتنوع الجمالي لطالباتهن: (جامعه الموصل، كلية العلوم التربوية والنفسية، 2021).
- [7] وديع ياسين محمد التركيتي، حسن محمد العبيدي؛ التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية: (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999)، ص390.

والبعدية لأفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبارات (الجوانب الوجدانية) لصالح الاختبار البعدي.

ويعزو الباحثان تلك الفروق المعنوية لصالح الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية إذ ان المجال الوجداني استخدام تمارين متنوعة ومختلفة وفقا لتصنيف كراثول اتاح الجانب الوجداني الفرصة أمام الطالبات للإدماج في العمل داخل المجموعات التعاونية والقيام بالأنشطة التعليمية، ومن ثم أصبحت الطالبة محور العملية التعليمية، فلكل طالبة دور تقوم به، فهناك من تستخدم المواد والأدوات وأخرى تدون الملاحظات والاستنتاجات وأخرى تقود المجموعة، وأخرى تعرض أمام باقي المجموعات، وكل هذا ساهم تطور الجانب الوجداني (30.1).

ويرى الباحثان ان الطالبة في هذه المرحلة لديها شغف و أسهاما كبيرا في زيادة المعلومات والتعلم من خلال المعلومات السابقة للمهارات التي تلقفتها خلال دراستها لذا ان المهارات الدفاعية من المهارات التي ترتبط رشاقة الطالبة عند الأداء المهاري، فضلا عن شرح طريقه اداء التمرين والكيفية التي تؤدي الطالبة بها التمارين وتنوعها ساهمت بشكل كبير في تحسن الأداء المهاري، وان توفر المعلومات والمعارف لدى المتعلم عن الحركات والمهارات الدفاعية ساعدت على سرعه التعلم وان تمتع المتعلم بالتجربة والمعرفة والاستعداد سوف تساعده ليكون أكثر فاعليه في اكتساب المعارف والمهارات الجديدة واستخدامها في المواقف التي يتعرض لها (54.4).

#### 4- الخاتمة:

في ضوء نتائج البحث والحقائق العملية توصل الباحثان الى الاستنتاجات التالية:

1- ان تصنيف كراثول أكثر فاعليه من الاسلوب المتبع من قبل المدرس في تعلم بعض المهارات الدفاعية بكرة اليد.

2- تفوقت المجموعة التجريبية التي تعلمت بتصنيف كراثول على المجموعة الضابطة .

3- ان تصنيف كراثول له تأثير ايجابيا في بعض الجوانب الوجدانية والمهارات الدفاعية بكرة اليد لدى طالبات..

4- ساهم تصنيف كراثول برفع المستوى الوجداني لدى الطالبات. وعلى ضوء الاستنتاجات التي توصل إليها الباحثان يوصيان

### الملاحق:

الملحق (1) يوضح أنموذج من الوحدة التعليمية المستخدمة بالبحث

الوحدة التعليمية: الأولى باستخدام تصنيف كراثول

الهدف التعليمي: تعلم مهارة حائط الصد باتجاه واحد

زمن الوحدة: 90 دقيقة

الأدوات: كرة يد (5)، صافرة، شواخص

الهدف التربوي: تنمية روح العمل التعاوني بين الطالبات

ت	أقسام الوحدة التعليمية	الوقت	محتوى الوحدة التعليمية	التنظيم	الملاحظات
1	القسم التحضيري	25	الوقوف نسقا واحدا لتسجيل الغياب وأداء التحية.		التأكيد على الحضور
	المقدمة	د5	تهيئة عامه لجميع أعضاء الجسم.	*****	
	الإحماء العام	د5	تمرنات متنوعة وشاملة لكل الجسم تخدم القسم الرئيسي للوحدة التعليمية.	*****	
	الإحماء الخاص	د15			
2	القسم الرئيس	د61			
	النشاط التعليمي	د20	وقوف الطالبات على شكل مربع ناقص ضلع مع شرح وعرض مهارة حائط الصد من قبل الباحثان باستخدام نموذج من قبل الطالبات لعرض المهارة باستخدام تصنيف كراثول عن طريق استقبال المعلومات التي تخص مهارة حائط الصد عن طريق تطبيق تمرينات في الوحدة التعليمية و شرح -توضيح - تطبيق النموذج و معرفه مدى استجابة المتعلمين للمعلومات التي تم طرحها وعرضها من قبل المدرس .	*****	والوقوف المنظم وضبط المسافات بين الطالبات
	النشاط التطبيقي	د36	1- تقوم الطالبة المهاجمة باستلام الكرة من الزميلة والاستجابة لهذه الكرة وعمل طبطبة والركراك بين الشواخص حتى الوصول الى منطقه 9 أمتار ثم يقوم بالمبادرة للتصويب وتقوم الطالبة المدافعة الواقفة بعمل حائط الصد	*****	التأكيد على إعطاء قيمه للطالبة و تشكيل الذات للقيمة المعطاة
	الاختبارات	د5	2- ثلاثة مدافعات وأربعة مهاجمات تقوم بالتبادل بالتصويب على المرمى بينما تقوم المدافعات بعمل حائط صد لإعاقة التصويب وعطاء قيمه وتميز للطالبة الذي تقوم بعمل حائط صد ناجح.	&	العمل على تطوير نقاط القوه والضعف
3	القسم الختامي		اختبار (5) طالبات بصوره عشوائية وإجراء اختبار لمهارة حائط الصد. تمرينات تهنئه مع تحبه الاصراف		



ISSJ JOURNAL

The International Sports Science Journal Vol. 6, issue. 4, April. 2024

ISSN: 1658- 8452





## منهج تعليمي وفق استراتيجية سكامبر في التحصيل المعرفي وبعض المهارات الدفاعية للطلاب في

### كرة اليد

هدى حسين علي البرهان<sup>1</sup> أ.د. احمد عبد الزهرة عبد الله الخفاجي<sup>2</sup>

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

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

(<sup>1</sup>hdahsen6@gmail.comahmed.alkhawaji@qu.edu.iq)

**المستخلص:** اشتمل البحث على أربع أبواب، اشتمل الباب الأول على المقدمة وأهمية البحث، إذ تضمنت المقدمة مقياس التحصيل المعرفي وبعض المهارات الدفاعية بكرة اليد. أما مشكلة البحث فتضمنت أسباب الضعف في أداء المهارات الدفاعية بكرة اليد من قبل طلاب المرحلة الثالثة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. إما أهداف البحث هو التعرف على تأثير المنهج التعليمي وفق استراتيجية سكامبر ومدى تأثيرها على التحصيل المعرفي بكرة اليد وبعض المهارات الدفاعية بكرة اليد. وكذلك بناء مقياس للتحصيل المعرفي بكرة اليد على طلاب المرحلة الثالثة. إما فروض البحث فقد افترض الباحثان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية إما مجالات البحث فقد شمل:

**المجال البشري:** طلاب المرحلة الثالثة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة القادسية.

**المجال الزمني:** للفترة من 2023/10/23 ولغاية 2024/4/10.

**المجال المكاني:** ملاعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة القادسية.

إما الباب الثاني فقد اشتمل على المنهج وهو المنهج التجريبي وعينة البحث إذ تكونت من (57) طالباً قسمت على مجموعتين وتم إجراء التجانس والاختبارات قيد البحث.

إما الباب الثالث فقد اشتمل على عرض ومناقشة النتائج التي توصلت لها الباحثين من خلال المعالجات الإحصائية.

إما الباب الرابع فقد اشتمل على الاستنتاجات التالية:

- 1- أن لإستراتيجية سكامبر تأثيراً إيجابياً في التحصيل المعرفي لطلاب المرحلة الثالثة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- 2- هناك أفضلية للمجموعة التجريبية على الضابطة في التحصيل المعرفي وتعلم المهارات الدفاعية بكرة اليد للطلاب.
- 3- وبوصي الباحثان باستخدام استراتيجية سكامبر من قبل المدرسين في التحصيل المعرفي وتعلم المهارات الدفاعية بكرة اليد.

**الكلمات المفتاحية:** استراتيجية سكامبر- مقياس التحصيل المعرفي- المهارات الدفاعية بكرة اليد.

## 1- المقدمة:

مسببه في زيادة وإتقان التعلم وبالأخص الجانب المعرفي مما يؤدي إلى الضعف في أداء المهارات الدفاعية بكرة اليد من قبل طلاب المرحلة الثالثة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لذا عمد الباحثان إلى إعداد منهج من خلال استراتيجية تتناغم مع الجانب المعرفي والتعليمي لحل المشكلة.

### أهداف البحث:

1- التعرف على تأثير المنهج التعليمي وفق استراتيجية سكامبر في التحصيل المعرفي بكرة اليد.

2- التعرف على تأثير المنهج التعليمي وفق استراتيجية سكامبر في بعض المهارات الدفاعية بكرة اليد.

### فرض البحث:

1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية وللمجموعتين الضابطة والتجريبية في التحصيل المعرفي وتعلم بعض المهارات الدفاعية بكرة اليد للطلاب.

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية للتحصيل المعرفي وتعلم بعض المهارات الدفاعية بكرة اليد للطلاب.

## 2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

**2-1 منهج البحث:** أن اختيار منهج البحث يجب أن يلائم طبيعة المشكلة والذي يوصل إلى تحقيق أهداف البحث والمنهج هو " الطريقة التي يسلكها الباحث لتحقيق أهدافه مستندا على جملة من القواعد والأسس لمعرفة المشكلة قيد الدراسة " (13، 165) لذا استخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين ذات الاختبار القبلي والبعدية لملائمته طبيعة مشكلة البحث، وكما مبين في الجدول التالي.

الجدول (1) يبين التصميم التجريبي للعينة

ت	المجاميع	الاختبارات القبليّة	المنهج التعليمي	الاختبارات البعدية
	التجريبية	التحصيل المعرفي	تمرينات وفقاً لإستراتيجية سكامبر	التحصيل المعرفي
		المهارات الدفاعية بكرة اليد		المهارات الدفاعية بكرة اليد
	الضابطة	التحصيل المعرفي	المنهج المستخدم من قبل المدرس	التحصيل المعرفي
		المهارات الدفاعية بكرة اليد		المهارات الدفاعية بكرة اليد

لقد شهد العالم تطوراً كبيراً في الآونة الأخيرة في الميادين كافة ومنها الميدان التعليمي في التربية البدنية والعلوم الرياضية ويعد هذا مؤشر بمدى الاهتمام من قبل المتخصصين في تطوير العملية التعليمية بصورة مستمرة من أجل رفع المستوى الرياضي وتحقيق الإنجاز العالي، ويعد المجال الرياضي ولعبة كرة اليد إحدى المجالات التي تهتم باستعمال الاستراتيجيات الحديثة لما لها من تأثير إيجابي في سرعة التعلم واستثمار الجهد المبذول في الوقت المحدد. ومن المعروف هناك العديد من الاستراتيجيات التربوية التي تمكن المدرسين من استخدام الأسلوب الأفضل والذي يراه ملائماً للطلبة وأيضاً أن يتلاءم مع المدرس لكي تسير العملية التعليمية وكذلك تسهل وصول المعلومات إلى ذهن الطالب بأقصر الطرائق وأسسها، علماً أن هذا الاختيار يجب أن يبنى على أسس علمية حتى يتمكن من تحقيق الأهداف الموضوعية.

وتعد استراتيجية سكامبر من الاستراتيجيات التي تساعد في تعلم وتدريب العلوم الرياضية من حيث الجانب المعرفي والعقلي ويمكن الاستفادة من جوانب التعلم وتوليد الأفكار الجديدة أو البديلة للطلاب وتنمية مهاراتهم وقرارتهم على التحصيل المعرفي والمساهمة الفاعلة في تعلم الأداء الفني للمهارات الدفاعية بكرة اليد وزيادة التحصيل المعرفي وتعلم بعض مهارات الدراسة لأن استراتيجية سكامبر تركز في مضمونها على عدد من المراكز وهي التريب على الخيال بأسلوب اللعب والمرح، وهذا ما أكده محمود (1995) بأن " الممارسة العقلية كاستراتيجية معرفية أكثر فعالية من عدم ممارسة ويجب استخدامها بطريقة مكملة مع الممارسة البدنية لإعطاء نتائج أفضل " (15، 223)، وتكمن أهمية البحث في إعداد منهج تعليمي وفق استراتيجية سكامبر في التحصيل المعرفي كون هذه الاستراتيجية تركز على جوانب المعرفة العلمية بمستوى عالي والتي تزيد من مستوى التعلم على وفق رأي الباحثان .

### مشكلة البحث:

تكمن مشكلة البحث في أن أغلب المعلمين والمدرسين يعطون اهتمام عالي لجوانب التعلم بدون التدخل في الجوانب التي تكون

أن تم التأكد من التوزيع الطبيعي داخل كل مجموعة، قام الباحثان باستخدام أسلوب التجانس من خلال اختبار ليفين والتكافؤ من خلال استخدام الباحثان الاختبار التائي لمعرفة نوع الفرق بين الأوساط الحسابية فنتبين عدم وجود فروق معنوية بين الأوساط الحسابية للمجموعتين الضابطة والتجريبية، وهذا ما يبينه الجدول (4).

الجدول (4) يبين تكافؤ أفراد عينة البحث

المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		t المحسوبة	مستوى الدلالة	ليفين	مستوى الدلالة
	ع	س	ع	س				
اختبار التحركات الدفاعية المتنوعة	1.148	3.873	1.208	4.381	1.625	0.110	0.000	1.000
اختبار حائط الصد الدفاعي في اتجاه واحد	1.040	3.567	0.949	3.619	0.196	0.845	0.762	0.394
اختبار التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف	0.104	0.794	0.100	0.732	2.268	0.027	2.117	0.163
التحصيل المعرفي	1.148	3.873	1.208	4.381	1.625	0.110	1.569	0.113

### 2-3 المتغيرات المدروسة:

2-3-1 إجراءات بناء مقياس التحصيل المعرفي: من أجل المقارنة بين مجموعتي البحث في مدى إتقانها للتحصيل المعرفي، وهناك مجموعة من الخطوات الأساسية والتي يمكن إتباعها عند بناء المقياس وكيفية الربط بين وحدات المقياس، وذلك لقياس الجوانب الكلية للسمة أو القدرة. ولتحديد الظاهرة المطلوب قياسها، وان يكون مفهوما وحدودها واضحة تماما، إذ أن لدى الباحثان معلومات نظرية عن تلك الظاهرة التي تساعدنا لبناء مقياس على أسس علمية صحيحة، أن الظاهرة التي يهدف البحث لقياسها هي (التحصيل المعرفي) لطلبة المرحلة الثالثة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة القادسية.

2-3-2 خطوات بناء مقياس التحصيل المعرفي: لغرض الحصول على نتائج البحث وتحقيق الأهداف المطروحة لابد من وجود أداة للقياس، لذا استلزم على الباحثان بناء مقياس خاص يجيب عليه أفراد عينة البحث وهناك مجموعة من الخطوات الأساسية والتي يمكن إتباعها عند بناء المقياس وكيفية الربط بين وحدات القياس، وذلك لقياس الجوانب الكلية للسمة أو القدرة ولتحديد الظاهرة المطلوب قياسها، وان يكون مفهوما وحدودها واضحة تماما، إذ أن لدى الباحثان معلومات نظرية عن تلك الظاهرة التي تساعدنا لبناء مقياس على أسس علمية

2-2 مجتمع البحث وعينه البحث: المجتمع هو "جميع الأفراد أو الأشخاص أو الأشياء أو الحالات والذين يكونون موضوع مشكلة البحث التي يدرسها الباحث" (10: 327)، وتم تحديد مجتمع البحث وهم طلاب المرحلة الثالثة /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة القادسية والبالغ عددهم (88) طالبا، قام الباحثان باختيار عينة البحث والبالغ عددهم (57) طالبا اختيروا بالطريقة العشوائية (القرعة) إذ قسمت العينة إلى مجموعتين فالمجموعة التجريبية شعبة (ج) تضم (30) طالبا والتي طبقت عليها الباحثان منهجها التعليمي، والثانية المجموعة الضابطة شعبة (د) والبالغ عددهم (27) طالبا تخضع إلى منهج أستاذ المادة وبنفس عدد الوحدات التعليمية التي تمارسها المجموعة التجريبية وقام الباحثان بإجراء التجانس والتكافؤ لإفراد عينة البحث في متغيرات لها علاقة بالدراسة وكما موضح في الجدولين (2)(3).

الجدول (2) يبين التوزيع الطبيعي للمجموعة الضابطة

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط	الانحراف	الوسط	الانحراف	الالتواء	الاختلاف	الدلالة
1	اختبار التحركات الدفاعية المتنوعة	درجة	3.873	1.148	4.000	0.221	-	29.638	متجانس
2	اختبار حائط الصد الدفاعي في اتجاه واحد	درجة	3.567	1.040	3.500	0.007	0.007	29.159	متجانس
3	اختبار التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف	ثانية	0.794	0.104	0.777	0.420	0.420	13.161	متجانس
4	التحصيل المعرفي	درجة	3.873	1.148	4.000	0.221	-	29.638	متجانس

الجدول (3) يبين التوزيع الطبيعي للمجموعة التجريبية

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط	الانحراف	الوسط	الانحراف	الالتواء	الاختلاف	الدلالة
1	اختبار التحركات الدفاعية المتنوعة	درجة	4.381	1.208	4.500	0.181	-	27.575	متجانس
2	اختبار حائط الصد الدفاعي في اتجاه واحد	درجة	3.619	0.949	3.500	0.070	-	26.229	متجانس
3	اختبار التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف	ثانية	0.732	0.100	0.729	0.413	-	13.663	متجانس
4	التحصيل المعرفي	درجة	4.381	1.208	4.500	0.181	-	27.575	متجانس

ملاحظة قيم معامل الالتواء الذي يعد من خصائص المنحنى الاعدالي إذ يعد الاختبار موزعا توزيعا طبيعيا إذا تراوحت معامل الالتواء لبيرسون (Pearson) بين  $(1 \pm)$  وهذا يثبت ملائمة الاختبارات كافة لمستوى عينة البحث (11، 390)، بعد

يتوفر فيه (الكم والكيف) أي بمعنى مادام المقياس عينة من السلوك فيجب أن تمثل مكوناته من حيث أهمية كل مكون وكل مستوى فيضمن فقرات يتناسب عددها مع أهمية كل مكون الذي يمثلها في الوظيفة المقاسة.

## 2-3-2-5 أعداد فقرات لمقياس التحصيل المعرفي:

بما أن اعتماد الأهمية النسبية لمقياس التحصيل المعرفي، يعد أساسا لكل مجال من مجالات المهارات الدفاعية الثلاثة بكرة اليد ولوضع الصيغة الأولية لمقياس التحصيل المعرفي اتبعت الطرق الآتية:

**أولاً: الاطلاع على المصادر ذات العلاقة:** بعد اطلاع الباحثان على مجموعة من المصادر في مجال التعلم الحركي وكذلك في مادة كرة اليد ومادة طرائق التتريس وعلم النفس ودراسة هذه الأدبيات، صاغ الباحثان عددا من الفقرات.

**ثانياً: الاطلاع على مقاييس ذات العلاقة:** من خلال الاستفادة من البحوث والاطارح النظرية التي حاولت تفسير المهارات الدفاعية بكرة اليد في صياغة الفقرات ذات العلاقة بمقياس الدراسة الحالية.

## 1-دراسة زيد صمصام تركي الشمري (1: 54):

(تمثلت عينة الدراسة طلاب المرحلة الأولى البالغ عددهم (131) طالبا وشملت الدراسة ثلاثة مجالات).

## 2-دراسة علي الهادي ادم موسى (7: 65): (تمثلت

عينة الدراسة طلاب المرحلة الأولى البالغ عددهم (156) طالبا وشملت الدراسة ثلاث مجالات).

## 2-3-2-6 طريقة صياغة الفقرات على المقياس:

بما أن المقياس الحالي هو مقياس التحصيل المعرفي لذا فان الباحثان اعتمدا على طريقة (الاختبار من متعدد) كأساس لصياغة فقرات الاختبار إذ "أن فقرات الاختبار تتألف من عدة إجابات من جزئيين المقدمة التي تطرح السؤال وقائمة من البدائل الممكنة للإجابة والقاعدة العامة أن يكون هناك بديلا واحدا صحيحا أو انه يؤلف أفضل الإجابات أو البدائل الممكنة للإجابة وبدائل أخرى خطأ أو مضللة أو خادعة ويطلق عليها مموهات أما عدد البدائل في موقف الاختبار من عدة إجابات فيختلف من اختبار إلى آخر " (20، ص 70).

صحيحة أن الظاهرة التي يهدف البحث لقياسها هي (التحصيل المعرفي) لطلبة المرحلة الثالثة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة القادسية، بعد عرضه على الخبراء (ينظر الملحق (1))، إذ قام الباحثان بالخطوات التالية:

## 2-3-2-1 الغرض من بناء مقياس التحصيل

**المعرفي:** أن الهدف من بناء المقياس هو التعرف على مستوى مهارات المهارات الدفاعية لدى طلاب المرحلة الثالثة/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة القادسية.

## 2-3-2-2 تحديد الظاهرة المطلوب قياسها: أن

الظاهرة التي يهدف البحث لقياسها هي مقياس التحصيل المعرفي لطلاب المرحلة الثالثة في كرة اليد.

## 2-3-2-3 تحديد المنهج الذي سيتبع في بناء

**المقياس:** أن الهدف من المقياس يحدد نوع المنهج الذي سيتبع في بنائه، والباحثان اتبعا المنهج المنطقي أو العقلي من خلال منهج ومفردات مادة كرة اليد للمرحلة الثالثة بوصفها منطلقا نظريا لبناء مقياس التحصيل المعرفي المهاري، إذ أن المهارات المحددة في المنهج هي (مهارة حائط الصد، مهارة سرعة أداء التحركات الدفاعية للجانبين، مهارة الدفاع ضد الهجوم الخاطف المستحوذ على الكرة).

## 2-3-2-4 تحديد مجالات مقياس التحصيل

**المعرفي:**بدأ الباحثان بتحليل الظاهرة المطلوب قياسها لتحديد المكونات الأساسية أو الأبعاد أو العوامل التي تتضمنها ومن شروطها أن تكون بسيطة وتشكل في مجموعها الظاهرة المطلوب قياسها، وفي بناء المقياس الحالي اعتمد الباحثان على المهارات المعتمدة في منهج مادة كرة اليد للمرحلة الثالثة التي تدرس في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة، وبما أنها معتمدة فلا داعي لتحديد صلاحيتها فهي بكل تأكيد تصلح لتكون مجالات لمقياس التحصيل المعرفي على مستوى طلبة المرحلة الثالثة.

قام الباحثان بتحديد أهميتها النسبية فقط لاعتمادها في صياغة عدد الفقرات لكل مهارة مع أهميتها النسبية وبما أن المقياس أداة موضوعية مقننة لقياس جوانب السلوك فإنه يجب أن يمثل هذه الجوانب المراد قياسها ولكي يكون هذا التمثيل كافيا يجب أن

المستوى الضعيف من غيره) (3: 70) لكي نتمكن من استخراج معامل تمييز الفقرات يجب أن نطبق عدة خطوات هي:

1-ترتيب درجات المختبرين الخاصة بكل سؤال من أعلى إلى أدنى درجة.

2-يوضح الأفراد الذين حصلوا على أعلى الدرجات في مجموعة والأفراد الذين حصلوا على أدنى الدرجات في مجموعة أخرى.

3-تعيين نسبة (27%) من الاستمارات الحاصلة على الدرجات العليا والبالغ عددهم (24) طالبا و (27%).

4-تطبيق معامل التمييز (6: 67)، من الاستمارات الحاصلة على الدرجات الدنيا والبالغ عددهم (24) طالبا.

$$2/1 \text{ ع د} +$$

ت =

$$\text{مج ص ع} - \text{مج ص د}$$

مج ص ع = مجموع الإجابات الصحيحة للمجموعة العليا

مج ص د = مجموع الإجابات الصحيحة للمجموعة الدنيا

ع = الإجابات العليا = الإجابات الدنيا

يتم مقارنة القوة التمييزية للفقرات المميزة من غيرها من الفقرات غير المميزة وذلك بالمعايير التي وضعها (أبييل) (12: 239)،

والجدول (5) يبين ذلك.

الجدول (5) يبين المعايير التي وضعها أبييل للقوة التمييزية للفقرات

معايير التمييز	تقويم الفقرات
0.40 أعلى	لها قدرة على التمييز جيدة
0.39 - 0.30	لها قدرة على التمييز وربما تحتاج إلى تعديل وبخاصة فيما يتعلق
0.29 - 0.20	فقرات حدية تحتاج إلى تحسين
0.19 فأقل	تستبعد الفقرة

الجدول (6) يبين معامل تمييز فقرات الاختبار التحصيل المعرفي

رقم الفقرة	معامل التمييز	رقم الفقرة	تقويم الفقرة	معامل التمييز	رقم الفقرة
1	0.583	21	مميزة	0.333	غير مميزة
2	0.583	22	مميزة	0.875	مميزة
3	0.250	23	مميزة	0.625	مميزة
4	0.542	24	مميزة	0.667	مميزة
5	0.458	25	مميزة	0.875	مميزة
6	0.708	26	مميزة	0.750	مميزة
7	0.875	27	مميزة	0.792	مميزة
8	0.667	28	مميزة	0.750	مميزة
9	0.875	29	مميزة	0.875	مميزة
10	0.875	30	مميزة	0.875	مميزة

2-3-7 فقرات الكشف عن أثر التخمين: أن بناء

فقرات المقياس بأسلوب الاختيار من متعدد يجعلها تتأثر بالتخمين في الإجابة، عندما يحاول الطالب الإجابة بالطريقة التخمينية ومن ثم قبول الاستمارة .

2-3-8 طريقة تصحيح وحساب الدرجة على

المقياس: أن الطريقة التي يتم بها حساب الدرجة التي يحصل عليها المستجيب على المقياس تعد من الخطوات الهامة، ويختلف تصحيح الفقرات من مقياس إلى آخر وذلك يعتمد على طريقة بناء الفقرات وعدد بدائل الإجابة، أما في المقياس الحالي فإن المختبر يمنح (درجة واحدة) عندما يختار البديل الصحيح و (صفر) عندما يختار البديل (الخطأ) وتحسب الدرجة الكلية

للمقياس من خلال جمع درجات البدائل الصحيحة التي يؤثر عليها الطالب من أثناء الإجابة على فقرات المقياس ودرجتها العليا.

2-3-9 عداد تعليمات تطبيق المقياس: من أجل

الحصول على إجابة صادقة من قبل المختبرين يجب ضبط العوامل التي يمكن أن تؤثر على سلامة التطبيق قدر المستطاع ومن أهم هذه العوامل هي:

1-كتابة الاسم فوق ورقة الإجابة.

2-هناك ثلاثة اختيارات البدائل لكل سؤال، والمطلوب اختيار الإجابة الصحيحة.

3-يعطى للإجابة الصحيحة درجة واحدة والخطأ صفر.

4-الإجابة على جميع الفقرات مع عدم الاستعانة بالزميل.

2-3-10 تصحيح مقياس التحصيل المعرفي: أن

خطوة حساب الدرجة التي يحصل عليها اللاعب على المقياس هي من الخطوات المهمة إذ يعتمد على طريقة بناء الفقرات وعدد بدائل الإجابة وبعد موافقة السادة الخبراء (ينظر للملحق (2))، أعطيت بدائل إجابة الدرجات على وفق نوع الفقرة إذ

تعطى البدائل من (0، 1) أن بدائل الإجابة للفقرة الإيجابية هي (1) أما الفقرة السلبية (0) وبعدها تم التعامل مع الفقرات

الفقرة التمييزية: يقصد به (قدرة أو إمكانية الفقرة على تمييز الفروق الفردية بين المختبرين الذين يعرفون الإجابة الصحيحة عنها والذين لا يعرفونها، أي قدرتها على تمييز المختبر ذي

قيمة (ر) = 0,195 عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 86

### 3- 8 الأسس العلمية للمقياس:

**3- 8- 1 صدق المقياس:** يعد صدق المقياس شرط أساسي من شروط المقياس الفعالة في قياس الظاهرة لموضوع القياس، ويعني صدق القياس " أن يقيس الاختبار ما وضع من أجله، وبكلمة أخرى فأن المقصود بصدق الاختبار مدى صلاحية الاختبار لقياس هدف وجانب محدد، وتبدو هذه الصلاحية في أشكال متعددة " (9: 210).

**الصدق الظاهري:** يقصد به صدق محتوى الاختبار وذلك لغرض تحديد ما إذا كان ينطبق على عينه تمثل كافة جوانب الموضوع الدراسي الذي يقيسه، وقد تحقق هذا الصدق عن طريق عرض فقرات المقياس على مجموعة من الخبراء، الذين يتصفون بخبره تمكنهم من الحكم على صلاحية فقرات الاختبار في قياس الخاصية المراد قياسها، ولقياس مدى صلاحيته في قياس مستوى التحصيل المعرفي لطلاب المرحلة الثالثة/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة القادسية ثم بعدها تم جمع استمارات الاستبيان وتفرغ البيانات وتحليلها إحصائياً.

**صدق التكوين الفرضي:** ويقصد به " قررة الاختبار على قياس تكوين فرضي أو سمة معينة، ويعتمد هذا النوع من الصدق على وصف أوسع ويتطلب معلومات أكثر حول السمة أو الصفة البدنية الخاصة بموضوع القياس " (11: 72-73).

**ثبات المقياس:** الاختبار الثابت هو (الاختبار الذي يعطي نتائج مقاربة أو نفس النتائج إذا طبق أكثر من مرة في ظروف مماثلة) (17، 24)، يعد الثبات من المفاهيم التي يجب توفرها في المقياس لكي يكون دقيقاً وصالحاً للاستخدام وعنده مقارنته بمفهوم الصدق يكون الصدق أشمل منه، إذ طبق المقياس يوم الخميس المصادف 2023/10/26 على عينة بلغت (88) اختيروا بالطريقة العشوائية من طلاب المرحلة الثالثة/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة القادسية ثم قام الباحثان بإعادة تطبيق المقياس يوم الخميس المصادف 2023/11/9 وذلك بعد مرور أسبوعين من التطبيق الأول للمقياس، وللتحقق من ثبات المقياس استخدمت الباحثة الطرائق الآتية:

**أولاً: طريقة التجزئة النصفية:** لغرض إيجاد معامل ثبات

11	0.658	مميزة	31	0.833	مميزة
12	0.750	مميزة	32	0.750	مميزة
13	0.728	مميزة	33	0.625	مميزة
14	0.792	مميزة	34	0.583	مميزة
15	0.758	مميزة	35	0.792	مميزة
16	0.500	مميزة	36	0.333	مميزة
17	0.750	مميزة	37	0.875	مميزة
18	0.667	مميزة	38	0.542	مميزة
19	0.333	مميزة	39	0.583	مميزة
20	0.792	مميزة	40	0.792	مميزة

**الاتساق الداخلي:** ويعني به إيجاد معامل الارتباط بين درجة السؤال الواحد والدرجة الكلية للأسئلة ويطلق عليها تسمية الاتساق الداخلي للمقياس (4: 279) إذ قام الباحثان باستخدام معامل الارتباط الثنائي (باي سيريل) بين درجة السؤال الواحد والدرجة الكلية للاختبار ولأفراد العينة جميعها بعد معالجة البيانات وجد أن الفقرات جميعها حصلت على قيم محسوبة أكبر من القيم الجدولية البالغة (0.195) عند درجة حرية (86) وتحت مستوى دلالة (0.05) مما يدل على قبول الأسئلة جميعها وعدم استبعاد أية سؤال منه، وكما مبين في جدول (7).

الجدول (7) يبين قيم معامل ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية

ت	معامل الارتباط	الدالة الاحتمالية	ت	معامل الارتباط	الدالة الاحتمالية
1	0.625	معنوي	21	0.584	معنوي
2	0.682	معنوي	22	0.587	معنوي
3	0.734	معنوي	23	0.687	معنوي
4	0.719	معنوي	24	0.747	معنوي
5	0.759	معنوي	25	0.651	معنوي
6	0.734	معنوي	26	0.692	معنوي
7	0.760	معنوي	27	0.752	معنوي
8	0.585	معنوي	28	0.595	معنوي
9	0.542	معنوي	29	0.516	معنوي
10	0.730	معنوي	30	0.622	معنوي
11	0.629	معنوي	31	0.560	معنوي
12	0.691	معنوي	32	0.727	معنوي
13	0.757	معنوي	33	0.656	معنوي
14	0.698	معنوي	34	0.668	معنوي
15	0.706	معنوي	35	0.587	معنوي
16	0.626	معنوي	36	0.486	معنوي
17	0.691	معنوي	37	0.665	معنوي
18	0.766	معنوي	38	0.712	معنوي
19	0.600	معنوي	39	0.625	معنوي
20	0.779	معنوي	40	0.740	معنوي

1-حائط الصد الدفاعي في اتجاه واحد.

2-سرعة أداء التحركات الدفاعية للجانبين.

3-الدفاع ضد الهجوم الخاطف مستحوذ على الكرة.

إذ أن هذه المهارات من ضمن مفردات مادة كرة اليد المرحلة الثالثة، في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة من قبل الهيئة القطاعية للكليات.

## 2- 3-4 اختبار حائط الصد الدفاعي في اتجاه واحد (10، 140-141):

**الغرض من الاختبار:** قياس قدرة اللاعب على الأداء المتكرر بنفس المعدل لمهارة حائط الصد الدفاعي.

**الأدوات:** ملعب كرة اليد، كرة اليد معلقة على قائم بارتفاع 260 سم، شريط لاصق، شريط قياس، ساعة إيقاف.

**مواصفات الأداء:** توضع علامة بالشريط اللاصق على خط ال 6 أمتار، يقف المختبر فوق علامة ال 6 أمتار بحيث يكون مواجهاً للكرة المعلقة والتي تكون مثبتة في القائم على خط ال 9 أمتار أو 8 أمتار، عند إعطاء (المختبر) إشارة البدء يقوم بالتحرك للأمام ليثب لأعلى وأداء مهارة حائط الصد بحيث يلامس الكرة المعلقة بكلتا يديه، ثم يهبط على الأرض ويعود للخلف بالظهر للعلامة المرسومة على خط ال 6 أمتار، ليكرر الأداء أكبر عدد ممكن لمدة (10) ثوان.

### شروط الأداء:

1- في كل مرة يثب فيها المختبر لأداء حائط الصد الدفاعي يلزمه ملامسة الكرة بكلتا يديه.

2- في كل مرة يجب على المختبر ضرورة البدء من العلامة المرسومة فوق خط ال 6 أمتار.

3- على المختبر تكرار الأداء إلى أن يعطي له إشارة انتهاء الوقت المحدد للاختبار.

4- حركة المختبر تكون مماثلة تماماً لحركة الدفاع لصد الكرات المصوبة . على المرمى . من الوثب، خاصة شكل النزاعين والمسافة بينهما واليدين واتجاه كفي اليدين للأمام لمواجهة الكرة.

**تسجيل الدرجات:** يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها خلال فترة ال (10 ثانية) المحددة للاختبار 5 أي أداء

الاختبار تم اعتماد طريقة التجزئة النصفية لأنها طريقة لا تتطلب وقتاً طويلاً وتتسم مع متطلبات الاختبار، وقد تم الاعتماد على البيانات التي حصل عليها الباحثين والمتعلقة بدرجة (88) طالباً على الاختبار المتضمن (40) سؤال إذ تم تقسيم الاختبار إلى جزئين الأول يتضمن درجات الأسئلة التي تحمل الأرقام الفردية، والثاني يتضمن درجات الأسئلة التي تحمل الأرقام الزوجية، إذ تم حساب معامل الارتباط البسيط بيرسون، والذي بلغ للمقياس (0.879) إلا أن هذه القيمة تمثل معامل ثبات نصف الاختبار، لذا يجب أن يتم تصحيح قيمة معامل الثبات لكي يتعين الاختبار ككل لذا قام الباحث باستخدام معادلة سيرمان براون بهدف تصحيح معامل الارتباط وبذلك أصبح ثبات المقياس (0.936).

**ثانياً: معامل ريتشارد كيبورد:** (0.907) وهو معامل ثبات جيد ومقبول يمكن الاعتماد عليه.

**التجربة الاستطلاعية لمقياس التحصيل المعرفي:** قام الباحثان بتطبيق مقياس التحصيل المعرفي المكون من (40) فقرة على عينة استطلاعية من طلاب المرحلة الثالثة وبعده (6) طالباً وهم من خارج عينة البحث الرئيسية في يوم (الأربعاء) المصادف 2023/11/1 وبعد الانتهاء من إجراء التجربة قام الباحثان بجمع البيانات الخاصة بأفراد العينة وتنفيذها بجدول تمهيدا لتحليلها إحصائياً، وقد استفادت الباحثة من التجربة الاستطلاعية من خلال:

سلامة صياغة الفقرة ووضوحها للمختبر.

تدريب فريق العمل المساعد

التعرف على الوقت اللازم للإجابة على فقرات المقياس وكان من (10 . 15) دقيقة.

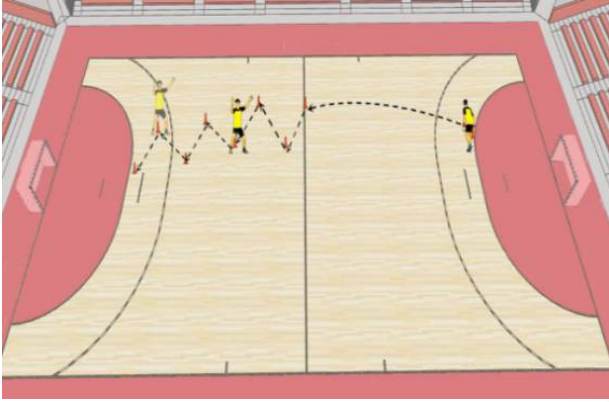
التعرف على الأسلوب الأمثل والمناسب في طريقة تنفيذ التجربة الرئيسية.

وضوح تعليمات الإجابة لأفراد عينة البحث.

## 2- 4 الاختبارات المستخدمة (المهارات الدفاعية):

الباحثان بتحديد المهارات الدفاعية لكرة اليد والتي كانت هي الأساس لمشكلة البحث، التي تم ملاحظتها وتحديدها في مجتمع البحث وهي:

حساب الدرجات: يسجل للمختبر الزمن الذي قطع فيه المسافة من العلامة رقم (1) حتى العلامة رقم (9).



الشكل (2) يوضح اختبار المهارات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف

2-4-2 اختبار المهارات الدفاعية المتنوعة (10):  
175:

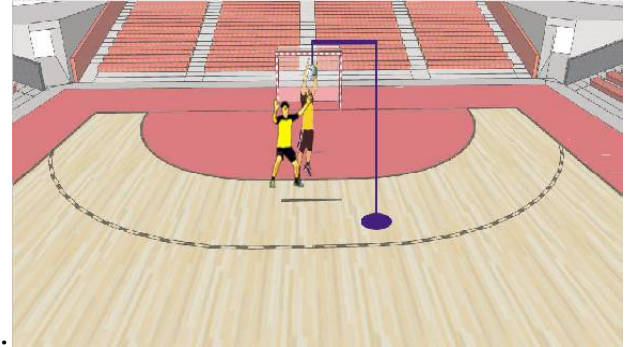
الغرض من الاختبار: قياس سرعة أداء المهارات الدفاعية للجانب وللإمام بميل وللخلف بميل.  
الأدوات: ملعب كرة اليد، شريط لاصق، شريط قياس، ساعة إيقاف.

مواصفات الأداء: ترسم خمس علامات، ثلاثة منها (أ، ب، ج) بالقرب من خط ال 6 أمتار والمسافة بينهما 150 سم، واثنان على خط ال 9 أمتار (د، هـ) في مقابلة علامتي ال 6 أمتار على الأطراف، يقف المختبر عند العلامة أ، وعند إعطاء إشارة البدء (بصرية) يقوم بعمل تحركات جانبية للعلامة ب، ثم يتحرك للأمام للعلامة د، ثم يتحرك للخلف (بالظهر) للعلامة أ، ثم للجانب للعلامة ج، ثم للأمام للعلامة هـ، ثم يعود للخلف (بالظهر) بميل للعلامة أ، يكرر الأداء لأكثر عدد ممكن لمدة (30 ثانية).

شروط الأداء:

- 1- حركة المختبر تكون مماثلة تماما لحركة الدفاع، من حيث تحركات الرجلين، وشكل الذراعين واليدين.
- 2- يجب وصل المختبر للعلامة المرسومة وملامستها بالقدمين، والتحرك كما هو موضح بالشكل.
- 3- على المختبر تكرار الأداء إلى أن يعطى له إشارة انتهاء الوقت المحدد للاختبار.
- 4- أي أداء يخالف الشروط السابقة لا تحتسب محاولة ضمن

يخالف الشروط السابقة لا تحتسب المحاولة ضمن العدد الذي قام به المختبر خلال الوقت المحدد للاختبار.



الشكل (1) يوضح اختبار حائط الصد الدفاعي في اتجاه واحد

2-4-2 اختبار المهارات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف (10: 163):

الغرض من الاختبار: قياس سرعة أداء المهارات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف.

الأدوات: ملعب كرة اليد، شريط لاصق، شريط قياس، ساعة إيقاف.

مواصفات الأداء: ترسم تسع علامات، واحدة منها على خط ال 6 أمتار، وثمانية (2 لحد 9) الأولى منها على خط منتصف الملعب، والسبعة الباقيات ما بين المنتصف وخط ال 6 أمتار والمسافة بين الكل منها 150 سم، يقف المختبر فوق العلامة رقم (1)، وعند إعطاء إشارة البدء، يقوم بالعدو للأمام حتى منتصف الملعب العلامة رقم 8، ثم يقوم بتغيير اتجاهه ليواجه المرمى بالظهر والتقهقر السريع للخلف لعمل تحركات خلفية يميل، ويلامس العلامات المرسومة بالقدمين، حتى يصل إلى العلامة رقم (8).

شروط الأداء:

- 1- حركة المختبر تكون مماثلة تماما لحركة الدفاع، من حيث تحركات الرجلين، وشكل الذراعين واليدين.
- 2- يجب قيام المختبر بالعدو حتى منتصف الملعب (العلامة رقم 8) ثم يغير اتجاهه ليواجه المرمى بالظهر ويتقهقر للخلف بسرعة ليعمل تحركات خلفية يميل من خلال ملامسة العلامات الموضوعة بالقدمين.
- 3- أي أداء يخالف الشروط السابقة لا تحتسب المحاولة صحيحة.



المرحلة الثانية: تم إجراء الاختبار القبلي للمهارات الدفاعية في يوم الثلاثاء المصادف 2023/11/7 وعلى وفق تسلسل

المهارات الدفاعية وعلى المجموعة التجريبية وكالاتي:

1-اختبار حائط الصد الدفاعي في اتجاه واحد.

2-اختبار سرعة أداء التحركات الدفاعية للجانبين.

3-اختبار الدفاع ضد الهجوم الخاطف المستحوذ على الكرة.

المرحلة الثالثة:تم إجراء الاختبار القبلي للمهارات الدفاعية في يوم الثلاثاء 2023/11/7 وعلى وفق تسلسل المهارات وعلى

المجموعة الضابطة وكالاتي:

1-اختبار حائط الصد الدفاعي في اتجاه واحد

2-اختبار سرعة أداء التحركات الدفاعية للجانبين.

3-اختبار الدفاع ضد الهجوم الخاطف المستحوذ على الكرة.

تطبيق المنهج التعليمي باستخدام استراتيجية سكامبر:

قام الباحثان بأجراء منهج تعليمي، وفق استراتيجية سكامبر إذ يحتوي على مجموعة تمارين خاصة بالمهارات الدفاعية التي تم أعدادها من قبل الباحثان، إذ تم البدء بتنفيذ المنهج يوم الأربعاء 2023/11/8 ولغاية يوم الاثنين 2024/1/8، وكانت مدة المنهج بواقع (شهرين)، كما بلغ عدد الوحدات التعليمية (8) بواقع وحدة واحدة في الأسبوع إذ قام الباحثان بالترج بالتمارين بواقع (4.3) تمرين في كل وحدة تعليمية واعتمد الباحثان الجزء الرئيسي (التطبيقي) من الوحدات التعليمية لتطبيق تلك التمارين.

**2-5-2 الاختبارات البعدية:** بعد الانتهاء من تطبيق

مفردات المنهج التعليمي على عينة البحث قام الباحثان بأجراء الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية.

**المرحلة الأولى:** تم إجراء الاختبار البعدي لمقياس التحصيل المعرفي في يوم الأحد 2024/1/9.

وللمجموعتين الضابطة والتجريبية إذ تم توزيع مقياس التحصيل المعرفي على المجموعتين الضابطة والتجريبية والبالغ عددهم

(88) طالب من المرحلة الثالثة، وتم تفرغ البيانات في استمارة خاصة معدة من قبل الباحثين.

**المرحلة الثانية:** تم إجراء الاختبار البعدي للمهارات الدفاعية في يوم الاثنين 2024/1/10 وعلى وفق تسلسل المهارات

للمجموعة التجريبية وكالاتي:

العدد الذي قام به المختبر خلال الوقت المحدد للاختبار.

**تسجيل الدرجات:**

1-تحتسب كل محاولة صحيحة بخمس درجات (وصول

المختبر وملازمة العلامات ب، د، أ، ج، ه) بمعنى درجة

واحدة لكل محاولة صحيحة يصل فيها المختبر لكل علامة

من العلامات المرسومة.

2-يسجل للمختبر عدد المحاولات الكاملة والصحيحة التي قام

بها خلال فترة الاختبار.

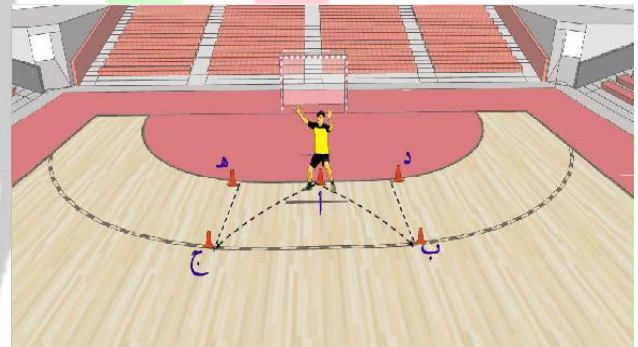
3-في حالة انتهاء الوقت المحدد للاختبار، وعدم إكمال المختبر

للمحاولة، بمعنى وصوله لأحدى العلامات الأخرى (ج، أ، د،

أو ه) مثلا، وعدم الوصول للعلامة أ وهي علامة النهاية

للمحاولة الكاملة، تجمع درجات العلامات وتضاف إلى

درجات المحاولات الصحيحة والكاملة.



الشكل (3) اختبار المهارات الدفاعية المتنوعة

**2-5 التجربة الرئيسية:**

**2-5-1 الاختبارات القبليّة:**

**المرحلة الأولى:** تم إجراء الاختبار القبلي لمقياس التحصيل

المعرفي في يوم الاثنين المصادف 2023/11/6 وللمجموعتين

الضابطة والتجريبية إذ تم توزيع مقياس التحصيل المعرفي على

المجموعتين الضابطة والتجريبية والبالغ عددهم (88) طالب من

المرحلة الثالثة، وذلك بعد استبعاد (6) طلاب باعتبارهم خارج

عينة البحث وتم تفرغ البيانات في استمارة خاصة معدة من قبل

الباحثان.

وحسب تسلسل المهارات وعلى المجموعة التجريبية وكالاتي:

1-اختبار حائط الصد الدفاعي في اتجاه واحد.

2-اختبار سرعة أداء التحركات الدفاعية للجانبين.

3-اختبار الدفاع ضد الهجوم الخاطف المستحوذ على الكرة.

والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية.

### 3-2 عرض نتائج بعض المهارات الدفاعية وتحليلها ومناقشتها للمجموعة الضابطة:

الجدول (9) يبين الفروق بين الاختبارات القبلي والبعدي في بعض المهارات الدفاعية للمجموعة الضابطة

ت	المتغير	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		س ف	ع ف	قيمة t المحسوبة	مستوى الدلالة
			ع	س	ع	س				
1	التحركات الدفاعية المتنوعة	درجة	1.148	3.873	0.837	4.623	-	1.550	2.651	0.013
2	حائط الصد الدفاعي في اتجاه واحد	درجة	1.040	3.567	1.251	4.767	-	1.730	3.799	0.001
3	التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف	ثانية	0.104	0.794	0.041	0.751	0.043	0.096	2.447	0.021

في ضوء البيانات المستخرجة لأفراد عينة البحث، يبين الجدول (9) الفروق في قيم بعض المهارات الدفاعية (اختبار التحركات الدفاعية المتنوعة، اختبار حائط الصد الدفاعي في اتجاه واحد، التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف) في الاختبارين القبلي والبعدي وكما مبين في الجدول أعلاه فإن طبيعة أفراد العينة للمجموعة الضابطة أظهرت فروقاً بين الاختبارين القبلي والبعدي. ففي متغير التحركات الدفاعية المتنوعة وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة لاستخراج الفروق، إذ بلغت قيمها المحسوبة (2.651) عند مستوى دلالة (0.013) ودرجة حرية (29)، بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي أما في متغير حائط الصد الدفاعي في اتجاه واحد وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة لاستخراج الفروق، إذ بلغت قيمها المحسوبة (3.799) عند مستوى دلالة (0.001) ودرجة حرية (29)، بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي.

وفي متغير التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة لاستخراج الفروق، إذ بلغت قيمها المحسوبة (2.447) عند مستوى دلالة (0.021) ودرجة حرية (29)، بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي.

1- اختبار حائط الصد الدفاعي في اتجاه واحد

2- اختبار سرعة أداء التحركات الدفاعية للجانبين

3- اختبار الدفاع ضد الهجوم الخاطف المستوحذ على الكرة.

المرحلة الثالثة: تم إجراء الاختبار البعدي للمهارات الدفاعية في يوم الثلاثاء المصادف 2024/1/10 وعلى وفق تسلسل

المهارات للمجموعة الضابطة وكالاتي:

1- اختبار حائط الصد الدفاعي في اتجاه واحد.

2- اختبار سرعة أداء التحركات الدفاعية للجانبين.

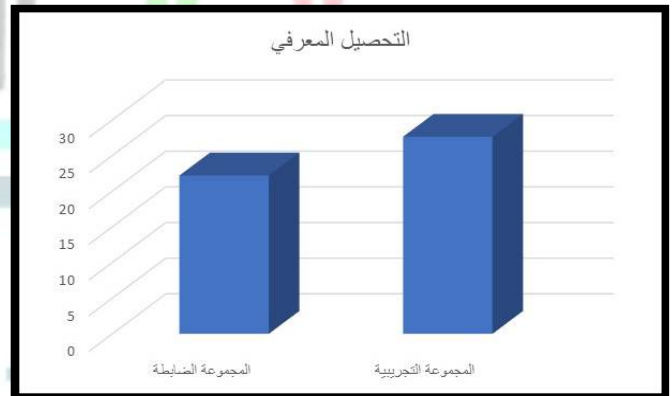
3- اختبار الدفاع ضد الهجوم الخاطف المستوحذ على الكرة.

### 3- عرض النتائج والمناقشة:

### 3-1 عرض نتائج التحصيل المعرفي وتحليلها ومناقشتها للمجموعتين الضابطة والتجريبية:

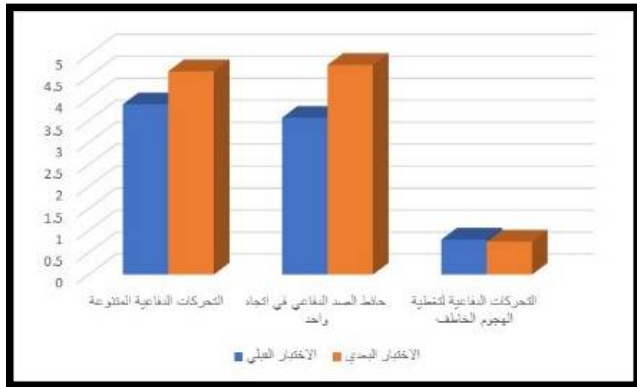
الجدول (8) يبين الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي في التحصيل المعرفي

ت	المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		t	مستوى الدلالة
		ع	س	ع	س		
1	التحصيل المعرفي	1.690	22.200	1.275	27.630	13.572	0.000



الشكل (4) يوضح الفروق في الاختبار البعدي في التحصيل المعرفي للمجموعتين الضابطة والتجريبية

في ضوء البيانات المستخرجة لأفراد عينة البحث، يبين الجدول (8) الفروق في قيم التحصيل المعرفي في الاختبار البعدي وكما مبين في الجدول أعلاه فإن طبيعة أفراد العينة المجموعتين الضابطة والتجريبية أظهرت فروقاً في الاختبار البعدي. وباستخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة لاستخراج الفروق، إذ بلغت قيمها المحسوبة (13.572) عند مستوى دلالة (0.006) ودرجة حرية (55)، في الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة



الشكل (6) يوضح الفروق في الاختبارات القبلي والبعدي في بعض المهارات الدفاعية للمجموعة الضابطة

### 3-4 عرض نتائج بعض المهارات الدفاعية وتحليلها ومناقشتها للمجموعتين الضابطة والتجريبية:

الجدول (11) يبين الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي في بعض المهارات الدفاعية

ت	المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		T	مستوى الدلالة
		ع	س	ع	س		
1	التحركات الدفاعية المتنوعة	0.837	4.623	1.416	7.189	8.426	0.000
2	حائط الصد الدفاعي في اتجاه واحد	1.251	4.767	1.111	8.233	11.010	0.000
3	التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف	0.041	0.751	0.077	0.645	6.595	0.000

في ضوء البيانات المستخرجة لأفراد عينة البحث، يبين الجدول (11) الفروق في قيم بعض المهارات الدفاعية اختبار التحركات الدفاعية المتنوعة، اختبار حائط الصد الدفاعي في اتجاه واحد، التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف) في الاختبار البعدي وكما مبين في الجدول أعلاه فإن طبيعة أفراد العينة المجموعتين الضابطة والتجريبية أظهرت فروقاً في الاختبار البعدي (8.426) عند مستوى دلالة (0.000) ودرجة حرية (55)، في الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية. أما في متغير حائط الصد الدفاعي في اتجاه واحد وباستخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة لاستخراج

### 3-3 عرض نتائج بعض المهارات الدفاعية وتحليلها ومناقشتها للمجموعة التجريبية:

الجدول (10) يبين الفروق بين الاختبارات القبلي والبعدي في بعض المهارات الدفاعية للمجموعة التجريبية

ت	المتغير	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة t	مستوى الدلالة
			ع	س	ع	س		
1	التحركات الدفاعية المتنوعة	درجة	1.208	4.381	1.416	7.189	19.940	0.000
2	حائط الصد الدفاعي في اتجاه واحد	درجة	0.949	3.619	1.111	8.233	15.146	0.000
3	التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف	ثانية	0.100	0.732	0.077	0.645	10.154	0.000

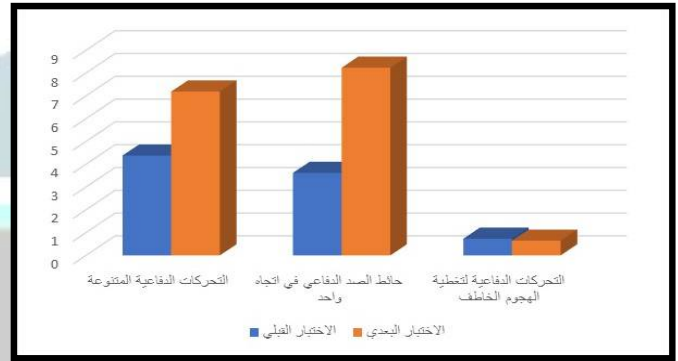
في ضوء البيانات المستخرجة لأفراد عينة البحث، يبين الجدول (10) الفروق في قيم بعض المهارات الدفاعية (اختبار التحركات الدفاعية المتنوعة، اختبار حائط الصد الدفاعي في اتجاه واحد، التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف) في الاختبارين القبلي والبعدي وكما مبين في الجدول أعلاه فإن طبيعة أفراد العينة للمجموعة التجريبية أظهرت فروقاً بين الاختبارين القبلي والبعدي. ففي متغير التحركات الدفاعية المتنوعة وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة لاستخراج الفروق، إذ بلغت قيمها المحسوبة (19.940) عند مستوى دلالة (0.000) ودرجة حرية (26)، بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي. أما في متغير حائط الصد الدفاعي في اتجاه واحد وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة لاستخراج الفروق، إذ بلغت قيمها المحسوبة (15.146) عند مستوى دلالة (0.000) ودرجة حرية (26)، بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي. وفي متغير التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة لاستخراج الفروق، إذ بلغت قيمها المحسوبة (10.154) عند مستوى دلالة (0.000) ودرجة حرية (26)، بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي

للمهارات الدفاعية بكرة اليد والتي استخدمت فيها الباحثة استراتيجية سكامبر التي تم أعداد منهج تعليمي (التمرينات المستخدمة في الوحدات التعليمية) وتنفيذها وفق أسس علمية خاصة، إذ كان لها اثر فعال في أحداث التعلم والذي يعمل على جذب انتباه المتعلمين إلى جميع الأنشطة والمهارات التي يقوم بها المدرس أثناء شرح المهارة لان المنهج التعليمي يتضمن التنافس في الأداء من خلال إعطاء قيمة للمتعم وكذلك زيادة التشويق والتنافس بين الطلاب مما ساعد على إظهار التقدم الواضح في مستوى أداء المهارات الدفاعية بكرة اليد قيد الدراسة. وكذلك مبدأ التدرج في تعلم المهارات الحركية من خلال التدرج في إعطاء التمرينات من السهل إلى الصعب بعد شرحها وعرضها وتطبيقها من قبل المدرس، فضلا عن التكرار المستمر على المهارة، كل هذه العوامل ساعدت على زيادة التحسن لدى الطلاب. ومن هنا ترى الباحثة تفوق المجموعة التجريبية على الضابطة في المهارات الدفاعية يعود إلى المنهج التعليمي وفق استراتيجية سكامبر إذ تعتمد على التكرار لان مجموعة الطلاب المتواجدين في القاعة ينقسمون إلى مجموعات تعليمية بغض النظر عن المستوى الذاتي، أي أن ممارسة المتعلم أثناء الأداء لهذه التمرينات كانت بفكر المدرس وليست بفكر الطالب وهذا بدوره سوف يطور من تفكير الطلاب ولكن هذا التطور بشكل نسبي وبحدود المهارة ذاتها.

ولقد راع الباحثان ومنذ البداية مبدأ التنظيم للمنهج التعليمي وحسب استراتيجية (سكامبر) من خلال الوقت وتطبيقها ضمن الوحدات التعليمية، إذ يمكن تنظيم المنهج من خلال الإستراتيجية المستخدمة بما ينسجم والهدف المنشود إذ انه " عند تنفيذ المنهاج بشكل فعال فان الأداء العام للطالب يتحسن كثيرا ومن ثم يمكن للطلاب أن يكتسبوا فائدة إضافية وهي تطوير تعلم جديد عن كيفية تعلم المهارات " (16: 56).

ويعزو الباحثان أن التمرينات التي أعطيت للمجموعة التجريبية أعطت دورا كبيرا للطالب في المشاركة بشكل تعاوني بالعملية التعليمية بالإضافة للنشاط الفكري المتفاعل بينة ويشير إلى ذلك (الهاشمي، 1996) " إنها نوع من أنواع التعلم الصفي الذي يشترك الطلاب معا في التعلم وتبادل المعلومات في صورة مجموعات غير متجانسة (8: 11).

الفروق، إذ بلغت قيمها المحسوبة (11.010) عند مستوى دلالة (0.000) ودرجة حرية (55)، في الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية وفي متغير التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف وباستخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة لاستخراج الفروق، إذ بلغت قيمها المحسوبة (6.595) عند مستوى دلالة (0.000) ودرجة حرية (55)، في الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية .



الشكل (7) يوضح الفروق في الاختبارات القبلي والبعدي في بعض المهارات الدفاعية للمجموعة التجريبية

### 3- 5 مناقشة نتائج المتغيرات المبحوثة:

أن تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في التحصيل المعرفي للمهارات الدفاعية بكرة اليد وهي (حائط الصد الدفاعي باتجاه واحد، سرعة أداء التحركات للجانبين، الدفاع ضد الهجوم مستوحذ على الكرة) جاء كون أن الباحثان استخدموا المنهج التعليمي (التمرينات المستخدمة في الوحدات التعليمية) بإستراتيجية سكامبر وهذا ما أعطى للمتعلمين الثقة بأنفسهم وتقدير ذاتهم في التفكير العميق وتحليلهم عن التفكير السطحي البسيط مما غرس الاتجاهات الإيجابية نحو تعلم المهارات الدفاعية المبحوثة وزيادة الدافعية لدى المتعلمين، وهذا ما أكد عليه (الربيعي) " بان تحليل الطلاب لذاتهم وثقتهم بأنفسهم سوف يساعد الفئدة التي تمارس العمل (الطلاب) فقد تكون نتيجة مدعاة لرضا المدرس بما يؤدي إلى أن الطلاب يمارسون أنشطتهم بصورة أفضل ويساعدهم على تقويم أنفسهم قدر الإمكان وهذا ما يولد في نفوسهم ثقة عالية واعتماد على النفس في الأداء الصحيح (14: 240).

ويعزو الباحثان تلك الفروق المعنوية لصالح الاختبارات البعدي

أكده (ظافر هاشم إسماعيل 2000) "إن التوزيع في حالات الأداء قد زاد من تطور الأداء الحركي لدى المتعلم بسبب التنوع بأساليب التمرينات مما جعله قادرا على مواجهة معظم المتغيرات والتي عرضت عليه أثناء الوحدات التعليمية وان هذه التمرينات المتنوعة لها تأثيرا اكبر في أتباع الاستقرار والثبات في مكان واحد" (5: 11).

#### 4- الخاتمة:

وعلى وفق النتائج التي تم التوصل إليها يستنتج الباحثان التالي:  
1- أن الإستراتيجية المتبعة من قبل المدرس كان لها تأثيرا إيجابيا في التحصيل المعرفي وكذلك تعلم المهارات (حائط الصد الدفاعي باتجاه واحد . سرعة أداء التحركات الدفاعية للجانبين . الدفاع ضد الهجوم مستحوذ على الكرة) بكرة اليد.  
2- هناك أفضليه للمجموعة التجريبية على الضابطة في التحصيل المعرفي وتعلم المهارات الدفاعية بكرة اليد للطلاب.  
3- ساهمت استراتيجية سكامبر برفع مستوى تعلم الطلاب للمهارات المبحوثة وتحصيلهم المعرفي كونهم استنتجوا المعرفة بأنفسهم وتنظيم البيئة المعرفية التعليمية التفاعلية لديهم.  
وعلى ضوء الاستنتاجات التي تم التوصل إليها يوصي الباحثان بالتالي:

- 1- استخدام استراتيجية سكامبر من قبل المدرسين في التحصيل المعرفي وتعلم المهارات الدفاعية بكرة اليد لطلاب المرحلة الثالثة لما لها دور في الكشف عن الطلبة الموهوبين.
- 2- العمل على اكتساب الطلاب الثقة بالنفس وتقدير الذات وأثاره حب الاستطلاع المعرفي لديهم لأجل تطوير تحصيلهم المعرفي.
- 3- عرض المادة التعليمية بصورة منتظمة ومناسبة لقابليات الطلاب وإمكاناتهم البدنية والمهارية.
- 4- أشراك الطلاب إيجابيا وحثهم على استعمال أقصى إمكاناتهم وقدراتهم في التعلم وتطوير قدراتهم المعرفية.
- 5- ضرورة تنظيم البيئة المعرفية التعليمية التفاعلية لدى الطلاب.
- 6- ضرورة التركيز على المفاهيم النظرية وربطها بالجانب العملي في أثناء تنفيذ الوحدة التعليمية.

كل ذلك أسهم بشكل كبير في تطوير المهارات الدفاعية فضلا عن تعلم المهارات الدفاعية ومن ثم حدث تغير إيجابي للطلاب خلال تعلم المهارات الدفاعية هذا ماكدته (سعاد: 2015) " إذا تغيرت بيئة الصف الروتينية إلى حياة تمثل الواقع كي يعمل على اكسار المهارات ويصبح أدوارهم إيجابية بصورة أكبر وأفضل من أن يكونوا سلبيين في الأداء بمجرد تلقي الأوامر من المدرس (2: 25).

إذ أن الإستراتيجية المستخدمة من الاستراتيجيات الحديثة التي تتماشى إلى حد ما مع متطلبات التطور الحاصل في المجال الرياضي وخصوصا لعبة كرة اليد، وعلى الرغم من إن الأسلوب المتبع من قبل المدرس الذي تعلمت وفقه المجموعة الضابطة هو أيضا ذي فائدة في تعلم مهارات كرة اليد للطلبة المبتدئين فهو يضع المتعلم تحت سيطرة المدرس إذ يكون المدرس في اغلب الأحيان ذا سيطرة تامة على الدرس كاملا أو في اغلب أوقاته، أما سبب تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في الاختبارات البعدية فيعود إلى اثر المنهج التعليمي المستخدم وفق استراتيجية سكامبر الذي يرسم حالة من التطور في الوحدة التعليمية التي تختلف باستخدام هذا الأسلوب عن الوحدة التعليمية التي يستخدم فيها الأسلوب المتبع من قبل المدرس، إذ إن التعلم بهذا الأسلوب يتم تهيئة الموقف التعليمي وتزويد المتعلم بمثيرات للاستجابة من خلال إعداد قائمة من الأسئلة التي تخص كل مهارة من المهارات قيد الدراسة وتعتبر هذه الأسئلة بمثابة المثير الذي يدفع المتعلم إلى الإجابة عن هذه الأسئلة عن طريق الحركة، إذ تعمل هذه الإستراتيجية على استثارة الدافعية لدى الطلاب من خلال حب الطلبة لهذا الجانب فضلا عن خصوصية استراتيجية سكامبر (مراحله) وكيفية استخدامها في المنهج التعليمي .

ويعزو الباحثان تلك الفروق إلى تطبيق استراتيجية سكامبر التي لها الدور الإيجابي في ظهور هذه الفروق إذ احتوت خطواتها على التنوع في تغيير الاتجاهات والتكبير وتصغير المساحات وحركات الاستبدال والربط مع استخدامات أخرى، فضلا عن إعطاء الحرية لأفراد العينة التجريبية في ربط كل خطوة من خطوات الإستراتيجية مع هدف التمرين والإحساس بالكرة والتمتع بالأداء مع تغيرات في حركة الجسم أثناء أداء المهارة وهذا ما

واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية: (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999)، ص390.

[20] Gryphon; ParkLandHighemnewsandtestsalitPerson, Burros, 1970, p70.

7. أجراء دراسات مشابهة على اللاعب أخرى باستعمال استراتيجية سكامبر لما لها من نتائج إيجابية.

### المصادر:

- [1] زيد صمصام تركي؛ تأثير استراتيجية سكامبر في تنمية التفكير الإبداعي والتحصيل المعرفي وتعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم: (سالة ماجستير، جامعة بابل 2019).
- [2] سعاد عبد الحسين وآخرون؛ المدخل إلى الاختبارات بكرة الطائرة، ط1: (بغداد، دار الكتب والوثائق، 2015)، ص25.
- [3] صباح حسين العجيلي وآخرون؛ مبادئ القياس والتقييم التربوي: (بغداد، مكتب احمد الدباغ للطباعة والاستنساخ؛ 2001)، ص70
- [4] صلاح الدين أبو أعلام؛ القياس والتقييم والنفسي: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2000)، ص279
- [5] ظافر هاشم إسماعيل؛ الأسلوب التدريسي المتداخل وتأثيره في التعلم والتطور من خلال الخيارات التنظيمية المكانية لبيئة تعلم التنس: (أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2000)، ص11
- [6] عبد الله العمادي. ماهر الجرابيع؛ القياس والتقييم بين النظرية والتطبيق؛ ط1: (الأردن، دار وائل للنشر والتوزيع، 2004)، ص67
- [7] علي الهادي ادم موسى؛ تأثير استراتيجية لتعلم التوليدي في تنمية التفكير الإبداعي والتحصيل المعرفي وتطوير بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للطلاب: (أطروحة دكتوراه، جامعة بابل، 2018)، ص65.
- [8] علي مرتضى محمود الهاشمي؛ تجربة في تطبيق استراتيجية التعلم في تدريس العلوم: (مجلة المعلومات التربوية البحرين، مج1، ع1، 1996، 4)، ص11
- [9] فاروق الروسان؛ تعديل وبناء السلوك الاجتماعي: (عمان، دار الفكر والتوزيع، 2000)، ص210
- [10] كمال الدين عبد الرحمن وآخرون؛ القياس والتقييم وتحليل المباراة في كرة اليد نظريات- تطبيقات، ط1: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2002)، ص140-141.
- [11] محمد جاسم الياسري؛ الأسس النظرية لاختبارات التربية الرياضية، ط1: (النجف، دار البيضاء للطباعة والتعميم، 2010)، ص72-73
- [12] محمد نصر الدين رضوان؛ اختبارات الأداء الحركي: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2001)، ص239
- [13] محمود داود الربيعي (وآخرون)؛ أسس البحث العلمي، ط1: (عمان، دار صفاء للنشر والتوزيع، 2018)، ص165
- [14] محمود داود الربيعي؛ الأشراف والتقييم في التربية والتعليم، ط1: (عمان، دار صفاء للنشر والتوزيع، 2019)، ص240
- [15] محمود عبد الفتاح عنان؛ سيكولوجية التربية البدنية والرياضية-النظرية والتجريب، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1995)، ص323
- [16] محمود عنان؛ التعلم والدافعية في الرياضة: (القاهرة، جامعة حلوان، 2004)، ص56.
- [17] نادر فهمي الزبود، وهشام؛ مبادئ القياس والتقييم في التربية، ط3: (عمان، دار الفكر، 2005)، ص24
- [18] وجيه محبوب؛ طرائق البحث العلمي ومناهجه: (بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر، 1993)، ص327.
- [19] وديع ياسين محمد التكريتي، حسن محمد العبيدي؛ التطبيقات الإحصائية

## ملحق

ملحق (1) يوضح مفتاح التصحيح لمقياس التحصيل المعرفي

رقم الإجابة الصحيحة	رقم الفقرة	الإجابة الصحيحة	رقم الفقرة	الإجابة الصحيحة	رقم الفقرة	الإجابة الصحيحة	رقم الفقرة
. ج	31	. ج	21	. ج	11	. ج	1
. ب	32	. أ	22	. أ	12	. ج	2
. أ	33	. ب	23	. أ	13	. أ	3
. ج	34	. أ	24	. ب	14	. ب	4
. أ	35	. ج	25	. ج	15	. ج	5
. ج	36	. ب	26	. ب	16	. أ	6
. أ	37	. أ	27	. ج	17	. ب	7
. ج	38	. ج	28	. ج	18	. ج	8
. ج	39	. ب	29	. أ	19	. أ	9
. أ	40	. ج	30	. ج	20	. أ	10

ملحق (2) يوضح أسماء الخبراء والمختصين في مجال كرة اليد الذين عرض عليهم مقياس التحصيل المعرفي

ت	الاسم	اللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
1	فiras كسوب	.د. ا.د.	التعلم الحركي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الكوفة
2	محمد عبد الرضا	.د. ا.د.	التعلم الحركي - كرة اليد	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ميسان
3	بهاء تقي	.د. ا.د.	فلسفه - كرة اليد	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة واسط
4	احمد يوسف	.د. ا.د.	التعلم الحركي - كرة اليد	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بابل
5	سامر يوسف	.د. ا.د.	التعلم الحركي - كرة اليد	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بابل
6	اكرم عبد الحسين	.د. ا.د.	البحث العلمي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية
7	كامل شنين	.د. ا.د.	كرة اليد	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة البصرة
8	رولا مقداد	.د. ا.د.	التعلم الحركي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية
9	فاضل كريدي	.د. ا.د.	اختبارات - كرة اليد	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الكوفة
10	ثامر عبد الرحيم	مدرس دكتور	التعلم الحركي - كرة اليد	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة المثنى

ملحق (3) يوضح أنموذج من الوحدة التعليمية الأولى باستخدام استراتيجية سكامبر (للمجموعة التجريبية)


**الهدف التعليمي:** تعلم مهارة حائط الصد الدفاعي في اتجاه واحد

زمن الوحدة: 90 دقيقة

عدد الطلاب: 25

**الهدف التربوي:** تنمية روح التعاون بين الطلاب

الأموال: كرات يد عدد 10، صافرة، شواخص

ت	أقسام الوحدة التعليمية	الزمن	محتوى الوحدة التعليمية	التنظيم	الملاحظات
1.	القسم التحضيري	20 دقيقة		xxxxxxxxxxxx	التأكيد على الحضور والوقوف المنظم وضبط المسافات بين الطلاب ثم التأكيد على تأدية التمرينات البدنية بشكل صحيح
	المقدمة		الوقوف نسقا واحدا لتسجيل الغياب وأداء التحية .		
	الإحماء العام	10 دقيقة	تهيئة عامة لجميع أعضاء الجسم	xxxxxxxxxxxx	
	الإحماء الخاص	10 دقيقة	تمرينات متنوعة وشاملة لكل الجسم تخدم الجزء الرئيسي من الوحدة التعليمية	xxxxxxxxxxxx	
	القسم الرئيسي	60 دقيقة			

<p>التأكيد على فهم الطلاب للتواحي الفنية للأداء مع انتباه لشرح وعرض المدرس</p>	<p>xxxxxxxxxxxxx x x x x</p>	<p>. وقوف الطلاب على شكل مربع ناقص ضلع يقوم المدرس بإعطاء صورة بسيطة عن اللعبة ومهاراتها. شرح مهارة حائط الصد الدفاعي في اتجاه واحد بكرة اليد في جميع أجزاء الجسم وذلك حسب ارتفاع الكرة وتحرك الطالب لعمل حائط صد وصد الكرة. تكليف الطلاب بالإجابة بتفكير وتمعن على الأسئلة التي سوف يثبتها المدرس على السبورة أمام الطلاب وتحفيزهم على نتائج وتوليد الأفكار الإبداعية حولها .</p>	<p>15 دقيقة</p>	<p>النشاط التعليمي</p>	<p>2</p>
<p>تطبيق مهارة حائط الصد الدفاعي بصورة صحيحة والعمل على تصحيح الأداء لتنفيذ المهارة المحددة من قبل الباحث بتوجيه عبارات إيجابية وسلبية مثل جيد أو أحسنت أو غير جيد والرجوع للباحث في حالة وجود استفسارات حول أداء المهارة من قبل الطلاب .</p>	<p>xxxxxxxxx xxxxxxxxx xxx xxx xxx xxx</p>	<p>تمرين (1): يقوم الطالب باستلام الكرة من الزميل أثناء الحركة والتصويب من خط (9 متر) ويقوم الطالب المدافع بالتقدم وعمل حائط الصد من منطقة أُل (9 متر) تمرين (2): يقوم اللاعب باستلام الكرة من الزميل أثناء الحركة والتصويب من خط 9 متر ويقوم اللاعب المدافع بالتقدم وعمل حائط صد على منطقة 9متر. تمرين (3): يقوم اللاعب المهاجم بالمناولة مع الزميل والخداع والتصويب ويقوم اللاعب المدافع بالتحرك للأمام لخط 9 أمتار وعمل حائط صد. يقوم المدرس بتقسيم الطلاب إلى مجموعات غير متجانسة حيث يقوم من خلال ورقة العمل كتابة الأسئلة على السبورة لتكون واضحة وبارزة حيث يقوم الطلاب بالإجابة على الأسئلة خلال طرح الأفكار الجديدة والغير مألوفة الأكثر شيوعا، حيث يقوم المدرس الأخذ بها وتدوينها مع حذف الأفكار المتشابهة والخيالية وتثبيت الأفكار الجديدة وصياغتها واختيار الفكرة الأغرر منها.</p>	<p>30 دقيقة 15 دقيقة</p>	<p>النشاط التطبيقي الإجابة على الأسئلة:</p>	
	<p>xxxxxxxxxxxxx</p>	<p>لعبة ترويحية صغيرة مرتبطة بكرة اليد جمع الأدوات وأعادتها مع تحية الانصراف.</p>	<p>5دقيقة 5 دقيقة</p>	<p>القسم الختامي 10 دقيقة</p>	<p>3</p>





I.S.S.J

