





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 (١.٤٥)

info@issjksa.com



الصفحة	المحتويات
٣	١-المحتويات.....
٥	٢-دراسة واقع الوعي الصحي-الغذائي ودوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لطلبة المرحلة الثانوية في محافظة قلقيلية.....
١٩	٣-تأثير تمارين خاصة مع جرعات من أنزيم الأميلاز في تعزيز التحمل العضلي وتطوير بعض المهارات على حضان الحلق للاعبين الجمناستك للناشئين.....
٢٩	٤-تأثير تدريبات البلايومترك على القوة القصوى والقوة الانفجارية لعضلات الرجلين لدى مرتادي مراكز اللياقة البدنية.....
٣٩	٥-مستوى التكتيك الهجومي والدفاعي لدى لاعبي كرة القدم (دون ١٦ سنة) في فلسطين.....
٤٩	٦-مقارنة التردد النفسي في مساق السباحة لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة خضوري



ISSJ JOURNAL

The International Sports Science Journal, Vol. 6, Issue. 11, November. 2024

ISSN: 1658- 8452



دراسة واقع الوعي الصحي-الغذائي ودوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لطلبة المرحلة الثانوية في محافظة قلقيلية

أنيسة احمدعوده^١ أ.د. عماد صالح عبد الحق^٢

جامعة النجاح الوطنية، كلية العلوم الإنسانية والتربوية، دائرة التربية الرياضية^١

جامعة النجاح الوطنية، كلية العلوم الإنسانية والتربوية، دائرة التربية الرياضية^٢

(^١ Imad.abdelhaq@najah.edu)

المستخلص: هدفت الدراسة التعرف إلى مستوى الوعي الصحي-الغذائي ودوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طلبة المرحلة الثانوية في محافظة قلقيلية والعلاقة بينهم، فضلاً عن تحديد الفروق في مستوى الوعي الصحي-الغذائي ودوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى الطلبة تبعاً لمتغير الجنس. ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة طبقية-عشوائية قوامها (٦٧٠) طالباً وطالبة من طلبة الصف العاشر، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي الارتباطي والتحليلي نظراً لملائمته لطبيعية الدراسة وأهدافها. ولمعالجة البيانات تم استخدام البرنامج الإحصائي (SPSS).

ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة أن المستوى الكلي للوعي الصحي-الغذائي والوعي ودوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طلبة المرحلة الثانوية في محافظة قلقيلية كان مرتفعاً، إذ كانت متوسطات الاستجابة على التوالي (٣.٨٥، ٣.٩٧)، وأنه توجد علاقة طردية دالة إحصائياً بين الوعي الصحي-الغذائي ودوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى الطلبة. وأظهرت النتائج أيضاً أنه توجد فروق دالة إحصائياً في المستوى الكلي الوعي الصحي-الغذائي لدى الطلبة تبعاً لمتغير الجنس ولصالح الإناث، وأنه لا توجد فروق دالة إحصائياً في الدرجة الكلية لدوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى الطلبة تعزى لمتغير الجنس.

وتوصي الدراسة بعدة توصيات منها العمل على نشر الوعي الصحي من خلال عقد الندوات والمحاضرات في المدارس والجامعات بإشراف مختصين بالمجال الصحي، وضرورة تعيين معلمة مادة التربية الرياضية في مدارس المرحلة الثانوية لما له أهمية في رفع مستوى الوعي الصحي-الغذائي ودوافع ممارسة الأنشطة الرياضية.

الكلمات المفتاحية: الوعي الصحي-الغذائي - دوافع - ممارسة الأنشطة الرياضية- طلبة الصف العاشر - محافظة قلقيلية.

١-المقدمة:

الصحيين هو عموماً تحسين المستويات الصحية الفردية ، والمساهمة في زيادة الإنتاج وخفض تكاليف العلاج. كما يسلط حداد الضوء على العلاقة الوثيقة بين التغذية السليمة والنشاط الرياضي كعامل مهم للصحة. فضلاً عن ذلك، يؤكد على أهمية توجيه الأفراد بطرق تسمح لهم بتقييم صحتهم والحفاظ على رفاههم.

يؤكد القدومي (٢٠٠٥) بأن الأفراد ليس بالضرورة أن يكون لديهم وعي صحي لمجرد أن لديهم ثقافة صحية. على سبيل المثال، يتم تزويد بعض الأفراد بالمعرفة والمعلومات حول مخاطر التدخين وتأثيراته على القدرة البدنية، والتي يلتزم بعضها عادة بالتدخين. في هذه الحالة، يكون الفرد مثقفاً صحياً من إذ المعلومات، لكنه لا يظهر وعياً كافياً لتطبيق هذه المعرفة على الحياة اليومية.

يشير عبد الحق وآخرون (٢٠١٢) إلى أن التغذية السليمة، المبنية على أسس علمية، تعد ضرورية للأفراد الذين يمارسون النشاط البدني. فهي تهدف إلى ضمان توازن الطاقة في الجسم، مما يساهم في تحسين القدرة على أداء التمرينات بشكل أفضل. كما تساعد التغذية المناسبة في تقليل مخاطر تلف العضلات والشعور بالألم أو الإجهاد المزمن الناجم عن التمرينات أو الأنشطة الرياضية. وبتنفيذ هذا النظام الغذائي بشكل صحيح، يتمكن الأفراد من أداء الرياضة على أكمل وجه والحصول على جميع العناصر الغذائية اللازمة للحفاظ على صحتهم العامة.

فالعادات السلوكية في تناول الغذاء من إذ النوعية والكمية والتوقيت الصحيح الذي يتناسب مع حياته الرياضية والناجحة عن الوعي والمعرفة لها الأثر الإيجابي في صحة الرياضي، وتتعدد وتتغير الدوافع التي تشجع الأفراد على ممارسة الرياضة، وتتفاوت مظاهر هذه الدوافع على وفق نوع الأنشطة الرياضية التي يمارسها الفرد. كما تختلف آلية تحقيق الأهداف المنشودة من خلال هذه الممارسات. فعوامل الدافع لدى الرياضيين تتشكل نتيجة تفاعل العوامل الشخصية والبيئية التي قد تتغير مع مرور الوقت، خاصة عندما يستمر الفرد في ممارسة النشاط الرياضي لفترات طويلة. وعلى الرغم من اختلاف وجهات نظر بعض العلماء في مجال

شهدت السنوات الأخيرة من القرن الحالي عناية كبيرة وفائقة في الخدمات المقدمة للتلاميذ وطلاب المراحل الأساسية بهدف زيادة قدرتهم البدنية ورفع كفاءة الطلاب في هذا الجيل، وقد أصبح الوعي الصحي والامن الغذائي هو العنصر الرئيس والموضوع الأساسي لمجتمعاتنا المعاصرة في العالم الثالث، وهو هدف استراتيجي رئيس بدأت السعي لتحقيقه الأقطار العربية جميعاً على كافة الأصعدة، وان نقص معرفة الافراد والطلبة للمعلومات والمعارف وانماط السلوك الصحيحة المتعلقة بالغذاء واللياقة البدنية تعد من اهم أسباب المشكلات الصحية وامراض سوء التغذية وذلك أيضاً في دول العالم المتقدم.

إن التقدم في الحياة العصرية يعتمد على المعرفة الدقيقة والحديثة المبنية على الأسس العلمية، والرياضة كجزء من مجالات الحياة تحتاج للعلم حتى نستطيع الوصول لأعلى المستويات، ولتحقيق ذلك كان لا بد من أن يمتد العمل الرياضي الى مجالات عديدة ليس فقط باستخدام الأدوات في التدريب بل الى أبعد من ذلك ومن أهمها التغذية. وكما جاء في النص القرآني: {وكلوا واشربوا ولا تسرفوا إنه لا يحب المسرفين} (الأعراف:31).

أظهرت الأبحاث والدراسات السابقة نتائج متنوعة في هذا المجال. إذ أكدت وزارة الصحة في المملكة العربية السعودية (٢٠٠٨) على أهمية ربط مفهوم الصحة العامة باللياقة البدنية، وذلك لأن هناك علاقة وثيقة بين مختلف جوانب اللياقة البدنية والصحة العامة. وأشارت الوزارة إلى أن ممارسة التمرينات البدنية بشكل منتظم تساهم بشكل كبير في تقليل مخاطر الإصابة بأمراض الجهاز القلبي التنفسي، فضلاً عن تقليل الاضطرابات النفسية والمساعدة في مواجهة ضغوط الحياة اليومية. كما أن مستوى اللياقة البدنية يتأثر بالعديد من العوامل الوراثية ويعكس درجة النمو البدني للفرد. لذلك، تعد التربية الرياضية وسيلة فعالة لتحسين مستوى اللياقة البدنية، مما يساهم في تعزيز الصحة العامة وتقليل احتمالية الإصابة بأمراض العصر المختلفة.

ويشير حداد (٢٠٠٠) إلى أن الهدف من التثقيف والتوعية

العاشر وتتعلق الدراسة بالكشف عن مستوى وعي طلبة المرحلة الثانوية للغذاء الصحي ومدى ارتباطهم بالدوافع لممارسة الأنشطة الرياضية.

مشكلة الدراسة:

الهدف الرئيس لهذه الدراسة هو التعرف الى العلاقة بين الوعي الصحي-الغذائي ودوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طلبة المرحلة الثانوية في محافظة قلقيلية، ومن خلال عمل الباحثان في سلك التربية والتعليم والجامعة لفترة طويلة لاحظا ان هناك ضعف في العلاقة بين مستوى الوعي الصحي-الغذائي ودوافع ممارسة النشاط الرياضي لدى طلبة المرحلة الثانوية، وقد جاءت هذه الدراسة لتتقصى العلاقة بين الوعي الصحي-الغذائي ودوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طلبة المرحلة الثانوية في محافظة قلقيلية، والتعرف الى الفروق في الوعي الصحي-الغذائي ودافع ممارسة الأنشطة الرياضية تبعاً لمتغير الجنس.

تساؤلات الدراسة: سعت الدراسة الاجابة عن التساؤلات التالية:

- ١- ما مستوى الوعي الصحي-الغذائي لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية؟
- ٢- ما دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية؟
- ٣- ما العلاقة بين الوعي الصحي-الغذائي ودوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طلبة ؟
- ٤- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الوعي الصحي-الغذائي لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية تعزى الى متغير الجنس؟
- ٥- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية تعزى الى متغير الجنس؟

أهداف الدراسة: سعت الدراسة الحالية التعرف الى:

- ١- مستوى الوعي الصحي-الغذائي لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية.
- ٢- دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طلبة الصف العاشر في محافظة

علم النفس الرياضي حول تفسير مفهوم الدوافع الرياضية، إلا أنه يوجد اتفاق شبه عام على الدور الحيوي الذي تلعبه هذه الدوافع في تحفيز السلوك وتوجيهه نحو تحقيق الأهداف (علاوي، ٢٠٠٢).

وتختلف دوافع المشاركة في الأنشطة الإنسانية المتنوعة، سواء كانت رياضية، ثقافية، فنية، أو اجتماعية، تبعاً لاختلاف الأفراد واهتماماتهم ورغباتهم. ومن هنا، فإن فهم دوافع الأفراد تجاه ممارسة نشاط معين يعد أمراً بالغ الأهمية، إذ يؤثر بشكل كبير على استمرارية الفرد في هذا النشاط أو توقفه عنه. تلعب الدوافع دوراً مهماً في علم النفس، كونها أساساً لفهم تفسير السلوك الإنساني في مختلف جوانبه. فكل سلوك إنساني ينطوي على دافع أو حافز يدفع الشخص للقيام بنشاط معين، ويتوجه هذا السلوك نحو هدف يهدف إلى إشباع الحاجة أو الرغبة الكامنة وراء الدافع. على سبيل المثال، إذا رغبت شخص ما في ممارسة الأنشطة الرياضية، فإنه يبدأ بالبحث عن النشاط المناسب له لتحقيق حاجاته ورغباته (العنوم، ٢٠٠٩).

تعد المرحلة الثانوية من المراحل الحاسمة في تقدم أو تأخر المجتمع، إذ تلعب دوراً كبيراً في نمو الطالب وتطوره من خلال توفير خبرات تسهم في تلبية حاجاته النفسية والاجتماعية. فما يتلقاه الطالب في هذه المرحلة يأتي بعد تأثيرات الأسرة، مما يجعلها مرحلة محورية في حياته. لذلك، أصبح الاهتمام بالمرحلة الثانوية ضرورة ملحة، وهو ما أكدته العديد من الدراسات والأبحاث التربوية. إنها مرحلة أساسية في السلم التعليمي، إذ تمهد للانتقال إلى التعليم الجامعي، فضلاً عن دورها البارز في تنمية شخصية الطالب المستقبلية وتوسيع مداركه من خلال الأنشطة المنظمة والفعاليات المتنوعة التي يشارك فيها، مما يتيح له اكتساب العديد من الخبرات الجديدة (الفوا، ٢٠١٣).

في ضوء مما سبق تعد هذه الدراسة جهداً متواضعاً من خلال تركيز الباحثان على جانب مهم من العلاقة بين مستوى الوعي الصحي-الغذائي ودوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طلبة المرحلة الثانوية في محافظة قلقيلية وتركزت الدراسة على الصف

الصحية، والقدرة على تطبيق هذه المعلومات في الحياة اليومية، بصورة مستمرة تكسبها شكل العادة التي توجه قدرات الفرد في تحديد واجباته المنزلية المتكاملة التي تحافظ على صحته وحيويته وذلك في حدود إمكانياته (قنديل، 1990).

الدافع: الدافع هو حالة داخلية مصحوبة بالتوتر، وتثير السلوك في ظروف معينة، وتوجهه، وتؤثر فيه (عان، 1995).

المرحلة الثانوية: هي تلك المرحلة التي تلي المرحلة المتوسطة وفترة الدراسة بها ثلاث سنوات، وهي مرحلة ثقافية هدفها تربية الطالب من جميع الجوانب مع مراعاة خصائص نموه ليكون عضوا نافعا في البيئة التي يعيش فيها (الأختر والهديب، 2006).

الدراسات السابقة: دراسات سابقة حول مستوى الوعي الصحي -

الغذائي

وفي دراسة عبد القادر (2019) هدفت الدراسة الى التعرف على المستوى الغذائي والصحي والرياضي لطلاب وطالبات المسار العلمي والمسار الإنساني في جامعة طيبة، تبعا لمتغيرات الجامعة، الجنس والكلية، ولتحقيق ذلك اختار الباحثان عينة قوامها (400) بواقع (235) طالبا وطالبة من المسار العلمي و(165) طالب وطالبة من المسار الإنساني طالب وطالبة من جامعة طيبة. وقد توصل الباحثان الى ان مستوى الوعي الغذائي والصحي لدى أفراد العينة كان منخفضا، إذ وصلت النسب المئوية للاستجابة على الفقرات الى (48%) فضلا عن ظهور فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الوعي الغذائي والصحي والرياضي لدى الطلاب والطالبات على المسارين العلمي والإنساني، وتبعا لمتغير الجنس لصالح الطالبات.

دراسة حلاب (2018) بعنوان "مستوى الوعي الصحي وكيفية الحصول على المعلومات الصحية لدى طلبة جامعة أبو ضيف - المسيلة" هدفت إلى التعرف على مستوى الوعي الصحي ومصادر الحصول على المعلومات الصحية لدى طلبة جامعة محمد بوضيف. شملت الدراسة 96 طالبا وطالبة تم اختيارهم عشوائيا، إذ تم تطبيق استبانة لقياس الوعي الصحي تتكون من 55 فقرة موزعة على 5 مجالات مختلفة. أشارت نتائج الدراسة إلى أن

قليلية.

3-العلاقة بين الوعي الصحي-الغذائي ودوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية.

4-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الوعي الصحي-الغذائي ودوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية تعزى الى متغير الجنس.

أهمية الدراسة: يمكن إيجاز أهمية الدراسة في النقاط التالية:

1-تعد الدراسة في حدود علم الباحثان من الدراسات الأولى على مستوى محافظة قلقيلية التي تسهم في معرفة مستوى الوعي الصحي والغذائي ودوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طلبة الصف العاشر.

2-تسهم في إيجاد العلاقة بين مستوى الوعي الصحي-الغذائي والوعي الاجتماعي ودوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية.

3-معرفة الفروق في مستوى الوعي الصحي والغذائي ودوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طلبة الصف العاشر تبعا لمتغير الجنس.

حدود الدراسة

الحد البشري: تم إجراء الدراسة على عينة من طلبة المرحلة الثانوية في مدارس محافظة قلقيلية وتحديدًا طلبة الصف العاشر.

الحد المكاني: تم إجراء الدراسة في مدارس محافظة قلقيلية التي تضم المرحلة الثانوية ابتداء من الصف العاشر الى الصف الثاني عشر والتابعة لوزارة التربية والتعليم في دولة فلسطين.

الحد الزمني: تم إجراء هذه الدراسة في الفصل الدراسي الثاني في الفترة الزمنية ما بين 20/4/2024-20/5/2024 م.

مصطلحات الدراسة

الوعي الصحي: عرف بأنه " القدرة على ترجمة المعلومات الصحية الى سلوكيات صحية سليمة في المواقف التي يتعرض لها، التي من خلالها يستطيع المحافظة على صحته في حدود الإمكانيات المتاحة "(الحلي، 2017).

الوعي الغذائي: معرفة المعلومات الخاصة بالغذاء والتغذية

دلالة إحصائية في مستوى الوعي الصحي تبعاً لبعض المتغيرات، إذ كانت الفروق لصالح جامعة القدس مقارنة بجامعة النجاح، ولصالح الكليات العلمية مقارنة بالكليات الإنسانية، ولصالح الطالبات مقارنة بالطلاب، ولصالح الطلبة ذوي المعدلات التراكمية الأعلى.

قام بارزغاري وآخرون (Barzegari, et al2011) بدراسة هدفت التعرف إلى الوعي الغذائي والاتجاهات والعادات الغذائية لدى الطلبة في جامعة بيام نور في إيران. واشتملت عينة الدراسة على (417) طالبا وطالبة من التخصصات العلمية والإنسانية المختلفة. ولجمع البيانات تم استخدام مقياس بارمنتر وواردل (Parmenter & Wardle, 1999). وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الوعي الغذائي كان متوسطا لدى طلبة التربية الرياضية وأفضل من جميع التخصصات العلمية، وأظهرت النتائج أيضا عدم وجود فروق دالة إحصائية في الوعي الغذائي تبعاً لمتغيري الجنس والتخصص العلمي. وأوصت الدراسة بضرورة تركيز الطلبة على تغذيتهم، وطرح مساقات للتغذية وأهميتها في الخطط الدراسية لمختلف التخصصات العلمية.

دراسات سابقة حول دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية:

أجرت الناجي (2022) دراسة بعنوان (العلاقة بين الوعي الصحي-الغذائي ودوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طالبات الثانوية العامة في محافظة الخليل). هدفت الدراسة للتعرف على العلاقة بين الوعي الصحي-الغذائي ودوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طالبات الثانوية العامة في محافظة الخليل، فضلا عن تحديد الفروق في العلاقة بين الوعي الصحي-الغذائي ودوافع ممارسة الأنشطة الرياضية تبعاً لمتغيرات مكان السكن، ومستوى التعليمي للأب والأم، ولتحقيق ذلك استخدمت الباحثة المنهج الوصفي وذلك لملائمته لأهداف الدراسة على عينة قصديه عمديه من طالبات الثانوية العامة في محافظة الخليل والبالغ عددهم (136) طالبة، وبعد جمع البيانات تم تحليلها باستخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS). وأظهرت نتائج الدراسة ان العلاقة بين الوعي الصحي-الغذائي ودوافع ممارسة

مستوى الوعي الصحي لدى أفراد العينة كان منخفضاً في جميع المجالات، مما يشير إلى الحاجة الملحة لزيادة الوعي الصحي لدى الطلبة. كما أظهرت النتائج أنه لا توجد فروق معنوية بين الجنسين في مستوى الوعي الصحي.

دراسة ياسين (2017) بعنوان "مستوى الوعي الصحي والغذائي لدى طلبة أقسام التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية" هدفت إلى التعرف على مستوى الوعي الصحي والغذائي لدى طلبة أقسام التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية بالضفة الغربية، فضلا عن التعرف على الفروق في مستوى الوعي الصحي والغذائي تبعاً لمتغيرات الجنس، والجامعة، والسنة الدراسية، والمعدل التراكمي. لتحقيق هذه الأهداف، أجريت الدراسة على عينة عشوائية قوامها 432 طالباً وطالبة من أقسام التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية. وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي المسحي باعتباره مناسباً لطبيعة تساؤلات الدراسة، إذ تم تطبيق استبيان لجمع المعلومات والبيانات. بعد جمع البيانات، تم تحليلها باستخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لإجراء التحليلات الإحصائية اللازمة واستخلاص النتائج. أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الوعي الصحي لدى طلبة أقسام التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية كان مرتفعاً، إذ بلغت النسبة المئوية للاستجابة 77.2%. أما بالنسبة لمستوى الوعي الغذائي، فقد كان متوسطاً إذ كانت النسبة المئوية للاستجابة 66.2%.

دراسة عبد الحق وآخرون (2012) هدفت إلى التعرف على مستوى الوعي الصحي لدى طلبة جامعتي النجاح الوطنية والقدس، فضلا عن تحديد الفروق في مستوى الوعي الصحي تبعاً لمتغيرات مثل الجامعة، الجنس، الكلية، والمعدل التراكمي. وقد تم اختيار عينة الدراسة من 800 طالب وطالبة، بواقع 500 طالب وطالبة من جامعة النجاح الوطنية و300 طالب وطالبة من جامعة القدس. أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الوعي الصحي العام لدى أفراد العينة كان متوسطاً، إذ بلغت النسبة المئوية للاستجابة على فقرات الاستبانة 64.8%. كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات

وذلك بناءً على دوافع عدة، منها الحفاظ على الوزن المثالي، تحسين الصحة، الحفاظ على الشباب، والمظهر الجسدي الجيد. كما كشفت الدراسة عن بعض المعوقات التي تحد من ممارسة الرياضة، مثل الضغط الدراسي وبعد النادي عن المنزل.

٢- منهجية الدراسة وإجراءاتها:

٢-١ **منهج الدراسة:** استخدم المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي وأشكاله الارتباطية والتحليلية للبيانات الكمية، وذلك نظراً لتلائمهم مع طبيعية الدراسة وأهدافها.

٢-٢ **مجتمع الدراسة:** اشتمل مجتمع الدراسة على جميع طلبة الصف العاشر في المدارس الحكومية في محافظة قلقيلية، والبالغ عددهم (٢٢٤٦) طالباً وطالبة، وفقاً للكشوفات والسجلات الرسمية لمديرية التربية والتعليم خلال العام الدراسي (٢٠٢٤-٢٠٢٥ م).

٢-٣ **عينة الدراسة:** أجريت الدراسة على عينة طبقية- عشوائية قوامها (٦٧٠) طالباً وطالبة من طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية، إذ تمثل العينة تقريباً (٣٠٪) من مجتمعها، والجدول (١) يبين توزيع أفراد عينة الدراسة وفق متغير الجنس.

جدول (١) يبين توزيع أفراد عينة الدراسة وفق متغير الجنس (ن=٦٧٠).

المتغيرات المستقلة	مستوى المتغير	التكرار	النسبة المئوية %
الجنس	ذكر	٢٩٣	٤٣.٧
	أنثى	٣٧٧	٥٦.٣
	المجموع	٦٧٠	١٠٠٪

٢-٤ **أداتا الدراسة:** في ضوء أهداف الدراسة تم استخدام أداتين للدراسة، إذ تقيس الأداة الأولى الوعي الصحي-الغذائي، وتقيس الأداة الثانية دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية، وفيما يلي الوصف لذلك:

أولاً: أداة الوعي الصحي-الغذائي: من خلال مراجعة الباحثان للأدب التربوي والاطلاع على الدراسة السابقة المرتبطة بالوعي الصحي-الغذائي مثل دراسة عبد القادر (٢٠١٩) ودراسة حلاب (٢٠١٨) ودراسة ياسين (٢٠١٧) ودراسة عبد الحق واخرون (٢٠١٢) ودراسة قديمي (٢٠٠٩)، تم تصميم أداة لقياس الوعي الصحي-الغذائي لدى طلبة الصف العاشر، إذ تكونت

الأنشطة الرياضية لدى طالبات الثانوية العامة في محافظة الخليل كان كبير جداً إذ كانت النسبة المئوية (٨٦٪). وان علاقة الوعي الصحي لدى طالبات الثانوية العامة في محافظة الخليل كان كبير جداً إذ كانت النسبة المئوية للاستجابة (٨٣٪)، أما للوعي الغذائي كان مرتفعاً إذ كانت النسبة المئوية للاستجابة (٩٦٪)، بينما كانت النسبة المئوية لدوافع ممارسة الأنشطة الرياضية مرتفعاً إذ كانت (٩٤٪)، كما أظهرت النتائج وجود علاقة ايجابية قوية ذات دلالة إحصائية لمعرفة العلاقة بين الوعي الصحي-الغذائي ودوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طالبات الثانوية العامة في محافظة الخليل إذ كانت قيمة معامل الارتباط بيرسون (٧٢٪).

أجرت فقها (٢٠٢٠) دراسة هدفت إلى التعرف على مستوى الوعي الصحي والغذائي لدى المدربات والفتيات المشتركات في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية في فلسطين، وكذلك التعرف على الفروق في مستوى الوعي الصحي والغذائي تبعاً لمتغيرات الصفة (المدربة أو الفتاة)، مكان السكن، والمستوى التعليمي. استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الذي يتناسب مع أهداف الدراسة، وتم تطبيقه على عينة قصدية مكونة من ١٣٧ مدربة وفتاة مشتركين في مراكز اللياقة البدنية في تلك المنطقة. وبعد جمع البيانات، تم تحليلها باستخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS).

أجرت المهيزع (٢٠١٩) دراسة تهدف إلى تسليط الضوء على واقع ممارسة طالبات جامعة الملك سعود للنشاط البدني كنمط حياة صحي. كما ركزت الدراسة على معرفة الدوافع التي تشجع الطالبات على ممارسة الرياضة، مستوى الوعي الصحي لديهن، والمعوقات التي قد تحول دون ممارسة النشاط البدني كجزء من نمط حياة صحي. اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي للحصول على معلومات دقيقة تسهم في تحقيق إجابات شافية لأسئلة البحث. وتم جمع البيانات من خلال إجراء مقابلات مع عينة من الطالبات بلغ عددهن (٨) من مختلف كليات الجامعة في العام الدراسي ١٤٣٩/١٤٤٠هـ. أظهرت نتائج الدراسة أن الطالبات يمارسن الأنشطة البدنية المختلفة ضمن نمط حياتهن الصحي،

الإيجابي.

٢-٥ **الصدق لأداتي الدراسة:** استخدم الباحثان صدق المحكمين كخطوة أولى للتأكد من صدق الأداتين، وذلك بعد عرضهما على مجموعة من الخبراء، إذ طلب من السادة المحكمين إبداء رأيهم حول الفقرات ووضوحها ومدى تمثيلها للموضوع التي تدرسه، وكانت نتائج صدق المحكمين التي اجمع عليها كثر من (٨٠٪) من المحكمين كما يلي:

٢-٥-١ **أداة الوعي الصحي- الغذائي:** تكونت الأداة بصورتها الأولية من (٣١) فقرة وبعد التحكيم وإجراء التعديلات أصبحت الأداة بصورتها النهائية مكونة من (٣٠) فقرة.

٢-٥-٢ **أداة دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية:** تكونت الأداة بصورتها الأولية من (٣٠) فقرة وبعد التحكيم وإجراء التعديلات المطلوبة بقيت الأداة بصورتها النهائية مكونة من (٣٠) فقرة وتم الاكتفاء بإجراء التعديلات اللغوية فقط.

وبعد التحكيم تم استخدام صدق الاتساق الداخلي (Internal Consistency Validity) من خلال استخراج قيم معامل الارتباط بيرسون (Pearson Correlation Coefficient) بين الفقرات والدرجة الكلية للأداة، وذلك بعد إجراء تجربة استطلاعية على عينة قوامها (٤٠) طالباً وطالبة من طلبة الصف العاشر تم استبعادهم من عينة الدراسة، إذ تراوحت قيم معامل الارتباط بين الفقرات والدرجة الكلية لأداة الوعي الصحي-الغذائي ما بين (٠.٤٥-٠.٨٣)، ولأداة دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية تراوحت قيم معامل الارتباط بين الفقرات والدرجة الكلية ما بين (٠.٦٣-٠.٩٠)، وكانت جميعها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.01$)، وبالتالي تقيس أداتي الدراسة ما وضعت لأجله.

٢-٦ **الثبات لأداتي الدراسة:** للتأكد من ثبات أداتي الدراسة تم استخدام معادلة كرونباخ الفا (Cronbach's Alpha) للعينة الاستطلاعية، إذ كانت قيمة معامل الثبات لأداة الوعي الصحي-الغذائي ككل (٠.٩٦)، وأن قيم الثبات لمجال الوعي الصحي والوعي الغذائي كانت على التوالي (٠.٩٤، ٠.٩٢) كما في

الأداة بصورتها النهائية من (٣٠) فقرة موزعة بالتساوي على مجالين، المجال الأول يتعلق بالوعي الصحي وعدد فقراته (١٥)، والمجال الثاني يتعلق بالوعي الغذائي وعدد فقراته (١٥) فقرة. وتكون سلم الاستجابة على الفقرات من خمسة استجابة (١-٥)، إذ تمثل الدرجة (١) أقل استجابة وتمثل الدرجة (٥) أعلى استجابة وفق تدرج ليكرت الخماسي، وبالتالي كان توزيع الدرجات كما يلي: درجة كبيرة جداً (٥) درجات، درجة كبيرة (٤) درجات، درجة متوسطة (٣) درجات، درجة قليلة (٢) درجة، ودرجة واحدة لدرجة قليلة جداً، علماً بأن صياغة جميع الفقرات كانت في نفس الاتجاه الإيجابي.

ثانياً: أداة دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية: من خلال مراجعة الباحثان للأدب التربوي والاطلاع على الدراسة السابقة المرتبطة بدوافع ممارسة الأنشطة الرياضية مثل دراسة الناجي (٢٠٢٢) ودراسة فقها (٢٠٢٠) ودراسة Mohammdinet al (٢٠١٥) ودراسة المهيزع (٢٠١٩)، تم تصميم أداة لقياس الدوافع لدى طلبة الصف العاشر، إذ تكونت الأداة بصورتها النهائية من (٣٠) فقرة موزعة على أربعة مجالات وهي:

١- مجال الدوافع النفسية وعدد فقراته (٨)، ويتضمن الفقرات (١-٨).

٢- مجال الدوافع الاجتماعية وعدد فقراته (٧) ويتضمن الفقرات (٩-١٥).

٣- مجال الدوافع البدنية والصحية وعدد فقراته (٦)، ويتضمن الفقرات (١٦-٢١).

٤- مجال دوافع الميول الرياضية وعدد فقراته (٩)، ويتضمن الفقرات (٢٢-٣٠).

وتكون سلم الاستجابة على الفقرات من خمسة استجابة (١-٥)، إذ تمثل الدرجة (١) أقل استجابة وتمثل الدرجة (٥) أعلى استجابة وفق تدرج ليكرت الخماسي، وبالتالي كان توزيع الدرجات كما يلي: درجة كبيرة جداً (٥) درجات، درجة كبيرة (٤) درجات، درجة متوسطة (٣) درجات، درجة قليلة (٢) درجة، ودرجة واحدة لدرجة قليلة جداً، علماً بأن صياغة جميع الفقرات كانت في نفس الاتجاه

وتم استبعاد (١٦) استجابة لا تصلح للمعالجة الإحصائية بسبب عدم رغبة الطلبة بالمشاركة بالدراسة.
-بعد الانتهاء من جمع البيانات تم ترميزها وإدخالها إلى البرنامج الإحصائي (SPSS) لكي يتم معالجتها إحصائياً.
-الوصول إلى نتائج الدراسة ومناقشتها والتي في ضوءها تم التوصل إلى الخلاصة والتوصيات.

المعالجات الإحصائية: للوصول إلى نتائج الدراسة تم استخدام البرنامج الإحصائي (SPSS) وبرنامج أموس (AMOS for SPSS) من خلال تطبيق ما يلي: (المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتحديد مستوى كل من الوعي الصحي-الغذائي ودرجة دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى عينة الدراسة، معامل الارتباط بيرسون (Pearson Correlation Coefficient) لتحديد العلاقة الوعي الصحي-الغذائي ودوافع ممارسة الأنشطة الرياضية، وكذلك للتحقق من صدق الاتساق الداخلي (Internal Consistency Validity) لأداتي الدراسة، اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين (Independent T- Test) لتحديد الفروق في أداتي الدراسة وفق متغير الجنس، معادلة كرونباخ الفا (Cronbach's Alpha) لمعرفة ثبات أداتي الدراسة).

٣- عرض نتائج الدراسة ومناقشتها:

أولاً: ما مستوى الوعي الصحي-الغذائي لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية؟

للإجابة عن التساؤل تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل فقرة ولكل مجال تنتمي له وللمستوى الكلي للوعي الصحي-الغذائي، ونتائج الجداول رقم (٤، ٥، ٦) تبين ذلك. ولتفسير النتائج تم استخدام المتوسطات الحسابية المعتمدة لتصنيف المستويات وفقاً لتدرج ليكرت الخماسي كما وردت في دراسة (الناجي، ٢٠٢٢) وهي:

- (١.٨٠-١) مستوى وعي صحي-غذائي منخفض جداً.
- (١.٨١-٢.٦٠) مستوى وعي صحي-غذائي منخفض.

الجدول (٢). أما لأداة دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية، كانت قيمة معامل الثبات للأداة ككل (٠.٩٦)، وأن قيم الثبات للمجالات تراوحت ما بين (٠.٩٠-٠.٩٥) كما في الجدول (٣). وتعني هذه النتائج أن الأداتين يتمتعان بدرجة عالية من الثبات وتصلحان لتحقيق أغراض الدراسة.

جدول (٢) يبين معاملات الثبات لأداة الوعي الصحي-الغذائي.

الرقم	المجالات	عدد الفقرات	معامل الثبات
١	الصحي	١٥	٠.٩٤
٢	الغذائي	١٥	٠.٩٢
	الأداة ككل	٣٠ -١	٠.٩٦

جدول (٣) يبين معاملات الثبات لأداة دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية.

الرقم	المجالات	عدد الفقرات	معامل الثبات
١	الدوافع النفسية	٨	٠.٩٢
٢	الدوافع الاجتماعية	٧	٠.٩٠
٣	الدوافع البدنية والصحية	٦	٠.٩٣
٤	دوافع الميول الرياضية	٩	٠.٩٥
	الأداة ككل	٣٠ -١	٠.٩٦

٧-٢ إجراءات الدراسة: وإجراء الدراسة قام الباحثان بإتباع الخطوات التالية:

-المسح الشامل- في حدود علم الباحثان والاطلاع على الدراسات السابقة والأدب التربوي المرتبط بمواضيع الوعي الصحي-الغذائي ودوافع ممارسة الأنشطة الرياضية، ومن ثم تصميم أدوات الدراسة المتعلقة بالبيانات الكمية.

-تحديد مجتمع الدراسة وعينتها المستهدفة وعينة الخبراء. الحصول على كتاب تسهيل مهمة لجمع البيانات مخاطباً فيه الجهات المعنية والمختصة في وزارة التربية والتعليم.

-التأكد من المعاملات العلمية لأدوات الدراسة من خلال استخدام صدق المحكمين، وبعد التحكيم تم إجراء تجربة استطلاعية على عينة قوامها (٤٠) طالباً وطالبة، للتحقق من صدق الاتساق الداخلي والثبات للأدوات الدراسة المتعلقة بالبيانات الكمية.

-تصميم أدوات الدراسة المتعلقة بالبيانات الكمية إلكترونياً وإرسالها إلى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية، إذ كان عدد الاستجابات السليمة الممثلة لعينة الدراسة (٦٧٠) استجابة،

(٢.٦١ - ٣.٤٠) مستوى وعي صحي-غذائي متوسط.

(٣.٤١ - ٤.٢٠) مستوى وعي صحي-غذائي مرتفع.

(٤.٢١ - ٥) مستوى وعي صحي-غذائي مرتفع جداً.

مجال الوعي الغذائي:

جدول (٥) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمستوى لمجال الوعي الغذائي لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية (ن = ٦٧٠).

الرقم	الفقرات	متوسط الاستجابة*	الانحراف المعياري	المستوى
١	أترم بتناول وجبة الإفطار في وقتها المحدد.	٣.٢٣	٠.٩٢	متوسط
٢	أهتم أن يكون الغذاء اليومي متكاملًا.	٣.٦٥	٠.٩٠	مرتفع
٣	أتناول المشروبات الباردة أو الساخنة بين الوجبات الأساسية باعتدال.	٣.٣٥	٠.٩٠	متوسط
٤	أهتم بمعرفة المواد الغذائية التي تمدني بالطاقة.	٣.٧٥	٠.٩٦	مرتفع
٥	أحافظ على وزني بالشكل المناسب.	٣.٨٧	٠.٩٩	مرتفع
٦	أكثر من تناول الخضراوات والفواكه الطازجة.	٣.٨٠	٠.٩٩	مرتفع
٧	أجنب الطعام المقلي وأفضل المطبوخ منه.	٣.٤٤	٠.٩٧	مرتفع
٨	أتناول وجباتي الغذائية بوقتها.	٣.٤٥	٠.٩٢	مرتفع
٩	أهتم بقرارة المكونات الغذائية للأطعمة قبل شرائها.	٣.٥٤	٠.٩٥	مرتفع
١٠	أجنب تناول الوجبات الجاهزة أو السريعة بكثرة في نظامي الغذائي.	٣.٥٠	٠.٩٩	مرتفع
١١	أتناول طعامي أمام التلفاز أو أمام الموبايل.	٣.٢٧	٠.٩٦	متوسط
١٢	أتناول وجباتي اليومية في المنزل بين أفراد أسرتي.	٤.١٠	٠.٩٥	مرتفع
١٣	أتناول الأغذية التي تحتوي على الدهون والسكريات باعتدال.	٣.٤٨	٠.٨٨	مرتفع
١٤	أدرك أهمية ممارسة الأنشطة الرياضية؛ لأنها تعمل على تحسين الأداء الوظيفي للجسم.	٣.٨٣	٠.٩٤	مرتفع
١٥	أعي أهمية برامج الإرشاد الغذائي في توجيه السلوك الغذائي السليم لدي.	٣.٨١	٠.٩٦	مرتفع
	المستوى الكلي لمجال الوعي الغذائي	٣.٦٠	٠.٥٧	مرتفع

*أقصى استجابة (٥) درجات.

تشير نتائج الجدول (٥) أن المستوى الكلي لمجال الوعي الغذائي لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية كان مرتفعاً وبمتوسط استجابة (٣.٦٠)، وكان المستوى مرتفعاً على الفقرات (٢، ٤ - ١٠، ١٢، ١٣، ١٤، ١٥)، إذ تراوحت متوسطات الاستجابة عليها ما بين (٣.٤٤ - ٤.١٠)، بينما كان المستوى متوسطاً على الفقرات (١، ٣، ١١)، إذ كانت متوسطات الاستجابة عليها على التوالي (٣.٢٣، ٣.٣٥، ٣.٢٧).

خلاصة نتائج التساؤل الأول:

جدول (٦) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمستوى للوعي الصحي-الغذائي لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية (ن = ٦٧٠).

الرقم	المجالات	المتوسط الحسابي*	الانحراف المعياري	المستوى
١	الصحي	٤.٠٩	٠.٥٧	مرتفع
٢	الغذائي	٣.٦٠	٠.٥٧	مرتفع
	المستوى الكلي للوعي الصحي-الغذائي	٣.٨٥	٠.٥٣	مرتفع

*أقصى استجابة (٥) درجات.

تشير نتائج الجدول (٦) أن المستوى الكلي للوعي الصحي-الغذائي لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية كان مرتفعاً، إذ كان متوسط الاستجابة (٣.٨٥)، وكان المستوى مرتفعاً على

مجال الوعي الصحي:

جدول (٤) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمستوى لمجال الوعي الصحي لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية (ن = ٦٧٠).

الرقم	الفقرات	متوسط الاستجابة*	الانحراف المعياري	المستوى
١	أهتم بقرارة تاريخ الإنتاج وانتهاء على المواد الغذائية قبل شرائها.	٤.٣٠	٠.٨٢	مرتفع جداً
٢	أحافظ على سلامة عيني بعدم إيقاظها لفترات طويلة أمام شاشات الموبايل أو الحاسوب أو التلفاز.	٤.١٢	٠.٩١	مرتفع
٣	أراعي عند اختيار ملابسها مناسبة لدرجة حرارة الجو.	٤.٣٣	٠.٧٥	مرتفع جداً
٤	أهتم بتقليم أظفاري كلما احتاج الأمر لذلك.	٤.٤٧	٠.٧٣	مرتفع جداً
٥	أحرص على عدم تسخين الطعام بأي وعاء بلاستيكي بالميكرويف.	٤.٢٥	٠.٩٧	مرتفع جداً
٦	أهتم بمعرفة كيفية التقاط الأشياء وحملها عن الأرض.	٤.٠٣	٠.٩٢	مرتفع
٧	أضع الطعام جيداً قبل بلعه.	٤.٢٣	٠.٨١	مرتفع جداً
٨	أعي أهمية برامج الإرشاد الغذائي في توجيه السلوك الغذائي السليم لدي.	٤	٠.٨٩	مرتفع
٩	أجنب الحديث أثناء تناول الطعام.	٤.٠٣	٠.٩٣	مرتفع
١٠	أبتعد عن تناول المياه الغازية والكولا.	٣.٤٩	٠.٩٨	مرتفع
١١	أهتم بالنوم والراحة لساعات كافية.	٤.١٦	٠.٩٠	مرتفع
١٢	أهتم بمعرفة الطريقة السليمة لحمل الحقيبة المدرسية.	٤.١١	٠.٧٨	مرتفع
١٣	أهتم بتناول الفواكه قبل الطعام.	٣.٣٧	٠.٩٩	متوسط
١٤	السمنة تساعد على الإصابة بأمراض العصر الحديث.	٤.٢٧	٠.٩٢	مرتفع جداً
١٥	أهتم بعدم تناول الأطعمة المكشوفة.	٤.٢٦	٠.٩١	مرتفع جداً
	المستوى الكلي لمجال الوعي الصحي	٤.٠٩	٠.٥٧	مرتفع

*أقصى استجابة (٥) درجات.

تشير نتائج الجدول (٤) أن المستوى الكلي لمجال الوعي الصحي لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية كان مرتفعاً وبمتوسط استجابة (٤.٠٩)، وكان المستوى مرتفعاً جداً على الفقرات (١، ٣، ٤، ٥، ٧، ١٤، ١٥)، إذ كانت متوسطات الاستجابة عليها أكبر من (٣.٤٠)، وكان المستوى مرتفعاً على الفقرات (٢، ٦، ٨ - ١٢)، إذ تراوحت متوسطات الاستجابة عليها (٣.٤٩ - ٤.١٢)، بينما كان المستوى متوسطاً على الفقرة (١٣) وبمتوسط استجابة عليها (٣.٣٧).

الصحية التي يجب أن يتمتع فيها الفرد وخاصة الرياضي منها فضلا عن القنوات الفضائية للأطفال التي تضم برامج مهمة لتنشئة جيل واعي صحيا ومحافظا على نفسه والتي تبقى راسخة عند الكثير من الأطفال ولا ننسى القوات الصحية المتخصصة بتمثية الوعي للأفراد.

أما بالنسبة للوعي الغذائي جاءت هذه النتيجة متفقة مع دراسة بتجايرت (Potgiter, 2013) التي أظهرت نتائجها مستوى وعي غذائي مرتفعا وترى الباحثة أن السبب في ذلك يعود الى طبيعة التربية في البيت والأسرة إذ أن معظم الأسر والآباء والأمهات يقدمون التوجيه الصحيح لأبنائهم ويمارسون أمامهم عادات غذائية صحيحة.

ثانيا: ما دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية؟

للإجابة عن التساؤل تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل فقرة ولكل مجال تنتمي له وللدرجة الكلية للدوافع، ونتائج الجدول (٧) تبين ذلك. ولتفسير النتائج تم استخدام المتوسطات الحسابية المعتمدة لتصنيف الدرجات وفقاً لتدرج ليكرت الخماسي كما وردت في دراسة (الناجي، ٢٠٢٢) وهي:

- (١.٨٠-١) درجة قليلة جداً.

- (١.٨١-٢.٦٠) درجة قليلة.

- (٢.٦١-٣.٤٠) درجة متوسطة.

- (٣.٤١-٤.٢٠) درجة كبيرة.

- (٤.٢١-٥) درجة كبيرة جداً.

المجالين الصحي والغذائي لدى الطلبة، إذ كان متوسط الاستجابة عليهما على التوالي (٤.٠٩، ٣.٦٠).

وفيما يتعلق بالدرجة المرتفعة للوعي الصحي-الغذائي لدى طلبة الصف العاشر ويرى الباحثان ان سبب ذلك يعود إلى وعي الأهل بالعادات الصحية السليمة كادراك أهمية النظافة العامة مثل نظافة البيت وما يحيط به وأيضا النظافة الشخصية والاهتمام بها منذ الصغر فتصبح عادة يومية مثل تنظيف الأسنان صباحا ومساءً وتناول الأكل الصحي واهتمام المدارس بالقواعد الصحية ونشر الوعي بها من خلال ورشات ندوات كتيبات فعاليات وأيضاً هناك مناهج دراسية تركز على أهمية التربية الصحية، ومن جانب حصة التربية الرياضية فالتركيز على الزي الملائم لحالة الطقس واختيار الملابس القطنية وتلائم أيضاً طبيعة القوام لدى الطلبة فهذا دليل على أنها تتفق مع الاهتمام بنشر الوعي الصحي وأيضاً مادة التربية المهنية التي تعمل على توعية الطلبة بالعناية بصحتهم وطبيرة الأكل وأيضاً كيفية حساب السرعات الحرارية لديهم.

وهناك العديد من التطبيقات على الأجهزة الحديثة على الطلبة الاستفادة منها قدر الإمكان فتقوم بحساب كتلة الجسم وحساب السرعات الحرارية وأيضاً يوجد تطبيقات تقوم بحساب عدد الخطوات التي يمشيها الشخص، ولا ننسى القنوات الفضائية والبرامج التلفزيونية التي تسهم وتساعد على نشر الوعي الصحي.

وبالرغم من وجود وعي صحي مرتفع في بعض الفترات إلا ان هناك بعض من الطلبة لا يتبعون العادات الصحية السليمة وليس لديهم اهتمام بها مثل عدم حمل الحقيبة المدرسية بالطريق الصحيحة وعدم الاهتمام بنظافة المدرسة أو الغرفة الصفية ولا يوجد التزام بالزى الرياضي المناسب وشرائهم للأطعمة المكشوفة والإدمان على الوجبات السريعة ويمارسون عادة التدخين السيئة دون إدراك ووعي منهم بالآثار السلبية المترتبة على صحتهم.

إذ جاءت النتيجة متفقة مع دراسة ياسين (2017) التي أظهرت نتائجها مستوى عالي من الوعي الصحي وقد يكون السبب في ارتفاع الوعي الصحي إلى وجود القنوات التلفزيونية واهتمامها بالمقابلات مع أساتذة التربية الرياضية والحديث عن أهم الأمور

(الدوافع البدنية والصحية) بدرجة كبيرة جداً وبمتوسط حسابي (٤.٢١)، ويليه مجال (الدوافع النفسية) بدرجة كبيرة وبمتوسط حسابي (٤.٠٢)، بينما كانت أقل استجابة على مجال (دوافع الميول الرياضية) بدرجة كبيرة وبمتوسط حسابي (٣.٨٣).

ويرى الباحثان أن السبب في حصول الدوافع البدنية والصحية بالدرجة الأولى والدوافع النفسية بالدرجة الثانية والدوافع الاجتماعية بالدرجة الثالثة ودوافع الميول الرياضية بالدرجة الأخيرة لممارسة الأنشطة الرياضية على فقرات هذا المجال يعود إلى الاهتمام الكبير من قبل الطلبة بأهمية دوافع البدنية والصحية والجمالية لممارسة الأنشطة الرياضية إذ أنها تعمل تنشيط الدورة الدموية وأيضا لها دور كبير في رفع كفاءة أجهزة الجسم المختلفة كالجهاز الدوري التنفسي والجهاز القلبي وتحسين مستوى اللياقة البدنية والوقاية من الأمراض وتقوية جهاز المناعة والحصول على الوزن المناسب وقوام متناسق ولتجنب مظاهر الشيخوخة، وتلعب الدوافع الاجتماعية دور مهم في إنشاء العلاقات الاجتماعية بين أفراد المجتمع ككل وبين الطلبة بشكل خاص، والعمل على تحقيق المساواة بين الجنسين والترويج عن النفس والشعور بالتغاول أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية مما يؤدي إلى تحسين الحالة المزاجية والشعور بالراحة وبناء علاقات قوية بين الأصدقاء ويمكن أن يعود ذلك إلى بعض الأنشطة التي تقوم بها المدارس والجامعات والنوادي عن طريق عمل مسابقات رياضية ومخيمات صيفية من أجل توطيد العلاقات الاجتماعية وإيجاد حلول للمشاكل الاجتماعية التي ترافق وقت الفراغ .

وجاءت هذه النتيجة متفقة مع دراسة المهيزع (2019) وقد أسفرت نتائج الدراسة عن ممارسة الطالبات للأنشطة البدنية المختلفة كنمط حياة صحي لعدد من الدوافع التي تدفعهن للاستمرار في ممارسة الأنشطة الرياضية للحفاظ على الوزن المناسب والصحة والشباب والمظهر الحسن.

جدول (٧) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمستوى والدرجة لدوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية (ن = ٦٧٠).

الرقم	الفقرات	متوسط الاستجابة*	الانحراف المعياري	درجة التقدير
١	أحب ممارسة الأنشطة الرياضية من أجل الترويح عن النفس.	٤.١٤	٠.٩٤	كبيرة
٢	ممارستي للنشاط الرياضي يمنحني إحساساً بالتغاول.	٤.١٨	٠.٨٩	كبيرة
٣	ممارسة الأنشطة الرياضية تشعرني بتحقيق ذاتي.	٤.١٣	٠.٨٦	كبيرة
٤	تساعدني ممارسة الأنشطة الرياضية في حل المشكلات الاجتماعية.	٣.٦٨	٠.٩٥	كبيرة
٥	تساعدني ممارسة الأنشطة الرياضية في تحقيق التوافق النفسي	٣.٩٩	٠.٩٤	كبيرة
٦	تخزني ممارسة الأنشطة الرياضية في الاعتماد على النفس.	٤.٠٤	٠.٩٢	كبيرة
٧	ممارسة الأنشطة الرياضية تساعدني في التخلص من الضغوطات النفسية.	٤.٠٧	٠.٩٥	كبيرة
٨	ممارسة الأنشطة الرياضية تشعرني بالأمن النفسي.	٣.٩١	٠.٩٥	كبيرة
٩	الدرجة الكلية لمجال الدوافع النفسية	٤.٠٢	٠.٧٧	كبيرة
٩	تعزز ممارسة الأنشطة الرياضية القيم الاجتماعية لدى الطلبة ومجتمعهم.	٣.٩٩	٠.٨٤	كبيرة
١٠	تنعني ممارسة الأنشطة الرياضية لدي القدرة على تحمل المسؤولية.	٣.٩٤	٠.٨٩	كبيرة
١١	ممارسة اللياقة البدنية تساعدني على تكوين العلاقات الاجتماعية.	٣.٧٩	٠.٩٧	كبيرة
١٢	تجدد الأنشطة الرياضية مفهوم المساواة بين الجنسين في المجتمع.	٣.٦٤	٠.٩٦	كبيرة
١٣	تساعدني ممارسة الأنشطة الرياضية في التحرر من القيد الاجتماعي (العادات والتقاليد).	٣.٧٢	٠.٩٥	كبيرة
١٤	تساعدني ممارسة الأنشطة الرياضية في استمرار علاقاتي مع الطلبة وبناء المجتمع جميعهم.	٣.٧٩	٠.٩٠	كبيرة
١٥	ممارسة الأنشطة الرياضية تعكس مظهرًا لراقي اجتماعي.	٤	٠.٩٣	كبيرة
	الدرجة الكلية لمجال الدوافع الاجتماعية	٣.٨٤	٠.٧١	كبيرة
١٦	ممارسة الأنشطة الرياضية تساعدني على تنشيط الدورة الدموية	٤.٣٤	٠.٨٣	كبيرة
١٧	ممارسة الأنشطة الرياضية تخرجني من ضغط الدروس اليومية	٤.١٦	٠.٩١	كبيرة
١٨	ممارسة الأنشطة الرياضية تخفصني من الطاقة السلبية.	٤.١٩	٠.٨٦	كبيرة
١٩	ترفع ممارسة الأنشطة الرياضية من كفاءة أجهزة الجسم المختلفة كالجهاز الدوري التنفسي.	٤.١٤	٠.٩١	كبيرة
٢٠	ممارسة الأنشطة الرياضية تساعدني في الوقاية من المرض.	٤.١١	٠.٨٥	كبيرة
٢١	ممارسة الأنشطة الرياضية تساعدني في المحافظة على وزن مناسب.	٤.٣٣	٠.٨٢	كبيرة
	الدرجة الكلية لمجال الدوافع البدنية والصحية	٤.٢١	٠.٧٢	كبيرة
٢٢	أنتسي لأسرة رياضية.	٣.٤٢	٠.٩٧	كبيرة
٢٣	أمارس الرياضة منذ الصغر.	٣.٦٣	٠.٩٤	كبيرة
٢٤	أرغب في الإفادة من وقت الفراغ بشيء نافع.	٤.١٤	٠.٨٦	كبيرة
٢٥	أكتشف ذاتي في ممارسة النشاط الرياضي.	٣.٨٧	٠.٩٤	كبيرة
٢٦	أمارس النشاط الرياضي للحصول على المراكز المتقدمة في المسابقات الرياضية.	٣.٥٦	٠.٩٧	كبيرة
٢٧	أمارس النشاط الرياضي لأثبت قدراتي في أداء المهارات.	٣.٨٣	٠.٩٧	كبيرة
٢٨	أمارس النشاط الرياضي لأني أحب معلمة التربية الرياضية.	٣.٩٦	٠.٩٩	كبيرة
٢٩	أشارك في حصص التربية الرياضية وأرتدي الزي الرياضي.	٤.١٣	٠.٩٥	كبيرة
٣٠	أمارس النشاط الرياضي؛ لأرفع من معلمي التراكبي.	٣.٩٣	٠.٩٢	كبيرة
	الدرجة الكلية لمجال دوافع الميول الرياضية	٣.٨٣	٠.٦٨	كبيرة
	الدرجة الكلية للدوافع	٣.٩٧	٠.٦٤	كبيرة

تشير نتائج الجدول (٧) أن الدرجة الكلية لدوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية كانت كبيرة وبمتوسط حسابي (٣.٩٧)، وكانت أعلى استجابة على مجال

الدراسة والعمل على تكوين علاقات اجتماعية سليمة.

وهذا يتفق مع دراسة المهيزع (2019) إذ أكدت أنه يجب توفير أغذية صحية في النادي والجامعة والمدارس والإعلان عن المسابقات والأنشطة في أماكن تجمع الطالبات، وتوفير أخصائيات تغذية في النادي والجامعة والمدرسة لمساعدة الطالبات المحتاجات لاستشارة غذائية وأن يقوم بحملات توعية لتغيير العادات الغذائية السيئة وتعديل اتجاهاته نحو النشاط البدني واعتباره نمط حياة لهن.

رابعاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الرابع وينص

على:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الوعي الصحي-الغذائي لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية تعزى إلى متغير الجنس؟

للإجابة عن هذا التساؤل تم استخدام اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين (Independent Samples T-Test)، ونتائج الجدولين (9) يظهر ذلك.

جدول (9) يبين نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق في الوعي الصحي-الغذائي لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية تبعاً لمتغير الجنس (ن= 270).

المجالات	متغير الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
الوعي الصحي	ذكر	293	3.95	0.65	-0.74	*0.000
	أنثى	377	4.20	0.48		
الوعي الغذائي	ذكر	293	3.63	0.66	1.04	0.297
	أنثى	377	3.58	0.49		
المستوى الكلي	ذكر	293	3.79	0.63	-2.45	*0.015
	أنثى	377	3.89	0.44		

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

تشير نتائج الجدول (9) أنه توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في المستوى الكلي للوعي الصحي-الغذائي ومجال (الوعي الصحي) لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية تعزى إلى متغير الجنس ولصالح (الإناث)، بينما لا توجد فروق دالة إحصائياً بينهما في مجال الوعي الغذائي.

يرى الباحثان أن في عصر التكنولوجيا والمعلومات أصبح من السهل الحصول على المعلومات التي تتعلق بالمجال الصحي-الغذائي، رغم وجود فروق بين طلبة الصف العاشر لصالح الإناث

ثالثاً: ما العلاقة بين الوعي الصحي-الغذائي ودوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية؟

للإجابة عن التساؤل الرابع تم استخدام معامل الارتباط بيرسون (Pearson Correlation Coefficient) كما يظهر في الجدول (8).

جدول (8) يبين خلاصة نتائج معامل الارتباط بيرسون لدلالة العلاقة بين الوعي الصحي-الغذائي ودوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية (ن= 270).

المتغيرات	دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية			
	الدرجة الكلية	الميل الرياضية	البدنية والصحية	الاجتماعية
الوعي الصحي-الغذائي	**0.61	**0.52	**0.56	**0.55

**علاقة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.01$).

يتضح من نتائج الجدول (8) أنه توجد علاقة طردية دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.01$) بين الدرجة الكلية لدوافع ممارسة الأنشطة الرياضية والوعي الصحي-الغذائي لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية، إذ كانت قيم معامل الارتباط على التوالي (0.61)، وتوجد أيضاً علاقة طردية دالة إحصائياً بين الوعي الصحي-الغذائي وجميع مجالات دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية، إذ تراوحت قيم معامل الارتباط ما بين (0.52-0.56).

يرى الباحثان أن وجود علاقة ايجابية طردية بين الدرجة الكلية لدوافع ممارسة الأنشطة الرياضية ومستوى الوعي الصحي-الغذائي لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية يعود السبب في ذلك إلى أن طلبة الصف العاشر لديهم القدر الكافي من المعلومات الثقافية الصحية والغذائية والاجتماعية ودوافع ممارسة الأنشطة الرياضية التي تدفع الطالبات على تناول الغذاء الصحي وممارسة الأنشطة الرياضية من أجل تحسين وظائف أجهزة الجسم والمحافظة على وزن مناسب، وقوام متناسق وتخلص من ضغط

لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية تعزى إلى متغير الجنس ولصالح (الذكور)، بينما لا توجد فروق دالة إحصائياً بينهما في الدرجة الكلية للدوافع وجميع المجالات الأخرى المتبقية. يرى الباحثان الى وجود فروق للدوافع لممارسة الأنشطة الرياضية ان في العديد من المجتمعات تظهر الدراسات ارتفاعا ملحوظا في نسبة الذكور مقارنة بالإناث في ممارسة النشاط الرياضي بدوافع اللياقة البدنية، يرجع هذا التفاوت الى عدة عوامل.

أولاً: قد تكون أماكن ممارسة الرياضة للنساء محدودة أو غير متاحة بسهولة كما الحال للرجال مما يجعل من الصعب عليهن ممارسة الرياضة بانتظام.

ثانياً: الالتزامات المتعلقة بالحمل والولادة قد تؤدي الى انقطاع النساء عن ممارسة النشاط البدني، مما يؤثر على مستويات لياقتهن البدنية، فضلا عن ذلك قد تلعب العادات الاجتماعية والثقافية دورا في تشجيع الرجال أكثر من النساء على ممارسة الرياضة وهذه العوامل مجتمعة أسهم في الفجوة بين الجنسين في هذا المجال.

٤- الخاتمة:

في ضوء أهداف الدراسة ونتائج استنتج الباحثان ما يلي:

١- معرفة وفهم الطلبة بالإرشادات الصحية والقواعد الغذائية الصحية تؤكد نتيجة مستوى الوعي الصحي الغذائي في الدراسة الحالية بأنها مرتفعة.

٢- لا يختلف مستوى الوعي الغذائي بين الطلبة الذكور والإناث بينما يختلف في المستوى الصحي لصالح الإناث.

٣- الاهتمام بالدوافع البدنية والجمالية والنفسية لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية أدت الى رفع مستوى دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لصالح الذكور.

٤- توجد علاقة طردية دالة إحصائياً بين الدرجة الكلية لدوافع ممارسة الأنشطة الرياضية والوعي الصحي-الغذائي لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية.

في ضوء أهداف الدراسة والنتائج التي تم التوصل إليها توصل الباحثان الى التوصيات التالية:

إلا ان أفراد العينة لديهم معلومات كافية حول العادات الصحية والتغذية السليمة، وربما يعود السبب الى طبيعة العينة وهو ان الطلبة في مرحلة المراهقة، في هذه المرحلة يبحث الفرد عن كل ما هو مرغوب اجتماعياً، وهذا ما يدفع الإناث الى الاهتمام بالمظهر الخارجي والحفاظ على وزن مثالي للجسم، ولوجود مراكز التغذية التي يشرف عليها اخصائين تغذية مما يزيد من الدافعية للاستمرار في المتابعة خاصة إذا كانت النتائج مرضية.

وجاءت هذه النتيجة منقطة مع دراسة عبد الحق واخرون (2012) التي كانت الفروق بمتغير الجنس وكانت لصالح الإناث، وقد اختلفت هذه الدراسة مع دراسة القدومي (2009) ان مستوى الوعي الغذائي لدى أفراد العينة منخفضا.

خامساً: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية تعزى إلى متغير الجنس؟

للإجابة عن هذا التساؤل تم استخدام اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين (Independent Samples T-Test)، ونتائج الجدولين (١٠) يظهر ذلك.

جدول (١٠) يبين نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق في دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية تبعاً لمتغير الجنس (ن=٦٧٠).

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	متغير الجنس	مجالات دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية
٠.١١١	١.٦٠	٠.٨٨	٤.٠٧	٢٩٣	ذكر	النفسية
		٠.٦٧	٣.٩٧	٣٧٧	أنثى	
٠.٣٧٤	٠.٨٩	٠.٧٨	٣.٨٧	٢٩٣	ذكر	الاجتماعية
		٠.٦٤	٣.٨٢	٣٧٧	أنثى	
٠.٦٨٨	٠.٤٠-	٠.٨١	٤.٢٠	٢٩٣	ذكر	البدنية والصحية
		٠.٦٥	٤.٢٢	٣٧٧	أنثى	
*٠.٠٠٠	٤.٦٠	٠.٧٦	٣.٩٧	٢٩٣	ذكر	الميول الرياضية
		٠.٦٠	٣.٧٢	٣٧٧	أنثى	
٠.٠٦٨	١.٨٣	٠.٧٥	٤.٠٣	٢٩٣	ذكر	الدرجة الكلية
		٠.٥٣	٣.٩٣	٣٧٧	أنثى	

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

تشير نتائج الجدول (١٠) أنه توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مجال (دوافع الميول الرياضية)

جامعة النجاح للأبحاث للعلوم الإنسانية، المجلد (26)، العدد (4) نابلس، فلسطين.

[9] العتوم، نبيل. (2009). دراسة دوافع ممارسة طلبة جامعة مؤتة للأنشطة الرياضية داخل الجامعة، مجلة جامعة مؤتة للأبحاث، مؤتة، الأردن.

[10] علاوي، محمد حسن. (2002). علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية، ط1، دار الفكر العربي: القاهرة، مصر.

[11] عنان، محمود عبد الفتاح. (1995). سيكولوجية التربية البدنية والرياضة: النظرية والتطبيق.

[12] فقها، آيات. (2020). مستوى الوعي الصحي والغذائي لدى المدربات والفتيات المشتركات في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية - فلسطين، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة النجاح، نابلس، فلسطين.

[13] القدومي، عبد الناصر، عبد الرحيم. (2005). مستوى الوعي الصحي ومصادر الحصول على المعلومات الصحية لدى لاعبي الأندية العربية للكرة الطائرة، مجلة العلوم التربوية والنفسية، كلية التربية، جامعة البحرين، المجلد (6)، العدد (1)، ص 223-263.

[14] الناجي، منى محمود طالب. (2022). العلاقة بين الوعي الصحي-الغذائي ودوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طالبات الثانوية العامة في محافظة الخليل، (رسالة ماجستير)، مجلة جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين.

[15] المهيزع، سميرة، بنت ناصر. (2019). هدفت الدراسة إلى إلقاء الضوء على واقع ممارسة طالبات جامعة الملك سعود للنشاط البدني كنمط حياة صحي، مجلة كلية التربية، جامعة أسيوط - كلية التربية، المجلد (35)، العدد (12).

[16] ياسين، نرمين قاسم. (2017). مستوى الوعي الصحي والغذائي لدى طلبة أقسام التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين.

[17] قنديل، يس، عبد الرحمن. (1990). " التربية الغذائية و تطور الوعي الغذائي لدى أمهات المستقبل، المؤتمر السنوي الثالث للطفل المصري وتنشئته ورعايته، المجلد الثاني، مركز دراسات الطفولة، جامعة عين شمس، مصر .

[18] Barzegari, A., Ebrahimi, M., Azizi, M., & Ranjbar. K. (2011). A study of nutrition knowledge, attitudes and food habits of college students. World Applied Sciences Journal 15 (7): 1012-1017

[19] Mohammdin, M. Amirtash, A. Tojan, F. (2015). The study of factorseffecting elderly womens participation in recreational activities IJBPAS, 4 (7) .970-974.

[20] Potgiter, Sunita.(2013). A review of the latest guidelines for exerciese and sport nutrition from the American College of Sport Nutrition, the International Olympic Committee and the International Society for Sports Nutrition, Lecture, Therapeutic Nnutrition, Division of Human Nutrition ,Faculty of Health Sciences, Stellenbosch University.

١- العمل على نشر الوعي الصحي من خلال عقد الندوات والمحاضرات في المدارس والجامعات بإشراف مختصين بالمجال الصحي.

٢- العمل على دمج مفهوم الوعي الصحي-الغذائي وأهميته في المناهج المدرسية مثل مادة التربية المهنية والعلوم العامة والمساقات الاجبارية في الجامعات مثل التربية الصحية واللياقة البدنية ومادة التغذية والصحة لما لها من دور إيجابي في رفع مستوى الوعي الصحي-الغذائي ودوافع ممارسه الأنشطة الرياضية.

٣- على الجهات المعنية تنفيذ برامج وخطط تعمل على نشر الوعي الصحي-الغذائي والوعي الاجتماعي وأهمية ممارسة الأنشطة الرياضية.

٤- ضرورة تعيين معلم/ة مادة التربية الرياضية في مدارس المرحلة الثانوية لما لله أهمية في رفع مستوى الوعي الصحي-الغذائي ودوافع ممارسة الأنشطة الرياضية.

المصادر:

[١] القران الكريم

[٢] الأخرتر، عبد الرحمن والهديب، غسان. (2006). معوقات استخدام تقنيات التعليم والوسائل التعليمية في المرحلة الثانوية بمحافظة الطائف، مجلة كلية المعلمين، (2)6.

[٣] حداد، شفيق. (2000). الدليل الغذائي للصحة الجيدة، ط3، نوفل للنشر والتوزيع، بيروت، لبنان.

[٤] الحلبي، سماح إحسان. (2017). دور الإدارة المدرسية في تنمية الوعي الصحي لدى طلبتها بمدارس الغوث الدولية بمحافظة غزة وسبل تعجيله، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، فلسطين.

[٥] حلاب، رباب. (2018). مستوى الوعي الصحي وكيفية الحصول على المعلومات الصحية لدى طلبة جامعة محمد بو ضياف بالمسيلة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة محمد بوضياف، المسيلة.

[٦] عبد القادر، رجب سعيد. (2019). مستوى الوعي الغذائي والصحي والنمط الجسماني أثرهما على مؤشر كتلة الجسم ومعدلات الإصابة بمرض السكري لدى طلاب وطالبات جامعة طيبة مجلة جامعة طيبة للعلوم التربوية 14، ع2.

[٧] الفوا، عبد الناصر عطوه حسن. (2013). دور الإدارة المدرسية في تنمية وعي طلبة المرحلة الثانوية بالتربية البيئية في مدارس محافظات غزة وسبل تحسينه، رسالة ماجستير، كلية التربية - جامعة إسامية غزة.

[٨] عبد الحق، عماد، صالح. شناعة، مؤيد. نعيقات، قيس. عمد، سليمان. (2012). مستوى الوعي الصحي لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية وجامعة القدس، مجلة

تأثير تمارينات خاصة مع جرعات من أنزيم الأميلاز في تعزيز التحمل العضلي وتطوير بعض المهارات على حسان الحلق للاعبين الجمناستك للناشئين

م.م أحمد صكب كعيد¹

أ.م.د. عبير علي حسين²

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة كربلاء¹

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة كربلاء²

(¹ ahmed.sekeb@uokerbala.edu.iq)

المستخلص: يهدف البحث إلى دراسة تأثير تمارينات خاصة مدعوم بجرعات مدروسة من إنزيم الأميلاز على تعزيز التحمل العضلي وتطوير المهارات الحركية الأساسية على جهاز حسان الحلق لدى لاعبي الجمناستك للناشئين. تم وضع تمارينات خاصة بناءً على متطلبات الجمناستك وخصائص الأداء الحركي على جهاز حسان الحلق، مع التركيز على تحسين القدرة العضلية الديناميكية والتحكم الحركي.

شملت عينة الدراسة (12) لاعباً من لاعبي الجمناستك للناشئين، تم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين: تجريبية وضابطة. خضعت المجموعة التجريبية لتمرينات الخاصة مع تناول جرعات محددة من إنزيم الأميلاز وفق جرعات محسوبة ومراقبة، بينما اعتمدت المجموعة الضابطة التمارينات التقليدية دون أي مكملات إضافية.

تم استخدام اختبارات فسيولوجية وحركية مقننة لقياس التحمل العضلي ومستوى الأداء على حسان الحلق قبل وبعد فترة التدخل. أظهرت النتائج تفوق المجموعة التجريبية بشكل ملحوظ مقارنة بالمجموعة الضابطة في مؤشرات التحمل العضلي ودقة الأداء المهاري، مما يشير إلى فعالية التدخل المزدوج (التمرينات وإنزيم الأميلاز) في تحقيق تحسينات فسيولوجية وحركية واضحة.

يوصي البحث بتبني تمارينات خاصة مشابهة مع استخدام مكملات مدروسة لتحسين الأداء الرياضي لدى لاعبي الجمناستك، مع إجراء المزيد من الدراسات لتحديد الجرعات المثلى والآليات الحيوية المتعلقة بتأثير إنزيم الأميلاز على التحمل العضلي والتكيف الحركي.

الكلمات المفتاحية: إنزيم الأميلاز - التحمل العضلي - حسان الحلق - المهارات الحركية - الفسلفة الرياضية.

١- المقدمة:

تعد رياضة الجمناستك واحدة من أكثر الرياضات تعقيدًا وتحديًا، حيث تتطلب توازنًا مثاليًا بين القوة العضلية، التحمل، القوة، السرعة، والدقة الحركية. وفي ظل التنافس الرياضي المتزايد، أصبح من الضروري البحث عن وسائل وأساليب علمية مبتكرة لتحسين الأداء الرياضي، خاصة على أجهزة مثل حسان الحلق، الذي يتطلب مهارات حركية دقيقة وتحملًا عضليًا عاليًا.

ظهرت في السنوات الأخيرة، دراسات فيسيولوجية تشير إلى دور الأنزيمات الحيوية، مثل إنزيم الأميلاز، في تحسين الأداء الرياضي. يتميز هذا الإنزيم بدوره في تعزيز التفاعلات الأيضية المرتبطة بمد الجسم بالطاقة اللازمة خلال الأداء البدني المكثف، مما يفتح آفاقًا جديدة لفهم العلاقة بين العمليات البيوكيميائية وتحسين الأداء الحركي.

استنادًا إلى ذلك، تظهر الأهمية لوضع تمارين خاصة تستند إلى التكامل بين التمارين البدنية الدقيقة ودعم العمليات الفسيولوجية من خلال المكملات الحيوية مثل إنزيم الأميلاز. ويمثل هذا البحث محاولة علمية لفهم كيفية تأثير هذا التكامل على تطوير التحمل العضلي والمهارات الحركية الدقيقة على جهاز حسان الحلق لدى لاعبي الجمناستك للناشئين.

من خلال هذه الدراسة، نسعى إلى تقديم إسهام جديد في مجال التدريب الرياضي باستخدام نهج علمي مبتكر، يسد فجوة معرفية حول الدور المزدوج للتمرينات والمكملات الحيوية في تحسين الأداء الرياضي.

مشكلة البحث:

تواجه العديد من الرياضات الفردية، مثل الجمناستك، تحديات في تطوير الأداء الحركي بسبب الحاجة إلى التوازن بين القدرة على التحمل العضلي، القوة، والسرعة. خاصة على جهاز حسان الحلق، من التحديات الكبرى التي تواجه المدربين والمختصين في مجال التدريب الرياضي. يتطلب هذا الجهاز مستوى عاليًا من التحمل العضلي والدقة الحركية، وهو ما يستلزم إيجاد طرق مبتكرة لتعزيز القدرات البدنية والمهارية للاعبين. على الرغم من التطور الكبير في أساليب التدريب، إلا أن العديد من اللاعبين يعانون من نقص في التحمل العضلي أثناء الأداء الحركي الطويل أو المعقد، مما يؤثر سلبًا على مستواهم التنافسي. كما أن البحث عن وسائل جديدة لتحسين استجابة الجسم للتدريبات المكثفة أصبح ضرورة ملحة، خاصة مع محدودية الدراسات التي تركز

على استخدام الأنزيمات الحيوية مثل إنزيم الأميلاز كعامل مساعد لتحسين الأداء الرياضي. انطلاقًا من هذا، تبرز مشكلة البحث في التساؤل التالي: ما مدى تأثير تمارين خاصة مدعومة بجرعات من إنزيم الأميلاز على تعزيز التحمل العضلي وتطوير بعض المهارات الحركية على جهاز حسان الحلق لدى لاعبي الجمناستك للناشئين ومن خلال ملاحظة الباحثان لكونهما تدريسينا في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء وجد هنالك ضعف في الأداء الحركي لمهارة (المرحلة البدولية والهبوط على جهاز حسان الحلق) للاعبين ومن بين العوامل التي قد تؤثر في تطوير هذه القدرات، يأتي إنزيم الأميلاز الذي يلعب دورًا أساسيًا في تكسير الكربوهيدرات وتحويلها إلى طاقة، مما قد يكون له تأثير مباشر على الأداء البدني للاعبين.

لذا جاءت هذه الدراسة إلى سد هذه الفجوة المعرفية واستكشاف الدور الذي يمكن أن يلعبه الأميلاز في تحسين الأداء الرياضي لعدد من لاعبي الجمناستك للناشئين.

أهداف البحث: يهدف البحث إلى:

١- دراسة تأثير تمارين خاصة مع جرعات من إنزيم الأميلاز في تعزيز التحمل العضلي وتطوير مستوى الأداء الحركي لمهارة (المرحلة البدولية والهبوط على جهاز حسان الحلق) للاعبين للناشئين.

٢- التعرف على أفضلية التأثير بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القدرة على التحمل العضلي وتطوير مستوى الأداء الحركي لمهارة (المرحلة البدولية والهبوط على جهاز حسان الحلق) للاعبين للناشئين.

فروض البحث:

١- يوجد تأثير للتمرينات الخاصة مع جرعات من إنزيم الأميلاز في تعزيز التحمل العضلي وتطوير مستوى الأداء الحركي لمهارة (المرحلة البدولية والهبوط على جهاز حسان الحلق) للاعبين للناشئين.

٢- أفضلية المجموعة التجريبية عن الضابطة في تطوير القدرة على التحمل العضلي وتطوير مستوى الأداء الحركي لمهارة (الحركات البدولية في حسان الحلق) للاعبين للناشئين.

مجالات البحث:

المجال البشري: لاعبو نادي النجف في رياضة الجمناستك بالعراق.

والبالغ عددهم (٢٠) لاعب، وتم اختيار لاعبي نادي النجف وبالطريق العشوائية (القرعة) من لاعبي الفريق المختلفين والبالغ عددهم (١٢) لاعب والذين يمثلون نسبة (٦٠٪) من مجتمع الأصل، وتم تقسيمهم بالتساوي الى (مجموعتين) وواقع (٦) لاعبين لكل مجموعة، وقد عمد الباحثان على استخراج التجانس والتكافؤ لأفراد عينة البحث من اجل الشروع في البحث، وقد جاءت النتائج ايجابية لكافة المتغيرات.

٢-٣ الوسائل والأدوات والأجهزة المستعملة في البحث:

٢-٣-١ الوسائل المستعملة في البحث: (الاختبارات والقياس، الملاحظة، الاستبانة).

٢-٣-٢ الأدوات والأجهزة المستعملة بالبحث: (أسبطة إسفنجية عدد (٤)، ميزان خاص لقياس الكتلة الجسمية نوع (MAX)، شريط قياس لقياس أطوال، قرص CD عدد (٦)، صافرة عدد (2)، ساعة توقيت نوع (SAKO) عدد (١)، كاميرا فيديو نوع (SONY) عدد (١)، حاسوب محمول نوع (DELL) عدد (1)، جهاز اختبارات الدم لقياس مستويات الأميلاز في الدم).

٢-٤ إجراءات البحث الميدانية:

2-4-1 اختيار الاختبارات الخاصة بالمتغيرات

المبحوثة: بعد ان تم اختيار متغيرات البحث المدروسة وهي القدرة على التحمل العضلي ومستوى الأداء الحركي لمهارة (المرجحة البندولية والهبوط على جهاز حصان الحلق)، ومن خلال الرجوع الى المصادر العلمية التخصصية بالبحث إذ تم اختيار الاختبارات المقننة والمناسبة لهذه المتغيرات المدروسة، وهي اختبائي القدرة على التحمل العضلي وكذلك تم تقييم الأداء الفني للمهارات لأفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية من خلال تصوير الاختبارات القبلية والبعدي وعرضها على المحكمين لتقييم الأداء الفني، ينظر الملحق (١)، للمختبرين ووضع الدرجات المناسبة بحسب استمارة التقييم المرفقة (ينظر الملحق ٢)، والمقسمة بالشكل التالي: (القسم التحضيري (٣) درجات، القسم الرئيس (٤) درجات، القسم الختامي (٣) درجات)، ليتسنى للباحثان معالجة البيانات إحصائياً، ويتم التقييم لكل من المحاولتين التي تمنح لكل مختبر، إذ يتم احتساب أفضل محاولة، لاستخراج الدرجة النهائية بعد احتساب الوسط الحسابي للمحكمين، وقد أجرا الباحثان الأسس العلمية لهذه الاختبارات وكانت صادقة وثابتة وذات موضوعية.

المجال الزمني: المدة الواقعة من ٢٠٢٤/٧/٦ ولغاية ٢٠٢٤/٨/٣١.

المجال المكاني: قاعات الجمناسك الفني في قاعة الجمناسك لنادي النجف.

تحديد المصطلحات:

- إنزيم الأميلاز (Amylase): " إنزيم مسؤول عن تحطيم الكربوهيدرات، خاصة النشويات، إلى سكريات بسيطة (مالتوز)، وهو يلعب دوراً أساسياً في عملية الهضم وإنتاج الطاقة " (سليم، أحمد، ٢٠١٨).

- التحمل العضلي (Muscular Endurance): " قدرة العضلة أو مجموعة العضلات على الاستمرار في الأداء لفترة زمنية طويلة دون الشعور بالإرهاق " (خالد عبد الله: ٢٠١٩).

- حصان الحلق (Pommel Horse): " أحد أجهزة الجمناسك الفني يتطلب أداءً حركياً عالي الدقة مع تحكم عالٍ في الجسم لتحقيق التوازن، القوة، والمرونة أثناء تنفيذ المهارات " (سامي الهاشمي: ٢٠١٦).

- المهارات الحركية (Motor Skills): " الحركات التي تتطلب تنسيقاً دقيقاً بين الجهاز العصبي والعضلي لتنفيذها بكفاءة ودقة في الأنشطة الرياضية " (الصالح، محمد، ٢٠١٧).

- الفسلجة الرياضية (Sports Physiology): " علم يدرس تأثير التمارين الرياضية على وظائف أعضاء الجسم المختلفة، مع التركيز على تحسين الأداء البدني وتحقيق التكيفات الفسيولوجية " (نبيل مراد، ٢٠١٥).

٢-٢ منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

٢-٢-١ منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج التجريبي وبتصميم المجموعتين المتكافئتين (التجريبية والضابطة) وبأسلوب الاختبارات القبلية والبعدي لملائته طبيعة المشكلة والجدول (١) بين التصميم التجريبي المستخدم.

الجدول (١) يبين التصميم التجريبي المعتمد في البحث

المجموعة	الاختبارات القبلية	التصميم التجريبي	الاختبارات البعدية
التجريبية	التحمل العضلي والأداء الحركي	تمرينات خاصة مع إنزيم الأميلاز	التحمل العضلي والأداء الحركي
		التمرينات المتبعة من قبل المدرب	
الضابطة			

٢-٢ مجتمع البحث وعينة: حدد الباحثان مجتمع بحثه بلاعبي

الجمناسك للناشئين في نادي النجف الرياضي في العراق لعام ٢٠٢٤

اللاعب للجهاز ثم يتم المرجحة من خلال رفع إحدى الرجلين ويتم بعدها الرجل الأخرى بالتعاقب وأداء المرجحة ثم الهبوط إماما.

-**التحكيم:** يعطى اللاعب محاولتين لأداء المهارة واحتساب الأفضل، ويتم التصوير من الجانب والأمام منذ عملية البدء بالمرجحة البندولية والهبوط حتى نهايتها ومن ثم يقوم المحكمين بالتسجيل باستمرار التقييم واستخراج وسطهم الحسابي.

٢-٤-٣ **الاختبارات القلبية:** نفذ الباحثان الاختبارات القلبية للقدرة على التحمل العضلي ومستوى الأداء الحركي لدى اللاعبين في يوم (الخميس) الموافق ٢٠٢٤/٧/٤ لعينة البحث في قاعات وملاعب الجمناسك وبإشراف السادة المدربين، وقام الباحثان بتثبيت المتغيرات الأخرى من حيث الوقت والمكان وفريق العمل من أجل إبقائها نفسها عند إجراء الاختبارات البعدية.

٢-٤-٤ **التجربة الرئيسية:** بعد مراجعة المصادر العلمية تم إعداد تمارين خاصة بالمتغيرات المبحوثة مع أخذ جرعة محددة من إنزيم الأميلاز بشكل مكمل غذائي (١٠ مل) (٣ مرات) يوميا أثناء تناول الطعام، ينظر الملحق (٣)، وتم إعطائها بعد إجراء الفحص المختبري واستشارة المختصين، وقد تم ابتداء العمل بالتجربة الرئيسية يوم (السبت) الموافق ٢٠٢٤/٧/٦، وكانت نهاية التجربة يوم (الأربعاء) الموافق ٢٠٢٤/٨/٢٨، كان عدد الوحدات التدريبية (٢٤) وحدة تم تنفيذها بـ (٨) أسابيع أي بواقع (٣) وحدات تدريبية أسبوعيا أيام (السبت، الاثنين، الأربعاء) وبزمن (٩٠) دقيقة للوحدة التدريبية الواحدة مقسمة كالتالي:

- زمن الوحدة التدريبية ٩٠ دقيقة.

- عدد الوحدات في الأسبوع (٣) وحدة.

- إجمالي الوقت الكلي لمدة التجربة ٢١٦٠.

- زمن الإحماء ١٠ دقيقة.

- زمن الجزء الرئيس ٧٠.

- زمن الجزء الختامي ١٠ دقيقة.

وقد تم استخدام الشدة من ٨٠٪ إلى ١٠٠٪ من الحد الأقصى للاعب، وقد تم اعتماد طريقتي

التدريب الفترتي مرتفع الشدة والتدريب التكراري.

٢-٤-٥ **الاختبارات البعدية:** قام الباحثان بتنفيذ الاختبار

البعدي يوم (السبت) الموافق ٢٠٢٤/٨/٣١ على أفراد عينة البحث وقد حرص الباحثان في الاختبارات البعدية على توفير نفس الظروف

٢-٤-٢ وصف الاختبارات:

أولاً: اختبار القدرة على التحمل العضلي:

- اختبار ثني ومد الذراعين كاملا من وضع الانبطاح

المائل في (٦٠) ثانية (كاظم جابر امير، ٢٠١٠):

-**الغرض من الاختبار:** قياس قدرة تحمل عضلات الذراعين عن طريق ثني ومد العضلات وخاصة العضلة ذات الرأسين العضدية الأمامية من مفصل المرفق.

-**توصيف الاختبار:**

١- من وضع الانبطاح المائل مع وضع راحت اليدين على الأرض بحيث تشير الأصابع الى الأمام ومباشرة تحت الكتفين مع حمل ثقل الجسم على اليدين والقدمين.

٢- يجب الإبقاء على استقامت الجسم ولا يجب ان يكون هنالك ثني في منطقة الحوض.

٣- يخفض الرياضي جسمه حتى يلامس الأنف أو الصدر مستوى الأرض أو يكون قريبا منها.

٤- يستند الجسم فقط على اليدين وأصابع القدمين إذ ان الاختبار يستخدم فقط الذراعين والكتفين.

٥- يجب تنظيم عملية التنفس، ففي كل مرة يرجع فيها الرياضي الى الوضع الابتدائي يقوم بالشهيق وعند النزول الى الأرض يقوم بعملية الزفير.

التسجيل: تقيم درجة تحمل عضلات الرياضي من خلال عدد التكرارات في الوقت المحدد.

ثانياً: تقييم المهارات المبحوثة:

- تقييم الأداء لمهارة المرجحة البندولية والهبوط على جهاز

حصان الحلق:

-**الغرض من التقييم:** قياس الأداء المهاري للمرجحة البندولية والهبوط

-**توصيف الأداء:** يتم الأداء بصعود اللاعب على الجهاز من خلال مسك الحلق بكلتا اليدين على ان لا يتم مس أي جزء من بدن

الدلالة) المبينة في الجدول (٢) ولجميع متغيرات البحث إذ كانت اقل من مستوى الدلالة (٠.٠٥).

جدول (٣) يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وفروقها وقيمة (T) المحسوبة ومستوى ونوع الدلالة للمتغيرات المبجوة للمجموعة الضابطة

من خلال الجدول (٣) يمكننا ملاحظة ان المؤشرات الاحصائية لنتائج الاختبارات القبلية والبعديا ولمتغيرات (أنزيم الأميلاز والأداء الحركي والقدرة على التحمل العضلي) وللمجموعة الضابطة دلت على وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديا ولصالح الاختبارات البعدية وما يؤكد ذلك هو قيمة (مستوى الدلالة) المبينة في الجدول (٣) للمتغيرات المذكورة إذ كانت اقل من مستوى الدلالة (٠.٠٥) وبذلك نقبل الفرض البديل والذي ينص على وجود فرق بين درجتي الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

وبذلك نقبل الفرض البديل والذي ينص على وجود فروق معنوية بين درجتي الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي لغرض معرفة حقيقة الفروق لآبد من الإشارة الى قيم الأوساط الحسابية للقياس البعدي ولجمع متغيرات البحث المدروسة إذ جاءت قيم الأوساط الحسابية للقياس البعدي اكبر من أوساط القياس القبلي ولجميع المتغيرات المبجوة، وتؤكد هذه المؤشرات حقيقة تأثير التمرينات الخاصة وإنزيم الأميلاز في القدرة على التحمل العضلي وتطوير مستوى الأداء الحركي لمهارة (المرحلة البنولية والهبوط على جهاز حسان الحلق) للاعبين الجمناسك المستخدمة على المجموعة التجريبية.

٣-١-٢ مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعديا

للمجموعتين التجريبية والضابطة:

من خلال ما تم عرضه وتحليله في الجدولين (٢ و٣) ثبت وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في الاختبارات القبلية والبعديا وفي جميع الاختبارات ولصالح نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولجميع متغيرات البحث المدروسة، إذ تطورت المجموعة الضابطة في المتغيرات المبجوة، ويعزو الباحثان ذلك التطور الى الالتزام والاستمرارية في أداء الوحدات التدريبية فضلاً عما يقدمه المدرب من تمرينات قد ساعدت في إظهار هذه الفروق فضلاً عن المنافسة التي حدثت بين المجموعتين لغرض التميز بالأداء المثالي. إذ أن ممارسة المتدرب لأي نشاط رياضي قد يؤدي إلى حدوث تغيرات في الجسم،

المتغيرات	الاختبار	س	ع	ف	ع ف	قيمة T المحسوبة	مستوى المعنوية	نوع الدلالة
اختبار شي ومد النزاعين كاملا من وضع الانبساط المائل	القبلي	24.167	1.329	5.833-	1.169	12.223-	0.000	معنوي
	البعدي	30.000	.894					
المرحلة البنولية والهبوط على جهاز حسان الحلق	القبلي	3.833	.753	2.000-	.633	7.746-	0.001	معنوي
	البعدي	5.833	.753					

المكانية التي تم إجراءها في الاختبار القبلي.

٢-5 الوسائل الاحصائية: استخدم الباحثان برنامج (SPSS) الإحصائي.

٣- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

تضمن هذا الفصل عرض نتائج الاختبارات وتحليلها وكذلك مناقشتها والتي توصل إليها الباحثان من خلال إجراء الاختبارات القبلية والبعديا لعينة البحث.

٣-١ عرض وتحليل نتائج الاختبارات (القبلية-البعديا)

لمجموعتي البحث ومناقشتها:

٣-١-١ عرض نتائج الاختبارات (القبلية-البعديا)

المتغيرات	الاختبار	س	ع	ف	ع ف	قيمة T المحسوبة	مستوى المعنوية	نوع الدلالة
اختبار شي ومد النزاعين كاملا من وضع الانبساط المائل	القبلي	24.167	1.329	15.500-	1.871	20.294-	0.000	معنوي
	البعدي	39.667	0.817					
المرحلة البنولية والهبوط على جهاز حسان الحلق	القبلي	4.000	0.894	4.167-	1.329	7.679-	0.001	معنوي
	البعدي	8.167	0.753					

لمجموعتي البحث وتحليلها:

للتحقق من فرض البحث الأول قام الباحثان بتحليل البيانات القبلية والبعديا إحصائيا باستخدام اختبار (T) للعينات المترابطة ومعنوية الفروق، وكما مبين في الجدولين (٢، ٣).

جدول (٢) يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وفروقها وقيمة (T) المحسوبة ومستوى ونوع الدلالة للمتغيرات المبجوة للمجموعة التجريبية

من خلال الجدول (٢) يمكننا ملاحظة ان المؤشرات الاحصائية لنتائج القياسات القبلية والبعديا لجميع متغيرات البحث المدروسة دلت على وجود فروق معنوية بين القياسات القبلية والبعديا ولصالح الاختبارات البعدية بالنسبة للمجموعة التجريبية وما يؤكد ذلك هو قيمة (مستوى

"استخدام تمارين تخصصية مختلفة في عملية التدريب يجعل التطوير فيها ايجابيا ويجعل الرياضي قادراً على تصحيح أوضاعه وحركاته فتكون العملية التدريبية أكثر وأسرع تأثيراً" (ابتهاج احمد عبد العال: ١٩٩٩، ص٩). وهذا ما يفسر ان الأداء الجيد يتطلب تطابق المهارة مع القدرات الحركية وان تطوير هذه القدرات والحرص عليها لها علاقة وثيقة بتحسين الأداء الحركي من خلال التأكيد على نوع التغذية الغنية بالكربوهيدرات وطرق التدريب المستخدمة التي ترتبط بشكل وثيق بمعرفة الأداء الحركي الجيد والمتسلسل والدقيق، إذ ان الإدراك يسبق انجاز الاستجابة الحركية وإذا لم يتم إدراك المهارة في المراحل الأولية للتعلم لا يمكن تحسين وتطوير التعلم (نبيل محمود شاكر: ٢٠٠٧، ص١٢٠).

٣-٢ عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية للمهارات للمجموعي البحث ومناقشتها:

٣-٢-١ عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية للمهارات للمجموعي البحث:

جدول (٤) يبين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

نوع الاختبار	مستوى المعنوية	قيمة T المحسوبة	ع	س	المجموعة	المتغيرات
اختبار ثني ومد الزراعين كاملاً من وضع الانبطاح المائل	0.000	19.552-	0.894	30.000	الضابطة	اختبار ثني ومد الزراعين كاملاً من وضع الانبطاح المائل
			0.817	39.667	التجريبية	
المرحلة البندولية والهبوط على جهاز حصان الحلق	0.000	5.369-	0.753	5.833	الضابطة	المرحلة البندولية والهبوط على جهاز حصان الحلق
			0.753	8.167	التجريبية	

من خلال الجدول (٤) يمكننا ملاحظة ان المعالم الاحصائية لنتائج الاختبارات البعدية لجميع متغيرات البحث المدروسة وللمجموعتين التجريبية والضابطة دلت النتائج على وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات البعدية ولصالح البعدية بالنسبة لنتائج أفراد المجموعة التجريبية وما يؤكد ذلك هو قيمة (مستوى الدلالة) المبينة في الجدول (٤) ولجميع متغيرات البحث إذ كانت اقل من مستوى الدلالة (٠.٠٥) وبذلك نقبل الفرض البديل والذي ينص على وجود فروق معنوية بين درجات الاختبار البعدي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية ولابد من الإشارة الى قيم الأوساط الحسابية للمجموعة التجريبية ولجميع متغيرات البحث المدروسة إذ جاءت قيم الأوساط الحسابية للتجريبية اكبر من أوساط القياس البعدي للضابطة ولجميع المتغيرات المبحوثة، وتؤكد

ومن التغيرات ما هو وقتي يصاحب النشاط الرياضي ويزول بعد مدة من انتهائه ومنها ما يمتاز بالاستمرارية لمدة طويلة نتيجة انتظام عمليات الأداء الرياضي المقنن (ريسان خربيط وعلي تركي مصلح: ٢٠٠٢، ص٦٧). وكذلك فان الانتظام في ممارسة التدريب الرياضي المقنن لمدة معينة يؤدي الى تكيف أجهزة الجسم للأداء وبالتالي فان التغيرات المؤقتة تستمر لمدة أطول وابتعد عن مدة التدريب نتيجة التكيف الذي يحصل في الجسم وتصبح تغيرات دائمة نسبياً (أبو العلا احمد عبد الفتاح: ٢٠٠٣). إما فيما يخص المجموعة التجريبية فيعزو الباحثان السبب في تطور نتائج الاختبارات المبحوثة وهي (التحمل العضلي والأداء الحركي للمهارات المبحوثة) الى فعالية التمارين الخاصة وإنزيم الأميلاز التي تم تطبيقها على المجموعة التجريبية، إذ أظهرت النتائج أن مستوى الأداء الحركي قد تحسن بعد تطبيق التمارين الخاصة على العينة، يمكن تفسير هذا التحسن نوع التمارين الخاصة المستعملة مع الزيادة الحاصلة في مستويات الأميلاز قد تشير إلى تحسين قدرة الجسم على استهلاك الكربوهيدرات وتحويلها إلى طاقة، وهو ما يعزز الأداء الرياضي، خاصة في الأنشطة التي تتطلب استدامة الطاقة مثل الجمناستيك، تعمل التمارين أيضاً على زيادة كفاءة الإدراك الحسي وبالتالي تعمل على تحسين التعرف والتفريق بين المحفزات وسرعة التفسير والمعالجة والذي يساعد على تنشيط مستوى الأداء الحركي المهاري للاعبين أثناء الأداء (مؤيد عبد علي الطائي: ٢٠٢٠، ص٦٩-١٢٦). ويرى الباحثان بان نشاط إنزيم الأميلاز يلعب دوراً مهماً في فاعلية الأداء الحركي لدى اللاعبين في لعبة الجمناستيك، لان استخدام هذه القدرات الناتجة عن نشاط الإنزيم في استقلاب الطاقة وسرعة الاستشفاء العضلي، وهذا ما أكده (ماهر محمد عواد العامري، ٢٠١٤) ان تحسن المدركات ينتج عنه التحكم في كمية الاستشارات الموجه لمختلف المجاميع العضلية للوصول الى التوازن والأداء الصحيح (ماهر محمد عواد العامري: ٢٠١٤، ص٤٣). وكذلك يعزو الباحثان الفروق المعنوية في تطوير المهارات المبحوثة (التحمل العضلي والأداء الحركي) الى فعالية التمارين الخاصة وإنزيم الأميلاز التي تم تطبيقها على المجموعة التجريبية والتي كان لها دوراً مهماً في فاعلية الأداء الحركي للاعبين في لعبة الجمناستيك من خلال ارتباط عمل التمارين الخاصة مع تأثير نشاط إنزيم الأميلاز مما ساعدهم على القدرة على التحمل العضلي وإحساسهم بمقدار القوة المسلطة لغرض ربط حركات أداء المهارات بشكل دقيق على أجهزة الجمناستيك المختلفة.

الحركي من خلال الارتقاء بتلك العلاقة المستمرة بين الجهاز العضلي والعصبي الذي يصدر أوامره للعضلات بالانقباض بالقدر والكيفية المطلوبة، وحصوله على المعلومات المختلفة نتيجة الانقباض، من خلال أعضاء الحس المختلفة ويزداد دور هذه الأعضاء وضوحاً بصفة خاصة عند أداء الحركات المختلفة ("أبو العلا احمد عبد الفتاح ومحمد صبحي حسانين: ١٩٩٧، ص ١٥٧).

فضلاً عن ان "التدريب عامل مساعد وضروري في عملية تفاعل الفرد مع الأداء الحركي والسيطرة على حركاته وتحقيق التناسق بين الحركات المكونة للمهارة في اداء متتابع، والتدريب المستمر يزيد من تطوير المهارة وإتقانها" (نجاح مهدي، أكرم محمد: ٢٠٠٠، ص ١٣).

٤- الخاتمة:

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

١- أن التمرينات الخاصة وإنزيم الأميلاز قد أثرت تأثيراً ايجابياً في تطوير مستوى الأداء الحركي للمهارة (المرجحة البنولية والهبوط على جهاز حسان الحلق) وأدائها بالشكل الجيد.

٢- أنتجت التمرينات الخاصة وإنزيم الأميلاز تحسناً وخاصة في بعض الحركات الدقيقة التي تتطلب تنسيقاً عضلياً وعصبياً عالياً، يعود هذا التحسن الى زيادة الطاقة الناتجة من خلال زيادة نسبة أنزيم الأميلاز.

٣- أفضلية المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة نتيجة لاستخدام التمرينات الخاصة وإنزيم الأميلاز.

التوصيات:

١- يوصي الباحثان باستخدام التمرينات الخاصة خلال تدريب اللاعبين لمهارات الجمناستيك الفني لما لها من إيجابيات كثيرة في تطوير مستوى الأداء الحركي.

٢- يوصي الباحثان اعتماد التمرينات الخاصة مع جرعة إنزيم الأميلاز بشكل مكمل غذائي بالجرعات والنسب المعتمدة من قبل الأطباء والمختصين.

٣- إجراء دراسات مشابهة تستخدم أنواعاً أخرى من المواد الفعالة على فعاليات أخرى فردية أو جماعية وعلى فئات عمرية مختلفة.

٤- إجراء دراسات مشابهة تستخدم أنواعاً أخرى من أجهزة الجمناستيك والمهارات حركية على عينة أخرى غير اللاعبين.

هذه المؤشرات حقيقة تأثير التمرينات الخاصة وإنزيم الأميلاز على المجموعة التجريبية.

٣-٢-٢ مناقشة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعي البحث:

من خلال ما تم عرضه من نتائج وتحليل هذه النتائج التي توصل إليها الباحثان وللمجموعتين في الاختبارات البعدية اتضح وجود فروق معنوية بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية ولجميع متغيرات البحث، وتؤكد النتائج التي تحصل عليها الباحثان إلى وجود تأثير للتمرينات الخاصة وإنزيم الأميلاز على عينة البحث التجريبية، وهو ما يحقق فرض البحث الثاني والذي يقول توجد فروق بين الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية، وهذا ما توصل إليه (زيدان، ٢٠١٥) الى دور الأميلاز في دعم الأداء البدني من خلال توفير طاقة سريعة ومستدامة وقد ساعد هذا النشاط في توفير كميات كافية من الجلوكوز، وهي المصدر الأساسي للطاقة أثناء الحركات على أجهزة الجمناستيك والتي تحتاج الى التوازن والدقة (زيدان، ٢٠١٥). ويرى الباحثان من خلال ما تحصل عليه من نتائج بان التمرينات الخاصة وإنزيم الأميلاز هي مفتاح النجاح في تعزيز قدرة التحمل العضلي وتطوير مستوى الأداء الحركي بالجمناستيك الفني ودقة الاداءات المهارية.

ويتفق الباحثان مع ما أكدته (ابتهاج احمد عبد العال، ١٩٩٩) باستخدام تمرينات خاصة ومختلفة في عملية التعلم والتطور تجعل التدريب ايجابيا وتجعل الرياضي قادراً على تصحيح أوضاعه وحركاته فتكون العملية أكثر وأسرع تأثيراً (ابتهاج احمد عبد العال: ١٩٩٩، ص ٩).

ويعزو الباحثان سبب تفوق المجموعة التجريبية الى زيادة الطاقة الناتجة عن نشاط الأميلاز حسنت التنسيق العضلي العصبي مما أدى الى تحسن واضح في دقة الحركات الجمنازية (Johnson et al, 2019).

ويرى الباحثان التمرينات الخاصة التي وضعها مع الإنزيم عمل على تعزيز قدرة التحمل العضلي وتطوير مستوى الأداء المهاري بالجمناستيك للاعبين، للعلاقة بين هذه التمرينات وقدرة التحمل العضلي فيما بينها ودورها في تطوير الجانب المهاري، فقد أكدت اغلب المصادر والمراجع في مجال التربية الرياضية على ان كلما ارتفع مستوى قدرة التحمل العضلي ارتفع تبعاً لذلك مستوى الأداء المهاري، إذ "يرتبط تطور الأداء

[15] Johnson et al: العلاقة بين النشاط الانزيمي وتحسين الحركات ،
2019. الدقيقة

المصادر:

- [1] ابتهاج احمد عبد العال؛ تأثير استخدام بعض الوسائل التعليمية في تعليم مهارات التمرير والضربة الساحقة في الكرة الطائرة لتلميذات المرحلة الإعدادية: (مجلة علوم وفنون الرياضة، العدد ٢، جامعة حلوان، القاهرة، ١٩٩٩).
- [2] ابو العلا احمد عبد الفتاح ومحمد صبحي حسانين؛ فسولوجيا ومورفولوجيا الرياضي وطرق القياس والتقويم: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٧).
- [3] ابو العلا احمد عبد الفتاح؛ فسولوجيا التدريب والرياضة، ط١: (القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٣).
- [4] خالد عبد الله؛ مبادئ التدريب الرياضي الحديث: (عمان، دار الفكر للنشر والتوزيع، ٢٠١٩).
- [5] زيدان؛ الكيمياء الحيوية الأساسيات والتطبيقات: (٢٠١٥).
- [6] سامي الهاشمي؛ أجهزة الجمار الفني خصائص الأداء والتدريب: (بغداد، دار الحكمة للنشر، ٢٠١٦).
- [7] سليم، أحمد؛ أساسيات الكيمياء الحيوية في الرياضة: (القاهرة، دار العلم والنشر، ٢٠١٨).
- [8] كاظم جابر امير؛ الاختبارات والقياس: (الكويت، دار النشر، ٢٠١٠).
- [9] ماهر محمد عواد العامري؛ فسولوجيا التعلم الحركي، ط١: (البنارس للطباعة والتصميم، ٢٠١٤).
- [10] محمد الصالح؛ الأسس الفسيولوجية لأداء الرياضي: (الرياض، مكتبة الرشد، ٢٠١٧).
- [11] مؤيد عبد علي الطائي؛ التدريب العصبي في المجال الرياضي، ط١: (العراق، الدار المنهجية للنشر والتوزيع، ٢٠٢٠).
- [12] نبيل محمود شاكر؛ معالم الحركة الرياضية والنفسية والمعرفة، ط١: (ديالى، مطبعة جامعة ديالى، ٢٠٠٧).
- [13] نبيل مراد؛ الفلسفة الرياضية دراسة علمية تطبيقية: (الإسكندرية، دار المعرفة الجامعية، ٢٠١٥).
- [14] نجاح مهدي شلش وأكرم محمد صبحي؛ التعلم الحركي، ط٢: (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر في جامعة الموصل، ٢٠٠٠).

الملاحق:

الملحق (١) يوضح أسماء المحكمين الذين استعان بهم الباحثان في تقويم الأداء المهاري

مكان العمل	الاختصاص	اللقب العلمي والاسم	ت
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء	التأهيل الرياضي -الجمناستك	أ.د. ولاء فاضل ابراهيم	١
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء	البايوميكانيك - الجمناستك	ا.م.د علي حسن نعمة	٢
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء	طرائق تدريس -الجمناستك	ا.م.د ابتغاء محمد قاسم	٣
مديرية تربية كربلاء	مدرّب -الجمناستك	عثمان محمد حسين	٤
مديرية تربية كربلاء	مدرّب -الجمناستك	علي محمد مهدي	٥

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

مكان الاختبار:

اليوم والتاريخ:

اسم المقوم:

التوقيع:

جهاز حصان الحلق المرجحة البندولية والهبوط				المهارات وأقسامها	ت
ت	ر	خ	مج		
٣	٤	٣	١٠	اسم الطالب	١
					٢
					٣
					٤
					٥
					٦
					٧
					٨
					٩
					١٠

ملاحظة:

ت (القسم التحضيري)

ر (القسم الرئيسي)

خ (القسم الختامي)

الملحق (٣) يوضح جدول يبين جرعات أنزيم الأميلاز حسب العمر

الجرعة تركيز الشراب (٢٠٠ وحدة/مل)	العمر	ت
٥ مل (ثلاث مرات يوميا)	٦ سنوات	1
١٠ مل (ثلاث مرات يوميا)	٦-١٢ سنة	2
١٥ مل (ثلاث مرات يوميا)	١٢ فما فوق	3



الملحق (٤) يوضح أنموذج من وحدة تدريبية.

الأسبوع الخامس

الوحدة التدريبية الخامسة

الهدف الخاص: تحسين الأداء الحركي وتعزيز التحمل العضلي

الزمن الكلي	الراحة بين		زمن الأداء	التكرار × المجموعة	الشدة %	التمرينات	أقسام الوحدة
	المجاميع	التكرار					
20.15	2.30	١ دقيقة	45 ثانية	3×3	85	الاستناد على قاعدة متحركة لتطوير القدرة على التوازن أثناء الحركات الدائرية	الرئيس
13.30	3	١.٣٠ دقيقة	١٥ ثانية	2×3	90	القيام بحركات متتالية على حضان الحلق مع التركيز على الانتقال السلس بين الحركات	
20.15	2.30	١ دقيقة	٤٥ ثانية	3×3	85	القيام بالتبادلات بين اليدين أو القفزات البسيطة بشكل متكرر	
٥4 د	مج						

التمرينات

١-تمرينات التوازن الديناميكي:

- أداء حركات بسيطة على حضان الحلق مع التركيز على التحكم في مركز الثقل.
- استخدام قاعدة متحركة لتطوير القدرة على التوازن أثناء الحركات الدائرية.

٢-تمرينات تحسين القوة العضلية:

- أداء حركات رفع الجسم باستخدام الذراعين فقط.
- تمرينات دفع الجسم مع مقاومة إضافية لتحسين قدرة العضلات الأساسية.

٣-تمرينات تطوير التوافق العضلي العصبي:

- تنفيذ حركات متتالية على حضان الحلق مع التركيز على الانتقال السلس بين الحركات.
- التمرينات باستخدام أحزمة مقاومة لتحسين الاستجابة العضلية السريعة.

٤-تمرينات التحمل العضلي:

- تنفيذ مجموعة من الحركات على الحضان لفترة زمنية طويلة لتحسين تحمل العضلات.
- تكرار حركات دائرية مع تقليل فترات الراحة بين المحاولات.

٥-تمرينات المهارات الدقيقة:

- تنفيذ المهارات الفردية مثل التبادلات بين اليدين أو القفزات البسيطة بشكل متكرر.
- تحسين الدقة في أداء الحركات المعقدة مثل الانتقالات الهوائية.

تأثير تدريبات البلايومترك على القوة القصوى والقوة الانفجارية لعضلات الرجلين لدى مرتادي مراكز اللياقة البدنية

د. منذر نصر الله¹، د. فاتن الزير²، د. مرسال عبد الله سليمان مرسال³

جامعة الاستقلال-أريحا/ دولة فلسطين¹

جامعة الاستقلال-أريحا/ دولة فلسطين²

جامعة الاستقلال-أريحا/ دولة فلسطين³

(¹ mnasralla2002@pass.ps)

المستخلص: سعت هذه الدراسة التعرف إلى: تأثير منهج لتمارين البلايومترك على القوة القصوى في تمرين leg press والقوة الانفجارية لعضلات الرجلين. تكوّن مجتمع الدراسة من ممارسي تمارين المقاومة في مراكز اللياقة البدنية، استُخدم المنهج التجريبي على عينة شملت (26) لاعباً قُسمت إلى مجموعتين (تجريبية وضابطة). استُخدمت قياسات: أقصى وزن يمكن رفعه لمرة واحدة في تمرين leg press والوثب العمودي من الثبات. تبين نتائج الاختبارات أن هناك فروق دالة معنوياً عند ($0.05 \geq \alpha$) بين القياسين القبلي والبعدي في القوة القصوى لدى أفراد المجموعة الضابطة وبنسبة تغير (13.26%)، بينما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \geq 0.05$) بين القياسين القبلي والبعدي في القوة الانفجارية لدى أفراد المجموعة الضابطة وبنسبة تغير (1.19%). كما أشارت النتائج إلى أن هناك فروق دالة معنوياً عند مستوى ($0.05 \geq \alpha$) بين القياسين القبلي والبعدي في القوة الانفجارية والقوة القصوى للمجموعة التجريبية، وبلغت نسبة التغير في القوة الانفجارية (14.43)، فيما بلغت نسبة التغير في القوة القصوى حوالي (33.02%). كذلك أشارت النتائج إلى وجود فروق بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على القوة الانفجارية ولصالح أفراد المجموعة التجريبية، بينما كانت غير دالة معنوياً على متغير القوة القصوى بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة، أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في القياس البعدي عند مستوى ($0.05 \geq \alpha$). واستنتجت الدراسة أن تدريب المقاومات التقليدي يحسن من القوة القصوى، فيما حسن منهج تدريبات البلايومترك المقترح من القوة الانفجارية والقوة القصوى، ويُمكن أن يكون منهج تدريبات البلايومترك بديلاً جيداً لتدريب المقاومات وخاصة لأولئك الذين يتدربون أوقات الذروة. وأوصت الدراسة بدمج تدريب المقاومات وتدريب البلايومترك خيار جيد لمرتادي مراكز اللياقة البدنية والصحية، وأن تنوع التدريبات يُبعد المتدربين عن الشعور بالملل من تدريب المقاومات لوحدها، وكذلك تعميم نتائج الدراسة على المراكز الرياضية والصحية ولفت أنظار المدربين لأهمية تدريبات البلايومترك.

كلمات مفتاحية: تدريب البلايومترك- القوة القصوى، leg press - القوة الانفجارية - مراكز اللياقة البدنية.

كان مدرباً لألعاب القوى، وحتى ذلك الوقت كانت تمارين البلايومترك مقتصرة على الوثب العميق (Depth Jump)، ووثبة الصدمة (Shock Jump) حيث يقصد بالوثب العميق أن يثب اللاعب من صندوق الى الأرض ومباشرة إلى أعلى نقطة، أما وثبة الصدمة فهي أن يثب اللاعب من مكان عال جداً إلى الأرض بحيث يقوم بامتصاص الطاقة والصدمة عند ارتطامه بالأرض، وبعد ذلك بدأ العلماء والمدربون بإدخال أشكال مختلفة من التدريبات تحت هذا المصطلح مثل الحجلات المتنوعة والقفزات والارتدادات.

تساهم تمارينات البلايومترك في التكيفات العصبية العضلية الإيجابية للقوى العالية اللامركزية والتحسينات المقابلة للقفز العمودي (Markovic. 2007) (Villarreal et al. 2009) (Stojanović et al. 2017). هذا النهج التدريبي فعال بسبب زيادة قوة الألياف وسرعة الانقباض (Malisoux et al. 2006). وترتبط الآلية الرئيسة لشرح تأثيرات تدريبات البلايومترك بأداء عضلي محدد في دورة تقصير التمدد (SSC) - stretch-shortening cycle، هذا التسلسل من التقصير المركزي الذي سبقه العمل اللامركزية المكثف (التمدد) زاد من القوة والسرعة مقارنة بالعمل المركزي وحده (Bobbert et al. 1996). ويرجع تأثير SSC إلى تخزين واستخدام الطاقة المرنة، وانعكاس التمدد وانعكاس ردود الأوتار (Kawakami (Bosco et al. 1982) (et al. 2002). يتضمن تدريب plyometric النموذجي القفز والهبوط في نفس المكان، والقفز المتواصل (القفزات العمودية وفوق الحواجز بأقصى جهد)، والقفزات المتعددة (حركات متكررة في اتجاه أفقي)، والقفز الهابط (القفز من الصندوق والهبوط ثم القفز لأعلى أو إلى صندوق آخر فور الهبوط) (Baechle & Earle. 2008).

يعتمد مفهوم الأساليب المساعدة والمقاومة في التدخل البليومترتي على مبدئين تدريبيين عامين هما الخصوصية، والحمل الزائد (Baechle and Earle. 2008)، وتهدف الخصوصية إلى إنتاج نقل عالي من التدريبات إلى الأداء الرياضي من خلال

١-المقدمة:

تعددت طرائق التدريب الرياضي التي تهدف إلى تطوير مستوى الأداء البدني والمهاري بهدف تحقيق المستويات الرياضية العليا في مختلف الأنشطة الرياضية، حيث استخدم المدربون أفضل الطرق المناسبة لتطوير القدرات البدنية ومهارات اللعبة التخصصية، بطريقة منظمة بعيداً عن العشوائية، وذلك للوصول إلى الهدف المنشود بأقصر الطرق، وفي هذا الصدد يشير (بلاس، ٢٠٠٨) إلى أن الإعداد البدني يجب أن يُبنى مع حساب صفة النشاط الحركي للاعبين، والذي يُعد القاعدة المهمة عند تطوير الواجبات المهارية والخططية، لذلك يجب اختيار التمارين الخاصة بالإعداد البدني بحيث يكون محتواها وسرعتها متطابقين مع الحركة التي يؤديها اللاعب في الملعب ووقت المباراة.

تعتبر القدرة من العناصر الأساسية التي يجب أن يمتلكها اللاعب، إذ يشير (العاني، ٢٠٠٢) إلى أن القدرة بدأت تأخذ الدور الأساس والرئيس في تطوير وتحسين المستوى الرياضي للاعبين وبالتالي أصبحت تتضمن عنصري القوة والسرعة الموجه والمحدد الجديد في برامج التدريب للارتقاء في الانجاز البدني والرياضي للاعبين مختلف المسابقات الرياضية.

انتشر استخدام اسلوب تدريب البلايومترك في مجال التدريب الرياضي وذلك ابتداءً من منتصف الستينات من القرن الماضي بواسطة مدربي الاتحاد السوفييتي، وينحدر مصطلح بليوميتري Plyometric من أصله الاغريقي Plaything والذي يعني الاتساع أو الزيادة، أو من أصل كلمتي Plyo والتي تعني الزيادة و Metric والتي تعني القياس، أما إذا نظرنا إلى مفهوم البليوميتري في مجال التدريب الحديث نجد أنه أسلوب تدريبي يهدف إلى تنمية القدرة الانفجارية. (أبو زيد، ٢٠٠٥)، ويشير (يغمور، ٢٠١٢) أنه في عام (١٩٧٥) استخدم مصطلح (Plyometrics) لأول مرة، وكان ذلك من قبل المدرب الأمريكي فريد ويلت (Fred Wilt) إذ

حصول المتدرب على تعزيز إيجابي وشعور بالإنجاز عندما يكون لديه طريقة لرؤية التحسينات بوضوح. ويشير (2018) Strömbäck E. Aasa U. Gilenstam K. Berglund L. إلى أن تعليمات الاختبار تشمل: اختار التمرين الذي سنقوم باختباره (القرفصاء، تمرين البنش، إلخ)، الإحماء مع نشاط القلب الخفيف والإطالة المتحركة لمدة 15 إلى 30 دقيقة على الأقل، عمل ستة إلى 10 تكرارات للتمرين الذي اخترناه باستخدام وزن يعادل نصف ما يُعتقد أنه سيكون الحد الأقصى ثم الراحة لمدة دقيقة إلى دقيقتين على الأقل، زيادة الوزن بنسبة تصل إلى 80٪ مما يُتوقع أنه قد يكون الحد الأقصى وعمل ثلاث تكرارات ثم الراحة لمدة دقيقة واحدة على الأقل، إضافة وزن بزيادات 10٪ تقريبًا ومحاولة تكرار واحد في كل مرة مع راحة لمدة دقيقة إلى دقيقتين على الأقل بين كل محاولة، وأخيرًا يكون الحد الأقصى للوزن الذي يمكن رفعه بنجاح بالشكل والتكنيك الصحيحين هو (1-RM). وهناك أيضًا طرق اختبار دون الحد الأقصى يمكن استخدامها لتقريب RM - 1. يمكن أن تكون أكثر أمانًا، ولكنها قد لا تكون دقيقة 100٪.

يعتبر اختبار التكرار الأقصى (1-RM) المعيار الذهبي لتقييم قوة العضلات في الحالات غير المخبرية (Levinger et al. 2009). يُعرّف بأنه الوزن الأقصى الذي يمكن رفعه مرة واحدة باستخدام تكنيك الرفع الصحيح، وهو بسيط نسبيًا ويتطلب معدات غير معملية وغير مكلفة نسبيًا (Kraemer et al. 2006). يعد اختبار (1-RM) مفيدًا من قبل المدربين الرياضيين والمتخصصين في الصحة واللياقة البدنية وأخصائيي إعادة التأهيل لتحديد مستوى القوة، وتقييم اختلالات القوة، وتقييم برامج التدريب (Braith et al. 1993).

يذكر (Due U, Broström S, Lose G. 2016) جهاز leg press هو أداة شائعة من معدات الصالة الرياضية التي يمكن أن تساعد في بناء العضلات الرئيسية للساقين، ويوجد نوعان من هذه الآلات: جهاز ضغط الساق الأفقي القياسي، والآخر المائل لأعلى بزوايا 45 درجة، ويتم استخدام كلا الجهازين لتطوير عضلات

التأكيد على أنماط الحركة المماثلة وحركة العضلات وسرعة الانقباض لتلك التي تحدث أثناء المنافسة، تم استخدام هذه الفكرة بواسطة (Makaruk et al. 2010) الذي وجد أن التدريب على القفز أظهر تحسناً إيجابياً للتغيرات في ذروة القوة. والتدريب على مقياس البلايومترك مع سترة الأتقال (مقاومات plyometrics) والذي يمكن أن يكون حافزاً محددًا وفعالاً للرياضيين الذين يحتاجون إلى إنتاج الطاقة ضد مقاومة كبيرة.

يمكن أن تكون مقاييس البلايومترك المساعدة حافزاً جديداً "زائداً" للرياضيين في رياضات الوثب الذين لديهم تطور بطيء للتكيف. فتعزز تمارين البلايومترك تحسناً في القدرة على القفز من خلال تقليل الكتلة الفعالة للقفز وزيادة تسارع الذروة أثناء القفز بسبب حالة التفريغ (Sheppard et al. 2011). فعلى سبيل المثال وُجد أن تدريب البلايومترك على الوثب لمدة (5) أسابيع حسن من ارتفاع القفزة للاعبين الكرة الطائرة الذكور، في حين أن تدريب القفز التقليدي لم يوفر تحسناً كبيراً في ارتفاع القفزة.

الحد من تأثير قوى الهبوط هو السبب الآخر وراء تنفيذ تمارين البلايومترك المساعدة أو المقاومة في برامج التدريب (Argus et al. 2011). وأن البيئة المائية (Robinson et al. 2004) أو الرمال (Impellizzeri et al. 2008) تسببت في تلف أقل للعضلات مقارنة بالسطح الصلب. كما كشفت الأبحاث أن قياسات برامج تدريب البلايومترك المائية والأرضية قدمت نفس الفوائد في الأداء الرياضي (Arazi et al. 2012) (Robinson et al. 2004).

يعد (one repetition maximum) (1-RM) هو أكبر وزن يمكن رفعه لمرة واحدة لأي تمرين مقاومة، ويشير هذا إلى أقل وزن يمكنك رفعه بأقصى جهد في تكرار واحد. وهو السجل الشخصي في رفع الأتقال في أي تمرين. (Seo DI. 2012). (Kim E. Fahs CA. et al).

يُعد قياس (1-RM) معيارًا في تدريب الوزن لتحديد التحسن والتقدم، ويساعد على مدى فعالية المنهج التدريبي، إضافة إلى

وكرة السلة، وكرة القدم، وأثبتت مدى فعالية تطبيق منهج تدريبي على لاعبي هذه الألعاب، لكن في تدريبات المقاومة والتي يمارسها مرتادو مراكز اللياقة البدنية والصحية وبخاصة أولئك المتدربين المنتظمين هناك ندرة في الدراسات وحتى العالمية منها، فنجد أن المرتادين لهذه الأندية يمارسون تدريبات المقاومة بواسطة الأجهزة والأوزان ضمن برامجهم اليومية وعلى المدى الطويل، لكن؛ لا يوجد اهتمام بتدريبات البلايومترك لعدم إثبات فعاليتها على تطوير حجم العضلات وزيادة القوة الانفجارية وتحسين الوزن الأقصى الذي يمكن رفعه لمرة واحدة (1-RM) (one repetition maximum) والذي يعني حرفياً القوة القصوى لأي تمرين من تمارين المقاومة.

أهداف الدراسة:

تسعى هذه الدراسة التعرف إلى التالي:

1- تأثير تدريبات المقاومة على القوة القصوى والقوة الانفجارية لعضلات الرجلين لدى مرتادي مراكز اللياقة البدنية للمجموعة الضابطة.

2- تأثير تدريبات البلايومترك على القوة القصوى والقوة الانفجارية لعضلات الرجلين لدى مرتادي مراكز اللياقة البدنية للمجموعة التجريبية.

3- تأثير تدريبات البلايومترك على القوة القصوى والقوة الانفجارية لعضلات الرجلين لدى مرتادي مراكز اللياقة البدنية بين أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي.

من هنا جاءت مشكلة الدراسة لدى الباحث، لكي تكون دراسة رائدة في المجال، وبالتحديد يمكن إيجاز مشكلة الدراسة في الإجابة عن الأسئلة الرئيسية التالية:

السؤال الأول: "ما تأثير تدريبات المقاومة على القوة القصوى والقوة الانفجارية لعضلات الرجلين لدى أفراد المجموعة الضابطة بين القياسين القبلي والبعدي".

السؤال الثاني: "ما تأثير تدريبات البلايومترك على القوة القصوى والقوة الانفجارية لعضلات الرجلين لدى أفراد المجموعة التجريبية بين القياسين القبلي والبعدي".

الفخذ الرباعية وأوتار الركبة في الفخذ وكذلك الألوية (الأرداف)، ومن المهم معرفة كيفية استخدامه بشكل صحيح وزيادة بناء القوة ومنع الإصابة. ويتيح الجهاز الحصول على فوائد تمرين القرفصاء (Squat) من الحديد لتطوير عضلات الفخذ الرباعية. ويطور عضلات (الألوية الكبرى وأوتار الركبة والتوأمية)، ومن خلال تغيير وضع القدمين يمكن استهداف العضلات المختلفة، إذ يبني القوة في هذه العضلات والتغلب على الاختلالات، مثل عندما يكون لدى العدائين أوتار الركبة أكثر تطوراً من عضلات الفخذ الرباعية. وتتمثل طريقة أداء التمرين ب: شد عضلات البطن ودفع المنصة بعيداً بالكعبين ومقدمة القدم ويجب أن يظل الكعبين مسطحين على الصفيحة مع عدم استخدام مقدمة القدمين أو أصابع القدمين لتحريك الصفيحة للأمام، أثناء الرفع يتم مد الساقين المحافظة على استواء الرأس والظهر على المقعد والقيام بدفع الصفيحة بتحكم بطيء بدلاً من الحركة المتفجرة، يتم التوقف في الجزء العلوي من الحركة بحيث لا يتم قفل الركبتين والتأكد من عدم انحنائهما، وأثناء الشهيقي يتم إعادة الصفيحة القديمة إلى وضع البداية عن طريق ثني الركبتين تدريجياً على أن يتم الحفاظ على القدمين والظهر مسطحين طوال الوقت.

أهمية الدراسة:

1- معرفة أهمية تدريبات البلايومترك كبديل لتدريبات القوة بالأوزان لدى مرتادي مراكز اللياقة البدنية والصحية.

2- إدراج تدريبات البلايومترك ضمن منهج مرتادي مراكز اللياقة البدنية والصحية إضافة لتدريب المقاومات.

مشكلة الدراسة:

يحظى موضوع التدريب البلايومتري وارتباطه بالقوة القصوى والقوة الانفجارية بدرجة كبيرة من الاهتمام في الدول الأجنبية وبعض الدول العربية، بينما لم يحظ بالدراسة والبحث في فلسطين، ويوجد نقص في المعلومات في هذا الموضوع، وأينما يوجد نقص تظهر الحاجة للدراسة والبحث.

تناولت العديد من الدراسات تدريبات البلايومترك وارتباطها بالإنجاز الرياضي البدني لمعظم الألعاب الجماعية كالكرة الطائرة،

0.213-	11.50	77.38	95	54.90	كغم	كتلة الجسم
--------	-------	-------	----	-------	-----	------------

تُشير نتائج الجدول (١) أن قيم معامل الالتواء تقع بين (٣±) وهذا يدل على أن عينة الدراسة تخضع للتوزيع الاعتمالي. الجدول (٢) يبين نتائج اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين للتكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لمتغيرات الدراسة في القياس القبلي ن= (٢٦)

مستوى الدلالة	قيمة ت	المجموعة التجريبية ١٣=ن		المجموعة الضابطة ١٣=ن		وحدة القياس	المتغيرات
		ع	س	ع	س		
0.503	0.680-	7.26	33.61	5.26	31.92	سم	القوة الانفجارية
0.094	1.746	87.60	172.61	119.75	244.64	كغم	القوة القصوى

يتضح من الجدول (٢) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) على جميع المتغيرات بين أفراد المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية، ومثل هذه النتيجة تعني تكافؤ أفراد المجموعتين قبل البدء في تنفيذ المنهج التدريبي.

٢-٤ طريقة وإجراءات الدراسة:

٢-٤-١ أدوات الدراسة وإجراءات القياس: لأغراض الدراسة تم استخدام الأدوات التالية: (استمارة جمع البيانات: أعد لكل متدرب استمارة اشتملت على: (الاسم، العمر، طول القامة، كتلة الجسم، قوة الرجلين القصوى، القوة الانفجارية لعضلات الرجلين)، ميزان إلكتروني لقياس الوزن، شريط قياس وذلك لقياس: الطول بدون حذاء لأقرب (اسم)، الوثب العمودي من الثبات).

وكانت إجراءات القياس كما يلي:

١- جهاز قياس القوة القصوى للرجلين (Leg Press): هو جهاز دفع الأوزان لأعلى باستخدام الرجلين يتكون من مقعد ساند للظهر ومشبك أمان مع قاعدة حمل الأوزان، ويتم وضع الأوزان على القاعدة ومن ثم يقوم الشخص بأخذ المكان المناسب بالوضعية الصحيحة وهي ملاصقة الظهر للمقعد ووضع الرجلين على قاعدة الأوزان باتساع الكتفين مع سحب مشبك الأمان يتم دفع الوزن لأعلى، ويقوم المختبر بعمل التكرارات الممكنة ومن ثم يتم استخراج الـ ((1-RM)) باستخدام المعادلة المعتمدة عالمياً:

<https://strengthlevel.com/one-rep-max-calculator>

السؤال الثالث: "ما تأثير تدريبات البلايومترك على القوة القصوى والقوة الانفجارية لعضلات الرجلين لدى مرتادي مراكز اللياقة البدنية بين أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي".

مصطلحات الدراسة:

البلايومترك: طريقة لتحويل الزيادة والتطور في القوة العضلية إلى سرعة وقدرة رياضية (Yessis. 2009).

أقصى وزن يمكن رفعه لمرة واحدة (1-RM): المعيار الذهبي لتقييم قوة العضلات في الحالات غير المخبرية (Levinger et al. 2009).

القوة الانفجارية: الحركة التي تستخدم فيها القوة في فترة زمنية قصيرة وقوة كبيرة جداً (أقصى قوة بأقل زمن) وتؤدي لمرة واحدة فقط (اللامي، ٢٠١٠).

حدود الدراسة:

الحد البشري: مرتادو مراكز اللياقة البدنية والصحية (GYM).

الحد الزمني: المدة من ٢/١/٢٠٢٤م لغاية ٣/١٠/٢٠٢٤م.

الحد المكاني: مراكز اللياقة البدنية والصحية.

٢- الطريقة والإجراءات:

٢-١ **منهج الدراسة:** استخدم المنهج التجريبي باستخدام القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية نظراً لملائمته لأغراض الدراسة.

٢-٢ **مجتمع الدراسة:** تكوّن مجتمع الدراسة من مرتادي مراكز اللياقة البدنية الذكور وعددهم (٣٦٤) مشتركاً.

٢-٣ **عينة الدراسة:** تم إجراء الدراسة على عينة قوامها (٢٦) متديراً (١٤%)، مقسمين إلى: (١٣) مجموعة تجريبية و(١٣) مجموعة ضابطة.

الجدول (١) يبين خصائص عينة الدراسة تبعاً لمتغيرات العمر، الطول، وكتلة الجسم (ن = ٢٦)

المتغيرات	وحدة القياس	أقل قيمة	أعلى قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
العمر	سنة	14	27	19.53	3.03	0.294
الطول	سم	165	190	175.84	6.89	0.300

(Lunges barbell ،Swiss Ball Leg Curl ،Extension

الجدول (٤) يبين ملخص المنهج التدريبي

الشدّة	التكرارات	المجموعات	الاسبوع	الشكل	اسم التمرين
%60	12	3	1		barbell Lunges
%60	12	3	2		Swiss Ball Leg Curl
%65	11	3	3		leg Extension
%65	11	3	4		leg press
%70	10	4	5		
%70	10	4	6		
%75	10	4	7		
%80	10	4	8		

تشير نتائج الجدول (٤) إلى تمارين عضلات الرجلين الأمامية ومنهج تدريبها. اليوم الثاني: تدريب عضلات الرجلين الخلفية (squat، good morning، lying leg curl، standing calf raise، deadlift، Glute Ham Raise).

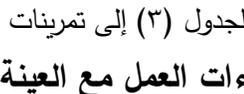
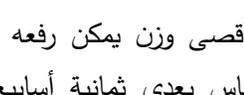
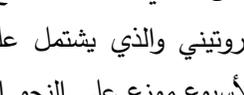
الجدول (٥) يبين ملخص المنهج التدريبي

٢- تم إجراء جميع القياسات في الفترة المسائية من الساعة (٤-٨) مساءً.

٣- بعد جمع البيانات أدخلت وحلت إحصائياً باستخدام برنامج الرزم الإحصائية (SPSS).

٢-٥ إجراءات العمل مع العينة التجريبية: قياس قبلي للقوة الانفجارية وأقصى وزن يمكن رفعه لمرة واحدة في تمرين leg press، وتكرار القياس بعد الأسبوع الثامن المطبق لمدة ٣ أيام في الأسبوع وكانت شدة تدريبات البلايومترك الخمسة عالية، واشتملت على تمارين (Box Jump، Knee Tuck Jump، Lunge Jumps، Broad Jump، Kneeling Jump، Squat) (السبت، الاثنين، الأربعاء)، متدرج في التكرارات والمجموعات، مع الاستمرار في التمارين الاعتيادية باقي أيام الأسبوع على النحو التالي:

الجدول (٣) يبين ملخص المنهج التدريبي

التكرارات	المجموعات	الاسبوع	الشكل	التمرين
12	2	1		Knee Tuck Jump
14	2	2		Box Jump
16	2	3		Lunge Jumps
12	3	4		Broad Jump
14	3	5		Broad Jump
16	3	6		Broad Jump
12	4	7		Kneeling Jump Squat
14	4	8		Kneeling Jump Squat

تشير نتائج الجدول (٣) إلى تمارين البلايومترك ومنهج تدريبها.

٢-٦ إجراءات العمل مع العينة الضابطة: قياس قبلي للقوة الانفجارية وأقصى وزن يمكن رفعه لمرة واحدة في تمرين leg press، وقياس بعدي ثمانية أسابيع من تطبيق منهج التدريب الاعتيادي الروتيني والذي يشتمل على تدريب عضلات الرجلين ليومين في الأسبوع موزع على النحو التالي:

اليوم الأول: تدريب عضلات الرجلين الأمامية (leg، leg press)

٣-١ عرض نتائج السؤال الأول. والتي نصّه: "ما تأثير تدريبات المقاومة على القوة القصوى والقوة الانفجارية لعضلات الرجلين لدى أفراد المجموعة الضابطة بين القياسين القبلي والبعدي؟"

الجدول (٦) يبين نتائج اختبار (ت) للأزواج لدلالة الفروق في القوة الانفجارية والقوة القصوى بين القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة الضابطة ن=

(١٣)

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)	مستوى الدلالة	النسبة المئوية للتغيرات
		ع	م	ع	م			
القوة الانفجارية	سم	31.92	5.26	32.30	5.36	0.313-	0.759	1.19%
القوة القصوى	كغم	244.48	119.75	276.92	114.38	2.361-	0.036*	13.26%

يتضح من الجدول (٦) أن هناك فروق دالة معنوية عند $\alpha \geq 0.05$ بين القياسين القبلي والبعدي في القوة القصوى لدى أفراد المجموعة الضابطة وبنسبة تغير 13.26%، بينما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $\alpha \geq 0.05$ بين القياسين القبلي والبعدي في القوة الانفجارية لدى أفراد المجموعة الضابطة لمرتادي مراكز اللياقة البدنية، وبنسبة تغير 1.19%.

ويرى الباحثون أن هذه النتائج جاءت بسبب أن منهج تدريب المقاومة لدى أفراد المجموعة الضابطة ظل مستمراً دون أي تدريب لتمارين البلايومترك مما حسن في القوة القصوى أكثر من القوة الانفجارية.

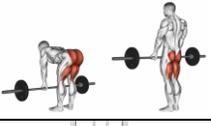
٣-٢ عرض نتائج السؤال الثاني. والتي نصّه: "ما تأثير تدريبات البلايومترك على القوة القصوى والقوة الانفجارية لعضلات الرجلين لدى أفراد المجموعة التجريبية بين القياسين القبلي والبعدي؟"

الجدول (٧) يبين نتائج اختبار (ت) للأزواج لدلالة الفروق في القوة الانفجارية والقوة القصوى بين القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية ن=

(١٣)

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)	مستوى الدلالة	النسبة المئوية للتغيرات
		ع	م	ع	م			
القوة الانفجارية	سم	33.61	7.26	38.46	8.55	2.927-	0.013*	14.43%
القوة القصوى	كغم	172.61	87.60	229.61	95.54	4.916-	0.000*	33.02%

تشير نتائج الجدول (٧) إلى أن هناك فروق دالة معنوية عند مستوى $\alpha \geq 0.05$ بين القياسين القبلي والبعدي في القوة الانفجارية والقوة القصوى للمجموعة التجريبية، وبلغت نسبة التغير

اسم التمرين	الشكل	الاسبوع	المجموعات	التكرارات	الشدة
Glute Ham Raise		1	3	12	60%
deadlift		3	3	11	65%
lying leg curl		5	4	10	70%
standing calf raise		6	4	10	70%
good morning		7	4	10	75%
squat		8	4	10	80%

تشير نتائج الجدول (٥) إلى تمارين عضلات الرجلين الأمامية ومنهج تدريبها.

٢-٧ متغيرات الدراسة:

المتغيرات المستقلة: تدريبات البلايومترك المطبقة في المنهج وعددها ٥ تمارين.

المتغيرات التابعة: القوة القصوى لعضلات الرجلين، القوى الانفجارية.

٢-٨ المعالجات الإحصائية:

للإجابة عن تساؤلات الدراسة قام الباحثون باستخدام برنامج الرزم الإحصائية (SPSS) وذلك باستخدام المعالجات الإحصائية الآتية: (المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الالتواء، المتوسط الحسابي والانحراف المعياري (Mean, Standard Deviation, Skewness)، اختبار (ت) للأزواج (Paired-t-test) لتحديد الفروق بين القياس القبلي والبعدي والنسبة المئوية للتغير.

٣- عرض النتائج:

	ع	م	ع	م	سم	القوة الانفجارية
0.038*	2.199-	8.55	38.46	5.36	32.30	
0.264	1.144	95.54	229.61	114.38	276.92	كغم

*مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$)، (م) المتوسط، (ع) الانحراف المعياري.

يتضح من نتائج الجدول (٦) أن قيم اختبارات (Independent t-test) للفروق بين المتوسطات لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة للقياس البعدي على متغير القوة الانفجارية كانت دالة معنوياً، أي أنه توجد فروق بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على القوة الانفجارية ولصالح أفراد المجموعة التجريبية، بينما كانت غير دالة معنوياً على متغير القوة القصوى بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة، أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في القياس البعدي عند مستوى ($0.05 \geq \alpha$).

ويرى الباحثون أن المتدربين المنتظمين بحاجة لتدريبات البلايومترك لتحسين القوة الانفجارية جنباً إلى جنب لمنهج تدريب المقاومات الذي يطور بالأكثر القوة القصوى.

٤- الخاتمة:

في ضوء نتائج الدراسة ومناقشتها يستنتج الباحثون التالي:

- ١- تدريب المقاومات التقليدي يحسن من القوة القصوى.
- ٢- حسن منهج تدريبات البلايومترك المقترح من القوة الانفجارية والقوة القصوى.
- ٣- يمكن أن يكون منهج تدريبات البلايومترك بديلاً جيداً لتدريب المقاومات وخاصة لأولئك الذين يتدربون أوقات الذروة في النادي.

في ضوء أهداف الدراسة والنتائج التي تم التوصل إليها يوصي الباحثون بالتالي:

- ١- دمج تدريب المقاومات وتدريبات البلايومترك خيار جيد لمترادي أندية اللياقة البدنية والصحية.
- ٢- تنويع التدريبات يُبعد المتدربين عن الشعور بالملل من تدريب المقاومات لوحدها.
- ٣- تعميم نتائج الدراسة على الأندية الرياضية والصحية ولفت أنظار المدربين لأهمية تدريبات البلايومترك.

في القوة الانفجارية 14.43، فيما بلغت نسبة التغير حوالي 33.02% لدى مرتادي اللياقة البدنية. ويرى الباحثون أن هذه النتائج جاءت بسبب أن منهج تدريب البلايومتري هو أسلوب تدريبي يهدف إلى تنمية القدرة الانفجارية، وهذا ما أكد عليه (أبو زيد، ٢٠٠٥)، كما أن طبيعة تمرينات البلايومترك تساهم في التكييفات العصبية العضلية الإيجابية للقوى العالية اللامركزية والتحسينات المقابلة للقفز العمودي بحسب ما أشار إلى ذلك كل من (Markovic. 2007) (Villarreal et al. 2009) (Stojanović et al. 2017).

وفي ضوء النتائج الإحصائية التي توصل إليها الباحثون في الاختبارات البعدي للقوة القصوى للمجموعة التجريبية ومن خلال نسبة التطور التي حدثت لهذه المجموعة أثبت الباحثون إن المنهج التدريبي المقترح لاستخدام منهج تدريبات البلايومتري قد أدى إلى زيادة ملحوظة في القوة الانفجارية مقارنة بالعينة الضابطة، وكذلك زيادة كبيرة في القوة العضلية القصوى وتطورها بصورة أكثر فاعلية من المجموعة الضابطة.

وبحسب المنهج التدريبي المستخدم فإن تدريب البلايومترك يعمل على تطوير أسرع وأعلى مستوى للقوة الانفجارية والقوة القصوى وعليه فإن هذا النوع من التدريبات قد يكون بديلاً جيداً لمرتادي أندية اللياقة البدنية والصحية خاصة في ساعات الذروة إذ الاكتظاظ وصعوبة تدريب الماكينات أو الأوزان الحرة بحسب المنهج اليومي.

٣-٣ عرض نتائج السؤال الثالث. والذي نصّه: "ما تأثير

تدريبات البلايومترك على القوة القصوى والقوة الانفجارية لعضلات الرجلين لدى مرتادي مراكز اللياقة البدنية بين أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي؟"

استخدم الباحثون اختبار (ت) للأزواج ونتائج الجدول (٨) توضح ذلك.

الجدول (٨) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" المحسوبة للقياس البعدي لدلالة الفروق بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة ن = ١٣	المجموعة التجريبية ن = ١٣	قيمة (ت)	مستوى الدلالة

المصادر:

- (1993) Effect of training on the relationship between maximal and submaximal strength. *Medicine and Science in Sports and Exercise* 25, 132-138
- [19] Featherstone J.F., Holly R.G., Amsterdam E.A. (1993) Physiologic responses to weightlifting in coronary artery disease. *The American Journal of Cardiology* 71, 287-292
- [20] Flansbjerg U.B., Lexell J. (2010) Reliability of knee extensor and flexor muscle strength measurements in persons with late effects of polio. *Journal of Rehabilitation Medicine* 42, 588-592
- [21] Frontera W.R., Hughes V.A., Dallal G.E., Evans W.J. (1993) Reliability of isokinetic muscle strength testing in 45- to 78-years-old men and women. *Archives of Physical Medicine Rehabilitation* 74, 1181-1185
- [22] Ghilarducci L.E.C., Holly R.G., Amsterdam E.A. (1989) Effects of high resistance training in coronary artery disease. *The American Journal of Cardiology* 64, 866-870
- [23] Gordon N.F., Kohl H.W., Pollock M.L., Vaandrager H., Gibbons L.W., Blair S.N. (1995) Cardiovascular safety of maximal strength testing in healthy adults. *The American Journal of Cardiology* 76, 851-853
- [24] Hopkins W.G. (2000) Measures of reliability in sports medicine and science. *Sports Medicine* 30, 1-15
- [25] Kraemer W.J., Ratamess N.A., Fry A.C., French D.N. (2006) Strength training: development and evaluation of methodology. In: *Physiological assessment of human fitness*. Maud P.J., Foster C. Champaign IL: Human Kinetics.
- [26] Levinger I., Goodman C., Hare D.L., Jerums G., Toia D., Selig S. (2009) The reliability of the 1RM strength test for untrained middle-aged individuals. *Journal of Science and Medicine in Sport* 12 (3), 310-316
- [27] McCurdy K., Langford G.A., Cline A.L., Doscher M., Hoff R. (2004) The reliability of 1- and 3RM tests of unilateral strength in trained and untrained men and women. *Journal of Sports Science and Medicine* 3, 190-196
- [28] Nevill A.M., Atkinson G. (1997) Assessing agreement between measurements recorded on a ratio scale in sports medicine and sports science. *British Journal of Sports Medicine* 31, 314-318
- [29] Patterson P., Sharman J., Hitzelberger L., Nichols J. (1996) Test-retest reliability of selected LifeCircuit machines. *Journal of Strength and Conditioning Research* 10, 1000-1005
- [1] ابراهيم، علي. (٢٠٠٤): أثر استخدام التدريب المركب بالطريقة الفترية منخفضة الشدة في تأهيل الرياضيين المصابين بالضعف العضلي للأطراف السفلى. مجلة التربية الرياضية. مجلد (١٣). العدد (٢)، ص ٢١٩ - ٢٣٥.
- [٢] أبو زيد، عماد. (٢٠٠٥): التخطيط والأسس العلمية وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية، منشأة المعارف، الاسكندرية.
- [٣] بلقاسم، بوكرايم. (٢٠٠٨): تأثير التدريب البليوميترى على القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية في كرة القدم. رسالة ماجستير، جامعة الجزائر.
- [٤] حسن، أوراس. (٢٠١٠): أثر تمرينات (الأثقال، البليوميترى) في تطوير القدرة الانفجارية للرجلين ومهارة التصويب من القفز للعبى كرة السلة للشباب، مجلة التربية الرياضية. مجلد (١١)، عدد (٣).
- [٥] حسن، زكي. (٢٠٠٤): التدريب المتقاطع، المكتبة المصرية، الاسكندرية.
- [٦] حمدان، سري وسليم، نورما. (٢٠٠١): اللياقة البدنية والصحية، دار وائل، الأردن.
- [٧] درويش، زكي. (١٩٩٠): أسس التدريب الرياضي، الدورة التدريبية الخامسة في الطب الرياضي، السعودية، ص ١٨٧ - ٢٢٢.
- [٨] السكري، خيرية وحسن، سليمان. (١٩٩٧): دليل التعليم والتدريب في مسابقات الرمي، دار المعارف، الاسكندرية.
- [٩] العامري، حازم. (٢٠٠١): تأثير تدريبات البليومترى في تطوير القدرة العضلية والمهارية للإرسال الساحق بالكرة الطائرة. رسالة ماجستير، جامعة القادسية، العراق.
- [١٠] العاني، أسعد. (٢٠٠٢): تأثير استخدام تدريبات البليومترى على تحسين القفز العمودي للاعبى كرة السلة، مجلة التربية الرياضية. مجلد (١١)، عدد (٣)، ص ١٥٥ - ١٦٨.
- [١١] اللامي، عبد الله حسين (٢٠١٠). التدريب الرياضي، ط١، دار الضياء للطباعة والتصميم، النجف، العراق.
- [١٢] علاوي، حسن. (١٩٩٢): علم التدريب الرياضي ط١٢، دار المعارف، القاهرة.
- [١٣] محمد، أحمد. (٢٠٠٥): تأثير استخدام التدريب البليوميترى على تحسين السرعة الحركية لناشئى تنس الطاولة. رسالة ماجستير، جامعة بنها، مصر.
- [١٤] يغمور، مصعب. (٢٠١٢): أثر منهج تدريبي مقترح على منحنى التغير في القدرة العضلية للرجلين والرشاقة لدى ناشئى كرة السلة في الضفة الغربية. رسالة ماجستير، جامعة النجاح الوطنية.
- [15] Seo DI, Kim E, Fahs CA, et al. (2012). [Reliability of the one-repetition maximum test based on muscle group and gender](#). *J Sports Sci Med*. 11(2):221-225.
- [16] Strömbäck E, Aasa U, Gilenstam K, Berglund L. (2018). [Prevalence and consequences of injuries in powerlifting: A cross-sectional study](#). *Orthop J Sports Med*. 6 (5).
- [17] Atkinson G., Nevill A.M. (1999) Statistical methods for assessing measurement error (reliability) in variables relevant to sports medicine. *Sports Medicine* 26, 217-238
- [18] Braith R.W., Graves J.E., Leggett S.H., Pollock M.L.



- elderly. *Journal of Cardiopulmonary Rehabilitation* 15: 283–287
- [33] Tagesson S.K., Kvist J. (2007) Intra- and interrater reliability of the establishment of one repetition maximum on squat and seated knee extension. *Journal of Strength and Conditioning Research* 21 (3), 801–807
- [34] Due U, Brostrøm S, Lose G. (2016). Lifestyle advice with or without pelvic floor muscle training for pelvic organ prolapse: a randomized controlled trial. *Int Urogynecology*.
- [35] Yessis, M. (2009). Explosive plyometrics ultimate athlete concepts. *Hum Kinetics*. USA.
- 246–249
- [30] Ploutz–Synder L.L., Giamis E.L. (2001) Orientation and familiarization to 1RM strength testing in old and young women. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 15, 519–553
- [31] Portney L.G., Watkins J.B. (2000) *Foundations of clinical research: applications to practice*. Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall Health.
- [32] Shaw C.E., McCully K.K., Posner J.D. (1995) Injuries during the one repetition maximum assessment in the

مستوى التكتيك الهجومي والدفاعي لدى لاعبي كرة القدم (دون ١٦ سنة) في فلسطين

أ. أحمد شرف^١ أ. د. عماد عبد الحق^٢

دائرة التربية الرياضية، جامعة النجاح، فلسطين^١

دائرة التربية الرياضية، جامعة النجاح، فلسطين^٢

(¹ ahmad.sh.sj@hotmail.com,² imad.abdelhaq@najah.edu)

المستخلص: هدفت الدراسة التعرف على مستوى التكتيك الهجومي والدفاعي لدى لاعبي كرة القدم (دون ١٦ سنة) في فلسطين، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (٥٥) ناشئاً ممن تتراوح أعمارهم بين (14-16) سنة، وهي نسبة تمثل (٢٣٪) من المجتمع الكلي لناشئي أندية المحترفين في فلسطين، وتم استخدام المنهج الوصفي بإحدى صوره الدراسة الارتباطية نظراً لملائمته لطبيعة الدراسة وأهدافها، وبعد الاستجابة على مقياس التكتيك الهجومي والدفاعي، والمكون من (١٠) مواقف هجومية و(١٠) مواقف دفاعية، تم معالجتها إحصائياً باستخدام برنامج الرزم الإحصائية (SPSS).

وتوصلت الدراسة الحالية إلى ان أن المستوى الكلي للتكتيك الهجومي لدى لاعبي كرة القدم (دون ١٦ سنة) في فلسطين كان مرتفعاً بمتوسط حسابي (٢.٣٣) وبوزن نسبي (٧٧.٦٦٪)، وأن المستوى الكلي للتكتيك الدفاعي لدى لاعبي كرة القدم (دون ١٦ سنة) في فلسطين كان مرتفعاً بمتوسط حسابي (٢.١٥) وبوزن نسبي (٧١.٦٦٪). واستناداً لذلك يوصي الباحثان بالعديد من التوصيات أهمها: ضرورة تعميم نتائج الدراسة الحالية على مدربي الناشئين في أندية المحترفين لكرة القدم، للاستفادة منها في إعداد البرامج التدريبية وعملية انتقاء الناشئين، وإجراء دراسات مشابهة لناشئي الأندية التي تلعب في درجات متدنية ومقارنتها بنتائج الدراسة الحالية، وإجراء دراسات لبعض المتغيرات النفسية ومساهمتها في التكتيك الهجومي والدفاعي لدى لاعبي كرة القدم (دون ١٦ سنة).

الكلمات مفتاحية: التكتيك الهجومي - التكتيك الدفاعي - لاعبي كرة القدم.

١-المقدمة:

مرماه، وتارة يفقد الكرة فيتحول أفرادها إلى وضع الدفاع، ويحقق الفوز في المباراة الفريق الذي ينجح في استخدام الخطط المناسبة (دفاعية-هجومية) والذي يوفق في تنفيذها بدقة وإحكام.

ويضيف (الوقاد، ٢٠٠٣) الى ان تكتيكات اللعب هي ما يطلق على تنظيم التحركات أثناء الحالات الدفاعية و الحالات الهجومية الفردية أو الجماعية للاعبين والتي يسعى من خلالها على التفوق وتحقيق النجاح على المنافس، وبمعنى آخر التعاون بين لاعبي الفريق نفسه على إنجاز خطة محددة من خلال تنفيذها بالشكل المتفق عليه و بهدف تحقيق التفوق والانتصار على المنافس.

ويؤكد (زينيل، ٢٠١٠) على إن التكتيك في كرة القدم " عبارة عن جملة من الحركات الهجومية والدفاعية الفردية والجماعية والتصرفات الأخرى الهادفة للحصول على أفضل النتائج في المباريات ضمن إطار القانون في لعبة كرة القدم والاستفادة من مقتضيات البدنية والتكتيكية والنفسية والخلقية بالإضافة الى مقتضيات الجانب الذهني للفريق، مع مراعاة أسلوب الخصم للعب والظروف المتغيرة باستمرار أثناء المباراة".

ومن هنا جاءت أهمية البحث في محاولة لإيجاد مستوى التكتيك الهجومي والدفاعي، والذي من خلاله يستطيع المدرب معرفة مستوى اللاعبين وبالتالي تحسين الأداء التكتيكي للاعبه سواء في الحالة الدفاعية والهجومية وبشقيها الجماعي والفردى. بالإضافة إلى أنها قد تكون أساساً لدراسات علمية قادمة لها علاقة بالمستوى التكتيكي للاعبين الناشئين، بالأخص في ظل عدم وجود دراسات مشابهة حديثة - في حدود علم الباحثان- في الجانب التكتيكي

تستحوذ كرة القدم على اهتمام الملايين من المتابعين والمتخصصين والباحثين كونها تقدم المتعة والإثارة بمستوى يفوق كل أنواع الفعاليات الرياضية الأخرى، الأمر الذي جعلها تترجع على عرش الألعاب الرياضية (محمد، ٢٠١٤).

ويشير (محمود، ٢٠١٣) إلى ان مرحلة الناشئين (١٤-١٦) سنة تعتبر من أهم المراحل في حياة الإنسان وتسمى (مرحلة الفتوة الأولى) وهي مرحلة الانتقال من مرحلة الطفولة الى مرحلة النضج، لذلك يتصف الفرد في هذه المرحلة بالشجاعة والجرأة والاستعداد للتعلم والسيطرة على حركاته المختلفة.

وهذا ما دعا دول العالم المتقدمة في مجال كرة القدم للاهتمام اهتماماً شاملاً بتدريب اللاعبين الناشئين من كافة النواحي، باعتبار اللاعبين الناشئين هم القاعدة الواسعة التي ينمو خلالها أبطال المستقبل في اللعبة، إذ فتحت لهم مدارس خاصة يتلقون فيها الدروس النظرية والعملية في لعبة كرة القدم، فضلاً عن الفحوصات والعناية المركزة بالجانب الصحي وهو أحد أهم الجوانب التي يجب التركيز عليها، مما أدى الى ارتفاع المستوى الرياضي التنافسي نتيجة الأعداد البدني والمهاري للاعبين عند وضع البرامج التدريبية (البياتي ويوسف، ٢٠٠٤).

ويشير (الوقاد، ٢٠٠٣) إلى أن كرة القدم عبارة عن تحولات متكررة ومتعددة يشترك فيها فريقان يتبادلان أوضاع الدفاع والهجوم، فأحد الفريقين يستولي تارة على الكرة فيتحول لاعبه إلى وضع الهجوم محاولين اختراق دفاع الفريق المنافس لإصابة

الدوري الفلسطيني، وبعد جمع البيانات تم استخدام برنامج الرزم الإحصائية (SPSS) لتحليل النتائج. وأشارت نتائج الدراسة إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي على جميع المتغيرات البدنية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية. كما وتوصلت هذه الدراسة الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي على جميع المتغيرات الخطية ما عدا التصويب بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

وهدفت دراسة كاشك ومجيد (٢٠١٦) وهدفت الى التعرف على مستوى التفكير الخطي الهجومي للاعبين كرة القدم الشباب عينة البحث بأندية محافظة السليمانية، ثانياً-تقييم مستوى التفكير الخطي الهجومي للاعبين كرة القدم الشباب عينة البحث بأندية محافظة السليمانية. وافترض الباحثون الآتي: يتفاوت مستوى التفكير الخطي للاعبين كرة القدم الشباب عينة البحث بأندية محافظة السليمانية بين (عالي- متوسط- متدني- متدني جداً)، وأستعمل الباحثون المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته وطبيعة مشكلة البحث، أما مجتمع البحث فقد تحدد من لاعبي كرة القدم الشباب لأندية السليمانية والبالغ عددهم (١٨٠) لاعباً، تم اختيار (١٦٠) لاعباً منهم بطريقة عمدية، فقد أستعمل الباحثون مقياس اختبار التفكير الخطي الهجومي لـ علي حسين محمد ٢٠٠٥، والذي يهدف إلى توفير أداة قياس صادقة وثابتة لدراسة مستوى التفكير الخطي الهجومي للاعبين كرة القدم في الثلث الهجومي من الملعب، وتالف الاختبار الخطي من (٤٧) موقفاً، (٣٣) موقفاً خطياً هجوماً و(١٤) موقفاً خطياً للحالات الثابتة الهجومية (١٦) ، وفكرة الاختبار تقوم على أساس تفكير وتصرف اللاعب المهاجم المستحوذ على الكرة كيف يلاحظ اللاعب جيد ليدرك موقف زملائه والمنافسين، وعندئذ يفكر كيف يتصرف بالكرة، أما أن يجري بها بخطورة على مرمى الفريق المنافس، أو يصوب على المرمى، أو يمرر الكرة للزميل من الطبيعي أن يكون موجود في موقع مناسب وفي مكان أنسب من جميع زملائه، وتتم الإجابة عن مواقف الاختبار من خلال أربعة بدائل تحمل أوزان

لدى لاعبي كرة القدم (دون ١٦ سنة) في فلسطين. إذ قام باعباد (٢٠٢٣) بدراسة هدفت التعرف الى أثر برنامج تدريبات باستخدام الجمل الخطية الهجومية على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم، ولتحقيق ذلك أستخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لملائمته لطبيعة البحث، وتكونت عينة البحث من (١٤) لاعبا من ناشئي القدم تحت (١٦) سنة بنادي اتحاد الشبيبة بمديرية الديس الشرقية-محافظة حضرموت، وأشارت نتائج البحث إلى تطبيق برنامج تدريبات باستخدام الجمل الخطية الهجومية وكان له أثر إيجابي على رفع مستوى الأداء البدني والمهاري لدى عينة البحث. وجاءت نتائج الدراسة بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب القياسين القبلي والبعدي في جميع المتغيرات البدنية ولصالح القياس البعدي، بالإضافة الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب القياسين القبلي والبعدي في جميع المتغيرات المهارية ولصالح القياس البعدي.

وهدفت دراسة لو وآخرون (Low et al, 2019) التعرف إلى مراجعة منهجية للسلوكيات التكتيكية الجماعية في كرة القدم باستخدام البيانات الموضوعية، وتم مراجعة (٧٧) دراسة، تم تحديد (٢٧) متغير تكتيكي، ومن ثم تقسيمهم إلى (٦) فئات، تم استخدام الطرق التقليدية للتحليل الخطي، و(١١) طريقة أخرى للتحليل غير الخطي الموجودة في مقياس القدرة على التنبؤ (٤ طرق) والتزامن (٧) طرق. كما وأظهرت النتائج تشتت أوسع في اللاعبين الشباب وتأخير أقل في إعادة التكيف بين زملائهم في الفريق والمنافس.. كما لوحظت السلوكيات المميزة كأثر لموقف اللعب، وعدم المساواة العددية، وقيود المهام. كما أوصى الباحثون على أن تركز الأبحاث المستقبلية على وضع البيانات الموضوعية في سياقها، ودمج احتياجات طاقم التدريب، لسد فجوة البحث والممارسة بشكل أفضل.

وإجري كل من محاسنة ومفلح والأطرش (٢٠١٦) دراسة هدفت التعرف الى أثر برنامج تدريبي مقترح على تحسين بعض المتغيرات البدنية والخطية لدى لاعبي كرة القدم المحترفين في

المنافس سواء بتمركزهم أو فرض الرقابة على لاعبي الفريق المنافس واتخاذ القرار في مواجهة اللاعب المستحوذ على الكرة، وبالتالي وجود العديد من المؤشرات التي تدل على ضرورة إجراءات القياسات المختلفة للاعبين في الجانب التكتيكي للاستدلال على مكامن القوة والضعف لديهم. وبالتحديد يمكن إيجاز مشكلة الدراسة في الإجابة عن التساؤل التالي:

- ما مستوى التكتيك الهجومي والدفاعي لدى ناشئي كرة القدم في فلسطين؟

أهمية الدراسة: يمكن إيجاز أهمية هذه الدراسة على النحو التالي: -في حدود علم الباحثان تعد الدراسة الحالية من أحدث الدراسات التي تهتم بدراسة مستوى التكتيك الهجومي والدفاعي لدى ناشئي كرة القدم في فلسطين.

-تسهم في تحديد مستوى التكتيك الهجومي والدفاعي لدى ناشئي كرة القدم في فلسطين.

-توفير مواقف تكتيكية تساعد مدربي الناشئين في عملية التدريب. -يتوقع من خلال نتائج الدراسة الحالية إفادة الباحثين للقيام بدراسات مشابهة تتعلق بالجانب التكتيكي لكرة القدم.

أهداف الدراسة: سعت الدراسة الحالية التعرف إلى:

-مستوى التكتيك الهجومي لدى ناشئي كرة القدم في فلسطين.

- مستوى التكتيك الدفاعي لدى ناشئي كرة القدم في فلسطين.

حدود الدراسة: التزم الباحثان أثناء إجراء هذه الدراسة بالحدود التالية:

الحد البشري: لاعبي كرة القدم الناشئين الذين تتراوح أعمارهم (١٤-١٦) سنة لدى أندية دوري المحترفين الفلسطيني .

الحد المكاني: ملاعب كرة القدم في القدس والضفة الغربية- فلسطين.

الحد الزمني: قام الباحثان بإجراء هذه الدراسة في الموسم الرياضي لسنة ٢٠٢٣/٢٠٢٤.

مصطلحات الدراسة

التكتيك في كرة القدم: عبارة عن جملة من الحركات الهجومية والدفاعية الفردية والجماعية والتصرفات الأخرى الهادفة للحصول

بين (١-٤) درجة، أما الوسائل الاحصائية المستعملة في البحث فهي الوسط الحسابي والفرضي والانحراف المعياري والنسبة المئوية، وبعد معالجة النتائج تم التوصل الى عدة استنتاجات منها: - ظهر هناك تباين في الدرجات التي حصل عليها لاعبي كرة القدم الشباب لفرق الأندية بالسليمانية (عينة البحث) في مقياس التفكير الخططي الهجومي، هناك أفضلية لبعض لاعبي الشباب بفرق الأندية بالسليمانية في التفكير الخططي الهجومي ولكنها لم تتعدى درجات الوسط الفرضي للمقياس

وأجرى هانز دويلر (Hans Dwilr, 1997) دراسة هدفت للتعرف إلى الأداء المهاري الفعال ومدى تأثيره على الأداء الخططي الجماعي، بهدف إظهار اثر الأداء المهاري الجيد على ألدلتقان العام للمستوى الخططي للفريق واستخدم الباحث المنهج التجريبي وبلغ حجم العينة (٤٠) لاعبا بالمرحلة السنية ٢٠ سنة، وهم النتائج التي توصل إليها الباحث هي أن التدريب المهاري الجيد قد ساعد بشكل كبير على إتقان اللاعبين وتنفيذهم لخطط المباراة العامة والخاصة بشكل أفضل.

مشكلة الدراسة وتساؤلاتها:

أن الأعداد التكتيكي يتمثل بإمداد اللاعب بأكبر قسط من المعلومات والبيانات والمعارف التكتيكية (الخططية) العملية والنظرية التي تمكنه من الأداء بصورة جيدة مع حسن التصرف في المواقف المختلفة التي يتعرض لها أو يتعامل معها خلال المباراة، وذلك باستخدام كافة الوسائل والإمكانات والقدرات البدنية والمهارية والنفسية، لتحقيق التفوق وفرض السيادة على الخصم

ونظراً لعمل الباحثان في مجال كرة القدم تدريباً وتدریساً، ولكون الباحثان متابعان جيدان لكرة القدم الفلسطينية وخلال متابعتهم للعديد من مباريات بطولة الناشئين التصنيفية لاحظ الباحثان التصرف الخاطئ باتخاذ القرارات المتسرعة والغير منطقية للعديد من اللاعبين في ظل التمرکز الذي يتواجد به زملائهم في العديد من مواقف اللعب أثناء استحوذهم على الكرة في الحالة الهجومية، كما ولاحظ الباحثان كثرة القرارات الخاطئة للاعبين في الحالة الدفاعية عند محاولاتهم صد التحركات الهجومية للاعبين الفريق

اللاعب الخيار الأفضل من وجهة نظره خلال (٨) ثوان فقط، بحيث يحصل على (٣) درجات على الخيار الأمثل، و(٢) درجتين على الخيار الثاني، و(١) درجة على الخيار الأخير.

٢-٤-٢ الشروط العلمية للاختبارات البدنية والمهارية:

٢-٤-٢-١ الصدق (Validity): استخدم الباحثان صدق المحكمين أو المحتوى (Content Validity) للتأكد من صدق قياسات التكتيك الهجومي والدفاعي، وذلك بعد عرضها على مجموعة من الخبراء والمتخصصين، وبعد الأخذ بعين الاعتبار لأرائهم تم إجراء التعديلات المناسبة، وبالتالي يقيس المقياس ما وضعت لأجله.

٢-٤-٢-٢ الثبات (Reliability): للتأكد من ثبات القياسات التكتيك الهجومي والدفاعي، استخدم الباحثان طريقة الاختبار وإعادة (Test-Rest)، وذلك بعد تطبيقها مرتين على عينة استطلاعية قوامها (١٢) لاعباً ناشئاً لكرة القدم من نفس مجتمع الدراسة ومن خارج عينتها الأصلية، وكانت المدة الزمنية الفاصلة بينهما أسبوعاً، وتم استخدام معامل الارتباط بيرسون (Pearson Correlation Coefficient) لدلالة العلاقة بين التطبيقين للقياسات قيد الدراسة كما يظهر في الجدول (٢).
الجدول (٢) يبين معاملات الثبات والصدق الذاتي لمقياس التكتيك الهجومي والدفاعي (ن=١٢).

القياسات	وحدة القياس	قيمة (ر)	الصدق الذاتي
التكتيك الهجومي	درجة	***٠.٩٠	٠.٩٤٨
التكتيك الدفاعي	درجة	***٠.٩٢	٠.٩٥٩

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

تشير نتائج الجدول (٢) أن توجد علاقة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة $(\alpha \leq 0.01)$ بين التطبيقين الأول والثاني لقياسات التكتيك الهجومي والدفاعي، إذ تراوحت قيم معامل الارتباط ما بين (٠.٩٢-٠.٩٠)، وتراوحت قيم صدقها الذاتي ما بين (٠.٩٤٨-٠.٩٥٩)، وبالتالي تعد القياسات قيد الدراسة ثابتة وصالحة للتطبيق وتحقق الأغراض المرجوة من الدراسة.

٢-٥ متغيرات الدراسة: اشتملت هذه الدراسة على المتغيرات التالية:

على أمثل نتيجة في المباراة (زينل، ٢٠١٠)

التكتيك الدفاعي: عبارة عن جملة من الإجراءات التي يتخذها الفريق من أجل صد هجوم الفريق المنافس وانتزاع الكرة (زينل، ٢٠١٠).

التكتيك الهجومي: جملة من الإجراءات التي يتخذها الفريق بعد حصوله على الكرة من أجل التهديف، ويبدأ تطبيق التكتيك الهجومي من لحظة تسلم الكرة من قبل أفراد لاعبي الفريق حتى لحظة فقدانها (زينل، ٢٠١٠).

٢-منهجية الدراسة وإجراءاتها الميدانية:

٢-١-٢ منهج الدراسة: استخدم الباحثان المنهج الوصفي بإحدى صوره " الدراسة الارتباطية " نظراً لملائمة لطبيعة الدراسة وأهدافها.

٢-٢ مجتمع الدراسة: اشتمل مجتمع الدراسة على جميع اللاعبين الناشئين لكرة القدم في أندية المحترفين في فلسطين والبالغ عددهم (٢٤٠) ناشئاً وفقاً لسجلات الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم في فلسطين خلال الموسم الرياضي ٢٠٢٤/٢٠٢٥.

٢-٣ عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من (٥٥) لاعباً ناشئاً لكرة القدم من أندية المحترفين في فلسطين، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من مجتمع الدراسة، وتمثل العينة ما يقارب نسبته (٢٣%) من مجتمعها، والجدول (١) يبين خصائص عينة الدراسة وفقاً لمتغيري الوزن وطول القامة.

الجدول (١) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل متغيري كتلة الجسم وطول القامة لدى أفراد عينة الدراسة (ن=٥٥).

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
كتلة الجسم	كغم	٦٤.٨٩	٦.٨٠	٠.١٠
طول القامة	متر	١.٧٢	٠.٠٦	٠.٥٨-

٢-٤ أدوات الدراسة:

٢-٤-١ مقياس التكتيك الهجومي والدفاعي: مقياس (وتد، ٢٠١١) لقياس التكتيك الهجومي والدفاعي: ويتكون من (١٠) مواقف تكتيكية هجومية و(١٠) مواقف تكتيكية دفاعية، حيث تم عرض وشرح المواقف على اللاعبين ومنحهم (٣) خيارات للإجابة على كل موقف من المواقف للعب المختلفة بحيث يختار

فلسطين؟

للإجابة عن التساؤل تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي لكل موقف من المواقف الهجومية والدفاعية وللدرجة الكلية لكل من التكتيك الهجومية والدفاعية).

3- عرض وتحليل نتائج الدراسة ومناقشتها:

3-1 عرض وتحليل نتائج التساؤل ومناقشتها والذي

نصه: ما مستوى التكتيك الهجومية والدفاعية لدى

ناشئي كرة القدم في فلسطين؟

للإجابة عن التساؤل تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي لكل موقف من المواقف الهجومية والدفاعية وللدرجة الكلية لكل من التكتيك الهجومية والدفاعية كما يظهر في الجدولين (٧، ٨). ولتفسير النتائج تم الاعتماد على الأوزان النسبية كما وردت في دراسة (وتد، ٢٠١١) وهي:

(أقل من ٥٠٪) مستوى منخفض جداً.

(٥٠٪ - ٥٩.٩٪) مستوى منخفض.

(٦٠٪ - ٦٩.٩٪) مستوى متوسط.

(٧٠٪ - ٧٩.٩٪) مستوى مرتفع.

(٨٠٪ فأعلى) مستوى مرتفع جداً.

3-1-1 التكتيك الهجومية:

الجدول (٧) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأوزان النسبية والمستوى للتكتيك الهجومية لدى ناشئي كرة القدم في فلسطين (ن = ٥٥).

المستوى	الانحراف المعياري	الوزن النسبي %	المتوسط الحسابي	مواقف التكتيك الهجومية
مرتفع جداً	٠.٧٣	٨٦.٦٦	٢.٦٠	الموقف الأول
مرتفع جداً	٠.٧٨	٨٦	٢.٥٨	الموقف الثاني
مرتفع	٠.٦١	٧٤	٢.٢٢	الموقف الثالث
مرتفع جداً	٠.٦٨	٨٢	٢.٤٦	الموقف الرابع
متوسط	٠.٩١	٦٧.٣٣	٢.٠٢	الموقف الخامس
مرتفع جداً	٠.٨٨	٨٠.٣٣	٢.٤١	الموقف السادس
مرتفع	٠.٧٤	٧٨.٣٣	٢.٣٥	الموقف السابع
متوسط	٠.٦٨	٦٩.٦٦	٢.٠٩	الموقف الثامن
مرتفع جداً	٠.٧٣	٨٥.٣٣	٢.٥٦	الموقف التاسع
متوسط	٠.٦٨	٦٢	١.٨٦	الموقف العاشر
مرتفع	٠.٢٧	٧٧.٦٦	٢.٣٣	المستوى الكلي للتكتيك الهجومية

*أقصى درجة (٣) درجات.

أولاً: المتغيرات المستقلة (Independent variables):

التكتيك الهجومية والدفاعية

ثانياً: المتغيرات التابعة (Dependent variables):

الاستجابة على مقياس وتد للتكتيك الهجومية والدفاعية.

٦-٢ إجراءات الدراسة: تم إجراء الدراسة بإتباع الخطوات التالية:

-الإطلاع على الدراسات السابقة والأدب التربوي المتعلق بالموضوع.

-تحديد مجتمع الدراسة وعينتها.

-تحديد القياسات البدنية والمهارية.

-عرض المقياس على لجنة من المحكمين والمختصين في مجال التربية الرياضية لترشيح لإبداء الرأي في المواقف التكتيكية في الدراسة.

-التأكد من الشروط العلمية (الصدق والثبات) للمقياس.

-التواصل مع الأندية واستجابة اللاعبين على المقياس.

-تجميع البيانات وترميزها وإدخالها إلى الحاسب الآلي ومعالجتها إحصائياً باستخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية.

٧-٢ المعالجات الإحصائية: استخدم الباحثان برنامج (SPSS) للإجابة عن تساؤل الدراسة من خلال استخدام المعالجات التالية:

أولاً: لإيجاد خصائص أفراد العينة (الطول، كتلة الجسم) نحتاج إلى إيجاد (المتوسط المعيارية، الانحراف المعيارية، ومعامل الالتواء).

ثانياً: للتأكد من صدق المقياس نستخدم (الصدق الذاتي) بعد التطبيق على العينة الاستطلاعية.

ثالثاً: للتأكد من الثبات، عن طريق التطبيق و أعاده التطبيق خلال فترة زمنية أسبوع بين الاختبارين و نجد (معامل الارتباط بيرسون).

رابعاً: للإجابة عن التساؤل الأول والذي نصه:

ما مستوى التكتيك الهجومية والدفاعية لدى ناشئي كرة القدم في

الدفاعية (الأول، الرابع) بمتوسطات حسابية على التوالي (٢.٧٢)، (٢.٥٤)، ويقابلها الأوزان النسبية على التوالي (٩٠.٦٦٪، ٨٤.٦٦٪)، وحصل الموقف الدفاعي الأول على أعلى ترتيب بمتوسط حسابي (٢.٧٢) وبوزن نسبي (٩٠.٦٦٪)، وكان المستوى مرتفعاً في المواقف الدفاعية (الثامن، التاسع، العاشر) بمتوسطات حسابية على التوالي (٢.٣٢، ٢.٣٩، ٢.١٦) ويقابلها الأوزان النسبية على التوالي (٧٧.٣٣٪، ٧٩.٦٦٪، ٧٢٪)، وكان المستوى متوسطاً في المواقف الدفاعية (الثالث، الخامس، السادس، السابع)، بمتوسطات حسابية تراوحت ما بين (١.٨٧- ٢.٠١) وتراوحت أوزانها النسبية ما بين (٦٢.٣٣٪-٦٧٪)، بينما كان المستوى منخفض جداً في الموقف الدفاعي (الثاني) الذي جاء في الترتيب الأخير بمتوسط حسابي (١.٤٧) وبوزن نسبي (٤٩٪).

٣-٢ مناقشة النتائج:

تشير نتائج الجدول (٧) أن المستوى الكلي للتكتيك الهجومي لدى ناشئي كرة القدم في فلسطين كان مرتفعاً بمتوسط حسابي (٢.٣٣) وبوزن نسبي (٧٧.٦٦٪)، وجاءت نتائج الدراسة الحالية أفضل من دراسة وتد (٢٠١١)، ووليد (٢٠٢١) إذ كان مستوى التكتيك الهجومي (متوسطاً) ودراسة قعقاع (٢٠٢١) بمستوى ضعيف.

كما تشير نتائج الجدول (٨) أن المستوى الكلي للتكتيك الدفاعي لدى ناشئي كرة القدم في فلسطين كان مرتفعاً بمتوسط حسابي (٢.١٥) وبوزن نسبي (٧١.٦٦٪)، وجاءت نتائج الدراسة الحالية بمستوى أفضل من دراسة قعقاع (٢٠٢١) والتي جاءت بمستوى ضعيف وبمستوى مشابه لدراسة وتد (٢٠١١) وجاءت بمستوى مرتفع .

ويعزو الباحثان ذلك الى أن وجود التفكير التكتيكي وفي كلتا حالتيه الهجومية والدفاعية بمستوى مرتفع لدى اللاعبين الناشئين يعود الى كون الرياضة الفلسطينية في الفترة الحالية تعيش أفضل حالاتها إذ أنها بتطور مستمر منذ بدء النهضة الكروية في العام (٢٠٠٨)، فضلاً عن كون جميع اللاعبين الناشئين في هذه

تشير نتائج الجدول (٧) أن المستوى الكلي للتكتيك الهجومي لدى ناشئي كرة القدم في فلسطين كان مرتفعاً بمتوسط حسابي (٢.٣٣) وبوزن نسبي (٧٧.٦٦٪)، وكان المستوى مرتفع جداً في المواقف الهجومية (الأول، الثاني، الرابع، السادس، التاسع)، إذ تراوحت المتوسطات الحسابية ما بين (٢.٤١-٢.٦٠) وتراوحت أوزانها النسبية ما بين (٨٠.٣٣٪-٨٦.٦٦٪)، وحصل الموقف الهجومي الأول على أعلى ترتيب بمتوسط حسابي (٢.٦٠) وبوزن نسبي (٨٦.٦٦٪)، وكان المستوى مرتفعاً في المواقف الهجومية (الثالث، السابع) بمتوسطات حسابية على التوالي (٢.٢٢، ٢.٣٥) ويقابلها الأوزان النسبية على التوالي (٧٤٪، ٧٨.٣٣٪)، بينما كان المستوى متوسطاً في المواقف الهجومية (الخامس، الثامن، العاشر)، بمتوسطات حسابية على التوالي (٢.٠٢، ٢.٠٩، ١.٨٦) ويقابلها الأوزان النسبية على التوالي (٦٧.٣٣٪، ٦٩.٦٦٪، ٦٢٪)، وحصل الموقف الهجومي العاشر على أقل ترتيب بمتوسط حسابي (١.٨٦) وبوزن نسبي (٦٢٪).

٣-١-٢ التكتيك الدفاعي:

الجدول (٨) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأوزان النسبية والمستوى للتكتيك الدفاعي لدى ناشئي كرة القدم في فلسطين (ن=٥٥).

مواقف التكتيك الدفاعي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي %	المستوى
الموقف الأول	٢.٧٢	٠.٦٨	٩٠.٦٦	مرتفع جداً
الموقف الثاني	١.٤٧	٠.٧٠	٤٩	منخفض جداً
الموقف الثالث	١.٨٧	٠.٧٨	٦٢.٣٣	متوسط
الموقف الرابع	٢.٥٤	٠.٨١	٨٤.٦٦	مرتفع جداً
الموقف الخامس	١.٨٩	٠.٨٣	٦٣	متوسط
الموقف السادس	٢.٠١	٠.٥٢	٦٧	متوسط
الموقف السابع	٢	٠.٨٧	٦٦.٦٦	متوسط
الموقف الثامن	٢.٣٢	٠.٧٩	٧٧.٣٣	مرتفع
الموقف التاسع	٢.٣٩	٠.٥٨	٧٩.٦٦	مرتفع
الموقف العاشر	٢.١٦	٠.٦٥	٧٢	مرتفع
المستوى الكلي للتكتيك الدفاعي	٢.١٥	٠.٢٥	٧١.٦٦	مرتفع

*أقصى درجة (٣) درجات.

تشير نتائج الجدول (٨) أن المستوى الكلي للتكتيك الدفاعي لدى ناشئي كرة القدم في فلسطين كان مرتفعاً بمتوسط حسابي (٢.١٥) وبوزن نسبي (٧١.٦٦٪)، وكان المستوى مرتفع جداً في المواقف

٦-تدريبات خطة الفريق الجماعية.

٧-التطبيق في المباريات الرسمية.

فضلا عن النهضة الالكترونية الحالية وتوافر العديد من القنوات الرياضية على جهاز التلفاز والمواقع الالكترونية وكلاهما يوفر الكم الهائل من إذاعة المباريات لجميع المسابقات العالمية والمحلية في جميع أرجاء العالم وبرامج تحليل المباريات وتقديم كل ما هو جديد ولكون هذا الجيل في الفترة الحالية يتقن تماما التعامل مع هذه الوسائل ومتابعتها وشغفه في كرة القدم والأندية العالمية ولاعبها مما يوفر ذلك فرصة جيدة للتطوير.

٤-الخاتمة:

في ضوء أهداف الدراسة ومناقشة نتائجها استنتج الباحثان ما يلي:

- ١-أن المستوى الكلي للتكتيك الهجومي جاء مرتفعاً لدى ناشئي كرة القدم في فلسطين
- ٢-أن المستوى الكلي للتكتيك الدفاعي جاء مرتفعاً لدى ناشئي كرة القدم في فلسطين.

في ضوء أهداف الدراسة ونتائجها يوصي الباحثان بما يلي:

- ١-ضرورة تعميم نتائج الدراسة الحالية على مدربي الناشئين في أندية المحترفين لكرة القدم، للاستفادة منها في إعداد البرامج التدريبية وعملية انتقاء الناشئين.
- ٢-إجراء دراسات مشابهة لناشئي الأندية التي تلعب في درجات متدنية ومقارنتها بنتائج الدراسة الحالية.
- ٣-إجراء دراسات لبعض المتغيرات النفسية ومساهمتها في التكتيك الهجومي والدفاعي لدى الناشئين.

المصادر:

- [1] البياتي، ماهر ويوسف، فارس.(2004).تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية وبعض المهارات الأساسية بكرة القدم. مجلة التربية الرياضية ، مجلد (13)، عدد (1)، جامعة حلوان،مصر.
- [2] الوند، علاء عبد الرحمن.(2011).مستوى التفكير التكتيكي لدى لاعبي أندية المحترفين لكرة القدم بالضفة الغربية (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة النجاح الوطنية، نابلس.
- [3] الوقاد، محمد رضا. (2003). التخطيط الحديث في كرة القدم، ط1، القاهرة، مصر.
- [4] باعباد، محمد عبد الرحمن.(2023). تأثير برنامج تدريبات باستخدام الجمل

الدراسة هم من لاعبي أندية المحترفين في الدوري الفلسطيني وبالتالي تعمل الأندية على رفع مستواهم التكتيكي من أجل ان يصبحوا رافداً أساسيا لفريق النادي الأول في المستقبل القريب، وتوفير الملاعب والإمكانيات الجيدة مقارنة في السنوات الماضية، كما وإقامة دوري خاصة بفئة الناشئين من قبل الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم وانجاز دوري تصنيفي في مرحلته الأولى والبدء بالمرحلة الثانية من أجل الوصول الى دوري مركزي في الفترة ما قبل التوقف الحالية بسبب الظروف التي تعيشها فلسطين جعل الكثير من الأندية تدرك مدى أهمية تطوير هذه الفئة وإمدادها بكل ما يلزم من اجل التطوير بما ويتناسب مع إمكانيات الأندية الفلسطينية إذ ان الانتظام في التدريب ويحسن في مختلف الجوانب البدنية والمهارية والنفسية والتي تؤثر بشكل كبير في التطور التكتيكي. ويشير الوقاد (٢٠٠٣) الى أن الإعداد التكتيكي يتمثل بإمداد اللاعب بأكبر قسط من المعلومات والبيانات والمعارف التكتيكية (الخططية) العملية والنظرية التي تمكنه من الأداء بصورة جيدة مع حسن التصرف في المواقف المختلفة التي يتعرض لها أو يتعامل معها خلال المباراة، وذلك باستخدام كافة الوسائل والإمكانيات والقدرات البدنية والمهارية والنفسية، لتحقيق التفوق وفرض السيادة على المنافس. كما وللتطوير الكبير الذي حصل على مستوى المدربين في فلسطين وحصولهم على شهادات تدريبية متقدمة واختيار الأندية للمدربين للعمل في هذه الفئة له أثره الإيجابي في تطوير الجانب التكتيكي للاعبين، وأهمية المدربين في ذلك تظهر من خلال التطبيق الأمثل لخطوات اللعب وهي كما يشير إليها (قعقاع، ٢٠٢١) عن كل من (حنفي، ١٩٩٤) و(مفتي، ١٩٩٠)، هي:

- ١-الناحية النظرية والشرح النظري للخطة.
- ٢-تتمية التصور الخططي لدى اللاعبين.
- ٣-القيام بالتدريب في الملعب وتنفيذ ذلك من خلال المباريات التجريبية.
- ٤-تنفيذ الخطة بدون وجود منافس ثم بوجود منافس.
- ٥-التدريبات الخططية الفردية.

- [٥] زينل، عبد القادر.(2010). المفاهيم التكتيكية الحديثة في كرة القدم، ط ، بغداد، العراق.
- [٦] قعقاع، توفيق.(٢٠٢١). مستوى التفكير الخططي لدى لاعبي كرة القدم U19. مجلة الممارسة الرياضية والمجتمع، المجلد (٤)، العدد(١)، جامعة البويرة، البويرة، الجزائر.
- [7] كشك، محمد شوقي وأسد، مجيد وقادر عبد الواحد.(٢٠١٦).تقييم مستوى التفكير الخططي الهجومي لدى لاعبي كرة القدم الشباب بأندية محافظة السليمانية، مجلة الفتح للبحوث النفسية والتربوية، مجلد (21)، عدد(4)، جامعة ديالى، العراق.
- [8] محاسنة، عمر فيصل علي، مفلح، راعدة فتحي قاسم، والأطرش، محمود حسني حسن. (2016). أثر برنامج تدريبي مقترح على تحسين بعض المتغيرات البدنية والخططية لدى لاعبي كرة القدم المحترفين في الدوري الفلسطيني (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة النجاح الوطنية، نابلس.
- [٩] محمد، عمر أحمد علي (٢٠١٤). التحركات السائدة في مساحات محددة كتوجه لتطوير الأداء الخططي الهجومي في مباريات كرة القدم. مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، عدد(٣٨)، جزء (٣)، ص ٣١٤-٣٧٩.
- [١٠] محمود، غازي صالح.(2013). الأسس العلمية والتطبيقية لكرة القدم. ط1، مكتبة المجتمع العربي، مصر.
- [١١] وليد، قرين.(٢٠٢١). مستوى التفكير الخططي في الهجوم وعلاقته ببعض المهارات الأساسية في كرة القدم (رسالة دكتوراه غير منشورة). جامعة محمد خضير، بسكرة.
- [12]Hans, Dwilr: The Effect of the skills on the plans of the Teamwork. R.Q.NO.4. Hamylne. London. 1997.
- [13]Low B, Coutinho D, Goncalves B, Rein R, Memmert D, Sampaio J. A Systematic Review of Collective Tactical Behaviours in Football Using Positional Data. Sports Med.2019;50:343-385



ISSJ JOURNAL

The International Sports Science Journal, Vol. 6, Issue. 11, October. 2024

ISSN: 1658- 8452

مقارنة التردد النفسي في مساق السباحة لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة

خضوري

د. رشا مسامح^١

جامعة خضوري^١

(¹ rasha.mosameh@ptuk.edu.ps)

المستخلص: هدفت الدراسة التعرف إلى مقارنة التردد النفسي في مساق السباحة لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة خضوري. ولتحقيق ذلك تم إجراء الدراسة على عينة قصدية قوامها (٥٢) طالبة من طالبات السباحة ومن المسجلات لمساق سباحة ١ وسباحة ٢ حسب كشوفات القبول والتسجيل في جامعة خضوري خلال الفصل الدراسي الصيفي (2023/2024)، واستخدمت الباحثة الاستبانة كأداة لجمع البيانات، ولمعالجة البيانات والوصول إلى النتائج تم استخدام البرنامج الإحصائي (SPSS). وأظهرت النتائج أن مقارنة التردد النفسي في مساق السباحة لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة خضوري كان بدرجة متوسطة، وأظهرت النتائج إلى لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مقارنة التردد النفسي في مساق السباحة لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة خضوري تعزى لمتغيرات (نوع المساق، المرحلة الدراسية، مكان السكن) وتوصي الباحثة إجراء دراسات مستفيضة حول العوامل النفسية والاجتماعية المؤثرة على التردد النفسي في رياضات مختلفة، مع التركيز على متغيرات إضافية مثل الجنس، الخبرة السابقة، والدوافع الفردية لتحسين فهم هذه الظاهرة وتطوير استراتيجيات علاجية مبتكرة.

الكلمات المفتاحية: التردد النفسي - السباحة - طالبات خضوري.

١-المقدمة:

التردد النفسي في السباحة يُعد من المشكلات الشائعة التي تواجه العديد من الطالبات، إذ يعبر عن حالة من الخوف أو القلق المرتبط بالمياه أو بممارسة السباحة. قد ينجم هذا التردد عن تجارب سلبية سابقة، مثل التعرض لحوادث غرق أو مشاهدة مثل هذه الحوادث، فضلاً عن قلة الخبرة أو انعدام الثقة بالنفس. يلعب التردد النفسي دورًا كبيرًا في منع الطالبات من الاستفادة من الفوائد الجسدية والنفسية للسباحة، كما يؤثر على قدرتهن على التعامل مع البيئات المائية بشكل آمن. للتغلب على هذا التردد، يمكن إتباع أساليب تعليمية تدريجية، إلى جانب الدعم النفسي والاجتماعي، ما يساعد في بناء الثقة وتعزيز الشعور بالأمان أثناء ممارسة السباحة.

ويعد علم النفس الرياضي جزءًا هامًا في ثقافة أي طالبة مهتمة بالرياضة، سواء كانت ممارسة أو متعلمة. لذا يجب أن يكون جزءًا أساسيًا في عملية التعلم والتدريب، وخاصة في إعداد الطالبات المتخصصات في المجال الرياضي (عمر، ٢٠٢٣).

لقد تزايد الاهتمام بالجانب النفسي ومتغيراته لما له من أهمية كبيرة في العملية التعليمية والتدريبية في مختلف الأنشطة الرياضية. وتؤثر العديد من المتغيرات النفسية، مثل التردد النفسي، على الحالة التعليمية والتدريبية وكذلك على الأداء أثناء المنافسات. لذلك يُعد التردد النفسي أحد العوامل النفسية المهمة التي يمكن ملاحظتها من خلال سلوك الطالبة في استجابتها للمواقف التعليمية الجديدة خلال تعلم مهارات السباحة. والتقدم في تعلم السباحة يعتمد على تكيفات نفسية ووظيفية تحدث في الأجهزة الداخلية للطالبة، مما يؤدي إلى تعزيز قدراتها تدريجيًا وفقًا لطبيعة النشاط

وزمن الممارسة وأسلوب الأداء (كريم، ٢٠١١).

والتردد النفسي في السباحة يُعد عائقًا أمام الأداء الفعال ويؤثر سلبًا على نشاط الطالبات. غالبًا ما ينشأ التردد في الحالات ذات الضغط العالي، ويتأثر بعوامل مثل القلق وانعدام الثقة بالنفس. يُلاحظ أيضًا أن التردد النفسي يمكن أن يعيق استئناف النشاط الرياضي بعد الإصابة أو فترات الانقطاع، ويتأثر بالعوامل الفردية مثل العمر ومستوى الثقة بالنفس (Nagla. 2015).

ويشير التردد النفسي في السباحة إلى الحواجز الذهنية والمخاوف التي تعيق الطالبات من المشاركة الفعالة في دروس السباحة. يسلط البحث الضوء على أهمية معالجة هذا التردد من خلال تقنيات التوجيه مثل « إيقاف التفكير السلبي » لتحسين الأداء (Zaid&Khalif, 2024).

كما أن الحواجز النفسية، مثل القلق المعرفي والرغبة المنخفضة في المنافسة، تؤثر بشكل كبير على أداء الطالبات، كما يتضح من درجات TAIS الأعلى في المجموعة العامة مقارنة بمجموعة التدريب النفسي. ويمكن أن يؤدي التردد النفسي في الرياضة، المرتبط غالبًا بالقلق، إلى إضعاف أداء الطالبات بشكل كبير، كما يتضح من تأثير الحواجز النفسية على استعدادهن قبل الأداء (Li, 2023).

ويتأثر الإحجام النفسي عن السباحة، أو رهاب الماء، بعوامل مثل المرونة العقلية، وفهم السباحة، وضعف تنسيق الجسم، والقلق التنافسي. يمكن أن تخلق هذه العناصر حواجز كبيرة للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين ٦ و١٢ عامًا في تعلم السباحة (Wang & Han, 2024).

والخوف من الماء هو حاجز نفسي كبير للسباحة، مما يؤدي إلى

الظاهرة دون معالجة قد ينعكس على تحقيق الأهداف التعليمية للبرنامج الأكاديمي، ويحد من قدرة الطالبات على تطوير مهارتهن العملية والثقة بأنفسهن. ومن خلال عمل الباحثة محاضرة في كلية التربية البدنية بشكل علم ومحاضرة لمساق السباحة لاحظت الى الحاجة الملحة إلى دراسة هذه المشكلة بعمق لتحديد أسبابها الجوهرية، وفهم العوامل النفسية والاجتماعية المؤثرة، بهدف وضع استراتيجيات فعالة تساعد في تقليل التردد النفسي، وتمكين الطالبات من اجتياز هذا التحدي بنجاح. ومن هنا ظهرت مشكلة الدراسة للكشف عن التردد النفسي لدى طالبات السباحة في كلية التربية الرياضية بجامعة حضوري.

أهمية الدراسة: تكمن أهمية الدراسة في:

الأهمية النظرية: تكتسب هذه الدراسة أهمية نظرية من كونها تسلط الضوء على ظاهرة التردد النفسي لدى طالبات السباحة في كلية التربية الرياضية، وهي ظاهرة ترتبط بالجوانب النفسية والتربوية التي لم تُدرس بعمق في السياق المحلي. تعزز الدراسة الفهم النظري للعوامل النفسية والاجتماعية المؤثرة على أداء الطالبات في البيئة المائية، مما يساهم في إثراء الأدبيات العلمية المتعلقة بالسباحة والتربية الرياضية من منظور نفسي تربوي. كما تساعد الدراسة على بناء إطار معرفي يمكن أن يكون أساساً لدراسات مستقبلية حول المشكلات النفسية الأخرى التي تواجه طلاب كليات التربية الرياضية في الوطن العربي.

الأهمية العلمية (التطبيقية): من الناحية العملية، توفر الدراسة رؤى وحلولاً قابلة للتطبيق تساعد في تقليل التردد النفسي لدى طالبات السباحة بجامعة حضوري. النتائج المتوقعة قد تساهم في تطوير المناهج الدراسية، وإعادة تصميم البرامج التدريبية لتشمل استراتيجيات داعمة نفسياً للطالبات. كما يمكن أن تساعد المدربين وأعضاء هيئة التدريس في التعرف على أفضل الممارسات لتعزيز الثقة بالنفس لدى الطالبات، مما يرفع من مستوى أدائهن الأكاديمي والرياضي. علاوة على ذلك، يمكن أن تساهم هذه الدراسة في تحسين بيئة التعلم والتدريب، مما يدعم الهدف الأوسع بتأهيل خريجات قادرات على مواجهة التحديات المهنية بمهارات شاملة

سلوكيات التجنب. يحدد استبيان تقييم الخوف من الماء (FWAQ) الطالبات اللاتي يعانين من هذا الخوف، ويسهل استراتيجيات التدريس المصممة لمساعدتهن على التغلب على ترددهن وتحسين كفاءات السباحة (Misimi, 2020).

وغالبًا ما ينبع التردد النفسي عن السباحة، خاصة عند الأطفال، من المخاوف المرتبطة بالمياه المفتوحة، مثل الخوف من العمق، والبيئات غير المألوفة، والأعراض الجسدية مثل عدم انتظام دقات القلب وصعوبة التنفس، والتي يمكن أن تعيق اكتساب مهارات السباحة (Obrazhey, 2017).

وتعد رياضة السباحة بصورة عامة واحدة من الفعاليات الرياضية التي تتصف بالصعوبة بالنسبة للمبتدئات بتعلمها، نظرًا لوجود الوسط المائي الذي يسبب الخوف والتردد وعدم الثقة بالنفس. وتتطلب السباحة التوافق بين حركات الذراعين والرجلين للارتقاء بكفاءة الإنسان. من هنا تحتاج لعبة السباحة إلى طالبة ذات كفاية بدنية ووظيفية ونفسية عالية. ونظرًا لأن السباحة تُعد من الفعاليات الرياضية المهمة التي تستقطب الكثير من الاهتمام لدى الطالبات في كليات التربية الرياضية، فإن إقبالهن واندفاعهن نحو ممارسة السباحة يتباين، إذ تقبل بعضهن بلهفة وحماس كبير على الممارسة، بينما يتردد البعض الآخر (عمر، ٢٠٢٣).

مشكلة الدراسة:

تُعد السباحة إحدى المهارات الرياضية الأساسية التي تسعى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة حضوري إلى تأهيل طالباتها لإتقانها كجزء من المنهاج الأكاديمي، إلا أن العديد من الطالبات يواجهن تحديًا نفسيًا كبيرًا يتمثل في التردد النفسي تجاه ممارسة السباحة. تتجلى هذه الظاهرة في شعور الطالبات بالخوف من المياه، القلق من الغشل، أو انعدام الثقة بقدراتهن، وهو ما يؤثر سلبيًا على مستوى أدائهن الأكاديمي وتطورهن المهني. هذا التردد النفسي لا ينشأ من فراغ، بل قد يرتبط بتجارب سلبية سابقة، أو ضعف الاستعداد النفسي للتعامل مع البيئة المائية، أو حتى عدم وجود الدعم الكافي داخل البيئة التعليمية.

ومع أهمية السباحة كمهارة حياتية ورياضية، فإن استمرار هذه

الأكاديمي ٢٠٢٣/٢٠٢٤.

الدراسات السابقة:

دراسة زايد وخليفة (Zaid & Khalif, 2024) والتي هدفت التعرف الى تأثير أسلوب الإرشاد (إيقاف التفكير السلبي) في خفض العزوف النفسي في دروس السباحة لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، مع تسليط الضوء على مفهوم العزوف النفسي وكيفية مواجهته في دروس السباحة. يقدم البحث إطاراً نظرياً شاملاً ومتكاملاً يفيد العملية الإرشادية، ويساهم في تطوير برامج إرشادية تساعد في خفض العزوف النفسي أو القضاء عليه. بالإضافة إلى ذلك يقدم هذا البحث مقياساً للعزوف النفسي، يساعد في تقييم وتشخيص الطلاب لغرض إرشادهم. تناول البحث شريحة مهمة تتمثل في طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، لذا فإن هدف البحث الحالي هو التعرف على تأثير البرنامج الإرشادي وفق أسلوب (إيقاف التفكير السلبي) في خفض العزوف النفسي في درس السباحة لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، وتحقيق هدف البحث تطلب بناء أداتين، هما: أولاً، مقياس العزوف النفسي في دروس السباحة لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. ثانياً، برنامج إرشادي باستخدام أسلوب (إيقاف التفكير السلبي) مكون من (١٢) جلسة إرشادية لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة بغداد الحاصلات على درجات عالية على مقياس العزوف النفسي في دروس السباحة. ولتحقيق هذا الهدف استخدم الباحثان المنهج الوصفي المسحي في تطوير مقياس العزوف النفسي واستخدام المنهج التجريبي بتصميم الاختبار القبلي والبعدي لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة بما يتماشى مع مشكلة البحث. وأشارت النتائج إلى أن الأسلوب الإرشادي (إيقاف التفكير السلبي) كان له تأثير معنوي في خفض العزوف النفسي لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة مع وجود فرق معنوي إحصائياً مقارنة بالمجموعة الضابطة.

دراسة هاريانتو وآخرون (Haryanto et al,2022) والتي تهدف التعرف إلى الكشف عن الأسباب التي تجعل الطلاب غير

تشمل الجانب النفسي والجسدي.

أهداف الدراسة:هدفت الدراسة التعرف إلى:

- ١-مقارنة التردد النفسي في مساق السباحة لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة خضوري.
 - ٢-الفروق في مقارنة التردد النفسي في مساق السباحة لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة خضوري تبعاً لمتغيرات (نوع المساق، المرحلة الدراسية، مكان السكن).
- تساؤلات الدراسة:سعت الدراسة للإجابة على التساؤلات الآتية:
- ١-ما مقارنة التردد النفسي في مساق السباحة لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة خضوري؟
 - ٢-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في الفروق مقارنة التردد النفسي في مساق السباحة لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة خضوري تعزى لمتغيرات (نوع المساق، المرحلة الدراسية، مكان السكن)؟

مصطلحات الدراسة:

التردد النفسي: يعرفه جوده (٢٠١٥) بأنه هو: عدم القدرة على تحمل مسؤولية القرار، وبالتالي يتأخر الفرد في اتخاذ القرار اللازم في الوقت المناسب في ظهر متخاذلاً عن اتخاذ القرار المطلوب ويبدو عليه القلق من تحمل مسؤولية قرار.

التردد النفسي: بأنه تلك الحالة التي تمنع الفرد، وبخاصة الطالبات في كلية التربية الرياضية، من الإقدام على ممارسة السباحة أو التدريب عليها بثقة، نتيجة لمخاوف داخلية أو ضغوط نفسية متعلقة بالخوف من المياه، القلق من الفشل، أو الشعور بعدم الكفاءة (تعريف اجرائي).

محددات الدراسة:

المحدد البشري: طالبات السباحة في كلية التربية الرياضية بجامعة خضوري.

المحدد المكاني: مسيح جامعة فلسطين التقنية-خضوري.

المحدد الزمني: أجريت الدراسة في الفصل الدراسي الصيفي في الفترة الواقعة ما بين ٢٠٢٤/٨/١ و٢٠٢٤/٩/١ لغاية ٢٠٢٤/٩/١ من العام

بابل. واستخدم الباحث المنهج الوصفي بطريقة المسح والعلاقات الارتباطية لملائمتها لطبيعة البحث وتم تحديد مجتمع البحث طلاب المرحلة الثانية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بابل وهم يمثلون العينة فقط تم استبعاد عينة التجربة الاستطلاعية والمختصين باللعبة وأصبح العدد (٩٠) طالب والأدوات المستخدمة في البحث هو مقياس التردد النفسي والاستجابة الانفعالية واستخدم الباحث الحقيبة الاحصائية في معالجة البحث واستنتج الباحث إن اللاعب لديه تردد نفسي واستجابة انفعالية وأداء فعالية القفز العالي ويوجد ارتباط بين المتغيرات المبحوثة وقد ثبت الباحث عدة توصيات منها استخدام البرامج النفسية بشكل مستمر للرياضي وحل كل المشاكل.

دراسة الباقريري (٢٠٢٤) والتي هدفت التعرف الى هدفت الدراسة إلي التعرف علي مستوى التردد النفسي لدى بعض طلاب كلية التربية الرياضية وعلاقته بمستوي الأداء العملي في مادة الجمباز، من خلال عينة مكونة طلاب (طلبة و طالبات) من طلاب الفرقة الأولى والثانية بكلية التربية الرياضية جامعة بنها وقد قام الباحث باختيار عينة عشوائية قوامها ٣٥٠ طالب وطالبة منهم (١٠٠) طالب وطالبة للدراسة الاستطلاعية و (٢٥٠) طالب وطالبة للدراسة الأساسية وبحيث لا تشمل عينة البحث علي الطلاب الباقين للإعادة أو الممارسين لرياضة الجمباز طلاب كلية التربية الرياضية بينها، وبناء مقياس التردد النفسي لطلاب كلية التربية الرياضية للعام الجامعي ٢٠٢٢ / ٢٠٢٣، استخدم الباحث المنهج الوصفي، و بأسلوب المسح إذ أنه المنهج المناسب لطبيعة الدراسة، وقد أستنتج الباحث أن التردد النفسي وجد علاقة عكسية دالة إحصائية بين مستوى التردد النفسي ومستوي أداء الامتحان العملي في مادتي التمرينات والجمباز لدي طلاب كلية التربية الرياضية عينة البحث، ووجد فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات الطلبة ومتوسط درجات الطالبات في التردد النفسي ولصالح متوسط درجات الطلبة.

دراسة عثمان وشعيب (٢٠٢٢) والتي تهدف التعرف على التردد النفسي وعلاقته بالاستجابة الانفعالية والمستوي الرقمي لسباق

متمكنين من دورات السباحة. هذا البحث هو بحث وصفي نوعي بأسلوب المقابلة المتعمقة. كان مجتمع الدراسة جميع طلاب الفصل الدراسي الثاني لبرنامج دراسة تعليم التدريب الرياضي الذين شاركوا في عقد دورة TP. بلغ عدد طلاب السباحة ٥٨ طالبًا. تم اختيار عينة البحث بناءً على أسلوب أخذ العينات بالكرة الثلجية، والتي كانت عينة من ٨ طلاب. استخدمت الأداة في هذه الدراسة دليلاً للمقابلة يتكون من ١٠ أسئلة حول الظروف البدنية والنفسية أثناء دورات السباحة. النتيجة: صرح خمسة طلاب أن نبضهم لا يزال طبيعيًا. طالب واحد يكون طبيعيًا في بعض الأحيان، وأحيانًا لا. صرح طالبان بوجود زيادة في معدل النبض. صرح خمسة طلاب بعدم وجود مشكلة في تاريخ الإصابة. صرح ثلاثة طلاب بوجود إصابات تتكرر كثيرًا. صرح سبعة طلاب بعدم وجود صدمة محددة في السباحة. يعاني طالب واحد من صدمة خاصة في السباحة. شعر ستة طلاب بحالة جيدة في حالتهم البدنية. لم يعرف طالب واحد. شعر أحد الطلاب أن حالته البدنية ليست على ما يرام. لم يشعر جميع الطلاب بالغبثان أثناء دروس السباحة. شعر جميع المشاركين في البحث بصعوبة في متابعة الحركات الموضحة. ستة طلاب مهتمون بدروس السباحة. طالبان غير مهتمين بدروس السباحة، لكنهما يريدان أن يكونا قادرين على السباحة. اعترف أربعة طلاب بأنهم لم يشعروا بالقلق في دروس السباحة. يشعر أربعة طلاب بالقلق في دروس السباحة. يشعر جميع المشاركين في البحث بالقلق والخوف من عمق الماء. يشعر جميع المشاركين بالسعادة في أخذ دورات السباحة. الاستنتاج هو أن الطلاب الرياضيين الذين لا يجيدون السباحة يحتاجون فقط إلى التشجيع والتحفيز ليكونوا أكثر حماسًا في تعلم السباحة.

دراسة عبد الأمير (٢٠٢٤) والتي تهدف التعرف على مستوى التردد النفسي والعلاقة بين المتغيرين الاستجابة الانفعالية والأداء الرقمي لفعالية القفز العالي لدى طلاب التربية البدنية/جامعة بابل ٢٠٢٢/٢٠٢٣ إذ افترض الباحث للتردد النفسي تأثير على الاستجابة الانفعالية وأداء المستوى الرقمي لفعالية القفز العالي لدى طلاب المرحلة الثانية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة

خضوري وتم اختيارهم بالطريقة القصدية. والجدول (١) يبين توزيع عينة الدراسة على وفق المتغيرات الديموغرافية (المستقلة).
الجدول (1) يبين توزيع عينة الدراسة حسب المتغيرات الديموغرافية (المستقلة) (ن = ٥٢).

المتغيرات المستقلة	مستوى المتغير	التكرار	النسبة المئوية %
نوع المساق	سباحة ١	25	48.1
	سباحة ٢	27	51.9
	المجموع	52	100.0
المرحلة الدراسية	بكالوريوس سنة أولى	16	30.8
	بكالوريوس سنة ثالثة	14	26.9
	بكالوريوس سنة رابعة	22	42.3
	المجموع	52	100.0
مكان السكن	مدينة	18	34.6
	قرية	34	65.4
	المجموع	52	100.0

*أقصى درجة للاستجابة (٥) درجات.

٢-٤ أداة الدراسة: اشتملت الدراسة الحالية على الأداة التالية:
٢-٤-١ مقياس التردد النفسي: قامت الباحثة بتصميم استبانة الدراسة بعد الاطلاع على الأدب التربوي والمتمثل في الدراسات السابقة التي تناولت موضوع التردد النفسي مثل دراسة (عبد الأمير، ٢٠٢٤) ودراسة (الباقيري، ٢٠٢٤) ودراسة (عثمان وشعيب، ٢٠٢٢)، إذ تم تحديد فقرات الاستبيان بناءً على الدراسات السابقة المتعلقة بموضوع الدراسة، وتكونت الاستبانة في صورتها النهائية من (٣٢) فقرة. إذ تضمن القسم الأول البيانات الشخصية عن الطالبة التي قامت بتعبئة الاستبانة، أما القسم الثاني فتضمن فقرات مقياس التردد النفسي، وكانت الاستجابة على فقرات الاستبانة وفق سلم ليكرت الخماسي (١، ٢، ٣، ٤، ٥) (موافق بدرجة كبيرة جداً، موافق بدرجة كبيرة، موافق بدرجة متوسطة، موافق بدرجة قليلة، موافق بدرجة قليلة جداً) على التوالي للفقرات. والملحق (1) يوضح الاستبانة بصورتها النهائية.

٢-٥ الإجراءات العلمية:

٢-٥-١ صدق الأداة: قامت الباحثة بإجراء صدق المحتوى للحكم على مدى مناسبة الاستبيان الخاص بالتردد النفسي للغرض الذي وضع من أجله، إذ تم عرض الاستبيان على مجموعة من

١٠م/ح لطلاب كلية التربية الرياضية، إذ استخدم الباحثان المنهج الوصفي باستخدام الأسلوب المسحي لمناسبته لطبيعة البحث، حيث اشتملت عينة البحث على (٦٠) طالب من الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية جامعة قناة السويس بالإسماعيلية تخصص ألعاب القوى العام الدراسي ٢٠٢١/٢٠٢٢، وقد تم الاستعانة بمجموعة من الأدوات لجمع البيانات الخاصة بالبحث إذ تضمنت أدوات جمع البيانات على مقياسان أحدهما خاص بالتردد النفسي للرياضيين إعداد (اكرام السيد ودعاء محمد كامل والأخر) خاص بالاستجابة الانفعالية للرياضيين تعريب (محمد حسن علاوي)، وكان من أهم النتائج التي تم التوصل إليها الباحثان وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التردد النفسي والمستوي الرقمي لسباق ١٠م/ح لدى عينة البحث، وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التردد النفسي والاستجابة الانفعالية لدى عينة البحث، توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الاستجابة الانفعالية والمستوي الرقمي لسباق ١٠م/ح لدى عينة البحث.

٢- الطريقة والإجراءات:

٢-١ منهج الدراسة: استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بصورته المسحية نظراً لملائمته لأغراض الدراسة.

٢-٢ مجتمع الدراسة: تكون مجتمع الدراسة من جميع طالبات السباحة في جامعة فلسطين التقنية خضوري/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، والبالغ عددهن (٦٦) طالبة والمسجلات لمساق سباحة ١ وسباحة ٢ وفق كشوفات القبول والتسجيل في جامعة خضوري خلال الفصل الدراسي الصيفي من العام الأكاديمي ٢٠٢٣/٢٠٢٤.

٢-٣ عينة الدراسة: أجريت الدراسة على عينة من جميع طالبات السباحة في جامعة فلسطين التقنية خضوري/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، إذ بلغ قوامها (٥٢) طالبة من طالبات مسابقي سباحة ١ وسباحة ٢ إذ تمثل العينة نسبته (٧٨.٧٨%) من مجتمعها وذلك على وفق كشوفات القبول والتسجيل في جامعة

٢-٦-٢ **المتغيرات الوسيطة:** نوع المساق وله مستويان (سباحة ١، سباحة ٢)، المرحلة الدراسية وله ٣ مستويات (بكالوريوس سنة أولى، بكالوريوس سنة ثالثة، بكالوريوس سنة رابعة).

٢-٦-٣ **المتغيرات التابعة:** تتمثل في استجابة أفراد العينة على أداة الدراسة.

٧-٢ **إجراءات تنفيذ الدراسة:** تم إجراء الدراسة وفق الخطوات التالية:

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

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

٣- إعداد استبانة التردد النفسي وتجهيزها يدوياً وإلكترونياً.

٤- تم توزيع الاستبانة في الفترة الواقعة ما بين ٢٠٢٤/٨/١ ولغاية ٢٠٢٤/٩/١ من العام الأكاديمي ٢٠٢٣/٢٠٢٤. من خلال رابط الكتروني قبل بداية درس السباحة.

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

٦- عرض النتائج ومناقشتها والتوصل إلى الاستنتاجات والتوصيات.

٨-٢ **المعالجات الإحصائية:** قامت الباحثة باستخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لمعالجة البيانات وذلك من خلال تطبيق ما يلي: (معادلة كرونباخ الفا للتأكد من ثبات أداة الدراسة، المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية، اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين واختبار (Independent Samples T-Test)، واختبار تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) واختبار (L. S. D) أقل فرق دال للمقارنات البعدية إن لزم ذلك.

المحكمين المختصين في مجال التربية الرياضية من حملة شهادة الدكتوراه في التربية الرياضية، وذلك لإبداء الرأي في الفقرات ومدى مناسبتها وسلامة اللغة وصياغتها، إذ تم تعديل وحذف الفقرات التي اتفق عليها المحكمين وبذلك يصبح الاستبيان صالحاً للتطبيق وأنه يقيس ما وضع لقياسه.

٢-٥-٢ **الثبات لأداة الدراسة:** وللتعرف إلى معامل الثبات لأداة الدراسة تم استخدام معادلة كرونباخ الفا، إذ كان معامل الثبات للتردد النفسي (81.6%)، وبالتالي تتمتع أدوات الدراسة بمستوى جيد من الثبات وتفي لتحقيق أغراض الدراسة، ونتائج الجدول (2) يبين ذلك.

الجدول (2) يبين الثبات لأداة الدراسة.

المجالات	عدد الفقرات	قيمة كرونباخ الفا
الدرجة الكلية لمقياس التردد النفسي	٣٢	81.6

٣-٥-٢ **الموضوعية:** تظهر الموضوعية في الإجراءات العلمية المتعلقة بصدق وثبات أداة الدراسة من خلال إتباع منهجيات بحثية دقيقة ومحايدة لضمان نتائج دقيقة وقابلة للتكرار. بالنسبة لصدق الأداة، تم عرض استبيان المناعة النفسية على مجموعة من المحكمين المتخصصين في التربية الرياضية لتقييم ملائمة الفقرات وصياغتها. تعكس هذه الخطوة الالتزام بالموضوعية، إذ تعتمد على آراء مستقلة من خبراء في المجال، مما يساعد في تجنب أي تحيز من الباحثة. وقد تم تعديل الفقرات وفقاً لملاحظات المحكمين، مما يعزز دقة الاستبيان. أما الثبات، فقد تم قياسه باستخدام معادلة " كرونباخ ألفا "، إذ بلغ معامل الثبات 81.6%، مما يدل على مستوى عالٍ من الثبات. ويعزز استخدام هذه الطريقة الإحصائية موضوعية الدراسة من خلال اعتمادها على حسابات رياضية دقيقة توضح استقرار النتائج.

٦-٢ **متغيرات الدراسة:** اشتملت الدراسة على المتغيرات التالية:

١-٦-٢ **المتغيرات المستقلة:** التردد النفسي.

قليلة	46.4	1.13	2.32	إعدادي البدني غير الجيد يجعلني متردد بأداء مهارات السباحة	١٢
قليلة	38	1.15	1.90	انشائم كثيرا من لحظة التصادم والخوف من لحظة ملامسة الماء	١٣
متوسطة	53	1.37	2.65	ميلان جسمي أثناء الطيران يجعلني قلقا من اداء مهارة الغطس	١٤
متوسطة	52.6	1.34	2.63	أدائي غير الجيد في السباحة يسبب ترددي في أداء مهارة الغطس بالرأس الى الماء	١٥
متوسطة	51.8	1.25	2.59	أتردد في القفز إذا شعرت بالخوف من الإصابات عند دخول الماء	١٦
كبيرة جدا	85.6	0.82	4.28	توجيهات المدرس قبل القفز تجعلني مطمئنا وادائي جيد	١٧
قليلة	46.4	1.29	2.32	الفتل المتكرر يسبب لي الحيرة والتردد في اداء مهارات السباحة	١٨
قليلة	40.6	1.06	2.03	أرى إن طبيعة ملابس عند القفز تجعلني متردد وعدم الشعور بالارتياح	١٩
كبيرة	81.8	1.05	4.09	رغبتي وحبي لدرس السباحة تحثني على أداء مهارات الغطس وانواعها	٢٠
قليلة	45.6	1.24	2.28	كثرة الجمهور أو المشاهدين يقلل من عزيمتي على الأداء الجيد	٢١
متوسطة	58.8	1.39	2.94	يتشتت تركيزي عندما اسمع كلمات مضمونها الذم بعدم القدرة على اداء مهارات السباحة	٢٢
كبيرة	80.2	1.03	4.01	وجود المعلم أو المدرس يجعلني غير متردد في اداء مهارات السباحة بشكل امن	٢٣
كبيرة	77.2	1.06	3.86	تصوري لمرحلة الطيران والهبوط إلى الماء تحفزني على القيام بالاداء الجيد لمهارة الغطس	٢٤
متوسطة	51.8	1.37	2.59	أتردد عندما اشعر بضغفي في المهارة المراد أدائها	٢٥
قليلة	39.6	1.16	1.98	عندما يسخر البعض مني اتردد بالقيام ببعض المهارات	٢٦
كبيرة جدا	86.8	0.96	4.34	إحساسي بالشجاعة يجعلني قادر على أداء جميع مهارات السباحة بشكل جيد وجميل	٢٧
قليلة	41	1.194	2.05	شعوري بالخجل يسبب لي ضعف الثقة بالنفس والخوف	٢٨
قليلة	47.2	1.23	2.36	العوض العميق في الماء نتيجة القفز يسبب لي التردد والقلق	٢٩
متوسطة	55.6	1.193	2.78	إحساسي بالإرهاق والتعب يجعلني متردد في أداء مهارات السباحة	٣٠
قليلة	45.6	1.33	2.28	أجد صعوبة كبيرة بالرجوع إلى سطح الماء بعد الغطس بالرأس	٣١
كبيرة	80	1.22	4.00	امتلك روحا معنوية عالية تجعلني ماهرا في أداء مهارات السباحة بشكل رائع	٣٢
متوسطة	٥٩.٦	٠.45	2.98	الدرجة الكلية للتردد النفسي	

٣- عرض نتائج الدراسة ومناقشتها:

أولاً: للإجابة على التساؤل الأول الذي ينص على ما مقارنة التردد النفسي في مساق السباحة لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة خضوري؟

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

(1.80) فأقل درجة قليلة جدا.

(1.81-2.60) درجة قليلة.

(2.61-3.40) درجة متوسطة.

(3.41-4.20) درجة كبيرة.

أكبر من (4.20) درجة كبيرة جدا.

الجدول (٣) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والدرجة الكلية للتردد النفسي لدى طالبات السباحة في جامعة فلسطين التقنية/خضوري (ن=٥٢).

الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية	الدرجة
١	أتردد عندما اقترب من حافة البركة	1.76	1.05	35.2	قليلة جدا
٢	لدي الثقة الكافية لأداء القفز بالرأس إلى الماء	3.32	1.46	66.4	متوسطة
٣	معرفتي للهدف من المهارة يساعدني على الأداء بشكل مريح	3.94	1.01	78.8	كبيرة
٤	يرتفع نبضي قبيل اداء مهارات السباحة	2.61	1.34	52.2	متوسطة
٥	إنني متفائل بقدراتي المهارية لأداء القفز بالرأس الى الماء	3.51	1.36	70.2	قليلة
٦	امتلك الخبرة السابقة التي تمكنني من القفز الى الماء بشكل مريح	3.25	1.42	65	كبيرة
٧	نمطي الجسمي يسبب لي الحيرة قبل الدخول الى السباحة	1.98	1.19	39.6	قليلة
٨	إدراكي لارتفاع منصة القفز عن الماء يجعلني متردد في أداء مهارة الغطس بالرأس	2.51	1.19	50.2	قليلة
٩	قوة إرادتي تؤثر بأدائي بشكل كبير وإيجابي	4.15	1.09	83	كبيرة
١٠	توفر المنقذين حول المسبح يحفزني على أداء مهارات السباحة	3.84	1.25	76.8	كبيرة
١١	روح الأمل بالأداء الجيد تجعلني مصر اتقان مهارات السباحة	4.32	0.78	86.4	كبيرة جدا

العزوف النفسي في دروس السباحة وأشارت إلى نجاح هذه البرامج في تقليل العزوف بشكل كبير. كما تختلف مع نتائج دراسة (هارينانتو وآخرين، ٢٠٢٢)، التي ركزت على الأسباب البدنية والنفسية ولم تركز على مستوى التردد النفسي ككل.

ثانياً: للإجابة على التساؤل الثاني الذي ينص على: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في الفروق مقارنة التردد النفسي في مساق السباحة لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة خضوري تعزى لمتغيرات (نوع المساق، مكان السكن)؟

أ- نوع المساق ومكان السكن:

وللإجابة على هذا التساؤل قام الباحثون باستخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقارنة التردد النفسي في مساق السباحة لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة خضوري، واختبار (independent t.test) للمجموعات المستقلة تعزى لمتغيرات (نوع المساق، مكان السكن) ونتائج الجدول رقم (٤) توضح ذلك.

الجدول (٤) يبين نتائج اختبار (independent t.test) لمقارنة التردد النفسي في مساق السباحة لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة خضوري تبعاً لمتغير (نوع المساق، مكان السكن) (ن=٥٢).

المقياس	المتغير المستقل نوع المساق ومكان السكن	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت	مستوى الدلالة
التردد النفسي	سباحة ١	25	3.02	0.51	٠.٥٢٧	٠.٦٠٠
	سباحة	27	2.95	٠.38		
التردد النفسي	مدينة	18	2.97	0.52	٠.١٩٥-	٠.٨٥٨
	قرية	34	2.99	٠.41		

*دال إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$).

يتضح من نتائج الجدول (٤) انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مقارنة التردد النفسي في مساق السباحة لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة خضوري تعزى لمتغير نوع المساق ومكان السكن. وتعزو الباحثة ذلك الى توحيد البيئة التعليمية والتدريبية في الجامعة، إذ يتم تقديم برامج تعليمية ودعم نفسي مماثل لجميع الطالبات بغض النظر عن نوع المساق. كما أن التدريب والخبرات السابقة المكتسبة قد تكون متقاربة بين

*أقصى درجة للاستجابة (٥) درجات.

تشير نتائج الجدول (٣) أن الدرجة الكلية للتردد النفسي لدى طالبات السباحة في جامعة فلسطين التقنية/خضوري جاءت بدرجة متوسطة على المستوى الكلي، إذ بلغ المتوسط الحسابي (٢.٩٨) بأهمية نسبية (٥٩.٦)، إذ تراوحت قيم المتوسطات الحسابية للفقرات بين (٤.٣٤-١.٧٦)، إذ جاء في المرتبة الأولى فقرة (إحساسي بالشجاعة يجعلني قادر على أداء جميع مهارات السباحة بشكل جيد وجميل) بمتوسط حسابي (٤.٣٤) وأهمية نسبية (٨٦.٨)، وفي المرتبة الأخيرة فقرة (أتردد عندما اقترب من حافة البركة) بمتوسط حسابي (١.٧٦) وأهمية نسبية (٣٥.٢). وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى وجود عوامل متعددة قد تسهم في هذا المستوى. من أبرز هذه العوامل نقص الخبرة والتدريب الكافي، مما يؤثر على شعور الطالبات بالثقة في قدراتهن. كما أن البيئة المادية والنفسية أثناء التدريب تلعب دوراً مهماً، حيث إن الشعور بعدم الأمان أو الراحة قد يزيد من التردد. فضلاً عن ذلك، قد يكون للخوف من الفشل أو ارتكاب الأخطاء أمام الآخرين تأثير مباشر على الثقة بالنفس، خاصة إذا ترافق ذلك مع ضغوط مجتمعية أو تصورات مسبقة تحد من شجاعة الطالبات. ولا يمكن إغفال دور التجارب السابقة السلبية، مثل الحوادث أو المواقف المحرجة أثناء السباحة، والتي قد تترك أثراً نفسياً يؤدي إلى زيادة التردد. من جهة أخرى، تشير الفروق بين الفقرات إلى أن الطالبات يشعرن أحياناً بالشجاعة والثقة عند تنفيذ مهارات محددة يمتلكن فيها خبرة، بينما يتزايد ترددهن في مواقف تتطلب اقترباً من الحافة، ربما بسبب الخوف من فقدان السيطرة. وتتفق هذه الدراسة مع دراسة (عبد الأمير، ٢٠٢٤)، التي أشارت إلى وجود تردد نفسي لدى طلاب التربية البدنية وعلاقته بالاستجابة الانفعالية ومستوى الأداء الرقمي. كما تتفق مع دراسة (الباقيري، ٢٠٢٤)، التي وجدت علاقة عكسية بين التردد النفسي ومستوى الأداء العملي، مع وجود فروق دالة بين الطلاب والطالبات في مستوى التردد النفسي.

من ناحية أخرى، تختلف نتائج البحث الحالي مع دراسة (زايد وخليفة، ٢٠٢٤)، التي ركزت على فعالية برامج إرشادية لخفض

(٤،٥) توضح ذلك.

الجدول (٥) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية مقارنة التردد النفسي في مساق السباحة لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة خضوري تعزى لمتغير (المرحلة الدراسية) (ن=٥٢).

الرقم	المتغير المستقل التردد النفسي	مستويات المتغيرات الوسيطه	التكرار(ن)	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
2	المرحلة الدراسية	بكالوريوس سنة أولى	16	2.91	0.48
		بكالوريوس سنة ثالثة	14	2.95	0.37
		بكالوريوس سنة رابعة	22	3.06	0.48
	المجموع		52	2.98	0.45

يتضح من الجدول (٥) وجود فروق ظاهرية بين متوسطات فقرات مقياس التردد النفسي لدى طالبات السباحة في جامعة فلسطين التقنية/خضوري تعزى لمتغير (المرحلة الدراسية)، ولتحديد فيما إذا كانت الفروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha < 0.05$) تم تطبيق تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA)، والجدول (٥) يبين ذلك:

الجدول (٦) يبين نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في مقارنة التردد النفسي في مساق السباحة لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة خضوري تعزى لمتغير (المرحلة الدراسية) (ن=٥٢).
* دال إحصائياً عند ($0.05 \geq \alpha$)

رقم المجال	التردد النفسي	مصدر التباين	مجموع مربعات الانحراف	درجات الحرية	متوسطات المربعات	قيمة ف	الدلالة *
٢	المرحلة الدراسية	بين المجموعات	0.253	٢	٠.١٢٧	٠.٦١١	0.547
		داخل المجموعات	١٠.١٥٧	49	٠.٢٠٧		
		المجموع	10.410	51			

يتضح من الجدول (٦) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) بين متوسطات الدرجة الكلية لمقارنة التردد النفسي في مساق السباحة لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة خضوري تبعاً لمتغير المرحلة الدراسية وذلك استناداً إلى قيمة ف المحسوبة لمتغير المرحلة الدراسية (٠.٦١١) وبمستوى دلالة (٠.٥٤٧)، إذ تعد هذه القيمة غير دالة إحصائياً، وهذا يدل على أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً، وتعزو الباحثة ذلك الى تشابه البيئة التعليمية والتدريبية التي تخضع لها الطالبات، مما يؤدي إلى مواجهة تحديات نفسية مقارنة بغض النظر عن المساق أو المرحلة الدراسية. فضلاً عن

الطالبات، مما قلل من تأثير هذه المتغيرات. فضلاً عن ذلك، يمكن أن يكون الدعم النفسي والاجتماعي الذي تقدمه الجامعة عاملاً مساهماً في تقليل التردد النفسي بشكل عام. علاوة على ذلك، فإن غياب فروق جغرافية مؤثرة بين أماكن سكن الطالبات، خاصة إذا كان السكن داخل الحرم الجامعي أو قريباً منه، قد ساهم في توحيد الظروف المحيطة. كما أن محتوى المساقات قد لا يكون له تأثير جوهري على التردد النفسي، إذ يُركز على تعليم مهارات السباحة الأساسية التي تُقدم بأسلوب موحد. وأخيراً، قد تعكس هذه النتيجة خصائص العينة الدراسية، حيث من المحتمل أن يتمتعن بمستويات مقاربة من الثقة بالنفس والخبرات، مما يحد من أثر متغيري الدراسة. تتفق الدراسة مع نتائج دراسة (هارياننو وآخرون، ٢٠٢٢)، التي أشارت إلى أن العديد من الطلاب يواجهون صعوبات نفسية في دورات السباحة، والتي يمكن التغلب عليها من خلال التحفيز والتشجيع، دون وجود تأثير كبير لمتغيرات مثل الخلفية أو الاهتمام بدروس السباحة على القلق النفسي. يُظهر ذلك أن الظروف العامة المشتركة بين الطلاب قد تُقلل من وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعات. تختلف الدراسة الحالية

عن دراسة (عبد الأمير، ٢٠٢٤) ودراسة (الباقيري، ٢٠٢٤)، إذ أشارت كلتا الدراستين إلى وجود فروق دالة إحصائية في التردد النفسي بين الطلاب بناءً على متغيرات مثل الجنس ومستوى الأداء. يعزى هذا الاختلاف إلى اختلاف طبيعة البيئة التعليمية والسياق الثقافي بين جامعة خضوري وجامعات أخرى. علاوة على ذلك، قد يكون تصميم البرامج الدراسية في جامعة خضوري موحداً بشكل أكبر مما يقلل من تأثير متغيرات مثل نوع المساق أو مكان السكن.

ب- المرحلة الدراسية:

وللإجابة على هذا التساؤل قامت الباحثة باستخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقارنة التردد النفسي في مساق السباحة لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة خضوري، وتحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) لتحديد الفروق تبعاً لمتغيرات (المرحلة الدراسية) ونتائج الجداول

١- توفير برامج إرشادية وتوجيهية تهدف إلى تقليل التردد النفسي لدى طالبات السباحة، من خلال بناء الثقة بالنفس وتحفيزهن على التغلب على المخاوف المرتبطة بأداء مهارات السباحة .

٢- تحسين البيئة التعليمية والتدريبية من خلال توفير مساح مجهزة بأعلى معايير الأمان وإشراك مدربين متخصصين يقدمون الدعم الفني والنفسي بشكل متوازن لتعزيز شعور الطالبات بالراحة أثناء التدريب .

٣- إجراء دراسات مستفيضة حول العوامل النفسية والاجتماعية المؤثرة على التردد النفسي في رياضات مختلفة، مع التركيز على متغيرات إضافية مثل الجنس، الخبرة السابقة، والدوافع الفردية لتحسين فهم هذه الظاهرة وتطوير استراتيجيات علاجية مبتكرة.

المصادر:

- [١] الباقيري، إبراهيم محمد إبراهيم. (٢٠٢٤). التردد النفسي وعلاقته بمستوى أداء الطلاب في الاختبار العملي لمادتي التمرينات والجمباز. مجلة نظريات وتطبيقات التربية البدنية وعلوم الرياضة، ٣(٤٣)، ١٨٢-٢١٤.
- [٢] جودة، حسام عبد العزيز. (٢٠١٥) : تأثير برنامج الألعاب الترويحية الرياضية على مستوى التردد النفسي خلال الفترة الانتقالية لدى ناشئ كرة القدم، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، مصر، ٣ (٤١)، ٢٦١-٣٠٦
- [٣] عبد الأمير، حيدر عباس. (٢٠٢٤). التردد النفسي وعلاقته بالاستجابة الانفعالية والاداء الرقمي لفعالية الفز العالي لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، (١١)، ٥١-٦٨.
- [٤] عثمان، عطوة المتولي وشعيب، محمود ابراهيم. (٢٠٢٢). التردد النفسي وعلاقته بالاستجابة الانفعالية والمستوى الرقمي لسباق ١١٠م/ح لطلاب كلية التربية الرياضية. مجلة بحوث التربية الرياضية ٧٣(١٤٣)، ٨٧-١١٠.
- [٥] عمر، شنكة سليمان. (٢٠٢٣). التردد النفسي وعلاقته بالتحصيل المعرفي والمهاري لدى الطالبات في السباحة الحرة. مجلة علوم الرياضة، ١٥(٥٧)، ٩٦-١١٤.
- [٦] كريم، ميثم صالح. (٢٠١١). التوتر النفسي بكرة السلة عند طلاب التربية الرياضية ضمن مراحلها الثلاثة، مجلة علوم التربية الرياضية، جامعة بابل، ٤(١)، ١٧-١٠١.
- [7] Wang, H., Han, H. (2024). Causes of Aquaphobia in Swimming Beginners Aged 6 to 12 and Related Strategies in Swimming Instruction. Journal of education and educational research, 9(2), 73-76
- [8] Haryanto, A. I., Pulungan, K. A., Siregar, N., Kadir, S. S., & Ikhsan, H. (2022). APA KENDALA MAHASISWA OLAHRAGA YANG TIDAK MAHIR BERENANG?. JSes: Journal of Sport and Exercise Science, 5(2), 79-85.

ذلك، تعتمد المناهج وطرق التدريس غالباً على أساليب موحدة بين جميع الطالبات، مما يجعل استجاباتهن النفسية متشابهة. كذلك، فإن التجانس الثقافي والاجتماعي بين الطالبات، بغض النظر عن مكان السكن، يسهم في تقارب مستوى التردد النفسي. كما أن التقارب العمري والخبرات بين الطالبات يعزز من تشابه التجارب النفسية لديهن. وأخيراً، قد يكون للتفاعل مع نفس العوامل النفسية والجماعية داخل بيئة السباحة تأثير أكبر من العوامل الفردية تتفق نتيجة الدراسة الحالية التي أشارت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التردد النفسي لدى طالبات السباحة بناءً على متغيرات نوع المساق، المرحلة الدراسية، ومكان السكن مع دراسة (هاريانو وآخرين، ٢٠٢٢)، التي أوضحت أن التحديات النفسية مثل القلق والتردد كانت مشتركة بين الطلاب بغض النظر عن خلفياتهم الفردية، وأنها ترتبط بعوامل عامة مثل صعوبة المهارات والخوف من الماء. كما تتوافق مع دراسة (زايد وخليفة، ٢٠٢٤)، التي ركزت على أهمية التدخلات الإرشادية للتقليل من العزوف النفسي بشكل عام، دون التأكيد على تأثير متغيرات محددة. ومع ذلك، تختلف هذه النتيجة مع دراسة (عبد الأمير، ٢٠٢٤)، التي أظهرت وجود ارتباط بين التردد النفسي ومتغيرات الأداء والاستجابة الانفعالية، ما يشير إلى أن هناك عوامل محددة تؤثر على التردد النفسي. كما تختلف مع دراسة (الباقيري، ٢٠٢٤)، التي وجدت فروقاً ذات دلالة إحصائية بين الطلاب والطالبات في مستوى التردد النفسي وأثره على الأداء العملي، مما يدل على تأثير بعض العوامل الفردية والاجتماعية.

٤- الخاتمة:

في ضوء نتائج الدراسة ومناقشتها استنتجت الباحثة ما يلي:

- ١- تمتلك طالبات السباحة في جامعة فلسطين التقنية -خضوري مستويات متوسطة من التردد النفسي.
- ٢- لا تؤثر السباحة على الطالبات في التردد النفسي مهما كان مستواه التعليمي او المنطقة التي يعشن بها، وكذلك المرحلة الدراسية لا تؤثر على التردد النفسي مهما كان نوع المساق.
- في ضوء أهداف الدراسة ونتائجها توصي الباحثة بما يلي:

- activity of juniors' kumite. Journal of Physical Education and Sport, 15(1), 32.
- [12]Obrazhey, O. (2017). Overcoming the Fear of Water at the Initial Stage of Learning to Swim. Physical education, sport and health culture in modern society, (1 (37), 66-71.
- [13]Zaid, T., Khalif, A. (2024). The Impact of the Guidance Technique of Stopping Negative Thinking on reducing Psychological Reluctance in Swimming Lessons among Female Students of Physical Education and Sports Science. Journal of Physical Education, 36(3),765-781.

- [9] Li, Y., Gong, L., Chai, J., & Sun, J. (2023). Analysis of the effect of psychological training on the treatment of the pre-competition psychological obstacles of ski jumpers. *CMS Spectrums*, 28(S1), S32-S33.
- [10]Misimi, F., Kajtna, T., Misimi, S., &Kapus, J. (2020). Development and validity of the fear of water assessment questionnaire. *Frontiers in psychology*, 11, 1-9.
- [11]Nagla, E. (2015). Impact of using some of mental strategies on the psychological hesitation and effectiveness of tactical

الملاحق:

الملحق (١) يوضح الاستبانة بصورتها النهائية

بسم الله الرحمن الرحيم

تحية طيبة وبعد،

تقوم الباحثة بدراسة تهدف التعرف الى " درجة التردد النفسي لدى طالبات السباحة في كلية التربية الرياضية بجامعة خضوري"، إذ تتكون الاستبانة من البيانات الشخصية ومقياس التردد النفسي والذي يتكون من (٣٢) فقرة، الرجاء من حضرتكم التكرم بقراءة فقرات الاستبيان بدقة ووضع علامة (X) في المكان الذي تراه مناسباً علماً بأن جميع البيانات التي ستستخدم لأغراض البحث العلمي فقط. "تقبلوا فائق الاحترام والتقدير.

الباحثة

أولاً: البيانات الشخصية:

- نوع المساق: سباحة ١ () سباحة ٢ ()

- المرحلة الدراسية: بكالوريوس سنة أولى () بكالوريوس سنة ثالثة () بكالوريوس سنة رابعة ()

مكان السكن:

مدينة () قرية ()

ثانياً: التردد النفسي: يتكون المقياس من ٣٢ فقرة، أرجو من حضرتكم اختيار البديل المناسب لكل فقرة في كل مجال والتكرم بوضع إشارة (X) بما ينطبق عليك.

ت	الفقرات	موافق بدرجة كبيرة جداً	موافق بدرجة كبيرة	موافق بدرجة متوسطة	موافق بدرجة قليلة جداً
١	أتردد عندما اقترب من حافة البركة				
٢	لدي الثقة الكافية لأداء القفز بالرأس إلى الماء				
٣	معرفتي للهدف من المهارة يساعدي على الأداء بشكل مرعب				
٤	يرتفع نبضي قبيل اداء مهارات السباحة				
٥	إنني متفائل بقدراتي المهارية لأداء القفز بالرأس الى الماء				
٦	امتلك الخبرة السابقة التي تمكنني من القفز الى الماء بشكل مرعب				
٧	نمطي الجسمي يسبب لي الحيرة قبل الدخول الى السباحة				

٨	إدراكي لارتفاع منصة القفز عن الماء يجعلني متردد في أداء مهارة الغطس بالراس
٩	قوة إرادتي تؤثر بأدائي بشكل كبير وإيجابي
١٠	توفر المنغذين حول المسبح يحفزني على أداء مهارات السباحة
١١	روح الأمل بالأداء الجيد تجعلني مصر اتقان مهارات السباحة
١٢	إعدادي البدني غير الجيد يجعلني متردد بأداء مهارات السباحة
١٣	انشائهم كثيرا من لحظة التصادم والخوف من لحظة ملامسة الماء
١٤	ميلان جسمي أثناء الطيران يجعلني قلقا من أداء مهارة الغطس
١٥	أدائي غير الجيد في السباحة يسبب ترددي في أداء مهارة الغطس بالراس الى الماء
١٦	أتردد في القفز إذا شعرت بالخوف من الإصابة عند دخول الماء
١٧	توجيهات المدرس قبل القفز تجعلني مطمئنا وإدائي جيد
١٨	الفشل المتكرر يسبب لي الحيرة والتردد في أداء مهارات السباحة
١٩	أرى إن طبيعة ملابسني عند القفز تجعلني متردد وعدم الشعور بالارتياح
٢٠	رغبتي وحبي لدريس السباحة تحثني على أداء مهارات الغطس وأنواعها
٢١	كثرة الجمهور أو المشاهدين يقلل من عزيمتي على الأداء الجيد
٢٢	يتشتت تركيزي عندما اسمع كلمات مضمونها الذم بعدم القدرة على أداء مهارات السباحة
٢٣	وجود المعلم أو المدرس يجعلني غير متردد في أداء مهارات السباحة بشكل امن
٢٤	تصوري لمرحلة الطيران والهبوط إلى الماء تحفزني على القيام بالأداء الجيد لمهارة الغطس
٢٥	أتردد عندما اشعر بضعفي في المهارة المراد أدائها
٢٦	عندما يسخر البعض مني اتردد بالقيام بعض المهارات
٢٧	إحساسي بالشجاعة يجعلني قادر على أداء جميع مهارات السباحة بشكل جيد وجميل
٢٨	شعوري بالخجل يسبب لي ضعف الثقة بالنفس والخوف
٢٩	الغوص العميق في الماء نتيجة القفز يسبب لي التردد والقلق
٣٠	إحساسي بالإرهاق والتعب يجعلني متردد في أداء مهارات السباحة
٣١	أجد صعوبة كبيرة بالرجوع إلى سطح الماء بعد الغطس بالراس
٣٢	امتلك روحا معنوية عالية تجعلني ماهرا في أداء مهارات السباحة بشكل رائع

الملحق (٢) يوضح قائمة بأسماء الخبراء المحكمين ورتبهم العلمية ومكان عملهم.

الاسم	الرتبة العلمية	مكان العمل
أ.د بهجت أبو طامع	أستاذ دكتور	جامعة فلسطين التقنية - خضوري
أ.د. جمال ابو بشارة	أستاذ دكتور	جامعة فلسطين التقنية - خضوري
أ.د عبد السلام جابر	أستاذ دكتور	الجامعة الأردنية
د. اياد عبد الله	أستاذ مشارك	جامعة بيرزيت
د. نضال القاسم	أستاذ مشارك	جامعة فلسطين التقنية - خضوري
د. أحمد نصار	أستاذ مساعد	جامعة فلسطين التقنية - خضوري
د. إسماعيل زكارية	أستاذ مساعد	جامعة فلسطين التقنية - خضوري

* تم ترتيب أسماء السادة المحكمين بحسب الرتبة العلمية والأحرف الأبجدية



ISSJ JOURNAL

The International Sports Science Journal, Vol. 6, Issue. 11, October. 2024

ISSN: 1658- 8452

