**هيئة التحرير**

**رئيس هيئة التحرير**

أ.د عبد الباسط الشرمان

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ الجامعة الهاشمية/ الاردن

+962777789579

shorman@hu.edu.jo

**مساعد التحرير**

أ.د أمان خصاونة

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ الجامعة الهاشمية/ الاردن

+962777728000

aman75@hu.edu.jo

**أعضاء هيئة التحرير**

أ.د زياد الكردي

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة اليرموك/ الاردن

AlKurdi@yu.edu.jo

أ.د زياد طحاينة

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ الجامعة الهاشمية/ الاردن

tahayneh@hu.edu.jo

أ.د حران الرحامنة

كلية علوم الرياضة/ الجامعة الاردنية/ الاردن

h.rahamenh@hu.edu.jo

أ.د عبد السلام النداف

كلية علوم الرياضة/ جامعة مؤتة/ الاردن

abd@mutah.edu.jo

أ.د أحمد سالم

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة اليرموك/الاردن

ahmed.bataineh@yu.edu.jo

أ.د معين عودات

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ الجامعة الهاشمية/ الاردن

m.oudat@hu.edu.jo

**الكادر الاداري للمجلة:**

**رئيس هيئة التحرير**

أ.د عبد الباسط الشرمان

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / الجامعة الهاشمية

shorman@hu.edu.jo

**أمين سر المجلة**

أ.د أمان خصاونة

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / الجامعة الهاشمية

aman75@hu.edu.jo

**المحرر اللغوي للغة الانجليزية**

أ.د صبري الشبول

كلية الآداب / الجامعة الهاشمية

**المحرر اللغوي للغة العربية**

د. نهله الشقران

كلية الآداب / الجامعة الهاشمية

**مطور / مصمم صفحة ويب**

م. علي ابو سليمة

**المصمم الجرافيكي**

منى بطاينة

**سكرتير / طابعة**

ليلى ابو حلاوة

**عامل خدمات مكتبية**

عمر الدلابيح

**مجالات النشر:**

تهتم المجلة بنشر الابحاث في مختلف مجالات علوم التربية البدنية وعلوم الحركة الاتية:

* التدريب الرياضي.
* الصحة و فسيولوجيا التدريب الرياضي.
* علم النفس الرياضي.
* الميكانيكا الحيوية.
* التعلم الحركي.
* السلوك الحركي.
* علم الحركة.
* الإدارة الرياضية.
* علم الاجتماع الرياضي.
* الترفيه والكشفية.
* الإصابات الرياضية وإعادة التأهيل.
* الاختبارات والمقاييس.
* التربية البدنية المعدلة.
* طرق التدريس.
* وجميع الموضوعات الأخرى ذات الصلة بعلوم الرياضة.

**أعضاء الهيئة الاستشارية:**


أ.د كويا سوزوكي

كلية الدراسات العليا في العلوم الصحية والرياضية، جامعة جونتيندو، اليابان.

التنمية الشرية في الرياضة /القياس والتقييم في الرياضة

ko-suzuki@juntendo.ac.jp

أ.د أوليفر ستول

معهد علوم الرياضة، جامعة مارتن لوثر، المانيا.

علم النفس الرياضي

أصول التدريس الرياضي

أ.د جودرون دول تيير

قسم التربية وعلم النفس، علوم الرياضة في جامعة فراي، برلين، ألمانيا.

النشاط البدني

Sportgudrundt@zedat.fu-berlin.de

د. رونغتشاي تشونتشاياكول

كلية التكنولوجيا وعلوم الرياضة، جامعة ماهيدول، تايلاند.

فسيولوجيا التمرين

أ.د. ناظم الوتار

كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، العراق.

علم النفس الرياضي

nadhimalwattar@uomosul.edu.iq

أ.د. زينب حسن فليح الجبور

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، الجامعة المستنصرية، العراق.

علم نفس رياضي

Psychologyd.zainab2012h@ yahoo.com

أ. د الهادي عيسى الهادي

جامعة الجلفة، الجزائر.

التربية البدنية والرياضة – الإعلام الرياضي

a.elhadi@univ-djelfa.dz

أ.د. محمد جراية

المعهد العالي للرياضة والتربية البدنية، جامعة صفاقس، تونس.

العلوم الإنسانية التطبيقية على الانشطة البدنية والرياضية

Activitiesmohamed.jarraya@isseps.usf.tn

د. سوسن حاجي محمد تقوي

كلية التربية الرياضية، جامعة البحرين، البحرين.

أدراة رياضية

ManagementStaqawi@uob.edu.bh

د. كوثر السلمي

معهد علوم الرياضة، جامعة الحسن الاول، المغرب.

علم النفس الرياضي

Kaoutar.sallami@uhp.ac.ma

د. جمال أحمد غالب عبد الله الوصابي

كلية التربية البدنية والرياضة، جامعة الحديدة اليمن.

التدريب الرياضي وعلوم الحركة

Wrestling.gamaltek294@gmail.com

أ.د. أمجد نجيب يوسف مدانات

أ.د ماوريتسيو بيرتولو

جمعية علم النفس الرياضي، قسم الطب وعلوم الشيخوخة، جامعة من شييتي بيسكارا، شييتي، إيطاليا.

علوم الرياضة

m.bertollo@unich.it

أ.د بنجامين جونسون

كلية نيويورك الطبية، جامعة نيويورك، امريكا.

الميكانيكا

Bfjohnson@nymc.edu

د. سارينا هانم حمزة

كلية علوم الرياضة والتمارين الرياضية، جامعة مالايا، كوالالمبور، ماليزيا.

التغذية الرياضة، التغذية من أجل الصحة واللياقة البدنية

Metabolismsareena@um.edu.my

أ.د هزاع الهزاع

جامعة الملك سعود، المملكة العربية السعودية.

فسيولوجيا التدريب الرياضي

Physiologyalhazzaa@ksu.edu

د. أحمد بن عيسى بوعسكرة

جامعة محمد بوضياف، مسيلة، الجزائر.

الادارة الرياضية

ManagementAhmed.bousekra@univ-msila.dz

أ.د. أمل محمد إبراهيم بابكير

كلية التربية البدنية والرياضة، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، السودان.

الإدارة الرياضية

Organization00249912247695Babikeramal3@gmail.com

أ.د. إيهاب محمد فوزى البديوي

كلية التربية الرياضية – جامعة طنطا، مصر.

التدريب الرياضي المدمج

Ehab_elbedewy82@phed.tanta.edu.eg

أ.د. بهجت أحمد أبو طامع

جامعة فلسطين التكنولوجية – خضوري، فلسطين.

التعلم الحركي و السباحة

b.abutame@ptuk.edu.ps

د. بدرية خلفان عيسى الهدابي

كلية التربية ، جامعة السلطان قابوس، عمان.

التربية البدنية وعلوم الرياضة

sciencesbhaddabi@squ.edu.om

د. عبد الحفيظ مبروك غوار

عضو كلية جامعة طرابلس، ليبيا.

الإدارة الرياضية والتسويق

gawa.2022@gmail.com

أ.د. حازم نوري فضيل النهار،

كلية علوم الرياضة، الجامعة الأردنية، الاردن.

علم الاجتماع الرياضي وألعاب القوى

Hazem-alnahar@hotmail.com

أ.د صادق الحايك

كلية علوم الرياضة، جامعة مؤته، الاردن.
التدريب الرياضي
Trainingdramjad@mutah.edu.jo
أ.د أبراهيم الدبابية
كلية علوم الرياضة، الجامعة الأردنية،الاردن.
فسيولوجيا التدريب الرياضي
I.dabayebeh@gmail.com
أ.د خالد محمد عطيات
كلية علوم الرياضة، الجامعة الأردنية، الاردن.
الميكانيكا الحيوية
atiyat63@hotmail.com
أ.د محمد خلف الذيابات
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة اليرموك، الاردن.
مناهج وطرق تدريس التربية الرياضية
hamoudehdiabat@yahoo. com

كلية علوم الرياضة، الجامعة الأردنية، الاردن.
مناهج واساليب تدريس
profalhayek@gmail.com
أ.د عمر سليمان هنداوي
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، الجامعة الهاشمية، الاردن.
التربية البدنية المعدلة
ohindawi@hu.edu.jo
أ.د معتصم محمود شطناوي
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة اليرموك، الاردن.
الاصابات الرياضية والتاهيل البدني
albasha1969@yahoo.com
أ.د منصور نزال الزبون
كلية العلوم التربوية، جامعة آل البيت، ، الأردن.
مناهج وطرق تدريس في التربية الرياضية
educationmansour.alzboun@yahoo.com

**تعليمات النشر الخاصة بالبحوث العربية:**

**يجب ان يلتزم الباحث باستخدام نموذج المجلة وأن لا يحدث عليه أي تغير، وأن يراعي مكونات الورقة العلمية من حيث:**

1. عنوان البحث،أسم الباحث/الباحثين، معلومات الباحث/الباحثين، ايميل الباحث الرئيس.
2. يُعد ملخص للبحث حيث يتضمن (هدف الدراسة، المنهج االمستخدم، أداة الدراسة، عينة الدراسة وقوامها، أهم النتائج، وأبرز التوصيات) على أن لا يتجاوز (250) كلمة. علماً بأنه لا يوجد توثيق في المستخلص ولا ذكر للمعالجات الإحصائية المستخدمة في الدراسة.
3. يجب وضع الكلمات مفتاحيه (Keywords) من (5-3) كلمات تعبر عن المجالات التي تناولتها الدراسة في اسفل الملخص.
4. يجب ان يتضمن متن البحث العناصر الاتية:
   - المقدمة والتي تتضمن: المقدمة والمشكلة والغرض من الدراسة والاهمية واهداف البحث وحدوده.

**ملاحظة:** يتم تضمين الدراسات السابقة ضمن المقدمة والاهمية.

   - المنهجية والاجراءات: تحتوي على تفاصيل المنهجية المستخدمة والعينة المختارة والاداة المطبقة وطريقة إجراء البحث والتحليل الإحصائي المستخدم.
   - كتابة النتائج والمناقشة ضمن بند واحد حيث يتم عرض النتيجة اولاً ثم يتم تحليلها ومناقشتها مباشرة.
   - الاستنتاجات والتوصيات.
   - قائمة المصادر والمراجع المستخدمة.
5. تدرج الجداول في متن الدراسة وترقم ترقيما متسلسلاً بحسب ورودها وتكتب أسماؤها وعناوينها فوقها بخط (Simplified Arabic)و بحجم خط (10) غامق.
6. تكون النصوص داخل الجدول بخط (Simplified Arabic) و بحجم (10) غامق لرؤوس الأعمدة وبخط (10) عادي لنص الجدول.
7. تدرج الرسوم البيانية والأشكال التوضيحية في متن الدراسة وترقم ترقيما متسلسلاً وتكتب أسماؤها وعناوينها تحتها، بحجم خط (10) غامق.

8. يتم حذف الخطوط الجانبية والداخلية للجداول والأشكال والرسومات.
9. تستخدم الأرقام ذات الأصل العربي (1،2،3) في جميع ثنايا الدراسة.
10. تكون المسافة بين الأسطر مفردة.
11. يكون ترقيم صفحات البحث في منتصف أسفل الصفحة.
12. يكون نوع الخط في متن البحث بخط (Simplified Arabic) بحجم (12) عادي.
13. يكون نوع الخط لعنوان البحث بخط (Simplified Arabic) وحجم الخط (12) غامق.
14. يكون نوع الخط لأسماء الباحثين بخط (Simplified Arabic) وحجم الخط (10) غامق.
15. يكون نوع الخط لبيانات الباحثين (Simplified Arabic) وحجم الخط (10) غامق
16. يطلب من الباحث تقديم صفحة عنوان منفصلة للبحث المقدم وأسماء الباحثين (المشاركين) والانتماءات وتفاصيل الاتصال الكاملة الخاصة بهم.
17. تكون قياسات الهوامش للبحث كالاتي: (1) انش من الأعلى ومن الأسفل، (1.5) انش للجانبين الأيمن و الأيسر.
18. تستخدم طريقة التوثيق باستخدام طريقة (APA).
19. يجب على الباحث إرفاق نسخة من أداة الدراسة المستخدمة، إذا لم تكن مدرجة على شكل ملحق.
20. يجب الا يزيد عدد الصفحات للبحوث العربية عن (20) صفحة.

**سياسة المجلة**

1. تقبل الأبحاث للنشر في مجلة الاردنية للتربية البدنية وعلوم الرياضة دونما رسوم نشر (مجاناً).
2. تقبل المجلة البحوث باللغتين العربية والانجليزية.
3. يقدم الباحث الرئيس تعهداً موقعاً منه ومن جميع الباحثين (إن وجدوا) يفيد بأن البحث لم يسبق نشره وأنه غير مقدم للنشر، ولن يقدم للنشر في جهة أخرى حتى تنتهي إجراءات تحكيمه ونشره في المجلة.
4. لهيئة التحرير حق الفحص الأولي (القراءة الأولية) وتقرير أهلية البحث للتحكيم أو الرفض.
5. تقوم هيئة تحرير المجلة بفحص البحث المقدم من خلال برمجيات الكشف عن نسبة النسخ، ويجب ان لا تزيد النسبة النهائية عن 20%. وفي حال تجاوزت النسبة 20% يتم رفض البحث مباشرة.
6. في حال وجود ملاحظات من هيئة التحرير، يعاد البحث إلى صاحبه للأخذ بها قبل إرساله إلى التحكيم، ويمكن لهيئة التحرير رد البحث إذا رأت عدم صلاحيته من حيث المبدأ.
7. البحوث بالمجلة تخضع للتحكيم العلمي على نحو سري.
8. يتم تحكيم البحوث المقدمة والمستوفية لمعايير النشر في المجلة إلى اثنين من المحكمين من ذوي الاختصاص، يقدم كل محكم تقريراً عن مدى صلاحية البحث للنشر.
9. يلتزم الباحث بقواعد الاقتباس والرجوع إلى المصادر الأولية وأخلاقيات النشر العلمي وتحتفظ المجلة بحقها في رفض البحث والتعميم عن صاحبه في حال وجود تجاوزات لأخلاقيات البحث العلمي.
10. تحتفظ المجلة بحقها في أن تطلب من الباحث أن يعيد صياغة بحثه، أو أي جزء منه بما يتناسب وسياستها في النشر، وللمجلة إجراء أية تعديلات شكلية تتناسب وطبيعة المجلة.
11. في حال تم رفض البحث يتم إبلاغ الباحث الرئيس من خلال النظام وبدون إبداء أسباب الرفض وعدم القبول.
12. لا تقبل الأبحاث المرفوضة من قبل هيئة تحرير المجلة مرة ثانية للتحكيم في المجلة.
13. لا تعاد البحوث التي تصل للمجلة إلى أصحابها سواء قبلت للنشر أو تم رفضها.
14. يمكن للباحث تتبع إجراءات تحكيم بحثه إلى أين وصلت من خلال حسابه في موقع المجلة.
15. تكون جميع المراجعات والمناقشات والتعليقات على البحث من خلال حساب الباحث في موقع المجلة.

16. لهيئة تحرير المجلة الحق في تحديد أولويات نشر البحوث.
17. الآراء الواردة في البحوث المنشورة تعبر عن وجهة نظر الباحثين فقط، ولا تعبر بالضرورة عن رأي المجلة.
18. إذا كان البحث مستل من رسالة ماجستير أو أطروحة دكتوراه على الباحث أن يشير إلى ذلك في رسالته للمحرر أثناء تقديم البحث من خلال النظام.
19. لهيئة التحرير حق الطلب من الباحث إجراء التعديلات التي تراها مناسبة حتى بعد حصول الباحث على اشعار القبول.
20. لهيئة التحرير الحق في التراجع عن قبول ونشر البحث حال امتنع الباحث عن اجراء اي تعديلات تطلبها هيئة التحرير أو في حال اثبت مخالفة الباحث لأخلاقيات البحث العلمي.
21. تعتذر المجلة عن عدم النظر في البحوث المخالفة لتعليمات وشروط وقواعد النشر والتوثيق في المجلة.

**اتصل بنا:**

الجامعة الهاشمية
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
الجامعة الهاشمية
الايميل: jjpess@hu.edu.jo
موبايل:962777789579+
صندوق بريد: 330127، الزرقاء 13133، الاردن.
تلفون: 96253903333+

JJPESS
Volume 3, Issue 1, Mar. 2026
P-ISSN: 3007-018X
E-ISSN: 3079-8132
Jordan Journal of Physical Education and Sport Science
المجلة الأردنية في التربية البدنية وعلوم الرياضة

## CONTENTS

### Original Articles

1 - 19 اتجاهات طلبة كليّة التربية البدنيّة وعلوم الرياضة في جامعة اليرموك نحو ممارسة ألعاب الدفاع عن النفس.
*د. محمد محمود فياض الحوري ، د. ياسر محمد علي طلفاح ، د. سميه محمد حموده اخويـــله ، د. رشاد طارق أحمد الزعبي ، د. احمد عبد السلام عيسى.*

20 - 37 بناء بطاريّة اختبار ومستويات معياريّة لتقييم بعض القدرات البدنية لدى أشبال كرة القدم في فلسطين.
*أ.منذر سليم قريع ، د. سهى نيب سمرين.*

38 - 57 تأثير استخدام البرمجة اللغوية العصبية على مستوى الأداء الفنيّ والنفسيّ لدى لاعبي التايكواندو للفئات العمريّة من 12–17 في الأردن.
*أنس صبحي العوراني، أ. د. عايد زريقات.*

58 - 76 الإصابات الشائعة لدى معتزلي تنس الطاولة على المستوى الترفيهيّ في الأردن.
*د. نضال بني سعيد، أ.د معتصم شطناوي ، محمد السوالمه.*

77 - 92 علاقة الدعم الاجتماعيّ المقدّم من الجهاز الفني بالكفاءة الذاتية لدى الملاكمين.
*د. أسامة عبد الفتاح، د. غازي الكيلاني، د. ريم الشمري، د. مرسال المرسال.*

93 – 109 أثر التصوّر الذهنيّ على دقة التصويب بالوثب في كرة اليد لدى طلبة المرحلة الأساسيّة العليا في عمان.
*د. أوس خالد الجبور.*

110 - 124 مستوى المعرفة الغذائيّة لدى الملاكمين في الأردن من وجهة نظرهم.
*د. أسامة عبد الفتاح، د. غازي الكيلاني، د. ريم الشمري، د. مرسال المرسال.*

125 - 139 فاعليّة استخدام تطبيق كاهوت في درس التربية الرياضيّة على زيادة دافعيّة تعلم طلبة مدارس المونتيسوري من وجهة نظرهم.
*د.خلف وليد ذيابات.*

140 - 157 مدى مساهمة بعض القياسات الأنثربومتريّة والبدنيّة والمهاريّة بالسلوك التنافسيّ لدى ناشئي الكرة الطائرة.
*د.سامح أبو فرحة، أ.د. عبد السلام جابر حسين، أ.د. محمد حسن أبوالطيب.*

158 - 185 القدرات العقليّة وعلاقتها بدقة أداء بعض المهارات الهجوميّة بالريشة الطائرة لدى طلبة المدارس المشاركين في البطولات المدرسيّة.
*عاصم احمد عطية ، أ.د معين طه الخلف.*

186 - 209 مستوى الصلابة العقليّة لدى لاعبي الكرة الطائرة المشاركين في بطولة غرب آسيا الأولى للرجال.
*د. محمود حسين يعقوب.*

210 - 223 مستوى القلق النفسيّ لدى طلبة مساق الجمباز في قسم التربية الرياضيّة في جامعة جدارا.
*قصي باسم الياسين، فرح حسن نصير ، ثروت صايل الخالدي، منصور نزال الزبون، الاء خيري ابو العيون، اسلام محمد عباس، حمزة عدنان الطراونة، محمد السعيدين.*

JJPESS

Volume 3, Issue 1, Mar. 2026
P-ISSN: 3007-018X
E-ISSN: 3079-8132
Pages: 1 - 19

Jordan Journal of Physical Education and Sport Science

المجلة الأردنية في التربية البدنية وعلوم الرياضة

# اتجاهات طلبة كليّة التربية البدنيّة وعلوم الرياضة في جامعة اليرموك نحو ممارسة ألعاب الدفاع عن النفس

**د. محمد محمود فياض الحوري [1]*، د. ياسر محمد علي طلفاح [2]، د. سميه محمد حموده اخويله [3]، د. رشاد طارق أحمد الزعبي [4]، د. احمد عبد السلام عيسى [5].**

[1،2،3،4،5] كليّة التربية البدنيّة وعلوم الرياضة، جامعة اليرموك.

تاريخ الاستلام: 9- شباط-2025 تاريخ القبول: 8- تموز-2025

**الملخّص :**

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على اتجاهات طلبة كليّة التربية البدنيّة وعلوم الرياضة في جامعة اليرموك نحو ممارسة ألعاب الدفاع عن النفس، وأستخدم الباحثون المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة الدراسة، وتكوّنت عيّنة الدراسة من (314) طالباً وطالبة من كليّة التربية البدنيّة وعلوم الرياضة في جامعة اليرموك خلال الفصل الدراسي الأول 2025/2024، وتم بناء أداة الدراسة المكوّنة من (30) فقرة وستة محاور (الاجتماعي،المعرفي،النفسي، الصحة واللياقة البدنية، التدريب البدني، التدريب المهاري والخططي)، وأظهرت نتائج الدراسة أنّ مستوى اتجاهات طلبة كلية التربية البدنيّة وعلوم الرياضة في جامعة اليرموك نحو ممارسة العاب الدفاع عن النفس بدرجة " متوسط" وبلغ المتوسط الحسابي الكلي (3.62)، وأظهرت النتائج أيضا عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha$ = 0.05) تعزى لأثر الجنس و السنة الدراسية و تقدير المعدل التراكمي، ويتّضح من نتائج الدراسة أنّ هناك تبايناً ظاهريّاً في النتائج وتشابهاً في درجة تقييم اتجاهات الطلبة نحو ألعاب الدفاع عن النفس بالمحور التدريبي واتجاهات الطلبة وفقاً لمتغيّرات الدراسة، وتوصي الدراسة بتشجيع الطلبة على ممارسة ألعاب الدفاع عن النفس.

*© 2026 Jordan Journal of Physical Education and Sport Science. All rights reserved - Volume 3, Issue 1 (ISSN: 3007-018X)*

**الكلمات المفتاحيّة:** اتجاهات، ألعاب الدفاع عن النفس.

Corresponding Author: m.hawari@yu.edu.jo

**المقدمة :**

برزت أهمية دراسة اتجاهات طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة نحو ممارسة الألعاب الرياضية الفردية منذ فترات طويلة نظراً للدور الرئيس في بناء وصقل شخصية الطلبة معرفياً واجتماعياً وصحياً ووجدانياً، لذا تعدّدت الوسائل والأساليب في استقطاب المتعلمين لممارسة ألعاب الدفاع عن النفس (الحوري،2024).

يعتبر واقع ممارسة العاب الدفاع عن النفس والمشاركة التنافسية في البطولات ذا فائدة تعمل على تحسين الفهم والاستيعاب في المناهج النظرية والعملية للممارسين، وفقاً لنتائج دراسة (جياكوني وآخرون،2023).

كما أظهرت نتائج بعض الابحاث العلمية أنّ دراسة الاتجاهات الرياضية وقياسها تُعدّ مهمّة لأنّها تمكّن الباحثين من معرفة الميول والاتجاهات للطلبة نحو ممارسة بعض الالعاب الرياضية التي تسهم في صقل شخصياتهم(الزعبي،2017)، وتعمل بعض الألعاب على غرس القيم والاتجاهات المحفزة للطلبة نحو دراسة مساقات معيّنة ضمن تخصصهم أو تخصصات أخرى، كما وتتأثر تلك الاتجاهات بعدة عوامل شخصية أو اجتماعية أو عوامل تخصّ المؤسسة نفسها(أبو طامع،2010).

وأظهرت نتائج بعض الدراسات أنّ الاتجاهات الرياضية الإيجابية نحو ممارسة بعض الأنشطة الرياضية تُعدّ المقياس الحقيقي للدوافع المكتسبة المهيّئة للسلوك الإنساني، وفي بناء شخصية الطالب الجامعي وذلك من خلال التفاعل ما بين الطالب والمدرس والمساق حيث يؤدي ذلك إلى إحداث تغيّرات إيجابية في شخصية الطالب الجامعي والتي تحدد كفاءته وميوله لممارسة اللعبة المتخصصة أو الالتحاق بمساق معين(عكور ،2011)، وتؤيد دراسة أبو عاقولة والذيابات(2023) من خلال النتائج أنّ اتجاهات طلبة كلية التربية الرياضية نحو ممارسة بعض الألعاب الرياضية كانت بدرجة مرتفعة، ممّا يعزّز أهميّة تشخيص واقع واتجاهات الطلبة بأغلب الألعاب الفردية والجماعية.

وأشار (الحوري،2024) أنّ رياضة ألعاب الدفاع عن النفس إحدى الألعاب الفردية التي أصبحت تمتاز بجذب الانتباه وارتفاع مستوى الإثارة الخاصة عند ممارسة متطلبات اللعبة، وأنّ التقدم السريع والمستمر في العاب الدفاع عن النفس أدى إلى أهمية التحفيز في أداء المهارات الخاصة لدى المتعلمين، لذا تبلورت مشكلة الدراسة من كون أحد الباحثين مدرس في جامعة اليرموك لمساقات العاب الدفاع عن النفس، وبعد اطلاعه على الادب النظري والدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع الدراسة الحالي كدراسة جياكوني وآخرين(2023)، أبو عاقولة والذيابات (2023)، الزحراوي (2018)؛ الزعبي(2017)؛ روكوسكا وكوزينرز (2013)، لاحظ الباحثون أنّ هناك تبايناً في واقع واتجاهات الطلبة نحو ممارسة مساقات الألعاب الفردية والجماعية وتحديداً مساق ألعاب الدفاع عن النفس ولذلك قام الباحثون بعمل هذه الدراسة لمعرفة واقع واتجاهات طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة نحو ممارسة العاب الدفاع عن النفس في جامعة اليرموك، لتوضيح الرؤيا ودعم الاتجاهات الإيجابية والعمل على تعديل الاتجاهات السلبية لرياضة ألعاب الدفاع عن النفس، وهذا ما اتفق مع دراسة روكوسكا وكوزينرز (2013) في أهمية نشر المعرفة وتشجيع الشباب على المشاركة في هذه الرياضات والفنون القتالية بطرق مختلفة وكسر الصورة النمطية لوحشية الرياضات القتالية.

يتّضح بعد الاطلاع على أراء بعض الباحثين أنّ هناك أهمية لدراسة واقع الألعاب الرياضية واتجاهات الطلبة نحو ممارسة الألعاب الرياضية وخصوصاً رياضة ألعاب الدفاع عن النفس، نظراً لدورها في بناء الثقة بالنفس وتعزيز شخصية الأفراد الممارسين وصقلهم معرفياً ووجدانياً واجتماعياً ونفس حركياً ممّا يسهم في بناء حصيلة معرفية مميزة لدى المتعلمين تساعدهم في الحياة الشخصية والعملية، حيث تكمن أهميّة الدراسة من كونها أحد الدراسات القليلة في حدود علم الباحثين التي اهتمت بدراسة اتجاهات طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة اليرموك نحو ألعاب الدفاع عن النفس، وكذلك من الممكن أن تفيد نتائج هذه الدراسة في عملية التخطيط والتحضير لمساق العاب الدفاع عن النفس لدى مدرسيها من خلال ما تقدمه من معارف ومعلومات، ومن أهمية هذه الدراسة أيضا أنّها تعمل على تدعيم الاتجاهات الإيجابية والعمل

على محاولة تعديل وتغيير الاتجاهات السلبية لممارسي رياضة ألعاب الدفاع عن النفس لدى الطلبة، وهذا يتفق مع دراسة الزحراوي (2018)، ودراسة أبي عنزه (2011) أشارت النتائج أنّ اتجاهات طالبات كلية التربية الرياضية نحو الألعاب الجماعية في الكلية كانت إيجابية.

هدفت هذه الدراسة للتعرّف إلى اتجاهات طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة نحو ممارسة ألعاب الدفاع عن النفس في جامعة اليرموك، وإلى التعرّف على الفروق في اتجاهات طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة نحو ممارسة ألعاب الدفاع عن النفس في جامعة اليرموك تبعاً لمتغيّر( الجنس،السنة الدراسية، تقدير المعدل التراكمي)، وذلك ضمن حدود الدراسة والتي تمثّلت بطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة اليرموك خلال الفصل الدراسي الأول من العام الجامعي 2025/2024.

يتّضح أنّ مثل هذه الدراسات تُسهم بشكل كبير بالتعرف على اتجاهات الطلبة نحو ألعاب الدفاع عن النفس في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة اليرموك لتتّضح الرؤيا حول تشخيص الواقع الحالي، ليتسنّى لذوي العلاقة تشجيع الطلبة على ممارسة ألعاب الدفاع عن النفس والاطّلاع على فوائدها المختلفة.

**تساؤلات الدراسة :**

سعت هذه الدراسة للإجابة عن

1. ما مستوى اتجاهات طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة نحو ممارسة ألعاب الدفاع عن النفس في جامعة اليرموك؟
2. هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha = 0.05$) في اتجاهات طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة نحو ممارسة العاب الدفاع عن النفس في جامعة اليرموك تبعاً لمتغيّر( الجنس،السنة الدراسية، تقدير المعدل التراكمي)؟

**مصطلحات الدراسة :**

**الاتجاهات :** موقف يتم اكتسابه للفرد عن طريق ويظهر عليه عن طريق تصرفه الإيجابي أو السلبي نحو اتجاه أو حدث أو ظاهرة يعكس فيه تقييمه الشخصي سواء كان مرغوباً أو غير مرغوب فيه للفرد.(Allawi,2004).

**ألعاب الدفاع عن النفس:** مجموعة من الألعاب الفردية القتالية المتنوعة (الكراتيه، التايكواندو، الجودو، الملاكمة)، تستخدم أطراف الجسم المختلفة في الدفاع والهجوم ضد خصم أو أكثر، من خلال السيطرة أو تثبيت أعضاء الخصم، وتستخدم الأيدي والأرجل بالهجوم أو الدفاع المباشر حسب الموقف الدفاعي والهجومي، ويوجد قوانين وتعليمات تنظّم المباريات التنافسية للأداء لكل رياضة على حدة في البطولات (الحوري،2024).

**محددات الدراسة :**

**المحدّد المكاني:** كليّة التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة اليرموك.
**المحدّد الزماني:** الفصل الدراسي الاول من العام الجامعي 2025/2024.
**المحدّد البشري:** طلبة كليّة التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة اليرموك.

**الطريقة والاجراءات :**

**منهج الدراسة :**

تم استخدام المنهج الوصفي لملاءمته لطبيعة وأهداف الدراسة.

**مجتمع الدراسة :**

تكوّن مجتمع الدراسة من طلبة كليّة التربية البدنيّة وعلوم الرياضة في جامعة اليرموك للعام الدراسي 2025/2024 حيث بلغ عددهم (1489) طالباً وطالبة.

**عيّنة الدراسة :** تكوّنت عيّنة الدراسة من (314) طالباً وطالبة من كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة اليرموك للعام الدراسي 2025/2024 والجدول رقم (1) يبيّن ذلك :

**جدول (1)**

**التكرارات والنسب المئويّة حسب متغيّرات الدراسة**

| المتغيّرات | الفئات | التكرار | النسبة |
|---|---|---|---|
| **الجنس** | ذكر | 173 | 55.1 |
| | أنثى | 141 | 44.9 |
| **السنة الدراسية** | ثانية فأقل | 149 | 47.5 |
| | ثالثة فأكثر | 165 | 52.5 |
| **تقدير المعدل التراكمي** | جيد فأقل | 144 | 45.9 |
| | جيد جدا فأكثر | 170 | 54.1 |
| | المجموع | 314 | 100.0 |

**أداة الدراسة :**

بهدف بناء أداة الدراسة قام الباحث بالاطلاع على الادب النظري والدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع الدراسة حيث تم تعديل وتطوير أداة دراسة كلّ من: جياكوني وآخرين(2023)، أبي عاقولة والذيابات (2023)، والزغيلات (2021)، ودراسة الزحراوي،(2018) ودراسة الزعبي،(2017)، روكوسكا وكوزينرز (2013)، بحيث تتلائم مع طبيعة وأهداف الدراسة الحالية حيث تكونت أداة الدراسة بصورتها النهائية من (6) محاور و(30) فقرة قسمت على جزئين رئيسين

**الجزء الأول:** يتعلّق بالبيانات الشخصية (المتغيرات المستقلة): الجنس، مستوى السنة الدراسية، تقدير المعدل التراكمي.

**الجزء الثاني:** تكوّن من (30) فقرة موزّعة على (6) محاور وهي (الاجتماعي، النفسي، الصحة واللياقة البدنية، المعرفي، التدريب البدني، التدريب المهاري والخططي). وتمت الاجابة عنها من خلال مقياس (لكيرت) خماسي التدريج بحيث أعطيت بدرجة كبيرة جداً(5) وبدرجة كبيرة(4) وبدرجة متوسطة(3) وبدرجة منخفضة(2) بدرجة منخفضة جداً (1)

أمّا فيما يتعلق بالحدود التي اعتمدتها هذه الدراسة عند التعليق على المتوسط الحسابي فقد قام الباحث باعتماد ثلاثة مستويات وهي ( مرتفع، متوسط ، منخفض) بناءا على معادلة طول الفترة كما هي موضحة بالشكل التالي:

طول الفترة =الحد البديل الأعلى(5)- الحد البديل الأدنى(1)/ عدد المستويات المطلوبة(3))=1.33 وبذلك تكون المستويات كالتالي:

1-2.33 منخفض 2.34-3.67 متوسط 3.68-5 مرتفع

**صدق الاداة :**

**أولاً:** تم عرض أداة البحث على مجموعة من المحكّمين أصحاب الخبرة والاختصاص والمؤهّل العلمي كما هو موضّح في ملحق (2) لإيجاد الصدق الظاهري للأداة، وقد اعتمد الباحثون على المؤشّرات والفقرات التي أجمع عليها المحكّمين بعد التعديل والإضافة والحذف لبعض الفقرات؛ وتكوّنت أداة الدراسة بصورتها النهائيّة من (6)محاور و(30) فقرة.

**ثانيا:** لاستخراج دلالات صدق البناء للمقياس، استخرجت معاملات ارتباط كلّ فقرة وبين الدرجة الكليّة، وبين كلّ فقرة وارتباطها بالمجال التي تنتمي إليه، وبين المجالات ببعضها والدرجة الكلية، في عيّنة استطلاعية من خارج عينة الدراسة تكوّنت من (14) طالباً وطالبة، وقد تراوحت معاملات ارتباط الفقرات مع الأداة ككلّ ما بين (0.55−0.83)، ومع المجال (0.54−0.94) والجدول رقم (2) التالي يبيّن ذلك.

**جدول(2)**

**معاملات الارتباط بين الفقرة والدرجة الكليّة والمجال التي تنتمي إليه**

| رقم الفقرة | معامل الارتباط مع المجال | معامل الارتباط مع الأداة | رقم الفقرة | معامل الارتباط مع المجال | معامل الارتباط مع الأداة | رقم الفقرة | معامل الارتباط مع المجال | معامل الارتباط مع الأداة |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 0.65* | 0.63* | 11 | 0.76** | 0.67** | 21 | 0.88** | 0.83** |
| 2 | 0.71** | 0.79** | 12 | 0.60* | 0.82** | 22 | 0.67** | 0.55* |
| 3 | 0.75** | 0.67** | 13 | 0.92** | 0.82** | 23 | 0.57* | 0.81** |
| 4 | 0.80** | 0.77** | 14 | 0.84** | 0.72** | 24 | 0.60* | 0.69** |
| 5 | 0.95** | 0.81** | 15 | 0.70** | 0.73** | 25 | 0.64* | 0.69** |
| 6 | 0.54* | 0.69** | 16 | 0.94** | 0.75** | 26 | 0.65* | 0.77** |
| 7 | 0.95** | 0.79** | 17 | 0.91** | 0.74** | 27 | 0.70** | 0.77** |
| 8 | 0.74** | 0.77** | 18 | 0.84** | 0.73** | 28 | 0.67** | 0.67** |
| 9 | 0.71** | 0.69** | 19 | 0.80** | 0.75** | 29 | 0.54* | 0.67** |
| 10 | 0.64* | 0.63* | 20 | 0.74** | 0.73** | 30 | 0.78** | 0.72** |

*** دالّة إحصائيّاً عند مستوى الدلالة (0.05).**

**** دالّة إحصائيّاً عند مستوى الدلالة (0.01).**

وتجدر الإشارة أنّ جميع معاملات الارتباط كانت ذات درجات مقبولة ودالّة إحصائيّاً، ولذلك لم يتم حذف أي من هذه الفقرات.

كما تم استخراج معامل ارتباط المجال بالدرجة الكلية، ومعاملات الارتباط بين المجالات ببعضها والجدول (3) التالي يبيّن ذلك.

**جدول (3)**

**معاملات الارتباط بين المجالات ببعضها وبالدرجة الكليّة**

| | الاجتماعي | النفسي | البدنية واللياقة الصحة | المعرفي | البدني التدريب | المهاري التدريب والخططي | الدرجة الكلية |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| الاجتماعي | 1 | | | | | | |
| النفسي | 0.695** | 1 | | | | | |
| الصحة واللياقة البدنية | 0.736** | 0.654* | 1 | | | | |
| المعرفي | 0.794** | 0.586* | 0.765** | 1 | | | |
| التدريب البدني | 0.782** | 0.785** | 0.881** | 0.657* | 1 | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| التدريب المهاري والخططي | 0.641* | 0.796** | 0.705** | 0.754** | 0.723** | 1 | |
| الكلية الدرجة | 0.767** | 0.898** | 0.881** | 0.763** | 0.780** | 0.749** | 1 |

*** دالة إحصائيّاً عند مستوى الدلالة (0.05).**

**** دالة إحصائيّاً عند مستوى الدلالة (0.01).**

يبين الجدول (3) أنّ جميع معاملات الارتباط كانت ذات درجات مقبولة ودالّة إحصـــائيّاً، ممّا يشـــير إلى درجة مناسبة من صدق البناء.

**ثبات أداة الدراسة :**

للتأكّد من ثبات أداة الدراســـة، فقد تم التحقّق بطريقة الاختبار وإعادة الاختبار (test-retest) بتطبيق المقياس، وإعادة تطبيقه بعد أسبوعين على مجموعة من خارج عيّنة الدراسة مكوّنة من (14) طالب وطالبة، ومن ثم تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين تقديراتهم في المرتين.

وتم أيضـــاً حســـاب معامل الثبات بطريقة الاتّســـاق الداخلي حســـب معادلة كرونباخ ألفا، والجدول رقم (4) يبيّن معامل الاتساق الداخلي وفق معادلة كرونباخ ألفا وثبات الإعادة للمجالات والدرجة الكليّة واعتبرت هذه القيم ملائمة لغايات هذه الدراسة.

**جدول (4)**

**معامل الاتساق الداخلي كرونباخ ألفا وثبات الإعادة للمجالات والدرجة الكليّة**

| المجال | ثبات الإعادة | الاتساق الداخلي |
|---|---|---|
| الاجتماعي | 0.87 | 0.84 |
| النفسي | 0.82 | 0.71 |
| الصحة واللياقة البدنية | 0.86 | 0.81 |
| المعرفي | 0.81 | 0.79 |
| التدريب البدني | 0.83 | 0.77 |
| التدريب المهاري والخططي | 0.85 | 0.80 |
| الدرجة الكلية | 0.91 | 0.87 |

**إجراءات الدراسة :**

- بعد بناء أداة الدراسة والتحقّق من الصدق والثبات وفقاً للقواعد الاحصائية، تم توزيع أداة الدراسة على عينة من طلاب وطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة اليرموك.
- إجراءات تنفيذ الدراسة كانت خلال الفصل الدراسي الاول للعام 2025/2024.
- تم اختيار عيّنة الدراسة بطريقة طبقية عشوائية.
- تم الاجابة عن الاسئلة والاستفسارات لكل طالب/ طالبة حول كيفية التعامل مع أداة الدراسة وتوضيح أهداف الدراسة لهم، وتم جمع استجابات أفراد العيّنة وتحليلها حسب الطرق الإحصائية المناسبة.

**الوسائل الإحصائية المستخدمة:**

تم استخدام برنامج التحليل الاحصائي spss وذلك لمعالجة بيانات الدراسة احصائيّاً عن طريق عدة عمليات حسابية وهي:

- المتوسطات الحسابية
- الانحرافات المعيارية
- كرونباخ الفا
- تحليل التباين الثلاثي

**متغيّرات الدراسة :**

**المتغيّر المستقل**
الجنس وله مستويان : ذكر ، انثى
السنة الدراسية: سنة ثانية فأقل ، سنة ثالثة فأكثر
تقدير المعدل التراكمي: جيد فأقل ، جيد جداً فأكثر
**المتغيّر التابع**
استجابة أفراد عيّنة الدراسة على أداة الدراسة

**النتائج :**

**– السؤال الأول: ما مستوى اتجاهات طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة نحو ممارسة العاب الدفاع عن النفس في جامعة اليرموك ؟**

– للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى اتجاهات طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة نحو ممارسة ألعاب الدفاع عن النفس في جامعة اليرموك، والجدول رقم (5) التالي يوضّح ذلك.

**جدول (5)**

**المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى اتجاهات طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة نحو ممارسة ألعاب الدفاع عن النفس في جامعة اليرموك مرتبة تنازليّاً حسب المتوسطات الحسابية**

| الرتبة | الرقم | المجال | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المستوى |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | النفسي | 4.03 | 1.03 | مرتفع |
| 2 | 3 | الصحة واللياقة البدنية | 3.93 | 0.81 | مرتفع |
| 3 | 4 | المعرفي | 3.86 | 0.80 | مرتفع |
| 4 | 5 | التدريب البدني | 3.43 | 0.65 | متوسط |
| 5 | 1 | الاجتماعي | 3.33 | 0.67 | متوسط |
| 6 | 6 | التدريب المهاري والخططي | 3.14 | 0.67 | متوسط |
| | | الدرجة الكلية | 3.62 | 0.52 | متوسط |

– يبين الجدول (5) أنّ المتوسطات الحسابيّة قد تراوحت مابين (3.14–4.03)، حيث جاء المجال النفسي في المرتبة الأولى بأعلى متوسط حسابي بلغ (4.03)، بينما جاء مجال التدريب المهاري والخططي في المرتبة الأخيرة وبمتوسط حسابي بلغ (3.14)، وبلغ المتوسط الحسابي لتقييم اتجاهات طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة نحو ممارسة ألعاب الدفاع عن النفس في جامعة اليرموك ككل (3.62).

**عرض النتائج ومناقشتها :**

**عرض نتائج التساؤل الأول**

**السؤال الأول: ما مستوى اتجاهات طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة نحو ممارسة العاب الدفاع عن النفس في جامعة اليرموك ؟**

للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابيّة والانحرافات المعيارية لمستوى اتجاهات طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة نحو ممارسة العاب الدفاع عن النفس في جامعة اليرموك ، والجدول أدناه يوضّح ذلك.

**جدول (5)**

**المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى اتجاهات طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة نحو ممارسة ألعاب الدفاع عن النفس في جامعة اليرموك مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية**

| الرتبة | الرقم | المجال | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المستوى |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | النفسي | 4.03 | 1.03 | مرتفع |
| 2 | 3 | الصحة واللياقة البدنية | 3.93 | 0.81 | مرتفع |
| 3 | 4 | المعرفي | 3.86 | 0.80 | مرتفع |
| 4 | 5 | التدريب البدني | 3.43 | 0.65 | متوسط |
| 5 | 1 | الاجتماعي | 3.33 | 0.67 | متوسط |
| 6 | 6 | التدريب المهاري والخططي | 3.14 | 0.67 | متوسط |
| | | الدرجة الكلية | 3.62 | 0.52 | متوسط |

يبيّن الجدول (5) أنّ المتوسطات الحسابية قد تراوحت مابين (3.14–4.03)، حيث جاء المجال النفسي في المرتبة الأولى بأعلى متوسط حسابي بلغ (4.03)، بينما جاء مجال التدريب المهاري والخططي في المرتبة الأخيرة وبمتوسط حسابي بلغ (3.14)، وبلغ المتوسط الحسابي لمستوى اتجاهات طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة نحو ممارسة ألعاب الدفاع عن النفس في جامعة اليرموك ككل (3.62).

**السؤال الثاني: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha$ =0.05) في مستوى اتجاهات طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة نحو ممارسة العاب الدفاع عن النفس في جامعة اليرموك تبعاً لمتغيّر( الجنس،السنة الدراسية، تقدير المعدل التراكمي)؟**

للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى اتجاهات طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة نحو ممارسة العاب الدفاع عن النفس في جامعة اليرموك حسب متغيرات الجنس، والسنة الدراسية، وتقدير المعدل التراكمي والجدول أدناه يبيّن ذلك.

**جدول رقم (6)**

**المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى اتجاهات طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة نحو ممارسة ألعاب الدفاع عن النفس في جامعة اليرموك حسب متغيرات الجنس، والسنة الدراسية، وتقدير المعدل التراكمي**

| | | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | العدد |
|---|---|---|---|---|
| الجنس | ذكر | 3.67 | .485 | 173 |
| | أنثى | 3.56 | .564 | 141 |
| السنة الدراسية | ثانية فأقل | 3.58 | .530 | 149 |
| | ثالثة فأكثر | 3.66 | .517 | 165 |
| | فأقل جيد | 3.63 | .490 | 144 |
| التراكمي المعدل تقدير | فأكثر جدا جيد | 3.61 | .552 | 170 |

يبيّن الجدول (6) تبايناً ظاهريّاً في المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى اتجاهات طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة نحو ممارسة العاب الدفاع عن النفس في جامعة اليرموك بسبب اختلاف فئات متغيرات الجنس، والسنة الدراسية، وتقدير المعدل التراكمي ولبيان دلالة الفروق الإحصائية بين المتوسطات الحسابية تم استخدام تحليل التباين الثلاثي جدول (7).

**جدول رقم (7)**

**تحليل التباين الثلاثي لأثر الجنس، والسنة الدراسية، وتقدير المعدل التراكمي على مستوى اتجاهات طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة نحو ممارسة ألعاب الدفاع عن النفس في جامعة اليرموك**

| مصدر التباين | مجموع المربعات | درجات الحرية | متوسط المربعات | قيمة ف | الدلالة الإحصائية |
|---|---|---|---|---|---|
| الجنس | 1.005 | 1 | 1.005 | 3.714 | .055 |
| الدراسية السنة | .952 | 1 | .952 | 3.517 | .062 |
| التراكمي المعدل تقدير | .451 | 1 | .451 | 1.666 | .198 |
| الخطأ | 83.905 | 310 | .271 | | |
| الكلي | 85.893 | 313 | | | |

يتبيّن من الجدول (7) الآتي:

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائيّة ($\alpha = 0.05$) تعزى لأثر الجنس، حيث بلغت قيمة ف 3.714 وبدلالة إحصائية بلغت 0.055.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha = 0.05$) تعزى لأثر السنة الدراسية، حيث بلغت قيمة ف 3.517 وبدلالة إحصائية بلغت 0.062.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha = 0.05$) تعزى لأثر تقدير المعدل التراكمي، حيث بلغت قيمة ف 1.666 وبدلالة إحصائية بلغت 0.198.

**المناقشة :**

**مناقشة السؤال الاول :**

يتّضح من نتائج السؤال الاول ما مستوى اتجاهات طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة نحو ممارسة ألعاب الدفاع عن النفس في جامعة اليرموك بمستوى متوسط بشكل عام، ويعزى ذلك إلى تشابه وجهات النظر من قبل الطلبة حول الواقع الاجتماعي والتدريبي والاتجاهات نظراً لانتشار ممارسة العاب الدفاع عن النفس في أغلب مناطق الاردن، إضافة الى استحواذ نتائج الاردن المميزة في البطولات الدولية والعربية والأسيوية والأولمبية على مساحات واسعة في القنوات الفضائية ومواقع التواصل الاجتماعي، أدّى الى نشر المعرفة بالعاب الدفاع عن النفس، وخصوصا بالمجال الاجتماعي والتدريب البدني والمهاري والخططي، أمّا ما يتعلق بالمجال النفسي والصحة واللياقة البدنية الخاصة بألعاب الدفاع عن النفس حيث جاءت بتقدير مرتفع، نظراً لانتشار الثقافة الرياضية في أغلب المساقات التي يدرسونها الطلبة في الكلية، إضافة إلى المعرفة العملية والنظرية والمعلومات التي يحصلون عليها من خلال مساق العاب الدفاع عن النفس، ممّا يعزّز الفكرة الإيجابية نحو الاتجاهات والجانب التدريبي والخططي والمهاري لممارسة ألعاب الدفاع عن النفس كفائدة علمية تنعكس على أداء الطلبة اثناء الدراسة وبعد التخرج من الجامعة، وتشابهت نتائج هذه المحاور مع دراسة جياكوني وآخرين(2023)، وأبي عاقولة والذيابات (2023)، والزعبي (2017)، أمّا فيما يتعلق بالمحور التدريبي البدني والمهاري والخططي فقط جاءت بدرجة تقييم متوسطة، ويعزى إلى أنّ أغلب الطلبة لديهم معرفة متوسطة حول كيفية تدريب ألعاب الدفاع عن النفس مهاريّاً وخططيّاً، وقد تتشكل لديهم قناعات أكثر عندما يمارس اللعبة عن قرب ويتعرف على الجوانب الفنية والخططية في الهجوم والدفاع مع تنفيذ مهارات ألعاب الدفاع عن النفس، وقد تشابهت نتائج الدراسة بهذه المحاور مع دراسة الزغيلات(2021) إضافة إلى أنّ ممارسة ألعاب الدفاع عن النفس تعمل على زيادة الشعور بالرضا والاتصال والتواصل والتكيف مع الذات ومع الاخرين وتساعدهم في تنمية القيم الأخلاقية وتوسيع دائرة العلاقات مع الطلبة، وأنّ ممارسة هذه اللعبة تزيد من مستوى الثقة بالنفس وإتقان مهاراتها يزيد من مستوى شعورهم بالسعادة والرضا، وهذا بدوره يؤدّي إلى أن يصبح الطلبة أكثر قدرة على حل مشكلاتهم وضبط انفعالاتهم

ويؤدّي بهم إلى شعورهم بالاسترخاء والصفاء الذهني وهذا وفقاً لما أشار إليه (الحوري،2024)، وقد تشابهت نتائج الدراسة بهذه المحاور مع دراسة جياكوني وآخرين(2023)، ودراسة الزغيلات(2021)، ودراسة روكوسكا وكوزينرز(2013)،ودراسة الذيابات(2002).

**مناقشة السؤال الثاني :**

**أولاً:** مناقشة الفروق في اتجاهات الطلبة تبعاً **لمتغيّر الجنس (ذكر، أنثى)**

بالعودة إلى نتائج هذا المتغيّر فقد أظهر الجدول رقم (7) أنّه لم تكن هناك فروق ذات دلالة احصائية في متغيّر الجنس بين الذكور والإناث في محاور كل من (الاجتماعي والمعرفي والنفسي والصحة واللياقة البدنية والتدريب البدني والتدريب المهاري والخططي) .

ويرى الباحثون أنّ السبب يعود إلى تشابه المستوى المعرفي والحصيلة العلمية حول ألعاب الدفاع عن النفس بين طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة اليرموك، نظراً لنظام الشفافية في الحصول على المعرفة والمعلومات بين الذكور والاناث في الجامعة، وتعكس النتائج ايضاً أهمية تسليط الضوء على واقع ألعاب الدفاع عن النفس كرياضة ترويحية وتنافسية مثل الألعاب الفرديّة الأخرى، وأهميّة توضيح أنّ ممارستها لها فوائد صحية وقائية ضد العديد من الأمراض منها تحسين الحالة النفسية ورفع مستوى الثقة بالنفس، وأنّ ممارسة ألعاب الدفاع عن النفس تفتح آفاق جديدة للطلبة بعد التخرج من خلال الحصول على فرص عمل مميزة بالاضافة لوظيفة معلم أو مشرف أو مدرب، إضافة إلى أنّ ألعاب الدفاع عن النفس تجذب انتباه الآخرين من الذكور والإناث ولكافة الأعمار بالأداءات المهاريّة والخططيّة المميّزة، وقد تشابهت نتائج هذا المتغير مع دراسة(الزغيلات،2021)، والزحراوي (2018)، ودراسة الزعبي (2017)، ودراسة(Al-EKour,2011).

**ثانياً:** الفروق في الاتجاهات تبعا **لمتغيّر السنة الدراسية**

بالعودة الى نتائج جدول رقم (7) فقد أظهرت نتائجه عدم وجود فروق دالة احصائيّاً تبعاً لمتغيّر السنة الدراسيّة لجميع محاور الدراسة( الاجتماعي، المعرفي،النفسي، الصحة واللياقة البدنية، والتدريب البدني والتدريب المهاري والخططي) ويعزو الباحثون ذلك إلى أنّ ألعاب الدفاع عن النفس في الأردن أصبحت من الألعاب الفردية المنتشرة في جميع مناطق الأردن بين الذكور والإناث على حدٍ سواء، في المدن والقرى والبادية والتجمعات السكانية المختلفة إضافة الى انتشارها في كثير من المدارس الخاصة، ممّا أدّى إلى توافر المعرفة النظرية والعملية حول الأداء المهاري والخططي وتاريخ ونشأة ألعاب الدفاع عن النفس، إضافة إلى أنّ نتائج الأردن المميزة في البطولات العربية والدولية والأسيوية والأولمبية أدّى إلى استحواذ مساحات كبيرة من الأخبار الرياضية حول العاب الدفاع عن النفس في الأردن وخصوصاً رياضة الكراتيه والتايكواندو والجودو والملاكمة والكيك بوكسنج، وكلّ ذلك أسهم بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لمتغيّر السنة الدراسية، إضافة الى انتشار الفوائد الصحية والنفسية والتي تنعكس إيجابياً على صحة ممارسي ألعاب الدفاع عن النفس من الذكور والإناث ولكافة الفئات العمرية للصغار والكبار.

واتفقت نتائج هذا المتغير مع دراسة جياكوني وآخرين(2023)، ودراسة (الزغيلات،2021)، ودراسة الزحراوي (2018)، ودراسة الزعبي (2017)، ودراسة أبي طامع(2010).

**ثالثاً:** الفروق في الاتجاهات تبعاً **لمتغيّر تقدير المعدل التراكمي**

بالعودة إلى نتائج جدول رقم(7) فقد أظهرت نتائج هذه الجداول عدم وجود فروق دالة احصائيّاً تبعا لمتغيّر تقدير المعدل التراكمي لجميع محاور الدراسة( الاجتماعي، المعرفي،النفسي، الصحة واللياقة البدنية، والتدريب البدني والتدريب المهاري والخططي) ويعزو الباحثون ذلك إلى تشابه مستوى الحصيلة المعرفية في المجال الاجتماعي والمعرفي والنفسي والأداءات المهارية والخططية، نظراً لانتشار وسائل نشر المعرفة من خلال الهواتف المحمولة وتطبيقاتها الحديثة في الوصول إلى مصادر المعلومات والمعرفة حول العاب الدفاع عن النفس (الكراتيه والتايكواندو والجودو والملاكمة والكيك بوكسنج)، إضافة الى نتائج الاردن المميزة في أغلب البطولات الدولية والذي أدّى إلى تنوع نشر الاخبار الإيجابية للإنجازات الأردنية بألعاب الدفاع عن النفس، ممّا عزّز الثقافة في المجال التدريبي والمهاري وغيرها لدى أفراد الشعب الأردني وخصوصاً فئة الشباب والشابات بغض النظر عن مستوى السنة الدراسية أو العمر، وهذا توافق مع دراسة أبي عنزة (2011) ودراسة الجازي(2018)، لأن انتشار ألعاب الدفاع عن النفس في جميع مناطق الأردن أدّى لانتشار قاعدة الممارسين لتلك الرياضات المميزة في الأداء المهاري والخططي والتي من فوائدها تعزيز الثقة بالنفس ورفع مستوى عناصر اللياقة البدنية، إضافة إلى إثبات الذات من خلال الاتقان لمهارات الدفاع والهجوم بسوائل وطرق مختلفة.

واتفقت نتائج هذا المتغيّر مع دراسة (جياكوني وآخرون،2023)، ودراسة (الزغيلات،2021)، ودراسة الزحراوي (2018)، ودراسة الزعبي (2017)، وودراسة غصاب (2007).

**الاستنتاجات :**

في ضوء نتائج البحث استنتج الباحثون ما يلي:

1. جاء مستوى اتجاهات طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة نحو ممارسة ألعاب الدفاع عن النفس في جامعة اليرموك بمستوى عام متوسط.
2. لم تظهر هناك أيّة فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اتجاهات طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة نحو ممارسة ألعاب الدفاع عن النفس في جامعة اليرموك تبعاً لمتغيّر الجنس ومستوى السنة الدراسية وتقدير المعدل التراكمي.
3. تباين ظاهري في النتائج وتشابه درجة مستوى اتجاهات طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة نحو ممارسة ألعاب الدفاع عن النفس في جامعة اليرموك وفقاً لمتغيّرات الدراسة.

**التوصيات :**

**في ضوء ما سبق يمكن التوصية بما يلي:**

1. تعزيز ممارسات الطلبة لرياضات ألعاب الدفاع عن النفس من خلال عقد مزيد من الندوات والمحاضرات حول أهمية العاب الدفاع عن النفس كرياضة تنافسية وترويحية وصحية.
2. الاستغلال الامثل لاوقات واتجاهات الطلبة نحو ممارسة ألعاب الدفاع عن النفس في تحفيزهم لرفع أدائهم من خلال الدعم الإيجابي بتوفير الإمكانات وإشباع الرغبات وتلبية الاحتياجات واستغلال اوقات الفراغ.
3. عقد مزيد من الدورات التدريبية للطلبة في ألعاب الدفاع عن النفس أثناء الدراسة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة اليرموك ووضع ألعاب الدفاع عن النفس من ضمن المواد الإجبارية في الخطط الدراسة للكلية وإجراء أبحاث أخرى مشابهة لموضوع الدراسة .

## المراجع العربية


أبو طامع، بهجت وحمدان، بسام .(2010). اتجاهات طالبات قسم التربية الرياضية في جامعة خضوري في فلسطين نحو ممارسة كرة القدم. مجلة جامعة النجاح للأبحاث– العلوم الانسانية، المجلد(24)، العدد (10).

أبو عنزة، احمد .(2011). اتجاهات طلبة المدارس العربية داخل الخط الاخضر نحو ممارسة كرة القدم [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة اليرموك، الاردن.

أبو عاقولة، كرم والذيابات، خلف وليد .(2023). اتجاهات طلبة كلية التربية الرياضية نحو ممارسة بعض الالعاب الرياضية في جامعة اليرموك. مجلة جامعة تشرين، الاداب والعلوم الانسانية،المجلد (45) العدد (6) 2023 .

الجازي، هايل .(2018). ماهي كرة القدم. http://mawdoo3.com

الحوري، محمد محمود .(2024). كتيب مساق العاب الدفاع عن النفس. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة اليرموك.

الذيابات، ياسر محمد .(2002). اتجاهات طلبة جامعة العلوم والتكنولوجيا نحو ممارسة الأنشطة الرياضية ، كلية التربية الرياضية، اربد، الأردن.

الزحراوي، حازم .(2018). اتجاهات طالبات كلية التربية الرياضية نحو مساقات كرة القدم في جامعة اليرموك [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة اليرموك، الاردن.

الزعبي، امال. (2017). اتجاهات طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك نحو ممارسة فعاليات ألعاب القوى. مؤتة للبحوث والدراسات– سلسلة العلوم الانسانية والاجتماعية، جامعة مؤته، المجلد (32)، العدد (6)

الزغيلات، مهند عودة .(2021). مستويات بعض الجوانب النفسية لدى لاعبي بعض ألعاب الدفاع عن النفس في جنوب الأردن. مجلة مؤته للبحوث والدراسات، العدد (36) رقم (5) DOI: http://dx.doi.org/10.35682/582

عكور، احمد امين محمد .(2011). واقع اتجاهات طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك نحو تخصص مادة كرة الطائرة. مجلة دراسات العلوم التربية. المجلد 38. ملحق 5. الجامعة الأردنية. عمان. الأردن.

غصاب، إسماعيل .(2007). اتجاهات طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك نحو ممارسة الأنشطة الرياضية تبعا لمتغيرات الجنس ومكان السكن والمرحلة الدراسية. مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية. العدد (2). جامعة أسيوط، القاهرة.

## المراجع الأجنبيّة

Allawi, M H. (2004). Introduction to mathematical psychology (4th ed). Cairo: book center for publishing.

Al-Batayneh, A. (2011). The reality of the trends of the students of the faculty of Sports Education at Yarmouk University towards the specialization of Volleyball. Educational Science studies, 38 (5), 1567-1577.

Breki, T. (2014). Trends of students of Physical education and sports towards the teaching profession and its relation to some variables. Algeria Journal of Science and Techniques of Physical Activity Sports, Algeria, 7, 25-30.

Ciaccioni, S., Castro, O., Bahrami, F., Tomporowski, P. D., Capranica, L., Biddle, S. J., ... & Pesce, C. (2024). Martial arts, combat sports, and mental health in adults: A systematic review. Psychology of sport and exercise, 70, 102556.

DOI:10.1016/j.psychsport.2023.102556 . License: CC BY 4.0

Mack, M. C. (2004). Changes in short-term attitudes toward physical activity and exercise of university personal wellness students. College Student Journal, 38, a (364-387).

Rogowska, Aleksandra and Kuśnierz, Cezary (2013) Determinants of the attitude towards combat sports and martial art. Journal of Combat Sports and Martial Arts 4(2):185-190, DOI:10.5604/20815735.1090740.

## ملحق رقم (1)

### اداة الدراسة

الطالب/ الطالبة :.....

يقوم الباحث بإجراء دراسة بعنوان :" **اتجاهات طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة اليرموك نحو ممارسة العاب الدفاع عن النفس** ".

أرجو التكرم بالاجابة على فقرات الاستبيان بموضوعية وحيادية، علما بأنه سيتم استخدام هذه المعلومات لاغراض البحث العلمي فقط ، وسوف تعالج بسرية تامة.

**الباحثون**

**شاكرا لكم تعاونكم في اتمام هذا العمل**

**أولاً: البيانات الشخصية للطلاب والطالبات (المتغيرات المستقلة) :**

- **الجنس : ذكر** ☐ **أنثى** ☐
- **السنة الدراسية : سنة ثانية فأقل** ☐ **سنة ثالثة فأكثر** ☐
- **تقدير المعدل التراكمي : جيد فأقل** ☐ **جيد جدا فأكثر** ☐

**ثانيا : أداة الدراسة**

| الرقم | المحور ومؤشراته | موافق بدرجة كبيرة جدا | موافق بدرجة كبيرة | موافق بدرجة متوسطة | غير موافق بدرجة منخفضة | غير موافق بدرجة منخفضة جدا |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | **المحــور الأول: : الاجتماعي** | | | | | |
| 1 | ممارستي العاب الدفاع عن النفس تساعدني على التكيف مع زملائي | | | | | |
| 2 | ممارستي لرياضتي تزيد شعوري بالمتعه والرضا في العمل الجماعي | | | | | |
| 3 | ممارستي العاب الدفاع عن النفس تنمي لدي القيم الاخلاقية والوجدانية | | | | | |
| 4 | ممارستي لرياضتي تزيد من مهارات الاتصال والتواصل الفعال لدي | | | | | |
| 5 | ممارستي لرياضتي تتيح الفرصة لدي لاكون علاقات اجتماعية واسعة | | | | | |
| | **المحور الثاني : النفسي** | | | | | |
| 6 | ممارستي العاب الدفاع عن النفس تزيد من ثقتي بنفسي | | | | | |
| 7 | ممارستي لرياضتي تجعلني اكثر قدرة على تحمل المشاكل ومواجهة التحديات | | | | | |
| 8 | ممارستي لرياضتي تساعدني على ضبط انفعالاتي وتخفف من حدة التوتر لدي | | | | | |
| 9 | اشعر بالسعادة عند اتقاني للمهارات الرياضية في ممارسة رياضتي | | | | | |
| 10 | ممارستي لرياضتي تجعلني اشعر بالاسترخاء والصفاء الذهني | | | | | |
| | **المحور الثالث : الصحه واللياقة البدنية** | | | | | |
| 11 | ممارستي العاب الدفاع عن النفس تحسن من حالتي الصحية العامة | | | | | |
| 12 | ممارستي العاب الدفاع عن النفس تساعدني على الرفع من مستوى حالتي البدنية والصحيه | | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 13 | ممارستي لرياضتي من اجل ان اكسب جسم رشيق ومثالي | | | | | |
| 14 | ممارستي لرياضتي تساعدني على مقاومتي للأمراض | | | | | |
| 15 | الفوائد الصحيه والبدنية تجعلني اكثر رغبة في ممارستي لرياضتي | | | | | |
| **الرقم** | **المحور ومؤشراته** | **موافق بدرجة كبيرة جدا** | **موافق بدرجة كبيرة** | **موافق بدرجة متوسطة** | **غير موافق** | **غير موافق بشدة** |
| | **المحور الرابع : المعرفي** | | | | | |
| 16 | ممارستي العاب الدفاع عن النفس تزيد من ثقافتي الرياضية | | | | | |
| 17 | المعارف والمعلومات المرتبطة برياضتي يصعب فهمها | | | | | |
| 18 | ممارستي العاب الدفاع عن النفس تزيد من مستوى حصيلتي المعرفية | | | | | |
| 19 | ساهمت ممارستي لرياضتي بالربط بما اكتسبته بالحياة اليوميه | | | | | |
| 20 | ممارستي لرياضتي ساهمت في تنمية مهارات التفكير لدي | | | | | |
| | **المحور الخامس : التدريب البدني** | | | | | |
| 21 | اثناء تعليمي وتدريبي العاب الدفاع عن النفس يتم التركيز على اللياقة المرتبطة بالصحة. | | | | | |
| 22 | يحتاج التفوق في العاب الدفاع عن النفس لتدريب بدني منظم وفترات طويله | | | | | |
| 23 | اطبق قواعد الاعداد البدني العام والخاص لاجل ان اصل لمستوى فني عالي | | | | | |
| 24 | اطبق تعليمات المدرب من اجل الارتقاء بمستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة وفقا للمعايير العلمية. | | | | | |
| 25 | انفذ الطرق والاساليب الخاصة بتدريبات التحمل العام لتحسين الاداءات المهارية وفقاً لمعايير دولية. | | | | | |
| | **المحور السادس : التدريب المهاري والخططي** | | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 26 | جمال الاداءات المهارات والخططية بالعاب الدفاع عن النفس يعطيها قيمه عالية ويؤدي الى اتقاني للمهارات الحركية والارتقاء بمستواي | | | | | |
| 27 | مدى الدقة بالاداء هو المعيار الاساسي لتعلم مهارات وخطط رياضتي | | | | | |
| 28 | ممارستي لرياضتي تتيح لي الفرصة لاظهار جمال المهارات الفردية | | | | | |
| 29 | استمتع بمشاهدة مباريات العاب الدفاع عن النفس | | | | | |
| 30 | عند ممارستي العاب الدفاع عن النفس اعطي مهاراتها الكثير من الاهتمام بهدف تحقيق النجاح والتفوق اكثر من الفوز والخسارة | | | | | |

## ملحق رقم (2)

**أسماء الخبراء والمحكمين**

| الرقم | أسم المحكم | الرتبة | التخصص | العنوان |
|---|---|---|---|---|
| 1 | الدكتور وصفي خزاعلة | أستاذ | قياس وتقويم في التربية الرياضية | كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة اليرموك |
| 2 | الدكتور خالد الزيود | أستاذ | علم اجتماع رياضي | كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة اليرموك |
| 3 | الدكتور عبد السلام جابر | أستاذ | مناهج وطرق تدريس | كلية التربية الرياضية ، الجامعة الاردنية |
| 4 | الدكتور احمد سالم بطاينه | استاذ | تعلم حركي | كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة اليرموك |
| 5 | الدكتور معين عودات | أستاذ | مناهج وطرق تدريس | كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، الجامعة الهاشمية |
| 6 | الدكتور وليد الحموري | أستاذ | مناهج وطرق تدريس | كلية التربية الرياضية ، الجامعة الاردنية |
| 7 | الدكتور نزار الويسي | استاذ مشارك | طرق تدرريس العاب القوى | كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة اليرموك |
| 8 | الدكتور محمد مقابلة | استاذ مشارك | تدريب رياضي / كرة القدم | كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة اليرموك |

# Attitudes of Students at the Faculty of Physical Education and Sports Sciences, Yarmouk University, Toward Practicing Martial Arts

**ABSTRACT:**

This study investigated the attitudes of students at the Faculty of Physical Education and Sports Sciences, Yarmouk University, toward practicing martial arts games. A descriptive research design was employed to suit the nature of the study. The sample included 314 male and female students enrolled during the first semester of 2024/2025. The study instrument consisted of 30 items organized into six dimensions: social, cognitive, psychological, health and physical fitness, physical training, and skill and planning training. The results indicated that students' overall attitudes toward practicing martial arts games were moderate, with a mean score of 3.62. No statistically significant differences were found based on gender, academic year, or cumulative GPA ($\alpha = 0.05$). The findings revealed a notable variation across the six dimensions, with a consistent evaluation in the training dimension. The study recommends promoting martial arts practice among students to enhance engagement and skill development.

**Keywords:** Trends, martial arts games.

JJPESS

Volume 3, Issue 1, Mar. 2026
P-ISSN: 3007-018X
E-ISSN: 3079-8132
Pages: 20 - 37

Jordan Journal of Physical Education and Sport Science

المجلة الأردنية في التربية البدنية وعلوم الرياضة

# بناء بطاريّة اختبار ومستويات معياريّة لتقييم بعض القدرات البدنية لدى أشبال كرة القدم في فلسطين

**أ.منذر سليم قريع [1] *، د. سهى ذيب سمرين [2].**

**[1] باحث في مجالات التدريب والقياس.**

**[2] أستاذ مساعد دكتور/ دائرة التربية الرياضية، جامعة القدس.**

تاريخ الاستلام: 21-شباط-2025 تاريخ القبول: 7- أيار-2025

**الملخّص :**

هدفت الدراسة إلى بناء بطاريّة اختبار وتحديد مستويات معيارية لتقييم بعض القدرات البدنية لدى أشبال كرة القدم تحت عمر (14) سنة للأندية في فلسطين. استخدم الباحثان المنهج الوصفي التحليلي لملاءمته لطبيعة الدراسة وأهدافها، تكون مجتمع الدراسة من لاعبي الأندية الفلسطينية في محافظة القدس، تكونت العينة من (323) لاعباً يمثّلون (13) نادياً وأكاديمية رياضية تم اختيارهم بالطريقة العمدية. ومن أجل معالجة البيانات والمعلومات المتعلقة بموضوع الدراسة، استخدم الباحث البرنامج الإحصائي (SPSS) نسخة 23 وبرنامج أموس (AMOS) نسخة 23. حيث أسفرت النتائج عن مجموعة من الاختبارات لتمثل بطارية الاختبارات البدنية لناشئي كرة القدم وجاءت على النحو الآتي: اختبار الجري 3 دقائق دون توقف ممثل للعامل الأول عنصر التحمّل (الدروي التنفسي)، اختبار الوثب إلى الأمام من الثبات ممّثل للعامل الثاني عنصر القوة، اختبار الجري 15 متر من الوقوف ممثل للعامل الثالث عنصر السرعة، اختبار الجري 20 متر من وضع متحرك ممثل للعامل الثالث عنصر السرعة، اختبار الجري المرتد 4* 10 متر ممّثل العامل الرابع عنصر الرشاقة، اختبار الجري المتعرج بين الشواخص ممّثل العامل الرابع عنصر الرشاقة، اختبار ثني الجذع من الوقوف ممثل العامل الخامس عنصر المرونة. يوصي الباحثان بأهمية اعتماد المدربين للاختبارات البدنية عند التقويم والتشخيص والانتقاء، ضرورة إجراء دراسات أخرى لتحديد درجات معيارية مشابهة على فئات عمرية أخرى في فلسطين.

*© 2026 Jordan Journal of Physical Education and Sport Science. All rights reserved - Volume 3, Issue 1 (ISSN: 3007-018X)*

**الكلمات المفتاحيّة:** بطاريّة اختبار، مستويات معياريّة، قدرات بدنيّة، أشبال كرة القدم.

Corresponding Author: ssimreen@staff.alquds.edu

**المقدمة :**

لقد أدّى التطور في لعبة كرة القدم على صعيد الأداء المهاري والبدني إلى اعتماد أساليب تدريبية حديثة ومتطورة، تهدف إلى تسريع عملية التطور ورفع المستوى العام للاعب (Jaafar, 2021) كما أنّ حركات اللاعبين تتكيّف وفقاً لمواقف المباريات بسبب إختلاف الخطط وكثرة الواجبات، وتبرز التنوع في الأداء البدني والمهاري والخططي من خلال تبادل الأدوار بين الفريقين في الجوانب الهجومية والدفاعية (Jaber & Falh, 2021) وهذا يتطلب من المدربين أنّ يكونوا على دراية بعلم التدريب الرياضي وارتباطاته مع العلوم الأخرى وكيفيّة توظيفها (Kashan & Muslim, 2021) ومن خلال ذلك، يمكن تصميم مناهج تدريبية تساهم في رفع مستوى اللاعبين وتقليل الأخطاء أثناء اللعب(Ali, 2021) .

يتطلّب الارتقاء بالعملية التدريبيّة من القائمين عليها التركيز على اختيار صغار اللاعبين لبناء قاعدة قوية يمكن للمدرب تحسين أدائها للوصول إلى أعلى المستويات الرياضية، ويتم ذلك من خلال الاعتماد على أساليب التقويم والقياس العلمية، حيث تُعتبر الاختبارات من أبرز أدوات القياس التي توفر مؤشرات دقيقة لمستوى اللاعبين البدني والمهاري واستعدادهم لممارسة رياضة معينة، ومن خلال ذلك، يمكن للمدرب توجيه اللاعبين نحو اللعبة المناسبة لقدراتهم وإمكاناتهم، فضلاً عن تطوير مستواهم في المراحل العمرية اللاحقة (أباظة وآخرون، 2024).

إنّ القدرات البدنية الأساسيّة هي التي تمكّن اللاعب من أداء مختلف المهارات الحركية المطلوبة في اللعبة بشكل صحيح، حيث تشكّل حجر الزاوية لتحقيق أعلى المستويات الرياضية، هذه القدرات تعتبر ضرورية للاعب وتختلف أهميّة كلّ قدرة بناءً على طبيعة ومتطلبات اللعبة التي يمارسها، ويجب مراعاة وجود علاقات ارتباط وثيقة بين مختلف القدرات البدنية (أبو زيد، 2005).

يذكر محمود (2007) أنّ الاختبارات تُعتبر من الوسائل الأساسية في تقييم اللاعبين والتعرف على مستوياتهم، وذلك من خلال استخدام الأساليب والوسائل والأجهزة المتطورة لتحقيق نتائج دقيقة.

يشير عبد الجبار وجاسم (2019) إلى أنّ الاختبارات ما هي الا إجراءات تُستخدم لتعيين أو تخصيص قيم عددية لشيء ما وفقًا لمجموعة محددة بدقة من القواعد، تتضمن هذه القواعد طرقًا وشروطًا لتطبيق أدوات القياس المستخدمة. ويعتبر القياس عملية جمع سمات محددة للمواضيع أو الأفراد أو الأشياء أو الأحداث، مثل المسابقات الرياضية، وذلك وفقًا لقواعد معينة (زروال، 2018).

القياس هو عملية جمع البيانات والمعلومات بطريقة منظمة وموضوعية، ويعتبر عنصرًا أساسيًا في إصدار الأحكام حول موضوع معين، يتم ذلك باستخدام مجموعة متنوعة من الأدوات والتقنيات المخصصة لجمع المعلومات، مما يساهم في تحسين جودة عملية التقييم، يوفر هذا النوع من القياس معلومات دقيقة يمكن تحليلها، ممّا يعزّز فاعليّة الأبحاث والدراسات من خلال اعتمادها على أدلة واضحة (فرحات،2001).

إنّ تحقيق المستويات العالية للاعبين أو الفرق في جميع المراحل الفنية والوصول إلى النتائج الرياضية المطلوبة يعتمد على مدى الإعداد البدني الذي حقّقه اللاعب أو الفريق، وكذلك على تطوير عناصر اللياقة البدنية الأساسيّة وهي: القوة، السرعة، التحمل، المرونة، والرشاقة (الوقاد، 2003).

تُعتبر الأختبارات والقياسات من أدوات التقييم الضرورية والمهمة في جميع مجالات الحياة، وخاصة في المجال الرياضي، تظهر أهميّة هذه الأدوات في مرحلة أنتقاء اللاعبين وتستمر إلى مراحل متقدمة في عملية التدريب، حيث تعطي مؤشرات واضحة وحقيقيّة عن مستوى حالة التدريب للفريق أو اللاعب في مختلف مراحله التدريبية، سواء كانت هذه الحالة إيجابية أم سلبية، كما تساعد في الكشف عن أي خلل إن وجد، ممّا يتيح إمكانية إجراء التصحيح في المراحل اللاحقة، تُعدّ

الأختبارات والقياسات إحدى الوسائل المهمة لتقييم المستوى الذي وصل إليه الرياضي، كما تبيّن مدى صلاحية أي منهاج تدريبي (المندلاوي وناجي، 1989).

الاختبار في اللغة يعني امتحان، وكلمة "أختبره" تعني أمتحنه، وقد وضع العلماء والخبراء العديد من التعاريف للاختبار، ومن بينها تعريف كرونباك الذي يعرفه بأنه طريقة منظمة لمقارنة سلوك شخصين أو أكثر (الحكيم، 2004).

عُرف الاختبار بأنّه مجموعة من الأسئلة أو المشكلات أو التمرينات تُعطى للفرد بهدف التعرف على معارفه أو قدراته أو استعداداته أو كفاءته (علاوي ورضوان، 2000).

ومن هنا تظهر أهمية الاختبارات والقياسات، فهي ضرورية كأحد مستلزمات التدريب الهادف، حيث يمكن الباحث أو المدرّب من الحصول على استجابات أو نتائج الشيء المراد قياسه، تعبر الاختبارات عن استجابات الفرد في موقف يتضمن منبهًا منظمًا تنظيماً مقصوداً وذو صفات محددة، مقدمة للفرد بطريقة خاصة تمكن الباحث من تسجيل وقياس هذه الاستجابات بدقة (فرحات، 2001).

وبمراجعة الأدب التربوي في هذا المجال فقد أجريت العديد من الدراسات ذات علاقة بالموضوع.

أجرى ثابت (2023) دراسة هدفت للتعرّف إلى بناء بطارية اختبار بدنية ومهارية لانتقاء ناشئى كرة القدم تحت ١٥ سنة، على عيّنة تكوّنت من (75) لاعباً وأظهرت نتائج تشبع على العامل الرابع (3) اختبارات بدنية بقيم تشبع كبرى تتراوح ما بين (0.742–0.629) وتدور هذه الاختبارات حول عنصر التحمل، وهذه الاختبارات هي اختبار (9ق) لقياس التحمل العام، واختبار جري(1600م).

أجرى سويدان (2015) دراسة هدفت للتعرّف إلى الفرق بين القياسين القبلي والبعدي لفاعلية استخدام برنامج تدريبي مقترح على اللياقة البدنية لدى ناشئي كرة القدم تحت سن 14 سنة في الضفة الغربية عند أفراد المجموعة التجريبية. على عيّنة تكونت من (80) لاعباً ناشئاً، واسفرت نتائجها أنّ البرنامج التدريبي المقترح لمدة (8) أسابيع وبمعدل (3) وحدات تدريبية أسبوعية له تأثير إيجابي ذو دلالة إحصائية على تطوير المتغيرات البدنية (التحمل العام، والسرعة الانتقالية، والقوة الانفجارية (القوة المميزة بالسرعة)، وتحمل السرعة، وتحمل القوة، والرشاقة).

وأجرى بشير (2012) دراسة هدفت للتعرف إلى بناء بطارية اختبار للياقة البدنية لدى أفراد الجيش الفلسطيني، على عيّنة تكونت من (1885) عسكري، تم استخلاص بطارية اختبار لقياس الناحية البدنية متمثّلة في العوامل المستقلة لهذه الدراسة أنّ الدرجات المعيارية التي وضعت لوحدات بطارية الاختبار البدني المستخلصة تمثل الأداء الحقيقي لأفراد الجيش الفلسطيني، لأنّها بنيت على أساس الدرجات الخام للمتغيّرات البدنيّة.

وأجرى أنطونيو وآخرون (Antonio et al ,2012) دراسة هدفت للتعرّف إلى تحديد الأداء البدني والمهاري خلال مباريات كرة القدم لدى الشباب في البرتغال، على عينة تكونت من (39) لاعباً متوسط العمر ، ، وأظهرت نتائج الدراسة الى أنّ متوسط الحد الأقصى لإستهلاك الأكسجين (VO2max) وصل إلى (61.8) ميليلتر كغم/دقيقة، إضافة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في (VO2max) تبعاً لمركز اللعب ولصالح لاعبي خط الوسط، يليهم لاعبو الهجوم، وأخيراً لاعبو الدفاع وفيما يتعلق في أقصى نبض وصل المتوسط إلى العينة ككل إلى (197) نبضة / دقيقة.

من خلال استعراض العديد من الدراسات السابقة، يمكن ملاحظة أنّ جميع الدراسات تناولت مواضيع تتعلق بتصميم وبناء بطاريات اختبارات بدنية ومهارية، مع التركيز على وضع معايير أو درجات معيارية لها، بالإضافة إلى علاقتها بعملية الانتقاء والاختيار في مختلف الرياضات والتخصصات، وأهمّ ما يميّز بحثنا أنّه من الأول من نوعه الذي تناول بناء بطارية اختبار وتحديد مستويات معيارية واستهدفت فئة الناشئين في محافظة القدس.

**مشكلة الدراسة :**

تُعَدّ زيادة الاهتمام بالخصائص البدنية لدى لاعبي كرة القدم عاملًا محوريًا في تعزيز المهارات الحركية والأداء العام للاعبين، و أهمية توفير الخصائص البدنية بجانب اللياقة المهارية للاعبين، فلم يعد من الممكن أن يحقق لاعب كرة القدم أداءً متميزًا في المهارات دون أن يتمتع بمستوى مشابه من الجوانب البدنية، كما أنّ الاعتماد على القدرات البدنية وحدها لن يحقق نتائج إيجابية في اللعبة ما لم يكن هناك مستوى موازٍ من المهارات، لذا أصبحت اللياقة البدنية والمهارية عنصرين مترابطين لا يمكن فصلهما في أي مرحلة من مراحل الإعداد أو أثناء فترة المباريات (ثابت، 2023).

ولاحظ الباحثان من خلال خبرتهم التدريبية أنّ هناك ضعفاً ملحوظاً وتراجعاً في مستوى اللياقة البدنية لدى اللاعبين الأشبال في أندية محافظة القدس، وأنّ هناك عدم اهتمام في عمل اختبارات تهتم بالجانب البدني لدى هذه الفئة من قبل المدربين. ولاحظا أيضاً خلال اللقاءات الودية والرسمية لفرق الفئات العمرية في محافظة القدس أنّ عدداً من اللاعبين يرتكبون الأخطاء بسبب الضعف البدني لديهم وهذا انعكس على لاعبي هذه الفئة عندما أصبحوا ضمن الفئات العمرية الأكبر، ومن خلال العلاقة الشخصية للباحثين مع العديد من مدربين الفئات العمرية في محافظة القدس لاحظا أنهم يعتمدون على الملاحظة أو الخبرة الشخصية في اختيار اللاعبين وكذلك من خلال المباريات الودية أو البطولات الموسمية غير الرسمية لعدد من الأندية، لم يتطرّق أيّ منهم إلى إجراء أيّ اختبارات بدنية لهذه الفئات وبالتالي هناك شكوك في مدى مصداقية عملية الاختيار والانتقاء في هذه الفرق.

وبناءً على ذلك يمكن إيجاز مشكلة الدراسة من وجهة نظر الباحثين في مدى الإجابة على التساؤل التالي:

ما إمكانية بناء بطارية اختبار بدنية وتحديد درجات معيارية لمستوى اللياقة البدنية والمهارات الأساسية لكرة القدم لدى فئة الأشبال تحت سن (14) سنة للأندية الفلسطينية في فلسطين؟

**أهميّة الدراسة :**

تكمن أهمية البحث في السعي لمحاولة بناء بطارية اختبارات وتحديد مستويات معيارية لدى ناشئي كرة القدم في فلسطين بهدف اختيار عناصرها بعناية وبموضوعية سواء للأندية الرياضية أو المنتخبات الوطنية، وهذا يصب في مصلحة الرياضة الفلسطينية وتطويرها وتحقيقها للإنجازات في الاستحقاقات العربية والقارية والعالمية. وأنّ هناك حاجة للتعرف على المستويات المعيارية لبعض المتغيرات البدنية والمهارية لفئة الأشبال في فلسطين. وأيضا وجود دراسة علمية بحثية قائمة على القياس والتقويم والاختبارات ستزيد من شغف ودافعية اللاعبين وإهتمامهم بممارسة رياضة كرة القدم كون هناك آلية علمية سيقوم عليها اختيار اللاعبين للمشاركة والإنضمام للمنتخبات الوطنية.

**أهداف الدراسة :**

**تهدف الدراسة إلى**

1. بناء بطارية اختبارات لقياس وتقييم بعض القدرات البدنية لدى أشبال كرة القدم تحت سن (14) سنة في فلسطين.
2. تحديد المستويات المعيارية لتقييم بعض القدرات البدنية كمحددات لانتقاء أشبال كرة القدم تحت سن (14) سنة.

**تساؤلات الدراسة :**

**جاءت هذه الدراسة للإجابة عن التساؤلات التالية:**

1. ما عوامل بطارية اختبار لقياس القدرات البدنية لدى أشبال كرة القدم تحت سن (14) سنة في فلسطين؟
2. ما المستويات المعيارية لبطارية اختبار القدرات البدنية لدى أشبال كرة القدم تحت سن (14) سنة في فلسطين؟

**مصطلحات الدراسة :**

**بطارية الاختبار:** هي مجموعة من الاختبارات المقننة والمطبقة على نفس الأشخاص ومعاييرها المشتقة تسمح بالمقارنة، وقد يقصد بالبطارية احياناً اختبار أو أكثر أعطيت لنفس الأشخاص سواء قننت معاً أو لم تقنن(حسنين،2007).

**القدرات البدنية:** مقدرة الرياضي على مواجهة متطلبات اللعبة بكفاءة عالية وفاعلية، للوفاء بمتطلبات أنشطة بدنية حركية ذات طبيعة خاصة (أبو عبده، 2002).

**الأشبال:** اللاعبون المصنفون ضمن سجلات الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم تتراوح أعمارهم بين (12–14) سنة. *

* (إجرائي)

**حدود الدراسة ومحدداتها :**

**الحدّ البشري:** طبقت الدراسة على أشبال في بعض الأندية الفلسطينية بمحافظة القدس للأعمار (12–14) سنة.

**الحدّ المكاني:** تم تطبيق الدراسة على ملاعب الأندية الفلسطينية في محافظة القدس وهي: نادي أبوديس، نادي جبل المكبر، نادي صور باهر، نادي جبل الزيتون، نادي أبناء بيت حنينا، نادي الموظفين برج اللقلق، نادي السواحرة الشرقية، نادي الشيخ سعد، نادي العيزرية، نادي إسلامي صور باهر، أكاديمية الجامعة، أكاديمية النسور، نادي شرفات (بيت صفافا).

**الحدّ الزماني:** تم جمع البيانات خلال الموسم الرياضي (2024– 2023) للفترة الممتدة 8/تموز 2023–4/آب 2023).

**منهج الدراسة :**

استخدم الباحثان المنهج الوصفي لملاءمته وطبيعة الدراسة وأهدافها.

**مجتمع الدراسة :**

تكوّن مجتمع الدراسة من جميع أشبال الأندية الفلسطينيّة في محافظة القدس لفئات تتراوح أعمارهم ما بين (12–14) سنة والذي يبلغ عددهم (481) لاعباً والمسجلين رسميّاً في كشوف الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم.

**عيّنة الدراسة :**

اختيرت العيّنة بالطريقة العمديّة من أشبال بعض الاندية الفلسطينية في محافظة القدس وبلغ عددها (323) شبلاً وبواقع 67% من حجم مجتمع الدراسة.

**عينة الدراسة: جدول (1) وصف عينة الدراسة تبعا لمتغيرات (العمر، الوزن/كغم، الطول/م، مؤشر كتلة الجسم/كغم/م2)**

تشير النتائج في جدول (1) الى ان معدل اعمار المشاركين في العينة هو (13.27) سنة بانحراف معياري (0.8)

| المتغير | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري | معامل الالتواء | القيمة الصغرى | القيمة العظمى |
|---|---|---|---|---|---|
| العمر | 13.27 | 0.80 | −0.43 | 12 | 14 |
| الوزن | 52.54 | 11.64 | 0.34 | 30 | 100 |
| الطول | 1.59 | 0.09 | 0.10 | 1.34 | 1.85 |
| مؤشر كتلة الجسم (BMI) | 20.83 | 3.94 | 0.24 | 11.83 | 41.74 |

توزيع طبيعي للبيانات: $0.5 \geq$ معامل الالتواء $\geq -0.5$

سنة ومعامل التواء (0.43−) وهذا يشير الى ان اعمار العينة يتبع التوزيع الطبيعي وكذلك الحال للوزن.

وتبين النتائج في جداول (1) و (2) الى ان المتوسط الحسابي لمؤشر كتلة الجسم للمشاركين هو ضمن الوزن الطبيعي وهذا حسب التصنيف باستخدام المئينات المستخدمة من قبل منظمة الصحة العالمية للأوزان.

**جدول (2): تصنيف منظمة الصحة العالمية (WHO) للأوزان، حسب مؤشر كتلة الجسم**

| الفئة | مؤشر كتلة الجسم | الوزن |
|---|---|---|
| 1 | اقل من 16 | أقل من الوزن الطبيعي |
| 2 | 16 – 24.9 | الوزن الطبيعي |
| 3 | 25 – 28.5 | زيادة في الوزن |
| 4 | أكثر من 28.5 | سمنة |

حسبت مؤشرات كتلة الجسم بناء على المئينات 5% و85% و95%

**أداة الدراسة :**

بعد الرجوع إلى الدراسات السابقة ذات العلاقة بموضوع الدراسة وإجراء المعالجات الإحصائيّة على العيّنات البنائية لحساب معاملات الصدق والثبات، تم بناء بطارية اختبار بدنية لمعرفة الاختبارات المناسبة لتكوين بطارية اختبار بدنية للفئة المستهدفة.

**الاختبارات المرشحة للبطارية وتوصيفها كما هو موضّح في الملحق:**

- اختبار الجري 3 دقائق.
- اختبار الجري المكوكي 200 متر.
- اختبار الوثب الى الامام من الثبات.
- اختبار ثني الجذع من الرقود(sit-up) 30 ثانية.
- اختبار العدو 15 متر من الوقوف.
- العدو من وضع المتحرك (الطيران) 20 متر.
- اختبار الجري المرتد مسافة 4*10 متر.
- اختبار الجري المتعرج بين الشواخص 10 متر.
- اختبار ثني الجذع من الوقوف.
- اختبار ثني الجذع من الجلوس الطويل.

**الجدول (3). المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء والقيمة الصغرى والقيمة الكبرى لاختبارات عناصر اللياقة البدنية لعيّنة الدراسة**

| المتغيّر | وحدة القياس | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري | معامل الالتواء | القيمة الصغرى | القيمة العظمى |
|---|---|---|---|---|---|---|
| الجري 3 دقائق | متر | 544.484 | 80.496 | −0.112 | 250 | 742 |
| الجري المرتد 200م | ثانية | 41.74 | 5.307 | 0.468 | 30 | 63 |
| الوثب من الامام من الثبات | سم | 179.83 | 17.111 | 0.309 | 144 | 260 |
| ثني الجذع من الرقود (Sit-up) | تكرار | 24.25 | 3.133 | 0.417 | 18 | 33 |
| جري 15م من الوقوف | ثانية | 3.425 | 0.47747 | 0.243 | 2 | 4.96 |
| العدو من وضع متحرك 20م | ثانية | 3.59 | 0.8592 | 0.298 | 1.9 | 6.12 |
| العدو المكوكي 10*4م | ثانية | 11.8952 | 1.31639 | 0.275 | 8.9 | 15 |
| الجري المتعرج مسافة 10م بين الشواخص | ثانية | 3.7156 | 0.65693 | 0.472 | 2.32 | 5.92 |
| ثني الجذع من الوقوف | سم | −0.04 | 4.906 | 0.174 | −24 | 20 |
| ثني الجذع من الجلوس الطويل | سم | 0.59 | 4.836 | −0.148 | −26 | 22 |

- **النمذجة بالمعادلة البنائية (Structural Equation Modeling (SEM)):**
- النمذجة بالمعادلة البنائية (SEM) تقنية قوية ومرنة وشاملة لفحص العلاقات والتأثيرات بين المتغيرات المقاسة والبنى الكامنة وبشكل خاص، تهدف النمذجة بالمعادلة البنائية إلى تحديد مدى مطابقة النموذج النظري للبيانات الميدانية، أي المدى الذي يتم فيه تأييد النموذج النظري بواسطة بيانات العينة، فإذا دعمت بيانات العينة النموذج النظري فمن الممكن بعد ذلك افتراض نماذج نظرية أكثر تعقيدا، أمّا إذا لم تدعم البيانات النموذج النظري فإمّا أنّه يتم تعديل النموذج الاصلي واختباره، أو يتم تطوير نماذج نظرية أخرى واختبارها، يمكن تحديد مفهوم النمذجة بالمعادلة البنائية في هذه الدراسة كما يلي:
- منهجية في تحليل ومطابقة النموذج النظري للقدرات البدنية التي تم جمعها من عينة الدراسة.
- تتم عملية المطابقة من خلال قياس العلاقات بين المتغيرات المشاهدة (اختبارات القدرات البدنية) والمتغيرات الكامنة أو غير المشاهدة (اللياقة البدنية).
- يتم الحكم على مدى مطابقة النموذج النظري للقدرات البدنية من خلال بعض المؤشرات أو محاكات مطابقة النموذج للبيانات باستخدام برنامج أموس (AMOS) والذي بدوره يقوم باختبار صدق نموذج القياس بحساب مؤشّر مربع كاي والنسبة بين كاي ومربع درجات الحرية ومؤشرات المطابقة المطلقة مثل مؤشر جودة المطابقة (GFI)، ومؤشّر جودة المطابقة المعدل (AGFI)، ومؤشّر المطابقة المقارن (CFI)، ومؤشّر جذر متوسط مربع الخطأ التقاربي (RMSEA).
- ويهدف هذا النوع من التحليل الى تبسيط الارتباطات المختلفة بين المتغيرات وصولا الى العوامل المشتركة والأكثر تأثيراً في تلك العلاقة بين المتغيّرات.
- **تحليل المسارات**

- قبل بناء النموذج النهائي تم فحص نموذج المسارات كلّ مؤشر على حده، وذلك لتحديد أي المتغيرات المستقلة تربطها علاقة ذات دلالة إحصائية مع المتغيرات التابعة (الكامنة) والتي يمكنها الدخول في النموذج النهائي.

**صدق البطارية:**

استخدم الباحثان الاختبارات البدنية والتي لها معامل صدق في كثير من الدراسات السابقة، كما تم عرض الاختبارات البدنية على مجموعة من (13) المحكمين والذين يحملون الشهادات العلمية العليا في تدريب كرة القدم والتربية الرياضية من داخل فلسطين ومن خارجها، حيث تم اعتماد الاختبارات التي اجمع عليها الخبراء بنسبة لا تقل عن (80%).

**ثبات البطارية:**

تم اختيار مجموعة من اللاعبين من العيّنة الاستطلاعية مكونه من 10 لاعبين حيث أجروا الاختبارات البدنيّة بتاريخ 2024/10/23، وتم إعادة الاختبارات (Test-retest)، بتاريخ 2024/10/30، وقد بلغت قيمة الثبات (0.964) وتعتبر هذه القيم مرتفعة وتعكس درجة ثبات قوية علماً بأنّ القيمة القصوى التي يمكن أن يصلها الثبات هو الواحد الصحيح ولذلك ومن خلال هذه النتائج نستنتج ثبات الاختبارات المستخدمة ومناسبتها للتطبيق.

**المعالجات الإحصائية :**

من أجل معالجة البيانات والإجابة عن أسئلة الدراسة استخدم الباحث البرنامج الاحصائي (SPSS) نسخة 23 وبرنامج أموس (AMOS) نسخة 23 وذلك لحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء واختبار (ت) للعيّنات المستقلة.

**النتائج :**

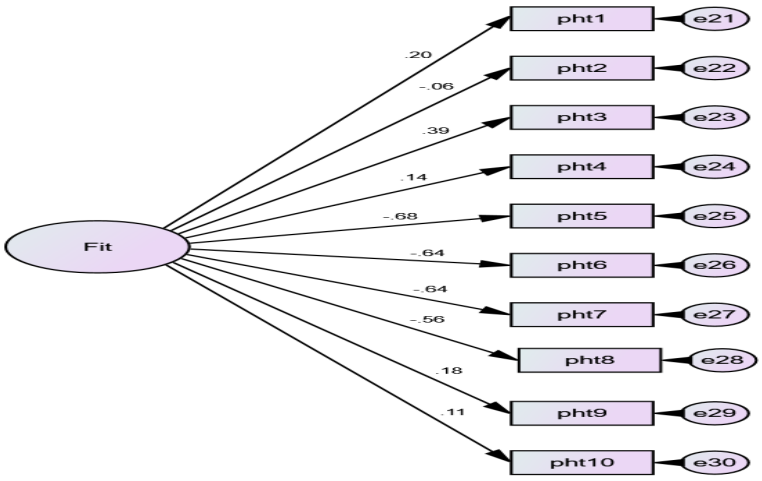
**عرض نتائج الدراسة ومناقشتها :**

**أولا: النتائج المتعلقة بتساؤل الدراسة الأول الرئيس وهو: ما هي عوامل بطارية اختبارات لقياس القدرات البدنية لدى أشبال كرة القدم تحت سن (14) سنة في فلسطين؟**

تشير النتائج في جدول (5) وشكل(1) إلى وجود عدة ارتباطات مهمة بين البيانات الكامنة والنتائج، ارتبطت اختبارات القدرات البدنية (1، 3، 9) بشكل إيجابي مع المتغير الكامن القدرات البدنية (β المعيارية = 0.196، 0.39، 0.178، دالة الفحص < 0.05 على التوالي) حيث كان أكثرها ارتباطاً إيجابيّاً بالمتغير الكامن اللياقة البدنية هو اختبار(3) الوثب إلى الأمام من الثبات وكان أقّلها ارتباطاً إيجابيّاً بالمتغيّر الكامن اللياقة البدنية هو اختبار(9) ثني الجذع من الوقوف، بينما ارتبطت اختبارات اللياقة البدنية(5، 6،7، 8) بشكل عكسي مع المتغيّر الكامن اللياقة البدنية، في حين اختبارات اللياقة البدنية(2 ،4 ،10) لم يكن لها ارتباط ذو مغزى إحصائي مع المتغيّر الكامن اللياقة البدنية لذلك سوف تستثنى هذه المتغيرات من النموذج النهائي، وبناءً عليه تشكل بطارية لقياس اختبار القدرات البدنية.

**جدول (5): الدرجة المعيارية والخطأ المعياري لنموذج مسار المعادلة الهيكلية لاختبارات القدرات البدنية**

| المسار | | | الدرجة المعيارية | الخطأ المعياري | مستوى الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|
| 1. الجري 3دقائق | Pht1_m | Fit | .196 | .026 | .031 |
| 2. الجري المكوكي 200م | Pht2_sec | Fit | −.057 | .022 | .398 |
| 3. الوثب الى الامام من الثبات | Pht3_cm | Fit | .390 | .151 | .005 |
| 4. ثني الجذع من الرقود Sit-up | Pht4_num | Fit | .140 | .016 | .074 |
| 5. عدو15م من الوقوف | Pht5_sec | Fit | −.680 | .007 | .003 |
| 6. عدو من وضع متحرك 20م | Pht6_sec | Fit | −.642 | .012 | .003 |
| 7. الجري المرتد 10*4م | Pht7_sec | Fit | −.642 | .018 | .003 |
| 8. الجري المتعرج 10م بين الشواخص | Pht8_sec | Fit | −.562 | .008 | .003 |
| 9. ثني الجذع من الوقوف | Pht9_cm | Fit | .178 | .027 | .038 |
| 10. ثني الجذع من الجلوس الطويل | Pht10_cm | Fit | .110 | .022 | .134 |




**شكل (1): التقديرات المعيارية لنموذج مسار المعادلة الهيكلية لاختبارات القدرات البدنية**

شكل (1) يمثّل النموذج البنائي النهائي للقدرات البدنية بعد استثناء المتغيّرات المستقلة للياقة والمهارة التي لا ترتبط مع المتغيّرات الكامنة في الدارسة.

جدول (6) يوضّح نتائج المحكات المعتمدة لجودة مطابقة النموذج النهائي للبيانات. يتّضح من جدول مؤشّرات حسن المطابقة (Goodness of fit) لنموذج العلاقات بين البعدين اللياقة البدنية والمهارة على أفضل القيم لكل المؤشرات، وأنّ جميع تقديرات النموذج دالة احصائيّاً عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.01$).

وهذا يشير إلى أنّ المتغيّرات المستقلة (المؤشرات) في النموذج قادرة على قياس العلاقات بين المتغيرين الكامنين، وبذلك يتم قبول قيم معاملات الصدق والتشبع للمتغيرات المستقلة، كونها ذات قيم مقبولة. وبناء عليه فإنّ النموذج النهائي في شكل (1) مقبول إحصائيّاً بناءً على مؤشّرات حسن المطابقة المذكورة في جدول (6).

**جدول (6): مؤشّرات حسن المطابقة لنموذج العلاقات بين اللياقة البدنية والتدريب والمتغيرات المستقلة. (Goodness of fit)**

| المؤشر | مؤشر المطابقة | محك القبول |
|---|---|---|
| مؤشر جودة المطابقة GFI | 0.931 | > 0.8 |
| مؤشر جودة المطابقة المعدل AGFI | 0.883 | > 0.8 |
| مؤشر المطابقة المقارن CFI | 0.927 | > 0.9 |
| مؤشر توكر لويس TLI | 0.936 | > 0. |
| مؤشر رمس RMSEA | 0.0483 | < 0.07 |
| مربع كاي = 1603.489، درجات الحرية = 5555، دالة الفحص = 0.001 | | |

النتائج في جداول (6) تشير إلى وجود ارتباطات ذات دلالة إحصائية على مستوى دلالة (0.05) و(0.01) بين المتغيرات المختارة ومن ثم فإن اختيار متغيرات اللياقة البدنية لبناء بطاريات الاختبارات مبرر وصالح.

**جدول (6): مصفوفة معاملات الارتباط بين متغيّرات القدرات البدنيّة.**

| الاختبار | pht1_m | pht3_cm | pht5_sec | pht6_sec | pht7_sec | pht8_sec |
|---|---|---|---|---|---|---|
| الوثب الى الامام من الثبات | .231** | | | | | |
| العدو 15م من الوقوف | -.186** | -.240** | | | | |
| العدو من وضع متحرك 20م | -.189** | -.263** | .491** | | | |
| الجري المرتد 10م بين الأقماع | -.113* | -.234** | .406** | .387** | | |
| العدو المتعرج 10م بين الشواخص | .108* | -.207** | .342** | .349** | .470** | |
| ثني الجذع من الوقوف | .165** | .152** | -.117* | -.112* | -.108* | -.118* |

(**) دالة إحصائيّاً على مستوى دلالة 0.01. (*) دالة احصائيّاً على مستوى دلالة 0.05.

بناءً على النتائج الإحصائية للمتغيّرات المشاهدة لجميع الاختبارات البدنية فقد تم اختيار الاختبارات البدنية التالية لتمثل بطارية الاختبارات البدنية:

اختبار الجري لمدة 3 دقائق دون توقف ممثل للعامل الأول عنصر التحمل الدوري التنفسي، اختبار الوثب إلى الأمام من الثبات ممثّل للعامل الثاني عنصر القوة، اختبار الجري لمسافة 15 متر من الوقوف ممثّل للعامل الثالث عنصر السرعة، اختبار الجري لمسافة 20 متر من وضع طيران ممثل للعامل الثالث عنصر السرعة، اختبار الجري المرتد 4* 10 متر ممثّل العامل الرابع عنصر الرشاقة، اختبار الجري المتعرج بين الشواخص ممثل العامل الرابع عنصر الرشاقة، اختبار ثني الجذع من الوقوف ممثل العامل الخامس عنصر المرونة.

**ثانيا: النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني والذي نصّه: ما المستويات المعياريّة لبطارية اختبارات القدرات البدنيّة لدى أشبال كرة القدم تحت سن (14) سنة في فلسطين؟**

يوضّح جدول (7) معايير التقييم المستخدمة في بناء بطارية اختبارات لقياس عناصر اللياقة البدنية، حيث استخدم معيار Cajori ذو الخمس مستويات بناء على الوسط الحسابي والانحراف المعياري لعناصر الدراسة، مع الأخذ بعين الاعتبار أنّ

العلاقات السلبية تأخذ الفئة الدنيا كتقدير ممتاز والعلاقات الإيجابية تأخذ الفئة العليا كتقدير ممتاز ( Subedi&Subedi, 2020).

**جدول (7): جدول Cajori المعياري المكوّن من (5) درجات**

| معايير التقييم | التقييم | Evaluation |
|---|---|---|
| اقل من $\overline{X} - 1.5(SD)$ | ضعيف جداً | very poor |
| بين $\overline{X} - 1.5(SD)$ و $\overline{X} - 0.5(SD)$ | ضعيف | Poor |
| بين $\overline{X} - 0.5(SD)$ و $\overline{X} + 0.5(SD)$ | جيد | Good |
| بين $\overline{X} + 0.5(SD)$ و $\overline{X} + 1.5(SD)$ | جيد جداً | very good |
| أكثر من $\overline{X} + 1.5(SD)$ | ممتاز | Excellent |

$\overline{X}$: الوسط الحسابي، $SD$: الانحراف المعياري

**جدول (8): بطارية معايير مستويات القدرات البدنيّة**

| المتغير | ضعيف جداً | ضعيف | | جيد | | | جيد جداً | | ممتاز |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| الجري 3 دقائق | 423.74 أو أقل | 423.75 | – | 504.24 | 504.25 | – 584.7 | 584.74 | – 665.23 | 665.24 أو أعلى |
| الوثب إلى الأمام من الثبات | 154.16 أو أقل | 154.17 | – | 171.27 | 171.28 | – 188.39 | 188.40 | – 205.50 | 205.51 أو أعلى |
| الجري 15م من الوقوف | 4.15 أو أعلى | 4.14 | – | 3.67 | 3.66 | – 3.20 | 3.19 | – 2.72 | 2.71 أو أقل |
| الجري من وضع متحرك 20م | 4.89 أو أعلى | 4.88 | – | 4.03 | 4.02 | – 3.17 | 3.16 | – 2.31 | 2.30 أو أقل |
| الجري المرتد 10×4م | 13.88 أو أعلى | 13.87 | – | 12.56 | 12.55 | – 11.25 | 11.24 | – 9.93 | 9.92 أو أقل |
| الجري المتعرج 10م بين الشواخص | 4.71 أو أعلى | 4.70 | – | 4.05 | 3.66 | – 3.40 | 3.39 | – 2.74 | 2.73 أو أقل |
| ثني الجذع من الوقوف | 7.40- أو أقل | 7.39- | – | 2.49- | 2.48- | – 2.41 | 2.42 | – 7.32 | 7.33≥ |

تفسير النتائج في جدول (8) بطارية قياس اختبارات القدرات البدنيّة.

بالنسبة لاختبار(1) الجري لمدة 3 دقائق يشير الجدول الى ان المشارك الذي يقطع مسافة اقل او يساوي 423.74 م يعطى تقدير ضعيف جدا، بين 423.75 م و504.24 م يعطى تقدير ضعيف، بين 504.25 م و584.73 م يعطى تقدير جيد، بين 584.74م و665.23 م يعطى تقدير جيد جدا، وأكثر او يساوي 665.24 م يعطى اعلى تقدير وهو ممتاز.

بالنسبة لاختبار (3) الوثب الطويل من الثبات يشير الجدول إلى أن المشارك الذي يقطع مسافة أقل أو يساوي 154.16سم يعطى تقدير ضعيف جدا، بين 154.17 سم و171.27 سم يعطى تقدير ضعيف، بين 171.28 و188.39

سم يعطى تقدير جيد، بين 188.40سم و205.50سم يعطى تقدير جيد جدا، وأكثر أو يساوي 205.51 سم يعطى اعلى تقدير وهو ممتاز.

بالنسبة لاختبار(5) الجري لمسافة 15 متر من وضع الوقوف يشير الجدول إلى أنّ المشارك الذي يقطع مسافة أعلى أو يساوي 4.15 ث يعطى تقدير ضعيف جدا، بين 4.14 و3.67 ث يعطى تقدير ضعيف، بين 3.66 و3.20 ث يعطى تقدير جيد، بين 3.19 و2.72ث يعطى تقدير جيد جدا، وأقل أو يساوي 2.71 ث يعطى أعلى تقدير وهو ممتاز.

بالنسبة لاختبار(6) الجري مسافة 20 متر من وضع المتحرك / الطائر يشير الجدول إلى أنّ المشارك الذي يقطع مسافة 4.89 ث أو أعلى يعطى تقدير ضعيف جدا، بين 4.88 و4.03 ث يعطى تقدير ضعيف، بين 4.02 و3.17 ث يعطى تقدير جيد، بين 3.16 و2.31 ث يعطى تقدير جيد جداً، 2.30 أو أقل يعطى أعلى تقدير وهو ممتاز.

بالنسبة لاختبار(7) الجري المرتد لمسافة 4*10متر يشير الجدول إلى أنّ المشارك الذي يقطع مسافة 13.88 ث أو أعلى يعطى تقدير ضعيف جداً، بين 13.87 و12.56ث يعطى تقدير ضعيف، بين 12.55 و11.25 ث يعطى تقدير جيد، بين 11.24 و9.93ث يعطى تقدير جيد جداً، 9.92 ث أو أقل يعطى اعلى تقدير وهو ممتاز.

بالنسبة لاختبار(8) الجري المتعرج بين الشواخص لمسافة 10 متر يشير الجدول إلى أنّ المشارك الذي يقطع مسافة 4.71ث أو أعلى يعطى تقدير ضعيف جداً، بين 4.70الى 4.05 ث يعطى تقدير ضعيف، بين 3.66 الى 3.40 ث يعطى تقدير جيد، بين 3.39 الى 2.74 ث يعطى تقدير جيد جدا، 2.73ث أو أقل يعطى أعلى تقدير وهو ممتاز.

بالنسبة لاختبار(9) ثني الجذع من الوقوف على صندوق يشير الجدول إلى أنّ المشارك الذي يسجل –7.40 سم أو أقل يعطى تقدير ضعيف جداً، بين –7.39 الى –2.49 سم يعطى تقدير ضعيف، بين –2.48 إلى 2.41 سم يعطى تقدير جيد، بين 2.24 الى 7.32 سم يعطى تقدير جيد جدا، 7.33 سم أو أكثر يعطى أعلى تقدير وهو ممتاز.

**الصلاحية الخارجيّة لمعايير ومستويات الفحص :**

تم التحقق من الصلاحيّة الخارجية لبطاريات اختبارات اللياقة البدنية التي تم إنشاؤها حديثًا للفئة المستهدفة في الدارسة من خلال الاختبار غير المتحيز واختبار الكفاءة واختبار الكفاية واختبار الاتساق وتم عرضها في الجدول رقم (9).

**جدول (9): الصلاحية الخارجية لمعايير ومستويات الفحص**

| الصلاحيّة الخارجيّة (External Validity) | فحص بطارية متغيّرات القدرات البدنيّة |
|---|---|
| اختبار غير المتحيز (Unbiased Test) | 0.73 |
| اختبار الكفاءة (Efficiency Test) | 0.52 |
| اختبار الكفاية (Sufficiency Test) | 0.501 |
| اختبار الاتساق (Consistency Test) | 0.0004 |

يكشف الجدول رقم (9) عن قيمة الاختبار غير المتحيزة الإيجابية والتي تشير إلى عدم وجود خطأ في التقدير في كل من بطارية اللياقة البدنية وكان تسلسل المقدرين غير متحيز بشكل قوي، وبالمثل، تشير القيمة الإيجابية لاختبار الكفاءة واختبار الكفاية واختبار الاتساق إلى أنّ تسلسل المقدرين كان فعّالًا وكافياً ومتسقًا بقوة. لذا فإنّ النتائج الإيجابية تشير إلى أنّ بطاريات اختبار اللياقة البدنية التي تم إنشاؤها حديثًا صالحة خارجيًا. وبالتالي فإنّ بطاريات الاختبار هذه ومعاييرها مؤهّلة لقياس اللياقة البدنية في جميع أنحاء فلسطين.

تم وضع درجات ومقياس لجميع اختبارات القدرات البدنية، حيث استخدم معيار Cajori ذو الخمس مستويات بناء على الوسط الحسابي والانحراف المعياري لعناصر الدراسة، مع الاخذ بعين الاعتبار أن العلاقات السلبية تأخذ الفئة الدنيا كتقدير ممتاز والعلاقات الإيجابية تأخذ الفئة العليا كتقدير ممتاز.

**مناقشة النتائج :**

بناءً على النتائج الإحصائية للمتغيرات المشاهدة لجميع اختبارات القدرات البدنية فقد تم ترشيح الاختبارات التالية لتمثل البطارية:

اختبار الجري 3 دقائق دون توقف ممثل للعامل الأول عنصر التحمل (الدروي التنفسي)، اختبار الوثب إلى الأمام من الثبات ممثل للعامل الثاني عنصر القوة، اختبار الجري 15 متر من الوقوف ممثل للعامل الثالث عنصر السرعة، اختبار الجري لمسافة 20 متر من وضع طيران ممثل للعامل الثالث عنصر السرعة، اختبار الجري المرتد 4* 10 متر ممثل العامل الرابع عنصر الرشاقة، اختبار الجري المتعرج بين الشواخص ممثل العامل الرابع عنصر الرشاقة، اختبار ثني الجذع من الوقوف ممثل العامل الخامس عنصر المرونة.

ويعزو الباحثان نتيجة تشبع تلك الاختبارات إلى اهميتها الكبيرة لدى اللاعبين الأشبال في كرة القدم، والتي تعتبر من المكونات والمتطلبات الاساسية لانتقاء اشبال تلك اللعبة، ويحسن رد الفعل المتوقع لدى الاشبال وهو أمر مهم وخاصة في كرة القدم. كما أنّ حاجة لاعبي كرة القدم للقوة المميزة بالسرعة أثناء التصويب على المرمى والوثب العالي لضرب الكرة والاستحواذ على الكرات والسرعة في تغيير الاتجاهات.

ويعزو الباحثان نتيجة تشبع تلك الاختبارات إلى أهميتها الكبيرة لدى اللاعبين الأشبال في كرة القدم، والتي تعتبر من المكونات والمتطلبات الاساسية لانتقاء اشبال تلك اللعبة، ويحسن رد الفعل المتوقع لدى الاشبال وهو أمر مهم وخاصة في كرة القدم. كما أنّ حاجة لاعبي كرة القدم للقوة المميزة بالسرعة أثناء التصويب على المرمى والوثب العالي لضرب الكرة والاستحواذ على الكرات والسرعة في تغيير الاتجاهات.

أظهرت النتائج تشبع السرعة، ويفسر الباحثان النتيجة أيضا إلى أنّ عنصر السرعة لمسافات قصيرة في كرة القدم يعد عنصراً مهماً كما أوضحته العديد من الدراسات منها (ولد حمو وزروال،2017) حيث بينت الدراسة أنّ عنصر السرعة وخاصة المسافات القصيرة (0–30م) تعتمد كمعيار ومحدد للتميز في كرة القدم الحديثة، ويرى (زروال،2017) أنّ اللاعبين الذين يخوضون التدريب التخصصي في اللعب يتميزون بمعدلات عالية من اللياقة في السرعات حيث يؤكد على أهميّة هذه القدرات البدنية الخاصة لدى أشبال كرة القدم.

وتشبع المرونة هنا أيضا يدل على ان أهمية هذا العامل حيث أكد (مصطفى،2015) في دراسته ان للمرونة علاقة مباشرة ومؤشر مهم مع القوة، ولها الكثير من الفوائد الصحية بحيث تساعد على الوقاية من الإصابات وتساعد على الانسيابية وتحقق الآلية الحركية.

وارتأى الباحثان تسمية عامل التحمل بالعنصر لما لعنصر التحمل ضرورة في لعبة كرة القدم، حيث يعتبر من العناصر البدنية الأساسية حسب ما ذكره (ثابت،2023) من أهمية التحمل في لعبة كرة القدم، وذكر فوائدها ويمكن تلخيصها أنّ التحمل يساعد اللاعبين في الاستشفاء السريع وذلك يرجع للبناء الجيد للتحمل الهوائي إضافة إلى أنّ التحمّل الجيد للانطلاقات المتكررة، ويرى الباحثان أنّ عنصر التحمل في كرة القدم من العناصر المهمة والتي لها تأثيرها القوي في تحديد مسار المنافسة وذلك للوقت الطويل الذي يعد زمن المباريات، وخصوصاً في المباريات الحاسمة التي تمتد إلى أشواط إضافية،

فغالباً ما يتم تحديد النتيجة بالجهد العالي الذي واجهه اللاعبون فمهما تميزوا بمهارة عالية يعد هذا التوقيت الحرج أمراً فاصلا لحسم النتيجة، لذلك لا بد من الاهتمام به بطريقة تتناسب ومتطلبات اللعبة.

وبالنسبة لتشبّع اختبار الرشاقة الجري المكوكي 4*10م وتم تسميته من قبل الباحثين بعامل الرشاقة وهذا يدلّ على مدى أهميّة عنصر الرشاقة للاعب كرة القدم حيث تعتبر إضافة مع العناصر القوة والسرعة والتي تعتبر عوامل نجاح لاعب كرة القدم. أمّا فيما يتعلق بعنصر القوة والتي سمي بعامل القوة حيث تعتبر القوة العضلية من اهم عناصر اللياقة البدنية التي يحتاجها لاعبوا كرة القدم نظرا لتحركات اللاعبين التي تتحكم فيها العضلات طريق الانقباض والانبساط من مكان لآخر، وكلما كانت العضلات قوية كلما زادت فاعلية هذه العضلات كما أكّدها (زروال، 2010).

تم وضع درجات ومقياس لجميع الاختبارات لعناصر اللياقة البدنية، حيث استخدم معيار Cajori ذو الخمس مستويات بناء على الوسط الحسابي والانحراف المعياري لعناصر الدراسة، مع الأخذ بعين الاعتبار أنّ العلاقات السلبيّة تأخذ الفئة الدنيا كتقدير ممتاز والعلاقات الإيجابية تأخذ الفئة العليا كتقدير ممتاز.

ويرى الباحثان أهمية العناصر والاختبارت التي تم ترشيحها للبطارية (التحمل، القوة، السرعة، الرشاقة، المرونة) والتي من الواجب توافرها لدى لاعبي كرة القدم الأشبال لأنّهم نواة تقدم الرياضة الفلسطينية، حيث أنّ للاختبارات البدنية دوراً مهمّاً في تطوير القدرات البدنية وأهدافها حيث أصبح لها دور في متابعة العملية التعليمية والتدريبية وكذلك متابعة التقدم ووضع المعايير وتحديد المستويات والتنؤ بنتائج العملية التدريبية ونجاح عملية التخطيط وقطف ثمار المشاق والمصاعب التي تواجه اللاعب والمدرب الفسطيني في الظروف الصعبة والتنقلات الشاقة.

وتتعمد هذه الاختبارات على فهم اساسيات الإحصاء حتى يستطيع المدرب من اختيار الاختبارات والقياسات الأكثر ملائمة واستخدام مجالات القياس المختلفة في محتلف مجالات التربية الرياضية (دشري وعبابسة، 2018).

**الاستنتاجات :**

في ضوء نتائج الدراسة استنتج الباحثان مايلي:

1. تم تحديد 5 عناصر لاختبارات القدرات البدنية للاعبي كرة القدم الأشبال في فلسطين وهي:

– عنصر التحمل، عنصر القوة، عنصر السرعة، عنصر الرشاقة، عنصر المرونة.

2. تم ترشيح الاختبارات البدنية التالية للاستدلال على عوامل القدرات البدنية للاعبي كرة القدم الاشبال في فلسطين:

– اختبار الجري لمدة 3 دقائق دون توقف(التحمل) ممثل للعامل الاول، عنصر التحمل، اختبار الوثب إلى الأمام من الثبات(القوة الانفجارية) ممثل للعامل الثاني، عنصر القوة، اختبار العدو لمسافة 15 متر من الوقوف(السرعة الانتقالية) ممثل للعامل الثالث، اختبار العدو لمسافة 20 متر من وضع متحرك(السرعة الانتقالية) ممثل للعامل الثالث، عنصر السرعة، اختبار العدو المكوكي 4* 10 متر (رشاقة) واختبار العدو المتعرج بين الاقماع (رشاقة) ممثّل العامل الرابع، عنصر الرشاقة، اختبار ثني الجذع أماماً أسفلاً (مرونة) ممّثل العامل الخامس، عنصر المرونة.

**التوصيات :**

في ضوء استناجات الدراسة يوصي الباحثان بمايلي:

1. ضرورة اهتمام الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم للبطارية المستخلصة والتي توصلت إليها الدراسة وتعميمها على الأندية الرياضية من أجل تطبيقها.
2. مراعاة المدربين لاختبارات القدرات البدنية المختارة لأشبال كرة القدم عند التقويم والتشخيص والانتقاء.
3. استفادة المدرّبين من الاختبارات المقننة والمستويات المعيارية التي توصل إليها الباحثان لأهميّتها في تقويم مستوى الخصائص البدنية.
4. إجراء دراسات أخرى لبناء بطارية اختبارات قدرات بدنية على فئات عمرية أخرى في فلسطين.

## المراجع العربية


أبوزيد، عماد. (2005). التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية نظريات تطبيقات. منشأة المعارف، الاسكندرية، مصر.

الوقاد، محمد رضا. (2003). التخطيط الحديث في كرة القدم (ط1). القاهرة، مصر.

أبوعبده، حسن. (2002). الإعداد المهاري للاعبي كرة القدم. مكتبة الإشعاع الفنية، القاهرة، مصر.

ابوعبده، حسن. (2001). الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم. مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، مصر.

العامري، حذيفة وموهوب، حسام. (2022). دور التكنولوجيا الحديثة في التدريب في تطوير أداء لاعبي كرة القدم من وجهة نظر المدربين [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة محمد الصديق بن يحيى جيجل الجزائر.

الوحش، محمد وابراهيم، مفتي. (1994). أساسيات كرة القدم. دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.

بسيوني، عوض والشاطئ، فيصل. (1992). نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية. ديوان المطبوعة الجامعية، بن عكنون، الجزائر.

ثابت، يحيى. (2023). بناء بطارية اختبار بدنية ومهارية لانتقاء ناشئي كرة القدم تحت 15 سنة [رسالة ماجستير غير منشورة]. كلية التربية الرياضية، جامعة بنها، القاهرة، مصر.

حنفي، مختار. (1993). الاختبارات والقياسات للاعبي كرة القدم. دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.

حنفي، شعلان. (1994). تأثير برنامج تدريبي مقترح على تنمية المستوى المهاري لناشئ كرة القدم. المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة حلوان، مصر.

زروال، محمد. (2018). بناء بطارية اختبارات بدنية بغرض الانتقاء للفرق المدرسية لكرة القدم في المرحلة الثانوية– دراسة ميدانية لبعض ثانويات بلدية بسكرة [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة محمد خيضر، بسكرة، الجزائر.

سلامة، ابراهيم. (1980). الاختبارات والقياس في التربية البدنية والرياضية. دار المعارف. القاهرة، مصر.

علاوي، محمد ورضوان، محمد. (2008). القياس في التربية البدنية والرياضية وعلم النفس الرياضي. دار الفكر العربي، القاهرة، مصر

محسن، ثامر وناجي، واثق. (1989). كرة القدم وعناصرها الأساسية. مطبعة جامعة الموصل، العراق.

مصطفى، ولد حمو وزوال، محمد. (2017). المحددات البدنية للتفوق عند لاعبي كرة القدم فئة أقل من 20سنة. الاكاديمية للدراسات الاجتماعية والإنسانية، المجلد 9، العدد1. ولاية بسكرة، الجزائر.

مختار، حنفي. (1988). كرة القدم للناشئين. دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.

مفتي، حماد. (1994). الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم. دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.

موفق، محمود. (2007). الاختبارات والتكتيك في كرة القدم. دار دجلة، عمان، الاردن.

ياسر، حسن. (2011). تمرينات خاصة لتطوير دقة الاداء الحركي والمهاري للاعبي كرة القدم. مكتبة المجتمع العربي، عمان، الاردن.

## المراجع الأجنبيّة

Rentolman.) 1990(. football technique Nouvelles d'entrainemen Edition amphora, paris .1.88.

Jurgen Weineck. (1997). Manuel d'entrainement, Michel portmann et Robert Handshuh, Vigot

Jaafar, A. A. (2021). Studying the level of players' implementation of the man-to-man defense method Futsal football. Journal of Studies and Researches of Sport Education, 29(4), 359-370

Subedi, N., & Subedi, R. (2020). The study of health-related fitness normative scores for Nepalese older adults. International Journal of Environmental Research and Public Health, 17(8), 2723. https://doi.org/10.3390/ijerph17082723

Kashan, L., & Muslim, A. J. (2021). some basic skills in open soccer and their relationship to job indicators for youth goalkeepers. Journal of Studies and Researches of Sport Education,31(1),89-101.

# Building a Test Battery and Standardized Levels to Assess Certain Physical Abilities of Young Football Players in Palestine

**ABSTRACT:**

This study aimed to develop a battery of physical fitness tests and establish normative standards for selected physical abilities among under-14 soccer players in Palestine. A descriptive analytical research design was employed in line with the study's objectives. The sample consisted of 323 players representing 13 football academies and clubs in Jerusalem and the West Bank and was selected purposively. Data analysis was conducted using the Statistical Package for the Social Sciences (SPSS, version 23) and AMOS software (version 23). The findings resulted in a validated set of tests suitable for assessing the physical abilities of young soccer players, including a 3-minute continuous run to measure endurance, a standing long jump to assess power, a 15-meter sprint to evaluate speed, a 20-meter zigzag run to measure agility, a slalom run between cones to assess balance, and a 10-meter crawl under a barrier to evaluate coordination. The study recommends that physical education coaches and trainers adopt this test battery for player evaluation and selection. Further research is recommended to establish normative standards for additional age groups in Palestine.

**Keywords:** Test battery, standard levels, physical abilities, young football players

JJPESS

Volume 3, Issue 1, Mar. 2026
P-ISSN: 3007-018X
E-ISSN: 3079-8132
Pages: 38 - 57

Jordan Journal of Physical Education and Sport Science

المجلة الأردنية في التربية البدنية وعلوم الرياضة

# تأثير استخدام البرمجة اللغوية العصبية على مستوى الأداء الفنيّ والنفسيّ لدى لاعبي التايكواندو للفئات العمريّة من 12-17 في الأردن

**أنس صبحي العوراني [1]*، أ. د. عايد زريقات [2].**

**[1،2] كلية علوم الرياضة، الجامعة الأردنيّة.**

تاريخ الاستلام: 27- شباط -2025 تاريخ القبول: 30- نيسان-2025

**الملخّص :**

هدفت هذه الدراسة إلى التعرّف على تأثير البرمجة اللغوية العصبيّة (NLP) على الأداءين الفنيّ والنفسيّ لدى لاعبي التايكواندو في الفئة العمريّة من (12-17عامًا) في الأردن. استخدم الباحثان المنهج شبه التجريبي، وتكوّنت عيّنة الدراسة من (46) لاعباً تم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين: تجريبيّة (23) لاعباً، وضابطة (23). تم تصميم برنامج مكوَّن من(9) جلسات باستخدام تقنيات البرمجة اللغوية العصبية، طبّق على المجموعة التجريبية، بالإضافة إلى استبيان اشتمل على مجالين: الثقة بالنفس ودافعيّة الإنجاز الرياضيّ لقياس الأداء النفسيّ، أظهرت النتائج وجود فروق ذات الدلالة الإحصائيّة عند مستوى الدلالة ($\alpha$=< 0.05) بين القياسين القبليّ والبعديّ لصالح القياس البعديّ في الأداءين النفسيّ و الفني لدى المجموعة التجريبيّة ، ويوصي الباحثان بتضمين تقنيات البرمجة اللغويّة العصبيّة في البرامج التدريبيّة للاعبي الفئات العمرية في التايكواندو لما لها من أثر إيجابيّ في تطوير الأداء و استخدام برنامج البرمجة اللغويّة العصبيّة كأداة في الأعداد النفسيّ والفنيّ للاعبي التايكواندو من قبل المدرّبين، نظراً لتأثيرها الإيجابيّ المثبت على الأداء. وضرورة العمل على نشر الوعي حول أهمية استخدام البرمجة اللغويّة العصبيّة في المجال الرياضيّ من خلال تنظيم دورات تدريبيّة وورش عمل للمدربين بإشراف مختصين في هذا المجال وضرورة استمرار إجراء دراسات تشمل فئات عمريّة مختلفة لاستكشاف المزيد من التأثيرات المحتملة للبرمجة اللغويّة العصبيّة على الأداء الرياضيّ في مختلف المراحل العمريّة.

*© 2026 Jordan Journal of Physical Education and Sport Science. All rights reserved - Volume 3, Issue 1 (ISSN: 3007-018X)*

**الكلمات المفتاحيّة:** البرمجة اللغوية العصبيّة، الأداء الفنيّ، الأداء النفسيّ، التايكواندو.

Corresponding Author: anas.sport100@yahoo.com

**المقدمة :**

تُعدّ استخدام البرمجة اللغويّة العصبيّة أحد طرق الارتقاء بالمستوى الفنيّ والنفسيّ لدى لاعبي التايكواندو لذلك تعتبر البرمجة اللغويّة العصبيّة شكلاً من أشكال النمذجة التي تمكّننا من فهم التجارب الشخصيّة بدقة من خلال الفكر والترميز اللغويّ، وتعتبر البرمجة اللغويّة العصبيّة فنّاً وعلماً، حيث تجمع بين الإبداع والقدرة على وضع تصور عمليّ من خلال أنماط السلوك واستراتيجيات التعلم. كما تسعى البرمجة اللغويّة العصبيّة إلى إعادة برمجة الفرد من خلال نمذجة العمليات العصبيّة واللغويّة، حيث تساعد في تغيير الأفكار والسلوكيات والاستجابات الشخصيّة عندما يتغيّر ما في عقل الفرد، باعتبار أنّ الجهاز العصبيّ هو المسؤول عن التفاعلات السلوكيّة (المعموري، 2017).

ويشير Dexter et all. (2011) أنّه من الممكن فهم كيفيّة تشكيل البرامج الخاصة للسلوك من خلال استخدام البرمجة اللغويّة العصبيّة، التي تستكشف العلاقة بين اللغة والعمليات العقليّة والتكييف، وبمجرد إتقان ذلك، يمكن استخدامه لإقناع الآخرين بإنشاء برامج أفضل، وتعتمد البرمجة اللغويّة العصبيّة على الخبرة والمعرفة والتوجّه العقليّ والموقف. ويشير حيدر (2015)، أنّ تحقيق المستويات الرياضيّة العليا يتطلّب اهتمامًا بعوامل متعددة منها: الإعداد البدني والمهاري والخططي والنفسي. وعلى الرغم من أنّ الإعداد البدني والمهاري والخُططي قد تقاربت في السنوات الأخيرة من حيث الطرق والمبادئ، إلّا أنّه ظهرت حاجة ملحة للتركيز على الاعداد النفسي من أجل المساعدة في تنظيم الطاقة البدنية لتحسين القدرة على التحكم في أحمال التدريب وفهم تأثيرها على أجهزة الجسم المختلفة بالمثل، حيث تساعد الطاقة النفسية للرياضي على اكتساب القدرة على التحكم في الأفكار والانفعالات وفهم تأثير ذلك على سلوك الرياضي أثناء التدريب والمنافسة.

فقد أثبتت البرمجة اللغوية العصبية (NLP) فعاليّتها في تحسين التواصل وتعزيز القدرات الشخصيّة وتحقيق التغيير الإيجابي في حياة الأفراد، حيث قام جرندر وباندلر بوضع أساسًا لنظرية (NLP)، وذلك من خلال استخدامهم لهذه الصيغة المبتكرة التي تركز بشكل رئيس على التواصل البشري، باعتبار أنّ التصرفات والاستجابات البشرية تتأثر بشكل متبادل، وقد تطورت هذه الصيغة لتشمل استراتيجية مثلى لاستخدام المهارات الشخصية في الابتكار والتطور والتغيير (طعمة، 2009). و وفقًا O'Connor and Seymour (2019) تهدف البرمجة اللغوية العصبية إلى تحقيق النجاح من خلال إدراك مناطق القوة والضعف، وهذا يمكّن الفرد من التركيز على الأمور التي تزيد من فعاليته في العائلة أو العمل وبالتالي تحقيق النجاح على المدى الطويل. كذلك تساهم في تحسين التواصل، وتوحيد العقل والمشاعر والجسد لتحقيق النجاح الشخصي، حيث تساعد في خلق توازن وتناغم بين هذه الجوانب لتعزيز الأداء والتحصيل الذاتي. كما تساعدنا على أن نكون مصدرًا للتحفيز ولالهام للآخرين، وتبني حياة متوازنة لأنفسنا، وتعلم كيفية التعامل مع التحديات التي نواجهها في حياتنا اليومية. وفوق كل ذلك، تعلمنا كيفية التعلم نفسه، حيث تساعدنا البرمجة اللغوية العصبية على تنمية قدراتنا الذاتية في تحمل المسئولية والقيادة (أبو النصر، 2010).

على الطرف الآخر تعتبر رياضة التايكواندو من الألعاب الرياضية الأولمبية التي تمتاز بالتعقيد اثناء أداء مهاراتها في المنافسات الحقيقية، حيث تتطلب مهارات حركية عالية وتقنيات عقلية كبيرة وتفكير تكتيكيّ متميّز وتتطلب إعداداً متكاملاً (Bridge et al., 2014). حيث تلعب الجوانب النفسية دوراً رئيساً في تحقيق الإنجاز الرياضي منها: دافعيّة الإنجاز الرياضي التي أشار العديد من الباحثين في علم النفس الرياضي الى أن وصول اللاعب الرياضي الى أعلى المستويات الرياضية يتأسس على ما يطلق عليه دافعية الإنجاز الرياضيّ، والتي يقصد بها استعداد اللاعب لمواجهة مواقف المنافسة الرياضيّة ومحاولة التفوق والامتياز في ضوء مستوى أو معيار معين من مستويات أو معايير التفوق والامتياز، من خلال إظهار أكبر قدر ممكن من النشاط والفاعليّة والمثابرة كتعبير عن الرغبة في الكفاح والنضال من أجل التفوق والامتياز في مواقف المنافسة، وفي ضوء ذلك فإن سلوك الانجاز الرياضي للاعب يرتبط بالعديد من الجوانب من أهمها شدة السلوك

والمثابرة (علاوي، 2003). وفي نفس السياق يرى الكثير من الرياضيين أنّ الثقة بالنفس هي الاعتقاد في تحقيق المكسب أو الفوز، وذلك اعتقاد خاطئ، وربما يقود إلى المزيد من الافتقاد إلى الثقة أو الثقة الزائفة، ولكن المفهوم الصحيح للثقة بالنفس يعني توقع الرياضي الواقعي لتحقيق النجاح، فالثقة بالنفس لا تعني ماذا يأمل أن يفعله الرياضي، ولكن ما هي الأشياء الواقعية التي يتوقع عملها، فالثقة بالنفس لا تتطلب بالضرورة تحقيق المكسب، فبالرغم من عدم تحقيق المكسب أو الفوز فإنه يمكنه من الاحتفاظ بالثقة في النفس وتوقع تحسن الأداء(راتب، 2000).

ويشير Lee and Kim (2021) أنّ المجموعة التجريبية التي تلقت تدريبات البرمجة اللغويّة العصبية شهدت تحسينات كبيرة في مستوى التركيز والتوتر النفسي والدقة القتالية، وأوصى الباحثان باستخدام البرمجة اللغويّة العصبيّة كجزء من برامج التدريب في رياضة التايكواندو لتعزيز الأداء الفني. أمّا Johnson and Davis (2020) فقد اشارا أنّ تطبيق تقنيات البرمجة اللغوية العصبية ساعد الرياضيين في التعامل مع التحديات وضغوط المنافسات بفعالية أكبر، مما انعكس إيجابيّاً على أدائهم، وأوصت دراستهما بتكثيف استخدام تقنيات البرمجة اللغوية العصبية في تدريب الرياضيين لتحسين الصلابة الذهنية. وفي دراسة Martinez and Lopez (2021) أظهرت النتائج انخفاضاً ملحوظاً في مستويات القلق لدى المجموعة التجريبية، ممّا أدّى إلى تحسين أدائهم في المنافسات، وأوصت الدراسة بتضمين تقنيات البرمجة اللغويّة العصبية في البرامج التدريبية كوسيلة لتقليل قلق الأداء لدى الرياضيين. في السياق المحلي، أظهرت دراسة محمد (2022) أنّ استخدام تقنيات البرمجة اللغوية العصبية أدّى إلى تحسين الإنجاز الرقمي للسباحين وتقليل مستويات القلق، ممّا يبرز إمكانيّة تطبيق هذه التقنيات في رياضات أخرى، وأوصت الدراسة بتطبيق تقنيات البرمجة اللغوية العصبية في برامج التدريب الرياضي لتحسين الأداء. ومن جانب آخر، أظهرت دراسة أبي العزم (2021) أنّ البرنامج التدريبي باستخدام تقنيات البرمجة اللغوية العصبية كان فعالًا في تحسين مهارات الهجوم المركب في سلاح الشيش. وفي دراسة مشابهة أجراها العربي (2020) أكدت نتائجها أنّ تقنيات البرمجة اللغوية العصبية أسهمت في تحسين المتغيرات النفسية والأداء الفني لدى اللاعبين في رياضة المبارزة، بالإضافة إلى ذلك، بينت دراسة حسن (2020) أن استخدام البرمجة اللغوية العصبية أدّى إلى تحسين الأداء الفني للبدء الخاطف لسباحة الزحف على البطن، كما ساعد في تقليل التوتر العضلي وتحسين زمن الأداء. في حين اظهرت دراسات البحرانية (2016) ; الطورة (2016) فعالية البرمجة اللغوية العصبية في تعزيز الثقة بالنفس ودافعية الإنجاز، وتتميز هذة الدراسة بكونها طبقت على عينة من لاعبي التايكوندو الاردنيين وفئة عمرية مهمة يعتمد عليه مستقبل رياضة التايكوندو الاردني .

**ويرى الباحثان أنّ مشكلة الدراسة تكمن وباعتبارهما من مدربي** رياضة التايكواندو التي تُعتبر من الرياضات القتالية الفرديّة وفناً من فنون الدفاع عن النفس، والتي تتطلب مستوى عالياً من الأداء الفني بالإضافة إلى خصائص نفسية تتطلبها طبيعة اللعبة، وأهمّها الثقة بالنفس ودافعية الإنجاز. وتتسم الفئة العمرية (12–17) سنة بعدم الثبات الانفعالي وتدني الثقة بالنفس، مما يؤثّر سلبياً على دافعية الإنجاز لديهم . وبحكم خبرتهما في مجالي التدريب والتعليم ، وممارستهما لرياضة التايكواندو لاحظا أنّ اللاعبين وخصوصاً في هذه الفئة العمرية، تنتابهم بعض الأعراض النفسية سواء قبل الاشتراك في المنافسة أو أثناءها، الأمر الذي قد يؤثر سلبياً على مستوى أدائهم. ممّا دفع الباحثين لإجراء هذه الدراسة للكشف عن تأثير برنامج للبرمجة اللغوية العصبية على مستوى الثقة بالنفس ودافعية الإنجاز، وذلك من خلال تعزيز الجوانب النفسية التي تؤثّر بشكل مباشر على الأداء الفني في المنافسات .

**ومن هنا** تكمن أهمية الدراسة الحاليّة في توفير بيانات رقميّة موضوعية تظهر مدى أهميّة البرمجة اللغوية العصبية من خلال استراتيجيات نفسية متقدمة تسعى إلى تحسين الأداء عبر تعزيز الثقة بالنفس ودافعية الإنجاز لدى اللاعبين، وهو ما يمكن أن ينعكس إيجابًا على الأداء الفني أثناء المباريات.

وايضا بأنّها كدراسة ستقدم نموذجًا علميًا يعتمد على أسس البرمجة اللغوية العصبية لرفع مستوى الأداء الرياضي، ممّا يساهم في إعداد جيل من الرياضيين يتمتع بقدرات نفسية وفنية عالية تؤهلهم لتحقيق إنجازات رياضية متميزة.

**أهداف الدراسة :**

هدفت هذه الدراسة التعرّف إلى:

1. مستوى الأداء الفني والنفسي لدى لاعبي التايكوندو في القياس القبلي والبعدي للمجموعتين (التجريبية والضابطة).
2. الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى الأداء الفني والنفسي لدى لاعبي التايكوندو للمجموعة التجريبية.
3. الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لمستوى الأداء الفني والنفسي لدى لاعبي التايكوندو في المجموعة الضابطة.
4. الفروق في القياس البعدي لمستوى الأداء الفني والنفسي بين المجموعتين (الضابطة والتجريبية) تبعاً لمتغير البرمجة اللغوية العصبية.
5. الفروق في تأثير استخدام البرمجة اللغوية العصبية في القياس البعدي لمستوى الأداء الفني للمجموعتين (الضابطة والتجريبية) تبعاً لمتغير الفئة العمرية.

**أسئلة الدراسة :**

تسعى هذه الدراسة للإجابة عن التساؤلات الآتية:

1. ما مستوى الأداء الفني والنفسي لدى لاعبي التايكوندو في القياسي القبلي والبعدي للمجموعتين (التجريبية والضابطة)؟
2. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين القياسين القبلي والبعدي لمستوى الأداء الفني والنفسي لدى لاعبي التايكوندو في المجموعة التجريبية ؟
3. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين القياسين القبلي والبعدي لمستوى الأداء الفني والنفسي لدى لاعبي التايكوندو في المجموعة الضابطة؟
4. هل توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في القياس البعدي لمستوى الأداء الفني والنفسي بين المجموعتين (الضابطة والتجريبية) تبعاً لمتغير البرمجة اللغوية العصبية؟
5. هل توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) لتأثير استخدام البرمجة اللغوية العصبية في القياس البعدي لمستوى الأداء الفني للمجموعة (الضابطة والتجريبية) تبعاً لمتغير الفئة العمرية؟

**مجالات الدراسة :**

1. المجال البشري: اقتصرت هذه الدراسة على لاعبي التايكواندو في المراكز الأردنية للتايكواندو من عمر 12–14 (أشبال) و15–17(ناشئون).
2. المجال الزماني: تم إجراء هذه الدراسة في الفترة من 3 مايو 2024 إلى 24 مايو 2024 بواقع 21 يومًا .
3. المجال المكاني: تم إجراء هذه الدراسة في أكاديميات التايكواندو المنتشرة في الأردن.

**مصطلحات الدراسة :**

* **البرمجة اللغوية العصبية (Neuro Linguistic Programming) (NLP):** هي دراسة العلاقة بين العملية العصبية والمفرادات اللغوية والنمط السلوكي الذي يستند إلى عمل الجهاز العصبي من أجل إنشاء نموذج يلحق الإحساس بالواقع من خلال أنظمة العمل المبنية على الحواس السمعية ،البصرية، الحسية الشميه،التذوق ومن خلال إنشاء معلومات الاستشعار(الأفكار) و تخزينها (الذاكرة) على أساس مبدأ التدريب لرياضة معينة (Biddle at al,. 2000)

* **التصور الذهني:** أن التصور الذهني يعتبر مهارة عقلية تتمثل في إمكانية ومقدرة الفرد على الاستدعاء الذهني لحركة أو مجموعة من الحركات بنفس طريقة وتسلسل أدائها العقلي (نبيل، 2008).

**الثقة بالنفس:** هي إيمان الفرد بأهدافه وقدراته وقراراته وإمكانياته الجسمية والعقلية والنفسية والاجتماعية واللغوية (عكاشة، 1990).

* **دافعية الإنجاز:** هي إستعداد اللاعب لمواجهة موقف المنافسة الرياضيّة، ومحاولة التفوّق والامتياز فى ضوء مستوى أو معيار معين من معاير، أو مستويات التفوق والامتياز عن طريق إظهار قدر كبير من النشاط والفاعلية والمثابرة، كتعبير عن الرغبة في الكفاح والنضال من اجل التفوق والامتياز في مواقف المنافسة الرياضية (علاوي، 2006).

* **التايكواندو:** هو فن قتالي أصله من كوريا يركز بشكل أساسي على استخدام الأطراف السفلية في الركلات والتحركات السريعة،إنّه يجمع بين المهارات القتالية التقليدية والرياضة التنافسية، ممّا يتطلّب مزيجًا من القوة والسرعة والتوقيت والتوازن والمرونة والتركيز لأداء الحركات بطريقة فعّالة (Wasik, 2015).

**الطريقة والاجراءات :**

**المنهجية:** استخدم الباحثان المنهج شبه التجريبي وذلك لملائمته لطبيعة هذه الدراسة وتحقيق أهدافها.

**المجتمع والعيّنة:** تكوّن مجتمع الدراسة من لاعبي المراكز، والمسجلين في كشوفات الاتحاد الأردني لسنة (2024/2023) والبالغ عددهم (200) لاعب تايكواندو والذين تتراوح أعمارهم بين (12–14) سنة أشبالاً و (15–17) سنة ناشئين. كذلك تم اختيار عيّنة الدراسة بالطريقة العشوائية من لاعبي التايكواندو لفئتي الاشبال والناشئين والبالغ عددهم (46) لاعباً، توزعت عينة الدراسة (23)لاعباً مجموعة تجريبية و (23) لاعباً مجموعة ضابطة.

**أدوات الدراسة:** بعد الاطلاع على الأدبيات المرتبطة بموضوع الدراسة والاطلاع على الدراسات السابقة ذات الصلة بالموضوع، وبعد إجراء مراجعة لهذه الدراسات التي بحثت في هذا الموضوع ومنها ( أبو العزم،2021 ; العربي، 2020; محمد، 2022; حسن، 2020 ; Smith & Brown, 2022 ; Lee & Kim, 2021) ، واتباع الأسس العلمية، قام الباحثان ببناء برنامج البرمجة اللغوية العصبية ومقياس الجوانب النفسية الذي تضمن الثقة بالنفس ودافعية الإنجاز. واستخدم الباحثان سلم ليكرت الثلاثي في المقياس، حيث تكون المقياس بصورته الأولية من (30) فقرة، موزعة كالتالي: (14) فقرة لمقياس الثقة بالنفس، و(16) فقرة لمقياس دافعية الإنجاز. كما تم تصميم برنامج البرمجة اللغوية العصبية الذي ضم (9) جلسات تدريبية. وقام الباحثان ببناء البرنامج بعد الاطلاع على الدراسات السابقة، وبعد استشارة أصحاب الاختصاص في هذا المجال. وقبل تطبيق مقياس الجوانب النفسية وبرنامج البرمجة اللغوية العصبية، تم عرضهما على مجموعة من السادة المحكّمين للحكم على مدى مناسبة المقياس والبرنامج لعيّنة الدراسة، وكذلك لإجراء التعديلات الضرورية على بعض العبارات في المقياس والبرنامج، سواء بإضافة أو حذف أو تعديل، لضمان الدقة والملاءمة.

**صدق اداة الدراسة :**

بهدف التأكّد من صدق أداة الدراسة تم استخدام الصدق الظاهري الذي يشير إلى أنّ الأداة تقيس بشكل مناسب لما وضعت لقياسه من متغيرات، وذلك من خلال عرض أداة الدراسة بصورتها الأولية، على مجموعة من المحكّمين وعددهم (6) محكمين من ذوي الخبرة والكفاءة في مجال التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ومن أعضاء هيئة التدريس في الجامعة الأردنية وجامعة مؤتة ووزارة التربية والتعليم ممن يحملون درجة الدكتوراه، كما هو موضح في الملحق (1) وذلك بهدف الحكم على درجة سلامة الصياغة اللغوية للفقرات ووضوحها، ومدى مناسبتها لقياس ما وضعت من أجله، ومدى انتماء كل فقرة للمجال الذي تنتمي إليه، بالإضافة إلى أي إجراء يلزم من حذف أو إضافة أو تعديل على فقرات المقياس أو أي اقتراحات أخرى يرونها مناسبة، وتم الأخذ بملاحظات وأراء المحكمين ومقترحاتهم وتعديل فقرات المقياس، وقد تم تعديل صياغة الفقرات من الناحية اللغوية لتتناسب مع المقياس، وبذلك تم صياغة المقياس بالصورة النهائية ليتناسب مع هذه الدراسة، كما هو موضح في ملحق رقم (2).

**ثبات اداة الدراسة :**

للتأكّد من مؤشرات الثبات لمقياس الدراسة، تم توزيع أداة الدراسة على عينة استطلاعيّة مكوّنة من (10) لاعبين، تم اختيارهم من مجتمع الدراسة واستبعادها من عيّنة الدراسة ، تم حساب معامل الثبات باستخدام كرونباخ ألفا ( Cronbach Alpha) لمجالات الدراسة والمقياس ككل مع عكس التدريج للفقرات السلبيّة، والجدول (1) يوضّح ذلك.

**الجدول (1). معاملات كرونباخ ألفا والثبات الخاصة بمقياس الدراسة**

| الرقم | المقياس | عدد الفقرات | كرونباخ ألفا |
|---|---|---|---|
| 1 | الثقة بالنفس | 11 | 0.87 |
| 2 | دافعية الانجاز | 12 | 0.89 |
| | المقياس ككل | 23 | 0.82 |

يظهر من الجدول (1) أنّ معاملات كرونباخ ألفا للمجالات تراوحت بين0.87 و0.89 وبلغ معامل كرونباخ ألفا للمقاييس ككل (0.82)، وجميع معاملات الثبات مرتفعة ومقبولة لأغراض تطبيق هذه الدراسة، حيث يعدّ معامل الثبات كرونباخ ألفا (Cronbach Alpha) مقبول إذا زادَ عن(0.70). أمّا سلم الاستجابة على مقياس الأداء النفسي لدى لاعبي التايكواندو للفئات العمرية من 12–17 في الأردن. تم استخدام سلم ليكرت الثلاثي للاستجابة على فقرات مقياس الأداء النفسي، حيث تأخذ الفقرات الإيجابيّة أوافق بدرجة كبيرة جداً(3) درجات، أوافق بدرجة متوسطة(2) درجات، وأوافق بدرجة قليلة جداً(1) درجة، أمّا بالنسبة للفقرات السلبية تعطى العكس، وتم تحديد ثلاثة معايير للحكم مقياس الأداء النفسي لدى لاعبي التايكواندو للفئات العمرية من 12–17 في الأردن وهي:

**الجدول (2). المعايير المستخدمة لتقييم مقياس الأداء النفسيّ**

| الرقم | المستوى | الدرجة |
|---|---|---|
| 1 | منخفض | (1 إلى أقل 1.66) |
| 2 | متوسط | (1.66 إلى أقل 2.33) |
| 3 | مرتفع | ( 2.33 إلى 3.00) |

**تكافؤ المجموعات :**

الجدول (3) يوضّح نتائج تطبيق اختبار( Independent Sample T.Test) للعيّنات المستقلة للتعرّف على الفروق بين المتوسطات الحسابية في القبلي لمستوى الأداء الفني بين المجموعتين (الضابطة والتجريبية) حيث (ن=46).

**الجدول (3). يوضّح نتائج تطبيق اختبار( Independent Sample T.Tes) (ن46)**

| المتغيّر | المجموعة | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | درجات الحرية | قيمة (t) | الدلالة الإحصائية |
|---|---|---|---|---|---|---|
| الأداء الفني | الضابطة | 4.83 | 3.80 | 44 | 0.205 | 0.838 |
| | التجريبية | 4.61 | 3.37 | | | |

يظهر من الجدول (3) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس القبلي لمستوى الأداء الفني بين المجموعتين (الضابطة والتجريبية). وهذا يدل على تكافؤ بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياس القبلي.

ويظهر الجدول رقم (4) نتائج تطبيق اختبار( Independent Sample T.Tes) للتعرف على الفروق بين المتوسطات الحسابية في القياس القبلي لمستوى الأداء النفسي بين المجموعتين (الضابطة والتجريبية).

**الجدول (4). يوضح نتائج اختبار( Independent Sample T.Test) (ن=46).**

| المتغير | المجموعة | (ن=46) | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | درجات الحرية | قيمة (t) | مستوى الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| الثقة بالنفس | الضابطة | 23 | 2.31 | 0.34 | 44 | −0.757 | 0.453 |
| | التجريبية | 23 | 2.38 | 0.33 | | | |
| الدافعية | الضابطة | 23 | 2.21 | 0.24 | 44 | 1.231 | 0.225 |
| | التجريبية | 23 | 2.13 | 0.21 | | | |

يظهر من الجدول (4)عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس القبلي لمستوى الأداء النفسي بين المجموعتين (الضابطة والتجريبية). وهذا يدل على تكافؤ بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياس القبلي.

**اجراءات الدراسة :**

1. قام الباحثان بمراجعة الدراسات السابقة المتعلقة بالبرمجة اللغوية والعصبية، ومن ثم الاطلاع على المقاييس وبرامج التدريب المستخدمة في هذه الدراسات
2. قام الباحثان بعد الاطلاع على برامج البرمجة اللغوية العصبية ومقاييس الجوانب النفسية الثقة بالنفس، والدافعية الانجاز ببناء استبيان وبرنامج للبرمجة اللغوية العصبية مخصص لهذه الجوانب النفسية بصورته الأولية ليتناسب مع لاعبين التايكواندو في المراكز الاردنية.
3. قام الباحث بالاستعانة بكتاب Introducing-NLP و كتاب البرمجة اللغوية العصبية النظرية والتطبيق لتصميم البرنامج المناسب للاعبي التايكواندو.
4. قام الباحثان بإجراء التحليلات العلمية لأداة الدراسة والبرنامج من صدق وثبات.
5. قام الباحثان بالحصول على الموافقة الرسمية من قبل عمادة كلية علوم الرياضة في الجامعة الأردنية .

6. تم بدء تطبيق برنامج البرمجة اللغوية العصبية على عيّنة الدراسة في المراكز الأردنية للتايكواندو ومن خلال لقاءات مباشرة داخل قاعات المركز، وكانت أول جلسة بتاريخ 2024/5/3 وبواقع 9 جلسات مقسمة على 21 يوم وكانت الجلسة الأخيرة بتاريخ 2024/5/25.
7. تم تنفيذ الجلسات التدريبية للبرمجة اللغوية العصبية على اللاعبين للمجموعة التجريبية وتضمّنت: جلسة التعريف بالنماذج والفنيات ، جلسة تحديد الأهداف ، جلسة اعادة التأطير ، جلسة نمذجة الاستراتيجية، جلسة ديزني للابداع .
8. قام الباحثان بتطبيق برنامج البرمجة قبل الحصص التدريبية وبشكل منتظم ايام الأحد والثلاثاء والخميس الساعة 6:00 مساءً.
9. قام الباحثان بأجراء التدريب المهاري للمجموعتين التجريبية والضابطة داخل المركز بوضعها الطبيعي دون أجراء اي تدخل على التدريبات المهارية والنفسية داخل الحصة الرياضية .
10. قام الباحثان بإجراء القياس القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة.
11. قام الباحثان بتطبيق الأداء الفني من خلال مباراة بين اللاعبين ذوي نفس الوزن ودرجة الحزام الأسود وبحضور أربع حكام معتمدين لدى اتحاد الاردني التايكواندو على أن تكون المباراة بين اثنين من للاعبين يتقابل في القياس القبلي والبعدي دون أيّ تغيير.
12. قام الباحثان بتقييم الأداء الفني من خلال بطاقة الأداء تسجيل الحكم الرئيسي مجموع النقاط خلال الجولات الثلاث ويتم توقيعها من جميع الحكام كما هي معلنة ضمن قانون رياضة التايكواندو
13. قام الباحثان بتطبيق الأداء الفني القبلي والبعدي في نفس المكان وتوقيت وترتيب المباريات كماهي بالقياس القبلي.
14. تم جمع مقاييس الدراسة ومراجعتها وتفريغ البيانات تمهيداً لتحليلها إحصائيًا واستخراج النتائج الخاصة بالدراسة.

**متغيّرات الدراسة :**

**المتغيّر المستقل:** البرمجة اللغوية العصبية /الفئة العمرية
**المتغيّرات التابعة:** الاداء الفني والنفسي وتتضمن (دافعية الانجاز، الثقة بالنفس، رياضة التايكواندو).

**الوسائل الاحصائية المستخدمة:** استخدم الباحث الرزم الاحصائية (SPSS) لاستخراج:

1. المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.
2. معامل الثبات كرونباخ ألفا(Crobach Alpha).
3. اختبار T (Independent T-Test).
4. اختبار T للعينات المرتبطة (Paired-samples T test).

**النتائج :**

يتضمن هذا القسم عرض نتائج الدراسة التي تهدف التعرف إلى تأثير استخدام البرمجة اللغوية العصبية على مستوى الأداء الفني والنفسي لدى لاعبي التايكواندو للفئات العمرية من 12–17 في الأردن.

**التساؤل الأول: ما مستوى الأداء الفني والنفسي لدى لاعبي التايكوندو في القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين (التجريبية والضابطة)؟**

للإجابة عن هذا السؤال تم الحصول على المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس الدافعية والثقة لدى عيّنة الدراسة والجدول (5) يوضّح ذلك، كذلك يوضّح الجدول (6) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لجميع مجالات الأداء النفسي لدى لاعبي التايكوندو في القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين (التجريبية والضابطة).

**الجدول (5). المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى الأداء الفني والنفسي لدى لاعبي التايكوندو في القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين (التجريبية والضابطة).**

| المتغيّر | المجموعة | القياس | ن | أدنى قيمة | أعلى قيمة | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| الأداء الفني | التجريبية | القبلي | 23 | 0 | 11 | 4.61 | 3.37 |
| | | البعدي | 23 | 3 | 14 | 8.00 | 2.61 |
| | الضابطة | القبلي | 23 | 0 | 13 | 4.83 | 3.80 |
| | | البعدي | 23 | 0 | 13 | 3.13 | 2.85 |

**الجدول (6). المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لجميع مجالات الأداء النفسي لدى لاعبي التايكوندو في القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين (التجريبية والضابطة) (ن=46)**

| المجموعة | المقياس | القياس | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | أعلى قيمة | أدنى قيمة | التصنيف |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| التجريبية | الثقة بالنفس | قبلي | 2.38 | 0.33 | 2.91 | 1.55 | مرتفع |
| | | بعدي | 2.70 | 0.27 | 3.00 | 2.00 | مرتفع |
| | دافعية الانجاز | قبلي | 2.13 | 0.21 | 2.50 | 1.67 | متوسط |
| | | بعدي | 2.47 | 0.27 | 2.83 | 1.92 | مرتفع |
| الضابطة | الثقة بالنفس | قبلي | 2.31 | 0.34 | 2.73 | 1.55 | متوسط |
| | | بعدي | 2.29 | 0.31 | 2.64 | 1.64 | متوسط |
| | دافعية الانجاز | قبلي | 2.21 | 0.24 | 2.58 | 1.58 | متوسط |
| | | بعدي | 2.18 | 0.31 | 2.67 | 1.58 | متوسط |

**التساؤل الثاني: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$) بين القياس القبلي والبعدي لمستوى الأداء الفني والنفسي لدى لاعبي التايكوندو في المجموعة التجريبية؟** للإجابة عن التساؤل الثاني فقد تم تطبيق اختبار (Paired Sample T. Test) للعيّنات المرتبطة للتعرف على الفروق بين القياس القبلي والبعدي لمستوى الأداء الفني والنفسي لدى لاعبي التايكوندو في المجموعة التجريبية، والجدولان (7، 8) يوضّحان ذلك.

**الجدول (7). يوضح نتائج تطبيق اختبار (Paired Samples Test) للعينات المزدوجة للتعرف على الفروق بين المتوسطات الحسابية في بين القياس القبلي والبعدي لمستوى الأداء الفني لدى لاعبي التايكوندو في المجموعة التجريبية (ن=23).**

| المتغيّر | القياس | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | درجات الحرية | قيمة (t) | الدلالة الإحصائية |
|---|---|---|---|---|---|---|
| الأداء الفني | قبلي | 4.61 | 3.367 | 22 | 4.682 | 0.000 |
| | بعدي | 8.00 | 2.611 | | | |

**الجدول (8). يوضح نتائج تطبيق اختبار (Paired Samples Test) للعينات المزدوجة للتعرف على الفروق بين المتوسطات الحسابية في بين القياس القبلي والبعدي لمستوى الأداء النفسي لدى لاعبي التايكوندو في المجموعة التجريبية (ن=23).**

| المتغير | المقياس | القياس | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | درجات الحرية | قيمة (T) | الدلالة الإحصائية |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| الأداء النفسي | الثقة بالنفس | قبلي | 2.38 | 0.33 | 22 | −3.353 | 0.003 |
| | | بعدي | 2.70 | 0.27 | | | |
| | دافعية الانجاز | قبلي | 2.13 | 0.21 | 22 | −5.007 | 0.000 |
| | | بعدي | 2.47 | 0.27 | | | |

اشارت نتائج الدراسة إلى تحسن ملحوظ في الأداء الفني لدى المجموعة التجريبية بعد تطبيق برنامج البرمجة اللغوية العصبية (NLP)، ويعزى هذا التحسن إلى فعالية تقنيات NLP في تعزيز القدرات الفنية للمشاركين، من خلال تحسين تركيزهم وتحفيزهم وتطوير مهاراتهم بطرق علمية ومبتكرة. ويتفق ذلك مع ما أشار Smith and Brown (2022) في دراستهما التي أكدت أن البرمجة اللغوية العصبية تساهم في تحسين الأداء الرياضي عبر تعزيز الثقة بالنفس وتقليل مستويات التوتر. على الجانب الآخر، أظهرت المجموعة الضابطة التي لم تتعرض لأي تدخل تدريبي باستخدام البرمجة اللغوية العصبية تراجعًا في أدائها الفني، حيث انخفض المتوسط الحسابي من (4.83) درجة في القياس القبلي إلى (3.13) درجة في القياس البعدي. ويمكن تفسير هذا التراجع بعدم وجود أي برامج تدريبية أو تحفيزية لهذه المجموعة، مما أدى إلى تراجع الأداء بسبب غياب التحفيز والتوجيه اللازمين لتحسين الأداء. وقد أشار العربي (2020) إلى أن غياب التحفيز والتدريب يمكن أن يؤدي إلى تراجع ملحوظ في الأداء الفني، مما يؤكد على ضرورة وجود برامج تدريبية مبتكرة مثل البرمجة اللغوية العصبية لتحفيز الأداء الرياضي. كما أضافت دراسة Lee and Kim (2021) أن استخدام تقنيات NLP في تدريب الرياضيين، خاصة في رياضات مثل التايكوندو، قد يؤدي إلى تحسينات ملحوظة في الأداء الفني.

**التساؤل الثالث: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$) بين القياس القبلي والبعدي لمستوى الأداء الفني والنفسي لدى لاعبي التايكوندو في المجموعة الضابطة؟** للإجابة عن التساؤل الثالث فقد تم تطبيق اختبار (Paired Sample t. Test) للعيّنات المرتبطة للتعرف على الفروق بين القياس القبلي والبعدي لمستوى الأداء الفني والنفسي لدى لاعبي التايكوندو في المجموعة الضابطة، والجدولان (10، 9) يوضّحان ذلك.

**الجدول (9). يوضّح نتائج تطبيق اختبار (Paired Samples Test) للعيّنات المزدوجة للتعرف إلى الفروق بين المتوسطات الحسابية في بين القياس القبلي والبعدي لمستوى الأداء الفني لدى لاعبي التايكوندو في المجموعة الضابطة(ن=23).**

| المتغيّر | القياس | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | درجات الحرية | قيمة (t) | الدلالة الإحصائية |
|---|---|---|---|---|---|---|
| الأداء الفني | قبلي | 4.83 | 3.80 | 22 | 2.236 | 0.036 |
| | بعدي | 3.13 | 2.85 | | | |

**الجدول رقم (18) تطبيق اختبار (Paired Samples Test) للعينات المزدوجة للتعرف على الفروق بين المتوسطات الحسابية في بين القياس القبلي والبعدي لمستوى الأداء النفسي لدى لاعبي التايكوندو في المجموعة الضابطة (ن=23).**

| المتغير | المقياس | القياس | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | درجات الحرية | قيمة (t) | الدلالة الإحصائية |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| الأداء النفسي | الثقة بالنفس | قبلي | 2.31 | 0.34 | 22 | 0.184 | 0.856 |
| | | بعدي | 2.29 | 0.31 | | | |
| | دافعية الانجاز | قبلي | 2.21 | 0.24 | 22 | 0.471 | 0.642 |
| | | بعدي | 2.18 | 0.31 | | | |

**أما في مجال الجوانب النفسية** أظهرت النتائج أنّ المتوسطات الحسابية لمستوى الأداء النفسي، وتحديدًا الثقة بالنفس ودافعية الإنجاز تحسنًا ملحوظًا لدى المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرمجة اللغوية العصبية. ونجد ارتفاع المتوسط الحسابي لمقياس الثقة بالنفس من (2.13) في القياس القبلي إلى (2.70) في القياس البعدي. وفي هذا المجال أشارت دراسة Johnson and Davis (2020) أنّ استخدام تقنيات البرمجة اللغوية العصبية يساهم بشكل كبير في تعزيز الثقة بالنفس وتحفيز الإنجاز، من خلال استخدام الأدوات النفسية المتقدمة التي تساعد على تحسين التركيز وإدارة الضغوط النفسية. كذلك اكدت دراسة(2021) Martinez and Lopez أن تقنيات NLP تساعد في تقليل القلق وتحسين الأداء النفسي لدى الرياضيين. في المقابل، لم تظهر المجموعة الضابطة التي لم تتعرض لتدخل البرمجة اللغوية العصبية أيّ تحسن ملحوظ في الأداء النفسي. حيث ظل مستوى الثقة بالنفس ثابتًا تقريبًا بين القياسين القبلي والبعدي، ممّا يعكس تأثير غياب التدخل التدريبي على الأداء النفسي. وقد أظهرت دراسة البحرانية (2016) أنّ غياب التحفيز أو التدخل التدريبي يؤدّي إلى ثبات أو تراجع في الأداء النفسي، وهو ما اتّضح في نتائج المجموعة الضابطة. وفي هذا المجال يساهم استخدام تقنيات نفسية مثل البرمجة اللغوية العصبية في تحفيز وتحسين الأداء النفسي للرياضيين في مجال رياضة التايكوندو (Chang & Park, 2020) وبشكل عام، تعكس هذه النتائج أهمية وفعالية البرمجة اللغوية العصبية في تحسين الأداء النفسي، خاصة في مجالي الثقة بالنفس ودافعية الإنجاز. ويُظهر التحسن الملحوظ في المجموعة التجريبية مقارنة بالتراجع أو الثبات في المجموعة الضابطة أنّ تقنيات البرمجة اللغوية العصبية توفر أدوات فعالة لتحفيز اللاعبين وتطوير قدراتهم النفسية، ممّا يساهم في تحقيق أداء رياضي أفضل. هذا يبرز ضرورة دمج هذه التقنيات في البرامج التدريبية لتحسين النتائج وتحقيق الأهداف المرجوة. وتشير دراسة الباقيري (2020) والعربي (2020) إلى أنّ البرمجة اللغوية العصبية تؤدّي إلى تحسّن ملحوظ في الجوانب النفسية والفنية للرياضيين

**التساؤل الرابع: هل توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في القياس البعدي لمستوى الأداء الفني والنفسي بين المجموعتين (الضابطة والتجريبية) تبعاً لمتغير البرمجة اللغوية العصبية؟** للإجابة عن هذا السؤال تمَّ الحصول على المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى الأداء الفني والنفسي بين المجموعتين (الضابطة والتجريبية) تبعاً لمتغير البرمجة اللغوية العصبية، والجدولان (12، 11) يوضّحان ذلك.

**الجدول (11). يوضّح نتائج تطبيق اختبار( Independent Sample T.Test ) للعيّنات المستقلة للتعرف على الفروق بين المتوسطات الحسابية في القياس البعدي لمستوى الأداء الفني بين المجموعتين (الضابطة والتجريبية) تبعاً لمتغيّر البرمجة اللغوية العصبية (ن=46).**

| المتغير | المجموعة | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | درجات الحرية | قيمة (t) | الدلالة الإحصائية |
|---|---|---|---|---|---|---|
| الأداء الفني | الضابطة | 3.13 | 2.85 | 44 | 6.043 | 0.000 |
| | التجريبية | 8.00 | 2.61 | | | |

**الجدول (12). يوضح نتائج تطبيق اختبار( Independent Sample T.Test ) للتعرف على الفروق بين المتوسطات الحسابية في القياس البعدي لمستوى الأداء النفسي بين المجموعتين (الضابطة والتجريبية) تبعاً لمتغير البرمجة اللغوية العصبية (ن=46).**

| المتغيّر | المجموعة | (ن=46) | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | درجات الحرية | قيمة (T) | مستوى الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| الثقة بالنفس | الضابطة | 23 | 2.29 | 0.31 | 44 | 4.815 | 0.00 |
| | التجريبية | 23 | 2.70 | 0.27 | | | |
| الدافعية | الضابطة | 23 | 2.18 | 0.31 | 44 | 3.315 | 0.02 |
| | التجريبية | 23 | 2.47 | 0.27 | | | |

**كذلك أظهرت النتائج وجود** فروق ذات دلالة إحصـائية عند مسـتوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين القياسـين القبلي والبعدي لمستوى الأداء الفني لدى لاعبي التايكوندو في المجموعة التجريبية، ولصالح القياس البعدي. ويمكن تفسير هذه النتائج من خلال فعالية تدخل البرمجة اللغوية العصبية(NLP) في تحسين الأداء الفني للاعبي التايكوندو. حيث تعتمد تقنيات البرمجة اللغوية العصـبية على إعادة تشـكيل الأنماط العقلية والسـلوكية للفرد من خلال التدريب على تقنيات مثل التصـور الذهني، والتحكم في الضـغوط النفسية، والتركيز على الأهداف، ما ينعكس بشكل مباشر على الأداء الفني. فتقنيات البرمجة اللغوية العصـبية تعمل على تحسـين الجوانب النفسـية والمعرفية للأفراد من خلال **تحسـين التركيز والانتباه** حيث تسـاعد تقنيات البرمجة اللغوية العصـــبية اللاعبين على تطوير قدرتهم على التركيز والانتباه أثناء التدريبات والمباريات، ممّا يســـاهم في تحسـين أدائهم الفني. وقد أكّد ذلك Lee and Kim (2021) في دراسـتهما التي تناولت تطبيق تقنيات NLP في تدريب لاعبي التايكوندو، أنّ استخدام هذه التقنيات يساعد في تعزيز مستوى التركيز والانتباه لدى الرياضيين، ما يؤدّي إلى تحسين دقة الأداء الفني. كذلك تعمل البرمجة اللغوية العصـــبية على تعزيز الثقة بالنفس من خلال تدريب اللاعبين على تقنيات التفكير الإيجابي والتصور الذهني، ممّا يساعدهم على التعامل بشكل أفضل مع التوتر والضـغوط النفسية أثناء المنافسات. ووفقاً لدراسة(2020) Johnson and Davis ، فإنّ استخدام تقنيات NLP يساهم بشكل كبير في تعزيز الثقة بالنفس لدى الرياضـيين، ممّا يزيد من قدرتهم على الأداء بشكل فعال تحت الضـغط. بالإضـافة إلى ذلك تسـاهم تقنيات البرمجة اللغوية العصبية في زيادة دافعية اللاعبين من خلال تحديد أهداف واضحة وتحفيزهم لتحقيق هذه الأهداف، ممّا ينعكس إيجاباً على أدائهم الفني. وأشارت دراسة Chang and Park (2020) أنّ استخدام تقنيات البرمجة اللغوية العصبية يعزز من الدافعية الذاتية لدى الرياضيين، ما يؤدّي إلى تحسين الأداء الرياضي بشكل ملحوظ.وفي نفس الإطار توفر البرمجة اللغوية العصبية أدوات لإدارة الضـــغوط والتوتر، ممّا يســاعد اللاعبين على الحفاظ على هدوئهم وتركيزهم أثناء المنافســات. هذا ما أكّده Martinez and Lopez (2021) في دراسـتهما حول تأثير تقنيات NLP على تقليل القلق المرتبط بالأداء الرياضـــي، حيث أظهرت النتائج أنّ اللاعبين الذين تلقوا تدريباً باستخدام تقنيات NLP كانوا أكثر قدرة على التحكم في ضغوط المنافسة وتحقيق أداء أفضـل. وتتفق هذه النتائج مع ما توصّـلت إليه دراسـات سـابقة مثل دراسـة محمد (2022)، حسـن (2020)، والباقيري (2020) التي أشـارت جميعها إلى أن دمج وسـيلة البرمجة اللغوية العصـبية في البرامج التدريبية له أثر إيجابي واضح على الأداء الفني والنفسي للاعبين.

**التسـاؤل الخامس: هل توجد فروق ذات دلالة احصـائية عند مسـتوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) لتأثير اسـتخدام البرمجة اللغوية العصبية في القياس البعدي لمسـتوى الأداء الفني للمجموعة (الضـابطة والتجريبية) تبعاً لمتغير الفئة العمرية؟**

للإجابة عن هذا السؤال تمَّ اسـتخراج المتوسـطات الحسـابية والانحرافات المعيارية لمسـتوى الأداء الفني في القياس البعدي للمجموعتين (الضابطة والتجريبية) تبعاً لمتغير الفئة العمرية، والجدولين (14، 13) يوضحان ذلك.

**الجدول (13). يوضح نتائج تطبيق اختبار( Independent Sample t.Test) للعيّنات المستقلة للتعرّف على الفروق بين المتوسطات الحسابيّة لمستوى الأداء الفني في القياس البعدي للمجموعتين (الضابطة والتجريبية) تبعاً لمتغيّر الفئة العمرية (ن=46).**

| المجموعة | المتغيّر (الفئة العمرية) | (ن=46) | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | درجات الحرية | قيمة (t) | الدلالة الإحصائية |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| الضابطة | (12-14) | 13 | 7.62 | 2.26 | 44 | 0.799 | 0.433 |
| | (15-17) | 10 | 8.50 | 3.06 | | | |
| التجريبية | (12-14) | 13 | 3.23 | 3.49 | 44 | 0.188 | 0.852 |
| | (15-17) | 10 | 3.00 | 1.89 | | | |

**كذلك بينت الدراسة** أن هناك فروقًا ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين القياس القبلي والبعدي لمستوى الأداء الفني لدى لاعبي التايكوندو في المجموعة الضابطة، ولصالح القياس القبلي. ويمكن تفسير هذه النتائج بغياب التدخل التدريبي الفعال في المجموعة الضابطة. يوضح غياب تقنيات مثل البرمجة اللغوية العصبية (NLP) أن اللاعبين لم يتلقوا الأدوات اللازمة لتحسين أدائهم، مما أدى إلى تراجع في مستويات الأداء الفني. وعليه يمكن أن يساهم غياب هذا النوع من التدريب في انخفاض الأداء بسبب غياب التحفيز والتوجيه. فالإحباط والضغط النفسي الناتج عن عدم وجود برامج تدريبية داعمة قد يؤدي إلى زيادة مشاعر الإحباط بين اللاعبين، مما يؤثر سلبًا على أدائهم الفني. وقد أكدت دراسات سابقة مثل دراسة Vincent et al. (2015) على أنّ غياب التحفيز والدعم النفسي يؤدّي إلى تراجع الأداء الرياضي، خاصة في ظل غياب تقنيات مثل NLP التي تسهم في تحسين الأداء تحت الضغط. كما أنّ التراجع الطبيعي في الأداء بدون تحفيز يعد أمرًا شائعًا، حيث أنّ غياب الأهداف الجديدة والتحفيز يمكن أن يؤدّي إلى الملل والروتين، وبالتالي تراجع الأداء. كذلك أظهرت الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين القياسين القبلي والبعدي لمستوى الأداء النفسي لمقياس الثقة بالنفس لدى لاعبي التايكوندو في المجموعة الضابطة. وتشير هذه النتائج إلى عدم وجود تغيير ملحوظ في مستوى الثقة بالنفس لدى اللاعبين بعد فترة القياس. ويمكن تفسير هذا الاستقرار في مستوى الثقة بالنفس بغياب التدخل التدريبي مثل البرمجة اللغوية العصبية، التي أثبتت فعاليّتها في تعزيز الثقة بالنفس كما أشار إليه Johnson and Davis (2020) في دراستهم حول تأثير NLP على الثقة بالنفس لدى الرياضيين. كما أنّ الاعتياد على الظروف والتدريب الروتيني يمكن أن يؤدّي إلى استقرار مستوى الثقة بالنفس دون تحسّن أو تراجع ملحوظ. وقد أكّدت دراسة Lee and Kim (2021) على أهميّة التحديات والتحفيز المستمر في تحسين الثقة بالنفس والأداء الرياضي، وهو ما لم يتوافر للمجموعة الضابطة في هذه الدراسة. عدم وجود تغيّر في مستوى الثقة بالنفس يمكن أن يعكس أيضاً استقرار مستوى الدعم والتحفيز الذي يتلقاه اللاعبون من مدربيهم وأقرانهم، ممّا يؤدّي إلى استقرار الأداء النفسي دون تحسن.

وتوضح البيانات وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في القياس البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية، وذلك لصالح المجموعة التجريبية التي خضعت لتدخل البرمجة اللغوية العصبية. حيث بلغ المتوسط الحسابي للأداء الفني في القياس البعدي للمجموعة التجريبية (8.00) درجات، في حين بلغ المتوسط الحسابي للأداء الفني في المجموعة الضابطة (3.13) درجات فقط. ويمكن تفسير هذه النتائج إلى أنّ تدخل البرمجة اللغوية العصبية كان له تأثير إيجابي واضح في تحسين الأداء الفني للمشاركين في المجموعة التجريبية. ويتّضح ذلك من خلال الفروق الكبيرة بين المتوسطات الحسابية، وبالتالي ساهمت تقنيات البرمجة اللغوية العصبية في تطوير قدرات المشاركين الفنية بشكل ملحوظ. وتعتبر هذه النتائج متوافقة مع الدراسات السابقة التي تناولت تأثير البرمجة اللغوية العصبية في الرياضة. على سبيل المثال، أظهرت دراسة أجراها Smith and Brown (2022) أنّ البرمجة اللغوية العصبية تسهم بشكل فعال في تحسين الأداء الرياضي من خلال تعزيز التركيز والانتباه، وهما من العناصر الحيوية التي تساعد الرياضيين في تحسين أدائهم الفني. تتوافق هذه النتائج مع النظرية القائلة بأنّ البرمجة اللغوية العصبية تعمل على إعادة توجيه الجهاز العصبي بطرق تساهم في تحسين الأداء السلوكي والمعرفي. من جهة أخرى، تسلّط هذه النتائج الضوء على أهمية استخدام تقنيات متقدمة مثل البرمجة اللغوية العصبية في التدريب الرياضي، حيث يمكن لهذه التقنيات أن تساهم بشكل كبير في تحسين الأداء الفني، وهو ما أكّدته دراسة Lee and Kim (2021) التي أظهرت أنّ تطبيق تقنيات البرمجة اللغوية العصبية في تدريبات التايكوندو أدّى إلى تحسين الأداء الفني للمشاركين.

**وأظهرت النتائج ايضًا** وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي لمستوى الأداء النفسي، سواء على صعيد الثقة بالنفس أو دافعية الإنجاز. وهذه الفروق تشير

إلى أنّ البرمجة اللغوية العصبية لها تأثير إيجابي ملموس على الأداء النفسي للمشاركين في المجموعة التجريبية، ممّا يعزّز مستوى ثقتهم بأنفسهم ودافعيتهم لتحقيق الإنجازات. وهذا يتماشى مع دراسة Martinez and Lopez (2021) التي أظهرت أنّ استخدام تقنيات البرمجة اللغوية العصبية كان له تأثير إيجابي على تحسين الثقة بالنفس وتقليل القلق لدى الرياضيين، وهو ما أسهم في تحسين أدائهم النفسي بشكل عام. وتتوافق هذه النتائج أيضًا مع Johnson and Davis (2020) التي أكّدت أنّ تقنيات البرمجة اللغوية العصبية تساعد الرياضيين على تعزيز دافعيتهم وتحفيزهم الشخصي من خلال تقنيات محددة تساعدهم في تحقيق أهدافهم الرياضية بشكل أكثر فعالية. ومن الناحية النظرية، تدعم هذه النتائج الفكرة القائلة بأنّ البرمجة اللغوية العصبية تعمل على تحسين العمليات العقلية المرتبطة بالثقة بالنفس والدافعية، من خلال التأثير المباشر على الجهاز العصبي للرياضيين. كما تشير الأدبيات النظرية إلى أنّ هذه التقنيات تساهم في تحسين استجابات الأفراد للتحديات الرياضية من خلال تعزيز قدراتهم على التحكم في التوتر وإدارة الضغوط، وقد أشار Chang & Park (2020) في دراستهما حول تأثير البرمجة اللغوية العصبية على الرياضيين في رياضات قتالية.

**بالإضافة إلى ذلك أظهرت النتائج أنّه** لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في القياس البعدي لمستوى الأداء الفني للمجموعة الضابطة تبعاً لمتغير الفئة العمرية. ويمكن تفسير هذه النتائج بناءً على أن عمر اللاعبين لم يكن عاملاً مؤثّرًا بشكل ملحوظ على الأداء الفني في كلا المجموعتين (الضابطة والتجريبية) في رياضة التايكوندو. وهذه النتائج تشير إلى أنّ الفروق العمرية بين اللاعبين لم تؤثّر بشكل كبير على الأداء الفني بعد تطبيق البرمجة اللغوية العصبية، سواء في المجموعة الضابطة أو التجريبية. ففي المجموعة الضابطة، التي لم تخضع لتدخل باستخدام البرمجة اللغوية العصبية، لم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية بين الفئات العمرية المختلفة في الأداء الفني. ممّا يشير إلى أنّ الأداء الفني ظل مستقراً عبر الفئات العمرية المختلفة، ممّا يعكس استقرارًا في الأداء دون تأثير للعمر.

أمّا في المجموعة التجريبية، التي خضعت لتدخل البرمجة اللغوية العصبية، فإنّ عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الفئات العمرية يشير إلى أنّ البرمجة اللغوية العصبية كانت فعالة بشكل متساوٍ بين اللاعبين من مختلف الأعمار. يمكن أن يكون ذلك بسبب أن تقنيات البرمجة اللغوية العصبية تساعد في تحسين الأداء الفني بغض النظر عن الفروق العمرية، ممّا يعزّز من أهميّة هذه التقنية في تطوير الأداء الرياضي بشكل عام. وتتوافق هذه النتائج مع ما توصلت إليه دراسات سابقة في هذا المجال. فأكدت دراسة Wright and Smith (2018) أنّ البرمجة اللغوية العصبية تساعد في تحسين الأداء الفني من خلال تعزيز القدرات الذهنية بغض النظر عن العمر. كما وضّحت دراسة Garfield et al. (2017) أنّ التدريب النفسي، بما في ذلك البرمجة اللغوية العصبية، يسهم في تحسين أداء الرياضيين على مستوى عالٍ من الكفاءة بغض النظر عن الفروق العمرية. ومن الناحية النظرية، تشير هذه النتائج إلى أنّ التدخلات النفسية مثل البرمجة اللغوية العصبية تعمل على تحفيز الجهاز العصبي لتحسين الاستجابات العصبية للرياضيين.

**الاستنتاجات :**

في ضوء نتائج الدراسة الحالية توصّل الباحث إلى الاستنتاجات التالية:

1. أثبتت البرمجة اللغوية العصبية (NLP) كوسيلة تدريبية فعالة في تحسين الأداء الفني للاعبي التايكواندو. وقد أظهرت النتائج تحسنًا ملحوظًا في الأداء الفني للمجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة، مما يدلّ على تأثير إيجابي واضح لتقنيات NLP على تطوير الأداء الفني.
2. أظهرت البرمجة اللغوية العصبية تأثيرًا إيجابيًا على بعض الجوانب النفسية لدى اللاعبين، مثل تعزيز الثقة بالنفس وزيادة دافعية الإنجاز. فقد أسهمت تقنيات NLP في تحسين الأداء النفسي، ممّا انعكس بشكل إيجابي على الأداء الرياضي.
3. لم تظهر النتائج فروقًا ذات دلالة إحصائية تبعًا للفئة العمرية في تحسين الأداء الفني أو النفسي لدى لاعبي التايكواندو، ممّا يشير إلى أنّ تأثير البرمجة اللغوية العصبية كان فعالًا بغض النظر عن العمر.

**التوصيات :**

بناء على الاستنتاجات التي تم التوصل اليها الباحثان، يمكن التوصية بالآتي:

1. استخدام برنامج البرمجة اللغوية العصبية كأداة في الأعداد النفسي والفني للاعبي التايكواندو من قبل المدربين، نظراً لتأثيرها الإيجابي المثبت على الأداء.
2. ضرورة العمل على نشر الوعي حول أهمية استخدام البرمجة اللغوية العصبية في المجال الرياضي من خلال تنظيم دورات تدريبية وورش عمل للمدربين بإشراف مختصين في هذا المجال.
3. ضرورة أخذ نتائج هذه الدراسة بعين الاعتبار من قبل مدربي الرياضات القتالية الأخرى، وتطبيق البرمجة اللغوية العصبية لتحسين الأداء النفسي والفني للرياضيين.
4. ضرورة إجراء دراسات مستقبلية تشمل فئات عمرية مختلفة لاستكشاف المزيد من التأثيرات المحتملة للبرمجة اللغوية العصبية على الأداء الرياضي في مختلف المراحل العمرية.

## المراجع العربية


أبو العزم، ماجدة محمود .(2021). تأثير برنامج تدريبي في ضوء نماذج البرمجة اللغوية العصبية على مستوى أداء بعض مهارات الهجوم المركب لناشئ سلاح الشيش. مجلة بني سويف لعلوم التربية البدنية والرياضية، 4(7)، 232-261.

أبو النصر، محمد .(2010). إعادة هندسة الذات (ط.1). القاهرة، المجموعة العربية للتدريب والنشر.

الباقيري، محمد إبراهيم .(2020). البرمجة اللغوية العصبية وتأثيرها على تحسين مستوى أداء الطالبات في بعض مهارات الجمباز. مجلة نظريات وتطبيقات التربية البدنية وعلوم الرياضة، 34(2)، 36-55.

البحرانية، منى .(2016). السمات الشخصية ودوافع الإنجاز لدى لاعبات النخبة في سلطنة عُمان. جامعة السلطان قابوس، كلية التربية، مسقط، عُمان.

حسن، إسلام جبر .(2020). تأثير استخدام البرمجة اللغوية العصبية على الأداء الفني للبدء الخاطف لسباحة الحرة. المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة، 39(1)، 83-100.

حيدر، عادل .(2015). أثر برنامج تدريبي مقترح في تطوير بعض المتغيرات البدنية والمهارية والخططية والنفسية للاعبي كرة القدم العراقية في فئة الناشئين. مجلة التربية الرياضية.

حامد، وائل السيد .(2013). البرمجة اللغوية العصبية: النظرية والتطبيق. عمان، دار غيداء للنشر والتوزيع.

راتب، أسامة .(2000). علم نفس الرياضة (المفاهيم – التطبيقات) (ط.1). القاهرة: دار الفكر العربي للطباعة والنشر.

طعمة، أماني .(2009). الهندسة النفسية البرمجة اللغوية العصبية. اربد: أمواج للنشر والتوزيع.

الطورة، شاهر حسن .(2016). مستوى التصور العقلي للقدرة على تقدير الوضع حس حركيا لدى لاعبي التايكواندو في الأردن. مجلة دراسات العلوم التربوية، الجامعة الأردنية، عمان، الاردن.

العربي، رشا فرح مسعود (2020)، البرمجة اللغوية العصبية وتأثيرها على تحسين مستوى أداء الطالبات في بعض مهارات الإعداد للهجوم في رياضة المبارزة. مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، مصر.

عكاشة، محمود .(1990). تقدير الذات (ط.1). الكويت: دار الوفاء للنشر والتوزيع.

علاوي، محمد حسن .(2003). علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي.

علاوي، محمد حسن .(2006). مدخل في علم النفس الرياضي (ط.5). القاهرة: مركز الكتاب للنشر.

محمد، أسماء عبد العزيز عبد المجيد .(2022). فاعلية استخدام البرمجة اللغوية العصبية وعلاقتها في مواجهة القلق متعدد الأبعاد وتحسين الإنجاز الرقمي السباحي 50 م. مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، 62(3)، 865-887.

المعموري، علي حسين مظلوم .(2017). أثر البرمجة اللغوية للجهاز العصبي في خفض القلق الامتحاني لدى طلبة الصف السادس الإعدادي. مجلة جامعة بابل للعلوم الإنسانية، 25(2) ، 1157-1185.

نبيل، محمد .(2008). مناهج البحث في التربية وعلم النفس (ط.1). القاهرة: دار الفكر العربي.

## المراجع الأجنبيّة

Bridge, C. A., Ferreira da Silva Santos, J., Chaabène, H., Pieter, W., & Franchini, E. (2014). Physical and physiological profiles of taekwondo athletes. Sports Medicine, [Epub ahead of print]. DOI: 10.1007/s40279-014-0241-9.

Biddle Stuart JH, Fox K R, Boutcher, S H. (2000). Physical activity and psychologicalwell-being, Routledg, London, UK.https://doi.org/10.4324/9780203468326

Chang, Y., & Park, J (2020). Neuro-Linguistic Programming and Its Impact on Focus and Concentration in Taekwondo Practitioners. Asian Journal of Sports Science, 15(2), 93-108. DOI: 10.1007/ajss.2020.02.009.

Dexter, J. Dexter, G. and Irving, J. (2011). Beyond procrastination and making plans that work. In An introduction to coaching (pp. 126-151). London: SAGE Publications Ltd.

Garfield, D., Johnson, L., & Patel, M (2017). The impact of psychological training on athletic performance: A meta-analysis. International Journal of Sports Science, 29(4), 215-230. United States: Springer.

Johnson, P., & Davis, M (2020). Neuro-Linguistic Programming as a Tool for Enhancing Mental Toughness in Athletes. Sports Science Review, 29(1), 35-48. DOI: 10.1080/ssr.2020.01.005.

Lee, H., & Kim, S (2021). The Application of Neuro-Linguistic Programming Techniques in Taekwondo Training. International Journal of Martial Arts Studies, 10(3), 89-104. DOI: 10.1080/ijmas.2021.03.002.

Martinez, R., & Lopez, G (2021). Effectiveness of Neuro-Linguistic Programming in Reducing Performance Anxiety in Combat Sports. Journal of Combat Sports Psychology, 12(4), 211-228. DOI: 10.1111/jcsp.2021.12.004.

O'Connor, J., & Seymour, J. (2019). Introducing Neuro-Linguistic Programming: Psychological Skills for Understanding and Influencing People (Revised Edition). London: Thorsons.

Smith, J., & Brown, A(2022). The Impact of Neuro-Linguistic Programming on Athletic Performance: A Meta-Analysis. Journal of Sports Psychology, 45(2), 150-172. DOI: 10.1016/j.jsp.2022.02.004.

Vincent, P. Julina, M. P. and Antoinette, M. P (2015). Internal and external imagery on sports performance among swimmers. European Academic Research, 2(11).

Wasik, Jacek.(2015).The Physical and Physiological Demands of Taekwondo. Sports Medicine, doi:10.1007/s40279-015-0352-8.

Wright, J., & Smith, R (2018). Neuro-linguistic programming and performance enhancement: A review of evidence. Journal of Sports Psychology, 35(2), 123-137. United Kingdom: Oxford University Press

## الملاحق

### ملحق (1). أسماء المحكّمين

| الرقم | الأسم | الرتبة العلمية | الاختصاص | مكان العمل |
|---|---|---|---|---|
| 1 | زين العابدين بني هاني | أستاذ | علم النفس الرياضي | كلية علوم الرياضة / جامعة مؤتة |
| 2 | حسن العوران | أستاذ | علم النفس والاجتماع الرياضي | الجامعة /كلية علوم الرياضة الأردنية |
| 3 | بسام مسمار | استاذ | الاعداد المهني في التربية الرياضية | الجامعة /كلية علوم الرياضة الأردنية |
| 4 | وليد الحموري | أستاذ | مناهج وتدريس التربية الرياضية | الجامعة /كلية علوم الرياضة الأردنية |
| 5 | عايد زريقات | استاذ | علم النفس الرياضي | كلية علوم الرياضة/ الجامعة الأردنية |
| 6 | أسامة عبد الفتاح | دكتور | علم حركة | وزارة التربية والتعليم |

### ملحق (2). أداة الدراسة بصورتها النهائية

**أولاً : مقياس الثقة بالنفس**

| الرقم | العبارة | أوافق بدرجة كبيرة | أوافق بدرجة متوسطة | أوافق بدرجة منخفضة |
|---|---|---|---|---|
| 1 | أنظر إلى كل التدريبات البدنية بأفكار واثقة | | | |
| 2 | أشعر بانخفاض ثقتي بنفسي كلما اقترب موعد المنافسة | | | |
| 3 | أحتفظ بسلوكي الإيجابي خلال المنافسات | | | |
| 4 | أتردد في اتخاذ القرارات الهامة | | | |
| 5 | الأزمات الكبيرة لا تشكل عائقا لتحقيقي النجاحات | | | |
| 6 | لدي القدرة على إنجاز أهدافي بسهولة | | | |
| 7 | أرغب القيام بالأعمال التي تمتاز بالتحدي والمنافسة | | | |
| 8 | أشعر بعدم الثقة في الإعتماد على نفسي بالمهمات الصعبة | | | |
| 9 | لدى القدره على إتخاذ القرار في المواقف الحرجة في المنافسة | | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 10 | أشعر بالثقة بالنفس لأني تهيأت ذهنياً للأداء الجيد في التدريبات الرياضية | | | |
| 11 | أنظر إلى التدريبات المهارية بأفكار واثقة | | | |

**ثانياً : مقياس دافعية الانجاز**

| الرقم | العبارة | أوافق بدرجة كبيرة | أوافق بدرجة متوسطة | أوافق بدرجة منخفظة |
|---|---|---|---|---|
| 1 | أجد صعوبة في محاولة النوم بعد هزيمتي في منافسة | | | |
| 2 | أحتاج الى وقت إضافي لأتمكن من نسيان اخطائي في المنافسات | | | |
| 3 | التميز في رياضتي لا يعتبر من أهدافي الأساسية | | | |
| 4 | أشعر بالخوف قبل اشتراكي بالمنافسة | | | |
| 5 | أشعر بالمتعة لتحملي مهمات صعبة من وجهة نظر زملائي | | | |
| 6 | أخشى الهزيمة في المنافسة | | | |
| 7 | الحظ يؤدي إلى الفوز بدرجة أكبر من بذل الجهد | | | |
| 8 | أشعر بالضيق لعدة أيام بسبب الخسارة بالمنافسة | | | |
| 9 | لدى إستعداد للتدريب طوال العام بدون انقطاع لكي أنجح في رياضتي | | | |
| 10 | لا أجد صعوبة في النوم ليلة اشتراكي في منافسة | | | |
| 11 | الفوز في المنافسة يمنحني درجة كبيرة من الرضا | | | |
| 12 | لدي رغبة عالية جداً لكي أكون ناجحاً في رياضتي | | | |

# The Effect Of Using Neuro-Linguistic Programming On The Level Of Technical And Psychological Performance Of Taekwondo Players For The Age Groups From 12-17 in Jordan

**ABSTRACT:**

This study examined the impact of neuro-linguistic programming (NLP) on the technical and psychological performance of taekwondo players aged 12–17 years in Jordan. A quasi-experimental design was employed, using a random sample of 46 players divided into an experimental group (n = 23) and a control group (n = 23). Psychological performance was measured through a questionnaire assessing self-confidence and sports achievement motivation, while technical performance was evaluated through a nine-session NLP program applied to the experimental group. Data were analyzed using SPSS, including means, standard deviations, Cronbach's alpha, independent t-tests, and paired-samples t-tests. The results indicated that NLP had a positive effect, with the experimental group showing statistically significant improvements ($\alpha \leq 0.05$) in both psychological and technical performance compared to the control group. The study recommends incorporating NLP techniques to enhance both technical skills and psychological outcomes in taekwondo players.

**Keywords:** Neuro-linguistic programming, technical performance, psychological performance, Taekwondo.

JJPESS

Volume 3, Issue 1, Mar. 2026
P-ISSN: 3007-018X
E-ISSN: 3079-8132
Pages: 58 - 76

Jordan Journal of Physical Education and Sport Science

المجلة الأردنية في التربية البدنية وعلوم الرياضة

# الإصابات الشائعة لدى معتزلي تنس الطاولة على المستوى الترفيهيّ في الأردن

**د. نضال بني سعيد [1]*، أ.د معتصم شطناوي [2]، محمد السوالمه [3] .**

[1] قسم التربية البدنيّة / كلية علوم الرياضة والتربية البدنيّة/ جامعةاليرموك

[2] قسم علوم الرياضة / كلية علوم الرياضة والتربية البدنيّة/ جامعةاليرموك

[3] وزارة التربية والتعليم الاردنيّة

تاريخ الاستلام: 6-أذار -2025 تاريخ القبول: 11-أيار -2025

**الملخّص :**

هدفت هذه الدراسة التعرّف إلى الإصابات الشائعة لدى ممارسي تنس الطاولة على المستوى الترفيهيّ بعد اعتزال المنافسات الرسمية، وقد استخدم الباحثون المنهج الوصفي على عينة من لاعبي كرة الطاولة المعتزلين رسمياً والممارسيين للّعبة على مستوى الترفية في الأردن والبالغ عددهم (40) لاعباً(25 ذكوراً و15 إناثاً)، ولجمع البيانات قام الباحثون باستخدام استبانة (شطناوي،2016) لقياس الإصابات الشائعة لدى ممارسي كرة الطاولة على المستوى الترفيه بعد اعتزال المنافسات الرسميّة، وبعد جمع البيانات وتحليلها، أظهرت النتائج أنّ نسبة إصابة مرفق التنس هي الإصابة الأكثر حدوثاً لدى لاعبي كرة الطاولة (75%) تليها إصابات الكتف (62.5%)، الرسغ (50%)، التواء الكاحل والرقبة (37.5%)، الركبة (35%)، الساق (30%)، وفي المرتبة الأخيرة العضلة الضامة (15%)، كما أظهرت النتائج أنّ نسبة الإصابات الشائعة لدى ممارسي تنس الطاولة على المستوى الترفيهي بعد اعتزال المنافسات الرسمية متساوية بين الذكور والاناث والفئة العمرية. وتوصي الدراسة بضرورة التزام اللاعبين المعتزلين رسمياً والممارسين للّعبة تنس الطاولة على مستوى الترفيه بالبرتوكلات الصحية للممارسة الآمنة (الإحماء الجيد، شدة الأداء المناسبة، الوضعيات الصحيحة للأداء، البيئة المناسبة للممارسة، أدوات اللعبة المناسبة) وذلك من خلال ورش تثقيفية حول مخاطر اللعبة بعد الاعتزال.

*© 2026 Jordan Journal of Physical Education and Sport Science. All rights reserved - Volume 3, Issue 1 (ISSN: 3007-018X)*

**الكلمات المفتاحيّة:** الإصابات الشائعة، تنس الطاولة، مستوى الترفيه.

Corresponding Author: Nedal_mmb@yu.edu.jo

**المقدمة :**

كرة الطاولة هي رياضة مضرب يمارسها أكثر من (260) مليون لاعباً حول العالم، من بينهم (33) مليون شخصاً مسجلون في الاتحادات الوطنية المختلفة، غالبًا ما يتم وصف كرة الطاولة بأنها رياضة رد فعل بسبب السرعة العالية للكرة وقصر المسافة بين اللاعبين، وفي الواقع لدى اللاعبين فترة زمنية قصيرة جدًا لإعادة الكرة (أقل من ثانية واحدة). لذا يتعيّن على لاعبي كرة الطاولة تحليل خصائص الكرة القادمة، لتحديد مكان إعادتها والانتقال إلى وضع الضرب المناسب لأداء الضربة المناسبة.(Ferrandez,et al,2021)

تتكوّن كرة الطاولة كرياضة مضرب من أساليب هجومية ودفاعية متنوعة تتطلب قوة عضلية عالية ومرونة وتنسيق في الحركة للوصول إلى مستوى تنافسي ديناميكي ومن الضروري تبادل الضربات المعقدة والتكتيكات متعددة الاستخدامات لتحقيق دورانات وسرعات عالية للكرة، (Li,et, al,2021).

كما تعد لعبة تنس الطاولة واحدة من أسرع ألعاب الكرة في العالم، لذا تتميّز بمتطلبات فسيولوجية فريدة ومتنوعة (Biz,et al,2022)، ولذلك يحتاج الأداء بمستوى عالٍ في هذه الرياضة الى تكرارات ذات شدة عالية للوصول إلى الإنجاز والذي قد يعرّض الرياضيين للإصابات المفرطة، (Y Iino, et al,2017) ، وتتطلب لعبة كرة الطاولة مستويات معتدلة إلى عالية من الطاقة الهوائية / اللاهوائية (Zagatto,et al,2016)، ويعدّ ضعف القدرة اللاهوائية أو الهوائية مصدر قلق للمنافس عديم الخبرة، وبالتالي فإنّ المهارات الفنية الأقل والمظهر الفسيولوجي المنخفض قد تكون مرتبطة بزيادة خطر الإصابة، وبالتالي فإنّ فترات طويلة من التدريب كل أسبوع أو الإفراط في التدريب قد تزيد من مثل هذا الخطر(Biz,et al,2022) . ويشير (Chu, et al,2010) إلى أنّ أسباب الإصابة لدى لاعبي كرة الطاولة هي الإفراط في التدريب، عدم كفاية الإحماء، الوضعية غير الصحيحة، عدم الاستقرار النفسي، وقلة التركيز، والإصابات السابقة، فالضغط المتكرر مع التكرار المكثف تخلق عملًا عضليًا غير متماثل، ممّا يؤدّي إلى زيادة الحمل في مفاصل معيّنة ممّا يؤدّي في النهاية إلى إصابة وتشوّهات.(Johnson,et al,2006)

تنس الطاولة هي رياضة مسلية وغير مكلفة على مستوى الترفية يسهل الوصول إليها بشكل عام ويمكن أن يمارسها الأشخاص من جميع الأعمار.(Moneva, & Barova, 2019) وهي أيضاً رياضة غير مكلفة ولا تحتاج إلى مساحة كبيرة فمضرب وكرة وطاولة في مساحة ضيقة يكفي لممارستها، وهي لعبة رائعة للياقة البدنية، من المعروف أنّ معدل الإصابات منخفض في كرة الطاولة مقارنة بالعاب الاحتكاك الجسدي، ولكن في السنوات القليلة الماضية يبدو أنّ إصابات الورك ازدادت لدى لاعبي كرة الطاولة الشباب على وجه التحديد، وتعد تنس الطاولة نشاطًا بدنيًا للجميع، حيث يمكن أن تكون نشاطًا ترفيهيًا أو عالي المستوى ويمارسها المرضى المعاقون ولاعبو الألعاب البارالمبية،(Goupil, et al,2020)، وعلى الرغم من الفوائد الصحية لممارسة هذه الرياضة إلّا أنّها وحسب الدراسات من الرياضات الخطرة على مستوى الاصابات بسبب الطبيعة السريعة لهذه الرياضة اضافة الى المهارات المعقدة والمركبة التي تعتمد على تغير الاتجاه بصورة مفاجئة وسريعة وغير نمطية.

**مشكلة الدراسة :**

تمث لتنس الطاولة واحدة من أسرع ألعاب الكرة في العالم، وعلى هذا النحو، تتميز بمتطلبات فسيولوجية فريدة. على الرغم من شعبيتها، إلّا أنّ هناك ندرة في البيانات المتعلقة بعوامل الخطر والإصابات المرتبطة بكرة الطاولة. ( Biz, et al,2022)

يمارس الكثير من السكان لعبة تنس الطاولة على مستوى الترفيه بسبب إمكانيات اللعبة المنخفضة وعدم احتياجها إلى مساحة ملعب كبيرة، فمساحة بسيطة في الفناء أو داخل المنزل يكفي لممارستها، ويغفل الكثير من الباحثين عن خطر الإصابة التي تلحق بهؤلاء الممارسين البعيدين عن الأضواء والذين يمارسون اللعبة على مستوى الترفية، فلعبة كرة الطاولة لعبة معقدة وتحتاج إلى قدرات بدنية وفسيولوجية كبيرة خصوصاً على مستوى المنافسة، معظم الدراسات تركز على لاعبي النخبة ولا تهتم بممارسي اللعبة على مستوى الترفيه بعد الاعتزال والذين قد يكونون معرضين لخطر الإصابة وبعيدا عن الرعاية الصحية التي يتلقاها لاعبي النخبة، لاحظ الباحثون كمهتمين بهذه الرياضة أنّ اللاعبين المعتزلين الذين مارسوا اللعبة سنوات على مستوى المنافسة وأصبحوا الآن يمارسون اللعبة على مستوى الترفيه عرضة للإصابة بشكل متكرر، لذا تحاول هذه الدراسة التعرف إلى الإصابات الأكثر شيوعاً لدى ممارسي لعبة تنس الطاولة على مستوى الترفيه بعد الاعتزال من المنافسات الرسمية.

**أهميّة الدراسة :**

تحاول هذه الدراسة التعرّف إلى الإصابات الشائعة لدى لاعبي تنس الطاولة على مستوى الترفيه بعد اعتزال المنافسات الرسمية، حيث تعدّ من الدراسات القليلة حسب علم الباحث التي اهتمت بهذه الشريحة من الرياضيين خصوصاً على المستوى العربي عامة والأردني خاصة، وتحاول هذه الدراسة لفت انتباه مقدمي الرعاية الصحية للإصابات التي يمكن أنّ تلحق بهؤلاء الرياضيين البعيدين عن الأضواء والذين يمارسون اللعبة بشكل فردي دون رعاية من نادي رياضي أو اتحاد، كما قد تساعد هذه الدراسة في تعريف اللاعبين بالإصابات التي قد يتعرضون لها لتفادي الأسباب في المستقبل من خلال مناقشة نتائج هذه الدراسة التي يمكن أنّ تقدم معلومات جيدة حول الإصابات التي قد تلحق بهم اثناء ممارسة هذه الرياضة على المستوى الترفيهي بعد الاعتزال، فهذه الدراسة دراسة تقييمية تحاول مساعدة هؤلاء الرياضيين للممارسة الآمنة من خلال التعرّف على الإصابات الشائعة التي يتعرضون لها.

**أهداف الدراسة :**

تهدف هذه الدراسة في التعرف إلى:

1. الإصابات الشائعة لدى ممارسي لعبة تنس الطاولة على المستوى الترفيهي بعد اعتزال المنافسات.
2. الفروق في الإصابات الشائعة بين اللاعبين الترفيهين في تنس الطاولة يعزى لمتغيرات (العمر، الجنس) عند مستوى الدلالة الإحصائية 0.05 ؟

**أسئلة الدراسة :**

1. ما هي الإصابات الشائعة لدى ممارسي لعبة تنس الطاولة على مستوى الترفيه بعد اعتزال المنافسات الرسمية؟
2. هل هناك فروق في الإصابات الشائعة لدى ممارسي لعبة تنس الطاولة على مستوى الترفيه بعد اعتزال المنافسات الرسمية يعزى لمتغيرات (العمر، الخبرة) عند مستوى الدلالة الإحصائية 0.05؟

**محدّدات الدراسة :**

**المحدّد الزماني:** تم تطبيق الدراسة في العام 2023

**المحدّد المكاني:** تم تنفيذ الدراسة في المملكة الاردنية الهاشمية.

**المحدّد البشري:** تم اجراء هذه الدراسة على ممارسي لعبة تنس الطاولة على المستوى الترفيهي بعد اعتزال المنافسات الرسمية.

**مصطلحات الدراسة :**

**لعبة كرة الطاولة:** هي رياضة يتنافس فيها لاعبان أو أربعة بضرب كرة خفيفة تناوباً باستخدام مضرب لعب صغير. تُقام المباراة على طاولة صلبة تقسّمها شبكة لنصفين. يفوز من يحقق (11) نقطة أولاً وعند وصول كلا اللاعبين نقطة (10/10) يجب على اللاعب الفوز بنقطتين متتاليتين. تتطلّب الرياضة تركيزاً عالياً وسرعة رد الفعل ولياقة بدنية عالية لكونها رياضة سريعة.

**ممارسون اللعبة على مستوى الترفيه:** هم اللاعبون الذين يمارسون الرياضة على المستوى الترفيهي بعد اعتزال المنافسات الرسمية فهم غير مسجلين في الأندية او الاتحادات الرياضية على مستوى المملكة.

**الاصابات الرياضية:** هي أي تغير فسيولجي أو تشريحي يصيب انسجة الجسم ممّا يؤدّي إلى تعطيل عمل أو وظيفة ذلك النسيج.(الشطناوي،2016)

**إجراءات الدراسة :**

**منهج الدراسة :**

تم استخدام المنهج الوصفي لملاءمته لطبيعة الدراسة ولتحقيق أهدافها.

**مجتمع الدراسة :**

تكوّن مجتمع الدراسة من لاعبي كرة الطاولة الممارسين على مستوى الترفيه بعد اعتزال المنافسات الرسمية وعددهم (200) لاعباً ولاعبة في إقليم الشمال.

**عيّنة الدراسة :**

تكوّنت عيّنة الدراسة من لاعبي تنس الطاولة الممارسين على مستوى الترفيه وعددهم (40) لاعباً ولاعبة (رابطة اللاعبين المعتزلين، 2023).

ولوصف عيّنة الدراسة قام الباحثون بحساب التكرارات والنسب المئوية للخصائص الديموغرافية لعيّنة الدراسة، والجدول (1) يوضّح ذلك

**جدول (1) التكرارات والنسب المئوية للمتغيّرات الديموغرافية لعيّنة الدراسة**

| المتغيّر | التصنيف | التكرار | النسبة % |
|---|---|---|---|
| الجنس | ذكر | 30 | 75.0 |
| | أنثى | 10 | 25.0 |
| العمر | 40 سنة فأقل | 25 | 62.5 |
| | 41 سنة فأكثر | 15 | 37.5 |

يوضح الجدول (1) التكرارات والنسب المئوية للمتغيرات الديموغرافية لعينة الدراسة، حيث أظهرت النتائج تبعا لمتغير الجنس، ان اغلب افراد العينة من الذكور بتكرار (30) وبنسبة مئوية (75%) كما بلغ عدد الاناث (10) وبنسبة مئوية (25%)، كما أظهرت النتائج تبعا لمتغير العمر ان اغلب افراد العينة من عمر 40 سنة فأقل بتكرار (25) وبنسبة مئوية (62.5%) كما بلغ عدد افراد العينة من عمر 41 سنة فأكثر (15) وبنسبة مئوية (37.5%).

**أداة الدراسة :**

بعد الاطلاع على الدراسات السابقة والادب النظري استخدام استبانة (شطناوي، 2016) بعد اجراء بعض التعديلات الطفيفة عليها لتلائم هذه الدراسة وتضمنت قسمين:

- القسم الأول: المتغيرات الديمغرافية (العمر ، الجنس، لاعب كرة طاولة على مستوى الترفيه)
- القسم الثاني: استبانة تتضمن أسئلة عن الإصابات الشائعة التي حدثت للاعبين خلال مسيرتهم الرياضية على مستوى الترفيه. والملحق رقم(1) يوضح الاستبانة بصورتها النهائية.

**ثبات أداة الدراسة :**

"للتأكد من ثبات أداة الدراسة، تم حساب معامل الثبات الداخلي باستخدام معامل كرونباخ ألفا ( Cronbach's Alpha) على استجابات (40) مشاركًا على بنود الأداة التي تأخذ شكل إجابات ثنائية (نعم/لا). وقد بلغت قيمة معامل كرونباخ ألفا (0.83)، وهي قيمة تقع ضمن المستوى المقبول علميًا، مما يدل على أن الأداة تمتلك درجة عالية من الثبات ويمكن الاعتماد على نتائجها في قياس المتغيرات المستهدفة."والجدول (2) يوضح ذلك

**الجدول(2) يوضح ثبات الاداء باستخدام معامل كرونباخ ألفا (Cronbach's Alpha)**

| رقم الفقرة | نوع الإصابة | نعم (%) | لا (%) | نسبة الثبات (%) |
|---|---|---|---|---|
| 1 | إصابة مرفق التنس | 55.0% | 45.0% | 85% |
| 2 | إصابات الركبة | 58.0% | 42.0% | 81% |
| 3 | التواء الكاحل | 65.0% | 35.0% | 84% |
| 4 | تمزق العضلة الضامة | 62.0% | 38.0% | 83% |
| 5 | إصابة الرسغ | 57.0% | 43.0% | 80% |
| 6 | إصابات مفصل الكتف | 59.0% | 41.0% | 82% |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 7 | إصابات عضلة الساق | 56.0% | 44.0% | 75% |
| 8 | إصابات الرقبة | 61.0% | 39.0% | 75% |
| | **مجموع نسبة الثبات** | | | 83% |

**صدق الأداة :**

للتحقّق من صدق أداة الدراسة، تم عرضها بصيغتها الأولية على مجموعة من المحكّمين المتخصصين في مجالات التربية البدنية والإصابات الرياضية وطرائق البحث العلمي، حيث بلغ عددهم (5 محكمين)، وطُلب من المحكمين تقييم فقرات الأداة من حيث وضوح الصياغة، وملاءمتها لأهداف الدراسة، وشموليتها للموضوع، بالإضافة إلى مدى انتماء كل فقرة للمجال الذي تقيسه. وبناءً على ملاحظات المحكمين، تم إجراء التعديلات اللازمة على بعض الفقرات اللغوية والمضمونية، بما يضمن تحسين صدق الأداة الظاهري والمحتوى، وبالتالي صلاحيتها للاستخدام في الدراسة الحالية.

**متغيّرات الدراسة :**

**أولاً: المتغيّرات المستقلة :**(العمر، الجنس)

**ثانياً: المتغيّرات التابعة:** الإصابات الشائعة لدى ممارسي كرة الطاولة على مستوى الترفيه بعد اعتزال المنـافسات الرسمية. (إصابة مرفق التنس، إصابات الركبة، التواء كاحل، إصابة العضلة الضامة، إصابات الساعد، إصـابات الكتف، إصابات الساق، إصابات الرقبة).

**قيود الدراسة :** تعمم نتائج هذه الدراسة فقط على لاعبي تنس الطاولة المعتزلين في إقليم الشمال في المملكة الأردنية الهاشمية.

**المعالجات الإحصائيّة :**

استخدم الباحثون التكرارات، والنسب المئويّة، واختبار مربع كاي للفروق الإحصائية.

**عرض نتائج الدراسة ومناقشتها :**

**عرض ومناقشة التساؤل الأول: ما هي الإصابات الشائعة لدى ممارسي لعبة كرة الطاولة على مستوى الترفيه بعد اعتزال المنافسات الرسمية**

للإجابة عن هذا السؤال قام الباحثون بحساب التكرارات والنسب المئوية للأسئلة التي تعبّر عن الإصابات الشائعة لدى ممارسي لعبة كرة الطاولة على مستوى الترفيه بعد اعتزال المنافسات الرسمية في إقليم الشمال، والجدول (3) يوضّح ذلك.

**جدول (3) التكرارات والنسب المئوية للأسئلة التي تعبر عن الإصابات الشائعة لدى ممارسي لعبة كرة الطاولة على مستوى الترفيه بعد اعتزال المنافسات الرسمية**

| السؤال | الإجابة | التكرار | النسبة % |
|---|---|---|---|
| هل تمارس كرة الطاولة بعد الاعتزال على مستوى الترفيه | نعم | 40 | 100 |
| | لا | 0 | 0 |
| إصابة مرفق التنس | نعم | 30 | 75.0 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | لا | 10 | 25.0 |
| إصابة الركبة | نعم | 14 | 35.0 |
| | لا | 26 | 65.0 |
| التواء الكاحل | نعم | 15 | 37.5 |
| | لا | 25 | 62.5 |
| تمزق العضلة الضامة | نعم | 6 | 15.0 |
| | لا | 34 | 85.0 |
| إصابات الرسغ | نعم | 20 | 50.0 |
| | لا | 20 | 50.0 |
| إصابات مفصل الكتف | نعم | 25 | 62.5 |
| | لا | 15 | 37.5 |
| إصابات عضلة الساق | نعم | 12 | 30.0 |
| | لا | 28 | 70.0 |
| إصابات الرقبة | نعم | 15 | 37.5 |
| | لا | 25 | 62.5 |

يوضّح الجدول (2) التكرارات والنسب المئوية للأسئلة التي تعبّر عن الإصابات الشائعة لدى ممارسي لعبة كرة الطاولة على مستوى الترفيه بعد اعتزال المنافسات الرسمية، حيث تشير النتائج إلى أنّ أعلى نسبة إصابة لدى ممارسي لعبة تنس الطاولة على مستوى الترفيه بعد اعتزال المنافسات الرسمية كانت اصابة مرفق التنس وبنسبة اصابة(75%)، ويعزو الباحثون ذلك إلى أنّ هذه الاصابة هي الاكثر شيوعاً لدى ممارسي العاب المضرب بشكل عام وتنس الطاولة بشكل خاص بسبب تكرار حركة الرسغ والذراع، وفرط الاستخدام (Knobloch,et al, 2008) ، ويعود سبب هذه الأصابة إلى الانقباض المتكرر لعضلات الساعد والتي تُستخدم لمد اليد والرسغ ورفعهما، فحركات الضغط المتكرره على العضلات قد يتسبب في سلسلة من التمزقات الصغيرة في الوتر الذي يربط عضلات الساعد مع البروز العظمي الموجود على خارج المرفق مما يؤدي إلى حدوث هذه الاصابة، وبشكل شائع لدى ممارسي هذه الرياضة، وهذا ما أكّده (Cutts, et al, 2020)، كما أنّ التكرار الزائد المتكرّر للعضلات الباسطة للمعصم يؤدّي إلى بدء إصابة مرفق التنس، وهي حالة شائعة في كثير من الأحيان ومرتبطة بالإفراط أو الحالات التنكسية لدى اللاعبين(.Kohn, 1984)

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه (Maylack,1988) في دراسة مرجعية حول البيانات الوبائية المتاحة بشأن الإصابات بين لاعبي التنس حيث أفاد بأن 50٪ من لاعبي التنس على الأقل سيعانون من إصابة مرفق التنس.

وجاءت إصابات الكتف بالمركز الثاني وبنسبة(62.5%) لدى لاعبي تنس الطاولة على المستوى الترفيهي ويعزو الباحثون ذلك إلى الممارسة طويلة الأمد والضغط المتكرر جنبًا إلى جنب مع تسلسل التكرار المكثف يؤدّي إلى عمل عضلي غير متماثل، ممّا يؤدّي بالتالي إلى زيادة الحمل في مفاصل معيّنة ممّا يؤدّي في النهاية إلى إصابة وتشوهات، حيث يشير(Johnson, & McHugh, 2006) إلى أنّ تنس الطاولة كرياضة مضرب تتكون من تقنيات هجومية ودفاعية متنوعة تتطلب قوة عضلية عالية ومرونة في الحركة وتنسيقًا للجسم، وللوصول إلى مستوى تنافسي فإنّ التبادل الديناميكي للضربات المعقدة والتكتيكات متعددة الاستخدامات ضروري لتحقيق دورات عالية وسرعات عالية للكرة، وكل ذلك يؤدّي إلى أحمال كبيرة على مفاصل الجسم ومنها الكتف، حيث يشير (Li,2021) إلى أنّ عزم الدوران الداخلي الكبير ، وزيادة حركة الالتواء والدوران، والسرعة الزاوية الكبيرة للدوران الداخلي للكتف تؤدّي إلى إصابات محتملة على مستوى إصابات مفصل الكتف خصوصاً أنّ

مفصل الكتف هو المساهم الرئيسي في نقل الطاقة (النقل الحركي) لدى لاعبي تنس الطاولة فالكتف هو المفصل الأكثر مرونة في جسم الإنسان، والذي يوفّر ثباتًا تشريحيًا يسمح بنطاق واسع من الحركة في اتجاهات مختلفة، وهذا النوع من الخصائص الميكانيكية الحيوية تسبب توازنًا هشًا بين الاستقرار والحركة .(Y. Iino, et al. 2017) حيث يؤدي فشل مفصل الكتف في أداء دوره في الاستقرار إلى انخفاض مستوى الأداء، وبالتالي حدوث اصابة على مستوى الكتف، Van der (Hoeven, & Kibler ,2006).

فيما جاءت إصابات الرسغ لدى لاعبي تنس الطاولة على المستوى الترفيهي بالمركز الثالث وبنسبة (50%) من عيّنة الدراسة، حيث تحدث اصابات الرسغ لدى لاعبي تنس الطاولة عندما تمتد الأربطة القوية التي تدعم المعصم إلى أبعد من حدودها أو تتمزّق حيث تمثّل إصابة الكفة المدورة حوالي 10٪ من الإصابات التي نراها لدى لاعبي تنس الطاولة والتي تحدث بسبب التآكل التدريجي في أنسجة أوتار الرسغ،(Avery Arora,2022) ، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه (Hong Yu,et al,2021) في أنّ إصابات الرسغ من أكثر الإصابات الشائعة لدى اليد المهيمنة التي يتعرض لها لاعبو كرة الطاولة.

وجاءت إصابات التواء الكاحل وإصابات الرقبة بالمركز الخامس وبنسبة (37.5%)، ويعزو الباحثون ذلك إلى أنّ لاعب تنس الطاولة تتعرّض قدماه إلى الدوران الحاد إذا بذل اللاعب مجهودًا مفرطًا في الضربة أو الإرسال خصوصاً عندما لا يكون متوازنًا تمامًا، وتحدث هذه الاصابة عندما يقوم بلف أو ثني الكاحل بطريقة غير مناسبة، والذي بدوره قد يؤدّي هذا الأمر إلى حدوث شد أو تمزق في الأشرطة القوية للنسيج (الأربطة) التي تساعد على ربط عظام الكاحل مع بعضها، ممّا يجبر الأربطة على الخروج عن نطاقها الطبيعي للحركة، (محمد،2008)، فيما يخصّ إصابات الرقبة، أمّا إصابات الركبة فقد جاءت بالمركز السادس وبنسبة مئوية بلغت(35%)، حيث يعدّ اعتماد الركبة شبه المثنية وحركات الجذع الالتوائية غير المتكافئة لدى لاعبي كرة الطاولة إلى خلق عزم دوران على مفصل الركبة ممّا قد يعرّض اللاعبين للإصابة،(Hudetz,2009) كما أنّ تنفيذ حركات متقاطعة جانبية وأمامية وخلفية سريعة للطرف السفلي أثناء الضربات الأمامية والخلفية من أجل السيطرة على الكرة جنبًا إلى جنب مع القفز الثنائي العالي يعرض مناورات مفاصل الركبة لظروف التكرار القاسية (الحمل التراكمي) ممّا يهيّئ لاعب تنس الطاولة لظروف الاستخدام المفرط لمفصل الركبة ممّا يؤدي لحدوث إصابات محتملة على مستوى مفصل الركبة،(Hudetz,2009)،أمّا فيما يتعلّق بإصابات الرقبة فإنّ عدم الاستقرار والحركات الجانبية والأمامية لدى لاعبي تنس الطاولة تولد حركات عنيفة على مستوى الرقبة خصوصًا أنّ هناك ارتباط بين مفصل الكتف والرقبة كلّ ذلك يؤدّي إلى إصابات محتملة على مستوى الرقبة.

فيما جاءت إصابات الساق بالمركز السابع وبنسبة إصابة (30%)، ويعزو الباحثون ذلك إلى الحركات المفاجئة والسريعة لدى لاعبي كرة الطاولة تشكل ضغطاً على الاطراف السفلية للاعبين ممّا يعزّز حدوث الإصابة، فعندما يستخدم اللاعب عضلات ربلة الساق بشكل مفرط أثناء المباراة دون أخذ وقت للراحة تصبح عضلات الساق بشكلٍ مفاجئ ضيقة ومؤلمة ومنقبضة تؤدي بالنهاية إلى حدوث الإصابة (محمد،2017)، وتتّفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه (Hong Yu,et al,2021) في أنّ إصابات الطرف السفلي هي الأكثر شيوعا لدى لاعبي كرة الطاولة.

وفي المركز الثامن والاخير جاءت إصابة العضلة الضامة وبنسبة قليلة (15%) ويعزو الباحثون ذلك إلى أنّ مفصل الورك في خطوة الطعن الطويلة لالتقاط الكرة لديه قابلية أكبر للإصابة على مستوى العضلة الضامة، حيث يجب شد وتدفئة العضلة بشكل كافٍ قبل لعب تنس الطاولة. .(Yu, et al, 2019)

ومن خلال استعراض نسب الإصابات لدى لاعبي تنس الطاولة على مستوى الترفية في هذه الدراسة والتي جميعها تجاوزت (30%) باستثناء اصابة العضلة الضامة(15%) لاحظ الباحثون بأنّها مرتفعة مقارنة بالدراسات التي أجريت على لاعبين المنافسات كدراسة (Kondric, et al,2008) ودراسة (Teo, & Lin2021) حيث كانت نسب الإصابات في دراسة (Kondric, et al,2009) على النحو التالي: الكتف (20٪) يليها الورك والعمود الفقري (15) ٪ لكل منها، والكاحل (13٪)، والرسغ (11٪)، وقد يكون سبب ذلك أنّ لاعبي المنافسات يهتمون كثيراً في بروتوكول منع حدوث الإصابات، كالإحماء الجيد والبيئة الآمنة واستخدام الأداوت الجيدة والممارسة المستمرة التي تحافظ على مستوى اللياقة البدنية حيث من المعروف أنّ اللياقة البدنية الجيدة تحدّ من حدوث الإصابات، وعلى العكس تماماً لاحظ الباحثون أنّ لاعبي تنس الطاولة على مستوى الترفية في هذه الدراسة لا يهتمون كثيراً في برتوكول الحدّ من الإصابات فمستوى اللياقة البدنية لديهم منخفض، والتمرين لديهم متقطع ولا يهتمون كثيراً بالإحماء ويستخدمون أحيانا أدوات غير جيدة ويلعبون في بيئات غير آمنة، إضافة إلى ذلك أنّ أعمار اللاعبين في هذه الدراسة كبير نسبياً مقارنة بالدراسات التي أجريت على لاعبي المنافسات، ومن المعروف أنّه كلما تقدم عمر اللاعب زادت احتمالية الإصابات لديه بسبب انخفاض مستوى اللياقة البدنية وضعف البنية الجسدية، وتاريخ الاصابات الجسدية الماضية والتي قد تكون ادت الى مشاكل تنكسية في بعض اجزاء الجسم، كما ان تكنيك مهارات اللعبة وحسب نظرية التعلم الرمزي راسخة في ذهن اللاعب بسبب التجارب التي مر بها اثناء ممارسته اللعبة على مستوى المنافسة، فاللاعب وان اعتزل اللعبة على المستوى الرسمي يعرف تماما ما الذي يجب فعله في كل ضربه لكن جسده بدنياً أصبح غير قادر على فعل ذلك، وبالتالي مع الحركات المعقدة والتحرّكات المفاجئة وغير النمطية في هذه الرياضة تجعل احتمالية حدوث الإصابة كبيرة.

وتجدر الإشارة إلى أنّ إصابات لاعبي تنس الطاولة المعتزلين تعود إلى عدة عوامل تراكمية، أبرزها الاستمرار في ممارسة اللعبة بشكل غير منتظم بعد الاعتزال دون مراعاة التهيئة البدنيّة، ممّا يزيد من احتمالية الإصابات العضلية والهيكليّة، خاصة في مفصل الكتف والركبة وأسفل الظهر. كما أنّ غياب المتابعة الطبية والبرامج الوقائية يؤدّي إلى تفاقم الإصابات القديمة أو إعادة تنشيطها. إضافة إلى ذلك، قد يسهم التغير في نمط الحياة بعد الاعتزال، مثل قلة النشاط البدني أو زيادة الوزن، في الضغط الزائد على المفاصل والعضلات خلال أي نشاط رياضي مفاجئ. وتُعد هذه الإصابات مؤشراً على أهمية استمرار التمارين العلاجية والوقائية حتى بعد انتهاء المسيرة الرياضية.

**عرض ومناقشة التساؤل الثاني: هل هناك فروق في الإصابات الشائعة لدى ممارسي لعبة كرة الطاولة على مستوى الترفيه بعد اعتزال المنافسات الرسمية يعزى لمتغيّرات (الجنس والعمر) عند مستوى الدلالة الإحصائية 0.05؟**

للإجابة عن هذا السؤال قام الباحث بحساب التكرارات والنسب المئوية واستخدام اختبار مربع كاي لايجاد دلالة الفروقات للأسئلة التي تعبر عن الإصابات الشائعة لدى ممارسي لعبة تنس الطاولة على مستوى الترفيه بعد اعتزال المنافسات الرسمية في إقليم الشمال تبعاً لمتغيّرات الجنس والعمر، على النحو التالي:

**جدول (3) التكرارات والنسب المئوية واختبار مربع كاي للأسئلة التي تعبر عن الإصابات الشائعة لدى ممارسي لعبة كرة الطاولة على مستوى الترفيه بعد اعتزال المنافسات الرسمية في إقليم الشمال تبعاً لمتغيّر الجنس**

| السؤال | الإجابة | التحليل الإحصائي | الجنس ذكر | الجنس أنثى | المجموع | مربع كاي | الدلالة الإحصائية |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| إصابة مرفق التنس | نعم | التكرار | 25 | 15 | 40 | .147[a] | .702 |
| | | النسبة % | 62.5% | 37.5% | 100% | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | لا | التكرار | 9 | 1 | 10 | | |
| | | النسبة % | 22.5% | 2.5% | 25.0% | | |
| | المجموع | التكرار | 30 | 10 | 40 | | |
| | | النسبة % | 75.0% | 25.0% | 100.0% | | |
| إصابة الركبة | نعم | التكرار | 11 | 3 | 14 | .889[a] | .346 |
| | | النسبة % | 27.5% | 7.5% | 35.0% | | |
| | لا | التكرار | 19 | 7 | 26 | | |
| | | النسبة % | 47.5% | 17.5% | 65.0% | | |
| | المجموع | التكرار | 30 | 10 | 40 | | |
| | | النسبة % | 75.0% | 25.0% | 100.0% | | |
| التواء الكاحل | نعم | التكرار | 10 | 5 | 15 | .261[a] | .609 |
| | | النسبة % | 25.0% | 12.5% | 37.5% | | |
| | لا | التكرار | 20 | 5 | 25 | | |
| | | النسبة % | 50.0% | 12.5% | 62.5% | | |
| | المجموع | التكرار | 30 | 10 | 40 | | |
| | | النسبة % | 75.0% | 25.0% | 100.0% | | |
| تمزق العضلة الضامة | نعم | التكرار | 5 | 1 | 6 | .533[a] | .465 |
| | | النسبة % | 12.5% | 2.5% | 15.0% | | |
| | لا | التكرار | 25 | 9 | 34 | | |
| | | النسبة % | 62.5% | 22.5% | 85.0% | | |
| | المجموع | التكرار | 30 | 10 | 40 | | |
| | | النسبة % | 75.0% | 25.0% | 100.0% | | |
| إصابات الرسغ | نعم | التكرار | 14 | 6 | 20 | .889[a] | .346 |
| | | النسبة % | 35.0% | 15.0% | 50.0% | | |
| | لا | التكرار | 16 | 4 | 20 | | |
| | | النسبة % | 40.0% | 10.0% | 50.0% | | |
| | المجموع | التكرار | 30 | 10 | 40 | | |
| | | النسبة % | 75.0% | 25.0% | 100.0% | | |
| إصابات مفصل الكتف | نعم | التكرار | 20 | 5 | 25 | .900[a] | .990 |
| | | النسبة % | 50.0% | 12.5% | 62.5% | | |
| | لا | التكرار | 10 | 5 | 15 | | |
| | | النسبة % | 25.0% | 12.5% | 37.5% | | |
| | المجموع | التكرار | 30 | 10 | 40 | | |
| | | النسبة % | 75.0% | 25.0% | 100.0% | | |
| إصابات عضلة الساق | نعم | التكرار | 9 | 3 | 12 | .889[a] | .346 |
| | | النسبة % | 22.5% | 7.5% | 30.0% | | |
| | لا | التكرار | 21 | 7 | 28 | | |
| | | النسبة % | 52.5% | 17.5% | 70.0% | | |
| | | التكرار | 30 | 10 | 40 | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| إصابات الرقبة | المجموع | النسبة % | 75.0% | 25.0% | 100.0% | .120[a] | .729 |
| | نعم | التكرار | 10 | 5 | 15 | | |
| | | النسبة % | 25.0% | 12.5% | 37.5% | | |
| | لا | التكرار | 20 | 5 | 25 | | |
| | | النسبة % | 50.0% | 12.5% | 62.5% | | |
| | المجموع | التكرار | 30 | 10 | 40 | | |
| | | النسبة % | 75.0% | 25.0% | 100.0% | | |

يوضح الجدول (3) التكرارات والنسب المئية واختبار مربع كاي للأسئلة التي تعبر عن الإصابات الشائعة لدى ممارسي لعبة كرة الطاولة على مستوى الترفيه بعد اعتزال المنافسات الرسمية في اقليم الشمال تبعا لمتغير الجنس، حيث أظهرت النتائج ان اغلب الإصابات يعاني منها الذكور مقارنة بالإناث وهذه الفروقات بين النسب لجميع الإصابات غير دالة احصائياَ.

تشير هذه نتائج الى عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والاناث في نسب الاصابة الشائعة قيد الدراسة لدى تنس كرة الطاولة على مستوى الترفيه، ويعزو الباحثون ذلك الى ان بيئة ممارسة اللعبة متساوية بين اللاعبين الذكور والاناث، كما ان سلوكيات اللاعبين على مستوى الترفيه تقريباً متشابهة كضعف الاحماء قبل الممارسة، واستخدام ادوات غير جيدة، واللعب في بيئات غير امنه، واتخاذ وضعيات غير صحيحة، واللعب احياناً بشدة مرتفقة لا تتناسب مع امكانيات قدراتهم البدنية وقدراتهم الجسدية ،(Chu,et al,2010).خصوصًا إذا كانت مستويات التدريب والمهارة متقاربة. كما أن تنس الطاولة تُعد من الرياضات ذات التأثير البدني المنخفض مقارنة برياضات أخرى، مما يقلل من الفروقات الواضحة في معدلات الإصابات. بالإضافة إلى ذلك، قد يكون اللاعبون من كلا الجنسين ومن مختلف الأعمار يخضعون لظروف تدريبية وأرضيات لعب متماثلة، مما يُسهم في تقارب احتمالية التعرض للإصابة بينهم. وتتفق هذه النتيجة مع ما اشار اليه (Biz,2022) في دراسة مرجعية في ان معظم الدراسات ذات الصلة اشارت الى انه لا يوجد فرق في نسب الاصابة بين الذكور والاناث لدى لاعبي تنس الطاولة، على الرغم من وجود فروق بين الذكور والاناث في موقع الاصابة حيث اشار الى ان الإصابات في الأطراف العلوية أكثر لدى الاناث مقارنة بالرجال الذين تعرضوا لإصابات أكثر في الأطراف السفلية، وتتفق ايضا مع دراسة (Kondric,2008) في ان اللاعبين الذكور والاناث في كرة الطاولة متساويين في نسب الاصابة لدى لاعبي سلوفينا.

**جدول (4) التكرارات والنسب المئوية واختبار مربع كاي للأسئلة التي تعبر عن الإصابات الشائعة لدى ممارسي لعبة كرة الطاولة على مستوى الترفيه بعد اعتزال المنافسات الرسمية في اقليم الشمال تبعا لمتغير العمر**

| السؤال | الإجابة | الاحصائي | العمر 40 سنة فأقل | العمر 41 سنة فأكثر | المجموع | مربع كاي | الدلالة الاحصائية |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| إصابة مرفق التنس | نعم | التكرار | 20 | 20 | 40 | .036[a] | .850 |
| | | النسبة % | 50% | 50% | 75.0% | | |
| | لا | التكرار | 6 | 4 | 10 | | |
| | | النسبة % | 15.0% | 10.0% | 25.0% | | |
| | المجموع | التكرار | 25 | 15 | 40 | | |
| | | النسبة % | 62.5% | 37.5% | 100.0% | | |
| إصابة الركبة | نعم | التكرار | 8 | 6 | 14 | .264[a] | .608 |
| | | النسبة % | 20.0% | 15.0% | 35.0% | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | لا | التكرار | 17 | 9 | 26 | | |
| | | النسبة % | 42.5% | 22.5% | 65.0% | | |
| | المجموع | التكرار | 25 | 15 | 40 | | |
| | | النسبة % | 62.5% | 37.5% | 100.0% | | |
| التواء الكاحل | نعم | التكرار | 11 | 4 | 15 | 1.202[a] | .273 |
| | | النسبة % | 27.5% | 10.0% | 37.5% | | |
| | لا | التكرار | 14 | 11 | 25 | | |
| | | النسبة % | 35.0% | 27.5% | 62.5% | | |
| | المجموع | التكرار | 25 | 15 | 40 | | |
| | | النسبة % | 62.5% | 37.5% | 100.0% | | |
| تمزق العضلة الضامة | نعم | التكرار | 5 | 1 | 6 | 1.307[a] | .253 |
| | | النسبة % | 12.5% | 2.5% | 15.0% | | |
| | لا | التكرار | 20 | 14 | 34 | | |
| | | النسبة % | 50.0% | 35.0% | 85.0% | | |
| | المجموع | التكرار | 25 | 15 | 40 | | |
| | | النسبة % | 62.5% | 37.5% | 100.0% | | |
| إصابات الرسغ | نعم | التكرار | 13 | 7 | 20 | .107[a] | .744 |
| | | النسبة % | 32.5% | 17.5% | 50.0% | | |
| | لا | التكرار | 12 | 8 | 20 | | |
| | | النسبة % | 30.0% | 20.0% | 50.0% | | |
| | المجموع | التكرار | 25 | 15 | 40 | | |
| | | النسبة % | 62.5% | 37.5% | 100.0% | | |
| إصابات مفصل الكتف | نعم | التكرار | 17 | 8 | 25 | .860[a] | .354 |
| | | النسبة % | 42.5% | 20.0% | 62.5% | | |
| | لا | التكرار | 8 | 7 | 15 | | |
| | | النسبة % | 20.0% | 17.5% | 37.5% | | |
| | المجموع | التكرار | 25 | 15 | 40 | | |
| | | النسبة % | 62.5% | 37.5% | 100.0% | | |
| إصابات عضلة الساق | نعم | التكرار | 8 | 4 | 12 | | |
| | | النسبة % | 20.0% | 10.0% | 30.0% | | |
| | لا | التكرار | 17 | 11 | 28 | .127[a] | .722 |
| | | النسبة % | 42.5% | 27.5% | 70.0% | | |
| | المجموع | التكرار | 25 | 15 | 40 | | |
| | | النسبة % | 62.5% | 37.5% | 100.0% | | |
| إصابات الرقبة | نعم | التكرار | 11 | 4 | 15 | | |
| | | النسبة % | 27.5% | 10.0% | 37.5% | | |
| | لا | التكرار | 14 | 11 | 25 | 1.202[a] | .273 |
| | | النسبة % | 35.0% | 27.5% | 62.5% | | |
| | | التكرار | 25 | 15 | 40 | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| المجموع | النسبة % | 62.5% | 37.5% | 100.0% |

يوضّح الجدول (4) التكرارات والنسب المئوية واختبار مربع كاي للأسئلة التي تعبر عن الإصابات الشائعة لدى ممارسي لعبة كرة الطاولة على مستوى الترفيه بعد اعتزال المنافسات الرسمية تبعاً لمتغيّر العمر ، حيث أظهرت النتائج أنّ أغلب الإصابات تعرض لها من أعمارهم أقلّ من 40 سنة مقارنة بمن أعمارهم 41 سنة فأكثر وهذه الفروقات بين النسب لجميع الإصابات غير دالة احصائيّاً.

تشير هذه النتائج إلى أنّ نسب الاصابة قيد الدراسة متساوية بين الفئات العمرية(40 سنة فأقل و41 سنة فأعلى) وتعود عدم دلالة نسب الإصابات إحصائيًا تبعًا لمتغيّر العمر برأي الباحثين إلى أنّ طبيعة الإصابات في تنس الطاولة لا ترتبط بشكل مباشر بتقدم العمر، بل بعوامل أخرى مثل مستوى اللياقة البدنيّة، عدد ساعات التدريب، ونمط اللعب. كما أنّ جميع الفئات العمرية قد تتعرض لنوع الإصابات ذاته بسبب حركات متكررة مثل الالتفاف المفاجئ، الانحناء، أو الإجهاد العضلي، مما يجعل الفروقات بين الأعمار غير كافية لتكون معنوية إحصائيًا.

كما أنّ اللاعبين بعد الاعتزال لا يهتمون برفع مستوى اللياقة البدنية لديهم للحدّ من الإصابات، ولا يهتمون كثيراً بوسائل الوقاية والبروتوكلات الصحية اللازمة للحفاظ على صحتهم وممارستهم الآمنة للعبة. وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه (Pradas ,et al,2021).

**الاستنتاجات :**

في ضوء نتائج الدراسة ومناقشتها استنتجت الدراسة ما يلي:

1. الإصابة الأكثر شيوعاً لدى ممارسي تنس الطاولة على مستوى الترفيه بعد الاعتزال هي إصابة مرفق التنس تليها إصابات مفصل الكتف، الرسغ، التواء الكاحل، الرقبة، والركبة.
2. الإصابات الأقل شيوعاً لدى لاعبي تنس الطاولة هي إصابات الساق والعضلة الضامة.
3. الإصابات الشائعة لدى ممارسي تنس الطاولة على مستوى الترفيه بعد الاعتزال الرسمي متساوية بين الذكور والإناث والفئات العمرية في إقليم الشمال.

**التوصيات:**

في ضوء استنتاجات الدراسة توصي ما يلي:

1. ضرورة توعية اللاعبين المعتزلين والممارسين للعبة تنس الطاولة بالبرتوكلات الصحية للممارسة الآمنة (الإحماء الجيد، شدة الأداء المناسبة، الوضعيات الصحيحة للأداء، البيئة المناسبة للممارسة، أدوات اللعبة المناسبة) وذلك من خلال ورش تثقيفية حول مخاطر اللعبة بعد الاعتزل.
2. إجراء مزيد من الدراسات للاصابات الشائعة لدى ممارسيين الرياضات المختلفة للوقوف على المخاطر المحتملة للممارسة بعد الاعتزال رسمياً.

## المراجع العربية

الشطناوي، معتصم محمود .(2016). *موسوعة الإصابات الرياضية* (ط.[1]). دار أروى للنشر، عمان.

محمد رسمي، اقبال .(2008). *الإصابات الرياضية وطرق علاجها* (ط.[1]). دار الفجر للنشر والتوزيع، القاهرة.

## المراجع الأجنبيّة


Avery Arora. (2022). *Common ping pong injuries & How to prevent them*, article, entry,14/8/20023.

Biz, C., Puce, L., Slimani, M., Salamh, P., Dhahbi, W., Bragazzi, N. L., & Ruggieri, P. (2022). Epidemiology and risk factors of table-tennis-related injuries: findings from a scoping review of the literature. *Medicina*, 58(5), 572.

Chu, C. Y., Lin, J. H., & Hung, T. M. (2010). A study on table tennis players' psychological skills, sport injuries, and tournament satisfaction at the 49th World Championship. *International Journal of Table Tennis Scieces*, 6, 200-202.

Cutts, S., Gangoo, S., Modi, N., & Pasapula, C. (2020). Tennis elbow: A clinical review article. *Journal of orthopaedics*, 17, 203-207.

Ferrandez, C., Marsan, T., Poulet, Y., Rouch, P., Thoreux, P., & Sauret, C. (2021). Physiology, biomechanics and injuries in table tennis: A systematic review. *Science & Sports*, 36(2), 95-104.

Goupil, C., Capron, P., & Thoreux, P. (2020). *Table Tennis. Injury and Health Risk Management in Sports: A Guide to Decision Making*. 687-692.

Hong Yu"Jinyang Feng, Zhuangzhuang Zhu, XiangL,(2021). *Research on sports injury of table tennis undergraduates in Liaoning Province*. Volume: 4, Issue: 02, DOI Prefix: 10.38207/JCMPHR

Hudetz D. (2009). The knee is biologically transmitted. *In Proceedings of International Science Congress-Table Tennis and the Aging Population*. 12-14 June 2009; Poreč. Edited by: Kondrič M, Furjan-Mandić G, Munivrana G. Zagreb: European Table Tennis Union, Croatian Table Tennis Association, University of Zagreb; Ljubljana: University of Ljubljana; 2009:8-12

Iino, Y., Yoshioka, S., & Fukashiro, S. (2017). Uncontrolled manifold analysis of joint angle variability during table tennis forehand. *Human movement science*, 56, 98-108.

Johnson, C. D., & McHugh, M. P. (2006). Performance demands of professional male tennis players. *British journal of sports medicine*, 40(8), 696-699.

Knobloch, K., Yoon, U., & Vogt, P. M. (2008). Acute and overuse injuries correlated to hours of training in master running athletes. *Foot & ankle international*, 29(7), 671-676.

Kohn, H. S. (1984). Current status and treatment of tennis elbow. *Wisconsin medical journal*, 83(3), 18-19.

Kondrič, M., Matković, B., Furjan-Mandić, G., Hadžić, V., & Dervišević, E. (2009). Injuries in racket sports among Slovenian players. *Collegium antropologicum*, *35*(2), 413-417.

Li, L., Ren, F., & Baker, J. S. (2021). The biomechanics of shoulder movement with implications for shoulder injury in table tennis: a minireview. *Applied bionics and biomechanics*, 1-6

Maylack, F. H. (1988). Epidemiology of tennis, squash, and racquetball injuries. *Clinics in sports medicine*, 7(2), 233-243.

Moneva, E., & Barova, I. (2019). Comparative analysis of some psychological indicators for students from the unwe table tennis and mass aerobics classes. *KNOWLEDGE-International Journal*, 30(2), 473-476.

Pradas, F., Ara, I., Toro, V., & Courel-Ibáñez, J. (2021). Benefits of regular table tennis practice in body composition and physical fitness compared to physically active children aged 10–11 years. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(6), 2854.
Teo, M. M. J., Chang, F. H., & Lin, Y. N. (2021). Sports injuries and risk factors for table tennis among nonprofessional collegiate athletes: a cross-sectional study. Medicine, 100(50).
Van der Hoeven, H., & Kibler, W. B. (2006). Shoulder injuries in tennis players. *British journal of sports medicine*, 40(5), 435-440.
Yu, C., Shao, S., Awrejcewicz, J., Baker, J. S., & Gu, Y. (2019). Lower limb maneuver investigation of chasse steps among male elite table tennis players. *Medicina*, 55(4), 97
Zagatto, A.M.; De Mello Leite, J.V.; Papoti, M.; Beneke, R. (2016). Energetics of table tennis and table tennis–specific exercise testing. *Int. J. Sport. Physiol. Perform*, 11, 1012–1017

## ملحق (1) الاستبانه

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

السيد/السيدة.....المحترم/المحترمة تحية طيبة وبعد،،،

يقوم الباحث بإجراء دراسة بعنوان: " **الإصابات الشائعة لدى ممارسي كرة الطاولة على المستوى الترفيهي بعد اعتزال المنافسات الرسمية**"، استكمالًا للحصول على درجة الماجستير في التربية البدنية من كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك، ولتحقيق أهداف الدراسة يرجى التكرّم بقراءتها بعناية والإجابة على فقرات هذه الاستبانة بموضوعية و بكل أمانة وشفافية علمًا أنّه سيتم أخذ المعلومات الحالية بسرية تامة و أنّ جميع البيانات تستخدم لغايات البحث العلمي فقط.

شاكرين حسن تعاونكم

الباحث: محمد سوالمه

**المعلومات الأولية:**

**العمر:**.....

**الجنس:** ذكر ☐ أنثى ☐

**سنوات الممارسات قبل الاعتزال** .....

**هل تمارس كرة الطاولة بعد الاعتزال على مستوى الترفية:** نعم ☐ لا ☐

**محاور الاستبانة:**

فيما يلي بعض المحددات المتعلقة **بالإصابات الشائعة لدى ممارسي كرة الطاولة على المستوى الترفيهي بعد اعتزال المنافسات الرسمية**، آمل منك توضيح وجهة نظرك وذلك بوضع إشارة أمام العبارة الموافقة مع رأيك

**ما هي الإصابات التي حدثت لك بعد الإعتزال وخلال ممارستك على مستوى الترفية**

| الرقم | المحور | نعم | لا |
|---|---|---|---|
| 1 | إصابة مرفق التنس | | |
| 2 | ألم الكتف | | |
| 3 | إصابة الركبة | | |
| 4 | إلتواء الكاحل | | |
| 5 | تمزق العضلة الضامة | | |
| 6 | إصابات الرسغ | | |
| 7 | إصابات مفصل الكتف | | |
| 8 | إصابات عضلة الساق | | |
| 9 | إصابات الرقبة | | |

# Common injuries among recreational table tennis retirees in Jordan

**ABSTRACT:**

This study aimed to identify the most common injuries among table tennis players who continue to practice the sport at the recreational level after retiring from official competition. A descriptive research design was employed, following the approach outlined by Shatnawi (2016). The study sample consisted of 40 officially retired table tennis players in Jordan (25 males and 15 females) who currently practice the game recreationally. Data were collected using a researcher-designed questionnaire that assessed the prevalence of common injuries among this group. The results indicated that tennis elbow was the most frequent injury (75%), followed by shoulder injuries (62.5%), wrist injuries (50%), ankle sprains and neck injuries (37.5%), knee injuries (35%), leg injuries (30%), and adductor muscle injuries (15%). The findings also revealed no significant differences in injury prevalence based on gender or age group. The study recommends that retired players and recreational table tennis practitioners adhere to appropriate health and safety protocols, including proper warm-up, suitable performance intensity, correct playing techniques, an appropriate training environment, and suitable equipment. In addition, the study emphasizes the importance of educational workshops to raise awareness of injury risks associated with post-retirement sports participation.

**Keywords:** common injuries, table tennis, entertainment level.

JJPESS

Volume 3, Issue 1, Mar. 2026
P-ISSN: 3007-018X
E-ISSN: 3079-8132
Pages: 77 - 92

Jordan Journal of Physical Education and Sport Science

المجلة الأردنية في التربية البدنية وعلوم الرياضة

# علاقة الدعم الاجتماعيّ المقدّم من الجهاز الفني بالكفاءة الذاتية لدى الملاكمين

**د. أسامة عبد الفتاح [1] *، د. غازي الكيلاني [2]، د. ريم الشمري [3]، د. مرسال المرسال [4].**

**[1] دكتور، وزارة التربية والتعليم– الأردن**

**[2] أستاذ مشارك، كلية علوم الرياضة – الجامعة الأردنية**

**[3] دكتوره، محاضر غير متفرغ، كلية علوم الرياضة – الجامعة الأردنية**

**[4] دكتور، محاضر ، جامعة النجاح، فلسطين**

تاريخ الاستلام: 7–أذار–2025 تاريخ القبول: 27–حزيران–2025

**الملخّص :**

هدفت الدراسة التعرّف إلى مستوى الدعم الاجتماعيّ المقدم من الجهاز الفني، ومستوى الكفاءة الذاتية لدى الملاكمين، كذلك إلى العلاقة المحتملة بين مستوى الدعم الاجتماعيّ والكفاءة الذاتية لدى الملاكمين. ولتحقيق ذلك استخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي، على عيّنة تم اختيارها بالطريقة العشوائية، والتي تكوّنت من (48) ملاكماً. وللحصول على بيانات الدراسة تم استخدام الاستبانة كأداة، والتي تكوّنت من مقياس الدعم الاجتماعيّ المقدم من الجهاز الفني (22) فقرة، ومقياس الكفاءة الذاتية (16) فقرة. ولمعالجة استجابات عينة الدراسة قام الباحثون باستخدام المتوسطات الحسابية، الانحرافات المعيارية، الالتواء، معامل كروبناخ الفا ومعامل ارتباط بيرسون بواسطة برنامج SPSS الإصدار (29)، ومستوى ثقة 95% ($p<0.05$). وكشفت نتائج الدراسة أنّ مستوى الدعم الاجتماعي المقدم من الجهاز الفني جاء بدرجة متوسطة، وحصل مجال الدعم التقديري على أقلّ مستوى، كذلك أظهرت النتائج أنّ مستوى الكفاءة الذاتية لدى الملاكمين جاء بدرجة متوسطة، وحصل مجال الكفاءة الفكرية المهنية على أقلّ متوسط حسابي، كذلك كشفت الدراسة عن وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى الدعم الاجتماعي المقدم من الجهاز الفني والكفاءة الذاتية لدى الملاكمين (0.61). وفي ضوء نتائج الدراسة يوصي الباحثون بتنمية الوعي لمدربي الملاكمة بأهمية الجوانب الاجتماعية والنفسية لدى الملاكمين ودورهما الإيجابيّ في تحسين الإنجاز الرياضي من خلال ورشات العمل، المحاضرات والدورات المتخصصة.

*© 2026 Jordan Journal of Physical Education and Sport Science. All rights reserved - Volume 3, Issue 1 (ISSN: 3007-018X)*

**الكلمات المفتاحيّة:** الدعم الاجتماعيّ، الكفاءة الذاتيّة، الملاكمون، المدرّبون.

Corresponding Author: osamhsaf.2811@gmail.com

**المقدمة :**

يَبرز الدعم الاجتماعي كأحد الجوانب النفسية ذات العلاقة بأداء الملاكمين، والذي يُشار إليه بأنّه عملية معقدة تتضمن تزويد الفرد بمجموعة متنوعة من الموارد كالدعم العاطفي، المعلومات والإيجابية في العلاقات الاجتماعية، وهذا يُساهم في تحقيق الرضا النفسي والشخصي (Meng et al., 2021). وتشير الدراسات إلى أنّ الدعم الاجتماعي هو مفهوم متعدّد الأبعاد ويشمل: العاطفية، المعلوماتية، التقديرية والملموسة. فالدعم العاطفي يتضمن توفير الراحة والأمان خلال أوقات التوتر والضغوطات، وتعزيز مشاعر الحماية والحب. بينما الدعم المعلوماتي فيقدم النصيحة أو التوجه لحل مشكلات معينة، ومعالجة المخاوف مثل انخفاض الثقة واللياقة البدنية، أمّا الدعم التقديري فيعزّز من كفاءة الشخص واحترافه لذاته، ويساعد في التعامل مع الضغوطات، بينما نجد أنّ الدعم الملموس يقدم المساعدة العملية الملموسة خلال المواقف العصيبّة كالدعم المالي أو المساعدة في تنفيذ المهام (Maciel et al., 2021). وتشير الدراسات ايضًا إلى أنّ تعزيز الأشكال المختلفة من الدعم الاجتماعي في السياق الرياضي يمكن أن يُعزّز من دافعية الرياضي، الأداء الرياضي، تماسك الفريق والثقة بالنفس (Cowan et al., 2012). كذلك يساعد في وقاية الرياضيين من الأرهاق، ويساهم في تخفيف التوتر المتصور وتسريع عملية التعافي من الإصابات الرياضية (Abgarov et al., 2012).

إنّ العلاقة بين المتغيّرات النفسية وتأثيرها على الأداء الرياضي يُعتبر من الموضوعات الهامة في مجال علم النفس الرياضي لسنوات عديدة، ومن هذه المتغيرات الكفاءة الذاتية، والتي يمكن تعريفها بأنّها معتقدات الأشخاص المتعلقة بقدراتهم على تحقيق شيئًا ما (Nogueira et al., 2019). فالكفاءة الذاتية المتصوّرة ضرورية للأداء الرياضي الجيد؛ لأنّها تُفضل التحفيز والسيطرة على التوتر (Castro et al., 2018). كذلك تساعد الرياضي على اتخاذ القرارات خلال ممارسة الأنشطة الرياضية، وبذل الجهد والمثابرة في تحقيق المهمة المطلوبة من الرياضي (Vieira et al., 2011). وتساهم ايضًا في تطوير طريقة تفكير الرياضي بحيث يتصرف بطريقة إيجابية (Wibowo et al., 2024).

ويشير Zander et al.(2018) أنّ الكفاءة الذاتية يمكن أن تتأثر بالعمليات الشخصية كالتفاعل الاجتماعي والدعم الاجتماعي. ويمكن تعزيز الكفاءة الذاتية من خلال المعرفة والمعتقدات ذات الصلة، والتي يتم الوصول اليها من الشبكات الاجتماعية للرياضي(Siciliano, 2016). وهناك أدلة علمية تدعم العلاقة الإيجابية بين الكفاءة الذاتية والدعم الاجتماعي، وغالبًا نجد أنّ الأشخاص الذين لديهم مستوى عالٍ من الدعم الاجتماعي يشعرون بمزيد من الثقة بقدراتهم ( Orejudo et al., 2021). بالمقابل أشارت الدراسات أنّ انخفاض مستوى الدعم الاجتماعي يُعرّض الرياضي للضغوطات النفسية والإرهاق العقلي (Shrom et al., 2022).

على الجهة المقابلة تُعتبر الملاكمة رياضة فردية يتنافس فيها لاعبان ضمن نفس الفئة الوزنية من خلال تبادل اللكمات بقبضتي اليدين في ثلاث جولات، وبفاصل زمني (راحة) مدته دقيقة واحدة (Prayoga et al., 2024). وفي نفس السياق تتطلب هذه الرياضة اتصالاً واحتكاكاً جسديًا بهدف تحقيق الفوز (Prabowo et al., 2024). كذلك تضع هذه الرياضة الملاكمين في منافسة بدنية وعقلية مكثفة، وبالتالي قد يواجهون بعض التحديات كإنقاص الوزن السريع قبل المباراة وخطر التعرض لارتجاج الدماغ (Lee et al., 2019). وعليه لا يتوقف النجاح في رياضة الملاكمة على القدرات البدنية والفنية فقط بل تعتبر الحالة النفسية ذات صلة وثقية في نجاح الرياضي في الرياضات القتالية بشكل عام ( Andrade et al., 2021). فالملاكم يجب أن يتمع بالقدرة الجيدة على التحكم بالمشاعر والقوة العقلية والنفسية (Walsh et al., 2019).

إنّ التدريب طويل الأمد في رياضة الملاكمة يؤدّي إلى الاتصال المتكرّر مع الأفراد المحيطين كالزملاء في الفريق، الإداريين والمدربين، وبالتالي تعتبر آليات تقديم الدعم الاجتماعي من هؤلاء الأشخاص أحد العوامل الرئيسة المؤثرة في جودة الحالة النفسية للملاكم (Sung et al., 2021). وعليه فإنّ مهمة المدرّب ليست مقتصرة فقط على عملية التدريب بهدف

تحقيق الفوز بل يجب أن يكون قادر على فهم شعور اللاعبين واحتياجاتهم خلال التدريب والمنافسات وما بعدهما ( Uzum et al., 2018). وبالتالي تعتبر العلاقة بين المدرب والرياضي من أهم العلاقات الشخصية التي تساهم في تطوير الرياضي خلال مسيرته الرياضية، وتلعب دورًا حاسمًا في التدريب والمنافسات الرياضية، كذلك تؤثر هذه العلاقة بشكل مباشر على دافعية الرياضي ورضاه عن الأداء (Riley & Smith, 2011).

على الجهة المقابلة ترتبط العلاقة السلبية بين المدرب والرياضي بمؤشرات غير صحية كإرهاق الرياضي (Isoard–Gautheur et al., 2016). أمّا العلاقة الإيجابية بين المدرب والرياضي فهي مرتبطة بشكل إيجابي برفاهية الرياضيين (Eadi & Matthew, 2023). فالعلاقة بين المدرب والرياضي يمكن تعريفها بانها الترابط المتبادل والسببي بين عواطف المدربين والرياضيين وافكارهم وسلوكياتهم (Jowett & Ntoumanis, 2004). وبالتالي تلقي الدعم من المدربين يساهم في تطوير العلاقات مع اللاعبين بشكل إيجابي (Hassell et al., 2010). ويشير Norris et al.(2020) أن الدعم الاجتماعي يعتبر مورد قيم بيد المدرب، وبشكل خاص عند التعامل مع مسببات التوتر والتي يمكن أن يكون لها عواقب سلبية ملحوظة على الصحة النفسية ونتائج الأداء لدى الرياضيين. كذلك يساهم الدعم الاجتماعي الفعال من المدربين في تعزيز المشاعر النفسية الإيجابية للرياضيين ويقلّل من ميلهم إلى الاعتزال المبكر (Sheridan et al., 2014). وعند استعراض الدراسات المرتبطة بالكفاءة الذاتية ورياضة الملاكمة وجد الباحثون أنّ الكفاءة الذاتية للملاكمين ارتبطت سلبًا بالسلوك العدواني، وايجابًا بضبط النفس، وبمعنى آخر كلما زادت الكفاءة الذاتية لدى الملاكمين انخفض السلوك العوداني وبالمقابل ارتفع مستوى ضبط النفس (Chen et al., 2019).

**مشكلة الدراسة :**

يتطلب الإعداد الأمثل للملاكمين التكامل في مختلف الجوانب المرتبطة برياضة الملاكمة (بدنيًا، فنيًا، خططيًا ونفسيًا)، وبالتالي يعتبر دراسة العلاقة المحتملة بين الدعم الاجتماعي والكفاءة الذاتية لدى الملاكمين من الموضوعات البحثية الهامة؛ لأنّ ذلك يساعد في الفهم الشامل لتلك العلاقات المحتملة، ويؤسّس لبرامج تدخل نفسية ملائمة ممّا يساعد الملاكمين على إظهار أقصى مستوى ممكن من الأداء والاستمرار في ممارسة رياضة الملاكمة لأطول فترة ممكنة. ومن خلال اطلاع الباحثين على تدريبات الملاكمين لاحظوا أنّ هناك ضعفاً في الاهتمام بالجوانب النفسية وفي الدعم الاجتماعي المقدم للملاكمين، بحيث يكون تركيز الأجهزة الفنية للأندية على الجوانب البدنية والفنية بالرغم أنّ تلك الجوانب تعتبر من العوامل الرئيسة في الارتقاء بمستوى الأداء الفني للملاكمين. ومن جانب آخر وجد الباحثون أنّ المكتبة العربية والأردنية تفتقر للدراسات العلمية التي تتناول بعض الجوانب النفسية للملاكمين كالدعم الاجتماعي والكفاءة الذاتية. ونظراً لأن الملاكمين يتعرّضون لحمل تدريبي عالي الكثافة وطويل الأمد بالإضافة إلى ضغوطات التدريبات والمنافسات فإنّ ذلك يُبرز أهمية مواكبة تطوير الجوانب النفسية للملاكمين بجانب التطوير البدني والفني لهم. ولمثل هذه الأسباب وغيرها قام الباحثون بإجراء هذه الدراسة.

**أهميّة الدراسة :**

إنّ العلاقة بين المتغيرات النفسية وتأثيرها على الأداء الرياضي للملاكمين يعتبر من الموضوعات المرتبطة بشكل مباشر بالإنجازات الرياضية، وعليه تكمن أهمية الدراسة الحالية في الجوانب الآتية:

1. تساهم نتائج الدراسة في رفع الوعي لدى القائمين على رعاية رياضة الملاكمة والمتعلّق بأهمية الإعداد النفسي.
2. تساعد نتائج الدراسة في التأسيس لبرامج تدخل نفسية تتصف بالموضوعية، ومبنية على بيانات رقمية.

3. تساعد اللاعبين على إظهار أقصى قدراتهم ممّا ينعكس ايجابًا على مستوى الأداء وتحقيق الإنجازات الرياضية.
4. رفد المكتبة العربية بدراسات علميّة في مجال علم النفس الرياضي.

**أهداف الدراسة :**

هدفت الدراسة الحالية للتعرّف إلى:
1. مستوى الدعم الاجتماعي المقدم من الجهاز الفني من وجهة نظر الملاكمين
2. مستوى الكفاءة الذاتية لدى الملاكمين
3. علاقة مستوى الدعم الاجتماعي المقدم من الجهاز الفني بالكفاءة الذاتية لدى الملاكمين

**تساؤلات الدراسة :**

سعت الدراسة للإجابة عن التساؤلات الآتية:
1. ما مستوى الدعم الاجتماعي المقدم من الجهاز الفني من وجهة نظر الملاكمين؟
2. ما مستوى الكفاءة الذاتية لدى الملاكمين؟
3. هل توجد علاقة ذات مستوى دلالة إحصائية بين مستوى الدعم الاجتماعي المقدم من الجهاز الفني والكفاءة الذاتية لدى الملاكمين؟

**مصطلحات الدراسة :**

* **الدعم الاجتماعيّ:** هوعملية معقدة تتضمن تزويد المتلقي بمجموعة متنوعة من الموارد كالدعم العاطفي، المعلومات والإيجابية في علاقاته الاجتماعية ، وهذا يساهم في تحقيق الرضا النفسي والشخصي (Meng et al., 2021).
* **الكفاءة الذاتيّة:** هي موقف أو شعور بالثقة في قدرات الفرد بحيث لا يكون الشخص المعني قلقًا خلال التصرف بل يشعر بالحرية في القيام بالمهام (Robazza et al., 2023).

**مجالات الدراسة :**

**المجال البشريّ:** تم إجراء هذه الدراسة على لاعبي اندية الملاكمة في الأردن.
**المجال المكانيّ:** تم إجراء هذه الدراسة في عمان– الأردن.
**المجال الزمانيّ:** تم إجراء الدراسة الحالية خلال الفترة بين 8/1 – 9/3/ 2024.

**الطريقة والإجراءات :**

**المنهجية:** استخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي.
**المجتمع والعيّنة:** تكوّن مجتمع الدراسة من ملاكمي الأندية الأردنية والمعتمدين من الاتحاد الأردني للملاكمة والبالغ عددهم (62) ملاكماً، وعلى الطرف الآخر تم إجراء هذه الدراسة على عيّنة تكوّنت من (48) ملاكم ممن وافقوا على المشاركة في هذه الدراسة.

**أداتا الدراسة :**

**أولاً: مقياس الدعم الاجتماعي المقدم من الجهاز الفني**

تكوّن هذا المقياس من (22) فقرة موزّعة على أربعة مجالات هي: مجال الدعم العاطفي وتكون من (5) فقرات، مجال الدعم التقديري وتكوّن من (5) فقرات، مجال الدعم المعلوماتي وتكوّن من (6) فقرات، ومجال الدعم الملموس الذي تكوّن من (6) فقرات. ويشير الدعم العاطفي إلى السلوكيات المتعلقة بالراحة والأمان والشعور بالاهتمام (على سبيل المثال، في الأسبوع الماضي، كم مرة قام شخص ما بإسعادك؟). أمّا الدعم التقديري فيتضمّن الأنشطة التي تدعم أو تعزّز تقدير الشخص لذاته (على سبيل المثال، في الأسبوع الماضي، كم مرة شجّعك شخص ما؟). بينما يشمل الدعم المعلوماتي النصائح والإرشادات (على سبيل المثال، في الأسبوع الماضي، كم مرة قدم لك شخص ما نصيحة حول الأداء في المواقف التنافسية؟). أمّا الدعم الملموس فهو المساعدة العملية (على سبيل المثال، كم مرة، في الأسبوع الماضي، ساعدك شخص ما في تخطيط تدريبك). كذلك استخدم هذا المقياس سلم ليكرت الخماسي بهدف قياس استجابات عينة الدراسة، وتم منح درجة ( ولا مرة)، درجتان ( مرة أو مرتين)، ثلاث درجات ( ثلاث أو أربع مرات)، ثلاث درجات (خمس أو ست مرات)، وخمس درجات ( سبع مرات أو أكثر)، وهو مقياس يمتاز بصدق وثبات مرتفع، وتم تطبيقه على الرياضيين (Freeman et al., 2014). كما تم الاعتماد على التصنيف التالي للحكم على المتوسطات الحسابية لإستجابات عينة الدراسة:

- أقل من 2.33 مستوى منخفض
- 2.33- أقل من 3.67 مستوى متوسط
- 3.67 – 5 مستوى مرتفع

**ثانيًا: مقياس الكفاءة الذاتية**

تكوّن هذا المقياس من (16) فقرة موزعة على أربعة مجالات هي: مجال الكفاءة الفكرية المهنية وتكوّن من (4) فقرات، مجال الفعالية الشخصية وتكوّن من (4) فقرات، مجال الفعالية الانضباطية الرياضية وتكوّن من (4) فقرات، ومجال الفعالية النفسية الذي تكوّن من (4) فقرات. كذلك استخدم هذا المقياس سلم ليكرت الخماسي بهدف قياس استجابات عيّنة الدراسة، وتم إعطاء درجة ( لا أوافق بشكل تام)، درجتان ( أوافق بدرجة منخفضة)، ثلاث درجات ( أوافق بدرجة متوسطة)، ثلاث درجات (موافق بدرجة مرتفعة)، وخمس درجات ( موافق بشكل تام)، وهو مقياس يمتاز بصدق وثبات مرتفع وتم تطبيقه على الرياضيين (Kocak, 2020). كما تم الاعتماد على التصنيف التالي للحكم على المتوسطات الحسابية لاستجابات عيّنة الدراسة:

- أقل من 2.33 مستوى منخفض
- 2.33- أقل من 3.67 مستوى متوسط
- 3.67- 5 مستوى مرتفع

**اجراءات الدراسة :**

**1- الإجراءات المتّبعة في الدراسة:**

1. تم الحصول على الموافقات الإدارية من الجهات ذات العلاقة.
2. تم توزيع العمل على فريق العمل المساعد.

3. تم التواصل مع مدربي لاعبي الملاكمة بهدف شرح اهداف البحث وضمان تعاون الملاكمين في هذه الدراسة.
4. تمت ترجمة جميع فقرات أداتي الدراسة إلى اللغة العربية للتغلّب على الحواجز اللغوية وإزالة أي غموض في المعنى، وتجنب سوء الفهم بين المشاركين. كما تم التحقق من محتوى أداة الدراسة من قبل خبيرين باللغة الإنجليزية ومتخصص في علم النفس الرياضي قبل إرسال أداتي الدراسة للمشاركين.
5. تم وضع فقرات اداتي الدراسة في استبانة الكترونية عبر تطبيق جوجل فورم من أجل تسهيل استجابة عيّنة الدراسة، وذلك بعد التحقق من المعاملات العلمية لأداتي الدرسة (الصدق والثبات).
6. تم ارسال رابط أداة الدراسة إلى اللاعبين من خلال الواتس آب.
7. بعد انتهاء المدة المقررة لتلقي استجابات عينة الدراسة (ثلاثة أسابيع) تم تحويل استجابات عيّنة الدراسة من جوجل فورم إلى ملف اكسل لتسهيل معالجتها احصائيًا.
8. تم إرسال إستجابات عيّنة الدراسة للمعالجة الإحصائية بهدف الحصول على نتائج هذه الدراسة ومناقشتها.

**2- المعاملات العلميّة لأداتي الدراسة :**

*** الصدق:**

بهدف التأكّد من الصدق الظاهري لأداتي الدراسة والذي يشير إلى أنّ الأداتين تقيسان بشكل مناسب ما وضعت لقياسه من متغيرات، وذلك من خلال عرض أداتي الدراسة على مجموعة من المحكّمين وعددهم (5) محكمين من ذوي الخبرة والكفاءة في مجالي علم النفس والملاكمة من أعضاء الهيئة التدريسية في الجامعات الأردنية. وذلك للتحقق من سلامة الصياغة اللغوية للفقرات ووضوحها، ومدى مناسبتها لقياس ما وضعت لأجله، ومدى انتماء الفقرات للمجال الخاص بها.

*** الثبات**

بهدف التأكّد من ثبات أداتي الدراسة، تم استخدام معامل كرونباخ ألفا (Cronbach alpha coefficients) لجميع مجالات أداتي الدراسة وللمقياس ككل والجدول (1) يوضّح ذلك.

**الجدول (1). نتائج معامل كرونباخ ألفا للكشف ثبات أداة الدراسة**

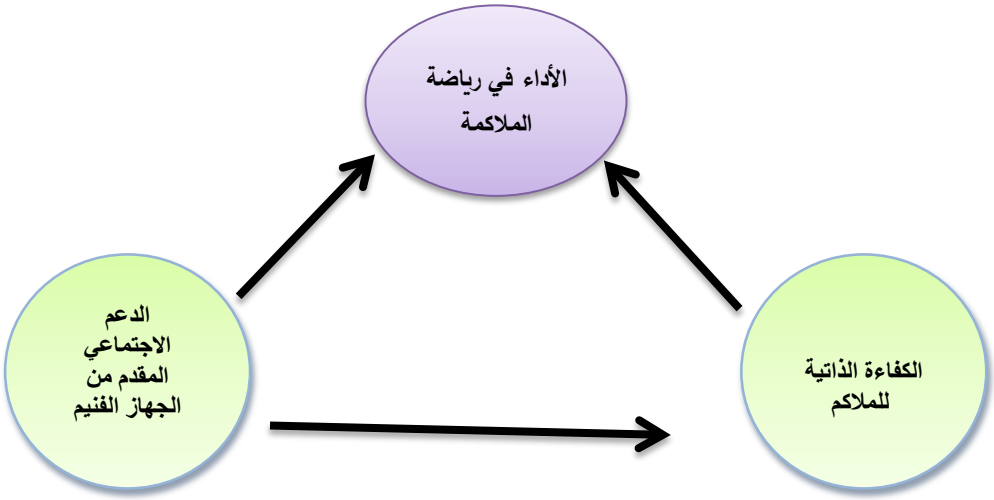
| المقياس | المجال | عدد الفقرات | معامل كرونباخ ألفا |
|---|---|---|---|
| مقياس الدعم الاجتماعي المقدم من المدرب الجهاز الفني | الدعم العاطفي | 5 | 0.819 |
| | الدعم التقديري | 5 | 0.811 |
| | الدعم المعلوماتي | 6 | 0.871 |
| | الدعم الملموس | 6 | 0.804 |
| | المقياس ككل | 22 | 0.896 |
| مقياس الكفاءة الذاتية | الكفاءة الفكرية المهنية | 4 | 0.766 |
| | الفعالية الشخصية | 4 | 0.838 |
| | الفعالية الانضباطية الرياضية | 4 | 0.884 |
| | الفعالية النفسية | 4 | 0.812 |
| | المقياس ككل | 16 | 0.826 |

يتضح من من الجدول (1) أنّ معاملات كرونباخ ألفا لمجالات الدعم الاجتماعي المقدم من الجهاز الفني تراوحت بين (0.804-0.871) ، و(0.896) للمقياس ككل، في حين تراوحت معاملات الاتساق لمجالات مقياس الكفاءة الذاتية بين (0.766-0.884) ، و(0.826) للمقياس ككل. وتقترب هذه القيم من (1) وبالتالي يمكن القول أنّ هذه النتيجة موثوقة تمامًا وفقًا (Karagöz, 2017, p.26).

**3- متغيرات الدراسة**

**المتغيّر المستقل:** مستوى الدعم الاجتماعي المقدم من الجهاز الفني.

**المتغيّر التابع:** مستوى الكفاءة الذاتية لدى عيّنة الدراسة، والشكل (1) يوضّح نموذج هيكل الدراسة.




**الشكل (1). يوضّح نموذج هيكل الدراسة**

**الوسائل الاحصائيّة المستخدمة :**

لمعالجة بيانات استجابات عيّنة الدراسة قام الباحثون باستخدام المتوسطات الحسابية، الانحرافات المعيارية، الالتواء، معامل كروبناخ الفا ومعامل ارتباط بيرسون بواسطة برنامج SPSS ، ومستوى ثقة 95% ($p<0.05$).

**النتائج :**

للإجابة عن تساؤل الدراسة الأول والذي ينصّ على: **ما مستوى الدعم الاجتماعي المقدم من الجهاز الفني من وجهة نظر الملاكمين؟** استخدم الباحثون المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، والجدول (2) يوضّح ذلك.

**الجدول (2). يوضح المتوسطات الحسابيّة والانحرافات المعياريّة لمستوى مجالات الدعم الاجتماعي (ن=48)**

| المجالات | الفقرات | المتوسط الحسابي | الانحرافات المعيارية | الالتواء | المستوى |
|---|---|---|---|---|---|
| الدعم العاطفي | أتلقى هتافات تشجيعية من الجهاز الفني | 2.58 | 0.64 | 0.31 | متوسط |
| | يوفّر الجهاز الفني الوقت للاستماع لي | 2.52 | 0.68 | 0.11 | متوسط |
| | يظهر الجهاز الفني الاهتمام بي | 2.75 | 0.52 | 1.06 | متوسط |
| | يشعرني الجهاز الفني بأنّهم سيكونون جاهزين من أجلك | 2.70 | 0.61 | 1.03 | متوسط |
| | يُشعرني الجهاز الفني بالراحة | 2.77 | 0.51 | .126 | متوسط |
| | **المجال ككل** | **2.67** | **0.45** | **0.55** | **متوسط** |
| الدعم التقديري | أتلقى التشجيع من الجهاز الفني | 2.47 | 0.65 | 0.88 | متوسط |
| | يؤكّد الجهاز الفني على قدراتي | 2.37 | 0.67 | 0.61 | متوسط |
| | الجهاز الفني يقول لي، يمكنك أن تفعل ذلك | 2.65 | 0.60 | 0.90 | متوسط |
| | أتلقى التعزيزات الإيجابية من الجهاز الفني | 2.60 | 0.71 | 076 | متوسط |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | يعزّز الجهاز الفني ثقتي بنفسي | 2.65 | 0.60 | 0.90 | متوسط |
| | **المجال ككل** | 2.55 | **0**.48 | **0**.64 | **متوسط** |
| **الدعم المعلوماتي** | يقدم الجهاز الفني النصائح حول أدائي في المواقف التنافسية | 2.79 | 0.54 | 0.95 | متوسط |
| | يقدم الجهاز الفني النصائح التكتيكية | 2.70 | 0.58 | 1.90 | متوسط |
| | يقدّم الجهاز الجهاز الفني لي الافكار ويقترح الاجراءات | 2.83 | 0.51 | 1.18 | متوسط |
| | يساعدني الجهاز الفني على وضع الأمور في نصابها الصحيح | 2.77 | 0.47 | 1.94 | متوسط |
| | يساعدني الجهاز الفني على على اتخاذ قرار بشأن ما يجب القيام به | 2.60 | 0.67 | 1.47 | متوسط |
| | يقدّم الجهاز الفني النصائح حول ما يجب القيام به | 2.89 | 0.47 | 1.62 | متوسط |
| | **المجال ككل** | 2.76 | **0**.4**3** | 1.6**7** | **متوسط** |
| **الدعم الملموس** | يتيح لي الجهاز الفني فرصة المساعدة في التخطيط للتدريب الخاص بي | 2.95 | 0.35 | 0.62 | متوسط |
| | يساعدني الجهاز الفني في التنقل إلى التدريب والمنافسة | 2.87 | 0.44 | 1.14 | متوسط |
| | يقدم الجهاز الفني كل ما يلزمني في التدريب والمنافسات | 2.79 | 0.50 | 1.41 | متوسط |
| | يتيح لي الجهاز الفني فرصة المساعدة في تحديد مواعيد الوحدات التدريبية | 2.81 | 0.44 | 2.37 | متوسط |
| | يساعدني الجهاز الفني في تنفيذ المهام الخاصة بي | 2.81 | 0.53 | 1.94 | متوسط |
| | يتيح لي الجهاز الفني فرصة المساعدة في إدارة الوحدات التدريبية الخاصة بي | 2.60 | 0.79 | 0.76 | متوسط |
| | **المجال ككل** | 2.80 | **0**.37 | **0**.65 | **متوسط** |
| | **المقياس ككل** | 2.69 | **0**.38 | 1.3**1** | **متوسط** |

للإجابة عن تساؤل الدراسة الثاني والذي ينصّ على: **ما مستوى الكفاءة الذاتية للملاكمين؟** استخدم الباحثون المتوسطات الحسابية والانحرافات المعياريّة، والجدول (3) يوضّح ذلك.

**الجدول (3). يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى الكفاءة الذاتية للملاكمين (ن=48)**

| المجالات | الفقرات | المتوسط الحسابي | الانحرافات المعيارية | الالتواء | المستوى |
|---|---|---|---|---|---|
| | أعمل بإخلاص لتحقيق أهدافي في رياضتي | 2.69 | 0.80 | 0.39 | متوسط |
| **الكفاءة الفكرية** | من أجل تطوير أدائي اتدرب بشكل فردي خلال وبعد انتهاء الموسم الرياضي | 2.60 | 0.67 | 0.18 | متوسط |
| **المهنية** | أحرص على حماية صحتي | 2.90 | 0.80 | 0.70 | متوسط |
| | أنظم حياتي بحيث لا تؤثر على أدائي سلبًا | 2.90 | 0.88 | 0.59 | متوسط |
| | **المجال ككل** | 2.77 | **0**.46 | **0**.43 | **متوسط** |
| | أتعاون بشكل فعال وأعمل بانسجام مع كافة الأطراف في مجالي الرياضي | 2.89 | 0.80 | 0.70 | متوسط |
| **الفعالية** | لدي ثقة عالية في النفس | 3.06 | 0.69 | 1.09 | متوسط |
| **الشخصية** | أتصرف وفقًا للعب النظيف (أحترم القوانين والأنظمة) | 3 | 0.77 | 0.29 | متوسط |
| | أتحمل المسؤولية أثناء المنافسة | 3.10 | 0.72 | 0.54 | متوسط |
| | **المجال ككل** | 3.0**2** | **0**.51 | **0**.87 | **متوسط** |
| | أمتلك المهارات الحركية المطلوبة لانضباطي الرياضي | 2.87 | 0.53 | 1.02 | متوسط |
| | أمتلك اللياقة البدنية المطلوبة لانضباطي الرياضي | 2.72 | 0.70 | 1.06 | متوسط |
| | أمتلك المهارات الفنية المطلوبة لانضباطي الرياضي | 3.27 | 0.64 | 0.18 | متوسط |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **الفعالية الانضباطية الرياضية** | أطبق بنجاح التكتيكات الفردية والجماعية أثناء المنافسة | 3.18 | 0.53 | 1.06 | متوسط |
| | **المجال ككل** | 3.01 | **0**.43 | **0**.80 | **متوسط** |
| **الفعالية النفسية** | أساعد في تحفيز زملائي في الفريق | 3.08 | 0.61 | 0.04 | متوسط |
| | أستطيع التعامل مع الصعوبات التي تضع عليّ ضغوطًا | 2.93 | 0.63 | 047 | متوسط |
| | أحفز نفسي | 3 | 0.61 | 0.03 | متوسط |
| | أتحكم في عواطفي | 2.97 | 0.66 | 0.423 | متوسط |
| | **المجال ككل** | 3 | **0**.46 | **0**.16 | **متوسط** |
| | **المقياس ككل** | 2.95 | 0.35 | 0.24 | **متوسط** |

للإجابة عن تساؤل الدراسة الثالث والذي ينصّ على: **هل يوجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الدعم الاجتماعي المقدم من الجهاز الفني والكفاءة الذاتية للملاكمين؟** استخدم الباحثون معامل ارتباط بيرسون، والجدول (4) يوضّح ذلك.

**الجدول (4). يوضّح معاملات ارتباط بيرسون بين الدعم الاجتماعي المقدم من المدرب والكفاءة الذاتية لدى الملاكمين (ن=48)**

| المتغيّرات | | الدعم الاجتماعي | الكفاءة الذاتية | الدعم العاطفي | الدعم التقديري | الدعم المعلوماتي | الدعم الملموس | الكفاءة الفكرية | الفعالية الشخصية | الفعالية الانضباطية | الفعالية النفسية |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| الدعم الاجتماعي | معامل الارتباط | 1 | 0.61** | 0.82** | 0.89** | 0.82** | 0.84** | 0.34* | 0.48** | 0.38** | 0.35* |
| الكفاءة الذاتية | معامل الارتباط | 0.61** | 1 | 0.37* | 0.57** | 0.47** | 0.41** | 0.63** | 0.81** | 0.66** | 0.55** |
| الدعم العاطفي | معامل الارتباط | 0.82** | 0.37* | 1 | 0.70** | 0.71** | 0.70** | 0.174 | 0.36* | 0.36* | 0.21 |
| الدعم التقديري | معامل الارتباط | 0.89** | 0.57** | 0.70** | 1 | 0.58** | 0.58** | 0.54** | 0.49** | 0.18 | 0.16 |
| الدعم المعلوماتي | معامل الارتباط | 0.82** | 0.47** | 0.71** | 0.58** | 1 | 0.81** | 0.17 | 0.42** | 0.44** | 0.26 |
| الدعم الملموس | معامل الارتباط | 0.84** | 0.41** | 0.70** | 0.58** | 0.81** | 1 | 0.04 | 0.25 | 0.39** | 0.48** |
| الكفاءة الفكرية | معامل الارتباط | 0.34* | 0.63** | 0.17 | 0.54** | 0.17 | 0.04 | 1 | 0.45** | 0.15 | 0.109 |
| الفعالية الشخصية | معامل الارتباط | 0.48** | 0.81** | 0.36* | 0.48** | 0.42** | 0.25 | 0.45** | 1 | 0.48** | 0.28 |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| الفعالية الانضباطية | معامل الارتباط | 0.38** | 0.66** | 0.36* | 0.18 | 0.44** | 0.39** | 0.154 | 0.48** | 1 | 0.47** |
| الفعالية النفسية | معامل الارتباط | 0.35* | 0.55** | 0.21 | 0.16 | 0.26 | 0.48** | 0.11 | 0.278 | 0.47** | 1 |

**المناقشة :**

يكشف الجدول (2) أنّ مستوى الدعم الاجتماعي المقدم من المدرب جاء بدرجة متوسطة، كذلك جاءت كافة مجالات مقياس الدعم الاجتماعي بدرجة متوسطة ايضًا، وحصل مجال الدعم التقديري على أقل متوسط (2.55). وهذه القيم أقل من النتائج المتحققة في دراسة Zhanga et al.(2023) ، والتي اشارت نتائجها أنّ مستوى الدعم الاجتماعي لدى الملاكمين جاء بدرجة مرتفعة (4.03). كذلك كانت أقل من النتائج المتحققة في دراسة Lixin and Yingchun (2024) والتي اشارت نتائجها أنّ مستوى الدعم الاجتماعي المتصور لدى الملاكمين جاء بدرجة مرتفعة (3.88± 0.08).

ويرى الباحثون أنّ الدعم الاجتماعي المقدم من الجهاز الفني يعتبر متواضعًا لأنّ مهمة المدرب ليست مقتصرة فقط على عملية التدريب بهدف تحقيق الفوز فقط بل يجب أن يكون قادر على فهم شعور اللاعبين واحتياجاتهم خلال التدريب والمنافسات وما بعدهما (Uzum et al., 2018). ويشير Riley and Smith (2011) أنّ علاقة المدرب بالرياضي تعتبر من أهم العلاقات الشخصية التي تساهم في تطوير الرياضي خلال مسيرته الرياضية، وتلعب دورًا حاسمًا في التدريب والمنافسات الرياضية، كذلك تؤثر هذه العلاقة بشكل مباشر على دافعية الرياضي ورضاه عن الأداء. فالتركيز على جودة العلاقة بين الرياضي والمدرب نابع من المؤشرات التي تكشف أنّ العلاقة غير الصحية بينهما ترتبط بدلائل سلبية كإرهاق الرياضي (Isoard-Gautheur et al., 2016). أمّا العلاقة الإيجابية بينهما فترتبط بشكل إيجابي برفاهية الرياضيين (Eadi & Matthew, 2023). ويشير Norris et al.(2020) أنّ الدعم الاجتماعي يعتبر مورد قيم بيد المدرب، وبشكل خاص عند التعامل مع مسببات التوتر والتي يمكن أنّ لها عواقب سلبية ملحوظة على الصحة النفسية ونتائج الأداء للرياضيين.

وبالتالي فإنّ فرضية تخفيف التوتر تتمثل في أنّ الدعم الاجتماعي الذي يتلقاه الرياضي يمكن أن يكون كحاجز لحماية الرياضيين من التأثيرات السلبية للاحداث المجهدة، مما يجعله عاملاً نفسيًا مهمًا للرياضيين بشكل عام وللذين يعانون من ضغوطات المنافسات بشكل خاص (Yilin et al., 2023). كذلك يساهم الدعم الاجتماعي الفعال من المدربين في تعزيز المشاعر النفسية الإيجابية للرياضيين ويقلل من ميلهم إلى الاعتزال المبكر (Sheridan et al., 2014). ويوضّح Mishra (2020) أنّ المستويات العليا من الدعم الاجتماعي مرتبط بمستويات أقل من التوتر وقدرة أكبر على إدارة مسببات التوتر. ويعتقد الباحثون أنّ تواضع مستوى الدعم الاجتماعي المقدم من المدرب نابع من الغياب الواضح للمعديين النفسين في رياضة الملاكمة، كذلك هناك اهتمام متواضع من المدربين بالجوانب النفسية حيث يتم تركيزهم بشكل كبير على تطوير الملاكمين بدنيًا وفنيًا، بالإضافة إلى ذلك لا تعتبر رياضة الملاكمة الرياضة الشعبية الأولى في الأردن لذلك نجد أهتمام منخفض مقارنة برياضتي كرة القدم والسلة. وفي هذا السياق أشارت الدراسات أنّ انخفاض مستوى الدعم الاجتماعي يُعرض

الرياضي للضغوطات النفسية والإرهاق العقلي (Shrom et al., 2022). كذلك يحدّد الدعم الاجتماعي المقدم للرياضي النمو طويل الأمد للمرونة النفسية (Sun et al., 2021).

كذلك يُبيّن الجدول (3) أنّ مستوى الكفاءة الذاتية لدى الملاكمين جاءت بدرجة متوسطة للمقياس ككل، ولكافة مجالات الكفاءة الذاتية مع ملاحظة حصول مجال الكفاءة الفكرية المهنية على أقلّ متوسط (2.77). وهذه القيم أقل من النتائج المتحققة في دراسة Chen et al.(2019) والتي اشارت نتائجها أنّ متوسط الكفاءة الذاتية لدى الملاكمين بلغ (3.75± 0.64). كذلك كانت أقل من النتائج المتحققة في دراسة Zhang et al. (2019) والتي اشارت نتائجها أنّ متوسط الكفاءة الذاتية لدى الملاكمين بلغ (3.50± 0.14). وعند استعراض الدراسات المرتبطة بالكفاءة الذاتية ورياضة الملاكمة وجد الباحثون أنّ الكفاءة الذاتية للملاكمين ارتبطت سلبًا بالسلوك العدواني، وايجابًا بضبط النفس، وبمعنى آخر كلما زادت الكفاءة الذاتية لدى الملاكمين انخفض السلوك العوداني وبالمقابل ارتفع مستوى ضبط النفس (Chen et al., 2019).

ويشير Zander et al.(2018) أنّ الكفاءة الذاتية يمكن أن تتأثر بالعمليات الشخصية كالتفاعل الاجتماعي والدعم الاجتماعي. وهذا يتماشى مع النتائج المتحققة في مقياس الدعم الاجتماعي والذي أشار أنّ مستوى الدعم الاجتماعي جاء بدرجة متوسطة. حيث أشارت الدراسات أنّ الكفاءة الذاتية يمكن تعزيزها من خلال المعرفة والمعتقدات ذات الصلة، والتي يتم الوصول اليها من الشبكات الاجتماعية للرياضي(Siciliano, 2016). وهناك أدلة علمية تدعم العلاقة الإيجابية بين الكفاءة الذاتية والدعم الاجتماعي، وغالبًا نجد أنّ الأشخاص الذين لديهم مستوى عالٍ من الدعم الاجتماعي يشعرون بمزيد من الثقة بقدراتهم (Orejudo et al., 2021). ويعتقد الباحثون أنّ الملاكمين بحاجة لمزيد من الاهتمام بكافة الجوانب التي من شأنها تطوير جوانبهم النفسية والاجتماعية؛ لأنّ رياضة الملاكمة تعتير رياضة شاقة يتعرض فيها الملاكم لكميات هائلة من اللكم على الرأس، كذلك هم أكثر عرضة للإصابة بأعراض ارتجاج الدماغ.

ويشير Kocak (2020) أنّه يمكن تحسين مستوى الكفاءة الذاتية للرياضي والتأثير عليها من خلال طبيعة المهمة التي يواجهها الفرد عبر الحوافز الخارجية (المكافأت)، ومكانة الفرد أو دوره في بيئته. وتشير الدراسات أنّ الكفاءة الذاتية المرتفعة لدى الرياضيين تساعد في انخفاض مستوى قلق المنافسات الرياضية (Aniah et al., 2024). كذلك تدعم الكفاءة الذاتية الرياضيين في تحقيق النجاح في المنافسات (Tang et al., 2022). كذلك يشير Chen et al. (2019) أنّ ارتفاع مستوى الكفاءة الذاتية يساهم في انخفاض مستوى السوك العدواني، وارتفاع مستوى ضبط النفس لدى الرياضيين.

ويكشف الجدول (4) أيضًا عن وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى الدعم الاجتماعي المقدم من الجهاز الفني والكفاءة الذاتية لدى الملاكمين (0.61)، كذلك ارتبط مستوى الدعم الاجتماعي بعلاقات ذات دلالة إحصائية مع مجالات الكفاءة الذاتية الأربعة، وبالمقابل ارتبط مستوى الكفاءة الذاتية بعلاقات ذات دلالة إحصائية مع مجالات الدعم الاجتماعي الأربعة. وفي هذا المجال يشير Zander et al.(2018) أنّ الكفاءة الذاتية يمكن أن تتأثر بالعمليات الشخصية كالتفاعل والدعم الاجتماعي. كذلك يمكن تعزيز الكفاءة الذاتية من خلال المعرفة والمعتقدات ذات الصلة والتي يتم تحقيقها بواسطة الشبكة الاجتماعية للرياضي (Siciliano, 2016). فعلى سبيل المثال يعزّز الدعم التقديري من كفاءة الشخص واحترافه لذاته ويساعد في التعامل مع الضغوطات، بينما يقدم الدعم الملموس المساعدة العملية الملموسة خلال المواقف العصيبة كالدعم المالي أو المساعدة في تنفيذ المهام (Maciel et al., 2021).

كذلك يساهم الدعم الاجتماعي الفعّال من المدربين في تعزيز المشاعر النفسية الإيجابية للرياضيين ويقلّل من ميلهم إلى الاعتزال المبكر (Sheridan et al., 2014). وهناك ادلة علمية تدعم العلاقة الإيجابية بين الكفاءة الذاتية والدعم الاجتماعي، وغالبًا نجد أن الأشخاص الذين لديهم مستوى عالٍ من الدعم الاجتماعي يشعرون بمزيد من الثقة بقدراتهم (Orejudo et al., 2021). وبالتالي تعتبر العلاقة بين المدرب والرياضي من أهم العلاقات الشخصية التي تساهم في تطوير الرياضي خلال مسيرته الرياضية، وتلعب دورًا حاسمًا في التدريب والمنافسات الرياضية، كذلك تؤثر هذه العلاقة بشكل مباشر على دافعية الرياضي ورضاه عن الأداء (Riley & Smith, 2011). فالعلاقة الإيجابية بين المدرب والرياضي مرتبطة بشكل إيجابي برفاهية الرياضيين (Eadi & Matthew, 2023). وبالتالي تلقي الدعم من المدربين يساهم في تطوير العلاقات مع اللاعبين بشكل إيجابي (Hassell et al., 2010).

**الاستنتاجات :**

بناءً على نتائج الدراسة يمكن استنتاج الآتي:

1. يعتبر مستوى الدعم الاجتماعي المقدم من الجهاز الفني متواضعًا.
2. هناك حاجة ماسة للاهتمام بتحسين مستوى الكفاءة الذاتية لدى الملاكمين.
3. الدعم الاجتماعي المقدم من الجهاز الفني يرتبط بعلاقة ذات دلالة إحصائية بمستوى الكفاءة الذاتية لدى الملاكمين.

**التوصيات :**

بناءً على استنتاجات الدراسة يمكن التوصية بالآتي:

1. ضرورة اطلاع الجهاز الفني وكافة القائمين على رعاية رياضة الملاكمة على نتائج هذه الدراسة
2. ضرورة تنمية الوعي للجهاز الفني بأهمية الجوانب الاجتماعية والنفسية ودورهما الإيجابي في تحسين الإنجاز الرياضي، وذلك من خلال ورشات العمل، المحاضرات والدورات المتخصصة.
3. يمكن اجراء دراسات مستقبلية في هذا المجال، وتناول متغيرات وفئات عمرية أخرى كالجنس، الشباب والناشئين، وربط المتغيرات الاجتماعية والنفسية بمستوى الإنجاز الرياضي.

## المراجع الأجنبيّة


Abgarov, A., Jeffery-Tosoni, S., Baker, J., & Fraser-Thomas, J. (2012). Understanding social support throughout the injury process among interuniversity swimmers. J. Intercollegiate Sport, 5, 213–229. https://doi.org/10.1123/jis.5.2.213

Andrade, A., Dominski, F. H., & Andreato, L. V. (2021). Many medals, but few interventions: the paradox of sports psychology research and Olympic combat sports. Sport Sciences for Health, 17(2), 481–485. https://doi.org/10.1007/s11332-021-00733-y

Aniah, S., Endang, R., Ahmad, C.H., Hegen D., Trisnar, A., et al. (2024). An analysis of Indonesian student-level boxing athletes: What Effect Does Competition Anxiety Have on Self-Efficacy? Retos, 55, 1030-1037. https://doi.org/10.47197/retos.v55.106784

Castro, D.S., Cerdas, D.A., Barrantes-Brais, K., Bonilla, P. U., & Ureña, B. S. (2018). Self-Efficacy, precompetitive anxiety and self-perception of performance in under 17 and juvenile soccer players. MHSalud, 15(2), 36-54. https://doi.org/10.15359/mhs.15-2.3

Chen, X., Zhang, G., Yin, X., Li, Y., Cao, G., & et al. (2019). The Relationship Between Self-Efficacy and Aggressive Behavior in Boxers: The Mediating Role of Self-Control. Front. Psychol. 10:212. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00212

Cowan, J., Slogrove, C.L., & Hoelson, C.N. (2012). Self-efficacy and social support of academy cricketers. South African J. Res. Sport Physical Educ. Recreat. 34, 27–39.

Eadie, E., & Matthew D. (2023). Coach-athlete relationship, social support, and sport-related psychological well-being in National Collegiate Athletic Association Division I student-athletes. Journal for the Study of Sports and Athletes in Education, 17(3), 191–210, https://doi.org/ 10.1080/19357397.2022.2060703

Freeman, P., Coffee, P., Moll, T., Rees, T., & Sammy, N. (2014). The ARSQ: the Athletes' Received Support Questionnaire. J. Sport Exerc. Psychol, 36, 189–202. https://doi.org/10.1123/jsep.2013-0080

Hassell, K., Sabiston. C. M., & Bloom, G. (2010). Exploring the Multiple Dimensions of Social Support among Elite Female Adolescent Swimmers. International Journal of Sport Psychology, 41, 340–359.

Isoard-Gautheur, S., Trouilloud, D., Gustafsson, H., & Guillet-Descas, E. (2016). Associations between the perceived quality of the coach-athlete relationship and athlete burnout: Examining the mediating role of achievement goals. Psychology of Sport and Exercise, 22, 210–217. https://doi.org/10.1016/j.psychsport. 2015.08.003

Jowett, S., & Ntoumanis, N. (2004). The coach-athlete relationship questionnaire (CARTQ): Development and initial validation. Scandinavian Journal of Sports Medicine and Science in Sports, 14(4), 245–257. https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2003.00338.x

Karagöz, Y. (2017). SPSS and AMOS applied qualitative-quantitative-mixed scientific research methods and publication ethics (1st Edition). Istanbul: Nobel Bookstore.

Koçak, Ç. V. (2020). Athlete self-efficacy scale: Development and psychometric properties. Baltic Journal of Health and Physical Activity, 12(6), 41–54. https://doi.org/10.29359/BJHPA.2020.Suppl.1.05

Lee, B., Bennett, L.L., Bernick, C., Shan, G., & Banks, S.J. (2019). The relations among depression, cognition, and brain volume in professional boxers: a preliminary examination using brief clinical measures. J Head Trauma Rehabil, 34(6), 29–39. https://doi.org/10.1097/HTR.0000000000000495

Lixin, A., & Yingchun, W. (2024). Perceived Coach Social Support and Coach Athlete Relationship: A Moderated Mediation Model of Coach-Athlete Attachment and Proactive

Personality. Scientific and Social Research, 6(10), 97- 107. https://ojs.bbwpublisher.com/index.php/SSR

Maciel, L.P., Nascimento, D., Milistetd, R., Nascimento, J.V., & Folle, A. (2021). Systematic review of social influences in sport: family, coach and teammate support. Apunts Educ. Física Deportes 145, 39–52. https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2021/3).145.06

Meng, Z., Menghan, Z., Dong, J., & Huoliang, G. (2021). Preliminary development of multidimensional social support scale. Psychol. Res. 14, 10. https://doi.org/10.1037/t86117-000

Mishra, S. (2020). Social networks, social capital, social support and academic success in higher education: A systematic review with a special focus on 'underrepresented' students. Educational Research Review, 29, 100307. https://doi.org/10.1016/j.edurev.2019.100307

Nogueira, A., Bara, M.G., & Lourenço, L.M. (2019). Application of IZOF model for anxiety and self-efficacy in volleyball athletes: A case study. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, 25(4), 338-343. https://doi.org/10.1590/1517-869220192504211038

Norris, L. A., Didymus, F. F., and Kaiseler, M. (2020). Understanding social networks and social support resources with sports coaches. Psychol. Sport Exerc. 48:101665 https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101665

Orejudo, S., Zarza-Alzugaray, F.J., Casanova, O., McPherson, G.E. (2021). Social Support as a Facilitator of Musical Self-Efficacy. Front. Psychol, 12, 722082

Prabowo, T.A., Sukamti, E.R., Fauzi, F., Tomoliyus, T., & Hariono, A. (2024). The effect of service quality on the safety of boxing athletes' training in Indonesia. SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias Del Deporte, 13, 15. https://doi.org/https://doi.org/10.6018/sportk.57 2861

Prayoga, H. D., Tomoliyus, T., Lumintuarso, R., Fitrianto, A. T., Sukamti, E. R., Fauzi, F., Hariono, A., & Prabowo, T. A. (2024). A Case Study of Indonesian Amateur Boxing Athletes: Is There an Influence of Organizational Culture and Quality of Service on Performance through Achievement Motivation as a Mediator? Retos, 56, 63–72. https://doi.org/https://doi.org/10.47197/retos.v56.103128

Riley, A., & Smith, A.L. (2011). Perceived Coach-athlete and Peer Relationships of Young Athletes and Self-determined Motivation for Sport. International Journal of Sport Psychology, 42(1), 115–133.

Robazza, C., Morano, M., Bortoli, L., & Ruiz, M. C. (2023). Athletes' basic psychological needs and emotions: the role of cognitive reappraisal. Frontiers in Psychology, 14. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1205102

Sheridan, D., Coffee, P., & Lavallee, D. (2014). A systematic review of social support in youth sport. Int. Rev. Sport Exerc. Psychol, 7, 198–228. https://doi.org/10.1080/1750984X.2014.931999

Shrom, S.J., Cumming, J., & Fenton, S.J. (2022). Lifestyle challenges and mental health of professional tennis players: an exploratory case study. International Journal of Sport and Exercise Psychology. Early Access, https://doi.org/10.1080/1612197X.2022.2099947

Siciliano, M.D. (2016). It's the quality not the quantity of ties that matters: Social networks and self-efficacy beliefs. Am. Educ. Res. J, 53, 227–262. https://doi.org/10.3102/0002831216629207

Sun, H., Soh, K.G., Roslan, S., Wazir, M., & Soh K.L.(2016). Does mental fatigue affect skilled performance in athletes? A systematic review. Plos One. 16(10):e0258307. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0258307

Sung, S.F., Chen,Y.Y., Chou, Y.C., Liu, T.P., & Chen, H.(2021). Wearable Device for Evaluating the Effect of Training on the Performance of College Players and Indicator Construction. Sensors and Materials. 33(2), 645-655. https://doi.org/10.18494/SAM.2021.2483.

Tang, Y., Liu, Y., Jing, L., Wang, H., & Yang, J. (2022). Mindfulness and Regulatory Emotional Self-Efficacy of Injured Athletes Returning to Sports: The Mediating Role of Competitive State Anxiety and Athlete Burnout. International Journal of Environmental Research and Public Health, 19(18). https://doi.org/10.3390/ijerph191811702

Uzum, H., Karli, U., & Yildiz N. (2018). Perceived Coach Attitudes and Behaviors Scale: Development and Validation Study. Journal of Education and Training Studies, 6(3): 160–169. https://doi.org/10.11114/jets.v6i3.3018

Vieira, L. F., Teixeira, C. L., Vieira, J. L. L., & Oliveira Filho, A. (2011). Self-efficacy and level of anxiety in young track and field athletes from Paraná. Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano, 13(3), 183-188. https://doi.org/10.5007/1980-0037.2011v13n3p183

Walsh, G., Deseniss, A., Ivens, S., & Schaarschmidt, M. (2019). Buffering the service failure-induced effect of anger on revenge. Kybernetes, 49(7),1899-1913. https://doi.org/10.1108/K-01-2019-0071.

Wibowo, M. S. R., Prasetyo, Y., Sriwahyuniati, C. F., Yulianto, W. D., & Prabowo, T. A. (2024). The effect of self-efficacy, social support, and achievement motivation on archery athlete's performance. Retos, 54, 348–354. https://doi.org/https://doi.org/10.47197/retos.v54.102211

Yilin, R., Kequn, C., & Fengshu, Z. (2023). Reliability and validity of the Chinese version of the Athletes' Received Support Questionnaire. Front. Psychol. 14,1176035. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1176035

Zander, L., Brouwer, J., Jansen, E., Crayen, C., & Hannover, B. (2018). Academic self-efficacy, growth mindsets, and university students' integration in academic and social support networks. Learn. Individ. Differ. 62, 98–107. https://doi.org/10.1016/j.lindif.2018.01.012

Zhang, G., Chen, X., Xiao, L., Li, Y., Li, B., & et al. (2019). The Relationship Between Big Five and Self-Control in Boxers: A Mediating Model. Front. Psychol. 10,1690. https://doi.org/ 10.3389/fpsyg.2019.01690

Zhang, D., Lyu, B., Wu, J., Li, W., & Zhang, K. (2023). Effect of boxers' social support on mental fatigue: Chain mediating effects of coach leadership behaviors and psychological resilience. Work (Reading, Mass.), 76(4), 1465–1479. https://doi.org/10.3233/WOR-220478

# The relationship between the social support provided by technical staff and the self-efficacy of the boxers

**ABSTRACT:**

This study examined the level of social support provided by technical staff, the level of self-efficacy among boxers, and the relationship between social support and self-efficacy. A descriptive survey design was employed using a random sample of 48 boxers. Data were collected through a questionnaire comprising two scales: the social support scale provided by the technical staff (22 items) and the self-efficacy scale (16 items). Data analysis was conducted using SPSS (version 29), and included means, standard deviations, skewness, Cronbach's alpha coefficient, and Pearson's correlation coefficient at a 95% confidence level ($p < 0.05$). The results indicated that the level of social support provided by the technical staff was moderate, with discretionary support recording the lowest mean. Similarly, boxers' self-efficacy levels were found to be moderate, with the professional intellectual competence domain scoring the lowest mean. A statistically significant positive relationship was observed between social support and self-efficacy ($r = 0.61$). Based on these findings, the study recommends increasing boxing coaches' awareness of the importance of social and psychological support and its role in enhancing athletic performance through workshops, lectures, and specialized training programs.

**Keywords:** social support, self-efficacy, boxers, coaches.

JJPESS

Volume 3, Issue 1, Mar. 2026
P-ISSN: 3007-018X
E-ISSN: 3079-8132
Pages: 93 - 109

Jordan Journal of Physical Education and Sport Science

المجلة الأردنية في التربية البدنية وعلوم الرياضة

# أثر التصوّر الذهنيّ على دقة التصويب بالوثب في كرة اليد لدى طلبة المرحلة الأساسيّة العليا في عمان

**د. أوس خالد الجبور[1]* .**

[1] وزارة التربية والتعليم، مديرية التربية والتعليم للواء الجيزة، قسم الأشراف التربوي.

تاريخ الاستلام: 15-أذار-2025 تاريخ القبول: 3-حزيران-2025

**الملخّص :**

هدفت هذه الدراسة التعرُّف إلى أثر التصور الذهني على دقة التصويب بالوثب في كرة اليد لدى طلبة المرحلة الأساسيّة العليا في عمان، واستخدمت الدراسة المنهج شبه التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة، وتكوّنت عيّنة الدراسة من (28) طالباً، تم تقسيمهم الى أربع مجموعات كلّ مجموعة تكوّنت من (7) طلاب من طلبة المرحلة الأساسية الذين تم اختيارهم من مجتمع الدراسة المكوَّن من (43.068) ألف طالب بالطريقة العمدية، حيث طبق الباحث برنامج التصور الذهني على المجموعة الأولى وطبق برنامج التدريب المهاري على المجموعة الثانية والمجموعة الثالثة برنامج التصور الذهني والتدريب المهاري والمجموعة الرابعة كانت الضابطة، حيث تكون برنامج التدريب المهاري من ستة وحدات تدريبية وبرنامج التصور الذهني من ثمان جلسات تطبيقية، وتوصلت نتائج الدراسة بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لدقة التصويب بالوثب في كرة اليد لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا في عمان لمجموعة التصور الذهني ومجموعة التدريب المهاري ومجموعة التدريب المهاري والتصور الذهني ولصالح القياس البعدي، وأوصت الدراسة بتوظيف التصور الذهني كوسيلة من وسائل علم النفس الرياضي التطبيقي في دروس التربية الرياضية بوزارة التربية والتعليم في التدريب والتعليم.

*© 2026 Jordan Journal of Physical Education and Sport Science. All rights reserved - Volume 3, Issue 1 (ISSN: 3007-018X)*

**الكلمات المفتاحيّة:** التصور الذهنيّ، دقة التصويب، كرة اليد.

Corresponding Author: aws.jbour@hotmail.com

**المقدمة وأهميّة البحث :**

تبرز أهميّة التدريب الرياضي بالعمل على تطوير تنمية قدرات الرياضي والوصول بها إلى المستويات العليا من الإنجاز، وذلك من خلال تكامل كافة العلوم الرياضية مثل الفسيولوجيا وعلوم الحركة وعلم النفس وعلم الاجتماع بالعملية التدريبية، حيث أن المتطلب النفسي والمهاري والخططي والذهني من أهم المتطلبات للوصول بالفرد الرياضي للمستويات العليا لأنّها مبنيّة على أساس متين وقوي لعملية التدريب الرياضي، وتلعب الجوانب البدنية والمهارية والخططية دوراً بارزاً في تطوير الأداء وتحسين نتائج اللاعبين في معظم الرياضات وللأعداد النفسي دوراً بارزاً و حاسماً في تحقيق النمو الشامل للاعب للوصول به إلى أعلى مستوى ممكن للوصول إلى الفوز وتحقيق الإنجاز الرياضي ، وذلك من خلال تطوير السمات النفسية المختلفة والعمل على تنميتها بأحدث الأساليب العلمية، وأكدت نظريات التدريب الرياضي على أنّ برامج التدريب الرياضي يجب أن تكون شاملة من حيث برامج الإعداد البدني والمهاري والخططي والنفسي والتي تسير بشكل متوازي في كافة مراحل التدريب سواءً في مرحلة الإعداد العام أو في مرحلة المنافسات أو في المرحلة الانتقالية، وينبغي أن تتفاعل أنواع الإعداد بشكل متكامل في جميع تلك المراحل وذلك بهدف الوصول باللاعب إلى مستوى عال من الكفاءة في الأداء، وثمة من يؤكد على أنّ الإعداد النفسي أصبح جزء لا يتجزأ من عمليات التدريب الرياضي بمراحله المتعددة لدى اللاعبين المميزين بما في ذلك مرحلة الإعداد البدني والمهاري والخططي لتحقيق أهداف كل مرحلة في البرنامج التدريبي (Blumenstein and .Gershon,2011; Roy et al.,2008)

وأكّد Burton and Raedeke ( 2008) أنّه يتوجّب إعداد ومساعدة اللاعبين في عمليات الإعداد الذهني وتحقيق الإنجاز في رياضتهم وحياتهم وعلى المدربين أن يتعلموا كيف يتم اختبار تصرفات اللاعبين وكيف يفكرون ويشعرون عندما ينخرطون في التدريب أو المنافسة وعليهم أن يتعلموا كيف يمكن استخدام الطرق السيكولوجية مثل التصور الذهني ووضع الأهداف والاسترخاء الذهني، والحديث الذاتي الإيجابي وبناء الثقة بالنفس التي تقود إلى لزيادة استمتاع اللاعبين وتحسين قدراتهم ومستوى أدائهم وذلك من خلال برامج التدريب على المهارات العقلية وهذا من شأنه أن يحافظ على الاستقرار الذهني ورفع مستوى الأداء والتي تعتبر من المكملات المهمة عندما يعد المدرب البرنامج التدريبي للفريق للوصول إلى التفوق وتحقيق الإنجاز.

وأشارت عدة دراسات كدراسة (Natalie et al., 2001,Morgan,2006) إلى ضعف تطبيق برامج التدريب الذهني في الميادين الرياضية وذلك بسبب قلة المعرفة لدى المدربين بتوظيف هذا النوع من التدريب في برامج التدريب الرياضي أو بسبب عدم الاقتناع بجدوى هذا النوع من التدريب والتركيز على التدريب البدني والمهاري.

إنّ الحاجة للمعرفة الأساسية في علم النفس الرياضي أصبحت ضرورة ملحة، إذ أنّ فهم أهمية التدريب الرياضي والنفسي أمر بالغ الأهمية في سبيل الحصول على نتائج أفضل في المنافسات الرياضية، وغالباً ما يجد المدربون أنّ استخدام التدريب النفسي هو موضوع شاق، في حين يقوم بعض المدربين بتوفير مختص بعلم النفس الرياضي لمساعدتهم لما لها من فوائد هامة في التدريب، فإنّ وجود مختص في علم النفس الرياضي له دور كبير في تقديم خدمات قيمة للرياضيين في الميدان الرياضي (Wrisberg,et al.,2010,Hanson,2018).

وهناك العديد من المهارات والمتغيرات النفسية تظهر على نجاح أداء اللاعبين في مختلف المواقف التنافسية كالصحة العقلية الإيجابية ومستوى النشاط، وانخفاض مستوى التوتر والاكتئاب والغضب والتعب والارتباك، والقدرة على التعامل مع القلق واستخدام التصور الذهني والحديث الذاتي الإيجابي (Raglin,2001; Smith et al.,1995)

ويؤكد Thomas,et al (1999) أنّ السمات والمهارات النفسية اللازمة للرياضيين متعددة ومنها تحديد الأهداف والاسترخاء وتفعيل التصور الذهني والحديث الذاتي الإيجابي وتركيز الانتباه والقدرة على السيطرة على الانفعالات والتلقائية أو الطلاقة في الأداء، والتي يتميز بها الرياضي عن غيره سواء خلال فترات التدريب أو خلال المسابقات الرياضية . ويشير Callow and Hard(2001) أنّ المهارات النفسية جزءاً لا يتجزأ من عوامل النجاح للرياضيين في جميع المستويات الرياضية، ومن أهمها هذه المهارات التصور الذهني حيث يُعد من الوسائل الفعالة في تعزيز وتحسين الأداء وتحقيق الأهداف المطلوبة . وأشار Weiss (2001) أنّه من أهم وسائل علم النفس التطبيقي هو التصور الذهني الذي يساهم في عملية تعلم وتطوير المهارات الحركية والإعداد النفسي للرياضيين بشكل فعال ,حيث كان استخدام التصور الذهني مقتصر على الرياضيين أصحاب المستويات العليا أو المحترفين للوصول بهم إلى أعلى المستويات والآن أصبح عامل مساعد للرياضيين الناشئين في الوقت الحاضر للوصول ولتحقيق أهدافهم .إن استخدام التصور الذهني في المراحل العمرية المبكرة للرياضيين يضمن حصولهم على نتائج إيجابية وتطور المهارات التي تم اكتسابها ليتم استخدامها لتحقيق إنجازاتهم والوصول لأعلى المستويات .(Visek et al.,2013) ويؤكّد Schmidt (2008) أنّ التصور الذهني أحد الطرق المُستخدمة حديثاً لدفع العملية التدريبية إلى التقدُّم بشكل إيجابي في الأداء. ويشير Grecso and Szaszi (2022) إلى أنّ الصور التي تم إنشاؤها في الدماغ عن طريق التصور الذهني تؤثر على نشاط العضلات بدون أداء الحركة مما يساعد هذا التصور على إنشاء حركات جديدة بشكل أسهل أسرع للمهارات الرياضية.

حيث تلعب رياضة كرة اليد على نطاق واسع في جميع أنحاء العالم، وتتطلب من اللاعبين مهارات تقنية وتكتيكية، تتطلب قدرات بدنية محددة ومتطورة لدى اللاعبين لتكون ناجحة مثل القوة الانفجارية والمقدرة على التحمل، والجري, (Karcher and Buchheit ,2014) وتعد مهارة التصويب في لعبة كرة اليد من أهم المهارات التي تسهم في نجاح الفريق، مما استدعى الكثير من الدراسات لتحليل حركة أدائها بمختلف طرقها، والتي أكدت على أنّ نجاح التصويبة يعتمد على دقتها وسرعة انطلاق الكرة، حيث يستخدم المهاجم طرق تصويب مختلفة اعتمادًا على وضعية وجود المدافع وتحركات حارس المرمى، فحركة التصويب ناتجة عن مجموعة من الإجراءات الحركية المتتالية والمتسلسلة من أجزاء الجسم وقوة العضلات وإنتاج الطاقة الحركية ,(Garcia et al.,2013) وأشار Wagner and muller (2008) أنّ التصويب من الوثب من أكثر الطرق استخداما في مباراة كرة اليد، واعتبارها الطريقة الرئيسية لإحراز الأهداف ويؤكد Garcia et, al (2011) أنّ دقة التصويب تلعب دورًا كبيرًا في نجاح التصويب إلى جانب سرعة انطلاق الكرة، فهي من القدرات التي يجب أن يتمتع بها اللاعب، فلا جدوى من قوة التصويب غير المركز نحو الزوايا والأماكن المناسبة في المرمى، كما تزداد الحاجة إلى دقة التصويب في ظل ارتفاع مستويات حراس المرمى والطرق المستخدمة في التصدي للكرات، بالإضافة إلى تمتع الحراس بإمكانيات بدنية عالية ومقاسات جسمية تسهم في تغطية جزء كبير من المرمى، مما يستدعي التوجيه الدقيق للكرة حسب حركة الحارس وزاوية التصويب.

ويذكر Wagner and muller (2008) أنّ التصويب بالوثب أكثر الأنواع استخداماً في لعبة كرة اليد وذلك بنسبة (73–75%) من التصويبات، بينما التصويب بالجري والارتكاز بنسبة (14–18%) ثم تأتي رمية (7) متر بنسبة (6–9%) ثم باقي التصويبات.

ويرى الباحث أهميّة العمل على رفع مستوى أداء مهارة التصويب من الوثب بكرة اليد من خلال تنمية القدرات البدنية والمهارية ودمج وسائل علم النفس التطبيقي وأهمها التصور الذهني بالبرنامج التدريبي، لما لها من دور فعال بوصول المتعلمين إلى مستوى الأداء المهاري الناجح والصحيح لتحقيق الهدف المنشود، حيث أشارت دراسة Aljanabi (2020)

إلى أنّ تطبيق المهارات والوسائل النفسية ومن أهمها التصور الذهني وتطبيقه على طلبة المدارس قد ساهم في تعلم المهارات الأساسية لكرة اليد، وهذا ما أكدته عدة دراسات كدراسة (Sraiati et al.,2021; Hidayat, 2014; Sodiya, 2016; Muntadher et al., 2021;Rahaman and islam, 2021) إلى دور التصور الذهني جنباً إلى جنب مع التدريب البدني والمهاري في اكتساب وتنمية وتطوير المهارات الرياضية وسرعة تعلمها لتحقيق النجاح والوصول إلى الإنجاز.

وتكمن أهمية الدراسة في لفت عناية معلمي التربية الرياضية والمهتمين بالجانب الرياضي بأهميّة التصور الذهني في عمليات التدريب والتعليم في المدارس لبناء مسارات عمل جديدة عند بناء الخطط التدريبية ودروس التربية الرياضية. كما تُعد الدراسة إضافة علمية في مجال التدريب الرياضي المدرسي من خلال تأكيد دور علم النفس التطبيقي وإشراكه في عمليات التدريب المهاري للألعاب الرياضية والانتقال من الجوانب النظرية إلى الجوانب التطبيقية. وتُعد من الدراسات القليلة التي تناولت استخدام التصور الذهني على الطلبة في الميدان المدرسي، حسب علم الباحث. إضافة إلى إمكانية الاستفادة من نتائج الدراسة في تقديم معلومات وبيانات هامة عن تدريب الناشئين في تحسين وتطوير مهارة التصويب في لعبة كرة اليد.

**مشكلة الدراسة :**

تُعدّ لعبة كرة اليد من الألعاب الجماعية التي شهدت انتشارًا واسعًا في السنوات الأخيرة، لما تتضمنه من جوانب الإثارة والتشويق وتنوع المهارات البدنية والحركية، وتُعدّ مهارة التصويب إحدى الركائز الأساسية في الأداء الهجومي، إذ تمثل الحسم النهائي للهجمات وتُعدّ عاملًا حاسمًا في تحديد نتيجة المباريات (حنيحن وآخرون، 2021). وقد أكّد جرجس (2004) أنّ مهارة التصويب في كرة اليد هي الفاصل بين الفوز والخسارة، وأنّ جميع المهارات والخطط الهجومية لا تُجدي نفعاً ما لم تُتوّج بتصويبة ناجحة على المرمى، ورغم الاهتمام الذي توليه المدارس للإعداد البدني والمهاري والخططي للطلبة، لاحظ الباحث من خلال خبرته الميدانية ومناقشاته مع عدد من معلمي التربية الرياضية، تدنّي مستوى أداء الطلبة لمهارة التصويب بالوثب خلال المنافسات المدرسية، وهو ما يشير إلى احتمال وجود قصور في توظيف مكونات الإعداد النفسي، وبخاصة مهارة التصور الذهني، التي تُعدّ من الأدوات الفعالة في تعزيز تعلم المهارات الحركية وتثبيتها، وتشير الدراسات السابقة (مرسي، 2002؛ رضوان، 2005؛ أبو زمع، 2010؛ عتوم، 2020؛Ayadat et al,2022) إلى أهميّة التصور الذهني في تنمية الأداء المهاري وتحسين الإنجاز الرياضي، مؤكدةً أنّ تجاهل هذا الجانب قد يُفضي إلى فجوة بين الإعداد البدني والمهاري والمخرجات الواقعية في الأداء التنافسي. كما شدد مغايرة والحموري (2001) على ضرورة دمج المهارات الذهنية ضمن العملية التعليمية والتدريبية، نظرًا لأثرها المباشر في جودة التعلم الحركي.

وبناءً من ذلك، تتحدد مشكلة الدراسة في ملاحظة تدني أداء مهارة التصويب بالوثب في كرة اليد لدى طلبة المدارس، على الرغم من توافر الإعداد البدني والمهاري، ممّا يطرح تساؤلًا حول مدى فاعلية استخدام التصور الذهني كوسيلة لتحسين هذا الأداء، وهو ما تسعى الدراسة الحالية إلى استقصائه.

**أهداف البحث :**

هدفت هذه الدراسة التعرُّف إلى:

1. الفروق بين القياس القبلي والبعدي لمجموعة (التصور الذهني، التدريب المهاري، التصور الذهني والتدريب المهاري، الضابطة) على دقة التصويب بالوثب في كرة اليد لدى طلبة المرحلة الأساسية في عمان.
2. الفروق بين مجموعة (التصور الذهني، التدريب المهاري، التصور الذهني والتدريب المهاري، الضابطة) في القياس البعدي على دقة التصويب بالوثب في كرة اليد لدى طلبة المرحلة الأساسية في عمان.

**تساؤلات البحث :**

سعت هذه الدراسة للإجابة على التساؤلات التالية:
1. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$) بين القياس القبلي والبعدي لمجموعة (التصور الذهني، التدريب المهاري، التصور الذهني والتدريب المهاري، الضابطة)على دقة التصويب بالوثب في كرة اليد لدى طلبة المرحلة الأساسية في عمان؟
2. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$) بين مجموعة (التصور الذهني، التدريب المهاري، التصور الذهني والتدريب المهاري، الضابطة) في القياس البعدي على دقة التصويب بالوثب في كرة اليد لدى طلبة المرحلة الأساسية في عمان؟

**مصطلحات البحث :**

**1. التَصوَّر الذهني:** هو وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات للخبرات السابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل بغرض الإعداد العقلي للأداء (D'ercole et al., 2010).

**2. دقة التصويب:** قابلية اللاعب لإصابة الهدف عن طريق توجيه الحركات الإرادية للعضلات العاملة والعضلات المقابل لها في تنفيذ الحركات في الاتجاه المطلوب لإصابة الهدف المطلوب (الدليمي وآخرون،2010 ).

**مجالات البحث :**

- **المجال المكانيّ:** مدرسة النقيرة الثانوية الشاملة للبنين
- **المجال الزمانيّ:** العام الدراسي 2024/2023
- **المجال البشريّ:** اقتصرت هذه الدراسة على طلبة الصف العاشر الأساسي في المدارس الحكومية في العاصمة عمان والبالغ عددهم (43.068) ألف طالب .

**إجراءات البحث :**

**منهج البحث :**

استخدم الباحث المنهج شبه التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة وأهدافها.

**مجتمع وعينة البحث :**

تكون مجتمع الدراسة من طلبة الصف العاشر في مدارس محافظة العاصمة عمان والبالغ عددهم (43.068) طالباً في العام الدراسي 2024/2023 والبالغ أعمارهم (16) سنة، تكونت عينة الدراسة من (28) طالباً من طلبة الصف العاشر

من المجتمع الكلي للدراسة والذي تم اختيارهم بالطريقة العمدية، تم تقسيمها إلى أربع مجموعات حيث تكوّنت كلّ مجموعة بواقع (7) طلاب لكل منها، حيث تم تطبيق برنامج التدريب المهاري على المجموعة الأولى وبرنامج التصور الذهني على المجموعة الثانية وبرنامج التدريب المهاري والتصور الذهني على المجموعة الثالثة والمجموعة الرابعة كانت ضابطة والتي لم تتعرض لأي نوع من التدريب المهاري أو تطبيقات التصور الذهني خلال فترة الدراسة.

**أداة البحث :**

قام الباحث باستخدام العديد من الأدوات والبرامج والاختبارات في إجراء هذه الدراسة.

**الأدوات المستخدمة في جمع البيانات :**

1. كرات يد عدد (7)
2. ملعب كرة اليد
3. أقماع عدد (12)
4. صافرة
5. ساعة توقيت
6. جهاز لابتوب نوع "hp"
7. جهاز العرض Data show
8. استمارة تسجيل
9. أطواق عدد (4)

**الاختبارات :**

**اختبار دقة التصويب من الوثب في كرة اليد:**

بعد الرجوع إلى العديد من الدراسات السابقة كدراسة (يوسف، 2018؛ عودة، 2016؛ الشاعر، 2016) قام الباحث باختيار اختبار دقة التصويب من الوثب بكرة اليد بما يتلاءم مع عينة الدراسة والملحق رقم (2) يوضّح شكل الاختبار وطريقة أداءه.

**صدق الاختبار(صدق المحتوى)**

قام الباحث بعرض اختبار دقة التصويب بكرة اليد على محكمين اثنين من أعضاء الهيئة التدريسية بكلية علوم الرياضة بالجامعة الأردنية للتأكد من مدى تحقيق الاختبار للهدف المراد تحقيقه ومدى مناسبته للعينة المستهدفة.

**برنامج التصور العقلي:**

قم الباحث بالاطلاع إلى العديد من الدراسات السابقة ذات الصلة والتي استخدمت برامج التصور الذهني كدراسة (الضلاعين،2022 ؛ العليوه،2020 ؛عتوم،2020 )،وبعد استشارة أصحاب الخبرة والاختصاص في هذه المجال، وإجراء بعض التعديلات عليها بما يتناسب مع أهداف الدراسة والعينة المستهدفة، وقام الباحث بتطوير برنامج التصور الذهني، حيث شمل على ثمان جلسات بما يتناسب مع الفئة العمرية المستهدفة بالدراسة والملحق رقم (4) يوضح ذلك .

**صدق البرنامج (صدق المحتوى)**

تم عرض برنامج التصور الذهني بصورته الأولية على مجموعة من أعضاء الهيئة التدريسية بكلية علوم الرياضة بالجامعة الأردنية، بهدف بيان رأيهم بالبرنامج وتعديل ما يرونه مناسب، والملحق رقم (4) يبيّن برنامج التصور الذهني بصورته النهائية بعد إجراء التعديلات المطلوبة .

**برنامج التدريب المهاري :**

قم الباحث بالاطلاع إلى العديد من الأدبيات والدراسات السابقة ذات الصلة بالموضوع كدراسة (يوسف،2018؛ الشوابكة،2014؛ الشاعر،2016) وبعد استشارة أصحاب الخبرة والاختصاص في هذه المجال، وإجراء بعض التعديلات عليها بما يتناسب مع أهداف الدراسة والعينة المستهدفة، قام الباحث بتطوير البرنامج المهاري لتطوير دقة التصويب بالوثب في كرة اليد حيث شمل البرنامج على ست وحدات تدريبية بما يتناسب مع هدف الدراسة الحالية والفئة العمرية المستهدفة بالدراسة والملحق رقم (6) يوضّح البرنامج بصورته النهائية .

**صدق برنامج التدريب المهاري ( صدق المحتوى)**

تم عرض برنامج التدريب المهاري بصورته الأولية على محكمين اثنين من أعضاء الهيئة التدريسية بكلية علوم الرياضة بالجامعة الأردنية ،بهدف بيان رأيهم بالبرنامج وتعديل ما يرونه مناسب، والملحق رقم (6) يبين برنامج التصور الذهني بصورته النهائية بعد إجراء التعديلات المطلوبة .

**تكافؤ المجموعات الأربعة في القياس القبلي**

قام الباحث بالاستعانة باختبارات الإحصاء اللامعلمي نظراً لصغر أحجام العينات في هذا البحث حيث بلغ عدد أفراد كل مجموعة (7) أفراد . كما قام الباحث بالتعرف إلى قيم مستويات الانحرافات المعيارية لمتغير دقة التصويب في كرة اليد في قياس القبلي في كل مجموعة حيث تبين أن هذه القيم كانت مرتفعة ما يشير إلى تفاوت دقة أداء أفراد كل مجموعة من المجموعات ومن هنا فقد ارتأى الباحث اللجوء إلى اختبارات الإحصاء اللامعلمي للإجابة على سؤالي البحث وفيما يلي عرض لنتائج التكافؤ بين المجموعات الأربعة.

**جدول (1) نتائج اختبار كروسكال واليس للفروق في دقة التصويب في كرة اليد بين مجموعات البحث الأربعة في القياس القبلي (ن=28)**

| المتغير | المجموعة | المتوسطات الحسابية | | اختبار كروسكال واليس | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | مجموع الرتب | العدد | متوسط الرتب | قيمة z | مستوى الدلالة |
| دقة التصويب في كرة اليد | التدريب المهاري | 1.29 | 0.49 | 116 | 7 | 16.57 | 0.681 | 0.878 |
| | التصور الذهني | 1.00 | 100 | 98 | 7 | 14.00 | | |
| | التصور الذهني والتدريب المهاري | 1.00 | 1.00 | 98 | 7 | 14.00 | | |
| | الضابطة | 1.00 | 1.15 | 94 | 7 | 13.43 | | |

يوضّح الجدول (1) نتائج اختبار كروسكال واليس للفروق في دقة التصويب في كرة اليد بين مجموعات البحث الأربع في القياس القبلي وباستعراض قيمة مستوى الدلالة المحسوبة والمبينة في العمود الأخير من الجدول يتبين أنّها قد بلغت (0.878) وعند مقارنة هذه القيم بقيمة الحد الأعلى لخطأ النوع الأول (0.05) يتبين أنّ هذه القيمة كانت اكبر من

0.05 ما يعني أنّ الفروق بين مجموعات الدراسة الأربع تعد غير دالة وليست مهمة إحصائيا وبالتالي فهذا يعني تكافؤ المجموعات الأربعة في القياس القبلي في دقة التصويب في كرة اليد.

**إجراءات الدراسة :**

1. قام الباحث بأخذ القياس القبلي لاختبار دقة التصويب بكرة اليد لجميع المجموعات (التصور الذهني، التدريب المهاري، التصور الذهني والتدريب المهاري، الضابطة) وتسجيل جميع المحاولات على استمارة التسجيل لكل طالب
2. قام الباحث بلقاء الطلبة وتم شرح مفهوم التصور الذهني على المجموعات المستهدفة، وأهميته وفوائده وتطبيق جلسات التصور الذهني بمواعيدها المحددة ضمن البرنامج والملحق رقم (4)، يبين مواعيد الجلسات بشكل تفصيلي.
3. قام الباحث بلقاء الطلبة لتنفيذ الوحدة التدريبية الأولى من برنامج التدريب المهاري على المجموعات المستهدفة والملحق رقم (6) يبين مواعيد الوحدات التدريبية بشكل تفصيلي .
4. قام الباحث بأخذ القياس البعدي لاختبار دقة التصويب لجميع المجموعات (التصور الذهني، التدريب المهاري، التصور الذهني والتدريب المهاري، الضابطة) وتسجيل جميع المحاولات على استمارة التسجيل لكل طالب .
5. قام الباحث بجمع البيانات وتفريغها وإرسالها للتحليل الإحصائي واستخراج النتائج .

**متغيرات الدراسة :**

1. **المتغيّر المستقل:**

برنامج التصور الذهني، برنامج التدريب المهاري.

2. **المتغيّر التابع:**

دقة التصويب بالوثب في كرة اليد.

**المعالجة الإحصائية :**

تم استخدام برنامج الحزم الإحصائية (SPSS) للإجابة عن تساؤلات الدراسة من خلال استخراج ما يلي: اختبار ويلكوكسون، اختبار كروسكال واليس، اختبار onferroni.

**عرض النتائج :**

**أولا :عرض نتائج التساؤل الأول:**

1. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$) بين القياس القبلي والبعدي لمجموعة (التصور الذهني، التدريب المهاري، التصور الذهني والتدريب المهاري، الضابطة)على دقة التصويب بالوثب في كرة اليد لدى طلبة المرحلة الأساسية في عمان؟

للإجابة عن هذا التساؤل فقد استخدم اختبار ويلكوكسون اللامعلمي وفيما يلي عرض لنتائج هذا التساؤل:

1.1 عرض نتائج السؤال الأول لدى مجموعة التدريب المهاري

**جدول (2) نتائج اختبار ويلكوكسون للفروق في دقة التصويب في كرة اليد بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة التدريب المهاري (ن=7)**

| المتغير | المتوسط الحسابي | | اختبار ويلكوكسون | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | القبلي | البعدي | إشارة الرتبة | مجموع الرتب | العدد | متوسط الرتب | قيمة z | مستوى الدلالة |
| دقة التصويب في كرة اليد | 1.29 | 3.71 | سالبة<br>موجبة | 0<br>6 | 0.00<br>3.50 | 0<br>6 | 2.207 - | *0.027 |

*** دال إحصائيا عند مستوى 0.05**

يوضح الجدول (2) نتائج نتائج اختبار ويلكوكسون للفروق في دقة التصويب بالوثب في كرة اليد بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة التدريب المهاري وباستعراض قيمة مستوى الدلالة المحسوبة والموضحة في العمود الأخير من الجدول يتبين أنها قد بلغت (0.027) وعند مقارنة هذه القيم بقيمة الحد الأعلى لخطأ النوع الأول وهو (0.05) يتبين أن هذه القيمة كانت اقل من 0.05 ما يعني أن الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لهذه المجموعة تعد دالة ومهمة إحصائيا وقد كانت الفروق في دقة التصويب بالوثب في كرة اليد دالة لصالح القياس البعدي الذي حقق متوسطا حسابيا اكبر منه في القبلي وكما هو مبين في الجدول.

1.2 عرض نتائج السؤال الأول لدى مجموعة التصور الذهني

**جدول (3) نتائج اختبار ويلكوكسون للفروق في دقة التصويب في كرة اليد بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة التصور الذهني (ن=7)**

| المتغير | المتوسط الحسابي | | اختبار ويلكوكسون | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | القبلي | البعدي | إشارة الرتبة | مجموع الرتب | العدد | متوسط الرتب | قيمة z | مستوى الدلالة |
| دقة التصويب بالوثب في كرة اليد | 1.00 | 3.86 | سالبة<br>موجبة | 0.00<br>21.00 | 0<br>6 | 0.00<br>3.50 | 2.220 | 0.026 |

يبين الجدول (3) نتائج نتائج اختبار ويلكوكسون للفروق في دقة التصويب في كرة اليد بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة التصور الذهني وباستعراض قيمة مستوى الدلالة المحسوبة والموضحة في العمود الأخير من الجدول يتبين أنها قد بلغت (0.026) وعند مقارنة هذه القيم بقيمة الحد الأعلى لخطأ النوع الأول وهو (0.05) يتبين أن هذه القيمة كانت اقل من 0.05 ما يعني أن الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لهذه المجموعة تعد دالة ومهمة إحصائيا.

1.3عرض نتائج السؤال الأول لدى مجموعة التدريب المهاري والتصور الذهني

**جدول (4) نتائج اختبار ولكوكسون للفروق على دقة التصويب بالوثب في كرة اليد بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة التدريب المهاري والتصور الذهني (ن=7)**

| المتغير | المتوسط الحسابي | | اختبار ويلكوكسون | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | القبلي | البعدي | إشارة الرتبة | مجموع الرتب | العدد | متوسط الرتب | قيمة z | مستوى الدلالة |
| دقة التصويب في كرة اليد | 1.00 | 5.29 | سالبة<br>موجبة | 0<br>7 | 0.00<br>4.00 | 0<br>7 | 2.388 - | *0.017 |

*** دال إحصائيا عند مستوى 0.05**

يعرض الجدول (4) نتائج نتائج اختبار ويلكوكسون للفروق على دقة التصويب بالوثب في كرة اليد بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة التدريب المهاري والتصور الذهني وباستعراض قيمة مستوى الدلالة المحسوبة والموضحة في العمود الأخير من الجدول يتبين أنها قد بلغت (0.017) وعند مقارنة هذه القيم بقيمة الحد الأعلى لخطأ النوع الأول وهو (0.05) يتبين أن هذه القيمة كانت اقل من 0.05 ما يعني أن الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لهذه المجموعة تعد دالة ومهمة

إحصائيا وقد كانت الفروق على دقة التصويب بالوثب في كرة اليد دالة لصالح القياس البعدي الذي حقق متوسطا حسابيا اكبر من متوسط القياس القبلي وكما هو مبين في الجدول.

1.4 عرض نتائج السؤال الأول لدى المجموعة الضابطة

**جدول (5) نتائج اختبار ولكوكسون للفروق على دقة التصويب بالوثب في كرة اليد بين القياسين القبلي والبعدي المجموعة الضابطة (ن=7)**

| المتغير | المتوسط الحسابي | | اختبار ويلكوكسون | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | القبلي | البعدي | إشارة الرتبة | مجموع الرتب | العدد | متوسط الرتب | قيمة z | مستوى الدلالة |
| دقة التصويب في كرة اليد | 1.00 | 1.86 | سالبة | 1 | 1.50 | 1 | 1.656 - | 0.098 |
| | | | موجبة | 4 | 3.38 | 4 | | |

يبين الجدول (5) نتائج نتائج اختبار ويلكوكسون للفروق على دقة التصويب بالوثب في كرة اليد بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة وباستعراض قيمة مستوى الدلالة المحسوبة والموضحة في العمود الأخير من الجدول يتبين أنها قد بلغت (0.098) وعند مقارنة هذه القيم بقيمة الحد الأعلى لخطأ النوع الأول وهو (0.05) يتبين أنّ هذه القيمة كانت أكبر من 0.05 ما يعني أنّ الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لهذه المجموعة تعد غير دالة من الناحية الإحصائية.

ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى الأثر الإيجابي والفعال لبرنامج التصور الذهني على طلبة المرحلة الأساسية، حيث أنّ تدريبات برنامج التصور الذهني ساعدت بتحقيق المزيد من فهم أداء مهارة دقة التصويب بكرة اليد وهذا من شأنه أن يعزز الأداء الناجح ويسهم في تطويره، حيث أكدت دراسة (Bradley R et al.,2012) عندما يتخيل الفرد تجربة ما أو تصور نشاط ما فأن التصور العقلي أو الذهني ينشط نفس الدوائر العصبية التي تنشط خلال أداء التجربة أو النشاط فعلياً، وأشارت دراسة (عباس والحايك،2007) إلى أنّ استخدام التصور الذهني يساهم في زيادة مستوى التوافق العضلي العصبي وهذا من شأنه أن يطوّر عنصري السرعة والدقة من خلال عمل ترميز عقلي لأداء المهارة في صورة تكوينات رمزية لها معنى أو صور لأنماط حركية معينة وهذا يجعل المهارة المؤداة فعلياً تبدو مؤلفه ومفهومه بشكل أكثر لدى اللاعبين، وأكدت ( Sheard and Golby 2006؛ Guillot et al.,2013 ) ودراسة (الضلاعين،2021) فاعلية التصور الذهني في زيادة التركيز والانتباه لدى الطلبة لتحقيق الهدف المراد الوصول إليه,بحيث يمنع تشتت الأفكار وزيادة تركيز الانتباه، وعزل جميع المشتتات البيئيّة المحيطة بالطلبة لزيادة التركيز على الأداء الصحيح,واتفقت العديد من الدراسات مع الدراسة الحالية للأثر الإيجابي للتصور الذهني على تعلم وتطوير المهارات الرياضية المختلفة ورفع مستوى الأداء كدراسة (قاسم، 2019؛ مرسي و العبيدي، 2022؛ جودة، 2015؛ جاسم،2021؛ Muntadher et al .,2015; Sodiya, 2016; Ayad et al ., 2022 ).

2.هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$) بين مجموعة (التصور الذهني، التدريب المهاري، التصور الذهني والتدريب المهاري، الضابطة) في القياس البعدي على دقة التصويب بالوثب في كرة اليد لدى طلبة المرحلة الأساسية في عمان؟

**جدول (6) نتائج اختبار كروسكال واليس للفروق على دقة التصويب بالوثب في كرة اليد بين المجموعات الأربع في القياس البعدي (ن=28)**

| المتغير | المجموعة | متوسطات الحسابية | | اختبار كروسكال واليس | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | مجموع الرتب | العدد | متوسط الرتب | قيمة z | مستوى الدلالة |
| دقة التصويب بالوثب في كرة اليد | التدريب المهاري | 3.71 | 1.49 | 103.00 | 7 | 14.71 | 16.358 | *0.001 |
| | التصور الذهني | 3.86 | 1.21 | 108.50 | 7 | 15.50 | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| التصور الذهني والتدريب المهاري | 5.29 | 1.11 | 157.50 | 7 | 22.50 |
| الضابطة | 1.86 | 0.38 | 37.00 | 7 | 5.29 |

*** دال إحصائيا عند مستوى 0.05**

يوضّح الجدول (6) نتائج اختبار كروسكال واليس للفروق على دقة التصويب بالوثب في كرة اليد بين مجموعات البحث الأربع في القياس البعدي وباستعراض قيمة مستوى الدلالة المدرجة في العمود الأخير من الجدول يتبين أنّها قد بلغت (0.001) وعند مقارنة هذه القيم بقيمة الحد الأعلى لخطأ النوع الأول (0.05) يتبين أنّ هذه القيمة كانت اقل من 0.05 مما يعني أنّ الفروق بين المجموعات الأربع تعد دالة وهامة إحصائيّاً.

ولتحديد أي من المجموعات الأربع التي تختلف قيم متوسطاتها في القياس البعدي اختلافاً هاماً إحصائياً فقد استخدم اختبار onferroni ويوضح الجدول التالي نتائج هذا الاختبار.

**جدول (7) نتائج اختبار onferroni لتحديد المجموعات التي تختلف قيم متوسطاتها اختلافاً إحصائياً في متغير دقة التصويب في كرة اليد (ن=28)**

| المتغير | المتوسط الحسابي | المجموعة | التصور الذهني | التصور الذهني والتدريب المهاري | الضابطة |
|---|---|---|---|---|---|
| دقة التصويب بالوثب في كرة اليد | 3.71 | التدريب المهاري | 1.00 | 0.093 | *0.031 |
| | 2.29 | التصور الذهني | | 0.158 | *0.017 |
| | 5.29 | التصور الذهني والتدريب المهاري | | | *0.000 |
| | 1.86 | الضابطة | | | |

*** دال إحصائيا عند مستوى 0.05**

يبين الجدول (7) أنّ الفروق في متغير دقة التصويب بالوثب في كرة اليد قد ظهرت بين أزواج المجموعات التالية:

1. مجموعة التدريب المهاري والضابطة لصالح مجموعة التدريب المهاري صاحبة المتوسط الحسابي الأكبر.
2. التصور الذهني والمجموعة الضابطة بحيث كانت الفروق دالة لصالح مجموعة التصور الذهني التي حققت متوسطا حسابياً أكبر مقارنة بمتوسط مجموعة الضابطة.
3. المجموعة الضابطة ومجموعة التدريب المهاري والتصور الذهني معا بحيث كانت الفروق دالة لصالح مجموعة التدريب المهاري والتصور الذهني التي حققت متوسطا حسابيا أكبر مقارنة بمتوسط المجموعة الضابطة.

ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى أنّ استخدام تدريبات التصور الذهني مع التدريب المهاري والموائمة بينهما كان له الأثر الأفضل والإيجابي من استخدام التدريب المهاري لوحده و التصور الذهني لوحده، حيث أنّ تغير نمط التدريب التقليدي الذي يتلقاه الطلبة بشكل مستمر بإدماج التدريب المهاري مع تدريبات التصور الذهني بشقيها التصور الذهني الداخلي من خلال تصور الطالب لنفسه وهو يؤدي المهارة والتصور الذهني الخارجي من خلال مشاهدة الطالب للفيديوهات والصور لمهارة التصويب بكرة اليد والنماذج المباشرة من قبل المعلم، ساهم ذلك بكسر الروتين أو المعتاد عليه لدى الطلبة وهذا من شأنه أن يبعث الحماس والدافعية لدى الطلبة بتعلم المهارة وسرعة اكتسابها، وبالتالي ينعكس ذلك على مستوى الأداء وإتقانه، حيث أكّدت دراسة (Lindsay et al,2021 ) أنّ الممارسة البدنية هي حجر الزاوية لاكتساب وتنمية المهارات الحركية وأنّ استخدام المهارات النفسية وأهمها التصور الذهني يسهم بشكل فعال في تطوير وإتقان المهارات الحركية، وتتفق نتيجة الدراسة الحالية مع عدة دراسات كدراسة (محمود و علي،2021؛ عشايقه، 2016؛ الحباشنة، 2022؛ Salih, 2022; Rahmah,2021; Pamabas et al.,2015)

والتي أشارت إلى أنّ التدريب المهاري المصاحب للتدريب الذهني ساهم في سرعة اكتساب وتطوير وإتقان المهارات الرياضية على اختلاف رياضاتها.

**الاستنتاجات :**

في ضوء تحليل البيانات الخاصة بهذه الدراسة، وما أظهرت من نتائج فإنّ الباحث يستنتج الآتي:

1. إنّ استخدام برنامج التصور الذهني كان له تأثير إيجابي وفعّال وعند مستوى الطموح في تحسين دقة التصويب بكرة اليد لدى طلبة المرحلة الأساسية في عمان .
2. إنّ الدمج والموائمة ما بين تدريبات التصور الذهني والتدريب المهاري يُحسِّن ويطور دقة التصويب بكرة اليد لدى طلبة المرحلة الأساسية بشكل أفضل من استخدام التدريب المهاري لوحده أو استخدام تدريبات التصور الذهني بمفردها.

**التوصيات :**

في ضوء النتائج التي ظهرت فإن الباحث يوصي بالآتي:

1. توظيف التصور الذهني كوسيلة من وسائل علم النفس الرياضي التطبيقي في دروس التربية الرياضية بوزارة التربية والتعليم في التدريب والتعليم.
2. عمل ورشات تدريبية وتثقيفية من قبل المختصين في مجال علم النفس الرياضي التطبيقي لمعلمي التربية الرياضية في بوزارة التربية والتعليم.
3. تعميم نتائج الدراسة الحالية على معلمي التربية الرياضية من اجل الاستفادة منها لإبراز أهميّة توظيف البرامج النفسية في تدريباتهم وتعليمهم للمهارات الرياضية المختلفة على طلبة المدارس.

## المراجع العربية


أبو زمع، علي .(٢٠٠٨). أثر استخدام برنامج مقترح للتدريب العقلي في تعلم المهارات الأساسية لسباحة الظهر. مجلة نظريات وتطبيقات، كلية التربية الرياضية للبنين، الإسكندرية 75(4),184-210.

الحباشنة، عون عادل غازي .(2022). أثر استخدام تدريبات التصور الذهني في تعليم سباحة الزحف على البطن [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة مؤتة، مؤتة.

الدليمي، سعد نافع ومحمد، بشار جاسم وادريس، علاء محمد .(2010). دراسة تحليلية لبعض المتغيرات الكينماتيكية للتصويب من القفز من مركز الزاوية المحتسب بثلاث نقاط وعلاقته بدقة التصويب. مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، م10,ع(3).

الشاعر، آيات إبراهيم .(2016). أثر استخدام أسلوبي التنافس في تحسين مستوى الأداء المهاري والحركي والاحتفاظ به لدى ناشئي كرة اليد في الأردن [رسالة دكتوراه غير منشورة]. الجامعة الأردنية، عمان.

الشوابكة، لؤي محمد .(2014.( أثر برنامج تعليمي مقترح باستخدام ملعب و أدوات معدلة بتوظيف علم الهندسة البشرية (الأرجونوميكس) على تعلم بعض مهارات كرة اليد للصغار [رسالة ماجستير غير منشورة]. الجامعة الأردنية، عمان.

الضلاعين، حذيفه رجا .(2021). أثر استخدام التصور الذهني على بعض المتغيرات النفسية لد لاعبي أندية الدرجة الأولى لكرة القدم في الأردن [رسالة دكتوراه غير منشورة]. الجامعة الأردنية، عمان.

العبيدي، على فتاح رشيد، و جاسم، محمود شاكر محمود. (2021). أثر التدريب الذهني المباشر وغير المباشر في تعلم بعض المهارات الحركية على بساط الحركات لطلاب السنة الدراسية الثانية. مجلة علوم التربية الرياضية، مج14،ع3 ، 124 - 148.

العليوه، صدام عبدالمعطي .(2020). أثر بعض وسائل علم النفس الرياضي التطبيقي على مستوى الجوانب النفسية لدى لاعبي المنتخب الأردني للكاراتيه خلال انتشار فيروس كورونا [رسالة ماجستير غير منشورة]. الجامعة الأردنية، عمان.

جرجس، ابراهيم .(2004). كرة اليد للجميع. دار الفكر العربي، القاهرة، ط1.

جودة، ساهر عصام أحمد .(2015.( أثر برنامج تعليمي مقترح للتصور العقلي على مستوى بعض المهارات الأساسية في ألعاب القوى [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة النجاح الوطنية، نابلس.

حنيحن، حسن عبدالله وشهيد، حيدر عودة وراضي، ماهر محمد .(2021). تأثير أسلوب التنافس الذاتي وفق توقيتي التغذية الراجعة "الفورية والمتأخرة" في تعليم بعض أنواع التصويب بكرة اليد للطلاب. مجلة علوم التربية الرياضية، مج14،ع5 ، 168 - 185.

رضوان، عصام الدين .(٢٠٠٥). تأثير استخدام برنامج مقترح للتدريب العقلي على تطوير بعض المهارات النفسية وتحسين الأداء الفني والمستوى الرقمي في الوثب العالي لطلاب كلية التربية الرياضية بالزقازيق. مجلة نظريات وتطبيقات-كلية التربية الرياضية للبنين، أبو قير الإسكندرية، 56 (٣)، ٤٠٢-٤٢٦.

عباس، إسلام والحايك، صادق .(2007). تأثير التصور الذهني المصاحب للأداء المهاري على تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة السلة للفئة العمرية 14-16 سنة . دراسات : العلوم التربوية. م.34، ع. 2، ص. 211-221.

عتوم، عمر مصطفى سليمان. (2020( . أثر برنامج للتدريب العقلي على الدقة الحركية لمهارات أساسية مختارة لدى ناشئ كرة القدم [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة اليرموك، إربد.

عشايقة، محمد مشهور .(2016.( أثر برنامج للاسترخاء والتصور العقلي على تعليم بعض المهارات الأساسية في كرة اليد لدى طلاب كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة النجاح الوطنية، نابلس.

عودة، احمد عريبي .(2016). كرة اليد وعناصرها الأساسية (ط.1) عمان ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، الأردن.
قاسم، أمواج محمد علي .(2019). التصور الذهني وعلاقته بدقة التهديف لكرة القدم. أعمال المؤتمر الأول: رياضة المرأة العربية – التحديات والفرص، مج5 ، القاهرة: وزارة الشباب والرياضة والجمعية المصرية للاجتماع الرياضي، 34 – 44.
محمود، مروة رمضان وعلي، محمد سيد حامد .(2021). تأثير تدريبات التصور الذهني وفق التنظيم الإدراكي على بعض القدرات العقلية ومستوى الأداء المهاري لدى ناشئات الكرة الطائرة. مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، ع59،ج3 ، 712 – 732.
مرسي، أبو بكر .(2022). تأثير برنامج تعليمي باستخدام تدريبات التصور الذهني المباشر والغير مباشر على تعلم بعض المهارات الأساسية الدفاعية لناشئ كرة السلة، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضية المتخصصة، المجلد، 12، العدد،827،3–790.
مغايرة، إياد والحموري، وليد .(٢٠١١). أثر برنامج للتدريب العقلي على تعلم مهارة رمي القرص وتطوير بعض المهارات العقلية لدى طالبات كلية التربية الرياضية، مجلة أبحاث اليرموك: سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، ٢٦(٢)، ٣٣١–٣٥٤.
يوسف، إياد عبدالله حسن يوسف .(2018). أثر برنامج تدريبي مقترح على القدرات الحركية والمتغيرات الكينماتيكية ودقة التصويب بالوثب لأعلى لدى ناشئي كرة السلة وكرة اليد في فلسطين [رسالة دكتوراه غير منشورة]. الجامعة الأردنية، عمان.

## المراجع الأجنبيّة

Aljanabi, Fadhiltailb.(2020). Contribution Rates of Psychological Skills in Learning Some Basic Handball Skills in Secondary School Students, *Indian Journal of Forensic Medicine & Toxicology*. Vol. 14 Issue 4, p2576-2582.

Blumenstein, R.L & Gershon, T. (2011). Periodization and planning of psychological preparation in elite combat sport programs: *The case of judo, International Journal of Sport and Exercise Psychology*, Volume 3, Issue 1, pages 7-25.

Bradley R. Buchsbaum, Sabrina Lemire-Rodger & Candice Fang, Hervé Abdi. (2012). The Neural Basis of Vivid Memory Is Patterned on Perception**.** *J Cogn Neurosci,* 24 (9): 1867–1883.

Burton, D & Raedeke, T. (2008). Sport Psychology for Coaches. *Human Kinetics***.** ISBN-13: P.304.

CalloW, N. & Hardy, L. (2001). Types of imagery associated with sport confidence in netball players of varying skill levels**.** *Journal of Applied sport psychology*, 13.P.1-17.

D'Ercole, M., Castelli, P., Giannini, A. M & Sbrilli, A. (2010). Mental Imagery Scale: a new measurement tool to assess structural features of mental representations. *Measurement Science and Technology*, 21(5), 054019.

Garcia, J., Grande, I., Sampedro, J & Tillaar, R. (2011). Influence of Opposition On Ball Velocity in The Handball Jump Throw. *J Sports Sci***,** 10(3): 534-539.

Garcia, J., Sabidob, R., Barbadob, D & Moreno, F. (2013). Analysis of the relation between throwing speed and throwing accuracy in team- handball according to instruction European. *Journal of Sport Science*, 13 (2), 149-154.

Grecsó, Z & Szászi, B. (2022). Application of Mental Practices of the Franklin Method in Dance Education. TáncésNevelés. *Dance and Education*. 3(1), 93

Guillot, A., Desliens, S., Rouyer, C., & Rogowski, I. (2013). Motor Imagery and Tennis Serve Performance: The External Focus Efficacy. *Journal of sports science & medicine*, 12(2), 332. -101.

Hanson, BO. (2018). *Sport Psychology for Sport Coaches: what you need to Know Athlete Assessments.* www.athleteassessments.com/%EF%BB%BFsport-psycholgy-for- sport-coaches.

Hidayat, Y. (2014). The Effect of Goal Setting and Mental Imagery Intervention on Badminton Learning Achievement Motor Skill At (10-12) Years Old: The context of Indonesia. *International. Journal for Educational Studies*. Vol 7 (1).

Hussein Ayad, Abedalameer Habeeb Haidar, Ibrahim, Reem Salam. (2022). The impact of mental training overlap on the development of some closed and open skills in five-aside football for middle school students, *REVISTA IBEROAMERICANA DE PSICOLOGÍA DEL EJERCICIO Y EL DEPORTE,* Vol. 17 nº 4 pp. 205-209.

Karcher, C & Buchheit, M. (2014). On-court demands of elite handball, with special reference to playing positions. *Sports medicine*, 44(6), 797-814.

Lindsay, R. S., Larkin, P., Kittel, A & Spittle, M. (2021). Mental imagery training programs for developing sport-specific motor skills: a systematic review and meta-analysis. *Physical Education and Sport Pedagogy***,** 1-22.

Muntadher, Majeed and Husam, Hussein, and Wissam, Abdul Hussein. (2021). Effect of Special Exercises According to the Mental Visualization Multi-Dimensional Using Auxiliary Means to Developing Some Basic Tennis Skills for Players**.** *Annals of the Romanian Society for Cell Biology*, 25(6), 14711-14725.

Parnabas, V., Parnabas, J & Parnabas, A. M. (2015). The influence of mental imagery techniques on sport performance among taekwondo athletes. European Academic Research, 11(11), 14729-14734.
Raglin, J. S. (2001). Psychological factors in sport performance: The mental health model revisited. *Sports Medicine*, 31, 875– 890.
Rahman, M. H & Islam, M. S. (2021). Immediate Effect of Mental Imagery Training on Accuracy of Basketball Free Throws in Bangladesh. *J Adv Sport Phys Edu*, 4(4): 68-72.
Roy, J., Krasilshchikov, O & Azhar, N. (2008). *Psycholog Loading within Periodization Perspective: Practical tips for Professional Practice*. National Sports Institute of Malaysia.
Salih, M. S., Saber, A. A. M & Ahmed, A. L. M. M. (2022). The effect of an educational program using mental practice to developing the cognitive abilities and offensive skills of handball for students. *Turkish Journal of Computer and Mathematics Education* (TURCOMAT), 13(03), 799-813.
Sariati D., Zouhal H., Hammami R., Clark CCT., Nebigh A., Chtara M., Hackney AC., Souissi N., Granacher U & Ben Ounis O. (2021). *Association Between Mental Imagery and Change of Direction Performance in Young Elite Soccer Players of Different Maturity Status*. Front. Psychol. 12:665508. doi: 10.3389/fpsyg.2021.665508.
Schmidt.R.A & Craig.A, *Wrisbers.* (2008). *Motor Learning and Performance Human kinetics*.USA.p246.
Sheard, M. & Golby, J. (2006). Effect of a Psychological Skills Training Programmer on Swimming Performance and Positive Psychological Development. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 4, 149-169.

Smith, R. E., Schutz, R. W., Smoll, F. L., & Ptacek, J. T. (1995). Development and validation of a multidimensional measure of sport-specific psychological skills: The Athletic Coping Skills Inventory-26**.** *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17, 379–398.
Sodiya, O. O .(2016). *Demonstration and mental imagery on the acquisition of motor skill in primary schools*. PendidikAN, 111.
Thomas, P. R., Murphy, S. M & Hardy, L. (1999). Test of performance strategies: Development and preliminary validation of a comprehensive measure of athletes' psychological skills. *Journal of Sports Sciences*, 17, 1–15.

Visek Amanda J, Harris Brandon & Blom Lindsey C, (2013), *Mental Training with Youth Sport Teams*: Developmental Considerations & Best Practice.
Wagner, H & Müller, E. (2008). Motor learning of complex movements The effects of applied training methods (differential and variable training) to the quality parameters (ball velocity, accuracy and kinematics) of a handball throw**.** *Sports Biomechanics January,* 7 (1), 54-71.
Wagner, H & Müller, E.(2008). Coordinative and tactical parameters of team-handball jump throw. The correlation of level of performance, throwing quality and selected technique- tactical parameters. *Leistungs sport*, (38): 35-41.

Williams, J. M., & Krane, V. (2001). *Psychological Characteristics of Peak Performance*. In J. M. Williams (Ed.), Applied Sports Psychology: Personal Growth to Peak Performance (4th ed., pp. 162-178). Mountain View, CA: Mayfield.

# The Effect of Mental Visualization on Jump Shot Accuracy in Handball Among Upper Primary School Students in Amman

**ABSTRACT:**

This study investigated the effect of mental visualization on jump shot accuracy in handball among upper primary school students in Amman. A quasi-experimental design was employed due to its suitability for this study. The sample consisted of 28 students, divided into four groups of seven, purposively selected from a population of 43,068 students. The first group received a mental visualization program, the second group received a skill training program, the third group received a combination of both programs, and the fourth group served as a control. The skill training program included six instructional units, while the mental visualization program comprised eight applied sessions. Results indicated statistically significant improvements in jump shot accuracy from pre- to post-test for the mental visualization group, the skill training group, and the combined program group, with post-test scores exceeding pre-test scores. It is recommended to employ mental visualization as a tool in applied sports psychology within physical education lessons for training and instructional purposes.

**Keywords:** Mental Visualization, shot accuracy, handball.

JJPESS

Volume 3, Issue 1, Mar. 2026
P-ISSN: 3007-018X
E-ISSN: 3079-8132
Pages: 110 - 124

Jordan Journal of Physical Education and Sport Science

المجلة الأردنية في التربية البدنية وعلوم الرياضة

# مستوى المعرفة الغذائيّة لدى الملاكمين في الأردن من وجهة نظرهم

**د. أسامة عبد الفتاح [1]*، د. غازي الكيلاني [2]، د. ريم الشمري [3]، د. مرسال المرسال [4].**

[1] دكتور، وزارة التربية والتعليم– الأردن.
[2] أستاذ مشارك، كلية علوم الرياضة – الجامعة الأردنية.
[3] دكتوره، محاضر غير متفرغ، كلية علوم الرياضة – الجامعة الأردنية.
[4] دكتور، محاضر ، جامعة النجاح، فلسطين.

تاريخ الاستلام: 19–آذار–2025 تاريخ القبول: 9–حزيران–2025

**الملخّص :**

هدفت الدراسة التعرف إلى استكشاف مستوى المعرفة الغذائية لدى ملاكمي الأندية والمراكز في الأردن، ومصدر المعرفة الغذائية لديهم، كذلك الفروق في مستوى المعرفة الغذائية تبعًا لمتغيري سنوات التدريب ومصدر المعرفة الغذائية. ولتحقيق ذلك استخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي، على عيّنة تم اختيارها بالطريقة العشوائية، والتي تكونت من (40) ملاكم. وللحصول على بيانات الدراسة تم استخدام الاستبانة كأداة، والتي تكوّنت من مقياس المعرفة الغذائية والذي تكون بصورته النهائية من (20) فقرة. ولمعالجة استجابات عينة الدراسة قام الباحثون باستخدام التكرارات، النسب المئوية، معامل كروبناخ الفا وتحليل التباين الأحادي بواسطة برنامج SPSS الإصدار(29)، ومستوى ثقة 95% ( $p<0.05$). وكشفت نتائج الدراسة أنّ مستوى المعرفة الغذائية لدى عيّنة الدراسة جاء بدرجة ضعيفة ( 45%). كذلك أظهرت النتائج أنّ (42.5)% من الملاكمين يعتمدون على مواقع التواصل الاجتماعي كمورد لمعرفة الغذائية، تلاه المدرب (30)% واخيرًا أخصائي التغذية (27.5)%. وكشفت الدراسة أيضًا عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المعرفة الغذائية تبعًا لمتغير سنوات التدريب ولصالح فئة 9 سنوات فاكثر، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المعرفة الغذائية تبعًا لمتغير مصدر المعرفة الغذائية. وفي ضوء نتائج الدراسة يوصي الباحثون بالعمل على زيادة الوعي الغذائي لدى الملاكمين وتثقيفهم غذائيًا من خلال المحاضرات، ورشات العمل والدورات المتخصصة.

*© 2026 Jordan Journal of Physical Education and Sport Science. All rights reserved - Volume 3, Issue 1 (ISSN: 3007-018X)*

**الكلمات المفتاحيّة:** المعرفة الغذائيّة، الملاكمون، المدرّبون.

Corresponding Author: osamhsaf.2811@gmail.com

**المقدمة :**

تُعتبر الملاكمة رياضة قتالية تعتمد على الفئات الوزنية لضمان التنافس العادل بين الملاكمين ( Kordi et al., 2009). وبشكل عام يعتمد الرياضيون على التغذية المثلى لتلبية متطلبات التدريب والمنافسات الرياضية، كذلك لتحسين الأداء الرياضي وتعزيز الاستشفاء بشكل أفضل (Nassange et al., 2018). وفي نفس السياق تلعب التغذية دورًا حاسمًا في تحديد لياقة الرياضي وصحته، وادائه بشكل عام (Burns et al., 2022). وعلى الجهة المقابلة نجد أنّ بعض الرياضيين قد يستهلكون سعرات حرارية كافية لكنهم يفتقرون إلى العناصر الغذائية الأساسية كالفيتامينات والمعادن، ممّا يؤدّي إلى تدني مستوى الأداء (Bytomski, 2018). فالعناصر الغذائية كالبروتينات، الكربوهيدرات، الدهون، الفيتامينات والمعادن لها أدوارًا حيوية في تحسين الأداء، تحسين عملية الاستشفاء والمحافظة على الصحة العامة للرياضيين (Thomas et al., 2016). وبالتالي قد يعاني الرياضيون الذين يتناولون كميات غير كافية من الطاقة إلى عواقب فسيولوجية كالخلل في عمل الغدد الصماء، الجهاز الهضمي، الكلى والقلب والأوعية الدموية (Williams et al., 2019). وقد يؤدّي إلى انخفاض القدرة على التحمل، ضعف التحكم، انخفاض التنسيق والقوة العضلية (Mountjoy et al., 2014).

وفي هذا المجال تظهر المعرفة الغذائية كأحد العوامل التي يمكن أن تؤثّر على اختيارات الطعام، حيث تشير الدراسات أنّ العديد من الرياضيين لديهم مخزون معرفي بالتغذية دون المستوى الأمثل، وهذا قد يؤدي إلى اختيارات غذائية غير صحية ولا تلبي متطلبات الرياضة الممارسة (Hitendre et al., 2022). كذلك تتوافق المعرفة الغذائية الجيدة مع السلوك الغذائي المثالي، ويتضح ذلك من خلال خيارات الأكل الصحي (Noronha et al., 2020). فالمعرفة الغذائية هي جزء من العوامل المحددة للسلوك الغذائي والتي يمكن تعديلها (Jauhari, 2020). وهي تضم المعلومات الأساسيّة المتعلقة بالطاقة، نسب وأنواع العناصر الغذائية وعادات الأكل التي يطبقها الأفراد في الحياة اليومية (Kesztyus et al., 2017). وترتبط ايضًا المعرفة الغذائية بالسلوك والممارسات الغذائية لدى الرياضيين ( Hasanpouri et al., 2023; Nassange et al., 2018).

وقد أظهرت الدراسة أنّ الملاكمين لديهم مستوى معرفي مرتفع فيما يتعلق بالبروتينات والكربوهيدرات، ومنخفض في الدهون والمغذيات المساعدة على انتاج الطاقة، ولديهم ضعف في الاستراتيجيات الغذائية المتبعة في الاستشفاء بعد الوحدات التدريبية والمنافسات، كذلك يعتبر المدربون هم الأكثر تأثيرًا على الملاكمين في مجال المعرفة والسلوك الغذائي ( Walsh et al., 2013). كذلك يشير Hasanpouri et al. (2023) أن المعرفة الغذائية لدى الملاكمين (7.01 ± 79.59)%، ولم تكن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في المستوى المعرفي تبعًا لمتغير الجنس. ويشير Hakan (2021) أنّ المعرفة الغذائية لدى الملاكمين كانت بمستوى جيد. بينما يشير Al ahmadi and Al bassam (2023) أنّ الرياضيين في المملكة العربية السعودية لديهم معرفة غذائية ضعيفة، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المستوى المعرفي بين الرياضيين تبعًا لمتغير سنوات الخبرة. وخلصت مراجعة منهجية أنّ الرياضيين يفتقرون إلى المعرفة الكافية بالطاقة، العناصر الغذائية، المكملات الغذائية، مصادر الدهون، مكملات البروتين وإدارة الوزن (Trakman et al., 2016). ويشير Ozturk et al. (2019) أنّ المستوى المعرفي بالتغذية لدى الملاكمين متوسطًا، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المستوى المعرفي تبعًا لمتغير العمر الرياضي، كذلك أظهر الملاكمون ذوي المعرفة الغذائية المرتفعة مستوى أداء افضل. ويشير Brown et al.(2021) أنّ مستوى المعرفة الغذائية تراوح بين (54–48)%. كذلك ارتبطت المعرفة الغذائية المرتفعة بتحسين تكوين الجسم، القوة والممارسات الغذائية لدى الرياضيين (Debnath et al., 2019). ويشير Jauhari (2020) أنّ الرياضيين والمدربين بشكل عام لا يمتلكون معرفة كافية بالتغذية الرياضية.

ومع تنوّع مصدر المعلومات المتعلقة بالمعرفة الغذائية نجد أنّ بعض الرياضيين يعتمدون على وسائل التواصل الاجتماعي والانترنت كمورد لهذه المعلومات والتي لا تؤدي إلى تحسين أدائهم (Vazquez- Espino et al., 2022). ويفضّل الرياضيون استخدام وسائل التواصل الاجتماعي كمورد للمعرفة الغذائية لسهولة الوصول لتلك المعلومات، وقد تكون المعلومات مقدمة بشكل جيد الإ أنّها غير موثوقة، كذلك نجد أنّ رياضيي النخبة أقل اعتماداً على وسائل التواصل الاجتماعي كمصدر للمعرفة الغذائية (Bridget et al., 2018). وبالتالي أصبحت مساهمة اخصائي التغذية الرياضية في البيئات الرياضية عاملاً مؤثّراً في أداء الرياضيين من خلال تعزيز التغذية المثلى، تقديم الدعم والتوجيه وتعليم الممارسات الغذائية المناسبة وفق أهدافهم التدريبية وتكوينهم الجسماني (Jenner et al., 2018). وعليه فإنّ توفير التثقيف الغذائي المناسب من شأنه زيادة الوعي الغذائي لدى الرياضيين فيما يتعلق باختيار الطعام، جودة الوجبة وكميتها، وتبني عادات عذائية أكثر ملاءمة لنوع الرياضة الممارسة (Spendlove et al., 2012). وتشير الدراسات أنّ برامج التثقيف الغذائي المقدمة للرياضيين تؤدّي إلى تحسينات كبيرة في المعرفة الغذائية(Tam et al., 2019).

**مشكلة الدراسة :**

تُعتبر التغذية الصحيّة ركيزة أساسية لتحسين الأداء الرياضي، ومع ذلك لاحظ الباحثون من خلال المناقشات التي تمت مع الملاكمين أنّ هناك اعتماداً على وسائل التواصل الاجتماعي والإنترنت كمصدر للمعرفة الغذائية، بالرغم أنّ هذه المصادر تقدم معلومات غير مدعومة بمراجع علمية رصينة. كذلك تشير الدراسات العلمية إلى انخفاض مستوى المعرفة الغذائية لدى المدربين(Jauhari, 2020). وتكمن خطورة ذلك في أنّ المدربين هم الأكثر تأثيرًا على الملاكمين في مجال المعرفة الغذائية. وفي نفس السياق وجد الباحثون من خلال المناقشات التي تمت مع بعض مدربي الملاكمة أنّ تركيزهم ينصب على الاعداد البدني والفني والخططي مع انخفاض واضح في التركيز على الجوانب المعرفية المتعلقة بتغذية الرياضيين. كذلك وجد الباحثون غياب واضح لأخصائي التغذية ضمن الكادر التدريبي للملاكمين. ولمثل هذه الأسباب وغيرها قام الباحثون بإجراء هذه الدراسة انطلاقًا من الدور المحوري للمعرفة الغذائية وعلاقتها الوطيدة بالإنجاز الرياضي.

**أهمية الدراسة :**

تلعب التغذية دورًا حاسمًا في تحديد لياقة الرياضي وصحته، وادائه بشكل عاماً، كذلك تُعتبر المعرفة الغذائية أحد العوامل التي يمكن أن تؤثّر على اختيارات الطعام والسلوك الغذائي لدى الملاكمين، وعليه تكمن أهمية الدراسة في الجوانب الآتية:

1. يأمل الباحثون أن تساهم نتائج هذه الدراسة في تحسين الوعي لدى الملاكمين بأهمية المعرفة التغذوية الصحية والسليمة ودورها الإيجابي في السلوك الغذائي
2. تساهم الدراسة الحالية في رفد المكتبة العربية بدراسات متعلقة بالتغذية الرياضية، والتي هي قليلة جدًا في رياضة الملاكمة على حد علم الباحثون.
3. ستساهم الدراسة الحالية في تزويد القائمين على رعاية رياضة الملاكمة إلى أهمية التغذية للملاكمين، وبالتالي ضرورة أن يكون هناك متخصص بالتغذية ضمن الكادر التدريبي.

**أهداف الدراسة :**

تهدف هذه الدراسة للتعرف إلى:

1. مستوى المعرفة الغذائية لدى ملاكمي الأندية والمراكز في الأردن.
2. مصدر المعرفة الغذائية لدى ملاكمي الأندية والمراكز في الأردن.
3. الفروق في مستوى المعرفة الغذائية لدى ملاكمي الأندية والمراكز في الأردن تبعًا لمتغيري سنوات التدريب ومصدر المعرفة الغذائية.

**تساؤلات الدراسة :**

هدفت هذه الدراسة للإجابة عن التساؤلات الآتية:

1. ما مستوى المعرفة الغذائية لدى ملاكمي الأندية والمراكز في الأردن؟
2. ما مصدر المعرفة الغذائية لدى ملاكمي الأندية والمراكز في الأردن؟
3. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المعرفة الغذائية لدى ملاكمي الأندية والمراكز في الأردن تبعًا لمتغيري سنوات التدريب ومصدر المعرفة الغذائية؟

**مصطلحات الدراسة :**

* **رياضة الملاكمة:** هي رياضة قتالية فردية تعتمد على الفئات الوزنية لضمان التنافس العادل بين الملاكمين، وفيها يتنافس لاعبان بقبضتي اليدين لثلاث جولات وبفاصل زمني (دقيقة) بين كل جولة (Kordi et al., 2009).
* **المعرفة الغذائية:** هي امتلاك الفرد للمعلومات الأساسية المتعلقة بالطاقة، نسب وأنواع العناصر الغذائية وعادات الأكل التي يطبقها الأفراد في الحياة اليومية (Kesztyus et al., 2017).
* مراكز وأندية الملاكمين: هي عبارة عن هيئات وامكان حاصلة على رخص من الاتحاد الأردني للملاكمة لتدريب اللاعبين في رياضة الملاكمة، وهي مسجلة في سجلات الاتحاد الأردني للملاكمة (اجرائي).

**حدود الدراسة :**

* **الحدّ البشري:** تم إجراء هذه الدراسة على لاعبي اندية الملاكمة في الأردن.
* **الحدّ المكاني:** تم إجراء هذه الدراسة في عمان– الأردن.
* **الحدّ الزماني:** تم إجراء الدراسة الحالية خلال الفترة بين 8/1 – 9/3/ 2024.

**الطريقة والإجراءات :**

**المنهجيّة :**

استخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي.

**المجتمع والعيّنة :**

تكوّن مجتمع الدراسة من ملاكمي الأندية والمراكز الأردنية المعتمدة من الاتحاد الأردني للملاكمة، والبالغ عددهم (120) ملاكماً، وعلى الطرف الآخر تم اجراء هذه الدراسة على عينة تكونت من (40) ملاكم ممن وافقوا على المشاركة في هذه الدراسة، وتم اختيارهم بطريقة عشوائية. والجدول (1) يوضّح توزيع عينة الدراسة حسب متغير الخبرة التدريبية.

**الجدول (1). يوضّح توزيع عيّنة الدراسة حسب متغيّر الخبرة التدريبية (ن= 40)**

| عدد سنوات التدريب | العدد |
|---|---|
| أقل من 3 سنوات | 8 |
| 3- أقل من 6 سنوات | 13 |
| 6- أقل من 9 سنوات | 12 |
| 9 سنوات فأكثر | 7 |
| العينة | 40 |

**أداة الدراسة :**

*** مقياس المعرفة الغذائية ومصدرها**

**1. المعرفة الغذائية:**

من أجل بناء أداة الدراسة قام الباحثون بالاطلاع على العديد من الدراسات السابقة والمرتبطة بموضوع التغذية والمعرفة الغذائية الرياضية (Cholewa et al., 2015; Hasanpouri et al., 2023). ثم قام الباحثون ببناء أداة الدراسة بصورتها الأولية والتي تكوّنت من (24) فقرة، وبعد عرضها على مجموعة من المحكّمين وإجراء التعديلات المقترحة استقرت أداة الدراسة على (20) فقرة. والجدول (2) يوضّح فقرات المقياس والإجابة الصحيحة لكل فقرة.

**الجدول (2). يوضّح فقرات المقياس والإجابة الصحيحة لكل فقرة**

| الرقم | الفقرة | الإجابة الصحيحة |
|---|---|---|
| 1 | البروتين هو المصدر الرئيس للطاقة | خطأ |
| 2 | الدهون لها دور اساس في الجسم | صح |
| 3 | أثناء ممارسة النشاط البدني، يعتبر الشعور بالعطش مؤشرًا كافيًا للحاجة إلى السوائل | خطأ |
| 4 | استهلاك الفيتامينات يمكن أن يزود الجسم بكميات كبيرة من الطاقة | خطأ |
| 5 | يمكن أن يقلّل الجفاف من مستوى الأداء الرياضي | صح |
| 6 | يجب تناول الوجبة الأخيرة مباشرة قبل المنافسة | خطأ |
| 7 | يحتاج الرياضيون إلى تناول نفس الكميات من الأطعمة الغنية بالطاقة مقارنة بالأشخاص غير النشطين بدنيًا | خطأ |
| 8 | للملح دور كبير في النظام الغذائي الصحي | خطأ |
| 9 | يحتاج الرياضي إلى استهلاك كميات أكبر من الملح والأطعمة المالحة مقارنة بالأشخاص غير النشطين بدنيًا، وبشكل خاص خلال الوحدة التدريبية عالية الشدة | صح |
| 10 | يستطيع الجسم تخزين كميات زائدة من البروتينات في العضلات | خطأ |
| 11 | تناول كميات أكبر من اللحوم والبيض يؤدي إلى زيادة حجم العضلات | خطأ |
| 12 | الكميات المتساوية من الكربوهيدرات والبروتين لها نفس قيمة السعرات الحرارية تقريبًا | صح |
| 13 | يستطيع الجسم تخزين كميات محدودة من السكر الزائد في الجسم على شكل جلايكوجين | صح |
| 14 | المشروبات التي تحتوي على الكافيين يمكن أن تزيد من قدرة الجسم على تحمل التعب أثناء الوحدة التدريبية | صح |

| | | |
|---|---|---|
| 15 | عدم تناول كميات كافية من السوائل يمكن أن يؤدي إلى الجفاف، وبالتالي يمكن أن يؤثر ذلك على التدريب والتحمل | صح |
| 16 | خلال الوحدة التدريبية تلعب درجة حرارة الجو دوراً مهماً في تحديد كمية السوائل التي يحتاجها الجسم | صح |
| 17 | يوصى بالمكملات الغذائية لجميع الرياضيين الذين يهدفون إلى تحسين أدائهم | خطأ |
| 18 | معدن الزنك والفيتامينات الأخرى ضرورية لجميع الأفراد النشطين بدنياً لتعزيز المناعة لديهم | خطأ |
| 19 | الرياضيون الذين يعانون من نقص الوزن لديهم قدرة أكبر على تحمل التعب والوحدات التدريبية | خطأ |
| 20 | تناول كميات قليلة من الكربوهيدرات له تأثير سلبي على الصحة، ويمكن أن يقلل من مستوى الأداء الرياضي | صح |

للحكم على استجابات عيّنة الدراسة، تم منح درجة واحدة لكل إجابة صحيحة، بينما تم منح (صفر) للإجابة الخاطئة. وبالتالي بلغ الحد الأقصى للمقياس (20) درجة، وتم تحويل الدرجات الخام بعد ذلك إلى نسبة مئوية من خلال ضرب الناتج في 5. كذلك تم تصنيف مستوى المعرفة الغذائية لدى الملاكمين وفق الآتي:

1. ضعيف جدًا: أقل من 25٪
2. ضعيف: 25- أقل من 50٪
3. جيد: 50- أقل من 75٪
4. جيد جدًا: 75٪ فأعلى

**2. مصدر المعرفة الغذائية:**

تكوّنت مصادر المعرفة الغذائية من: وسائل التوصل الاجتماعي، المدربون وأخصائي التغذية.

**إجراءات الدراسة :**

**اولاً: الإجراءات المتبعة في الدراسة :**

1. الحصول على الموافقات الإدارية من الجهات ذات العلاقة.
2. توزيع العمل على الفريق البحثي.
3. التواصل مع مدربي لاعبي الملاكمة بهدف شرح اهداف البحث وضمان تعاون الملاكمين في هذه الدراسة.
4. وضع فقرات اداة الدراسة في استبانة الكترونية عبر تطبيق جوجل فورم من أجل تسهيل استجابة عيّنة الدراسة، وذلك بعد التحقق من المعاملات العلمية لأداتي الدراسة (الصدق والثبات).
5. ارسال رابط اداة الدراسة إلى اللاعبين من خلال تطبيق الواتس آب.
7. بعد انتهاء المدة المقررة لتلقي استجابات عينة الدراسة (ثلاثة أسابيع) تم تحويل استجابات عينة الدراسة من جوجل فورم إلى ملف اكسل لتسهيل معالجتها احصائيًا.
8. تم إرسال إستجابات عيّنة الدراسة للمعالجة الإحصائية بهدف الحصول على نتائج هذه الدراسة ومناقشتها.

**ثانيًا: المعاملات العلمية لاداة الدراسة :**

*** الصدق (صدق المحتوى):**

بهدف التأكد من الصدق الظاهري لأداة الدراسة، والذي يشير إلى أنّ الأداة تقيس بشكل مناسب ما وضعت لقياسه من متغيرات، وذلك من خلال عرضها على مجموعة من المحكمين وعددهم (5) محكّم من ذوي الخبرة والكفاءة في مجالي

علم التغذية والملاكمة من أعضاء الهيئات التدريسية في كليات التربية الرياضية– الجامعات الأردنية. وذلك للتحقق من سلامة الصياغة اللغوية للفقرات ووضوحها، ومدى مناسبتها لقياس ما وضعت لأجله.

*** الثبات**

بهدف التأكد من ثبات أداة الدراسة، تم استخدام معامل كرونباخ ألفا (Cronbach alpha coefficients) لجميع فقرات أداة الدراسة، واظهرت النتائج أن معامل كرونباخ ألفا بلغ ( 90.30 )، وتقترب هذه القيمة من (1) وبالتالي يمكن القول إنّ هذه النتيجة موثوقة تمامًا وفقًا (Karagöz, 2017, p.26).

**ثالثًا: متغيّرات الدراسة :**

**المتغيّرات المستقلة:**

سنوات ممارسة رياضة الملاكمة ( أقل من 3 سنوات، 3– أقل من 6 سنوات، 6– أقل من 9 سنوات و 9 سنوات فأكثر)، مصدر المعرفة لغذائية (وسائل التواصل الاجتماعي، المدربون وأخصائي التغذية).

**المتغيّر التابع:**

مستوى المعرفة الغذائية لدى عينة الدراسة.

**الوسائل الإحصائية المستخدمة :**

لمعالجة بيانات استجابات عيّنة الدراسة قام الباحثون باستخدام المتوسطات الحسابية، التكرارات، معامل كروبناخ الفا، اختبار تحليل التباين الأحادي، واختبار شيفيه للمقارنات البعدية بواسطة برنامج SPSS الإصدار (29)، ومستوى ثقة 95% ($p<0.05$).

**النتائج :**

للإجابة عن تساؤل الدراسة الأول والذي ينصّ على: **ما مستوى المعرفة الغذائية لدى ملاكمي الأندية والمراكز في الأردن؟** استخدم الباحثون المتوسطات، التكرارات والنسب المئوية، والجدول (3) يوضّح ذلك.

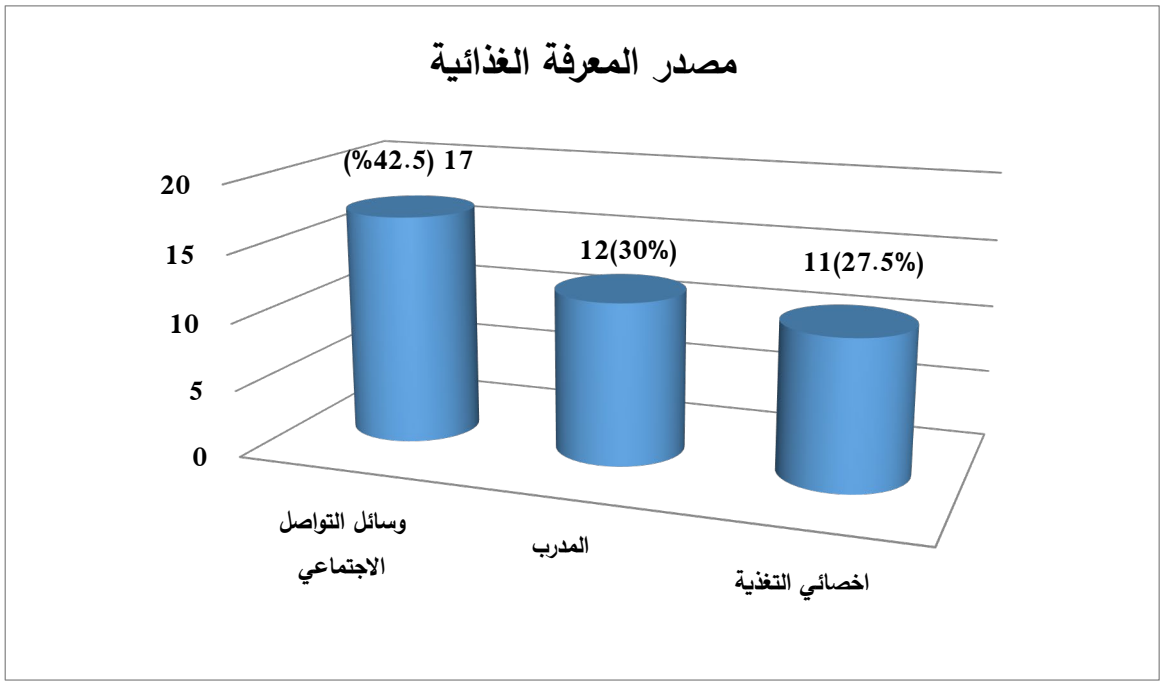
**الجدول (3). يوضّح المستوى المعرفي لدى عينة الدراسة (ن= 40)**

| الرقم | الفقرة | المستوى المعرفي % | التصنيف |
|---|---|---|---|
| 1 | البروتين هو المصدر الرئيس للطاقة | 30 | ضعيف |
| 2 | الدهون لها دور اساس في الجسم | 100 | جيد جدًا |
| 3 | أثناء ممارسة النشاط البدني، يعتبر الشعور بالعطش مؤشرًا كافيًا للحاجة إلى السوائل | 10 | ضعيف جدًا |
| 4 | استهلاك الفيتامينات يمكن أن يزود الجسم بكميات كبيرة من الطاقة | 10 | ضعيف جدًا |
| 5 | يمكن أن يقلل الجفاف من مستوى الأداء الرياضي | 90 | جيد جدًا |
| 6 | يجب تناول الوجبة الأخيرة مباشرة قبل المنافسة | 90 | جيد جدًا |
| 7 | يحتاج الرياضيون إلى تناول نفس الكميات من الأطعمة الغنية بالطاقة مقارنة بالأشخاص غير النشطين بدنيًا | 60 | جيد |
| 8 | للملح دور كبير في النظام الغذائي الصحي | 30 | ضعيف |
| 9 | يحتاج الرياضي إلى استهلاك كميات أكبر من الملح والأطعمة المالحة مقارنة بالأشخاص غير النشطين بدنيًا، وبشكل خاص خلال الوحدة التدريبية عالية الشدة | 30 | ضعيف |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 10 | يستطيع الجسم تخزين كميات زائدة من البروتينات في العضلات | 20 | ضعيف جدًا |
| 11 | تناول كميات أكبر من اللحوم والبيض يؤدي إلى زيادة حجم العضلات | 0 | ضعيف جدًا |
| 12 | الكميات المتساوية من الكربوهيدرات والبروتين لها نفس قيمة السعرات الحرارية تقريبًا | 40 | ضعيف |
| 13 | يستطيع الجسم تخزين كميات محدودة من السكر الزائد في الجسم على شكل جلايكوجين | 50 | جيد |
| 14 | المشروبات التي تحتوي على الكافيين يمكن أن تزيد من قدرة الجسم على تحمل التعب أثناء الوحدة التدريبية | 40 | ضعيف |
| 15 | عدم تناول كميات كافية من السوائل يمكن أن يؤدي إلى الجفاف، وبالتالي يمكن أن يؤثر ذلك على التدريب والتحمل | 70 | جيد |
| 16 | خلال الوحدة التدريبية تلعب درجة حرارة الجو دوراً مهماً في تحديد كمية السوائل التي يحتاجها الجسم | 90 | جيد جدًا |
| 17 | يوصى بالمكملات الغذائية لجميع الرياضيين الذين يهدفون إلى تحسين أدائهم | 30 | ضعيف |
| 18 | معدن الزنك والفيتامينات الأخرى ضرورية لجميع الأفراد النشطين بدنياً لتعزيز المناعة لديهم | 0 | ضعيف جدًا |
| 19 | الرياضيون الذين يعانون من نقص الوزن لديهم قدرة أكبر على تحمل التعب والوحدات التدريبية | 60 | جيد |
| 20 | تناول كميات قليلة من الكربوهيدرات له تأثير سلبي على الصحة، ويمكن أن يقلل من مستوى الأداء الرياضي | 50 | جيد |
| | المستوى المعرفي ككل | 45 | ضعيف |

(ضعيف جدًا: 0- أقل من 25٪، ضعيف: 25- أقل من 50٪، جيد: 50- أقل من 75٪، جيد جدًا: 75٪ فأعلى)

للإجابة عن تساؤل الدراسة الثاني والذي ينص على: **ما مصدر المعرفة الغذائية لدى ملاكمي الأندية والمراكز في الأردن؟ استخدم الباحثون المتوسطات الحسابية، التكرارات والنسب المئوية، والشكل (1) يوضح ذلك.**




**الشكل (1). يوضّح مصادر المعرفة الغذائية لدى عيّنة الدراسة (ن=40)**

للإجابة عن تساؤل الدراسة الثالث والذي ينصّ على: **هل يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المعرفة الغذائية لدى ملاكمي الأندية والمراكز في الأردن تبعًا لمتغيري سنوات التدريب ومصدر المعرفة الغذائية؟** استخدم الباحثون المتوسطات الحسابية، التكرارات، النسب المئوية، تحليل التباين الأحادي واختبار شيفيه، والجداول (7–4) توضح ذلك.

**الجدول (4). يوضّح المستوى المعرفي لدى عيّنة الدراسة تبعًا لسنوات الخبرة التدريبية (ن= 40)**

| الفئات | العدد | المستوى المعرفي % | التصنيف |
|---|---|---|---|
| أقل من 3 سنوات | 8 | 31 | ضعيف |
| 3– أقل من 6 سنوات | 13 | 48 | ضعيف |
| 6– أقل من 9 سنوات | 12 | 45 | ضعيف |
| 9 سنوات فأكثر | 7 | 56 | جيد |
| العينة | 40 | 45 | ضعيف |

(ضعيف جدًا: 0– أقل من 25٪، ضعيف: 25– أقل من 50٪، جيد: 50– أقل من 75٪، جيد جدًا: 75٪ فأعلى)

**الجدول (5). نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي تبعًا لمتغيّر سنوات التدريب (ن= 40)**

| المجال | مجموع المربعات | درجات الحرية | متوسط المربعات | F | Sig. |
|---|---|---|---|---|---|
| بين المجموعات | 56.53 | 3 | 18.84 | | |
| داخل المجموعات | 119.47 | 36 | 3.32 | 5.68 | 0.003* |
| الأداة ككل | 176 | 39 | | | |

**الجدول (6). يُبين المستوى المعرفي لدى عيّنة الدراسة تبعًا لمصدر المعرفة الغذائية (ن= 40)**

| مصدر المعرفة الغذائية | العدد | المستوى المعرفي % | التصنيف |
|---|---|---|---|
| وسائل التواصل الاجتماعي | 17 | 43.57 | ضعيف |
| المدرب | 12 | 43.33 | ضعيف |
| أخصائي التغذية | 11 | 48.60 | ضعيف |
| العيّنة | 40 | 45 | ضعيف |

(ضعيف جدًا: 0– أقل من 25٪، ضعيف: 25– أقل من 50٪، جيد: 50– أقل من 75٪، جيد جدًا: 75٪ فأعلى)

**الجدول (7). نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي تبعًا لمتغيّر مصدر المعرفة الغذائية (ن= 40)**

| المجال | مجموع المربعات | درجات الحرية | متوسط المربعات | F | Sig. |
|---|---|---|---|---|---|
| بين المجموعات | 8.093 | 2 | 4.046 | | |
| داخل المجموعات | 167.907 | 37 | 4.538 | 0.892 | 0.419 |
| الأداة ككل | 176.000 | 39 | | | |

**المناقشة :**

يكشف الجدول (2) أنّ مستوى المعرفة الغذائية لدى عيّنة الدراسة جاء ضعيفًا ( 45%)، وهذه النتيجة لا تتفق مع دراسة Hasanpouri et al. (2023) التي اشارت نتائجها أنّ المعرفة الغذائية لدى الملاكمين بلغت (7.01 ± 79.59)%. كذلك يشير Ozturk et al. (2019) أنّ المستوى المعرفي المتعلق بالتغذية لدى الملاكمين كان بدرجة متوسطة. بينما يشير Brown et al.(20121) أنّ مستوى المعرفة الغذائية تراوح بين (54–48)%. ويشير Hakan (2021) أيضًا أنّ مستوى المعرفة الغذائية لدى الملاكمين كان جيدًا. وفي هذا المجال يشير Jauhari (2020) أنّ الرياضيين بشكل عام لا يمتلكون معرفة كافية بالتغذية الرياضية. بينما يشير Al ahmadi and Al bassam (2023) أنّ الرياضيين في المملكة العربية

السعودية لديهم معرفة غذائية ضعيفة. كذلك تشير الدراسات أنّ العديد من الرياضيين لديهم مخزون معرفي بالتغذية دون المستوى الأمثل (Hitendre et al., 2022). ويعتقد الباحثون أنّ انخفاض المستوى المعرفي لدى الملاكمين يعود إلى الاهتمام الواضح من المدربين بالنواحي البدنية والفنية مع ضعف الاهتمام بالجوانب التغذوية للملاكمين، وهذا يدفع الملاكمين للبحث عن مصادر أخرى للحصول على المعرفة الغذائية كوسائل التواصل الاجتماعي، وربما تكون هذه المصادر غير موثوقة.

كذلك كشفت البيانات الواردة في الجدول (2) ارتفاع المستوى المعرفي لدى عينة الدراسة في الدهون (الفقرة 2، والتي تنص على: الدهون لها دور اساس في الجسم). ومنخفض في البروتينات (الفقرة 1، والتي تنص على: البروتين هو المصدر الرئيس للطاقة)، وهذه النتيجة لا تتفق ودراسة Walsh et al. (2013) التي اشارت نتائجها أنّ الملاكمين لديهم مستوى معرفي منخفض في الدهون، ومرتفع فيما يتعلق بالبروتينات والكربوهيدرات. ومن الملفت للنظر أنّ المستوى المعرفي لدى عينة الدراسة في مجال دور البروتينات والفيتامينات بلغ (0%). ويعتقد الباحثون أنّ انخفاض المستوى المعرفي لدى الملاكمين في هذا المجال يعود إلى غياب تواجد اخصائي التغذية ضمن الكادر التدريبي للملاكمين، وتدني المستوى المعرفي لدى المدربين في مجال تغذية الرياضيين.

ويُظهر الشكل (1) أن (42.5)% من الملاكمين يعتمدون على مواقع التواصل الاجتماعي كمورد لمعرفة الغذائية، تلاه المدرب (30)% واخيرًا اخصائي التغذية (27.5)%. وفي هذا المجال نجد أنّ بعض الرياضيين يعتمدون على وسائل التواصل الاجتماعي والانترنت كمورد للمعرفة الغذائية (Vazquez- Espino et al., 2022). كذلك يفضل الرياضيون استخدام وسائل التوصل الاجتماعي كمصدر للمعرفة الغذائية؛ لسهولة الوصول لتلك المعلومات، وقد تكون المعلومات مقدمة بشكل جيد الإ أنها غير موثوقة. وفي سياق آخر نجد أنّ رياضيي النخبة أقل اعتمادً على وسائل التواصل الاجتماعي كمصدر للمعرفة الغذائية (Bridget et al., 2018). وهذه النتائج تؤكد غياب اخصائي التغذية عن الكادر التدريبي، كذلك يشير Jauhari (2020) أنّ المدربين بشكل عام لا يمتلكون معرفة كافية بالتغذية الرياضية. وهذا بكل تأكيد ينعكس سلبًا على المستوى المعرفة بالتغذية لدى الرياضيين، وفي هذا المجال يعتبر المدربون هم الأكثر تأثيرًا على الملاكمين في مجال المعرفة والسلوك الغذائي (Walsh et al., 2013). وبالتالي أصبح مساهمة أخصائي التغذية الرياضية في البيئات الرياضية عامل مؤثر في أداء الرياضيين من خلال تعزيز التغذية المثلى، تقديم الدعم والتوجيه وتعليم الممارسات الغذائية المناسبة وفق أهدافهم التدريبية وتكوينهم الجسماني (Jenner et al., 2018).

وتُظهر البيانات الواردة في الجدول (3) أنّ مستوى المعرفة الغذائية تبعًا لمتغيّر سنوات التدريب كان ضعيفًا لجميع الفئات باستثناء فئة 9 سنوات فأكثر حيث جاء مستوى المعرفة الغذائية لهذه الفئة جيدًا. وهذا ما أكّدته النتائج في الجدول (4)، والتي أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائيّة في مستوى المعرفة الغذائية تبعًا لمتغيّر سنوات التدريب ولصالح فئة 9 سنوات فأكثر بدلالة إحصائية أقلّ من (0.05). وأظهرت نتائج اختبار شيفيه للمقارنات البعدية وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين فئة الأقل من ثلاث سنوات وفئة 9 سنوات فأكثر في المستوى المعرفي، ولصالح فئة 9 سنوات فأكثر (56%). بينما لم تكن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الفئات الأخرى.

وهذه النتائج لا تتفق ودراسة Al ahmadi and Al bassam (2023) التي أشارت أنّه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في المستوى المعرفي بين الرياضيين تبعًا لمتغير سنوات الخبرة. كذلك يشير Ozturk et al. (2019) بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المستوى المعرفي تبعًا لمتغير العمر الرياضي. ويعتقد الباحثون أنّ حصول فئة 9 سنوات فأكثر على أعلى مستوى معرفي بالتغذية يعود إلى الخبرة وسنوات التدريب الطويلة، والتي أمكن الاستفادة من

تجاربهم السابقة في تحسين المستوى المعرفي لديهم، ومع ذلك يعتبر المستوى المعرفي لهذه الفئة دون المستوى المطلوب. وبشكل عام خلصت مراجعة منهجية أنّ الرياضيين يفتقرون إلى المعرفة الكافية بالطاقة، العناصر الغذائية، المكملات الغذائية، مصادر الدهون، مكملات البروتين وإدارة الوزن (Trakman et al., 2016).

والمشكلة في تدني مستوى المعرفة الغذائية يكمن في تأثيرها السلبي على الاختيارات والسلوك الغذائي حيث تشير الدراسات أن تدني المخزون المعرفي بالتغذية للرياضيين قد يؤدّي إلى اختيارات غذائية غير صحية ولا تلبي متطلبات الرياضة الممارسة (Hitendre et al., 2022). فالمعرفة الغذائية هي جزء من العوامل المحددة للسلوك الغذائي والتي يمكن تعديلها (Jauhari, 2020). كذلك ترتبط المعرفة الغذائية بالسلوك والممارسات الغذائية لدى الرياضيين (Hasanpouri et al., 2023; Nassange et al., 2018 ). ويوضّح الجدول (5) المستوى المعرفي لدى عيّنة الدراسة تبعًا لمصدر المعرفة العذائية.

أمّا فيما بتعلّق بمستوى المعرفة الغذائية تبعًا لمتغيّر مصدر هذه المعرفة فقد أظهرت البيانات الواردة في الجدول (5) أنّ الفئة المعتمدة على أخصائي التغذية حقّقت أعلى مستوى (48.60)%، مقارنة بالفئات الأخرى، على الرغم أنّ مستوى المعرفة الغذائية لجميع الفئات جاء متقاربًا وبمستوى منخفض. وهذا ما أكّدته النتائج في الجدول (6) والتي أظهرت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المعرفة الغذائية تبعًا لمتغير مصدر المعرفة الغذائية حيث بلغت الدلالة الإحصائية (0.419) وهي اكبر من (0.05).

وبشكل عام يشير Jauhari (2020) أنّ الرياضيين والمدربين لا يمتلكون معرفة كافية بالتغذية الرياضية. ومع تنوع مصدر المعلومات المتعلقة بالمعرفة الغذائية نجد أنّ بعض الرياضيين يعتمدون على وسائل التواصل الاجتماعي والانترنت كمورد لهذه المعلومات (Vazquez- Espino et al., 2022). ويفضّل الرياضيون استخدام وسائل التواصل الاجتماعي كمورد للمعرفة الغذائية لسهولة الوصول لتلك المعلومات، والمعلومات مقدمة بشكل جيد إلّاً أنّها غير موثوقة (Bridget et al., 2018). وبالتالي أصبحت مساهمة أخصائي التغذية الرياضية في البيئات الرياضية عاملاً مؤثّراً في أداء الرياضيين من خلال تعزيز التغذية المثلى، تعليم الممارسات الغذائية المناسبة وفق أهدافهم التدريبية وتكوينهم الجسماني (Jenner et al., 2018). وعليه فإنّ توفير التثقيف الغذائي المناسب من شأنه زيادة الوعي الغذائي لدى الرياضيين فيما يتعلّق باختيار الطعام، جودة الوجبة وكميتها، وتبنّي عادات عذائية أكثر ملاءمة لنوع الرياضة الممارسة (Spendlove et al., 2012).

**الاستنتاجات :**

في ضوء نتائج الدراسة يمكن استنتاج الآتي:

1. هناك ضعف واضح في المستوى المعرفي بالتغذية لدى الملاكمين
2. هناك اعتماد عالٍ على مواقع التواصل الاجتماعي كمصدر معرفة الغذائية
3. هناك غياب واضح لدور اخصائي التغذية ضمن الكادر التدريبي للملاكمين
4. كلما زادات سنوات التدريب الرياضي للملاكمين ارتفع مستوى المعرفة الغذائية لديهم

**التوصيات :**

في ضوء استنتاجات الدراسة يمكن التوصية بالآتي:

1. ضرورة اطّلاع المعنيين في رياضة الملاكمة على نتائج هذه الدراسة
2. ضرورة العمل على توفير متخصص بتغذية الرياضيين ضمن الكادر التدريبي للملاكمين
3. العمل على زيادة الوعي الغذائي لدى الملاكمين وتثقيفهم غذائيًا من خلال المحاضرات وورشات العمل
4. ضرورة إجراء دراسات مستقبليّة تبحث في العلاقه بين المعرفة الغذائية والإنجاز الرياضي، كذلك تناول متغيّرات أخرى كالجنس، فئة اللعب ( ناشئين، شباب ورجال).

## المراجع الأجنبيّة


Alahmadi, A.K., & Albassam, R.S. (2023). Assessment of General and Sports Nutrition Knowledge, Dietary Habits, and Nutrient Intake of Physical Activity Practitioners and Athletes in Riyadh, Saudi Arabia. Nutrients, 2023, 15, 4353. https:// doi.org/10.3390/nu15204353

Bridget, E., Dane, F., & Andrea, J. (2018). Social Media as a Nutrition Resource for Athletes: A Cross Sectional Survey. International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism, 29(4), 364-370. https://doi.org/10.1123/ijsnem.2018-0135

Brown, W., Macauley, O., Clarke, N., & Doug, T. (2021). No relationship between nutritional knowledge and rapid weight loss in male amateur boxers. The Journal of Sport and Exercise Science, 5(5), 339-346. https://doi.org/10.36905/jses.2021.05.03

Burns, L., Weissensteiner, JR., Cohen, M., & Bird, S.R. (2022). A survey of elite and pre-elite athletes' perceptions of key support, lifestyle and performance factors. BMC Sport Sci Med Rehabil. 14(1), 2. https://doi.org/10.1186/ s13102-021-00393-y

Bytomski, J.R. (2018). Fueling for performance. Sports Health, 10(1), 47–53. https://doi.org/10.1177/1941738117743913

Cholewa, J.M., Landreth, A., Beam, S., Jones, T., & MacDonald, C.J. (2015). The effects of a sports nutrition education intervention on nutritional status, sport nutrition knowledge, body composition, and performance in NCAA division I baseball players. J Int Soc Sports Nutr. https://doi.org/10.1186/1550- 2783-12-S1-P44

Debnath, M., Chatterjee, S., Bandyopadhyay, A., Datta, G., & Dey, S.K. (2019). Prediction of athletic performance through nutrition knowledge and practice: a cross-sectional study among young team athletes. Sport Mont, 17(3), 13-20.

Hakan, A. (2021). Nutritional Knowledge and Perceived Stress in National Male Boxers. Progress in Nutrition, 23(4), e2021175. https://doi.org/10.23751/pn.v23i4.11418

Hasanpouri, A., Bita, R., Bahram, J., Shahabaddin, S., & Saeed, S. (2023). Nutritional knowledge, attitude, and practice of professional athletes in an Iranian population (a cross-sectional study). BMC Spo Sci, Med, and Reh, 15(164), 1–10. https://doi.org/10.1186/s13102-023-00776-3

Hitendre, S., Jordan, R., Theodorakopoulos, C., & White, L. (2022). Dietary Intakes, Knowledge, and Perceptions of Semiprofessional Rugby Athletes in Scotland. Journal of the International Society of Sports Nutrition, 19(1), 49– 69. https://doi.org/10.1080/15502783.2022.2036436

Jauhari, M. (2020). Relationship of Nutrition Knowledge Levels and Food Habits of Water Polo Athletes in Jakarta. 21(1), 175–177. https://doi.org/10.2991/ahsr.k.200214.047

Jenner, S.L., Trakman, G., Coutts, A., Kempton, T., Ryan, S., Forsyth, A., & Belski, R. (2018). Dietary intake of professional Australian football athletes surrounding body composition assessment. J. Int. Soc. Sports Nutr. 15, 43.

Karagöz, Y. (2017). SPSS and AMOS applied qualitative-quantitative-mixed scientific research methods and publication ethics (1st Edition). Istanbul: Nobel Bookstore.

Kesztyüs, D., Traub, M., Lauer, R., Kesztyüs, T., & Steinacker, J.M. (2017). Skipping breakfast is detrimental for primary school children: Cross-sectional analysis of determinants for targeted prevention. BMC Public Health, 17(1), 1– 10. https://doi.org/10.1186/s12889-017-4169-z

Kordi, R., Maffulli, N., Wroble, R.R., & Wallace, W.A. (2009). Combat Sports Medicine. Springer, London, 21- 39. https://doi.org/10.1007/978-1-84800-354-5_2

Mountjoy, M., Sundgot-Borgen, J., Burke, L., Carter, S., Constantini, N., Lebrun, C., Meyer, N., & et al. (2014). The IOC consensus statement: Beyond the female athlete triad—Relative energy deficiency in sport (RED-S). Br. J. Sports Med, 48, 491–497.

Nassanga, P., Okello-Uma, I., & Ongeng, D. (2018). The status of nutritional knowledge, attitude and practices associated with complementary feeding in a post confict development phase setting: the case of Acholi sub-region of Uganda. Food Sci Nutr, 6(8), 2374–85. https://doi.org/10.1002/fsn3. 829.

Noronha, D., Santos, M., Santos, A., Corrente, L., & Fernandes, R. (2020). Nutrition Knowledge is correlated with a Better Dietary Intake in Adolescent Soccer Players: A Cross-Sectional Study. Journal of Nutrition and Metabolism, 1-7, https://doi.org/10.1155/2020/3519781

Ozturk, A., Erdil, K., Eser, A., & Murat Ozan (2019). Nutrition Knowledge Levels of Male Boxers in Junior Category. Journal of Education and Training Studies Vol. 7, No. 2, 46-50.

Spendlove, J., Heaney, S., Gifford, J., Prvan, T., Denyer, G., & O'Connor H. (2012). Evaluation of general nutrition knowledge in elite Australian athletes. British Journal of Nutrition, 107, 1871–80. https://doi. org/10.1017/S0007114511005125

Tam, R., Beck, K., Manore, M., Gifford, J., Flood, V., & O'Connor, H. (2019). Effectiveness of Education Interventions Designed to Improve Nutrition Knowledge in Athletes: A Systematic Review. Sports Medicine, 49, 1769–86. https://doi.org/10.1007/s40279-019-01157-y

Thomas, D., Burke, L., & Erdman, K. (2016). Nutrition and athletic performance. Med Sci, 48, 543–68. https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000000852

Trakman, G., Forsyth, A., Devlin, B., & Belski, R. (2016). A systematic review of athletes' and coaches' nutrition knowledge and reflections on the quality of current nutrition knowledge measures. Nutrients, 8, 570.

Vázquez-Espino, K., Rodas-Font, G., & Farran-Codina, A. (2022). Sport Nutrition Knowledge, Attitudes, Sources of Information, and Dietary Habits of Sport-Team Athletes. Nutrients, 14, 1345.

Walsh, A. M., Madigan, S., Cleary, J., & Corish, C. (2013). The nutrition knowledge and weight-making practices of elite and non-elite Irish youth boxers. Proceedings of the Nutrition Society, 72 (OCE3), E179. https://doi.org/10.1017/S0029665113002024

Williams, N., Koltun, K., Strock, N., & De Souza, M.J. (2019). Female athlete triad and relative energy deficiency in sport: A focus on scientific rigor. Exerc. Sport. Sci. Rev, 47, 197–205.

# Nutritional knowledge level among Jordanian boxers from their point of view


## ABSTRACT:

This study aimed to examine the level of nutritional knowledge among Jordanian boxers in clubs and centers, identify their primary sources of nutritional information, and explore differences in nutritional knowledge according to years of training and source of information. A descriptive survey design was employed on a random sample of 40 boxers. Data were collected using a 20-item nutritional knowledge questionnaire. Statistical analyses were conducted using SPSS (version 29) and included frequencies, percentages, Cronbach's alpha, and one-way analysis of variance (ANOVA) at a 95% confidence level ($p < 0.05$). The results indicated that the boxers' overall nutritional knowledge was low, with an average score of 45%. Social media was the primary source of nutritional information for 42.5% of participants, followed by coaches (30%) and nutritionists (27.5%). Significant differences in nutritional knowledge were observed based on years of training, favoring boxers with nine or more years of experience, whereas no significant differences were found according to the source of nutritional knowledge. Based on these findings, the study recommends enhancing nutritional awareness among boxers through targeted lectures, workshops, and specialized training courses.


**Keywords:** Nutritional knowledge, boxers, coaches.

JJPESS

Volume 3, Issue 1, Mar. 2026
P-ISSN: 3007-018X
E-ISSN: 3079-8132
Pages: 125 - 139

Jordan Journal of Physical Education and Sport Science

المجلة الأردنية في التربية البدنية وعلوم الرياضة

# فاعليّة استخدام تطبيق كاهوت في درس التربية الرياضيّة على زيادة دافعيّة تعلم طلبة مدارس المونتيسوري من وجهة نظرهم

**د.خلف وليد ذيابات [1]*.**

**[1] معلم، وزارة التربية والتعليم، الأردن.**

تاريخ الاستلام: 3- نيسان-2025 تاريخ القبول: 21-حزيران-2025

**الملخّص :**

هدفت هذه الدراسة التعرّف إلى فاعليّة استخدام تطبيق كاهوت في درس التربية الرياضيّة على زيادة دافعيّة تعلّم طلبة مدارس المونتيسوري من وجهة نظرهم، حيث قام الباحث باستخدم المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملاءمته لطبيعة وأهداف الدراسة، أمّا بالنسبة لأدارة الدراسة فقد عمل الباحث التعديل والتطوير على أداة كلّ من الدرادكة (2020) والعبادي وشتات (2020) لتتلاءم مع طبيعة وأهداف الدراسة الحالية حيث تكوّنت أداة الدراسة بصورتها النهائية من(20) فقرة، أمّا عيّنة الدراسة فقد تكوّنت من (131) طالباً وطالبة في مدارس المونتيسوري، وتوصّلت نتائج الدراسة إلى أنّ مستوى فاعلية استخدام تطبيق كاهوت في درس التربية الرياضية على زيادة دافعية تعلم طلبة مدارس المونتيسوري من وجهة نظرهم كانت مرتفعة، كما وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائيّاً تبعاً لمتغيّر الجنس ولصالح الطلبة الذكور وأظهرت أيضاً أنّ هناك فروقاً دالة إحصائيّاً تبعاً لمتغيّر المرحلة الدراسيّة ولصالح طلبة المرحلة الاساسية العليا، كما ويوصي الباحث بحثّ وتشجيع معلمي التربية الرياضية في مدارس المونتوسوري لاستخدام تطبيق كاهوت لما له أثر أيجابي على دافعيّة الطلبة.

*© 2026 Jordan Journal of Physical Education and Sport Science. All rights reserved - Volume 3, Issue 1 (ISSN: 3007-018X)*

**الكلمات المفتاحيّة:** تطبيق كاهوت، الدافعيّة، مدارس المونتوسوري.

Corresponding Author: Khalaf.diabat@yahoo.com

**المقدمة :**

تعتبر الثورة التكنولوجية والانفجار المعرفي التي شهدها العالم بفتراته الأخيرة قد تركت آثار واضحة في شتى مناحي الحياة ومنها التعليم الذي استفاد من هذا التطور بأقصى درجة من الفاعلية في توظيف منتوجات هذا التطور والانفجار لخدمة العملية التعليمية التعلمية بالدرجة المثلى حيث وهذا ما أكّدته نتائج دراسة العبادي، (2020)، بات يسعى القائمون على العمليةالتعليميّة التعلميّة لتطبيق التكنولوجيا الرقميّة في مجال التعليم لما له من أثر بالغ الأهمية في جذب انتباه المتعلمين بصورة شيّقة الأمر الذي ينعكس على سلوكياتهم التعلمية في تحقيق نتاجاتهم المرغوبة وبات واضحاً أنّه عند بداية تطبيق التكنولوجيا الرقمية ظهر الكثير من التغيرات التي شملت نتاجات التعلم واستراتيجيات التدريس وكافة مكونات العملية التعليمية التعلمية وهذا ما أدّى لظهور مسمّيات ومصطلحات جديدة ذات علاقة بطرق التدريس الحديثة التي طبقت التقنيات التكنولوجية الرقمية ومنها ( التعلم الإلكتروني، التعلّم عن بعد، التعلّم المدمج، والتعلّم من خلال الهاتف النقّال ...ألخ). إلّا أنّ جميع هذه المسميات تعكس مفهوم تطبيق التكنولوجيا الرقميّة في مجال العمليّة التعليميّة التعلميّة ويأتي توظيف التكنولوجيا في التعليم لمساعدتها على تكييف البيئة التعليمية تبعاً لاحتياجات ورغبات المتعلمين وجعلهم محور هذه العملية وأيضاً في مساعدتهم على التعلّم وفق نهج أكثر فعاليّة في تحقيق نتاجاتهم التعلمية.

وظهرت الحاجة إلى استخدام الاستراتيجيات التعليمية التي تثير دافعية المتعلمين واهتماماتهم وتزيد من فرص مشاركتهم وانخراطهم في الغرفة الصفية مع افرانهم وخارجها كما وتسهم في مساعدتهم على اكتساب مهارات جديدة باستخدام التكنولوجيا الرقمية وتطبيقاتها في عملية التعلم وإنّ استخدام هذه التطبيقات في العملية التعليمية التعلمية وتوظيفها بصورة تمزج بين التعلم المباشر وتوظيف التطبيقات التكنولوجيا الرقمية في عملية التعلم والتعليم يؤدّي إلى زيادة حماس الطلبة وزيادة دافعيتهم نحو عملية التعلم وهذا ما أكّدت عليه نتائج دراسة عبدالرحمن والسيف (2020) ودراسة العبادي وشتات (2020) التي جاءت نتائجها لتدعيم فاعلية استخدام التطبيقات التكنولوجية الرقمية ومنها تطبيق كاهوت في زيادة دافعية المتعلمين نحو عملية التعلم، ونظراً لعدم تقبل فكرة التحول الكامل والكلي من التعلم التقليدي الاعتيادي إلى التعلّم الإلكتروني لدى معظم المعلّمين ظهر مفهوم التعلم المدمج أو الهجين الذي يعد طريقة من طرق توظيف التعلم الإلكتروني في عملية التعلم والتعليم.

وأشار الهمشري (2016) إلى أنّ التعلّم الإلكتروني يحقّق التعلّم المستمر والمستدام في أيّ وقت وتحت أيّ ظرف وفي أيّ مستوى تعليمي فهو يعدّ من متطلّبات العصر الحديث الذي يهدف لتطوير قدرات الفرد وكفاءته ممّا يجعله قادراً على مجتمع يستطيع مواكبة التقدم والتطور في العملية التعليمية التعلمية من خلال ما يتمتع به من مرونة في توفير المعلومات التعليميّة لمن هم بحاجة إليها وهذا أشارت له نتيجة دراسة الزيد(2019) والدرادكة (2020). ومع الازدياد الحاجة لاستخدام الهواتف الذكية والاهتمام بها أصبح هناك تنافس بين مطوري هذه التطبيقات على هذه الأجهزة وكانت هذه التطبيقات مستعدة وحاضرة لمثل هذا التنافس لما له من تأثير ودعم لعملية التعلم ومساعدة المتعلمين في تنمية قدراتهم وإكسابهم مهارات وكفايات جديدة تخدمهم في عملية التعلم.

ومع ظهور التطور العلمي والتقدم التكنولوجي وما أسهم به من تطوير لأشكال وانماط التعلم ظهر العديد من التطبيقات والبرامج التي قامت بتفعيل استخدام التعلم الإلكتروني ومن هذه التطبيقات هو تطبيق كاهوت الذي عمل على إتاحة المعلمين القدرة على قياس أثر عملية التعلم ودافعيتهم نحوها بطريقة أكثر اثارة وامتاع، حيث يعد استخدامه كوسيلة حديثة للتعلّم لأنّه يقوم بتوفير تفاعل مميز وإيجابي بين كل من المعلم والمتعلم من جهة وبين المتعلمين أنفسهم من جهة اخرى وهذا ما قام به بدراساتهم كل من ( 2019 ), Yürük و العبادي (2020) و القط (2021). وما يميز هذا التطبيق هو سماحه لطرح اسئلة بطريقة غير مألوفة من خلال استخدام الصور والرموز التي من شأنها أن تقوم باستدعاء اهتمامات

المتعلمين ويعتمد أيضاً هذا التطبيق على توفير نظام المسابقة والترتيب وهذا ما يسهم ويزيد من دافعية المتعلمين لعملية التعلم والسعي للحصول على مراكز وترتيب متقدم في السباق التي يقوم بطرحها هذا التطبيق.

وتركز هذه الدراسة على فاعلية استخدام تطبيق "كاهوت Kahoot "في حصص التربية الرياضية، كأداة تعليمية رقمية تفاعلية تهدف إلى تعزيز دافعية التعلم لدى طلبة مدارس المونتيسوري، حيث يُعد كاهوت من التطبيقات الرائدة في مجال التعلّم القائم على اللعب، ويتميّز بقدرته على خلق بيئة تعليمية مشوّقة من خلال تقديم الاختبارات القصيرة على شكل مسابقات تفاعلية، ما يُسهم في رفع الحماس والمشاركة الفاعلة بين الطلبة، ويمنح المعلمين فرصة لقياس مدى فهم الطلبة للمادة بطريقة فورية وشيّقة. وقد جاءت هذه الدراسة لاستقصاء أثر استخدام هذا التطبيق في مادة التربية الرياضية تحديدًا، لما فيها من تفاعل عملي وحركي يتطلب أدوات تعليمية مشجّعة ومحفّزة.

**أهميّة الدراسة :**

تكمن أهمية الدراسة من كونها:

1. تعدّ هذه الدراسة مرجعاً علميّاً لمعلمي للعاملين في المؤسسات التربوية عن كيفية استخدام وتوظيف تطبيق كاهوت في عمليّة التعلّم لمادة التربية الرياضية.
2. من الدراسات النادرة في –حدود علم الباحث– التي اهتمت بتوظيف استخدام تطبيق كاهوت في درس التربية الرياضية على وجه الخصوص.
3. تعدّ هذه الدراسة استجابة للتوجهات الحديثة في مجال توظيف استخدام التكنولوجيا الرقمية في درس التربية الرياضية في ظل التقدم العلمي والتكنولوجي المتسارع.
4. قد تسهم هذه الدراسة في توجيه انتباه المهتمين في تخصص التربية الرياضية لأهمية توظيف الألعاب الرقمية في التربية الرياضية وأثر هذه الألعاب على دافعية المتعلمين.
5. من الممكن أن تقوم هذه الدراسة بجعل استخدام تطبيق كاهوت وسيلة مناسبة للعاملين في مؤسسات التربية والتعليم للتحقق من مستوى الإنجاز الأكاديمي وإثارة دافعية المتعلمين نحو التعلم.

**مشكلة الدراسة :**

يشهد القرن الحادي والعشرين تطور علمي وتكنولوجي متسارع حيث ساهم هذا التطور بالتحول من التعلم التقليدي(الاعتيادي) إلى التعلم الرقمي ومع استمرارية هذا االنمو المتقدم في التكنولوجيا ظهر ما يسمى بالمستحدثات التكنولوجية في التعلم الإلكتروني وبالتالي أصبحت الاهتمامات المؤسسيّة متعدّدة تجاه عمليّة التعلم ومن هذه الاهتمامات هي توظيف التعليم الإلكتروني كوسيلة مثلى في عملية تعلّم الطلبة وحتى يمكننا من التأكد من أثر وفاعلية التعلم بواسطة التقنيات والوسائط التكنولوجية كان لا بد من وجود الدوافع التي تقود المتعلمين لتحقيق نتاجاتهم عن طريق استخدامهم لهذه الوسائط والتقنيات والبرامج ومنها تطبيق كاهوت ومن خلال عمل الباحث كمعلم تربية رياضية في وبعد اطلاعه على الأدب النظري والدراسات السابقة ذات العلاقة بموضوع الدراسة الحالي كدراسة الدرادكة (2020) ودراسة العبادي وشتات (2020) ودراسة الزيد (2019)، وبعد مشاورتهم لأصحاب الاختصاص فقد لاحظ أنّ هناك تفاوت في مستوى دافعية المتعلمين في مدارس المونتيسوري نحو تعلم وفهم مهارات ومعلومات الألعاب الرياضية ممّا يؤدّي إلى قصور في العملية التعليمية التعلمية والتي يمكن معالجتها من خلال إدخال الوسائل التكنولوجية كتطبيق كاهوت لمعالجة هذا القصور في العملية التعليمية التعلمية، وأكّدت الدراسات كدراسة Licorish & et al,(2017) أنّ تطبيق كاهوت له فاعلية في إشراك المتعلمين ويسهم في تحسين

مشاركتهم في الدرس وتعزيزها واستخدامه يثري جودة التعلم للمتعلم لمساعدته في زيادة الدافعية والرغبة والتفاعل نحو عملية التعلم ويعطي المتعلمين الحماس ويوفر لهم بيئة تعليمية نشطة يتخللها التنافس الذي يفتح المجال امام تأدية المهارات بحرية.

**أهداف الدراسة :**

هدفت هذه الدراسة التعرّف إلى

1. فاعليّة استخدام تطبيق كاهوت في درس التربية الرياضية على زيادة دافعية تعلم طلبة مدارس المونتيسوري من وجهة نظرهم.
2. الفروق في مستوى فاعلية استخدام تطبيق كاهوت في درس التربية الرياضية على زيادة دافعية تعلم طلبة مدارس المونتيسوري من وجهة نظرهم تبعاً لمتغيّر( الجنس، المرحلة المدرسية).

**تساؤلات الدراسة :**

ستسعى هذه الدراسة للإجابة عن التساؤلات الآتية

1. ما مستوى فاعلية استخدام تطبيق كاهوت في درس التربية الرياضية على زيادة دافعية طلبة المرحلة الاساسية العليا في مدارس المونتيسوري من وجهة نظرهم؟
2. هل هناك فروق دالة احصائيّاً في فاعلية استخدام تطبيق كاهوت في درس التربية الرياضية على زيادة دافعيّة طلبة المرحلة الأساسية العليا في مدارس المونتيسوري من وجهة نظرهم تبعاً لمتغيّر( الجنس، المرحلة المدرسية)؟

**حدود الدراسة :**

**المحدد المكانيّ:** أماكن تواجد طلبة المونتيسوري.
**المحدد الزمانيّ:** تم تطبيق هذه الدراسة في الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي 2023–2024.
**المحدد البشريّ:** طلبة مدارس المونتيسوري للمرحلة الأساسية العليا والدنيا في المملكة الأردينة الهاشمية.

**مصطلحات الدراسة :**

**تطبيق كاهوت**

عبارة عن برنامج تعليمي يعمل على خلق بيئة تعليمية جذابة ومرحة تسهم في مساعدة المتعلمين على إدراك إمكاناتهم وقدراتهم العميقة في الفصول الدراسية وخارجها.(عبدالرحمن والسيف،2020).

**طلبة مدارس المونتيسوري**

هم الطلبة المسجلين في المدارس المونتيسوري الحديثة الذين يخضعون للعملية التعلمية من خلال تلقي الخبرات والمعلومات بعدة طرق مختلفة، حيث يتم إحداث تغيير في سلوكهم وإكسابهم المهارات التي تمنحهم القدرة على الدخول في المجتمع ضمن البرنامج البريطاني الأجنبي (البكالوريا). (تعريف إجرائي)

**الدافعية نحو التعلم**

عبارة عن حالة داخلية تحدث لدى المتعلم وتعمل على تحريك افكاره ومعارفة وتثير وعيه وانتباهه وتعمل على حثّه لمواصلة الأداء للوصول لحالة اتزان معيّنة.(الدرادكة،2020).

**إجراءات الدراسة :**

**منهجية الدراسة وإجراءاتها**

**منهج الدراسة**

استخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي لملائمته لطبيعة الدراسة وأهدافها.

**مجتمع الدراسة**

تكوّن مجتمع الدراسة من طلبة مدارس المونتيسوري في المملكة الاردنية الهاشمية.

**عيّنة الدراسة**

تكوّنت عيّنة الدراسة التي اختيرت عشوائيّاً من (131) طالباً وطالبة من طلبة مدارس المونتيسوري في محافظة عمان والتابعة لوزراة التربية والتعليم الأردنية والتي بلغت نسبتها من مجتمع الدراسي حوالي (65%) حيث كانت نسبة الذكور من أفراد عيّنة الدراسة حوالي (56%) من مجتمع الدرسة الكلي وكانت نسبة الاناث (44%) من مجتمع الدراسة الكلي، ويبيّن الجدول رقم (1) توزيع أفراد عيّنة الدراسة وفقًا لمتغيرات الجنس والمرحلة العمرية.

**جدول (1) خصائص أفراد عيّنة البحث المشاركين**

| المتغيرات | الفئة | العدد | النسبة% |
|---|---|---|---|
| **الجنس** | ذكور | 74 | 56.5 |
| | اناث | 57 | 43.5 |
| | المجموع | 131 | 100 |
| **المرحلة التدريسية** | الأساسية الدنيا | 59 | 45.0 |
| | الأساسية العليا | 72 | 55.0 |
| | المجموع | 131 | 100 |

**الالتزام بأخلاقيات البحث العلمي :**

1. حرص الباحث على أخذ الموافقات اللازمة في الأماكن والأشخاص التي ستطبق فيها إجراءات الدراسة.
2. حرص الباحث على مراعاة الخصوصية التامة من حيث الإبقاء على مجهولية المعلومات والهوية في توزيع أداة الدراسة.
3. حرص الباحث على تسجيل نتائج الدراسة وأصالتها وتوضيح كافة إجراءات الدراسة وحدودها وإعطاء المشاركين خيار الانسحاب من الدراسة.

**أداة الدراسة :**

في ضوء أسئلة الدراسة وأهدافها، قام الباحث بالتعديل والتطوير على اداة كل من الدرادكة (2020) والعبادي وشتات (2020) لتتلاءم مع طبيعة وأهداف الدراسة الحالية، وقسمت الأداة إلى قسمين:

الأول: مرتبط بالبيانات الشخصية(الجنس والمرحلة العمرية)، والثاني: يرتبط بفقرات الإستبانة التي تكونت بصورتها النهائية من(20) استخدم للإجابة عن فقرات الإستبانة التدرج الخماسي (بدرجة كبيرة جداً،بدرجة كبيرة،بدرجة متوسطة، وبدرجة منخفضة، بدرجة منخفضة جداً)، أمّا فيما يتعلّق بالحدود التي اعتمدتها هذه الدراسة عند التعليق على المتوسط الحسابي فقد قام الباحث باعتماد ثلاث مستويات وهي ( مرتفع، متوسط ، منخفض) بناءً على معادلة طول الفترة كما هي موضّحة بالشكل التالي:

بدرجة كبيرة جداً(5) بدرجة كبيرة(4) بدرجة متوسطة(3) بدرجة منخفضة(2) بدرجة منخفضة جداً (1)، وقد استخدمت الباحث الصيغة التالية في استخراج مدى الوصف

طول الفترة =الحدّ البديل الأعلى(5)- الحدّ البديل الأدنى(1)/ عدد المستويات المطلوبة(3)=1.33 وبذلك تكون المستويات كالتالي:

2.33 منخفض 3.67-2.34 متوسط 5-3.68 مرتفع

**صدق الأداة :**

للتأكّد من صدق الأداة تم عرضها على مجموعة من المحكمين ذو الاختصاص والخبرة وعددهم (8) محكّمين من مجالات تربوية مختلفة، لإبداء آرائهم وملاحظاتهم على كل فقرة من الفقرات من ناحية الوضوح وسلامة الصياغة اللغوية، وبناءً على ذلك تم إعادة صياغة بعض الفقرات وتعديلها وحذف بعضها وتعديل بعضها الآخر، ليصبح عدد فقرات الأداة بصورتها النهائية يتكون من(20) فقرة.

**ثبات الأداة :**

**جدول (2) ثبات فقرات استبانة تقدير فاعلية استخدام تطبيق كاهوت في درس التربية الرياضية على زيادة دافعية طلبة مدارس المونتيسوري (من وجهة نظرهم) بطريقة الاتّساق الداخلي (كرونباخ الفا)**

| المجال | عدد الفقرات | قيمة كرونباخ (α) |
|---|---|---|
| **الكلي لفاعلية تطبيق كاهوت** | 20 | 0.931 |

يبين الجدول (2) أنّ ثبات فقرات **استبانة تقدير فاعليّة استخدام تطبيق كاهوت في درس التربية الرياضية على زيادة دافعية طلبة مدارس المونتيسوري** قد جاءت بدرجة عالية حيث بلغت هذه القيمة (0.931) وتعدّ هذه القيمة مرتفعة وكافية لأغراض مثل هذا البحث حيث كانت أكبر من (0.70) التي تعتبر الحدّ الأدنى لقيم الثبات المرتفع وبنفس الوقت فهي قريبة من الحدّ الأقصى الذي يمكن أن تصله قيم الثبات (الواحد الصحيح).

**متغيّرات الدراسة :**

**المتغيّر المستقل**

الجنس وله تصنيفان: ذكر، أنثى

المرحلة الدراسية ولها تصنيفان: عليا، دنيا

**المتغيّر التابع**

استجابة أفراد عيّنة الدراسة على أداة الدراسة المتعلّقة بتقييم فاعلية استخدام تطبيق كاهوت في درس التربية الرياضية على زيادة دافعية طلبة مدارس المونتيسوري.

**الإجراءات التطبيقيّة للدراسة :**

لتحقيق أهداف الدراسة تم اتباع ما يلي:

- تحديد مشكلة الدراسة وتساؤلاتها ومتغيّراتها.
- العودة للأدب النظري ذي العلاقة بموضوع الدراسة الحالي.

- تطوير وتعديل أدوات دراسات أخرى لتتلاءم مع طبيعة وأهداف وعينة الدراسة الحالية بصورتها النهائية بعد إجراء المعاملات العلمية من صدق وثبات.
- تم حصر عيّنة الدراسة الحالية واختيار طلبة مدارس المونتيسوري التابعة لوزارة التربية والتعليم الأردنية لتمثيل عيّنة الدراسة.
- توزيع أداة الدراسة بصورتها النهائية بشكل الكتروني على أفراد عينة الدراسة والتي أجري توزيعها الدراسة في الفصل الدراسي الأول من العام الجامعي (2022–2023) م، حيث تم توضيح أهمية الدراسة وأهدافها وكيفية الاستجابة عليها والتأكيد على خصوصية البيانات المقدمة وأنّها ستستخدم فقط لغايات البحث العلمي.
- تصدير البيانات من جهاز الحاسوب وإرسالها للمعالجة الإحصائية لاستخراج النتائج.
- استخلاص النتائج ومناقشتها ووضع الاستنتاجات والتوصيات الملائمة وفقاً لما تم التوصل إليه من النتائج.

**المعالجة الاحصائيّة :**

بغرض معالجة البيانات إحصائيّاً قام الباحث باستخدام برنامج التحليل الاحصائيّ spss الإصدار 16 وذلك لمعالجة البيانات الدراسة احصائيّاً عن طريق عدة عمليات حسابية وهي:

- المتوسطات الحسابية – الانحرافات المعيارية
- كرونباخ الفا – اختبار ت

**التساؤل الأول :**

1. للاجابة عن التساؤل الاول والذي ينصّ على" **ما مستوى فاعلية استخدام تطبيق كاهوت في درس التربية الرياضية على زيادة دافعية طلبة المرحلة الاساسية العليا في مدارس المونتيسوري من وجهة نظرهم؟**" فقد استخدمت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ويوضّح الجدول رقم(3) نتائج هذا التساؤل

**جدول (3) مستوى فاعلية استخدام تطبيق كاهوت في درس التربية الرياضية على زيادة دافعية تعلم طلبة مدارس المونتيسوري من وجهة نظرهم (مرتبة تنازليّاً)**

| الرقم | الفقرات | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الأهمية النسبية | المستوى | الرتبة |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | أشعر بالسعادة عند استخدامي لتطبيق كاهوت في درس التربية الرياضية | 4.44 | 0.76 | 88.80 | مرتفعة | 1 |
| 13 | أشعر بالسعادة عند استرجاع المعلومات للمهارات بشكل صحيح بمساعدة تطبيق كاهوت | 4.08 | 0.81 | 81.60 | مرتفعة | 2 |
| 2 | يقوم تطبيق كاهوت بتحفيزي للمشاركة في درس التربية الرياضية | 4.04 | 0.91 | 80.80 | مرتفعة | **3** |
| 9 | استخدامي لتطبيق كاهوت يجعلني متحمسا للتفوق في درس التربية الرياضية | 3.97 | 0.73 | 79.40 | مرتفعة | 4 |
| 3 | يقوم تطبيق كاهوت بجذب انتباهي لدرس التربية الرياضية | 3.96 | 0.60 | 79.20 | مرتفعة | 5 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 10 | استخدامي لتطبيق كاهوت في حصة التربية الرياضية ساعدني على الخفض من مستوى شعوري بالخجل من المشاركة بالمهارات والمعلومات اثناء الدرس | 3.95 | 0.96 | 79.00 | مرتفعة | 6 |
| 7 | أفضل أن يتم اعطاء دروس التربية الرياضية بمساعدة تطبيق كاهوت | 3.93 | 0.90 | 78.60 | مرتفعة | 7 |
| 19 | أشعر أن استخدامي لتطبيق كاهوت في درس التربية الرياضية يخلق جواً دراسيّاً ممتعاً | 3.92 | 0.75 | 78.40 | مرتفعة | 8 |
| 4 | يساعدني تطبيق كاهوت على حفظ و فهم المعارف والمعلومات للمهارة أثناء الدرس بشكل اسرع | 3.89 | 0.73 | 77.80 | مرتفعة | 9 |
| 8 | يجعلني استخدام تطبيق كاهوت أن انتظر حصة التربية الرياضية بفارغ الصبر | 3.89 | 0.80 | 77.80 | مرتفعة | 9 |
| 12 | لا أشعر بالملل عند استخدامي لتطبيق كاهوت في درس التربية الرياضية | 3.89 | 0.93 | 77.80 | مرتفعة | 9 |
| 11 | ساهم استخدامي لتطبيق كاهوت من زيادة مستوى دافعيتي للتعلم | 3.86 | 0.99 | 77.20 | مرتفعة | 12 |
| 15 | يساعدني استخدام تطبيق كاهوت باكتشاف نقاط قوتي وضعفي اثناء حصة التربية الرياضية | 3.85 | 0.70 | 77.00 | مرتفعة | 13 |
| 5 | يساعدني استخدام تطبيق كاهوت على تعلّم الخطوات الفنية والتعليمية للمهارة موضوع الدرس بشكل اسرع | 3.80 | 0.66 | 76.00 | مرتفعة | 14 |
| 6 | يساعدني استخدام تطبيق كاهوت مع مجموعات صفية في التغلب على الأداء الفني الخاطئ للمهارة | 3.77 | 0.90 | 75.40 | مرتفعة | 15 |
| 16 | استخدامي لتطبيق كاهوت يزيد من مستوى التحصيل المهاري والمعرفي لدي | 3.76 | 0.69 | 75.20 | مرتفعة | 16 |
| 20 | استخدامي لتطبيق كاهوت يتيح لي الفرصة للتعبير عن النفس بطريقة ممتعة وجذابة | 3.75 | 0.53 | 75.00 | مرتفعة | 17 |
| 17 | استخدامي لتطبيق كاهوت يسمح لي بالمشاركة في عملية التقييم | 3.64 | 0.96 | 72.80 | متوسطة | 18 |
| 18 | تجذبني الصور والموسيقى التي يقدّمها تطبيق كاهوت أثناء استخدامي له في درس التربية الرياضية | 3.59 | 0.82 | 71.80 | متوسطة | 19 |
| 14 | يقوم تطبيق كاهوت بتوفير التغذية الراجعة الفورية عند استخدامي له | 3.58 | 0.96 | 71.60 | متوسطة | 20 |
| | **الكلي** | **3.88** | **0.54** | **77.60** | **مرتفعة** | |

**المستويات بناء على قيم المتوسطات (2.33 فأقل: منخفض و2.34 – 3.67 متوسط و3.68 – 5.00 مرتفع)**

يبيّن الجدول (3) أنّ مستوى فاعلية استخدام تطبيق كاهوت في درس التربية الرياضية على زيادة دافعية طلبة مدارس المونتيسوري من وجهة نظرهم كان مرتفعا، إذ تم تقديره بمتوسط حسابي بلغت قيمته (3.88) حيث يمثل هذا المتوسط

أهمية نسبية قدرها (77.60)، ويلاحظ أنّ قيم المتوسطات **لفقرات الاستبيان بقياس الدافعية** قد تراوحت بين القيمتين بين (4.44 – 3.58)، وقد أشارت القيم في الجدول إلى أنّ الفقرة رقم (1) وهي" أشعر بالسعادة عند استخدامي لتطبيق كاهوت في درس التربية الرياضية" قد احتلت المرتبة الأولى اذ تم تقديرها بمتوسط حسابي (4.44) حيث يكافئ هذا المتوسط أهمية نسبية بقيمة (88.80 %) ويمثل هذا المتوسط مستوى فاعلية يدرجه مرتفعة بينما جاء في المرتبة الأخيرة الفقرة رقم (14) وهي " يقوم تطبيق كاهوت بتوفير التغذية الراجعة الفورية عند استخدامي له" والتي تم تقديرها بمتوسط حسابي (3.58) ويقابل هذا المتوسط أهمية نسبية بقيمة (71.60 %) وتمثل قيمة هذا المتوسط مستوى فاعلية متوسطة. وقد تباينت قيم التقديرات لفقرات الاستبيان بحسب قيم المتوسطات الحسابية الموضحة في الجدول.

**عرض نتائج التساؤل الثاني :**

للاجابة عن التساؤل الثاني والذي ينصّ على" **هل هناك فروق دالة احصائيّاً في فاعلية استخدام تطبيق كاهوت في درس التربية الرياضية على زيادة دافعية طلبة المرحلة الاساسية العليا في مدارس المونتيسوري من وجهة نظرهم تبعاً لمتغيّر( الجنس، المرحلة المدرسية)؟**"فقد استخدم اختبار t ويوضح الجداول التالية نتائج هذا التساؤل

**أولاً: الفروق حسب متغير جنس الطالب**

**جدول (4) الفروق فاعلية استخدام تطبيق كاهوت في درس التربية الرياضية على زيادة دافعية طلبة المرحلة الاساسية العليا في مدارس المونتيسوري من وجهة نظرهم تبعاً لمتغيّر جنس الطالب**

| المتغيّر | الجنس | العدد | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة t | مستوى الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **فاعلية استخدام تطبيق كاهوت** | ذكر | 74 | 4.10 | 0.34 | 6.290 | **0.000*** |
| | انثى | 57 | 3.58 | 0.60 | | |

*** تشير إلى أنّ فرق المتوسطين يعتبر دالاً إحصائيّاً عند مستوى دلالة = 0.05 أو أقلّ**

يعرض الجدول (4) نتائج اختبار t للفروق في فاعلية استخدام تطبيق كاهوت في درس التربية الرياضية على زيادة دافعية تعلم طلبة مدارس المونتيسوري من وجهة نظرهم **تبعا لمتغير الجنس.** وباستعراض قيم مستوى الدلالة المبينة في العمود الأخير من الجدول يتبيّن أنّها بلغت (0.000) وعند مقارنة قيمة مستوى الدلالة المبينة بالقيمة 0.05 يتبيّن أنّها كانت أقلّ من 0.05 ما يعني أنّ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي الجنسين تعتبر هامة وجوهرية بحيث أنّ هذه الفروق كانت باتجاه **الطلبة الذكور** الذين كانت قيمة متوسطهم الحسابي أكبر في دلالة فاعلية تطبيق كاهوت في زيادة دافعيتهم.

**ثانياً: الفروق حسب المرحلة الدراسيّة**

**جدول (5) الفروق فاعليّة استخدام تطبيق كاهوت في درس التربية الرياضية على زيادة دافعية طلبة المرحلة الاساسية في مدارس المونتيسوري من وجهة نظرهم تبعاً لمتغير المرحلة الدراسية**

| المتغير | المرحلة | العدد | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة t | مستوى الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|
| فاعلية استخدام تطبيق كاهوت | أساسية دنيا (سادس وسابع) | 59 | 3.71 | 0.60 | 3.430 | **0.001*** |
| | أساسية عليا (ثامن وتاسع وعاشر) | 72 | 4.02 | 0.44 | | |

يعرض الجدول (5) نتائج اختبار t للفروق في فاعلية استخدام تطبيق كاهوت في درس التربية الرياضية على زيادة دافعية طلبة المرحلة الاساسية في مدارس المونتيسوري من وجهة نظرهم تبعا لمتغير المرحلة الدراسية. وباستعراض قيم مستوى الدلالة المبينة في العمود الأخير من الجدول يتبين أنّها بلغت (0.001) وعند مقارنة قيمة مستوى الدلالة المبينة بالقيمة 0.05 يتبين أنّها كانت أقلّ من 0.05 ما يعني أنّ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي المرحلتين الدراسيتين وأنّ هذه الفروق كانت باتجاه طلبة المرحلة الأساسية العليا الذين كانت قيمة متوسطهم الحسابي أكبر في دلالة فاعلية تطبيق كاهوت في زيادة دافعيتهم

**ثانيا: مناقشة النتائج :**

**للاجابة على التساؤل الأول والذي ينص على" ما مستوى فاعليّة استخدام تطبيق كاهوت في درس التربية الرياضية على زيادة دافعيّة طلبة المرحلة الأساسيّة العليا في مدارس المونتيسوري من وجهة نظرهم؟"** وبعد العودة لنتائج جدول رقم(3) فقد تبيّن أنّ الدرجة الكلية لمستوى استخدام الطلبة لبرنامج كاهوت كانت مرتفعة إذ تم تقديره بمتوسط حسابي بلغت قيمته (3.88) حيث يمثل هذا المتوسط أهميّة نسبية قدرها (77.60) وإنّ الفقرة رقم(1) والتي تنصّ على" أشعر بالسعادة عند استخدامي لتطبيق كاهوت في درس التربية الرياضية " قد جاءت بالمركز الأول ويعزو الباحث السبب في ذلك لطبيعة تصميم تطبيق كاهوت حيث إنّه من خلاله تم الخروج عن المألوف و كسر الروتين الاعتيادي في عملية التعلم والتعليم وخلق أجواء من التفاعل والمشاركة و الحماس لدى الطلبة عند استخدامه وإنّ الفقرة رقم(13) والتي تنصّ على " أشعر بالسعادة عند استرجاع المعلومات للمهارات بشكل صحيح بمساعدة تطبيق كاهوت " قد جاءت بالمركز الثاني ويرى الباحث أنّ السبب هو أنّ عملية التذكر أو استرجاع المعلومات تعدّ من عمليات التفكير المرتبطة في الدماغ وفي بعض الأحيان يشعر المتعلم بالملل لكن تطبيق كاهوت سنح الفرصة للمتعلمين من تنمية سرعة رد الفعل من خلال إيجاد الإجابة الصحية و الضغط عليها ، لذلك استرجاع المعلومات والتذكر يكون أسهل و أسرع وبطرق ممتعة لدى الطلبة . وإنّ الفقرة رقم (2) والتي تنص على" يقوم تطبيق كاهوت بتحفيزي للمشاركة في درس التربية الرياضية " قد احتلت المركز الثالث ومن وجهة نظر الباحث أنّ السبب في ذلك أنّ خصوصية مادة التربية الرياضية التي تعطى في المدارس تحديدا تتركز بشكل كبير على المواد العملية أو على التطبيق العملي فقط بحيث أنّ قابلية وتقبل الطلبة للمعلومات النظرية في التربية الرياضية تكون قليلة في الغالب إلّا أنّ طرح المعلومات من خلال تطبيق كاهوت مكن الطلبة من المشاركة و تلقي المعلومات النظرية في مادة التربية الرياضية بطريقة علمية ممّا جعل لديهم الحافز للمشاركة بينما احتلت الفقرة رقم(17) والتي تنصّ على " استخدامي لتطبيق كاهوت يسمح لي بالمشاركة في عملية التقييم " قد جاءت بالمركز رقم (18) والسبب قد يكون من وجهة نظر الباحث يعود إلى أنّ عملية التقييم تأتي بشكل سريع من خلال التطبيق نفسه أي أنّ عناصر عملية التقييم غير مكتملة فيه وأنّ تطبيق كاهوت يركز على فاعلية و حماس الطلبة أكثر من عمليات التقييم ويرى الباحث أنّه لا يوجد وقت الكافي للمشاركة الطلبة في عملية التقييم . والفقرة رقم (18) والتي تنصّ على" يجذبني الصور والموسيقى التي يقدمها تطبيق كاهوت اثناء استخدامي له في درس التربية الرياضية " قد جاءت بالمركز قبل الاخير ويعود ذلك إلى عدم تركيز الطلبة في الصور والموسيقى التي من شأنها تظليل الطلبة و الابتعاد عن الإجابة الصحيحة لديهم وهذا يشغلهم في السيطرة على إيجاد أو تذكر الإجابة دون أي مؤثرات تعيق المسار الصحيح للإجابة .والفقرة رقم (14) والتي تنصّ على" يقوم تطبيق كاهوت بتوفير التغذية الراجعة الفورية عند استخدامي له " قد جاءت بالمركز الأخير ويعزو الباحث السبب في ذلك إلى أنّ التغذية الراجعة أنواع كثيرة و تعطى في أوقات مختلفة حسب ما يتطلب الموقف التعليمي و هذه الأنواع من التطبيقات التكنولوجية تعتمد على السرعة ولا

يوجد فيها وقت كافي لتقديم التغذية الراجعة لطلبة بصورها الصحيحة، واتفقت هذه النتيجة مع ما جاءت به نتيجة دراسة كل من الدرادكة (2020) والزيد (2019) و(2019), Yürük و(2017),laremenko

**مناقشة نتائج التساؤل الثاني**

**للاجابة عن التساؤل الثاني والذي ينصّ على" " هل هناك فروق دالة إحصائيّاً في فاعلية استخدام تطبيق كاهوت في درس التربية الرياضية على زيادة دافعية طلبة المرحلة الاساسية العليا في مدارس المونتيسوري من وجهة نظرهم تبعاً لمتغيّر الجنس** وبعد العودة لنتائج جدول رقم (4) فقد تبيّن أنّ هناك فروق دالة احصائيّاً بين الذكور والاناث ولصالح الذكور ويعزو الباحث السبب في ذلك إلى أنّ هذا النوع من التطبيقات يحتاج الى التفاعل عن بعد من خلال استخدام الكاميرات والسماعات والأدوات التكنولوجيا التي تتطلب من الطلبة جميعهم المشاركة والتفاعل ويرى الباحث أنّ بعض الاناث في هذا المرحلة العمرية تسيطر عليهم صفات الخجل و التوتر وعدم الرغبة في المشاركة من خلال هذه الأدوات التكنولوجية وهذا ما قد يؤثر على دافعيّتهم نحو استخدام تطبيق كاهوت بواسطة الادوات التكنولوجية ومن وجهة نظر الباحث فقد يكون هناك للميول والرغبات دور في التأثير على مستوى دافعيتهم إذ أنّ الالعاب الرياضية التي كانت تطرح من خلال تطبيق كاهوت لا تستثير دوافع ورغبات واهتمامات الطالبات الإناث بشكل كبير الأمر الذي قد يؤثر على مستوى دافعيتهم وهذا ما أكّدته نتائج وتحصيل الطلبة الذكور الذين كانوا الأكثر تفوقاً من الإناث بالاختبارات المطروحة بواسطة تطبيق كاهوت واتفقت هذه النتيجة مع ما جاءت به نتيجة دراسة كل من الدرادكة (2020) والزيد (2019).

**مناقشة نتائج التساؤل الثاني**

**للاجابة عن التساؤل الثاني والذي ينصّ على" " هل هناك فروق دالة إحصائيّاً في فاعلية استخدام تطبيق كاهوت في درس التربية الرياضية على زيادة دافعية طلبة المرحلة الأساسية العليا في مدارس المونتيسوري من وجهة نظرهم تبعاً لمتغيّر المرحلة الدراسية"** وبعد العودة لنتائج جدول رقم(5) فقد تبيّن أنّ هناك فروق دالة إحصائيّاً ولصالح المرحلة العليا ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى أنّ المرحلة الاساسية العليا تعتبر مرحلة يتميز المتعلمين فيها بالوعي والقدرة على التعامل مع التطبيقات التكنولوجية بشكل أكبر من طلبة المرحلة الاساسية الدنيا، ويرى الباحث أنّ السبب أيضاً يعود إلى أنّ تصميم تطبيق كاهوت يمكن طلبة المرحلة الاساسية العليا من استخدامه والاستفادة منه لاستثارة دوافعهم بمستوى أعلى من طلبة المرحلة الأساسية الدنيا لأن الطلبة في هذا المرحلة يكونوا أكثر تركيزاً وانتباهاً الأمر الذي يؤدّي لاستجابتهم وطريقة تعاملهم واستخدامهم مع تصميم هذا التطبيق بشكل اكثر فاعلية وإيجابية من طلبة المرحلة الأساسية الدنيا وبالتالي يكونوا الأكثر حماس ودافعية، ومن وجهة نظر الباحث فإنّ خصائص الطلبة في هذه المرحلة تتميز بالخجل والخوف من الفشل والخطأ وتكرار المحاولة أثناء تطبيق المهارات واسترجاع المعلومات للجانب العملي في حصة التربية الرياضية لذلك هم يرون أنّ تطبيق كاهوت فرصة للتخلص وتجنب الخوف والفشل وتكرار المحاولات فيبذلون جهودهم في استخدامهم لتطبيق كاهوت لاثبات قدراتهم وتحقيق ذاتهم أكثر من طلبة المرحلة الأساسية الدنيا. واتفقت هذه النتيجة مع ما جاءت به نتيجة دراسة كل من (2019), Yürük و(2017),laremenko

**الاستنتاجات:**

في ضوء نتائج الدراسة استنتج الباحث ما يلي:

1. أظهرت النتائج أنّ استخدام تطبيق "كاهوت" في درس التربية الرياضية كان فعّالًا في رفع مستوى دافعية التعلم لدى الطلبة بدرجة مرتفعة، ممّا يشير إلى دور الأدوات التعليمية الرقمية في تعزيز الحافز نحو التعلم.
2. تبيّن وجود فروق دالّة إحصائيًا في مستوى دافعية التعلم لصالح الذكور، ممّا يعكس تأثير الفروق الفردية والجندرية في التفاعل مع التقنيات التعليمية.
3. كانت الفاعلية الأعلى لتطبيق "كاهوت" لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا، وهو ما يُعزى إلى نضجهم الإدراكي وقدرتهم الأكبر على التعامل مع الوسائل التكنولوجية مقارنة بطلبة المرحلة الدنيا.

**التوصيات :**

في ضوء ما سبق يمكن التوصية بما يلي :

1. تعميم استخدام تطبيقات التعليم التفاعلي مثل "كاهوت" في جميع المدارس ومراحل التعليم المختلفة لتعزيز دافعية الطلبة، مع مراعاة تكييف المحتوى بما يتناسب مع الخصائص النمائية لكل مرحلة.
2. تدريب المعلمين من مختلف التخصصات على كيفية دمج الألعاب التعليمية الرقمية في الدروس، لما لها من أثر إيجابي على تحفيز الطلبة وتنشيط أجواء التعلم.
3. تصميم أنشطة تعليمية تفاعلية تأخذ في الاعتبار الفروق الفردية بين الطلبة مثل (الجنس، المرحلة العمرية، أساليب التعلم)، لضمان تحقيق مستويات أعلى من الدافعية والتفاعل مع المحتوى التعليمي.
4. تشجيع البحث التربوي في مجال استخدام الأدوات التعليمية الرقمية، من خلال إجراء دراسات تجريبية على فئات متنوعة من الطلبة وفي مواد تعليمية مختلفة لقياس أثرها على الدافعية والتحصيل.
5. تطوير محتوى تطبيقات مثل "كاهوت" ليتضمن عناصر تقييم شاملة وتغذية راجعة متنوعة تُعزز من قيمة التقييم البنائي وتدعم المتعلمين بشكل فردي.

## المراجع العربية

القط، م. أ .(2021). المحفزات الرقمية باستخدام تطبيق كاهوت وتأثيرها على بعض المهارات الهجومية ودافعية التعلم للمبتدئين في كرة اليد. المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة حلوان، 93(3).

الدرادكة، ح. م.(2020). فاعلية استخدام برنامج التعلم القائم على اللعب (كاهوت) في تنمية التحصيل والدافعية نحو التعلم لدى طلاب الصف الثالث الابتدائي بمملكة البحرين. مجلة العلوم التربوية والنفسية، مركز النشر العلمي، جامعة البحرين، 21(4).

عبد الرحمن، أ.، والسيف، ع. م. (2020). أثر استخدام تطبيق كاهوت في التحصيل الدراسي والاتجاه نحو مادة الحديث لطلاب الصف الثاني ثانوي. المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية، المؤسسة العربية للتربية والعلوم والآداب.

العبادي، م.، وشتات، خ. (2020). فاعلية استخدام تطبيق كاهوت في زيادة الدافعية والتحصيل الدراسي لدى طالبات الصف الثامن الأساسي في مادة التاريخ في لواء ناعور [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة الشرق الأوسط، كلية العلوم التربوية.

الزيد، ح. أ. (2019). أثر برامج التقويم الإلكتروني (برنامج كاهوت كنموذج) على زيادة دافعية طالبات جامعة الأميرة نورة نحو التعلم. مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية والإنسانية، جامعة بابل، (24).

الهمشري، ي. أ .(2016). تصميم التدريس الإلكتروني: مهاراته وتطبيقاته للعاملين. المنشأة لإدارة خدمات تكنولوجيا المعلومات.

## المراجع الأجنبيّة

Iaremenko, N. V. (2017). Enhancing English language learners' motivation through online games. Information Technologies and Learning Tools, 59 (3), 126–133.

Ismail, M. A.-A., Mohammad, J. A.-M., & Hassan, R. (2019). Gamification as a tool for engaging student learning: A field experiment with a Kahoot!-based quiz. Journal of Educational Technology Systems, 48 (2), 236–249.

Licorish, S. A., George, J. L., Owen, H. E., & Daniel, B. (2017). Go Kahoot! Enriching classroom engagement, motivation and learning experience with games [Paper presentation]. Proceedings of the 25th International Conference on Computers in Education, New Zealand.

Licorish, S. A., Owen, H. E., Daniel, B., & George, J. L. (2018). Students' perception of Kahoot!'s influence on teaching and learning. Research and Practice in Technology Enhanced Learning, 13 (1), 1–23.

Plump, C. M., & LaRosa, J. (2017). Using Kahoot! in the classroom to create engagement and active learning: A game-based technology solution for eLearning novices. Management Teaching Review, 2 (2), 151–158.

Wang, A. I., & Tahir, R. (2020). The effect of using Kahoot! for learning – A literature review. Computers & Education, 149, Article 103818.

Yürük, N. (2019). Edutainment: Using Kahoot! as a review activity in foreign language classrooms. Journal of Educational Technology and Online Learning, 2 (2), 89–101.

Zarzycka-Piskorz, E. (2016). Kahoot it or not? Can games be motivating in learning grammar? Teaching English with Technology, 16 (3), 17–36.

# The Effectiveness of Using Kahoot Application in Physical Education Class on Increasing Motivation Among Montessori School Students from Their Perspective

**ABSTRACT:**

This study examined the effectiveness of using the Kahoot application in physical education classes to enhance motivation among Montessori school students, from their perspective. A descriptive survey design was employed, as it was appropriate for the study's objectives. The study instrument was adapted and modified from tools developed by Al-Dradkah (2020) and Al-Abadi & Shatat (2020), resulting in a final questionnaire consisting of 20 items. The sample included 131 male and female students from Montessori schools. The results indicated a high level of perceived effectiveness of the Kahoot application in increasing student motivation. Additionally, statistically significant differences were observed based on gender, favoring male students, and educational stage, favoring students in the upper basic stage. The study recommends that physical education teachers in Montessori schools adopt the Kahoot application to enhance student motivation and engagement.

**Keywords:** Kahoot application, Motivation, Montessori schools.

JJPESS

Volume 3, Issue 1, Mar. 2026
P-ISSN: 3007-018X
E-ISSN: 3079-8132
Pages: 140 - 157

Jordan Journal of Physical Education and Sport Science

المجلة الأردنية في التربية البدنية وعلوم الرياضة

# مدى مساهمة بعض القياسات الأنثربومتريّة والبدنيّة والمهاريّة بالسلوك التنافسيّ لدى ناشئي الكرة الطائرة

**د.سامح أبو فرحة [1] ، أ.د. عبد السلام جابر حسين [2]، أ.د. محمد حسن أبو الطيب [3]*.**

[1،2،3] **كلية علوم الرياضة، الجامعة الأردنية.**

تاريخ الاستلام: 7- نيسان-2025 تاريخ القبول: 23-أيلول-2025

**الملخّص :**

هدفت الدراسة التعرّف إلى مدى مساهمة القياسات الأنثروبومتريّة والبدنيّة والمهاريّة بالسلوك التنافسيّ لدى ناشئي الكرة الطائرة، تم استخدام المنهج الوصفيّ بالأسلوب الإرتباطيّ، وتكوّنت عيّنة الدراسة من (24) لاعب كرة طائرة ناشئ تراوحت أعمارهم من (14-16) سنة، ولجمع البيانات تم استخدام بعض القياسات الأنثربومتريّة والاختبارات البدنيّة والمهاريّة الخاصة بالكرة الطائرة، وتم استخدام مقياس السلوك التنافسيّ لـ دورثي هاريس (Harris, 19884) المترجم من قبل علاوي (1998)، وأشارت نتائج الدراسة أنّ مستوى السلوك التنافسي كان بمستوى متوسط لدى ناشئي الكرة الطائرة للمرحلة السنية (14-16) سنة.، وأنّه كانت المتغيرات الأكثر مساهمة في السلوك التنافسي عنصر القوة الانفجارية للرجلين يليه الطول الكلي، ثم مهارة الإرسال، ومهارة الضرب الساحق لدى ناشئي الكرة الطائرة للمرحلة السنية (14-16) سنة، وأوصت الدراسة بأنّه على المدرّبين العاملين في مجال الكرة الطائرة عند اختيار الناشئين التركيز على القياس الأنثربومترية وخاصة الطول الكلي، والعمل على تطوير عناصر اللياقة البدنيّة (القوة الإنفجاريّة للرجلين، والرشاقة) والمهاريّة كالإرسال، والاستقبال، والصد، والضرب الساحق، والإعداد، والدفاع.

*© 2026 Jordan Journal of Physical Education and Sport Science. All rights reserved - Volume 3, Issue 1 (ISSN: 3007-018X)*

**الكلمات المفتاحيّة:** القياسات الأنثربومتريّة، اللياقة البدنيّة، مهارات الكرة الطائرة، السلوك التنافسيّ، الناشئون.

Corresponding Author: mabutaieb@yahoo.com

**المقدمة :**

الكرة الطائرة هي لعبة جماعيّة تتطلّب من اللاعبين التفاعل مع زملائهم بشـــكل متناغم لتحقيق النجاح، حيث يحتاجون إلى مسـتوى عالٍ من التحفيز والقدرة على التركيز على الأهداف، وأن يمتلكوا القدرة على أداء جيد تحت الضـغط أمر ضروري في المباريات التنافسية، بالإضافة لاحترام المنافسين والتحلي بالروح الرياضية.

يعدّ الجانب النفســيّ من أهم المتطلبات الرئيســية في لعبة كرة الطائرة كونه يؤهل اللاعب لأداء الجوانب البدنية والحركات المهارية والتركيبات الجماعية الخططية الدفاعية أو الهجومية للمســتويات العالية، تتميز لعبة الكرة الطائرة عن غيرها من الألعاب الجماعية أنّها تعتمد على القدرات النفســية والعقلية بقدر اعتمادها على الجوانب المهارية والبدنية من خلال توافق الجهاز العصـبي والعضـلي للاعب على التكييف في المواقف السـريعة المختلفة، في حال تقارب النواحي الفنية والبدنية بين فريقين فغالباً ما يفوز الفريق المعد نفسـيّاً بطريقة أفضـل(أبوفرحة، 2018)، ومع التطور الكبير في هذا العالم الذي بات يتميز بسـرعة إيقاعه واعتماده الكبير على التكنولوجيا والإنجازات الرقميّة شـهدت المنظومه الرياضـيه الكثير من التغيرات والنقلات النوعية عبر عقود متتاليه وبما أن الحركة الرياضـية تتميز بالمرونة ومناسـبتها وتأقلمها مع كل العصـور وتطويعها بما يتناســب مع ثقافات العالم المختلفه فقد تباينت أهدافه الرياضــيّة بين فترة وأخرى، وفي وقتنا الحاضــر بات الهدف الأول للرياضـة اللعب من أجل المنافسـة وتحقيق البطولات ومن هنا إنصـب اهتمام المتابعين والباحثين في المجالات الرياضـيّة إلى البحث عن السـبل والامكانات إلى تضـمن للرياضـي تحقيق أفضـل الإنجازات في ظل التنافسـيّة العالية التي أصبحت تميز عصرنا الحديث (أبو فرحة وآخرون، 2024).

حيث إنّ قوة المنافســة وســرعة تطورها ألزمت الرياضــي بفتره زمنية طويلة من التدريب للوصــول إلى الإنجاز وللحصـول على هذه الفتره بات واجباً على الرياضـي أن يبدأ التمرين من سن مبكره بما يضـمن له عمراً تدريباً مناسباً عند وصوله إلى فتره المنافسات والاستحقاقات وبالتالي التركيز على متابعة الرياضيين وخصوصاً في بدايتهم كناشئين وأصبحت تراعي الكثير من المتغيرات مثل الصـفات الفسـيولوجيه والقدرات البدنيّة والمهاريّة والقياسـات الأنثربومترية، إنّ هذه التغيرات باتت تؤثر وبشكل أساسـي في رسم الشـخصـيّة التنافسـيّة للرياضـي (محمد، 2013).فعناصر اللياقة البدنيّة بما في ذلك القوة والرشـاقة والتحمل، والمهارات الفنية مثل الإرسـال، والتمرير، والضـرب السـاحق، والإعداد، والسـمات النفسـية مثل الروح التنافسية، والتركيز، والتحكم العاطفي أدواراً حاسمة في تشكيل السلوك التنافسي (Smith & Brown, 2006).

لقد أفرزت حدة المنافسة وتسارع وتيرتها ضرورة خضوع الرياضي لفترات زمنية طويلة من الإعداد والتدريب للوصول إلى مستويات متقدمة من الإنجاز الرياضي. ولتحقيق هذا الهدف، أصبح من المهم أن يبدأ الرياضي ممارسة التدريب في سن مبكرة تتيح له تكوين عمر تدريبي ملائم عند بلوغه مراحل المنافسات والاستحقاقات الكبرى. وفي هذا السياق، أولت العديد من الدراسات اهتمامها بمتابعة الرياضيين في مراحلهم الأولى كناشئين، آخذةً بعين الاعتبار عدداً من المتغيرات الأساسية مثل الصفات الفسيولوجية، والقدرات البدنية والمهارية، والقياسات الأنثروبومترية، لما لهذه المتغيرات من أثر جوهري في تشكيل الشخصية التنافسية للرياضي وبناء مقومات نجاحه المستقبلي (محمد، 2013).

إنّ المهارات النفسيّة تمثّل بعداً هاماً فى إعداد اللاعبين فهي تلعب دوراً أساسياً فى تطوير الأداء وأصبح ينظر إليها كأحد المتغيرات التى يجب العناية بها جنباً إلى جنب مع المتطلبات البدنية والمهارية والخططية فالأبطال الرياضيون الذين يتمتعون بمستوى رياضـيّ عالٍ يتقاربون بدرجة كبيرة من حيث المستوى البدنيّ والمهاريّ والخططيّ. وللإعداد النفسي والتدريب العقلي دور هامّ في الإعداد للمنافسات، عن طريق الإمداد بالمعلومات ووضع الأهداف وتقديم الخبرات الأيجابيّة ونماذج الأداء والتشجيع على الابتكار (آي وأبو الطيب، 2017).

وتعدّ المنافسة الرياضيّة هي المرحلة العليا في تركيب النشاط الرياضي فهي تسمح للجميع بمشاهدة جوانب القوة والضعف للرياضيين من الناحية البدنية والمهارية والنفسيّة كما أنّها تنمّي وتصقل الصفات البدنيّة للرياضي (عدس وقطامي،2000) . ويرى عمران (2016) بأنّ السلوك التنافسي ذا طبيعة إنجازية هادفة، تختلف دوافعه من حيث النوع والقوة عن ذلك الأسلوب في التدريب، فحالة الاستعداد في التنافس ووجود الخصم والحكام والجمهور وغيرها من متغيرات الموقف التنافسي تستثير دافعية سلوك الرياضي للإنجاز بطريقة تختلف عن الحالة التي تستثيره في التدريب.

**مشكلة الدراسة :**

من خلال خبرة الباحثين في مجال تدريس وتدريب لعبة الكرة الطائرة، لوحظ أنّ بعض لاعبي الكرة الطائرة الناشئين يظهرون انخفاضاً في مستواهم خلال بعض المنافسات على الرغم من التزامهم ببرامج الإعداد البدني والمهاري المقررة لهم. وقد أثار ذلك تساؤلات حول العوامل التي قد تسهم في هذا الانخفاض، ومنها القياسات الأنثروبومترية والقدرات البدنية والمهارية، ومدى انعكاسها على السلوك التنافسي للاعبين. ومن هنا جاءت هذه الدراسة للبحث في العلاقة بين هذه المتغيرات مع السلوك التنافسي، والتعرّف على مدى إسهامها في تحديد السلوك التنافسي لدى ناشئي الكرة الطائرة في الأردن.

**أهداف الدراسة :**

هدفت هذه الدراسة التعرّف إلى:

1. مستوى بعض القياسات الأنثروبومترية والبدنية والمهارية والسلوك التنافسي لدى ناشئي الكرة الطائرة.
2. علاقة بعض القياسات الأنثروبومترية والبدنية والمهارية بالسلوك التنافسي لدى ناشئي الكرة الطائرة.
3. مساهمة بعض القياسات الأنثروبومترية والبدنية والمهارية بالسلوك التنافسي لدى ناشئي الكرة الطائرة.

**تساؤلات الدراسة :**

جاءت هذه الدراسة للإجابة على التساؤلات التالية:

1. ما مستوى بعض القياسات الأنثروبومترية والبدنية والمهارية والسلوك التنافسي لدى ناشئي الكرة الطائرة ؟
2. هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) بين بعض القياسات الأنثروبومترية والبدنية والمهارية والسلوك التنافسي لدى ناشئي الكرة الطائرة؟
3. ما مدى مساهمة بعض القياسات الأنثروبومترية والبدنية والمهارية بالسلوك التنافسي لدى ناشئي الكرة الطائرة؟

**محددات الدراسة :**

- **المحدّد المكاني:** قصر الرياضة، وصالة نادي شباب الحسين، وصالة نادي الوحدات–عمان.
- **المحدّد الزماني:** الفترة من 2017/11/25 –2018/3/1.
- **المحدّد البشري:** الناشئون في أندية الدرجه الممتازة الأردنية للكرة الطائرة والمتجمعين في أنديتهم للتدريب.

**مصطلحات الدراسة :**

**القياسات الأنثربومترية:** "دراسة مقاييس جسم الإنسان وهنا يشمل قياس الطول والوزن والحجم والمحيطات والأطوال للجسم ككل ولأجزاء الجسم المختلفة" (حسانين، 2003).

**السلوك التنافسي:** كل ما يصدر عن الرياضي من أداء بدني أو حركي أو لفظي أو عمليات عقلية وجوانب نفسية أثناء المنافسة (أبو فرحة وآخرون، 2024).

**الطريقة والإجراءات :**

**منهج الدراسة :**

تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي لملائمته طبيعة الدراسة.

**مجتمع الدراسة :**

تكوّن مجتمع الدراسة من لاعبي الكرة الطائرة الناشئين المسجلين ضمن كشوفات الاتحاد الأردني للكرة الطائرة والبالغ عددهم (60) لاعباً من نادي شباب الحسين ونادي الوحدات، حيث تراوحت أعمارهم (14–16) سنة.

**عيّنة الدراسة :**

تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية من مجتمع الدراسة حيث بلغ عدد أفراد عيّنة الدراسة من (24) لاعب كرة طائرة ناشئ تراوحت أعمارهم من (14–16) سنة والمشاركين في الموسم التدريبي (2017) من نادي شباب الحسين ونادي الوحدات حيث تم اختيارهم بالطريقة العمدية والجدول (1) يبيّن وصف لأفراد عيّنة الدراسة.

**الجدول (1). المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الإلتواء للكتلة والطول والعمر لدى أفراد عيّنة الدراسة للاعبي الكرة االطائرة ن=24**

| المتغير | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الإلتواء |
|---|---|---|---|
| الكتلة (كغم) | 67 | 6.51 | 0.4- |
| الطول (سم) | 175.4 | 10.7 | 1.12- |
| العمر (سنة) | 15.3 | 0.63 | 0.48- |

يبين الجدول (1) المتوسطات الحسابيّة والانحرافات المعيارية للكتلة (67±6.51) كغم، وللطول (175.4±10.7) سم، وللعمر (15.3±0.63) سنة، وتراوحت قيم معامل الالتواء بين (–3 و+3) وهي ضمن القيم المقبولة لالتواء منحنى التوزيع الطبيعي للبيانات.

**متغيّرات الدراسة :**

**متغيّرات الدراسة المستقلة :**

– وتشمل المتغيّرات الأنثربومترية.
– وتشمل المتغيّرات البدنية.
– وتشمل المتغيّرات المهارية.

**متغيرات الدراسة التابعة :**

– استجابة أفراد عيّنة الدراسة على السلوك التنافسي.

**أدوات جمع البيانات :**

تم تصميم استمارة عرضت على (6) محكّمين مختصين في مجال الدراسة بغرض ترشيح القياسات الأنثربومترية والاختبارات البدنية والمهارية المناسبة لإجراء الدراسة حيث تم استخدام المتر لقياس المتغيرات الأنثربومترية الآتية والملحق (1) يبين ذلك (حسانين، 2003):

- عرض الكف.
- طول الكف.
- طول الذراع.
- عرض القدم.
- طول القدم.
- طول الطرف السفلي.
- الطول الكلي.

**تم استخدام الاختبارات البدنية (حسانين، 2003) التالية يبيّن ذلك :**

- قوة القبضة باستخدام الديناموميتر لقياس القوة القصوى.
- قوة عضلات الظهر القصوى باستخدام الديناموميتر.
- دفع الكرة الطبية باليدين (3كغم) لقياس القوة الإنفجارية للذراعين والجذع.
- الوثب الطويل من الثبات لقياس القوة الإنفجارية للرجلين.
- الوثب العمودي لقياس القوة الإنفجارية للرجلين.
- (Push- ups) ثني ومد الذراعين من الإنبطاح المائل (30ث) لقياس تحمل القوة لعضلات الصدر والذراعين.
- (Set- ups) الجلوس من الرقود (خلال 30ث) لقياس تحمل القوة لعضلات البطن.
- ثني الجذع أماما من الجلوس الطويل لقياس المرونة.
- مرونة الكتفين.
- الجري الارتدادي لقياس الرشاقة.

**مستوى الأداء المهاري(الكرة الطائرة) للمهارات (حسانين وعبد المنعم، 1997) التالية والملحق (1) يبين ذلك :**

- مهارة الإرسال.
- مهارة الإستقبال.
- مهارة الصد.
- مهارة الضرب الساحق.
- مهارة الإعداد.
- مهارة الدفاع.

**مقياس السلوك التنافسي :**

قام دورثي هاريس (Harris, 1984) ببناء مقياس السلوك التنافسي لمحاولة التعرف على السلوك التنافسي للاعب الذي يحتاج إلى الرعاية والتوجيه والتدريب على المهارات النفسية ويتضمن المقياس في صورته الأولية (50) عبارة، وقام محمد حسن علاوي(Allaowe, 1998) بتعريب المقياس واختصاره إلى(20) عبارة يجيب عليها اللاعب ببدائل الإجابة الثلاثة (دائماً – أحياناً – أبداً) ويتضمن المقياس (9)عبارات إيجابية وأرقامها(17/13/12/11/10/8/6/3/2) وعند تصحيح هذه العبارات يتم منح درجاتها كما يلي: (دائماً (3) درجات، أحياناً (2) درجة، أبداً (1) درجة)، كما يتضمن المقياس (11) عبارة في اتجاه السلوك التنافسي السلبي وأرقامها كما يلي:(20/19/18/16/15/14/9/7/5/4/1) وعند تصحيح هذه العبارات يتم منح درجاتها كما يلي (دائماً (1) درجات، أحياناً (2) درجة، أبداً (3) درجة). وتبلغ أعلى درجة للمقياس (60) درجة وأقل درجة (20) درجة وتبلغ درجة الحياد(40) درجة، تراوحت معاملات الثبات لاستقرار الاختبار عند التطبيق وإعادة التطبيق ما بين (0.61–0.74)، وبلغ معامل الاتساق الداخلي (0.78)

**سلم الإستجابة على مقياس السلوك التنافسي :**

تم استخدام سلم ليكرت الثلاثي للإستجابة على فقرات المقياس: (دائماً (3) درجات، أحياناً (2) درجة، أبداً (1) درجة), تم تحديد ثلاثة مستويات للحكم على مستويات السلوك التنافسي: (1– 1.66 : مستوى منخفض، أكثر من 1.66–2.32: مستوى متوسط، أكثر من 2.32–3 مستوى عالي).

**الأدوات المستخدمة بالدراسة :**

- جهاز الرستاميتر لقياس الطول نوع(Detecto).
- ميزان طبي لقياس الوزن.
- شريط قياس قماش متري.
- أقماع.
- شريط معدني قياس طوله 30متر.
- كرة طبية وزن 3كغم عدد(4).
- صندوق اختبار المرونة.
- مسطرة مدرجة.
- ساعات توقيت عدد (5) (Swatch).
- مراتب اسفنجية.
- جهاز ديناموميتر لقياس قوة عضلات الظهر.
- صافرة.
- ملعب كرة طائرة (قانوني).
- شبكة كرة طائرة بارتفاع ( 243سم).
- كرات طائرة.

**الدراسة الاستطلاعيّة :**

– تم إجراء دراسة استطلاعيّة على عينة مكونة من لاعبي كرة طائرة من مجتمع الدراسة ومن خارج عينة الدراسة وهدفت هذه الدراسة إلى:

– فهم المساعدين إلى كيفية تحديد النقاط التشريحية الخاصة لقياسات الأنثربومترية.

– فهم المساعدين لطريقة إجراء الاختبارات البدنية والمهارية وكيفية احتساب وتسجيل نتائجها.

– حساب المعاملات العلمية للاختبارات من حيث الثبات والموضوعية.

– معرفة الوقت الذي يستغرقه اللاعب في إجراء القياسات الجسمية والبدنية والمهارية والفترات اللازمة للراحة بين الاختبارات.

– التعرّف على مدى ملائمة الاختبارات لطبيعة لأفراد عيّنة الدراسة.

**خطوات إجراء الدراسة :**

– **عيّنة نادي شباب الحسين:** تكوّنت عيّنة نادي شباب الحسين من (15) لاعباً تم إجراء جميع الإختبارات في الصالة الرياضية لنادي شباب الحسين.

– **عينة نادي الوحدات:** تكوّنت عيّنة نادي الوحدات من (9) لاعبين تم إجراء جميع الإختبارات في الصالة الرياضية لنادي الوحدات.

– تم شرح كافة التعليمات وأهداف الدراسة وشروط الاختبارات والقياسات لجميع أفراد عينة الدراسة.

– تم توزيع الاختبارات على عدة محطات وتم الاستعانة ب(7) مساعدين من طلبة كلية التربية الرياضية ومدربي الأندية التي تم إجراء الاختبارات على لاعبيها.

**المعاملات العلمية لأدوات جمع البيانات :**

**أولاً) صدق الاختبارات:**

تم استخدام صدق المحتوى بعرض الاستبيان على (6) محكّمين مختصين في مجال الدراسة حيث تم اعتماد الاختبارات التي حصلت على نسبة قبول أعلى من (70%).

**ثانياً) ثبات الاختبار:**

تم استخدام معامل الارتباط سبيرمان لحساب الثبات في قياس متغيرات الدراسة بطريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيق الاختبار لحساب ثبات الاستقرار (Test-Retest)، وذلك بفاصل زمني بين التطبيق الأول والثاني مدته ستة أيام وذلك على أفراد عينة التقنين (الدراسة الإستطلاعية) والبالغ عددهم و(8) لاعبين كرة طائرة والتي تم استبعاد نتائجهم من الدراسة، وبنفس الشروط والجدول (2) يبيّن معامل الثبات للاختبارات المستخدمة في الدراسة:

**الجدول (2). معامل الثبات للإختبارات المستخدمة بالدراسة لعينة الكرة الطائرة ن =8**

| | الاختبارات | معامل الثبات | مستوى الدلالة |
|---|---|---|---|
| 1 | قوة القبضة | *0.84 | *0.0 |
| 2 | قوة عضلات الظهر | *0.79 | *0.0 |
| 3 | دفع الكرة الطبية | *0.77 | *0.0 |
| 4 | الوثب الطويل من الثبات | *0.82 | *0.0 |
| 5 | الوثب العمودي | *0.79 | *0.0 |
| 6 | ثني ومد الذراعين من الانبطاح المائل | *0.80 | *0.0 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 7 | الجلوس من الرقود | *0.79 | *0.0 |
| 8 | مرونة الجذع | *0.79 | *0.0 |
| 9 | مرونة الكتفين | *0.77 | *0.0 |
| 10 | مسافة الجري الارتدادي (مدة 15ث ) | *0.79 | *0.0 |
| 11 | الإرسال | *0.78 | *0.0 |
| 12 | الاستقبال | *0.79 | *0.0 |
| 13 | الصد | *0.83 | *0.0 |
| 14 | الضرب الساحق | *0.78 | *0.0 |
| 15 | الإعداد | *0.79 | *0.0 |
| 16 | دفاع | *0.78 | *0.0 |
| 17 | السلوك التنافسي | *0.79 | *0.0 |

*** دال عند مستوى ($\alpha \geq 0.05$)**

يبيّن الجدول (2) أنّ الاختبارات المستخدمة بالدراسة تتمتع بقيم ثبات عالية, وتعد هذه القيم مقبولة ومناسبة لأغراض إجراء هذه الدراسة.

**المعالجة الإحصائيّة :**

تم استخدام برنامج الحزم الإحصائية (SPSS) لاستخراج:

- المتوسطات الحسابية (Mean)، والانحرافات المعيارية (Standard deviations)، والنسب المئوية (Percentages) ومعامل الالتواء (Skewness).
- معامل الإرتباط بيرسون (Pearson) .
- تحليل الانحدار الخطي المتعدد (Liner Stepwize Regression).

**النتائج :**

للاجابة على تساؤل الدراسة الأول والذي ينصّ على **(ما مستوى بعض القياسات الأنثروبومترية والبدنية والمهارية والسلوك التنافسي لدى ناشئي الكرة الطائرة في الأردن؟)** تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء والنسب المئوية والجدولان(3) و(4) يبيّنان ذلك:

يبيّن الجدول (3) المتوسطات الحسابيّة والانحرافات المعياريّة وأعلى وأقل قيمة ومعامل الالتواء لمتغيرات الدراسة لاعبي الكرة الطائرة الناشئين حيث بلغ المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لعرض الكف (12.09± 1.16سم)، ولطول الكف (20.1± 1.22سم)، ولطول الذراع (66.3± 9.6سم)، ولعرض القدم (9.9 ± 0.87سم)، ولطول القدم (27.2±2.1سم)، ولطول الطرف السفلي (95.6± 7.1سم)، وللطول الكلي (175.4±9.5سم)، أمّا بالنسبة لقوة القبضة (37.9±4.1كغم)، ولقوة عضلات الظهر (62.3±22.1كغم)، ولدفع الكرة الطبية (5.2±0.36م)، وللوثب الطويل من الثبات (2.1±0.23م)، وللوثب العمودي (0.63±0.11م)، ولاختبار ثني ومد الذراعين من الانبطاح المائل (23.4±5.1مرة)، ولاختبار الجلوس من الرقود (25.6±3.6مرة)، ولاختبار مرونة الجذع (36.6± 6.8سم)، ولمرونة الكتفين (33.5±13.2سم)، واختبار مساقة الجري الارتدادي (39.6±3.6متر)، ولمستوى الأداء المهاري للإرسال (8.04±0.99درجة)، ولمستوى الأداء المهاري الاستقبال(7.91±1.21درجة)، ولمستوى الأداء المهاري للصد (7.75±0.84درجة)، ولمستوى الأداء المهاري للضرب الساحق (7.65±0.74درجة)، ولمستوى الأداء المهاري للإعداد

(6.85±1.34درجة)، ولمستوى الأداء المهاري للدفاع (7.79±1.14درجة)، وتراوحت قيم معامل الالتواء بين (−3 و +3) وهي ضمن القيم المقبولة لالتواء منحنى التوزيع الطبيعي للبيانات.

**الجدول (3). المتوسطات الحسابيّة والانحرافات المعياريّة لقيم متغيرات الدراسة القياسات الأنثروبومترية والبدنية والمهاريّة لدى عينة الكرة الطائرة ن =24**

| الرقم | المتغيّرات | وحدة القياس | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | أعلى قيمة | أقل قيمة | معامل الالتواء |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **القياسات الأنثربومترية** | | | | | | |
| 1 | عرض الكف | سم | 11.9 | 1.16 | 12 | 10 | 0.69 |
| 2 | طول الكف | سم | 20.1 | 1.22 | 23 | 19 | 0.66 |
| 3 | طول الذراع | سم | 66.3 | 9.6 | 74 | 59 | 0.22 |
| 4 | عرض القدم | سم | 9.9 | 0.87 | 13 | 10 | 0.16 |
| 5 | طول القدم | سم | 27.2 | 2.1 | 32 | 22.6 | 1.15 |
| 6 | طول الطرف السفلي | سم | 95.6 | 7.1 | 109 | 83 | 0.15 |
| 7 | الطول الكلي | سم | 175.4 | 9.5 | 189 | 167 | −1.12 |
| | **الاختبارات البدنيّة** | | | | | | |
| 8 | قوة القبضة | كغم | 37.9 | 4.1 | 46.1 | 32.1 | −0.38 |
| 9 | قوة عضلات الظهر | كغم | 62.3 | 22.1 | 120 | 21 | 0.33 |
| 10 | دفع الكرة الطبية | متر | 5.2 | 0.36 | 5.9 | 3.6 | 0.29 |
| 11 | الوثب الطويل من الثبات | متر | 2.1 | 0.23 | 2.62 | 1.45 | −0.36 |
| 12 | الوثب العمودي | متر | 0.63 | 0.11 | 0.79 | 0.36 | −0.59 |
| 13 | ثني ومد الذراعين من الانبطاح المائل | تكرار | 23.4 | 5.1 | 34 | 18 | −0.26 |
| 14 | الجلوس من الرقود | تكرار | 25.6 | 3.6 | 36 | 19 | −0.24 |
| 15 | مرونة الجذع | سم | 36.6 | 6.8 | 48 | 19 | −0.46 |
| 16 | مرونة الكتفين | سم | 33.5 | 13.2 | 63 | 18 | −0.77 |
| 17 | مسافة الجري الارتدادي | متر | 39.6 | 3.6 | 42 | 36 | 0.23 |
| | **الاختبارات المهاريّة** | | | | | | |
| 18 | الإرسال | درجة | 8.04 | 0.99 | 9 | 6 | −0.36 |
| 19 | الاستقبال | درجة | 7.91 | 1.21 | 10 | 6 | −0.66 |
| 20 | الصد | درجة | 7.75 | 0.84 | 9 | 6 | −0.56 |
| 21 | الضرب الساحق | درجة | 7.65 | 0.74 | 9 | 5 | −0.96 |
| 22 | الإعداد | درجة | 6.85 | 1.34 | 9 | 5 | −0.88 |
| 23 | دفاع | درجة | 7.79 | 1.14 | 9 | 6 | −0.21 |

**الجدول (4). المتوسطات الحسابيّة والانحرافات المعياريّة والأهميّة النسبية لفقرات السلوك التنافسي لعينة الكرة الطائرة ن=24**

| الرقم | الفقرات | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الأهمية النسبية | ترتيب الأهمية | المستوى |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | ينخفض مستوى أدائي في المنافسة التي يشاهدها بعض المهمّين. | 1.36 | 0.47 | %45.3 | 17 | منخفض |
| 2 | عندما أرتكب بعض الأخطاء أثناء المنافسة فأنّني لا أجد صعوبة في استعادة تركيز انتباهي. | 2.89 | 0.63 | %96.3 | 1 | عالٍ |
| 3 | تزداد ثقتي في نفسي كلّما اقترب موعد المنافسة. | 2.19 | 0.76 | %73 | 6 | متوسط |
| 4 | أفقد ثقتي عندما أرتكب بعض الأخطاء أثناء المنافسة. | 2.01 | 0.55 | %67 | 10 | متوسط |
| 5 | عندما ينتقدني مدربي أو أحد زملائي أثناء المنافسة فأنني أجد صعوبة في تركيز انتباهي طوال الفترة الباقية من المنافسة. | 1.89 | 0.82 | %63 | 11 | متوسط |
| 6 | تظهر قدراتي العالية بصورة واضحة أثناء المواقف الحساسة في المنافسة. | 2.36 | 0.5 | %78.6 | 5 | عالٍ |
| 7 | في المنافسات الهامة أشعر بالقلق من عدم قدرتي على الأداء بصورة جيدة. | 1.77 | 0.59 | %59 | 12 | متوسط |
| 8 | قبل اشتراكي في المنافسة لا أحتاج للمزيد من الوقت للاستعداد نفسيّاً وذهنيّاً. | 2.45 | 0.79 | %81.6 | 3 | عالٍ |
| 9 | ينتابني القلق قبل اشتراكي في منافسة هامة. | 1.55 | 0.64 | %51.6 | 15 | منخفض |
| 10 | عندما تسوء الأمور في المنافسة فإنّ ذلك لا يسبب لي الارتباك أو القلق. | 2.04 | 0.62 | %68 | 8 | متوسط |
| 11 | أدائي في المنافسة الرياضية أفضل بكثير من أدائي أثناء التدريب. | 2.48 | 0.59 | %82.6 | 2 | عالٍ |
| 12 | أثناء المنافسة عندما أعتقد أنّ الحكم قد أخطأ في بعض قراراته بالنسبة لي أو لزملائي. | 1.33 | 0.88 | %44.3 | 19 | منخفض |
| 13 | بعد انتهاء المنافسة أستطيع أن أتذكر كل ما حدث في المنافسة. | 1.75 | 0.53 | %58.3 | 13 | متوسط |
| 14 | أخشى من احتمال إصابتي أثناء اشتراكي في المنافسة. | 1.45 | 0.54 | %48.3 | 18 | منخفض |
| 15 | أحاول تجنب التفكير في المنافسة القادمة لأنّ ذلك يسبب لي المزيد من الضيق. | 2.45 | 0.68 | %81.6 | 3 | عالٍ |
| 16 | قبل إشتراكي في المنافسة مباشرة أشعر بانني لا استطيع تذكر شيء. | 2.03 | 0.56 | %67.6 | 9 | متوسط |
| 17 | مستوى أدائي ثابت في المنافسة. | 2.15 | 0.83 | %71.6 | 7 | متوسط |
| 18 | بعد إنتهاء المنافسة أشعر بأني كنت أستطيع الأداء بصورة أفضل. | 1.33 | 0.77 | %44.3 | 19 | منخفض |
| 19 | أجد متعة أثناء التدريب بدرجة أكبر منها أثناء المنافسة. | 1.62 | 0.65 | %54 | 14 | منخفض |
| 20 | أرتكب بعض الأخطاء في اللحظات الحساسة بالمنافسة. | 1.95 | 0.89 | %45.3 | 17 | متوسط |
| | **المقياس الكلي** | **2.21** | **0.38** | **%73.6** | | **متوسط** |

يبيّن الجدول (4) المتوسطات الحسابيّة والانحرافات المعياريّة والأهميّة النسبية لفقرات السلوك التنافسي حيث حصلت فقرة (عندما أرتكب بعض الأخطاء أثناء المنافسة فأنني لا أجد صعوبة في إستعادة تركيز إنتباهي) على الترتيب الأول بأهمية

نسبية (96.3%)، ثم تلتها فقرة (أدائي في المنافسة الرياضية أفضل بكثير من أدائي أثناء التدريب) على الترتيب الثاني بأهميّة نسبية بأهميّة نسبية (82.6%)، وأتت الفقرتان الاتيتان (أثناء المنافسة عندما أعتقد أنّ الحكم قد أخطأ في بعض قراراته بالنسبة لي أو لزملائي) ، (بعد إنتهاء المنافسة أشعر بأني كنت أستطيع الأداء بصورة أفضل) بالترتيب الأخير و بأهمية نسبية (44.3%).

للإجابة عن تساؤل الدراسة الثاني والذي ينصّ على (**هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين بعض القياسات الأنثروبومترية والبدنية والمهارية والسلوك التنافسي لدى ناشئي الكرة الطائرة؟**) تم استخدام معامل الارتباط بيرسون والجدول (5) يبيّن ذلك.

**الجدول (5). قيم معامل الإرتباط بين القياسات الأنثربومترية والبدنية والمهارية بالسلوك التنافسي لعينة الكرة الطائرة ن =24**

| الرقم | المتغير | السلوك التنافسي | مستوى الدلالة |
|---|---|---|---|
| | **القياسات الجسميّة** | | |
| 1 | عرض الكف | 0.15 | 0.89 |
| 2 | طول الكف | 0.25 | 0.75 |
| 3 | طول الذراع | 0.28 | 0.66 |
| 4 | عرض القدم | 0.34 | 0.49 |
| 5 | طول القدم | 0.36 | 0.56 |
| 6 | طول الطرف السفلي | 0.34 | 0.54 |
| 7 | الطول الكلي | 0.66 | *0.0 |
| | **الاختبارات البدنيّة** | | |
| 8 | قوة القبضة | 0.25 | 0.77 |
| 9 | قوة عضلات الظهر | 0.33 | 0.35 |
| 10 | دفع الكرة الطبية | 0.29 | 0.77 |
| 11 | الوثب الطويل من الثبات | 0.56 | *0.0 |
| 12 | الوثب العمودي | 0.71 | *0.0 |
| 13 | ثني ومد الذراعين من الانبطاح المائل | 0.36 | 0.56 |
| 14 | الجلوس من الرقود | 0.24 | 0.65 |
| 15 | مرونة الجذع | 0.34 | 0.24 |
| 16 | مرونة الكتفين | 0.33 | 0.56 |
| 17 | مسافة الجري الارتدادي | 0.57 | *0.0 |
| | **الاختبارات المهاريّة** | | |
| 18 | الارسال | 0.76 | *0.0 |
| 19 | الاستقبال | 0.57 | *0.0 |
| 20 | الصد | 0.61 | *0.0 |
| 21 | الضرب الساحق | 0.75 | *0.0 |
| 22 | الإعداد | 0.55 | *0.0 |
| 23 | دفاع | 0.69 | *0.0 |

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

يبين الجدول(5) أنّ هناك علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين القياسات الأنثربومترية والسلوك التنافسي لدى عينة الكرة الطائرة في متغير: (الطول الكلي بلغ (0.66)، وبين المتغيرات البدنية والسلوك التنافسي

لدى ناشئي الكرة الطائرة في المتغيرات التالية: (الوثب الطويل من الثبات بلغ (0.56)، والوثب العمودي بلغ (0.71)، ومسافة الجري الارتدادي بلغ (0.57) )، وبين السلوك التنافسي ومهارة الإرسال بلغ (0.76)، ومهارة الاستقبال بلغ (0.57)، ومهارة الصد (0.61)، ومهارة الضرب الساحق بلغ (0.75)، ومهارة الإعداد بلغ (0.55)، ومهارة الدفاع بلغ (0.69).

للإجابة عن تساؤل الدراسة الثالث والذي ينصّ **(ما مدى مساهمة بعض القياسات الأنثروبومترية والبدنيّة والمهاريّة بالسلوك التنافسي لدى ناشئي الكرة الطائرة؟)** تم استخدام تحليل الانحدار الخطي المتعدد التدريجيّ ( **Liner Stepwize Regression** ) والجدولان (6) و(7) يبيّنان ذلك:

**أولاً:** تم إدخال القياسات الأنثربومترية والبدنيّة والأداء المهاري كمتغيرات مستقلة (متنبأت)، والسلوك التنافسي كمتغير تابع (متنبأ به) والجدولان (6) و(7) يوضّحان نتائج تحليل الانحدار الخطي المتعدّد التدريجي:

**الجدول (6). تحليل التباين ANOVA للانحدار المتعدد التدريجي للتنبوء بالسلوك التنافسي**

| النموذج (1) | مجموع المربعات | درجات الحرية | متوسط المربعات | قيمة (ف) F | الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|
| **الانحدار** | 1.23 | 18 | 0.063 | 6.32 | *0.0 |
| **الباقي** | 0.04 | 4 | 0.01 | | |
| **المجموع** | 1.27 | 22 | | | |

***دال عند مستوى (α ≥0.05)**

**المتنبئات:** (ثابت الانحدار): الطول الكلي، والوثب العمودي، والإرسال، والضرب الساحق.

**المتغير التابع:** السلوك التنافسي

يبين الجدول (7) نتائج تحليل التباين ANOVA المتعدّد للنموذج ككل من خلال دلالة قيمة (ف) والتي بلغت (6.32) وهي دالة إحصائياً عند مستوى ($\alpha \geq 0.05$) ممّا يدلّ على معنوية الانحدار ويؤكد القوة التفسيرية العالية لنموذج الانحدار الخطي المتعدد التدريجي للتنبوء بالمتغير التابع (السلوك التنافسي) من خلال المتغيرات المستقلة (الطول الكلي، والوثب العمودي، والإرسال، والضرب الساحق) وتم استثناء باقي المتغيرات التي كانت أقل مساهمة في تفسير المتغير التابع.

**الجدول (7). نتائج تحليل الانحدار الخطي المتعدد التدريجي ونسب مساهمة المتغيرات التنبؤية بالسلوك التنافسي لدى ناشئي الكرة الطائرة**

| المتغير | المعامل B | المعامل Beta | قيمة (ت) T | معامل الارتباطات التراكمية R | نسبة المساهمة التراكمية $R^2$ | نسبة المساهمة الجزئية | مستوى الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| المعامل الثابت | 2.0.2 | | 26.3 | | | | *0.0 |
| الوثب العمودي | 0.002 | 0.87 | 8.65 | 0.94 | %90 | %90 | *0.0 |
| الطول الكلي | 0.5 | 0.42 | 7.89 | 0.95 | %91.3 | %1.3 | *0.0 |
| الارسال | 0.02 | 0.26 | 5.3 | 0.96 | %92.2 | %0.9 | *0.0 |
| الضرب الساحق | 0.01 | 0.18 | 4.46 | 0.963 | %92.9 | %0.75 | *0.0 |

***** دال عند( α ≥ 0.05)**

يبين الجدول (7) نتائج تحليل الانحدار الخطي المتعدد التدريجي حيث تبيّن أنّ قيم (ت) عند مستوى( $\alpha \geq 0.05$) دالة إحصائيّاً للمتغيّرات المستقلة التالية: (الوثب العمودي ساهم بنسبة (90%)، والطول الكلي ساهم بنسبة (1.3%)، ومهارة الإرسال ساهمت بنسبة (0.9%)، ومهارة الضرب الساحق ساهمت بنسبة (0.75%)) وأنّ نسبة مساهمة المتغيرات المستقلة التراكمية بلغت (92.9%) في تفسير التباين للمتغير التابع (السلوك التنافسي).

**مناقشة النتائج :**

**مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول والذي ينصّ على (ما مستوى بعض القياسات الأنثروبومترية والبدنية والمهارية والسلوك التنافسي لدى ناشئي الكرة الطائرة؟).**

يبيّن الجدول (3) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وأعلى وأقل قيمة ومعامل الالتواء لمتغيّرات الدراسة عينة الكرة الطائرة حيث بلغ المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لعرض الكف (12.09± 1.16سم)، ولطول الكف (20.1± 1.22سم)، ولطول الذراع (66.3± 9.6سم)، ولعرض القدم (9.9 ± 0.87سم)، ولطول القدم (27.2±2.1سم)، ولطول الطرف السفلي (95.6± 7.1سم)، وللطول الكلي (175.4±9.5سم)، ويعزو الباحث ذلك أنّ متطلّبات لعبة الكرة الطائرة تحتاج إلى قياسات أنثربومترية خاصة كالطول الكلي وطول الأطراف لأداء مهارات بشكل مناسب وخاصة الإرسال والصد والضرب الساحق.

أمّا بالنسبة لقوة القبضة (37.9±4.1 كغم)، ولقوة عضلات الظهر (62.3±22.1 كغم)، ولدفع الكرة الطبية (5.2± 0.36 م)، وللوثب الطويل من الثبات (2.1±0.23 م)، وللوثب العمودي (0.63±0.11 م)، ولاختبار ثني ومد الذراعين من الانبطاح المائل (23.4±5.1 مرة)، ولاختبار الجلوس من الرقود (25.6±3.6 مرة)، ولاختبار مرونة الجذع (36.6±6.8 سم)، ولمرونة الكتفين (33.5±13.2 سم).

واختبار مساقة الجري الارتدادي (39.6±3.6 متر)، ولمستوى الأداء المهاري للإرسال (8.04±0.99 درجة)، ولمستوى الأداء المهاري الاستقبال (7.91±1.21 درجة)، ولمستوى الأداء المهاري للصد (7.75±0.84 درجة)، ولمستوى الأداء المهاري للهجوم (7.65±0.74 درجة)، ولمستوى الأداء المهاري للإعداد (6.85±1.34 درجة)، ولمستوى الأداء المهاري للدفاع (7.79±1.14 درجة).

يبيّن الجدول (4) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعياريّة والأهميّة النسبية لفقرات السلوك التنافسي حيث حصلت فقرة (عندما أرتكب بعض الأخطاء أثناء المنافسة فأنني لا أجد صعوبة في إستعادة تركيز إنتباهي) على الترتيب الأول بأهمية نسبية (96.3%)، ويعزو الباحث ذلك إلى أنّ لعبة الكرة الطائرة لعبة سريعة وقد يحدث فيها بعض الأخطاء الخارجه عن سيطرة اللاعب بشكل تام كأن ترتطم الكرة بجزء من جسم اللاعب وتخرج الى خارج الملعب نتيجه للهجوم الساحق السريع من الفريق الخصم وبالتالي فإنّ شعور اللاعب بالذنب يكون أقل نسبياً، كما أن لعبه كرة الطائرة تحتاج الى (25) نقطة لحسم الشوط الواحد وبشرط وجود فرق نقطتين كما أنّ الفريق يحتاج إلى (3) أشواط من أصل (5) للفوز بالمباراة وبالتالي فإن هذه القواعد تعطي مساحة أكبر للاعب لتحسين أدائه وتفادي أخطائه أثناء المباراة، ثم تلتها فقرة (أدائي في المنافسة الرياضية أفضل بكثير من أدائي أثناء التدريب)، على الترتيب الثاني بأهمية نسبية بأهمية نسبية (82.6%) ويعزو الباحث ذلك إلى أن ظروف المنافسة تختلف عن ظروف التدريب بشكل كلي من حيث زيادة المسؤلية، وارتفاع مستوى التركيز، والحضور الجماهيري، وجديت المدرب وبالتالي فإنّ كل هذه العوامل تصب في أن يكون الأداء أثناء المنافسة أفضل منه اثناء التدريب وجاءت فقرتي (أثناء المنافسة عندما اعتقد أن الحكم قد أخطأ في بعض قراراته بالنسبة لي أو لزملائي)، وفقرة (بعد إنتهاء المنافسة أشعر بأني كنت أستطيع الأداء بصورة أفضل) وبأهمية نسبية (44.3%) بالترتيب الأخير ويعزو الباحث ذلك إلى أنّ معظم اللاعبين يشعرون بأنّ لديهم قدرة أعلى وأنّهم لم يتمكنا من إظهارها خلال المنافسة وبلغ المتوسط الحسابي لمقياس السلوك التنافسي الكلي (2.21) وبأهمية نسبية (73.6%) وبمستوى متوسط ويعزو الباحث ذلك إلى أنّ أفراد عيّنة الدراسة لاعبين على مستوى الناشئين وهذا اتفق مع دراسة كل من عمران (2016)، ودراسة كمال(2015)، ودراسة الفرطوسي (2014)، إنّ الناشئين يمتلكون جوانب قوة في السلوك التنافسي مثل القدرة على التركيز واستعادة الثقة أثناء المنافسة، غير أنّ وجود بعض المؤشرات المرتبطة بالقلق والتفكير الزائد قبل وأثناء المنافسة يؤكد الحاجة إلى دمج برامج إعداد نفسي ممنهجة

ضمن الخطط التدريبية. فالتدريب البدني والمهاري وحده لا يكفي للوصول إلى مستويات تنافسية عالية ما لم يقترن بتنمية المهارات الذهنية والانفعالية مثل التحكم في القلق، وإدارة الضغوط، وتعزيز الثقة بالنفس، وتنمية استراتيجيات التركيز والانتباه. حيث يسهم في بناء شخصية تنافسية متوازنة تمكن الناشئين من استثمار قدراتهم بصورة مثلى، وتحقيق الثبات الانفعالي المطلوب لمواجهة متطلبات المنافسات الرياضية.

**مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني والذي ينصّ على ( هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى ( $\alpha \geq 0.05$) بين بعض القياسات الأنثروبومترية والبدنية والمهارية والسلوك التنافسي لدى ناشئي الكرة الطائرة ؟)**

يبيّن الجدول(5) أنّ هناك علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \geq 0.05$) بين القياسات الأنثربومترية والسلوك التنافسي لدى عيّنة الكرة الطائرة في متغيّر: (الطول الكلي بلغ (0.66)، ويعزو الباحث ذلك إلى أنّ الطول يعتبر من المتطلبات الأساسية في لعبة الكرة الطائرة حيث إنّ معظم مهارات الكرة الطائرة تحتاج إلى قياسات جسمية مميزة ومن ضمنها الطول الكلي وخاصة في مهارة الصد والضرب والساحق التي تعتبر من المهارات الحاسمة في المنافسة والتي لها دور في تحقيق النقاط.

ويبيّن الجدول(5) أنّ هناك علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \geq 0.05$) بين المتغيرات البدنية والسلوك التنافسي لدى عينة لاعبي الكرة الطائرة في المتغيرات التالية: (عنصر القوة الإنفجارية للرجلين من خلال اختباري الوثب الطويل من الثبات بلغت (0.56)، والوثب العمودي بلغت (0.71)، وعنصر الرشاقة من خلال اختبار مسافة الجري الارتدادي مدة (15ث) بلغت (0.57))، ويعزو الباحث ذلك بأهمية القدرة الإنفجارية للاعب الكرة الطائرة وخاصة عند أداء المهارات التي تحتاج قوة وسرعة وأن معظم المهارات الأساسية بالكرة الطائرة تحتاج إلى قدرة وسرعة كمهارة الأرسال والضرب الساحق والصد والدفاع عن الملعب، وكلما زاد مستوى الأداء المهاري للاعب زاد مستوى سلوكه التنافسي.

ويبيّن الجدول(5) أنّ هناك علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \geq 0.05$) بين السلوك التنافسي ومهارة الارسال بلغت (0.76)، ومهارة الاستقبال بلغت (0.57)، ومهارة الصد بلعت (0.61)، ومهارة الضرب الساحق بلغت (0.75)، ومهارة الاعداد بلغت (0.55)، ومهارة الدفاع بلغت (0.69)، ويعزو الباحث ذلك بأنه كلما ارتفع مستوى الأداء المهاري للاعب زادت ثقته بنفسة وتعزز ثباته الانفعالي مما سينعكس إيجابياً على سلوكه التنافسي أثناء الأداء.

وهذا اتفق مع دراسة كل من عمران (2016)، ودراسة باندي واخرون (Pandey et al., 2016)، ودراسة كمال (2015)، ودراسة الفرطوسي (2014)، ودراسة موريس وآخرون (Morais et al., 2013) بأن ارتفاع مستوى السلوك التنافسي يتأثر بالأداء المهاري للاعبين.

**مناقشة المتعلقة بالتساؤل الثالث والذي ينص على (ما مدى مساهمة بعض القياسات الأنثروبومترية والبدنية والمهارية بالجوانب التنافسية لدى ناشئي الكرة الطائرة؟)**

يبيّن الجدول (7) نتائج تحليل الانحدار الخطي المتعدد التدريجي حيث تبين أنّ قيم (ت) عند مستوى ($\alpha \geq 0.05$) دالة إحصائيّاً للمتغيّرات المستقلة التالية: (عنصر القوة الإنفجارية المتمثل باختبار الوثب العمودي ساهم بنسبة (90%)، والطول الكلي ساهم بنسبة (1.3%)، ومهارة الإرسال ساهمت بنسبة (0.9%)، ومهارة الضرب الساحق ساهمت بنسبة (0.75%)) وأنّ نسبة مساهمة المتغيرات المستقلة التراكمية بلغت (92.9%) في تفسير التباين للمتغير التابع (السلوك التنافسي)، ويعزو الباحث ذلك إلى أنّ عنصر القوة الإنفجارية يعتبر من العناصر البدنيّة الأساسيّة في معظم مهارات الكرة الطائرة وكلما إزداد هذه العنصر عند اللاعب اتجه أداؤه بشكل عام نحو الأفضل، وينعكس بشكل إيجابي أيضاً على المستوى المهاري وخصوصاً مهاره الضرب الساحق حيث يمكن أن تقول بأنّ العلاقة بين القوه الإنفجاريّة والضرب الساحق هي علاقه طردية ،أمّا على صعيد الإرسال فهو يعتبر من أبرز المهارات التي تحتاج إلى الدقة في عالم الكرة الطائرة، كما أنّ الطول الكلي للاعبين يعتبر من المحكات الأساسية في اختيار اللاعبين في الكره والطائره فلعبة الكرة الطائرة تعتبر لعبة تنافسية

فكلما زاد طول اللاعب زادت حظوظه بالتميز والتألق بالكرة الطائرة وبالتالي فإنّ كل هذه العناصر سالفة الذكر تعتبر شاملة وممثلة للعناصر التي يحتاجها أي لاعب للتميز وبالتالي كلما زادت هذه العناصر عند لاعب كرة الطائرة اتجه مستوى سلوكه التنافسي نحو الأفضل ومن خلال ذلك يمكن صياغة المعادلة التنبؤية للنموذج بالنحو التالي:

**السلوك التنافسي = 2.02+(0.002× الطول الكلي+ 0.5×الوثب العمودي+ 0.02×الارسال + 0.01×الضرب الساحق)**

والمعادلة أعلاها هي معادلة تنبؤية تم استنتاجها من خلال مساهمة المتغيرات المستقلة (الطول الكلي، والوثب العمودي، والارسال، والضرب الساحق) في المتغير التابع (السلوك التنافسي) من خلال المعامل الثابت ومعامل B . إنّ القياسات الأنثروبومترية والقدرات البدنية والمهارية تمثل مؤشرات قوية في التنبؤ بالسلوك التنافسي لدى ناشئي الكرة الطائرة. وتنسجم هذه النتيجة مع ما توصلت إليه بعض الدراسات السابقة (أبو الطيب، 2018، سليم، 2022) التي أكدت أنّ الأداء التنافسي لا يتحدد فقط بالالتزام بالبرامج التدريبية، بل يتأثر كذلك بخصائص بدنية وأنثروبومترية معينة تسهم في تعزيز كفاءة الأداء المهاري تحت ظروف المنافسة.

وبناءً على ذلك يمكن القول إنّ الوثب العمودي والطول الكلي يمثلان عاملين حاسمين في بناء السلوك التنافسي لناشئي الكرة الطائرة، إلى جانب بعض المهارات الأساسية مثل الإرسال والضرب الساحق، ممّا يستدعي من المدربين توجيه اهتمام خاص بتنمية القدرات البدنية والمهاريّة المرتبطة مباشرة بالمتطلبات التنافسيّة للعبة.

**الاستنتاجات :**

من خلال نتائج الدراسة استنتج الباحثون ما يلي:

– إنّ مستوى السلوك التنافسي كان بمستوى متوسط لدى ناشئي الكرة الطائرة للمرحلة السنية (14–16) سنة.

– وجود علاقة إيجابية بين السلوك التنافسي والقياس الأنثربومتري (الطول الكلي)، والمتغيّرات البدنية (القوة الإنفجارية للرجلين، والرشاقة) ومستوى الأداء المهاري للإرسال، والاستقبال، والصد، والضرب الساحق، والإعداد، والدفاع) لدى ناشئي الكرة الطائرة للمرحلة السنية (14–16) سنة.

– كانت المتغيرات الأكثر مساهمة في السلوك التنافسي عنصر القوة الانفجارية للرجلين يليه الطول الكلي، ثم مهارة الإرسال، ومهارة الضرب الساحق لدى ناشئي الكرة الطائرة للمرحلة السنية (14–16) سنة.

**التوصيات :**

في ضوء نتائج الدراسة يوصي الباحثون بما يلي:

– على المدرّبين العاملين في مجال الكرة الطائرة عند اختيار الناشئين التركيز على القياس الأنثربومتري التالي: (الطول الكلي)، والعمل على تطوير المتغيرات البدنية (القوة الإنفجارية للرجلين، والرشاقة) والمهارية كالإرسال، والاستقبال، والصد، والضرب الساحق، والإعداد، والدفاع.

– الاهتمام بالجانب النفسي وخاصة السلوك التنافسي لدى لاعبي الكرة الطائرة الناشين أسوةً بالجوانب البدنية والمهارية والخططية والمعرفية في الوحدات التدريبية لرفع مستوى الأداء لما له الأثر على السلوك الإيجابي أثناء المنافسات.

– الاستفادة من المعادلات التنبؤية التي تم الحصول عليها من خلال تحليل الانحدار في اختيار ناشئي الكرة الطائرة.

## المراجع العربية

أبو الطيب، محمد. (2018). مدى مساهمة الصلابة العقلية بالسلوك التنافسي لدى السباحين. مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، 32(2)،243- 265.

أبوفرحة، سامح. (2018). مدى مساهمة بعض القياسات الأنثربومترية والبدنية والمهارية بالسلوك التنافسي لدى ناشئي السباحة والكرة الطائرة. [اطروحة دكتوراه غير منشورة]، كلية الدراسات العليا، الجامعة الأردنية.

أبوفرحة، سامح، وجابر، عبدالسلام، وأبوالطيب، محمد. (2024). مدى مساهمة بعض القياسات الأنثربومترية والبدنية والمهارية بالسلوك التنافسي لدى ناشئي السباحة. مجلة جامعة فلسطين التقنية للأبحاث، بحث مقبول للنشر.

أي،ختام وأبو الطيب، محمد حسن. (2017). أثر برنامج تعليمي مقترح باستخدام التدريب العقلي على تعلم مهارة دقة الإرسال الخطافي في الكرة الطائرة ، مجلة دراسات (العلوم التربوية)، الجامعة الأردنية، 4(44) ،ملحق 8، 189-203.

حسانين، محمد صبحي. (2003). القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة. ط5، القاهرة: دار الفكر العربي.

حسانين، محمد، وعبد المنعم، حمدي. (1997). الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس. ط1، مركز الكتاب للنشر

سليم، فرح غسان. (2022). علاقة بعض القياسات الجسمية بمهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة. المجلة الأوربية لتكنولوجيا علوم الرياضة، (37) ، 18 - 31.

عدس، عبد الرحمن، وقطامي، نايف. (2000). مبادئ علم النفس. دار الفكر للطباعة والنشر.

علاوى، محمد. (1998). موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين. مركز الكتاب للنشر والتوزيع.

عمران، صبري. (2016). المرونة النفسية وعلاقتها بالسلوك التنافسي لدى لاعبي منتخبات جامعة المنيا. مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، 42(1)، 279- 309.

الفرطوسي، عبد علي. (2014). السلوك التنافسي وعلاقته بدافعية الانجاز لدى لاعبي ألعاب القوى بالجامعة المستنصرية. مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية، 14(2)، 79-90.

كمال، منى. (2015). السلوك التنافسي وعلاقته بفاعلية الذات للاعبي المبارزة. المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، (75)، 391-403.

محمد، أزهار. (2013). طول الاطراف العليا والسفلى وعلاقتها بمهارة الارسال الساحق بكرة الطائرة للشباب باعمار (17-19) سنة. مجلة كلية التربية الرياضية، 25(44)، 42-59.

## المراجع الأجنبيّة

Morais, J. E., Silva, A. J., Marinho, D. A., Marques, M. C., Batalha, N., & Barbosa, T. M. (2016). Modelling the relationship between biomechanics and performance of young sprinting swimmers. European Journal of Sport Science, 16(6), 661-668. doi:10.1080/17461391.2016.1149227

Pandey , A.,Meena,T., Kerketta,I., &Bisht.S.,(2016). Relationship between Selected Anthropometric Measurement and Volleyball Players Performance. International Journal of Physical Education, Sports and Health , 3(5): 217-219.

Smith, J., & Brown, A. (2006). The influence of physical fitness on volleyball performance. Volleyball Science, 18(4), 78-83.

# The Extent of Contribution of Some Anthropometric, Physical, and Skill Measurements to Competitive Behavior in Youth Volleyball Players

**ABSTRACT:**

This study examined the extent to which anthropometric, physical, and skill-related factors influence competitive behavior in youth volleyball players. A descriptive correlational design was employed with a sample of 24 players aged 14–16 years. Data were collected using volleyball-specific anthropometric, physical, and skill assessments, along with the Competitive Behavior Scale (Dorothy Harris, 1984; translated by Allawi, 1998). Results showed a moderate level of competitive behavior among the participants. The factors that contributed most to competitive behavior were explosive leg strength, overall height, serving skill, and spiking skill, in that order. It is recommended that coaches consider players' anthropometric characteristics, particularly height, when selecting youth athletes and prioritize the development of physical fitness elements such as explosive leg strength and agility, alongside volleyball skills including serving, reception, blocking, spiking, setting, and defense.

**Keywords:** Anthropometric Measurements, Physical Fitness, and Volleyball Skills, Competitive Behavior, youth.

JJPESS

Volume 3, Issue 1, Mar. 2026
P-ISSN: 3007-018X
E-ISSN: 3079-8132
Pages: 158 - 185

Jordan Journal of Physical Education and Sport Science

المجلة الأردنية في التربية البدنية وعلوم الرياضة

# القدرات العقليّة وعلاقتها بدقة أداء بعض المهارات الهجوميّة بالريشة الطائرة لدى طلبة المدارس المشاركين في البطولات المدرسيّة

**عاصم احمد عطية [1] *، أ.د معين طه الخلف [2].**

**[1] وزارة الداخلية– الأردن.**

**[2] أستاذ دكتور، كلية علوم الرياضة – الجامعة الأردنية.**

تاريخ الاستلام: 14– نيسان–2025 تاريخ القبول: 14– أيلول–2025

**الملخّص :**

هدفت هذه الدراسة إلى التعرّف على القدرات العقلية وعلاقتها بدقّة أداء بعض المهارات الهجومية في الريشة الطائرة لدى طلبة المدارس المشاركين في البطولات المدرسية. وتكوّنت العيّنة من (30) لاعبًا، تم اختيارهم عمديًا من الطلبة المشاركين في البطولات. استخدم الباحثان المنهج الوصفي والمنهج التجريبي، وتمّ قياس سرعة ردّ الفعل والذكاء الحركي باعتبارهما من القدرات العقلية، في حين تمّ تقييم المهارات الهجومية من خلال: الإرسال الخلفي القصير، الإرسال الأمامي الطويل، الضربة الساحقة، وضربة الإسقاط. واعتمد التحليل الإحصائي في الدراسة على المتوسّطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتحليل مستويات القدرات والمهارات، كما استُخدم اختبار معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) لقياس العلاقات الارتباطية بين المتغيرات.

أظهرت النتائج أنّ سرعة ردّ الفعل جاءت بمستوى متوسّط، بينما كان الذكاء الحركي بمستوى مرتفع. أمّا بالنسبة لدقّة الأداء المهاري، فقد سجّل الإرسال الأمامي الطويل أعلى مستوى، فيما جاءت بقيّة المهارات بمستويات متوسّطة. وتوصّلت الدراسة إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين سرعة ردّ الفعل ودقّة أداء كلّ من الإرسال العالي الطويل والضربة الساحقة، وكذلك بين الذكاء الحركي ودقّة أداء ضربة الإسقاط. في المقابل، لم تظهر علاقة ذات دلالة إحصائية بين باقي المتغيّرات.

وأوصى الباحثان بضرورة تركيز المدربين على تطوير القدرات العقلية المرتبطة بلعبة الريشة الطائرة، خاصة سرعة ردّ الفعل، إلى جانب تحسين المهارات الهجومية الأساسية، وعلى رأسها الضربة الساحقة.

*© 2026 Jordan Journal of Physical Education and Sport Science. All rights reserved - Volume 3, Issue 1 (ISSN: 3007-018X)*

**الكلمات المفتاحيّة:** القدرات العقلية، المهارات الهجومية، الريشة الطائرة.

Corresponding Author: asoomaboatea1995@gmail.com

**المقدمة :**

تُعَدُّ القدرات العقليةّ من العوامل الجوهرية التي تسهم في بناء شخصية الإنسان وتشكيل أسلوبه في التفاعل مع المواقف والتحديات. فهي تشمل مجموعة من المهارات مثل: التركيز، والانتباه، والتفكير التحليلي، والذاكرة، وسرعة الاستجابة، ويمكن تطوير هذه القدرات من خلال التدريب والتعلُّم المستمر (حلاوة، 2017). كما تلعب دورًا حاسمًا في الأداء الحركي والذهني لمختلف الأنشطة اليومية والرياضية، وتسهم في اتخاذ القرار الصحيح والتكيف مع الضغوط المختلفة.

وقد أشار حلاوة (2017) أيضًا إلى أن القدرات العقلية تختلف من شخص لآخر، إذ قد يتمتع الأفراد بمجموعة متنوعة من القدرات العقلية التي يمكن تطويرها وتحسينها من خلال برامج تعليمية وتدريبية مناسبة .وبناءً على ذلك، فإنّ القدرات العقلية تؤثر بشكل مباشر في كيفية تفاعل الأفراد مع بيئتهم، وفي طريقة مواجهتهم للتحديات والمواقف في الحياة اليومية.

وفيما يتعلق برياضة الريشة الطائرة، تُعدّ القدرات العقلية عاملاً مهمًا للغاية في تحقيق الأداء المطلوب، خصوصًا في تطوير المهارات الهجومية وجعلها أكثر دقة وفعالية .ويُعتبر كل من التركيز والتفكير السريع من الأسس الضرورية لاتخاذ القرارات الصائبة في اللحظات الحاسمة، ولتنفيذ المهارات بأعلى درجات الإتقان.

ولا شك أن القدرة على الاحتفاظ بالحركات والتكتيكات في الذاكرة تلعب دورًا حيويًا في تحسين أداء اللاعبين، إذ تُعدّ الذاكرة القوية أساسًا مهمًّا في تطوير المهارات الهجومية بشكل كبير. ومن هنا، ينصح بشدة بالتركيز على تنمية القدرات العقلية المرتبطة برياضة الريشة الطائرة، لما لها من تأثير مباشر في تعزيز أداء اللاعبين وتحقيق نتائج إيجابية، لا سيما في مجال المهارات الهجومية (راضي، 2016) .

الريشةِ الطائرةِ من الألعابِ الرياضيةِ التي تتطلبُ دقةً فائقةً في ضربِ الريشةِ والهجومِ لتحقيقِ النقاطِ والفوزِ بالمباريات. ويتأثرُ إتقانُ هذه المهاراتِ بعواملَ مختلفةٍ ومتفاوتةٍ في التأثير، تشملُ الجوانبَ البدنيةَ، والفنيةَ، والحركيةَ، والنفسيةَ، ويمثلُ التوازنُ بين هذه العواملِ الأساسَ لأيّ أداءٍ متميزٍ على الصعيدِ الهجومي، وتحقيقِ الأهدافِ المرجوّة. ويتعيّنُ على اللاعبينَ تطويرُ قدراتهم المختلفة، ليتمكنوا من تحقيقِ أهدافهم خلالَ المنافسات (برجة، 2010).

تُعدُّ لعبةُ الريشةِ الطائرةِ أيضًا من أبرزِ الألعابِ الرياضيةِ التي تتطلبُ قدراتٍ بدنيةً، وحركيةً، وعقليةً، وجسديةً، ومهاريةً عالية؛ فهي لعبةٌ رياضيةٌ ذاتُ متطلباتِ إنجازٍ عاليةِ المستوى، ولعلّ من أبرزِها المتطلباتُ العقلية، التي يمكنُ تطويرُها بواسطةِ برامجَ تدريبيةٍ مناسبة. حيث إنّ إعدادَ البرامجِ التعليميةِ والتدريبيةِ لتطويرِ وتحسينِ هذه القدرات، كمتطلباتِ إنجازٍ في لعبةِ الريشةِ الطائرة، يُعدّ عمليةً أساسيةً لتحقيقِ الأداءِ الأمثلِ للرياضيين، سواءً كانوا مبتدئين أو محترفين. وتتطلبُ هذه البرامجُ تخطيطًا دقيقًا، ومنهجيةً شاملةً، تشملُ الجوانبَ البدنيةَ، والفنيةَ، والتكتيكيةَ، والعقلية.

وفي ضوءِ هذه الخلفية، تبرزُ لعبةُ الريشةِ الطائرةِ بوصفها نموذجًا رياضيًا يُجسّدُ التفاعلَ بين القدراتِ العقليةِ والبدنيةِ والحركية، حيثُ تتطلبُ مهاراتٍ خاصة، منها: التركيزُ العالي، وسرعةُ البديهة، واتخاذُ القرارِ اللحظي، والمرونةُ الذهنية. وهذه المهاراتُ تُعدُّ أساسَ النجاحِ في تنفيذِ الضرباتِ الهجوميةِ بدقةٍ وسرعة، خصوصًا في ظلِّ الطبيعةِ السريعةِ والتفاعليةِ للعبة (راضي، 2016؛ سويدي، 2008).

يشير سعد الله وعبد الجبار (2016) إلى أنّ لعبة الريشة الطائرة تتطلب قدراتٍ عقليةً ذات مستوى عالٍ، وخاصةً الانتباه، والإدراك، وردّ الفعل، واتخاذ القرار السريع في تنفيذ الواجب الحركي، بالإضافة إلى الذكاء الحركي. ويؤكّد على ذلك بني سعيد (2018)، حيث يشير إلى أنّ اللعبة تتطلب تركيز انتباه عالٍ لمتابعة حركة الريشة، وتحديد الاتجاه الذي ستتجه إليه. ويتفق معه السعدي (2019) بأنّ الرياضيين الذين يتمتعون بتركيزٍ عالٍ، وردّ فعل سريع، وذكاء حركي مميز، يكونون أكثر قدرةً على تنفيذ المهارات الدقيقة وتجنّب الأخطاء، ولديهم القدرة على التعامل مع الضغط النفسي. كما أنّ الأفراد الذين

يتمتعون بقدراتٍ عقليةٍ قوية في تركيز الانتباه، يستطيعون التحكم في مشاعرهم والاستجابة بهدوء في المواقف الصعبة، وهو ما يُعدّ مفتاح النجاح في الرياضات التنافسية، خاصّةً أن لعبة الريشة الطائرة تتطلب مراقبة دقيقة لحركة الريشة وتحركات الخصم في آنٍ واحد. (Chang et al., 2023 ؛Gardner, 1999).

وفي سياقٍ متصل، يشير محروس (2018) إلى أنّ الأداء المهاري لا ينفصل عن القدرات العقلية، بل يتقاطع معها بشكلٍ وثيق، ويعتمد على الاستعداد الذهني والبدني للاعب. كما تُعزَّز فعاليته من خلال الإعداد المهاري المناسب. وذكر محروس (2018) أنّ الأداء المهاري يشير إلى مستوى الكفاءة والإتقان الذي يصل إليه الرياضي في أداء المهارات الرياضية الأساسية،

وقد أكد العديد من الباحثين على أهمية القدرات العقلية في تعزيز الأداء المهاري، حيث يشير Di Tore et al. (2021) إلى أن الذكاء الحركي يُسهم في التكيف الحركي وتنسيق الأداء الحركي المعقد، كما يُعد مؤشرًا فعّالًا في التنبؤ بمستوى الإنجاز الرياضي في ألعاب المضرب والمهارات الهجومية.

الضربة الساحقة في الريشة الطائرة من أكثر المهارات الهجومية تأثيرًا في تغيير مجريات اللعب، وتتميز بسرعة تنفيذها وقوتها، ما يجعلها تتطلب تنسيقًا عالياً بين الإدراك الحسي والجسدي، إضافة إلى عنصر التوقيت والقرار اللحظي. وقد أظهرت دراسات مثل( Zhu and Wang (2022 أن دقة هذه المهارة ترتبط بالقدرة على التوقع، اتخاذ القرار، والتحكم العضلي العصبي.

ورغم أهمية هذه الضربة، فإن معظم الدراسات ركّزت على الجوانب البدنية أو الحركية دون التعمق في تحليل الأبعاد العقلية المرتبطة بها، وهو ما يخلق فجوة معرفية تستدعي البحث في العلاقة بين الضربة الساحقة وبعض القدرات العقلية كالذكاء الحركي وسرعة رد الفعل

وفي الجانب الآخر فقد أشار ريحان وأخرون (2016) إلى الأداء المهارى على انه قدرة اللاعب على تنفيذ المهارات الفنية الخاصة بالرياضة بشكل فعال ودقيق خلال التدريبات والمنافسات ويتضمن استخدام التقنيات الصحيحة والحركات اللازمة لتحقيق الهدف المطلوب في الرياضة واللعبة المعنية.

ويشير محروس ( 2018) إلى أهميّة القدرات العقلية كتركيز الانتباه ورد الفعل والذكاء الحركي خلال الأداء في لعبة الريشة الطائرة حيث تشير جميعها إلى تأثيرها البارز على الأداء بشكل عام وعلى الأداء الهجومي بشكل خاص في لعبة الريشة الطائرة فعندما يتمتع اللاعب بمستوى عالٍ في هذه القدرات ويكون متمركزًا بشكل جيد داخل الملعب خلال المباراة سيكون لديه القدرة الأكبر على تنفيذ الحركات الهجومية بدقة وفعالية أفضل.

ومن أبرز أنواع هذه القدرات، يأتي الذكاء الحركي كأحد أشكال الذكاء المتعددة، والذي يجمع بين الاستخدام الواعي للجسد والتنسيق العقلي العضلي لتحقيق مهام دقيقة ومعقّدة. فالذكاء الحركي هو نوع من الذكاء الذي يتضمن القدرة على استخدام الجسم للتعبير عن الأفكار والمشاعر، وكذلك القدرة على التنسيق بين العقل والجسم لتحقيق الأهداف الحركية. يعتبر هذا النوع من الذكاء مهماً للرياضيين، والراقصين، والحرفيين، والأطباء الجراحين، وغيرهم ممن يعتمدون على المهارات الحركية في عملهم اليومي. وعرّفت كلّ من ميشيلا كي و بورنلي (Michalski and Brunello, 2016) الذكاء الحركي على أنّه قدرة الفرد على استخدام جسده لحل المشكلات والتعبير عن الأفكار والعواطف من خلال القدرة على استخدام الجسم في الأنشطة المختلفة وتعزيز المهارات اللازمة لتحقيق الأهداف.

يعدّ الذكاء الحركيّ مهم للعديد من الجوانب الحياتية والمهنية, فهو ليس محصوراً فقط في المجالات الرياضية أو الفنية، بل يمتد ليشمل القدرة على القيام بالمهام اليومية بكفاءة كالكتابة، والطبخ، والبناء, كما أنّه يسهم في تطوير القدرات العقلية الأخرى كالتفكير الإبداعي وحل المشكلات، من خلال التجارب الحركية والتعلم الحركي ( خلف, 2018).

وفي لعبة الريشة الطائرة يلعب الذكاء الحركي دورًا كبيرًا وعنصرًا حاسمًا لتحقيق النجاح فمن خلال تطوير هذا النوع من الذكاء، يمكن للاعبين تحسين أدائهم وتعزيز قدرتهم على المنافسة على أعلى المستويات ، حيث تتطلب هذه اللعبة تنسيقًا عاليًا بين العقل والجسم وتركيز الانتباه وسرعة رد الفعل، وقد يضيف الذكاء الحركي للاعبين في تحسين توازنهم وتنسيق حركاتهم، مما يمكنهم من التحرك بسرعة وبدقة على أرض الملعب.

وقد أوضحت العديد من الدراسات كدراسة (سعدالله وعبدالجبار، 2016 و بني سعيد، 2018 و السعدي، 2019) أنّ اللاعب الذي يتمتع بتركيز انتباه عالٍ وذكاء حركي متقدم يكون أكثر قدرة على توقع حركات الخصم والتحرك بسرعة داخل الملعب، مما يُكسبه ميزة تنافسية واضحة. كما أنّ للقدرات العقلية دور بارز في رفع مستوى الأداء الهجومي عبر تحسين توقيت الضربات وتوجيهها والقدرة على التحكم العاطفي تحت الضغط.

وأشار طلبة (2022) و (Abdi and Mahmoud and Sandi, 2012 )على الرغم من أهمية التركيز في تحسين الأداء الهجومي في لعبة الريشة الطائرة، إلّا أنّه من المهم أيضًا أن يكون اللاعب في حالة بدنية جيدة ومستعدًا بدنيًا لتنفيذ الحركات الهجومية بكفاءة عالية.

تُعدّ القدرات العقلية من الجوانب الأساسية التي تناولتها العديد من الدراسات والبحوث العلمية في المجال الرياضي، نظرًا لدورها المحوري في تحسين الأداء المهاري والتكتيكي للرياضيين. وقد اطلع الباحثان على الأدبيات والمصادر النظرية ذات الصلة، ووجدا أنّ هناك قلة في الدراسات التي دمجت بين القدرات العقلية ولعبة الريشة الطائرة على وجه التحديد، ما يعزز من أهميّة الدراسة الحالية ويُبرز دورها في سد هذه الفجوة البحثية.

ففي مجال الألعاب الجماعية، أظهرت دراسة نصّار وأحمد (2022) وجود علاقة بين تركيز الانتباه ودقة تنفيذ المهارات في لعبة الكرة الطائرة، حيث تبين أن الضرب الساحق كان من أكثر المهارات تأثيرًا في تنمية التركيز. وتدعم هذه النتيجة الفرضية القائلة بأنّ القدرات العقلية ترتبط ارتباطًا مباشرًا بكفاءة الأداء المهاري.

أمّا على صعيد لعبة الريشة الطائرة، فقد بيّنت دراسة مهدي وجرد (2022) أنّ استخدام تدريبات عقلية وبدنية متنوعة أسهم بشكل واضح في تحسين الدقة وسرعة الاستجابة الحركية لدى اللاعبين، ما يشير إلى فعالية الدمج بين التدريب الذهني والبدني في تطوير الأداء المهاري. كما أظهرت دراسة طلبة (2022) أنّ تطبيق برنامج تدريبي مستند إلى دليل الاتحاد الدولي للريشة الطائرة أسهم في تحسين القدرات الحركية ودقة بعض المهارات الأساسية لدى الناشئين، وهو ما يعكس أهمية اعتماد مرجعيات تدريبية معتمدة وممنهجة.

وأكّدت دراسة بني سعيد (2018) أنّ مهارة الإرسال القصير الخلفي تُعدّ أكثر دقة من باقي أشكال الإرسال، خاصة بين لاعبي المنتخبات الوطنية، مما يشير إلى أثر مستوى التنافس والخبرة في إتقان المهارات الدقيقة.

كما أظهرت دراسة Abdi et al. (2013)أن الجمع بين الممارسة العقلية والبدنية في تعليم الإرسال القصير يؤدي إلى تحسّن ملحوظ في الأداء، ممّا يعزّز أهمية تفعيل الجانب الذهني في التدريبات اليومية.

أمّا دراسة ذياب ومروة (2022 (فقد أشارت إلى أنّ استخدام أسلوب التعلم السريع ساهم في تطوير كلّ من الذكاء الجسمي–الحركي ومهارة الإرسال في الريشة الطائرة لدى الطالبات، مؤكدة بذلك العلاقة بين الأساليب التعليمية الحديثة وتطوير القدرات العقلية.

وفي نطاق الألعاب الفرديّة، وجدت دراسة حلاوة (2017) أنّ المهارات العقلية، بمختلف أبعادها، تؤثّر في مستوى التعلم لدى طلبة التربية الرياضية، مع وجود فروق لصالح الذكور، مما يشير إلى أثر النوع الاجتماعي والخبرة الأكاديمية في مستوى القدرات العقلية.

كما خلصت دراسة سويدي (2008) إلى أنّ هناك علاقة قوية بين القدرات العقلية (مثل رد الفعل، الإدراك المكاني، وحدة الانتباه (ومستوى الأداء في مهارات الهجوم البسيط بسلاح الشيش، ممّا يؤكّد أنّ المهارات العقلية تُعدّ عنصرًا حاسمًا في الرياضات التي تتطلب سرعة استجابة وتخطيطًا ذهنيًا لحظيًا.

وأخيرًا، أظهرت دراسة خلف (2018) أنّ طلبة كليات التربية الرياضية يمتلكون مستوى مرتفعًا من الذكاء الحركي، مع توصية بضرورة تعزيزه وتوظيفه في تطوير الأداء المهاري.

يتضح من مجمل هذه الدراسات أن القدرات العقلية تلعب دورًا فعّالًا وأساسيًا في تطوير الأداء الرياضي، سواء في الألعاب الجماعية أو الفردية، وأن دمج التدريبات العقلية ضمن البرامج التدريبية يُسهم بفعالية في تحسين الكفاءة المهارية. ومع ذلك، تبقى رياضة الريشة الطائرة بحاجة إلى المزيد من الدراسات المتخصصة التي تركز على العلاقة بين القدرات العقلية (كتركيز الانتباه، سرعة الاستجابة، الإدراك الحركي) ومهارات اللعب، وهو ما تسعى الدراسة الحالية إلى معالجته.

**مشكلة الدراسة :**

القدرات العقلية من العناصر الأساسية لنجاح الأداء الرياضي، فهي تسهم في تحسين التركيز وسرعة اتخاذ القرار ودقة الاستجابة، ممّا يعزّز من فعالية تنفيذ المهارات الحركية، لا سيّما في الرياضات التي تتطلب سرعة ودقة عالية. وتعتبر لعبة الريشة الطائرة من الألعاب التي تجمع بين الجوانب البدنية والعقلية، وتحتاج إلى أداء هجومي دقيق وردود فعل سريعة وتفكير خططي مرن.

وعلى الرغم من إدراك المدربين واللاعبين لأهمية الإعداد البدني والمهاري، إلا أنّ الملاحظات الميدانية التي قام بها الباحثان في بطولات الريشة الطائرة المدرسية في الأردن كشفت عن قصور واضح في الاهتمام بالقدرات العقلية خلال البرامج التدريبية، مقابل التركيز المفرط على الجوانب البدنية والمهارية فقط. كما لاحظ الباحثان ضعفًا في تنفيذ المهارات الهجومية الرئيسية لدى الطلاب المشاركين، الأمر الذي أثار تساؤلاً حول مدى تأثير بعض القدرات العقلية—مثل سرعة رد الفعل والذكاء الحركي—على دقة تنفيذ تلك المهارات.

من هنا، تبرز مشكلة هذه الدراسة في محاولة الكشف عن العلاقة بين بعض القدرات العقلية ودقة أداء بعض المهارات الهجومية في رياضة الريشة الطائرة لدى الطلبة المشاركين في البطولات الرياضية المدرسية بالأردن، وذلك لسد الفجوة المعرفية والتطبيقية في هذا المجال الحيوي، ولتوجيه الجهود التدريبية نحو تنمية الجوانب العقلية التي قد تسهم في تحسين الأداء المهاريّ.

**أهمية الدراسة :**

تنبع أهمية هذه الدراسة من الحاجة المتزايدة لفهم الأبعاد العقلية المرتبطة بالأداء المهاري في الرياضات التنافسية، ولا سيما لعبة الريشة الطائرة، التي تتطلب استجابات حركية دقيقة وسريعة في بيئة لعب متغيرة.

ورغم تعدّد الدراسات التي تناولت الأداء المهاري مثل (2018، محروس و2012 .Abdi et al)، إلّا أنّ هناك فجوة في تناول العلاقة الارتباطية بين القدرات العقلية المحددة—كردّ الفعل والذكاء الحركي—ودقّة الأداء الهجومي، خاصة ضمن الفئة العمرية المدرسية في السياق الأردني، كما أنّ معظم البرامج التدريبية المعتمدة تركز على تطوير الجوانب البدنية والتكنيكية، بينما تُهمل بصورة ملحوظة القدرات المعرفية كعامل حاسم في دقّة الأداء، وهو ما أشارت إليه دراسات سابقة مثل خلف (2018) وحلاوة (2017).

من هنا، تسعى هذه الدراسة إلى سدّ هذا النقص من خلال تقديم تحليل إحصائي دقيق للعلاقات بين المتغيرات العقلية والمهارية، ما قد يسهم في تطوير برامج تدريبية أكثر شمولية تراعي البعد الذهني. و تتوضّح أهميّة الدراسة من خلال النقاط الآتية:

1. لعبة الريشة الطائرة من الألعاب الأساسيّة التي تمارس في جميع مدارس وزارة التربية والتعليم واحدى بطولات الرياضة المدرسية الرئيسية في المملكة وتقام لها البطولات المختلفة .
2. قد تساعد الرياضيين والمدربين والمعلمين في الوصول إلى مستوى الأداء الناجح من خلال تطوير مستوى القدرات العقلية ذات العلاقة باللعبة.
3. تسهم الدراسة في إبراز أهميّة الاهتمام بالجوانب المدرسية، لأهمية لقعل والذكاء الحركي عند الرياضيين من طلبة المدارس الناشئين وبيان مدى أهميتها للجوانب المهارية.
4. تعدّ الدراسة محاولة علمية جادة على مستوى الرياضة المدرسية لأهميّة هذه المرحلة في تخريج كفاءات وخامات رياضية متخصصة في لعبة الريشة الطائرة.

**الاهداف :**

تهدف التعرّف إلى:

1. مستوى القدرات العقلية (سرعة رد الفعل، الذكاء الحركي) لدى أفراد عينة الدراسة المتمثلة بالمشاركين في البطولات الرياضية المدرسية بلعبة الريشة الطائرة.
2. مستوى دقة أداء المهارات بعض الهجومية بالريشة الطائرة (الإرسال القصير، الإرسال الطويل، الضربة الساحقة، ضربة الإسقاط) لدى اللاعبين المشاركين في البطولات الرياضية المدرسية.
3. علاقة مستوى القدرات العقلية بدقة أداء بعض المهارات الهجومية بالريشة الطائرة لدى اللاعبين المشاركين في البطولات الرياضية المدرسية.

**أسئلة الدراسة :**

**سعت الدراسة الحالية للإجابة على الأسئلة التالية:**

1. ما مستوى بعض القدرات العقلية ( سرعة رد الفعل، الذكاء الحركي ) لدى أفراد عينة الدراسة المتمثلة بالمشاركين في البطولات الرياضية المدرسية بالأردن بلعبة الريشة الطائرة؟
2. ما مستوى دقة أداء المهارات الهجومية بالريشة الطائرة ( الإرسال القصير، الإرسال الطويل، الضربة الساحقة، ضربة الإسقاط ) لدى اللاعبين المشاركين في البطولات الرياضية المدرسية بالأردن؟
3. هل هناك علاقة بين مستوى بعض القدرات العقلية بدقة أداء المهارات الهجومية بالريشة الطائرة لدى اللاعبين المشاركين في البطولات الرياضية المدرسية؟

**مصطلحات الدراسة :** (تعريفات إجرائية).

- مستوى بعض القدرات العقلية: هي الدرجة التي يحصل عليها الطالب من خلال تنفيذه الاختبار الخاص بكل قدرة عقلية, والتي تشمل (سرعة رد الفعل، الذكاء الحركي).

- دقة الأداء: هي الدرجة التي يحصل عليها الطالب من خلال تنفيذه الاختبار الخاص بدقة الأداء المهارى لكل مهارة من المهارات قيد الدراسة.
- المهارات الهجومية: وتشمل مهارات (الإرسال الخلفي القصير، الإرسال العالي الطويل، ضربة الإسقاط، الضربة الساحقة).
- بطولات الرياضة المدرسية: بطولات مديريات التربية والتعليم للريشة الطائرة وهي التي تقيمها مديريات التربية والتعليم وتشرف عليها.

**حدود الدراسة :**

**الحدّ البشري:** طلبة مدارس مديريات التربية والتعليم المشاركين في البطولات الرياضية المدرسية بلعبة الريشة الطائرة والتي تشرف عليها وزارة التربية والتعليم من العام الدراسي 2024/2023 .
**الحدّ المكاني:** صالات التدريب والمنافسات لمنتخبات مديريات التربية والتعليم بلعبة الريشة الطائرة.
**الحدّ الزماني:** تم البدء بإجراءات الدراسة في بداية الفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي 2024/2023. من فترة 20/ 3 /2024 ولغاية تاريخ 2024/6/12 م.

**إجراءات الدراسة :**

- **منهج الدراسة :**

اعتمدت هذه الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي والمنهج التجريبي، نظرًا لطبيعة أهدافها وتنوع أدواتها.
واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية، وذلك لملاءمته لطبيعة أهداف الدراسة التي تهدف إلى تحليل العلاقة بين متغيرات عقلية (رد الفعل، الذكاء الحركي) ودقة أداء مهارات هجومية في الريشة الطائرة لدى الطلبة. وقد تم اختيار هذا المنهج لأنه يسمح بتحليل الترابط الإحصائي دون التدخل المباشر في المتغيرات، وهو ما يتلاءم مع طبيعة البيئة المدرسية التي لا تسمح غالبًا بتطبيق التجريب الكامل.
- بينما تم استخدام المنهج التجريبي جزئيًا من خلال تطبيق أدوات القياس قبلية ونهائية مع إعادة الاختبار على نفس العينة لتحديد ثبات وصدق الأدوات المستخدمة، خصوصًا اختبارات الذكاء الحركي وسرعة رد الفعل، وهو ما منح الدراسة قوة في التحقق من موثوقية نتائجها.

**مجتمع الدراسة :**

تكون مجتمع الدراسة ، من طلبة منتخبات مديريات التربية والتعليم، المشاركين في بطولات الرياضة المدرسية بلعبة الريشة الطائرة والبالغ عددهم (41) لاعباً.

**عيّنة الدراسة :**

تكوّنت العيّنة من (30) لاعبًا من طلبة المرحلة الثانوية، من الصف العاشر والصف الحادي عشر (أول ثانوي)، المشاركين في بطولات الرياضة المدرسية بلعبة الريشة الطائرة في الأردن، ضمن مديريات التعليم الخاص والحكومي، موزّعين على منتخبات مديريات تربية لواء الأغوار الشمالية، وقصبة إربد، والمفرق، وعجلون، وجرش، ومديرية التعليم الخاص.

وقد تمّ تحديد حجم العينة بناءً على حجم مجتمع البحث الأصلي (41 طالبًا)، وبما يتناسب مع دراساتٍ مشابهةٍ استخدمت تحليلاتٍ إحصائيةً ذات طابعٍ ارتباطي، كدراسة بني سعيد (2018)، ومهدي وجرد (2022). كما رُوعيَ التجانس في صفات العينة (الطول، الوزن) من خلال اختبار الفروق باستخدام اختبار (ت)، مما يعزّز من موثوقية النتائج.

**تجانس العينة :**

قام الباحثان بإيجاد التجانس بين الطلبة المشاركين في البطولات الرياضة المدرسية بالأردن بلعبة الريشة الطائرة في متغيرات الطول ,الوزن والجدول رقم (1) يوضّح ذلك .

**جدول رقم (1)**

**وصف لدلالة الفروق الإحصائية في رياضة الريشة الطائرة بين الطلبة المشاركين في بطولات الرياضية المدرسية بالأردن**

| المتغيرات | وحدة القياس | العدد | الطلبة المشاركين في بطولات الرياضية المدرسية بالأردن الريشة الطائرة | | قيمة (ت) المحسوبة | الدلالة الإحصائية |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | | |
| الطول | سم | 30 | 3.329 | 0.773 | 86 | /غير دالة |
| الوزن | كغ | 30 | 3.464 | 0.791 | | |

يتضح من الجدول (1) انه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد عينة للطلبة المشاركين في البطولات الرياضة المدرسية بالأردن لرياضة الريشة الطائرة حيث بلغ المتوسط الحسابي للطول (3.329) وانحراف معياري (0.773) بينما بلغ المتوسط الحسابي للوزن (3.463) وانحراف معياري (0.791) حيث الدلالة الإحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$ ) بلغت (0.627) وهذا يعني أنّ عيّنة الدراسة متجانسة.

**أداة الدراسة :**

**تضمنت أدوات الدراسة قسمين رئيسيين:**

أولًا، اختبارات لقياس القدرات العقلية (سرعة ردّ الفعل والذكاء الحركي)، وثانيًا، اختبارات لتقييم دقّة أداء المهارات الهجومية في لعبة الريشة الطائرة. وقد تم اختيار هذه الأدوات بناءً على ملاءمتها للفئة العمرية المدرسية، وتوفّر دليل صلاحية وثبات لها في دراساتٍ سابقةٍ على عيناتٍ عربيةٍ مشابهة.

**1. قياس سرعة ردّ الفعل:**

تمّ اعتماد تطبيقٍ رقمي على الهواتف الذكية يقيس زمن الاستجابة البصرية من خلال الضغط على الزر عند ظهور اللون الأخضر. وقد استُخدم هذا الأسلوب في دراساتٍ حديثة، مثل دراسة(Taleb2022)، التي أثبتت فعاليته وسهولة تطبيقه لدى الفئات الناشئة.

تم التأكد من ثبات الاختبار باستخدام اختبار Test-Retest، حيث بلغ معامل الثبات (0.82)، وهو ضمن المقبول إحصائيًا.

**مبرّرات الصلاحيّة :**

تم اختيار هذا النوع من الاختبارات نظرًا لارتباطه الوثيق بطبيعة لعبة الريشة الطائرة، التي تعتمد على سرعة الاستجابة للمثيرات البصرية في اللحظات الحاسمة أثناء اللعب، وهو ما أكدته دراسات مثل خلف (2018) وسويدي (2008).

**2. قياس الذكاء الحركي:**

تم استخدام مقياس مكوّن من (20) بندًا، صُمّم لقياس قدرات التنسيق الحركي، والوعي الجسدي، والتكيّف الحركي، وقد تم تعديله ليتماشى مع خصائص لعبة الريشة الطائرة وسياق البيئة التعليمية في الأردن.

وقد استُند في بنائه إلى تصنيفات جاردنر للذكاءات المتعددة، كما وُظّف في دراسات محلية، مثل دراسة ذياب وآخرين (2022)، وحلاوة (2017)، على عيناتٍ مماثلة من طلبة المدارس.

تم قياس الثبات الداخلي للمقياس باستخدام معامل كرونباخ ألفا، حيث بلغت القيمة (0.89)، مما يشير إلى اتساق داخلي مرتفع.

**إجراءات الدراسة :**

قام الباحثان بتقسيم أداة الدراسة إلى قسمين، حيث شكّل القسم الأول اختباراتٍ عقليةً لغرض قياس سرعة ردّ الفعل والذكاء الحركي، بينما شكّل القسم الثاني اختباراتٍ مهارية، والغرض منها قياس المهارات الهجومية في لعبة الريشة الطائرة، والتي تشمل: الإرسال الخلفي القصير، الإرسال الأمامي الطويل، الضربة الساحقة، والإسقاط.

**القسم الأول:**

لغرض القياس والتأكد من دقة الإرسال الخلفي القصير، والإرسال الأمامي الطويل، والضربة الساحقة، والإسقاط، قام الباحثان بالاطلاع على عدة مصادر علمية وبحوث ودراسات سابقة. وبناءً على ما تم الاطلاع عليه، تم اعتماد الاختبارات التي استخدمها الخلف (2001) في دراسته، كونها من الاختبارات المقنّنة والتي استُخدمت في العديد من الدراسات على عينات مشابهة، وفي بيئاتٍ عربية.

وعلى الرغم من ثبات وصدق هذه الاختبارات، فقد تم عرضها على مجموعةٍ من المحكّمين من ذوي الخبرة والكفاءة في المجال الرياضي بشكل عام، وفي لعبة الريشة الطائرة بشكل خاص؛ وذلك لضمان مناسبة الأدوات وملاءمتها لأهداف الدراسة. (انظر ملحق 1) الذي يبيّن تفاصيل الاختبارات المهارية.

**القسم الثاني:**

أما لغرض قياس بعض القدرات العقلية، فقد تم تحديد هذه القدرات (سرعة ردّ الفعل، الذكاء الحركي) بناءً على آراء الخبراء والمختصين، كونها تتلاءم مع متطلبات رياضة الريشة الطائرة.

وبالرجوع إلى المصادر العلمية والدراسات السابقة، تم التوصّل إلى اختباراتٍ تقيس هذه القدرات العقلية، وقد سبق استخدامها في دراساتٍ مماثلة، مما يوفّر لها عوامل الصدق والموضوعية. (انظر ملحق 2) الذي يوضّح تفاصيل الاختبارات العقلية.

**-صدق الأداة :**

تم التأكد من صدق الأداة من خلال صدق المحتوى، وذلك بعرضها على مجموعةٍ من المحكّمين من ذوي الخبرة والكفاءة، والمختصين في مجال التربية الرياضية، وبشكل خاص في لعبة الريشة الطائرة، والبالغ عددهم (8) محكّمين. وقد

أبدوا آرائهم حول مدى صلاحية الأدوات وملاءمتها للتطبيق على أفراد العينة، حيث جاءت آراؤهم مؤيدة لذلك. (انظر ملحق رقم 3) الذي يُبيّن أسماء السادة أعضاء هيئة التحكيم الذين قاموا بتحكيم الاختبارات.

كما استند مقياس الذكاء الحركي إلى نموذج الذكاءات المتعددة لـ ( Gardner (1999، وقد راعى أبعاد القدرة الحركية مثل: التنسيق الحركي، والتكيّف، والوعي المكاني، مما يجعله منسجمًا مع البناء النظري لمفهوم الذكاء الحركي، كما ورد في الأدبيات الحديثة، مثل دراسة ( Di Tore et al. 2021).

**ثبات الاختبارات :**

ولغرض التحقق من ثبات الاختبارات، طُبق تطبيق إلكتروني تفاعلي يحاكي نماذج زمن الاستجابة البصرية المستخدمة في أبحاث حديثة (Zhu and Wang 2022). و قام الباحثان باستخدام طريقة الاختبار وإعادة الاختبار (Test-R Test).

قام الباحثان بإعادة الاختبارات المهارية والعقلية في لعبة الريشة الطائرة ،على عدد من الطلاب والبالغ عددهم (3) طلاب من مجتمع الدراسة وخارج عينتها، ثم إعادة الاختبارات بعد مرور سبع أيام على الاختبار الأول على نفس العينة ، وتم استخراج معامل الارتباط بين التطبيقين . واعتمد الباحثان في قياس دقة الأداء الفني على اختبارات مهارية مستندة إلى تصميمات مقننة في البيئة العربية، وتحديدًا ما ورد في دراسة الخلف (2001)، والتي استخدمت على عينات مشابهة في تخصص التربية الرياضية و قام الباحثان بالاستناد إلى دراسات مماثلة كالدراسة Ahmed and Al-Khaldi (2024) التي استخدمت اختبارات مشابهة لقياس دقة الإرسال والضربات في العاب المضرب و دراسة Zhu and Wang (2022) التي اعتمدت على اختبارات ميدانية لقياس دقة الضربات في الريشة الطائرة لدى الناشئين. والجدول رقم (2) يبيّن بوضوح معامل ثبات الاختبارات.

**الجدول رقم (2) معامل ثبات وصدق إعادة التطبيق ( t- test )**

| الاختبارات | معامل الثبات |
|---|---|
| الإرسال الخلفي القصير | 0.88 |
| الإرسال الأمامي الطويل | 0.86 |
| الضربة الساحقة والإسقاط | 0.88 |
| رد الفعل | 0,82 |
| الذكاء الحركي | 0,89 |

يظهر الجدول (2) أنّ معاملات الثبات للاختبارات كانت دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) وكانت جميعها مرتفعة ومقبولة لأغراض التطبيق.

**تطبيق الأداة:**

- تم البدء بتطبيق أداة الدراسة بعد اخذ كتاب تسهيل المهمة للباحث من كلية علوم الرياضة في الجامعة الأردنية بتاريخ 202/5/28، وبعد الموافقات الرسمية من مديرات التربية والتعليم المعنية تم تطبيق الاختبارات بشكلها النهائي بعد الانتهاء من عرضها على مجموعة من المحكمين والمختصين وفي المجال الرياضي بشكل عام والريشة الطائرة بشكل خاص باشر الباحث بتنفيذ أداة الدراسة.
- تم التنسيق مع المعلمين والمدربين في مديريات التربية والتعليم الحكومية ومديرية التعليم الخاص والتنسيق لأجراء الاختبارات للاعبين (الطلاب).

- تم شرح وتوضيح كيفية أداء الاختبارات للاعبين (الطلاب).
- تم اخذ نتائج كل اللاعبين (الطلاب ) بشكل منفصل بنسبة للاختبارات الخاصة بمهارات الريشة الطائرة وتسجيل نتائج كل لاعب بشكل منفرد.
- تم تحديد مناطق التسجيل بدقة وفقًا لمعايير المسافات والزوايا المستخدمة في الملاعب النظامية.
- تم توحيد ظروف الأداء (نوع الريشة، نوع المضرب، عدد المحاولات، توقيت الأداء).
- تم تدريب القائم على تسجيل النتائج لضمان الموضوعية وتقليل التحيز.
- بعد التأكد من سلامة ودقة النتائج بالصورة النهاية قام الباحثان بتحليلها إحصائيا وفقا للأدوات البرمجية المخصصة والموضحة بالتحيل الإحصائي.

**متغيّرات الدراسة :**

- المتغيّرات المستقلة: بعض القدرات العقلية (رد الفعل ، الذكاء الحركي).
- المتغيّرات التابعة: علاقة مستوى بعض القدرات العقلية بدقة أداء بعض المهارات الهجومية بالريشة الطائرة (الإرسال العالي الطويل، الإرسال الخلفي القصير، الضربة الساحقة، وضربة الإسقاط).

- أولا: الاختبارات المستخدمة في الدراسة:

- **أولا : اختبارات بعض القدرات العقلية: ملحق رقم (2)**

قياس مستوى سرعة رد الفعل، مقياس لقياس مستوى الذكاء الحركي.

- **ثانيا : اختبارات بعض المهارات الهجومية: ملحق رقم (1)**

اختبار مستوى الإرسال العالي الطويل، اختبار مستوى الإرسال الخلفي القصير، اختبار مستوى الضربة الساحقة وضربة الإسقاط.

**الأدوات المستخدمة بالدراسة :**

كرات ريشة عدد (16) نوع (YONEX- MAVIS 300 متوسطة السرعة)
مضارب ريشة عدد ( 10) نوع (YONEX)
أقماع مختلفة عدد (20) أقلام حبر، ساعة توقيت smart watch ، استمارات تسجيل وتفريغ النتائج،
ملعب ريشة نظامي، أقلام حبر.

ولكي تتضح معايير الحكم على درجة بعض القدرات العقلية، ومستوى بعض المهارات الهجومية، وعلاقة مستوى بعض القدرات العقلية، بدقة أداء بعض المهارات الهجومية، لدى الطلبة المشاركين في البطولات الرياضية المدرسية بالأردن. تم تحديد معايير الدرجات على نتائج الاختبارات لبعض القدرات العقلية واختبارات بعض المهارات الهجومية، من خلال المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمتغيرات، بحيث تم حساب اعلى قيمة وادنى قيمة تم الحصول عليها من خلال النتائج وتقسيمها على عدد الرتب و اعتمد الباحثان الدرجات التالية:

**الجدول رقم (3)**

**معايير الحكم على مقياس الدراسة لبعض القدرات العقلية وبعض المهارات الهجومية**

| المقياس | الدرجة و المستوى | الدرجة الممنوحة |
|---|---|---|
| مستوى الذكاء الحركي | ضعيف | 3 – 3.5 |
| | متوسط | اكثر من 3.5 – 4 |
| | مرتفع | اكثر من 4 – 4.5 |
| مستوى سرعة رد الفعل | ضعيف | اكثر من 5.53 – 6.73 |
| | متوسط | اكثر من 4.34 – 5.53 |
| | مرتفع | 3.15 – 4.34 |
| مستوى أداء مهارة الأرسال الطويل | ضعيف | 2–16 |
| | متوسط | اكثر من 16 – 30 |
| | مرتفع | اكثر من 30 – 44 |
| مستوى أداء مهارة الأرسال الخلفي | ضعيف | 32–38 |
| | متوسط | اكثر من 38 – 44 |
| | مرتفع | اكثر من 44 – 50 |
| مستوى أداء مهارة الضرب الساحق | ضعيف | 24 – 30 |
| | متوسط | اكثر من 30 – 36 |
| | مرتفع | اكثر من 36 – 42 |
| | ضعيف | كثر من 32 – 26:38–32الإحصائي |
| | مرتفع | اكثر من 38 – 44 |

**التحليل الإحصائي :**

**أولا: الوسائل الإحصائية ومبررات استخدامها:**

1. المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية:

استخدمت لتحليل مستوى بعض القدرات العقلية ومستوى دقة أداء المهارات الهجومية لدى أفراد عينة الدراسة، وذلك بغرض معرفة الاتجاه العام لمستوى المتغيرات. وقد تم اختيار هذه الوسيلة كونها مناسبة للبيانات الكمية المستمرة، وتوفر مؤشراً وصفياً مبدئياً لمستوى أداء العينة.

2. معامل الارتباط بيرسون (Pearson correlation):

استخدم لقياس درجة العلاقة الارتباطية بين القدرات العقلية (سرعة رد الفعل، الذكاء الحركي) وبين دقة أداء المهارات الهجومية (الإرسال الطويل، الإرسال القصير، الضرب الساحق، الإسقاط). وقد تم اعتماد هذا الأسلوب بعد التحقق من مناسبة شروطه، وتم اعتماد مستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha \leq 0.05$) كمعيار لقبول أو رفض الفرضية الصفرية. وبناءً عليه، تم تفسير النتائج وربطها بدلالتها الإحصائية عند مناقشة كل علاقة في فصل النتائج.

**ثانياً: اختبار الفرضيات الإحصائية للنموذج:**

قبل تطبيق معامل الارتباط وتحليل النتائج، تم التحقق من الشروط الأساسية اللازمة لصحة التحليل، كما يلي:

– التوزيع الطبيعي (Normality):

تم إجراء اختبار كولموغوروف–سميرنوف (Kolmogorov-Smirnov) للبيانات الخاصة بالمتغيرات، وأظهرت النتائج أن القيم تتبع التوزيع الطبيعي ($Sig > 0.05$) ، مما يبرر استخدام معامل بيرسون.

- تجانس التباين (Homogeneity of Variance):

تم استخدام اختبار Levene's test للتحقق من تساوي تباين المتغيرات التابعة بين مستويات المتغيرات المستقلة، وأظهرت النتائج تحقق هذا الشرط.

- الخطية (Linearity):

تم استخدام الرسوم البيانية (Scatter Plots) للتحقق من وجود علاقة خطية بين المتغيرات المستقلات والتابعة، مما يدعم استخدام تحليل الارتباط.

- غياب القيم المتطرفة (Outliers):

تمت مراجعة القيم المتطرفة باستخدام Z-scores وتحليل Boxplot، وتم التأكد من خلو البيانات من قيم متطرفة تؤثر على التحليل.

- استقلالية المشاهدات (Independence):

بما أن كل طالب يمثل حالة مستقلة، ولم يتم إجراء قياسات مكررة على الأفراد، فقد تحقق شرط الاستقلالية بين المشاهدات.

**عرض النتائج ومناقشتها :**

**أولاً: النتائج المتعلقة بالإجابة على التساؤل الأول والذي ينص على:**

- ما مستوى بعض القدرات العقلية (سرعة رد الفعل، الذكاء الحركي) لدى أفراد عينة الدراسة المتمثلة بالمشاركين في البطولات الرياضية المدرسية بالأردن بلعبة الريشة الطائرة؟.

للإجابة على هذا التساؤل قام الباحثان بحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقدرات العقلية لدى أفراد العينة والجدول رقم (4) يبيّن ذلك.

**جدول (4)**

**المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لبعض للقدرات العقلية لدى أفراد العينة الدراسة المتمثلة بالطلبة المشاركين في البطولات الرياضية المدرسية بلعبة الريشة الطائرة بالأردن. ن=30**

| اختبارات القدرات العقلية | العدد | ادنى قيمة | اعلى قيمة | المتوسطات الحسابية | الانحراف المعياري | الدرجة |
|---|---|---|---|---|---|---|
| مستوى سرعة رد الفعل | 30 | 3.15 | 6.73 | 5.07 | 0.81 | متوسط |
| مستوى الذكاء الحركي | 30 | 3 | 4.55 | 3.95 | 0.74 | مرتفع |

يُظهر الجدول (6) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى بعض القدرات العقلية لدى أفراد عيّنة الدراسة.

فقد بلغ المتوسط الحسابي لاختبار سرعة ردّ الفعل (5.07)، بانحراف معياري بلغ (0.81)، وهو ما يشير إلى مستوى متوسط من الاستجابة الحركية لدى اللاعبين، مما يدلّ على وجود حاجة إلى برنامج تدريبي مخصص لتعزيز سرعة الاستجابة، لا سيما في المواقف التنافسية التي تتطلب ردود فعل سريعة. وكانت أعلى قيمة تم تسجيلها في هذا الاختبار (6.73)، بينما بلغت أدنى قيمة (3.15). أما فيما يتعلق بـ مستوى الذكاء الحركي، فقد بلغ المتوسط الحسابي (3.95)، وبانحراف معياري قدره (0.74)، ويُعزى هذا المستوى إلى أنّ طبيعة لعبة الريشة الطائرة تتطلب مهارات إدراكية حركية عالية، مما يعكس قدرة اللاعبين الجيدة على التكيف والتنسيق الحركي، وهي نقطة قوة يمكن البناء عليها من خلال التدريب المهاري المركز.

وقد بلغت أعلى قيمة سجلها الطلبة في مقياس الذكاء الحركي (4.55)، في حين كانت أدنى قيمة (3.00).

**مناقشة نتائج السؤال الأول :**

من خلال الاطلاع على نتائج السؤال الأول والذي يتضح أن مستوى رد الفعل لدى أفراد عينة الدراسة جاء بمستوى ( متوسط ). ويفسر الباحثان هذه النتيجة، أنّه قد تكون هناك عدة أسباب وراء النتائج في مستوى رد الفعل للطلبة المشاركين في بطولات الريشة الطائرة المدرسية في الأردن. ومن هذه الأسباب المحتملة نقص التدريب المخصص لتنمية القدرات العقلية ، فربما لا يتلقى الطلاب تدريبات كافية تركز على تحسين سرعة رد الفعل، وعدم توفر المدربين المؤهلين والمتخصصين في تدريب لعبة الريشة الطائرة والذين يدركون أهمية القدرات العقلية, وتركيزهم على التدريب المهارى والبدني ونسيان أهمية جوانب أعداد الرياضي الأخرى المساهمة في مستوى الإنجاز.

أمّا مستوى الذكاء الحركي لدى أفراد عينة الدراسة، إذا جاءت نتائج الذكاء الحركي بمستوى ( مرتفع) . وهذه النتيجة اتفقت مع دراسة خلف (2018) بأنّ مستوى الذكاء الحركي لدى أفراد عينة الدراسة كان بمستوى عالٍ، وهذا يعكس مستوى عالي من التطور في الجوانب الخطية لهؤلاء الطلبة. ويرى الباحثان أنّ العامل المشترك بين طلاب كلية علوم الرياضة أفراد عينة دراسة (خلف، 2018) والطلاب المشاركين في البطولات الرياضية المدرسية بالأردن في الريشة الطائرة ،هو تميزهم بمستوى مرتفع من الذكاء الحركي، فالطلاب بكلية علوم الرياضة يدرسون ويتدربون على تطوير هذه القدرات من خلال برامج أكاديمية متخصصة ومتنوعة، بينما يطبقها اللاعبون في الريشة الطائرة عمليا في ساحة اللعب من خلال تحكمهم الدقيق في الحركات، وأنّ العامل المشترك بين طلاب كلية علوم الرياضة وطلاب المشاركين في لعبة الريشة الطائرة، هو التركيز على تنفيذ إرشادات المدرب والتي من أبسها تنفيذ الواجبات الخطية المطلوبة. ، فكلا الفئتين تسعى لتحقيق الأداء الرياضي الأمثل، سواء كان ذلك من خلال التدريب الأكاديمي والنظري في كلية علوم الرياضة، أو من خلال المشاركة الفعلية في الرياضة مثل لعبة الريشة الطائرة.

بينما كان وجه الاختلاف بين الدراستين بأنّ دراسة (خلف، 2018) تناولت طلاب كلية جامعية متخصصين، في حين أنّ هذه الدراسات تناولت طلاب مدارس، ما يظهر تأثير البطولات المدرسية في تنمية الذكاء الحركي أيضا خارج الإطار الإكاديمي المتخصّص.

كما ويعزو الباحثان ذلك إلى هناك عدة أسباب محتملة يمكن أنّ تفسر هذه النتيجة المترفة أنّ لعبة الريشة الطائرة تتطلب مهارات حركية عالية مثل السرعة، التوازن، التنسيق بين اليد والعين، وردود الفعل السريعة. وأنّ ممارسة اللعبة بشكل منتظم تساعد في تطوير من مهارة الذكاء الحركي وكذلك التدريبات المتخصصة التي ربما تتضمن تمارين تحسين المهارات الحركية، مثل تدريبات القدمين، تمارين القفز، والتنسيق الحركي والتكرار والممارسة الدائمة للتمارين الحركية التي تعزّز من تطوير الذكاء الحركي لدى الطلاب.

**ثانيا: النتائج المتعلقة بالإجابة على السؤال الثاني والذي ينصّ على:**

مـا مسـتوى دقـة أداء بعـض المهـارات الهجوميـة بالريشـة الطـائرة (الإرسـال القصـير، الإرسـال العـالي الطويـل والضرب الساحق، ضربة الإسقاط) لدى اللاعبين المشاركين في البطولات الرياضية المدرسية بالأردن؟.

للإجابة على هذا التساؤل استخدم الباحثان المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدقة أداء المهارات لدى أفراد العينة والجدول رقم(5) يبيّن ذلك:

**جدول (5)**

**المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لبعض المهارات لدى أفراد العينة المتمثلة بالطلبة المشاركين في البطولات الرياضية المدرسية بلعبة الريشة الطائرة بالأردن. ن=30**

| المهارات | العدد | أدنى قيمة | أعلى قيمة | المتوسطات الحسابية | الانحراف المعياري | المستوى |
|---|---|---|---|---|---|---|
| الإرسال الأمامي الطويل | 30 | 2 | 44 | 33.20 | 9.19 | مرتفع |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| الإرسال الخلفي القصير | 30 | 32 | 50 | 38.16 | 3.84 | متوسط |
| الإسقاط | 30 | 26 | 44 | 35.50 | 3.78 | متوسط |
| الضرب الساحق | 30 | 24 | 42 | 31.5 | 4.12 | متوسط |

يتضح من خلال الجدول رقم (5) أنّ المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وأدنى قيمة وأعلى قيمة للمهارات الهجومية لدى أفراد عينة الدراسة، حيث بلغ متوسط اختبار الإرسال العالي الطويل (33.20) وانحراف معياري(9.19) ظهر كمؤشر قوة هجومية لدى الطلبة، وربما يعود ذلك إلى تركيز التدريب على هذه المهارة لفعاليتها في دفع الخصم إلى الخط الخلفي. بينما بلغت أعلى قيمة (44) وأدنى قيمة بلغت (2) وفي مهارة الإرسال الخلفي القصير كان المتوسط(38.16) والانحراف المعياري (3.84) ،على الرغم من سهولة هذه المهارة نظريا ألّا أنّ التفاوت الكبير بين أداء الطلبة أدى إلى متوسط عام غير **مرتفع**، وهذا يدلّ على الحاجة إلى التدريب الموحد لضمان مستوى اعلى .وبلغت أعلى قيمة حصل عليها الطلاب في مجموع المتوسطات الحسابية (50) وأدنى قيمة (32)، أمّا مهارة الإسقاط كان المتوسط (35.50)، وبانحراف معياري (3.78) وكانت أعلى قيمة محسوبة (44)، بينما كانت ادنى قيمة ( 26) كما تم ذكره سابقة بأنّ هذه المهارة تكتيكية دقيقة تحتاج إلى توازن وسرعة وتقدير، وجاءت في المستوى المتوسط ما يظهر احتمالية ضعف في التوجيه المهارى أو محدودية الخبرة لدى الطلبة .و في مهارة الضرب الساحق فقد بلغ المتوسط الحسابي (31.5) وانحراف معياري (4.12)، بينما كانت أعلى قيمة للضرب الساحق (42 ) وأدنى قيمة (24 ) وعلى الرغم من قتها وتأثيرها في المباريات ألّا أنّ المستوى كان متوسطاً، ربما بسبب صعوبتها التقنية أو الحاجة إلى تنمية القوة وسرعة الأداء بطريقة تخصصية.

**مناقشة نتائج السؤال الثاني :**

**مهارة الإسقاط:** من خلال النتائج التي أظهرها الجدول رقم (5) تبين أنّ مهارة ضربة الإسقاط لدى أفراد عينة الدراسة المتمثلة بالطلبة المشاركين في البطولات الرياضية المدرسية بلعبة الريشة بالأردن جاءت بمستوى (متوسط) ويفسر الباحثان هذه النتيجة أنّه قد يكون مستوى الأداء الفني بالأصل لمثل هذه المهارات قد يكون متوسط ولا يتم التركيز عليه خلال التدريب المتاح للطلبة, وعدم كفاية التوجيه الفني، أو عدم توفر مدربين مؤهلين بشكل كافٍ. وهذا ما أكّده كل من(طلبة 2022) و (ذياب و أخرون 2022 ) بأنّ التدريب يؤثر على القدرات الحركية والمارية حيث إنّ هذه التمرينات تؤثر تأثيرا إيجابيا في المستوى المهاري. وقد يكون الطلبة لا يمتلكون خبرة كافية في رياضة الريشة الطائرة، ممّا يؤثر على أدائهم في الإسقاط كما أنّ الخبرة تلعب دوراً كبيراً في تطوير المهارات الفنية والتكتيكية الهجومية لدى اللاعبين، كما يعتقد الباحثان أنّ مهارة الإسقاط من المهارات المخادعة في لعبة الريشة ويحتاج أداؤها بإتقان تدريبات تخصصية متقدمة، كما أنّ المكان المطلوب سقوط الريشة فيه وهو خلف الشبكة مباشرة يجعل منها مهارة صعبة إن لم يتم التدريب عليها.

**الإرسال الخلفي القصير:** فقد أظهرت نتائج أفراد عينة الدراسة بأنّ جاء الأرسال الخلفي القصير بمستوى (متوسط )، فعلى الرغم من هذه المهارة من أسهل مهارات اللعبة إلّا أنّ مستوى الطلبة العام جاء متوسطاً، ولم يجد الباحثان تفسيراً لهذه النتيجة سوى حصول الغالبية على درجات عالية فيه وصلت للدرجة الكاملة وهي أعلى درجة (50) وهذا ربما يدل على التفاوت الواضح بين مستويات الطلبة في الأداء المهارى, فمستوى اللاعب الضعيف أثر في النتيجة العامة للأداء وأثر على مستويات الطلبة المميزين مهارياً.

**الإرسال العالي الطويل:** تظهر نتائج الجدول رقم (5) بالنسبة لمهارة الإرسال العالي الطويل لدى أفراد عينة الدراسة أنّه جاء بمستوى (مرتفع) ويمكن تفسيرها في تقديرات الباحثين بعدة عوامل إيجابية تسهم في هذا الأداء المتفوق وأبرزها أنّ هذا النوع من الأرسال هو إرسال تقليدي والأكثر استخداماً خلال اللعب ويتم التركيز عليه بدرجات كبيرة خلال التدريب والمباراة ونسمع

المعلمين المدربين الطلب من لاعبيهم بالقول "رجع الريشة للوراء لآخر الملعب"، كما أنّ مهارة الإرسال بالعموم مهارة مغلقة تؤدى بتركيز عالٍ وبجهد بدني مميز وتكنيك دقيق لتحقيق الهدف من استخدامه خلال المباراة وهو إرجاع الخصم للحدود الخلفية من الملعب.

**الضرب الساحق:** أمّا بخصوص مهارة الضرب الساحق فقد أظهرت نتائج الجدول رقم (5) بأن جاءت هذه المهارة بمستوى (متوسط)، ويرى الباحثان أنّ ما ينطبق على مهارة الإسقاط يمكن تعميمه على الضربة الساحقة رغم الفروق الطفيفة بينهما بالأداء, فضربة الإسقاط تضرب بنعومة وبشكل مخادع في حين تضرب الضربة الساحقة بشكل قوي بقصد أنهاء النقطة, وكلما كان مكان سقوط الريشة قريباً من الشبكة كانت الضربة فعالة ومؤثرة أكثر، إلّا أنّ سقوط الريشة خلف الشبكة بالضرب الساحق أمراً صعباً على طلبة المدارس، وغالباً ما تسقط الريشة بعد منتصف الملعب وهذا جعلها تأتي بمستوى متوسط.

**مقارنة نتائج السؤال الثاني بالدراسات السابقة :**

**الذكاء الحركي ونتيجته المرتفعة:**

– نتيجة الدراسة: مستوى الذكاء الحركي لدى الطلبة مرتفع.

– دراسة خلف (2018): أظهرت نتائج مماثلة بأنّ الذكاء الحركي لدى طلبة كلية التربية الرياضية كان مرتفعًا.

– وجه الاتفاق: كلا الدراستين تشير إلى ارتفاع الذكاء الحركي لدى فئة طلابية ذات اهتمام رياضي، مما يُعزّز فرضيّة أنّ التدريب والممارسة المنتظمة تنمّي هذا النوع من الذكاء.

– وجه الاختلاف: دراسة خلف تناولت طلاب كلية جامعية متخصصين، في حين أنّ هذه الدراسة تناولت طلاب مدارس، ما يُظهر تأثير البطولات المدرسية في تنمية الذكاء الحركي أيضًا خارج الإطار الأكاديمي المتخصص.

**العلاقة بين رد الفعل ومهارة الضرب الساحق:**

– نتيجة الدراسة: علاقة ارتباط سلبية قوية (−0.62) ذات دلالة إحصائية.

– دراسة مهدي وجرد (2022): أظهرت أنّ التدريبات العقلية والمهارية تُحسن من دقة الضربات الأمامية والخلفية.

– وجه الاتفاق: كلا الدراستين تؤكّد أنّ العامل العقلي، سواء كان رد الفعل أو تدريبات عقلية، له تأثير مباشر على الضربات الهجومية.

– وجه الاختلاف: الدراسة الحالية تُظهر علاقة سلبية، ممّا قد يُفسر بأنّ السرعة الزائدة في رد الفعل تؤثر على دقة الضرب الساحق عند فئة الطلبة، بينما الدراسة السابقة ربطت بين التدريبات العقلية والتحسن، ما يدلّ على ضرورة ضبط تدريبات رد الفعل لتناسب متطلبات كل مهارة.

**العلاقة بين الذكاء الحركي ومهارة الإسقاط:**

– نتيجة الدراسة: علاقة إيجابية قوية (0.60) وذات دلالة إحصائية.

– دراسة ذياب ومروة (2022): أوضحت أنّ استخدام التعلم السريع يُحسن الذكاء الحركي ومهارة الإرسال.

– وجه الاتفاق: تؤكّد الدراسة الحالية والدراسة السابقة على أهمية الذكاء الحركي في تحسين الأداء المهاري الدقيق مثل الإسقاط أو الإرسال.

– وجه الاختلاف: دراسة ذياب ومروة استخدمت برنامج تدريبي متخصص (التعلم السريع)، بينما الدراسة الحالية لا تشير إلى وجود تدخل تدريبي، وإنّما تقيس العلاقات الطبيعية لدى الطلبة، مما يفتح الباب لإمكانية تطوير أكبر عند تطبيق برامج مثل التعلم السريع.

**ثالثا: النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث والذي ينصّ:**

–هل هناك علاقة بين مستوى بعض القدرات العقلية بدقة أداء بعض المهارات الهجومية بالريشة الطائرة لدى اللاعبين المشاركين في البطولات الرياضية المدرسية بالأردن؟.

للإجابة على هذا السؤال تم حساب معامل الارتباط بيرسون (Pearson-correlation) بين بعض القدرات العقلية و المهارات الهجومية بالريشة الطائرة لدى الطلبة المشاركين في البطولات الرياضية المدرسية بالأردن لإظهار العلاقة بين هذه القدرات كما هو موضح بالجدول رقم(6) يبيّن ذلك.

**جدول (6 )**

**معامل الارتباط بيرسون(Pearson-correlation) بين بعض القدرات العقلية و المهارات الهجومية بالريشة الطائرة لدى الطلبة المشاركين في البطولات الرياضية المدرسية بالأردن**

| الاختبار | معامل الارتباط<br>مستوى الدلالة الإحصائية | الأرسال العالي الطويل | الإسقاط | الضرب الساحق | الأرسال الخلفي القصير |
|---|---|---|---|---|---|
| اختبار رد الفعل | معامل الارتباط | −0.49 | 0.16 | −0.62 | −0.15 |
| | مستوى الدلالة | 0.00 | 0.38 | 0.00 | 0.80 |
| اختبار الذكاء الحركي | معامل الارتباط | 0.25 | 0.6 | 0.15 | 0.10 |
| | مستوى الدلالة | 0.72 | 0.00 | 0.40 | 0.59 |

يتضح من نتائج الجدول رقم (6) وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين اختبار سرعة ردّ الفعل ودقة أداء مهارة الإرسال العالي الطويل، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (–0.49) عند مستوى دلالة (0.00)، ممّا يشير إلى وجود علاقة معنوية عكسية دالة إحصائيًا عند مستوى الدلالة.($\alpha \leq 0.05$) وبالمثل، أظهرت النتائج وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين اختبار ردّ الفعل ومهارة الضرب الساحق، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (–0.62) عند مستوى دلالة (0.00)، وهي دلالة معنوية تُظهر أنّ تحسّن سرعة رد الفعل يُسهم في رفع دقة تنفيذ المهارات الهجومية.

ورغم أنّ الاتجاه السلبي للارتباط (العلامة السالبة) قد يبدو مضادًا للتوقع، إلّا أنّه يُفسَّر في سياق الاختبار بأنّ قيمة أقل لزمن رد الفعل (أي استجابة أسرع) تُعد مؤشرًا إيجابيًا، وبالتالي فالعلاقة العكسية هنا تعكس ارتباطًا واضحًا بين سرعة الاستجابة ودقة تنفيذ المهارات.

في المقابل، لم تُظهر النتائج وجود علاقة دالة إحصائيًا بين اختبار ردّ الفعل وكلٍّ من مهارة الإسقاط ومهارة الإرسال الخلفي القصير، حيث بلغ مستوى الدلالة لمهارة الإسقاط (0.38) بقيمة معامل ارتباط (0.16)، بينما بلغ مستوى الدلالة لمهارة الإرسال الخلفي القصير (0.80) بمعامل ارتباط (–0.04) ، وهي قيم غير دالة إحصائيًا عند مستوى($\alpha \leq 0.05$) .

أمّا فيما يخص الذكاء الحركي، فقد أظهرت النتائج وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بينه وبين دقة أداء مهارة الإسقاط، حيث بلغ معامل الارتباط (0.60) عند مستوى دلالة (0.00)، وهو ما يدلّ على أنّ القدرة على التنبؤ الحركي، والتحكم، والتنسيق الجسدي تُسهم بفعالية في إتقان هذه المهارة الدقيقة.

في المقابل، لم تظهر علاقة ذات دلالة إحصائية بين الذكاء الحركي وكلٍّ من مهارة الإرسال العالي الطويل، والضرب الساحق، والإرسال الخلفي القصير، إذ لم تتجاوز قيم الدلالة الحدود الإحصائية المعتمدة ($\alpha \leq 0.05$). يتضح من الجدول رقم (6) وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى سرعة ردّ الفعل ودقّة أداء مهارة الإرسال العالي الطويل.

ويُفسّر الباحثان هذه النتيجة بأن سرعة ردّ الفعل تُعدّ متطلبًا أساسيًا لتنفيذ الإرسال العالي بفعالية، نظرًا لأن هذه المهارة تستلزم إيصال الريشة إلى عمق الملعب بأقصى دقة ممكنة، وهو ما يتطلب تنسيقًا عاليًا بين العين واليد. وقد ساهم هذا التنسيق في رفع مستوى أداء الإرسال العالي، نظرًا لأن اللاعب السريع في استجابته يكون أكثر قدرة على توجيه الريشة بدقة نحو المنطقة المستهدفة.

كما أظهرت النتائج وجود علاقة دالّة إحصائيًا بين مستوى سرعة ردّ الفعل ودقة أداء مهارة الضربة الساحقة، ويُعزى ذلك إلى أنّ هذه المهارة تتطلب تنفيذًا سريعًا وقويًا، بالإضافة إلى قدرة عالية على اتخاذ القرار في لحظة التنفيذ. وبما أنّ الضرب الساحق يُعدّ من أكثر المهارات الهجومية تأثيرًا في المباراة، فإن سرعة ردّ الفعل تلعب دورًا محوريًا في تحقيق النجاح في أدائها.

في المقابل، أشارت النتائج إلى عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين سرعة ردّ الفعل ودقة أداء مهارة الإسقاط. ويُعزى ذلك – في تقدير الباحثين – إلى أنّ مهارة الإسقاط تعتمد على الهدوء والتركيز والدقة أكثر من اعتمادها على سرعة الاستجابة، حيث تُنفّذ هذه المهارة بنعومة وسلاسة، خصوصًا لدى الطلبة في المستويات المتوسطة، ممّا يجعل متطلباتها تختلف عن مهارات مثل الضربة الساحقة.

وبالمثل، لم تُظهر النتائج وجود علاقة دالّة إحصائيًا بين سرعة ردّ الفعل ودقة أداء مهارة الإرسال الخلفي القصير. ويرى الباحثان أنّ ذلك يعود إلى طبيعة هذه المهارة التي تُعدّ من المهارات المغلقة، حيث تُؤدّى من الثبات وتحت تحكّم كامل من اللاعب. كما أنّها لا تتطلب عناصر بدنية مثل القوة أو السرعة، بل تعتمد على التركيز والدقة، مما يجعل ردّ الفعل البطيء نسبيًا أكثر ملاءمة لأدائها بدقة، خلافًا للمهارات التي تتطلب استجابة فورية وسريعة. كما وأكّدت نتائج الجدول (6) بأنّ هناك علاقة دالة إحصائيا بين مستوى الذكاء الحركي ودقة أداء مهارة الإسقاط ويفسر الباحثان هذه النتيجة إلى أنّ الطلاب ربما يتمتعون بذكاء حركي عالٍ انعكاسا لمستوياتهم الدراسية, وبالتالي يمتلكون قدرة أفضل على التحكم في حركاتهم، ممّا يسمح لهم بتنفيذ مهارات معقدة مثل الإسقاط بدقة كونه مهارة مخادعة، و الذكاء الحركي يشمل أيضاً الوعي بالموقع والمكان، ممّا يساعد اللاعبين على تحديد المواقع المثلى للإسقاط والتكيف مع مواقف اللعب المختلفة وهذا يشير إلى أنّ الذكاء الحركي يلعب دورًا مهمًا في تحسين أداء مهارة الإسقاط.

وأخيراً أظهرت نتائج جدول (6) أنّه لا توجد علاقة دالة إحصائيا بين الذكاء الحركي ودقة مهارة الإرسال العالي الطويل ودقة مهارة الإرسال الخلفي القصير ودقة مهارة الضرب الساحق ويعزو الباحثان تلك النتائج إلى أنّ كلّ مهارة من هذه المهارات قد تتطلّب مجموعة مختلفة من القدرات والتقنيات والأهداف التي قد لا ترتبط بشكل مباشر بالذكاء الحركي. على سبيل المثال، الضرب الساحق يعتمد بشكل كبير على القوة والتوقيت المناسب، في حين يعتمد الإرسال العالي الطويل على القوة العضلية والتحكم في الزاوية التي يجب أن تسقط فيها الريشة الطائرة. ويعتمد الأرسال الخلفي القصير بنسبة كبيرة على التركيز. ويفسر الباحثان ذلك أيضاً أنّه قد يكون هناك تفاوت كبير بين الطلاب في كيفية تأثير الذكاء الحركي على الأداء، حيث يمكن أن يكون بعض الطلاب أكثر استفادة من الذكاء الحركي في مهارات معينة دون غيرها ويمكن للتدريب التخصصي المكثف في هذه المهارات قد يكون له تأثير أكبر من الذكاء الحركي.

**مقارنة نتائج السؤال الثالث هل توجد علاقة بين القدرات العقلية ودقة أداء المهارات الهجومية في الريشة الطائرة بنتائج الدراسات السابقة:**

أظهرت نتائج تحليل الارتباط وجود علاقات ذات دلالة إحصائية بين بعض القدرات العقلية ومهارات الريشة الطائرة الهجومية. فقد تبيّن أنّ هنالك علاقة سلبية متوسطة إلى قوية بين رد الفعل وكل من الإرسال الطويل (0.01 0.49−) و الضرب الساحق (0.01 > 0.62−)، ممّا يدل على أنّ سرعة الاستجابة قد تؤدي إلى تسرع يؤثر سلبًا على دقة التنفيذ. في المقابل، ظهرت علاقة إيجابية قوية بين الذكاء الحركي ومهارة الإسقاط (0.01 > 0.60+)، وهو ما يعكس الدور الفعال للذكاء الحركي في تنسيق الحركة الدقيقة والإدراك المكاني.

تتوافق هذه النتائج مع ما أشار إليه خلف (2018) حول ارتفاع مستويات الذكاء الحركي لدى طلاب التربية الرياضية، كما تدعمها نتائج مهدي والجرد (2022) التي أكدت أهمية التدريبات العقلية والمهارية في تحسين دقة الأداء المهاري. ومع ذلك، فإنّ نتائج رد الفعل تتناقض جزئيًا مع ما ورد في دراسة بني سعيد (2018) حول فعالية الإرسال القصير الخلفي، مما يستدعي إجراء المزيد من البحوث لفهم أثر طبيعة المهارة على العلاقة مع القدرات العقلية.

– تؤكّد هذه النتائج أن الذكاء الحركي يُعد عاملاً حاسمًا في تنفيذ المهارات الدقيقة، بينما يُحتمل أن يكون رد الفعل مرتبطًا بالتسرع أكثر من الدقة، خاصةً في المهارات التي تتطلب ضبطًا حركيًا عاليًا.

**الاستنتاجات :**

1. يفتقد الطلبة المشاركين في البطولات الرياضية المدرسية بالريشة الطائرة بالأردن لسرعة رد الفعل المميزة.
2. يمتلك الطلبة المشاركين في البطولات الرياضية المدرسية بالريشة الطائرة بالأردن مستوى مرتفع من الذكاء الحركي.
3. تتميز دقة الأداء المهارى الهجومي للطلبة المشاركين في البطولات الرياضية المدرسية بالريشة الطائرة بالأردن بمستويات دقة مقبولة.
4. يمتلك الطلبة المشاركين في البطولات الرياضية المدرسية بالريشة الطائرة بالأردن مستوى مميز في دقة أداء مهارات الأرسال وخاصة الأرسال العالي الطويل.
5. هناك ترابط واضح ما بين بعض القدرات العقلية ودقة أداء بعض المهارات الهجومية بلعبة الريشة الطائرة, خاصة ما بين رد الفعل والضرب الساحق وبين الذكاء الحركي والإسقاط لدى الطلبة المشاركين في البطولات الرياضية المدرسية بالريشة الطائرة بالأردن.

**التوصيات:**

1. ضرورة تركيز المدربين على تنيمه مستوى القدرات العقلية ذات العلاقة بأداء لعبة الريشة الطائرة وخاصة سرعة رد الفعل الحركي.
2. ضرورة تركيز المدربين على تطوير مستوى الأداء المهارى للمهارات الهجومية الأساسية كالضرب الساحق والإسقاط.
3. بذل مزيد من التخصصية والتركيز في التدريب على ربط الأداء العقلي بالأداء المهارى لبعض مهارات لعبة الريشة الطائرة وخاصة الهجومية منها.

## المراجع العربية


برجه. (2010). القدرة العضلية وعلاقتها بالأداء الحركي لتقنية الانطلاق لدى السباحين الجزائريين في المسافات القصيرة. *مجلة المهارات الرياضية للنشر*، 2، 54.

بني سعيد، نضال . (2018). دراسة مقارنة بين دقة الإرسال القصير الأمامي والقصير الخلفي لدى لاعبي الريشة الطائرة في الأردن. *مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية*، .(21)7

حلاوة، صالح . (2017). المهارات العقلية وعلاقتها بمستوى التعلم في بعض فعاليات ألعاب القوى. *مجلة دراسات، العلوم التربوية*، (4)44، ملحق 9.

الخلف، طه .(2001). تأثير برنامج تدريبي بريش مختلفة السرعات في تطوير مهارات لعبة الريشة الطائرة. *مجلة دراسات الجامعة الأردنية*، عدد خاص، المؤتمر العلمي "الرياضة نموذج للحياة المعاصرة بالأردن."

راضي. (2016). التفكير الحاذق وفقًا لتفضيل السيادة المخية النصفية وعلاقته بدقة أداء بعض المهارات الهجومية للاعبي ناشئة العراق بكرة اليد. *مجلة علوم الرياضة*، (8)26.

ريحان و قنديل وعوض . (2016). تأثير تدريبات موقفيه على فعالية الأداء المهاري للاعبي الجودو. *مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة*، 26.

سعدالله، فرات وعبد الجبار، ليث. (2016). *تأثير تمرينات خاصة بجهاز مقترح في تعلم مهارة ضربة الأبعاد الهجومية بالريشة الطائرة* [أطروحة دكتوراه غير منشورة ]. جامعة بغداد، بغداد، العراق.

السعدي، عبدالمنعم . (2019). *دور الرياضة المدرسية في انتقاء المواهب وتوجيهها إلى النوادي الرياضية* [رسالة ماجستير غير منشورة ]. جامعة قاصدي مرباح ورقة.

طلبة، أحمد . (2022). تأثير استخدام دليل الاتحاد الدولي (وقت الريشة) على بعض القدرات الحركية الخاصة والمهارات الأساسية لناشئي الريشة الطائرة. *المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة*، (3)29، 29–1.

علوان، نهاد ومحمود، رحيق . (2022). توقعات الكفاءة الذاتية ودورها في بعض القدرات العقلية والمهارات الأساسية في لعبة الريشة الطائرة للطالبات. *مجلة الرياضة الحديثة*، (1)21.

لبنى، جيلالي . (2016). علاقة بعض القدرات العقلية بالأداء المهاري للاعبي كرة اليد صنف أصاغر(U17) ، *مجلة العلوم الاجتماعية والإنسانية*، (1)19.

محروس، هاني . (2018) . *الإعداد المهاري والبدني* (ط. [11]). دار العلوم والثقافة للنشر والتوزيع.

مهدي والجرد. (2022). أثر تمرينات خاصة (عقلية – مهارية) في تطوير بعض القدرات الحركية ومهارة الضربة الأمامية والخلفية للاعبي الريشة الطائرة .*المجلة الأوروبية لتكنولوجيا علوم الرياضة*، .(40)12

نصار و أحمد، . (2022). تركيز الانتباه، وعلاقته بدقة بعض مهارات الكرة الطائرة لدى طالب تخصص التربية الرياضية في جامعة فلسطين التقنية – خضوري .*مجلة جامعة الاستقلال للأبحاث*، .(1)7

البيك، عارف، و آخرون. (2018). دراسة مقارنة بين رياضتي السباحة والسكواش في سرعة رد الفعل البسيط وسرعة رد الفعل على هدف متحرك .*مجلة تطبيقات علوم الرياضة*، (95)4، .220–209

الجيزاوي، زيد .(2021). نسبة مساهمة النشاط الكهربائي للعضلات العاملة لمهارة الضربة الساحقة الأمامية كمؤشر لتوجيه الأحمال التدريبية .*المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة*، (50)، .348–330

المغاوري، أحمد وآخرون. (2021). الذكاء الحركي وعلاقته بمستوى الأداء المهاري لبراعم كرة السلة .*المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة*، (9)26، .86–71

نبهان، (2016). القوة الانفجارية للأطراف العليا وعلاقتها بأداء الضربة الساحقة في الريشة الطائرة للشباب .*مجلة التربية البدنية*، .(1)28

هشام و رفيق (2022). الذكاء الجسمي الحركي وعلاقته بدافعية الإنجاز الرياضي .*مجلة العلوم الاجتماعية والإنسانية*، 15(1)، .318–300

كزار، (2021 ). *رد الفعل الحركي في الفعاليات الرياضية* .كلية المستقبل الجامعة، قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة.

## المراجع الأجنبيّة

Abdi, H., Mahmoud, E & Zandi, H. (2012). The effect of mental and physical training and its blood on teaching the short serve in badminton. Europe Pelagia Experimental Research Library and Journal, 2.

Ahmed, S & Al-Khaldi, M. (2024). Motor intelligence as a predictor of offensive skill accuracy in racket sports. Middle East Journal of Physical Education and Sport Sciences, 12(1), 45–60.

Chang, Y. K., Chen, F. T & Hung, T. M. (2023). Cognitive function and motor performance in youth athletes: A systematic review. Journal of Sports Sciences, 41(2), 145–160.

Di Tore, P. A., Raiola, G & Asci, H. (2021). Kinesthetic Intelligence and Motor Competence: A Theoretical Framework in Sport Sciences. Journal of Human Sport and Exercise, 16(2), 234–245.

Gardner, H. (1999). Intelligence Reframed: Multiple Intelligences for the 21st Century. Basic Books.

International Badminton Federation. (2023). Coaching manual: Cognitive and tactical development in youth badminton. IBF Publications.

Lee, J. H & Kim, S. Y. (2023). Neurocognitive correlates of decision-making in fast-paced racket sports. Frontiers in Human Neuroscience, 17, 112345.

Zhu, Q & Wang, Y. (2022). The impact of reaction time training on badminton performance in adolescents. International Journal of Sports Psychology, 58(4), 312–328.

**قائمة الملاحق**

**ملحق رقم (1) الاختبارات المارية**

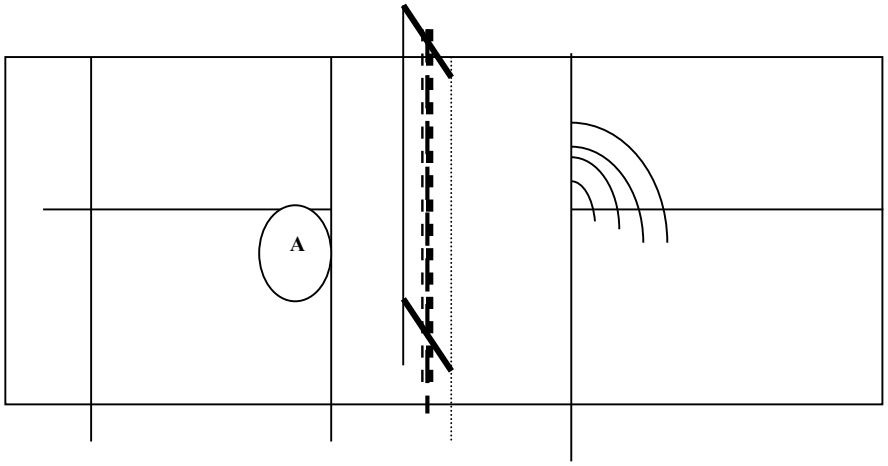
(الخلف,2001)

– اختبار الإرسال الخلفي القصير .

**غرض الاختبار:** قياس دقة الإنجاز لمهارة الإرسال الخلفي القصير.

**تطبيق الاختبار:** طبق على عينة من طلاب المعاهد والكليات وللجنسين.

**الأدوات المطلوبة:** مضارب ريشة, ريش طائرة, حبل مطاطي, ملعب مخطط بخطوط الاختبار في الرسم الآتي:




– يبلغ قياس كل منطقة كما يأتي: منطقة( أل (5) درجات نصف قطرها 55.8سم)من المركز ,(4) درجات 76سم,(3)درجات 96.5سم,(2)درجة 117سم,(1)درجة باقي المنطقة).

طريقة تنفيذ الاختبار:

يقف المرسل في مكان الإرسال (A) ويرسل (10) محاولات بحيث تمر الريشة من بين الشبكة والحبل الذي يرتفع عنها (51سم) محاولا إسقاط الريشة على المنطقة ذات الدرجة الأعلى.

**حساب النقاط:**

تعطى الدرجة حب مكان سقوط الريشة .

الريشة التي تقع على خط بين منطقتين تعطى الدرجة الأعلى.

الإرسال الذي لا يمر من بين الحبل والشبكة ولا يسقط على إحدى المناطق يعطى صفرا.

الإرسال الذي يصطدم بالحبل يعاد مرة أخرى.

الدرجة النهائية هي مجموع أل (10)محاولات.

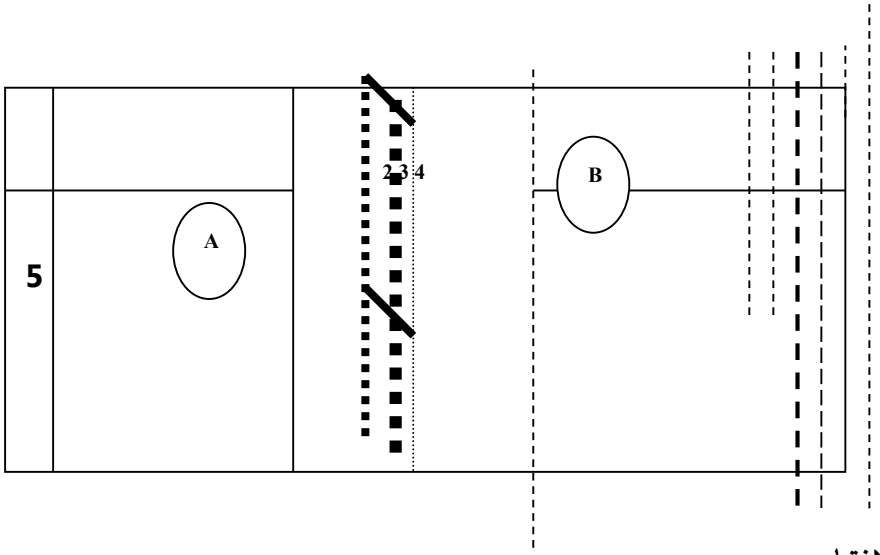
**– اختبار الإرسال الأمامي العالي الطويل:**

**غرض الاختبار :** قياس دقة الإنجاز لمهارة الإرسال العالي الطويل.

**تطبيق الاختبار :** طبق على عينة من طلاب المعاهد والكليات وللجنسين.

**الأدوات المطلوبة:** مضارب ريشة, ريش طائرة, مساعد, ملعب مخطط بتصميم الاختبار كما في الرسم الآتي:

**4.5سم كل منطقة 36سم**




**طريقة تنفيذ الاختبار:**

يقف اللاعب المرسل في المنطقة (A) ويقوم بالإرسال بشكل عال وطويل بحيث تعبر من فوق الشبكة ومن ثم من فوق اللاعب الذي يحمل مضربه وهو ممدود للأعلى في المنطقة (B) محاولا إسقاط الريشة في المنطقة ذات الدرجة الأعلى, ويقوم بإرسال(10) محاولات.

**حساب النقاط:**

تعطى الدرجة حسب مكان سقوط الريشة.

الريشة التي تقع على خط بين منطقتين تعطى الدرجة الأعلى.

النتيجة النهائية هي مجموع أل (10) إرسالات.

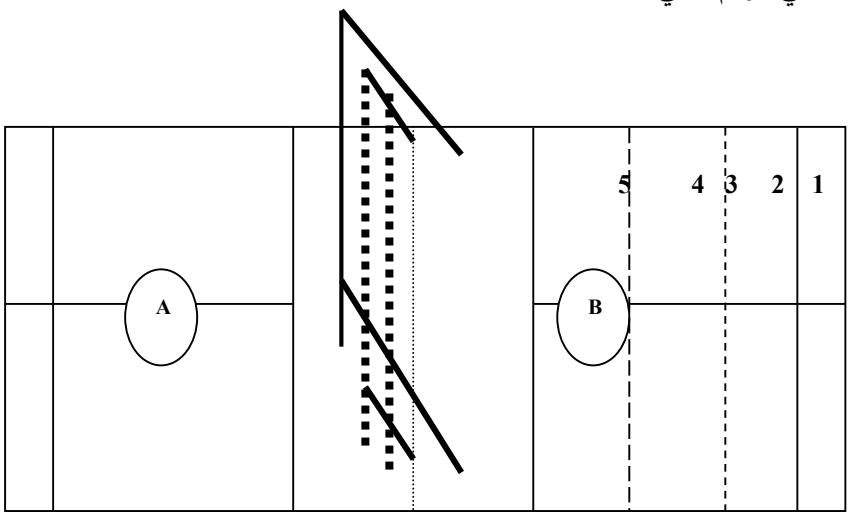
النقاط مقسمة من (5,4,3,2,1).

**اختبار الضربة الساحقة والإسقاط :**

**غرض الاختبار** : قياس دقة الإنجاز لمهارة الضربة الساحقة والإسقاط.

**تطبيق الاختبار** : طبق على عينة من طلاب المعاهد والكليات وللجنسين.

**الأدوات المطلوبة:** مضارب ريشة, ريش طائرة, حبل مطاطي, قوائم إضافية بارتفاع(213سم), مساعد, ملعب مخطط بتصميم الاختبار كما في الرسم الآتي:




**طريقة تنفيذ الاختبار:**

يقف اللاعب في المكان المخصص له (A) ويقوم برد الريشة المرسلة له من المنطقة المقابلة (B) بضربة ساحقة قوية محاولا إسقاطها في المنطقة ذات الدرجة الأعلى بشرط أن تمر الريشة من فوق الشبكة ومن تحت الحبل المثبت خلف الشبكة على بعد (60سم) وبارتفاع (213سم), ويقوم اللاعب بأداء (10)محاولات مع ملاحظة قوة الضربة **الساحقة.**

**- حساب النقاط:**

. تعطى الدرجة حسب مكان سقوط الريشة.

. إذا لم تعبر الريشة من فوق الشبكة وتحت الحبل أو سقطت خارج المناطق المحددة تعطى صفرا

. الريشة التي تقع على خط بين منطقتين تعطى الدرجة الأعلى.

. الدرجات مقسمة حسب المناطق (1,2,3,4,5).

. الدرجة النهائية هي مجموع درجات ألـ (10)محاولات.

| رقم الفقرة | عنوان الفقرة | دائما | غالبا | أحيانا | نادرا | ابدأ |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | أستطيع التحكم في حركاتي بشكل جيد أثناء لعب رياضة الريشة الطائرة ؟ | | | | | |
| 2 | اجد من السهل التنسيق بين يدي وعيني عند ضرب الكرة في رياضة الريشة الطائرة ؟ | | | | | |
| 3 | اشعر بالثقة عند أداء الحركات المعقدة أثناء لعب رياضة الريشة الطائرة ؟ | | | | | |
| 4 | استطيع التحرك بسرعة وسهولة لتغطية جميع مناطق ملعب الريشة الطائرة ؟ | | | | | |
| 5 | يمكنني تعديل حركاتي بسرعة لتجنب الأخطاء أثناء لعب رياضة الريشة الطائرة ؟ | | | | | |
| 6 | أستخدم استراتيجية معينة لتحسين تنسيقي الحركي أثناء المباراة؟ | | | | | |
| 7 | يمكنني تنفيذ حركات متنوعة بشكل متتابع دون فقدان التوازن عندما العب رياضة الريشة الطائرة ؟ | | | | | |
| 8 | أجد نفسي قادرًا على التحكم في التنفس وضرب الكرة بشكل متزامن؟ | | | | | |
| 9 | أشعر باني أتتطور بشكل مستمر في مهاراتي الحركية في رياضة الريشة الطائرة ؟ | | | | | |
| 10 | يمكنني التعلم من أخطائي الحركية وتحسين أدائي في المستقبل؟ | | | | | |
| 11 | أستطيع تذكر الحركات والتكتيكات التي قمت بها في المباريات السابقة؟ | | | | | |
| 12 | يمكنني استيعاب ردود فعل المدرب وتطبيقها بسرعة في التدريب أو المباراة؟ | | | | | |
| 13 | أجد سهولة في التكيف مع ظروف اللعب المختلفة (مثل تغير سرعة الرياح أو نوعية الملعب أو اختلافات في نوعية الريشة)؟ | | | | | |
| 14 | يمكنني الحفاظ على تركيزي أثناء المباراة دون تشتيت الانتباه بسبب المحيط أو المثيرات ؟ | | | | | |
| 15 | أستخدم تقنيات الاسترخاء أو التصور الذهني لتحسين أدائي الحركي في رياضة الريشة الطائرة ؟ | | | | | |
| 16 | أشعر بأن لدي قدرة عالية على التحمل البدني لأداء حركات متكررة طوال المباراة؟ | | | | | |
| 17 | أستطيع تحسين سرعة وقوة ضرباتي في رياضة الريشة الطائرة بشكل مستمر؟ | | | | | |
| 18 | يمكنني توقع تحركات الخصم وتعديل حركاتي بناءً على ذلك؟ | | | | | |
| 19 | استخدم التمارين البدنية الخاصة لتحسين مرونتي وتوازني لأداء افضل ما عندي أثناء المنافسة ؟ | | | | | |
| 20 | أجد من السهل التعاون مع زملائي في اللعب الزوجي والتنسيق معهم في رياضة الريشة الطائرة ؟ | | | | | |

## ملحق رقم (3)

## أسماء السادة أعضاء هيئة التحكيم ودراجاتهم العلمية

| الاسم | الدرجة العلمية | التخصص | مكان العمل |
|---|---|---|---|
| أ.م أمان خصاونة | أستاذ | اللعاب مضرب | الجامعة الهاشمية |
| أ.م وسام صلاح | أستاذ | تعلم حركي/اللعاب مضرب | جامعة كربلاء |
| أ.م لؤي حسين شكر | أستاذ | تعلم حركي/اللعاب مضرب | جامعة بغداد |
| أ.م علي عبد الواحد | أستاذ | تعلم حركي | جامعة بغداد |
| د. عمر الجعافرة | أستاذ مشارك | تعلم حركي/اللعاب مضرب | جامعة مؤتة |
| د. شافع طلفاح | أستاذ مشارك | اللعاب مضرب | جامعة اليرموك |
| د. نضال بني سعيد | أستاذ مشارك | اللعاب مضرب | جامعة اليرموك |
| د. عبدالله خطابية | أستاذ مساعد | تعلم حركي | جامعة آل البيت |

# Mental Abilities and Their Relationship to the Accuracy of Performing Selected Offensive Skills in Badminton among School Students Participating in School Championships

**ABSTRACT:**

This study aimed to examine mental abilities and their relationship to the accuracy of selected offensive skills in badminton among school students participating in school championships. The sample consisted of 30 players, intentionally selected from championship participants. The researchers employed both descriptive and experimental approaches. Mental abilities were assessed through reaction time and motor intelligence, while offensive skills were evaluated using four techniques: short back serve, long front serve, smash, and drop shot. Data analysis included means and standard deviations to assess levels of mental abilities and skill accuracy, and Pearson correlation coefficients were used to examine relationships between variables. The results indicated a moderate level of reaction time and a high level of motor intelligence. Among offensive skills, the long front serve showed the highest accuracy, while the other skills were at moderate levels. Statistically significant relationships were found between reaction time and the accuracy of both the long front serve and the smash, as well as between motor intelligence and the accuracy of the drop shot. No significant relationships were observed for the remaining variables. The study recommends that coaches focus on developing mental abilities relevant to badminton, particularly reaction time, while also enhancing fundamental offensive skills, especially the smash.

**Keywords:** cognitive abilities, offensive skills, badminton.

JJPESS

Volume 3, Issue 1, Mar. 2026
P-ISSN: 3007-018X
E-ISSN: 3079-8132
Pages: 186 - 209

Jordan Journal of Physical Education and Sport Science

المجلة الأردنية في التربية البدنية وعلوم الرياضة

# مستوى الصلابة العقليّة لدى لاعبي الكرة الطائرة المشاركين في بطولة غرب آسيا الأولى للرجال

**د. محمود حسين يعقوب [1]*.**

**[1] كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية، جامعة اليرموك.**

تاريخ الاستلام: 1- تشرين أول-2025 تاريخ القبول: 21- كانون ثاني-2026

**الملخّص :**

هدفت الدراسة التعرّف إلى مستوى الصلابة العقلية لدى لاعبي الكرة الطائرة المشاركين في بطولة غرب آسيا الأولى للرجال، وكذلك الكشف عن الفروق في الصلابة العقليّة التي تعزى إلى العمر والعمر التدريبي ومركز اللعب. تم استخدام المنهج الوصفي على عيّنة من (46) لاعباً ممّن شاركوا في بطولة غرب آسيا الأولى للرجال، والتي أقيمت في البحرين بتاريخ (17-2025/7/27)، مثلوا (8) منتخبات وطنية. تم اختيارهم بالطريقة العمدية. وتم استخدام اختبار الصلابة العقلية للرياضيين (MTQ48) الذي يتكون من (48) فقرة لقياس الأبعاد الأربعة الرئيسية للصلابة العقلية :التحكم، الالتزام، التحدي، والثقة، كل بعد يحتوي على 12 فقرة هي النصوص الكاملة للفقرات، بهدف قياس مستوى الصلابة العقلية عند اللاعبين. وتم توزيع الاستبانة إلكترونياً من خلال تطبيق (google Drive). وتم تحليل البيانات باستخدام المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، وتحليل التباين الحادي (ANOVA). تظهر النتائج بأنّ لاعبي الكرة الطائرة المشاركين في بطولة غرب آسيا الأولى للرجال يتمتعون بمستوى عالٍ من الصلابة العقلية، وأنّ الصلابة العقلية لجميع اللاعبين في المنتخبات تُعدّ سمة مشتركة، بغض النظر عن مركز اللعب. وتوصي الدراسة بمتابعة تطور الصلابة العقلية لدى اللاعبين بشكل دوري لتحديد نقاط القوة والضعف لديهم. وتطبيق اختبارات الصلابة العقلية أثناء الانتقاء الرياضي للاعبين.

*© 2026 Jordan Journal of Physical Education and Sport Science. All rights reserved - Volume 3, Issue 1 (ISSN: 3007-018X)*

**الكلمات المفتاحيّة:** الصلابة العقليّة، بطولة غرب آسيا، الكرة الطائرة.

Corresponding Author: Mahmoud_hAY@yu.edu.jo

**المقدمة :**

يعدّ الجانب النفسي والذهني أحد الجوانب التي يعتمد عليها التدريب الرياضي في جميع الألعاب، وخصوصاً في الألعاب التي تتطلب السرعة في الأداء والحضور الذهني مثل لعبة الكرة الطائرة، وفي ظل وصول اللاعبين بشكل عام، ولاعبي النخبة بشكل خاص إلى مستويات مهارية ورياضية غير مسبوقة من خلال التطور الحاصل في التدريب الرياضي وعلوم الرياضة، أصبحت التنافسية عالية وكان لابدّ للّاعبين من اكتساب المهارات النفسية والعقلية التي يمكن أن تساعدهم في التفوق على المنافسين.

ويرى تاشتان (Taştan, 2021) أنّ علم النفس الرياضي يُركز على تحليل مختلف المتغيرات النفسية والعمليات المعرفية التي تؤثر على أداء الرياضيين، ويركز على تحسين قدراتهم العقلية لتحقيق أقصى قدر من الكفاءة. بهدف تحديد العلاقة بين الصلابة العقلية والمناخ التحفيزي لدى لاعبي الكرة الطائرة. وقد عرفت الصلابة العقلية بأنّها القدرة على الأداء تحت الضغط أثناء المنافسة، وقد تم التأكيد على أنّها إحدى الصفات المطلوبة للنجاح لدى الرياضيين النخبة، وأنّها سمة ضرورية ومن أجل تحقيق النجاح، حيث يحتاج الرياضيون إلى التغلب على المواقف السلبية بسرعة والتكيف بسرعة مع الظروف التي يتطلبها الأداء.

وحيث إنّ العمليات التدريبية تهدف للوصول باللاعب إلى أعلى المستويات الرياضية باتباع طرق التدريب التي أصبحت متاحة للجميع، أصبح الإعداد النفسي الفيصل في تحقيق الإنجازات وربح المنافسات. وخصوصاً في ظل تقارب المستويات الرياضية بين اللاعبين والفرق الرياضية، ومساعدة المدربين في إيصال اللاعب إلى الحالة النفسية المثلى التي تلبي طموح الوصول للإنجازات (Yacoub & Saeed, 2018).

ومن أجل الحفاظ على استمرارية الأداء المثالي عند اشتداد ضغوط المنافسة يتطلب من اللاعب أن يمتلك تقنية جيدة ومهارات عقلية عالية، أمّا في حال عدم استمرارية الأداء المثالي أثناء المنافسات يعود السبب في الدرجة الأولى إلى المتغيرات النفسية، والذي يأتي في مقدمتها ما يعرف بالصلابة العقلية (Kishore, 2017).

وتلعب الصلابة العقلية دوراً فعالاً في التحكم بالسلوك التنافسي وحالة الأداء المثالية، حيث تعني الصلابة العقلية للاعب الرياضي التميز بالثقة التي تجعله يواجه أي موقف بدرجة عالية من الإيجابية أثناء المنافسة، والقدرة على الاستمرار بأعلى درجة من القدرات والإمكانات التي يمتلكها، بصرف النظر عن الضغوط في مواقف المنافسة الرياضية. (الحوامدة وبني هاني، 2020)

وتشير حافظ (2010) إلى أنّ الصلابة العقلية لها علاقة بشخصية اللاعب واتجاهاته، وتتطور مع ثقافة الفريق والتي تهدف إلى مواجهة الازمات والتحديات للنجاح والفوز في المنافسات، وأنّ على اللاعبين والمدربين امتلاك الصلابة العقلية لتطوير القدرة على التعافي من الاخفاقات في جميع مراحل المنافسات، حيث إنّ الصلابة العقلية تمكن اللاعب من إظهار الموهبة والمهارة عند الطلب، وتدفع اللاعب لتقديم الحدود القصوى لأدائه الرياضي. وهو ما أكّده (Raabe, et al, 2021) بأنّ أحد أبرز هذه العوامل النفسية الصلابة العقلية، إذ تعرف على أنّها مدى قدرة اللاعبين على تخطي العقبات وعوامل الضغط التي يتعرضون لها أثناء التدريب أو المنافسة مع القدرة على الاحتفاظ بتقديم أعلى مستوى من الأداء البدني.

ووفقاً لكل من (Sofyan & Nurjaya, 2024) يُتوقع من لاعبي الكرة الطائرة النخبة أن يُؤدوا أداءً جيدًا ليس فقط في ظل جداول تدريب مُنظمة، بل أيضًا تحت الضغط النفسي للمنافسة الشديدة. في هذا السياق، تُشير الصلابة العقلية إلى القدرة على الحفاظ على الأداء الرياضي، والبقاء متحفزًا، وإدارة التوتر بفعالية في المواقف الحرجة. بشكل عام، يتمتع لاعبو الكرة الطائرة ذوو القوة الذهنية العالية بقدرة أكبر على الصمود في مواجهة ضغوط المنافسة، ويُظهرون أداءً أكثر ثباتًا.

ويرى القدومي وآخرون (2020) أنّ لعبة الكرة الطائرة تحتاج إلى حضور ذهني عالي، حيث إنّها تمارس في مساحة محددة، وتتطلب من اللاعبين اللعب تحت ضغوط نفسية عالية، ممّا يجعل العامل النفسي من أهم العوامل التي تسهم في حسم نتيجة المنافسات.

لذا كان لابدّ من دراسة مستوى الصلابة العقلية لدى لاعبي الكرة الطائرة. والتي يمكن أن تؤثر على اتخاذ القرار تحت الضغط والتحكم في المشاعر، ليس فقط على أداء الرياضي نفسه، بل أيضًا على أداء الفريق ككل. لذلك، لا تعد الصلابة العقلية سمةً فردية فحسب، بل تعد أيضًا ميزةً استراتيجيةً في أسلوب اللعب، في الرياضات السريعة وعالية الكثافة والتي تتطلب تركيزًا شديدًا، مثل الكرة الطائرة.

هدفت دراسة أوليفيرا وزملائه (Oliveira et al., 2024) إلى التحقق من البنية العاملية لمقياس الصلابة العقلية المتخصص في الكرة الطائرة (VBMTS) ودراسة علاقته بأداء مهارة الإرسال تحت ضغط. أكدت نتائج CFA صلاحية هيكل المقياس، وأظهرت تحليلات الارتباط وجود علاقة موجبة بين درجات المقياس ودقة وفعالية الإرسال في مواقف الضغط المرتفع.

استكشفت دراسة مارتينيز (Martínez, 2023) تصورات المدربين حول مظاهر الصلابة العقلية لدى لاعبي الكرة الطائرة الشباب وطرق تنميتها. كشفت النتائج عن عدة موضوعات رئيسية، أبرزها أنّ المدرّبين يرون الصلابة العقلية تظهر في المثابرة بعد الأخطاء، والحفاظ على التركيز، والتكيّف مع الظروف الصعبة. كما حددوا استراتيجيات لتنميتها مثل: وضع أهداف تحدٍ، وخلق بيئة تدريبية تنافسية، ونمذجة السلوك المرن. أوصت الدراسة بتضمين هذه الاستراتيجيات في برامج إعداد المدربين.

سعت دراسة أحمد والنجار (Ahmed & Al-Najar, 2023) إلى مقارنة مستوى الصلابة العقلية بين لاعبي الكرة الطائرة في مراكز لعب مختلفة (مُهاجم/عارض، معد، ليبرو). كشفت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائياً، حيث سجل اللاعبون في مركز المعد أعلى المتوسطات في الدرجات الكلية للصلابة العقلية، يليهم المهاجمون/العارضون. أوصت الدراسة بأهمية مراعاة فروق المراكز عند تصميم برامج التدريب النفسي.

بحثت دراسة غونزاليس وفيرناندیز (González & Fernández, 2023) في تأثير برنامج تدخلي معرفي سلوكي على تنمية الصلابة العقلية لدى لاعبات الكرة الطائرة في المرحلة الجامعية. أظهرت النتائج تحسناً ذا دلالة إحصائية في جميع أبعاد الصلابة العقلية (الالتزام، التحكم، التحدي) لدى أفراد المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة. أكّدت الدراسة فعالية التدخلات النفسية المنظمة في بناء هذه السمة.

هدفت دراسة كلارك وزملائه (Clark et al., 2022) إلى استكشاف العلاقة بين الصلابة العقلية ومهارات اتخاذ القرار تحت الضغط لدى لاعبي الكرة الطائرة المحترفين. أظهرت النتائج وجود ارتباط إيجابي قوي بين درجات الصلابة العقلية وجودة اتخاذ القرار في المواقف التنافسية الحرجة. أوصى الباحثون بتضمين تدريبات محدّدة لتعزيز الصلابة العقلية ضمن البرامج التدريبية لتحسين الأداء تحت الضغط.

سعت دراسة كورت وأنابل (Kurt & Anable, 2022) إلى فهم الفروق في الصلابة العقلية بين لاعبي الكرة الطائرة المحترفين والهواة، وربطها ببعض المتغيرات الديموغرافية مثل العمر وسنوات الخبرة. وجدت الدراسة أن اللاعبين المحترفين تفوقوا بشكل ملحوظ على الهواة في جميع أبعاد الصلابة العقلية، كما ارتبطت سنوات الخبرة ارتباطاً إيجابياً بمستويات الصلابة. أوصت بتوجيه اهتمام أكبر لتنمية الصلابة في مراحل التدريب المبكرة.

هدفت دراسة لي ووانغ (Li & Wang, 2021) إلى فحص دور الصلابة العقلية في التخفيف من آثار الإرهاق النفسي وتحسين الرفاهية النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة للنخبة. استندت الدراسة إلى المنهج الوصفي التنبئي. استخدمت

استبيانات تضمنت مقاييس للصلابة العقلية، والإرهاق، والرفاهية النفسية. أشارت النتائج إلى أنّ الصلابة العقلية كانت عاملاً وسيطاً قوياً، حيث خففت من تأثير ضغوط التدريب على الإرهاق وساهمت بشكل مباشر في تحسين الرفاهية النفسية.

**أهميّة الدراسة :**

وتكمن أهمية الدراسة من خلال التالي:

**الأهمية العلميّة (الإسهامات النظريّة والمعرفيّة):**

1. إن هذه الدراسة تسعى للتركيز على مستوى الصلابة العقلية التي يتمتع بها لاعبو الكرة الطائرة على مستوى المنتخبات الوطنية لغرب آسيا. وتقدم بيانات مهمة من تجمع رياضي جماعي عالي المستوى (بطولة قارية).
2. إبراز أهمية تمتع لاعبي الكرة الطائرة بالمهارات النفسية والعقلية للنجاح في والحفاظ على الأداء الجيد خلال التدريب والمنافسات، بالنسبة للاعبين والقائمين على اللعبة والمدربين.
3. تتيح الدراسة فرصة لاختبار مدى صلاحية وفاعلية المقاييس العالمية للصلابة العقلية مثل مقياس MTQ48 على عينة من اللاعبين العرب.

**الأهمية العملية (التطبيقات الميدانية):**

1. إن هذه الدراسة تلقي الضوء على قدرة اللاعبين على إظهار امكاناتهم وقدراتهم الرياضية تحت الضغط، وعند الطلب في المواقف الحاسمة والحرجة خلال المنافسات.
2. فهم مستويات الصلابة العقلية لدى اللاعبين، والذي قد يساعد في تحسين الأداء التنافسي للاعبين.
3. المساعدة في إعداد نفسي للاعبين من خلال تدريبهم في مواقف تحاكي ظروف الضغط في البطولة الحقيقية.
4. الدراسة تسلط الضوء على أهمية العامل النفسي في رياضة النخبة، وتوضيح أهمية المهارات النفسية للمدربين.

**مشكلة الدراسة :**

تعدّ الصلابة العقلية (Mental toughness) بأنّها بناء نفسي يرتبط بالنجاح (مثل الإنجاز) في الرياضة التنافسية (Cowden, 2016) وبالاعتماد على الأدلة المستقاة من الأبحاث النوعية حول الصلابة العقلية (MT) في الرياضة، وعبر العديد من الدراسات، وصف الرياضيون والعاملون المشاركون في تطوير الرياضيين مثل المدربين أنّ الصلابة العقلية تسعى باستمرار لتحقيق أفضل ما لدى اللاعب، وتلتزم بالتميز في الأداء وتحقيق النجاح وتدفع اللاعب لكي يميز نفسه عن المنافسين (Cook et al., 2014; Jackman et al., 2016).

وتمتاز الفرق الرياضية بالحضور والقوة الذهنية في المواقف الحاسمة من المنافسة، ممّا يسمح لها بالتعامل مع الأحداث الطارئة، والتقليل من الوقوع في الأخطاء، مع أنّ اللاعبين يتعرضون لضغوطات قد تؤثر على سلوكهم التنافسي. ويشير (Weinberg & Gould, 2019) إلى أنّ طبيعة رياضة الكرة الطائرة، بكونها لعبة ذات توقف قليل، وتتابع سريع للنقاط، وحتمية ارتكاب الأخطاء (فكل نقطة تنتهي بخطأ أحد الفريقين)، بيئة نفسية فريدة. هذه البيئة تتطلب مستويات عالية من الصلابة العقلية للتعامل مع الضغط المستمر، وسرعة الأداء، لذلك، فإن تطوير الصلابة العقلية ليس ترفًا وإنما ضرورة تكتيكية ونفسية للنجاح والتفوق في هذه الرياضة.

من خلال ملاحظة الباحث لمباريات الكرة الطائرة، وبالنظر لطبيعة لعبة الكرة الطائرة التي تتميز بأنّها لا تنتهي إلّا بفوز أحد الفريقين، ولا تنتهي بالتعادل، لاحظ أنّ هناك لاعبين يتميزون بالقدرة على حسم النقاط للفريق، ويبدأ الفريق بالاعتماد عليهم في حسم الأشواط أو المنافسة، وخصوصاً عند تقارب مستوى الفرق في نهايات الأشواط، أو عند الوصول إلى الحسم

في الشوط الفاصل، هذا بالإضافة إلى أنّ بعض المنتخبات يتغير أداؤها في المواقف الحاسمة ويتسم بتأمين النقاط وصولاً إلى الفوز بشكل أفضل من المنتخبات الأخرى، مع العلم أنّ المنتخبين كانا يتمتعان بنفس القوة من الأداء خلال معظم مجريات المنافسة.

لذا تم تحديد مشكلة هذه الدراسة من خلال محاولة تعرف مستوى الصلابة العقلية لدى لاعبي الكرة الطائرة المشاركين في بطولة غرب آسيا الأولى للرجال من خلال الإجابة عن الأسئلة الآتية.

1. ما مستوى الصلابة العقلية لدى لاعبي الكرة الطائرة المشاركين في بطولة غرب آسيا الأولى للرجال.
2. هل توجد فروق في مستوى الصلابة العقلية لدى لاعبي الكرة الطائرة المشاركين في بطولة غرب آسيا الأولى للرجال تبعاً لمتغيرات (العمر، العمر التدريبي، مركز اللعب).

**أهداف الدراسة :**

هدفت هذه الدراسة التعرف إلى:

1. مستوى الصلابة العقلية لدى لاعبي الكرة الطائرة المشاركين في بطولة غرب آسيا الأولى للرجال.
2. الفروق في مستوى الصلابة العقلية لدى لاعبي الكرة الطائرة المشاركين في بطولة غرب آسيا الأولى للرجال تبعاً لمتغيرات (العمر، العمر التدريبي، مركز اللعب).

**مجالات الدراسة :**

1. **المجال البشري:** تقتصر هذه الدراسة على لاعبي الكرة الطائرة المشاركين في بطولة غرب آسيا الأولى للرجال.
2. **المجال الزمني:** تم إجراء هذه الدراسة في البحرين (17-2025/7/27).
3. **المجال المكاني:** صالة عيسى بن راشد بالرفاع/دولة البحرين.

**مصطلحات الدراسة :**

- الصلابة العقليّة: هي سمة ضرورية للنجاح في الأنشطة الرياضيّة التي تحمل جميع أنواع الظروف الإيجابيّة أو السلبيّة من أجل تحقيق النجاح، والتغلب على المواقف السلبيّة بسرعة والتكيف بسرعة مع الظروف التي يتطلّبها الأداء. وتتسم بالقدرة على الأداء تحت الضغط أثناء المنافسة، وقد تم التأكيد على أنها إحدى الصفات المطلوبة للنجاح لدى الرياضيين النخبة. (Taştan,2021). ويعرف إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها اللاعبون بعد استجابتهم لمقياس الصلابة العقلية ذي الأبعاد الأربعة: التحكم، والالتزام، والتحدي، والثقة.
- التحكّم: هو قدرة الرياضي على إدارة وتنظيم مشاعره واستجاباته الانفعالية بشكل مناسب يتناسب مع الموقف خلال التدريبات والمواقف التنافسية الصعبة. (إجرائي)
- الالتزام: هو قدرة الرياضي على المثابرة وبذل الجهد في التدريب والمنافسة، مع الشعور بالانتماء لفريقه أو رياضته. والسعي لتحقيق أهدافه رغم الصعوبات والتحديات.
- التحدي: هو قدرة الرياضي على النظر إلى المواقف الصعبة ليس كتهديد، بل كفرص للنمو والتعلم والتطور. ويتضمن التحدي رغبة اللاعب في التخلي عن منطقة الراحة، والسعي لتحقيق أهدافه، ومواجهة الصعوبات التي يمكن أن تواجهه.
- الثقة بالنفس: اعتقاد الرياضي في قدرته على النجاح في أداء مهارة معينة، أداء الواجبات الرياضية المطلوبة منه، والتفوق في موقف تنافسي محدد، وهي سمة شخصية رياضية مستقرة نسبيًا. (إجرائي).

**إجراءات الدراسة :**

**منهج الدراسة :**

استخدمت الدراسة المنهج الوصفي لملائمته وأهداف هذه الدراسة.

**مجتمع الدراسة :**

تكون مجتمع الدراسة من جميع لاعبي الكرة الطائرة المشاركين في بطولة غرب آسيا الأولى للرجال التي أقيمت في البحرين بتاريخ (17–2025/7/27)، وبلغ عددهم (144) لاعباً، مثّلوا (8) منتخبات وطنية.

**عيّنة الدراسة :**

تكوّنت عيّنة الدراسة من (46) مشاركاً في بطولة غرب آسيا الأولى للرجال، وبلغت نسبة العيّنة (32%) من مجتمع الدراسة، مثّلت (8) منتخبات وطنية شاركت في البطولة، حيث تم استبعاد استجابة لاعبين اثنين من المنتخب القطري بسبب عدم تكلم النسبة الأكبر منهم اللغة العربية، ويوضّح الجدول رقم (1) توزيع أفراد عيّنة الدراسة تبعاً للمتغيّرات الشخصيّة.

**الجدول رقم (1)**

**توزيع أفراد عيّنة الدراسة تبعاً لمتغيّرات (العمر، العمر التدريبي، مركز اللعب)**

| المتغيّر | المستوى | العدد | النسبة المئوية |
|---|---|---|---|
| العمر | أقل من 18 سنة | 14 | 30.4 |
| | 18–22 سنة | 12 | 26.1 |
| | 23–25 سنة | 8 | 17.4 |
| | أكبر من 25 سنة | 12 | 26.1 |
| | **المجموع** | 46 | 100.0 |
| العمر التدريبي | أقل من 5 سنوات | 13 | 28.3 |
| | 5–10 سنوات | 17 | 37.0 |
| | أكثر من 10 سنوات | 16 | 34.7 |
| | **المجموع** | 46 | 100.0 |
| مركز اللعب | سنتر بلوك | 10 | 21.7 |
| | ضارب | 19 | 41.3 |
| | ليبرو | 9 | 19.6 |
| | معد | 8 | 17.4 |
| | **المجموع** | 46 | 100.0 |

يظهر من الجدول رقم (1) ما يلي:

1. بلغت أعلى نسبة مئوية لتوزيع أفراد عينة الدراسة تبعاً لمتغير العمر (30.4%) للفئة العمرية (أقل من 18 سنة)، بينما بلغت أدنى نسبة مئوية (17.4%) للفئة العمرية (23–25 سنة).
2. بلغت أعلى نسبة مئوية لتوزيع أفراد عينة الدراسة تبعاً لمتغير العمر التدريبي (37.0%) للفئة العمرية (5–10 سنوات)، بينما بلغت أدنى نسبة مئوية (28.3%) للفئة العمرية (أقل من 5 سنوات).

3. بلغت أعلى نسبة مئوية لتوزيع أفراد عينة الدراسة تبعاً لمتغير مركز اللعب (41.3%) لمركز اللعب (ضارب)، بينما بلغت أدنى نسبة مئوية (17.4%) لمركز اللعب (معد).

**أداة الدراسة :**

قام الباحث بالرجوع إلى الأدب النظري والدراسات السابقة لتعرف أداة الدراسة المناسبة مثل: دراسة (القدومي وآخرون، 2020)، ودراسة حافظ (2010)، ودراسة (Taştan,2021)، ودراسة (Sofyan & Nurjaya,2024).

اختبار الصلابة العقلية ( Mental Toughness Questionnaire 48).

اختبار الصلابة العقلية للرياضيين (MTQ48) يتكون من (48) فقرة تقيس الأبعاد الأربعة الرئيسية للصلابة العقلية :التحكم(Control) ، الالتزام(Commitment) ، التحدي(Challenge) ، والثقة .(Confidence) كل بعد يحتوي على 12 فقرة هي النصوص الكاملة للفقرات، وهو أداة سيكو مترية طوّرها (Clough, Earle & Sewell, 2002) بهدف قياس مستوى الصلابة العقلية عند الأفراد، خاصة في مجالات الرياضة، والتعليم، والإدارة. ويعد هذا المقياس من أكثر المقاييس استخدامًا في البحوث التطبيقية والرياضية لارتباطه بالأداء والتحمل النفسي.

**الخصائص السيكومترية لمقياس الدراسة :**

اعتمدت الدراسة على تدريج ليكرت الخماسي، حيث تم تخصص درجة واحدة للإجابة (غير موافق بشدة)، ودرجان للإجابة (غير موافق)، وثلاثة درجات للإجابة (محايد)، وتم تخصيص أربع درجات للإجابة (موافق)، وخمسة درجات للإجابة (موافق بشدة)، وتمّ معالجة تدريج ليكرت وفقاً للمعادلة الآتية (Subedi,2016):

طول الفئة = (الحد الأعلى للبديل– الحد الأدنى للبديل) / عدد المستويات = (5–1) /3= 1.33

وبالتالي يمكن تقسم المتوسطات الحسابية على النحو الآتي:

- **الفئة الأولى:** إذا تراوحت المتوسطات الحسابية ما بين (1–أقل 2.33)، مستوى الصلابة العقلية منخفض.
- **الفئة الثانية:** إذا تراوحت المتوسطات الحسابية ما بين (2.33–أقل من 3.66)، مستوى الصلابة العقلية متوسط.
- **الفئة الثالثة:** إذا تراوحت المتوسطات الحسابية ما بين (3.66–5.00)، مستوى الصلابة العقلية مرتفع.

**صدق البناء الداخلي :**

تم التأكد من صدق البناء من خلال حساب معاملات الارتباط بين كل فقرة من الفقرات مع المجال الذي تنتمي إليه، وارتباط الفقرات مع المقياس ككل، والجدول رقم (2) يوضّح ذلك.

**الجدول رقم (2)**

**معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات مع المجال الذي تنتمي إليه والمقياس ككل**

| التحكم | | | الالتزام | | |
|---|---|---|---|---|---|
| معامل الارتباط | | | معامل الارتباط | | |
| المجال ككل | المقياس ككل | | المجال ككل | المقياس ككل | |
| 0.419* | 0.348* | 1 | 0.820** | 0.763** | 1 |
| 0.725** | 0.672** | 2 | 0.796** | 0.761** | 2 |
| 0.554** | 0.510** | 3 | 0.922** | 0.875** | 3 |
| 0.663** | 0.542** | 4 | 0.876** | 0.834** | 4 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 5 | 0.744** | 0.659** | 5 | 0.806** | 0.721** |
| 6 | 0.717** | 0.564** | 6 | 0.797** | 0.746** |
| 7 | 0.787** | 0.645** | 7 | 0.881** | 0.832** |
| 8 | 0.845** | 0.778** | 8 | 0.860** | 0.817** |
| 9 | 0.817** | 0.706** | 9 | 0.882** | 0.885** |
| 10 | 0.845** | 0.792** | 10 | 0.749** | 0.701** |
| 11 | 0.835** | 0.818** | 11 | 0.792** | 0.784** |
| 12 | 0.737** | 0.673** | 12 | 0.874** | 0.811** |

| | التحدي | | | الثقة | |
|---|---|---|---|---|---|
| | معامل الارتباط | | | معامل الارتباط | |
| | المجال ككل | المقياس ككل | | المجال ككل | المقياس ككل |
| 1 | 0.779** | 0.695** | 1 | 0.750** | 0.768** |
| 2 | 0.760** | 0.768** | 2 | 0.828** | 0.784** |
| 3 | 0.697** | 0.595** | 3 | 0.725** | 0.654** |
| 4 | 0.829** | 0.722** | 4 | 0.803** | 0.794** |
| 5 | 0.864** | 0.890** | 5 | 0.791** | 0.829** |
| 6 | 0.801** | 0.746** | 6 | 0.830** | 0.716** |
| 7 | 0.820** | 0.752** | 7 | 0.922** | 0.846** |
| 8 | 0.580** | 0.496* | 8 | 0.889** | 0.819** |
| 9 | 0.842** | 0.767** | 9 | 0.888** | 0.784** |
| 10 | 0.801** | 0.682** | 10 | 0.779** | 0.682** |
| 11 | 0.637** | 0.534** | 11 | 0.939** | 0.860** |
| 12 | 0.599** | 0.573** | 12 | 0.803** | 0.714** |

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

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

أظهرت النتائج الموضّحة في الجدول (2) أنّ جميع معاملات الارتباط بين فقرات أداة الدراسة والمجال الذي تنتمي إليه والمقياس ككل كانت دالة إحصائيّاً ولذلك لم يتم حذف أي من هذه الفقرات.

**ثبات الأداة :**

تم التحقق من ثبات الاتساق الداخلي للأداة من خلال استخدام معادلة ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha) وذلك على مجالات أداة الدراسة والمقياس ككل، والجدول رقم (3) يوضّح النتائج.

**جدول رقم (3)**

**معاملات الثبات ألفا كرونباخ لمجالات الدراسة والمقياس ككل**

| المجال | الثبات بطريقة ألفا كرونباخ |
|---|---|
| التحكم | 0.899 |
| الالتزام | 0.960 |
| التحدي | 0.923 |
| الثقة | 0.957 |
| **مقياس الصلابة العقلية ككل** | 0.977 |

يظهر من الجدول رقم (3) أنّ معاملات الثبات بطريقة كرونباخ ألفا لمجالات الدراسة (0.899–0.960) وبلغت قيمة كرونباخ ألفا للمقياس ككل (0.977)، وهي قيم مرتفعة ومقبولة إحصائيّاً حيث أشارت الدراسات إلى أنّ معاملات الثبات التي تكون (0.70) فما فوق هي معاملات مقبولة.

**إجراءات الدراسة :**

- التواصل مع اللجنة المنظمة للبطولة من خلال الاتحاد الأردني للكرة الطائرة ورئيس الوفد الأردني المشارك من أجل السماح بإجراء الدراسة.
- إعداد وتجهيز أداة الدراسة على موقع (google Forms) بصورتها النهائية.
- تضمّنت أداة الدراسة اسم الدولة، العمر، العمر التدريبي، ومركز اللعب دون ذكر اسم اللاعب.
- تم تجهيز الرابط وإرساله إلى اللاعبين عن طريق وسائل التواصل الاجتماعي.

**التجربة المسبقة :**

قبل نشر الاستبانة، تم إجراء اختبار أولي:(Pilot Testing) ، وتم توزيع الاستبانة إلكترونياً على (5) لاعبين من خارج العيّنة لكي يجيبوا عليها للتأكد من:

- وضوح الأسئلة وعدم وجود أخطاء.
- سهولة التنقل بين الأسئلة.
- صحة الخيارات والروابط.
- وضوح التعليمات.

**الأساليب الإحصائية :**

تمت المعالجات الإحصائية للبيانات في هذه الدراسة باستخدام الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، وذلك على النحو الآتي:

- المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لتقديرات أفراد عينة الدراسة عن مجالات أداة الدراسة وفقراتها.
- تحليل التباين الحادي (ANOVA) على مجالات أداة الدراسة والمقياس ككل تبعاً لمتغيرات (العمر، العمر التدريبي، مركز اللعب).

**عرض النتائج ومناقشتها :**

**نتائج الدراسة :**

يتضمن هذا الجزء نتائج الدراسة التي هدفت للتعرف على مستوى الصلابة العقلية لدى لاعبي الكرة الطائرة المشاركين في بطولة غرب آسيا الأولى للرجال، والكشف عن الفروق في الصلابة العقلية التي تعزى إلى العمر والعمر التدريبي ومركز اللعب وتم عرض نتائج الدراسة وفقاً لما تناولته من أسئلة.

- **أولاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الأول:** ما مستوى الصلابة العقلية لدى لاعبي الكرة الطائرة المشاركين في بطولة غرب آسيا الأولى للرجال؟

تمت الإجابة عن السؤال الأول من خلال استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات أفراد عيّنة الدراسة عن مجالات مقياس الصلابة العقلية وللدرجة الكلية للمقياس، والجدول رقم (4) يبيّن ذلك.

**جدول (4)**

**المتوسطات الحسابيّة والانحرافات المعياريّة لتقديرات أفراد عيّنة الدراسة عن مجالات مقياس الصلابة العقليّة مرتبة تنازلياً وفقاً للمتوسط الحسابي**

| الرقم | المجال | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الرتبة | مستوى التقييم |
|---|---|---|---|---|---|
| 4 | الثقة | 4.35 | 0.46 | 1 | مرتفع |
| 2 | الالتزام | 4.32 | 0.45 | 2 | مرتفع |
| 3 | التحدي | 4.30 | 0.41 | 3 | مرتفع |
| 1 | التحكم | 4.20 | 0.47 | 4 | مرتفع |
| **مقياس الصلابة العقلية ككل** | | 4.29 | 0.41 | | مرتفع |

يظهر من الجدول رقم (4) أنّ هناك مستوى مرتفعاً من الصلابة العقلية لدى لاعبي الكرة الطائرة المشاركين في بطولة غرب آسيا الأولى للرجال؛ إذ بلغ المتوسط الحسابي لمقياس الصلابة العقلية ككل (4.29) بمستوى تقييم مرتفع، كما يظهر من الجدول رقم (4) أنّ المتوسطات الحسابية لمجالات المقياس تراوحت ما بين (4.20–4.35) بمستوى تقييم مرتفع لجميع المجالات، وحصل على المرتبة الأولى مجال "الثقة" بمتوسط حسابي (4.35)، وحصل على المرتبة الثانية مجال "الالتزام" بمتوسط حسابي (4.32)، وجاء بالمرتبة الثالثة مجال "التحدي" بمتوسط حسابي (4.30)، وأخيراً جاء بالمرتبة الرابعة مجال " التحكّم " بمتوسط حسابي (4.20).

ويرى الباحث أنّ لعبة الكرة الطائرة تتطلب من اللاعبين التمتع بسمات نفسية وعقلية كثيرة ومنها الصلابة العقلية، بسبب طبيعة اللعبة واعتمادها على سرعة الاستجابة الملائمة والحضور الذهني سواء هجومياً أو دفاعياً طوال فترات المنافسة. وهو ما أشار إليه زغلول والسيد (2001) بأنّ ما يميز لعبة الكرة الطائرة عن غيرها من الألعاب الأخرى، اعتمادها على القدرات العقلية والمهارات النفسية بقدر ما تعتمد على القدرات المهارية والبدنية، وأنّ جلّ تحركات ومهارات لاعب الكرة الطائرة تتطلب منه أن يوفق بين جهازه العصبي العضلي، وأن يحلل مواقف اللعب.

كما يجدر الإشارة إلى أنّ جميع مجالات الصلابة العقلية جاءت مرتفعة، ولوحظ أنّ متغيرات الثقة بالنفس والالتزام كانا الأكثر اسهاماً في تميز لاعبي المنتخبات الوطنية بالصلابة العقلية من وجهة نظرهم، وأنّ متغيري التحكم والتحدي لهما دورٌ مهمٌ في التنبؤ بمناخ أداء لاعبي الكرة الطائرة النخبة أيضاً والحفاظ على صلابتهم العقلية. وهو ما نوّه إليه غوسياردي وآخرون (Gucciardi et al., 2009) أنّ الصلابة العقلية تمثل حجر الزاوية في الأداء المميز في الرياضات التنافسية عالية الضغط، مثل رياضة الكرة الطائرة بسبب طبيعتها الفريدة؛ حيث تتسم بالسرعة، والتتابع السريع والمستمر للنقاط، والتأثير المباشر والحاسم للأخطاء، مما يخلق بيئة نفسية فريدة تتطلب أكثر من مجرد مهارة بدنية؛ فهي تطلب مرونة وقوة ذهنية استثنائية. إنّ الصلابة العقلية للاعب تمكنه من الحفاظ على التركيز، تنظيم الانفعالات، والاستمرار في الأداء بمستوى عالٍ تحت وطأة الضغوط.

ولمعرفة مستوى الصلابة العقلية لدى لاعبي الكرة الطائرة المشاركين في بطولة غرب آسيا الأولى للرجال بشكل تفصيلي تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات أفراد عيّنة الدراسة عن فقرات كل مجال من مجالات مقياس الصلابة العقلية بشكل منفصل، وفيما يلي عرض النتائج:

- **المجال الأول: التحكّم.**

**جدول رقم (5)**

**المتوسطات الحسابية والانحرافات المعياريّة لفقرات مجال "التحكم" مرتبة تنازلياً وفقاً للمتوسط الحسابي**

| الرقم | العبارة | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الرتبة | مستوى التقييم |
|---|---|---|---|---|---|
| 4 | أستطيع البقاء هادئًا تحت الضغط. | 4.30 | 0.59 | 1 | مرتفع |
| 9 | أشعر بأنني أتحكم في قراراتي. | 4.29 | 0.55 | 2 | مرتفع |
| 2 | أستطيع التحكم في مشاعري حتى في المواقف الصعبة. | 4.27 | 0.53 | 3 | مرتفع |
| 8 | أستطيع البقاء مرنًا في المواقف الصعبة. | 4.26 | 0.61 | 4 | مرتفع |
| 6 | أستطيع التحكم في انفعالاتي عندما تكون الأمور صعبة. | 4.24 | 0.57 | 5 | مرتفع |
| 11 | أشعر بأنني قادر على إدارة الضغوط بشكل جيد. | 4.24 | 0.60 | 5 | مرتفع |
| 12 | أستطيع البقاء متحكمًا في نفسي حتى في المواقف غير المتوقعة. | 4.24 | 0.67 | 5 | مرتفع |
| 10 | أستطيع التحكم في توتري أثناء المنافسة. | 4.22 | 0.59 | 8 | مرتفع |
| 1 | أشعر بأنني أتحكم في حياتي. | 4.15 | 0.92 | 9 | مرتفع |
| 5 | أشعر بأنني أتحكم في مصيري. | 4.11 | 0.85 | 10 | مرتفع |
| 7 | أشعر بأنني قادر على تغيير الأشياء التي لا تعجبني. | 4.07 | 0.77 | 11 | مرتفع |
| 3 | أشعر بأنني قادر على التأثير في الأحداث من حولي. | 4.04 | 0.82 | 12 | مرتفع |
| **مجال "التحكم" ككل** | | 4.20 | 0.47 | | مرتفع |

يظهر من الجدول (5) أنّ المتوسطات الحسابية لفقرات مجال "التحكم" تراوحت ما بين (4.04–4.30)، كان أعلاها للفقرة رقم (4) والتي تنص على " أستطيع البقاء هادئًا تحت الضغط "، وبالمرتبة الأخيرة جاءت الفقرة رقم (3) والتي تنص على " أشعر بأنني قادر على التأثير في الأحداث من حولي "، وبلغ المتوسط الحسابي للمجال ككل (4.20) بدرجة تقييم مرتفع.

بالنظر إلى نتائج مجال التحكم يُستدل أن لاعبي الكرة الطائرة المشاركين في الدراسة كانوا قادرين على التحكم بانفعالاتهم بشكل جيد، مما يشير إلى قدرة اللاعب على التحكم في إدارة مشاعره وأفكاره أثناء المنافسة. وأن الرياضيين ذوي التحكم العالي قادرون على التعامل مع الضغوط والأخطاء بشكل هادئ، واستعادة تركيزهم بسرعة، مما يعزز الأداء المستقر. ومما يعزز هذا الرأي حصول الفقرة (4) والتي تنص على " أستطيع البقاء هادئًا تحت الضغط " على أعلى تقييم، وهذا يتفق مع (Gucciardi et al, 2009) بأنّ إدارة الغضب أو الإحباط بعد الأخطاء الفردية أو القرارات التحكيمية يساعد اللاعب في المحافظة على الأداء الجيد، أو الاحتفاظ بالهدوء بعد إحراز الفريق المنافس نقاط متتالية وعدم التأثر بذلك. كما ويشير (Mahoney et al, 2014) إلى قدرة اللاعب على إدارة مشاعره وتنظيم استجابته العاطفية، خاصة في مواجهة الإجهاد أو سوء الحظ، حيث إنّ اللاعب الذي يتحكّم في انفعالاته يشعر بأنّه مسيطر على بيئته ومصيره، وهذا يشمل التحكم في القلق والغضب والإثارة المفرطة، ويستخدم اللاعبون تقنيات مثل التنفس العميق، والتحدث الذاتي الإيجابي، واستخدام طقوس روتينية لاستعادة السيطرة العاطفية والتي تساعدهم في التحكم بالانفعال، وعدم اتخاذ قرارات سيئة تحت وطأة العاطفة.

- **المجال الثاني: الالتزام.**

**جدول رقم (6)**

**المتوسطات الحسابية والانحرافات المعياريّة لفقرات مجال "الالتزام" وفقاً للمتوسط الحسابي مرتبة تنازليّاً**

| الرقم | العبارة | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الرتبة | مستوى التقييم |
|---|---|---|---|---|---|
| 6 | أستطيع المثابرة في تحقيق أهدافي رغم الصعوبات. | 4.41 | 0.50 | 1 | مرتفع |
| 4 | أبقى ملتزمًا بمهامي حتى النهاية. | 4.36 | 0.53 | 2 | مرتفع |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 8 | لا أتخلى عن أهدافي بسهولة. | 4.35 | 0.53 | 3 | مرتفع |
| 1 | ألتزم بتحقيق أهدافي حتى عندما تكون الأمور صعبة. | 4.33 | 0.56 | 4 | مرتفع |
| 9 | أستمر في العمل بجد حتى عندما أشعر بالإرهاق. | 4.32 | 0.47 | 5 | مرتفع |
| 2 | لا أستسلم بسهولة عندما أواجه عقبات. | 4.31 | 0.59 | 6 | مرتفع |
| 3 | أستمر في العمل نحو أهدافي حتى عندما أشعر بالتعب. | 4.30 | 0.51 | 7 | مرتفع |
| 7 | أبقى ملتزمًا بخططي حتى عندما تكون التحديات كبيرة. | 4.30 | 0.51 | 7 | مرتفع |
| 11 | لا أستسلم بسهولة عندما أواجه فشلًا مؤقتًا. | 4.30 | 0.55 | 7 | مرتفع |
| 12 | أستطيع البقاء ملتزمًا بأهدافي حتى في الظروف الصعبة. | 4.29 | 0.55 | 10 | مرتفع |
| 10 | أبقى ملتزمًا بمهامي حتى عندما تكون غير مريحة. | 4.28 | 0.58 | 11 | مرتفع |
| 5 | لا أتوقف عن المحاولة حتى عندما تكون النتائج غير مرضية. | 4.22 | 0.55 | 12 | مرتفع |
| **مجال "الالتزام" ككل** | | 4.32 | 0.45 | | مرتفع |

يظهر من الجدول (6) أنّ المتوسطات الحسابية لفقرات مجال " الالتزام " تراوحت ما بين (4.22-4.41)، كان أعلاها للفقرة رقم (6) والتي تنص على " أستطيع المثابرة في تحقيق أهدافي رغم الصعوبات "، وبالمرتبة الأخيرة جاءت الفقرة رقم (5) والتي تنصّ على " لا أتوقف عن المحاولة حتى عندما تكون النتائج غير مرضية"، وبلغ المتوسط الحسابي للمجال ككل (4.32) بدرجة تقييم مرتفع.

يعد الالتزام القوة الدافعة التي تجعل اللاعب يحافظ على الجهد والانضباط تجاه أهدافه كلاعب كرة طائرة مميز، أو خلال المنافسة، رغم الصعوبات، والملل، والإرهاق، أو الإغراءات. حيث إنّ لعبة الكرة الطائرة، والتي تتطلب تدريبات مكثفة ومتكررة لإتقان المهارات الحركية المعقدة تتطلب من اللاعب الالتزام والانضباط في التدريبات كما المنافسات. هذا بالإضافة إلى وضع اللاعب مصلحة الفريق فوق مصلحته الشخصية من خلال التزامه بمهامه حتى عندما تكون غير مريحة (الفقرة 10)، حيث يشير (cook, et al, 2014) إنّ اللاعب يسعى باستمرار لتحقيق أفضل ما لديه لتحقيق معايير عالية، ويلتزم بالتميّز في الأداء وتحقيق النجاح، ممّا يدفعه لتمييز نفسه عن المنافسين. علاوة على ذلك، يملك اللاعبون ذوو الالتزام العالي قدرة أكبر على تحمل الضغوط النفسية والمنافسات الشديدة، لأنهم يركزون على أهدافهم ويعتبرون التحديات جزءًا من المنافسة (Gucciardi et al, 2015) .

ويعدّ الالتزام الجسر بين تحديد الأهداف وتحقيقها. ففي الكرة الطائرة، يتجلى الالتزام في القدرة على الاستمرار في بذل الجهد والانضباط خلال فترات الركود، الملل، الإرهاق، أو عندما تكون النتائج غير فورية. هذا البعد مرتبط بـ "المثابرة" في نموذج الصلابة العقلية ("Cs"4) الذي وضعه كلاو (Clough et al, 2002)، كما أشاروا إلى أنّ التدريب على الكرة الطائرة يتطلب ساعات من التكرار والممارسة المتعمدة وصقل المهارات الحركية المعقدة، فقط اللاعب الملتزم يكون قادراً للحفاظ على الحافز الداخلي، والالتزام بخطة التدريب، والعناية بنفسه خارج أوقات التدريب الرسمية، رغم كل الصعوبات والتضحيات (Clough et al, 2002).

- **المجال الثالث: التحدي.**

**جدول رقم (7)**

**المتوسطات الحسابيّة والانحرافات المعياريّة لفقرات مجال "التحدي" وفقاً للمتوسط الحسابي مرتبة تنازليّاً**

| الرقم | العبارة | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الرتبة | مستوى التقييم |
|---|---|---|---|---|---|
| 7 | أرى العقبات كفرص لتعلم أشياء جديدة. | 4.42 | 0.54 | 1 | مرتفع |
| 12 | أعتقد أن التحديات تجعلني أكثر استعدادًا للمستقبل. | 4.41 | 0.54 | 2 | مرتفع |
| 1 | أرى التحديات كفرص للتطور. | 4.40 | 0.54 | 3 | مرتفع |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 4 | أرى الضغوط كفرص لتحسين نفسي. | 4.39 | 0.54 | 4 | مرتفع |
| 5 | أستمتع بتجربة أشياء جديدة، حتى لو كانت صعبة. | 4.38 | 0.49 | 5 | مرتفع |
| 2 | أستمتع بالتعامل مع المواقف الصعبة. | 4.37 | 0.53 | 6 | مرتفع |
| 9 | أعتقد أن التحديات تجعلني أكثر مرونة. | 4.36 | 0.53 | 7 | مرتفع |
| 11 | أستمتع بالتعامل مع المشكلات المعقدة. | 4.35 | 0.53 | 8 | مرتفع |
| 3 | أعتقد أن التحديات تجعلني أقوى. | 4.33 | 0.60 | 9 | مرتفع |
| 8 | أستمتع بالتعامل مع المواقف غير المتوقعة. | 4.30 | 0.55 | 10 | مرتفع |
| 6 | أعتقد أن التحديات تساعدني على النمو. | 4.27 | 0.65 | 11 | مرتفع |
| 10 | أرى الضغوط كجزء طبيعي من الحياة. | 4.26 | 0.61 | 12 | مرتفع |
| **مجال "التحدي" ككل** | | 4.35 | 0.46 | | مرتفع |

يظهر من الجدول (7) أنّ المتوسطات الحسابية لفقرات مجال " التحدي " تراوحت ما بين (4.26–4.42)، كان أعلاها للفقرة رقم (7) والتي تنصّ على " أرى العقبات كفرص لتعلم أشياء جديدة "، وبالمرتبة الأخيرة جاءت الفقرة رقم (10) والتي تنصّ على " أرى الضغوط كجزء طبيعي من الحياة "، وبلغ المتوسط الحسابي للمجال ككل (4.35) بدرجة تقييم مرتفع.

يتمحور هذا المجال حول الإدراك، فاللاعبون ذوو الصلابة العالية لا ينظرون إلى المواقف الصعبة (مثل خصم قوي، تأخر في النتيجة، إصابة) على أنّها تهديدات، بل كفرص للتغلب عليها وتساعده على النمو. هذا الموقف المعرفي متجذر في نظرية "عقلية النمو (Growth Mindset) "التي أرساها عمل كارول دويك الرائد(Dweck, 2006) ، حيث يُنظر إلى القدرات على أنّها قابلة للتطوير من خلال بذل الجهد والتعلم، وليست ثابتة.

ويرى الباحث أن لاعبي الكرة الطائرة في المنتخبات المشاركة في البطولة معتادون على التعرض للمواقف الصعبة خلال اللعب، ويتعرضون لتحديات وعقبات في المنافسة تتطلب منهم التعامل معها، وتجربة طرق جديدة للتغلب عليها مما يعزز الصلابة العقلية لديهم. حيث أشار (Maddi, 2006) إلى أنّ الرياضيين الذين يمتلكون القدرة على التحدي يتعاملون مع المواقف غير المتوقعة في المنافسات الشديدة بطريقة إيجابية، ويظهرون مرونة عقلية عالية تمكنهم من التكيف بسرعة مع المواقف الجديدة، وأنّ اللاعب الذي يرى كل مباراة كفرصة لتحسين مستواه لديه القدرة على الأداء العالي حتى في الظروف الضاغطة.

ويميل لاعبو الكرة الطائرة الذين يتمتعون بهذا البعد إلى اعتبار الضغوط والعقبات فرصًا للتطور وليس تهديداً لذواتهم أو لأدائهم. علميًا، هذا مرتبط بـ "عقلية النمو" (Growth Mindset) كما حددتها دويك (Dwick, 2006)؛ فبدلاً من تفسير الصعوبة على أنّها دليل على عدم الكفاءة، يعتبرونها فرصة. ويُظهر اللاعبون فضولًا تكتيكيًا لمحاولة كشف تكتيكات لعب الخصم، أو عندما يتلقوا ملاحظات صعبة بعد الهزيمة لتحسين أدائهم في المستقبل. إنهم لا يخشون الفشل لأنّه جزء من عملية تحسين مستوى الأداء والتطور.

- **المجال الرابع: الثقة.**

**جدول رقم (8)**

**المتوسطات الحسابيّة والانحرافات المعياريّة لفقرات مجال " الثقة " وفقاً للمتوسط الحسابي مرتبة تنازليّاً**

| الرقم | العبارة | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الرتبة | مستوى التقييم |
|---|---|---|---|---|---|
| 7 | أنا واثق من قدرتي على التعامل مع التحديات. | 4.41 | 0.54 | 1 | مرتفع |
| 12 | أشعر بالثقة في قدرتي على التعامل مع الضغوط. | 4.40 | 0.54 | 2 | مرتفع |
| 1 | أنا واثق من قدرتي على تحقيق النجاح. | 4.39 | 0.54 | 3 | مرتفع |
| 4 | أشعر بالثقة في قدراتي حتى في المواقف الصعبة. | 4.39 | 0.54 | 3 | مرتفع |
| 5 | أنا واثق من أنني أستطيع تحقيق أهدافي. | 4.39 | 0.49 | 3 | مرتفع |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 2 | أشعر بالثقة عند التفاعل مع الآخرين. | 4.37 | 0.53 | 6 | مرتفع |
| 9 | أنا واثق من أنني أستطيع التغلب على العقبات. | 4.37 | 0.53 | 6 | مرتفع |
| 11 | أنا واثق من قدرتي على تحقيق النتائج المطلوبة. | 4.35 | 0.53 | 7 | مرتفع |
| 3 | أنا واثق من قدرتي على التأثير في الآخرين. | 4.33 | 0.60 | 8 | مرتفع |
| 8 | أشعر بالثقة في قدرتي على اتخاذ القرارات الصحيحة. | 4.30 | 0.55 | 9 | مرتفع |
| 6 | أشعر بالثقة عند التحدث أمام الجمهور. | 4.26 | 0.65 | 10 | مرتفع |
| 10 | أشعر بالثقة في قدرتي على إقناع الآخرين. | 4.25 | 0.61 | 11 | مرتفع |
| **مجال " الثقة " ككل** | | 4.35 | 0.46 | | مرتفع |

يظهر من الجدول (8) أنّ المتوسطات الحسابية لعبارات مجال " الثقة " تراوحت ما بين (4.25–4.41)، كان أعلاها للفقرة رقم (7) والتي تنص على " أنا واثق من قدرتي على التعامل مع التحديات "، وبالمرتبة الأخيرة جاءت الفقرة رقم (10) والتي تنص على " أشعر بالثقة في قدرتي على إقناع الآخرين "، وبلغ المتوسط الحسابي للمجال ككل (4.35) بدرجة تقييم مرتفع.

إنّ طبيعة لعبة الكرة الطائرة تتطلب من اللاعب التمتع بثقة كبيرة، حيث إنّ اللاعب مطالب بالنجاح في مهامه المتعددة سواء في الهجوم أو الدفاع، والتصرف في المواقف التي يتعرض لها خلال المنافسة، خصوصاً في المواقف الحاسمة، وممّا يؤكّد ذلك حصول الفقرة (7) على أعلى تقييم والتي تنص على" أنا واثق من قدرتي على التعامل مع التحديات "، وهو ما نوّه إليه كل من (Clough & Strycharczyk, 2012) أنّ الرياضيين ذوي الصلابة العقلية العالية يتميزون بثقة عالية بالنفس، مما يزيد من احتمال اتخاذ القرارات الصحيحة تحت الضغط. وأن الثقة بالنفس لها علاقة بالقدرة على الاعتقاد بقدرات الذات وإمكانية النجاح في المهام الرياضية، وهي عنصر رئيس في الأداء العالي.

وحسب (Bandura, 1997) يعد بعد الثقة بالنفس أو ما يعرف في الأدبيات النفسية بـ "كفاءة الذات–Self) " (Efficacy، العمود الفقري للأداء الهجومي والحاسم في منافسات الكرة الطائرة. حيث يتميز اللاعب ذو الثقة بالقدرة على تنفيذ مهارة معينة بنجاح تحت ضغط المنافسة، وخصوصاً عندما تكون الهجمات سريعة والقرارات تتخذ في أجزاء من الثانية، حيث تسمح الثقة العالية للاعب بالوصول إلى "حالة التدفق (Flow State) "فيصبح الأداء تلقائياً وغير واعٍ. ومما يؤكد ذلك أن الفقرة (10) جاءت في المرتبة الأخيرة (مع إن تقييمها مرتفع)، والتي تنص على " أشعر بالثقة في قدرتي على إقناع الآخرين "، أي أن اللاعب يثق في كفاءته الذاتية ويعتمد على ذاته بغض النظر عن قدرته في إقناع الاخرين بالأداء المطلوب للنجاح خلال المنافسة.

– **ثانيًا: النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني:** هل توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha$=0.05) في مستوى الصلابة العقلية لدى لاعبي الكرة الطائرة المشاركين في بطولة غرب آسيا الأولى للرجال تبعاً لمتغيرات (العمر، والعمر التدريبي، ومركز اللعب)؟

تمت الإجابة عن هذا السؤال من خلال استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى الصلابة العقلية لدى لاعبي الكرة الطائرة المشاركين في بطولة غرب آسيا الأولى للرجال تبعاً لمتغيرات (العمر، العمر التدريبي، مركز اللعب)، وتطبيق تحليل التباين الأحادي (ANOVA)، وفيما يلي عرض النتائج:

يظهر من الجدول رقم (9) عدم وجود فروق دالة إحصائيّة عند مستوى الدلالة ($\alpha$=0.05) في مستوى الصلابة العقلية لدى لاعبي الكرة الطائرة المشاركين في بطولة غرب آسيا الأولى للرجال تبعاً لمتغير العمر، حيث كانت جميع قيم (F) لمجالات أداة الدراسة والمقياس ككل تبعاً لمتغير العمر غير دالة إحصائياً.

**الجدول رقم (9)**

**نتائج تطبيق تحليل التباين الأحادي (ANOVA) تبعاً لمتغير العمر**

| المجال | العمر | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | | مجموع المربعات | درجات الحرية | متوسط المربعات | F | الدلالة الإحصائية |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| التحكم | أقل من 18 | 4.24 | 0.41 | بين المجموعات | 0.075 | 3 | 0.025 | 0.106 | 0.956 |
| | 18–22 | 4.15 | 0.42 | داخل المجموعات | 9.934 | 42 | 0.237 | | |
| | 23–25 | 4.18 | 0.45 | المجموع | 10.009 | 45 | | | |
| | أكبر من 25 | 4.24 | 0.63 | | | | | | |
| الالتزام | أقل من 18 | 4.36 | 0.46 | بين المجموعات | 0.050 | 3 | 0.017 | 0.077 | 0.972 |
| | 18–22 | 4.27 | 0.39 | داخل المجموعات | 9.005 | 42 | 0.214 | | |
| | 23–25 | 4.30 | 0.42 | المجموع | 9.054 | 45 | | | |
| | أكبر من 25 | 4.32 | 0.55 | | | | | | |
| التحدي | أقل من 18 | 4.37 | 0.44 | بين المجموعات | 0.539 | 3 | 0.180 | 1.087 | 0.365 |
| | 18–22 | 4.16 | 0.23 | داخل المجموعات | 6.938 | 42 | 0.165 | | |
| | 23–25 | 4.22 | 0.42 | المجموع | 7.477 | 45 | | | |
| | أكبر من 25 | 4.42 | 0.49 | | | | | | |
| الثقة | أقل من 18 | 4.36 | 0.50 | بين المجموعات | 0.394 | 3 | 0.131 | 0.609 | 0.613 |
| | 18–22 | 4.28 | 0.39 | داخل المجموعات | 9.066 | 42 | 0.216 | | |
| | 23–25 | 4.24 | 0.39 | المجموع | 9.461 | 45 | | | |
| | أكبر من 25 | 4.49 | 0.53 | | | | | | |
| **مقياس الصلابة العقلية ككل** | أقل من 18 | 4.33 | 0.43 | بين المجموعات | 0.187 | 3 | 0.062 | 0.358 | 0.783 |
| | 18–22 | 4.22 | 0.34 | داخل المجموعات | 7.308 | 42 | 0.174 | | |
| | 23–25 | 4.23 | 0.41 | المجموع | 7.495 | 45 | | | |
| | أكبر من 25 | 4.37 | 0.48 | | | | | | |

يرى الباحث أنّ تمتّع جميع لاعبي الكرة الطائرة المشاركين في بطولة غرب آسيا الأولى للرجال بنفس الصلابة العقلية، وعدم وجود فروق بينهم تبعاً لمتغيّر العمر يعود إلى أنّ اللاعبين يمثلون نخبة لاعبي دولهم، وأنّ اللاعبين الأكبر سناً قد يتمتعون بصفات معيّنة مثل القدرة على التحكم بالانفعالات، والهدوء، والقدرة على التعامل مع المواقف الضاغطة بسبب خبراتهم المتراكمة، بينما يتمتع اللاعبون الأصغر سناً بالتحدي والطموح، والالتزام في التدريبات والمنافسات. كما يجدر الإشارة إلى أنّ بيئة التدريب والبرامج التدريبية المطبقة على اللاعبين تفرض مستوى معيّناً من الصلابة العقلية تتضمن جميع الفئات العمرية، ممّا يقلّص الفروق بين اللاعبين تبعاً للعمر. وبهذا الصدد يشير (Clough et al, 2002) الى أن العديد من الرياضيين يتدربون على مهارات التحكم النفسي، الالتزام، والثقة بالنفس منذ المراحل السنية المبكرة، مما يجعل اللاعبين يتمتعون بمستوى صلابة عقلية مستقراً نسبيّاً مع التقدم في العمر. كما وينوّه (Gucciardi et al, 2015) إلى أن الأبحاث تشير إلى أنّ الصلابة العقلية مرتبطة بالسمات الشخصية مثل الثقة بالنفس، التحكم بالانفعالات، الدافعية، وهي سمات تتسم بالثبات النسبي عبر العمر، وبالتالي لا يظهر فارق كبير بين اللاعبين الصغار والكبار.

كما تم الإشارة من قبل (Jones et al, 2007) إلى أنّه قد تكون الصلابة العقلية للاعبين الأصغر عمراً متأثرة بالحماس والطموح، بينما الأكبر سناً يتمتعون بالخبرة والانضباط، فتتعادل هذه المؤثرات لتجعل الفروق غير دالة إحصائياً.

كما يجب أن ننوّه إلى أنّ نتائج هذه الدراسة تعارضت مع ما أشار إليه (Sheard & Golby, 2006) بأنّ الدراسات تشير إلى أنّ العمر له دور واضح في تحسن الصلابة العقلية لدى اللاعبين، وأنّ اللاعبين الأكبر سنًا غالبًا ما يمتلكون صلابة عقلية أفضل بسبب تعرضهم لخبرات ومواقف تنافسية متعددة، ممّا يمنحهم القدرة على التعامل مع الضغوط والتحكم بالانفعالات واتخاذ القرارات تحت الضغط، وفهم ديناميكيات الفريق والمنافسة بشكل أفضل. ويتميّز اللاعبون الأكبر سنًا بصلابة عقليّة أكبر من الأصغر سنًا. ويجدر الإشارة إلى أنّه مع التقدم في السن، يكتسب الرياضيون مهارات نفسية مختلفة، ويصبحون أكثر نضجاً عقلياً وعاطفياً، ممّا قد يساهم في زيادة الصلابة العقلية.(Drees & Mack, 2012)

**الجدول رقم (10)**

**نتائج تطبيق تحليل التباين الأحادي (ANOVA) تبعاً لمتغير العمر التدريبي**

| المجال | العمر التدريبي | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | | مجموع المربعات | درجات الحرية | متوسط المربعات | F | الدلالة الإحصائية |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | أقل من 5 | 4.03 | 0.20 | بين المجموعات | 1.061 | 2 | 0.530 | 2.548 | 0.090 |
| التحكم | 5–10 | 4.15 | 0.33 | داخل المجموعات | 8.948 | 43 | 0.208 | | |
| | أكثر من 10 | 4.40 | 0.67 | المجموع | 10.009 | 45 | | | |
| | أقل من 5 | 4.05 | 0.13 | بين المجموعات | 1.492 | 2 | 0.746 | *4.242 | 0.021 |
| الالتزام | 5–10 | 4.34 | 0.43 | داخل المجموعات | 7.562 | 43 | 0.176 | | |
| | أكثر من 10 | 4.51 | 0.54 | المجموع | 9.054 | 45 | | | |
| | أقل من 5 | 4.06 | 0.09 | بين المجموعات | 1.547 | 2 | 0.774 | *5.611 | 0.007 |
| التحدي | 5–10 | 4.28 | 0.37 | داخل المجموعات | 5.930 | 43 | 0.138 | | |
| | أكثر من 10 | 4.52 | 0.50 | المجموع | 7.477 | 45 | | | |
| | أقل من 5 | 4.03 | 0.11 | بين المجموعات | 2.331 | 2 | 1.165 | *7.028 | 0.002 |
| الثقة | 5–10 | 4.38 | 0.41 | داخل المجموعات | 7.130 | 43 | 0.166 | | |
| | أكثر من 10 | 4.59 | 0.53 | المجموع | 9.461 | 45 | | | |
| **مقياس** | أقل من 5 | 4.04 | 0.09 | بين المجموعات | 1.542 | 2 | 0.771 | *5.571 | 0.007 |
| **الصلابة** | 5–10 | 4.29 | 0.36 | داخل المجموعات | 5.952 | 43 | 0.138 | | |
| **العقلية ككل** | أكثر من 10 | 4.51 | 0.51 | المجموع | 7.495 | 45 | | | |

يظهر من الجدول رقم (10) عدم وجود فروق دالة إحصائيّة عند مستوى الدلالة ($\alpha$=0.05) في مستوى التحكّم لدى لاعبي الكرة الطائرة المشاركين في بطولة غرب آسيا الأولى للرجال تبعاً لمتغير العمر التدريبي ، حيث بلغت قيمة (F) (2.548) لمجال التحكم تبعاً لمتغير العمر التدريبي وهي قيمة غير دالة إحصائياً، في حين بلغت قيم (F) لمجالات (الالتزام، التحدي، الثقة) ومقياس الصلابة العقليّة تبعاً العمر التدريبي (4.242، 5.611، 7.028، 5.571) على التوالي وهي قيم دالة إحصائياً، ولمعرفة مصادر هذه الفروق تم تطبيق طريقة شيفيه (Scheffe) للمقارنات البعدية، والجدول رقم (11) يوضّح ذلك.

يرى الباحث أنّه من البديهي أن يتمتع اللاعبون ذوو الخبرة الأعلى بالصلابة العقلية بشكل أكبر من الأقل عمراً، وأنّ اللاعبين الذين يتمتعون بالخبرة بشكل عام تعرضوا لمواقف ضاغطة متعددة، وأنّ تراكم خبرات الفوز والخسارة والتعرض لمواقف تنافسية يساعدهم على تعزيز الصلابة العقلية وتطويرها، ووفقاً ل Gucciardi et al (2015) فإنّ الدراسات أظهرت

أنّ اللاعبين ذوي الخبرة الكبيرة في المنافسات يحقّقون درجات أعلى في الصلابة العقلية مقارنة بالأصغر سناً. كما تشير الأدبيات إلى أنّ تراكم الخبرات والمباريات يزيد من الصلابة العقلية.(Jones et al., 2007)

على عكس المجالات السابقة، يظهر أنّ مستوى التحكّم لدى لاعبي الكرة الطائرة المشاركين في بطولة غرب آسيا الأولى للرجال لا يتغير كثيراً تبعاً للعمر التدريبي، ولا يعكس ارتباطاً كبيراً بالعمر التدريبي أسوة بباقي مجالات الصلابة العقلية، ممّا يشير إلى ارتباطه بالسمات الشخصية والاستقرار الانفعالي والذي عادةً ما يتميّز بالثبات النسبي، وممّا يعزّز هذا الرأي ما أورده Connaughton et al (2008) بأنّ القدرة على إدارة الانفعالات وضبط العواطف تعتبر مهارة مستقرة نسبياً وغير مرتبطة بالعمر التدريبي. وأنّ التحكم بالانفعالات قد يكون سمة شخصية أو يتأثر بعوامل بيئية/ثقافية أكثر من ارتباطه بعدد سنوات الممارسة، وهو ما يفسّر عدم وجود فروق واضحة بين اللاعبين تبعاً للعمر التدريبي في مجال التحكم. (Connaughton et al., 2008)

عموماً يعدّ العمر التدريبي أو مدة ممارسة الكرة الطائرة بشكل منظم مؤشرًا قويًا على مستوى الصلابة العقلية. وكلما زادت سنوات الخبرة، زادت قدرة اللاعب على مواجهة الضغوط والاستمرار في الالتزام. (Gucciardi et al., 2015)

**الجدول رقم (11)**

**نتائج تطبيق طريقة شيفيه (Scheffe) للمقارنات البعديّة على مجالات (الالتزام، التحدي، الثقة) ومقياس الصلابة العقليّة تبعاً العمر التدريبي**

| المجال | العمر التدريبيّ | المتوسط الحسابيّ | أقل من 5 | 5–10 | أكثر من 10 |
|---|---|---|---|---|---|
| الالتزام | أقل من 5 | 4.05 | | −0.29 | *−0.46 |
| | 5–10 | 4.34 | | | −0.17 |
| | أكثر من 10 | 4.51 | | | |
| التحدي | أقل من 5 | 4.06 | | −0.22 | *−0.46 |
| | 5–10 | 4.28 | | | −0.24 |
| | أكثر من 10 | 4.52 | | | |
| الثقة | أقل من 5 | 4.03 | | −0.35 | *−0.56 |
| | 5–10 | 4.38 | | | −0.21 |
| | أكثر من 10 | 4.59 | | | |
| **مقياس الصلابة العقلية ككل** | أقل من 5 | 4.04 | | −0.25 | *−0.47 |
| | 5–10 | 4.29 | | | −0.22 |
| | أكثر من 10 | 4.51 | | | |

* دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (α≥0.05).

يظهر من الجدول رقم (11) أنّ مصادر الفروق كانت بين الفئات العمريّة (أقل من 5 سنوات، أكثر من 10 سنوات) لصالح الفئة العمريّة (أكثر من 10 سنوات).

يرى الباحث أنّ الصلابة العقليّة سمة متغيّرة يمكن تطويرها وتحسينها عبر الخبرة والتدريب المُنظّم، واكتساب السلوك التنافسي الذي يساعد اللاعب في تحسين صلابته العقلية، وأنّها ليست صفة ثابتة أو فطرية حصراً لدى لاعبي الكرة الطائرة. اللاعبون ذوو العمر التدريبي الأكبر يتعاملون مع المواقف الصعبة كفرص للنمو والتطور، بينما اللاعبون الأقل خبرة قد ينظرون إليها كمصدر للضغط، ما يفسّر ارتفاع مستوى "التحدي" لدى ذوي الخبرة(Clough et al., 2002) .

إنّ العمر التدريبي الطويل يرسّخ عادات تحكم وروتين تدريبي ملتزم، حيث يصبح الالتزام سلوكاً مترسّخاً لدى اللاعبين الذين أمضوا سنوات في الرياضة، في حين لا يكون بنفس القوة لدى الأقل سناً(Gucciardi et al., 2015) .

**الجدول رقم (12)**

**نتائج تطبيق تحليل التباين الأحادي (ANOVA) تبعاً لمتغيّر مركز اللعب**

| المجال | مركز اللعب | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | | مجموع المربعات | درجات الحرية | متوسط المربعات | F | الدلالة الإحصائية |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| التحكّم | سنتر بلوك | 4.19 | 0.37 | بين المجموعات | 0.097 | 3 | 0.032 | 0.137 | 0.937 |
| | ضارب | 4.18 | 0.58 | داخل المجموعات | 9.912 | 42 | 0.236 | | |
| | ليبرو | 4.19 | 0.42 | المجموع | 10.009 | 45 | | | |
| | معد | 4.30 | 0.43 | | | | | | |
| الالتزام | سنتر بلوك | 4.31 | 0.42 | بين المجموعات | 0.223 | 3 | 0.074 | 0.353 | 0.787 |
| | ضارب | 4.29 | 0.49 | داخل المجموعات | 8.831 | 42 | 0.210 | | |
| | ليبرو | 4.24 | 0.36 | المجموع | 9.054 | 45 | | | |
| | معد | 4.46 | 0.51 | | | | | | |
| التحدي | سنتر بلوك | 4.18 | 0.43 | بين المجموعات | 0.406 | 3 | 0.135 | 0.805 | 0.498 |
| | ضارب | 4.32 | 0.41 | داخل المجموعات | 7.071 | 42 | 0.168 | | |
| | ليبرو | 4.26 | 0.32 | المجموع | 7.477 | 45 | | | |
| | معد | 4.47 | 0.47 | | | | | | |
| الثقة | سنتر بلوك | 4.23 | 0.53 | بين المجموعات | 0.316 | 3 | 0.105 | 0.484 | 0.695 |
| | ضارب | 4.36 | 0.45 | داخل المجموعات | 9.145 | 42 | 0.218 | | |
| | ليبرو | 4.35 | 0.39 | المجموع | 9.461 | 45 | | | |
| | معد | 4.50 | 0.51 | | | | | | |
| **مقياس الصلابة العقلية ككل** | سنتر بلوك | 4.23 | 0.41 | بين المجموعات | 0.210 | 3 | 0.070 | 0.403 | 0.751 |
| | ضارب | 4.29 | 0.43 | داخل المجموعات | 7.285 | 42 | 0.173 | | |
| | ليبرو | 4.26 | 0.35 | المجموع | 7.495 | 45 | | | |
| | معد | 4.43 | 0.46 | | | | | | |

يظهر من الجدول رقم (12) عدم وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha$=0.05) في مستوى الصلابة العقلية لدى لاعبي الكرة الطائرة المشاركين في بطولة غرب آسيا الأولى للرجال تبعاً لمتغير مركز اللعب، حيث كانت جميع قيم (F) لمجالات أداة الدراسة والمقياس ككل تبعاً لمتغير مركز اللعب غير دالة إحصائيّاً.

أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق دالة إحصائيّاً في الصلابة العقلية بين اللاعبين تبعاً لمراكز اللعب، وهو ما يشير إلى أن الصلابة العقلية لجميع اللاعبين في المنتخبات قد تُعدّ سمة مشتركة، بغض النظر عن مركز اللعب. ويمكن تفسير ذلك بأن جميع اللاعبين تم اختيارهم بناءً على امكانياتهم الرياضية ومن ضمنها الإمكانات النفسية والعقلية. هذا بالإضافة إلى أنّ طبيعة لعبة الكرة الطائرة كلعبة جماعيّة تجعل اللاعبين جميعاً يتعرّضون لنفس ضغوطات المنافسات ممّا يجعلهم يتعرّضون لنفس الخبرات التي تسمح لهم بتطوير صلابتهم العقليّة وبشكل جماعي.

وممّا يعزّز هذا الرأي دراسة (Weinberg & Gould, 2019) حيث أشارا إلى أنّ معظم الرياضيين يخضعون لنفس برامج التدريب العقلي بغض النظر عن مراكزهم في اللعب مما يقلل الفروق الفردية في مستويات الصلابة العقلية، كما ويرى (Gucciardi, 2017) أنّ طبيعة المنافسة في الألعاب الجماعية تخضع جميع اللاعبين لضغوط مشتركة مثل مواجهة الجماهير أو ضغوط الفوز والخسارة، مما يجعل اللاعبين يتعرضون لنفس الخبرات، والتي تؤدي إلى تقارب مستويات الصلابة العقلية.

ووفقاً ل (Jones et al,2007) أنّ التكامل بين المراكز في اللعب الجماعي يتطلّب من كل لاعب أن يكون مسؤولًا بدرجة ما عن أداء الفريق، ممّا يتطلب من الجميع امتلاك مستويات متشابهة من الالتزام، والتحكم، الثقة بالنفس، والتحدي.

إضافة إلى ذلك، فإنّ عمليات الانتقاء الرياضي في المستويات العليا تعتمد غالبًا على اختيار اللاعبين الذين يتحلون بالصلابة من الناحية العقلية، بغض النظر عن مراكزهم في اللعب، وهو ما يؤدّي إلى تشابه نسبي في مستوى الصلابة العقلية لدى جميع لاعبي الفريق (Nicholls et al., 2009).

وأخيرًا، ينظر بعض الباحثين إلى الصلابة العقليّة على أنّها سمة شخصية مستقرة نسبيًا أكثر من كونها مرتبطة بمركز اللعب، حيث ترتبط بالسمات الفردية كالثقة بالنفس والتحكم الانفعالي أكثر من الارتباط بمراكز اللعب للفريق ( Clough & Strycharczyk, 2012) . وبذلك يمكن القول إنّ نتائج عدم وجود فروق بين المراكز تدعم الاتجاه الذي يرى أنّ الصلابة العقلية سمة عامة تُطوّر من خلال التدريب والخبرة التنافسية المشتركة أكثر من كونها نتاجًا لاختلاف مراكز اللعب.

تتوافق هذه النتائج مع ما أشار إليه (Maddi, 2006) أنّ الصلابة النفسية ليست محددة بموقع اللاعب وإنما مرتبطة بالشخصية والتدريب النفسي. وفي دراسة على الفروق في الصلابة العقلية بين لاعبي كرة القدم المدافعين والمهاجمين ولاعبي الوسط؛ وجد (Kishore, 2017) أنّ اللاعبين في جميع المراكز لديهم مستوى مشابه من الصلابة النفسية.

بينما تشير دراسة (Chow et al, 2023) إلى أنّ المراكز المختلفة في الكرة الطائرة تخلق ضغوطًا وتحديات نفسية متباينة، ممّا قد يؤثّر على الصلابة العقلية المطلوبة من كل لاعب. وأنّ مركز اللعب حسب (Crust & Clough, 2011) يمكن أن يؤثّر على مستوى الصلابة العقلية المطلوب. مثلاً، لاعبو الشبكة (المهاجمون أو حائط الصد) يتعرّضون لضغوط فورية وقرارات سريعة أكثر من اللاعبين في المراكز الخلفية، لذلك غالبًا يحتاجون إلى ثقة وتحكم نفسي أكبر.

كما أشار كل من (Weinberg & Gould, 2019) إلى أنّ اللاعبين في مركز الاعداد غالبًا ما يتطلب منهم اتخاذ القرارات السريعة وتوزيع الكرات، ممّا يجعلهم مطالبين بمستويات مرتفعة من التحكم النفسي والتركيز، بينما يرى (Gucciardi, 2017) أنّ مركز الليبرو يعتمد على الالتزام والانضباط واستعدادًا دائمًا للعب في مواقف صعبة.

**الاستنتاجات :**

1. إن لاعبي الكرة الطائرة المشاركين في بطولة غرب آسيا الأولى للرجال يتمتعون بمستوى عالي من الصلابة العقلية.
2. التكامل بين الالتزام، التحدي، الثقة بالنفس، والتحكم بالانفعالات يشكل أساسًا قويًا للصلابة العقلية في كرة الطائرة.
3. إنّ اللاعبين الأكبر عمراً أظهروا القدرة على التحكم بالانفعالات، والهدوء، والقدرة على التعامل مع المواقف الضاغطة بسبب خبراتهم المتراكمة، بينما تمتع اللاعبون الأصغر سناً بالتحدي والطموح، والالتزام ممّا أدّى إلى التقارب في مستوى صلابتهم العقلية.
4. اللاعبون ذوو الخبرة الكبيرة في المنافسات يحقّقون درجات أعلى في الصلابة العقلية مقارنة بالأصغر سناً، بينما مستوى التحكم بالانفعالات لم يعكس ارتباطاً كبيراً بالعمر التدريبي أسوة بباقي مجالات الصلابة العقلية.
5. إنّ الصلابة العقلية لجميع اللاعبين في المنتخبات تُعدّ سمة مشتركة، بغض النظر عن مركز اللعب.

**التوصيات :**

1. متابعة تطور الصلابة العقلية لدى اللاعبين بشكل دوري لتحديد نقاط القوة والضعف لديهم. وتطبيق اختبارات الصلابة العقلية أثناء الانتقاء الرياضي للاعبين.
2. إدراج الأخصائي النفسي الرياضي كجزء أساسي من الطاقم الفني لمتابعة الصلابة العقلية بشكل دوري.
3. توجيه اللاعبين ذوي الخبرة والصلابة العقلية العالية للشباب ونقل الخبرات والتجارب الشخصية لهم حول كيفية مواجهة الضغوط والتعامل مع الإخفاقات.
4. إجراء المزيد من الأبحاث حول تأثير متغيرات أخرى مثل المستوى التنافسي، والثقافة الرياضية على الصلابة العقلية، إلى جانب مركز اللعب.

## المراجع العربية

حافظ، س (2010). الصلابة العقلية والادراك الحس حركي كمدخل لتطوير أداء المهارات الهجومية المركبة وتقدير الذات لدى الناشئين في رياضة الكاراتيه [رسالة دكتوراة غير منشورة]، جامعة حلوان، مصر.

زغلول، م والسيد، م .(2001). الأسس الفنية لمهارات الكرة الطائرة للمعلم والمدرب (ط1). القاهرة: مركز الكتاب للنشر.

قدومي، خ .(2020). الرضا الرياضي وعلاقته بالصلابة العقلية والطلاقة النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في المحافظات الشمالية–فلسطين [رسالة دكتوراة غير منشورة]، جامعة النجاح الوطنية، فلسطين.

الحوامدة، ه (2020). الصلابة العقلية وعلاقتها بالسلوك التنافسي لدى لاعبي كرة اليد في الأردن [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة مؤتة.

## المراجع الأجنبيّة


Ahmed, R., & Al-Najar, H. (2023). Mental toughness differences among volleyball players according to playing positions. *Journal of Athletic Psychology*, *15*(2), 45-59.

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W.H. Freeman and Company

Chow, G. M., et al. (2023). Sport Psychology for Volleyball. In *Routledge Handbook of Sport Psychology* (pp. 345-360). Routledge.

Clark, T., Johnson, M., & Roberts, L. (2022). The relationship between mental toughness and decision-making under pressure in professional volleyball players. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, *20*(4), 510-525. https://doi.org/10.1080/1612197X.2021.1956550

Clough, P. J., & Strycharczyk, D. (2012). *Developing mental toughness: Improving performance, wellbeing and positive behavior in others*. Kogan Page Publishers.

Clough, P., Earle, K., & Sewell, D. (2002). Mental toughness: The concept and its measurement. *Solutions in sport psychology*, *1*(1), 32-46.

Connaughton, D., Wadey, R., Hanton, S., & Jones, G. (2008). The development and maintenance of mental toughness: Perceptions of elite performers. *Journal of Sports Sciences*, *26*(1), 83–95.

Cook, C., Crust, L., Littlewood, M., Nesti, M., & Allen-Collinson, J. (2014). 'What it takes': perceptions of mental toughness and its development in an English Premier League Soccer Academy. *Qualitative research in sport, exercise and health*, *6*(3), 329-347.

Cowden, R. G. (2016). Mental toughness and success in sport: A review and prospect. *The Open Sports Sciences Journal*, *9*(1), 1–14.

Crust, L., & Clough, P. J. (2011). Developing mental toughness: From research to practice. *Journal of Sport Psychology in Action*, *2*(1), 21-32.

Drees, M. J., & Mack, M. G. (2012). An examination of mental toughness over the course of a competitive season. *Journal of Sport Behavior*, *35*(4), 377.

Dweck, C. (2006). Mindset: *The new psychology of success*. Random House Digital.

González, P., & Fernández, M. (2023). Effects of a cognitive-behavioral intervention program on mental toughness in university volleyball players. *Journal of Applied Sport Psychology*, *35*(1), 88-105. https://doi.org/10.1080/10413200.2022.2095490

Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2009). Advancing mental toughness research and theory using personal construct psychology. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, *2*(1), 54-72.

Jackman, P. C., Swann, C., & Crust, L. (2016). Exploring athletes' perceptions of the relationship between mental toughness and dispositional flow in sport. *Psychology of Sport and Exercise*, *27*, 56-65.

Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2007). A framework of mental toughness in the world's best performers. *The Sport Psychologist*, *21*(2), 243–264.

Kishore, V. (2017). Psychological hardiness at different playing positions among football players. *Paripex Indian Journal of Research*, *6*.

Kurt, D., & Anable, J. (2022). A comparative analysis of mental toughness: Professional versus amateur volleyball athletes. *Sport Science Review*, *31*(3-4), 201-220.

Li, H., & Wang, F. (2021). The mediating role of mental toughness between training stress and burnout/well-being in elite volleyball athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, *57*, 102046. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2021.102046

Maddi, S. R. (2006). Hardiness: the courage to grow from stresses. *Journal of Positive Psychology*, *1*, 160–168.

Mahoney, J. W., Gucciardi, D. F., Ntoumanis, N., & Mallet, C. J. (2014). Mental toughness in sport: Motivational antecedents and associations with performance and psychological health. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, *36*(3), 281-292.

Martínez, S. (2023). Coaches' perceptions of mental toughness manifestations and development strategies in youth volleyball players: A qualitative study. *The Sport Psychologist, 37*(2), 134-145. https://doi.org/10.1123/tsp.2022-0074

Nicholls, A. R., Polman, R. C., Levy, A. R., & Backhouse, S. H. (2009). Mental toughness in sport: Achievement level, gender, age, experience, and sport type differences. *Personality and Individual Differences*, *47*(1), 73–75

Oliveira, M., Silva, R., Costa, V., & Clemente, F. (2024). Development and validation of the Volleyball-specific Mental Toughness Scale (VBMTS) and its association with serving performance under pressure. *Journal of Sports Sciences, 42*(5), 432-445. https://doi.org/10.1080/02640414.2024.2315623

Raabe, J., Lauer, E. E., & Bejar, M. P. (2021). Coaches' perceptions of mental toughness in adolescent athletes: A phenomenological exploration. *The Sport Psychologist*, *35*(4), 281-292.

Sheard, M., & Golby, J. (2006). Effect of a psychological skills training program on swimming performance and positive psychological development. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, *4*(2), 149–169.

Sofyan, W. R., & Nurjaya, D. R. (2024). The Relationship between Mental Toughness and Competitive Anxiety of Diving Athletes in the Training Phase. *Journal of Physical Education Health and Sport, 11*(2), 54-59.

Subedi, B. P. (2016). Using Likert type data in social science research: Confusion, issues and challenges. *International journal of contemporary applied sciences*, *3*(2), 36-49.

Taştan, Z. (2021). Mental Toughness and Motivational Climate of Volleyball Players. *Pakistan Journal of Medical and Health Sciences*, 15(11), 3321-4.

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (7th ed.). Human Kinetics.

Yacoub, M., & Saeed, N. B. (2018). Physical self-esteem and its relation to self-confidence among the volleyball players participating in the 14th Arab youth championship. *An-Najah University Journal for Research-B (Humanities)*, *34*(1), 15-38.

# The level of mental toughness among volleyball players participating in the first West Asian Men's Championship

**ABSTRACT:**

This study aimed to examine the level of mental toughness among volleyball players participating in the First West Asian Men's Championship and to identify differences in mental toughness according to age, training age, and playing position. A descriptive research design was employed, and the sample consisted of 46 players representing eight national teams that participated in the championship, held in Bahrain from July 17 to 27, 2025. Participants were selected using a purposive sampling method. Data were collected using the Mental Toughness Questionnaire for Athletes (MTQ48), which comprises 48 items measuring four dimensions of mental toughness: control, commitment, challenge, and confidence. The questionnaire was administered electronically. Data analysis included means, standard deviations, and one-way analysis of variance (ANOVA). The results indicated that the participating volleyball players demonstrated a high level of mental toughness. No significant differences were found in mental toughness based on playing position, suggesting that mental toughness is a common characteristic among national team players. The study recommends continuous monitoring of players' mental toughness to identify strengths and areas for development, as well as incorporating mental toughness assessments into player selection processes.

**Keywords:** mental toughness, West Asian Championship, volleyball.

JJPESS

Volume 3, Issue 1, Mar. 2026
P-ISSN: 3007-018X
E-ISSN: 3079-8132
Pages: 210 - 223

Jordan Journal of Physical Education and Sport Science

المجلة الأردنية في التربية البدنية وعلوم الرياضة

# مستوى القلق النفسيّ لدى طلبة مساق الجمباز في قسم التربية الرياضيّة في جامعة جدارا

**قصي باسم الياسين [1] ، فرح حسن نصير [2] ، ثروت صايل الخالدي [3] ، منصور نزال الزبون [4] ، الاء خيري ابو العيون [5]* ، اسلام محمد عباس [6] ، حمزة عدنان الطراونة [7]، محمد السعيدين [8] .**

[1،2،3،4،5،6،7،8] **قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة جدارا.**

تاريخ الاستلام: 13-تشرين أول-2025 تاريخ القبول: 26-كانون ثاني-2026

**الملخّص :**

هدفت هذه الدراسة التعرّف إلى مستوى القلق النفسي لدى طلبة مساق الجمباز في قسم التربية الرياضية في جامعة جدارا، والتعرّف إلى الفروق في مصادر القلق لديهم تبعاً لمتغيّرات الدراسة (النوع الاجتماعي ،السنة الدراسية ، مكـــان السكن ) واستخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي لمناسبته لطبيعة الدراسة ، و تكوّن مجتمع من جميع الطلبة المسجلين في مســاق الجمباز في قسم التربية الرياضية وبلغ عدد الطلبة (94) طالباً وطالبة للفصل الدراسي الثاني لعـــام ( 2023-2024) تم اختيارهم بالطريقة العمدية ، وتم استخدام الاستبيان كأداة لجمع البيانات حيث تكون المقياس من (40) فقرة من الفقرات التي تقيس القلق، واستخدم برنامج الرزم الإحصائي (SPSS) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، واختبار تحليل التباين المتعدد، واختبار شافيه، ومعامل ارتباط بيرسون لتحليل النتائج ، إنّ مستوى القلق النفسي لدى طلبة مساق الجمباز في قسم التربية الرياضية في جامعة جدارا جاء بمستوى متوسط من وجهة نظرهم ، وعدم وجود فروق احصائية في مستوى القلق النفسي لدى طلبة مساق الجمباز في قسم التربية الرياضية في جامعة جدارا بالنسبة لمتغيّرات الدراسة النوع الاجتماعي والسنوات الدراسة ، ووجود فروق في متغير مكان السكن ولصالح أبناء القرية ، وأوصى الباحثون بضرورة تعزيز الاهتمام بمساق الجمباز من خلال توفير عوامل الأمن والسلامة داخل الصالة الرياضية، من حيث توفر الأدوات والأجهزة والإمكانات المناسبة، بما يسهم في الحفاظ على مستوى القلق النفسي ضمن حدوده المقبولة لدى الطلبة.

*© 2026 Jordan Journal of Physical Education and Sport Science. All rights reserved - Volume 3, Issue 1 (ISSN: 3007-018X)*

**الكلمات المفتاحيّة:** القلق النفسي، مساق الجمباز، طلاب الجامعة، جامعة جدارا.

Corresponding Author: aboaloyoun.alaa@gmail.com

**المقدمة :**

يعتبر علم النفس من بين أهم العلوم التي تعتمد عليها التربية الرياضية لدراسة المعوّقات التي تواجه الرياضيين من أجل الوصول بهم إلى المستويات العليا، ويحتل موضوع القلق، وهو أحد المظاهر النفسية دوراً هاماً في علم النفس العام وفي علم النفس الرياضي خاصة لما له من آثار واضحة و مباشرة على الرياضيين و خاصة في المجال الرياضي، حيث يواجه الرياضي العديد من المواقف التي ترتبط ارتباطاً و وثيقاً بالقلق سواء أثناء التدريب أو التطبيق أو المنافسات، وقد أصبح علم النفس الرياضي من العلوم التي تحتل مكانة عالية في المجال الرياضي، و يعتبر القلق من المواضيع الواجب الاهتمام بها في هذا المجال، و القلق هو بمثابة إنذار أو إشارة لتعبئة كل قوى الفرد النفسية و الجسمية لمحاولة الدفاع عن الذات و الحفاظ عليها. كما قد يؤدّي القلق إذا زادت حدته إلى فقد التوازن النفسي واستعادة مقوماته باستخدام العديد من الأساليب السلوكية المختلفة، ويحدث القلق عادة عندما يشعر الرياضي بالضعف أو عدم الأمان أو عدم القدرة عندما يواجه بأعمال ومستويات يشعر أنها تفوق قدراته واستطاعته، أو في حالة انزعاجه من بعض المعارف السلبية التي ترتبط بتوقع مستواه في الأداء المطلوب منه إنجازه (علاوي، 2004). ويعتبر القلق من أهم المشكلات المصاحبة للإنسان على مدار الساعة في عصر سمته المميزة القلق، ولكن هذه السمة تعني بالدرجة الأولى فشل الانسان في التوافق والتكيف مع متطلبات العصر، وبما فيه من تقدم علمي وتكنولوجي، انعكست إشارة واضحة على كل مظاهر حياتنا اليومية، وفي كل المواقع التي نعمل فيها ويؤثّر علينا، لذلك فليس من الغريب أن ينشأ أطفالنا وهم يعانون القلق خصوصاً وأنّهم يعكسون بسلوكياتهم التي يمارسونها مدى تأثرهم واستجابتهم لاضطرابات القلق تأثّراً بالمجتمع الذي يعيشون فيه (الخطيب،2001) واتفق كلٌّ من حسين وحمزه وصالح (2012)، وحسن (2003)، وشحاته (2003) على أنّ رياضة الجمباز نوع من أنواع الرياضات الفنية الجمالية الصعبة، التي تتطلب من الرياضي مهارات عالية وإعداد بدني ومهاري ونفسي من أجل ممارستها، بالإضافة إلى الجرأة والشجاعة والتصميم من أجل الوصول إلى مستويات متقدمة، ومن أجل الوصول باللاعبين إلى مستوى الإتقان المهاري العالي، كونها تتضمن أداء سلاسل مركبة على الأجهزة المختلفة وبنفس الوقت قد تكون كلّ الحركات تؤدى في حركة واحدة من حركات الجمباز، وإنّ أيّ خلل فيها يؤثّر على الأداء المهاري للاعب وبذلك يكون إنجازه غير جيد ممّا يؤثّر على تقدمه نحو تحقيق ما يهدف إليه؛ لذلك يجب على اللاعب أن يتدرّب عليها لإمكانية تركيب الجملة الحركية على الأجهزة وفقاً للمعايير المطلوبة، ممّا يؤدّي إلى الاهتمام بوضع برامج للإعداد البدني الخاص والتمرينات النوعية المشابهة للأداء بما تحتاج حركات الجمباز من مهارات خاصة ذات صعوبات مختلفة. ويرى (راتب، 2001) أنّ القلق أحد الانفعالات الهامة، الذي ينظر اليه على أساس أنّه من أهم الظواهر النفسية التي تؤثّر في أداء الرياضيين، وإنّ هذا التأثير قد يكون إيجابياً يدفع الرياضيين لبذل المزيد من الجهد، او سلبياً يعيق ادائهم، وكذلك فإنّ القلق يحدث نتيجة التوقع السلبي للفرد الرياضي على مستوى ادائه بحيث يظهر من خلال ضعف مقدرته على التركيز والانتباه. ويؤكّد (علاوي، 2009) على إنّ القلق إذا زادت حدته قد يؤدّي إلى فقدان التوازن النفسي واستعادة مقوماته باستخدام العديد من الأساليب السلوكية المختلفة، ويؤكّد (راتب، 2000) على أنّ أداء أي مهارة بكفاءة عالية يجب أن يكون الاستعداد البدني والنفسي أهم أسباب نجحها.

واتفق كلّ من عبد الحق (2011) والصباغ (2001) على أنّ رياضة الجمباز من الرياضات ذات الأهمية الكبرى في برامج التربية الرياضية، والتي تعمل على إشباع حاجات الشباب، وتلاءم مراحلهم العمرية المختلفة، وهي مثلها في ذلك مثل أي نشاط فردي آخر، حيث تعمل على تزويد الفرد بالمهارات، والتي تستمر معه لممارستها في المستقبل، ذلك أنّها تساهم بدرجة كبيرة في تنمية أوجه معينة للياقة البدنية وتطورها والارتقاء بها، ذلك لأنّها تتميّز بالحركة اللطيفة الجميلة عند الرجال والنساء، وتحتاج أداؤها إلى الرشاقة والقوة والفن، وهي من الرياضات التي تستلفت النظر، وتحظى بالقبول الحسن عند فريق من أبنائنا الذين أصبحوا في الأواني الأخيرة يقبلون عليها ويقدمون في صالاتهم أجمل العروض. وهذا ما أشار

إليه شحاته (2003) في تنمية القدرات البدنية الأساسية (المرونة، الرشاقة) وغيرها من العناصر، وتنمية التوافق العضلي العصبي، وتحسين التوازن الثابت والحركي والإدراك الحس حركي، وتنمية الثقة بالنفس والشجاعة وبعض السمات الإدارية الأخرى، وتنمية النواحي الاجتماعية المنشودة.

**مشكلة الدراسة :**

يعتبر القلق من أهم المشكلات المصاحبة للإنسان على مدار الساعة في عصر سمته المميزة القلق، ولكن هذه السمة تعني بالدرجة الاولى فشل الانسان في التوافق والتكيف مع متطلبات العصر، وبما فيه من تقدم علمي وتكنولوجي، انعكست اشارة واضحة على كلّ مظاهر حياتنا اليومية، وفي كلّ المواقع التي نعمل فيها ويؤثر علينا، لذلك فلا غرر أن ينشأ أطفالنا وهم يعانون القلق خصوصاً وأنّهم يعكسون بسلوكياتهم التي يمارسونها مدى تأثّرهم واستجابتهم لاضطرابات القلق تأثراً بالمجتمع الذي يعيشون فيه (الخطيب، 2001) ويؤكّد راتب (2000) أنّ أداء أي مهارة بكفاءة عالية يجب أن يكون الاستعداد البدني والنفسي أهم أسباب نجاها .كما ويؤكّد (علاوي، 2009) أنّ القلق اذا زادت حدته قد يؤدّي إلى فقدان التوازن النفسي واستعادة مقوماته باستخدام العديد من الاساليب السلوكية المختلفة، ويعد مساق الجمباز من المساقات الإجبارية التي تطرحه الجامعات كمتطلب لتخرج الطلبة لذلك يعاني الطلبة به العديد من مصادر القلق وذلك لخصوصية هذا المساق من تطبيق لمهاراته الخاصة على الأجهزة المختلفة ومن خلال عمل الباحثين كأعضاء هيئة تدريس في الجامعة لمساق الجمباز لاحظوا القلق على العديد من الطلبة سوء بداية المحاضرة أو داخل المحاضرة، وأحيانا يؤخّر الطالب هذا المساق لفصل التخرج واستبدال بمادة أخرى به، لذلك ارتأى الباحثون للقيام بهذه الدراسة وذلك لمعرفة مستوى القلق الذي يعاني منه الطلبة والعمل على الحد منه بمساق الجمباز.

**أهميّة الدراسة :**

تعدّ الحالة النفسية للرياضيين، وعلى رأسها القلق النفسي، من المتغيّرات النفسية المؤثرة في الأداء الرياضي والتحصيل التعليمي، وقد حظيت باهتمام بحثي متزايد في السنوات الأخيرة. إذ أظهرت الدراسات الحديثة أنّ القلق التنافسي لدى الرياضيين يرتبط ارتباطًا وثيقًا بمستويات الإجهاد والتكيف النفسي خلال التدريب والمنافسة، كما يتأثّر بعدد من العوامل النفسية والسياقية لدى الطلبة والرياضيين بشكل عام (Yang, et al, 2024).

وتتجلى أهميّة الدراسة الحالية في عدة جوانب أساسية، منها:

1. تسليط الضوء على مستوى القلق النفسي لدى طلبة مساق الجمباز في قسم التربية الرياضية بجامعة جدارا، كونه متغيرًا نفسيًا يمكن أن يؤثر في تعلم المهارات الحركية والتحصيل الأكاديمي.
2. تناول ظاهرة تربوية نفسية قد تكون عائقًا أمام الأداء العملي لدى الطلبة في المساقات التطبيقية، حيث تعد عملية السيطرة على القلق من العناصر الجوهرية في تطوير الأداء.
3. توفير معلومات تفيد القائمين على تدريس مساق الجمباز في تهيئة بيئة تعليمية أكثر فهمًا للجوانب النفسية، مما يسهم في تحسين جودة التدريس والتعامل مع الطلبة.
4. الإسهام في إثراء الأبحاث العلمية في علم النفس الرياضي والتربية الرياضية داخل الجامعات الأردنية، وتسليط الضوء على أهمية الجانب النفسي في المساقات العملية.
5. خلق أساس علمي يمكن البناء عليه في دراسات مستقبلية تتناول تأثير القلق النفسي في مساقات رياضية أخرى داخل بيئة التعليم الجامعي.

**أهداف الدراسة :**

هدفت هذه الدراسة إلى:

1. مستوى القلق النفسي لدى طلبة مساق الجمباز في قسم التربية الرياضية في جامعة جدارا من وجهة نظرهم.
2. الفروق في مستوى القلق النفسي لدى طلبة مساق الجمباز في قسم التربية الرياضية في جامعة جدارا من وجهة نظرهم تبعاً لمتغيرات الدراسة (النوع الاجتماعي، السنة الدراسية، مكان السكن).

**تساؤلات الدراسة :**

سعت الدراسة للإجابة عن التساؤلات التالية:

1. ما هو مستوى القلق النفسي لدى طلبة مساق الجمباز في قسم التربية الرياضية في جامعة جدارا من وجهة نظرهم؟
2. هل هنالك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى القلق النفسي لدى طلبة مساق الجمباز في قسم التربية الرياضية في جامعة جدارا من وجهة نظرهم تبعاً لمتغيّرات الدراسة (النوع الاجتماعي، السنة الدراسية، عدد الساعات المقطوعة، مكان السكن)؟

**محدّدات الدراسة :**

انحصرت محدّدات الدراسة بما يلي:

- **المحدّد الجغرافي:** أجريت هذه الدراسة في المملكة الاردنية الهاشمية.
- **المحدّد البشري:** أجريت هذه الدراسة على الطلبة المسجلين للفصل الدراسي الثاني في جامعة جدارا.
- **المحدّد الزمني:** أجريت هذه الدراسة خلال الفترة الواقعة بين (20 / 2 /2024 – 2024/3/20) تم توزيع الاستبانة بهذه الفترة.
- **المحدّد المكاني:** أجريت هذه الدراسة في قسم التربية الرياضية في جامعة جدارا.

**مصطلحات الدراسة :**

تناولت الدراسة العديد من المصطلحات نذكرها بما يلي:

- القلق: "هو بمثابة إنذار أو إشارة لتعبئة كلّ قوى الفرد النفسية والجسمية لمحاولة الدفاع عن الذات والحفاظ عليها "(علاوي، 2009).
- مساق الجمباز: هي من المساقات الاجبارية التي تطرح في قسم التربية الرياضية وضمن خطة معينة يأخذ الطالب ويمر بها بمستويات مختلفة وكلما تقدمنا بها زادت صعوبتها.

**منهج الدراسة :**

استخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي نظرا لملائمته لطبيعة وأهداف هذه الدراسة.

**مجتمع وعيّنة الدراسة :**

تكوّن مجتمع وعيّنة الدراسة من جميع الطلبة المسجلين في مساق الجمباز في قسم التربية الرياضية في جامعة جدارا خلال الفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي (2023 / 2024)، حيث بلغ عدد الطلبة (94) طالباً وطالبة تم اختيارهم بالطريقة العمدية من طلبة قسم التربية الرياضية.

والجدول رقم (1) يبيّن وصف العيّنة.

**جدول (1) البيانات الديمغرافية أفراد عيّنة البحث (ن=94)**

| المتغير | الفئة | العدد | النسبة المئوية |
|---|---|---|---|
| النوع الاجتماعي | طالب | 61 | 64.9 |
| | طالبة | 33 | 35.1 |
| | المجموع | 94 | 100.0 |
| السنة الدراسية | أولى | 28 | 29.8 |
| | ثانية | 36 | 38.3 |
| | ثالثة فأكثر | 30 | 32.0 |
| | المجموع | 94 | 100.0 |
| مكان السكن | مدية | 52 | 55.3 |
| | قرية | 42 | 44.7 |
| | المجموع | 94 | 100.0 |

**أداة الدراسة :**

تم الاطّلاع على العديد من الدراسات والأدب النظرية منها دراسة (كاظم، محمد 2010)، وبناء المقياس وتعديله ليتناسب مع بيئة ومجتمع الدراسة حيث تكون المقياس من (40) فقرة من الفقرات التي تقيس القلق وتم ذكر المقياس بملحق (1) حيث تم تقسيم الفقرات إلى فقرات سلبية وأخرى إيجابية.

**صدق الأداة :**

للتحقّق من صدق محتوى الأداة عرضت على مجموعة من المحكّمين والمتخصصين والأكاديميين والبالغ عددهم (8) محكمين، وممّن لهم اطّلاع على موضوع الدراسة، وذلك للتأكد من صلاحيتها لأغراض الدراسة، وتم الأخذ بملاحظات هيئة التحكيم وذلك بحذف وتعديل بعض الفقرات بناءً على اقتراحاتهم وتوجيهاتهم.

**ثبات الاداة :**

للتحقق من ثبات أداة الدراسة تم تطبيقها على عيّنة من خارج العيّنة الدراسة وبلغ عددهم (5) طلاب، وتم حساب الثبات بطريقة الاتساق الداخلي باستخدام معادلة كرو نباخ ألفا، والجدول رقم (2) يوضّح نتائج ذلك.

**جدول (2) ثبات فقرات استبانة قياس القلق النفسي لدى طلبة مساق جمباز في قسم التربية الرياضية في جامعة جدارا (ن=94)**

| المجالات | عدد الفقرات | قيمة كرو نباخ (α) |
|---|---|---|
| الدرجة الكلية للقلق النفسي | 40 | 0.941 |

يبيّن الجدول (2) أنّ فقرات مقياس الدرجة الكلية للقلق النفسي تتمتع بثبات بدرجة عالية حيث بلغت قيمة الثبات (0.941) وتعكس هذه القيمة ثباتا مرتفعا اذ كانت جميعها أكبر من قيمة الحد الأدنى الذي يعتبر عتبة لقبول قيم الثبات بهذا النوع في البحوث الاستكشافية وهو القيمة (0.60).

**إجراءات الدراسة :**

قام الباحثون بالعديد من الإجراءات نذكرها بما يلي:

- قام الباحثون بالاطّلاع على الأدب النظري والدراسات العربية والأجنبية الخاصة بمشكلة الدراسة.
- قام الباحثون ببناء وتعديل أداة الدراسة بما يتناسب مع أفراد العيّنة.
- قام الباحثون بتوزيع الاستبيان الإلكتروني على الطلبة
- قام الباحثون بجمع البيانات الإحصائية وتحليلها.

**الأساليب الإحصائية المستخدمة :**

تم استخدام المعالجات الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي والانحراف المعياري.
- تحليل التباين المتعدد.
- اختبار شيفيه.
- معامل ارتباط بيرسون.

**النتائج :**

**عرض نتائج التساؤل الأول:**

**ما هو مستوى القلق النفسي لدى طلبة مساق الجمباز في قسم التربية الرياضية في جامعة جدارا من وجهة نظرهم؟**

للإجابة عن هذا التساؤل فقد تم إيجاد المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، وقد تم استخدام مقياس تصنيفي ثلاثي المستويات لوصف مستويات المتوسطات الحسابية وقد جاءت فئات التصنيف على النحو الآتي:

- 1.00 – 2.33 تقييم منخفض
- 2.34 – 3.67 تقييم متوسط
- 3.68 – 5.00 تقييم مرتفع

وقد استخدم الباحثون المعادلة التالية في استخراج مدى الوصف.

$$\text{طول الفئة} = \frac{\text{وزن الحد الاعلى للاستجابات} - \text{وزن الحد الادنى للاستجابات}}{\text{عدد الفئات التصنيفية}}$$

$$\text{طول الفئة} = \frac{5-1}{5} = 1.33$$

تصنيف قيم المتوسطات الحسابية (1 – 2.33: منخفض 2.34 – 3.67: متوسط و3.68 – 5.00: مرتفع)

**جدول (3) مستويات متوسطات القلق النفسي لدى طلبة مساق الجمباز في قسم التربية الرياضية في جامعة جدارا مرتّبة تنازليا بحسب المتوسطات الحسابية (ن=94)**

| الرقم | الفقرات | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المستوى | الترتيب |
|---|---|---|---|---|---|
| 25 | أشعر بالراحة الجسمية بعد نهاية كل محاضرة من المساق | 3.78 | 1.38 | مرتفع | 1 |
| 30 | أحس بالتعب ببعض عضلاتي عند تطبيقي لمهارات الجمباز | 3.15 | 1.47 | متوسط | 2 |
| 12 | أخشى من عدم التوفيق بالأداء المهاري للمهارات المطلوبة بالمساق | 2.99 | 1.46 | متوسط | 3 |
| 3 | أخشى الرسوب بالمساق إذا لم أطبق بالشكل الصحيح | 2.98 | 1.62 | متوسط | 4 |
| 15 | فكري مشغول خوفاً من سوء مستوي في الأداء المهاري للمهارات | 2.97 | 1.51 | متوسط | 5 |
| 21 | بالي مشغول بعدم رضا المدرس عن مستوى أدائي داخل المساق | 2.95 | 1.51 | متوسط | 6 |
| 19 | أشعر أن جسمي مشدود من الإعداد البدني والمهاري للمساق | 2.91 | 1.47 | متوسط | 7 |
| 24 | أخشى من عدم إجادتي لأداء المهارة بالشكل المطلوب | 2.85 | 1.54 | متوسط | 8 |
| 1 | أشعر بالاسترخاء في جسمي عند تطبيق مهارات الجمباز | 2.79 | 1.50 | متوسط | 9 |
| 2 | أشعر بالقلق عندما أسقط من أي جهاز من اجهزة الجمباز | 2.77 | 1.51 | متوسط | 10 |
| 9 | بالي مشغول من ناحية نتيجة الأداء غير الجيد داخل المحاضرة | 2.77 | 1.53 | متوسط | 10 |
| 27 | أهمية تطبيق المهارة تشتت تفكيري | 2.73 | 1.53 | متوسط | 12 |
| 38 | أجد نفسي أفكر في عدم قدرتي على استكمال الأداء | 2.73 | 1.58 | متوسط | 12 |
| 11 | أعصابي مشدودة عند ارتقائي لأيّ جهاز من أجهزة الجمباز لتطبيق مهارة معينة | 2.70 | 1.45 | متوسط | 14 |
| 20 | أحس بالارتباك عند ادائي مهارات الجمباز | 2.65 | 1.49 | متوسط | 15 |
| 22 | اشعر بصداع بسيط في رأسي عند أدائي على أي جهاز من أجهزة الجمباز | 2.65 | 1.47 | متوسط | 15 |
| 5 | أحس بالاضطراب عندما يأتي دوري بتطبيق المهارة المطلوبة | 2.62 | 1.45 | متوسط | 17 |
| 4 | أشعر برعشة في بعض أطرافي عند تطبيق أي مهارة على اجهزة الجمباز | 2.54 | 1.38 | متوسط | 18 |
| 33 | أعاني من بعض العرق خاصة في راحة يدي عند أدائي للمهارات المختلفة | 2.48 | 1.44 | متوسط | 19 |
| 28 | كلما فكرت بالمهارة زاد ارتباكي | 2.41 | 1.43 | متوسط | 20 |
| 39 | أشعر بالضغط العصبي يراودني كلما دخلت صالة الجمباز | 2.35 | 1.46 | متوسط | 211 |
| 37 | أعصابي مسترخية | 2.33 | 1.41 | متوسط | 22 |
| 16 | دقات قلبي سريعة جداً (أسرع من المعتاد) عند دخولي مساق الجمباز | 2.19 | 1.32 | منخفض | 23 |
| 32 | ينتابني بعض التشاؤم | 2.19 | 1.28 | منخفض | 23 |
| 36 | أشعر بالأمان كلما دخلت صالة الجمباز | 2.19 | 1.33 | منخفض | 23 |
| 13 | أشعر بأنّ ريقي ناشف عند دخولي المحاضرة الجمباز | 2.16 | 1.29 | منخفض | 26 |
| 8 | أحس بعدم الاستقرار عند دخولي مساق الجمباز | 2.09 | 1.45 | منخفض | 27 |
| 35 | أشعر ببعض الضيق بالتنفس عند تطبيقي لأي مهارة | 2.06 | 1.20 | منخفض | 28 |
| 18 | تراودني أفكار بعدم الاشتراك بالأداء وسحب المساق من برنامجي | 2.04 | 1.29 | منخفض | 29 |
| 23 | أشعر بالتوتر العصبي عند ذكر هذا المساق أمامي | 2.03 | 1.41 | منخفض | 30 |
| 29 | معنوياتي منخفضة | 1.87 | 1.18 | منخفض | 31 |
| 7 | أحس بمغص أو توتر بمعدتي كلما اقترب من أيّ جهاز من أجهزة الجمباز داخل المحاضرة | 1.83 | 1.09 | منخفض | 32 |
| 17 | أشعر بالاطمئنان كلما كان مدرس المساق جانبي. | 1.83 | 1.33 | منخفض | 32 |
| 26 | أشعر بالانزعاج من عدد الطلبة القليل بالمساق | 1.80 | 1.23 | منخفض | 34 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 31 | أشعر بثقة في نفسي بعد تطبيق المهارات بشكل الصحيح | 1.80 | 1.33 | منخفض | 34 |
| 10 | أشعر أنني بأحسن حالاتي البدنية عند اداء الاحماء الخاص بالجمباز | 1.78 | 1.12 | منخفض | 36 |
| 6 | أشعر بالتفاؤل بالنسبة لنتيجة ادائي داخل المحاضرة | 1.73 | 1.18 | منخفض | 37 |
| 14 | روحي المعنوية مرتفعة عندما اشاهد مدرس الجمباز | 1.69 | 1.19 | منخفض | 38 |
| 34 | أشعر بأنّي سوف أظهر بأحسن حالاتي بالأداء | 1.68 | 1.12 | منخفض | 39 |
| 40 | عندي ثقة بالنجاح والتفوق في مساق الجمباز | 1.40 | 0.91 | منخفض | 40 |
| الكلي للقلق | الدرجة الكلية للقلق النفسي | 2.34 | 0.75 | متوسط | |

يبيّن الجدول (3) مستويات وقيم متوسطات الفقرات الفرعية الممثلة للقلق النفسي لدى طلبة قسم التربية الرياضية في جامعة جدارا وباستعراض قيمة المتوسط الحسابي للمقياس (ككل) يتبيّن أنّها بلغت (2.34) وقد حققت هذه القيمة مستوى قلق متوسط وفقاً لمقياس التصنيف المستخدم. كما يلاحظ أنّ الفقرة رقم (25) والتي تنصّ على " اشعر بالراحة الجسمية بعد نهاية كلّ محاضرة من المساق " قد حققت أعلى قيمة بين المتوسطات الحسابية إذ بلغت قيمته (3.78) وتصنف هذه القيمة على أنّها قلق بمستوى مرتفع بالمقابل فقد حقّقت الفقرة رقم (40) والتي تنصّ على " عندي ثقة بالنجاح والتفوق في مساق الجمباز "الترتيب الأخير بين المتوسطات الحسابية حيث بلغت (1.40) وتقارب هذه القيمة مستوى قلق بدرجة متوسط ويلاحظ أنّ باقي المتوسطات قد تأرجحت بين القيمتين العليا والدنيا للمتوسطات الحسابية.

ويعزو الباحثون هذه النتيجة إلى طبيعة الإحماء الخاص والتمرينات التهيئة التي تعطى بداية محاضرة الجمباز، التي تساعد الطلبة على البعد عن الخوق والقلق من المساق وتطبيق المهارات بشكل الصحيح وبكل سهولة، بالإضافة إلى طبيعة شخصية المدرس لذلك المساق، فالمدرس الناجح هو من يعطي المساق بطريقة مشوقة وممتعه، تريح نفسية الطالب، كما وأظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائيّاً في مستوى القلق الكلي تعزى إلى اختلاف متغير التخصص أو المستوى الدراسي، ووجود فروق دالة إحصائيّاً في مستوى قلق المستقبل تعزى لاختلاف الجنس لصالح الذكور، وأكّدت النتائج أيضاً وجود فروق دالة إحصائيّاً في المجالين الاجتماعي والاقتصادي تعزى للجنس، ووجود فروق في مجال العمل تعزى للتخصص، وعدم وجود فروق دالة إحصائيّاً في جميع المجالات تعزى لمستوى الدراسي، كما بيّنت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائيّاً في مستوى القلق تعزى للتفاعلات الثنائية والثلاثية بين المتغيّرات.

**السؤال الثاني:**

**هل هنالك فروق ذات دلالة إحصائيّة عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى القلق النفسي لدى طلبة مساق الجمباز في قسم التربية الرياضية في جامعة جدارا من وجهة نظرهم تبعاً لمتغيّرات الدراسة (النوع الاجتماعي، السنة الدراسية، مكان السكن)؟**

اولا: الفروق تبعاً لمتغيّر النوع الاجتماعي

للبحث دلالة فروق المتوسطات في هذا المتغيّر فقد استخدم اختبار t للمجموعات المستقلة ويوضّح الجدول التالي النتائج.

**جدول (4) نتائج اختبار t لدلالة فروق متوسطات القلق النفسي لدى طلبة مساق الجمباز في قسم التربية الرياضية في جامعة جدارا تبعاً لمتغيّر النوع الاجتماعي (ن=94)**

| المقياس | النوع الاجتماعي | العدد | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة t | مستوى الدلالة | دلالة فرق المتوسطين |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| القلق النفسي | طالب | 59 | 2.32 | 0.76 | 0.395 | 0.694 | غير دال |
| | طالبة | 31 | 2.39 | 0.76 | | | |

يبيّن الجدول (4) نتائج اختبار t لدلالة فروق متوسطات القلق النفسي لدى طلبة مساق الجمباز في قسم التربية الرياضية في جامعة جدارا تبعاً لمتغيّر النوع الاجتماعي وباستعراض قيمة مستوى دلالة فرق المتوسطين بين الذكور والإناث

يتّضح أنّها بلغت (0.694) وعند مقارنة هذه القيمة ب (0.05) يتّضح أنّ القيمة المحسوبة كانت أكبر من 0.05 ما يشير إلى عدم أهمية أو جوهرية فرق متوسطي الطلبة الذكور والإناث في مستوى القلق النفسي.

ويعزو الباحثون هذه النتيجة إلى طبيعة المهارات المطبقة في المساق ودرجة صعوبتها حيث يمر بها كلا الجنسين بنفس القلق ، لذلك لم يكن هنالك فروق إحصائية بين الطلبة ، واتفق كلّ من عبد الحق (2011) والصباغ (2001) على أنّ رياضة الجمباز من الرياضات ذات الأهمية الكبرى في برامج التربية الرياضية ، والتي تعمل على إشباع حاجات الشباب، وتلاءم مراحلهم العمرية المختلفة ، وهي مثلها في ذلك مثل أي نشاط فردي آخر، حيث تعمل على تزويد الفرد بالمهارات ، والتي تستمر معه لممارستها في المستقبل ، ذلك أنّها تساهم بدرجة كبيرة في تنمية أوجه معينة للياقة البدنية وتطورها والارتقاء بها ، ذلك لأنّها تتميز بالحركة اللطيفة الجميلة عند الرجال والنساء، ويحتاج أداؤها إلى الرشاقة والقوة والفن ، وهي من الرياضات التي تستلفت النظر ، واختلفت هذه النتيجة مع المومني (2013) ) التي أظهرت نتائجها وجود فروق دالة احصائيّاً في مستوى قلق المستقبل تعزى لاختلاف الجنس لصالح الذكور.

**ثانيا: الفروق تبعاً لمتغيّر مكان السكن**

لبحث دلالة فروق المتوسطات في هذا المتغيّر فقد استخدم اختبار t للمجموعات المستقلة ويوضّح الجدول التالي النتائج

**جدول (5) نتائج اختبار t لدلالة فروق متوسطات القلق النفسي لدى طلبة مساق الجمباز في قسم التربية الرياضية في جامعة جدارا تبعاً لمتغيّر مكان السكن (ن=94)**

| المقياس | مكان السكن | العدد | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة t | مستوى الدلالة | دلالة فرق المتوسطين |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| القلق النفسي | مدينة | 52 | 2.13 | 0.64 | 3.378 | 0.001 | دال لصالح الطلبة سكان القرى |
| | قرية | 38 | 2.64 | 0.80 | | | |

يبيّن الجدول (5) نتائج اختبار t لدلالة فروق متوسطات القلق النفسي لدى طلبة مساق الجمباز في قسم التربية الرياضية في جامعة جدارا تبعاً لمتغير مكان السكن وباستعراض قيمة مستوى دلالة فرق المتوسطين الطلبة سكان المدن والطلبة سكان القرى يتضح أنّها بلغت (0.001) وعند مقارنة هذه القيمة ب (0.05) يتذضح أنّ القيمة المحسوبة كانت أقل من 0.05 ما يشير إلى أهمية أو جوهرية فرق متوسطي القلق النفسي بين الطلبة سكان المدن والطلبة سكان القرى بحيث إنّ دلالة الفرق كان بأفضلية الطلبة سكان القرى الذين كبروا عن متوسط قلق أعلى مقارنة بمتوسط قلق طلبة سكان المدن.

ويعزو الباحثون هذه النتيجة إلى طبيعة البيئة الجغرافية التي يعيش بها أهل القرية من عادات وتقاليد والضوابط المجتمعية التي تجعل الطلبة القادمين من القرى أكثر قلق من طلبة المدنية بحكم الثقافة المجتمعية التي يعيشها المجتمع العربي من تحفظ والالتزام،

**ثالثا: الفروق تبعاً لمتغيّر السنة الدراسية**

لبحث فروق المتوسطات بين السنوات الدراسية فقد تم تطبيق تحليل التباين العاملي أحادي الاتجاه (one-way ANOVA) وتوضح الجداول التالية نتائج

**جدول (6) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقلق النفسي لدى طلبة مساق الجمباز في قسم التربية الرياضية في جامعة جدارا تبعاً لمتغيّر السنة الدراسية (ن=94)**

| المقياس | السنة الدراسية | العدد | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري |
|---|---|---|---|---|
| القلق النفسي | اولى | 24 | 2.21 | 0.68 |
| | ثانية | 36 | 2.44 | 0.83 |
| | ثالثة فأكثر | 30 | 2.34 | 0.73 |

يعرض الجدول قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقلق النفسي لدى طلبة مساق الجمباز في قسم التربية الرياضية في جامعة جدارا تبعاً لمتغيّر السنة الدراسية وعند استطلاع هذه القيم بين السنوات الدراسية يتبيّن أنّ قيم هذه

المتوسطات متباينة وغير متساوية. وللوقوف على مدى اهمية ودلالة هذه الاختلافات بينها فقد تم تطبيق تحليل التباين العاملي أحادي الاتجاه (one-way ANOVA) ويوضّح الجدول التالي نتائج هذا التحليل.

**جدول (7) تحليل التباين العاملي احادي الاتجاه (one-way ANOVA) للقلق النفسي لدى طلبة مساق الجمباز في قسم التربية الرياضية في جامعة جدارا تبعا لمتغير السنة الدراسية (ن=94)**

| المقياس | مصدر التباين | مجموع المربعات | درجات الحرية | متوسط المربعات | قيمة f | مستوى الدلالة | دلالة فروق المتوسطات |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| القلق النفسي | السنة الدراسية | .805 | 2 | .402 | .704 | .497 | غير دالة |
| | الخطأ | 49.727 | 87 | .572 | | | |
| | الكلي | 50.532 | 89 | | | | |

يبين الجدول (7) تحليل التباين العاملي احادي الاتجاه (one-way ANOVA) للقلق النفسي لدى طلبة مساق الجمباز في قسم التربية الرياضية في جامعة جدارا تبعا لمتغير السنة الدراسية وباستعراض قيمة مستوى دلالة فرق المتوسطين بين السنوات الدراسية يتضح انها بلغت (0.497) وعند مقارنة هذه القيمة ب (0.05) يتضح ان القيمة المحسوبة كانت أكبر من 0.05 ما يعكس عدم اهمية او جوهرية فروق متوسطات القلق النفسي بين السنوات الدراسية.

ويعزو الباحثون هذه النتيجة ان الطلبة يعيشون بقلق دائما طيلة السنوات الدراسية سوى بالسنة الاولى والقلق من المعدل التراكمي او بالسنة الاخيرة من ثبات المعدل، بالإضافة الى القلق من المواد الاجبارية التي سيمر بها بالأخص المواد العملي التي تحتاج الى دقة في الاداء والتطبيق ومنها مساق الجمباز، لذلك يلعب القلق دورا مهم لدى الرياضين فقد يكون القلق قوة دافعة ايجابيا كالقلق الميسر اذا يؤثر بصورة ايجابية على اداء الرياضي، ويدفعه ليبذل مزيد من الجهد، او من ناحية اخرى سلبية كقلق المعوق اذا يساهم في اعاقة الاداء الرياضي ويقلل من ثقته ومستواه (علاوي، 1987). واتفقت هذه النتيجة مع دراسة (المومني والنعيمي، 2013) التي اظهرت عدم وجود فروق دالة احصائيا في جميع المجالات تعزى لمستوى الدراسي.

**استنتاجات الدراسة :**

توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- يعكس واقع القلق النفسي لدى طلبة مساق الجمباز في قسم التربية الرياضية بجامعة جدارا مستوى متوسطًا من حيث الشدة، بما يشير إلى أنّ متطلّبات المساق العملية لا تمثّل مصدر ضغط مرتفع أو منخفض بشكل حاد لدى الطلبة.
- كما يتّضح أنّ القلق النفسي المرتبط بمساق الجمباز لا يرتبط بالنوع الاجتماعي ولا بالسنوات الدراسية، في حين يرتبط بالاختلاف في مكان السكن، الأمر الذي يشير إلى دور هذا المتغير في تشكيل التجربة النفسية للطلبة داخل المساق.

**التوصيات :**

في ضوء ما توصلت إليها الدراسة من نتائج يوصي الباحثون بما يلي:

- تعزيز الاهتمام بمساق الجمباز من خلال توفير عوامل الأمن والسلامة داخل الصالة الرياضية، من حيث توفر الأدوات والأجهزة والإمكانات المناسبة، بما يسهم في الحفاظ على مستوى القلق النفسي ضمن حدوده المقبولة لدى الطلبة.
- إدراج برامج توعوية وتدريبية في الإعداد النفسي ضمن مساق الجمباز، تهدف إلى دعم الطلبة في التعامل مع متطلبات الأداء المهاري، ومساعدتهم على فهم محتوى المادة التعليمية والتكيف معها بصورة أفضل.
- تنظيم الشعب الدراسية بما يراعي أعداد الطلبة داخل الصالة الرياضية، وبما يتيح فرصًا أفضل للتطبيق العملي والمتابعة الفردية، الأمر الذي يسهم في تحسين إتقان المهارات والحد من مصادر القلق المرتبطة بالتعلم الحركي.

## المراجع العربية

أبو ستمهدانه، سكينة وبني هاني، زين العابدين .(2016). مصادر القلق لدى طالبات مساق الجمباز في كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة من وجهة نظرهم. مجلة دراسات العلوم التربوية، 43 (2).

حسن، هشام صبحي وعمر، هشام السيد وعبد الله، حازم حسن .(2003). مبادئ الجمباز الحديث (ط.1). عوض دهب للطباعة والنشر.

حسين، علي عبد الحسن وحمزة، طالب حسين وصالح، جاسم عبد الجبار .(2012). تأثير تمرينات خاصة بالتوازن الحركي العام في تعليم أداء بعض الحركات الأرضية في الجمناستك للمبتدئين. مجلة علوم التربية الرياضية، 5، (1).

الخطيب، هشام، ابراهيم .(2001). مبادئ التوجيه والارشاد النفسي (ط.1). الدار العلمية، عمان، الاردن.

راتب، أسامه كامل .(2000). علم النفس الرياضي (المفاهيم والتطبيقات) (ط.3). القاهرة، دار الفكر العربي.

راتب، اسامه كامل .(2001). الاعداد النفسي للناشئين (دليل الارشاد والتوجيه للمدربين). دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.

سعاد، خيري كاظم ومحمد، صبيحة سلطان .(2010). القلق المتعدد الإبعاد وعلاقته بأداء حركة القفز المتكورة داخلاً على جهاز حصان القفز في الجمناستك، مجلة علوم التربية الرياضية، 3(2).

شحاته، محمد إبراهيم .(2003). أسس تعليم الجمباز (ط.1). دار الفكر العربي، القاهرة.

شحاذ، محمد إبراهيم .(2003). تدريب الجمباز المعاصر. دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.

الصباغ، أسامة .(2001). كل شيء عن فنون رياضة الجمباز للرجال. مكتبة العبيكان للطباعة والنشر، الرياض، السعودية.

عبد الحق، عماد صالح .(2011). إثر برنامج تدريبي عقلي مصاحب للتدريب المهاري في تحسين مستوى الأداء المهاري في رياضة الجم ناستك لطلبة كلية التربية الرياضية. مجلة الجامعة الإسلامية (سلسلة الدراسات الإنسانية). 19(1). 519 – 538.

علاوي، محمد حسن .(1987). علم النفس الرياضي (ط.11). القاهرة، دار المعارف.

علاوي، محمد حسن .(2004). المدخل في علم النفس الرياضي (ط.4). القاهرة، مركز الكتاب للنشر.

علاوي، محمد، حسن .(2009). مدخل في علم النفس الرياضي (ط.3). مركز الكتاب، القاهرة.

المومني، محمد ونعيم، مازن .(2013). قلق المستقبل لدى طلبة كلية المجتمع في منطقة الجليل في ضوء بعض المتغيرات. المجلة الاردنية في العلوم التربوية، جامعة اليرموك. 9(2).

## المراجع الأجنبيّة

American College of Sports Medicine .(1998). The recommended quantity and quality of Yang, L., Zhang, Z., Zhang, J., et al. (2024). The relationship between competitive anxiety and athlete burnout in college athletes: the mediating roles of competence and autonomy. BMC Psychology, 12, 396.

# The Level of Psychological Anxiety among Gymnastics Course Students in the Department of Physical Education at Jadara University

**ABSTRACT:**

This study examined the level of psychological anxiety among students enrolled in the gymnastics course in the Department of Physical Education at Jadara University and explored differences in sources of anxiety according to gender, academic year, and place of residence. A descriptive survey design was employed due to its suitability for the nature of the study. The study population comprised all 94 students registered in the gymnastics course during the second semester of the 2023–2024 academic year, who were purposively selected. Data were collected using a 40-item questionnaire designed to measure psychological anxiety. Statistical analysis was conducted using SPSS and included means, standard deviations, multivariate analysis of variance, Scheffé post hoc tests, and Pearson correlation coefficients. The results indicated that students experienced a moderate level of psychological anxiety. No statistically significant differences were found based on gender or academic year. However, significant differences were observed with respect to place of residence, in favor of students from villages. The study recommends enhancing attention to the gymnastics course by ensuring adequate safety measures within gymnasium facilities, including the provision of appropriate equipment and infrastructure, to maintain psychological anxiety levels within acceptable limits.

**Keywords:** Psychological anxiety, gymnastics course, university students, Jadara University.