





▶ مجلة علوم الرياضة الدولية :

# مجلة علوم الرياضة الدولية International Sports Science Journal

مجلة علمية محكمة  
تصدر عن  
أكاديمية علوم الرياضة

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

معامل التأثير العربي (1.45)

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



الصفحة	المحتويات
3	1- المحتويات
5	2- الأنماط العقلية وفق منظومة اختبارات فيينا وعلاقتها بأداء ببعض القدرات المهارية للاعبين كرة القدم
11	3- التحديات والصعوبات التي تواجه الرياضة الفلسطينية في ظل وجود الاحتلال الإسرائيلي
21	4- التماسك الجماعي للفريق وعلاقته بدافعية الانجاز الرياضي لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في المحافظات الشمالية الفلسطينية
35	5- تأثير التدريبات البالسيتية في بعض المتغيرات البيوميكانيكية والانجاز بفعالية ركض 800 متر
63	6- تأثير تدريبات لاهوائية خاصة في بعض القدرات البدنية والمهارية المركبة والمتغيرات الوظيفية المرتبطة بـ O2، CO2 للاعبين كرة القدم الشباب
71	7- تأثير نظام المحطات في تطوير مطاولة القوة العضلية للأطراف السفلى للاعبين الكيوكوشنكاي كراتيه المتقدمين
8	8- تقنين تدريبات التحمل الخاص بتقنية النكاء الاصطناعي (CoospoGps) وأثره في بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة والتصرف الخططي للاعبين كرة القدم الشباب



ISSJ JOURNAL

The International Sports Science Journal, Vol. 6, Issue. 10, October. 2024

ISSN: 1658- 8452



## الأنماط العقلية و فق منظومة اختبارات فيينا و علاقتها بأداء بعض القدرات المهارية للاعبين كرة القدم

حسين علي هادي<sup>1</sup> أ.د. رأفت عبد الهادي الكروي<sup>2</sup>

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

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

(<sup>1</sup> Rafat.alkroy@qu.edu.iq)

**المستخلص:** تضمن البحث المقدمة وأهمية البحث:و تم فيها التطرق الى اهمية الجانب المهاري للاعبين كرة القدم كما تم التطرق أهمية التعرف على المتغيرات التي تؤثر في الجانب المهاري لكرة القدم . اما مشكلة البحث فكانت التعرف على طبيعة العلاقة بين النمط العقلي و القدرات المهارية للاعبين كرة القدم لعدم وجود معلومات عن هذه العلاقة في المصادر حسب علم الباحثين . إما هدف البحث فهو التعرف على طبيعة العلاقة بين النمط العقلي و القدرات المهارية للاعبين كرة القدم إما مجالات البحث فكانت: **المجال البشري:** لاعبي كرة القدم في النوري العراقي الممتاز للفترات الأوسط والجنوب بكررة القدم للموسم الرياضي 2024/2023 **المجال الزمني:** 2024/3/3 ولغاية 2024/6/24 **المجال المكاني:** مختبر علم النفس الرياضي في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة القادسية، ملاعب الأندية ضمن عينة البحث كما تضمن منهجية البحث وإجراءاته الميدانية إذ استخدم الباحثان المنهج المسحي و تم تحديد مجتمع البحث وهم لاعبي كرة القدم في النوري العراقي الممتاز للفترات الأوسط والجنوب بكررة القدم للموسم الرياضي 2024/2023، وإما عينة البحث فهم مجتمع البحث بطريقة الحصر الشامل و الأدوات المستخدمة في البحث وإجراءات الاختبارات المهارية والعقلية ضمن منظومة اختبار فيينا والوسائل الإحصائية، ومن ثم تم عرض و مناقشة نتائج البحث، إذ تم عرض النتائج على شكل جداول ومن ثم مناقشتها. إما كما احتوى البحث على الاستنتاجات هناك تبين في العلاقة بين الأنماط العقلية وفق منظومة فيينا و بين المتغيرات المهارية للاعبين كرة القدم، أفضل نمط لانتقاء لاعبي كرة القدم هو النمط S، و التوصيات وكان أهمها اعتماد نتائج هذه الدراسة في عملية الانتقاء للاعبين كرة القدم، إجراء دراسات مشابهة تخص الجوانب النفسية للاعبين كرة القدم و التي من شأنها مساعدة المدربين في التوصل الى نتائج جيدة في التدريب و المباريات.

**الكلمات المفتاحية:** الأنماط العقلية – منظومة اختبار فيينا – لاعبي كرة القدم

كله بطريقة الحصر الشامل وكانت نسبة العينة للمجتمع الأصلي (100%).

## 2-3 المتغيرات المدروسة: تضمنت الدراسة متغير

**النمط العقلي (1: 54):** لنمط العقلي يشير إلى الطريقة التي ينظم بها الفرد أفكاره وعملياته العقلية عند معالجة المعلومات. يتضمن النمط العقلي كيفية التفكير، الاستدلال، اتخاذ القرارات، وحل المشكلات. الأشخاص الذين يمتلكون نمطاً عقلياً محدداً قد يميلون إلى استخدام استراتيجيات عقلية معينة تتناسب مع هذا النمط عند مواجهة تحديات معرفية أو تحليلية. بعض الأنماط العقلية قد تكون موجهة نحو التفكير التحليلي والمنطقي، في حين أن البعض الآخر قد يركز على التفكير الإبداعي أو الحدسي.

## 2-4 الاختبارات المستخدمة:

**أولاً: اختبار منظومة فيينا (AVEM) للأنماط العقلية (5: 3):**

**الهيكل والمحتوى:** يتم الحصول على التقييمات الذاتية على 11 بُعداً لها أساس نظري وتم تأكيدها من خلال التحليل العاملي: الأهمية الذاتية للعمل، والأهمية المرتبطة بالعمل الطموح، الاستعداد للعمل حتى الإرهاق، السعي لتحقيق الكمال، القدرة على البعد، الميل إلى الاستسلام (في مواجهة الفشل)، حل المشكلات بشكل استباقي، الهدوء والتوازن الداخلي، تجربة النجاح في العمل، الرضا عن الحياة، تجربة الدعم الاجتماعي. بالإضافة إلى ذلك، يتم التعبير عن العلاقات بين هذه الأبعاد في أربعة أنماط من السلوك والخبرة المتعلقة بالعمل و هذه الأنماط هي:

**1- النمط A:** يعرف هذا النمط بالتوجه نحو الإنجاز العالي والإفراط في العمل. الأفراد في هذا النمط غالباً ما يكونون طموحين، ومنذفين، ويعملون بجهد زائد لتحقيق أهدافهم و من خصائصه، دافع قوي للإنجاز، الاستعداد لتحمل الضغوط العالية، قلة التركيز على الراحة والاستجمام معرضة للإجهاد والإرهاق ومن المخاطر لهذا النمط يمكن أن يؤدي هذا النمط إلى مشاكل صحية طويلة الأمد مثل الإجهاد المزمن، أو حتى الاحتراق النفسي (burnout).

**2- النمط B:** يتميز هذا النمط بالقدرة على التوازن بين العمل والحياة الشخصية. الأفراد الذين ينتمون إلى هذا النمط لديهم دافع قوي، لكنهم

## 1- المقدمة:

أن التطور الحاصل في مجال علم النفس الرياضي اخذ يبحث في جميع المتغيرات النفسية والعقلية التي يمكن ان تؤثر في الرياضي وإمكانية الاستفادة منها في إحراز نتائج جيدة من الجوانب الرياضية التي يسعى علم النفس الى الاستفادة منها هي لاعبي كرة القدم وكيفية الاستفادة منه على المستوى البدني والخططي والمهاري نتيجة كون اللعبة تتمتع بالسرعة وبالتالي يتطلب من لاعبي كرة القدم ان يكونوا ذو انتباه عالٍ في التعامل مع الكرة وحركات اللاعبين سواء الزميل او المنافس في نفس الوقت وأن يكون الأداء أسرع و عدم التأخير في اتخاذ القرارات وخاصة في الحالات التي يكون فيها الفراغ قليل و تحمل ضغوط المباراة و من المواضيع التي تدخل ضمن المتغيرات التي يهتم علم النفس الرياضي بدراستها هي الأنماط العقلية والتي تهتم بتقسيم اللاعبين على حسب صفاتهم العقلية وكيفية الاستفادة من نمط من الأنماط، ومن هنا تكمن أهمية البحث في التعرف على العلاقة بين الأنماط العقلية وفق منظومة اختبارات فيينا وأداء ببعض القدرات المهارية للاعبي كرة القدم

### مشكلة البحث:

هي إيجاد العلاقة بين الأنماط العقلية وفق منظومة اختبارات فيينا وأداء ببعض القدرات المهارية للاعبي كرة القدم.

**هدف البحث:** إن هدف البحث هو:

- التعرف على طبيعة العلاقة بين النمط العقلي والقدرات المهارية للاعبي كرة القدم.

### مجالات البحث:

**المجال البشري:** لاعبي كرة القدم في الوري العراقي الممتاز للفرات الأوسط والجنوب بكرة القدم للموسم الرياضي 2024/2023.

**المجال الزماني:** 2024/3/3 ولغاية 2024/6/24.

**المجال المكاني:** مختبر علم النفس الرياضي في كلية التربية البدنية و علوم الرياضة/جامعة القادسية، ملاعب الأندية ضمن عينة البحث

## 2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

**2-1 منهج البحث:** استخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب المسح والعلاقات الارتباطية

**2-2 مجتمع البحث:** لاعبي كرة القدم في الوري العراقي الممتاز للفرات الأوسط والجنوب بكرة القدم للموسم الرياضي 2024/2023 والبالغ عددهم (124) لاعب إما عينة البحث فتم اختيار مجتمع البحث

استمارة خاصة للاستطلاع آراء الخبراء والمختصين في المجال لتحديد أهم الصفات واختبارها .

## 2- 5-1 توصيف الاختبارات المهارية:

### 1- اختبار دقة تمرير الكرة نحو هدف مرسوم على

#### الأرض (2 : 66)

الهدف من الاختبار: قياس دقة المناولة.

الأصوات المستعملة: مسحوق ابيض لتخطيط الدوائر، كرات قدم.

وصف الاختبار: ترسم ثلاث دوائر للمركز نفسه على الأرض أقطارها (3)، (5)، (7) متر.

يحدد خط البدء للاعب على بعد (25) متر من المركز وطوله (5) متر من جانب يقف اللاعب خلف ويوزي خط البداية ثم يقوم بمناولة الكرات الخمسة على التوالي فوق الأرض محولاً إسقاطها في الدائرة الصغيرة.

- يقوم اللاعب بمحاولتين متتاليتين.

- عندما تمس الكرة أي خط مشترك تحتسب الدرجة الأكبر.

- كل محاولة (5) كرات.

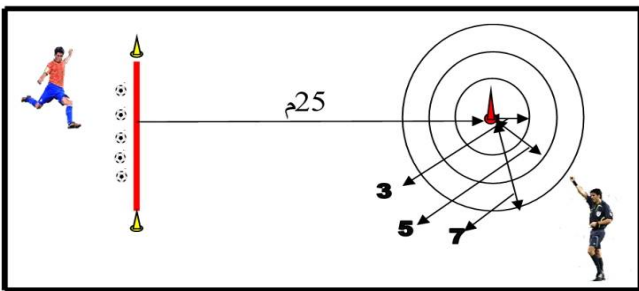
#### طريقة التسجيل:

- اصغر دائرة (3) درجات.

- (2) درجة الدائرة الثانية.

- (1) درجة الدائرة الثالثة.

- (صفر) خارج الدائرة.



الشكل (1) يوضح دقة تمرير الكرة نحو هدف

### 2- اختبار الجري بالكرة: اختبار الجري بالكرة 50م الى

#### الأمام بخط مستقيم (3 : 216):

الهدف من الاختبار: لقياس الدرجة السريعة.

الأصوات المستعملة: كرة قدم قانونية، ساعة إيقاف.

وصف الاختبار: لدرجة الكرة بسرعة وبخط مستقيم لمسافة 50 متر مع

يعرفون متى يتوقفون ويأخذون استراحة للحفاظ على رفايتهم من خصائصه هو وجود دافع متوازن نحو الإنجاز، قدرة على إدارة الوقت بين العمل والحياة الشخصية درجة جيدة من المرونة في التعامل مع الضغوط، إدراك لأهمية الراحة والاستجمام اما فوائد هذا النمط فهو يساعد على الحفاظ على الصحة النفسية والجسدية على المدى الطويل.

**3- النمط S صف:** يتصف الأفراد في هذا النمط بالقدرة العالية على التكيف مع الضغوط والحفاظ على صحتهم النفسية والجسدية وخصائصه هي قدرة قوية على التأقلم مع المواقف الصعبة، استراتيجيات فعالة لإدارة الإجهاد، موقف إيجابي تجاه التحديات، الحفاظ على توازن جيد بين العمل والحياة الشخصية إما فوائده فإن هذا النمط يعتبر الأكثر استدامة، حيث يمكن للأفراد الاستمرار في الأداء الجيد مع الحفاظ على رفايتهم على المدى الطويل

**4- النمط G: وصف:** يعد هذا النمط أقل الأنماط فعالية، إذ يميل الأفراد الذين ينتمون إليه إلى الإرهاق والإجهاد المتزايد دون القدرة على التكيف بشكل فعال وخصائصه هي صعوبة في التعامل مع الضغوط، مستويات عالية من التوتر والإجهاد شعور دائم بالإرهاق قدرة منخفضة على التكيف مع متطلبات العمل أو الرياضة و مخاطره هي يمكن أن يؤدي هذا النمط إلى انخفاض الأداء ومشاكل صحية جسدية ونفسية.

**طريقة العمل:** بعد مرحلة التعليمات، يتم عرض العناصر تباعا على الشاشة. يُدخل المستجيب إجاباته على مقياس مكون من خمس بدائل إجابة، يتراوح من "أوافق بشدة" إلى "لا أوافق بشدة". من الممكن تصحيح كل عنصر مرة واحدة وحذف العناصر الفردية. يتم عرض كافة العناصر التي لم يتم الرد عليها مرة أخرى في نهاية الاختبار.

**نماذج الاختبار:** يوجد نموذج قياسي يحتوي على 66 فقرة (6 لكل بُعد) والنموذج القصير يحتوي على 44 فقرة (4 لكل بُعد).

**التسجيل:** تشمل النتائج على جدول نتائج يحتوي على درجات أولية ومعيارية لجميع المقاييس الأحد عشر وملف اختبار فردي. فضلا عن ذلك، يتم تحديد مدى تشابه الملف الشخصي لكل فرد مع الملفات الشخصية المرجعية الأربعة (الأنماط) الموضحة أعلاه من خلال حساب احتمالات التصنيف.

### ثانيا: اختبار الصفات المهارية:

### 2- 5 تحديد الصفات المهارية واختبارها: نظرا لكثرة

الصفات المواية ومن أجل حصر هذه الصفات قام الباحثان بأعداد

**2-7 التجربة الرئيسية:** أجرى الباحثان التجربة الرئيسية على عينة البحث والبالغة (124) لاعب في يوم 12-2024/3/24 2024/4/ إذ أجريت الاختبارات البدنية لكل نادي على ملعبه، أما اختبار AVEM أجري في مختبر علم النفس الرياضي في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة القادسية ولكل نادي يوم اختبار بعد توحيد ظروف الاختبار.

**2-8 الوسائل الإحصائية المستخدمة:** استخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية spss لاستخراج النتائج التالية: (النسبة المئوية، الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، الوسط الفرضي، معامل الاختلاف، معامل الالتواء، التفرطح، الارتباط البسيط بيرسون).

### 3- عرض وتحليل النتائج مناقشتها:

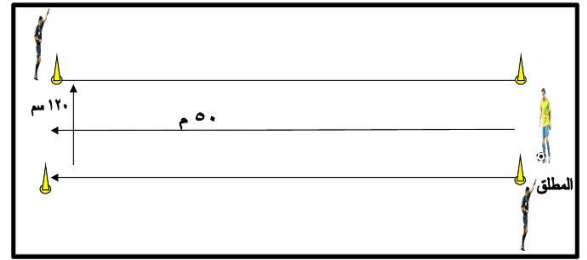
### 3-1 عرض وتحليل مواصفات العينة:

الجدول (1) يبين مواصفات عينة البحث

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	أعلى قيمة	أقل قيمة	الوسط الفرضي	الاختلاف	الالتواء	التفرطح
الجري بالكرة	7.63	0.75	8.81	5.99	7.40	9.77	-0.43	-0.86
المناوله	14.44	1.97	19.00	10.00	14.50	13.66	0.02	-0.42
التهديف	6.19	1.39	9.00	4.00	6.50	22.43	0.65	-0.33
النمط A	0.48	0.06	0.59	0.37	0.48	12.31	0.25	0.02
النمط B	0.60	0.02	0.62	0.56	0.59	3.75	-0.34	-1.57
النمط S	0.67	0.04	0.77	0.63	0.70	6.66	0.82	-0.94
النمط G	0.85	0.07	0.98	0.77	0.88	8.80	0.26	-1.47

من خلال جدول (1) يتبين ان قيمة الوسط الحسابي لمتغير الجري بالكرة 7.63 والانحراف المعياري 0.75 وأعلى قيمة بلغت 8.81 وأقل قيمة بلغت 5.99 والوسط الفرضي 7.4 قيمة الاختلاف بلغت 9.77 والالتواء -0.43 والتفرطح كان -0.86 إما قيمة الوسط الحسابي لمتغير المناوله 14.44، والانحراف المعياري 1.97، وأعلى قيمة بلغت 19.00 وأقل قيمة بلغت 10.00 والوسط الفرضي 14.5 قيمة الاختلاف بلغت 13.66 والالتواء 0.02 والتفرطح كان -0.42 إما قيمة الوسط الحسابي لمتغير التهديف 6.19، والانحراف المعياري 1.39، وأعلى قيمة بلغت 9.00 وأقل قيمة بلغت 4.00 والوسط الفرضي 6.5 قيمة الاختلاف بلغت 22.43 والالتواء 0.65 والتفرطح كان -0.33، أما قيمة الوسط الحسابي لمتغير النمط A 0.48، والانحراف المعياري 0.06، وأعلى قيمة بلغت 0.59 وأقل قيمة بلغت 0.37 والوسط الفرضي 0.48 قيمة الاختلاف بلغت 12.31 والالتواء 0.25 والتفرطح كان 0.02 أما قيمة

مراعاة عدم ابتعاد الكرة عن القدم بعيدا للأمام والجانب (طول الخط المستقيم 50 متر ويعرض 120 سم).  
**طريقة التسجيل:** يحتسب الزمن لأقرب 100/1 من الثانية. تحتسب الدرجة الأفضل (لأقل زمن).  
**وحدة القياس:** الز من



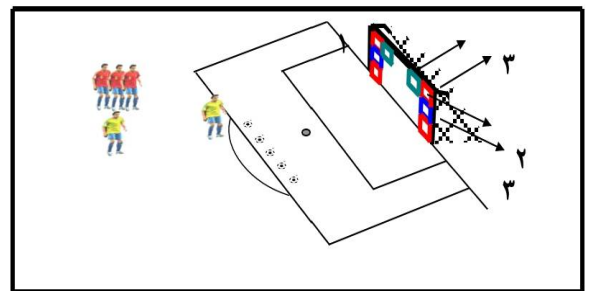
الشكل (2) يوضح اختبار الجري بالكرة

### اختبار التهديف (4: 154):

الهدف من الاختبار: لقياس دقة التهديف

**إجراءات الاختبار:** توضع للمختبر (5) كرات على خط (18) ياردة ثم يبدأ بالتسديد على المربعات المرسومة على الهدف وبمساحة (80 سم) للمربع على أن يتم أداء الاختبار من وضع الركض ويبدأ الاختبار من (1) وينتهي بـ (5).

**التسجيل:** يُحتسب عدد الإصابات التي تدخل المربعات، إذ تسجل ثلاث درجات للمربع رقم (3) وتعطى درجتان للمربع (2) ودرجة وحدة للمربع (1).



الشكل (2) يوضح اختبار التهديف

**2-6 التجربة الاستطلاعية:** قام الباحثان بإجراء التجربة الاستطلاعية على عينة من خارج عينة البحث بتاريخ 2024/3/14 وكان الغرض منها التعرف على الصعوبات والمعوقات التي قد تواجه الباحثان في التجربة الرئيسية وكذلك عدد الكادر المساعد المطلوب



ويعملون بجهد زائد لتحقيق أهدافهم و من خصائصه، دافع قوي للإنجاز، الاستعداد لتحمل الضغوط العالية، قلة التركيز على الراحة والاستجمام، عرضة للإجهاد والإرهاق ومن المخاطر لهذا النمط يمكن أن يؤدي هذا النمط إلى مشاكل صحية طويلة الأمد مثل الإجهاد المزمن، أو حتى الاحتراق النفسي (burnout).

**2- النمط B:** يتميز هذا النمط بالقدرة على التوازن بين العمل والحياة الشخصية. الأفراد الذين ينتمون إلى هذا النمط لديهم دافع قوي، لكنهم يعرفون متى يتوقفون و يأخذون استراحة للحفاظ على رفايتهم من خصائصه هو وجود دافع متوازن نحو الإنجاز قدرة على إدارة الوقت بين العمل والحياة الشخصية درجة جيدة من المرونة في التعامل مع الضغوط، إدراك لأهمية الراحة والاستجمام اما فوائد هذا النمط فهو يساعد على الحفاظ على الصحة النفسية والجسدية على المدى الطويل.

**3- النمط S:** يتصف الأفراد في هذا النمط بالقدرة العالية على التكيف مع الضغوط والحفاظ على صحتهم النفسية والجسدية و خصائصه هي قدرة قوية على التأقلم مع المواقف الصعبة، استراتيجيات فعالة لإدارة الإجهاد، موقف إيجابي تجاه التحديات، الحفاظ على توازن جيد بين العمل والحياة الشخصية اما فوائده فإن هذا النمط يعتبر الأكثر استدامة، حيث يمكن للأفراد الاستمرار في الأداء الجيد مع الحفاظ على رفايتهم على المدى الطويل

**4- النمط G: وصف:** يُعتبر هذا النمط أقل الأنماط فعالية، حيث يميل الأفراد الذين ينتمون إليه إلى الإرهاق والإجهاد المترادفون القدرة على التكيف بشكل فعال وخصائصه هي صعوبة في التعامل مع الضغوط مستويات عالية من التوتر والإجهاد شعور دائم بالإرهاق قدرة منخفضة على التكيف مع متطلبات العمل أو الرياضة ومخاطره هي يمكن أن يؤدي هذا النمط إلى انخفاض الأداء ومشاكل صحية جسدية ونفسية. لذا فإن اللاعبين ضمن النمط S حسب الموصفات أعلاه قادر على التكيف على ضغوط التدريب و ضغوط المبارات لذا يكون بحالة نفسية جيدة و بذلك يكون ادائه المهاري جيد و متطور باستمرار و حسب ما جاء في مواصفات هذا النمط يمكنه الاستمرار بأداء المهارة بشكل مستمر مع الاحتفاظ بجودة الأداء هذا ما تؤكد المصادر إذ إن النمط العقلي يلعب دوراً حاسماً في الأداء المهاري للاعبين كرة القدم، إذ يؤثر بشكل مباشر على كيفية اتخاذ القرارات، والتكيف مع الظروف المتغيرة أثناء المباراة،

الوسط الحسابي لمتغير النمط B 0.6 والانحراف المعياري 0.02، أعلى قيمة بلغت 0.62 و أقل قيمة بلغت 0.56 و الوسط الفرضي 0.59 قيمة الاختلاف بلغت 3.75 والالتواء -0.34 و التقلطح كان -1.57 أما قيمة الوسط الحسابي لمتغير النمط S 0.67 و الانحراف المعياري 0.04 و أعلى قيمة بلغت 0.77 و أقل قيمة بلغت 0.63 و الوسط الفرضي 0.7 قيمة الاختلاف بلغت 6.66 والالتواء -0.82 و التقلطح كان -0.94 أما قيمة الوسط الحسابي لمتغير النمط G 0.85 و الانحراف المعياري 0.07 و أعلى قيمة بلغت 0.98 و أقل قيمة بلغت 0.77 و الوسط الفرضي 0.88 قيمة الاختلاف بلغت 8.8 والالتواء 0.26 و التقلطح كان -1.47.

### 3- 2 عرض نتائج الارتباط بين المتغيرات قيد الدراسة:

الجدول (2) يبين نتائج الارتباط بين الأنماط العقلية و القدرات المهارية

المتغيرات	الجري بالكرة	المناولة	التهديف	النمط A	النمط B	النمط G	النمط S
الجري بالكرة	1	.946**	.667**	.552**	.309	.079	.498**
المناولة		1	.787**	.548**	.281	.127	.494**
التهديف			1	.241	.234	.125	.556**
النمط A				1	.140	-.033	.243
النمط B					1	.323	.395*
النمط G						1	.276
النمط S							1

يبين الجدول (2) ان النمط A يرتبط بعلاقة معنوية مع كل من الجري بالكرة و مناولة الكرة اما النمط B فإن علاقته عشوائية مع القدرات المهارية للاعب اما النمط G كذلك علاقته عشوائية مع القدرات المهارية للاعبو النمط S يرتبط بعلاقة معنوية مع كل من الجري بالكرة و مناولة الكرة و التهديف و من خلال ذلك نستدل ان النمط S هو صاحب قوى علاقة معنوية مع القدرات المهارية من بقية الأنماط العقلية و يرجع السبب في ذلك حسب رأي الباحثين الى طبيعة و مواصفات هذا النمط بمقارنة الأنماط العقلية إذ يتميز كل نمط بما يلي:

**1- النمط A:** يعرف هذا النمط بالتوجه نحو الإنجاز العالي والإفراط في العمل. الأفراد في هذا النمط غالباً ما يكونون طموحين، ومنفذين،

RELATED BEHAVIOUR AND EXPERIENCE PATTERNS,  
2011, p3-4

- [6] Memmert, D., & Furley, P. (2016). "The role of working memory in sports." *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 9 (1), 1-29
- [7] Janelle, C. M., & Hillman, C. H. (2003). "Expert performance in sport: Current perspectives and critical issues." In J. L.
- [8] Starkes & K. A. Ericsson (Eds.), *Expert Performance in Sports: Advances in Research on Sport Expertise*.
- [9] Weinberg, R. S., & Gould, D. (2018). "Foundations of Sport and Exercise Psychology." *Human Kinetics*.

والتعامل مع الضغط، وتحقيق التركيز ففي اتخاذ القرار " النمط العقلي يؤثر على سرعة ودقة اتخاذ القرارات في الملعب. لاعب كرة القدم يحتاج لاتخاذ قرارات سريعة بناءً على المعلومات المتاحة، والنمط العقلي القوي يساعد في تحليل المعلومات بسرعة واختيار الحل الأفضل " (6: 29) اما في ما يخص التعامل مع الضغوط فإن " النمط العقلي يساعد اللاعبين على إدارة التوتر والضغط الذي يواجهونه خلال المباريات. القدرة على البقاء هادئاً تحت الضغط تعتبر ميزة مهمة للاعب كرة القدم المهاري " (7: 18) كما ان لاعب كرة القدم لا بد ان يتميز بالمرونة العقلية " ففي كرة القدم، تتغير الظروف بشكل مستمر. اللاعبون الذين يمتلكون نمطاً عقلياً مرناً يمكنهم التكيف بسرعة مع التغيرات المفاجئة مثل تغيير خطة اللعب أو مواقف اللعب غير المتوقعة " (8: 12) و من خلال ما تقدم يتضح ان لاعب كرة القدم لا بد ان يكون من النمط S و ان يتم الاختيار للاعبين على هذا الأساس للحصول على نتائج جيدة في التدريب و المباريات .

#### 4- الخاتمة:

استنتج الباحثان ما يلي:

- 1- هناك تباين في العلاقة بين الأنماط العقلية وفق منظومة فيينا و بين المتغيرات المهارية للاعبين كرة القدم .
- 2- أفضل نمط لانتقاء لاعبي كرة القدم هو النمط S.

يوصي الباحثان بما يلي:

- 1- اعتماد نتائج هذه الدراسة في عملية الانتقاء للاعبين كرة القدم.
- 2- إجراء دراسات مشابهة تخص الجوانب النفسية للاعبين كرة القدم و التي من شأنها مساعدة المدربين في التوصل الى نتائج جيدة في التدريب و المباريات .

#### المصادر:

- [1] قنديل محمد؛ علم النفس التربوي - أساليب التعلم وتطوير الذات: (القاهرة، دار الفكر، 2020).
- [2] فرحات رمضان الغالي؛ الخصائص البيولوجية للاعبين كرة القدم لترشيدهم انتقاء الناشئين: (طروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة حوان، 2001)، ص66
- [3] زهير الخشاب؛ كرة القدم: (الموصل، العراق، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999)، ص216
- [4] احمد عبد الجبار؛ الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي: (بغداد، العراق، مطبعة التعليم العالي، 1987)، ص154
- [5] Uwe Schaarschmidt and Andreas W. Fischer: WORK-

## التحديات والصعوبات التي تواجه الرياضة الفلسطينية في ظل وجود الاحتلال الإسرائيلي

أ.د. محمد حسين النظاري<sup>1</sup> معتر "محمد سعدي" القاود<sup>2</sup>

عميد كلية التربية الرياضية/جامعة البيضاء-اليمن<sup>1</sup>

محاضر تربية رياضية/جامعة فلسطين التقنية-الخلد<sup>2</sup>

(<sup>1</sup> Dmnadhary@gmail.com, <sup>2</sup> motazalqaoud@yahoo.com)

**المستخلص:** تهدف الدراسة إلى التعرف على التحديات والصعوبات التي تواجه الرياضة الفلسطينية في ظل وجود الاحتلال الإسرائيلي من وجه نظر أعضاء الاتحادات الرياضية الفلسطينية، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي التحليلي، إذ تكون مجتمع الدراسة من أعضاء الاتحادات الرياضية في فلسطين البالغ عددهم (312) عضواً، وأجريت الدراسة على عينة مكونة من (160) عضواً اختيروا بطريقة عشوائية، واستخدمت الاستبانة أداة لجمع البيانات، وبعد التحقق من صدقها وثباتها، وبعد إجراء المعالجات الإحصائية اللازمة توصلت الدراسة إلى أن مستوى التحديات والصعوبات التي تواجه الرياضة الفلسطينية في ظل وجود الاحتلال الإسرائيلي من وجهة نظر أعضاء الاتحادات الرياضية في المحافظات الشمالية جاء كبيراً، وجاءت ترتيب التحديات على النحو التالي: تحديات ممارسات الاحتلال، التحديات المادية، التحديات الإدارية، ووجود فروق في مجال التحديات المادية التي تواجه الرياضة الفلسطينية في ظل وجود الاحتلال الإسرائيلي من وجهة نظر أعضاء الاتحادات الرياضية في المحافظات الشمالية تعزى إلى متغير الجنس، لصالح الذكور، وعدم وجود فروق تعزى لمتغيري المؤهل العلمي والمسمى الوظيفي، وعلى وفق هذه النتائج أوصى الباحثان بضرورة العمل على توفير الأجهزة والأدوات الرياضية والمنشآت بشكل كافي من أجل ممارسة الأنشطة المختلفة.

**الكلمات المفتاحية:** الرياضة الفلسطينية - الاحتلال الإسرائيلي - الاتحادات الرياضية - فلسطين.

## 1- المقدمة:

المجالات، فقد بذلت المؤسسة الرياضية الفلسطينية جهداً للحد من ممارسات الاحتلال الإسرائيلي، وخاطبت المؤسسات الرياضية العالمية خاصةً الاتحاد الدولي لكرة القدم، وفتحت ملف الخروقات الإسرائيلية بحق الرياضة الفلسطينية (جرار، 2014).

لقد عكست الرياضة على مدى عقود الواقع الفلسطيني وصورته بكل تفاصيله عبر مراحل تاريخية مختلفة، وكان التطور الرياضي يسير جنباً إلى جنب، وفي كثير من الأحيان كان متاخلاً مع التطورات السياسية، ومن المعروف أن النضال الفلسطيني منذ عشرينيات القرن الماضي وحتى وقتنا الحاضر كان دائماً متعدد الأشكال (سياسياً وعسكرياً وثقافياً) وكانت الرياضة واحدة منها، فقد كان هناك صراع على الساحة الرياضية بين العرب والصهاينة في فلسطين برز بشكل واضح في أربعينيات القرن الماضي، هذا ووقفت إسرائيل بعد عام 1948 أمام انضمام العديد من الاتحادات الرياضية الفلسطينية في الاتحادات الدولية الخاصة بها، كما وحاول الاحتلال الإسرائيلي دائماً عرقلة الرياضة الفلسطينية في الضفة الغربية وقطاع غزة بعد عام 1967 وحتى تأسيس السلطة الفلسطينية في عام 1994، ولا يزال الاحتلال يعاني من كابوس الرياضة الفلسطينية ويعرقلها بشتى الوسائل (الخالدي، 2013).

### مشكلة الدراسة وأسئلتها:

إن انطلاق تشكيل الأندية الفلسطينية والاتحادات الرياضية منذ العشرينيات وإقامة المهرجانات التكاملية الرياضية والكشافة في مواجهة المهرجانات الصهيونية البنيان والمكابيد وإدراك أهمية الرياضة في صراع الهوية، لما تمثله من تشكيل للذاكرة الزخرة بالإجازات واستثماره في تحقيق النجاح الحالي في مسيرة الرياضة الفلسطينية، فرغم كل ما يقوم به الاحتلال الإسرائيلي من قتل وتدمير للبنى التحتية والمؤسسات الرياضية، إلا أن الرياضة الفلسطينية قاومت ولا زالت هذه التحديات والصعوبات التي تواجه الرياضة الفلسطينية، من هذا المنطلق تمثلت مشكلة الدراسة في الإجابة عن الأسئلة التالية:

ما مستوى التحديات والصعوبات التي تواجه الرياضة الفلسطينية في ظل وجود الاحتلال الإسرائيلي؟

يعيش عالمنا الحاضر تقدماً علمياً مذهلاً في مختلف نواحي الحياة، الاجتماعية، الاقتصادية، العلمية، الثقافية، الرياضية، إذ إن التقدم العلمي الهائل لم يأتي من فراغ بل نتيجة ثورة علمية هائلة، إذ لم تترك جهداً أو علماً إلا وقدمته في سبيل تقدم التربية الرياضية (الحركة الرياضية) ومواكبتها لتطورات العصر السريعة، إذ أن طابع العصر الحديث لا يقتصر على جانب دون الجوانب الأخرى.

وظلت فلسطين محط أنظار العالم، بفعل استمرار الاحتلال الإسرائيلي لأراضيها، مما يجعل كل أدوات البناء في الدولة مقاومة هادفة لخلق بيئة يمكن فيها للإنسان ممارسة النشاطات الطبيعية والتغلب على الصعوبات التي يوجدها الاحتلال الإسرائيلي، ومن هذه النشاطات الرياضة.

عانت الرياضة الفلسطينية من الاحتلال كبقية القطاعات الأخرى، فبالعودة إلى بداية القرن الحديث، وتحديداً اندلاع انتفاضة الأقصى عام 2000م، فإن نشاط الرياضة المحلية عاد إلى الورا بسرعة، شأنها شأن بقية مكونات المجتمع، فأثر تأثير على الأوضاع الاجتماعية، والسياسية والاقتصادية، يعود بالسلب على الشق الرياضي (ربايعة، 2022).

وقد عادت الحياة إلى الرياضة الفلسطينية من جديد عام 2008م، بعد أن انتهت في انتفاضة الأقصى، وتم وضع إستراتيجية بناء رياضة حديثة تواكب دول العالم، ابتداءً من إعادة تصنيف أندية كرة القدم الفلسطينية، وبناء المنشآت الرياضية، واستحداث الاتحادات الرياضية، وصولاً إلى المنافسة على المستويين العربي والإقليمي والدولي، بعد الانضمام إلى الاتحادات الإقليمية والدولية (الخالدي، 2013).

واصل الاحتلال الإسرائيلي تدمير للبنية التحتية الفلسطينية، ولم تسلم المنشآت الرياضية من التخريب، فعمدت طائرات الاحتلال بقصف الملاعب، واعتقال مواطنين فلسطينيين منهم لاعبين في المنتخبات الوطنية، وإصابة وقتل آخرين (أبو الجين، 2002). ورغم كل ظروف القهر والتضييق على الشعب الفلسطيني في كافة

**حدود الدراسة:** تتحدد الدراسة في الحدود التالية:

**الحدود البشرية:** العاملين في الاتحادات الرياضية.

**الحدود المكانية:** الضفة الغربية (المحافظات الشمالية)-فلسطين.

**الحدود الزمانية:** 2024/2023م.

**الحدود المفاهيمية:** التحديات والصعوبات التي تواجه الرياضة الفلسطينية في ظل وجود الاحتلال الإسرائيلي.

**2- الطريقة والإجراءات:** تناول هذا الجزء وصفاً كاملاً ومفصلاً لطريقة وإجراءات الدراسة التي عمد الباحثان لتنفيذ هذه الدراسة وشمل وصف منهج الدراسة، مجتمع الدراسة، وعينة الدراسة، أداة الدراسة، صدق الأداة، ثبات الأداة، والتحليل الإحصائي.

**2-1 منهج الدراسة:** استخدم الباحثان المنهج الوصفي التحليلي، وهو طريقة في البحث عن الحاضر، وتهدف إلى تجهيز بيانات لإثبات فرضيات معينة تمهيداً للإجابة على تساؤلات محددة (سلفاً) بدقة تتعلق بالظواهر الحالية والأحداث الراهنة التي يمكن جمع المعلومات عنها في زمان إجراء البحث وذلك باستخدام أدوات مناسبة. والهدف من استخدام المنهج الوصفي هو التعرف على "التحديات والصعوبات التي تواجه الرياضة الفلسطينية في ظل وجود الاحتلال الإسرائيلي".

**2-2 مجتمع الدراسة:** تكون مجتمع الدراسة من جميع أعضاء الاتحادات الرياضية في المحافظات الشمالية في فلسطين، والبالغ عددهم (312) عضواً، وذلك حسب بيانات اللجنة الأولمبية الفلسطينية (2024/2023)م.

**2-3 عينة الدراسة:** تكونت عينة الدراسة الفعلية من (160) عضواً من أعضاء الاتحادات الرياضية في المحافظات الشمالية الفلسطينية، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة، والجدول (1) يوضح خصائص أفراد العينة الديموغرافية:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة حول التحديات والصعوبات التي تواجه الرياضة الفلسطينية في ظل وجود الاحتلال الإسرائيلي من وجهة نظر أعضاء الاتحادات الرياضية في المحافظات الشمالية تعزى لمتغيرات: الجنس، المؤهل العلمي، المسمى الوظيفي.

**أهداف الدراسة:** سعت الدراسة إلى:

1- التعرف على مستوى التحديات والصعوبات التي تواجه الرياضة الفلسطينية في ظل وجود الاحتلال الإسرائيلي.

2- فحص الفروق في درجات أفراد عينة الدراسة حول التحديات والصعوبات التي تواجه الرياضة الفلسطينية في ظل وجود الاحتلال الإسرائيلي من وجهة نظر أعضاء الاتحادات الرياضية في المحافظات الشمالية تعزى لمتغيرات: الجنس، المؤهل العلمي، المسمى الوظيفي.

**أهمية الدراسة:**

تكمين أهمية الدراسة كونها تظهر دور الاحتلال الإسرائيلي في تدمير الرياضة الفلسطينية، كما أنها تبين قدرة الشعب الفلسطيني على مقاومة المحتل في كافة المجالات وخاصة الرياضية، بالتالي إحداث نقلة في صورة القضية الفلسطينية عموماً وتفاعل الرأي العام العالمي معه من خلال إبراز قدراته الرياضية والثقافية.

كما ستستخدم نتائج هذه الدراسة في إيجاد شواهد جديدة لاستخدامها في المحافل الدولية لفضح الاعتداءات الإسرائيلية على الحقوق المشروعة المدنية للفلسطينيين والتي اعتاد الاحتلال على انتهاكها.

**فرضيات الدراسة:** سعت الدراسة إلى اختبار الفرضية التالية:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة حول التحديات والصعوبات التي تواجه الرياضة الفلسطينية في ظل وجود الاحتلال الإسرائيلي من وجهة نظر أعضاء الاتحادات الرياضية في المحافظات الشمالية تعزى إلى متغيرات: الجنس، والمؤهل العلمي، والمسمى الوظيفي.

الجدول (1) يبين خصائص أفراد العينة الديموغرافية

المتغير	مستويات المتغير	العدد	النسبة %
الجنس	نكر	109	68.1
	أنثى	51	31.9
	المجموع	160	100.0
المؤهل العلمي	دبلوم فأقل	11	6.9
	بكالوريوس	85	53.1
	دراسات عليا	64	40.0
المسمى الوظيفي	المجموع	160	100.0
	مدير/ة	39	24.4
	رئيس قسم	39	24.4
	عضو	82	51.3
	المجموع	160	100.0

الجدول (2) يبين نتائج معامل الارتباط بيرسون (Pearson correlation) لمصنوفة ارتباط كل فقرة من فقرات المجال مع الدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي إليه، وحساب معامل الارتباط بين درجة كل مجال مع الدرجة الكلية للتحديات.

رقم الفقرة	الارتباط مع المجال	الارتباط مع الدرجة الكلية	رقم الفقرة	الارتباط مع المجال	الارتباط مع الدرجة الكلية	رقم الفقرة	الارتباط مع المجال	الارتباط مع الدرجة الكلية	
1	.632**	.612**	8	.727**	.701**	15	.696**	.674**	
2	.648**	.641**	9	.678**	.655**	16	.752**	.741**	
3	.674**	.664**	10	.702**	.693**	17	.619**	.581**	
4	.750**	.733**	11	.716**	.702**	18	.648**	.623**	
5	.684**	.663**	12	.698**	.684**	19	.699**	.663**	
6	.616**	.624**	13	.783**	.724**	20	.712**	.692**	
7	.568**	.587**	14	.714**	.709**				
الدرجة الكلية لتحديات الاحتلال		0.778**	الدرجة الكلية للتحديات المادية		0.879**	الدرجة الكلية للتحديات الإدارية			0.829**

\*\* دالة إحصائياً عند  $(\alpha \leq 0.01)$ ، \* دالة إحصائياً عند  $(\alpha \leq 0.05)$

تشير المعطيات الواردة في الجدول (2) إلى أن جميع قيم مصنوفة ارتباط فقرات كل مجال من مجالات الاستبانة ترتبط مع الدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي إليه ارتباطاً دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01)، مما يشير إلى قوة الاتساق الداخلي لفقرات الاستبانة، كذلك تبين أن جميع مجالات الاستبانة ترتبط بالدرجة الكلية للاستبانة ارتباطاً دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01)، وهذا يعبر عن صدق فقرات الاستبانة في قياس ما وضعت من أجل قياسه، وأنها تشترك معاً في قياس مستوى التحديات والصعوبات التي تواجه الرياضة الفلسطينية في ظل وجود الاحتلال الإسرائيلي.

## 2-5-2 ثبات الاستبانة: عمد الباحثان إلى حساب الثبات

بطريقة الاتساق الداخلي وبحساب معامل الثبات كرونباخ ألفا، وكذلك معامل ثبات ماك دونالد أوميغا، وذلك كما هو موضح في الجدول (3).

الجدول (3) يبين معامل الثبات لاستبانة التحديات التي تواجه الرياضة الفلسطينية

المتغيرات	عدد الفقرات	معامل ثبات كرونباخ ألفا	معامل ثبات ماكدونالد (ω)
تحديات الاحتلال الإسرائيلي	7	.775	.777
تحديات مادية	7	.764	.765
تحديات إدارية	6	.707	.706
الدرجة الكلية للاستبانة	20	.846	.848

**2-4 أداة الدراسة:** عمد الباحثان إلى تطوير استبانة التحديات والصعوبات التي تواجه الرياضة الفلسطينية، وذلك بالرجوع إلى الدراسات السابقة منها: دراسة الزعبي وآخرون (2008)، ودراسة أبو دف (2019)، ودراسة أبو طامع (2007)، وتكونت الاستبانة في صورتها النهائية من (20) فقرة موزعة على ثلاث مجالات هي: (تحديات ممارسات الاحتلال، التحديات المادية، والتحديات الإدارية)، وتم إعطاء كل فقرة وزن مترجح حسب مقياس ليكرت (Likert) الخماسي، فقد أعطي البديل (بدرجة كبيرة جداً) خمس درجات، والبديل (بدرجة كبيرة) أربع درجات، والبديل (بدرجة متوسطة) ثلاث درجات، والبديل (بدرجة قليلة) درجتين، والبديل (بدرجة قليلة جداً) درجة واحدة.

## 2-5 الخصائص السيكومترية للاستبانة:

**2-5-1 صدق البناء:** تم التحقق من صدق الأداة بحساب معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) لكل فقرة من فقرات المجال مع الدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي إليه، وحساب معامل الارتباط بين درجة كل مجال مع الدرجة الكلية للتحديات والصعوبات التي تواجه الرياضة الفلسطينية، وذلك كما هو واضح في الجدول (2).

**2- 8 المعالجة الإحصائية:** اعتمد الباحثان في تحليل بيانات دراستهما بعد تطبيق الاستبانة على أفراد عينة الدراسة، حزمة البرامج الاحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS 29)، وتم استخدام الاختبارات الإحصائية التالية: (المتوسطات الحسابية، الانحرافات المعيارية، اختبار كرونباخ ألفا لمعرفة ثبات فقرات الاستبانة، معامل الارتباط بيرسون (Pearson Correlation) لمعرفة صدق فقرات الاستبانة، اختبار شيفيه (Scheffe) للمقارنات الثنائية البعدية لإيجاد مصدر الفروق).

### 3- نتائج الدراسة:

تضمن هذا الجزء تحليلاً إحصائياً للبيانات الناتجة عن الدراسة، وذلك من أجل الإجابة عن أسئلة الدراسة واختبار فرضياتها.

**3- 1 نتائج السؤال الأول:** ما مستوى التحديات والصعوبات التي تواجه الرياضة الفلسطينية في ظل وجود الاحتلال الإسرائيلي؟ للإجابة عن السؤال الأول، تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأوزان النسبية لمستوى التحديات والصعوبات التي تواجه الرياضة الفلسطينية في ظل وجود الاحتلال الإسرائيلي من وجهة نظر أعضاء الاتحادات الرياضية في المحافظات الشمالية. كما هو موضح في الجدول (4).

الجدول (4) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأوزان النسبية لمستوى التحديات والصعوبات التي تواجه الرياضة الفلسطينية في ظل وجود الاحتلال الإسرائيلي من وجهة نظر أعضاء الاتحادات الرياضية في المحافظات الشمالية، مرتبة تنازلياً.

رقم الفقرة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي %	درجة الموافقة
6	عدم سماح سلطات الاحتلال بتجميع لاعبي الأندية لإجراء المباريات	4.39	0.978	87.8	كبيرة
7	عدم السماح للأندية والمنتخبات الشقيقة من دخول الأراضي الفلسطينية من أجل إقامة البطولات والمنافسات	4.38	0.990	87.6	كبيرة
2	عدم القدرة على إقامة البطولات بسبب الاجتياحات العسكرية	4.24	0.860	84.8	كبيرة
5	فقدان العديد من اللاعبين بسبب الاعتقال أو الاستشهاد	4.21	1.004	84.2	كبيرة

تشير المعطيات الواردة في الجدول (3) أن قيمة معامل ثبات كرونباخ ألفا لمجالات الاستبانة جاءت جيدة، إذ تروحت بين (0.707-0.775)، كما أن قيمة معامل ثبات كرونباخ ألفا للدرجة الكلية للاستبانة كانت مرتفعة، إذ بلغ معامل ثبات كرونباخ ألفا للدرجة الكلية للاستبانة (0.846)، وهذا يشير إلى أن الاستبانة تتمتع بدرجة عالية من الثبات.

**2- 5- 3 تصحيح الاستبانة:** تم توزيع درجات الإجابة على فقرات المقاييس بطريقة ليكرت Likert الخماسية، إذ يحصل المستجيب على خمس درجات عندما يجيب (بدرجة كبيرة جداً)، وأربع درجات عندما يجيب (بدرجة كبيرة)، وثلاث درجات عندما يجيب (بدرجة متوسطة)، ودرجتين للإجابة (بدرجة قليلة)، ودرجة واحدة للإجابة (بدرجة قليلة جداً). ولغايات تفسير المتوسطات الحسابية، ولتحديد مستوى التحديات والصعوبات التي تواجه الرياضة الفلسطينية، حولت العلامة وفق المستوى الذي يتراوح من (1-5) درجات، وتصنيف المستوى إلى ثلاثة مستويات: مستوى منخفض (2.33 فأقل)، مستوى متوسط (2.34-3.67)، مستوى مرتفع (3.68 فأكثر).

### 2- 6 متغيرات الدراسة:

**المتغيرات التصنيفية:** الجنس، المؤهل العلمي، المسمى الوظيفي.  
**المتغير التابع:** التحديات والصعوبات التي تواجه الرياضة الفلسطينية.

**2- 7 إجراءات الدراسة:** تم الرجوع إلى الأدب التربوي المرتبط بمتغيرات الدراسة، الذي ساعد الباحثان على تكوين خلفية علمية لموضوع الدراسة. تم الرجوع إلى بعض الدراسات والأبحاث المحلية والعربية والعالمية ذات العلاقة بمتغيرات الدراسة للاستفادة منها في تطوير أداة الدراسة.  
-عمد الباحثان إلى تجهيز الاستبانة التي استخدمها لجمع البيانات من أفراد عينة الدراسة.  
-تم توزيع الاستبانة إلكترونياً على أفراد عينة الدراسة.  
-تم جمع الردود من أفراد عينة الدراسة، ثم تم فرزها وتبويبها من أجل إجراء المعالجات الإحصائية اللازمة.

والصعوبات التي تواجه الرياضة الفلسطينية في ظل وجود الاحتلال الإسرائيلي من وجهة نظر أعضاء الاتحادات الرياضية في المحافظات الشمالية جاء كبيراً، إذ بلغ المتوسط الحسابي للدرجة الكلية لمستوى التحديات والصعوبات التي تواجه الرياضة الفلسطينية (3.98) بنسبة مئوية بلغت (79.6%).

ويتضح من الجدول (4) أن تحديات ممارسات الاحتلال احتلت المركز الأول بمتوسط حسابي بلغ (4.16) ونسبة مئوية بلغت (83.2%)، وحصلت الفقرة (6) على أعلى درجة موافقة بالنسبة لتحديات ممارسات الاحتلال الإسرائيلي، التي نصت على: (عدم سماح سلطات الاحتلال بتجميع لاعبي الأندية لإجراء المباريات)، في حين حصلت الفقرة (1) على أقل درجة موافقة بالنسبة لتحديات ممارسات الاحتلال الإسرائيلي التي نصت على: (سياسة إغلاق المدن الفلسطينية من قبل سلطات الاحتلال).

وجاء في المركز الثاني التحديات المادية بمتوسط حسابي بلغ (3.99) ونسبة مئوية بلغت (79.8%)، وحصلت الفقرة (14) على أعلى درجة موافقة بالنسبة للتحديات المادية، التي نصت على: (ضعف التغطية الإعلامية لنشاطات الاتحادات الرياضية)، في حين حصلت الفقرة (11) على أقل درجة موافقة بالنسبة للتحديات المادية، التي نصت على: (سوء أرضية الملاعب وصعوبة تطبيق نشاطات الاتحادات الرياضية عليها).

وجاء في المركز الثالث التحديات الإدارية بمتوسط حسابي بلغ (3.76) ونسبة مئوية بلغت (75.2%)، وحصلت الفقرة (15) على أعلى درجة موافقة بالنسبة للتحديات الإدارية، التي نصت على: (عدم اهتمام الإدارة بالنمو المهني للعاملين في مجال الرياضة)، في حين حصلت الفقرة (16) على أقل درجة موافقة بالنسبة للتحديات الإدارية، التي نصت على: (عدم اهتمام الإدارة بالأنشطة الرياضية الداخلية والخارجية).

ويعزو الباحثان هذه النتيجة إلى الوضع السياسي المعقد في فلسطين، بما في ذلك الاحتلال الإسرائيلي والتضييق على الحركة والحصول على الموارد، يؤثر بشكل كبير على قدرة الرياضيين الفلسطينيين على التدريب والمنافسة في الأحداث الرياضية الدولية،

رقم الفقرة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي %	درجة الموافقة
4	صعوبة الانتظام بالتدريب والمباريات حتى وقت متأخر بسبب ظروف الاحتلال	4.06	1.074	81.2	كبيرة
3	صعوبة تنقل الفرق الرياضية للمشاركة في المنافسات بسبب الحواجز	3.99	1.052	79.8	كبيرة
1	سياسة إغلاق المدن الفلسطينية من قبل سلطات الاحتلال	3.87	1.105	77.4	كبيرة
<b>الدرجة الكلية لتحديات ممارسات الاحتلال الإسرائيلي</b>					
14	ضعف التغطية الإعلامية لنشاطات الاتحادات الرياضية	4.39	1.05	87.8	كبيرة
9	قلة المرافق الصحية الخاصة باللاعبين بعد ممارسة الأنشطة الرياضية	4.16	0.90	83.2	كبيرة
8	عدم توفر ملاعب قانونية للتدريب وإقامة المباريات	4.13	1.22	82.6	كبيرة
13	عدم توفر الملاعب الليلية للتدريب وإقامة البطولات والمنافسات	3.91	1.08	78.2	كبيرة
10	عدم وجود صالات مغلقة للتدريب أو المباريات.	3.88	1.06	77.6	كبيرة
12	عدم وجود صيانة مستمرة للملاعب والأجهزة الرياضية التي تستخدم في نشاطات الاتحادات الرياضية	3.79	1.26	75.8	كبيرة
11	سوء أرضية الملاعب وصعوبة تطبيق نشاطات الاتحادات الرياضية عليها	3.69	1.08	73.8	كبيرة
<b>الدرجة الكلية للتحديات المادية</b>					
15	عدم اهتمام الإدارة بالنمو المهني للعاملين في مجال الرياضة	3.95	1.11	79.0	كبيرة
19	ضعف الإدارة في استخدام التكنولوجيا لتحسين الأداء الرياضي	3.91	1.34	78.2	كبيرة
17	قلة اهتمام الإدارة بتوفير الملابس والأدوات الخاصة باللاعبين المشاركين في النشاطات الرياضية	3.89	1.05	77.8	كبيرة
20	ضعف الإدارة في تطوير هياكل رياضية قائمة على المهنية لدعم اللاعبين والفرق	3.69	1.27	73.8	كبيرة
18	عدم اهتمام الإدارة بآراء واقتراحات المشرفين الرياضيين	3.56	1.45	71.2	متوسطة
16	عدم اهتمام الإدارة بالأنشطة الرياضية الداخلية والخارجية	3.56	1.22	71.2	متوسطة
<b>الدرجة الكلية للتحديات الإدارية</b>					
<b>الدرجة الكلية للتحديات والصعوبات التي تواجه الرياضة الفلسطينية</b>					
		3.98	0.46	79.6	كبيرة

تشير البيانات الموضحة في الجدول (4)، أن مستوى التحديات



المتغير	الجنس	التكرارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	الدلالة الإحصائية
التحديات الكلية	أنثى	51	3.63	0.70	2.326	0.021*
	ذكر	109	4.04	0.43		
	أنثى	51	3.86	0.50		

\*\*دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01)، \* دالة إحصائية عند مستوى دلالة

(0.05)، درجات الحرية = 158

تشير النتائج المبينة في الجدول (5) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) في الدرجة الكلية وفي مجال التحديات المادية التي تواجه الرياضة الفلسطينية في ظل وجود الاحتلال الإسرائيلي من وجهة نظر أعضاء الاتحادات الرياضية في المحافظات الشمالية تعزى إلى متغير الجنس، وكانت الفروق في الدرجة الكلية للتحديات والصعوبات لصالح الذكور بمتوسط حسابي بلغ (4.04) مقابل (3.86) للإناث، كذلك كانت الفروق في التحديات المادية لصالح الذكور بمتوسط حسابي بلغ (4.08) مقابل (3.82) للإناث. بينما لم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في كل من تحديات الممارسات الإسرائيلية، والتحديات الإدارية.

ويعزو الباحثان هذه النتيجة إلى أنه في فلسطين الرياضة الممارسة بشكل كبير هي كرة القدم، وهذه الرياضة من حيث اللاعبين جميعهم من الذكور، بالتالي فإن احتكاكهم مع الاحتلال الإسرائيلي يكون أكثر من الإناث، وهذا يجعلهم يواجهون تحديات أكبر من الإناث. كما أنه قد يواجه الذكور في بعض الأحيان منافسة أكثر شراسة للحصول على الموارد والدعم للتدريب والمشاركة في الأحداث الرياضية مقارنة بالإناث.

**3-2-2 الفرضية الصفوية الثانية:** لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة حول التحديات والصعوبات التي تواجه الرياضة الفلسطينية في ظل وجود الاحتلال الإسرائيلي من وجهة نظر أعضاء الاتحادات الرياضية في المحافظات الشمالية تعزى إلى متغير المؤهل العلمي.

لاختبار الفرضية الصفوية الثانية، تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار تحليل التباين الأحادي (One

كما أن الرياضة في فلسطين تواجه نقصاً في الموارد المالية والبنية التحتية الرياضية، مما يجعل من الصعب على الرياضيين والفرق الفلسطينية تحقيق النجاح والتنافس على المستوى الدولي، وتفرض إسرائيل قيوداً على حركة الأثود والبضائع داخل الأراضي الفلسطينية، مما يصعب على الرياضيين الوصول إلى المنافسات الخارجية والمشاركة في الفعاليات الرياضية الدولية.

**3-2 نتائج السؤال الثاني:** هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة حول التحديات والصعوبات التي تواجه الرياضة الفلسطينية في ظل وجود الاحتلال الإسرائيلي من وجهة نظر أعضاء الاتحادات الرياضية في المحافظات الشمالية تعزى لمتغيرات: الجنس، المؤهل العلمي، المسمى الوظيفي.

انبثق عن السؤال الثاني، الفرضيات التالية:

**3-2-1 الفرضية الصفوية الأولى:** لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة حول التحديات والصعوبات التي تواجه الرياضة الفلسطينية في ظل وجود الاحتلال الإسرائيلي من وجهة نظر أعضاء الاتحادات الرياضية في المحافظات الشمالية تعزى إلى متغير الجنس. لاختبار الفرضية الصفوية الأولى، استخدم اختبار (ت) للعينات المستقلة (Independent-Sample t-test)، كما هو موضح في الجدول (5).

الجدول (5) يبين نتائج اختبار (ت) (Independent-Sample t-test) للتعرف على الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة حول التحديات والصعوبات التي تواجه الرياضة الفلسطينية في ظل وجود الاحتلال الإسرائيلي من وجهة نظر أعضاء الاتحادات الرياضية في المحافظات الشمالية تعزى إلى متغير الجنس.

المتغير	الجنس	التكرارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	الدلالة الإحصائية
تحديات ممارسات الاحتلال	ذكر	109	4.19	0.68	0.782	0.435
	أنثى	51	4.10	0.62		
التحديات المادية	ذكر	109	4.08	0.55	2.618	0.010**
	أنثى	51	3.82	0.66		
التحديات الإدارية	ذكر	109	3.82	0.65	1.715	0.088

الجدول (7) يبين نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way Anova) للتعرف على الفروق في درجات أفراد عينة الدراسة حول التحديات والصعوبات التي تواجه الرياضة الفلسطينية في ظل وجود الاحتلال الإسرائيلي من وجهة نظر أعضاء الاتحادات الرياضية في المحافظات الشمالية تعزى إلى متغير المؤهل العلمي

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف المحسوبة	مستوى الدلالة الإحصائية
تحديات ممارسات الاحتلال	بين المجموعات	0.627	2	0.313	0.716	0.490
	داخل المجموعات	68.673	157	0.437		
	المجموع	69.300	159			
التحديات المادية	بين المجموعات	1.426	2	0.713	2.019	0.136
	داخل المجموعات	55.463	157	0.353		
	المجموع	56.890	159			
التحديات الإدارية	بين المجموعات	0.556	2	0.278	0.617	0.541
	داخل المجموعات	70.708	157	0.450		
	المجموع	71.264	159			
التحديات الكلية	بين المجموعات	0.689	2	0.344	1.621	0.201
	داخل المجموعات	33.347	157	0.212		
	المجموع	34.036	159			

يتضح من خلال النتائج الموضحة في الجدول (7) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) في الدرجة الكلية وفي مجالات التحديات والصعوبات التي تواجه الرياضة الفلسطينية في ظل وجود الاحتلال الإسرائيلي من وجهة نظر أعضاء الاتحادات الرياضية في المحافظات الشمالية تعزى إلى متغير المؤهل العلمي، إذ بلغت قيمة الدلالة الإحصائية المحسوبة للتحديات الكلية (0.201) وهي أكبر من (0.05) وغير دالة إحصائياً. ويعزو الباحثان هذه النتيجة إلى أن الرياضة والرياضيين في فلسطين يتعرضون لنفس المعوقات والصعوبات التي يفرضها الاحتلال الإسرائيلي على كافة مناحي الحياة للشعب الفلسطيني ومنها الرياضة.

الفرضية الصفرية الثالثة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة حول التحديات والصعوبات التي تواجه الرياضة الفلسطينية في ظل وجود الاحتلال الإسرائيلي من وجهة نظر أعضاء الاتحادات الرياضية في المحافظات الشمالية تعزى إلى متغير المسمى الوظيفي.

لاختبار الفرضية الصفرية الثالثة، تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار تحليل التباين الأحادي (One

Way Anova) للفروق في درجات أفراد عينة الدراسة حول التحديات والصعوبات التي تواجه الرياضة الفلسطينية في ظل وجود الاحتلال الإسرائيلي من وجهة نظر أعضاء الاتحادات الرياضية في المحافظات الشمالية تعزى إلى متغير المؤهل العلمي، وذلك كما هو موضح في الجداول التالية:

الجدول (6) يبين الأعداد والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد عينة الدراسة حول التحديات والصعوبات التي تواجه الرياضة الفلسطينية في ظل وجود الاحتلال الإسرائيلي من وجهة نظر أعضاء الاتحادات الرياضية في المحافظات الشمالية تعزى إلى متغير المؤهل العلمي

المتغير	المؤهل العلمي	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
تحديات ممارسات الاحتلال	دبلوم فأقل	11	4.00	0.95
	بكالوريوس	85	4.22	0.62
	دراسات عليا	64	4.12	0.65
	المجموع	160	4.16	0.66
التحديات المادية	دبلوم فأقل	11	4.06	0.56
	بكالوريوس	85	4.07	0.56
	دراسات عليا	64	3.88	0.64
	المجموع	160	3.99	0.60
التحديات الإدارية	دبلوم فأقل	11	3.79	0.69
	بكالوريوس	85	3.81	0.63
	دراسات عليا	64	3.69	0.72
	المجموع	160	3.76	0.67
التحديات الكلية	دبلوم فأقل	11	3.96	0.47
	بكالوريوس	85	4.04	0.46
	دراسات عليا	64	3.91	0.47
	المجموع	160	3.98	0.46

يتضح من الجدول (6) وجود فروق ظاهرية بين المتوسطات الحسابية في درجات أفراد عينة الدراسة حول التحديات والصعوبات التي تواجه الرياضة الفلسطينية في ظل وجود الاحتلال الإسرائيلي من وجهة نظر أعضاء الاتحادات الرياضية في المحافظات الشمالية تعزى إلى متغير المؤهل العلمي. وللتحقق من دلالة الفروق استخدم اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way Anova)، كما هو موضح في الجدول (7):

الجدول (9) يبين نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way Anova) للتعرف على الفروق في درجات أفراد عينة الدراسة حول التحديات والصعوبات التي تواجه الرياضة الفلسطينية في ظل وجود الاحتلال الإسرائيلي من وجهة نظر أعضاء الاتحادات الرياضية في المحافظات الشمالية تعزى إلى متغير المسمى الوظيفي

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف المحسوبة	مستوى الدلالة الإحصائية
تحديات ممارسات الاحتلال	بين المجموعات	0.059	2	0.029	0.067	0.935
	داخل المجموعات	69.241	157	0.441		
	المجموع	69.300	159			
التحديات المادية	بين المجموعات	1.122	2	0.561	1.579	0.209
	داخل المجموعات	55.768	157	0.355		
	المجموع	56.890	159			
التحديات الإدارية	بين المجموعات	0.670	2	0.335	0.745	0.477
	داخل المجموعات	70.594	157	0.450		
	المجموع	71.264	159			
التحديات الكلية	بين المجموعات	0.084	2	0.042	0.193	0.825
	داخل المجموعات	33.952	157	0.216		
	المجموع	34.036	159			

يتضح من خلال النتائج الموضحة في الجدول (9) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) في الدرجة الكلية وفي مجالات التحديات والصعوبات التي تواجه الرياضة الفلسطينية في ظل وجود الاحتلال الإسرائيلي من وجهة نظر أعضاء الاتحادات الرياضية في المحافظات الشمالية تعزى إلى متغير المسمى الوظيفي، إذ بلغت قيمة الدلالة الإحصائية المحسوبة للتحديات الكلية (0.825) وهي أكبر من (0.05) وغير دالة إحصائياً.

ويعزو الباحثان هذه النتيجة إلى أنه رغم وجود اختلاف في المسؤوليات والصلاحيات بين المدير، رئيس القسم، والعضو في أي هيكل تنظيمي، إلا أن التحديات والمعوقات التي تواجه الرياضة الفلسطينية قد تكون مشتركة بينهم، ويعود السبب في ذلك إلى أن الجميع يتأثر بالظروف السياسية والاقتصادية التي تسود فلسطين، سواء كانوا مسؤولين أو أعضاء في الهياكل الرياضية. وبالتالي، يتعين عليهم جميعاً التعامل مع التحديات المتعلقة بالاحتلال الإسرائيلي والنقص في الموارد وغيرها.

(Way Anova) للفروق في درجات أفراد عينة الدراسة حول التحديات والصعوبات التي تواجه الرياضة الفلسطينية في ظل وجود الاحتلال الإسرائيلي من وجهة نظر أعضاء الاتحادات الرياضية في المحافظات الشمالية تعزى إلى متغير المسمى الوظيفي، وذلك كما هو موضح في الجداول التالية:

الجدول (8) يبين الأعداد والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد عينة الدراسة حول التحديات والصعوبات التي تواجه الرياضة الفلسطينية في ظل وجود الاحتلال الإسرائيلي من وجهة نظر أعضاء الاتحادات الرياضية في المحافظات الشمالية تعزى إلى متغير المسمى الوظيفي

المتغير	المسمى الوظيفي	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
تحديات ممارسات الاحتلال	مدير/ة	39	4.19	0.59
	رئيس قسم	39	4.14	0.74
	عضو	82	4.16	0.66
التحديات المادية	المجموع	160	4.16	0.66
	مدير/ة	39	4.03	0.76
	رئيس قسم	39	3.85	0.57
التحديات الإدارية	عضو	82	4.05	0.52
	المجموع	160	3.99	0.60
	مدير/ة	39	3.79	0.81
التحديات الكلية	رئيس قسم	39	3.85	0.54
	عضو	82	3.70	0.65
	المجموع	160	3.76	0.67
التحديات الكلية	مدير/ة	39	4.01	0.54
	رئيس قسم	39	3.95	0.44
	عضو	82	3.98	0.44
المجموع	160	3.98	0.46	

يتضح من الجدول (8) وجود فروق ظاهرية بين المتوسطات الحسابية في درجات أفراد عينة الدراسة حول التحديات والصعوبات التي تواجه الرياضة الفلسطينية في ظل وجود الاحتلال الإسرائيلي من وجهة نظر أعضاء الاتحادات الرياضية في المحافظات الشمالية تعزى إلى متغير المسمى الوظيفي. وللتحقق من دلالة الفروق استخدم اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way Anova)، كما هو موضح في الجدول (9):

#### 4- الخاتمة:

الوظيفي، مما يشير إلى أن هذه التحديات تواجه جميع أفراد المجتمع الرياضي.

5-تغزو الدراسة هذه التحديات إلى الظروف السياسية والاقتصادية التي يفرضها الاحتلال، والتي تؤثر على جميع الهياكل الرياضية وتجعل من الصعب على الرياضيين الفلسطينيين تحقيق النجاح دولياً.

من خلال النتائج التي توصلت إليها الدراسة، يوصي الباحثان بما يلي:

- 1- العمل على توفير الأجهزة والأدوات الرياضية والمنشآت بشكل كافي من أجل ممارسة الأنشطة المختلفة.
- 2- العمل على إشراك القائمين على إدارة الأندية بدورات صقل وإنعاش في الإدارة الرياضية.
- 3- التركيز على العلاقة التفاعلية بين المجتمع المحلي والأندية.
- 4- إجراء دراسات أخرى حول أسباب عدم توجه الأهالي لتشجيع الأبناء لممارسة النشاط الرياضي.

#### المصادر:

- [1] أبو طامع، بهجت. (2007). معوقات تنفيذ برامج الأنشطة الرياضية للاتحاد الرياضي في مؤسسات التعليم العالي الفلسطيني. مجلة جامعة الخليل للبحوث. (1)، 19-42.
- [2] جرار، سبأ. (2014). واقع الرياضة الفلسطينية من منظور تاريخي ودورها في تعزيز الهوية الوطنية، رسالة دكتوراه غير منشورة، الجامعة الأردنية، الأردن.
- [3] الخالدي، عصام. (2013). مئة عام على كرة القدم في فلسطين، عمان: دار الشروق.
- [4] رابعة، إبراهيم. (2022). الرياضة والسياسة في الأراضي الفلسطينية المحتلة: الوعي السياسي والمأسسة والتكيف المقاوم (1967-1995)، تورية عمران للدراسات الاجتماعية، 11(42)، 4-13.
- [5] الزعبي، زهير، وحاملة، محمود، وأبو طنبجة، عبد المنعم. (2008). المعوقات التي تواجه الحركة الرياضية في اندية محافظة الزرقاء من وجهة نظر الاداريين واللاعبين، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، 22(5)، 1354-1382.
- الغلاييني، إياد. (2019). المشكلات التي تواجه الأندية الرياضية بمحافظة غزة وسبل الحد منها. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.

خلصت الدراسة إلى أن الرياضة الفلسطينية تواجه تحديات كبيرة ومعوقات عدة بفعل الاحتلال الإسرائيلي، الذي يفرض قيوداً صارمة على حرية الحركة ويعوق تنظيم البطولات وإقامة الأنشطة الرياضية. كما أظهرت النتائج أن نقص الموارد والبنية التحتية الرياضية يمثل عائقاً إضافياً أمام تطور الرياضة في فلسطين، حيث تعاني الأندية والاتحادات الرياضية من نقص في الملاعب والمرافق الصحية وأماكن التدريب المناسبة.

وتؤكد الدراسة على أن هذه التحديات ليست مجرد معوقات رياضية فقط، بل تتجسد كجزء من الصعوبات الأوسع التي يواجهها المجتمع الفلسطيني. كما أشارت إلى أن الدعم والتطوير المستمر للقطاع الرياضي الفلسطيني ضرورة ملحة، وذلك بتوفير الإمكانيات اللازمة لتعزيز الرياضة وتمكين الرياضيين الفلسطينيين من المشاركة والمنافسة على المستويين المحلي والدولي، بما يعكس الإرادة الفلسطينية في تحقيق التميز والتحدي رغم الصعوبات.

واستنتج الباحثان عدة نقاط رئيسية تتعلق بالتحديات التي تواجه الرياضة الفلسطينية في ظل الاحتلال الإسرائيلي، أبرز هذه الاستنتاجات هي:

- 1- أكدت الدراسة أن الاحتلال الإسرائيلي يمثل التحدي الأكبر للرياضة الفلسطينية، إذ يمنع تجميع اللاعبين ويضع قيوداً على التنقل وإقامة البطولات.
- 2- هناك نقص كبير في الموارد والبنية التحتية الرياضية، مثل غياب الملاعب والصالات المغلقة، مما يحد من قدرة الرياضيين على التدريب والمنافسة.
- 3- أظهرت النتائج ضعف الإدارة في مجال الرياضة، خاصة فيما يتعلق بتطوير المهارات المهنية للعاملين وتوفير الدعم اللازم للرياضيين.
- 4- لم توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مواجهة هذه التحديات بناءً على متغيرات مثل الجنس، المؤهل العلمي، أو المسمى

## التماسك الجماعي للفريق وعلاقته بدافعية الانجاز الرياضي لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في

### المحافظات الشمالية الفلسطينية

١. وائل محمد عادل إبراهيم عمر<sup>1</sup>

أ.د عبد الناصر عبد الرحيم قدومي<sup>2</sup>

د. محمود حسني الأطرش<sup>3</sup>

كلية الدراسات العليا- جامعة النجاح الوطنية/ نابلس/ فلسطين<sup>1</sup>

كلية الدراسات العليا- جامعة النجاح الوطنية/ نابلس/ فلسطين<sup>2</sup>

كلية الدراسات العليا- جامعة النجاح الوطنية/ نابلس/ فلسطين<sup>3</sup>

(<sup>1</sup> wael-shns@hotmail.com)

**المستخلص:** هدفت الدراسة التعرف إلى التماسك الجماعي للفريق وعلاقته بدافعية الإنجاز الرياضي لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في المحافظات الشمالية الفلسطينية، فضلاً عن تحديد التماسك الجماعي للفريق ودافعية الإنجاز الرياضي، وطبيعة العلاقة الارتباطية بينهما لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في المحافظات الشمالية الفلسطينية. ولتحقيق أهداف الدراسة، أجريت الدراسة على عينة عشوائية قوامها (280) لاعبا من لاعبي كرة القدم في دوري المحترفين ودوري الاحتراف جزئي في المحافظات الشمالية الفلسطينية، والتي تمثل ما نسبته (43,75%) من مجتمع الدراسة، ومن أجل جمع البيانات تم استخدام مقياس كارون وآخرون (Carron, etal, 1985) للتماسك الجماعي للفريق. ومقياس (WILLS) والذي عربيه (علاوي، 1998) لقياس دافعية الانجاز، وتم تحليل البيانات ومعالجتها من خلال استخدام برنامج الرزم الإحصائية في العلوم الاجتماعية (SPSS)، وأظهرت نتائج الدراسة ان الدرجة الكلية للتماسك الجماعي للفريق ولدافعية الإنجاز لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في المحافظات الشمالية الفلسطينية كانت عالية، إذ كانت النسبة المئوية للاستجابة على التماسك الجماعي للفريق (82%) وعلى دافعية الإنجاز (85%)، وأن هناك علاقة ارتباطية طردية دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة  $\alpha \geq 0.01$  بين التماسك الجماعي للفريق ودافعية الإنجاز لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في المحافظات الشمالية الفلسطينية، إذ كانت قيمة معامل الارتباط (89%). كما أوصى الباحثون بعدة توصيات أهمها: الاهتمام بالأعداد النفسي للاعبين على طول الموسم الرياضي بنفس درجة الاهتمام بالأعداد البدني والمهاري والخططي. وعلى كل نادي في دوري المحترفين ودوري الاحتراف جزئي الاستعانة بالأخصائي النفسي الرياضي. والاهتمام في العلاقات الاجتماعية بين اللاعبين خارج نطاق التدريب والمنافسة، وتوعية اللاعبين بضرورة الوصول الى درجة كبيرة من التماسك الجماعي للفريق للوصول الى مستوى الانجاز المطلوب.

**الكلمات المفتاحية:** التماسك الجماعي للفريق، دافعية الإنجاز .

## 1- المقدمة:

يعود الى عدم اللعب بطريقة جيدة كفريق متماسك ، وتركيز اللاعب على إظهار مهاراته الفردية بدلا من القيام بواجباته المحددة له كفرد في الفريق .

إذ قام بزيز (2023) بدراسة هدفت التعرف إلى مستوى التماسك الجماعي لدى لاعبي أندية القدس لكرة القدم في الدوري الفلسطيني، إضافة إلى تحديد الفروق في مستوى التماسك الجماعي تبعا لمتغير درجة النادي ، وأجريت الدراسة على عينة عشوائية تكونت (40) لاعبا طبق عليهم مقياس التماسك الجماعي بعد التأكد من معاملاته العلمية. وأظهرت نتائج الدراسة أن المستوى الكلي للتماسك الجماعي لدى لاعبي أندية القدس لكرة القدم في الدوري الفلسطيني كان متوسطا حيث بلغ متوسط الاستجابة (2.28)، وجاء مجال التكامل الجماعي نحو واجبات العمل في المرتبة الأولى بمتوسط استجابة بلغت (2.36)، ويليه في المرتبة الثانية مجال التكامل الجماعي نحو الجوانب الاجتماعية للجماعة بمتوسط استجابة بلغت (2.34) وجاء في المرتبة الثالثة مجال جاذبية الفرد نحو الجوانب الاجتماعية للجماعة بمتوسط استجابة بلغت (2.25)، بينما حل مجال جاذبية الفرد نحو واجبات العمل في المرتبة الأخيرة بمتوسط استجابة بلغت (2.19). وأظهرت النتائج أيضا عدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى التماسك الجماعي لدى لاعبي أندية القدس لكرة القدم في الدوري الفلسطيني تبعا لمتغير درجة النادي.

وهدفت دراسة مينه (2022) التعرف على العلاقة بين التماسك الجماعي ومستوى الطموح لدى لاعبي كرة القدم في مدينة سبها. واستخدم الباحثان المنهج الوصفي وأشتمل مجتمع الدراسة على (75) لاعبا، واختيرت منه عينة بطريقة العمدية وعددهم (45) لاعبا بالطريقة العمدية، بحيث كان لكل نادي (15) لاعبا، واستخدم الباحثان مقياسي التماسك الجماعي ومستوى الطموح، كداه لجمع البيانات، وتم التوصل الى النتائج التالية: أن الفرق الرياضية لكرة القدم الدرجة الأولى في مدينة سبها لديها تماسك جماعي عال، و هناك علاقة وطيدة بين التماسك الجماعي ومستوى الطموح لدى عينة الدراسة.

في ظل التطورات الكبيرة التي دخلت عالم تدريب كرة القدم وتقارب مستويات اللاعبين البدنية والمهارية وحتى الخططية والذهنية، بدأ الاهتمام بعلم النفس الرياضي بوصفه العامل الفاصل لتحقيق التفوق للاعبين في أدائهم التنافسي، ويقوم التدريب الرياضي الحديث على البحث عن أدق التفاصيل التي يمكن ان تسهم في فوز الفريق، إذ انه عند تقارب المستويات الرياضية تكون الفروق في جوانب بسيطة بين الفرق و هي التي تسهم في تحقيق الفوز، ويعد الجانب النفسي من أهم هذه الجوانب، وكرة القدم من الرياضات الجماعية الأكثر شعبية في العالم إذ أنها نالت شهرة عالمية واسعة وذلك لما تتميز به هذه اللعبة من خصائص ومميزات جعلتها تختلف عن باقي الرياضات الأخرى، فهي رياضة يغلب عليها الانسجام و التنظيم و التعاون بين أفراد جماعة الفريق و كذلك الاحترام المتبادل و تنسيق الجهود، كما يغلب عليها طابع المنافسة و التشويق.

وفيما يتعلق بالتماسك الجماعي للفريق Team Cohesion فان لعبة كرة القدم تعد من الألعاب الفريقية، والتي يعتمد النجاح فيها على تكامل العمل الجماعي وتآزر و تماسك الفريق لتحقيق الفوز، من هنا عرف راتب (2005) التماسك الجماعي للفريق بأنه: " عملية دينامية تنعكس في ميل أعضاء الفريق للعمل معا، واتحادهم في سعيهم نحو تحقيق الأغراض والأهداف "، وأشار كلرون واخرون (Caroon, et al, 1985) الى ان التماسك الاجتماعي يظهر في العلاقة الاجتماعية بين أفراد الفرق الرياضية وجاذبية العلاقة فيما بينهم، ويتمثل في جاذبية الفرد نحو الجوانب الاجتماعية للجماعة والتكامل الجماعي نحو الجوانب الاجتماعية للجماعة.

ويرى الباحثون ان الفريق الرياضي الأكثر تماسكا يكون أكثر انجازا ونجاحا، وان هناك عدة عوامل تساهم في تحقيق التماسك الجماعي للفريق والتي منها وضوح الأنوار لكل فرد من أفراد الفريق، ومدى قبول الفرد للدور المحدد له، وان من أهم الأسباب لخسارة فريق يتميز بالأداء العالي والتفوق من فريق اقل موهبة،

ويحبون التحدي ويتسمون بالواقعية ويرغبون في معرفة نتائج أدائهم لتقييم قدراتهم وتطويرها نحو الأفضل.

وأجرى جارش (2022) دراسة هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الطاقة النفسية ودافعية الانجاز لدى لاعبي كرة القدم، وكذلك إبراز مستوى كل من الطاقة النفسية ودافعية الإنجاز الرياضي ببعديها دافع انجاز النجاح ودافع تجنب الفشل لدى لاعبي كرة القدم ولتحقيق هدف هذه الدراسة تم الاعتماد على المنهج الوصفي الارتباطي على عينة عشوائية قوامها أربعة (04) فرق (87 لاعب) تنشط على مستوى الجهوي الأول الرابطة عناية وتم جمع البيانات باستخدام مقياسي الطاقة النفسية ودافعية الانجاز الرياضي وبعد المعالجة الإحصائية للبيانات باستخدام برنامج (SPSS) توصلت الدراسة الى وجود علاقة ارتباطية طردية موجبة دالة إحصائيا بين الطاقة النفسية ودافعية الانجاز الرياضي ببعديها) دافع إنجاز النجاح ودافع تجنب الفشل لدى لاعبي كرة القدم وكذلك توصلت الدراسة أن عينة الدراسة تتمتع بمستوى مرتفع من الطاقة النفسية ومستوى مرتفع من دافعية الانجاز الرياضي ببعديها.

وهدفت دراسة بحري (2021) التعرف إلى تحديد مستوى دافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم، وتم الاعتماد على المنهج الوصفي، وطبقت الدراسة على عينة مكونة من 25 لاعب كرة القدم ينتمي إلى فريق النادي الرياضي شباب حمام السخنة، وقد توصلت الدراسة لعدة نتائج أبرزها أن هناك مستوى مرتفع لدافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم .

وهدفت دراسة ناصيف (2021) التعرف إلى الضغوط الاجتماعية ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد في فلسطين، واستخدم الباحث المنهج الوصفي وذلك لملائته لأهداف الدراسة، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة عشوائية قوامها (65) لاعبا من لاعبي كرة اليد في فلسطين، وتم استخدام مقياس العوران (2008) Al Ouran المعدل لقياس الضغوط الاجتماعية ومقياس علوي (2004) (Allawi) لقياس دافعية الإنجاز الرياضي كأداة لجمع البيانات. وقد أظهرت نتائج الدراسة الضغوط الاجتماعية

وهدفت دراسة عيسى (2021) التعرف الى التماسك الجماعي للاعبي كرة القدم وعلاقته بمستوى الطموح بحسب مراكز اللاعبين في اللعب، واستخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات المسحية لملائته لطبيعة ومشكلة البحث، واختيرت عينة الدراسة التي تمثل نسبة 34% من المجتمع الأصلي بالطريقة العشوائية وبلغ عددها 60 لاعبا. واستخدم الباحث مقياسي التماسك الجماعي ومستوى الطموح كأدوات لجمع البيانات وتم التوصل للنتائج التالية : ان مستوى التماسك الجماعي لدى لاعبي كرة القدم جاء مرتفعا، وكذلك مستوى الطموح لدى لاعبي كرة القدم جاء مرتفعا، وهناك علاقة ارتباطية ايجابية بين التماسك الجماعي ومستوى الطموح لدى لاعبي كرة القدم في البصرة.

وعرف علوي (1998) الدافعية في المجال الرياضي بأنها: استعداد الرياضي لبذل الجهد من اجل تحقيق هدف معين. وأشار علوي (2002) أن المنافسات الرياضية تتطلب التعاون بجانب التنافس وابلغ مثال هو تعاون أفراد الفريق مع بعضهم لمحاولة التنافس مع الفريق الآخر، وفي نفس الوقت التنافس مع بعضهم البعض في إطار الفريق الواحد لتحقيق أفضل مستوى ممكن، وأن وصول اللاعب إلى المستويات الرياضية العالية يتأسس على دافعية الإنجاز الرياضي، والتي يقصد بها استعداد اللاعب لمواجهة مواقف المنافسة الرياضية ومحاولة التفوق والامتياز عن طريق إظهار أكبر قدر ممكن من النشاط والفاعلية والمثابرة كتعبير عن الرغبة في الكفاح والنضال من أجل التفوق في مواقف المنافسة الرياضية.

ويعرف النهامي (2008) دافع الانجاز بأنه المنافسة من اجل تحقيق أفضل مستوى اداء ممكن وقد يستخدم أحيانا مصطلح الحاجة للانجاز، هذا ويندرج دافع الانجاز بشكل عام تحت حاجة كبيرة اشملى واهم وهي الحاجة للتفوق، ويرى الباحثون ان من الخصائص التي تميز الأشخاص الذين يتميزون بدرجة عالية من الانجازاتهم يظهرون قدرا كبيرا من المثابرة في أدائهم ونوعية متميزة في الأداء وينجزون الأداء بمعدل مرتفع ويتحملون المسؤولية ويعرفون واجباتهم كثر من اعتمادهم على توجيهات الآخرين

ومن خلال عمل الباحثين في مجال التدريب الرياضي ومتابعتهم لكرة القدم الفلسطينية، وجدوا ان هناك بعض الفرق التي تكثر فيها الصراعات والعلاقات غير الايجابية بين اللاعبين أنفسهم، وبين المدرب أو اللاعبين وإدارة النادي مما أدى الى تباين في مستوى هذه الفرق الرياضية من حيث الإرادة والترابط والتماسك الجماعي والدافع نحو تحقيق أفضل النتائج والانجازات، وان معظم الفرق المشاركة في دوري المحترفين ودوري الاحتراف الجزئي لكرة القدم مستواها متقارب من الناحية البدنية والمهارية والخططية، ولكن مدى الاهتمام بالإعداد النفسي هو العلامة الفارقة في تحقيق الفوز والانجاز، ومن خلال ما تم ذكره برزت مشكلة الدراسة لدى الباحثين والتي يحاولون من خلالها معرفة العلاقة بين التماسك الجماعي للفريق ودافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم المحترفين في المحافظات الشمالية الفلسطينية. وبالتحديد يمكن إيجاز مشكلة الدراسة في الإجابة عن التساؤلات التالية:

1-ما درجة التماسك الجماعي للفريق لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في المحافظات الشمالية الفلسطينية ؟

2-ما درجة دافعية الانجاز الرياضي لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في المحافظات الشمالية الفلسطينية ؟

3-ما العلاقة بين التماسك الجماعي للفريق و دافعية الانجاز الرياضي لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في المحافظات الشمالية الفلسطينية ؟

**أهداف الدراسة:**

سعت الدراسة الحالية التعرف إلى:

-درجة التماسك الجماعي للفريق لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في المحافظات الشمالية الفلسطينية.

-درجة دافعية الانجاز الرياضي لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في المحافظات الشمالية الفلسطينية.

-العلاقة بين التماسك الجماعي للفريق ودافعية الانجاز الرياضي لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في المحافظات الشمالية الفلسطينية.

**حدود الدراسة:** التزم الباحثون أثناء إجراء الدراسة بالحدود التالية:

لدى لاعبي كرة اليد جاءت بدرجة متوسطة، أما مستوى دافعية الإنجاز الرياضي جاء بدرجة مرتفعة، فضلا عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط الاجتماعية ودافعية الإنجاز تعزى لمتغير الخبرة في اللعب باستثناء مجال الضغوط المتعلقة بأعضاء الفريق، كما وأظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط الاجتماعية ودافعية الإنجاز الرياضي تعزى لمتغير مكان السكن.

وتتبع أهمية الدراسة من أهمية المتغيرات التي سعت الواسعة لتناولها، وهي التماسك الجماعي للفريق ودافعية الانجاز الرياضي والتي تعد من المتطلبات الرئيسية لنجاح فريق كرة القدم . والتي تمثل عناصر هامة في الجانب النفسي، وفي عملية الإعداد النفسي للاعبين، من حيث التركيز على الجماعية في الأداء والارتقاء بمستوى نوافع اللاعبين لتحقيق الانجازات، كما تبرز أهميتها وميزتها في اختيار عينة الدراسة من اللاعبين المحترفين لكرة القدم في المحافظات الشمالية الفلسطينية، إذ يمثل هؤلاء اللاعبين نخبة لاعبي كرة القدم في فلسطين.

**مشكلة الدراسة وتساؤلاتها:**

أن التماسك في الفريق يظهر وتتضح شدته من خلال شعور اللاعبين بانتمائهم للفريق والتمسك بعضويته، والعمل من أجل تحقيق أهدافه والاستعداد لتحمل المسؤولية الموكلة إليهم، كما يظهر أيضا في مدى انتظام أعضاء الفريق واندماجهم في أجواء التدريب والمنافسات، وكذلك في مشاركتهم الاجتماعية لبعضهم البعض وفي أواصر الحب والصداقة بينهم، وأنه كلما زادت الفترة الزمنية لمشاركة أعضاء الفريق باللعب معا كلما أصبح الفريق أكثر تماسكا وانسجاما.

وان دافعية الانجاز الرياضي تقوم بدور رئيسي في الرياضة من حيث الوظيفة التوجيهية للسلوك التي تؤدي الى زيادة المثابرة في التدريب والارتقاء بمستوى المهارة، أو من حيث الوظيفة التنشيطية المتمثلة في أفضل حال للاستئثار أثناء المنافسة، وتعتمد أقوى النوافع التي تكمن خلف التفوق في الأداء الرياضي، كما تعتبر مدخل لدراسة سلوك الرياضيين باعتبارها أرقى مستويات الدافعية.



في الدراسة الحالية.

## 2- الطريقة والإجراءات:

2-1 **منهج الدراسة:** استخدم الباحثون المنهج الوصفي التحليلي، نظرا لملائمته لأهداف الدراسة.

2-2 **مجتمع الدراسة:** تكون مجتمع الدراسة وفق منهج الدراسة من جميع لاعبي كرة القدم المحترفين في المحافظات الشمالية الفلسطينية (الاحتراف الكلي والجزئي) والبالغ عددهم وفق سجلات الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم للموسم الرياضي 2024/2023 (640) لاعبا، موزعين للاحتراف الكلي (312) لاعبا، وللاحتراف الجزئي (328) لاعبا.

2-2-1 **عينة الدراسة:** تم إجراء الدراسة على عينة عددها (280) لاعبا يمثلون ما نسبته (75.43%) من مجتمع الدراسة، تم اختيارها بالطريقة العشوائية البسيطة.

2-3 **اداتي الدراسة:** وفقا لأهداف الدراسة تم استخدام أداتين وهما أداة قياس التماسك الجماعي للفريق وأداة قياس دافعية الانجاز الرياضي، وفيما يلي بيان لذلك:

**أولا: أداة قياس التماسك الجماعي للفريق (مقياس التماسك الجماعي):** ولقياس التماسك الجماعي للفريق قام الباحثون باستخدام مقياس كارون وآخرون (Carron, etal, 1985) (Group Environment Questionnaire, GEQ)، إذ تم ترجمة وتعريب المقياس سابقا في دراسة (العزازمة، 2012) والتأكد من معاملي الصدق والثبات له وصلاحيته للتطبيق في البيئة الفلسطينية. وتكون المقياس من (34) تم توزيعها على أربع مجالات وهي:

– مجال التكامل الجماعي نحو واجبات العمل والذي اشتمل على (9) فقرات (1-9).

– مجال جاذبية الفرد نحو الجوانب الاجتماعية للجماعة والذي اشتمل على (10) فقرات (10-19).

– مجال التكامل الجماعي نحو الجوانب الاجتماعية والذي اشتمل على (9) فقرات (20-28).

**الحد البشري:** اقتصرت الدراسة على اللاعبين المحترفين لكرة القدم في المحافظات الشمالية الفلسطينية.

**الحد المكاني:** اقتصرت الدراسة على مقرات الأندية الرياضية في المحافظات الشمالية الفلسطينية.

**الحد الزمني:** تم إجراء هذه الدراسة في الموسم الرياضي 2024/2023م

**الحد الموضوعي:** اقتصرت الدراسة على دراسة التماسك الجماعي للفريق ودافعية الانجاز الرياضي لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في المحافظات الشمالية الفلسطينية.

**الحد المفاهيمي:** اقتصرت على التعريفات الإجرائية في الدراسة. **الحد الإجرائي:** تتحدد نتائج الدراسة بدرجة صدق وثبات أدوات القياس المستخدمة في الدراسة، وموضوعية ودقة استجابة عينة الدراسة على فقرات أدوات القياس، وحسن درجة تمثيل العينة لمجتمع الدراسة.

**مصطلحات الدراسة:**

**التماسك الجماعي للفريق:** عرفه (كارون وآخرون، caroon etal, 1998) بأنه عملية ديناميكية تنعكس في نزعة الجماعة للتصاق معا والبقاء موحدتين في متابعة أهدافها الوسيلة وإشباع حاجات العضو العاطفية.

**ويعرفها الباحثون إجرائيا:** بالدرجة التي يحصل عليها أفراد عينة الدراسة على أداة قياس التماسك الجماعي للفريق المستخدمة في هذه الدراسة.

**دافعية الانجاز الرياضي:** عرفها (علاوي، 1998) بأنها استعداد اللاعب الرياضي لمواجهة مواقف المنافسة الرياضية ومحاولة التفوق والامتياز في مستوى أو معيار معين من معايير أو مستويات التفوق والامتياز عن طريق إظهار قدر كبير من النشاط والفاعلية والمثابرة كتعبير عن الرغبة في الكفاح والنضال من اجل التفوق والامتياز في مواقف المنافسة الرياضية.

**ويعرفها الباحثون إجرائيا:** بالدرجة التي يحصل عليها أفراد عينة الدراسة على أداة قياس دافعية الانجاز الرياضي المستخدمة

			0.006	.670**	25	0.000	.389**	12
			0.000	.649**	26	0.000	.452**	13

\* دال إحصائياً عند مستوى (0.05)\*، أو عند مستوى (0.01)\*\*

يتضح من الجدول السابق أن كل عبارة من عبارات مقياس (التماسك الجماعي) أظهرت معامل ارتباط لها مع الدرجة الكلية للمقياس، وهذا الارتباط له دلالة إحصائية عند مستوى (0.05)\*، أو عند مستوى (0.01)\*\*.

الجدول (2) يبين قيمة معاملات الارتباط بين درجة كل مجال من مجالات مقياس التماسك الجماعي والدرجة الكلية للمقياس

رقم المجال	المجالات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	التكامل الاجتماعي فيما يتعلق بواجبات العمل	0.778**	0.000
2	جاذبية الفرد نحو الجوانب الاجتماعية للجماعة	0.732**	0.000
3	التكامل الجماعي فيما يتعلق بالجوانب الاجتماعية	0.802**	0.000
4	جاذبية الفرد نحو مهام الجماعة	0.743**	0.000

\* دال إحصائياً عند مستوى (0.01)\*\*

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين درجات أبعاد مجالات التماسك الجماعي وبين الدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً عند مستوى دلالة إحصائية (0.01) وبالإنهاء من عمل الاتساق الداخلي.

للاستبانة، أصبحت الاستبانة متسقة داخلياً، وتتفق مجالاتها في قياس التماسك الجماعي لدى لاعبي كرة القدم، وبذلك أصبحت عبارات الاستبانة مكونة من (34) عبارة موزعة على مجالات الاستبانة.

**2- الثبات لأبوات الدراسة:** وللتأكد من معامل الثبات لأبوات الدراسة تم استخدام معادلة كرونباخ الفا (Cronbach's Alpha) على عينة استطلاعية تكونت من 30 لاعب من خارج عينة الدراسة وفيما يلي البيان لذلك:  
الثبات لأداة التماسك الجماعي للفريق  
الجدول (3) يبين الثبات لأداة التماسك الجماعي (ن=30).

الرقم	المجالات	عدد الفقرات	كرونباخ الفا
1	التكامل الاجتماعي فيما يتعلق بواجبات العمل	9	0.823
2	جاذبية الفرد نحو الجوانب الاجتماعية للجماعة	10	0.841
3	التكامل الجماعي فيما يتعلق بالجوانب الاجتماعية	9	0.796
4	جاذبية الفرد نحو مهام الجماعة	6	0.873

مجال جاذبية الفرد نحو واجبات العمل والذي اشتمل على (6) فقرات (29-34).

وتكون سلم الاستجابة من (5) استجابات على وفق طريقة ليكرت السلم الخماسي وهي: بدرجة كبيرة جداً، بدرجة كبيرة، بدرجة متوسطة بدرجة قليلة بدرجة قليلة جداً، وتراوحت الاستجابة بين 1-5 درجات على جميع الفقرات والتي كانت صياغتها بالاتجاه الإيجابي.

**1- صدق أداة التماسك الجماعي:** تم التحقق من صدق أدوات الدراسة من خلال صدق البناء الداخلي للأداة على النحو التالي:

**صدق الاتساق الداخلي (Internal Validity):** عمد الباحثون بالتأكد من صدق الأداة من خلال تطبيق أدوات الدراسة على عينة استطلاعية بلغ حجمها (30) لاعب من مجتمع الدراسة ومن خارج عينة الدراسة للتأكد من الصدق البنائي لأبوات الدراسة والذي تعبر فيه فقرات كل أداة عن الدرجة الكلية لفقراتها، وتحسب من خلال معاملات الارتباط بين جميع فقرات الأداة والدرجة الكلية للأداة، وفيما يلي نتائج صدق الاتساق الداخلي لمقياس التماسك الجماعي لدى لاعبي كرة القدم:

الجدول (1) يبين قيمة معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات التماسك الجماعي والدرجة الكلية للمقياس

الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	.513**	0.000	14	.422**	0.000	27	-.550**	0.000
2	-.410**	0.000	15	.524**	0.001	28	.389**	0.002
3	.411**	0.000	16	.574**	0.000	29	.618**	0.000
4	.531**	0.000	17	.356**	0.005	30	.311**	0.015
5	.358**	0.000	18	.321**	0.000	31	.567**	0.000
6	.411**	0.000	19	.457**	0.000	32	-.455**	0.001
7	.641**	0.000	20	.583**	0.000	33	.418**	0.010
8	.712**	0.000	21	.614**	0.005	34	.438**	0.002
9	.312**	0.000	22	.478**	0.003			
10	.423**	0.000	23	.403**	0.000			
11	.316**	0.001	24	.556*	0.000			

0.000	0.578**	19	0.011	0.632**	9
0.000	0.571**	20	0.000	0.531**	10

\* دال إحصائياً عند مستوى (0.05)\*، أو عند مستوى (0.01)\*\*

يتضح من الجدول السابق أن كل عبارة من عبارات مقياس (دافعية الإنجاز) أظهرت معامل ارتباط لها مع الدرجة الكلية للمقياس، وهذا الارتباط له دلالة إحصائية عند مستوى (0.05)\*، أو عند مستوى (0.01)\*\*.

الجدول (5) يبين قيمة معاملات الارتباط بين درجة كل مجال من مجالات مقياس دافعية الإنجاز والدرجة الكلية للمقياس

رقم المجال	المجالات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	دافع إنجاز النجاح	0.814**	0.000
2	دافع تجنب الفشل	0.821**	0.000

\* دال إحصائياً عند مستوى (0.01)\*\*

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين درجات أبعاد مجالات دافعية الإنجاز وبين الدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً عند مستوى دلالة إحصائية (0.01). وبالانتهاء من عمل الاتساق الداخلي للاستبانة، أصبحت الاستبانة متسقة داخلياً، وتتفق مجالاتها في قياس دافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم، وبذلك أصبحت عبارات الاستبانة مكونة من (20) فقرة موزعة على مجالات الاستبانة.

## 2- الثبات لأداة دافعية الإنجاز:

الجدول (6) يبين الثبات لأداة دافعية الإنجاز الرياضي (ن=30).

الرقم	المجالات	عدد الفقرات	كرونباخ الفا
1	دافع إنجاز النجاح	10	0.835
2	دافع تجنب الفشل	10	0.842
3	الثبات للأداة ككل	20	0.903

تشير نتائج الجدول (6) أن معامل الثبات لأداة دافعية الإنجاز الرياضي ككل كان (0.903)، وتراوحت قيم معامل الثبات للمجالات ما بين (0.835-0.842)، وبالتالي تعد الأداة ثابتة وصالحة لتحقيق أغراض الدراسة.

**2-4 إجراءات الدراسة:** لقد تم إجراء الدراسة وفق الخطوات التالية:

1- تحديد مجتمع وعينة الدراسة.

0.912	34	الثبات للأداة ككل
-------	----	-------------------

تشير نتائج الجدول (3) أن معامل الثبات لأداة التماسك الجماعي ككل كان (0.912)، وتراوحت قيم معامل الثبات للمجالات ما بين (0.796-0.873)، وبالتالي تعد الأداة ثابتة وصالحة لتحقيق أغراض الدراسة.

## ثانياً: أداة قياس دافعية الإنجاز الرياضي: مقياس دافعية

الإنجاز الرياضي من تصميم (جو Willis Go) وقام باقتباسه وتعريبه وتعديله على البيئة العربية محمد حسن علاوي، ويتكون من 20 عبارة موزع على بعدين أساسيين مرتبطان بالمنافسة الرياضية، إذ يحتوي كل بعد على 10 فقرات وتتمثل هذه الأبعاد في دافع إنجاز النجاح ودافع تجنب الفشل وصيغت الفقرات وفقاً لطريقه ليكرت وهو مكون من خمسة احتمالات بدرجة كبيرة جداً، بدرجة كبيرة، بدرجة متوسطة بدرجة قليلة بدرجة قليلة جداً، ويقابل هذه الفقرات درجات (1،2،3،4،5) على الترتيب لكل الفقرات الايجابية أما الفقرات السلبية تعطى درجاتها بالترتيب التالي (5،4،3،2،1)، والفقرات السلبية لبعدها إنجاز النجاح هي (1،2،3،4،5)، ولبعدها تجنب الفشل هي (11،17،19).

## 1- صدق أداة دافعية الإنجاز: صدق الاتساق الداخلي

(Internal Validity): تم التحقق من صدق أداة الدراسة من خلال صدق البناء الداخلي للأداة على النحو التالي: قام الباحث بالتأكد من صدق الأداة من خلال صدق الاتساق الداخلي لمقياس دافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم:

الجدول (4) يبين قيمة معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات دافعية الإنجاز والدرجة الكلية للمقياس

الرقم	المجالات	عدد الفقرات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	دافع إنجاز النجاح	11	0.577**	0.000
2	دافع تجنب الفشل	12	0.386**	0.001
3	الثبات للأداة ككل	13	0.621**	0.000
4	دافع إنجاز النجاح	14	0.489**	0.009
5	دافع إنجاز النجاح	15	0.532**	0.000
6	دافع إنجاز النجاح	16	0.418**	0.000
7	دافع إنجاز النجاح	17	0.566**	0.000
8	الثبات للأداة ككل	18	0.573*	0.012

4	لاعبو فريقنا يدعون بعضهم البعض بغض النظر عن الأداء كيفما يكون	4.25	0.69	85	عالِ جدا
9	لاعبو فريقنا يساعدون بعضهم البعض بأي قضية مرتبطة بالتدريب المستقبل بتحدياته.	4.23	0.69	85	عالِ جدا
7	لاعبو فريقنا يشاركون وجهات النظر العملية في القضايا المرتبطة في الفريق.	4.15	0.71	83	عالِ
1	لاعبو فريقنا يساعدون بعضهم من اجل تطوير المهارات الفردية	4.00	0.69	80	عالِ
2	لاعبو فريقنا يساعدون بعضهم من اجل حل أي مشكلة تحدث في العملية التدريبية	3.99	0.69	80	عالِ
3	لاعبو فريقنا يراجعون ويناقشون أي فعالية مع بعضهم بعد مشاركتهم فيها	3.97	0.68	79	عالِ
6	لاعبو فريقنا يتعاونون مع بعضهم للمحاولة في كسب البطولات	3.95	0.68	79	عالِ
8	لاعبو فريقنا يشجعون بعضهم من اجل أداء أفضل من خلال البطولة	3.79	0.62	76	عالِ
أ	التكامل الاجتماعي فيما يتعلق بواجبات العمل	4.07	0.53	81	عالِ
12	فريقنا يشبه العائلة	4.14	0.71	83	عالِ
17	لاعبو فريقنا يسترون مع بعضهم بشكل جيد في الحياة اليومية	4.13	0.70	83	عالِ
19	لاعبو فريقنا دائما يهتمون ببعضهم البعض	4.12	0.70	82	عالِ
18	لاعبو فريقنا يحترمون وجهات نظر بعضهم البعض في الحياة اليومية	4.11	0.70	82	عالِ
15	لاعبو فريقنا يشاركون وجهات النظر العملية في القضايا الحياتية اليومية	4.10	0.71	82	عالِ
14	لاعبو فريقنا يتطلعون إلى النقاش بشأن القضايا الاجتماعية مع بعضهم البعض	4.08	0.69	82	عالِ
10	لاعبو فريقنا يتعاونون مع بعضهم لأطول مدة	4.05	0.70	81	عالِ
16	لاعبو فريقنا يتعاونون مع بعضهم البعض من اجل حل أي مشكلة تحدث في الحياة اليومية	4.05	0.70	81	عالِ
13	لاعبو فريقنا لا يتجادلون مع بعضهم بشأن المتاعب اليومية	4.04	0.70	81	عالِ
11	لاعبو فريقنا يشاركون الآراء العملية بشأن القضايا الحياتية اليومية	3.89	0.66	78	عالِ

2-إعداد أداتي القياس والقيام في التحكيم للوصول لصدق المحكمين، وثم تم استخراج معامل الثبات لأداتي.

3-توزيع أداتي الدراسة على أفراد عينة الدراسة.

4-تم جمع البيانات وترميزها.

5-تم إدخال البيانات للحاسوب ومعالجتها إحصائياً، باستخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وذلك باستخدام المعالجات المناسبة تبعاً لتساؤلات الدراسة.

6-تم عرض النتائج ومناقشتها والتوصل إلى الاستنتاجات والتوصيات.

**2-5 المعالجة الإحصائية:** تم إجراء التحليل الإحصائي للبيانات بواسطة برنامج الحزمة الإحصائية في العلوم الاجتماعية (SPSS)، وتم استخدام المعالجات الإحصائية الآتية: -المتوسطات الحسابية، والأوزان النسبية للإجابة عن التساؤلين الأول والثاني.

-معامل ارتباط بيرسون لتحديد العلاقة بين التماسك الجماعي للفريق ودافعية الانجاز الرياضي لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في المحافظات الشمالية الفلسطينية.

### 3- عرض النتائج ومناقشتها:

#### أولاً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول والذي نصه:

ما درجة التماسك الجماعي للفريق لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في المحافظات الشمالية الفلسطينية ؟ وللاجابة عن هذا التساؤل تم حساب المتوسط الحسابي والوزن النسبي لكل فقرة ولكل مجال تنتمي إليه وللمستوى الكلي للتماسك الجماعي، ونتائج الجدول (7) توضح ذلك. الجدول (7) يبين المتوسطات الحسابية والأوزان النسبية والمستوى الكلي للتماسك الجماعي لدى لاعبي كرة القدم (ن=280).

رقم الفقرة	ال فقرات	المتوسط	الانحراف	الوزن النسبي %	المستوى
5	لاعبو فريقنا يشاركون بعضهم وجهات النظر العملية بشأن أهداف الفريق	4.31	0.67	86	عالِ جدا

كان المستوى عالياً على جميع الفقرات الأخرى المتبقية (7-1-2-3-6-8) إذ تراوحت الأوزان النسبية للاستجابة عليها ما بين (76%-83%) وفيما يتعلق بالمستوى الكلي للاستجابة على هذا المجال كان عالياً وبوزن نسبي (81%).

**مجال جاذبية الفرد نحو الجوانب الاجتماعية للجماعة:** ان مستوى الاستجابة كان عالياً على جميع الفقرات (10-19)، إذ تراوحت الأوزان النسبية للاستجابة عليها ما بين (78%-83%)، وفيما يتعلق بالمستوى الكلي للاستجابة على هذا المجال كان عالياً وبوزن نسبي (81%).

**مجال التكامل الجماعي فيما يتعلق بالجوانب الاجتماعية:** ان مستوى الاستجابة كان عالياً جداً على الفقرات (26-27) إذ تراوحت الأوزان النسبية للاستجابة عليها ما بين (85%)، بينما كان المستوى عالياً على جميع الفقرات الأخرى المتبقية (25-20-23-22-21-24-28) إذ تراوحت الأوزان النسبية للاستجابة عليها ما بين (81%-83%) وفيما يتعلق بالمستوى الكلي للاستجابة على هذا المجال كان عالياً وبوزن نسبي (83%).

**مجال جاذبية الفرد نحو مهام الجماعة:** ان مستوى الاستجابة كان عالياً جداً على الفقرة (33) وبوزن نسبي (85%)، وكان المستوى عالياً على جميع الفقرات الأخرى المتبقية (34-29-32-31-30)، إذ تراوحت الأوزان النسبية للاستجابة عليها ما بين (80%-83%)، وفيما يتعلق بالمستوى الكلي للاستجابة على هذا المجال كان عالياً وبوزن نسبي (83%).

#### خلاصة النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول:

ان مستوى التماسك الجماعي لدى لاعبي كرة القدم كان عالياً وبوزن نسبي (82%)، وكان المستوى عالياً على جميع المجالات وتراوحت الأوزان النسبية للاستجابة ما بين (81%-83%)، إذ كان أعلى مستوى للاستجابة على مجال التكامل الجماعي فيما يتعلق بالجوانب الاجتماعية ومجال جاذبية الفرد نحو مهام الجماعة بوزن نسبي (83%)، بينما كان أقل مستوى للاستجابة على مجال التكامل الاجتماعي فيما يتعلق بواجبات العمل ومجال

ب	جاذبية الفرد نحو الجوانب الاجتماعية للجماعة	4.07	0.53	81	عل
26	ممارسات لاعبي الفريق تجعلني أتتاسى الأشياء غير المرحية	4.26	0.69	85	عل جداً
27	أنا أطمح لأخذ أي مهمة تكون موضوعاً من خلال الفريق	4.23	0.70	85	عل جداً
25	إنه من المرح السفر مع الفريق للمشاركة في البطولات	4.16	0.70	83	عل
20	إنه من المرح السفر مع الفريق للمشاركة في البطولات	4.15	0.69	83	عل
23	اعتقد أنني أستطيع الممارسة مع الفريق من أجل تحسين أداء الفريق	4.14	0.71	83	عل
22	أنا أمتنع بالمشاركة في أي حدث مرتبطاً بالتدريب	4.13	0.70	83	عل
21	أنا أتطلع لقبول أي انتقاد من الفريق من أجل تحسين مهاراتي الشخصية	4.12	0.69	82	عل
24	استمتع بالسفر مع الفريق للمشاركة في البطولات	4.11	0.70	82	عل
28	أستطيع أن أستعين بقراني من أجل إخراج أفضل	4.06	0.71	81	عل
ج	التكامل الجماعي فيما يتعلق بالجوانب الاجتماعية	4.15	0.59	83	عل
33	اعتقد أنني لاعب في الفريق باستطاعته أن يكون مقبولاً من خلال الفريق	4.24	0.69	85	عل جداً
34	التواصل مع زملائي في الفريق شيء مرح	4.18	0.70	84	عل
29	التواصل مع زملائي في الفريق شيء مرح	4.13	0.71	83	عل
32	بعض من أصدقائي المقربين هم زملائي في الفريق	4.12	0.71	82	عل
31	أذهب إلى زملائي في الفريق من أجل مساعدتي في حل المشاكل التي تواجهني في الحياة اليومية	4.08	0.75	82	عل
30	زملائي في الفريق يهتمون بشأن أموري الحياتية	4.03	0.70	80	عل
د	جاذبية الفرد نحو مهام الجماعة	4.13	0.58	83	عل
هـ	المستوى الكلي للتماسك الجماعي	4.10	0.53	82	عل

أقصى درجة للاستجابة (5) درجات.

ومن خلال الاطلاع على نتائج الجدول (8) يتبين ما يلي:

**مجال التكامل الاجتماعي فيما يتعلق بواجبات العمل:** ان مستوى الاستجابة كان عالياً جداً على الفقرات (5-4-9) إذ تراوحت الأوزان النسبية للاستجابة عليها ما بين (85%-86%)، بينما

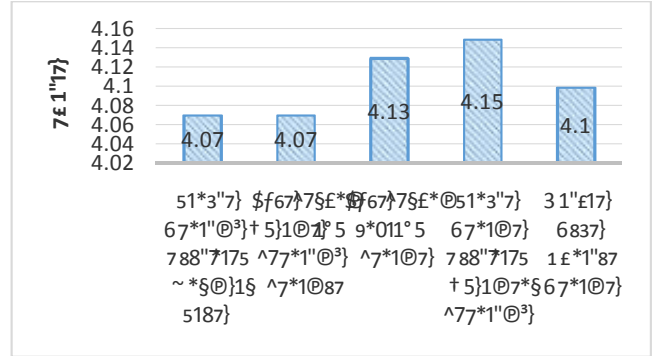
أفراد الفريق، ومدى قبول الفرد للدور المحدد له والرضا عنه، واتفقت هذه الدراسة مع دراسة (القدومي وشناعة، 2018). ودراسة (العلوان واخرون، 2018)، ودراسة (مينه، 2022)، ودراسة (عيسى، 2021)، ودراسة عمر (2020)، التي أظهرت نتائجها مستوى مرتفع من التماسك الجماعي، واختلفت مع دراسة (بزي، 2023) والتي أظهرت نتائجها مستوى متوسط من التماسك الجماعي .

### ثانياً : النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني والذي نصه:

ما درجة دافعية الانجاز الرياضي لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في المحافظات الشمالية الفلسطينية ؟  
وللإجابة عن هذا التساؤل تم حساب المتوسط الحسابي والوزن النسبي لكل فقرة ولكل مجال تنتمي إليه وللمستوى الكلي لدافعية الانجاز الرياضي، ونتائج الجدول (8) توضح ذلك.  
الجدول (8) يبين المتوسطات الحسابية والأوزان النسبية لدافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم (ن=280).

رقم الفقرة	ال فقرات	المتوسط	الانحراف	الوزن النسبي%	المستوى
2	يعجبني اللاعب الذي يترب لساعات إضافية لتحسين مستواه	4.36	.65	87	عالٍ جدا
14	أفضل أن أستريح من التدريب في فترة ما بعد الانتهاء من المنافسة الرسمية	4.28	.69	86	عالٍ جدا
8	الحظ يؤدي إلى الفوز بدرجة أكبر من بذل الجهد	4.28	.68	86	عالٍ جدا
6	أستمتع بتحلل أية مهمة والتي يرى بعض اللاعبين الآخرين أنها مهمة صعبة	4.28	.68	86	عالٍ جدا
4	الامتياز في الرياضة لا يعتبر من أهدافي الأساسية	4.23	.70	85	عالٍ جدا
20	هدفي هو أن أكون مميزا في رياضتي	4.16	.70	83	عالٍ
12	الفوز في المنافسة يمنحني درجة كبيرة من الرضا	4.16	.70	83	عالٍ
18	أحاول بكل جهدي أن أكون أفضل لاعب	4.15	.70	83	عالٍ
10	لدي استعداد للتدريب طوال العام بدون انقطاع لكي أنجح في رياضتي	4.11	.70	82	عالٍ
16	لدي رغبة عالية جدا لكي أكون ناجحا في رياضتي	3.99	.70	80	عالٍ
أ	دافع انجاز النجاح	4.20	.57	84	عالٍ

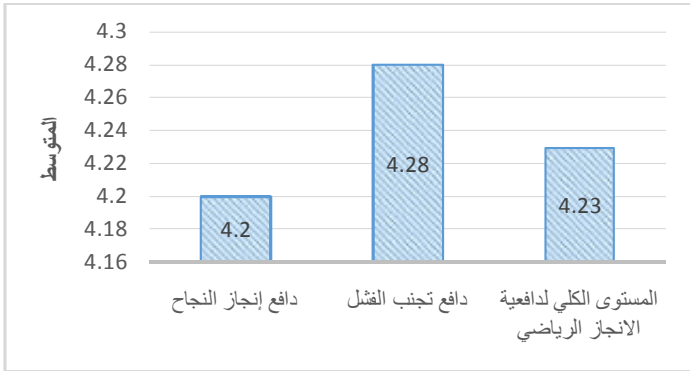
جاذبية الفرد نحو الجوانب الاجتماعية للجماعة بوزن نسبي (81%)، والشكل (1) يظهر ذلك.



الشكل (1) يوضح متوسطات الاستجابة للمستوى الكلي للتماسك الجماعي ومجالاته لدى لاعبي كرة القدم. ويعزو الباحثون ذلك إلى شعور اللاعبين بانتمائهم إلى الجماعة، والولاء لها والتمسك بمعاييرها وعضويتها، وعملهم معا في سبيل تحقيق هدف مشترك، واستعدادهم لتحمل المسؤولية والعمل بروح الفريق، والاندماج في العمل والانسجام وزيادة التواصل والتفاهم والعلاقات الاجتماعية والتعاونية بينهم، كما يرى الباحثون ان الجماعة لها تأثير على أعضائها وذلك بإشباع رغباتهم وحاجاتهم البدنية والنفسية مما يجعلهم أكثر ارتباطا وولاء لها، مما يؤدي إلى زيادة الرضا والتمسك بين أفراد الفريق ونشوء علاقات ايجابية بين لاعبيه، وهذا يتفق (معشرف، 2022) ان التماسك في الفريق تظهر وتتضح شدته من خلال شعور اللاعبين بانتمائهم للفريق والتمسك بعضويته، والعمل من أجل تحقيق أهدافه وتحمل مسؤولياتهم واندماجهم بأجواء التدريب والمنافسات، وفي مشاركتهم الاجتماعية لبعضهم البعض وفي أواصر المحبة والصداقة والتعاون بينهم، كما يرجع الباحثون ذلك إلى تعدد الأنوار التي يؤديها اللاعبون في الملعب والتطور الحاصل في العملية التدريبية، والتي تؤكد على أهمية مراكز اللعب وضرورة التماسك والتواصل بين أفراد الفريق الواحد داخل الملعب . وعدد مرات التدريب وكثافة الوحدات التدريبية للفريق لتكوين التفاعل الحركي بين مراكز اللعب، وهذا يتفق مع ما أشار إليه(جابر، 2008) ان من أهم عوامل تحقيق تماسك الفريق وضوح الأدوار لكل فرد من

### خلاصة النتائج: المتعلقة بالتساؤل الثاني والذي نصه:

ان مستوى دافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم كان عالياً جداً ووزن نسبي (85%)، إذ كان أعلى مستوى للاستجابة على مجال تجنب الفشل بوزن نسبي (86%)، بينما كان أقل مستوى للاستجابة على مجال دافع انجاز النجاح بوزن نسبي (84%)، والشكل (2) يظهر ذلك.



الشكل (2) يوضح متوسطات الاستجابة للمستوى الكلي لدافعية الإنجاز الرياضي ومجالاته لدى لاعبي كرة القدم.

ويعزو الباحثون ذلك الى ان دافعية الانجاز من المتغيرات النفسية المهمة والمؤثرة لدى لاعبي كرة القدم، إذ تعمل على حث اللاعب لكي يكون متقدماً ومتميزاً بين أقرانه في الفريق، إذ ان حاجة اللاعب الى الانجاز والتفوق تعمل على تفجير واستثارة الطاقة الكامنة لديه وتدفعه الى تحدي المواقف التي تواجهه، والإخلاص في العملية التدريبية، كما تعمل على تحفيزه لمضاعفة وتوجيه جهوده وطاقاته نحو تحقيق الهدف المنشود وهو الانجاز العالي وان اللاعبين يميلون الى مواقف التحدي والمنافسة ومواجهة المنافس، وعدم الخوف من الهزيمة، وأداء مهامهم بأعلى مستوى واقتناعهم الذاتي بإمكانية الوصول الى الهدف المنشود وحب الفوز وتحقيق الانتصارات من اجل الشعور بالرضا.

وهذا ما ذهب إليه (علوي، 2002) بقوله ان دافع انجاز النجاح يمثل الدافعية الداخلية للاعب ويدفعه لمحاولة تحقيق التفوق والامتياز، فهو حالة داخلية توجه سلوك اللاعب وتحركه لتحقيق الأهداف التي يضعها لنفسه، وبالتالي الشعور بالرضا والسعادة، كما ان اللاعبين يهتمون بعواقب نتائج الفشل في الأداء، وكذلك

11	لا أجد صعوبة في النوم ليلة لثراكي في منافسة	4.46	.61	89	عالٍ جداً
1	أجد صعوبة في محاولة النوم عقب هزيمتي في منافسة	4.43	.62	89	عالٍ جداً
13	أشعر بالتوتر قبل المنافسة الرياضية	4.37	.65	87	عالٍ جداً
3	عندما ارتكب خطأ في الأداء أثناء المنافسة فإنني أحتاج لبعض الوقت لكي أنسى هذا الخطأ	4.37	.65	87	عالٍ جداً
19	أستطيع أن أكون هادئاً في اللحظات التي تسبق المنافسة مباشرة	4.29	.68	86	عالٍ جداً
5	أحس عالياً بالخوف قبل لثراكي في المنافسة مباشرة	4.29	.67	86	عالٍ جداً
17	قبل لثراكي في المنافسة لا انشغل في التفكير عما يمكن أن يحدث في المنافسة أو عن نتائجها	4.22	.69	84	عالٍ
9	في بعض الأحيان عندما أنهزم في منافسة فإن ذلك يضاقني لعدة أيام	4.18	.70	84	عالٍ
15	عندما ارتكب خطأ في الأداء فإن ذلك يرهقني طوال فترة المنافسة	4.18	.69	84	عالٍ
7	أخشى الهزيمة في المنافسة	4.05	.70	81	عالٍ
ب	دافع تجنب الفشل	4.28	.57	86	عالٍ جداً
ج	دافعية الإنجاز الرياضي	4.24	.56	85	عالٍ جداً

أقصى درجة للاستجابة (5) درجات.

ومن خلال الاطلاع على نتائج الجدول (8) يتبين ما يلي مجال دافع انجاز النجاح: ان مستوى الاستجابة كان عالياً جداً على الفقرات (2-14-8-6-4) إذ تروحت الأوزان النسبية للاستجابة عليها ما بين (85%-87%)، بينما كان المستوى عالياً على جميع الفقرات الأخرى المتبقية (20-12-18-10-16) إذ تروحت الأوزان النسبية للاستجابة عليها ما بين (80%-83%) وفيما يتعلق بالمستوى الكلي للاستجابة على هذا المجال كان عالياً ووزن نسبي (84%).

مجال دافع تجنب الفشل: ان مستوى الاستجابة كان عالياً جداً على الفقرات (1-11-13-19-5) إذ تروحت الأوزان النسبية للاستجابة عليها ما بين (86%-89%)، بينما كان المستوى عالياً على جميع الفقرات الأخرى المتبقية (17-9-15-7) إذ تروحت الأوزان النسبية للاستجابة عليها ما بين (81%-84%) وفيما يتعلق بالمستوى الكلي للاستجابة على هذا المجال كان عالياً جداً ووزن نسبي (86%).

مستوى مرتفع من دافعية الانجاز، واختلفت مع دراسة (ابو شنب، 2015)، ودراسة (الضمور، 2018)، ودراسة (حمد، 2023)، ودراسة (عمر، 2024) والتي أظهرت نتائجها مستوى متوسط من دافعية الانجاز .

### ثالثاً : النتائج المتعلقة بالتساؤل الثالث والذي نصه:

هل يوجد علاقة بين التماسك الجماعي للفريق ودافعية الانجاز الرياضي لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في المحافظات الشمالية الفلسطينية؟

للإجابة عن التساؤل استخدم معامل الارتباط بيرسون، ونتائج الجدول (9) تبين ذلك.

جدول (9) يبين العلاقة بين التماسك الجماعي ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم (ن=280).

المتغيرات	التماسك الجماعي	دافعية الانجاز الرياضي
التماسك الجماعي		0.89**
دافعية الانجاز الرياضي		

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

تشير نتائج الجدول (9) إلى علاقة ارتباطية طردية دالة إحصائياً عند  $(\alpha \geq 0.01)$  بين التماسك الجماعي ودافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم، إذ كانت قيمة معامل الارتباط (0.89).

يعزوا الباحثون ذلك الى ان تحقيق أعلى درجات الانجاز الرياضي له علاقة مع تماسك الفريق من خلال تحمل أعضاء الفريق المسؤوليات الموكلة إليهم وتقديم مصلحة الفريق على مصالحهم الشخصية .

وكلما كانت العلاقة الاجتماعية بين أعضاء الفريق الرياضي تتسم بالتماسك والتفاعل الايجابي فيما بينهم فان ذلك يقودهم الى تحقيق الأهداف والوصول الى الانجاز المرجو. ان الارتفاع في درجة التماسك يؤدي الى زيادة مستوى دافعية الانجاز الرياضي لدى اللاعبين، إذ يفسر هذا من طبيعة التماسك الذي يمثل مجموعة عوامل عديدة ومتداخلة تؤثر بصفة كبيرة على الأداء تشمل الاتفاق على أهداف الجماعة، وتتاسب هدف الجماعة مع أهداف الأفراد، وكثافة التفاعلات بين أفراد الجماعة، واستقرار الجماعة ومكانتها. كما يعزوا ذلك الى انه كلما زادت المكانة الاجتماعية

لديهم وعي شعوري بالانفعالات غير السارة الناتجة عن الفشل والهزيمة، مما يساهم في تجنبهم للفشل ومخرجاته والسعي للفوز . وهنا يشير (اتب، 2000) بقوله انه لا يمكن إنكار قيمة دافع تجنب الفشل لأنه يمكن ان يكون قوة دافعة نحو تحقيق أفضل أداء رياضي، ويرى (كنبوة، 2018) نقلاً عن (وراي) ان الأفراد مدفوعون للانجاز وتحقيق النجاح في المهمات المختلفة ليس من اجل الحصول على التعزيز أو المكافأة، وإنما من اجل الانجاز ذاته، كما يعزوا الباحثون ذلك الى ان دوافع اللاعب الداخلية ووجود الدوافع الخارجية وتحفيز المدرب والإدارة والأسرة والجماهير له تزيد من رغبته في تحقيق الانجاز بحيث تصبح في أعلى مستوياتها، كما ان الامتياز في الرياضة هدف يسعى جميع اللاعبين لتحقيقه، كما ان اللاعبين في دوري المحترفين والاحتراف الجزئي يمثلون نخبة اللاعبين ولديهم خبرات وقناعات ذاتية بأهمية تحقيق الأهداف المرسومة لديهم والتغلب على العقبات والنضال من اجل السيطرة على التحديات الصعبة ومحاولة التفوق والامتياز عن طريق إظهار قدر كبير من النشاط والفعالية والمثابرة. وبذل الجهد من اجل النجاح في انجاز الواجبات الحركية المكلفون بها في التدريب أو المنافسة، وهذا يتفق مع (علاوي، 2002) ان وصول اللاعب الى أعلى المستويات الرياضية يتأسس على ما يطلق عليه دافعية الانجاز الرياضي، والتي يقصد بها استعداد الرياضي لمواجهة مواقف المنافسة الرياضية ومحاولة التفوق والتميز في ضوء معيار معين، وإظهار قدر كبير من المثابرة والنشاط والفاعلية لتحقيق مثل هذا التميز، كما يتفق مع (الزبيدي، 2015) الذي أشار الى ان دافعية الانجاز تعتبر حالة داخلية مرتبطة بمشاعر الفرد وتوجه نشاطه نحو التخطيط للعمل وتنفيذ هذا التخطيط بما يحقق مستوى محدد من التفوق يؤمن به الفرد ويعتقده، كما يشير الى ان دافعية الانجاز هي مفتاح الممارسة الرياضية على مختلف مستوياتها، كما أنها المتغير الأكثر أهمية الذي يحرك سلوك الرياضي لتحقيق الانجازات الرياضية.

وانتقلت هذه الدراسة مع دراسة (جارش، 2022)، ودراسة (بحري، 2021)، ودراسة (ناصر، 2021)، والتي أظهرت نتائجها



- 1- تخفيف الضغوط عن اللاعبين .
- 2- الاهتمام بالأعداد النفسي للاعبين على طول الموسم الرياضي بنفس درجة الاهتمام بالإعداد البدني والمهاري والخططي.
- 3- تركيز الأجهزة الفنية على التماسك الجماعي للفريق بين اللاعبين أثناء الوحدات التدريبية والذي ينعكس إيجابيا أثناء المنافسات، من خلال تقوية العلاقات الاجتماعية بين اللاعبين داخل الملعب وخارجه.
- 4- تقديم الحوافز المادية والمعنوية لتشجيع اللاعبين على زيادة دافعيتهم للانجاز لتحقيق البطولات .
- 5- إجراء دراسات مشابهة على ألعاب جماعية أخرى.

#### المصادر:

- [1] أبو شنب، رعد حسن حسين. (2015). العلاقة بين مستوى دافعية الانجاز الرياضي ومستوى الطموح لدى لاعبات منتخبات الجامعات الفلسطينية، (سالة ماجستير غير منشورة)، جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين .
- [2] التهامي، نجاح. (2008). الفلق لدى الرياضيين وعلاقته ببعض المتغيرات المختارة: (أطروحة دكتوراه غير منشورة)، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة .
- [3] الزبيدي، محمد خالد. (2015). تحليل العلاقة بين الاستثارة الانفعالية ودافعية الانجاز الرياضي على ضوء مراكز اللعب المختلفة بكره القدم، المجلة العلمية للعلوم والتكنولوجيا للأششطة البدنية والرياضية، ع12.
- [4] الضمور، بلال عوض خلف. (2018). فلق المنافسة و علاقته بدافعية الانجاز لدى لاعبي دوري المناصير لكرة القدم في الأردن، مؤته للبحوث والدراسات - سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة مؤته مج33، ع2، 161-127.
- [5] العلوان، بشير أحمد، حتاملة، محمود عايد، أبو جاموس، إبراهيم محمد. (2018). التماسك الجماعي ومستوى الطموح عند لاعبي الكرة الطائرة في الأردن، مجلة المنارة للبحوث والدراسات، جامعة آل البيت - عمادة البحث العلمي، ع24، (1)، 259-290.
- [6] القومى، عبد الناصر عبد الرحيم، و شناعة مؤيد. (2018). التماسك الجماعي لدى لاعبي المستويات الرياضية العليا للألعاب لرياضة الجماعية في فلسطين، دراسات العلوم التربوية، 45، الجامعة الأردنية، (1)، 1-17.
- [7] النوايسة، عبد الحافظ تيسير، الخوادة، ابتهاج، الذنبيات، بكر، الدراسة، ندوة عبد الله. (2018). التماسك الجماعي وأثره على دافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة السلة بالكراسي المتحركة، دراسات - العلوم التربوية، الجامعة الأردنية - عمادة البحث العلمي، ع45 ملحق، 455-465.
- [8] بحري، صابر. (2021). مستوى دافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم . مجلة المحترف، ع3، ج8، 87-102.
- [9] بزيز، أحمد سفيان. (2023). مستوى التماسك الجماعي لدى لاعبي أندية القدس لكرة القدم في الدوري الفلسطيني. مجلة رماح للبحوث والدراسات، ع78، 27-46.

للاعب داخل فريقه، والتي تتحدد في ضوء علاقته الإنسانية التي تربطه بزملائه كلما زادت دافعية اللاعب نحو الانجاز وبذله جهودا إضافية في سبيل تحقيق أهداف الفريق الذي يشترك فيها مع زملائه. بالمقابل فان إحساس اللاعب برفض أعضاء الفريق له وعدم تعاونهم وتفاعلهم معه داخل الملعب وخارجه، أو عندما يجد نفسه في موقع هامشي من قوة الفريق اي انه غير مؤثر في نتائج المرجوة، أو عندما يكون سببا في خسارة الفريق، يؤدي ذلك الى انخفاض درجة جاذبية الفريق له، مما يؤثر سلبا على أدائه دافعيته. وبهذا الصدد يشير (إتب، 1997) ان استعداد اللاعب للمنافسات يتوقف على مستوى دافعية الانجاز التي تبنى على الجهد الذي يقدمه الرياضي من اجل النجاح في انجاز المهام التي يكلف بها سواء في التدريب أو المنافسة، وكذلك المثابرة عند الفشل والشعور بالفخر عند الانتصار واتفقت هذه الدراسة مع دراسة بني (هاني، 2011)، ودراسة (علي، 2003)، ودراسة (جابر، 2008)، ودراسة (النوايسة واخرون، 2018)، واختلفت مع دراسة (وديان، 2021) .

#### الخاتمة

من خلال الدراسة تم التوصل الى:

- 1- ان درجة التماسك الجماعي للفريق لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في المحافظات الشمالية الفلسطينية جاءت بدرجة عالية.
  - 2- ان درجة دافعية الانجاز الرياضي لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في المحافظات الشمالية الفلسطينية جاءت بدرجة عالية.
  - 3- وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين التماسك الجماعي للفريق ودافعية الانجاز الرياضي لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في المحافظات الشمالية الفلسطينية.
- في ضوء أهداف الدراسة ونتائجها أوصى الباحثون في التوصيات التالية:
- 1 ضرورة استعانة الأندية في دوري المحترفين لكرة القدم ودوري الاحتراف جزئي لكرة القدم في فلسطين بالأخصائي النفسي الرياضي والتنسيق بينه وبين المدرب لنجاح العملية التدريبية،

- والعلوم الأخرى، ع10، 227-238.
- [26] ناصيف، غيث محمود حسن. (2021). الضغوط الاجتماعية ودافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد في فلسطين. مجلة جامعة النجاح للأبحاث - العلوم الإنسانية، ع11، ج35، 1856-1825.
- [27] وديان، محمد خالد محمد. (2021). الحالة البدنية وعلاقتها بالتماسك الجماعي ومستوى الانجاز لدى لاعبي كرة اليد في الأردن. رسالة ماجستير منشورة. جامعة مؤتة.
- [28] Carron, A. V., Brawley, L. R., & Widmeyer, W. N. (1998). The measurement of cohesion in sport groups. In J. L. Duda (Ed.), *Advances in sport and exercise psychology measurement* (pp. 213 –226). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- [29] Carron, A.V. Brawley, L. R., & Brawley (1985). The development to asses cohesion in sport teams: the group Environment Questionnaire. *Journal of sport Psychology*, 7, 244–266.
- [10] بنيهاني، زين العابدين. (2011). التماسك الجماعي ومستوى الانجاز الرياضي لدى فرق أندية الدرجة الأولى لكرة اليد في الأردن. مجلة أبحاث اليرموك (سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية)، 27 (2) 1721-1736.
- [11] جابررمزي. (2008). مدى تماسك لاعبي كرة القدم وعلاقته بإنجازهم في الدور الفلسطيني الممتاز. مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية، جامعة القادسية، 9(1)، 1-14.
- [12] جارش، عبد المجيد. (2022). الطاقة النفسية وعلاقتها بدافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم: دراسة ميدانية لفروق رابطة عنابة الجهوي الأول: صنف أقل من 19 سنة "U 19". مجلة التحدي، ع2، ج14، 87-100.
- [13] حمد، زياد إسماعيل. (2023). العلاقة بين الدافعية لتحقيق الانجاز الرياضي ومستوى الطموح لدى لاعبي كرة القدم. مجلة الجامعة العراقية، ع60(ج2)، 125-132.
- [14] راتب، اسامة كامل. (1997). الاعداد النفسي لتدريب الناشئين، القاهرة: دار الفكر العربي.
- [15] راتب، اسامة كامل. (2000). تدريب المهارات النفسية وتطبيقاتها في المجال الرياضي، القاهرة: دار الفكر العربي.
- [16] راتب، أسامة، كامل. (2005). علم نفس الرياضة، ط2، القاهرة: دار الفكر العربي، مصر.
- [17] شرف، إسلام أحمد فؤاد. (2022). القيادة الملهمة وعلاقتها بتماسك الفريق في رياضات كرة السلة وكرة اليد. مجلة التربية، ع196، ج2، 205-240.
- [18] علاوي محمد حسن. (1998). سيكولوجية الجماعات الرياضية. القاهرة: مركز الكتاب للنشر، مصر.
- [19] علاوي محمد حسن. (2002). علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي، مصر.
- [20] علي، محمد فوزي. (2003). "السلوك القيادي للمدربين وعلاقته بتماسك الفريق ودافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم الرياضية بالجامعات المصرية. (طروحة دكتوراه غير منشورة)، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، مصر.
- [21] عمر، وائل محمد عادل ابراهيم. (2024). الضغوط النفسية وعلاقتها بدافعية الانجاز لدى لاعبي كرة السلة في المحافظات الشمالية الفلسطينية. مجلة علوم الرياضة الدولية، أكاديمية علوم الرياضة، ع6، ج2.
- [22] عمر، وائل محمد عادل ابراهيم. (2020). الروح الرياضية وعلاقتها بالهوية الرياضية والتماسك الجماعي للفريق لدى لاعبي كرة السلة في المحافظات الشمالية - فلسطين رسالة ماجستير منشورة، جامعة النجاح الوطنية، 1-102.
- [23] عيسى، عامر عباس. (2021). التماسك الجماعي للاعبين كرة القدم وعلاقته بمستوى الطموح بحسب مراكز اللاعبين في اللعب. مجلة علوم التربية الرياضية، ع3، ج14، 319-337.
- [24] كنيو، مولود. (2018). فاعلية الذات وعلاقتها بدافعية الانجاز الرياضي ومستوى الطموح لدى لاعبي كرة القدم. مستغانم: أطروحة دكتوراه في علوم و تقييمات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة مستغانم.
- [25] مينه، عاشور سعيد. (2022). التماسك الجماعي وعلاقته بمستوى الطموح والانجاز لدى لاعبي كرة القدم في مدينة سبها. مجلة علوم التربية الرياضية

## تأثير التدريبات الباليستية في بعض المتغيرات البيوكينماتيكية والانجاز بفعالية ركض 800 متر

م. احمد فاضل علي<sup>1</sup> م. داؤد سليمان سلمان<sup>2</sup>

مديرية العامة لتربية نينوى<sup>1</sup>

مديرية العامة لتربية نينوى<sup>2</sup>

(<sup>1</sup> aliahmedfadhlali@gmail.com. <sup>2</sup> sportahmed20@gmaili.com, <sup>3</sup> Daawsleman@gmail.com)

**المستخلص:** تعد التدريبات الباليستية من التدريبات الحديثة لألعاب القوى والغرض منها التغلب على نقص السرعة الناتجة من التدريب التقليدي بالأثقال، ويسمى أيضا تدريب المقاومة الباليستية وهو تمرينات معينة يشمل تدريبات (رفع أثقال خفيفة الوزن نسبيا وبسرعات عالية، جاكيت أثقال، كيتز أثقال وغيرها). يهدف البحث إعداد منهج تدريبي بأسلوب التدريب الباليستي للتعرف على تأثير أسلوب التدريب الباليستي في بعض المتغيرات البدنية و البيوكينماتيكية وانجاز ركض 800 متر . اما فرضا البحث فهناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لبعض المتغيرات البيوكينماتيكية والصفات البدنية والانجاز لإفراد عينة البحث ولصالح الاختبارات البعدية هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لبعض الصفات البدنية والانجاز لإفراد عينة البحث والصالح الاختبارات البعدية

واستخدم الباحث المنهج التجريبي إذ يقوم على أساس التعامل المباشر والواقعي مع الظواهر المختلفة، ويقوم على ركيزتين أساسيتين هما الملاحظة والتجربة بأنواعها والذي يعد أنسب منهج يمكن استخدامه لحل مشكلة البحث بأسلوب المجموعة الواحدة، أما مجتمع البحث فتمثل من عدائي منتخب محافظة ميسان في ركض 800 متر، والبالغ عددهم (12) عداء إذ اختبرت العينة بالطريقة العمودية من اللاعبين الشباب وكان عددهم (6) عداء من هذا المجتمع وقد بلغت النسبة المئوية لعينة البحث المختارة من مجتمع البحث الكلي (50%) . استخدم الباحث برامج SPSS والوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الاختلاف النسبي لغرض الحصول على النتائج الإحصائية، لذا ارتأى الباحثان دراسة هذه المشكلة من خلال إيجاد تمرينات بأسلوب الباليستي بشكل مقنن وباستخدام الوسائل العلمية والتي يمكن من خلالها تطوير بعض المتغيرات البيوكينماتيكية والصفات البدنية والانجاز لدى عدائي ركض 800 متر . من اجل الارتقاء بمستوى هذه الفعالية .

**الكلمات المفتاحية:** التدريبات الباليستية - المتغيرات البدنية و البيوكينماتيكية - الانجاز

## 1- المقدمة:

الرياضة كظاهرة حضارية تعكس مدى التقدم والرقي الذي وصلت إليه والذي تتعكس آثاره على ما تحززه من انتصارات وميداليات في البطولات الرياضية المختلفة .

فالتطور العلمي الهائل في أساليب التدريب الرياضي وضرورة الوصول إلى المستويات العليا يتطلب منا التعرف على الجديد في مجال التدريب الرياضي وعلى الطرائق الحديثة المستخدمة للوصول إلى أفضل المستويات حتى نستطيع تقليل الفجوة بيننا وبين باقي الدول المتقدمة في مجال الرياضة عامة والعب الساحة والميدان خاصة، وهذا يتطلب التخطيط السليم واستحداث طرائق جديدة بعد التأكد من فاعليتها .

فطرائق التدريب الرياضي وأساليبه تهدف إلى تطوير مستوى الأداء الرياضي وصولاً إلى تحقيق مستويات من الانجاز العالي في الألعاب الرياضية كافة، وتتنوع هذه الطرائق والوسائل التدريبية واختلاف تأثيراتها حفز الباحثين والمهتمين في التدريب الرياضي إلى اختيار الطريقة والوسيلة التدريبية الأكثر تأثيراً والتي تساعد في الوصول إلى أفضل المستويات .

وتعد التريبات الباليستية من التريبات الحديثة لألعاب القوى والغرض منها (ballistic training) للتغلب على نقص السرعة الناتجة من التدريب التقليدي بالانتقال، ويسمى أيضاً تدريب المقاومة الباليستية (ballistic resistance training) وهو تمرينات معينة يشمل تربيات (رفع أثقال خفيفة الوزن نسبياً وبسرعات عالية، جاكيت أثقال، كيتز أثقال وغيرها). ومن هنا جاءت أهمية البحث من خلال استخدام أسلوب التدريب الباليستي لتطوير بعض المتغيرات البيوكيميائية وبعض الصفات البدنية والانجاز في ركض 800 متر.

### مشكلة البحث:

بعد اطلاع الباحثان على الكثير من الدراسات والبحوث ومن خلال خبرة الباحث لكونه احد لاعبي المنتخب الوطني في ركض المسافات المتوسطة والطويلة ودرّب العديد من الأبطال في هذا المجال لاحظ هناك ضعفاً في السرعة القصوى وتحمل القوة والتحمل لدى عدائي ركض 800 متر والذي قد يعكس سبب تنني

يعد تداخل علم البيوميكانيك و العلوم الرياضية الأخرى (كالتعلم والتدريب الرياضي والفلسفة ... الخ) يعد من المجالات العلمية الحديثة التي تعبر عن مدى الترابط العلمي بين هذه العلوم بهدف تطوير مستويات الأداء الحركي والإنجازات في المهارات الرياضية المختلفة .

ويتناول كل علم من هذه العلوم العديد من خصائص كل حركة من وجهة نظره وارتباط هذه الخصائص بمجمل الأداء الحركي لاي مهارة والتي تهدف حتماً الى تكامل الأداء المهاري بغية تحقيق أفضل المستويات الرياضية وعلم البيوميكانيك الرياضي احد العلوم التطبيقية الذي يعتمد في تطبيقاته على العديد من النظريات الميكانيكية التي من الممكن استثمارها بشكل ميداني في مجال التدريب والتعلم مباشر شهدت السنوات الأخيرة تطوراً في مختلف مجالات الحياة بشكل عام وكذلك المجال الرياضي بشكل خاص حيث ظهرت انجازات وأرقام خيالية مذهلة إذ نلاحظ الكثير من الانجازات التي حققت في السنوات الأخيرة من قبل الكثير من أبطال العالم تكاد تكون خرافية وغير منطقية وذلك لما حدث من تطور في الأجهزة ولأدوات المستخدمة في التدريب الرياضي .

وبالرغم من التقدم العلمي الحاصل في علم التدريب فلا بد من التواصل مع مستجدات العصر والبحث على ما هو جديد في عملية البحث العلمي من اجل الارتقاء في العملية التدريبية الى وضع أفضل وذلك من خلال اكتشاف طرق وأساليب ووسائل علمية حديثة وفي مختلف الفعاليات الرياضية من اجل استثمار الطاقات الى ابعد الحدود، وتعد العاب الساحة والميدان واحده من الألعاب الرياضية المهمة والتي تحتاج الى جميع مكونات اللياقة البدنية وذلك من خلال الارتقاء بهذه المكونات يمكن الارتقاء بالجوانب الفسيولوجية والوظيفية والبدنية والميكانيكية وان الدول المتقدمة رياضياً ترفع الاهتمام بالإعداد البدني والفني والنفسي وغيرها إلى درجة الأهمية القصوى وتخصص نسبة من ميزانيتها للبحث العلمي في هذا المجال وتعمل على الاستفادة من نتائج هذه الأبحاث لتطوير الأداء الرياضي إيماناً من هذه الدول بقيمة

أنسب منهج يمكن استخدامه لحل مشكلة البحث هو المنهج التجريبي بأسلوب المجموعة الواحدة

**2- مجتمع وعينة البحث:** حدد الباحثان مجتمع البحث من عدائي منتخب محافظة ميسان في ركض 800 متر، والبالغ عددهم (12) عداءً، اختيرت عينة عمديه من اللاعبين الشباب وكان عددهم (6) عداء من هذا المجتمع وقد بلغت النسبة المئوية لعينة البحث المختارة من مجتمع البحث الكلي (50%). ولغرض التأكد من تجانس عينة البحث، أجرى الباحثان اختبار معامل الاختلاف للتجانس لعينة البحث، الطول، الوزن، العمر التريبي، السرعة القصوى، التحمل، تحمل القوة، تحمل السرعة، الانجاز إذ أظهرت النتائج الاختبار المبينة في الجدول (1) تجانس العينة.

الجدول (1) يبين تجانس أفراد عينة البحث في المتغيرات والقياسات (الطول، الوزن، العمر التريبي، السرعة القصوى، التحمل، تحمل القوة، الانجاز)

معامل الالتواء	وسيط	ع	س	المتغيرات - القياسات
0.539	177.500	5.599	178.500	الطول /سم
0.907	69.950	4.219	71.225	الوزن /كغم
0.592	2.450	0.725	2.593	العمر التريبي /سنة

يتبين من الجدول (1) بان قيم معامل الالتواء للمتغيرات تتراوح ما بين  $3 \pm$  مما يدل على ان أفراد عينة البحث متجانسون في متغيرات (الطول، الوزن، العمر التريبي، اختبار (30 متر)، اختبار (600 متر) ركض بالقفز (200 متر)، اختبار الانجاز (800 متر).

## 2- 3 الأدوات والأجهزة والوسائل المستخدمة في

**البحث:** أدوات البحث هي " الوسيلة أو الطريقة التي يستطيع بها الباحثان حل مشكلته مهما كانت تلك الأدوات، بيانات، عينات، أجهزة، ... الخ (وجيه محجوب: 1992، ص179). وقد تم الاستعانة بما يلي: (المصادر العربية والأجنبية، شبكة المعلومات الانترنت، جهاز حاسوب (DELL) محمول نوع (4-pantium)، مقياس رسم طول (1متر) عدد (2)، أدوات قياس مختلفة (ساعات توقيت، شريط قياس، مسدس إطلاق)، مضمار ركض قانوني 400 متر آلة تصوير فيديو نوع (Sony-HDD) يابانية الصنع

وضعف في مستوى أداء العدائين بدنيا وفنيا ومن ثم التأثير السلبي على نتيجة السباق، الأمر الذي يشكل عائقا في أداء المنافسة، وقد اعتبر الباحثان هذه مشكلة علمية تحتاج الى حلول لذا ارتأى دراسة هذه المشكلة من خلال إيجاد تمرينات بأسلوب الباليستي بشكل مقنن وباستخدام الوسائل العلمية والتي يمكن من خلالها تطوير بعض المتغيرات البيوكيميائية والصفات البدنية والانجاز لدى عدائي ركض 800 متر . من اجل الارتقاء بمستوى هذه الفعالية .

## 3 أهداف البحث:

- 1- إعداد منهج تربيبي بأسلوب التريب الباليستي.
- 2- التعرف على تأثير أسلوب التريب الباليستي في بعض المتغيرات البدنية والبيوكيميائية وانجاز ركض 800 متر .

## فرض البحث:

1- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لبعض المتغيرات البيوكيميائية والصفات البدنية والانجاز لإفراد عينة البحث ولصالح الاختبارات البعديّة.

2- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لبعض الصفات البدنية والانجاز لإفراد عينة البحث والصالح الاختبارات البعديّة

## مجالات البحث:

**المجال البشري:** عداءو منتخب شباب ميسان في ركض 800 متر.

**المجال الزمني:** الفترة الواقعة من 2024/7/20 والغاية 2024/9/22

**المجال المكاني:** مضمار ملعب المخيم الكشفي في ميسان

## 2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

**2- 1 منهج البحث:** يعد المنهج التجريبي أحد مناهج البحث العلمي الأكثر استخداما في المجال الرياضي لأنه " يقوم على أساس التعامل المباشر والواقعي مع الظواهر المختلفة، ويقوم على ركيزتين أساسيتين هما الملاحظة والتجربة بأنواعها " (عبد المعطي محمد عساف وآخرون: 2002، ص79-80)، لذلك وجد الباحثان أن

**التسجيل:** يتم تسجيل الزمن المستغرق لقطع المسافة الى أقرب 100/1 جزء من الثانية

**ثالثاً : اختبار الركض بالقفز لمسافة (200 متر) من**

**البداية العالية (محمد عبادي عبد: ص 29):**

**الغرض من الاختبار:** قياس تحمل القوة .

**متطلبات الاختبار:** مجال ركض لا يقل طوله عن (250 متر)،

ساعات توقيت، مطلق مؤقتون .

**وصف الاختبار:** يقف المختبر خلف خط البداية والقمان

متباعدتان قليلاً ومتوازيتان بحث يلامس مشطا القدمين خط

البداية من الخارج، ثم يأخذ المختبر وضع التهيؤ (ثني

الركبتين قليلاً والميل بالجذع الى الأمام مع مرجحة

الذراعين للخلف) وعند سماع صافرة البداية تمرجح الذراعان

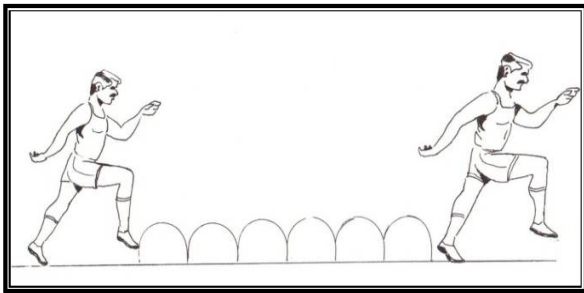
أماماً مع مد الركبتين بقوة على امتداد الجذع لدفع الأرض

بالقدمين بقوة للوثب أماماً على احد القدمين وتبادل الدفع

بالقدم الأخرى وهكذا الى نهاية المسافة .

**التسجيل:** يتم تسجيل الزمن المستغرق لقطع المسافة الى أقرب

100/1 جزء .



الشكل (4) يبين اختبار الركض بالقفز لمسافة (200 متر) من

البداية العالية

**3- 5 متغيرات البحث البيوكينماتيكية وطريقة قياسها:**

**1-زاوية النهوض:** وهي الزاوية المحصورة بين المستوى الأفقي

والخط الواصل بين نقطة ارتكاز قدم النهوض ومركز ثقل جسم

اللاعب في آخر صورة قبل مغادرة القدم الأرض وتقاس من

الأمام (انتصار كاظم عبد الكريم العزاوي: 1988). كما هو

عدد (2) ذات سرعة تردد (25) صورة بالثانية مع حامل ثلاثي لكل واحدة منها).

**2- 4 الاختبارات البدنية:** تم اختيار الاختبارات البدنية التي

تقيس الصفات البدنية قيد البحث بالاعتماد على المصادر العلمية وكما يلي:

**أولاً: اختبار (30) متراً (قيس ناجي عبد الجبار، و بسطويس احمد: 1997، ص 363).**

**هدف الاختبار:** قياس السرعة القصوى والمتغيرات الميكانيكية.

**الأوتار:** ساعة توقيت ثلاثة خطوط متوازية مرسومة على الأرض

المسافة بين الخط الأول والثاني (10متر) وبين الخط الثاني

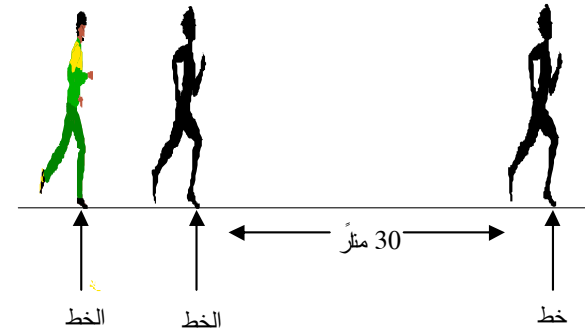
والثالث (30 متراً) .

**أجراء الاختبار:** يقف المختبر خلف الخط الأول، وعند سماع إشارة

البداية يقوم المختبر بالعدو الى ان يتخطى الخط الثالث،

يحسب الزمن ابتداء من الخط الثاني و حتى الخط الثالث كما

في الشكل (1).



الشكل (1) يوضح كيفية إجراء اختبار 30 متراً ركضاً من البداية الطائفة

**ثانياً: اختبار ركض (600 متر) من البدء الطائر (علي**

سلوم جواد الحكيم: 2004، ص113):

**الغرض من الاختبار:** قياس صفة التحمل العام .

**متطلبات الاختبار:** مضمار لألعاب القوى، ساعات توقيت، مطلق،

مؤقتين، مراقبون .

**وصف الاختبار:** يبدأ الاختبار بأن يتخذ كل مختبر وضع

الاستعداد من خط البدء الى نهاية المسافة.

4- طول الخطوة: وهو المسافة المحصورة بين نقطة ارتكاز مشط القدم أثناء النهوض الى نقطة هبوط مشط القدم عند أول تلامس مع الأرض. كما هو موضح بشكل (7).



الشكل (7) يوضح كيفية قياس طول الخطوة

3- 6 التجربة الاستطلاعية: تعد التجربة الاستطلاعية " تجربة مصغرة مشابهة للتجربة الحقيقية " (وجيه محجوب: 2002، ص84)، إذ إنَّ التجربة الاستطلاعية " هي دراسة تجربة أولية على عينة صغيرة قبل قيام الباحثان بتجربته بهدف اختيار أساليب البحث وأدواته " (قاسم حسن المندلوي (واخرون): 1989، ص107) بعد أن تم تحديد أهم المتغيرات البيوكينماتيكية والبدنية واختباراتها قام الباحثان بإجراء التجربة الاستطلاعية على عينة مؤلفة من (4) لاعبين تم اختيارهم عن طريق القرعة من مجتمع البحث، وبمساعدة فريق العمل المساعد تم إجراء التجربة الاستطلاعية يوم الخميس الموافق 2024/8/22 في تمام الساعة السادس عصرا على ملعب الساحة والميدان في المخيم الكشفي في ميسان.

### 3- 7 خطوات إجراء التجربة الميدانية:

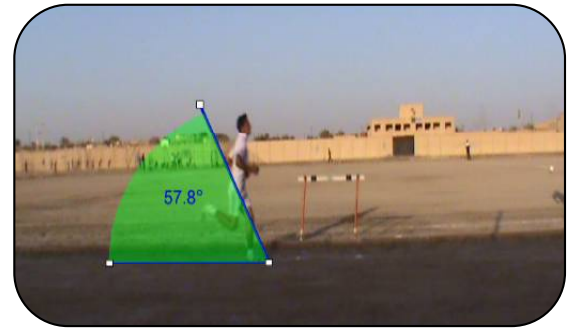
3- 1- 7 الاختبارات البدنية الحركية لعينة البحث: قام الباحثان بأجراء الاختبارات البدنية القبلية على عينة البحث موزعه على يومين يفصل بينهم يوم واحد استراحة يوم الأحد الموافق 2024/8/23 وقد حضر الاختبارات جميع أفراد العينة ومجموعهم (6) عداء وتم إجراء الاختبارات البدنية وثبت الباحث جميع الظروف الأخرى للاختبارات من حيث المكان والزمان والمناخ حتى يتسنى إيجاد نفس الظروف أو مشابهة عند إجراء الاختبارات البعدية، وطبقت الاختبارات على وفق الشروط والمواصفات

موضح في الشكل (4).



الشكل (4) يوضح كيفية قياس زاوية النهوض

2- زاوية الهبوط: وهي الزاوية المحصورة بين المستوى الأفقي والخط الواصل من مركز ثقل الجسم ونقطة ارتكاز قدم النهوض في أول صورة لوضع القدم على الأرض وتقاس من الخلف (Hay, J .G: 1986). كما هو موضح في الشكل (5).



شكل (5) يوضح كيفية قياس زاوية الهبوط

3- معدل السرعة: هو ناتج قسمة مسافة 8 متر على زمن قطع تلك المسافة، وكما هو موضح بشكل (6).



شكل (6) يوضح كيفية قياس معدل السرعة

(9) يوضح واجهة برنامج (dart fish)

**2- 9 المنهج التدريبي المستخدم:** تم تطبيق المنهج

التدريبي في فترة الإعداد الخاص من الموسم التدريبي وتم استخدام وحدتين تدريبيتين في الأسبوع ولفترة ثلاثة أشهر انظر ملحق (1).

**2- 10 الوسائل الاحصائية:** استخدم الباحث spss لغرض

الحصول على النتائج الاحصائية: (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الاختلاف النسبي، ت للعينات المتناظرة، نسبة التطور).

**3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:**

**3- 1 عرض وتحليل نتائج اختبار السرعة القصوى:**

الجدول (2) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية في الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعة عينة البحث لاختبار 30 متر من الوضع الطائر

المتغير	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	النتيجة
	- س	+ س	- س	+ س					
ركض 30 متر من الوضع الطائر	4.53	0.64	4.20	0.66	3.321	2.57	5	0.05	معنوي

قيمة (t) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) وتحت درجة حرية (5) 2.57

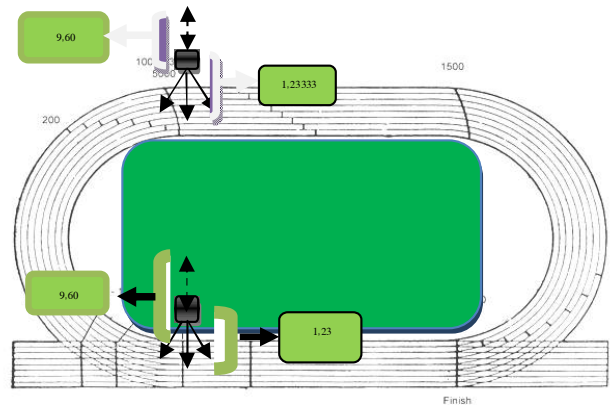
يبين الجدول (1) نتائج اختبار ركض 30 متر من الوضع الطائر لعينة البحث في الاختبارين القبلي والبعدي إذ أظهرت النتائج من وجود فرق معنوي، إذ بلغ الوسط الحسابي للاختبارات القبلي (4.53)، وانحراف معياري للفروق (0.64)، إما الاختبارات البعدي فبلغ الوسط الحسابي (4.20) وانحراف معياري (0.66) وباستخراج قيمة (ت) المحسوبة والبالغة (3.321) اتضح أنها اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.57) تحت درجة حرية (5) واحتمال خطأ (0.05) وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين

ولمعرفة نسبة التطور بين الاختبارين القبلي والبعدي قام الباحثان باستخراج نسبة التطور وكما في الجدول (3) .

الخاصة بكل اختبار، إما الاختبارات البيوكينماتيكية فقد أجريت في يوم الأربعاء الموافق 2024/8/27

**3- 7- 2 التصوير الفيديوي للاختبار البعدي للعينة:** تم إجراء التصوير البعدي لعينة البحث يوم الخميس الموافق 2024/8/24 في الساعة السادسة عصرا وعلى ملعب المخيم الكشفي في ميسان، وقد قام الباحثان بتطبيق نفس خطوات أسلوب التصوير القبلي لعينة البحث.

**3- 8 التصوير الفيديوي:** من اجل توضيح ووصف المتغيرات البيوميكانيكية، قام الباحثان بتصوير عينة البحث باستعمال آلي تصوير نوع (sony) ذات سرعة تردد تبلغ (25) صورة/ثانية وباستخدام عدسة (zoom) ذات بعد بؤري قدره (50) ملم، وقد نصبت آلة التصوير على حامل ثلاثي (tripod) وكان ارتفاع مركز عدسة آلة التصوير عن الأرض (1.23م) وبزاوية عمودية على مجال الركض، وقد وضعت آلة التصوير على بعد (9.60) متر عن مجال الركض وكما هو موضح بالشكل (8) وستستخدم الباحثان مقياس رسم بطول (1) متر.



الشكل (8) يوضح مجال التصوير الفيديوي لعينة البحث

**2- 8- 1 تحليل الفلم الفيديوي:** تم تحليل الفلم بعد انتم سحبه عن طريق (usb) من الكاميرتين نوع (sunny) بسرعة تردد (25) صوره بالثانية الى حاسبة نوع (deell) بعد ان تم تنصيب برنامج (dart fish) تم تحليل الفلم لاستخراج قيم المتغيرات البيوكينماتيكية وتبويبها بجدول لغرض معالجتها إحصائيا، شكل



### 3- 2 عرض وتحليل نتائج اختبار ركض 600 متر :

الجدول (4) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمتي (ت) المحتسبة والجدولية في الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعة عينة البحث لاختبار ركض 600 متر

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحتسبة	قيمة (ت) الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	النتيجة
	-س-	++ع	-س-	++ع					
ركض 600 متر	1.35	0.12	1.30	0.24	8.692	2.571	5	0.05	معوي

يبين الجدول (2) نتائج اختبار ركض 600 متر لعينة البحث في الاختبارين القبلي والبعدي إذ بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (1.35) وانحراف معياري (0.12) وقد بلغت قيمة الوسط الحسابي في الاختبارات البعدية (1.30) وانحراف معياري (0.24)، وباستخراج قيمة (ت) المحتسبة والبالغة (8.692) اتضح أنها أكبر من قيمة (ت) الجدولية وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولمعرفة نسبة التطور بين الاختبارين القبلي والبعدي قام الباحث باستخراج نسبة التطور وكما في الجدول (5) الجدول (5) يبين الوسط الحسابي للاختبارين القبلي والبعدي والفرق بينهما ومستوى التطور لأخبار ركض 600 متر

الاختبار	القبلي		البعدي		الفرق	مستوى التطور
	-س-	++ع	-س-	++ع		
ركض 600 متر	1.35	0.12	1.30	0.24	0.05	3.70%

إذ يظهر من الجدول (5) ان مستوى التطور بلغ (3.70%).

ان التطور الموجود يعود الى التدرجات التي استخدمها الباحثان لها الأثر الكبير في تطوير صفة التحمل إذ ان التخطيط الصحيح للمنهج على مستوى الوحدة التدريبية وأجزائها الأساسية أو على مستوى الدورات التدريبية المختلفة والأخذ بنظر الاعتبار العلاقة الصحية بين مستوى الحمل وفترة الراحة واستخدام النبض كمؤشر للحالة التدريبية لها الأثر الكبير في رفع مستوى الإنجاز . وهذا ما أكده (مفتي إبراهيم، 1998) ان من تأثيرات التطور الحديث في عمليات التدريب الرياضي، العناية القصوى بتخطيط العلاقة بين التحميل والراحة في ضوء أقصى حد ممكن، والاستعانة بوسائل وأجهزة حديثة يحقق أعلى معدلات استعادة الاستشفاء (مفتي إبراهيم حامد: 1998، ص27). إذ يتطلب التأثير الموجه لرفع مستوى الأداء البدني عن طريق أداء التمرينات المكثفة ان تكون فترات

الجدول (3) يبين الوسط الحسابي للاختبارين القبلي والبعدي والفرق بينهما ومستوى التطور لاختبار ركض 30 متر من الوضع الطائر .

الاختبار	القبلي		البعدي		الفرق	التطور نسبة
	-س-	++ع	-س-	++ع		
ركض 30 متر من الوضع الطائر	4.53	0.12	4.20	0.33	0.33	7.28%

إذ يظهر من الجدول (3) ان مستوى التطور بلغ (7.28%)

ويرى الباحثان ان هذا التطور يعود الى تطوير صفة القوة المميزة بالسرعة بواسطة التدرجات التي استخدمها الباحثين في البرنامج التدريبي (طلحة حسام الدين: 1994، ص210). وتفقت المصادر (محمد حسن علاوي وآخرين) (الى ان تنمية القوة المميزة بالسرعة لدى الفرد والرياضي من العوامل الهامة المساعدة على تنمية وتطوير صفة السرعة (صريح عبد الكريم: 1986، ص189) محمد حسن علاوي: 1979، ص155). ولتقوية عضلات الرجلين من خلال التمرينات التي نفذت من قبل العينة لها الأثر الفعال في تطوير السرعة القصوى بتنمية القدرة لهذه العضلات على الانقباض بسرعة والسيطرة على المسار الحركي خلال مرحلة التسارع ومرحلة السرعة القصوى والحفاظ على هيكل الأداء الفني الخاص الثابت مما حقق السيطرة على المسار الحركي بالسرعة القصوى . ولقد عقب اودا (oda) على موضوع تقوية عضلات الرجلين قائلاً ان تقوية الرجلين يؤدي الى تطوير قوة عضلات الفخذ والساق ومن ثم تعطي رشاقة وأداء فني لدى اللاعب (محمد عثمان: 1990، ص120)، وهذا يتفق مع ما ذكره (محمد عثمان، 1990) من ان هناك علاقة كبيرة بين عصري القوة والسرعة إذ لا يمكن للعضلة او للمجموعة العضلية من الانقباض بسرعة ما لم تكن تتمتع بقوة كافية لمثل هذا الأداء (محمد عثمان: 1990، ص120)، وأكد الباحثان بان استخدام المقاومات المقننة ضمن متطلبات الأداء ساعدت على زيادة تحسن القوة الخاصة بالأداء مما يولد نتائج جيدة في الإنجاز . وهذا مطابق لرأي (باوز وشرونز، 1988) ان القوة تعد القابلية الأساسية لنجاح اداء المسار الحركي (كارل هاينز ديكرد شرونز: 1988، ص146).

### 3- عرض وتحليل نتائج اختبار ركض بالقفز لمسافة 200 متر:

الجدول (6) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمت (ت) المحتسبة والجدولية في الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعة عينة البحث لاختبار ركض بالقفز 200 متر .

المتغيرات	الاختبارات القبليّة		الاختبارات البعديّة		قيمة (ت) المحتسبة	قيمة (ت) الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	النتيجة
	ع±	س-	ع±	س-					
ركض بالقفز 200 متر	40.51	0.70	38.24	1.33	8.683	2.57	5	0.05	معري

يبين الجدول (6) نتائج اختبار ركض بالقفز لمدة (200 متر) لعينة البحث في الاختبارين القبلي والبعدي إذ أظهرت ان الوسط الحسابي في الاختبارات القبليّة (40.51) وانحراف معياري قدرة (0.70) وكان الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (38.24)، وانحراف معياري قدرة (1.33)، وباستخراج قيمة (ت) المحتسبة والبالغة (8.683) اتضح انها اكبر من قيمة (ت) الجدولية وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولمعرفة نسبة التطور بين الاختبارين القبلي والبعدي قام الباحث باستخراج نسبة التطور وكما في الجدول (7).

الجدول (7) يبين الوسط الحسابي للاختبارين القبلي والبعدي والفرق بينهما ومستوى التطور لاختبار ركض بالقفز 200م

الاختبار	القبلي		البعدي		الفرق	مستوى التطور
	س-	ع±	س-	ع±		
ركض بالقفز 200م	40.51	0.70	38.24	1.33	2.27	5.60%

إذ يظهر من الجدول (7) ان مستوى التطور بلغ (5.60%)، ويعزو الباحث هذا التطور الى التريبات الباليستية التي استخدمت والتي لها الأثر الكبير في تطوير صفة تحمل القوة إذ ولا بد من استخدام وسائل تريبية غير التقليدية لزيادة فاعلية الاستفادة من الإمكانيات الوظيفية للرياضي (أبو العلا احمد عبد الفتاح: 1997، ص5)، وهذا يتفق مع ما ذكره (يسان خريبط، 1995) (حيث يشترط بتطور مستوى الإنجاز الرياضي بزيادة الحمل كما ونوعاً الى حد يجبر الرياضي على التكيف معاً من الناحية البدنية والنفسية للتغلب على التناقض بين متطلبات الحمل والقدرة الانجازية (يسان خريبط: 1995، ص367). ويرى الباحثان ان

الراحة والحمل متعاقبة في توافق مع التأثير المرغوب فيه (كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسانين: 1997، ص112-116)، ان الراحة لها أهمية كبيرة للعودة الى الحالة الطبيعية بعد أداء الحمل حيث تؤدي هذه الى رفع درجة الحث والفاعلية داخل أعضاء الجسم مما يجعله مهيباً لأداء الحمل التالي (كمال عبد الحميد، و محمد صبحي حسانين: ص 112).

ويؤكد (يسان خريبط وعلى تركي) " ان متطلبات التريب الحديث بما فيه ارتفاع كبير في الأحمال التريبية والنسبة العالية من التريبات الخاصة بالشدة أضافت صعاباً أخرى لإمكانية تقنين نظام العمل والراحة بصورة مثالية وذلك بالنسبة الى كل من الجرعات التريبية والدورات التريبية المختلفة مثل هذه الصعوبات يمكن ان يتحقق ذلك من خلال اتجاهين مترابطين: هما مثالية التخطيط لوحدة التريب المختلفة للأحمال التريبية، والقدرة على توجيه التخطيط الخاص بالوسائل المختلفة لاستعادة الاستشفاء والتي تستخدم بصورة كبيرة في التريب الحديث، وعلى الرغم من ان هذه الوسائل قد عرفت منذ زمن بعيد إلا ان التخطيط الخاص بها من خلال وضع المناهج التريبية لم يكن موجوداً تقريباً إذ مكن استخدامها من الارتفاع العام بالقدرة على العمل مع ضمان عدم الوصول لمرحلة الإجهاد " (يسان خريبط وعلى تركي مصلح: ص262-263). ومن هنا تأتي أهمية التوقيت الصحيح لتكرار الحمل إذ يعد الأساس في عملية التكيف والتي تعد أهم دليل على تحسين المستوى وإمكانية الارتقاء به " حيث أثبتت التجارب والبحوث الكيميائية الحيوية ان زيادة مصادر الطاقة عند اللاعبين في نهاية فترة الراحة أكثر من مصادر قبل بداية المجهود وهي الفترة المناسبة والأساسية لتكرار الحمل التالي أو تقبل حمل.

### 3- 4 عرض وتحليل نتائج اختبار ركض 800 متر:

الجدول (8) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمت (ت) المحسوبة والجدولية في الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعة عينة البحث لاختبار ركض 800 متر.

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	النتيجة
	ع	س	ع	س					
انجاز ركض 800 متر	2.07	0.4	2.02	0.3	2.95	2.57	5	0.05	معنوي

يبين الجدول (8) نتائج اختبار (800 متر) لعينة البحث في الاختبارين القبلي والبعدي إذ أظهرت ان الوسط الحسابي في الاختبارات القبلية (2.07) وانحراف معياري قرة (0.4) وكان الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (2.02)، وانحراف معياري قرة (0.3)، وباستخراج قيمة (ت) المحسوبة والبالغة (2.95) اتضح أنها اكبر من قيمة (ت) الجدولية وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولمعرفة نسبة التطور بين الاختبارين القبلي والبعدي قام الباحثان باستخراج نسبة التطور وكما في الجدول (9).

الجدول (9) يوضح الوسط الحسابي للاختبارين القبلي والبعدي والفرق بينهما ومستوى التطور لاختبار انجاز ركض 800م

الاختبار	القبلي		البعدي		الفرق	مستوى التطور
	س-	ع-	س-	ع-		
ركض بالقرص 800م	2.07	0.4	2.02	0.3	0.05	2.40%

إذ يظهر من الجدول (9) ان مستوى التطور بلغ (5.60%)، ويعزو الباحثان سبب تطور الانجاز في الاختبارات البعدية لافراد عينة البحث يعود الى تدريبات بوزن مضاف للرجلين وبارتفاعات مختلفة للحواجز إلى تطوير للأداء الحركي لدى أفراد العينة. وفي ضوء ما تقدم يتضح أن الوصول إلى المستوى الجيد في الانجاز لدى المجاميع التي استخدمت الأوزان المضافة كان بدرجة كبيرة من التطور، ويكشف عن تطور القدرات الحركية الكامنة ذات العلاقة بنوع التدريب المستخدم وأشكاله المتعددة التي يعتقد الباحث أنها طورت الأداء المهاري والحركي والبدني وإتقان هذا المستوى بدرجة الإفادة من التدريبات المستخدمة في تحقيق الواجب الحركي. (أن تطور القوة العضلية يسهل على زيادة قدرة العضلة على التغلب على مقاومات مختلفة خلال زمن معين إذ تؤدي

التطور الحاصل في صفة تحمل القوة من خلال التمرينات التي استخدمت فيها الأوزان المضافة إذ كانت موجهة الى مجموعات عضلية معينة وبالتالي أدى الى إحداث تغيرات على المستوى العصبي العضلي وهذا يتفق مع ما نكره (صريح عبد الكريم) نقلاً عن (قاسم حسن حسين) (ان التركيز على التدريبات التي يتم فيها استخدام نفس المجموعات العضلة المشتركة في النشاط الرياضي كما تشارك الوحدات الحركية في الانقباض العضلي تبعاً لمقدار المقاومات التي تواجهها العضلة ففي حالة قلة المقاومة تعمل وحدات حركية اقل ذات عدد ألياف عضلية اقل وفي حالة زيادة المقاومة تزداد مشاركة الوحدات الحركية وبالتالي الألياف العضلية في إنتاج القوة اللازمة لمواجهة المقاومة أو التغلب عليها وبذلك تتم مشاركة الألياف العضلية تبعاً لشدة الحمل (أبو العلا احمد عبد التاج: 1997، ص15). ان أتباع الأسس العلمية الصحيحة من حيث بناء الجرعة التدريبية ودرجة صعوبتها من حيث الشدة والحجم، إذ تؤكد آراء الخبراء مهما اختلفت منابع ثقافتهم العلمية على ان البرنامج التدريبي يؤدي حتماً الى تطور الانجاز، إذ بني على أساس علمي في تنظيم عملية التدريب وبرمجته واستخدام الشدة المناسبة والمتدرجة وكذلك استخدام التكرارات المثلى مع ملاحظة قدرات وإمكانيات العدائين. وهذا يتفق مع (محمد عثمان، 1990) إذ يتمكن المدرب من النجاح في وضعه للبرنامج التدريبي الذي يراعي نسبة شدة وحجم المستخدم ومدى مناسبته لقرات وإمكانيات العداء وكذلك الهدف الموضوع من اجله البرنامج يؤدي الى الارتقاء بالمستوى الرياضي (محمد عثمان: 1990، ص46)، والذي يؤيده (عبد علي نصيف وقاسم حسن، 1987) " ان القوة المميزة بالسرعة تتطور في حالة الارتفاع المنظم في الشدة عند اداء التمارين وصولها للشدة العالية " (قاسم حسن حسين وعبد علي نصيف: 1987، ص147)، ويتطابق ذلك مع رأي صانق فرج (ان أتباع التمارين التصاعدي هي الوسيلة الكفيلة بتحسين الإنجاز) (ملخصات البحث في علوم الرياضة والتربية البدنية: ص1).

### 3-5 عرض نتائج معدل السرعة (متر/ثانية) وتحليلها ومناقشتها:

جدول (10) يبين قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية لمعدل السرعة (متر/ثانية) في الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	النتيجة
	ع	س	ع	س					
معدل السرعة عند مسافة 150م/ثا	0.33	4.77	0.31	4.77	3.55	2.57	5	0.05	معنوي
معدل السرعة عند مسافة 750 م/ثا	0.27	4.83	0.52	4.83	4.33	2.57	5	0.05	معنوي

يبين الجدول (10) نتائج اختبار معدل السرعة لمسافة 150 متر ومسافة 750 متر لعينة البحث في الاختبارين القبلي والبعدي إذ أظهرت ان الوسط الحسابي في الاختبارات القبلي لمسافة 150 متر (4.36) وانحراف معياري قدرة (0.33) وكان الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (4.77)، وانحراف معياري قدرة (3.55)، وباستخراج قيمة (ت) المحتسبة والبالغة (3.55) اتضح أنها اكبر من قيمة (ت) الجدولية وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين.

إما الوسط الحسابي في الاختبارات القبلي لمسافة 750 متر (4.28) وانحراف معياري قدرة (0.27) وكان الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (4.83)، وانحراف معياري قدرة (0.52)، وباستخراج قيمة (ت) المحتسبة والبالغة (4.33) اتضح أنها اكبر من قيمة (ت) الجدولية وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولمعرفة نسبة التطور بين الاختبارين القبلي والبعدي قام الباحث باستخراج نسبة التطور وكما في الجدول (11).

جدول (11) يبين الوسط الحسابي للاختبارين القبلي والبعدي والفرق بينهما ومستوى التطور لاختبار معدل السرعة

الاختبار	القبلي - س	البعدي - س	الفرق	مستوى التطور
معدل السرعة عند مسافة 750م/ثا	4.28	4.83	0.55	12.85

ومما تقدم يرى الباحثان ان هنالك فرقا معنويا لصالح الاختبار البعدي عند مسافتي القياس وهي مسافة (150) متر و (750) متر خلال مسافة السباق والذي يدل على وجود زيادة في معدل

الحركة ضد مقاومة العضلة أكثر قوة المعوق المؤثر الذي تحدثه هذه المقاومة المختلفة على السرعة ومن ثم زيادة الأداء في الزمن المحدد(محمد حسن علاوي، و محمد نصر الدين رضوان: 1994، ص78). ويرى الباحثان أن التدرج والتوج في زيادة الأحمال التدريبية تقابلها زيادة أخرى في القدرة الوظيفية للأجهزة الداخلية وللأعضاء الجسم وبالتالي يؤدي إلى ضمان التطور وتحسين النتيجة للرياضي. فضلاً عن استخدام المدة الزمنية وعدد الوحدات التدريبية طيلة الأسابيع والأشهر المستخدمة خلال تنفيذ المنهاج التدريبي للتمرينات الخاصة قد زاد من قدرات الرياضي للأفراد المجموعة التدريبية وساعد على الاستمرار بالأداء (بقوة وشدة وحمل أكبر) أن التريب المنتظم ينتج من زيادة إمكانية الفرد نتيجة أداء التمرينات البدنية الملائمة والمستمرة لفترة قد تستغرق عدة أسابيع وأشهر وبذلك تستطيع أجهزة الجسم على الأداء الأمثل لتلك التمرينات (Edigron D.W and Edyet on. R., 1976, P:8-100). كما يرى الباحثان ان من العوامل الفعالة التي أدت تحسن مستوى انجاز أفراد العينة قيد الدراسة هو التأثير النفسي إذ كان له الأثر الكبير في ارتفاع وتطور المستوى الانجازي، إذ كان شعور الرياضيين بالاهتمام والعناية من قبل الباحث والكادر المساعد أدت الى ارتفاع مستوى بعض السمات الشخصية والنفسية كقوة الإرادة والكفاح والروح القتالية هذه العوامل مجتمعة ساعدت الرياضيين من اداء الوحدات التدريبية بالصورة الصحيحة على الرغم من الشعور بالتعب والجهد البدني المبذول مما ساعدهم على الحصول على التكيف المطلوب للواجبات التدريبية ومن ثم ارتفاع مستواهم.

### 3- 6 عرض نتائج طول الخطوة وتحليلها ومناقشتها:

جدول (12) يبين قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية لطول الخطوة في الاختبار القبلي والبعدى لعينة البحث

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدى		قيمة ت الجداولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	النتيجة
	ع	س	ع	س				
طول الخطوة عند مسافة 150م	0.27	1.64	0.18	1.64	2.57	5	0.05	معنوي
طول الخطوة عند مسافة 750م	0.25	1.70	0.20	1.70	2.57	5	0.05	معنوي

يبين الجدول (12) نتائج اختبار طول الخطوة لمسافة 150 متر ومسافة 750 متر لعينة البحث في الاختبارين القبلي والبعدى إذ أظهرت ان الوسط الحسابي في الاختبارات القبليّة لمسافة 150 متر (1.33) وانحراف معياري قرة (0.27) وكان الوسط الحسابي في الاختبار البعدى (1.64)، وانحراف معياري قرة (0.18)، وباستخراج قيمة (ت) المحتسبة والبالغة (4.25) اتضح أنها أكبر من قيمة (ت) الجدولية وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين، أما الوسط الحسابي في الاختبارات القبليّة لمسافة 750 متر (1.34) وانحراف معياري قرة (0.25) وكان الوسط الحسابي في الاختبار البعدى (1.70)، وانحراف معياري قرة (0.20)، وباستخراج قيمة (ت) المحتسبة والبالغة (6.12) اتضح أنها أكبر من قيمة (ت) الجدولية وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولمعرفة نسبة التطور بين الاختبارين القبلي والبعدى قام الباحثان باستخراج نسبة التطور، وكما في الجدول (13).

جدول (13) يبين الوسط الحسابي للاختبارين القبلي والبعدى والفرق بينهما ومستوى التطور لاختبار طول الخطوة

الاختبار	القبلي		البعدى		الفرق	مستوى التطور
	س-	س-	س-	س-		
طول الخطوة عند مسافة 150م/ثا	1.33	1.64	1.64	1.64	0.31	23,33
طول الخطوة عند مسافة 750م/ثا	1.34	1.70	1.70	1.70	0,36	26,68

ويعزو الباحثان هذا إلى التطور الذي حصل في صفة القوة المميزة بالسرعة من خلال التريبات التي استخدمها الباحثان في البرنامج التدريبي، إذ أن تنمية القوة المميزة بالسرعة لدى الفرد الرياضي من العوامل الهامة والمساعدة في تطوير صفة السرعة (طلحة حسام الدين: ص210) (صريح عبد الكريم: ص189)، وهذا يتفق مع

سرعة اللاعب خلال سباق (800 متر). ويعزو الباحث سبب هذا التطور لما احتواه المنهاج التدريبي المقترح من تمارين تؤكد على زيادة السرعة الانتقالية وذلك لان الأوزان المضافة ساهمت وبشكل مباشر في تطوير معدل السرعة وبقية الصفات الأخرى ذات العلاقة المباشرة بمستوى اداء هذه الفعالية بالإضافة الى ان هذه التمرينات لاحتوائها على تربيبات قوة قفز بوزن الجسم ومع أوزان مضافة قد ساهمة في البناء الحركي الصحيح لحركة خطوة الركض والتي من خلالها يمكن اختزال الجهد المبذول وتوجيه القوة بالاتجاه الصحيح لهدف الحركة، كل هذه العوامل أدت إلى رفع معدل سرعة العداء خلال السباق والذي انعكس ايجابيا على مستوى الانجاز أيضا. لذا لا بد ان يتميز عداء المسافات المتوسطة بسرعة جيدة وهذا ما نلاحظه لدى أبطال العالم إذ يتميزون بسرعة عالية جدا مع اقتصاد الطاقة المبذولة لأنه تغير السرعة يعتمد على تغير تسلط قيم القوة استنادا إلى قانون نيو تن الأول الذي يؤكد حاجة الجسم الى طاقة إضافية في حالة تغير السرعة، وهناك ثلاثة عناصر تحقق نجاح عداء المسافات المتوسطة وهي (السرعة، والكفاية الحركية، والتحمل الاوكسجيني واللاوكسجيني)" (قاسم حسن حسين و إيمان شاكر؛ 2000، ص153). وتشمل الكفاية الحركية العلاقة المتبادلة ما بين طول وتردد الخطوة إذ ان زيادة احدهما أو كلاهما يعمل على زيادة معدل السرعة. إذ يشير (vittory، 1995) بأن " الموازنة المثالية بين طول الخطوة وترددها يسهم إسهاما فعالا في تحسين معدل السرعة (vittori (c.sprinting, 1995, p14-16).

750 متر (72.33) وبانحراف معياري قدرة (0.44) وكان الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (74.66)، وبانحراف معياري قدرة (0.68)، وباستخراج قيمة (ت) المحسوبة والبالغة (6.48) اتضح أنها أكبر من قيمة (ت) الجدولية وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولمعرفة نسبة التطور بين الاختبارين القبلي والبعدي قام الباحث باستخراج نسبة التطور وكما في الجدول (15).

الجدول (15) يبين الوسط الحسابي للاختبارين القبلي والبعدي والفرق بينهما ومستوى التطور لزوايا الهبوط

مستوى التطور	الفرق	الاختبار	
		القبلي -س-	البعدي -س-
2.64	1.89	73.43	71.54
3.22	2.33	74.66	72.33

ويعزو الباحثان سبب ذلك التطور الى ان طبيعة وخصوصية مرحلة بداية هذا السباق إذ تستمر مرحلة التعجيل بشكل أطول من بقية سباقات المسافات القصيرة والذي يعني احتياج اللاعب الى تكرار في عدد الخطوات بهدف زيادة حركات دفع الأرض لغرض الحصول على التزايد المنظم للسرعة والذي أدى باللاعب الى إنزال القدم بشكل مبكر للتقليل من قيم رد فعل الأرض نتيجة الارتكاز الأمامي وزيادة تكرار الخطوات للاستفادة من قيم الدفع الموجب في الارتكاز الخلفي. ويرى الباحثان ان هناك انخفاضاً معنوياً في قيم الأوساط الحسابية للاختبار البعدي لقيم زاوية الهبوط عند مسافة (150 متر 750 متر) من مسافة السباق، والذي يعني ان هنالك كبر في زاوية الهبوط لدى أفراد عينة البحث في الاختبار البعدي ويعزو الباحث سبب ذلك الى قوس الطيران المنخفض لمركز ثقل اللاعب الذي سببته زاوية النهوض التي تزايدت أيضاً فضلاً عن طول خطوة الرياضي التي زادت من خلال السرعة الأفقية المتزايدة فضلاً عن مد مفاصل الأطراف السفلى بالشكل الذي وسع من خطوة الرياضي والذي أدى بدوره الى نزول قدم الارتكاز لمسافة أبعد نسبياً عن مركز ثقل الجسم في الاختبارات البعيدة عنه في الاختبارات القبلية. وتعد هذه الحالة ايجابية من حيث توفير المد

العلاقة التي تشير إلى أن السرعة تتناسب تناسباً طردياً مع القوة، وبهذا نحصل على زيادة في طول الخطوة وكذلك ترددها، لأن السرعة تعتمد على تلك العاملين وهذا يتفق مع (محمد عثمان، 1990). أن عدائي المستوى العالي يستطيعون من تحسين أرقامهم في سباقات المسافات المتوسطة من خلال طول الخطوة، وكذلك سرعة تردد الخطوات في فترة زمنية معينة (محمد عثمان: 1990، ص205). ومن الصفات الجيدة لدى العداء أن تكون له قابلية توسيع طول الخطوات وتكرارها في وقت واحد (قاسم حسن حسين: 1976، ص87).

كما يرى الباحثان ان هنالك تطوراً معنوياً في طول الخطوة خلال مسافة السباق وان سبب التطور يعود الى المنهج وما احتوه من تمارين تؤكد على تنمية صفتي القوة والسرعة ومركباتها والتي عملت على زيادة مقادير الدفع الموجب في نهاية الارتكاز الخلفي عن طريق المد الكامل لمفاصل الرجل الدافعة والمتوافقة مع حركات مرجحة للرجل الحرة والنرايين، مما أدى بدوره إلى زيادة في زمن الطيران.

### 3-7 عرض نتائج زاوية الهبوط وتحليلها ومناقشتها:

جدول (14) يبين قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية لزوايا الهبوط في الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	النتيجة
	ع	س	ع	س					
زاوية الهبوط عند مسافة 150 متر	71.54	0.65	73.43	1.37	4.55	2.57	5	0.05	معنوي
زاوية الهبوط عند مسافة 750 متر	72.33	0.44	74.66	0.68	6.48	2.57	5	0.05	معنوي

يبين الجدول (14) نتائج اختبار زاوية الهبوط لمسافة 150 متر ومسافة 750 متر لعينة البحث في الاختبارين القبلي والبعدي إذ أظهرت ان الوسط الحسابي في الاختبارات القبلية لمسافة 150م (71.54) وبانحراف معياري قدرة (0.65) وكان الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (73.43)، وبانحراف معياري قدرة (1.37)، وباستخراج قيمة (ت) المحسوبة والبالغة (4.55) اتضح أنها أكبر من قيمة (ت) الجدولية وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين، إما الوسط الحسابي في الاختبارات القبلية لمسافة

(15).

جدول (17) يبين الوسط الحسابي للاختبارين القبلي والبعدي والفرق بينهما ومستوى التطور لزوايا النهوض

مستوى التطور	الفرق	الاختبار	
		القبلي س-	البعدي س-
2.62	1.89	73.43	71.54
3.22	1.33	74.66	72.33

ومما تقدم يعزو الباحثان سبب التطور في قيم زوايا النهوض وعند المسافة 150 متر و750 متر خلال مسافة السباق يدل على وجود تطور بجابي اللاعب خلال سباق (800 متر)، لهذا المتغير والذي يعد مؤشرا ايجابيا لمستوى الأداء لدى أفراد عينة البحث. إذ ان كبر قيم الأوساط الحسابية يعد مؤشرا لكبر زوايا النهوض خلال مراحل السباق وان كبر زوايا النهوض يدفع بمحصلة سرعة الانطلاق بالاتجاه الأفقي بنسبة اكبر مقللا بذلك من قيم زاوية الطيران (تشكيل قوس طيران منخفض) والذي يؤدي الى زيادة في طول الخطوة (وهي الزيادة المعنوية في طول الخطوة التي نكرناها سابقا) عن طريق زيادة مسافة النهوض أولا وزيادة مسافة الطيران ثانيا، كما ان التقليل من قيم المركبة العمودية لمحصلة سرعة الانطلاق يعمل في الوقت ذاته على القدرة المنجزة من قبل اللاعب عند انطلاقه لكل خطوة من خطوات السباق وهذه الحالة تعتبر ايجابية جدا إذ إن التقليل من الشغل العمودي يعد اقتصاديا في الأداء الحركي إذ يمكن الاستفادة من احتياطي الطاقة المتوفرة في كل خطوة بالاتجاه الأفقي لزيادة معدل السرعة بشكل اكبر.

#### 4- الخاتمة:

في ضوء نتائج البحث والمعالجات الإحصائية توصل الباحثان إلى الاستنتاجات التالية:

- 1- تبين وجود تأثير للتدريب البالستي على صفة السرعة القصوى لمجموعة عينة البحث.
- 2- قد اثر التدريب البالستي في تطوير صفة تحمل السرعة لمجموعة عينة البحث.
- 3- ظهر هناك تأثير للتدريب البالستي في المتغيرات البيوميكانيكية (طول الخطوة، معدل الخطوة، زاوية الخطوة، زاوية الهبوط، وزاوية

الحركي الكافي لامتناس رد فعل الأرض الناتج عن قوة التصادم مابين قدم الرياضي والأرض نتيجة زخم الاندفاع الذي سببه زيادة معدل السرعة والذي يفرض على اللاعب يجاد مدى حركي أطول لامتناس زخم التصادم عن طريق ثني مفاصل (القدم، الركبة، الورك) لرجل الارتكاز والمحافظة على إبقاء مركز ثقل الجسم في مسار انسيابي خلال المرحلة الانتقالية مابين الارتكاز الأمامي والارتكاز الخلفي قبل الانطلاق الى الخطوة الثانية لحظة الهبوط على الأرض، ومن الجدير بالذكر ان التوافق الحركي مابين حركات الرجلين ومرجحة الأطراف الحرة يعمل على إضفاء انسيابية ورشاقة على حركات العداء فيما اذا تمت هذه الحركات بالتوافق اللازم.

### 3- 8 عرض نتائج زوايا النهوض وتحليلها ومناقشتها:

جدول (16) يبين قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحتمسبة والجدولية لزوايا النهوض في الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	النتيجة
	ع	س	ع	س					
زاوية النهوض عند مسافة 150 متر	67,5	2,89	64,86	1,45	2,99	2,57	5	0,05	معنوي
زاوية النهوض عند مسافة 750 متر	64,77	1,87	62,85	1,53	2,38	2,57	5	0,05	معنوي

يبين الجدول (16) نتائج اختبار زاوية الهبوط لمسافة 150متر ومسافة 750 متر لعينة البحث في الاختبارين القبلي والبعدي إذ أظهرت ان الوسط الحسابي في الاختبارات القبلي لمسافة 150 متر (71.54) وانحراف معياري قدرة (0.65) وكان الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (73.43)، وانحراف معياري قدرة (1.37)، وباستخراج قيمة (ت) المحتمسبة والبالغة (4.55) اتضح أنها اكبر من قيمة (ت) الجدولية وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين، إما الوسط الحسابي في الاختبارات القبلي لمسافة 750متر (72.33) وانحراف معياري قدرة (0.44) وكان الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (74.66)، وانحراف معياري قدرة (0.68)، وباستخراج قيمة (ت) المحتمسبة والبالغة (6.48) اتضح أنها اكبر من قيمة (ت) الجدولية وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولمعرفة نسبة التطور بين الاختبارين القبلي والبعدي قام الباحثان باستخراج نسبة التطور وكما في الجدول

- الموصل، (1985)، ص147 .
- [11] قاسم حسن حسين، وإيمان شاكر؛ الأسس الميكانيكية والتحليلية الفنية في فعاليات الميدان والمضمار، ط1: (عمان، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 2000)، ص153.
- [12] قاسم حسن حسين؛ قواعد الأساسية لتعليم ألعاب الساحة والميدان في فعاليات الركض والقفز: (بغداد، دار الحرية للطباعة، 1976)، ص87 .
- [13] قيس ناجي عبد الجبار، وبسطويس احمد؛ الاختبارات ومبادئ الإحصاء للمجال الرياضي: (بغداد، مكتب الوطنية، 1997)، ص363.
- [14] كارل هاينز دكيرد شروتر؛ قواعد ألعاب الساحة والميدان، ترجمة قاسم حسن حسين، أنير صيري: (بغداد، مطبعة التعليمي العالي، 1988)، ص146 .
- [15] محمد حسن علاوي، ومحمد نصر الدين رضوان؛ اختبارات الأداء الحركي، ط3: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1994)، ص78.
- [16] محمد حسن علاوي؛ علم التدريب الرياضي، الطبعة السادسة: (القاهر، مصر دار المعارف 1979)، ص155.
- [17] محمد عبادي عبد؛ اثر تنمية التحمل الخاص في التحكم بخطوات الركض وانجاز 400 متر حواجز: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، 2003)، ص29 .
- [18] محمد عثمان؛ موسوعة ألعاب القوى تدريب تكتيك، تعليم، تحكم، الطبعة الأولى: (دار العلم للنشر والتوزيع، 1990)، ص120، ص205، ص46.
- [19] مفتي إبراهيم حماد؛ التدريب الرياضي الحديث، ط1: (دار الفكر العربي للطباعة والنشر، 1998)، ص27
- [20] وجيه محجوب؛ البحث العلمي ومناهجه: (بغداد، دار الكتب للطباعة والنشر، 2002)، ص84 .
- [21] وجيه محجوب؛ طرائق البحث العلمي ومناهجه: (بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر، 1992)، ص179 .
- [22] وديع ياسين التكريتي، وحسين محمد عبد؛ التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية: (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999).
- [23] Edigron D.W and Edyet on. R the Biology of physical. actiry bostin. houyn tan Mifflin company, 1976, P: 8-100.
- [24] Hay, J. G: The Biomechanics of the long jump, Exercise and sport sciencesre views, NEW York Mac Mill apub. Co. 1986
- [25] vittori c. sprinting. New studies in Athletics nsa round Table .1 1995, p 14-16 .

(النهوض).

من خلال عرض نتائج البحث وتحليلها ومناقشتها، تم التوصل إلى التوصيات التالية .

1-يوصي الباحثان باستخدام التدريبات البالسنية كوسيلة مساعدة لتطوير السرعة القصوى والتحمل وتحمل القوة وتحمل السرعة لعدائي المسافات المتوسطة.

2-يجب التركيز على تطوير تحمل القوة لعدائي المسافات المتوسطة لأنها تعد من العناصر البدنية التي تساعد في تطوير السرعة القصوى من خلال زيادة طول الخطوة وترددها في أن واحد مع زيادة في معدل السرعة .

3-يوصي الباحثان المدربين العراقيين الاعتماد على الوسائل التدريبية الحديثة الفعالة وإدخالها ضمن المنهج التدريبية بوحدات مقننة لتطوير الصفات الخاصة للعدائين لتكون بديلاً للوسائل الكلاسيكية .

4-إجراء مثل هذه البحوث على فئات عمرية مختلفة .

#### المصادر:

- [1] انتصار كاظم عبد الكريم العزوي؛ التحليل الحركي لبعض القابليات الهوائية الخلفية في الحركات الأرضية: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1988
- [2] ريسان خريبط وعلي تركي مصلح؛ فسيولوجيا الرياضة: (عمان، دار الشرق للنشر والتوزيع، 2002)، ص262-263 .
- [3] ريسان خريبط؛ تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي: (بغداد، مكتب نون للتخصيز الطبايعي، 1995)، ص367.
- [4] صريح عبد الكريم؛ مدى تأثير القوة المميزة بالسرعة في مستوى الانجاز بالوثب الثلاثية: (رسالة دكتوراه، جامعة بغداد، 1986)، ص189 .
- [5] طلحة حسان الدين؛ الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1994)، ص210.
- [6] عامر إبراهيم قندلجي؛ البحث العلمي واستخدام مصادر المعلومات: (بغداد، دار الشؤون الثقافية العامة، 1993).
- [7] عبد المعطي محمد عساف (آخرون)؛ التطور المنهجية وعملية البحث العلمي، ط1: (عمان، دار وائل للنشر والتوزيع، 2002)، ص79-80 .
- [8] علي سلوم جواد الحكيم؛ الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي: (بغداد، الطيف للطباعة، 2004)، ص113.
- [9] قاسم حسن المنذلاوي (آخرون)؛ الاختبارات والقياس في التربية الرياضية: (الموصل، مطبعة بيت الحكمة، 1989)، ص107 .
- [10] قاسم حسن حسين وعبد علي نصيف؛ علم التدريب: (الموصل، دار الكتب للطباعة



## الملاحق:

ملحق (1) يوضح أنموذج لوحدة تدريبية في الأسبوع الأول من المنهاج التدريبي الباليستي معدل شدة التمرينات المستعملة (85%) الزم من المخصص للقسم الرئيسي من الوحدة التدريبية يتراوح بين (45-50).

أقسام الوحدة	الزمن / دقيقة	التمرينات المستعملة	زمن اداء التمرين (مدة العمل)	التكرارات	الراحة بين التكرارات	الراحة بعد التمرين	الأشكال التوضيحية
القسم الإعدادي / الإحماء	45-20						
القسم الرئيسي	9.30	حمل ثقل أمام الجسم وسحبية أمام الصدر بقوة وسرعة عالية	10 ثانية	3	2 دقيقة	3 دقيقة	
	9.30	رفع ثقل الى الأعلى وأداء قفزات الى الأمام	10 ثانية	3	2 دقيقة	3 دقيقة	
	9.30	من وضع البداية القفز للأعلى القفز على البعقة	10 ثانية	3	2 دقيقة	3 دقيقة	
	9.30	القفز من على مصاطب سويدية والهبوط على كلتا القدمين مع رفع أثقال معينة والقفز الى المصطبة الأخرى	10 ثانية	3	2 دقيقة	3 دقيقة	
	7.20	القفز الزوجي فوق الحواجز مع حمل أثقال معينة والتأكيد على الأداء الصحيح والقفز للأعلى بقوة وسرعة	10 ثانية	2	2 دقيقة	3 دقيقة	
القسم الختامي							

ملاحظة: تم استخدام الأوزان (30-50%) من مقرة اللاعب القسوى في حمل الوزن ولمرة واحدة.



ISSJ JOURNAL

The International Sports Science Journal, Vol. 6, Issue. 10, October. 2024

ISSN: 1658- 8452

## تأثير تدريبات لاهوائية خاصة في بعض القدرات البدنية والمهارية المركبة والمتغيرات الوظيفية المرتبطة

### ب $CO_2, O_2$ للاعبين كرة القدم الشباب

السيد اسعد حسن نعيم<sup>1</sup> ا.د. فلاح حسن عبد الله<sup>2</sup>

مديرة تربية الحيوانية<sup>1</sup>

كلية التربية البدنية و علوم الرياضة/جامعة القادسية<sup>2</sup>

(<sup>1</sup> Falah.hassan@qu.edu.iq, <sup>2</sup> sp.post062@qu.edu.iq)

**المستخلص:** هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير تدريبات اللاهوائية خاصة في القدرة على تكرار السرعات العالية وبعض القدرات البدنية والمهارية المركبة للاعبين كرة القدم الشباب وكذلك التعرف على تأثير تدريبات لاهوائية خاصة في المتغيرات الوظيفية المرتبطة ب  $CO_2, O_2$  للاعبين كرة القدم الشباب. استعمل الباحثان المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة لملائمته طبيعة مشكلة البحث وتحقيق الأهداف. إذ تحدد مجتمع البحث باللاعبين الشباب بكرة القدم في محافظة القادسية للموسم 2024/2023 وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية (القصدية) وهم لاعبو شباب النجمة وعددهم 20 لاعبا وقد أجرى الباحثان التجربة الاستطلاعية لمعرفة المعوقات وتلافيها وكذلك الاختبارات القبلية لمعرفة مستواهم (البدني، المهاري، الوظيفي) ومن ثم تنفيذ المنهج التدريبي المعد من قبل الباحثان، كذلك إجراء الاختبارات البعدية لنفس المتغيرات المدروسة وبالظروف نفسها لاختبارات القبلية، وتم تطبيق الوسائل الإحصائية التي تتلائم مع فكرة الدراسة للحصول على النتائج ومن ثم عرضها بجداول وتحليلها ومناقشتها. عبر ما تم عرض من نتائج وبيانات ومناقشتها استطاع الباحثان التوصل إلى الاستنتاجات التالية: إن للمنهج التدريبي اثر إيجابي واضح في تطوير المتغيرات البدنية والمهارية المركبة قيد الدراسة للاعبين كرة القدم الشباب وكذلك ان للمنهج التدريبي اثر على المتغيرات الوظيفية قيد الدراسة ( $VE, RQ, VO_2/VE$ ،  $VO_2/VE$ ،  $HR, MET, VCO_2/VE$ ) بشكل ملحوظ للاعبين كرة القدم للشباب عبر الاستنتاجات التي توصل إليها الباحثان يوصي بالآتي: التدريب وفق القدرة على تكرار السرعات العالية، إجراء دراسة مشابهة باستعمال متغيرات بدنية أخرى على لاعبي كرة القدم وفعاليات أخرى، مراعاة تضمين القدرة على تكرار السرعات العالية مع تحمل الأداء للاعبين كرة القدم .

**الكلمات المفتاحية:** القدرة على تكرار السرعات العالية - القدرات البدنية - المهارات المركبة - اللاعبون الشباب بكرة القدم.

## 1- المقدمة:

الرياضي وتلعب دوراً مهماً في الأنشطة الرياضية معظمها، ولاسيما التي تتطلب قطع مسافة محددة في اقل زمن ممكن أو عند أداء مهارة معينة يتطلب تنفيذها السرعة لتحقيق هدف الحركة وترتبط السرعة مع القدرات البدنية جميعها لتعطي مكوناً ذات أهمية تخصصية وفعالة للإنجاز الرياضي، فهي ترتبط مع القوة لتعطي القوة المميزة بالسرعة كما ترتبط مع المطاولة لتعطي مطاولة السرعة (هير قاسم الخشاب وآخرون: 1999، ص 28). وتظهر أهمية السرعة في كرة القدم عبر مقدره اللاعب على البدء السريع وإمكانية الوصول إلى السرعة الجيدة بالكرة أو بدونها مع مقدره عالية في بتغير سرعته في إنشاء الركض وبتغير اتجاهه على وفق متطلبات اللعب، كذلك السرعة في اتخاذ القرار الصائب والسرعة في الانتقال والقيام بحركات مباغتة وسرعة تقدير حركة المنافس والسرعة في المناولة والإخماد والتهديف. ويعد تحمل السرعة من الأسس المهمة للاعبين كرة القدم، إذ أن تطور هذه الصفة المركبة يساعد اللاعبين على الاحتفاظ بسرعتهم وتكرارها لمرات متعددة في إنشاء شوطي المباراة سواء بالكرة أو بدونها عبر مجريات اللعب بين الهجوم والدفاع مقاومين التعب جراء شدة الأداء والاحتفاظ بالكفاية حتى انتهاء المباراة. تعد عملية التقييم للجانب المهاري من الجوانب الأكثر أهمية في التدريب الرياضي الحديث وكلما كانت هذه المهارات قريبة من التطبيق خلال المنافسة الحقيقية يكون التقييم أكثر فاعلية وإيجابيه أو أكثر مؤشر إيجابي وعليه ان المهارات المركبة هي عادة ما يتم استخدامها أو أدائها في المنافسة باعتبار ان اللاعب يؤدي أكثر من مهارة في آن واحد مثل الاستلام والتمرير أو الاستلام والتهديف وعليه في هذه الدراسة الحالية نحاول ان نمزج ما بين الجانب البدني والمهاري المركب والجانب الوظيفي . وعليه تجلت أهمية البحث في توفير معلومات عن تدريبات لاهوائية خاصة في القدرة على تكرار السرعات العالية بأساليب علمية حديثة التي سوف تساعد العاملين في مجال الرياضي من مدربين ولاعبين وباحثين وعاملين في المراكز البحثية في تطوير الجانب الوظيفي والبدني والمهاري وتمكنهم من تحقيق الهدف المنشود لديهم في ظل التطور الحاصل في لعبة كرة القدم .

ان تحقيق النتائج الرياضية الجيدة في المستوى العالي أصبح الطابع المميز لعصرنا الحالي، وهذا لم يأتي من فراغ وإنما جاء نتيجة لاستعمال المعرفة والعلوم فضلاً عن أساليب وطرائق البحث العلمي، ونظريات التدريب الرياضي، فضلاً عن استعمال الإمكانيات العلمية والأجهزة الحديثة لغرض الاستفادة منها في تقويم وتقييم القابلية الوظيفية لأجهزة الجسم المختلفة. وان العمل الذي يؤديه الرياضي يحتاج الى إنتاج طاقه كافيه لإخراج هذا العمل البدني وتمكنه من البقاء والمحافظة على ديمومة العمل الذي يقوم به دون حصول هبوط في كفاءة وقدرة العضلة التي تمكنها من الحفاظ على ثبات المستوى الرياضي عند تكرار الأداء سواء كانت تلك القدرات تتعلق بالسرعة أو التحمل . وتعد رياضة كرة القدم من الفعاليات الرياضية المتناوبة بين العاملين اللاهوائي والهوائي ويستعمل النظام اللاهوائي في القوة المميزة بالسرعة وسرعة الحركة والقوة الانفجارية (من عمليات القفز والركل والانطلاق والمرابطة .... الخ.) في جميع خطوط الفريق من حارس المرمى وخط الدفاع وخط الوسط وخط الهجوم، وهناك نوعين من نظم إنتاج الطاقة اللاهوائية هما: نظام الطاقة الفوسفاجيني يعد من أهم الأنظمة التي تجهز الطاقة للعضلات العاملة خلال المنافسة (ثلاثي فوسفات الادنيوسين وفوسفات الكرياتين) وهو مركب كيميائي غني جداً بالطاقة ومخزون في العضلة بشكل قليل يكفي لعدة ثواني والجسم لديه القدرة على إعادة بناء بنفس سرعة استهلاكه ويعتمد لاعب كرة القدم على العمل اللاهوائي للحصول على الطاقة لأداء الحركات السريعة مثل التصويب والقفز والانطلاقات مع الكرة أو بدون كرة والمرابطة. ان نظام حامض اللاكتيك هو النظام اللاهوائي الأخر الذي يمكن بواسطته إعادة تشكيل ATP في داخل العضلة هو أكسدة الكلايوجين جزئياً الى اللاكتيك وتعتمد الفعاليات الرياضية التي تستغرق من (10 ثانية) الى (3 دقائق) تقريباً على هذا النظام بشكل رئيس في إعادة بناء ATP سيما وان لعبة كرة القدم من الألعاب الرياضية الذي تتطلب مواصفات جسمية وبنية ومهارية وخطوية ونفسية ومن أهم متطلبات اللعبة تطوير صفة السرعة، تعد السرعة من القدرات البدنية التي يحتاج إليها

محافظة ديوانية.

المجال الزمني: من 2023/11/22 لغاية 2024/8/4

المجال المكاني: ملعب ومختبر الفلسجة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة القادسية.

## 2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث: استعمل الباحثان المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة لملائمته طبيعة مشكلة البحث.

2-2 مجتمع وعينة البحث: يعني مجتمع البحث " جميع عناصر ومفردات المشكلة أو الظاهرة قيد الدراسة " (عثمان محمد، واخرون: 2000، 137) أما عينة البحث " فهي الجزء الذي يمثل مجتمع الأصل أو النموذج الذي يجري عليها الباحثان مجمل محور عمله (ظافر الكاظمي: 2012، 84). لبلوغ أهداف الدراسة تم تحديد مجتمع البحث وهم فئة الشباب بكرة القدم في محافظة الديوانية للموسم الرياضي 2024/2023 المتمثلة بلأندية التالية (المهناوية، الشامية، الدغارة، السنية، نفر، الانتفاضة، الحمزة، اليقضة، سومر، النجمة) وبواقع (214) لاعبا وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وهم لاعبو نادي شباب النجمة الرياضي بكرة القدم والبالغ عددهم (23) لاعبا . وبعد استبعاد حراس المرمى بلغ العدد النهائي لأفراد العينة (20) لاعبا لأن حراس المرمى يمثلون مجتمع مختلف من حيث الجهد المبذول.

## 2-2-1 تجانس عينة البحث: من اجل ضبط المتغيرات

التي تؤثر في دقة نتائج البحث لجأ الباحثان في التحقق من تجانس عينة البحث التي تتعلق بالقياسات المورفولوجية وهي (الطول، وكتلة الجسم، والعمر التدريبي)، إذ استعمل الباحثان معامل الاختلاف قبل الشروع بتطبيق التجربة الرئيسية على مجموعة البحث (التجريبية) بحسب ما هو مبين في الجدول (1).

الجدول (1) يبين تجانس عينة البحث في المتغيرات المؤثرة في الدراسة

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسط	الاختلاف	معامل الاختلاف
1	الطول	سم	179.4	180.3	2.23	1.89
2	الكتلة	كغم	68.3	69.2	3.44	9.8
3	العمر	سنة	18.6	18.9	0.55	5.22
4	العمر التدريبي	سنة	5.75	6.10	1.22	7.48

## مشكلة البحث:

لعبة كرة القدم من الألعاب المركبة الذي تفرض على لاعب امتلاكه العديد من القدرات البدنية لأداء المتطلبات المهارية ان التطور الذي حصل في جانب التدريب والجانب الفلسجي هو نتيجة التطور الذي حصل للاعبين في قدراتهم البدنية والوظيفية والمهارية وأيضا تكيف الأجهزة الوظيفية للاعبين الذي تساعدهم في الاستمرار في العمل البدني الذي يقومون بممارسته سواء عملا هوائيا أم لا هوائيا. السرعة واحدة من الصفات البدنية المهمة هذا ما تميزت به كرة القدم الحديثة الذي تميز بأداء متكرر للسرعات العالية تحت ضغوط المباراة وأعباءها سواء كانت ضغوط بدنية أو ضغوط فسيولوجية أو ضغوط نفسية يتطلب من لاعب ان يؤدي سرعات متكررة سواء كانت عند الزيادة في الهجوم أو العودة السريعة للدفاع هذه الحركات المتنوعة فرضت على اللاعب ان يمتلك إمكانيات وظيفية تأهله لتقديم مستوى أفضل خلال المباراة دون هبوط في مستواه وتتجلى مشكلة البحث في الإجابة على السؤال التالي: هل التدريب وفق مبدأ المحافظة على تكرار السرعات العالية يساهم في تطوير السرعة و المتغيرات والبدنية والمهارية و الفسيولوجية المرتبطة بها ؟

أهداف البحث: يهدف البحث الى:

1- التعرف على تأثير تدريبات لا هوائية خاصة في القدرة على تكرار السرعات العالية وبعض القدرات البدنية والمهارية المركبة للاعبين كرة القدم الشباب .

2- التعرف على تأثير تدريبات لا هوائية خاصة في المتغيرات الوظيفية المرتبطة بـ  $CO_2, O_2$  للاعبين كرة القدم الشباب .

## فرضيات البحث:

1- هنالك تأثير ايجابي للتدريبات لا هوائية الخاصة في القدرة على تكرار سرعات العالية وبعض القدرات البدنية والمهارية المركبة للاعبين كرة القدم الشباب .

2- هنالك تأثير ايجابي للتدريبات لا هوائية الخاصة في المتغيرات الوظيفية المرتبطة بـ  $CO_2, O_2$  للاعبين كرة القدم الشباب .

## مجالات البحث:

المجال البشري: لاعبو شباب نادي النجمة بكرة القدم في

(2023، 32).

2- 5 الاختبارات المهارية المركبة:

2- 5- 1 اختبار: الإخماد (بالصدر) والحرجة

والتهديف (بسام صاحب: 2018، 65):

2- 6 التجربة الاستطلاعية: اجري الباحثان التجربة في

يوم (الجمعة) الموافق 2024/3/29 على عينة عدد (5) من مجتمع البحث وذلك لغرض والاختبارات البدنية والوظيفية وكذلك التعرف على الصعوبات التي قد تواجه الباحثان أثناء التجربة ومعرفة الصعوبات أيضا والتأكيد على صلاحية الأجهزة والأوتوات والتعرف على تنفيذ إمكانية الدراسة وكذلك معرفة الوقت الكافي لأجراء الاختبارات المستخدمة والمعوقات التي ستواجه الباحثان.

2- 7 الإجراءات الميدانية:

2- 7- 1 الاختبارات القبلية: تم إجراء الاختبارات القبلية

على أفراد عينة البحث قبل البدء بتنفيذ التدريبات لا هوائية الخاصة والتي تضمنت الاختبارات القبلية اختبارات البدنية (القدرة على تكرار سرعات لعالية، تحمل السرعة، وكذلك الاختبارات المهارية المركبة (الإخماد بالصدر والحرجة المستقيمة والتهديف).

اليوم الأول اختبار القدرة على تكرار السرعات العالية في يوم الاثنين الموافق 2024/4/1.

اليوم الثاني اختبار تحمل السرعة في يوم الثلاثاء الموافق 2024/4/2.

اليوم الثالث يكون اختبار الإخماد بالصدر والحرجة المستقيمة والتهديف في يوم الخميس الموافق 2024/4/4، فضلا عن المتغيرات الوظيفية التي تمثل العجز والدين الاوكسجيني و المتغيرات الوظيفية لمرتبطة بـ O<sub>2</sub> و CO<sub>2</sub> الذي تقاس بجهاز K5 التي تقاس ضمن الاختبارات البدنية وان الاختبارات البدنية والوظيفية التي تكون على ملعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ومختبر الفسلجة في الكلية.

2- 7- 2 التجربة الرئيسية (تطبيق المنهج التدريبي):

تم إجراء التجربة الرئيسية على عينة البحث وهم اللاعبين الشباب

إن من خلال نتائج الجدول (1) يتبين قيم معامل الاختلاف أقل من 30%، مما يدل على تجانس عينة البحث.

2- 3 الأجهزة والأوتوات والوسائل المستخدمة في

البحث: (المراجع والمصادر، الاختبارات والقياس، الملاحظة، المقابلات الشخصية، استمارة تفرغ البيانات، شبكه المعلومات الدولية (الانترنت)، جهاز K5 لقياس المتغيرات التنفسية القلبية، حاسبة نوع hp، ساعة توقيت، ملعب كرة قدم، شريط قياس، صافرات عدد (2)، شواخص. شريط لاصق، درج ارضي، جدار مقسم لقياس دقة التهديف، كرة قدم عدد(6)).

2- 4 إجراءات البحث الميدانية:

2- 4- 1 قياس المتغيرات الفسيولوجية باستخدام نظام K5:

نظام k5 هو نظام محمول متكون من عدة أجهزة وظيفية القياس الميداني لمستويات الايض ومختلف المؤشرات الفسيولوجية التي تدخل في الأداء الرياضي يعمل عن طريق نظام البلوتوث يمكن التواصل عن بعد الهدف من استخدام هذا النظام قياس شدة التمرين من الناحية: الايضية، مستويات النبض القلبي، مؤشرات الجهاز التنفسي، حجم الاستهلاك الأقصى للأكسجين.

الجدول (2) يبين المتغيرات القلبية التنفسية

المتغيرات	المختصرات	وحدات القياس
التهوية الرئوية	VE	L/min
معدل ضربات القلب	HR	BPM
كمية الأوكسجين المستهلك خلال فترة الاسترداد	EPOC	ملليتر اكغم دقيقة
العجز الأوكسجيني		لتراد

2- 4- 2 المتغيرات المبحوثة:

2- 4- 2- 1 القدرات البدنية المدروسة: (RSA القدرة

على تكرار سرعات العالية)، تحمل السرعة.

2- 4- 3 الاختبارات البدنية المستخدمة في البحث:

2- 4- 3- 1 اختبار القدرة على اداء سرعات عالية

(كريماني حسين عجيل: 2023، 30)

2- 4- 3- 2 اختبار تحمل السرعة: اختبار الجري

المكوكي الاسترالي 30 ثانية:

35 ثانية راحة × 6 مرات ((كريماني حسين عجيل:

سهولة في استخلاص الأدلة العلمية ولأنها أداة توضيحية مناسبة للبحث تمكننا من تحقيق فرضيات وأهداف البحث على ضوء الإجراءات الميدانية التي قمنا بها.

### 3-1 عرض نتائج بعض المتغيرات البدنية وتحليلها ومناقشتها للمجموعة التجريبية (تكرار السرعات العالية، تحمل السرعة):

الجدول (3) يبين الفروق بين الاختبارات القبلية والبعديّة في بعض المتغيرات البدنية (تكرار السرعات العالية، تحمل السرعة)

المتغيرات	الاختبار	الوسط الحسابي	العدد	الانحراف المعياري	t	درجة الحرية	الدالة
تكرار السرعات العالية	قبلي	9.022	20	1.397	14.443	19	0.000
	بعدي	4.735	20	0.447			
تحمل السرعة	قبلي	126.000	20	23.708	-7.330	19	0.000
	بعدي	162.150	20	2.134			

في ضوء البيانات المستخرجة لأفراد عينة البحث يبين الجدول (3) الفروق في قيم المتغير البدني القدرة على تكرار سرعات العالية وتحمل السرعة للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي وكما مبين في الجدول فإن طبيعة أفراد العينة أظهرت فروقا بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي . وان لاعب كرة القدم يحتاج إلى التكرارات السريعة العالية التي تكون من المجهودات البدنية المشابهة لحالات اللعب التي أظهرت النتائج تطور في قدرة الرياضي على إنتاج قدرة عالية في التكرارات وهذا ما أعده الباحثان من تربيّات التي توافقت على تربيّات القدرة على التكرارات، ويعزو هذا التطور على قدرة الجهاز العصبي والعضلي في إنتاج سرعات عالية في السبع تكرارات من اختبار (RSA) كذلك قدرة على إنتاج الطاقة، وان لدى لاعب كرة القدم الإمكانيات اللاهوائية التي تساعده في استعادة الشفاء ما بين التكرارات والمحافظة على إنتاج سرعة عالية دون حدوث تعب أو هبوط في الأداء وهذا ما نحتاجه في حالات اللعب التي تكون المستوى عالي في عملية الانتقال ما بين الهجوم والدفاع والرجوع بسرعة إلى الدفاع دون حدوث هبوط في المستوى، وبعد مؤشر القدرة على التكرارات السريعة مؤشراً بدياً فسيولوجياً في المحافظة على إنتاج طاقة تحت العبء الفسيولوجي الذي يكون عالياً جداً بسبب الاختبار الذي يكون مجهد مع الحفاظ على المستوى للاعب. تُرتبط القدرة على

لنادي النجمة بكرة القدم والبالغ عددهم (20) لاعباً ، وكالتالي :

بعد الانتهاء من الاختبارات القبلية ومعرفة مستوى اللاعبين عن طريق الاختبارات البدنية والمهارية المركبة الخاصة بالبحث ومن اجل الوصول إلى حل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه.

قام الباحثان بإعداد تربيّات لاهوائية خاصة لتطوير القدرة على تكرار سرعات العالية بواقع (20) تمرين تم البدء في يوم الاثنين الموافق 2024/4/8 والانتهاء في يوم الاثنين الموافق 2024/6/24 بواقع 3 وحدات في الأسبوع في الأيام (الاثنين، الأربعاء، الجمعة) بواقع (30) وحدة تربيّية خلال فترة الإعداد الخاص ويكون زمن الوحدة التربيّية بواقع (35-50) دقيقة الذي يكون من الجزء الرئيسي للوحدة التربيّية وتكون شدة الوحدات التربيّية من (85-100%) بواقع ثلاث تربيّات في كل وحدة تربيّية ومع مراعاة التدرج في الأحمال التربيّية استخدم الباحثان طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة في المنهج المستخدم وكذلك مراعاة التموج اليومي خلال الأسبوع الواحد بواقع (1:1) بما يناسب مع مستوى اللاعبين في جميع الوحدات التربيّية، وتكون التربيّيات وفق النظام اللاهوائي وذلك كونها تمثل المتغير المستقل للدراسة، فضلا عن ان نوعية التربيّيات ستكون وفق مبدأ القدرة على تكرار السرعات العالية .

**2-7-3 الاختبارات البعدية:** بعد الانتهاء من التجربة الرئيسية تم إجراء الاختبارات البعدية في يوم الأربعاء الموافق 2024/6/26 لعينة البحث بمساعدة فريق العمل المساعد وتحت نفس الظروف نفسها التي أجريت الاختبارات القبلية، وذلك لمعرفة التأثير الحاصل من جراء التربيّيات المستخدمة في البحث

**2-8 الوسائل الإحصائية:** استعمل الباحثان الحقيبة الإحصائية (SPSS) الإصدار (22)، والقوانين المستخدمة هي: (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار (T) للعينات المتناظرة، معامل الارتباط البسيط بيرسون، معامل الاختلاف).

### 3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

يتناول هذا الفصل عرض نتائج البحث وتحليلها ومناقشتها، بعد ان استكمل الباحثان جمع البيانات الناتجة عن الاختبارات المستعملة والتي تم وضعها على شكل جداول لما تمثله من

### 3- 2 عرض نتائج بعض المتغيرات المهارية المركبة وتحليلها ومناقشتها للمجموعة التجريبية:

الجدول (4) يبين الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية في بعض المتغيرات المهارية المركبة

المتغيرات	الاختبار	الوسط الحسابي	العدد	الانحراف المعياري	t	درجة الحرية	الدلالة
اختبار الإخماد بالصدر والدرجة المستقيمة و التهديف	قبلي	4.600	20	0.897	-8.099	19.000	0.000
	بعدي	6.325	20	0.693			

في ضوء البيانات المستخرجة لأفراد عينة البحث، يبين الجدول (4) الفروق في قيم الاختبارات المهارية المركبة (الإخماد بالصدر) والدرجة والتهديف، في الاختبارين القبلي والبعدي وكما مبين في الجدول أعلاه فإن طبيعة أفراد العينة للمجموعة الواحدة أظهرت فروقاً بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية. اختار الباحثان اختبارات مهارية مركبة حديثة مركبة مابين مجموعة من المهارات حتى يكون الأداء المهاري متناسباً مع ما هو حاصل بالفعل بالمباريات وخصوصاً في كرة القدم الحديثة وهذا ما خلق أجواءً مشابهة للمباراة فجعلت اللاعب أكثر ثقة واستعداداً بدنياً وعقلياً لقيادة عضلات الجسم بقيادة الرجلين لتحكم بالكرة بشكل ألي ومنسق أي بتكنيك عالٍ وكذلك أكد الباحثان على الأداء السريع للجري بالكرة والمراوغة لأهمية السرعة في كرة قدم كذلك الدقة والانتباه على زيادة إحساس اللاعب بالكرة وتقدير المسافة بين اللاعب والكرة مما ساعد على تحديد مكانه المناسب عند دفع الكرة أثناء الدرجة ويرى الباحثان ان سبب الفروق التي ظهرت لصالح الاختبار البعدي في المجموعة التجريبية هو استعمال تدريبات حديثة مركبة مبنية على أسس علمية مشابهة لظروف المباراة الواقعية والربط بين المهارات المركبة وأدائها وكأنها مهارة واحدة عند تنفيذها وكذلك عملية الترابط مابين الأداء المهاري وتأثير الجهد مرتبط بشكل كبير بطبيعة الجهد المبذول أثناء الاختبار والزمن والقدرة البدنية . كذلك يعزو الباحثان هذا إلى مستوى درجة إتقان اللاعبين إلى هذه المهارات. إن اللاعبين الممارسين في رياضة معينة خاصة كرة القدم يؤدون المهارات بدرجات مختلفة من الإتقان ويطلق على المستوى الذي يؤدي اللاعب أو

تكرارات العدو السريع بقدرة الاسترجاع السريع لمخزون الفوسفوكرياتين بعد كل مجهود وكذلك بالقدرة على التخلص من تراكم أيونات H المتركمة أثناء العودات المتتالية ( Bishop D.S: 2003,199). ويرى الباحثان ان التطور الذي حصل في الاختبار البعدي في المتغير البدني تحمل السرعة هو استخدام تمرينات مقننة بصورة علمية استهدفت صفتي التحمل والسرعة الذي يشكلان تحمل السرعة عبر التريبات التي اتبعها الباحثان وهو تأخير ظهور التعب لدى اللاعب الذي يتجمع حامض اللبنيك في العضلة ومخلفاته الذي سوف يؤثر سلباً على الرياضي ولا يجعله يكمل المباراة الى نهايتها، وان التريبات هدفت الى تطوير صفة التحمل التي بالغالب تحتاج الى فترة طويلة من الوقت للتكيف الأجهزة الوظيفية للجسم عبر استعمال التمرينات المتنوعة وبشدة عالية ومدد راحة قليلة نسبياً، وتعد هذه الصفة من الصفات الضرورية للاعب كرة القدم الإكمال المباراة لأداء الجهد البدني بسرعة عالية دون ظهور التعب وهذا ما اكده (عصام عبد الخالق) "قدرة الفرد على الاحتفاظ بالسرعة في ظروف العمل المستمر ببنية مقرة مقاومة التعب عند حمل ذي درجة عالية شدته من 75-100% من مقرة الفرد على التنفس اللاهوائي لاكتساب الطاقة" (عصام عبد الخالق:1999، 151) لذا فان هذه الصفة تعمل على تهيئة اللاعب لأداء جهد بدني بشدة عالية لأطول مدة زمنية ممكنة بالكفاية نفسها تحت ظروف نقص عالٍ للأوكسجين، إذ كلما كانت شدة الأداء عالية استنفذ الأوكسجين بشكل أسرع لان كمية الأوكسجين الموجودة لا تتناسب مع الجهد المبذول، لذا يحصل نقص الأوكسجين عالي فيتحول الجسم إلى الكلايكوجين المخزون في العضلات والكبد للحصول على الطاقة لأجل استمرار الأداء وهنا يكون العمل من دون وجود الأوكسجين وغلباً ما تتم هذه الصفة تحت شدة قصوى أو شبة قصوى وهذا ما أكد عليه (Bompa, 1985) "وتعني مقاومة أجهزة الفرد العضوية للتعب تحت حالات الشدة القصوى" (Bompa. T .O:1985,239).



إما ما يخص المتغير HR ظهرت النتائج لصالح الاختبار البعدي في المجموعة التجريبية أما فيما يخص متغيرات العضلة القلبية فان المؤشرات المرتبطة جميعها تتعلق بعامل مهم جدا خلال الجهد البدني وكذلك الاستشفاء وهو كمية الدم المنفوعة سواء كانت في الضربة الواحدة أو الدقيقة، وهذه الأهمية تتجلى في عامل مهم وهو إيصال الأوكسجين والعوامل الأخرى عبر الدم إلى أجهزة الجسم كافة لمواجهة التغيرات الكبيرة خلال الجهد أو في مرحلة الاستشفاء ولذلك فان الاهتمام في تطوير تلك المؤشرات تعد أمراً مهماً لضمان عودة أجهزة الجسم الى الحالة الطبيعية بشكل أسرع خلال التوقف عن الجهد البدني، أي ان العضلة القلبية هي ليست مؤشراً عن الكفاءة البدنية فقط بل يتعدى الأمر إلى أن تكون عاملاً مساهماً في تسريع الاستشفاء خاصة وان لاعب كرة القدم وما يتعرض له من ضغطٍ بدني وفسولوجي كبير فانه بحاجة الى سرعة الاستشفاء خلال مدد التوقف التي تحدث بين الأشواط أو خلال فترات اللعب . لذا أكدت سميرة خليل، بأنه تزداد ضربات القلب عند القيام بمجهود عضلي بسبب حاجة العضلات إلى كميات أكبر من الدم المؤكسج لإمداد العضلة بالطاقة اللازمة للنشاط، وتتناسب هذه السرعة مع شدة الجهد وتعود سرعة القلب إلى الحالة الطبيعية بعد انتهاء الجهد (سميرة خليل: 2008، ص 154) .

أن الجدول (5) يظهر نتائج في قياس التهوية الرئوية (VE) لصالح الاختبار البعدي ان التهوية الرئوية من المتغيرات الفسيولوجية المرتبطة بالتحكم بالتنفس وتعني حركة الهواء داخل وخارج الرئتين خلال الدقيقة الواحدة، كما ان استعمال الأوكسجين وموازنة ثنائي وأكسيد الكربون، ان المتحكم بنسب الأوكسجين وثنائي اوكسيد الكربون هو الدم المتأثر بالتمثيل الغذائي فالزيادة الحاصلة في الايض الخلوي تؤدي الى زيادة الطلب على الأوكسجين وزيادة إنتاج ثنائي وأكسيد الكربون، يتأثر بالجهد البدني الذي يزيد من عدد مرات وعمق التنفس استجابة للتغيرات الحاصلة في الاختبار نلاحظ في الاختبار البعدي ان نسبة الأوكسجين تكون أعلى من ثاني اوكسيد الكربون التي تساعد على طرح ثاني الأوكسجين خارج الجسم هن طريق زيادة عدد مرات التنفس مما تسهل عملية التخلص من مخلفات الطاقة ويكون الدم الدور الأساسي في إيصال

الممارس للمهارة المعينة مستوى الأداء بمعنى آخر إن مستوى الأداء المهاري لأي مهارة يعبر عن درجة إتقان الممارس و اللاعب لها " (مفتي إبراهيم حماد: 1998، 97).

يرى الباحثان إن مهارة (الإخماد بالصدر والدرجة والتهديف) هي مهارات مركبة تميزها شموليتها في اي حالة من حالات اللعب المهمة وعليه من الأهمية الربط بين المهارات الأساسية في لعبة كرة القدم، إذ يعد الربط بين عدة مهارات ثر كأنما هو ربط أهمية كل واحدة منها بالأخرى (فارس سامي يوسف: 2006، 112) وتعد جميع ما ذكر مهارات أساسية في لعبة كرة القدم، إذ إن مهارة الإخماد من المهارات المهمة بكرة القدم، تكمن أهميتها من ارتباط نجاح باقي المهارات بها، إن ما يسبق أداء باقي المهارات على الأغلب (كالمناولة والدرجة والتهديف) مهارة الإخماد لذلك يعد نجاح هذه المهارة مفتاحاً لنجاح لبقية المهارات التي تليها كذلك إن عملية إخماد الكرة مع إمكانية التحكم بها يعطي صورة واضحة حول إمكانيات اللاعب ويراعته على الربط بين مهارة الإخماد والمهارات الأخرى، إذ بدون إتقان هذه المهارة لا يستطيع اللاعب القيام بالتهديف أو المناولة أو الخداع بطريقة مثلى وصحيحة وسيكون تأثيرها سلبياً على الفريق (حسن عبد الجواد: 1980، 28). يشير (مفتي إبراهيم، 1998) إلى إن الإخماد يعني السيطرة على الكرة وامتلاكها ووضعها تحت تصرف اللاعب كي يحركها بالطريقة التي تتناسب الموقف المناسب المتواجد فيه (مفتي إبراهيم حماد: 1998، 97).

### 3-3 عرض نتائج بعض المتغيرات الوظيفية وتحليلها ومناقشتها للمجموعة التجريبية:

الجدول (5) يبين الفروق بين الاختبارات القلبية والبعدي في بعض المتغيرات الوظيفية (HR، VE، العجز الأوكسجيني والدين الأوكسجيني)

المتغيرات	القياسات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T	درجة الحرية	الدلالة
HR	قبلي	177.900	2.573	-	19	0.000
	بعدي	184.300	2.226	24.099		
الدين الأوكسجيني	قبلي	47.643	4.56	6.9	19	0.001
	بعدي	55.723	3.93	10.33		
العجز الأوكسجيني	قبلي	3.14	0.54	9.81	19	0.001
	بعدي	3.68	0.34	7.74		
VE	قبلي	130.395	10.990	-2.254	19	0.036
	بعدي	134.385	9.430			

الاستشفاء وينخفض بالتدرج . كما توجد عوامل أخرى تجعل الدين الاوكسجيني مرتفعا خلال فترة الاستشفاء منها إزالة لحمض اللاكتيك المتراكم وكذلك المحافظة على الاستقرار التجانس لأجهزة الجسم التي طرأت عليها تغيرات كبيرة نتيجة الجهد البدني العالي الشدة، ويذكر جبار رحيمة الكعبي، كلما كان تجهيز الجسم بالأوكسجين غير كافي لمتطلبات الجهد البدني الشديد فانه ينتج عن ذلك تراكم حامض اللاكتيك وبعد الانتهاء من الجهد فان الجسم يحتاج الى كمية من الأوكسجين تعادل الكمية التي احتاج إليها الجسم أثناء الجهد البدني ولم يتمكن الجسم من الحصول عليها وتستخدم هذه الكمية في تجديد مصادر الطاقة الفوسفاتية وتجديد الكلايوجين المستهلك والتخلص من حامض اللاكتيك فضلا عن تعويض أوكسجين الميوكلوبين وإعادة الجسم لحالة ما قبل البداية (جبار رحيمة الكعبي: 2007، ص49) .

أما نتائج متغير العجز الاوكسجيني نلاحظ ان هنالك فرقا في الاختبار البعدي وان نسبة العجز قلت مع الجهد البدني العالي، وهذا الأمر يعد منطقيا مع ما يتعرض له الجسم من حاجة كبيرة للأوكسجين تقدر ب (10-15) ضعف الحاجة وقت الراحة، وعليه فان هذا المؤشر مهم جدا في وصف الكفاءة الفسيولوجية والبدنية لجسم الرياضي كون الأفراد الذين لديهم مقرة على الأداء البدني بعجز أوكسجين اقل هم أصحاب الكفاءة البدنية والفسيولوجية الأفضل إذ ان الجسم يكون قادرا على توفير الكمية الكافية من الأوكسجين خلال الجهد البدني للتغلب على العجز الذي يحصل خلال الجهد البدني عن طريق الاستدانة من أماكن أخرى لمواجهة ذلك العجز وهذا الأمر ينعكس على الأداء البدني الذي يظهر بشكل مثالي عندما يتوفر الأوكسجين الكافي خلال الجهد البدني . ولهذا نلاحظ ان بداية الجهد البدني يكون العجز الاوكسجيني كبيرا يرافقه حالة من عدم الثبات في الأداء البدني وكلما زادت فترة الأداء العنيف قل معها العجز الاوكسجيني أي ان الجسم بدء يوفر الكمية الكافية من الأوكسجين للتغلب على ذلك العجز الاوكسجيني، كما يرى هزاع بن محمد الهزاع، ان العجز الاوكسجيني يمثل الفرق بين ما يتطلبه الجهد البدني من أوكسجين وما يستطيع الجسم توفيره من الأوكسجين، ويتم تعضية العجز الاوكسجيني من عدة مصادر لا تعتمد على اخذ

الأوكسجين عن طريق الدم التي يعمل بشبع الشرايين بالأوكسجين لتسهيل إزالة ثاني اوكسيد الكاربون من العضلات، وأيضا الحفاظ على التوازن الحمضي القاعدي وتنظيم السوائل وتوازن درجة الحرارة أثناء الاختبار، في عمليات إنتاج الطاقة تحتاج هذه العمليات إلى وجود الأوكسجين وبالتالي يكون هناك مخلفات ناتجة لهذه التفاعلات متمثلة في ثنائي اوكسيد الكاربون فضلا عن ماء إذ أن الأنشطة البدنية تحتاج الى نسب من الطاقة وبالتالي الحاجة الى المزيد من الأوكسجين كذلك ارتباط الأوكسجين بالمكافئ الأيضي وبالطاقة المصروفة فضلا عن معامل التنفس (هزاع: 2009، 641).

في ضوء البيانات المستخرجة الأفراد عينة البحث يبين جدول (5) الفروق في قيم بعض المتغيرات الوظيفية (العجز الاوكسجيني والدين الاوكسجيني) في الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية ويعد العجز الاوكسجيني والدين الاوكسجيني احد أهم المؤشرات الفسيولوجية هو إمكانية توفير الجسم من الأوكسجين للعضلة وإنتاج طاقة بما يلتم مع العمل البدني الذي يبذله لاعب كرة القدم من مجهود بدني عند اداء نشاط بدنيا ما بالنسبة الى متغير الدين الاوكسجيني فتشير نتائج هنالك فروقا لصالح الاختبار البعدي الى ان للمنهج التريبي أثرا في زيادة الدين الاوكسجيني ويرى الباحثان ان الأفضلية في قيم الدين الاوكسجيني عندما تكون مرتفعة والسبب في ذلك يعود الى جملة من الأسباب في مقدمتها هو ان مفهوم الدين الاوكسجيني هو مقدار ما يستهلكه الجسم من الأوكسجين خلال فترة الراحة التي تلي الجهد البدني (الاستشفاء) وعادة ما ترتفع تلك النسبة عن مقدار عن مقداره في الراحة، إذ ممكن ان نلاحظ زيادة الدين الاوكسجيني كلما كان الجهد البدني المبذول عنيفا كونه يستهلك كمية أوكسجين اكبر لإتمام ذلك المجهود ولذلك فان الجسم بحاجة الى توفير الكمية اللازمة من الأوكسجين خلال الجهد وسد العجز الحاصل نتيجة سرعة الأداء وقصر زمنه فانه يستدان الأوكسجين من أجهزة الجسم الأخرى والخلايا الغير مشتركة في الأداء، وبمجرد التوقف عن العمل فان الجسم يعمل على استرجاع الكمية التي تم استدانتها من الأوكسجين خلال العمل العضلي ولهذا يبقى الاستهلاك الاوكسجيني مرتفعا خلال الاستشفاء في بداية فترة

**والنفسية:** (بغداد، دار الكتب والوثائق، 2012).

[4] كريمة حسين عجيل؛ التحليل الفسيولوجي لمرحلتى الثبات والوصول الى حالة الثبات خلال الجهد البدني بدلالة بعض المتغيرات الوظيفية والبيئية للاعبين كرة القدم الشباب: (رسالة ماجستير، جامعة القادسية، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2023).

[5] بسام صاحب عبد الأمير طاهر؛ تصميم وتقنين بطارية اختبارات مهارية مركبة للاعبين كرة القدم بأعمار (16-18): (أطروحة دكتوراه، جامعة القادسية، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2018).

[6] مفتي إبراهيم حماد؛ **التدريب الرياضي الحديث- تخطيط-تطبيق-قيادة**، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1998).

[7] فارس سامي يوسف؛ بناء وتقنين بطارية اختبار لقياس بعض المهارات الهجومية بكرة السلة للشباب: (أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2006).

[8] حسن عبد الجواد؛ **كرة القدم المبادئ الأساسية-الألعاب الإعدادية-القانون الدولي**: (بيروت، 1980).

[9] جبار رحيمة الكعبي؛ **الأسس الفسيولوجية والكيميائية للتدريب الرياضي**: (الوحي، 2007).

[10] هزاع بن محمد الهزاع؛ **فسيولوجيا الجهد البدني الأسس النظرية والإجراءات العملية للقياسات الفسيولوجية**: (المملكة العربية السعودية، الرياض، جامعة الملك سعود، النشر العلمي والمطابع، 2009).

[11] سميرة خليل محمد؛ **مبادئ الفسيولوجيا الرياضية**، ط1: (بغداد، شركة ناس للطباعة، 2008).

[12] عصام عبد الخالق؛ **التدريب الرياضي- نظريات التطبيق**، ط9: (الإسكندرية، 1999).

[13] Bishop D.S Lawrence & M. Spencer: Predictors of repeated sprint ability in elite female

[14] Bompa. T. O: Theory and Methodology of training, second print, Kendall. Hunt

الأوكسجين من قبل الرئتين ومن ثم نقله عبر الجهاز النوري الى العضلات العاملة، وتشمل تلك المصادر أنظمة الطاقة اللاهوائية والمخزون الاوكسجيني في الدم والعضلات (هزاع بن محمد الهزاع: 2009، ص 512)

#### 4- الخاتمة:

عبر عرض وتحليل البيانات ومناقشتها توصل الباحثان للاستنتاجات التالية:

1-ن للمنهج التدريبي اثر على المتغيرات الوظيفية قيد الدراسة ( VE ، RQ ، VO2/VE ، VCO2/VE ، VO2max )

( HR ، MET ) بشكل ملحوظ للاعبين كرة القدم للشباب .

2-ظهرت النتائج معنوية لمتغيرات الدراسة بين الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبارات البعدي .

3-ان المنهج التدريبي للقدرة على تكرار السرعات العالية ساعد في تطوير القدرات المهارية المركبة للاعبين كرة القدم للشباب بشكل واضح في الاختبارات البعدي .

4-ان للمنهج التدريبي اثر إيجابي واضح في تطوير المتغيرات البدنية قيد الدراسة للاعبين كرة القدم للشباب .

بعد ما أظهرت النتائج من الاستنتاجات يوصي الباحثان بما يلي:

1-التدريب وفق القدرة على تكرار السرعات العالية

2-ضرورة إجراء الفحوصات الوظيفية المرافقة للتدريبات البدنية المستخدمة للاعبين كرة القدم .

3-مراعاة تضمين القدرة على تكرار السرعات العالية مع تحمل الأداء للاعبين كرة القدم

4-إجراء دراسة مشابهة باستخدام متغيرات فسيولوجية وبيئية أخرى على لاعبي كرة القدم وفعاليات أخرى.

5-على العاملين والمدربين في مجال كرة القدم الأخذ بنظر الاعتبار الإمكانيات البدنية والفسيولوجية للرياضي .

#### المصادر:

[1] زهير قاسم الخشاب وآخرون **مقدمة القدم**، ط1: (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999).

[2] عثمان محمد غنيم وآخرون؛ **مناهج وأساليب البحث العلمي النظرية والتطبيق**، ط1: (عمان، دار صنعاء للنشر والتوزيع، 2000).

[3] ظافر هاشم الكاظمي؛ **التطبيقات العلمية لكتابة الرسائل والاطاريح التربوية**

## الملاحق:

ملحق (1) الاختبارات المستخدمة في البحث

### الاختبارات البدنية المستخدمة في البحث:

#### 1- اختبار القدرة على اداء سرعات عالية (كريمان حسين عجيل: 2023، 30)

-الغرض من الاختبار: قياس القدرة على تكرار السرعات القصوى.

-الأوات: شواخص، شريط قياس، ساعة توقيت، ارض مستوية.

-طريقة الأداء: يتم الاختيار عن طريق العدو بأقصى سرعة (7تكرارات) لمسافة (30) متر مع إعطاء (25ثانية)راحة ايجابية بينهم.

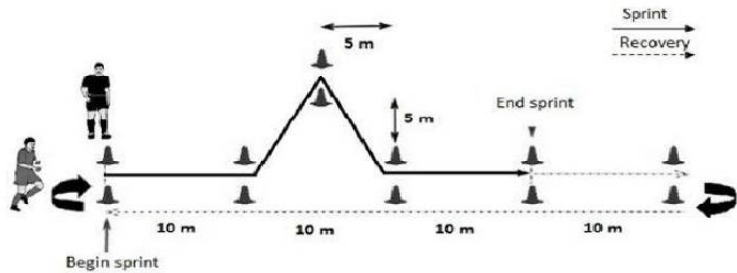
-التسجيل: يتم التسجيل زمن الاختبار كل تكرار وحسابه كما يأتي:

1-أسرع زمن (اقل زمن يتم تحقيقه خلال الاختيار).

2-متوسط الأزمنة من خلال قسمة مجموعة الأزمنة على عددها.

النسبة المئوية لمعدل الانخفاض ويتم حسابها عبر المعادلة التالية:

(مجموعة الأزمنة/أفضل زمن × عدد التكرارات) -1 × 100 (Franco M.2008,1194)



الشكل (1) يوضح اختبار القدرة على التكرارات السريعة

#### 2- اختبار تحمل السرعة: اختبار الجري المكوكي الاسترالي 30 ثانية:

35 ثانية راحة × 6 مرات (كريمان حسين عجيل: 2023، 32).

الأوات المستخدمة: صافرة، ساعة توقيت الكترونية، شريط قياس، شواخص عدد 7.

وصف الأداء: كما هو موضح في الشكل، يتم تحديد ممرات لركض أكبر مسافة ممكنة في 30 ثانية، ذهاباً وإياباً من (5 متر) ثم والعودة الى

نقطة البداية ثم (10متر) والعودة الى نقطة البداية ثم (15 متر) والعودة الى نقطة البداية ثم (20 متر) والعودة الى نقطة البداية ثم (25 متر)

والعودة الى نقطة البداية ثم الى (30 متر) والعودة الى نقطة البداية خلال 30 ثانية، ثم نحسب المسافة المقطوعة في 30 ثانية ونعطي فترة

راحة 35 ثانية ويكرر الاختبار مرة ثانية من البدء (6) تكرارات أخرى .

يمكن من خلال الاختبار قياس عدة متغيرات:

1-القدرة اللاهوائية اللاكتيكية وتتمثل بالمسافة يمكن قطعها خلال (30 ثانية).

2-السعة اللاهوائية اللاكتيكية وتتمثل بمجموع المسافة المقطوعة خلال (6 تكرارات).

3-الفرق بين أطول وأقصر مسافة يتم قطعها بست مرات وتمثل مؤشر التحمل اللاكتيكي وهو مقياس أداء القدرة اللاكتيكية اللاهوائية.



الشكل (2) يوضح تنفيذ للاختبار

### الاختبارات المهاريه المركبة:

#### 1- اختبار: الإخماد (بالصدر) والدرجة والتهديف (بسام صاحب: 65، 2018):

الهدف من الاختبار: قياس مهارة الإخماد ومهارة الدرجة ودقة التهديف .

الأدوات المستخدمة: كرات قدم قانونية، جهاز قاذف كرات، صافرة، بورك، مرمى بقياسات قانونية، جدار مقسم لقياس دقة التهديف، كادر مساعد يتألف من مسجل عدد (3) ومؤقت عدد (1) .

إجراءات تنفيذ الاختبار: تحدد منطقة اختبار الإخماد بثلاثة دوائر متداخلة يكون قطر الدائرة الصغيرة (1) متر وقطر الدائرة الوسطى (1.5) متر وقطر الدائرة الكبيرة (2) متر وعلى بُعد (1) متر تحدد منطقة اختبار الدرجة بمسافة (25) متر بخطي بداية ونهاية، وعلى خط منطقة الجزء تحدد منطقة اختبار دقة التهديف، إذ يتم وضع جدار مقسم إلى ثلاث مناطق على جهتي المرمى، تكون كل منطقة بقياس (122) سم عرضاً و 81 سم طولاً . وكما موضَّح في الشكل (1) .

وصف الأداء: عند سماع الصافرة يقوم المختبر بالانطلاق نحو منطقة اختبار مهارة الإخماد ويتم إطلاق الكرة من جهاز قاذف الكرات باتجاه منطقة الإخماد (يكون مسار الكرة مقوس) إذ يقوم المختبر بإخماد الكرة بصدرة ثم القيام بالدرجة المستقيمة لمسافة (25) متر وعند الوصول إلى خط نهاية منطقة اختبار الدرجة يقوم بتسديد الكرة باتجاه المرمى ونحو المنطقة المطلوبة .

#### شروط الأداء:

1- يجب أن يكون الإخماد بالصدر ومن لمسة واحدة فقط.  
2- يجب على المختبر تطبيق الأداء الصحيح لمهارة الدرجة ومراعاة عدم خروج الكرة عن سيطرته لأكثر من مسافة (1) متر وبأسرع وقت ممكن .

3- يجب على المختبر التسديد باتجاه المنطقة المحددة وبالتسلسل المطلوب .

4- يجب على المختبر أداء الاختبار ككل وبأسرع وقت ممكن .

#### طريقة التسجيل :

1- يعطى لكل مختبر ثلاث محاولات .

2- يتم حساب (3) درجات في حال إخماد اللاعب للكرة ضمن الدائرة الصغيرة .

3- يتم حساب (2) درجتان في حال إخماد اللاعب للكرة ضمن الدائرة الوسطى .

4- يتم حساب (1) درجة واحدة في حال إخماد اللاعب للكرة ضمن الدائرة الكبيرة .

- 5- يتم حساب درجة (صفر) في حال إخماد اللاعب للكرة خارج الدوائر الثلاثة .  
6- يتم حساب درجة الدرجة من ناحية الزمن عبر تطبيق (المعادلة) أو الجدول التالي: (بسام صاحب: 2014، رسالة ماجستير)

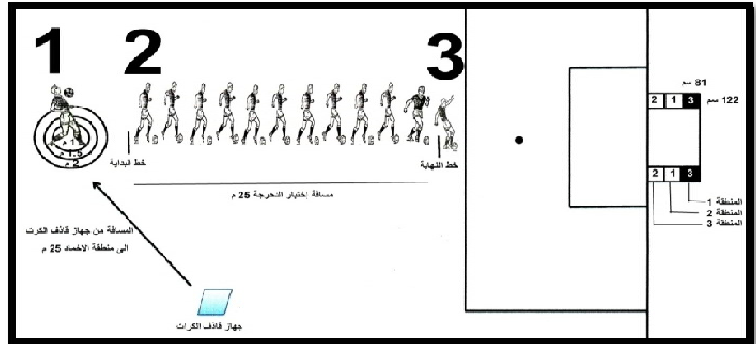
الدرجة	الزمن بالثانية	
3	6.6	أقل من 0
2.5	7.1	أقل من 6.6
2	7.6	أقل من 7.1
1.5	8.1	أقل من 7.6
1	8.6	أقل من 8.1
0.5	9.1	أقل من 8.6
0	فأكثر 9.1	

- يتم حساب درجة الدرجة من ناحية اللمسات من خلال تطبيق (المعادلة) أو الجدول التالي: (بسام صاحب: 2014، رسالة ماجستير)

عدد اللمسات	15	14	13	12	11	10	الدرجة
الدرجة	3	2.5	2	1.5	1	0.5	

- 1- يتم استخراج الدرجة النهائية للدرجة من خلال جمع درجات المحاولات وتقسيمها على ثلاثة  
2- يتم حساب (3) درجات في حال التهديف بالمنطقة المطلوبة رقم (1) في الزاوية العليا للمرمى.  
3- يتم حساب (1) درجة في حال التهديف بالمنطقة المطلوبة رقم (2) في منتصف المنطقة المجاورة للقائم .  
4- يتم حساب (2) درجتان في حال التهديف بالمنطقة المطلوبة رقم (3) في الزاوية السفلى للمرمى.  
5- يتم حساب درجة (صفر) في حال تسديد اللاعب للكرة خارج المنطقة المطلوبة.  
6- تستخرج الدرجة الكلية للمختبر من خلال جمع درجات المهارات الثلاثة.

الشكل (3) يوضح اختبار الإخماد بالصدر والدرجة المستقيمة والتهديف



## تأثير نظام المحطات في تطوير مطاولة القوة العضلية للأطراف السفلى للاعب الكيكوشنكاي كراتيه

### المتقدمين

م.م جاسم قاسم عباس<sup>1</sup> . معلاء حسين بادي<sup>2</sup> م.م هاله فاهم عليوي<sup>3</sup>

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

مديرية التربية في الديوانية<sup>2</sup>

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

(<sup>1</sup> Jasemjorden95@gmail.com, <sup>2</sup> aa2qq081o1@gmail.com, <sup>3</sup> Hala.fahim@mu.edu.iq)

**المستخلص:** تتطلب رياضة الكيكوشنكاي كراتيه من اللاعبين المتقدمين مستويات عالية من مطاولة القوة، خاصة في الأطراف السفلى، لدعم أدائهم خلال المنافسات التي تعتمد على القوة والقدرة على التحمل في تنفيذ الحركات المتكررة والتقنيات القتالية ورغم الأهمية الكبيرة لهذه القدرات، إلا أن العديد من المنهج التربوية تقتصر إلى التركيز الكافي على تطوير مطاولة القوة بشكل فعال وموجه وفقاً لمتطلبات هذه الرياضة تتمثل مشكلة البحث في الحاجة إلى التحقق من مدى فعالية منهج تدريبي مٌصمم خصيصاً لتطوير مطاولة القوة للطرف السفلي لدى لاعبي الكيكوشنكاي كراتيه المتقدمين. يسعى هذا البحث للإجابة على السؤال التالي: هل يسهم المنهج التدريبي المقترح في تحسين مطاولة القوة بشكل ملحوظ بالمقارنة مع الأساليب التدريبية التقليدية؟ وهناك أهداف يسعى الباحثون الى تحقيقها وهي إعداد برنامج تدريبي بطريقة تدريب المحطات الهرمي لتطوير مطاولة القوة للطرف السفلي لدى لاعبو الكيكوشنكاي كراتيه وكذلك التعرف على مدى تأثير المنهج التدريبي في تطوير مطاولة القوة للطرف السفلي لدى لاعبو الكيكوشنكاي كراتيه، تم اختيار عينه البحث بصوره عمديه من لاعبي الكيكوشنكاي كراتيه والبالغ عددهم (18) لاعبا ولقدتم تقسيم العينة بشكل عشوائي الى مجموعتين ويتم تدريب المجموعة الأولى (التجريبية) وفق المنهج التدريبي المعد والخاص بتطوير مطاولة القوة أما المجموعة الثانية (الضابطة) يترب وفق طرائق تدريبية الاعتيادية التي يتبعها المدرب، وقد طبق المنهج التدريبي خلال المدة 2024/6/20 لغاية 2024/8/20 وعلى وفق النتائج التي تحصل عليها الباحثون من الاختبارات القبلية والبعديّة وبعد ان أجرى عرها وتحليلها ومناقشتها ووضعها في جداول إحصائية لتطبيق الفرضيات المطلوبة وبعدها استنتج الباحثونان للمنهج التدريبي المعد اثر ايجابي على تطوير مطاولة القوة للاعب الكيكوشنكاي المتقدمين، فضلا عن تأثيرات تمرينات الأوزان بالتكرارات العالية وبشدة 50-70% على تنمية مطاولة القوة لعضلات الرجلين.

**الكلمات المفتاحية:** مطاولة القوة- الكيكوشنكاي كراتيه.

## 1- المقدمة:

إن التقدم الذي يشهده العالم على المستوى العلمي في الوقت الحاضر يعد أحد الأسباب الرئيسية في تقدم ورقي الحياة البشرية من خلال التخطيط العلمي المبرمج و المدرس الذي يساهم في تحقيق أهداف الإنسان، إذ إن هذا التقدم شمل مجالات الحياة جميعها ومنها المجال الرياضي والتربوي، وقد ساعدت الدراسات والبحوث العلمية المتعلقة بالعملية التدريبية المدرب على تطوير معرفته وفتحت له آفاق جديدة وطرق مختلفة لتطوير اللاعبين وتحسين مستوياتهم لأفضل ما يمكن .

أن قيام المدرب باختيار التمرينات المناسبة والملائمة والمنظمة والتي يمكن التحكم فيها من حيث سرعة الأداء إذ تتلائم مع مستوى اللاعبين والفئة العمرية، كذلك فهم الواجبات الملقاة على اللاعبين تعد من الأمور الهامة التي تساعد اللاعبين على تطبيق التمرينات وتحقيق الأهداف المحددة وتطوير الصفات التي وضعت التمرينات من أجلها .

تعد لعبة الكيوكوشنكاي كراتيه من الألعاب القتالية الفردية ذات الاتصال الكامل يتنافس اللاعبين فيما بينهم ولا ينتهي النزال إلا بفوز احدهم إذ يستمر اللاعبون بتوجيه اللكمات والركلات وأداء خطط ومهارات هجومية ودفاعية طويلة وقت النزال وهذا ما يتطلب لياقة بدنية عالية جدا وخصوصا صفة مطاولة القوة إذ اجمع مختلف علماء التدريب الرياضي على أهمية صفة مطاولة القوة للألعاب القتالية وخصوصا في لعبة الكيوكوشنكاي لكونها تساعد اللاعب على الاستمرار بتوجيه الركلات واللكمات حتى الثوان الأخيرة من الجولات وفي هذا الوقت اغلب اللاعبين تتخفف مستوياتهم بسبب انخفاض مستوى مطاولة القوة لديهم ومن هنا جاءت أهمية البحث في إعداد برنامج تدريبي خاص بتطوير مطاولة القوة لاعبو الكيوكوشنكاي كراتيه والوصول بهم لأفضل مستوى ممكن وتحقيق الإنجازات .

## مشكلة البحث:

تتطلب رياضة الكيوكوشنكاي كراتيه من اللاعبين المتقدمين مستويات عالية من مطاولة القوة، خاصة في الأطراف السفلى،

لدعم أدائهم خلال المنافسات التي تعتمد على القوة والقدرة على التحمل في تنفيذ الحركات المتكررة والتقنيات القتالية ورغم الأهمية الكبيرة لهذه القدرات، إلا أن العديد من البرامج التدريبية تقتصر إلى التركيز الكافي على تطوير مطاولة القوة بشكل فعال وموجه وفقاً لمتطلبات هذه الرياضة.

تتمثل مشكلة البحث في الحاجة إلى التحقق من مدى فعالية منهج تدريبي مُصمم خصيصاً لتطوير مطاولة القوة للطرف السفلي لدى لاعبي الكيوكوشنكاي كراتيه المتقدمين. يسعى هذا البحث للإجابة على السؤال التالي: هل يسهم المنهج التدريبي المقترح في تحسين مطاولة القوة بشكل ملحوظ بالمقارنة مع الأساليب التدريبية التقليدية؟

## أهداف البحث:

- 1- إعداد برنامج تدريبي بطريقة تدريب المحطات لتطوير مطاولة القوة للطرف السفلي لدى لاعبو الكيوكوشنكاي كراتيه.
- 2- التعرف على مدى تأثير المنهج التدريبي في تطوير مطاولة القوة للطرف السفلي لدى لاعبو الكيوكوشنكاي كراتيه.

## فرضيات البحث:

- 1- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح الاختبار البعدي لمتغير مطاولة القوة .
- 2- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية لمتغير مطاولة القوة.

## مجالات البحث

**المجال البشري:** لاعبو نادي المسيب للكيوكوشنكاي كراتيه سنة 2024.

**المجال الزمني:** من 2024/6/15 الى 2024/9/15.

**المجال المكاني:** قاعة نادي المسيب للكيوكوشنكاي كراتيه .

## 2- منهج البحث وإجراءاته الميداني:

**2-1 منهج البحث:** استخدم الباحثون المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة ذو الاختبار القبلي و



لكونه من أفضل الاختبارات الخاصة بقياس مطاولة قوة عضلات الطرف السفلي .

**اختبار مطاولة القوة (جميل قاسم البكري، 2013).**

**اسم الاختبار:** ثني الركبتين ومدهما من الوقوف (قرفصاء خلفي، سكوات) الغرض من الاختبار قياس مطاولة قوة عضلات الطرف السفلي.

**طريقة الأداء:** من وضع الوقوف يعمد اللاعب بوضع البار فوق الكتفين خلف الرأس بمجرد إعطاء إشارة البدء يعمد بثني الركبتين كاملا ومدهما مرة أخرى للوقوف يؤدي تكرارات حتى التعب مع الأداء بشدة 50% من إمكانية اللاعب القصى .

**طريقة التسجيل:** تحسب عدد التكرارات الصحيحة التي يؤديها اللاعب حتى التعب.

**2-4-2 التجربة الاستطلاعية:** هي تجربة مصغرة للاختبارات التي ستستعمل في البحث تهدف للوقوف على نقاط القوة والضعف عند إجراءات البحث ومدى كفاءة فريق العمل المساعد، وقد عمد الباحثين بإجراء التجربة على (4) لاعبين من خارج عينة البحث وذلك في يوم الثلاثاء الموافق 18/6/2024.

**2-4-3 الاختبارات القبليّة:** تم إجراء الاختبارات القبليّة على عينة البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة ومستوى العينة من حيث الاختبارات ومستوى الانجاز المحقق و تم إجراء الاختبارات يوم الخميس الموافق 20/6/2024 .

**2-4-4 المنهج التدريبي:** تم تطبيق مكونات المنهج التدريبي بعد إجراء الاختبارات القبليّة إذ كانت مكونة من ثلاث وحدات تدريبيه في الأسبوع ولمدة شهرين واستخدم الباحثون أسلوب تدريب المحطات الهرمي، وكما موضح في الملحق (1).

تم تنفيذ تمارين الأثقال بالأسلوب المحطات الهرمي في المنهج التدريبي وبعد انتهاء الباحثون من تطبيق كافة الاختبارات القبليّة تم تنفيذ التمارين على المجموعة التجريبية بتاريخ 20/6/2024 ولغاية 20/8/2024 وقد راعي الباحثون مجموعة من النقاط المهمة عند تنفيذ تمارين مطاولة القوة وهي كالتالي:

تم اختيار تمارين الأثقال عن طريق تحليل محتوى المصادر

البعدي كونه المنهج الملائم مع طبيعة مشكلة البحث.

**2-2 مجتمع البحث وعينته:** تم اختيار عينه البحث بصوره عمديه من لاعبي الكيوكوشنكاى كراتيه والبالغ عددهم (18) لاعبا ولقدتم تقسيم العينة بشكل عشوائي الى مجموعتين ويتم ترتيب المجموعة الأولى وفق المنهج التدريبي المعد والخاص بتطوير مطاولة القوة أما المجموعة الثانية يتدرب وفق الطرائق التدريبية الاعتيادية التي يتبعها المدرب ولقد تم إجراء التجانس لعينة البحث (الطول، الوزن، العمر) وذلك بإجراء معامل الالتواء لعينة البحث وكما هو مبين في الجدول (1)، كما تم إجراء التكافؤ بين المجموعتين من أجل تثبيت كافة المتغيرات التي يمكن ان تؤثر على نتائج البحث لاحقا، وكما هو مبين في الجدول (2).

الجدول (1) يبين تجانس عينة البحث في بعض المتغيرات

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
الطول	سم	170.1	1.43	170	0.45
كتلة الجسم	كغم	70	1.78	69	0.91
العمر	سنة	24	1.41	24	0.71
العمر التدريبي	شهر	57	9.89	56	0.30

الجدول (2) يبين تكافؤ المجموعات في اختبار مطاولة القوة

مصدر التباين	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الدلالة
		ع	س	ع	س	
مطاولة القوة للرجلين	التكرارات	25.44	1.130	26.11	1.166	0.23

غير معنوي تحت مستوى الدلالة (0.05) وبدرجة حرية 16

**2-3 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:** تعد الأجهزة وأدوات البحث من الوسائل الأساسية التي لا بد لأي باحث أن يعتمد عليها من أجل الوصول الى النتائج المطلوبة تحقيقا لأهداف البحث (المراجع والمصادر العربية والأجنبية، الاختبارات، الوسائل الاحصائية، المقابلات الشخصية، استمارة تفرغ البيانات، بار حديد، ساعة توقيت، ميزان الكتروني)

**2-4 إجراءات البحث الميدانية:**

**2-4-1 تحديد الاختبارات المستخدمة في البحث:** عمد الباحثون بتحديد اختبار ثني الركبتين ومدهما مع حمل الأوزان (القرفصاء الخلفي أو السكوات) اعتمادا على المصادر العلمية و

**2- 6 الوسائل الاحصائية:** تم استخدام برنامج التحليل الاحصائي (SPSS) لاستخراج متغيرات البحث: (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار T، معامل الالتواء).

### 3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

**3- 1 عرض وتحليل اختبارات مطاولة قوة عضلات الرجلين القبلية والبعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة:**

**3- 1- 1 عرض وتحليل اختبارات مطاولة قوة عضلات الرجلين القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية:**

الجدول (3) يبين نتائج اختبار مطاولة قوة عضلات الرجلين القبلية والبعديّة لدى افراد المجموعة التجريبية.

المتغيرات	وحدة القياس	القبلي		البعدي		مستوى الدلالة	مستوى الدلالة
		ع	س	ع	س		
مطاولة قوة عضلات الرجلين	التكرارات	1.13	25.44	0.78	30.11	4.05	معنوي

معنوي تحت مستوى الدلالة (0.05) وبدرجة حرية 8

من خلال نتائج الاختبارات الموضحة في الجدول (3) يتبين ان هناك فروق بين الأوساط الحسابية في الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي إذ كان الوسط الحسابي في الاختبار القبلي يساوي (25.44) وانحراف معياري يساوي (1.13) وكان الوسط الحسابي في الاختبار البعدي يساوي (30.11) وانحراف معياري يساوي (0.78).

**3- 1- 2 عرض وتحليل اختبارات مطاولة قوة عضلات الرجلين القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة:**

الجدول (4) يبين نتائج اختبار مطاولة قوة عضلات الرجلين القبلية والبعديّة لدى افراد المجموعة الضابطة

المتغيرات	وحدة القياس	القبلي		البعدي		مستوى الدلالة	مستوى الدلالة
		ع	س	ع	س		
مطاولة قوة عضلات الرجلين	التكرارات	1.16	26.11	1.74	28.44	0.004	معنوي

معنوي تحت مستوى الدلالة (0.05) وبدرجة حرية 8

من خلال نتائج الاختبارات الموضحة في الجدول (4) يتبين ان هناك فروق بين الأوساط الحسابية في الاختبارين القبلي والبعدي

العلمية، والتي تشارك فيها أغلب المجاميع العضلية والتي سوف تطبق في القسم الرئيس .

تم تحديد القيم القصوى لجميع تمارين مطاولة القوة الخاصة بالأثقال المستخدمة.

تم تحديد شدة مطاولة القوة للجانب البدني (70-50%).

تم تنفيذ تمارين مطاولة القوة لمدة (8) أسابيع، تتكون كل دائرة تدريبية صغيرة من (3) وحدات تدريبية في الأسبوع للأيام (الأحد، الثلاثاء، الخميس) بحيث تنفذ المجموعة (24) وحدة تدريبية.

تم استخدام طريقة تدريب المحطات الهرمي في تمارين مطاولة القوة .

تم تحديد عدد المجاميع من (3-6) وحسب تدرج الشدد والتكرارات .

تم تحديد فترات الراحة بين المجاميع والوئثر عن طريق التجربة الاستطلاعية وتحليل محتوى المصادر العلمية أي تكون الراحة بين التكرارات (2-4) دقيقة كافية لاستعادة القليل من الشفاء، وكان المؤشر النبض دور مهم في التوصل إلى الراحة بين التكرارات وبين المجاميع.

ان الاسلوب التدريبي الذي يتبعه الباحثون من خلال التدرجات هو الاسلوب الذي تم ذكره سابقا هو المحطات الهرمي أي دائري تنظيميا وهرمي تكراريا من هذا تم التدرج بزيادة الشدد والتكرارات التي تمثل الشدة بعملية التكرار الهرمية صعودا ونزولا وعلى سبيل المثال ان اليوم الأول تم إعطاء شدة 50% للتدرج في الأيام الأولى بينما الدائرة تكونت من 5 محطات يعتمد اللاعبون باداءهم المستمر بالبدا بتكرارات 4 تكرر على جميع المحطات والصعود الى 5 تكرر و 6 تكرر ويتنازل مرة أخرى الى 4 تكرر و 4 تكرر ولكل المحطات

**2- 5 الاختبارات البعديّة:** بعد الانتهاء من المنهج التدريبي تم إجراء الاختبارات البعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة وأجريت بنفس أسلوب الاختبارات القبلية من إذ الزمان والمكان وذلك بتاريخ يوم 2024/8/20.

خلال الخضوع إلى تدريبات بالأسلوب المحطات الهرمي و بحمل تدريبي مناسب لجميع اللاعبين.

يتبين من خلال النتائج التي تم الحصول عليها من الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ظهور نتائج معنوية لصالح الاختبار البعدي وهذا يؤكد أن التمرينات التي أعطت للمجموعة التجريبية قد أثرت وبشكل واضح على تطور صفة مطاولة القوة للطرف السفلي للاعبين الكيوكوشنكاي ومن خلال ذلك يمكن إثبات أن التريب المحطات الهرمي باستعمال الأوزان بشدة 60-70 قد أعطى نتائج إيجابية ورفع من مستوى مطاولة القوة لدى لاعبو الكيوكوشنكاي في المجموعة التجريبية وهذا ما أكدته (موفق اسعد محمود الهيتي، 2011) (ان تحمل القوة تعمل من خلال تمرينات الأثقال المحددة في التمرين من 60-70% من القوة القصوى للاعب مع زيادة عدد التكرارات في المجموعات والراحة قصيرة .

من خلال ملاحظة الجدول (5) الذي يوضح نتائج الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة نلاحظ هناك فروق بين الأوساط الحسابية للاختبارات البعدي لكل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية يعزو الباحثون هذا التطور نتيجة التريب بالأسلوب المحطات الهرمي الذي يستخدم من خلاله التنوع بالتمرينات وارتفاع وانخفاض بالشدد سواء كانت تمرينات الأوزان أو تمرينات تنافسية بحسب الحمل التدريبي وبما يلائم مع قدرة اللاعبين إذ كان التريب الذي يتدربون عليه طبقاً لطبيعة الأداء أي بما يلائم مع طبيعة العمل وأداء في النزال الحقيقي، وكذلك يعود السبب الى التمرينات التي استخدمه إذ كانت التمرينات التنافسية بين لاعبين الكيوكوشنكاي تحفز اللاعبين على الاستمرار في اداء التمرين وقتل جانب الملل في الحصة التدريبية وأثناء اداء التمرينات ومن خلالها يمكن معرفة مستوى اداء اللاعبين، وهذا ما أكد (وزاد حسين درويش واخرون، 2015) تمثل المنافسة الحقيقية (التمرينات التنافسية) أكثر أشكال مراقبة المستوى تخصصاً فهي بذلك توفر معلومات مهمة عن مستوى الأداء الحقيقي للفرد وتمكن من التوصل الى استنتاجات

للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي إذ كان الوسط الحسابي في الاختبار القبلي يساوي (26.11) وبانحراف معياري يساوي (1.16) وكان الوسط الحسابي في الاختبار البعدي يساوي (28.44) وبانحراف معياري يساوي (1.74).

### 3-1-3 عرض وتحليل اختبارات مطاولة قوة عضلات الرجلين البعدي-بعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة:

الجدول (5) اختبار مطاولة قوة عضلات الرجلين البعدي-بعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة .

المتغيرات	وحدة القياس	التجريبية بعدي		الضابطة بعدي		مستوى الدلالة	مستوى الدلالة
		ع	س	ع	س		
مطاولة قوة عضلات الرجلين	التكرارات	30.11	0.78	28.44	1.74	0.018	معنوي

معنوي تحت مستوى الدلالة (0.05) وبدرجة حرية 16

من خلال نتائج الاختبارات الموضحة في الجدول (5) يتبين ان هناك فروق بين الأوساط الحسابية في الاختبارين البعديين في المجموعة التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية إذ كان الوسط الحسابي في المجموعة التجريبية يساوي (30.11) وبانحراف معياري يساوي (0.78) وكان الوسط الحسابي في المجموعة الضابطة يساوي (28.44) وبانحراف معياري يساوي (1.74).

### 3-2 مناقشة نتائج اختبار مطاولة قوة عضلات الرجلين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة:

من خلال عرض وتحليل الجداول (3، 4، 5) تبين ان أفراد المجموعة الضابطة قد تطورت في نتائج الاختبارات البعدي مقارنة بالاختبارات القبلي في اختبار تحمل القوة وهذا يكون بديهي من خلال تعرض المجموعة الضابطة لطريقة تربية حتى وان كانت تلك الطريقة هي معتادة وضمن المنهج المقرر للمدرب فهي تدريبات تدخل ضمن المنهج الذي يؤثر بحالة اللاعب للأفضل لان التريب مهما كان فانه سوف يؤثر ولكن حجم ذلك التأثير ليس بمستوى ذلك التأثير الذي اكتسبته المجموعة التجريبية من

3-هناك أفضلية لأسلوب تدريب المحطات الهرمي على تطوير مطاولة القوة لعضلات الطرف السفلي من الطرائق التقليدية المستخدمة لتطوير مطاولة القوة.

استنادا لنتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية يوصي الباحثون بالتالي:

1-استخدام تمارين الأثقال بالأسلوب المحطات الهرمي لتطوير مطاولة قوة عضلات الطرف السفلي لدى لاعبو الكيكوشنكاى كراتية.

2-استخدام التمارين التنافسية يشجع اللاعبين على الاستمرار بالأداء وقتل جانب الملل.

3-ضرورة التنوع بين الأساليب التدريبية المختلفة لتطوير مطاولة القوة وعدم الاعتماد على أسلوب تدريبي واحد .

#### المصادر:

- [1] جميل قاسم البري؛ فلسفة علم الحركة والتدريب الرياضي: (بغداد، جامعة بغداد، 2013).
- [2] امر الله احمد البساطي؛ قواعد أسس التدريب الرياضي: (الإسكندرية، دار المعارف، 1998).
- [3] موفق اسعد محمود الهيتي؛ أساسيات علم التدريب الرياضي: (كلية التربية الرياضية جامعة الأنبار، 2011).
- [4] نوزاد حسين درويش وآخرون؛ استخلاص اختبار مطاولة القوة المميزة بالسرعة للإطراف السفلي لدى لاعبو الكرة الطائرة في إقليم كردستان العراق: (بحث منشور في مجلة واسط للعلوم الإنسانية مجلد (11) العدد (31) سنة 2015).
- [5] عادل تركي حسن؛ مبادئ التدريب الرياضي وتدريب القوة: (النجف الاشرف، دار الضياء للطباعة، 2011).

وبالتالي تسهم في تحسين المستوى بدرجة كبيرة .  
فمن خلال إعطاء التمارين التنافسية بوقت محدد ومناسب للاعبين وللصفة التي يروم الباحثون تطويرها ساعد ذلك من تطوير مطاولة القوة من خلال استعمال التدريب الدائري ولعدد مختلف من المحطات إذ يتنافس اللاعبون فيما بينهم على إكمال جميع المحطات بأسرع وقت وأفضل مستوى.

يرى الباحثون ان للتخطيط العلمي للمنهج التدريبي وزمن الوحدات التدريبية وعدد الوحدات الأسبوعية ونوع التمارين التي احتوتها الوحدات التدريبية دور كبير في نجاح المنهج التدريبي في تحقيق أهدافه ويرى الباحثون ان هذا التطور في صفة مطاولة القوة إلى التدريب الذي كان له خصوصية في تدريب اللاعبين وطبيعة الفعالية الممارسة إذ تختلف الصفة من فعالية إلى أخرى وعلى وفق خصوصية اللعبة وهذا ما أكده (عادل تركي حسن، 2011) (أن تحمل القوة يختلف من فعالية لأخرى تبعا لمستويات الشد المستعملة في تلك الفعالية وبذلك فأنها تنشئ قررة خاصة تتناسب وطبيعة تلك الفعالية فمثلا يتحرك تحمل القوة باتجاه القوة في فعاليات الأثقال والمصارعة والألعاب القتالية ويتحرك باتجاه التحمل في فعاليات الرمي والألعاب الجماعية)، فهذا المنهج والتمارين أدت إلى تطور صفة مطاولة القوة بما يتناسب مع خصوصية لعبة الكيكوشنكاى من خلال تمارين الأثقال المبنية على أسلوب التدريب المحطات الهرمي وبشدة 60-70% من القوى القصوى للاعب إذ تساعد هذا الشدة على تطوير صفة مطاولة القوى على حساب القوة بسبب زيادة عدد التكرارات .

#### 4- الخاتمة:

على ضوء النتائج التي تم التوصل إليها الدراسة الحالية والمرتبطة بأهداف البحث وعلى وفق المنهج المستخدم وفي حدود العينة وخصائصها فقد تم توصل الباحثون للاستنتاجات التالية:

1-ان للمنهج التدريبي المعد اثر ايجابي على تطوير مطاولة القوة لاعبو الكيكوشنكاى المتقدمين.

2-أثرت تمارين الأوزان بالتكرارات العالية وبشدة 60-70% على تنمية مطاولة القوة لعضلات الطرف السفلي .

**الملاحق:**

ملحق (1) يوضح أنموذج الوحدة التدريبية التي طبقها أفراد المجموعة التجريبية

رقم الوحدة التدريبية: 1

زمن الوحدة التدريبية: 52 دقيقة

الهدف: تطوير مطاولة القوة للطرف السفلي

أقسام الوحدة	ت	التمرين	الشدة	التكرار	الراحة	زمن الأداء	
القسم التحضيري 15دقيقة	1	هرولة	-	-	-	د5	
	2	تمريبات إحماء عامة	-	-	-	د5	
	3	تمريبات إحماء خاصة بالفعالية	-	-	-	د5	
<b>المحطة الأولى</b>							
ت	التمرين	الشدة	التكرار	الراحة	زمن الأداء	راحة بين المحطات	
د5	1	سكواد	60%	12	-	ثا36	3-2دقيقة
	2	مواشي كيري أسفل يمين - يسار	70%	10	-	ثا30	
	3	قفز الى الأمام	60%	10	-	ثا30	
	4	مواش كيري وسط	70%	10	-	ثا30	
	5	قفز جانبي يمين يسار +مواشي كيري أسفل يمين يسار	60%	10	-	ثا30	
<b>المحطة الثانية</b>							
ت	التمرين	الشدة	التكرار	الراحة	زمن الأداء	راحة بين المحطات	
د5.5	1	سكواد	60%	14	-	ثا42	3-2دقيقة
	2	مواشي كيري أسفل يمين - يسار	70%	12	-	ثا36	
	3	قفز الى الأمام	60%	12	-	ثا36	
	4	مواش كيري وسط	70%	12	-	ثا36	
	5	قفز جانبي يمين يسار +مواشي كيري أسفل يمين يسار	60%	12	-	ثا36	
<b>المحطة الثالثة</b>							
ت	التمرين	الشدة	التكرار	الراحة	زمن الأداء	راحة بين المحطات	
د6.5	1	سكواد	60%	16	-	ثا48	3-2دقيقة
	2	مواشي كيري أسفل يمين - يسار	70%	14	-	ثا42	
	3	قفز الى الأمام	60%	14	-	ثا42	
	4	مواش كيري وسط	70%	14	-	ثا42	
	5	قفز جانبي يمين يسار +مواشي كيري أسفل يمين يسار	60%	14	-	ثا42	
<b>المحطة الرابعة</b>							
ت	التمرين	الشدة	التكرار	الراحة	زمن الأداء	راحة بين المحطات	
د7	1	سكواد	60%	18	-	ثا54	3-2دقيقة
	2	مواشي كيري أسفل يمين - يسار	70%	16	-	ثا48	
	3	قفز الى الأمام	60%	16	-	ثا48	
	4	مواش كيري وسط	70%	16	-	ثا48	
	5	قفز جانبي يمين يسار +مواشي كيري أسفل يمين يسار	60%	16	-	ثا48	
<b>المحطة الخامسة</b>							
ت	التمرين	الشدة	التكرار	الراحة	زمن الأداء	راحة بين المحطات	
د6.5	1	سكواد	60%	16	-	ثا48	3-2دقيقة
	2	مواشي كيري أسفل يمين - يسار	70%	14	-	ثا42	
	3	قفز الى الأمام	60%	14	-	ثا42	

		42ثا	-	14	%70	مواش كيري وسط	4	
		42ثا	-	14	%60	قفز جانبي يمين يسار+مواشي كيري أسفل يمين يسار	5	
زمن المحطة الكلي	راحة بين المحطات	زمن الأداء	الراحة	التكرار	الشدة	التمرين	ت	
		3د	-	-	-	هرولة خفيفة	1	القسم الختامي 7دقيقة
		2د	-	-	-	تمرينات مرونة ثابتة	2	
		2د	-	-	-	تمرينات مرونة متحركة	3	

## تقنين تدريبات التحمل الخاص بتقنية الذكاء الاصطناعي (CoospoGps) وأثره في بعض عناصر

### اللياقة البدنية الخاصة والتصرف الخططي للاعب كرة القدم الشباب

أ.د. اكرم حسين جبر الجنابي<sup>1</sup> سلام عادل جبر<sup>2</sup>

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

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

(<sup>1</sup> Adilsalam767@gmail.com, <sup>2</sup> akramalgnabe@yahoo.com)

**المستخلص:** وان التقنين الحمل التدريبي للتحمل الخاص (تحمل الأداء، تحمل السرعة، تحمل القوة) من خلال آليات ضبط مكونات الحمل من حيث توافق الحمل الخارجي (شدة، حجم، راحة) مع الحمل الداخلي (معبّر عنه النبض) من الممكن ان يكون تأثيراتها بشكل دقيق على مستوى اللياقة البدنية الخاصة للاعبين الشباب نادي الشامية الرياضي باستخدام الذكاء الاصطناعي (gps)(coospo) ومما تقدم تبرز أهمية هذه الدراسة تأثير التمرينات وتقنين الحمل التدريبي لتدريب التحمل الخاص (تحمل الأداء وتحمل السرعة والقوة) خلال فترة الأعداد الخاص بواسطة الذكاء الاصطناعي من خلال تصميم تدريبات والتعرف على تأثيرها على الجوانب البدنية ومدى تأثيرها على بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعبين والتصرف الخططي إذ عن طريق المجسات المستخدمة التي تعمل في كافة الظروف البيئية على جهاز الحاسوب والذي تقيس النبض والمسافة ومعدل السرعة والطاقة والقدرة أثناء الأداء أثناء التدريب لاعبي كرة القدم الشباب مما ساهم في جعل عملية التدريب مقننة وموثقة بشكل كبير غير قابلة للتقييم الذاتي وإنما تخضع للتقييم الموضوعي للحمل البدني، إذ استلام معلومات اللاعب وإدخالها في معادلة الصعوبة المعدة مسبقا من الممكن التعرف على مستوى الحمل بشكل آني دون الرجوع الى عمليات الجمع والقسمة التي تحتاج الى وقت وقد لا تكون صحيحة بشكل دائم لان البشر يخضع للخطأ تحت ظروف التعب وسرعة العمل ولكن هذه المعدلات لا تخضع للخطأ أبدا ومن خلال ذلك إذ ان استخدام معادلة درجة الصعوبة لإيجاد الحمل التدريبي تشكل استخدامها مشكلة كبيرة للمدربين أثناء التدريب وقد صمم الباحثان هذه المعادلة باستخدام (Excel) المجهزة مسبقا لهذا الغرض وبالتالي تصبح عملية التدريب أكثر دقة في إعطاء الأحمال التدريبية للاعبين الشباب نادي الشامية الرياضي . وقد توصل الباحثان ان تقنية الذكاء الاصطناعي أهمية كبيرة في تطوير التحمل الخاص والتصرف الخططي للاعبين نادي الشامية الشباب .

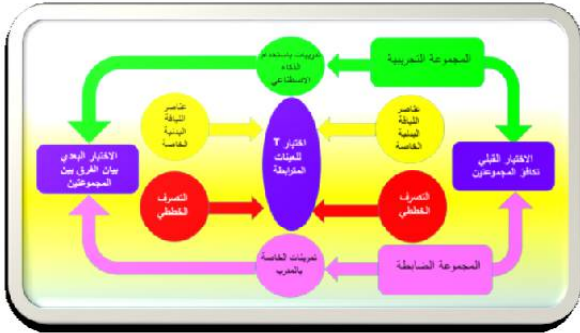
**الكلمات المفتاحية:** تقنين تدريبات - التحمل الخاص تقنية الذكاء الاصطناعي (CoospoGps) - التصرف الخططي-كرة القدم.

## 1- المقدمة:

وان التقنين الحمل التريبي للتحمل الخاص (تحمل الأداء، تحمل السرعة، تحمل القوة) من خلال آليات ضبط مكونات الحمل من حيث توافق الحمل الخارجي (شدة، حجم، راحة) مع الحمل الداخلي (معبر عنه النبض) من الممكن ان يكون تأثيراتها بشكل دقيق على مستوى اللياقة البدنية الخاصة للاعبين الشباب نادي الشامية الرياضي باستخدام الذكاء الاصطناعي (gps)(coospo) ومما تقدم تبرز أهمية هذه الدراسة تأثير التمرينات وتقنين الحمل التريبي لتدريب التحمل الخاص (تحمل الأداء وتحمل السرعة والقوة) خلال فترة الأعداد الخاص بواسطة الذكاء الاصطناعي من خلال تصميم تربيات والتعرف على تأثيرها على الجوانب البدنية ومدى تأثيرها على بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعبين والتصرف الخططي إذ عن طريق المجسات المستخدمة التي تعمل في كافة الظروف البيئية على جهاز الحاسوب والذي تقيس النبض والمسافة ومعدل السرعة والطاقة والقدرة أثناء الأداء أثناء التدريب لاعبي كرة القدم الشباب مما ساهم في جعل عملية التدريب مقننة وموثقة بشكل كبير غير قابلة للتقييم الذاتي وإنما تخضع للتقييم الموضوعي للحمل البدني، إذ استلام معلومات اللاعب وإدخالها في معادلة الصعوبة المعدة مسبقاً من الممكن التعرف على مستوى الحمل بشكل أني دون الرجوع الى عمليات الجمع والقسمة التي تحتاج الى وقت وقد لا تكون صحيحة بشكل دائم لان البشر يخضع للخطأ تحت ظروف التعب وسرعة العمل ولكن هذه المعدلات لا تخضع للخطأ أبداً ومن خلال ذلك حيث ان استخدام معادلة درجة الصعوبة لإيجاد الحمل التريبي تشكل استخدامها مشكلة كبيرة للمدربين أثناء التدريب وقد صمم الباحثان هذه المعادلة باستخدام (Excel) المجهزة مسبقاً لهذا الغرض وبالتالي تصبح عملية التدريب أكثر دقة في إعطاء الأحمال التريبية للاعبين الشباب نادي الشامية الرياضي . وقد توصل الباحثان ان تقنية الذكاء الاصطناعي أهمية كبيرة في تطوير التحمل الخاص والتصرف الخططي للاعبين نادي الشامية الشباب .

## 2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

**2-1 منهج البحث:** ان طبيعة المشكلة وهي قيد الدراسة والأهداف الموضوعية من قبل الباحثان حتمت عليه اختيار المنهج الملائم الذي اعتمده عليه ويحسب ما تمله عليه من ظروف الدراسة لبحث وبناء على ذلك فان الباحثان سوف يستخدم المنهج التجريبي بأسلوب مجموعتين التجريبية والضابطة المتكافئتين ذات الاختبار القبلي والبعدي لملائمته لطبيعة البحث ولكي يعطي نتائج دقيقة. كما موضح بالتصميم التجريبي للبحث في شكل (1) (عادل تركي: 2021، ص96).



الشكل (1) يوضح التصميم التجريبي للبحث

**2-2 مجتمع البحث وعينة البحث:** تم تحديد مجتمع البحث من لاعبي كرة القدم لنادي الشامية الرياضي وتم اختيار عينة البحث من لاعبي فئة الشباب في الدوري العراقي للموسم الرياضي 2023/2024 والبالغ عددهم (24) لاعب تم تقسيمهم الى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) بواقع (10) لاعبين لكل مجموعة وتم استبعاد حراس المرمى البالغ عددهم (3) ولاعب واحد بسبب الإصابة والجدول (1) يبين عدد مجتمع البحث وعينة البحث للاعبين المستبعدين وحراس المرمى فضلاً عن نسبهم المئوية .

الجدول (1) يبين مجتمع البحث وعينة البحث واللاعبين المستبعدين وحراس المرمى ونسبهم المئوية

النسبة المئوية	العدد	الوصف
41.6%	10	عينة البحث التجريبية
41.6%	10	عينة البحث الضابطة
4.1%	1	اللاعبون المستبعدون
12.5%	3	حراس المرمى المستبعدون



الجدول (3) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) للعينات المستقلة وبيان الفرق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار القبلي

ت	اسم الاختبار	وحدة القياس	مجموعة ضابطة		المجموعة التجريبية		مستوى الدلالة	قيمة t	الفرق
			ع	س	ع	س			
1	تحمل الأداء	ثانية	107.3	5.55	108.3	3.35	0.65	0.46	عشوائي
2	تحمل السرعة	ثانية	39.5	1.86	39.325	2.03	0.85	0.19	عشوائي
3	تحمل القوة	ثانية	98.8	3.79	101.7	4.29	0.15	1.53	عشوائي
4	قوة كلا الرجلين	سم	105.4	4.94	109.4	4.76	0.10	1.76	عشوائي
5	قوة رجل مميزة	سم	102.8	1.25	103.9	2.30	0.22	1.27	عشوائي
6	قوة رجل اخرى	سم	94.9	3.86	95.1	4.13	0.92	0.11	عشوائي
7	سرعة الاستجابة	ثانية	3.56	0.08	3.739	0.25	0.06	2.04	عشوائي
8	رشاقة	ثانية	6.742	0.15	6.917	0.24	0.08	1.90	عشوائي
9	سرعة قسوه	ثانية	4.529	0.25	4.725	0.22	0.10	1.76	عشوائي

يتضح من الجدول أعلاه قيمة (t) للعينات المستقلة لبيان الفرق بين المجموعة الضابطة والتجريبية في بعض المتغيرات قيد الدراسة وكانت الفروق لجميع المتغيرات عشوائية مما يؤكد عدم وجود فروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية والبدء من خط شروع واحد وهذا ما أكده (هشام هندواوي، 2021) " من اجل معرفة أفضلية المجموعات في الاختبارات البعدية فلو فرضنا أننا عرضنا مجموعتين (ضابطة وتجريبية) لمنهج تدريبي وجب علينا ان تكون المجموعتين متكافئتين (غير مختلفتين بشكل كبير) قبل ان نبدأ بالمنهج فإذا انتهى المنهج تجري اختبارا بعديا فإذا ظهر فرق بين المجموعتين للقياسات البعدية استنعنا ان نستدل على ان احدهما أفضل من الأخرى بينما لا نستطيع ان نستدل على أفضلية أحدهما إذا كانت غير متكافئتين قبل بداية المنهج (هشام هندواوي هويدي: 2021، ص 135).

## 2-5 إجراءات البحث الميداني:

2-5-1 تحديد المتغيرات البدنية: لغرض تحديد أهم المتغيرات البدنية للاعبين كرة القدم التي تخدم أهداف البحث لاطلاع لتحليل محتوى المصادر العلمية ومن خلال آراء الخبراء والمختصين تم الاتفاق على ترتيب عناصر التحمل الخاص (تحمل الأداء وتحمل السرعة وتحمل القوة) وتم تحديد العناصر للياقة البدنية التي سوف يتم قياسها والتي من شأنها المتغير المستقل التأثير وتم تصميم استبيان وتم توزيعها على مجموعة من السادة المتخصصين في مجالي (علم التدريب الرياضي وكرة القدم).

## 2-3 الأدوات والأجهزة والوسائل المستخدمة في

البحث: استخدم الباحثان أدوات البحث العلمي التالية: (جهاز GPS) (coospo) وبرنامج معادلة الصعوبة (Excel)، كامرة مسيرة نوع درون، ساعة توقيت عدد (4)، اي باد عدد 2، برنامج الاكسيل وحاسبة الكترونية (لابتوب) نوع (Lenovo).

## 2-4 تجانس أفراد العينة والبحث والتكافؤ:

2-4-1 تجانس أفراد عينة البحث: قام الباحث بالتجانس أفراد العينة لكي يتم ضبط المتغيرات (العمر، الوزن، الطول، العمر التدريبي) من اجل إرجاع الفروق بين المجموعتين الى العامل التجريبية إذ يتم معالجتها إحصائيا باستخدام الوسائل المناسبة الجدول (2) يبين تجانس أفراد العينة في متغيرات (الكتلة، الطول، العمر الزمني).

ت	المتغير	وحدة القياس	الوسط	انحراف	معامل الالتواء
1	العمر	سنة	18.6	0.49	0.92
2	الوزن	كغم	67.7	1.90	0.88
3	الطول	سم	171.7	1.35	0.76
4	العمر التدريبي	سنة	5	0.77	0.98

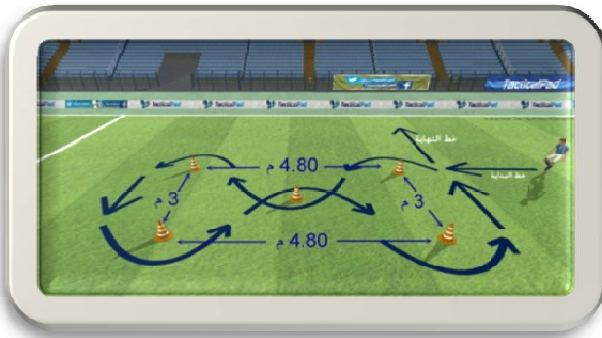
يتضح من الجدول أعلاه تجانس أفراد عينة البحث من حيث بعض المتغيرات وظهر ان قيمة معامل الالتواء كانت محصورة بين (0.76 - 0.98) مما يؤكد تجانس أفراد العينة إذ يشير (محمد مطر عراك: 2019، ص 36).

## 2-4-2 التكافؤ أفراد العينة البحث: أجرى الباحثان التكافؤ

بين المجموعتين التجريبية والضابطة بالمتغيرات الدراسة والمتغيرات التابعة كما مبين في جدول (3).

### 3- الجري المتعرج على شكل (8) (محمد صبحي: 1988، ص352).

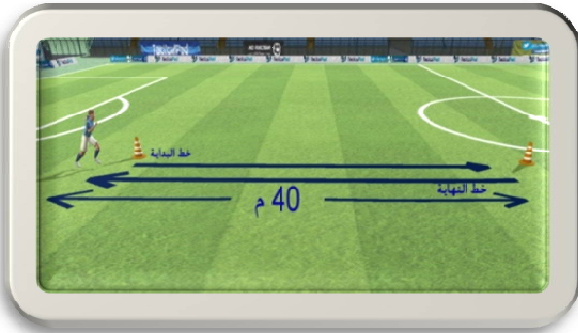
الهدف من الاختبار: قياس الرشاقة .  
وصف الأداء: عند سماع إشارة البدء يقوم اللاعب بالركض على شكل (8)، ويحسب الزمن كما في الشكل (4) .  
التسجيل: يسجل اقل زمن يسجله اللاعب من إطلاقه من خط البداية الى خط النهاية .



شكل (4) يوضح اختبار الجري المتعرج على شكل 8

### 4- اختبار تحمل السرعة (الركض المكوكي (40×5 متر) (كاظم الربيعي: 2015، ص280) .

اسم الاختبار: الركض المكوكي (40×5 متر) .  
الغرض من الاختبار: قياس مطاولة السرعة .  
التسجيل: يسجل اقل زمن للمختبر وفق المسافة المحددة.



الشكل (5) يوضح اختبار الركض المكوكي (40×5 متر)

### 2- 1-5 الاختبارات البدنية:

#### 1- اختبار الحجل المستمر بالقدمين معاً لقطع أكبر مسافة في الدقيقة (قيس ناجي: 1984، ص44):

الهدف من الاختبار: قياس تحمل القوة للرجلين .  
الأوتوات اللازمة: ساعة إيقاف، خطان مرسومان لتحديد البداية والنهاية.  
التسجيل: تحسب المسافة التي يقطعها المختبر خلال (دقيقة واحدة) وتقاس (متر وأجزاءه)



الشكل (2) يوضح الحجل المستمر بالقدمين معاً لقطع أكبر مسافة.

#### 2- اختبار سرعة الاستجابة المرئية ثلاث اتجاهات المعدل (كاظم الربيعي، 2015، ص15).

اسم الاختبار: اختبار سرعة الاستجابة ثلاث اتجاهات .  
الغرض من الاختبار: قياس سرعة الاستجابة .  
التسجيل: يسجل مجموع الزمن بين ظهور الضوء الأحمر وإطفائه لثلاث محاولات متنوعة.



الشكل (3) يوضح اختبار سرعة الاستجابة ثلاث اتجاهات

## 7- اختبار تحمل الأداء للاعب كرة القدم :

الهدف من الاختبار: قياس تحمل الأداء.

الأدوات المستخدمة: ساعة إيقاف، (20) كوزنات، (2) سلم، (7) كرة قدم، (8) نواثر.

التسجيل: يسجل للمختبر الوقت الذي استغرقه في إنهاء الاختبار لأقرب جزء من الثانية.



الشكل (8) يوضح اختبار تحمل الأداء

## 2-5-2 تحديد المتغيرات التصرف الخططي

**واختباراتها:** قام الباحثان بتحديد المتغيرات عن طريق الاختبار وهو التعرف عن مستوى معرفه اللاعبين بالتصرف الخططي خلال الأداء اللعب .

الأدوات اللازمة: (استمارة اختبار على عدد الخبراء (تقييم الأداء)، ملعب كرة قدم، كاميرات تصوير فيديو مسيرة عن بعد (درون)، ساعة توقيت).

زمن الاختبار: 45 دقيقة

**معرفة تقييم الأداء اللعب:** سوف يتم تقييم الأداء اللعب نستخدم نظام تقييم اداء الذي صمم ليلائم الألعاب المفتوحة الفرعية والفردية (7) فقرات عن تحركات اللاعب الفنية الخططية أثناء اللعب ويضم النظام استمارة الملاحظة تحليل اللعب لغرض إعطاء صورة حقيقية عن أداء اللعب وقد سميت حالات اللعب الى حالتين أساسيتين هما: (-الأداء الملانم بمستوى، -الأداء غير الملانم بمستوى). وهنا يتم تثبيت الأداء بإحصائيات في الاستمارة الملاحظات من قبل الخبراء، بالإمكان أتباع سلم ليكرر للاختبار

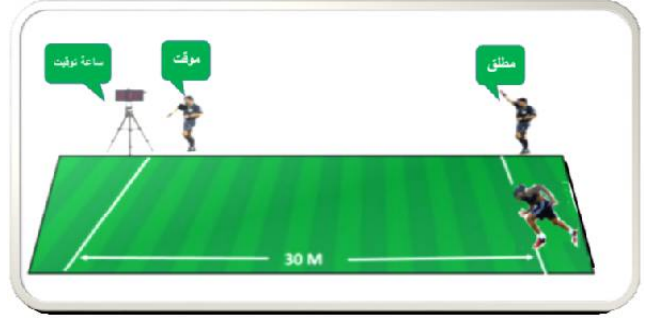
## 5- اختبار السرعة القصوى 30 متر من الوقوف نقلا

عن (كاظم الربيعي: 2015، ص280)

اسم الاختبار: 30 متر عدو من الوقوف .

الغرض من الاختبار: قياس السرعة القصوى.

التسجيل: يسجل اقل زمن للمختبر وفق المسافة المحددة.



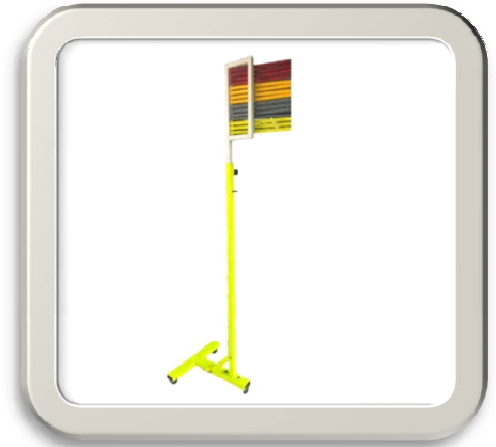
الشكل (6) يوضح اختبار العدو 30 متر من وضع الوقوف

## 6- اختبارات القوة الانفجارية:

اسم الاختبار: القدرة الانفجارية للرجلين .

الغرض من الاختبار: قياس القدرة الانفجارية للرجلين .

التسجيل: يسجل أعلى ارتفاع - طول اللاعب = القدرة الانفجارية العمودية قياس القدرة العمودية للواثب كما يلي: (القدرة الانفجارية للرجل المميزة، القدرة الانفجارية للرجلين، القدرة الانفجارية للرجل الأخرى).



الشكل (7) يوضح جهاز اختبار القوة الانفجارية للرجلين

+ ... الخ لكل لاعب، وأيضاً نستخرج الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة ومرة للمجموعة التجريبية الثانية ومرة للمجموعة التجريبية.

أما عملية إجراء اختبار تقييم أداء اللعب، فيجدها الباحث مثلاً لمدة شوط واحد (45) دقيقة ... وهكذا، ويكون أداء اللعب بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة، وإذا كان أكثر من مجموعة يتبع نفس السياق.

يقوم الملاحظين بتكوين تكرارات السلوك الملائم مع درجته والسلوك غير الملائم مع درجته، ويفضل استخدام كاميرا فيديو وتحويلها إلى قرص ويقوم الملاحظون بتدوينها. وقد استعان الباحثان بخبيرين (ينظر الملحق (1)) اختصاص كرة قدم من أجل تقييم الأداء من خلال إجراء مباراة من (45) دقيقة بين العينتين التجريبية والضابطة وتصويرها فيديو باستخدام طائرة درون وتحملها بأقراص وتم إجراء التقييم الإلكتروني للاعبين من خلال برنامج في الحاسوب من أجل التقييم وعدم اختلاط النتائج وعرضها على الخبراء.

## 2-6 الإجراءات الميدانية المستخدمة في البحث:

2-7 التجارب الاستطلاعية: قام الباحثان عدداً من التجارب الاستطلاعية وبمساعدة فريق العمل المساعد (ينظر للملحق (2))، من أجل تخطي العقبات التي تواجه الباحثان وفريق العمل المساعد واللاعبين أثناء تنفيذ التمرينات والوحدات التدريبية والاختبارات ووضع الحلول المناسبة لها سوف يتم لكل تجربة هدفٌ يختلف عن أهداف التجارب الأخرى وكما يأتي:

## 2-7-1 التجربة الاستطلاعية الأولى والثانية: قام

الباحثان بأجراء التجربة الاستطلاعية الأولى بيوم الخميس الموافق 2024/1/4 الساعة الخامسة مساءً وعلى ملعب ورلة الشباب والرياضة في ناحية الشامية محافظة القادسية إذ يتم فيها التعرف على الأوقات المناسبة لتطبيق التجربة الرئيسية من خلال تحديد الأزمنة لكل اختبار وتمارين، وكذلك للتعرف على كيفية تطبيق التمرينات والكشف عن الأخطاء والمعوقات التي تحدث، فضلاً عن التعرف على صلاحية وإمكانية فريق العمل المساعد.

ويميزها بخمسة مستويات هي:

- أداء ملائم جيد جداً (5 درجات) ملائم.

- أداء ملائم جيد (4 درجات) ملائم.

- أداء ملائم متوسط (3 درجات) ملائم.

- أداء ضعيف (2 درجات) غير ملائم.

- أداء ضعيف جداً (1 درجة) غير ملائم.

ويشير هذا النظام انه بالإمكان استعماله مع فعاليات كرة القدم وبإمكان الباحثين أو الملاحظ حذف أو تعديل أو إضافة بعض الفقرات وبما يلائم متطلبات العبه.

## فقرة تنظيم أداء اللعب:

### - فقرات تنظيم أداء اللعب:

1- التحرك الصحيح (التكيف حسب متطلبات اللعب) (Adjust).

2- اتخاذ القرار: (Decision Making).

3- تنفيذ المهارة: (Skill Execution).

4- الإسناد: (Support).

5- التغطية: (Cover).

3- طريقة احتساب نقاط التقييم لأداء اللعب:

أولاً:

أ- تقييم أداء اللعب لكل فقرة على حدة =  $\frac{\text{عدد تكرار الملائمة}}{\text{عدد التكرارات غير الملائمة}}$  ولكل لاعب وهكذا بقية الفقرات.

ب- نقوم باستبدال عدد التكرارات بدرجات وكما ذكرنا، يظهر لدينا رقم واحد صحيح.

ثانياً:

أ- احتساب مستوى تقييم الأداء كله ولكل لاعب وفقراته:

$$= \frac{\text{نتيجة الفقرة الأولى} + \text{نتيجة الفقرة الثانية} + \text{نتيجة الفقرة الثالثة} \dots \text{وهكذا}}{\text{عدد الفقرات التي استخدمناها}}$$

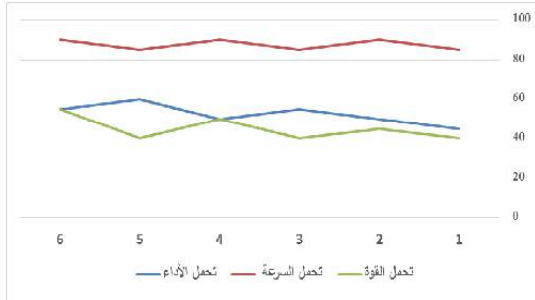
ثالثاً: في حالة استخراج مجموعة حالات الاستخدام الكلية في

اللعب والتي = مجموع التكرارات الملائمة + مجموع التكرارات غير

الملائمة في الفقرة الأولى + مجموع التكرارات الملائمة + مجموع

التكرارات غير الملائمة للفقرة الثانية + الثالثة + الرابعة + الخامسة

قام الباحثان بأعداد تربيّات هدفها تطوير التحمل الخاص خلال فترة الإعداد الخاص للعناصر التي تم تحديدها من قبل اللجنة العلمية وأراء الخبراء وعلى النحو التالي: (1-تحمل الأداء، 2-تحمل السرعة، 3-تحمل القوة)، والشكل ادناه يبين ذلك.



الشكل (9) يوضح تموجية الشدة للعناصر التحمل الخاص (تحمل الأداء، تحمل القوة، تحمل السرعة) المدربة.

بواقع 4 وحدات تدريبية في الأسبوع ولمدة 6 أسابيع للفترة من 2024/1/11 ولغاية 2024/2/22 إذ كانت أيام التدريب وفق التالي:

السبت: تحمل الأداء

الاثنين: تحمل الأداء + تحمل السرعة

الأربعاء: تحمل السرعة + تحمل القوة

الخميس: تحمل القوة

وقد استخدم الباحثان الطرائق التالية:

1-تحمل الأداء وقد استخدم الطريقة (الفتري المنخفض الشدة).

2-تحمل السرعة (فتري مرتفع الشدة والتكراري).

3-تحمل القوة بأسلوب (تدريب المحطات) نقلا عن (عادل تركي: 2011، ص186).

وقام الباحثان بتقنين الحمل وفق الذكاء الاصطناعي واستخدام التقنيات الحديثة كما موضح في الصور أدناه إذ تم تحديد أعلى معدل للنض عن طريق جهاز كوسبو أثناء اداء الاختبار القصوى لكل صفة بدنية مدربة (تحمل الأداء وتحمل السرعة وتحمل القوة) إذ يوضح شكل (10) وبعد إيجاد الشدة القصوى تم تحديد كل شدة كل تمرين وفق الشدة القصوى للعنصر البدني المدرب والشكل (11) الى تحديد الشدة القصوى للتمرينات وتحديد أعلى معدل

والتجربة الاستطلاعية الثانية تم إجرائها بيوم السبت الموافق 2024/1/6 الساعة الخامسة مساءً وعلى ملعب ويرة الشباب والرياضة في ناحية الشامية محافظة القادسية وهي الهدف منها التعرف على مدى ملائمة زمن فترات الراحة البينية بين التكرارات والتمرينات وكذلك التعرف على التكرارات المناسبة لتمرينات المختلفة من خلال قياس مؤشر النبض القصوي عند أداء كل تمرين باستخدام جهاز (GPS) (coospo) ومعادلة الصعوبة (Excel) وسلامة الأجهزة والأدوات المستخدمة لإيجاد الشدة 100%.

## 2- 8 الإجراءات الميدانية للبحث:

2- 8- 1 الاختبار القبلي: قام الباحثان بهذه التجربة في يوم الأربعاء الموافق 2024/1/10 الساعة الخامسة مساءً وعلى ملعب وزارة الشباب والرياضة في ناحية الشامية محافظة القادسية، وعلى النحو التالي:

1-إجراء اختبارات البدنية على مدى يومين وهي على النحو التالي:

اليوم الأول: (اختبار سرعة الاستجابة (المرئية ذات ثلاث اتجاهات)، اختبار الرشاقة (الجري المتعرج بين الشواخص)، اختبار تحمل الأداء (منقول من رسالة بونس عجلوي)، اختبار تحمل القوة (حجل بكلاً الرجلين لأطول مسافة خلال 1د).

اليوم الثاني: (اختبار القدرة العمودية بجهاز سارجنت لرجل المميزة والأخرى وكلا الرجلين)، اختبار السرعة (30 متر) من الوقوف، اختبار تحمل السرعة (40 متر × 5).

2-إجراء اختبار التصرف الخططي من خلال تقسيم عينة البحث الى مجموعتين كما تم الإشارة سابقاً الى مجموعة تجريبية من (10 لاعبين) وضابطة من (10 لاعبين) كل مجموعة تمثل فريق يتم تقييم التصرف الخططي لديهم.

## 2- 8- 2 التجربة الرئيسية (تنفيذ التربيّات المعد من

قبل الباحثان): بالاعتماد على المصادر العلمية وأراء الخبراء

النسبة المئوية للشدة الجزئية =  $\frac{\text{معدل ضربات القلب الناتجة من كل تمرين } X}{100}$  النبض القصور

صعوبة الوحدة التدريبية =  $\frac{\text{مجموع الشد الجزئية } X \text{ حجم التمرين}}{\text{مجموع حجم التمارين}}$

الشكل (13) توضح معادلة ضربات القلب ودرجة الصعوبة الوحدة التدريبية أثناء التريب.



الشكل (14) يوضح برنامج (COSPOO) ومعادلة الصعوبة لتقنين الحمل

التربوي برنامج EXCEL

تحميل أداء + معدل سرعة	تحميل سرعة	190	لحم / زمن النسبة المئوية للشدة الجزئية = معدل ضربات القلب الناتجة من أداء كل تمرين X 100 / النبض القصور
تحميل أداء	175	15	1026.32 68.42
الإصاء	130	4	400.00 100.00
أفضرة ونغير	175	4	400.00 100.00
معة وكلف سا	175	4	400.00 100.00
ز رفع بطرام	175	4	400.00 100.00
أقصويه	175	3.5	322.37 92.11
معدل النبض	166.00	30.5	2548.68 460.53
مجموع الشد الجزئية = مجموع الشد الجزئية X حجم التمرين / مجموع حجم التمرين			
83.66			

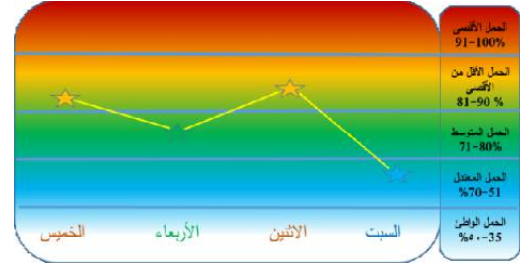
الشكل (15) يوضح صعوبة الوحدة التدريبية لليوم الأول من الأسبوع الأول من التريب

**2-8-3 الاختبار البعدي:** بعد انتهاء المنهج التربي قام الباحثان بمساعدة الكادر المساعد بأجراء الاختبار البعدي الساعة الخامسة مساء يوم الخميس الموافق 2024/2/22، وعلى ملعب مركز شباب ورياضة الشامية بأجراء الاختبارات ونفس الوقت والتسلسل للاختبار القبلي.

**2-9 الوسائل الإحصائية:** (الوسط الحسابي، الاحتراف المعياري، قانون النسبة المئوية، قيمة (T) للعينات المترابطة، قيمة (T) للعينات المستقلة، معامل الالتواء).

**3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:** بعد ان استكمل الباحثان جمع البيانات الناتجة عن الاختبارات المستخدمة التي

للنبض. والشكل (9) تبين معدل ضربات القلب ودرجة الصعوبة الوحدة التدريبية أثناء التريب .



الشكل (10) يوضح نموجية الأحمال التدريبية



الشكل (11) يبين مكونات جهاز (COOSPO) الالاسكي وكيفية ارتدائه



الشكل (12) يوضح تحديد الشدة القصوية للنبض ومعدل النبض والشدة التدريبية أثناء التريب

وبعد تحديد الشدة القصوية لكل متغير من متغيرات قيد الدراسة وإدخال الشدة لكل تمرين من الحدود العليا والدنيا للنبض التي يجب عدم الوصول إليها أثناء التريب في برنامج (COSPOORIDE) إذ يقوم المدرب بمراقبة وإعطاء التعليمات للاعبين حين تجاوز الحدود الموضوعه لكل تمرين والنبض المستهدف وتم إيجاد درجة الحمل وتقنينها بالاعتماد على مستوى الصعوبة الخمسة ومعادلة درجة الصعوبة نقلا عن (أكرم حسين وجهاد طه: 2022، ص12)، كما في ادناه:

الله حسين، 2010) " عند تنمية العناصر للياقة البدنية الخاصة للاعب كرة القدم يجب ان يطابق مدى الحركة مع طبيعة المفصل التشريحي للرياضة التخصصية مما يساهم في عملية تطوير الأداء المهاري للعبة بشكل واضح " (عبد الله حسين: 2010، ص210)، أما التصرف الخططي فقد ظهر التطور واضح لدى عينة البحث الضابطة من خلال الفروق المعنوية بين الاختبار القبلي والبدي وان سبب هذا التطور هو التغير في عناصر اللياقة البدنية الخاصة والتحمل الخاص من ناحية ومن ناحية أخرى التغيرات التكتيكية للمدرب التي كان يعتمد عليها ويدخلها أثناء التدريب لاعبيه سواء كانت في الملعب أو أثناء قاعة المحاضرات .

### 3-2 عرض وتحليل ومناقشة الفرق بين الاختبارات القبلية والبعدية في القدرات البدنية للمجموعة التجريبية:

الجدول (6) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) للعينات المترابطة وبيان الفرق للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي والبدي

الفرق	قيمة t	مستوى الدلالة	الاختبار البدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	اسم الاختبار	ات
			ع	س	ع	س			
معنوي	11.08	0.00	2.69	93.4	3.35	108.3	ثانية	تحمل الأداء	1
معنوي	16.29	0.00	1.41	32.197	2.03	39.325	ثانية	تحمل السرعة	2
معنوي	7.11	0.00	3.87	113.9	4.29	101	متر	تحمل القوة	3
معنوي	13.59	0.00	4.28	134.2	4.76	109.4	سم	قذرة كلا	4
معنوي	8.00	0.00	10.18	131.6	2.30	103.9	سم	قذرة رجل مميزة	5
معنوي	6.26	0.00	15.67	125.4	4.13	95.1	سم	قذرة رجل اخرى	6
معنوي	7.70	0.00	0.11	3.089	0.25	3.739	ثانية	سرعة الاستجابة	7
معنوي	10.16	0.00	0.09	6.143	0.24	6.917	ثانية	رشاقة	8
معنوي	9.83	0.00	0.05	4.056	0.22	4.725	ثانية	سرعة قسوى	9
معنوي	4.18	0.00	1.67	58	4.73	50.7	درجة	تصرف خططي	10

العينات المترابطة للمجموعة التجريبية إذ ظهر فرق معنوي عند مستوى دلالة (0.00) ومستوى خطأ (0.05) وكانت قيمة (ت) المحسوبة (11.08) لصالح الاختبار البدي حيث تطورت التحمل الخاص (تحمل الأداء، تحمل السرعة، تحمل القوة) لدى أفراد العينة التجريبية إذ المنهج التدريبي المعد من قبل المدرب ساهم في رفع اللياقة البدنية العالية من حيث التمرينات والمنهج المعد للعينة إذا بلغت في تطوير مستمر تبين وجود تطور في المتغيرات البدنية وللمجموعة (التجريبية) في الاختبار البدي.

إذ يعزو الباحثان هذا التطور في المتغيرات البدنية للاختبار

وضعت في جداول، لما تمثله من سهولة في استخلاص الأدلة العلمية؛ ولأنها أداة توضيحية مناسبة للبحث تمكن من اختبار فرضيات البحث تحقيق أهدافه في ضوء الإجراءات الميدانية التي قام بها الباحثين.

### 3-1 عرض وتحليل ومناقشة الفرق بين الاختبارات القبلية والبعدية في القدرات البدنية للمجموعة الضابطة:

الجدول (5) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) للعينات المترابطة وبيان الفرق للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والبدي

ت	اسم الاختبار	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البدي		قيمة t	الفرق
			ع	س	ع	س		
1	تحمل الأداء	ثانية	107.3	5.55	97.3	2.19	5.25	معنوي
2	تحمل السرعة	ثانية	39.5	1.86	34.13	1.81	9.59	معنوي
3	تحمل القوة	متر	98.8	3.79	103.2	1.69	4.58	معنوي
4	قذرة كلا الرجلين	سم	105.4	4.94	106.6	7.90	0.35	معنوي
5	قذرة رجل مميزة	سم	102.8	1.25	107.7	5.24	2.66	معنوي
6	قذرة رجل اخرى	سم	94.9	3.86	102.4	1.74	5.58	معنوي
7	سرعة الاستجابة	ثانية	3.56	0.08	3.259	0.21	4.10	معنوي
8	رشاقة	ثانية	6.74	0.15	6.336	0.24	5.08	معنوي
9	سرعة قسوى	ثانية	4.52	0.25	4.20	0.20	3.05	معنوي
10	تصرف خططي	درجة	49.3	2.15	52.1	1.64	3.28	معنوي

العينات المترابطة للمجموعة الضابطة إذ ظهر فرق معنوي عند مستوى دلالة (0.00) مع التحمل يولد عنها عناصر البدنية ومستوى خطأ (0.05) لصالح الاختبار البدي إذ تطورت التحمل الخاص لدى أفراد العينة الضابطة إذ المنهج التدريبي المعد من قبل المدرب وهذا ما أكده (عادل تركي، 2011) " أفضل طريقة لتطوير والأداء أجراء التمرينات بشكل مشابه لطريقة المنافسة نفسها لزيادة خصوصية التدريب . من خلال البرنامج المعد من قبل المدرب إضافة الى ما سبق فان كثيراً من المهارات وتعتمد على قابلية المركبة من خلال مزج السرعة مع التحمل أو مزج القوة المركبة التي تتطلب اهتمامات خاصة من قبل المدرب ويجب على المدرب الاهتمام عند تدريب هذه العناصر المركبة الأخذ بنظر الاعتبار التدرج من السهل الى الصعب أثناء التدريب " (عادل تركي: 2011، ص546)، وأما عناصر القذرة سواء لرجل المميزة أو الرجل الأخرى أو كلا الرجلين فأنها مهمة جدا للاعب كرة القدم سواء أثناء اداء المهارات الأساسية بكرة القدم أو اداء العناصر البدنية الخاصة إذ يحتاج لاعب كرة القدم هذه الصفة سواء في ركل الكرة أو القفز لضرب الكرة بالرأس وهذا ما أكده عليه (عبد

(1999، 193).

وأكد (قاسم حسن حسين: 1998، 178) إذ أن " استعمال التدريب التخصصي وعلى وفق النشاط الممارس (خصوصية التدريب) الذي ينتج عنه الارتقاء بالجوانب الخاصة بالمهارة". وبذلك فإن الصفات البدنية للاعب كرة القدم هي التي تحدد إلى حد كبير كفاءة الأداء المهاري والخططي في المباراة مما انعكس على تطور التصرف الخططي وهذا يتفق مع (محمد عبده صالح: 1985، ص171).

#### 4-3 عرض وتحليل ومناقشة الفرق بين الاختبارات البدنية في القدرات البدنية للمجموعة التجريبية والضابطة:

جدول (7) يبين الأوساط الحسابية والاحترافات المعيارية وقيمة (t) للعينات المستقلة وبيان الفرق للمجموعة التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي

ات	اسم الاختبار	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		مستوى الدلالة	قيمة t	الفرق
			ع	س	ع	س			
1	تحمل الأداء	ثانية	2.19	97.3	2.69	93.4	0.00	3.43	معنوي
2	تحمل السرعة	ثانية	1.81	34.13	1.41	32.197	0.02	2.57	معنوي
3	تحمل القوة	متر	1.69	103.2	3.87	113.9	0.01	2.80	معنوي
4	قوة كلا الرجلين	سم	7.90	106.6	4.28	134.2	0.00	9.91	معنوي
5	قوة رجل مميّزة	سم	5.24	107.7	10.18	131.6	0.00	6.56	معنوي
6	قوة رجل أخرى	سم	1.74	102.4	15.67	125.4	0.00	4.50	معنوي
7	سرعة الانعكاس	ثانية	0.21	3.259	0.11	3.089	0.04	2.22	معنوي
8	رشاقة	ثانية	0.24	6.336	0.09	6.143	0.04	2.29	معنوي
9	سرعة قصود	ثانية	0.20	4.206	0.05	4.056	0.04	2.26	معنوي
10	تصرف خططي	درجة	1.64	52.1	1.67	58	0.00	8.01	معنوي

يوضح الجدول (7) نتائج عينة البحث في متغير التصرف الخططي للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية. وقد لاحظ الباحثان في جدول (7) تفوق أفراد المجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية على أفراد المجموعة الضابطة، إذ يعزو الباحثان هذا التقدم إلى فاعلية تمارين المستعملة (التحمل الخاص) (تحمل الأداء، تحمل السرعة، تحمل القوة) من قبل الباحثين في عملية التدريب والتي أدت إلى رفع مستوى هذه المتغيرات البدنية لما تحتويه هذه التمارين من طابع بدني و مهاري وخططي عملت على تطور قدرتي تحمل الأداء وسرعة الأداء، إذ تؤكد المصادر العلمية ان التقنين الجيد الشدد التبريبية وفي درجاتها المختلفة والمرتبطة بنوع اللعبة التخصصية (لعبة كرة القدم) غاية في

البعدي للمجموعة (التجريبية) وذلك لسببين، السبب الأول التطور الحاصل في صفة تحمل الأداء وتحمل السرعة وتحمل القوة نتيجة لطبيعة التمارين المستعملة أثناء العملية التبريبية المبنية على أسس علمية من حيث شدة التمرين وعدد التكرارات وفترات الراحة، بحيث ظهر أثر التدريب على نتائج الاختبارات البعدية بشكل واضح إذ " أن استخدام التبريبات التي تتفق في طبيعة أداؤها مع الشكل العام لأداء المهارات التخصصية يؤدي إلى نتائج أفضل في اكتساب المتغيرات البدنية " وهذا يتفق مع جاء به (أبو العلا واحمد نصر: 1993، 98) وهذا يتفق مع مبادئ علم التدريب الرياضي التي تشير إلى إن التدريب المبرمج على وفق الصيغ العلمية الصحيحة ومبدأ الزيادة بالترج يكون له أثر إيجابي على المتربين، فضلا عن أن " التدريب على تحمل الخاص يحقق تطور رياضي ملموس إذ يخلق ظروفًا ملائمة لاستيعاب التكنيك حسب نوع الرياضة الممارسة "(يسان خريبط: 1988، ص266). والسبب الثاني هو التطور الحاصل في الأداء البدني نتيجة التمارين المستعملة في التدريب التي ساهمت في رفع قابليات اللاعبين البدنية والمهارية إذ إن " مجموعة التمارين أو المجهودات البدنية الموجهة و التي تؤدي الى أحداث تكيف أو تغير وظيفي في أجهزة الجسم الداخلية لتحقيق مستوى عالٍ في الانجاز الرياضي (أمر الله البساطي: 1998، ص3) . ويذكر (مفتي إبراهيم، 1999) انه " كلما اقتربت ظروف التمرين من ظرف المنافسة (المباراة) كان التمرين أكثر فائدة للاعب ويحقق أهداف الوصول لمستوى أداء المباراة "(مفتي إبراهيم: 1999، ص113)، وهذا ما ساعد فعلا في تطوير المتغيرات قيد البحث، بسبب إعطاء الأهمية الكافية لهذه الصفة (التحمل الخاص) لأنها "من الصفات البدنية ذات الأهمية لارتباطها مع الصفات البدنية والحركية الأخرى فهي ترتبط بالأداء الحركي الخاص للنشاط الممارس، إذ تكسب الفرد القدرة على الانسياب الحركي والتوافق والقدرة على الاسترخاء والإحساس السليم لأداء الاتجاهات والمسافات وكلها عوامل ضرورية للأداء الرياضي مهما كان نوع النشاط الرياضي الذي يمارسه الرياضي (عصام عبد الخالق:



وهذا يؤكد في جدول (7) إذ تفوق أفراد المجموعة التجريبية في التصرف الخططي على أفراد المجموعة التجريبية، إذ يعزو الباحثان هذا التطور الى نوعية التمرينات المستخدمة التي احتوت على العديد من التمارين ذات الأهداف الخططية أثناء تدريبات تحمل الأداء وفق استخدام تقنيات، نقلا عن (أكرم حسين جبر: 2022، ص11) الذكاء الاصطناعي (coospogs) التي كانت تراقب حركة اللاعب ومستوى الحمل أثناء التدريب مما يجعل الحمل يتناسب مع ما كان يخطط له المدرب وفق إمكانية اللاعب من خلال تحديد النبض القصى ونبض التدريب المستهدف دون الزيادة أو النقصان فيه حيث من خصوصيات هذه المجسات ان تحدد النبض القصى المستهدف واقل نبض مستهدف مما يجعل اللاعب يتكرب ضمن الحدود الخاصة بالعنصر البدني المستهدف وان خروج اللاعب من هذه الحدود سوف يشعر المدرب بذلك من خلال سماع صوت تنبيه المجس الذي ينقله المجس الى جهاز المراقب (ipad) الموجود عند المدرب بشكل صافرة إنذار دليل على عدم تحقيق الحمل المطلوب وبذلك يكون لمدرّب هنا الدور بتعديل أداء اللاعب سواء البدني أو الفني. كما أكد (عبد الستار ضمّد، 2017) على " ان بتنفيذ المهارات الخططية السريعة التي تهدف إلى تحقيق التقدم السريع والربط المباشر بين المهارات في التنفيذ والسرعة في الأداء إذ أنه لا يكاد يخلو تمرين من الأداء الخططي المهاري وتحت أجواء مشابهة لحالة اللعب الحقيقي " (عبد الستار ضمّد: 2017، 187)، إذ أن الباحثان اعد هذه التمرينات مشابهة لحالة اللعب وتكرار هذه التمرينات في الوحدات المستخدمة أدى ذلك كله إلى تطوير. ويرى الباحثان ان نوعية التمرينات التي تحاكي مجريات المباريات الحقيقية ساهمت بشكل كبير في الإحساس بموقع اللاعبين في الأماكن المؤثرة التي يستطيع فيها ان يكون اللاعب بمواجهة المرمى بأسرع وقت وبأسهل الطرق مما كان لها الأثر الايجابي في تطور التصرف الخططي .

#### 4- الخاتمة:

من خلال النتائج التي ظهرت توصل الباحثان إلى الاستنتاجات

الأهمية لكل من المدرب واللاعب عند إعداد المناهج التدريبية وعند استعمال أساليب التدريب المختلفة وقد أكد ( K 1999 Radcliffe, James) المنهج التدريبي المعد من قبل الباحث واستخدام أجهزة (coospo) العاملة بالذكاء الاصطناعي ومراقبة الحمل الآني للاعبين ساهم بشكل كبير في ضبط الأحمال التدريبية وتقنياتها بشكل موضوعي إذ تؤثر على مختلف أعضاء الجسم للوثب وزيادة حجم الألياف العضلية العاملة المشتركة في الأداء وزيادة مخزون لطاقة وتأثيره على القدرات الجهاز الحركي كما انه يؤثر على القدرة العضلية ومما زاد من كافة عمل الأجهزة الوظيفية العاملة في نظام التحمل الخاص (وهو نظام الفوسفاجيني واللاكتيكي) وهذا ما أكدّه (كمال جميل: 2004، ص223) وان التدرج بالتمرينات الرياضية من السهل الى الصعب فالأصعب وكذلك استخدام التكرارات من خلال زياد صعوبة التمرين قد زاد من هذه النكيفات وهذا أكدّه (سلمان علي: 1983، ص16) وان العملية التدريبية عملية بنائية تعمل على تطوير عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالأداء الفني وتنميتها، إذ يعزو الباحثان هذا التطور في التصرفات الخططية للاختبار البعدين بين للمجموعتين (الضابطة، التجريبية) ولصالح المجموعة التجريبية الى فاعلية التمارين المعطاة من قبل الباحثين للمجموعة التجريبية مما ساهمت في تطور التصرف الخططي وهذا ما أكدّه (حنفي محمود: 1980) " يجب على المدرب ان يعمل على تنمية اللاعب بدنيا ومهاريا وخططيا ونفسيا بحيث تتناسب مع متطلبات اللاعب الحديث وان يتوافق التدريب مع طبيعة المنافسة ومستواها لك يكون اللاعب قادر على مواجهة هذه المنافسة بكفاية وقدرة والتغلب على أجواء المباراة مهما كانت قوية " (حنفي محمود: 1980، ص12) . وأكد (مفتي إبراهيم، 1994) على ان " إعداد لاعبي كرة القدم من الناحية الخططية يعد ضروري جدا ولا بد ان ينال نفس الأهمية من المدرب وكذلك نصيبه الكافي وان يكون التدريب مترن بدنيا ونفسيا ومهاريا وخططيا ولا يركز المدرب على جانب دون الأخر " (مفتي إبراهيم: 1994، ص 25)، الذي اتفق مع (حنفي محمود: 1980، ص 12).

التالية:

- 1-طور تقنين الحمل التدريبي (التحمل الخاص) باستخدام تقنية الذكاء الاصطناعي عناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعبين كرة القدم شباب نادي الشامية الرياضي .
- 2-طور تقنين الحمل التدريبي (التحمل الخاص) باستخدام تقنية الذكاء الاصطناعي التحمل الخاص (تحمل السرعة، تحمل القوة، تحمل الأداء) للاعبين كرة القدم شباب نادي الشامية الرياضي .
- 3-طور تقنين الحمل التدريبي (التحمل الخاص) باستخدام تقنية الذكاء الاصطناعي التصرف الخططي للاعبين كرة القدم شباب نادي الشامية الرياضي .
- 4-تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في الاختبارات البعدية في المتغيرات قيد الدراسة (عناصر اللياقة البدنية الخاصة والتحمل الخاص والتصرف الخططي) ولصالح المجموعة التجريبية .

#### المصادر

- [1] أبو العلا وأحمد نصر؛ فسيولوجيا اللياقة البدنية، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1993).
- [2] أمر الله البساطي؛ قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاتها: (الإسكندرية، منشأة المعارف، 1998).
- [3] أكرم حسين جبر الجنابي؛ الذكاء الاصطناعي وتقنيات التدريب الرياضي الحديث: (محاضرات مؤتمرة لطلبة الدكتوراه، 2022).
- [4] أكرم حسين، بهياد محمد؛ تقنين الحمل التدريبي بتقنية الذكاء الاصطناعي وأثرها على بعض القدرات البدنية والهجوم المضاد لدى لاعبي سيف المبارزة: (المؤتمر العلمي الدولي الرابع لكليات التربية للبنات - جامعة الإسكندرية بالمشاركة مع جامعة مارتن لوثر وكلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة، 2022).
- [5] حنفي محمود مختار؛ مرب كرة القدم: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1980).
- [6] حسن أحمد الشافعي و سوزان أحمد مرسي؛ مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضة: (الإسكندرية، منشأة المعارف، 1999).
- [7] ريسان خريبط؛ التدريب الرياضي: (الموصل، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1988).
- [8] ديوبولد فان دالين؛ البحث العلمي في العلوم الانسانية: (مطبعة اوسكار للطبع والنشر، 1984).
- [9] سلمان علي حسن؛ المدخل إلى التدريب الرياضي، ط1: (الموصل، مطبعة جامعة الموصل، 1983).
- [10] عادل تركي حسن؛ مبادئ التدريب الرياضي وتدريب القوة: (العراق، النجف الاشرف، دار الضياء للطباعة والتوزيع، 2011).
- [11] عادل تركي و حسين مردان؛ تطبيقات البحث العلمي، ط1: (النجف الاشرف، دار الضياء، 2021).
- [12] عبد الله حسين اللامي؛ التدريب الرياضي، ط1: (النجف الاشرف، دار ضياء للطباعة والتصميم، 2010).
- [13] عصام عبد الخالق؛ التدريب الرياضي نظريات -تطبيقات، ط9: (الإسكندرية، دار الفكر العربي، 1999).
- [14] آيس ناجي عبد الجبار، و بسطويسي أحمد؛ الاختبارات والقياس ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي: (جامعة بغداد، 1984).
- [15] قاسم حسن حسين؛ الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة: (عمان، دار الفكر للطباعة، 1998).
- [16] محمد عبدة صالح، مفتي إبراهيم حماد؛ الأعداد المتكامل للاعبين كرة القدم: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1985).
- [17] كمال جميل؛ التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرون، ط2: (الأردن، عمان، وائل للنشر والتوزيع، 2004).
- [18] كاظم عبد الربيعي وموفق المولى؛ أسس تدريب وتعليم كرة القدم: (بغداد، دار دجلة للنشر والتوزيع، 2015).
- [19] محمد مطر عراق؛ التجانس والتكافؤ والضبط التجريبي الإحصائي في التصاميم العلمية، ط1: (المتى، المطبعة العالمية للطباعة والنشر والتصميم، 2019).
- [20] محمد صبحي حسانين وحمد عبد المنعم؛ الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس للتقويم البدني، مهاري، معرفي، نفسي، تحليلي: (القاهرة، مطبعة بوزر سيف، 1988).
- [21] مروان عبد المجيد ابراهيم؛ طرق ومناهج البحث العلمي في التربية البدنية والرياضة: (الأردن، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 2002).
- [22] محمد رضا إبراهيم، التطبيق الميداني وطرق التدريب الرياضي، ط1: (بغداد، مكتب الفضلي، 2008).
- [23] مفتي إبراهيم حماد؛ التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقادة: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1998).
- [24] مفتي إبراهيم حمادة؛ الدفاع لبناء الهجوم في كرة القدم: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1994).
- [25] هشام هندلوي هويدي؛ إحصاء المقاييس فلسفة وتطبيق، ط1: (العراق، دار الضياء للطباعة، 2021).
- [26] Radcliffe, James C.& Farentinos, Robert C. High-powered Plyometrics: Human Kinetics, 1999, p13 .

**الملاحق:**

المحق (1) يوضح أسماء والألقاب العلمية للخبيرين الذين استعان بهما الباحثان باختصاص كرة قدم من اجل تقييم الأداء .

ت	الاسم الثلاثي	اللقب العلمي	مكان العمل

المحق (2) يوضح أسماء والألقاب العلمية لوفيق العمل المساعد.

ت	الاسم الثلاثي	اللقب العلمي	مكان العمل

ISSJ JOURNAL

The International Sports Science Journal Vol. 6, Issue.10, October. 2024

ISSN: 1658- 8452



I.S.S.J

