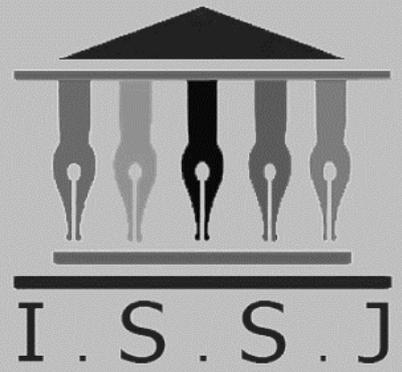


مجلة علوم الرياضة الدولية



مجلة علوم الرياضة الدولية





▶ مجلة علوم الرياضة الدولية :

مجلة علوم الرياضة الدولية International Sports Science Journal

مجلة علمية محكمة
تصدر عن
أكاديمية علوم الرياضة

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

معامل التأثير العربي (1.45)

info@issjksa.com



الصفحة	المحتويات
3	1- المحتويات.....
5	2- دور وسائل التواصل الاجتماعي في تسويق الملابس الرياضية.....
15	3- تأثير التدريب المتواتر عالي الكثافة في بعض مكونات اللياقة الصحية للمتدربات بأعمار 20-25 سنة.....
23	4- أثر تمرينات خاصة في السعة الحيوية وحجم الزفير والمهارات المركبة للاعبين كرة القدم الشباب تحت 19 سنة.....
35	5- انتقاع رؤس المرمى الناشئين وفق بعض المتغيرات النفسية.....
41	6- تأثير وحدات تعليمية وفق نموذج جورج بوليا في تنمية بعض القدرات الحركية وتعلم دقة التصويب من القفز للطلاب بكرة اليد.....
49	7- تأثير تمرينات (CRF) في التعبير الجيني للأديبونكتين للمتدربات بأعمار (35-45) سنة في مركز اللياقة البدنية (queen center) بمحافظة النجف.....
55	8- اثر منهج تدريبي لتطوير الثقة بالنفس ودقة بعض المهارات الأساسية لناشئين كرة القدم بأعمار دون 16 لنادي بلاد الرافدين الرياضي.....



ISSJ JOURNAL

The International Sports Science Journal, Vol. 6, Issue. 6, June. 2024

ISSN: 1658- 8452



دور وسائل التواصل الاجتماعي في تسويق الملابس الرياضية

هبة عصام العطاس¹

جامعة جدة/ كلية العلوم الرياضية/ قسم الإدارة الرياضية¹

(¹ heba-attas@hotmail.com, haalattas@uj.edu.sa)

المستخلص: نظراً للحيز الذي تشغله وسائل التواصل الاجتماعي في حياتنا اليومية، أرادت الباحثة التعرف على تأثير وسائل التواصل الاجتماعي من الجانب الرياضي، فقد هدفت الدراسة إلى معرفة دور وسائل التواصل الاجتماعي على تسويق الملابس الرياضية، وقياس الوعي المجتمعي بأهمية الرياضة، كذلك ما لإعلانات وسائل التواصل الاجتماعي من تأثير على تسويق المنتجات الرياضية، وتحديد أي تطبيقات وسائل التواصل الاجتماعي الأكثر تأثيراً في التسويق الرياضي. اعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي بالدراسة التحليلية. أرادت الباحثة قياس صحة الفرضيات البحثية وهي: وسائل التواصل الاجتماعي هي أحد وسائل التسويق من خلال الترويج الإعلاني، كلما زاد الوعي المجتمعي بأهمية الرياضة زاد الإقبال على التسويق الرياضي أيضاً توجد علاقة بين العمر وتطبيقات التواصل الاجتماعي الأكثر تفضيلاً. وتم توزيع الاستبيان بشكل عشوائي عن طريق وسائل التواصل الاجتماعي، واختيار عينة (1.067) شخص من المجتمع السعودي. ومن أهم النتائج التي توصلت لها الباحثة: أن هناك درجة كبيرة من الوعي بأهمية الرياضة في المجتمع السعودي، وللوالدين الأثر الأكبر على ممارسة الأبناء للرياضة. كذلك أن للإعلانات الترويجية من خلال وسائل التواصل الاجتماعي تأثير على القرار الشرائي للمستهلك بنسبة 71% لكل من تطبيقي سناب شات والانسagram، أيضاً أن أكثر التطبيقات تفضيلاً في المجتمع السعودي هو تطبيق (سناب شات).

الكلمات المفتاحية: وسائل التواصل الاجتماعي-التسويق الإلكتروني-التسويق الرياضي-الوعي المجتمعي بالرياضة.

1- المقدمة:

للأحداث الرياضية والمنتجات والخدمات الرياضية، ونشر الوعي الرياضي بين أفراد المجتمع. ويمكن تلخيص دور الإعلام الرياضي في التسويق الرياضي في النقاط التالية: التغطية الإعلامية للأحداث الرياضية: إذ تساهم التغطية الإعلامية للأحداث الرياضية في زيادة الوعي بالرياضة، وجذب الاهتمام إليها، مما يؤدي إلى زيادة الطلب على المنتجات والخدمات الرياضية. الدعاية والإعلان الرياضي: إذ يستخدم الإعلام الرياضي في الدعاية والإعلان للمنتجات والخدمات الرياضية، مما يساعد على زيادة الوعي بها، وتحفيز الجمهور على شرائها. نشر الوعي الرياضي: إذ يساعد الإعلام الرياضي في نشر الوعي الرياضي بين أفراد المجتمع، وتعريفهم بأهمية الرياضة، وفوائدها الصحية والنفسية والاجتماعية. ويمكن تصنيف الإعلام الرياضي إلى عدة أنواع، منها: الإعلام الرياضي التقليدي: ويشمل وسائل الإعلام التقليدية، مثل التلفزيون والإذاعة والصحف والمجلات. الإعلام الرياضي الرقمي: ويشمل وسائل الإعلام الرقمية، مثل مواقع التواصل الاجتماعي والتطبيقات الإلكترونية ويلعب الإعلام الرياضي الرقمي دوراً متزايداً في التسويق الرياضي، إذ يتميز بإمكانية الوصول إلى شريحة واسعة من الجمهور، وتفاعل الجمهور معه، وقياس نتائج الحملات التسويقية. دور وسائل التواصل الاجتماعي في التسويق الرياضي تلعب وسائل التواصل الاجتماعي دوراً مهماً في التسويق الرياضي، إذ تساهم في زيادة الوعي بالرياضة، وجذب الاهتمام إليها، وتحفيز الجمهور على المشاركة فيها. ويمكن تلخيص دور وسائل التواصل الاجتماعي في التسويق الرياضي في النقاط التالية: الوصول إلى شريحة واسعة من الجمهور: إذ تتميز وسائل التواصل الاجتماعي بإمكانية الوصول إلى شريحة واسعة من الجمهور، من مختلف الفئات العمرية والاجتماعية. التفاعل مع الجمهور: إذ تتميز وسائل التواصل الاجتماعي بإمكانية التفاعل مع الجمهور، ومعرفة احتياجاته ورغباته. قياس نتائج الحملات التسويقية: إذ تتميز وسائل التواصل الاجتماعي بإمكانية قياس نتائج الحملات التسويقية، ومعرفة مدى تأثيرها على الجمهور. وفيما يلي بعض الأمثلة على دور وسائل التواصل الاجتماعي في التسويق الرياضي: استخدام الأنديت الرياضية لوسائل التواصل الاجتماعي للترويج لمبارياتها،

شهدت الرياضة في المجتمع السعودي تطوراً ملحوظاً في السنوات الأخيرة، إذ أصبحت تمارس من جميع فئات المجتمع، صغيراً وكبيراً، نكراً وأنثى. ويعود ذلك إلى عدة عوامل، أهمها، الوعي المجتمعي، إذ أصبح الناس أكثر وعياً بأهمية الرياضة وتأثيرها على الصحة العامة، رؤية 2030: والتي تؤكد على أهمية الرياضة كأحد مقومات، جودة الحياة، اهتمام الدولة، إذ قامت الدولة بتطوير البنية التحتية الرياضية، ودعم القطاع الرياضي، وساهم هذا التطور في تحقيق العديد من المكاسب، منها: تحسين الصحة العامة: إذ تساعد الرياضة على الوقاية من الأمراض المزمنة، وتعزيز الصحة العقلية والنفسية. تعزيز الاندماج الاجتماعي: إذ تساعد الرياضة على التعارف والتواصل بين مختلف فئات المجتمع. رفع مستوى الوعي الثقافي: إذ تساعد الرياضة على نشر القيم الرياضية، مثل الروح الرياضية و fair play. ومن المتوقع أن تستمر الرياضة في النمو والازدهار في المجتمع السعودي في السنوات القادمة، وذلك بفضل الجهود المبذولة من مختلف الجهات المعنية. دور القطاع الخاص ووسائل التواصل الاجتماعي، يلعب القطاع الخاص ووسائل التواصل الاجتماعي دوراً مهماً في دعم وتطوير الرياضة في المجتمع السعودي. إذ يساهم القطاع الخاص في تمويل المنشآت الرياضية، وتوفير المنتجات والخدمات الرياضية. كما تساهم وسائل التواصل الاجتماعي في الترويج للرياضة ونشر الوعي الرياضي. وفيما يلي بعض الأمثلة على دور القطاع الخاص ووسائل التواصل الاجتماعي في دعم الرياضة في المجتمع السعودي: ساهمت شركة "زين" في رعاية العديد من الأحداث الرياضية في المملكة، مثل بطولة كأس السوبر الإسباني، وبطولة كأس السوبر الإيطالي، قامت شركة أرامكو" بإنشاء أكاديمية للرياضة النسائية في مدينة الرياض، ساهمت وسائل التواصل الاجتماعي في الترويج لرياضة المشي، إذ أطلقت العديد من الحملات والحملات لحث الناس على ممارسة هذه الرياضة.

أهمية البحث:

ان دور الإعلام الرياضي في التسويق الرياضي يلعب الإعلام الرياضي دوراً مهماً في التسويق الرياضي، إذ يساهم في الترويج

و يعد الرياضة من الأنشطة اللاصفية التي تساهم تنمية القدرات الذهنية والحركية لدى تلاميذ المدارس، كذلك تنمية الروح الوطنية، وتقوية العلاقات الاجتماعية والصداقات بين الطلاب، كذلك يساعدهم على تعلم واكتساب صفات كالصبر والشجاعة، والتنافس الحميد، وتحمل المسؤولية (ربيع، 2014؛ قوقاش، 2014م) (11). كذلك للصحف الرياضية دور هام في نشر الوعي الرياضي ومعرفة المجتمع بالثقافة الرياضية إذ من خلالها يمكن غرس أفكار وقيم وأنماط سلوكية خاصة بالرياضة، كذلك إبراز أهمية الرياضة في حياة الأفراد من خلال المواقع الرسمية للصحف الرياضية، ودعم الاتجاهات نحو الرياضة والتعرف على القوانين والنظم الرياضية للأنشطة الترفيهية الرياضية (الزيود، 2016م) (3). وللبرامج الرياضية التفاعلية بالتلفاز الجزائري دور في تنمية الثقافة الرياضية لدى طلبة الإعلام والاتصال الرياضي، نظراً لما لتلك البرامج من أهمية فيما تقدمه من معلومات، وثقافة بدنية ورياضية. كذلك يرى الطلبة في إحدى الجامعات بالجزائر أن للبرامج الرياضية دور في تزويدهم بالمعلومات الرياضية العامة، وتقديم تحليلات وخطط تكتيكية لطلبة الإعلام والاتصال الرياضي بشكل خاص (مريشيش، 2020؛ صلاح الدين، 2020م) (16). ولقد اكتسبت البرامج الرياضية اهتمام الفضائيات، فجدد أنها تعمل على تخصيص استوديوهات خاصة ببرامج الرياضة، وتخصيص مراسلين في أنحاء العالم، لتغطية الأحداث والفعاليات الرياضية، وهذا ما يؤدي إلى جذب المشاهدين وتشويقهم للمتابعة (شعبان، 2018م) (13). ومن هنا يتضح أن وسائل الإعلام القديم منها والحديث، لها دور في بالغ الأهمية لتوعية المجتمع بأهمية الرياضة، ونشر الوعي الثقافي الرياضي، كذلك لها الدور الأكبر، في نجاح الفعاليات والإحداث الرياضية، والتسويق للمنتجات والخدمات الرياضية، لأن باستطاعتها الوصول لكافة شرائح المجتمع وفئاته المختلفة. وللاعلام الرياضي دور كبير ومؤثر لتهيئة المجتمع والرأي العام لقبول أو رفض القرارات المتعلقة بالمؤسسات الرياضية والتسويق الرياضي للمنتجات والخدمات التي تقدم للمستهلك الرياضي. كذلك له دور في توعية المجتمع بالتسويق من خلال البث التلفزيوني والجراند والمجلات. والحملات الترويجية عبر وسائل الإعلام المسموعة أيضاً أثناء

ومنتجاتها، وخدماتها. استخدام الاتحادات الرياضية لوسائل التواصل الاجتماعي للترويج للأحداث الرياضية التي تنظمها. استخدام الشركات الرياضية لوسائل التواصل الاجتماعي للترويج لمنتجاتها وخدماتها. الوعي المجتمعي بأهمية الرياضة يلعب الوعي المجتمعي بأهمية الرياضة دوراً مهماً في التسويق الرياضي، إذ يساعد على زيادة الطلب على المنتجات والخدمات الرياضية. ويمكن زيادة الوعي المجتمعي بأهمية الرياضة من خلال: تعزيز دور الأسرة والمدرسة في توعية الأطفال والمراهقين بأهمية الرياضة. نشر الوعي الرياضي من خلال وسائل الإعلام المختلفة. تنظيم الحملات التوعوية حول أهمية الرياضة.

الأهداف من الدراسة:

1- قياس الوعي المجتمعي بأهمية الرياضة لكافة الشرائح في المجتمع.

2- معرفة أهمية وتأثير إعلانات وسائل التواصل الاجتماعي على تسويق المنتجات الرياضية.

3- تحديد أي تطبيقات وسائل التواصل الاجتماعي الأكثر تأثيراً في التسويق الرياضي.

الدراسات السابقة:

يعد الثقافة الرياضية أحد فروع الثقافة العامة التي تمكن الإنسان من القيام بواجباته ومسؤولياته تجاه نفسه أولاً ومجتمعه ثانياً. والتي تؤثر على سلوك الفرد، واعتقاداته، وأفكاره. فالثقافة الرياضية تبدأ من التنشئة الاجتماعية إذ يتم غرس القيم والمعايير المجتمعية بحث التلاميذ والمراهقين، وتحفيزهم نحو الرياضة والمشاركة في الأنشطة الرياضية داخل وخارج المدرسة، كذلك النوادي والمؤسسات الرياضية. كما أن للأهل دور هام في مرافقة أبناءهم للنوادي الرياضية والأنشطة الرياضية الترويجية، أيضاً لوسائل الإعلام المختلفة دور هام في نشر الوعي بفوائد النشاطات الترويجية لا سيما الرياضية (بلال، 2014م) (7). وتلعب الأسرة دور هام في غرس القيم والأفكار الرياضية في نفوس الأطفال، لاسيما الأم الرياضية والتي لها أهمية بارزة تظهر في رسم الطموح لدى الطفل والذي ينتهي بتحقيق الإنجازات، كما أن سماح الأم الرياضية لأبنائها بمرافقتها لممارسة النشاط الرياضي والحث على ممارسته يخلق جيل رياضي (البطيخي، 2013م) (2).

أو مناسبات وبطولات رياضية ومن ثم فإن التسويق الرياضي وصناعة الرياضة وجهان لعملة واحدة. ويلعب التسويق الرياضي دور هام أيضاً في عملية التطوير المستدام للمدن والدول وتحريك عجلة الاقتصاد، وزيادة جاذبية الاستثمار وتحسين الجوانب الاجتماعية عن طريق إيجاد فرص عمل جديدة وتطوير البنية التحتية، كل ذلك من خلال استضافة وتنظيم الأحداث الرياضية الكبرى. ولقد قامت شركة الاتصالات السعودية بخطوة هامة جداً في هذا المجال إذ عملت على تعزيز العلاقة بين طلاب الجامعات السعودية والمنظمات الرياضية من خلال تطبيق التواصل الاجتماعي (تويتر) في حين كشفت الدراسة عن مستوى عالٍ من الدافعية لدى الطلاب لمتابعة الرياضيين خاصة على الحسابات الرياضية في تويتر . وحثت الدراسة على إجراء العديد من الدراسات في حول وسائل الإعلام الحديثة وتأثيراتها المختلفة لأنها تتبع عوامل متغيرة كالجودة والأمن وخدمة العملاء.

فرضيات الدراسة:

- 1- وسائل التواصل الاجتماعي هي أحد وسائل التسويق من خلال الترويج الإعلاني
- 2- كلما زاد الوعي المجتمعي بأهمية الرياضة زاد الإقبال على التسويق الرياضي .
- 3- توجد علاقة بين العمر وتطبيقات التواصل الاجتماعي الأكثر تفضيلاً .

وسائل التواصل الاجتماعي هي أحد وسائل التسويق من خلال الترويج الإعلاني:

هناك علاقة طردية بين المتغيرين المستقل والتابع، فهذه الدراسة تؤكد أو نفي الفرضية، في حال أنه كلما زادت الإعلانات عبر السوشيال ميديا، زاد الإقبال على شراء المنتجات الرياضية. وفي دراسات مشابهه أكدت أن زيادة الحملات الترويجية عبر وسائل الإعلام المسموعة، تزيد من الإقبال على تسويق الخدمات الرياضية .

كما أن سعر المناسب للخدمات الرياضية أو المنتجات يسهم في تسويقها (سالم، 2018م) (12). وأظهرت حملات تويتر التسويقية قدرتها على رفع عائد الاستثمار بنسبة 40% مقارنة

المنافسات الرياضية الهامة تزيد من الإقبال على تسويق الخدمات الرياضية كما أن السعر المناسب للخدمات الرياضية أو المنتجات يسهم في تسويقها، كذلك من المهم تحديد احتياجات ورغبات المستهلك الرياضي قبل وأثناء وبعد تقديم الخدمة لأن ذلك يؤدي إلى تسويق رياضي ناجح (سالم، 2018م) (12). ولقد شهد العالم أجمعه تحولات عديدة بفعل انتشار التكنولوجيا، والتسويق أحد المجالات التي تأثرت بسبب التطورات التكنولوجية المختلفة. فقد أثر ذلك على طبيعتها ومؤهلاتها وأيضاً فرص نجاح التسويق أو عدمه. فالتسويق جزء من الإدارة الناجحة والذكية لما له من دور كبير في العمليات والسياسات، والإجراءات والخطط التي تضعها المنظمة لتحقيق أهدافها (فاروق، 2016م) (14). وتعددت التساؤلات حول وسائل الإعلام الحديث والقديم، وما لتلك الوسائل من تأثير على التسويق بشكل عام والتسويق الرياضي بشكل خاص، فتأثير التكنولوجيا شمل جميع المجالات لا سيما بعد ظهور التسويق الإلكتروني بتطبيقاته الحديثة . فقديمًا كان الإعلان عن طريق البريد الإلكتروني أو ظهور إعلانات بشكل متقطع في المواقع. أما الآن فمن الممكن التسويق عن طريق تطبيقات في الأجهزة المحمولة، ومن السهل الوصول للمستهلكين من خلالها. وللتسويق الإلكتروني أهمية بالغة خاصة باستخدام تطبيقات وسائل الإعلام الحديث أظهرت نتائج الدراسة أن 48.9% من الشركات الصناعية تؤكد على المستوى العالي لمزايا ومنافع التسويق عبر الإنترنت، إذ يساعد على زيادة الإنتاجية التسويقية، ويوفر المنتجات المطلوبة للزبائن دون الحاجة إلى الوصول إلى المحلات التجارية. فضلاً عن أن 71.2% من الشركات الصناعية تقوم بعرض منتجاتها على الإنترنت سواء عن طريق استخدام موقعها الإلكتروني الخاص أو استخدام صفحة على موقع الفيسبوك، إلا أنها لا تقوم بالاستغلال الأمثل لهذه المواقع من إتباع تقنيات تعمل على جذب الزبائن (حنيح، 2019م) (10). تلك الدراسات أكدت أهمية التسويق الرياضي، وضرورة الاهتمام بأساسيات التسويق الرياضي، كذلك ضرورة التعرف على النظام العالمي لصناعة الرياضة والاستفادة من الدول المتقدمة في هذا المجال، أيضاً عملية التسويق الرياضي يمكن الاستفادة منها في جميع الأنشطة سواء كانت ترفيهية أو تنافسية

1- التسويق الرياضي في المملكة العربية السعودية:

تمر الرياضة السعودية في الفترة الراهنة بمرحلة انتقالية خاصة بعد تحول مسماها من الهيئة العامة للرياضة إلى وزارة الرياضة بأمر ملكي من خادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبد العزيز آل سعود .

وتم تعيين الأمير عبد العزيز بن تركي الفيصل وزيراً للرياضة، وقال الأمير عبد العزيز بن تركي في تصريح صحفي بهذه المناسبة: " إن هذا القرار التاريخي بتحويل الهيئة العامة للرياضة إلى وزارة الرياضة يمثل مرحلة مهمة نحو تنفيذ وتطبيق رؤية السعودية 2030، وهو ما يجعلنا جميعاً أمام تحدٍ جديد للمضي قدماً في تحقيق تطلعات قيادتنا الرشيدة، التي تضع هذا القطاع ضمن أهم أولوياتها بتفعيل دور شباب وفتيات هذا الوطن الغالي في صناعة مستقبل الرياضة السعودية ووضعها في مقدمة الركب. فالرياضة الآن تلقى الكثير من الاهتمام، وتمر بمرحلة تصحيح وإعادة صياغة للعديد من القوانين والمسارات، والتي تسير في الطريق السليم للنهوض بالجانب الرياضي في المملكة العربية السعودية في مختلف المجالات، ومن ذلك المجال التسويقي للرياضة، والتي تحتاج إلى دعم عالٍ من الاتحاد بالكوادر المحترفة تسويقياً . التسويق الرياضي هو العمود الفقري لأي نادي فالأندية العالمية تعتمد بشكل كبير على التسويق، ومن المهم جداً تعيين إدارات متخصصة في التسويق، فالشخص المتخصص هو الذي يبحث عن البيئة الآمنة والتي تسعى للإنتاجية، وتحويل الأندية إلى كيانات تجارية حقيقية لتكون بيئة جاذبة (مندی التسويق، 2019م) (2) .

1-1 واقع التسويق الرياضي في المملكة العربية

السعودية التسويق الرياضي: هو مفهوم حيوي وأساسي لأعضاء مجالس الإدارات في الأندية والاتحادات الرياضية في السعودية. يتجلى أهميته من خلال الجوانب الإيجابية التي يسهم بها في تعزيز التطوير والاستثمار في المجال الرياضي. تعد الألعاب الجماعية، وعلى وجه الخصوص مباريات الدرجة الممتازة لكرة القدم، هي الأنشطة الأكثر شعبية والتي تعزز التسويق الرياضي بشكل فعال. يشير الإحصائيات إلى أن 74% من السعوديين يشجعون كرة القدم، مما يجعل المملكة في

بالقنوات الإعلامية الأخرى. فقد أجريت سلسلة من الدراسات على مدار عامين من حملات توتير الإعلانية، في مجالات مختلفة (سلع استهلاكية معبأة، مشروبات كحولية، أخيراً شركة عالمية متخصصة في الزي الرياضي). تطبيق سناب شات قوته ومقدرته على التأثير على القوة الشرائية للأشخاص فقد أكدت التقارير الخاصة بإدارة التطبيق أن 47% من مستخدمي سناب شات يقتنعون بالمحتوى المقدم لهم ويقومون بالشراء مباشرة بعد مشاهدتهم للإعلان. وقد لاحظت بعض الشركات الكبيرة التجارية أن أفضل وسيلة للإعلان عن منتجاتها من خلال وسائل الإعلام، إذ أن ارتباط المنتج الرياضي بعلامة تجارية خاصة بنادي أو لاعب مشهور له تأثير أكبر من وسائل الإعلام التقليدية .

كلما زاد الوعي المجتمعي بأهمية الرياضة زاد الاقبال على التسويق الرياضي .

الرياضة من أهم الأساق الاجتماعية التي تساعد في بناء المجتمع، لأنها تعمل على تكاتف أفراد المجتمع وتفاعلهم تجاه نشاط معين سواء كان ذلك التفاعل بصفة رسمية كالترجيح في نادٍ لكرة القدم ويتم الاحتراف في ذلك النادي أو أن يكون مجرد هاوٍ وممارس للرياضة (مولود، 2019م) (17). كذلك تظهر أهمية ممارسة النشاط البدني والرياضي بالنسبة للمراهقين في مساعدتهم على تكوين العلاقات الاجتماعية، والصداقات، واكتساب المهارات العديدة، والانضباط، والالتزام بالقوانين، وتحمل المسؤولية والصبر والشجاعة (بن أعراب، 2014؛ قوقاش، 2014م) (11). وممارسة الترويج الرياضي من أهم العوامل التي تؤثر في اكتساب المجتمع للوعي الثقافي الترويجي الرياضي، فلم تعد الرياضة نشاط هامشي فقط، فهي عامل مؤثر وفعل في إثراء ثقافة الطلاب وفكرهم، عن طريق حثهم على استثمار أوقاتهم بشكل أفضل من خلال ممارسة الرياضة، وتأثيرها لا يقتصر على اللياقة البدنية والصحة الجسمية فقط بل اشتمل على الصحة الذهنية وتطوير القدرات والمهارات والصحة النفسية أيضاً، فهي تمد الفرد بشعور عميق من الإيجابية والطاقة والنشاط والسعادة.

والفعاليات، والدراسات والأبحاث، والبرامج.

FG SPORT: وجدت FG SPORT لتكون القلب النابض للقطاع الرياضي بتقديم الخدمات الرياضية لمختلف العملاء بفريق يجسد معرفته وخبرته من خلال جودة عمله. تسعى المنظمة إلى إحداث نقلة نوعية في القطاع الرياضي بتغيير المفاهيم وتطوير البيئية التسويقية، والمساهمة في تطوير القطاع الرياضي والارتقاء به نحو آفاق جديدة من خلال تقديم خدمات مميزة عبر معرفة عميقة وخبرات متنوعة. من أهم الخدمات التي تقدمها: الدورات التدريبية، الاستشارات التسويقية، تسويق الحقوق التجارية للأندية الرياضية، إدارة الأحداث، حقوق النقل التلفزيوني وإدارة المحتوى الرقمي.

3- شركة اس تيم للتسويق الرياضي: هي علامة تجارية لعشاق كرة القدم في المملكة تسعى لخدمة الجماهير الرياضية لخدمتهم بسلع الأندية فضلاً عن تسهيلات التذاكر الالكترونية لمباريات محددة، تأسست عام 2017م، قامت بالتعاون مع أندية ذات شعبية ومكانة كبيرة في المملكة العربية السعودية كالهلال والأهلي والاتحاد .

2- الدراسة الميدانية:

تمهيد:

يتناول هذا المبحث توصيفاً شاملاً لإجراءات الدراسة الميدانية التي قامت بها الباحثة لتحقيق أهداف الدراسة، والتي تتناول دراسة " دور وسائل التواصل الاجتماعي في تسويق الملابس الرياضية"، ويتضمن تحديد المنهج المتبع في الدراسة، ومجتمع وعينة الدراسة، ثم يتطرق إلى أداة الدراسة، وكيفية بنائها، والأساليب والمعالجات الإحصائية التي تم الاعتماد عليها في تحليل البيانات، وصولاً إلى نتائج الدراسة.

2- 1 منهج الدراسة: انطلاقاً من طبيعة الدراسة، والأهداف التي تسعى إلى تحقيقها، والبيانات المراد الحصول عليها، وبناءً على التساؤلات التي سعت الدراسة للإجابة عنها، فقد استخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي والذي يعرف بأنه "المنهج الذي يدرس ظاهرة أو حدثاً أو قضية موجودة حالياً إذ يمكن الحصول منها على معلومات تجيب عن أسئلة البحث دون تدخل الباحث فيها" (العساف، 2012) (4).

المرتبة الرابعة عالمياً في الاهتمام الرياضي. هذا يسهم في نجاح الخصخصة للأندية وتحفيز الاستثمار وتطوير الموارد البشرية والمادية. مدير التسويق الرياضي السابق لنادي برشلونة أشار إلى أن الأنشطة الرياضية أصبحت أنشطة تجارية واستثمارية تُقدر بالمليارات، والجمهور الرياضي يلعب دوراً حاسماً في بناء شعبية النوادي وزيادة قيمتها التجارية. ومع ذلك، هناك تحديات تواجه التسويق الرياضي في السعودية، مثل ضعف الدور الإعلامي في نشر أهميته ونقص الخطط والاستراتيجيات التسويقية في الأندية والاتحادات. أيضاً قلة المختصين بالتسويق الرياضي في الشركات والهيئات الحكومية بشكل عام، التسويق الرياضي يعد الركيزة الأساسية للأنشطة الرياضية، وتشمل وسائل التسويق أرباح البث التلفزيوني، عقود الرعاية والشراكة، وتطوير الأفكار الإبداعية. هذا مثبت بأتملة على الأداء المالي لبعض الرياضيين الذين استفادوا من التسويق الرياضي بشكل كبير. في الوقت الحالي، هناك إمكانيات كبيرة لتطوير مجال التسويق الرياضي في الأندية السعودية، خاصة مع توجه نحو الخصخصة وجهود سمو الأمير محمد بن سلمان في حل مشكلة الديون وتعزيز العلاقات مع الفيفا. تأثير وسائل التواصل الاجتماعي والإعلانات على القوة الشرائية للجماهير الرياضية أيضاً يعزز من فرص التسويق الرياضي.

1- 2 أبرز شركات التسويق الرياضي في المملكة العربية السعودية:

جمعية التسويق الرياضي: تم اعتماد الجمعية من قبل وزارة العمل والتنمية الاجتماعية صدرت موافقة معالي وزير العمل والتنمية الاجتماعية على تأسيس جمعية التسويق الرياضية السعودية في تاريخ 2019/11/4م، وتعد الجمعية الأولى المتخصصة في التسويق الرياضي، وتهدف إلى نشر ثقافة التسويق الرياضي في المجتمع، والإسهام في تطوير التقنيات التي تدعم منظومته الاقتصادية ومشاريعه الريادية والتسويقية في المنظومة الرياضية، فضلاً عن تأهيل الطاقات الشبابية للعمل في المجال . وترتكز أنشطة الجمعية على التوعية والتثقيف، وتشمل الحملات التوعوية، فضلاً عن التأهيل والتدريب،

اتفق عليها غالبية المحكمين، ومن ثم إخراج الاستبانة بصورتها النهائية.

2-6 الأساليب الإحصائية المستخدمة في معالجة

البيانات: تم الاعتماد بشكل أساسي على برنامج التحليل الإحصائي (SPSS v.26) في إدخال بيانات الدراسة وتحليلها، مع الاستعانة بالأساليب الإحصائية اللازمة، لتحقيق أهداف الدراسة وكانت هذه الأساليب على النحو التالي:

التكرارات والنسبة المئوية، والرسومات البيانية: للتعرف على خصائص أفراد العينة حسب البيانات الشخصية، وتوزيع استجاباتهم على عبارات الدراسة.

المتوسط الحسابي: وذلك لمعرفة مدى ارتفاع أو انخفاض استجابات أفراد العينة حول عبارات الدراسة.

الانحراف المعياري: للتعرف على مدى انحراف استجابات أفراد عينة العينة لكل عبارة من عبارات الدراسة.

3- ملخص النتائج (الاستنتاجات):

في المجتمع السعودي مجموعة من الملاحظات:

1- انخفاض نسبة الأمية في المجتمع، إذ لم يتم اختيار الشهادة الابتدائية من قبل أي من المشاركين في الاستبيان.

2- هناك وعي مجتمعي ملحوظ بأهمية ممارسة الرياضة واعتبارها حقاً لجميع فئات المجتمع. ويشجع ممارسة الوالدين للرياضة أبنائهم على ممارستها.

3- تطبيق سناپ شات هو الأكثر انتشاراً وتفضيلاً في المجتمع السعودي، يليه انستقرام وتويتير، مع اليوتيوب في المرتبة الأخيرة.

4- الإعلانات الترويجية عبر سناپ شات تؤثر بشكل كبير على قرار الشراء لدى المستهلكين، خاصة فيما يتعلق بالملابس الرياضية.

5- تطبيق سناپ شات يوفر سهولة الانتقال من التطبيق إلى الموقع الإلكتروني للشراء، ويسهم في التعرف على أحدث الملابس الرياضية.

6- الإعلانات الترويجية عبر انستقرام أيضاً تؤثر بشكل كبير على قرار الشراء لدى المستهلكين، ويمكن الانتقال بسهولة من التطبيق إلى الموقع الإلكتروني.

2-2 **مجتمع الدراسة:** يتكون مجتمع الدراسة من جميع السعوديين المقيمين في المملكة العربية السعودية.

2-3 **عينة الدراسة:** تم سحب عينة بالطريقة العشوائية البسيطة من مجتمع الدراسة، بلغ عدد أفرادها (1076) شخص، والجداول التالية تبين توزيع أفراد العينة حسب بياناتهم الشخصية.

2-4 **أداة الدراسة:** في ضوء أهداف الدراسة فإن الأداة المناسبة لتحقيق أهداف الدراسة هي الاستبانة، والتي عرفها (العساف، 2012) بأنها " أداة تحتوي على مجموعة من الأسئلة والعبارات يتم تصميمها من قبل الباحث وتحتوي على الإجابات والآراء المحتملة لتلك الأسئلة والعبارات"، وقد تكونت الاستبانة من الأقسام التالية:

القسم الأول: المتغيرات الشخصية (الفئة العمرية، المستوى التعليمي، الجنس، منطقة السكن، مستوى الدخل، الحالة الاجتماعية).

القسم الثاني: مجموعة من العبارات لقياس الوعي المجتمعي بأهمية الرياضة.

القسم الثالث: مجموعة من العبارات لقياس تأثير اعلانات وسائل التواصل الاجتماعي (سناپ شات، انستقرام، تويتير، ويوتيوب) على القرار الشرائي للمستهلك فيما يخص الملابس الرياضية.

2-5 **صدق أداة الدراسة:** صدق أداة الدراسة يعني التأكد من أنها تقيس ما أعدت كما يقصد به شمول الاستبانة لكل العناصر التي تدخل في التحليل من ناحية، ووضوح عباراتها من ناحية أخرى، إذ تكون مفهومة لكل من يستخدمها وقد قامت الباحثة بالتأكد من صدق أداة الدراسة من خلال عرضها على مجموعة من المحكمين المختصين في موضوع الدراسة، وقد طُلب من السادة المحكمين تقييم جودة الاستبانة، من حيث قدرتها على قياس ما أعدت لقياسه، والحكم على مدى ملائمتها لأهداف الدراسة، وذلك من خلال تحديد وضوح العبارات، وانتمائها للمحور، وأهميتها، وسلامتها لغوياً، وإبداء ما يروونه من تعديل، أو حذف، أو إضافة للعبارات، وبعد أخذ الآراء، والاطلاع على الملحوظات، تم إجراء التعديلات اللازمة التي

أظهر أن ممارسة الوالدين للرياضة تلهم أطفالهم لممارستها أيضاً. بنسبة 84.4% من المشاركين يرون أن ممارسة الوالدين للرياضة تحفز أبنائهم على ممارستها. يُشجع على توفير بيئة رياضية مناسبة للأسر تمكن الوالدين وأطفالهم من ممارسة الرياضة في ذات المكان. كما يمكن تنظيم مسابقات وفعاليات رياضية تشمل الأسر لزيادة التفاعل والمشاركة.

3-2-5 دور المدرسة في نشر الوعي الرياضي:
الأنشطة اللاصفية وحصص التربية البدنية في المدرسة تلعب دوراً أساسياً في نشر الوعي الرياضي بين الطلاب. يُفضل تعزيز هذا الدور بالتعاون بين المدارس والأندية الرياضية لإقامة برامج توعوية.

يُمكن استغلال وسائل التواصل الاجتماعي والتسويق لتشجيع الطلاب على المشاركة في أنشطة رياضية، فضلاً عن تنظيم أيام رياضية خاصة بالمدارس.

3-2-6 التسويق من خلال وسائل التواصل الاجتماعي: أظهر الاستبيان أن الأفراد يفضلون تطبيقات معينة لوسائل التواصل الاجتماعي، مثل سناب شات وانستقرام. وسائل التواصل الاجتماعي تلعب دوراً بارزاً في ترويج المنتجات الرياضية، والإعلانات تؤثر بشكل كبير على قرار الشراء. يمكن للمؤسسات الرياضية توجيه استراتيجيات التسويق نحو تلبية احتياجات العملاء وزيادة التفاعل من خلال هذه المنصات.

4- التوصيات والمقترحات:

1- إنشاء إدارات تسويقية متخصصة في التسويق الرياضي لدى المؤسسات الرياضية، تمتلك ميزانية خاصة تمكنها من تحقيق أهدافها.

2- الاهتمام بالإعلام ولا سيما الإعلام الرياضي من خلال الترويج للمنتجات الرياضية عن طريق وسائل التواصل الاجتماعي للوصول لأكبر شريحة من المستهلكين الرياضيين.

3- وضع استراتيجيات خاصة بالتسويق الرياضي والتي تهدف إلى توضيح الخطط الاستراتيجية للتسويق الرياضي والأسس والمبادئ التي يقوم عليها التسويق في المجال الرياضي .

7- انستقرام يتميز ببقاء الإعلانات في ميزة "القصص" لفترة طويلة، مما يزيد من وصولها لعدد كبير من المتابعين.

8- الإعلانات الترويجية عبر تويتر تؤثر بدرجة كبيرة على قرار الشراء، ويمكن الانتقال بسهولة إلى الموقع الإلكتروني للشراء.

9- الإعلانات الترويجية عبر يوتيوب أيضاً تؤثر بشكل كبير على قرار الشراء، ويمكن الانتقال إلى الموقع الإلكتروني للشراء، ولكن طول مدة الإعلان يمكن أن يسبب الملل.

10- هناك علاقة طردية بين وعي المجتمع بأهمية الرياضة وزيادة الاهتمام بالتسويق الرياضي وشراء الملابس الرياضية.

11- الفئات الشابة تفضل تطبيقات سناب شات وانستقرام، بينما يميل الأشخاص الأكبر سناً إلى تفضيل تويتر ويوتيوب.

3-2 مناقشة النتائج:

3-2-1 الوعي المجتمعي بأهمية الرياضة: أظهرت نتائج تحليل البيانات أن هناك وعي مجتمعي واعي بأهمية ممارسة الرياضة بين أفراد المجتمع بنسب تراوحت بين 65% و93.5%. وهذا يعد دليلاً قوياً وواضحاً على انتشار الوعي بأهمية الرياضة بين مختلف فئات المجتمع وديارهم للفوائد الصحية التي تأتي مع ممارسة الرياضة في جميع مراحل العمر، بدايةً من مرحلة الطفولة وحتى كبر السن.

3-2-2 عوامل تؤثر على الوعي المجتمعي: التطور في تصور المجتمع للرياضة: لم تعد الرياضة مقتصرة على كرة القدم أو ممارسة الشباب فقط، بل توسعت إلى تضمين مجموعة متنوعة من الرياضات وأصبح للجميع، بما في ذلك النساء، فرصة لممارسة الرياضة. وهناك توجه ملحوظ نحو ممارسة رياضة المشي واستخدام الأجهزة الرياضية في الأماكن العامة والمنازل.

3-2-3 برنامج المشاركة المجتمعية في الرياضة: يُظهر برنامج المشاركة المجتمعية الذي أطلقته وزارة الرياضة في المملكة العربية السعودية جهوداً كبيرة في توسيع قاعدة ممارسي الرياضة. وهذا يتيح للقطاع الخاص الفرصة للمساهمة في تعزيز الرياضة من خلال إنشاء أندية رياضية وأكاديميات لاكتشاف المواهب وتطويرها، مما يساهم في تطوير الرياضة في المملكة.

3-2-4 تأثير ممارسة الوالدين للرياضة: الاستبيان

الرياضية الترويجية لدى المراهقين، مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية، الجزائر .

[8] بن يعقوب، خالد؛ بشوطي، طارق (2017) انعكاس ثقافة المجتمع على المواهب الرياضية، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية، الجزائر .

[9] بو ساق، فتيحة، صدراتي، حبيب، بو ساق، أسماء (2020م) دور شبكات التواصل الاجتماعي في نشر الثقافة الرياضية لكرة القدم الجزائرية، ط1، الجزائر: مجلة الإبداع الرياضي.

[10] حنين، هلا خالد (2019م) استراتيجيات التسويق عبر الإنترنت في الشركات الصناعية في مدينة الخليل، جامعة الخليل، فلسطين .

[11] ربيع، بن أعراب، عمار، قرقاش (2014م) أهمية الرياضة المدرسية في الانتقاء والتوجيه الرياضي لدى تلاميذ الصف المتوسط، الجزائر: جامعة العربي بن مهيدي .

[12] سالم، حسين (2018م) دور إذاعة المسيلة في نشر ثقافة التسويق الرياضي لدى الأندية الرياضية بولاية المسلية، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية، الجزائر .

[13] شعبان، أفنان (2018م) فاعلية البرامج التلفزيونية الرياضية في تنمية الثقافة الرياضية لدى الشباب، مجلة الباحث الاعلامي.

[14] فاروق، دائرة (2016م) دور التسويق الالكتروني في إنجاح التظاهرات الرياضية، الجزائر: جامعة محمد بو صياف المسلية

[15] لقرع، امينة، لعربي، بو عمارة (2020م) دور حملات التسويق الاجتماعي عبر مواقع التواصل الاجتماعي في توعية السلوك الاستهلاكي، ط 6، الجزائر: مجلة البشائر الاقتصادية .

[16] مرشيش، خالد، صلاح الدين جلال (2020م) دور البرامج التفاعلية الرياضية بالتلفزيون الجزائري في تنمية الثقافة الرياضية لدى طلبة الاعلام والاتصال الرياضي، مجلد 11، الجزائر: مجلة الإبداع الرياضي.

[17] مولود، خلوط (2019 م) الاتصال في المجتمع الرياضي الهاشمي، ط2، الأردن: مجلة دراسات في علوم الانسان والمجتمع .

[18] Dimofinf (2013م) 15 طريقة لزيادة التفاعل على تويتر، 2020/10/13 <https://cutt.us/jf6Qi>.

[19] تسويق الأندية الرياضية مع خالد الربيعان (2019م) <https://www.youtube.com/watch?v=6Cz7FH3XQds>

[20] حملات تويتر التسويقية من شأنها رفع عائد الاستثمار بنسبة 40% مقارنةً بالقنوات الإعلامية الأخرى 2017 Tim Perzy <https://marketing.twitter.com/ar/insights/study-offers-new-marketing-mix-modeling-insights-and-guidance>

[21] صحيفة واس (2017م) <https://www.spa.gov.sa/1631353>

4- الاستفادة من التجارب العالمية للدول الأوروبية على سبيل المثال والتي يمثل التسويق الرياضي أحد أهم مداخل الأندية الرياضية.

5- زيادة الوعي الرياضي لدى المجتمع من خلال الإعلان عن طريق وسائل التواصل الاجتماعي بما يتناسب مع شرائح المجتمع المختلفة.

6- إقامة المزيد من الأنشطة الرياضية و اللاصفية للتلاميذ وتنقيفهم رياضياً لينشأ جيل رياضي واعد قادر على تحقيق الإنجازات الرياضية ومحافظةً على صحته الجسدية والنفسية .

4- الخاتمة:

يُعد التسويق الرياضي مجالاً خصباً للاستثمار خاصة في المملكة العربية السعودية، ويعد من أحد الحلول المتاحة لزيادة مداخل الأندية الرياضية، لكنه في الوقت ذاته يحتاج إلى دراسة علمية وقواعد وأسس واستراتيجيات واضحة وخطط تتناسب مع الإمكانيات المادية والبشرية المتاحة والتي تضمن تطوير هذا المجال وتنميته . أيضاً الوعي المجتمعي بأهمية الرياضة من العوامل المساعدة على النهوض بالمؤسسات الرياضية وتشجيعها على تسويق منتجاتها بشكل يتلاءم مع متطلبات ورغبات المستهلكين. كذلك استغلال المستهلكين الرياضيين في غرس حب المنتج الرياضي وكسب ولائهم للمؤسسة وبالتالي إبراز اسم المؤسسة الرياضية اجتماعياً ورياضياً وثقافياً وهذا ما يعود بالنفع للمؤسسة من الناحية الاقتصادية.

المصادر والمراجع:

[1] إبراهيم، بوزاجي، راجح، بسايح (2018م) دور التسويق الرياضي في زيادة مداخل الأندية الرياضية، الجزائر: معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية .

[2] البطيخي، نهاد (2013 م) دور الأم الرياضية في تنشئة جيل رياضي يعود على مجتمعه بإنجازات رياضية، الأردن: العلوم التربوية.

[3] الزيود و خالد محمد، عبد الرزاق ويسام يوسف، الزيود ونايف محمد (2016م) أهمية الصحف الالكترونية الرياضية في تشكيل الرأي العام نحو الرياضة من وجهة نظر طلبة كلية التربية في جامعة اليرموك، ط 3، الأردن: دراسات العلوم التربوية .

[4] السطري، راند (2010م) الإدارة الرياضية، دار جليس الزمان، الأردن.

[5] العساف، صالح محمد (2012) المنخل إلى البحث في العلوم السلوكية، ط2، الرياض: دار الزهراء .

[6] آل زاير، شريف (2004 م) واقع التسويق الرياضي في الأندية والاتحادات الرياضية بالمملكة العربية السعودية.

[7] بلال، زيناوي (2018م) دور النظام الاجتماعي الأسري في تفعيل الممارسة



ISSJ JOURNAL

The International Sports Science Journal Vol. 6, issue. 6, June . 2024

ISSN: 1658- 8452



تأثير التدريب المتواتر عالي الكثافة في بعض مكونات اللياقة الصحية للمتدربات بأعمار 20-25 سنة

أ.د. ماهر أحمد عاصي العيساوي¹

الجامعة المستنصرية/كلية التربية الأساسية¹

(¹ maher_asi2000.edbs@uomustansiriyah.edu.iq)

المستخلص: تعد اللياقة البدنية المرتكز الأساس للصحة العامة والرفاهية، كما أنها تعد من الأمور المهمة لمواجهة حالة الانحدار العامة في صحة الأفراد الجسمية والعقلية والنفسية، وان الاهتمام بها والتشجيع على ممارستها والانتظام بتدريباتها المنوعة يجب ان يكون جزءا مهما من ثقافة المجتمع. والتدريب المتواتر عالي الكثافة (HIIT) من الطرائق الفعالة لتحسين اللياقة البدنية في وقت قصير نسبياً. وقد هدف البحث الى إعداد منهج تدريبي بأسلوب التدريب المتواتر عالي الكثافة يتلائم وقدرات عينة البحث . والتعرف على تأثير التدريب المتواتر عالي الكثافة في بعض مكونات اللياقة الصحية لعينة البحث. اشتملت عينة البحث (18) متدربة من النساء بأعمار 20-25 سنة قسمن الى مجموعتين الضابطة (8) متدربات والتجريبية (10) متدربات واجري البحث للمدة من 2024/2/1 ولغاية 2024/4/26 في بغداد . وتم اعتماد المنهج التجريبي بتصميم المجموعتان (ضابطة وتجريبية). وتم تطبيق المنهج التدريبي بأسلوب التدريب المتواتر عالي الكثافة لمدة 12 أسبوع . واستنتج الباحث: مساهمة اغلب برامج اللياقة البدنية في تطوير التحمل العضلي بعد التدريب المنتظم وبمدد زمنية كافية والتدريب المتواتر عالي الكثافة يعمل في تطوير مكونات اللياقة البدنية والصحية للمتدربات .ان إغفال قدرة الاتزان في برامج اللياقة البدنية يعود بالضرر على المتدربات لأهميته في الحياة العملية والصحية .

الكلمات الافتتاحية: التدريب المتواتر عالي الكثافة (HIIT) - مكونات اللياقة الصحية - النساء المتدربات.

1- المقدمة:

وتكمن أهمية البحث في استخدام أسلوب تدريبي غير تقليدي مع المتدربين في مراكز اللياقة البدنية، أثبتت الدراسات العلمية أهميته في مجالات شتى من مجالات التربية البدنية وعلوم الرياضة . ولا زالت الدراسات في الجوانب المتعلقة باللياقة والصحة لم تشبعه بالدلائل الناتجة عن الدراسات والبحوث، كما انه يعد عاملاً مساعداً في خلق حالة من التحدي لدى المتدربين في تحمل أحمال تدريبية عالية الكثافة تمثل وقع واثراً عالياً عليهن، وهي حالة صحية لاكتساب وتطوير قدراتهن البدنية والصحية.

مشكلة البحث:

تعد اللياقة البدنية المرتكز الأساس للصحة العامة والرفاهية، كما أنها تعد من الأمور المهمة لمواجهة حالة الانحدار العامة في صحة الأفراد الجسمية والعقلية والنفسية، وان الاهتمام بها والتشجيع على ممارستها والانتظام بتدريباتها المنوعة يجب ان يكون جزءاً مهماً من ثقافة المجتمع.

ومع تعدد الأندية والمراكز والمنشآت التي تتيح للمتدربين ممارسة برامج اللياقة البدنية إلا ان الطرائق المتبعة والأساليب التدريبية في اغلبها لا تتوافق مع الغايات والأهداف المرجوة منها.

ومن خلال خبرة الباحث المتواضعة في مجال اللياقة البدنية والصحية، ولكسر حالة التدريب التقليدي ورفع الأحمال التدريبية بتمرينات تتلائم وطبيعة المتدربين وتحقيق الغايات المرجوة منها، تم اللجوء الى تطبيق أسلوب التدريب المتباين عالي الشدة (HIIT) لمعرفة تأثيره في المكونات الصحية للياقة البدنية .

أهداف البحث:

1- التعرف على قدرات عينة البحث في مكونات اللياقة الصحية.

2- إعداد منهج تدريبي بأسلوب التدريب المتواثر عالي الكثافة يتلائم وقدرات عينة البحث .

3- التعرف على تأثير التدريب المتواثر عالي الكثافة في بعض مكونات اللياقة الصحية لعينة البحث.

تعد اللياقة البدنية والصحية جزءاً أساسياً من نمط الحياة الصحية والناجحة. وتواجه النساء العديد من التحديات التي قد تؤثر في لياقتهن البدنية بسبب الجداول الزمنية المزدحمة والضغوط الحياتية وفقاً للأنماط الحياتية السائدة.

يعد التدريب المتواثر عالي الكثافة (HIIT) من الطرائق الفعالة لتحسين اللياقة البدنية في وقت قصير نسبياً . وهو نوع من التمارين الرياضية يتضمن أوقات قصيرة من النشاط البدني المكثف تليها أوقات قصيرة من الراحة غير التامة أو النشاط المنخفض. يساهم هذا النوع من التدريب في تحسين اللياقة البدنية والقدرة القلبية التنفسية، وزيادة معدل الأيض، وتعزيز أكسدة الدهون (Weston, M., Taylor, K. L., Batterham, A. M., & Hopkins, W. G. (2014), 1005-1017).

ان كسر حاجز الجمود وتوفير الأجواء المناسبة للمتدربين في أحداث التكيفات المطلوبة في جوانب المكونات الصحية يعد من أهم الأمور الواجب على المعنيين في هذا المجال للاهتمام بها، وقد أظهرت الدراسات العلمية أهمية التدريب عالي الكثافة في تحسين استخلاص الأوكسجين وزيادة الكفاءة الصحية والجانب الترفيهي للتخلص من أنماط الحياة التقليدية (Tjønnå, A. E., Leinan, I. M., Bartnes, A. T., Jenssen, B. M., Gibala, M. J., Winett, R. A., & Wisløff, U. 2013, e65382).

كما ان ممارسة النشاط البدني بانتظام يساهم في تقليل مستويات التوتر والقلق وتحسين المزاج كون ان النشاط البدني يعزز إنتاج الاندروفينات والتي تعمل كمسكنات طبيعية للألم وتساعد في الشعور

(CDC)[<https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/index.htm>], p. 15.

ان السعي الى تطبيق برامج التدريب الحديثة والتي تتلاءم مع حاجات المتدربين في مراكز اللياقة البدنية والصحية يجب ان لا يتوقف على نمط أو أسلوب تدريبي محدد، بل يجب التنوع بشكل علمي لكسر حاجز الروتين والحصول على الفوائد المرجوة.

الضابطة (8) متدربات، والتجريبية (10) متدربات وتم التحقق من تكافؤ العينة من خلال نتائج المجموعتان في الاختبارات القبلية للمتغيرات التابعة . وباستخدام قانون (t-test) للعينات المستقلة ظهرت جميع النتائج غير دالة إحصائياً . كما موضح في الجدول (2) . وبذلك يتحقق للباحث ضمان خط الشروع الواحد للمجموعتين .

جدول (2) يبين نتائج الاختبارات القبلية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية

المعالجات القدرت	وحدة القياس	المجموعة الضابطة قبلية		المجموعة التجريبية قبلية		فرق الوسط	تكرار الفرق	قيمة (t) المصوبة	Sig الفرق	دلالة
		الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري					
القوة العضلية	عدد المرات	14.875	5.462	15.800	7.465	1.250	6.812	0.467	0.655	غير دل
المرونة الديناميكية	عدد المرات	10.625	1.767	10.700	1.636	0.50	1.195	1.183	0.275	غير دل
التحمل العضلي	عدد المرات	23.000	3.891	21.700	3.888	0.125	3.522	0.100	0.923	غير دل
الارتزان	ثقبقة	0.796	0.525	0.764	0.517	0.007	0.788	0.027	0.979	غير دل

2-3 الاختبارات المستخدمة في البحث (محمد

صباحي حسانين: 1987، ص 73-200):

أولاً: القوة العضلية: ثني الزراعين من الانبطاح المائل المعدل (بنات) لقياس قوة عضلات الزراعين لمدة 60 ثانية.
ثانياً: المرونة: المرونة الديناميكية لقياس المرونة .

ثالثاً: التحمل العضلي: اختبار الجلوس من الرقود لمدة 60 ثانية لقياس التحمل العضلي.

رابعاً: التوازن: اختبار الوقوف على قدم واحدة مع تثبيت القدم الحرة على ركبة رجل الاستناد.

2-4 إجراءات البحث الرئيسية:

2-4-1 الاختبارات القبلية: تم إجراء الاختبارات القبلية في يوم الخميس الموافق 2024/2/1 الساعة الرابعة عصراً في قاعة (علاء جم) في بغداد.

2-4-2 العامل التجريبي (برنامج التدريب المتواتر

عالي الكثافة): على وفق الأدبيات الخاصة بالتدريب المتواتر عالي الكثافة وبخبرة الباحث المتواضعة في هذا المجال تم أعداد برنامج متكامل على وفق قدرات عينة البحث في الاختبارات القبلية وتم البدء في تطبيق البرنامج في يوم السبت الموافق 2024/2/3 وبواقع (12) أسبوع، أيام (السبت، الاثنين، الأربعاء). وبلغ عدد الوحدات التدريبية (36) وحدة تدريبية

فرضيات البحث:

1- هنالك فروق دالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في بعض مكونات اللياقة الصحية .

2- هنالك فروق دالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في بعض مكونات اللياقة الصحية .

مجالات البحث:

المجال البشري: متدربات من النساء بأعمار 20-25 سنة

المجال الزمني: المدة الزمنية من 2024/2/1 ولغاية 2024/4/26.

المجال المكاني: قاعة علاء جم في منطقة الكرادة شارع 62 في بغداد.

2-2 منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهجية البحث: تم استخدام المنهج التجريبي- تصميم المجموعتان التجريبية والضابطة، لملائمته في حل مشكلة البحث.

2-2 مجتمع وعينة البحث: تم اختيار عينة البحث بطريقة العينة العمدية من النساء المتدربات بلغن عددهن (18) متدربة، تم تقسيمهن الى مجموعتين تجريبية بواقع (10) متدربات، وضابطة بواقع (8) متدربات. تم التحقق من تجانس العينة في متغيرات (الطول، كتلة الجسم، العمر، والعمر التدريبي) وكانت النتيجة توزيع العينة اعتدالياً على وفق منحني كوس، بعد استخراج معامل الالتواء وكانت النتائج بين (3±). وكما موضح في الجدول (1).

جدول (1) يبين تجانس عينة البحث

المعالجات الإحصائية المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسط المعياري	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
العمر	شهر	256.437	235.00	18.322	0.567
العمر التدريبي	شهر	12.687	10.00	1.302	-0.368
الطول	سم	161.125	150.00	7.079	0.332
كتلة الجسم	كغم	61.250	45.00	12.282	0.671

وبعد التحقق من التجانس تم تقسيم العينة على مجموعتين:

3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

3-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية، ونتائج الاختبارات البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية:

جدول (3) يبين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة في مكونات اللياقة الصحية

المعالجات الإحصائية المتغيرات	وحدة القياس	القبلي		البعدي		قيمة (T) المحسوبة	Sig.	دلالة الفروق
		س	ع ±	س	ع ±			
القوة العضلية	عدد المرات	14.875	5.462	22.125	3.720	-6.604	**0.000	دال معنوي
المرونة الديناميكية	عدد المرات	10.625	1.767	13.375	2.445	-3.361	*0.012	دال معنوي
التحمل العضلي	عدد المرات	23.000	3.891	28.750	3.535	-2.804	*0.026	دال معنوي
الانتران	دقيقة	0.796	0.525	1.101	0.347	-2.130	0.071	غير دال

* دال عند مستوى دلالة 0.05 وبدرجة حرية 7

** دال عند مستوى دلالة 0.01 وبدرجة حرية 7

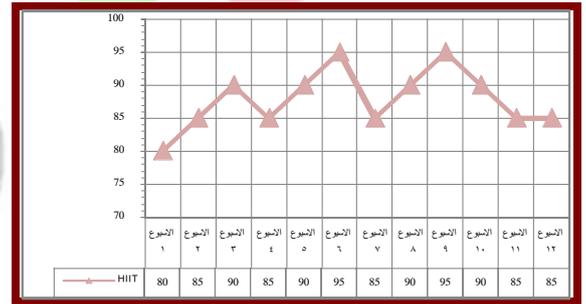
جدول (4) يبين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية في مكونات اللياقة الصحية

المعالجات الإحصائية المتغيرات	وحدة القياس	القبلي		البعدي		قيمة (T) المحسوبة	Sig.	دلالة الفروق
		س	ع ±	س	ع ±			
القوة العضلية	عدد المرات	15.800	7.465	28.300	3.560	-4.982	**0.001	دال معنوي
المرونة الديناميكية	عدد المرات	10.700	1.636	16.300	1.494	-8.806	**0.000	دال معنوي
التحمل العضلي	عدد المرات	21.700	3.888	30.000	4.760	-4.920	**0.001	دال معنوي
الانتران	دقيقة	0.764	0.517	1.371	0.161	-3.724	**0.005	دال معنوي

* دال عند مستوى دلالة 0.05 وبدرجة حرية 9

** دال عند مستوى دلالة 0.01 وبدرجة حرية 9

وتراوح زمن الوحدة التدريبية (من 20-30 دقيقة في القسم الرئيس من الوحدات) تم اعتماد الترتيب المتواتر عالي الكثافة بشدد تدريبية من 80% الى 95% من أمكانية المتدربين، مع اعتماد مبدأ الراحة غير التامة بين تواتر المجموعات والتي تراوحت ما بين 3- 5 مجموعات متواترة، وبتمارين متنوعة تتلاءم وقدرات المتدربين . وامتازت التمرينات التي أشرفت على تدريبها مدربة اللياقة في القاعة التدريبية (د. لينا صباح) بالتنوع وقصر مدة التنفيذ والتتابع بعد اخذ أوقات راحة غير تامة . وتم حساب الشدد التدريبية على وفق طبيعة التمرينات، (فتمينات الجري على الحزام المتحرك يتم حسابه عن طريق معدل ضربات القلب، وتمينات المقاومة عن طريق حساب القوة القصوى، والأشرطة المطاطية حسب طبيعة اللون المثبت فيه المقاومة ... وهكذا) . والملحق (1) يبين أنموذج لوحدة تدريبية من الأسبوع الثامن.



الشكل (1) يوضح توزيع نسبة شدة الحمل في الترتيب المتواتر عالي الكثافة (HIIT)

2-3-4 الاختبارات البعدي: تم إجراء الاختبارات البعدي

في يوم الجمعة الموافق 2024/4/26 في الساعة الرابعة عصرا في قاعة (علاء جم) في بغداد وبنفس الظروف التي تم بها إجراء الاختبارات القبلي .

2-5 المعالجات الإحصائية: تم استخدام نظام الحقيبة

الإحصائية (spss) لاستخراج: (معامل الالتواء، الفروق بين المتوسطات على وفق قانون (t-test) للعينات المتناظرة، و (t-test) للعينات المستقلة).

شديد خلال أوقات الجهد القصيرة مما يؤدي الى تنشيط نمو الألياف . وهذا يتفق مع ما ذهب إليه (Schoenfeld et al. 2015) الذي يشير الى إمكانية زيادة حجم العضلات نتيجة تحفيز نمو الألياف العضلية من جراء التدريب المتواتر عالي الكثافة (HIIT) (Schoenfeld, B. J., Ogborn, D., & (2015), 45(5), 715-731. (Krieger, J. W. (2015), 45(5), 715-731.

ثانيا: المرونة الديناميكية: أظهرت النتائج وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة في المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح الاختبارات البعديّة . وتعد المرونة الديناميكية من المكونات الأساسية للقرات والقابليات الحركية إذا أنها تمنح المفاصل التحرك بحرية ومدى حركي واسع ضمن الحدود الطبيعية للمفصل في أثناء النشاط البدني لذا نلحظ اهتمام المدربين وتضمينها في غالبية برامجهم التدريبية لأهميتها ولاستعمالها في أوقات الراحة الايجابية فضلا عن كونها عاملا مهما في تفادي الإصابات . وتشير الأبحاث الى ان ممارسة تمارين الإطالة بانتظام يمكن ان تطور من المرونة الديناميكية خلال مدة قصيرة نسبيا ويمكن تحسن نطاق الحركة بنسبة قد تصل الى 9% بعد 4 أسابيع من التدريب (Herman, S. L., & Smith, D. T. (2008), 22(5), 1286-1297

إما عن الفرق المعنوي بين نتائج الاختبارات البعديّة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية فكان لصالح المجموعة التجريبية التي تدرت بأسلوب التدريب المتواتر عالي الكثافة فيعزوه الباحث الى طبيعة اسلوب التدريب المتواتر عالي الكثافة والذي يؤثر تأثيرا ايجابيا في المرونة الديناميكية تبعا لطبيعة التمرينات ذات الشدد عالية الكثافة والتي تتصف بقصر مدتها وزيادة حجم تأثيرها في قوة العضلات وقدرتها في الاستجابة بسرعة نتيجة لزيادة التوافق العصبي العضلي مما يساهم في تطوير المدى الحركي . وأشارت الدراسات الى ان اسلوب (HIIT) يساهم في تطوير المرونة الديناميكية من خلال زيادة قوة العضلات المحيطة في المفصل والتناسق العصبي العضلي (Brown, R. et al. 2018, 7(3), 295-302.)

ثالثا: التحمل العضلي:

أظهرت النتائج وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة في المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح

جدول (5) يبين نتائج الاختبارات البعديّة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في مكونات اللياقة الصحية

المعالجات الفرق	وحدة القياس	المجموعة الضابطة بعدي		المجموعة التجريبية بعدي		فرق الأوساط	حرف الفرق	قيمة (ت) المصوب ة	Sig	دلالة الفرو ق
		الوسط الحصلي المعاري	الانحراف الوسطي الحصلي المعاري	الوسط الحصلي المعاري	الانحراف الوسطي الحصلي المعاري					
القوة العضلية	عدد المرات	22.12 5	3.720	28.30 0	3.560	6.175	1.72 2	-3.585	0.002 **	دال معنوي
المرونة الديناميكية	عدد المرات	13.37 5	2.445	16.30 0	1.494	2.925	.933 0	3.133 -	**0.00 6	دال معنوي
التحمل العضلي	عدد المرات	28.75 0	3.535	30.00 0	4.760	1.250	2.02 4	0.617	0.546	غير دال
الجزن الدهني	نسبة	1.101	0.347	1.371	0.161	0.269	-1.23 0	-2.188	*0.044	دال معنوي

* دال عند مستوى دلالة 0.05 وبدرجة حرية 16

** دال عند مستوى دلالة 0.01 وبدرجة حرية 16

من خلال الاطلاع على الجداول (1,2,3) والتي تبين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة في المجموعتين الضابطة والتجريبية باستخدام قانون (t.test للعينات المتماثلة) ونتائج الاختبارات البعديّة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية باستخدام قانون (t.test للعينات المستقلة). وعلى وفق فرضيات البحث التي تبناها الباحث عمد الى تحليل ومناقشة النتائج لكل متغير من المتغيرات المبحوثة وكما يلي:

أولاً: القوة العضلية: أظهرت النتائج وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة في المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح الاختبارات البعديّة . يعزو الباحث هذا الفرق الى أهمية القوة العضلية كعنصر أساس ضمن مكونات اللياقة البدنية الصحية الانجازية وان مختلف برامج التدريب تمنحها الأفضلية في التدريب وتعد برامج اللياقة البدنية المتنوعة أداة فعالة لتطوير القوة العضلية والصحة العامة لما تحتويه هذه البرامج من الأنشطة المتنوعة التي تساهم في تعزيز القوة العضلية.

وأظهرت الدراسات ان الاستمرار بتمارين المقاومة لمدة بين 8-12 أسبوع يزيد من قوة العضلات بنسبة قد تصل الى 40% (Wescott, W. L. (2012), 11(4), 209-216). أما عن الفرق المعنوي بين نتائج الاختبارات البعديّة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية فكان لصالح المجموعة التجريبية التي تدرت بأسلوب التدريب المتواتر عالي الكثافة فيعزوه الباحث الى طبيعة هذا الاسلوب والذي يعرض الألياف العضلية الى تحفيز

المجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار الاتزان ولصالح المجموع التجريبية .

يعزو الباحث الفروق الى طبيعة تمارينات (HIIT) ذات الأثر العالي للشدد والتي تزيد من قدرة الاتزان نتيجة التبادل ما بين الشد والارتخاء وفقا لقصر مدة التمارينات التي تتطلب استجابات سريعة وتناسقا منتظما بين الوحدات الحركية العاملة .

وهذا الرأي يتوافق مع الدراسات الحديثة التي أشارت الى ان مدة 12 أسبوع من التدريب المنتظم بأسلوب (HIIT) يطور من قدرة الاتزان للنساء (Journal of Sports Science & Medicine,) (2023." Vol. 22, Issue 3, 2023, pp. 145-153).

4- الخاتمة:

على ضوء النتائج التي توصلت إليها الدراسة وضع الباحث الاستنتاجات التالية:

1- تساهم اغلب برامج اللياقة البدنية في تطوير التحمل العضلي بعد التدريب المنتظم وبمدد زمنية كافية .

2-التدريب المتواتر عالي الكثافة يعمل في تطوير مكونات اللياقة البدنية والصحية للمتربات .

3-إغفال قدرة الاتزان في برامج اللياقة البدنية يعود بالضرر على المتربات لأهميته في الحياة العملية والصحية .

على وفق الاستنتاجات وضع الباحث التوصيات التالية:

1-ضرورة الاهتمام ببرامج اللياقة البدنية والصحية كونها المرتكز الأساس التي تبنى عليه باقي اللياقات .

2-اعتماد برامج التدريب المتواتر عالي الكثافة مع المتربات في مراكز اللياقة والصحية كبرامج تطوير وليس كبرامج أساس.

3-عدم إغفال مكونات اللياقة الصحية وخصوصا الاتزان في برامج اللياقة البدنية والصحية.

4-برامج التدريب المتواتر عالي الكثافة تعد برامج مشوقة وفيها نوع من التحدي لكسر حالة الجمود والملل .

5-إجراء بحوث مشابهة على متغيرات أخرى وعلى عينات وفئات عمرية أخر .

المصادر:

[1] محمد صبحي حسانين؛ التقويم والقياس في التربية البدنية: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1987).

[1] Schoenfeld, B. J, Ogborn, D, & Krieger, J. W. (2015).

الاختبارات البعيدة .

يعزو الباحث هذا الفرق الى أهمية التحمل العضلي كمكون أساس ضمن مكونات اللياقة البدنية الصحية و الانجازية، إذ ان الانتظام في برامج اللياقة البدنية في مختلف أنواعها يطور من التحمل العضلي وينعكس ذلك من خلال القدرة في استمرار العضلات اداء مهامها بكفاءة خلال الجهد البدني المنتظم. ان الجهد البدني المستمر والمكثف يساعد في زيادة استخلاص الأوكسجين وموارد الطاقة مما يساهم في تطوير التحمل للأعباء الحركية (Herbert, P., Grace, F. M., & Sculthorpe, N.) (2020, 19(3), 507-515).

فيما لم تظهر فروقا معنوية في نتائج الاختبارات البعيدة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في التحمل العضلي، يعزو الباحث ذلك الى طبيعة الوحدات التدريبية المنتظمة طيلة مدة التجربة وبواقع 36 وحدة تدريبية ساهم في تطوير صفة التحمل العضلي للمجموعتين الضابطة والتدريبية بشكل متوازن وظهر هذا الأمر في قدرة المجموعتان على الاستمرار في التدريب وتقبل الأعباء التدريبية .

وهذا يتفق مع دراسة (Smith et al., 2022, p. 157) الى تطور التحمل العضلي في مجموعتين مارست تمارين المقاومة والتمارين الهوائية بعد 12 أسبوع من التدريب (Smith. et al:) (40 (2), 2022, p.150-160).

رابعا: الاتزان:

لم تظهر نتائج المجموعة الضابطة فرقا معنويا بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية في الاتزان، يعزو الباحث الى عدم التركيز في غالبية برامج اللياقة البدنية الى هذه القابلية المهمة والتي ترتبط ارتباطا وثيقا مع بقية القابليات الحركية الأخرى وتكمن أهمية الاتزان في قدرة الفرد في الاحتفاظ بثبات الجسم أثناء الوقوف أو الحركة مما يقلل من خطر السقوط أو الإصابات .

وهنا تسقط الفرضية البديلة التي تبناها الباحث وتحل محلها الفرضية الصفرية .

وأظهرت النتائج وجود فروقا معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في الاتزان .

ووجود فروقا معنوية بين نتائج الاختبارات البعيدة بين

- Effects of resistance training frequency on measures of muscle hypertrophy: a systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, 45(5), 715-731.
- [2] Brown, R. et al. (2018). Enhancing dynamic flexibility through high-intensity interval training. *Journal of Sport and Health Science*, 7(3),.
- [3] Centers for Disease Control and Prevention (2023). "Physical Activity Basics." [CDC](<https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/index.htm>)
- [4] Herbert, P., Grace, F. M., & Sculthorpe, N. (2020). HIIT produces increases in muscle power and strength in men and women. *Journal of Sports Science & Medicine*, 19(3), 507-515.
- [5] Heman, S. L., & Smith, D. T. (2008). Four-week dynamic stretching warm-up intervention elicits longer-term performance benefits. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 22(5),
- [6] *Journal of Sports Science & Medicine* (2023). "The Effects of High-Intensity Interval Training on Balance in Women." Vol. 22, Issue 3, pp. 145-153.
- [7] Schoenfeld, B. J., Ogborn, D., & Krieger, J. W. (2015). Effects of resistance training frequency on measures of muscle hypertrophy: a systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, 45(5),
- [8] Smith, A. et al. (2022). The effects of comprehensive fitness programs on muscular endurance. *Journal of Sports Science*, 40(2),
- [9] Tjønnå, A. E., Leinan, I. M., Bartnes, A. T., Jenssen, B. M., Gibala, M. J., Winett, R. A., & Wisløff, U. (2013). Low- and high-volume of intensive endurance training significantly improves maximal oxygen uptake after 10-weeks of training in healthy men. *PloS one*, 8(5), e65382.
- [10] Wescott, W. L. (2012). Resistance training is medicine: Effects of strength training on health. *Current Sports Medicine Reports*, 11(4).



ISSJ JOURNAL

The International Sports Science Journal Vol. 6, issue. 6, June . 2024

ISSN: 1658- 8452



أثر تمارينات خاصة في السعة الحيوية وحجم الزفير والمهارات المركبة للاعبين كرة القدم الشباب تحت

19 سنة

م.د حيدر حميد يوسف¹

الديوانية/مديرية تربية الديوانية/متوسطة الأقصى للبنين¹

(¹Hydr6653@gmail.com)

المستخلص: من المشاكل التي تواجه تطور لاعبي كرة القدم والذي يجعل الباحثين يبحثون عن أساليب وطرائق حديثة لتطوير مستوى لاعبي كرة القدم الشباب ولكون هنالك تغيرات عديدة على مستوى هذه اللعبة من الناحية المهارية والبدنية والوظيفية والخطئية وخاصة على مستوى هذه الفئة أصبح لزاماً على القائمين على هذه اللعبة من البحث على أهم الطرائق والأساليب، فضلاً عن أنواع خاصة من التمارينات تتلائم مع المتغيرات الوظيفية والبدنية وخصوصاً السعة الحيوية والحجم الزفيري في وكذلك تحمل السرعة والأداء المهاري المركب والتي تعد من القدرات الخاصة بكرة القدم.

هدف البحث الى التالي:

1-إعداد تمارينات خاصة في السعة الحيوية والحجم الزفيري وتحمل السرعة والمهارات المركبة للاعبين كرة القدم تحت 19 سنة.
2-التعرف على تأثير التمارينات الخاصة في السعة الحيوية والحجم الزفيري وتحمل السرعة والمهارات المركبة للاعبين كرة القدم تحت 19 سنة.

3-التعرف على الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات البحث.

4-التعرف على الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي لمتغيرات البحث.

أما فرضيات البحث

1-للتمارينات الخاصة تأثير على السعة الحيوية والحجم الزفيري وتحمل السرعة والمهارات المركبة للاعبين كرة القدم تحت 19 سنة.

2-وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في السعة الحيوية والحجم الزفيري وتحمل السرعة والمهارات المركبة للاعبين كرة القدم تحت 19 سنة.

3-وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في السعة الحيوية والحجم الزفيري وتحمل السرعة والمهارات المركبة للاعبين كرة القدم تحت 19 سنة.

استنتج الباحث التالي:

1-لتمرينات الخاصة الأثر الإيجابي في زيادة السعة الحيوية والحجم الزفيري للاعبين كرة القدم تحت (19) سنة.

2-لتمرينات الخاصة الأثر الإيجابي في تحمل السرعة والأداء المهاري المركب للاعبين كرة القدم تحت (19) سنة.

3-تفوق للمجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في جميع متغيرات الدراسة

فيما يوصي الباحث:

1-مراعاة العملية التدريبية للتمرينات الخاصة لما لها الأثر الإيجابي في تحسين الإتجاز .

2-اعتماد التمارين الخاصة التي أعدها الباحث وتطبيقها على عينات مماثلة لعينة البحث.

الكلمات المفتاحية: تمارينات خاصة-السعة الحيوية والحجم الزفيري-تحمل السرعة - أداء المهاري.

1-المقدمة:

ومن هنا تكمن أهمية البحث، في إعداد تمارين خاصة في السعة الحيوية وحجم الزفير والمهارات المركبة للاعب كرة القدم الشباب تحت 19 سنة.

مشكلة البحث:

من المشاكل التي تواجه تطور لاعبي كرة القدم والذي يجعل الباحثين يلمون عن أساليب وطرائق حديثة لتطوير مستوى لاعبي كرة القدم الشباب ولكون هنالك تغيرات عديدة على مستوى هذه اللعبة من الناحية المهارية والبدنية والوظيفية والخطية وخاصة على مستوى هذه الفئة أصبح لزاماً على القائمين على هذه اللعبة من البحث على أهم الطرق والأساليب فضلاً عن أنواع خاصة من التمارين تتلاءم مع المتغيرات الوظيفية والبدنية وخصوصاً السعة الحيوية والحجم الزفيري وكذلك تحمل السرعة والأداء المهاري المركب والتي تعد من القدرات الخاصة بكرة القدم لكل ما سبق دفع الباحث للخوض بهذه التجربة التي تعد خطوة ناتجة من أفكار متداولة عن أداء اللاعبين المهاري والخطي وخصوصاً ان غالبية في الأداء في مباريات كرة القدم يكون مركب لذا يجب على اللاعبين تطوير وتحسين أكثر من مهارة في وقت واحد فضلاً عن حرص الباحث تضمين التمارين الخاصة لكل هذه العوامل التي تساعد على تطوير هذه اللعبة المهمة.

أهداف البحث:

1-إعداد تمارين خاصة في السعة الحيوية والحجم الزفيري وتحمل السرعة والمهارات المركبة للاعب كرة القدم تحت 19 سنة.

2-التعرف على تأثير التمارين الخاصة في السعة الحيوية والحجم الزفيري تحمل السرعة والمهارات المركبة للاعب كرة القدم تحت 19 سنة.

3-التعرف على الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات البحث.

4-التعرف على الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي لمتغيرات البحث.

فروض البحث:

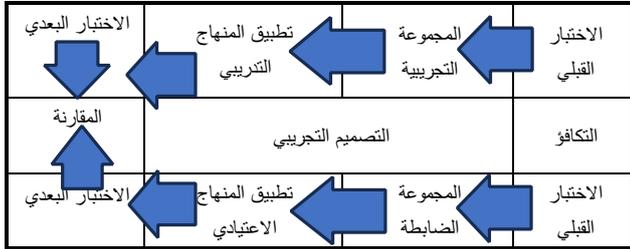
1-وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في السعة الحيوية والحجم

أصبحت العملية التدريبية في المجال الرياضي محطة تجريبية مهمة يعمل الجميع من خلالها للمساهمة في تطوير القدرات والمهارات بكرة القدم شريطة الالتزام بالمعايير الصحيحة خصوصاً تلك التي تتعلق بالفئات العمرية كونها مرحلة مهمة يترب بها اللاعب ويطور من قدراته بالشكل الصحيح. أن للتمرينات الخاصة الدور الرئيس في تطوير القدرات سواء وظيفية أو بدنية للاعب كرة القدم الشباب فأن هذه التمارين تعمل على استهداف المؤشرات الوظيفية والتي تعمل على تطوير القدرات البدنية فإذا كانت هذه المؤشرات جيدة دليل على تطور الجوانب البدنية والمهارية بكرة القدم وخاصة إذا ما تتطلب أداء أكثر من مهارة تطور هذه القدرات.

تتأثر الأجهزة الوظيفية بحجم النشاط اليومي الذي يؤديه الفرد، أما بالنسبة للرياضي، فإن مزاولة النشاط البدني يكون له تأثير كبير في عمل الأجهزة الداخلية، وزيادة كفاءتها وتكيفها للتدريب الذي يمارسه الرياضي، فضلاً عن النشاط اليومي الطبيعي له، وهذا لا يحدث إلا بوجود تدريب مقنن مبنياً على طريقة معينة من حيث الحجم والشدة والراحة "رجع التقدم في المستويات الرقمية إلى ارتفاع المستوى الوظيفي في أجهزة الجسم المختلفة نتيجة للحمل التدريبي المقنن الذي يعد الوسيلة الأساسية لرفع كفاءة الأجهزة الحيوية وتكيفها

وكذلك يعد الأداء المهاري المركب " من العناصر المهمة التي يجب ان تتوفر لدى لاعبي كرة القدم والتي تساعد على الأداء الأمثل خلال المباريات من خلال الاستحواذ والسيطرة على الكرة واستخدام جميع أنواع التمزيقات، واستلام الكرة من الثبات وأثناء الحركة والتهديف على المرمى وذلك لا يكون إلا بامتلاك اللاعبين للأداءات المهارية المركبة وبالتالي يكون اللاعبين مؤهلين لتنفيذ الواجبات الخطية وفي مختلف ظروف اللعب "(محمود حمدون: 2016، 11). إذ ان فئة الشباب من الفئات المهمة التي تكون مرحلة انتقالية الى المتقدمين، إذ لا بد من الاهتمام بها ومحاولة تطوير قدراتهم الوظيفية والبدنية والمهارية للاعبين الشباب، لذا يتطلب الاهتمام بكل النواحي التي تعمل على تطوير قدراتهم التي تصب في مصلحة الأداء المهاري والخطي.

جدول (1) يوضح التصميم التجريبي



2-3 مجتمع البحث وعينته: تم تحديد مجتمع البحث

بالطريقة العمدية من لاعبي شباب نادي الديوانية للموسم الكروي 2024/2023 والبالغ عددهم (25) لاعبا إذ اختار الباحث عينة البحث من (24) لاعبا يمثلون نسبة (93.10%) من مجتمع البحث، وقسمت هذه العينة الى استطلاعية (3) لاعبين و (22) لاعب لعينة التجربة الرئيسية إذ قسمت الى مجموعتين متكافئتين ضابطة وتجريبية من خلال إتباع طريقة الاختيار العشوائي باستعمال القرعة وبواقع (11) لاعبا لكل مجموعة.

2-4 تجانس وتكافؤ عينة البحث:

2-4-1 تجانس العينة: عمد الباحث بإجراء التجانس للعينة وهي من الأمور المهمة والواجب إتباعه الضبط المتغيرات وإرجاع الفروق الى العامل التجريبي وعلى الرغم من ان العينة المختارة هي من فئة عمرية واحدة فئة الشباب ولغرض التحقق من تجانسها استعمل الباحث الوسائل الإحصائية المناسبة الجدول (2) يبين ذلك .

جدول (2) يوضح تجانس العينة في متغيرات (الوزن، الطول، العمر، العمر التريبي)

ت	المتغيرات	الوسط	الانحراف	معامل الالتواء
1	الوزن كغم	72.80	2.45	0.87
2	الطول سم	173.92	4.74	0.79
3	العمر سنة	17.12	0.77	0.22

يبين من الجدول (3) ان جميع قيم معامل الالتواء كانت محصورة ما بين (1+) مما يدل على تجانس عينة البحث في متغيرات (الوزن، الطول، العمر) .

2-4-2 تكافؤ مجموعتي البحث: عمد الباحث بأجراء

التكافؤ بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية وتمثلت بالمتغيرات التالية:

الزفيري وتحمل السرعة والمهارات المركبة للاعبي كرة القدم تحت 19 سنة.

2- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في السعة الحيوية والحجم الزفيري وتحمل السرعة والمهارات المركبة للاعبي كرة القدم تحت 19 سنة

3- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في السعة الحيوية والحجم الزفيري وتحمل السرعة والمهارات المركبة للاعبي كرة القدم تحت 19 سنة.

مجالات البحث:

المجال البشري: لاعبي شباب نادي الديوانية تحت 19 سنة.

المجال الزمني: 202/2/20 لغاية 202/4/30

المجال المكاني: ملعب نادي الديوانية الرياضي.

تحديد المصطلحات:

التمرينات الخاصة: تلك التمرينات التي تحتوي على نوع التخصص وفق الفعالية الرياضية المراد التدريب عليها، سواء كان ذلك التدريب ينصب على عضلة أو مجموعة من العضلات وبشكل مقارب من (الحركات) التي تحدث في أثناء السباق (التميمي: 2007، 45).

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين (التجريبية والضابطة) لملائمته طبيعة مشكلة إذ يعد المنهج التجريبي ذلك المنهج الذي يرتكز على التجربة، والاختبار الميداني باستخدام وسيلة الملاحظة، ومستنداً إلى استعمال الأدوات والأجهزة والمعدات العلمية الحديثة بهدف اكتشاف أي علاقة سببية بين واحد أو أكثر من المتغيرات (إبراهيم: 2002، 137).

2-2 التصميم التجريبي: استعمل الباحث التصميم التجريبي الذي يطلق عليه " (تصميم الاختبار القبلي البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة) " (علاوي: 2017، 258)، كما في الجدول (1).

وصحة إجراءاته البحثية.

أولا اختبار: قياس تحمل السرعة:

اسم الاختبار: الركض المرتد 180متر.

الهدف من الاختبار: قياس تحمل السرعة.

الأدوات المستخدمة: شريط قياس، ساعة توقيت يدوية، وشواخص عدد (4) المسافة بين شاخص وآخر (15) متر، صافرة .

وصف الأداء: بعد إعطاء إشارة البدء (الصافرة) يعتمد اللاعب الانطلاق من الشاخص الأول (البداية) إلى الشاخص الثاني والعودة إلى البداية والركض نحو الشاخص الثالث والعودة إلى البداية ثم الركض نحو الشاخص الرابع والعودة إلى البداية، وبهذا يكون اللاعب قد أنهى الاختبار.

التسجيل:

يعتمد كل لاعب بمحاولة واحدة ناجحة.

تعد المحاولة في حالة فشل اللاعب في الأداء (سقوط اللاعب إثناء الارتداد).

قياس معدل ضربات القلب خلال الراحة وبعد الجهد.

2-6-3 تحديد اختبارات الأداء المهاري المركب: تمثلت

اختبار الأداء المهاري المركب على آراء الخبراء والمختصين :

2-6-3-1 اختبار الأداء المهاري المركب (محمود

حمدون، 2016):

الغرض من الاختبار: التمريرة القصيرة، الإخماد، الدرجة، التهديد القريب

الأدوات المستخدمة: هدف كرة قدم، هدف كرة يد، كرة قدم عدد (5) شواخص عدد (6) ساعة إيقاف واحدة،

طريقة الأداء: يقف اللاعب في منتصف المسافة بين الكرتين وعند إعطاء إشارة البدء يعتمد اللاعب الذي يستعمل القدم اليمنى بالركض باتجاه الكرة التي تبعد عنه مسافة (3) متر في الجهة اليسرى، أما اللاعب الذي يستعمل القدم اليسرى في عمد بالركض الى الجهة اليمنى، ويعتمد بتمرير الكرة من مسافة (12) متر نحو الشاخصين اللذين تكون المسافة بينهما (2) متر، ثم يركض اللاعب مسافة (4) متر لاستلام كرة من المدرب الذي يبعد عن مركز الدائرة الصغيرة (6) متر إذ يعتمد المدرب

2-4-2-1 التكافؤ في متغيرات البحث السعة الحيوية والحجم الزفيري و (تحمل السرعة) والأداء المهاري المركب:

تم إجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في اختبارات المؤشرات الوظيفية والتحمل الخاص والتي عليها في البحث وكما مبين في الجدول (3).

2-5 الأجهزة والأدوات المستخدمة ووسائل جمع المعلومات:

2-5-1 وسائل جمع المعلومات: (المصادر والمراجع العلمية (العربية والأجنبية)، الاستيانية، المقابلة الشخصية، القياساتو الاختبارات).

2-5-2 الأجهزة والأدوات المستعملة: (كرات عدد (6)،

شواخص عدد (15)، ساعة توقيت عدد (4)، شريط قياس، استمارة تسجيل، ونقرغ البيانات، ميزان طبي، صافرة، جهاز قياس حجم الزفير في الثانية الأولى والسعة الحيوية جهاز السبايروميتر (Spirometer)).

2-6 إجراءات البحث الميدانية:

2-6-1 تحديد قياس الحجم الزفيري والسعة الحيوية واختباراتها لشباب كرة القدم:

أولا: قياس حجم الزفير القسري في الثانية الأولى (FEV1)

يتم القياس بواسطة جهاز السبايروميتر (Spirometer) إذ يأخذ اللاعب أقصى شهيق ممكن ثم يعتمد بزرقة بسرعة داخل الأنبوية ويتم القياس من خلال نفس الورقة البيانية المعدة لقياس السعة الحيوية.

ثانيا: قياس السعة الحيوية: عمد الباحث بإجراء قياس متغير السعة الحيوية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في مختبر طبي إذ تم قياس السعة الحيوية لعينة البحث بجهاز (السبايروميتر) والذي يتم الاعتماد عليه لتقييم مقدار السعة الحيوية للفرد، وقد أشرف على إجراء اختبار السعة الحيوية طبيب متخصص في المسالك التنفسية لضمان دقة الاختبار

التمرير والإخماد والتهديف ليظهر لدينا (نسبة نجاح الأداء) تطرح (نسبة نجاح الأداء) من الواحد الصحيح لينتج لدينا نسبة الفشل لدقة الأداء تضرب نسبة الفشل لدقة الأداء في زمن الاختبار الكلي لينتج لدينا جزء من زمن الأداء يضاف ناتج الخطوة السابقة كجزء لعدم جودة الأداء الى زمن الموقف الكلي لنتج لدينا وحدة القياس النهائية.

2-7 التجربة الاستطلاعية: أجرى الباحث عدد من التجارب الاستطلاعية مع فريق العمل المساعد لتخطي العقبات والمشاكل التي تصادف الباحث والمساعدين واللاعبين خلال تنفيذ الاختبارات والتدريبات ووضع الحلول المناسبة لها.

2-7-1 التجربة الاستطلاعية الأولى: أجريت هذه التجربة يوم الأحد بتاريخ 2024/2/25 على (3) لاعبين من مجتمع البحث وبمساعدة فريق العمل المساعد للباحث الذي ت

منكره أنفا وقد كان الغرض من إجرائها ما يلي:

1-التأكد من مدى صالحية الأجهزة والأدوات المستعملة في كافة الاختبارات موضوعة البحث.

2-التأكد من مدى ملائمة هذه الاختبارات لمستوى عينة البحث.

3-التعرف على كافة المعوقات والصعوبات الممكن ظهورها ومحاولة تذليلها.

4-التعرف على أخطاء القياس والقيام باستدراكها وتصحيحها.

5-تحديد التسلسل العلمي والمنطقي لهذه الاختبارات من حيث درجة السهولة والصعوبة في الأداء وعدم تأثير اختبار على آخر.

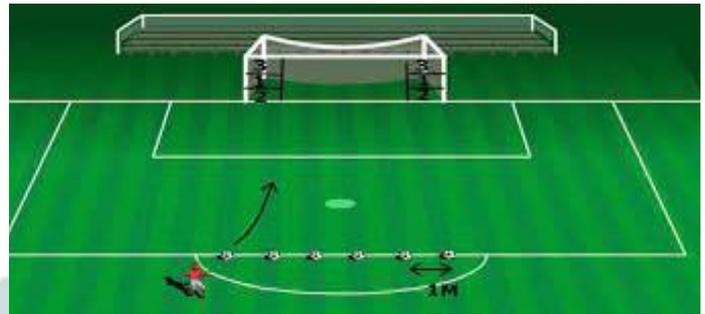
6-معرفة المدة الزمنية اللازمة لأداء كل اختبار من الاختبارات قيد البحث.

2-7-2 التجربة الاستطلاعية الثانية: أجرى الباحث وبمساعدة مربى الفريق وحدة تدريبية في يوم الثلاثاء (2024/2/27) على لاعبين عينة البحث وكان الهدف من هذه التجربة هو:

1-التعرف على الصعوبات التي تواجه المدرب عند تنفيذ الوحدات التدريبية، ومعالجة الأخطاء وتلافيها.

2-ملائمة التدريبات الخاصة مع عينة البحث.

بإرسالها بداخل القدم وتكون على الأرض ليعمد اللاعب بإخمادها من الحركة ويعمد بدرجة الكرة مسافة (12) متر لحين الوصول الى خط التهديف الذي يبعد مسافة (10) متر عن الهدف ويكون التهديف من الحركة والشكل (2) يوضح تفاصيل اداء الاختبار



الشكل (2) يوضح الاختبار المهاري المركب

شروط الأداء:

-في التمرير إذا دخلت الكرة بين الشاخصان يمنح اللاعب (درجتان)، أما إذا أصاب احد الشواخص يمنح (درجة واحدة)، أما إذا خرجت الكرة خارج الشاخصان يمنح اللاعب (صفر).

-يكون الإخماد من وضع الحركة ويحاسب اللاعب على أو للمس الكرة فإذا كانت الكرة قريبة من اللاعب وداخل الدائرة الصغيرة يمنح اللاعب (درجتان)، أما إذا كان إخماد الكرة من اللمسة الأولى والكرة ارتدت الى الدائرة الكبيرة في حين إذا ارتدت الكرة خارج الدائرة الكبيرة يمنح اللاعب (صفر) .

-في التهديف إذا أصاب اللاعب الجزء الأيمن أو الأيسر والجزء العلوي يمنح (4) درجات، أما إذا دخلت الكرة في هدف كرة اليد يمنح (درجتان)، وفي حالة ارتطام الكرة بالعارضة أو القائم للهدف الكبير يمنح اللاعب (درجتان)، في حين إذا ارتطمت الكرة في القائم أو العارضة للهدف الصغير فيحصل اللاعب على (3) درجات، أما إذا خرجت الكرة خارج حدود الهدف يمنح اللاعب (صفر).

-أعلى درجة يحصل عليها للاعب هي (8) درجات مع قياس الثواني الذي يستغرقه الأداء يمنح اللاعب محاولتان وتحسب الأفضل، وتعطى راحة كاملة بين المحاولتين.

التسجيل: يحسب زمن موقف الأداء المهاري المركب (للاختبار بأكمله) تحسب درجة الدقة للتمرير والإخماد والتهديف تقسم الدرجة المسجلة من قبل اللاعب على الدرجة الكلية لدقة الأداء

أما فيما يخص شدة اداء المهارات فكانت أقصى ما يستطيع اللاعب أدائه للتمرين وكانت الراحات للتمرينات بنظام (1-1) وتم تنفيذ التمرينات في ملعب نادي الديوانية الرياضي وتم الانتهاء من تنفيذ التمرينات على العينة يوم الخميس الموافق 2024/4/25، أما فيما يخص المجموعة الضابطة فقد استخدمت منهج المدرب وقد حرص الباحث على ان تكون أهداف التدريب موحدة لمجموعتي البحث في أيام التدريب الأحد الثلاثاء والخميس.

2-11 الاختبارات البعدية: تم إجراء الاختبارات البعدية بعد الانتهاء من تطبيق المنهج التدريبي، وذلك للتعرف على تأثير المنهج التدريبي ومدى تطور مجموعة البحث (التجريبية والضابطة)، وكانت الاختبارات هي نفسها التي طبقت في الاختبارات القبلية وفي التوقيتات والظروف نفسها، وكانت الاختبارات يومي (الأحد- الثلاثاء) الموافق 2024/4/23-21. **2-12 الوسائل الإحصائية:** استعمل الباحث القوانين الإحصائية من خلال نظام (SPSS) الإحصائي وهي: (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الالتواء، النسبة المئوية، اختبار T-test للعينات المرتبطة، اختبار T-test للعينات المستقلة).

3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

3-1 عرض وتحليل النتائج الخاصة بين الاختبارين القبلي والبعدى لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في السعة الحيوية والحجم الزفيري وتحمل السرعة والأداء المهاري المركب:

3-1-1 عرض وتحليل نتائج الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية لمجموعة البحث التجريبية قيد الدراسة في كرة القدم:

جدول (3) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) للعينات المترابطة ومستوى دلالة الاختبار ومعنوية الفرق للاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة لمتغيرات البحث

المتغير	الاختبار	س	ع	س- ف	ع- ف	خ ف	قيمة T	مستوى الدلالة
حجم الزفير	قبلي	3.4	0.65					
	بعدى	4.22	0.71	0.78	0.68	0.21	4.10	0.00

3-التأكد من زمن تنفيذ التمارين والوحدة التدريبية.
4-التأكد من أوقات الراحة البينية، وذلك بقياس النبض ورجوعه إلى (110-120) نبضة \ دقيقة.

2-8 تصميم التمرينات الخاصة: بعد تحليل محتوى المصادر والبحوث والدراسات العلمية تم تصميم مجموعه من التمرينات الخاصة وقد تم عرضها على مجموعه من السادة نوي الخبرة والاختصاص بالتدريب الرياضي في كرة القدم إذ ان جميعها حصلت على نسبة اتفاق (100%) إذ تم تحديد مجموعه من التمارين الخاصة التي تلائم عينة البحث وبطريقة التدريب الفكري ومالها أهمية كبير في تطوير الجانب الوظيفي والبدني والمهاري وتم بناء المنهاج التدريبي وفق الأسس العلمية للتدريب الرياضي

2-9 الاختبارات القبلية: تم إجراء الاختبارات القبلية على أفراد عينة البحث في الساعة (4) عصرا وعلى مدار يومين (الأربعاء-الخميس) 2024/2/29-28 وعلى ملعب نادي الديوانية الرياضي بكرة القدم وبمساعدة فريق العمل المساعد وكما يلي:
اليوم الأول تم إجراء اختبار السعة الحيوية والحجم الزفيري وتحمل السرعة.

اليوم الثاني تم إجراء الاختبار الأداء المهاري المركب.

2-10 تطبيق التجربة الرئيسية: تم تطبيق التجربة الرئيسية على عينة البحث يوم الأحد بتاريخ 2024/3/10، ونفذت هذه التمرينات ضمن القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية في الإعداد الخاص واستمرت حتى بداية المنافسات وكان عدد التمارين (29)، وكان عدد التمرينات في الوحدة التدريبية الواحدة (3-4) تمرين واستمر تنفيذ التمرينات لمدة تسعة أسابيع وبواقع ثلاث وحدات أسبوعية الأحد، الثلاثاء، الخميس، إذ كان مجموع الوحدات (27) وحدة تدريبية إذ كان كل تمرين يكرر ثلاث مرات طوال مدة تنفيذ التمرينات.

تم تطبيق التمرينات على المجموعة التجريبية وكان زمن التمرينات يتراوح بين (35-40 دقيقة) دقيقة لكل وحدة تدريبية واستخدم الباحث طريقة التدريب الفكري مرتفع ومنخفض الشدة، أما الشدة المستخدمة للتمرينات من 80-90% من الشدة

قيد الدراسة وهذا ما يتفق مع ما أكده محمد إبراهيم " تحدث تغيرات في آلية التنفس ووظائفه نتيجة ممارسة التريب المنتظم والمستمر إذ يزداد معدل وعمق وحجم التنفس أثناء عملية التنفس" (شحاتة: 2005، 16). إن أهم العوامل الخارجية لأداء أي جهد بدني يسלט على الرياضي هي زيادة في عملية التنفس مما يعني توفير كمية مناسبة من الأوكسجين لسد احتياجات الجسم وتأمين الطاقة اللازمة للعضلات العاملة من رفع كمية الأوكسجين المستنشق في الجسم من خلال زيادة معدل التنفس وهذا بدوره يؤدي إلى زيادة السعة الحيوية والحجم المدى وبالتالي يكون هناك دفع وطرح من الزفير للخارج بقوة وبسرعة وهذا ما يتفق مع ذكره (Fox) " إن زيادة سرعة التنفس أثناء ممارسة جهود بدنية أمر ضروري لتأمين متطلبات الجسم من التهوية ومن خلالها يمكن إمداد العضلات العاملة بالطاقة اللازمة" (Fox. M,1981,298)، ويعضد ذلك ما أكده (غايتون وهول) إن مقدار السعة الحيوية والحجم المدى يزداد عند الرياضيين أثناء ممارسة النشاط الرياضي " (هول: 1997، 574)، إذ يرى الباحث أن لاعبي كرة القدم لديهم يمتلكون رئات تساعد على استيعاب قدر كبير من الهواء جراء ممارسة التريبات التي يستمرون عليها مما يؤدي الى رفع قدرة الجهاز التنفسي من خلال رفع السعة الحيوية والحجم المدى والزفير وهذا ما يتفق مع ما ذكره قاسم حسن حسين " إن مزاوله التريب الرياضي بانتظام يؤدي إلى إحداث تغيرات وظيفية ايجابية في الجهاز التنفسي، وهذه التغيرات تحقق مرونة إضافية في عضلات القفص الصدري مما يزيد من قابليتها على التمدد والاتساع والذي يؤدي إلى زيادة حجم الهواء مما يعني زيادة كمية الأوكسجين في عملية تبادل الغازات بين الدم والحوصلات الهوائية والاقتصاد في حركة التنفس بسبب زيادة السعة الحيوية والحجم المدى والسعة القسرية للزفير" (حسين: 1990، 134).

لذا يرى الباحث ان التحسن في الأداء المهاري المركب الى فاعلية التمرينات الخاصة والتي أثبتت فاعليتها ان هذا النوع من التمارين كان له خصوصية في التريب على الأداء المهاري المركب من خلال الحركات السريعة لأداء التمرينات والنحرة والتهديف مع وجود المنافس، وكذلك تبديل مراكز اللاعبين يؤدي بدوره الى تطوير الجانب المهاري لدى اللاعب، إذ يشير

0.00	7.10	0.28	0.91	1.90	0.76	4.42	قبلي	السعة الحيوية
					0.79	5.12	بعدي	
0.00	5.11	0.85	2.81	3.66	1.42	32.33	قبلي	تحمل السرعة
					1.87	30.32	بعدي	
0.00	7.81	0.29	0.89	1.96	0.62	14.2	قبلي	المهاري المركب
					0.65	13.61	بعدي	

يتضح من الجدول أعلاه الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) للعينات المترابطة ومستوى دلالة الاختبار ومعنوية الفرق للاختبارات القلبية والبعدية للمجموعة التجريبية إذ كان مستوى الدلالة لحجم الزفير (0.00) أما مستوى الدلالة للسعة الحيوية (0.00) أما مستوى الدلالة لتحمل السرعة فقد بلغ (0.00) أما مستوى الدلالة للاختبار المهاري المركب بلغ (0.00). إذا كان الفرق معنوي ولجميع المتغيرات.

3-1-2 مناقشة النتائج القلبية والبعدية للمجموعة التجريبية لمتغيرات البحث قيد الدراسة:

يتضح من الجدول (4) ان تحليل نتائج المتغيرات البحثية الفروق المعنوية لصالح الاختبار البعدي إذ يعزو الباحث ذلك الى التمرينات الخاصة المستهدفة لمتغير الحجم الزفيري والسعة الحيوية وتحمل السرعة والمهارية المركبة أن الهدف من كل عملية تريب هو تطوير مستوى الرياضيين في بعض القدرات، ومن ثم تحقيق الانجاز، ولذلك فإن بناء المنهج التربي على وفق الأسس العلمية الصحيحة ستقود إلى تحقيق الهدف الأساسي من العملية التريبية، " وأن المنهج يؤدي حتماً إلى تطور الانجاز إذا بني على أساس علمي في تنظيم عملية التريب وبرمجته واستخدام الشدة المناسبة وملاحظة الفروق الفردية" (محسن: 1996، 98). إن التمارين الخاصة بتطوير قدرة تحمل السرعة، أحدثت تأثيراً ايجابياً يتمثل بزيادة كفاءة الحجم الزفيري والسعة الحيوية لدى اللاعبين، وذلك نتيجة الاستمرار على أداء هذه التمارين في المنهج التربي الذي أعدّه الباحث، كما يعزو الباحث الفروق لصالح القياسات البعدية الى الجهود البدنية للاعبين إلى التغيرات الحاصلة في أجهزة الجسم لمواجهة هذه الجهود البدنية ولا سيما الجهاز التنفسي من خلال زيادة معدل التنفس بعد أداء كل جهد وخصوصاً مع الذين تكون تربياتهم مستمرة وبانتظام وهذا ما نجده عند لاعبي كرة القدم والذين يتمتعون بدرجة عالية من اللياقة البدنية وخاصة المتغيرات

المتغيرات (تحمل السرعة، والأداء المهاري المركب) الى استخدام التمرينات المعدة من قبل المدرب والمطبعة في البرنامج التدريبي والأسلوب الخاص بالمدرب إذ تعد التمرينات الخاصة بالمدرب ذات معنى لتحقيق الأهداف المرجوة لتحقيق الانجاز، كذلك التكرارات التي أعطيت مجموعة من التمرينات كانت مناسبة إذ أدت إلى حدوث التكيف لدى المجموعة الضابطة كما أدت إلى تطوير وتحسين مستوى الأداء البدني بما يخص تحمل السرعة إذ يرى الباحث هذه الفروق الى فاعلية التمرينات في اكتساب اللاعبين عدد من المهارات التي يحتاجونها أثناء اللعب إذ ساهمت في إحداث التطور أما بقية المتغيرات إذا تطورت لكن بنسبة جيدة.

3-1-5 عرض وتحليل النتائج الخاصة بين الاختبارات البعدية لمجموعي البحث الضابطة والتجريبية في والسعة الحيوية والحجم الزفيرى) تحمل السرعة والأداء المهاري المركب:

3-1-5-1 عرض وتحليل النتائج الخاصة بين الاختبارات البعدية لمجموعي البحث الضابطة والتجريبية بالمتغيرات قيد الدراسة في كرة القدم:

الجدول (7) يبين نتائج الفروق بين الاختبارات البعدية بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية قيد الدراسة:

ت	متغيرات القياس	وحدة القياس	التجريبية		الضابطة		قيمة (ت)	مستوى الدلالة (Sig)	معنوية
			ع	س	ع	س			
2	حجم الزفير	لتر	0.85	4.98	0.62	3.97	3.38	0.00	مخوي
3	السعة الحيوية	لتر	0.82	3.76	0.81	3.11	2.22	0.05	مخوي
4	تحمل السرعة	ثانية	2.09	29.00	1.65	30.21	2.36	0.04	مخوي
6	المهاري المركب	ثانية	0.85	11.22	0.39	12.01	3.93	0.02	مخوي

يتضح من الجدول أعلاه الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة للعينات المترابطة ومستوى دلالة الاختبار ومعنوية الفرق بين الاختبارات البعدية لمجموعي البحث الضابطة والتجريبية بالمتغيرات قيد الدراسة إذ كان مستوى الدلالة لحجم الزفير (0.00) أما مستوى الدلالة للسعة الحيوية (0.05) أما مستوى الدلالة لتحمل السرعة فقد بلغ (0.04) أما مستوى الدلالة للاختبار المهاري المركب بلغ (0.02). إذا كان الفرق معنوي ولصالح المجموعة التجريبية.

(Jones&Drust,2007) انه لكي يتم تطوير الأداء المهاري يفضل استعمال اللعب داخل المساحات التدريبية فهي من الأساليب الحديثة التي تعرض للاعبين بشكل متكرر لمواقف يواجهونها خلال المباراة الرسمية وان للاعبين الذين يتعرضون باستمرار لمثل هذا المواقف يتحسن لديهم صنع القرار (Jones&Drust,2007,156). ويضيف (Aguiar,2012) بان استعمال الشروط والقيود في مساحات التدريبية وفقا للهدف من التدريب كتحديد عدد لمسات واللعب الضاغط والتحرك ضمن شروط معينة يطور كثيرا من عقلي اللعب وزيادة السرعة واتخاذ القرار المناسب في الأداء المهاري ويؤدي الى حالة من التطبيق الحرفي لتوجيهات المدرب (Aguiar,2012,109).

3-1-3 عرض وتحليل نتائج الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية لمجموعة البحث التجريبية قيد الدراسة في كرة القدم:

جدول (6) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة للعينات المترابطة ومستوى دلالة الاختبار ومعنوية الفرق للاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة لمتغيرات البحث

المتغير	الاختبار	س	ع	س-ع	ع-ف	ف	قيمة T	مستوى الدلالة
حجم الزفير	قبلي	4.20	0.85	0.19	1.11	0.33	0.65	0.60
	بعدي	4.61	0.60					
السعة الحيوية	قبلي	3.34	0.87	0.10	0.40	0.11	1.09	0.38
	بعدي	4.98	0.80					
تحمل السرعة	قبلي	31.44	2.23	0.75	2.52	0.68	1.08	0.41
	بعدي	30.20	1.67					
المهاري المركب	قبلي	13.10	0.98	1.98	0.89	0.29	4.22	0.01
	بعدي	12.22	0.55					

يتضح من الجدول أعلاه الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة للعينات المترابطة ومستوى دلالة الاختبار ومعنوية الفرق للاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة إذ كان مستوى الدلالة لحجم الزفير (0.60) أما مستوى الدلالة للسعة الحيوية (0.38) أما مستوى الدلالة لتحمل السرعة فقد بلغ (0.41) أما مستوى الدلالة للاختبار المهاري المركب بلغ (0.01).

3-1-4 مناقشة نتائج الفروق في الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة

يعزو الباحث الفروق التي حصلت عليها المجموعة الضابطة في

والحجم الزفيري للاعبين كرة القدم تحت (19) سنة.
2- لتمرينات الخاصة الأثر الإيجابي في تحمل السرعة والأداء
المهاري المركب للاعبين كرة القدم تحت (19) سنة.
3- تفوق للمجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في جميع
متغيرات الدراسة.

على وفق الاستنتاجات التي يوصل إليها الباحث بوصي بالتالي:
1-مراعاة العملية التدريبية للتمرينات الخاصة لما لها الأثر
الإيجابي في تحسين الإنجاز.

2-اعتماد التمارين الخاصة التي أعدها الباحث وتطبيقها على
عينات مماثلة لعينة البحث.

3-متابعة المناهج التدريبية من شأنها تطوير السعة الحيوية
والحجم الزفيري وتحمل القوة والأداء المهاري المركب.

4-إجراء بحوث ودراسات مشابهة باستخدام التمرينات الخاصة
لفئات عمرية وعينات أخرى مختلفة.

المصادر:

- [1] باسل عبد المهدي؛ مفاهيم وموضوعات مختارة في علم التدريب الرياضي والطب المساعد، ط2: (بغداد، مطبعة شركة مجموعة العدالة، 2008).
- [2] حسين علي حسين؛ أساسيات في علم الفسيولوجيا: (الأكاديمية الرياضية العراقية الالكترونية، 2005).
- [3] محمود حمون يونس الحياي؛ تأثير مساحات تدريبية مختلفة محددة على وفق تحليل اللعب في الأداء المهاري المركب والقدرة الهوائية واللاهوائية ومؤشر التعب للاعبين كرة القدم الشباب:(أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة الموصل، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، الموصل، 2016).
- [4] سعد محسن؛ تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالفقرز عاليا في كرة اليد:(أطروحة دكتوراه. جامعة بغداد. كلية التربية الرياضية، 1996).
- [5] محمد حسن علاوي، وأسامة كامل راتب؛ الاتجاهات المعاصرة في البحث العلمي، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2017).
- [6] غابيتون وهول؛ المرجع في الفسيولوجيا الطبية، (ترجمة) صادق الهلاي:(بيروت، دار أكاديميا، 1997).
- [7] غابيتون وهول؛ المرجع في فسيولوجيا الطبية، (ترجمة) صادق الهلاي:(بيروت، دار الأكاديمي، 1997).
- [8] قاسم حسن حسين؛ الفسيولوجيا مبادئها وتطبيقاتها في المجال الرياضي:(الموصل، دار الحكمة للطباعة والنشر، 1990).
- [9] ماجد علي موسى التميمي؛ التدريب الرياضي الحديث: (إراق، دار الكتب والوثائق الوطنية، 2007).
- [10] محمد إبراهيم شحاته؛ التنفس في النشاط الحركي: (الإسكندرية. المكتبة المصرية للطباعة والنشر، 2005).
- [11] محمد علي احمد القط؛ وظائف أعضاء التدريب الرياضي مدخل تطبيقي:(القاهرة، دار الفكر العربي، 1999).

3-2-2 مناقشة نتائج الفروق في الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في السعة الحيوية والحجم الزفيري وتحمل السرعة والأداء المهاري المركب:

وبما أن تحمل السرعة وتحمل القوة المميزة بالسرعة من القدرات البدنية التي يجب ان تتوفر في لاعبي كرة القدم بصورة كبيرة ومستمرة طيلة وقت التدريب والمباريات، وحاجة اللاعب لأداء الواجبات طوال فترة المباراة وبشدة عالية إذ كانت الوحدات التدريبية تركز على هذا الجانب مما أدى إلى التحسن في مستوى هذه القدرتين، لذا وخصوصا عندما تكون سرعة الأداء لإتقان المهارات لذلك وجب توفير الأوكسجين وبالتالي زادت قدرة الجسم الوظيفية فيما يخص السعة الحيوية والحجم الزفيري، إذ ان التدريب الرياضي يعتمد على تنمية وتطوير الخصائص الوظيفية والبدنية التي يحتاجها اللاعبون أثناء اللعب وتحقيق الإنجاز العالي.

ان وامج التدريب يجب ان تبنى من اجل تحقيق تنمية القدرات الفسيولوجية الخاصة المطلوبة لأداء النشاط الرياضي الذي يمارسه الفرد وهذا ما يسمى بمبدأ الخصوصية " (القط، 1999، 12) لذا يجب على اللاعبين تحقيق السرعة العالية في الانتقال والتحمل والحركة السريعة أثناء اللعب. إذ يعزو الباحث الى ان التمرينات التي أعدها كان لها الأثر الايجابي في تحسين قدرة تحمل السرعة، والأداء المهاري المركب، لان الالتزام بهذه التمرينات وتطبيقها وفق الأسس العلمية الصحيحة و المقننة تؤدي إلى تطور المستوى البدني والمهاري للاعب، وهذا ما يؤكد (باسل عبد المهدي، 2008) بأنه " يجب أن تكون التمرينات بتكرارات متعددة وسرعات قصوية أو دون القصوية لمقاومة مظاهر التعب التي تؤدي إلى انخفاض في سرعة الحركات المطلوبة في الفعاليات الرياضية التي تتطلب مستوى كبير من قابلية التنفيذ " (عبد المهدي: 2008، 78-79).

4- الخاتمة:

على وفق النتائج التي توصلت إليها الدراسة استنتج الباحث التالي:

1- لتمرينات الخاصة الأثر الإيجابي في زيادة السعة الحيوية

- [14] Fox. M.; **The Physiological Basis of Physical Education and Athletics**. London, 1981.
- [15] Jones, S & Drust, B: "Physiological and technical demands of 4 vs. 4 and 8 vs.8 in elite youth soccer players". Kinesiology, 2007.
- [16] Aguiar, M, et al: "A Review on the Effects of Soccer, 2012 .

- [12] مروان عبد المجيد إبراهيم؛ طرق ومناهج البحث العلمي في التربية البدنية والرياضة: (عمان، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع، 2002).
- [13] Fox E.L, Bowers R.W, Foss M.L. Anaerobic Glycolysis .In the physiological basis for exercise and **sport**. WCB Brown and Benchmark, USA, 1993.

الملاحق:

الملحق (1) يوضح نماذج من التمرينات المستخدمة بالبحث

التمرين الأول: من الوقوف القفز بكلتا القدمين إلى الأمام، لمسافة 20 متر ثم اخذ وضع الجلوس الأمامي ثم العودة إلى الوقوف وإعادة القفز مره أخرى والجلوس والقفز مرة أخرى.

التمرين الثاني: من الوقوف القفز (أمام خلف) على حاجز ارتفاعه 50 سم إلى الجانب الأيمن في كلتا القدمين ثم ثني الركبتين وإنزال الجسم إلى الأسفل ثم الوقوف والقفز إلى الجهة الأخرى.

التمرين الثالث: الدحرجة بالكرة والممرور بين الشواخص بطريقة الزكزاك ومن ثم الدحرجة بين الشواخص باستمرار.

التمرين الرابع: يتضمن التمرين وضع (4) علامات في الملعب بين كل علامة وأخرى مسافة (10متر) ينطلق اللاعب بأقصى سرعة من البداية إلى العلامة (1) ثم يعود الى البداية ثم يستدير وينطلق إلى العلامة (2) بعدها يعود إلى البداية وهكذا حتى يصل إلى سلسلة (4) بعدها يعود إلى البداية الهرولة الخفيفة، إذ تكون الراحة بين التكرارات على أساس عودة النبض إلى 120-130 ن/د.

التمرين الخامس: يتضمن التمرين وضع (5) علامات في الملعب بين كل علامة وأخرى مسافة (10متر) ينطلق اللاعب بأقصى سرعة من البداية إلى العلامة (1) ثم يعود الى البداية ثم يستدير وينطلق إلى العلامة (2) بعدها يعود إلى البداية وهكذا حتى يصل إلى سلسلة (5) بعدها يعود إلى البداية الهرولة الخفيفة، إذ تكون الراحة بين التكرارات على أساس عودة النبض إلى 120-130 ن/د.

التمرين السادس: يتضمن التمرين وضع (6) علامات في الملعب بين كل علامة وأخرى مسافة (5متر) ينطلق اللاعب بأقصى سرعة من البداية إلى العلامة (1) ثم يعود الى البداية ثم يستدير وينطلق إلى العلامة (2) بعدها يعود إلى البداية وهكذا حتى يصل إلى سلسلة (6) بعدها يعود إلى البداية الهرولة الخفيفة، إذ تكون الراحة بين التكرارات على أساس عودة النبض إلى 120-130 ن/د.

التمرين السابع: أداء دحرجة بين خمس شواخص الأول خفيف والثاني أسرع والمسافة بينهما (10متر)

التمرين الثامن: مناولة مع الزميل لمسافة 5 متر خفيف و5 متر أخرى سريع على طول الملعب.

التمرين التاسع: أداء مناولة على الجدار و ثم الدحرجة والتهديف على الهدف الأول خفيف والثانية سريع.

التمرين العاشر: القفز على صندوق بارتفاع (50سم) موضوع داخل المرمى (10) قفزات وبعدها استلام الكرة من الزميل والتهديف على المرمى.

التمرين الحادي عشر: القفز على صندوق بارتفاع (50سم) موضوع داخل المرمى (15) قفزة وبعدها استلام الكرة من الزميل والتهديف على المرمى.

التمرين الثاني عشر: تقسم المنطقة المحصورة بين خط المنتصف وخط منطقة الجزاء الى ثلاث مناطق بالشواخص ويقف اللاعبين على صفين إذ يكون كل لاعبين أمام كل شاخص موجود على كل من خط الوسط وخط الجزاء، إذ يكون كل لاعب مقابل لاعب من كل صف، يعتمد كل لاعبين بالركض الى الشاخص الأول في وسط الساحة والرجوع الى الشاخص الأول بالركض خلفا ثم

الانطلاق مباشرة الى الشاخص الثالث والرجوع بالركض خلفا الى الشاخص الثاني ثم الركض الى الشاخص الثالث والرجوع بالركض خلفا الى الشاخص الأول .

التمرين الثالث عشر: الوقوف مجموعتين كل مجموعة على زاوية من زوايا الملعب (علم الزاوية) ويعمد اللاعب الأول من كل مجموعة بالركض والدرجة بالكرة من الشاخصين (1 و4) على طول خط المرمى ثم لاستدارة بالكرة أيضاً والركض على الخط الجانبي باتجاه الشاخصين (2 و3) ثم الرجوع الى الشاخصين (1 و4) قطريا ثم الرجوع الى نقطة البداية.

التمرين الرابع عشر: القفز بكتا الرجلين على (10) حواجز بارتفاع (50) سم ومن ثم الدرجة والتهديف على المرمى من بعد (10) متر.

الهدف من التمرين: تحمل القوة المميزة بالسرعة + الدرجة + دقة تهديف.

التمرين الخامس عشر: القفز برجل واحدة على (10) حواجز بارتفاع (20) سم ومن ثم الدرجة والتهديف على المرمى من بعد (10) متر.

الهدف من التمرين: تحمل القوة المميزة بالسرعة + الدرجة + دقة تهديف.

التمرين السادس عشر: القفز الجانبي على (10) حواجز بارتفاع (40) سم ومن ثم الدرجة والمراوغة والتهديف على المرمى من بعد (10) متر.

الهدف من التمرين: تحمل القوة المميزة بالسرعة + المراوغة + الدرجة + دقة تهديف.

التمرين السابع عشر: المرور بين الشواخص والمناولة والاستلام والتهديف على المرمى ثم الانتقال للجانب الآخر وإعادة العملية لمدة (50) ثانية.

الهدف من التمرين: تحمل سرعة + مناولة + استلام + تهديف.

التمرين الثامن عشر: الركض السريع ثم الدوران والاستلام والتهديف على المرمى بعدها الانتقال الى الجانب الآخر وإعادة العملية لمدة (1) دقيقة

الهدف من التمرين: تحمل سرعة + استلام + تهديف.

الملحق (2) يوضح نماذج لتوزيع التمرينات على الأسابيع التسعة بطريقة التريب المنخفض والمرتفع الشدة

الشدة المستهدفة 85 %

الوقت الكلي	زمن التمرين الكلي	الراحة بين المجموع	المجموع	الراحة بين التكرارات	التكرار	زمن الأداء	التمرين
35د	8	1.2د	2	1د	3	1.2د	7
	7	1.3د	3	1د	3	1.3د	8
	8	1.4د	2	1د	3	1د	9
	12د	2.1د	3	1.50د	3	2.1د	10

الشدة المستهدفة 90 %

الوقت الكلي	زمن التمرين الكلي	الراحة بين المجموع	المجموع	الراحة بين التكرارات	التكرار	زمن الاداء	التمرين
40د	10د	1.3د	2	1.3د	4	2.2د	11
	11د	1.3د	3	1.3د	3	2د	12
	9د	1.2د	2	1د	4	2.4د	13
	12د	1.4د	3	1.4د	3	2.5د	14

الشدة المستهدفة 85 %

الوقت الكلي	زمن التمرين الكلي	الراحة بين المجموع	المجموع	الراحة بين التكرارات	التكرار	زمن الأداء	التمرين
33.40د	10د	2.2د	2	1.40د	3	3د	4
	12د	2.4د	2	1.50د	3	2د	17
	11د	2.3د	2	1.50د	3	2د	15

الوقت الكلي	زمن التمرين الكلي	الراحة بين المجاميع	المجاميع	الراحة بين التكرارات	التكرار	زمن الأداء	التمرين
35.40	14د	2.2	2	1.3د	4	3	1
	9د	3.1	2	1.4د	3	3	2
	12.40د	2.1	3	50ثا	2	2	3

ملحق (2) يوضح أسماء الخبراء والمختصين

مكان العمل	الاختصاص	الاسم	اللقب العملي	ت
جامعة اوروك/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	فسيولوجيا التدريب الرياضي /كرة القدم	سعد منعم الشخيلي	ا. د	1
جامعة القادسية/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	الفسلجة/ كرة الطائرة	علي مهدي الجمالي	ا. د	2
جامعة القادسية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	تدريب بايوميكانيك/ العاب القوة	أكرم حسين جبر	ا. د	3
جامعة القادسية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	التدريب الرياضي	علي عطشان خلف	ا. د	4
جامعة القادسية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	التدريب الرياضي / كرة قدم	وائل البيعاج	ا. د	5



انتقاء أس المرمى الناشئين وفق بعض المتغيرات النفسية

صُحبة سلام محل¹ أدرأفت عبد الهادي الكروي²

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة القادسية - العراق

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة القادسية - العراق

(¹suhbasalammahal@gmail.com, ²Rafat.alkroy@qu.edu.iq)

المستخلص: يهدف البحث الى انتقاء حراس المرمى الناشئين لكرة اليد وفقاً بعض المتغيرات النفسية، وذلك من خلال استخراج بروفایل نفسي يتضمن أهم السمات النفسية لهذا المركز ومن ثم تحديد أهم المتغيرات النفسية لهذا المركز والتي تساهم بانتقاء الناشئين بما يتلائم مع مُعطياتها، وقد تجلت مشكلة البحث بملاحظة الباحثة ان انتقاء حراس المرمى الناشئين يتم وفق مؤهلاتهم البدنية، المهاربة والخططية بمعزل عن السمات النفسية لهم لذا فقد ارتأت الباحثة الخوض في هذه التجربة من خلال تسليط الضوء على الانتقاء وفق الجانب النفسي لهم، وقد استخدمت الباحثان الأسلوب الوصفي بطريقة المسح لملائمته طبيعة مشكلة البحث، إما عينة البحث فتمثل بالمراكز التدريبية لناشئي كرة اليد التابعة للاتحاد المركزي لكرة اليد وللموسم الرياضي (2024/2023) والبالغ عددها 4 مراكز في محافظة الديوانية، وكانت عينة البحث هي جميع مجتمع العينة بطريقة الحصر الشامل وقد شكّلت نسبة العينة نسبة لمجتمع البحث الأصلي (100%)، وقد شملت المتغيرات النفسية كُُل من الذكاء بنوعيه (عابر الثقافات)(على نطاق واسع)، الانتباه، الذاكرة العاملة، اتخاذ القرار، تضمن مجموعة من الاختبارات تُطبق على منظومة HRP النفسية،وبذلك فقد تم إجراء الاختبار على عينة البحث وبمساعدة الكادر المساعد بتاريخ 2024/4/7 ولغاية 2024/4/15، وبعد استحصال النتائج من المنظومة عمدت الباحثة على استخدام بعض الوسائل الاحصائية (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، الخطأ المعياري، تحليل التباين، التصنيف، كا² سكوير، الاختبار التائي للعينات t-test، معامل الارتباط بيرسون، معامل ارتباط باي سيريل) وتم التوصل الى عدد من الاستنتاجات والتوصيات .

الكلمات المفتاحية: انتقاء الناشئين - حراس المرمى - المتغيرات النفسية.

1- المقدمة:

لتكون مؤشراً حقيقياً لانتقاء حراس المرمى الناشئين بما يخدم دورهم في الأداء داخل المباريات وصولاً لأعلى المستويات .

مشكلة البحث:

تكمن مشكلة البحث بأن انتقاء حراس المرمى لكرة اليد دائماً ما يتم وفق المؤهلات البدنية، المهارية والخطية بمعزل عن الخصائص النفسية لهم لذا ترى الباحثة ان انتقاء الحراس داخل الفريق من المقترض ان يتم من خلال التعرف على السمات النفسية لهم وذلك باستخراج بروفایل نفسي رياضي لمركز حارس المرمى وتحديد أهم المتغيرات النفسية لهذا المركز وفقاً للبروفایل النفسي الرياضي المستخرج له، فضلاً عما هو معمول به من الاعتماد على الجانب البدني والمهاري والخطي لهم، ومما تقدم يمكن ان تتجلى مشكلة البحث في الإجابة عن التساؤل التالي:

1- هل يمكن انتقاء حراس المرمى الناشئين بكفاءة وفقاً للبروفایل النفسي الرياضي لمركز حارس المرمى؟

أهداف البحث:

1- تحديد البروفایل النفسي لمركز حارس المرمى لكرة اليد لدى عينة البحث المدروسة.

2- تحديد أهم المتغيرات النفسية لانتقاء حراس المرمى وفقاً للبروفایل النفسي الرياضي.

مجالات البحث:

المجال البشري: حراس المرمى الناشئين لمراكز كرة اليد التدريبية في محافظة الديوانية.

المجال الزمني: الفترة الممتدة من 2024/4/10 ولغاية 2024/4/15 .

المجال المكاني: مختبر علم النفس في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة القادسية .

2- إجراءات البحث الميدانية:

2-1 منهج البحث: يقصد بالمنهج هو علم يعني بالبحث في أيسر الطرق للوصول الى المعلومة مع توفير الجهد والوقت،

وتفيد كذلك معنى ترتيب المادة المعرفية وتبويبها وفق أحكام مضبوطة (محمد البوي: 1998، ص9)، وقد استخدمت

الباحثة المنهج الوصفي بطريقة المسح لملائمته طبيعة مشكلة البحث ومتطلباتها.

يعد علم النفس من أقدم العلوم التي اهتمت بمختلف أنواع السلوك الإنساني، وهو ذلك العلم الذي يبحث في النفس البشرية والاستعدادات الكامنة والذواغ الشعورية واللاشعورية التي تقف وراء هذا السلوك وتأثيرها على الإنسان ومدى علاقة الظروف الخارجية المختلفة التي ينبعث فيها هذا السلوك، ومنها علم النفس الرياضي فهو من العلوم الوصفية الذي يدرس أوجه النشاط الرياضي وكل ما يصدر من الرياضيين من سلوك وتأثير البيئة، وهو جزء مهم ومكمل لدعائم الأنشطة الرياضية وهذا ينطبق على الفعالية المدروسة فكرة اليد من الألعاب الجماعية تتمم بالسرعة والقوة في اللعب والمهارة في الأداء الفني والخطي والذي يسهم بشكل ملموس في النمو الإيجابي للشخصية الفردية وجماعة الفريق أو صورته التي يبديها من خلال نطاق اللعب فضلاً عن ما تتطلبه كرة اليد الحديثة من تمتع اللاعب بلياقة بدنية عالية فقد ظهر واضحاً خلال البطولات الدولية الإقليمية والأولمبية والعالمية تأثير الجانب النفسي على أداء اللاعبين والفرق وبالتالي على الجانب الفني سواء المهاري أو الخطي، فقد يترأى للبعض أن الجانب النفسي منفصل عن باقي الجوانب الأخرى الضرورية لأداء لاعب كرة اليد خلال التدريب أو المباراة، وهذه وجهة نظر خاطئة توضح مدى القصور المعرفي لمتطلبات الأداء في كرة اليد فوجود مستوى عال من اللياقة البدنية يساعد على ثبات الأداء المهاري، وكلاهما يستخدم في تنفيذ الخطط الموضوعية، ولكن في نفس الوقت لكل جانب من هذه الجوانب عوامل نفسية تدخل كلها في إطار التكوين النفسي للاعب حتى يمكن وضع تصور دقيق للمستوى الذي يجب أن يصل إليه اللاعب، هذا يعني ان اجتماع كل من الجانب النفسي والبدني والمهاري والخطي يعطي صورة نموذجية للاعب كرة اليد الذي يطمح لإحراز النتائج لفريقه .

أهمية البحث:

برزت لنا أهمية البحث في توفير الدلائل العلمية عن أهمية انتقاء حراس المرمى الناشئين لكرة اليد عن طريق الجانب النفسي لهم من خلال استخراج البروفایل النفسي الرياضي الخاص بهم وتحديد أهم المتغيرات النفسية الخاصة بهذا المركز

2- 5 التجربة الاستطلاعية: تم إجراء التجربة الاستطلاعية على عينة البحث (حراس المرمى) وبتاريخ 2024/4/6 في مختبر علم النفس والتي شملت الإطلاع على المنظومة المستخدمة وكيفية استخدامها وطريقة الإجابة على الاختبارات، فضلاً عن سعة الوقت وكفاءة الجهاز المستخدم والكادر المساعد.

2- 6 التجربة الرئيسية: أجريت الاختبارات النفسية على عينة البحث والبالغ عددهم (20 حراس مرمى) وبتاريخ 2024/4/15 ولغاية 2024/4/10 وبمقدار 4 لاعبين لليوم الواحد، يشمل الاختبار الأول (الذكاء) والذي استغرقت منته للجزء الأول من الاختبار (الذكاء السيال عابر الثقافات 40د) أما الجزء الثاني منه (الذكاء السيال على نطاق واسع 25 د) وبذلك يكون مجموع الوقت للجزئين 65 دقيقة للاعب الواحد، أما الانتباه فمدة اختبار ه 3 دقائق للاعب الواحد، اختبار الذاكرة العاملة ومدة اختبارها 10 دقائق للاعب الواحد، أما اتخاذ القرار فقد تم الإجابة عليها بمدة زمنية تتراوح من (5-7د)، ويتكون من 13 فقرة يحتوي كل واحد منها على 5 بدائل إجابة يقوم المختبر باختيار احدها، وهذا ما يتضمنه مجموعة الاختبارات على منظومة HRP .

2- 7 الوسائل الإحصائية المستخدمة: تم استخدام مجموعة من الوسائل الإحصائية التي ساعدت في معالجة نتائج البحث واختبار فرضياته وتحقيق أهدافه للوصول الى معالجة دقيقة باستخدام برنامج (EXCEL) وهذه الوسائل هي: (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، الخطأ المعياري، تحليل التباين، التصنيف، مربع كاي، الاختبار التائي للعينات t-test، معامل الارتباط بيرسون، معامل ارتباط باي سيريل، معامل الالتواء، اختبار كل من جروف سميرنوف، معامل الاختلاف).

2- 2 مجتمع وعينة البحث: حدّدت الباحثة مُجتمعُ البحث والمتمثل بالمراكز التدريبية لناشئي كرة اليد التابعة للاتحاد المركزي لكرة اليد وللموسم الرياضي 2024/2023 والبالغ عددها 4 مراكز في محافظة الديوانية، وقد كانت عينة البحث هي جميع حراس المرمى الناشئين البالغ عددهم (20) حارس مرمى .

تجانس العينة:

المتغيرات	المرحلة الدراسية	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف
العمر الزمني	متوسطة	13.53	0,50	3.69
العمر التدريبي	متوسطة	3.43	0,49	14,43

2- 3 الأدوات والأجهزة والوسائل المستخدمة في البحث:

من العوامل المهمة التي تساعد الباحث في تحقيق أهدافه هو اختياره المناسب للأجهزة والأدوات والوسائل المستخدمة في البحث، لذا فقد استخدمت الباحثة ما يأتي: (الاختبارات والقياس، الأستبيان، استمارة تفرغ البيانات، المصادر العربية والأجنبية، لابتوب نوع (LENOVO)، منظومة المرونة العقلية والأداء HRP بريطانية المنشأ، شبكة المعلومات الدولية (الأنترنت)).

2- 4 المتغيرات المدروسة:

استخرج الباحثان الخصائص النفسية لحراس المرمى لكرة اليد من خلال المصادر والأدبيات، وقد تم التوصل الى أهم تلك الخصائص بالاستعانة بأصحاب الاختصاص والخبراء من خلال الاعتماد على استمارة صلاحية المتغيرات (يصلح، لا يصلح، يحتاج الى تعديل) لتحديد أهم الخصائص المستخرجة، وقد تم التوصل الى الخصائص الآتية (الذكاء بنوعيه (عابر الثقافات)(على نطاق واسع)، الانتباه، الذاكرة العاملة، اتخاذ القرار)، وبعد تحديد المتغيرات النفسية تم تحديد الاختبارات المناسبة لها لاستخراج البروفائل النفسي لحراس المرمى من خلال اداء مجموعة من الاختبارات النفسية على منظومة المرونة العقلية والأداء HRP بريطانية المنشأ إذ تعد المنظومة بمثابة مختبر الكتروني يتضمن مجموعة من الاختبارات والحقائب التدريبية يمكن التعامل معها في اختبارات تشخيصية أو تدريبية .

الكلي قبل التدوير هي (12.5%)

الجدول (3) يبين مراكز العناقيد الأولية قبل التدوير

العناقيد	المتغيرات
حارس المرمى	
31.77	عابر الثقافات
40.03	على نطاق واسع
49.51	الانتباه
102.00	الذاكرة العاملة
31.79	اتخاذ القرار

الجدول (4) يبين تصنيف اللاعبين الى العناقيد التي ينتمون اليها

رقم الحالة	العناقيد	التجمع	المسافة عن مركز العقود
1	1.00	5	15.494
2	1.00	5	8.599
3	1.00	5	10.923
4	1.00	4	19.432
5	1.00	5	19.848

الجدول (5) يبين نتائج المعالجات الاحصائية للمتغيرات المبوثة

المتغيرات	مجموع التباين	متوسط التباين	درجات الحرية	قيمة F	مستوى الدلالة
عابر الثقافات	1380.232	64.083	1	21.538	.000
على نطاق واسع	2024.743	37.474	1	54.030	.000
الانتباه	979.529	77.565	1	12.629	.001
الذاكرة العاملة	1233.561	68.111	1	18.111	.000

عند دراسة الجدول تحليل التباين نلاحظ وجود فروق ذا دلالة معنوية بين متوسطات المجموعات الخمسة (المراكز) لمتغيرات البحث وهي (الذكاء بنوعيه عابر الثقافات، على نطاق واسع) الانتباه، الذاكرة العاملة، اتخاذ القرار، مجال الرؤيا، الهدوء، ضبط النفس، السلوك التنافسي) لان قيمة الدلالة أصغر من 0.005، وان نسبة F عالية الدلالة مما يدل على ان المجموعات الخمسة متميزة في المتغيرات المذكورة أعلاه وهذا يعني بشكل إجمالي ان مجموعة حراس المرمى يختلفون عن بقية الأصناف وكذلك لاعبي الارتكاز يختلفون عن بقية الأصناف وهكذا مع بقية المراكز

جدول (6) يبين مراكز الكتل النهائية

العناقيد	المتغيرات
حراس المرمى	
42.49	عابر الثقافات
41.66	على نطاق واسع
47.41	الانتباه
115.30	الذاكرة العاملة
40.43	اتخاذ القرار

3- التوصيف الإحصائي لحارس المرمى وفق المتغيرات المدروسة:

جدول (1) يبين قيم كل من الوسط الحسابي والانحراف المعياري والخطأ المعياري لمركز حارس المرمى وللمتغيرات الأربعة المدروسة (الذكاء بنوعيه عابر الثقافات وعلى نطاق واسع، الانتباه، الذاكرة العاملة، اتخاذ القرار)

المتغيرات	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري
عابر الثقافات	20	96.4000	1.51658	.67823
على نطاق واسع	20	101.0000	4.52769	2.02485
الانتباه	20	103.4000	4.82701	2.15870
الذاكرة العاملة	20	96.6000	2.07364	.92736
اتخاذ القرار	20	102.2000	2.77489	1.24097

يوضح الجدول أعلاه قيم كل من الوسط الحسابي والانحراف المعياري والخطأ المعياري لمركز حارس المرمى وللمتغيرات الأربعة المدروسة (الذكاء بنوعيه عابر الثقافات وعلى نطاق واسع، الانتباه، الذاكرة العاملة، اتخاذ القرار)، إذ نجد ان أعلى قيمة وسط حسابي جاءت لصالح الانتباه ومن ثم اتخاذ القرار ثم الذكاء على نطاق واسع والذاكرة العاملة وأخيراً الذكاء عابر الثقافات . ويعود السبب في ذلك ان حارس المرمى يحتاج الى سمة الانتباه إذ يمكنه من تحديد تحركات الفريق المنافس من خلال الانتباه المنقسم ومتابعة اللاعب الحائز على الكرة من خلال الانتباه المستمر والذي بدوره يمكنه من اتخاذ القرار المناسب لتصدي الهجمات (محمد حسن علوي وأخران: 2003، ص54)، كذلك اتخاذ القرار الذي من خلاله يتمكن حارس المرمى من إعطاء ردود أفعال مناسبة وفق ما يتناسب مع تحركات الخصم وبالخصوص في حالات رمية ال7 أمتار (ضياء الخياط ونوفل محمد الحيالي: 2001، ص 109)، كما على حارس المرمى ان يتمتع بذكاء عالي وبنوعيه (عابر الثقافات، على نطاق واسع) والذي يمكنه من اداء المهارات المناسبة واستخدام التمريبات بما يتلائم والموقف الحاصل (محمد حسن علوي وأخران: 2003، ص60).

جدول (2) يبين النسبة المئوية الخاصة لمركز حارس المرمى

العناقيد	مركز اللعب	العدد	النسبة المئوية
1	حرس مرمى	20	100 %
العدد الكلي		20	100 %

يبين الجدول النسبة المئوية الخاصة لمركز حارس المرمى والبالغ عددها (20)، إذ نجد ان نسبة حرس المرمى من العدد

الجدول (7) يبين قدرة المتغيرات على التمييز

المتغيرات	مجموع التباين	متوسط التباين	درجة الحرية	قيمة F	مستوى الدلالة
عابر الثقافات	468.581	55.459	4	8.449	.000
على نطاق واسع	559.655	34.576	4	16.186	.000
الانتباه	478.893	57.469	4	8.333	.000
الذاكرة العاملة	336.719	70.711	4	4.762	.004
اتخاذ القرار	715.862	26.887	4	26.625	.000

الجدول (8) يبين عدد الحالات في كل مجموعة بعد التحليل

العناوين	مر اكز اللعب	العدد	النسبة المئوية
1	حرس مرمى	20	%100
	العدد الكلي	20	%100

4- الخاتمة:

على وفق النتائج التي توصلت إليها الدراسة استنتج الباحثان التالي:

- 1- ان البروفایل النفسي المستخرج لمركز حارس المرمى في كرة اليد قادر على تصنيف اللاعبين تبعاً لخصائصهم النفسية.
- 2- تبين من خلال النتائج ان حارس المرمى يتمتع بدرجة عالية من (الانتباه، اتخاذ القرار).
- على ضوء الاستنتاجات التي توصلت إليها الدراسة يوصي الباحثان التالي:
- 1- اعتماد البروفایل النفسي المستخرج لمركز حارس المرمى لانتقاء ناشئي هذا المركز لكرة اليد .
- 2- ضرورة الاهتمام بالانتقاء عن طريق الجانب النفسي لناشئي كرة اليد .
- 3- إجراء بحوث مشابهة لمراكز اللعب الأخرى بكرة اليد .

المصادر:

- [1] محمد البدوي؛ المنهجية في البحوث والدراسات الأدبية: (سوسة، تونس، دار المعارف للطباعة والنشر، 1998)، ص9
- [2] محمد حسن علاوي وآخرون؛ الأعداد النفسية في كرة اليد نظريات -تطبيقات، ط1: (مصر، مركز الكتاب للنشر، 2003)، ص54 .
- [3] ضياء الخياط ونوفل محمد الحياي؛ كرة اليد: (الموصل، العراق، 2001)، ص109.

الملاحق:

الملحق (1) يوضح اختيارات البحث المستخدمة

- 1- اختبار النكاء (عابر الثقافات): يحوي على (39) فقرة ملونة تترج من السهل الى الأصعب ويتم الإجابة عليها خلال (40) دقيقة في هذا الاختبار، والنقر فوق البديل الأكثر منطقية
- 2- اختبار النكاء (على نطاق واسع): في هذا الاختبار يتطلب تحديد

عمر المختبر ويحتوي على 36 فقرة غير ملونة تستغرق 25 دقيقة وتترج من السهل الى الأصعب يتطلب توازن الوقت مع الإجابات حتى تتمكن من الانتقال الى باقي الاختبارات .

3- اختبار الانتباه: يتكون اختبار الانتباه من ثلاثة أجزاء يبدأ بجلسة قصيرة لضمان فهمك للمهمة التالية، يجب ألا تستغرق أكثر من (3) دقائق وسوف تعرض كل تجربة تعليمات في الجزء العلوي من الشاشة (location –direction) التي تتغير بشكل دوري، تحدد الإجابة الصحيحة يساراً أو يمينا وحسب ما يشير إليه سهم داخل الاختبار بالسرعة والدقة قدر المستطاع ويجب ان تحصل على نسبة (75%) من الإجابات الصحيحة لتخوض باقي الاختبار.

4- اختبار الذاكرة العاملة: ويتكون اختبار الذاكرة العاملة من ثلاث أجزاء الأول منها يحوي على مستطيل داخله مجموعة مربعات يضل لك مربعات بلون أزرق وبمواقع مختلفة عليك في نهاية الجلسة ان تحدد أماكن المربعات التي تم تضليلها تباعا بعدها نضغط متابعة لينتقل بك للجزء التالي ويستغرق وقت الاختبار بالمجمل (10) دقائق يسبق كل جلسة فعلية جلسة تعليمية، في الجزء الثاني من الاختبار يظهر لك مجموعة أنماط عليك معرفة المتناظر منها أو الممتائل ويحدد من خلال الضغط على متابعة لينتقل الى الجزء الأخير من الاختبار وهو الأهم كونه يجمع بين الجزء الأول والجزء الثاني من خلال إظهار مربع مضلل يليه نمط متناظر أو غير متناظر ثم مربع مضلل في مكان آخر ثم نمط وهكذا الى ان يظهر لك لوحة عليك ان تحدد المربعات المضللة التي كانت بين الأنماط المختلفة المتناظر ويجب تحقيق نتيجة جيدة بعد إتمام الاختبار .

5- اختبار اتخاذ القرار: ويتكون من 13 فقرة يحوي كل واحد منها على 5 بدائل إجابة يقوم المختبر باختيار احدها وتظهر النتيجة النهائية في نهاية الاختبار وعند طلب الباحث استخراج النتيجة وتكون على هيئة شريط ملون يحوي على الدرجة الخام والنسبة المئوية للإجابة الصحيحة، يجدر بالذكر انه لا يوجد وقت محدد للاختبار .



ISSJ JOURNAL

The International Sports Science Journal Vol. 6, issue. 6, June . 2024

ISSN: 1658- 8452



تأثير وحدات تعليمية وفق أنموذج جورج بوليا في تنمية بعض القدرات الحركية وتعلم دقة التصويب

من القفز للطلاب بكرة اليد

حسين عبد الهادي مهدي¹

وزارة التربية/المديرية العامة للتربية الرياضية والنشاط المدرسي¹

(¹ hussienabduhadi16@gmail.com)

المستخلص: المهارات الأساسية هي القاعدة في لعبه الكرة اليد وهي العمود الفقري لتعلم هذه اللعبة، وان هذه المهارات تحتاج إلى وقت طويل لاكتسابها وتحتاج إلى البرنامج التعليمية المبنية على أسس علمية سليمة، لذا فان المعنيين في هذا المجال ياكدون على استخدام نماذج وأساليب حديثة في تعلم المهارات الأساسية بكرة اليد، وقد هدف البحث الى التعرف على تأثير التمرينات التعليمية وفق أنموذج جورج بوليا في تنمية بعض القدرات الحركية وتعلم دقة التصويب من القفز للطلاب بكرة اليد، كذلك التعرف على أفضلية التأثير بين الوحدات التعليمية وفقا لأنموذج جورج بوليا والمنهج المتبع من قبل المدرس في تنمية بعض القدرات الحركية و تعلم دقة التصويب من القفز للطلاب بكرة اليد.

إما منهج البحث فان المنهج التجريبي هو المنهج المستخدم من قبل الباحث ذو تصميم المجموعتين المتكافئتين ذات الاختبار القبلي والبعدي وقد حدد الباحث مجتمع بحثه المتمثل بطلاب المرحلة الثانية بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة القادسية وللعام الدراسي 2024/2023 والبالغ عددهن (149) طالب إما عينة البحث وبالطريقة العشوائية فقد شملت (50) طالب إذ تم تقسيم العينة الى مجموعتين ضابطة وتجريبية وكل مجموعة تتكون من (25) طالب، أما أهم الاستنتاجات التي توصل اليها الباحث إليها استخدام الوحدات التعليمية وفق أنموذج جورج بوليا حقق تقدم واضحاً في تنمية بعض القدرات الحركية و تعلم دقة التصويب من القفز للطلاب بكرة اليد، إما أهم التوصيات التي خرج بها الباحث ضرورة اعتماد أنموذج جورج بوليا في المناهج التعليمية.

الكلمات المفتاحية: وحدات تعليمية- القدرات الحركية- دقة التصويب- الطلاب.

1- المقدمة:

أصبح مجال الرياضة علما كباقي العلوم في مختلف المجالات، وان آخر ما توصل إليه الباحثون في هذا مجال التعلم الأكاديمي من استخدام نماذج وطرق وأساليب تعليمية متقدمة تتسم وطبيعة كل مهارة والهدف المطلوب. وهذا ما أسهم بالارتقاء بمستوى عملية التعلم للمهارات وانطلاقا من المستويات العلمية وصولا إلى الأهداف المطلوبة.

ان مهمة المدرس اليوم ليس مختصرة على الشرح والإلقاء وإتباع الطرق والأساليب التقليدية (المتبعة) في تعلم الطلاب بل أصبحت مسئوليتها هي استخدام استراتيجيات تحتوي على نماذج وأساليب حديثة في تعلم المهارات للوصول بالعملية التعليمية إلى مراحل متقدمة في عملية تعلم المهارات.

ومن هذه النماذج الحديثة هو أنموذج جورج بولينا والغاية من استخدام هذا الأنموذج هو مساعدة الطلاب على تعلم المهارات لان في هذا الأنموذج يهتم بالبنيات المعرفية الموجودة عن الطلاب ويساعدهم على التفكير الذي يعدد شرطا أساسيا لبناء التعلم الجديد، إذ ان هذا الأنموذج يعطي للطلاب نور من خلال جعله أكثر مشاركة ونشاط، وتشكل القدرات الحركية التي يمتلكها الطالب أو ما يكتسبها من خلال الممارسة من البيئة الخارجية تساعده في أداء المهارات الحركية بكرة اليد بدقة عالية، وإن القدرات الحركية مرتبطة بالواحدة بالأخرى ولها علاقة مع بعضها إذ ان كل واحدة منها تعمل مع بقية الصفات الأخرى في أداء الواجب الحركي بشكل يعطي المهارة انسيابية عالية وجمالية في الأداء، فضلا على ان القدرات تعد وسيلة لاكتساب المهارات الحركية المختلفة وإتقانها .

وتعد لعبة كرة اليد من الرياضات الشعبية والمهمة وأنها من الرياضات التي تتميز بالأداء الفني العالي بالمقارنة ببعض الألعاب الجماعية الأخرى وتشكل المهارات الأساسية فيها القاعدة الأساس لتلك اللعبة خصوصا مهارة التهديف والتي تحتاج إلي التركيز الشديد والانتباه والدقة الى جانب الحذر.

وتكمن أهمية البحث في أن استخدام وحدات تعليمية بأنموذج بولينا الذي يوفر فرص تعلم ملائمة من خلال مساعدة الطالب في التفكير لغرض التوصل إلى التعلم المؤثر في تنمية بعض القدرات الحركية وتعلم دقة التصويب من القفز للطلاب بكرة

اليد.

مشكلة البحث:

من خلال ملاحظة وخبرة الباحث في هذا المجال كونه مدرس ولاعب منتخب وطني بكرة اليد وجد ان درس التربية الرياضية يفتقر الى استخدام النماذج الحديثة التي تسهل من عملية التعلم. وكذلك وجد ضعف في تعلم تلك المهارات بكرة اليد وكذلك عدم التركيز على القدرات الحركية التي يراها الباحث جانب مهم في تطور تلك المهارات ومن هنا برزت مشكلة البحث في إعداد وحدات تعليمية بأنموذج بولينا الذي يعد من النماذج الحديثة والذي يهدف الى اختصار الجهد والزمن والتسريع في عملية التعلم وبناء التشويق في الدرس.

أهداف البحث:

1- التعرف على تأثير أنموذج بولينا في تنمية بعض القدرات الحركية وتعلم دقة التصويب من القفز للطلاب بكرة اليد
2- التعرف على أفضلية التعلم بين الوحدات التعليمية وفق أنموذج بولينا والأسلوب المتبع من قبل المدرس في تنمية بعض القدرات الحركية وتعلم دقة التصويب من القفز للطلاب بكرة اليد

فروض البحث:

1- الوحدات التعليمية وفق أنموذج بولينا تأثير ايجابي في تنمية بعض القدرات الحركية وتعلم دقة التصويب من القفز للطلاب بكرة اليد.

2- الوحدات التعليمية وفق أنموذج بولينا أفضلية في تنمية بعض القدرات الحركية وتعلم دقة التصويب من القفز للطلاب بكرة اليد.

مجالات البحث:

المجال البشري: طلاب الصف الثاني في جامعه القادسية -كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .

المجال الزمني: للمدة من 2023/10/1 إلى 2024/1/1 .

المجال المكاني: القاعة المغلقة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعه القادسية.

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

2- 1 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك بأسلوب المجموعتين المتكافئتين لمناسبه لطبيعة هذا البحث .

علامات وحلقات وصافرة، ساعة توقيت عدد (3)، كادر عمل مساعد).

2- 4 الاختبارات المستخدمة في البحث:

2- 4- 1 اختبارات القدرات الحركية:

أولاً: الاختبار المكوكي (الجري لمختلف الإبعاد):
(محمد صبحي: 1987، 353)

الغرض من الاختبار: {قياس الرشاقة} .

الأدوات: (ملعب الكرة اليد، أقماع، استمارة تسجيل، ساعة توقيت).

وصف الأداء: من خلف خط البداية للملعب يقف الطالب. عند سماع إشارة البدء، يقوم بالركض في خط مستقيم ليلمس خط المنتصف بيده اليمنى، ثم يدور ويجري نحو الخط الموجود في منتصف الملعب، إذ بدأ الجري، ليلامسه بيده اليمنى. بعد ذلك، يدور ويتجه نحو الخط الموجود في النصف الثاني من الملعب، ثم يعود إلى خط المنتصف ليلامسه بيده اليمنى مرة أخرى. في النهاية، يدور للركض نحو خط النهاية ويتجاوزه بكلتا القدمين. يجب على الطالب ملاحظة لمس الخطوط باليد اليمنى في كل مرة، والتأكد من تجاوز خط النهاية بكلتا القدمين.

التسجيل: يسجل الزمن من البدء وحتى تجاوز خط النهاية .

ثانياً : اختبار النواتر المرقمة:

الغرض من الاختبار: (قياس التوافق) .

الأدوات: (ساعة إيقاف، يرسم على الأرض (8) نواتر على أن يكون قطر كل منها (60) سم وترقم النواتر من (1) الى (8) كما في الشكل (5) .

وصف الأداء: في داخل الدائرة يقف الطالب المختبر (1) وعند سماع إشارة البدء يقوم بالوثب تبعاً إلى الدائرة (2) ثم (3) حتى نهاية الدائرة (8) و يجب ان يكون الوثب بالرجلين معاً .
التسجيل: الوقت الذي استغرقه الطالب يسجل في الانتقال على النواتر الثمانية بالثانية.

ثالثاً: اختبار الانتقال فوق العلامات:

الغرض من الاختبار: (قياس التوازن الحركي).

الأدوات: (ساعة إيقاف، شريط قياس، (11) علامة (حلقات) استمارة تسجيل) .

2- 2 مجتمع وعينة البحث: تم تحديد المجتمع وهم طلاب

المرحلة الثانية لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة القادسية للعام الدراسي 2023/2024 والبالغ عددهم (149) طالباً، وأختار الباحث عينته التي تتكون من (50 طالباً) بالطريقة العشوائية بعد ان استبعاد عدد من الطلاب وهم (الطلاب الراشدين والمؤجلين والممارسين للعبة)، وقد تم تقسيم العينة بالطريقة العشوائية على مجموعتين وبواقع (25 طالباً) لكل مجموعة إذ استعملت المجموعة التجريبية نموذج بولينا والمجموعة الضابطة الأسلوب المتبع، وقد بلغت نسبة عينة البحث (33.5%) من مجتمع الأصل وقد تم إجراء التجانس والتكافؤ للعينة في متغيرات البحث وكما مبين في جدول (1)

وجداول (2)

جدول (1) يبين تجانس أفراد العينة في متغيرات (الطول والوزن والعمر)

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
1	الطول	سم	70,7	08,1	71,2	-03,0
2	الوزن	كغم	68,55	12,5	66	-53,0
3	العمر	سنة	20,24	06,4	5,24	92,0

الجدول (2) يبين تكافؤ مجموعتي البحث في اختبارات (الرشاقة، التوافق، التوازن الحركي، دقة التصويب من القفز).

الوسائل الاحصائية المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (t) المحسوبة	نوع الدلالة
		ع	س	ع	س		
الرشاقة	ثانية	0.33	12.23	0.48	12.24	0.57	غير معنوي
التوافق	ثانية	1.07	8.23	1.32	8.42	0.3	غير معنوي
التوازن الحركي	درجة	2.72	5.01	2.81	5.25	0.12	غير معنوي
دقة التصويب من القفز	درجة	1.58	3.363	0.593	4.521	0.61	غير معنوي

2- 3 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في

البحث: (المصادر والمراجع العربية والأجنبية، الاختبارات والقياسات المستخدمة في البحث، المقابلات الشخصية، الملاحظة، استمارة تقييم الاختبارات، استمارة تسجيل، ملعب كرة يد قانوني، أهداف كرة يد قانونية، كرات يد قانونية عدد (10) كرات)، مربعات حديد عدد 4 قياس 60×60 سم وشواخص عدد/7، حاسبة الكترونية نوع (P2)، أقماع وحبال عادية،

خلال استخدام طريقة الاختبار وإعادة الاختبار، وتم تطبيق معامل ثبات الاختبار على (10) طلاب خارج عينة البحث في يوم الخميس المصادف بتاريخ 2023/10/5 وبعد مرور مدة (7) أيام أعاد الباحث لاختبارات مرة أخرى على العينة نفسها مع وجود الظروف نفسها التي أقيم بها الاختبار، وكانت جميع الاختبارات تتمتع بدرجة ثابت عالية كما موضح بجدول (3).

2-6-3 موضوعية الاختبار: تم إيجاد معامل الموضوعية عن طريق معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين نتائج محكمين، وقد كانت نتائج جميع الاختبارات المختارة ذات موضوعية عالية وكما موضحة في الجدول (3).

الجدول (3) يبين معاملات الثبات والموضوعية للاختبارات المستخدمة في البحث

الموضوعية	الثبات	المعاملات العلمية المتغيرات
0.93	0.94	الرشاقة
0.97	0.95	التوافق
0.95	0.93	التوازن
0.94	0.88	دقة التصويب من القفز

2-7 التجربة الرئيسية:

2-7-1 الاختبار القبلي: لقد قام الباحث بإجراء الاختبارات القبليّة على عينة البحث في يوم الأحد بتاريخ 2023/10/15 في بعض القدرات الحركية واختبار مهارة التصويب من القفز فقد تم إجراء الاختبارات القبليّة في قاعة المغلقة لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لجامعة القادسية وباستعمال الاختبارات التي ورد ذكرها سابقاً وتحت إشراف ومتابعة الباحث وقد تم إجراء الاختبارات على المجموعتين .

2-7-2 البرنامج التعليمي: بعد ان تم إجراء الاختبارات القبليّة طبق البرنامج التعليمي بأنموذج بولينا بالصورة النهائية إذ قام الباحث بتطبيق مفردات البرنامج في يوم الثلاثاء بتاريخ 2023/10/17 لغاية 2023/12/18 إذ كانت مدة البرنامج التعليمي (8 أسابيع) وبواقع وحدتين في الأسبوع وبذلك بلغ عدد الوحدات التعليمية الكلية (16) وحدة تعليمية وكان زمن الوحدة التعليمية الواحدة (90 دقيقة) إذ بلغ الزمن الكلي للوحدات التعليمية هو (1440) دقيقة.

طبق البرنامج التعليمي للمجموعة التجريبية بأنموذج بولياوفوق

وصف الأداء: الطالب يقف على خط البداية بالقدم اليمنى ثم يقف على العلامة (1) بالقدم اليسرى (المشط) ويحاول الثبات في هذا الوضع ثم يقوم بالوثب إلى العلامة (2) ليقف على مشط القدم اليمنى وهكذا إلى أن يصل إلى العلامة الأخيرة بالأسلوب نفسه في كل وثبة .

التسجيل: للمختبر يسجل (1) درجات عن كل محاولة وثب وثبات.

2-4-2 اختبار التصويب من القفز (علي سلوم): (2004، 269):

الغرض من الاختبار: (قياس دقة التصويب من القفز عالياً) .
الأدوات اللازمة: (هدف كرة يد، ملعب كرة يد، كرات يد قانونية، مربعات حديد عدد 4 قياس 60×60 سم، شواخص عدد/7) .

وصف الأداء: خلف أول شاخص من الشواخص الموجودة بشكل عمودي اتجاه الهدف يقف الطالب وعند سماع الإيعاز يقوم الطالب بأداء الطبطبة مابين الشواخص الى ان يصل الى منطقة الـ (9 متر) ثم يقفز عالياً ويقوم بالتصويب على الأهداف الأربعة المعلقة بزوايا الهدف بدأ من الزاوية العليا اليمنى ثم الزاوية العليا اليسرى ثم الزاوية اليمنى ثم الزاوية السفلى اليسرى ويكرر الأداء مرتين ..

حساب الدرجات: تحتسب درجتان عند دخول الكرة في أي مربع ودرجة عند مس حدود المربع وصفر إذا كانت الكرة بالخارج .

2-5 التجربة الاستطلاعية: قام الباحث بإجراء تجربة استطلاعية مع فريق العمل المساعد في يوم الأربعاء بتاريخ 2023/10/4، وعلى القاعة المغلقة في قاعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة القادسية على عينة من طلاب الصف المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة القادسية والبالغ عددهم (8) وهم من خارج عينة البحث.

2-6 الأسس العلمية للاختبارات:

2-6-1 صدق الاختبار: من اجل إيجاد صدق الاختبار قام الباحث الى استعمال صدق المحتوى، وقد تم التأكد من صدق الاختبارات من خلال الخبراء المختصين في هذا المجال.

2-6-2 ثبات الاختبار: تم إيجاد معاملات الثبات لبعض اختبارات القدرات الحركية ودقة التصويب من القفز بكرة اليد من

يوم الاثنين بتاريخ 2023/12/19 في القاعة الرياضية المغلقة لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة القادسية بوجود فريق العمل المساعد وتحت نفس الظروف التي أجريت عليها الاختبارات القبلية .

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض ومناقشة نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لبعض القدرات الحركية ومهارة التصويب من القفز للمجموعة الضابطة:

الجدول (4) يبين المعالجات الاحصائية الخاصة بالاختبارين القبلي والبعدي لبعض القدرات الحركية ومهارة التصويب من القفز للمجموعة الضابطة

نوع الدلالة	قيمة (t) المحسوبة	البعدي		القبلي		وحدة القياس	الوسائل الاحصائية المتغيرات
		ع	س	ع	س		
معنوي	3.92	0.88	11.52	0.33	12.23	ثانية	الرشاقة
معنوي	2.89	1.22	7.78	1.07	8.23	ثانية	التوافق
معنوي	5.542	2.50	6.73	2.72	5.01	درجة	التوازن الحركي
معنوي	4.9	1.844	5.55	1.58	3.363	درجة	مهارة التصويب من القفز

*قيمة (ت) الجبولية (2.36) تحت مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (24) . من خلال عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدي في الجدول (4) لاختبارات القدرات البدنية ومهارة التصويب من القفز بكرة اليد للمجموعة الضابطة اتضح أن هناك فروقاً معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدي ولصالح الاختبارات البعدي للمجموعة الضابطة. ويرى الباحث ان سبب هذه الفروق يعود إلى انتظام المجموعة الضابطة بالوحدات التعليمية المخصصة لها في المنهج، وكذلك الاستمرار في تطبيق الوحدات المخصصة لتعلم المهارات بكرة اليد والتكرارات لتلك التمرينات من قبل مدرس المادة وهذا يتفق مع ما جاء به (magill) " العملية التعليمية لها جوانب طبيعية هو انه لابد أن يكون هناك تقدم في عملية التعلم ما دام المدرس يتبع الأسس والخطوات السليمة لعملية التعلم والتمرن على الأداء الصحيح والتركيز عليه لحين الوصول الى الإلية والثبات في الأداء " (magill):

كما يرى الباحث ان التقدم في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة جاء نتيجة إتباع التدرج في التعلم للمهارات وتزويد المتعلم بالتغذية الراجعة وهذا يساعد المتعلمين على زيادة دافعتهم والرغبة في عملية التعلم، إذ أن الدافعية والرغبة لدى

مراحل وكما يلي:

المرحلة الأولى: فهم المشكلة: هنا يقوم المدرس هذه المرحلة شرح المهارة للطلاب (مهارة التهديد من القفز) التي تضمنت أجزاء المهارة والأداء المثالي لكل جزء من المهارة وكذلك يتم عرض مهارة التهديد من القفز بصورة كاملة لمدة دقيقتين، ثم تحديد المشاكل التي من الممكن ان يتعرض لها الطلاب خلال تعلم مهارة التهديد وتكليف احد الطلاب بإعادة عرض المشكلة وصياغتها بلغتهم الخاصة لتكون أكثر وضوحاً لديهم ثم تم أداء المهارة من قبل المدرس.

المرحلة الثانية: إيجاد خطة لحل المشكلة: هنا يحاول الطلاب يبتكرون خطة الحل للمشكلة بأنفسهم والربط بين عناصر المشكلة ويقومون بأكثر من محاولة، وكذلك مساعدتهم للتعرف على مفاتيح الحل وتذكر بعض المعلومات التي يمكن ان تساعدهم في الحل، من خلال توجيه أسئلة للطلاب تساعدهم على إبراز العلاقة بين المشكلة وتكرهم بحلول سابقة للمشكلة مشابهة للمشكلة الحالية وكذلك توجيههم الى الجوانب الإيجابية بأداء المهارة، لذا هي تعد هذه المرحلة من أصعب مراحل نموذج بوليا .

المرحلة الثالثة: تنفيذ خطة الحل: يتم تقسيم الطلاب الى مجموعات تتراوح من (3) الى (5) طلاب، طلاب كل مجموعة ينشط في دراسة مشكلة محددة ويعملون على تحديد أبعادها ووضع التصورات عن الحلول الممكنة لها ثم يرسمون هذه التصورات الى إجراءات ثم توجيه الطلاب وإعطاء النصائح حول تنفيذ التمارين وتطبيق الأداء الصحيح لمهارة التهديد مع التأكيد على تصحيح الأخطاء من قبل المدرس وإعطاء التغذية الراجعة المستمرة لتطبيق المعلومات التي حصلوا عليها بصورة صحيحة.

المرحلة الرابعة: مراجعة الحل: يتم التحقق من صحة الحل عن طريق السير بخطوات الحل عكسياً أو عن طريق التحقق من الحل باللجوء الى طريقة أخرى في حل المشكلة ثم المقارنة بين الطريقتين ويرى بولينا ان الطالب المتعلم يستطيع التحقق من الحل الذي توصل إليه.

2-7-3 الاختبار البعدي: أجريت الاختبارات البعدي لبعض القدرات الحركية ومهارة التصويب ومن القفز بكرة اليد في

الاتجاهات الحديثة في التدريس بضرورة اعتماد طرائق تدريسية ونماذج تقوم على التعلم بدل التعليم، والبحث والتفكير والاستنتاج بدل من التلقين والاستماع وهذا يتفق مع ما جاء به (محمد محمود، 2002) ان النماذج التعليمية تجعل من التأمل والتفكير والممارسة العملية مصدراً من مصادر التعلم، فتعمل على توجيه ميول الطلاب، والدفع نحو التفكير والمشاركة الفعالة والعمل الإيجابي وصولاً إلى الأهداف المرجوة في التعلم بأقل وقت جهد (محمد محمود: 2002، 23).

كما يعزو الباحث أسباب الفروق في القدرات الحركية ومهارة التهديف من القفز بكرة اليد، إلى المزج بين التمرينات الحركية والمهارة المستخدمة وفق نموذج بوليا، وان الارتقاء بالمستوى المهاري يجب ان يصاحبه ارتقاء بالقدرات الحركية لما تشكله من قاعدة أساسية لتطور تلك المهارات وهذا ما عمل عليه الباحث من خلال التمرينات المستخدمة والتكرارات لهذه التمرينات في الوحدات التعليمية كان له دور كبير في الارتقاء بالنواحي البدنية والحركية وهذا ما أشار إليه (عصام عبد الخالق، 1999) " أن الأداء الحركي للمهارة يعتمد على القدرات البدنية والحركية الخاصة " (عصام عبد الخالق: 184، 1999).

3-3 عرض نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية للمتغيرات المبحوثة.

جدول (6) يبين المعالجات الاحصائية الخاصة بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية للمتغيرات المبحوثة

نوع الدلالة	قيمة (t) المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	الوسائل الاحصائية للمتغيرات
		ع	س	ع	س		
معنوي	7.43	0.68	10.12	0.88	11.52	ثانية	الرشاقة
معنوي	4.64	0.44	6.51	1.22	7.78	ثانية	توافق
معنوي	4.68	2,12	8.84	2,50	6.73	درجة	التوازن الحركي
معنوي	6.31	0.834	8.91	1.844	5.55	درجة	دقة التصويب من القفز

قيمة (T) الجدولية (2.36) و مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (48) . ويرى الباحث ان سبب لفروق بين أفراد المجموعتين (الضابطة والتجريبية) يعود الى تأثير الوحدات التعليمية وفق نموذج جورج بوليا الذي أعده الباحث وتم تطبيقه على أفراد المجموعة التجريبية، إذ حقق الأهداف التعليمية من خلال تنفيذ المنهج التعليمي وان التفوق لدى الطلاب للمجموعة التجريبية يعود الى

الطلاب تجعلهم يصلون إلى الدقة في الأداء الجيد وهذا يتفق مع (ناهدة الدليمي، 2011) (هناك مجموعة من الأساليب لإثارة دوافع الطالب نحو الفعالية أو اللعبة المراد تعلم مهاراتها وممارستها ومن هذه الأساليب وضوح الهدف المناسب لتعلم المهارة وتطويرها، فضلاً عن التوازن في إشباع حاجات المتعلم " (ناهدة الدليمي: 2011، 29).

3-2 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبار القبلي و البعدي لبعض القدرات الحركية ومهارة التصويب و القفز للمجموعة التجريبية

الجدول (5) يبين المعالجات الاحصائية الخاصة بالاختبارين القبلي والبعدي لبعض القدرات الحركية ومهارة التصويب والتصويب من القفز للمجموعة التجريبية

نوع الدلالة	قيمة (t) المحسوبة	القبلي		البعدي		وحدة القياس	الوسائل الاحصائية للمتغيرات
		ع	س	ع	س		
معنوي	8.20	0.68	10.12	0.48	12.24	ثانية	الرشاقة
معنوي	5.87	0.44	6.51	1.32	8.42	ثانية	توافق
معنوي	7.28	2,12	8.84	2.81	5.25	درجة	التوازن الحركي
معنوي	9.243	0.834	8.91	0.593	4.521	درجة	مهارة التصويب من القفز

قيمة (T) الجدولية (2.36) ومستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (24) .

النتائج التي عرضت في الجدول (5) وضحت لنا بان هناك فروق معنوية في الاختبارات القبلية والبعدية بين أفراد المجموعة التجريبية في اختبارات (القدرات الحركية، مهارة التصويب من القفز) بكرة اليد ولصالح الاختبارات البعدية، ويعزو الباحث أسباب تلك الفروق تلك الى التمرينات التعليمية وفق نموذج جورج بوليا إذ ان هذا النموذج يعمل على فصل كل خطوة من الخطوات داخل هذا النموذج بتسلسلها ووضوحها والترابط في ما بينها . هذا بدوره أدى الى اكتمال الصورة المعرفية للطلاب والذي انعكس ايجابيا على قدرة الطلاب في حل المشكلة، كما ان مبدأ الممارسة العملية للتفكير في عملية التعلم داخل هذا النموذج وما يعطيه من دور للطلاب ويقل اعتماده على المدرس وهذا يشكل عنصر إيجابي فعال و نشط في عملية التعلم . هذا بدوره يولد لدى الطلاب الرغبة والحماس في التعلم والتفاعل وتوظيف جميع الحواس وعمليات التفكير المختلفة، للوصول إلى المعلومات من خلال الفهم، وهذا يتفق مع ما تؤكد عليه

إعداد التمرينات التعليمية وتطبيقها وفق أنموذج بولينا قد عمل أولاً على تطوير القدرات الحركية على وفق الوحدات التعليمية المطبقة في لعبة الكرة اليد، وأيضاً فإن التحركات التي يقوم بها الطالب في الوحدة التعليمية عند قيامه بأداء المراحل الفنية للأداء المهاري أجزاء المهارة سواء كان في الجزء التحضيري أو الجزء الرئيسي أو الختامي والتكرارات لمرات عديدة ساعد في تطوير القدرات الحركية لأن الأداء المهاري هو مزيج من التحركات وتغيير لوضع الجسم ويحتاج الطالب إلى أداء مجموعة من القدرات الحركية التي تسهم في نجاح الأداء المهاري . وهذا ما جاء به (محمد صبحي، 1998) " ان تعلم أي مهارة حركية يتطلب تنمية مكونات القدرات الحركية من رشاقة وتوازن والتوافق الحركي وهذه القدرات الحركية بدورها تؤدي دوراً مهماً في إتقان المهارات الحركية "(محمد صبحي، 1998، 129).

4- الخاتمة:

على وفق النتائج التي توصلت إليها الدراسة استنتج الباحث التالي:

1-الوحدات التعليمية على وفق الأنموذج اثر ايجابي في تعلم مهارة التصويب من القفز بكرة اليد

2-ان أنموذج بولينا أكثر ايجابية من الاسلوب المتبع في تنمية بعض القدرات الحركية .

3-أنموذج جورج بولينا أكثر فاعلية من الأسلوب المتبع من قبل المدرس في تعلم مهارة التهديف من القفز بكرة اليد قيد الدراسة .

4-ان للوحدات التعليمية وفق أنموذج جور بولينا أثر ايجابي في تنمية بعض القدرات الحركية بكرة اليد لدى طلاب الصف الثاني في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة القادسية.

على ضوء الاستنتاجات التي توصل إليها الباحث يوصي بالتالي:

1-التأكيد على تطبيق الوحدات التعليمية وفق أنموذج جورج بولينا في تعلم مهارات لعبة كرة اليد لدى طلاب الصف الثاني في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .

2-يفضل إجراء دراسات مشابهة ولعينات مختلفة بأنموذج بولينا

فاعلية هذا الأنموذج حيث ساعد الطلاب على تجاوز الأخطاء وتثبيت الأداء الصحيح كما ان طبيعة الأسئلة التي وجهت للطلاب والمناقشات والتغذية الراجعة المستمرة من قبل المدرس وتصحيح الأخطاء التي قدمت الى الطلاب وطبيعة التمارين ساعدت أفراد هذه المجموعة على التفكير بالأداء النموذجي للمهارة، فضلاً عن ذلك استجابة أفراد العينة التجريبية للتمرينات وقدرتهم على التوقيت الناجح لأداء المهارات مع حركات الجسم وربطها مع هدف التمرين وبالعكس وكذلك الترام أفراد العينة بالشروط من خلال تعليمات الأداء كما ان لتنوع التمارين المهارية ومدى ملائمتها مع أفراد العينة ساعد على التحسن في أداء المهارات وقدراتهم الحركية بشكل جيد، وهذا يتفق مع (ظافر إسماعيل، 2000) " الأداء الحركي للمهارات يزداد في التنوع بحالات الأداء ويزيد من قدراتهم الحركية والمهارية لدى المتعلمين بسبب التنوع في النماذج والأساليب للتمرينات مما جعل القدرة للطلاب في مواجهة معظم المتغيرات والتي التي عرضت عليهم أثناء الوحدات التعليمية وان هذه التمرينات المتنوعة لها تأثير اكبر في إتباع الثبات والاستقرار "(ظافر إسماعيل: 2000، 11).

كما يعزو الباحث سبب التطور الحاصل في المتغيرات البحثية هو نتيجة استخدام الوحدات التعليمية وفق أنموذج بولينا، إذ ساعد هذا الأنموذج على الممارسة الحرة في تطبيق التمرينات وزيادة الإحساس بالمهارات المراد تعلمها وتصحيح الأخطاء، من خلال استرجاع المعلومات والمعارف القديمة وربطها بالموقف المهاري المطلوب (المشكلة) ليجد بنفسه حل المشكلة حيث أن التعلم باستخدام تلك التمرينات التعليمية داخل الأنموذج يعمل على سرعة عملية التعلم لدى الطالب في أداء المهارة المطلوبة كما حسن من استقبال المثبرات وزيادة في الوعي لدى الطلاب، وهذا يتفق مع (احمد شكري، 1986)" إن الأنموذج الذي اقترحه بولينا يختلف عن الطرق الوضعية لحل المشكلات في أنه ليس خطوات أو مراحل أو إجراءات محددة يكفي أن يتبعها المتعلم خطوة بعد خطوة بترتيب معين لكي يصل للحل الصحيح، ولكن من شأنها استدعاء معلومات المتعلم ومعارفه السابقة ليقوم بربطها بعناصر المشكلة أو الموقف الحالي ليكتشف بنفسه حل المشكلة "(احمد شكري: 111، 1986). وكذلك يرى الباحث ان

3- في تعلم المهارات الحركية في لعبة كرة اليد.
3- ضرورة استخدام أنموذج بوليا في تعلم المهارات في فعاليات مختلفة .

4- ضرورة استخدام نماذج تعليمية تزيد من فعالية ومشاركة المتعلم في عملية التعلم .

5- الاهتمام بالنماذج التعليمية التي تعمل على تنمية القدرات الحركية للطلاب لما لها من اثر في رفع مستوى الأداء الفني للمهارات إلى الأفضل.

المصادر

- [1] احمد شكري سيد؛ البحث عن مشكلة مشابهة أو مرتبطة كإحدى الاستراتيجيات لحل المشكلات الرياضية: (مجلة التربية، ع75، 1986)، ص111.
- [2] ظافر هاشم إسماعيل؛ الأسلوب التدريسي المتداخل وتأثيره في التعلم والتطور من خلال الخيارات التنظيمية المكانية لبيئة تعليم التنس: (أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2000)، ص11.
- [3] عصام عبد الخالق؛ التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات، ط5: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999)، ص184.
- [4] علي سلوم؛ الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي: (بغداد، مطبعة الطيف، 2004)، ص 269 .
- [5] محمد صبحي حسانين؛ القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ج1، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1987)، ص353 .
- [6] محمد صبحي حسانين واحمد كسرى؛ موسوعة التدريب التطبيقي: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1998)، ص129 .
- [7] مرعي توفيق، محمد محمود؛ طرائق التدريس العامة: (عمان، دار الميسرة للنشر والتوزيع، 2002)، ص21.
- [8] ناهدة عبد زيد الدليمي؛ مختارات في التعلم الحركي: (النجف الاشرف، مطبعة دار الضياء للطباعة والنشر، 2011)، ص29.
- [9] Magill, A. Motor learning and control . baton , mc. (2004) p .273

تأثير تمارينات (CRF) في التعبير الجيني للأديبونكتين للمتربات بأعمار (35-45) سنة في مركز

اللياقة البدنية (queen center) بمحافظة النجف

أ.د. قيس سعيد دايم الفوادي¹ م.م. سجي زهير عبد²

جامعة القادسية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة¹

وزارة التربية²

(¹ qais.alfoaady@qu.edu.iq, ² zuhairsaja680@gmail.com)

المستخلص: ان دراسة تأثيرات برنامج تدريبي للسيدات في التعبير الجيني لهرمون الاديبونكتين الذي ينظم استقلاب الدهون ويكون ذو حساسية عالية للأنسولين على أهم التغيرات الكيميائية التي تحصل لدى النساء جراء تمارينات اللياقة الهوائية وتركيز بعض الهرمونات في الدم ومدى تأثيرها على الكفاءة البدنية للنساء والتي يمكن ان تكون عوناً للعاملين في مجال التدريب الرياضي وكيفية وضع الجهد المناسب بالشكل الذي يساعد المرأة في الاستمرار في الأداء بفاعلية عالية ودون ان يؤثر ذلك في حالتها الصحية أو البدنية والمحافظة على الصحة والوقاية من الأمراض.

وهدفت الدراسة الى: التعرف على تأثير تمارينات (CRF) في التعبير الجيني لهرمون الأديبونكتين بالدم للنساء بأعمار (35-45).

استخدم الباحثان المنهج التجريبي لكونه يتلاءم وطبيعة مشكلة البحث، واختار أيضاً تصميم أسلوب المجموعة الواحدة وتطبيق الاختبار (القبلي، البعدي) التي اشتملت على مجتمع الدراسة المتكون من النساء الممارسات لتمرينات اللياقة البدنية بهدف إنقاص الوزن والصحة العامة، إذ تكونت عينة البحث من (15) من الممارسات للياقة البدنية الخاصة بالصحة وإنقاص الوزن بأعمار من (35-45) وكانت النتائج كالآتي: ان التمارينات (CRF) للنساء بأعمار (35-45) سنة التي تم تطبيقها عملت على رفع مستوى التعبير الجيني للأديبونكتين التي تعد من أهم ركائز للجسم ودرجة البدانة أو السمنة وبالتالي ارتفعت نتيجة انخفاض الوزن لدى عينة البحث .

الكلمات المفتاحية: تمارينات (CRF) - التعبير الجيني للأديبونكتين - النساء .

1- المقدمة:

الأنشطة وان تلك التدرجات أو الأنشطة الرياضية الصحية هي التي تحسن من عمل الجهاز الدوري وأساسه القلب والجهاز التنفسي والجهاز العضلي يشير مصطلح اللياقة القلبية التنفسية Cardiorespiratory fitness (CRF) إلى قدرة الجهاز الدوري والجهاز التنفسي على توفير الأكسجين لعضلات الجسم المختلفة أثناء النشاط البدني المستمر وتشير جمعية الطب الأمريكية ان من أهم المؤشرات هو (CRF) لتقييم كفاءة الجهاز الدوري التنفسي وفق اللياقة الهوائية ويحتاج أي جسم للقيام بأي جهد بدني الى الكثير من مصادر الطاقة من كربوهيدرات أو دهون أو مصادر كيميائية تختلف في معدلاتها تبعاً لطبيعة النشاط الممارس لذلك تؤدي الهرمونات دوراً مهماً في تنظيم وظائف الجسم أثناء الجهد البدني ومن هذه الهرمونات قيد الدراسة هو هرمون الأديبونكتين الذي يشارك في التحكم في وظائف التمثيل الغذائي في كل من العضلات والكبد وفي استقلاب الكربوهيدرات كما أنه يحفز أكسدة الأحماض الدهنية ويخفض مستويات الدهون الثلاثية حيث تدخل ضمن التكاليف الفسيولوجية والبايوكيميائية التي تحصل نتيجة تأثير التدرجات الرياضية ذات الأحمال المختلفة. ومن هنا تأتي مشكلة الدراسة في التعرف على تأثير تمارين اللياقة القلبية التنفسية (CRF) على التعبير الجيني لهرمون الأديبونكتين للنساء بأعمار 35-45 سنة .

ويمكن تعريف اللياقة القلبية التنفسية هي قدرة الجهازين (القلبي الدوري والتنفسي) على اخذ الأوكسجين من الهواء الذي نستنشقه ونقله الى خلايا الجسم لغرض توفير الطاقة اللازمة لأداء الجهد البدني والتخلص من الفضلات الناتجة من العمليات الأيضية لإنتاج الطاقة الكيميائية (atp) وتسمى هذه اللياقة في بعض الأحيان باللياقة الهوائية أو القدرة الهوائية لأنها تعبر عن قدرة الفرد على استعمال الأوكسجين داخل خلايا العضلة لإنتاج الطاقة الكيميائية اللازمة للانقباض العضلي (خالد تميم الحاج: 2017، ص75).

الأديبونكتين: هو هرمون بروتيني يتم إنتاجه وإفرازه فقط بواسطة الخلايا الدهنية للأنسجة الدهنية (الخلايا الدهنية) التي تنظم عملية التمثيل الغذائي للدهون والجلوكوز التي ترتبط مستوياتها في مجرى الدم بشكل إيجابي مع مقاييس حساسية الأنسولين

ان التقدم التي حظيت به مجتمعات العالم المختلفة وخصوصاً في السنوات الأخيرة استدعى الاهتمام بالجانب الصحي والوقائي للفرد بعد ما تفاقمت مشكلة السمنة في اغلب بلدان العالم كحالات صحية خطيرة تستدعي التدخل السريع للمعالجة فقد اتجهت جميع الخبرات بمزج العلوم المختلفة لرء ذلك الخطر وبدا الاهتمام بشكل متزايد بعلوم الكيمياء الحيوية وفسيولوجيا الرياضة وبناء البرامج التدريبية المبنية على أسس علمية رصينة توظف العلوم المختلة في ذلك ومن أهم عناصر المعرفة هو التعرف على الاستجابات الوظيفية لأعضاء وأجهزة الجسم وردود فعل التدرجات البدنية على النواحي الفسيولوجية والكيميائية التي تتغير على وفق طبيعة النشاط البدني أو الجهد البدني الممارس مما يستدعي الى التعرف على مختلف تلك الاستجابات للاستفادة منها في التعرف على مستوى اللياقة البدنية للفرد ومحاولة إيصال الفرد الى قوام معتدل وحالة بدنية وصحية وفلسجية مترنة إذ ان السمنة أصبحت عاملاً مرضياً خطيراً لكونها السبب الرئيسي لأمراض القلب وبعض أنواع السرطانات وجلطات الدماغ و مرض السكري كما أن للسمنة تأثيراً ضلواً على ارتفاع ضغط الدم، فضلاً عن مجموعة كبيرة من أمراض العظام مثل التهابات المفاصل وتآكل الغضاريف وهشاشة العظام والكسور وتعتمد برامج إنقاص الوزن اعتماداً كلياً على التمرينات التي يكون فيها النظام الهوائي هو السائد وذلك لأن المواد الغذائية التي تعد المصدر الرئيس للطاقة في هذا النظام هي الكربوهيدرات والدهون وأحياناً البروتينات وأن الدهون يستخدمها الجسم بشكل أساسي في توفير الطاقة في أثناء الجهد البدني والذي يستمر لفترات طويلة وعلى هذا الأساس تكون برامج التمرينات الهوائية عاملاً أساسياً في عملية أيض الدهون الزائدة في الجسم لدى السيدات صاحبات مؤشر كتلة الجسم (BMI) الأعلى لأنها تعجل في عملية فقدان الدهون، في الوقت الذي يصبح في الجسم أقل سمنة فإن الأيض (التمثيل الغذائي) يتغير بطريقة أوتوماتيكية نحو الأفضل ويؤدي النشاط الرياضي الى تغيرات فسيولوجية وكيميائية داخل الفرد ويتوقف المستوى البدني على ايجابية التغيرات الكيميائية بما يحقق التكيف لأجهزة وأعضاء الجسم لكي يواجه الجهد والتعب الناتج عن مختلف

لقياس التعبير الجيني للآدييونكتين، بريمات الخاصة بالآدييونكتين، جهاز فصل الدم (centerFuge) بسرعة 3000 دورة، تيوبات لحفظ عينات الدم (PlanTube)، رك تيوب (صيني)، صندوق مررد لحفظ الدم (COOL BOOX) لنقل عينات الدم إلى مختبر التحليل، حقن طيبة (5cc)، محلول ملحي (Normalsalen) لغرض التعقيم) .

5- القياسات والاختبارات المستخدمة في البحث:

2- 1-5 القياسات المختبرية: قام الباحثان بجمع عينة البحث وهن (15) من الممارسات للياقة البدنية الخاصة بالصحة وإنقاص الوزن بأعمار من (35-45) إذ تم سحب دم من العينات بقدر (5 cc) أثناء الراحة ومن ثم توضع في (تيوبات) ثم وضعها في صندوق التبريد (cool box) وبعدها نقلها الى المختبر لغرض التحليل على وفق القياسات التالية:

2- 1-5-1 قياس التعبير الجيني للآدييونكتين: تم

قياسا لتعبير الجيني للآدييونكتين أثناء الراحة قبل التدريب وبعد التدريب أيضا، يجلس المختبر على كرسي ويتم ربط الذراع برباط ضاغط (ثورنكا) ليسهل عملية سحب الدم منه بمقدار (5cc) من الدم الوريدي من قبل الأخصائي الكيميائي، إذ يتم وضع الدم في أنابيب طيبة (تيوبات)، بعدها تنقل الى المختبر مباشرة .

2- 6 إجراءات التجربة الرئيسية:

2- 6-1 الاختبارات القبلية: عمد الباحثان وبمساعدة كادر

العمل المساعد والكادر الفسيولوجي (أمم محمد درويش (رئيس كيميائيين)، وسجاد عماد (تقني تحليلات)) بإجراء الاختبارات القبلية على عينة البحث للمجموعة التجريبية التي تستخدم تدريبات (CRF) الخاصة بمتغيرات الدراسة (النواقل العصبية، الاستجابة المرئية، المهارات الدفاعية) وفق التسلسل التالي:

أولاً: قياس التعبير الجيني للآدييونكتين أثناء الراحة:

تم اخذ عينة دم من عينة البحث لـ (15) متدربة وقت الراحة يوم الجمعة الموافق الجمعة 2023/6/23 الساعة الرابعة عصراً وتم نقلها الى مختبر التحليل الجيني (مختبر الباحث العلمي للتدريب والبحث) في مدينة الديوانية .

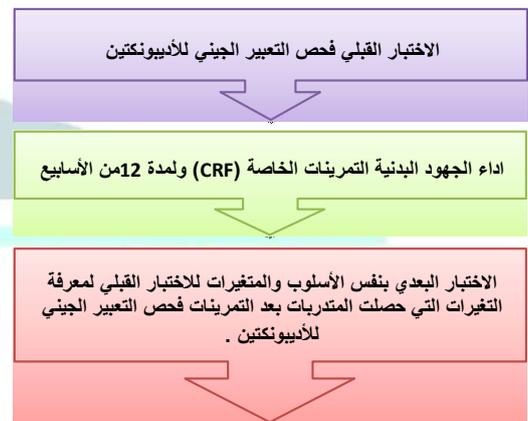
(Wong, Y., et al 2005,280,18,18341-18347).

وهدفت الدراسة الى:

1- التعرف على تأثير تمارينات (CRF) في التعبير الجيني لهرمون الآدييونكتين بالدم للنساء بأعمار (35-45).

2- الطريقة والإجراءات:

2- 1 منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج التجريبي لكونه يتلاءم وطبيعة مشكلة البحث، واختار أيضا تصميم أسلوب المجموعة الواحدة وتطبيق الاختبار (القبلي، البعدي).



الشكل (1) يوضح التصميم التجريبي للدراسة

2- 2 مجتمع وعينة البحث: تم تحديد مجتمع البحث

بمراكز اللياقة البدنية للنساء في محافظة النجف الاشرف وعددها (8) مراكز تم اختبار مركز (اللياقة البدنية في النجف الاشرف) عشوائيا وتم إجراء الدراسة على النساء الممارسات لتمارين اللياقة البدنية بهدف إنقاص الوزن والصحة العامة.

2- 3 الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة:

2- 3-1 وسائل جمع المعلومات: (المصادر والمراجع

العربية والأجنبية، المقابلات الشخصية، الاستبانة، الملاحظة، الاختبار والقياس).

الأدوات والأجهزة المستخدمة: (قاعة اللياقة البدنية، قطن

طبي، مواد معقمة، جهاز الكتروني لقياس الطول والوزن صيني الصنع، ساعة توقيت رياضية نوع (Casio) عدد (1)، صافرة عدد (2) نوع (FOX)، أدوات مكتبية (أوراق وأقلام)، آلة تصوير نوع (Canon) عدد (1)، حاسبة لابتوب نوع (Lenovo) عدد (1)، جهاز (الطرد المركزي، PCR Thermocycler، الترحيل الكهربائي، U.V light source)

6-2-مرجحة الحبل أعلى أسفل شدته 60% وبتكرار مستمر لاستنفاد الجهد .

2-6-3 الاختبارات البعدية: أجرى الباحثين وبمساعدة كادر العمل المساعد والكادر الفسيولوجي الاختبارات البعدية لعينة البحث بعد الانتهاء من تطبيق التمرينات وبنفس تسلسل الاختبارات القبلية، وراعا الباحثان نفس الظروف التي تم فيها إجراء الاختبارات القبلية من حيث تسلسل الاختبارات .

2-7 الوسائل الإحصائية المستخدمة: أستخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية (spss) في تحليل نتائج البحث.

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

الجدول (1) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للعينات المترابطة ومستوى الدلالة ومعنوية الفرق للاختبارات القبلية والبعدية لتدريبات (CRF) للتعبير الجيني للأديبونكتين.

3-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية

لتدريبات (CRF) للتعبير الجيني للأديبونكتين لعينة الدراسة:

الجدول (1) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للعينات المترابطة ومستوى الدلالة ومعنوية الفرق للاختبارات القبلية والبعدية لتدريبات (CRF) للتعبير الجيني للأديبونكتين

نوع الدالة	مستوى الدلالة	قيمة (ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات
			±ع	س	±ع	س		
معنوي	0.000	19.635	1.224	10.607	0.803	1.379	(² - ₂) (CTΔΔ)	التعبير الجيني للأديبونكتين

*معنوي عند درجة حرية 14

من خلال الجدول (1) تبين أن هناك فروق معنوية مابين الاختبارين القبلي والبعدي للتعبير الجيني للأديبونكتين نتيجة لتدريبات (CRF)، إذ كانت قيمة (ت) المحسوبة للعينات المترابطة بلغت (19.635) إما قيمة مستوى دلالة الاختبار فكانت (0.000) وهي اصغر من مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على ان الفروق كانت معنوية ولصالح الاختبار البعدي .

3-2 مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية

لتدريبات (CRF) للتعبير الجيني للأديبونكتين لعينة الدراسة:

من خلال الجدول (1) تبين ان هناك فروق لصالح الاختبار

2-6-2 إعداد وتنفيذ تدريبات (CRF): عمد الباحثان بإعداد وتنظيم تدريبات (CRF) اعتماداً على الخبرة الشخصية للسيد المشرف والباحثة، فضلاً عن الإفادة من آراء بعض الخبراء والمختصين التي حصل عليها من خلال المقابلات الشخصية في مجال علم التدريب الرياضي و الفسيولوجي والمشار إليهم سابقاً، وتم البدء بتطبيق تدريبات (CRF) على المجموعة التجريبية بتاريخ الجمعة 2023/6/30 ولغاية الأربعاء 2023/9/20 مراعيةً فيها مكونات الحمل التدريبي، وقرن الباحثان تدريبات (CRF) على أساس علمي فسيولوجي، وكذلك القابلية البدنية والوظيفية لعينة البحث والأدوات المستخدمة وأسلوب التدريب، لتكون قادرة على أحداث التغيير في التعبير الجيني للأديبونكتين للنساء بأعمار (35-45) سنة لتحقيق أغراض وأهداف العملية التدريبية ورفع مستوى اللياقة الصحية لعينة البحث من خلال تقليل الوزن .

وإجراء اختبارات اللياقة القلبية التنفسية قبل بدء البرنامج التدريبي للتعرف على مستوى اللياقة لعينة البحث. ومن ثم عمد الباحثان بتطبيق برنامج تدريبي وفق اللياقة القلبية التنفسية (CRF) ولمدة (12) أسبوع وبواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع (الجمعة، الأحد، الأربعاء) أي 36 وحدة تدريبية، و يعتمد على معدل ضربات القلب في تحديد شدة الأداء وكذلك التكرارات وفترات الراحة بين كل تمرين وآخر أو مجموعة وأخرى ومن ثم إجراء اختبارات بعدية للعينة للتعرف على مدى التطور الحاصل في مستوى اللياقة القلبية التنفسية للعينة.

تفاصيل التمرينات كالتالي:

1-جهاز السير المتحرك: يكون التدريب عليه بشدة تتراوح من (60-70%) وبثلاث تكرارات .

2-نط الحبل: تتراوح شدته 60% وفترات راحة بينية تصل الى دقيقة واحدة وب (5) تكرارات.

3-جهاز الدراجة الثابتة: يصل الى حد التعب وتكون بتكرارين وفترات راحة تصل الى 3 دقائق.

4-جهاز السلم التصاعدي: يكون التدريب عليه لمدة 5 دقائق وبخمس تكرارات.

5-رقص الزومبا: الذي يستمر لمدة 15 دقيقة ويكون في نهاية التمارين.



البعدى نتيجة تدريبات (CRF) وترى الباحثان ان هناك زيادة بنسبة هرمون الأديبونكتين في الاختبار البعدى عنه في الاختبار القلبي الى ان عينة البحث قد تأثرت بتمريبات (cardio) وفق برنامج تدريبي مدروس ومقنن بالنسبة للشدة ووقت الأداء ووقت الراحة البينية بين التمرينات وبين المجاميع لكل وحدة تدريبية كما ان هرمون الأديبونكتين يتأثر بالتدريب وبالشدد العالية وكانت الوحدات التدريبية يتم تدريبها بشدد عاليه من الأداء ولمدة (8) أسابيع الأمر الذي يتطلب زيادة لإفراز الهرمون. ان العديد من الهرمونات ثبت ان مستوياتها تزيد مع ممارسة المجهود البدني) كما ظهر استجابة التركيز الهرموني مع مستوى اللياقة البدنية للأفراد إذ الزيادة للمتربين تكون أقل عن غير المتربين .

4- الخاتمة:

على وفق النتائج التي توصل إليها الباحثان من خلال استخدام لتدريبات (CRF) للنساء بأعمار (35-45) سنة تم التوصل للاستنتاجات التالية:

1- ان التدريبات (CRF) للنساء بأعمار (35-45) سنة التي تم تطبيقها عملت على رفع مستوى التعبير الجيني للأديبونكتين التي تعد من أهم ركائز للجسم ودرجة البدانة أو السمنة وبالتالي ارتفعت نتيجة انخفاض الوزن لدى عينة البحث .

المصادر:

- [1] جمال صبري فرج؛ موسوعة المطاولة والتحمل (التدريب-الفسولوجيا-الانجاز) ج1، ط1: (عمان، دار صفاء للنشر والتوزيع، 2019)، ص30.
- [2] حسين مناتي ساجت واحمد فرحان؛ فسولوجيا الجهد البدني، ط1: (بابل، مؤسسة الصادق للطباعة والنشر والتوزيع، 2017)، ص88.
- [3] خالد تميم الحاج؛ أساسيات التدريب الرياضي، ط1: (الجنادرية للطبع والتوزيع، 2017)، ص75.
- [4] داياندا هموجانسمث؛ اللياقة البدنية للجميع، ط1، (ترجمة)، 2006)، ص30.
- [5] ريسان خريبط وعلي تركي؛ فسولوجيا الرياضة: (جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2002).
- [6] ساري أحمد ونورما عبد الرزاق؛ اللياقة البدنية والصحة: (عمان، دار وائل للنشر والتوزيع، 2016).
- [7] سلمى طوقان؛ الغذاء والتغذية: (بيروت، منظمة الصحة العالمية، 2000)، ص509.
- [8] صباح القطان وآخرون؛ علم وظائف الأعضاء، كلية الطب البشري: (دمشق، منشورات جامعة دمشق، 2010-2011)، ص597.
- [9] Wong, Y., et al., "Adiponecetin inhibits cell proliferation by interacting with several growth factors in an oligomerization-

الملاحق:

ملحق (1) يوضح الوحدات التدريبية باستخدام تمرينات (Cardio) والمطبقة على مجموعة البحث التجريبية

الأسبوع: الأول

شدة الوحدة التدريبية: (80%-95%)

الزمن الكلي للوحدة التدريبية: (25-30)

الوحدات	رقم التمرين	الشدة	زمن الأداء	التكرارات	الراحة بين التكرارات	زمن الأداء الكلي للتمرين
الأحد	15	%85	30ث	6	60ث	9
	25	%85	30ث	3	60ث	4,5
	28	%85	30ث	6	60ث	9
	3	%85	30ث	3	60ث	4,5
الثلاثاء	24	%90	30ث	3	60ث	4,5
	10	%95	30ث	3	60ث	4,5
	29	%90	30ث	3	60ث	4,5
	30	%85	45ث	6	90ث	13,5د
الخميس	11	%85	45ث	6	90ث	13,5د
	12	%90	30ث	3	60ث	4,5
	14	%85	45ث	6	90ث	13,5د

اثر منهج تدريبي لتطوير الثقة بالنفس ودقة بعض المهارات الأساسية لناشئين كرة القدم بأعمار دون

16 لنادي بلاد الرافدين الرياضي

ا.م.د. علي خليفة بريس¹ م.م. عقيل حسن عبد كاظم² م. اضواء ورور نعمة³ م.م. قصي محمد حمدان⁴

جامعة ديالى/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة¹

جامعة سامراء/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة²

جامعة ديالى/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة³

جامعة ديالى/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة⁴

(¹ ali.khalefa @uodiyala.edu.iq, ² aqeelaltimimi69@gmail.com, ³ adhwaawarwar@gmail.com, ⁴ rkmh7007@gmail.com)

المستخلص: تناول الباحثين أهمية كرة القدم والمكانة المتميزة التي تحتلها والتطورات في أساليب لعب

الفريق، ومن هذه العلوم علم النفس الذي له إسهامات ودور فعال ومؤثر في هذا التطور.

مشكلة البحث: قلة الاهتمام بالجانب النفسي حداً بالباحثين الولوج في هذه المشكلة، إذ حاول الباحثين

أن يصب اهتمامهم في إيجاد وسيلة مساعدة لتطوير الثقة بالنفس من خلال أعداد منهج تدريبي

مقترح لتطوير الثقة بالنفس لدى اللاعب الناشئ مساهمة من الباحثين بمساعدة اللاعبين في هذه

الفعالية للنهوض بمستوى اللعبة.

يهدف البحث إلى: استخدام منهج تدريبي لتطوير الثقة بالنفس لناشئين لاعبي كرة القدم ومعرفة اثر

المنهج التدريبي في تطوير قوة التوافق النفسي في دقة بعض المهارات الأساسية لناشئين كرة القدم.

ويقترض البحث: هناك فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة وللمجموعتين

الضابطة والتجريبية في التوافق النفسي وبعض المهارات الأساسية بكرة القدم ولصالح الاختبارات

القبلية وظهور فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارات البعدية في التوافق النفسي وبعض

المهارات الأساسية بكرة القدم بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

يستنتج الباحثين الى ضرورة استخدام التمرينات المختارة ضمن البرنامج التدريبي تأثير إيجابي في

تطوير التوافق النفسي ودقة بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للمجموعة التجريبية.

يوصي الباحثين الى: التأكيد على إشراك اللاعبين منافسات محلية الغرض منها معرفة تأثير الثقة

بالنفس في تحسين أداء المهارات الأساسية بكرة القدم لديهم.

الكلمات المفتاحية: الثقة بالنفس - دقة - كرة القدم.

في التوافق النفسي وبعض المهارات الأساسية بكرة القدم بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية .

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

2- 1 منهج البحث: تعد المنهجية ذات أهمية في البحث العلمية، ذلك إن قيمة البحث ونتائجه ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالمنهج الذي يتبعه الباحث. فالمنهج هو " الخطوات الفكرية التي يسلكها الباحث لحل مشكلة معينة " (الشوك وفتحي: 2004، ص51)، وعليه استخدم الباحثان المنهج التجريبي .

2- 2 مجتمع البحث وعينه: تكونت عينة البحث من اللاعبين الناشئين لنادي بلاد الرافدين الرياضي للموسم الكروي 2024/2023 والبالغ عددهم (24) لاعباً مع استبعاد حراس المرمى . وقد قسم الباحثون العينة على مجموعتين تجريبية وضابطة .

2- 3 وسائل جمع المعلومات: (المصادر العربية والأجنبية، الاستمارات الخاصة بمقياس التوافق النفسي) المعدل، الاختبارات المهارية الخاصة بكرة القدم).

2- 4 تحديد مجالات المقياس: لغرض تحديد مجالات المقياس قام الباحثين بالاطلاع على المصادر العلمية والدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع (الثقة بالنفس) فضلاً عن ذلك فقد لاحظ الباحثين ان اغلب الدراسات تركز على المجالات الآتية: (التحدي، السيطرة، الالتزام).

2- 5 مواصفات الاختبارات:

أولاً: اختبار دقة الهدف:

اسم الاختبار: الدرجة بالكرة بين الشواخص والتهديف (محسن: 1991، ص163) .

الهدف من الاختبار: قياس دقة التهديف .

الأدوات المستخدمة: كرة قدم قانونية عدد (5)، شريط لتقسيم المرمى، شريط قياس، شواخص عدد (6) .

وصف الاختبار: يبدأ اللاعب بالدرجة بين الشواخص من خط البداية إلى خط النهاية ويقوم بالتهديف نحو المرمى .

1- المقدمة: أن التقدم 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 المؤلف وإيجاد آفاق جديدة لا حدود لها في علوم الرياضة ومن هذه العلوم علم التدريب وعلم النفس الرياضي اللذان شهدا تطوراً واسعاً واتخذت نظرياتهم منحى جديداً لمواكبة الاتجاهات الحديثة وقد أخذت كرة القدم مواكبة هذا التطور والتقدم إذ تطورت كثيرة في أساليب التدريب في نواحي مختلفة منها بشكل خاص التطورات في أساليب لعب الفريق من ناحية تطبيق الخطط الدفاعية والهجومية كي يفاجئ بها المنافس .

لذا تكمن أهمية البحث في دراسة اثر المنهج التدريبي لتطوير التوافق النفسي لدى ناشئين كرة القدم باعتبار أن الجانب النفسي من الجوانب الأساسية لشخصية الناشئ لذا يحاول علم النفس الرياضي إن يفهم سلوك الشخص وخبرته وعملياته العقلية في المجال .

مشكلة البحث: من خلال ملاحظة الباحثين كونهم لاعبين ومشرفين على لعبة كرة القدم الى قلة الاهتمام بالجانب النفسي حدا بالباحث للولوج في هذه المشكلة، إذ حاول الباحثين أن يصب اهتمامهم في إيجاد وسيلة مساعدة لتطوير الثقة بالنفس من خلال أعداد منهج تدريبي مقترح لتطوير الثقة بالنفس لدى اللاعب الناشئ مساهمة من الباحث بمساعدة اللاعبين في هذه الفعالية للنهوض بمستوى اللعبة.

يهدف البحث إلى:

1- استخدام منهج تدريبي لتطوير الثقة بالنفس لناشئين لاعبي كرة القدم.

1- معرفة اثر المنهج التدريبي في تطوير الثقة بالنفس في دقة بعض المهارات الأساسية لناشئين كرة القدم.

ويقترض البحث الى:

1- ان هناك فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي وللمجموعتين الضابطة والتجريبية في التوافق النفسي وبعض المهارات الأساسية بكرة القدم ولصالح الاختبارات القبلية .

2- هناك فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارات البعدية

2- التجربة الاستطلاعية: قام الباحثين بأجراء التجربة الاستطلاعية الأولى بتاريخ 2023/12/19 والتجربة الاستطلاعية الثانية بتاريخ 2023/12/24 على العينة الاستطلاعية وعددهم 15 لاعب من فئة الناشئين أنفسهم ومن خارج العينة ومن نادي الخالص مع وجود فريق العمل المساعد والتجربة الاستطلاعية تعد بمثابة دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه بتجربته تهدف إلى اختيار أساليب البحث وأواته (الياسري: 2010، ص58) .

2-7 الأساس العلمية للاختبارات

2-7-1 صدق الاختبار: يقصد بصدق الاختبار " قياس الاختبار فعلا" أو حقيقة ما وضع لقياسه ("الصميدعي: 2012، ص102).

2-7-2 معامل ثبات الاختبار: ثبات الاختبار يعني " إذا اجري اختبار ما على عينة ثم أعيد هذا الاختبار على العينة نفسها وتحت الظروف عينها فإن النتائج التي ظهرت في المرة الأولى هي النتائج نفسها في المرة الثانية (القمش والبولبوز: 2002، ص109). إذ تم حساب اختبارات مقياس التحمل النفسي والاختبارات المهارية عن طريق التطبيق وأعادته (Test and Retest) على أفراد العينة الاستطلاعية، وبفاصل زمني فترة خمسة أيام في المدة من 12/19 وحتى 2023/12/24، وبعدها تم إيجاد معامل الارتباط البسيط (ارتباط بيرسون) بين نتائج التطبيق الأول والثاني.

2-7-3 موضوعية الاختبار: الموضوعية هي " عدم تدخل ذاتية الباحثان وآرائه ومعتقداته في نتائج الاختبار (الكندي و احمد: 1999، ص154)، أن الاختبارات التي تم استخدامها في البحث بعيدة عن التقويم الذاتي والتحيز .

2-8 البرنامج التدريبي: طبق برنامج تدريبي معدا يتضمن تدريباً بدنياً وحركياً وذهنياً بأنواعه في وقت الجزء الرئيس على عينة من لاعبي كرة القدم لناشئين بأعمار دون (16) سنة ويمثلون نادي الخالص وبلدروز أندية محافظة ديالى ولم يتم التدخل في المنهج المستخدم من قبل المدرب بالنسبة للمجموعة الضابطة وتم إعطاء هذه التمرينات ولمدة (8) أسابيع وواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع في وقت الجزء الرئيسي من

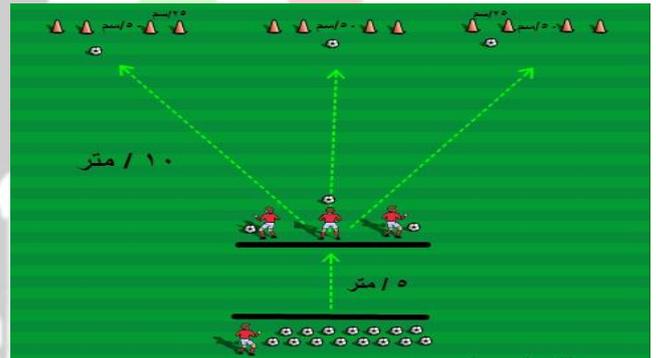


الشكل (1) اختبار مهارة التهديف الدرجة بالكرة بين الشواخص والتهديف

ثانيا: اختبار دقة المناولة

هدف الاختبار: قياس دقة التسليم والمناولة (سبع: 205، ص210).

الأدوات المستخدمة: شواخص (6) صغيرة و(6) كبيرة، وكرة قدم عدد، شريط لقياس المسافة، بورك، صافرة).

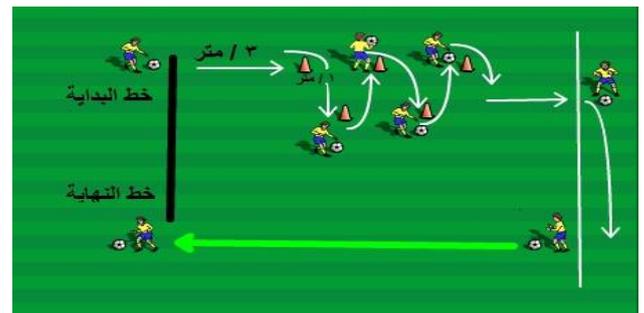


الشكل (2) رسم توضيحي لاختبار المناولة

ثالثا: الدرجة: اختبار الدرجة المستقيمة والمتعرجة

ذهاباً وإياباً (5) شواخص (سبع: 2015، ص76)

الهدف من الاختبار: قياس القدرة على الدرجة
الأدوات المستخدمة: كرة قدم، ساعة توقيت، (5) شواخص مناسبة الارتفاع.



الشكل (3) رسم مخطط اختبار مهارة الدرجة، الدرجة المستقيمة والمتعرجة ذهاباً وإياباً

3-1 عرض النتائج وتحليل الاختبارات القبلية

والبعدية للمجوعتين التجريبية والضابطة:

الجدول (1) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية

المتغيرات	وحدة القياس	قبلي		بعدي	
		ع	س	ع	س
الثقة بالنفس	درجة	116.333	6.095	119.750	9.705
المناولة	درجة	1.166	0.577	2.833	0.389
الدرجة	الزمن	22.896	2.350	18.994	1.764
التهدف	درجة	26.916	4.209	41.750	4.938

الجدول (2) يبين الفرق في الوسط الحسابية والفرق في الانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة ونسبة التطور بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية

المتغيرات	وحدة القياس	س	ف	ع	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	نسبة التطور	الدلالة الاحصائية
الثقة بالنفس	درجة	3.417	5.130	2.321	1.796	64%	دال	
المناولة	درجة	1.667	0.651	6.540	1.796	87%	دال	
الدرجة	الزمن	3.902	20482	5.446	1.796	86%	دال	
التهدف	درجة	14.834	6.991	7.350	1.796	92%	دال	

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

ومن خلال اطلاعنا على الجدول (1) و(2) يتبين ويتضح بأن هنالك فروقاً دالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية والثقة بالنفس وبعض المهارات الأساسية بكرة القدم للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي

الجدول (3) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة

المتغيرات	وحدة القياس	قبلي		بعدي	
		ع	س	ع	س
الثقة بالنفس	درجة	114.583	6.999	109.250	5.119
المناولة	درجة	1.333	0.492	1.333	0.651
الدرجة	الزمن	21.575	1.415	21.531	1.428
التهدف	درجة	23.833	4.687	24.750	4.788

الجدول (4) يبين الفرق في الوسط الحسابية والفرق في الانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة ونسبة التطور بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة

المتغيرات	وحدة القياس	س	ف	ع	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	نسبة التطور	الدلالة الاحصائية
الثقة بالنفس	درجة	5.333	7.889	2.342	1.796	60%	غير دال	
المناولة	درجة	0.000	0.738	0.000	1.796	0%	غير دال	
الدرجة	الزمن	0.044	0.475	0.322	1.796	34%	غير دال	
التهدف	درجة	0.917	0.668	4.750	1.796	82%	دال	

الوحدة التدريبية للفريق.

2-9 تطبيق تجربة البحث:

2-9-1 الاختبارات القبلية: تم إجراء الاختبارات القبلية للبحث في يوم السبت المصادف 2024/1/6 لكل من (اختبارات مقياس الثقة بالنفس والاختبارات المهارية بكرة القدم لعينة البحث) وقد قام الباحثين بتثبيت الظروف الخاصة بالاختبارات وطريقة إجرائها وفريق العمل من أجل تحقيق الظروف نفسها قدر الإمكان عند إجراء الاختبارات البعدية.

2-9-2 تنفيذ تجربة البحث: نفذت المنهج التدريبي في يوم الاثنين 2024/1/8 ولغاية 2024/3/3 على أفراد المجموعة التجريبية بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع الواحد (السبت، الاثنين، الخميس) وبلغ عدد الوحدات التدريبية (24) وحدة واستغرق زمن الوحدة التدريبية (1 إلى 6) وحدة تدريبية (90 دقيقة) ومن (7 إلى 12) وحدة تدريبية (100 دقيقة) ومن (13 إلى 18) وحدة تدريبية (110 دقيقة) ومن (19 إلى 24) وحدة تدريبية (120 دقيقة).

2-9-3 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 2024/3/5 لكل من مقياس التحمل النفسي والمهارات الأساسية.

2-10 المعالجات الإحصائية: استخدم الباحثين البرنامج الإحصائي (SPSS) لمعالجة البيانات

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

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

3- عرض النتائج وتحليل قيمة (ت) في الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ومناقشتها:

الجدول (5) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة في الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة

المتغيرات	وحدة القياس	تجريبية		ضابطة	
		س	ع	س	ع
الثقة بالنفس	درجة	119.750	9.705	109.250	5.119
المناولة	درجة	2.833	0.389	1.333	.651
الدرجة	الزمن	18.994	1.764	21.531	1.428
التهديف	درجة	41.750	4.938	24.750	4.788

الجدول (6) يبين قيمة (ت) المحسوبة ونسبة التطور بين المجموعتين في الاختبارات البعدية

المتغيرات	وحدة القياس	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	نسبة التطور	الدالة الإحصائية
التوافق النفسي	درجة	3.174	2.074	%73	دال
المناولة	درجة	6.578		%86	دال
الدرجة	الزمن	3.872		%77	دال
التهديف	درجة	8.561		%94	دال

(ت) الجدولية (2.074)، مستوى الدلالة (0.05)، درجة الحرية = 22

ومن خلال اطلاعنا على الجدول (5) و(6) يتبين ويتضح بان هناك فروقاً دالة إحصائياً بين الاختبارات القبلية والبعدية بالثقة بالنفس وبعض المهارات الأساسية بكرة القدم للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي، ويعزو الباحثين سبب تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في الاختبارات إلى أن المنهج الذي أعده الباحثين كان له الأثر الفعال في تطوير الثقة بالنفس وأداء بعض المهارات الأساسية بكرة القدم لديهم. وإن اختيار التمرينات المناسبة والتدريب المتواصل عليها يعطي نتائج ايجابية مؤكداً إلى البرنامج والتدريب الذي طبق على هذه المجموعة والذي كان مبرمج ومقنن بشكل علمي مدروس من خلال عرضه على بعض من نوي الاختصاص وأكوا على علميته وهذا ما حدث بالفعل مع المجموعة التجريبية. وان التمارين مهارية المتنوعة والمشوقة التي تضمنها البرنامج ساعدت المجموعة التجريبية في تطوير المهارات قيد البحث وهذا ما أشار إليه (المندلوي وآخرون، 1990) " إن استخدام التمارين المتنوعة والهادفة لها تأثير ايجابي في تطوير المهارة" (المندلوي وآخرون: 1990، ص).

(ت) الجدولية (1.796)، مستوى الدلالة (0.05)، درجة الحرية = 11
ومن خلال اطلاعنا على الجدول (3) و(4) يتبين ويتضح بان هناك فروق دالة إحصائياً بين الاختبارات القبلية والبعدية الثقة بالنفس وبعض المهارات الأساسية بكرة القدم للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي .

3- 2 مناقشة النتائج:

من خلال الجداول (1)، و(2) و(3) و(4) أظهرت النتائج إلى تطور المجموعتين التجريبية والضابطة في قابلية الرياضي على الثقة بالنفس ويعزو الباحثين سبب ذلك إلى أن الاهتمام بتطبيق اختبار الثقة بالنفس في عملية التدريب والمنافسات لها أهمية واسعة في تعزيز دوافع اللاعب وزيادة ثقته بنفسه والاستعداد لتحقيق الانجاز . فالثقة بالنفس لها تأثير حاسم على الدوافع، إذ يؤثر على تحفيز الاستعداد للانجاز بصورة غير مباشرة كما أن الثقة بالنفس الذي يؤثر على مدى طويل يمكن أن يؤدي إلى تغيرات في الشروط النفسية الموروثة (الويس: 2004، ص131). وفيما يخص المهارات الأساسية بكرة القدم قيد البحث بالنسبة إلى المجموعة الضابطة ويعزو الباحثين ذلك إلى انه التدريب والتكرار المستمر للمهارات أدى إلى تطورها، لذلك فإن هذه المهارات " تتطور من خلال عملية التدريب المستمر (محيسي: 1997، ص12). أما تطور المجموعة التجريبية فيعزو الباحثين ذلك إلى أن البرنامج التدريبي الذي وضعه الباحثون كان له الأثر في تطويرها لدى عينة البحث. كما أن المهارات قيد البحث تعد من المهارات المهمة الواجب أن يتقنها لاعب كرة القدم وخاصة في مرحلة الشباب لكونها من المراحل الأولى في التعلم .

4- الخاتمة:

في ضوء أهداف الدراسة وعرض نتائجها ومناقشتها يستنتج الباحثين ما يلي:

1- أن المنهج المتبع من قبل المدرب له تأثير إيجابي ذو دلالة إحصائية على ودقة المهارات الأساسية قيد الدراسة، ولكن ليس بفاعلية البرنامج المقترح باستخدام مقياس قوة التوافق النفسي ووجود فروق ذات دلالة معنوية في مقياس التوافق النفسي للعينة قيد الدراسة بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

2- استخدام التمرينات المختارة ضمن البرنامج التدريبي تأثير إيجابي في تطوير التوافق النفسي ودقة بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للمجموعة التجريبية وظهرت علاقة ارتباط دالة معنوية بين تطور مستوى التوافق النفسي لدى اللاعبين الشباب وبين أداء المهارات الأساسية لكرة القدم. وفي ضوء النتائج التي توصل إليها الباحثين إلى التوصيات التالية:

1- ضرورة استعمال البرنامج التدريبي المعد من قبل الباحثان في تطوير التوافق النفسي على فئات عمرية أخرى والتأكيد على إشراك اللاعبين منافسات محلية الغرض منها معرفة تأثير التوافق النفسي في تحسين دقة المهارات الأساسية بكرة القدم لديهم وتدعيم الثقة والإرادة لدى اللاعبين أنفسهم من أجل تحقيق أهدافهم

2- اتباع الأسلوب العلمي عند اختيار التمرينات للوحدة التدريبية التي تكون ملائمة للمرحلة العمرية للإمكانية الأداء بالشكل الصحيح والذي يساعد في تطوير التوافق النفسي والمهارات الأساسية في كرة القدم.

المصادر:

- [1] ثامر محسن إسماعيل (وآخرون)؛ الاختبار والتحليل بكرة القدم: (الموصل، مطبعة جامعة الموصل، 1991).
- [2] جارلس هيبوز؛ كرة القدم الخطط والمهارات. (ترجمة) موفق مجيد: (الموصل، مطابع التعليم العالي، 1990) ص24.
- [3] رمضان محمد القذافي؛ الصحة النفسية والتوافق: (طرابلس، دار الرواد للنشر والطباعة، 1995).
- [4] ضياء ناجي العزاوي؛ تأثير تداخل التمرينات المركبة في تطوير بعض المهارات الأساسية بكرة القدم: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2003).
- [5] عباس محمود عوض؛ الموجز في الصحة النفسية: (الإسكندرية، دار المعرفة الجامعية، 1989) ص12
- [6] عبد الحافظ سيف غانم مرشد الخامري؛ التوافق النفسي لنوي قرات الإدراك فرق الحسي: (رسالة ماجستير، الجامعة المستنصرية، كلية الآداب، 1996)
- [7] عبد المعين صبحي خالد؛ اثر استخدام بعض الأجهزة والأنوات المساعدة في تعليم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم (رسالة ماجستير، جامعة الموصل، كلية التربية الرياضية، 1997).
- [8] عبدا لله الكندي ومحمد احمد؛ مناهج البحث العلمي في التربية الرياضية والعلوم الإسلامية، ط2: (الكويت، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، 1999).
- [9] غازي صالح محمود وهاشم ياسر حسن؛ كرة القدم التدريب المهاري، ط1: (عمان الأردن، مكتبة المجتمع العربي، 2013).
- [10] قرات جبار سعاد الله وهه فال خورشيد الزهاوي؛ التدريب المعرفي والعقلي للاعب كرة القدم، ط1: (عمان، شارع الملك حسين، مجمع الفحيص التجاري، 2011).
- [11] لؤي غانم الصميدعي (وآخرون)؛ الإحصاء والاختبار في المجال الرياضي، ط1: (ربيل، 2012).
- [12] محمد جاسم الياسري؛ الأسس النظرية لاختبارات التربية الرياضية: (النجف، دار الباء للطباعة والتصميم، 2010).
- [13] مرتضى محسني؛ محاضرات الدورة التدريبية الدولية بكرة القدم: (كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1997).
- [14] مصطفى القمش ومحمد البوابز؛ القياس والتقويم في التربية الخاصة، ط1: (دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع، عمان الأردن، 2002).
- [15] إوري إبراهيم الشوك و رافع صالح فتحي؛ دليل البحوث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية: (بغداد (ب.م)، 2004).
- [16] سام جليل سبع العبيدي؛ تأثير تمرينات نوعية في تطوير بعض المؤشرات الفسيولوجية والقدرات البدنية والمهارات الأساسية بكرة القدم للشباب بأعمار (17-19) سنة: (أطروحة نكورا، 2015)
- [17] Kobasa S.; Stressful life, Event personality and Health, an Inquiry to Hardines : (Journal of personality and social Psychology, vol (37), No. (1), 1979) P.141.



I.S.S.J

