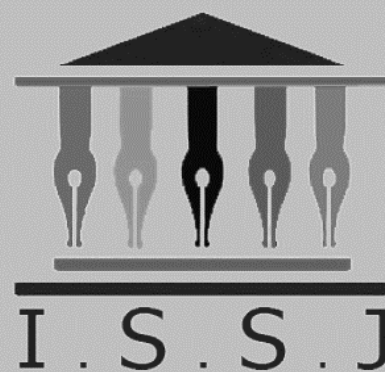


مجلة علوم الرياضة الدولية



مجلة علوم الرياضة الدولية International Sports Science Journal

مجلة علمية محكمة
تصدر عن
أكاديمية علوم الرياضة

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

معامل التأثير العربي (1.45)

info@issjksa.com



المحتويات

الصفحة

- 1-المحتويات 3
- 2-التمرينات البدنية الخاصة بأسلوب (Emom) وأثرها على بعض القدرات المعرفية ومواقف اللعب لحكام كرة القدم المستجدين في محافظة الديوانية 5
- 3-المهارات الناعمة وعلاقتها في بعض المهارات الأساسية بكرة السلة لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة 15
- 4-تأثير تمرينات خاصة على وفق التعلم الاتقاني المتغير بأسلوب الاكتشاف الموجه في تعلم مهاري الاعداد والارسال الموجه للأعلى بالكرة الطائرة للطلاب 25
- 5-المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالقلق الاجتماعي لدى لاعبي ولاعبات الريشة الطائرة في جامعة النجاح الوطنية- فلسطين 33
- 6-فاعلية تدريبات خاصة لتطوير بعض المؤشرات البايوميكانيكية في الخطوة الأخيرة وانجاز الوثب الطويل للشباب 47
- 7-تأثير تدريبات خاصة في تطوير المهارات الأساسية في كرة السلة لدى طالبات كلية التربية الأساسية في بغداد 55
- 8-انموذج سببي للأداء المهاري بدلالة اهم القدرات البدنية لانتقاء لاعبي كرة القدم الشاطئية المتقدمين 63

I . S . S . J



ISSJ JOURNAL

The International Sports Science Journal, Vol. 7, Issue. 9, September. 2025

ISSN: 1658- 8452



التمرينات البدنية الخاصة بأسلوب (Emom) وأثرها على بعض القدرات المعرفية ومواقف اللعب لحكام كرة القدم المستجدين في محافظة الديوانية

جعفر شبر حميدي¹

مديرية تربية القادسية¹

(¹ krarj5947@gmail.com)

المستخلص:

استخدام التمرينات بأسلوب (Emom) كوسيلة تدريبية لتطوير بعض القدرات المعرفية و مواقف اللعب لحكام كرة القدم المستجدين وقد تسهم في الارتقاء بقدراتهم ومنها البدنية والمهارية وذلك للوصول الى أحسن المستويات، لذا عمد الباحث الخوض في هذه التجربة إذ أظهرت مشكلة البحث في هل ان أسلوب (Emom) له تأثير على مواقف اللعب وهدفت الدراسة الى اعداد تمارين بدنية بأسلوب (Emom) على بعض القدرات المعرفية و مواقف اللعب على حكام كرة القدم المكشوفة المستجدين. وتمثل مجتمع البحث وهم حكام كرة القدم المكشوفة المستجدين في محافظة الديوانية تم استخدام المنهج التجريبي ذو المجموعتين الضابطة والتجريبية لملائمته طبيعة مشكلة البحث، إذ استنتج الباحث الى ان وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في تأثير التمرينات البدنية بأسلوب (emom) وبعض القدرات المعرفية ومواقف اللعب لحكام كرة القدم المستجدين ولصالح الاختبارات البعدية، وكذلك ان استخدام المقاطع الخاصة الفيديو الخاص بالتحركات والمواقف ووسائل العرض المختلفة ك لها الأثر الإيجابي في تطوير القدرات المهارية كمواقف لعب وتحركات لحكام كرة القدم المستجدين مما تؤدي الى تطوير السرعة في اتخاذ القرار. وقد أوصى الباحث اتباع اختيار التمرينات البدنية بأسلوب (emom) المشابهة للأداء أو المشابهة للاختبارات البدنية من حيث الجانب البدني ذو الشدد العالية.

الكلمات المفتاحية: أسلوب (Emom) - القدرات المعرفية - مواقف اللعب - حكام كرة القدم - المستجدين.

I . S . S . J

1-المقدمة:

أصبحت كرة القدم تتال اهتماما متزايدا من قبل المعنيين عنها، لكونها من أكثر الألعاب ذات شعبية وإثارة ومتعة عند ممارستها، ومتابعيها في العالم و قد شهدت تطورا كبيرا في السنوات الأخيرة وعلى نطاق دولي واسع في النواحي البدنية والمهارية والخططية والنفسية جميعاً يتضح ذلك من خلال البحوث العلمية التي شملت هذه المجالات ولذلك اصبح واجب الاهتمام بهذه اللعبة من حيث الاهتمام بالجانب التحكيمي الذي يعد العامل الكبير في إنجاح هذه اللعبة وإخراج المباراة بالصورة الجميلة التي لا يشوبها الاعتراض على قرارات الحكم ويجب على الحكم أن يكون دائم مع أحداث اللعبة في الميدان، ويتطلب ذلك معرفة طبيعتها لكي يستطيع أن يتوافق معها، أن يستثمر ذلك لتحقيق العدالة من أجل الوصول الى الدقة في اتخاذ القرار، وإدارة أحداث المباراة من بدايتها الى نهايتها بحيادية وعدالة وقرارات صائبة وهو ما يوجب عليه تحمّل كل الظروف التي تقع داخل المباراة، وهذا التحمل لا يأتي من فراغ، وإنما من خلال الإعداد الجيد على جميع المستويات المعرفية والنفسية والبدنية والصحية، بما يواكب تطور مجريات اللعب الحديث بكرة القدم للصالات التي تتسم بالسرعة في بناء الهجمات، واستثمار وقت المباراة بأقصى درجاته من خلال بذل أقصى ما لديهم من إمكانيات بدنية ومعرفية ميدانية لأجل اتخاذ القرار السليم باتباع افضل زاوية وتمركز مثالي .

بذلك اتجه الباحث الى اعداد تمارين بدنية خاصة بأسلوب (EMOM) ومعرفة أثرها في مواقف اللعب لحكام كرة القدم المستجدين في محافظة الديوانية.

مشكلة البحث:

علينا البحث والسعي لإيجاد أفضل الأساليب لأجل تطوير فئة معينة ومن ضمنها حكام كرة القدم المستجدين لابد ان تكون على مستوى عالي من اعداد تلك التمرينات لأنهم القاعدة الأساسية والتي تهدف الى تطوير البدني الميداني وهذا ما يتطلبية الحكم فعليا في المباراة ذلك يذهب بنا الى تمركز وزاوية روبا جيدة تمكنه من اتخاذ القرار السليم لذا عليه ان يكون بدنيا عالي المستوى

وكذلك معرفيا ميداني ممتاز يودي بنا الى القرار الأنسب فعمد الباحث في جعل مشكلة بحثه بطريقة السؤال؟
-هل التمرينات البدنية الخاصة بأسلوب (EMOM) لها تأثير على بعض القدرات المعرفية ومواقف اللعب لحكام كرة القدم المكشوفة المستجدين؟

أهداف البحث:

1-إعداد تمرينات خاصة بأسلوب (EMOM) على بعض القدرات المعرفية ومواقف اللعب لحكام كرة القدم المكشوفة المستجدين؟
2-التعرف على تأثير التمرينات الخاصة بأسلوب (EMOM) ومعرفة تأثيرها على بعض القدرات المعرفية ومواقف اللعب لحكام كرة القدم المكشوفة المستجدين.

فروض البحث:

1-هناك تأثير إيجابي للتمرين البدنية الخاصة بأسلوب (EMOM) على بعض القدرات المعرفية ومواقف اللعب لحكام كرة القدم المكشوفة المستجدين.
2-وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدية لاختبار مواقف اللعب للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية.

مجالات البحث:

المجال البشري: حكام كرة القدم المكشوفة المستجدين 2025/2024.

المجال المكاني: ملعب نادي الاتفاق الرياضي في محافظة الديوانية.

المجال الزمني: 2025/7/5 الى 2025/9/5.

تحديد المصطلحات:

-أسلوب (Emom): تدريبات EMOM هي نوع من التدريبات المتواترة عالية الكثافة (HIIT)، و EMOM اختصار لـ " Every Minute on the Minute والتي تعني كل دقيقة في الدقيقة. إذ تقوم بتبديل فترات قصيرة من التمرينات المكثفة مع فترات التعافي منخفضة الكثافة، مع تمرينات EMOM، يكون العمل دقيقة واحدة لإكمال عدد معين من التكرارات لتمرين معين

2-4 وسائل جمع البيانات والادوات والأجهزة المستخدمة:

2-4-1 وسائل جمع البيانات: المصادر والمراجع العربية والأجنبية وشبكة الأنترنت، المقابلات الشخصية، استمارة الاستبيان، التجريب.

2-4-2 الادوات والأجهزة المستخدمة: (ملعب كرة قدم قانوني، كرات قدم عدد (8) صافرة، شواخص، كامرة تصوير فيديو، حاسوب نوع (Lenovo) ، شاشة عرض، وغيرها من الأدوات الأخرى التي تخدم البحث).

2-5 تحديد الاختبارات المستخدمة بالبحث: من خلال اطلاع الباحث على أغلب المصادر والبحوث العلمية التي تخص حكام كرة القدم تم تحديد الاختبارات المناسبة وفقاً للعنوان المطروح.

2-5-1 مواقف اللعب التحكيمية واختباراتها:

2-5-1-1 اختبار مواقف اللعب (علاء عبد القادر نعمة: 2007، ص 65-67): قام الباحث باقتباس اختبار معرفي للمواقف التحكيمية اذ يحتوي على 30 شكلاً تم تقسيمها على أربعة محاور، ضم المحور الأول الحالات التي تخص حارس المرمى وقد تضمنت أربع أشكال من المواقف، والمحور الثاني تضمن أربعة أشكال لرمية التماس، والمحور الثالث تضمن أربعة عشر شكلاً لحالات الكرة في اللعب، وأخيراً المحور الرابع الذي تضمن ثمانية أشكال من المواقف التي تشير إلى حالات الركلة الحرة وكما مبين في الملحق 10.

الغرض من الاختبار: هو قياس الجانب المعرفي لمواقف الحكام. الأدوات: قاعة داخلية، جهاز عرض data-show شاشات عرض، جهاز حاسوب الكتروني، ورقة قياس مواقف الحكم، ساعة توقيت، قلم.

الشروط: زمن الاختبار الكلي (20) دقيقة، يتم عرض الإشكال لفترة (25) ثانية وتمنح بعدها فقط مدة (15) ثانية للإجابة

(<https://www.nbcnews.com/better/amp/nca1125>). (681).

2-منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1-1 منهج البحث: استعمل الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين (التجريبية والضابطة) لملائمته لطبيعة البحث

2-2 مجتمع وعينة البحث: حدد الباحث مجتمع بحثه وهم حكام كرة القدم المستجدين المكشوفة والمسجلين ضمن كشوفات الاتحاد العراقي المركزي ولجنة حكام المكشوفة للعام 2025/2024، وتم اختيارهم بالطريقة العمدية عددهم (20) حكم إذ تم تقسيمهم الى مجموعتين بواقع (10) لحكم لكل مجموعة.

الجدول (1) يبين مجتمع وعينه البحث والنسبة المئوية

ت	عينة البحث	العدد	النسبة المئوية %	العدد الكلي لمجتمع البحث
1	المجموعة التجريبية	10	%50	20
2	المجموعة الضابطة	10	%50	

2-3 تجانس افراد عينة البحث وتكافؤها:

2-3-1 تجانس افراد عينة البحث: قام الباحث بأجراء التجانس في بعض المتغيرات لإفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية في كل من متغيرات (الطول، الوزن، الاختبار النظري، اختبار الفيديو، مواقف اللعب) وبعد ذلك جرت المعالجات الإحصائية لهذه المتغيرات، وذلك باستعمال معامل الالتواء، وبهذا كان أفراد المجموعة الواحدة متجانسين وكما مبين في الجدول (2).

الجدول (2) يبين تجانس وتكافؤ افراد عينة البحث

ت	المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		t	مستوى الدلالة	مستوى ليقيين	مستوى الدلالة
		ع	س	ع	س				
1	الطول	1.905	13.000	1.115	11.033	1.927	0.099	2.046	0.195
2	العمر	0.086	2.987	0.062	2.940	0.395	0.790	1.098	0.364
3	مواقف اللعب	0.599	5.100	0.340	4.783	1.298	0.281	2.879	0.183
5	اختبار النظري	1.817	12.500	1.688	11.999	0.199	0.898	0.179	0.787
6	video test	1.902	13.000	1.673	11.833	0.198	0.877	0.059	0.876

المختبرين، اقلام، استمارة فيديو للإجابة عليها، شاشة عرض.
طريقة الاداء: يجلس الحكم على الكرسي وامامه شاشة العرض التي ستعرض اختبار الفيديو المكون (10) حالة تحكيمية اخطاء وسوء سلوك لمباريات دولية من ثم شرح طريقة الاجابة على الحالات وزمن الاجابة. يسجل لكل مختبر (2) درجة لكل اجابة صحيحة والخطئة (صفر) تكون اعلى درجة (20) واقل درجة (صفر).

شروط الاختبار:

- لكل حالة تحكيمية لديك (10) ثوان لتضع الاجابة.
- لا يمكن اعادة للفيديو الا لصرف معين خارج عن إطار العينة.
- احتساب الدرجة:**
- إذا ترك الفقرة بدون اجابة تعد خاطئة (صفر) وإذا اجاب اجابة صحيحة كاملة يأخذ (2).

يجب ان تعطي الاجابة بالقرار الفني والانضباطي (الاداري).

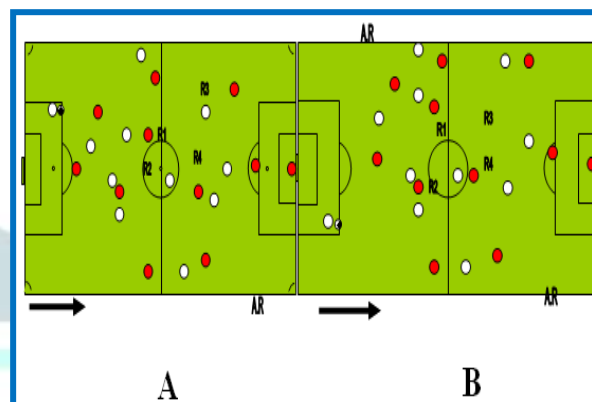
2-6 الأسس العلمية للاختبارات:

2-6-1 ثبات الاختبار: قام الباحث باستخدام طريقة الاختبار وإعادة الاختبار وهي أحد طرائق أيجاد معامل الثبات للاختبار، وهذا ما أكدته (مصطفى باهي، 1999) على أن " هذه الطريقة يمكن إعادة أداة البحث على العينة نفسها مرتين أو أكثر تحت ظروف متشابهة قدر الإمكان " (مصطفى باهي، 1999، ص7). أجرى الباحث الاختبار الأول يوم الجمعة الموافق 2025/9/5 الساعة الرابعة عصرا على حكام من مجتمع البحث وعددهم (6) حكام وتم إعادة الاختبار نفسه مره أخرى يوم الجمعة الموافق 2025/9/12. وقام الباحث بحساب معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين نتائج الاختبارين وأظهرت النتائج الإحصائية أن هناك علاقة ارتباط عالية في الاختبارات المنتخبة قيد الدراسة مما يؤكد ثبات الاختبارات.

الجدول (3) يبين معامل الثبات للاختبارات المستخدمة

ت	الاختبارات	الثبات
1	مواقف اللعب	0.95
2	فيديو تيس	0.94
3	الاختبار المعرفي للقانون	0.92

ليستغرق كل شكل فترة (40) ثانية وبذلك يستغرق عرض الأشكال مع الإجابة عليها مدة (20) دقيقة، وعلى وفق توجيهات الخبراء وتم المونتاج بأسلوب يتناسب بما معمول به في الاتحادين الدولي والآسيوي مع قيام الباحث بتوضيح الأشياء التي تستحق الإيضاح أثناء العرض كما في الشكل (1).



الشكل (1) يوضح نموذج لاختبار مواقف اللعب

2-5-1-2 الاختبار المعرفي لمواد قانون كرة القدم:

الغرض من الاختبار: قياس الجانب المعرفي ومدى قدرة الحكم على فهم قانون كرة القدم.

الأدوات: قاعة، اسئلة مطبوعة، اقلام للإجابة.

الشروط: تم اعداد الاسئلة من قبل الباحث وعلى وفق مستوى عينة البحث باعتبارهم حكام درجة ثالثة يوجد هنالك اختلاف في مستوياتهم ومستوى باقي الدرجات إذا تم تحديد (10) اسئلة متنوعة عن قانون كرة القدم يقوم الحكم باختيار الجواب الصحيح والوقت المسموح به 15 دقيقة للاختبار الكلي.

احتساب الدرجة: يقوم الحكم باختيار الجواب الصحيح وتعطى درجتين لكل جواب صحيح، وصفر للإجابة المتروكة او الخطأ.

2-5-1-3 اختبار (المعرفة) للأخطاء وسوء السلوك

الفيديو للحالات التحكيمية المسمى اختبار فيديو تيس (الاتحاد الدولي لكرة القدم: European union IFAB 2022).

الغرض من الاختبار: قياس المعرفة لأخطاء وسوء السلوك والقرارات التحكيمية لحكام كرة القدم.

الأدوات المستخدمة: قاعة محاضرات داخلية، مقاعد لجلوس

7-2 إجراءات البحث الميدانية:

7-2-1 الاختبار القبلي: قام الباحث بأجراء الاختبار القبلي لعينة البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية في يوم الخميس صباحا للاختبار المعرفي ومساء للاختبار مواقف اللعب المصادف 2025/6/26.

7-2-2 التجربة الرئيسية: قام الباحث بإعداد التمرينات البدنية والمعرفية مستعينا بأراء الخبراء والمختصين من خلال المقالات الشخصية في مجال علم التدريب الرياضي فضلا عن المصادر العلمية الخاصة، وقد اشتملت هذه التمرينات على استخدام التمرينات البدنية المشابهة للأداء في المباريات وكذلك محاضرات معرفية خاصة بقانون كرة القدم ولمدة ثمانية اسابيع، وبواقع (3) وحدات تدريبية في الاسبوع مع محاولة الباحث مراقبة تدريب باقي ايام الاسبوع، إذ قام الباحث بإجراء اختبار قبلي لمعرفة مستوى الحكام قبل ادخال المتغير التجريبي، ومن ثم تطبيق التمرينات البدنية والمعرفية المعد من قبل الباحث على المجموعة التجريبية، وبعد ذلك يجري الاختبار البعدي.

7-2-3 الاختبارات البعدية: بعد انتهاء الباحث من تطبيق التمرينات البدنية وبمساعدة المدرب والكادر المساعد قام الباحث بأجراء الاختبار البعدي للعينة البحث (التجريبية والضابطة) مع مراعاة نفس ظروف اجراء الاختبار القبلي.

8-2 الوسائل الاحصائية: استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية spss .

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

3-1 عرض بعض مواقف اللعب التحكيمية والقدرات المعرفية (فيديو تيس-اختبار قانون اللعبة) لحكام كرة القدم المستجدين وتحليلها ومناقشتها:

3-1-1 عرض نتائج بعض مواقف اللعب التحكيمية والقدرات المعرفية (فيديو تيس-اختبار قانون اللعبة) لحكام كرة القدم المستجدين للمجموعة الضابطة:

الجدول (4) يبين الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية بعض مواقف اللعب التحكيمية والقدرات المعرفية (فيديو تيس - اختبار قانون اللعبة) لحكام كرة القدم المستجدين للمجموعة الضابطة

ت	المتغير	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		من ف	ع ف	قيمة t	مستوى الدلالة
			ع	س	ع	س				
4	اختبار مواقف اللعب التحكيمية	درجة	0055.0	2.763	113.2	3593.1	41.900	-38.022	-38.050	0.000
5	اختبار النظري	درجة	11.990	1.737	16.897	1.099	4.907	0.638	12.992	0.000
6	video test	درجة	11.889	1.997	16.997	1.093	5.108	0.904	6.887	0.003

من خلال البيانات التي تم استخراجها وكما مبينة بالجدول (4) نلاحظ هنالك فروقات معنوية ما بين الاختبار القبلي والبعدي في متغيرات مواقف اللعب المختلفة والاختبارات المعرفية الخاصة بالحكام وكما مبينة الأرقام وفروق اوساطها وانحرافاتها في جدول (4) وكما مبينة فروق اوساطها وانحرافاتها في الجدول (4) بحيث يعزو الباحث سبب هذا التطور الطفيف الى اتمرا العينة الضابطة بالتدريب ضمن المنهاج البدني والمعرفي القديم الذي يخلو من الأساليب الحديثة في التدريب كذلك التدريب المعرفي الميداني الذي يمد الحكم بصورة مسبقة عن طبيعة الحالة وكيفية التعامل معها ضمن التخطيط العلمي السليم، وهذا ما أكدته (محمد رضا المدامغة، 2008) بقوله " إن التخطيط في حقل التدريب الرياضي يعد من الإجراءات التنبؤية وان تحسين مستوى عمل الاجهزة الوظيفية ومنها البدنية والخططية لتصل به الى اعلى درجات التطور الرياضي وذلك عن طريق استخدام التمرينات النوعية" (محمد رضا المدامغة: 2008، ص217). وكذلك اكدت عليه (نوال مهدي وفاطمة المالكي، 2008) في " ان رفع مستوى

(زهير قاسم الخشاب وآخرون، 1999) قائلاً " ان التدرج للوصول الى أحسن مستوى في الأداء أصبح قاعدة مهمة من التدريب وان التدرج يعني سير خطة التدريب على نحو من السهل الى الصعب ومن البسيط الى المركب "(زهير قاسم الخشاب وآخرون: 1999، ص142).

3-1-3 عرض نتائج بعض مواقف اللعب التحكيمية والقدرات المعرفية (فيديو تيس - اختبار قانون اللعبة) لحكام كرة القدم المستجدين وتحليلها ومناقشتها للمجموعتين الضابطة والتجريبية:

الجدول (6) يبين الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي في بعض القدرات البدنية والقدرات المعرفية بحكام كرة القدم للصالات

ت	المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		T	مستوى الدلالة
		ع	س	ع	س		
5	اختبار مواقف اللعب التحكيمية	97.133	3.999	94.139	3.111	5.000	0.000
6	اختبار النظري	15.697	1.033	18.987	1.095	3.390	0.004
7	video test	16.770	1.033	18.900	0.837	3.109	0.006

من خلال البيانات التي تم استخراجها وكما مبينة بالجدول (4) نلاحظ هنالك فروقات معنوية ما بين الاختبار القبلي والبعدي في متغيرات لمواقف اللعب المختلفة والاختبارات المعرفية الخاصة بحكام كرة القدم للمستجدين، وكما مبينة الأرقام وفرق اوساطها وانحرافاتها في الجدول (4)، بحيث يعزو الباحث سبب هذا التطور الذي حدث للمجموعة التجريبية الى تطبيق المنهاج البدني بما يخدم الحكم ومدى متطلبات لعبة المكشوفة من حيث التمرکز واتخاذ القرار وتعرض الحكم الى اختبارات ببنية معرفية وبدنية للوقوف على المستوى الحقيقي والفعال وهذا ما اكدته (نوال مهدي وفاطمة المالكي، 2008) في قولها: " معرفة المستوى من خلال المقاييس والاختبارات لتعمل من خلالها متطلبات التدريب بما يتناسب متطلبات النشاط "(نوال مهدي وفاطمة المالكي، 2008، ص15). ويؤكد الباحث سببا اخر هو ان عينة البحث لديها الرغبة العالية في التطور والتعلم والاكتساب سواء كان بدني او معرفي وبالأخص المعرفي الميداني لما يحتويه من تشويق

الرياضي اعلى ما يمكن في فعالية أو لعبة التي يتخصص بها الفرد بطرائق وأساليب هادفة ومباشرة من أجل الوصول الى المستوى الأعلى المطلوب" (نوال مهدي وفاطمة المالكي: 2008، ص11).

3-1-2 عرض نتائج بعض مواقف اللعب التحكيمية والقدرات المعرفية (فيديو تيس - اختبار قانون اللعبة) لحكام كرة القدم المستجدين للمجموعة التجريبية:

الجدول (5) يبين الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية في بعض القدرات البدنية والقدرات المعرفية بحكام كرة القدم للصالات للمجموعة التجريبية.

ت	المتغير	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		مستوى الدلالة
			ع	س	ع	س	
6	اختبار مواقف اللعب التحكيمية	درجة	54.533	2.039	99.111	3.101	0.000
7	اختبار النظري	درجة	11.999	1.633	19.001	1.062	0.000
8	video test	درجة	11.982	1.330	18.245	0.812	0.000

من خلال البيانات التي تم استخراجها وكما مبينة بالجدول (5) نلاحظ هنالك فروقات معنوية ما بين الاختبار القبلي والبعدي في متغيرات لمواقف اللعب المختلفة والاختبارات المعرفية لحكام كرة القدم المستجدين وكما مبينة الأرقام وفرق اوساطها وانحرافاتها في الجدول (5) جدول (4) بحيث يعزو الباحث سبب هذا التطور الى ان المجموعة التدريبية خضعت الى منهاج تدريبي بدني عالي الشدة بفترات لراحة قليلية ضمن توقيتات مقننة ضمن مستوى الأداء الميداني الخاص باللعبة ذلك من خلال أسلوب (Emom) الذي يقوم بأعداد بدني يخدم الأداء والذي لم تخضع له المجموعة الضابطة وهذا ماكدته (محمد حسن علاوي، 1994) بقوله " كل اداء بدني ومهاري ناجح في اي نشاط رياضي تسبقه قدرات بدنية تتعلق بمدى استعداد الى هذه القدرات وتؤدي وظائفها بشكل مترابط وفق نسق متتابع يسهم بهم في النهاية الى تحقيق الأداء بشكل أفضل "(محمد حسن علاوي: 1994، ص423). ويرى الباحث ان التدرج في تطبيق المنهاج من حيث المعرفي الخاص ومن ثم البدني والمعرفي الميداني ذهب بنا الى تسليح الحكم بالجانبين البدني والمعرفي الخاص والميداني وهذا ما جاء به

- [3] مروان عبد المجيد إبراهيم؛ الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية، ط1: (عمان، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 1999).
- [4] مروان عبد المجيد إبراهيم؛ تصميم وبناء اختبارات اللياقة البدنية باستخدام طرق التحليل العاملي، ط1: (عمان، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، 2001).
- [5] مصطفى باهي؛ المعاملات العلمية (بين النظرية والتطبيق): (القاهرة، دار الفكر العربي، مركز الكتاب للنشر، 1999).
- [6] نوال مهدي وفاطمة المالكي؛ علم التدريب الرياضي لطلبة المرحلة الرابعة كلية التربية الرياضية: (جامعة بغداد، 2008).

- [7] <https://www.nbcnews.com/better/amp/ncna1125681>
- [8] <https://footballwest.com.au/wp-content/uploads/2016/12/FIFA-Fitness-tests-for-Referees-version>
- [9] <https://footballwest.com.au/wp-content/uploads/2016/12/FIFA-Fitness-tests-for-Referees-version>
- [10] <https://footballwest.com.au/wp-content/uploads/2020/20208/FIFA-Fitness-tests-for-Referees-version>

عالي في ابراز الحكم لمهارته في اتخاذ القرار وهذا ماكدته (نوال مهدي وفاطمة المالكي، 2008) الى " أهمية توثيق الصلة بين المدرب، لأجل وصول الحكم الى المستويات العليا يتطلب منه توثيق الصلة بين الرياضي والتي تظهر بالعلاقة المباشرة بينهما كذلك عملية الرغبة والتوجه نحو التدريب من أهم واجبات المدرب التي يتطلب منه اخراج التدريب بشكل يحقق المطلوب بأسلوب مشوق وممتع "(نوال مهدي وفاطمة المالكي، 2008، ص11).

4-الخاتمة:

على وفق النتائج التي توصلت اليها الدراسة استنتج الباحث التالي:

- 1-وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في تأثير التمرينات البدنية بأسلوب (emom) على مواقف اللعب المختلفة لحكام كرة القدم المستجدين ولصالح الاختبارات البعيدة.
- 2-التمرينات البدنية بأسلوب (emom) المعدة للمجموعة التجريبية كان لها أثر إيجابي لتطوير اللياقة البدنية لحكام كرة القدم للصالات.
- 3-ان استخدام المقاطع الخاصة الفيديو ووسائل العرض المختلفة ك لها الأثر الإيجابي في تطوير القدرات المعرفية لحكام كرة القدم للمستجدين مما تؤدي الى تطوير الموقف الصحيح في اتخاذ القرار .

على ضوء الاستنتاجات التي توصل اليها البحث يوصي بالتالي:

- 1-اختيار التمرينات البدنية بأسلوب (emom) المشابهة للأداء أو المشابهة لأداء الحكم داخل ميدان اللعب.
- 2-استخدام التدريبات المعرفية التي تكون مشابه لأداء الحكم داخل المباراة لمساعدته في اتخاذ القرار السليم لبقية الألعاب الأخرى.
- 3-من الضروري اتباع المنهج المعرفي منذ بداية الشروع بالمنهج التدريبي والجانب المعرفي الجزء المهم من ذلك.

المصادر:

- [1] كاظم الربيعي وموفق المولى؛ الإعداد البدني بكرة القدم: (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1988).
- [2] محمد رضا المدامغة؛ التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي: (جامعة بغداد كلية التربية الرياضية، المكتبة الوطنية للفهرسة اثناء النشر، 2008).

الملاحق:

الملحق (1) يوضح نموذج الوحدات التدريبية والتمارين المستعملة في الوحدات التدريبية الأسبوعية.

اليوم: السبت

الأسبوع: الأول

التاريخ: 2025/7/5

الوحدة التدريبية: (1)

المكان: ملعب نادي الاتفاق في محافظة الديوانية

الهدف: تطوير مواقف اللعب المختلفة

الملاحظات	الزمن الكلي للتمرين	الراحة		التكرار	معدل زمن التكرار	الشدة	التمارين المستعملة	ت
		بين التمرينات	بين التكرارات					
	480ثا	120ثا	60ثا	3	60ثا	%95-90	تمرين مستوى 1	1
	480ثا	120ثا	60ثا	3	60ثا		تمرين مستوى 2	2
	700ثا	90ثا	45ثا	4	40ثا		تمرين مستوى 3	3
	450ثا	60ثا	30ثا	3	60ثا		تمرين معرفي ميداني رقم 1	4
	432ثا	60ثا	30ثا	4	45ثا		تمرين معرفي ميداني رقم 2	5
	345ثا	54ثا	20ثا	3	50ثا		تمرين معرفي ميداني رقم 3	6

الملحق (2) يوضح نموذج للتمارين البدنية المستخدمة بالبحث

-تمرين لتطوير السرعة بأسلوب (Emom):

المستوى الاول: مربع طول ضلعه (4) متر كل ضلعين متقابلين في المربع يهتم بتطوير الحركة الجانبية للحكم، كذلك الحركة للأمام والخلف بخطوات قصيره وسريعه فبانتقال الحكم من الضلع الخاص بالحركة الجانبية بالدخول بين الشواخص ينتقل الى الضلع المجاور له والحركة بين الشواخص للأمام والخلف وبانتهاء الدورة على المربع يدخل الحكم لمنتصف المربع بوجود محطتين صغيرتين من اربع شواخص داخل المربع يبدأ الحكم بالمحطة الاولى بالقفز بين الشاخصين بالقدم الواحدة ومن ثم التبدل بالقفز بكلتا القدمين بين الشاخصين (4) قفزات لكل جهة ومن ثم الانتقال الى المحطة الأخيرة داخل المربع وهي القفز للأمام والخلف بين الشاخصين (5) قفزات ومن ثم انتهاء التمرين.

المستوى الثاني: عمد الباحث بتغيير اطوال اضلاع المربع لزيادة مده التمرين وبالتالي زيادة الشدة او تقليلها ضمن دقيقه العمل على التمرين المستوى الثاني كان طول ضلع المربع (6) متر.

المستوى الثالث: طول ضلع المربع في هذا المستوى هو (8) متر.

المستوى الرابع: طول ضلع المربع في هذا المستوى هو (10) متر.

المستوى الخامس: تغير شكل التمرين الى شكل اخر أكثر شدة .

الملحق (3) يوضح نموذج من التمرينات المعرفية لحكام كرة القدم المستجدين.

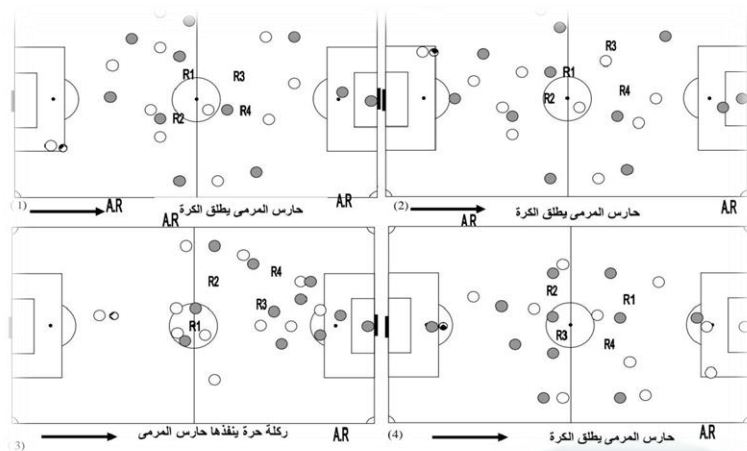
-تمرين معرفي ميداني يقوم الحكم من خلال نصب اقمام عدد 5 بشكل عمودي من خلال الجري الجانبى المواجه للملعب ومن ثم يطلق المدرب صافرته لفتح شاشة تحتوي على حالة مشابهة ويتم اتخاذ القرار المناسب لها هنا نتابع حركة وقرار الحكم.

-يقوم الحكم بالجري الحر لمشاهدة حالة حقيقية مع مؤثرات صوتية مشتتة للحكم ومن ثم لعب حقيقي لفريقي شباب الاتفاق وهم باتفاق مسبق يصنع حالة مركبة من مسك ودفع لأكثر من موقع يتطلب قرار من الحكم.

-لعب سريع مرتد من فريق أ الى فريق ب وعمل خطأ في مرمى فريق ب يتطلب من الحكم جهد بدني ومعرفي عالي في اتخاذ القرار الصحيح تمرين معرفي ميداني متابعة منطقة الجزاء وإعطاء قرار بعد انتهاء الحالة التحكيمية المخصصة بالتداخل بين اللاعبين لأكثر من موقع.

-تمرين معرفي مرئي من خلال شاشة العرض والحكم يتابع الحالة وعند انتهاء الحالة المركبة لأكثر من خطأ يعطي الحكم قرارة مع التركيز

على انتقال اللعب من فريق (أ) الى فريق (ب).



الملحق (4) يوضح نموذج من اختبار مواقف اللعب لحكام كرة القدم





ISSJ JOURNAL

The International Sports Science Journal, Vol. 7, Issue. 9, September. 2025

ISSN: 1658- 8452



المهارات الناعمة وعلاقتها في بعض المهارات الأساسية بكرة السلة لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

م.م أنثير جواد شيال¹

كلية العلوم شعبة الأنشطة الطلابية¹

(¹atheer.jawad @qu.edu.iq)

المستخلص:

هدفت الدراسة الى اعداد مقياس المهارات الناعمة، فضلاً عن التعرف على المهارات الأساسية بكرة السلة كذلك على العلاقة بين المهارات الناعمة وبعض المهارات الاساسية بكرة السلة لدى طالبات كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعات القادسية. وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية، وتم تحديد مجتمع البحث وهن طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لجميع المراحل والبالغ عددهن (80) طالبة أما عينة التطبيق فهن طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة القادسية والبالغ عددهن (38) طالبة وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية ليمثلن مجتمع وعينة البحث، واستنتج أن للمهارات الناعمة علاقة ايجابية موجبة مع المهارات الأساسية وفضلاً عن أن المهارات الناعمة تساعد في أداء المهارات بدراية واقتصادية في اكتسابها وبإبداع تام وتساهم المهارات الناعمة في الترابط بين مهارات كرة السلة من خلال القيادة والتواصل بين المهارات بانسيابية واقتصاد بالوقت.

الكلمات المفتاحية: المهارات الناعمة - المهارات الأساسية بكرة السلة.

I . S . S . J

1-المقدمة:

يشهد العصر الحالي العديد من التطورات المتسارعة والتغيرات المتلاحقة نتيجة الانفجار المعرفي وثورة المعلومات والاتصالات، الأمر الذي يجب ان تستغله اقسام النشاط الرياضي والمدرسي لتطوير نموها وبقائها من خلال القيام بأعمالها ونشاطاتها المختلفة بمستوى عال من الكفاءة والفعالية ولا تزال هذه الاقسام تبحث عن كيفية ان تجعل العنصر البشري ان يقدموا أفضل ما لديهم لصالح القسم عن طريق استغلال امكانياتهم وقدراتهم وفي ذات الوقت اكتشاف قدرات جديدة واستثمارها من اجل رفع كفاءة وفاعلية اقسام النشاط الرياضي والمدرسي بما يؤدي إلى تحقيق أهدافها نحو النمو والتطور، وهذا بدوره يحتاج إلى امتلاك الطالبات للمهارات الناعمة التي تدعم في تحقيق أهدافهم الشخصية والتي قد تنعكس على واقع أداء القسم. فالمهارات الناعمة ترتبط بمجال التواصل مع الآخرين في جو من الود والتعاون وهي (التواصل، اتخاذ القرارات، ادارة الوقت، التخطيط، العمل تحت الضغط، ادارة الأزمات، العمل بروح الفريق الواحد كما ترتبط بالقدرة على التعبير عن الذات، وقد بينت العديد من التقارير الدولية المتخصصة أهمية توفر المهارات الناعمة وتعزيزها باعتبارها عاملا مساعدا وبقوة في العمل إلى جانب المهارات الصلبة والتي تعرف بالمهارات التخصصية.

تعد لعبة كرة السلة ذات شعبية الواسعة إذ إنها تأتي بعد كرة القدم من حيث كسبها لعدد كبير من المتابعين ومن جانب آخر فإنها ليست لعبة المهارة والرشاقة بل إنها لعبة القوة والسرعة أي إنها تتطلب أداء بدني عال جداً خلال فترات اللعب الأربعة ويظهر ذلك بشكل واضح خلال أداء لاعبي كرة السلة لخطط اللعب وكذلك التغيير المستمر في طريقة أدائهم أي إن طبيعة العمل البدني في كرة السلة، ومما تقدم تكمن أهمية البحث حول معرفة علاقة المهارات الناعمة بمستوى الأداء المهاري بكرة السلة لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

مشكلة البحث:

أن إدارة الفريق هي ليس بالأمر السهل لذلك يتطلب مهارات عالية كذلك ارتباطها الوثيق باتخاذ القرار نحو أداء المهارة بشكل السليم، ومن خلال تسليط الضوء على ضعف التعاون بين

الفريق وبالتالي يعكس عدم الاحتفاظ بالمهارة نتيجة ضعف القرارات وعدم السيطرة على المهارة أثناء المباراة، لذا تكمن أهمية البحث في التساؤل التالي: ماهي مدى العلاقة المهارات الناعمة وعلاقتها في بعض المهارات الأساسية بكرة السلة؟

أهداف البحث:

- 1- اعداد مقياس المهارات الناعمة لدى طالبات كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعات القادسية.
- 2- التعرف على المهارات الأساسية بكرة السلة لدى طالبات كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعات القادسية.
- 3- التعرف على العلاقة بين المهارات الناعمة وبعض المهارات الاساسية بكرة السلة لدى طالبات كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعات القادسية.

فروض البحث:

- وجود علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين المهارات الناعمة وبعض المهارات الأساسية بكرة السلة لدى طالبات كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعات القادسية.

مجالات البحث:

المجال البشري: طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة القادسية.

المجال المكاني: ملاعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة القادسية

المجال الزمني: من 2024/1/22 - 2024/3/22

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث: يعد المنهج من الأمور المهمة والأساس في تنفيذ البحوث إذ أنه يمثل " الأسلوب الذي يتبعه الباحث لتحديد خطوات بحثه الذي يتمكن من خلاله التوصل الى حل المشكلة "(وجيه محجوب: 2002، ص81)، وفي ضوء ذلك استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية.

2-2 مجتمع البحث وعينته: لغرض تحقيق أهداف أي بحث يتوجب اولاً معرفة المجتمع الأصل بخصائصه لأن استعمال اي وسيلة تعد حالة غير كاملة مالم يوصف مجتمع الدراسة بشكل دقيق، لذا تم تحديد مجتمع البحث وهن طالبات

2-4-3 تحديد صلاحية مجالات المقياس: لغرض

أعداد مقياس المهارات الناعمة تم تحديد صلاحية محاور متغيرات البحث، وبعد الاطلاع على العديد من الدراسات في اختصاص الإدارة الرياضية، تم تحديد التالي:

إذ قام الباحث باستطلاع آراء مجموعة من الخبراء ضمن استبانة، في اختصاص الإدارة الرياضية حول مدى صلاحية المحاور، وبعد جمع البيانات وتفرغها استخدم الباحث قانون (كا²) للتعرف على المحاور الصالحة من غيرها، وقد أظهرت صلاحية (4) محاور من مقياس المهارات الناعمة بنسبة (100%) كما هو مبين الجدول (1) .

جدول (1) يبين صلاحية محاور مقياس المهارات الناعمة

ت	المحاور	الصلاحية		نسبة الاتفاق	قيمة كا ²	نوع الدلالة
		لا يصلح	يصلح			
1	التواصل	11	1	91,6%	8,33	معنوي
2	العمل بروح الفريق	11	1	91,6%	8,33	معنوي
3	ادارة الوقت	12	0	100%	12	معنوي
4	اتخاذ القرار	10	2	83,3%	5,3	معنوي

قيمة (كا²) الجدولية هي (3.84) ن = 1-2 عند درجة حرية (1) ومستوى دلالة (0.05).

2-4-4 تحديد صلاحية الفقرات: لمعرفة صلاحية فقرات

كل مجال من مجالات الدراسة، أعد الباحث استبانة استبيان تضمنت فقرات المقياس وبعد اجراء التعديلات اللغوية بعد ان تم عرضها على المقوم اللغوي تم عرضها على السادة الخبراء البالغ عددهم (12) خبير في اختصاص الادارة الرياضية والاختبار والقياس وكرة السلة لتحديد صلاحية الفقرات، ينظر الملحق (1). وبعد جمع الاستمارات قام الباحث بتقريب البيانات بحيث تم استخدام اختبار (كا²) للتعرف على الفقرات الصالحة من غيرها وقد أظهرت النتائج صلاحية (40) فقرة للمهارات الناعمة موزعة على محاور الدراسة، كما في الجداول (2).

الجدول (2) يبين صلاحية فقرات مقياس المهارات الناعمة

ت	المحاور	عدد الفقرات	أرقام الفقرات في المقياس		عدد الخبراء		قيمة كا ²	نوع الدلالة الإحصائية
			لا تصلح	تصلح	لا تصلح	تصلح		
1	التواصل	10	2,3,4,5,6,7,8,9,10,1		12	صفر	12	معنوي
2	العمل بروح الفريق	10	11,12,13,14,15,16,17,18,19,20		10	2	3,5	معنوي
3	ادارة الوقت	10	21,22,23,24,25,26,27,28,29,30		11	1	33,8	معنوي
4	اتخاذ القرار	10	31,32,33,34,35,36,37,38,39,40		10	2	3,5	معنوي
5	لمجموع						40	

قيمة (كا²) الجدولية عند درجة حرية (1) ومستوى دلالة (0.05) يساوي (3.84)

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لجميع المراحل والبالغ عددهن (80) طالبة أما عينة التطبيق فهن طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة القادسية والبالغ عددهن (38) طالبة وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية ليمثلن مجتمع وعينة البحث.

2-3-3 الادوات والأجهزة والوسائل المستخدمة في

البحث: هي الوسيلة او الطريقة التي يستطيع بها الباحث حل مشكلته مهما كانت تلك ادوات، بيانات اجهزة، وان طبيعة الفروض هي التي تحدد الادوات المستعملة (وجيه محجوب: 2005، ص165).

2-3-1 الوسائل المستعملة في جمع معلومات

البحث: (الملاحظة، المقابلات الشخصية، المصادر والمراجع، فريق العمل المساعد، أداة الدراسة، استمارة جمع وتقرير البيانات، شبكة المعلومات الدولية (الأنترنت)).

2-3-2 الاجهزة والأدوات المستعملة في البحث:

أدوات (اقلام، أوراق)، حاسبة يدوية، حاسبة الكترونية نوع (Dell)، شريط قياس، ساعة توقيت العدد (2)، كرة سلة العدد (5)، ملب كرة سلة قانوني).

2-4-4 اجراءات البحث الميدانية: من أجل الوصول الى

نتائج البحث الحالي لابد من تحقيق الهدف الاول الذي ينص على أعداد المهارات الناعمة اتباع الخطوات التالية:

2-4-1 أعداد مقياس المهارات الناعمة: تم الاعتماد على

المقياس الذي قام بتبنيه (ليث بشير جابر، 2023)، من أجل الوصول الى نتائج البحث الحالي لابد من تحقيق الهدف الاول الذي ينص على أعداد المهارات الناعمة تم اتباع الخطوات التالية:

2-4-2 الغرض من مقياس المهارات الناعمة: ان

الخطوة الاولى لأعداد المقياس هو تحديد الهدف من المقياس تحديداً واضحاً وما هو الاستعمال المنشود لهذه المقاييس، وان الهدف من البحث الحالي هو معرفة المهارات الناعمة لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

2-4-7 التحليل الإحصائي للفقرات: يعتد التحليل

الاحصائي لفقرات المقياس من المتطلبات المهمة والضرورية في عملية البناء لغرض حساب القدرة التمييزية والاتساق الداخلي لفقرات المقياس، "ويعد أسلوب المجموعتين الطرفيتين وعلاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس أسلوبين مناسبين في عملية تحليل الفقرات لغرض الحصول على فقرات ذات قدرة تمييزية عالية بين الافراد في السمة المراد قياسها ومعامل التمييز بين الافراد ذوي المستويات العليا والدنيا أي قدرتها على التمييز بين الفروق الفردية للأفراد" (موسى النبهان: 2004، ص195)، استخدم الباحث ما يلي:

2-4-7-1 القدرة التمييزية (المجموعتان الطرفيتان):

يقصد بها القدرة على التمييز بين الأفراد الحاصلين على درجات مرتفعة والحاصلين على درجات منخفضة في استمارة المقياس، وبغية الحصول على القدرة التمييزية لعبارات المقياس تم تفريغ إجابات عينة البناء الخاصة بالتحليل الإحصائي البالغ عددهم (80) طالبة و تم استخدام أسلوب المجموعتين الطرفيتين المتساويتين العدد في كل مجموعة (27%)، إذ "تعد نسبة (27%) من النسب المفضلة للتعرف على قوة العبارة في التمييز بين المجموعتين العليا والدنيا" (Stang D.J and Wrightsman, L.S: 2000, p.51)، ومن ثم ضرب عدد العينة في نسبة (27%)، لتحديد المجموعة العليا والدنيا منها والتي بلغت (21.6) إذ قربت إلى (22) ليكون العدد في المجموعة العليا (22) طالبة، وفي المجموعة الدنيا (22) طالبة، ومن ثم تم معالجة نتائج درجات المجموعتين بقانون t - (test) للعينات غير المترابطة لكل عبارة من عبارات المقياس كما في الجدول (3).

الجدول (3) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعتين العليا والدنيا وقيمة t المحسوبة والدلالة الإحصائية لمقياس المهارات الناعمة

رقم الفقرة	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		t	مستوى الدلالة الإحصائية	الدلالة
	ع	س	ع	س	المحسوبة		
1	1.640	1.364	0.674	1.360	1.360	0.003	مُمَيَّزَة
2	4.091	1.044	1.273	0.467	8.169	0.032	مُمَيَّزَة
3	4.636	0.674	1.273	0.467	13.601	0.329	غير مُمَيَّزَة
4	4.364	0.924	2.364	0.505	6.299	0.008	مُمَيَّزَة
5	4.000	1.732	3.000	1.549	1.427	0.601	غير مُمَيَّزَة
6	4.909	0.302	1.455	0.522	19.000	0.000	مُمَيَّزَة
7	3.727	1.794	1.636	0.674	3.619	0.004	مُمَيَّزَة
8	3.909	1.700	1.091	0.302	5.413	0.000	مُمَيَّزَة

بعد ان تم جمع الاستثمارات التي تم توزيعها على السادة الخبراء قام الباحث بتفريغ البيانات واجراء العملية الاحصائية باستخدام قانون (كا²) تبين ان جميع فقرات مقاييس الدراسة تصلح مثل ما هو مبين بالجدول (2) .

2-4-5 تحديد مفاتيح التصحيح للمقياس: اعتمد

الباحث على أسلوب الاختيار من خمسة بدائل (ليكرت) إذ وضع مقياس خماسي مندرج والجدول (3) يبين ذلك، وعليه راع الباحث الجوانب الاتية عند صياغة فقرات المقياس:

-أن يكون لكل مجال فقراته الخاصة به.

-ان يكون للفقرة معنى واحد فقط ومحدد.

-أن تكون الفقرات واضحة المعنى ومفهومة الكلمات.

الجدول (2) يبين بدائل الإجابة ومفتاح التصحيح عن فقرات مقاييس الدراسة.

ت	الفقرات	تنطبق بدرجة كبيرة جداً	تنطبق بدرجة كبيرة	تنطبق بدرجة متوسطة	تنطبق بدرجة قليلة	تنطبق بدرجة قليلة جداً
1	فقرة	5	4	3	2	1

2-4-6 إعداد تعليمات الإجابة عن المقياس: إن

إعداد التعليمات الخاصة بالمقياس توضح للمستجيب كيفية الإجابة عن عباراته، وروعي في إعداد هذه التعليمات أن تكون واضحة وسهلة ومفهومة ولزيادة الوضوح تضمنت التعليمات عن كيفية الإجابة عن فقرات المقياس، وضرورة الإجابة عن جميع فقرات المقياس بكل صراحة ودقة وستحظى الإجابة بالسرية التامة لأغراض البحث العلمي، وأعد الباحث تعليمات للمقياس وهي كالتالي:

-أرجو منك الإجابة عن الفقرات كافة .

-ليست هناك أجابه صحيحة وأجابه خاطئة.

-بعد قراءة كل فقره ستجد إمامك خمس بدائل.

-لا داعي لذكر الاسم علما ان الاجابات ستحفظ بسرية ولا تستخدم لأغراض البحث العلمي.

-يرجى وضع علامة (/) أمام كل فقرة من الفقرات واسفل احد البدائل.

-لا تضع أكثر من علامة واحدة أمام كل فقرة .

-لا تترك أي فقرة بدون علامة لان الاستثمارة سوف تكون باطلة.

الجدول (4) يبين معامل ارتباط كل فقرة بالدرجة الكلية لمقياس المهارات الناعمة.

ت	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	نوع الدلالة	ت	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
1	0.496**	0.000	معنوي	18	.779**	0.000	معنوي
2	.466*	0.029	معنوي	19	.641**	0.000	معنوي
3	.932**	0.000	معنوي	20	.906**	0.000	معنوي
4	.674**	0.001	معنوي	21	.784**	0.000	معنوي
5	.946**	0.000	معنوي	22	.571**	0.000	معنوي
6	.833**	0.000	معنوي	23	.741**	0.001	معنوي
7	.578**	0.005	معنوي	24	.689**	0.002	معنوي
8	.759**	0.000	معنوي	25	.706**	0.000	معنوي
9	.657**	0.000	معنوي	26	.632**	0.000	معنوي
10	.592**	0.000	معنوي	27	.801**	0.000	معنوي
11	.633**	0.000	معنوي	28	.857**	0.000	معنوي
12	.718**	0.000	معنوي	29	0.858**	0.000	معنوي
13	.700**	0.000	معنوي	30	0.584**	0.000	معنوي
14	.765**	0.000	معنوي	31	0.721**	0.000	معنوي
15	.787**	0.000	معنوي	32	.625**	0.000	معنوي
16	.848**	0.000	معنوي	33	.635**	0.000	معنوي
17	.890**	0.000	معنوي	34	.617**	0.000	معنوي

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) .

من خلال الجدول (4) يتبين ان جميع الفقرات معنوية لان مستوى الدلالة اقل (0.05).

2-5 الأسس العلمية للمقياس:

أولاً: الصدق: تتحقق الصدق الظاهري بعرض فقرات الاختبار قبل تطبيق الاختبار على مجموعة من المحكمين، الذين يتصفون بخبرة تمكنهم من الحكم على صلاحية فقرات الاختبار في قياس الخاصية المراد قياسها، وقد تحقق الباحث من هذا النوع من الصدق في التحقق من صلاحية المقياس وذلك بعرض مجالاته وفقراته وتعليماته وبدائله على مجموعة من المحكمين المختصين في علم الإدارة والتنظيم والعام، الذي وافقوا على صلاحية الفقرات وتعديل بعض الفقرات منها وحصلت الموافقة على بدائله وتعليماته وطريقة تصحيحه كما تمت الإشارة اليه سابقاً .

ثانياً: الثبات: يعد الثبات من المقومات الأساسية للاختبار وهو من اهم صفات الاختبار الجيد . ويقصد بثبات الاختبار " هو اعطاء نفس النتائج اذا ما اعيد تطبيقه على نفس العينة في فترتين مختلفتين وفي ظروف متشابهة " (محمد صبحي حسانين: 1995، ص353)، ولأجل استخراج الثبات اعتمد الباحث على الطرائق التالية:

أولاً: طريقة التجزئة النصفية: لقد اعتمد الباحث في هذه

9	4.000	1.732	1.636	0.809	4.101	0.010	مُمَيَّزَة
10	3.727	1.794	1.636	0.674	3.619	0.004	مُمَيَّزَة
11	4.818	0.405	1.909	1.221	7.501	0.003	مُمَيَّزَة
12	4.909	0.302	1.364	0.674	15.922	0.015	مُمَيَّزَة
13	2.818	1.328	1.545	0.688	2.823	0.049	مُمَيَّزَة
14	3.364	1.912	1.273	0.467	3.524	0.000	مُمَيَّزَة
15	4.818	0.405	1.636	0.674	13.422	0.027	مُمَيَّزَة
16	1.000	0.000	1.273	0.467	1.936	0.000	مُمَيَّزَة
17	2.273	1.618	1.091	0.302	2.381	0.000	مُمَيَّزَة
18	1.455	0.522	1.091	0.302	2.000	0.000	مُمَيَّزَة
19	3.182	1.401	1.364	0.674	3.878	0.023	مُمَيَّزَة
20	8.8500	1.3088	7.0500	0.2236	6.062	0.001	مُمَيَّزَة
21	9.9500	1.2343	7.0000	0.0001	10.688	0.000	مُمَيَّزَة
22	10.150	1.53125	7.1500	0.6708	8.025	0.000	مُمَيَّزَة
23	10.250	1.3717	7.0000	0.0000	10.596	0.000	مُمَيَّزَة
24	2.364	1.912	1.636	1.286	1.047	0.016	مُمَيَّزَة
25	3.364	1.912	1.909	1.578	1.946	0.068	غير مُمَيَّزَة
26	3.727	1.794	1.273	0.467	4.392	0.000	مُمَيَّزَة
27	4.091	0.831	2.545	1.572	2.882	0.003	مُمَيَّزَة
28	3.636	1.120	1.455	0.522	5.855	0.011	مُمَيَّزَة
29	3.909	1.700	1.909	1.221	3.169	0.128	غير مُمَيَّزَة
30	4.000	1.732	1.909	0.944	3.516	0.032	مُمَيَّزَة
31	4.636	0.674	1.273	0.467	13.601	0.329	غير مُمَيَّزَة
32	2.818	0.874	1.273	0.467	5.173	0.018	مُمَيَّزَة
33	3.364	1.120	1.364	0.674	5.074	0.048	مُمَيَّزَة
34	4.000	1.732	3.000	1.549	1.427	0.601	غير مُمَيَّزَة
35	9.950	1.356	7.0000	0.0000	9.727	0.000	مُمَيَّزَة
36	9.9501	1.2343	7.0001	0.0000	10.688	0.000	مُمَيَّزَة
37	9.952	1.2341	7.0010	0.0000	10.677	0.000	مُمَيَّزَة
38	9.9500	1.2348	7.0000	0.0000	10.688	0.000	مُمَيَّزَة
39	2.727	1.272	1.364	0.505	3.305	0.039	مُمَيَّزَة
40	4.000	1.732	1.091	0.302	5.488	0.000	مُمَيَّزَة

* القيمة الثانية الجدولية عند مستوى دلالة (0.05).

وبعد تحليل نتائج فقرات المقياس تبين لنا أن جميع الفقرات مميزة ما عدا الفقرات (3، 5، 25، 29، 31، 34) لأن مستوى الدلالة لهما كان أعلى من (0.05)، وبهذا أصبح عدد الفقرات المميزة في المقياس (34) فقرة .

2-4-7-2 معامل الاتساق الداخلي: يستعمل معامل

الاتساق الداخلي لتحديد مدى تجانس الفقرات في قياسها للظاهرة المطلوب قياسها وقد استعمل الباحث هذه الطرق لتمييزها:

2-4-7-2-1 علاقة ارتباط درجة الفقرة بدرجة

المجال: لغرض استخراج معامل الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمجال قام الباحث باستخراج معاملات الارتباط البسيط (بيرسون) لأفراد العينة البناء كما في الجدول (4).

الجدول (5) يبين النسبة المئوية والمقبولة للمهارات.

ت	المهارات	الأهمية النسبية	نسبة القبول	النتيجة
1	الصدريّة	%97.7	%55	مقبول
	المرتدة	%44.4		غير مقبول
	بيد واحدة	%51.11		غير مقبول
2	الطيطبة العالية	%64.4		مقبول
	الطيطبة الواطنة	%27.2		غير مقبول
	الطيطبة بتغير الاتجاه	%84.4		مقبول
3	التصويب من الثبات	%76.6		مقبول
	التصويب السلمي	%51.11		غير مقبول
	التصويب بالقفز	%52.2		غير مقبول

الجدول (6) يبين النسبة المئوية والمقبولة للاختبارات.

ت	المهارة	الاختبارات	الأهمية النسبية	نسبة القبول	النتيجة
1	المناولّة	مناولة الكرة واستلامها نحو الدوائر المتداخلة على حائط من مسافة 7.50 متر	%34.4	%55	غير مقبول
		سرعة التمرير	%46.6		غير مقبول
		مناولة الكرة واستلام الكرة نحو حائط 2.50 متر	%76.6		مقبول
2	الطيطبة	سرعة المحاورّة للكرة	%27.7		غير مقبول
		الطيطبة من البدء العالي بتغير الاتجاه 6 شواخص	%91		مقبول
		الطيطبة بخط مستقيم	%28.8		غير مقبول
3	التصويب	التصويب تحت السلة 30 ثا	%93.3		مقبول
		التصويب السلمي 30 ثانية	%46.6		غير مقبول
		دقة التصويب	%34.4		غير مقبول

2-7 التجربة الاستطلاعية: تم إجراء التجربة الاستطلاعية

يوم الخميس بتاريخ 2024/2/22 على ثمان طالبات ولم يتم استبعادهم عن التجربة الرئيسية وهدف إجراء التجربة الاستطلاعية هو كالتالي:

-الوقوف على السليبات التي يمكن أن تواجه الباحث في إجراء التجربة الرئيسية .

-التأكد من الأجهزة والأدوات المستعملة ومدى صلاحيتها وكفاءتها.

-تحديد الوقت الذي يستغرق كل اختبار.

-معرفة مدى كفاءة فريق العمل المساعد .

2-8 الأسس العلمية للاختبارات:

أولاً: **صدق الاختبار:** لأجل التأكد من صدق الاختبارات تأكد الباحث من الصدق الظاهري، إذ تم تحديد أهداف الاختبارات بشكل واضح وتفصيلي، والتأكد من أن الاختبار يحقق الهدف المنشود منه، إذ تم عرض الاختبارات على المختصين والخبراء، واتفقوا على إن هذه الاختبارات تقيس الصفة أو القدرة التي وضعت لقياسها .

الطريقة على استمارات عينة البحث والبالغ عددها (80) استمارة وتم التأكد من تجانس النصفين باستخدام اختبار (ف). إذ تم تقسيم فقرات المقياس على نصفين اشتمل النصف الأول على فقرات ذات الارقام الفردية في حين اشتمل النصف الثاني على الفقرات ذات الارقام الزوجية وتم اضافة وسط حسابي لكون مجموعة الاستمارات عددها فردي وبعد ذلك تم استخراج معامل ارتباط بيرسون لمجموع درجات نصفي الاختبار وقد بلغت (0.759) وهي معامل نصف الاختبار للمقياس لذلك يتعين تصحيح المعامل من خلال استخدام معادلة سبيرمان-براون لتصحيح معامل الثبات للحصول على ثبات الاختبار ككل وبعد التصحيح اصبح معامل الثبات (0.863)، مما يدل على وجود ثبات عال.

ثانياً: معادلة ألفا كرونباخ: قام الباحث باستخدام معادلة (ألفا كرونباخ) لحساب ثبات الاختبار على إجابات عينة البحث البالغ عددهم (80) طالبة . فقد بلغت قيمة معامل الثبات (0.908) ايضاً دل ذلك على وجود ثبات عال.

2-6 تحديد المهارات الأساسية بكرة السلة: قام الباحث بإعداد استمارة استبيان لمكونات للمهارات الأساسية من اجل التعرف إلى أهم المهارات التي استخدمها الباحث في دراستها، وقام بعرض هذه الاستمارة الخاصة بالمهارات على السادة ذوي الخبرة والاختصاص بلعبة كرة السلة وبعد تفريغ الاستمارات، اعتمد الباحث المهارات التي حصلت على نسبة اتفاق %55 فأكثر من الخبراء . وأيضاً قام الباحث بإعداد استبيان اختيار الاختبارات من قبل السادة ذوي الخبرة والاختصاص بلعبة كرة السلة، التي تمثل متغيرات الدراسة، ومن ثم تم إتباع الإجراءات نفسها التي اتبعت في تحديد المهارات لتحديد الاختبارات، كما في جدول (5) و(6) يوضح المهارات والاختبارات المقبولة.

2-9-2- اختبار الطبطبة من البدء العالي بتغير الاتجاه بين (6) شواخص لمسافة (13.50 متر) ذهاباً وإياباً (ريسان خريط مجيد: 1989، ص 338-339):
الغرض من الاختبار: قياس سرعة الطبطبة بتغير الاتجاه.
الأدوات اللازمة: ملعب كرة سلة، شواخص عدد (6) ساعة توقيت الكترونية، شريط لاصق بطول (1.50 متر) يرسم كخط بداية، صافرة لإعطاء إشارة البدء .

مواصفات الأداء: يتخذ المختبر ومعه الكرة وضع الاستعداد من البدء العالي خلف خط البداية، وعند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بالركض مع الطبطبة بتغير الاتجاه بين الشواخص ثم يدور حول الشاخص الأخير ويستمر بالركض مع الطبطبة بين الشواخص حتى يقطع خط النهاية .

التسجيل: يحسب الزمن الذي استغرقه المختبر منذ لحظة إعطاء الإشارة وحتى قطعه خط النهاية .

2-9-3 الهدف تحت السلة 30 ثانية (علي سلوم الحكيم: 2004، ص180):

الغرض من الاختبار: قياس سرعة التصويب من أسفل السلة.
الأدوات: ملعب كرة السلة، كرة السلة، ساعة توقيت .

طريقة الأداء والقياس: يقف المختبر أسفل السلة مباشرة وهو ممسك بالكرة وعند سماع إشارة البدء يقوم بالتصويب على السلة (بيد واحدة أو يديين) محاولة إصابة الهدف ثم استعادة السيطرة على الكرة بسرعة (سواء حقق الهدف أم لا يحقق) وهكذا يكرر العمل بأسرع ما يمكن مع محاولة إصابة الهدف اكبر عدد ممكن من الأهداف خلال (30) ثانية وهي الفترة المحددة للأداء على أن يتوقف المختبر عند سماع إشارة النهاية يحسب للمختبر درجة واحدة لكل هدف يحققه خلال الفترة الزمنية المحددة .

2-10 التجربة الرئيسية: تم إجراء التجربة الرئيسية وذلك في تاريخ 2014/3/2، إذ تم إجراء الاختبارات وتوزيع استمارات المقياس بالشكل النهائي على عينة من طالبات المرحلة الثانية البالغ عددهن (38) طالبة، وبعدها تم إجراء المعالجة الإحصائية للبيانات.

ثانياً: الثبات: الاختبار الثابت " هو الاختبار الذي يعطي نتائج متقاربة أو نفس النتائج إذا طبق أكثر من مرة في ظروف متماثلة " (ذوقان عبيدات وآخرون: 1998، ص195). وفي ضوء ما تقدم تم إجراء الاختبار الأول يوم الخميس 2024/2/22 ثم أعيد تطبيقه مرة ثانية بعد مرور سبعة أيام أي يوم الأربعاء 2024/2/29 مع مراعاة محاولة تثبيت كافة الظروف التي يتم بها الاختبار الأول، وقد استعمل الباحث قانون معامل الارتباط البسيط بيرسون لاستخراج معامل الثبات وكانت قيم معامل الارتباط عالية وبذلك فأن الاختبار يتمتع بقدر عالٍ من الثبات . وذلك مبين في جدول (7).

ثالثاً: الموضوعية: إذ تم استخراج قيمة موضوعية الاختبار باستعمال معامل الارتباط البسيط بيرسون بين نتائج المحكمين وكانت قيم الارتباط عالية وبذلك فأن الاختبار يتمتع بموضوعية عالية . وكما موضح في جدول (7).

الجدول (7) يبين الأسس العلمية من الثبات والموضوعية

ت	المتغيرات	الثبات	الموضوعية
1	مناولة الكرة واستلامها نحو الحائط من مسافة 2.50 م	0.787	0.76
2	الطبطبة من البدء العالي بتغير الاتجاه كشواخص	0.756	0.89
3	التهديف تحت السلة 30 ثا	0.982	0.79

2-9 توصيف الاختبارات:

2-9-1 مناولة الكرة واستلامها نحو الحائط من

مسافة 2.50 متر (محمد محمود عبد الدايم، محمد صبحي حسانين: 1999، ص 124-125):

الغرض من الاختبار: قياس سرعة المناولة الصدرية واستلامها .
الأدوات اللازمة: حائط أملس، شريط قياس، كرات سلة قانونية، ساعة توقيت الكترونية.

مواصفات الأداء: يقف المختبر خلف خط البدء مباشرة وهو ممسك بالكرة ، وعند سماع إشارة البدء يقوم بمناولة الكرة (مناولة صدرية) بسرعة نحو الحائط واستلامها، يكرر هذا الأداء لـ 10 مناولات متتالية وبأقصى سرعة ممكنة .

التسجيل: يسجل الزمن الذي يستغرق المختبر للأداء المناولات منذ ملامسة الكرة الحائط لأول مناولة ناجحة وحتى المناولة الأخيرة الناجحة .

المهاري، إذ توافر القيادة الملائمة هو مفتاح الإدارة الفعالة (علي سلوم الحكيم: 2004، ص180).

2-3 عرض نتائج العلاقات الارتباطية بين المهارات الناعمة وبعض المهارات الأساسية بكرة السلة وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (10) يبين علاقة الارتباط بين المهارات الناعمة وبعض المهارات الأساسية.

المتغيرات	المهارات الناعمة		معامل الارتباط	مستوى الدلالة	الدلالة
	ع	س			
مناولة الكرة واستلامها نحو الحائط من مسافة 2.50 متر	8.138	0.734	0.390*	0.016	معنوي
الطبطبة من البدء العالي بتغير الاتجاه 6 شواخص	8.301	0.707	0.324*	0.047	معنوي
التهديف تحت السلة 30 ثا	18.230	2.848	0.445**	0.005	معنوي

تحت مستوى الدلالة (0.05)

يتضح من الجدول (10) وجود علاقة ارتباط معنوي بين المهارات الناعمة و بعض مهارات كرة السلة، فبالنسبة الى (مناولة الكرة واستلامها نحو الحائط من مسافة 2.50 متر) بلغت قيمة الارتباط (*0.390) بمستوى دلالة (0.016) وهي أقل من (0.05) مما يدل على معنوية الارتباط الايجابية بين المهارات الناعمة والمهارات الأساسية بكرة السلة، أما بالنسبة الى (الطبطبة من البدء العالي بتغير الاتجاه 6 شواخص) فقد بلغت قيمة معامل الارتباط (*0.324) بمستوى دلالة (0.047) وهي أقل من (0.05) مما يدل على معنوية الارتباط الايجابية، وبالنسبة الى (التهديف تحت السلة 30 ثانية) فقد بلغ معامل الارتباط (**0.445) بمستوى دلالة (0.005) هي أقل من (0.05) مما يدل على معنوية الارتباط الايجابية .

ويعزو الباحث ذلك لاستثمار الطالبات أوقات الأداء للمهارة بفاعلية وتقدير للزمن، إذ ظهر ذلك جليا في فن الاستخدام الرشيد والتخطيط السليم للوقت والقدرة على تحديد زمن معين لتحقيق أهداف مهارة معينة، والتوزيع الجيد للوقت (التوازن) بين الاحتياجات الخاصة وبين أوقات الأداء والالتزام بها. وهذا ما ذهب اليه (الغامدي، 2018) " هي عملية الاستفادة من الوقت المتاح والمواهب الشخصية المتوفرة لدينا لتحقيق الأهداف المهمة التي نسعى إليها في حياتنا مع المحافظة على تحقيق التوازن بين متطلبات العمل والحياة الخاصة وبين حاجات الجسد والروح والعقل "(محمد فوزي بن محمد الغامدي: 2018، ص13).

2-11 الوسائل الإحصائية: استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية SPSS لمعالجة البيانات ومن خلالها تم: (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، الارتباط البسيط (بيرسون).

3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

يتناول هذا الفصل عرض نتائج البحث ومناقشتها، وقد تم وضع النتائج على شكل جداول لما تمثله من سهولة في استخلاص الأدلة العلمية ولأنها أداة توضيحية مناسبة للبحث ولغرض الوصول إلى أهداف البحث والتحقق من فروضه.

الجدول (8) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والخطأ المعياري ومعامل الالتواء للمتغيرات قيد الدراسة.

المتغيرات	وحدات القياس	وسط حسابي	انحراف معياري	الخطأ المعياري	معامل التواء
مهارات الناعمة	درجة	117.894	27.377	4.441	0.735
مناولة الكرة واستلامها نحو الحائط من مسافة 2.50 متر	ثا	8.1384	0.7343	0.1191	-0.319
الطبطبة من البدء العالي بتغير الاتجاه 6 شواخص	ثا	8.3011	0.7074	0.1147	0.259
التهديف تحت السلة 30 ثانية	نقطة	18.230	2.8487	0.4621	-0.072

يبين الجدول (1) وصف للمتغيرات قيد الدراسة.

3-1 عرض نتائج الوسط الفرضي واختبار (ت) لمقياس المهارات الناعمة قيد الدراسة:

الجدول (9) يبين الوسط الحسابي والوسط الفرضي واختبار (ت) لمقياس المهارات الناعمة.

المقياس	وسط حسابي	انحراف معياري	الخطأ المعياري	وسط فرضي	اختبار (ت)	مستوى الدلالة	الدلالة
المهارات الناعمة	117.894	27.377	4.441	102	26.54	0.000	معنوي

تحت مستوى دلالة (0.05).

يبين من الجدول (9) أن الوسط الحسابي للمهارات الناعمة والبالغ (117.894) هو أكبر من الوسط الفرضي للمقياس والبالغ (102) وكانت قيمة (ت) المحسوبة (26.54) بمستوى دلالة (0.000) مما يدل على وجود مستوى للمهارات الناعمة عند الطالبات، ويعزو الباحث ذلك بان طالبات التربية البدنية يتمتعن بمستوى إداري في السيطرة على أداء المهارات وبشكل إبداعي وتواصل جيد أي للمهارات الناعمة دور كبير في نجاح الأداء المهاري من خلال تحقيق الأهداف المنشودة في تقدم الإدارة في تحقيق رغبات وطموحات المسؤولية لدى الطالبات، إذ برغم المهارات الناعمة ذات صعوبة وتعد عملية شاقة لأنها تكون مباشرة مع النشاط الرياضي، إذ تعد المهارات الناعمة مؤشراً على ضرورة إدارة العمل بشكل عقلائي في الأداء

تطوير الأداء المهاري بكرة السلة بشكل خاص والألعاب الرياضية بشكل عام.

- ضرورة الاهتمام بالجانب الإداري وفقاً لكيفية إدارة المهارة بالشكل المطلوب من بدء أدائها وحتى ختام المهارة.

- ممكن إجراء بحوث أخرى على نفس المقياس لألعاب عديدة وتحقيق الاهداف البحثية من خلالها.

المصادر:

- [1] حمدي عبد الله نافع؛ إدارة الوقت من منظور إسلامي، مجلة كلية التربية: (مج 22، جامعة الإسكندرية، 2012).
- [2] نوقان عبيدات وآخرون؛ البحث العلمي-مفهومه وأدواته وإساليبه، ط6: (عمان، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 1998).
- [3] ريسان خريط مجيد؛ موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية، ج1: (البصرة مطابع التعليم العالي، 1989).
- [4] علي سلوم الحكيم؛ الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي: (الطيف للطباعة، 2004).
- [5] ليث بشير جابر؛ التنقيب بالأداء الإبداعي بدلالة المهارات الناعمة والانغماس الوظيفي لدى المشرفين الفنيين التابعين لأقسام النشاط الرياضي والمدرسي في محافظات الوسط والجنوب: (اطروحة دكتوراه، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة القادسية، 2023).
- [6] موسى النبهان؛ أساسيات القياس في العلوم السلوكية: ط1: (عمان، دار الشروق للنشر والتوزيع، 2004).
- [7] محمد صبحي حسانين؛ القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ج1، ط3: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1995).
- [8] محمد فوزي بن محمد الغامدي؛ إدارة الوقت، ط1: (الدمام-البحرين، دار الفكر للطباعة والنشر، 2018).
- [9] محمد كريم؛ إدارة الوقت، نور المعرفة للمشروعات التعليمية: (دار أسامة للنشر والتوزيع، 2014).
- [10] محمد محمود عبد الدايم، محمد صبحي حسانين؛ الحديث في كرة السلة والاسس العلمية والتطبيقية، ط2: (القاهرة، دار الفكر الغربي، 1999).
- [11] واصل جميل المؤمني؛ المناخ التنظيمي وإدارة الصراع في المؤسسات التربوية: (الأردن، دار حامد للنشر، 2006).
- [12] وجيه محجوب؛ اصول البحث العلمي ومناهجه، ط2: (دار المناهج للنشر والتوزيع، 2005).
- [13] وجيه محجوب؛ البحث العلمي ومناهجه: (بغداد، دار الكتب للطباعة والنشر، 2002).

[14] Stang D.J and Wrightsman, L.S: Dictionary of Social Behavior and Social Research Method (montery, Book-cole, publishing company, 2000, p.51.

كما ويعزو الباحث أن الخبرة في تكرار المهارة المكتسبة من خلال النشاط الرياضي الأمر الذي ساعد على إدارة الوقت بأفضل صورة فهم يعملون بمقولة " الوقت كالسيف إن لم تقطعه قطعك، وامتلاك القدرة على حل للمشكلات التي تواجه الطالبة عند أداء المهارة قبل وقوعها يساعدها ان تمتلك إدارة فاعلة للوقت . " لكي تفهم إدارة الوقت وتقوم بتطبيق أسسها ومبادئها يجب أن تعرف المشاكل التي تقابلك عند محاولة الاستفادة من الوقت بطريقة سليمة وبناء على ذلك تستطيع أن تزيد فاعليتك وكفاءتك في الإدارة السليمة للوقت " (محمد كريم: 2014، ص19). ويرى الباحث بأن كلما كانت الطالبة تمتلك مهارات ناعمة في الإدارة كان لها ايجابية في القدرة على أداء المهارات بانسيابية عالية، ان ادارة الوقت وتحديده وتنظيمه وتوزيعه توزيعاً مناسباً يؤدي الى الاستثمار الأمثل لكل لحظة فيه في ضوء توفر جدية العمل والتخطيط المناسب الذي يربط بين الأهداف التي ينبغي تحقيقها والممارسات والأساليب التي يتم تنفيذها، إذ الأولويات تضع عند اداء المهام التي من خلالها تستطيع الطالبة ان تحافظ على مستواها المهاري بدقة وحرص على أداء المهارة بشكل جيد (حمدي عبدالله نافع: 2012، ص34).

4-الخاتمة:

بعد معالجة البيانات احصائياً وعرضها في الجداول التي بينت النتائج وعلى ضوءها توصل الباحث الى الاستنتاجات التالية:

- للمهارات الناعمة علاقة ايجابية موجبة مع المهارات الأساسية لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

- المهارات الناعمة تساعد في أداء المهارات بدراية واقتصادية في اكتسابها وإبداع تام .

- تساهم المهارات الناعمة في الترابط بين مهارات كرة السلة من خلال القيادة والتواصل بين المهارات بانسيابية واقتصاد بالوقت .

في ضوء النتائج والاستنتاجات التي حصل اليها الباحث يوصي بالتالي:

- ترتبط المهارات الناعمة بأي نشاط رياضي سواء مهاري أو إداري لما لها الاهمية في تحقيق الاهداف.

- تساهم المهارات الناعمة بدرجة اكبر في الابداع والابتكار في

الملاحق :

الملحق (1) يوضح قائمة اسماء السادة الخبراء.

الاسم	اللقب العلمي	التخصص	مكان العمل
رولا مقداد عبيد	د. ا.	تعلم حركي - مبارزة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة القادسية
قاسم محمد عباس	د. ا.	بايوميكانيك - كرة سلة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة القادسية
يسرى حسون	د. ا.	تدريب - كرة السلة	كلية التربية للبنات جامعة القادسية
حيدر ناجي حبش	د. ا.	علم النفس الرياضي - كرة السلة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الكوفة
فiras كسوب راشد	د. ا.	تعلم حركي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الكوفة
وسام صلاح عبد الحسين	د. ا.	تعلم حركي - كرة السلة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء
فلاح حسن عبد الله	د. ا.	فلسفة التدريب - كرة السلة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة القادسية
محمد عبد الرحمن	د. م.	تعلم حركي - مبارزة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة القادسية
احلام نجم عبد الله	د. م.	فلسفة التدريب - كرة السلة	كلية التربية للبنات جامعة القادسية
هند محمد امين	د. م.	تعلم حركي - كرة السلة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الكوفة
حسنين بجاي	د. م.	تعلم حركي - كرة السلة	كلية التربية للبنات جامعة الكوفة



تأثير تمرينات خاصة على وفق التعلم الاتقاني المتغير بأسلوب الاكتشاف الموجه في تعلم مهارتي الاعداد والارسال الموجه للأعلى بالكرة الطائرة للطلاب

م.د نور الهدى جبار عبدالنبي ثامر¹

مديرية تربية الرصافة الثانية/قسم الاشراف الرياضي¹

(¹ mailto:noonwara602@gmail.com)

المستخلص:

هدف البحث اعداد تمرينات على وفق التعلم الاتقاني المتغير بأسلوب الاكتشاف الموجه وأثره في تعلم دقة مهارتي الاعداد والارسال الموجه من الأعلى لأفراد العينة بالكرة الطائرة للطلاب، إذ تضمن البحث على مقدمة البحث وأهميته وتم التطرق إلى طرائق التعلم التي ترشد المدرس عن الأهداف والمحتويات والأساليب والخطوات والأدوات التي تساعد على نجاحه في تعليم الطلاب للمهارات قيد الدراسة بالكرة الطائرة والتي هي ذات أداء فني معقد في لعبة الكرة الطائرة كمهارتي الاعداد والارسال الموجه للأعلى والتي تعتمد على عوامل ومتطلبات لنجاحها. مما جعل الاهتمام بفهم استراتيجية التعلم الاتقاني المتغير لأسلوب الاكتشاف الموجه تشكل أهمية كبيرة كون هذه المرحلة تؤثر على تحقيق الأداء المميز، أما مشكلة البحث أن أداء هاتين المهارتين تشكل صعوبة في التعلم وعائقاً أمام الطلاب والذي يظهر على شكل أخطاء بالأداء الاحتقاني المتغير، وهذا ما يسمى بأخطاء الأداء. ومن خلال خبرة الباحثة وملاحظتها لتعليم هذه المهارتين داخل الكليات، فقد لاحظت تنذب في مستوى دقة مهارتي الاعداد والارسال الموجه من الأعلى. إذ هدف البحث إلى اعداد تمرينات خاصة للتعلم الاتقاني المتغير وفق اسلوب الاكتشاف الموجه في تعلم دقة المهارتين قيد الدراسة، وتمثل عينة البحث طلاب المرحلة الثالثة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة الجامعة المستنصرية إذ تضمن البحث استخدام الاختبارات الخاصة لاستخراج النتائج واستنتجت الباحثة إن اعتماد التعلم الاتقاني المتغير لأسلوب الاكتشاف الموجه عمل على تعلم المهارتين قيد الدراسة لأفراد العينة.

الكلمات المفتاحية: استراتيجية التعلم الاتقاني المتغير للاكتشاف الموجه - الاعداد - الارسال الموجه من الأعلى.

1-المقدمة:

أن متطلبات وأسس الرياضة في الوقت الحاضر وما تلعبه في كافة المجالات وما لها من دور مؤثر وفعال وخاصة في الألعاب الرياضية وخاصة لعبة الكرة الطائرة للعبة الشعبية بعد كرة القدم والسلة أهمية، وأن عملية التعلم ذات أبعاد ثلاثة، تتألف من مدرس وطالب ومادة تعليمية، على أن تؤدي هذه العملية إلى تعلم الطلاب، وتنمية جوانب التعلم المختلفة المعرفية، والنفس حركية، والوجدانية، ولابد من وجود تفاعل بين المدرس والطالب والمادة التعليمية وطريقة التعلم أو الخبرات التعليمية وطريقة التعلم في أداء المهارات ترشد المدرس عن الأهداف والمحتويات والأساليب والخطوات والأدوات التي تساعد على تعليم المهارات لطلاب على أسس علمية سواء عن طريق مدرس أو طالب للنشاط الرياضي خارج الوحدة والوحدة التعليمية يعكس طبيعة هذه الوحدات التعليمية أثناء عملية الأداء والتعلم والتدريب أو المنافسات ولكن في إطار ما يعبر عنه بالمهارات المهمة والقدرة على التصرف السليم في المواقف المختلفة للمهارات بالكرة. أن لكل طريقة تدريسية أهدافها وخصائصها ومضامينها وتطبيقاتها الخاصة بها التي يلائم الفعالية والمهارة المطلوب تعلمها، وتراعي الفروق الفردية للمتعلمين والبيئة التعليمية سواء كلية أو ملاعب أو ممارسين وفق متطلبات التعليم بالكرة الطائرة حسب مواقعها وإمكاناتها واحتياجاتها لكي ينسجم مع متطلبات مهارات اللعبة والهدف المطلوب تحقيقه والتي يمكن معالجتها باستخدام الاستراتيجية التعليمية الملائم الذي يتبعها المدرب في أثناء الوحدات العملية التعليمية، وتعتمد في تطبيقها على الهدف، الموضوع وتعكس سلوكاً تعليمياً معيماً وسلوكاً خاصاً، وأن من الأهداف التي يسعى إليها وحدة التعلم بالكرة الطائرة ومهارتها الاعداد والارسال الموجهة من الأعلى هي الاحاطة بمهارات اللعبة ومعرفة القوانين التي تحكم الأداء فيها، أن المهارات الاساسية قيد الدراسة بالكرة الطائرة هذه لها أثرها المباشرة في تحقيق النقاط والفوز، لذلك تعد دراسة هذه المهارات وبيئتها الخاصة بها، أحد أهم اركان هذه الوحدة التعليمية، وتكتسب أهمية البحث باختيار استراتيجية بالتعلم الاتقاني المتغير حسب مهارة الاعداد والارسال الموجه من الأعلى وفق اسلوب الاكتشاف الموجه من قبل المدرس، فالاكتشاف الموجه تعلم استقصائي بحثي ذاتي ولكنه موجه وتحت إشراف وسيطرة المدرس، ويعتمد هذا الاسلوب على نوع من التفاعل الفكري بين المدرس والطالب لتحسين مستوى الأداء ويمكننا من تحقيق النقاط التي يسعى إليها المتعلمين وصولاً إلى التعلم المؤثر. إذ أن هناك أثر لأسلوب الاكتشاف الموجه من قبل المدرس مع التعلم الاتقاني المتغير

والأداء الحركي بالكرة الطائرة، إذ يتم عرض المهارة من قبل المدرس ويشاهدها المتعلمين من الطلاب ومن ثم عرض أهم المبدأ التي يمكن أن يستمرها المتعلم لأداء المهارات ومن بعدها يقوم المتعلمين في أداء المهارات واكتشاف أهم الأخطاء ومحاولة تجنبها وتعزيز المفاهيم الصحيحة ويتم تطبيقها عملياً وأن أهمية التدريب والتعلم الاتقاني المتغير في الكرة الطائرة فيتعلم المهارات هي جعل عملية التعلم بسرعة وإيصال المتعلم إلى مستوى جيد في الأداء ويهدف الاكتشاف الموجه إلى المعرفة العلمية والسيطرة والتحكم وتطوير الأداء الحركي والمهاري لمهارتي الاعداد والارسال الموجه من الأعلى بالكرة الطائرة لأفراد العينة من الطلاب.

مشكلة البحث:

أن قواعد الأداء الفني لمهارات الكرة الطائرة الحديثة واتقان مهاراتها العديدة وفق اساليب التعلم وطريقة العمل بها، وإن اختيار طريقة التعلم لاستراتيجية التعلم المناسبة للإتقان المهارات خاصة مهارتي الاعداد والارسال الموجه من الأعلى تلك تقع على عاتق التدريسي، والتي يجب أن يعمل على توسيع مدارك المتعلمين بما ينسجم مع نوع أداء المهارات وتطبيقها، إذ أن أداء هذه المهارات بشكل صعب وعائلاً أمامهم والذي يظهر على شكل أخطاء بالأداء وعدم السيطرة، وهذا ما يسمى بأخطاء الأداء. ومن خلال خبرة الباحثة في النشاط الرياضي كونها ملمة بلعبة الكرة الطائرة وملاحظتهما لتعليم هاتين المهارتين للطلاب، فقد لاحظت تذبذب في مستوى مهارتي (الأداء والارسال الموجه من الأعلى) بالكرة الطائرة، لذا عملت الباحثة دراسة هذه المشكلة والعمل على معالجتها باستخدام استراتيجية تعليمية بالتعلم الاتقاني المتغير على وفق اسلوب الاكتشاف الموجه الذي يعد مهماً بالنسبة إلى دقة مهارتي الاعداد والارسال والموجه من الأعلى لمعالجة المشكلة والتي يمكن طرحها حسب الأسئلة التالية:

1-إن استراتيجيات التعلم الاتقاني المتغير على وفق اسلوب الاكتشاف الموجه له تأثير في تطوير مهارتي الإعداد والارسال الموجه بالكرة الطائرة لأفراد العينة.

أهداف البحث:

1-اعداد ترميزات خاصة على وفق التعلم الاتقاني المتغير بأسلوب الاكتشاف الموجه في تعلم مهارتي الاعداد والارسال الموجه بالكرة الطائرة للطلاب.

2-معرفة تأثير التعلم الاتقاني المتغير بأسلوب الاكتشاف الموجه على دقة مهارتي الاعداد والارسال الموجه بالكرة الطائرة لأفراد العينة.

فرض البحث:

1-هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية

واجراءاتها الميدانية.

2-2 مجتمع البحث وعينته: تم تحديد مجتمع البحث وعينته

بالطريقة العمدية عن طريق الأرقام الفردية والزوجية من طلاب المرحلة الثالثة كلية التربية البدني وعلوم الرياضة الجامعة المستنصرية والعينة هي " بأنها الجزء الذي يمثل مجتمع الأصل أو تعد النموذج الذي يجري عليه الباحث مجمل محور عمله "(5: 84) إذ مثلت عينة البحث (12) طالباً من مجموع الشعبة (C) والتي عددها (33) طالباً من مجموع الشعب (B, C, D, E) وتم اختيار (12) طالباً تم اختيارهم من الشعبة (C) مثلوا نسبة (33.36%) من مجموع عينة البحث وتم تقسيمهم إلى مجموعتين المجموعة التجريبية وكان عددهم (6) طلاب والمجموعة الضابطة وكان عددهم (6) لطلاب، إذ استبعدت الباحثة (2) طالب لغرض اجراء التجربة الاستطلاعية من مجتمع الأصل وخارج العينة.

الجدول (1) يبين تجانس العينة

المتغير	وحدة القياس	الوسط	الوسيط	الانحراف	معامل الالتواء
العمر	سنة/ شهر	21,06	21,009	5,75	3,99
الطول	م/سم	171,45	172,14	1,18	0,215
الوزن	كغم	73,575	73,099	2,486	0,583

بعد ذلك تم ايجاد التجانس لأفراد العينة في المتغيرات (العمر والطول والوزن) كما يبين الجدول (2).

الجدول (2) يبين تكافؤ العينة

المتغير	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (T) المحسنة	مستوى الخطأ	الدالة
		ع	س	ع	س			
مهارة الاعداد	درجة	4.84	0.82	5.52	0.44	5.023	0.000	عشوائي
مهارة الارسال	درجة	31.07	2.84	33.3	1.76	7.042	0.000	عشوائي

جدول يبين ان العينة متكافئة في المتغيرات قيد الدراسة إذ بلغت معامل الالتواء (3±)

2-3 وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستخدمة بالبحث:

2-3-1 وسائل جمع المعلومات: (المصادر العربية والأجنبية، الشبكة الدولية للمعلومات (الانترنت)، الملاحظة والاختبارات، استمارة تفريغ البيانات).

2-3-1 الأدوات والأجهزة المستخدمة: (ملعب الكرة الطائرة قانوني، حبال طول (30) قدماً، كرات طائرات قانوني عدد (5)، أقماع عدد (8)، ساعة توقيت عدد (2)).

2-4 الاختبارات خاصة بالبحث:

أولاً: اختبار دقة إعداد الكرة (6: 199):

والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في دقة مهارتي الاعداد والارسال الموجه بالكرة الطائرة لعينة البحث.

2- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في الاختبارات البعدية قيد الدراسة.

مجالات البحث

المجال البشري: طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - الجامعة المستنصرية.

المجال الزمني: للمدة من 2024/11/17 ولغاية 2025/1/23.

المجال المكاني: ملاعب الجامعة المستنصرية.

تحديد المصطلحات:

-استراتيجية التعلم الاتقاني المتغير للاكتشاف الموجه: يعد أسلوب التعلم المتغير للاكتشاف الموجه الأسلوب الأول الذي يعمل أو يؤدي إلى إشغال الطالب في عملية الاكتشاف. وجوهر هذا الأسلوب هو العلاقة الخاصة التي تنشأ بين المدرس والمتعلم والتي من خلالها تقود الأسئلة المتتالية التي يوجهها المدرس إلى التوصل إلى الاستجابات التي يقوم بها الطالب والتي تتلاءم مع هذه الأسئلة. إن كل سؤال يوجهه المدرس يؤدي إلى استجابة واحدة صحيحة يقوم باكتشافها الطالب. إن تراكم حدوث هذه العملية. عملية التطابق بين السؤال والاستجابة. تقود اللاعب إلى اكتشاف قاعدة أو مفهوم أو فكرة معينة أو البحث عنها (1: 35).

-الأعداد لكرة الطائرة: وهي تمرير الكرة للأعلى وإلى مكان مناسب بعد استقبالها من ارسال منافس أو ضربة ساحقة أو تمريرة وغالباً ما يكون في اللمسة الثانية (2: 129).

الارسال الموجه من الأعلى: هو لإرسال المواجه من الأعلى (إرسال التنس)، يعد من أشكال مهارة الإرسال القوية الذي يشابه في الأداء الفني لمهارة الضرب الساحق من إذ نقوس الجذع والتقاء اليد بالكرة من الأعلى، ويفضل أن يتم تعلم هذا الشكل من المهارة دائماً قبل البدء بتعلم الضرب الساحق، ويمكن توجيه ضربة الإرسال بسهولة إلى ملعب الفريق المنافس (3: 57).

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث: المنهج هو " اتباع خطوات منطقية معينة في تناول المشكلات أو الظواهر أو معالجة القضايا العلمية للوصول إلى اكتشاف الحقيقة " (4: 107)، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين الضابطة والتجريبية ذات الاختبار القبلي والبعدي لملائمته طبيعة المشكلة واسلوب حلها وفق متطلبات الدراسة

الشروط:

- يشترط أداء كل مرة إرسالاً على وفق الشروط القانونية للإرسال.
- في حالة سقوط الكرة على الخط تمنح الدرجة التي في المنطقة الأعلى.

التسجيل: تسجل درجة اللاعب حسب مكان سقوط الكرة، وكما مثبت بالساحة .

2-5 التجربة الاستطلاعية: إن التجربة الاستطلاعية عبارة عن " دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على كمية صغيرة قبل قيامه ببحثه، يهدف اختبار أساليب البحث وأدواته " (8: 222)، قامت الباحثة بتجربتها الاستطلاعية بتاريخ 2024/11/18 على عينة من خارج عينة البحث، والغرض من هذه التجربة التحقق من الأمور التالية:

- معرفة المستغرق في تنفيذ الاختبارات.

- التعرف على صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة.

- تلاقي الأخطاء التي من المحتمل حدوثها في التجربة الرئيسية.

- التعرف على فريق العمل المساعد بطبيعة التجربة وكيفية تنفيذها.

2-6 الاختبارات القبليّة: تم إجراء الاختبارات القبليّة بمساعدة

فريق العمل المساعد في يوم 2024/11/19 لاختبارات مهارتي (الإعداد والإرسال من الأعلى) على المجموعة التجريبية للتمرينات، أما المجموعة الضابطة فكان الاختبار القبلي لها يوم 2024/11/20، وقد راعت الباحثة قدر الإمكان توفير الظروف نفسها التي طبقت على مجاميع الضابطة والتجريبية التي استخدمت التقليدي من جميع الجوانب المكانية والأجهزة أو الأدوات وفريق العمل المساعد.

عند إتمام الباحثة للتجربة الاستطلاعية، والاختبارات القبليّة عمدت الباحثة إلى إعداد منهج تعليمي خاصاً لإفراد المجموعة التجريبية وبعد ذلك بدء بتطبيق المنهج يوم 2024/11/21 للمجموعة التجريبية، فالمجموعة التجريبية استخدمت أسلوب التعلم الاتقاني المتغير بالأسلوب الموجه وتتكون (16) وحدة تعليمية وبواقع وحدتين تعليميتين في الأسبوع (الأحد والثلاثاء) وبزمن قدره (45) دقيقة للوحدة التعليمية. وفيما يأتي التوزيع الزمني للمنهج المقترح للوحدات التعليمية وهكذا أسلوب للتعلم الاتقاني المتغير بالأسلوب الموجه.

- عدد الأسابيع (8).

الجزء الرئيس:

- زمن الوحدة التعليمية (35) دقيقة للتمرينات المعدة.

- الزمن الكلي للوحدات التعليمية للتمرينات المعدة $(16 \times 35) = 560$ دقيقة

الغرض من الاختبار: قياس دقة أداء مهارة الإعداد بالكرة الطائرة

الأدوات اللازمة: كرات طائرة قانونية، ملعب الكرة الطائرة، حبل لا يقل عن 30 قدم، شريط قياس، شريط لاصق ملون لتخطيط الملعب.

إجراءات الاختبار:

- تخطيط منطقة الاختبار نلاحظ أن جميع المقاييس الموجودة المحسوبة بالقدم.

- يقف أثنان من المتدربين (أ) (ب) في المكان المحدد لكل منهما المبين في الشكل أدناه ويقف اللاعبان (ج) (د) مواجهين المدربين (أ) (ب) كلاً في المكان المحدد له بحيث يكون ظهرهما للحبل الذي يرتفع عن الأرض (10) قدم.

- يقوم المدرب (أ) برمي الكرة عالياً باليدين للاعب (ج) الذي يقف وظهره للحبل وعندما تصله الكرة يرفعها باليدين للأعلى لتمر من فوق الحبل وتسقط في المكان (هـ).

- في نفس الوقت يقوم المدرب (ب) واللاعب (د) بأداء نفس العمل.

مواصفات الأداء:

- يؤدي كل مختبر (10) محاولات وهو في مكانه ثم يستبدلان الأماكن يؤدي كل واحد (10) محاولات أخرى فيكون في ذلك مجموع عدد المحاولات كل مختبر (20) محاولة.

- (10) محاولات يؤديها متتالية على الجانب الأيمن و (10) محاولات يؤديها على الجانب الأيسر.

التسجيل:

- لكل مختبر (10) محاولات من كل جانب.

- مجموع عدد المحاولات بالنسبة لكل مختبر هو (20).

- يمنح المختبر درجة واحدة لكل كرة صحيحة تسقط في المنطقة المخصصة لها.

- الكرة التي تلمس الحبل أو الشبكة ولا تسقط في المنطقة المحددة لها لا يمنح المختبر عنها أي درجة.

- أي كرة يومية المدرب ولا تسقط في المستطيل (5×6) متر الذي يقف في المختبر تعاد مرة أخرى.

- الدرجة النهائية للاختبار هي (20) درجة.

ثانياً: اختبار دقة الإرسال المواجه من الأعلى (7: 161)

الغرض من الاختبار: قياس دقة الإرسال المواجه من الأعلى.

الأدوات: ملعب للكرة الطائرة، 12 كرة طائرة، شريط لاصق، شريط قياس.

مواصفات الأداء: يقوم المختبر بأداء عشر إرسالات قانونية وتعتبر كل درجة داخل هذا التقسيم عن الدرجة التي تمنح للمختبر إذا سقطت الكرة بداخل هذه المنطقة .

2-7 الاختبارات البعديّة: تم إجراء الاختبار البعدي بتاريخ 2025/1/22 لاختبارات مهارة الإعداد ومهارة الإرسال الموجه من الأعلى على المجموعة التجريبية التي استخدمت التعلم الاتقاني المتغير بأسلوب الاكتشاف الموجه، أما المجموعة الضابطة فقد كان في يوم 2025/1/23 لاختبارات مهارة الإعداد ومهارة الإرسال من الأعلى، وقد راعت الباحثة قدر الإمكان توفير الأجواء نفسها التي طبقت للاختبار القبلي ومن كافة الجوانب المكانية والأجهزة والأدوات وفريق العمل.

2-8 الوسائل الإحصائية: استخدمت الباحثة المنهج الإحصائي (spss) في معالجة الوسائل البيانات الإحصائية الخاصة وهي: (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الالتواء، T-test للعينات المترابطة).

3- عرض النتائج ومناقشتها:

3-1 عرض وتحليل نتائج قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحتسبة والجدولية ومستوى الدلالة للمجموعة الضابطة بين الاختبارين القبلي والبعدي في مهارتي الإعداد والإرسال الموجه من الأعلى:

الجدول (3) يبين قيم المتغيرات الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T) المحتسبة والجدولية ومستوى الدلالة للمجموعة الضابطة

المتغير	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (T) المحتسبة	مستوى الخطأ	الدلالة
		ع	س	ع	س			
مهارة الإعداد	درجة	4,04	2,82	6,94	3,04	5,23	0,000	معنوي
مهارة الإرسال	درجة	31,07	2,84	37,7	9,52	7,52	0,000	معنوي

أظهرت القيمة الجدولية تحت درجة حرية (14) ومستوى دلالة (0,05).

من الجدول (3) أن الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة الإعداد والإرسال الموجه من الأعلى (أداء التمرينات التعليمية للتعلم الاتقاني المتغير بالأسلوب الموجه) بلغ وسطها الحسابي للاختبار القبلي (4,04)، أما الانحراف المعياري (2,82) أما في الاختبار البعدي فكان المتوسط الحسابي (6,94) وانحراف معياري (3,04)، أما قيمة T المحسوبة (5,23)، أما مستوى الخطأ (0,000) وعند دلالة معنوية، أما مهارة الإرسال الموجه من الأعلى كان المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (31,07) وانحراف معياري (2,84) أما في الاختبار البعدي كان المتوسط الحسابي (37,7) وانحراف معياري

وقد عرض المنهاج على السادة الخبراء والمتخصصين، ينظر الملحق (1) في مجال التعلم وطرائق التدريس بلعبة الكرة الطائرة، إذ تم تعديله وتشذيبه ليخرج بالصيغة النهائية، كما مبين في الملحق (2) وعلى النحو التالي:

-القسم التحضيري: يندرج في هذا القسم المعد من قبل المدرس إلى ثلاث مراحل تعليمية رئيسة للتمرينات الخاصة لمهارتي الإعداد والإرسال من الأعلى قبل أن يدخل إلى القسم الرئيس.

1-الخطوة الأولى: يتضمن تبديل الملابس الطلاب والحضور إلى الملعب الرئيسة.

2-الخطوة الثانية: وتسمى الإعداد (الإحماء)، والقائمة على أساس تهيئة أجهزة الجسم المختلفة استعداداً للعمل الأصعب والأقوى وفق متطلبات المهارتين قيد الدراسة.

3-الخطوة الثالثة: وتتمثل بعامل الإثارة على إيقاظ القابليات على الأداء الجيد وزيادة قدرة الطلاب في الوصول إلى نتائج جيدة كشرح الواجبات المطلوبة بأسلوب شيق ومثير لأداء دقة تنفيذ المهارتين، وقد تم تقسيم هذا القسم إلى (10 دقيقة)، إذ يحتوي على الجانب الإداري والمقدمة (الإعداد العام) و(التمرينات البدنية) المهمة للمهارتين الإعداد الخاص لإدائهما بالشكل المطلوب والفعال.

-الناحية التعليمية: هذا يتم التأكيد على تعليم الأداء الجيد للمهارتين وبأسلوب وطريقة جيدة حتى تستطيع تحقيق الهدف الأساسي لإخراج درس متكامل من الناحية الفنية والعلمية والتربوية، وكانت هذه الناحية تشكل (35) دقيقة لأداء المهارات قيد الدراسة.

الناحية التطبيقية: أي عملية تطبيق ما تعلمه الطالب من الأنشطة والعمل على زيادة الجهد بما ينسجم مع مرحلة الطلاب الدراسية بدياً وذلك لأن درجة صعوبة التمرينات وأنواعها تعتمد على مستوى الطلاب البدني وكانت هذه الناحية تشكل (35) دقيقة من الجزء التطبيقي وبذلك يشكل القسم الرئيس (35) دقيقة من الوحدة التعليمية لأداء المهارتين كزمن للوحدات للتمرينات الخاصة.

-القسم الختامي: وهو الجزء الأخير من الدرس (الوحدة التعليمية لاستراتيجية التعلم الاتقاني المتغير للأسلوب الاكتشاف الموجه، والغرض منها هو تهدئة أعضاء الجسم الداخلية وإعادتها بقدر الإمكان إلى ما كانت عليه سابقاً (9: 104)، وقد كان يشكل الجزء الختامي (10) دقيقة من الوحدة التعليمية لتمرينات التعلم الاتقاني المتغير بالاكتشاف الموجه وتشمل مباراة صغيرة وتمرينات تهدئة واسترخاء لأفراد العينة.

المجموعة الضابطة: تستخدم الأسلوب التقليدي المتبع من قبل المدرس.

التطور في أداء مهارة الإعداد إلى أن استخدام التمرينات التعلم الاتقاني المتغير بالأسلوب الاكتشاف الموجه سهل التعلم لهذا أسلوب أكثر تنظيمياً من الأسلوب المتبع وأكثر ضبطاً للأداء، وهذا بالتالي أدى إلى إنجاح التعلم لهذا أسلوب.

مناقشة النتائج:

من الجداول (3، 4، 5) تبين للباحثة هذا التفوق للمجموعة التجريبية للتمرينات التعلم الاتقاني المتغير وفق أسلوب الاكتشاف الموجه إلى أن هذه الاستراتيجية لاستخدام هذا أسلوب له التأثير الفعال على الطلاب، وذلك لأن هذه الطريقة تعد من الطرق التعليمية الحديثة وفق هذه التمرينات التي يستطيع فيها الطالب التعلم للأداء والذي يتم من خلال عملية التنظيم بشكل فعال وسلسل، ويمكن للطلاب الرجوع إلى الوسائل المتاحة للعملية التعليمية داخل استخدام هذا أسلوب للتمرينات وفق أسلوب التعلم الاتقاني المتغير بالاكتشاف الموجه. إن استخدام التعلم الاتقاني المتغير بأسلوب الاكتشاف الموجه في تطوير دقة مهارتي الإعداد والأرسال الموجه من الأعلى بالكرة الطائرة يؤدي إلى نتائج أفضل، وأن استخدام هذا الأسلوب من التعلم في الكرة الطائرة يوفر الشعور بالأمن لوجود الزميل أو تصحيح الأخطاء من قبل المدرس ويزيد من التشويق ويبعد الملل، كما توصلت كامل (1981:10:98) إلى أن استخدام هذا الأسلوب للتعلم الاتقاني المتغير وفق أسلوب الاكتشاف الموجه الذي يتميز بسيطرة المدرس على الجميع يعطي نتائج أفضل عند تطبيقه على الطلاب، إن التعلم يحتاج من المدرس السيطرة الكاملة واتخاذ القرارات في فترات التعلم الأولى وهذا يساعد المتعلم بالشعر بالطمأنينة والأمان لسير التعلم وفق هذا الأسلوب بالتعلم للمهارتين.

إن المتغيرات قيد الدراسة للتمرينات وفق هذا أسلوب للتعلم الاتقاني للاكتشاف الموجه للمهارتين للمجموعة التجريبية والضابطة أظهرت نتائج في الاختبار البعدي وفق هذا أسلوب التي أظهرت فيه المجموعة التجريبية فروق معنوية للاختبارات البعدية أفضل من الأسلوب التقليدي المتبع في العملية التعليمية، أما ما أثرت متطلبات هذا أسلوب بشكل إيجابي على أداء الأداء لمهارة الإعداد بالكرة الطائرة متمشياً لما أظهرت في قيم الأرسال الموجه من الأعلى، ومن ذلك التعامل المناسب لوضعية الأداء وقاعدة ارتكاز اللاعب وما له من علاقة بالأجزاء الأخرى الخاصة بالجسم إذ يكون له الدور الفعال في الإعداد بنجاح وفعالية (11:13-14).

أما متغير دقة الأرسال الموجه من الأعلى كانت له الفروق للاختبارات البعدية معنوية وفق هذا أسلوب من المجموعة التجريبية قيد الدراسة،

(9.52)، أما قيمة T المحسوبة (7.52) أما مستوى الخطأ (0.000) وبدلالة معنوية.

الجدول (4) يبين قيم المتغيرات الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية ومستوى الدلالة للمجموعة التجريبية

المتغير	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (T) المحتسبة	مستوى الخطأ	الدلالة
		ع	س	ع	س			
مهارة الإعداد	درجة	5,52	2,3	7,16	2,53	5,23	0,000	معنوي
مهارة الأرسال	درجة	33,3	0,76	48,80	10,03	7,52	0,000	معنوي

أظهرت القيمة الجدولية تحت درجة حرية (14) ومستوى دلالة (0.05)

من الجدول (4) أن الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية الإعداد والأرسال الموجه من الأعلى (أداء التمرينات التعليمية للتعلم الاتقاني المتغير بالأسلوب الموجه) بلغ وسطها الحسابي للاختبار القبلي (5.52)، أما الانحراف المعياري (2.3) أما في الاختبار البعدي فكان المتوسط الحسابي (7.16) وانحراف معياري (2.53)، أما قيمة T المحسوبة (5.23)، أما مستوى الخطأ الجدولية (0.000) وعند دلالة معنوية، أما مهارة الأرسال كان المتوسط الحسابي (33,3) وانحراف معياري (0,76) أما في الاختبار البعدي كان المتوسط الحسابي (48.80) وانحراف معياري (10.03)، أما قيمة T المحسوبة (7.52) أما مستوى الخطأ (0.000) وبدلالة معنوية.

الجدول (5) يبين عرض وتحليل نتائج الفروق في قيمة اختبار (T) بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المهارتين قيد الدراسة لذلك يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري بين المجموعتين الضابطة والتجريبية

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة T المحتسبة	قيمة T الجدولية	الدلالة
		ع	س	ع	س			
مهارة الإعداد	درجة	6,94	3,04	7,16	2,53	7,23	0,002	معنوي
مهارة الأرسال	درجة	37,7	9,52	48,80	10,03	4,967	0,001	معنوي

من الجدول (5) إن متغير مهارة الإعداد للمجموعة الضابطة كان المتوسط الحسابي (6.94) وانحراف معياري (3.04) أما في المجموعة التجريبية فكان المتوسط الحسابي (7.16) وانحراف معياري (2.53)، أما قيمة t المحتسبة (7.23) أما الجدولية (0.002) وبدلالة معنوية، أما متغير مهارة الأرسال فكان المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (37,7) وانحراف معياري (9.52) أما في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية فكان المتوسط الحسابي (48.80) وانحراف معياري (10.03) أما قيمة T المحتسبة (4.967) أما الجدولية (0.001) وبدلالة معنوية، وتعزو الباحثة هذا

في وقائع المؤتمر العلمي للرياضة العربية وطموحاتها المستقبلية/جامعة الإمارات العربية، (1999).

[9] كمال عبدالرحمن درويش وآخرون؛ أسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد نظريات وتطبيق: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1998).

[10] عبد الله عبد الرحمن الكندي، محمد عبد الدائين؛ مدخل إلى مناهج البحث العلمي للتربية والعلوم، ط2: (الكويت، مطبعة الفلاح، 1999).

[11] آمال جابر، ومحمود إبراهيم؛ تأثير اختلاف الشدة في المتغيرات البايوميكانيكية المرتبطة بالأداء الحركي لدى اللاعبين بدولة البحرين: (بحث منشور في وقائع المؤتمر العلمي للرياضة العربية وطموحاتها المستقبلية، جامعة الإمارات العربية، (1999).

[12] كمال عبد الرحمن درويش؛ أسس فسيولوجية لتدريب كرة اليد نظريات وتطبيق: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1998).

لذلك أظهرت هذه القدرة بقوة وضرب الكرة بصورة فعالة مما أظهرت الارتقاء وبالقدرة والسرعة (أي الأداء للقدرة والسرعة)، إذ رفع المستوى الأداء المهاري لعملية الإرسال وفق هكذا أسلوب من التعلم والذي يحتاج فيه المتعلم إلى أداء فعال مؤثر وفق قوة والسرعة من خلال ذلك ما أشار إليه كمال درويش (وآخرون) لتدريب الانقباض القصير بأقصى سرعة ممكنة (12: 22).

4-الخاتمة:

على وفق النتائج التي توصلت إليها الدراسة استنتجت الباحثة التالي:
-أن اعتماد التعلم الاتقاني المتغير على وفق أسلوب الاكتشاف الموجه له الأثر على تطوير مهارة الإعداد بالكرة الطائرة لعينة البحث.

-أن اعتماد التعلم الاتقاني المتغير على وفق أسلوب الاكتشاف الموجه يعمل على تطوير مهارة دقة الإرسال للأعلى بالكرة الطائرة لعينة البحث.

على وفق الاستنتاجات التي صاغتها الباحثة تضع التوصيات التالية:
-اعتماد التعلم الاتقاني المتغير على وفق أسلوب الاكتشاف الموجه لدى أفراد العينة عند الاعتماد على مدرس المراكز التدريبية..
-اعتماد التعلم الاتقاني المتغير على وفق أسلوب الاكتشاف الموجه في تعلم مهارات أخرى في فعاليات أخرى.
-إجراء دراسات مشابهة لمهارات أخرى لفعاليات في ألعاب أخرى.

المصادر:

- [1] ظافر هاشم الكاظم، محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين؛ الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1917).
- [2] أكرم زكي؛ موسوعة الكرة الطائرة الحديثة، ط1: (عمان، دار الفكر العربي للنشر والتوزيع، 1996).
- [3] نهاد عبد زيد؛ تأثير التداخل في أساليب التمرين على تعلم مهارتي الإرسال الساحق والضرب الساحق للكرة الطائرة: (أطروحة دكتوراه/جامعة بغداد كلية التربية الرياضية، 2002).
- [4] زمام عبدالرحمن؛ تأثير التمرينات البايومترية بالطريقة التكرارية في تطوير القدرة العضلية للرجلين وقوة التصويب للاعبين كرة القدم: (مجلة المعارف، العدد 22، (95).
- [5] علي سلوم، جواد كاظم؛ الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي: (جامعة القادسية، 2004).
- [6] عبد الله عبد الرحمن الكندري ومحمد عبد الدائين؛ مدخل إلى مناهج البحث العلمي في التربية والعلوم، ط2: (الكويت، مطبعة الفلاح، 1999).
- [7] محمد صبحي حسنين وحلمي عبد المنعم . الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس، ط1، القاهرة : دار الفكر العربي، 1988
- [8] آمال جابر ومحمود إبراهيم؛ تأثير اختلاف الشدة على بعض المتغيرات اليمانيكية المرتبطة بالتوافق الحركي لدى لاعبي كرة القدم بدولة البحرين: (بحث منشور

الملاحق:

الملحق (1) يوضح قائمة بأسماء الخبراء والمختصين الذين استعانوا بهم الباحثة.

ت	الاسم الثلاثي	التخصص الدقيق	مكان العمل
1	أ.م.د علي مناتي أحمد	بايو الكرة الطائرة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – الجامعة المستنصرية
2	أ.م.د علي سبهان صخي	تعلم الكرة الطائرة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – الجامعة المستنصرية
3	م.م ثامر عامر فاخر	تعلم الكرة الطائرة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – الجامعة المستنصرية

الملحق (2) يوضح استراتيجية تدريبات على وفق التعلم الاتقاني المتغير بالأسلوب الموجه للمهارتين الاعداد والارسال الموجه لأفراد العينة

الوقت	نوع النشاط	وظائف التدريس	الإخراج	الملاحظات
15 دقيقة	القسم التحضيري الأحماء العام تمرين المفاصل الأحماء الخاص تمرين للذراعين تمرين للذراع تمرين للقدمين والذراع	أخذ الغياب، السير، الهرولة، القفز على البقعة من وضع الوقوف الذراعين جانباً تدوير الذراعين دوائر صغيرة، ثم أكبر إلى جهة الخلف والأمام (تمرين حر لأجزاء الجسم فشل الذراع إلى اليمين واليسار (تمرين حر) للذراعين	× × × × × × × × ×	الاهتمام بارتداء الطلاب الملابس المناسبة. تأكيد على تهيئة العضلات العاملة في أداء المهارتين.
20 دقيقة	القسم الرئيس الجانب التعليمي الجانب التطبيقي	يتم شرح ما موجود ضمن ورقة الواجب، توجيه تدريس الاتقاني لتعليم المتغير على الأداء وفق ورقة الواجب (المحك) المعطاة من قبل المدرس بعد تقسيم الصف إلى مجاميع وهنا يكون دور (المدرس الطالب) توصيل العمل المهارتين أو تصحيح الأخطاء من قبله عند تطبيق أداء المهارتين الاعداد والارسال الموجه للطلاب	× × × × × × × × × × × × × × × × ×	اختبار التعلم الاتقاني المتغير وفق أسلوب الاكتشاف الموجه. يجب أن يكون مبني على أسس سليمة منها. * قدرة (الطالب المدرس) على تحمل المسؤولية في إعطاء الملاحظات إلى زملاءه. * يكون لديه كفاءة وتفوق ومتعاون مع زملاءه لأداء المهارتين الاعداد والارسال الموجه.
	القسم الختامي	-تمينات استرخاء العضلات الجسم أو لعبة صغيرة لغرض التشويق والإثارة وأبعاد الملل . -تزويد الطلاب بالتغذية الراجعة والنقويم. -توزيع ورقة الواجب للمحاضرة القادمة. - تحية الانصراف.	× × × ×	-تأكيد على العمل الصحيح لأداء المهارتين. - نقل الأدوات.

المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالقلق الاجتماعي لدى لاعبي ولاعبات الريشة الطائرة في جامعة

النجاح الوطنية-فلسطين

علي إبراهيم الشيخ إبراهيم¹

طالب دكتوراه فلسفة علوم الرياضة/كلية الدراسات العليا/جامعة النجاح الوطنية/فلسطين¹

(s12370599@stu.najah.edu¹)

المستخلص:

هدف البحث الى الكشف عن العلاقة بين المساندة الاجتماعية والقلق الاجتماعي لدى لاعبي ولاعبات الريشة الطائرة. ولتحقيق ذلك اتبع الباحث المنهج الوصفي بصورته الارتباطية، مستخدماً خاصية الصدق الظاهري لتوزيع استبانة المساندة الاجتماعية واستبانة القلق الاجتماعي للرياضيين على عينة استطلاعية قوامها (30) لاعبا/ة، ولم يتم تضمينهم في عينة البحث، وفي ذلك تم تفريغ البيانات احصائياً لاستخراج صدق التحليل العاملي وثبات الاتساق الداخلي باستخدام معادلة كرو نباخ الفا، بحيث بلغت درجة الثبات الكلية لمقياس المساندة الاجتماعية (0.623%) بينما بلغت درجة الثبات الكلية لمقياس القلق الاجتماعي (0.827%)، وتم تطبيق الاستبانات بصورتها النهائية على العينة البحثية البالغ قوامها (60) لاعبا/ة من المسجلين لبرامج التربية البدنية وعلوم الرياضة والتي مثلت ما نسبته (46.15%) من مجتمع الدراسة البالغ قوامه (130) لاعبا/ة بجامعة النجاح الوطنية، ودلت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية بين المساندة الاجتماعية والقلق الاجتماعي لدى لاعبي ولاعبات الريشة الطائرة، وفي ضوء ذلك أوصى البحث بإجراء دراسات وبحوث مشابهة تساهم في التعزيز من المساندات الاجتماعية للرياضيين والوقوف للحد من ظواهر القلق الاجتماعي.

الكلمات المفتاحية: المساندة الاجتماعية، القلق الاجتماعي، لعبة الريشة الطائرة.

I . S . S . J

1-مقدمة:

ان المساندة الاجتماعية لها دور مهم في تشجيع الأفراد على مقاومة الضغوط التي تفرضها عليهم الحياة اليومية، مما يؤدي الى زيادة ثقتهم بأنفسهم واحساسهم بقيمتهم بالبيئة المحيطة وتكوين علاقاتهم الاجتماعية (عثمان، 2001) (Chu et all, 2010)، واتفقوا مع ذلك (Treppe & Masseur, 2017) (Baams et all, 2011) بأن المساندة الاجتماعية لها دور مهم في التقليل من الآثار السلبية التي يتعرض لها الأفراد في حياتهم اليومية.

وأن القلق الاجتماعي يعد اضطراب يؤثر سلباً على الأداء الاجتماعي للفرد، ويسبب في عدم نجاح الفرد اجتماعياً مما يفقده المعنى الحقيقي لتحقيق الذات، فهو يدور حول الخوف من النقد أو الاختبار، ومنها الخوف من الظهور، أو من المواجهة، أو من مقابلة الجنس الآخر، أو من التقاء الأعين، أو من الوقوع في الخطأ أمام الآخرين، أو من اكتشاف الآخرين لضعف في الفرد، وهذه المخاوف تؤدي للأفراد والطلبة الى ارتعاش اليدين، تصبب العرق، احمرار الوجنتين، واحيانا الغثيان، إذ يكون سلوكهم موضع الحكم والتقييم السلبي من الآخرين عليهم في أثناء هذه المواقف الاجتماعية (Markovitz et all, 2012)، ويؤكد ذلك (صوالحة وجلاذ، 2019) بأن القلق الاجتماعي أحد العوامل والأسباب المساهمة والتي قد تكون مسئولة عن إدمان وسائل التواصل الاجتماعي وذلك لان القلق الاجتماعي وفق تعريف الجمعية الأمريكية APA لعلم النفس خوف ملحوظ ومستمر يظهر في المواقف الاجتماعية نتيجة القلق والتوتر من التقييم السلبي للآخرين مما يسهم في تكوين مشاعر الانزواء والخجل وانخفاض مستوى التواصل الاجتماعي.

ومن وجهة النظر فان لعبة الريشة ترتبط بسمات اللاعبين وقدراتهم، لذلك أصبحت تعكس علاقاتها في ظل حداثة علوم الرياضة وبرامجها التربوية الهادفة، فهي لعبة الحركة والنشاط والملائم لجميع المستويات والفئات العمرية ذكورا واناثا، إذ أشار (يوسف، 2021) أن لعبة الريشة الطائرة اذ تعد واحدة من اهم الالعاب التي تتألف من المهارات الأساسية، والتي يشترط على المعلم او المدرب تعليمها وتوصيلها الى المتعلم او اللاعب

وتطويرها بشكل جيد من اجل تحسين الاداء المهاري له، وهذا يكون من خلال استعمال الاسلوب المناسب.

وتتجلى أهمية البحث كون المساندة الاجتماعية تعد أحد العوامل النفسية والاجتماعية المهمة التي تسهم في تعزيز الأداء الرياضي والرفاه النفسي للرياضيين، إذ توفر لهم شبكة من الدعم العاطفي والمعنوي والمادي التي تساعد على مواجهة الضغوط والتحديات المرتبطة بالتدريب والمنافسات الرياضية. إذ باعتقاد الباحث أن الرياضي الذي يحظى بمساندة فعالة من الأسرة، والمدربين، والزملاء، والجمهور يكون أكثر قدرة على التكيف مع المواقف الصعبة، وأكثر ثقة في قدراته، مما ينعكس إيجاباً على أدائه وتحقيقه للإنجازات.

وفي المقابل، يُعد القلق الاجتماعي من المتغيرات النفسية الاجتماعية التي قد تؤثر سلباً على الأداء الرياضي، إذ يرتبط بالخوف من الأداء أو الفشل أمام الآخرين، وهو ما قد يؤدي إلى ضعف التركيز، وتراجع المستوى، وتدهور النتائج الرياضية. إذ برأي الباحث أن وتيرة هذا القلق تزداد في البيئات الرياضية التنافسية التي تتسم بالضغوط العالية والتوقعات المرتفعة.

ومما سبق تبرز الحاجة إلى دراسة متكاملة توضح العلاقة بين المساندة الاجتماعية والقلق الاجتماعي والتعرف على مستوياتها لدى اللاعبين، وفهم كيفية تأثير هذين المتغيرين على أدائهم الرياضي وتعزيز الصحة النفسية للرياضيين، إذ أشارت بعض الدراسات السابقة مثل دراسة (Onder and Erdsl, 2013) التي دلت نتائجها أن المساندة الاجتماعية تنبأت بالقلق الاجتماعي وحل المشكلات ووجود علاقة سلبية بين أبعاد المساندة الاجتماعية وأبعاد القلق الاجتماعي، ودراسة (الحري، 2022) التي خلصت نتائجها أنه يمكن للمساندة الاجتماعية التنبؤ بالقلق الاجتماعي في كل الأبعاد، ودراسة (دوفي واخرون، 2020) التي توصلت نتائجها أن مستوى القلق الاجتماعي كان منخفضاً لدى طلبة الجامعة ووجود علاقة سالبة بين كل من القلق الاجتماعي والتوافق الاجتماعي، ودراسة (خضير، 2011) التي كشفت نتائجها عن وجود علاقة ارتباطية

بين القلق الاجتماعي والمساندة الاجتماعية.

مشكلة البحث:

لعبة الريشة تعد من ألعاب المضرب التي تمارس بطبيعتها في صالة مغلقة، فهي تتوقف على مدى الدعم الاجتماعي لممارسيها إذ في المقابل تتأثر بالتوترات والمظاهر الاجتماعية المقلقة، إذ تختلف عن ألعاب المضرب الأخرى أنه يجب على اللاعب أن يضرب الريشة قبل ملامسة الأرض، وايضا تتولد عند ضرب الريشة سرعة تفوق جميع الألعاب الرياضية، وان واقع المساندات الاجتماعية قائمة بحد ذاتها على الانتماء وروح المنافسة بين اللاعبين من خلال مواقف اللعب المختلفة، فهي من الممكن أن تعمل على خفض حدة المواقف التي يواجهها اللاعبين، وتخفيف الإرهاق والعبء الزائد، وأما واقع القلق الاجتماعي قائم بحد ذاته على مجموعة من الاضطرابات النفسية والفسيولوجية والتي تكون بمثابة مظاهر أو أعراض تتفاوت تبعا لشدة القلق بين اللاعبين في مواقف اللعب المختلفة، ومما سبق جاءت فكرة اجراء هذا البحث، من أجل الوقوف على طبيعة مستويات المساندة الاجتماعية والقلق الاجتماعي، ثم للبحث في التدايير العلمية إذا كانت طبيعة العلاقة منعكسة سلبيا على أداء اللاعبين، وذلك بغرض ضبط النفس والسلوك الحركي للاعبين، إذ تتمحور مشكلة البحث في معرفة العلاقة بين المساندة الاجتماعية والقلق الاجتماعي لدى لاعبي ولاعبات الريشة الطائرة.

أهداف البحث: سعى البحث عبر المنهجية العلمية لتحقيق الأهداف التالية:

- معرفة مستوى المساندة الاجتماعية لدى لاعبي ولاعبات الريشة الطائرة بجامعة النجاح الوطنية/فلسطين.
- معرفة مستوى القلق الاجتماعي لدى لاعبي ولاعبات الريشة الطائرة بجامعة النجاح الوطنية/فلسطين.
- معرفة العلاقة بين المساندة الاجتماعية والقلق الاجتماعي لدى لاعبي ولاعبات الريشة الطائرة بجامعة النجاح الوطنية/فلسطين.

-معرفة الفروق الاحصائية بين المساندة الاجتماعية والقلق الاجتماعي لدى لاعبي ولاعبات الريشة الطائرة بجامعة النجاح الوطنية/فلسطين تبعا لمتغيرات النوع الاجتماعي، بيئة

السكن، طبيعة اللعب، ممارسة اللعبة.

تساؤلات البحث:

عن التساؤلات التالية:

- ما مستوى المساندة الاجتماعية لدى لاعبي ولاعبات الريشة الطائرة بجامعة النجاح الوطنية/فلسطين؟
- ما مستوى القلق الاجتماعي لدى لاعبي ولاعبات الريشة الطائرة بجامعة النجاح الوطنية/فلسطين؟
- هل توجد علاقة بين المساندة الاجتماعية والقلق الاجتماعي لدى لاعبي ولاعبات الريشة الطائرة بجامعة النجاح الوطنية/فلسطين؟

-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المساندة الاجتماعية والقلق الاجتماعي لدى لاعبي ولاعبات الريشة الطائرة بجامعة النجاح الوطنية/فلسطين تعزى لمتغيرات النوع الاجتماعي، بيئة السكن، طبيعة اللعب، ممارسة اللعبة؟

مجالات البحث: تمثل البحث وفق أهدافه العلمية في المجالات التالية:

- المجال البشري:** اشتمل على لاعبي ولاعبات الريشة الطائرة.
- المجال المكاني:** كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة النجاح الوطنية في نابلس.
- المجال الزمني:** تم اجراء البحث بالفصل الدراسي الصيفي للعام الأكاديمي 2025/2024.

مصطلحات البحث: اشتمل البحث على المفاهيم التالية:

يعرف (Yusuf et all, 2019) المساندة الاجتماعية: بأنها درجة الشعور بالرعاية والدعم المعنوي أو المادي في سبيل مساعدة الأفراد على تكوين علاقات اجتماعية واشباع حاجاتهم.

يعرف (High & Caplan, 2009) القلق الاجتماعي: بأنه يعد من أكثر أنواع الاضطرابات المرضية انتشارا في العالم وهو حالة من التهيب التي تظهر على الفرد بسبب قصوره في المهارات الاجتماعية فهو يمثل حالة من الخوف المستمر والملحوظ، وقلق شديد يظهر لدى الأفراد في مواقف التفاعل الاجتماعي.

2-إجراءات البحث: تضمن البحث وفق طبيعة أهدافه الإجراءات العلمية التالية:

يتبين من الجدول (2) بأن متغير النوع الاجتماعي بلغ متوسطه الحسابي (1.50) وانحرافه المعياري (0.504) وقيمة معامل الالتواء (0.000)، وأن متغير بيئة العيش بلغ متوسطه الحسابي (1.78) وانحرافه المعياري (0.825) وقيمة معامل الالتواء (0.428)، وأن متغير طبيعة اللعب بلغ متوسطه الحسابي (1.48) وانحرافه المعياري (0.504) وقيمة معامل الالتواء (0.068)، وأن متغير ممارسة اللعبة بلغ متوسطه الحسابي (1.27) وانحرافه المعياري (0.446) وقيمة معامل الالتواء (1.083)، إذ بلغت نسبة الخطأ المعياري لمعامل الالتواء (0.309)، ومما سبق فإن جميع قيم معاملات الالتواء تراوحت ما بين (0.000، 1.083) وهذا يعني أنها تنحصر بين (3±) مما يشير ذلك الى تجانس العينة البحثية.

2-4 أدوات البحث: استخدم البحث مقياس المساندة الاجتماعية للرياضيين الذي طبقه (الشايب، 2023) ومقياس القلق الاجتماعي للرياضيين الذي طبقه (خطاب، 2009).

2-5 المعاملات العلمية لأدوات البحث: لجأ البحث في معاملاته العلمية الى الخصائص السيكو مترية وفق النحو التالي:

2-5-1 صدق أداة البحث (مقياس المساندة الاجتماعية):

اتبع البحث خاصية الصدق الظاهري وذلك من خلال إيجاد مدى ارتباط محتويات الاستبانة بالظاهرة البحثية، والذي شمل المقياس (53) عبارة موزعة على (7) مجالات، في حين ذلك تم تقليص العبارات والمجالات من وجهة النظر وفقا لمتغيرات البحث وفئة معينة من اللاعبين، بحيث أصبح المقياس يتضمن (15) عبارة موزعة على (5) مجالات علمية، المساندة من قبل الأسرة ولها (3) عبارات، المساندة من قبل الذات ولها (3) عبارات، المساندة من قبل جماعة الفريق ولها (3) عبارات، المساندة من قبل المدرب ولها (3) عبارات، المساندة من قبل الكلية ولها (3) عبارات.

بعد ذلك اتبع البحث خاصية صدق التحليل العاملي بنوعه الاستكشافي، ولتحقيق ذلك تم تطبيق الاستبانة على عينة استطلاعية مكونة من (30) لاعبا ولاعبة للريشة الطائرة ولم يتم تضمينهم في عينة البحث الرئيسية، بغرض جمع البيانات

2-1 منهجية البحث:

تتبع الباحث وفق هدف وطبيعة البحث المناهج العلمية التالية:

- المنهج الوصفي بصورته المسحية للتعرف على مستوى المساندة الاجتماعية والقلق الاجتماعي.

- المنهج الوصفي بصورته الارتباطية لمعرفة العلاقة بين المساندة الاجتماعية والقلق الاجتماعي.

- المنهج الوصفي بصورته التحليلية لمعرفة دلالة الفروق الإحصائية بين المساندة الاجتماعية والقلق الاجتماعي تبعا لمتغيرات النوع الاجتماعي، بيئة السكن، طبيعة اللعب، ممارسة اللعبة.

2-2 مجتمع البحث:

تكون مجتمع البحث من لاعبي ولاعبات الريشة الطائرة في جامعة النجاح الوطنية والبالغ عددهم (130) لاعبا ولاعبة قيد الدراسة الجامعية.

2-3 عينة البحث:

تم إجراء البحث على عينة عشوائية قوامها (60) لاعبا ولاعبة قيد الدراسة الجامعية، وتمثلت ما نسبته (46.15%) من مجتمع الدراسة الأصلي، والجدولين (1) و (2) توضح ذلك.

الجدول (1) يبين توزيع أفراد العينة وفق المتغيرات البحثية (ن = 60).

المتغيرات الوسيطة	توزيع المتغير	العدد	النسبة المئوية
النوع الاجتماعي	ذكر	30	50.0
	أنثى	30	50.0
	المجموع	60	100 %
بيئة السكن	قرية	28	46.7
	مدينة	17	28.3
	مخيم	15	25.0
	المجموع	60	100 %
طبيعة اللعب	فردية	31	51.7
	زوجي	29	48.3
	المجموع	60	100 %
ممارسة اللعبة	ممارس	44	73.3
	غير ممارس	16	26.7
	المجموع	60	100 %

الجدول (2) يبين وصف عينة البحث وتجانسها (ن = 60).

المتغيرات الوسيطة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	الخطأ المعياري
النوع الاجتماعي	1.50	0.504	0.000	0.000
بيئة السكن	1.78	0.825	0.428	0.428
طبيعة اللعب	1.48	0.504	0.068	0.068
ممارسة اللعبة	1.27	0.446	1.083	1.083

الى مجال المساندة من قبل الكلية والذي تضمن (4) عبارات، بحيث بلغت نسبة التباين المفسر لها (13.116%)، وفي هذا كان تشبع العبارة الأولى (0.835). وتشبع العبارة الثانية (0.729). وتشبع العبارة الثالثة (0.712). وتشبع العبارة الرابعة (0.630).

الجدول (6) يبين المجال الرابع (تشبع على 4 عبارات وبلغت نسبة التباين المفسر 10.685%)

الترقيم السابق	الترقيم الجديد	عبارات المجال الرابع	التشبع
10	11	يحفزني المدرب على الفوز في المباريات.	0903.
12	12	يحرص المدرب على توجيهي أثناء اللعب.	0820.
9	13	يشاركني المدرب مناسباتي الاجتماعية.	0.273
5	14	أثقل نقد المدرب لأدائي في اللعب.	0.310

يتضح من الجدول (6) بأن العبارات في المجال الرابع تشير الى مجال المساندة من قبل المدرب والذي تضمن (4) عبارات، بحيث بلغت نسبة التباين المفسر لها (10.685%)، وفي هذا كان تشبع العبارة الأولى (0.903). وتشبع العبارة الثانية (0.820). وتشبع العبارة الثالثة (0.273). وتشبع العبارة الرابعة (0.310).

2-5-2 ثبات أداة البحث (مقياس المساندة الاجتماعية):

اتبع البحث خاصية الثبات وذلك من خلال تطبيق استبانة مقياس المساندة الاجتماعية للرياضيين على عينة استطلاعية قوامها (30) لاعبا ولاعبة وفي هذا تم التأكد من صحة النتائج باستخدام معادلة كرو نباخ الفا بحيث بلغت درجة الثبات الكلية لمقياس المساندة الاجتماعية (0.623%) وهي درجة تحقق الغرض العلمي من البحث.

2-5-3 صدق أداة البحث (مقياس القلق الاجتماعي):

اتبع البحث خاصية الصدق الظاهري وذلك من خلال إيجاد مدى ارتباط محتويات الاستبانة بالظاهرة البحثية، والذي شمل المقياس (54) عبارة، في ذلك تم تقليص العبارات من وجهة النظر وفقا لمتغيرات البحث وفئة معينة من اللاعبين، بحيث أصبح المقياس يتضمن (15) عبارة موزعة على (2) مجالات علمية، القلق الاجتماعي وله (8) عبارات، القلق الأكاديمي وله (7) عبارات.

بعد ذلك اتبع البحث خاصية صدق التحليل العاملي بنوعه

وتفريغها احصائيا في برنامج (Spss)، مع الأخذ بعين الاعتبار مراعاة شروط اجراء الصدق التحليلي العاملي الاستكشافي لإعداد استبانة البحث في صورتها النهائية وفقا لهدف وطبيعة البحث، ويتبين ذلك من خلال الجداول التالية:

الجدول (3) يبين المجال الأول (تشبع على 3 عبارات وبلغت نسبة التباين المفسر 22.141%)

الترقيم السابق	الترقيم الجديد	عبارات المجال الأول	التشبع
8	1	يشعري وجودي مع زملائي اللاعبين بالنقطة في النفس.	0846.
7	2	يساعدني زملائي اللاعبين في رفع مستوى أدائي.	0689.
6	3	أثق في مهاراتي لوجودي مع زملائي اللاعبين.	0446.

يتضح من الجدول (3) بأن العبارات في المجال الأول تشير الى مجال المساندة من قبل جماعة الفريق والذي تضمن (3) عبارات، بحيث بلغت نسبة التباين المفسر لها (22.141%)، وفي هذا كان تشبع العبارة الأولى (0.846). وتشبع العبارة الثانية (0.689). وتشبع العبارة الثالثة (0.446).

الجدول (4) يبين المجال الثاني (تشبع على 3 عبارات وبلغت نسبة التباين المفسر 19.611%)

الترقيم السابق	الترقيم الجديد	عبارات المجال الثاني	التشبع
1	4	تشجعني أسرتي على بذل الجهد في التدريب والمباريات.	0608.
3	5	تهتم أسرتي الى انجازاتي الرياضية.	0736.
4	6	تعتمد أسرتي علي في انجاز المهام الرياضية.	0480.

يتضح من الجدول (4) بأن العبارات في المجال الثاني تشير الى مجال المساندة من قبل الأسرة والذي تضمن (3) عبارات، بحيث بلغت نسبة التباين المفسر لها (19.611%)، وفي هذا كان تشبع العبارة الأولى (0.608). وتشبع العبارة الثانية (0.736). وتشبع العبارة الثالثة (0.480).

الجدول (5) يبين المجال الثالث (تشبع على 4 عبارات وبلغت نسبة التباين المفسر 13.116%)

الترقيم السابق	الترقيم الجديد	عبارات المجال الثالث	التشبع
14	7	تقدم الكلية العون لي أثناء اللعب والتدريب.	0835.
15	8	تكافئني الكلية على الفوز في المباريات.	0729.
13	9	تطبق الكلية اللوائح على جميع اللاعبين دون استثناء.	0712.
11	10	تشاركني الكلية في وضع الخطط والبرامج التدريبية.	0.630

يتضح من الجدول (5) بأن العبارات في المجال الثالث تشير

الجدول (9) يبين المجال الثالث (تشبع على 5 عبارات وبلغت نسبة التباين المفسر 12.138%)

التشبع	عبارات المجال الثالث	الترقيم الجديد	الترقيم السابق
0857.	أرتبك إذا حصلت على جائزة أو كأس في فعالية رياضية ما.	8	15
0410.	أشعر بعدم الراحة أثناء أداء التمرين المشترك.	9	11
0.188	يتشتت انتباهي فأنسى ما أتحدث به مع اللاعبين.	10	5
0768.	أتردد في طلب المساعدة الرياضية من قبل الآخرين.	11	1
0.698	أشعر بأن زملائي في الكلية لا يحبوني	12	9

يتضح من الجدول (9) بأن العبارات في المجال الثالث تشير الى مجال القلق الاجتماعي والذي تضمن (5) عبارات، بحيث بلغت نسبة التباين المفسر لها (12.138%)، وفي هذا كان تشبع العبارة الثامنة (0.857). وتشبع العبارة التاسعة (0.410). وتشبع العبارة العاشرة (0.188). وتشبع العبارة الحادية عشر (0.768). وتشبع العبارة الثانية عشر (0.698).

2-5-4 ثبات أداة البحث (مقياس القلق الاجتماعي):

اتبع البحث خاصية الثبات وذلك من خلال تطبيق استبانة مقياس القلق الاجتماعي للرياضيين على عينة استطلاعية قوامها (30) لاعبا ولاعبة وفي هذا تم التأكد من صحة النتائج باستخدام معادلة كرو نباخ الفا بحيث بلغت درجة الثبات الكلية لمقياس القلق الاجتماعي (0.827%) وهي درجة تحقق الغرض العلمي من البحث.

2-5-5 موضوعية أدوات البحث: اتبع البحث خاصية

الموضوعية وذلك من خلال مراعاة الأسس العلمية في تصميم الاستبانة البحثية من حيث: [الصياغة الدقيقة، العبارة الملائمة، البساطة والشمولية] وفي هذا تبين أن الاستبانة على درجة علمية من الموضوعية.

2-6 تطبيق أدوات البحث: قد تم تطبيق مقياس المساندة

الاجتماعية ومقياس القلق الاجتماعي على المبحوثين بواقع (60) لاعبا ولاعبة، وتوزعت درجات الاستجابات البحثية (1-5) وفق تدرج ليكرت الخماسي: بدرجة عالية جدا ولها (5) درجات، بدرجة عالية ولها (4) درجات، بدرجة متوسطة ولها (3) درجات، بدرجة قليلة ولها (2) درجات، بدرجة قليلة جدا ولها (1) درجات.

الاستكشافي، ولتحقيق ذلك تم تطبيق الاستبانة على عينة استطلاعية مكونة من (30) لاعبا ولاعبة للريشة الطائرة ولم يتم تضمينهم في عينة الدراسة الرئيسية، بغرض جمع البيانات وتفريغها احصائيا في برنامج (Spss)، مع الأخذ بعين الاعتبار مراعاة شروط اجراء الصدق التحليلي العاملي الاستكشافي لإعداد الاستبانة في صورتها النهائية وفقا لهدف وطبيعة البحث، ويتبين ذلك من خلال الجداول التالية:

الجدول (7) يبين المجال الأول (تشبع على 5 عبارات وبلغت نسبة التباين المفسر 23.715%)

التشبع	عبارات المجال الأول	الترقيم الجديد	الترقيم السابق
0772.	أتردد بالاشتراك بالأنشطة الرياضية الجامعية خوفا من الفشل.	1	14
0587.	أستمر بالحديث مع زملائي في الكلية عن الحدث الرياضي.	2	10
0446.	أرتبك عندما يطلب مني التكلم أمام الآخرين.	3	4
0.351	أشعر بالخوف من تكوين علاقات رياضية.	4	8
0.580	أنزعج عندما يطلب مني المشاركة مع الفريق.	5	7

يتضح من الجدول (7) بأن العبارات في المجال الأول تشير الى مجال القلق الأكاديمي والذي تضمن (5) عبارات، بحيث بلغت نسبة التباين المفسر لها (23.715%)، وفي هذا كان تشبع العبارة الأولى (0.772). وتشبع العبارة الثانية (0.587). وتشبع العبارة الثالثة (0.446). وتشبع العبارة الرابعة (0.351). وتشبع العبارة الخامسة (0.580).

الجدول (8) يبين المجال الثاني (تشبع على 2 عبارات وبلغت نسبة التباين المفسر 14.178%)

التشبع	عبارات المجال الثاني	الترقيم الجديد	الترقيم السابق
0878.	أنسجم بصعوبة مع اللاعبين أثناء التمارين المشتركة.	6	12
0873.	أشعر بالحرج عندما يكون أدائي متدني.	7	6

يتضح من الجدول (8) بأن العبارات في المجال الثاني تشير الى القلق النفسي والذي تضمن (2) عبارات، بحيث بلغت نسبة التباين المفسر لها (14.178%)، وفي هذا كان تشبع العبارة السادسة (0.878). وتشبع العبارة السابعة (0.873).

الجدول (11) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومستوى المساندة (ن = 60).

الترقيم	العبرة	متوسط	انحراف	مستوى المساندة
1	يشعري وجودي مع زملائي اللاعبين بالنقطة بالنفس.	1.57	0.767	منخفض
2	يساعدني زملائي اللاعبين في رفع مستوى أدائي.	2.17	1.167	متوسط
3	أثق في مهاراتي لوجودي مع زملائي اللاعبين.	2.07	1.133	متوسط
4	تشجعني أسرتي على بذل الجهد في التدريب والمباريات.	1.97	1.235	متوسط
5	تهتم أسرتي الى انجازاتي الرياضية.	1.90	1.203	متوسط
6	تعتمد أسرتي علي في انجاز المهام الرياضية.	1.87	1.241	منخفض
7	تقدم الكلية العون لي أثناء اللعب والتدريب.	2.60	1.265	متوسط
8	تكاثني الكلية على الفوز في المباريات.	2.40	1.123	متوسط
9	تطبق الكلية اللوائح على جميع اللاعبين دون استثناء.	2.70	1.357	متوسط
10	تشاركني الكلية في وضع الخطط والبرامج التدريبية.	2.53	1.662	متوسط
11	يحفزني المدرب على الفوز في المباريات.	2.10	0.986	متوسط
12	يحرص المدرب على توجيهي أثناء اللعب.	1.80	0.879	منخفض
13	يشاركني المدرب مناسباتي الاجتماعية.	2.67	1.457	متوسط
14	أقبل نقد المدرب لأدائي في اللعب.	2.13	1.096	متوسط
مقياس المساندة الاجتماعية بلغ درجته الكلية (2.17) بمستوى متوسط				

يتضح من الجدول (11) أن درجة المتوسطات الحسابية لاستجابات أفراد العينة البحثية على عبارات استبانة المساندة الاجتماعية للرياضيين تراوحت ما بين (1.57-2.70)، وهذه القيم تشير الى أن مستوى المساندة الاجتماعية للاعبين ولاعبات الريشة الطائرة كانت ما بين منخفضة ومتوسطة، إذ أن الدرجة الكلية بلغت (2.17) والتي تدل على أن المستوى الكلي متوسط. ويعزو الباحث هذه النتيجة المتوسطة الى عدم مراعاة قيمة الدعم الاجتماعي بشكل كافي لهؤلاء اللاعبين وتقديم التحفيز الرياضي لهم، في ذلك فان المساندة والتعاون العابر بين اللاعبين واللاعبات لا يعبر عن روح جماعة اللعب، وأن الأسرة بدورها غير مبالية بمنح أفرادهم قيمة التفاعل مع الأنشطة الرياضية وخصوصا لعبة الريشة والتي من شأن هذه الأنشطة أن تعكس هوية الفرد والتفريغ عن ضغوطاتهم الاعتيادية. وهذا ما أشاروا اليه (Trepte & Masseur, 2017) (Baams et all, 2011) بأن المساندة الاجتماعية من قبل الأسرة وجماعة اللعب لها دور مهم في التقليل من

7-2 متغيرات البحث: اعتمد البحث في تصميم منهجيته

على المتغيرات التالية:

المتغيرات المستقلة: المساندة الاجتماعية والقلق الاجتماعي.

المتغيرات الوسيطة: النوع الاجتماعي، بيئة السكن، الممارسة، طبيعة اللعب.

المتغيرات التابعة: استجابات اللاعبين على الاستبانة البحثية.

8-2 المعاملات الإحصائية: استخدام الباحث المعاملات

الإحصائية المناسبة لطبيعة البحث وأهدافه وفق التالي:

(المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية والالتواء لتوزيع العينة وتجانسها، المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإيجاد مستويات المساندة والقلق الاجتماعي، المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعاملات الارتباط لإيجاد العلاقة بين المساندة الاجتماعية والقلق الاجتماعي، تحليل التباين المتعدد (ANOVA) لإيجاد دلالة الفروق الإحصائية بين المساندة الاجتماعية والقلق الاجتماعي لدى لاعبي ولاعبات الريشة تبعا لمتغيرات النوع الاجتماعي، بيئة السكن، طبيعة اللعب، ممارسة اللعبة.

3- عرض النتائج وتفسيرها:

للإجابة عن تساؤل البحث الأول والذي نصه: ما

مستوى المساندة الاجتماعية لدى لاعبي ولاعبات الريشة الطائرة بجامعة النجاح الوطنية/فلسطين؟ تم إيجاد المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات المبحوثين لكل عبارة من عبارات المقياس المرتبطة بالمساندة من قبل جماعة الفريق، الأسرة، الكلية الرياضية، المدرب. معتمدا في ذلك على معيار وضعه الباحث لتحديد المستوى. ونتائج الجدولين (10) و (11) تبين ذلك.

الجدول (10) يوضح معيار تحديد مستوى المساندة الاجتماعية لدى لاعبي ولاعبات الريشة الطائرة وفق قانون (أقصى درجة متوسط حسابي ÷ عدد المستويات).

المستوى المعيار	منخفض	متوسط	مرتفع
	0.9 - 1.80	1.90 - 2.80	2.90 - 3.80

أقصى درجة (2.70) ÷ عدد المستويات (3) = 0.9.

الجدول (13) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومستوى القلق الاجتماعي (ن = 60).

الترقيم	العبارة	متوسط	انحراف	مستوى المساندة
1	أتردد بالاشتراك بأنشطة الكية الرياضية خوفا من الفشل.	4.00	1.339	مرتفع
2	أستمر بالحديث مع زملائي بالكلية عن الحدث الرياضي.	2.43	1.455	متوسط
3	أرتبك عندما يطلب مني المشاركة مع الفريق.	4.00	1.287	مرتفع
4	أشعر بالخوف من تكوين علاقات رياضية.	4.43	1.165	مرتفع
5	أززع عندما يطلب مني المشاركة مع الفريق.	4.47	1.137	مرتفع
6	أنسجم بصعوبة مع اللاعبين أثناء التمارين المشتركة.	4.03	1.098	مرتفع
7	أشعر بالحرج عندما يكون أدائي متدني.	3.83	1.464	مرتفع
8	أرتبك إذا حصلت على جائزة أو كأس في فعالية رياضية.	4.07	1.285	مرتفع
9	أشعر بعدم الراحة أثناء أداء التمرين المشترك.	4.23	1.165	مرتفع
10	يتشتت انتباهي فأنسى ما أتحدث به مع اللاعبين.	3.97	1.299	مرتفع
11	أتردد في طلب المساعدة الرياضية من قبل الأخرين.	3.90	1.185	مرتفع
12	أشعر بأن زملائي في الكلية لا يحبوني.	4.17	1.392	مرتفع
مقياس القلق الاجتماعي بلغ درجته الكلية (3.96) بمستوى مرتفع				

يتضح من الجدول (7) أن درجة المتوسطات الحسابية لاستجابات أفراد العينة البحثية على عبارات استبانة القلق الاجتماعي للرياضيين تراوحت ما بين (2.43-4.47)، وهذه القيم تشير الى أن مستوى القلق الاجتماعي للاعبين ولاعبات الريشة الطائرة كانت مرتفعة، إذ أن الدرجة الكلية بلغت (3.96) والتي تدل على أن المستوى الكلي مرتفع.

ويعزو الباحث هذه النتيجة المرتفعة الى تأثير ظاهرة القلق الاجتماعي لهؤلاء الرياضيين وما تتبعها من آثار سلبية قائمة بحد ذاتها على اعاقه الحركة الرياضية والأنشطة لهم، في ذلك فان التوترات ومظاهر القلق لدى لاعبي ولاعبات الريشة الطائرة لا يعبر عن كمالية اللعب ولا يدل على سمة روح المنافسة، وأن مظاهر القلق من الناحية النفسية أو الاجتماعية بدورها تعكس هوية هؤلاء اللاعبين وشخصيتهم بصورة سلبية على الأفراد والمجتمع. وفي ذلك يؤكد (رضوان، 2018) بأن هناك علاقة ارتباطية بين سمة القلق والكمالية لدى الرياضيين

الآثار السلبية التي يتعرض لها الأفراد في حياتهم اليومية. ويرى هذا أيضا (Drolet and Arcand, 2013) بأن مصادر المساندة كالأسرة والأقران تلعب دوراً بارزاً في تنمية شخصية الأفراد بمختلف أبعادها، في ظل سعي اللاعب لبناء هويته الخاصة به، لذلك يجب أن يدرك القائمون على التنشئة الاجتماعية ضرورة منح لاعبي ولاعبات الريشة فرص التفاعل والمشاركة، ومساعدتهم على بناء الهوية السوية والالتزام بالقواعد الاخلاقية والاجتماعية السائدة في المجتمع.

ومن وجهة النظر فان لعبة الريشة الطائرة لعبة سهلة في مزاولتها وتداول لعبها، ولكنها صعبة المنال في اتقانها واحترافها من قبل اللاعبين واللاعبات، فهي تمارس في مساحة محدودة جدا ويتم لعبها بكرة صغيرة جدا مقارنة بتعدد مساراتها الحركية وسرعتها الكبيرة، في هذا فان قلة الاهتمام من الكلية الرياضية وذوي الاختصاص مثل المدربين نحو اللعبة وممارسيها يفقد اللعبة معناها، واتفق مع هذا (طلبة، 2022) (shanti et all, 2013) بأن رياضة الريشة احدى رياضات العاب المضرب التي تتميز بالديناميكية المستمرة مع تبادل اللاعبين لمواقف الهجوم والدفاع المختلفة للعب مما يتطلب قدرات خاصة تميزها عن غيرها والتي لو توفرت منذ النشوء لا تتيح لهم فرصة التفوق في هذا النشاط، وان رياضة الريشة الطائرة أحد الالعاب التي تمارس بصورة فردية أو زوجية التي شهدت تطورا واضحا في الآونة الأخيرة.

للإجابة عن تساؤل البحث الثاني والذي نصه: ما مستوى القلق الاجتماعي لدى لاعبي ولاعبات الريشة الطائرة بجامعة النجاح الوطنية-فلسطين؟ تم إيجاد المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات المبحوثين لكل عبارة من عبارات المقياس المرتبطة بالقلق من الجانب الأكاديمي، النفسي، الاجتماعي. معتمدا في ذلك على معيار وضعه الباحث لتحديد المستوى. ونتائج الجدولين (12) و (13) تبين ذلك.

الجدول (12) يوضح معيار تحديد مستوى القلق الاجتماعي لدى لاعبي ولاعبات الريشة الطائرة وفق قانون (أقصى درجة متوسط حسابي ÷ عدد المستويات)

المستوى	منخفض	متوسط	مرتفع
المعيار	أقل من 1.49	1.50 – 2.98	2.99 – 4.48

أقصى درجة (4.47) ÷ عدد المستويات (3) = 1.49

فلسطين؟ تم إيجاد المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعاملات الارتباط لاستجابات أفراد عينة البحث لتحديد العلاقة الارتباطية. ونتائج الجدول (14) تبين ذلك.

الجدول (14) يبين العلاقة بين المساندة الاجتماعية والقلق الاجتماعي لدى لاعبي ولاعبات الريشة الطائرة بجامعة النجاح الوطنية _ فلسطين (ن = 60)

المقياس	المتوسط	الانحراف	قيمة سبيرمان	قيمة بيرسون	الدالة
المساندة الاجتماعية	30.4	47.5	-0.598**	-0.547**	0.000
القلق الاجتماعي	9.39	11.4			

يتضح من الجدول (14) وجود علاقة ارتباطية عكسية بين المساندة الاجتماعية والقلق الاجتماعي ذات دلالة إحصائية (0.000) لدى لاعبي ولاعبات الريشة الطائرة، إذ بلغت قيمة بيرسون (-0.547**) وقيمة سبيرمان (-0.598**) وهذا يدل على قوة العلاقة الارتباطية.

ويفسر الباحث هذه العلاقة العكسية أنه كلما زادت نسبة المساندة الاجتماعية على اللاعبين واللاعبات أدى ذلك الى خفض التوترات ومظاهر القلق الاجتماعي، ومع هذا فان العكس صحيح فكلما قلت نسبة المساندة الاجتماعية على اللاعبين واللاعبات أدى ذلك الى رفع ظاهرة القلق الاجتماعي لممارسي لعبة الريشة الطائرة. ويتفق مع ذلك (Clavate & Smith, 2006) ان المساندة الاجتماعية تشير الى السلوك الذي يجعل الفرد يشعر بالثقة بالنفس والطمأنينة، ويحظى بالاحترام مما يساعده على حل مشكلاته والتأقلم مع بيئته وتلبية حاجاته الذاتية والاجتماعية. وأكد على ذلك (Ballantine & Stephenson, 2011) بأن المساندة الاجتماعية تمثل مجموعة السلوكيات التي تساعد اللاعبين في حياتهم الجامعية بصورة مباشرة على اجتياز اختباراتهم وأنشطتهم الرياضية المختلفة. وأشاروا لذلك (عبد الحميد، 2014) (سعد، 2001) بأن القلق الاجتماعي يعبر عن استجابة معرفية، وسلوكية، وانفعالية لموقف اجتماعي معين لدى الفرد، يتضمن مشاعر الضيق الاجتماعي، والتجنب الاجتماعي، والخوف من التقييم السلبي له من قبل الآخرين ومما يعتقده الآخرون عنه. مما سبق أكد أيضا (إسماعيل، 2012) بأن رياضة الريشة الطائرة تعد من الألعاب التي تحتاج الى الكثير من الوقت والمثابرة لتعلمها، فصناعة بطل الريشة الطائرة يتطلب

وذلك وفقا للاعبين واللاعبات وتبعاً لنوعية اللعب. واتفق مع ذلك أيضا (قادر وكاطع، 2022) بأن علم النفس وفروعه مثل الارشاد للاعبين تخدم حياتهم الاجتماعية والأسرية والمؤسسية، واستنتجت الدراسة خفض نسبة القلق لدى لاعبي ولاعبات الريشة الطائرة بصورة إيجابية والذي من شأنه أن يعترض ممارسة اللعبة.

ومن وجهة النظر فان لعبة الريشة الطائرة لعبة هادفة ومناسبة للصغار والكبار، ويسهم اتقانها واحترافها من قبل اللاعبين واللاعبات على تعزيز ممارسة الريشة وتداول لعبها، فهي تساعد في تكوين علاقات رياضية مع الأفراد وانعكاسها على الحياة الاجتماعية يقلل من نسبة التوترات ومظاهر القلق من مختلف النواحي المعرفية والسلوكية والاجتماعية.

وأكد ذلك (الشيخ إبراهيم، 2023) بأن الريشة الطائرة تعد لعبة تروحية هادفة يتم ممارسة انشطتها وفق اسس علمية، وتهدف الى تحسين مستوى تعلم الفرد الرياضي وتنمية قدراته البدنية والعقلية والتقدم بمستوى الاداء المهاري، وترتبط لعبة الريشة الطائرة ارتباطا وثيقا في الصحة الذهنية لدى اللاعب بحيث تستثير فكره نحو المواقف التعليمية، فهي تتطلب السيطرة الحركية والنفسية داخل الملعب، وفتيات التحرك والبقاء على الحركة إذ انها عرفت برياضة الاعصاب الهادئة.

وفي هذا أشاروا أيضا (Gard, 1996) (عبد الحسين وآخرون، 2019) بأن رياضة الريشة الطائرة تعد لعبة متكاملة وتمارس من كلا الجنسين ومناسبة بجميع الفئات العمرية، لهذا تحتاج الى جوانب بدنية ومهارية وخططية وبنية الجسم فهي تتميز باختلاف الشدة والجهد من لحظة الى اخرى، والتقاطع والتناوب في الجهد المبذول، لذلك فان الارتقاء في لعبة الريشة الطائرة والوصول بها الى المستوى الافضل هو ما يجب أن يسعى سعى اليه المدربين لهذه اللعبة، مما دعا الاتحاد الدولي للريشة الطائرة (BWF) من اجل نشر وتقدير وتطوير هذه اللعبة في جميع انحاء العالم لجعلها رياضة عالمية في متناول الجميع.

للإجابة عن تساؤل البحث الثالث والذي نصه: هل

توجد علاقة ارتباطية بين المساندة الاجتماعية والقلق الاجتماعي لدى لاعبي ولاعبات الريشة الطائرة بجامعة النجاح الوطنية-

المساندة الاجتماعية والقلق الاجتماعي لدى لاعبي ولاعبات الريشة تعزى لمتغير النوع الاجتماعي، إذ بلغت قيمة الدلالة للمساندة الاجتماعية (0.172) وقيمة الدلالة للقلق الاجتماعي (0.192) وفق تحليل التباين.

للإجابة عن تساؤل البحث الخامس والذي نصه: هل

توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المساندة الاجتماعية والقلق الاجتماعي لدى لاعبي ولاعبات الريشة الطائرة تعزى لمتغير بيئة السكن؟ تم إيجاد المتوسطات الحسابية وتحليل التباين المتعدد لاستجابات أفراد عينة البحث لتحديد الفروق الإحصائية تبعاً لمتغير بيئة السكن. ونتائج الجدولين (17) و (18) تبين ذلك.

الجدول (17) يبين المتوسطات الحسابية بين المساندة الاجتماعية والقلق الاجتماعي لدى لاعبي ولاعبات الريشة الطائرة تبعاً لمتغير بيئة السكن (ن = 60)

بيئة السكن								المتغيرات
قرية		مدينة		مخيم		الكلّي		
العدد	المتوسط	العدد	المتوسط	العدد	المتوسط	العدد	المتوسط	
28	29.7	17	31.1	15	31.0	60	30.4	المساندة الاجتماعية
28	48.6	17	43.1	15	50.4	60	47.5	القلق الاجتماعي

يتضح من الجدول (17) بأن درجة المتوسط الحسابي في متغير المساندة الاجتماعية بلغت قيمتها للقرية (29.7) والمدينة (31.1) والمخيم (30.1)، وأن درجة المتوسط الحسابي في متغير القلق الاجتماعي بلغت قيمتها للقرية (48.6) والمدينة (43.1) والمخيم (50.4)، علماً بأن المتوسط الحسابي الكلي في متغير المساندة الاجتماعية (30.4) ومتغير القلق الاجتماعي (47.5).

الجدول (18) يبين نتائج تحليل التباين المتعدد لدلالة الفروق بين المساندة الاجتماعية والقلق الاجتماعي لدى لاعبي ولاعبات الريشة الطائرة تبعاً لمتغير بيئة السكن (ن = 60)

المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة
المساندة الاجتماعية	بيئة السكن	26.985	2	13.493	0.148	0.862
	الكلي	60904.000	60			
	الخطأ	5183.948	57	90.946		
القلق الاجتماعي	بيئة السكن	126.640	2	240.217	1.897	0.159
	الكلي	143264.000	60			
	الخطأ	3583.786	57	126.640		

يتبين من الجدول (18) عدم وجود فروق دالة احصائية بين المساندة الاجتماعية والقلق الاجتماعي لدى لاعبي ولاعبات

بذل المزيد من الجهد للوصول به الى المستويات المتقدمة، لذا من الضروري استخدام الوسائل التي تثير دافعية اللاعبين نحو عملية الممارسة والابداع، من خلال بعض التدريبات ذات الطابع الترويجي المشوق والتي تتناسب مع طبيعة المرحلة السنية حتى ينجح المدرب في تحقيق اهدافه.

للإجابة عن تساؤل البحث الرابع والذي نصه: هل توجد

فروق ذات دلالة احصائية بين المساندة الاجتماعية والقلق الاجتماعي لدى لاعبي ولاعبات الريشة الطائرة تعزى لمتغير النوع الاجتماعي؟ تم إيجاد المتوسطات الحسابية وتحليل التباين المتعدد لاستجابات أفراد عينة البحث لتحديد الفروق الإحصائية تبعاً لمتغير النوع الاجتماعي. ونتائج الجدولين (15) و (16) تبين ذلك.

الجدول (15) يبين المتوسطات الحسابية بين المساندة الاجتماعية والقلق الاجتماعي لدى لاعبي ولاعبات الريشة الطائرة تبعاً لمتغير النوع الاجتماعي (ن = 60)

النوع الاجتماعي						المتغيرات
ذكور وإناث		إناث		ذكور		
المتوسط	العدد	المتوسط	العدد	المتوسط	العدد	
30.4	60	10.6	30	28.8	30	المساندة الاجتماعية
47.5	60	45.6	30	49.4	30	القلق الاجتماعي

يتضح من الجدول (15) بأن درجة المتوسط الحسابي في متغير المساندة الاجتماعية بلغت قيمتها للذكور (28.8) وللإناث (10.6) والذكور والإناث معاً (30.4)، وأن درجة المتوسط الحسابي في متغير القلق الاجتماعي بلغت قيمتها للذكور (49.4) وللإناث (45.6) والذكور والإناث معاً (47.5).

الجدول (16) يبين نتائج تحليل التباين المتعدد لدلالة الفروق بين المساندة الاجتماعية والقلق الاجتماعي لدى لاعبي ولاعبات الريشة الطائرة تبعاً لمتغير النوع الاجتماعي (ن = 60)

المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة
المساندة الاجتماعية	الجنس	166.667	1	166.667	1.916	0.172
	الكلي	60904.000	60			
	الخطأ	5044.267	58	86.970		
القلق الاجتماعي	الجنس	224.267	1	224.267	1.740	0.192
	الكلي	143264.000	60			
	الخطأ	7474.667	58	128.874		

يتبين من الجدول (16) عدم وجود فروق دالة احصائية بين

الريشة تعزى لمتغير طبيعة اللعب، إذ بلغت قيمة الدلالة للمساندة الاجتماعية (0.185) وقيمة الدلالة للقلق الاجتماعي (0.647).

للإجابة عن تساؤل البحث السابع والذي نصه: هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المساندة الاجتماعية والقلق الاجتماعي لدى لاعبي ولاعبات الر shuttlecock تعزى لمتغير ممارسة اللعبة؟ تم إيجاد المتوسطات الحسابية وتحليل التباين المتعدد لاستجابات أفراد عينة البحث لتحديد الفروق الإحصائية تبعا لمتغير ممارسة اللعبة. ونتائج الجدولين (21) و(22) تبين ذلك.

الجدول (21) يبين المتوسطات الحسابية بين المساندة الاجتماعية والقلق الاجتماعي لدى لاعبي ولاعبات الريشة الطائرة تبعا لمتغير ممارسة اللعبة (ن = 60)

ممارسة اللعبة						المتغيرات
الكلّي		غير ممارس		ممارس		
المتوسط	العدد	المتوسط	العدد	المتوسط	العدد	
30.4	60	33.8	16	29.2	44	المساندة الاجتماعيّة
47.5	60	42.3	16	49.4	44	القلق الاجتماعي

يتضح من الجدول (21) بأن درجة المتوسط الحسابي في متغير المساندة الاجتماعية بلغت قيمتها للممارسين (29.2) وغير الممارسين (33.8)، وأن درجة المتوسط الحسابي في متغير القلق الاجتماعي بلغت قيمتها للممارسين (49.4) وغير الممارسين (42.3)، علما بأن المتوسط الحسابي الكلي في متغير المساندة الاجتماعية (30.4) ومتغير والقلق الاجتماعي (47.5).

الجدول (22) يبين نتائج تحليل التباين المتعدد لدلالة الفروق بين المساندة الاجتماعية والقلق الاجتماعي لدى لاعبي ولاعبات الريشة الطائرة تبعا لمتغير ممارسة اللعبة (ن = 60)

المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة
المساندة الاجتماعية	الممارسة	253.456	1	253.456	2.965	0.090
	الكلية	80904.000	60			
	الخطأ	4957.477	58	85.474		
القلق الاجتماعي	الممارسة	594.700	1	594.700	4.855	0.032
	الكلية	143264.000	60			
	الخطأ	7104.233	58	122.487		

يتبين من الجدول (22) عدم وجود فروق دالة احصائية بين المساندة الاجتماعية والقلق الاجتماعي لدى لاعبي ولاعبات

الريشة تعزى لمتغير بيئة السكن، إذ بلغت قيمة الدلالة للمساندة الاجتماعية (0.862) وقيمة الدلالة للقلق الاجتماعي (0.159) وفق تحليل التباين.

للإجابة عن تساؤل البحث السادس والذي نصه: هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المساندة الاجتماعية والقلق الاجتماعي لدى لاعبي ولاعبات الريشة الطائرة تعزى لمتغير طبيعة اللعب؟ تم إيجاد المتوسطات الحسابية وتحليل التباين المتعدد لاستجابات أفراد عينة البحث لتحديد الفروق الإحصائية تبعا لمتغير طبيعة اللعب. ونتائج الجدولين (19) و (20) تبين ذلك.

الجدول (19) يبين المتوسطات الحسابية بين المساندة الاجتماعية والقلق الاجتماعي لدى لاعبي ولاعبات الريشة الطائرة تبعا لمتغير طبيعة اللعب (ن = 60)

طبيعة اللعب						المتغيرات
الكلبي		زوجي		فردى		
المتوسط	العدد	المتوسط	العدد	المتوسط	العدد	
30.4	60	32.1	29	28.9	31	المساندة الاجتماعية
47.5	60	46.8	29	48.1	31	القلق الاجتماعي

يتضح من الجدول (19) بأن درجة المتوسط الحسابي في متغير المساندة الاجتماعية بلغت قيمتها للعب الفردي (28.9) واللعبة الزوجي (32.1)، وأن درجة المتوسط الحسابي في متغير القلق الاجتماعي بلغت قيمتها للعب الفردي (48.1) واللعبة الزوجي (46.8)، علما بأن المتوسط الحسابي الكلي في متغير المساندة الاجتماعية (30.4) ومتغير والقلق الاجتماعي (47.5).

الجدول (20) يبين نتائج تحليل التباين المتعدد لدلالة الفروق بين المساندة الاجتماعية والقلق الاجتماعي لدى لاعبي ولاعبات الريشة الطائرة تبعا لمتغير طبيعة اللعب (ن = 60)

المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة
المساندة الاجتماعية	طبيعة اللعب	156.775	1	156.775	1.799	0.185
	الكلية	60904.000	60			
	الخطأ	5054.158	58	87.141		
القلق الاجتماعي	طبيعة اللعب	27.957	1	27.957	0.211	0.647
	الكلية	143264.00	60			
	الخطأ	7670.977	58	132.258		

يتبين من الجدول (20) عدم وجود فروق دالة احصائية بين المساندة الاجتماعية والقلق الاجتماعي لدى لاعبي ولاعبات

في ضوء أهداف الدراسة ونتائجها يوصي الباحث بالتوصيات التالية:

1-الموائمة الاجتماعية في التشجيع على ممارسة لعبة الريشة الطائرة.

2-إيلاء الأفراد والمجتمع بأهمية المساندة الاجتماعية وخطورة ظواهر القلق الاجتماعي.

3-إجراء دراسات وبحوث مشابهة تساهم في التعزيز من المساندات الاجتماعية للرياضيين والوقوف للحد من ظواهر القلق الاجتماعي.

المصادر:

- [1] إسماعيل، ندى. (2012). دراسة بعض مظاهر الانتباه وعلاقتها بمهارتي ضربة الابعاد الامامية والخلفية بالريشة الطائرة. مجلة كلية التربية الأساسية، 18 (7)، 503 - 526. كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد. العراق.
- [2] الجيزاوي، هلال. (2021). تصنيف الأدوات الخداعية للاعبين المستويات العالية في الريشة الطائرة. مجلة تطبيقات علوم الرياضة، 6 (105)، 259 - 278. كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الاسكندرية.
- [3] الحربي، حاكم. (2022). دور المساندة الاجتماعية في التنبيه بالقلق الاجتماعي وادمان الهواتف الذكية لدى طلاب المرحلة الثانوية بالمدينة المنورة. مجلة العلوم التربوية والدراسات الإنسانية، (23).
- [4] الشايب، هدى. (2023). بناء مقياس المساندة الاجتماعية للرياضيين. المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، 31 (4)، 73 - 100. كلية التربية الرياضية، جامعة بنها. مصر.
- [5] الشيخ إبراهيم، علي. (2023). مستوى تعلم بعض مهارات لعبة الريشة الطائرة وعلاقتها ببعض المتغيرات البدنية والجسمية لدى طلبة التربية الرياضية في جامعة فلسطين التقنية -خضوري. (رسالة ماجستير غير منشورة). طولكرم، فلسطين.
- [6] رضوان، بدوية. (2018). سمة قلق المنافسة الرياضية وعلاقتها بالكمالية والتحمل النفسي لدى الرياضيين. مجلة كلية التربية، 42 (4)، 105 - 216. جامعة عين شمس. القاهرة، مصر.
- [7] حليم، شيري. (2021). الإفصاح عن الذات عبر مواقع التواصل الاجتماعي والمساندة الاجتماعية والقلق الاجتماعي لدى طلبة الجامعة. مجلة كلية التربية في العلوم النفسية، 1 (45)، 15 - 102. جامعة عين شمس. القاهرة، مصر.
- [8] حمودة، دهيبة. (2017). علاقة المساندة الاجتماعية بالضغط النفسي وبعض الاضطرابات السيكوسوماتية لدى الباطلين. مجلة دراسات في علم نفس الصحة، 2 (5)، 25 - 59. جامعة الجزائر.
- [9] خطاب، عبد الودود. (2009). القلق الاجتماعي وعلاقته بالتكيف الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة تكريت. العراق.
- [10] خضير، أسماء. (2011). النموذج السببي للعلاقة بين القلق الاجتماعي وبعض المتغيرات النفسية لدى المراهقين المعاقين بصريا. (رسالة ماجستير). جامعة الزقازيق. مصر.
- [11] طلبة، احمد. (2022). تأثير استخدام الاتحاد الدولي وقت الريشة على بعض

الريشة تعزى لمتغير ممارسة اللعبة، إذ بلغت قيمة الدلالة للمساندة الاجتماعية (0.090) وقيمة الدلالة للقلق الاجتماعي (0.032) وفق تحليل التباين. وفق هذه النتائج تبين عدم وجود فروق دالة احصائية بين المساندة والقلق الاجتماعي لدى لاعبي ولاعبات الريشة الطائرة تعزى لمتغيرات النوع الاجتماعي، بيئة السكن، طبيعة اللعب، ممارسة اللعبة، ويفسر الباحث أن المساندة الاجتماعية والقلق الاجتماعي تؤثر على جميع الأفراد وليست مختصة باللعبين فقط أو اللاعبات فقط بل تمتد مصادرها على اللاعبين واللاعبات معا.

وتوصل لذلك (Trepte & Reinecke, 2013) (Trepte & Scharkow, 2016) إلى أن المساندة الاجتماعية من قبل الأسرة هي الأكثر شيوعا فهي تشعر بالمسؤولية تجاه الفرد، وتقدم لهم الدعم، وتبادل الود والاحترام، وغرس العادات والتقاليد، وتساعد في حل مشاكلهم لينشأ شخصيات متزنة ناجحة، بينما أشار أيضا (Trepte & Masseur, 2017) الى المساندة من الاصدقاء تسهم في تحقيق المساواة وتكوين العلاقات الاجتماعية لأنها شخصية مقربة للاعبين. ويرى (Tang & Yugo, 2019) بأن القلق الاجتماعي أحد الأبعاد الرئيسة لشخصية لاعبي الجامعات المتمثلة في الشعور بالإحراج وحب العزلة وقلة العلاقات الاجتماعية نتيجة عدم القدرة على التكيف الرياضي، وفق ذلك نجد العديد من الطلبة متفاديا للعلاقات الاجتماعية في العالم الطبيعي خوفا من التقييمات السلبية أو النقد أو انخفاض الثقة بالنفس.

4-الخاتمة:

في ضوء نتائج الدراسة وتفسيرها يستنتج البحث التالي:

- 1-وجود ظاهرة المساندة الاجتماعية بمستوى متوسط لدى لاعبي ولاعبات الريشة الطائرة.
- 2-وجود ظاهرة القلق الاجتماعي بمستوى مرتفع لدى لاعبي ولاعبات الريشة الطائرة.
- 3-وجود علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية بين المساندة الاجتماعية والقلق الاجتماعي.
- 4-عدم وجود فروق احصائية بين المساندة الاجتماعية والقلق الاجتماعي تبعا لمتغيرات البحث.

- Belonging and Support of Pears among Early Adolescents.* Journal International Education studies, 6 (4).
- [25] High, A. C. & Caplan, S. E. (2009). *Social anxiety and computer-mediated communication during initial interactions: implications for the hyper personal perspective.* Computers in Human Behavior, 25 (2), 475 – 482.
- [26] Gard, B. O. (1996). *Physical Training for Badminton in Taxational Federation.* England.
- [27] Green, T., Wilhelmsen, T., Wilmot's, E., Dodd, B., & Quinn, S. (2016). *Social anxiety, attributes of online communication and self-disclosure across private and public Facebook communication.* Journal Comp Hum Behave, 58, 206 – 213.
- [28] Markovitz Ky, O., Anhalt, G. E., & Lipsitz, J. D. (2012). *Haven't we met somewhere before? the effects of a brief Internet introduction on social anxiety in a subsequent face to face interaction.* Journal Behavior Research and Therapy, 50 (5), 359 – 365.
- [29] Molavi, P., Mikaela, N., Kazem, Z. (2018). *Social Anxiety and Benign and Toxic Online Self-Disclosures.* The Journal of Nervous and Mental Disease, 206 (8), 598 – 605.
- [30] Onder, B. Erdsi, H. (2013). *Analyzing the relationship between social anxiety social support and problem-solving approach of University Students.* Journal Education and science, 38 (176), 226 – 240.
- [31] Pamunkeys, G. Presto, Y. & Kumar, A. (2021). *The relationship of endurance and agility with badminton extracurricular students.* advances in health science research, volume 43, 174 – 180.
- [32] Tang, C. Yugo, M. (2019). *Depression as a Mediator Between Social Anxiety and Social Networking Addiction.* Journal Mental Health Clinical Psychology, 3 (4), 10–15.
- [33] Tao, S., Dong, Q., Pratt, M. W., Hunsberger, B., & Pincer, S. M. (2000). *Social support: Relations to coping and adjustment during the transition to university in the Peoples Republic of China.* Journal of Adolescent Research, 5(1), 123–144.
- [34] Shanti, S., Shukla, P. R., Sharma, J. & Kumar, S. (2013). *Comparison of Game Statistics between Winner and Losers in Badminton.* Research Journal of Physical Education Sciences, 1(5), 1–6, 2320– 9011.
- [35] Trepte, S., & Reinecke, L. (2013). *The reciprocal effects of social network site use and the disposition for self-disclosure. A longitudinal study.* Computers in Human Behavior, 29 (3), 1102 – 1112.
- [36] Trepte, S., & Scharkow, M. (2016). *Friends and lifesavers: القدرات الحركية الخاصة والمهارات الاساسية لناشئي الريشة الطائرة. مجلة التربية البدنية وعلوم الرياضة، 29 (3)، 1 – 29. كلية التربية الرياضية، جامعة بنها.*
- [12] عبد الحسين، وسام وحزمة، رقية ومحمود، لندا. (2019). *اسلوبي التمرين الجزئي والكلي وفاعليتهم في تعلم دقة مهارة ضربة التخليص الخلفية للاعبين الريشة الطائرة. المؤتمر العلمي الدولي الاول لنقابة الأكاديميين العراقيين، 1 (1)، 121 – 141. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة كربلاء. العراق.*
- [13] دويقي، سليم ومرصالي، حورية وتراكة، جمال. (2020). *القلق الاجتماعي وعلاقته بالتوافق النفسي والاجتماعي لدى طلبة جامعة البليدة 2 في ظل جائحة كورونا والحجر الصحي. مجلة التمكين الاجتماعي، 2 (2)، 171 – 185. الجزائر.*
- [14] سعد، خالد. (2001). *أفكار القلق الاجتماعي وعلاقته بالتفكير الذاتي في ضوء الضغط الاستثارة. مجلة الارشاد النفسي، 265، 13 – 311. كلية التربية، جامعة عين شمس.*
- [15] صوالحة، عونية وجلاد، داليا. (2019). *ادمان الانترنت وعلاقته بالقلق الاجتماعي لدى طلبة جامعة عمان الأهلية. مجلة دراسات العلوم الإنسانية والاجتماعية، 46 (2)، 313 – 333. الأردن.*
- [16] عبد الحميد، زينب. (2014). *القلق الاجتماعي وعلاقته بقوة الأنا وتقدير الذات والسلوك التوكيدي والسمات السوية واللاسوية لدى عينة من المراهقين المعاقين بصريا. مجلة كلية الآداب، 37، 135 – 200. جامعة سوهاج. مصر.*
- [17] عثمان، أحمد. (2001). *المساندة الاجتماعية من الأزواج وعلاقتها بالسعادة والتوافق مع الحياة الاجتماعية لدى طالبات الجامعة المتزوجات. مجلة دراسات نفسية وتربوية، 143، 37 – 195. كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق. مصر.*
- [18] يوسف، حدة. (2015). *المساندة الاجتماعية كعامل وقاية من الضغوط النفسية. مجلة العلوم الإنسانية، 87، 3 – 112. جامعة الجزائر.*
- [19] يوسف، رشاد. (2021). *تأثير منهج تعليمي وفق الاختبارات التتبعية المرحلية لتعلم بعض المهارات الاساسية بالريشة الطائرة للطلبات. مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية، 31 (2). كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة ذي قار.*
- [20] Ballantine, P. W., & Stephenson, R. J. (2011). *Help me, I'm fat! Social support in online weight loss networks.* Journal of Consumer Behavior, 10, 332 – 337.
- [21] Baams, L., Jonas, K. J., Utz, S., Bos, H., & van der Vorst, L. (2011). *Internet use and online social support among same sex attracted individuals of different ages.* Computers in Human Behavior, 27 (5), 1820 – 1827.
- [22] Clavate, H. & Connor-Smith, J.K. (2006). *Perceived social support, coping, and symptoms of distress in American and Spanish students.* Journal Anxiety, Stress, and Coping, 19 (1), 47 – 65.
- [23] Chu, P. S., Saucier, D. A., & Hafner, E. (2010). *Meta-analysis of the relationships between social support and well-being in children and adolescents.* Journal of Social and Clinical Psychology, 29 (6), 624 – 645.
- [24] Drolet, M. Arcand, I. (2013). *Positive Development Sense of*

How social capital and social support received in media environments contribute to well-being. Routledge Handbook of media use and well-being, 305 – 316. Routledge, London.

[37]Trepte, S., & Masseur, P. (2017). *Mutual friends' social support and self-disclosure in face-to-face and instant messenger communication.* The Journal of Social Psychology, 5, 1 – 46.

[38]Yusuf, M. Mach, M. Aisyah, S. & Syifa, L. (2019). *The Relationship between Family Social Support and Self-disclosure with Resilience to People with Acquired Physical Disability in Early Adulthood.* Advances in Social Science Education and Humanities Research, 330, 294 – 297.



فاعلية تدريبات خاصة لتطوير بعض المؤشرات البايوميكانيكية في الخطوة الأخيرة وانجاز الوثب الطويل للشباب

ا.م.د. انتصار مزهر صدام¹ ا.م.د. حيدر نوار حسين²

الجامعة المستنصرية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة¹

وزارة التربية/المديرية العامة لتربية الكرخ/2²

(¹ mailto:Entismz130@gmail.com, ² h.nawar.007 @gmail.com)

المستخلص:

تُعد القوة اللحظية والقوة السريعة من أهم القدرات البدنية المؤثرة في الإنجاز الرياضي، وخصوصاً في الفعاليات التي تتطلب أداءً انفجارياً خلال وقت قصير جداً، وتبرز أهمية هاتين القدرتين في الوثب الطويل في أنهما تمثلان الأساس في تحويل السرعة الأفقية إلى طاقة دافعة عمودية، مما يساهم في رفع مركز الثقل وتقليل زمن التلامس بلوحة النهوض، وتحقيق زاوية ارتقاء مثالية ومشكلة البحث بوجود ضعف واضح في استثمار القدرات البدنية الحاسمة، ولا سيما القوة اللحظية والقوة السريعة، أثناء الخطوة الأخيرة قبل الارتقاء. وهدف البحث التعرف على تأثير هذه التدريبات في تحسين زاوية الاستناد خلال الخطوة الأخيرة قبل الارتقاء. والتغير في عزم الوزن وارتفاع مركز ثقل الجسم (م. ث. ج) في لحظة الارتقاء استخدم الباحثين المنهج التجريبي عينة من (6) واثبين واستخدم اختبار الوثب الطويل وتم تصوير محاولات الواصلين وتصويرها واعتماد أعلى انجاز للتحليل واستنتج ان تمارينات القوة اللحظية والقوة السريعة تعمل على تطوير زاوية الاستناد وعزم الوزن للخطوة الأخيرة وارتفاع (م. ث. ج) وانجاز الوثب الطويل للشباب وادرسوا بضرورة اعتماد التمارين الخاصة بالقوة اللحظية والسريعة ضمن المناهج التدريبية لفعاليات القفز، وخاصة في مراحل الإعداد التخصصي

الكلمات المفتاحية: القوة اللحظية والسريعة - زاوية الاستناد - عزم الوزن - ارتفاع (م. ث. ج).

I . S . S . J

1-مقدمة:

اليوميكيانكية المهمة في هذه اللحظة الحاسمة، هي زاوية الاستناد التي يصنعها خط الارتكاز بين مركز ثقل الجسم والقدم، وعزم الوزن الناتج عن موقع الكتلة الجسمية بالنسبة لمحور الارتكاز. إن تحسين هذه الزاوية وتقليل العزم المقاوم يؤدي إلى رفع مركز الثقل بشكل أكثر فاعلية عند لحظة الدفع، وبالتالي تحقيق ارتفاع مثالي للجسم يسهم في زيادة مسافة الوثب وبدون تنمية القوة اللحظية والسريعة، يفقد اللاعب القدرة على تحقيق فاعلية ميكانيكية مناسبة في لحظة الدفع، وهو ما يؤثر سلباً على مسافة الوثب. ولهذا، فإن تطوير هاتين القدرتين يمثل هدفاً رئيساً في المناهج التدريبية الخاصة برياضيي الفعاليات الانفجارية. ويأمل جميع الباحثون من خلال هذه الدراسة وأهميتها بأن استخدام الأنموذج التدريبي العلمي يُمكن تطبيقه في مراحل الإعداد الفني للاعبين، بما ينسجم مع الأسس البيوميكانيكية الحديثة للأداء الرياضي ومن هنا تبرز أهمية هذا البحث بدراسة فاعلية تدريبات خاصة لتنمية القوة اللحظية في تطوير بعض المؤشرات البيوميكانيكية للخطوة الأخيرة وإنجاز افراد العينة مع متطلبات تحسين زاوية الاستناد، وتقليل عزم الوزن في الخطوة الأخيرة، ورفع ارتفاع مركز ثقل الجسم (م. ث. ج)، وصولاً إلى تحقيق أفضل إنجاز ممكن في مراحل تطوير الوثابين للطويل لفئة الشباب. كما يسعى البحث إلى تقديم إطار تدريبي علمي مدروس يعتمد على المبادئ الميكانيكية للأداء الرياضي، ويُمكن الاستفادة منه في تطوير أداء اللاعبين في المراحل التنافسية ما يسعى البحث إلى تقديم إطار تدريبي علمي مدروس على بعض المؤشرات الميكانيكية في الفعالية، ويُمكن الاستفادة في تطوير الوثابين في هذه الفعالية.

مشكلة البحث:

يُعد الوثب الطويل من الفعاليات الرياضية التي تتطلب توافر مجموعة من القدرات البدنية والميكانيكية الدقيقة، لاسيما من خلال الخطوة الأخيرة قبل الارتقاء، التي تمثل لحظة مفصلية في تحويل القوة الأفقية إلى قوة عمودية. وعلى الرغم من أهمية هذه المرحلة، إلا أن الملاحظ التي من خلال متابعة الباحثين لأداء لعدد من لاعبي فئة الشباب في فاعلية الوثب الطويل، وجود ضعف واضح في استثمار القدرات البدنية الحاسمة، ولا سيما القوة اللحظية والقوة السريعة، أثناء الخطوة الأخيرة قبل الارتقاء.

يعد الوثب الطويل من الفعاليات المركبة في ألعاب القوى، إذ يتطلب الأداء المثالي فيه تآزراً عالياً بين القدرات البدنية والمؤشرات البيوميكانيكية والتقنيات الحركية الدقيقة، وتُعد المؤشرات البيوميكانيكية مثل زاوية الاستناد، عزم الوزن، ارتفاع مركز الثقل، وزمن التلامس بلوحة النهوض من المؤشرات الحاسمة في الأداء الحركي في الوثب الطويل. فهي تعكس فاعلية استثمار القوة المنتجة من الجهاز العضلي في لحظة الدفع اللحظية. كما تسهم هذه المؤشرات في فهم نوعية العلاقة بين القدرات البدنية والحركية، وتوفر قاعدة علمية لتوجيه العملية التدريبية والتعليمية نحو الأداء الأمثل خصوصاً في المراحل النهائية من الأداء، وتحديدًا الخطوة الأخيرة قبل الارتقاء، التي تُعد لحظة انتقال حرجية بين السرعة الأفقية والدفع العمودي. وتعتمد هذه الخطوة بشكل كبير على مدى امتلاك اللاعب لمستوى عالٍ من القوة اللحظية والقوة المميزة بالسرعة، لما لها من تأثير مباشر في إنتاج القوة الفعالة عند لحظة الدفع إذ تُعد القوة اللحظية والقوة السريعة من أهم القدرات البدنية المؤثرة في الإنجاز الرياضي، وخصوصاً في الفعاليات التي تتطلب أداءً انفجارياً خلال وقت قصير جداً، مثل الوثب الطويل، الوثب العالي، أو الانطلاقات السريعة. فالقوة اللحظية تعبر عن قدرة العضلات على توليد أقصى قوة ممكنة في لحظة زمنية قصيرة جداً، وهي ضرورية لتحقيق الدفع القوي والفعال في لحظة الارتقاء. أما القوة السريعة فهي قدرة العضلات على تنفيذ الانقباض العضلي بأقصى سرعة ممكنة، وتمثل عاملاً رئيسياً في تسريع حركة الجسم وتحقيق أعلى تسارع ممكن قبل لحظة الانفصال عن الأرض. (إذ إن هناك عزوم لحظية تبذلها أجزاء الجسم لحظة بذل القوة اللحظية عند أداء القسم الرئيسي للحركة عند أداء حركات الارتقاء تتناسب مع مقادير القوة اللحظية المبذولة بالرجل عند لحظة الدفع اللحظي) (الفضلي، 2020، صفحة 50)، وتبرز أهمية هاتين القدرتين في الوثب الطويل في أنهما تمثلان الأساس في تحويل السرعة الأفقية إلى طاقة دافعة عمودية، مما يسهم في رفع مركز الثقل وتقليل زمن التلامس بلوحة النهوض، وتحقيق زاوية ارتقاء مثالية. ومن الجوانب

شهاب.

2- منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث: استخدم الباحثين المنهج التجريبي ما يتلائم ويتطابق مع مواصفات بحثهم وحل مشكلة وتحقيق أهداف الدراسة "والمنهج هو الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة واثبات الفرضيات وتحقيق الاهداف وتحديد واختيار مجتمع البحث او عينة الدراسة وضبط العوامل الخارجية المؤثرة في التجربة وتحديد مكان او زمان التجربة والاختبارات او القياسات العلمية المستخدمة." (علي و حسين، 2011، صفحة 140).

2-2 مجتمع وعينة البحث: يُعرف مجتمع البحث بأنه " جميع مفردات الظاهرة التي تقوم الباحث بدراستها، أو جميع الأفراد أو الأشخاص أو الأشياء الذين يكونون موضوع مشكلة البحث " (السعداوي و الجناحي، 2013، صفحة 30)، تم تحديد مجتمع البحث بصورة قصدية والمتمثلة مجموعة من الواثنيين الشباب عددهم (8) واختيار عينة من (6) بنسبة (75%) من مجتمع الأصل وتم ابعاد (2) للتجربة الاستطلاعية.

3-2 التوزيع الطبيعي:

الجدول (1) يبين التوزيع الطبيعي للعينة

المتغير	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
الطول	سم	178.16	3.188	178	0.329
الوزن	كغم	66.33	2.16	66.33	-0.463
العمر	سنة	16.66	5.164	17	-0.968

4-2 تكافؤ العينة:

الجدول (2) يبين التكافؤ للعينة

المتغير	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
زاوية الاستناد	درجة	67.833	2.483	67.5	0.871
عزم الوزن	نت. م	126.53	3.351	126.2	0.468
ارتفاع م. ث. ج	سم	109.16	1.722	109	0.678
انجاز الوثب الطويل	متر واجزاءه	6.22	0.069	6.23	-0.507

هذا الضعف ينعكس سلباً على زاوية الاستناد، ويؤدي إلى زيادة العزم المقاوم الناتج عن الوزن، وانخفاض ارتفاع مركز ثقل الجسم لحظة الانفصال عن الأرض، مما يؤثر بشكل مباشر على فعالية الارتقاء ويحدّ من تحقيق إنجازات مثالية. أو ان ضعف الاستفادة من القوة اللحظية والقوة السريعة في إنتاج عزم دفع فعال لحظة النهوض، يؤدي إلى انخفاض زاوية الاستناد، وزيادة العزم المقاوم الناتج عن الوزن، وانخفاض مركز ثقل الجسم (م. ث. ج) لحظة الارتقاء، وبالتالي تدني مستوى الإنجاز في الوثب. وإن هذا الخلل يشير إلى وجود قصور في المناهج التدريبية التقليدية المعتمدة، والتي قد لا تراعي تنمية القدرات البدنية الدقيقة المرتبطة باللحظات الحاسمة من الأداء، ولا تعتمد على أسس بيوميكانيكية حديثة. ومن هنا تنبثق مشكلة البحث وعمل الباحثين على ايجاد حلول علمية وعملية بتدريبات خاصة لتنمية القوة اللحظية والقوة السريعة في تطوير زاوية الاستناد، وعزم الوزن، وارتفاع مركز ثقل الجسم، وتحسين إنجاز الوثب الطويل لدى الشباب.

أهداف البحث:

1- تصميم تدريبات خاصة تهدف إلى تنمية القوة اللحظية والقوة السريعة لدى لاعبي الوثب الطويل من فئة الشباب.
2- التعرف على تأثير هذه التدريبات في تحسين زاوية الاستناد خلال الخطوة الأخيرة قبل الارتقاء. والتغير في عزم الوزن وارتفاع مركز ثقل الجسم (م. ث. ج) في لحظة الارتقاء. بعد تطبيق المنهج التدريبي.

فرض البحث:

1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية في مؤشرات (زاوية الاستناد، عزم الوزن، ارتفاع مركز ثقل الجسم، وإنجاز الوثب الطويل) ولصالح القياس البعدي.

مجالات البحث:

المجال البشري: متسابقو الواثنيين الطويل الشباب محافظة بغداد.

المجال الزمني: من 2025/3/1 لغاية 2025/6/1.

المجال المكاني: بغداد المركز الوطني لرعاية الموهوبة الرياضية/وزارة الشباب والرياضة، ملعب المرجوم علي حسين

زاوية الاستناد (Angle of Support) هي الزاوية التي يصنعها الخط الواصل من مركز ثقل الجسم إلى نقطة ارتكاز القدم على الأرض مع السطح الأفقي أثناء الخطوة الأخيرة قبل الارتقاء. تم حساب الإزاحة الزاوية المقطوعة لمرحلة من خلال تحديد مسار الجسم من لحظة الاستناد من خلال برنامج خاص بالزاوية زاوية الميل (θ) بين مركز الكتلة وخط الارتكاز.

المسافة الأفقية بين الخط العمودية (d) بين مركز الثقل ومحور القدم الأمامي في لحظة ملامسة الأرض تم حساب المسافة المقطوعة قبل الارتقاء من خلال احتساب المسافة الأفقية في الصورة وتحويلها على ما يعادلها بمقياس الرسم.

ارتفاع مركز ثقل الجسم. تم حساب ارتفاع مركز ثقل الجسم في لحظة الدفع عند لحظة ترك القدم الأرض من خلال احتساب المسافة العمودية في الصورة وتحويلها على ما يعادلها بمقياس الرسم.

2-8 استخراج عزم الوزن للخطوة الأخيرة قبل النهوض:

-عزم الوزن للخطوة الأخيرة قبل النهوض.
الخطوة الأولى نحسب العزم = ك × ج $(W = m \times g)$.
الخطوة الثانية نحسب عزم الوزن المقاوم $w \times d = \sin(\theta) \times t$.

$t =$ العزم المقاوم الناتج عن الوزن $(N \cdot m)$.
 $w =$ وزن الجسم $m \cdot g$ (نيوتن).
 $d =$ المسافة العمودية بين مركز الثقل ومحور الارتكاز (متر)
 $\theta =$ زاوية الميل بين مركز الكتلة وخط الارتكاز في اللحظة الأخيرة قبل الارتقاء

2-9 التجربة الاستطلاعية:

اجرى الباحثان تجربة استطلاعية للاختبارات في وزارة الشباب ملعب المرحوم علي حسين بتاريخ 2025/3/12 وذلك للتأكد من عمل الكاميرا ومن ملائمة التصوير لاستخراج المتغيرات وتحديد الابعاد على عينة من (2) من واثنين من مجتمع الأصل وخارج العينة. و تلافي الصعوبات التي قد تواجهها في التجربة الرئيسية .

2-5 وسائل جمع المعلومات وجمع البيانات والادوات والاجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

2-5-1 وسائل جمع المعلومات وجمع البيانات والادوات:

(والمراجع العربية والاجنبية، المقابلات الشخصية، الشبكة الدولية (الانترنت)، الاختبار والقياس).

2-5-2 الاجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

(كاميرة تصوير فيديو نوع (Casio Ex-Zr10) سرعتها 240 ص/ثا)، جهاز حاسوب لابتوب نوع (DELL)، برنامج (kinovea) للتحليل الحركي، شريط قياس، شواخص عدد 12، ساحة وثب طويل، ساعة توقيت، جهاز مولتجم، كرات طبية).

2-6 الاختبار والقياس المستخدمة بالدراسة:

1-اختبار انجاز الوثب الطويل: (حمزة، 2014، صفحة 99).

الغرض من الاختبار: قياس المسافة والأداء الفني.

أدوات الاختبار: شريط قياس، لوحة الارتقاء

وصف الاختبار: يعتمد المختبر بالركض مسافة (45) متر تقريبا وهي مسافة الاقتراب ثم يعتمد بالارتقاء على أن لا يتجاوز لوح الارتقاء لأطول مسافة ممكنة.

تعليمات الاختبار:

-أن لا يتجاوز المختبر لوحة الارتقاء.

-الهبوط بالقدمين.

- تقاس مسافة الوثبة بين لوح الارتقاء إلى اقرب اثر إلى لوح الارتقاء تركه المختبر بأي جزء من جسمه في الحفرة.

-لكل مختبر ثلاث محاولات تسجل الأفضل.

التسجيل: تقاس المسافة بالمتر واجزاءه.

2-7 التحليل البيو ميكانيكي:

تم نصب كاميرة الفيديو و وضعها على حامل ثلاثي آذ تم تحديد الإبعاد المناسبة لا مكان الكاميرة بحيث تقع عموديا على منتصف المستوى الفراغي لحركة الوثاب وامام لوحة النهوض بارتفاع (125) سم على بعد 8 متر وتم وضع مقياس الرسم (1 متر) على مجال الركض تم تصوير ثلاث محاولات لكل واثنى واعتماد الاعلى انجاز للتحليل البيو ميكانيكي.

-استخدام حركات مشابهة لحركات الوثب (مثل القفزات العمودية السريعة، الدفع الأحادي للرجل، تمارين Plyometric).

-تفعيل الزوايا الحرجة لمفاصل الورك والركبة والكاحل لمحاكاة لحظة الدفع الفعلي في الوثب.

ثانيًا: تمارين للقوة المميزة بالسرعة:

-سرعة الأداء هي الأساس، حتى مع مقاومة معتدلة (40%-60% من أقصى حمل).

-التركيز على التسارع السريع للحركة وليس فقط على الانقباض العضلي القوي.

-عدد تكرارات متوسط إلى مرتفع (8-12 تكرارًا) لتحسين الاستجابة العصبية العضلية.

-الراحة بين المجاميع قصيرة نسبيًا (30-60 ثانية) لتحفيز التحمل العضلي السريع.

-التنوع في نوعية التمارين (مثل القفز المتغير، الانطلاقات، مقاومة شريط مطاطي، الكرات الطبية).

-ارتباط التمرين بزوايا ووضعيات حركية قريبة من الوضع الفعلي للأداء الرياضي.

2-12 الاختبارات البعيدة: أجرى الباحثان الاختبارات البعيدة بنفس الية الاختبارات القبلية بتاريخ 2025/5/21 بمساعدة فريق العمل المساعد وبنفس الية الاختبار القبلي.

2-13 الوسائل الإحصائية: لتحقيق أهداف البحث وفروضه. استخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية SPSS والقوانين الإحصائية (الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء و الوسيط و اختبار (t) للعينات المتناظرة وللعينات غير المتناظر

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها: عرض الباحثين نتائج القياسات القبلية والبعيدة لعينة البحث، من خلال عرض الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في جداول توضيحية بعد إجراء العمليات الإحصائية اللازمة لها، وذلك لسهولة ملاحظة النتائج، فضلاً عن إجراء المقارنة بين الاختبار القبلي والبعدي لمعرفة واقع الفروق ودلالاتها الإحصائية، على وفق المنظور العلمي الدقيق، من أجل تحقيق أهداف البحث وفروضه.

2-10 الاختبارات القبلية: تم إجراء الاختبارات القبلية بتاريخ 2025/3/19 في الساعة (5) عصراً وبمساعدة فريق العمل المساعد على عينة البحث اذ قام الباحثان بنصب الكاميرة وإجراء الاختبارات و بتهيئة الاستثمارات الخاصة بأسماء العينة لتسجيل البيانات الخاصة بالاختبارات بالإنجاز وإيجاد التوزيع الطبيعي و التجانس بمتغيرات البحث

2-11 التجربة الرئيسية:

-بدأ تنفيذ تدريبات خاصة لتنمية القوة اللحظية والسريعة للمجموعة التجريبية بتاريخ 2025/3/26 ولغاية 2025/5/14

-عدد الوحدات (16) التي طبق بها القوة اللحظية والسريعة على المجموعة التجريبية بمعدل (2) وحده اسبوعية لمدة (7) اسبوع وزمن الواحدة (60) دقيقة. بواقع وحدتين اسبوعياً (الأحد والأربعاء) من كل أسبوع وقد استخدم الباحثان الطريقة الفترية المرتفعة الشدة .

ت-نُفذ التمارين على أرضية صلبة وغير زلقة لتوفير الاستقرار. والإحماء الجيد ضروري قبل بدء هذا النوع من التمارين لتقليل خطر الإصابة. وإجراء التمارين تحت إشراف تدريبي متخصص لضبط الشدة والحركات بدقة.

-التدرج التدريبي مطلوب، بدايةً من التمارين خفيفة المقاومة وصولاً إلى التمارين عالية الشد

-التركيز على القدرات البدنية الأساسية مثل القوة والقوة السريعة والانفجارية، من خلال أنشطة تعتمد على الدمج بين السرعة والقوة.

أولاً: تمارين القوة اللحظية:

-زمن الأداء قصير جداً (0.2-0.5 ثانية) لضمان استثارة الألياف العضلية السريعة.

-شدة التمرين عالية إلى شبه قصوى (85%-100% من الحد الأقصى للجهد).

-عدد التكرارات قليل (من 3 إلى 6 تكرارات في المجموعة) لتجنب الإرهاق وفقدان الانفجارية.

-فترات الراحة طويلة نسبياً بين التكرارات والمجاميع (2-3 دقائق) لضمان تعافي الجهاز العصبي.

أعلى في توزيع القوة وتقليل الحمل الزائد على المفاصل خلال الخطوة الأخيرة. هذا التغير يعكس تحسناً في آلية الحركة وتتسقها، وهو ما يمكن ربطه بتطور في القدرات العصبية- العضلية الناتج عن التمرينات الخاصة بالقوة للحظية والسريعة. وانخفاض عزم الوزن دليل على تحسن في القدرة على السيطرة على وضعية الجسم أثناء الخطوة الأخيرة قبل الارتكاز. وهو نتيجة التمرينات الخاصة ساعدت على تقوية العضلات المسؤولة عن السيطرة والتوازن، ما قلل من الارتخاء أو الميلان الزائد للجذع والساق، لان العزم الزائد في المرحلة الأخيرة قد يؤدي إلى فقدان الاستقرار وتقليل فعالية الدفع الأرضي، لأنه قوة معيقة للحركة وبالتالي قلّ عزم الوزن المؤثر سلباً. وهنا يؤكد صريح عبد الكريم ان " الأساس العلمي للاستفادة من نتائج تدريبات القوة للحظية هو ان يستخدم المدرب كل الوسائل التدريبية التي تساعد الرياضي على المحافظة على مسافة الركض بمستوى عالي من الاداء والتحمل او تحسينها ليستطيع من تحقيق اكبر مع الاحتفاظ بمقادير الدفع اللحظي بدون تغير " (الفضلي، 2020، صفحة 55).

اما نتائج ارتفاع مركز ثقل الجسم (م. ث. ج) يشير هذا الارتفاع إلى تحسن في القدرة على تحويل الطاقة الأرضية إلى طاقة رأسية أثناء الإقلاع. زيادة ارتفاع م. ث. ج تعني قدرة أكبر على القفز وتحقيق مسافة أطول، ما يعكس تطور القوة الانفجارية للساقين. كما يُعد دليلاً على فعالية التمرينات في تحسين التقنية الحركية والتحكم بالجسم. فارتفاع مركز الثقل يشير إلى زيادة في القوة الانفجارية الناتجة عن التمرينات المركزة على الدفع الرأسي، وتطور التنسيق العصبي العضلي. فالتمرينات ساهمت في تحسين قدرة العضلات على التقلص بسرعة وكفاءة، مما أدى إلى رفع م. ث. ج بدرجة أعلى أثناء مرحلة الطيران. ويؤكد (Tidow 1990) أن رفع مركز الثقل أثناء الإقلاع هو أحد المؤشرات الأساسية على نجاح الوثبة، ويعتمد على القوة للحظية وتوقيت الدفع (Tidow, 1990, pp. 27-35).

اما إنجاز الوثب الطويل فان هذا التحسن الكبير في الإنجاز النهائي للوثب الطويل يُعتبر دليلاً مباشراً على كفاءة البرنامج التدريبي المستخدم. فزيادة الإنجاز هي نتيجة تراكمية لتطور كل

3-1 عرض نتائج تطوير زاوية الاستناد وعزم الوزن للخطوة الاخيرة وارتفاع (م. ث. ج) وإنجاز الوثب الطويل وتحليلها:

الجدول (3) يبين نتائج القياسات القبليّة والبعدية والفروق بينهما لعينة البحث

المتغير	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ف	ع ف	قيمة (T)	مستوى الخطأ
	س	ع	س	ع				
زاوية الاستناد	67.833	2.483	72.66	1.366	4.833	1.169	10.127	0.000
عزم الوزن	126.53	3.351	118.83	4.215	7.701	3.217	5.863	0.002
ارتفاع م. ث. ج	109.16	1.722	111.50	2.073	2.333	1.023	5.535	0.003
إنجاز الوثب الطويل	6.22	0.069	6.338	0.080	0.118	0.014	19.692	0.000

3-2 مناقشة نتائج تطوير زاوية الاستناد وعزم الوزن للخطوة الاخيرة وارتفاع (م. ث. ج) وإنجاز الوثب الطويل:

تؤكد النتائج الإحصائية أن التدريبات الخاصة التي استهدفت تنمية القوة للحظية والسريعة قد أثّرت عن تحسينات واضحة في جميع المتغيرات البيوميكانيكية المدروسة، والتي بدورها انعكست إيجاباً على إنجاز الوثب الطويل. هذا يعزز من أهمية تصميم برامج تدريبية نوعية تركز على القوة التخصصية ذات العلاقة المباشرة بالأداء المهاري. ففي زاوية الاستناد يشير هذا التحسن الكبير في زاوية الاستناد إلى فاعلية التمرينات في تعزيز التحكم الجسدي أثناء لحظة الارتكاز الأخيرة قبل الطيران في الوثب الطويل. فزاوية الاستناد المثلّي في النمط الحركي وتسهم في تحسين انتقال القوة الأفقية إلى قوة عمودية، تحسن مما يساعد على زيادة الدفع والانطلاق لذلك عملت هذه المجموعة من التدريبات على ارتفاع زاوية الاستناد من خلال تنمية القوة السريعة والحظية للعضلات العاملة على مفصل الورك والركبة والكاكل، مما يزيد من القدرة على دفع الأرض بزوايا مثالية أثناء المرحلة الأخيرة للارتكاز. وبالتالي ان التدريب النوعي أدى إلى تحسين التحكم في وضعية الجسم عند الارتكاز والدفع، مما يساعد على ضبط زاوية الركبة والحوض وتحقيق دفع أكبر بزوايا مناسبة. و يشير (Hay, 1993) إلى (أن زاوية الإسناد المثلّي تلعب دوراً جوهرياً في تحويل السرعة الأفقية إلى قوة عمودية تؤثر بشكل مباشر على الارتفاع والإنجاز في الوثب الطويل) (Hay, 1993، صفحة 128) .

واظهرت النتائج انخفاض عزم الوزن وهو ما يشير إلى كفاءة

المناهج التدريبية لفعاليات القفز، وخاصة في مراحل الإعداد التخصصي.

2-تصميم تدريبات بيوميكانيكية موجهة تستهدف تطوير المتغيرات الحيوية (زاوية الاستناد، عزم الوزن، ارتفاع مركز الثقل) لأنها تمثل عوامل مؤثرة مباشرة في الأداء.

3-تطبيق اختبارات تحليل الأداء البيوميكانيكي بشكل دوري لقياس التطور الحركي والفني ومتابعة تأثير التدريبات التخصصية.

4-الاهتمام بالجانب التقني إلى جانب الجانب البدني في تدريبات الوثب الطويل، لأن الأداء الأمثل يتطلب توازناً بين القوة والتقنية.

5-استخدام أدوات وتقنيات حديثة مثل التصوير البطيء والتحليل الرقمي لمتابعة تأثير التدريبات على التكنيك الحركي للرياضيين.

6-توسيع الدراسة لتشمل فئات عمرية ومهارية مختلفة لمعرفة مدى تأثير هذه التمرينات على الرياضيين ذوي المستويات المختلفة.

المصادر:

- [1] Bridgett, L. A., & Linthorne, N. P. (2006). *Changes in long jump take-off technique with increasing run-up speed*. . Journal of Sports Sciences, 24(8).
- [2] Hay, J. G. (1993). . *The biomechanics of the triple jump: A review*. Journal of Sports Sciences, 11(4).
- [3] Tidow, G. (1990). *Model technique analysis sheets – Long jump*. New Studies in Athletics, 5(2).
- [4] موسوعة التطبيق العملي للقوانين الميكانيكية في (2020). ع. ص. الفضلي مركز الكتاب للنشر: القاهرة. علوم الرياضة.
- [5] تأثير برنامج تدريبي على وفق القوى الداخلية والخارجية (2014). ع. ح. حمزة في تطوير بعض القدرات البدنية والمتغيرات البيوميكانيكية المؤثرة في انجاز كلية التربية -الجامعة المستنصرية .اطروحة دكتوراه .لاعي الوثب الطويل الاساسية.
- [6] البحث العلمي، اساسيات ومناهج، (2011). م. حسين & ج. س. علي، دار الضياء للطباعة: النجف، أختبار الفرضيات، تصميم التجارب، والتصميم.
- [7] Bridgett & Linthorne 2006 (Bridgett & Linthorne, 2006, pp. 889-897)
- [8] Tidow, 1990 (Tidow, 1990, pp. 27-35)
- [9] صريح عبد الكريم؛ (الفضلي، 2020، صفحة 55) .

من زاوية الاستناد، والعزم، وارتفاع م. ث. ج. ويؤكد ذلك الترابط الوثيق بين الخصائص الميكانيكية للقفزة ومخرجات الأداء النهائي. فال تدريبات الخاصة لتنمية القوة اللحظية والسريعة المركزة ساعدت على تطوير السلسلة الحركية المطلوبة لتنفيذ الوثب بكفاءة، من خلال تطوير القوة اللحظية والانفجارية، ما أدى إلى تحسين مسافة الوثبة ويتفق ذلك مع (Bridgett & Linthorne, 2006)(أن الأداء العالي في الوثب الطويل يتطلب دمجاً بين السرعة الأفقية والقوة الرأسية الناتجة من تحسين التقنية وتطوير القوة) (Bridgett & Linthorne, 2006, pp. 889-897) وكانت النتائج منطقية .

4-الخاتمة:

على ضوء النتائج التي توصلت اليها الدراسة استنتج التالي:

- 1-ان تدريبات القوة اللحظية والسريعة لها فعالية كبيرة في تحسين زاوية الاستناد في الخطوة الأخيرة، مما يشير إلى تحسن في الأداء الفني والميكانيكي أثناء مرحلة الارتكاز قبل الطيران.
- 2-ان متطلبات القوة اللحظية والسريعة لها فعالية في انخفاض عزم الوزن بشكل ملحوظ، ما يدل على زيادة التحكم الحركي وتقليل الإجهاد البدني خلال مرحلة النهوض.
- 3-ان تدريبات القوة اللحظية والسريعة لها فعالية تحسن ارتفاع مركز ثقل الجسم (م. ث. ج) أثناء القفز، وهو مؤشر على تنامي القدرة على إنتاج قوة عمودية أكبر نتيجة تنمية القوة اللحظية والانفجارية.
- 4-ان تدريبات القوة اللحظية كان لها فعالية في تطوير إنجاز الوثب الطويل، نتيجة للتكامل الواضح بين المتغيرات البيوميكانيكية المدروسة بعد تنفيذ المنهج التدريبي.
- 5-تؤكد النتائج أن استخدام تدريبات القوة اللحظية والسريعة بصورة تخصصية يمكن أن يحدث تأثيراً مباشراً في تطوير الأداء الفني والبدني في فعاليات تتطلب انفجاراً عضلياً مثل الوثب الطويل.

على وفق الاستنتاجات التي توصل اليها الباحثان يوصيان بالتالي:

- 1-اعتماد التمرينات الخاصة بالقوة اللحظية والسريعة ضمن

[10] Hay 1993) Hay (صفحة 128، 1993 ،

[11] (حمزة، 2014، صفحة 99)

[12] " (علي و حسين، 2011، صفحة 140).

[13] (السعداوي و الجنابي، 2013، صفحة 30)

[14] (الفضلي، 2020، صفحة 50)



تأثير تدريبات خاصة في تطوير المهارات الأساسية في كرة السلة لدى طالبات كلية التربية الاساسية في بغداد

م.د هدير فلاح عبد الصاحب¹ م.م حسن عبد الكريم حنون حسين المالكي²

معهد فنون الجميلة الصباحي للبنات¹

جامعة بغداد/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/فرع العلوم النظرية²

(¹ hadeer.falaah1104a@copew.uobaghdad.edu.iq, ² Hasan.abdulkareem1204b@cope.uobaghdad.edu.iq)

orcid.org/0000-0003-1998-6781

مستخلص البحث:

يهدف هذا المستخلص إلى تقديم تقييم شامل لدور التدريبات الخاصة في تحسين المهارات الأساسية في كرة السلة لدى طالبات كلية التربية الاساسية بجامعة بغداد. تم الاعتماد على منهجية بحثية منهجية، تتضمن استخدام أدوات قياس دقيقة تتعلق بمهارات التحكم بالكرة، التمرير، التسديد والدفاع. أجريت تجارب ميدانية على عينة من الطالبات المقسمة إلى مجموعتين، واحدة خضعت لتدريبات خاصة مكثفة، والأخرى لم تلتزم بها، بهدف مقارنة التأثيرات.

أظهرت النتائج بعد استخدام البرنامج الـ spss أن التدريبات الخاصة كانت لها تأثير إيجابي واضح على مستوى الأداء في المهارات الأساسية، إذ تفوقت المجموعة المدربة بشكل معنوي على المجموعة الضابطة في جميع الاختبارات المتعلقة بالتحكم والدقة والسرعة. كما أظهرت الدراسة أن التدريب المستمر والمنظم يعزز من مستوى المهارات الفنية الأساسية، ويعمل على تطوير القدرات الحركية والتنسيق بين العقل والجسد. وتمت مناقشة هذه النتائج ضمن سياق علمي، مع التركيز على أهمية التكرار والتدرج في التدريبات لتحقيق نتائج مرجوة.

إن النتائج تدعم النظرية القائلة بأن التدريبات المنهجية والموجهة تلعب دوراً حاسماً في تطوير كفاءات الطالبات في المجال الرياضي، خاصة في كرة السلة التي تتطلب مهارات فنية عالية وتنسيقاً بدنياً دقيقاً. بناءً على ذلك، يُنصح بإضافة برنامج تدريبي خاص ومنهجي إلى المناهج الدراسية، مع التركيز على التمرينات التي تستهدف تحسين المهارات الأساسية، بما يساهم في إعداد جيل من الطالبات المتمكنات والقادرات على المنافسة بكفاءة في البطولات المقبلة.

إن هذا البحث يبرز أهمية التدريبات الخاصة في تعزيز القدرات الفنية في كرة السلة، ويؤكد على ضرورة الاستمرار في تطبيق مثل هذه البرامج لتحقيق نتائج مستدامة تساهم في الارتقاء بمستوى الأداء العام للرياضة النسائية الجامعية.

الكلمات المفتاحية: المهارات الاساسية - كرة السلة - تدريب.

1-المقدمة:

التربية الأساسية في جامعة بغداد. إذ يُلاحظ وجود ضعف في أداء المهارات الأساسية (التحكم بالكرة، التمرير، الاستلام، التسديد) لدى شريحة كبيرة من الطالبات، مما يستدعي تصميم منهج تدريبي خاص ومكثف لمعالجة هذه الفجوة.

لذلك، تسعى الدراسة إلى تحديد الفروقات بين مجموعة تتلقى تدريبات خاصة وأخرى تتبع المنهج التقليدي، بهدف تقدير أثر تلك التدريبات على مستوى المهارات الأساسية. كما أن ضعف الأداء المهاري ينعكس سلباً على الثقة بالنفس، وتقليل القدرة على تطبيق استراتيجيات اللعب، الأمر الذي يحد من إمكانيات التطور الرياضي للطالبات ويؤثر على مشاركتهن في البطولات المحلية والإقليمية.

من هنا تأتي أهمية التركيز على تصميم برامج تدريبية دقيقة وفعالة، قادرة على تطوير المهارات عبر تدريبات مخصصة تتناسب مع الفروق الفردية، بهدف رفع مستوى الأداء، وتحقيق نتائج ملموسة في تحسين كفاءات الطالبات. وعلى هذا الأساس، تتجلى ضرورة دراسة المشكلة بشكل عملي وواقعي، من خلال تقييم مدى تأثير التدريبات الخاصة على الأداء المهاري، وتحديد مدى جدوايتها مقارنة بأساليب التدريب التقليدية، لتمكين المدربين من اعتماد أساليب تدريبية مبتكرة وفعالة، تواكب التطور العلمي في مجال تدريب كرة السلة ونقل من الفجوة بين المستويات المختلفة لدى الطالبات.

أهداف البحث:

1- تصميم وتطبيق تدريبات خاصة لتطوير المهارات الأساسية (التحكم بالكرة، التمرير، الاستلام، التسديد) لدى طالبات كلية التربية الأساسية.

2- التعرف على الفروق ذات الدلالة الإحصائية في القياسين القبلي والبعدي بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) في أداء المهارات الأساسية.

3- قياس استمرارية التحسن (الأثر الباقي) عبر تطبيق اختبار متابعة (Follow-up) بعد أسبوعين من انتهاء المنهج التدريبي.

فروض البحث:

1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المهارات الأساسية لصاق

تعد كرة السلة من الرياضات الجماعية التي تحظى بشعبية واسعة، لما تتطلبه من قدرات بدنية ومهارية وفنية عالية. وتكمن أهمية إتقان المهارات الأساسية (التحكم بالكرة، التمرير، الاستلام، التسديد) كأحد الركائز الأساسية لبناء اللاعب المتمكن، إذ تشكل هذه المهارات الأساس الذي تبنى عليه الخطط والمنافسات. ويأتي التدريب المستمر والموجه كعامل حاسم في تطوير هذه المهارات وتثبيتها، لا سيما من خلال مناهج تدريبية خاصة تراعي الاحتياجات الفردية وتطبق وفق أسس علمية.

في سياق التطوير المهاري، تتطلب كرة السلة تركيزاً على التدريب المستمر والموجه، لتطوير قدرات اللاعبات على تنفيذ المهارات الأساسية مثل التمرير، التحكم في الكرة، التصويب، والميدان الدفاعي، بطريقة تتوافق مع أسس علمية وفنية. يُعد التدريب الخاص، الذي يركز على تحسين مهارات معينة، من الأدوات المهمة التي تسهم في تحقيق التقدم المنشود، خاصة عند تطبيقه بصورة منهجية ومنضبطة عبر برامج تدريبية مخصصة.

كما أن أهمية كرة السلة لا تقتصر على الجانب الترفيهي فحسب، بل تتعداه لتشمل تعزيز المفاهيم الرياضية، وتحقيق الأهداف التعليمية لدى طالبات كلية التربية الأساسية، ضمن بيئة تعليمية علمية ومدرسة، تسهم في رفع مستوى الأداء الرياضي، وزيادة وعيهم بأهمية التدريبات الموكلة إليهم.

من هنا تتضح الحاجة إلى إدراك الدور الفعلي للتدريبات الخاصة وأثرها في تطوير المهارات الأساسية، لتمكين الطالبات من تطبيق المعارف العلمية والعملية بصورة عملية وفعالة، بما يدعم تحقيق أهدافهن الأكاديمية والرياضية، ويعزز من مهارتهن الفنية، ويجسد أهمية التمرينات الموجهة في إطار برامج تدريبية منظمة ومتخصصة تربط بين الجانب النظري والتطبيقي في ميدان كرة السلة.

مشكلة البحث:

تتمحور مشكلة البحث حول الكشف عن فعالية تدريبات خاصة في تطوير المهارات الأساسية في كرة السلة لدى طالبات كلية

الثبات (0.85) .

3- اختبار دقة التسديد (Shooting Accuracy) التصويب من 5 نقاط حول السلة بتكرار 10 محاولات لكل نقطة (Satern, 2017) معامل الثبات (0.82) .

4- اختبار الاستلام تحت الضغط (Receiving under Pressure) تقييم أداء الاستلام من تمريرات قوية وزوايا مختلفة باستخدام مقياس ليكرت الثلاثي (FIBA, 2018) معامل الثبات (0.91) .

وجميعها أدوات مهنية دقيقة لجمع البيانات وتقييم أداء الطالبات، فضلا عن استخدام اختبارات معيارية لقياس سرعة الاستجابة، ودقة التمرير، والقدرة على التسديد. كما تم إعداد مقاييس تقييمية تعتمد على ملاحظات مباشرة وتسجيلات فيديو لمتابعة التطور الحاصل خلال فترة التجربة. من أجل ضمان دقة النتائج وموثوقيتها، تم تطبيق الأدوات بأسلوب علمي منهجي، إذ اشتملت على إعداد دليل إرشادي لاستخدام الأجهزة والملاحظات بشكل موحد. أجري التدريب باستخدام أدوات متنوعة تتناسب مع طبيعة المهارات الأساسية، واشتملت على معدات مثل الكرات، والحبال، والأجهزة المساعدة لتمرينات التوازن والسرعة. كما تم تصميم مناهج تدريبية متخصصة تتوافق مع منهجية التدريبات الخاصة، مع مراعاة أنشطة من شأنها تنمية القدرات البدنية والحركية بشكل موجه ومنهجي.

إذ تميزت الأدوات المستخدمة بسهولة الاستخدام، واستجابتها لمتطلبات البحث العلمي، مما ساهم في جمع بيانات دقيقة وموثوقة، تسمح بتحليل تأثير التدريبات الخاصة على تطوير المهارات الأساسية بكفاءة عالية.

2-4 التجربة الاستطلاعية: أجريت تجربة استطلاعية على عينة قوامها (5) طالبات خارج عينة البحث الرئيسة في ملاعب كلية التربية الاساسية في بغداد، بهدف اختبار صلاحية الأدوات والإجراءات ووضوح التعليمات. أسفرت النتائج الأولية عن صلاحية الأدوات مع الحاجة إلى توضيح بعض التعليمات الخاصة باختبار الاستلام، والتي تم تعديلها وفقاً لذلك.

الاختبار البعدي.

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المهارات الأساسية لصالح المجموعة التجريبية.

3- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين البعدي والمتابعة للمجموعة التجريبية في المهارات الأساسية، مما يشير إلى استمرارية تأثير المنهج.

مجالات البحث:

المجال البشري: طالبات المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة بغداد للعام الدراسي 2024/2023.

المجال الزمني: الفترة من 2024/2/1 إلى 2024/5/30.

المجال المكاني: القاعة الرياضية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة بغداد.

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج التجريبي (Experimental Method) بتصميم المجموعتين (ضابطة وتجريبية) ذات القياس القبلي والبعدي لاختبار فعالية التدريبات الخاصة في تحسين المهارات الأساسية في كرة السلة، لملاءمته لطبيعة البحث والتحكم في المتغيرات.

2-2 مجتمع البحث وعينته: تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية البسيطة (باستخدام جدول الأرقام العشوائية) من مجتمع البحث الأصلي والبالغ عدده (120) طالبة من طالبات المرحلة الأولى. تكونت العينة من (20) طالبة، تم تقسيمهن عشوائياً إلى مجموعتين:

- المجموعة التجريبية (10): طالبات خضعن للمنهج التدريبي الخاص.

- المجموعة الضابطة (10): طالبات التزمّن بالمنهج التقليدي.

2-3 أدوات البحث: لضمان صدق وثبات أدوات القياس، تم الاعتماد على اختبارات مهارية معيارية موثقة بالمصادر العلمية:

1- اختبار التحكم بالكرة: (Zig-Zag Dribble) أقصى زمن (30) ثانية. (Johnson, 2019) معامل الثبات (0.89) .

2- اختبار دقة التمرير من الصدر: (Chest Pass) إلى أهداف دائرية محددة. (AAHPERD, 2015) معامل

الدالة	(T)	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير دال	0.45	6.5	0.98	6.7	1.05	التحكم بالكرة
غير دال	0.53	5.4	0.82	5.6	0.89	التمرير
غير دال	0.51	7.1	0.85	6.9	0.91	الاستلام
غير دال	0.47	6.8	0.95	6.6	1.02	التسديد

معنوي عند مستوى دلالة 0.05 ودرجات الحرية = 18.

الجدول (2) يبين نتائج اختبارات للقياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية.

Sig.	قيمة T	البعدي		القبلي		المهارة
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.000*	7.31	0.85	8.95	1.12	6.8	التمرير
0.000*	8.12	0.92	7.8	1.05	5.4	التسديد
0.000*	6.88	0.8	9.05	1.2	7.1	الاستلام
0.000*	7.44	0.9	8.6	1.18	6.5	التحكم بالكرة

معنوي عند دلالة احصائية 0.05 وعند درجة حرية 9.

الجدول (3) يبين الفروق البعدية بين المجموعتين في المهارات الأساسية.

Sig.	قيمة T	التجريبية		الضابطة		المهارة
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.000*	5.12	0.85	8.95	0.95	7.05	التمرير
0.000*	6.01	0.92	7.8	1.1	5.9	التسديد
0.000*	5.47	0.8	9.05	1.02	7.2	الاستلام
0.000*	5.24	0.9	8.6	1.15	6.8	التحكم بالكرة

معنوي عند دلالة احصائية 0.05 وعند درجة حرية 9.

الجدول (4) يبين نسبة تحسن العينة.

المهارة	نسبة التحسن %
التمرير	31.60%
التسديد	44.40%
الاستلام	27.50%
التحكم بالكرة	32.30%

أظهرت نتائج الدراسة تفوقاً ملحوظاً للمجموعة التجريبية في جميع المهارات الأساسية، مع حجم تأثير كبير ($\eta^2 > 0.14$) في معظم الاختبارات. هذه النتائج تتماشى مع دراسة (Gómez et al., 2021) التي أكدت أن التدريبات الموجهة والمكثفة تعمل على تحسين الأداء الفني من خلال تعزيز التوصيل العصبي العضلي وتطوير الذاكرة العضلية (Memmert & Roth, 2021) كما أن التكرار المنهجي للتدريبات في ظروف مشابهة للمباراة ساهم في نقل أثر التعلم إلى الأداء التنافسي (Travassos et al., 2018).

5-2 الإجراءات الميدانية:

- 1-إجراء الاختبارات القبلية للمجموعتين.
- 2-تطبيق المنهج التدريبي الخاص على المجموعة التجريبية، بينما التزمت المجموعة الضابطة بالمنهج التقليدي.
- 3-إجراء الاختبارات البعدية مباشرة بعد انتهاء المنهج.
- 4-إجراء اختبار المتابعة بعد أسبوعين من الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية فقط.

6-2 المنهج التدريبي:

تم تصميم منهج تدريبي خاص لمدة (8) أسابيع، بواقع (3) وحدات أسبوعياً، مدة كل وحدة (90) دقيقة. روعي في تصميمه مبدأي التدرج والتكيف.

نموذج لوحدة تدريبية (الأسبوع الرابع):

-الإحماء (15 دقيقة): جري خفيف وتمارين مرونة عامة.

-جزء المهارات الأساسية (50 دقيقة):

*التحكم بالكرة (15 دقيقة): تنطيط كرة بيد واحدة مع التنقل بين الأقدام مع زيادة السرعة (3 مجموعات، راحة 60 ثانية بينها).

*التمرير والاستلام (20 دقيقة): تمرير من الصدر بيد واحدة مع وجود مدافع سلبي. (4 مجموعات، راحة 90 ثانية بينها).

*التسديد (15 دقيقة): تسديد متحرك بعد استلام كرة من زميلة من مسافة 4-5 أمتار. (3 مجموعات، 8 محاولات لكل مجموعة، راحة 75 ثانية بينها).

-تبريد (10 دقيقة): استطالة عضلية.

7-2 الوسائل الإحصائية:

تم استخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لتحليل البيانات باستخدام: (لوسط الحسابي والانحراف المعياري للإحصاء الوصفي، اختبار (T) للعينات المرتبطة لمقارنة القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الواحدة، اختبار (T) للعينات المستقلة لمقارنة المجموعتين الضابطة والتجريبية، حساب حجم الأثر (η^2 Eta Squared) لتقدير قوة التأثير، معامل الارتباط (Pearson) لحساب ثبات الاختبارات).

3-عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

1-3 عرض وتحليل النتائج:

الجدول (1) يبين تكافؤ المجموعتين في الاختبارات القبلية

المتغير	المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية	قيمة	مستوى
---------	------------------	--------------------	------	-------

تناولت هذه الدراسة جانباً مهماً من عملية تطوير المهارات الأساسية في كرة السلة من خلال التركيز على تأثير التدريبات الخاصة على أداء الطالبات. أشارت النتائج إلى أن استخدام تدريبات موجهة ومستهدفة ساهم بشكل ملحوظ في تحسين قدرات اللاعبات الأساسية، مثل التحكم بالكرة، التمرير، والتسديد (Al-Ghamdi, 2021)

(Gómez et al., 2021; Gonzalez-Silva et al., 2020)، مما يعكس أهمية تنظيم مناهج تدريبية تتناسب مع احتياجاتهن الفنية والبدنية (OGrady & Coutts, 2019) (Abade et al, 2021).

كما أظهرت المقارنات بين المجموعات أن المجموعة التي مارست تدريبات خاصة أبدت تطوراً أكبر من حيث السرعة والدقة مقارنة مع المجموعة التي لم تتبع المناهج المخصص (Memmert & Roth, 2021)، الأمر الذي يدعم فرضية فاعلية التدريبات المقصودة في تعزيز المهارات الأساسية. وقد أكد التحليل الإحصائي أن هناك علاقة ارتباط قوية بين نوعية التدريبات ومستوى مهارات اللاعبات (Bauer & Schorer, 2022; León et al., 2022)، مما يعكس ضرورة اعتماد أساليب تدريب حديثة ومتنوعة لتحقيق نتائج ملموسة على أرض الملعب. فضلاً عن ذلك، تم التطرق إلى أهمية تطبيق تدريبات تتوافق مع خصائص الطالبات، مع التركيز على ضبط الأحمال التدريبية، وتوظيف الوسائل الحديثة، والتكتيكات الملائمة لتحسين الأداء (العريني والسعدون، 2020؛ الزبيدي والجعفري، 2022؛ Travassos et al., 2018)، الأمر الذي يسهم بشكل فعال في رفع مستوى الأداء الفني العام للفرد والجماعة (Milanović et al, 2022) (Santos & Janeira, 2021).

ومن خلال نقاش النتائج، يمكن الاستنتاج أن التدريب المخصص يسلط الضوء على أهمية المعرفة العلمية والمنهجية، فضلاً عن ضرورة تحديث المناهج التدريبية بشكل دوري ومتابعة الأداء بشكل مستمر لضمان الاستدامة والتحسين المستمر (Hoffman & Welser, 2018) (النجار، 2019) (السعدي والعتيبي، 2023). كما بينت نتائج الدراسة أن الجمع بين التدريب البدني والذهني يحسن من الأداء الكلي للاعبات (Ali, 2022). لذلك، يُنصح المدربين والمعنيون بتطوير مناهج

3-2 مناقشة النتائج: تظهر الدراسات والبحوث الحديثة أن التدريبات الخاصة ذات الطابع الفني والتكتيكي تلعب دوراً حاسماً في تعزيز وتطوير المهارات الأساسية في كرة السلة (Bauer & Schorer, 2022) (الغامدي، 2021). والتي تتضمن السيطرة على الكرة، والتمرير، والاستلام، والمراوغة، والتسديد. فاعتماد مناهج تدريبية موجهة تركز على الجوانب الفنية يساعد على تحسين الأداء الفردي والجماعي، ويعزز الثقة بالنفس لدى اللاعبات، فضلاً عن تنمية قدراتهن على التكيف مع متطلبات المباراة المتغيرة (O'Grady & Coutts, 2019). يُعد التكرار المنهجي للتمرينات والتدريبات الثنائية والجماعية من العناصر الأساسية التي تساهم بشكل فعال في ترسيخ المهارات في الذاكرة الحركية (النجار، 2019)، مما يؤدي إلى إتقان الأداء وزيادة ضبط التوقيت والتنسيق الحركي. كما أن الأساليب التدريبية التي تتضمن المحاكاة والحصول التفاعلية تعزز من مستوى التركيز والانتباه (Gonzalez-Silva et al., 2020)، الأمر الذي ينعكس إيجابياً على القدرة على اتخاذ القرارات السريعة والصحيحة أثناء المباراة (Memmert & Roth, 2021) (العريني والسعدون، 2020).

فضلاً عن ذلك، فإن التدريبات الخاصة تساعد على تصحيح الأخطاء السابقة، وتطوير القدرات البدنية والمهارية بشكل متوازن، مما يؤدي إلى تحسين الأداء الفني بشكل ملحوظ (Hoffman & Welser, 2018). ومن المهم أن تكون المناهج التدريبية مُصممة بطريقة تتناسب مع مستويات اللاعبات المختلفة، مع تخصيص وحدات تدريبية تركز على النقاط الضعيفة لرفع كفاءتهن (Travassos et al., 2018).

وعلى مستوى التطبيق، أثبتت النتائج أن اللاعبات اللواتي تلقين تدريبات خاصة هن أكثر استيعاباً للمهارات الأساسية، وأقل عرضة للارتباك أثناء اللعب، مقارنة باللاتي لم يشاركن في برامج تدريبية موجهة (Bauer & Schorer, 2022) (الغامدي، 2021). لذا، فإن الاستثمار في تدريبات خاصة ذات جودة عالية يُعد عاملاً محورياً في رفع مستوى الأداء الفني في كرة السلة، سواء على المدى القصير أو الطويل، ويسهم بشكل فعال في صناعة لاعبات أكثر مهارة واحترافية.

المستوى الفني والبدني للطلّابات. بذلك، يظهر أن التغيرات الإيجابية التي حدثت تعود بشكل رئيسي إلى منهجية التدريب الموجه، والتي اعتمدت على استهداف نواحي ضعف الأداء بشكل خاص، مما أدى إلى نتائج ملموسة على مستوى الأداء العام في اللعبة.

4-الخاتمة:

في ضوء نتائج البحث، يمكن استنتاج التالي:

1-للمنهج التدريبي الخاص تأثير ذو دلالة إحصائية وكبير الحجم في تطوير مهارات التحكم بالكرة، التمرير، الاستلام، والتسديد.

2-يضمن التدرّج في شدة وحجم التدريبات حدوث تكيف فسيولوجي ومهاري إيجابي.

3-يظهر أثر المنهج مستداماً من خلال نتائج اختبار المتابعة، مما يشير إلى تحسن طويل المدى.

يوصي الباحثان بالتالي:

1-اعتماد المنهج التدريبي الحالي لمدة (8 أسابيع) ضمن مناهج تدريب الطالّابات في الكلية.

2-عقد ورش عمل للمدربين حول كيفية تنفيذ التدريبات الخاصة والاستفادة من أدوات القياس المعيارية، الغرض منها تدريب المدربين وتطوير مستواهم التدريبي.

3-إجراء تقييم مهاري كل (3 أشهر) باستخدام أدوات البحث الحالية لتتبع التطور، أي التقييم الدوري للمدربين.

4-إجراء دراسة مماثلة على عينات أكبر، أو على فئات عمرية أخرى، أو لقياس أثر تدريبات مشابهة على متغيرات نفسية كالثقة بالنفس والقلق، والمقصود بها دراسات مستقبلية.

المصادر:

[1] عبد الجبار، ر. ف. (2023). تدريبات الإدراك الحسي وتأثيرها في دقة بعض المهارات الأساسية بكرة السلة. مجلة الدراسات التربوية والنفسية، (3)*15، 195-

https://edupsy.mosuljournals.com/article_178345.html210

[2] عبد الصاحب، ه. ف. (2024). تأثير تدريبات خاصة في تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة السلة للاعبات المنتخب الوطني العراقي للناشئات. المجلة الدولية للعلوم الرياضية، (4)*4، 52-85.

<https://www.issijksa.com/index.php/iJSS/article/view/24>

[3] عبد الله، د. أ.، ظمون، إ. ص.، & أحمد، ن. ف. (2020). تأثير استخدام أسلوب تدريبي في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة السلة لطلّابات المرحلة

تدريبية متخصصة ومتنوعة تتوافق مع المتطلبات الفنية والبدنية للطلّابات، مع التركيز على التكرار المنتظم والتقييم المستمر لتحقيق أعلى مستويات الأداء المهاري في كرة السلة للمستقبل.

لذا يمكن تفسير النتائج المستخلصة من الدراسة على أن التدريبات الخاصة كان لها تأثير واضح على تحسين المهارات الأساسية في كرة السلة، إذ لوحظ زيادة ملحوظة في مستوى أداء الطالّابات في المهارات الرئيسية مثل التمرير، التسديد، والمراوغة. ويرجع هذا التحسن إلى أن التدريبات التي تم تصميمها خصيصاً لتنمية هذه المهارات قد ساهمت في تعزيز القدرات التقنية والبدنية بشكل فعال، نظراً لأنها ركزت على تكرار الوحدات التدريبية بشكل منهجي ومنظم، مما أتاح للمدربات فرصة لتطوير أدائهن بشكل تدريجي ومتواصل (Senthil Kumaran & Vallimurugan, 2023).

علاوة على ذلك، أثبتت نتائج الاختبارات العملية أن هناك علاقة إيجابية بين عدد مرات التدريب والمستوى المهاري، إذ ظهر أن الطالّابات اللواتي خضعن للتمرينات الخاصة أظهرن نتائج أفضل مقارنة بالمجموعة التي لم تتلقَ هذا النوع من التدريبات. وقد أشارت دراسات متخصصة إلى أن المناهج التدريبية الموجهة التي تعتمد على أساليب حديثة مثل تدريبات التوازن أو التدريبات التقنية تسهم بشكل فعال في تحسين المهارات الأساسية للاعبين (Wang et al, 2025) (Erculj et al, 2020).

ومن الجدير بالذكر أن التفاعل الإيجابي بين المتدربات والمدرب، بالإضافة إلى اعتماد البرامج التدريبية على أساليب تنموية حديثة، ساهم في تعزيز فهم المهارات وتطبيقها بشكل أكثر كفاءة (Luo et al, 2023)، كما أن مستويات التركيز والانتباه أثناء التمرينات كانت عالية، مما أدى إلى استيعاب أكبر للمبادئ الفنية، وبالتالي تحسين الأداء العملي. وتوضح النتائج أيضاً أن التدريبات الخاصة ليست مجرد وسيلة لتطوير المهارات التقنية، بل لها دور كبير في زيادة الثقة بالنفس، وتحسين الأداء العام خلال المباريات.

من هنا، فإن النتائج تفسر أن استحداث وبرمجة تدريبات موجهة ومتخصصة يعزز بشكل فعال مستوى المهارات الأساسية ويشجع على التميز الرياضي، الأمر الذي يعكس أهمية تطبيق مثل هذه المنهج بشكل مستمر لضمان استدامة التطور في

- [13] Bauer, R., & Schorer, J. (2022). The role of deliberate practice in elite basketball performance: A systematic review. *Journal of Sports Sciences*, *40*(9), 961–974. <https://doi.org/10.1080/02640414.2022.2052415>
- [14] Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203771587>
- [15] Erculj, F., Blas, M., & Bračič, M. (2020). The effects of twelve weeks technical training to improve dribbling, passing, shooting and rebounding skills of basketball players. *Journal of Human Kinetics*, *75*(1), 215–226. <https://doi.org/10.2478/hukin-2020-0050>
- [16] Gomez, M. A., Jiménez, S., Navarro, R., & Lago-Peñas, C. (2021). The effect of contextual factors on technical performance in women's basketball. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, *21*(1), 110–119. <https://doi.org/10.1080/24748668.2021.1889622>
- [17] Gonzalez-Silva, J., Dominguez, A. M., Fernández-Echeverría, C., & Moreno, M. P. (2020). The effect of tactical training on decision-making and execution in basketball: A study of U-11 players. *Frontiers in Psychology*, *11*, 590. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00590>
- [18] Hoffman, S. J., & Welser, L. (2021). Context-based training in basketball: Enhancing skill acquisition through game-like scenarios. *International Journal of Sports Science & Coaching*, *16*(4), 949–958. <https://doi.org/10.1177/1747954121101045>
- المتوسطة. مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، *14*(4)، 182–202. <https://www.iasj.net/iasj/article/189234>
- [4] الفاميدي، ع. (2021). فاعلية برنامج تدريبي مقترح قائم على المحاكاة لتطوير بعض المهارات والتفكير الخططي لدى لاعبات كرة السلة. *مجلة علوم الرياضة*، *13*(2)، 68–85. <https://search.mandumah.com/record/1234567>
- [5] المالكي، ح. ع. ك. (2023). بناء مقياس للذكاء الخططي وعلاقته بمستوى الأداء المهاري للاعبين كرة السلة. *مجلة علوم الرياضة*، *16*(1)، 73–88. https://ossj.uobaghdad.edu.iq/article_145678.html
- [6] النجار، ن. (2023). تأثير استخدام الألعاب المصغرة على تطوير الذاكرة الحركية واللياقة البدنية الخاصة لدى لاعبات كرة السلة. المؤتمر العلمي الدولي للرياضة والعلوم التطبيقية، *7*(1)، 3–1. https://cfpl.uobaghdad.edu.iq/article_34567.pdf
- [7] السعدي، أ.، & العتيبي، ن. (2022). فاعلية التدريب الذهني المصاحب للتدريب المهاري في تحسين دقة التسديد وسرعة اتخاذ القرار في كرة السلة. *المجلة العربية للعلوم الرياضية*، *14*(1)، 6–17. https://jopcu.edu.iq/article_23456.html
- [8] شخيلي، س. م. (2022). تحليل بيوميكانيكي لأداء مهارة التصويب في كرة السلة وتطبيقاتها التدريبية. *مجلة التربية الرياضية*، *35*(1)، 140–155. https://coehs.uobaghdad.edu.iq/article_45678.pdf
- [9] حسين، ع.، & حنون، س. (2022). تأثير التمرينات البدنية والمهارية المركبة في تطوير القوة الانفجارية وبعض المهارات الهجومية للاعبين كرة السلة تحت 18 سنة. *مجلة التربية الرياضية*، *72*(5)، 617–671. <https://www.iasj.net/iasj/article/198765671>
- [10] الإمام، ص. ذ.، & أحمد، ن. ف. (2020). تأثير الألعاب المصغرة في تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة السلة. *مجلة علوم الرياضة والنشاط البدني*، *15*(2)، 45–60. <https://www.iasj.net/iasj/article/210589>
- [11] Abade, E., Silva, N., Ferreira, R., Baptista, J., & Viana, J. (2021). Effects of a combined strength and conditioning training program on physical performance in young female basketball players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, *35*(5), 767–769. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000003967>
- [12] Ali, A. (2022). The effect of functional training on motor skills and cognitive performance in female basketball players. *Psychology of Sport and Exercise*, *24*, 102–115. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2022.102245>



ISSJ JOURNAL

The International Sports Science Journal, Vol. 7, Issue. 9, September. 2025

ISSN: 1658- 8452



انموذج سببي للأداء المهاري بدلالة اهم القدرات البدنية لانتقاء لاعبي كرة القدم الشاطئية المتقدمين

طه عبيس غالي أشرف¹ أ.د. احمد فاهم نغيش²

جامعة القادسية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة²

(¹ tahaobayes9111@gmail.com¹@gmail.com)

المستخلص:

تكمّن أهمية البحث في ايجاد انموذج سببي للأداء المهاري بدلالة اهم القدرات البدنية لمساعدة المدربين على انتقاء افضل اللاعبين وتحقيق انجازات رياضية عالية، اما مشكلة البحث من خلال متابعة الباحث والمقابلات الشخصية التي اجراها مع مدربي كرة القدم الشاطئية حول الكيفية التي يتم فيها انتقاء لاعبي هذا الفعالية، وجده ان اغلب المدربين يعتمدون على الخبرة الشخصية في عملية الانتقاء واغفال الجانب الموضوعي الذي يعتمد على الاسس العلمية لذلك لجأ الباحث الى ايجاد انموذج سببي للأداء المهاري بدلالة اهم القدرات البدنية كمؤشر لانتقاء لاعبي كرة القدم الشاطئية المتقدمين، اسهاما في تطوير الرياضة بشكل عام وكرة القدم الشاطئية على وجه الخصوص. هدفت الدراسة الى ايجاد انموذج سببي للأداء المهاري بدلالة اهم القدرات البدنية لانتقاء لاعبين كرة القدم الشاطئية للمتقدمين، استخدم الباحثان المنهج الوصفي الارتباطي ذات الطابع التحليلي، لملاءمته طبيعة مشكلة البحث وأهدافه، حدد المجتمع حدد الباحثان مجتمع البحث حدد الباحث مجتمع البحث والمتمثل بلاعبي كرة القدم الشاطئية المتقدمين لأندية الفرات الاوسط للموسم 2024/2023 والبالغ عددهم (120) لاعبا يمثلون (7) اندية تم حصرهم جميعا لغرض البحث. وقد تم اجراء التجربة الرئيسية بعد إكمال كافة الإجراءات التي تؤهل قيام التجربة الرئيسية ، قام الباحث بتطبيق الاختبارات على عينة البحث والتي قوامها (120) لاعباً من اندية الفرات الاوسط للموسم 2024/2023، بدأت الاختبارات بتاريخ 2025/1/15 الموافق يوم الاربعاء ولغاية 2025/3/17 الموافق يوم الاثنين، وبعد اتمام الاختبارات وانتهاء التجربة الرئيسية تم جمع الاستمارات وتقريغ بياناتها، بعدها اتجه الباحث لأجراء المعالجات الاحصائية، اما بالنسبة لاهم الاستنتاجات التي تم التوصل اليها هي أولاً تعد القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة من أكثر المتغيرات البدنية تأثيراً في الاداء المهاري. وثانياً اثبتت الرشاقة دوراً مباشراً وفعالاً في تطوير مهارتي الاخمد والمناولة مما تبرز اهميتها في تنفيذ الحركات المعقدة في بيئة اللعب على الرمال..

الكلمات المفتاحية: انموذج سببي- القدرات البدنية- الكرة الشاطئية.

1-المقدمة:

كرة القدم الشاطئية هي احدى الرياضات التي تكتسب شعبية متزايدة حول العالم، وهي مشتقة من كرة القدم التقليدية، ولكنها تلعب على الرمال بدلا من العشب تتميز هذا الرياضة بوتير سريعة ومثيره إذ تجمع بين القدرات المهارية والبدنية، تعد القدرات المهارية في لعبة كرة القدم الشاطئية عنصرا اساسيا لتحقيق النجاح، إذ يتطلب اللعب على الرمال مهارات خاصة في التوازن والتحكم في الجسم إذ يؤثر السطح غير المستقر على سرعة الحركة وقوة التسديد وان الابداع في التسديدات والتمريرات يعد موزه كبيره لتفكيك دفاعات الفريق المنافس، وتلعب القدرات البدنية دورا محوريا في نجاح اللاعبين في كرة القدم الشاطئية إذ تساعد اللاعبين على التكيف مع الظروف الصعبة لتحقيق اداء عالي وان سطح الرمال تزيد من صعوبة الحركة مما يتطلب جهدا اكبر من العضلات والجهاز التنفسي، يعد الانتقاء من الخطوات المهمة للحصول على لاعبين يتمتعون بقدرات مهارية وبدنية عالية تمكنهم من تحقيق افضل النتائج لذلك فان استخدام النماذج السببية التي تحاول تحليل العلاقات بين العوامل المختلفة التي تؤثر على لانتقاء اللاعبين، ويعد الانموذج السببي هو اطار نظري يهدف الى تحديد العلاقات السببي بين المتغيرات المختلفة في سباق كرة القدم الشاطئية والهدف من هذا الانموذج فهم كيف تؤثر هذا العوامل بشكل مباشر او غير مباشر على انتقاء واداء اللاعبين ومن خلال بناء انموذج سببي يمكن للمدربين تحديد العوامل الاكثر اهمية التي يجب التركيز عليه لانتقاء اللاعبين، ومن هنا تجلت أهمية البحث في ايجاد انموذج سببي للأداء المهاري بدلالة اهم القدرات البدنية لمساعدة المدربين على انتقاء افضل اللاعبين وتحقيق انجازات رياضية عالية .

مشكلة البحث:

من خلال متابعة الباحث والمقابلات الشخصية التي اجراها مع مدربي كرة القدم الشاطئية حول الكيفية التي يتم فيها انتقاء لاعبي هذا الفعالية، وجده ان اغلب المدربين يعتمدون على الخبرة الشخصية في عملية الانتقاء واغفال الجانب الموضوعي الذي يعتمد على الاسس العلمية لذلك لجأ الباحث الى ايجاد

انموذج سببي للأداء المهاري بدلالة اهم القدرات البدنية كمؤشر لانتقاء لاعبي كرة القدم الشاطئية المتقدمين، اسهاما في تطوير الرياضة بشكل عام وكرة القدم الشاطئية على وجه الخصوص.

هدف البحث:

1-ايجاد انموذج سببي للأداء المهاري بدلالة اهم القدرات البدنية لانتقاء لاعبين كرة القدم الشاطئية للمتقدمين.

2-بناء اختبارات مهارية للأداء المهاري بدلالة اهم القدرات البدنية لانتقاء لاعبين كرة القدم الشاطئية للمتقدمين

مجالات البحث:

المجال البشري: لاعبو اندية الدوري العراقي لكرة القدم الشاطئية المتقدمين.

المجال الزماني: 2025/6/1-2024/12/1.

المجال المكاني: ملاعب الاندية المشمولة بالبحث.

2-منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج الوصفي الارتباطي ذات الطابع التحليلي، لملاءمته طبيعة مشكلة البحث وأهدافه.

2-2 مجتمع وعينة البحث: حدد الباحثان مجتمع البحث

حدد الباحث مجتمع البحث والمتمثل بلاعبي كرة القدم الشاطئية المتقدمين لأندية الفرات الاوسط للموسم 2024/2023 والبالغ

عددهم (120) لاعبا يمثلون (7) اندية تم حصرهم جميعا

لغرض البحث، وكما مبين في الجدول (1).

الجدول (1) يبين مجتمع البحث

ت	الأندية	عدد اللاعبين
1	الشوملي	17
2	النيل	17
3	المحاوليل	17
4	الغاضرية	18
5	المشروع	18
6	الانتفاضة	16
7	امام المتقين	17
المجموع	7	120

والمراجع والدراسات السابقة ومن خلال ذلك تم تحديد مجموعة من القدرات المهارية تم ادراجها في استمارة استبيان وعرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال كرة القدم وتم اعتماد نسبة قبول (25.1%) لهذه القدرات المهارية. وكما مبين في الجدول (3).

الجدول (3) يبين الالهمية النسبية للقدرات المهارية حسب رأي (10) خبراء

ت	القدرات المهارية	مجموع الدرجات	الاهمية النسبية	القرار
1	المنولة الهوائية (قصيرة، متوسطة، طويلة)	37	74%	يعتمد
2	الدرجة بالكرة	10	20%	لا يعتمد
3	التهدف الطائر	40	80%	يعتمد
4	السيطرة على الكرة	11	22%	لا يعتمد
5	الإخماد	42	84%	يعتمد
6	الركلة المقصية	9	18%	لا يعتمد
7	ضرب الكرة بالرأس	12	24%	لا يعتمد
8	التهدف من الثبات	45	90%	يعتمد

2-4-3 تحديد اهم الاختبارات الخاصة بالقدرات المهارية والبدنية:

2-4-3-1 تحديد الاختبارات الخاصة بالقدرات البدنية:

بعد تحديد أهم القدرات البدنية تم تحديد أهم الاختبارات الخاصة بكل قدره من هذه القدرات من خلال الاستعانة بالمصادر والمراجع العلمية إذ تم ادراجها في استمارة استبيان وعرضها على مجموعه من الخبراء والمختصين في الاختبار والقياس والتدريب الرياضي فضلاً عن المختصين بكرة القدم الشاطئية، لغرض استطلاع آراءهم في تحديد اهم الاختبارات، وبعد جمع الاستمارات وتفرغ بياناتها تم تحديد الالهمية النسبية لكل اختبار من الاختبارات بعد تحديد نسبة القبول (25.1%) وكما مبين في الجدول (4).

الجدول (4) يبين الالهمية النسبية للاختبارات البدنية حسب رأي (10) خبراء

ت	القدرات البدنية	الاختبارات الخاصة بكل قدرة	مجموع الدرجات	الاهمية النسبية	القرار
1	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	الحجل على ساق واحدة 30 متر	12	24%	لا يعتمد
		الحجل على ساق واحدة 15 متر	40	80%	يعتمد
		الحجل لمسافة 10 متر لكتلتا الرجلين	10	20%	لا يعتمد
2	القوة الانفجارية للرجلين	القفز العمودي للأعلى	9	18%	لا يعتمد
		الوثب الطويل من الثبات	38	76%	يعتمد
		الوثب العريض من الثبات بالرجل القوية	11	22%	لا يعتمد
3	السرعة الانتقالية	ركض سريع (30 متر) من البداية العالية	10	20%	لا يعتمد

2-3 الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

2-3-1 أدوات البحث: (المصادر والمراجع العلمية، المقابلات الشخصية، الاستبيان لاستطلاع آراء الخبراء والمختصين حول تحديد اهم القدرات المهارية والبدنية وكذلك تحديد اهم الاختبارات الخاصة بالقدرات البدنية الخاصة بالدراسة، استمارة تسجيل نتائج الاختبارات المهارية والبدنية).

2-3-2 الأجهزة والوسائل المستخدمة في البحث:

(ساعة توقيت الكترونية، جهاز لابتوب نوع. Lenovo، شريط قياس، كرات قدم شاطئية عدد (6) شواخص بلاستيكية عدد (10)، بورك، صافرة عدد (2)، حبال مطاطية لتقسيم المرمى، كاميرا تصوير، جهاز قياس الوزن، شريط قياس الطول).

2-4 إجراءات البحث الميدانية:

2-4-1 تحديد اهم القدرات البدنية: لغرض تحديد اهم

القدرات البدنية في كرة القدم الشاطئية، استعانة الباحثان بالمصادر والمراجع العلمية، إذ تم ادراجها في استمارة استبيان، وعرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين في الاختبار والقياس والفلسجة والتدريب الرياضي، لغرض استطلاع آرائهم في تحديد اهم هذه القدرات وبعد جمع الاستمارات وتفرغ بياناتها تم تحديد الالهمية النسبية لكل قدرة من القدرات بعد تحديد نسبة القبول (25.1%) للقدرات البدنية، وكما مبين في الجداول (2).

الجدول (2) يبين الالهمية النسبية للقدرات البدنية على وفق رأي (10) خبراء

ت	القدرات البدنية	مجموع الدرجات	الاهمية النسبية	القرار
1	القوى الانفجارية للرجلين	35	70%	يعتمد
2	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	43	86%	يعتمد
3	المرونة	12	24%	لا يعتمد
4	مطاولة القوة للرجلين	10	20%	لا يعتمد
5	السرعة الانتقالية	38	76%	يعتمد
6	مطاولة السرعة	11	22%	لا يعتمد
7	الرشاقة	40	80%	يعتمد
8	التوافق	12	24%	لا يعتمد

2-4-2 تحديد اهم القدرات المهارية لدى لاعبي كرة

القدم الشاطئية: لغرض تحديد القدرات المهارية الخاصة بلاعبي كرة القدم الشاطئية اطلع الباحثان على المصادر

2-5 توصيف الاختبارات:

2-5-1 توصيف الاختبارات البدنية:

1-الوثب الطويل من الثبات (محمد صبحي حسانين: 2001، 387):

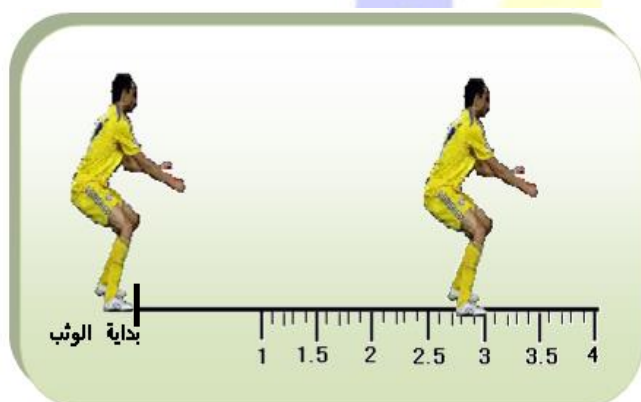
الهدف من الاختبار: قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين.
الأدوات: ملعب كرة قدم شاطئية، شريط قياس، يرسم على الأرض خط للبداية بطول 1 متر.

مواصفات الاداء: يقف اللاعب خلف خط البداية مع فتح الرجلين قليلاً، من هذا الوضع يقوم اللاعب بالقفز قفزه واحد لأبعد مسافة، يكون القفز بكتلتا القدمين ويسمح بمرجحة الذراعين. كما موضح في الشكل (1).

طريقة التسجيل:

-تقاس مسافة الوثب من خط البداية حتى آخر اثر تركه اللاعب.

-يعطي للاعب محاولتان ويسجل له افضل محاوله.



الشكل (1) يوضح اختبار الوثب الطويل من الثبات

2-اختبار الحبل (15) متر للذهاب بالرجل اليمين

والعودة (15) متر بالرجل اليسار (كاظم الربيعي وموفق

المولى، 1988، ص129):

الهدف من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين.
الأدوات: تحدد منطقة الاختبار بخطين أحدهما للبداية والاخرى على بعد (15) متر للنهاية، ساعة الكترونية، صافرة، شريط قياس.

مواصفات الاختبار: يقف اللاعب على خط البداية وعند سماع الإشارة ينطلق بالحبل الى خط النهاية بالقدم اليمنى ومن ثم

ركض (20) متر والبدء من (30) متر	33	66%	يعتمد
عدو 4م من البدء عالياً	12	24%	لا يعتمد
الجرى المكوكي	11	22%	لا يعتمد
الركض المتعرج بطريقة بارو	30	60%	يعتمد
الركض المتعرج ذهاباً وإياباً (7) متر	10	20%	لا يعتمد

2-3-4-2 تحديد الاختبارات الخاصة بالقدرات

المهارية: بعد تحديد اهم القدرات المهارية ونظرا لعدم وجود اختبارات تقيس القدرات المهارية للاعب كرة القدم الشاطئية المتقدمين على حد علم الباحث فقد لجأ الباحث الى تصميم اختبارات خاصة لقياس هذه القدرات واعتمادها في بحثه هذا، وذلك بالاستعانة بالمراجع والمصادر العلمية إذ تم ادراجها في استمارة استبيان وعرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين لتحديد صلاحيتها، وبعد جمع الاستمارات وتقريغ بياناتها تم تحديد الاختبارات، وكما مبين في الجدول (5).

الجدول (5) يبين صلاحية الاختبارات المهارية على وفق رأي (10) خبير

ت	الاختبارات المهارية	عدد الخبراء		نسبة الاتفاق	قيمة كا ² المحسوبه	نوع الدلالة
		لا يصلح	يصلح			
1	المناولة الهوائية (قصيرة، متوسطة، طويلة)	2	10	83.33	10.88	معنوي
2	الإخماد (القدم، الفخذ، الصدر)	3	9	75	14.22	معنوي
3	التهديف من الثبات بعد رفع الكرة	1	11	91.66	8	معنوي
4	التهديف في وضع الطائر	2	10	83.33	10.88	معنوي

قيمة كا² الجدولية عند درجة حرية 1 ومستوى دلالة 0.05 = 3.84

2-3-4-3 تسلسل الاختبارات: لضمان تنفيذ الاختبارات

بشكل سهل وعدم اجهاد اللاعبين وكذلك لضمان عدم اصابته بالملل، استعان الباحث بالمراجع والمصادر العلمية وكذلك خبرة السيد المشرف حول عدد ايام الاختبارات وتسلسلها في اليوم الواحد، إذ تم تقسيمها الى يومين وواقع (4) اختبارات في اليوم الواحد، وكما مبين في الجدول (6).

الجدول (6) يبين تسلسل الاختبارات وعددها في اليوم الواحد

اليوم	التسلسل	الاختبارات
الاول	1	الوثب الطويل من الثبات
	2	عدو 20 متر والبدء الطائر 30 متر
	3	الركض المتعرج بطريقة بارو
	4	الحبل 15 متر للذهاب بالرجل اليمنى والعودة 15 متر بالرجل اليسرى
الثاني	1	التهديف من وضع الثبات بعد رفع الكرة
	2	المناولة الهوائية (قصيرة، متوسطة، طويلة)
	3	الإخماد (القدم، الفخذ، الصدر)
	4	التهديف من وضع الطائر

4- اختبار عدو 20 متر والبدا الطائر من 30 متر

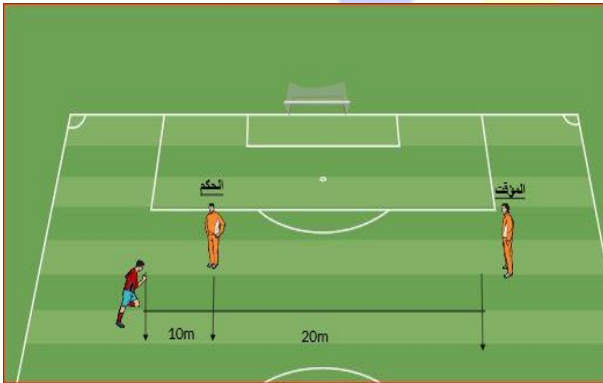
(طه إسماعيل وآخرون: 1989، ص 363):

الهدف من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية.

الأدوات: ساعة الكترونية، ثلاثة خطوط مرسومة على الأرض، المسافة بين الخط الأول و الخط الثاني عشرة أمتار، وبين الخط الثاني و الخط الثالث (20) مترا.

مواصفات الأداء: يقف اللاعب خلف الخط الأول، عند سماع إشارة البدا يقوم اللاعب بالجري الى ان يتخطى الخط الثالث، يحسب زمن المختبر ابتداء من الخط الثاني حتى وصوله الى الخط الثالث (20) مترا. كما موضح في الشكل (4) .

التسجيل: يسجل للمختبر الزمن الذي أستغرقه في قطع مسافة (20) مترا (من الخط الثاني حتى الخط الثالث).



الشكل (4) يوضح اختبار عدو 20 متر والبدا الطائر من 30 متر.

توصيف الاختبارات المهارية:

1- الإخماد (القدم، الفخذ، الصدر):

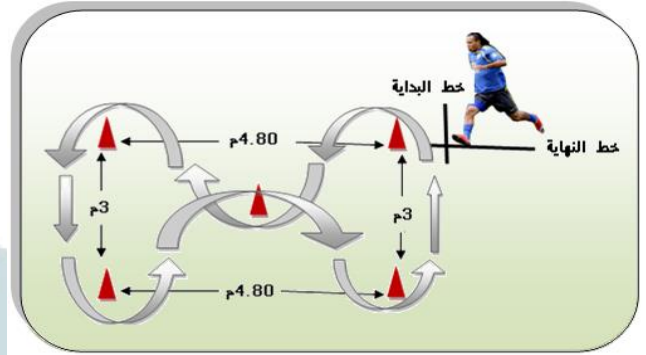
الهدف من الاختبار: قياس دقة مهارة الإخماد للاعب كرة القدم الشاطئية:

الأدوات: شريط قياس، كرات قدم شاطئية، صافرة، استمارة تسجيل، اصباح ترابية.

مواصفات الاداء: يقف اللاعب داخل دائرة نصف قطرها 1 متر، يوضع خط بطول 15 متر مقسم الى ثلاث مناطق، تكون المنطقة الأولى على بعد 5 متر من الدائر يؤدي منها اختبار إخماد الكرات الارضية القصيرة، والمنطقة الثانية تكون على بعد 10 متر من الدائرة يؤدي منها اختبار إخماد الكرات متوسطة الارتفاع، والمنطقة الثالثة تكون على بعد 15 متر من الدائرة يؤدي منها اختبار إخماد الكرات العالية.

العودة الى خط البداية بالقدم اليسرى. كما موضح في الشكل (2).

طريقة التسجيل: يحسب الزمن المستغرق ويسجل الأقرب 100/1 ثانية.



الشكل (2) يوضح اختبار الحجل (18) متر للذهاب بالرجل اليمين والعودة (18) متر بالرجل اليسرى

3- اختبار الركض المتعرج بطريقة بارو (زهير الخشاب

وآخرون: 1999، ص 139):

الهدف من الاختبار: قياس الرشاقة .

الأدوات: ساعة الكترونية، خمس شواخص، شريط قياس، يرسم مستطيل على أرض الملعب بقياسات (3 × 4.80 متر) ويثبت في كل زاوية شاخص وفي المنتصف يثبت الشاخص الخامس.

مواصفات الأداء: يقف اللاعب خلف خط البداية في وضع الاستعداد ليبدأ بالجري من وضع الوقوف (وضع البدا العالي) عند سماع إشارة البدا يقوم اللاعب بالجري بين الشواخص الخمسة. كما موضح بالشكل (3).

طريقة التسجيل: يحسب الزمن الذي مستغرق لأقرب 100/1 من ثانية.



الشكل (3) يوضح اختبار الركض المتعرج بطريقة بارو.

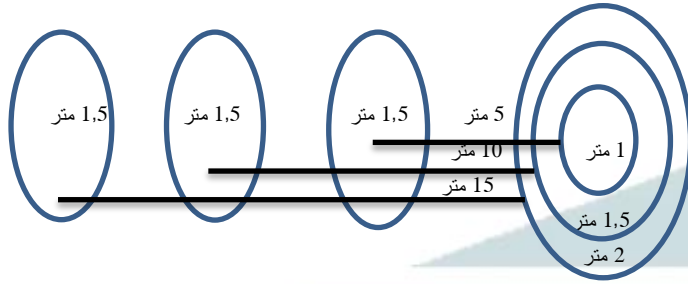
طريقة التسجيل:

-يعطى للمختبر (3) محاولات، محاولة (1) من كل منطقة.
-تعطى للمختبر (2) درجة عند إخماد الكرة داخل الدائرة من لمسة واحدة.

-تعطى للمختبر (1) درجة عند إخماد الكرة داخل الدائرة من مستتين.

-يعطى للمختبر صفر درجة عند الإخماد خارج الدائرة.

ملاحظة: يكون مجموع الحد الأعلى لدرجات الاختبار (6) درجة والحد الأقل لدرجات الاختبار صفر درجة.



الشكل (6) يوضح اختبار دقة مهارة المناولة الهوائية

3-التهديف من وضع الثبات:

الهدف من الاختبار: قياس دقة مهارة التهديف من وضع الثبات.

الادوات: هدف كرة قدم شاطئية مقسم الى خمس مناطق تكون منطقتان يمين ويسار بالرقم (3) ومنطقتان يمين ويسار بالرقم (2) ومنطقة في الوسط بالرقم (1)، كرات قدم شاطئية، صافرة، شريط قياس، احبال مطاطية، استمارة تسجيل، دائرة نصف قطرها 1.5 متر، خط بطول (15) متر عن المرمى ومن ثلاث مناطق امام ويمين ويسار.

مواصفات الأداء: يقف اللاعب داخل الدائرة وعند سماع اشاره البدا يتم تنفيذ الاختبار من الدائرة الأولى بعد رفع الكرة في الهواء والتهديف على المرمى ثم يعيد الاختبار من الدائرة الثانية والدائرة الثالثة.

طريقة التسجيل: اذا دخلت الكرة:

المربع رقم (3) من اليمين او اليسار يعطي للاعب (3) درجات.

المربع رقم (2) من اليمين واليسار يعطي للاعب (2) درجة.

المربع رقم (1) في منطقة الوسط يعطي للاعب درجة واحدة.

اذا مست الكرة اي خط مشترك بين منطقتين تحتسب الدرجة الاكبر.

الشكل (5) يوضح اختبار دقة مهارة الإخماد

2-اختبار المناولة الهوائية (قصيرة، متوسطة، طويلة):

الهدف من الاختبار: قياس دقة مهارة المناولة الهوائية.

الادوات: ملعب كرة قدم شاطئية، كرات قدم شاطئية، صافرة، اصباغ ترابية، شريط قياس، مسطرة قياس 1.5 متر، استمارة تسجيل.

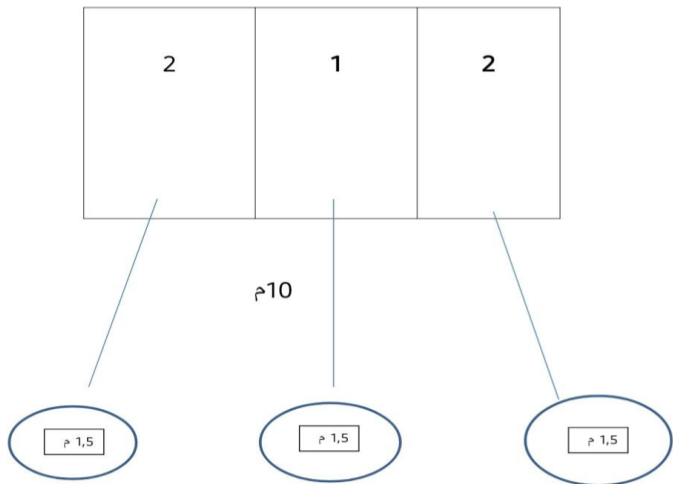
مواصفات الأداء: يرسم ثلاث دوائر متحدة المركز نصف قطر الدائرة الاولى 1 متر والثانية 1.5 متر والثالثة 2 متر، ثم رسم الدائرة الأولى على بعد 5 متر و نصف قطرها 1.5 متر لأداء المناولة القصيرة، والدائرة الثانية تبعد عن دوائر متحدة المركز 10 متر وينفس ابعاد الدائرة الأولى لأداء اختبار المناولة المتوسطة، والدائرة الثالثة تبعد عن دوائر متحدة المركز 15 متر وينفس ابعاد الدائرة الأولى لأداء اختبار المناولة الطويلة، يقف اللاعب داخل الدائرة الأولى وعند سماع أشاره البدا يقوم بمناولة الكرة بعد رفعها في الهواء.

طريقة التسجيل: يعطى للمختبر (3) محاولات لكل منطقة محاولة واحدة.

-اذا سقطت الكرة في الدائرة الأولى (1 متر) يعطى للمختبر (3) درجات.

-اذا سقطت الكرة في الدائرة الثانية (1.5 متر) يعطى للمختبر

ملاحظة: يكون الحد الأعلى لدرجات الاختبار (6) درجة والحد الأقل يكون صفر درجة.



الشكل (8) يوضح اختبار دقة مهارة التهديف من وضع الطائر

2-6 التجربة الاستطلاعية: تم اجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2024/4/20 الموافق يوم السبت في تمام الساعة الرابعة عصرا على ملعب نادي الشوملي لكرة القدم الشاطئية، وقد تكونت عينة التجربة الاستطلاعية من ثمانية لاعبين ومن خلالها:

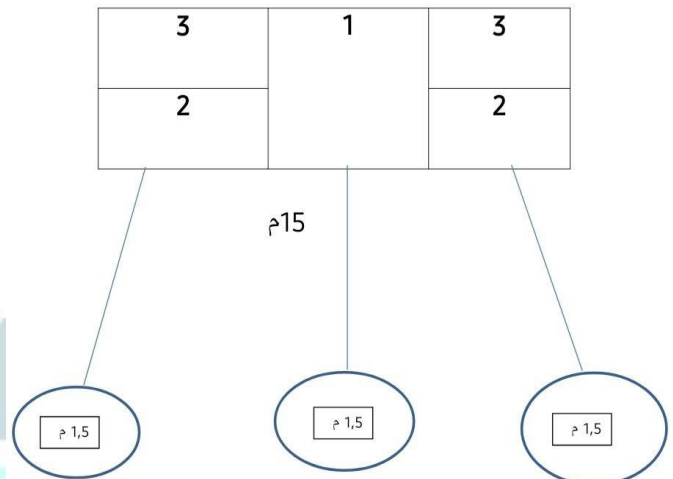
- تم التأكد من كون الاختبارات ملائمة لعينة البحث.
- تم التأكد من التسلسل المناسب لتنفيذ الاختبارات.
- تم التأكد من الوقت الذي يستغرقه كل اختبار بالإضافة الى الزمن الكلي للاختبارات.

- تم التأكد من صلاحية الأجهزة والادوات المستعملة في البحث.
- تم التأكد من تفهم فريق العمل المساعد وكفاءتهم في اجراء القياسات والاختبارات وتسجيل النتائج .

-تم معرفة المعوقات التي قد تظهر وتلافي حدوث الاخطاء .

2-7 التجربة الرئيسية: بعد إكمال كافة الإجراءات التي تؤهل قيام التجربة الرئيسية، قام الباحث بتطبيق الاختبارات على عينة البحث والتي قوامها (120) لاعباً من اندية الفرات الاوسط للموسم 2024/2023، بدأت الاختبارات بتاريخ 2025/1/15 الموافق يوم الاربعاء ولغاية 2025/3/17 الموافق يوم الاحد، وبعد اتمام الاختبارات وانتهاء التجربة الرئيسية تم جمع الاستمارات وتقريغ بياناتها، بعدها اتجه الباحث لأجراء المعالجات الاحصائية.

إذا كانت الكرة خارج الهدف يعطي للاعب صفر درجة.
ملاحظة: يكون الحد الأعلى لدرجات الاختبار (9) درجة والحد الأقل يكون صفر درجة.



الشكل (7) يوضح اختبار دقة مهارة التهديف من وضع الثبات

4-التهديف من وضع الطائر:

الهدف من الاختبار: قياس دقة مهارة التهديف من الوضع الطائر.

الادوات: ملعب كرة قدم شاطئية، هدف كرة قدم شاطئية مقسم الى (3) مناطق تكون منطقتان يمن ويسار بالرقم (2) ومنطقة الوسط بالرقم (1)، كرات قدم شاطئية، صافرة، ساعة توقيت الكترونية، شريط قياس، استمارة تسجيل، اصباغ ترابية، احبال مطاطية، خط بطول (10) متر عن المرمى ومن ثلاث مناطق امام ويمين ويسار، ثلاث دوائر نصف قطرها (2) متر.

مواصفات الأداء: يقف اللاعب داخل الدائرة وعند سماع اشاره البدا يؤدي الاختبار من الدائرة الأولى والثانية والثالثة والكرة ثابتة على الارض يؤدي التهديف بعد رفع الكرة في الهواء.

طريقة التسجيل: اذا دخلت الكرة:

-المنطقة رقم (2) من اليمين او اليسار يعطي للاعب (2) درجة.

-المنطقة رقم (1) في الوسط يعطي للاعب درجة واحدة.

-إذا مست الكرة اي خط مشترك بين منطقتين تحتسب الدرجة الاكبر.

-إذا كانت الكرة خارج الهدف يعطي للاعب صفر درجة.

2-8 الأساس العلمية للاختبارات:

2-8-1 الصدق: تتحدد قيمة أدوات التقويم في ضوء مدى صلاحيتها لقياس الجانب الذي وضعت من أجله قياسا فعليا ودقيقا دون ان تعطي اي مؤشر لقياس جوانب اخرى، وتختلف الاختبارات في مستويات صدقها تبعا لاقترابها او ابتعادها من قياس الصفة المراد قياسها، كما ان الصدق ليس امرا مطلقا، بل يختلف من اختبار الى اخر، بحيث لا نستطيع ان نقول ان الاختبار صادق او غير صادق، بل نقول انه صادق بقدر او بدرجة معينة، فالصدق "بعد من المعايير المهمة لجودة الاختبار إذ يشير الى مدى الدقة التي تقيس بها اداة القياس السمة او الظاهرة التي وضعت لقياسها" (مصطفى باهي وصبري عمران: 2007، ص82). وللصدق انواع متعددة وقد تحقق الباحث من صدق اختباره من خلال:

2-8-1-1 صدق المحتوى: "يهدف صدق المحتوى الى معرفة مدى تمثيل الاختبار لجوانب السمة او الصفة او القدرة المطلوب قياسها وعما اذا كان الاختبار يقيس جانبا محددا من هذه القدرة او يقيسها كلها. وقد تحقق الباحث من هذا النوع من الصدق من خلال عرض القدرات المدروسة واختباراتها على الخبراء والمختصين لتحديد صلاحيتها واهميتها النسبية إذ تم استبعاد القدرات والاختبارات التي لم تحصل على النسبة المقبولة.

2-8-2 الثبات: ثبات الاختبار يعني "مدى دقة الاختبار في القياس واتساق نتائجه عند تطبيقه مرات متعددة على نفس الافراد" (محمد جاسم الياسري: 2000، ص79). ومن أجل ايجاد معامل الثبات تم اعادة الاختبارات للقدرات البدنية والمهارية والوظيفية لثمانية لاعبين، يوم السبت 2025/4/28 وبعد بعد مرور أسبوع تم إعادة الاختبار، وقد استخدم الباحث قانون معامل الارتباط البسيط (بيرسون)، لاستخراج معامل الثبات وتبين ان جميع الاختبارات تتمتع بمعاملات ثبات ذات معنوية عالية، وكما مبين في الجدول (7).

2-8-3 الموضوعية: تعني الموضوعية "عدم اختلاف المقيدين في الحكم على شيء ما او موضوع معين، فالاختبارات او القياسات الموضوعية افضل من تلك الاختبارات او القياسات

التي يلعب فيها رأي المفحوص او من تجري عليه هذه الاختبارات دورا في النتائج وقد تم استخراج معامل الموضوعية للاختبارات بايجاد معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين نتائج محكمين اثنين قوما نفس الافراد وفي الوقت نفسه وتبين ان جميع الاختبارات تتمتع بمعاملات ذات معنوية عالية والجدول (7) يبين معامل الثبات والموضوعية للاختبارات المستخدمة.

الجدول (7) يبين معاملي الثبات والموضوعية للاختبارات المستخدمة

الاختبارات	معامل الثبات	مستوى الدلالة	معامل الموضوعية	مستوى الدلالة
الوثب الطويل من الثبات	0,84	0,004	0,86	0,004
عدو 20 متر والبدا الطائر 30 متر.	0,81	0,003	0,91	0,008
الركض المتعرج بطريقة بارو	0,80	0,018	0,92	0,007
الحجل 15 متر للذهاب بالرجل اليمنى والعودة 15 متر بالرجل اليسرى	0,83	0,011	0,93	0,003
التهديف من الثبات	0,93	0,017	0,91	0,012
المناولة الهوائية (قصيرة، متوسطة، طويلة)	0,90	0,003	0,89	0,005
الإخماد (القدم، الفخذ، الصدر)	0,87	0,001	0,82	0,006
التهديف من وضع الطائر	0,81	0,007	0,85	0,007

2-8-4 مؤشرات التمييز:

2-8-4-1 مستوى صعوبة وسهولة الاختبارات: لغرض التأكد من مدى ملائمة الاختبارات المستخدمة لعينة البحث من ناحية الصعوبة والسهولة عمد الباحث الى استخراج معامل الالتواء اذ يمكن " ان تكون الاختبارات المستخدمة مناسبة للعينة من حيث درجة الصعوبة والسهولة عندما يكون التوزيع متمائلا بمعنى ان تكون قيمته صفرية (وديع ياسين وحسن حمود: 1999، ص166)، ومن خلال ملاحظة الجدول (8) يتبين ان جميع معاملات الالتواء للاختبارات المستخدمة لم تتجاوز $(1 \pm)$ مما يعني ان الاختبارات مناسبة لعينة البحث من ناحية الصعوبة والسهولة.

الالتواء، الخطأ المعياري، معامل الارتباط البسيط لبيرسون، الانحدار الخطي على شكل خطوات ومنه تم ايجاد ما يلي:
الارتباط المتعدد، نسبة المساهمة، قانون ف لمعنوية نسبة المساهمة، وقد أستخرج الباحث يدويا المواضيع التالية: الأهمية النسبية، النسبة المقبولة، نسبة الاتفاق، قيمة كا² المحسوبة).

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج قيم وصف المتغيرات البدنية والمهارية وتحليلها ومناقشتها:

إن نتائج عملية التحليل للمتغيرات البدنية والوظيفية والمهارية تتطوي على تقديرات كمية للمتغيرات المدروسة، إذ تحتاج التقديرات إلى وصف نتمكن بواسطته من التعرف بشكل أكثر دقة على قيم المتغيرات المدروسة والحكم على اعتدالية توزيع بياناتها ومصادقية هذه البيانات في تمثيل متغيرات العينة وبالتالي التعرف من خلال الوصف على ما تعنيه مدلولات هذه التقديرات، إذ لجأ الباحث إلى الوصف الاحصائي لقيم المتغيرات البدنية والوظيفية والمهارية التي حققها لاعبو كرة القدم الشاطئية، من خلال استخدام مقاييس التزعة المركزية ومقاييس التشتت ومقاييس التوزيع الطبيعي.

الجدول (10) يبين وصف المتغيرات البدنية والمهارية.

المتغيرات	الوسط الحسابي	الخطأ المعياري	الانحراف المعياري	التباين	التفرطح	الالتواء	المدى	أقل قيمة	أعلى قيمة	معامل الاختلاف
الوقت	257.81	1.11	258.27	12.13	147.22	0.59-	57.60	225.86	283.45	4.71
الوقت المتبقي	3.79	0.05	3.81	0.51	0.26	0.22-	2.96	2.32	5.27	13.47
السرعة	5.74	0.06	5.65	0.68	0.46	0.64-	3.01	4.17	7.17	11.84
الرشاقة	3.47	0.03	3.42	0.36	0.13	0.24-	1.92	2.58	4.51	10.27
السرعة الانتقالية	4.29	0.08	4.23	0.89	0.79	0.90	5.75	1.02	6.77	20.70
الهدف من الوضع	7.95	0.09	7.96	0.95	0.91	0.51-	4.68	5.69	10.37	11.90
الهدف من التثبيت	4.97	0.07	4.95	0.76	0.58	0.28-	3.57	3.24	6.80	15.36
الإخماد	4.65	0.08	4.62	0.86	0.73	0.30-	4.29	2.52	6.81	18.42

في ضوء البيانات المستخرجة لمحاولات لاعبي كرة القدم الشاطئية يبين الجدول (10) قيم مواصفاته في المتغيرات البدنية والمهارية من خلال الحصول على نتائج (الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والخطأ المعياري ومعامل الالتواء ومعامل الاختلاف وأعلى قيمة وأقل قيمة، والتفرطح) والتي تمثل اداء اللاعبين التي يمكن من خلالها وصف التوزيعات للمتغيرات المدروسة للأداء المهاري للاعبوا كرة القدم الشاطئية، ولجأ

الجدول (8) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء لأفراد عينة البحث

ت	الاختبارات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري	معامل الالتواء
1	الوثب الطويل من الثبات.	متر	257,81	12,13	1,11	-0,14
2	عدو 20 متر والبدأ الطائر 30 متر.	ثانية	3,47	0,36	0,03	0,03
3	الركض المتعرج بطريقة بارو.	ثانية	5,74	0,68	0,06	0,23
4	الحجل 15 متر للذهاب بالرجل اليمنى والعودة 15 متر بالرجل اليسرى.	ثانية	3,79	0,51	0,05	-0,22
5	التهدف من الثبات.	درجة	7,95	0,95	0,09	0,12
6	المناولة الهوائية (قصيرة، متوسطة، طويلة).	درجة	4,65	0,86	0,08	-0,11
7	الإخماد (القدم، الفخذ، الصدر).	درجة	4,97	0,76	0,07	0,14
8	التهدف من وضع الطائر.	درجة	4,29	0,89	0,08	-0,13

2-4-8-2 القدرة التمييزية للاختبارات: تم التأكد من كون الاختبارات لها القدرة على التمييز بين مستويات اناجز العينة من خلال ترتيب الدرجات الخام التي حصل عليها افراد عينة البحث ترتيبا تنازليا وتم اختيار 27% من الدرجات العليا و27% من الدرجات الدنيا، وكان عدد الافراد في كل مجموعة (32) فرداً، واستخدام اختبار (t-test) للعينات المستقلة بين

المجموعتين العليا والدنيا وكما مبين في الجدول (9).

الجدول (9) يبين القدرة التمييزية للاختبارات المستخدمة

ت	الاختبارات	المجموعة العليا	المجموعة الدنيا	T	مستوى الدلالة
		متوسط	±ع	متوسط	±ع
1	الوثب الطويل من الثبات	6,59	0,139	27,039	0,000
2	عدو 20 متر والبدأ الطائر 30 متر	13,25	0,452	23,817	0,000
3	الركض المتعرج بطريقة بارو	13	0,738	6,289	0,000
4	الحجل 15 متر للذهاب بالرجل اليمنى والعودة 15 متر بالرجل اليسرى	2,08	0,150	4,072	0,001
5	التهدف من الثبات	44,58	2,065	20,595	0,000
6	المناولة الهوائية (قصيرة، متوسطة، طويلة)	12,58	0,668	21,269	0,000
7	الإخماد (القدم، الفخذ، الصدر)	1,81	0,037	34,889	0,000
8	التهدف من وضع الطائر	4,83	0,021	53,870	0,000

قيمة t الجدولية عند درجة حرية (ن+ن-2) = 62 ومستوى دلالة 0.05 تساوي (2).

2-9 الوسائل الاحصائية: استخدم الباحث الحقيبة

الاحصائية (spss) لمعالجة البيانات إذ تم استخدامها في المواضيع التالية: (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل

أي أنها لم تتجاوز قيمة $(1 \pm)$ مما يعني أنها قيم مدببة تستبعد عن الوسط وهذا ما يؤيده قيمة معامل الاختلاف لكل منهما. كما استخدم الباحث أحد مقاييس التشتت (معامل الاختلاف) لمقارنة تشتت المتغيرات مع بعضها البعض، إذ يقيس معامل الاختلاف تغاير القيم للمتغيرات بشكل مستقل عن وحدة القياس المستخدمة لها، إذ يلغي معامل الاختلاف وحدة القياس بقسمة الانحرافات المعيارية على قيمة الوسط الحسابي (Abdi, 2010, p 169). إذ تباينت قيم معامل الاختلاف للمتغيرات المدروسة، وبلغت أصغر قيمة للاختلاف (2.80) لمتغير (النض بعد الجهد) بينما بلغت أعلى قيمة للاختلاف (20.70) لمتغير (التهدف من الوضع الطائر) .

2-3 عرض نتائج المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم الشاطئية لعينة واحدة وتحليلها ومناقشتها:

هناك اليات كثيرة لاختيار ومعرفة مستوى العينة احد هذه الاليات هي استخدام اختبار (ت) لعينة واحدة وهو اختبار احصائي اساسي يستخدم لمقارنة قيمة الوسط الحسابي بالوسط الفرضي.

الجدول (11) يبين مستوى العينة في المتغيرات المدروسة

المتغيرات	الوسط الحسابي	الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	جزء العينة	الخطأ المعياري	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية
الوقت الانفجارية	257.81	254.66	12.13	10.95	1.11	2.85	1.98
الوقت المميزة بالسرعة	3.79	3.79	0.51	10.95	0.05	0.11	1.98
الرشاقة	5.74	5.67	0.68	10.95	0.06	1.16	1.98
السرعة الانتقالية	3.47	3.55	0.36	10.95	0.03	2.48	1.98
التهدف من الوضع الطائر	4.29	3.89	0.89	10.95	0.08	4.91	1.98
التهدف من الثبات	7.95	8.03	0.95	10.95	0.09	0.95	1.98
الإصماد	4.97	5.02	0.76	10.95	0.07	0.71	1.98
المنولة	4.65	4.67	0.86	10.95	0.08	0.20	1.98

يبين جدول (11) وصف المتغيرات البدنية والوظيفية والمهارية لقيم (ت) للفرق بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي لبيان مستوى اداء لاعبي كرة القدم الشاطئية في الدوري العراقي. إذ بينت قيم الجدول اعلاه ذات مستوى دلالة غير معنوي في المتغيرات (القوة المميزة بالسرعة، الرشاقة، السرعة الانتقالية، التهدف من الثبات، الاخصاد، المناولة) هذا يدل على ان مستوى العينة لهذه المتغيرات كان وسط وذلك لعدم وجود فروق معنوية بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي وإذ ان الوسط الفرضي يمثل المستوى المتوسط افتراضاً لذا يحكم بان مستوى العينة كان

الباحث لاستخدام أحد مقاييس النزعة المركزية وهو الوسط الحسابي لوصف قيم المتغيرات والتعبير عن قيمها بقيمة واحدة، وللتعرف على مدى دقة الوسط في التعبير عن قيم المتغيرات تم اللجوء إلى أحد مقاييس التشتت (الانحراف المعياري) لغرض تحسس انتشار القيم حول الوسط الحسابي من خلال مقارنة قيمة الانحراف بالوسط . فاذا كان الوسط يمثل البيانات بشكل جيد فان معظم البيانات ستتراكم قريباً من الوسط وبالتالي فإن قيمة الانحراف المعياري تكون صغيرة مقارنة بقيمة الوسط (لجنة التأليف والترجمة: 2007، ص13)، اذ تعد قيم الانحراف المعياري مقبولة عندما لا تزيد عن ربع قيمة الوسط الحسابي (الربع الأول) يبين الجدول أن قيم الانحراف المعياري لجميع المتغيرات كانت صغيرة مقارنة بالوسط الحسابي وعليه فان الوسط معبر بشكل جيد عن القيم الحقيقية، أي أن اختبارات اللاعبين حققت قيم متغيرات مقارنة مما يدل حسن اختيار الوسط كنموذج للمحاولات .

ولجأ الباحث إلى مقاييس التوزيع الطبيعي (الالتواء والتفرطح) لوصف خصائص التوزيع التكراري للمتغيرات المدروسة بشكل أكثر شمولية إذ أن استخدامهما لا يتعدى حد الوصف، إذ ان الالتواء يصف عدم تماثل التوزيع حول الوسط الحسابي وباي اتجاه يكون التواء ذلك التوزيع، إذ يمكن أن يكون إلى يمين الوسط فيكون موجبا او إلى يساره فيكون سالبا. (Mansfield: 1987, p 44)، ويتبين من الجدول أن قيم الالتواء كانت عالية لبعض المتغيرات مثل متغير الرشاقة والذي كان اعلى التواء موجب بقيمة (0.23) فيما حصل متغير اختبار السرعة الانتقالية على اقل التواء بقيمة (0.03) يليه متغير القوة الانفجارية السالب (-0.59).

اما بالنسبة للتفرطح فيعبر عن درجة تراكم البيانات لوسطها او بمعنى أدق تكرارها في نطاق التوزيع فكلما كان تكرار القيم القريبة من قيمة الوسط أكثر أصبحت قيمة التفرطح موجبة والعكس عندما تتكرر القيم البعيدة عن قيمة الوسط فيصبح التفرطح سالبا، (Groeneveld: 1984, p391)، ويتضح من الجدول أن قيمة متغير التهدف من الوضع الطائر قد حصلت على اعلى تفرطح بقيمة (0.90)، فيما بلغت اقل قيمة تفرطح للمتغيرات الرشاقة و القوة الانفجارية بقيم (-0.59، -0.64)

إذ بلغت قيمة (القوة الانفجارية) في الوسط الحسابي المركز الاول (271.33) ويعد (40) لاعبا بينما قيمة الوسط الحسابي في المركز الثاني كانت (255.22) ويعد (58) لاعبا وبلغت قيمة الوسط الحسابي للمركز الثالث (240.05) ويعد (22) لاعبا، وبلغت قيمة (القوة المميزة بالسرعة) مركز الوسط الحسابي في المركز الاول (3.80) ويعد (51) لاعبا والوسط الحسابي للمركز الثاني بلغت قيمة (3.17) ويعد (34) لاعبا اما قيمة الوسط الحسابي في المركز الثالث كانت (4.38) ويعد (35) لاعبا، وبلغت قيمة (الرشاقة) في الوسط الحسابي في المركز الاول (5.68) ويعد (48) لاعبا وبلغت قيمة الوسط الحسابي للمركز الثاني (4.98) ويعد (36) لاعبا اما قيمة الوسط الحسابي في المركز الثالث بلغت (6.58) ويعد (36) لاعبا، وبلغت قيمة (السرعة الانتقالية) في الوسط الحسابي للمركز الاول (3.47) ويعد (51) لاعبا وقيمة الوسط الحسابي للمركز الثاني (3.89) ويعد (34) لاعبا اما قيمة الوسط الحسابي للمركز الثالث بلغت (3.04) ويعد (35) لاعبا في المركز الاول (3.75) ويعد (65) لاعبا وقيمة الوسط الحسابي للمركز الثاني (4.51) ويعد (29) لاعبا اما قيمة المركز الثالث بلغت (2.98) ويعد (26) لاعبا، وبلغت قيمة الوسط الحسابي (السعة الحيوية) في المركز الاول (4.27) ويعد (61) لاعبا وقيمة الوسط الحسابي في المركز الثاني (4.00) ويعد (26) لاعبا اما قيمة الوسط الحسابي في المركز الثالث بلغت (4.52) ويعد (33) لاعبا، وبلغت قيمة الوسط الحسابي لمتغير (التهديف من الوضع الطائر) في المركز الاول (4.15) ويعد (64) لاعبا وقيمة الوسط الحسابي للمركز الثاني (3.06) ويعد (22) لاعبا اما قيمة الوسط الحسابي في المركز الثالث بلغت (5.36) ويعد (34) لاعبا، وبلغت قيمة الوسط الحسابي لمتغير (التهديف من الثبات) في المركز الاول (9.17) ويعد (31) لاعبا وقيمة الوسط الحسابي في المركز الثاني (6.78) ويعد (33) لاعبا اما قيمة الوسط الحسابي للمركز الثالث كانت (7.95) ويعد (56) لاعبا، وبلغت قيمة الوسط الحسابي لمتغير (الإخماد) في المركز الاول (5.94) ويعد (31) لاعبا وقيمة الوسط الحسابي للمركز الثاني (4.01) ويعد (30) لاعبا اما قيمة الوسط في المركز الثالث

وسط، وبينت قيم المتغيرات (القوة الانفجارية، التهديف من الوضع الطائر) ذات مستوى دلالة معنوية. اما المتغيرات (القوة الانفجارية، التهديف من الوضع الطائر) فقد ظهرت انها ذات دلالة معنوية وقيم الوسط الحسابي أعلى من قيم الوسط الفرضي وهذا يدل على ان العينة ذات مستوى عالي. اما في متغيرات (السرعة الانتقالية، التهديف من الثبات، الاخمد، المناولة) كانت قيمة الوسط الحسابي أقل من قيمة الوسط الفرضي وذات دلالة غير معنوية على اعتبار ان هذه المتغيرات تأثر وتتأثر فيما بينها.

فبالنسبة لمتغير التهديف من الثبات و متغير الاخمد والمناولة ترتبط بمتغير السرعة الانتقالية إذ ترتبط هذه المتغيرات ارتباطا طرديا فيما بينها من خلال سرعة اللاعب في التهديف وإخماد الكرة وكذلك السرعة في المناولة وفقا لطبيعة المهارة وتنفيذها التي يحتاج فيها اللاعب السرعة والدقة في الحركة لذا اصبح من المهم ان يمتلك اللاعب السرعة والعمل على تطويرها. ويعزو الباحثان الى ان اختبار (ت) استطاع ان يميز الاداء المهاري للاعبين كرة القدم الشاطئية المشاركين في الدوري العراقي

3-3 عرض نتائج التصنيف وتحليلها ومناقشتها:

يوفر لنا التصنيف آلية لتقسيم مجموعة من الافراد الى طبقات منفصلة لتسهيل عملية التعامل معهم وبالتالي تكون كل طبقة عينة بذاتها لها خصائص مشتركة بين افرادها ومختلفة عن الطبقات الأخرى.

الجدول (12) يبين مستويات المراكز الثلاث

المتغيرات	المستوى الأول	العدد	المستوى الثاني	العدد	المستوى الثالث	العدد
القوة الانفجارية	271.33	40	255.22	58	240.05	22
القوة المميزة بالسرعة	3.80	51	3.17	34	4.38	35
الرشاقة	5.68	48	4.98	36	6.58	36
السرعة الانتقالية	3.47	51	3.89	34	3.04	35
التهديف من الوضع الطائر	4.15	64	3.06	22	5.36	34
التهديف من الثبات	9.17	31	6.78	33	7.95	56
الإخماد	5.94	31	4.01	30	4.95	59
المناولة	5.61	38	3.54	30	4.59	52

من خلال الجدول (12) يبين تقسيم اللاعبين الى ثلاث مستويات متميزة على اساس الاختبارات البدنية والمهارية، وكل مستوى او مجموعة لها سمات خاصة بها يمكن الاستفادة منها في انتقاء لاعبي كرة القدم الشاطئية وفقاً لمستواهم.

البدينية تأثيراً في الاداء المهاري.

2-اثبتت الرشاقة دوراً مباشراً وفعالاً في تطوير مهارتي الاخمد والمناولة مما تبرز اهميتها في تنفيذ الحركات المعقدة في بيئة اللعب على الرمال.

فيما يوصي الباحث بالتالي:

1-اعتماد النموذج السببي المقترح كمعيار في عمليات الانتقاء الاولى للاعبين المتقدمين في كرة القدم الشاطئية.

2-اعتماد القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة كمعايير اساسية في عمليات الانتقاء للاعبين كرة القدم الشاطئية نظراً لما لهما اهمية كبيرة في تحسين الاداء.

3-اعتماد تدريبي كرة القدم الشاطئية على الاختبارات المستخدمة في هذه الدراسة كعامل مساعد في عملية انتقاء الافضل.

المصادر:

[1] محمد صبحي حسانين؛ القياس والتقييم في التربية البدنية والرياضة، ج1، ط4: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2001).

[2] كاظم الربيعي وموفق المولى؛ الإعداد البدني لكرة القدم: (جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1988).

[3] زهير الخشاب وآخرون؛ كرة القدم، ط2: (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999).

[4] طه اسماعيل وآخرون؛ كرة القدم بين النظرية والتطبيق - الإعداد البدني: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1989).

[5] لجنة التأليف والترجمة؛ الإحصاء باستخدام SPSS، ط1: (حلب، شعاع للنشر والعلوم، 2007).

[6] Groeneveld, R. A., & Meeden, G.. Measuring Skewness and Kurtosis: (The Statistician, Wiley, Vol (33), no(4), 1984), p391.

[7] Abdi, H.: Coefficient of variation, Encyclopedia of Research Design: (SAGE Publications, Inc., Thousand Oaks, CA, 2010), p1.

بلغت (4.95) وبعدد (59) لاعبا، وبلغت قيمة الوسط الحسابي لمتغير (المناولة) في المركز الاول (5.61) وبعدد (38) لاعبا وقيمة الوسط الحسابي للمركز الثاني (3.54) وبعدد (30) لاعبا اما قيمة الوسط الحسابي في المركز الثالث بلغت (4.59) وبعدد (52) لاعبا، ومن خلال هذه النتائج والتحليل يساعد على التمييز بين مستويات اللاعبين وتحديد المجموعة او المستوى الأكثر ملائمة للانتقاء مما يسهم في رفع كفاءة عملية اختيار اللاعبين في كرة القدم الشاطئية.

الجدول (13) يبين تحليل التباين للمستويات الثلاث

المتغيرات	بين المجموعات	درجة الحرية	داخل المجموعات	درجة الحرية	ف	مستوى الدلالة
القوة الانفجارية	7318.39	2	23.57	117	310.48	0.00
القوة المميزة بالسرعة	12.54	2	0.05	117	247.82	0.00
الرشاقة	23.30	2	0.07	117	325.71	0.00
السرعة الانتقالية	6.22	2	0.02	117	272.96	0.00
التهديف من الوضع الطائر	36.72	2	0.17	117	210.92	0.00
التهديف من الثبات	45.69	2	0.14	117	320.58	0.00
الإخماد	28.29	2	0.11	117	261.14	0.00
المناولة	36.33	2	0.13	117	289.66	0.00

من خلال الجدول (13) تظهر ان قيمة (ف) كانت معنوية لكل المتغيرات البدنية والمهارية اذ تبين ان جميع القيم المحسوبة لاختبار (ف) كانت دالة احصائياً عند مستوى دلالة (0.05) إذ بلغ مستوى الدلالة لجميع المتغيرات (0.00) وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين مستويات اللاعبين في المراكز الثلاثة في جميع المتغيرات (القوة الانفجارية، القوة المميزة بالسرعة، الرشاقة، السرعة الانتقالية، التهديف من الوضع الطائر، التهديف من الثبات، الإخماد، المناولة) ويعزي ذلك الى ان كل مستوى من مستويات اللاعبين يمتلك خصائص وصفات بدنية ومهارية مميزة وخاصة تختلف عن المستويات الاخرى، الامر الذي انعكس على نتائج الاختبارات.

وتشير هذه النتائج الى اهمية المتغيرات قيد الدراسة في التمييز بين مستويات اللاعبين، مما يعزز من امكانية اعتمادها كمعايير اساسية في عملية الانتقاء للاعبين كرة القدم الشاطئية المتقدمين.

4-الخاتمة:

بناء على نتائج تحليل العلاقات السببية بين المتغيرات البدنية من جهة، والمتغيرات المهارية من جهة اخرى لدى لاعبي كرة القدم الشاطئية المتقدمين، يمكن استخلاص الاستنتاجات التالية:

1-تعد القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة من اكثر المتغيرات

الملاحق:

الملحق (1) يوضح أسماء الخبراء والمختصين الذين تمت مقابلتهم.

ت	الاسم	اللقب	الشهادة	الاختصاص	مكان العمل
1	سلام جبار	استاذ	دكتوراه	الاختبار والقياس	جامعة القادسية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	مي علي عزيز	استاذ	دكتوراه	الاختبار والقياس	جامعة القادسية/كلية التربية للنبات
3	حازم موسى	استاذ	دكتوراه	الاختبار والقياس	جامعة القادسية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
4	محمد مطر عراك	استاذ	دكتوراه	الاختبار والقياس	جامعة المثنى/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
5	عمار مكي	استاذ	دكتوراه	التدريب	جامعة الكوفة/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
6	اكرم حسين جبر	استاذ	دكتوراه	التدريب	جامعة القادسية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
7	دنيا صباح علي	استاذ	دكتوراه	الاختبار والقياس	جامعة المثنى/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
8	وائل محمد	أستاذ	دكتوراه	التدريب	جامعة القادسية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
9	عدنان نغيش حسن	استاذ	دكتوراه	الاختبار والقياس	مديرية تربية القادسية/الكلية التربوية المفتوحة
10	ماجد عبد الحميد	استاذ	دكتوراه	التدريب	جامعة القادسية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

