

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- المرونة النفسية لدى معلمي التربية الرياضية لنوي الاحتياجات التربوية الخاصة في محافظة القدس .....	5
3- تأثير أنموذج زاهوريك في التفكير التأملي وتعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد للمراكز التدريبية في منطقة الفرات الأوسط .....	15
4- تأثير برنامج تدريبي لتطوير الاسترخاء النفسي وأداء مهارة الاستقبال بالكرة الطائرة للاعبين منتديات الشباب بأعمار دون (19) سنة .....	25
5- تأثير تمارين تأهيلية للمصابين بالتمزق الجزئي للعضلة الأمامية الخلفية للساق للعدائين الصم المتقدمين ...	33
6- تأثير تمارين خاصة في تطوير دقة اداء التصويب الثابت بكرة اليد للأعمار دون 19 سنة للاعبين نادي بلاد الرافدين .....	43
7- تأثير استراتيجية التعلم الاتقاني في تطوير بعض المهارات الأساسية الخاصة وانجاز سباحة 25 متر حرة للموهوبين بأعمار (8-10) سنة .....	51
8- الاستقرار النفسي لمدربي ولاعبي فرق كرة السلة المشاركين في بطولة منتديات الشباب في محافظة ديالى وعلاقتها بترتيب الفرق .....	61



ISSJ JOURNAL

The International Sports Science Journal, Vol. 6, Issue. 5, May. 2024

ISSN: 1658- 8452





## المرونة النفسية لدى معلمي التربية الرياضية لنوي الاحتياجات التربوية الخاصة في محافظة القدس

أ. محمد حسين محمد حسين<sup>1</sup> د. هالة مروان موسي جرار<sup>2</sup> د. محمود حسني حسن الاطرش<sup>3</sup>

جامعة النجاح الوطنية/قسم النطق والسمع

جامعة النجاح الوطنية/قسم التربية الرياضية

مدارس القدس

(<sup>1</sup> Halajararr@najah.ed, <sup>2</sup> Malattrash@najah.edu, <sup>3</sup> Mahmoud@yahoo.com)

### المستخلص:

**الهدف:** هدفت الدراسة التعرف إلى مستوى المرونة النفسية لدى معلمي التربية الرياضية لنوي الاحتياجات التربوية الخاصة في محافظة القدس والعلاقة بينها، وتحديد الفروق في مستوى المرونة النفسية لدى المعلمين تبعاً لمتغيري (النوع الاجتماعي، سنوات الخبرة في التدريس).

**الطريقة:** أجريت الدراسة على عينة متيسرة تكونت من (67) معلماً ومعلمة للتربية الرياضية لنوي الاحتياجات التربوية الخاصة، وتمثل ما يقارب (56%) من مجتمع الدراسة، واستخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي والتحليلي نظراً لملائمته لطبيعة الدراسة. ولجمع البيانات تم استخدام أداة المرونة النفسية والمسؤولية الاجتماعية كما أعدها (الرشق، 2021) وتصميم أداة لقياس دافع الإنجاز بعد التأكد من خصائصها العلمية. ولمعالجات البيانات تم استخدام البرنامج الإحصائي (SPSS).

**النتائج:** أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى المرونة النفسية لدى معلمي التربية الرياضية لنوي الاحتياجات التربوية الخاصة في محافظة القدس كان مرتفعاً، إذ كانت متوسطات الاستجابة عليها على التوالي (3.66، 3.68، 3.80). وأشارت النتائج أيضاً وجود فروق دالة إحصائية في مستوى المرونة النفسية لدى معلمي التربية الرياضية لنوي الاحتياجات التربوية الخاصة في محافظة القدس تعزى لمتغير النوع الاجتماعي ولصالح (الذكور)، وأنه لا توجد فروق دالة إحصائية مستويات المرونة النفسية لدى المعلمين تبعاً لمتغير سنوات الخبرة في التدريس.

**التوصيات:** ضرورة اهتمام مديرية التربية والتعليم بعقد دورات في الإرشاد النفسي والاجتماعي لمعلمي التربية الرياضية لمعرفة كيف التعامل مع الطلبة نوي الاحتياجات التربوية الخاصة في المراحل التعليمية المختلفة.

**الكلمات المفتاحية:** المرونة النفسية - المسؤولية الاجتماعية - دافع الإنجاز - الاحتياجات التربوية الخاصة.

## 1- المقدمة:

(وهبة، 2001).

ويذكر ويندينج (Wending, 2012) أن المرونة النفسية عملية ديناميكية يبرز الفرد من خلالها السلوكيات الإيجابية التكيفية أثناء مواجهته للمصاعب والمشكلات والصدمات، وهذا يعني القدرة على الصمود والمقاومة أمام الصدمات والمشكلات والأحداث السلبية دون انكسار أو تشوه، أو النزوع إلى استعادة أو استرداد العافية أو التوافق بسهولة بعد التعرض للصدمات أو حدوث التغييرات.

وترى فوقية (2015) أن المرونة النفسية هي قدرة الفرد على التوافق مع المواقف التي تتصف بالمحن أو الشدائد أو الضغوط أو المشكلات؛ إذ يعيد التفكير مرة أخرى من أجل الوصول إلى الهدوء والراحة النفسية دون الشعور بالعجز، أي هي القدرة على تحدى أي تأثير سلبي أو شدائد ناجمة من المواقف الحياتية الضاغطة، الأمر الذي يؤدي إلى تجاوز هذه المواقف بشكل إيجابي من أجل مواصلة الحياة بصورة جيدة .

ويشير كل من أبو النور وعواد (2016) إلى أن المرونة النفسية تلعب دوراً أساسياً في قدرة الأفراد على مواجهة الشدائد والمواقف الضاغطة، كما أن الأفراد المتمتعين بالمرونة النفسية أكثر إيجابية عند مواجهة الضغوط والشدائد وخاصة ذو الطبيعة المتكررة أو التي تحدث بصورة يومية، فالمرونة النفسية أحد المكونات النفسية المهمة التي تمكن الفرد من فهم نفسه وفهم الآخرين، وبالتالي سهولة التكيف مع المواقف المختلفة والتغلب على النتائج السلبية للضغوط وضبط النفس عند التعرض لتلك الضغوط، والعمل بفاعلية في ضوء نظرة واقعية لمحددات الموقف الضاغطة، وتشمل المرونة النفسية بعدين:

**البعد الأول:** القدرة على المواجهة الفعالة للضغوط والأزمات ويقصد بها استطاعة الفرد تخطي المواقف الضاغطة والأزمات مستخدماً كل ما يملك من السمات الإيجابية للشخصية وموظفاً لكل الإمكانيات النفسية من الاستبصار وضبط النفس واتخاذ القرارات الصائبة والمبادأة وتحمل المسؤولية والتخطيط للمستقبل ومواجهة المخاوف بواقعية والعمل على إيجاد الحلول المناسبة للآزمات.

**البعد الثاني:** القدرة على التكيف الإيجابي مع الحياة بعد انتهاء الأزمة ويقصد بها استطاعة الفرد أن يسترجع الشعور

بعد العمل مع الطلاب من نوي الاحتياجات الخاصة في مقدمة المهن التي يمكن أن تخلق مشاعر الإحباط لدى العاملين لما تقتضيه هذه المهن من متطلبات مع فئات متنوعة من الأشخاص غير العاديين، وبالرغم من مصادر الضغوط التي يواجهونها، وهذا يتطلب من المعلم امتلاك قدرات ومهارات تؤهله لأداء دوره في تعليم هذه الفئة بما يساعدهم على التكيف مع الإعاقة (Bandura, 2000)

الصحة النفسية هي نعمة من بركات الله الكثيرة علينا، والتي تتيح للإنسان أن يعيش حياة طبيعية وتسمح له بالاستمتاع بحياته، ومن المهم للإنسان أن يحافظ على صحته العقلية، والتي تعتبر أساس الصحة الجسدية والعاطفية والاجتماعية. تعد مشكلة الإعاقة من المشاكل المهمة التي تواجه المجتمع، إذ يجب أن يكون هناك في أي مجتمع نسبة كبيرة من أعضائه يواجهون صعوبات في الحياة ويعانون من اضطرابات جسدية أو عقلية أو عصبية أو نفسية مختلفة (خوله، 2005).

وتعتبر الإعاقة هي ظاهرة بشرية ظهرت منذ العصور القديمة، ولا تزال موجودة في جميع أنحاء العالم، وهي ليست مرضاً يتم القضاء عليه بالأدوية، ولكن فجأة، دون سابق إنذار، فرضت وجودها (شويلع وحبيبة، 2012).

وتعد المرونة النفسية عاملاً مهماً في تحديد كيفية تفاعل الشخص والتعامل مع الإجهاد، وهناك مجموعة واسعة من الصفات المرتبطة بالمرونة، وترتبط هذه الصفات بأعراض وعوامل إيجابية للحالة العقلية للفرد (لزهيدي، 2012).

وتعد القدرة على التواصل والتفاعل الاجتماعي والمشاركة مع الآخرين عاملاً مهماً وضرورياً لتنمية العلاقات الاجتماعية للفرد منذ المراحل الأولى من حياته، وبالتالي فإن المهارات الاجتماعية التي يمكن للفرد تعلمها بالطريقة الصحيحة هي واحدة من المؤشرات المهمة للصحة العقلية، ونقص هذه المهارات يشكل عقبة قوية أمام تلبية احتياجاته النفسية، لأنها هي التي تسمح لتوتير بالاندماج مع الآخرين والتفاعل معهم بطريقة إيجابية، مما يسمح له ببذل الجهود، لإظهار المودة للآخرين ومساعدتهم في قدرتهم على تغيير السلوك بالطريقة المرغوبة. اتجاه يؤدي إلى تأثير إيجابي ومفيد على الآخرين.

ويبلغ عددهم (120) معلماً ومعلمة في العام الدراسي (2025/2024م) على وفق الكشوفات الرسمية لديوان الموظفين في مديرية التربية والتعليم لمحافظة القدس.

**2-2-1 عينة الدراسة:** تكونت عينة الدراسة من (67) معلماً ومعلمة للتربية الرياضية لنوي الاحتياجات التربوية الخاصة في محافظة القدس تم اختيارهم بالطريقة الميسرة من مجتمع الدراسة، وتمثل عينة الدراسة ما يقارب (56%) من مجتمع الدراسة، والجدول (1) يبين توزيع أفراد عينة الدراسة وفقاً لمتغيري النوع الاجتماعي وسنوات الخبرة في التدريس.

الجدول (1) توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغيري النوع الاجتماعي وسنوات الخبرة في التدريس (ن=67).

النسبة المئوية %	التكرار	مستوى المتغير	المتغيرات المستقلة
55.2	37	معلم	النوع الاجتماعي
44.8	30	معلمة	
100%	67	المجموع	
22.4	15	5 سنوات فأقل	سنوات الخبرة في التدريس
25.4	17	من 6-10 سنوات	
52.2	35	أكثر من 10 سنوات	
100%	67	المجموع	

**2-3 أدوات الدراسة:** ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام أداة للدراسة تقيس المرونة النفسية، وفيما يلي عرض تفصيلي لهذه الأداة وهي:

### 2-3-1 أداة المرونة النفسية ( Psychological Resilience)

**(Resilience):** ولقياس المرونة النفسية لدى معلمي التربية الرياضية ومعلماتها لنوي الاحتياجات التربوية الخاصة، تم استخدام أداة المرونة النفسية كما أعدها (الرشق، 2021)، إذ تكونت الأداة في صورتها النهائية من (30) فقرة تقيس المستوى الكلي للمرونة النفسية (ملحق 2)، وتتطلب الاستجابة على هذه الفقرات خمس استجابات (1-5) وفق تدرج ليكرت للسلم الخماسي وهي: (5) درجات لا تنطبق تماماً، والدرجة (4) لا تنطبق، والدرجة (3) تنطبق إلى حد ما، والدرجة (2) تنطبق، والدرجة (1) تنطبق تماماً، إذ أنه كانت صياغة جميع الفقرات بالاتجاه السلبي ما عدا الفقرة (25) كانت الاستجابة عليها معكوسة.

بالسعادة والتفاؤل والبحث عن المعاني الايجابية المتضمنة في المواقف الصاعقة .

ويعد تحقيق التعليم الشامل أحد التحديات الرئيسية التي تواجهها أنظمة التعليم المختلفة، وتستكشف العديد من الدراسات إمكانية حل هذه المشكلة وتحديد ارتباطها بالذكاء العاطفي والمرونة النفسية والسلوك الاجتماعي الإيجابي. في الوقت نفسه، نستكشف إمكانية تحديد العلاقة بين المتغيرين الأخيرين والسلوك الشامل. ومع ذلك، لا يوجد دليل على دراسات سابقة تدرس العلاقة بينهما وكيف يؤثر الذكاء العاطفي والسلوك الاجتماعي الإيجابي والمرونة النفسية على تطور السلوك الشامل، أي كيف تؤثر هذه المتغيرات على المعلمين أنفسهم، مع مراعاة سمات شخصيتهم وطرق التدريس المستخدمة (Cristina Mendez - Aguado & et al 2020).

### مصطلحات الدراسة:

**المرونة النفسية:** إنها قدرة الفرد على التعامل بفعالية مع المواقف المختلفة، والرد بعقلانية، وإقامة علاقات جيدة مع الآخرين على أساس الصداقة والاحترام المتبادل وقبول الآخرين. (شقوقرة، 2012).

### حدود الدراسة:

**الحد البشري:** تكون من معلمي ومعلمات التربية الرياضية لنوي الاحتياجات التربوية الخاصة في محافظة القدس .

**الحد المكاني:** مقرات مدارس محافظة القدس .

**الحد الزمني:** تم توزيع الاستبانات الخاصة في الدراسة للمرونة النفسية لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية لنوي الاحتياجات التربوية الخاصة في مدارس محافظة القدس بتاريخ 2024/1/20 واسترجاعها بتاريخ 2024/2/5 للفصل الدراسي 2024/2023.

### 2- الطريقة والإجراءات:

**2-1 منهج الدراسة:** استخدم الباحثون المنهج الوصفي الارتباطي والتحليلي نظراً لملائمته لطبيعة الدراسة وأهدافها.

**2-2 مجتمع الدراسة:** اشتمل مجتمع الدراسة على جميع معلمي التربية الرياضية ومعلماتها لنوي الاحتياجات التربوية الخاصة من جميع المراحل التعليمية المختلفة في محافظة القدس

2- 5 متغيرات الدراسة: اشتملت الدراسة على المتغيرات الآتية:

أ- المتغيرات المستقلة (Independent variables):

-النوع الاجتماعي وله مستويان هما: (ذكر، أنثى).  
-سنوات الخبرة في التريسي ولها ثلاثة مستويات وهي: (5 سنوات فأقل، من 6-10 سنوات، أكثر من 10 سنوات).

ب- المتغيرات التابعة (Dependent variables):  
تمثلت بدرجة استجابة أفراد عينة الدراسة على فقرات أداة (المرونة النفسية).

2- 6 المعالجات الإحصائية: استخدم الباحثون البرنامج الإحصائي (SPSS) للإجابة عن تساؤلات الدراسة من خلال تطبيق المعالجات الآتية: (المتوسطات الحسابية والانحرافات المعياري لتحديد مستوى المرونة النفسية لدى عينة الدراسة، ولتفسير النتائج تم تحديد المستويات وفق المتوسطات الحسابية لسلم ليكرت الخماسي وهي: (1.80) فأقل مستوى منخفض جداً، (1.81-2.60) مستوى منخفض، (2.61-3.40) مستوى متوسط، (3.41-4.20) مستوى مرتفع، أكبر من (4.21 فأعلى) مستوى مرتفع جداً، تحليل التباين الأحادي (One way ANOVA) لتحديد الفروق في مستوى المرونة النفسية لدى عينة الدراسة تبعاً لمتغيري النوع الاجتماعي وسنوات الخبرة في التريسي، معادلة كرونباخ الفا (Cronbach's Alpha) للتحقق من معامل الثبات لأداة الدراسة).

3- عرض نتائج الدراسة ومناقشتها:

أولاً: نتائج التساؤل الأول والذي ينص على:

ما مستوى المرونة النفسية لدى معلمي التربية الرياضية لنوي الاحتياجات التربوية الخاصة في مدارس محافظة القدس؟  
للإجابة عن هذا التساؤل تم إيجاد المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل فقرة وللمستوى الكلي للمرونة النفسية، ونتائج الجدول (4) تبين ذلك.

الجدول (4) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمستوى للمرونة النفسية لدى معلمي التربية الرياضية لنوي الاحتياجات التربوية

2- 4 الخصائص العلمية لأدوات الدراسة:

أولاً: الصدق: تعد أداة المرونة النفسية صالحة للتطبيق في البيئة الفلسطينية، وذلك بعد التأكد من معامل صدقها في دراسة (الرشق، 2021)، وللتأكد من صدق المحكمين تم استخدام صدق الاتساق الداخلي واستخراج معاملات الارتباط بيرسون بين الفقرات والدرجة الكلية للأداة الدراسة، وذلك بعد إجراء تجربة استطلاعية على عينة تكونت من (20) معلماً ومعلمة للتربية الرياضية من مجتمع الدراسة ومن خارج عينة الدراسة الأصلية، ونتائج الجداول (2، 3، 4) تبين ذلك.  
جدول (2) صدق الاتساق الداخلي لأداة المرونة النفسية (ن=20).

رقم الفقرة	قيمة (ر)	رقم الفقرة	قيمة (ر)	رقم الفقرة	قيمة (ر)
1	**0.81	11	**0.93	21	**0.69
2	**0.86	12	**0.85	22	**0.72
3	**0.79	13	**0.88	23	**0.81
4	**0.78	14	**0.79	24	**0.83
5	**0.81	15	**0.77	25	**0.73
6	**0.90	16	**0.80	26	**0.75
7	**0.85	17	**0.91	27	**0.72
8	**0.91	18	**0.75	28	**0.79
9	**0.87	19	**0.86	29	**0.83
10	**0.86	20	**0.77	30	**0.82

\*\*علاقة دالة إحصائياً عند  $(\alpha \geq 0.01)$ .

تشير نتائج الجدول (2) أنه توجد علاقة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة  $(\alpha \geq 0.01)$  بين جميع فقرات أداة المرونة النفسية والدرجة الكلية للأداة، وتراوحت معاملات الارتباط بيرسون ما بين (0.69-0.93)، ويعني ذلك أن الأداة صادقة وتقيس ما وضعت لأجله.

ثانياً: الثبات: استخدم الباحثون معادلة كرونباخ الفا (Cronbach's Alpha) لمعرفة الثبات لأدوات الدراسة (المرونة النفسية)، إذ كانت قيمة معامل الثبات لأداة المرونة النفسية (0.95)، وتدل هذه النتائج على المستوى الجيد للثبات لأدوات الدراسة وصلاحياتها لتحقيق أهداف الدراسة، والجدول (3) يبين ذلك.

جدول (3) يبين معاملات الثبات لأدوات الدراسة الثلاثة (المرونة النفسية، المسؤولية الاجتماعية) (ن=20).

أدوات الدراسة	عدد الفقرات	كرونيباخ الفا
المرونة النفسية	30	0.95



مرتفع	0.47	3.81	أشعر أن عملي كمدرس لنوي الاحتياجات الخاصة مصدر توتر	23
مرتفع	0.62	3.84	أفضل عم آخر مع وظيفتي الحالية	24
مرتفع	0.98	3.79	أشعر بالسعادة وأنا في المدرسة الخاصة للطلاب ذوي الاحتياجات الخاصة	25
مرتفع	0.94	3.82	لست سعيداً بعلاقتي مع مديري والمدرسين في المدرسة	26
مرتفع	0.97	4	أعاني من عدم انضباط التلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة في الفصل	27
مرتفع	0.50	3.85	أقوم بتعليم مواد لا تتناسب مع تخصصي الأكاديمي	28
مرتفع	0.56	3.96	أحمل أعباء تدريس أكثر من زملائي في المدارس العادية	29
مرتفع	0.52	3.94	يزعجني أن التلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة لا يستجيبون في الصف لتعليمات المعلم وإرشاداته	30
مرتفع	0.32	3.66	المستوى الكلي للمرونة النفسية	

\*أقصى استجابة (5) درجات.

تشير نتائج الجدول (4) أن المستوى الكلي للمرونة النفسية لدى معلمي التربية الرياضية لنوي الاحتياجات التربوية الخاصة في مدارس محافظة القدس كان مرتفعاً وبمتوسط استجابة (3.66)، وكان مستوى المرونة النفسية متوسطاً على الفترتين (3، 21)، إذ كان متوسط الاستجابة عليهما على التوالي (3.33، 3.37)، بينما كان المستوى مرتفعاً على جميع الفقرات المتبقية وتراوح متوسطات الاستجابة عليها ما بين (3.42 - 4.16).

يعزو الباحثون إلى ارتفاع المرونة النفسية لدى معلمي ومعلمات نوي الاحتياجات التربوية الخاصة في مدارس محافظة القدس تميزهم بالتوافق الإيجابي والتأقلم والمواجهة الإيجابية والتواصل الإيجابي مع الآخرين، وقدرتهم العالية على الاعتماد على النفس في التعامل مع هذه الفئة، وبالتالي قدرتهم على حل المشكلات التي تواجههم خلال تنفيذ الأهداف المطلوبة، وبالتالي الدافعية لتحقيق المهام المهنية المختلفة، وتحقيق قدر معقول من التفاعل المهني والشخصي والاجتماعي الناجح، بالنسبة للمعلمين والمعلمات.

وقد تمد المرونة النفسية الفرد بمعتقدات إيجابية حول ذاته تجعله يتحكم في معطيات البيئة والوسائل التكيفية فتجعله يرفع من فاعلية الذات لديه ويسعي بقوة في دفع الضغوط والأزمات وهذا ما يتطلبه معلمي نوي الاحتياجات الخاصة، من إيمان وثقة بقرائنه وإمكاناته لتحقيق الأهداف التربوية بنجاح من خلال

الخاصة في مدارس محافظة القدس (ن=67).

الرقم	الفقرات	متوسط الاستجابة*	الاحراف المعياري	المستوى
1	لزعج من نقص الدعم المعنوي من إدارة المدرسة	3.51	0.53	مرتفع
2	أشعر بالضيق من الراتب المنخفض	4.16	0.67	مرتفع
3	لزعج من عدم تعاون زملائي فيما يتعلق بعملتي	3.33	0.53	متوسط
4	أشعر بالملل من طبيعة عملي كمدرس للطلاب ذوي الاحتياجات الخاصة	3.48	0.56	مرتفع
5	أجد صعوبة في إتقان الإجراءات التربوية التي تتطلبها مهنة تعليم التلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة	3.45	0.53	مرتفع
6	أشعر بالتعب والإرهاق في نهاية اليوم الدراسي	3.46	0.50	مرتفع
7	أشعر أن العمل مع التلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة صعب	3.43	0.53	مرتفع
8	أشعر بعدم الرضا عن أدائي في عملي مع التلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة	3.52	0.50	مرتفع
9	أنا بحاجة لمزيد من الوقت لتحقيق الأهداف التعليمية مع التلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة	3.43	0.50	مرتفع
10	لا أنصح أصدقائي بالعمل في مجال تعليم ذوي الاحتياجات الخاصة	3.42	0.53	مرتفع
11	يؤثر عملي مع التلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة سلباً على علاقتي مع عائلتي	3.66	0.54	مرتفع
12	أشعر بالضيق بسبب صعوبات العمل مع التلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة	3.60	0.55	مرتفع
13	أعاني من عدم القدرة على التطور في عملي مع التلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة	3.55	0.56	مرتفع
14	أجد صعوبة في استخدام وتوظيف الوسائل التعليمية والتكنولوجية لنقل المعرفة والمعلومات للطلاب ذوي الاحتياجات الخاصة	3.51	0.53	مرتفع
15	أجد صعوبة في تحسين أداء وسلوك التلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة في الفصل	3.63	0.55	مرتفع
16	لقد جعلني عملي مع التلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة عاطفياً	3.70	0.65	مرتفع
17	الآباء الذين ينتقدون المعلمين بشدة	3.69	0.56	مرتفع
18	أعاني من عدم تعاون أولياء أمور الطلبة ذوي الاحتياجات الخاصة معي	3.52	0.64	مرتفع
19	أشعر بالإحباط من بطء تقدم التلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة	3.66	0.51	مرتفع
20	أشعر بالسعادة والراحة في العمل مع التلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة	3.90	0.63	مرتفع
21	أفكر كثيراً في ترك وظيفتي كمدرس للطلاب ذوي الاحتياجات الخاصة	3.37	0.49	متوسط
22	لزعج من الحساسية العالية للتعامل لدى التلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة	3.79	0.54	مرتفع

0.129	2.12	0.22	2	0.43	بين المجموعات	الخبرة
		0.10	64	6.54	داخل المجموعات	التدريسية
			66	6.97	المجموع	

\*فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ).

تشير نتائج الجدول (8) إلى ما يلي:

توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) في المرونة النفسية لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية لذوي الاحتياجات التربوية الخاصة في مدارس محافظة القدس تعزى لمتغير النوع الاجتماعي ولصالح (الذكور).

يعزو الباحث إلى النتيجة التي توصل إليها بأنه توجد فروق بين المعلمين والمعلمات بالنسبة للمرونة النفسية ولصالح المعلمين، نظراً لطبيعة المجتمعات العربية والنظرة الديمقراطية في التعامل مع الذكور وفيما يخص كذلك التنشئة الاجتماعية والحقوق والواجبات التي تفرض على المعلمين أكثر من المعلمات، وقدرة المعلم في التعامل مع طلاب الفئات الخاصة وتنفيذ المهام التربوية والاجتهاد في تحقيق الأهداف المرجوة مع طلاب الفئات الخاصة، وبالتالي يتصف المعلم بالمرونة النفسية ويتوافق بعد الكفاءة الاجتماعية والأسرية مع المعلمين وذلك لتوفر الوقت لديهم والتحرر من الأعباء المنزلية أكثر من المعلمات وإتاحة الفرصة للدخول في الكثير من الأنشطة الترفيهية والرحلات والمعسكرات .

وانتقلت نتائج الدراسة الحالية مع دراسة كل من شقورة (2012) ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع أبعاد المرونة النفسية ولصالح الذكور، ودراسة فارويل (Farwel, 2003) التي أظهرت نتائج الدراسة وجود أثر لمتغير الجنس لصالح المعلمين الذكور.

واختلفت هذه النتيجة مع دراسة الربخي (2016) والتي توصلت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس، ودراسة زيادة (2016) عدم وجود فروق بين الجنسين في الثقة التنظيمية والكفاءة الذاتية.

لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) في المرونة النفسية لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية لذوي الاحتياجات التربوية الخاصة في مدارس محافظة القدس تعزى لمتغير سنوات الخبرة في التدريس.

يعزو الباحث ذلك إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند

فاعلية الذات ومحاول التغلب على أي عراقيل تواجه المعلم في التعامل مع الفئات الخاصة من خلال المرونة النفسية .

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة العزري (2016) وأظهرت نتائجها أن درجة المرونة النفسية لدى أفراد العينة عالية، وبلغ المتوسط الحسابي لجميع المجالات لمقياس المرونة النفسية (3.58) وهي درجة عالية، كما توصلت الدراسة إلى أن درجة المهارات الاجتماعية لدى أفراد العينة كانت عالية.

وتختلف الدراسة الحالية مع دراسة الزهيري (2012) إذ أشارت النتائج إلى وجود علاقة سلبية بين المرونة النفسية وأهداف الحياة ضاغط لعينة الدراسة، وكذلك تختلف عن دراسة (allan, er. Al, 2014) والتي أظهرت نتائج الدراسة أن هناك علاقة سلبية بين المرونة النفسية والتحصيل الدراسي للطلاب.

### ثانياً : نتائج التساؤل الثاني والذي ينص على:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المرونة النفسية لدى معلمي التربية الرياضية لذوي الاحتياجات التربوية الخاصة في مدارس محافظة القدس تعزى لمتغيري النوع الاجتماعي وسنوات الخبرة في التدريس؟

وللإجابة عن التساؤل تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (One- Way ANOVA)، ونتائج الجدولين (5، 6).

الجدول (5) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمرونة النفسية لدى التربية الرياضية لذوي الاحتياجات التربوية الخاصة وفقاً لمتغيري النوع الاجتماعي وسنوات الخبرة في التدريس (ن=67).

المتغيرات المستقلة	مستوى المتغير	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
النوع الاجتماعي	ذكر	37	3.75	0.32
	أنثى	30	3.55	0.31
سنوات الخبرة في التدريس	5 سنوات فأقل	15	3.53	0.32
	من 6- 10 سنوات	17	3.64	0.31
	أكثر من 10 سنوات	35	3.73	0.33

الجدول (6) يبين نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في المرونة النفسية لدى معلمي التربية الرياضية لذوي الاحتياجات التربوية الخاصة وفقاً لمتغيري النوع الاجتماعي وسنوات الخبرة في التدريس (ن=67).

المتغيرات المستقلة	مصدر التباين	مجموع مربعات الانحراف	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
النوع الاجتماعي	بين المجموعات	0.67	1	0.67	6.90	*0.011
	داخل المجموعات	6.30	65	0.10		
النوع الاجتماعي	بين المجموعات	6.97	66	6.97		
	داخل المجموعات					

1-إعداد دورات لمعلمي ومعلمات التربية الرياضية لنوعي الاحتياجات الخاصة لتدريبهم على كيفية التغلب على العراقيل التي تواجههم أثناء التعامل مع طلاب الفئات الخاصة .

2-إعداد برامج لتنمية المرونة النفسية لدى معلمي ومعلمات نوي الاحتياجات الخاصة لإمكانية تأثير ذلك إيجابياً على مستوى الإنجاز لديهم ومستواهم في العملية التعليمية .

3-استخدام أساليب القياس والتقويم في المؤسسات التربوية يقوم على تشجيع المعلم على أسلوب حل المشكلات.

الاهتمام بمعلمي التربية الرياضية بدولة فلسطين نفسياً وإجراء قياسات نفسية عليهم وتصميم برامج نفسية تلبي احتياجاتهم للوصول لأفضل أداء ممكن .

#### المصادر:

- [1] ال شويل، سعيد احمد ونصر، فتحي مهدي محمد (2012)، الفروق بين مرتفعي ومنخفضي المرونة النفسية الإيجابية في بعض المتغيرات النفسية لدى عينة من طلاب الجامعات، مجلة البحث العلمي في التربية، ع13، جامعة الباحة، السعودية.
- [2] إبراهيم، عبد الستار (2011)، عين العقل الدليل المعالج النفسي للعلاج المعرفي الإيجابي، ط1، القاهرة، دار الانجلو المصرية.
- [3] أبو اسعد، أحمد. (2015)، الصحة النفسية منظور جديد. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة
- [4] أبو حلاوة، محمد (2013) المرونة النفسية وماهيتها وقيمتها الوقائية. الكتاب الالكتروني لشبكة الإنسانية العلوم APN e. Book
- [5] أبو نجيلة، سفيان وأبو اسحق، سامي. (1999) محاضرات في الصحة النفسية، غزة.
- [6] بركات، زياد. (2008) الجمود الذهني وعلاقته بالقدرة على حل المشكلات والتحصيل الدراسي والجنس لدى طلبة المرحلتين الأساسية والثانوية، مجلة مؤتم للبحوث والدراسات سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية 23(1)، 173-192.
- [7] يو سعيد، سعاد (2014)، المرونة النفسية وعالقتها بقلق المستقبل لدى النساء المصابات باضطرابات الغدة الدرقية-دراسة ميدانية بعيادة متخصصة لأمراض الغدد والسكري بمدينة بورقلة. رسالة ماجستير غري منشورة. جامعة قاصدي مرباح، ورقلة.
- [8] جابر، عبد الحميد جابر (1990) نظريات الشخصية (البناء- الديناميات- طرق البحث- التقويم) القاهرة، دار النهضة العربية.
- [9] جابر، علي (2008) محددات أداء مهام حل المشكلات لدى طلبة الجامعة نوي الانغلاق المعرفي، مجلة القاسية في الآداب والعلوم التربوية، جامعة القادسية، (1-2)، 227-256.
- [10] الجوهري، عبد الهادي (2001)، دراسات في العلوم السياسية وعلم الاجتماع السياسي، المكتبة الجامعية، ط8، الإسكندرية.
- [11] الحارثي، زايد بن عجير (2001) واقع المسؤولية الشخصية الاجتماعية لدى الشباب السعودي وسبل تميمتها، الطبعة الأولى، مركز الدراسات والبحوث،

مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) في المستوى المرونة النفسية ومجالاتها لدى معلمي ومعلمات الاحتياجات التربوية الخاصة في محافظة القدس تعزى الى متغير (الخبرة في العمل)، ان مهنة العمل مع التربية الخاصة هي مهنة اجتماعية في الدرجة الأولى، لذا فإن عدد سنوات الخبرة لا تؤثر المرونة النفسية والمسئولية الاجتماعية لدى المعلمين والمعلمات في التعامل مع المواقف المختلفة والجديدة، ولا يقاس بعدد السنين وإنما يقاس بقرات المعلم على استخداماته للمرونة في المواقف الحياتية المتعددة التي تحتاج إلى قررات عقلية في التعامل مع الأزمات . وتختلف هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة فورييس (Vorism, 2011) والتي أشارت إلى العلاقة بين فاعلية الذات والمعلمين حديثي الخبرة إذ بينت نتائج الدراسة أن فاعلية الذات أقل لدى المعلمين حديثي الخبرة . وتختلف هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة فارويل (Farwel, 2003) التي أظهرت وجود أثر لمتغير الخبرة ولصالح المعلمين الأقل خبرة، ودراسة (Vorism, 2011) كما أو ضحت النتائج ان فاعلية الذات والرضا المهني هو اقل لدى المعلمين أصحاب الخبرة الحديثة.

#### 4- الخاتمة:

من خلال عرض نتائج الدراسة توصل الباحثون الى الاستنتاجات الآتية:

1-أن المستوى الكلي للمرونة النفسية لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية لنوعي الاحتياجات التربوية الخاصة في مدارس محافظة القدس كان مرتفعاً.

2-أنه توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) في المرونة النفسية لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية لنوعي الاحتياجات التربوية الخاصة في مدارس محافظة القدس تعزى لمتغير النوع الاجتماعي ولصالح (الذكور).

3-لا توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) في المرونة النفسية لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية لنوعي الاحتياجات التربوية الخاصة في مدارس محافظة القدس تعزى لمتغير الخبرة .

في ضوء ما توصلت إليه نتائج الدراسة الحالية فإن الباحث يوصي بما يلي:

- [28] Banadura, A. (1977). The self-system in Recipbcal Determinism. *Journal of American Psychologist*, No, 33.
- [29] Bandura, a (1997) "Self-efficacy: the exercise of control "W. H. Freeman .New York.
- [30] Bandura, A. (1994). Self-efficacy. In: VS Ramachaudran, (Ed). *Encyclopedia of human behavior*, Vol. 4, 71-81 .New York: Academic Press.
- [31] Bamaby, W. (2000). Science, technology, and social responsibility. *Interdisciplinary Science reviews*, 25 (1), p.p: 20-23.
- [32] Beckwith, J; Huang, F. (2005). Should we make a fuss? A case for social responsibility in science. *Nature Biotechnology*, 23(12), p.p: 147-148.
- [33] Coladarci, T. (2010). Teachers' Sense of Efficacy and Commitment to Teaching. *The Journal of Experimental Education*, 60(4), 323-337
- [34] Cristina Méndez-Aguado & et al 2020, An Inclusive View of the Disability of Secondary School Students, *International Journal of Environmental Research and Public Health*.
- [35] Da Silva, Lisa. (2004). Civic responsibility among Australian adolescents: Testing two competing models. *Journal of Community Psychology*, V (32), No (3), p.p: 229-356.
- [36] Damásio, Bruno Figueiredo. Borsa, Juliane Callegaro. & Silva, Joilson Pereira da. (2011). 14-Item Resilience Scale: Psychometric Properties of the Brazilian Version. *Journal of Nursing Measurement*, 19 (3), 131-145.
- [37] Daniela Mahler & et al. 2017, Opportunities to Learn for Teachers' Self-Efficacy and Enthusiasm *Hindawi Education Research International Volume 2017, Article ID 4698371, 17 pages* <https://doi.org/10.1155/2017/4698371>.
- [38] Hamilton, Carmen; Flanagan, Constance. (2007). Reframing social responsibility within a Technology – Based Youth Activists Program. *American Behavioral Scientist*, V (51), No (3), P. P: 444-464.
- [39] Ika Febrian Kristiana 2018, Teacher Efficacy in the Implementation of Inclusive Education: A Literature Review, *Journal of Educational, Health and Community Psychology Vol 7, No 2, 2018 E-ISSN 2460-8467*.
- [40] Jalal Haj Hussiena and Ibrahim Al-Qaryoutib, General Education Teachers' Perceived Self-Efficacy in Teaching Students with Disabilities in Oman, *Asian journal of inclusive education'* vol 3. 3-23.
- [41] Jorgenson, Sh. et al., (2011). College satisfaction and academic success: A comparison by sex and disability. *Official International Research. Dawson College*.
- اكاديمية نايف العربية للعلوم الأمنية، الرياض، المملكة العربية السعودية.
- [12] الأطرش وآخرين. (2022). العلاقة بين الكفاءة الذاتية والمرونة النفسية والمسؤولية الاجتماعية للمعلمين ذوي الاحتياجات التعليمية الخاصة، رسالة ماجستير منشورة، مجلة العلوم الدولية للرياضية، السعودية .
- [13] احسن، معزة محمد مصطفى (2015) الضغوط النفسية لدى المعلمات بمراكز التوحد بمحلية الخرطوم وعلاقتها ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، السودان.
- [14] الحسنوي، أحمد. (2016) أثر تمرينات الإطالة بأساليب تدريبية متنوعة في تطور المرونة والقوة القصوى لدى لاعبي القوة البدنية الناشئين، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية، 16(1)، ج2، 1-8.
- [15] خرايشة، سهى. (2013) فاعلية برنامج إرشادي مستند إلى النظرية الوجودية في تحسين المرونة النفسية وقبول الذات والعلاقات الأسرية لدى عينة من النساء المصابات بسرطان الثدي في الأردن، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، الأردن.
- [16] خليفة، عبد ربه. (2007). ضغوط المنافسة والرعاية النفسية للرياضيين، المؤتمر العلمي السنوي لقسم علم النفس الرياضي، بكلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، القاهرة .
- [17] انتب، أسامة كامل، (2004). النشاط البدني والاسترخاء: مدخل لمواجهة الضغوط وتحسين نوعية الحياة، دار الفكر العربي، (ط1)، القاهرة ، مصر .
- [18] انتب، أسامة وخليفة، إبراهيم ويدر، عبد الحفيظ، (2006). الإعداد النفسي للبطل الرياضي . (ط1)، القاهرة، مصر .
- [19] الزهيري، لمياء. (2012). المرونة النفسية وعلاقتها بأحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة ديالى، العراق.
- [20] الزيات، فاطمة. (2009). علم النفس الإبداعي. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع .
- [21] شقورة، يحيى، (2012)، المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة. رسالة ماجستير غري منشورة. جامعة الأزهر، غزة.
- [22] شمعون، محمد العربي وإسماعيل، ماجدة، (2002). التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي. (ط1)، القاهرة، مصر .
- [23] عثمان، محمد (2009)، المرونة الإيجابية ودورها في التصدي لأحداث الحياة الضاغطة لدى الشباب الجامعي. مجلة كلية التربية- عين شمس بمصر، ع33، ج3، 373-405.
- [24] علي، بريقفة. (2016) علاقة المرونة النفسية بمتغيري الجنس والسن، دراسة ميدانية لطلبة معهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية، جامعة قاصدي مرباح ورقلة، الجزائر
- [25] القللي، محمد (2013) فعالية برنامج ارشادي لتنمية المرونة النفسية لدى عينة من طلاب جامعة دمياط.
- [26] المالكي، حنان (2012)، فاعلية برنامج إرشادي جمعي قائم على استراتيجيات المرونة النفسية لزيادة المرونة لدى طالبات جامعة أم القرى. دراسات عربية في التربية وعلم النفس- السعودية، ع31، ج3، 135-167.
- [27] Allan, J., Mckenna, J., & Dominey, S. (2014). Degrees of Resilience: Profiling Psychological Resilience and Prospective Academic Achievement in University Inductees, *British Journal of Guidance and Counseling*, 42 (1), 9- 25





- [48]Sadhana Lamture and Varsha. S. Gathoo 2017, Self-efficacy of General and Resource Teachers in Education of Children with Disabilities in India, INTERNATIONAL JOURNAL OF SPECIAL EDUCATION, v32, no4, 2017.
- [49]Sharma, B., (2015). A study of Resilience and Social Problem Solving in Urban Indian Adolescent. The International Journal of Indian Psychology, 2 (3), 2349–3429.
- [50]Tschannen–Moran, M., & Hoy, A. W. (2001). Teacher efficacy: Capturing an elusive construct. Teaching and Teacher Education, 17(7), 783–805.
- [51]Ungar, Michael. (2004). Nurturing hidden resilience in troubled youth. Toronto University of Totonto Press. Allan, J., Mckenna, J., & Dominey, S. (2014). Degrees of Resilience: Profiling Psychological Resilience and Prospective Academic Achievement in University Inductees, British Journal of Guidance and Counseling, 42 (1), 9– 25.
- [52]Voris, B.C. (2011). Teacher efficacy, job satisfaction, and alternative certification in early eareer special education teachers.
- [53]Zalusky, S. (1988): Social Responsibility and empathy in adolescent volunteers, Dissertation Abstracts International, 49 (11), p 50–66.
- Handersom, 1981.
- [42]LAROSE ET ALL.2006, Laterality of horses associated with emotionality in novel situations, laterality, 11(4), 355–367.
- [43]Oneyda M. Paneque and Patricia M. Barbetta 2006, A Study of Teacher Efficacy of Special Education Teachers of English Language Learners with Disabilities, Barry University, USA, Florida International University, USA. 99–104.
- [44]Osman Özokcui 2017, INVESTIGATING THE RELATIONSHIP BETWEEN TEACHERS’ SELF-EFFICACY BELIEFS AND EFFICACY FOR INCLUSION, European Journal of Special Education Research, Volume 2 | Issue 6.
- [45]Parsons, S., Kruijit, A., & Fox, E. (2016). A cognitive Model of Psychological Resilience, Journal of Experimental Psychology. Seven (3), 296– 310.
- [46]Pidgeon, A., & Keye, M. (2014). Relationship between Resilience, Mindfulness, and Psychological Well–Being in University Students. International Journal of Liberal Arts and Social Science, 2(5), ISSN: 2307–924x.
- [47]Pidgeon, A., Rowe, N., Stapleton, P., Magyar, H., & Lo, B. (2014). Examining Characteristics of Resilience among University Students: An International Study. Open Journal of Social Sciences, 2, 14–22.

I . S . S . J



ISSJ JOURNAL

The International Sports Science Journal Vol. 6, issue. 5, May. 2024

ISSN: 1658- 8452



## تأثير أنموذج زاهوريك في التفكير التأملي وتعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد للمراكز التدريبية

### في منطقة الفرات الأوسط

علي كاظم دخيل<sup>1</sup> أ.د احمد عبد الزهرة عبد الله<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> alikadhi99@gmail.com, <sup>2</sup> ahmed.alkhawaji@qu.edu.iq)

المستخلص: تجلت أهميه البحث من طريق محاولة إدخال أنموذج التعلم المنظم ذاتيا في عملية تعلم المهارات الأساسية ولعينة للاعبين كونه احد الوسائل الحديثة للتعلم إذ لا توجد لهذا الأنموذج في المجال بلدنا على حد علم الباحثان مما يجعله إضافة علميه للمكتبة الرياضية في ماله تعلم وطرائق التدريس، ومحاولة تفعيل وتجديد عمليه التعلم وصولا الى تطوير العمليات العقلية والتفكير في عمليه التعلم في التدريب مما يؤدي الى زيادة دافعيه التعلم من طريق تطبيق خطوات أنموذج التعلم المنظم ذاتيا، أما مشكله البحث ترتكز العملية التعليمية على التقنيات الحديثة لنقل المعلومات من المعلم الى المتعلم كلما كانت التقنيات مناسبة تمت عمليه التعلم ومن طريق ملاحظه بعض التدريبات لها وجد أن آلية تعليم المهارات بهذه المادة بصوره مباشره دون مشاركة المتعلم من دون تركيز فبملاحظة بعض التدريبات لها لاسيما وان هذه المادة، وجد إن آلية تعليم المهارات بهذه المادة يكون بصورة مباشرة من دون مشاركة المتعلم من دون التركيز على أمرين مهمين تحتاجها العملية التعليمية الحديثة ألا وهي التركيز على تفعيل العمليات العقلية والتفكير التأملي الذي يساعد في عملية التعلم بصورة أسرع وأفضل والتي تهدف إلى النمو الشامل لشخصية اللاعب ومنها مهاراته العقلية والمهارية، وتكليف اللاعب بمهام تعليمية وقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم (المجموعتين المتكافئتين) لأنه المنهج الملائم لحل مشكله البحث وقد حدد الباحثان مجتمع البحث وهم المراكز التدريبية بعض مراكز الفرات الأوسط والبالغ عددهم (124) لاعبا و شملت عينة البحث (24) لاعبا قَسَمُوا على مجموعتين إذ تعلمت المجموعة التجريبية المنهج التعليمي (أنموذج زاهوريك) وأما المجموعة الضابطة تعلمت بالأسلوب المتبع من قبل المدرب، أضافه الى المقياس المعدل من قبل الباحثان وهو (مقياس التفكير التأملي)، وقد عمد الباحثان الى إجراء تجربة استطلاعية فقد تركزت في معرفة الصعوبات الميدانية التي قد تواجه الباحثان أثناء الأداء الفعلي للمنهج التعليمي.

وفي ضوء ما تقدم فقد توصل الباحثان الى عده استنتاجات أهمها: تأثير أنموذج زاهوريك في زيادة تحصيل لاعبي المراكز التخصصية في قاعة الموهبة الرياضية في محافظة المثنى في بعض المهارات الأساسية بكرة اليد عن طريق مقارنة بين طلاب المجموعة التجريبية التي درست وفق أنموذج زاهوريك والمجموعة الضابطة التي درست وفق الاسلوب المتبع. ن الدارسة وفق أنموذج زاهوريك ساعدت الطلاب على التفكير وإبداء الآراء والمناقشة في موضوع المحاضرة.

الكلمات المفتاحية: زاهوريك- التفكير التأملي- المهارات الأساسية - كرة اليد.

## 1- المقدمة:

الفعاليات الرياضية لخدمة صالح اللعبة وتطورها. لذلك يشير بشير (عبد الرحيم الكلوب، 2006) إلى " أن الوسائل التعليمية ليست كما يتوهم البعض شيئاً إضافياً يساعد على الشرح والتوضيح بل هي جزء لا يتجزأ في عملية " (عبد الرحيم الكلوب: 2006، 125).

وعلى وفق ما تقدم تأتي أهمية هذه الدراسة من عند محاولة إدخال أنموذج التعلم المنظم ذاتياً (John Zahorik) في عملية تعلم المهارات الهجومية ولعينة اللاعبين؛ كونه أحد الوسائل الحديثة للتعلم إذ لا توجد لهذا الأنموذج في المجال في بلدنا بسبب علم الباحثان مما يجعله إضافة علمية للمكتبة الرياضية في مادة التعلم وطرائق التدريس.

### مشكلة البحث:

وترتكز العملية التعليمية على التقنيات الحديثة لنقل المعلومات من المعلم الى المتعلم كلما كانت التقنيات مناسبة تمت عملية التعلم بصورة أفضل وأسرع وبأقل جهد. ولذلك فهناك حاجة ماسة الى تطوير برامج المؤسسات التعليمية والرياضية لكي تواكب تغيرات هذا العصر ومن ثم لا بد من إعادة النظر في أهدافها ومحتوى العملية التربوية ووسائلها بما يتيح للاعب في كل مستويات التعليم الاستفادة من التقنيات الحديثة في تحصيله الدراسي واكتسابه المعارف التي تتفق وطبيعة العصر الذين عيشه وكان الباحثان لاعب كرة يد سابقاً فقد لاحظ وجود تذبذب في مستوى الأداء المهاري للمهارات الأساسية لهذه اللعبة وهي مشكلة تستوجب دراستها وذلك من اجل تجاوزها.

فمن طريق ملاحظة بعض التربيّات لها لاسيما ان هذه المادة وجد آلية تعليم المهارات بهذه المادة يتم بصورة مباشرة من مشاركة المتعلم من دون التركيز على أمرين مهمين تحتاجهما العملية التعليمية الحديثة إلا وهي التركيز على تفعيل العمليات العقلية والتفكير التأملي الذي يساعد في عملية التعلم بصورة أسرع وأفضل والتي تهدف إلى النم والشام للشخصية للاعب ومنها مهاراته العقلية والمهارية، وتكليف اللاعب بمهام تعليمية

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

1-إعداد وحدات تعليمية وفقاً لأنموذج التعلم المنظم ذاتياً (John Zahorik) في التفكير التأملي واكتساب بعض المهارات الأساسية بكرة اليد للمراكز التدريبية في

ويعد أنموذج التعلم المنظم ذاتياً (John Zahorik) أحد وسائل التعلم الحديثة والمهمة في عملية التعلم المنظم بصورة مباشرة ويكون فيها الطالب هو العنصر الفاعل ودور المدرب المساعدة على التعلم بمعنى أن الطالب على وفق هذا الأنموذج يشكل الأساس في عملية التعلم الأمر الذي يجعله يعتمد على ما يبذله من جهود وعمل وقدرته على توظيف قدراته المهارية والعقلية وإتاحة الحرية للاعبين لإظهار مهاراتهم وتدريبهم على توليد الأفكار بما يؤدي الى ربط المعلومات السابقة لتوليد أفكار جديدة.

إن أنموذج (John Zahorik) يمنح الطالب أثناء عملية التعلم المدى الواقعي الذي يتعلم فيه وفق قراته العقلية ويجعل منه المحور والأساس المهم في عملية التعلم لذا فاللاعب يقوم بطلب المساعدة بصورة مباشرة وباختياره لمعرفة أية نقطة أو حالة يعتقد أنها مفيدة ومهمة في عملية تعلمه .

وبعد التفكير أرقى العمليات العقلية التي يقوم بها الإنسان في حياته ولمختلف أنشطته ومراحلها الدراسية وهو من أجمل العطايا الإنسانية عندما يوجه بصورة صحيحة فكل مما يقوم به الفرد من أقوال وأفعال نابع من افكاره ومن ثم فإن التفكير هو الذي يشكل الشخصية وهو وراء كل نجاح فأصحاب التفكير السليم مبدعون بعملهم وتميزون بعبائهم وتنفيذ واجباتهم ومنسجمون مع أنفسهم ومتوافقون مع بيئتهم والتفكير التوليدي أحد أبعاد التفكير الذي يمكن للطالب الاستفادة منه لتوليد الأفكار ذات الصلة بمادته الدراسية مما يؤدي الى زيادة تعلمه عن طريق الوصول الى العديد من الأفكار والعمل على تنميتها من أجل الإسراع والارتقاء بها للمتعلم فاللاعب الذي لديه القدرة لتوليد الأفكار يكون أفضل من أقرانه بالتعلم وأسرع منهم وأكثر قدرة على تعلم كل جديد .

كما تعد المهارات الأساسية بكرة اليد أسرع عند مقارنتها بغيرها في الفعاليات التي تستعمل بها الكرة وذلك لاستخدام اللاعب يديه منذ الطفولة في حركات أساسية. كالمسك والرمي والسحب والارتكاز وغيرها، كما ان ابتكار واستخدام وسائل تعليمية تعمل على اختزال الوقت والجهد المبذول لإيصال مفردات المهارة الى المتعلم هي من الأمور المهمة التي يسعى إليها القائمون على



**التفكير التأملي:** يعد التفكير التأملي تفكيراً موجهاً حيث يوجه العمليات العقلية الى أهداف محددة، فمجموعة معينة من الظروف التي نسميها بالمشكلة تتطلب مجموعة من الاستجابات هدفها الوصول الى حل معين وهذا يعني التفكير التأملي وهو النشاط العقلي الهادف لحل المشكلات (عبيد وعفانة: 2002، 50)

## 2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

**2-1 منهج البحث:** استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة المشكلة، والمنهج هو فن تنظيم الصحيح لسلسله من الأفكار من اجل الكشف عن حقيقة مجهولة (1:156). لذا استخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين (الضابطة والتجريبية) ذات الاختبار القبلي والبعدي لملائمته طبيعة مشكلة البحث. وكما موضح في الجدول (1).

الجدول (1) يوضح التصميم التجريبي المستخدم للعبئة

ت	المجاميع	الاختبارات القبليّة	المنهج التعليمي	الاختبارات البعديّة
1	التجريبية	التفكير التأملي	تمارين	التفكير التأملي
		المهارات الأساسية بكرة اليد	وفقاً لنموذج زاهوريك	المهارات الأساسية بكرة اليد
2	الضابطة	التفكير التأملي	المنهج المستخدم	الجوانب الوجدانية
		المهارات الأساسية بكرة اليد	من قبل المدرب	المهارات الأساسية بكرة اليد

**2-2 مجتمع البحث وعينته:** المجتمع هو جميع الأفراد أو الأشخاص أو الأشياء أو الحالات والذين يكونون موضوع مشكلة البحث التي يدرسها الباحثان (2:22)، وتم تحديد مجتمع البحث وهم المراكز التدريبية في منطقة الفرات الأوسط وبالبالغ عددهم (4) موزعين على المحافظات (القادسية، الكوفة، الحلة، المثنى) وقد بلغ عدد أفراد المجتمع الكلي (184) موزعين كما في الجدول (2)، أما عينه البحث إذ قام الباحثان باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية هو مراكز التدريبية في محافظه المثنى وبالبالغ عددهم (24) لاعبا من المراكز التدريبية في محافظه المثنى وتم تقسيم العينة بالطريقة العشوائية الى مجموعتين المجموعة التجريبية (12) لاعبا التي خضعت لمنهج الباحثان

منطقة الفرات الأوسط.

2- التعرف على تأثير الوحدات التعليمية وفقاً لنموذج التعلم المنظم ذاتياً (John Zahorik) في التفكير التأملي واكتساب بعض المهارات الأساسية بكرة اليد للمراكز التخصصية .  
3- التعرف على أفضلية التأثير في الاختبارات البعديّة بين المجموعتين في التفكير التأملي واكتساب بعض المهارات الأساسية بكرة اليد للمراكز التخصصية.

**فرضيتا البحث:** يفترض الباحثان:

1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات القبليّة والبعديّة ولصالح الاختبارات البعديّة في التفكير التأملي واكتساب بعض المهارات الأساسية بكرة اليد للمراكز التخصصية  
2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات ولصالح المجموعة التجريبية في التفكير التأملي واكتساب بعض المهارات الأساسية بكرة اليد للمراكز التخصصية. مقارنة بالأسلوب المتبع (المجموعة الضابطة) في الاختبارين البعديين.

**مجالات البحث:**

**المجال البشري:** لاعبي المراكز التخصصية بكرة اليد

**المجال الزمني:** 2023/10/19 - 2024/4/25

**المجال المكاني:** قاعة الموهبة الرياضية في محافظة المثنى

**تعريف المصطلحات :**

**أنموذج جون زاهوريك (John Zahorik) (ياسين: 2012):** أحد النماذج التدريسية التي تستند الى النظرية البنائية ويعمل على بناء المعرفة وإنشائها لدى الطلبة، إذ يجب على المعلم أن ينشط المعلومات السابقة لغرض تمكين المتعلمين من التعامل مع التعلم الجديد ولعلّاهم ما يميز هذا الأنموذج وتشديده على وجوب تقديم المعلومة بصورتها الكلية ثم بعد ذلك يتم إعطاء القاعدة العامة، وتشديده على صقل المعلومات والمفاهيم بتطبيقها وأن فهم المعلومات يحتاج إلى اكتشاف الفروق الدقيقة بين محتوى التعلم الجديد والتعلم السابق مما يكسب المتعلم نظرة ثاقبة والبدء في إعادة تنظيم المعلومات لديه، ويتكون من خمس مراحل هي (تنشيط المعلومات، اكتساب المعلومات، فهم المعلومات، التفكير في المعلومات).

يجب أن تتضمن عملية التحليل مجموعة من الإجراءات التي يجريها مصمم المقياس بعد عملية تصحيح وفرز أوراق الإجابة. ومن أهم عمليات التحليل المتبعة في البحوث النفسية هي بالقيمة الجدولية البالغة (2.002) عند درجة حرية (58) ومستوى دلالة (0.05)، وأُضح من خلال نتائج التحليل ان جميع قوات المقياس مميزة والجدول (6) يبين ذلك.

الجدول (2) يبين القدرة التمييزية لمقياس مقياس التفكير التألمي

مستوى الدلالة	القيمة التائية	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		الفقرات	المجالات
		الاحراف المعايير	الوسط الحسابي	الاحراف المعايير	الوسط الحسابي		
0.006	2.882	1.526	2.500	1.429	3.600	1	مقياس التفكير التألمي
0.000	4.712	1.721	2.733	0.596	4.300	2	
0.000	4.333	1.660	2.733	0.481	4.100	3	
0.008	2.767	1.730	2.800	0.961	3.800	4	
0.000	5.764	1.668	2.667	0.770	4.600	5	
0.000	6.130	1.589	2.600	0.507	4.467	6	
0.000	5.218	1.564	2.633	0.379	4.167	7	
0.000	3.979	1.608	2.633	0.379	3.833	8	
0.000	5.926	1.654	2.767	0.490	4.633	9	
0.000	6.109	1.660	2.733	0.596	4.700	10	
0.000	4.488	1.675	2.767	0.922	4.333	11	
0.000	7.060	1.223	1.767	0.997	3.800	12	
0.000	5.614	1.608	2.633	0.621	4.400	13	
0.000	4.843	1.737	2.867	0.630	4.500	14	
0.003	3.157	1.756	2.867	0.583	3.933	15	
0.002	3.227	1.639	2.733	1.008	3.867	16	
0.000	6.647	1.695	2.767	0.346	4.867	17	
0.000	6.339	1.622	2.700	0.596	4.700	18	
0.004	2.970	1.690	2.800	0.568	3.767	19	
0.000	5.332	1.474	1.967	0.728	3.567	20	
0.000	5.636	1.675	2.767	0.504	4.567	21	
0.000	4.772	1.710	2.800	0.556	4.367	22	
0.004	2.989	1.768	2.900	0.481	3.900	23	
0.000	4.009	1.710	2.800	0.481	4.100	24	

\* القيمة التائية الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (ن+2) = 2.002 = 58 = (2-30+30)

**2-4-3 المنهج التعليمي:** بعد الاطلاع على المصادر العلمية والدراسات المشابهة اعد الباحث المنهج التعليمي للمجموعة التجريبية على وفق نموذج التعلم المنظم ذاتي (أهوريك) لتطوير أو تعلم بعض مهارات التفكير التألمي للمهارات الهجومية بكرة اليد للمراكز التدريبية، فقد تم تحديد العدد اللازم من الوحدات التعليمية بـ (8) وحدات وبما يتلاءم مع

والمجموعة الضابطة تبلغ (12) لاعباً التي خضعت لمنهج المدرب وبنفس عدد الوحدات التعليمية التي تمارسها المجموعة التجريبية ونفس المهارات وقام الباحثان بإجراء التجانس والتكافؤ لأفراد عينة البحث في متغيرات لها علاقة بالدراسة.

## 2-3 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

**2-3-1 الوسائل البحثية:** (المصادر والمراجع العربية، الشبكة الدولية للمعلومات (الانترنت)، الملاحظات، كتاب تسهيل مهمة، المقابلات الشخصية، عمل الباحثان على إجراء المقابلات الشخصية مع الخبراء والمختصين من التعلم الحركي وكرة اليد وعلم النفس والاختبار والقياس).

**2-3-2 الأدوات والأجهزة المستخدمة:** (ملعب كرة اليد قانوني، كرات يد قانونية عدد (25)، أدوات مكتبية (أوراق، أقلام، شريط لاصق ملون...)، كاميرة تصوير نوع (Canon) المنشأ (Japan)، صافرة عدد (4)، ساعة توقيت عدد (3)، شواخص ملونة (كونزات) عدد (15)، مصاطب بارترافات مختلفة عدد (15)، استمارات تفرغ البيانات، استمارات خاصة بتقييم الأداء، جهاز حاسوب محمول (acer) عدد (1)، داتا شو عارضة أفلام).

## 2-4 إجراءات البحث الميدانية:

**2-4-1 مقياس التفكير التألمي:** بعد إن تم الاطلاع على المصادر العلمية الخاصة في مجال التفكير التألمي، تم اختيار (مقياس محمد مقابلة، 2019) (25:3)، للتفكير التألمي والذي يتكون من 24 فقرة وصممت فقراته لقياس التفكير التألمي، وعمل الباحثان على تكيف المقياس وتقنينه وعرضه على الخبراء والمختصين في مجال التعلم الحركي وكرة اليد وعلم النفس وبعدها تم إجراء بعض التعديلات على فقرات المقياس وحسب رأي الخبراء بما يتناسب بطبيعة الفعالية والمهارة وطبيعة العينة وإجراء المعالجات الاحصائية لها.

**2-4-2 التحليل الإحصائي لفقرات مقياس التفكير التألمي:** إن عملية بناء المقياس تتطلب إجراء تحليل فقراته ولكي يتم الحصول على فقرات تقي بالغرض وتحمل الجودة

ولابد من ان يعرف المدرب أو المدرب تلك المعلومات السابقة التي يمتلكها الطلاب للمهارة المراد تعلمها، لأنها المحك الذي من خلاله تختبر المعلومات الجديدة والمعلومات السابقة إذ يجب ان تستثار أو تبنى قبل ان تعطى المعلومات الجديدة الخاصة بالمهارة وذلك عن طريق تلقينهم نظرة سريعة على المهارة المراد تعلمه ومناقشة ما يعرفه كل لاعب مع زميله ومع المدرب وبينت البحث عن المفاهيم المألوفة والتي يطرحها المدرب من خلال أجزاء المهارة والية أدائها بالصورة الصحيحة وتجنب الأخطاء الشائعة والتي قد يقع فيها لاعب بصورة ابتدائية كمدخل للمهارة الثانية.

**اكتساب المعلومات:** في هذه المرحلة عملية اكتساب المعلومات الخاصة بالمهارة وتحتاج ان تتم ككل وليست كأجزاء إي ان المعلومات المتعلقة بتعلم المهارة (المناولة والطبقة والتهديف) فيقدم لاعب بصورة كاملة ثم بصورة مجزئة من طريق الوسائل التعليمية (الفكس) بشكليه والذي يحتوي على شكل المهارة ككل وآخر يحتوي على أجزائها، وعرض الأنموذج من خلال الاستعانة بأحد اللاعبين فمثلاً يتم إعطاء القاعدة العامة للمهارة المحددة ثم إعادة عرضها كأجزاء وذلك كأجراء لاستيعاب المهارة بصورة شاملة لاسيما من قبل اللاعب والتي يمررن بتعلم هذه المهارات مسبقاً ولم يتعرفون عليها وعلى مكوناتها والية تطبيقها وتنفيذها واللاتي اخذ التصور الكامل عنها لمساعدتهم في بناء المعرفة الكاملة وكذلك توليد مجموعة من الأفكار والمقترحات وصولاً للأداء المناسب الخالي من الأخطاء.

**فهم المعلومات:** في هذه المرحلة يحتاج اللاعبون الى اكتشاف وفحص دقيق لكل الفروق المحتملة للمعلومات الجديدة ويحتاجون لمشاركة البنى المعرفية المتكونة مع الآخرين وهذه الوسيلة تساعد اللاعبين على صقل تلك المهارة لديهم، لذلك يقوم مدرب المادة بتقسيم لاعبين الى مجاميع صغيرة لمشاركة المعلومة وتصحيح الفهم لها مع طرح الأسئلة والإجابة عنها مع توزيع صور توضيحية لكل مجموعة توضح الأخطاء الشائعة لأداء المهارة ومحاولة فهمها وتجنبها وإعطائهم وقتاً مناسباً للتأمل في أفكارهم لمعرفة مدى صحتها ومساعدتهم في الحكم على صحتها عند تنفيذ هذه المهارة من خلال تنوع الأفكار ومشاركتها بين لاعبين.

موضوع وعينة البحث، وقد وزعت هذه الوحدات بـ 4 وحدات في الأسبوع بواقع شهرين بواقع 32 وحدة تعليمية لتعلم كل مهارة (المناولة، الطبقة، والتهديف) وتم إعداد أربع وحدات تعليمية للجمع بين هذه المهارات الثلاث، وبواقع أربع وحدات تعليمية في الأسبوع، وقد حدد وقت الوحدة التعليمية بزمن قدره (90) دقيقة، وكان تقسيم هذا الزمن كالآتي: زمن القسم الإعدادي (15 دقيقة) الإحماء العام والخاص، زمن القسم الرئيسي (70 دقيقة) ويتضمن القسم الرئيس الجزء التعليمي (20 دقيقة) والجانب التطبيقي (50 د)، وكان زمن القسم الختامي (5 د).

شملت الوحدات التعليمية المعدة وفق هذا الأنموذج على إدخال الوسائل التعليمية (المريئة) المساعدة التي يسعى الباحث من طريقها الى مساعدة طلاب المجموعة التجريبية في تعلم وتطوير مستواهم في الأداء المهاري بالمهارات المحددة والتمارين المخصصة لها.

وقد تضمنت الوحدات التعليمية مفردات المحتوى التعليمي بتصميم التعليم بطرائق وأساليب تدريسية لعرض المادة التعليمية النظرية والعملية وأيضاً استعمال التمرينات بتكرارات مناسبة والوسائل التعليمية وفق خصائص المتعلمين وحاجاتهم لاكتساب وتعلم الجوانب والمهارة ضمن الوحدات التعليمية العملية.

تم إعداد الوحدة التعليمية بهذا الأنموذج وفق خمس مراحل أو خطوات قدمها (أهوريك) لأنموذج التعلم المنظم ذاتياً بتوظيف هذه الخطوات بصورة عملية في الجزء الرئيس من الوحدة التعليمية ومدته (70 دقيقة) للوحدة الواحدة، لتعلم مهارات المناولة والطبقة والتهديف بكرة اليد مع التمرينات المهارية المرافقة لعملية تعلم وتطوير الأداء المهاري ودقة المهارة وكما سيذكر أدناه مع ملاحظة أن الخطوات جميعها ستنفذ في القسم الرئيسي من الوحدة التعليمية، إذ ستكون الخطوات الثلاث (تنشيط المعلومات 5 دقيقة، فهم المعلومات 15 دقيقة، و اكتساب المعلومات 10 دقيقة) في الجزء التعليمي منه إما الخطوة الرابعة (استعمال المعلومات 35 دقيقة) والخطوة الخامسة (التفكير في المعلومة 5 دقيقة) ستكون في الجزء التطبيقي منه:

**تنشيط المعلومات:** في هذه المرحلة لابد من ان تؤخذ بنظر الاعتبار المعلومات السابقة عند بدء بتعلم مهارة جديد للطلاب،

المجموعتين الضابطة والتجريبية والبالغ عددهم (24) مركز التريب في محافظه المثلى، وتم تفرغ البيانات في استمارة خاصة معدة من قبل الباحثان .

**2-المرحلة الثانية:** تم إجراء الاختبار القبلي للأداء المهاري للمجموعة التجريبية في يوم الثلاثاء الموافق 2023/11/7 من طريق التصوير الفيديوي وعرضه على الخبراء لغرض التقييم وحسب تسلسل المهارات وكانت كالآتي:

1-الطبطبة.

2-المناوله من فوق مستوى الكتف.

3-التصويب من القفز عالياً .

4-التصويب من القفز إماما .

**3-المرحلة الثالثة:** تم إجراء الاختبار القبلي للأداء المهاري للمجموعة الضابطة في يوم الأربعاء الموافق 2023/11/8 من طريق التصوير الفيديوي وعرضه على الخبراء لغرض التقييم وحسب تسلسل المهارات وكانت كالتالي:

1-الطبطبة.

2-المناوله من فوق مستوى الكتف .

3-التصويب من القفز عالياً .

4-التصويب من القفز إماما .

**2- 7 التجربة الرئيسة (التطبيق التعليمي):** قام الباحثان

بإجراء منهج تعليمي، وفقا لأنموذج زواهرريك إذ يحتوي على مجموعة تمرينات الخاصة بالمهارات الأساسية التي تم إعدادها من قبل الباحثان، إذ تم البدء بتنفيذ المنهج الموافق 2023/11/9 ولغاية 2024/1/8، وكانت مدة المنهج بواقع (شهرين)، كما بلغ عدد الوحدات التعليمية (32) بواقع 4 وحدات في الأسبوع، إذ قام الباحثان بالترج بالتمرينات وواقع (3- 4) تمرين في كل وحده تعليمية واعتمد الباحثان الجزء الرئيسي من الوحدات التعليمية لتطبيق تلك التمرينات.

**2- 8 الاختبارات البعدية:** بعد الانتهاء من تطبيق المنهج

التعليمي على عينة البحث قام الباحثان بإجراء الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية وعلى ثلاث مراحل، مراعي كل الظروف التي أجريت فيها الاختبارات القبلي من حيث المكان والزمان وطريقة التنفيذ والأدوات المستخدمة .

استعمال المعلومات: في هذه المرحلة تصقل المعلومات والتركييب المعرفية والبنائية التي تخص المهارة المتعلمة وجميع ما يحيط بها من أفكار وتمنح فرصة كافية للمتعلّمت لتوظيف معرفتهم في مواقف تعليمية او نشاط تعليمي (تطبيق الأداء المهاري للمهارة المتعلمة وفق مجموعة من التمارين المعد) مع مشاركة المدرب في الإشراف وتصحيح الأخطاء وإعطاء التغذية الراجعة بأشكالها المختلفة.

**التفكير في المعلومات:** في هذه المرحلة يكون التفكير في المعلومات واستعمال عمليات فوق المعرفية يجعل المعلومات مفهومة بشكل كامل وقابلة للتطبيق على نطاق واسع بحيث يتم توظيفها في الحياة العملية على مستوى اللعب و المباراة .

وبعد إكمال إعداد الوحدات التعليمية تم عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال كرة اليد و التعلم الحركي انظر الملحق (1) أسماء الخبراء لاستطلاع آرائهم حول صلاحية هذه الوحدات وتم الأخذ بجميع التعديلات التي نكرت.

**2- 5 التجربة الاستطلاعية:** اجري الباحثان التجربة

الاستطلاعية للتمرينات المستخدمة لأنموذج زواهرريك الموافق 2023/11/5 في تمام الساعة (9) صباحا، في مركز التريب في محافظه المثلى على عينة تألفت من (6) لاعبا تم اختيارهم من مجتمع الأصل .

الجدول (3) يبين موضوعيه الاختبار

ت	اسم الاختبار	معامل الثبات	معامل الموضوعية
1	طبطبه	0,90	---
2	مناوله من مستوى فوق الكتف	0,91	---
3	التصويب من القفز عاليا وإماما	0,92	0,90

**2- 6 الاختبارات القبليّة:** بعد الانتهاء من التجربة

الاستطلاعية على عينة البحث وتهيئه الاختبارات الخاصة بالأداء المهاري الأساسي، قام الباحثان بأجراء 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 .

**1-المرحلة الأولى:** تم إجراء الاختبار القبلي لمقياس التفكير التأملي في يوم الاثنين الموافق 2023/11/6 وللمجموعتين الضابطة والتجريبية إذ تم توزيع الجوانب الانفعالية على



خبرة في موضوع الدرس لذا يكون لها دور ايجابي في العملية التعليمية. وتؤكد دراسة (طه بنيان القيسي، 2019) على أن نموذج ازهوريك يعمل على وضع الطالب بمواجهه حقيقية مع الموقف التعليمي مما يتيح له تبني الموقف التعليمي بنفسه، مما يوسع مداركه وبذلك تستطيع أن يحدد ما إذا كان بإمكانها اجتياز عملية التعلم بمفرده أم إنه يحتاج إلى دعم ومساعدة الآخرين، يحقق نموذج ازهوريك في هذه الحالة نوع من التشويق وجذب الانتباه وإثارة الطالب للتفكير بشكل أفضل ومن ثم يخرج الطالب بحصيلة من المعلومات المرتبة التي تبقى في الذاكرة أطول مدة ممكنة . التدريس باستعمال نموذج جون ازهوريك يتيح للطالب فرصة عرض المفاهيم الدراسية بصورة تختلف عن الطريقة التقليدية في التدريس، والتي تعتمد كلياً على المدرس وذلك يعمل على تحسين قدرته المعرفية، ويمنحه شعوراً بالقبول من الآخرين والثقة بنفسه، ويتيح للمدرس التغلب على مشكلة عدد الطالب في الصف الواحد والفروق الفردية بينهم مما يضيف قدر من التشويق والإثارة والحرية للطالب وتقلل من الملل والروتين . أنموذج جون ازهوريك نابع من النظرية البنائية التي تتادي بفكرة التدريس من اجل الفهم والتأمل والمعرفة وان الطالب هو مركز العملية التعليمية إي ان التدريس مبني على مبدأ أن الطالب متعلم نشط و ايجابي إما المدرس وهو مدرب وقائد لعملية التعلم، على العكس الطريقة التقليدية، وهذه النتيجة تتفق مع دراسة (طه بنيان، 2019)(11:4)، ودراسة (رسول ثامر طعمة، 2018)(12:5). إن استعمال أنموذج جون ازهوريك في المحاضرة لتنمية التفكير التأملي قد أسهم في تجهيز المعلومات والعمليات التي تجرى عليها واثار ذلك على الذاكرة وعلاقته بالقدرة على التفكير، كذلك ارتباط الموضوعات الدراسية أو ارتباطها بواقع الطالب ساعد على انتقال المعلومات من الذاكرة القصيرة المدى إلى الذاكرة طويلة المدى ومن ثم القدرة على الاحتفاظ بالمعلومات الأطول مدة لذا فإن التدريس بأنموذج ازهوريك عمل على تكوين علاقات وربط بين ما يقوم الطالب بدراسته والواقع الحياتي مما أدى إلى تنمية التفكير التأملي (158:6)، وأن تقديم المعلومات بشكل منظم وفقاً لخطوات أنموذج ونازهوريك ساعد الطلاب على تسجيل الملاحظات والتعظيم تلقي المعلومات وجدولتها مما أدى إلى تنمية التفكير

**المرحلة الأولى:** تم إجراء الاختبار البعدي لمقياس التفكير التأملي في الموافق الثلاثاء 2024/1/9 وللمجموعتين الضابطة والتجريبية إذ تم توزيع المقياس التفكير التأملي على المجموعتين الضابطة والتجريبية والبالغ عددهم (24) لاعبا، وتم تفرغ البيانات في استمارة خاصة معدة من قبل الباحثان .

**2- 9 الوسائل الإحصائية:** استعمل الباحثان الوسائل الإحصائية المناسبة لمعالجه بيانات الناتجة بواسطة الاختبارات عن طريق نظام (Spps).

### 3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

يتناول هذا الفصل عرض نتائج البحث وتحليلها ومناقشتها، بعد أن استكمل الباحثان جمع البيانات الناتجة عن الاختبارات المستخدمة التي وضعت بجدول، لما تمثله من سهولة في استخلاص الأدلة العلمية؛ ولأنها أداة توضيحية مناسبة للبحث تمكن من تحقيق فرضيات البحث وأهدافه في ضوء الإجراءات الميدانية التي قام بها الباحثان .

### 3-1 عرض وتحليل نتائج التفكير التأملي ومناقشتها:

#### 3-1-1 عرض وتحليل نتائج التفكير التأملي ومناقشتها للمجموعتين الضابطة والتجريبية:

الجدول (4) يبين الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي في التفكير التأملي

ت	المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		t	مستوى الدلالة
		ع	س	ع	س		
1	التفكير التأملي	3.861	77.000	3.049	83.250	4.229	0.000

#### 3-1-2 مناقشه نتائج التفكير التأملي: للمجموعة

التجريبية التي درست على وفق أنموذج ازهوريك في التفكير التأملي فروق إحصائية ذات دلالة معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في التفكير التأملي لصالح الاختبار البعدي ويعزو الباحثان سبب التفوق الى التأثير الايجابي الخطة التدريسية المعد الذي تم تطبيقها إذ يوفر بيئة تعليمية خصبة وكذلك يعزو الباحثان أيضا إلى:

أن استعمال أنموذج جون ازهوريك يزيد من قدرة الطالب على التفكير التأملي والتفاعل فيما بينهم ومع الموقف التعليمية من طريق سهولة استرجاع المعلومات والحصول على المساعدة الأزمة من قبل زملائهم أو من المدرسة أو أي شخص آخر نو

ذلك أسهم في تطور الجانب المعرفي للمجموعة التجريبية بإعطاء حرية الطلاب بأن يتبادلوا الأفكار والآراء التي تتعلق بالموضوع الواد تعلمه وكذلك إتباع التسلسل المنطقي في عمل الأنموذج في عرض الموضوع عن طريق محورين والسبب يعود إلى حسن التطبيق لهذه الأنموذج بجميع مكوناته وتأكيد على الجانب المعرفي فيه لذلك ساهم في تحقيق أهداف البحث. وهذه الدراسة تتفق مع دراسة (احمد مهدي شريف، 2022) (9:89) وفق التفكير بالمعلومة ومعالجتها والبحث عن الإجابة لأي تساؤل. وما أكدته (فريدة إبراهيم، 1987) (10:35) إن أحسن أنموذج للتعلم يكون عن طريق الرؤية ومع هذا فإن تنشيط التعليم وتسريعه سوف يحدث، إذا ما تم عرض المعلومات ومعالجته عن طريق أكثر من حاسة.

#### 4- الخاتمة:

وعلى ضوء ما توصلت إليها نتائج الدراسة استنتج الباحثان التالي:

- 1- تأثير أنموذج زهوريك في زيادة تحصيل لاعبي المراكز التخصصية في قاعة المهوبة الرياضية في محافظة المنى في بعض المهارات الأساسية لكرة اليد عن طريق مقارنة بين طلاب المجموعة التجريبية التي درست وفق أنموذج زهوريك والمجموعة الضابطة التي درست وفق الاسلوب المتبع.
- 2- أن الدراسة وفق أنموذج زهوريك ساعدت الطلاب على التفكير وإبداء الآراء والمناقشة في موضوع المحاضرة.
- 3- من طريق عرض المهارات وشرحها وتطبيقها في الجزء التعليمي والتطبيقي في الجزء الرئيس من الوحدات التعليمية أسهم ويشكل ايجابي في تعلم المهارات الهجومية لكرة اليد .
- 4- كان للأنموذج تأثير فعال في زيادة الدافعية للمتعلمين والاعتماد على أنفسهم في التفكير والاستكشاف.

وعلى وفق الاستنتاجات التي توصل إليها الباحثان يوصي بالتالي:

- 1- اعتماد لنموذج زهوريك بإجراء هذا الدراسة على فعاليات أخرى.
- 2- إعداد برنامج تدريبي أو إرشادي للتدريسيين حول كيفية استعمال الأنموذج لتطوير المهارات الهجومية في كره اليد.
- 3- ضرورة التأكيد على استعمال الاستراتيجيات التي تشجع على

التأملي لديهم، وهذه النتيجة تتفق مع نتائج (طه بنبان) و (دارسة يوسف قطامي).

وأظهرت نتائج جدول (4) للمجموعة التجريبية التي درست وفق نموذج زهوريك والمجموعة الضابطة التي درست وفق الاسلوب المتبع في تحصيل بعض مفردات طرائق تدريس التربية الرياضية إن هناك فروقاً إحصائية ذات دلالة معنوية في الاختبار البعدي بين درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية ويعزو الباحثان ذلك الى: كما يعزو الباحثان التطور الواضح في مستوى التحصيل المعرفي نتيجة التصميم الصحيح للوحدات التعليمية على وفق أنموذج زهوريك في والسبب في ذلك يعود إلى أن التدريس وفق أنموذج زهوريك أفضل وأكثر إيجابية من الأسلوب المتبع) وأن تطبيق مراحل أنموذج زهوريك تساعد على تنمية التفكير الناقد لدى الطلبة وزيادة درجة فاعليتهم بإبداء آرائهم ومناقشتها كما تريد من احترافية المدرس بإيجاد حلول للمشكلات التي تواجه تحسين عملية التدريس، علاوة على أن استخدامها يزيد من استخدام العمليات العقلية العليا وملائمتها مع القدرات المعرفية للطلاب، "كما تجعل المدرس يحث الطلاب ويرشدهم لممارسة التفكير الإبداعي بإيجاد حلول أرئدة للمشكلات التي تواجههم إثاء وجودهم في البيئة الصفية وبما يحسن من تحصيلهم المعرفي (7:45).

ومن طريق أنموذج زهوريك تكون هنالك تبادل الأسئلة والإجابات بين الطالب والمدرس وبين الطلاب فيما بينهم والتطرق للجوانب المعرفية وعرض بعض الأسئلة، ومحاولة الحصول على إجابات من قبل الطلاب وكذلك استذكار المعلومات السابقة بالمعلومات الحالية في مرحلة تنشيط المعلومات و يتم شرح الموضوع بشكل كلي من قبل المدرس من ثم تجاز وتوضح بشكل مفصل في مرحلة اكتساب المعلومات ويتم استعمال التغذية الراجعة وفق المناقشة الفعالة بين المتعلمين لتصحيح الأخطاء في مرحلة فهم المعلومات ويتم توظيف المعرفة والمعلومات من خلال فهم ما تعلموه وتطبيقه في مرحلة استعمال المعلومات (8:125)، ويتم التفكير بالمعلومات الجديدة للموضوع بصورة مختلفة بحيث يتم استعماله في المناقشة بين الطلاب ومعرفة مستوياتهم في مرحلة التفكير بالمعلومات كل

دور المتعلم في العملية التعليمية وإشراكه فيها .

4-يوصي الباحثان بإجراء هذا الدراسة على فعاليات أخرى .

#### المصادر :

- [1] محمود داوود الربيعي (واخرون)؛ أسس البحث العلمي، ط1: (عمان، دار صفاء للنشر والتوزيع، 2018)، ص156.
- [2] أبو طالب محمد؛ علم مناهج البحث وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، ج: 1: (بغداد، 1990)، ص22.
- [3] محمد عادل مقابلة؛ مدى اكتساب لاعبي كرة القدم للمهارات التفكير التأملية: جامعه اليرموك، مجله ال البيت ، جامعه الأردن، مجلد 25، العدد2، 2019.
- [4] طه بنیان سلطان القيسي؛ تأثير أنموذج ابلتون (و) جون ازهوريك في اكتساب المفاهيم الإسلامية لدى طلاب الثاني متوسط وتنمية تفكيرهم التأملية: (أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة تكريت، كلية التربية للعلوم الإنسانية، 2019).
- [5] [رسول ثامر؛ فاعلية أنموذج جون ازهوريك في تجهيز المعلومات الإحيائية لدى طلاب صف الرابع علمي: (بحث منشور مجلة كلية التربية، جامعة القادسية، 2018).
- [6] سامي محمد ملحم؛ مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ط6: (عمان، دار الميسرة، 2010)، ص158
- [7] عايش زيتون؛ النظرية البنائية واسلم اتجيات تدريس العلوم: (الأردن، دار الشروق، 2007. ص45
- [8] عبد الرحمن السعدني وعودة ثناء؛ التربية العلمية ومدخلاتها واسمات اتجياتها: (القاهرة، دار الكتاب، 2006)، ص125
- [9] احمد مهدي شريف؛ تأثير أنموذج ازهوريك في التحصيل المعرفي وتعليم بعض المهارات الأساسية في التنس للطالبات: (سالة ماجستير غير منشورة، جامعة ذي قار، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2022)، ص89
- [10] [فريدة إبراهيم؛ التربية الحركية لمرحلة رياض الأطفال والمرحلة الابتدائية، ط1: (الكويت، دار القلم، 1987) ص35.

## الملاحق:

الملحق (1) يوضح الوحدة التعليمية الأولى (المجموعة التجريبية)

الهدف التعليمي: تعلم الطبطبة زمن الوحدة: 90 دقيقة

عدد اللاعبين: 12

الهدف التربوي: تنمية روح العمل المنظم بين اللاعبين. الألوآت: كرات يد (15)، صافرة، إعلام، ملعب، شواخص

ت	أقسام الوحدة التعليمية	الزمن	محتوى الوحدة التعليمية	التنظيم	الملاحظات			
1	القسم التحضيري	15د		xxxxxxxxxx	التأكيد على الحضور والوقوف المنظم وضبط المسافات بين اللاعبين ثم التأكيد على تأدية التمرينات البدنية بشكل صحيح .			
	المقدمة	5د	الوقوف نسقاً واحداً لتسجيل الغياب وأداء التحية .	■				
	الإحماء العام	5د	تهيئة عامة لجميع أعضاء الجسم .	xxxxxxxxxx				
	الإحماء الخاص	5د	تمرينات متنوعة وشاملة لكل الجسم تخدم القسم الرئيسي من الوحدة التعليمية	■xxxxxxxxxx				
2	القسم الرئيسي	70د		xxxxxxxxxx				
	النشاط التعليمي	د	طرح الأسئلة التفكيرية التأملية عن مهارة الطبطبة مع عرض المهارة من قبل الباحث وفق أنموذج زاهوريك وتوصل اللاعبين إلى تكنيك المهارة من خلال تنشيط عملياتهم الفكرية، وملاحظة استجاباتهم .	<p>xxxxxxxxxx</p> <p>x x</p> <p>x ■ x</p>				
	النشاط التطبيقي الاختياري النقويمة	50د	1- القيام بالتنظيط حول علم موضوع على بعد مسافة (10م) ومن ثم الدوران حوله والرجوع خلف المجموعة.		تطبيق مهارة الطبطبة بصورة صحيحة والعمل على تصحيح الأداء لتنفيذ المهارة المحددة من قبل الباحث بتوجيه عبارات ايجابية أو سلبية مثل أحسنت أو جيد أو غير جيد والرجوع للباحث في حالة وجود استفسارات حول أداء المهارة من قبل اللاعبين .			
			2- التنظيط المتعرج بين (5) أعلام بين كل علم وآخر مسافة (1م) ذهاباً وإياباً.					
			3- مجموعتين من اللاعبين متقابلين المسافة بينهم (7 متر)، مع إحدى المجموعتين كرة حيث يقوم الذي معه كرة بالتنظيط الى المجموعة التي إمامة حتى الوصول الى أول المجموعة وتسليمه الكرة والرجوع الى خلف المجموعة.					
			4- القيام بالتنظيط حول ملعب كرة اليد ،خلف الأعلام الموضوعه في زوايا الملعب والرجوع خلف المجموعة.					
			5- القيام بالتنظيط حول علمين موضوعين على الأرض وعمل دائرة وتكون المسافة بين العلمين (5 متر).					
3	القسم الختامي	5د	تمرينات تهدئة مع تحية الاصراف .	xxxxxxxxxx				



## تأثير برنامج تدريبي لتطوير الاسترخاء النفسي وأداء مهارة الاستقبال بالكرة الطائرة للاعبين مننديات

### الشباب بأعمار دون (19) سنة

ا.م.د. علي خليفة بريس<sup>1</sup> ا.م.د. احمد ولهان حميد<sup>2</sup> م. اضاء ورور نعمة<sup>3</sup> م.م. قصي محمد حمدان<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> ali.khalefa @uodiyala.edu.iq , <sup>2</sup> Ahmed.walhan.@uodiyala.edu.iq, <sup>3</sup>adhwaawarwar@gmail.com, <sup>4</sup>rkmh7007@ gmail.com)

#### المستخلص:

يهدف البحث الى تحقيق ما يأتي:

- إعداد منهج تدريبي لتطوير أداء مهارة الاستقبال بالكرة الطائرة للاعبين للشباب بأعمار دون 19 سنة بكرة الطائرة.
- التعرف على تأثير المنهج التدريبي للاسترخاء النفسي أداء مهارة الاستقبال بالكرة الطائرة للاعبين للشباب بأعمار دون 19 سنة بكرة الطائرة.
- لتعرف على نسبة التطور في مهارة الاستقبال بالكرة الطائرة للاعبين الشباب لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية .

#### ويقترض البحث الى:

- وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في مقياس الاسترخاء النفسي وتطوير أداء مهارة الاستقبال بالكرة الطائرة للاعبين للشباب بأعمار دون 19 سنة بكرة الطائرة.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القلبية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في أداء مهارة الاستقبال بالكرة الطائرة للاعبين للشباب بأعمار دون 19 سنة بكرة الطائرة ولصالح المجموعة التجريبية للاختبار البعدي
- وجود نسبة تطور في أداء مهارة الاستقبال بالكرة الطائرة للاعبين للشباب بأعمار دون 19 سنة.
- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:** إذ استعمل الباحثين المنهج التجريبي واتبع الباحثين تصميم المجموعتين المتكافئتين (تصميم تجريبي ذو ضبط محكم). أما عينة البحث فكانت لاعبين مننديات الشباب في مديرية شباب ورياضة ديالى وعددهم 18 للموسم 2024/2023 لاعباً قسموا على مجموعتين تجريبية وضابطة، واختيرت العينة بالطريقة العمدية.
- واستنتج الباحثين:** انالمنهج المتبع من قبل المدرب له تأثير إيجابي ذو دلالة إحصائية على أداء مهارة الاستقبال بكرة الطائرة قيد الدراسة ووجود فروق ذات دلالة معنوية في مقياس الاسترخاء النفسي للعينة قيد الدراسة بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة و لصالح أفراد المجموعة التجريبية.
- الكلمات المفتاحية:** برنامج تدريبي - الاسترخاء النفسي - مهارة الاستقبال - كرة الطائرة .

## 1- المقدمة:

أن تقدم وتطور العلم اخذ ينعكس على شتى مجالات الحياة ومن هذه المجالات المجال الرياضي نتيجة لإتباع الأساليب الحديثة والتخطيط الجيد عن طريق البحوث العلمية والتي تحاول الابتعاد عن المألوف وإيجاد آفاق جديدة لا حدود لها في علوم الرياضة ومن هذه العلوم علم التدريب وعلم النفس الرياضي اللذان شهدا تطوراً واسعاً واتخذت نظرياتهم منحىً جديداً لمواكبة الاتجاهات الحديثة وقد أخذت كرة القدم مواكبة هذا التطور والتقدم إذ تطورت في أساليب التدريب في نواحي مختلفة منها بشكل خاص التطورات في أساليب لعب الفريق من ناحية تطبيق الخطط الدفاعية والهجومية كي يفاجئ بها المنافس.

ولكون لعبة كرة الطائرة هي من أكثر الألعاب الرياضية التي دخلت قلوب عشاقها منذ الطفولة وأصبحت لها مدارس كروية في كل العالم تعتمد على صقل اللاعبين نوي المهارات العالية باعتبارهم القاعدة الأساسية والأوسع انتشاراً في الأندية الرياضية من بين المجموعات الرياضية الأخرى، ومن أجل الارتقاء بمستوى اللاعبين لا بد من دراسة سلوكهم في أثناء سعيهم في تحقيق أهدافهم المستقبلية .

لذا يعد الاسترخاء النفسي من أهم المتغيرات التي دخلت مجال النشاط الرياضي والتي تسهم بقدر كبير بتطوير وتنمية قدرات اللاعب المهارية والنفسية ويتم ذلك عن طريق دراسة الشخصية الرياضية ومعرفة أفضل السبل التي تجعل هذا اللاعب أو ذاك في أفضل حالاته لتقبل جرعات التدريب وكذلك مقابلة المنافس على أحسن حالة وبالتالي التغلب عليه، إذ أصبح الإعداد المهاري والنفسى متناول لدى الجميع وبالإمكان الوصول لأعلى المستويات، وان الاسترخاء هو إيجاد الحلول الإيجابية لجميع المشاكل التي يعاني منها الفرد الرياضي والمتعلقة بالشخصية والتي تتعلق بالسلوك داخل ساحة اللعب.

لكونها تعمل على منع عمليات الاستثارة أو الكف الزائدة أو المنخفضة التي تؤثر سلباً على مستوى الانجاز الرياضي، كما تساعد على التكيف مع مواقف وظروف المنافسة الرياضية وما يرتبط بها من أعباء نفسية مما يؤدي إلى الإقلال من الإحساس بالخوف والتوتر والقلق النفسي وعدم الثقة لذا تكمن أهمية البحث في دراسة تأثير البرنامج التدريبي لتطوير الاسترخاء النفسي

لاعبين منتديات الشباب مديرية شباب ورياضة ديالى بأعمار دون 19 سنة كرة الطائرة باعتبار ان الجانب النفسي من الجوانب الأساسية لشخصية اللاعب وتعزيز الاسترخاء وتوجيه سلوكهم في تحقيق طموحاتهم المستقبلية في أثناء التدريب والمنافسات.

**مشكلة البحث:** ومن خلال ملاحظة الباحثين ضعفاً في إعداد اللاعب في بداية ممارسة لعبة كرة الطائرة لكون الباحثين لاعبين ومدرسين ومشرفين على لعبة كرة الطائرة في مديرية شباب ورياضة ديالى لاحظنا لان أعداد اللاعب في لعبة كرة الطائرة يعتبر من أهم الركائز المهمة. لذا أن ضعف الاسترخاء النفسي عند اللاعب يؤثر تأثيراً واضحاً على بناء شخصية اللاعب ويؤدي إلى عدم التوازن في أدائه ومهاراته لان الأداء المهاري للاعب يحتاج إلى قوة استرخاء عالية من أجل بناء التوازن المهاري والبدني والنفسى والتخلص من كل حالات الخوف والقلق التي تسيطر على أداء اللاعبين .

وأن قلة الاهتمام بالجانب النفسي حداً بالباحثين الى اللوج في هذه المشكلة، إذ حاول الباحثون أن يصب اهتمامهم في إيجاد وسيلة مساعدة لتطوير الاسترخاء من خلال أعداد منهج تدريبي مقترح لتطوير قوة الاسترخاء النفسي لاعبين منتديات الشباب.

**يهدف البحث الى:** استعمل منهج تدريبي لتطوير قوة الاسترخاء النفسي وداء مهارة .

الاستقبال للاعبين في كرة الطائرة ومعرفة تأثير المنهج التدريبي في تطوير الاسترخاء النفسي .

وداء مهارة الاستقبال للاعبين في كرة الطائرة.

**ويفترض البحث:** الى ان هناك فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة وللمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاسترخاء النفسي وأداء مهارة الاستقبال للاعبين في كرة الطائرة ولصالح الاختبارات القبلية وظهور فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارات البعدية في الاسترخاء النفسي وداء مهارة الاستقبال للاعبين في كرة الطائرة بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

## 2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

**2-1 منهج البحث:** تعد المنهجية ذات أهمية في البحوث

علاقة بالبحث، ويظهر في الجدول، إن قيم معامل الالتواء هي ما بين  $(\pm 3)$ ، وبهذا تكون عينة البحث متجانسة، في المتغيرات المنكورة والجدول (3) يبين ذلك .  
جدول (2) يبين تجانس عينة البحث في متغيرات العمر الزمني، والعمر التريبي، والطول، والكتلة

معامل المتغيرات	الاحراف المعياري	الوسيط	وحدات القياس	المتغيرات
0.106	1.103	17.00	سنة	العمر الزمني
0.266	1.115	4.00	سنة	العمر التريبي
0.327	4.263	171.00	سنتمتر	الطول
0.606	7.112	60.500	كيلوغرام	الكتلة

## 2-3 الأجهزة والأدوات المستعملة ووسائل جمع

**المعلومات:** " المقصود بها الوسيلة أو الطريقة التي يستطيع الباحث حل مشكلته مهما كانت: أدوات، بيانات، عينات، أجهزة " (عبيدات: 2004، 133).

## 2-3-1 جمع المعلومات وجمع البيانات:

**المقابلة:** أجرى ون مقابلات شخصية مع نوي الخبرة والاختصاص في مجال كرة الطائرة للإفادة من آرائهم وخبراتهم في الدراسة

**الاستبانة:** اعد الباحثون استمارات الاستبانة التالية:

-استمارة استبانة لاستطلاع آراء الخبراء حول مقياس الاسترخاء النفسي.

-استمارة استبانة لاستطلاع آراء الخبراء حول مهارة الاستقبال.

-جمع المعلومات (المصادر العربية والأجنبية، الاختبارات المقاييس، الشبكة الدولية).

-وسائل تحليل البيانات

## 2-4 مقياس الاسترخاء النفسي:

**2-4-1 تحديد مجالات المقياس:** لغرض تحديد مجالات

المقياس قام الباحثين بالاطلاع على المصادر العلمية والدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع (الاسترخاء النفسي) فضلاً عن المصادر العلمية والدراسات السابقة التي درست متغير الاسترخاء النفسي مثل: دراسة عبد الغفور العزاوي، (2013)، (هروة شهيد الزبيدي، 2012). وقد وجد الباحثون أن هذه

العلمية، ذلك إن قيمة البحث ونتائجه ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالمنهج الذي يتبعه الباحثون. فالمنهج هو " الخطوات الفكرية التي يسلكها الباحثون لحل مشكلة معينة، وعليه استعمل الباحثون المنهج التجريبي الذي يقوم على " تغير معتمد ومضبوط للشروط المحددة لحدث ما، وملاحظة التغيرات الناتجة من الحدث ذاته وتفسيرها (الشوك: 2004، 51).

## 2-2 مجتمع البحث وعينته:

تعد عينة البحث من ضروريات البحث العلمي إذ يجب على الباحث أن يختار عينة البحث بحيث تمثل هذه العينة المجتمع الأصلي تمثيلاً دقيقاً (عليان وغنيم: 2000، 138) وبناء على ذلك اختار الباحثون منتديات الشباب مديرية شباب ورياضة ديالى لكرة الطائرة للعام 2024/2023 والبالغ عددهم (18) للاعب وقد قسم الباحثون العينة على مجموعتين تجريبية وضابطة بأسلوب المجموعتين التجريبيتين ذات الاختبار القبلي والبعدي وذلك لملائمته طبيعة البحث وأهدافه، إذ يتم اختبار المجموعتين قبلياً للتعرف على ما تمتلكه من متغيرات أو مهارات حسب نوع الدراسة، ثم يطبق عليهما البر نامج أو المنهج أو العلاج ثم يتم تطبيق اختباراً بعدياً للمقارنة واستخلاص النتائج، كل مجموعة مكونة من (9) لاعباً .  
جدول (1) يبين تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في مقياس الاستقرار النفسي ومهارة الاستقبال في الاختبارات القبلي

المتغيرات	تجريبية		ضابطة		قيمة ت	الدالة
	ع	س	ع	س		
الاسترخاء النفسي	6.999	114.583	6.095	116.333	0.653	دال
مهارة الاستقبال	1.33	11.16	1.44	10.91	0.05	غير دال

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05)، درجة الحرية = 22 (2.07).

من خلال الجدول (1) نلاحظ أن قيمة (ت) المحسوبة وهي على التوالي (0.653، 0.036، 0.05) وعند مستوى دلالة (0.05) اصغر من (ت) الجدولية والبالغة (2.07) مما يدل على تكافؤ العينة .

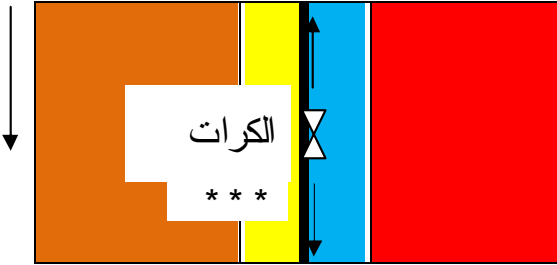
## 2-2-1 تجانس العينة:

لغرض معرفة التجانس قام الباحثون باستخراج معامل الالتواء للتأكد من تجانس العينة لدى عينة البحث في بعض متغيرات البحث، قام الباحثون باستخراج معامل الالتواء لكل من (العمر الزمني، والعمر التريبي، والطول، والكتلة)، وكما مبين في الجدول (2)، إذ يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء، والذي له

المقومون



الشبكة



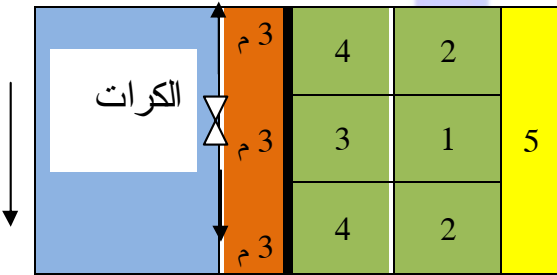
الشكل (2) يوضح تقويم الأداء الفني لمهارة الاستقبال بالكرة الطائرة

2-5-1 اختبار دقة مهارة الاستقبال بالكرة الطائرة  
(حسانين و عبد المنعم: 1997، 240).

المقومون



الشبكة



الشكل (3) يوضح اختبار دقة الأداء مهارة الاستقبال بالكرة الطائرة

2-6 التجربة الاستطلاعية: إن التجربة الاستطلاعية " عبارة عن دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحثون على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختيار أساليب البحث وأواته (حسانين و عبد المنعم: 1997، 204)، وعلى هذا الأساس، قام الباحثين بإجراء التجربة الاستطلاعية يوم 2023/12/22 على عينة لاعبين منتديات الشباب مديرية شباب ورياضة ديالى، وعددهم (9) للاعب من خارج عينة البحث الأساسية .

2-7 تطبيق تجربة البحث:

2-7-1 الاختبارات القبليّة: تم إجراء الاختبارات القبليّة للبحث في يوم 2023/12/17 لكل من اختبارات مقياس الاسترخاء النفسي لعينة البحث.

2-7-1-1 الاختبارات الأداء المهاري لمهارة الاستقبال بكرة الطائرة لعينة البحث: وقد قام الباحثين بتثبيت الظروف الخاصة بالاختبارات وطريقة إجرائها وفريق

الدراسات تؤكد على أن مفهوم الاسترخاء النفسي متعدد المجالات وقد وضع الباحثين تعريفاً نظرياً وإجرائياً لمفهوم الاسترخاء النفسي في مجال علم النفس الرياضي وبعد التدقيق اختار الباحث مقياس الاسترخاء النفسي (عبد الغفور العزاوي، 2013).

2-4-2 عرض المقياس على نوي الخبرة

والاختصاص: بعد تحديد المقياس قام الباحث بعرض المقياس بفقراته على السادة الخبراء والمحكمين ونوي الاختصاص في علم النفس العام وعلم النفس الرياضي وعلم النفس التربوي والتجريبي وفي القياس والتقويم وفي طرائق التدريس والبالغ عددهم (25) إذ يشير (بلوم وآخرون، 1983) إلى أن على الباحث أن يحصل على نسبة اتفاق الخبراء في صلاحية الفقرات وإمكانية إجراء تعديلات بنسبة لأقل عن (75%) (بتيامين: 1983، 126)

2-5 اختبار الأداء مهارة الاستقبال بالكرة الطائرة:

يتمثل اختبار الأداء الفني لمهارة الاستقبال بالكرة الطائرة بأداء المهارة، وحسب الشروط القانونية للعبة، إذ اعتمد الباحثون في منح الدرجة على استمارة تقويم الأداء الفني المستعمل من باحثين سابقين، إذ تمّ اعتماد البناء الظاهري للمهارة وفقاً لأقسامها الثلاثة (التحضيرية، الرئيس، والنهائي)، وعلى ما موضح فيما يأتي:

القسم التحضيري	3 درجات .
القسم الرئيس	6 درجات .
القسم النهائي	1 درجة .

علماً أن الدرجة النهائية للتقويم هي (10) درجات (عبد زيد: 2003، 173).



(2240) وبنسبة 100% من التمرينات المهارية والنفسية التي طبقت بالبرنامج التدريبي .

اعتمد الباحثون في تطبيق تمرينات المنهج التدريبي على طريقة التدريب القوي (مرتفع ومنخفض الشدة) والتدريب التكراري في التهيئة النفسية و تطوير دقة المهارات الأساسية الحرجة والمناولة التهديف بكرة القدم.

اتبع الباحثون التموج في حمل التدريب للمنهج التدريبي (3: 1)، كذلك تم استخدام الأجهزة والأدوات المساعدة في تطوير العملية التدريبية والارتقاء بالمستوى المهاري للاعبين الشباب كرة القدم والجدول (3) بين تفاصيل العمل في تمرينات المنهج التدريبي .

جدول (3) يبين توزيع الشدة التدريبية على الوحدات التدريبية (المدمجة: 2008، ص94)

ت	رقم الشدة	النسبة المئوية للانجاز القصى	درجة الشدة
1	أولى	30 – 50 %	واطنة
2	ثانية	50 – 70 %	معتدلة
3	ثالثة	70 – 80 %	متوسطة
4	رابعة	80 – 90 %	تحت القصى
5	خامسة	90 – 100 %	قصى
6	سادسة	100 – 105 %	فوق القصى

تم توزيع الوقت على الوحدات التدريبية وكما يأتي:

-بلغ وقت القسم التحضيري 480 دقيقة .

-بلغ وقت القسم الرئيس 2240 دقيقة .

-بلغ وقت القسم الختامي 160 دقيقة .

جدول (4) أقسام الوحدة التدريبية والنسبة المئوية لكل جزء

النسبة المئوية للوحدة التدريبية الواحدة	مجموع الزمن لـ 32 وحدة تدريبية	الزمن خلال الوحدة التدريبية	أقسام الوحدة التدريبية
16.66%	480 دقيقة	15 دقيقة	التحضيري
44.44%	1280 دقيقة	40 دقيقة	التمرينات المهارية
11.11%	320 دقيقة	10 دقيقة	التمرينات النفسية
22.22%	640 دقيقة	20 دقيقة	تمرينات المدرّب
5.55%	160 دقيقة	5 دقيقة	الختامي
100%	2880 دقيقة	90 دقيقة	المجموع

العمل من أجل تحقيق الظروف نفسها قدر الإمكان عند إجراء الاختبارات البعيدة.

تم شرح اختبارات مقياس الاسترخاء من قبل الباحثون بصورة مفصلة إلى أفراد العينة قبل إجراء الاختبار .

تم تسجيل النتائج طبقاً للشروط والمواصفات المحددة لكل اختبار .

تم تطبيق الاختبار من قبل الفريق المساعد وبإشراف الباحثون حتى يتمكن أفراد العينة من فهم الاختبارات وصحة تطبيقها .

تم إعطاء فرصة للاعبين لغرض الإحماء الكامل ومحاولة تطبيق فقرات الاختبارات المهارية قبل اختبارهم .

## 2-7-2 تنفيذ تجربة البحث: نفذت المنهج التدريبي في

يوم 2019/1/8 ولغاية 2019/3/3 على أفراد المجموعة

التجريبية وكما مبين ادناه . قسمت العينة على مجموعتين تجريبية وضابطة بالطريق العشوائية بعدد (9لاعب) لكل

مجموعة. تم تطبيق المنهج التدريبي على المجموعة التجريبية فقط بينما طبقت المجموعة الضابطة المنهج الخاصة الخاص

بمدرّب الفريق، وقد خضعت الوحدات التدريبية للإشراف المباشر من قبل الباحثون بمساعدة مدرب الفريق ومساعدة .

تضمن المنهج التدريبي (11 أسبوعاً) خلال مرحلة الاعداد الخاص التي تسبق مرحلة المنافسات بواقع (3) وحدات في

الأسبوع كانت أيام (السبت، ولاثنين، والخميس)، وبذلك بلغ مجموع الوحدات التدريبية (32).

قسمت الوحدة التدريبية على وفق أقسام الوحدات الثلاث وهي القسم التحضيري والرئيس والختامي وقد طبقت تمرينات البرنامج

التدريبي المهارية وتمرينات التهيئة النفسية بالقسم الرئيس من الوحدة التدريبية .

بلغت الوحدة التدريبية الواحدة (90) دقيقة إذ كان نصيب القسم التحضيري (15) دقيقة اشترك فيها الفريق بأكمله المجموعتين

التجريبية والضابطة، والقسم الرئيس (70) دقيقة طبقت على المجموعة التجريبية فقط، بينما تلقت المجموعة الضابطة

بالتوقيت نفسه التمرينات الخاص بالبرنامج التدريبي لمدرّب الفريق، والقسم الختامي (5) دقائق اشترك في أدائه الفريق

بأكمله. بلغ مجمل الوقت الكلي بالدقائق لتمرينات المنهج التدريبي

### 3-1 عرض وتحليل نتائج اختبارات القبلية والبعدية للاسترخاء النفسي ودقة مهارة الاستقبال لدى أفراد المجموعة التجريبية:

الجدول (5) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية

المتغيرات	وحدة القياس	قبلية		بعدي	
		ع	س	ع	س
الاسترخاء النفسي	درجة	6.095	116.333	9.705	119.750
دقة مهارة الاستقبال	الزمن	2.350	22.896	1.764	18.994

الجدول (6) يبين الفرق في الوسط الحسابية والفرق في الانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة ونسبة التطور بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية

المتغيرات	وحدة القياس	س	ع	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	نسبة التطور	الدالة الإحصائية
الاسترخاء النفسي	درجة	3.417	5.130	2.321	1.796	64%	دال
دقة مهارة الاستقبال	الزمن	3.902	20482	5.446		86%	دال

(ت) الجدولية (1.796)، مستوى الدلالة (0.05)، درجة الحرية = 11

من خلال ومن أجل توضيح وتجسيد هذه النتائج بشكل بياني نعرض هذا الشكل الذي يوضح الأوساط الحسابية القبلية والبعدية والاسترخاء النفسي وبعض المهارات الأساسية لكرة الطائرة وللمجموعة التجريبية ومن خلال اطلعنا على الجدول (2) و(3) يتبين ويتضح بأن هنالك فروقاً دالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية بالاسترخاء النفسي وأداء مهارة الصد لكرة الطائرة للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي وكالاتي:

**الاسترخاء النفسي:** من خلال النتائج القبلية والبعدية الاسترخاء النفسي، إذ بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (116.333)، والانحراف المعياري (6.095) وفي الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي (119.750) والانحراف المعياري (9.705)، أما نسبة التطور هي (64%)، أما قيمة (t) المحسوبة فكانت (2.321) وقيمة (t) الجدولية (1.796) عند مستوى دلالة (0.05)، ومما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح البعدي.

**مهارة الاستقبال:** كانت النتائج القبلية والبعدية لمهارة الاستقبال إذ بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي

### إذ اعتمد المنهج التدريبي على الخصائص الآتية (إبراهيم: 2012، ص 88).

1-مراعاة مبدأ التنوع والمرونة في أداء التمرينات داخل الوحدة التدريبية حتى لا يشعر الشاب بالملل والرتابة.

2-مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين.

3-إتباع مبدأ التدرج من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب.

4-ساهم في رفع الروح المعنوية للاعبين وتقوية إرادتهم.

5-ساهم في تحقيق الأهداف العامة والخاصة.

6-أخذ بنظر الاعتبار توافر الأجهزة والأدوات.

### 2-7-3 الاختبارات البعدية: بعد الانتهاء من تطبيق

البرنامج التدريبي على عينة البحث أجريت القياسات البعدية لمجاميع البحث (المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة) مراعيًا في ذلك كل الظروف وطريقة التنفيذ والأدوات المستخدمة إذ تمت الاختبارات البعدية بتاريخ 2024/3/11 لكل من مقياس الاسترخاء النفسي والأداء المهاري للاستقبال لكرة الطائرة.

### 2-8 المعالجات الإحصائية: استعمل الباحثون البرنامج

الإحصائي (spss) لمعالجة البيانات وهي: (الوسط الحسابي، الوسيط، الانحراف المعياري، معامل الالتواء، معامل ارتباط بيرسون، اختبار (T) للعينات المستقلة، اختبار (T) للعينات المرتبطة)

### 3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

تم جمع بيانات الاختبارات القبلية والبعدية لمقياس الاستقرار النفسي وبعض المهارات الأساسية لمجموعتي البحث، ومن خلال المعالجات الإحصائية لهذه الاختبارات ظهرت النتائج التالية:

الساحق للمجموعة الضابطة، إذ بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (21.575)، والانحراف المعياري (1.415)، وفي الاختبار ألبعدي بلغ الوسط الحسابي (21.531) والانحراف المعياري (1.428)، أما نسبة التطور هي (34%)، أما قيمة (t) المحسوبة فكانت (0.322) وقيمة (t) الجدولية (1.796) عند مستوى دلالة (0.05) ومما يدل على عدم وجود فروق معنوي ما بين الاختبارين.

### 3- 2 مناقشة النتائج:

من خلال الجداول (2) و(3) و(4) و(5) أظهرت النتائج إلى تطور المجموعتين التجريبية والضابطة في قابلية الرياضي على الاسترخاء النفسي ويعزو الباحثون سبب ذلك إلى أن الاهتمام بتطبيق اختبار الاسترخاء النفسي في عملية التدريب والمنافسات لها أهمية واسعة في تعزيز دوافع اللاعب وزيادة ثقته بنفسه والاستعداد لتحقيق الانجاز. وهذا ما أشار إليه (كامل طه لويس، 1981) إلى " إن تحقيق رفع شدة الاستقرار النفسي المطلوبة في الانجاز الرياضي يؤدي إلى إبراز ظواهر نفسية للتحمل، فالاسترخاء النفسي له تأثير حاسم على النوافع، إذ يؤثر على تحفيز الاستعداد للانجاز بصورة غير مباشرة كما أن الاسترخاء النفسي الذي يؤثر على مدى طويل يمكن أن يؤدي إلى تغيرات في الشروط النفسية الموروثة (انويا: 1998، 133).

وأن الاسترخاء النفسي يمكن أن " ينمو ويتحقق عندما يتعلم اللاعب كيفية التعامل مع الانفعال السلبي فضلاً عن الانفعال الايجابي وأن يستجيب الى المواقف غير المسرة بالطريقة التي تقابل بالرضا والاستحسان من المجتمع وتشبع حاجاته في الوقت نفسه، وأن يكون قادراً على القيام بتلك الاستجابة دون مساعدة الآخرين " (انويا: 1998، 66).

وفيما يخص مهارات الاستقبال بكرة الطائرة قيد البحث بالنسبة إلى المجموعة الضابطة ويعزو الباحثين ذلك إلى انه التدريب والتكرار المستمر للمهارة أدى إلى تطورها، لذلك فإن هذه المهارة " تتطور من خلال عملية التدريب المستمر " (محسسي: 1997، 12). إذ أن لكل مهارة عند تعلمها يصبح لها برنامج حركي مخزون في الدماغ وكلما تكرر الأداء يتشذب تدريجياً حتى يصل إلى الأداء المقبول مع مراعاة التغذية الراجعة لتطابق البرنامج الحركي المخزون في الدماغ مع الحركة المؤداة وهذا ما

(22.897)، والانحراف المعياري (2.350)، وفي الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي (18.994) والانحراف المعياري (1.764)، أما قيمة (t) المحسوبة فكانت (5.446)، أما نسبة التطور هي (87%)، وقيمة (t) الجدولية (1.796) عند مستوى دلالة (0.05) ومما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح الاختبار ألبعدي.

الجدول (7) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري بين الاختبارات القبالية والبعدي للمجموعة الضابطة

المتغيرات	وحدة القياس	قبلي		بعدي	
		ع	س	ع	س
الاسترخاء النفسي	درجة	6.999	114.583	5.119	109.250
دقة مهارة الاستقبال	الزمن	1.415	21.575	1.428	21.531

الجدول (8) يبين الفرق في الوسط الحسابية والفرق في الانحراف المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ونسبة التطور بين الاختبارات القبالية والبعدي للمجموعة الضابطة

المتغيرات	وحدة القياس	س ف	ع ف	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	نسبة التطور	الدلالة الاحصائية
الاسترخاء النفسي	درجة	5.333	7.889	2.342	1.796	60%	غير دل
دقة مهارة الاستقبال	الزمن	0.044	0.475	0.322	1.796	34%	غير دل

(ت) الجدولية (1.796)، مستوى الدلالة (0.05)، درجة الحرية = 11 من خلال ومن اجل توضيح هذه النتائج وتجسيدها بشكل بياني عرض هذا الشكل الذي يوضح الأوساط لحسابية القبالية والبعدي الاسترخاء النفسي وأداء مهارة الاستقبال لكرة الطائرة وللمجموعة الضابطة. ومن خلال اطلعنا على الجدول (4) و(5) يتبين وينضح بان هنالك فروقاً دالة إحصائياً بين الاختبارات القبالية والبعدي بالاسترخاء النفسي وأداء مهارة الارسال الساحق لكرة الطائرة للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار ألبعدي وكالاتي:

**الاسترخاء النفسي:** من خلال النتائج القبالية والبعدي للاسترخاء النفسي، للمجموعة الضابطة إذ بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (114.583)، والانحراف المعياري (6.999)، وفي الاختبار ألبعدي بلغ الوسط الحسابي (109.250) والانحراف المعياري (5.119)، أما نسبة التطور هي (60%)، أما قيمة (t) المحسوبة فكانت (2.342)، وقيمة (t) الجدولية (1.796) عند مستوى دلالة (0.05)، ومما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين الاختبارين.

**الاستقبال:** كانت النتائج القبالية والبعدي لمهارة الارسال

(2005).

- [3] ذوقان عبيدات (وآخرون)؛ البحث العلمي مفهومه وأدائه وأساليبه، ط1: (عمان، دار الفكر، 2004)
- [4] ربحي مصطفى عليان وعثمان محمد غنيم؛ مناهج وأساليب البحث العلمي النظرية والتطبيق، ط1: (عمان، دار صفاء للنشر والتوزيع، 2000).
- [5] سناء صاحب محمد الخزرجي؛ عمليات تحمل الضغوط وعلاقتها بعدد من المتغيرات لدى: (2006).
- [6] عبد الغفور ردام كيطان العزاوي؛ تأثير تمارين خاصة في تطوير الاستقرار النفسي والأداء الفني لبعض المسكات في المصارعة الرومانية للشباب أعمار (18-20) سنة: (سالة ماجستير (غير منشورة)، الجامعة المستنصرية، كلية التربية الأساسية، 2013).
- [7] كامل علوان الزبيدي وجاسم فياض الشمري؛ علم نفس التوافق: (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999).
- [8] محمدرضا إبراهيم المدامغة؛ التطبيق الميداني لنظريات وطرق التدريب: (بغداد، مكتبة الفضلي، 2008).
- [9] نبيل محمود شاكر؛ علم الحركة التطور الحركي والتعلم الحركي حقائق ومفاهيم، ط2: (جامعة ديالى، المطبعة المركزية، 2014).
- [10] إبراهيم الشوك و رافع صالح فتحي؛ دليل الباحث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية: (بغداد (ب.م)، 2004)
- [11] Bome L-E. Ekstrand .B.R; **Psychology its principle and Meaning** : ( New York, 2end ed, 1976).
- [12] Beach, h. r, a. behavioral approach to the management of stress practical: (1992) p56 .

يؤكد (شاكر: 2014، 121).

أما تطور المجموعة التجريبية فيعزو الباحثين ذلك إلى أن البرنامج التدريبي الذي وضعه الباحثون كان له الأثر في تطويرها لدى عينة البحث. كما أن المهارة قيد البحث تعد من المهارة المهمة الواجب أن يتقنها لاعب كرة الطائرة وخاصة في مرحلة الشباب لكونها من المراحل الأولى في التعلم، إذ إن إتقان أداء هذه المهارة في هذه المرحلة ووصولها إلى مرحلة الآلية تساهم في تطوير الأداء لديه وتساعد على الاقتصاد بالجهد في التركيز على تطويرها فقط بل يساعد المدرب على التوجه في تعليمهم الجوانب الخطئية الخاصة بالفريق.

#### 4- الخاتمة:

يستنتج الباحثين الى ان:

-المنهج المتبع من قبل المدرب له تأثير إيجابي ذو دلالة إحصائية على أداء المهارات البدنية قيد الدراسة واستخدام التمارين المختارة ضمن البرنامج التدريب يتأثر إيجابيا في تطوير الاسترخاء النفسي وأداء مهارة الاستقبال بكرة الطائرة للمجموعة التجريبية وظهرت علاقة ارتباط دالة معنوية بين تطور مستوى الاسترخاء النفسي لدى لاعبين منتديات الشباب مديرية شباب ورياضة ديالى وبين أداء مهارة الاستقبال بكرة الطائرة. وفي ضوء النتائج التي توصل إليها الباحثين يضعون التوصيات التالية:

حزورة استعمال البرنامج التدريبي المعد من قبل الباحثون في تطوير الاسترخاء النفسي على فئات عمرية أخرى و التأكيد على إشراك اللاعبين منافسات محلية الغرض منها معرفة تأثير الاسترخاء النفسي في تحسين أداء مهارة الاستقبال بالكرة الطائرة وتدعيم الثقة والإرادة لدى اللاعبين أنفسهم من اجل تحقيق أهدافهم والتأكيد على أهمية قيام باحثين آخرين بدراسة تتضمن الاسترخاء النفسي وعلاقتها بأداء مهارة الاستقبال بكرة الطائرة الأخرى لفئات مختلفة من لاعبين ولمختلف منتديات شباب العراق.

#### المصادر:

- [1] بلوم بتيامين واخزون؛ تقييم تعلم الطالب التجميعي والتكويني، (ترجمة)، محمد أمين المفتي واخزون: (القاهرة، دار ماكرو هين).
- [2] جاسم فياض الشمري؛ الإنسان وعلم النفس في ضوء القرآن الكريم: (دمشق،



## تأثير تمارين تأهيلية للمصابين بالتمزق الجزئي للعضلة المأبضية الخلفية للساق للعدائين الصم

### المتقدمين

السيد محمد جميل جمعه<sup>1</sup> أ.د. عماد كاظم احمد<sup>2</sup>

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

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

(<sup>1</sup> mjm0646@gmail.com)

**المستخلص:** تكمن أهمية البحث في إعداد تمارين تراعي خصوصية وعمل العضلة، لتأهيلها بطريقة علمية ترتكز على ميكانيكية وخصائص العضلة، لضمان شفاء الإصابة بأسرع وقت ممكن والعودة الى التدريب والمنافسة بأقصر وقت ممكن، والتقليل من احتمال تكرار وقوعها مستقبلاً للعدائين المتقدمين الصم، وهدفت الدراسة الى إعداد تمارين تأهيلية لتأهيل للعدائين الصم المتقدمين المصابين بالتمزق الجزئي للعضلة المأبضية، والتعرف على تأثير التمارين التأهيلية لتأهيل العدائين المصابين بالتمزق الجزئي للعضلة المأبضية بدلالة درجة الألم ومدى الحركي، استخدم الباحثان المنهج التجريبي بأسلوب المجموعة التجريبية الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي لملائمة طبيعة البحث وأهدافه، شملت عينة البحث عدد من العدائين الصم المصابين بالتمزق الجزئي للعضلة المأبضية وعددهم (6) عدائين وتم إجراء الفحص السريري التشخيصي للإصابة من قبل الطبيب مختص وإجراء الفحص الإشعاعي لعينة البحث، وشملت إجراءات البحث الميدانية إجراء التجارب والاختبارات التي شملت اختبار قياس درجة الألم مقياس درجة الألم، وقياس المدى الحركي في أثناء المد إلى الأمام والخلف والإبعاد والتقريب والدوران الداخلي والخارجي للساق)، وتم البدء بالبرنامج التأهيلي الوحدة الأولى يوم الأحد الموافق 2023/11/5م وانتهاء البرنامج يوم الخميس الموافق 2023/12/14 في وبلغ المجموع الكلي لها (18) وحدة ويزمن (40-50) دقيقة لكل وحدة، وتم تطبيق التمارين بثلاث وحدات تأهيلية أسبوعياً وبالاستفادة من المدربين الاختصاص (مدربين التواصل بلغة الإشارة) يعمدوا بتوجيه العينة في الوحدات التأهيلية، على وفق النتائج التي حصل عليها الباحثان استنتج الباحثان الى ان للتمارين التأهيلية تأثيراً إيجابياً للتمارين التأهيلية المستخدمة على أفراد عينة البحث في متغيرات الدراسة كافة، وأظهرت النتائج أن التمارين التأهيلية لها تأثير إيجابي على تحسين مستوى القوة ودرجة الألم ومدى الحركي ومستوى الاتزان لدى الرياضيين المصابين بالتمزق الجزئي للعضلة المأبضية، ويوصي الباحثان ضرورة تضمين برامج التأهيل في خطط العلاج لجميع الرياضيين المصابين بالتمزق الجزئي للعضلة المأبضية، وينصح بتطوير برامج تأهيلية مخصصة لكل رياضي بناءً على حالته الفردية ومستوى إصابته، ويوصى باستخدام التقنيات الحديثة مثل العلاج بالليزر والأمواج فوق الصوتية كجزء من البرنامج التأهيلي لتعزيز عملية الشفاء وتقليل الألم.

**الكلمات المفتاحية:** تمارين تأهيلية- التمزق الجزئي- العضلة المأبضية - العدائين الصم

## 1- المقدمة:

المأبضية الخلفية للساق، ويعتقد ان الشدة العالية في الأداء هي المسبب الرئيس لإصابات عضلة المأبضية الخلفية للساق، فضلاً عن ذلك يُعد التعب العصبي العضلي، والنقص بعمر الرياضي، وضعف القوة العضلية (اللامركزية)، وضعف المرونة لعضلات المأبض الخلفية للساق، من أهم العوامل المسببة لإصابات عضلات المأبض الخلفية للساق، كذلك وجود تأريخ إصابة سابقة، وحجم التمزق العضلي، وتكمن أهمية البحث في إعداد تمارين تراعي خصوصية وعمل العضلة، لتأهيلها بطريقة علمية تركز على ميكانيكية وخصائص العضلة، لضمان شفاء الإصابة بأسرع وقت ممكن والعودة الى التدريب والمنافسة بأقصر وقت ممكن، والتقليل من احتمال تكرار وقوعها مستقبلاً للعدائين المتقدمين الصم.

من خلال متابعة الباحثان للعدائين الصم المتقدمين في أغلب الأندية العراقية لاحظ أن العدائين يتعرضون كثيراً لإصابات عضلات المأبضية الخلفية للساق كذلك تكرار وقوعها بالنسبة للعدائين الذين تعرضوا لهذه الإصابة خلال نفس الموسم بعد دخولهم في تمارين تأهيلية التقليدية. لذا ارتأى الباحثان دراسة هذه الحالة ووضع الحلول المناسبة لها بواسطة أعداد تمارين تأهيلية يراعي خصوصية العضلة لتأهيلها وعودة العدائين المصابين الى الملاعب بأسرع وقت ممكن.

### وتهدف الدراسة الى:

1- إعداد تمارين تأهيلية لتأهيل الرياضيين المصابين بالتمزق الجزئي للعضلة المأبضية للعدائين الصم المتقدمين.  
2- التعرف على تأثير التمارين التأهيلية لتأهيل الرياضيين المصابين بالتمزق الجزئي للعضلة المأبضية بدلالة درجة الألم والمدى الحركي للعدائين الصم المتقدمين.

### أما فرضيات البحث فهي:

1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الألم والمدى الحركي بين الاختبارات القبلية ولصالح الاختبارات البعدية لعينة البحث.

### 2- منهج البحث وجراءته الميدانية:

2- 1 منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج التجريبي بأسلوب المجموعة التجريبية الواحدة ذات الاختبار القبلي

تعد الإصابات الرياضية واحدة من المشاكل التي تواجه الفرد في حياته اليومية، فهي تعد سبباً يؤدي إلى الإعاقة بالنسبة لبعض الأفراد في مراحل العمر المختلفة والتي تؤثر سلباً في صحة إعداد كبيرة من البشر.

وتعد التمارين التأهيلية أحد الوسائل الطبيعية الأساسية في مجال العلاج المتكامل من الإصابات، ويمثل أهمية خاصة في مجال التأهيل، وخاصة في مراحل النهائية عند تنفيذ العلاج بالعمل تمهيدا لإعداد المصاب لممارسته لأنشطته المعتادة التخصصية بعد استعادة الوظائف الأساسية لجسم الشخص الذي يعاني الإصابة (هندي: 1991، 42).

لا تكمن نجاحات التمارين التأهيلية بالعودة السريعة الى ميادين المنافسة فحسب ولكنها تتمحور وبشكل عميق لمنع تكرار الإصابة وضمان الأداء بالشكل الأفضل للعداء في ميادين السباق، ولا يمكننا من وضع إي تمارين تأهيلية من دون تحليل الأداء الميكانيكي للعضلة ودراسة نتائجها بشكل يسهل للمؤهل البدني من وضع التمارين بالشكل الأمثل وتقنينها بطريقة علمية تركز على ميكانيكية وخصائص العضلة، ومن خلال استرجاع بعض المصادر العلمية والدراسات السابقة التي أجراها الخبراء في مجال إصابات عضلة المأبضية الخلفية للساق عمد الباحثان بأعداد تمارين تأهيلية لأصابه التمزق الجزئي لعضلة المأبضية الخلفية للساق، مراعيًا في ذلك خصائص عمل العضلة، لضمان الشفاء بأسرع وقت ممكن والتقليل من احتمال تكرار الإصابة مستقبلاً.

تعد إصابات العضلات المأبضية من أكثر الإصابات شيوعاً للعدائين وكرة القدم وتعرف الإصابة المأبضية على أنها إجهاد تمزق في الأوتار والعضلات الكبيرة التي تمتد بطول الجهة الخلفية من الفخذ، و ترتبط إصابات العضلات المأبضية بالرياضيات التي تتطلب تسارع و تباطؤ الحركة بشكل مفاجئ، القفز، الاعتراض، النوران، ويعد تكرار إصابة العضلات المأبضية أمراً شائعاً في المجال الرياضي، مما يؤدي إلى زيادة ملحوظة في الأعراض، وتدهور في الأداء، وتحدث الإصابات الرياضية في العضلات والأربطة والأوتار والعظام والسطوح المفصالية ولكن أكثر منطقة تحدث فيها الإصابات هي عضلة

## 2- 4 الاختبارات المستخدمة بالبحث:

أولاً: اختبار قياس درجة الألم: (داود: 2012، 80)

الغرض من الاختبار: قياس درجة الألم.

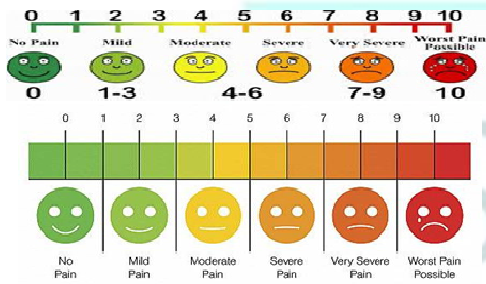
الأدوات المستخدمة: مقياس رقمي.

طريقة الاستخدام: يستلقي المصاب على البطن ويطلب

منه الباحثان ثني الرجل المصابة من الركبة على المصاب ان يشير الى الإحساس عندما يشعر بالألم تصبح تعابير وجهه نفس التعابير التي قام المصاب بالتأشير إليه ومن هنا تحدد درجة الألم بالدرجات الموجودة تحت كل تعبير.

التسجيل: يطلب الباحثان من المصاب الإشارة الى كل

وجه باستخدام الكلمات لوصف شدة الألم نطلب من المصاب اختيار الوجه الذي يصف أفضل الم الخاص به وتسجيل الدرجة المناسبة للوجه المعبر عن السالم يتم التسجيل بالدرجات تعبر عن درجة الألم هو مسطرة رقمية تحتوي على خمس صور لوجوه تعبر عن شدة الألم ولكل تعبير من هذه التعابير الخمسة تحتوي على درجات متفاوتة من درجات الألم أي لكل تعبير درجة الم معينة من هذه الدرجات هي من (0-10) والصفير تشير الى عدم وجود الألم عشرة تشير الى وجود الم شديد جداً .



الشكل (1) يوضح استمارة مقياس الألم

ثانياً : اختبار المدى الحركي لمفصل الركبة:

الغرض من الاختبار: قياس المدى الحركي في أثناء المد إلى الأمام والخلف والإبعاد والتقريب والدوران الداخلي والخارجي للساق.

الأدوات المستخدمة: جونوميتر لقياس الزوايا، سرير فحص، ورقة وقلم.

والبعدي لملائمة طبيعة البحث وأهدافه.

## 2- 2 مجتمع البحث و عينته: شملت عينة البحث عدد من

العائنين الصم المصابين بالتمزق الجزئي للعضلة المأبضية وعددهم (6) عدائين وتم الإجراء الفحص السريري التشخيصي للإصابة من قبل الطبيب مختص وإجراء الفحص الشعاعي لعينة البحث من قبل الكادر المختص في مستشفى بعقوبة التعليمية، وبعد أن تبين وجود التمزق الجزئي للعضلة المأبضية في إحدى الأرجل، وخضعت عينة البحث بعد استعمال عقاقير طبية وحسب وصفات الطبيب المعالج والمختص إلى التمرينات التأهيلية المعدة من قبل الباحثان، وان سبب اختيار الباحثان لهذه الإصابة لكثرتها وتكرارها لهذه العضلة، وكان المصابون يرتادون مراكز العلاج الطبيعي والعيادات الخاصة، وعمد الباحثان بإجراء تجانس عينة البحث في (العمر، الطول، الكتلة) كما مبين بالجدول (1).

الجدول (1) يبين وصف عينة البحث في (العمر، الطول، الكتلة)

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل التواء
1	العمر	سنة	23.1667	23.0000	1.16905	.668
2	الكتلة	كغم	79.5000	80.0000	2.73861	.701
3	الطول	سم	177.1667	178.0000	3.12517	.997
4	العمر التريبي	سنة	7.8333	8.0000	.75277	.313

## 2- 3 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث: (كاميرا

نوع (Sony) عدد (1) لتصوير الاختبار والتجربة، جهاز حاسوب نوع (Dell) عدد (1)، جهاز قياس الكتلة (الوزن)، ساعة توقيت عدد (2)، أقراص (CD)، استمارة تفرغ البيانات، شريط قياس نسيجي بطول (10م)، أشرطة مطاطية، الأشعة والرنين، أنقال وأوزان مختلفة، الأشعة والرنين، جهاز الجنيوميتر (Goniometry) لقياس المدى الحركي، كرات سويدية، نصف الكرة السويدية، حبال مطاطة بألوان مختلفة ومديات حركية متنوعة).

وصف الأداء:

2023/10/23 في الساعة الـ(9.00) صباحاً في مختبر

الفسلجة/جامعة ديالى/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة على عينة البحث وكان الهدف من هذه التجربة هو:

1-التعرف إلى صلاحية ومفردات التمرينات التأهيلية والأجهزة المستعملة فيها.

2-إعادة النظر في التمرينات وصياغتها بطريقة تلائم العينة.

3-إمكانية تطبيق التمرينات المقترحة والأدوات المستعملة على أفراد عينة البحث.

4-صلاحية فريق العمل المساعد وتعريفهم على آلية العمل وتوزيع المهام بينهم.

5-تحديد الوقت المستغرق للوحدة التأهيلية وتحديد فترات الراحة البينية بين التمرينات.

2- 6 الاختبارات القبليّة: عمد الباحثان بإجراء الاختبارات

القبليّة وذلك في يوم الخميس الموافق 2023/11/2 في الساعة الـ (9.00) صباحاً في مختبر الفسلجة/جامعة ديالى/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، بعد إكمال متطلبات البحث كافة.

2- 7 التمرينات التأهيلية: اشتملت التمرينات التأهيلية

المعدة على تأدية تمرينات بدنية خاصة وكان أهداف التمرينات التأهيلية:

1-استعادة المدى الحركي.

2-إعادة نشاط العضلة الفخذية المأبضية.

3-استعادة وتحسين القوة العضلية والوصول بها إلى المعدل الطبيعي.

4-تنمية عناصر اللياقة البدنية من تحمل ومرونة ورشاقة.... الخ.

5-العودة التدريجية للنشاط الوظيفي والممارسة الأداء الرياضي التخصصي.

وقد طبق الباحثان هذه التمرينات لمدة (6) أسابيع بعد أسبوعين إلى ثلاثة أسابيع من أخذ العلاج من قبل أفراد العينة، وقد تكون البرنامج التأهيلي من جزئين:

أولاً: التمرينات التأهيلية: اعتمد الباحثان في وضع هذه

التمرينات على مجموعة من الخبراء ومختصين في مجال علم التدريب والتأهيل الرياضي وكذلك على خبرة السيد المشرف

1- اختبار المدى الحركي في حالة المد (Extension) وفي حالة الثني

(Flexion) (Cynthia C. Norkin, PT, EdD, Joyce )

:(White, PT, DSc.:2016:318

يكون القائم بالقياس إلى جانب العداء (المصاب) وهو في حالة الرقود على البساط أي وضع (الاستلقاء على الظهر) ويوضع جهاز الجينوميتر على أحد الجوانب لمنطقة الركبة المصابة (يتم وضع محور المقياس على اللقمة الوحشية لعظم الفخذ والذراع الثابتة باتجاه المدور الكبير للفخذ، وذراع المقياس المتحركة باتجاه الكعب الوحشي)، ثم يطلب من المصاب مد الرجل المصابة إلى الأمام وتتحرك الذراع المتحركة للجهاز مع الخط المحوري المنصف للرجل المصابة وتبقى الأخرى ثابتة بوضعها الأول وتقرأ الزاوية بين ذراعي جهاز الجينوميتر وهي تمثل زاوية المد (Extension) لمفصل الركبة المصابة، مع تثبيت الحوض ومنع استدارة وتبعيد تقريب الفخذ، ويقوم القائم بالقياس بمسك الكاحل بيد واحدة والفخذ باليد الأخرى، ثم يطلب من المصاب ثني الرجل (المفصل المصاب) إلى الداخل وتتحرك الذراع المحركة للجهاز مع حركة المفصل للداخل وبصورة موازية لخط المنصف الطولي للرجل المصابة مع بقاء الذراع الأخرى للجهاز ثابتة على وضعها الأول وينتهي الثني عند الشعور بالمقاومة وتقرأ الزاوية بين ذراعي الجهاز وهي تمثل زاوية الثني (Flexion) لمفصل الركبة المصابة.

2- اختبار المدى الحركي في حالة الابعاد

(Abduction) والتقريب (Adduction):

يقف القائم بالقياس أمام العداء (المصاب) وهو في حالة الجلوس على المسطبة ويوضع جهاز الجينوميتر مع الخط المحوري المنصف للرجل من الأمام ثم يطلب من المصاب إبعاد ثم تقريب الساق والرجل للركبة المصابة إلى الخارج وإلى الداخل وتتحرك الذراع المتحركة للجهاز مع الخط المحوري المنصف للساق المصابة وتبقى الأخرى ثابتة بوضعها الأول وتقرأ الزاوية بين ذراعي جهاز الجينوميتر.

2- 5 التجربة الاستطلاعية: أجريت يوم الاثنين الموافق



### أهداف المرحلة الأولى:

- الحد من الآلام الناتجة عن التمزق.
- البدء في استعادة المدى الحركي .
- البدء في إعادة نشاط العضلة.

**المرحلة الثانية:** وفيها تم استهداف زيادة تنشيط أجزاء الجسم، وتحسين المدى الحركي، ورفع القوة العضلية للعضلة الضامة المصابة بالتمزق الجزئي، باستخدام تمارين رفع وخفض وتباعد وتقريب بكافة وضعيات الجسم، وتمارين بواسطة الأربطة المطاطية والكرات السويسرية والأثقال الخفيفة، وقد تم مراعاة زيادة الحمل من خلال زيادة التكرار في التمارين.

- 1-المدة الزمنية المقترحة أسبوعين.
- 2- زمن الوحدة التأهيلية المقترح (40- 50) دقيقة .

### أهداف المرحلة الثانية:

- 1-إعادة نشاط العضلة.
- 2-الوصول بعنصر القوة العضلية إلى المعدل الطبيعي.
- 3-رفع الحالة البدنية للفرد والعودة إلى الممارسة الكاملة للنشاط الرياضي التخصصي.

**المرحلة الثالثة:** وهي المرحلة الأخيرة في البرنامج التأهيلي واستمرت أسبوعين واحتوت على تمارين حركة بمديات مختلفة، وتمارين تقوية العضلة والعضلات المحيطة لضمان العودة إلى اللعب من دون حدوث الإصابة مرة أخرى.

- 1-المدة الزمنية المقترحة ثلاثة أسابيع.
- 2- زمن الوحدة التأهيلية المقترح (40- 50) دقيقة .

### أهداف المرحلة الثانية:

- 1-الوصول بعنصر القوة العضلية إلى المعدل الطبيعي.
- 2-رفع الحالة البدنية للفرد والعودة إلى الممارسة الكاملة للنشاط الرياضي التخصصي.

وتم البدء بالبرنامج التأهيلي الوحدة الأولى يوم الأحد الموافق 2023/11/5 وانتهاء البرنامج يوم الخميس الموافق 2023/12/14 في وبلغ المجموع الكلي لها (18) وحدة وبزمن (40-50) دقيقة لكل وحدة وتضمن المنهاج الإحماء الذي يستغرق (5) دقيقة تخللتها تمارين إحماء العضلات وتمطيتها للتهيئة للقسم الرئيس، اشتمل المنهج التأهيلي المعد على تأدية

مراعي الأسس العلمية في إعداد هذه التمارين بصورتها النهائية لغرض تطبيقها على عينة البحث، اعد الباحثان هذه التمارين وفقاً لما يلي:

1-مراعاة مبدأ التنوع في أداء التمارين داخل الوحدة التدريبية حتى لا يشعر أفراد العينة بالملل.

2-إتباع مبدأ التدرج من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب.

3-مراعاة مبدأ التكرار في التمارين.

4-استخدام الأدوات المساعدة في الوحدات التدريبية.

5-تم تطبيق المنهج على ثلاث مراحل.

6-تم تطبيق التمارين بثلاث وحدات تأهيلية أسبوعياً وبالاستفادة من المربين الاختصاص (مربين التواصل بلغة الإشارة) يعمدوا بتوجيه العينة في الوحدات التأهيلية.

7-يتم تنفيذ المنهج بالتعاون مع الطبيب المختص لاستشارته في حالة حدوث أية مضاعفات تحول دون تطبيق المنهج.

8-مدة أداء التمارين التأهيلية من (35- 40) دقيقة.

9-يحتوي البرنامج على تمارين (ثابتة-متحركة) الغرض منها تطوير قوة العضلة.

10- يكون هناك تدرج بالتكرار خلال وحدات البرنامج.

11-راعى الباحثان مبدأ الزيادة المتدرجة في حمل التريب ومن السهل إلى الصعب.

12-راعى الباحثان التنوع والتغير في التمارين التأهيلية المستعملة من نوعية التمارين وأوضاعها الأساسية والأدوات المستعملة.

13-توجيه أفراد عينة البحث بعدم تعريض المنطقة المصابة لأي إجهاد صدمة خارجية لتلافي حدوث مضاعفات للإصابة.

وقد تم تقسيم البرامج التأهيلية على ثلاث مراحل:

**المرحلة الأولى:** تم استخدام الأشعة تحت الحمراء، مع تمارين ثبات ومقاومة، للتخلص من الألم الذي يتعرض له المصاب:

-المدة الزمنية المقترحة (1) أسبوع.

-زمن الوحدة التأهيلية المقترح (30-40) دقيقة

الجدول (3) يبين قيم فروق الأوساط وانحرافات والخطأ المعياري للأوساط وقيمة (T) و (Sig) للاختبار (القبلي-بعدي) لمتغيرات المدى الحركي ومستوى الألم

المتغيرات	س - ف	ع ف	هدف	قيمة (T)	نسبة الخطأ	الدلالة	
مستوى الألم	5.666	1.505	0.614	9.220	0.000	معنوي	
المدى الحركي في <th>الثنى</th> <td>21.833</td> <td>2.857</td> <td>1.166</td> <td>18.714</td> <td>0.000</td> <td>معنوي</td>	الثنى	21.833	2.857	1.166	18.714	0.000	معنوي
المدى الحركي في <th>المد</th> <td>14.166</td> <td>3.430</td> <td>1.400</td> <td>10.116</td> <td>0.000</td> <td>معنوي</td>	المد	14.166	3.430	1.400	10.116	0.000	معنوي
المدى الحركي في <th>الابعاد</th> <td>10.666</td> <td>3.011</td> <td>1.229</td> <td>8.677</td> <td>0.000</td> <td>معنوي</td>	الابعاد	10.666	3.011	1.229	8.677	0.000	معنوي
المدى الحركي في <th>التقريب</th> <td>8.500</td> <td>1.870</td> <td>0.763</td> <td>11.129</td> <td>0.000</td> <td>معنوي</td>	التقريب	8.500	1.870	0.763	11.129	0.000	معنوي
المدى الحركي في <th>ال دوران الداخلي</th> <td>7.666</td> <td>1.751</td> <td>0.714</td> <td>10.724</td> <td>0.000</td> <td>معنوي</td>	ال دوران الداخلي	7.666	1.751	0.714	10.724	0.000	معنوي
المدى الحركي في <th>ال دوران الخارجي</th> <td>9.000</td> <td>1.788</td> <td>0.730</td> <td>12.324</td> <td>0.000</td> <td>معنوي</td>	ال دوران الخارجي	9.000	1.788	0.730	12.324	0.000	معنوي

درجة الحرية = 5 ..... معنوي عند (Sig) > (0.05).

من الجدول (3) يتبين:

ان قيم مستويات الخطأ اصغر من مستوى الدلالة عند (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي لعينة البحث ويعزو الباحثان الفروق الى التمرينات التأهيلية المطبقة على أفراد عينة البحث ومن وجهة نظر الباحثان ان للتمرينات التأهيلية للمصابين لها أهمية كبيرة في استعادة القوة والمرونة ان التمرينات التأهيلية تساعد المصابين على استعادة القوة العضلية والمدى الحركي في المناطق المصابة مما يسهل عودتهم للنشاط الرياضي بشكل آمن وتخفيف الألم والتورم التمرينات المناسبة تساعد في تخفيف الألم والتورم الناتج عن الإصابة، وتسريع عملية الشفاء، فضلا عن ذلك ان التمرينات التأهيلية تساعد المصابين على الحفاظ على مستوى اللياقة البدنية العام أثناء فترة التعافي، مما يسهل عودتهم للنشاط الرياضي بشكل أسرع وتجنب المضاعفات مثل تصلب العضلات والتشوهات الهيكلية.

ويعزو الباحثان ذلك أيضاً ظهور الفروق المعنوية بين الاختبارات القبلية والبعدي لنتائج درجة الألم إلى تأثير التمرينات التأهيلية لأفراد العينة التي أدت إلى تطور العناصر البدنية والتزام العينة بأداء مفردات المنهج المعد، ولاسيما التمرينات التأهيلية لتمرينات التأهيلية تساعد على تقوية العضلات التي

تمرينات بدنية خاصة بتأهيل إصابات العضلة المأبضية التي تكون تمرينات بدون وزن وتمرينات باستعمال وزن الجسم وتمرينات باستعمال كذلك تضمنت الوحدة التأهيلية القسم الختامي الذي تضمن تمرينات الاسترخاء ولمدة (5) دقائق وذلك لتقليل الشدة الحاصلة من أثر التمرين ومحاولة التخلص من فضلات التمثيل الغذائي وطرحها.

## 2- 8 الاختبارات البعدية: عمد الباحثان بإجراء الاختبارات

البعدية لعينة البحث في يوم الاثنين الموافق 2023/12/18، بعد انقضاء مدة التمرينات التأهيلية، وبأسلوب الاختبار القبلي نفسه، وقد حرص الباحثان على تهيئة الاختبارات البعدية من ناحية الظروف المكانية و الزمانية للاختبار القبلي.

## 2- 9 الوسائل الإحصائية: استخدم الباحثان الحقيبة

الإحصائية (SSPS) لمعالجة النتائج.

## 3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

### 3- 1 عرض نتائج الاختبار (القبلي بعدي) في

#### لمتغيرات البحث وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (2) يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري في الاختبار (القبلي-بعدي) لمتغيرات المدى الحركي ومستوى الألم

المتغيرات	الاختبار	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري	
مستوى الألم	قبلي	درجة	8.166	0.983	0.401	
	بعدي	درجة	2.500	0.547	0.223	
المدى الحركي في <th>الثنى</th> <td>قبلي</td> <td>درجة</td> <td>157.500</td> <td>2.738</td> <td>1.118</td>	الثنى	قبلي	درجة	157.500	2.738	1.118
	بعدي	درجة	179.333	0.816	0.333	
المدى الحركي في <th>المد</th> <td>قبلي</td> <td>درجة</td> <td>59.666</td> <td>4.546</td> <td>1.855</td>	المد	قبلي	درجة	59.666	4.546	1.855
	بعدي	درجة	45.500	3.937	1.607	
المدى الحركي في <th>الابعاد</th> <td>قبلي</td> <td>درجة</td> <td>24.666</td> <td>2.338</td> <td>0.954</td>	الابعاد	قبلي	درجة	24.666	2.338	0.954
	بعدي	درجة	35.333	1.966	0.802	
المدى الحركي في <th>التقريب</th> <td>قبلي</td> <td>درجة</td> <td>35.666</td> <td>2.065</td> <td>0.843</td>	التقريب	قبلي	درجة	35.666	2.065	0.843
	بعدي	درجة	44.166	1.329	0.542	
المدى الحركي في <th>ال دوران الداخلي</th> <td>قبلي</td> <td>درجة</td> <td>26.166</td> <td>1.471</td> <td>0.600</td>	ال دوران الداخلي	قبلي	درجة	26.166	1.471	0.600
	بعدي	درجة	33.833	2.041	0.833	
المدى الحركي في <th>ال دوران الخارجي</th> <td>قبلي</td> <td>درجة</td> <td>35.166</td> <td>2.041</td> <td>0.833</td>	ال دوران الخارجي	قبلي	درجة	35.166	2.041	0.833
	بعدي	درجة	44.166	1.329	0.542	

يتبين من الجدول (2):

ويلاحظ ان قيم الأوساط الحسابية في الاختبار القبلي والبعدي كانت اكبر لمتغيرات المدى الحركي ومستوى الألم.

أي تلف و ضعف للعضلات و تصلب للمفاصل والمحافظة على كفاية الأجهزة الحيوية للجسم. (ياسين:2012:49)

#### 4. الخاتمة:

على وفق النتائج التي حصل عليها الباحثان استنتج الباحثان الى ان للتمرينات التأهيلية تأثيراً إيجابياً للتمرينات التأهيلية المستخدمة على أفراد عينة البحث في متغيرات الدراسة كافة، وأظهرت النتائج أن التمرينات التأهيلية لها تأثير إيجابي على تحسين مستوى القوة ودرجة الألم والمدى الحركي ومستوى الاتزان لدى الرياضيين المصابين بالتمزق الجزئي للعضلة المأبضية، وساعدت التمرينات التأهيلية المنتظمة والموجهة في تقليل مستويات الألم لدى أفراد عينة البحث، مما أسهم في تحسين أداء التمرينات الرياضية بشكل أفضل.

وبوصي الباحثان بضرورة تضمين برامج التأهيل في خطط العلاج لجميع الرياضيين المصابين بالتمزق الجزئي للعضلة المأبضية، وينصح بتطوير برامج تأهيلية مخصصة لكل رياضي بناءً على حالته الفردية ومستوى إصابته، ويجب تصميم برامج التأهيل لتناسب احتياجات كل رياضي على حدة، مع مراعاة شدة الإصابة ومستوى اللياقة البدنية للرياضي، ويوصى باستخدام التقنيات الحديثة مثل العلاج بالليزر والأمواج فوق الصوتية كجزء من البرنامج التأهيلي لتعزيز عملية الشفاء وتقليل الألم.

#### المصادر

- [1] احمد سمير داود؛ استخدام تمرينات داخل الماء والمصاحبة للأشعة تحت الحمراء في تخفيف آلام مفصل الركبة وتطوير الأداء الحركي للأطراف السفلى: (رسالة ماجستير، الجامعة المستنصرية، كلية التربية الأساسية، 2012).
- [2] حلمي إبراهيم، نيلى السيد فرحات، التربية الرياضية والترويج للمعاقين، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1998).
- [3] ساري احمد ونورما عبد الرزاق؛ اللياقة البدنية والصحية، ط1: (عمان، دار وائل للنشر، 2001).
- [4] علي مسير ياسين؛ تأثير البرامج التأهيلية المغناطيسية والكهربائية والمختلطة لتأهيل عضلات الفخذ المصابة لدى لاعبي الموائتي المتقدمين: (طروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2012).
- [5] محمد فتحي هندي؛ علم التشريح الطبي للرياضيين: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1991).

[6] Cynthia C. Norkin, PT, EdD, Joyce White, PT, DSc.: MEASUREMENT OF JOINT MOTION A GUIDE TO GONIOMETRY, F. A. Davis Company, Philadelphia, 2016.p.318

تتعرض لهذه المؤثرات ويمكن ان تعطي تأثيراً ايجابياً في تقليل درجة الألم وزيادة المدى الحركي للمفاصل. (إبراهيم وفرحات: 1998، 129)، كما ساهم استخدام الأشعة تحت الحمراء الى تحسن في حالة الإصابة وساعد في شفاء المصابين وان استخدام الأشعة تحت الحمراء لها أهمية الإصابات الرياضية تُعدّ الأشعة تعدّ الحمرأ أداة علاجية فعّالة في علاج مجموعة واسعة من الإصابات الرياضية، بما في ذلك الألم تعمل حرارة الأشعة تحت الحمراء على استرخاء العضلات وتخفيف الألم والالتهاب وتحسين تدفق الدم وتعزيز عملية الشفاء، ويذكر (Tsagkaris, C., and other, 2022) " يمكن للأشعة تحت الحمراء أن تقلل من مستويات الألم لدى مرضى الاضطرابات العضلية الهيكلية ومرضى الألم العضلي الليفي" (Tsagkaris, C., and other, 2022: 334)، ويضيف (Ribeiro, B., and other, 2022) " يعمل العلاج بالأشعة تحت الحمراء الذي يتم إعطاؤه قبل وبعد الإصابة على تعديل الإنزيمات المضادة للأكسدة بشكل إيجابي ويقلل من علامات الإجهاد أثناء إصلاح العضلات" (Ribeiro, B., and other, 2022: 11)، ان احد اختبارات المنهج التأهيلي المقترح اعد على أساس درجة الشعور بالألم ومدى تحمله إن وجود الألم زواله يعد مؤشر جيد لدرجة التأهيل من جهة والى تدرج شدة التمرينات من جهة أخرى فمن الضروري بناء المنهج التأهيلي على أساس القدرة على احتمال الألم (احمد وعبد الرزاق: 2001، 210)، بشكل عام التمرينات التأهيلية تلعب دوراً محورياً في تعافي المصابين الرياضيين وعودتهم للنشاط البدني بطريقة آمنة وفعالة أن التمرينات العلاجية علم مستقل بنفسه وخاضع لأسس وقوانين مبنية على أسس علمية مدروسة وصحيحة كما إن التمرينات العلاجية لها ارتباط وثيق بالكثير من العلوم الأخرى مثل علم التشريح والفلسفة والتدريب والعلوم النفسية، وتعد من الأساليب الجيدة والمتطورة المستخدمة لإعادة تنشيط الحالة الوظيفية والحفاظ على مستوى الكفاية البدنية والنفسية للشخص المصاب، ولن التمرينات العلاجية لها تأثير مباشر في استرجاع النشاط والحيوية والثقة بالنفس للأفراد الذين يعانون من اضطرابات في الحالة الميكانيكية والوظيفية للجسم من خلال مساعدتهم على تخطي حالة الألم الناتج ومنع حدوث



- [7] Ribeiro, B., Alves, A., Santos, L., Cantero, T., Fernandes, K., Dias, D., Bernardes, N., Angelis, K., & Mesquita- Ferrari, R. (2016). Red and Infrared Low-Level Laser Therapy Prior to Injury with or without Administration after Injury Modulate Oxidative Stress during the Muscle Repair Process. PLoS ONE.
- [8] Tsagkaris, C., Papazoglou, A., Eleftheriades, A., Tsakopoulos, S., Alexiou, A., Găman, M., & Moysidis, D. (2022). Infrared Radiation in the Management of Musculoskeletal Conditions and Chronic Pain: A Systematic Review. European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education, 12.





**الملاحق:**

الملحق (1) يوضح أنموذج لوحدة تؤهليه

**الأسبوع: الأول**

**المكان: منتدى شباب الكاطون**

**الوحدة: الأولى**

**زمن الوحدة: 35-40 دقيقة**

**اليوم: الأحد**

**التاريخ: 2023/11/5**

**هدف الوحدة: تحسين المدى الحركي**

الراحة بين المجاميع	المجاميع	الراحة بين التكرار	التكرار	زمن الأداء	التمرين
د 2	2	-	6	10 ثا	من وضع الجلوس على الأرض مع ثني إحدى الركبتين ورفعها نحو الصدر ثم سحب الى الداخل حتى يشعر المصاب بتمدد في الجزء الخلفي من الفخذ مع الحفاظ على استقامة الساق الأخرى.
-	1	د 1	3	30 ثا	من وضع الوقوف مع مبادعة القدمين بمقدار عرض الكتفين ثم الانحناء إلى الأمام مع إبقاء الظهر مستقيماً والممسك بالكاحل وترك الرأس يتدلى برفق مع الحفاظ على هذا الوضع لمدة 30 ثانية.
د 2	2	-	8	10 ثا	من وضع الرقود يقوم المصاب بثني ومد الساق المصابة كاملة بدون مساعدة
-	1	د 1	3	15 ثا	يطلب من اللاعب ثني الركبة المصابة بزاوية (90) درجة، يقوم اللاعب بالضغط بعقب القدم على الأرض لمدة (5) ثواني وبثلاث زوايا مختلفة (30 _ 60 _ 90) درجة.
د 2	2	-	6	10 ثا	الانبطاح على البطن مع ثني الرجل المصابة يقوم اللاعب بدفع يد المعالج الموجودة على عقب القدم ثم يقوم المعالج بمقاومة انثناء الركبة وبزوايا مختلفة، وعلى العكس من ذلك يقوم المعالج بدفع عقب المصاب ويقوم المصاب بالمقاومة
د 2	2	-	6	10 ثا	الانبطاح على البطن وثني ساق الرجل المصابة يقوم المصاب بثني الركبة المصابة حتى يلمس العقب الاردا ف ثم يمد الركبة ببطء لتعود الى الوضع المستقيم مرة أخرى.

**ملاحظات: الراحة بين تمرين وآخر 1دقيقة**

I . S . S . J



ISSJ JOURNAL

The International Sports Science Journal Vol. 6, issue. 5, May. 2024

ISSN: 1658- 8452



## تأثير تمارين خاصة في تطوير دقة اداء التصويب الثابت بكرة اليد للأعمار دون 19 سنة للاعبين نادي بلاد الرافدين

ا.د. رشا طالب ذياب<sup>1</sup> م.م. يوسف صباح جاسم<sup>2</sup> م.د. نبراس عبد الستار حسوب<sup>3</sup> م.م. أية طالب ذياب<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> talib@uodiyala.edu.iq, <sup>2</sup> Nnsportmm@gmail.com, <sup>3</sup> nibrasabdalasttar@gmail.com, <sup>4</sup> talib@uodiyala.edu.iq)

**المستخلص:** وتكمن أهمية البحث انه عندما تحدد مستقبل لاعب في مثل هكذا فئة عمرية مبكرة وفي لعبة مهارة كلعبة كرة اليد ولكون اللاعب يحتاج لمميزات وقابليات مهارة عالية جدا لإمكانية استخدامها في مساحات ضيقة وفي ملعب صغير المساحة وتحت ضغط المنافس والجمهور والضغط النفسي كل ذلك لابد ان يأتي من خلال تمارين خاصة لتطوير دقة اداء والتصويب بكرة اليد التي تعد الحل الأمثل وبشكل علمي مدروس لمجابهة كافة الظروف والمتغيرات وبالتالي الارتقاء بمستوى اللاعبين والحصول على أفضل الحلول وتحقيق النتائج الأفضل وبوقت مبكر .

تكمن مشكلة البحث بأن هناك قلة في استخدام التمارين المهارية الفعالة التي تساهم بشكل مبكر في تحسين دقة اداء والتصويب بكرة اليد للاعبين في الظروف التي تجابه لاعب كرة اليد سواء كان التحكم تحت سيطرته أم تلك التي تتطلب منه أن يستجيب للظروف الخارجية المحيطة به مما حد بالباحثين اللوح في هذه المشكلة .  
أجريت الدراسة على عينة من لاعبي نادي بلاد الرافدين الرياضي دون 19 سنة إذ كان هدف الدراسة هو التعرف على تأثير التمارين الخاصة والمتبعة في تطوير دقة اداء والتصويب بكرة اليد، واستعمل الباحثين المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين (الضابطة و التجريبية) ذات الاختبارين القبلي والبعدي وعشوائية الاختيار وذلك بتقسيم عينة البحث الى مجموعتين متكافئتين بواقع (12لاعب) لكل من المجموعة الضابطة والتجريبية إذ استخدمت المجموعة التجريبية التمارين الخاصة المعدة من قبل الباحثين إذ استعملت المجموعة التجريبية التمارين الخاصة المعدة من قبل الباحث في حين استعملت المجموعة الضابطة التمارين المتبعة من قبل المدرب .

وتم التوصل الى استنتاجات تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في تطور دقة اداء والتصويب بكرة اليد للأعمار دون 19 سنة . ونسبة تطور المجموعة التجريبية في متغير البحث كانت أفضل من المجموعة الضابطة .

وقد أوصى الباحثين على ضرورة الاهتمام بتنوع التمارين الخاصة التي تتناسب مع طبيعة اداء لعبة كرة اليد وأدائها بظروف مختلفة والتأكيد على إجراء بحوث و دراسات على عينات أخرى وبفئات عمرية مختلفة في لعبة كرة اليد .

**الكلمات المفتاحية:** تمارين خاصة - والتصويب - كرة اليد - نادي بلاد الرافدين .

## 1- المقدمة:

ويقترض الباحثين ان التمرينات (الخاصة و المتبعة) تأثير إيجابي في تطوير دقة اداء والتصويب بكرة اليد للأعمار دون 19 سنة و التمرينات الخاصة أفضل من التمرينات المتبعة في تطوير دقة اداء والتصويب بكرة اليد للأعمار دون 19 سنة .

## 2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

**2-1 منهج البحث:** واستخدم الباحثين المنهج التجريبي والذي يعرف بأنه " هو تغيير متعمد والمضبوط للشروط المحددة للظاهرة، وملاحظة نواتج التغيير في الظاهرة موضوع الدراسة ويعرف أيضاً بأنه استخدام التجربة في أثبات الفروض (قنديلجي: 2012، ص148)، وبأسلوب التصميم التجريبي للمجموعات المتكافئة الضابطة و التجريبية ذات الاختبارين القبلي والبعدي .

**2-2 مجتمع البحث وعينه:** عينة البحث فتكونت من لاعبي نادي بلاد الرافدين الرياضي لفئة الشباب بأعمار دون 19 سنة و بالطريقة العشوائية إذ بلغ عدد اللاعبين (37 لاعبا)، وقد تكونت عينة البحث من (24 لاعبا) تم استبعاد غير المواطنين منهم وقد قسمت العينة بطريقة القرعة الى مجموعتين الأولى تجريبية وقوامها (12 لاعبا) والثانية ضابطة وقوامها (12 لاعبا) وبهذا تكونت النسبة المئوية (88.88%) من مجتمع البحث .

**2-3 وسائل جمع المعلومات و الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:**

**2-3-1 وسائل جمع المعلومات المستخدمة في البحث:** (المصادر والمراجع العربية والأجنبية، الاستبانة، استمارات لجمع وتقرير البيانات، الملاحظة والمقابلات الشخصية، التجارب الاستطلاعية، فريق العمل المساعد، الوسائل الإحصائية).

**2-3-2 الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:**

(ملعب كرة يد متكامل، هدف كرة يد، صفارة نوع FOX، كرات يد قانونية عدد (12) كرة، شواخص بلاستيكية بارتفاع (38سم) عدد (12) شاخص، شريط قياس وشريط لاصق ملون، ساعة توقيت نوع Sewan، كاميرا تصوير فيديو نوع Sony).

وان تطوير اداء اللاعبين يعتمد بشكل حيوي على البداية الصحيحة التي تستند على الأسس العلمية المدروسة للوصول الى الشكل الذي يضمن التطور المستقبلي لمستوى أدائهم فنيا وبنديا وذهنيا ووجدانيا و تلافى الأخطاء التي قد تنتج من خلال إدخال تمرينات غير ملائمة مما يؤثر سلبا في الأداء الفني وبالتالي عدم الارتقاء بمستوى هؤلاء اللاعبين لان إهمال أي جانب من جوانب الأعداد الصحيح للاعبين يعني عدم إمكانية تعليم اللاعب المبتدئ وإعداده كلاعب كرة اليد .

وتكمن أهمية البحث انه عندما تحدد مستقبل لاعب في مثل هكذا فئة عمرية وفي لعبة مهارة كلعبة كرة اليد ولكون اللاعب يحتاج لمميزات وقابليات مهارة عالية جدا لإمكانية استخدامها في مساحات ضيقة وفي ملعب صغير المساحة وتحت ضغط المنافس والجمهور و الضغط النفسي كل ذلك لابد ان يأتي من خلال تمرينات خاصة لتطوير دقة اداء والتصويب بكرة اليد للأعمار دون 19 سنة التي تعد الحل الأمثل وبشكل علمي مدروس لمجابهة كافة الظروف والمتغيرات وبالتالي الارتقاء بمستوى اللاعبين والحصول على أفضل الحلول وتحقيق النتائج الأفضل وبوقت مبكر جدا.

## مشكلة البحث:

من خلال خبرة الباحثين كونهم لاعبين لكرة اليد لاحظوا وجود ضعف في استخدام التمرينات المهارية في اداء والتصويب بكرة اليد الخاصة الفعالة التي تساهم بشكل مبكر في تحسين دقة الأداء المهاري للاعبين وهذا ما حدا بالباحثين الى اللوح في هذه المشكلة من خلال وضع تمرينات خاصة قد تساهم في تحسين دقة اداء والتصويب بكرة اليد في الظروف التي تجابه لاعب كرة اليد سواء كان التحكم تحت سيطرته أم تلك التي تتطلب منه أن يستجيب للظروف الخارجية المحيطة به كاللاعب المنافس أو الزميل للوصول الى الدقة الأفضل في الأداء المهاري وحسم نتائج المباريات ويتفوق على في مثل هكذا لعبة مهارة .

**ويرمي الباحثين إلى معرفة تأثير التمرينات الخاصة و المتبعة في تطوير دقة اداء والتصويب بكرة اليد للأعمار دون 19 سنة من خلال أفضلية التمرينات الخاصة أو المتبعة في تطوير المهارة للاعب كرة اليد .**



ملائمة الاختبارات الموضوعية مع عينة البحث وفئتها العمرية وكفاءة الفريق المساعد في العمل والتعرف الوقت المستغرق في أداء الاختبار المهاري وصلاحيته الأدوات المستخدمة في البحث للاختبارات المهارية لغرض تجاوز الأخطاء التي قد تظهر عند تنفيذ الاختبار المهاري وقد تم أعيد الاختبار عليهم بعد (5 أيام) للتعرف على كل النقاط أعلاه .

## 2-5-2 التجربة الاستطلاعية الثانية: من أجل التوصل

الى الطريقة الدقيقة لإجراء التمرينات الخاصة و المفردات التي وضعها الباحثين للحصول على النتائج المرجوة من البحث . قام الباحثين بإجراء هذه التجربة للتمرينات المهارية الخاصة على نفس عينة التجربة الاستطلاعية الأولى والمكونة من (10 لاعبين) وذلك بتاريخ 2023/2/4 . بالتعاون مع فريق العمل المساعد ومن خلال هذه التجربة تم التعرف على ما يأتي: (ملائمة التمرينات الخاصة المهارية لمستوى العينة وفنتهم العمرية ومدى ملائمة الأمانة التي وضعها الباحثين في تنفيذ التمرينات الخاصة في الوحدة التعليمية والتعرف على الصعوبات والمعوقات التي تحدث عند تنفيذ التمرينات ومدى استجابة العينة لهذه التمرينات الخاصة).

## 2-6 تكافؤ مجموعتي البحث في متغير البحث

### التابعة:

جدول (1) يبين تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات قيد البحث

المعالم الاحصائية المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة ت المحسوبة	الدالة 0.05
		ع	س	ع	س		
دقة التصويب <td>درجة <td>20.769 <td>3.370 <td>19.923 <td>2.900 <td>0.686 <td>غير دال</td> </td></td></td></td></td></td>	درجة <td>20.769 <td>3.370 <td>19.923 <td>2.900 <td>0.686 <td>غير دال</td> </td></td></td></td></td>	20.769 <td>3.370 <td>19.923 <td>2.900 <td>0.686 <td>غير دال</td> </td></td></td></td>	3.370 <td>19.923 <td>2.900 <td>0.686 <td>غير دال</td> </td></td></td>	19.923 <td>2.900 <td>0.686 <td>غير دال</td> </td></td>	2.900 <td>0.686 <td>غير دال</td> </td>	0.686 <td>غير دال</td>	غير دال

\* قيمة t الجبولية (2.074) أمام درجة حرية مقدارها (22)

## 2-7 الاختبارات القبليّة: قام الباحثين بأجراء الاختبارات

القبليّة لعينة البحث بتاريخ 2023/2/9 وللمجموعتين الضابطة والتجريبية في قاعة منتدى شباب الخالص الخاصة باختبار أداء والتصويب بكرة اليد للأعمار دون 19 سنة، وقد قام الباحثين بتثبيت الظروف الخاصة بالاختبارات وطريقة إجرائها وفريق العمل من أجل تحقيق الظروف نفسها قدر الإمكان عند إجراء الاختبارات البعدية.

## 2-4 الاختبار المستخدم بالبحث:

### 2-4-1 اختبار دقة التصويب (محسن وحسين: 2001، ص201):

الهدف من الاختبار: قياس دقة التصويب .  
الأدوات: ملعب كرة يد، هدف مربع قياس (60 سم×60 سم) معلق ومثبت في زوايا المرمى العليا عدد (2) كرات يد رجالية عدد (5) .

وصف الأداء: يقوم المختبر بالتصويب من وضع الثبات ومن خلف خط الاختبار وشرط ان تبقى قدميه ملامسة للأرض وان لا يجتاز خط 7 أمتار وان يكون التصويب على الأهداف المربعة (60 سم × 60 سم) المثبتة في زوايا المرمى العليا إذ تمنح للمختبر (4 محاولات) اثنان على جهة اليمين واثنان على جهة اليسار .

### التسجيل:

- 1-إذا دخلت الكرة داخل الهدف المعلق يعطى للمختبر 3 نقاط.
- 2-إذا إصابة الكرة احد إضلاع الهدف يعطى للمختبر 2 نقطة.
- 3-إذا دخلت الكرة الهدف الكبير ولم تمس الهدف المعلق يعطى نقطة واحدة
- 4-إذا خرجت خارج الهدف يعطى صفر، والشكل (1) يوضح ذلك .



شكل (1) يوضح اختبار دقة التصويب

## 2-5 التجارب الاستطلاعية:

### 2-5-1 التجربة الاستطلاعية الأولى: إذ أجرى الباحثين

التجربة على عينة مكونة من (10 لاعبين) من غير عينة البحث وذلك بتاريخ 2023/2/2. وهم من لاعبي نادي بهرز الرياضي في نفس الفئة العمرية.

وكان هدف الباحثين من التجربة الاستطلاعية هو التعرف على

3	القسم الختامي	5د	25د	200د	8,33%
	المجموع	60د	300د	2400د	99,99% ≅ 100%

**2- 9 الاختبارات البعدية:** تم إجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث التي قسمت لمجموعتين ضابطة وتجريبية بتاريخ 2023/4/5 وبعد ان أنهى الباحث تجربة البحث الرئيسة لهاتين المجموعتين إذ تم أتباع نفس الإجراءات التي اتبعتها الباحث وفريق العمل في الاختبارات القبلية وتحت نفس الظروف وفي نفس الطريقة ونفس القاعة المغلقة في نادي بلاد الرافدين الرياضي.

**2- 10 الوسائل الاحصائية:** استخدم الباحثون الحقيبة الاحصائية spss

### 3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

بعد أن حصل الباحثين على الدرجات والبيانات لمتغيرات البحث وتطبيق المنهج التريبي عن طريق الاختبارات القبلية والبعدية الخاصة بمجموعتي البحث وبعد استخدام المعالجات الإحصائية المناسبة لها كانت النتائج ما يأتي:

### 3- 1 عرض النتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية و تحليلها:

جدول (3) يبين الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية وقيم (t) المحسوبة و الدلالة بين الاختبارات القبلية و البعدية للمجموعة الضابطة في متغير البحث

الدلالة 0.05	ت المحسوبة	ع ف	س ف	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الاحصائية المتغيرات
				ع	س	ع	س		
دال	3,802	1,825	2,000	1,414	4,000	1,795	3,666	درجة	دقة التصويب

\*قيمة (t) الجدولية (2.201) بدرجة حرية مقدارها (11=1-12)

يتبين من الجدول (3) الذي يعنى بعرض نتائج الفروق بين الاختبارات القبلية و البعدية للمجموعة الضابطة في متغير البحث التابعة وقد تبين ان قيم (t) المحسوبة كانت (3.802) لدقة التصويب، وعند مقارنة هذه القيم بالقيمة الجدولية (2.201) أمام درجة حرية (11=1-12) وبمستوى دلالة (0.05) وجدت ان القيمة كانت اكبر من القيمة الجدولية وبذا تكون الفروق دالة إحصائياً ولصالح الاختبارات البعدية .

**2- 8 التجربة الرئيسة:** استعمل الباحثين التمرينات المهارية الخاصة في تطوير التصويب التي مدتها (60 دقيقة) إذ اختصر عمله في الجانب التطبيقي للقسم الرئيس من الوحدة والذي كانت مدته (35 دقيقة) استثمر الباحث منه (20 دقيقة) فقط للتمرينات المهارية الخاصة إذ استمرت فترة التجربة الرئيسة لمدة ثمانية أسابيع متتالية و بمعدل (خمس وحدات تعليمية) في الأسبوع الواحد إذ كان مجموع الوحدات التعليمية (40 وحدة تعليمية) طيلة مدة التجربة الرئيسة، إذ أكد الباحث على ضرورة تكرار التمرينات المهارية الخاصة و تصحيح الأخطاء الناتجة من الأداء و توجيه اللاعبين على الأداء الصحيح والدقيق و تقديم التغذية الراجعة و عرض النموذج الأفضل و للمجموعة التجريبية فقط، فيما كانت المجموعة الضابطة تستخدم تمرينات المدرب المتبعة فقط. إذ اتفقت المجموعتان التجريبية و الضابطة بكل مما يأتي:

- زمن الوحدة التدريبية .
- الجزء التحضيري من الوحدة التدريبية والذي يتضمن الإحماء بشقيه العام و الخاص .
- زمن الجزء التطبيقي من الوحدة التدريبية في القسم الرئيس .
- نهاية الجزء التطبيقي من القسم الرئيس في الوحدة التدريبية و المقدرة بـ (15 دقيقة).
- الجزء الختامي .

في حين ان الاختلاف بينهما هو ان المجموعة الضابطة تطبق تمرينات مدرب الفريق المتبعة بينما المجموعة التجريبية تطبق التمرينات الخاصة بالمهارة المعدة من قبل الباحثين لتطوير دقة اداء التصويب بكرة اليد و بأشراف من قبل الباحثين وبمعاونة الكادر المساعد وكما هو مبين في الجدول (2).

جدول (2) يبين أقسام الوحدات التعليمية و أزمانه و النسب المئوية

ت	أقسام الوحدة التدريبية	الوقت في		النسبة المئوية
		الوقت دقيقة	الوقت دقيقة	
1	القسم التحضيري	10د	50د	16,66%
	الحضور	2د	10د	3,33%
	الإحماء :	8د	40د	13,33%
	الإحماء العام	3د	15د	5%
	الإحماء الخاص	5د	25د	8,33%
2	القسم الرئيسي	45د	225د	75%
	إعادة المهارة السابقة	5د	25د	8,33%
	الجانب التعليمي	5د	25د	8,33%
	الجانب التطبيقي	35د	175د	58,34%

### 3-4 عرض نتائج نسبة مقدار التطور بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث و تحليلها:

جدول (6) يبين نسبة مقدار التطور بين الاختبارات (القبلية و البعدية) للمجموعتين الضابطة و التجريبية

المجموعة	المتغيرات	وحدة القياس	الأوساط الحسابية للاختبارات البعدية	الأوساط الحسابية للاختبارات القبلية	نسبة مقدار التطور %
الضابطة	دقة التصويب	درجة	4,000	3,666	9,110
التجريبية	دقة التصويب	درجة	5,666	4,000	41,650

تبين في الجدول (6) ان المتغير قيد البحث قد تطور وهذا ما يعزوه الباحثين الى التمرينات المتبعة من قبل مدرب الفريق والتي كان لها الدور الايجابي من حيث رفع دقة الأداء المهاري للمهارة فيها لكن تأثيرها كان اقل من مستوى تأثير التمرينات الخاصة المعدة من الباحثين والتي تم تطبيقها بأشراف كادر العمل المساعد، أما في المجموعة الضابطة فقد حدث تحسن في مستوى دقة الأداء المهاري للمهارة يعزوه الباحثين الى التمرينات المتبعة من قبل مدرب الفريق والتي كانت ايضا ايجابية من حيث رفع مستوى دقة الأداء المهاري لكن تأثيرها كان اقل من مستوى تأثير استخدام التمرينات الخاصة المتبعة من قبل الباحثين وكادر العمل المساعد .

### 3-5 مناقشة النتائج:

### 3-5-1 مناقشة تأثير التمرينات الخاصة والمتبعة في متغيرات البحث للاختبارات القبلية و البعدية للمجموعتين الضابطة و التجريبية:

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحثين في الجدولين (3)، (4) وفي ضوء الفروق بين نتائج الاختبارات القبلية و البعدية لعينة البحث في الاختبار المهاري لمهارة التصويب بكرة اليد يظهر مدى تأثير التمرينات الخاصة و تطبيقها من قبل للاعبين العينة من اللاعبين دون 19 سنة، وهذا ما يؤكد (هانى الدسوقي، 2005) " أن من المهم ان تكون الأفراد مندفعين لتطوير المهارات الحركية لغرض الحصول على أقصى تعلم، فإذا نظر المتدرب الى المهمة على أنها ليست ذات معنى أو غير مفضلة فان التدريب على المهارة سيكون محددًا، وإذا كان الدافع منخفضاً جداً فقد لا يحدث تدريب مطلقاً" (إبراهيم: 2005، ص63). وكذلك يظهر تأثير التمرينات المتبعة من قبل مدرب

### 3-2 عرض لنتائج الاختبارات القبلية و البعدية للمجموعة التجريبية و تحليلها:

جدول (4) يبين الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية و الوسط الحسابي للفروق وانحرافات المعيارية و قيم t المحسوبة و الدلالة للاختبارات القبلية و البعدية للمجموعة التجريبية و تحليلها .

الدالة	T	ع	س	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعلم الاحصائية المتغيرات
				ع	س	ع	س		
0.05 <td>المحسوبة <td>5.132</td> <td>1.462</td> <td>2.166</td> <td>0.623</td> <td>5.666</td> <td>1.623</td> <td>4.000</td> <td>درجة</td> </td>	المحسوبة <td>5.132</td> <td>1.462</td> <td>2.166</td> <td>0.623</td> <td>5.666</td> <td>1.623</td> <td>4.000</td> <td>درجة</td>	5.132	1.462	2.166	0.623	5.666	1.623	4.000	درجة

\*قيمة t الجدولية (2.201) بدرجة حرية مقدارها (11)

يتضح من الجدول (4) الخاص بعرض نتائج الاختبارات القبلية و البعدية للمجموعة التجريبية في متغير البحث التابعة ان قيم t المحسوبة قد بلغت (5.132) لمهارة التصويب بكرة اليد، وعند مقارنة هذه القيم بالقيمة الجدولية (2.201) أمام درجة حرية (11=1-12) وبمستوى دلالة (0.05) وجدت أنها اكبر من القيمة الجدولية، لذا فالفروق دالة إحصائياً بين الاختبارات القبلية و البعدية لمتغير البحث في المجموعة التجريبية و لصالح الاختبارات البعدية وكما موضح في شكل

### 3-3 عرض نتائج المجموعتين الضابطة و التجريبية في الاختبارات البعدية و تحليلها:

جدول (5) يبين الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية و قيم t المحسوبة و الدلالة لمتغيرات البحث للمجموعتين الضابطة و التجريبية في الاختبارات البعدية .

الدالة	T	الضابطة		التجريبية		وحدة القياس	المعلم الاحصائية المتغيرات
		ع	س	ع	س		
0.05	المحسوبة	3.582	1.414	4.000	0.623	5.666	درجة

\*قيمة (t) الجدولية (2.074) بدرجة حرية (22) .

يتبين من الجدول (5) نتائج الفروق بين المجموعتين الضابطة و التجريبية في متغير البحث للاختبارات البعدية ان قيم t المحسوبة كانت (3.582) لمهارة التصويب بكرة اليد وعند مقارنة قيم ت المحسوبة بالقيمة الجدولية (2.074) أمام درجة حرية (22=2-12+12) وبمستوى دلالة (0.05) وجد ان القيمة المحسوبة كانت دالة إحصائياً.

### 3-5-2 مناقشة تأثير التمرينات الخاصة في تطوير

#### متغيرات البحث:

يتبين من النتائج التي حصل عليها الباحثين في الجدولين (5 و 6) ظهر هناك تطوراً وتحسناً ملحوظاً في المتغير مهارة (دقة التصويب بكرة اليد) في دقة أدائهم المهاري وللمجموعة التجريبية نسبة أكثر ولصالح الاختبارات البعدية، إذ يعزو الباحثين سبب ذلك التحسن إلى طريقة إعداد واستخدام التمرينات الخاصة المرتكزة على أسلوب علمي صحيح مدروس الجوانب ومدى مناسبتها مع مستوى أفراد عينة البحث، إذ إن "فاعلية التمرينات الرياضية الموضوعية بشكل علمي والتي تتناسب مع إمكانيات اللاعبين تعد أحد الوسائل المهمة في اكتساب دقة الأداء الحركي والمهاري لذا يجب الانتباه إلى الهدف الموضوع و مميزات اللاعب الخاصة" (Allen, 2014, p121)، إن للتنوع في التمرينات الخاصة الدور البارز أيضاً إذ عمد الباحثين إلى استخدام تمرينات خاصة متنوعة تركز على تحسين دقة الأداء المهاري للمهارة قيد البحث المختارة وفي ظروف متغيرة الأحوال وفي مكانات مختلفة إذ كانت مرة تطبيق داخل القاعة المغلقة ومرة أخرى في الساحة الخارجية، إذ يؤكد (قاسم لازم صبر، 2009) " أن التمرينات الرياضية تستخدم لتطوير النواحي الخطئية والمهارية والبدنية وكذلك تنمية الخبرات لدى اللاعبين التي هي الهدف الحقيقي من عملية التدريب الرياضي " (صبر: 2009، 87). إذ يؤكد (الناشف، 2015) " أن التمرين عنصر تقني أساسي في لعب المجموعة وهو يتيح التغلغل الجماعي في الملعب ويوثق الصلة بين اللاعبين والكرة ويسهلها و يحافظ عليها كما يمكن عن طريق المناولة التخلص من كثير من مدافعي الفريق المنافس، وللدقة أهمية كبيرة فيها حيث تعمل على جعل الكرة تحت سيطرة لاعبي الفريق الذي إذا امتزت مناولات لاعبيه بالدقة والسرعة يكون أكثر كفاءة في تنفيذ خطط اللعب" (الناشف: 2015، ص 133).

فإن التحسين في دقة أداء مهارة التصويب بكرة اليد فيعزوه الباحثين إلى استخدام التمرينات المهارية الخاصة وطريقة عرض النموذج الصحيح وتطبيق مفردات التمرينات الخاصة من قبل أفراد العينة وفاعلية هذه التمرينات والتكرارات الصحيحة على

الفريق في تحسن دقة الأداء المهاري ومدى ايجابية التأثير للتمرينات الخاصة التي استخدمت إذ بنيت على أسس علمية صحيحة هادفة روعي فيها الأداء الفني للاعبين والفئة العمرية المختارة قيد البحث والوقت الفعلي لهذه التمرينات المهارية الخاصة " حيث إن المدرب الناجح هو الذي يعلم الأهداف التي يمكن تحقيقها من إعطاء كل نوع من التمارين كما أنه يعلم تماماً الوقت الذي يعطى فيه التمرين في الوحدة التدريبية اليومية والزمن الذي يستغرقه" (اللقائي: 2014، ص 23).

ويعزو الباحثين أسباب تحسن مستوى دقة الأداء المهاري لمهارة التصويب بكرة اليد إلى استخدام التكرارات الصحيحة للمهارات المختارة والتمرينات الخاصة ومعالجة وتصحيح الأخطاء وبأسلوب علمي صحيح وتربوي وإتاحة الفرصة للاعبين بأداء أكثر عدد من التكرارات الصحيحة وتوجيههم نحو الأداء الدقيق مما لعب دوراً بارزاً في إيصالهم للمستوى الأفضل. وهذا ما يؤكد (احمد عريبي عودة، 2014) (إلى أن تطوير مستوى الأداء الفني للاعبين من خلال إتاحة الفرصة لزيادة عدد التكرارات فضلاً عن إعطاء التغذية الراجعة لمعالجة الأخطاء أثناء الأداء وتدريب المهارات الحركية تؤدي إلى تصحيح استجابات اللاعب وتوجيه سلوكه الحركي نحو الشكل الصحيح الذي يرفع من مستوى دقة أداء تدريب المهارة) (عودة: 2014، ص 191).

فضلاً عن ذلك أسلوب أداء التمرينات وتنوعها وتشابه قسم كبير منها لمواقف وحالات اللعب مما أدى إلى تحسن مستوى الأداء الحركي المهاري ودقته لإمكانية استخدامها في ظروف اللعب المختلفة التي قد تجابه اللاعب في مثل لعبه مهارة كلعبة كرة اليد ومن ثم أداء المهارة بدقة عالية وبأقل عدد ممكن الأخطاء (فعدن وضع تمارين تطوير مستوى الدقة يجب أن يراعي المدرب الحالات التي تكون مشابهة لحالات اللعب الحقيقي في كرة اليد إذ إن اللاعب يحتاج إلى دقة مهارة عالية خصوصاً عندما يتعامل مع الكرة بوجود منافس فعال قريب. إذ يعتمد مستوى الدقة وفي جميع مراحل الأعداد على نوعية التمارين المستخدمة) (شريدة: 2015، ص 141).



وضرورة الاهتمام بكميات الشدة التي يتعرض لها اللاعب، فيجب أن تكون موضوعة بعناية فائقة.  
3-التأكيد على إجراء دراسات وبحوث على فئات أخرى، وخاصة فئة النساء .

#### المصادر:

- [1] احمد حسين اللقاني؛ الوسائل التدريبية الحديثة في المناهج التدريبية، ط:1: (القاهرة، مؤسسة الخليج العربي، 2014)
- [2] احمد عربي عودة؛ الإعداد البدني في كرة اليد، ط:1: (بغداد، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، 2014) .
- [3] سعد محسن وإيمان حسين؛ التدريب بواسطة الأوتات المساعدة وأثرها على دقة التصويب بكرة اليد: (بحث منشور، العدد الخامس، مجلة كلية التربية الرياضية، 2002).
- [4] سلطان فاضل شريدة؛ التمرينات البدنية ووظائف الأعضاء، ط:1: (الأردن، دار دجلة، 2015) .
- [5] سلمى زكي الناشف؛ تكنولوجيا الرياضة، ط:1: (عمان، الأردن، دار المناهج للنشر والتوزيع، 2015)
- [6] عامر إبراهيم قنديلجي؛ منهجية البحث العلمي، ط:1: (عمان، دار البازوري العلمية للنشر، 2012)
- [7] فرات جبار سعد الله؛ أساسيات في التعلم الحركي، (عمان، الأردن، الرضون للنشر والتوزيع، 2015) .
- [8] قاسم لزام صبر؛ نظرية الاستعداد وتدريب المناطق المحددة بكرة القدم، ط:1: (بغداد، دار الكتب والوثائق، 2009)
- [9] ناهدة عبد زيد؛ أساليب في التعلم الحركي، ط:1: (لبنان، دار الكتب العلمية، 2013)
- [10] نبيل محمود شاكر؛ علوم الحركة: (جامعة ديالى، المطبعة المركزية، 2015).
- [11] هاني السوقي إبراهيم؛ الحديث في الوسائل والأجهزة الرياضية، ط:2: (الإسكندرية، دار الوفاء لنسب للطباعة والنشر، 2015) .
- [12] هاني السوقي إبراهيم؛ الحديث في الوسائل والأجهزة الرياضية، ط:2: (الإسكندرية، دار الوفاء لنسب للطباعة والنشر، 2015).
- [13] ووجيه محجوب؛ التعلم و التعلیم و البرامج الحركية، ط:1: (عمان، دار الفكر للطباعة والنشر، 2002).
- [14] Dan Austin & Bryan Mann, The Complete Guide to train young soccer (London, Ellis Harwood, 2015).
- [15] Thomas Allen; Private power and how to develop it, (London, ERA, 2014) .

أدائها و تصحيح الأخطاء بشكل جيد من قبل الكادر المساعد، و يؤكد ذلك (Dan Austin, 2015) فيذهب إلى " ان المهارات الثابتة يمكن إتقانها بشكل أسهل و أسرع من غيرها كونها تؤدي من وضع الثبات من قبل اللاعب وان المهارة الجديدة يمكن إتقانها بصورة متقنة عن طريق التعزيز و التكرار. فضلاً عن انه ورغم التواصل وعدم الانتقطاع في تدريب المهارة في نشاط رياضي معين فان حدود مراحل التدريب تكون معروفة ومحددة بشكل واضح وتعلمه للمهارة يكون أسهل وأسرع (2015, Austin:p144)، ويؤكد (فرات جبار سعد الله، 2015) " ان التكرار يعد أساساً للتدريب وتحديد عدد مرات تكرار الأداء للحركة يعد أمر مهماً، فهو يعتمد على فطنة المدرس و خبرته الى حد بعيد في تحديد عدد التكرارات المثلى الملائمة لكل مرحلة سنوية " (سعد الله: ص133، 2015) وكذلك يعزى التطور الحاصل الى تناسب التمرينات الخاصة مع أعمار العينة و الوقت المناسب الذي أعطيت لهم هذه التمرينات لتساهم بشكل جدي في رفع وتحسين مستوى دقة أدائهم المهاري وكما يشير إليه (نبيل محمود شاكر، 2015) " بأن التدريب إذا جاء في الوقت المناسب وهو الوقت الذي يكون فيه الفرد مستعداً من الناحية النفسية للاستفادة والتلقي كان مفيداً وناجحاً وأسهم في التطور الحركي عند الفرد " (شاكر: 2015، ص145).

#### 4- الخاتمة:

وتوصل الباحثين الى الاستنتاجات التالية:

- 1-إن التمرين المستخدمة في المنهج التدريبي كانت مؤثرة ونو فاعلية عالية جداً في تطور مهارة التصويب بكرة اليد لعينة البحث وملائمة مترابطة مع إمكانيات اللاعبين.
- 2-ظهر الانسجام الايجابي لديهم ومدى تأثيرها على إمكانيات اللاعبين الأخرى في ميدان اللعب أدت تطور سريع و الاقتصاد بوقت التدريب.

ويوصي الباحثان:

- 1-الإفادة من المنهج التدريبي المعد من قبل الباحثين وبناء مناهج تدريبية مشابهة لتطوير بعض الصفات مهارية الأخرى الخاصة بكرة اليد.
- 2-اعتماد التمرينات مهارية التي أعدها الباحثون في المناهج التدريبية كونها أثبتت كفاءتها وتحقيقها الهدف المنشود



ISSJ JOURNAL

The International Sports Science Journal Vol. 6, issue. 5, May. 2024

ISSN: 1658- 8452



## تأثير استراتيجية التعلم الاتقاني في تطوير بعض المهارات الأساسية الخاصة وانجاز سباحة 25

### متر حرة للموهوبين بأعمار (8-10) سنة

م.م آلاء محمد جبار<sup>1</sup> م.د مصطفى إبراهيم عبد الكريم<sup>2</sup>

وزارة التربية/ كلية التربية المفتوحة<sup>1</sup>

وزارة التربية/كلية التربية المفتوحة<sup>2</sup>

(<sup>1</sup> Memo77861@gmail.com, <sup>2</sup> alaaalwaily@yahoo.com)

**المستخلص:** تضمن البحث تأثير لستراتيجية وفق اسلوب التعلم الاتقاني للمهارات الأساسية الخاصة وانجاز سباحة 25 متر حرة والتي أصبحت أحد أنماط التعلم والتي منها تعلم أسلوب الاتقاني والتضمين المتبع والتي تعد أساليب حديثة لتطوير مهارات السباحة الحرة، إذ تضمن البحث أثر استراتيجية الاسلوب الاتقاني وفق استخدام تمرينات خاصة لهذا أسلوب التعلم السباحة الحرة للموهوبين بأعمار (8-10) سنة، والأمر الذي يتطلب مراحل متجددة لطرائق التعلم هذه، إذ تناول البحث مهارات أساسية لأداء السباحة الحرة 25 متر وفق أداء المهارات الانزلاق على البطن الطفو على البطن والوقوف في الماء في متطلبات سباحة وانجاز 25 متر والتي أصبحت متطلبات أداء المهارات لأفراد العينة، وبذلك كان هدف البحث إعداد تمرينات خاصة لأسلوب التعلم الاتقاني والأسلوب المتبع التضمين في بعض المهارات الأساسية الخاصة وانجاز سباحة 25 متر حرة لأفراد العينة، أما فروض البحث أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية للاختبارات القبلية والبعدي في الأسلوب الاتقاني والمتبع التضمين وانجاز 25 متر لأفراد العينة ولصالح أسلوب التعلم الاتقاني لهذه المهارات، أما الاستنتاجات أن أساليب التعلم الاتقاني أكثر فعالية لمراحل أداء المهارات وفق انجاز العينة قيد الدراسة وبذلك فإن المجموعة التجريبية الأولى للتعلم الاتقاني أظهرت تفوق على المجموعة الثانية التي استخدمت (الشرح اللفظي نموذج) وفق أسلوب التضمين المتبع، أما التوصيات أن ضرورة استخدام استراتيجية التعلم الاتقاني في تعلم المهارات بالدراسات والبحوث ذات العلاقة في تطوير مهارات أخرى وفق الدراسات والبحوث ذات العلاقة في تطوير مهارات أخرى ولمهارات السباحة الحرة.

**الكلمات المفتاحية:** أسلوب التعلم الاتقاني - أسلوب التضمين المتبع - السباحة الحرة.

## 1- المقدمة:

سوف يتعلمها من خلال تقسيم المحتوى المؤثر والمحتوى إلى وحدات تعليمية صغيرة محددة الأهداف مع استخدام عدد كبير من اختبارات العمل من النوع التشخيصي خلال كل درس أو وحدة تعليمية والتي يتحدد من خلالها مدى وصول إلى مراحل قرات المتعلمين لمستوى الإتقان (80%) مع الاعتماد على التغذية الراجعة لمن لم يحققوا مستوى الإتقان وفي صورة مجموعات صغيرة، بينما يتعرض المتقنون إلى أنشطة إثرائية وبهذا نتيج الإستراتيجية الفعالة وقتاً إضافياً داخل الدرس التعليمي فيه تصويب الخطأ من أجل وصول (80%) من المعلمين وفق قراتهم لمستوى الإتقان حسب سرعتهم وقراتهم الخاصة (3: 21).

ومن هنا جاءت الأهمية للدراسة للمتعلمين فيها وفق معطيات ومتطلبات ممارستها في كل مراحل العمر المتعلم، كما أن تعلمها لا يتأثر بمراحل النمو القدرات العضلية والمهارية وقدرات التوافق فيها ولعل القليلين هم الذين يدركون أهمية ما للسباحة من فوائد متعددة، لذا من الضروري للإنسان أن يتعلم حركات السباحة حتى يجعل الماء مكاناً طبيعياً يستمتع بفوائده المؤثرة والصحية والترفيهية ذلك يحتاج الأمر إلى ذلك، كما تعود السباحة بالفائدة على الطب في معالجة بعض الأمراض التي تصيب المفاصل والاسترجاع عند الرياضيين (4: 12) ومن ذلك كله برزت أهمية البحث هذه أثر معرفة الأسلوب الاتقاني والأسلوب المتبع التضمين في تعلم المهارات الأساسية قيد الدراسة وانجاز سباحة 25 متر حرة للموهوبين من أفراد العينة.

### مشكلة البحث:

إن العديد من المهارات الأساسية في السباحة تعتمد على دور الأعضاء الجسمية، مثل مهارة الطفو ومهارة الزحف على البطن أو الوقوف في الماء، وتسمى بالمهارات العملية المؤثرة، إذ يعد التعلم هو عملية أو مرحلة متاحة وفق عملية التدريب الآتية، إلا أنها ترتبط بنوعية موضوعات وأعداد وأساليب التعلم وبما يقدم للمتعلمين من معارف ومبادئ متصلة بها (5: 127)، لذلك برزت العديد من الدراسات إلى معالجة عملية التعلم للإتقان والتضمين المتبع في تحسين العملية التعليمية، إذ تهتم بإتقان المهارة المتعلمة وذلك بعدم تحديد وقت معين

أن الدور الكبير للرياضة وما تلعبه من دور في تطوير سمعة الشعوب والبلدان، إذ أصبحت أحد عناوين التطور الحضاري لما لها من دور فعال في حصد الأوسمة، وخاصة فعالية السباحة التي أصبحت أحد طرائق التعلم فيها ولاسيما أسلوب التعلم الاتقاني والتضمين المتبع في بعض المهارات الأساسية الخاصة في سباحة 25 متر حرة للموهوبين بأعمار (8- 10) سنة، أصبحت أنماط التعليم والتعلم والتربية التقليدية عاجزة عن مسايرة التغييرات الكبيرة التي تمر فيها كافة العلوم وخاصة علوم الرياضة وعلى كافة مستوياتها سواء في البطولات القارية والدولية في العالم نتيجة تضاعف المعرفة العلمية والتقنية، الأمر الذي يتطلب تربية متجددة تعمل على استخدام أساليب متعددة من طرائق التدريس والتعلم من أجل النهوض بالعملية التعليمية ومواكبة تلك المتغيرات، إذ أن العملية التدريسية والتعليمية تركز بشكل أساسي على اختيار طرائق التدريس والأساليب التدريسية والوسائل الملائمة للمواقف التعليمية المختلفة وفق استراتيجية التعلم. والتي لم يعد مقبولاً أن تصل فئة قليلة من المتعلمين إلى درجة الإتقان، كل ذلك أن الأهداف التربوية ومناهج النشاط أن نجعل من جميع اللاعبين أو الغالبية العظمى منهم يصلون إلى درجة الإتقان المنشودة من التعلم تنشئة الجيل القادر على مواجهة متطلبات القرن الحادي والعشرين (1: 94)، وبذلك تعد استراتيجيات التعلم للإتقان ومراحل لأسلوب التضمين المتبع احد أساليب التعلم المهمة، وذلك لأن ملامحها تؤكد على فهم المتعلم لطبيعة المهمة التي سوف يتعلمها والتي يواصل تعلمها ومن خلال تقسيم المنهج إلى وحدات صغيرة معدة وفق تقديم اختبارات خلال كل وحدة تعليمية فعالة وفي نهايتها مع تقديم التغذية الراجعة المناسبة لتصحيح الأخطاء التعليمية والصعوبات التي تواجههم عقب كل اختبار ومع إتاحة وقت مناسب للتعليم وذلك داخل الوقت الأصلي للوحدة التعليمية لدرس من أجل التغلب على الصعوبات الفردية ومن خلال إتاحة فرص تعليمية بديلة (2: 152)، وبذلك يعد التعلم وفق أسلوب التعلم للإتقان والتضمين المتبع من الأساليب الحديثة والمهمة التي تتطرق إليها التربية الرياضية ذلك لأنها تعتمد على فهم المتعلم لطبيعة المهمة التي



وانجاز سباحة 25م لأفراد العينة.

2-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة لأفراد المجموعة التجريبيّة الثّانية التي استخدمت أسلوب التّضمين المتبع في تعلم المهارات الأساسيّة في انجاز 25م سباحة حرّة .

3-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعديّة للمجموعتين التجريبيّة الأولى والثّانية في تعلم بعض المهارات الأساسيّة وانجاز سباحة 25 متر حرّة ولصالح المجموعة التجريبيّة الأولى.

#### مجالات البحث:

المجال البشري: سباحو المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية ووزارة الشباب والرياضة.

المجال الزماني: للمدة من 2024/5/15 ولغاية 2024/7/15.

المجال المكاني: المسبح الاولمبي في مركز الموهبة الرياضية للسباحة

#### تحديد المصطلحات:

-التعلم الإلتقائي: هو عبارة عن استراتيجية تدريس تستخدم للتعليم باستخدام بدائل تعليمية وطرائق تدريس تتناسب مع طبيعة المتعلمين وقدراتهم واستعداداتهم، إذ تم حصول ما تعلم من المتعلمين على (80%) فأكثر في اختبار يعقد في نهاية كل وحدة من وحدات المقرر (6: 150).

-أسلوب التّضمين: وهو احد الأساليب لموسّتن الأحد عشر والذي يستوعب تصميم الواجب على أساس تقسيمه على مستويات متعددة الصّعوبة وهذا يعني انتقال القرار الرّئيس إلى اللاعب من خلال اختيار المستوى الذي يراه ملائماً ومناسباً لقرّاته (7: 181).

#### 2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

2-1 منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج التجريبي للمجموعتين التجريبيتين وذلك لملائمته لطبيعة البحث من خلال التصميم التجريبي الذي يعتمد على الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبيّة الأولى والثّانية.

2-2 مجتمع البحث وعينته: اشتمل مجتمع البحث على

للتعلم، إذ يأخذ كل متعلم الوقت الكافي له في التعلم ومنها دراسة وفق الاستراتيجيات التعليمية ومن خلال عمل الباحثان في هذا المجال لمتابعة السباحة في المركز التخصصي ومساح التعلم لهذه اللعبة فقد لاحظنا وجود بعض الصعاب والمعوقات التي تواجه أي مبتدئ في تعليم السباحة، ومنها ضعف فاعلية الطريقة التقليدية المعتمدة على الشرح اللفظي وإعطاء أنموذج في تعلم بعض المهارات الأساسيّة في السباحة، وقلة اهتمام المتعلم بتعلم المهارات الأساسيّة في السباحة في بادئ الأمر لأنها تعتمد على عنصر الإثارة والتشويق، فضلاً عن عدم جدوى الطريقة المتبعة التقليدية التّضمين كأسلوب متبع في (الشرح النظري والأنموذج العملي) في الحد من خوف المبتدئ من التعامل مع الماء أول مرة والنزول إليه، وذلك قام الباحثان بدفعهما لاستخدام استراتيجية الإلتقان والتّضمين المتبع من خلال برنامج تعليمي مقنن لتعلم بعض المهارات الأساسيّة للسباحين لهذه المرحلة العمرية كوسيلة حديثة ومتطورة يمكن من خلالها الوصول بالموهوبين إلى مرحلة الآلية والإلتقان للأداء المهارات قيد الدراسة، لتوافر عنصر التشويق والاستثارة لدافعية السباحين أثناء عملية التعلم، فضلاً عن الجانب التطبيقي الذي يمكن من خلاله الحد من الأخطاء الفنيّة للأداء، وهذا يؤدي إلى وصول السباح إلى مستوى متميز في الأداء المهاري وهكذا أسلوبين في عملية التعلم لمرحل الأداء للمهارات قيد الدراسة لأفراد العينة من الموهوبين.

#### هدفاً للبحث:

1-إعداد تمارين باستخدام أسلوب التعلم الإلتقائي والتّضمين المتبع في بعض المهارات الأساسيّة وانجاز سباحة 25 متر حرّة للموهوبين.

2-معرفة أثر هذه التمارين وفق الأسلوب الإلتقائي والتّضمين المتبع لمرحل الأداء لبعض المهارات الأساسيّة وانجاز سباحة 25 متر لأفراد العينة.

#### فرضيات البحث:

1-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة لأفراد المجموعة التجريبيّة الأولى المستخدمة لإستراتيجية التعلم الإلتقائي في تعلم المهارات الأساسيّة

(الانترنت)، استمارة التسجيل، استمارة تسجيل البيانات).

**2-3-2 الأجهزة والأوت المستخدمة:** جهاز الرستاميتير لقياس الطول، ميزان طبي لقياس الوزن، ساعة إيقاف (stop watch) لحساب الزمن (ثانية) للاختبارات، استمارة استطلاع رأي الخبراء ينظر الملحق (1)، لتحديد أهم المهارات الأساسية في السباحة، استمارة تسجيل متغيرات النمو في الطول والكتلة والعمر، استمارة تسجيل المتغيرات قيد الدراسة).

## 2-4 الاختبارات الخاصة بالمهارات الأساسية في

**السباحة (8: 148-149):** لتحديد أهم الاختبارات التي تقيسها والتي تؤثر على مستوى تعلم المهارات الأساسية في السباحة، فقد تم الرجوع للدراسات السابقة منها على سبيل المثال الدراستين ل (يوسف حسين إسماعيل، 2016) ودراسة (علوان رفيق، 2015) وذلك بهدف تحديد المهارات الخاصة بالبحث. قام الباحثان بتصميم استمارة لاستطلاع رأي الخبراء ينظر الملحق (1)، وتم عرضها على الخبراء في مجال السباحة.

**ثانياً : الاختبارات المهارية للمتغيرات:** قام الباحثان بالاطلاع على المراجع العلمية والدراسات السابقة في مجال تعلم المهارات الأساسية في السباحة مثل دراسة (يوسف حسين إسماعيل، 2016)، وذلك بهدف تحديد أهم الاختبارات الخاصة التي تقيس تلك المهارات للموهوبين، ثم قام الباحثان بعرض تلك الاختبارات على عدد من الخبراء في مجال السباحة، وقد تم اختيار الاختبارات التي تقيس المهارات الأساسية في السباحة والتي حصلت على نسبة (80%) فأكثر وتوصل الباحثان إلى المهارات والاختبارات التي تقيسها، إذ تم اختيار المهارات التالية:

- الطفو على البطن - اختبار الطفو على البطن (درجة)

- الانزلاق على البطن- اختبار الانزلاق على البطن (درجة)

- الوقوف في الماء - اختبار الوقوف في الماء (درجة)

إذ تم تقييم مستوى الأداء المهاري للمهارات الأساسية في السباحة لأفراد مجموعتي البحث التجريبية الأولى والثانية التي استخدمتا التعلم الاتقاني و أسلوب التضمين المتبع عن طريق لجنة تحكيم مكونة من ثلاثة مدربين للسباحة، وحددت الدرجة من عشرة درجات في كلا من الاختبار القبلي والاختبار البعدي وفقاً لآراء الخبراء، إذ قام الباحثان بإيجاد المتوسط لدرجات المحكمين لكل موهوب وتم توزيع الدرجات كالتالي:

- مهارة سباحة الطفو على البطن (10) درجات

سباحين من الموهوبين والبالغ عددهم (18) سباحاً وتم أبعاد (2) للتجربة الاستطلاعية، أما (16) سباحاً الباقيون تم تقسيمهم إلى مجموعتين (8) لكل مجموعة أحدهما تجريبية أولى ويستخدم التعلم الاتقاني، أما المجموعة الثانية تستخدم التعلم لأسلوب التضمين المتبع.

## 2-1-2 تجانس وتكافؤ العينة:

قام الباحثان بإجراء تجانس توزيع عينة البحث على وفق المتغيرات التالية: معدلات النمو (العمر الزمني، الطول، الكتلة)، والجدول (1) يوضح تجانس توزيع أفراد العينة.

الجدول (1) يبين التجانس في المتغيرات (العمر، والطول، والكتلة) لعينة البحث

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
العمر	سنة	8.34	0.15	8.30	0.80
الطول	سم	146.18	2.66	146.50	0.36 -
الكتلة	كغم	45.08	2.61	42.00	1.24

يتضح من جدول (1) أن جميع قيم معاملات الالتواء لمعدلات المتغيرات (العمر والطول والكتلة) قيد الدراسة تراوحت ما بين (0.80 - و 1.24) أي أنها تنحصر ما بين (+3) مما يشير إلى اعتدالية توزيع عينة البحث في هذه المتغيرات (العمر والطول والكتلة).

الجدول (2) يبين التكافؤ في المتغيرات المختارة قيد البحث

الفترة	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
الطفو على البطن	درجة	1.37	0.49	1.00	2.27
الانزلاق على البطن	درجة	0.84	0.59	1.00	0.81 -
الوقوف في الماء	درجة	0.45	0.50	0.00	2.70
سباحة 25م حرة	درجة	14.10	0.109	1.01	2.22

أما في الجدول (2) والذي يبين التكافؤ بين مجموعتي البحث في المتغيرات المهارية قيد الدراسة، وذلك للتأكد من تكافؤ المجموعتين في هذه المتغيرات، وهذا القياس يعد بمثابة الاختبار القبلي لأفراد المجموعتين (التجريبيتين الأولى والثانية).

## 2-3 وسائل جمع المعلومات والبيانات الأجهزة والأوت المستخدمة في البحث:

### 2-3-1 وسائل جمع المعلومات والبيانات:

قام الباحثان بتحديد الوسائل وجمع البيانات التي تم الاستفادة منها وهي كالتالي: (المصادر العربية والأجنبية، شبكة المعلومات الدولية

\*بعد مرور (50) دقيقة من الجزء الرئيس من الوحدة قاما الباحثان باستخدام البديل الأول الأسطوانة المدمجة للسباحين الذين لم يصلوا لدرجة الإتقان وهنا يقوم السباح بالتعامل مع البرمجية التعليمية من خلال الحاسب الآلي لقراءة النص المكتوب ومشاهدة مراحل أداء المهارة المراد تعلمها لمدة (10) دقائق، وباقي الزمن (15) دقيقة لتطبيق ما تم مشاهدته من قبل السباحين فضلاً عن تقويم الأداء للسباحين، إذا تبقي بعض السباحين لم يتقنوا المهارة فتم اللجوء الى البديل الثاني، أما مجموعة اسلوب التضمين والذي يعد أحد أساليب موسنن والتي يجعل المختبر اتخاذ قرارات مثل الأداء للمهارة ومن أداء المهارات المطلوبة منه.

و بعد كل ذلك وبعد مرور (60) دقيقة من الجزء الرئيسي من الوحدة قام الباحثان باستخدام البديل الثاني اسطوانة الفيديو التعليمي وهنا يقوم السباح بمشاهدة مراحل أداء المهارة المراد تعلمها من خلال جهاز الفيديو الموصل بشاشة عرض كبيرة لمدة (15) دقيقة. وفي نفس وقت المشاهدة تم التطبيق العملي لما تم مشاهدته من قبل السباحين ، فضلاً عن الأداء للسباحين كمجموعة تجريبية أولى أنت الواجب حسب المطلوب.

\*الجزء الختامي (5) دقائق للتهنئة والاسترخاء

تم عرض محتوى لستراتيجية التعلم الاتقائي والتضمين على عدد (5) خبراء الذين تم نكرهم أنفاً في مجال التعلم والتدريب وطرائق التدريس في السباحة وطرائق التدريس.

**2- 9 الاختبار البعدي:** قام الباحثان بإجراء الاختبارات البعدية على مجموعتي البحث التجريبية الأولى والثانية، في مستوى الأداء المهارات الأساسية في السباحة بنفس ترتيب وشروط الاختبارات القبليّة، في المدة 2024/7/17-16.

**2- 10 الوسائل الاحصائية:** قام الباحثان باستخدام الحقيبة الاحصائية spss للمعالجات البحث: (المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، الوسيط، معامل الالتواء، معامل الارتباط البسيط، اختبار (ت)، قانون (T) للعينات المتناظرة والعينات المستقلة).

- مهارة سباحة الانزلاق على البطن (10) درجات  
- مهارة سباحة الوقوف في الماء (10) درجات

**2- 5 التجربة الاستطلاعية:** قام الباحثان بإجراء التجربة الاستطلاعية يومي 15-2024/5/16 على عينة تم اختيارها بالطريقة العشوائية من مجتمع الأصل وخارج عينة البحث وعددهم (3)، إذ قاما بإجراء التجربة الاستطلاعية للتعرف على المتطلبات التالية:

1-مدى مناسبة الأجهزة والأوتوات والمكان المستخدم لتنفيذ التجربة.  
2-مدى مناسبة المحتوى التعليمي لقدرات السباحين ومدى فهمهم له.

3-مدى ملائمة الزمن المحدد للوحدة التعليمية.

4-ملائمة الاختبارات المستخدمة لمستوى أفراد عينة البحث.

5-أجراء المعاملات العلمية (الصدق-الثبات) للاختبارات قيد الدراسة.

**2- 6 الاختبارات القبليّة:** قام الباحثان بإجراء الاختبار القبلي يومي 16-2024/5/17 على مجموعتي البحث التجريبية الأولى والتجريبية الثانية، إذ تم تطبيق الاختبارات المهارية واختبارات مستوى الأداء المهاري لسباحة 25 متر وذلك لإيجاد التكافؤ بين المجموعتين قبل البدء في تنفيذ البرنامج التعليمي.

**2- 7 البرنامج التعليمي:** تم تنفيذ البرنامج من خلال وحدات تعليمية، وذلك بواقع وحدتين أسبوعياً لمدة (8) أسابيع، وبذلك يتضمن البرنامج (16) وحدة تعليمية، وزمن تنفيذ الوحدة (90) دقيقة وتفصيل الوحدة التعليمية كما يأتي:

أ- الجزء التمهيدي (10) دقيقة للإحماء

ب- الجزء الرئيس (30) دقيقة لتعليم المهارات الأساسية في السباحة والتطبيق العملي وتم توزيع المدة الزمنية الخاصة بهذا الجزء كما يلي:

1-الجزء التعليمي (30) دقيقة للتطبيق من قبل الموهوبين.

2-تم تطبيق الجزء التعليمي (20) دقيقة وفقاً للبدائل التالية:

\*الشرح اللفظي لبرنامج الاسلوب (التضمين) كأسلوب متبع تقليدي من قبل المدرب في الوحدات التعليمية القائمة على المدرب (30) دقائق، وباقي الزمن (60) دقيقة للتطبيق من قبل الموهوبين، إذا لم يصل الموهوب الى مرحلة الإتقان فتم استخدام البديل الأول، والسباحين الذين اتقنوا المهارة يساعدهم أو تقسيم المهارة على مستويات والثاني فيها مستوى المتعلم السباحين الآخرين في عملية التعلم عند استخدام البديل الأول أو تضمين المهارة.

يوضح الجدول (5) وجود فروق دالة إحصائية بين الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية الثانية في مستوى أداء المهارات الأساسية في السباحة ولصالح المجموعة التجريبية الأولى.

### 3- 2 مناقشة النتائج:

من خلال فرضيات البحث ومن واقع البيانات والنتائج التي تم التوصل إليها والتي تمت معالجتها إحصائياً توصل الباحثان إلى ما يلي:

يتضح من الجدول (3) وجود فروق دالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية الأولى والثانية ولصالح الاختبار البعدى في مستوى أداء المهارات الأساسية في سباحة (الطفو على البطن-الانزلاق على البطن-الوقوف في الماء) مما يعطي انعكاساً على تأثير استراتيجيات التعلم الاتقاني والتضمين المتبع على هذه المتغيرات لأفراد العينة.

ويرجع الباحثان تقدم أفراد المجموعة التجريبية الأولى للتعلم الاتقاني في الاختبار البعدى عن الاختبار القبلي الى استخدام السباحين استراتيجيات التعلم الاتقاني أفضل من أسلوب التضمين للمجموعة التجريبية الثانية للأسلوب المتبع، إذ يقوم المدرب بشرح المهارة وإذا لم يصل المتعلم الى مرحلة الآلية في عملية التعلم هنا بديل ثاني وهو الأسطوانة التعليمية بما تحتويه من فيديو وشروحات للخطوات الفنية والتعليمية وصور ورسوم متحركة للأداء للمهارات قيد الدراسة، وإذا لم يصل المتعلم الى الإتقان مرة ثانية فيكون هناك بديل وهو الفيديو المتصل بجهاز العرض الداتا شو show data ليشاهد المتعلم الأداء أثناء أدائه المهارة، إذ يقوم بتصحيح الأداء، كل هذه البدائل تساعد على إثارة نوافع التعلم لدى المتعلمين فضلاً عن زيادة ايجابيتهم مما يؤدي إلى بقاء اثر ما يتعلمون للمهارات وضبط مراحل تعلمها.

ويتفق ذلك مع (عبد العظيم الفرجان، 2002) ان التعلم لإتقان يعتمد على النموذج الذي تم فيه تقسيم المهارة الى مهم تعليمية متتابعة ويبين للمتعلم ان هذه المهام يمكن للسباحين إتقانها إذا حصلوا على الزمن الكافي الذي يتطلبه لإتقان وتضمين وشدد على عدة وجوه للتعلم تتوقف على مدي صحة إجابة المدرب على التساؤلات وهي (كيف يحدد مهام التعليم بوضوح؟ -كيف يرتب تتابع المواد التعليمية؟ -كيف يطبق الاختبارات التي

### 3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

#### 3- 1 عرض وتحليل النتائج:

الجدول (3) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) ومستوى الدلالة بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت الاسلوب الاتقاني في مستوى أداء المهارات الأساسية في السباحة

الاختبارات المهارية	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدى		قيمة (ت)	مستوى الدلالة
		ع	س	ع	س		
الطفو على البطن	درجة	1,46	0,52	8,87	0,88	25,11	معنوي
الانزلاق على البطن	درجة	0,85	0,69	8,12	0,72	25,25	معنوي
الوقوف في الماء	درجة	0,62	0,51	8,77	0,69	32,90	معنوي
سباحة 25م	ثا	14,11	0,111	14,11	0,109	5,79	معنوي

يوضح الجدول (3) وجود فروق دالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت اسلوب الإتقان في مستوى أداء المهارات الأساسية في السباحة ولصالح الاختبار البعدى.

الجدول (4) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) ومستوى الدلالة بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت اسلوب التضمين في مستوى أداء المهارات الأساسية في السباحة

الاختبارات المهارية	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدى		قيمة (ت)	مستوى الدلالة
		ع	س	ع	س		
الطفو على البطن	درجة	1,23	0,44	6,35	1,25	13,38	معنوي
الانزلاق على البطن	درجة	0,77	0,44	6,12	0,59	25,18	معنوي
الوقوف في الماء	درجة	0,54	0,52	6,29	0,93	0,93	معنوي
سباحة 25 متر	ثا	15,92	0,111	15,12	0,112	5,79	معنوي

يوضح الجدول (4) وجود فروق دالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية الثانية في مستوى أداء المهارات الأساسية في السباحة ولصالح الاختبار البعدى.

الجدول (5) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) ومستوى الدلالة بين الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية الأولى والمجموعة التجريبية الثانية في مستوى أداء المهارات الأساسية في السباحة

الاختبارات المهارية	وحدة القياس	المجموعة التجريبية الأولى		المجموعة التجريبية الثانية		قيمة (ت)	مستوى الدلالة
		ع	س	ع	س		
الطفو على البطن	درجة	8,87	0,88	6,35	1,25	13,38	معنوي
الانزلاق على البطن	درجة	8,12	0,72	6,12	0,59	25,18	معنوي
الوقوف في الماء	درجة	8,77	0,69	6,29	0,93	0,93	معنوي
سباحة 25 متر	ثا	14,11	0,109	15,12	0,112	5,79	معنوي



الاختبار البعدي في مستوى أداء المهارات الأساسية في السباحة (الطفو على البطن-الانزلاق على البطن-الوقوف في الماء) مما يعطي انعكاساً على تأثير الطريقة المتبعة (الشرح اللفظي وأنموذج العملي) المتبع على هذه المتغيرات وفق هكذا استراتيجية تعليمية، أما الباحثان ينصحا ذلك إلى أن الطريقة لأسلوب التضمين التقليدية المتبعة (الشرح اللفظي والأنموذج العملي) تعتمد على الشرح اللفظي والنموذج العملي (تعتمد على الشرح اللفظي للمهارة الحركية ويتبع ذلك أداء الأنموذج الذي يضيف إلى السباحين تصور مبدئي لكيفية تطبيق المهارات ثم تأتي مرحلة ممارسة وتكرار السباحة للمهارات الأساسية إلى جانب الانتظام والاستمرار في التعليم، وبعد ذلك تغذية راجعة من جانب السباح وكل هذا من شأنه رفع مستوى السباحين وتقديمهم مما أدى إلى حدوث تقدم في أداء المهارات الأساسية في السباحة وفق استراتيجية التضمين المتبعة التقليدية كمجموعة تجريبية ثانية. فضلاً عن أن الطريقة المتبعة لأسلوب التضمين التقليدي المتبع والتي تعتمد على الشرح وإعطاء النموذج العملي للمهارات الحركية لا يمكن إغفالها، إذ تقدم مجموعة من التدرجات المترجحة من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب وممارسة تكرار أداء المهارة من السباحين، مما يؤدي إلى التعلم بصورة سليمة لأداء الفني للمهارات الأساسية في السباحة، ومن ثم تؤثر تأثيراً إيجابياً في كفاءة الأداء المهاري للمهارات الأساسية في السباحة وهذا ما يؤكد كلاً من (ليلي عبد الله حامد، 2021) (13: 19)، و(يوسف حسين إسماعيل، 2016) (14: 16) على أن الطريقة المتبعة لا يمكن إغفالها إذ تعتمد على التلقين من المدرب إلى المتعلم مع عرض أنموذج للمهارة وهذا يساعد على التعلم بصورة سليمة للأداء الفني للمهارة وفق معطيات هكذا أسلوب وبهذا يتحقق صحة الفرض الثاني للبحث والذي ينص على:

توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط الاختبارات القبليّة والبعديّة لأفراد المجموعة التجريبية الثانية للسباحين والتي استخدمت أسلوب التضمين في تعلم المهارات الأساسية للسباحة ولصالح الاختبارات البعديّة. كما يتضح من الجدول (5) وجود فروق ذات دالة إحصائية

تحسن التغذية الراجعة (ويصححها؟) (9: 131)

كما ويرجح الباحثان وجود فروق بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي لأفراد المجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت استراتيجية التعلم الاتقاني التي ساهمت في مراعاة الفروق الفردية بين السباحين، إذ أن السباح الذي يمكنه الوصول إلى الإتقان من خلال الشرح اللفظي والنموذج ثم إعطاء الوقت الكافي في التعلم والتدريب مع تصحيح الأخطاء وتقديم التغذية الراجعة لهم تختلف في استيعاب السباح الذي يفهم ويتقن المراحل التالية أو باستخدام البديل التعليمي الأسطوانة المدمجة، إذ إن كل سباح يتعلم بالطريقة التي تتناسب مع قدراته وحسب الطريقة التي تتناسب مع إمكانياته وقدراته العقلية.

وفي هذا الصدد يشير (زيد الهويدي، 2002) " أن استراتيجية التعلم الاتقاني تعد من الاستراتيجيات المهمة الفعالة لأن ملامحها تؤكد على فهم المتعلم لطبيعة المهمة التي يتعلمها وتقسيم المنهج إلى وحدات صغيرة وتقديم اختبارات خلال كل وحدة في نهايتها مع تقديم التغذية الراجعة المناسبة لتصحيح الأخطاء وتذليل الصعوبات التي تواجه المتعلمين مع إتاحة الوقت الكافي داخل الوقت الأصلي (10: 125) .

كما تتفق هذه النتائج في ارتفاع مستوى الاختبار البعدي عن الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية مع نتائج دراسة كل من (مشيرة نجيب أحمد، 2019) (11: 24)، ودراسة (جيهان محمد فؤاد، 2015)، ودراسة السيد (هاشم احمد، 2014) (12: 8)، في أن استخدام استراتيجية التعلم الاتقاني لها أثر إيجابي في مستوى تعلم المهارات الأساسية لمختلف الألعاب مثل (الكرة الطائرة-العاب القوى-المهارات الأساسية لهذه الألعاب، وبهذا يتحقق صحة الفرض الأول للبحث والذي ينص على:

توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط الاختبارات القبليّة والبعديّة لأفراد المجموعة التجريبية الأولى المستخدمة استراتيجية التعلم الاتقاني في تعلم المهارات الأساسية للسباحة للسباحين الموهوبين ولصالح الاختبارات البعديّة لأفراد العينة. يتضح من الجدول (4) وجود فروق دالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية ولصالح



كل مستوى مع معالجة الصعوبات التي تواجههم بانتظام ستكون العوامل البديلة والحاسمة (15: 360).

ومن ذلك أثبتت الدراسة في تحقيق صحة الفرض والذي يتضمن عن وجود فروق دالة إحصائياً بين الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبتين وفق الأسلوب قيد الدراسة في تعلم المهارات للسباحين الموهوبين من أفراد العينة ولصالح المجموعة التجريبية الأولى وفق استراتيجية التعلم الاتقاني.

#### 4- الخاتمة:

في متطلبات أهداف البحث ومن خلال نتائج التحليل الإحصائي تمكن الباحثان من التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

1- البرنامج التعليمي المقترح باستخدام استراتيجية التعلم الاتقاني ساهم بطريقة ايجابية وفعالة في المهارات الأساسية في السباحة (الطفو على البطن-الانزلاق على البطن-الوقوف في الماء) لسباحين المجموعة التجريبية.

2- البرنامج التعليمي المتبع لإستراتيجية اسلوب التضمين الأسلوب المتبع ساهم بطريقة ايجابية وفعالة في المهارات الأساسية في السباحة (الطفو على البطن-الانزلاق على البطن-الوقوف في الماء) للسباحين الموهوبين المجموعة التجريبية الثانية.

3- تفوق المجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت استراتيجية التعلم الاتقاني على المجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت أسلوب التضمين مما يدل على فاعلية استراتيجية التعلم الاتقاني وتأثيره على تعلم المهارات الأساسية في سباحة 25 متر حرة (الطفو على البطن-الانزلاق على البطن-الوقوف في الماء) لأفراد العينة.

على وفق ما تم التوصل إليه من استنتاجات من الباحثين يوصيان بالتالي:

1- ضرورة استخدام استراتيجية التعلم الاتقاني في تعلم المهارات الأساسية في السباحة للموهوبين لما له من فاعلية في التعلم للمهارات كأحد الأساليب التعليمية في تعلم المهارات الأساسية في السباحة للموهوبين خاصة كونهم اللبنة الأولى في تعلم السباحة.

2- ضرورة اعتماد المزيد من الدراسات والبحوث للتعرف على

عند مستوى 0.05 بين الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية الأولى والمجموعة التجريبية الثانية في جميع الاختبارات الخاصة بالمهارات الأساسية في السباحة (الطفو على البطن-الانزلاق على البطن-الوقوف في الماء)، وبالتالي نجد ان هناك تأثير للبرنامج التعليمي المقترح والمطبق على المجموعة التجريبية الأولى مقارنة بأسلوب التضمين المتبع التقليدي في التعلم والمطبق على المجموعة التجريبية الثانية في متغيرات البحث في الدراسة.

ويعزو الباحثان سبب تقدم المجموعة التجريبية الأولى عن التجريبية الثانية الى المتغير التجريبي، والذي يتمثل في استراتيجية التعلم الاتقاني وذلك لعدم تحديد وقت معين للتعليم، إذ يأخذ كل سباح الوقت الكافي له في التعلم وفهمه للمهارات عن طريق عدة بدائل تعليمية لتثبيت شكل المهارة في ذهن السباح، إذ يختلف السباحين في استعداداتهم ومن هذه الطرق استخدام الأسطوانات التعليمية كغذاء راجعة، وهذا ما لم يتوافر لسباحي المجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت اسلوب التضمين كأسلوب متبع في التعلم للمهارات قيد الدراسة.

كما يرجع الباحثان تقدم أفراد المجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت الاسلوب الاتقاني على أفراد المجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت اسلوب التضمين التقليدي المتبع، إذ راعت الفروق الفردية بين السباحين، وبالتالي التعلم طبقاً لقرائهم الخاصة وسرعتهم الذاتية في عملية التعلم دون خوف ولا إحباط عند العمل مع مستويات أعلى منه وبالتالي يكون عنده القدرة على التعلم بسهولة ويسر وهذا يساعد على زيادة فترة السباح على التعلم والتقدم في المهارات وتحقيق مستويات مرتفعة عند أدائها وتقليل الوقت والجهد المبذول في تعليم المهارة وبالتالي يساعد على تقليل من شعور السباح بالإحباط وعدم القدرة على الاستمرار والتقدم في أداء المهارات وبالتالي يقلل من محاولات الفشل في عملية التعلم، وقد ساعدت استراتيجية التعلم الاتقاني على توفير للسباحين المناخ والعوامل التي تساعد على تعلم وإتقان المهارات قيد البحث، إذ يذكر (توفيق احمد مرعى ومحمد محمود الحيلة، 1998) على أن الفروق الفردية بين المتعلمين يجب ألا يكون العامل المقرر بدرجة تعلمهم، إذ أن توافر بيانات تعليمية غنية وتعليم يناسب

[8] السيد هاشم أحمد؛ تأثير التعلم للإتقان على مستوى أداء بعض المسابقات ألعاب القوى لتلاميذ المرحلة الإعدادية بولاية الكويت: (مجلة بحوث التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الزقازيق، مجلد 48 العدد 94 الجزء الأول، عدد ابريل، 2015).

[9] سيدي الله أحمد، الجزائر، أطروحة دكتوراه، 2015.

[10] طارق محمد ندا؛ المنهاج في السباحة: (الزقازيق، المركز العربي للنشر، 2004).

[11] عبد العظيم الفرجان؛ التكنولوجيا وتطوير التعليم: (القاهرة، دار غريب للطباعة والنشر، 2002).

[12] علوان رفيق؛ أثر برنامج تعليمي مقترح على تعلم بعض المهارات الأساسية في السباحة للأطفال المبتدئين (6-9 سنوات): (رسالة دكتوراه، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر، 2015).

[13] لبلي عبد الله حامد؛ تأثير استخدام لستراتيجية التعلم للإتقان على مستوى أداء بعض مهارات كرة السلة، بحث منشور: (مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة أسبوط، العدد 65، الجزء 40)، 2021.

[14] مشيرة نجيب أحمد؛ تأثير استخدام التعلم الاتقاني على جوانب تعلم بعض المهارات بدرس التربية الرياضية لتلميذات الحلقة الأولى من التعليم الأساسي: (بحث منشور، مجلة التربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة بنها، مجلد (24)، الجزء الثاني، ديسمبر، 2019).

[15] موسن شوروت؛ تدريس التربية الرياضية، (ترجمة) جمال صالح: (بغداد، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي/جامعة بغداد، 1991).

[16] وافية مصطفى سالم؛ الرياضات المائية: (الإسكندرية، منشأة المعارف، 1997).

### الملاحق:

الملحق (1) يوضح أسماء والألقاب العلمية للسادة الخبراء والمختصين

ت	الاسم الثلاثي	التخصص الدقيق	مكان العمل
1	أ.د. أخلاص دحام	تعلم سباحة	الجامعة المستنصرية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	أ.م.د. وسام صاحب	تعلم سباحة	الجامعة المستنصرية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	م.د. داليا عامر	طرائق تدريس سباحة	الجامعة المستنصرية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

أهمية وتأثير استخدام استراتيجية التعلم الاتقاني في تعلم المهارات الأساسية للأنشطة الرياضية الأخرى للمواهب.

3-إجراء دراسات مقارنة بين طريقة التعليم باستخدام لإستراتيجية التعلم الاتقاني وإستراتيجية التضمين لمهارات أخرى في تنمية المهارات في السباحة.

4-إجراء المزيد من الدراسات حول أثر استخدام إستراتيجية التعلم الاتقاني مع توظيف برامج الكمبيوتر المختلفة في تنمية مهارات السباحة.

5-إقامة دورات ودراسات تأهيلية لمدرربي المراكز التخصصية في كيفية استخدام الوسائل التقنية الحديثة بصفة عامة وإستراتيجية التعلم الاتقاني بصفة خاصة في تعليم جميع المهارات الأساسية في السباحة.

### المصادر:

[1] أبو النجا أحمد عز الدين؛ التدريس "طرق - الأساليب - الإستراتيجيات": (المنصورة، مكتبة شجرة الدر، 2004).

[2] أحمد حمدي فتحي؛ فاعلية استخدام أسلوب الهيبرميديا لتعليم المهارات الأساسية في السباحة: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، 2012).

[3] أسامة كامل راتب؛ تعلم السباحة، ط3: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1998).

[4] إسراء سعد حسن؛ تأثير أسلوب الاكتشاف الموجه باستخدام الألعاب المائية على الدافعية ومستوى تعلم المهارات الأساسية للمبتدئين في السباحة: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، 2021).

[5] توفيق احمد مرعى، محمد محمود الحيلة؛ تفريد التعليم: (عمان، دار الفكر، 1998).

[6] جيهان محمد فؤاد؛ تأثير استخدام لستراتيجية التعلم الاتقاني على مستوى أداء مهارة الارسال من أعلى المواجه في الكرة الطائرة: (مجلة بحوث التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، مجلد 51 العدد 97، عدد ابريل، 2015).

[7] زيد الهويدي؛ مهارات التدريس الفعال: (العين، دار الكتاب الجامعي، 2002).



ISSJ JOURNAL

The International Sports Science Journal Vol. 6, issue. 5, May. 2024

ISSN: 1658- 8452



## الاستقرار النفسي لمدربي ولاعبي فرق كرة السلة المشاركين في بطولة منتديات الشباب في

### محافظة ديالى وعلاقتها بترتيب الفرق

ا.د. سها عباس عبود الزهيري<sup>1</sup> ا.د. رشا طالب ذياب<sup>2</sup> ا.م. مها حسن مصلح<sup>3</sup> م.م. حسين عاصي ميرزا<sup>4</sup>

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

جامعة ديالى/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> Suha.abbas@uodiyala.edu.iq, <sup>2</sup> rasha.talib@uodiyala.edu.iq, <sup>3</sup> maha.hassan@uodiyala.edu.iq, <sup>4</sup> hussain.asi@uodiyala.edu.iq)

**المستخلص:** لعبة كرة السلة هي إحدى الألعاب الرياضية الفريقية المهمة ذات القاعدة الشعبية الواسعة الانتشار، ويعتمد مستوى اللاعب على عدة علوم ومنها علم النفس الرياضي ذي التأثير المباشر عليه وخاصة أثناء المنافسات، ألا أن كرة السلة في العراق تتطلب الطموح الأكثر تطوراً مما يتطلب من الباحثين والمهتمين الوقوف على أهم المسببات الرئيسية التي تعمل دون تطورهما وبالتالي تلك التي تحول دون تقدم اللعبة في القطر، ان عملية التطور أصبحت شاغله تفكير المدربين واللاعبين والمختصين في لعبة كرة السلة وذلك من خلال الكشف عن المعضلات ومسبباتها وبالتالي معالجتها لتطوير الحالة المطلوبة .

وتكمن مشكلة البحث بعدم معرفة الاستقرار النفسي لدى لاعبي كرة السلة لمنتديات الشباب في ديالى وكذلك لدى مدربيهم ومدى علاقتها بترتيب المنتديات فرقمهم . ويرمي الباحثين الى معرفة الاستقرار النفسي لدى مدربي ولاعبي كرة السلة لمنتديات الشباب في ديالى ببطولة المنتديات في محافظة ديالى لعام 2023 .

ويقترض الباحثين هناك تباين في مؤشر الاستقرار النفسي لدى المدربين واللاعبين . أما عينة البحث شملت عينة الدراسة على (42) شخصاً والمتمثلة (12) مدرباً وموزعين (6) مدربين و (6) مساعدي مدربين وشملت عينة الدراسة على (30) لاعب، إذ وزعت العينة على ستة منتديات هي (منتدى شباب بعقوبة، منتدى شباب الخالص، منتدى شباب خان بني سعد، منتدى شباب كنعان، منتدى شباب بلروز، منتدى شباب مندلي) ضمن بطولة منتديات الشباب في ديالى لعام 2023 بكرة السلة، وبالتجانس مدرب واحد ومساعد واحد و (5) لاعبين أساسيين من كل منتدى شباب في محافظة ديالى .

**الكلمات المفتاحية:** الاستقرار النفسي - كرة السلة - منتديات الشباب

## 1- المقدمة:

نجدها عالية تارة ومنخفضة تارة أخرى لأسباب عديدة منها مستوى الفريق ومستوى المنافس ومكان المباراة والجمهور المتواجد خاصة أثناء إقامة البطولات الرياضية .

وتكمن أهمية البحث في كونه يساعد على الكشف عن درجات الاستقرار النفسي لدى المدربين واللاعبين الشباب في منتديات الشباب في محافظة ديالى في لعبة كرة السلة ببطولة منتديات الشباب في ديالى لعام 2023 بكرة السلة ومدى علاقتهما في ترتيب الفرق، وان تشخيصها بشكل علمي ودقيق سوف يساعدهم على الاهتمام الجاد بهذا الجانب المهم، والحيوي للارتقاء بمستوى الفرق وتحقيق ترتيب أفضل .

مشكلة البحث: لاحظ الباحثين من خلال اهتمامه بلعبة كرة السلة وعملهم في انتقاء ومتابعة مسيرة لاعبي كرة السلة هناك ضعفا في أعداد اللاعبين الشباب في الأعداد النفسية كونهم لاعبين ومدربين ومشرفين على لعبة كرة السلة في نادي الوجيحية والمنتديات الشبابية التابعة لمديرية شباب ورياضة ديالى ومن خلال المقابلات الشخصية مع مدربي كرة السلة العراقيين والبعض من المختصين اشر الباحثين بوجود ضعف لدى المدربين والمختصين في معرفة المتغير قيد البحث (الاستقرار النفسي)، لدى لاعبي منتديات الشباب في ديالى لعام 2023، فضلا عن مديهم ومدى علاقة هذه المتغيرات بترتيب فرقهم، لذا ارتأى الباحثين تناول هذه المشكلة ودراستها من خلال استخدام المقاييس الخاصة بهذا المتغير على ما تحمله عينة البحث .

### أهداف البحث:

يهدف البحث الى التعرف على:

1-الاستقرار النفسي لدى مدربي ولاعبي كرة السلة للمنتديات الشباب 2023 .

2-مدى علاقة هذه المتغير بترتيب الفريق في بطولة منتديات الشباب في ديالى .

### فروض البحث الى:

1-هناك تباين في مؤشر الاستقرار النفسي لدى مجاميع عينة البحث .

2-اللاعبين أكثر استقرار من المدربين وذلك لمحاكاتهم المباشرة مع المنافس .

تعد التربية الرياضية احد المقاييس التي تبين تقدم الأمم وتطورها ومفهومها الحضاري نتيجة للتقدم العلمي الحاصل في هذا المجال، إذ ان تطور المجال الرياضي يعد مرآة لتطور جميع الألعاب الرياضية الفرعية أو الفردية، ومن بين هذه الألعاب التي اشتملت التطور هي لعبة كرة السلة التي هي إحدى الألعاب الرياضية الفرعية المهمة ذات القاعدة الشعبية الواسعة الانتشار، ويعتمد مستوى اللاعب على عدة علوم ومنها علم النفس الرياضي ذي التأثير المباشر عليه وخاصة أثناء المنافسات، إلا ان كرة السلة في العراق تتطلب الطموح الأكثر تطوراً مما يتطلب من الباحثين والمهتمين الوقوف على أهم المسببات الرئيسية التي تعمل دون تطورهما وبالتالي تلك التي تحول دون تقدم اللعبة في القطر، ان عملية التطور أصبحت شاغله تفكير المدربين واللاعبين والمختصين في لعبة كرة السلة وذلك من خلال الكشف عن المعضلات ومسبباتها وبالتالي معالجتها لتطوير الحالة المطلوبة، وذلك بالتفاعل مع العلوم الأخرى التي تساهم بشكل فاعل في رفع المستوى ويعد علم النفس الرياضي واحداً من العلوم الرياضية المهمة التي لها التأثير المباشر في تحقيق التفوق والانجاز الرياضي، إذ يساهم في رفع مستوى الأداء في شتى الأنشطة والألعاب الرياضية الفرعية أو الفردية على حد سواء، واستكمالاً لأعمال الباحثين الذين تطرقوا في بحوثهم الى هذا المجال قام الباحثون بعمله هذا بغية وضع التفسيرات الملائمة لكثير من التساؤلات التي تحدثت في لعبة كرة السلة محاولاً الوقوف على أهم المعوقات التي تعترض ديمومة الاستمرار في تحقيق الانجاز الرياضي العالي لفرقنا محاولاً تذليل هذه المعوقات وإيجاد الحلول المناسبة لها .

ومن المواضيع المهمة والمتداولة في مجال علم النفس الرياضي والتي لها الأهمية الكبيرة في مدى تأثيرها على مستوى الرياضي هي الاستقرار النفسي الذي يعتبر من المواضيع المهمة التي تؤثر سلباً أو إيجاباً على مستوى تطور اللعبة وتحقيق أفضل الانجازات والنتائج، إذ ان الاستقرار النفسي من العوامل الرئيسية ذو التأثير المباشر على مستوى أداء المدربين واللاعبين لكونه لا يسير على وتيرة واحدة بل



## مجالات البحث:

المجال البشري: المدربون واللاعبون الشباب المشاركون في

بطولة منتديات الشباب في ديالى لكرة السلة للموسم 2023 .

المجال الزمني: 2023/1/21 ولغاية 2023/4/8

المجال المكاني: قاعة مديرية الشباب والرياضة في ديالى

## 2- منهجية البحث والإجراءات الميدانية:

2-1 منهج البحث: استعمل الباحثين المنهج الوصفي

بالأسلوب المسحي لملائمته طبيعة مشكلة البحث إذ ان المنهج

الوصفي هو " دراسة الظواهر والأحداث وجمع الحقائق

والمعلومات ودراسة حالة النمو (البياسري: 2017، ص34)

2-2 مجتمع البحث وعينته: تشكلت عينة البحث من

عدد من اللاعبين والمدربين بلغ عددهم (42) فرداً توزعوا

بالشكل التالي:

المدربون: تشكلت مجموعة المدربين من (12) مدرب ومساعد

مدرب وبواقع مدرب ومساعد لكل فريق من الفرق الستة

المشاركة في بطولة منتديات الشباب والرياضة في ديالى

وكانت النسبة المئوية لهم (100%) من عينة المدربين في

بطولة منتديات الشباب والرياضة في ديالى .

اللاعبون: تشكلت مجموعة اللاعبين من (30) لاعب وبواقع

(5) لاعبين من كل فريق وبهذا كانت النسبة المئوية لمجموعة

اللاعبين (42%) من عينة اللاعبين بطولة منتديات الشباب

والرياضة في ديالى والبالغ عددهم (72) لاعب .

## 2-3 وسائل جمع المعلومات المستخدمة في

البحث: (المصادر والمراجع العربية والأجنبية، الملاحظة،

الاستبانة، التجارب الاستطلاعية، فريق العمل المساعد،

الوسائل الإحصائية أما الأدوات والأجهزة المستخدمة حاسبة

يدوية، كمبيوتر، ساعة توقيت).

## 2-4 المقاييس:

2-4-1 مقياس الاستقرار النفسي: استعمل الباحثين

مقياس الاستقرار النفسي الذي يهدف الى التعرف على درجة

الاستقرار النفسي لدى عينة البحث في موقف المنافسة

الرياضية والذي أعادة (علي العبادي: 2019، ص222)،

ويتميز هذا المقياس كونه يصلح لقياس مستوى الاستقرار

النفسي وله درجة عالية من الثبات والصدق والموضوعية .

ويتكون هذا المقياس من (48) فقرة . والإجابة على هذه

ال فقرات تكون على ثلاثة بدائل وتقيم الدرجات كالتالي:

(3 درجة) غالباً (2 درجة) أحياناً (1 درجة) نادراً

وقد تم تعريف المقياس وإخضاعه لبعض التعديلات لأجل

تطبيقه على البيئة العراقية وعلى أفراد آخرين غير اللاعبين

وهم المدربين، وذلك من خلال عرض المقياس على الخبراء

المختصين وبذلك أصبح مقياس الاستقرار النفسي من (44)

فقرة .

جدول (1) يوضح أعلى درجة للمقياس وأقل درجة للمقياس

أعلى درجة للمقياس	أقل درجة للمقياس
132	44

## 2-5 الأسس العلمية لمقياس الاستقرار النفسي:

1- الصدق: يعد الصدق من الشروط والصفات العلمية

للاختبار الجيد إذ ان الصدق يعني " ان الاختبار يقيس ما

وضع لأجل قياسه ولا يقيس شيئاً آخر (باهي: 1999، ص

33) .

2- الثبات: هو الذي يعطي نتائج متقاربة او النتائج نفسها إذ

طبق أكثر من مرة في ظروف متماثلة (فهيم، عامر: 2005،

ص145) .

ولغرض معرفة درجة ثبات المقياس قام الباحثين بتطبيق

الاختبار على عينة التجربة الاستطلاعية من خلال توزيع

المقياس على أفراد عينة التجربة الاستطلاعية والبالغة (14)

فرد والمتضمنة (12) لاعب و (2) مدرب وذلك على لاعبي

ومدربي منتدى شباب الوجهية، ومن خلال معرفة مدى درجة

ثبات المقياسين على الأفراد المذكورين أنفاً، تم تطبيق معادلة

معامل الارتباط (بيرسون) بين الاختبارين الأولي والنهائي

وذلك بعد توزيع المقياس مرة ثانية بعد مرور أسبوع واحد

وبنفس ظروف الاختبار الأول وتم الحصول على درجة ثبات

(88.9)، (86.4) لمقياس الهوء النفسي للاعبين والمدربين .

3- الموضوعية: تشير الى ان الاختبار لا يتأثر بالعوامل

الذاتية للمحكمن القائمين على ذلك الاختبار (عبد المجيد،

البياسري: 2013، ص121). وتعد احد عوامل الأسس العلمية

في مجال البحوث العلمية، ويتضمن عدم تدخل العوامل

### 3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

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

##### للمجموعة التجريبية ومناقشتها:

#### 3-1-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة

##### والبعدية للمجموعة التجريبية:

قام الباحثون بعرض النتائج التي توصل إليها ومناقشتها للتعرف على مدى تأثيرها على ترتيب الفرق بطولة منتديات الشباب في ديالى بكرة السلة لعام 2023، وفيما يلي عرض لنتائج البحث وتحليلها ومناقشتها بعد عرض البيانات الأولية:

#### 3-1-2 عرض وتحليل نتائج الاستقرار النفسي

##### لدى لاعبي كرة السلة:

جدول (4) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاستقرار النفسي للاعبين وترتيب المنتديات في البطولة

ترتيب المنتديات في البطولة	الاستقرار النفسي		الفرق
	ع +	س	
الأول	2.1	94.2	منتدى شباب بعقوبة
الثاني	3.7	96.2	الخالص
الثالث	4.4	88.4	خان بني سعد
الرابع	5.2	90	كنعان
الخامس	5.9	85.4	بلدروز
السادس	11.5	84.6	منذلي

يبين جدول (4) قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاستقرار النفسي لدى لاعبي منتديات بطولة منديات مديرية الشباب والرياضة في محافظة ديالى وعلاقتها بترتيب الفرق النهائي لبطولة منديات مديرية الشباب والرياضة في محافظة ديالى بكرة السلة .

يتضح مما سبق انه كلما كان الوسط الحسابي للاستقرار النفسي عالي يحقق اللاعب انجاز أفضل وبالتالي تكون محصلة هذا الانجاز الأفضل الى الفريق الذي ينضم له اللاعب .

وهذا ما يؤكد حصول فريق منتدى شباب بعقوبة على المركز الأول وفريق منتدى شباب الخالص أعلى المركز الثاني، وهما الفريقان اللذان يحملان وسطاً حسابياً عالياً في الاستقرار النفسي (المقدادي، العميره: 2002، ص134)، بينما باقي المنتديات وخاصة (منتدى شباب بلدروز ومنتدى شباب منذلي)

الشخصية والتحيز في وضع الاختبارات أو الفقرات المعنية في البحث

#### 2-6 إجراءات البحث الميدانية:

#### 2-6-1 التجربة الاستطلاعية:

تم إجراء التجربة الاستطلاعية الساعة الواحدة والنصف ظهراً يوم 2023/1/21 على القاعة المغلقة للمقدادية التابعة لمديرية شباب محافظة ديالى على لاعبي منتدى شباب المقدادية والبالغ عددهم (12) لاعب وكذلك مدرب ومساعد المدرب وبهذا يكون مجموع العينة (14) فرداً . علماً بأن العينة الاستطلاعية تحمل نفس مواصفات العينة الرئيسية بكونها من فرق منتديات الشباب في محافظة ديالى بكرة السلة .

وكان الغرض من التجربة الاستطلاعية هو التعرف على:

- 1-كفاءة فريق العمل المساعد.
- 2-الوقت المستغرق بتسليم واستلام الاستمارات حتى يتلائم مع تدريب الفريق ووقت مبارياتهم
- 3-الصعوبة التي تواجه الباحثون أثناء تنفيذ التجربة الرئيسية .
- 4-مدى استجابة عينة البحث لمحتويات استمارات المقياسين .

#### 2-6-2 التجربة الرئيسية:

بعد إعداد أداتي البحث بشكل نهائي وبعد تحديد العينة الأصلية والبالغ مجموعها (42) فرداً المتضمنة (12) مدرب و (30) لاعب من المنتديات المشاركة في بطولة منتديات الشباب في ديالى بكرة السلة لعام 2023، طبق المقياس بصيغته النهائية في فترة إجراء بطولة أندية محافظة ديالى للفرق المشاركة في بطولة كرة السلة إذ تمثل هذه العينة أفضل مستوى تنافسي للعبة في المحافظة .

وقد وزعت الاستمارات الخاصة بالمقاس على أفراد عينة البحث قبل (60) دقيقة من بدء المباراة، وبأسلوب الاتصال المباشر، إذ أجري التطبيق من الباحثون وفريق العمل المساعد وقام الباحثين بشرح أهداف البحث لإفراد العينة مع التأكيد على ضرورة الإجابة عن جميع الفقرات في المقياس بصدق . وقد استغرق وقت الإجابة على المقياس بين (30-40) دقيقة .

#### 2-7 الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحثان الإحصائية (SPSS) لمعالجة البيانات التي حصل عليها .

يتبين من الجدول (5) قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاستقرار النفسي لدى مدربي بطولة منتديات الشباب في محافظة ديالى بكرة السلة، ويؤكد الباحثين على مدى أهمية الاستقرار النفسي المتوسط لدى مدربي فرق منتديات الشباب في محافظة ديالى، إذ كلما كان الاستقرار النفسي متوسطاً كانت نتائج فرقهم أفضل من حيث ترتيب هذا الفرق في بطولة منتديات الشباب في محافظة ديالى بكرة السلة.

### 3-1-4 عرض وتحليل ومناقشة الفروق في الاستقرار النفسي بين المدربين واللاعبين:

جدول (6) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمدربين واللاعبين في الاستقرار النفسي

الدالة الاحصائية	قيمة ت		درجة الحرية	حجم العينة	الانحراف المعياري + ع	الوسط الحسابي س	
	الجدولية	المحسوبة					
غير معنوي	2.02	0.06	40	30	32.8	93.96	اللاعبون
				12	23	91.83	المدربون

يتبين من جدول (6) قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاستقرار النفسي لدى كل من المدربين واللاعبين . وان ارتفاع مستوى الاستقرار النفسي للمدربين يدل على حرصهم ومثابرتهم العالية في التوجيه وتقديم النصيحة للاعبين فريقيه للحفاظ على مكانتهم العالية في تمثيل هذه اللعبة في بطولة منتديات الشباب في محافظة ديالى، وهذا دليل على تنافسهم العالي مع المنافس وحرصهم الشديد على تحقيق أفضل النتائج .

ان ارتفاع مستوى الاستقرار النفسي لدى اللاعبين بسبب ان إدارة المنتدى تطلب منهم الأداء الأفضل مما يؤدي الى الحرص الشديد للاعبين للفوز والبقاء على مستواهم (ذنون، عبد الرزاق: 2013، ص33) .

إما بالنسبة للمدربين فان ارتفاع مستوى الاستقرار النفسي لهم يدل على مدى حرصهم ومثابرتهم العالية في التوجيه وتقديم النصيحة للاعبين فريقيه من خلال اداء كامل المباراة بكامل قواهم البدنية والنفسية من اجل حرصهم الشديد لعدم خسارتهم أمام المنافس والبقاء على هذا المستوى الجيد والمحافظة على سمعة ومركز المنتدى العريق الذي ينتمون إليه (جلال: 2004، ص121)، ودليل ذلك ما ورد في جدول (6) بعدم

يحملان وسطاً حسابياً منخفض جداً، لذلك حققا المركزان الخامس والسادس في الترتيب العام لبطولة منديات مديرية الشباب والرياضة في محافظة ديالى بكرة السلة .

وان الفريق الذي يحصل على وسط حسابي عالي وينفس الوقت يحصل على انحراف معياري قليل يحقق أفضل النتائج، وذلك إذ ان فريق منتدى شباب بعقوبة كان لديه وسط حسابي عالي وانحراف معياري قليل في الاستقرار النفسي حقق المركز الأول في البطولة .

ان الاستقرار النفسي العالي لدى فريقي (منتدى شباب بعقوبة ومنتدى شباب الخالص) يدل على مدى حرص لاعبي الفريقين في الحصول على المركز الأول والثاني التي تعتبر من المراكز المتقدمة في بطولة منديات مديرية الشباب والرياضة في محافظة ديالى بكرة السلة، وان حصول الفريقين على هذه المراكز ناتجة من بذل المجهود العالي في الأداء الأفضل من حيث الأداء واللياقة البدنية وتطبيق الخطط الموضوعية التي تهدف الى تحقيق أفضل النتائج وبالتالي الفوز بالمباراة .

ان حرص لاعبي فريقي (منتدى شباب بعقوبة ومنتدى شباب الخالص) كان أعلى من بقية أفراد الفرق الأخرى بسبب كونهم بطلين المحافظة للسنتين السابقتين، مما ساهم حصول الفريقين على مراكز متقدمة مقارنة ببقية الفرق الأخرى، وهذا يشير الى انه كلما كان الاستقرار النفسي عالي للاعبين كان أفضل من خلال تشجيع اللاعبين لدفعهم للأداء الأفضل (زيد: 2011، ص123) .

### 3-1-3 عرض وتحليل نتائج والاستقرار النفسي لدى مدربي فرق منتديات الشباب في ديالى بكرة السلة:

جدول (5) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والاستقرار النفسي لدى مدربي فرق منتديات الشباب في ديالى

ترتيب المنتديات في البطولة	القلق النفسي		الفرق
	+ ع	س	
الأول	0.5	91.5	منتدى شباب بعقوبة
الثاني	1	87	الخالص
الثالث	3	109	خان بني سعد
الرابع	4	90	كنعان
الخامس	6.5	84.5	بلدروز
السادس	8	84	مندي

Dan Austin & Bryan Mann, The Complete Guide to train [7]  
.young soccer: (London, Ellis Harwood, 2015

وجود فروق معنوية بين اللاعبين والمدربين في الاستقرار النفسي .

ويرى الباحثين سبب ذلك الى ان معظم مدربي ولاعبي الأندية هم من أصحاب التأهيل الأكاديمي المختص بالجانب الرياضي وبالتالي يمتلكون خلفية لا بأس بها عن الجانب والإعداد النفسي وكذلك ان عينة البحث كانت تمثل بأغلبها لاعبي منتديات الشباب في ديالى وكذلك الحالة بالنسبة للمدربين .

#### 4- الخاتمة:

وتوصل الباحثين الى الاستنتاجات التالية:

1-ترتفع قيمة الاستقرار النفسي لدى لاعبي الفرق التي حصلت على المراكز المتقدمة، وتخفض مع لاعبي الفرق التي حصلت على المراكز المتأخرة وقيمة الاستقرار النفسي للمدربين تكون متوسطة لدى مدربي الفرق المتقدمة وكانت الدلالة الاحصائية الاستقرار النفسي غير معنوية بين المدربين واللاعبين .

ويوصي الباحثين:

1-العمل على زيادة لاستقرار النفسي لدى لاعبي كرة السلة لمنتديات الشباب من اجل الحصول على نتائج أفضل ومحاولة المحافظة على الاستقرار النفسي المتوسطة لدى مدربي كرة السلة والتأكيد على إجراء دراسة مشابهة على فئات عمرية لنفس اللعبة وكذلك استخدام مقاييس نفسية أخرى على نفس العينة.

#### المصادر:

- [1] علي خليفة بريس العبادي؛ تأثير منهج تدريبي في التهدئة النفسية وتطوير دقة أداء بعض المهارات الأساسية للشباب بكرة القدم (طروحة نكتوراه غير منشورة، جامعة ديالى، 2019).
- [2] محمد جاسم الياسري؛ البحث التربوي مناهجه وتصاميمه، ط1: (العراق، دار الضياء للطباعة، 2017) .
- [3] معتز يونس ذنون و ريان عبد لرزاق الحو؛ أساسيات التدريب الرياضي: (الموصل، دار ابن الاثير للطباعة والنشر، 2013).
- [4] ناهدة عبد زيد الدليمي؛ مفاهيم في التربية الحركية، ط1: (بيروت، دار الكتب العلمية، 2011) .
- [5] هدى جلال؛ بناء وتقنين قياس للتوتر النفسي لدى لاعبين المتقدمين في الألعاب الفرعية: (رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، 2004).
- [6] يوسف موسى مقادي وعلي محمد العمارة؛ علم النفس الرياضي: (عمان، مطبعة المكتبة الوطنية، 2002).

## الملاحق:

الملحق (1) يوضح لاستبانته الخاصة بتحديد فقرات مقياس الاستقرار النفسية

عزيزي اللاعب

تحية طيبة ...

بين يديك استمارة استبيان تتضمن مجموعة فقرات على شكل أسئلة ولكل سؤال (ثلاثة) اختيارات (بدائل) هي (تطبق علي غالباً، تنطبق علي نادراً، تنطبق علي أحياناً، تنطبق علي نادراً) وتعطي أوزان الدرجات (3، 2، 1) على التوالي للفقرات الإيجابية والعكس بالنسبة للفقرات السلبية يرجو الباحثون قراءة الفقرات بدقة ثم الإجابة عنها بكل صدق وصراحة وعدم ترك أي فقرة من فقرات المقياس بلا إجابة، وتؤكد أن إجابتك ستحظى بسرية تامة وهي لغرض البحث العلمي فقط، ولا داعي لذكر اسمك .

ملاحظة: تكون الإجابة على ورقة الإجابة المخصصة وكما موضح: مثال

ت	تنطبق علي غالباً	تنطبق علي أحياناً	تنطبق علي نادراً
1	✓		
2		✓	
3			✓

الباحثين

مع فائق الشكر والتقدير ...

ت	الفقرات	تنطبق علي غالباً	تنطبق علي أحياناً	تنطبق علي نادراً
1	أحافظ على استقراري عند اتخاذ الحكم قراراً خاطئاً ضدي			
2	أستطيع استعادة استقراري عند فشل أدائي خلال وقت المنافسة			
3	عندما ينتقني المدرب طول فترة المنافسة فاني استعيد هدوئي بسرعة			
4	أستطيع ان احتفظ باستقراري على الرغم من مضايقة الجمهور لي			
5	بإمكاني المحافظة على استقراري أعصابي في حالة وقوع أخطاء قبل المنافسة			
6	في المنافسة عندما اعتقد إن الحكم قد أخطأ في حقي وحق زملائي فاني لا انفعل			
7	أستطيع التصرف بشكل جيد في أي موقف تنافسي مفاجئ			
8	أنا واثق من قدرتي على الأداء الجيد في أية منافسة.			
9	لدي القدرة على التكيف مهما اختلفت مواقف اللعب لكي أحقق الفوز في المنافسة			
10	أستطيع التصرف بشكل جيد في أي موقف تنافسي مفاجئ.			
11	انتقاد المدرب لي في المنافسة لا يؤثر في مستوى أدائي .			
12	واثق من القدرة على الأداء الناجح بعد أداء فاشل أمام خصم قوي في أثناء المنافسة			
13	أقدم لمدربي بعض الآراء التي أجدتها ترفع من مستوى أدائي			
14	عندما أخطي في الملعب فاني اعترف بخطي أمام الآخرين			
15	ضغوط التدريب والمنافسة لا تؤثر في قدراتي النفسية .			
16	عندما يتطلب مني إنجاز عمل ما فاني أفكر في تقديم أفضل مستوى لدي			
17	اعتقد أنني قادر على هزيمة أي منافس			
18	اشعر دائماً أنني متسامح مع نفسي ولا الومها			
19	أرى أنني يقض تماماً لحقوقي وواجباتي			
20	يصفني أقرابي و أصدقائي باني شخص مسؤول ويعتمد عليه			
21	البعض يحمل أفكار خاطئة عني وأنا قادر علي تغيير تلك الأفكار			
22	كل تجربة فشل تمر بي تمثل لي عبرة يمكن الاستفادة منها في المستقبل			
23	كل مشكلة تواجهني فهي تحدي جديد لقدراتي الإدارية			
24	إذا ارتفع صوت احد علي فاني ليس من عادتي أن استجيب انفعالياً حتى ولو أراد احد وان يثيرني			
25	إننا اعتقد ان سبيل النجاح هو الجد والاجتهاد			
26	اشعر دائماً انه باستطاعتي مواجهة الظروف الصعبة			





			أثق في الناس حتى وإن عانيت من بعضهم	27
			أتمسك برأي في المناقشات طالما كان صحيحا	28
			استمتع بنوم هادي ومريح	29
			هل يسهل عليك الاندماج مع مجموعه من الغرباء بسرعة؟	30
			لا يصعب علي ضبط انفعالاتي أثناء المواقف الحرجة	31
			افرح عند نجاح زملائي في العمل	32
			أي إساءة لي من المنافس لا أبادلها بإساءة مماثلة في المباراة	33
			أحب أن أتبادل ملابس اللعب مع الفريق المنافس في نهاية المباراة	34
			طموحي أن اكونا حسن لاعب في اللعبة	35
			أحب التحدي واستمتع باللحظات الحرجة أثناء الأداء	36
			إننا كثير الوفاء نحو اللاعبين وعائلتي والمجتمع الذي أعيش فيه	37
			أتنافس بحماس في حالة وجود تحدي من منافس	38
			مهما كانت العقبات فإنني استطيع تحقيق أهدافي	39
			أعتقد أن متعة الحياة وأثارها تكمن في قدرة الفرد على مواجهة تحدياتها	40
			قيمة الحياة تكمن في ولاء الفرد لبعض المبادئ والقيم	41
			عندما أضع خططي المستقبلية غالبا ما أكون متأكد من قراري علي تنفيذها	42
			عندما أحل مشكلة أجد متعة في التحرك لحل مشكلة أخرى	43
			اعتمد على نفسي في حل الصعوبات التي تواجهني في التدريب أو المنافسة.	44



I . S . S . J

