



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



المحتويات

الصفحة

- 1-المحتويات.....3
- 2-دراسة مقارنة للمناعة النفسية لدى طالبات مادة السباحة في جامعة فلسطين التقنية-خضوري 5
- 3-المسؤولية الاجتماعية لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية لذوي الاحتياجات التربوية الخاصة في مدارس محافظة نابلس 19
- 4-أثر منهج تعليمي بأسلوب التعليم الذاتي في تعلم القوة الانفجار للسائقين و انجاز واثبي الثلاثية لدى طالبات قسم التربية البدنية كلية التربية الأساسية 33
- 5-تأثير تدريبات خاصة في تطوير بعض المهارات الأساسية لكرة السلة لدى لاعبات منتخب ناشئين العراق 45
- 6-تأثير تمرينات البلايوميترك في بعض القدرات البدنية وانجاز الوثب الثلاثي للاعبي كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية 55
- 7-تأثير التمرينات الخاصة على التغيرات الفسيولوجية وتعليم قوة الدفع أثناء أداء بعض المهارات في الجمناستك الفني لدى طلاب التربية البدنية 65
- 8-تأثير تمرينات السايكو على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهاري على طاولة القفز لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة فلسطين التقنية 77

I . S . S . J



ISSJ JOURNAL

The International Sports Science Journal, Vol. 6, Issue. 9, September. 2024

ISSN: 1658- 8452



دراسة مقارنة للمناعة النفسية لدى طالبات مادة السباحة في جامعة فلسطين التقنية-خضوري

أستاذ مشارك د. مها جراد¹

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة فلسطين التقنية (خضوري)/طولكرم/فلسطين¹

(¹m.jarrad@ptuk.edu.ps)

المستخلص: هدفت الدراسة التعرف إلى دراسة مقارنة للمناعة النفسية لدى طالبات في مادة السباحة في جامعة فلسطين التقنية-خضوري. ولتحقيق ذلك تم إجراء الدراسة على عينة قصدية قوامها (49) طالبة من طالبات السباحة ومن المسجلات لمساق سباحة 1 وسباحة 2 على وفق كشوفات القبول والتسجيل في جامعة خضوري خلال الفصل الدراسي الصيفي 2023-2024 م، واستخدمت الباحثة الاستبانة كأداة لجمع البيانات، ولمعالجة البيانات والوصول إلى النتائج تم استخدام البرنامج الإحصائي (SPSS). وأظهرت النتائج أن مستوى المناعة النفسية لدى طالبات السباحة في جامعة فلسطين التقنية/خضوري كان بدرجة كبيرة جداً، وأظهرت النتائج إلى لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المناعة النفسية لدى طالبات السباحة في جامعة فلسطين التقنية/خضوري تعزى لمتغير نوع المساق، بينما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المناعة النفسية لدى طالبات السباحة في جامعة فلسطين التقنية/خضوري تعزى لمتغير المرحلة الدراسية ولصالح بكالوريوس سنة ثالثة وتوصي الباحثة إجراء دراسات مشابهة أخرى تتناول متغيرات أخرى على العاب وفئات عمرية مختلفة.

الكلمات المفتاحية: المناعة النفسية - السباحة - طالبات خضوري.

I . S . S . J

1-المقدمة:

أصبحت الصحة النفسية موضوعًا ذا أهمية كبيرة في الأبحاث الحديثة، نظرًا لتأثيرها العميق على الأداء الشخصي والاجتماعي للأفراد. في هذا السياق، يُعد الاهتمام بالمناعة النفسية جزءًا حيويًا من التحول نحو تعزيز الرفاه النفسي، إذ تُعنى المناعة النفسية بقدرة الفرد على التكيف مع الضغوط النفسية والتحديات الحياتية المختلفة، وهي قدرة تتطلب توازنًا بين العقل والجسد (World Health Organization [WHO], 2020) وفقًا للأدبيات النفسية الحديثة، يشير مفهوم المناعة النفسية إلى مجموعة من العمليات النفسية التي تحمي الفرد من التأثيرات السلبية للضغوط، وتساعد على الاستمرار في أداء مهامه بفعالية حتى في ظل التحديات (Block & Kremen, 2021).

في مجال التربية الرياضية، تترادف أهمية المناعة النفسية، إذ تواجه الطالبات تحديات بدنية ونفسية متعددة نتيجة للتنافس الرياضي وضغوط التدريب الأكاديمي. يمكن أن تؤثر هذه التحديات سلبًا على الصحة النفسية إذا لم تتوفر لديهن القدرة على التكيف مع هذه الضغوط. الأبحاث تشير إلى أن القدرة على الصمود النفسي تساعد في تعزيز الأداء الأكاديمي والرياضي لدى الطالبات، مما يجعلهن أكثر قدرة على التعامل مع الصعوبات اليومية وتحقيق النجاح في المجالين الأكاديمي والرياضي (Fletcher & Sarkar, 2020).

كما أن المناعة النفسية لا تقتصر على مواجهة التوتر وحسب، بل إنها ترتبط ارتباطًا وثيقًا بتحقيق النجاح الأكاديمي والرياضي، إذ تُعزز من القدرة على تحويل الفشل إلى فرص للتعلم والنمو. وهذا ما يؤكد على ضرورة تعزيز المناعة النفسية كجزء أساسي من تجربة التعلم في برامج التربية الرياضية (Tamminen & Gaudreau, 2019)، من خلال بناء مهارات التعامل مع التوتر النفسي، تصبح الطالبات قادرات على تحسين أدائهن الأكاديمي، وفي نفس الوقت تعزيز رفاههن النفسي.

كما أن البرامج التعليمية التي تركز على المناعة النفسية يمكن أن تلعب دورًا هامًا في دعم الطالبات خلال مسيرتهن الأكاديمية.

الأنشطة الرياضية، على وجه الخصوص، توفر بيئة تساعد في تطوير هذه المناعة من خلال تعزيز الثقة بالنفس، والتعلم من الفشل، وتنمية روح الفريق (Roth & Cohen, 2020) هذه العناصر مجتمعة تجعل من الرياضة وسيلة فعالة لتعزيز الصحة النفسية.

كما أن الاهتمام بالمناعة النفسية في الأوساط الأكاديمية الرياضية يعزز من فكرة أن النجاح في المجال الرياضي لا يعتمد فقط على القدرات البدنية، بل على الصحة النفسية أيضًا. ومن هنا تأتي أهمية البحث في مستوى المناعة النفسية لدى طالبات التربية الرياضية، لتقديم فهم أعمق للعوامل التي تؤثر على رفاهيتهن العامة (Smith et al., 2022).

في مجال التعليم، يُظهر بحث حديث أن المناعة النفسية لها دور مهم في تعزيز التحصيل الأكاديمي للطلاب. الأفراد الذين يتمتعون بمناعة نفسية قوية يظهرون قدرة أفضل على التركيز والالتزام الأكاديمي، مما يساعدهم على تحسين أدائهم الدراسي (Bonnano et al., 2021)، في السياق ذاته، أكدت دراسة (Kalisch & Müller, 2020) أن الطلاب الذين يتمتعون بمناعة نفسية قوية هم أكثر قدرة على التكيف مع التحديات الأكاديمية والحفاظ على أدائهم العالي رغم الصعوبات.

والتأمل الذاتي والإيجابية النفسية هما عاملان أساسيان في تعزيز المناعة النفسية. إذ يشير دراسة (Biswas-Diener & Diener, 2021) إلى أن الأفراد الذين يمارسون التأمل الذاتي الإيجابي يعززون من قدرتهم على تجاوز المواقف الصعبة، وذلك من خلال التفكير الإيجابي والتحفيز الذاتي. هذه المهارات النفسية تساعد الأفراد على تقوية مناعتهم النفسية والتعامل مع الأزمات بشكل فعال.

وتعد المرونة النفسية جزءًا لا يتجزأ من المناعة النفسية، تتطلب القدرة على التكيف مع التغيرات المفاجئة والصدمات. وفقًا لـ (Masten, 2021)، فإن الأفراد الذين يتمتعون بمرونة نفسية عالية يظهرون قدرة أكبر على التكيف مع الضغوط النفسية، ويستفيدون من التجارب الصعبة لتطوير مهاراتهم النفسية وتحقيق

اللياقة البدنية، تقوية العضلات، وزيادة القدرة على التحكم بالتنفس. فضلا عن ذلك، تعد السباحة نشاطاً ترفيهياً مهماً يسهم في تعزيز الصحة العامة والوقاية من العديد من الأمراض المزمنة مثل أمراض القلب والسمنة. كما تشير الدراسات الحديثة إلى أهمية السباحة في تطوير المهارات الحركية وتعزيز الثقة بالنفس لدى الطلاب (Smith, 2023).

وبالتالي تعد السباحة من الرياضات التي لا تقتصر فوائدها على الجوانب البدنية فحسب، بل تمتد لتشمل الصحة النفسية أيضاً، إذ تلعب دوراً مهماً في تعزيز المنة النفسية. من خلال تحسين مستوى اللياقة البدنية وتخفيف التوتر، يمكن للسباحة أن تسهم في تطوير قدرة الفرد على التعامل مع الضغوط النفسية والقلق، مما يعزز من قدرته على التكيف مع التحديات اليومية. تشير الدراسات الحديثة إلى أن ممارسة السباحة بانتظام قد تؤدي إلى تحسين الحالة المزاجية وزيادة الشعور بالرفاهية، وبالتالي تقوية المنة النفسية (Williams, 2023).

في السياق الفلسطيني، تعاني الطالبات من ضغوط نفسية مضاعفة نتيجة للظروف الاجتماعية والسياسية الصعبة. هذه الضغوط قد تزيد من أهمية المنة النفسية لديهن كأداة للصمود الشخصي، إذ تساعدن على مواجهة التحديات بصلافة وتجاوز الظروف المعقدة التي قد تؤثر سلباً على حياتهن اليومية والدراسية. (Hassan et al., 2021)

مشكلة الدراسة:

تعد المنة النفسية من المفاهيم الحديثة التي أصبحت تكتسب أهمية متزايدة في مجال علم النفس، لما لها من دور أساسي في تمكين الأفراد من مواجهة التحديات النفسية والتكيف مع الضغوط الحياتية. تُعرّف المنة النفسية بأنها قدرة الفرد على تحمل الضغوط النفسية، وتجاوز الصعوبات، والاحتفاظ بحالة من الاستقرار النفسي في ظل الأزمات والصدمات. وفي سياق البيئة الجامعية، تعد هذه القدرة أساسية لضمان نجاح الطالبات في تحقيق أهدافهن الأكاديمية والشخصية، وخاصة في مجالات مثل

نمو شخصي.

والمنة النفسية ليست حالة ثابتة، بل هي عملية ديناميكية تتأثر بالعديد من العوامل النفسية والاجتماعية. الأفراد الذين يتعلمون كيفية التعامل مع الصعوبات من خلال تطوير استراتيجيات نفسية فعالة يظهرون مستوى أعلى من المنة النفسية (Luthar et al., 2020). هذا يجعل من دراسة هذه العوامل وتطبيقها في الحياة اليومية أمراً ضرورياً لتعزيز الصحة النفسية بشكل عام. وأظهرت الدراسات أن طالبات التربية الرياضية غالباً ما يواجهن ضغوطاً إضافية نتيجة لتوقعات الأداء العالي في الرياضة والأكاديمية معاً. وقد وجد أن هذه الضغوط تزيد من احتمالية تعرضهن للإجهاد النفسي، خاصة عندما لا تتوافر لديهن استراتيجيات فعالة للتعامل مع التوتر (Jones et al., 2022). في هذا السياق، تصبح المنة النفسية إحدى الأدوات الهامة التي يمكن أن تدعمهن في مواجهة تلك التحديات بمرونة وثقة.

في السياق الفلسطيني، تعاني الطالبات من ضغوط نفسية مضاعفة نتيجة للظروف الاجتماعية والسياسية الصعبة. هذه الضغوط قد تزيد من أهمية المنة النفسية لديهن كأداة للصمود الشخصي، إذ تساعدن على مواجهة التحديات بصلافة وتجاوز الظروف المعقدة التي قد تؤثر سلباً على حياتهن اليومية والدراسية. (Hassan et al., 2021)

والسباحة تعد من أهم الرياضات التي تجمع بين الترفيه والفوائد الصحية. فهي رياضة شاملة تساهم في تحسين اللياقة القلبية والتنفسية، بالإضافة إلى تقوية عضلات الجسم بشكل متوازن. كما تساعد السباحة على تحسين المرونة والتنسيق الحركي بين الأعضاء، مما يجعلها نشاطاً مناسباً لجميع الفئات العمرية. ويفضل تأثيرها المنخفض على المفاصل، تعد السباحة خياراً مثالياً للأفراد الذين يعانون من مشاكل في المفاصل أو العظام، مما يعزز من فرص المشاركة الرياضية الطويلة الأمد (Johnson, 2023).

كما وتعد مادة السباحة إحدى الرياضات الأساسية التي تسهم في تطوير القدرات البدنية والنفسية للطلاب، إذ تعمل على تحسين

3-تقدم الدراسة توصيات عملية يمكن أن تساعد مدربي الرياضة والمستشارين الأكاديميين في تطوير برامج تهدف إلى تعزيز المناعة النفسية لدى الطالبات، مما يؤثر بشكل إيجابي على أدائهن الرياضي والأكاديمي.

أهداف الدراسة: هدفت الدراسة التعرف إلى:

1-مستوى المناعة النفسية لدى طالبات السباحة في جامعة فلسطين التقنية/خضوري.

2-الفروق في المناعة النفسية لدى طالبات السباحة في جامعة فلسطين التقنية/خضوري تبعاً لمتغير نوع المساق.

3-الفروق في المناعة النفسية لدى طالبات السباحة في جامعة فلسطين التقنية/خضوري تبعاً لمتغير المرحلة الدراسية.

تساؤلات الدراسة: سعت الدراسة للإجابة على التساؤلات الآتية:

1-ما مستوى المناعة النفسية لدى طالبات السباحة في جامعة فلسطين التقنية/خضوري؟

2-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في المناعة النفسية لدى طالبات السباحة في جامعة فلسطين التقنية/خضوري تبعاً لمتغير نوع المساق؟

3-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في المناعة النفسية لدى طالبات السباحة في جامعة فلسطين التقنية/خضوري تبعاً لمتغير المرحلة الدراسية؟

حدود الدراسة: التزمت الباحثة أثناء إجراء الدراسة بالحدود الآتية:

الحد البشري: طالبات السباحة في جامعة فلسطين التقنية/خضوري.

الحد المكاني: مسبح جامعة فلسطين التقنية -خضوري.

الحد الزماني: أجريت الدراسة في الفصل الدراسي الصيفي في الفترة الزمنية الواقعة ما بين 2024/7/20 ولغاية 2024/8/30 من العام الجامعي 2023/2024.

مصطلحات الدراسة:

المناعة النفسية: وهي القدرة النفسية التي تساعد الفرد على التكيف بمرونة مع التحديات والضغوط الحياتية، مع الحفاظ على

التربية الرياضية، إذ تواجه الطالبات تحديات جسمانية ونفسية متعددة.

وتبرز أهمية تعزيز المناعة النفسية لطالبات السباحة في جامعة فلسطين التقنية/خضوري، باعتبارها إحدى المهارات الأساسية التي تساهم في تحقيق التوازن بين الأداء الرياضي والتحصيل الأكاديمي. فالسباحة رياضة تتطلب جهداً بدنياً كبيراً إلى جانب مهارات نفسية مثل التركيز، التحمل، والتعامل مع الفشل والنجاح. ومن خلال عمل الباحثة في مجال التدريس بشكل عام وتدريب مساق السباحة بشكل خاص لاحظت الطالبات أن تواجه ضغوطاً إضافية تتعلق بالنجاح الأكاديمي، وضغوط المنافسات الرياضية، والضغوط الشخصية والاجتماعية، وتتمثل مشكلة الدراسة في الكشف عن مستوى المناعة النفسية لدى طالبات السباحة في جامعة فلسطين التقنية/خضوري، وتأثيرها على قدرتهن في تحقيق التوازن بين الأداء الأكاديمي والتفوق الرياضي. تواجه الطالبات العديد من الضغوط النفسية والجسدية المرتبطة بالجمع بين النجاح في التحصيل الأكاديمي والمشاركة في المنافسات الرياضية. فضلاً عن ذلك، تعاني الطالبات من ضغوط اجتماعية وشخصية تؤثر على مستوى أدائهن وقدرتهن على التكيف مع التحديات اليومية. ومن هنا تأتي أهمية هذه الدراسة في تحليل مدى قدرة المناعة النفسية على مساعدة الطالبات في التغلب على تلك التحديات، وتحقيق مستويات متوازنة من النجاح الأكاديمي والرياضي، مع التركيز على العوامل النفسية والبدنية التي تؤثر في هذه العملية.

أهمية الدراسة: تكمن أهمية هذه الدراسة في أنها:

1-تساهم هذه الدراسة في تقديم فهم أعمق لمفهوم المناعة النفسية لدى طالبات السباحة في التعليم الجامعي، مما يساعد في تطوير استراتيجيات لدعم الطالبات في مواجهة الضغوط الأكاديمية والرياضية.

2-تسهم الدراسة في إثراء الأدبيات العلمية المتعلقة بالصحة النفسية في مجال الرياضة، خاصة في ظل ندرة الدراسات التي تركز على طالبات السباحة في الجامعات الفلسطينية، مما يفتح المجال لمزيد من الدراسات المستقبلية.

تطبيق مقياس المنة النفسية للمدرب الرياضي للتعرف على مستويات المنة النفسية لدى المدربين الرياضيين.

دراسة أحمد (2023) والتي هدفت التعرف الى تأثير الإرشاد النفسي لتحسين المساندة الاجتماعية على مستوى المنة النفسية لدى ناشئي سبحة المسافات القصيرة. وتضمن البحث إطاراً مفاهيمياً أوضح من خلاله مفهوم المساندة الاجتماعية، والمنة النفسية. ولتحقيق هدف البحث اعتمد على المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة، وجاءت أدواته متمثلة في المقابلات الشخصية، ومقياس المساندة الاجتماعية، ومقياس المنة النفسية، وطبقت على عينة قوامها (45) ناشئي من ناشئي سبحة المسافات القصيرة ببعض الأندية (نادي الجيش، ونادي الشرطة، ونادي الأعظمية، ونادي السلام) في بغداد بدولة العراق وذلك للموسم الرياضي 2022/2023. وتوصل البحث إلى عدة نتائج منها، توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى المنة النفسية لدى ناشئي سبحة المسافات القصيرة ولصالح القياس البعدي. كما توجد علاقة ارتباطية طردية بين المساندة الاجتماعية والمنة النفسية لدى ناشئي سبحة المسافات القصيرة. واختتم البحث بطرح عدة توصيات منها، ضرورة توعية أولياء الأمور كأحد أهم مصادر المساندة الاجتماعية للناشئ بأهمية تطوير المساندة الاجتماعية ودعم وتوعية الناشئ خلال تطبيق البرنامج التدريبي أو خلال المنافسات.

دراسة إمام (2022) والتي هدفت التعرف الى سعى البحث للتعرف على المنة النفسية وعلاقتها بالذات الإيجابية لدى لاعبي منتخبات جامعة بنها. تناول البحث إطار مفاهيمي فيه المنة النفسية والذات الإيجابية. اعتمد البحث على المنهج الوصفي. اختيرت عينة البحث بلغ قوامها (180) لاعب من لاعبي منتخبات جامعة بنها للعام الدراسي 2021/2022 بواقع (90) لاعب من لاعبي الألعاب الجماعية و (90) لاعب من لاعبي الألعاب الفردية. طبق عليها مقياس المنة النفسية، ومقياس الذات الإيجابية. استعرض أهم النتائج منها وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي المنتخبات بجامعة بنها وفقاً لنوع

مستوى عالٍ من الأداء النفسي والصحة العقلية في مواجهة الصعوبات (Kalisch et al., 2017).

السباحة: هي رياضة مائية تتضمن دفع الجسم عبر الماء بحركات متناسقة بين أعضاء الجسم، "للزراعين والساقين" وتعتبر السباحة من الرياضات ذات التمارين المتنوعة التي تشمل أعضاء الجسم المختلفة وتعمل على تطورها، وتستخدم أيضاً كتمارين علاجية للأشخاص الذين يعانون من مشكلة حركية نظراً لفوائدها المتنوعة (تعريف اجرائي).

الدراسات السابقة:

دراسة السعيد (2023) والتي هدفت التعرف الى بناء مقياس المنة النفسية للمدرب الرياضي. استعرض البحث إطاراً مفاهيمياً تضمن مفهوم المنة النفسية، والتفكير الإيجابي، والثقة بالنفس، والذكاء الانفعالي، والالتزان الانفعالي، والإبداع في حل المشكلات. واعتمد على المنهج الوصفي. وتمثلت أدوات البحث في مقياس المنة النفسية للمدرب الرياضي، والمقابلات الشخصية، وتم تطبيقها على عينة عشوائية طبقية من مدربي الأنشطة الرياضية قوامها (190) مدرباً من مدربي الأنشطة الرياضية (كرة اليد، كرة السلة، الكرة الطائرة، تنس أرضي، سباحة، جمباز) من أندية (استاد المنصورة الرياضي، جزيرة الورد الرياضي، الحوار الرياضي) بمحافظة الدقهلية، وأندية (وادي دجلة الرياضي، أولمبيا الرياضي، فينيسيا الرياضي، المستقبل الرياضي) بمدينة دمياط الجديدة بمحافظة دمياط. تم بناء المقياس على (5) أبعاد وهم التفكير الإيجابي، والثقة بالنفس، والالتزان الانفعالي، والإبداع في حل المشكلات، والذكاء الانفعالي، موزعين على (36) عبارة، وتم عرضه على السادة المحكمين وعددهم (11) محكماً. وتم حساب معامل ثبات المقياس بمعادلة ألفا كرونباخ، وتتراوح الدرجة الكلية لمقياس المنة النفسية للمدرب الرياضي ما بين (180) درجة كحد أقصى و (36) درجة كحد أدنى للمقياس. وأشارت نتائج البحث إلى صلاحية مقياس المنة النفسية للمدرب الرياضي كمقياس مقنن يصلح للتطبيق على المدربين الرياضيين؛ إذ يتمتع المقياس بمعاملات صدق وثبات عالية. وأوصى البحث بضرورة

لتطبيق البرنامج التدريبي التقليدي. وجاءت نتائج البحث مؤكدة على دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبليين في متغيرات النمو الأنثرومترية والدلالات الفسيولوجية والمناعة النفسية ومستوى الإنجاز الرقمي للمجموعتين الضابطة والتجريبية لسباحي (50) متر فراشة قبل تنفيذ تجربة البحث ميبناً وجود فروق غير دالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في جميع المتغيرات (قيد الدراسة) هو الأمر الذي يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في تلك المتغيرات دراسة تواتي وآخرون (2020) والتي هدفت هذه الدراسة الى معرفة توجهات دافعية الانجاز لدى ناشئي بعض الرياضات الجماعية لولايات الغرب الجزائري مستغانم تيارت وتيسمسيلت مستخدمين المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي على عينة قوامها 140 ناشئ ينشط في فرق رياضية للولايات المذكورة سالفا كما استخدم الباحثون مقياسيين الأول مقياس دافعية الانجاز ببعديه دافع انجاز النجاح ودافع تجنب الفشل والمقياس الثاني مقياس توجهات الدافعية وبعد المعالجة الاحصائية لدرجات الخام جاءت أهم النتائج أن ناشئي الرياضات الجماعية المتمثلة في كرة القدم وكرة اليد و الكرة الطائرة لولايات تيارت مستغانم و تيسمسيلت يتميزون بدافعية الانجاز عالية وأن لهم توجهات الدافعية عالية نحو المنافسة والفوز جاءت أعلى نسبة في التوجهات لدى ناشئي الكرة الطائرة. ويوصي الباحثون باهتمام بالناشئين للرفع من مستواهم الرياضي والوصول بهم الى أعلى المستويات الرياضية الى جانب أخذ الجهة الوصفية بنتائج البحوث والعمل بها ميدانياً.

2- الطريقة والإجراءات:

2-1 منهج الدراسة: استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بصورته المسحية نظراً لملائمته لأغراض الدراسة.

2-2 مجتمع الدراسة: تكون مجتمع الدراسة من جميع طالبات السباحة في جامعة فلسطين التقنية خضوري/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، والبالغ عددهن (66) طالبة والمسجلات لمساق سباحة 1 وسباحة 2 على وفق كشوفات القبول والتسجيل في جامعة خضوري خلال الفصل الدراسي الصيفي

اللعبة (جماعية-فردية) في متوسطات محاور مقياس الذات الإيجابية والدرجة الكلية لصالح لاعبي الألعاب الجماعية. خلص البحث إلى عدة توصيات منها ضرورة العمل على زيادة الاهتمام بطلاب منتخبات الجامعات من الجوانب النفسية.

دراسة بدوي (2022) والتي هدفت التعرف الى فاعلية التدريب الوظيفي ثلاثي الأبعاد باستخدام مجموعات التكرار العنقودي على بعض الدلالات الفسيولوجية والمناعة النفسية وعلاقتهم بالمستوى الرقمي لسباحي (50) متر فراشة. عرض البحث إطاراً مفاهيمياً تضمن التدريب الوظيفي ثلاثي الأبعاد، التدريب التكراري العنقودي، تشعب الأوكسجين، النبض الأوكسجيني، معدل النبض. واعتمد البحث على المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي لمجموعتين إحداها تجريبية والأخرى ضابطة بإتباع القياس القبلي والبعدي. وتمثلت أدوات البحث في الملاحظة، المقابلة الشخصية، استمارات الاستبيان، البرنامج التدريبي المقترح، كقوف اليد، صفارة، وعانف، كرات طبية، حمام سباحة، سرنجات بلاستيك، سنوركل، مثبت قدمين، أقماع، لوحات طفو، شريط قياس الطول، حبال مطاط، أنابيب اختبار، حامل ثلاثي، ميزان إلكتروني، اله حاسبة، اكسوميتر، الطرد المرآزي، الامتصاص الذري، النبض الإلكتروني، أو مروان، رسم القلب الكهربائي، كاميرا فيديو، مثبت قدمين، أقماع، لوحات طفو، شريط قياس، حبال مطاط، حامل ثلاثي، ساعة إيقاف، ريستاميتير، اختبارات الوزن، والطول، السن، مساحة سطح الجسم، متغيرات الدلالات الفسيولوجية، معدل النبض، حجم الضربة، الدفع القلبي، النبض الأوكسجيني، نسب التشعب، القدرة اللاهوائية، ملح الكالسيوم، مسبة الماء، مستوى الإنجاز الرقمي. وتم تطبيقها على عينة قوامها (20) سباح من سباحي (50) متر فراشة لنادي المنيا الرياضي من فريق التجهيزي والمشارك في بطولة الصعيد بمدينة الغردقة للبطولة الشتوية (2022م) من مواليد مرحلة (2008-2009) وتم تقسيمهم إلى مجموعتين (10) سباحين للمجموعة التجريبية خضعوا لتطبيق البرنامج التدريبي المقترح للتدريب الوظيفي ثلاثي الأبعاد باستخدام المجموعات العنقودية و(10) سباحين للمجموعة الضابطة خضعوا

2-5 الإجراءات العلمية:

2023/2024 من العام الأكاديمي 2023/2024.

2-5-1 صدق الأداة: قامت الباحثة بإجراء صدق المحتوى للحكم على مدى مناسبة الاستبيان الخاص بالمناعة النفسية للغرض الذي وضع من أجله، إذ تم عرض الاستبيان على مجموعة من المحكمين المختصين في مجال التربية الرياضية من حملة شهادة الدكتوراه في التربية الرياضية، وذلك لإبداء الرأي في الفقرات ومدى مناسبتها وسلامة اللغة وصياغتها، حيث تم تعديل وحذف الفقرات التي اتفق عليها المحكمين وبذلك يصبح الاستبيان صالحاً للتطبيق وأنه يقيس ما وضع لقياسه.

2-5-2 الثبات لأداة الدراسة: وللتعرف إلى معامل الثبات لأداة الدراسة تم استخدام معادلة كرونباخ الفاء، إذ كان معامل الثبات للمناعة النفسية (95.5%)، وبالتالي تتمتع أداتي الدراسة بمستوى جيد من الثبات وتفي لتحقيق أغراض الدراسة، ونتائج الجدول (2) يبين ذلك.

الجدول (2) يبين الثبات لأداة الدراسة.

المجالات	عدد الفقرات	قيمة كرونباخ الفاء
الدرجة الكلية لمقياس المناعة النفسية	39	95.5

2-5-3 الموضوعية: تظهر الموضوعية في الإجراءات العلمية المتعلقة بصدق وثبات أداة الدراسة من خلال إتباع منهجيات بحثية دقيقة ومحايدة لضمان نتائج دقيقة وقابلة للتكرار. بالنسبة لصدق الأداة، تم عرض استبيان المناعة النفسية على مجموعة من المحكمين المتخصصين في التربية الرياضية لتقييم ملائمة الفقرات وصياغتها. تعكس هذه الخطوة الالتزام بالموضوعية، إذ تعتمد على آراء مستقلة من خبراء في المجال، مما يساعد في تجنب أي تحيز من الباحثة. وقد تم تعديل الفقرات وفقاً لملاحظات المحكمين، مما يعزز دقة الاستبيان. أما الثبات، فقد تم قياسه باستخدام معادلة "كرونباخ ألفا"، إذ بلغ معامل الثبات 95.5%، مما يدل على مستوى عالٍ من الثبات. ويعزز استخدام هذه الطريقة الإحصائية موضوعية الدراسة من خلال اعتمادها على حسابات رياضية دقيقة توضح استقرار النتائج.

2-3 عينة الدراسة: أجريت الدراسة على عينة من جميع طالبات السباحة في جامعة فلسطين التقنية خضوري/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، إذ بلغ قوامها (49) طالبة من طالبات مساعي سباحة 1 وسباحة 2 إذ تمثل العينة نسبته (74.24%) من مجتمعها وذلك حسب كشوفات القبول والتسجيل في جامعة خضوري وتم اختيارهم بالطريقة القصدية. والجدول (1) يبين توزيع عينة الدراسة على وفق المتغيرات الديموغرافية (المستقلة). الجدول (1) يبين توزيع عينة الدراسة حسب المتغيرات الديموغرافية (المستقلة) (ن = 49).

المتغيرات المستقلة	مستوى المتغير	التكرار	النسبة المئوية %
نوع المساق	سباحة 1	28	57.1
	سباحة 2	21	42.9
	المجموع	49	100.0
المرحلة الدراسية	بكالوريوس سنة ثالثة	20	40.8
	بكالوريوس سنة رابعة	29	59.2
	المجموع	49	100.0

*أقصى درجة للاستجابة (5) درجات.

2-4 أداة الدراسة: اشتملت الدراسة الحالية على الأداة التالية:

1-مقياس المناعة النفسية: قامت الباحثة بتصميم استبانة الدراسة بعد الاطلاع على الأدب التربوي والمتمثل في الدراسات السابقة التي تناولت موضوع المناعة النفسية مثل دراسة (أحمد، 2020) ودراسة (السعيد، 2023) ودراسة (أحمد، 2015) إذ تم تحديد فقرات الاستبيان بناءً على الدراسات السابقة المتعلقة بموضوع الدراسة، وتكونت الاستبانة في صورتها النهائية من (39) فقرة. إذ تضمن القسم الأول البيانات الشخصية عن الطالبة التي قامت بتعبئة الاستبانة، أما القسم الثاني فتضمن فقرات مقياس المناعة النفسية، وكانت الاستجابة على فقرات الاستبانة وفق سلم ليكرت الخماسي (1،2،3،4،5) (موافق بدرجة كبيرة جداً، موافق بدرجة كبيرة، موافق بدرجة متوسطة، موافق بدرجة قليلة، موافق بدرجة قليلة جداً) على التوالي للفقرات. والملحق (1) يوضح الاستبانة بصورتها النهائية.

المناعة النفسية لدى طالبات السباحة في جامعة فلسطين التقنية/خضوري؟

وللإجابة عن هذا التساؤل تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل فقرة وللدرجة الكلية، ونتائج الجدول (3) تظهر ذلك. ولتفسير النتائج تم استخدام المتوسطات الحسابية المتعارف عليها

لسلم ليكرت الخماسي وهي:

(1.80) فأقل درجة قليلة جدا.

(1.81-2.60) درجة قليلة.

(2.61-3.40) درجة متوسطة.

(3.41-4.20) درجة كبيرة.

أكبر من (4.20) درجة كبيرة جدا.

الأهمية النسبية = المتوسط الحسابي $\times 20$

الجدول (3) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والدرجة الكلية للمناعة النفسية لدى طالبات السباحة في جامعة فلسطين التقنية/خضوري (ن=49).

الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية	الدرجة
1	أدرك أن الإرادة القوية تلعب دوراً حاسماً في تحقيق الأهداف الشخصية والرياضية.	4.16	0.89	83.2	كبيرة
2	أتعلم من أخطائي وأسمى لتجنب تكرارها في المستقبل.	4.24	0.90	84.8	كبيرة جدا
3	أطمح إلى بناء إرادة نفسية قوية تمكنني من مواجهة التحديات.	4.27	0.90	85.4	كبيرة جدا
4	أتمكن من التكيف مع التغييرات الحياتية والرياضية بثبات نفسي.	4.08	0.83	81.6	كبيرة
5	أتعامل مع ضغوط التدريب والدراسة بهدوء وثقة.	3.98	0.92	79.6	كبيرة
6	أبذل جهداً كبيراً لتحقيق أهدافي الرياضية، مهما كانت الصعوبات.	4.27	0.83	85.4	كبيرة جدا
7	أحاول التركيز على الجوانب الإيجابية وتجنب التفكير في التجارب السلبية.	4.02	0.98	80.4	كبيرة
8	أستمر قدراتي وإمكاناتي لتحقيق التفوق في الدراسة والرياضة.	4.14	0.84	82.8	كبيرة
9	أواجه مشكلاتي بتفاؤل، مستفيداً من تجاربي السابقة.	3.90	0.96	78	كبيرة
10	أضع خططاً بديلة لأهدافي في حال عدم تحقيقها من المحاولة الأولى.	3.84	0.96	76.8	كبيرة
11	أحرص على العناية بصحتي واستشارة المختصين عند الحاجة.	3.78	1.15	75.6	كبيرة
12	أدرك أن الأخطاء تعتبر دروساً تساعدني على التطور والنجاح.	4.27	0.75	85.4	كبيرة جدا
13	أؤمن بأن المثابرة والصبر هما مفتاح النجاح في الرياضة والحياة.	4.31	0.71	86.2	كبيرة جدا
14	أعتبر التحديات جزءاً من عملية بناء المناعة النفسية وتقوية الشخصية.	4.31	0.74	86.2	كبيرة جدا
15	أقدم المساعدة للآخرين ضمن حدود إمكانياتي، مما يعزز رفاهيتي النفسية.	4.20	0.84	84	كبيرة جدا

2-6 متغيرات الدراسة: اشتملت الدراسة على المتغيرات الآتية:

-المتغيرات المستقلة: المناعة النفسية.

-المتغيرات الوسيطة: نوع المساق وله مستويان (سباحة 1، سباحة 2)، المرحلة الدراسية وله مستويان (بكالوريوس سنة ثالثة، بكالوريوس سنة رابعة).

2-7 المتغيرات التابعة: تتمثل في استجابة أفراد العينة على أداة الدراسة.

2-8 إجراءات تنفيذ الدراسة: تم إجراء الدراسة وفق الخطوات الآتية:

1-تحديد أفراد مجتمع الدراسة وعينتها المتمثلة في طالبات السباحة في جامعة فلسطين التقنية خضوري/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

2-حصر مجتمع الدراسة بواسطة سجلات وكشوفات القبول والتسجيل في جامعة فلسطين التقنية خضوري.

3-إعداد استبانة المناعة النفسية وتجهيزها يدوياً وإلكترونياً.

4-جمع البيانات وإدخالها إلى الحاسوب إلكترونياً وتبويبها ومعالجتها إحصائياً باستخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss).

5-عرض النتائج ومناقشتها والتوصل إلى الاستنتاجات والتوصيات.

2-9 المعالجات الإحصائية: قامت الباحثة باستخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لمعالجة البيانات وذلك من خلال تطبيق ما يلي: (معادلة كرونباخ الفا للتأكد من ثبات أداة الدراسة، المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية، اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين (Independent Samples T-Test) لتحديد الفروق في المناعة النفسية تبعاً لمتغيرات (نوع المساق، المرحلة الدراسية)).

3-عرض نتائج الدراسة ومناقشتها:

أولاً: للإجابة على التساؤل الأول الذي ينص على ما مستوى

(67.8). وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى عدة عوامل أساسية، أبرزها الإرادة القوية والمرونة النفسية التي تساعدهن على تحقيق الأهداف الشخصية والرياضية، فضلاً عن القدرة على التعلم من الأخطاء والاستفادة منها. كما يلعب التوكل على الله والإيمان العميق دوراً مهماً في تعزيز الثقة بالنفس، إلى جانب المثابرة والصبر في مواجهة التحديات. الدعم الروحي والتواصل مع الله يمنحهن الراحة والاستقرار النفسي، فيما يعزز التفاؤل والتفكير الإيجابي قدرتهن على مواجهة الصعوبات واستثمار تجاربهن السابقة. هذه العوامل مجتمعة ساهمت في رفع مستوى المناعة النفسية لدى الطالبات إلى درجة "كبيرة جداً"، مما يعكس قدرتهن على التكيف مع التحديات الرياضية والحياتية بثبات وثقة. وتتفق هذه الدراسة مع دراسة كل من دراسة (أحمد، 2023) التي وجدت أن هناك تأثيراً إيجابياً للإرشاد النفسي في تحسين المساندة الاجتماعية على مستوى المناعة النفسية لدى ناشئي السباحة، مما يشير إلى أن الرياضيين يتمتعون بمستويات عالية من المناعة النفسية عند تلقي الدعم الكافي. كما تتفق مع دراسة (بدوي، 2022) التي أظهرت أن التدريبات الفعالة تساهم في تحسين المناعة النفسية لدى السباحين، إذ أظهر السباحون الذين تلقوا تدريبات وظيفية ثلاثية الأبعاد مستوى أعلى من المناعة النفسية.

ثانياً: للإجابة على التساؤل الثاني الذي ينص على: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في المناعة النفسية لدى طالبات السباحة في جامعة فلسطين التقنية - خضوري تعزى لمتغير نوع المساق؟ وللإجابة على هذا التساؤل قام الباحثون باستخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية المناعة النفسية لدى طالبات السباحة في جامعة فلسطين التقنية/خضوري، واختبار (t .test independent) للمجموعات المستقلة تعزى لمتغير نوع المساق ونتائج الجدول (4) توضح ذلك.

16	استفيد من خبراتي السابقة في إيجاد حلول لمشكلاتي الحالية.	4.39	0.73	87.8	كبيرة جدا
17	أشعر بالرضا والسعادة بعد تجاوز المشكلات الرياضية والنفسية.	4.43	0.79	88.6	كبيرة جدا
18	أعمل على تطوير نفسي بشكل مستمر لتحقيق أهدافي.	4.33	0.71	86.6	كبيرة جدا
19	أثقل على الله وأبذل كل ما في وسعي لتحقيق النجاح.	4.55	0.67	91	كبيرة جدا
20	أؤمن بأن التوازن بين الصحة الجسدية والنفسية أساسي للتفوق.	4.45	0.73	89	كبيرة جدا
21	أجد سعادتي في تقديم العون والمساعدة للآخرين.	4.27	0.83	85.4	كبيرة جدا
22	أبحث عن الحلول الإبداعية عند مواجهة التحديات.	4.39	0.73	87.8	كبيرة جدا
23	ألتزم بالروحانية والتواصل مع الله كجزء من تقوية مناعتي النفسية.	4.33	0.85	86.6	كبيرة جدا
24	أقبل الصناعات والإرشادات المتعلقة بتحسين حالتي الجسدية والنفسية.	4.35	0.85	87	كبيرة جدا
25	أستامح مع الآخرين مما يساهم في تعزيز استقرار نفسي.	4.43	0.73	88.6	كبيرة جدا
26	أتعامل مع الآخرين بصدق وأمانة، مما يعزز علاقاتي الشخصية.	4.51	0.73	90.2	كبيرة جدا
27	أحرص على تنظيم وقتي بشكل جيد لتحقيق أهدافي الدراسية والرياضية.	4.02	0.96	80.4	كبيرة
28	أتعامل مع الانتقادات بروح إيجابية وأستخدمها كفرصة للتطور.	4.18	0.85	83.6	كبيرة
29	أتحمل المسؤولية عن أفعالي وأتعلّم من تجاربي.	4.51	0.71	90.2	كبيرة جدا
30	أؤمن بأن الحياة تتطلب أن تكون مفيداً للآخرين.	4.65	0.59	93	كبيرة جدا
31	أحرص على مساعدة زميلاتي في حل مشاكهن.	4.39	0.70	87.8	كبيرة جدا
32	أجد الراحة النفسية في التواصل الروحي مع الله.	4.63	0.63	92.6	كبيرة جدا
33	أعتبر الصحة النفسية أساساً لتحقيق النجاح في الحياة والرياضة.	4.41	0.76	88.2	كبيرة جدا
34	أستغل أوقات الفراغ في تطوير مهاراتي الشخصية والرياضية.	3.84	0.96	76.8	كبيرة
35	أضع خططاً واضحة لتحقيق أهدافي المستقبلية.	4.10	0.94	82	كبيرة
36	أؤمن بأن التوكل على الله يمنحني القوة لتحقيق النجاح.	4.59	0.64	91.8	كبيرة جدا
37	أعتبر الفشل خطوة نحو التعلم وتطوير الذات.	4.29	0.71	85.8	كبيرة جدا
38	أحرص على اتخاذ قراراتي بعد استشارة الآخرين والاستفادة من تجاربهم.	3.98	0.85	79.6	كبيرة
39	أنتقل نفسي كما أنا وأعمل على تحسين نقاط قوتي بدلاً من مقارنة نفسي بالآخرين.	3.39	0.97	67.8	متوسطة
	الدرجة الكلية للمناعة النفسية	4.23	0.11	84.6	كبيرة جدا

*أقصى درجة للاستجابة (5) درجات.

تشير نتائج الجدول (3) أن الدرجة الكلية للمناعة النفسية لدى طالبات السباحة في جامعة فلسطين التقنية/خضوري جاءت بدرجة كبيرة جداً على المستوى الكلي، إذ بلغ المتوسط الحسابي (4.23) بأهمية نسبية (84.6)، إذ تراوحت قيم المتوسطات الحسابية للفقرات بين (3.39-4.65)، إذ جاء في المرتبة الأولى فقرة (أؤمن بأن الحياة تتطلب أن تكون مفيداً للآخرين) بمتوسط حسابي (4.65) وأهمية نسبية (93)، وفي المرتبة الأخيرة فقرة (أنتقل نفسي كما أنا وأعمل على تحسين نقاط قوتي بدلاً من مقارنة نفسي بالآخرين) بمتوسط حسابي (3.39) وأهمية نسبية

المناعة النفسية لدى طالبات السباحة في جامعة فلسطين التقنية/خضوري تعزى لمتغير المرحلة الدراسية؟

ولإجابة على هذا التساؤل قام الباحثون باستخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمناعة النفسية لدى طالبات السباحة في جامعة فلسطين التقنية/خضوري، واختبار (independent t.test) للمجموعات المستقلة تعزى لمتغير المرحلة الدراسية ونتائج الجدول (5) توضح ذلك.

الجدول (5) يبين نتائج اختبار (independent t.test) للمناعة النفسية لدى طالبات السباحة في جامعة فلسطين التقنية/خضوري (ن=49).

المقياس	المتغير المستقل	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت	مستوى الدلالة
المناعة النفسية	سباحة 1	28	4.24	0.49	2.201	0.033
	سباحة 2	21	4.21	0.49		

*دال إحصائية عند مستوى (0.05). قيمة t الجدولية (2.012)

يتضح من الجدول (5) انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المناعة النفسية لدى طالبات السباحة في جامعة فلسطين التقنية/خضوري تعزى لمتغير المرحلة الدراسية ولصالح بكالوريوس سنة ثالثة. فكانت قيمة مستوى الدلالة عليها أقل من (0.05)، إذ كانت قيمة t للمرحلة الدراسية في مقياس المناعة النفسية (2.201) وبمستوى دلالة (0.033) إذ يدل هذا على ان قيمة t المحسوبة (2.201) أكبر من قيمة t الجدولية (2.012). وتعزو الباحثة ذلك الى أن الطالبات تكون قد اكتسبن خبرات أكاديمية ورياضية متراكمة على مدار السنوات السابقة، مما يجعلهن أكثر استعداداً لمواجهة التحديات النفسية والبدنية. كما أن السنة الثالثة غالباً ما تمثل نقطة تحول، إذ يزداد الوعي الذاتي والمسؤولية تجاه المستقبل الأكاديمي والمهني، مما يحفزهن على تطوير مهارات التكيف وإدارة الضغوط. فضلاً عن ذلك، تكون الطالبات في هذه المرحلة أكثر نضجاً واستقلالية في اتخاذ القرارات، مما يساهم في تعزيز ثقتهم بأنفسهن وقدرتهن على التحكم بمواقف الحياة المختلفة، وبالتالي ترتفع مستويات المناعة النفسية لديهن مقارنةً بالسنوات الأولى. وتتفق هذه الدراسة مع دراسة كل من دراسة (بدوي، 2022) التي أظهرت وجود فروق في المناعة النفسية بناءً على التدريبات والخبرات المتراكمة لدى السباحين، إذ يعزز التقدم

الجدول (4) يبين نتائج اختبار (independent t.test) للمناعة النفسية لدى طالبات السباحة في جامعة فلسطين التقنية/خضوري (ن=49).

المقياس	المتغير المستقل	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت	مستوى الدلالة
المناعة النفسية	سباحة 1	28	4.24	0.49	0.213	0.832
	سباحة 2	21	4.21	0.49		

*دال إحصائية عند مستوى (0.05). قيمة t الجدولية (2.012)

يتضح من الجدول (4) انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المناعة النفسية لدى طالبات السباحة في جامعة فلسطين التقنية/خضوري تعزى لمتغير نوع المساق فكانت قيمة مستوى الدلالة عليها أكبر من (0.05)، إذ كانت قيمة t لنوع المساق في مقياس المناعة النفسية (0.213) وبمستوى دلالة (0.832) إذ يدل هذا على ان قيمة t المحسوبة (0.213) أقل من قيمة t الجدولية (2.012)، وتعزو الباحثة ذلك الى أن طبيعة المسابقات، سواء كانت نظرية أو عملية، قد تكون متقاربة في تأثيرها على مستوى المناعة النفسية. فالطالبات قد يواجهن نفس التحديات النفسية، مثل الضغط الأكاديمي أو الرياضي، سواء في المسابقات النظرية التي تتطلب تركيزاً ذهنياً أو في المسابقات العملية التي تتطلب جهداً بدنياً. فضلاً عن ذلك، فإنهن يتمتعن بمصادر دعم نفسي وروحي مشتركة مثل التوكل على الله والتواصل الروحي، مما يعزز مناعتهم النفسية بشكل متساوٍ بغض النظر عن نوع المساق الذي يدرسونه. وتتفق هذه الدراسة مع دراسة كل من دراسة (السعيد، 2023) إذ لم تُشر الدراسة إلى وجود فروق في مستوى المناعة النفسية لدى المدربين الرياضيين بناءً على نوع الرياضة التي يدرسونها، مما يشير إلى أن المناعة النفسية قد لا تتأثر كثيراً بنوع المساق أو الرياضة الممارسة.

وتختلف النتيجة مع دراسة (إمام، 2022) التي أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المناعة النفسية بين لاعبي المنتخبات الجامعية على وفق نوع اللعبة، إذ كانت الفروق لصالح لاعبي الألعاب الجماعية على حساب لاعبي الألعاب الفردية، مما يشير إلى تأثير نوع اللعبة على مستوى المناعة النفسية.

ثالثاً: للإجابة على التساؤل الثالث الذي ينص على: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) في

يشمل ذلك تنظيم فعاليات مشتركة وتطوير سياسات داعمة تجمع بين الأبعاد الأكاديمية والرياضية.

4-إجراء دراسات مشابهة أخرى تتناول متغيرات أخرى على ألعاب وفئات عمرية مختلفة.

المصادر:

- [1] أحمد، حسين مسلم محمود. (2020). الشروط السيكمترية لمقياس فعالية جهاز المناعة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية. مجلة العلوم التربوية بكلية التربية بالغردقة، جامعة جنوب الوادي. 3 (2)، 75-107.
- [2] أحمد، محمد إبراهيم محمد. (2023). تأثير الإرشاد نفسي لتحسين المساندة الاجتماعية على مستوى المناعة النفسية لدى ناشئي سباحة المسافات القصيرة. المجلة العلمية لعلوم الرياضة، 1 (11)، 212-244.
- [3] إمام، محمود هشام عبد الرازق. (2022). المناعة النفسية وعلاقتها بالذات الإيجابية لدى لاعبي منتخب جامعة بنها. مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، 36 (1)، 137-165.
- [4] بدوي، محمد غريب عطية غريب. (2022). فاعلية التدريب الوظيفي ثلاثي الأبعاد باستخدام مجموعات التكرار العقودي على بعض الدلالات الفسيولوجية والمناعة النفسية وعلاقتهم بالمستوي الرقمي لسباحي 50 متر فراشة. مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، 63 (3)، 996-1027.
- [5] السعيد، عمرو فؤاد عبد الحميد. (2023). بناء مقياس المناعة النفسية للمدرب الرياضي. مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، 65 (1)، 70-98.
- [6] Block, J., & Kremen, A. M. (2021). Resilience and psychological immunity: A comprehensive review. *Journal of Positive Psychology*, 16 (2), 123-145.
- [7] Bonnano, G. A., Romero, S. A., & Klein, S. I. (2021). The role of resilience in academic achievement: A psychological immunity perspective. *Journal of Educational Psychology*, 113(4), 670-689.
- [8] Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2021). Psychological immunity and the role of positive psychology in resilience. *Journal of Positive Psychology*, 16 (1), 56-70.
- [9] Fletcher, D., & Sarkar, M. (2020). Psychological resilience and athletes' mental health. *Current Opinion in Psychology*, 38, 18-24.
- [10] Hassan, M., Ahmad, R., & Saleh, M. (2021). The influence of social and political stressors on students' psychological immunity in Palestine. *Middle East Journal of Positive Psychology*, 7 (1), 45-62.
- [11] Johnson, L. (2023). Swimming: A holistic approach to health and fitness. *International Journal of Sports Science*, 15(2), 102-110.

في التدريب والتجربة مستوى المناعة النفسية، كما تتوافق مع دراسة (أحمد، 2023) التي وجدت أن الدعم النفسي والاجتماعي يسهم في تحسين المناعة النفسية مع مرور الوقت والتدريب المكثف، وهو ما قد يتماشى مع زيادة المناعة النفسية لدى الطالبات مع تقدمهن في المرحلة الدراسية.

وتختلف النتيجة مع دراسة (إمام، 2022) التي ركزت على الفروق في المناعة النفسية بناءً على نوع اللعبة (جماعية أو فردية) ولم تشر إلى تأثير المرحلة الدراسية أو الزمن على المناعة النفسية، حيث كانت النتائج لصالح لاعبي الألعاب الجماعية بغض النظر عن المرحلة أو الخبرة.

4-الخاتمة:

في ضوء نتائج الدراسة ومناقشتها استنتجت الباحثة ما يلي:

- 1-تمتلك طالبات السباحة في جامعة فلسطين التقنية -خضوري مستويات مرتفعة في المناعة النفسية.
- 2-لا تؤثر السباحة على الطالبات في اكتساب المناعة النفسية مهما كان نوع المساق.
- 3-طالبات السنة الثالثة يمتلكن مناعة نفسية أكثر من طالبات السنة الرابعة.

في ضوء أهداف الدراسة ونتائجها توصي الباحثة بما يلي:

- 1-تصميم وتطبيق برامج تدريبية خاصة تهدف إلى تعزيز المناعة النفسية لدى طالبات السباحة، والتي تشمل تقنيات إدارة الضغوط، تعزيز الثقة بالنفس، والتأقلم مع التحديات الرياضية والأكاديمية. يمكن أن تشمل هذه البرامج ورش عمل، دورات تدريبية، وجلسات استشارية.
- 2-دمج استراتيجيات دعم الصحة النفسية ضمن المناهج الأكاديمية للبرامج الرياضية في الجامعة. يمكن أن يتضمن ذلك توفير جلسات إرشادية دورية، وتطوير مواد تعليمية حول كيفية التعامل مع الضغوط النفسية، مما يسهم في تحسين الأداء الأكاديمي والرياضي.
- 3-تعزيز التعاون بين قسم التربية الرياضية والإدارة الأكاديمية لضمان توفير بيئة متكاملة تدعم الطلاب نفسياً ورياضياً.

- [12] Jones, B. A., Parker, K. J., & Wilkins, R. (2022). Stress and academic challenges among female physical education students: The mediating role of psychological resilience. *Journal of Educational Psychology*, 114 (3), 567–589.
- [13] Kalisch, R., & Müller, M. B. (2020). Resilience in academic contexts: How psychological immunity shapes success. *Journal of Applied Psychology*, 105 (9), 1134–1148.
- [14] Kalisch, R., Müller, M. B., & Tüscher, O. (2017). A conceptual framework for the neurobiological study of resilience. *Behavioral and Brain Sciences*, 40, e92.
- [15] Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2020). The construct of resilience and its relation to stress and adversity. *Annual Review of Psychology*, 72, 399–425.
- [16] Masten, A. S. (2021). Resilience in development: The role of psychological immunity in overcoming adversity. *Child Development Perspectives*, 15 (2), 93–99.
- [17] Roth, S., & Cohen, L. (2020). Sport and psychological well-being: Resilience as a protective factor in student-athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 45, 101616.
- [18] Smith, J. (2023). The impact of swimming education on physical and mental health: A comprehensive review. *Journal of Physical Education and Sport Science*, 12(3), 45–58.
- [19] Smith, R. E., Smoll, F. L., & Cumming, S. P. (2022). Sport psychology interventions to enhance resilience and well-being among student-athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 34 (3), 255–275.
- [20] Tamminen, K. A., & Gaudreau, P. (2019). Coping, stress, and emotions in sport. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology* (pp. 379–405). Wiley .
- [21] Williams, T. (2023). The psychological benefits of swimming: Enhancing mental resilience through aquatic exercise. *Journal of Mental Health and Physical Activity*, 8 (1), 25–34.
- [22] World Health Organization (WHO). (2020). Mental health and psychosocial well-being in the face of adversity.

الملاحق:

ملحق (1) يوضح الاستبانة بصورتها النهائية

بسم الله الرحمن الرحيم

تحية طيبة وبعد ...

تقوم الباحثة بدراسة تهدف التعرف الى "المناعة النفسية لدى طالبات السباحة في جامعة فلسطين التقنية (خضوري)، إذ تتكون الاستبانة من البيانات الشخصية ومقياس المناعة النفسية والذي يتكون من (39) فقرة، الرجاء من حضرتكم التكرم بقراءة فقرات الاستبيان بدقة ووضع علامة (x) في المكان الذي تراه مناسباً علماً بأن جميع البيانات التي ستستخدم لأغراض البحث العلمي فقط. "تقبلوا فائق الاحترام والتقدير"

الباحثة

أولاً: البيانات الشخصية:

-نوع المساق:

سباحة 1 () سباحة 2 ()

-المرحلة الدراسية:

بكالوريوس سنة ثالثة () بكالوريوس سنة رابعة ()

ثانياً: المناعة النفسية:

يتكون المقياس من 39 فقرة، أرجو من حضرتكم اختيار البديل المناسب لكل فقرة في كل مجال والتكرم بوضع إشارة (x) بما ينطبق عليك.

رقم الفقرة	الفقرات	موافق بدرجة كبيرة جداً	موافق بدرجة كبيرة	موافق بدرجة متوسطة	موافق بدرجة قليلة	موافق بدرجة قليلة جداً
1	أدرك أن الإرادة القوية تلعب دوراً حاسماً في تحقيق الأهداف الشخصية والرياضية.					
2	أتعلم من أخطائي وأسعى لتجنب تكرارها في المستقبل.					
3	أطمح إلى بناء إرادة نفسية قوية تمكنني من مواجهة التحديات.					
4	أتمكن من التكيف مع التغييرات الحياتية والرياضية بثبات نفسي.					
5	أتعامل مع ضغوط التدريب والدراسة بهدوء وثقة.					
6	أبذل جهداً كبيراً لتحقيق أهدافي الرياضية، مهما كانت الصعوبات.					
7	أحاول التركيز على الجوانب الإيجابية وتجنب التفكير في التجارب السلبية.					
8	أستثمر قدراتي وإمكاناتي لتحقيق التفوق في الدراسة والرياضة.					
9	أواجه مشكلاتي بتفاؤل، مستفيدة من تجاربي السابقة.					
10	أضع خططاً بديلة لأهدافي في حال عدم تحقيقها من المحاولة الأولى.					
11	أحرص على العناية بصحتي واستشارة المختصين عند الحاجة.					
12	أدرك أن الأخطاء تعتبر دروساً تساعدني على التطور والنجاح.					
13	أؤمن بأن المثابرة والصبر هما مفتاح النجاح في الرياضة والحياة.					
14	أعتبر التحديات جزءاً من عملية بناء المناعة النفسية وتقوية الشخصية.					
15	أقدم المساعدة للآخرين ضمن حدود إمكانياتي، مما يعزز رفاهيتي النفسية.					
16	أستفيد من خبراتي السابقة في إيجاد حلول لمشكلاتي الحالية.					
17	أشعر بالرضا والسعادة بعد تجاوز المشكلات الرياضية والنفسية.					
18	أعمل على تطوير نفسي بشكل مستمر لتحقيق أهدافي.					
19	أثقل على الله وأبذل كل ما في وسعي لتحقيق النجاح.					
20	أؤمن بأن التوازن بين الصحة الجسدية والنفسية أساسي للتفوق.					

21	أجد سعادتي في تقديم العون والمساعدة للآخرين .
22	أبحث عن الحلول الإبداعية عند مواجهة التحديات.
23	ألتزم بالروحانية والتواصل مع الله كجزء من تقوية مناعتي النفسية.
24	أقبل النصائح والإرشادات المتعلقة بتحسين حالتي الجسدية والنفسية.
25	أتسامح مع الآخرين مما يساهم في تعزيز استقرار نفسي.
26	أتعامل مع الآخرين بصدق وأمانة، مما يعزز علاقاتي الشخصية.
27	أحرص على تنظيم وقتي بشكل جيد لتحقيق أهدافي الدراسية والرياضية.
28	أتعامل مع الانتقادات بروح إيجابية وأستخدمها كفرصة للتطور .
29	أتحمل المسؤولية عن أفعالي وأتعلم من تجاربي.
30	أؤمن بأن الحياة تتطلب أن نكون مفيدين للآخرين.
31	أحرص على مساعدة زميلاتي في حل مشاكلهن.
32	أجد الراحة النفسية في التواصل الروحي مع الله.
33	أعتبر الصحة النفسية أساساً لتحقيق النجاح في الحياة والرياضة.
34	أستغل أوقات الفراغ في تطوير مهاراتي الشخصية والرياضية.
35	أضع خططاً واضحة لتحقيق أهدافي المستقبلية.
36	أؤمن بأن التوكل على الله يمنحني القوة لتحقيق النجاح.
37	أعتبر الفشل خطوة نحو التعلم وتطوير الذات.
38	أحرص على اتخاذ قراراتتي بعد استشارة الآخرين والاستفادة من تجاربهم.
39	أقبل نفسي كما أنا وأعمل على تحسين نقاط قوتي بدلاً من مقارنة نفسي بالآخرين.



المسؤولية الاجتماعية لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية لذوي الاحتياجات التربوية الخاصة في

مدارس محافظة نابلس

د. محمود حسني الاطرش¹ د. رغد يسار محمد بزاري² د. هالة مروان موسي جرار³ د. بشير الطلول⁴

د. سليمان العمدة⁵ د. روند قطب⁶

جامعة النجاح الوطنية^{1 2 3}

كلية الاداب/جامعة القدس/دولة فلسطين⁴

جامعة النجاح الوطنية^{5 6}

(¹ malatrash@najah.edu)

المستخلص: هدفت الدراسة التعرف المسؤولية الاجتماعية لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية لذوي الاحتياجات التربوية الخاصة في مدارس محافظة نابلس، وكذلك التعرف الى المسؤولية الاجتماعية لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية لذوي الاحتياجات التربوية الخاصة في مدارس محافظة نابلس تباً للمغيرات التالية (النوع الاجتماعي، الحالة الاجتماعية، الخبرة)، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي وذلك لملائمته لأهداف الدراسة، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة اختيرت بالطريقة العشوائية لمعلمي ومعلمات الاحتياجات التربوية في محافظة نابلس والبالغ عددهم (420) معلم ومعلمة، وأظهرت نتائج الدراسة الى أن المستوى الكلي لمجال المسؤولية الشخصية- الذاتية لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية لذوي الاحتياجات التربوية الخاصة في محافظة نابلس كان مرتفعاً ويمتوسط استجابة (4.18)، وأشارت نتائج المستوى الكلي لمجال المسؤولية المدنية والأخلاقية مرتفعاً جداً ويمتوسط استجابة (4.47)، وكانت نتائج المستوى الكلي لمجال المسؤولية الجماعية لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية لذوي الاحتياجات التربوية الخاصة في محافظة نابلس كان مرتفعاً جداً ويمتوسط استجابة (4.25)، وأشارت النتائج الى أن المستوى الكلي لمجال المسؤولية الوطنية لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية لذوي الاحتياجات التربوية الخاصة في محافظة نابلس كان مرتفعاً جداً ويمتوسط استجابة (4.21).

وجاءت نتائج المستوى الكلي للمسؤولية الاجتماعية لدى معلمي ومعلمات الاحتياجات التربوية الخاصة في محافظة نابلس كان مرتفعاً جداً ويمتوسط استجابة (4.27)، وكانت أعلى استجابة على مجال المسؤولية المدنية والأخلاقية بمستوى مرتفع جداً ويمتوسط حسابي (4.47).

كما وأظهرت نتائج الدراسة أنه لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في المستوى الكلي للمسؤولية الاجتماعية وجميع مجالاتها لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية لذوي الاحتياجات التربوية الخاصة في محافظة نابلس تعزى الى متغير النوع الاجتماعي و متغير الحالة الاجتماعية في حين أظهرت نتائج الدراسة الى وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في المستوى الكلي للمسؤولية الاجتماعية وجميع مجالاتها لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية لذوي الاحتياجات التربوية الخاصة في محافظة نابلس تعزى الى متغير الخبرة بالعمل ولصالح (أكثر من 6 سنوات) في المستوى الكلي للمسؤولية الاجتماعية وجميع مجالاتها ما عدا مجال المسؤولية الوطنية.

الكلمات المفتاحية: المسؤولية الاجتماعية - معلمي ومعلمات التربية الرياضية - لذوي الاحتياجات التربوية الخاصة - مدارس محافظة نابلس.

1-المقدمة:

تعد المسؤولية الاجتماعية من الصفات التي يجب غرسها داخل الفرد لتحقيق الفائدة للمجتمع فهي مسألة في غاية الأهمية لتنظيم الحياة داخل المجتمع الإنساني والشعور بالمسؤولية ليس لفظاً مجرداً وإنما عمل هدفه تكوين شخص إيجابي (قاسم، 2008).

وهذا ما أشارت إليه (نعمان، 2022) الى كون المسؤولية الاجتماعية من القيم الإنسانية التي يجب ان تغرس داخل الفرد إذ ان تربية الإنسان على تحمل مسؤولية اتجاه ما يصدر عنه من أفعال وأقوال مسألة في غاية الأهمية فإذا تحمل الأفراد مسؤولياتهم ونتائج أعمالهم التي تترتب على سلوكه كمواطن استقرت حياتهم وشاع العدل والشعور بالأمان النفسي والاجتماعي فالفرد ذو الشعور المرتفع بالمسؤولية الاجتماعية يقدم المصلحة العامة على مصلحته الشخصية. وبالتالي فإن إحساس الفرد بالمسؤولية تجاه مجتمعه يعد ركن أساسي ومهم في الحياة وبدونه تسود الفوضى وينعدم التوازن وتغلب الأنانية والفردية فالإحساس بالمسؤولية الاجتماعية يصفله الشعور بالواجب ويؤدي الالتزام بالقواعد والمعايير الإنسانية الى وحدة المجتمع وتآلف أفرادها، فالمسؤولية الاجتماعية بمعناها العام إقرار الفرد بما يصدر عنه من أفعال وبإستعداداته لتحمل نتائج هذه الأفعال فهي القدرة على ان يلزم الفرد نفسه أولاً والقدرة على ان يفي بالتزاماته بواسطة جهوده الخاصة وإبرادته الحرة (رزق، 2002).

وهذا ما أكدت عليه دراسة (الأطرش وآخرون، 2022) نقلاً عن دراسة كل من (هواش، 2017) (Handersom, 1981) ان المسؤولية الاجتماعية هي أهم عناصر الحياة المجتمعية ووسيلة لتقديم الفرد والجماعية، تُقاس قيمة الفرد في مجتمعه بمدى تحمله للمسؤولية تجاه نفسه وتجاه الآخرين، ومن خلال الشعور مع المسؤولية الاجتماعية كما أنه يعبر عن ارتباط الفرد بالمجموعة، والشعور بالانتماء إليها، والرغبة القوية في الحفاظ المجموعة والعمل على تطويرها، فالفرد المسؤول اجتماعياً يكون مهتم جداً بمناقشة وفهم المشكلات الاجتماعية والسياسة العامة في المجتمع، ومن المهم التعاون مع الزملاء واحترام آراءهم، ولا شك أن مجتمعنا اليوم بحاجة للفرد المسؤول اجتماعياً، ذلك الفرد الذي يؤدي واجباته دون الحاجة لمساعدة أو تابع، وكون الفئات الخاصة من المعوقين في أي مجتمع من المجتمعات الحديثة ظاهرة اجتماعية، فرضت نفسها بسبب التعقيد القائم في الحياة الاجتماعية المعاصرة، والتي نشأت نتيجة لظروف الحروب المتتالية وحركة التصنيع المستمرة، وخلاف ذلك من مظاهر الحياة العديدة في عصرنا الحاضر التي أدت إلى زيادة نسبة المعوقين

من ناحية وتعدد مظاهر الإعاقة من ناحية أخرى لذلك فإن الاهتمام بالمعاقين وتوفير نوع خاص من التربية لهم، تهتم بهم وتوصلهم إلى أقصى حد لقدراتهم، هو في المرتبة الأولى واجب إنساني واجتماعي مستوحى من القيم الدينية والإنسانية، ومن طبيعة التكامل الاجتماعي وحق الفرد على المجتمع كما أن العناية بهم هي في نفس الوقت تعتبر إعداداً واستثماراً لطاقتهم واشتراكهم في دفع الاقتصاد القومي وإسهامهم الإيجابي في زيادة حجم الإنتاج وطاقة المجتمع، فضلاً عن إلى أن العناية بتعليمهم وتأهيلهم يجنب المجتمع أعباء كبيرة متزايدة، فتتركهم بدون عناية يؤدي إلى إلحاق الضرر بالمجتمع حيث يتحولون إلى فئات وطوائف تعوق التقدم وبخاصة إذا اتجهوا وجهات انحرافية مرضية كالإدمان، والتسول وغيرها مما يكلف المجتمع أعباء متزايدة لمقاومتها مستقبلاً. إذا ينبغي أن يقدم المجتمع لأفراده من ذوي الاحتياجات الخاصة الخدمات التربوية والتعليمية التي تصل بهم إلى استخدام أقصى ما تسمح به قدراتهم ومواهبهم، في مؤسساته التعليمية، مع ضرورة توفير المعلم المتخصص في هذا الميدان، القادر على الإسهام في تقديم هذه الخدمات لهم بالشكل الملائم، الأمر الذي يعني ضرورة الإعداد برنامج بالشكل الذي يحقق أهداف التربية الخاصة، وتلبية المتطلبات التعليمية لهذه الفئات (الزهيري، 2022).

وكذلك تحلّل المسؤولية الاجتماعية أهمية كبيرة للفرد والمجتمع، وتتطلب مسؤولية التعلم فترة طويلة، وهي مؤسسات التنشئة الاجتماعية مثل الأسرة والمدرسة والنوادي الاجتماعية وتوفر المعاهد والجامعات الفرص والبيئة المناسبة لتنمية المسؤولية الذاتية والاجتماعية لجميع فئات المجتمع، لما له من علاقة وثيقة بالعديد من السلوكيات الإيجابية والسلبية التي تسود أي مجتمع (العثامنة والصمادي، 2009)، إذ يلاحظ في المجتمع عده سلوكيات سلبية ناتجة عن تواتر أو الغياب المسؤولية الاجتماعية مثل الأنانية وعدم الاكتراث بالمجتمع والبعد عن المشاركة الاجتماعية وضعف العلاقات الاجتماعية بين اغلب الفئات الاجتماعية المختلفة (محمد، 2011)، (عمر، 2003)، ووجودها يؤدي إلى تطوير سمات شخصية مهمة جداً للمجتمع وتطور مستوى إحساس الفرد بالمسؤولية في مجالاته المختلفة سواء كانت مسؤولية تجاه الأسرة أو المؤسسة الذي يعمل فيه، أو تجاه زملائه وأصدقائه وجيرانه وغيرهم من الأشخاص الذين يختلط بهم أو حولهم المجتمع ككل، أو الإنسانية ككل؛ وإذا شعر كل فرد في المجتمع بالمسؤولية تجاه الآخرين من مسؤولية برعايتهم والمحافظة على ترابطهم معاً، ومسؤولية حول العمل الذي يقوم به من أجل النهوض بالمجتمع ورفعة يؤدي دائماً لإنبات كل خير للفرد والمجتمع؛ والشخص العادي الذي يشعر بالمسؤولية الاجتماعية تجاه الآخرين

الإحساس العالي يستطيعون التأثير على تعلم الطلاب حتى هؤلاء الطلاب الذين يكونون أكثر تحدياً .

ألا ان عملية إعداد معلم ذوي الاحتياجات الخاصة تواجه تحديات خاصة وعديدة وأحد هذه التحديات وأهمها يتمثل في القدرة على التعامل ومواجهة الظروف الخاصة للتلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة لهذا ارتأى الباحثون إجراء دراسة حول المسؤولية الاجتماعية لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية لذوي الاحتياجات التربوية الخاصة في مدارس محافظة نابلس .

أهداف الدراسة:

تسعى الدراسة الحالية إلى تحقيق الأهداف التالية:

1- التعرف على مستوى المسؤولية الاجتماعية لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية لذوي الاحتياجات التربوية الخاصة في مدارس محافظة نابلس

2- التعرف على الفروق في المسؤولية الاجتماعية لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية لذوي الاحتياجات التربوية الخاصة في مدارس محافظة نابلس وفق متغير النوع الاجتماعي.

3- التعرف على الفروق في المسؤولية الاجتماعية لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية لذوي الاحتياجات التربوية الخاصة في مدارس محافظة نابلس وفق متغير الخبرة بالعمل.

4- التعرف على الفروق في المسؤولية الاجتماعية لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية لذوي الاحتياجات التربوية الخاصة في مدارس محافظة نابلس وفق متغير الحالة الاجتماعية.

تساؤلات الدراسة:

1- ما مستوى المسؤولية الاجتماعية لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية لذوي الاحتياجات التربوية الخاصة في مدارس محافظة نابلس؟

2- ما المسؤولية الاجتماعية لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية لذوي الاحتياجات التربوية الخاصة في مدارس محافظة نابلس تعزى إلى متغير النوع الاجتماعي؟

3- ما المسؤولية الاجتماعية لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية لذوي الاحتياجات التربوية الخاصة في مدارس محافظة نابلس تعزى إلى متغير الخبرة بالعمل؟

4- ما المسؤولية الاجتماعية لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية لذوي الاحتياجات التربوية الخاصة في مدارس محافظة نابلس تعزى إلى متغير الحالة الاجتماعية؟

حدود الدراسة

التزم الباحثون أثناء إجراء الدراسة بالحدود الآتية:

يميل لمساعدة الآخرين ومنح يد المساعدة للجميع بدون أي مؤثرات خارجية ويقوم بذلك من داخله ، نصح الطبيب النفسي أدار مرضاه بالاهتمام بالتعامل مع الناس ومحاولة مساعدتهم وتقوية علاقته معهم كوسيلة للعلاج (مشرف، 2009).

ومع تزايد الرؤى الإيجابية للأطفال المعاقين عبر العصور في جميع أنحاء العالم، مما دفع التربية إلى البحث عن وظيفة جديدة مخالفة لما تقدمه للأطفال العاديين لكي تقدمه للأطفال ذوي الاحتياجات التربوية الخاصة، وتطورت وظيفة التربية من تخصيص فصول منفصلة في مدارسها العامة لمن تجده في حاجة إلى رعاية خاصة على تخصيص مدارس بأكملها لرعاية الفئات المختلفة من التلاميذ الذين تواجههم صعوبات متشابهة في التكيف المدرسي، فأصبحت هناك مدارس لكل فئة على حدة تبعاً لنوع الإعاقة لديها كالمكفوفين، والصم، والمعاقين عقلياً والمعاقين حركياً.

ومن هنا تبرز أهمية المسؤولية الاجتماعية لمعلمي ومعلمات الاحتياجات التربوية الخاصة فإن طبيعة عمل المعلم تغذية عقولهم بالعلم، وصقل نفوسهم بالمعرفة، وتهذيب طبائعهم بحسن التوجيه، والقنوة الحسنة، إلى جانب تقوية أجسامهم بالرياضة، وتربية وجدانهم وذوقهم بمزاولة مختلف الفنون والفعاليات المدرسية، وعمل كهذا يحتاج إلى معلم يتمتع بعلم نافع وخلق كريم، وعمل متواصل، وتحمل للمشقة في سبيل تنشئة الجيل الصاعد، وقدرة فائقة على التعامل مع زملائه ومشرفيه ومروءوسيه في العمل ويقدر ما تتوفر تلك الصفات في معلمي ومعلمات الاحتياجات التربوية الخاصة بقدر ما يكون نجاحه في أداء رسالته في رعايته للأطفال المعاقين ونوعيتهم ومعاملتهم معاملة حسنة (الأطرش وآخرون، 2022) .

مشكلة الدراسة:

من خلال خبرة الباحثون في مجال التدريس مع فئة الاحتياجات التربوية الخاصة لاحظا وجود قصور من الناحية الاجتماعية اتجاههم، ويعد المعلم من أهم العوامل التي تساعد في نمو وتطوير أفراد المجتمع حيث ينظر إليه على أنه معلم وقائد في مدرسته وقائد لمجموعات متعددة من الطلاب الذين هم مستقبل أي مجتمع فالمدرس يؤثر بشكل مباشر على الطلاب وينعكس ذلك التأثير في دراستهم وسلوكهم ومواقفهم وتوجهاتهم تجاه المادة التي يتعلمونها وميول الدراسية المستقبلية لذلك سوف ينتقل الى الطالب اغلب ميول واتجاهات المعلمين ولذلك يجب ان يكون المعلم ذا مسؤولية اجتماعية عالية ويؤدي دوره أيضا في تنمية المسؤولية الاجتماعية للطلاب من خلال أقوالها وأفعالها وغيرها من التعبيرات (فحجان، 2010) إذ أكد (Oneyda. Panequeetal. 2006) الى ان المعلمين ذوي

الجدول (1) يبين توزيع أفراد عينة الدراسة على وفق المتغيرات المستقلة (ن=82).

المتغير المستقلة	مستوى المتغير	التكرار	النسبة المئوية %
النوع الاجتماعي	ذكر	40	48.8
	أنثى	42	51.2
	المجموع	82	100%
الخبرة في العمل	أقل من 3 سنوات	18	22
	3-6 سنوات	19	23.2
	أكثر من 6 سنوات	45	54.8
	المجموع	82	100%
الحالة الاجتماعية	أعزب	17	20.7
	متزوج	55	67.1
	مطلق/أرمل	10	12.2
	المجموع	82	100%

2-3 الخصائص العلمية لأداة الدراسة:

2-3-1 أداة الدراسة: استخدم الباحثون في هذه الدراسة

الأدوات التالية لتحقيق أهداف الدراسة وهي:

من خلال إطلاع الباحثون على الدراسات السابقة والمرتبطة بموضوع الدراسة قام الباحث بتصميم الاستبيان لقياس المسؤولية الاجتماعية لدى معلمي معلمات الاحتياجات التربوية الخاصة ، حيث تكون في صورته النهائية كالتالي:

استبانة المسؤولية الاجتماعية وتشمل على أربعة مجالات، المجال الأول المسؤولية الشخصية الذاتية ويشمل على 12 عبارة، المجال الثاني المسؤولية المدنية والأخلاقية ويشمل على 10 عبارات، المجال الثالث المسؤولية الاجتماعية ويشمل على 13 عبارة، المجال الرابع المسؤولية الوطنية ويشمل على 13 عبارة، وتكون سلم الاستبانة للفقرات من (5) استجابات كما أعدت بطريقة ليكرت (likert scale) السلم الخماسي وهي: أوافق بشدة (1) درجات، أوافق (2) درجات، غير متأكد (3) درجات، أعارض (4)، أعارض بشدة (5).

الصدق: للتأكد من صدق أدوات الدراسة تم استخدام صدق المحكمين، إذ تم عرض الرسالة الموجهة الى العينة المستهدفة، وكل من استبانة المسؤولية الاجتماعية، على مجموعة من المتخصصين في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، إذ تم الأخذ بعين الاعتبار لأرائهم وإجراء جميع التعديلات المطلوبة.

وفيما يتعلق بالرسالة الموجهة الى العينة المستهدفة فكانت تشمل على البيانات الشخصية، والنوع الاجتماعي، وسنوات الخبرة الدراسية، والمؤهل العلمي والدخل الشهري، وبعد إجراء التعديلات المطلوبة من قبل المحكمين تكون من البيانات الشخصية، والنوع الاجتماعي (ذكر/ أنثى)، سنوات الخبرة في التدريس، الحالة الاجتماعية .

الحد البشري: يتكون من معلمي ومعلمات الاحتياجات التربوية الخاصة في محافظة نابلس.

الحد المكاني: مدارس محافظة نابلس.

الحد الزمني: تم توزيع استبانة الكترونية خاصة في المسؤولية الاجتماعية لدى معلمي ومعلمات الاحتياجات التربوية الخاصة في محافظة نابلس بتاريخ 2023/7/22 واسترجاعها بتاريخ 2023/7/26.

مصطلحات الدراسة

المسؤولية الاجتماعية: هي شعور شخصي بأن الفرد يتحمل المسؤولية عن سلوكه الخاص وهو مقتنع مع ما يفعله ويقوم بعمل دوره في الحياة الاجتماعية دون تهاون او تردد وتعكس المسؤولية نضج الشخص النفسي الذي يتحمل كامل المسؤولية بدون أي دوافع خارجية ومستعد للقيام بعمله كفرد ليحقق مصلحة المجتمع (عثامنة، الصمادي، 2009).

وعرف (Barnaby.2005) المسؤولية الاجتماعية على انها الشعور الذي يشعر به الفرد ويعيشه في المجتمع نحو الجماعة التي يعيش فيها ويتشارك معها وعليه مسؤوليات والتزامات تجاهها من خلال مراعاة القيم والتقاليد المجتمعية والتعامل مع مشكلات المجتمع ومحاولة وضع حلول للمساعدة في بناء ونهضة المجتمع .

2- الطريقة والإجراءات:

2-1 منهج الدراسة: استخدم الباحثون المنهج الوصفي

بالأسلوب المسحي وبإحدى صورها " الدراسة الارتباطية "، وذلك لانسجامها مع أهداف الدراسة.

2-2 مجتمع الدراسة: اشتمل مجتمع الدراسة على جميع

معلمي ومعلمات الاحتياجات التربوية الخاصة في محافظة نابلس والذين يبلغ عددهم (420) معلما ومعلمة وفقا للسجلات الرسمية في العام الدراسي 2024/203.

عينة الدراسة: أجريت الدراسة على عينة قوامها (82) معلما ومعلمة للاحتياجات التربوية الخاصة في محافظة نابلس تم اختيارها بالطريقة العشوائية-الطبقية، والجدول (1) يبين خصائص أفراد عينة الدراسة على وفق المتغيرات المستقلة.

(Independent t-test) لتحديد الفروق تبعاً لمتغير النوع الاجتماعي، تحليل التباين الأحادي (One way ANOVA) لتحديد الفروق تبعاً لمتغيري الخبرة في العمل والحالة الاجتماعية، واختبار سيداك (Sidak) للمقارنة البعدية الثنائية بين المتوسطات الحسابية عن الحاجة لذلك، معادلة كرونباخ الفا (s Alpha'Cronbach) لتحديد ثبات الأداة).

3- عرض نتائج الدراسة ومناقشتها:

أولاً: نتائج التساؤل الأول والذي نصه:

ما مستوى المسؤولية الاجتماعية لدى معلمي ومعلمات الاحتياجات التربوية الخاصة في محافظة نابلس؟ ولإجابة عن هذا التساؤل تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل فقرة ولكل مجال تنتمي إليه وللمستوى الكلي للمسؤولية الاجتماعية، ونتائج الجداول (7-3) تبين ذلك. ولتحديد المستوى وتوزيع الدرجات تم اعتماد المتوسطات الحسابية لتدريج ليكرت للسلم الخماسي وهي:

- (1.80-1) مستوى منخفض جداً.
- (1.81-2.60) مستوى منخفض.
- (2.61-3.40) مستوى متوسط.
- (3.41-4.20) مستوى مرتفع.
- (4.21-5) مستوى مرتفع جداً.

النتائج: استخدم الباحث معادلة كرونباخ الفا من أجل معرفة معاملات الثبات لأداة الدراسة، إذ وصل معامل الثبات الكلي لمقياس المسؤولية الاجتماعية إلى (0.94)، وجاءت قيم معامل الثبات لمجالاته ما بين (0.84-0.91)، وبالتالي تعد أدوات الدراسة ثابتة وصالحة لتحقيق أهداف الدراسة. ونتائج الجدول (2) تبين ذلك.

المجالات	عدد الفقرات	كرونباخ الفا
المسؤولية الشخصية- الذاتية	12	0.84
المسؤولية المدنية والأخلاقية	10	0.89
المسؤولية الجماعية	13	0.91
المسؤولية الوطنية	13	0.86
الأداة ككل	48	0.94

2-4 متغيرات الدراسة: تضمنت متغيرات الدراسة ما يلي:

2-4-1 المتغيرات المستقلة وهي: النوع الاجتماعي وله

مستويان وهما: (ذكر، أنثى).
الخبرة في العمل ولها ثلاثة مستويات وهي: (أقل من 3 سنوات، 3-6 سنوات، أكثر من 6 سنوات).
الحالة الاجتماعية ولها ثلاث مستويات وهي: (أعزب، متزوج، مطلق/ارمل)

2-4-2 المتغيرات التابعة: تمثلت المتغيرات التابعة بدرجة

الاستجابة لمعلمي ومعلمات الاحتياجات التربوية الخاصة على الفقرات لمقياس المسؤولية الاجتماعية.

2-5 إجراءات الدراسة: قام الباحثون بإجراء الدراسة في

مرحلتين وهي:

أولاً: مرحلة ما قبل البدء في الدراسة:

- 1- تحديد مجتمع وعينة الدراسة.
- 2- إجراء المعاملات العلمية لأداة الدراسة.
- 3- توزيع الاستبيان على معلمي ومعلمات الاحتياجات التربوية الخاصة في محافظة نابلس بالطريقة الإلكترونية.

ثانياً: مرحلة ما بعد الانتهاء من الدراسة:

وفي هذه المرحلة تم إدخال البيانات إلى الحاسب الآلي وتنظيمها وتبويبها وترميزها ومعالجتها إحصائياً باستخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS).

2-6 المعالجات الإحصائية: للإجابة عن تساؤلات الدراسة تم

استخدام برنامج SPSS من خلال تطبيق ما يلي: (المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين

مجال المسؤولية الشخصية – الذاتية:

الجدول (3) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمستوى لمجال المسؤولية الشخصية الذاتية لدى معلمي ومعلمات الاحتياجات التربوية الخاصة (ن=82).

الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي *	الانحراف المعياري	المستوى
1	اعمل على تحقيق اهدافي بغض النظر عن الوسيلة	4.10	0.96	مرتفع
2	احافظ على هدوء صفي	4.39	0.70	مرتفع جدا
3	اخصص بعض الوقت للقراءة والتثقيف الذاتي	3.93	0.64	مرتفع
4	احرص على عدم التدخل إذا رأيت زميلي يضر بالآخرين (معكوسة).	3.51	1	مرتفع
5	اشترك في حل مشاكل عائلتي	4.59	0.54	مرتفع جدا
6	أشعر بالضيق لأن هناك معلمين يتجاهلون حقوق التلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة	4.37	0.66	مرتفع جدا
7	سأشعر بالضيق والخجل إذا تأخرت عن العمل	4.46	0.71	مرتفع جدا
8	أحل أي مشكلة أوجهها دون الحصول على مساعدة من الزملاء	3.61	0.91	مرتفع جدا
9	أؤكد من الاختلاط مع زملائي في العمل وتكوين علاقات صداقة معهم	4.44	0.55	مرتفع جدا
10	أشعر بالضيق عندما يقول أصدقائي أنني غير اجتماعي.	3.78	0.93	مرتفع
11	أسرع في مساعدة الجيران عندما يطلبون المساعدة	4.41	0.63	مرتفع جدا
12	أبذل قصارى جهدي لإكمال كل الأعمال التي تم تكليفي بها	4.59	0.50	مرتفع جدا
	المستوى الكلي لمجال المسؤولية الشخصية – الذاتية	4.18	0.29	مرتفع

*أقصى درجة للاستجابة (5) درجات.

تشير نتائج الجدول (3) أن المستوى الكلي لمجال المسؤولية الشخصية – الذاتية لدى معلمي ومعلمات الاحتياجات التربوية الخاصة في محافظة نابلس كان مرتفعا وبمتوسط استجابة (4.18)، وكانت المستوى مرتفعا جدا على الفقرات (2، 5، 9، 11، 12)، إذ كانت متوسطات الاستجابة عليها أكبر من (4.21)، بينما كان المستوى مرتفعا على الفقرات (1، 3، 4، 10)، إذ كانت متوسطات الاستجابة عليها على التوالي (4.10، 3.93، 3.51، 3.78).

مجال المسؤولية المدنية والاخلاقية:

الجدول (4) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمستوى لمجال المسؤولية المدنية والاخلاقية لدى معلمي ومعلمات الاحتياجات التربوية الخاصة (ن=82).

الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي *	الانحراف المعياري	المستوى
13	أقدم المساعدة الى زملائي إذا كانوا بحاجة إليها	4.59	0.54	مرتفع جدا
14	اهتم بتوفير استهلاك الكهرباء والماء في مؤسستي	4.17	0.83	مرتفع
15	أعذر للمسؤولين في المؤسسة عن تأخري عن العمل	3.95	0.74	مرتفع
16	أشعر بالضيق عندما يستخدم الزملاء الوقاحة والكلمات النابية في التواصل فيما بينهم	4.44	0.70	مرتفع جدا
17	اهتم بالحفاظ على المؤسسة نظيفة	4.59	0.50	مرتفع جدا
18	الترم بقوانين ولوائح المؤسسة	4.54	0.55	مرتفع جدا
19	احرص على المحافظة على الأدوات والأجهزة في المؤسسة	4.66	0.48	مرتفع جدا
20	اشعر بالغضب وعدم الارتياح إذا رأيت الزملاء يرمون القمامة على الأرض	4.66	0.57	مرتفع جدا
21	إنه يؤلمني وجود طلاب يستخدمون المياه بشكل مفرط	4.51	0.63	مرتفع جدا
22	احترم مؤسستي كمؤسسة تربوية وطنية	4.56	0.50	مرتفع جدا
	المستوى الكلي لمجال المسؤولية المدنية والاخلاقية	4.47	0.40	مرتفع جدا

*أقصى درجة للاستجابة (5) درجات.

تشير نتائج الجدول (4) أن المستوى الكلي لمجال المسؤولية المدنية والاخلاقية لدى معلمي ومعلمات الاحتياجات التربوية الخاصة في محافظة نابلس كان مرتفعا جدا وبمتوسط استجابة (4.47)، وكانت المستوى مرتفعا جدا على الفقرات (13، 16، 22)، إذ كانت متوسطات الاستجابة عليها أكبر من (4.21)، بينما كان المستوى مرتفعا على الفقرتين (14، 15)، إذ كانت متوسطات الاستجابة عليهما على التوالي (4.17، 3.95).

مجال المسؤولية المدنية والأخلاقية:

الجدول (5) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمستوى لمجال المسؤولية الجماعية لدى معلمي ومعلمات الاحتياجات التربوية الخاصة (ن=82).

الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي*	الانحراف المعياري	المستوى
23	أبادر لمساعدة التلاميذ في كل وقت	4.44	0.55	مرتفع جدا
24	أشارك في المناسبات الاجتماعية لزملائي	4.29	0.68	مرتفع جدا
25	أتأكد من تكوين روابط اجتماعية مع الزملاء	4.27	0.63	مرتفع جدا
26	أشارك في العمل التطوعي	4.17	0.62	مرتفع
27	أهتم بالبرنامج الاجتماعي والندوات الثقافية	3.93	0.72	مرتفع
28	أفضل العمل في مجموعة على العمل بمفردي	3.83	0.97	مرتفع
29	أساعد في جمع التبرعات لمساعدة المحتاجين	4.07	0.75	مرتفع
30	أساعد زملائي في حل مشاكلهم	4.15	0.72	مرتفع
31	أحافظ على قيم وعادات وتقاليد المجتمع	4.34	0.69	مرتفع جدا
32	أنجز مهام في الوقت المحدد	4.37	0.73	مرتفع جدا
33	أحافظ على ممتلكات المؤسسة	4.59	0.50	مرتفع جدا
34	أشارك في النقاشات الاجتماعية	4.24	0.62	مرتفع جدا
35	أعتقد أن التعاون ضروري لنجاح أي عمل	4.54	0.50	مرتفع جدا
	المستوى الكلي لمجال المسؤولية الجماعية	4.25	0.44	مرتفع جدا

*أقصى درجة للاستجابة (5) درجات.

تشير نتائج الجدول (5) أن المستوى الكلي لمجال المسؤولية الجماعية لدى معلمي ومعلمات الاحتياجات التربوية الخاصة في محافظة نابلس كان مرتفعاً جداً وبمتوسط استجابة (4.25)، وكانت المستوى مرتفعاً جداً على الفقرات (23، 24، 25، 31-35)، إذ كانت متوسطات الاستجابة عليها أكبر من (4.21)، بينما كان المستوى مرتفعاً على الفقرات (26-30)، وتراوحت متوسطات الاستجابة عليها ما بين (3.83-4.17).

مجال المسؤولية الوطنية:

الجدول (6) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمستوى لمجال المسؤولية المدنية والأخلاقية لدى معلمي ومعلمات الاحتياجات التربوية الخاصة (ن=82).

الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي*	الانحراف المعياري	المستوى
36	أعتقد أن الحفاظ على نظافة الأماكن العامة واجب على كل فرد من أفراد المجتمع	4.77	0.42	مرتفع جدا
37	مهتم بحضور الندوات السياسية	3.72	0.93	مرتفع
38	أهتم بالاستماع إلى النشرات الإخبارية	3.84	0.85	مرتفع
39	مهتم بحضور المناسبات الدينية والاجتماعية والوطنية	3.91	0.79	مرتفع
40	أشعر أن دوري في المجتمع مهم وله قيمة إنسانية في المجتمع	4.41	0.54	مرتفع جدا
41	أشرح لزملائي خطورة بعض المشاكل الاجتماعية والوطنية	4.13	0.77	مرتفع
42	أعتقد أن حقوق معلمي التربية الخاصة مسؤولية المؤسسة سواء كانت حكومية أو خاصة.	4.37	0.53	مرتفع جدا
43	ألعب دوراً محترماً في تغيير نظرة المجتمع لذوي الاحتياجات الخاصة	4.18	0.74	مرتفع
44	سلبية بعض الزملاء تجاه الوطن تغضبني	4.20	0.78	مرتفع
45	أحب امتلاك مجموعة من الكتب السياسية	3.52	0.97	مرتفع
46	أتأكد من إظهار الجانب المشرق لبلادي	4.41	0.54	مرتفع جدا
47	أشعر بالحزن حيال كل كارثة تحدث في البلاد	4.60	0.54	مرتفع جدا
48	أحترم مؤسستي كمؤسسة وطنية	4.70	0.46	مرتفع جدا
	المستوى الكلي لمجال المسؤولية الوطنية	4.21	0.44	مرتفع جدا

*أقصى درجة للاستجابة (5) درجات.

تشير نتائج الجدول (6) أن المستوى الكلي لمجال المسؤولية الوطنية لدى معلمي ومعلمات الاحتياجات التربوية الخاصة في محافظة نابلس كان مرتفعاً جداً وبمتوسط استجابة (4.21)، وكانت المستوى مرتفعاً جداً على الفقرات (36، 40، 42، 46، 47، 48)، إذ كانت متوسطات الاستجابة عليها أكبر من (4.21)، بينما كان المستوى مرتفعاً على الفقرات (37، 38، 39، 41، 42، 43، 44، 45)، وتراوحت متوسطات الاستجابة عليها ما بين (3.52-4.20).

الخاصة في مدرسة الأمل كان مرتفعاً وان ذلك ينبع من حرص الفرد على الالتزام بالقيم والأعراف الاجتماعية، والالتزام الذاتي الكامل وتحمل المسؤولية كاملة اتجاه المجتمع أو المجموعة التي ينتمي الفرد إليها، والحرص على التفاعل والمشاركة البناءة بالمناسبات الاجتماعية من الظروف أو الأحداث أو المتغيرات أو المستجدات ويمكن ان تكون المشاركة بشكل عفوي تبدأ بطريقة تضمن للفرد الشعور بإدراك كفاعته الذاتية وإمكاناته الذاتية، من أجل تنمية مجتمعه ودفعه إلى الأمام. ودراسة (نعمان، 2022) التي أوضحت الى أن مستوى المسؤولية الاجتماعية لدى معلمي معاهد التربية الخاصة بالمستوى المطلوب، ودراسة

ثانياً: نتائج التساؤل الثاني والذي نصه:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المسؤولية الاجتماعية لدى معلمي ومعلمات الاحتياجات التربوية الخاصة في محافظة نابلس تعزى متغير النوع الاجتماعي؟ ولإجابة عن هذا التساؤل تم استخدام اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين (Independent t- test) ونتائج الجدول (8) تبين ذلك. الجدول (8) يبين نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق في المسؤولية الاجتماعية لدى معلمي ومعلمات الاحتياجات التربوية الخاصة تبعاً لمتغير النوع الاجتماعي (ن=82).

المجالات	النوع الاجتماعي	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة *
المسؤولية الشخصية- الذاتية	ذكر	40	4.24	0.26	1.74	0.086
	أنثى	42	4.13	0.31		
المسؤولية المدنية والأخلاقية	ذكر	40	4.46	0.36	0.07	0.941
	أنثى	42	4.47	0.43		
المسؤولية الاجتماعية	ذكر	40	4.33	0.46	1.71	0.091
	أنثى	42	4.17	0.42		
المسؤولية الوطنية	ذكر	40	4.30	0.46	1.88	0.064
	أنثى	42	4.12	0.41		
المستوى الكلي	ذكر	40	4.33	0.32	1.72	0.090
	أنثى	42	4.21	0.32		

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

تشير نتائج الجدول (8) أنه لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في المستوى الكلي للمسؤولية الاجتماعية وجميع مجالاتها لدى معلمي ومعلمات الاحتياجات التربوية الخاصة في محافظة نابلس تعزى الى متغير النوع الاجتماعي.

ويعزو الباحثون هذه النتيجة كون المسؤولية الاجتماعية صفة من صفات كل فرد بغض النظر عن جنسه إذ يتم تنشئة كل من الذكور

خلاصة نتائج التساؤل الأول:

الجدول (7) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمستوى للمسؤولية الاجتماعية لدى معلمي ومعلمات الاحتياجات التربوية الخاصة (ن=82).

الرقم	المجالات	المتوسط الحسابي *	الانحراف	المستوى	الترتيب
1	المسؤولية الشخصية- الذاتية	4.18	0.29	مرتفع	الرابع
2	المسؤولية المدنية والأخلاقية	4.47	0.40	مرتفع جداً	الأول
3	المسؤولية الجماعية	4.25	0.44	مرتفع جداً	الثاني
4	المسؤولية الوطنية	4.21	0.44	مرتفع جداً	الثالث
	المستوى الكلي	4.27	0.32	مرتفع جداً	

*أقصى درجة للاستجابة (5) درجات.

تشير نتائج الجدول (7) أن المستوى الكلي للمسؤولية الاجتماعية لدى معلمي ومعلمات الاحتياجات التربوية الخاصة في محافظة نابلس كان مرتفعاً جداً وبمتوسط استجابة (4.27)، وكانت أعلى استجابة على مجال المسؤولية المدنية والأخلاقية بمستوى مرتفع جداً وبمتوسط حسابي (4.47)، ويليه مجال المسؤولية الجماعية بمستوى مرتفع جداً وبمتوسط حسابي (4.25). بينما كانت أقل استجابة على مجال المسؤولية الشخصية- الذاتية بمستوى مرتفع وبمتوسط حسابي (4.18).

ويعزو الباحثون الامر الى أن من يمتحن مهنة التعليم يجب ان يتمتع بصفات وخصائص سلوكية منها الأمانة تحمل مسؤولية افاعلهو التفكير بمصالح الآخرين ورعايتها وأن يكون موثقاً لأنه سيقوم بعمل مكرم ومقدس دينياً ودنيوياً، ألا وهو تعليم وتدريب وتهذيب وتوجيه الطلبة لكل الأهداف العامة والخاصة وما يرتبط بالأخلاق والسلوكيات التربوية، وما يتعلق بكل ما هو عادات وتقاليده وسياسة واقتصاد ومعلومات عن كل شيء بتخصصه وغيره أحياناً كثيرة فمهنة التعليم تؤثر على مستقبل الأمم وأهداف الأفراد ورسائل المجتمع.

وتوافقت نتائج الدراسة الحالية مع دراسة كل من (عثمان، 2015) التي أوضحت نتائج دراستها ان الشعور بالمسؤولية لدي معلمات التربية الخاصة بمراكز ذوي الاحتياجات الخاصة يتسم بالارتفاع كون اختيار المعلمين لهذه المهنة لا يتم الا بتوفر خصائص معينة مثل الصبر والثقة بالنفس والالتزام الانفعالي والشعور التام بالمشكلات التي يعاني منها ذوي الاحتياجات الخاصة، وكذلك اتفقت مع دراسة (الأطرش وآخرون، 2022) التي أشارت الى ان المستوى الكلي للمسؤولية الاجتماعية لدى معلمي ومعلمات الاحتياجات التربوية

الجدول (9) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمسؤولية الاجتماعية لدى معلمي ومعلمات الاحتياجات التربوية الخاصة تبعاً لمتغير الخبرة في العمل (ن = 82).

المجالات	الخبرة في العمل	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
المسؤولية الشخصية- الذاتية	أقل من 3 سنوات	18	4	0.32
	3- 6 سنوات	19	4.12	0.28
	أكثر من 6 سنوات	45	4.28	0.24
المسؤولية المدنية والأخلاقية	أقل من 3 سنوات	18	4.18	0.38
	3- 6 سنوات	19	4.40	0.46
	أكثر من 6 سنوات	45	4.61	0.31
المسؤولية الجماعية	أقل من 3 سنوات	18	3.99	0.45
	3- 6 سنوات	19	4.21	0.45
	أكثر من 6 سنوات	45	4.37	0.40
المسؤولية الوطنية	أقل من 3 سنوات	18	3.92	0.44
	3- 6 سنوات	19	4.32	0.44
	أكثر من 6 سنوات	45	4.28	0.40
المستوى الكلي	أقل من 3 سنوات	18	4.01	0.34
	3- 6 سنوات	19	4.26	0.31
	أكثر من 6 سنوات	45	4.37	0.26

الجدول (10) يبين نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في المسؤولية الاجتماعية لدى معلمي ومعلمات الاحتياجات التربوية الخاصة تبعاً لمتغير الخبرة في العمل (ن = 82).

المجالات	مصدر التباين	مجموع مربعات الانحراف	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة *
المسؤولية الشخصية- الذاتية	بين المجموعات	1.10	2	0.55	7.52	*0.001
	داخل المجموعات	5.78	79	0.07		
	المجموع	6.89	81			
المسؤولية المدنية والأخلاقية	بين المجموعات	2.41	2	1.21	9.22	*0.000
	داخل المجموعات	10.33	79	0.13		
	المجموع	12.74	81			
المسؤولية الجماعية	بين المجموعات	1.92	2	0.96	5.38	*0.006
	داخل المجموعات	14.09	79	0.18		
	المجموع	16.01	81			
المسؤولية الوطنية	بين المجموعات	1.99	2	1	5.66	*0.005
	داخل المجموعات	13.88	79	0.18		
	المجموع	15.87	81			
المستوى الكلي	بين المجموعات	1.68	2	0.84	9.71	*0.000
	داخل المجموعات	6.83	79	0.09		
	المجموع	8.51	81			

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

تشير نتائج الجدول (10) أنه توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) في المستوى الكلي للمسؤولية الاجتماعية وجميع مجالاتها لدى معلمي ومعلمات الاحتياجات التربوية الخاصة في محافظة نابلس تعزى الى متغير الخبرة في العمل. ولتحديد الفروق تم

والاناث خلال عملية التربية، تنشئة اجتماعية تقوم على القيم المجتمعية وتحمل المسؤولية من خلال المشاركة في المواقف الاجتماعية وتعلم الأنماط السلوكية المتمثلة الصبر والثقة بالنفس والالتزان الانفعالي التفكير بمصالح الآخرين ورعايتها.

وانتقلت نتائج الدراسة مع دراسة كل من (حليمة، قادري. 2016) ودراسة (الأطرش وآخرون. 2022)

(عوض وحجازي 2013) إذ توصلت لعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية على مستوى الدلالة في درجة المسؤولية المجتمعية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة تبعاً لمتغير الجنس.

في حين اختلفت نتائج الدراسة الحالية مع دراسة كل من (الموني، فوزان. المعاني، محمد. 2017) إذ أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة تحمل المسؤولية تعزى لمتغير الجنس على بعد المسؤولية لصالح الاناث اذ فسر الباحث النتيجة الى طبيعة التنشئة الاجتماعية التي تفرض قيود كبيرة نحو الالتزام بعبادات المجتمع وإخلاقه عند الاناث مما يجعل الالتزام بالمسؤولية من قبلهن أسهل.

وكذلك اشارت ودراسة (العمرى. 2008) الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس تحمل المسؤولية لطلبة جامعة اليرموك تعزى لمتغير الجنس

ثالثاً: نتائج التساؤل الثالث والذي نصه:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المسؤولية الاجتماعية لدى معلمي ومعلمات الاحتياجات التربوية الخاصة في محافظة نابلس تعزى لمتغير الخبرة في العمل؟

وللإجابة عن هذا التساؤل تم استخدام تحليل التباين الأحادي (One way ANOVA)، ونتائج الجداول (9، 10، 11) تبين ذلك.

واخرون، 2022) ودراسة (الرشق، واخرون. 2021) ودراسة (عثمان، 2015) إذ أشارت الى ان بعض المركز تكون مهينة بصورة جيدة وبالتالي تساعد المعلمين على القيام بأدوارهم بصورة كبيرة بغض النظر عن عامل الخبرة

رابعا: نتائج التساؤل الرابع والذي نصه:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المسؤولية الاجتماعية لدى معلمي ومعلمات الاحتياجات التربوية الخاصة في محافظة نابلس تعزى متغير الحالة الاجتماعية؟

وللإجابة عن هذا التساؤل تم استخدام تحليل التباين الأحادي (One way ANOVA)، ونتائج الجدولين (12، 13) تبين ذلك.

الجدول (12) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمسؤولية الاجتماعية لدى معلمي ومعلمات الاحتياجات التربوية الخاصة تبعا لمتغير الحالة الاجتماعية (ن = 82).

المجالات	الحالة الاجتماعية	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
المسؤولية الشخصية - الذاتية	أعزب	17	4.20	0.25
	متزوج	55	4.20	0.28
	مطلق/ أرمل	10	4.03	0.39
المسؤولية المدنية والأخلاقية	أعزب	17	4.37	0.30
	متزوج	55	4.50	0.40
	مطلق/ أرمل	10	4.42	0.51
المسؤولية الجامعية	أعزب	17	4.33	0.42
	متزوج	55	4.25	0.44
	مطلق/ أرمل	10	4.11	0.51
المسؤولية الوطنية	أعزب	17	4.31	0.54
	متزوج	55	4.19	0.40
	مطلق/ أرمل	10	4.15	0.49
المستوى الكلي	أعزب	17	4.30	0.31
	متزوج	55	4.27	0.32
	مطلق/ أرمل	10	4.17	0.36

الجدول (13) يبين نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في المسؤولية الاجتماعية لدى معلمي ومعلمات الاحتياجات التربوية الخاصة تبعا لمتغير الحالة الاجتماعية (ن = 82).

المجالات	مصدر التباين	مجموع مربعات الانحراف	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة *
المسؤولية الشخصية - الذاتية	بين المجموعات	0.25	2	0.13	1.47	0.235
	داخل المجموعات	6.64	79	0.08		
	المجموع	6.89	81			
المسؤولية المدنية والأخلاقية	بين المجموعات	0.25	2	0.13	0.80	0.452
	داخل المجموعات	12.49	79	0.16		
	المجموع	12.74	81			

استخدام اختبار سيداك (Sidak) للمقارنة البعدية بين المتوسطات الحسابية كما يظهر في الجدول (11).

الجدول (11) يبين نتائج اختبار سيداك (Sidak) للمقارنة البعدية بين المتوسطات الحسابية للمستوى الكلي للمسؤولية الاجتماعية ومجالاتها تبعا لمتغير الخبرة في العمل (ن = 82).

المجالات	المتوسط	أقل من 3 سنوات	3 - 6 سنوات	أكثر من 6 سنوات
المسؤولية الشخصية - الذاتية	4		0.12- *	0.28- *
	4.12			0.16- *
	4.28			
المسؤولية المدنية والأخلاقية	4.18		0.22- *	0.43- *
	4.40			0.21- *
	4.61			
المسؤولية الجامعية	3.99		0.22- *	0.38- *
	4.21			0.16- *
	4.37			
المسؤولية الوطنية	3.92		0.40- *	0.36- *
	4.32			0.04
	4.28			
المستوى الكلي	4.01		0.25- *	0.36- *
	4.26			0.11- *
	4.37			

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

تشير نتائج الجدول (11) أنه توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) في المستوى الكلي للمسؤولية الاجتماعية وجميع مجالاتها لدى معلمي ومعلمات الاحتياجات التربوية الخاصة في محافظة نابلس تعزى الى متغير الخبرة في العمل بين (أكثر من 6 سنوات، 3 - 6 سنوات) و(أقل من 3 سنوات) ولصالح (أكثر من 6 سنوات، 3 - 6 سنوات)، وتوجد فروق أيضا بين (أكثر من 6 سنوات) و(3 - 6 سنوات) ولصالح (أكثر من 6 سنوات) في المستوى الكلي للمسؤولية الاجتماعية وجميع مجالاتها ما عدا مجال المسؤولية الوطنية.

ويعزو الباحثون وجود الفروق للمسؤولية الاجتماعية وجميع مجالاتها لدى معلمي ومعلمات الاحتياجات التربوية الخاصة في محافظة نابلس تعزى الى متغير الخبرة في العمل الى كون اختلاف الزمن في ممارسة المهنة يلعب دور كبير في اكتساب الخبرات وبالتالي ازدياد مدرجات الفرد بدخلات العمل وتوسعت معارفه وبالتالي زيادة كمية المعلومات المتاحة له، وزيادة الخبرات الحياتية، وتقوية الشخصية، وزيادة المهارات الفردية ومع تطور الخبرة تزداد قدرة الفرد على بذل الجهد والشعور بالمسؤولية .

وقد اختلفت نتائج الدراسة الحالية مع دراسة كل من (الأطرش،

4- أصحاب أكثر خبرة في العمل لدى معلمي ومعلمات الاحتياجات التربوية الخاصة لديهم درجة عالية في المسؤولية الاجتماعية .

في ضوء نتائج الدراسة يقترح الباحثون التوصيات التالية:

1- عمل برامج توعوية لدى معلمين ومعلمات التربية الرياضية لذوي الاحتياجات الخاصة في محافظة نابلس .

2- ضرورة اجراء اختبارات للمعلمين قبل البدء بممارسة المهنة للتأكد من قدرته على تحمل المسؤولية

3- زيادة الاهتمام بالبرامج المتخصصة بالمسؤولية الاجتماعية في المؤسسات التربوية.

4- تزويد المعلمين بالمزيد من المعلومات لتعزيز قدراتهم على تحمل المسؤولية ومواجهة الضغوط النفسية.

5- عمل برنامج ارشادي متكامل لتنمية المسؤولية الاجتماعية لدى معلمي التربية الخاصة.

6- اجراء دراسات مشابهه على مزيد من المعلمين للتعرف على مستوى المسؤولية الاجتماعية لديهم

7- اجراء دراسات مشابه على مزيد من المعلمين وتناول متغيرات أخرى لم تتناولها الدراسة مثل مستوى الدخل ، المستوى التعليمي .

8- اجراء دراسة للتعرف على الضغوط النفسية المؤثرة بالشعور بالمسؤولية الاجتماعية والتخفيف من حدة الاحتراق النفسي .

المصادر:

- [1] أبو حطب، فؤاد، وصديق، آمال. (2009)، علم النفس التربوي ط6، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
- [2] ابو رياش، حسين وعبد الحق، زهرية (2007)، علم النفس التربوي، ط1، دار المسيرة، عمان.
- [3] أبو غزال، معاوية محمود، (2013)، نظريات النمو وتطبيقاتها التربوية، ط1، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان.
- [4] احمد، فاطمة (1999)، استخدام المقابلة المهنية في خدمة الفرد بدراسة الشعور بالمسؤولية الاجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية، دراسة وصفية، مجلة الآداب، جامعة حلوان، العدد السادس، ص 239.
- [5] بركات، زياد. (2008) الجمود الذهني وعلاقته بالقدرة على حل المشكلات والتحصيل الدراسي والجنس لدى طلبة المرحلة الأساسية والثانوية، مجلة مؤتة للبحوث والدراسات سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية 23(1)، 173-192.
- [6] جابر، علي (2008) محددات أداء مهام حل المشكلات لدى طلبة الجامعة ذوي الانغلاق المعرفي، مجلة القادسية في الآداب والعلوم التربوية، جامعة القادسية، 7(1-2)، 256-227.
- [7] الحارثي، زايد بن عجير (2001)، واقع المسؤولية الشخصية الاجتماعية لدى الشباب السعودي وسبل تنميتها، الطبعة الأولى، مركز الدراسات والبحوث، أكاديمية نايف العربية للعلوم الأمنية، الرياض، المملكة العربية السعودية.
- [8] حميدة، امام (1996)، المسؤولية الاجتماعية لدى طلاب شعبة التاريخ بكلية

المسؤولية الجماعية	بين المجموعات داخل المجموعات المجموع	0.33 15.69 16.01	2 79 81	0.17 0.20	0.82	0.445
المسؤولية الوطنية	بين المجموعات داخل المجموعات المجموع	0.21 15.66 15.87	2 79 81	0.11 0.20	0.54	0.587
المستوى الكلّي	بين المجموعات داخل المجموعات المجموع	0.13 8.38 8.51	2 79 81	0.07 0.11	0.60	0.553

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

تشير نتائج الجدول (13) أنه لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) في المستوى الكلّي للمسؤولية الاجتماعية وجميع مجالاتها لدى معلمي ومعلمات الاحتياجات التربوية الخاصة في محافظة نابلس تعزى الى متغير الحالة الاجتماعية.

ويعزو الباحثون هذه النتيجة الى ان الشعور بالمسؤولية يعتمد على عوامل كثيرة ومتنوعة كالثقة بالنفس والصدق والانتماء و القدرة على حل المشكلات واتخاذ القرار وبالتالي لا يرتبط قيام معلمي الحالات الخاصة بواجبهم وتحمل مسؤولياتهم بمساعدة افراد المجتمع على النمو والتطوير إذ ينظر الى المعلم كقائد في مدرسته وقائد لمجموعات متعددة من الطلاب الذين هم مستقبل أي مجتمع فالمدرس يؤثر بشكل مباشر على الطلاب وينعكس ذلك التأثير في دراستهم وسلوكهم ومواقفهم وتوجهاتهم فالمعلم دوما حريص على تأدية واجبه بغض النظر عن حالته الاجتماعية .

واتفقت نتائج الدراسة الحالية مع دراسة (عثمان، 2015) إذ أشارت الى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الشعور بالمسؤولية لدى معلمات التربية الخاصة بمركز ذوي الاحتياجات الخاصة تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية.

4-الخاتمة:

على وفق نتائج الدراسة استنتج الباحثون التالية:

1- للمسؤولية الاجتماعية لدى معلمي ومعلمات الاحتياجات التربوية الخاصة في محافظة نابلس كان مرتفعاً جداً .

2- لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) في المستوى الكلّي للمسؤولية الاجتماعية وجميع مجالاتها لدى معلمي ومعلمات الاحتياجات التربوية الخاصة في محافظة نابلس تعزى الى متغير النوع الاجتماعي.

3- لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) في المستوى الكلّي للمسؤولية الاجتماعية وجميع مجالاتها لدى معلمي ومعلمات الاحتياجات التربوية الخاصة في محافظة نابلس تعزى الى متغير الحالة الاجتماعية.

51

- [27] قاسم، جميل (2008)، فعالية برنامج ارشادي لتنمية المسؤولية الاجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير، كلية التربية، قسم علم النفس، الجامعة الإسلامية، غزة.
- [28] مشرف، ميسون، (2009). التفكير الأخلاقي وعلاقته بالمسؤولية الاجتماعية وبعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة الإسلامية بغزة، رسالة ماجستير، كلية التربية، قسم علم النفس، الجامعة الإسلامية، غزة.
- [29] المومني، حازم؛ هيجانة، وليد. (2011)، المسؤولية الاجتماعية لدى طلبة كلية الحصن الجامعية وعلاقتها بدافع الإنجاز. مجلة إريد للبحوث والدراسات، جامعة إريد، الأردن، مجلد (15)، عدد (2)، ص 198-236.
- [30] نجاتي، محمد عثمان (2002)، الحديث النبوي وعلم النفس، دار الشروق، بيروت.
- [31] نجف، أفراح أحمد. (2010)، المسؤولية الاجتماعية لأطفال الرياض الأهلية. رسالة ماجستير غير منشورة، مجلة البحوث التربوية والنفسية، العدد (30)، جامعة بغداد، العراق.
- [32] Allan, J., McKenna, J., & Dominey, S. (2014). Degrees of Resilience: Profiling Psychological Resilience and Prospective Academic Achievement in University Inductees, *British Journal of Guidance and Counseling*, 42 (1), 9- 25
- [33] Banadura, A. (1977). The self-system in Recipbcal Determinism. *Journal of American Psychologist*, No, 33.
- [34] Bandura, a (1997) "Self-efficacy: the exercise of control "W. H. Freeman .New York.
- [35] Bandura, A. (1994). Self-efficacy. In: VS Ramachaudran, (Ed). *Encyclopedia of human behavior*, Vol. 4, 71-81 .New York: Academic Press.
- [36] Barnaby, W. (2000). Science, technology, and social responsibility. *Interdisciplinary Science reviews*, 25 (1), p.p: 20-23.
- [37] Beckwith, J; Huang, F. (2005). Should we make a fuss? A case for social responsibility in science. *Nature Biotechnology*, 23(12), p.p: 147-148.
- [38] Coladarci, T. (2010). Teachers' Sense of Efficacy and Commitment to Teaching. *The Journal of Experimental Education*, 60(4), 323-337
- [39] Cristina Méndez-Aguado & et al 2020, An Inclusive View of the Disability of Secondary School Students, *International Journal of Environmental Research and Public Health*.
- [40] Da Silva, Lisa. (2004). Civic responsibility among Australian adolescents: Testing two competing models. *Journal of Community Psychology*, V (32), No (3), p.p: 229-356.
- [41] Damásio, Bruno Figueiredo. Borsa, Juliane Callegaro. & Silva, Joilson Pereira da. (2011). 14-Item Resilience Scale: Psychometric Properties of the Brazilian Version.

- التربية، مجلة دراسات في التعليم الجامعي، المجلد الأول، العدد الأول، 45-9.
- [9] الرويشد، فهد عبد الرحمن. (2007)، الحرية والمسؤولية الاجتماعية لدى طلاب كلية التربية الأساسية بدولة الكويت. مجلة العلوم التربوية، جامعة القاهرة، العدد (1)، ص 1-48.
- [10] الزبون، أحمد محمد (2012)، المسؤولية الاجتماعية وعلاقتها بمنظومة القيم الممارسة لدى طلبة جامعة البلقاء. المجلة الأردنية للعلوم الاجتماعية، الجامعة الأردنية، مجلد (5)، عدد (3)، ص 342-356.
- [11] زهران، حامد، (1984) علم النفس الاجتماعي، ط5، عالم الكتب، القاهرة.
- [12] السيد، عبد الحليم وآخرون (2003)، علم النفس الاجتماعي المعاصر، ط1، القاهرة، دار ابتكار للنشر والتوزيع.
- [13] الشايب، ممتاز (2002) المسؤولية الاجتماعية وعلاقتها بتنظيم الوقت، مجلة دمشق للعلوم التربوية
- [14] الخالدي، زينب مطر .(2020). دور المدرسة الثانوية في تنمية المسؤولية الاجتماعية لدى طلابها بالكويت، مجلة العلوم التربوية، كلية التربية بالفرقة، جامعة جنوب الوادي، المجلد (3)، العدد (4).
- [15] عبد المقصود، حسنية غنيمي (2002)، المسؤولية الاجتماعية لطفل ما قبل المدرسة (دليل عمل). القاهرة: دار الفكر العربي.
- [16] عثمان، صلاح؛ صمادي، أحمد. (2009)، المسؤولية الاجتماعية لدى طلبة الجامعات الأردنية. ورقة عمل مقدمة إلى المؤتمر الدولي للتعليم العالي المنعقد في بيروت خلال الفترة 4-2010/5/6، ص 454، 469.
- [17] عثمان، صلاح؛ صمادي، أحمد. (2009)، المسؤولية الاجتماعية لدى طلبة الجامعات الأردنية. ورقة عمل مقدمة إلى المؤتمر الدولي للتعليم العالي المنعقد في بيروت خلال الفترة 4-2010/5/6، ص 454، 469.
- [18] عثمان، سيد احمد (1986)، المسؤولية الاجتماعية والشخصية المسلمة دراسة نفسية اجتماعية، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.
- [19] عثمان، سيد أحمد، (1996)، التحليل الأخلاق المسؤولية الاجتماعية، ط1، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.
- [20] عثمان، فاروق. (2001) القلق وإدارة الضغوط النفسية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- [21] العدل، عادل. (2001) تحليل المسار للعلاقة بين مكونات القدرة على حل المشكلات الاجتماعية وكل من فعالية الذات والاتجاه نحو المخاطر، مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، (1)، (25).
- [22] عوض، حسني؛ حجازي، نظيمة. (2013)، واقع المسؤولية المجتمعية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة وتصور مقترح برنامج يركز إلى خدمة الجماعة لتنميتها. مجلة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات. ص. ص: 97 - 138 .
- [23] فحجان، سامي خليل، (2010). التوافق المهني والمسؤولية الاجتماعية وعلاقتها بمرونة الأنا لدى معلمي التربية الخاصة، رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية بغزة، فلسطين.
- [24] فخري، نانيا متى. (2006)، المسؤولية الاجتماعية عناصرها مظاهرها وسائل تنميتها. مجلة الجيش، العدد (249)، لبنان.
- [25] فرج، طريف (2003) المهارات الاجتماعية والاتصالية. القاهرة، دار غريب للطباعة والنشر.
- [26] قاسم، انتصار، (2008)، النزاهة الاجتماعي وعلاقته بأسلوب حل المشكلات لدى طلبة الجامعة. مجلة البحوث التربوية والنفسية، جامعة بغداد، (11)، 1-



- [53]SadhanaLamtare and Varsha. S. Gathoo 2017, Self-efficacy of General and Resource Teachers in Education of Children with Disabilities in India, INTERNATIONAL JOURNAL OF SPECIAL EDUCATION, v32, no4, 2017.
- [54]Sharma, B., (2015). A study of Resilience and Social Problem Solving in Urban Indian Adolescent. The International Journal of Indian Psychology, 2 (3), 2349–3429.
- [55]Tschannen–Moran, M., & Hoy, A. W. (2001). Teacher efficacy: Capturing an elusive construct. Teaching and Teacher Education, 17(7), 783–805.
- [56]Ungar, Michael. (2004). Nurturing hidden resilience in troubled youth. Toronto University of Totonto Press. Allan, J., Mckenna, J., &Dominey, S. (2014). Degrees of Resilience: Profiling Psychological Resilience and Prospective Academic Achievement in University Inductees, British Journal of Guidance and Counseling, 42 (1), 9– 25.
- [57]Voris, B.C. (2011). Teacher efficacy, job satisfaction, and alternative certification in early eareer special education teachers.
- [58]Zalusky, S. (1988): Social Responsibility and empathy in adolescent volunteers, Dissertation Abstracts International, 49 (11), p 50–66.
- Journal of Nursing Measurement, 19 (3), 131–145.
- [42]Daniela Mahler & et al. 2017, Opportunities to Learn for Teachers’ Self-Efficacy and Enthusiasm Hindawi Education Research International Volume 2017, Article ID 4698371, 17 pages <https://doi.org/10.1155/2017/4698371>.
- [43]Hamilton, Carmen; Flanagan, Constance. (2007). Reframing social responsibility within a Technology – Based Youth Activists Program. American Behavioral Scientist, V (51), No (3), P. P: 444–464.
- [44]IkaFebrianKristiana 2018, Teacher Efficacy in the Implementation of Inclusive Education: A Literature Review, Journal of Educational, Health and Community Psychology Vol 7, No 2, 2018 E-ISSN 2460–8467.
- [45]Jalal Haj Hussiena and Ibrahim Al-Qaryoutib, General Education Teachers’ Perceived Self-Efficacy in Teaching Students with Disabilities in Oman, Asian journal of inclusive education' vol 3. 3–23.
- [46]Jorgenson, Sh. et al., (2011). College satisfactionand academic success: A comparison by sex and disability. Official International Research. Dawson College. Handersom, 1981.
- [47]LAROSE ET ALL.2006, Laterality of horses associated with emotionality in novel situations, laterality, 11(4), 355–367.
- [48]Oneyda M. Paneque and Patricia M. Barbeta 2006, A Study of Teacher Efficacy of Special Education Teachers of English Language Learners with Disabilities, Barry University, USA, Florida International University, USA. 99–104.
- [49]Osman Özokcui 2017, INVESTIGATING THE RELATIONSHIP BETWEEN TEACHERS’ SELF-EFFICACY BELIEFS AND EFFICACY FOR INCLUSION, European Journal of Special Education Research, Volume 2 | Issue 6.
- [50]Parsons, S., Kruijit, A., & Fox, E. (2016). A cognitive Model of Psychological Resilience, Journal of Experimental Psychology. Seven (3), 296– 310.
- [51]Pidgeon, A., &Keye, M. (2014). Relationship between Resilience, Mindfulness, and Psychological Well-Being in University Students. International Journal of Liberal Arts and Social Science, 2(5), ISSN: 2307–924x.
- [52]Pidgeon, A., Rowe, N., Stapleton, P., Magyar, H., & Lo, B. (2014). Examining Characteristics of Resilience among University Students: An International Study. Open Journal of Social Sciences, 2, 14–22.



ISSJ JOURNAL

The International Sports Science Journal, Vol. 6, Issue. 9, September. 2024

ISSN: 1658- 8452



أثر منهج تعليمي بأسلوب التعلم الذاتي في تعلم القوة الانفجار للمساكين و انجاز واثبي الثلاثية لدى طالبات قسم التربية البدنية كلية التربية الأساسية

م.م رانيا عبد الرضا رومي الشحمانى¹

الجامعة المستنصرية/كلية التربية الأساسية¹

(¹ Rania.abdelreda35@uomustansiriyah.edu.iq)

المستخلص: هدفت هذه الدراسة التعرف على منهج تعليمي وأهمية البحث وتم التطرق فيها إلى أهمية أثر منهج برنامج تعليمي أسلوب التعلم الذاتي كيف استقلاله في تعلم القوة الانفجارية للمساكين البدنية للطالبات الألعاب الفردية (للساحة والميدان)، أما مشكلة البحث هو ان اغلب مناهج التدريب المعتمدة من المدربين العراقيين تتركز على تطبيق تعليم القوة أما بأجراء القفز بوزن الجسم أو بالأثقال وهذه الأمور عدت أساسية في تعلم القوة العضلية، وقد كانت أهداف البحث تأثير استخدام أسلوب التعلم الذاتي في تعلم القوة الانفجارية للمساكين لدى طالبات الكلية التربية الأساسية. إما فروض البحث هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح الاختبارات البعدي.

وكانت مجالات البحث كالاتي: المجال البشري: طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية الأساسية قسم التربية البدنية والعلوم الرياضة/جامعة المستنصرية 2024/2023 بواقع (40) من لعينة. المجال الزماني: للمدة من 2023/10/11 ولغاية 2023/11/27. منهجية البحث وإجراءاته الميدانية: عمدت الباحثة، تمثل مجتمع البحث بطالبات المرحلة الثانية في كلية التربية الأساسية قسم التربية البدنية والعلوم الرياضة/جامعة المستنصرية للعام الدراسي 2024/2023 والبالغ عددهم (40) طالبة وللدراسة الصباحية إذا تبع المنهج التجريبي إذ تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وتم توزيعهم بالطريقة العشوائية إذ تمثلت وعن طريق القرعة تم تقسيم (20) طالبة للمجموعة التجريبية وتقسيم (20) طالبة للمجموعة الضابطة وتكافؤ وتجانس العينة والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث ولاختبارات الفعالية (الوثبة الثلاثية من الثابت، الخطوة والوثبة من الركض) في اللعبة والتجربة الاستطلاعية والتمارين المعدة من قبل الباحثة الاختبار القبلي والاختبار البعدي ثم أجريت عمليات التحليل الإحصائي. عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها: تم التوصل إليها بعد معالجتها إحصائياً ثم مناقشتها في ضوء الدراسات النظرية والدراسات المشابهة والسابقة بهدف التحقق من فرضيات البحث من أجل التوصل الاستنتاجات والتوصيات: تبين أن أسلوب التعلم الذاتي المقترحة قدمت الحلول المناسبة للتغلب على المرحل الصعبة في كل من فعالية (الوثبة الثلاثية من الثابت، الخطوة والوثبة من الركض).

والتي كان منها وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طالبات كلية في لعبة الساحة والميدان ما التوصيات التأكيد على الفعالية (الوثبة الثلاثية من الثابت، الخطوة والوثبة من الركض) لأهميته في زيادة رصيد الطالبات الساحة والميدان في النقاط .

الكلمات المفتاحية: منهج تعليمي-أسلوب التعلم الذاتي-القوة الانفجارية-واثبي الثلاثية.

1-المقدمة:

إنَّ من ابرز ملامح العصر الذي نعيشه التقدم العلمي الهائل الذي انعكس على التربية بوصفها الأداة الفاعلة في إحداث التغييرات المطلوبة في إعداد الإنسان للحياة بجميع إبعادها فالتربية لها الدور الفعال في تقدم الأمم والشعوب والإسهام في تقدم المجتمع وتحقيق آماله وتطلعاته، إذ قام التربويون في أغلب دول العالم بفحص نقدي شامل للنظم التربوية السائدة في بلدانهم وأوصوا بصياغتها على أسس علمية سليمة أي تقدم في أي مجال من مجالات الحياة يتطلب دراسات وتجارب مستمرة تحقق بشكل علمي وفق مبادئ وقواعد علمية وعملية تعتمد عليها الإنسانية لبلوغ أهدافها، والتعلم الرياضي احد المجالات التي شملها هذا التعلم مما له دور فعال في التنمية، بحيث تعقد دول العالم المتقدمة إذ تؤكد هذه الدول على أهمية إعداد الرياضيين في المراحل الإعدادية المختلفة وتهيئ لهم ظروف اكتساب الخبرات والقدرات البدنية والعقلية والنفسية عن طريق تهيئة وإعداد برامج التعليمية متميزة.

وتُعَدُّ الحقبة التعليمية إحدى وسائل التعلم الذاتي وهي نظام تعليمي ذو محتوى يساعد المتعلمين في تحقيق الأهداف التعليمية ذاتياً بحسب قدراتهم وحاجاتهم واهتماماتهم إذ تساعد في التعلم ذاتياً على وفق خطوات متدرجة من السهل الى الصعب بحيث تقود المتعلم وتسهل عملية التعلم ذاتياً، ويتم التعلم الذاتي في غياب المدرس أي يعتمد فيه المتعلم على احد أساليب هذا التعلم ليتعلم موضوعاً ما، ويتم هذا خارج غرفة الصف أي ان التعلم الذاتي يكون وسيلة يتبعها المتعلم لزيادة معلوماته في موضوع ما أو معرفة ما يثير اهتمامه وميوله أو لتطوير نفسه في اختصاصه.

وتُعَدُّ فعالية الوثب الثلاثي إحدى فعاليات العاب القوى التي يتطلب دراسة بعض عناصرها التدريبية على وفق أسس علمية جديدة ترتبط باستخدام أنواع وأشكال القوة المؤثرة في الأداء الحركي الخاص بها لتحقيق أعلى مستوى إذ تعتمد هذه الفعالية على مؤشرات خاصة بها تظهر من خلال الانجاز المتميز الذي يحقق التفوق والنجاح والفوز على المنافس لذا سعى العاملون في هذا المجال الى تحقيق الأفضل لاظهار التفوق، وتتطلب هذه الفعالية

المركبة القدرات البدنية الخاصة ودرجة التكامل بينهما من أجل تحقيق الانجاز، إذ يتباين أداء المهارة من قبل الطالبات كل بحسب خصائصه البدنية وطريقة الحصول على المعلومات وتفسير هذه المعلومات وينعكس ذلك على التعلم، وتكمن أهمية البحث في استعمال التعلم الذاتي جديد يشكل أهمية بالغة في تعلم القوة الانفجارية للساقين والتي تعد بمثابة الركن الأساس في فعالية الوثبة الثلاثية.

مشكلة البحث:

تُعَدُّ فعالية الوثب الثلاثي من الفعاليات الرياضية الأساسية في المنافسات والبطولات الرياضية الاولمبية والعالمية ومن الملاحظ ان انجازات الوثب الثلاثي قد تحسنت تحسناً نسبياً في العالم والعالم العربي على وفق أسس ومبادئ علمية تستند في إطارها على دراسات وبحوث مختبرية ولاسيما في مجال علم الحركة والتعلم الحركي فضلاً عن استخدام برامج التعليمية وطرائق تعليم الحديثة إذ تعتمد هذه الفعالية على بعض المتطلبات الأساسية كالقدرات الحركية في تعلم القوة والانفجارية للساقين فضلاً عن بعض المتغيرات الاقتراب والنهوض وقوة الدفع والطيران والهبوط، لتحقيق المستوى العالي للتعلم.

ومن خلال خبرات الباحثة كمدرسة لمادة العاب القوى ومدرسة معتمداً على هذه الفعالية ضمن تصنيف مدربي اتحاد العاب القوى وممارس لهذه الفعالية لاحظ ان هناك تراجعاً في مستوى الانجاز لهذه الفعالية وعدم الوصول بالمستوى العراقي الى المستويات العربية والاسيوية والاولمبية المطلوبة على الرغم من تطور الإمكانات المادية وزيادة عدد المدربين والواثين وقد يكون السبب في ذلك هو ان اغلب مناهج التعليم المعتمدة من المدربين العراقيين تتركز على تطبيق تدريبات القوة إما بأجراء القفز بوزن الجسم أو بالأثقال وهذه الأمور عدت أساسية في تعلم القوة العضلية في حين ان اغلب الدراسات الحديثة تؤكد على أهمية استخدام البيئة التدريبية كمؤثر فعال في تحقيق التعلم المطلوب.

أهداف البحث:

1-تأثير استخدام أسلوب التعلم الذاتي في تعلم القوة الانفجارية

المتكافئين ذات الاختبار القبلي والبعدي.

2-2 مجتمع البحث: يشير مفهوم العينة الى أي عدد من الأفراد والذين يتم اختيارها وفقاً لقاعدة معينة وتعرف العينة "على أنها عبارة عن المجتمع الأصلي بكل خصائصه ولكن بصورة مصغرة" (علي سموم الفوطوسي: 2012، ص240).

وتضمن مجتمع البحث طلاب المرحلة الثانية من كلية التربية الأساسية قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة المستنصرية للعام الدراسي 2024/2023 البالغ عددهم (136) طالبة.

لذا تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية أما العينة فقد تم اختيارها بالطريقة العشوائية المنتظمة من طالبات المرحلة الثانية في لعبة الساحة والميدان، والتي تتمثل من شعبتين شعبة (أ) والبالغ عددها (34) طالبة، وشعبة (ب) البالغ عددها (35) طالبة، وقد وقع الاختيار على شعبة (أ) كمجموعة تجريبية، وشعبة (ب) كمجموعة ضابطة، وتم استبعاد (29) طالبة من كلا المجموعتين بسبب عدم حضورهن للاختبار القبلي وكذلك بسبب الغيابات المتكررة والتي من الممكن أن تؤثر على نتائج التجربة، وكذلك تم استبعاد عينة التجربة الاستطلاعية والتي تكونت من (10) طالبة وبهذا بلغ عدد كل من المجموعة التجريبية (20) طالبة وكذلك المجموعة الضابطة (20) طالبة، وقد بلغت النسبة المئوية للعينة (50.73%) من مجتمع البحث.

الجدول (1) يبين المجتمع وعينة البحث

2-2-1 تجانس والتكافؤ عينة البحث: عمدة الباحثة

بإجراء التجانس والتكافؤ بين عينات البحث لكي يعزو الفرق بين

ت	المجتمع (طلاب المرحلة الثالثة)	عدد طالبات المرحلة الثانية	عدد الطالبات المستبعدتين	عدد العينة المختارة	عينة الاستطلاعية الأولى	نوع العينة المختارة
1	شعبة أ	34	9	20	5	المجموعة الضابطة
2	شعبة ب	35	10	20	5	المجموعة التجريبية
	المجموع	69	19	40	10	---

المجموعتين إلى العامل التجريبي دون مؤثرات خارجية، لذلك " لكي يستطيع الباحث إرجاع الفروق الى العامل التجريبي يجب أن

للسائقين لدى طالبات الكلية التربية الأساسية.

2- التعرف على أسلوب التعلم الذاتي في الانجاز الوثب الثلاثية لدى أفراد عينة للمجموعتين (الضابطة والتجريبية).

فروض البحث:

1- هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعيدة للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح الاختبارات البعدي.

2- هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعيدة ولصالح المجموعة التجريبية .

مجالات البحث:

المجال البشري: طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية الأساسية قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة المستنصرية.

المجال الزمني: للمدة من 2023/10/11 ولغاية 2023/11/27

المجال المكاني: الساحة الخارجية في كلية التربية الأساسية قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة المستنصرية .

تحديد المصطلحات:

-التعلم الذاتي: انه تزويد كل طالب بخبرات تعليمية، يركز الى حد كبير على استقلالية الطالب في التعلم حسب قدراته وطاقاته والسرعة الخاصة به أثناء التعلم وبشكل يمكنه من العمل على تحقيق أهداف تربية محددة (سعادة: 2001، 153).

-الوثبة الثلاثية: " هي فعالية رياضية من فعاليات الوثب بالعب القوي وتسمى في الأصل (الحجلة والخطوة والوثبة)، وهي ثلاث وثبات متواصلة، تتم الوثبتان الأوليان على طريق الاقتراب، إذ يرتقي اللاعب على قدم واحدة في الحجلة ويهبط على القدم نفسها، وفي الخطوة الثانية يهبط اللاعب على القدم الثانية، وفي نهاية الوثبة الثالثة، يهبط اللاعب بقدميه في حفرة رمل " (قاسم حسن حسين: 1987، ص167).

2-منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث: استخدمت الباحثة المنهج التجريبي نظراً لملائمته لمشكلة وفروض وأهداف البحث بأسلوب المجموعتين

2-3 الأجهزة والأدوات والوسائل المستخدمة في

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

2-3-1 الأجهزة والأدوات: (جهاز الميزان لقياس الوزن

والطول، حفرة خاصة بالوثبة الثلاثية. وشريط قياس معدني، بورك أبيض، ساعة توقيت عدد (2)، شريط لاصق، استمارة تقويم الأداء، حاسبة Asus كوري المنشئ عدد واحدة، داتا شو LG كوري المنشئ (Data Show)، كامرة (sony) يابانية المنشئ، صناديق بارتفاعات مختلفة، حواجز (حاجز قانوني) عدد (3).

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

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

2-3-3 اختبار الوثبة الثلاثية من الثبات: (إيهاب

داخل: 2004، ص35).

الغرض من الاختبار: قياس القوة الانفجارية للعضلات العاملة الخاصة بالوثبة الثلاثية

وحدة القياس: (م/سم)

الأدوات المستخدمة: مكان مناسب للوثب يشمل الحفرة، ومجال الركض، وشريط قياس، وبورك

وصف الأداء: يقف اللاعب خلف خط البداية، وقدماء متباعدتان

بفتحة مناسبة ويبدأ اللاعب بمرجحة ذراعيه للخلف مع ثني

الركبتين، والميل إلى الإمام قليلا، ثم يعمد اللاعب بالوثب للأمام

بالرجل القائدة، والدفع، والنهوض، والهبوط بالرجل الثانية، ومن ثم

الوثب، وتعطى محاولتان لكل لاعب، وراحة (5) دقائق بين

محاولة وأخرى .

التسجيل: يكون القياس من خط البداية إلى أقرب أثر يتركه الجسم

ناحية هذا الخط ، ويتم حساب أفضل محاولة .

تكون مجاميع البحث متكافئة ومتجانسة على الأقل بالمتغيرات التي لها علاقة بالبحث التي لها تأثير في المتغير التابع موضوع الدراسة، ولأجل التأكد من تجانس أفراد عينة البحث قام الباحث بإجراء اختبار معامل الالتواء في متغيرات الوزن والطول والعمر الزمني وكانت قيم معامل الالتواء جميعها محصورة بين (+1، -1) وهذا يعني أن العينة كانت متجانسة، وكما مبين في الجدول (2). الجدول (2) يبين تجانس عينة البحث في اختبار معامل الالتواء للمتغيرات قيد البحث.

الجدول (2) يبين تجانس أفراد عينة البحث في متغيرات (العمر، الطول، الوزن)

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسط	انحراف معياري	معامل الالتواء
1	الكتلة	كغم	56,600	57,00	6,262	0,209
2	الطول	سم	161,10	160,00	5,001	0,367
3	العمر الزمني	سنة	19,70	20	0,723	0,325

تشير بيانات جدول (2) الى ان الوسط الحسابي للطول بلغ (161.10سم) أما الوزن فقد بلغ الوسط الحسابي (56.600 كغم) أما الوسط الحسابي للعمر فقد بلغ (19.70 سنة).

2-2-2 تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في

متغيرات البحث: عمدة الباحثة الى إيجاد التكافؤ المجموعتين

الضابطة والتجريبية في المتغيرات البحث لضمان سلامة النتائج

وعدم تأثيرها بالدرجات المتطرفة وضمان امتلاك المجموعتين

لنفس المستوى من التعلم عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين

الضابطة والتجريبية في هذه المهارات وهذا يعني تكافؤ

المجموعتين وعدم وجود شيء متطرف قد تؤثر على النتائج

النهائية للبحث وكما مبين في الجدول (3).

الجدول (3) يبين تكافؤ المجموعات في المهارات الأساسية بالساحة والميدان قيد

البحث.

ت	المهارات	المجموعة	عدد العينة	وسط حسابي	انحراف معياري	قيمة (ت) المحسوبة	نسبة الخطأ	نوع الدلالة
3	الوثبة الثلاثية من الثبات	تجريبية	20	172.3	21.19	0.659	0.514	غير معنوي
		ضابطة		168.6	13.472			
4	الوثبة الثلاثية من الركض	تجريبية	20	1.500	0.760	0.418	0.679	غير معنوي
		ضابطة		1.600	0.760			

تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (19)

التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة المستنصرية. تم اختبار مجموعة البحث التجريبية ومجموعة البحث الضابطة معا في نفس المكان والزمان من خلال الإشراف الباحثة بنفسها على فريق العمل المساعد ومجموعة البحث.

2-6 التجربة الرئيسية: قامت الباحثة قبل البدء بأجراء الاختبار القبلي لأفراد عينة البحث بإعطاء وحدة تعليمية سوف تتضمن الوحدة التعليمية، في شرح أسلوب التعلم الذاتي في تعلم القوة الانفجارية للسائقين للمرحلة الثانية صباحي شعبة (أ)، وفي وسوف تقوم الباحثة عرض المهارة من قبل لاعبة ممارسة من خلال العرض على الداتا شوب ثم التطبيق على الواقع أمام الطالبات، طالبة ممارسة بإجراء لعينة البحث للمجموعة التجريبية في الساحة والميدان في الكلية التربية الأساسية قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة المستنصرية.

2-6-1 أقسام الوحدة التعليمية: عُمى أقسام الوحدة التعليمية إذ كانت حصة القسم التحضيري من منهج (15) دقيقة وبنسبة (16.66%) أما القسم الرئيس فكانت حصته من المنهج (70) دقيقة وبنسبة (77.77%) أما القسم الختامي من المنهج إذ كانت حصته (5) دقيقة وبنسبة (5.55%) وبهذا أصبح الزمن الكمي للمنهج (90) دقيقة وبنسبة (99.98%) وكما مبين في الجدول (4)، الذي يوضح تقسيمات الزمن الكلي والنسب المئوية لأقسام الثلاث لموحدة التعليمية بالتفصيل.

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

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

2-7 الاختبارات البعدية: أجرت الباحثة تجربة البحث الرئيسة

2-4 التجربة الاستطلاعية: هي تجربة صغيرة أو عمل مصغر للدراسة العامة تقوم بها الباحثة بغية الوقوف على السلبيات والايجابيات التي قد ترافق إجراء التجربة الرئيسة للبحث (نوري الشواك و رافع الكبيسي: 2004، ص89).

وقامت الباحثة بإجراء التجربة الاستطلاعية يوم الاثنين الموافق 2023/10/16 قبل المباشرة بتنفيذ التجربة الرئيسة وقد أجريت التجربة على (10) طلاب من خارج عينة البحث للتعرف على الإجراءات والصعوبات في الجهدين المادة والبشري والتي قد ترافق تنفيذ البحث لذا فهي عبارة عن (تجربة مصغرة مشابهة للتجربة الحقيقية الأساسية).

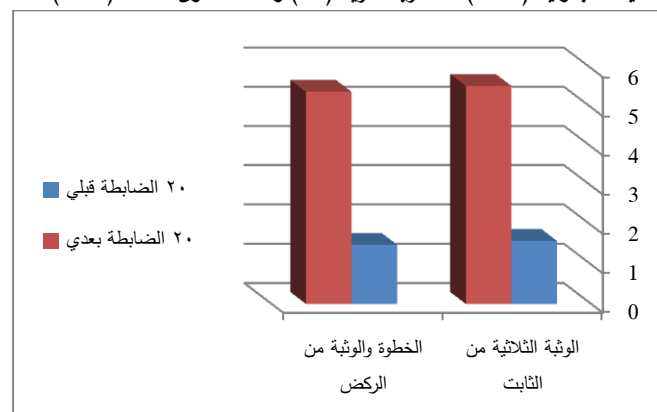
2-5 الاختبارات القبليّة: وقامة الباحثة قبل البدء بأجراء الاختبار القبلي لأفراد عينة البحث بإعطاء وحدة تعريفية، لغرض البداية من نقطة شروع واحدة بين مجاميع البحث و سوف تتضمن الوحدة التعريفية، في شرح وتوضيح المنهج التعليمي باستخدام أسلوب التعلم الذاتي فيتعلم القوة الانفجارية للسائقين للمرحلة الثانية صباحي شعبة (أ، ب)، وفي وسوف تقوم الباحثة بإجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الساحة والميدان الخارجية للكلية التربية الأساسية قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة المستنصرية. بعد تحديد عينة البحث بمجموعتين ضابطة وتجريبية تم إجراء الاختبارات القبليّة على عينة البحث طلاب من الشعبة (أ، ب) البالغ عددها (20) في تمام الساعة (8.30) دقيقة من صباح يوم الأربعاء الموافق 2023/10/18 في الساحة والميدان كلية التربية الأساسية قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة المستنصرية. قامت الباحثة قبل البدء بتنفيذ الاختبارات على عينة بحثه بعرض المهارة في جهاز (Data Shaw) الداتا شو ومن قبل لاعبة ممارس بشرح تلك الاختبارات وتوضيح أهميتها.

أجريت الاختبارات القبليّة للمهارات واثنى الثلاثية في لعبة الساحة والميدان للمجموعتين التجريبية والضابطة في يوم الأربعاء الموافق 2023/10/18. وقد أجريت جميع الاختبارات للمجموعتين التجريبية والضابطة في الساحة والميدان كلية التربية الأساسية قسم

الجدول (5) يبين نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ونسبة التعلم واختبار (t-test) لاختبارات الفعالية (الوثبة الثلاثية من الثابت، الخطوة والوثبة من الركض) للمجموعة الضابطة للاختبارين القبلي والبعدى

المتغيرات	عدد العينة	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (t) المحسوبة	مستوى الدلالة
			ع	س	ع	س		
الوثبة الثلاثية من الثابت	20	المتر	0.122	6.166	0.080	6.348	4.783	دالمعوي
الخطوة والوثبة من الركض		المتر	0.144	8.125	0.107	8.295	-2.807	دالمعوي

*القيمة الجدولية (2.57) عند درجة حرية (19) وتحت مستوى الدلالة (0.05)



الشكل (1) يوضح الفرق بين الأوساط الحسابية لاختبارات الفعالية (الوثبة الثلاثية من الثابت، الخطوة والوثبة من الركض) لاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة

نتائج اختبار الوثبة الثلاثية من الثابت: بعد دراسة الجدول (5) والشكل البياني (1) بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (6.166) بانحراف معياري مقداره (0.122)، في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (6.348) بانحراف معياري مقداره (0.080)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (-4.783) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (2.57) وتحت درجة حرية (19) وعند مستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فرق معنوي للمجموعة الضابطة بين الاختبارين القبلي والبعدى لهذا الاختبار .

نتائج اختبار الخطوة والوثبة من الركض: بعد دراسة الجدول (5) والشكل البياني (1) بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (8.125) بانحراف معياري مقداره (0.144)، في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (8.295) بانحراف معياري مقداره (0.107)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (-2.807) وهي

على عينة البحث بعد أن تم تطبيق مفردات المنهج التعليمي المقترح، على مدار أربع أسابيع ابتداء من يوم الاثنين الموافق 2023/10/23 ولغاية يوم الاثنين الموافق 2023/11/20 وبشكل طبيعي دون عراقيل، تم إعطاء مدة راحة مدتها ستة أيام، بعدها في يوم الاثنين الموافق 2023/11/27 تم إجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث، وقد حرصت الباحثة بالالتزام على توفير وتهيئة الظروف التي تم إجراء الاختبارات القبليّة فيها من حيث فريق العمل المساعد، والزمان والمكان والأدوات اللازمة.

2-8 المعالجات الإحصائية: وقد استخدمه الباحثة الحقيبة الإحصائية (26) spss في معالجة النتائج .

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لمجموعات البحث ومناقشتها:

يتضمن هذا الباب عرض النتائج التي توصلت إليها الباحثة وتحليلها، ومناقشتها من خلال الاختبارات على وفق البيانات التي تم الحصول عليها، بعد الانتهاء من تطبيق المنهجين التدريبيين (منهج تعليمي، تعلم القوة الانفجارية)، وقد تم تحويلهما إلى جداول وإشكال بيانية، كونها أداة توضيحية للبحث، ومن أجل معرفة نتائج الاختبارات لعينة البحث وفي البيانات الإحصائية التي توصلت إليها نتائج البحث بعد إجراء الاختبارات القبليّة والبعدية لعينة البحث، فقد تم تنظيم عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها بالترتيب التالي:

3-1-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات الفعالية (الوثبة الثلاثية من الثابت، الخطوة والوثبة من الركض)

للاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة:

تم عرض وتحليل نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ونسبة التعلم واختبار (t-test) لاختبارات الفعالية (الوثبة الثلاثية من الثابت، الخطوة والوثبة من الركض) للمجموعة الضابطة للاختبارين القبلي والبعدى في الجدول (5).

للمجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي لهذا الاختبار الوثبة الثلاثية من الثابت لصالح الاختبار البعدي . الأساليب المستخدمة بالوحدات التعليمية والمعدة من الباحثة والمتبعة من مدرس المادة في أداء الوثبة الثلاثية من الثابت، ان مجموعات البحث قد حققت هدفها في التعلم من حيث التأثير المعنوي مع وجود فروق معنوية بين تلك المجموعات، أن هذه المجموعة قد حققت نتائج معنوية في كافة الاختبارات المعنوية والإنجاز. تغزو الباحثة سبب هذه الفروق إلى طبيعة منهج التعليمي بأسلوب التعلم الذاتي المستند إلى القوة الانفجارية للسائقين) قد أثرت هذه التمرينات بشكل ايجابي في تحسين القدرات البدنية الخاصة في فعالية الوثبة الثلاثية، كما أن تعلم القوة الانفجارية للسائقين أثر في المجموعات العضلية العاملة .

أن ما تحقق من تعلم في نتائج هذه الاختبارات البدنية له علاقة مباشرة بتكنيك الوثبة الثلاثية، ويمثل إحدى أهم مراحلها وهي مرحلة الحجلة، إذ إن جميع التدريبات التي طبقت كانت مؤثرة في أداء الوثبة الثلاثية من خلال التحكم بحركات الذراعين والجذع أثناء القفز، وكذلك في أثناء أداء حركات الحجلة بالرجلين الذي عزز في زيادة السرعة الزاوية للرجلين (طلحة حسام الدين وآخرون: 1998، ص181) وهذه " الزيادة في السرعة الزاوية قد أثرت في زيادة السرعة الخطية لمركز ثقل الجسم، باعتبار أن السرعة الزاوية لها علاقة بالسرعة الخطية (المحيطة)، إذا ما ارتبطت هذه السرعة بجسم دائر " (طلحة حسام الدين وآخرون): 1998، ص181 .

نتائج اختبار الخطوة والوثبة من الركض: بعد دراسة الجدول (6) والشكل البياني (2) بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (8.116) بانحراف معياري مقداره (0.129)، في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (8.758) بانحراف معياري مقداره (0.086) وبلغت قيمة (t) المحسوبة (-19.621) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (2.57) وتحت درجة حرية (19) وعند مستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فرق معنوي للمجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي لهذا الاختبار

اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (2.57) وتحت درجة حرية (19) وعند مستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فرق غير معنوي للمجموعة الضابطة بين الاختبارين القبلي والبعدي لهذا الاختبار .

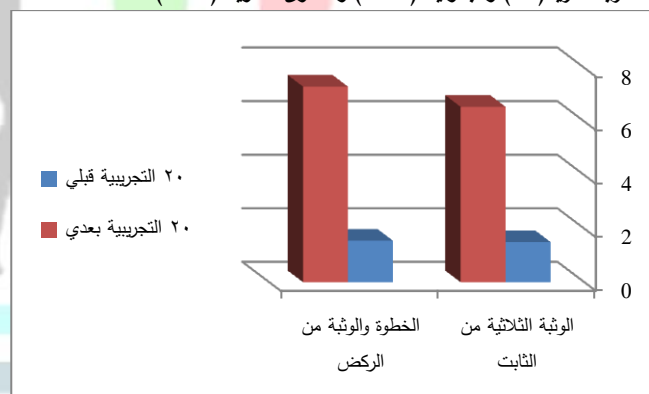
3-1-2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات الفعالية (الوثبة الثلاثية من الثابت، الخطوة والوثبة من الركض)

للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية:

الجدول (6) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لعينة البحث التجريبية في الاختبارات القبلية والبعدي.

المتغيرات	عدد العينة	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (t) المحسوبة	مستوى الدلالة
			ع	س	ع	س		
الوثبة الثلاثية من الثابت	20	المتر	6.451	0.175	6.838	0.125	-14.236	دال معنوي
		المتر	8.116	0.129	8.758	0.086	-19.621	دال معنوي

عند درجة حرية (19) والجدولية (2.57) ومستوى معنوية (0.05)



الشكل (2) يوضح الفرق بين الأوساط الحسابية لاختبارات الفعالية (الوثبة الثلاثية من الثابت، الخطوة والوثبة من الركض) للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

نتائج اختبار الوثبة الثلاثية من الثابت: بعد دراسة الجدول

(6) والشكل البياني (2) بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (6.451) بانحراف معياري مقداره (0.175)، في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (6.838) بانحراف معياري مقداره (0.125)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (-14.236) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (2.57) وتحت درجة حرية (19) وعند مستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فرق معنوي

3-1-3 عرض وتحليل نتائج اختبار الوثبة الثلاثية من الثابت:

بعد دراسة الجدول (7) والشكل البياني (3) بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي للمجموع التجريبية (6.451) بانحراف معياري مقداره (0.175)، في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (6.838) بانحراف معياري مقداره (0.086)، في حين بلغت وبلغت قيمة (t) المحسوبة (-14.236) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (2.57) وتحت درجة حرية (19) وعند مستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فرق معنوي لصالح المجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي لهذا الاختبار .

وبلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية (6.838) بانحراف معياري مقداره (0.086) وبلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة (6.348) بانحراف معياري مقداره (0.080)، بلغت قيمة (t) المحسوبة للاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة (3.691) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (2.57) تحت درجة حرية (38) وعند مستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين البعدي في اختبار الوثبة الثلاثية من الثابت لمجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية.

3-1-3-2 عرض وتحليل نتائج اختبار الخطوة

والوثبة من الركض:

بعد دراسة الجدول (7) والشكل البياني (4) بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية (8.116) بانحراف معياري مقداره (0.129)، في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (8.758) بانحراف معياري مقداره (0.086)، في حين بلغت وبلغت قيمة (t) المحسوبة (-19.621) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (2.57) وتحت درجة حرية (19) وعند مستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فرق معنوي لصالح المجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي لهذا الاختبار .

وبلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية

الوثبة الثلاثية من الثابت لصالح الاختبار البعدي. وهذا ما أكده صريح عبد الكريم الأداء والذي يشير إلى " مقاومة الجسم للحركات الدورانية في أثناء الأداء، إذ تقل هذه المقاومة بالإقلال من أنصاف الأقطار وتزداد إذا ما زادت هذه الأنصاف " (صريح عبد الكريم، 2004)، وترى الباحثة بأن لابد وأن يتصف طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بالمهارات الأساسية بالساحة والميدان لاعتماد جميع المواد العلمية ودرس الساحة بشكل خاص على ما يمتلكه الطالب من التفكير .

3-1-3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات والمهارتين

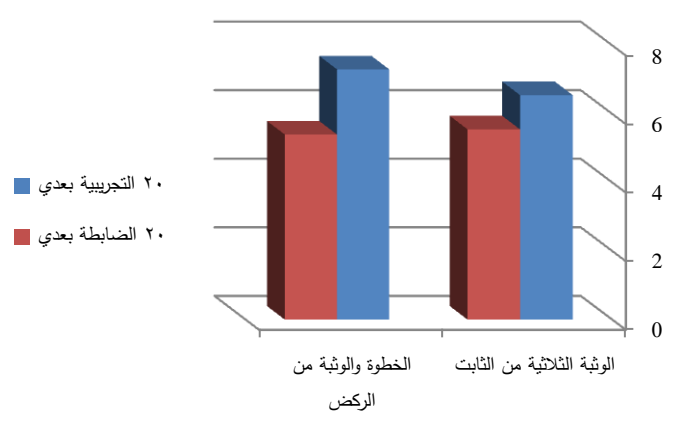
(الوثبة الثلاثية من الثابت، الخطوة والوثبة من الركض)

للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والضابطة:

الجدول (7) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات المهارتين (الوثبة الثلاثية من الثابت، الخطوة والوثبة من الركض) في الاختبار البعدي.

القيمة الجدولية (2.57) عند درجة حرية (38) وتحت مستوى الدلالة (0.05)

المتغيرات	العينة	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (t) المحسوبة	قيمة (t) الجدولية	دلالة الفروق
			ع	من	ع	من			
الوثبة الثلاثية من الثابت	40	المتر	6.838	0.125	6.348	0.080	3.691	2.57	معنوي
الخطوة والوثبة من الركض		المتر	8.758	0.086	8.295	0.107	6.089		معنوي



الشكل (3) يوضح الفرق بين الأوساط الحسابية لاختبارات المهارتين (الوثبة الثلاثية من الثابت، الخطوة والوثبة من الركض) للمجموعتين التجريبية والضابطة للاختبار البعدي

تتسبب وثبات مسار حركة الجسم محققاً زخماً عند كل لحظة من لحظات الهبوط، والدفع لكل مرحلة، وعمل ذلك على تعلم الدفع اللازم لمفاصل الرجلين العاملة، وتحقيق المرجحة الصحيحة سواء للرجل الثانية أو الدافعة، إذ ساعدت هذه العملية في توليد حركة دفع انفجارية خلال المرجحة الثانية للنهوض، وعمل ذلك على تعلم جميع مراحل الأداء لتحقيق مسافة جيدة من الوثبة الثلاثية بشكل أفضل مما في المجموعة الضابطة .

3-1-4-2 مناقشة نتائج اختبارات الخطوة والوثبة من الركض:

يتبين من خلال نتائج البحث المعروضة في الجدول (6) والشكل (3) وجد فرق معنوي بين مجموعتين البحث تعد مؤشراً جيد التعلم الخطوة والوثبة من الركض للطالبات، إذ يكون الفرق معنوي بين الأوساط الحسابية للمجموعتين واضحاً " في هذا الأسلوب وجب علينا ان نقوم ببعض التغيرات، وذلك بتحويل بعضاً من صلاحيات المعلم في بعض مواقف الدرس ومنحها الى الطالبات في أثناء سير الدرس لكي نمهد طالبة ان يكتسب الخبرة في الاعتماد على النفس، والإبداع وأثر المعلمة والانتقال بين طالبات وإعطائهم التغذية الراجعة (Feed back). إما القرارات، فهي للطالبة والتي يمارسها خلال مدة الدروس ذلك الأسلوب ليس وحيداً بتأثيره بل كانت التمارين التي تمت إضافتها وتعزز الباحثة سبب التعلم الحاصل في هذا المتغير الى التمرينات أسلوب التعلم الذاتي لتعلم الخطوة والوثبة من الركض تشمل أثر منهج التعليمي وأداء التمرين، ان المساهم الرئيس في ظهور التعب واستخدام حركات الزائدة للمهارة.

يتضح لنا من نتائج المجموعة التجريبية أن هذه المجموعة قد حققت نتائج معنوية في كافة الاختبارات المعنوية والإنجاز. تعزو الباحثة سبب هذه الفروق إلى طبيعة أثر منهج تعليمي بأسلوب التعلم الذاتي، إذ شمل (مجموعة تمرينات القوة الانفجارية) قد أثرت هذه التمرينات بشكل ايجابي في تحسين القدرات البدنية الخاصة في فعالية الوثبة الثلاثية، كما أن التعلم الواضح من قبل المجموعة التجريبية قد أثر في تعلم القوة الانفجارية. وبهذا فان التمارين

(8.758) بانحراف معياري مقداره (0.086) وبلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة (8.295) بانحراف معياري مقداره (0.107)، بلغت قيمة (t) المحسوبة للاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة (6.089) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (2.57) تحت درجة حرية (38) وعند مستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين البعدي في اختبار الخطوة والوثبة من الركض لمجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية.

3-1-4 مناقشة نتائج والمهارات الاختبارات المهارتين (الوثبة الثلاثية من الثابت، الخطوة والوثبة من الركض) للاختبارين البعدي للمجموعة التجريبية والضابطة:

3-1-4-1 مناقشة نتائج اختبارات متغير الوثبة الثلاثية من الثابت:

يتبين من خلال نتائج البحث المعروضة في الجدول (6) والشكل (3) وجد فرق معنوي بين مجموعتين البحث ما تحقق من تعلم في نتائج هذه الاختبارات البدنية له علاقة مباشرة بالقوة الانفجارية للسائقين، ويمثل إحدى أهم مراحلها وهي مرحلة الحجلة، إذ إن جميع التعليم التي طبقت كانت مؤثرة في أداء الوثبة الثلاثية من خلال التحكم بحركات الذراعين والجذع أثناء القفز، وكذلك في أثناء أداء حركات الحجلة بالرجلين الذي عزز في زيادة السرعة الزاوية للرجلين، وهذه الزيادة في السرعة الزاوية قد أثرت في زيادة السرعة الخطية لمركز ثقل الجسم، باعتبار أن السرعة الزاوية لها علاقة بالسرعة الخطية (المحيطة)، " يعد التمرين نشاطاً معروفاً للفرد من اجل تكامل المهام المحدودة للأنشطة الرياضية ووسيلة أساسية لتعلم التكنيك ومهام الإعداد، ويعتمد على التصميم في إدارة نوع النشاط الرياضي المحدد (محمود داود سلمان، وآخرون: 2000، ص186). ويشير بعض الباحثين إلى أن التأكيد على مراحل الأداء الحركي الخاص بالوثبة الثلاثية التي شملت مفردات برنامج التعليمي المقترح قد سهل عمليات النهوض، والتحكم بحركات الجسم في أثناء الطيران في كل مرحلة، مما ساعد على

التربية البدنية والعلوم الرياضة بشكل خاص.

2- التأكيد على فعالية (الوثبة الثلاثية من الثابت، الخطوة والوثبة من الركض) لأهميته في زيادة رصيد اللاعب ساحة والميدان في النقاط .

المصادر:

- [1] إيهاب داخل؛ تأثير تدريبات الوثب على وفق عزوم القصور الذاتي في تطوير القوة الخاصة والمستوى الرقمي للوثبة الثلاثية المبتدئين: (رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2004).
- [2] صريح عبد الكريم؛ خصائص عزم القصور الذاتي، محاضرة مؤتلفة أقيمت على طلبية الدكتوراه: (جامعة بغداد/كلية التربية الرياضية، 2004).
- [3] طلحة حسام الدين (آخرون)؛ علم الحركة، تطبيقي، جزء 1، ط1: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1998).
- [4] عادل عبد البصير؛ الميكانيكا الحيوية، (القاهرة، مركز الكتاب للنشر والتوزيع، 1998).
- [5] عبد علي نصيف، قاسم حسن حسين؛ مبادئ التدريب الرياضي: (بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1988).
- [6] علي سموم الفرطوسي؛ مبادئ الطرائق الإحصائية في التربية البدنية الرياضية: (بغداد، مطبعة المهيم، 2012).
- [7] جودة احمد سعادة؛ صياغة الأهداف التربوية والتعليمية في جميع المواد الدراسية، ط1: (2001م).
- [8] قاسم حسن حسين؛ الأسس النظرية والعلمية لفعاليات ألعاب الساحة والميدان: (بغداد، مكتبة جامعة بغداد، 1987)، ص 167 .
- [9] نوري الشواك ورافع الكبيسي؛ دليل لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية: (بغداد، دمام، 2004).
- [10] ووجيه محجوب؛ أصول البحث العلمي ومناهجه، ط1: (عمان، دار المناهج للنشر والتوزيع، 2001).
- [11] Sosa, Ernest (1980); A virtue Epistemology. Apt Belief and Reflective knowledge, Vol. I. Oxford; Clarendon press.

جميعها التي استخدمت في منهج التعليمي قد أثرت في تعلم القوة، فضلاً عن ذلك فإن اختبار الوثبة الثلاثية من الثبات، وكذلك باقي الاختبارات التي لها علاقة بأداء الوثبة الثلاثية تعني القيام بحركة، يهدف الواصل من خلالها التغلب على كتلة جسمه الثابتة ببذل قوة مناسبة لإكساب هذه الكتلة سرعة معينة، إذ تمثل كتلة الجسم مقاومة كبيرة، فيما إذا كانت ثابتة، وأن الذي يساعده في التغلب على هذه المقاومة الدفع السريع، وتحقيق زخم لازم للجسم لحظة الدفع إلى إكساب هذه الكتلة السرعة المناسبة لكتلة الجسم، وإكسابها طاقة حركية خطية للمحافظة على هذه الطاقة يجب أن يتخذ الواصل أوضاعاً مناسبة في أجزاء جسمه من خلال التحكم بزوايا هذه الأجزاء في أثناء الأداء الحركي لمراحل الوثبة الثلاثية، وهذا "يعني التحكم بحركة أجزاء الجسم في أثناء هذا، الأداء والذي يشير إلى مقاومة الجسم للحركات الدورانية في أثناء الأداء، إذ تقل هذه المقاومة بالإقلال من أنصاف الأقطار وتزداد إذا ما زادت هذه الأنصاف" (عبد علي نصيف، قاسم حسن حسين: 1988، ص95).

4-الخاتمة:

من خلال تطبيق التمرينات المهارية الخاصة توصلت الباحثة إلى الاستنتاجات التالية:

- 1- أن منهج تعليمي المعدة والمصممة من قبل الباحثة كانت فعالة في تعلم فعالية (الوثبة الثلاثية من الثابت، الخطوة والوثبة من الركض) لعينة البحث التي طبقت عليها.
- 2- أن أسلوب التعليم الذاتي المقترحة قدمت الحلول المناسبة للتغلب على المرحل الصعبة في كل من فعالية (الوثبة الثلاثية من الثابت، الخطوة والوثبة من الركض).
- 3- تبين أن منهج تعليمي في تعلم القوة الانفجارية للساقيين قد اثبت فاعليته في تعلم فعالية (الوثبة الثلاثية من الثابت، الخطوة والوثبة من الركض) في لعبة الساحة والميدان.

من خلال النتائج التي توصلت إليها الباحثة توصي بما يأتي:

- 1- الأخذ بنتائج هذه الدراسة والاستفادة منها في تعلم المنهج التعليمي بلعبة الساحة والميدان الخاصة بالكلية العراقية

الملاحق:

الملحق (1) يوضح أنموذج من الوحدة التعليمية المطبقة على أفراد عينة البحث

المرحلة: الثانية الشعبة: A العدد: 20 التاريخ: 2022/10/23 الوقت: د 90	الاهداف التربوية بث روح التعاون	الكلية: التربية الأساسية قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة المدرسة: رانيا عبد الرضا	الأهداف التعليمية اداء الوثبة الثلاثية من الثابت	الوحدة التعليمية: (1) تعلم القوة الانفجارية للسائقين
---	------------------------------------	---	---	---

نوع النشاط	الزمن	الأهداف السلوكية	المهارات والفعاليات الحركية	الأدوات والأجهزة	التنظيم	الملاحظات
القسم الإعدادي الإحماء العام	15 د 3	أن يتعلم الطلاب النظام وتنفيذ الأوامر	تغيير الملابس الاصطفاف لأداء التحية أخذ الغياب	صافرة	× × × × × × × × × × × × O	التأكيد على الوقوف الطلاب بشكل الصحيح
إحماء الخاص	2د	أن يتعرف الطلاب على أهم أجزاء الجسم العاملة في المهارة. أن يشارك الطلاب بإيجابية أثناء أداء التمرينات. أن يكتسب الطلاب المرونة في أجزاء الجسم.	الجري الخفيف حول الملعب. الجري مع تحريك الذراعين إلى الأمام والخلف بالتعاقب وحسب الإيعاز . تداول مابين الطلاب واحدة مقابل الأخرى للإحماء وحركة القدمين من خلال التقدم والتراجع ويصل الطلاب الى درجة الإحماء العام.	بدون أدوات	× × × × × × × × × O	التأكيد على حركة الذراعين أثناء الهرولة التأكد على تأدية جميع الطلاب
تمارين بدنية	10د	أن يتعرف الطلاب على أهمية الإحماء الجيد. أن يمتد الطلاب للوصول للمرونة الكافية التي تؤهلهم وتساعدهم على أداء المهارة. أن ينفذ الطلاب التمارين البدنية وفق الإيعاز .	من وضع الوقوف والذراعين ممدودة إلى الجانب، رفع وخفض الذراعين الى الجانب (نشر جانبي) بالقفز . من وضع الوقوف والذراعين تخفضاً، وثني ومد (السائقين) بالتعاقب. من وضع الوقوف والذراعين ممدودة إلى الأمام، رفع وخفض (الذراعين أماماً) القفز على البقع.	صافرة	× × × × × × × × × × × × × × × × × × × O ×	التأكيد على أداء جميع التمارين البدنية من قبل الطلاب
القسم الرئيسي التعليمي	70 د 30 د	أن يتعرف الطلاب على الخطوات الفنية والتعليمية الصحيحة لكيفية أداء مهارة الوثبة الثلاثية من الثابت. أن يتعرف الطلاب ماهي مهارة الوثبة الثلاثية من الثابت . أن يتعرف كيف التخلص من الأخطاء الفنية الوثبة الثلاثية من الثابت.	شرح مهارة الوثب الثلاثية من قبل المدرسة المادة. عرض المهارة من قبل طالبة ممارسة على داتا شوب. الطرح الأسئلة من قبل المدرسة على طالبات معرفة ميول طالبات.	جهاز عرض مع جهاز	Xxxxxxxxxxxxx O xxxxxxxxxxxxx	التأكيد على الانتباه جميع الطلاب على الشرح وعرض المهارات
التطبيقي	40د	أن ينفذ الطلاب أداء الوثبة الثلاثية من الثابت من خلال تكرار المهارة للوصول الى الاتسيابية. أن يشعر بالمساعدة والتشويق أثناء الأداء الوثبة لثلاثية من الثابت مع الزميل. أن يكافئ الجميع من خلال استخدام التعزيزات الإيجابية.	من الوقوف على الصندوق – الهبوط على اليمين – ثم خطوة ثم قفزة فوق الصندوق الى البساط . يتم الوثب فوق الحواجز يقدم واحدة والنزول على نفس القدم . من خمس خطوات تقريبية حجلة فوق الصندوق ثم حجلة إلى الأرض ثم حجلة فوق الصندوق ثم على الأرض ثم فوق الصندوق ثم إلى الحفرة	كفوف ملاكمة واقية رأس	Xxxxxxxxxx Xxxxxxxxxx O	التأكيد على أداء المهارة جميع الطلاب بدون تكلئ التأكيد على الأداء الصحيح الوثبة الثلاثية من الثابت الاستعانة بالمساعدين المشرفين الموجهين
القسم الختامي الألعاب ترويحوية جمع الأدوات	5 د 4د 1 د	أن يؤدي الطلاب تمارين تهدئه تعيد نبضه للطبيعي. أن يؤدي الطلاب صيحة نهاية الدرس بنشاط.	المشي الخفيف مع مرجحة الذراعين إلى الأمام وإلى الخلف بالتناوب. المشي مع تحريك الذراعين إلى الجانب وإلى الأعلى بالتناوب. جمع الأجهزة والأدوات والكرات وإعادتها الى المخزن. -أداء التحية ومن ثم الانصراف	بدون أدوات	Xxxxxxx O	التأكيد على الهدوء عند الانصراف



ISSJ JOURNAL

The International Sports Science Journal, Vol. 6, Issue. 9, September. 2024

ISSN: 1658- 8452



تأثير تدريبات خاصة في تطوير بعض المهارات الأساسية لكرة السلة لدى لاعبات منتخب ناشئين العراق

م.م هدير فلاح عبد الصاحب¹

وزارة التربية مديرية بغداد الرصافة/3¹

(¹ hadeerfalah95@gmail.com)

المستخلص: شهد العالم في الآونة الأخيرة تطوراً ملحوظاً في المجالات كافة والعلوم المختلفة ومن هذه العلوم علم التدريب الرياضي الذي يعطي الأولوية للمدربين للاهتمام باللعبين، ويعد الإعداد المهاري وفقاً لأنظمة الطاقة من أهم مكونات إعداد الرياضي في الرياضات والألعاب جميعها ومنها لعبة كرة السلة، وإن المهارات الأساسية في كرة السلة ولا سيما الهجومية والدفاعية هي أساس التنافس، وهي أحد الأسس المهمة التي يجب الاهتمام بها عند توجيهها بالشكل الفني الصحيح أهمية البحث إحساس اللاعب بالمتغيرات المرتبطة بحركاته مثل قربه أو بعده من السلة أو الكرة أو المنافس، ساعد ذلك على زيادة الدقة في الأداء المهاري لأي عمل هجومي ودفاعي، فضلاً عن التفاني في الحصول على المستوى العالي من خلال التغلب على الحركات، التي تحتاج إلى أداء فني عالٍ، ولا سيما مهارة الإسلام والمناولة والطبقة والتصويب، لزيادة الدقة على التصرف في أثناء التحرك السريع لذلك تكثف التدريبات لتطوير تلك المهارات في لعبة كرة السلة، إذ لاحظت الباحثة هناك ضعف في أداء المهارات الأساسية لكرة السلة، وهذه الضعف ناتج عن ضعف في مستوى المهارات الخاصة باللعبة، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي بالاختبار القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لملائمته لطبيعة البحث، وتم تحديد مجتمع البحث لاعبات منتخب ناشئات العراق للموسم الرياضي 2024، والبالغ عددهن (10 لاعبات)، إذ تم اختيار عينة البحث بأسلوب الحصر الشامل وقسمت العينة إلى مجموعتين التجريبية والمجموعة الضابطة وبواقع (5 لاعبة) لكل مجموعة وتم تطبيق تمارين خاصة ولمدة ثمانية أسابيع وبواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع الواحد واستخدمت الباحثة الحقيبة الإحصائية (spss) وتوصلت الباحثة إلى أهم الاستنتاجات أن تمارين خاصة أثرا إيجابياً في تطوير بعض المهارات الأساسية للاعبين تحدي المهارات الأساسية - كرة السلة.

الكلمات المفتاحية: تمارين خاصة - المهارات الأساسية - كرة السلة.

1-المقدمة:

شهد العالم في الآونة الأخيرة تطوراً ملحوظاً في المجالات كافة والعلوم المختلفة ومن هذه العلوم علم التدريب الرياضي الذي يعطي الأولوية للمدربين للاهتمام باللاعبين على وفق مبادئ وصيغ علمية توصلهم إلى تحقيق أفضل الإنجازات بأقل جهد ممكن وفق استخدام أساليب التدريب الحديثة التي باتت من المؤكد واحدة من البطاقات الراححة التي يمتلكها المدربون إذا ما استخدمت بصورة صحيحة، ويعد الإعداد المهاري من أهم مكونات إعداد الرياضي في الرياضات والألعاب جميعها ومنها لعبة كرة السلة، وإن المهارات الأساسية في كرة السلة ولا سيما الهجومية والدفاعية هي أساس التنافس، وهي أحد الأسس المهمة التي يجب الاهتمام بها عند توجيهها بالشكل الفني الصحيح، ولا سيما المهارات الأكثر استعمالاً في المباراة، للوصول إلى القمة عن طريق بناء أسس سليمة قوية للتغلب على مواقف اللعب المتغيرة والسريعة والمتصاعدة، وتعد مسابقة (فييا) لتحدي المهارات الأساسية في كرة السلة من الفعاليات الرياضية التي تم استحداثها في الآونة الأخيرة نتيجة ظروف جائحة كورونا والتي تتميز بالتباعد وعدم الاحتكاك بين اللاعبين، وتعتمد في طريقة لعبها على المهارات الفردية للاعبين وسرعة أداءهم، ومن هنا تكمن أهمية البحث إحساس اللاعب بالمتغيرات المرتبطة بحركاته مثل قربه أو بعده من السلة أو الكرة أو المنافس، ساعد ذلك على زيادة الدقة في الأداء المهاري لأي عمل هجومي، فضلاً عن التقاني في الحصول على المستوى العالي من خلال التغلب على الحركات، التي تحتاج إلى أداء فني عالٍ، ولا سيما مهارة الإسلام والمناولة والطبطقة والتصويب، لزيادة الدقة على التصرف في أثناء التحرك السريع لذلك تكثف التدريبات لتطوير تلك المهارات في لعبة كرة السلة.

مشكلة البحث:

إن المشكلة الأساسية بالنسبة للمدرب هي كيفية تحديد الجهد والجرعات التدريبية وتحديد حجم وشدة حمل التمرين والتي يمكن للجسم استيعابها دون أي أعراض جانبية تؤثر على نجاح لاعبة كرة السلة في اكتساب وتطوير وتثبيت قدراتها مهارية واختيار

طريقة التمرين التي يتوافر فيها كل درجات التدريب من الخفيف إلى القصوى والذي يتخلله فترات راحة تتناسب ونوع الجهد المبذول لتطوير القدرات البدنية والحركية لأداء سلسلة من المهارات الأساسية في كرة السلة، ومن خلال تواجد الباحثة ميدانياً لاحظت هناك ضعف في أداء المهارات الأساسية بكرة السلة، وهذه الضعف ناتج عن ضعف في مستوى المهارات الخاصة باللعبة، الذي أثر وبشكل واضح في أداء المهارات الأساسية. لذا ارتأت الباحثة إلى وضع تمرينات تتناسب طبيعة الأداء المهاري والجهد البدني المطلوب وفق زمن الأداء ونظام الطاقة السائد، للتغلب على الضعف الحاصل في المهارات الأساسية بكرة السلة لدى اللاعبات .

أهداف البحث:

- 1-إعداد تدريبات خاصة في تطوير بعض المهارات الأساسية بكرة السلة لدى لاعبات منتخب ناشئين العراق.
- 2-التعرف على تأثير تدريبات خاصة في تطوير بعض المهارات الأساسية بكرة السلة لدى لاعبات منتخب ناشئين العراق.

فروض البحث:

- 1-أن تأثير تدريبات خاصة أثراً إيجابياً في تطوير بعض المهارات الأساسية بكرة السلة لدى لاعبات منتخب ناشئين العراق.

مجالات البحث:

المجال البشري: لاعبات منتخب ناشئين العراق للموسم الرياضي 2024.

المجال الزمني: المدة 2024/5/2 الى 2024/7/12.

المجال المكاني: قاعة الشعب المغلقة للألعاب الرياضية.

2-منهج البحث وجراسته الميدانية:

2-1 منهج البحث: استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي ذو الاختبار القبلي والبُعدي للمجموعتين المتكافئتين (تجريبية وضابطة) لملائمته لطبيعة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته: وتم تحديد مجتمع البحث لاعبات منتخب ناشئات العراق للموسم الرياضي 2022، والبالغ عددهم (10 لاعبة)، إذ تم اختيار عينة البحث بأسلوب الحصر

الأدوات اللازمة: ملعب كرة السلة، وثلاثة حواجز، وكرات سلة عدد (10) قانونية، وشريط قياس جلدي (20 متر)، وشريط لاصق، وساعة توقيت إلكترونية، وكريسيان، وصافرة.

الإجراءات:

1- تحدد نقطة مركزية أسفل السلة، التي يعتمد عليها في تأشير النقاط الرئيسية.

2- تحدد ثلاث نقاط الأولى منها أمامية على بعد (4.43 متر) عن النقطة المركزية، والثانية والثالثة جانبي النقطة المركزية (داخل المنطقة) بعد كل منهما (3.25 متر) عن النقطة المركزية، وتمثل وقفة اللاعب المختبر.

3- وضع ثلاثة حواجز (ارتفاع العمود لكل منهما 2م والحاجز المعلق على كل واحد منهما بطول 100 سم من الأعلى وعرضه 50 سم) على بعد (75 سم) وباتجاه اللاعب المختبر.

4- تحدد نقطتان على الجانبين البعيدين للنقطة المركزية ببعد (8 متر)، وتمثلان وقفة أحد أفراد فريق العمل الذي يسلم الكرة لكل جانب، وهذه النقطة تبتعد عن الخط الجانبي (1.50 متر).

وصف الأداء:

1- يقف اللاعب المختبر على النقطة الأمامية المؤشرة على الأرض، وفي الوقت نفسه يقف اثنان من أفراد فريق العمل ومعهما الكرة على النقطتين المحددتين.

2- عند إشارة البدء (صافرة) يتم تسليم الكرة (مناولة صدرية باليدين) من الجانب الأيمن للاعب المختبر، الذي يؤدي الاستلام المنتهي بالتصويب بالقفز (نقطتان) مباشرة لمحاولتين، ومن ثم الانتقال إلى النقطة الثانية لمحاولتين أخريين، ومن ثم العودة إلى النقطة الأولى لمحاولتين (التسليم يكون من جانب اليسار) ومن ثم الانتقال إلى النقطة الثالثة لأداء محاولتين والعودة إلى النقطة الأولى (التسليم يكون من الجانب الأيمن) لأداء آخر محاولتين، وكما موضح بالخطوات (1،2،3،4).

3- يؤدي اللاعب المختبر عشر محاولات مقسمة إلى (محاولتين أماميتين-محاولتين جانب أيمن-محاولتين أماميتين-محاولتين

الشامل وقسمت العينة الى مجموعتين التجريبية والمجموعة الضابطة وبنوا (5 لاعبة) لكل مجموعة.

2-2-1 تجانس وتكافؤ العينة:

جدول (1) يبين تجانس أفراد عينة البحث.

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول	متر	162.212	160	1.511	0.645
الوزن	كغ	60.133	58	1.786	0.754
العمر	سنة	16.131	16	1.681	0.891

قيمة معامل الالتواء تتحصر بين ± 3 مما يدل على توزيع المجتمع توزيعاً اعتدالياً

الجدول (2) يبين نتائج الاختبارات القليلة في الاختبارات تطوير بعض المهارات الأساسية للاعب تحدي المهارات الأساسية بكرة السلة لدى المجموعتين الضابطة والتجريبية

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	التجريبية		الضابطة		قيمة t	مستوى الخطأ	دلالة الفروق
			م	ع	م	ع			
الاختبارات المهارية	الاستلام والتصويب بالقفز 2 نقطة	درجة	6.031	1.221	4.065	2.127	0.691	0.561	عشوائي
	الاستلام والتصويب بالقفز 3 نقطة	درجة	9.012	1.243	6.011	2.389	0.347	0.561	عشوائي
	الاستلام والطبقة العالية المنتهية بالتصويب السلمي	درجة	8.004	2.421	6.004	3.291	0.734	0.430	عشوائي

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

2-3 وسائل جمع المعلومات والأجهزة الأدوات

المستخدمة في البحث:

2-3-1 وسائل جمع المعلومات: (الملاحظة، الاختبارات

والقياسات، المصادر والمراجع العربية والأجنبية).

2-3-2 الأجهزة الأدوات المستخدمة في البحث: (كرات

سلة قانونية عدد (12)، وملعب كرة سلة قانوني، ساعة توقيت الكترونية نوع (Casio)، شواخص عدد (10) حبال عدد (10)، جهاز لقياس الطول والوزن، كاميرة رقمية نوع (CANON) صينية المنشأ ذات (25) صورة/ثانية.

2-4 الاختبارات المستخدمة في البحث:

2-4-1 الاختبار الأول: (الاستلام +التصويب

بالقفز/نقطتان) (إشراق علي محمود: 2002، ص56).

الغرض من الاختبار: قياس القدرة على الاستلام المنتهي بالتصويب بالقفز-نقطتان.

الإجراءات:

- 1-تحدد نقطة مركزية أسفل السلة يعتمد عليها في تأشير بعض النقاط الرئيسية.
- 2-تحدد نقطة على الجانب (الأيسر أو اليمين) القريب عن النقطة المركزية وخارج القوس ببعد (30 سم) وتبتعد عن الخط تحت السلة (1.75 متر)، وتمثل وقفة اللاعب المختبر.
- 3-رسم امتداد لخط القاعدة لملاعب الكرة الطائرة للجانبين.
- 4-وضع حاجزين (ارتفاع العمود لكل منهما 2 متر والحاجز المعلق على كل واحد منهما بطول 100 سم من الأعلى وعرضه 50 سم) على بعد (1.25 متر) من خط القوس للتصويب البعيد وباتجاه النقطة الجانبية التي يقف عليها اللاعب المختبر.
- 5-وضع شاخص أمام النقطة الجانبية ببعد (2 متر) وخلف الحاجزين الدوران حوله.
- 6-تحدد نقطة على الجانب (الأيسر أو الأيمن) البعيد للنقطة المركزية ببعد (8 متر)، وتمثل وقفة أحد أفراد فريق العمل الذي يسلم الكرة، وهذه النقطة تبتعد عن الخط الجانبي (1.50 متر).

وصف الأداء:

- 1-يقف اللاعب المختبر على النقطة الجانبية (اليسرى أو اليمينى) المؤشرة على الأرض، وفي الوقت نفسه يقف أحد أفراد فريق العمل ومعه الكرة على النقطة الجانبية المحددة (الجانب الأيمن أو الأيسر للاعب المختبر).
- 2-عند إشارة البدء (صافرة) يتم تسليم الكرة (مناولة صدرية باليدين) للاعب المختبر الذي يؤدي الاستلام المنتهي بالتصويب بالقفز (ثلاث نقاط) مباشرة، وكما موضح بالخطوتين (1،2).
- 3-يؤدي اللاعب المختبر ثمان محاولات.
- 4-تقسم المحاولات الثمان إلى خمس محاولات من الثبات، والثلاث الأخرى الأخيرة تتم بعد أن يحصل دوران حول الشاخص الموجود خلف النقطة الجانبية بسرعة، والرجوع إلى

جانب أيسر-محاولتين أماميتين).

شروط الاختبار: السرعة في الأداء، ومساعدة اللاعب المختبر (التنبية) لأداء المحاولات من أماكنها المحددة، ويقوم أحد أفراد فريق العمل الواقف على يمين اللاعب المختبر بتسليم (6) كرات (كرتين متتاليتين لثلاث مرات) وعلى وفق وصف الأداء ومن ثم (4) كرات (كرتين متتاليتين لمرتين) من لدن أحد أفراد فريق العمل الثاني الواقف على يسار اللاعب المختبر، ولكل لاعب محاولتان خاطئتان فقط.

إدارة الاختبار:

مؤقت: يقوم بإعطاء إشارة البدء فضلاً عن حساب الزمن المستغرق لأداء الاختبار.

مسجل: يقوم بالنداء على الأسماء أولاً وتأشير كل من المحاولات الناجحة والفاشلة والزمن ثانياً.

حساب الدرجة:

- 1-يحسب الوقت منذ استلام اللاعب المختبر الكرة حتى نهاية المحاولة العاشرة بعد أن تترك الكرة يد اللاعب المختبر.
- 2-تقسيم الزمن على (60 ثا).
- 3-تحسب للاعب درجة عن كل حالة تصويب بالقفز ناجحة.
- 4-تحسب للاعب (صفر) من الدرجات عن كل حالة تصويب بالقفز فاشلة.

5-جمع درجات (الدقة) المحاولات الناجحة.

الدرجة الكلية (النهائية): تقسيم ناتج الدقة على الزمن.

2-4-2 الاختبار الثاني: (الاستلام +التصويب بالقفز/ثلاث نقاط) (خالد محمود عزيز:1990، ص57).

الغرض من الاختبار: قياس القدرة على الاستلام المنتهي بالتصويب بالقفز-ثلاث نقاط .

الأدوات اللازمة: ملعب كرة السلة، وحاجزان، وشاخص واحد، وكرات سلة عدد (8) قانونية، وشريط قياس جلدي (20 متر)، وشريط لاصق، وساعة توقيت إلكترونية، وكريسيان، وصافرة.

الرئيسية.

النقطة الجانبية نفسها.

2-تحدد نقطتان الأولى منها أمامية بعدد (8.35 متر) عن النقطة المركزية، والثانية على الجانب الأيسر البعيد بعدد (7.79 متر) عن النقطة المركزية التي بدورها تبتعد عن الخط الجانبي (1 متر)، وتمثلان وقفة اللاعب المختبر.

3-وضع أربعة حواجز (ارتفاع العمود لكل منهما 2 متر والحاجز المعلق على كل واحد منهما بطول 100 سم من الأعلى وعرضه 50 سم) اثنان منهما على بعد (75 سم) ويشكل مواجه للاعب المختبر، والآخرا يمين ويسار النقطة المركزية داخل المنطقة بعدد (3.25 متر، 2.21 متر) على التوالي.

4-وضع شاخص على بعد (50 سم) من نهاية خط الرمية الحرة (جهة اليسار للنقطة المركزية) للفصل بالدخول للاعب المختبر إلى داخل المنطقة من الجانبين (اليمن واليسار).

5-تحدد نقطتان الأولى منها أمامية وعلى بعد (8.35 متر) عن النقطة المركزية، والأخرى على الجانب الأيسر البعيد بعدد (7.79 متر) التي تبتعد عن الخط الجانبي (1 متر)، وتمثلان وقفة أحد أفراد فريق العمل الذي يسلم الكرة لكل نقطة.

وصف الأداء:

1-يقف اللاعب المختبر على النقطة الأولى (الأمامية) والمؤشرة على الأرض، وفي الوقت نفسه يقف اثنان من أفراد فريق العمل ومعهم الكرة على النقطتين المحددتين.

2-عند إشارة البدء (صافرة) يتم تسليم الكرة (مناولة صدرية باليدين) من الجانب الأيمن للاعب المختبر الذي يؤدي الاستلام والطبقة العالية مباشرة باتجاه السلة وعلى يمين الشاخص الموجود لأداء التصويب السلمي لمحاولة واحدة (التسليم يكون من الجانب الأيمن)، ومن ثم الانتقال إلى النقطة الثانية (الجانبية) لأداء محاولة أخرى باتجاه السلة وعلى يسار الشاخص الموجود (التسليم يكون من النقطة الأمامية)، ومن ثم الرجوع إلى النقطة الأولى (الأمامية) لتكملة المحاولات الست بالطريقة نفسها وبالتبادل، وكما موضح في الخطوات (1,2,3,4,5,6).

شروط الاختبار: السرعة في الأداء، والدوران حول الشاخص يكون يمين الحاجزين إذا كان اللاعب المختبر موجوداً يمين النقطة المركزية والعكس صحيح، ومساعدة اللاعب المختبر (التنبيه) للبدء بالدوران حول الشاخص، ولكل لاعب محاولتان خاطئتان فقط.

إدارة الاختبار:

مؤقت: يقوم بإعطاء إشارة البدء فضلاً عن حساب الزمن المستغرق لأداء الاختبار.

مسجل: يقوم بالنداء على الأسماء أولاً وتأشير كل من المحاولات الناجحة والفاشلة والزمن ثانياً.

حساب الدرجة:

1-يحسب الوقت منذ استلام اللاعب المختبر الكرة حتى نهاية المحاولة الثامنة بعد أن تترك الكرة يد اللاعب المختبر.
2-تقسيم الزمن على (60 ثانية).
3-تحسب للاعب درجة عن كل حالة تصويب بالقفز ناجحة.
4-تحسب للاعب (صفر) من الدرجات عن كل حالة تصويب بالقفز فاشلة.

5-جمع درجات (الدقة) المحاولات الناجحة.

الدرجة الكلية (النهائية): تقسيم ناتج الدقة على الزمن.

2-4-3 الاختبار الثالث: (الاستلام + الطبقة العالية

+ التصويب السلمي)(لوي سامي رفعت: 2012، ص 60):

الغرض من الاختبار: قياس القدرة على الاستلام والطبقة العالية المنتهية بالتصويب السلمي.

الأدوات اللازمة: ملعب كرة السلة، وأربعة حواجز، وشاخص، وكرات سلة عدد (8) قانونية، وشريط قياس جلدي (20 متر)، وشريط لاصق، وساعة توقيت إلكترونية، وكرسيان، وصافرة.

الإجراءات:

1-تحدد نقطة مركزية أسفل السلة يعتمد عليها في تأشير النقاط

4-معرف مدى صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في الاختبارات

2-6 الاختبارات القبلية: قامت الباحثة بإجراء الاختبارات القبلية بتاريخ 2024/5/5 في قاعة الشعب المغلقة للألعاب الرياضية/محافظة بغداد.

2-7 التجربة الرئيسية:

-بدأت العينة تنفيذ تدريبات بتاريخ 2024/5/8 لغاية 2024/7/8.

-مدة المنهج التدريبي: (8) أسابيع.

-عدد الوحدات التدريبية الكلية: (24) وحدة تدريبية.

-عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية: (3) وحدات .

-أيام التدريب الأسبوعية: (الأحد، الثلاثاء، الخميس) .

-الطريقة التدريبية المستخدمة: التدريب الفكري المرتفع الشدة. والتكراري

-الشدة التدريبية المستخدمة: (80-100%).

2-8 الاختبارات البعدية: تم إجراء الاختبارات البعدية بتاريخ 2024/7/12 قاعة الشعب المغلقة للألعاب الرياضية/محافظة بغداد.

2-9 الوسائل الإحصائية المستخدمة في البحث:

استعانت الباحثة بالحقيبة الإحصائية (SPSS) لإيجاد المعالجات الإحصائية المناسبة .

3-يؤدي اللاعب المختبر ثماني محاولات مقسمة إلى (أربع محاولات من النقطة الأولى وأربع محاولات من النقطة الثانية وبالتبادل).

شروط الاختبار: السرعة في الأداء، ومساعدة اللاعب المختبر (التنبيه) لأداء المحاولات من أماكنها المحددة، ويقوم أحد أفراد فريق العمل الواقف على يسار اللاعب المختبر بتسليم (4) كرات و(4) كرات من لحن أحد أفراد فريق العمل الثاني الواقف على يمين اللاعب المختبر بالتبادل وعلى وفق وصف الأداء، ومراقبة الخطوات الصحيحة والذراع الصحيحة للتصويب السلمي، ولكل لاعب محاولتان خاطئتان فقط.

إدارة الاختبار:

مؤقت: يقوم بإعطاء إشارة البدء فضلاً عن حساب الزمن المستغرق لأداء الاختبار.

مسجل: يقوم بالنداء على الأسماء أولاً وتأشير كل من المحاولات الناجحة والفاشلة والزمن ثانياً.

حساب الدرجة:

1-يحسب الوقت منذ استلام اللاعب المختبر الكرة حتى نهاية المحاولة العاشرة بعد أن تترك الكرة يد اللاعب المختبر.

2-تقسيم الزمن على (60 ثانية).

3-تحسب للاعب درجة عن كل حالة تصويب بالقفز ناجحة.

4-تحسب للاعب (صفر) من الدرجات عن كل حالة تصويب بالقفز فاشلة أو أداء غير صحيح.

5-جمع درجات (الدقة) المحاولات الناجحة.

الدرجة الكلية (النهائية): تقسيم ناتج الدقة على الزمن.

2-5 التجربة الاستطلاعية:

الاستطلاعية بتاريخ 2024/5/2 على لاعبات عدد (5) خارج عينة البحث قاموا بتنفيذ الاختبارات المهارية إذ أغنت هذه التجربة الباحثة ببعض الملاحظات ومنها:

1-معرفة الزمن المستغرق لكل اختبار.

2-معرفة الوقت الإجمالي لتنفيذ الاختبارات.

3-معرفة صلاحية الاختبارات المستخدمة.

3-3 عرض نتائج الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في نتائج الاختبار البعدي في المتغيرات المهارية وتحليلها:

الجدول (5) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) ودلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات المهارية قيد البحث في الاختبار البعدي

الاختبارات	وحدة القياس	التجريبية		الضابطة		قيمة t المحسوبة	مستوى الخطأ	دلالة الفروق
		ع	س	ع	س			
الاستلام والتصويب بالقفز 2 نقطة	درجة	10.001	2.701	8.011	1.132	4.128	0.001	معنوي
الاستلام والتصويب بالقفز 3 نقطة	درجة	12.101	1.487	10.230	1.112	3.107	0.002	معنوي
الاستلام والطبقة العالية المنتهية بالتصويب السلمي	درجة	10.012	1.670	8.078	1.321	5.390	0.001	معنوي

* معنوي عند مستوى الدلالة (0.05) إذا كان مستوى الخطأ أصغر من (0.05) (8=2-5+5).

3-4 مناقشة النتائج:

من خلال ما تبين من عرض نتائج اختبارات المهارات كما هو في الجدول (5) ظهر هناك تأثير معنوي في متغيرات البحث بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية، وتعزو الباحثة ذلك تمرينات خاصة في تطوير بعض المهارات الأساسية للاعبين تحدي المهارات الأساسية بكرة السلة، ومن هذه العوامل شدة التمرين وإن التمرينات الخاصة زادت من التأثير في المستوى المهاري لأن جانب من الجوانب المهمة بل الرئيسة للاعبين لان التعب وضغط المنافسة يجعل اللاعبات يفقد تركيزه ومن ثم فقدان الدقة في الجانب المهاري نتيجة الجهد المبذول (إبراهيم خليل الحسني: 1996، ص93)، انه لا يمكن أن نتوقع لعباً جيداً للفريق بدون إعداد تمرينات جيدة لأن كرة السلة رياضة شاقة وعنيفة مما يتطلب أن يكون اللاعبون بمهارة ولياقة بدنية عالية فهناك الكثير من الفرق تمتاز بمهارات جيدة ولكنها غير قادرة على الفوز بسبب فقدان لاعبيها اللياقة البدنية في الربع الأخير من المباراة وفرق أخرى تفتقد عنصر الدقة في الإعداد المهاري والخططي كونها غير مكتملة الجانب البدني بصورة عامة وهو ما يؤثر في المهارات الهجومية بكرة السلة (عبد الحكيم

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

1-3 عرض نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية وتحليلها:

الجدول (3) يبين فرق الأوساط الحسابية وانحرافه المعياري وقيمة (t) ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية

الاختبارات	وحدة القياس	القبلي		البعدي		ع ف	قيمة t المحسوبة	مستوى الخطأ	دلالة الفروق
		ع	س	ع	س				
الاستلام والتصويب بالقفز 2 نقطة	درجة	6.031	1.491	8.011	8.711	1.341	6.567	0.001	معنوي
الاستلام والتصويب بالقفز 3 نقطة	درجة	9.012	1.241	10.101	9.132	1.672	4.378	0.002	معنوي
الاستلام والطبقة العالية المنتهية بالتصويب السلمي	درجة	8.004	2.320	10.321	4.892	1.541	8.322	0.001	معنوي

معنوي عند مستوى الدلالة (0.05) إذا كان مستوى الخطأ أصغر من (0.05) (4=1).

2-3 عرض نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية وتحليلها:

الجدول (4) يبين فرق الأوساط الحسابية وانحرافه المعياري وقيمة (t) ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية

الاختبارات	وحدة القياس	القبلي		البعدي		ع ف	قيمة t المحسوبة	مستوى الخطأ	دلالة الفروق
		ع	س	ع	س				
الاستلام والتصويب بالقفز 2 نقطة	درجة	4.065	1.212	6.002	2.171	1.654	3.367	0.002	معنوي
الاستلام والتصويب بالقفز 3 نقطة	درجة	6.011	1.212	8.061	2.241	1.443	3.456	0.001	معنوي
الاستلام والطبقة العالية المنتهية بالتصويب السلمي	درجة	6.004	1.456	8.081	1.781	1.545	7.432	0.001	معنوي

* معنوي عند مستوى الدلالة (0.05) إذا كان مستوى الخطأ أصغر من (0.05) (4=1).

للاعبي تحدي المهارات الأساسية بكرة السلة.

2-إجراء دراسات مشابهة لهذا الأسلوب على عينات من الناشئين

أو المتقدمين أو لاعبي المنتخبات الوطنية.

المصادر:

- [1] إبراهيم خليل الحسني؛ القدرات البدنية وعلاقتها بمستوى الانجاز المهاري لدى لاعبي الكرة الطائرة: (مجلة التربية الرياضية/جامعة بغداد، ع13، 1996).
- [2] إبراهيم مجدي صالح؛ العلاقة بين مركز التحكم ومستوى الأداء المهاري للاعبي كرة القدم: (مجلة التربية الرياضية/جامعة الزقازيق، مج21، ع48، 1998).
- [3] إشراق علي محمود؛ اختبار أداء عدد من المتغيرات البدنية والمهارية وعلاقتها بنتائج فرق كرة السلة: (رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2002).
- [4] خالد محمود عزيز؛ دراسة تحليلية لحالات التصويب بكرة السلة: (رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 1990).
- [5] عبد الحكيم الطائي وآخرون؛ دليل التدريب بكرة السلة: (جامعة بغداد، 1995).
- [6] لوي سامي رفعت؛ إعداد تمارين مركبة بالأثقال لتطوير القوة البدنية الخاصة وتأثيرها في أداء بعض المهارات الهجومية المركبة للاعبي كرة السلة الشباب: (أطروحة، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2012).
- [7] محمد عثمان؛ موسوعة ألعاب القوة، ط1: (الكويت، دار العلم، 1990).

الطائي وآخرون: 1995، ص 15)، والأداء المهاري من خلال المحافظة على مستوى الأداء طيلة مدة أداء الاختبار من جهة ومن جهة أخرى ان التمرينات الخاصة والربط بين الطرفين العلوي والسفلي أثناء الأداء كان له الدور الرئيس في أشراك أكثر من مجموعة عضلية إذ أن التطور الحاصل لاختباري الاستلام والتصويب بالقفز (2) نقطة، والاستلام والتصويب بالقفز (3) نقاط مع الفارق في المسافة لأداء كل اختبار فضلاً عن أن اختبار التصويب بالقفز (3) نقاط يحتاج إلى توافق عصبي عضلي كون اللاعب يقوم بأداء (5) محاولات من الثبات و(3) من الحركة والدوران من خلف الشاخص لاستلام الكرة والقفز للتهديف (محمد عثمان: 1990، ص113)، وجود علاقة ارتباط معنوية بين المستوى المهاري للتصويب في كرة السلة وقدرة الذراعين والرجلين(إشراق علي محمود: 2002، ص59)، إما اختبار الاستلام والطبقة العالية المنتهية بالتهديف السلمي فهو أيضاً مركب من (3) مهارات أساسية، ولكن زمن أدائه أكثر من الاختبارات السابقة ومن ثم أن أداء التمرينات البدنية الخاصة أسهم في تطوير المهارات التي بدورها أثرت في المحافظة على مستوى الأداء طيلة المدة الزمنية لمستوى الأداء (إبراهيم مجدي صالح: 1998، ص3).

4-الخاتمة:

على ضوء النتائج التي توصلت لها الدراسة استنتجت الباحثة التالي:

- 1-ان الشدة التدريبية المتدرجة المستخدمة في التمرينات كانت ذات تأثير واضح في أفراد عينة البحث، فضلاً عن التغيير والتنوع بين التمارين التي أثرت في زيادة فاعلية التدريب.
- 2-إن ظهور فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية قد أدى إلى تطور واضح في المهارات الأساسية للاعبي تحدي المهارات الأساسية بكرة السلة.
- على وفق الاستنتاجات التي توصلت لها الباحثة وضعت التوصيات التالي:

- 1-التأكيد والاهتمام بتدريبات في تطوير بعض المهارات الأساسية

الملاحق:

الملحق (1) يوضح الوحدة التدريبية في الأسبوع الأول

ت	التمرينات	الزمن	التكرار	الراحة	الراحة بين المجموعات	الراحة نسبة الى العمل
الأحد	طبقة بالكرة سريعة في المكان	15 ث	4	30 ث	1 دقيقة	2-1
	مناولة صدرية مع الجدار سريعة من مسافة 3 متر	15 ث	4	30 ث	1 دقيقة	2-1
	طبقة بالكرة سريعة لمسافة 5م ذهاب وإياب	15 ث	4	30 ث	1 دقيقة	2-1
الثلاثاء	مناولة مرتدة سريعة بين لاعبين من مسافة 5 متر	15 ث	4	30 ث	1 دقيقة	2-1
	مناولة من فوق الكتف سريعة على الجدار من مسافة 5 متر	15 ث	4	30 ث	1 دقيقة	2-1
	مناولة من فوق الرأس بالذراعين سريعة على الجدار من مسافة 5 متر	15 ث	4	30 ث	1 دقيقة	2-1
الخميس	وضع الدفاع الصحيح والتحرك للجانبين والإمام وللخلف على طول الملعب	30 ث	4	60 ث	1 دقيقة	2-1
	مناولة من فوق الكتف سريعة على الجدار من مسافة 5 متر	15 ث	4	30 ث	1 دقيقة	2-1
	طبقة سريعة لمسافة 5م ذهاب وإياب وتمرير الكرة من الخلف وبين الرجلين	15 ث	4	30 ث	1 دقيقة	2-1





ISSJ JOURNAL

The International Sports Science Journal, Vol. 6, Issue. 9, September. 2024

ISSN: 1658- 8452



تأثير تمرينات البلايوميترك في بعض القدرات البدنية وانجاز الوثب الثلاثي للاعبين كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية

قيس بسام ياسين¹

قسم التربية الرياضية، كلية العلوم الإنسانية والتربوية، جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين¹

(¹ q.yaseen@najah.edu)

المستخلص: ان مهارة الوثب الثلاثي من المهارات المركبة والتي تحتاج الى قوة و قدرة بدنية من اجل تحقيق أفضل انجاز، وان هذه المهارة تحتاج الى برامج بدنية خاصة، إذ ان التدريب البلايوميتري من أكثر أساليب التدريب استخداما في تنمية القدرة العضلية والتي تتطلب دمج أقصى قوة مع أقصى سرعة، لذا الهدف من الدراسة هو التعرف على ملامح التدريب البدني الخاص لمهارة الوثب الثلاثي في العاب القوى لدى لاعبي التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية، إذ استخدم الباحث المنهج التجريبي (طريقة المجموعة الواحدة)، وذلك لملائمته لهدف البحث على عينة ميسرة من طلاب التربية الرياضية لمساق العاب القوى في جامعة النجاح الوطنية وزعت بالتساوي، (10) يمثلون المجموعة الضابطة للمقارنة القبالية، و (10) للمجموعة التجريبية. كما استخدم الباحث برنامج الحقيبة الإحصائية SPSS.

أشارت نتائج الدراسة الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) بين القياس القبلي والبعدي (للمجموعة التجريبية) في اختبار عدو 30 متر من بداية متحركة، واختبار الوثب الثلاثي، واختبار قوة الرجلين، واختبار الوثب الطويل من الثبات، واختبار وثب 3 خطوات لرجل الارتقاء من خطوتين جري، واختبار الوثب العمودي ولصالح البعدي، ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية. كما أشارت نتائج الدراسة الى ان تمرينات الوثب والقفز الخاصة لتطوير قوة العضلات العاملة للرجلين تساهم وبشكل فعال في تحقيق أعلى قدر ممكن من القوة المطلوبة لفعالية الوثب الثلاثي. كما تشير نتائج الدراسة الى أن أداء أي نوع من تدريبات الوثب بمعدل ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع من شأنه ان يقوم بتطوير القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلى، كما أن تمرينات البلايوميترك تعد إحدى الركائز الهامة والمؤثرة على تقدم مستوى اللاعب إذ تؤثر تلك التمرينات ايجابيا على مستوى التكنيك وبذلك يؤثران بدورهما على الإنجاز. ويوصي الباحث بضرورة الاهتمام باستخدام تمرينات البلايوميترك ضمن المناهج التدريبية للاعبين الوثب الثلاثي من قبل المدرسين والمدربين، فضلا عن ضرورة استخدام تمرينات البلايوميترك الخاصة بفعاليات الوثب الثلاثي خلال مساق العاب القوى.

الكلمات المفتاحية: التدريب الرياضي - التدريب البلايوميتري - الإنجاز الرقمي - الوثب الثلاثي.

1-مقدمة:

ان التدريب الرياضي عملية تربوية هادفة، تعتمد على العديد من الأسس العلمية والمنهجية، إذ تخدم جوانب الإعدادات البدنية والمهارية والخططية والنفسية، ويتحقق من خلالها مبدأ التكامل في تطوير تلك الجوانب للوصول الى الإنجاز الرياضي الأفضل إذ يوصل الى المستويات العليا. ويرى (محمد، 2005) ان الارتفاع بمستوى الإنجاز والأداء الرياضي عملية ذات إبعاد علمية متعددة تنعكس من خلال تطبيق برامج التعليم والتدريب المختلفة وإسهام المعلومات والحقائق العلمية في تقنين الأحمال البدنية التدريبية والمهارية والخططية لإعداد لاعب متكامل لمواجهة المنافسات الرياضية. ويذكر (مفتي، 1996) ان طرق التدريب الرياضي تنوعت لتهدف جميعها الى تطوير مستوى الأداء البدني والمهاري والفني، وصولا لتحقيق مراكز متقدمة في الأنشطة الرياضية المختلفة ويسعى القائمون على العملية التدريبية الى اختيار أفضل أنواع طرق التدريب وتطبيق انسبها واستخدام أحدث الوسائل التي تتناسب مع نوع النشاط التخصصي لما لها من تأثير مباشر في ارتفاع مستوى الأداء البدني والمهاري.

تتميز مسابقات الميدان والمضمار بارتباطها بعلم ومعارف أخرى إذ حظيت بنصيب كبير من تحطيم الأرقام القياسية العالمية إلا أن الأرقام الفلسطينية في مسابقات الميدان والمضمار ظلت ثابتة، بل وازدادت الفجوة بينها وبين الأرقام القياسية العالمية والوثب الثلاثي يعد أحد مسابقات الميدان التي تأثرت بهذا التطور على المستوى الإقليمي، العالمي والأولمبي. الوثب الثلاثي هو نظام تنسيقي معقد في ألعاب القوى، كل جزء منه يعتمد على تصرفات الرياضي للجزء أو المرحلة السابقة له. وهو يتألف من حجلة وخطوة ووثبة، يتم إجراؤها بالتسلسل. إذ يجب أن يتمتع لاعب الوثب الثلاثي بسرعة جري عالية وقوة كبيرة وتنسيق ممتاز. إذ تشتمل كل مرحلة من المراحل الثلاث للوثب على الارتفاع والطيران والهبوط. تعد رياضة الوثب الثلاثي من أقدم وأشهر أنواع ألعاب القوى. إذ لا يمكن تحقيق أرقام قياسية في الوثب الثلاثي إلا من خلال توجيه اهتمام خاص للتدريب البدني الخاص [Pyanzin.2004]. كما

أشارا (Ogandzhanov et all, 2019) واخرون، الى ان زيادة كفاءة إتقان التكنيك الرياضية وتقريبها من الخيار الأكثر عقلانية مهمة ذات أولوية في تدريب لاعبي الوثب الثلاثي المؤهلين تأهيلاً عالياً في جميع مراحل التدريب الرياضي المتخصص. في مرحلة الجري والتحضير للوثب، يعد العنصر المحدد والمهم لهذا الأداء هو الارتفاع، وتقنية تنفيذها هي قدرة اللاعب على تحويل سرعة الجري الأفقية إلى سرعة الارتفاع عند الزاوية المثالية دون خسائر كبيرة في الارتفاع والتي تحدد إلى حد كبير فعالية الوثب (Hayes, 2000). (احمد 2008).

يعد التدريب البليومتري من أكثر أساليب التدريب استخداما في تنمية القدرة العضلية والتي تتطلب دمج أقصى قوة مع أقصى سرعة للعضلة، ويفعل هذا الأسلوب من التدريب ميكانيزم الانعكاس والخصائص الميكانيكية للألياف العضلية تحت تأثير الاستطالة مما يزيد من إنتاج القوة والسرعة (حسام الدين، 1993) و (Moran, 1990). إذ تأخذ تمارينات البليومتريك إشكالا عديدة كالوثب والحجل والحركات الارتدادية والتي تستخدم قوة الجاذبية الأرضية عن طريق حمل الجسم من ارتفاع والسقوط لتخزين طاقة حركية في العضلات العاملة والتي تحرر في اتجاه مضاد لاتجاه السقوط (George et all. 1998). إذ ان التدريب البليومتري من الأشكال التدريبية المطابقة للأداء المهاري والمسار الحركي في الوثب الثلاثي من خلال أداء دورتي الإطالة والتقصير بشكل متتالي وبفاصل زمني قصير، ويهدف الى تنمية القدرة العضلية والتوافق العضلي العصبي من خلال تحسين كفاءة العمليات العصبية العضلية والمكونات المرنة للجهاز العضلي ويساعد على زيادة قدرة الجهاز العضلي على استغلال الطاقة المطاطية المخزنة في العضلات خلال مرحلة الفرملة وإعادة إطلاقها مرة أخرى خلال مرحلة الدفع (George et all. 2015) و (Morin et al. 2006).

أبحاث المتخصصون في مجال تدريب لاعبي الوثب ذوي المؤهلات العالية (Ogandzhan Brown, 1986; Chu, 1998) و (Ogandzhanov, et all, 2018; Sharina et all. 2021)

1- الفروق في بعض القدرات البدنية وانجاز الوثب الثلاثي للاعبي كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية للاختبار القبلي للمجموعة الضابطة والتجريبية.

2- الفروق في تأثير تمرينات البلايوميتريك في بعض القدرات البدنية وانجاز الوثب الثلاثي للاعبي كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح للمجموعة التجريبية على وفق متغير الاختبار (القبلي والبعدي).

فرضيات البحث: سعت الدراسة للإجابة عن الفرضيات التالية:

1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في تأثير تمرينات البلايوميتريك في بعض القدرات البدنية وانجاز الوثب الثلاثي للاعبي كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية للاختبار القبلي للمجموعة الضابطة والتجريبية.

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في تأثير تمرينات البلايوميتريك في بعض القدرات البدنية وانجاز الوثب الثلاثي للاعبي كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية للمجموعة التجريبية على وفق متغير الاختبار (القبلي والبعدي).

مجالات البحث:

المجال البشري: طلاب قسم التربية الرياضية في مساق العاب القوى في جامعة النجاح الوطنية.

المجال الزمني: تم إجراء البحث خلال الفصل الثاني من العام الدراسي 2023/2022.

المجال المكاني: مضمار العاب القوى والصالة الرياضية/كلية التربية الرياضية/جامعة النجاح الوطنية.

مصطلحات البحث:

التدريب الرياضي: هو عملية تربية للتكامل الرياضي يتم من خلالها التأثير بشكل منهجي القدرة على الأداء النفسي والبدني والاستعداد للأداء بهدف قيادة الرياضي إلى أعلى مستويات الأداء (Platonov, 2015).

القدرات البدنية: هي القدرات التي تتمثل في (القوة، السرعة،

أظهرت فعالية استخدام الأسلوب المنهجي المتمثل في " القفز من ارتفاع 50-70 سم" عندما يتم توجيه الرياضيين إلى سرعة الارتقاء للأمام. في الوقت نفسه، ثبت أن الهيكل الديناميكي الحركي للارتقاء في هذا التمرين مطابق تمامًا للارتقاء المباشر في تكنيك الوثب الثلاثي من الجري. إذ أشار الباحثين (Sharina et al. 2021; Chu, 1998)، إلى أن جوهر نظام البلايوميتري هو أنه في وضع العمل تنقبض العضلات أولاً تحت الحمل، ثم تحدث حركة حادة للجسم في الاتجاه المعاكس. علاوة على ذلك، يجب أن يتوافق المؤشر النوعي للحمل أثناء تمارين الوثب المحددة مع نوع التمرين نفسه. يتم تنفيذ سلسلة من التمارين وفقاً للمنهج المطور من البسيط إلى الأكثر تعقيداً. إذ يعد التدريب البلايوميتري عنصراً حاسماً في برنامج الحمل التدريبي للرياضيين المتخصصين في الوثب. وغني عن القول أن هذا ينطبق أيضاً على لاعبي الوثب الثلاثي. تم استخدام هذه الطريقة من قبل الرياضيين لفترة طويلة، ومع ذلك عند تحليل الأدبيات العلمية والمنهجية، خلص الباحث إلى أنها لم تحظى بتقدير كاف من قبل المتخصصين في مجال الرياضة الفلسطينية ولم تحظى بالتوزيع المناسب للحجم التدريبي.

مشكلة البحث:

من خلال اطلاع الباحث على المصادر والبحوث العلمية المهمة في فعالية الوثب الثلاثي بشكل عام وفلسطين بشكل خاص، لاحظ الباحث بان هنالك قلة في عدد الأبحاث التي تتناول استخدام تمارين البلايوميتريك في فعالية الوثب الثلاثي. كما لاحظ الباحث خلال تدريسه مساق العاب القوى في جامعة النجاح الوطنية ان هنالك صعوبة لدى الطلاب في أداء خطوات الوثب، بالإضافة الى ان الإنجاز الرياضي لفعالية الوثب الثلاثي ضعيف لدى طلاب التربية الرياضية مقارنة مع الإنجاز العربي ، لذا ارتأى الباحث الى إجراء هذا البحث محاولة منه الى إعداد وتطبيق برنامج تدريبي باستخدام تمارين بلايوميتريك من اجل الارتقاء في مسافة الإنجاز الرياضي لفعالية الوثب الثلاثي.

هدف البحث: يهدف البحث التعرف إلى:

جدول (1) يبين المعالم الإحصائية للمتغيرات التي استخدمت لتجانس المجموعة الضابطة للاختبار القبلي

التفطح	الالتواء	المجموعة الضابطة (ن=10)		المعالم الاحصائية
		الانحراف	المتوسط	
-0.896	0.272	1.03	20.2	العمر / سنة
-0.368	-0.684	5.14	74.7	الكتلة / كغم
-0.777	0.002	0.040	1.80	الطول / م
-1.246	0.202	0.212	3.79	عدو 30متر من بداية متحركة/ث
0.455	0.322	0.45	9.25	الوثب الثلاثي / م
-1.535	-0.220	16.8	165.80	قوة الرجلين / كغم
0.532	-0.703	0.16	2.17	الوثب الطويل من الثبات / م
2.118	1.326	0.35	8.34	وثب 3 خطوات لرجل الارتقاء من خطوتين جري / م
2.103	1.032	2.78	30.8	الوثب العمودي / سم

يبين من خلال الجدول السابق أن قيم معامل الالتواء والتفطح محصورة ما بين -3.00 إلى 3.00 للمجموعة الضابطة للاختبار القبلي مما يدل على تجانس المجموعة.

جدول (2) يبين المعالم الإحصائية للمتغيرات التي استخدمت لتجانس المجموعة التجريبية للاختبار القبلي

التفطح	الالتواء	المجموعة التجريبية (ن=10)		المعالم الاحصائية
		الانحراف	المتوسط	
-0.347	0.234	0.94	20.3	العمر / سنة
-0.401	-0.177	5.59	75.8	الكتلة / كغم
1.834	-0.365	0.94	1.80	الطول / م
0.527	0.282	0.31	3.73	عدو 30متر من بداية متحركة/ث
-1.517	-0.025	0.43	9.60	الوثب الثلاثي / م
0.493	-0.354	24.4	159.40	قوة الرجلين / كغم
-0.618	0.451	0.14	2.44	الوثب الطويل من الثبات / م
-0.235	0.700	0.46	8.59	وثب 3 خطوات لرجل الارتقاء من خطوتين جري / م
0.041	0.194	2.35	30.7	الوثب العمودي / سم

يبين من خلال الجدول السابق أن قيم معامل الالتواء والتفطح محصورة ما بين -3.00 إلى 3.00 للمجموعة التجريبية للاختبار القبلي مما يدل على تجانس المجموعة.

التحمل) التي يحتاجها اللاعب ضمن متطلبات كل مهارة ولكل جانب من جوانب ومواقف اللعب المتغيرة (حمدان وآخرون، 2016).

البلايوميتري: هو أسلوب تدريبي يستخدم لتطوير القوة العضلية الانفجارية من خلال الاستثارة للعضلات ويحدث الانقباض اللامركزي المعكوس ويتبعها الانقباض المركزي لتحقيق الواجب الحركي (Platonov, 2015).

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث: لقياس تأثير تمارين البلايوميتريك في بعض القدرات البدنية وإنجاز الوثب الثلاثي للاعبين كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية، اتبع الباحث المنهج التجريبي (طريقة المجموعة الواحدة) لملائمته طبيعة الدراسة.

2-2 مجتمع وعينة البحث: تكون مجتمع الدراسة من 60 طالبا موزعون على ثلاث مسابقات ألعاب قوى، إذ تكونت عينة الدراسة من 20 طالبا في ألعاب القوى من لاعبي التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية تم اختيارهم بالطريقة العمدية، بحيث شكلت ما نسبته (33.33%) من مجتمع الدراسة، وزعت العينة بالتساوي الى مجموعتين، (10) يمثلون المجموعة الضابطة و (10) للمجموعة التجريبية، إذ بلغ المتوسط الحسابي لمتغير العمر، الكتلة والطول للمجموعة الضابطة على التوالي (20.2، 74.7، 1.80)، بينما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية لمتغير العمر، الكتلة والطول للمجموعة التجريبية على التوالي (20.3، 75.8، 1.74).

2-12 تجانس عينة البحث: بعد ان قام الباحث بإجراء الاختبارات الأزمة لعناصر البحث، وبعد الحصول على البيانات أجرى الباحث المعالجات الإحصائية لها والمتمثلة في (الالتواء والتفطح) بغرض التأكد من تجانس مجموعتي البحث كما هو مبين في الجدول (1) و (2).

على عينة البحث (التجريبية والضابطة) قيد الدراسة.

2-7 المنهج التدريبي:

تم البدء في تنفيذ المنهج التدريبي في الفترة الزمنية 2023/2/1 م، إذ يهدف المنهج التدريبي الى تطوير وتنمية الأداء البدني والمهاري للوثب الثلاثي، كما ويحتوي المنهج التدريبي على مجموعة متنوعة من التمارين البليومترية متدرجة الشدة للمجموعة التجريبية ولمدة أربع شهور وبواقع 48 وحدة تدريبية، إذ تم مراعاة ما أشارت إليه البحوث والمراجع العلمية المتخصصة بالوثب الثلاثي، إذ يذكر (أبو العلا، 2003) بأنه يجب مراعاة ان تؤدي تدريبات البليومترية في حالة متيقظة بينهما فترة فاصلة للراحة تصل الى 48 ساعة، وكل وحدة تدريبية تستمر من 40-90 دقيقة على وفق التمارين المستخدمة في كل وحدة تدريبية وعلى وفق شدة التدريب والراحة بينهما. كل تمرين كان يؤدي بتكرارات ومجاميع تختلف عن التمرين الآخر حسب ما هو موضح في جدول (3) بحيث تراعي شدة وتموج الحمل خلال وحدات التدريب، إذ كانت الراحة بين التكرارات 45-90 ثانية وبين المجاميع كانت الراحة نشطة لثلاث دقائق. تم استخدام شدة تتراوح ما بين (70%-60%) مع مراعاة مبدأ زيادة الشدة من خلال ارتفاع الصندوق وزيادة عدد التكرارات، وكان تموج الحمل التدريبي (1:2). إذ تم استخدام التمرينات البليومترية التالية في المنهج التدريبي: تمرين (Jumping Lunges)؛ تبادل طعن القدم باستخدام الصناديق وحمل الأثقال؛ الوثب فوق الأقماع بشكل أمامي وجانبي؛ الوثب الثلاثي من الثبات؛ الوثب على ساق واحدة؛ الوثب مع سحب الوركين لمستوى الصدر؛ تمرين الحجلة (الوثب من القدم إلى القدم)؛ تمرين الوثب في المكان لأعلى مع مرجحة الذراعين؛ الوثب فوق الحواجز؛ تمرين Bar calves leg jump؛ القفز عن الصندوق (ساق واحدة أو اثنتين)؛ الوثب الثلاثي من الجري؛ تمرين عدو 30 متر، 40 متر، 50 متر، 60 متر، 100 متر، 200 متر؛ القفز من ارتفاع (صندوق) يليه الوثب على الصندوق؛ الوثب لأعلى على الصندوق؛ القفز من ارتفاع (صندوق) على ساق واحدة؛ الوثب من موضع خطوة؛ الوثب الطويل من الثبات؛ تمرين حمل كرة طبية مع الوثب على صندوق؛ هبوط القفزات (القفز من ارتفاع متبوعاً بالوثب على صندوق)؛ الجري مع أوزان. والجدول (3) يوضح الوحدات التدريبية خلال المنهج المعد للمجموعة التجريبية.

2-3 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث: (جهاز

ديناموميتر Dynamometer لقياس قوة عضلات الرجلين، ميزان طبي الكتروني، شواخص، ساعة إيقاف، شريط قياس، صافرة، صناديق لتدريبات البليومترية بارتفاعات مختلفة، أقماع، أثقال، كرات طبية، حواجز).

2-4 الاختبارات الخاصة بالبحث: استخدم الباحث تحليل

محتوى المصادر لمعرفة عناصر اللياقة البدنية المؤثرة في الإنجاز لفعالية الوثب الثلاثي وهي كالآتي: القوة الانفجارية للأطراف السفلى، القوة المميزة بالسرعة، السرعة القصوى. ولعرض اختيار الاختبارات المناسبة لهذه العناصر قام الباحث بتحليل محتوى المصادر التالي: (حسانين، 2009)؛ و بيانزين (Pyanzin, 2004)؛ و (عبد الجبار واحمد، 1987)، إذ تمثلت الاختبارات فيما يلي:

- 1- اختبار عدو 30 متر من بداية متحركة/ث.
- 2- اختبار الوثب الثلاثي/م.
- 3- اختبار الوثب العمودي/م.
- 4- اختبار قوة عضلات الرجلين/م.
- 5- اختبار الوثب الطويل من الثبات/م.
- 6- اختبار وثب 3 خطوات لرجل الارتقاء من خطوتين جري.

2-5 التجربة الاستطلاعية:

ان التجربة الاستطلاعية تعد تدريباً عملياً وعلمياً ومنهجاً للباحث من اجل الوقوف على الإيجابيات والسلبيات التي تواجهه أثناء إجراء الاختبارات، إذ تم إجراء التجربة الاستطلاعية يوم الثلاثاء بتاريخ 2023/1/24 على اختبارات مقننة تحاكي مهارة الوثب الثلاثي، على عينة من خارج عينة البحث قوامها لاعبين. إذ استفاد الباحث من التجربة الاستطلاعية في التعرف على مناسبة الاختبارات وتحديد الزمن الذي تستغرقه الاختبارات قيد البحث، فضلاً عن تحديد الشدة والحجم التدريبي المناسب وفترات الراحة لعينة البحث.

2-6 الاختبارات القبلية:

تم تنفيذ الاختبارات القبلية الخاصة بالبحث من يومي (الأحد والاثنين) بتاريخ 2023/1/30-29

(ت) للأزواج (Paired-t-test)، لكل من المجموعتين والجدول (4) يبين ذلك.

الجدول (4) نتائج اختبار (ت) للأزواج لدلالة الفروق في بعض القدرات البدنية وانجاز الوثب الثلاثي للاعبين كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية للاختبار القبلي للمجموعة الضابطة والتجريبية على وفق متغير المجموعة (الضابطة والتجريبية) (ن = 20)

الاختبارات	المجموعة الضابطة (ن=10)		المجموعة التجريبية (ن=10)		قيمة (ت)	مستوى الدلالة	النسبة المئوية للفرق %
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف			
عدو 30 متر من بداية متحركة/ث	3.79	0.212	3.73	0.31	0.520	0.616	-0.05
الوثب الثلاثي/ م	9.25	0.45	9.60	0.43	2.992	*0.015	0.35
قوة الرجلين/ كغم	165.80	16.8	159.40	24.4	2.026	0.073	6.40
الوثب الطويل من الثبات/ م	2.17	0.16	2.44	0.14	5.980	*0.000	-0.26
وثب 3 خطوات لرجل الارتقاء من خطوتين جري/م	8.34	0.35	8.59	0.46	1.693	0.125	0.24
الوثب العمودي/سم	30.8	2.78	30.7	2.35	0.231	0.823	0.10

* دال إحصائيا عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq$)

يتضح من الجدول (4) انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) لمهارة الوثب الثلاثي في العاب القوى لدى لاعبي التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية للاختبار القبلي الضابطة والتجريبية على وفق متغير المجموعة (الضابطة والتجريبية) في المهارات (اختبار عدو 30 متر من بداية متحركة/ث، واختبار قوة الرجلين/ كغم، واختبار الوثب الطويل من الثبات، واختبار وثب 3 خطوات لرجل الارتقاء من خطوتين جري، واختبار الوثب العمودي) إذ بلغت مستويات الدلالة على التوالي (0.616، و0.073، و0.125، و0.823) وهي أكبر من 0.05، في المقابل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) مهارتي (اختبار الوثب الثلاثي، واختبار الوثب الطويل من الثبات) إذ بلغت مستويات الدلالة على التوالي (0.015، و0.000) وهي أقل من 0.05، وتعني هذه النتيجة وجود تكافؤ في المهارات بين المجموعتين.

نتائج الفرضية الثانية والتي نصت على: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في تأثير تمرينات البلايوميتريك في بعض القدرات البدنية وانجاز الوثب الثلاثي

جدول (3) يبين الوحدات التدريبية، التكرار والمجاميع للتمرينات خلال البرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية

الأشهر	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الخميس
شهر ٢ + ٣	1- الوثب فوق الإصماع 10-6 × 10. 2- الوثب فوق الحواجز (حواجز 102-76 سم) 10-15 × 10 حواجز. 3- الوثبات الجانبية فوق الإصماع على مسافة 3-2 أقدام 10. 4- الوثب لأعلى على الصندوق (100-60 سم، على وفق مستوى اللياقة البدنية) 10-6 × 10. 5- الوثب من القدم إلى القدم 6-10 × 10. 6- العدو السريع: 30 م × 6، 60 م × 6.	1- الوثب الثلاثي من الجري على حفرة الرمل 10-6 × 10-6. 2- الوثب الطويل من الثبات 10-15. 3- الوثب الثلاثي من الثبات 10-15. 4- الوثب لأعلى على الصندوق (ارتفاع الصندوق 30-15 سم) 7-5 × 10. 5- تمرين Bar calves leg jump. 6- تبادل طعن القدم باستخدام الصناديق وحمل الإقنال الجري بسرعة أقل من 90% 30 متر، 60 متر، 100 متر، 150 متر، 200 متر.	1- الوثب الثلاثي من الجري على حفرة الرمل 10-6 × 10-6. 2- الوثب الطويل من الثبات 10-15. 3- الوثب الثلاثي من الثبات 10-15. 4- الوثب لأعلى على الصندوق (ارتفاع الصندوق 30-15 سم) 7-5 × 10. 5- تمرين Bar calves leg jump. 6- تبادل طعن القدم باستخدام الصناديق وحمل الإقنال الجري بسرعة أقل من 90% 30 متر، 60 متر، 100 متر، 150 متر، 200 متر.	1- الوثب لأعلى 5-10 × 10. 2- الوثب من موضع الخطوة 5-7 × 10. 3- الوثب مع سحب الركبتين لمستوى الصدر 10-6 × 10. 4- الوثب لأعلى على الصندوق (ارتفاع الصندوق 30-15 سم) 7-5 × 10. 5- تمرين Bar calves leg jump. 6- تبادل طعن القدم باستخدام الصناديق وحمل الإقنال الجري بسرعة أقل من 90% 30 متر، 60 متر، 100 متر، 150 متر، 200 متر.
شهر ٥ + ٤	1- القفز من ارتفاع 100-60 سم مع التركيز على الدفع السريع والتحرك للأمام 10-20. 2- القفز من ارتفاع 100-60 سم متبوعا بالوثب على صندوق 20. 3- القفز من ارتفاع 100-60 سم على ساق واحدة 20-10. 4- تمرين حمل كرة طرية مع الوثب على صندوق 20-10. 5- العدو السريع 30 متر × 3-5، 40 متر × 3-5، 60 متر × 3-5. 6- تمرين مع أوزان 5 كجم، 7.5 كجم، 10 كجم على وفق مستوى اللياقة البدنية.	1- القفز من ارتفاع 100-60 سم مع التركيز على الدفع السريع والتحرك للأمام 10-20. 2- القفز من ارتفاع 100-60 سم متبوعا بالوثب على صندوق 20. 3- القفز من ارتفاع 100-60 سم على ساق واحدة 20-10. 4- تمرين حمل كرة طرية مع الوثب على صندوق 20-10. 5- العدو السريع 30 متر × 3-5، 40 متر × 3-5، 60 متر × 3-5. 6- تمرين مع أوزان 5 كجم، 7.5 كجم، 10 كجم على وفق مستوى اللياقة البدنية.	1- القفز من ارتفاع 100-60 سم مع التركيز على الدفع السريع والتحرك للأمام 10-20. 2- القفز من ارتفاع 100-60 سم متبوعا بالوثب على صندوق 20. 3- القفز من ارتفاع 100-60 سم على ساق واحدة 20-10. 4- تمرين حمل كرة طرية مع الوثب على صندوق 20-10. 5- العدو السريع 30 متر × 3-5، 40 متر × 3-5، 60 متر × 3-5. 6- تمرين مع أوزان 5 كجم، 7.5 كجم، 10 كجم على وفق مستوى اللياقة البدنية.	1- القفز من ارتفاع 100-60 سم مع التركيز على الدفع السريع والتحرك للأمام 10-20. 2- القفز من ارتفاع 100-60 سم متبوعا بالوثب على صندوق 20. 3- القفز من ارتفاع 100-60 سم على ساق واحدة 20-10. 4- تمرين حمل كرة طرية مع الوثب على صندوق 20-10. 5- العدو السريع 30 متر × 3-5، 40 متر × 3-5، 60 متر × 3-5. 6- تمرين مع أوزان 5 كجم، 7.5 كجم، 10 كجم على وفق مستوى اللياقة البدنية.

8-2 الاختبار البعدي: تم إجراء الاختبار البعدي بعد الانتهاء من المنهج التدريبي الخاص بنفس طريقة أداء الاختبارات القبلية بتاريخ 2023/5/29-28.

9-2 الوسائل الإحصائية: تم استخدام الحقيبة الإحصائية SPSS: إذ تم إيجاد المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، معاملي الالتواء، التقطع، وتم استخدام اختبار (ت) للأزواج (Paired-t-test).

3- عرض النتائج ومناقشتها:

نتائج الفرضية الأولى والتي نصت على: توجد فروق في بعض القدرات البدنية وانجاز الوثب الثلاثي للاعبين كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية للاختبار القبلي للمجموعة الضابطة والتجريبية لفحص صحة الفرضية الأولى، تم استخدام اختبار

البلايومترك تعد ركائز وقواعد ثابتة في تحسين وثبات الوثب الثلاثي وبالتالي تحقيق انجاز أفضل، إذ كان متوسط الوثبة الثلاثية للمجموعة التجريبية 9.60 متر للاختبار القبلي وظهر التحسن في تحقيق مسافة 11 متر في الاختبار البعدي، وهذه الفروقات تعد جيدة خلال فترة زمنية قدرها 4 شهور، إذ يؤكد (بسطويسي، 1996) بأن تمارينات البلايومترك تعد إحدى الركائز الهامة والمؤثرة على تقدم مستوى الانجاز جنبا إلى جنب مع تكتيك الوثب الثلاثي إذ تؤثر تلك التمارينات ايجابيا على مستوى التكتيك وبذلك يؤثران بدورهما على الإنجاز، وهذا ما يؤكده (عبد الفتاح، 1997) بأن تدريبات البلايومترك هي من أكثر أنواع تدريبات القوة تأثيرا على اكتساب القوة المرتبطة بالأداء الحركي. ويضيف (حسام الدين، 1997) بأن تدريبات البلايومترك هي المدخل الرئيسي لتحسين مستوى الأداء من خلال هاتين الصفتين بالقوة العضلية كصفة أساسية أما التدريب البلايومتري فهو توجيه هذه القوى في مسارتها المناسبة لرفع مستوى سرعة الأداء.

ويعزو الباحث وجود الفروق الى أن أداء أي نوع من أنواع تدريبات الوثب بمعدل ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع من شأنه ان يقوم بتطوير القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلى، وهذا يتفق مع ما جاء من نتائج دراسة (علي، 1995)، إذ يشير مهدي الى ان المنهج التدريبي للقفز المتنوع قد أثر في مستوى القوة المميزة بالسرعة وأن البرامج التدريبية للقفز ذات تأثير ايجابي في تطور مستوى القوة المميزة بالسرعة والانجاز بالوثبة الثلاثية. كما يعزو الباحث الى ان وجود فروق معنوية بين المجموعة التجريبية للاختبارات تعود الى فاعلية تدريبات البلايومترك مع متطلبات تكتيك الوثب الثلاثي، إذ يشير (البياي وعبد الجبار، 2009) الى فاعلية استخدام تدريبات البلايومترك في تطوير القدرات البدنية في تدريب مسابقات الوثبة الثلاثية.

كما يعزو الباحث الى ان زيادة القوة الانفجارية للرجلين والتي هي عبارة عن تمارين الوثب والقفز التي أدت الى دور فعال في تقوية الأطراف السفلى والتي خدمت تطوير الأداء الفني اذ أظهرت قوة الرجلين للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي 159.4 كغم و

للاعبي كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية للمجموعة التجريبية على وفق متغير الاختبار (القبلي والبعدي). لفحص صحة الفرضية الرابعة، تم استخدام اختبار (ت) للأزواج (Paired-t-test)، لكل من المجموعتين على وفق متغير الاختبار.

الجدول (5) يبين نتائج اختبار (ت) للأزواج لدلالة الفروق في بعض القدرات البدنية وانجاز الوثب الثلاثي للاعبين كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية للاختبار القبلي للمجموعة الضابطة والتجريبية على وفق متغير الاختبار (القبلي والبعدي) (n=10)

الاختبارات	المجموعة التجريبية (القبلي) (n=10)		المجموعة التجريبية (البعدي) (n=10)		قيمة (ت)	مستوى الدلالة	النسبة المئوية للفروق %
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف			
عدو 30 متر من بداية متحركة/ث	3.73	0.31	3.33	0.28	9.579	*0.000	0.40
الوثب الثلاثي/ م	9.60	0.43	11.0	0.25	-19.611	*0.000	1.40
قوة الرجلين/ كغم	159.4	24.4	197.2	17.4	-9.558	*0.000	38.2
الوثب الطويل من الثبات/ م	2.44	0.14	2.91	0.14	-38.788	*0.000	0.47
وثب 3 خطوات لرجل الارتقاء من خطوتين جري/م	8.59	0.46	9.64	0.27	-5.767	*0.000	1.05
الوثب العمودي/سم	30.7	2.35	42.3	4.00	-12.933	*0.000	11.6

* دال إحصائيا عند مستوى الدلالة (≥ 0.05)

يتضح من الجدول (5) انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) لمهارة الوثب الثلاثي في ألعاب القوى لدى لاعبي التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية للمجموعة التجريبية على وفق متغير الاختبار (القبلي والبعدي) في الاختبارات (اختبار عدو 30 متر من بداية متحركة/ث، واختبار الوثب الثلاثي، واختبار قوة الرجلين/كغم، واختبار الوثب الطويل من الثبات، واختبار وثب 3 خطوات لرجل الارتقاء من خطوتين جري، واختبار الوثب العمودي) إذ بلغت مستويات الدلالة على التوالي (0.000، 0.000، 0.000، 0.000، 0.000، 0.000) وهي أقل من 0.05 ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية، إذ يعزو الباحث ذلك الى فاعلية المنهج التدريبي باستخدام تمارين البلايومترك الى إحداث فروقات واضحة بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية، وذلك يدل على ان تدريبات

الثبات، واختبار وثب 3 خطوات لرجل الارتقاء من خطوتين جري، واختبار الوثب العمودي ولصالح البعدي.
في ضوء أهداف البحث ونتائجه يوصي الباحث بما يلي:
1- ضرورة الاهتمام باستخدام تمرينات البلايومترك ضمن المناهج التدريبية للاعبين الوثب الثلاثي من قبل المدرسين والمدرين.
2- ضرورة استخدام تمرينات البلايومترك الخاصة بفعاليات الوثب الثلاثي خلال مساق ألعاب القوى.
3- ضرورة اضطلاع المدرسين والمدرين بشكل أعمق على تمارين البلايومترك الخاصة بتطوير فعاليات الوثب الثلاثي.

المصادر

- [1] حسين مردان عمر البياتي، و رائد فائق عبد الجبار؛ تأثير تدريبات البلايومترك في تطوير بعض المتغيرات الكينماتيكية والقدرة الانفجارية للرجلين والانجاز الرقمي لفعالية الوثبة الثلاثية: (بحث منشور في مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية، عدد خاص بحوث المؤتمر العلمي الأول للبلايوميكانيك، المجلد التاسع، العدد الثالث، آب 2009)، ص35-48.
- [2] أحمد بسطويسي؛ المدخل لمعنى ومفهوم وأهمية العمل البلايومترتي: (الحلقة الأولى، نشرة ألعاب القوى، القاهرة، الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة، مركز التنمية الإقليمي، العدد 18، 1996).
- [3] ساري احمد حمدان، نورما عبد الرازق سليم؛ اللياقة البدنية والصحية، ط 3: (عمان، الأردن، دار وائل للنشر، 2016).
- [4] سليمان علي حسن؛ المدخل إلى التدريب الرياضي: (الموصل، مديرية مطبعة الجامعة، 1983).
- [5] طلحة حسام الدين واخرون؛ الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي، ج1: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1997).
- [6] طلحة حسام الدين؛ الميكانيكا الحيوية الأسس النظرية والتطبيقية، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1993).
- [7] محمد صبحي حسانين؛ القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ط4: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999).
- [8] أبو العلا أحمد عبد الفتاح؛ التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية: (القاهرة، دار الفكر العربي للطبع والنشر، 1997).
- [9] أبو العلا احمد عبد الفتاح؛ فسيولوجيا التدريب والرياضة: (القاهرة، دار الفكر العربي للطبع والنشر، 2003).
- [10] مهدي كاظم علي؛ دراسة مقارنة لبعض الأساليب المستخدمة لتنمية القوة المميزة بالسرعة في انجاز الوثبة الثلاثية: (بحث منشور في مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، العدد العاشر، 1995).
- [11] عبد الجبار قيس، احمد بسطويسي؛ الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي: (بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1987).
- [12] جاسم محمد محمد؛ أثر تمرينات الوثب والقفز في تطوير القوة الخاصة والانجاز

اظهر التحسن في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية اذ بلغ متوسط قوة الرجلين 197.2 كغم، إذ ان تمرينات الوثب والقفز الخاصة لتطوير قوة العضلات العاملة للرجلين تساهم وبشكل فعال في تحقيق أعلى قدر ممكن من قوة رد الفعل للاعب على الأرض سواء كان ذلك خلال سرعة الاقتراب أو خلال مراحل الأداء للوثبة الثلاثية، مما يتيح للاعب ان يطبق التسلسل الحركي للأداء بأعلى مستوى للقدرة العضلية بما يخدم الأداء الحركي من جهة أخرى والنتيجة تطوير المجاميع العضلية وفق المسارات الحركية ذات العلاقة بالأداء مما يؤدي الى تطور واضح في الأداء بشكل عام وفي المسافة الكلية للإنجاز بشكل خاص وهذا ما يؤكد (محمد، 2005). كما وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع ما ذكر (هرادكليف و فراكشن، Radcliff&Fractions, 1985) ان البلايومترك طريقة تدريبية تعمل عملا خاصا لتطوير وتعزيز القوة الانفجارية. وهذا ما يؤكد (حسن، 1983) إذ يشير الى ان تمرينات القفز تعد وسيلة مؤثرة من أساليب تدريب القدرة الانفجارية، كما تؤثر في زيادة رد الفعل والقوة الانفجارية للرجلين.

4- الخاتمة:

توصل الباحث الى الاستنتاجات التالية:

- 1- ان تمرينات الوثب والقفز الخاصة لتطوير قوة العضلات العاملة للرجلين تساهم وبشكل فعال في تحقيق أعلى قدر ممكن من القوة المطلوبة لفعالية الوثب الثلاثي.
- 2- أن أداء أي نوع من تدريبات الوثب بمعدل ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع من شأنه ان يقوم بتطوير القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلى.
- 3- أن تمرينات البلايومترك تعد إحدى الركائز الهامة والمؤثرة على تقدم مستوى اللاعب إذ تؤثر تلك التمرينات ايجابيا على مستوى التكنيك وبذلك يؤثران بدورهما على الإنجاز.
- 4- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) بين القياس القبلي والبعدي (للمجموعة التجريبية) في اختبار عدو 30 متر من بداية متحركة، واختبار الوثب الثلاثي، واختبار قوة الرجلين، واختبار الوثب الطويل من



(2021). The use of plyometric training to improve the speed-strength

[27]fitness of female athletes. Uchenyepiskuniversitytameneni P.F. Lesgaft. 12(202): 417–421. (In Russ.).

للوثبة الثلاثية: (بحث منشور في مجلة علوم التربية الرياضية. جامعة بابل، العدد الثاني، المجلد الرابع، (2005).

[13] محمد سعد محمد؛ تأثير تدريبات البليومتريك على تطوير الرشاقة الخاصة وعلاقتها بتطوير مستوى أداء الكاتا لدى ناشئي مرحلة من 12–14 سنة: (أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة المنصورة، مصر، 2005).
[14] إبراهيم حماد مفتي؛ التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1996).

[15]Brown M.E., Mayhew J.L., Boleach L.W. (1986). Effect of plyometric training on vertical jump performance in [17] high school basketball players. J Sports Med Phys Fitness. 26(1): 1–4.

[16]Chu D. (1998). Jumping into Plyometrics. Champaign: Human Kinetics. 177 p.

[17]George Dintiman, Tom Tellez, Robert D. Ward. (1998). Sport speed, 2nd, ed., Human Kinetics publisher, champagne, Illinois.

[18] George Davies, Bryan L. Riemann, Robert Manske. (2015). Current concepts of plyometric exercise, International Journal of Sports Physical Therapy. Vol. 10(6): 760–786.

[19]Hayes D. Triple Jump. In(2000).USA Track & Field coaching manual. Champaign: Human Kinetics.159–171.

[20]Moran, Meglynn. (1990). Dynamic of strength training sports and fitness series, Brown publisher, USA.

[21]Morin JB1, Jeannin T, Chevallier B, Belli A.(2006). Spring-mass model characteristics during sprint running: correlation with performance and fatigue-induced changes, Int J Sports Med. 27(2):158–65.

[22]Ogandzhanov A.L., Moshkin I.I., Tsyplenkova E.S. (2019). Method of control of special physical readiness of qualified triple jumpers. Izvestiya Tul'skogo Gosuniversiteta. Fizicheskayakultura. Sport. 5: 67–73. (In Russ.).

[23]Ogandzhanov A.L., Nazarov A.P., Mironenko I.N., Abramova S.A. (2018). Scientific and methodological aspects of the training of highly qualified jumpers: a monograph. Moscow: VFLA. 196 p. (In Russ.).

[24] Platonov, V. N. (2015). The system of training athletes in Olympic sports. The general theory and its practical application. B1.: Olympic literature, 680p.

[25]PyanzinA.I. (2004). Sports training of track and field jumpers. Moscow: Teoriyaipraktikafizicheskoykul'tury; . 370 p. (In Russ.).

[26]Radcliff& Fractions. (1985). Plyometrics Explosive power training" Human Kinetics publishers.

Sharina E.P., Moskalionova N.A., Varnina A.S., LagutenkoL.V.



ISSJ JOURNAL

The International Sports Science Journal, Vol. 6, Issue. 9, September. 2024

ISSN: 1658- 8452



تأثير التمرينات الخاصة على التغيرات الفسيولوجية وتعليم قوة الدفع أثناء أداء بعض المهارات في

الجمناستك الفني لدى طلاب التربية البدنية

م.م أحمد صكب كعيد¹ م.م علي صبحي عاصي²

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة كربلاء¹

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة كربلاء²

(¹ ahmed.sekeb@uokerbala.edu.iq)

المستخلص: يسعى هذا البحث إلى استكشاف تأثير تمرينات خاصة على التغيرات الفسيولوجية وتعليم قوة الدفع وتحسين الأداء الحركي لممارتي (القفزة العربية على بساط الحركات الأرضية، المرجحة البندولية والوقوف على الأكتاف من الجلوس على جهاز المتوازي)، لدى طلاب التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة كربلاء، تعد هذه الدراسة مقارنة جديدة تدمج بين الجوانب الفسيولوجية والمهارية لتطوير الأداء الرياضي، إذ تم تصميم برنامج تدريبي يستهدف تحسين التكيف العصبي العضلي، القوة الوظيفية، والدقة الحركية.

تم تطبيق الدراسة على عينة مكونة من طلاب التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة كربلاء/المرحلة الثالثة في الجمناستك الفني، قُسموا إلى مجموعتين مجموعة تجريبية تلقت تدريبات خاصة ومجموعة ضابطة خضعت لتدريبات تقليدية، أظهرت النتائج أن المجموعة التجريبية حققت تحسناً ملحوظاً في تعلم قوة الدفع، مقارنة بالمجموعة الضابطة، كما أظهرت التمرينات الخاصة دوراً محورياً في تحسين التنسيق الحركي وتعزيز الأداء في المهارات الفنية.

من المتوقع أن تكشف النتائج عن ارتباط التمرينات الخاصة على التغيرات الفسيولوجية لتعلم قوة الدفع وتحسين الأداء الحركي لممارتي (القفزة العربية على بساط الحركات الأرضية، المرجحة البندولية والوقوف على الأكتاف من الجلوس على جهاز المتوازي)، مما قد يساهم في توجيه التدريبات الرياضية لزيادة الكفاءة البدنية لدى طلاب الجمناستك، كما يسعى البحث لتقديم رؤى جديدة حول كيفية استخدام المعلومات الفسيولوجية لتحسين الأداء في رياضة الجمناستك.

الكلمات المفتاحية: الجمناستك الفني - القفزة العربية - الوقوف على الأكتاف في المتوازي - تمرينات خاصة - التغيرات الفسيولوجية.



ISSJ JOURNAL

The International Sports Science Journal, Vol. 6, Issue. 9, September. 2024

ISSN: 1658- 8452



1-المقدمة:

تعد لعبة الجمناستيك الفني من الألعاب الرياضية المتميزة في أداءها المتعدد من النواحي كافة إذ أنها تشتمل على العديد من الأجهزة المتنوعة والكثير من المهارات الحركية التي تتباين بدرجات صعوبتها والتي تكون بمجملها السلاسل الحركية والتي تتطلب توافراً عالياً بين القدرات البدنية والمهارية، حيث تعتمد بشكل كبير على قوة العضلات، المرونة، التوازن، والقدرة على التحكم بالجسم أثناء الأداء، ومن بين هذه المتطلبات، تحتل قوة الدفع مكانة رئيسية، إذ تُعد عاملاً حاسماً في تنفيذ المهارات الحركية المختلفة، خاصة تلك التي تتطلب التعلق بالأجهزة أو حمل وزن الجسم باستخدام اليدين.

تلعب التمرينات الخاصة دوراً محورياً في تحسين القدرات البدنية والفسولوجية للطلاب، إذ تساهم في تعزيز قوة العضلات واستجاباتها الوظيفية أثناء الأداء الحركي ومع التطور المستمر في العلوم الرياضية، أصبح من الضروري توجيه التمرينات لتلبية احتياجات الطلاب الفسولوجية وتحقيق أقصى استفادة من إمكاناتهم.

تستهدف هذه الدراسة استكشاف تأثير التمرينات الخاصة على التغيرات الفسولوجية وتعلم قوة الدفع على تطوير الأداء الحركي لمهاراتي (القفزة العربية على بساط الحركات الأرضية، المرجحة البندولية والوقوف على الأكتاف من الجلوس على جهاز المتوازي) لدى الطلاب، خاصة فيما يتعلق بقدرتهم على التحمل العضلي وتحقيق أداء حركي متفوق، من خلال هذه الدراسة، نأمل في تقديم رؤى جديدة حول كيفية استفادة الرياضيين من فهم تأثير التمرينات الخاصة على التغيرات الفسولوجية في تطوير أدائهم البدني في رياضات تتطلب مهارات حركية دقيقة مثل الجمناستيك مما قد يسهم في وضع استراتيجيات تدريبية وفسولوجية أكثر فعالية.

مشكلة البحث:

تعد رياضة الجمناستيك الفني من الرياضات التي تتطلب مستويات عالية من القوة البدنية والمهارة الحركية، وخاصة فيما يتعلق بقوة الدفع، إذ تلعب دوراً أساسياً في أداء المهارات التي تتطلب التعلق بالأجهزة أو دعم وزن الجسم باستخدام اليدين ومع

ذلك، يلاحظ أن العديد من الطلاب الذين يمارسون هذه الرياضة يعانون من ضعف نسبي في قوة الدفع، مما يؤثر سلباً على قدرتهم على تنفيذ المهارات الحركية بدقة وكفاءة.

رغم أهمية هذا الجانب، فإن معظم البرامج التعليمية تركز بشكل رئيس على تحسين المهارات الفنية دون الاهتمام الكافي بتطوير القدرات الفسولوجية المتعلقة بقوة الدفع، علاوة على ذلك، تفقر الدراسات المحلية إلى التمرينات الخاصة والتغيرات الفسولوجية وتأثيرها المباشر على تعلم قوة الدفع والأداء الحركي في رياضة الجمناستيك الفني.

من هنا تتبع مشكلة البحث في الحاجة إلى التمرينات الخاصة التي تستهدف تعلم قوة الدفع وتحليل التغيرات الفسولوجية المصاحبة لذلك، بهدف تحسين أداء الطلاب في المهارات الحركية الأساسية لرياضة الجمناستيك الفني وهل يمكن أن تسهم التمرينات الخاصة في إحداث تغييرات فسيولوجية تؤدي إلى تعلم قوة الدفع والأداء الحركي في الجمناستيك الفني.

أهداف البحث: يهدف البحث الى:

1-دراسة تأثير التمرينات الخاصة على التغيرات الفسولوجية وتعلم قوة الدفع وتحسين مستوى الأداء الحركي لمهاراتي (القفزة العربية على بساط الحركات الأرضية، المرجحة البندولية والوقوف على الأكتاف من الجلوس على جهاز المتوازي) للطلاب الجمناستيك.

2-التعرف على أفضلية التأثير بين المجموعتين التجريبية والضابطة في التغيرات الفسولوجية وتعلم قوة الدفع وتحسين مستوى الأداء الحركي لمهاراتي (القفزة العربية على بساط الحركات الأرضية، المرجحة البندولية والوقوف على الأكتاف من الجلوس على جهاز المتوازي) للطلاب بالجمناستيك.

فروض البحث:

1-يوجد تأثير للتمرينات الخاصة على التغيرات الفسولوجية وتعلم قوة الدفع وتحسين مستوى الأداء الحركي لمهاراتي (القفزة العربية على بساط الحركات الأرضية، المرجحة البندولية والوقوف على الأكتاف من الجلوس على جهاز المتوازي) للطلاب بالجمناستيك.

2-أفضلية المجموعة التجريبية عن الضابطة في التغيرات

جامعة كربلاء للعام الدراسي 2025/2024 والبالغ عددهم (120) طالب بواقع (6) شعب، واختار الباحث المتطوعين من طلاب شعبة دراسية واحدة كعينة للبحث والبالغ عددهم (20) طالب بالطريق العشوائية وبأسلوب (القرعة) والذين يمثلون نسبة (16%) من مجتمع الأصل، وتم تقسيمهم بالتساوي الى (مجموعتين) وبواقع (10) طلاب لكل مجموعة، وتم استبعاد المصابين بأمراض تتعارض مع التمرينات الخاصة المتبعة من عينة البحث وكذلك الممارسين للعبة الجمناستك، وقد عمد الباحث على استخراج التجانس والتكافؤ لأفراد عينة البحث من أجل الشروع في البحث، وقد جاءت النتائج ايجابية لكافة المتغيرات.

2-3 الوسائل والأدوات والأجهزة المستعملة في

البحث:

2-3-1 الوسائل المستعملة في البحث: (الاختبارات والقياس، الملاحظة، الاستبانة).

2-3-2 الأدوات والأجهزة المستعملة بالبحث: (أبسطه

إسفنجية عدد (4)، ميزان خاص لقياس الكتلة الجسمية نوع (MAX)، شريط قياس لقياس أطوال، قرص CD عدد (6)، صافرة عدد (2)، ساعة توقيت نوع (SAKO) عدد (1)، كاميرا فيديو نوع (SONY) عدد (1)، حاسوب محمول نوع (DELL) عدد (1)، جهاز قياس قوة الدفع نوع (ELECTRONIC) عدد (1)، أجهزة HAND DYNAMOMETERK أجهزة الجمناستك الفني (بساط الحركات الأرضية - المتوازي)).

2-4 إجراءات البحث الميدانية:

2-4-1 اختيار الاختبارات الخاصة بالمتغيرات

المبحوثة: بعد ان تم اختيار متغيرات البحث المدروسة وهي قوة الدفع وتحسين ومستوى الأداء الحركي لمهاراتي (القفزة العربية على بساط الحركات الأرضية، المرجحة البندولية والوقوف على الأكتاف من الجلوس على جهاز المتوازي)، ومن خلال الرجوع الى المصادر العلمية التخصصية بالبحث إذ تم اختيار الاختبارات المقننة والمناسبة لهذه المتغيرات المدروسة، وهي اختبائي قوة الدفع، وكذلك تم تقييم مستوى الأداء الحركي

الفسيولوجية وتعلم قوة الدفع وتحسين مستوى الأداء الحركي لمهاراتي (القفزة العربية على بساط الحركات الأرضية، المرجحة البندولية والوقوف على الأكتاف من الجلوس على جهاز المتوازي) للطلاب بالجمناستك.

مجالات البحث:

المجال البشري: طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة كربلاء.

المجال الزمني: المدة الواقعة من 2024/9/23 ولغاية 2024/11/12.

المجال المكاني: قاعة الجمناستك في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء.

المصطلحات

-التغيرات الفسيولوجية (Physiological Changes):

التغيرات التي تحدث في وظائف وأنظمة الجسم نتيجة التدريب الرياضي المستمر (بترسون وأندرسون: 2018).

-المهارات الحركية: هي مقدرة الفرد على التوصل الى نتيجة خلال القيام بأداء واجب حركي بأقصى درجة من الإتقان مع بذل اقل قدرة من الطاقة في اقل زمن ممكن (المياء الديوان: 2015، ص11).

-التمرينات الخاصة (Specific Exercises): تمارين

موجهة تستهدف تحسين مهارة أو قدرة بدنية معينة مرتبطة مباشرة بالنشاط الرياضي (كيم ولين: 2017).

2-منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج التجريبي

وبتصميم المجموعتين المتكافئتين (التجريبية والضابطة) وبأسلوب الاختبارات القبلية والبعدية لملائمته طبيعة المشكلة والجدول (1) بين التصميم التجريبي المستخدم.

الجدول (1) يبين التصميم التجريبي المعتمد في البحث

المجموعة	الاختبارات القبلية	التصميم التجريبي	الاختبارات البعدية
التجريبية	قوة الدفع والأداء الحركي	تمرينات خاصة والتغيرات الفسيولوجية لقوة الدفع	قوة الدفع والأداء الحركي
الضابطة		التمرينات المتبعة من قبل المدرب	

2-2 مجتمع البحث وعينة: حدد الباحثان مجتمع بحثه

بطلاب المرحلة الثالثة لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

لأداء المهارة ويكون بالدفع بالرجل واستقبال الأرض بكلتا اليدين بحيث تكون اليدين متعامدة الواحدة مع الأخرى ثم الدفع بكلتا اليدين الأرض مع لفة والهبوط.

-**التحكيم:** يعطى الطالب ثلاث محاولات لأداء المهارة واحتساب الأفضل، ويتم التصوير من الجانب والأمام منذ عملية البدء بالقفزة العربية حتى نهايتها ومن ثم يقوم المحكمين بالتسجيل باستمارة التقييم واستخراج وسطهم الحسابي.

2-تقييم اداء المرجحة البندولية والوقوف على الأكتاف من الجلوس على جهاز المتوازي:

-**الغرض من التقييم:** قياس الأداء المهاري للمرجحة البندولية والوقوف على الأكتاف من الجلوس.

-**توصيف تقييم الأداء:** يقوم الطالب بالوقوف على الجهاز بالارتكاز الأمامي ثم القيام بالمرجحة من مفصل الكتف مع مراعاة استقامة الجسم والقيام بفتح الساقين والجلوس فتحاً على الجهاز ثم النهوض والوقوف على الأكتاف ثم النزول على القدمين.

-**التحكيم:** يعطى الطالب ثلاث محاولات لأداء المهارة واحتساب الأفضل، ويتم التصوير من الجانب منذ عملية البدء بالمرجحة البندولية والوقوف على الأكتاف من الجلوس حتى نهايتها ومن ثم يقوم المحكمين بالتسجيل باستمارة التقييم واستخراج وسطهم الحسابي.

2-4-3 **الاختبارات القلبية:** نفذ الباحثان الاختبارات القلبية لقوة الدفع ومستوى الأداء الحركي لدى الطلاب في يوم (الأحد) الموافق 2024/9/22 لعينة البحث في قاعة الجمناسك وبإشراف السادة المدرسين، وقام الباحثان بتنشيط المتغيرات الأخرى من حيث الوقت والمكان وفريق العمل من أجل إبقائها نفسها عند إجراء الاختبارات البعدية.

2-4-4 **التجربة الرئيسة:** بعد مراجعة المصادر العلمية تم إعداد تمرينات خاصة بالمتغيرات المبحوثة (قوة الدفع) وتحسين ومستوى الأداء الحركي لمهاراتي (القفزة العربية على بساط الحركات الأرضية، المرجحة البندولية والوقوف على الأكتاف من الجلوس على جهاز المتوازي)، وقد تم ابتداء العمل بالتجربة الرئيسة يوم (الاثنين) الموافق 2024/9/23، وكانت

للمهارات لأفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية من خلال تصوير الاختبارات القلبية والبعدية وعرضها على المحكمين، لتقييم الأداء الفني (ينظر الملحق (1)، للمختبرين ووضع الدرجات المناسبة بحسب استمارة التقييم المرفقة (ينظر الملحق (2)، والمقسمة بالشكل التالي: (القسم التحضيري (3) درجات، القسم الرئيس (4) درجات، القسم الختامي (3) درجات)، ليتسنى للباحثان معالجة البيانات إحصائياً، ويتم التقييم لكل من ثلاث محاولات التي تمنح لكل مختبر، إذ يتم احتساب أفضل محاولة، لاستخراج الدرجة النهائية بعد احتساب الوسط الحسابي للمحكمين، وقد أجراء الباحثان الأسس العلمية لهذه الاختبارات وكانت صادقة وثابتة وذات موضوعية.

2-4-2 وصف الاختبارات:

أولاً: اختبار قوة الدفع (أبو العلى احمد عبد الفتاح ومحمد صبحي حسانين: 1997):

-**الغرض من الاختبار:** قياس تباين الإدراك الحسي لقوة الدفع.

-**الأدوات المستعملة:** جهاز دينامومتر، ساعة.

-**توصيف الاختبار:**

-يجلس الطالب على جهاز مقاومة محددة.

-يطلب منه دفع لوحة الجهاز باستخدام عضلات الساقين أو الذراعين بأقصى قوته.

-قياس الحد الأقصى لقوة الدفع على جهاز الديناموميتر إذ يمنح المختبر ثلاث محاولات تسجل أفضلها (بفاصل زمني (2-3) دقيقة بين كل محاولة وأخرى).

طريقة تسجيل الاختبار:

-يتم تسجيل القراءة على الجهاز ثم اخذ أفضل محاولة.

ثانياً: توصيف تقييم الأداء المهاري:

1-تقييم اداء القفزة العربية على بساط الحركات الأرضية:

-**الغرض من التقييم:** قياس الأداء المهاري للقفزة العربية.

-**الأدوات المستعملة:** بساط الحركات الأرضية، كاميرا تصوير فديوي.

-**توصيف تقييم الأداء:** يتم أداء مهارة القفزة العربية من الثبات بتقديم قدم أو رجل الارتكاز ومن ثم على وفق التكنيك المتبع

جدول (2) يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وفروقها وقيمة (T) المحسوبة ومستوى ونوع الدلالة للمتغيرات المبحوثة للمجموعة التجريبية

المتغيرات	الاختبار	س	ع	ف	ع ف	قيمة T المحسوبة	مستوى المعنوية	نوع الدلالة
قوة الدفع	القبلي	1.600	0.274	0.190	0.043	4.385	0.002	معنوي
	البعدي	1.790	0.331					
الفقرة العربية على بساط الحركات الأرضية	القبلي	4.000	0.666	1.900	0.100	19.000	0.000	معنوي
	البعدي	5.900	0.737					
المرجحة البندولية والوقوف على الأكتاف من الجلوس على جهاز المتوازي	القبلي	3.500	0.547	2.333	0.516	11.068	0.000	معنوي
	البعدي	5.833	0.753					

من خلال الجدول (2) يمكننا ملاحظة ان المؤشرات الاحصائية لنتائج القياسات القبلية والبعدية لجميع متغيرات البحث المدروسة دلت على وجود فروق معنوية بين القياسات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية بالنسبة للمجموعة التجريبية وما يؤكد ذلك هو قيمة (مستوى الدلالة) المبينة في الجدول (2) ولجميع متغيرات البحث إذ كانت اقل من مستوى الدلالة (0.05).

جدول (3) يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وفروقها وقيمة (T) المحسوبة ومستوى ونوع الدلالة للمتغيرات المبحوثة للمجموعة الضابطة

المتغيرات	الاختبار	س	ع	ف	ع ف	قيمة T المحسوبة	مستوى المعنوية	نوع الدلالة
قوة الدفع	القبلي	1.170	0.356	0.570	0.074	7.640	0.000	معنوي
	البعدي	1.740	0.347					
الفقرة العربية على بساط الحركات الأرضية	القبلي	4.100	0.737	-3.900	0.348	-11.207	0.000	معنوي
	البعدي	8.000	0.816					
المرجحة البندولية والوقوف على الأكتاف من الجلوس على جهاز المتوازي	القبلي	3.833	0.753	4.167	1.169	8.730	0.000	معنوي
	البعدي	8.000	0.633					

من خلال الجدول (3) يمكننا ملاحظة ان المؤشرات الاحصائية لنتائج الاختبارات القبلية والبعدية ولمتغيرات (قوة الدفع ومستوى الأداء الحركي) وللمجموعة الضابطة دلت على وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية وما يؤكد ذلك هو قيمة (مستوى الدلالة) المبينة في الجدول (3) للمتغيرات المذكورة إذ كانت اقل من مستوى الدلالة (0.05) وبذلك نقبل الفرض البديل والذي ينص على وجود فرق بين درجات الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي. وبذلك نقبل الفرض البديل والذي ينص على وجود فروق معنوية بين درجات الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي ولغرض معرفة حقيقة الفروق لابد من الإشارة الى قيم الأوساط الحسابية للقياس البعدي ولجميع متغيرات البحث المدروسة إذ

نهاية التجربة يوم (الاثنين) الموافق 2024/11/11، كان عدد الوحدات التعليمية (8) وحدة تم تنفيذها بـ (8) أسابيع أي بواقع (1) وحدة تعليمية واحدة أسبوعياً أيام (الاثنين) وبزمن (70) دقيقة للوحدة التعليمية الواحدة مقسمة كالتالي:

-زمن الوحدة التعليمية 70 دقيقة
-عدد الوحدات في الأسبوع (1) وحدة.
-أجمالي الوقت الكلي لمدة التجربة 560.
-زمن الإحماء 10 دقيقة.
-زمن الجزء الرئيس 50.
-زمن الجزء الختامي 10 دقيقة.
-وقد تم استخدام الشدة من 80% الى 100% من الحد الأقصى للطالب، وقد تم اعتماد طريقتي التدريب الفترتي مرتفع الشدة والتدريب التكراري.

2-4-5 الاختبارات البعدية: قام الباحثان بتنفيذ الاختبار البعدي يوم (الثلاثاء) الموافق 2024/11/12 على أفراد عينة البحث وقد حرص الباحث في الاختبارات البعدية على توفير نفس الظروف المكانية التي تم إجرائها في الاختبار القبلي.

2-5 الوسائل الاحصائية: استخدم الباحثان برنامج (spss) الإحصائي.

3-عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:
تضمن هذا الفصل عرض نتائج الاختبارات وتحليلها وكذلك مناقشتها والتي توصل إليها الباحثان من خلال إجراء الاختبارات القبلية والبعدية لعينة البحث.

3-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات (القبلية-البعدية) لمجموعتي البحث ومناقشتها:
3-1-1 عرض نتائج الاختبارات (القبلية-البعدية) لمجموعتي البحث وتحليلها:

للتحقق من فرض البحث الأول قام الباحثان بتحليل البيانات القبلية والبعدية إحصائياً باستخدام اختبار (T) للعينات المترابطة ومعنوية الفروق، وكما مبين في الجدولين (2، 3).

التمرينات الخاصة على العينة، يمكن تفسير هذا التحسن نوع التمرينات الخاصة المستعملة قد تشير إلى تحسين قدرة الجسم على استهلاك الكربوهيدرات وتحويلها إلى طاقة، وهو ما يعزز الأداء الرياضي، خاصة في الأنشطة التي تتطلب استدامة الطاقة مثل الجمناستك، تعمل التمرينات أيضاً على زيادة كفاءة الإدراك الحسي لقوة الدفع وبالتالي تعمل على تحسين التعرف والتفريق بين المحفزات وسرعة التفسير والمعالجة والذي يساعد على تنشيط مستوى الأداء الحركي المهاري للمتعلمين أثناء الأداء (مؤيد عبد علي الطائي: 2020، ص 69-126).

ويرى الباحثان بان التمرينات الخاصة تلعب دوراً مهماً في فاعلية الأداء الحركي لدى الطلاب في لعبة الجمناستك، أظهرت البيانات زيادة واضحة في قوة الدفع لدى أفراد المجموعة التجريبية، وهو ما يثبت فاعلية التمرينات الخاصة المستخدمة في التعلم، تتماشى هذه النتيجة مع دراسة جونز وكارسون التي أشارت إلى أن التمرينات الموجهة لتحفيز العضلات الصغيرة، مثل تمارين التعلق والتسلق، تحدث زيادة كبيرة في قوة الدفع (جونز وكارسون: 2016)، وكذلك يعزو الباحثان الفروق المعنوية في تعلم المهارات المبحوثة (لقوة الدفع وتحسين مستوى الأداء الحركي) إلى فاعلية التمرينات الخاصة التي تم تطبيقها على المجموعة التجريبية والتي كان لها دوراً مهماً في فاعلية الأداء الحركي للطلاب في لعبة الجمناستك من خلال ارتباط عمل التمرينات الخاصة مع التغيرات الفسيولوجية مما ساعدهم على تعلم قوة الدفع وإحساسهم بمقدار القوة المسلطة لغرض ربط حركات أداء المهارات بشكل دقيق على أجهزة الجمناستك المختلفة. " فاستخدام تمرينات تخصصية مختلفة في عملية التدريب يجعل التطوير فيها ايجابيا ويجعل الرياضي قادراً على تصحيح أوضاعه وحركاته فتكون العملية التدريبية أكثر وأسرع تأثيراً " (ابتهاج احمد عبد العال: 1999، ص 9).

وهذا ما يفسر ان الأداء الجيد يتطلب تطابق المهارة مع القدرات الحركية وان تطوير هذه القدرات والحرص عليها لها علاقة وثيقة بتحسين الأداء الحركي من خلال التأكيد على نوع التغذية الغنية بالكربوهيدرات وطرق التدريب المستخدمة التي ترتبط بشكل وثيق بمعرفة الأداء الحركي الجيد والمتسلسل والدقيق، وهذا ما أكدته دراسة بترسون وأندرسون " إذ ان إدخال التمرينات الوظيفية

جاءت قيم الأوساط الحسابية للقياس البعدي اكبر من أوساط القياس القبلي ولجميع المتغيرات المبحوثة، وتؤكد هذه المؤشرات حقيقة تأثير التمرينات الخاصة لقوة الدفع وتحسين مستوى الأداء الحركي لمهاراتي (القفزة العربية على بساط الحركات الأرضية، المرجحة البندولية والوقوف على الأكتاف من الجلوس على جهاز المتوازي) للطلاب بالجمناستك المستخدمة على المجموعة التجريبية.

3-1-2 مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة:

من خلال ما تم عرضه وتحليله في الجدولين (2 و 3) ثبت وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في الاختبارات القبلية والبعدية وفي جميع الاختبارات ولصالح نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولجميع متغيرات البحث المدروسة، إذ تطورت المجموعة الضابطة في المتغيرات المبحوثة، ويعزو الباحثان ذلك التطور إلى الالتزام والاستمرارية في أداء الوحدات التعليمية فضلاً عما يقدمه المدرس من تمرينات قد ساعدت في إظهار هذه الفروق فضلاً عن المنافسة التي حدثت بين المجموعتين لغرض التميز بالأداء المثالي.

إذ أن ممارسة المتعلم لأي نشاط رياضي قد يؤدي إلى حدوث تغيرات في الجسم، ومن التغيرات ما هو وقتي يصاحب النشاط الرياضي ويزول بعد مدة من انتهائه ومنها ما يمتاز بالاستمرارية لمدة طويلة نتيجة انتظام عمليات الأداء الرياضي المقنن (ريسان خريط وعلي تركي مصلح: 2002، ص 67). وكذلك فان الانتظام في ممارسة التدريب الرياضي المقنن لمدة معينة يؤدي إلى تكيف أجهزة الجسم للأداء وبالتالي فإن التغيرات المؤقتة تستمر لمدة أطول وابتعد عن مدة التدريب نتيجة التكيف الذي يحصل في الجسم وتصبح تغيرات دائمة نسبياً (ابو العلا احمد عبد الفتاح: 2003).

إما فيما يخص المجموعة التجريبية فيعزو الباحثان السبب في تطور نتائج الاختبارات المبحوثة وهي (قوة الدفع وتحسين مستوى الأداء الحركي للمهارات المبحوثة) إلى فاعلية التمرينات الخاصة لقوة الدفع التي تم تطبيقها على المجموعة التجريبية، إذ أظهرت النتائج أن مستوى الأداء الحركي قد تحسن بعد تطبيق

البحث التجريبية، وهو ما يحقق فرض البحث الثاني والذي يقول توجد فروق بين الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية، وهذا ما توصل إليه (زيدان، 2015) الى دور التمرينات الخاصة في دعم الأداء البدني من خلال توفير طاقة سريعة ومستدامة وقد ساعد هذا النشاط في توفير كميات كافية من الجلوكوز، وهي المصدر الأساسي للطاقة أثناء الحركات على أجهزة الجمناسك والتي تحتاج الى التوازن والدقة (زيدان: 2015). ويرى الباحثان من خلال ما تحصل عليه من نتائج بان التمرينات الخاصة هي مفتاح النجاح في تعزيز قوة الدفع وتحسين مستوى الأداء الحركي بالجمناسك الفني ودقة الاداءات المهارية. ويتفق الباحثان مع ما أكدته (ابتهاج احمد عبد العال، 1990) فاستخدام تمرينات خاصة ومختلفة في عملية التعلم والتطور تجعل التدريب ايجابيا وتجعل الرياضي قادراً على تصحيح أوضاعه وحركاته فتكون العملية أكثر وأسرع تأثيراً (ابتهاج احمد عبد العال: 1990، ص9).

ويرى الباحثان التمرينات الخاصة التي وضعها عملت على تعزيز قوة الدفع وتحسين مستوى الأداء المهاري بالجمناسك للطلاب، للعلاقة بين هذه التمرينات وقوة الدفع فيما بينها ودورها في تطوير الجانب المهاري، فقد أكدت اغلب المصادر والمراجع في مجال التربية الرياضية على ان كلما ارتفع مستوى قوة الدفع ارتفع تبعاً لذلك مستوى الأداء المهاري، إذ " يرتبط تطور الأداء الحركي من خلال الارتقاء بتلك العلاقة المستمرة بين الجهاز العضلي والعصبي الذي يصدر أوامره للعضلات بالانقباض بالقدر والكيفية المطلوبة، وحصوله على المعلومات المختلفة نتيجة الانقباض، من خلال أعضاء الحس المختلفة ويزداد دور هذه الأعضاء وضوحاً بصفة خاصة عند أداء الحركات المختلفة " (أبو العلا احمد عبد الفتاح ومحمد صبحي حسانين: 1997، ص157).

فضلاً عن ان " التدريب عامل مساعد وضروري في عملية تفاعل الفرد مع الأداء الحركي والسيطرة على حركاته وتحقيق التناسق بين الحركات المكونة للمهارة في اداء متتابع، والتدريب المستمر يزيد من تطوير المهارة وإتقانها" (نجاح مهدي أكرم محمد: 1975، ص 13).

المتخصصة يعزز التكيف الفسيولوجي، ما يؤدي إلى تحسين الأداء الحركي " (بترسون وأندرسون: 2018).

2-3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية للمهارات للمجموعتي البحث ومناقشتها:

1-2-3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية للمهارات للمجموعتي البحث:

جدول (4) يبين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

المتغيرات	المجموعة	س	ع	قيمة T المحسوبة	مستوى المعنوية	نوع الدلالة
قوة الدفع	الضابطة	1.170	0.356	3.023	0.007	معنوي
	التجريبية	1.600	0.274			
القفزة العربية على بساط الحركات الأرضية	الضابطة	5.900	0.737	6.034-	0.000	معنوي
	التجريبية	8.000	0.816			
المرحجة البندولية والوقوف على الإكثاف من الجلوس على جهاز المنزلي	الضابطة	5.833	0.753	5.398-	0.000	معنوي
	التجريبية	8.000	0.633			

من خلال الجدول (4) يمكننا ملاحظة ان المعالم الاحصائية لنتائج الاختبارات البعدية لجميع متغيرات البحث المدروسة وللمجموعتين التجريبية والضابطة دلت النتائج على وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات البعدية ولصالح البعدية بالنسبة لنتائج أفراد المجموعة التجريبية وما يؤكد ذلك هو قيمة (مستوى الدلالة) المبينة في الجدول (4) ولجميع متغيرات البحث إذ كانت اقل من مستوى الدلالة (0.05) وبذلك نقبل الفرض البديل والذي ينص على وجود فروق معنوية بين درجات الاختبار البعدي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية ولابد من الإشارة الى قيم الأوساط الحسابية للمجموعة التجريبية ولجمع متغيرات البحث المدروسة إذ جاءت قيم الأوساط الحسابية للتجريبية اكبر من أوساط القياس البعدي للضابطة ولجميع المتغيرات المبحوثة، وتؤكد هذه المؤشرات حقيقة تأثير التمرينات الخاصة على المجموعة التجريبية.

2-2-3 مناقشة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتي البحث:

من خلال ما تم عرضه من نتائج وتحليل هذه النتائج التي توصل إليها الباحثان وللمجموعتين في الاختبارات البعدية اتضح وجود فروق معنوية بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية ولجميع متغيرات البحث، وتؤكد النتائج التي تحصل عليها الباحثان إلى وجود تأثير للتمرينات الخاصة على عينة

4-الخاتمة:

من خلال النتائج التي توصل إليها الباحثان فقد خرج بالاستنتاجات التالية:

1-ان التمرينات الخاصة قد أثرت تأثيراً إيجابياً في تطوير قوة الدفع وتحسين مستوى الأداء الحركي للمهارات (القفزة العربية على بساط الحركات الأرضية، المرحجة البندولية والوقوف على الأكتاف من الجلوس على جهاز المتوازي) وأدائها بالشكل الجيد.

2-أنتجت التمرينات الخاصة تحسناً كبيراً وخاصة في الحركات الدقيقة التي تتطلب تنسيقاً عضلياً وعصبياً عالياً، يعود هذا التحسن إلى التغيرات الفسيولوجية الناتجة عن ممارسة هذه التمرينات.

3-أفضلية المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة نتيجة لاستخدام التمرينات الخاصة والتغيرات الفسيولوجية لقوة الدفع.

على وفق الاستنتاجات التي توصلت إليها الدراسة يوصي الباحثان بالتالي:

1-يوصي الباحثان باستخدام التمرينات الخاصة خلال تعليم الطلاب لمهارات الجمناستك الفني لما لها من إيجابيات كثيرة في تحسين مستوى الأداء الحركي.

2-التأكيد على أهمية التغذية المناسبة والراحة الكافية لدعم التغيرات الفسيولوجية وتحسين قدرة الطلاب على التعافي والنمو البدني.

3-تقديم دورات تعليمية متخصصة للطلاب حول كيفية تصميم برامج تعليمية تعتمد على الأسس الفسيولوجية لتطوير الأداء الرياضي.

4-إجراء دراسات مشابهة تستخدم أنواعاً أخرى من أجهزة الجمناستك والمهارات حركية على عينة أخرى غير الطلاب.

المصادر:

[1] القرآن الكريم

[2] ابتهاج احمد عبد العال؛ تأثير استخدام بعض الوسائل التعليمية في تعليم مهارات التمرير والضرية الساحقة في الكرة الطائرة لتلميذات المرحلة الإعدادية: (مجلة علوم وفنون الرياضة، العدد 2، جامعة حلوان، القاهرة، 1999)، ص9.

[3] أبو العلا احمد عبد الفتاح؛ فسيولوجيا التدريب والرياضة، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2003).

[4] أبو العلي احمد عبد الفتاح ومحمد صبحي حسانين؛ فسيولوجيا ومفولوجيا

الرياضي وطرق القياس والتقييم، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1997).

[5] بترسون وأندرسون؛ The Physiology of Adaptation in Sports

Training: (السويد، مطبعة جامعة ستوكهولم، 2018).

[6] جونز وكارسون؛ Strength and Conditioning for Functional

Sports: (المملكة المتحدة، مطبعة جامعة أكسفورد، 2016).

[7] زيدان؛ الكيمياء الحيوية الأساسيات والتطبيقات، 2015.

[8] عبده إبراهيم؛ التدريب المهاري والفسيولوجي في الرياضات التنافسية: (مصر، مطبعة الإسكندرية، 2014).

[9] كيم ولين؛ Functional Training in Precision Sports : (كوريا

الجنوبية، مطبعة جامعة سيول، 2017).

[10] مؤيد عبد علي الطائي؛ التدريب العصبي في المجال الرياضي، ط1: (العراق،

الدار المنهجية للنشر والتوزيع، 2020)، ص69-126.

[11] Anna Chernykh: Baltic Journal of Health and Physical

Activit، بولندا، مطبعة جامعة غدانسك، 2016.

[12] Liska, M. & Kremnický: Frontiers in Sports Science,

مطبعة جامعة براتيسلافا 2023.

[13] David S. Peterson: Journal of Strength and Conditioning

Research، مطبعة الجمعية الوطنية لتكييف القوة، الولايات المتحدة، 2017.

[14] Bobo-Arce, M., & Méndez – Rial, B: Science of Gymnastics

Journal، إسبانيا مطبعة جامعة فيغو، 2015.

الملاحق:

الملحق (1) يوضح أسماء المحكمين الذين استعان بهم الباحثان في تقويم الأداء المهاري

ت	اللقب العلمي والاسم	الاختصاص	مكان العمل
1	أ. د ولاء فاضل إبراهيم	التأهيل الرياضي -الجناساتك	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء
2	أ.م.د علي حسن نعمة	الباليوميكانيك - الجناساتك	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء
3	أ.م.د ابتغاء محمد قاسم	طرائق تدريس -الجناساتك	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء
4	عثمان محمد حسين	مدرب -الجناساتك	مديرية تربية كربلاء
5	علي محمد مهدي	مدرب -الجناساتك	مديرية تربية كربلاء

الملحق (2) يوضح استمارة تقويم أداء بعض المهارات الأساسية بالجناساتك الفني

مكان الاختبار:

اليوم والتاريخ:

اسم المقوم:

التوقيع:

ت	المهارات وأقسامها	جهاز بساط الحركات الأرضية القفزة العربية				جهاز المتوازي المرجحة البندولية والوقوف على الأكتاف من الجلوس			
		ت	ر	خ	مج	ت	ر	خ	مج
	اسم الطالب	3	4	3	10	3	4	3	10
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									

ملاحظة:

ت (القسم التحضيري)

ر (القسم الرئيسي)

خ (القسم الختامي)

الملحق (3) يوضح أنموذج من وحدة تعليمية

الأسبوع الثالث الوحدة التعليمية الثالثة.

الهدف الخاص: تعلم قوة الدفع وتحسين الأداء الحركي

أقسام الوحدة	التمرينات	الشدة %	التكرار × المجموعة	زمن الأداء	الراحة بين		الزمن الكلي
					التكرار	المجموع	
الرئيس	تمرين القفز العمودي بالارتكاز على قدم واحدة	85	3×3	45 ثانية	1 دقيقة	2.30	18.25
	تمرين الصعود على المتوازي مع المقاومة	90	2×3	15 ثانية	1.30 دقيقة	3	13.50
	تمرين رفع الأرجل المعلق	85	3×3	45 ثانية	1 دقيقة	2.30	18.25
مج							50 د

الملحق (4) يوضح التمرينات المستخدمة

1-تمرين القفز العمودي بالارتكاز على قدم واحدة:

الهدف: تحسين قوة الدفع الأحادية.

الوصف: قفزات متكررة بقدم واحدة مع الحفاظ على استقامة الجسم.

2-تمرين الوثب الأفقي المتتابع (Bounding):

الهدف: تعزيز القوة الانفجارية والتوافق الحركي.

الوصف: القفز بقدمين مع مد الذراعين للأمام والخلف لتحقيق التوازن.

3-تمرين القفز على الحواجز المنخفضة:

الهدف: تحسين مرونة الورك وقوة الدفع الأمامية.

الوصف: القفز فوق حواجز متتالية بارتفاع 40-50 سم مع الحفاظ على وضعية الجسم الصحيحة.

4-تمرين القرفصاء بالثقل (Weighted Squats):

الهدف: تقوية عضلات الفخذين والأرداف.

الوصف: أداء القرفصاء باستخدام أوزان خفيفة ومتوسطة.

5-تمرين الرمي الطبي (Medicine Ball Throws):

الهدف: زيادة القوة الانفجارية للجزء العلوي.

الوصف: رمي الكرة الطبية أمام الجسم مع دفع الأرجل للخلف.

6-تمرين الدفع العمودي على المتوازي (Dips):

الهدف: تقوية عضلات الصدر والذراعين والأكتاف.

الوصف: تنفيذ تمرينات الغطس بين قضبان المتوازي.

7-تمرين رفع الأرجل المعلق (Hanging Leg Raises):

الهدف: تحسين القوة الأساسية للجذع والتوازن.

الوصف: رفع الأرجل أثناء التعلق بقضبان المتوازي للوصول إلى وضعية الوقوف.

8-تمرين الصعود إلى المتوازي مع المقاومة:

الهدف: زيادة قوة الدفع لدى الذراعين.

الوصف: أداء التمرينات باستخدام شريط مقاومة يساعد في الصعود التدريجي.

9-تمرين الضغط (Push-Ups) بزوايا مختلفة:

الهدف: تحسين استقرار الأكتاف وتقوية عضلات الدفع.

الوصف: أداء تمرينات الضغط التقليدي مع تنويع الزوايا.

10-تمرين التوازن على المتوازي (Support Holds):

الهدف: تعزيز التوازن والاستقرار على جهاز المتوازي.

الوصف: الوقوف بشكل ثابت على المتوازي لأطول مدة ممكنة مع الحفاظ على استقامة الجسم.



ISSJ JOURNAL

The International Sports Science Journal, Vol. 6, Issue. 9, September. 2024

ISSN: 1658- 8452



تأثير تمرينات السايكو على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهاري على طاولة القفز لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة فلسطين التقنية

علاء كمال عبد الرحمن عيسى¹

جامعة فلسطين التقنية/خضوري/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/قسم التدريب الرياضي¹

(¹ a.issa@ptuk.edu.ps)

المستخلص: هدفت الدراسة التعرف إلى تأثير تمرينات السايكو على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهاري على طاولة القفز لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة فلسطين التقنية. ولتحقيق ذلك تم إجراء الدراسة على عينة قصديه قوامها (30) طالبا من طلاب التربية الرياضية في جامعة خضوري ومن المسجلين في مساق جمباز 1 في الفصل الدراسي الأول من العام الأكاديمي 2023/2024، تم توزيعهم عشوائياً بالتساوي إلى مجموعتين الأولى تجريبية والثانية ضابطة. واستخدم الباحث المنهج التجريبي وإجراء القياسين القبلي والبعدي للمهارات قيد الدراسة. ولمعالجة البيانات والوصول الى النتائج تم استخدام البرنامج الإحصائي (SPSS). وأظهرت النتائج توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي ولصالح متوسط القياس البعدي لجميع المتغيرات البدنية قيد الدراسة لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة فلسطين التقنية للمجموعة التجريبية. كما أظهرت النتائج وجود فروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في الاختبارات البدنية واختبار الأداء المهاري للمهارة قيد الدراسة للمجموعة الضابطة. كما أظهرت بالفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي، في الاختبارات البدنية واختبار الأداء المهاري للمهارة قيد الدراسة ولصالح المجموعة التجريبية وتوصي الدراسة ضرورة الاستفادة من المنهج التدريبي المقترح من قبل العاملين في تدريس الجمباز وتدريبه لتنمية القدرات البدنية باستخدام تمارين السايكو لما لها من أهمية كبيرة في تحسين الأداء الفني للمهارات على جهاز طاولة القفز .

الكلمات المفتاحية: تمرينات السايكو-المتغيرات البدنية-الأداء المهاري- طاولة القفز .

1-المقدمة:

يذكر كل من (حسن وآخرون، 2008) أن الإعداد البدني من أهم أركان التدريب التي يعتمد عليها في تنمية الألعاب سواء كان مبتدئاً أو متقدماً وهي من الأسس الهامة التي تشترك مع المهارات الحركية في تكوين اللاعب من الناحية البدنية، بل إن اللاعب غير المعد بدنياً على مستوى المنافسة يظهر عليه التعب وضعف التفكير الخطأ أو انعدامه، وعلى العكس فإن اللاعب المعد بدنياً ينهي المباراة كما بدأها، والتفكير سليم خلال مراحل فترات المباراة. والغرض من الإعداد البدني هو إعداد اللاعب بدنياً لإتقان ممارسة اللعبة، وذلك بالتركيز على مرونة المفاصل وتقوية المجموعات العضلية التي يكثر استخدامها خلال اللعب وزيادة قدرتها على التحمل.

ويذكر أيضاً كل من (عمر وآخرون، 2017) الكثير من المدربين والرياضيين يبحثون وبشكل دائم ومستمر عن أفضل الطرائق التدريبية والوسائل والأجهزة التي تساعد على تحسين مستوى الانجاز للرياضيين واكتساب الميزة التنافسية التي تؤهلهم لتحقيق الانجاز، لذا فإن تدريبات السايكو تمثل أحد أهم التقنيات المستخدمة في هذا المجال وكذلك تعمل على رفع مستوى القدرات البدنية والمهارة والوظيفية في العديد من الفعاليات الرياضية كونها تعمل على تنمية السرعة بأنواعها المختلفة وأصبحت من التدريبات الشائعة الاستخدام حديثاً في المجال الرياضي .

ويذكر (حمزة وآخرون، 2017) من الأساليب التدريبية التي أصبحت شائعة الاستخدام عند الدول العالمية حديثاً تدريبات السايكو S.A.Q، إذ تمارس هذه التدريبات من قبل جميع الفئات سواء كانوا مبتدئين أو ذوي مستوى عالي، وقد أثبتت فاعليتها في تحسين القدرات البدنية والمهارة للاعبين في العديد من الفعاليات الرياضية، وهي تتيح للمدربين التنوع والابتكار في تنفيذ تمارينها لاحتوائها على أشكال حركية متعددة وعلى الرغم من استخدامها وتطبيقها لسنوات عديدة إلا أن الكثير من الدول والمدربين والرياضيين لا يستخدمونها حتى الآن، فمعظم المدربين لا يملكون الدراية الكافية عن طبيعة والية هذه التدريبات .

ويعرف (فيلموروغان وبالانيسامي، & Velmurugan Palanisamy, 2012) تدريبات السايكو S.A.Q على أنها نظام تدريبي حديث ينتج عنه تأثيرات متكاملة للعديد من القدرات البدنية داخل برنامج تدريبي واحد. إذ يقوم على تجزئة السرعة إلى ثلاث مكونات رئيسية هي السرعة الانتقالية Speed وسرعة تغيير الاتجاه Agilty و السرعة الحركية التفاعلية Quickness .

ويشير بولمان (Polman et al 2009) إلى أن مصطلح السايكو S.A.Q مشتق من الحروف الأولى لكل من (السرعة الانتقالية Speed، الرشاقة Agility، السرعة الحركية التفاعلية Quickness)، وهي نظام تدريبي متكامل نشأ في الولايات المتحدة الأمريكية وطور عام 1980 وأصبح متداول من خلال مجموعة من المدربين عملوا في مجال كرة القدم الأمريكية ومنذ ذلك الوقت انتقل استخدامه إلى ألعاب رياضية أخرى، إذ أصبح المدربون يستخدمونه للمساعدة في تدريب اللاعبين بصورة تحاكي ظروف ومواقف اللعب التنافسية نفسها والتي لا تتوفر في البرامج التقليدية كتدريبات المقاومة والليومترك وغيرها .

وبضيف (زكي حسن، 2015) إلى أن تدريبات السايكو S.A.Q تستخدم لكي تزيد كلا من السرعة وكذلك المقدرة الخاصة ببذل أقصى جهد من خلال حركات ذات السرعات العالية أي أن هذه الطريقة الخاصة بتدريبات السايكو S.A.Q عبارة عن مجموعة من المعالجات أو الإبداعات اليدوية وكذلك القدرة على الاستهلاك الكبير الذي يصب عمى دورة الإطالة والتقصير أثناء إقامة الجسر لملي الفراغ بين تدريبات المقاومة التقليدية من جهة والحركات أو التحركات الوظيفية الخاصة.

ويذكر (شحاته، 2011) (Shehata) تعد رياضة الجمناز من الأنشطة الرياضية الهامة والحيوية والتي تحتاج إلى طرق وأساليب متطورة لتدريبها حتى يمكن التقدم بمستوى الأداء المهاري خاصة وأنها تعتبر من الرياضات الأساسية التي تسهم في تنمية الصفات البدنية والقدرات المهارية للاعبين لأي نشاط رياضي آخر . ويذكر كل (مونيوسف، 2010) و (فاروز وآخرون، 2003) أن جهاز طاولة القفز هو الجهاز الوحيد من أجهزة الجمناز الذي لا يحتوي

السايكو S.A.Q تعد نظام تدريبي متكامل يعمل على تحسي مستوى التسارع وكذلك درجة التوافق بين العين واليد فضلا عن القدرة والقوة الانفجارية و سرعة الاستجابة، والمهارة قيد الدراسة تحتوي على مراحل فنية للأداء تحتاج الى فهم طبيعة وخصائص هذه المراحل وتوافر القدرات البدنية اللازمة لإتقان أدائها.

ومن خلال عمل الباحث في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بقسم التدريب الرياضي كمدرس لمساق الجمناز، فقد لاحظ انخفاض قدرة الطلاب على فهم طبيعة وخصائص هذه المراحل الفنية فضلا عن ضعفهم في القدرات البدنية التي تحتاجها كل مرحلة من المراحل، مما أثار فضول الباحث لضرورة العمل على التوصل إلى التشخيص العلمي الصحيح لعدم قدرة الطلاب على الأداء المهارة بمراحلها بانسيابية وسرعة وتوافق تمكن الطالب من الأداء بشكل ممتاز للمهارة قيد الدراسة، هذا فضلا عن ندرة الدراسات العربية التي تناولت استخدام تدريبات السايكو في التدريب رياضة الجمناز وتوظيفها في تنمية الأداء المهاري.

أهداف الدراسة:

- 1- معرفة تأثير تمرينات السايكو المقترحة على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهاري على طاولة القفز لدى أفراد المجموعة التجريبية
- 2- معرفة تأثير التمرينات التقليدية على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهاري على طاولة القفز لدى أفراد المجموعة التجريبية لدى أفراد المجموعة الضابطة.
- 3- معرفة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهاري على طاولة القفز.

فروض الدراسة:

- 1- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي ، ولصالح القياس البعدي في تأثير تمرينات السايكو المقترحة على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهاري على طاولة القفز عند أفراد المجموعة التجريبية .
- 2- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي،

على جملة حركية، وأن يحتوي مراحل فنية للأداء تحتاج الى فهم طبيعة وخصائص هذه المراحل، وتوافر القدرات البدنية اللازمة لإتقان أدائها، فالتوافق والانجاز في اداء المهارات الحركية يتوقف وبالدرجة الأولى على مستوى القدرات البدنية التي تساعد بدورها على تحسين هذا الأداء .

وبضيف كل من (السيد و أبو دهب، 2013) بان طبيعة مكونات الأداء على طاولة القفز تتضمن مراحل مترابطة ومتتابعة يؤثر النجاح في اداء كل مرحلة في المرحلة التي تليها ومن ثم الأداء المهاري الكلي، فالوصول للمستوى العالي في الأداء مهما اختلف نوع القفزة يستوجب انجاز حدا معيناً لمرحلة (الاقتراب، الارتقاء، الطيران الأول، الدفع باليدين، الطيران الثاني، الهبوط) .

وبضيف كلا من (خيرية إبراهيم ومحمد بريقق، 2015) ان تدريبات السرعة الانتقالية والرشاقة والسرعة الحركية من القدرات البدنية الهامة التي يجب توافرها لدى اللاعبين أثناء الأداء على جهاز طاولة القفز، فتحسن تلك القدرات البدنية عامل حاسم لأداء القفزات بشكل جيد.

ومن هنا تظهر أهمية الدراسة في محاولة التعرف الى اثر تدريبات السايكو على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة فلسطين التقنية، وتظهر أهميتها بشكل جلي بكونها الدراسة الأولى التي تطبق على رياضة الجمناز في فلسطين على حد علم الباحث كما وتساعد هذه الدراسة في الكشف عن مواطن القوة والضعف للمستوى البدني والمهاري لدى الطلاب، فضلا عن إعطاء نظرة أمام المدرب من اجل رسم معالم البناء الصحيح للعمل المستقبلي وكذلك تسهيل العمل التدريبي والتخطيط من خلال اعتماد البرنامج التدريبي إضافة الى البرامج التدريبية الأخرى .

مشكلة الدراسة:

ان طبيعة الأداء المهاري على جهاز طاولة القفز يتطلب من الطالب اداء حركات سريعة وقوية ايضاً أو الاثنتين معا سواء للطرف العلوي أو الطرف السفلي أو كلاهما معا، وفي هذا الصدد يذكر (Relmco Polman ,et al 2009) الى ان تدريبات

البحث، وأظهرت الفروق ان تدريبات الساكيو لها تأثير ايجابي على عينة البحث .

دراسة (ماريو وآخرون، Mario et.al,2011) بعنوان " تأثير تدريبات الساكيو S.A.Q السرعة الانتقالية والرشاقة والسرعة الحركية على القدرة العضلية للاعبين كرة القدم وقد بلغ قوام العينة 100 لاعب كرة قدم تم تقسيمهم الى مجموعتين مجموعة تدريبية 50 لاعب ومجموعة ضابطة 50 لاعب، واستخدم المنهج التجريبي، وكانت أهم النتائج ان المجموعة التدريبية تحسنت بدلالة معنوية عند (0.05) في العدو 5 متر، 10 متر، 30 متر والوثب العمودي والوثب العريض والوثب المستمر .

قامت (بديعة عبد السميع، 2011) بدراسة بعنوان " فاعلية تدريبات الساكيو على الفصل الكهربائي للبروتين وبعض المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي لناشئي 100 متر حواجز، وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وتمثلت عينة البحث في (14) ناشئ من ناشئي النادي الأهلي المصري في المسافات القصيرة. وامتد البرنامج لمدة (8) ثمانية أسابيع بواقع (3) ثلاث وحدات أسبوعيا بإجمالي (24) وحدة تدريبية. وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق ذات دالة وحدات أسبوعيا إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التدريبية في المتغيرات البيوكيميائية والبدنية والمستوى الرقمي لناشئي 100 متر حواجز قيد البحث.

قامت (مروة حسين، 2019) بدراسة بعنوان "تأثير تدريبات الساكيو على سرعة الاستجابة وعلاقتها بمستوى الأداء المهاري لدى لاعبات الكاراتيه، بهدف التعرف على تأثير تدريبات الساكيو على سرعة الاستجابة وعلاقتها بمستوى الأداء المهاري لدى لاعبات الكاراتيه بكلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة/جامعة حلوان. وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وتمثلت عينة البحث في (10) لاعبات كاراتيه تحت (20) سنة بكلية التربية الرياضية للبنات والمسجلات بالاتحاد المصري للكاراتيه. وامتد البرنامج لمدة ثمانية أسابيع بواقع ثلاث وحدة تدريبية أسبوعيا بأجمالي أربعة وعشرون وحدة تدريبية . وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التدريبية في

ولصالح القياس البعدي في تأثير التمرينات التقليدية على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهاري على طاولة القفز عند أفراد المجموعة الضابطة .

3-توجد فروق دالة إحصائية بين أفراد المجموعة التدريبية والمجموعة الضابطة على القياس البعدي ولصالح أفراد المجموعة التدريبية .

مجالات الدراسة:

المجال البشري: اشتمل مجتمع البحث على طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة فلسطين التقنية/خضوري.

المجال الزمني: تم تنفيذ الدراسة وقياساتها والبرنامج التدريبي المقترح خلال العام الدراسي 2023/2024، إذ طبقت التجربة الأساسية لمدة أربع أسابيع متتالية في الفترة ما بين 2024/4/29 الى 2024/5/29.

المجال المكاني: تم تنفيذ الدراسة وأيضاً تنفيذ البرنامج التدريبي على مجموعة البحث في صالة الجيمز الخاصة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة فلسطين التقنية/خضوري إذ تتوفر الأجهزة اللازمة لتنفيذ البرنامج .

تعريف المصطلحات:

تدريبات الساكيو S.A.Q: مصطلح الساكيو S.A.Q مشتق من الحروف الأولى لكلا من السرعة الانتقالية Speed، الرشاقة Agility، السرعة الحركية Quickness وهي تدريبات تهدف الى تحسين السرعة الانتقالية والرشاقة والسرعة الحركية فضلاً عن الأنماط الحركية الانفجارية، والقدرة على الانتقال من التسارع الى التباطؤ بشكل انسيابي

الدراسات السابقة:

دراسة (احمد، 2020) والتي تهدف التعرف الى تأثير استخدام تدريبات الساكيو S.A.Q على بعض محددات النشاط الهجومي للاعبين كرة اليد، وقد بلغ قوام العينة 24 لاعبة تم اختيارهم بالطريقة العمدية من لاعبات فريق النادي الهلي للصغار، وأسفرت أهم النتائج على ان البرنامج التدريبي المقترح ساهم بطريقة ايجابية في تحسين السرعة الانتقالية والرشاقة والسرعة الحركية لدى عينة

القفز .

2- تم اختيار عدد (15) طالبا كمجموعة تجريبية تخضع للبرنامج التدريبي المقترح في التدريب على المهارة الحركية على جهاز طاولة القفز .

وفي ضوء ذلك قام الباحث بعمل التجانس لأفراد عينة الدراسة في المتغيرات الأولية الأساسية (العمر، الطول، الوزن)، وكذلك في بعض المتغيرات الدنية والأداء المهاري

الجدول (1) يبين وصف خصائص عينة الدراسة وتجانسها حسب متغيرات طول القامة والوزن والعمر (ن=30).

المتغيرات الأساسية	الدلالات الإحصائية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول	سم	163.43	5.09	0.048	
العمر	سنة	19.96	1.71	0.144	
الكتلة	كغم	58.50	5.11	0.010	

تشير نتائج الجدول (1) أن المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات طول القامة والعمر والوزن لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة فلسطين التقنية (العينة ككل) كانت على التوالي (163.43 ± 5.09 سم، 19.96 ± 1.71 سنة، 58.50 ± 5.11 كغم) وتراوحت قيم معاملات الالتواء لها التوالي (0.048، 0.144، 0.010)، وتدل هذه النتائج على التوزيع الطبيعي الاعتدالي لعينة الدراسة، وبالتالي تم توزيع أفراد عينة الدراسة بشكل عشوائي إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، إذ تدربت المجموعة التجريبية (ن= 15) باستخدام تدريبات الساكوي لمدة أربع أسابيع مكثفة، أما المجموعة الضابطة (ن= 15) تدربت بالأسلوب التدريبي الاعتيادي أيضا لمدة أربع أسابيع مكثفة . وقبل البدء بتطبيق البرامج التدريبية تم التحقق من التكافؤ بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي للمتغيرات البدنية والمهارية قيد الدراسة، وذلك باستخدام اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين (Independent t- test)، ونتائج الجدول (2) تظهر ذلك.

القدرات البدنية والمستوى المهاري وسرعة الاستجابة الحركية لدى لاعبات عينة البحث.

2-إجراءات الدراسة:

2-1 **منهج الدراسة:** استخدم الباحث المنهج التجريبي بإتباع التصميم التجريبي ذو المجموعتين، إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة بواسطة القياس القبلي والبعدي لكل مجموعة من مجموعتي البحث .

2-2 **مجتمع الدراسة:** اشتمل مجتمع الدراسة على طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة فلسطين التقنية/خضوري والمسجلين لمساق جمباز 1 حسب كشوفات القبول والتسجيل جامعة فلسطين التقنية خضوري والبالغ عددهم (43) طالب .

2-2-1 **عينة الدراسة:** تم اختيار عينة الدراسة من الطلبة المسجلين لمقرر جمباز 1 (43) طالبا في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة فلسطين التقنية/خضوري، بالطريقة العمدية وذلك للأسباب التالية:

- 1-سهولة تواجد أفراد العينة في الأوقات المخصصة للتدريب .
 - 2-تقارب المستوى المهاري لطلاب عينة الدراسة .
 - 3-تعتبر المهارات الحركية موضوع الدراسة ضمن الخطة الدراسية والمقررة عليهم ولم يسبق لهؤلاء الطلاب دراستها أو الإلمام بها .
- وقد بلغت العينة (30) طالب بما يمثل ما نسبته (69.7%) وقد قام الباحث باستبعاد الطلاب المرضى و المصابين والطلاب الراسبين في المقرر، وكذلك الطلاب الذين مارسوا رياضة الجمباز ووصلوا إلى مستوى معين، وأيضا الطلاب الذين تجاوزوا نسبة الغياب المسموح بها، إذ بلغ عددهم (6) طلاب، كما تم استبعاد الطلبة الذين اشتركوا في المعاملات العلمية للاختبارات وبلغ عددهم (7) طالبا

وفي ضوء العدد المتبقي قام الباحث بتقسيم أفراد العينة عشوائيا كالآتي:

- 1-تم اختيار عدد (15) طالبا كمجموعة ضابطة تخضع للبرنامج التقليدي المتبع في التدريب على المهارة الحركية على جهاز طاولة

الجدع للأمام والأسفل وثني الركبتين الى وضع الزاوية القائمة فقط .

-يقوم المختبر بدفع القدمين معا ومد الركبتين للقفز لأعلى مع مرجحة الذراعين بقوة للأمام وللأعلى للوصول بها الى أقصى ارتفاع ممكن إذ يضع عالمة بالمسحوق على اللوحة في أعلى نقطة يصل إليها .

-يفضل وقوف المحكم على منصدة بالقرب من اللوحة حتى يستطيع قراءة نتائج المحاولات بوضوح . (Masel & Maciejczyk, 2022).

2-4-2 اختبار الدوائر المرقمة:

وصف الأداء: يقف المختبر داخل الدائرة رقم (1)، عند سماع إشارة البدء يقوم بالوثب بالقدمين معا إلى الدائرة رقم (2) ثم إلى الدائرة رقم (3) ثم الدائرة رقم (4) ... حتى الدائرة رقم (8) ويتم ذلك بأقصى سرعة.

الهدف من الاختبار: هو قياس سرعة رد الفعل والانتباه و القدرة على التحرك بسرعة بين أهداف متعددة (السيد والطنطاوي، 2023).

اختبار بارو:

مواصفات الأداء: من مكان البداية (بجانب احد القوائم الأربعة المحددة للمستطيل) يجري المختبر جري الزكزاك على شكل (8) باللغة الانجليزية، يؤدي المختبر هذا العمل ثلاث مرات، يسجل الزمن الذي قطعه المختبر في ثلاث مرات.

الهدف من الاختبار: هو قياس الرشاقة والمرونة .

2-4-3 اختبار عدو 30 متر:

مواصفات الأداء: يقف المختبر خلف خط البداية وعند سماع الإشارة يبدأ بالركض بأقصى سرعة من وضع الوقوف وحتى نهاية المسافة المحددة. ويسجل للمختبر الزمن الذي استغرقه في قطع المسافة بالتوازي.

الهدف من الاختبار: قياس السرعة (علي، 2020).

جدول (2) يبين التكافؤ بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياسات القبلية للاختبارات البدنية والمهارية قيد الدراسة (ن = 30).

المستوى الدالة	قيمة (ت)	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	الدالات الإحصائية المعقورات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
الاختبارات البدنية							
0.716	-0.368	2.16	52.33	1.79	52.06	سم	اختبار القفز العمودي
0.731	0.348	0.27	5.33	0.25	5.37	ثانية	اختبار الدوائر الرقمية
0.22	-1.277	0.31	11.79	1.20	11.38	ثانية	اختبار بارو
0.539	-0.621	0.16	5.98	0.18	5.94	ثانية	اختبار عدو 30 م
اختبارات الأداء المهارية							
0.306	1.043	0.41	1.26	0.45	1.43	درجة	الشظية الأمامية على اليدين على جهاز طاولة القفز

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

يتضح من نتائج الجدول (2) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي للاختبارات البدنية والمهارية قيد الدراسة، ويدل ذلك على تكافؤهما قبل البدء بالبرامج التدريبية.

2-3 أدوات الدراسة:

2-3-1 الأجهزة والأدوات المستخدمة: استخدم الباحث الأدوات التالية لجمع المعلومات: (ريستاميتير لقياس الطول (بالسم)، فرشاة اسفنجية، ميزان طبي لقياس الوزن (كغم)، ساعة إيقاف، أقمار بارتفاعات مختلفة، أطواق، جهاز طاولة القفز).

2-4-3 الاختبارات البدنية: استخدم الباحث بعض الاختبارات البدنية، وقد قام الباحث باستطلاع رأي 5 خبراء في هذا المجال لتحديد أهم الاختبارات:

2-4-1 اختبار القفز العمودي من الثبات:

وصف الأداء:

-الهدف من الاختبار هو قياس القوة المتفجرة للأرجل والقدرة العضلية .

-يمسك المختبر قطعة من الطباشير ثم يق مواجها للوحة ويمد الذراعين عاليا الى أقصى ما يمكن ويحدد علامة بالتباشير أو مسحوق المغنسيوم على اللوحة، مع ملاحظة العقبين للأرض. -يقف المفحوص بعد ذلك مواجها للوحة بالجانب، بحيث تكون القدمين على الخط الـ 30 سم .

-يقوم المختبر بمرجحة الذراعين للأسفل والى الأعلى مع ثني

القياس البعدي - القياس القبلي

$$\text{نسبة التحسن (\%)} = \frac{\text{القياس البعدي} - \text{القياس القبلي}}{\text{القياس البعدي}} \times 100$$

3- عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى والذي نصها:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في تأثير تمارين السايكو على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهاري على طاولة القفز لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة فلسطين/التقنية للمجموعة التجريبية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي.

الجدول (3) يبين نتائج اختبار (ت) للأزواج لدلالة الفروق في تأثير تمارين السايكو على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهاري على طاولة القفز لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة فلسطين التقنية للمجموعة التجريبية (ن=15).

الدلالات الإحصائية المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة ت	مستوى الدلالة	نسبة التحسن %
		س	ع	س	ع			
الاختبارات البدنية								
اختبار القفز العمودي	سم	52.06	1.79	74.13	2.77	-25.691	0.000**	42.39
اختبار الدوائر الرقمية	ثانية	5.37	0.25	4.26	0.19	22.278	0.000**	-20.67
اختبار بارو	ثانية	11.38	1.20	9.31	0.27	7.578	0.000**	-18.18
اختبار عدو 30 م	ثانية	5.94	0.18	4.60	0.18	43.062	0.000**	-22.55
اختبارات الأداء المهاري								
الشقلبة الأمامية على اليدين على جهاز طاولة القفز	درجة	1.43	0.45	8.36	0.66	-41.248	0.000**	484.61

فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$)، % النسبة المئوية للتغير.

يتضح من نتائج الجدول (3) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي ولصالح متوسط القياس البعدي لجميع المتغيرات البدنية قيد الدراسة لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة فلسطين التقنية للمجموعة التجريبية. وتدل هذه النتائج على الأثر الدال والفعال لتدريبات السايكو على تطوير جميع المتغيرات البدنية والمهارية قيد الدراسة، إذ كانت النسب المئوية للتغير كما يلي: (اختبار القفز العمودي من الثبات (42.39%)، اختبار الدوائر الرقمية (20.67%)، سم، اختبار عدو 30 متر (-22.55%)، اختبار بارو (-18.18%)، ثانية، الشقلبة الأمامية على جهاز طاولة القفز (484.61%).

2-5 الدراسة الأساسية: تم تطبيق الدراسة الأساسية في الفترة من 2024/4/29 الى 2024/5/29. إذ قام الباحث بعمل القياسات/القبلي - البعدي كما يلي:

- قام الباحث بقياس قبلي للمتغيرات البدنية قيد البحث (اختبار الوثب العمودي من الثبات، اختبار الدوائر الرقمية، اختبار بارو، اختبار العدو 30 متر).

- وقام الباحث بتقييم قبلي لمستوى أداء الطلاب لمهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على جهاز طاولة القفز قيد البحث.

- ثم قام الباحث بتطبيق منهج التدريبات لعينة الدراسة على مدى أربع أسابيع متتالية بصوره مكثفة، بواقع أربع وحدات تدريبية أسبوعياً، (أيام الأحد، الاثنين، الثلاثاء، الأربعاء)، إذ بلغت جميعها ستة عشر وحدة تدريبية وكان زمن الوحدة التدريبية تسعين دقيقة (90 دقيقة) قسمت كل وحدة تدريبية إلى ثلاثة أجزاء (الإعدادي و الرئيسي و الختامي) وقد راعى الباحث اتباع الأسس العلمية والواجبات المستهدفة في كل وحدة تدريبية من حيث التمارين التي تم اختيارها من جانب الخبراء في وضع المنهج التدريبي وكذلك الأسلوب المستخدم في عملية التدريب مع مراعاة اتباع خطوات تعليمية متدرجة (من السهل إلى الصعب) وطرق السند الموجهة والتمارين البدنية الموجهة .

- وبعد الانتهاء من تنفيذ المنهج المقترح للتدريبات الموضوعة قام الباحث بإجراء عملية القياس أبعدي للمتغيرات البدنية والتقييم أبعدي لمستوى الأداء لدى طلاب الدراسة لمهارة الشقلبة على اليدين على جهاز طاولة القفز لمعرفة مدى تأثير البرنامج في تحسين درجة مهارة الشقلبة على اليدين على جهاز طاولة القفز قيد الدراسة .

2-6 الأسلوب الإحصائي: تبعاً للتصميم التجريبي وفي ضوء متغيرات الدراسة استخدم الباحث المعالجات الإحصائية الآتية: (المتوسط الحسابي (س)، الانحراف المعياري (ع)، معامل الالتواء، اختبار (ت) لدلالة الفروق بين الأزواج، اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين،

الجمبار تقتضي تنقلات وتحركات مختلفة ومتنوعة مع المحافظة على وزن جسم اللاعب كمقاومة، الأمر الذي يؤدي تنمية عناصر اللياقة البدنية كالقوة القصوى والسرعة والرشاقة والتوازن للاعب وخاصة عند أداء حركات الثبات والقوة .

ثالثاً: النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة والذي نصها:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) بين متوسطي القياس البعدي لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهاري على طاولة القفز لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة فلسطين التقنية/خضوري.

الجدول (5) يبين نتائج اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين لدلالة الفروق بين متوسطي القياس البعدي لبعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة ($n=30$).

المتغيرات	الدالات الإحصائية	وحدة القياس	المجموعة التجريبية (ن= 15)		المجموعة الضابطة (ن= 15)		قيمة ت	مستوى الدالة
			س	±ع	س	±ع		
الاختبارات البدنية								
اختبار القفز العمودي	سم	74.13	2.77	58.13	0.30	20.537	0.000**	
اختبار الدوائر الرقمية	ثانيه	4.26	0.19	4.99	0.06	-8.686	0.000**	
اختبار بارو	ثانية	9.31	0.27	11.64	0.31	-21.564	0.000**	
اختبار عدو 30 م	ثانية	4.60	0.18	5.88	0.04	-20.110	0.000**	
اختبارات الأداء المهاري								
الشقلبة الأمامية على البدن على جهاز طاولة القفز	درجة	8.36	0.66	3.76	0.79	17.117	0.000**	

يتضح من الجدول (5) والخاص بالفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي، في الاختبارات البدنية واختبار الأداء المهاري للمهارات قيد الدراسة، أن هناك تفوقاً جوهرياً حققته المجموعة التجريبية عند مستوى 0.05 في جميع الاختبارات البدنية واختبار الأداء المهاري، ويرجع الباحث هذا التقدم الجوهري للمجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في الاختبارات البدنية واختبار الأداء المهاري للمهارات قيد الدراسة، إلى البرنامج التدريبي المقترح إذ أن مزج تمارين الساكبو كتمارين تكاملية في البرنامج التدريبي والتي يتم تأديتها بشكل انفجاري تندمج بين تدريبات الرشاقة والسرعة الانتقالية والحركية في نفس اتجاه العمل العضلي المشابه للأداء المهاري .

ثانياً: النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية والذي نصها:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في أثر استخدام أسلوب التدريب التقليدي على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهاري على طاولة القفز لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة فلسطين التقنية/المجموعة الضابطة بين متوسطي القياس القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي.

الجدول (4) يبين نتائج اختبار (ت) للأزواج لدلالة الفروق في أثر استخدام أسلوب التدريب الاعتيادي على بعض المتغيرات البدنية على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهاري على طاولة القفز لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة فلسطين التقنية/المجموعة الضابطة ($n=15$)

الدالات الإحصائية المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة ت	مستوى الدلالة	نسبة التحسن %
		س	±ع	س	±ع			
الاختبارات البدنية								
اختبار القفز العمودي	سم	52.33	2.16	58.13	0.30	-14.330	0.000**	11.08
اختبار الدوائر الرقمية	ثانية	5.33	0.27	4.99	0.06	4.013	0.001**	-6.37
اختبار بارو	ثانية	11.79	0.31	11.64	0.31	-14.330	0.000**	-1.27
اختبار عدو 30 متر	ثانية	5.98	0.16	5.88	0.04	-10.458	0.000**	-1.67
اختبارات الأداء المهاري								
الشقبة الأمامية على البدن على جهاز طاولة القفز	درجة	1.26	0.41	3.76	0.79	4.013	0.001**	198.41

يتضح من الجدول (4) والخاص بالفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في الاختبارات البدنية واختبار الأداء المهاري للمهارة قيد الدراسة للمجموعة الضابطة، أن المجموعة الضابطة والتي خضعت للبرنامج التقليدي قد حققت تقدماً عند مستوى 0.05 في جميع الاختبارات البدنية واختبار الأداء المهاري للمهارة قيد الدراسة للمجموعة الضابطة التي طبقت خلال فترة التجربة، إذ كانت النسب المئوية للتغير كما يلي: (اختبار القفز العمودي من الثبات (11.08%)، اختبار الدوائر الرقمية (6.37%)، سم، اختبار عدو 30 متر (1.67%)، متر، اختبار بارو (1.27%)، ثانية، الشقبة الأمامية على طاولة القفز (198.41%)، ويرجع الباحث هذا التقدم إلى طبيعة ومحتويات البرنامج الدراسي الذي خضعت له المجموعة الضابطة من قبل الكلية وكذلك الانتظام في التدريب .

وهذا يتفق مع ما ذكره (علي، 1998)، أن تمارين حركات

- 1- ضرورة الاستفادة من البرنامج التدريبي المقترح من قبل العاملين في تدريس الجباز وتدريبه لتنمية القدرات البدنية باستخدام تمرينات الساكيو لما لها من أهمية كبيرة في تحسين الأداء الفني للمهارات على جهاز طاولة القفز .
- 2- ضرورة إجراء دراسات مشابهة للتعرف على تأثير تمرينات الساكيو على مهارات الجباز على جميع الأجهزة بهدف رفع مستوى الأداء في رياضة الجباز .

المصادر:

- [1] إبراهيم، خ، بريق، م .(2015). برامج تدريب السرعة، السرعة الانتقالية، الرشاقة التوازن (الجزء الأول). الإسكندرية: منشأة المعارف.
- [2] احمد، أ. ا. (2020). تأثير استخدام تدريبات الساكيو على بعض النشاط الهجومي للاعبين كرة اليد صغار .مجلة بني سويف لعلوم التربية البدنية والرياضة، 3(6)، ج1.
- [3] احمد، أ. ا. (2020). تأثير تدريبات ال S.A.Q على بعض محددات النشاط الهجومي للاعبين كرة اليد لصغار .مجلة بني سويف لعلوم التربية البدنية والرياضة، 3(6)، ج1.
- [4] حسن، ز .(2015). اسلوب تدريب ال S.A.Q احد أساليب التدريبات الحديثة (السرعة، الرشاقة، سرعة الانطلاق). القاهرة: دار الكتاب الحديث.
- [5] حمزة، ع. ص، طارق، ب. (2012). فعالية تدريبات الساكيو على رشاقة رد الفعل ومستوى أداء الشقبة الأمامية على حسان القفز .المؤتمر الدولي لعلوم الرياضة .كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة، العراق.
- [6] سليمان، ع. ح.، الخادم، أ.، درويش، ز (2008) . التحليل العلمي لمسابقات الميدان والمضمار .الإسكندرية: دار المعارف.
- [7] السيد، بهاء الدين على إبراهيم، حسن طنطاوى، مصطفى. (2023). تأثير التدريب العصبي العضلي التكاملي على تطوير درجات فحص الحركة الوظيفية ومستوى أداء الجملة الحركية (بومزا تاجوك إيجن) لناشئي التايكوندو . مجلة بحوث التربية الرياضية، 76(152)، 130-169.
- [8] السيد، ع. ع.، أبو الذهب، ا. س .(2013). أسس تدريبات الجباز الفني للأنثى . الإسكندرية: منشأة المعارف.
- [9] شحاتة، م. إ .(2003). تدريب الجباز المعاصر (ط1). القاهرة: دار الفكر العربي.
- [10] عبد الخالق، ع .(2005). التدريب الرياضي نظرياته وتطبيقاته (ط21). الإسكندرية: دار المعارف.
- [11] عبد الرحيم، ع (2020). تأثير تدريبات الساكيو Q.A.S على زمن مسابقي 200 م عدو تحت 18 سنة .المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية، العدد 28.
- [12] عبد السمیع، ب. ع. (2011). فاعلية تدريبات الساكيو على الفصل الكهربائي للبروتين وبعض المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي لناشئي 100م حواجز .مجلة علوم الرياضة نظريات وتطبيقات .كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق.
- [13] عثمان، أ. ا. م. (2009). تأثير استخدام أسلوب التدريب المتقاطع على متغيرات

وهذا يتفق مع ما ذكره كل من (القاضي، 2020) و (الهوري، 2019) ان تمرينات الساكيو تعمل على تطوير السرعة الانتقالية والسرعة الحركية والرشاقة وغيرها من الصفات الحركية الانفجارية، والتي من شأنها توليد انقباضا عضليا لاإراديا يعمل على إثارة الأعضاء الحسية الأخرى، مما يعمل على زيادة عدد الوحدات الحركية في العضلات العاملة، والتي تعد ضرورية لزيادة القوة العضلية التي يتطلبها الأداء الحركي . كما ويتفق ايضا مع نتائج دراسة كل من (المسيري، 2022)، (احمد، 2020)، (عبد الرحيم، 2020)، والتي توصلت الى ان تمرينات الساكيو تعد تمرينات مثالية تناسب جميع الرياضات سواء كانت جماعية أو فرديه لاهتمامها بتطوير اللياقة البدنية مثل الرشاقة والسرعة الحركية و التوقع و سرعة رد الفعل .

4-الخاتمة:

استنادا إلى النتائج التي تم التوصل إليها والمرتبطة بأهداف البحث وفي ضوء المنهج المستخدم وفي حدود العينة وخصائصها فقد تم التوصل للاستنتاجات التالية:

1-أن المنهج التدريبي المقترح باستخدام التمرينات الساكيو والذي تعرضت له المجموعة التجريبية كان له تأثير ايجابي وفعال في تنمية القدرات البدنية الخاصة بالمهارة قيد الدراسة على جهاز طاولة القفز .

2-أن المنهج التدريبي المقترح باستخدام التمرينات الساكيو والذي تعرضت له المجموعة التجريبية ذو فاعلية في تحسين مستوى الأداء المهاري للمهارة قيد الدراسة على جهاز طاولة القفز .

3-المنهج التقليدي الخاص بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة فلسطين التقنية والذي تعرضت له المجموعة الضابطة أدى إلى تحسن طفيف في القدرات البدنية المرتبطة بمستوى الأداء المهاري للمهارة قيد الدراسة على جهاز طاولة القفز .

في حدود خطة وإجراءات هذا الدراسة وبناء على العلاقة الايجابية التي بينها هذا البحث بين تنمية القدرات البدنية المرتبطة بالأداء المهاري للمهارة قيد الدراسة وتحسن مستوى أدائها، واستنادا على نتائجه يوصي الباحث بما يأتي:

Neuromuscular Functioning in Untrained Subjects, International Journal of Sports Physiology and Performance, 4, 494–505

[27] Shehata, Mohamed Ibrahim, (2011). technical quality training Gymnastics system For Men, Horus International Foundation, Alexandria , .

[28] Velmurugan G. & Palanisamy A. (2013): Effects of Saq Training and Plyometric Training on Speed Among College Men Kabaddi Players, Indian journal of applied research. Volume:3. Issue:11.

[29] Velmurugan, G. & Palanisamy, A. (2012) : Effects of Saq Training and Plyometric on Speed Among College men Kabaddi players, Indian journal of applied research. Volume:3, Issue:11, 432.

[30] Vikram Singh (2008): Effect of S.A.Q. drills on skills of volleyball players, A THESIS, Submitted to the Lakshmibai National Institute of Physical Education, Gwalior.

[31] Zoran Milanović, Goran Sporiš, Nebojša Trajković, Nic James, Krešimir Šamija (2012): Effects of a 12 Week SAQ Training Programme on Agility with and without the Ball among Young Soccer Players, Journal of Sports Science and Medicine, 12, 97–103.

بدنية ومهارية لناشئي كرة القدم .رسالة ماجستير غير منشورة .كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان.

[14] عمرو، ح.، نور الدين، ص.، نجلاء، أ.، عبد السمیع، ب. ع. (2017). تدريبات الساقیو: الرشاقة التفاعلية والسرعة الحركية التفاعلية (ط1). مصر: دار الفكر العربي.

[15] عید، م. ح. (2019). تأثير تدريبات الساقیو S.A.Q على سرعة الاستجابة الحركية وعلاقتها بمستوى الأداء المهاري لدى لاعبات الكاراتيه. مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، العدد (48) الجزء 3.

[16] فاروز، ص. أ.، شنودة، أ. س.، منصور، س. ف. (2003). الجباز الفني مفاهيم وتطبيقات (الطبعة الثانية). الإسكندرية: دار الحكمة.

[17] محمد علی بو حمد، ع.، & علی. (2020). برنامج تدريبي مقترح لتنمية القدرة العضلية للرجلين وتأثيرها على الخطوات الدفاعية لدى لاعبي كرة القدم بدولة الكويت. مجلة سوهاج لعلوم وفنون التربية البدنية والرياضة، (2)3، 90-104.

[18] محمد، ع. ح. (2020). تأثير تدريبات الساقیو Q.A.S على بعض المتغيرات الفسيولوجية للاعبات الكوميتو في ضوء تعديلات القانون الدولي لرياضة الكاراتيه. المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، 88(5)، 158-176.

[19] المسيري، ر. م. (2022). تأثير برنامج تدريبي مكثف على بعض المتغيرات البدنية والبيوكيميائية والمستوى الرقمي لناشئات العدو. المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، 71(2).

[20] الهواري، ر. س.، رياض، م.، & حافظ، م. (2019). تأثير وحدات تدريبية مقترحة باستخدام QAS على بعض القدرات البدنية لسباق 110 حواجز لدى طلبة كلية التربية الرياضية جامعة بني سويف. مجلة بني سويف لعلوم التربية البدنية والرياضية، العدد 6.

[21] يوسف، أ. أ. (2010). أساليب متطورة في تدريب الجباز باستخدام العمل العضلي الأساسي. القاهرة: دار الفكر العربي.

[22] Alok Kumar: Effect of S.A.Q Drills on Swimming Performance, International Journal of movement education and sport sciences, vol V no January – December, 3128.

[23] Mario Jovanovic, Goran Sporis, Darija Omrcen, Fredi Fiorentini (2011): Effects of speed, agility, quickness training method on power performance in elite soccer players, Journal of Strength and Conditioning Research, 25(5)/1285–1292.

[24] Masel, S., & Maciejczyk, M. (2022). Effects of post-activation performance enhancement on jump performance in elite volleyball players. Applied Sciences, 12(18), 01–14.

[25] Polman. R. Walsh, D. Bloomfield, J. & Nesti, M. (2009). Effective conditioning of female soccer players, Journal of Sports, 22 (2), 191–203.

[26] Remco Polman, Jonathan Bloomfield, and Andrew Edwards (2009): Effects of SAQ Training and Small-Sided Games on

ISSJ JOURNAL

The International Sports Science Journal Vol. 6, Issue.9, September. 2024

ISSN: 1658- 8452



I.S.S.J

