المملكة الاردنية الهاشمية

وزارة التربية والتعليم العالي

المجلة الأردنية في التربية البدنية وعلوم الرياضة

مجلة علمية عالمية محكمة

تصدر من الجامعة الهاشمية بدعم من صندوق دعم البحث العلمي والابتكار

عدد خاص

ببحوث المؤتمر العلمي الدولي الرابع لعلوم الرياضة والصحة، والذي عقدته كلية علوم الرياضة بجامعة مؤتة في الفتره ما بين 23 –25 / 10 / 2024

P-ISSN 3007-018X E-ISSN 3079-8132

JJPESS
Special Issue, Mar. 2025
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

مدى مواكبة مناهج التربية الرياضية لعصر الذكاء الاصطناعي من وجهة نظر مشرفي التربية الرياضية . د. فدوى راسم سلمان ، د. علي صالح مهدي، أ.د زياد سالم القراني.	1 - 19
أثر استخدام استراتيجية سكامبر في تنمية الدافع المعرفي وتعلم بعض المهارات الاساسية بكرة القدم لطلاب الخامس الادبي. ا.م يعقوب يوسف ابراهيم ، م.م وعد محمد عطاالله ، يوسف احمد توفيق.	20 - 33
تأثير تمرينات توافقية في تطوير الرشاقة وبعض المهارات الاساسية المركبة لناشئ كرة القدم. م.م هشام رعد فخري ، أ.م.د عثمان محجوب خلف	34 – 49
أثر التدريب الهوائي على بعض المتغيرات الحيوية والمشي لدى كبار السن. هاني زين الهاجوج	50 - 60
التفاعل الاجتماعي وعلاقته بأحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة كليات التربية الرياضية – الضفة الغربية. د. محمد جمال "درويش أحمد" ، د. محمود حسني الأطرش	61 - 76
علاقة السباقات التنافسية بين الفرق الرياضية للمدارس بتطوير مستوى الاداء والتدريب الذهني المباشر لدى الفرق الرياضية المدرسية للبنات. م.د شذى حسين محمد	77 - 90

دور إدارات منتديات الشباب والرياضة العراقية في مواجهة التنمر الرياضي من وجهة نظر المشرفين والمدربين الرياضيين. 91 - 103
أ.م.د. ذاكر محفوظ حامد الدليمي ، أ.د. رياض احمد إسماعيل الاشريفي، م.م. دريد طارق عبد الفتاح.

الالعاب الصغيرة وعلاقتها بالاداء الفعلي في رفع مستوى الاستعداد الذهني لدى تلاميذ الصف السادس الابتدائي في محافظة نينوى. 104 - 120
م.د أيهم شبيب صالح ، م.م احمد موفق عبد الله.

اليقظة الأستراتيجية وعلاقتها بأدارة الأحتراف في الأندية الرياضية. 121 - 139
م. د رونق ناطق محمد علي شريف ، أ.د سلمان علي حسن.

تأثير استخدام بعض تمرينات البلايومترك في رفع مستوى القفز العمودي وتطوير مهارة التهديف السلمي عند اللاعبين الناشئين بكرة السلة لأعمار 12 – 14 سنة. 140 - 151
أ.م.د.دريد مجيد حميد ، م.د.عامر عزيز جواد ،م.د. جليل ابراهيم حمد.

دراسة مقارنة للتوافق العصبي العضلي للاعبي منتخبات الأقسام العلمية في كلية التربية الأساسية – الجامعة المستنصرية لكرة اليد وقدم الصالات. 152 - 161
م.د حسام جمعة رشيد

تأثير تدريبات الغوص العميق على الكفاءة الرياضية للاعبين الشباب في بعض الألعاب الجماعية (الكرة الطائرة، كرة اليد، كرة السلة) . 162 - 181
ا.د محمد جواد كاظم ، ا.د حسين سبهان صخي، ا.د احمد فرحان علي.

مستوى النضج الانفعالي لدى لاعبي التايكواندو في الأردن. 182 - 192
د. يوسف غسان مالكيه ، د. شاهر حسن الطورة.

193 - 208 نمط الحياة والعادات الغذائية وعلاقتها بمستوى النشاط البدني لدى الشباب بمنطقة حائل.
رغد عبيد مفلح الشمري.

209 - 228 تأثير استخدام جهازَي (الدراجة الرياضية الثابتة والشريط الدوار) بطريقة التدريب الهوائي الفتري المنخفض الشدة في مكونات الجسم لدى طالبات المرحلة الإعدادية للأعمار (16_ 17) سنة.
مدرس داؤد سليمان سلمان، أ. د سعد نافع الدليمي ،مدرس احمد فاضل علي .

229 - 237 ميكانيكية النمو الحركي على وفق بعض المتغيرات الكينماتيكية لرياض الاطفال بعمر (3–4 سنوات).
أ.د. سعد نافع الدليمي ، أ.د. أُبي رامز البكري.

238 - 249 تصميم جهاز لقياس سرعة الاستجابة للرجلين لدى لاعبي منتخب جامعة الكوفة بكرة القدم للصالات.
م.م رامي سلمان عكاب الجنابي ، أ.د سلمان عكاب سرحان الجنابي،أ.د عباس مهدي صالح الغريري.

250 - 268 تأثير تمرينات تصحيحية وفق بعض المؤشرات البايوميكانيكية لتطوير مهارة الصد السفلي للزاويتين اليمنى واليسرى لحراس المرمى في كرة اليد.
أ.د وليد غانم ذنون ، م.د عمر عبد العزيز خلف.

269 - 282 علاقة القدرة الميكانيكية في مراحل رفعة الخطف بالإنجاز لدى لاعبي رياضة رفع الاثقال.
أ.د سعد نافع علي الدليمي ، د.جسام محمد صالح الحيالي.

283 - 293 التنظيم الإدراكي وعلاقته بالأسلوب المعرفي التأملي الإندفاعي لدى بعض طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات.
أ.م.د دنيا علي عبد الحسن سليم ، أ.د نجلاء عباس نصيف الزهيري.

تأثير جهد بدني وحدة تدريبية في الأجواء الحارة على بعض المتغيرات الوظيفية للكليتين للاعبي كرة السلة. 294 - 305
أ.م. د. علاء الدين عبدالله طه عبدالله المؤذني ، عبدالله المؤذني.

تأثير التمرينات العقلية المقترحة في تعبئة الطاقة النفسية لأداء بعض انواع التهديف بكرة القدم للمتقدمين. 306 - 318
م. د يحيى حسن عرار الدليمي.

واقع إدارة التغيير لدى الاتحاد العراقي لبناء الاجسام واللياقة الدنية من وجهة نظر الإداريين والمدربين واللاعبين. 319 - 328
م.د حيدر راضي رحيم ، م.م ضياء عبد الزهرة علي، أ.د صلاح وهاب شاكر.

المرونة النفسية وعلاقتها بمصادر الثقة بالنفس لدي ناشئ رياضة المبارزة. 329 - 344
م.م زيد مكي جاسم.

برنامج تعليمي قائم على التعلم البنيوي التعاوني في اكتساب بعض المهارات الأساسية بكرة القدم. 345 - 357
م.م.هيرش رشاد صالح.

JJPESS
Special Issue, Mar. 2025
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

مدى مواكبة مناهج التربية الرياضيّة لعصر الذكاء الاصطناعيّ من وجهة نظر مشرفي التربية الرياضيّة

د. فدوى راسم سلمان[1]* ، د. علي صالح مهدي[2] ، أ. د زياد سالم القراني[3].

[1] رئيس قسم التربية الرياضيّة/ مركز المناهج/ فلسطين.

[2] مشرف تربوي مديرية تربية نينوى / العراق.

[3] كلية التربية البدنيّة وعلوم الرياضة جامعة تكريت/ العراق.

الملخّص :

تهدف هذه الدراسة إلى التعرّف على مدى مواكبة مناهج التربية الرياضيّة لعصر الذكاء الاصطناعيّ من وجهة نظر مشرفي التربية الرياضيّة في مديرية تربية نينوى، استُخدم المنهج الوصفيّ التحليليّ لاستكشاف الفجوة بين المناهج الحاليّة والتطورات التكنولوجيّة الحديثة، وخاصة تطبيقات الذكاء الاصطناعيّ. شملت عيّنة الدراسة (39) مشرفًا ومشرفة، وتمّ جمع البيانات باستخدام استبانة تضمنت عدة محاور: المناهج، التعليم عن بعد، أساليب التدريس، المتابعة والتقييم، وتحسين تحصيل الطلبة.

أظهرت النتائج أنّ المناهج الحالية تواكب الذكاء الاصطناعيّ بدرجة متوسّطة، حيث تفتقر إلى دمج فعّال للتقنيات الذكيّة وتطبيقات التحليل الرياضيّ في العمليّة التعليميّة. كما أظهرت النتائج أنّ التعليم عن بعد قد شهد تطوّرًا نسبيًا، لكن لا يزال هناك حاجة لتطوير البيئات التعليميّة الإلكترونيّة لجعلها أكثر أمانًا وجاذبية للطلاب، كذلك أظهرت الدراسة أنّ هناك فروقاً ذات دلالة إحصائيّة بين المشرفين الحاصلين على مؤهّل الماجستير مقارنةً بالحاصلين على البكالوريوس والدكتوراه، حيث أبدى حملة الماجستير استعدادًا أكبر لاستخدام تقنيات الذكاء الاصطناعيّ. كما تبيّن أنّ المشرفين ذوي الخبرة الطويلة لم يظهروا تفوّقًا في استيعاب التكنولوجيا مقارنةً بزملائهم ذوي الخبرة الأقلّ.

وخلصت الدراسة في توصياتها إلى أنّ هناك حاجة ملحّة لتطوير المناهج الدراسيّة بما يواكب التطوّرات التكنولوجيّة الحديثة وتوفير برامج تدريبيّة مستمرّة للمشرفين والمعلّمين لتعزيز مهاراتهم في استخدام الذكاء الاصطناعيّ. كذلك أوصت الدراسة بضرورة تحسين أدوات التقييم والتعليم عن بعد لتحقيق تحصيل أفضل للطلبة.

© 2025 Jordan Journal of Physical Education and Sport Science. All rights reserved - Special Issue (ISSN: 3007-018X , E-ISSN 3079-8132)

الكلمات المفتاحيّة: مناهج ، التربية الرياضيّة ، الذكاء الاصطناعيّ، مواكبة ، مشرفي ، وجهة نظر.

Corresponding Author: Fadwa.racem@gmail.com

المقدمة :

مازالت المناهج في التربية الرياضيّة وما تقدّمه المؤسّسات التعليميّة والأكاديميّة من خبرات وأنشطة تعليميّة تعلميّة متنوّعة مخطّط لها داخل الصف وخارجه تهدف لتحقيق النمو والمتوازن والشامل لشخصية المتعلّمين في ضوء الأهداف والمخرجات العلميّة المنشودة؛ لذلك يسعى المربّون إلى الارتقاء بمستوى تلك المناهج وتطويرها وفق مقتضيات العصر والاستفادة من كلّ جديد في العلم والحياة .

ويُعدّ الذكاء الاصطناعيّ والتطوّرات التي بلغت ذروتها في مجال الآلات والكمبيوتر مجالاً للدراسة، وقد استُخدم الذكاء الاصطناعيّ على نطاق واسع واعتُمد من قبل المؤسّسات التعليميّة في التعليم، ويمثّل الذكاء الاصطناعيّ بداية شكل الكمبيوتر وتقنياته المختلفة، ثم أنظمة التعليم الذكيّة القائمة على الويب عبر الانترنت، ثم استُخدمت الأنظمة المدمجة والروبوتات البشرية وروبوتات الدردشة، وقد ساعدت هذه الأنظمة المعلّمين على أداء وظائفهم وواجباتهم بشكل مستقل أو معهم، إذ؛ تمكّن المعلّمون من أداء مختلف الوظائف الإداريّة كمتابعة واجبات الطلبة، وتصنيفها بكفاءة وفاعليّة أكثر لتحقيق الجودة في أنشطتهم التعليميّة، ومن جهة أخرى ولأنّ الأنظمة تستفيد من التعلّم الآليّ تم تخصيص القدرة على التكيف للمحتوى والمناهج بما يتماشى مع احتياجات المتعلّمين ويعزّز تعلّمهم ممّا يحسّن تجربة المتعلمين والجودة الشاملة (Chen, Chen, and Lin, 2020).

وقد ذكرت كل من شاكر ومحمد (2022) وأبو عياد (2022) أنّ الذكاء الاصطناعيّ ليس مفهوماً جديداً في الجانب الأكاديميّ، إذ إنّ استخدامه أصبح أمراً هامّاً وضروريّاً، لمواكبة المناهج الدراسية مع احتياجات الطلبة، وبناء شخصياتهم وقدراتهم الذهنيّة، ومراعاة الفروق الفرديّة بينهم، والتركيز على المعلم باعتباره خبيراً في تقديم المعلومات والمعارف العلميّة، يُحضّر الاختبارات والخطط الإلكترونية المناسبة.

ونتيجة للإصلاح المتلاحق في أنظمة التعليم ومواكبته لعصر الذكاء الاصطناعيّ يستوجب النظر في تطوير مناهج التربية الرياضية، ودمج تكنولوجيا الذكاء الاصطناعي لتحسين المنظومة الرياضيّة ككلّ بدءاً بتحسين كفاءة أقسام الإدارة وتعزيز بناء جامعات رقمية ذكيّة (Wen, 2020; li, 2021). للذكاء الاصطناعي جوانب عدة في مجال التربية البدنية كالروبوتات التعليميّة والواقع الافتراضيّ ومحتوى التعليم، وهذا بدوره يؤدّي إلى التخصّصية والابتكار في صناعة المناهج الدراسيّة (Ghazi, 2023)، ولتطبيقات الذكاء الاصطناعي فوائد عدة في المجال الرياضيّ كالتشخيص الدقيق، والخدمات الشخصيّة واتخاذ القرارات الذكيّة (lee & lee, 2021).

يمكن تطوير النظام التعليميّ لتعزيز الكفاءة والجودة في التدريب والتدريس وذلك من خلال الدمج بين الذكاء الاصطناعيّ والتدريب البدني في الجامعات والمعاهد، وإدخال الذكاء الاصطناعيّ في مناهج التربية الرياضيّة لإحداث ثورة في هذا المجال لما له من قدرة على تحسين تجربة تعلّم الطلاب، وتغيير النموذج التعليميّ للتربية البدنيّة في المدارس، إنّ نظام تدريس التربية الرياضيّة المعتمد على الذكاء الاصطناعيّ لا يحسّن كفاءة العمل في أقسام الإدارة فحسب، بل يتعدّى ذلك إلى تعزيز بناء الجامعات الرقميّة والمعلوماتيّة الذكيّة .

إن دمج الرقمنة وتكنولوجيا المعلومات والاتصالات إلى جانب الذكاء الاصطناعيّ أصبح مهمّاً وبشكل متزايد بدءاً بالجامعات، وهذا بدوره يؤدّي إلى تطوير برامج وطنية جامعيّة للتعلّم الافتراضيّ، وأصبحت هذه البرامج مكوّنات مهمّة لتطوير المحتوى وإدارة الجامعة وعمليّة التعلم نفسها، وقد تمّ دراسة تطوير مناهج التربية الرياضيّة في عصر الذكاء الاصطناعيّ من قبل العديد من الباحثين، وذلك لتأثير الذكاء الاصطناعيّ على إصلاح نظم التدريس وخاّصة في مجال التربية الرياضيّة ومناهجها، وتحقيق التدريس الفرديّ من خلال الخوارزميّات الذكيّة التي تساهم في تقييم أداء الطلاب والمدرّسين، وتطبيق

الذكاء الاصطناعيّ في مختلف جوانب التربية البدنية كالروبوتات التعليمية، والواقع الافتراضيّ، لتحسين الأداء الرياضيّ للطلاب من خلال رؤى لدمج الذكاء الاصطناعيّ في مناهج التربية الرياضيّة (Tang & Jiang, 2022).

مشكلة الدراسة :

تتمحور مشكلة الدراسة حول مدى مواكبة مناهج التربية الرياضيّة للتطوّرات التقنيّة المتسارعة في عصر الذكاء الاصطناعيّ. فعلى الرغم من التحوّلات الكبيرة التي يشهدها العالم في مجال التكنولوجيا، وتزايد الاعتماد على الذكاء الاصطناعيّ في العديد من القطاعات، تبقى المناهج التعليميّة في التربية الرياضيّة تقليدية إلى حدّ كبير، ممّا قد يؤثّر على قدرة الطلاب على التكيّف مع متطلبات المستقبل الرقميّ. من هنا، تتجلّى الحاجة إلى دراسة وتحليل مدى استجابة هذه المناهج لمتغيّرات العصر، وتحديد مدى استغلال إمكانيات الذكاء الاصطناعيّ في تطوير المهارات البدنيّة والذهنيّة للطلاب.

أهميّة الدراسة :

تنبُع أهمية هذه الدراسة من أهمية دور المناهج باعتبارها الركيزة الأساسيّة التي تقوم عليها العمليّة التعليميّة، ومن أهمية مواكبتها لعصر الذكاء الاصطناعيّ باعتباره أحد أهم المجالات العصريّة، إذ يُعدّ المنهج المواكب للتطوّرات المتلاحقة في كافة الميادين التكنولوجيّة بمثابة ثروة نستطيع من خلاله مواجهة كافة التحديّات التي بدورها تجعل المتعلمين يكتسبون مهارات التعلُّم، لذلك جاءت أهميّة هذه الدراسة للتعرّف إلى مدى مواكبة مناهج التربية الرياضيّة لعصر الذكاء الاصطناعيّ من وجهة نظر مشرفي التربية الرياضيّة.

يرى الباحثون من خلال اطّلاعهم وخبرتهم في موضوع المناهج أنّ محتوى المناهج يتمثّل في معلومات متراكمة ومزدحمة، الأمر الذي يستوجب ضرورة معرفة الجوانب التي تستدعي التطوير والمواكبة بما طرأ على البنية العلميّة من تغيير أو زيادة، والنظر إلى التوازن بين ما هو قديم وما تمّ استحداثه في بنية العلم.

كما أنّه كان لظهور تقنيات الذكاء الاصطناعيّ ودخولها كافة الميادين وبصفة خاصّة في العملية التعليميّة الأثر الكبير في تقييم مناهج التربية الرياضيّة والسعي إلى معرفة مدى مناسبتها والتحوّلات الرقميّة الحديثة، من خلال تطوير الأساليب التدريسيّة، والمنهجيّة وأساليب التقويم، وتقديم المحتوى بطرق تتطابق ومتطلّبات العصر الحاليّ، إضافة إلى إعادة النظر في كافة عناصر المنهاج ومواكبتها للحداثة الرقميّة، وهذا ما جاء في دراسة لازم وآخرون (2024)، والتي اهتمّت في تصميم مناهج تعليميّة مبتكرة ومتكاملة لمادة التربية البدنيّة، وتحديد الأهداف التعليميّة وتنظيم المحتوى وتحديد الوسائل والطرق المناسبة التي تتماشى والعصر الرقميّ، وتوفير بيئة تعليميّة جاذبة ومبتكرة للطلاب، ولم تغفل هذه الدراسة كذلك عن تتّبع وقياس أداء الطلاب وتقديم التغذية الراجعة الفوريّة لتحسين الأداء، الأمر الذي دفع الباحثين إلى معرفة مدى مواكبة مناهج التربية الرياضيّة لعصر الذكاء الاصطناعيّ من وجهة نظر مشرفي التربية الرياضيّة في مديرية تربية نينوى/العراق.

تساؤلات الدراسة:

يمكن صياغة تساؤلات الدراسة على النحو الآتي:

السؤال الأول: إلى أي مدى تواكب مناهج التربية الرياضيّة الحاليّة التطوّرات في مجال الذكاء الاصطناعيّ؟

السؤال الثاني: ما مدى الاستفادة من التعليم عن بُعد في تطوير مناهج التربية الرياضيّة؟

السؤال الثالث: ما مدى استعداد المعلّمين والمدرّبين في مجال التربية الرياضيّة لاستخدام تقنيات الذكاء الاصطناعيّ في أساليب التدريس؟

السؤال الرابع: ما مستوى الإجراءات المتّبعة في متابعة وتقييم دمج تقنيات الذكاء الاصطناعيّ في تدريس مناهج التربية الرياضيّة؟

السؤال الخامس: ما تأثير تضمين تقنيات الذكاء الاصطناعيّ الحديثة في مناهج التربية الرياضيّة؟

السؤال السادس: ما تأثير دمج الذكاء الاصطناعيّ في مناهج التربية الرياضية في تحسين تحصيل الطلبة؟

فرضيات الدراسة :

الفرضية الأولى:

"لا توجد فُروق ذات دلالة إحصائيّة عند مُستوى الدلالة الإحصائيّة ($\alpha \geq 0.05$) بين مُتوسّطات مواكبة مناهج التربية الرياضيّة لعصر الذكاء الاصطناعيّ من وجهة نظر مشرفي التربية الرياضيّة وفق متغيّر الجنس."

الفرضية الثانية:

"لا توجد فُروق ذات دلالة إحصائية عند مُستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha \geq 0.05$) بين مُتوسّطات مواكبة مناهج التربية الرياضيّة لعصر الذكاء الاصطناعيّ من وجهة نظر مشرفي التربية الرياضيّة وفق متغيّر المؤهّل العلميّ."

الفرضية الثالثة:

"لا توجد فُروق ذات دلالة إحصائية عند مُستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha \geq 0.05$) بين مُتوسّطات مواكبة مناهج التربية الرياضيّة لعصر الذكاء الاصطناعيّ من وجهة نظر مشرفي التربية الرياضيّة وفق متغيّر عدد سنوات العمل في الإشراف التربويّ."

مجالات البحث :

المجال البشريّ : مشرفو التربية الرياضيّة في مديرية تربية نينوى .

المجال الزمانيّ : من 15 / 2 / 2024 ولغاية 30 / 6 / 2024.

المجال المكانيّ : المدارس الحكومية التابعة لمديرية تربية نينوى.

مصطلحات الدراسة :

مناهج التربية الرياضيّة: مجموعة الخبرات والأنشطة والحصيلة المعرفيّة التي يقوم المعلّم بتقديمها للطلبة خلال برامج التربية الرياضيذة (الخولي وآخرون،2005).

الذكاء الاصطناعيّ: إحدى فروع علم الكمبيوتر وتكنولوجيا المعلومات، وهو تمكين أجهزة الكمبيوتر من محاكاة وتقليد العقل الإنسانيّ وأداء مهام التفكير والتعلّم الذاتي التي يمكن تحقيقها من خلال الذكاء البشريّ (Ding,2019).

الطريقة والاجراءات :

منهج الدراسة

استخدم الباحثون المنهج الوصفيّ التحليليّ لمناسبته لطبيعة الدراسة.

مجتمع الدراسة وعينته

تكون مجتمع الدراسة من مشرفي التربية الرياضيّة، والبالغ عددهم حسب إحصائيات وزارة التربية والتعليم للعامّ 2025/2024 (41) مشرفاً ومشرفة في مديرية تربية نينوى وتم توزيع أداة الدراسة على المجتمع، واستردت (39) استبانة، أي بنسبة (95%) من مجتمع الدراسة، وهي نسبة مناسبة لأغراض البحث العلميّ، وفيما يلي وصف لمجتمع الدراسة حسب متغيرات المعلومات الشخصية علماً بأنّه تمّ استرداد (39) استبانة، جميعها صالحة للتحليل الإحصائيّ والجدول رقم (1) يبيّن خصائص مجتمع الدراسة حسب بعض متغيّرات المعلومات الشخصيّة.

الجدول (1).خصائص مجتمع الدراسة حسب بعض متغيّرات المعلومات الشخصيّة

المتغيّر	المستوى	العدد	النسبة المئوية%
الجنس	ذكر	30	%76.9
	أنثى	9	%23.1
المؤهّل العلميّ	بكالوريوس	23	%59.0
	ماجستير	8	%20.5
	دكتوراة	8	%20.5
عدد سنوات العمل في الإشراف التربويّ	من 5 إلى 10 سنوات	25	%64.1
	أكثر من 10 سنوات	14	%35.9

أداة الدراسة :

لتحقيق أهداف البحث تمّ إعداد الاستبانة وفق الخطوات الآتية:

1. تحديد الهدف من الاستبانة، وهو التعرّف إلى مدى مواكبة مناهج التربية الرياضيّة لعصر الذكاء الاصطناعيّ من وجهة نظر مشرفي التربية الرياضيّة .
2. تحديد الفئة المستهدفة، وهم مشرفو التربية الرياضية في مديرية محافظة نينوى .
3. تحديد المحاور الأساسيّة للاستبانة من خلال عرضها بالمقابلات الشخصيّة مع السادة الخبراء والمختصّين بالمناهج وطرائق التدريس في جامعة الموصل وتكريت ، لتصبح محاورها كالآتي:

محور المناهج ، محور التعليم عن بعد ، محور أساليب التدريس، محور المتابعة والتقييم، محور تضمين التقنيات الحديثة في المناهج، محور تحسين تحصيل الطلبة.

4. كتابة الأسئلة بوضوح ودقّة من خلال الاستعانة بمدقّق لغوي، وتكونت الاستبانة من 30 فقرة موزعة على ستة محاور بواقع خمسة فقرات لكلّ محور.
5. تحديد بدائل الإجابة وهي حسب ليكرت الخماسيّ كالآتي:

(5 = موافق بشدة – 4 = موافق – 3 = محايد – 2 = غير موافق – 1 = غير موافق بشدة)

الخصائص السيكومتريّة للاستبانة :

الصدق الظاهريّ: من خلال عرضها على الاساتذة الجامعيين من اختصاص المناهج في جامعتي الموصل وتكريت.

صدق البناء: تمّ التحقق منه من خلال توزيع الاستبانة على (20) مشرفاً للتربية الرياضيّة في تكريت واستخراج معامل الارتباط بين الفقرات والدرجة الكليّة للمجال التابعة له، وارتباط كلّ مجال مع الدرجة الكليّة للأداة، كما هو مبيّن في الجدول (2).

الجدول (2). قيم معاملات ارتباط فقرات المجال مع الدرجة الكليّة للمجال التابعة له، وارتباط كل مجال مع الدرجة الكليّة للأداة (ن=12)

الفقرة	المناهج	الفقرة	التعليم عن بُعد	الفقرة	أساليب التدريس	الفقرة	المتابعة والتقييم	الفقرة	تضمين التقنيات الحديثة في المناهج	الفقرة	تحسين تحصيل الطلبة
1	0.82**	6	0.67**	11	0.77**	16	0.75**	21	0.81**	26	0.70**
2	0.62**	7	0.85**	12	0.77**	17	0.75**	22	0.82**	27	0.84**
3	0.85**	8	0.89**	13	0.82**	18	0.86**	23	0.85**	28	0.90**
4	0.92**	9	0.82**	14	0.71**	19	0.87**	24	0.91**	29	0.87**
5	0.89**	10	0.88**	15	0.85**	20	0.87**	25	0.92**	30	0.80**
الكلية=0.88 **		**الكلية=0.81** **		**الكلية=0.81** **		**الكلية=0.83** **		**الكلية=0.87** **		**الكلية=0.72** **	

يتبيّن من البيانات الواردة في الجدول (2) أنّ معاملات ارتباط الفقرات تراوحت ما بين (0.62–0.90)، كما أنّ جميع معاملات الارتباط كانت ذات درجات مقبولة ودالّة إحصائياً؛ إذ ذكر جارسيا (Garcia, 2011) أنّ قيمة معامل الارتباط التي تقلّ عن (30.) تعتبر ضعيفة، والقيم التي تقع ضمن المدى (30.– أقل أو يساوي 70.) تعتبر مُتوسّطة، والقيمة التي تزيد عن (70.) تعتبر قوية، لذلك لم تحذف أي فقرة من فقرات المقياس.

تصحيح الأداة (الاستبانة): طلب من المستجيب تقدير إجاباته عن طريق تدرج ليكرت (Likert) خماسي، وأعطيت الأوزان للفقرات كما يلي: موافق بشدة (5) درجات، موافق (4) درجات، محايد (3) درجات، غير موافق (2) درجتان، غير موافق بشدة (1) درجة واحدة.

ولغايات تفسير المتوسّطات الحسابية، وتحديد درجة مواكبة مناهج التربية الرياضية لعصر الذكاء الاصطناعيّ من وجهة نظر مشرفي التربية الرياضيّة حوّلت العلامة وفق المستوى الذي يتراوح ما بين (1–5) درجات، وذلك وفقاً للمعادلة الآتية:

طول الفئة = (الحد الأعلى _ الحد الأدنى (للتدرج)=5–1) / (عدد المستويات المفترضة=3) = 1.33

وبناءً على ذلك، فإنّ مستويات الإجابة على مجالات الأداة والوزن النسبي المقابل لكلّ فترة يوضّحه الجدول (3) تكون على النحو الآتي (Onuoha & Ibe, 2020):

الجدول (3). درجات احتساب مستوى فقرات ومجالات أداة الدراسة والوزن النسبيّ المقابل لكلّ فئة

طول الفترة	الوزن النسبيّ	المستوى
من 1–أقل من 2.34	من 20%–أقل من 46.8%	منخفض
من 2.34–أقل من 3.67	من 46.8%–إلى أقل من 73.4%	متوسط
من 3.67– 5	من 73.4%–إلى 100%	مرتفع

ثبات أداة الدراسة :

للتأكد من ثبات أداة الدراسة، فقد جرى التحقّق من ثبات الاتّساق الداخليّ، باستخدام معامل كرونباخ ألفا على بيانات العيّنة الاستطلاعيّة، بعد استخراج الصدق، والجدول (4) يوضّح ذلك:

الجدول (4). معاملات الثبات لأداة الدراسة بطريقة معامل كرونباخ ألفا موزّعة حسب المجال والأداة

المجال	عدد الفقرات	كرونباخ ألفا
المناهج	5	0.88**
التعليم عن بُعد	5	0.88*

أساليب التدريس	5	0.84**
المتابعة والتقييم	5	0.87**
تضمين التقنيات الحديثة في المناهج	5	0.91**
تحسين تحصيل الطلبة	5	0.88**
الدرجة الكليّة	**30**	**0.96****

***دالّ إحصائياً عند مستوى الدلالة (.05 > p *)**

****دالّ إحصائياً عند مستوى الدلالة (.01 > p **)**

يتبيّن من الجدول (4) أنّ قيم معامل ثبات كرونباخ ألفا للمجالات تراوحت ما بين (0.84 – 0.91)، كما بلغت الدرجة الكلية للأداة (0.96). وتعتبر هذه القيم مناسبة كما جاء في فرانكل ووالن(Fraenkel & Wallen, 2003) والذي حدّدها ب (0.70) على الأقل وتجعل من أداة الدراسة قابلة للتطبيق على مجتمع الدراسة.

الصيغة النهائيّة للاستبانة: بعد اكمال الاجراءات العلميّة أصبحت الاستبانة تتكوّن من 30 فقرة وبدائلها كالآتي (5 = موافق بشدة – 4 = موافق– 3 = محايد– 2 = غير موافق 1 = غير موافق بشدة)

متغيّرات الدراسة: تشتمل الدراسة على المتغيّرات المستقلّة (المعلومات الشخصيّة)، والتابعة الآتية:

المتغيّرات المستقلّة– الجنس: وله مستويان هي: (1– ذكر، 2– أنثى)، و**المؤهّل العلمي:** وله ثلاث مستويات هي: (1– بكالوريوس، 2– ماجستير، 3–دكتوراة)، و**عدد سنوات العمل في الإشراف التربويّ:** وله ثلاثة مستويات هي: (1– أقل من 5 سنوات، 2– من 5 إلى 10 سنوات، 3– أكثر من 10 سنوات).

المتغيّر التابع: الدرجة الكليّة والمجالات الفرعيّة التي تقيس استجابة عينّة الدراسة على مناهج التربية الرياضيّة ومدى مواكبتها لعصر الذكاء الاصطناعيّ من وجهة نظر مشرفي التربية الرياضيّة

التجربة الرئيسة : بعد الانتهاء من إعداد الاستبانة قام الباحثون بتوزيع الاستبانة عن طريق تحويلها الى استبانة الكترونية وتحويلها الى "كروبات" السادة المشرفين عيّنة البحث وعلى برنامج "الواتساب"، وبعد جمع الاستبانات وتفريغها بجداول خاصّة لمعالجتها احصائيّاً.

نتائج الدراسة ومناقشتها :

السؤال الأول: إلى أي مدى تواكب مناهج التربية الرياضيّة الحاليّة التطوّرات في مجال الذكاء الاصطناعيّ؟

وللإجابة عن السؤال الأول حُسبت المُتوسّطات الحسابيّة، والانحرافات المعياريّة، والأوزان النسبية للفقرات والدرجة الكليّة لمجال المناهج من وجهة نظر مشرفي التربية الرياضيّة، والجدول (5) يوضّح ذلك:

جدول (5): المتوسّطات الحسابيّة والانحرافات المعياريّة والوزن النسبيّ ومستوى فقرات مجال المناهج

الرقم	الفقرة	المتوسّط الحسابيّ	الانحراف المعياريّ	الوزن النسبيّ	المستوى
1	تحتوي مناهج التربية الرياضيّة على دروس أو موضوعات تتعلّق باستخدام الذكاء الاصطناعيّ في الرياضة.	2.79	1.08	55.8%	متوسط
2	تتضمن مناهج التربية الرياضيّة الحاليّة أمثلة على تطوير الأداء الرياضيّ.	3.38	0.85	67.6%	متوسط
3	يوصي المنهاج بتوفير أدوات تعليمية قائمة على الذكاء الاصطناعيّ لتدريب الطلاب عليها.	3.00	1.24	60.0%	متوسط
4	تتوافق مناهج التربية الرياضيّة مع التوجّهات الحديثة في تكنولوجيا الذكاء الاصطناعيّ.	2.69	0.98	53.8%	متوسط

5	تعكس المناهج التطورات الأخيرة للذكاء الاصطناعيّ وتأثيره على الانشطة الرياضيّة.	2.87	0.98	57.4%	متوسط
	الدرجة الكليّة	**2.95**	**0.85**	**59.0%**	**متوسط**

وللإجابة عن السؤال الأول يتضح من جدول (5) أنّ المُتوسّط الحسابي لتقديرات عيّنة الدراسة للدرجة الكليّة لفقرات مجال "المناهج" بلغت (2.95) وبوزن نسبي بلغ (59%) ومستوى متوسط، بمعنى أنّ مناهج التربية الرياضيّة الحاليّة تواكب التطوّرات في مجال الذكاء الاصطناعيّ وبدرجة متوسّطة أيّ بدرجة غير كافية.

السؤال الثاني: ما مدى الاستفادة من التعليم عن بُعد في تطوير مناهج التربية الرياضيّة؟

وللإجابة عن السؤال الثاني حُسبت المُتوسطات الحسابيّة، والانحرافات المعياريّة، والأوزان النسبيّة للفقرات والدرجة الكليّة لمجال التعليم عن بُعد من وجهة نظر مشرفي التربية الرياضيّة، والجدول (6) يوضّح ذلك:

جدول (6): المتوسّطات الحسابيّة والانحرافات المعياريّة والوزن النسبيّ لفقرات مجال التعليم عن بُعد

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابيّ	الانحراف المعياريّ	الوزن النسبيّ	المستوى
1	تُمكّن مناهج التربية الرياضيّة الحاليّة الطلبة من التعامل مع المشاكل المعقّدة وحلّها.	3.21	0.83	64.2%	متوسط
2	تُوفر مناهج التربية الرياضيّة بيئة تعليميّة الكترونيّة آمنة.	2.92	0.96	58.4%	متوسط
3	تُعزّز مناهج التربية الرياضيّة من دافعيّة الطلبة نحو التعلّم باستخدام التكنولوجيا.	3.08	0.98	61.6%	متوسط
4	تُمكن مناهج التربية الرياضيّة الطلبة من تكرار المحتوى التعليميّ الكترونيّاً دون ملل.	3.22	0.89	64.2%	متوسط
5	تُساعد مناهج التربية الرياضيّة الحاليّة الطلبة على توظيف المهارات الحياتية الكترونيّاً بشكل أفضل.	2.95	0.94	59.0%	متوسط
	الدرجة الكليّة	3.07	0.76	61.4%	متوسط

وللإجابة عن السؤال الثاني يتّضح من جدول (6) أنّ المُتوسط الحسابيّ لتقديرات عيّنة الدراسة للدرجة الكليّة لفقرات مجال "التعليم عن بُعد" بلغت (3.07) وبوزن نسبي بلغ (61.4%) ومستوى متوسط، بمعنى أنّ الاستفادة من التعليم عن بُعد في تطوير مناهج التربية الرياضيّة جاءت بدرجة متوسطة أي بدرجة غير كافية.

السؤال الثالث: ما مدى استعداد المعلّمين والمدرّبين في مجال التربية الرياضيّة لاستخدام تقنيات الذكاء الاصطناعيّ في أساليب التدريس؟

وللإجابة عن السؤال الثاني حُسبت المُتوسّطات الحسابيّة، والانحرافات المعياريّة، والأوزان النسبيّة للفقرات والدرجة الكليّة لمجال أساليب تدريس مناهج التربية الرياضيّة من وجهة نظر مشرفي التربية الرياضيّة، والجدول (7) يوضّح ذلك:

جدول (7)المتوسّطات الحسابيّة والانحرافات المعياريّة والوزن النسبيّ لفقرات مجال أساليب تدريس مناهج التربية الرياضيّة

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابيّ	الانحراف المعياريّ	الوزن النسبيّ	المستوى
1	تُعطي مناهج التربية الرياضيّة الحاليّة المدرسين فرصة للتنويع في الأساليب التعليميّة باستخدام التقنيات الالكترونيّة	3.21	0.77	64.2%	متوسط
2	تجعل مناهج التربية الرياضيّة الحاليّة المعلم موجّهاً وميّسراً للعمليّة التعليميّة	3.72	0.83	74.4%	مرتفع
3	تُقدّم مناهج التربية الرياضيّة الحاليّة تغذية راجعة لكلّ من المعلّمين والطلبة بشكل مستمرّ من خلال برامج تقييميّة الكترونيّة.	2.95	0.94	59.0%	متوسط

4	تُساعد مناهج التربية الرياضيّة الحاليّة المعلّمين في تعليم الطلبة كلّ حسب ميوله واتجاهاته.	3.21	0.86	64.2%	متوسط
5	تُساعد مناهج التربية الرياضيّة الحاليّة في دفع الطلبة نحو التفكير في كيفيّة توظيف المعلومات بدلاً من البحث عنها.	3.26	0.75	65.2%	متوسط
	الدرجة الكلية	**3.27**	**0.65**	**65.3%**	**متوسط**

وللإجابة عن السؤال الثالث يتّضح من جدول (7) أنّ المُتوسّط الحسابيّ لتقديرات عيّنة الدراسة للدرجة الكليّة لمجال "أساليب تدريس مناهج التربية الرياضيّة" بلغت (3.27) وبوزن نسبي بلغ (65.3%) ومستوى متوسط، بمعنى أن استعداد المعلّمين والمدرّبين في مجال التربية الرياضيّة لاستخدام تقنيات الذكاء الاصطناعيّ في أساليب التدريس جاء بدرجة متوسطة أيّ بدرجة غير كافية.

السؤال الرابع: ما مستوى الإجراءات المتّبعة في متابعة وتقييم دمج تقنيات الذكاء الاصطناعيّ في تدريس مناهج التربية الرياضيّة؟

وللإجابة عن السؤال الرابع حُسبت المُتوسّطات الحسابيّة، والانحرافات المعياريّة، والأوزان النسبيّة للفقرات والدرجة الكليّة لمجال متابعة وتقييم دمج تقنيات الذكاء الاصطناعيّ في مناهج التربية الرياضيّة من وجهة نظر مشرفي التربية الرياضيّة، والجدول (8) يوضّح ذلك:

جدول (8): المتوسّطات الحسابيّة والانحرافات المعياريّة والوزن النسبيّ لفقرات مجال متابعة وتقييم دمج تقنيات الذكاء الاصطناعيّ في مناهج التربية الرياضيّة

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابيّ	الانحراف المعياريّ	الوزن النسبيّ	المستوى
1	تُوظّف مناهج التربية الرياضيّة الحاليّة في قياس الواقع الحقيقي لمؤشّرات التقييم.	3.26	0.85	65.2%	متوسط
2	تُستخدم مناهج التربية الرياضيّة الحاليّة في تحليل أسباب الفروقات بين الواقع والمستهدف.	3.10	0.79	62.0%	متوسط
3	تعتمد أساليب التقييم في مناهج التربية الرياضيّة الحاليّة على قياس المهارات المتعلّقة باستخدام الذكاء الاصطناعيّ.	2.82	0.97	56.4%	متوسط
4	تتضمّن أدوات التقييم المستخدمة في مناهج التربية الرياضيّة الحاليّة اختبارات تقنية لقياس فهم الطلاب للتقنيات الحديثة.	2.97	0.87	59.4%	متوسط
5	تُوظّف مناهج التربية الرياضيّة الحاليّة تقنيات الذكاء الاصطناعيّ في تحليل البيانات التعليميّة واتخاذ القرارات المناسبة بما يخصّ النظام التعليميّ وتحسين العمليّة التعليميّة.	2.77	0.99	55.4%	متوسط
	الدرجة الكليّة	**2.98**	**0.73**	**59.7%**	**متوسط**

وللإجابة عن السؤال الرابع يتّضح من جدول (8) أنّ المُتوسّط الحسابيّ لتقديرات عيّنة الدراسة للدرجة الكليّة لمجال "متابعة وتقييم دمج تقنيات الذكاء الاصطناعيّ في مناهج التربية الرياضيّة" بلغت (2.98) وبوزن نسبيّ بلغ (59.7%) ومستوى متوسط، بمعنى أنّ الإجراءات المتّبعة في متابعة وتقييم دمج تقنيات الذكاء الاصطناعيّ في تدريس مناهج التربية الرياضيّة جاء بدرجة متوسّطة أيّ بدرجة غير كافية.

السؤال الخامس: ما تأثير تضمين تقنيات الذكاء الاصطناعيّ الحديثة في مناهج التربية الرياضيّة؟

وللإجابة عن السؤال الخامس حُسبت المُتوسّطات الحسابيّة، والانحرافات المعياريّة، والأوزان النسبيّة للفقرات والدرجة الكليّة لمجال تضمين التقنيات الحديثة في المناهج من وجهة نظر مشرفي التربية الرياضيّة، والجدول (9) يوضّح ذلك:

جدول (9): المتوسّطات الحسابيّة والانحرافات المعياريّة والوزن النسبيّ لفقرات مجال تضمين التقنيات الحديثة في المناهج

الرقم	الفقرة	المتوسّط الحسّابيّ	الانحراف المعياريّ	الوزن النسبيّ	المستوى
1	تساعد مناهج التربية الرياضيّة الحاليّة على استخدام تطبيقات تحليل الأداء الرياضيّ.	3.33	0.93	66.6%	متوسط
2	تُشجع مناهج التربية الرياضيّة على استخدام منصّات التعلّم الإلكترونيّ.	3.13	1.03	62.6%	متوسط
3	تتوافق التقنيات المستخدمة في مناهج التربية الرياضيّة مع احتياجات الطلاب والمجال الرياضيّ.	3.15	1.01	63.0%	متوسط
4	يعتمد المحتوى التعليميّ لمناهج التربية الرياضيّة الحاليّة على توظيف الذكاء الاصطناعيّ.	2.77	1.04	55.4%	متوسط
5	تدمج مناهج التربية الرياضيّة الحاليّة التطبيقات الذكيّة في الدروس كبرامج تقييم الأداء.	2.76	1.01	55.3%	متوسط
	الدرجة الكلية	**3.03**	**0.87**	**60.6%**	**متوسط**

وللإجابة عن السؤال الخامس يتّضح من جدول (9) أن المُتوسّط الحسابيّ لتقديرات عيّنة الدراسة للدرجة الكليّة لمجال "تضمين التقنيات الحديثة في المناهج" بلغت (3.03) وبوزن نسبيّ بلغ (60.6%) ومستوى متوسّط، بمعنى أنّ تضمين تقنيات الذكاء الاصطناعيّ الحديثة في مناهج التربية الرياضيّة جاء بدرجة متوسّطة أي بدرجة غير كافية.

السؤال السادس: ما تأثير دمج الذكاء الاصطناعيّ في مناهج التربية الرياضيّة في تحسين تحصيل الطلبة؟

للإجابة عن السؤال السادس حُسبت المُتوسّطات الحسابيّة، والانحرافات المعياريّة، والأوزان النسبيّة للفقرات والدرجة الكليّة لمجال تحسين تحصيل الطلبة من وجهة نظر مشرفي التربية الرياضيّة، والجدول (10) يوضّح ذلك:

جدول (10): المتوسّطات الحسابيّة والانحرافات المعياريّة والوزن النسبيّ لفقرات مجال تحسين تحصيل الطلبة

الرقم	الفقرة	المتوسّط الحسابيّ	الانحراف المعياريّ	الوزن النسبيّ	المستوى
1	يعزّز منهاج التربية الرياضيّة الحاليّ من دافعية الطلبة نحو التعلم الذاتي.	3.62	0.59	72.4%	متوسط
2	يوظف منهاج التربية الرياضيّة الحاليّ برامج تعليميّة حديثة تتلاءم مع متطلبات سوق العمل الذكيّة.	3.13	0.83	62.6%	متوسط
3	يعزّز منهاج التربية الرياضيّة الحالي توظيف وسائل تعليميّة متنوّعة تساعد في تعليم الطلبة كلٌّ حسب ميوله واتجاهاته واحتياجاته.	3.18	0.91	63.6%	متوسط
4	تشجع مناهج التربية الرياضيّة الحالية الأساليب المتّبعة في تدريس الطلبة على توظيف المهارات الحياتيّة المختلفة في الحياة.	3.28	0.72	65.6%	متوسط
5	تقيس مناهج التربية الرياضيّة الحاليّة مستوى تحصيل الطلبة قياساً إلى المستويات الوطنيّة والمعايير العالميّة المناسبة.	3.21	0.80	64.2%	متوسط
	الدرجة الكليّة	**3.28**	**0.64**	**65.6%**	**متوسط**

وللإجابة عن السؤال السادس يتّضح من جدول (10) أنّ المُتوسّط الحسابيّ لتقديرات عيّنة الدراسة للدرجة الكليّة لمجال "تحسين تحصيل الطلبة" بلغ (3.28) وبوزن نسبيّ بلغ (65.6%) ومستوى متوسّط، بمعنى أنّ دمج الذكاء الاصطناعيّ في مناهج التربية الرياضيّة يسهم في تحسين تحصيل الطلبة بدرجة متوسّطة أيّ بدرجة غير كافية.

النتائج المتعلّقة بالفرضيّة الأولى :

"لا توجد فُروق ذات دلالة إحصائيّة عند مُستوى الدلالة الإحصائيّة ($\alpha \geq 0.05$) بين مُتوسّطات مواكبة مناهج التربية الرياضيّة لعصر الذكاء الاصطناعيّ من وجهة نظر مشرفي التربية الرياضية وفق متغير الجنس."

ومن أجل فحص الفرضيّة وتحديد الفروق تبعاً لمتغيّر الجنس، استخدم اختبار (ت) لمجموعتين مستقلّتين، والجدول (11) يبيّن ذلك:

الجدول (11): يوضّح نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق للدرجة الكليّة ومجالات مواكبة مناهج التربية الرياضيّة لعصر الذكاء الاصطناعيّ من وجهة مشرفي التربية الرياضيّة لمتغيّر الجنس

المجالات	الجنس	العدد	المتوسط	الانحراف	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
المناهج	ذكر	30	2.94	0.92	−0.12	0.91
	أنثى	9	2.98	0.60		
التعليم عن بُعد	ذكر	30	2.94	0.77	−2.06	0.05*
	أنثى	9	3.51	0.58		
أساليب التدريس	ذكر	30	3.27	0.67	0.10	0.95
	أنثى	9	3.30	0.64		
المتابعة والتقييم	ذكر	30	2.98	0.80	−0.07	0.94
	أنثى	9	3.00	0.51		
تضمين التقنيات الحديثة في المناهج	ذكر	30	3.00	0.87	−0.40	0.69
	أنثى	9	3.13	0.88		
تحسين تحصيل الطلبة	ذكر	30	3.31	0.66	0.43	0.67
	أنثى	9	3.20	0.58		
الدرجة الكليّة	ذكر	30	3.07	0.66	−0.46	0.65
	أنثى	9	3.18	0.45		

***دال إحصائياً عند مستوى الدلالة** ($\alpha \geq 0.05$)

يتبين من الجدول (11) أن قيمة مستوى الدلالة المحسوب على الدرجة الكلية لمواكبة مناهج التربية الرياضية لعصر الذكاء الاصطناعي ومجالاته ما عدا مجال التعليم عن بُعد جاءت؛ أكبر من قيمة مستوى الدلالة المحدد للدراسة ($\alpha \geq 0.05$)، وبالتالي تُقبل الفرضية الصفرية، بمعنى لا توجد فُروق ذات دلالة إحصائية عند مُستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha \geq 0.05$) بين مُتوسطات مواكبة مناهج التربية الرياضية لعصر الذكاء الاصطناعي من وجهة نظر مشرفي التربية الرياضية لمتغير الجنس.

وكانت الفروق بين الجنسين في مجال التعليم عن بعد تشير إلى أن الإناث قد يكن أكثر استعداداً لتبني تقنيات التعليم الحديثة، وهو ما تدعمه دراسات مثل دراسة (Odeh et al., 2024) التي وجدت أن الإناث قد يكن أكثر استخداماً للتقنيات التعليمية. يمكن أن يكون هذا التفاوت ناتجًا عن عدة عوامل اجتماعية وثقافية تجعل الإناث أكثر تقبلاً للتكنولوجيا.

النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية :

"لا توجد فُروق ذات دلالة إحصائية عند مُستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha \leq 0.05$) بين مُتوسطات مواكبة مناهج التربية الرياضية لعصر الذكاء الاصطناعي من وجهة نظر مشرفي التربية الرياضية وفق متغير المؤهل العلمي."

جاءت النتائج كما هو موضح بالجدول (12).

جدول (12): المُتوسطات الحسابية للدرجة الكلية ومجالات مواكبة مناهج التربية الرياضية لعصر الذكاء الاصطناعي من وجهة مشرفي التربية الرياضيّة تبعاً لمتغيّر المؤهّل العلميّ

المجالات	المستوى	العدد	المتوسط الحسابيّ	الانحراف المعياريّ
المناهج	بكالوريوس	23	2.97	0.77
	ماجستير	8	3.48	0.58
	دكتوراة	8	2.35	0.98
التعليم عن بُعد	بكالوريوس	23	3.06	0.76
	ماجستير	8	3.53	0.65
	دكتوراة	8	2.65	0.67
أساليب التدريس	بكالوريوس	23	3.17	0.70
	ماجستير	8	3.60	0.60
	دكتوراة	8	3.23	0.48
المتابعة والتقييم	بكالوريوس	23	3.01	0.64
	ماجستير	8	3.35	0.54
	دكتوراة	8	2.55	1.00
تضمين التقنيات الحديثة في المناهج	بكالوريوس	23	2.97	0.82
	ماجستير	8	3.68	0.73
	دكتوراة	8	2.55	0.83
تحسين تحصيل الطلبة	بكالوريوس	23	3.19	0.61
	ماجستير	8	3.75	0.61
	دكتوراة	8	3.08	0.59
الدرجة الكليّة	بكالوريوس	23	3.06	0.59
	ماجستير	8	3.56	0.46
	دكتوراة	8	2.73	0.60

يتّضح من خلال الجدول (12): وجود فُروق ظاهريّة بين المُتوسّطات الحسابيّة، وذلك تبعاً لمُتغيّر المؤهّل العلميّ، ولمعرفة إذا كانت هذه الفُروق دالة إحصائياً، استُخدم اختبار تحليل التباين الأحاديّ (One Way ANOVA) لأكثر من مجموعتين مُستقلتين، كما هو موضّح في الجدول (13).

جدول (13): نتائج اختبار تحليل التباين الأحاديّ، لاختبار مُستوى دلالة الفُروق للدرجة الكليّة ومجالات مواكبة مناهج التربية الرياضية لعصر الذكاء الاصطناعيّ تبعاً لمتغيّر المؤهّل العلميّ

المجال	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	مُتوسط المربعات	ف	مستوى الدلالة *
المناهج	بين المجموعات	5.10	2	2.549	4.16	0.02*
	داخل المجموعات	22.08	36	0.613		
	المجموع	27.18	38			

المجال	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	مُتوسط المربعات	ف	مستوى الدلالة *
التعليم عن بُعد	بين المجموعات	3.07	2	1.535	2.91	0.07
	داخل المجموعات	18.97	36	0.527		
	المجموع	22.04	38			
أساليب التدريس	بين المجموعات	1.14	2	0.57	1.37	0.27
	داخل المجموعات	14.97	36	0.416		
	المجموع	16.11	38			
المتابعة والتقييم	بين المجموعات	2.59	2	1.296	2.60	0.09
	داخل المجموعات	17.92	36	0.498		
	المجموع	20.51	38			
تضمين التقنيات الحديثة في المناهج	بين المجموعات	5.24	2	2.622	4.06	0.03*
	داخل المجموعات	23.28	36	0.647		
	المجموع	28.52	38			
تحسين تحصيل الطلبة	بين المجموعات	2.28	2	1.142	3.09	0.06
	داخل المجموعات	13.29	36	0.369		
	المجموع	15.58	38			
الدرجة الكليّة	بين المجموعات	2.82	2	1.41	4.33	0.02*
	داخل المجموعات	11.72	36	0.326		
	المجموع	14.54	38			

***دالّ إحصائيّاً عند مستوى الدلالة** ($\alpha \geq 0.05$)

يتبيّن من الجدول (12) أنّ قيمة مستوى الدلالة المحسوب على الدرجة الكليّة لمواكبة مناهج التربية الرياضية لعصر الذكاء الاصطناعيّ ومجالي (المناهج، وتضمين التقنيات الحديثة في المناهج) جاءت أقل من قيمة مستوى الدلالة المحدد للدراسة ($\alpha \geq 0.05$)، وبالتالي تُرفض الفرضيّة الصفريّة، بمعنى توجد فُروق ذات دلالة إحصائية عند مُستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) بين مُتوسّطات مواكبة مناهج التربية الرياضيّة لعصر الذكاء الاصطناعيّ من وجهة نظر مشرفي التربية الرياضيّة تعزى إلى متغيّر المؤهّل العلميّ على الدرجة الكليّة ومجالي (المناهج، وتضمين التقنيات الحديثة في المناهج).

وللكشف عن مصدر الفروق بين المتوسّطات الحسابيّة على الدرجة الكليّة لمواكبة مناهج التربية الرياضيّة لعصر الذكاء الاصطناعيّ ومجالي (المناهج، وتضمين التقنيات الحديثة في المناهج) من وجهة مشرفي التربية الرياضيّة تبعاً لمتغيّر المؤهّل العلميّ، أجري اختبار أقلّ فرق دالّ (LSD)، والجدول (14) يوضّح ذلك:

جدول (14): يوضّح نتائج اختبار (LSD) للمقارنات البعديّة بين المتوسّطات الحسابيّة للدرجة ومجالي (المناهج، وتضمين التقنيات الحديثة في المناهج) تبعاً لمتغيّر المؤهّل العلميّ

المجال	المستوى	بكالوريوس	دكتوراة
المناهج	ماجستير	0.50109*	1.12500*
تضمين التقنيات الحديثة في المناهج	ماجستير	.70109*	1.12500*
الدرجة الكليّة	ماجستير	.50018*	.82917*

***دالّ إحصائيّاً عند مستوى الدلالة** ($\alpha \geq 0.05$)

يتبيّن من الجدول (14) وجود فروق دلالة إحصائيّاً عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$)، على الدرجة الكليّة لمواكبة مناهج التربية الرياضيّة لعصر الذكاء الاصطناعيّ ومجالي (المناهج، وتضمين التقنيات الحديثة في المناهج) من وجهة

مشرفي التربية الرياضيّة تبعاً لمتغيّر المؤهّل العلميّ بين (ماجستير) من جهة، وكلّ من (بكالوريوس، ودكتوراة) من جهة أخرى، وجاءت الفروق لصالح الذين لديهم مؤهّل علميّ (ماجستير) حيث أنّ مستوى المؤهّل العلمي يلعب دورًا رئيساً في فهم كيفيّة دمج الذكاء الاصطناعيّ في المناهج الرياضيّة. وقد أوضحت دراسة (You & Bao, 2023) أنّ الحاصلين على درجات علمية متقدمة، خاصّة الماجستير، غالبًا ما يكونون أكثر اطلاعًا على أحدث التقنيات وأساليب التدريس الحديثة. في السياق العربي، توضّح دراسة مازن وآخرون (2024) أن هذه الفئة عادة ما تكون أكثر قدرة على التعامل مع التحديّات الجديدة التي تفرضها التطوّرات التكنولوجيّة، خاصّة في المجالات التعليميّة.

النتائج المتعلّقة بالفرضيّة الثالثة :

"لا توجد فُروق ذات دلالة إحصائية عند مُستوى الدلالة الإحصائيّة ($\alpha \leq 0.05$) بين مُتوسّطات مواكبة مناهج التربية الرياضيّة لعصر الذكاء الاصطناعيّ من وجهة نظر مشرفي التربية الرياضيّة تعزى إلى متغيّر عدد سنوات العمل في الإشراف التربويّ."

ومن أجل فحص الفرضيّة وتحديد الفروق تبعاً لمتغيّر الجنس، استخدم اختبار (ت) لمجموعتين مستقلّتين (Independent Samples t-test)، والجدول (15) يبيّن ذلك:

الجدول (15): يوضح نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق للدرجة الكليّة ومجالات مواكبة مناهج التربية الرياضيّة لعصر الذكاء الاصطناعيّ من وجهة مشرفي التربية الرياضيّة تعزى لمتغيّر عدد سنوات العمل في الإشراف التربويّ

المجالات	عدد سنوات العمل في الإشراف التربويّ	العدد	المتوسط	الانحراف	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
المناهج	من 5 إلى 10 سنوات	25	3.08	0.90	1.31	0.20
	أكثر من 10 سنوات	14	2.71	0.70		
التعليم عن بُعد	من 5 إلى 10 سنوات	25	3.15	0.76	0.88	0.39
	أكثر من 10 سنوات	14	2.93	0.76		
أساليب التدريس	من 5 إلى 10 سنوات	25	3.34	0.58	0.99	0.33
	أكثر من 10 سنوات	14	3.13	0.76		
المتابعة والتقييم	من 5 إلى 10 سنوات	25	3.11	0.73	1.47	0.15
	أكثر من 10 سنوات	14	2.76	0.71		
تضمين التقنيات الحديثة في المناهج	من 5 إلى 10 سنوات	25	3.15	0.91	1.17	0.25
	أكثر من 10 سنوات	14	2.81	0.77		
تحسين تحصيل الطلبة	من 5 إلى 10 سنوات	25	3.41	0.65	1.68	0.10
	أكثر من 10 سنوات	14	3.06	0.58		
الدرجة الكليّة	من 5 إلى 10 سنوات	25	3.21	0.64	1.52	0.14
	أكثر من 10 سنوات	14	2.90	0.55		

يتبين من الجدول (15) أنّ قيمة مستوى الدلالة المحسوب على الدرجة الكلية لمواكبة مناهج التربية الرياضية لعصر الذكاء الاصطناعي ومجالاته جاءت أكبر من قيمة مستوى الدلالة المحدّد للدراسة ($\alpha \leq 0.05$)، وبالتالي تُقبل الفرضيّة الصفريّة، بمعنى لا توجد فُروق ذات دلالة إحصائيّة عند مُستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha \leq 0.05$) بين مُتوسّطات مواكبة مناهج التربية الرياضيّة لعصر الذكاء الاصطناعيّ من وجهة نظر مشرفي التربية الرياضية وفق متغيّر عدد سنوات العمل في الإشراف التربويّ.

لذلك تشير هذه النتائج إلى أنّ الخبرة الطويلة في الإشراف التربويّ لا تعني بالضرورة تفوّقًا في القدرة على مواكبة التطوّرات الحديثة مثل الذكاء الاصطناعيّ. ربما يعود ذلك إلى أنّ المشرفين الجدد قد يكونون أكثر تعرضاً للتقنيات الحديثة في تعليمهم أو تدريبهم الأخير. دراسة (Lee & Lee, 2021) أوضحت أنّ الأجيال الجديدة من المشرفين والمعلّمين لديهم مرونة أكبر في تبّني التكنولوجيات الحديثة. في السياق العربيّ، تشير دراسة (أبو عياد، 2022) إلى أنّ الخبرة قد تكون عقبة في بعض الأحيان إذا لم يترافق ذلك مع تدريب مستمرّ على الأدوات التكنولوجيّة الحديثة.

ومن خلال تحليل الجداول المختلفة يتّضح أنّ هناك تقدّما ملحوظاً في بعض جوانب مواكبة مناهج التربية الرياضيّة لعصر الذكاء الاصطناعيّ، لكنّه لا يزال غير كافٍ لتحقيق الهدف المنشود. تُظهر الجداول أنّ المناهج الحالية تعاني من نقاط ضعف متعدّدة، خاصّة فيما يتعلّق بدمج تقنيات الذكاء الاصطناعيّ بعمق في أساليب التدريس والمتابعة والتقييم. هذا يتّضح بشكل خاصّ في التفاوت الكبير بين متوسّطات التقييم لمجالات مثل "التقنيات الحديثة" و"التقييم الذكي"، حيث جاءت النتائج بدرجة متوسّطة.

ومن إحدى النقاط التي تبرز من خلال النتائج هي تأثير المؤهّل العلميّ والخبرة على مدى استيعاب المشرفين للتكنولوجيا الحديثة. إذ أظهرت الجداول فروقاً بين الحاصلين على درجات علميّة متقدّمة مثل الماجستير، الذين أبدوا استعداداً أكبر لتبّني الذكاء الاصطناعيّ في المناهج. يشير ذلك إلى ضرورة تقديم برامج تدريبية مكثّفة للحاصلين على درجات أقلّ أو الذين لديهم خبرة طويلة في الإشراف، لضمان قدرتهم على مواكبة التطوّرات التكنولوجيّة المتسارعة.

علاوة على ذلك، تُظهر البيانات أنّ التعليم عن بعد ما زال يحتاج إلى تطوير أكبر، خاصّة فيما يتعلّق بتهيئة بيئات تعليميّة رقميّة آمنة وجاذبة للطلاب. يُعدّ هذا أمراً بالغ الأهميّة في ظلّ التحوّل الكبير نحو التعليم الإلكترونيّ الذي فرضته جائحة كورونا. دراسة (Odeh et al., 2024) أكّدت أنّ دمج الذكاء الاصطناعيّ في التعليم عن بعد يمكن أن يسهم بشكل كبير في تحسين جودة التعليم وتطوير مهارات الطلاب، ولكن ذلك يحتاج إلى بنية تحتية قوية وتدريب مكثّف للمعلّمين والمشرفين.

من ناحية أخرى، نجد أن المناهج لا تزال غير متوافقة تماماً مع المتطلّبات الحاليّة للذكاء الاصطناعيّ. فالتقييمات تشير إلى أنّ المناهج لا تعكس بشكل كافٍ التطورات الأخيرة في هذا المجال، وهو ما يتطلّب إعادة النظر في تصميم المناهج وتضمين أدوات وتقنيات حديثة مثل التحليل الذكيّ للأداء الرياضيّ. دراسة (Tang & Jiang, 2022) أوضحت أنّ الذكاء الاصطناعيّ يمكن أن يعزّز من قدرة الطلاب على فهم المهارات الرياضيّة وتطبيقها في بيئات واقعيّة، وهذا يتطلب تعاوناً أكبر بين مشرفي التربية الرياضيّة والمختصين في تكنولوجيا التعليم.

الاستنتاجات :

1. المناهج الحاليّة بحاجة إلى تطوير شامل لتواكب الذكاء الاصطناعيّ.
2. التعليم عن بعد يشهد تطوّراً، ولكنّه لا يزال يحتاج إلى تحسينات.
3. دور المعلم كموجّه تعليمي قد تحسّن، ولكن يتطلّب المزيد من التكنولوجيا المساندة.
4. ضعف دمج التطبيقات الذكيّة وأدوات التقييم الذكيّ في المناهج.
5. وجود فروق بين المؤهّلين علميّاً في قبولهم للتقنيات الحديثة.
6. الخبرة الطويلة ليست بالضرورة ميزة في استيعاب التكنولوجيا.
7. دمج الذكاء الاصطناعيّ يسهم في تحسين تحصيل الطلبة، لكن بدرجة متوسّطة.
8. الفروق بين الجنسين ضئيلة باستثناء التعليم عن بعد.
9. الحاجة إلى تحسين أدوات التقييم والقياس.

التوصيات :

1. تطوير المناهج لتشمل الذكاء الاصطناعيّ: يجب أن تشمل مناهج الرياضة أدوات تعليميّة قائمة على الذكاء الاصطناعيّ تساعد في تحسين الأداء الرياضيّ وتطوير المهارات العقليّة.
2. تعزيز التعليم الإلكترونيّ: من الضروري تحسين البيئات التعليميّة الإلكترونيّة وجعلها أكثر أماناً وجاذبية للطلاب، مع توفير أدوات تفاعليّة تسهم في تحسين تجربة التعليم عن بعد
3. توفير تدريب مستمرّ للمشرفين والمعلّمين: يجب تقديم برامج تدريبيّة مخصّصة للمشرفين والمعلّمين لضمان مواكبتهم للتطوّرات الحديثة في مجال الذكاء الاصطناعيّ.
4. تطوير أدوات التقييم الذكية: هناك حاجة لتطوير أدوات تقييم تعتمد على الذكاء الاصطناعيّ لتحليل الأداء واتخاذ قرارات تعليميّة مستندة إلى البيانات.
5. تشجيع التحصيل الذاتيّ: من الضروري تعزيز دور الذكاء الاصطناعيّ في تحفيز الطلاب على التعلّم الذاتيّ، من خلال استخدام تطبيقات تفاعليّة وتكنولوجيات ذكية تساعد في تحسين تحصيلهم الأكاديميّ.

المراجع العربية

أبو عيادة، هبة. (2022). سبل مقترحة لاستثمار الذكاء الاصطناعيّ لتحقيق كفاءة مخرجات المؤسّسات التربوية. مركز جيل البحث العلمي– سلسلة كتاب أعمال المؤتمرات. (34)، 83–99.

حمدي، الفاتح وسطوطاح، سميرة. (2019). مناهج البحث في علوم الإعلام والاتصال وطريقة إعداد البحوث، عمان: دار حامد للنشر والتوزيع.

الخولي أمين، والشافعي جمال الدين، وراتب أسامة، وخليفة إبراهيم (2005)، دائرة معارف الرياضة وعلوم التربية البدنيّة، دار الفكر العربي، القاهرة، جمهورية مصر العربيّة.

شاكر، هبة، ومحمد، منال. (2022). بناء بيئة تعلم قائمة على الذكاء الاصطناعيّ؛ لتنمية مهارات تطوير البانوراما المتحفية، والتنور التكنولوجيّ؛ لدى طلاب الدبلوم العام– تخصص التاريخ. مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربويّة والنفسيّة، (2)، 16، 452–569.

العمري، زهور حسن. (2022). مدى استخدام تطبيقات الذكاء الاصطناعيّ في مدارس تعليم النماص "من وجهة نظر المعلمات" مجلة كلية التربية– جامعة طنطا، م (86) ع (2) ج (1). https://mkmgt.journals.ekb.eg

عواد، عودة، وشبيب، سارة، وغازي، محمد، ومحمد، لمياء.(2024). تطوير مناهج التربية الرياضية في عصر الذكاء الاصطناعي، *مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية*، جامعة البصرة، (34) 3، 37–56.

مازن، علي لازم و غازي، محمد عاسم و محمد، لمياء حسن (2024). تأثير هندسة المناهج واستراتيجيّات الذكاء الاصطناعيّ والمنهجيّة الرقميّة على تدريس التربية البدنيّة، مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضيّة، كلية التربية البدنيّة وعلوم الرياضة، جامعة البصرة، العراق، 2 (43).

المراجع الأجنبيّة

Ding, P. Analysis of Artificial Intelligence (AI) Application in Sports. J. Phys. Conf. Ser. 2019, 1302, 032044 DOI:10.1088/1742-6596/1302/3/032044

Artem, D. A. (2023). The impact of digitalization on physical culture and professional physical training of athletes in Russia. Physical Education and University Sport, 2(1):28-34. doi: 10.18500/2782-4594-2023-2-1-28-34.

Chen, L., Chen, P., & Lin, Z. (2020). Artificial intelligence in education: A review. *Ieee Access*, *8*, 75264-75278.

Lee, H. S., & Lee, J. (2021). Applying Artificial Intelligence in Physical Education and Future Perspectives. Sustainability, 13(1), 351. https://doi.org/10.3390/su13010351

Li,F.(2021). Information Teaching Platform of Collage Physical Education Based on Artifcial Intelligence Technology. Journal of Physics: Conference Series, 1852(2), 022030.

Sergey, S. O. (2023). Use of digital technologies in professional training of masters of physical culture. Vestnik Ûžno-Ural′skogo gosudarstvennogo universiteta, 14(4):27-39. doi: 10.14529/ped220403

Tang, Y., & Jiang,X. (2022). Applications of Artificial Intelligence and IOT in the Development of Sports Training Education Management. Wireless Communications and Mobile Computing. 2022. 1-8. http://dx.doi.org/10.1155/2022/1061461

Wen, B. (2020). The Application of Artificial Intelligence Technology in Physical Education (pp.795-801). https://doi.org/10.55998/jsrse.v34i2.480

You, H. B.-T. (2023). Development of Smart Sports in Colleges Based on Intelligent IoT Equipment with Digital Reform System. International Journal of Science and Engineering Applications, 24-26. doi: 10.7753/ijsea1204.1009.

Fraenkel, R. J., & Wallen, E. N. (2003). How to design and evaluate research in education (4th ed.). San Francisco: McGraw-Hill.

Garcia, E. (2011). *A tutorial on correlation coefficients*, information- retrieval 18/7/2018.https://pdfs.semanticscholar.org/c3e1/095209d3f72ff66e07b8f3b152fab099edea.pdf.

Onuoha, Desmond O. and Ibe, Gabriel C. (2018). The Effect of Class Interval and Number of Classes on the Accuracy of Measures of Central Tendency, Department of Mathematics and Statistics, Fed. Polytechnic Nekede, Owerri, Imo State.

The Extent to Which Physical Education Curricula keep pace with the Era of Artificial Intelligence from a point of view Physical Education Supervisors

ABSTRACT:

This research aims to study the extent to which physical education curricula keep up with the era of artificial intelligence from the point of view of physical education supervisors in the Nineveh Education Directorate. The descriptive analytical approach was used to explore the gap between current curricula and modern technological developments, especially applications of artificial intelligence. The study sample included (39) male and female supervisors, and data was collected using a questionnaire that included:

The results showed that current curricula keep pace with artificial intelligence to a moderate degree, as they lack effective integration of smart technologies and mathematical analysis applications into the educational process. The results also showed that distance education has witnessed relative development, but there is still a need to develop electronic educational environments to make them safer and more attractive for students. The study also showed that there are statistically significant differences between supervisors who hold a master's degree compared to those who hold a bachelor's degree and doctorate Master's degree holders showed greater willingness to use artificial intelligence techniques. It was also found that supervisors with long experience did not show superiority in technology uptake compared to their colleagues with less experience.

Keywords: curricula, physical education, artificial intelligence, keeping up, supervisors, point of view.

JJPESS
Special Issue, Mar. 2025
P-ISSN: 3007-018X , E-ISSN 3079-8132
Pages: 20 - 33
Jordan Journal of Physical Education and Sport Science
المجلة الأردنية في التربية البدنية وعلوم الرياضة

أثر استخدام استراتيجيّة سكامبر بتمرينات مهاريّة مقترحة في تطوير الدافع المعرفيّ وتعلّم بعض المهارات الاساسيّة بكرة القدم لطلاب الخامس الأدبيّ

أ.م يعقوب يوسف ابراهيم[1]* ، م.م وعد محمد عطاالله [2] ، م. م يوسف احمد توفيق[3].

العراق [3،2،1]

الملخّص :

هدفت الدراسة الى التعرّف على أثر استراتيجيّة سكامبر بتمرينات مهاريّة مقترحة في تعلم بعض المهارات الاساسيّة بكرة القدم ، وكذلك معرفة أفضليّة الأثر بين المجموعتين في الاختبارات البعدية في التعلّم للمهارات المبحوثة، استُخدم المنهج التجريبيّ بتصميم المجموعتين المتكافئتين ، تكوّن مجتمع البحث من جميع مدارس الرمادي المركز والبالغ عددها (5) مدارس للفرع الأدبي، أمّا عيّنة البحث فتمثّلت بمدرسة إعداديّة السلام لطلاب الخامس أدبيّ، والبالغ عددهم (60) طالبا وهم يمثلون نسبة (20%) من مجتمع البحث ، أظهرت النتائج بأنّ استخدام برنامج توليد الأفكار (سكامبر) جعل التعلّم لا يعتمد على الحفظ والتلقين، بل على النشاط العقليّ والذهنيّ لدى الطلاب، حيث جعل الطلاب أكثر قدرة على التوضيح للمفهوم وتفسير النتائج واتخاذ القرار والتطبيق لما تعلّمه بالدرس.

يوصي الباحثون بإعادة النظر في محتوى المقررات الدراسيّة في جميع المراحل التعليميّة من قبل القائمين على تصميم وتطوّر المناهج التعليميّة وتضمينها مواقف وأنشطة علمية تسمح للطلاب بممارسة أنماط مختلفة من التفكير.

عرض المادة التعليمية بصورة منتظمة ومناسبة لقابليات الطلاب وإمكاناتهم البدنيّة والمهاريّة.

© 2025 Jordan Journal of Physical Education and Sport Science. All rights reserved - Special Issue (ISSN: 3007-018X , E-ISSN 3079-8132)

الكلمات المفتاحيّة: استراتيجيّة سكامبر، المهارات الاساسيّة، الدافع المعرفيّ.

Corresponding Author: yqwbaljnaby954@gmail.com / mwd48273@gmail.com / Sportyousif70@gmail.com

المقدمة :

يشهد التعليم مع مرور الزمن تغييراً وتطوّراً في أسلوبه حيث تغيّر فيه الأسلوب التقليديّ إلى أسلوب حديث يتضمّن تفاعل الطلاب، حيث كان التعليم التقليديّ الدور الأساس للمعلّم و الطلاب في صمت ، وكان يُتوقع منهم الدراسة والحفظ فقط وجاء الدور الذي استخدمت فيه الاستراتيجيات بطريقة ناجحة في المدارس لعدة سنوات، نقل المعلمون السلوكيات والمعرفة الى طلابهم، ولكنها لم تطوّر التفكير الناقد لديهم، لأنّها اعتمدت على التلقين والحفظ لحلّ المشكلات ممّا دفع المعنيين في استخدام وسائل تعتمد على طريقة طرح الاسئلة والتعاون والتوضيح؛ ليصبح الطالب أكثر انتاجيّة ولهذا يحظى المعلم باهتمام كبير، لا سيّما فيما يخصّ إعداده وتدريبه بما يجعله قادراً على التكيّف في أيّ مقارنة تدريبيّة جديدة (فاتح الدين، 2016، ص9) .

وتعني الاستراتيجيّة بأنّها خطّة أو طريقة تستخدم لتحقيق هدف معيّن على مدى بعيد اعتماداً على التخطيط السليم، واستخدام المراجع والطرق الجديدة المتّبعة لتحقيق الاهداف في وقت قصير وبأقل جهد، وكذلك تعمل على إثارة التفاعل ودافعيّة المتعلّم لاستقبال المعلومات، وتؤدّي إلى توجيهه نحو التغيير المطلوب.

تهدف استراتيجية سكامبر إلى التعلّم النشط وتفعيل دور المتعلّم من خلال ربط ما تعلّمه في المدرسة وتطبيقها في البيئة التي يعيش فيها ، وتمكينه من مهارات التفكير التي تساعده على مواجهة المشكلات، وتعطي له الدور في استخدام كلّ ما تعلّمه ليمارسه في المدرسة ، النادي ، المجتمع ، البيت. وهو ما اكد عليه (ماجد،2022) في دراسته التي اشارت بأنّ استراتيجيّة سكامبر ساهمت بثقة الطلاب بأنفسهم من خلال إتاحة الفرصة لهم بتوليد الافكار وتطبيقها، وأن استخدام استراتيجيّة سكامبر من قبل المدرسين يساعد تنمية التفكير الابتكاريّ للطلاب ويؤثر إيجابيّاً في اشاركهم في الدروس.

يمكن تطبيق استراتيجية سكامبر (SCAMPER) في تنمية الدافع المعرفي وتعلّم بعض المهارات الأساسيّة في كرة القدم؛ ولهذا يمكن أن تساعد هذه الاستراتيجيّة في تحفيز الطلّاب على التفكير بشكل إبداعيّ وتعزيز فهمهم للّعبة وتحسين مهاراتهم الأساسيّة، باستخدام استراتيجيّة سكامبر يمكن للمعلّمين تعزيز الدافع المعرفيّ لدى الطلاب وتوفير بيئة تعليميّة محفّزة تساهم في تعلّم وتطوير المهارات الأساسيّة في كرة القدم بشكل مبتكر وفعّال. وهذا يتفق مع ما اشار اليه (مطر) في دراسته أنّ استراتيجيّة سكامبر أدّت إلى زيادة ثقة الطلاب بأنفسهم عن طريق إتاحة لهم الفرص لتوليد أفكارهم، وأن استخدام استراتيجيّة سكامبر من قبل المدرسين بفاعليّات مختلفة لها دور في الكشف عن الطلاب الموهوبين (مطر،2022)، كما كما واكدت (صالح، 2023) في دراستها على أثر استخدام استراتيجيّة سكامبر في تنمية مهارات التواصل الرياضيّ لدى طلبة الرياضيات بكلية التربية صنعاء، وبضرورة الاهتمام باستخدام وتوظيف استراتيجيّة سكامبر في تدريس فروع الرياضيات المختلفة.

تعدّ الدوافع من أهمّ القوى المحرّكة التي تدفع الأفراد وتقوم بتوجيههم إلى سلوك معيّن للوصول إلى أهداف تختلف باختلاف صبغتها واختلاف الأهميّة والأهداف، ويتأثّر النشاط المعرفيّ للعقل بدافع الفرد، حيث أثّرت الدوافع في عمليّات الضبط الشعوريّ للأنشطة الحركيّة والانفعاليّة والمعرفيّة التي يصدرها الفرد، ويمكننا القول أنّ هذه الأنشطة تكون محكمة بطبيعة الدوافع الانسانيّة؛ لدرجة أهميّتها بالنسبة للفرد وبدونها لا يقوم بأيّ سلوك، وأيّ نشاط، ولولا وجود الرغبة لدى الفرد لما أجهد نفسه كثيراً بهذه الانشطة، والذي يمتلك دافعاً معرفيّاً يبحث عن المعرفة بقناعة ذاتيّة والتعلّم حينئذ يكون ذا معنى ويستمر طويلاً (يحيى، 2010، ص 83).

تعدّ المهارات الأساسيّة بكرة القدم أولى الركائز الاساسيّة لتحقيق الأهداف، إذ احتلت جانباً مهمّاً في الوحدات التدريبيّة اليوميّة، إذ يتمّ التدريب عليها لفترات طويلة لإتقانها؛ لكون النشاط الممارس يعتمد على التنفيذ الخططيّ لمواقف اللعب، وكذلك درجة اتقان المهارات الاساسيّة لنوع النشاط وللأهميّة الكبيرة للمهارات لا بدّ من تعليمها وفق أسس وأساليب

علميّة تتلاءم مع مستوياتهم من أجل اتقانها ويقع على عاتقهم مسؤوليّة كبيرة؛ لأن البداية الصحيحة تضمن تحقيق الهدف والغاية، وكذلك اطلاع المدرّب وخبرته في متابعة اللاعبين والتطوّرات تمكّنه من التخطيط بالشكل الصحيح .

وتعنّي الدحرجة قدرة اللاعب على الانتقال والتحرّك بالكرة من مكان إلى آخر في مناطق ضيّقة بوجود خصم أو أكثر، وثم التحرّك إمّا بشكل قطريّ أوعرضيّ أو مستقيم، وعلى شكل خطوات متوازنة وقصيرة، وجعل الكرة تحت سيطرته، ويمكن استخدامها أثناء الضغط على اللاعب وتعذر على اللاعب الحائز للكرة إعطاء مناولة لزميله ، والدحرجة بحاجة إلى توافق عضليّ عصبي عال واتزان كما تؤدّى بانسيابية وارتخاء (غفران ، 2021، ص 17).

تعدّ مهارة المناولة بباطن القدم الأكثر استخداماً بالنسبة اللّاعبين، ممّا يستدعي الأمر التركيز عليه والاهتمام به وإتقانه بشكل صحيح، فالفريق الذي يجيد المناولة بشكل دقيق ومتقن يتمكّن من تنفيذ الواجبات الهجوميّة والدفاعيّة في الملعب، وبينما نرى العكس في الفريق الذي لا يجيد لاعبوه أنواع المناولة بالصورة الصحيحة، ولهذا تضيع عليه فرصاً كثيرة، وبالتالي يأثّر على الأداء ممّا قد يؤدّي إلى خسارة المباراة , ولعلّ المناولات المتنوّعة التي يمكن أن يؤدّيها اللاعبون وتطبيقاتها المختلفة تجعلها من أهمّ المهارات في كرة القدم (ضياء، 2023، ص 27).

ويعد التهديف في كرة القدم احد اجزاء اللعب الهجومي ومن الاساسيات التي يجب على اللاعب اتقانها وكذلك الوسيلة الاساسية لأحراز الاهداف لأنهاء الجهد المبذول وبنائه وتطويره والتهديف لا يختصر على جزء واحد من الجسم بل يشمل جميع اجزائه ويعتبر المحاولة الجادة بالنسبة للاعب لإدخال الكرة الى الهدف مستقلا قابلياته الذهنية والنفسية بما يسمح له قانون اللعبة (عبيدة ، 2010، ص31).

مشكلة الدراسة :

وتتمركز مشكلة البحث في أنّ الاستراتيجيّات المستخدمة في التدريس أغلبها لا يوجد فيها تحفيز للجانب المعرفيّ، ويكون دور الطالب سلبيّا، ولا نجد لها بصمة واضحة في زيادة مستوى التعلّم لدى الطالب ، وهذه المشكلة لا يمكن التغاضي عنها، ومن الممكن معالجتها بطرائق وأساليب تدريسيّة حديثة ومتطوّرة كاستخدام استراتيجيّة جديدة أو أسلوب جديد، لذا ارتأى الباحثون أن يستخدموا استراتيجيّة سكامبر لتكون الحلّ الأمثل للنهوض بواقع التدريس إلى الأفضل، وتنمية التفكير للطالب نتيجة اكتساب المعرفة بالجانب النظريّ والعمليّ، فضلاً عن تعلّم بعض المهارات الأساسيّة بكرة القدم كالدحرجة والمناولة بباطن القدم والتهديف وللوصول إلى أداء أفضل يضمن تعلّم وإتقان المهارات لتحقيق الأهداف المرجوّة وانعكاسها على مخرجات إيجابيّة تضمن لنا استمراريّة العمليّة التعليميّة.

أهداف الدراسة :

تهدف هذه الدراسة التعرّف إلى

1. أثر استراتيجيّة سكامبر بتمرينات مهاريّة مقترحة في تطوير الدافع المعرفيّ وتعلّم بعض المهارات الأساسيّة بكرة القدم لطلاب الخامس الأدبيّ.
2. تأثير استخدام الطريقة التقليديّة (الأسلوب الأمريّ) على تطوير الدافع المعرفيّ، وتعلم بعض المهارات الأساسيّة بكرة القدم لطلاب الخامس الأدبيّ.
3. الفروق بين أفراد المجموعة التجريبيّة والمجموعة الضابطة على تطوير الدافع المعرفيّ، وتعلّم بعض المهارات الأساسيّة بكرة القدم لطلاب الخامس الأدبي.

فرضيات الدراسة :

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائيّة عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين القياسين القبليّ والبعديّ عند أفراد المجموعة الضابطة ولصالح القياس البعديّ على تطوير الدافع المعرفيّ وتعلّم بعض المهارات الاساسية بكرة القدم لطلاب الخامس الأدبيّ.
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائيّة عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين القياسين القبليّ والبعديّ عند أفراد المجموعة التجريبيّة، ولصالح القياس البعديّ على تطوير الدافع المعرفيّ، وتعلّم بعض المهارات الأساسيّة بكرة القدم لطلاب الخامس الأدبيّ.
3. توجد فروق ذات دلالة إحصائيّة عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في القياس البعديّ بين أفراد المجموعة التجريبيّة والضابطة، ولصالح المجموعة التجريبية على تطوير الدافع المعرفيّ وتعلّم بعض المهارات الأساسيّة بكرة القدم لطلاب الخامس الأدبيّ.

مجالات البحث :

1. المجال البشريّ: طلاب الصف الخامس.
2. المجال المكانيّ: اعدادية السلام (الساحة المدرسية).
3. المجال الزمانيّ: في الفصل الدراسي الأول من 2024/2/25 لغاية 2024/5/1.

مصطلحات الدراسة :

استراتيجية سكامبر: مجموعة من الإجراءات التي تستخدم لمساعدة الطالب على توليد مجموعة أفكار لدعم التفكير الإبداعي لدى الطلاب بطرح العديد من الأسئلة التي تتطلّب من الطالب التفكير المتعمّق على وفق خطوات محدّدة (مطير، 2022، ص 251).

المهارات الأساسيّة: هي عماد الأداء وبدون إجادتها بدرجة عالية تصبح مهمه تنفيذ الخطة صعبة فهي الوسيلة الوحيدة لتعامل اللاعب مع الكرة وهناك علاقة ارتباطيّة إيجابيّة بين إجادة المهارات الأساسيّة وارتفاع مستوى الأداء الخططيّ (مراد، 2022، ص30).

منهجية البحث واجراءاته الميدانية :

منهج البحث :

استخدم الباحثون المنهج التجريبيّ بتصميم المجموعتين المتكافئتين ذات الاختبار القبليّ والبعديّ لملائمته طبيعة البحث.

مجتمع البحث وعيّنته :

تمّ تحديد مجتمع الدراسة من جميع مدارس الاعداديّة في مركز مدينة الرمادي والبالغ عددها (5) إعداديات للفرع الأدبيّ أمّا عيّنة البحث فتمثّلت بطلاب الصف الخامس الأدبيّ لإعدادية السلام للبنين للعام الدراسي 2023_2024 والبالغ عددهم (60) طالباً، وهم يمثّلون نسبة (20%) من مجتمع البحث، وتمّ أخذ (10) طلاب لإجراء التجربة الاستطلاعيّة،

وتمّ إبعادهم من التجربة الرئيسة؛ ليصبح العدد الكليّ للعيّنة (50) طالباً مقسّمين إلى شعبتين (أ، ب) كلّ شعبة تضمّ (25) طالباً، وتمّ تقسيمهم إلى مجموعتين: ضابطة وتجريبية، وتمّ إجراء القرعة لتحديد من سيمثّل المجموعة التجريبيّة، ومن سيمثّل المجموعة الضابطة.

تكافؤ العيّنة :

الجدول (1)

يبيّن قيمة الأوساط الحسابيّة والانحرافات المعياريّة وقيمه(t) المحسوبة والجدوليّة ودلالة فروقها بين الاختبارات القبليّة وتكافؤ مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في متغيّرات البحث

الاختبارات	وحدة القياس	الضابطة		التجريبية		(T) المحسوبة	(T) الجدوليّة	الدلالة
		س-	ع	س-	ع			
دقة المناولة	درجة	11.85	1.182	11.4	1.231	1.296	2.010	غير دال
دقة التهديف	درجة	10	1.835	9.4	1.984	1.088		غير دال
الدحرجة	ثا	11.95	1.669	12.5	1.762	1.113		غير دال
الدافع المعرفيّ	درجة	71.45	7.236	70.75	7.077	0.338		غير دال

تحت مستوى دلاله (0.05) وامام درجة الحرية (48)

الأجهزة والادوات المستخدمة :

- كرات قدم قانونية.
- ساعة توقيت.
- شريط قياس.
- شواخص عدد خمسة أو قوائم مناسبة الارتفاع أو مقاعد.
- هدف صغير أبعاده (100 × (75) سم.
- علم.
- جبال التقسيم الهدف.
- هدف كرة قدم قانونيّ.
- مساعد لتسجيل درجات الاختبار.
- بورك لتخطيط منطقة الاختبار.

وصف مقياس الدافع المعرفيّ :

قام الباحثون باعتماد مقياس الدافع المعرفيّ من دراسة (المشهراوي، 2010)، تكوّن المقياس من (30) فقرة، أمام كل فقرة (5) بدائل تتم الإجابة على الفقرات وفقاً لتدرج خماسي البدائل على طريقة (ليكرت)، وهذه البدائل هي (أوافق بشدة، أوافق، متردّد، لا أوافق، لا أوافق بشدة)، وتكون درجات تصحيحها تنازليّاً (1,2,3,4,5)، وبذلك تبلغ أقصى درجة يحصل عليها اللاعب هي (150)، أمّا أدنى درجة فهي (30). والملحق (1) يوضّح مقياس الدافع المعرفيّ (المشهراوي، 2010، ص 195-196).

كيفية تنفيذ مقياس الدافع المعرفيّ :

وضّح الباحثون التعليمات بشكل مفصّل حيث طلب من أفراد العيّنة الإجابة عن فقرات المقياس بشكل دقيق وموضوعيّ لما له الأهمية الكبيرة للبحث العلمي، وذكر الباحثون لأفراد العيّنة بأنّه لا توجد إجابة صحيحة وإجابة خاطئة بقدر ما تعبّر عن الآراء الحقيقيّة نحو هذا المقياس، ولقد قام الباحثون بالخطوات الآتية:

- توزيع الاستبانة وتهيئة اللوازم المطلوبة لأفراد العيّنة للإجابة عن المقياس.
- شرح التعليمات وتوضيحها ومن ثم كيفية الإجابة عن فقرات الاستبانة.

الجدول رقم (2) المعاملات العلميّة الإحصائيّة (الصدق، الثبات)

الاختبار	الثبات	الصدق
الجري المتعرّج بالكرة	0.80	0.89
اختبار المناولة باتجاه هدف صغير على بعد (10م)	0.82	0.90
دقة التهديف	0.79	0.88

الاختبارات المستخدمة في البحث :

الجري المتعرج بالكره (عبدالعزيز، 2018، ص 13)

- **هدف الاختبار:** قياس سرعة الدحرجة بالكرة.
- **الأدوات اللازمة:** ساعة توقيت، شريط قياس، كرة قدم قانونيّة، شواخص عدد خمسة أو قوائم مناسبة الارتفاع أو مقاعد، مكان لأداء الاختبار يحدّد فيه خطّ البداية على بعد (2م) من الشاخص الأول والمسافة بين الشواخص الخمسة (1.5) والمسافة الكليّة (8م).

الإجراءات :

- يتواجد اللاعب على خطّ البداية ومعه الكرة وعندما تعطي إشارة البدء يقوم اللاعب بالجري معه الكرة بين الشواخص
- تعطى لكل لاعب محاولتين متتاليتين.
- يحسب الزمن الأقرب 1/10 من الثانية.

- **حساب الدرجات** / درجة اللاعب هي متوسط الزمن الكليّ الذي يستغرقه اللاعب في أداء التمارين.

اختبار المناولة باتجاه هدف صغير على بعد (10م) (العبيدي، 2018، ص 49).

- **الهدف من الاختبار:** قياس دقة المناولة
- **الادوات المستخدمة:**

– كرات قدم، شواخص، شريط قياس.

– هدف صغير أبعاده (100 × (75) سم.

- **طريقة الاداء:** يقف المختبر ومعه الكرة على بعد (10م) من الهدف، وعند سماع الاشارة يقوم المختبر بمناولة الكرة وهي ثابتة باتجاه الهدف.
- **طريقة التسجيل:** إعطاء لكلّ مختبر محاولتين إذ يتمّ إعطاء درجتين للمحاولة الناجحة ودرجة واحدة للمحاولة التي تمسّ العارضة، وصفر للمحاولة الفاشلة.

اختبار دقة التهديف (الفهداوي،2017، ص 53–54).

- **الهدف من الاختبار** : قياس دقة التهديف
- **الأدوات المستخدمة** : كرات قدم عدد (٧)، علم، هدف كرة قدم، بورك لتخطيط منطقة الاختبار، حبال لتقسيم الهدف، وشريط قياس، مساعد لتسجيل درجات الاختبار.
- **طريقة الأداء** : توضع سبع كرات قدم على حدود منطقة الجزاء المسافة بينهما متر واحد و يتواجد المختبر عند العلم الموجود على قوس الجزاء، وعند سماع إشارة انطلق يركض اللاعب باتجاه الكرة الأولى فيهدفها ويعود إلى العلم ويدور حوله، وينطلق للكرة الثانية ويستمر مع بقية الكرات السبعة، ويكون التهديف عالياً وليس من مستوى الارض، وله حرية التهديف بالرجل اليمنى أو اليسرى، على أن يتم التهديف من وضع الركض.
- **طريقة التسجيل** : تحسب الدرجة بمجموع الدرجات التي يحصل عليها اللاعب من تهديف الكرات السبعة وعلى النحو الآتي:

– يعطى المختبر (٣) درجات في المنطقتين (٢)، (٣).

– يعطى المختبر (١) درجة في المنطقة المحددة رقم (١).

– يعطى المختبر (٠) اذا خرجت الكرة خارج حدود المرمى.

– في حال ارتطام الكرة بأحد القوائم والعارضة ولم تدخل المرمى تحسب للاعب درجة تلك المنطقة المحددة.

التجربة الرئيسة :

التجربة الاستطلاعيّة :

قام الباحثون بأجراء التجربة الاستطلاعية للمهارات المبحوثة في يوم الأحد الموافق 2024/2/25 على عيّنة خارج العيّنة الرئيسة المكوّنة من (10) طلاب، ولغرض الوقوف على السلبيات والايجابيات كافّة التي من الممكن أن تصادف الباحث في أثناء القيام بالتجربة الفعليّة و للتأكّد من تنفيذ الاختبارات ومدى الوقت المستخدم ومعرفة كفاءة الفريق المساعد.

الاختبارات القبلية :

قام الباحثون بأجراء الاختبارات القبليّة للمجموعتين التجريبية والضابطة يوم الاحد الموافق 2024/3/3 ، وقام الباحثون بتوزيع المقياس (الدافع المعرفيّ) على الطلاب وتوفير الجو الملائم للإجابة عن فقراته، ومن ثم الخروج إلى الساحة المدرسيّة لأداء الاختبارات، المجموعة التجريبيّة في درس والضابطة في درس اخر.

تطبيق التجربة الرئيسة :

- تمّ تطبيق التجربة الرئيسة في يوم الأربعاء الموافق 2024/3/6 إذ تمّ استخدام استراتيجيّة سكامبر وذلك بعرض ثلاث بوسترات مشاهدة للطلاب (الدحرجة، المناولة، التهديف).
- عرض فيديو خاص بكلّ بوستر (طريقة الاداء)، وبعدها تمّ عرض (15) سؤالاً، لكلّ مهارة (5) أسئلة، وذلك لمعرفة كيفيّة الأداء.
- تمّ التطبيق بشكل عمليّ من قبل الطلاب، استغرقت التجربة ثمانية أسابيع وبواقع وحدتين في الأسبوع من يومي (الأحد، الأربعاء) صُمِّمت الأسئلة السّبعة المختلفة لطريقة سكامبر، وذلك للنظر في المشاكل من زوايا مختلفة ولتعزيز التفكير الإبداعيّ وحلّ أيّ مشكلة كانت.
- وقد اعد الباحثون 12 تمرينا مقترحا على عينة البحث التجربية كما مبين في (ملحق 1)

الاختبارات البعديّة :

بعد الانتهاء من تطبيق التجربة الرئيسة وفي يوم الاربعاء الموافق 2024 /5/1 تمّ أجراء الاختبارات البعديّة الخاصّة بالمهارات (الدافع المعرفيّ، سكامبر، المهارات الاساسيّة بكرة القدم) قيد البحث وبظروف مشابهة للاختبارات القبليّة.

الوسائل الاحصائية :

استخدم الباحث الوسائل الاحصائيّة المناسبة الآتية:
الوسط الحسابيّ، الانحراف المعياريّ، النسبة المئويّة، أختبار (ت) للعينات المترابطة والمستقلة.

عرض النتائج ومناقشتها :

فيما يخص فرضيّة البحث الاول التي تنص " توجد فروق ذات دلالة إحصائيّة عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين القياسين القبليّ والبعديّ عند أفراد المجموعة الضابطة ولصالح القياس البعديّ على تطوير الدافع المعرفيّ وتعلّم بعض المهارات الأساسيّة بكرة القدم لطلاب الخامس الأدبي ".

الجدول (3)

يبيّن قيمة الأوساط الحسابيّة والانحرافات المعياريّة وقيمه(t) المحسوبة والجدوليّة ودلالة فروقها بين الاختبار القبليّ والاختبار البعديّة للمجموعة الضابطة في متغيّرات البحث

الاختبارات	وحدة القياس	الاختبار القبليّ		الاختبار البعديّ		س ف	ع ف	(T) المحسوبة	(T) الجدوليّة	الدلالة
		س	ع	س	ع					
دقة المناولة	درجة	11.85	1.182	12.4	1.465	0.55	1.050	2.619	2.064	دالّ
دقة التهديف	درجة	10	1.835	10.15	1.663	0.15	1.489	1.088		غير دالّ
الدحرجة	ثا	11.95	1.669	11.5	1.605	0.45	0.887	2.542		دالّ
الدافع المعرفيّ	درجة	71.43	7.236	72.25	7.369	0.8	2.092	1.913		غير دالّ

تحت مستوى دلالة (0.05) وأمام درجة الحرية (24)

أما فيما يخصّ الفرضيّة الثانية والتي تنص "توجد فروق ذات دلالة إحصائيّة عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين القياسين القبليّ والبعديّ عند أفراد المجموعة التجريبيّة، ولصالح القياس البعديّ على تطوير الدافع المعرفيّ وتعلّم بعض المهارات الأساسيّة بكرة القدم لطلاب الخامس الأدبيّ".

الجدول (4)

يبين قيمة الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمه(t) المحسوبة والجدولية ودلالة فروقها بين الاختبار القبلي والاختبار البعدية للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث

الاختبارات	وحدة القياس	الاختبار القبليّ		الاختبار البعديّ		س ف	ع ف	(T) المحسوبة	(T) الجدوليّة	الدلالة
		س	ع	س	ع					
دقة المناولة	درجة	11.4	1.231	13.95	1.190	2.55	1.605	7.943	2.064	دالّ
دقة التهديف	درجة	9.4	1.984	11.2	1.704	1.75	1.371	6.386		دالّ
الدحرجة	ثا	12.5	1.762	10.6	0.940	1.9	1.209	7.883		دالّ
الدافع المعرفيّ	درجة	70.75	7.077	80.45	10.485	9.7	7.064	6.869		دالّ

تحت مستوى دلاله (0.05) وامام درجة الحرية (24)

وفيما يخصّ الفرضيّة الثالثة والتي تنص " توجد فروق ذات دلالة احصائيّة عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في القياس البعديّ بين أفراد المجموعة التجريبيّة والضابطة ولصالح المجموعة التجريبيّة على تطوير الدافع المعرفيّ وتعلّم بعض المهارات الأساسيّة بكرة القدم لطلاب الخامس الأدبيّ" .

الجدول (5)

يبيّن قيمة الأوساط الحسابيّة والانحرافات المعياريّة وقيمة(t) المحسوبة والجدوليّة ودلالة فروق الاختبارات البعديّة بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبيّة في متغيّرات البحث

الاختبارات	وحدة القياس	الضابطة		التجريبيّة		(T) المحسوبة	(T) الجدوليّة	الدلالة
		س-	ع	س-	ع			
دقة المناولة	درجة	12.4	1.465	13.950	1.190	4.036	2.010	دالّ
دقة التهديف	درجة	10	1.663	11.2	1.704	2.765		دالّ
الدحرجة	ثا	11.5	1.605	10.6	0.940	2.374		دالّ
الدافع المعرفيّ	درجة	72.25	7.369	80.45	10.485	3.135		دالّ

تحت مستوى دلالة (0.05) وأمام درجة الحرية (48)

مناقشة النتائج :

من خلال ما ورد في الجداول تبيّن لنا أنّ المجموعة التجريبيّة التي استعملت استراتيجية سكامبر كان لها تأثيراً معنويّاً للطلاب من خلال النتائج المبيّنة لمهارات (الدحرجة، المناولة، التهديف)، وذلك لأنّها تعدّ من إحدى برامج تنمية التفكير لاعتمادها على مجموعة من الأسئلة المختصرة والمقصودة والتي عادة ما تسفر عن أفكار جديدة من خلال مجموعة خطوات، ومن ثم تنمية وتطوير الأفكار وتحسينها لدى عيّنة البحث التجريبيّة.

لقد ساعدت استراتيجية سكامبر على تحفيز ابتكار الطلاب ويأتي هذا بفعل الفرص المتاحة لهم والمتنوعة في سبيل إصدار استجابات تباعديّة من خلال ما يواجههم من المشكلات المختلفة وتتيح لهم أيضاً أنشطة متنوّعة، وهذا بدوره يساعدهم على أعمال الفكر في مختلف الاتجاهات، كلّ هذا ساعد في إيجاد الحلول الجديدة لتلك القضايا ممّا ساهم بشكل واسع في بناء مهارات التفكير المختلفة لديهم (هنداوي، 2018، ص 108).

ويرى الباحثون بأنّ مكوّنات استراتيجية سكامبر، وما تتضمنّه من أسئلة متسلسلة ومحفّزة للإبداع ساعدت الطلاب على التفكير بعمق، وعلى توليد الأفكار والحلول الإبداعيّة والمتشعّبة للمشكلات المختلفة المرتبطة بموضوعات الوحدتين المختارتين؛ ممّا ساهم بشكل كبير في تنمية مهارات التفكير المتشعّب لديهم.

إنّ استراتيجيّة سكامبر تعتبر ضمن استراتيجيات التعلّم النشط ممّا جعلها تفتح مجالات متعدّدة للطلاب، لكي يتعلّموا بطريقة نشطة وصحيحة، فعند تطبيق خطواتها يستطيع الطلاب الوصول إلى إجابات وحلول متشعّبة للمعوّقات التي حددوها لكلّ موضوع من موضوعات التعلّم، وهذا أثمر عن تنمية المهارات المختلفة للتفكير المتنوّع (عبد المعطي، 2017، ص89).

ويرى الباحثون بأنّه استراتيجية سكامبر ساعدت على توفير بيئة تعليميّة غنية وجوٍّ تعليمي يدعم الإبداع ، كلّ هذه العوامل ساعدت الطلاب على توظيف الأسئلة التي تتضمّن الأفكار المتولّدة ، والتي تستطيع حلّ ما يواجهونه من مشكلات بحريّة تامّة من غير انتقاد أو توجيه مسبق؛ لأنّ الأحكام كانت تصدر في النهاية وذلك ليقدّموا أفكاراً ورؤى متجدّدة ومتنوّعة للمشكلات والقضايا التي ترتبط بموضوعات الوحدتين المختارتين.

إضافة إلى أنّ استراتيجية سكامبر لا تحتاج إلى وقت طويل للوصول إلى الحلّ كونها تركز على المشكلة المرموقة وعدم الخروج عنها، وتعتمد على استخدام أكثر من نمط سمعيّاً كان أم بصريا بالاعتماد على مخطّط رسميّ معدّ مسبقاً، يمكن تنفيذه بنجاح على مستوى الفرد الواحد وضمان مشاركة الجميع (هند، 2014، ص 88).

ويرى الباحثون أنّ تنفيذ طلاب المجموعة التجريبيّة للتمرينات المقترحة، والتي كان لها الأثر الإيجابي في تطوير المهارات الأساسيّة لأنّها كانت تنفّذ وفق ظروف مشابهة لظروف المنافسة، وهذا ما أظهرته نتائج الاختبارات البعديّة بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في تنمية الجانب المعرفيّ لطلاب عيّنة البحث التجريبيّة .

الاستنتاجات :

1. استراتيجية سكامبر أثّرت بفاعليّة على الدافع المعرفيّ لعيّنة البحث التجريبيّة مقارنة بعيّنة البحث الضابطة.
2. استخدام استراتيجية توليد الافكار سكامبر أثّرت إيجابيّاً في تعلّم بعض المهارات الأساسيّة بكرة القدم للمجموعة التجريبيّة.
3. هناك فرق بين معدّلات التحسّن لكلتا الطريقتين ولصالح استراتيجيّة سكامبر.
4. ساهمت استراتيجيّة سكامبر برفع مستوى تعلّم الطالب للمهارات المبحوثة كونهم استنتجوا المعرفة بأنفسهم وتنظيمهم لبيئة معرفيّة تعليميّة تفاعليّة.

التوصيات :

1. ضرورة استخدام استراتيجيّة سكامبر في تعلّم مختلف العلوم لتنمية التفكير الإبداعيّ للطلاب.
2. استخدام طريقة سكامبر في تعلّم مهارات متنوّعة لفعاليّات مختلفة ولعينات أخرى.
3. عرض المادة التعليميّة بصورة منتظمة ومناسبة لقابليّات الطلاب وإمكاناتهم البدنيّة والمهاريّة.

المراجع العربية

البدري، هند .(4014). **أثر استخدام استراتيجيّة توليد الأفكار في التحصيل والتفكير الابداعيّ في مادة الرياضات لدى تلميذات الصف الخامس الابتدائيّ**. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة المستنصرية، العراق.

خليل، مراد .(2022). **تأثير تمرينات استشفائيّة باستخدام وسائل وأدوات مساعدة في بعض المتغيّرات الفسيولوجيّة ومنحنى التعب وأداء المهارات الأساسيّة لدى لاعبي كرة القدم الشباب** . جامعة الانبار، العراق.

شنين، فاتح الدين .(2016). **دور التعلّم الذاتيّ في تنمية المهارات التدريسيّة لدى معلمي اللغة العربية المرحلة الابتدائيّة.** جامعة قاصد مرباح، الجزائر.

ضياء، يونس .(2023). **تأثير استراتيجية الابعاد السداسية في التفكير البصري وتعلم بعض المهارات الاساسية بكرة القدم.** جامعة كربلاء، العراق.

عبد العزيز، احمد. (2018). **تأثير استخدام نموذج مارزانو في تعليم مهارتي المناولة والدحرجة في كرة القدم.** كليّة التربية البدنيّة وعلوم الرياضة، جامعة البصرة، العراق.

عبد المعطي، نهلة . (٢٠١٧). المدخل الجدليّ التجريبيّ لتنمية التفكير المتشعّب والمهارات العملية في العلوم لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية. **مجلة الجمعيّة المصريّة للتربية العلميّة**، المجلد (20)، العدد(4): 89 .

العبيدي، منيف صعب .(2018). **تأثير تمرينات بأسلوب التنافسيّة في تحسين بعض القدرات الحركيّة والمهارات الأساسية بكرة القدم لطلاب المرحلة المتوسطة.** رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأنبار، العراق.

علاوي، محمد ونصرالدين، رضوان. (1979). **القياس والتقويم في التربية وعلم النفس الرياضيّ** ط2، القاهرة، دار الفكر العربيّ، 152.

غفران، حازم .(2021). **الاستجابة الانفعاليّة وعلاقتها بأداء مهارة الدحرجة في كرة القدم.** جامعة بغداد، العراق.

الفهداوي، مصطفى حبيب.(٢٠١٧). **منهج تدريبيّ لتطوير بعض القدرات البدنيّة ومهارة التهديف للاعبي كرة القدم للشباب.** رسالة ماجستير غير منشورة جامعة الانبار، العراق.

محمد، اسراء .(2022). **فاعلية استراتيجيّة سكامبر في التفكير الابتكاريّ لمادة طرائق تدريس التربية البدنيّة وعلوم الرياضه.** الجامعة المستنصرية، العراق.

المشهراوي، بسام محمد.(2010). **الدافع المعرفيّ والبيئة الصفيّة وعلاقتهما بالتفكير التأمّليّ لدى طلبة المرحلة الثانويّة في مدينة غزة.** جامعة الأزهر ، مصر

مطير، كاظم عيادة .(2022). أثر استراتيجيّة سكامبر في تعلم مهارتي الإرسال والاستقبال بالكرة الطائرة للطلاب. **مجلة واسط للعلوم الرياضيّة**، المجلد (9)، العدد (3): 251.

منى، صالح. (2023). **أثر استخدام استراتيجيّة سكامبر في تنمية التواصل الرياضيّ لدى طلبة الرياضيات بكليّة التربية صنعاء.** صنعاء، اليمن.

هنداوي، عماد محمد .(2018). فاعلية استراتيجية سكامبر في تنمية مهارات التفكير المتشعب والخيال العلميّ في مادة العلوم لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية. **المجلة المصريّة للتربية العلميّة**، المجلد (21)، العدد (6): 108.

يحيى، اياد محمد. (2010). مقياس الدافع المعرفيّ لدى طلبة كلية التربية الأساسيّة. **مجلة كليّة التربية الأساسيّة**، المجلد (9)، العدد(3): 83.

ملحق رقم (1)

بعض التمارين المهارية المقترحة

التمرين الاول (الدحرجة)

توزع 8 اطواق داخل منطقة الجزاء بشكل عشوائيّ على أن يقف طالب داخل كل طوق، ويبدأ الطالب بالدحرجة بين الأطواق واذا تدخل الكرة داخل الطوق يقطعها الطالب الواقف بداخله.

التمرين الثاني (المناولة)

يوزّع الطلاب إلى مجموعتين متقابلتين وبين كلّ طالبين توضع اطواق عدد 2 يبدأ الطلاب بالمناولة بين الاطواق التي يقف فيها الطلاب، لزيادة صعوبة التمرين يمكن تقليل المسافة بين الأطواق.

التمرين الثالث (دحرجة ومناولة وتهديف)

توضع ثلاث أطواق وبداخلها طلاب مدافعين يقوم الطالب بالدحرجة بين الاطواق وبعد الطوق الثالث يقوم الطالب بالمناولة بين الطوقين على منطقة الجزاء لتهيئتها له والتهديف على المرمى.

The Impact of Using the SCAMPER Strategy with Proposed Skill Exercises on Developing Cognitive Motivation and Learning Some Basic Football Skills for Fifth-Grade Literary Students

ABSTRACT:

The study aims to identify the effect of SCAMPER strategy for bodily and kinesthetic intelligence in learning some basic football skills as well as to know the superiority of the effect between the two groups in post-tests in learning the skills understudy. The experimental approach has been used to design the two equivalent groups. The research population compromise all the schools in Al Ramadi centre for literary branch which include (5) schools. The sample of the study is Al Salam preparatory school for fifth-grade literary students, number ing (60) students, representing (20%) of the research population. The results have shown that using SCAMPER ideas generation program made education not depend on memorization and indoctrination but on the mental and intellectual activity of the students as it made the students more able to clarify the concept, interpret the results, make decisions and apply what they learned in the lesson. Researchers recommend that those who are responsible for designing and developing educational curricula review the content of curricula at all educational levels and include Scientific situations and activities that allow students to practise different patterns of thinking and Presenting materials in a regular manner that is appropriate to the students' abilities and physical and skill capabilities.

Keywords: Scamper strategy, basic skills, cognitive motivation.

JJPESS
Special Issue, Mar. 2025
P-ISSN: 3007-018X , E-ISSN 3079-8132
Pages: 34 - 49
Jordan Journal of Physical Education and Sport Science

تأثير تمرينات توافقيّة في تطوير الرشاقة وبعض المهارات الاساسيّة المركّبة لناشئ كرة القدم

م.م هشام رعد فخري [1]* ، أ.م.د عثمان محجوب خلف [2] .

[2،1] العراق.

الملخّص :

هدفت الدراسة إلى إعداد تمرينات توافقيّة لناشئ كرة القدم، والتعرّف على تأثيرها في تطوير الرشاقة وبعض المهارات الاساسيّة المركّبة بكرة القدم، استخدم الباحثان المنهج التجريبيّ وبتصميم أسلوب المجموعتين المتكافئتين، واشتملت عيّنة الدراسة على ناشئ نادي الخطوط الجوية الرياضيّ بكرة القدم وعددهم (28) ناشئاً، تمّ تقسيمهم إلى مجموعتين: تجريبيّة وضابطة قوام كل مجموعة (10) لاعبين بالإضافة إلى (8) لاعبين لإجراء التجربة الاستطلاعيّة للبحث، واستخدم الباحثان الأدوات الازمة بالدراسة من التجريب والملاحظة وبعض الاختبارات المركّبة بكرة القدم، واستخدم الباحثان الحقيبة الإحصائيّة (spss) ، لاستخراج نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية مدى التطور الحاصل، واستنتج الباحثان أنّ تمرينات التوافقيّة تحافظ على القدرات البدنيّة (الرشاقة) والمهارات الأساسيّة المركّبة وتعمل على تطويرها لدى ناشئ كرة القدم، وأوصى الباحثان بإجراء دراسات مشابهة لفئات عمريّة مختلفة باستخدام تمرينات توافقيّة وتأثيرها في القدرات البدنية والمهارات الأساسيّة المركّبة بكرة القدم.

© 2025 Jordan Journal of Physical Education and Sport Science. All rights reserved - Special Issue (ISSN: 3007-018X , E-ISSN 3079-8132)

الكلمات المفتاحيّة: تمرينات التوافقيّة، الرشاقة، مهارات مركّبة، كرة القدم.

Corresponding Author: sport.dep@nahrainuniv.edu.iq / othmanothman@uoalfarahidi.edu.iq

المقدمة :

تعتبر كرة القدم من الرياضات التي تتّصف بالتغيّر المستمرّ والسريع في التوقيت والأداء الحركيّ، كما تعتبر من الرياضات التنافسيّة ذات المواقف المتغيّرة، والتي تتطلّب قدرات توافقيّة حتى يستطيع ممارسيها من أداء مهارتهم المختلفة، وكونها رياضة تتميّز بمهارات متغيّرة فإنّها تتطلّب الارتقاء بمستوى براعة كرة القدم البدنيّة والمهاريّة والخططيّة والفسيولوجيّة.

ويتّفق كلّ من كشك والبساطي (2000) في أنّ طبيعة اللعب خلال مباريات كرة القدم بمواقفها المتغيّرة تفرض على اللاعبين استخدام أشكال مركّبة للمهارات، وهى تمثّل شكلاً من البناء يتكون من عدة مهارات مترابطة تؤدّى بالتوال ويؤثر كل منهما في الأخر، ويعدّ امتلاك اللاعب للمهارات المنفردة وإتقانه لها (تمرير ثم استلام ثم المراوغة) ليست بأهمية توافر القدرة لديه على أدائها بصورة مركّبة (استلام ثم جرى ثم مراوغة ثم تمرير استلام ثم تصويب وبصورة بسيطة تتناسب مع طبيعة المواقف خلال المباريات).

وكما يضيف كلّ من كشك والبساطي (2000) أنّه كلّما زادت درجة إتقان اللاعب للمهارات الحركيّة استطاع تركيز الجزء الأكبر من عمليّات التفكير فى خطط اللعب، وإتقان اللاعب للمهارات هامّ ورئيسيّ لتنفيذ وظائف اللعب بشكل سليم وفعّال كما يقلّل من حالات فقد الكرة.

ويذكر عبد الحميد وحسانين (1997) أنّ القدرات التوافقية هي المكوّن الأساس للوصول بالفرد الرياضيّ إلى أعلى مستوى ممكن (الفورمة الرياضية)، وتختلف عن بعضها البعض في اتجاهاتها الحركيّة، ولا تظهر قدرات منفردة، وإنّما ترتبط دائماً ببعضها كشرط من شروط الأداء المهاريّ والإنجاز الرياضيّ، وإذا تمّ تنسيق عمل هذه القدرات أمكن تحقيق أعلى مستوى للتوافق الحركيّ العامّ المطلوب لإنجاز المهارات الحركيّة المختلفة.

أهمية البحث :

تعدّ التمرينات التوافقيّة مهمّة في جميع الرياضات على شكل العموم ورياضة كرة القدم على الخصوص لتمكّن الاعبين من الحصول على التكامل البدنيّ والمهاريّ من أجل أداء أفضل أثناء المباراة، وإنّ عمليّة الوصول إلى التوافق في كرة القدم يتطلّب الكثير من القدرات البدنيّة والمهارات الأساسيّة في تدريب الناشئين وهي تعتبر حجر الزاوية في كرة القدم لكونها عامل الربط بين الصفات البدنيّة والمهارات الأساسيّة، وإنّ الناشئين هم أفضل مرحلة عمريّة في تطوير القدرات التوافقيّة، ومن خلال تطويرها ينعكس ايجابا على الرشاقة والمهارات المركبة بكرة القدم لكون هذه اللعبة فيها الكثير من المهارات وتستخدم كافة القدرات البدنية.

مشكلة الدراسة :

من خلال ما اطلع عليه الباحثان من الدراسات السابقة التي أشارت إلى أهميّة التمرينات التوافقيّة على تطوير الرشاقة لمستوى الأداء المهاريّ المركّب وتحسين مستوى اللياقة البدنية والفسيولوجية للاعبين، لاحظ الباحثان انخفاض مستوى الأداء المهاريّ لفرق الناشئين بنادي الخطوط الجويّة العراقيّ وخاصّة في الشوط الثاني، وإنهاء الجمل المهاريّة المركّبة بصورة خاطئة ممّا دفع الباحث إلى القيام بهذه الدراسة للتعرف على " تأثير تمرينات توافقية في تطوير الرشاقة وبعض المهارات الاساسية المركبة لناشئ نادي الخطوط الجوية بكرة القدم، وكون الباحثان مختص في مجال التدريب الرياضي وجد المشكلة وفرض الحل وجرى بحثة بغية اجاد الحل.

أهداف الدراسة :

تهدف الدراسة التعرّف الى:

1. إعداد تمرينات توافقيّة لناشئ كرة القدم.
2. التعرّف على تأثير التمرينات التوافقيّة في تطوير الرشاقة وبعض المهارات الاساسيّة المركّبة لناشئ كرة القدم.

فروض الدراسة :

في ضوء أهداف الدراسة صيغت الفرضيّات الإحصائية الآتية:

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائيّة بين متوسّطات الاختبارات القبليّة والبعديّة لدى مجموعة الدراسة التجريبيّة في الرشاقة وبعض المهارات الأساسيّة المركّبة بكرة القدم الناشئين ولصالح الاختبارات البعديّة.
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائيّة بين متوسّطات الاختبارات القبليّة والبعديّة لدى مجموعة الدراسة الضابطة في الرشاقة وبعض المهارات الأساسيّة المركّبة بكرة القدم الناشئين ولصالح القياس البعديّ.
3. توجد فروق ذات دلالة إحصائيّة بين متوسّطات الاختبارات البعديّة لدى مجموعتي الدراسة: التجريبيّة والضابطة في الرشاقة وبعض المهارات الأساسيّة المركّبة بكرة القدم الناشئين ولصالح المجموعة التجريبيّة.

مصطلحات الدراسة :

القدرات التوافقيّة: هي قدرات توضّح مستوى قدرة الفرد على الربط بين عدد من القدرات المنفصلة والتنسيق وسرعة الربط لعديد من المهارات الحركيّة في إطار حركيّ توافقي واحد والقدرة على التغيير من مهارة لأخرى بسلاسة وانسيابيّة مع بذل أقلّ جهد ممكن (عبدالخالق، 2005).

مجالات الدراسة :

1. المجال البشريّ: ناشئ نادي الخطوط الجويّة الرياضيّ بكرة القدم.
2. المجال الزمانيّ: ابتداء إجراء من 1/ 4 /2024 إلى 2024/6/4.
3. المجال المكانيّ : ملعب نادي الخطوط الجويّة الرياضيّ في بغداد.

الدراسات السابقة :

دراسة محمد عبد الستار محمود (2005) بعنوان: تأثير تنمية الأداءات الحركيّة المركّبة على بعض مكوّنات اللياقة البدنيّة الخاصّة للناشئين فى كرة القدم، واستخدم الباحث المنهج التجريبيّ، واشتملت عيّنة البحث على 24 ناشئاً، وكانت أهم النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائيّة بين المجموعتين (التجريبيّة والضابطة) من القياس البعديّ لصالح المجموعة التجريبيّة فى زمن ودقّة الأداء للأداءات الحركيّة المركّبة قيد البحث ، ومكوّنات اللياقة البدنيّة قيد البحث

دراسة أحمد عبد المولى السيد (2008) بعنوان: تأثير برنامج تدريبيّ للياقة البدنيّة على بعض الاستجابات الوظيفيّة وفاعليّة الأداء المهاريّ المركب لناشئى كرة القدم، واستخدم الباحث المنهج التجريبيّ، واشتملت عيّنة البحث على 20 لاعباً تحت 14 سنة، وكانت أهم النتائج أن للبرنامج المقترح تأثيرا إيجابيا على زمن ودقّة الأداءات المهاريّة المركبّة وعلى مكوّنات اللياقة البدنيّة وتحسّن بعض المتغيّرات الوظيفيّة

دراسة هشام محمد حمدون (2008) بعنوان: تأثير التدريب باستخدام أكثر من كرة على بعض الأداءات المهاريّة المركّبة لناشئ كرة القدم، استخدم المنهج التجريبيّ، واشتملت عيّنة البحث على25 لاعباً، وأهم النتائج هي أن أدوات الإختبارات المهارية وأدوات تقييم البرنامج بالتدريبات بأكثر من كرة تساعد على زيادة نسبة التحسن لسرعة ودقة الأداءات المهارية المركبة الخاصة بلاعبى كرة القدم.

اجراءات الدراسة :

منهج الدراسة :

استخدم الباحثان المنهج التجريبيّ وبتصميم أسلوب المجموعتين المتكافئتين التجريبيّة والضابطة ذات الاختبارين القبليّ والبعديّ لملائمته لطبيعة ومشكلة الدراسة.

مجتمع الدراسة وعيّنته :

ناشئ نادي الخطوط الجوية الرياضيّ بكرة القدم تحت (١٦) سنة للموسم التدريبيّ 2023– 2024 وعددهم (28) ناشئاً، تم تقسيمهم إلى مجموعتين: أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل مجموعة (10) لاعبين بالإضافة إلى (8) لاعبين لإجراء التجربة الاستطلاعيّة للدراسة.

تجانس عيّنة الدراسة :

جانس عيّنة الدراسة فى معدلات النمو والعمر التدريبيّ، وكما هو موضّح في جدول (1) .

جدول (1) المتوسّط الحسابيّ والانحراف المعياريّ ومعامل الالتواء لعيّنة الدراسة في معدّلات النمو والعمر التدريبيّ

ن= 28

المتغيّر	وحدة القياس	المتوسّط	الوسيط	الانحراف المعياريّ	معامل الالتواء
الطول	سم	155.56	155.00	3.19	0.48
الوزن	كغم	49.46	49.00	2.90	0.52
العمر	سنة	14.07	14.08	0.02	0.68-
العمر التدريبيّ	سنة	1.90	2.06	0.48	0.23-

يتّضح من جدول (1) أنّ جميع قيم معاملات الالتواء لعيّنة الدراسة قد انحصرت ما بين (±3)، ممّا يعني وقوع جميع البيانات تحت المنحنى الاعتداليّ، ويؤكّد على تجانس عيّنة الدراسة ككلّ في بعض متغيّرات معدّلات النمو والعمر التدريبيّ قيد الدراسة.

تكافؤ عيّنة الدراسة في المهارات الأساسيّة لناشئ كرة القدم

جدول (2) المتوسّط الحسابيّ والانحراف المعياريّ ومعامل الالتواء لعيّنة الدراسة في الرشاقة وبعض المهارات الاساسية المركبة لناشئ كرة القدم

الإختبارات		وحده القياس	المتوسّط	الوسيط	الانحراف المعياريّ	معامل الالتواء
الاستلام ثم الجري ثم التهديف	زمن الأداء	ثانية	5.38	5.27	0.33	0.55
	دقة التهديف	درجة	1.72	2.00	0.67	0.40
الاستلام ثم المراوغة ثم التهديف	زمن الأداء	ثانية	6.39	6.27	0.32	0.48
	دقة التهديف	درجة	1.82	2.00	0.66	0.23-
الرشاقة	الجري المتعرج	ثانية	12.18	12.00	3.71	0.59

الجدول (3) دلالة الفروق بين متوسطي القياس القبليّ لدى المجموعتين التجريبيّة والضابطة فى الأداء المهاريّ المركّبة والرشاقة قيد البحث
ن1=ن2=20

الاختبارات	وحده القياس	المجموعة التجريبيّة		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
		سَ	±ع	سَ	±ع		
الإستلام ثم الجرى ثم التهديف	زمن الأداء	5.32	0.32	5.39	0.35	0.07-	0.62
	دقة التهديف	1.50	0.61	1.75	0.64	0.25-	1.27
الاستلام ثم المراوغة ثم التهديف	زمن الأداء	6.32	0.32	6.41	0.35	0.09-	0.86
	دقة التهديف	1.65	0.49	1.95	0.76	0.30-	1.49
الرشاقة	الجري المتعرّج	11.70	3.43	12.00	2.14	0.70	0.38

قيمة ت الجدوليّة عند درجة حرية 18 ومستوى معنويّة 0.05 = 2.02

يتّضح من الجدول (3) أنّ قيم ت المحسوبة أقلّ من قيم ت الجدوليّة ممّا يشير إلى تكافؤ مجموعتي الدراسة في المتغيّرات قيد الدراسة، كما يتّضح عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائيّة عند مستوى معنويّة 0.05 في الأداء المهاريّ المركّبة والرشاقة بين المجموعة التجريبيّة والضابطة للقياس القبليّ قيد الدراسة ممّا يدلّ على تكافؤ مجموعتي الدراسة.

الوسائل والأجهزة و الأدوات المستخدمة

اولا: وسائل جمع البيانات:

1. المصادر العربية والاجنبيّة.
2. الملاحظة والتجريب.
3. شبكة المعلومات العالميّة (الانترنيت).
4. استمارات تفريغ البيانات.

ثانيا: أجهزة الدراسة المستخدمة:

1. حاسبة لابتوب نوع HP.
2. ساعة توقيت عدد(2) نوع sewan.

ثالثا: أدوات الدراسة المستخدمة:

1. الاختبارات المستخدمة.
2. استمارة تسجيل نتائج الاختبارات المستخدمة.
3. كرات قدم قانونيّة عدد (12) نوع adidas، حجم (5).
4. شريط لاصق، شواخص عدد (2) بارتفاع(30سم)، شريط قياس طول(50م)، بورد بلاستك للكتابة، شريط بلاستك طول (3م)، سجل التسجيل، شواخص بلاستك عدد (10)، صدريّة عدد (20).

الإختبارات المستخدمة :

- **اختبارات الأداء المهاريّ المركّبة والرشاقة :** توصّل الباحث إلى الإختبارات التي يمكن الاستفادة منها التي تقيس الأداء المهاريّ المركّبة والرشاقة في كرة القدم.

1. الاستلام ثم الجري ثم التهديف.
2. الاستلام ثم المراوغة ثم التهديف.

3. الجري المتعرّج للرشاقة

التجربة الاستطلاعيّة :

أجريت التجربة الاستطلاعيّة يوم الاثنين موافق 1/ 4/2024 لعيّنة الدراسة من ناشئ كرة القدم في نادي الخطوط الرياضيّ وكان عددهم (8) لاعبين خارج عيّنة الدراسة الأساسية، لغرض تطبيق نموذج من تمرينات توافقيّة وأيضاً إجراء نموذج من الاختبارات البدنيّة والمهاريّة قيد الدراسة على الناشئين، في يوم الثلاثاء الموافق (2 /4/2024) لنفس الأفراد وتحت نفس الظروف، وقد أجريت التجربة في تمام الساعة الثالثة عصراً وفي قاعة نادي الخطوط الرياض،ي وكان الهدف من الدراسة الاستطلاعيّة هو ما يأتي:

1. التعرّف على مدى ملائمة نموذج تمرينات توافقيّة للعيّنة ومدى استجابتهم للأداء.
2. معرفة مدى كفاءة فريق العمل المساعد وقدرتهم على إدارة الاختبارات.
3. التعرّف على الوقت المستغرق في أداء الاختبارات والوحدة التدريبيّة.
4. العمل على تلافي المعوّقات التي قد تظهر عند تنفيذ الاختبارات من أجل تجاوزها عند أجراء التجربة الرئيسة.

الأسس العلميّة للاختبارات :

1. **صدق الاختبار:** الصدق هو "الدقة التي يقيس فيها الاختبار الذي وضع هذا الاختبار من أجله" .(يوسف لازم ,2002: ص149)
2. **ثبات الاختبار:** لاستخراج معامل ثبات الاختبار لا بدّ أنّ يطبّق اختبار ثابت وهو يعطي نتائج مقاربة أو تكون نفس النتائج اذ أعيد تطبيق الاختبار مرة اخرى أو اكثر من مرة، ولكن بنفس الظروف والأدوات. (نادر فهمي، وهشام عامر ,2005 : ص 145).
3. وتمّ استخدام حساب معامل الثبات بطريقة الاختبار واعادة الاختبار وبينهم مدى زمنية بعد (3) أيام، وتمّ استخراج معامل الثبات بطريقة الارتباط البسيط بيرسون، وكما مبيّن بالجدول (4)
4. **موضوعيّة الاختبارات:** تعرف بأنّها " مدى تحرّر المحكّم من العوامل الذاتيّة".(ليلى السيد , 2001: ص169).

جدول(4) لمعامل ثبات وموضوعية الاختبارات

ت	اختبارات	معامل ثبات	الدلالة الإحصائية	معامل الموضوعية	الدلالة الموضوعية
1	**الاستلام ثم الجري ثم التهديف**	0.86	معنوي	0.89	معنوي
2	**الاستلام ثم المراوغة ثم التهديف**	0.85	معنوي	0.83	معنوي
3	**الجري المتعرج للرشاقة**	0.84	معنوي	0.88	معنوي

جدول (4) يبيّن قيمة جدوليّة بمستوى دلالة (0.05) وبدرجة الحرية(7) هي (2.776) وهذا أقلّ من قيم (ت) المحسوبة، وهذا يعني أنّ الفروق معنويّة .

الاجراءات النهائيّة للبحث :

الاختبارات القبليّة :

أجريت الاختبارات القبليّة يوم السبت الموافق 6/ 4 / 2024، على الرشاقة وبعض المهارات المركّبة بكرة القدم على ملعب نادي الخطوط الجوية الرياضيّ– محافظة بغداد لعيّنة الدراسة.

تطبيق منهج الدراسة :

يعتبر البرنامج التدريبيّ من أهمّ المتطلّبات التي يقوم بها المدرّبون إذ بدونه لا يتمّ الارتقاء بالمستوى سواء المهاري أو البدني للاعبين؛ ولذلك يجب أن يبنى البرنامج التدريبيّ تبعاً لاستجابة اللاعب، وبذلك يجب الأخذ في الاعتبار قدرات اللاعبين المختلفة، وكذلك استجاباتهم البدنيّة والوظيفيّة، حتى يمكن وضع وتقنين البرنامج وفقاً لقدرات اللاعبين.

ومن خلال الاطّلاع على المراجع العلميّة والدراسات والبحوث السابقة لتحديد متغيّرات البرنامج من حيث (مدة البرنامج وعدد الأسابيع داخل البرنامج وعدد مرات التدريب الأسبوعيّة، وكذلك فترات التدريب اليوميّة وزمن وحدات التدريب ودرجات الحمل والأحمال المستخدمة) ووضع البرنامج فى صورته النهائيّة.

خطوات تنفيذ التجربة :

قام الباحثان بإجراء الاختبارات القبلي على عينة الدراسة الأساسية (التجريبية) في الرشاقة الاداء المهاري المركبة يوم 4/6 /2024 وليوم واحد وتم قياس صفة الرشاقة ومستوى الأداء المهاري المركبة عن طريق اختبارات الأداء المهاري المركبة والرشاقة وذلك بملعب نادى الخطوط الرياضي.

تم تنفيذ برنامج التدريب القدرات التوافقية لغرض تطوير مستوى الرشاقة وبعض المهارات الاساسية المركبة قيد الدراسة لناشئ كرة القدم 15 سنة لمدة (8) اسابيع بواقع 3 وحدات أسبوعيّاً ، خلال الفترة من 2024/4/8 إلى 2024/6/1، وذلك بملعب نادى الخطوط الرياضيّ.

الاختبارات البعدية:

بعد الانتهاء من تطبيق (تمرينات توافقيّة) على مدى ثمانية أسابيع أجريت الاختبارات البعديّة لاختبارات (الاستلام ثم الجري ثم التهديف، الاستلام ثم المراوغة ثم التهديف، الجري المتعرج للرشاقة)، وأجريت الاختبارات في نادي الخطوط الرياضي بمحافظة بغداد، وتم استخدام كافة الاجراءات الاختبارات القبليّة، من حيث مكان الاختبار والزمان وأدوات الاختبار المستخدمة، وحتى من حيث تسلسل أداء الاختبارات والاستعانة بنفس الفريق المساعد، وكلّ هذا الضبط لعدم حدوث مؤثّر خارجيّ يحرّف النتائج الحقيقيّة للبحث ، وكما يأتي: تمّ إجراء اختبارات الرشاقة وبعض والمهارات الأساسيّة المركّبة المستخدمة بالدراسة على توالي يوم الثلاثاء الموافق 2024/6/4 لأفراد عيّنة الدراسة.

الوسائل الإحصائيّة المستخدمة في الدراسة:

استخدم الباحثان الوسائل الإحصائيّة الأكثر ملائمة للدراسة والتي تحقق أهداف وفرض الدراسة، من خلال استخدم الحقيبة الإحصائيّة (spss) .

عرض نتائج الفرض الأول: عرض نتائج اختبارات الأداء المهاريّ المركّبة والرشاقة للعيّنة التجريبيّة قيد الدراسة:

(جدول5)

دلالة الفروق بين متوسطي الاختبار (القبليّ والبعديّ) لدى المجموعة الضابطة للمتغيّرات قيد الدراسة

ن=10

الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبليّ		القياس البعديّ		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
		سَ	±ع	سَ	±ع		
الاستلام ثم الجري ثم التهديف	زمن الأداء	5.32	0.32	4.66	0.26	0.66	22.20
	دقة التهديف	1.50	0.61	4.15	0.67	2.65-	12.70
الاستلام ثم المراوغة ثم التهديف	زمن الأداء	6.32	0.32	5.71	0.25	0.61	21.11
	دقة التهديف	1.65	0.49	4.10	0.79	2.45-	10.97
الجري المتعرّج للرشاقة	درجة	11.70	3.43	12.60	2.70	0.90-	4.07

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنويّة 05. = 1.76

يتّضح من الجدول (5) أنّ قيم ت المحسوبة أكبر من قيم ت الجدوليّة ممّا يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائيّة عند مستوى معنويّة 0.05 في المتغيّرات قيد البحث بين القياس القبليّ والقياس البعديّ لصالح القياس البعديّ للمتغيّرات قيد الدراسة للمجموعة التجريبيّة.

عرض نتائج الفرض الاول: عرض نتائج اختبارات الأداء المهاري المركبة والرشاقة للعينة الضابطة قيد الدراسة:

جدول (6)

لمعامل ثبات وموضوعية الاختبارات

ت	اختبارات	معامل ثبات	الدلالة الإحصائية	معامل الموضوعية	الدلالة الموضوعية
1	الاستلام ثم الجري ثم التهديف	0.86	معنوي	0.89	معنوي
2	الاستلام ثم المراوغة ثم التهديف	0.85	معنوي	0.83	معنوي
3	الجري المتعرج للرشاقة	0.84	معنوي	0.88	معنوي

جدول (4) يبيّن قيمة جدوليّة بمستوى دلالة (0.05) وبدرجة الحرية(7) هي (2.776) وهذا أقلّ من قيم (ت) المحسوبة، وهذا يعني أنّ الفروق معنويّة .

الاجراءات النهائيّة للبحث :

الاختبارات القبليّة :

أجريت الاختبارات القبليّة يوم السبت الموافق 6/ 4 / 2024، على الرشاقة وبعض المهارات المركّبة بكرة القدم على ملعب نادي الخطوط الجوية الرياضيّ– محافظة بغداد لعيّنة الدراسة.

تطبيق منهج الدراسة :

يعتبر البرنامج التدريبيّ من أهمّ المتطلّبات التي يقوم بها المدرّبون إذ بدونه لا يتمّ الارتقاء بالمستوى سواء المهاري أو البدني للاعبين؛ ولذلك يجب أن يبنى البرنامج التدريبيّ تبعاً لاستجابة اللاعب، وبذلك يجب الأخذ في الاعتبار قدرات اللاعبين المختلفة، وكذلك استجاباتهم البدنيّة والوظيفيّة، حتى يمكن وضع وتقنين البرنامج وفقاً لقدرات اللاعبين.

ومن خلال الاطّلاع على المراجع العلميّة والدراسات والبحوث السابقة لتحديد متغيّرات البرنامج من حيث (مدة البرنامج وعدد الأسابيع داخل البرنامج وعدد مرات التدريب الأسبوعيّة، وكذلك فترات التدريب اليوميّة وزمن وحدات التدريب ودرجات الحمل والأحمال المستخدمة) ووضع البرنامج فى صورته النهائيّة.

خطوات تنفيذ التجربة :

قام الباحثان بإجراء الاختبارات القبلي على عينة الدراسة الأساسية (التجريبية) في الرشاقة الاداء المهاري المركبة يوم 4/6 /2024 وليوم واحد وتم قياس صفة الرشاقة ومستوى الأداء المهاري المركبة عن طريق اختبارات الأداء المهاري المركبة والرشاقة وذلك بملعب نادى الخطوط الرياضي.

تم تنفيذ برنامج التدريب القدرات التوافقية لغرض تطوير مستوى الرشاقة وبعض المهارات الاساسية المركبة قيد الدراسة لناشئ كرة القدم 15 سنة لمدة (8) اسابيع بواقع 3 وحدات أسبوعياً ، خلال الفترة من 2024/4/8 إلى 2024/6/1، وذلك بملعب نادى الخطوط الرياضيّ.

الاختبارات البعدية:

بعد الانتهاء من تطبيق (تمرينات توافقيّة) على مدى ثمانية أسابيع أجريت الاختبارات البعديّة لاختبارات (الاستلام ثم الجري ثم التهديف، الاستلام ثم المراوغة ثم التهديف، الجري المتعرج للرشاقة)، وأجريت الاختبارات في نادي الخطوط الرياضي بمحافظة بغداد، وتم استخدام كافة الاجراءات الاختبارات القبليّة، من حيث مكان الاختبار والزمان وأدوات الاختبار المستخدمة، وحتى من حيث تسلسل أداء الاختبارات والاستعانة بنفس الفريق المساعد، وكلّ هذا الضبط لعدم حدوث مؤثّر خارجيّ يحرّف النتائج الحقيقيّة للبحث ، وكما يأتي:
تمّ إجراء اختبارات الرشاقة وبعض والمهارات الأساسيّة المركّبة المستخدمة بالدراسة على توالي يوم الثلاثاء الموافق 2024/6/4 لأفراد عيّنة الدراسة.

الوسائل الإحصائيّة المستخدمة في الدراسة:

استخدم الباحثان الوسائل الإحصائيّة الأكثر ملائمة للدراسة والتي تحقق أهداف وفرض الدراسة، من خلال استخدم الحقيبة الإحصائيّة (spss) .

عرض نتائج الفرض الأول: عرض نتائج اختبارات الأداء المهاريّ المركّبة والرشاقة للعيّنة التجريبيّة قيد الدراسة:

جدول(5)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين (القبليّ والبعديّ) لدى المجموعة التجريبية للمتغيّرات قيد الدراسة

ن=10

الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبليّ		القياس البعديّ		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
		سَ	±ع	سَ	±ع		
الاستلام ثم الجري ثم التهديف	زمن الأداء	5.32	0.32	4.66	0.26	0.66	22.20
	دقة التهديف	1.50	0.61	4.15	0.67	2.65-	12.70
الاستلام ثم المراوغة ثم التهديف	زمن الأداء	6.32	0.32	5.71	0.25	0.61	21.11
	دقة التهديف	1.65	0.49	4.10	0.79	2.45-	10.97
الجري المتعرّج للرشاقة	درجة	11.70	3.43	12.60	2.70	0.90-	4.07

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنويّة 05. = 1.76

يتّضح من الجدول (5) أنّ قيم ت المحسوبة أكبر من قيم ت الجدوليّة ممّا يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائيّة عند مستوى معنويّة 0.05 في المتغيّرات قيد البحث بين القياس القبليّ والقياس البعديّ لصالح القياس البعديّ للمتغيّرات قيد الدراسة للمجموعة التجريبيّة.

عرض نتائج الفرض الاول: عرض نتائج اختبارات الأداء المهاري المركبة والرشاقة للعينة الضابطة قيد الدراسة:

جدول (6)

دلالة الفروق بين متوسطي الاختبار (القبليّ والبعديّ) لدى المجموعة الضابطة للمتغيّرات قيد الدراسة

ن=10

الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبليّ		القياس البعديّ		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
		سَ	±ع	سَ	±ع		
الإستلام ثم الجري ثم التهديف	زمن الأداء	5.39	0.35	5.02	0.30	0.37	8.95
	دقة التهديف	1.75	0.64	3.20	0.89	1.45-	5.90
الإستلام ثم المراوغة ثم التهديف	زمن الأداء	6.41	0.35	6.17	0.31	0.25	5.17
	دقة التهديف	1.95	0.76	3.15	0.81	1.20-	4.86
الجري المتعرّج للرشاقة	درجة	11.00	3.14	13.45	3.60	2.45-	3.62

قيمة ت الجدوليّة عند مستوى معنويّة 05. = 1.76

يوضّح جدول (6) أنّ قيم الأوساط الحسابيّة والانحرافات المعياريّة للاختبارات القبليّة والبعديّة لأفراد عيّنة البحث تبيّن وجود فروق بين الاختبارات، ولمعرفة الفروق استخدم الباحثان t-test لاستخراج الفروق بين الاختبارات القبليّ والبعديّ، وكانت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدوليّة البالغة (1.79) تحت مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرجة (9)، وهذا يدلّ على وجود فرق معنويّ بين الاختبارين ولصالح البعديّ.

عرض نتائج الفرض الثالث: عرض نتائج اختبارات الأداء المهاريّ المركّبة والرشاقة لعينتي البحث التجريبيّة والضابطة قيد الدراسة:

جدول (7)

دلالة الفروق بين متوسطي الاختبار البعديّة لدى المجموعتين التجريبية والضابطة للمتغيّرات قيد الدراسة

ن=20

الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبيّة		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
		سَ	±ع	سَ	±ع		
الاستلام ثم الجري ثم التهديف	زمن الأداء	4.66	0.26	5.02	0.30	0.35-	3.96
	دقة التهديف	4.15	0.67	3.20	0.89	0.95	3.80
الاستلام ثم المراوغة ثم التهديف	زمن الأداء	5.71	0.25	6.17	0.31	0.46-	5.20
	دقة التهديف	4.10	0.79	3.15	0.81	0.95	3.75
الجري المتعرّج للرشاقة	درجة	12.60	3.70	15.45	2.60	3.15	3.54

قيمة ت الجدوليّة عند مستوى معنويّة 05. = 1.76

يوضّح جدول (7) أنّ قيم الأوساط الحسابيّة والانحرافات المعياريّة للاختبارات القبليّة والبعديّة لأفراد عيّنة البحث تبيّن وجود فروق بين الاختبارات، ولمعرفة الفروق استخدم الباحثان t-test لاستخراج الفروق بين الاختبارات القبليّ والبعديّ وكانت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدوليّة البالغة (1.79) تحت مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرجة (18)، وهذا يدلّ على وجود فرق معنويّ بين الاختبارين ولصالح البعديّ.

مناقشة النتائج :

مناقشة نتائج الفرض الأول :

يتّضح من الجدول (5) أنّ قيم ت المحسوبة أكبر من قيم ت الجدوليّة ممّا يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائيّة عند مستوى معنويّة 0.05 في المتغيّرات قيد البحث بين القياس القبليّ والقياس البعديّ لصالح القياس البعديّ للمتغيّرات قيد الدراسة للمجموعة التجريبيّة.

ويرجع الباحثان ذلك إلى تدريبات القدرات التوافقيّة التي تعتمد على تطوير الأداء والمهاريّ معاً حيث تمّ وضـــع مجموعة من التدريبات في ضوء احتياجات المرحلة السنيّة، وبذلك يكون قد تمّ إنجاز هذه المهارة خلال المواقف التنافسيّة، ويتّفق ذلك مع ما ذكره كلٌّ من (محمود،2005؛ حمدون، 2008) في أنّ التدريب على الأداء الحركيّة المركبة في ظروف ومواقف مشـابهة للأداء الفعلي للمباريات (تدريبات موقفيّة) يؤدّى إلى اختصـار الزمن الكليّ للأداء المهاريّ الذي يسـتلزم السرعة وكذا الدقة لتحقيق الغرض المطلوب إنجازه.

ويعزو الباحثان هذا التقدّم في الأداء لاحتواء البرنـامج التدريبيّ على تدريبـات متنوّعـة للتهـديف ومن أمـاكن مختلفة، وتحت ضغط منافس وتدريبات على دقّة التهديف عن طريق الحائط المحتوى على دوائر مرقّمة، وهذا يتّفق مع ما أشار إليه (كشك، 1986) من ضرورة ربط الرشاقة من الحركة بالسيطرة على الكرة.

بذلك يتّحقق الفرض الذى ينصّ على: توجد فروق دالّة إحصـائيّاً بين القياسين (القبليّ – البعديّ) لصـالح القياس البعديّ للمجموعة التجريبيّة في الرشاقة وبعض الأداء المهاريّ المركبة لدى عيّنة الدراسة.

مناقشة نتائج الفرض الثاني :

يتّضح من الجدول (6) أنّ قيم ت المحسوبة أكبر من قيم ت الجدوليّة ممّا يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائيّة عند مستوى معنويّة 0.05 في المتغيّرات قيد البحث بين القياس القبليّ والقياس البعديّ لصالح القياس البعديّ للمتغيّرات قيد الدراسة للمجموعة الضابطة.

ويرجع الباحثان هذا التقدم لاحتواء البرنامج التدريبيّ (التقليدي) على تدريبات السيطرة على الكرة وسرعة التحرك بها ومن ثم التهديف في مواقف لعب تتطلّب سرعة الأداء والدقّة في التنفيذ، ويتّفق هذا مع ما يشير إليه (عبد الخالق، 2005) في أنّ أداء المهارة يستلزم توافر عنصر السرعة لأدائها خلال فترة زمنيّة محدّدة بذلك يتحقّق الفرض الذى ينصّ على وجود فروق دالّة إحصائيّاً للعيّنة المجموعة الضابطة بين الاختبار القبليّ والبعديّ لصالح البعديّ.

مناقشة نتائج الفرض الثالث :

ويتّضح من الجدول (7) أنّ قيم ت المحسوبة أكبر من قيم ت الجدوليّة ممّا يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائيّة عند مستوى معنوية 0.05 في المتغيّرات قيد الدراسة بين القياس البعديّ للمجموعتين التجريبيّة والضابطة لصالح القياس البعديّ للمجموعة التجريبيّة للمتغيّرات قيد الدراسة .

ويعزو الباحثان التحسّن الحادث للمجموعة التجريبيّة في اختبارات الرشاقة والأداء المهاريّ المركبة قيد البحث، إلى فعاليّة البرنامج التدريبيّ بالتمرينات التوافقيّة الذى يتّسم بالشموليّة والتكامل، وتمّ وضعه بصورة متدرّجة من البسيط إلى المركب كما تمّ في البداية استخدام تدريبات سهلة، ومع مرور الوقت تمّ إدخال التدريبات التي تتميّز بدرجة صعوبة أكبر ممّا أظهر في نتائج اختبارات الدراسة حدوث تغيّر إيجابيّ مستمرّ في مستوى الأداء المهاريّ المركبة والرشاقة لدى عيّنة الدراسة

وتتّفق هذه النتائج مع ما توصّل إليه (عبدالحليم وعمر، 2001؛ كمال، 2000؛ سلطان، 2004) حيث كانت نتائج دراستهم تشير الى أنّ البرنامج التدريبيّ قد أثّر تأثيراً إيجابيّاً في تطوير مستوى الأداء المهاريّ المركبّة من خلال تناقص الزمن الكليّ للأداء وتحسّن كلّ من سرعة ودقّة الأداء الحركيّة المركبة من خلال إتباع أسلوب تدريبيّ يعتمد على تطوير الأداء الحركي في ظروف تماثل ظروف تأديتها في المباراة.

الاستنتاجات والتوصيات :

الاستنتاجات :

من خلال النتائج توصّل إليها الباحثان إلى أهمّ الاستنتاجات وهي:

1. إنّ تمرينات توافقيّة لعيّنة الدراسة ساهمت في تطوير الرشاقة وبعض والمهارات الأساسيّة المركبة لناشئ كرة القدم.

2. إنّ تمرينات التوافقيّة تحافظ على القدرات البدنيّة (الرشاقة) والمهارات الأساسيّة المركبة وتعمل على تطويرها لدى ناشئ كرة القدم.

التوصيات :

من خلال ما توصل إليه يوصي الباحثان:

1. استخدام تمرينات توافقيّة في الوحدات التدريبيّة لاعبي كرة القدم الناشئين.
2. استخدام هذا الأسلوب على كافة الالعاب الرياضيّة التي تتطلّب قدرات توافقيّة والربط بين القدرات والمهارات.
3. إجراء دراسات مشابهة لفئات عمريّة مختلفة باستخدام تمرينات توافقيّة وتأثيرها في القدرات البدنيّة والمهارات الأساسيّة المركبة بكرة القدم.

المراجع العربية

حمدون، هشام محمد أحمد .(2008). تأثير التدريب باستخدام أكثر من كرة على بعض الأداءات المهاريّة المركبة لناشئى كرة القدم (رسالة دكتوراه غير منشورة)، كليّة التربية الرياضيّة، جامعة الإسكندريّة.

الزيود، نادر فهمي وعليان، هشام عامر.(2004). مبادئ القياس والتقويم في التربية ط3. عمان: دار الفكر للنشر والتوزيع.

سلطان، محمد إبراهيم .(2004). نسبة مساهمة المهارات الأساسيّة المركبة "المندمجة" على أداء بعض المبادئ الخططيّة لناشئ كرة القدم ، (رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية التربية الرياضيّة ، جامعة المنصورة.

عبد الحليم، عبد الباسط محمد، وعمر، عادل إبراهيم .(2001). وضع مستويات معياريّة لبعض الإختبارات المهاريّة المركبة لناشئ كرة القدم في جمهورية مصر العربية. مجلة التربية الرياضيّة، جامعة أسيوط، العدد (44).

فرحات، ليلى السيد .(2001). القياس والاختبار في التربية الرياضيّة ط1. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.

كشك، محمد شوقي، والبساطي، أمر الله أحمد .(2000). أسس الإعداد المهاريّ والخططيّ فى كرة القدم (ناشئين – كبار) ط2. منشأة دار المعارف، الإسكندرية.

كماش، يوسف لازم .(2002). اللياقة البدنيّة للاعبين في كرة القدم. عمان: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.

كمال، خالد محمد .(2000). تطوير بعض جوانب الأداء المهاريّ وعلاقته ببعض الجمل الخططيّة للاعبى كرة القدم للناشئين تحت 19 سنة خلال فترة الإعداد (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق.

محمد شوقى كشك .(1986). توجيه بعض المؤشرات الزمنية والمكانية لتنمية دقة التصويب في كرة القدم (رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان.

محمود، محمد عبد الستار.(2005). تأثير تنمية الأداءات الحركيّة المركبة على بعض مكونات اللياقة البدنيّة الخاصة للناشئين فى كرة القدم. (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية التربية الرياضيّة، جامعة المنصورة.

مصطفى، عصام الدين عبد الخالق .(1992). التدريب الرياضي (نظريات – تطبيقات). دار المعارف، الإسكندرية.

ملحق (1)اسماء السادة الخبراء في كرة القدم

ت	الاسم	اللقب العلمي	مكان العمل	التخصص
1	علاء خلف حيدر	استاذ	جامعة- ديالى	تدريب- رياضة معاقين
2	قصي حاتم الساعدي	استاذ مساعد	جامعة - ديالى	تعلم – كرة القدم
3	علي خليفة بريص	استاذ مساعد	جامعة – ديالى	تدريب – كرة قدم
4	باسم خضير عباس	استاذ مساعد	جامعة – ديالى	تدريب – كرة قدم
5	باسم جبار منصور	استاذ مساعد	جامعة – ديالى	تدريب – كرة قدم
6	طارق حميد سلطان	مدرس مساعد	كلية بلاد الرافدين الجامعة	تدريب – كرة قدم

نموذج لوحدة تدريبية

رقم الوحدة التدريبية: الاولى من الأسبوع الاول التاريخ: 2024/4/8 زمن الوحدة: (80) دقيقة

الهدف منها: تطوير الرشاقة وبعض المهارات المركبة بكرة القدم عدد اللاعبين: (10) لاعب

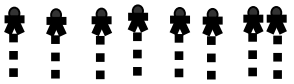
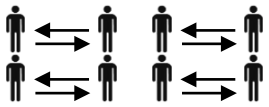
القسم التحضيري (30) دقيقة		**المقدمة** **احماء عام وخاص**		**(10) دقائق** **(20) دقيقة**	**الحضور والغياب وفكرة عن صفات ومهارات الوحدة** **تهيئة جميع عضلات الجسم التي تخدم اللياقة البدنية**			
القسم الرئيسي 35 دقيقة	عدد التكرارات	زمن العمل في التكرار	زمن الراحة بين تكرارا وآخر	زمن العمل في التمرين	زمن الانتقال من تمرين إلى أخرى	عدد المجاميع	زمن الراحة بين المجاميع	زمن الانتقال إلى تمرين أخرى
الرشاقة	8	10 ثانية	5 ثانية	90 ثانية	60 ثانية	3	90 ثانية	180 ثانية
الاستلام ثم الجري ثم التهديف	8	10 ثانية	5 ثانية	90 ثانية	60 ثانية	3	90 ثانية	
الاستلام ثم المراوغة ثم التهديف	8	10 ثانية	5 ثانية	90 ثانية	60	3	90 ثانية	180 ثانية

نموذج لوحدة تدريبية

التاريخ: 8 /4/ 2024
زمن الوحدة: (50) دقيقة
عدد اللاعبين: (10) لاعبين

رقم الوحدة: 1 من الأسبوع الاول

الهدف منها: تطوير الرشاقة والمهارات المركبة

التمرين	رسم شكل التمرين	خطوات أداء التمرين
الرشاقة		مسافة (6متر) يقف لاعب وامامه (4) شواخص مقسمة على المسافة يقوم اللاعب بالجري بين الشواخص الى نهاية المسافة وينتظر إشارة العودة مرة اخرى الى محله من خلال المرور بالشواخص ايضا.
الاستلام ثم الجري ثم التهديف		لاعبين متقابلين ولمسافة بينهما (7متر) وعند الإشارة يقومان بالركض وتبديل الكرات ثم التهديف على المرمى بوجود حارس.
الاستلام ثم المراوغة ثم التهديف		لاعبين متقابلين والمسافة بينهما (6متر) يستلم الكرة من المدرب وعند الإشارة يقوم اللاعب بالدحرجة بين الشواخص 10 بين كل شاخص واخر واحد متر ثم يسدد من منطقة 18 متر.
القسم الختامي (15) د	تمارين تهدئة واسترخاء وتمطية ويفضل أن ينزع الأحذية في القسم الختامي.	
الأدوات	موانع على ارتفاع (90سم). كرات قدم. أعلام (شواخص). قمصان صفراء وخضراء. أعلام تحكيم صفراء وخضراء.	

The effect of compatibility exercises on developing agility and some complex basic skills for young soccer players

ABSTRACT:

The study aimed to prepare compatible exercises for soccer juniors, and to identify their impact on developing agility and some of the basic skills combined in soccer. The researchers used the experimental approach and designed a two-group approach. The study sample included (28) juniors from the Airways Sports Club in soccer. They were divided into two experimental and control groups, each group consisting of (10) players in addition to (8) players to conduct the exploratory experiment for the research.

The researchers used the necessary tools for the study, including experimentation, observation, and some combined soccer tests. The researchers used the statistical package (SPSS) to extract the results of the pre- and post-tests for the control and experimental groups, and the extent of development that occurred. The researchers concluded that compatibility exercises preserve the physical abilities (agility) and complex basic skills and work to develop them in young soccer players. The researchers recommended conducting similar studies for different age groups using compatible exercises and their effect on physical abilities and basic skills combined with soccer.

Keywords: Coordination Exercises - Agility - Compound Skills – Soccer.

JJPESS
Special Issue, Mar. 2025
P-ISSN: 3007-018X , E-ISSN 3079-8132
Pages: 50 - 60
Jordan Journal of Physical Education and Sport Science
المجلة الأردنية في التربية البدنية وعلوم الرياضة

أثر التدريب الهوائيّ على بعض المتغيّرات الحيويّة والمشي لدى كبار السن

هاني زين الهاجوج[1]*.

[1] طالب دكتوراه، قسم الميكانيكا الحيوية والسلوك الحركيّ، كلية علوم الرياضة والنشاط البدنيّ
جامعة الملك سعود/السعودية.

الملخّص :

هدفت هذه الدراسة للتعرّف على "أثر التدريب الهوائيّ على بعض المتغيّرات الحيويّة والمشي لدى كبار السن"، واستخدم المنهج التجريبيّ لمجموعة واحدة بالقياس القبليّ والبعديّ على عيّنة قوامها (11) من كبار السن الرجال تتراوح أعمارهم ما بين (52 – 67 سنة) تمّ اختيارهم بالطريقة العمديّة، حيث يؤدّون برنامج تدريبيّ هوائيّ لمدة (4) أسابيع، تراوح الزمن فيها من (30: 60 ق)، وتمّ جمع البيانات للمتغيّرات الحيويّة (الوزن، الدهون، مستوى الدهون الحشوية)، بواسطة ميزان (HUWEI Scale 3)، والمشي (السرعة – المسافة) بجهاز (Life fitness)، وأظهرت نتائج هذه الدراسة أنّ هناك تأثير إيجابيّ للتدريب الهوائيّ على سرعة ومسافة المشي والمتغيّرات الحيويّة، حيث كانت الفروق ذات دلالة إحصائيّة لصالح القياس البعديّ مقارنة بالقياس القبليّ للمتغيّرات الدراسة، وبلغت نسبة التحسّن على التوالي (36,47، 95.1%) في متغيّرات المشي (السرعة، المسافة)، والمتغيّرات الحيويّة (الوزن، الدهون، مستوى الدهون الحشويّة) بلغت نسبة التحسّن على التوالي (1.69، 5.60%، 4.98%)، وعليه يوصي الباحث بوضع برامج تدريبيّة هوائيّة خاصّة لكبار السن للمساهمة في تطوير المتغيّرات الحيويّة، وتوعيتهم بأهميّة ممارسة الأنشطة البدنيّة الهوائيّة.

© 2025 Jordan Journal of Physical Education and Sport Science. All rights reserved - Special Issue (ISSN: 3007-018X , E-ISSN 3079-8132)

الكلمات المفتاحيّة: التدريب الهوائيّ، المتغيّرات الحيويّة، المشي، كبار السن.

Corresponding Author: c3-h25@hotmail.com

المقدمة والمشكلة :

ممارسة الأنشطة البدنيّة الرياضيّة دائما خياراً أمثل ووسيلة فاعلة لدى كبار السنّ للمحافظة على استقلاليّة الحياة دون الحاجة إلى المساعدة، وتساعدهم على تحسين جودة الحياة الصحيّة والحفاظ عليها، وتعتبر من أهمّ الأهداف الرئيسة لتحسين الحالة الصحيّة والبدنيّة لكبار السنّ، وتحسين القوة العضليّة والقدرات الحركيّة . (Spirduso et al., 2001; Hosseinizare, 2020)

والمملكة العربية السعوديّة تولي الاهتمام والرعاية الصحيّة لكبار السنّ، وتحسين الجودة الصحيّة لهم، وخاصّة ما تفرضه الحياة الطبيعيّة مع التقدم في السن، وزيادة أعداد كبار السن، وتوجيههم في ممارسة الأنشطة البدنيّة الرياضيّة بشكل آمن، وبشكلّ مستمرّ، وأن تكون من أنماط الحياة اليوميّة، من أجل المحافظة على الصحة والوقاية من أمراض قلة الحركة مثل زيادة الوزن والأمراض المزمنة (ضغط الدم، السكري وغيرها)، كما تؤثّر على مستوى الكفاءة البدنيّة والوظيفيّة والحركيّة مثل اللياقة القلبيّة التنفسيّة والمشي (Schottler, 1998; ACSM, 2005).

وتشير دراسة قبيه وآخرون (2014) إلى أنّ التدريب الهوائيّ له تأثير إيجابيّ على الكفاءة البدنيّة والحركيّة والصحيّة لدى كبار السن، كما أنّها تلعب دوراً هامّاً في المحافظة على الصحة والوقاية من مخاطر الأمراض التي تصيب كبار السن بسبب التقدم في العمر، ومنها السمنة وتراكم الدهون، وممارسة الأنشطة البدنيّة الرياضيّة المنتظمة تساهم في المحافظة على اللياقة البدنيّة المرتبطة بالصحة كاللياقة القلبيّة التنفسيّة والقوة والمرونة بشكل إيجابيّ (مصطفى وبن زيدان، 2016).

واختلال القدرة الوظيفيّة في الأداء الحركيّ من المشاكل التي تواجه كبار السن، مثل صعوبة المشي لمسافات طويلة وكذلك سرعة المشي، والقوة العضليّة، والتي بدورها تحدّ من القدرة على أداء الوظائف الحياتيّة لديهم .(Seino et al., 2023)

إضافة إلى أنّ الزيادة في الوزن ونسبة الدهون والدهون الحشويّة عند كبار السنّ له دور كبير في تدهّور الأداء الحركيّ والكفاءة البدنيّة في هذه المرحلة من العمر وتقلّل من الأنشطة اليوميّة، وتحدّ من القيام بالواجبات اليوميّة، وأيضاً تعتبر عامل خطير جداً للإصابة بالأمراض وخاصّة الأمراض الأيضيّة، وأمراض القلب والأوعية الدمويّة، والسكري وغيرها .(Nurhidayah & Puspitosari, 2023)

ويشير (Suryadinata et al, 2020) أنّ هناك علاقة بين زيادة الوزن والدهون ونسبة الدهون الحشويّة وبين قلة الأنشطة البدنية الرياضية لدى كبار السن، ومن هذا المنظور فإنّ ممارسة الأنشطة تعتبر حلّاً في الحدّ من المشاكل الناجمة من قلّة الحركة. ويكون ذلك من خلال الممارسة بشكل مقنّن وفق الخطوات العلميّة، والتي تنعكس فوائدها بشكل إيجابيّ على صحة كبار السن، وذلك من خلال تحسين الوظائف الحيويّة لهم وتحسين الحالة النفسيّة وأيضاً تطوير مستوى اللياقة البدنيّة (عزت، زغلول، 2022).

ووضع البرامج التدريبيّة المقنّنة وفق الأسس العلميّة لكبار السن له أهمية في الانتظام بالتدريب الذي بدوره يحافظ على اللياقة البدنيّة المرتبطة بالصحّة، وجودة الحياة الصحيّة والوصول إلى نتائج إيجابيّة. (مصطفي وبن زيدان، 2016).

ومن خلال عمل الباحث كمدرب للياقة البدنية لكبار السن وجد بأنّ قلة ممارسة النشاط البدنيّ الرياضي لكبار السن يؤدي إلى ضعف الأداء الحركيّ، وزيادة الوزن قد تكون سبباً في الكثير من المشاكل الصحيّة التي تواجههم في هذه المرحلة العمرية، وهذا ما تؤكده (خليل وآخرون، 2022) أن قلة النشاط البدني لكبار السن يؤثر بشكل سلبي على صحتهم وعلى مستوى لياقتهم البدنية بشكل عام، كما لاحظ الباحث أن هناك عددا من المرتادين للنادي الصحي من كبار السن يعانون من

زيادة في الوزن واضطراب في الأداء الحركي (المشي) ومن هنا جاءت فكرة التعرف على أثر التدريب الهوائي على بعض المتغيرات الحيوية والمشي لدى كبار السن.

أهداف الدراسة :

تهدف هذه الدراسة للتعرّف على ما يلي:

– أثر التدريب الهوائيّ على بعض المتغيّرات الحيويّة (الوزن، الدهون، مستوى الدهون الحشوية) لدى كبار السن.

– أثر التدريب الهوائيّ على سرعة المشي ومسافة المشي لدى كبار السن.

فروض الدراسة :

– يوجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعديّ للتدريب الهوائيّ على سرعة المشي ومسافة المشي لدى كبار السن لصالح القياس البعديّ.

– يوجد هناك فروق ذات دلالة إحصائيّة بين القياس القبليّ والبعديّ للتدريب الهوائيّ على بعض المتغيّرات الحيويّة (الوزن، الدهون، مستوى الدهون الحشويّة) لدى كبار السن لصالح القياس البعديّ.

مصطلحات الدراسة :

كبير السن:

هو الشخص الذي تتجه قوّته للانخفاض، مع تعرّضه للإصابة بكثرة الأمراض وشعوره بالتعب ونقص القدرة على الإنتاج. (عويس والهلالي، 2010).

التدريب الهوائي:

أيّ نوع من النشاط البدنيّ الذي فيه استمراريّة على نمط معيّن وسرعة ثابتة. (أبو صالح وحمادة، 2018).

المتغيّرات الحيويّة:

هي عدة جوانب لمكوّنات الجسم تتمثّل في مؤشّر كتلة الجسم ونسبة الدهون ونسبة العضلات وغيرها. (خليل وآخرون،2022).

حدود الدراسة :

المجال البشري: 11 فرد من كبار السن تتراوح أعمارهم من 52 – 67 سنة، والمقيمون في محافظة الأحساء.

المجال المكاني: إحدى الأندية الصحيّة الخاصّة في محافظة الأحساء.

المجال الزماني: تمّ عمل البرنامج من تاريخ 2023/10/1 إلى تاريخ 2023/10/28.

إجراءات الدراسة :

المنهج المستخدم:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعة واحدة باستخدام القياس القبلي والبعدي لملائمته لطبيعة الدراسة

مجتمع الدراسة :

اشتمل مجتمع الدراسة على كبار السن في محافظة الأحساء في المملكة العربية السعوديّة، والذين تتراوح أعمارهم من 50 – 70 سنة.

عيّنة الدراسة :

تمّ اختيار عيّنة الدراسة بالطريقة العمديّة لمجموعة من كبار السن المرتادين لأحد الأندية الصحيّة بمحافظة الأحساء وعددهم 11 شخصاً تتراوح أعمارهم ما بين 50 – 67 سنة، وذلك وفق خلوّهم من الأمراض الصحيّة وكانوا من ممارسي النشاط البدنيّ المتقطع.

جدول رقم (1)

البيانات الأساسيّة لعيّنة الدراسة

البيانات الأساسيّة	المتوسّط الحسابيّ	الانحراف المعياريّ	معامل الالتواء
العمر (سنة)	61.9	5.1	3.12-
الطول (سم)	164.7	6.4	3.49-
الوزن (كجم)	86.3	13.1	2.04-
مؤشّر كتلة الجسم (كجم/م^2)	31.73	5	1.87-

يتّضح من خلال جدول رقم (1) بأنّ متوسّط مؤشّر كتلة الجسم (31,73 كجم/م^2)، ويصنّف ذلك أنّهم في مرحلة السمنة، وكانت قيمة معامل الالتواء ما بين (-1.87، 3.49) والذي تراوح ما بين ±3 ، حيث يشير ذلك إلى تجانس عيّنة البحث إلى حدّ ما.

أدوات جمع البيانات :

أولاً: أجهزة المشي (Life fitness):

استخدم الباحث أجهزة المشي ماركة Life fitness (Stanislas, n.d,2000.) من أجل قياس متغيّرات المشي، ويتمّ من خلال الأجهزة أخذ المتغيّرات الآتية:

- سرعة المشي بوحدة (كم/س).
- مسافة المشي بوحدة الكيلومتر.

ثانياً: جهاز ميزان (HUAWEI):

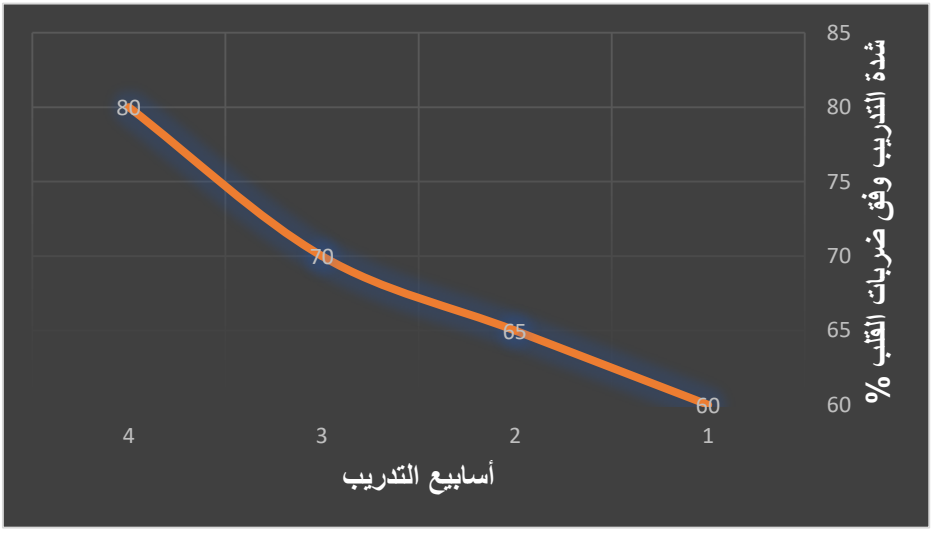
استخدم الباحث جهاز ميزان ماركة (HUWEI Scale 3)، حيث يتمّ عمله من خلال تقنية (Bluetoth Wi-Fi) وذلك لأخذ المتغيّرات الآتية:

- الوزن بوحدة (كجم).
- الدهون.
- مستوى الدهون الحشويّة.

الإجراءات التنفيذيّة للدراسة :

- أخذ موافقات عيّنة الدراسة على إجراء الدراسة، ومن ثم أخذ القياسات الانثربومتريّة الخاصّة بعيّنة الدراسة.
- أخذ القياسات القبليّة للمتغيّرات الحيويّة قبل بداية البرنامج ومن ثم تمّ أخذ القياسات البعديّة بعد انتهاء مدة البرنامج لعيّنة الدراسة.
- أخذ أقصى معدل لسرعة المشي ومسافة المشي القبليّ في أوّل يوم من البرنامج، ومن ثم أخذ القياس البعديّ في آخر يوم من البرنامج.
- تنفيذ البرنامج على مدى أربعة أسابيع بمعدل 3 وحدات تدريبيّة في الأسبوع الواحد تدرّج زمن الوحدة التدريبية فيها من (30: 60 ق)، وذلك بمجموع (510 ق) في 12 وحدة تدريبيّة.
- تنفيذ البرنامج التدريبيّ بشدة تبدأ من 60% وتتدرّج حتى الوصول إلى 80% وذلك وفق استجابات عضلة القلب.

شكل بيانيّ رقم (1) يبيّن التوزيع التدريبيّ لشدد برنامج التدريب الهوائيّ



شكل بياني رقم (1) يمثل التوزيع التدريبيّ لشدة التدريب لبرنامج المشي وفق استجابات عضلة القلب لكبار السن.

الأساليب الإحصائيّة :

استخدمت الأساليب الإحصائية الآتية:

- المتوسّط الحسابيّ.
- الانحراف المعياريّ.
- معامل الالتواء.
- اختبار ويلكوكسن.
- نسبة التحسّن.

عرض ومناقشة النتائج :

للتحقّق من الفرض الذي ينصّ على: " يوجد هناك فروق ذات دلالة إحصائيّة بين القياس القبليّ والبعديّ للتدريب الهوائيّ على سرعة المشي ومسافة المشي لدى كبار السن لصالح القياس البعديّ"، تم استخدام اختبار ويلكوكسن (Wilcoxon test) لمعرفة الفروق بين القياس القبليّ والبعديّ والجدول رقم (2) يوضّح ذلك

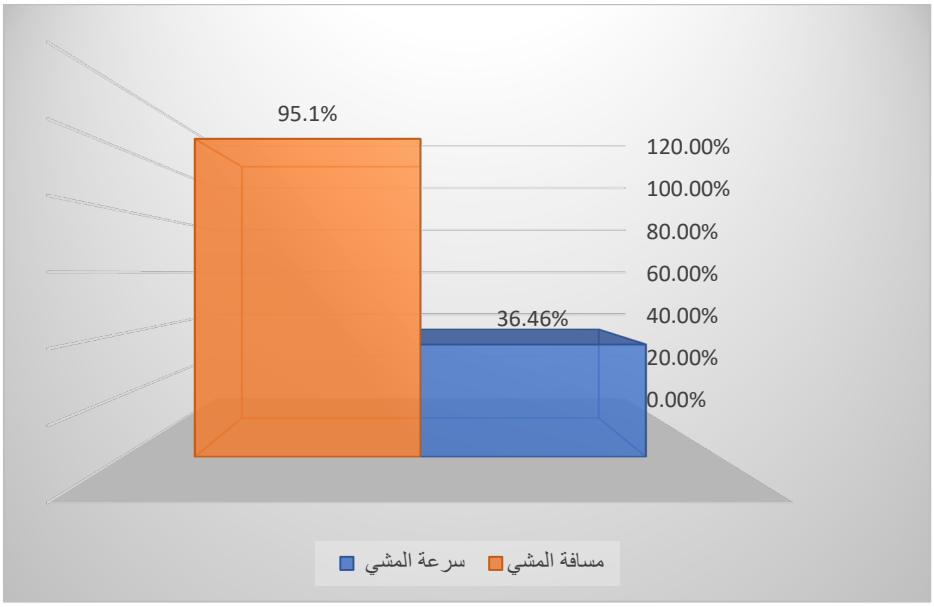
جدول رقم (2) اختبار ويلكوكسن (Wilcoxon test) لمعرفة الفروق بين القياس القبليّ والبعديّ للتدريب الهوائيّ على سرعة المشي ومسافة المشي

المتغيّرات	وحدة القياس	القياس البعديّ		القياس القبليّ		قيمة Z	مستوى دلالة	نسبة التحسّن %
		م	ع	م	ع			
سرعة المشي	(كم/س)	6.2	1.26	4.55	0.89	**2.94 -	0.01	36.5
مسافة المشي	(كم)	4.39	1.46	2.25	0.50	**2.93 -	0.01	95.1

**دالّ إحصائيّاً عند مستوى (0.01)

يتّضح من الجدول رقم (2) بأنّ هناك فروق ذات دلالة إحصائيّة عند مستوى (0.01) بين المتوسّطات الحسابيّة للقياس البعديّ والقبليّ في سرعة المشي ومسافة المشي لدى عينة الدراسة لصالح القياس البعديّ، حيث بلغت قيمة Z (-2.94، -2.93) على التوالي، وكانت نسبة التحسّن (36.5، 95.1%) توالياً، وهذا يدلّ على أنّ هناك أثراً إيجابيّاً لبرنامج التدريب الهوائيّ على كبار السن.

شكل بياني رقم (2)



يتضح من خلال الشكل رقم (2) نسب التحسّن في سرعة المشي ومسافة المشي.

للتحقّق من الفرض الذي ينصّ على: " يوجد هناك فروق ذات دلالة إحصائيّة بين القياس القبليّ والبعدي للتدريب الهوائيّ على بعض المتغيّرات الحيويّة (الوزن، الدهون، مستوى الدهون الحشوية) لدى كبار السن لصالح القياس البعديّ"، تمّ استخدام اختبار ويلكوكسن (Wilcoxon test) لمعرفة الفروق بين القياس القبليّ والبعديّ.

الجدول رقم (3) يوضّح ذلك.

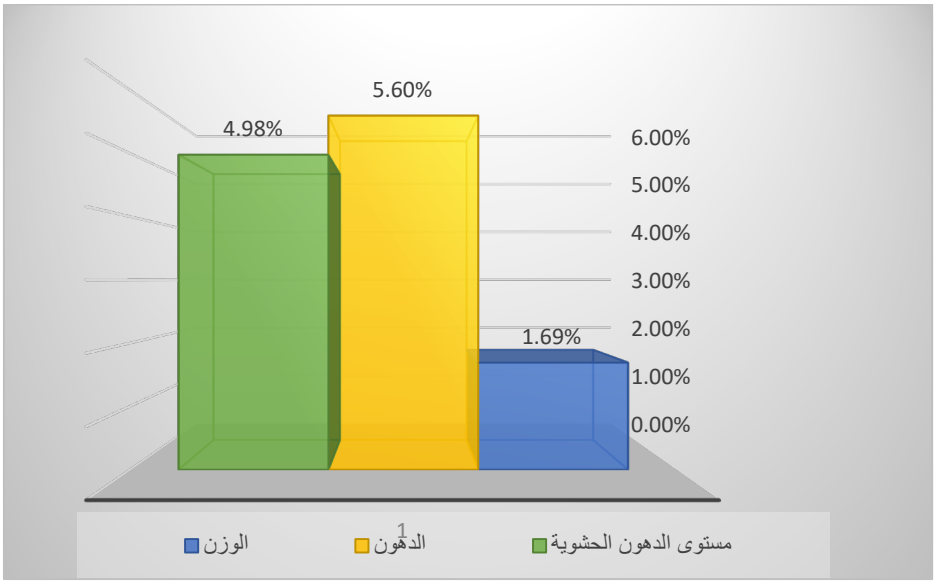
جدول رقم (3) اختبار ويلكوكسن (Wilcoxon test) لمعرفة الفروق بين القياس القبليّ والبعديّ للتدريب الهوائيّ على بعض المتغيّرات الحيويّة (الوزن، الدهون، مستوى الدهون الحشويّة)

المتغيّرات	وحدة القياس	القياس البعديّ		القياس القبليّ		قيمة Z	مستوى دلالة	نسبة التحسّن %
		م	ع	م	ع			
الوزن	(كجم)	84.8	11.71	86.3	12.56	**2.71 -	0,01	1.69
الدهون		27.54	6.41	29.18	6.97	**2.93 -	0,01	5.60
الدهون الحشويّة		19.09	3.57	20.09	3.77	*2.414 -	0.02	4.98

**دالّ إحصائيّاً عند مستوى (0.01) *دالّ إحصائيّاً عند مستوى (0.05)

يتّضح من جدول رقم (3) بأنّ هناك فروقاً ذات دلالة إحصائيّة عند مستوى (0.05) بين المتوسّطات الحسابيّة للقياس القبلي والبعدي على بعض المتغيّرات الحيويّة (الوزن، الدهون، مستوى الدهون الحشوية)، حيث بلغت قيمة Z (-2.71، -2.93، -2.41) على التوالي، لصالح القياس البعديّ، وبلغت نسبة التحسّن (1.69، 5.60، 4.98 %)، وهذا يدل على الأثر الإيجابي لبرنامج التدريب الهوائي على كبار السن.

شكل بياني رقم (3)



يتضح من الشكل رقم (3) نسب التحسّن للوزن والدهون ومستوى الدهون الحشويّة

مناقشة النتائج :

يتّضح من خلال العرض السابق للنتائج بأنّ هناك أثراً إيجابيّاً لبرنامج التدريب الهوائيّ على متغيّرات (السرعة – المسافة)، وكانت الفروق بين القياس القبليّ والبعديّ لسرعة المشي ومسافة المشي، وذلك لصالح القياس البعديّ والتحسّن بنسبة (36.5%) لسرعة المشي، ومسافة المشي (95.1%)، ويعزو الباحث ذلك لتحسّن القدرات الوظيفيّة الحركيّة لدى كبار السنّ، وهذا بدوره أدّى إلى التحسّن في سرعة المشي ومسافة المشي، وذلك بسبب أنّ التدريب الهوائي يساهم في تحسين عمل العضلات بجودة عالية، كما يعتبر ذلك مؤشّراً على تطوّر نمط المشي لدى كبار السن ، وهذا ما أشار إليه (ماجينيز،

2016) إلى أنّ السرعة تعتبر مؤشّراً مباشراً لجودة الأداء، وأيضا يتّفق ذلك مع دراسة (Galle et al., 2023)، (Valenzuela et al., 2023)، (Parra-rizo & Sanchís-soler, 2021) والتي تفيد أنّ التدريب الهوائيّ يزيد من القدرة الهوائيّة وسرعة المشي لدى كبار السن، وذلك يؤكّد أنّ التدريب الهوائي يعمل على تعزيز العناصر البدنيّة المرتبطة بالصحة، وبالتالي الأداء الوظيفيّ والحركيّ لدى كبار السن سيتسحن، وبذلك تمّ إثبات صحة الفرض الأول للبحث.

أمّا بالنسبة للمتغيّرات الحيويّة فقد أظهرت النتائج أنّ هناك تأثير لبرنامج التدريب الهوائي الإيجابي لمتغيّر (الوزن) حيث كانت بنسبة تحسّن (1.69%) لصالح القياس البعديّ، والذي ساهم في إنقاص الوزن لدى عيّنة الدراسة، حيث تشير دراسة (مرعي والبطراوي، 2020) إلى أنّ الأنشطة البدنيّة الهوائيّة تساعد في إنقاص الوزن لدى كبار السن، كما يتّفق ذلك مع دراسة (Suryadinata et al., 2020) في أنّ هناك علاقة بين ممارسة النشاط البدنيّ وبين انخفاض الوزن، ويرى الباحث أنّ انخفاض الوزن من خلال التقنين العلميّ لعملية التدريب هو انخفاض سليم، يدلّ على استجابة الممارسين من كبار السن للتدريب، من الناحية الوظيفيّة والنفسيّة والصحيّة.

كما أظهرت الدراسة أنّ هناك أثراً إيجابيّاً على متغيّري (الدهون – مستوى الدهون الحشويّة) بنسبة تحسّن (5.60، 4.98%) تواليّاً، لصالح القياس البعديّ، حيث يرتبط مؤشّر الانخفاض في كتلة الدهون ومستوى الدهون الحشويّة بمؤشّر الانخفاض في وزن الجسم، هذه إشارة لفاعليّة البرنامج التدريبيّ، وقد أشارت دراسة (مرعي، 2021) إلى أنّ انخفاض مؤشّر كتلة الدهون ومستوى الدهون الحشويّة مرتبط بانخفاض وزن الجسم، ويضيف بأنّ برامج التدريب الهوائيّة المتدرّجة في شدّتها والتي تستمرّ في أدائها لأكثر من ثلاثين دقيقة تساهم في نزول وزن الجسم وضبطه دون الربط ببرامج خاصّة للتغذية، ويأتي ذلك من خلال نظام إنتاج الطاقة في التدريب الهوائيّ، والذي يساعد في إنتاج الطاقة من خلال حرق الدهون، ويتّفق ذلك أيضاً مع دراسة (Bellicha et al., 2021) والتي تشير أيضاً إلى أنّ التدريبات الرياضيّة تساعد على خسارة الوزن وفقدان الدهون وأيضاً انخفاض مستوى الدهون الحشويّة، ويرى الباحث أنّ للتدريب الهوائيّ تأثيراً في علاقة المتغيّرات الهوائيّة ببعضها البعض، إذ إنّ التأثير على متغيّر قد يؤدّي إلى التأثير على متغيّر آخر، وبذلك تمّ إثبات الفرض الثاني.

الاستنتاجات :

استناداً إلى ما توصّلت اليه نتائج هذه الدراسة وفي ضوء فرضيّات وأهداف الدراسة تمّ الاستنتاجات الآتية:

– التأثير الإيجابيّ للتدريبات الهوائيّة على تحسّن في سرعة المشي، ومسافة المشي لدى كبار السن.

–تؤثّر التدريبات الهوائيّة على تحسّن في عمليّة إنقاص وزن الجسم لدى كبار السن

– انخفاض نسبة الدهون ومستوى الدهون الحشويّة من خلال ممارسة التدريبات الهوائيّة.

التوصيات :

أوصى الباحث في ضوء النتائج السابقة بـ:

– التوعية في أهميّة ممارسة الرياضة لكبار السن ودورها في تحسين الوظائف الحيويّة والصفات البدنيّة.

– وضع البرامج التدريبيّة الخاصّة بكبار السن والتي تساهم في تطوير لياقتهم البدنيّة.

– إجراء المزيد من الدراسات للبرامج التدريبيّة وتأثيرها على عناصر اللياقة البدنيّة والوظائف الصحيّة لدى كبار السن.

المراجع العربية

أبو صالح، علي محمد عايش وحمادة، غازي بن قاسم. (2018). **الصحة واللياقة البدنيّة** ط2. الدمام. مكتبة دار المتنبي.

خليل، مها خليل محمد وإبراهيم، هالة عيد محمد وخالد، إيمان. (2022). تأثير تدريبات تقييد تدفق الدم على القوة العضليّة وبعض مكوّنات الجسم لكبار السن. **المجلة العلميّة لعلوم وفنون الرياضة**، المجلد1: 9 – 25.

عزت، رحاب حسين محمود وزغلول، أحمد سمير سعد. (2022). تأثير برنامج (حركيّ – إرشاديّ– صحيّ) على بعض المتغيّرات البدنيّة والنفسيّة لكبار السن المقيمين بدور الرعاية. **المجلة العلميّة لعلوم الرياضة**، العدد 5: 1–18.

عويس، خير الدين والهلالي، عصام. (2010). **الاجتماع الرياضيّ** ط3، دار الفكر العربي، القاهرة: 28.

قبية، أحمد سليمان إبراهيم وعلي، خليل ربيع حسن وعبد المحسن، جهاد نبيه محمود وزيادة، محمد محمود أمين. (2014). تأثير برنامج تدريبات هوائيّة على بعض المتغيّرات الفسيولوجيّة لكبار السن. **المجلة العلمية لعلوم التربية البدنيّة والرياضة**، العدد22: 55 – 77.

ماجنييز، بيتر م. (2017). **الميكانيكا الحيويّة في الرياضة والنشاط البدنيّ**. ترجمة: عبد الرحمن بن سعد العنقري، محمد بن عبد العزيز ضيف. دار جامعة الملك سعود للنشر. الرياض.

مرعى، محمود إبراهيم أحمد والبطراوي، أماني متولي إبراهيم. (2020). فاعلية برنامج رياضي هوائي في تطوير مستوى الكفاءة الحركية والوظيفيّة لكبار السن بالمملكة العربية السعوديّة. **المجلة العلمية لجامعة الملك فيصل – العلوم الإنسانيّة والإداريّة**، المجلد 21، العدد 2: 338 – 350.

مرعى، محمود إبراهيم أحمد. (2021). وصفة النشاط البدنيّ من أجل الصحة لكبار السن السعوديين. **مجلة علوم الرياضة والتربية البدنيّة**، المجلد 5، العدد 1: 3 –26.

مصطفى، بلعيديوني وبن زيدان، حسين. (2016). أثر برنامج ترويحيّ رياضيّ مقترح لتحسين بعض الصفات البدنيّة لكبار السن "65 – 50 سنة". **المجلة العلمية العلوم والتكنولوجيّة للنشاطات البدنيّة والرياضيّ**، العدد13: 281 – 300.

المراجع الأجنبيّة

American College of Sports Medicine (2005). *ACSM Resource Manual for Exercise Testing and Prescription.* 5th . Chapter 24: 336 – 349. Lippincott Williams & Wilkins, Philadelphia.

Bellicha, A., van Baak, M. A., Battista, F., Beaulieu, K., Blundell, J. E., Busetto, L., Carraça, E. V., Dicker, D., Encantado, J., Ermolao, A., Farpour-Lambert, N., Pramono, A., Woodward, E., & Oppert, J. M. (2021). Effect of exercise training on weight loss, body composition changes, and weight maintenance in adults with overweight or obesity: An overview of 12 systematic reviews and 149 studies. *Obesity Reviews*, *22*(S4). https://doi.org/10.1111/obr.13256

Galle, S. A., Deijen, J. B., Milders, M. V., De Greef, M. H. G., Scherder, E. J. A., van Duijn, C. M., & Drent, M. L. (2023). The effects of a moderate physical activity intervention on physical fitness and cognition in healthy elderly with low levels of physical activity: a randomized controlled trial. *Alzheimer's Research and Therapy*, *15*(1). https://doi.org/10.1186/s13195-022-01123-3

Hosseinizare, S. M. (2020). Leisure Spending Patterns and their Relationship with Mental Health in the Elderly in Iran. *Iranian Journal of Ageing*, 15(3), 366 – 379.

Nurhidayah, N., & Puspitosari, A. (2023). Relationship Between Height, Weight, Body Mass Index and Uric Acid in The Elderly Community. *Jurnal Penelitian Pendidikan IPA*, 9(11), 9916–9920. https://doi.org/10.29303/jppipa.v9i11.5408

Parra-rizo, M. A., & Sanchís-soler, G. (2021). Physical activity and the improvement of autonomy, functional ability, subjective health, and social relationships in women over the age of 60. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *18*(13). https://doi.org/10.3390/ijerph18136926

Safina, R. (2021, September). Intelligent system for predicting the state of the human body. In *2021 International Russian Automation Conference (RusAutoCon)* (pp. 309-313). IEE.

Schottler, B. (1998). Die Trainingsangebote des Deutschen Turrnerbundes im Rhmen der Kampgne ,,50 plus". In. Mechling, H. (Hrsg.) Training im Alterssport, Hofmann, Schrndorf.

Stanislas, C. A. (n.d.). *Université de Montréal Bioenergetic Assessment of the Life Fitness Cross-trainerTM And lis Physiological Responses Compared to Treadmill Running*.

Suryadinata, R. V., Wirjatmadi, B., Adriani, M., & Lorensia, A. (2020). Effect of age and weight on physical activity. *Journal of Public Health Research*, *9*(2), 187–190. https://doi.org/10.4081/jphr.2020.1840

Valenzuela, P. L., Saco-Ledo, G., Morales, J. S., Gallardo-Gómez, D., Morales-Palomo, F., López-Ortiz, S., Rivas-Baeza, B., Castillo-García, A., Jiménez-Pavón, D., Santos-Lozano, A., del Pozo Cruz, B., & Lucia, A. (2023). Effects of physical exercise on physical function in older adults in residential care: a systematic review and network meta-analysis of randomised controlled trials. *The Lancet Healthy Longevity*, *4*(6), e247–e256. https://doi.org/10.1016/S2666-7568(23)00057-0

The Impact of Aerobic Training on Some Biological Variables and Walking in Elderly Individuals

ABSTRACT:

This study aimed to identify the "Effect of aerobic training on some vital variables and walking in the elderly", and used the experimental method for one group with pre- and post-measurement to suit the nature of the study on a sample of (11) elderly men aged between (52-67 years) who were selected intentionally, where they performed an aerobic training program for (4) weeks, and data were collected for vital variables (weight, fat, level of visceral fat), using a scale (HUWEI Scale 3), and walking (speed - distance) using a (Life fitness) device, and the results of this study concluded that there is a positive effect of aerobic training on walking speed and distance and vital variables, as the differences were statistically significant in favor of the post-measurement compared to the pre-measurement of the study variables, and the percentage of improvement reached (36.47, 95.1%) respectively in walking variables (speed, distance), and vital variables (weight, fat, level of visceral fat) The percentage of improvement reached (1.69, 5.60, 4.98%), and accordingly the researcher recommends developing special aerobic training programs for the elderly to contribute to developing their physical fitness and raising their awareness of the importance of practicing aerobic physical activities.

Keywords: aerobic training, vital variables and walking, the elderly.

JJPESS
Special Issue, Mar. 2025
P-ISSN: 3007-018X , E-ISSN 3079-8132
Pages: 61 - 76
Jordan Journal of Physical Education and Sport Science
المجلة الأردنية في التربية البدنية وعلوم الرياضة

التفاعل الاجتماعيّ وعلاقته بأحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة كليّات التربية الرياضيّة في الضفة الغربيّة

د. محمد جمال "درويش أحمد" [1]* ، د. محمود حسني الأطرش [2] .

[2،1] جامعة النجاح الوطنية – نابلس.

الملخّص :

هدفت هذه الدراسة إلى التعرّف على مستوى كلّ من التفاعل الاجتماعيّ وأحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة كليّات التربية الرياضيّة في الضفة الغربيّة، بالإضافة إلى دراسة العلاقة بينهما، وتحديد الفروق في التفاعل الاجتماعيّ وأحداث الحياة الضاغطة وفقًا لمتغيري النوع الاجتماعيّ والسنة الدراسية والتفاعل بينهما. اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفيّ المسحيّ بصورتيه الارتباطية والتحليلية، حيث تمّ تطبيقها على عيّنة متيسّرة شملت (282) طالبًا وطالبة من كليات التربية الرياضيّة وكان عدد الطلاب (178) طالباً و(104) طالبة. واستخدم الباحثان الاستبيان، الذي تمّ تصميمه خصيصًا لهذه الدراسة، كأداة رئيسية لجمع البيانات. لتحليل البيانات والوصول إلى النتائج، تمّ استخدام البرنامج الإحصائيّ (SPSS). وقد أظهرت النتائج أنّ مستوى كلّ من التفاعل الاجتماعيّ وأحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة كليات التربية الرياضيّة في الضفة الغربيّة كان مرتفعًا، حيث بلغ متوسط الاستجابة لكل منهما على التوالي (3.68، 3.65). كما بينت النتائج وجود علاقة طرديّة دالة إحصائيًّا بين التفاعل الاجتماعيّ وأحداث الحياة الضاغطة لدى الطلبة، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (0.54)، بالإضافة إلى ذلك، كشفت الدراسة عن وجود فروق دالّة إحصائيًّا في مستوى التفاعل الاجتماعيّ لصالح الإناث، بينما لم تظهر فروق دالّة إحصائيًّا في مستوى التفاعل الاجتماعيّ تبعًا لمتغيّر السنة الدراسيّة أو التفاعل بين متغيري النوع الاجتماعيّ والسنة الدراسيّة. أمّا بالنسبة لمستوى أحداث الحياة الضاغطة، فلم تظهر فروق دالّة إحصائيًّا وفقًا لمتغيري النوع الاجتماعيّ والسنة الدراسيّة أو التفاعل بينهما. وفي ضوء هذه النتائج، توصي الدراسة بعقد دورات إرشاديّة نفسيّة واجتماعيّة لطلبة السنة الأولى في كليات التربية الرياضيّة قبل بدء الدراسة الجامعية، إلى جانب توعية الطلبة بأهميّة العلاقات الاجتماعيّة في مواجهة التحديات والصعوبات التي قد تواجههم خلال مسيرتهم الأكاديميّة.

© 2025 Jordan Journal of Physical Education and Sport Science. All rights reserved - Special Issue (ISSN: 3007-018X , E-ISSN 3079-8132)

الكلمات المفتاحيّة: التفاعل الاجتماعيّ، احداث الحياة الضاغطة، طلبة التربية الرياضيّة، فلسطين.

Corresponding Author: malatrash@najah.edu

المقدمة و أهميّة البحث :

التفاعل الاجتماعيّ ضرورة أساسيّة في تكوين الجماعات وتماسكها حيث تحقّق الجماعة وأفرادها من خلال هذه العمليّة العديد من الأهداف، وهذه التفاعلات قد تتباين وفقًا للأدوار الاجتماعيّة التي يقوم بها أفراد الجماعات، حيث أنّ قيام كلّ فرد بالدور المنسوب إليه يسهّل من حدوث التفاعل الاجتماعيّ، وينتج عنه أنماطاً عديدة من السلوكيّات التي تدلّ عليه ممّا يؤدّي إلى حدوث قدر كبير من تواصل الأفراد في نفس الوقت (بوصنوبرة، بخوش وحميدي، 2022).

كما عرّف النوي وعلي (2010) التفاعل الاجتماعيّ هو وسيلة اتصال وتفاهم بين الأفراد، فمن غير المعقول أن يتبادل أفراد الجماعة الأفكار دون حدوث تفاعل بينهم، وعمليّات التفاعل الاجتماعيّ ينتج عنها مظاهر ايجابيّة مرغوبة كالتعاون والانسجام ممّا يؤدّي إلى التجاذب والتماسك، وقد ينتج عنها مظاهر سلبيّة كالصراع والتنافس السلبيّ تؤدّي إلى التنافر والتفكك.

وفي دراسته التي هدفت إلى التعرّف على تأثير برنامج ترويحيّ على تعلم بعض مهارات المبارزة وتنمية التفاعل الاجتماعيّ لدى طلاب كلية التربية الرياضيّة في جامعة بنها حيث استنتج الباحث (محمد، 2024) أنّ البرنامج الترويحيّ ساهم بطريقة فعّالة وإيجابيّة في تعلّم بعض مهارات المبارزة كما قام بتنمية التفاعل الاجتماعيّ لدى طلاب كلية التربية الرياضيّة، واستخدم الباحث المنهج التجريبيّ باستخدام مجموعتين: إحداهما ضابطة والأخرى تجريبيّة وذلك تبعاً لطبيعة البحث.

في عالمنا المعاصر، يلعب علم النفس الاجتماعي دورًا حيويًّا في فهم العلاقات الإنسانية، إذ يُعدّ بمثابة الجسر الذي يربط بين الفرد ومجتمعه، بينما يخطو الطلاب خطواتهم الأولى في الحياة الجامعيّة، يجدون أنفسهم في مواجهة عالم جديد مليء بالتحدّيات الاجتماعيّة، حيث تصبح مهارات التفاعل الاجتماعيّ أداة لا غنى عنها للتكيّف مع هذه المرحلة المفصليّة، هنا يكمن سحر التفاعل الاجتماعيّ في قدرته على تحويل التعارف البسيط إلى علاقات قويّة، تُصقل خلالها شخصيات الطلاب وتتعزّز قدرتهم على مواجهة الضغوطات الحياتيّة التي قد تعترض طريقهم.

تتأرجح حياة الإنسان بين لحظات من الفرح والتحدي، حيث تحمل كلّ مرحلة من مراحل الحياة معها تحديات جديدة وقرارات مصيريّة تشكّل مصير الفرد ومستقبله. ومع كل خطوة نحو الأمام، تتزايد الضغوط الحياتيّة التي قد تعصف باستقراره النفسيّ وتضع قدراته على المحك. في هذه اللحظات الفارقة، يصبح التفاعل الاجتماعيّ درعاً يحمي الفرد من تأثيرات هذه الضغوط، ويمنحه القوة اللازمة للتكيّف والاندماج في محيطه الجديد. هنا تكمن أهميّة هذا البحث، الذي يسلّط الضوء على التفاعل الاجتماعيّ ودوره الحيويّ في مساعدة الطلاب على تجاوز الصعوبات النفسيّة والاجتماعيّة التي تواجههم في حياتهم الأكاديميّة (مصطفى، 2013).

كما عرّف إبراهيم (1992) أحداث الحياة الضاغطة بأنّها أيّ تغيّر داخليّ أو خارجيّ يؤدّي إلى استجابة انفعاليّة حادة ومستمرة، تتطلب من الفرد القيام بمجموعة من التحديات والقرارات السلوكات لمواجهتها.

كما عرّفها مظلوم (2008) بأنّها التعرّض لمشكلات وأحداث تواجه الفرد، وتسبب له إرباكاً في توازنه الداخلي نتيجة لشعوره بالتهديد، وتتطلّب منه القيام بمجهود إضافي للعودة لتوازنه الطبيعيّ.

من الضروري فهم أن الضغوط النفسيّة ليست مجرد استجابة بسيطة لمواقف صعبة، بل هي عمليّة معقدة تتداخل فيها عدة عوامل نفسيّة، بيولوجيّة، واجتماعيّة، كما أنّ الضغوط قد تنشأ نتيجة لتغيّرات حياتيّة كبيرة أو متطلبات متزايدة، ممّا يجعل الأفراد يشعرون بالإرهاق والتوتر، ولفهم هذه الظاهرة بعمق، ظهرت عدة نظريات تسعى لتفسير كيفيّة تفاعل الأفراد مع الضغوط وتأثيرها على صحتهم النفسيّة والجسديّة، هذه النظريات تقدّم رؤى متنوّعة حول أسباب الضغوط وآليات التعامل معها، مما يساهم في تطوير استراتيجيّات فعّالة لإدارة الضغوط وتحسين جودة الحياة.

وفي دراسته التي هدفت التعرّف على أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى الشباب، ومعرفة مدى تأثّر أساليب المواجهة بكلّ من الجنس ومكان السكن والحالة الاجتماعيّة للباحث (عبد الله، 2020)، وبلغت عيّنة الدراسة (300) شابًا وشابة. اعتمدت في الدراسة مقياسًا لقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة للشباب، وأشارت النتائج إلى أنّ الشباب الجزائري يستخدمون أساليب متعدّدة في المواجهة وهي بالترتيب حسب الاستخدام كما يأتي: أساليب التفاعل الإيجابيّ، ثم أساليب التصرفات السلوكيّة، ثم أساليب التفاعل السلبيّ. كما توجد فروق في أساليب المواجهة بين الذكور والإناث لصالح الذكور، ووجود فروق دالة في نتائج درجات أداة المقياس تبعًا لمتغير الحالة الاجتماعيّة، والفروق كانت لصالح الشباب المتزوج. ووجود فروق دالة في بعد التفاعل الإيجابيّ لصالح سكان المدينة تبعًا لمتغيّر مكان السكن.

مشكلة البحث :

تشكل الحياة الجامعيّة تحدّياً كبيراً للطلاب، حيث يجدون أنفسهم في بيئة جديدة مليئة بالتوقعات الأكاديميّة والاجتماعيّة، ويعتبر التفاعل الاجتماعيّ جزءًا أساسيًّا من هذه التجربة، إذ يعزّز الروابط بين الطلاب ويخلق بيئة داعمة لتجاوز الصعوبات ومع ذلك، قد يؤدّي الضغط الناتج عن التغيّرات السريعة والمتطلّبات الأكاديميّة إلى ظهور أحداث حياة ضاغطة تؤثّر سلباً على الأداء الأكاديميّ والصحة النفسيّة للطلاب.

من هنا تنبع مشكلة الدراسة الحاليّة، التي تسعى إلى فهم العلاقة بين التفاعل الاجتماعيّ وأحداث الحياة الضاغطة لدى طلاب كليات التربية الرياضيّة في الضفة الغربيّة. هل يلعب التفاعل الاجتماعيّ دوراً في تخفيف هذه الضغوط أم يزيد من حدّتها؟ وما هي أنواع التفاعلات الاجتماعيّة التي تؤثّر بشكل إيجابيّ أو سلبيّ على تجربة الطالب الجامعيّ؟

تسعى هذه الدراسة إلى الإجابة عن هذه التساؤلات من خلال استقصاء العلاقة بين التفاعل الاجتماعيّ وأحداث الحياة الضاغطة، وتحديد العوامل التي تؤثّر على هذه العلاقة. بذلك، تهدف الدراسة إلى تقديم رؤى جديدة يمكن أن تساعد في تحسين البيئة الجامعيّة وتوفير الدعم المناسب للطلاب في مواجهة تحديات الحياة الجامعيّة.

أهداف البحث :

سعت الدراسة للتعرّف إلى:

1. مستوى التفاعل الاجتماعيّ لدى طلبة كليات التربية الرياضيّة في الضفة الغربيّة.
2. مستوى أحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة كليات التربية الرياضيّة في الضفة الغربيّة.
3. العلاقة بين التفاعل الاجتماعيّ واحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة كليات التربية الرياضيّة في الضفة الغربيّة.
4. الفروق في مستوى التفاعل الاجتماعيّ وأحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة كليات التربية الرياضية في الضفة الغربيّة تعزى إلى متغيري النوع الاجتماعيّ والسنة الدراسيّة والتفاعل بينهما.

تساؤلات البحث :

سعت الدارسة للاجابة عن التساؤلات الاتية:

1. ما مستوى التفاعل الاجتماعيّ لدى طلبة كليات التربية الرياضيّة في الضفة الغربيّة؟
2. ما مستوى أحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة كليات التربية الرياضيّة في الضفة الغربيّة؟
3. ما العلاقة بين التفاعل الاجتماعيّ واحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة كليات التربية الرياضية في الضفة الغربيّة؟

4. هل توجد فروق دالّة إحصائياً في مستوى التفاعل الاجتماعيّ وأحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة كليات التربية الرياضيّة في الضفة الغربيّة تعزى إلى متغيري النوع الاجتماعيّ والسنة الدراسيّة والتفاعل بينهما؟

مصطلحات البحث :

التفاعل الاجتماعيّ :

عرّفه بن جعفر (2016) طبيبعة التغيّرات التي تطرأ على الجماعات الصغيرة نتيجة حدوث تغيّرات ديناميكية في بعض أجزاء الجماعات الكبيرة التي تتكون فيها الجماعات الصغيرة.

أحداث الحياة الضاغطة :

أيضا عرّفتها فاطمة الزهراء (2013) بأنها الأحداث الخارجيّة والداخليّة التي يتعرّض لها الفرد في حياته، وينتج عنها ضعف قدرته على إحداث استجابة مناسبة للموقف، وما يصاحب ذلك من اضراباط انفعاليّة وفسيولوجيّة تؤثّر في جوانب الشخصيّة الأخرى.

حدود البحث :

الحدّ البشريّ: طلبة كلية التربية الرياضيّة في الضفة الغربيّة– فلسطين.
الحدّ المكانيّ: كليات وأقسام التربية الرياضيّة في جامعات الضفة الغربيّة– فلسطين.
الحدّ الزمانيّ: أجريت الدراسة في الفصل الدراسيّ الصيفي من العام الأكاديميّ (2023– 2024م).

الطريقة والاجراءات :

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج الوصفيّ المسحيّ بصوره الارتباطيّة والتحليليّة وذلك لملائمته لطبيعة الدراسة وأهدافها.

مجتمع البحث :

تشكّل مجتمع الدراسة من طلاب وطالبات كليات التربية الرياضيّة في جامعات الضفة الغربيّة في فلسطين والبالغ عددهم (1300) طالباً وطالبة وفقًا لسجلات القبول والتسجيل في الجامعات خلال العام الأكاديميّ (2023– 2024 م).

عيّنة البحث :

أجريت الدراسة على عيّنة قوامها (282) طالباً وطالبة من طلبة كليات التربية الرياضيّة في جامعات الضفة الغربيّة في فلسطين، تمّ اختيارهم بالطريقة الميسرة من مجتمع الدراسة، وتمثّل عيّنة الدراسة نسبة (22%) من مجتمع الدراسة، والجدول رقم (1) يبيّن توزيع أفراد عيّنة الدراسة وفق متغيري النوع الاجتماعيّ والسنة الدراسيّة.

الجدول رقم (1): توزيع أفراد عيّنة البحث وفق متغيري النوع الاجتماعيّ والسنة الدراسيّة (ن=282).

المتغيّرات المستقلة	مستوى المتغير	العدد	النسبة المئوية %
	ذكر	178	63.1
النوع الاجتماعيّ	أنثى	104	36.9
	المجموع	**282**	**%100**

	أولى	76	27
السنة الدراسيّة	ثانية	66	23.4
	ثالثة	56	19.9
	رابعة فأعلى	84	29.7
	المجموع	**282**	**%100**

أداتا البحث :

لمعرفة مستوى التفاعل الاجتماعيّ وعلاقته بأحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة كلية التربية الرياضيّة في الضفة الغربيّة، قام الباحث بمراجعة الأدب التربويّ والدراسات المرتبطة بالموضوع بشكل مباشر وغير مباشر مثل دراسات كلّ من (محمود، 2013) و (ياسين، 2019) و (شلاكة، 2015) و (أبو عابد، 2021) و (بوصنوبرة، بخوش وحميدي، 2022)، وقام الباحث بتصميم استبانة التفاعل الاجتماعيّ واستبانة أحداث الحياة الضاغطة، بحيث كانت استبانة التفاعل الاجتماعيّ مكوّنة من (27) فقرة، أمّا استبانة أحداث الحياة الضاغطة فمكوّنة من (20) فقرة.

وكانت الاستجابة على الفقرات مكوّنة من خمسة استجابات وفق سلم ليكرت الخماسيّ وهي: دائماً (5) درجات، غالباً (4) درجات، أحياناً (3) درجات، نادراً درجتان، ودرجة واحدة أبداً.

الخصائص العلميّة لأداتي البحث :

أولاً: الصدق:

للتأكّد من صدق أداتي الدراسة تمّ استخدام صدق الاتّساق الداخليّ (Internal consistency) من خلال استخراج قيم معامل الارتباط بيرسون بين الفقرات الدرجة الكليّة لكل أداة، وذلك بعد تطبيق الأداة على عيّنة استطلاعيّة من طلبة كليات التربية الرياضيّة في جامعات الضفة الغربيّة قوامها (30) طالباً وطالبة من خارج عيّنة الدراسة الأصليّة ونتائج الجدولين (2، 3) يظهران ذلك.

الجدول رقم (2): صدق الاتّساق الداخليّ لأداة التفاعل الاجتماعيّ (ن=30).

رقم الفقرة	قيمة (ر)	رقم الفقرة	قيمة (ر)	رقم الفقرة	قيمة (ر)	رقم الفقرة	قيمة (ر)
1	**0.70	8	**0.75	15	**0.63	22	**0.70
2	**0.90	9	**0.77	16	**0.67	23	**0.65
3	**0.76	10	**0.81	17	**0.72	24	**0.61
4	**0.80	11	**0.69	18	**0.77	25	**0.74
5	**0.65	12	**0.73	19	**0.72	26	**0.80
6	**0.72	13	**0.70	20	**0.60	27	**0.73
7	**0.71	14	**0.60	21	**0.59		

*علاقة دالة عند ($\alpha \leq 0.01$).

تشير نتائج الجدول رقم (2) أنّ قيم معاملات الارتباط بيرسون بين الفقرات والدرجة الكليّة لأداة التفاعل الاجتماعيّ تراوحت ما بين (0.60– 0.90)، وكانت جميعها دالّة إحصائيًّا عند ($\alpha \leq 0.01$)، ويعني ذلك أنّ الأداة صادقة في قياس ما أعدّت لأجله.

الجدول رقم (3): صدق الاتّساق الداخليّ لأداة أحداث الحياة الضاغطة (ن=30).

رقم الفقرة	قيمة (ر)	رقم الفقرة	قيمة (ر)	رقم الفقرة	قيمة (ر)	رقم الفقرة	قيمة (ر)
1	**0.80	6	**0.71	11	**0.63	16	**0.91
2	**0.75	7	**0.79	12	**0.67	17	**0.85

3	**0.77	8	**0.85	13	**0.72	18	**0.71
4	**0.80	9	**0.79	14	**0.77	19	**0.74
5	**0.65	10	**0.64	15	**0.72	20	**0.67

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

تشير نتائج الجدول رقم (3) أنّ قيم معاملات الارتباط بيرسون بين الفقرات والدرجة الكليّة لأداة أحداث الحياة الضاغطة تراوحت ما بين (0.63– 0.91)، وكانت جميعها دالّة إحصائيًّا عند ($\alpha \geq 0.01$)، ويعني ذلك أنّ الأداة صادقة وصالحة لقياس ما وضعت لأجله.

ثانياً: الثبات لأداتي البحث :

للتأكّد من معامل الثبات لأداتي الدراسة تمّ استخدام معادلة كرونباخ الفا (Cronbach's Alpha)، حيث كانت قيمة معامل الثبات لأداة التفاعل الاجتماعيّ ولأداة أحداث الحياة الضاغطة على التوالي (0.94، 0.95)، ويعني ذلك أنّ الأداتين يتمتعان بدرجة ممتازة من الثبات وتحقّقان الأغراض المرجوة من الدراسة.

متغيّرات البحث :

اشتملت الدراسة على المتغيّرات الآتية:

أ- **المتغيرات المستقلّة:**

- **النوع الاجتماعي** وله مستويان هما: (ذكر، أنثى).
- **السنة الدراسيّة** ولها أربعة مستويات وهي: (أولى، ثانية، ثالثة، رابعة فأعلى).

ب- **المتغيّرات التابعة:**

تمثّلت هذه المتغيّرات بدرجة استجابة أفراد عيّنة الدراسة على فقرات أداتي الدراسة (التفاعل الاجتماعيّ، أحداث الحية الضاغطة).

إجراءات البحث :

لقد تمّ إجراء هذه الدراسة وفقاً للخطوات الآتية:

- الاطلاع على الدراسات السابقة المرتبطة بالتفاعل الاجتماعيّ وأحداث الحياة الضاغطة.
- تصميم أداتي الدراسة التي تقيس التفاعل الاجتماعيّ وأحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة التربية الرياضيّة.
- تحديد مجتمع وعينة الدراسة المستهدفة.
- التأكّد من الشروط العلمية لأداة الدراسة من خلال اجراء تجربة استطلاعيّة على عيّنة قوامها (30) طالباً للوصول إلى الشكل النهائيّ لأداتي الدراسة.
- تصميم أداتي الدراسة الكترونيّاً وإرسالها إلى أفراد عينة الدراسة، حيث كانت عدد الردود الصالحة للتحليل الاحصائيّ وتمثّل عيّنة الدراسة (282) ردّاً.
- بعد جمع البيانات وترميزها وادخالها إلى الحاسوب تمّ معالجتها إحصائيّاً باستخدام برنامج الرزم الإحصائيّة للعلوم الاجتماعيّة (SPSS).
- الوصول إلى نتائج الدراسة ومناقشتها وتحديد أهمّ الاستنتاجات والتوصيات.

المعالجات الإحصائيّة :

للإجابة عن تساؤلات الدراسة تمّ استخدام المعالجات الآتية:

- المتوسطات الحسابيّة والانحرافات المعياريّة للإجابة عن تساؤلي الدراسة الأول والثاني، ولتفسير النتائج تمّ الاعتماد على تصنيف الدرجات وفق سلم ليكرت الخماسيّ وهي: (1.80) فأقلّ مستوى منخفض جدا، (1.81– 2.60) مستوى منخفض، (2.61– 3.40) مستوى متوسط، (3.41– 4.20) مستوى مرتفع، أعلى من (4.20) مستوى مرتفع جدًا.
- معامل الارتباط بيرسون (Pearson Correlation) لتحديد العلاقة بين التفاعل الاجتماع وأحداث الحياة الضاغطة لدى الطلبة، وللتأكّد من صدق الاتّساق الداخليّ لأداتي الدراسة.
- تحليل التباين الثنائيّ (Tow way ANOVA) بإحدى صوره (2*4) لتحديد الفروق في المستوى الكليّ للتفاعل الاجتماعيّ وأحداث الحياة الضاغطة لدى الطلبة تبعاً لمتغيّري النوع الاجتماعيّ والسنة الدراسة والتفاعل بينهما، واختبار (LSD) للمقارنة البعديّة الثنائيّة بين المتوسّطات الحسابيّة عند الحاجة لذلك.
- معادلة كرونباخ الفا (Cronbach's Alpha) لمعرفة الثبات لأداتي الدراسة.

نتائج البحث :

أولاً: نتائج التساؤل الأول والذي نصّه: ما مستوى التفاعل الاجتماعيّ لدى طلبة كليات التربية الرياضيّة في الضفة الغربيّة؟

للإجابة عن التساؤل تمّ استخراج المتوسط الحسابيّ والانحراف المعياريّ لكل فقرة وللمستوى الكليّ للتفاعل الاجتماعيّ لدى الطلبة، ونتائج الجدول رقم (4) تبيّن ذلك.

الجدول رقم (4): المتوسطات الحسابيّة والانحرافات المعياريّة والمستوى للتفاعل الاجتماعيّ لدى طلبة كليات التربية الرياضيّة في الضفة الغربيّة (ن=282).

الرقم	الفقرات	متوسط الاستجابة*	الانحراف المعياريّ	المستوى
1	أحرص على التواجد مع زملائي في الأنشطة الرياضيّة.	3.79	0.84	مرتفع
2	أتواصل باستمرار مع زملائي في الفريق الرياضيّ.	3.79	0.98	مرتفع
3	أحاول بناء علاقات قوية بيني وبين زملائي في الكلية الرياضيّة.	3.63	0.93	مرتفع
4	أشعر بالراحة عندما أشارك في الأنشطة الرياضيّة مع زملائي.	3.60	0.95	مرتفع
5	مساعدة زملائي في الفريق الرياضي واجب أخلاقيّ.	3.75	0.82	مرتفع
6	أشعر بالحماس عندما أقوم بأعمال جماعيّة مع زملائي في الفريق.	3.60	0.93	مرتفع
7	أشعر بالراحة عندما ألتقي مع زملائي في التدريب أو المباريات.	3.74	0.97	مرتفع
8	أفكر بزملائي في الفريق باستمرار.	3.63	0.99	مرتفع
9	أحب الأنشطة التي أشارك فيها زملائي في الفريق الرياضيّ.	3.76	0.94	مرتفع
10	أفضل العمل الجماعي في الأنشطة الرياضية على العمل الفرديّ.	3.61	0.98	مرتفع
11	أسعى لمساعدة زملائي في تطوير أدائهم الرياضيّ.	3.66	0.99	مرتفع
12	أشعر بالضيق عندما لا أستطيع التعاون مع زملائي في الفريق.	3.60	0.98	مرتفع
13	أحاول الالتقاء بزملائي في الكليّة بعد الأنشطة الرياضيّة.	3.72	0.93	مرتفع
14	أفكّر بزملائي في الفريق دائماً وأعمل على تقوية العلاقة بينهم.	3.66	0.94	مرتفع
15	أحرص على الالتقاء بزملائي في الأنشطة الرياضيّة بانتظام.	3.60	0.96	مرتفع
16	ألتقي بزملائي في الكلية بشكل مستمر لمناقشة الأمور الرياضيّة.	3.73	0.99	مرتفع

17	أحرص على تنفيذ التوجيهات المشتركة من المدرّبين.	3.82	0.90	مرتفع
18	أتحمّل المسؤوليّة مع زملائي في الفريق عند تحقيق أهدافنا الرياضيّة.	3.69	0.98	مرتفع
19	أشعر بالحزن عندما يتعرض زملائي في الفريق للإصابات أو المشاكل.	3.70	0.96	مرتفع
20	أشارك زملائي حياتهم الرياضيّة وأدعمهم في المنافسات.	3.64	0.95	مرتفع
21	يتطلب مني تخصّصي التفاعل المستمر مع زملائي في الكليّة والمدرّبين.	3.80	0.87	مرتفع
22	أشعر بالضيق عند العمل بمفردي بعيداً عن الفريق.	3.60	0.99	مرتفع
23	أحرص على تشجيع الآخرين وتحفيزهم في أوقاتهم الصعبة.	3.68	0.97	مرتفع
24	أحرص على التعرّف على احتياجات زملائي في الفريق لدعمهم.	3.61	0.98	مرتفع
25	أحرص على مشاركة زملائي في الأفراح والانتصارات الرياضيّة.	3.74	0.92	مرتفع
26	أعمل على تحسين العلاقات الاجتماعيّة داخل الفريق الرياضيّ.	3.71	0.99	مرتفع
27	أساهم في تطوير مهاراتي في بناء علاقات جديدة مع زملائي في الأنشطة الرياضيّة.	3.61	0.99	مرتفع
	المستوى الكليّ للتفاعل الاجتماعيّ	**3.68**	**0.65**	**مرتفع**

*اقصى درجة للاستجابة (5) درجات.

تشير نتائج الجدول رقم (4) إلى أنّ المستوى الكليّ للتفاعل الاجتماعي لدى طلبة كليات التربية الرياضيّة في الضفة الغربيّة كان مرتفعًا بمتوسّط حسابيّ قدره (3.68)، وكان المستوى مرتفعًا على جميع الفقرات وتراوحت متوسّطات الاستجابة عليها ما بين (3.60- 3.80).

مناقشة التساؤل الأول :

تشير نتائج الجدول إلى أنّ مستوى التفاعل الاجتماعيّ لدى طلبة كليات التربية الرياضيّة في الضفة الغربيّة كان مرتفعًا بشكل عام، بمتوسط حسابيّ قدره (3.68). هذا يعكس وجود بيئة اجتماعيّة نشطة بين الطلبة، حيث يلعب التفاعل الاجتماعيّ دورًا مهمًا في تعزيز العلاقات والتعاون بين الطلبة، وهو عامل رئيس في تحسين تجربتهم الأكاديميّة والشخصيّة.

ارتفاع مستوى التفاعل الاجتماعيّ على جميع الفقرات، بمتوسطات تراوحت ما بين (3.60–3.80)، يشير إلى أنّ الطلاب يتمتعون بمستوى جيد من التفاعل الإيجابيّ سواء داخل الحصص الدراسيّة أو الأنشطة اللامنهجيّة. يمكن أن يعزى ذلك إلى الطبيعة الجماعيّة للأنشطة الرياضيّة التي تتطلّب العمل الجماعيّ والتواصل المستمر بين الطلبة، ممّا يعزّز من تكوين الصداقات وتطوير المهارات الاجتماعيّة.

يرى الباحثان أنّ هذا المسوى المرتفع من التفاعل الاجتماعيّ بأنّ الطلبة في كليات التربية الرياضيّة يعتمدون بشكل كبير على التواصل والدعم المتبادل في ظل الظروف الاجتماعيّة والاقتصاديّة الصعبة التي يواجهونها. توفّر الكليّات بيئة يمكن من خلالها للطلبة تطوير علاقاتهم الاجتماعيّة وتبادل الخبرات، ممّا يسهم في تقوية الروابط الاجتماعيّة ويساعدهم على تجاوز التحديات الحياتيّة والأكاديميّة. بالتالي، تعكس هذه النتائج أنّ التفاعل الاجتماعيّ بين الطلبة لا يُعتبر فقط جزءًا من تجربتهم التعليميّة، بل هو عنصر أساسيّ يساهم في تحسين جودة حياتهم الجامعيّة ويؤثّر بشكل إيجابيّ على أدائهم الأكاديميّ.

ثانياً: نتائج التساؤل الثاني والذي نصّه: ما مستوى أحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة كليات التربيّة الرياضيّة في الضفة الغربيّة؟

للإجابة عن التساؤل تمّ استخراج المتوسّط الحسابيّ والانحراف المعياريّ لكل فقرة وللمستوى الكليّ لأحداث الحياة الضاغطة لدى الطلبة، ونتائج الجدول رقم (5) تبيّن ذلك.

الجدول رقم (5): المتوسّطات الحسابيّة والانحرافات المعياريّة والمستوى للتفاعل الاجتماعيّ لدى طلبة كليات التربية الرياضيّة في الضفة الغربيّة (ن=282).

الرقم	الفقرات	متوسط الاستجابة*	الانحراف المعياريّ	المستوى
1	أشعر بالضغوط الدراسيّة بسبب الامتحانات والمشاريع.	3.85	0.80	مرتفع
2	أشعر بالضغوط بسبب المنافسة بيني وبين زملائي في الفريق الرياضيّ.	3.62	0.97	مرتفع
3	أجد صعوبة في التوفيق بين الالتزامات الدراسيّة والتدريبات الرياضيّة.	3.57	0.92	مرتفع
4	أتعرض لضغوط نفسيّة عندما أواجه إصابات رياضيّة.	3.58	0.97	مرتفع
5	أشعر بالضغوط عندما لا أحقّق أداءً جيدًا في الأنشطة الرياضيّة.	3.74	0.89	مرتفع
6	أشعر بالضغوط بسبب توقّعات المدرّبين مني.	3.59	0.93	مرتفع
7	أتعرض لضغوط من عائلتي لتحقيق التفوق الأكاديميّ والرياضيّ.	3.61	0.99	مرتفع
8	أشعر بالقلق حول مستقبلي المهنيّ بعد التخرج.	3.67	0.99	مرتفع
9	أشعر بالضغوط عندما يتعيّن عليّ السفر أو التنقل للمشاركة في مباريات خارج الجامعة.	3.72	0.87	مرتفع
10	أتعرض لضغوط نفسيّة بسبب متطلّبات التدريب الشاقة.	3.57	0.98	مرتفع
11	أجد صعوبة في التعامل مع ضغوط الحياة الاجتماعيّة والأنشطة الرياضيّة.	3.61	0.89	مرتفع
12	أشعر بالتوتر عند التعامل مع مواقف رياضيّة صعبة مثل الخسارة في المباريات.	3.61	0.97	مرتفع
13	أتعرض لضغوط مالية تؤثّر على قدرتي على المشاركة في الأنشطة الرياضيّة.	3.68	0.92	مرتفع
14	أشعر بالضغوط بسبب عدم توافر الدعم النفسيّ أو الاجتماعيّ في الجامعة.	3.57	0.94	مرتفع
15	أتعرض لضغوط نفسيّة عندما يتوجّب عليّ اتخاذ قرارات مهمّة بشأن مستقبلي الرياضيّ.	3.70	0.92	مرتفع
16	أشعر بالضغوط عندما يتوقع منّي الآخرون أداءً يفوق إمكانياتي.	3.65	0.98	مرتفع
17	أجد صعوبة في إدارة وقتي بين الدراسة والأنشطة الرياضيّة.	3.76	0.88	مرتفع
18	أشعر بالضغوط عند محاولة التكيّف مع التغيّرات في متطلّبات التدريب أو المنهج الأكاديميّ.	3.62	0.99	مرتفع
19	أشعر بالتوتر بسبب التحديات البدنية المطلوبة في الأنشطة الرياضية.	3.72	0.91	مرتفع
20	أشعر بالضغوط عندما لا أجد الوقت الكافي للراحة والاستجمام.	3.56	0.98	مرتفع
	المستوى الكليّ لأحداث الحياة الضاغطة	**3.65**	**0.65**	**مرتفع**

*اقصى درجة للاستجابة (5) درجات.

تشير نتائج الجدول رقم (5) أنّ المستوى الكليّ لأحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة كليات التربية الرياضيّة في الضفة الغربيّة كان مرتفعًا بمتوسّط حسابيّ قدره (3.65)، وكان المستوى مرتفعًا على جميع الفقرات وتراوحت متوسطات الاستجابة عليها ما بين (3.56– 3.85).

مناقشة نتائج التساؤل الثاني :

تشير نتائج الجدول إلى أنّ مستوى أحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة كليات التربية الرياضيّة في الضفة الغربيّة كان مرتفعًا بشكل عام، بمتوسط حسابيّ قدره (3.65). هذا يشير إلى أنّ الطلبة في هذه الكليات يعانون من ضغوط حياتيّة مرتفعة، وهو أمر يمكن أن يؤثر سلبًا على تجربتهم الأكاديميّة والشخصيّة.

ارتفاع متوسطات الاستجابة على جميع الفقرات، التي تراوحت بين (3.56–3.85)، يعكس أنّ معظم الطلبة يتعرّضون لمجموعة متنوّعة من الضغوط، سواء كانت ضغوطًا أكاديميّة، اجتماعيّة، أو شخصيّة. يمكن أن تكون هذه

الضغوط ناتجة عن التحديات المرتبطة بالبيئة الجامعيّة، مثل متطلّبات الدراسة، أو من الحياة خارج الجامعة، بما في ذلك الأوضاع الاقتصاديّة والاجتماعيّة في الضفة الغربيّة.

كما يرى الباحثان أنّ الطلاب يعانون من ضغوط إضافيّة بسبب الظروف السياسيّة والاقتصاديّة الصعبة، والتي تشمل قيود الحركة، والضغوط الماليّة، وعدم الاستقرار الاجتماعيّ. هذه العوامل قد تزيد من مستوى الضغوط على الطلبة وتؤثّر في أدائهم الأكاديميّ وصحّتهم النفسيّة. وبالتالي، توضّح هذه النتائج أهميّة الانتباه إلى الضغوط التي يواجهها الطلبة، وضرورة تقديم الدعم النفسيّ والاجتماعيّ لهم من خلال برامج إرشاديّة أو أنشطة ترفيهيّة تساعدهم على التعامل مع هذه الضغوط بطريقة صحيّة، مما يسهم في تحسين أدائهم الأكاديميّ ورفاهيّتهم الشخصيّة.

ثالثاً: نتائج التساؤل الثالث والذي نصّه: ما العلاقة بين مستوى التفاعل الاجتماعيّ وأحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة كليات التربية الرياضيّة في الضفة الغربيّة؟

للإجابة عن التساؤل تمّ استخدام معامل الارتباط بيرسون (Pearson correlation coefficient) كما يظهر في الجدول رقم (6).

الجدول رقم (6): العلاقة بين مستوى التفاعل الاجتماعيّ وأحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة كليات التربية الرياضيّة في الضفة الغربيّة (ن= 282).

التفاعل الاجتماعيّ		أحداث الحياة الضاغطة		قيمة	مستوى
المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	(ر)	الدلالة
3.68	0.65	3.65	0.65	0.54	**0.000

**علاقة دالّة إحصائيّاً عند ($\alpha \leq 0.01$).

تشير نتائج الجدول رقم (6) إلى أنّه توجد علاقة ارتباطية إيجابيّة دالّة إحصائيًّا عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.01$) بين المستوى الكليّ للتفاعل الاجتماعيّ وأحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة كليات التربية الرياضيّة في الضفة الغربيّة، حيث كانت قيمة معامل الارتباط بيرسون (0.54).

مناقشة التساؤل الثالث :

تشير نتائج الجدول إلى وجود علاقة ارتباطيّة إيجابيّة دالّة إحصائيًّا بين المستوى الكليّ للتفاعل الاجتماعيّ وأحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة كليات التربية الرياضيّة في الضفة الغربيّة، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط بيرسون (0.54). هذا يعني أنّ هناك ارتباطًا متوسط القوة بين التفاعل الاجتماعيّ وضغوط الحياة لدى الطلبة، ممّا يشير إلى أنّه كلّما زاد التفاعل الاجتماعيّ، زادت احتماليّة تعرّض الطلبة لمستويات أعلى من الضغوط الحياتيّة.

ويفسّر الباحثان هذه العلاقة بأن التفاعل الاجتماعيّ، رغم أنه يوفّر دعمًا ومساندة بين الطلبة، قد يكون مصدرًا إضافيًّا للضغوط. فعلى سبيل المثال، قد يتعرّض الطلبة لضغوط اجتماعيّة نتيجة للتوقّعات من أقرانهم، أو الضغوط المتعلّقة بالتكيّف مع العلاقات الاجتماعيّة المتشابكة داخل البيئة الجامعيّة. كما أن زيادة التواصل الاجتماعيّ قد تؤدّي إلى تزايد المسؤوليات والالتزامات الاجتماعيّة، مما يزيد من عبء الضغوط الحياتيّة التي يواجهها الطلبة.

ويعزو الباحثان أنّ هذه العلاقة أكثر وضوحًا نظرًا للظروف الاجتماعيّة والسياسيّة المعقّدة في الضفة الغربيّة، حيث يمكن أن تزيد التحدّيات الاجتماعيّة من مستوى الضغوط النفسيّة التي يعاني منها الطلبة. على الرغم من أنّ التفاعل الاجتماعيّ يوفّر فرصة للدعم والتعاون بين الطلبة، إلّا أنّ الظروف الحياتيّة الصعبة قد تجعل هذا التفاعل مشوبًا بالضغوط والمشاكل المرتبطة بالأوضاع المعيشيّة العامّة. وبالتالي، تشير هذه النتائج إلى أهميّة تعزيز التفاعل الاجتماعيّ الإيجابيّ

الذي يقلّل من الضغوط بدلاً من زيادتها، من خلال توفير بيئة جامعيّة داعمة تساعد الطلبة على التكيّف مع ضغوط الحياة بطرق أكثر فعاليّة.

رابعاً: نتائج التساؤل الرابع والذي نصّه: هل توجد فروق دالّة إحصائيّاً في مستوى التفاعل الاجتماعيّ وأحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة كليات التربية الرياضيّة في الضفة الغربيّة تعزى إلى متغيرّي النوع الاجتماعيّ والسنة الدراسيّة والتفاعل بينهما؟

للإجابة عن التساؤل تم استخدام تحليل التباين الثنائيّ (Tow way ANOVA) بإحدى صوره (2*4)، ونتائج الجدولين رقم (7، 8) تظهر ذلك.

الجدول رقم (7) المتوسطات الحسابيّة لمستوى التفاعل الاجتماعيّ وأحداث الحياة لدى طلبة كليات التربية الرياضيّة تبعا لمتغيّري النوع الاجتماعيّ والسنة الدراسيّة (ن=282).

المتغيّرات	السنة الدراسيّة	ذكر		أنثى		العيّنة ككلّ	
		العدد	المتوسط	العدد	المتوسط	العدد	المتوسط
التفاعل الاجتماعيّ	أولى	46	3.48	30	3.79	76	3.60
	ثانية	50	3.53	16	3.75	66	3.58
	ثالثة	42	3.86	14	3.99	56	3.89
	رابعة فأعلى	40	3.67	44	3.73	84	3.70
	الكل	178	3.62	104	3.79	228	3.68
أحداث الحياة الضاغطة	أولى	46	3.59	30	3.73	76	3.65
	ثانية	50	3.49	16	3.54	66	3.50
	ثالثة	42	3.92	14	3.62	56	3.84
	رابعة فأعلى	40	3.61	44	3.67	84	3.64
	الكل	178	3.66	104	3.64	228	3.65

الجدول رقم (8): نتائج تحليل التباين الثنائي (ANCOVA) لدلالة الفروق في مستوى التفاعل الاجتماعي وأحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة التربية الرياضية تبعا لمتغيري النوع الاجتماعي والسنة الدراسية والتفاعل بينهما (ن= 282).

المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
التفاعل الاجتماعي	الجنس	1.94	1	1.94	6.46	*0.038
	السنة الدراسية	2.57	3	0.86	2.05	0.107
	الجنس* السنة الدراسيّة	0.66	3	0.22	0.53	0.662
	الخطأ	114.27	274	0.42		
	الكليّ	3947.26	282			
أحداث الحياة الضاغطة	الجنس	0.01	1	0.01	0.02	0.884
	السنة الدراسيّة	1.42	3	0.47	1.15	0.329
	الجنس* السنة الدراسيّة	1.48	3	0.49	1.20	0.312
	الخطأ	112.60	274	0.41		
	الكلي	3874.92	282			

* فروق دالّة إحصائيًّا عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$).

تشير نتائج الجدول رقم (8) ما يلي :

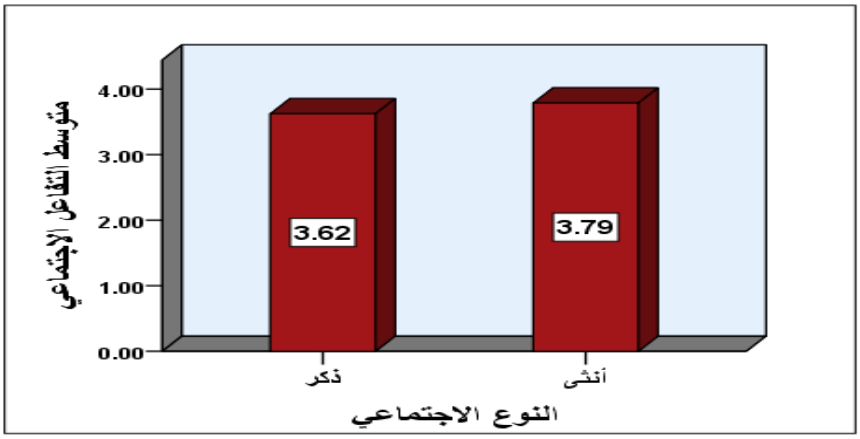
- توجد فروق ذات دلالة إحصائيّة عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى التفاعل الاجتماعيّ لدى طلبة كليّات التربية الرياضيّة في الضفة الغربيّة تعزى إلى متغيّر النوع الاجتماعيّ ولصالح (الإناث) كما في الشكل رقم (1)، ولا توجد فروق دالّة إحصائيّاً في مستوى التفاعل الاجتماعيّ لدى الطلبة تعزى إلى متغيّر السنة الدراسيّة وإلى التفاعل بين متغيّري النوع الاجتماعيّ والسنة الدراسيّة.
- لا توجد فروق دالّة إحصائيّاً في مستوى أحداث الحياة الضاغطة لدى الطلبة تعزى إلى متغيّري النوع الاجتماعيّ والسنة الدراسيّة والتفاعل بينهما.

مناقشة نتائج التساؤل الرابع :

تشير النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائيّة عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى التفاعل الاجتماعيّ بين طلبة كليات التربية الرياضيّة في الضفة الغربيّة بناءً على متغيّر النوع الاجتماعيّ، حيث كانت الفروق لصالح الإناث. هذا يشير إلى أنّ الطالبات يتمتّعن بمستوى أعلى من التفاعل الاجتماعيّ مقارنة بالطلاب. وذلك نتيجة لطبيعة العلاقات الاجتماعيّة لدى الإناث، التي تميل إلى أن تكون أكثر عمقًا وترابطًا، خاصّة في البيئات التعليميّة، حيث قد تلعب الأدوار الاجتماعيّة والجماعيّة دورًا أكبر في حياتهن اليوميّة.

على الجانب الآخر، لم تُظهر النتائج فروقًا ذات دلالة إحصائيّة في مستوى التفاعل الاجتماعيّ بناءً على متغيّر السنة الدراسيّة أو التفاعل بين متغيّري النوع الاجتماعيّ والسنة الدراسيّة. هذا يعني أنّ مستوى التفاعل الاجتماعيّ لدى الطلبة لا يتأثر بالمرحلة الدراسيّة التي يمرّون بها، مما يدلّ على أنّ التفاعل الاجتماعيّ ثابت نسبيّاً بين مختلف سنوات الدراسة.

بالنسبة لأحداث الحياة الضاغطة، لم تظهر النتائج فروقًا دالّة إحصائيّاً بناءً على متغيري النوع الاجتماعيّ أو السنة الدراسيّة، أو التفاعل بينهما. هذا يشير إلى أن كلّ الطلاب والطالبات يواجهون مستويات متشابهة من الضغوط الحياتيّة بغض النظر عن جنسهم أو السنة الدراسيّة التي يدرسون فيها. والسبب في ذلك هو أنّ الضغوط التي يواجهها الطلبة تأتي من مصادر مشتركة، مثل الظروف الاقتصاديّة أو الاجتماعيّة أو الأكاديميّة التي تؤثّر على الجميع بشكل متساوٍ، بغض النظر عن نوعهم أو مستواهم الدراسيّ. هذه النتائج تسلّط الضوء على أهميّة النظر في احتياجات الطلبة بشكل متوازن وتوفير الدعم الاجتماعيّ والنفسيّ للجميع، مع مراعاة أنّ الإناث قد يستفدن من بيئات تشجع على التفاعل الاجتماعيّ المتواصل.



الشكل رقم (1): متوسط الاستجابة للمستوى الكليّ للتفاعل الاجتماعيّ لدى طلبة كليات التربية الرياضيّة في الضفة الغربيّة تبعاً لمتغيّر النوع الاجتماعيّ.

الاستنتاجات :

في ضوء نتائج البحث يستنتج الباحث ما يلي:

- يمتاز طلبة كليات التربية الرياضيّة في الضفة الغربيّة بدرجة عالية من التفاعل الاجتماعيّ بينهم.
- يواجه طلبة كلية التربية الرياضيّة في الضفة الغربيّة مستوى مرتفعاً من أحداث الحياة الضاغطة.
- التفاعل الاجتماعيّ يرتبط بشكل إيجابيّ بأحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة كليات التربية الرياضيّة في الضفة الغربيّة.
- التفاعل الاجتماعيّ لدى طالبات التربية الرياضيّة أفضل من الطلاب.
- لا يوجد اختلاف في التفاعل الاجتماعيّ أحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة التربية الرياضيّة وفق نوعهم الاجتماعيّ ومستواهم الدراسيّ.

التوصيات :

يوصي الباحث ما يلي:

- عقد دورات إرشادية نفسيّة واجتماعيّة لطلبة السنة الأولى في أقسام وكليات التربية الرياضيّة قبل البدء بالتعليم الجامعيّ.
- توعية الطلبة حول أهمية العلاقات الاجتماعيّة بينهم في مواجهة التحديات والصعوبات.
- إجراء دراسات أخرى مشابهة تتناول متغيّرات اجتماعيّة أخرى وربطها بأحداث الحياة الضاغطة.

المراجع العربية

بوشكيمة، أحلام نبيلة. (2016). السعادة النفسية وعلاقتها بأحداث الحياة الضاغطة لدى طلاب الجامعات. *مجلة دراسات نفسية*.

إبراهيم، احمد إبراهيم. (1992). *الضغوط الحياتية في علاقتها ببعض الأعراض السيكوسوماتية*. قطر: مجلة مركز البحوث التربوية.

محمد، أسامة صلاح فؤاد. (2024). *تأثير برنامج ترويحي لتعلم بعض مهارات المبارزة على تنمية التفاعل الاجتماعي لدى طلاب كلية التربية الرياضية في جامعة بنها*. جامعة بنها – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

الريسي، أمنه. (2007). كيف نحقق للمراهق حياة متوافقة . سلطنة عمان: *مجلة رسالة التربية*.

ياسين، باسم حبيب. (2019). *بناء وتقنين مقياس التفاعل الاجتماعي للاعبي منتخبات جامعات الفرات الأوسط بكرة القدم للصالات*. جامعة القادسية – كلية التربية الرياضية.

سليم، رحاب. (2019). المراهقة والتفاعل الاجتماعي والبيئة المدرسية.

بن جعفر، رمضان. (2016). دور الأنشطة البدنية الرياضية في تنمية التفاعل الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية. جوان: *مجلة الإبداع الرياضي*.

محمود، عبد العزيز. (2013). *أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بروح المرح ومعنى الحياة لدى عينة من الشباب الجامعي*. رسالة ماجستير – جامعة عين شمس – كلية التربية.

بوصنوبرة، عبد الله وبخوش، لامية وحميدي، مجيد. (2022). *مظاهر التفاعل الاجتماعي في المؤسسات الخدماتية*. الجزائر: كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية.

عبد الله، عبد الله. (2020). *أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى الشباب: دراسة ميدانية على عينة من الشباب الجزائري*. الجزائر: المركز الجامعي المقام الشيخ امود بن مختار إيليزي.

أبو عابد، عبيدة محمد سالم. (2021). *أنماط التفكير وعلاقتها باستراتيجيات مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى مرضى نقص التروية* القلبية (رسالة ماجستير)، الجامعة الاسلامية، غزة.

مظلوم، علي. (2008). *مستوى الطموح الأكاديمي وعلاقته بحوادث الحياة الضاغطة لدى طلبة الجامعة* . مجلة جامعة بابل للعلوم الإنسانية.

شلاكة، فاضل كردي. (2015). *التفاعل الاجتماعي وعلاقته لأحداث الحياة الضاغطة لدى طلاب كلية التربية الرياضية*. جامعة بابل – كلية التربية الرياضية.

النوي، محمد وعلي، محمد. (2010). *مقياس التفاعل الاجتماعي*. عمان: دار الصفاء للنشر والتوزيع.

محمد، فاطمة الزهراء. (2013). *سمات الشخصية وضغوط مواقف الحياه وأساليب مواجهتها دراسة ارتباطية مقارنة بين المصابين بالتلعثم وغير المصابين بالتلعثم البالغين*. كلية الاداب – جامعة عين شمس .

مصطفى، منار . (2013). *أحداث الحياة الضاغطة والشعور بالرضا عن الحياة والعلاقة بينهما لدى طلبة جامعة اليرموك في الاردن*. الأردن: جامعة اليرموك .

الخيري، نوري. (2002). التيقظ بالذات وعلاقته بالتفاعل الاجتماعي. *مجلة كلية الأدب*، بغداد.

علي، هنود. (2013). *التفاعل الاجتماعي وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى بعض تلاميذ* الثانوية (رسالة ماجستير). جامعة محمد خضير، الجزائر.

المراجع الأجنبيّة

Holmes, T., & Rahe, R. (1967). The Social Readjustment Rating Scale. *Journal of Psychosomatic Research*.

Social interaction and its relationship to stressful life events among students of physical education colleges in the West Bank

ABSTRACT:

This study aimed to identify the levels of both social interaction and stressful life events among students in colleges of physical education in the West Bank, as well as to examine the relationship between them and identify differences in social interaction and stressful life events according to gender, academic year, and the interaction between them. The study relied on a descriptive survey approach in its correlational and analytical forms, applied to a readily available sample of (282) male and female students from colleges of physical education. The number of students was (178) male students and (104) female students. The researchers used a questionnaire, specifically designed for this study, as the primary tool for data collection. To analyze the data and arrive at the results, the statistical program (SPSS) was used. The results showed that the levels of both social interaction and stressful life events among students in colleges of physical education in the West Bank were high, with the average response for each reaching (3.68 and 3.65), respectively. The results also showed a statistically significant direct relationship between social interaction and stressful life events among students, with a correlation coefficient of 0.54. Furthermore, the study revealed statistically significant differences in the level of social interaction in favor of females, while no statistically significant differences were found in the level of social interaction based on the variable of academic year or the interaction between gender and academic year. Regarding the level of stressful life events, no statistically significant differences were found based on the variables of gender, academic year, or the interaction between them. In light of these results, the study recommends holding psychological and social counseling sessions for first-year students in colleges of physical education before they begin their university studies, in addition to raising students' awareness of the importance of social relationships in facing the challenges and difficulties they may encounter during their academic careers.

Keywords: Social interaction, stressful life events, physical education students, Palestine.

JJPESS
Special Issue, Mar. 2025
P-ISSN: 3007-018X , E-ISSN 3079-8132
Pages: 77 - 90
Jordan Journal of Physical Education and Sport Science
المجلة الأردنية في التربية البدنية وعلوم الرياضة

علاقة السباقات التنافسيّة بين الفرق الرياضيّة للمدارس بتطوير مستوى الأداء والتدريب الذهنيّ المباشر لدى الفرق الرياضيّة المدرسيّة للبنات

م.د شذى حسين محمد[1]*.

[1] المديريّة العامّة لتربية صلاح الدين.

الملخّص :

هدف البحث التعرف على علاقة السباقات التنافسيّة بين الفرق الرياضية للمدارس بتطوير مستوى الأداء لدى الفرق الرياضيّة المدرسيّة للبنات، وعلاقة السباقات بين الفرق الرياضيّة للمدارس بتطوير مستوى الأداء والتدريب الذهنيّ المباشر لدى الفرق الرياضيّة المدرسيّة، وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفيّ بأسلوب المسح وتفريغ استمارة الاستبيان الموزّعة للطالبات (اللاعبات) للمراكز المتقدمة للعام الدراسيّ 2022–2023، وكان مجتمع البحث للمدارس المشاركة لثانويات البنات في السباقات، حدّد مجتمع البحث بطالبات فرق المدارس الرياضيّة للبنات، وتمّ اختيار عيّنة البحث بصورة عشوائيّة من الطالبات (اللاعبات) في فرق الرياضة للمدارس الثانويّة للبنات، وبلغ العدد الكليّ (33)، وقد تمّ استخدام النسبة المئويّة لمعالجة البيانات، وقد استنتجت الباحثة أنّ لإدارة المدرسة أثر واضح على الاشتراك في السباقات التنافسيّة ونتائجها بين الفرق الرياضيّة للمدارس، وكذلك وجود مدرس التربية الرياضيّة ومشاركته في الدورات التطويريّة لهُ الأثر الواضح للمشاركة بالسباقات الرياضيّة التنافسيّة في المدارس، وأيضاً هناك تأثير لوجود الساحة ضمن المواصفات القانونيّة (ساحة المدرسة) وتوفير الوقت والجهد الكافي للتدريب وتوفير التجهيزات الرياضية المناسبة، وكذلك تكليف المدرّس بمهام بعيدة عن اختصاصه وعدم اشتراكه بالدورات التدريبيّة التطويريّة وعدم استخدام الأجهزة الحديثة وعدم توفر السيولة الماليّة وعدم وجود التكريم المناسب للفرق الرياضيّة، وعدم توثيق النتائج والمنافسات بصورة رسميّة وحفظها باقراص مدمجة وافتقار الكادر الإعلاميّ المتخصّص داخل قسم النشاط الرياضيّ والكشفي.

© 2025 Jordan Journal of Physical Education and Sport Science. All rights reserved - Special Issue (ISSN: 3007-018X , E-ISSN 3079-8132)

الكلمات المفتاحيّة: السباقات التنافسيّة، الفرق الرياضيّة، المدارس، مستوى الأداء، التدريب الذهنيّ المباشر.

Corresponding Author: ShaTha.Hussien@ec.edu.iq

المقدمة :

من أنشطة المديريّة العامّة للتربية الرياضيّة والنشاط المدرسيّ في وزارة التربية العراقيّة المقرة إلى النشاط الرياضيّ والمدرسيّ في محافظة صلاح الدين هي السباقات الرياضيّة التنافسيّة بين المدارس لبعض الألعاب الفرقيّة للبنات، وكمن في هذهِ المنافسات مراحل وأدوار منها التصفيات وبعد إجراء القرعة الخوض في السباقات التنافسية بين المدارس المتأهّلة للأدوار النهائيّة ضمن القانون الدوليّ والتعليمات الوزاريّة للعبة والفئة العمريّة المسموح بها.

وإنّ الألعاب والسباقات الرياضيّة التنافسيّة لا تتوقف على التدريب البدنيّ والمهاريّ المنظور وإنّما على التدريب الذهنيّ الذي لا يقلّ أهميّة عنه وممارسته من خلال فترات الراحة بين اللعبات ولتطويره من خلال تطبيق شروطه الخاصّة وضبطها كالاسترخاء والعزل في أماكن مريحة وارتداء الملابس المريحة والتهوية الصحيّة في المكان بما يساعد على التصور الذهني والانتباه.

كما يساعد التدريب الذهنيّ في رسم الاستراتيجيات المهمّة للواجبات والسباقات الرياضيّة التنافسيّة تخلق الخبرة في ممارسة التدريب الذهنيّ وتطويره الذي بدوره يؤدي إلى تطوير مستوى الأداء.

وإنّ السباقات الرياضيّة التنافسيّة لا تتوقف على الجانب البدنيّ والصحيّ وحسب، وإنّما التعرّف على الآثار الإيجابيّة لها منها: (النفسيّة والذهنيّة والاجتماعيّة والمعرفيّة والجوانب الحركيّة والمهاريّة والجماليّة والفنيّة)، وهي جوانب مجملها تشمل شخصية الفرد تشكيلاً منسّقاً متكاملاً وخاصةً في السباقات الرياضيّة التنافسيّة.

وإنّ للأجواء المدرسيّة المناسبة والمدير الذي يقوم بواجب المدرّب أثر واضح في نتائج السباقات الرياضيّة التنافسيّة، وكذلك توفير المستلزمات الرياضيّة واللوجستية للفرق الرياضيّة والتعامل مع الفرق التنافسية بالمستوى الحضاريّ من قبل مدير المدرسة والكوادر التعليميّة وتشجيعهم في التنافس النظيف والروح الرياضيّة تسهم في السباقات الرياضية التنافسيّة التي تجري وتحقّق الهدف المنشود، ولأثرها الواضح في تطوير مستوى الأداء والتدريب الذهني الذي يعدّ عاملاً مهمّاً في تكوين الفرد من حيث تطوير نفسه وخدمة مجتمع بكفاءة واقتدار، لأنّها تهتم بالنشاط البدنيّ الرياضيّ والصحيّ والنفسيّ والاجتماعيّ من خلال تطوير ورفع مستوى اللياقة البدنيّة والقدرات الفكريّة والنفسيّة والوجدانيّة.

والتدريب الذهني المباشر يقسم إلى التصوّر الذهنيّ وإلى الانتباه الذي بدوره يكون (انتقاء الانتباه، تركيز الانتباه، توزيع الانتباه، تحويل الانتباه)، فالسباقات الرياضيّة التنافسيّة تضيف للفرق الرياضيّة النتافسيّة الخبرة والتطوّر لمستوى الأداء وللتدريب الذهنيّ المباشر الذي يمكن قياسه من خلال اختبار (بوردن – انفيموت) المعدل للانتباه.

وتكمن أهمية البحث في الآتي:

- معرفة تطور مستوى الأداء لطالبات الفرق الرياضيّة المدرسيّة للبنات من خلال علاقتها بالسباقات التنافسيّة الرياضيّة بين فرق المدارس.
- معرفة تطور التدريب الذهنيّ المباشر لطالبات الفرق الرياضيّة المدرسية للبنات من خلال علاقتها بالسباقات التنافسيّة الرياضيّة بين فرق المدارس.

مشكلة الدراسة :

تعتبر الانشطة أهم واجبات واعمال المديرية العامة للتربية الرياضية والنشاط المدرسي ومنها النشاط الرياضي والمدرسي في المحافظة الجهة المنفذة بصورة مباشرة شعبة الرياضة المدرسيّة والتي تعتبرها قمة الانشطة هي السباقات التنافسيّة بين المدارس التي تعتبر المحكّ الأوّل لها لبيانات الإنجاز والتهيء للمشاركات العربيّة، لذا تتسائل الباحثة:

هل يوجد تأثير للسباقات التنافسيّة بين الفرق الرياضيّة للمدارس على تطوير مستوى الأداء والتدريب الذهنيّ المباشر لدى الفرق الرياضيّة المدرسيّة؟

أهداف الدراسة :

تهدف هذه الدراسة للتعرّف على ما يأتي:

- علاقة السباقات التنافسيّة بين الفرق الرياضيّة للمدارس بتطوير مستوى الأداء لدى الفرق الرياضيّة المدرسيّة للبنات.
- علاقة السباقات بين الفرق الرياضيّة للمدارس بتطوير التدريب الذهنيّ المباشر لدى الفرق الرياضيّة المدرسيّة للبنات.

فرضا البحث :

1. توجد فروق ذات دلالة معنويّة ($\alpha \leq 0.05$) للسباقات التنافسيّة بين الفرق الرياضيّة للمدارس على تطوير مستوى الأداء لدى الفرق الرياضيّة المدرسيّة.
2. توجد فروق ذات دلالة معنويّة ($\alpha \leq 0.05$) بين مستوى الأداء والتدريب الذهنيّ المباشر في السباقات بين الفرق الرياضيّة للمدارس.

مجالات البحث :

المجال البشريّة: (الفرق الرياضيّة المدرسيّة في قضاء تكريت).
المجال المكانيّ : (ثانوية المستنصرية للبنات).
المجال الزمانيّ : 2022/10/1 الى 2023/1/7.

تحديد المصطلحات :

- **السباقات الرياضيّة التنافسيّة:** وهي أيّ نشاط أو حدث رياضيّ يتمّ تنظيمه وفقاً للقواعد الموضوعة يشارك فيه أطراف متعدّدة تحاول تحقيق هدف حصريّ(عطشان، 2022، 352).
- **السباقات الرياضيّة التنافسيّة (إجرائيّاً):** وهي محصّلة البطولة في الأدوار النهائيّة أيّ بعد اجتياز الفريقين عدة فرق بالفوز عليها ضمن بطولة رياضيّة فرقيّة وحسب خطة وزارة التربية، وإنّ هذه السباقات سيكون لها الأثر على مستوى الأداء وعلى التدريب الذهنيّ المباشر.
- **التدريب الذهنيّ المباشر:**- استحضار الصور الذهنيّة (العقليّة) لأداء مهارات أو أحداث معيّنة سبق اكتسابها أو مشاهدتها أو تعلّمها(السويدي، 2004، 32).
- **التدريب الذهنيّ المباشر:** هو أدا المهارات والحركات الرياضيّة ذهنيّاً دون تحريك البدن، وغالباً ما ينفّذ هذا التدريب في فترات الراحة والاسترخاء وبمعزل عن العالم الخارجيّ.
- **مستوى الأداء:** وهو الوصول إلى مستوى معين من الإنجاز والتميّز في إنجاز المهارات(محمد، 2012، 34).
- **مستوى الأداء (إجرائيّاً):** هو تطوير وتحسين وإتقان المهارات الحركيّة ضمن وقتها المحدّد وبانسيابيّة عالية للجسم بأقلّ وقت وجهد للوصول إلى الإنجاز المطلوب.

الدراسات السابقة :

بعد اطّلاع الباحثة على المصادر والدراسات لم تجد دراسة مشابهة لموضوع البحث الحاليّ (على حدّ علم الباحثة)، لذا لم يتمّ التطرّق لأيّ دراسة سابقة للموضوع الحاليّ.

إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج الوصفيّ بأسلوب المسح لملائمته لدراسة لتحقيق واحدة من الاغراض، منها(بنامين، 1989، 76):

1- معرفة بعض الحقائق عن واقع الظاهرة المدروسة.
2- تحيد المشكلات أو تقديم استمارات تقييم الأداء.
3- إجراء مقارنات بين واقعين أو أكثر.
4- تثبيت الاحكام التقويميّة للأداء من خلال استمارات ذات معياريّة علميّة.
5- تحليل تجارب بهدف الاستفادة منها عند اتّخاذ القرار بشأن أمور مشابهة لها.

مجتمع وعيّنة البحث :

حدّد مجتمع الباحث بطالبات فرق المدارس الرياضيّة للبنات في مدينة تكريت، والبالغ عددهن (124) طالبة، وتمّ اختيار عيّنة البحث بصورة عشوائيّة من الطالبات (اللاعبات) في الفرق الرياضيّة للمدارس الثانوية للبنات، والعدد الكلّي (33) طالبة والبالغ نسبتهم (26.612%) من مجتمع البحث الكليّ، التي تم اعتمادها بالنتائج أمّا الثلاثة كانوا للتجربة الاستطلاعيّة واعتمدت الباحثة على نتائج الفرق الرياضيّة لمعرفة مستوى الأداء وكيفيّة استخدام التدريب الذهنيّ المباشر مع أخذ نتيجة لعبة كرة الطائرة (ثانوي بنات) باعتبارها نهائيّ فرقيّ رياضيّ تنافسيّ.

أدوات البحث :

استمارة الاستبيان، حاسبة Dell، قانون قياس مستوى الأداء (قانون النسبة المئويّة) نتيجة مباراة نهائيّ فرقيّ رياضيّ تنافسيّ(ثانوي بنات)، المصادر العربيّة والأجنبيّة.

بناء الاستبيان :

قامت الباحثة بالاعتماد على مقياس مبنيّ سابقاً على عيّنات مشابهة لعيّنة البحث الحاليّة، والذي يتألف من (21) فقرة، وقد اكتفت الباحثة بإجراء الأسس العلميّة للتأكد من إمكانيّة تطبيق الاستبيان على عيّنة البحث الحاليّة كالآتي:

المجموعتان الطرفيتان :

الجدول (1)

قيم الأوساط الحسابيّة والانحرافات المعياريّة وقيم (ت) المحتسبة وقيم (sig) للمجموعتين الطرفيتين للمقياس

تسلسل الفقرة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		القيم (ت) المحتسبة	الدلالة (Sig)
	س̄	±ع	س̄	±ع		
1	4.015	.760	4.692	.528	5.896	.000
2	3.876	.780	4.615	.578	6.129	.000
3	3.692	.950	4.092	1.056	2.269	.025
4	3.953	.925	4.600	.553	4.830	.000
5	3.661	.834	4.676	.615	7.897	.000
6	3.676	.792	4.707	.491	8.911	.000
7	3.446	.901	4.676	.533	9.469	.000
8	3.692	.864	4.630	.517	7.509	.000
1	3.769	.948	4.707	.522	6.990	.000
2	3.476	1.017	4.646	.481	8.375	.000
3	3.615	.842	4.615	.700	7.361	.000
4	3.538	.867	4.569	.660	7.621	.000
5	3.707	.842	4.584	.609	6.798	.000
6	3.569	.789	4.584	.527	8.620	.000
7	3.753	.952	4.676	.533	6.817	.000
8	3.646	.908	4.769	.580	8.398	.000
9	3.600	.844	4.707	.522	8.998	.000
1	3.676	.831	4.692	.528	8.313	.000
2	3.692	.983	4.600	.632	6.261	.000
3	3.615	1.056	4.692	.528	7.353	.000
4	3.876	.800	4.815	.464	8.177	.000

الاتساق الداخلي :

جدول (2)

قيم معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكليّة للمقياس وقيم (sig)

تسلسل الفقرة	ارتباط الفقرة بالمقياس	الدلالة	تسلسل الفقرة	ارتباط الفقرة بالمقياس	الدلالة
1	.593**	.000	11	.223**	.000
2	.502**	.000	12	.574**	.000
3	.490**	.000	13	.540**	.000
4	.612**	.000	14	.609**	.000
5	.577**	.000	15	.668**	.000
6	.553**	.000	16	.615**	.000
7	.556**	.000	17	.540**	.000
8	.602**	.000	18	.552**	.000
9	.590**	.000	18	.595**	.000

10	.459**	.000	20	.472**	.000

الثبات :

استخدمت الباحثة التجزئة النصفية لإيجاد الثبات وقد بلغ (0.848) وهذا يعد نصف الثبات وقامت الباحثة باستخدام معاملة سبيرمان براون لإيجاد الثبات الكامل للمقياس والذي بلغ (0.918) وهو معامل ثبات عالٍ.

وقد استخدمت الباحثة أيضاً الفاكروباخ لإيجاد الثبات والذي بلغ (0.930) وهو يعدّ عامل ثبات عالٍ.

التطبيق الاستطلاعيّ :

تمّ توزيع استمارة الاستبيان على ثلاثة من الطالبات (اللاعبات) في الفرق الرياضيّة للمدارس المشاركة في السباقات الرياضيّة التنافسيّة، والغرض من التجربة هو:

- ملائمة الاسئلة من السهل إلى الصعب.
- تكون الإجابة إمّا نعم أو كلا أو أحيانا وحقل خاصّ للملاحظات.
- هل الوقت مناسب لإجابة كلّ الأسئلة.
- ملائمة صياغة الأسئلة.
- نتائج الفرق المشاركة في السباقات الرياضيّة التنافسيّة من النشاط الرياضيّ المدرسيّ.
- أخذ نموذج لنهائي لعبة كرة الطائرة (ثانويّ – بنات).

التطبيق النهائيّ :

قامت الباحثة بإجراء التجربة الرئيسة، وذلك بتوزيع الاستبيان على الطالبات البالغ عددهن 30 طالبة، وذلك في يوم 2022/12/20.

الوسائل الاحصائيّة :

استخدمت الباحثة قانون النسبة المئويّة للتوصّل إلى النتائج.

عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

حصلت الفقرة الأولى على الموافقة نسبة 83%، وهذا يدلّ على أنّ لإدارة المدرسة دورّ مهمّ للاشتراك في السباقات الرياضيّة التنافسيّة، بينما كان رفض الرأي ألابعة أصوات، وصوت واحد لأحيانا.

الفقرة	نعم	كلا	أحيانا	النسبة المئويّة للإجابة بنعم	الملاحظات
الأولى	25	4	1	%83	

تفوّقت الفقرة الثانيّة بأعلى النسب حيث حصدت 93%، وهذا يدلّ على أنّ الطلبة متشوّقون للألعاب وسباقات الرياضة التنافسيّة.

الفقرة الثانية	نعم	كلا	أحيانا	النسبة المئويّة للإجابة بنعم	الملاحظات
	28	1	1	%93	

الفقرة الثالثة كان تفوّقها ممّيزاً، حيث حصدت على100%، لأنّ قلّة الدعم المادي تحيل، ويشير إلى عدم المشاركة في أغلب الأحيان.

الفقرة الثالثة	نعم	كلا	أحيانا	النسبة المئويّة للإجابة بنعم	الملاحظات
	30	صفر	صفر	%100	

الزي الرياضي يثير التنمر إلى لاعبي الفرق الرياضيّة، حصدت في الفقرة الرابعة على 50%، وذلك كون أكثر المدارس لا تمتلك القابليّة على ارتداء الملابس الرياضيّة المناسبة، ممّا يثير التنمر إلى لاعبي السباقات الرياضيّة التنافسيّة.

الفقرة الرابعة	نعم	كلا	أحيانا	النسبة المئويّة للاجابة بنعم	الملاحظات
	15	6	9	%50	

أمّا الفقرة الخامسة كانت تشير الى نسبة 60% للمعلمين والمدرسين من كلا الجنسين من قلّة معرفتهم بقوانين اللعبة ممّا يؤثّر تاثيراً سلبيّاً على المشاركة في السباقات الرياضيّة التنافسيّة.

الفقرة الخامسة	نعم	كلا	أحيانا	النسبة المئويّة للإجابة بنعم	الملاحظات
	18	6	6	%60	

الفقرة السادسة حصدت على الموافقة نسبة 70% في حالة الملعب يكون غير مؤهّل للّعب تكون المشاركة من قبل الطلبة في السباقات الرياضيّة التنافسيّة ضعيفة لتجنّب الإصابات.

الفقرة السادسة	نعم	كلا	أحيانا	النسبة المئويّة للإجابة بنعم	الملاحظات
	21	3	6	%70	

والفقرة السابعة التي تؤكّد عدم وجود ساحة رياضيّة أو عدم وجود ملعب في المدرسة حصدت نسبة الموافقة على70% وتعتبر الممارسة والتدريب علي الساحات الرياضيّة القانونيّة تعطي خبرة وحافزاً للمشاركة في السباقات الرياضيّة التنافسيّة.

الفقرة السابعة	نعم	كلا	أحيانا	النسبة المئويّة للإجابة بنعم	الملاحظات
	21	5	4	%70	

عدم وجود مدرّس أو معلّم رياضة في الفقرة الثامنة يؤثر تأثيراً مباشراً على السباقات الرياضيّة التنافسيّة، وقد حصدت 83% على الموافقة بوجود معلّم أو مدرّس الاختصاص الذي يعتبر الأب الروحيّ للطلبة الذين يمثّلون فريق المدرسة .

الفقرة الثامنة	نعم	كلا	احيانا	النسبة المئوية للاجابة بنعم	الملاحظات
	25	صفر	5	%83	

اما الفقرة التاسعة اكدت ان نوع الدوام ثلاثي او ثنائي له اثر على السباقات الرياضية التنافسية وذلك لاختصار حصص التربية الرياضية وتقليل زمن الحصة الواحدة وحصدت هذه الفقرة على نسبة 83%.

الفقرة التاسعة	نعم	كلا	احيانا	النسبة المئوية للاجابة بنعم	الملاحظات
	25	4	1	%83	

ومن العادات السيئة هي عدم تناول الوجبة الصباحية وبالاخص بالدوام الصباحي التي تؤثر تاثير سلبي على السباقات الرياضية التنافسية وحصدت الفقرة العاشرة تاكيدها نسبة 90%.

الفقرة العاشرة	نعم	كلا	احيانا	النسبة المئوية للاجابة بنعم	الملاحظات
	27	3	صفر	%90	

وفي الفقرة الحادية عشر توكد على قصر فترة الاعداد وبسبب استلام تبليغ مواعيد السباقات بصورة متاخرة التي تؤثر على السباقات الرياضية التنافسية وكذلك على مستوى الاداء اخذت نسبة 56%.

الفقرة الحادية عشرة	نعم	كلا	احيانا	النسبة المئوية للاجابة بنعم	الملاحظات
	17	5	8	%56	

اما الفقرة الثانية عشر حصدت 60%. حيث تشير هذه النسبة بالموافقة لكن ليس بالمستوى المطلوب الذي يحقق الهدف العام.

الفقرة الثانية عشرة	نعم	كلا	احيانا	النسبة المئوية للاجابة بنعم	الملاحظات
	18	4	8	%60	

وأمّا الفقرة الثالثة عشرة فحصدت نسبة موافقة 83%، وهي الغالبة بتكليف معلّم أو مدرّس التربية الرياضيّة بأكثر من مهامّ عديدة عن اختصاصه الدقيق الذي يحول إلى تقصير بالمهامّ الرئيسة الموكّلة إليه.

الفقرة الثالثة عشرة	نعم	كلا	أحيانا	النسبة المئوية للإجابة بنعم	الملاحظات
	25	2	3	%83	

وإنّ عدم وجود دورات مكثّفة لشرح القانون والتغيّرات كل أربعة سنوات ودخول الأجهزة الحديثة للتدريب الحديث وأساليبه والتحكيم وأهميّته تؤثّر تأثيراً على السباقات الرياضيّة التنافسيّة بصورة عامّة وعلى الأداء بصورة خاصّة، وقد حصدت هذه الفقرة الرابعة عشرة على 60%.

الفقرة الرابعة عشر	نعم	كلا	أحيانا	النسبة المئويّة للإجابة بنعم	الملاحظات
	18	5	7	%60	

أمّا الفقرة الخامسة عشرة التي تؤكّد وصول الكتب الرسميّة للمشاركة بوقت مناسب، يكون لها الأثر الإيجابيّ للمعلّم أو المدرّس من خلال رسم خطة تدريبيّة للمشاركة في السباقات الرياضيّة التنافسيّة، ولكن مع الأسف غالباً ما تكون الكتب والتبليغ يصل متاخراً بسبب الروتين الاعتياديّ، وقد حصدت هذه الفقرة 70%.

الفقرة الخامسة عشرة	نعم	كلا	احيانا	النسبة المئوية للاجابة بنعم	الملاحظات
	21	8	1	%70	

وفي الفقرة السادسة عشر ان لدرس الرياضة وقت يعتبر غير كافي لاعطاء كل محاور التدريب وغالبا يكون التنسيق مع ادارات المدارس ضعيفا لذا حصدت هذه الفقرة على 30%.

الفقرة السادسة عشر	نعم	كلا	احيانا	النسبة المئوية للاجابة بنعم	الملاحظات
	9	13	8	%30	

بينما الفقرة السابعة عشر تخصصت بتكريم اللاعبين عند حصولهم على المراكز المتقدمة من قبل ادارة المدرسة واثرها الايجابي على السباقات الرياضية التنافسية وحصلت على نسبة 83% .

الفقرة السابعة عشر	نعم	كلا	احيانا	النسبة المئوية للاجابة بنعم	الملاحظات
	25	3	2	%83	

وهناك فقرة الثامنة عشرانحازت لثناء الطالب المشارك من قبل الكادر التدريسي واثرها النفسي والمعنوي (الايجابي) في السباقت الرياضية التنافسية وحصلت على نسبة 70% وها ماكدته فقرة الثامنة عشر .

الفقرة الثامنة عشر	نعم	كلا	احيانا	النسبة المئوية للاجابة بنعم	الملاحظات
	21	5	4	%70	

بينما فقرة التاسعة عشر انعطفت على اثر العادات والتقاليد والمنطقة على المشاركات للسباقات الرياضية التنافسية التي شكلت 90% وتاثيرها المباشر اغلب الاحيان يكون سلبيا .

الفقرة التاسعة عشر	نعم	كلا	احيانا	النسبة المئوية للاجابة بنعم	الملاحظات
	27	1	2	%90	

بينما الفقرة العشرون تحث ان يكون التدريب وفق برنامج معد وفق احدى الاساليب العلمية الحديثة وحازت هذه الفقرة على 60%.

الفقرة العشرون	نعم	كلا	أحيانا	النسبة المئوية للإجابة بنعم	الملاحظات
	18	6	6	%60	

ويعتبر توثيق النتائج وتشخيص الأخطاء ومعالجتها لتفادي تكرارها من أساسيّات الفقرة الواحدة والعشرين، وغالباً ما تكون هدفاً للّاعب المشارك من المدارس، وحصلت هذه الفقرة الواحدة والعشرون على30%، وهذا يعني لا توجد مادة قانونيّة توعز للتوثيق ومعالجة الأخطاء.

الفقرة	نعم	كلا	أحيانا	النسبة المئوية للإجابة بنعم	الملاحظات
الواحدة والعشرون	9	17	4	%30	

مناقشة النتائج :

من خلال الجداول السابقة يظهر أنّ النتائج حصلت معظمها على نتائج عاليّة وجيّدة، إذ تعزو الباحثة إلى أنّ هناك دوراً مهّماً لإدارة المدرسة للاشتراك في السباقات الرياضيّة التنافسيّة وتحفيز الطالبات على المشاركة والحصول على نتائج مرضية في السباقات التنافسيّة، وبالأخصّ أنّ الطالبات متشوّقات لممارسة الألعاب والسباقات الرياضيّة التنافسية، رغم قلة الدعم الماديّ المقدّم من قبل المديريّة العامّة للتربية الرياضيّة والنشاط المدرسيّ في وزارة التربية العراقيّة الذي يعدّ عائقاً لمشاركة بعض الطالبات في السباقات التنافسيّة، وكذلك إنّ المجتمع المحافظ على العادات والتقاليد يحول دون مشاركة بعض الطالبات بسبب ارتداء الزيّ الرياضيّ الذي يثير التنمّر والنظرة المجتمعيّة الخاطئة بحق الطالبات الممارسات للأنشطة الرياضيّة، وأنّ هناك عائقاً آخر وهو قلّة معرفة بعض المعلّمين والمدرّسين بقوانين اللعبة ممّا يؤثّر تاثيراً سلبيّاً على المشاركة في السباقات الرياضيّة التنافسيّة، وكذلك قلّة توفّر الملاعب المؤهّلة للّعب تحول دون مشاركة الطالبات؛ وذلك لتجنّب حدوث الإصابة، وإنّ عدم وجود دورات تطويريّة وعدم وجود ساحات رياضيّة أو عدم وجود مدرّس للتربيّة الرياضيّة في المدرسة في بعض المدارس، وكذلك قلّة الحصص للتربية الرياضيّة لا يسمح للطالبات للتعرّف على القوانين للألعاب الرياضيّة بشكل أفضل أو ممارسة الأنشطة الرياضيّة بشكل صحيح، وأيضاً تشير النتائج في الجداول إلى أنّ قصر فترة الإعداد للسباقات التنافسيّة بسبب استلام تبليغ مواعيد السباقات بصورة متأخّرة وعدم قبول أولياء الأمور يؤثر في مشاركة الطالبات في السباقات التنافسية.

وإنّ تكليف معلّم أو مدرّس التربية الرياضيّة بمهام عديدة يحول دون مشاركة في السباقات التنافسية أو عدم قدرته على إعداد فريق للمشاركة من أجل عدم التقصير بواجباته المتعددة، وإنّ حصول الفرق الرياضيّة التنافسيّة بصورة مكرّرة للمراكز المتقدّمة كانت نتيجة تعاون الإدارة مع الكادر التعليميّ للتربية الرياضيّة وتهيئة جميع المستلزمات المطلوبة لتحقيق الإنجاز، وكذلك إنّ المشاركة في السباقات الرياضية التنافسيّة تشير الى زيادة مستوى الأداء وزيادة التدريب الذهنيّ المباشر العالي المستوى.

الاستنتاجات والتوصيات :

الاستنتاجات :

1. إنّ لإدارة المدرسة أثر واضح على الاشتراك في السباقات التنافسيّة ونتائجها بين الفرق الرياضيّة للمدارس.
2. وجود مدرّس التربية الرياضيّة ومشاركته في الدورات التطويريّة لهُ الأثر الواضح للمشاركة بالسباقات الرياضيّة التنافسيّة في المدارس.
3. هناك تأثير لوجود الساحة ضمن المواصفات القانونيّة (ساحة المدرسة) وتوفير الوقت والجهد الكافي للتدريب وتوفير التجهيزات الرياضيّة المناسبة.
4. تكليف المدرّس بمهامّ بعيدة عن اختصاصه وعدم اشتراكه بالدورات التدريبيّة التطويريّة وعدم استخدام الأجهزة الحديثة وعدم توفر السيولة المالية وعدم وجود التكريم المناسب للفرق الرياضيّة.
5. عدم توثيق النتائج بصورة رسميّة واللعبات وحفظها بأقراص مدمجة وافتقار الكادر الإعلاميّ المتخّصص داخل قسم النشاط الرياضيّ والكشفيّ.

التوصيات :

1. حثّ إدارات المدارس بالتعاون والمشاركة في السباقات التنافسيّة بين الفرق الرياضيّة لمدارس الثانويات.
2. توزيع المدرسين (لكلا الجنسين) من خلال إجراء التسوية وأن تحسم وفق المعطيات الأصوليّة والقانونيّة.
3. توفر الساحة المناسبة ذات المواصفات القانونيّة (ساحة المدرسة) وإدخالها ضمن الترميمات وإعادة تأهيلها وفق قسم التخطيط في المديرية العامة للتربية، مع عدم الغاء حصص التربية الرياضية وتطبيقها حسب خطة وزارة التربية مهما كان الدوام ثنائي أو ثلاثي، وذلك لأهميّة درس التربية الرياضيّة كونه النواة الأولى لتهيئة الطالبات اللاعبات للسباقات التنافسيّة بين الفرق الرياضيّة وحث الطالبات على الغذاء الصحيّ.
4. عدم تكليف مدرّس التربية الرياضيّة بمهام أخرى غير مهامّه، وذلك كونه مدرّساً لحصص التربية الرياضيّة، ومدرباً للفرق الرياضيّة والقائد الكشفي يوم الخميس في إجراء مراسيم رفع العلم العراقيّ، إضافة إلى الأنشطة الخارجيّة منها: السباقات التنافسيّة بين الفرق الرياضيّة، وأنشطة أخرى رياضيّة.
5. توثّق نتائج البطولات رسميّاً واعتمادها في التكريم للفائزين مع توفير كادر إعلاميّ متخصّص بنقل الأحداث والنتائج بكلّ أمانة وعدم تزييف الحقائق.

المراجع العربية

أحمد حامد أحمد السويديّ.(2004). **أثر استخدام أسلوب التدريب الذهنيّ المباشر وغير المباشر في تطوير النواحي المعرفيّة والمهاريّة بالكرة الطائرة** (اطروحة دكتوراه غير منشورة). كلية التربية الرياضيّة، جامعة الموصل.

بلوم نيامين واخرون.(1989) **تقييم تعلّم الطالب التجميعيّ والتكوينيّ. ترجمة:** محمد أمين المفتي وآخرون، القاهرة، مطابع المكتب العربيّ الحديث.

ثابت محمد.(2012). الأداء الرياضيّ في ظلّ نظريّات العمليّات العقليّة المعرفيّة وبعض نظريات السمات الشخصيّة. **مجلة علوم وتقنيات النشاط البدنيّ الرياضيّ**، العدد4.

رنا أمين أوحيد ومروج مظهر عباس.(2021) الوعي وثقافة الشباب الرياضيّة في المجتمع المعاصر. **مجلة إشراقات تنمويّة**، مؤسسة العراقة للثقافة والتنمية، المجلد6، العدد26.

نصر الله غالب عطشان .(2022). المواجهة الجزائريّة المترتبة على التلاعب بنتائج المسابقات الرياضيّة. **مجلة القادسيّة للقانون والعلوم السياسيّة**، العدد1، المجلد13.

الملحق(1)

استمارة الاستبيان الخاصّ بالسباقات بالرياضيّة التنافسيّة بين المدارس لكافة المراحل الدراسيّة

ضع اشارة ( ) لما تجده مناسب

ت	الفقرات	نعم	كلا	أحيانا	النسبة المئويّة بالموافقة	الملاحظات
1-	للإدرة لهم دور مهمّ في الاشتراك وحثّهم للاشتراك بالسباقات الرياضيّة التنافسيّة .					
2-	الطلبة متشوّقون للألعاب الرياضيّة التنافسيّة					
3-	قلّة الدعم الماديّ تحيل إلى عدم المشاركة					
4-	الزي الرياضيّ يثير بعض التنمّر إلى لاعبي الفرق الرياضيّة ممّا يؤدّي إلى عدم المشاركة .					
5-	ليس للمعلّم أو المدرّس إلمام بقوانين اللعبة					
6-	الملعب غير مؤهّل للّعب					
7-	عدم وجود ساحة رياضيّة أو ملعب في المدرسة					
8-	عدم وجود ساحة رياضيّة أو ملعب في المدرسة					
9-	نوع الدوام ثلاثيّ أو ثنائيّ له أثر على السباقات الرياضيّة التنافسيّة					
10-	عدم تناول الوجبة الغذائية الصباحيّة خاصّة في الدوام الصباحيّ					
11-	قصر الفترة الزمنيّة للإعداد للّعبة					
12-	عدم وجود دورات مكثّفة لشرح القانون والتغيّرات ودخول الأجهزة الحديثة بالتحكيم وأهمّيّتها					
13-	تكليف معلم أو مدرّس التربية الرياضيّة بأكثر من مهامّ					
14-	عدم المشاركة من قبل المعلّمين والمدرّسين بالدورات التدريبية للحصول على شهادات تدريبيّة معتمدة	نعم	كلا	أحيانا	النسبة المئويّة للإجابة نعم	الملاحظات
15-	وصول الكتب الرسميّة للمشاركة بوقت مناسب					
16-	يوجد وقت كافٍ للتدريب بالتنسيق مع إدارة المدرسة					
17-	هناك تكريم خاصّ من قبل إدارة المدرسة عند الحصول على المراكز المتقدّمة					

18-	الطالب المشارك يحصل على الثناء من قبل الكادر التدريسيّ					
19-	العادات والتقاليد والمنطقة تؤثّر على المشاركات الرياضيّة التنافسيّة					
20-	التدريب يكون وفق برنامج معدّ وفق إحدى الأساليب العلميّة الحديثة					
21-	توثيق النتائج وتشخيص الأخطاء ومعالجتها لتفادي تكرارها					

The relationship of competitive races between school sports teams to develop the level of performance and direct mental training among school sports teams for girls

ABSTRACT:

Our research aims to identify The relationship of competitive races between school sports teams to developing the performance Level of school sports teams, The relationship of races between school sports teams to developing the level of performance and indirect mental training of school sports teams, The researcher used the descriptive approach with the survey method to suit the nature of the research and to analyze the questionnaire distributed to the students (players) the research simple consisted of female students who played in the teams competing for the advanced positions for the academic year 2022-2023, the research population was the participating girls' high schools in the race, The percentage was used to process the data, The researcher concluded, The school administration has a clear impact on participation in competitive races and their results among school sports teams, The presence of the physical education teacher and his participation in development courses has a clear impact on participating in competitive sports races in schools, There an impact of having a playground within the legal specifications (school yard playgound) and providing enough time and effort foe training providing appropriate sports equipment and appropriate healthy food.

Keywords: competitive races, sports teams, schools, level of performance, indirect mental training.

JJPESS
Special Issue, Mar. 2025
P-ISSN: 3007-018X , E-ISSN 3079-8132
Pages: 91 - 103
Jordan Journal of Physical Education and Sport Science
المجلة الأردنية في التربية البدنية وعلوم الرياضة

دور إدارات منتديات الشباب والرياضة العراقيّة في مواجهة التنمّر الرياضيّ من وجهة نظر المشرفين والمدرّبين الرياضيين

أ.م.د ذاكر محفوظ حامد الدليمي[1]* ، أ.د رياض احمد إسماعيل الاشريفي[2] ، م.م دريد طارق عبد الفتاح[3].

[1] قسم النشاطات الطلابية / رئاسة جامعة نينوى / العراق

[2] فرع العلوم الرياضية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل / العراق

[3] مديرية شباب ورياضة نينوى / العراق

الملخّص :

هدف البحث إلى التعرّف على مستوى دور إدارات منتديات الشباب والرياضة بالعراق في مواجهة التنمّر الرياضيّ من وجهة نظر المشرفين والمدرّبين الرياضيين العاملين فيها.

تمّ استخدام المنهج الوصفيّ بطريقة المسح، وضمّت عينة الدراسة (150) مشرفاً ومدرباً رياضيّاً يمثّلون (37,5 %) من مجتمع البحث، وتمّ تصميم استمارة استبيان لقياس مستوى دور إدارات منتديات الشباب والرياضة في مواجهة التنمّر الرياضيّ، وتمّ تطبيقه بعد توفر الشروط العلميّة فيه من صدق وثبات، كما تمّ معالجة البيانات احصائياً من خلال الوسط الحسابيّ، والانحراف المعياريّ، والنسبة المئويّة، والارتباط البسيط لبيرسون، ومعادلة سبيرمان براون ومعادلة جيتمان، ومعامل ألفا كرونباخ من خلال البرنامج الاحصائيّ .SPSS

وقد استنتج الباحثون عدة استنتاجات منها: تمارس إدارات منتديات الشباب والرياضة دورها في مواجهة التنمّر الرياضيّ بين مرتاديها بشكل إيجابيّ وبمستوى مرتفع جداً من وجهة نظر المشرفين والمدرّبين الرياضيين.

تميل إدارات منتديات الشباب والرياضة إلى الجوانب الوقائيّة والاستباقية في معالجة التنمّر الرياضيّ بين المرتادين من خلال التركيز على الجوانب الثقافيّة والتنظيميّة والرقابيّة.

كما أوصى الباحثون عدة توصيات منها: ضرورة تعزيز دور إدارات منتديات الشباب والرياضة في مواجهة التنمّر الرياضيّ بين المرتادين من خلال توفير الدعم الإداريّ والاشرافيّ والماليّ والإعلاميّ.

ضرورة العمل بثقافة المسؤولية الجماعيّة في مواجهة التنمّر الرياضيّ في منتديات الشباب والرياضة من خلال التعاون المشترك بين إدارة المنتديات والملاكات العاملة فيها وأولياء أمور المرتادين.

© 2025 Jordan Journal of Physical Education and Sport Science. All rights reserved - Special Issue (ISSN: 3007-018X , E-ISSN 3079-8132)

الكلمات المفتاحيّة: الأخلاق الرياضيّة، التنمر الرياضيّ، منتديات الشباب والرياضة العراقيّ.

Corresponding Author: drthakermahfoodh@gmail.com / d.rhayad@uomosul.edu.iq

المقدمة :

تعدّ الأنشطة الرياضيّة نظاماً مفتوحاً من أنظمة الحياة المختلفة وحاجة من حاجاتها الضرورية، كما تشمل أكبر الفعاليّات البشريّة من حيث الانتشار والممارسة ولها أهميّة خاصّة في نفوس الجميع وخاصة فئة الشباب، لما توفّره من فوائد صحيّة وترفيهيّة إضافة إلى التعايش في جوّ يسوده المتعة والسرور والتسامح والمحبة والاحترام ونشر الأخلاق الرياضيّة الحميدة وتكوين الشخصيّة الشاملة والمتكاملة للّاعب، فطبيعة الممارسات الرياضيّة كما يذكر عبد الحسين والتميميّ وظروف الفعاليّات العديدة وخصوصيتها تجعل الفرد يعيش أجواء نفسيّة اجتماعيّة متّزنة وهادئة ولذلك نجد غالبية الأفراد الذين يمارسون الرياضة وألعابها وفعاليّاتها يتّصفون بخصائص شخصيّة نفسيّة واجتماعيّة إيجابيّة (عبد الحسين والتميمي, 2017)، وتعدّ منتديات الشباب والرياضة بالعراق الحاضنة الرئيسة للّاعبين والمرتادين الرياضيين للفئات العمريّة والتي تسعى دائماً إلى توفير بيئة رياضيّة مناسبة لهم تحمل معاني الخلق الحسن والسلوك السليم والتفاعل الإيجابيّ بين الجميع بعيداً عن الاضطرابات والصراعات والعدوانيّة والمشاكل المجتمعيّة والسلوكيّات السلبيّة التي تواجه اللاعبين والتي من بينها التنمّر الرياضيّ، وأظهرت نتائج دراسة علي وعلي عدة استنتاجات منها تحسّن مستوى المجموعة الضابطة في مقياس التنمّر ومقياس الانتماء الاجتماعيّ إضافة إلى استخدام البرنامج الترويحي المقترح في درس التربية الرياضيّة مع المجموعة التجريبيّة أدّى إلى تحسّن القياس البعديّ للمجموعة التجريبيّة أكثر من القياس البعديّ للمجموعة الضابطة (علي وعلي، 2018)، وبلا شك فإنّ النجاح في الوصول إلى المستويات الرياضيّة العاليّة وبشكل يتوافق مع بناء جيل ملتزم اخلاقياً واجتماعياً يتأتى من خلال تعاون وتظافر عدة جهود يأتي في مقدّمتها إدارات هذه المنتديات التي يمكن أن تلعب دوراً كبيراً ومؤثّراً في تشكيل أخلاقيّات الّلاعبين وترصين تفاعلاتهم وتقوية علاقاتهم الاجتماعيّة ومعالجة السلوكيّات السلبيّة التي تحدث بينهم كالعدوان والغضب والتنمّر والحدّ منها لتجنّب آثارها المتعدّدة سواء على اللاعبين أو الإداريين أو المدربين أو المشرفين أو على الأداء والنتائج من خلال إدارة التعامل مع هذه الحالات بأساليب متنوّعة تتوزّع ما بين خطوات استباقيّة تثقيفيّة وإجراءات تنظيميّة وتداخلات اجتماعية وآليّات عديدة لمتابعة اللّاعبين وضبط تصرفاتهم.

لذلك تبرز أهميّة البحث من الدور الذي تلعبه إدارة منتديات الشباب والرياضة في الحدّ من ظاهرة التنمّر الرياضيّ ومعالجة كافة السلوكيّات السلبيّة والمشكلات والاضطرابات النفسيّة وبما يؤدّي إلى توفير مناخ عمل وتدريب إيجابيّ يهيئ أسس الممارسة الرياضيّة السليمة ومرتكزات قوية للأداء والتفوّق الرياضيّ وتعزيز السمعة التنظيميّة والمكانة الذهنيّة لهذه المنتديات كمؤسسات راعية للشباب وهادفة إلى نموّهم الشامل.

يعدّ التنمّر الرياضيّ أحد أشكال السلوك العدوانيّ وهو من السلوكيّات التي ازدادت ملاحظتها بين اللاعبين الممارسين للأنشطة الرياضيّة المختلفة في مختلف المؤسّسات الرياضيّة، ومنها منتديات الشباب والرياضة، حيث أنّ هذه الظاهرة بدأت تأخذ مدى واسع في الانتشار ويعاني من آثارها الكثيرين في المجال الرياضيّ سواء الإدارة أو المشرفين أو المدرّبين أو الّلاعبين أو المرتادين الرياضيين، ويشير (Hawkins) إلى أنّ التنمّر يعتبر صراع أو إهانة بين الأقران أو خلل في القوة حيث من الصعب على الضحيّة الدفاع عن نفسها, وغالباً ما يحدث ذلك نتيجة التعصّب والأنانيّة (Hawkins, 2013).

مشكلة البحث :

يعدّ التنمّر الرياضـــيّ أحد أشـكال السـلوك العدوانيّ، وهو من السـلوكيّات التي ازدادت ملاحظتها بين اللاعبين الممارسين للأنشطة الرياضيّة المختلفة في مختلف المؤسّسات الرياضيّة ومنها منتديات الشباب والرياضـة, حيث أنّ هذه الظاهرة بدأت تأخذ مدى واسعاً في الانتشار ويعاني من آثارها الكثيرين في المجال الرياضـيّ سواء الإدارة أو المشرفين أو المدرّبين أو اللّاعبين أو المرتادين الرياضيين ويشير (Hawkins) إلى أنّ التنمّر يعتبر صراع أو إهانة بين الأقران أو خلل في القوة حيث من الصـعب على الضـحيّة الدفاع عن نفسـها, وغالبا ما يحدث ذلك نتيجة التعصّـب والأنانيّة (Hawkins, 2013).

إنّ مشـكلة التنمّر الرياضـيّ تؤثّر تأثيراً كبيراً على عمليّة التعلّم وتقلّل من التركيز على أهداف المنتدى الرياضـيّ، وبالتالي تؤدّي إلى انخفاض مستوى اللاعب ضـحيّة التنمّر الذي ينتابه القلق المستمر والحزن وعدم الثقة بالنفس بالإضـافة إلى الانســحاب من المواقف الاجتماعيّة والرياضـــيّة المختلفة لما يلاقيه من زملائه المتنمّرين، إضـــافة إلى أنّ المتنمّرين يزدادون عنفاً وتكبّر سلوكيّاتهم السلبيّة مع مرور الوقت أو قد يتعرّضـون للطرد من قبل إدارة المنتدى إلى الأبد، فكان لا بد من الاهتمام والوقوف والتركيز على ظاهرة التنمر الرياضـــي واجراء دراســة ميدانية للتعرف على الدور الذي تقوم به إدارة منتديات الشــباب والرياضــة بالعراق في مواجهة التنمّر الرياضـــيّ، لما لها من انعكاس ســلبيّ على ســلوكيات اللاعبين والمرتادين الرياضـيين في مختلف الفعاليات الرياضـية في حالة تفاقمها وعدم الاهتمام لتحديد سبل معالجتها، عليه تتحدّد مشكلة الدراسة في السؤال الآتي:

– ما مســتوى الدور الذي تقوم به إدارة منتديات الشــباب والرياضــة بالعراق في مواجهة التنمّر الرياضـــيّ من وجهة نظر المشرفين والمدرّبين الرياضيين العاملين فيها ؟ وما هي أبرز عوامل هذا الدور.

أهداف الدراسة :

يهدف البحث إلى التعرّف على مستوى دور إدارت منتديات الشباب والرياضة بالعراق في مواجهة التنمّر الرياضـيّ من وجهة نظر المشرفين والمدرّبين الرياضيين العاملين فيها.

مجالات البحث :

المجال البشريّ: المشرفون والمدربون الرياضيون في منتديات الشباب والرياضة بالعراق.
المجال المكانيّ: منتديات الشباب والرياضة بالعراق.
المجال الزمانيّ: المدة من 1 / 8 / 2024 ولغاية 10 / 9 / 2024.

مصطلحات البحث :

الدور: هو مهمة أو واجب منوط بشخص ما في عمل معين يتمركز حول أداء المهمّة أو الوظيفة، وجهد مقصود يرتبط بالسلوك، ويحتاج إلى حيّز زمانيّ ومكانيّ (الشديفات، 2014).
منتديات الشباب والرياضة العراقيّة: هي مؤسّسات حكوميّة تتواجد في محافظات العراق كافّة، كما أنّها تتوزّع على الأقضية والنواحي ودون استثناء ويرتادها الشباب من مختلف الفئات العمريّة: (أشبال، وفتية، وناشئين)، حيث تقوم برعايتهم والاهتمام بهم وتقديم كلّ ما من شانه تهيئة الأجواء لغرض ممارساتهم للانشطة (الرياضيّة، والثقافيّة، والفنيّة، والعلميّة، والاجتماعيّة)

ويتمّ عن طريقها اكتشاف مواهبهم المختلفة حيث يعمل المشرفون والمدرّبون والمحاضرون على تطوير هذه المواهب وصقلها وفق معايير علميّة حديثة (برسيم، 2007).

التنمّر: هو ذلك السلوك من الشخص الذي يضايق أو يخيف أو يهدّد أو يؤذي الآخرين الذين لا يتمتّعون بنفس درجة القوة التي يتمتّع بها , وهو يخيف غيره من الأشخاص ويجبرهم على فعل ما يريد بنبرته الصوتيّة العاليّة واستخدام التهديد (الصبحيين والقصاة، 2013).

التنمّر الرياضي: يعرّفه الباحثون بأنّه عبارة عن سلوك سلبيّ متعمّد يهدف إلى إيذاء اللاعب أو مجموعة من اللّاعبين وتحدث مراراً وتكراراً سواءً كان الأذى (جسديّاً أو لفظيّاً أو اجتماعيّاً أو جنسيّاً أو نفسيّاً أو عاطفيّاً)، وهو نوع من أنواع العدوان حيث يكون واضحاً بين اللاعبين الرياضيين يهدف إلى السيطرة والحاق الأذى بالضحيّة دون وجود سبب حقيقيّ يبرّر ذلك السلوك.

الدراسات السابقة :

دراسة (علي وعلي، 2018) والتي هدفت التعرّف على تأثير برنامج ترويحيّ في درس التربية الرياضيّة لخفض حدة سلوك التنمّر وعلاقته بالانتماء الاجتماعيّ من وجهة نظر تلاميذ الصف الرابع والخامس والسادس الابتدائيّ بمحافظة الإسكندرية، واستخدم الباحثان المنهج التجريبيّ باستخدام تصميم المجموعات المتكافئة مجموعتين متكافئتين أحدهما تجريبيّة والأخرى ضابطة، وتكوّنت عيّنة الدراسة من (50) طالباً يمثّلون عيّنة الدراسة تمّ تقسيمهم إلى مجموعتين أحدهما تجريبيّة وعددهم (25) طالباً والأخرى ضابطة وعددهم (25)، وتمّ اعتماد مقياس التنمّر الذي يتكون من (25) فقرة موزّعة على أربعة أبعاد، وكذلك استخدام اختبار الذكاء المصوّر إضافة إلى استخدام مقياس الانتماء الاجتماعيّ الذي يتكوّن من (55) فقرة، وأظهرت نتائج الدراسة عدة استنتاجات منها تحسّن مستوى المجموعة الضابطة في مقياس التنمّر ومقياس الانتماء الاجتماعيّ إضافة إلى استخدام البرنامج الترويحيّ المقترح في درس التربية الرياضيّة مع المجموعة التجريبيّة أدّى إلى تحسّن القياس البعديّ للمجموعة التجريبيّة أكثر من القياس البعديّ للمجموعة الضابطة، وأوصى الباحثان عدة توصيات منها تطبيق البرنامج الترويحيّ لخفض حدّة سلوك المتنمّر على مراحل دراسيّة مختلفة.

دراسة (المنديل وآخرون، 2018) والتي هدفت إلى معرفة أثر العوامل الخمسة الكبرى للشخصيّة في تفشّي ظاهرة التنمّر في بيئة العمل، وما هي أكثر هذه السمات انتشاراً بين الموظّفات في جامعة الملك عبد العزيز، وكذلك التعرّف على مستوى انتشار ظاهرة التنمّر بين الموظفات، وكذلك معرفة أكثر السمات الشخصيّة الساندة ضمن الإداريّات في جامعة عبد العزيز، وللإجابة عن هذه التساؤلات اعتمدت الباحثات على المنهج الوصفيّ التحليليّ للتعرّف على السمات الشخصيّة وأثرها في تفشّي ظاهرة التنمّر في بيئة العمل، سعياً للوصول إلى النتائج حول متغيّرات الدراسة من خلال الاستبيان كأداة رئيسة لجمع بيانات الدراسة الأوليّة والذي تكوّن من (85) فقرة، وأظهرت نتائج الدراسة أنّه توجد علاقة موجبة بين سمات العصابيّة وظاهرة التنمّر في بيئة العمل، وأنّه توجد علاقة سالبة بين السمات الانبساطيّة والمقبولة والانفتاح على الخبرة ويقظة الضمير وظاهرة التنمّر في بيئة العمل، وأوصت الدراسة بتشكيل وتعزيز بيئة عمل آمنة للإداريّات وداعمة للإنجاز، وتطوير مهارات الموظفات الاداريّات وإعطاء الدورات والورش المتعلّقة بتطوير الشخصيّة، وتوعيتهن بمفهوم التنمّر في بيئة العمل وآثارها السلبيّة التي تنعكس على مناخ العمل، وتطبيق سياسة عدم التهاون مع ظاهرة التنمّر، وعمل المزيد من الدراسات الإداريّة والنفسيّة حول هذه الظاهرة وعلاقتها ببعض العوامل الأخرى كالثقافة المؤسّسية والأنماط القياديّة.

دراسة (بني هاني، 2015) والتي هدفت التعرّف إلى السلوك العدوانيّ لدى لاعبي الألعاب الجماعيّة في الأردن وعلاقة بسماتهم الشخصيّة تبعاً لمتغيّرات (الجنس ونوع اللعبة)، وتمّ اختيار عيّنة الدراسة بالطريقة العشوائيّة، وتكوّنت عيّنة الدراسة من (619) لاعباً ولاعبة من المسجّلين في الاتّحادات الرياضيّة للألعاب الجماعيّة للموسم الرياضيّ 2014/2013م،

تمّ استخدام المنهج الوصفيّ بصورته المسحيّة، لغرض تحقيق أهداف الدراسة تمّ استخدام مقياس ايزنك للشخصيّة واستبانة لقياس السلوك العدوانيّ تمّ إعدادها لغرض الدراسة كأدوات لجمع البيانات. وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق دالّة إحصائيّاً على السلوك العدوانيّ للّاعبين الذكور بين لاعبي كرة اليد ولاعبي كرة القدم وكرة الطائرة ولصالح لاعبي كرة اليد، وكذلك وجود فروق دالّة إحصائيّاً على السلوك العدوانيّ للاعبات كرة الطائرة وبقية لاعبات الألعاب الجماعيّة الأخرى ولصالح بقية الألعاب، وكذلك عدم وجود علاقة ارتباطيّة بين السمات الشخصيّة والسلوك العدوانيّ للّاعبين واللاعبات، ويوصي الباحث ضرورة تحفيز اللاعبين وتشجيعهم على المنافسة الشريفة دون اللجوء إلى العنف.

أجراءات البحث :

منهج البحث :

تمّ استخدام المنهج الوصفيّ وبالأسلوب المسحيّ لملاءمته وطبيعة البحث الحاليّ.

مجتمع البحث وعيّنته :

ضمّ مجتمع البحث (400) مشرفاً ومدرباً من العاملين في منتديات الشباب والرياضة بالعراق موزّعين على (17) مديرية للشباب والرياضة في العراق والجدول (1) يبيّن أسماء المديريّات التي تمّ اعتمادها في البحث الحاليّ.

عيّنة البحث :

تكوّنت عيّنة البحث من ثلاثة أجزاء تمّ اختيارها بشكل عشوائيّ من مجتمع البحث، ضمّ الجزء الأول الدراسة الاستطلاعيّة وقد شمل (10) من المشرفين والمدرّبين الرياضيين، في حين ضمّ الجزء الثاني عيّنة الثبات والتي تكوّنت من (50) من المشرفين والمدرّبين الرياضيين، أمّا عيّنة التطبيق النهائيّ وهي الجزء الثالث من العيّنة فقد شملت (150) مشرفاً ومدرباً رياضيّاً يمثّلون (37.5%) من مجتمع البحث.

أداة البحث :

لغرض الحصول على البيانات المتعلّقة بهدف البحث تمّ تصميم استمارة استبيان لدور إدارات منتديات الشباب والرياضة العراقيّة في مواجهة التنمّر الرياضيّ من وجهة نظر المشرفين والمدرّبين الرياضيين على وفق تخطيط يتبنّي الإجراءات العلميّة من خلال الاطلاع على الدراسات السابقة وهي دراسة (علي وعلي، 2018) ودراسة (المنديل وآخرون، 2018) ودراسة (بني هاني، 2015)، وكذلك من خلال خبرة الباحثين وعملهم الميدانيّ في المؤسّسات التربويّة والشبابيّة الرياضيّة إذ استطاع الباحثون صياغة (21) فقرة شكّلت الصورة الأوليّة للاستبيان.

الجدول (1)

يبيّن مجتمع البحث وعيّنته

أسماء مديريّات الشباب والرياضة في العراق ومجتمع البحث

ت	اسم المديريّة	العدد	ت	اسم المديريّة	العدد
1	مديرية شباب ورياضة بغداد/الكرخ	30	10	مديرية شباب ورياضة البصرة	30
2	مديرية شباب ورياضة بغداد/الرصافة	35	11	مديرية شباب ورياضة ديالى	20
3	مديرية شباب ورياضة مدينة الصدر	25	12	مديرية شباب ورياضة الانبار	25

4	مديرية شباب ورياضة نينوى	20	13	مديرية شباب ورياضة كركوك	20
5	مديرية شباب ورياضة بابل	19	14	مديرية شباب ورياضة الديوانية	20
6	مديرية شباب ورياضة ذي قار	22	15	مديرية شباب ورياضة المثنى	20
7	مديرية شباب ورياضة صلاح الدين	21	16	مديرية شباب ورياضة ميسان	17
8	مديرية شباب ورياضة كربلاء	28	17	مديرية شباب ورياضة واسط	20
9	مديرية شباب ورياضة النجف	28		المجموع الكليّ	400

الصدق الظاهريّ :

للتأكّد من صلاحيّة الاستبيان تمّ عرضه على مجموعة من المحكّمين (المحلق1) وطلب منهم إبداء أيّة ملاحظات يرونها حول صلاحيّة الفقرات ووضوحها وملائمتها لطبيعة العيّنة، وكذلك بيان صلاحيّة بدائل الإجابة المقترحة مع إمكانيّة إجراء التعديلات المناسبة من خلال حذف أو إعادة صياغة أو إضافة، وقد أجمع المحكّمون على صلاحيّة الفقرات وبدائل الإجابة، وفيما يخصّ وضوح الفقرات ومناسبتها لطبيعة العيّنة فقد أبدى الخبراء بعض التعديلات اللغويّة البسيطة، والتي أخذ بها الباحثون كونها تحافظ على مضمون الفقرة وتوضحها بشكل أدقّ، وفيما يتعلق بصلاحية الفقرات، فقد استخرج الباحثون نسب اتفاق المحكّمين عليها والتي أفرزت عن إبقاء (20) فقرة نظراً لحصولها على نسب مئويّة للاتفاق تقاربت ما بين (80% – 100%) بينما تمّ حذف فقرة واحدة والتي تنصّ على: (تركّز إدارة المنتدى على تقوية الوازع الديني عند اللاعبين) لحصولها على نسبة الاتفاق (60%) وهي أقلّ من النسبة المعتمدة والبالغة (75%).

الدراسة الاستطلاعية :

أجرى الباحثون دراستهم الاستطلاعيّة على عيّنة قوامها (10) من المشرفين والمدربين الرياضين العاملين في منتديات الشباب والرياضة في العراق, اختيروا بطريقة عشوائيّة من بين مجتمع البحث بتاريخ (1 – 4 / 8 / 2024) هادفين من خلال ذلك التأكد من توفر متطلبات الوضوح في فقرات الاستبيان الذي اعده، وفهم طريقة الإجابة عنها لدى المشرفين والمدرّبين، إذ وفّرت هذه الدراسة فرصة الإجابة عن أيّة تساؤلات أو استفسارات تطرح من قبلهم، كما وفّرت فرصة التعرّف على درجة استجابة المبحوثين للاستبيان، والذين عبّروا عن تفاعلهم مع فقراته، فضلاً عن أنّ الدراسة الاستطلاعية تمثّل تدريباً عمليّاً، وتجربة للوقوف على المعوّقات والمشكلات التي قد تواجه الباحثون لتلافيها في التطبيق النهائيّ، كما استهدف الباحثون من خلالها تحديد زمن الإجابة إذ بلغ (15) دقائق.

الثبات:

لغرض التحقّق من توفّر الثبات في الاستبيان تمّ استخدام طريقة التجزئة النصفيّة، وكذلك معامل ألفا كرونباخ على (50) استمارة صالحة للتحليل الاحصائيّ التي استطاع الباحثون الحصول عليها من عيّنة الثبات للفترة الممتدة من (5 / 8 – 20 / 8 / 2024).

طريقة التجزئة النصفيّة :

تمّ استخراج معامل الثبات باستخدام طريقة التجزئة النصفيّة، فقد قسّمت الفقرات إلى نصفين الكترونيّاً، وتمّ استخراج معامل الارتباط بينهما إذ بلغ (0.84)، ثمّ استكمل الباحثون اجراءات استخراج الثبات للاستبيان بشكل كليّ باستخدام معادلتي جيتمان وسبيرمان براون إذ بلغت قيمهما (0.91) على حدّ سواء.

طريقة معامل آلفا كرونباخ :

تمّ استخدام طريقة معامل الفا كرونباخ لتقدير الثبات للاستبيان إذ بلغت (0.94).

وصف الاستبيان بصيغته النهائية :

استقر الاستبيان بصيغته النهائيّة على (20) فقرة إيجابيّة الاتجاه، وفيما يخصّ بدائل الإجابة فقد كانت خماسيّة (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً)، ويكون أوزانها لكافة الفقرات (5، 4، 3، 2، 1) على التوالي وتحسب الدرجة الكليّة للمستجيب وفقاً للبدائل المختارة عن كلّ فقرة، اذ تبلغ القيمة العليّا للاستجابة (100) درجة، بينما القيمة الدنيا (20) درجة.

التطبيق النهائي للاستبيان :

تم تطبيق الاستبيان على عيّنة البحث النهائيّة والبالغة من المشرفين والمدرّبين الرياضين بعد تزويدهم بالتعليمات حول كيفيّة الاجابة عن الاستبيان مع الاستفادة من ملاحظات الدراسة الاستطلاعيّة، وقد تمّ هذا التطبيق للمدة الممتدة من (21/ 8 – 10 / 9 / 2024)، وتمكّن الباحثون من الحصول على (150) استمارة صالحة للتحليل الإحصائيّ وتمثّل (37.5%) من مجتمع البحث.

المعالجات الاحصائيّة :

الوسط الحسابيّ، والانحراف المعياريّ، والنسبة المئويّة، والارتباط البسيط لبيرسون، ومعامل الفا كرونباخ، ومعادلة جيتمان، ومعادلة سبيرمان براون.

عرض النتائج ومناقشتها :

عرض نتائج هدف البحث والذي ينصّ على: التعرّف على مستوى دور إدارت منتديات الشباب والرياضة بالعراق في مواجهة التنمّر الرياضيّ من وجهة نظر المشرفين والمدرّبين الرياضيين العاملين فيها ومناقشتها، وقد حصل الباحثون على النتائج الآتية:

الجدول (2) يوضّح

الأوساط الحسابيّة والانحرافات المعياريّة والنسب المئويّة والمستوى للفقرات والأبعاد والكليّة

ت	الفقرات	س−	+ − ع	النسبة المئويّة	المستوى
1	تؤكد إدارة المنتدى على اتّصاف اللاعبين بالأخلاق والصفات الحميدة كالتسامح والمحبة والاحترام.	4.620	0.620	%92	مرتفع جدا
2	تتابع إدارة المنتدى سلوكيّات اللاعبين الخاطئة لمنع تفاقمها.	3.940	1.263	%78	مرتفع
3	تنظم إدارة المنتدى للّاعبين فيه محاضرات تثقيفية حول مفهوم التنمّر الرياضيّ وأنواعه وآثاره.	4.566	0.822	%91	مرتفع جداً
4	تهتم إدارة المنتدى بشكاوي اللاعبين حول ظاهرة التنمّر.	3.940	1.311	%78	مرتفع
5	تدعم إدارة المنتدى ممارسة المشرف النفسي لمهامّه في مواجهة التنمّر الرياضيّ.	3.813	1.406	%76	مرتفع

6	تقوم إدارة المنتدى باستدعاء اللاعب المتنمّر لتوجيهه وتحذيره من تكرار الحالة.	3.900	1.257	%78	مرتفع
7	تشخّص إدارة المنتدى أسباب تنمّر اللّاعبين وتعمل على معالجتها.	4.506	0.895	%90	مرتفع جداً
8	تعمل إدارة المنتدى على زيادة التواصل والترابط بينها وبين أولياء أمور اللاعبين.	3.940	1.381	78	مرتفع
9	تمنح إدارة المنتدى سلطات وصلاحيّات مناسبة للمدرّبين والمشرفين فيها للتعامل مع حالات التنمّر الرياضيّ.	3.873	1.312	%77	مرتفع
10	تستفسر إدارة المنتدى عن أخلاقيّات اللاعبين قبل تسجيلهم فيها	3.740	1.358	%74	مرتفع
11	تحدّد إدارة المنتدى عدد اللاعبين في كلّ نشاط رياضيّ لتلافي مشاكل كثرة اللاعبين في الوحدة التدريبيّة.	3.840	1.215	%76	مرتفع
12	تحفّز إدارة المنتدى اللّاعبين المتميّزين بالأخلاق الحميدة.	3.840	1.326	%76	مرتفع
13	تشجّع إدارة المنتدى على تقوية العلاقات الاجتماعيّة بين لاعبي المنتدى	4.340	1.060	%86	مرتفع جداً
14	توضح إدارة المنتدى للّاعبين الأنظمة والتعليمات الخاصّة بسلوكهم.	4.406	1.049	%88	مرتفع جداً
15	تضع إدارة المنتدى ملصقات تتضمّن نصائح سلوكيّة وأخلاقيّة للّاعبين.	3.646	1.419	%72	مرتفع
16	تعتمد إدارة المنتدى على لجنة انضباط للتعامل مع حالات السلوكيّات الخاطئة.	3.320	1.291	%66	متوسط
17	تطبّق إدارة المنتدى عقوبات مناسبة وعادلة بحق اللّاعبين المتنمّرين.	4.30	1.044	%86	مرتفع جداً
18	تستقطب إدارة المنتدى الملاكات من ذوي الأخلاق الحميدة والسمعة الجيّدة لتوظيفهم فيها.	3.840	1.336	%76	مرتفع
19	تحرص إدارة المنتدى على تقديم المشرفين والمدرّبين نماذج سلوكيّة وأخلاقية تكون قدوة للّاعبين.	3.893	1.176	%77	مرتفع
20	توصي إدارة المنتدى المشرفين والمدرّبين بتجنّب المقارنات والتفضيلات بين اللّاعبين لمنع حدوث مشاكل تنمّر بينهم.	3.900	1.145	%78	مرتفع
	الكليّ	80.186	8.517	%80	مرتفع جداً

يتبيّن من الجدول (2) وبخصوص مستوى دور إدارات منتديات الشباب والرياضة بالعراق في مواجهة التنمّر الرياضيّ من وجهة نظر المشرفين والمدرّبين الرياضيين العاملين فيها أنّ نتائج فقراته توزّعت ما بين مستويات (متوسط، مرتفع، مرتفع جداً) في ضوء نسب مئويّة تراوحت ما بين (66% – 92%) من خلال أوساط حسابيّة تراوحت ما بين (3.320 – 4.620) وقد انعكست هذه النتائج على النتيجة الكلية للمقياس، والتي ظهرت بمستوى (مرتفع جداً) بواقع نسبة مئويّة بلغت (80%) من خلال وسط حسابيّ قدره (80.186)، ويعزو الباحثون هذه النتيجة الإيجابيّة إلى وجود رغبة جديّة لدى إدارة منتديات الشباب والرياضة في متابعة الحالات السلوكيّة السلبيّة التي تظهر من قبل بعض اللّاعبين ومواجهتها بإجراءات متنوّعة ومدروسة وفق القانون المشرّع والأنظمة والتعليمات التي تشكّل الحدّ الفاصل بين سلوكيّات اللّاعبين فضلاً عن اعتماد إدارات هذه المنتديات بخبرات وإمكانات وتجارب وثقافة أهّلتها لدورها الفعّال في القيام بمسؤوليّاتها المختلفة وخاصّة في مجال الأنشطة الرياضيّة، وبهذا الخصوص يشير عبد الحسين والتميميّ إلى ارتفاع مستوى الثقافة الرياضيّة عند مسؤولي الرياضة، فالإداريّ المثقّف يستطيع أن يتصرّف بحكمة في مواقف كثيرة تحتاج إلى المعلومة التي تذوّب فوارق كثيرة في هذه المواقف، فالثقافة الرياضيّة دور مؤثّر وفعّال في نشر مبادئ الروح الرياضيّة وترسيخها بين اللّاعبين وكذلك نشر الوعي وحجب السلوك غير المرغوب به (عبد الحسين والتميمي، 2017) , كما يتبيّن من الجدول ذاته حصول الفقرة (1) والتي تنصّ على: (تؤكّد إدارة المنتدى على اتّصاف اللّاعبين بالأخلاق والصفات الحميدة كالتسامح والمحبة والاحترام) إذ جاءت

بمستوى (مرتفع جداً) وفق نسبة مئويّة بلغت (92%) من خلال وسط حسابيّ قدره (4.620)، ويعزو الباحثون هذه النتيجة إلى الأسلوب المتميز لإدارة منتديات الشباب والرياضة بالعراق في المتابعة والحضور الميدانيّ في توجيه اللّاعبين وتنمية سلوكيّاتهم الأخلاقيّة وتفاعلاتهم الاجتماعيّة مع زملائهم هادفة من خلال ذلك إلى بناء جيل مثقّف وواعٍ وملتزم ومتماسك وبثّ روح التسامح والمحبة والاحترام المتبادل من قبل الجميع، وهذا يتفق مع ما ذكره فاتح إلى أنّ البرامج الرياضيّة تعتبر من الوسائل الهامّة في تربية المراهق وتنشئته وتنمية حواسّه واستعداداته والانتقال به من مرحلة إلى أخرى وإعداده لحياته المستقبليّة والنشاط الرياضيّ يلقي ميلاً ورغبة من الأفراد والجماعات، وهدفه إيجاد الفرص المناسبة لإشباع ميل الفرد الطبيعيّ للنشاط البدنيّ وتنمية جسمه تنمية متّزنة وإكسابه التناسق في حركاته، واكتساب صفات اجتماعيّة وخلقيّة متعدّدة كالتعاون والنظام والتسامح والتغلّب على الصعاب والعمل من أجل الجماعة (فاتح، 2016)، كما يتبيّن من الجدول ذاته حصول الفقرة (3) والتي تنصّ على: (تنظم إدارة المنتدى للّاعبين فيه محاضرات تثقيفيّة حول مفهوم التنمّر الرياضيّ وأنواعه وآثاره)، إذ جاءت بمستوى (مرتفع جداً) وفق نسبة مئويّة بلغت (91%) من خلال وسط حسابيّ قدره (4.566)، ويعزو الباحثون هذه النتيجة إلى اهتمام إدارة المنتديات من خلال الندوات والمحاضرات والاجتماعات المستمرّة مع اللّاعبين بنشر الوعي الثقافيّ وبيان السلوكيّات العدوانيّة والآثار المترتبة عليها وتوضيحها لدى اللّاعبين من الذين لديهم الرغبة في ممارسة هذه السلوكيّات الخاطئة والعمل على تجنّبها أثناء التدريب والمنافسة لتشكيل مناخ مناسب للأداء والتطوّر، وهذا يتّفق مع ما ذكره (بني هاني) من ضرورة العمل على تثقيف الرياضيين اللّاعبين من خلال عقد محاضرات وندوات وبرامج إعلاميّة لتوضيح الآثار السلبيّة لظاهرة العنف خلال المنافسات الرياضيّة (بني هاني، 2015)، كما تؤكّد المنديل وآخرون في دراستهم على تشكيل وتعزيز بيئة آمنة وداعمة للإنجاز، وتطوير المهارات وإعطاء الدورات والورش المتعلّقة بتطوير الشخصيّة، والتوعية بمفهوم التنمّر في البيئة الداخليّة للمنظّمة وآثارها السلبيّة التي تنعكس على مناخ العمل (المنديل وآخرون، 2018)، كما يتبيّن من الجدول ذاته حصول الفقرة (7) والتي تنصّ على: (تشخّص إدارة المنتدى أسباب تنمّر اللّاعبين وتعمل على معالجتها) على مستوى (مرتفع جداً) وفق نسبة مئويّة بلغت (90%) من خلال وسط حسابي قدره (4.506)، ويعزو الباحثون هذه الحالة نتيجة المعايشة المستمرّة بإدارات هذه المنتديات ومع فئات مختلفة من المرتادين مكّنتها من الانتباه إلى حالات التنمّر الرياضيّ التي تظهر بين اللاعبين للحدّ منها وتلافيها بعدم تكرارها من خلال متابعة وتشخيص أسبابها وإجراء التدخّلات المناسبة لمعالجة جذور هذه الظاهرة السلبيّة وخاصّة فيما يتعلّق بالانتقاد الهدام لمستويات زملائهم والغضب من أخطائهم في الأداء التي قد تشكّل تأثيراً على نتيجة الفريق، وتتفق هذه النتيجة مع ما ذكره (بني هاني، 2015) في أنّ بعض اللّاعبين واللاعبات يلجؤون إلى التعبير عن غضبهم من خلال التنمّر والصراخ وفي بعض الأحيان يصل الحال في بعضهم إلى انتقاد مدرّبيهم على بعض المواقف أثناء اللعب، ونجد أنّ منهم من يقوم بالصراخ على زملائه إذا ما تباطأ في إيصال الكرة لهم أثناء اللعب، وهذا الشيء ينطبق على جميع اللّاعبين بغض النظر عن جنسه لما تتشابه به سلوكيات اللاعبين خلال مواقف اللعب المتشابهة في الألعاب الرياضيّة (بني هاني، 2015)، كما يتبيّن من الجدول ذاته حصول الفقرة (14) والتي تنص على: (توضح إدارة المنتدى للّاعبين الأنظمة والتعليمات الخاصّة بسلوكهم) على مستوى (مرتفع جداً) وفق نسبة مئوية بلغت (88%) من خلال وسط حسابيّ قدره (4.406)، ويعزو الباحثون هذه النتيجة إلى كون منتديات الشباب والرياضة مؤسّسات حكوميّة تعمل وفق أنظمة وقوانين وتعليمات يمكن أن تستثمرها إدارة هذه المنتديات في ضبط سلوكيّات اللّاعبين لتلافي المشاكل وتجنباً للعقوبات الرادعة من بعض الحالات الخاطئة سواء أثناء التدريب أو المنافسات، وهذا يتفق مع ما ذكره بني هاني في أن السلوك العدوانيّ لدى اللاعبين يظهر نتيجة بعض المواقف أثناء اللعب أو نتيجة رأي اللاعب بالمنافس، وكذلك فإنّ مزاجية بعض اللاعبين لا تعتمد على معايير ثابتة للتعامل مع المنافس بل نتيجة المواقف التي تسبّب الإحباط لهم أثناء المنافسة وخاصّة أنّ غالبيّتهم يميل إلى الالتزام بالأنظمة والقوانيين خوفاً من تعرّضه لعقوبات لاحقة فيضبط سلوكه بغض النظر عن طبيعة سماته الشخصيّة (بني هاني، 2015)، كما يتبيّن من الجدول ذاته وجود مستوى (مرتفع جداً) للفقرة (13)

والتي تنصّ على (تشجّع إدارة المنتدى على تقوية العلاقات الاجتماعيّة بين لاعبي المنتدى) وفق نسبة مئويّة بلغت (86%) من خلال وسط حسابيّ قدره (4.340)، ويعزو الباحثون هذه النتيجة إلى اهتمام المنتديات في بناء وتنميّة العلاقات الاجتماعيّة والإنسانيّة لما لها من أهميّة كبيرة في نفوس اللّاعبين وتقليل درجة الصراع والخلاف بينهم من خلال الارتباط الاجتماعيّ والاتّصال الفعّال بين اللّاعبين أنفسهم وبين اللّاعبين والمدرّبين إضافة إلى المخرجات الإيجابيّة المتنوّعة من طبيعة هذه العلاقة والتأثير الإيجابيّ على نتائج الفريق وأدائه، وهذا يتفق مع ما ذكره بولرباح وجعيد في أنّ ارتباط اللّاعبين في الفريق أو ما يعبّر عنه بالجماعة الصغيرة بروابط وعلاقات لا حصر لها تنشأ من طبيعة اجتماعهم ومن تفاعل رغباتهم ومن احتكاك بعضهم بالبعض الآخر، فالعلاقات الاجتماعيّة هي ثمرة الاتّصال والتفاعل الذي يحدث بين اللاعبين داخل الفريق (بولرباح وجعيد، 2019)، كما يؤكّد محمد في أنّ التربية الرياضيّة تساعد الأفراد على التكيّف مع الجماعة، فما اللعب الا أحد مظاهر التآلف الاجتماعيّ، وعن طريق اللعب يمكن أن تزداد الأخوّة والصداقة بين الناس كما أنّها تلعب دوراً في حلّ بعض المشكلات الاجتماعيّة (محمد، 2007)، كما يتبيّن من الجدول ذاته حصول الفقرة (17) والتي تنصّ على: (تطبّق إدارة المنتدى عقوبات مناسبة وعادلة بحق اللاعبين المتنمّرين) على مستوى (مرتفع جداً) وفق نسبة مئوية بلغت (86%) من خلال وسط حسابيّ قدره (4.320) ويعزو الباحثون هذه النتيجة إلى ضمان التصرف القياديّ الهادف إلى التأثير في اللاعبين المخطئين واحتوائهم من خلال تطبيق عقوبات مناسبة غايتها الإصلاح والبناء، وليس التقليل من شأن اللاعبين ويتعزّز ذلك مع كون هذه العقوبات تسري على المخطئين من اللاعبين بكلّ عدالة ودون تمييز لأيّ سبب كان ممّا يشكّل جوّاً يسوده الثقة والاطمئنان لدى جميع اللاعبين بقياداتهم، وهذا يتّفق مع ما ذكره عبد الحسين والتميميّ في أنّ القائد الرياضيّ الناجح يتّسم بسمة القيادية ويقصد بذلك قدرته على التوجيه والتأثير في سلوك التابعين، وقدرته على نقدهم أو احياناً إيقاع بعض العقوبات عليهم في التوقيت المناسب وبصورة تتناسب مع حجم الخطأ (عبد الحسين والتميميّ، 2017).

الاستنتاجات والتوصيات :

الاستنتاجات :

1. تمارس إدارات منتديات الشباب والرياضة دورها في مواجهة التنمّر الرياضي بين مرتاديها بشكل إيجابيّ وبمستوى مرتفع جداً من وجهة نظر المشرفين والمدرّبين الرياضيين.
2. تميل إدارات منتديات الشباب والرياضة إلى الجوانب الوقائيّة والاستباقيّة في معالجة التنمّر الرياضيّ بين المرتادين من خلال التركيز على الجوانب الثقافيّة والتنظيميّة والرقابيّة.

التوصيات :

1. ضرورة تعزيز دور إدارات منتديات الشباب والرياضة في مواجهة التنمّر الرياضيّ بين المرتادين من خلال توفير الدعم الإداريّ والاشرافي والماليّ والإعلاميّ.
2. ضرورة العمل بثقافة المسؤولية الجماعية في مواجهة التنمّر الرياضي في منتديات الشباب والرياضة من خلال التعاون المشترك بين إدارة المنتديات والملاكات العاملة فيها وأولياء أمور المرتادين.
3. اجراء دراسات مشابهة على مؤسسات رياضيّة أخرى كالأنديّة والاكاديميّات الرياضيّة والمدارس التخصصيّة.

المراجع العربية

برسيم، ن. ع. (2007). منتديات الشباب في العراق بين الواقع والطموح. مجلة علوم التربية الرياضيّة، م(1)، ع(9)، ص 149-177.

بني هاني، ز. م. (2015). السلوك العدوانيّ لدى لاعبي الألعاب الجماعيّة في الأردن وعلاقته بسماتهم الشخصية. مجلة المنارة للبحوث والدراسات، م(22)، ع(3)، ص417-455.

بولرباح، ق. (2019). دراسة العلاقات الاجتماعيّة بين اللاعبين وتأثيرها على نتائج كرة اليد(رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة زيان عاشور الجلفة، الجزائر.

الشديفات، ب. ح.(2014). دور المشرفيين التربويين في تطوير الأداء المهنيّ لمعلمي الدراسات الاجتماعيّة في مديرية التربية والتعليم للواء البادية الشماليّة الغربيّة في محافظة المفرق. مجلة جامعة دمشق، م (30)، ع(2)، ص299-339.

الصبحيين، ع. م والقصاة، م.ف. (2013). سلوك التنمّر عند الأطفال والمراهقين مفهومه. أسبابه. علاجه. جامعة نايف العربيّة للعلوم الأمنية مركز الدراسات والبحوث، ط1، السعودية.

عبد الحسين، ف.ح والتميمي، ي.ع. (2017). علم الاجتماع الرياضي ط 1. شركة الغدير للطباعة والنشر المحدودة، العراق.

علي، ص.ع وعلي، ر. ع. (2018). تأثير برنامج ترويحي خلال درس التربية الرياضيّة لخفض حدة سلوك التنمّر والانتماء الاجتماعي. مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضيّة، م(48)، ع(3)، ص 571-618.

فاتح، ع.(2016). تأثير القيم الثقافيّة الاجتماعيّة على دافعيّة الناشئ لممارسة الأنشطة البدنية والرياضيّة. مجلة التحدي، م(1)، ع(9)، ص33-59.

السايح، م.م. (2007). علم الاجتماع الرياضيّ في التربية الرياضيّة ط1. دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، مصر.

المنديل، ص والسلمي. ر والشماسي. أ، وزكي. خ. (2018). السمات الشخصيّة وأثرها في تفشّي ظاهرة التنمّر في بيئة العمل– دراسة ميدانية على الإداريات بجامعة الملك عبد العزيز بجدة. مجلة العلوم الإقتصادية و الإدارية و القانونية، م(2)، ع(9)، ص 68-94.

المراجع الأجنبيّة

Hawkins, K. A & Cougle, J. R. (2013). Effects of interpretation training on hostile attribution bias and reactivity to interpersonal insult. *Behavior Therapy*, 44(3): 479-488.

الملحق 1

قائمة السادة المحكّمين

أ. د وليد خالد همام، اختصـــاص الادارة والتنظيم، كلية التربية الأســاســيّة، قســم التربية البدنيّة وعلوم الرياضـــة، جامعة الموصل.

أ. د عدي غانم محمود الكواز، اختصاص الإدارة والتنظيم، كليّة التربية البدنيّة وعلوم الرياضة، جامعة الموصل.

أ. د. نغم محمود محمد، اختصاص علم النفس الرياضيّ، كلية التربية البدنيّة وعلوم الرياضة، جامعة الموصل.

أ. م. د بثينة حسين علي الطائي، اختصاص الادارة والتنظيم، كلية التربية البدنيّة وعلوم الرياضة، جامعة الموصل.

أ. م. د محمد خير الدين صالح، اختصاص علم النفس الرياضيّ، كلية التربية البدنيّة وعلوم الرياضة، جامعة الموصل.

The Role of Iraqi Youth and Sports Forum Administrations in Confronting Sports Bullying from the Perspective of Supervisors and Sports Coaches

ABSTRACT:

The aim of the research is to identify the level of the role of the administrations of youth and sports forums in Iraq in facing sports bullying from the point of view of the sports supervisors and coaches working in them.

The descriptive approach was used in a survey method. The study sample included (150) supervisors and sports coaches representing (37.5%) of the research community. A questionnaire was designed to measure the level of the role of youth and sports forum departments in the face of sports bullying. It was applied after the availability of scientific conditions in it in terms of sincerity and stability. The data were also processed statistically through the mean, standard deviation, percentage, Pearson simple correlation, Spearman-Brown equation, Gittmann equation, and Cronbach's alpha coefficient through the SPSS statistical program.

The researchers drew several conclusions, including:

1. The administrations of youth and sports forums play their role in confronting sports bullying among its visitors in a positive manner and at a very high level from the point of view of the sports supervisors and coaches.
2. The administrations of youth and sports forums tend to the preventive and proactive aspects in addressing sports bullying among visitors by focusing on the cultural, organizational and supervisory aspects

The researchers also made several recommendations, including:

1. The necessity of strengthening the role of youth and sports forum departments in confronting sports bullying among visitors by providing administrative, supervisory, financial and media support.
2. The necessity of working with a culture of collective responsibility in the face of sports bullying in youth and sports forums through joint cooperation between the management of the forums and the staff working in them and the parents of the visitors.

Keywords: Sports ethics, sports bullying, Iraqi youth and sports forums.

JJPESS
Special Issue, Mar. 2025
P-ISSN: 3007-018X , E-ISSN 3079-8132
Pages: 104 - 120
Jordan Journal of Physical Education and Sport Science
المجلة الأردنية في التربية البدنية وعلوم الرياضة

الألعاب الصغيرة وعلاقتها بالأداء الفعليّ في رفع مستوى الاستعداد الذهنيّ لدى تلاميذ الصف السادس الابتدائيّ في محافظة نينوى

م.د أيهم شبيب صالح [1]* ، م.م احمد موفق عبد الله [2] .

[2،1] العراق.

الملخّص :

يتبلور هدف البحث الحالي في التعرّف على الأداء الفعليّ في ممارسة الألعاب الصغيرة لدى تلاميذ الصف السادس الابتدائي، فضلاً عن التعرّف على علاقة الألعاب الصغيرة والأداء الفعليّ في رفع مستوى الاستعداد الذهنيّ لدى تلاميذ الصف السادس الابتدائيّ من خلال ممارستهم الفعليّة للألعاب الصغيرة عن طريق مقيمي أداء ومعرفة مدى ارتباط أدائهم مع مستوى استعدادهم الذهنيّ، استخدم الباحثان المنهج الوصفيّ لملائمته لطبيعة البحث، اشتمل مجتمع البحث الحالي على تلاميذ الصف السادس الابتدائيّ، والمنتمين إلى بعض المدارس التابعة للمديريّة العامّة للتربية في محافظة نينوى، والبالغ عددهم (150) تلميذاً من تلاميذ الصف السادس الابتدائيّ، في مدارس (المروءة الابتدائيّة للبنين، المعالي للبنات، عشتار الأهليّة المختلطة)، استخدم الباحثان استمارة تقييم أداء خاصّة بالمحكّمين، مقياس الاستعداد الذهني كأداة لجمع بيانات الدراسة، وتمّ إجراء المعاملات العلميّة، وتمّ استخدام الوسائل الاحصائيّة المناسبة. واستنتج الباحثان مايأتي:

أحدثت الألعاب الصغيرة الممارسة في درس التربية الرياضيّة لتلاميذ الصف السادس الابتدائيّ داخل المدارس تطوّراً إيجابيّاً في الاستعداد الذهنيّ. يوجد علاقة إيجابيّة بين الأداء الفعليّ للتلاميذ والاستعداد الذهنيّ لممارسة أنشطة الألعاب الصغيرة داخل المدرسة. أظهر الاستعداد الذهنيّ أثراً واضحاً وملحوظاً في ممارسة الألعاب الصغيرة وإثارة روح الشغف والاستمتاع في ممارستها.

© 2025 Jordan Journal of Physical Education and Sport Science. All rights reserved - Special Issue (ISSN: 3007-018X , E-ISSN 3079-8132)

الكلمات المفتاحيّة: الألعاب الصغيرة، الأداء الفعليّ، الاستعداد الذهنيّ.

Corresponding Author: ihiyadsport@tu.edu.iq / nan.epedu.gov.iq

المقدمة :

تحتلّ التربية البدنيّة وعلوم الرياضة مكانة متقدّمة في حياة الشعوب المتحضّرة، كما أنّها تلعب دوراً كبيراً في الحياة اليوميّة للفرد حتى أصبحت إحدى المجالات الهامّة في التربية وبناء الشخصيّة المتّزنة.

واللعب بشكل عام إحدى مظاهر النشاط الرياضيّ، ومن جهة أخرى إحدى ضرورات الحياة، فالميل الفطريّ للّعب موروث عند كلّ صغير وهو يساعد على التعبير عن نفسه ويدفعه للتجربة واكتشاف الجديد في عمل الأشياء، ومن خلال الظواهر الواضحة إنّ اللعب يأخذ انواعاً وأشكالاً مختلفة تبعاً للمرحلة العمريّة للفرد، فالميل إلى نوع من اللعب دون نوع آخر يأخذ أشكالاً تتناسب مع نمو ونضج الطفل.

ويعدّ اللعب "بأنّه ظاهرة اجتماعيّة نشأت تاريخياً وهي نوع مستقلّ من أنواع النشاط للطفل كما يمكن أن يكون اللعب وسيلة لمعرفة الذات واللهو ووسيلة للتربية البدنيّة والاجتماعيّة العامة ووسيلة للرياضة وعنصراً لثقافة الشعوب" (مجيد، وبيلفسكي، 2000، 11).

كما يمكن الإشارة إلى مفهوم اللعب بأنّه " نشاط موجّه أو غير موجّه يكون على شكل حركة أو عمل يمارس فرديّاً أو جماعيّاً ويستثمر طاقة الجسم الحركيّة والذهنيّة، ويمتاز بالسرعة والخفة لارتباطه بالدوافع الداخليّة ولا يتعب صاحبه، وبه يتزوّد الفرد بالمعلومات ويصبح جزءاً من حياته ولا يهدف إلا للاستمتاع" (بلقيس، ومرعي، 1991، 15).

حيث إنّ اللعب وسيلة من وسائل التربية البدنيّة الحديثة لمن يزاولها من الصغار والكبار، وهي أيضاً نشاط رياضيّ يساعد في تطوير الأداء الحركيّ للألعاب الرياضيّة، ويُمارس على وفق قواعد لعب سهلة وغير ثابتة، ويمكن تغييرها وتصعيبها تدريجيّاً، وهي لا تحتاج إلى تحضير كبير أو أدوات كثيرة أو مكان خاص فهناك ألعاب تطوّر حب المنافسة والتغلّب على الآخرين(علاوي، 1976، 156).

إنّ للألعاب الصغيرة الدور الكبير في تعلّم المهارات الأساسية إذ يمكن أن تسهم إلى حد كبير وبشكل إيجابي في تحقيق التنوّع في التمرينات المستعملة وأساليب تنفيذها، فضلاً عن تسهيل عمليّة التعلّم والاحتفاظ بالمهارة مع مراعاة صعوبة المهارة المطلوب تعلّمها أو سهولتها من خلال التدرّج واتّباع التنظيم عند أدائها وهذا يتحقق من خلال الألعاب القريبة من اللعب التي تسهم بقدر كبير في الأداء الحركيّ الصحيح الخالي من الأخطاء، في هذه المرحلة المتمثّلة بانسيابيّة حركة البدء والإنطلاق السريع والزاوية المثاليّة للنهوض والزوايا الصحيحة لمفاصل الجسم مع التوافق في أداء أقسام الحركة.

فضلاً عن ذلك فإنّ الأطفال يحتاجون إلى ممارسة تلك الألعاب وذلك لأنّها تعمل على إكسابهم الخبرة الاجتماعيّة عن طريق الاحتكاك بأطفال آخرين في جوّ يسوده روح اللعب وفي هذه الحالة تصبح المدارس أو رياض الأطفال مكاناً يجد فيه الأطفال فرصة للاختلاط النظيف، إذ تهيّئ لهم التربية البدينة والنفسيّة والاجتماعيّة جوّاً نظيفاً للّعب معاً. كما إنّ الخبرات الاجتماعيّة كثيرة لدرجة لا يمكن حصرها وبالإمكان رسم الخطّط لحدوثها في الألعاب فالتعاون لا يمكن أن يحدث إلّا إذا قام كلّ جزء بنصيبه من العمل وحده لتحقيق الهدف المشترك من اللّعب(عبد الرحمن القحطاني، 2002، 96).

كما أنّ الأدء يتمثّل في مقدرة الفرد على انجاز ما هو مطلوب منه أو ما مقصود سواء كان هذا الأداء بدنيّاً أم عقليّاً ويعتمد على قدرات الفرد وإمكاناته ورغباته وتوجّهاته في الأداء على التنفيذ، حيث إنّ كلّ ماكانت قدرات الفرد واستعداداته عالية كان بأمكانه أن يصل إلى أفضل مستوى في الأداء الفعليّ.

حيث إنّ الأداء الفعليّ للتلميذ الممارس للفعاليّات والمهارات في درس التربية الرياضيّة يتحقّق من خلال قدرات التلميذ وإمكانيّاته في النشاط الممارس من خلال القدرة والرغبة في الأداء وعن طريق التمرين والممارسة وإظهار روح المنافسة بين التلاميذ في درس التربية الرياضيّة من خلال الاستعداد الذهنيّ.

كما أنّ الاستعداد الذهنيّ يمنح التلميذ الممارس الثقة والقدرة العقلية الكبيرة لاكتساب المعرفة أو المهارة أو قدرة الملاحظة وحسن التصرف في المواقف الصعبة والحرجة، مع اكتساب أكبر قدر ممكن من الخبرة وذلك من خلال الأداء الفعليّ المقترن بإمكانيّات التلميذ الممارس وقدرته من أجل تحقيق الأهداف الموضوعة في درس التربية الرياضيّة.

لذلك فإنّ الاستعداد الذهنيّ يكمن في رفع الإنجاز الرياضيّ لأقصى درجة يحتاجها التلميذ الممارس من أجل تنمية مقدرته العقليّة، ويلعب الاستعداد الذهنيّ دوراً مهمّاً في القدرة على على التفكير السليم والتصرف الحسن للتلاميذ أثناء الممارسة وفي المباريات، وتزاد أهميّته كلّما اشتد التنافس بين التلاميذ وفي كلّ أوقات اللّعب داخل درس التربية الرياضيّة.

يجب على أي معلّم أن ينمّي القدرات العقليّة للتلاميذ لمساعدتهم على التفكير السليم والتصرّف المناسب أثناء درس التربية الرياضيّة، وكذلك يجب على المدرّب أن يكسب لاعبوه المعارف والمعلومات النظريّة والتطبيقيّة مثل قواعد وقوانين اللّعب والنواحي الصحيّة والخصائص البشريّة بجانب النواحي الفنيّة والخططيّة لمساعدتهم في تفهّم هذه الأمور والتعامل معها ذهنيّاً من أجل رفع مستوى الاستعداد الذهنيّ لديهم (اليسير، 2003، 34).

ومن خلال ما تقدّم ومن خبرة الباحثين في مجال التربية البدنيّة وعلوم الرياضة، تتبلور أهميّة البحث الحالي لإجراء دراسة تتضمّن علاقة الألعاب الصغيرة وأداء التلميذ الممارس الفعليّ مع مستوى الاستعداد الذهنيّ للتلميذ وذلك من خلال ممارستهم الفعليّة للألعاب الصغيرة عن طريق مقيمي أداء ومعرفة مدى ارتباط أدائهم مع مستوى استعدادهم الذهنيّ.

فضلاً عن ذلك فإنّ الأطفال يحتاجون إلى ممارسة تلك الألعاب وذلك لأنّها تعمل على إكسابهم الخبرة الاجتماعيّة عن طريق الاحتكاك بأطفال آخرين في جو يسوده روح اللعب وفي هذه الحالة تصبح المدارس أو رياض الأطفال مكاناً يجد فيه الأطفال فرصة للاختلاط النظيف، إذ تهيّئ لهم التربية البدنيّة والنفسيّة والاجتماعيّة جوّاً نظيفاً للّعب معاً. كما أنّ الخبرات الاجتماعيّة كثيرة لدرجة لا يمكن حصرها وبالإمكان رسم الخطط لحدوثها في الألعاب فالتعاون لا يمكن أن يحدث إلا إذا قام كلّ جزء بنصيبه من العمل وحده لتحقيق الهدف المشترك من اللعب(عبد الرحمن القحطاني، 2002، 96).

1. من خلال عمل الباحثين في مجال الإشراف التربويّ اختصاص تربية رياضيّة وخبرتهما في مجال عملهما أرادا أن يتعرفا على مدى الممارسة الفعليّة للألعاب الصغيرة للتلاميذ الممارسين وذلك من خلال احتساب زمن الأداء الفعليّ لهم.
2. من خلال الإطّلاع على الأدبيّات والكتب والمراجع العلميّة أراد الباحثان الوصول إلى زمن الأداء الفعليّ للتلاميذ في ممارسة الألعاب الصغيرة من خلال مقيمي الأداء الفعليّ.
3. إيجاد العلاقة بين الأداء الفعليّ للتلميذ الممارس ومستوى الاستعداد الذهنيّ له، من خلال استخدام مقياس الاستعداد الذهنيّ وعلاقته بالأداء الفعليّ، ممّا أثار الباحثان إلى القيام بهذه الدراسة من أجل التعرّف على العلاقة بين الألعاب الصغيرة والأداء الفعليّ من أجل رفع مستوى الاستعداد الذهنيّ للتلميذ الممارس للألعاب الصغيرة في درس التربية الرياضيّة.

مشكلة البحث :

الألعاب الصغيرة هي وسائل تعليميّة لممارسة الأنشطة الرياضيّة وتكرارها، وذلك لتنمية المهارات الحركيّة، حيث أثناء أداء الألعاب الصغيرة بشكل غير مباشر يمارس التلاميذ نماذج لمهارات حركيّة متعدّدة مع التكرار دون ملل، كما أنّ المواقف المختلفة داخل اللعبة تمنح الأفراد المشتركين فرص التفاعل بعضهم البعض، فالألعاب تسمح للمشتركين أن يجرّبوا اختياراتهم والحلول الممكنة، فضلاً عن ذلك التعبير عن المشاعر والتحرّر الانفعاليّ فيعبّرون عن أنفسهم بأمان.

حيث إنّ الألعاب الصغيرة داخل درس التربية الرياضيّة هي أنشطة ترويحيّة غير مقيدة وتتّسم بالتنظيم الذاتيّ ولكن هدفها أسمى ممّا ذكر حيث يعبّر عن قدرة التلميذ واستعداده لممارسة اللعبة من خلال أدائه فيها من أجل رفع مستوى القدرة والاستعداد الذهنيّ.

لذلك ارتأى الباحثان الولوج في هذه الدراسة من أجل معرفة زمن الأداء الفعليّ للتلميذ الممارس للألعاب الصغيرة وذلك لمعرفة اتجاه العلاقة بين ممارسة الألعاب الصغيرة وعلاقتها بالأداء الفعليّ للتلميذ الممارس من أجل رفع مستوى الاستعداد الذهنيّ عن طريق مقيمي أداء متخصّصين.

أهداف البحث :

يهدف البحث الحالي إلى:

1. التعرّف على الأداء الفعليّ في ممارسة الألعاب الصغيرة لدى تلاميذ الصف السادس الابتدائيّ.
2. التعرّف على علاقة الألعاب الصغيرة والأداء الفعليّ في رفع مستوى الاستعداد الذهنيّ لدى تلاميذ الصف السادس الابتدائيّ.

فروض الدراسة :

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائيّة في زمن الأداء الفعليّ للتلاميذ الممارسين.
2. توجد علاقة ذات دلالة احصائيّة بين ممارسة الألعاب الصغيرة والأداء الفعليّ في رفع مستوى الاستعداد الذهنيّ للتلاميذ.

تحديد المصطلحات :

الألعاب الصغيرة: ألعاب بسيطة التنظيم تتميّز بالسهولة في أدائها يصاحبها البهجة والسرور، وتحمل في طياتها التنافس الشريف، فضلاً عن ذلك لا تحتوي على مهارات حركيّة مركبة، والقوانين التي تحكمها تتميّز بالمرونة والبساطة (ريان، 1995، 53).

الأداء الفعلي: مستوى أداء مستهدف يتمّ قياسه، وتقويم مدى مناسبته، وهو قياس ما تمّ إنجازه من الفرد، ضمن نشاط رياضيّ معيّن (عثمان، 2008، 68).

الاستعداد الذهنيّ: هي قدرات واستعدادات عقليّة، وسايكولوجيا تصاحب الفرد الممارس في أداء وتطبيق النشاط الموكّل إليه (اليسير، 2003، 36).

مجالات البحث :

المجال البشري: تلاميذ الصف السادس الابتدائيّ تتراوح أعمارهم بين (12 – 10) سنة.

المجال الزمني: العام الدراسيّ (2023–2024).

المجال المكاني: مدرسة(المروءة الابتدائيّة للبنين، المعالي للبنات، عشتار الأهليّة المختلطة)، والتابعة للمديريّة العامّة للتربية في محافظة نينوى.

الدراسات السابقة :

دراسة (السالمي، 2010) والتي هدفت التعرّف إلى ممارسة الألعاب الصغيرة بالأهداف وكيفيّة تحقيقها، تمّ اعتماد المنهج الوصفيّ، استخدم الباحث الاستبيان كأداة لجمع البيانات، تكوّن مجتمع الدراسة من تلاميذ الفصول المنتهية في محافظة البريمي، حيث شملت عيّنة الدراسة على (189) تلميذ. ومن أبرز نتائج الدراسة درجة ممارسة التلاميذ للألعاب الصغيرة تزيد عن المتوسّط، عدم معرفة الأهداف التعليميّة والسلوكيّة للألعاب الصغيرة من قبل التلاميذ.

دراسة (صيام، 2012) والتي هدفت التعرّف إلى درجة إسهام الألعاب الصغيرة في تطوير الأداء المهنيّ لمعلمي التربية الرياضيّة من وجهة نظر المشرفين، تمّ اعتماد المنهج الوصفيّ بالأسلوب المسحيّ، استخدم الباحث الاستبيان كأداة لجمع البيانات، تكوّن مجتمع الدراسة من معلمي التربية الرياضيّة في محافظة غزة، اعتمد الباحث معلمي التربية الرياضيّة في المدارس الابتدائيّة البالغ عددهم (67) معلّماً ومعلّمة كعيّنة بحث. ومن أبرز نتائج الدراسة تضفي الألعاب الصغيرة إسهاماً في تطوير الجانب المهنيّ لمعلّم التربية الرياضيّة، تساعد الألعاب الصغيرة في التعرّف على الفروق الفرديّة واكتشاف الطاقات وتنمية شخصيّة المعلّم المهنيّة.

إجراءات الدراسة :

منهج الدراسة: استخدم الباحثان المنهج الوصفيّ بالأسلوب المسحيّ، وذلك لملائمته لطبيعة البحث.

مجتمع البحث وعيّنته :

مجتمع البحث :

اشتمل مجتمع البحث على تلاميذ الصف السادس الابتدائيّ في مدرسة (المروءة الابتدائيّة للبنين، المعالي للبنات، عشتار الأهليّة المختلطة)، والتابعة للمديريّة العامّة لتربية نينوى، والبالغ عددهم (150) تلميذ وتلميذة، وبواقع (70) تلميذ في مدرسة المروءة للبنين، و(60) تلميذة في المعالي للبنات، و(20) تلميذ وتلميذة في مدرسة عشتار الأهليّة المختلطة، والجدول (1) يبيّن ذلك.

جدول (1)

يبيّن توزيع مجتمع البحث حسب المدارس (الزيتون للبنين، المعالي للبنات، عشتار الأهليّة المختلطة)

ت	توصيف مجتمع البحث	مجموع مجتمع البحث	عدد الصفوف لكل مرحلة	
1	تلاميذ الصف السادس الابتدائيّ مدرسة المروءة للبنين	70	سادس (أ) 35	سادس (ب) 35
2	تلميذات الصف السادس الابتدائيّ مدرسة المعالي للبنات	60	سادس (أ) 30	سادس (ب) 30
	تلاميذ الصف السادس الابتدائيّ مدرسة عشتار المختلطة	20	سادس (أ) 10	سادس (أ) 10
	المجموع	150	150	

أمّا بالنسبة لعيّنات البحث فقد أشتملت على عيّنة التجربة الاستطلاعيّة وبواقع (10) تلاميذ من تلاميذ الصف السادس الابتدائي، فضلاً عن عيّنة الثبات وبواقع (30) تلميذاً من تلاميذ الصف السادس الابتدائيّ، وأخيراً عيّنة التطبيق النهائيّ والتي بلغت (35) تلميذ لتطبيق درس التربية الرياضيّة، والجدول (2) يبيّن ذلك.

جدول (2)

النسب المئويّة لعيّنات مجتمع البحث

العيّنة	عيّنة التجربة الاستطلاعيّة	عيّنة الثبات	عيّنة التطبيق	المجموع
العدد	10	30	35	75
النسبة	% 6.66	% 20	%23.23	%49.99

وسائل جمع البيانات :

تمثّلت وسائل جمع البيانات الخاصّة بالألعاب الصغيرة وعلاقتها بالأداء الفعليّ في رفع مستوى الاستعداد الذهنيّ لدى تلاميذ الصف السادس الابتدائيّ، ولقد تلخّصت الاجراءات الخاصّة بهذه الأداة بالخطوات الآتية:

استمارة الألعاب الصغيرة لدى تلاميذ المرحلة الابتدائيّة :

اشتملت على نشرة الأنشطة المعدّة من قبل المديريّة العامّة للنشاط الرياضيّ المدرسيّ، دليل معلّم التربية الرياضيّة، كتب الأنشطة اللاصفيّة والسباقات الخارجيّة، لمعرفة الألعاب الصغيرة التي يتضمّنها درس التربية الرياضيّة والتي توفّرها المؤسّسات التربويّة لطلّابها، ملحق (1)

استمارة تقييم الأداء الفعليّ الخاصّ بالألعاب الصغيرة لدى المرحلة الابتدائيّة :

اشتملت على استمارة تقييم أداء التلاميذ الممارسين الفعليّ في أنشطة درس التربية الرياضيّة الألعاب الصغيرة، من خلال قياس الزمن الفعليّ للأداء، ملحق (2).

مقياس الاستعداد الذهنيّ لدى تلاميذ الصفوف الأوليّة :

من خلال مراجعة البحوث والأطر النظريّة والاطلاع على الكتب والمصادر العلميّة الخاصّة بالبحث، والدراسات المشابهه المذكورة آنفاً، فضلاً عن دراسة (وديع، ناوات، زانا، 2013) و(زهران، 2002)، وذلك لغرض تحديد الألعاب الصغيرة، فضلاً عن استمارة تقييم الأداء الخاصّة بالألعاب الصغيرة لمعلمي ومدرسي التربية الرياضيّة، ومقياس الاستعداد الذهنيّ(العبد والجمال، 1990)، الذي تمّ اعتماده من قبل الباحثين، ملحق (3).

المقابلات الشخصيّة :

المقابلة عبارة عن محادثة جادّة يقوم بها الباحث مع أشخاص آخرين وتكون موجهة نحو هدف معين ومحدد وليست لمجرد الرغبة بالمحادثة لذاتها (العساف، 2006، 43)، فالمقابلة هي عمليّة تفاعل لفظيّ بين القائم بالمقابلة مع أشخاص آخرين للحصول على بعض المعلومات، والتي من الممكن أن تساعد في التقويم الناقد للمعلومات التي يحصل عليها الـباحث من خلال إجرائـها وتطـبيقها (باهي وآخرون، 2013، 61)، إذ قام الباحثان بإجراء مقابلات شخصيّة عدة مع مجموعة من السادة الخبراء والمتخصّصين في القياس والتقويم، وطرائق التدريس، وعلم النفس في مجال التربية البدنيّة وعلوم الرياضة

ملحق (4)، من أجل تحديد مقياس الاستعداد الذهنيّ كأداة للبحث، وكذلك لغرض تحديد صلاحيّة وإمكانيّة التطبيق على عيّنة البحث الحالي من التلاميذ، وتحديد مدى ملاءمتها وكفايتها على عيّنة البحث.

توزيع استمارة تقييم الأداء الفعليّ الخاصّ بالألعاب الصغيرة :

بعد هذه الإجراءات الخاصّة بالإطلاع على المصادر والأدبيّات العلميّة والمقابلات الشخصيّة، قام الباحثان بعرضها كافّة على السادة ذوي الخبرة والاختصاص، الملحق (5) وذلك ابتداءً من (10 / 3 / 2024) ولغاية (25 / 3 /2024)، وبعد توزيع الاستبيانات على السادة الخبراء والمتخصّصين وجمعها وتفريغها، نتج من هذه العمليّة موافقة السادة الخبراء والمتخصّصين على أداة البحث، ونسبة الموافقة التي أعتمدها الباحث هي (75%) فأكثر، كما أشار(بلوم وآخرون، 1983، 96)، إنّ هذه النسبة مناسبة لاختيار المتغيّر المطلوب.

التجربة الاستطلاعيّة :

هي نوع من أنواع التجارب التي يستخدمها أيّ باحث يقوم بدراسة ميدانيّة، ممّا تزيد من معرفته حتى يتسنّى له التعمّق في دراسته والتوسّع في جميع جوانبها، وتمثّل نقطة انطلاق في البحث العلميّ بشقيّه النظريّ والتطبيقيّ، وتمثّل الخطوة الأولى للدراسة الميدانيّة، وتكون بمثابة اطمئنان للباحث، وتعزيزاً للاستمرار في دراسته (بلوم وآخرون، 1983)، حيث قام الباحثان بإجراء تجربة استطلاعيّة على عيّنة قوامها (10) تلاميذ من داخل مجتمع البحث ومن خارج عيّنتا الثبات والتطبيق، من أجل التعرّف على صلاحيّة الأداة التي تمّ وضعها ومدى وضوحها وملائمتها لعيّنة البحث، وهل توجد بعض التساؤلات، أو عدم الوضوح من أجل التعرف عليها ومعالجتها.

المعاملات العلميّة للاستبيان :

صدق المحتوى :

يتحقّق هذا الصدق في البحث من خلال توضيح مفهوم كلّ بعد من أبعاد الأداة، فضلاً عن تصنيف كل أداة، وتمّ ذلك من خلال الاطّلاع على الكتب والمصادر العلميّة ذات العلاقة بموضوع الدراسة لغرض تحديد المعايير المتضمّنة عباراتها، وإمكانية قياسها لجميع جوانب الألعاب الصغيرة لتحقيق أهداف البحث، إذ يشير (الحكيم، 2004) إلى أنّ "صدق المحتوى للاختبار يعتمد بصورة أساسيّة على مدى إمكانيّة تمثيل الاختبار لمحتويات عناصره، وكذلك المواقف والجوانب التي يقيسها تمثيلاً صادقاً ومتجانساً وذا معنويّة عالية لتحقيق الهدف الذي وضع من أجله الاختبار".

الصدق المنطقيّ :

يشير عويس (1999) إلى أنّه "يمكن أن يعدّ الاختبار صادقاً بعد عرضه على مجموعة من المتخصّصين والخبراء في المجال الذي يقيسه الاختبار، فإذا أقرّ الخبراء أنّ الاختبار يقيس السلوك الذي وضع لقياسه، يمكن الباحث الاعتماد على رأي الخبراء"، وبذلك تمّ التحقّق من هذا النوع من الصدق بعرض الاستبيان على مجموعة من ذوي الخبرة والاختصاص الذين أقرّوه كوسيلة للتعرّف على متغيّرات الدراسة، حيث يشير (Mohajan,2017)، إلى أنّ الصدق المنطقي يُعدّ مؤشّراً أساسياً وأدائيّاً على هدف ألاداة، وهو تقييم سريع يشير إلى الدرجة التي يبدو أنّ الأداة صالحة لما صُمّم من أجل قياسه ويعتمد على خبرة المحكّمين بدون تجريب.

الثبات :

لغرض الحصول على الثبات تمّ استخدام ما يأتي:

الثبات بطريقة إعادة الاختبار :

قام الباحثان بحساب الثبات بطريقة الاختبار وإعادة الاختبار، وذلك من خلال تطبيق أدوات البحث على(30) تلميذاً، كاختبار أوليّ، في يوم الاثنين الموافق 10 / 4 /2024، حيث استعان الباحثان بفريق بحث مساعد (مقيمي أداء) كما في الملحق (6)، من أجل إعادة تطبيق الاستبيان على المجموعة نفسها بعد مرور (14) يوماً من تطبيق الاختبار الأول، علماً أنّه تمّ التطبيق بنفس الوقت لجميع أفراد عيّنة الثبات، إذ تشير(فرحات، 2001)، إلى أنّ "طريقة إعادة الإختبار تُعدّ من أكثر الطرق الإحصائيّة استخداماً في حساب معامل الثبات وخاصّة في مجال التربية الرياضيّة فهي عبارة عن تطبيق الاختبار على عيّنة من الأفراد ثمّ يعاد اختبارهم مرة أخرى بنفس الاختبار وبنفس ظروف الاختبار الأول، ويجب أن لا تقل تلك المدة بين الاختبار وإعادة تطبيقه عن أسبوع".

بعد جمع استمارات الاختبارين تمّت معالجتهما إحصائيّاً باستخدام معامل الارتباط البسيط لبيرسون فظهرت قيمته (0.85)، وهذا يدلّ على وجود ارتباط عالٍ، وبالتالي وجود معامل ثبات للاستبيان.

التطبيق النهائي :

بعد الاطمئنان على معاملات الصدق والثبات قام الباحثان بتطبيق أدوات البحث على عيّنة البحث والبالغة (35)، من تلاميذ الصف السادس الابتدائيّ، والتي تمثّل نسبة (23.23%) من المجتمع الكليّ للبحث، وامتدّت مدة التطبيق ما بين (2024/4/28) إلى (2024/4/29)، وبعد الانتهاء من التطبيق تمّ جمع وتصنيف وتفريغ البيانات وجدولتها لإجراء المعاملات الإحصائيّة المناسبة لها.

الوسائل الإحصائيّة :

قام الباحثان باستخدام الحقيبة الإحصائيّة (Spss/ 24)، ومن خلالها تمّ استخراج الاتي: (المتوسطات الحسابية، الانحرافات المعيارية، النسبة المئوية، معامل الارتباط البسيط بيرسون، اختبار (ت) للعينات المتناظرة).

عرض ومناقشة النتائج :

عرض نتائج الهدف الأول ومناقشته والذي ينصّ على التعرّف على الأداء الفعليّ في ممارسة الألعاب الصغيرة لدى تلاميذ الصف السادس الابتدائيّ، وتمّ التحقق من هذا الهدف من خلال مقيمي الأداء الفعليّ للألعاب الصغيرة، من خلال احتساب وقت أداء كلّ لعبة من الألعاب التي مارسها التلاميذ، والجدول (3) يبيّن ذلك.

الجدول (3). يبين وقت اداء كل لعبة من من الالعاب التي مارسها التلاميذ

ت	الألعاب الصغيرة	الوقت المحدّد لكلّ لعبة	وقت الأداء الفعليّ	النسبة المئويّة
1	لعبة صيد الحمام	(5) دقائق	3.30 دقيقة	%66
2	لعبة عكس الاشارة	(5) دقائق	0.4 دقيقة	%80
3	لعبة الخروج من الدائرة	(5) دقائق	3.45 دقيقة	%69
4	لعبة الكراسي	(5) دقائق	3.34 دقيقة	%66.8

يتبيّن من الجدول (3)، أنّ الوقت المحدّد لكلّ لعبة (5) دقيقة، وأنّ وقت الأداء الفعليّ لكلّ لعبة من الألعاب الآتية بلغ (3.30) دقيقة وبنسبة مئويّة (66%) في لعبة صيد الحمام، و(4.0) دقيقة وبنسبة مئويّة (80%) في لعبة عكس الإشارة، و(3.45) دقيقة وبنسبة مئويّة (69%) في لعبة الخروج من الدائرة، و (3.34) دقيقة وبنسبة مئويّة (66.8%) في لعبة الكراسي.

عرض نتائج الهدف الثاني ومناقشته، والذي ينصّ على التعرّف على علاقة الألعاب الصغيرة والأداء الفعليّ في رفع مستوى الاستعداد الذهنيّ لدى تلاميذ الصف السادس الابتدائيّ، وتمّ التحقّق من هذا الهدف من خلال إيجاد العلاقة بين متغيّر الأداء الفعليّ للألعاب الصغيرة، ومتغيّر الاستعداد الذهنيّ، والجدول (4) يبيّن ذلك.

جدول (4). يبيّن الوسط الحسابيّ والانحراف المعياريّ ومعامل الارتباط وقيمة الاحتمالية لمتغيّرات البحث

المتغيرات	الوسط	الإنحراف	R	Sig
الأداء الفعليّ للالعاب الصغيرة	4.035	0.35	0.95	0.43
الاستعداد الذهني	7.75	2.06		

يتبيّن من الجدول (4)، أنّ وسط الأداء الفعليّ للألعاب الصغيرة بلغ (4.035)، وانحرافه بلغ (0.35)، ووسط الاستعداد الذهنيّ بلغ (7.75)، وانحرافه بلغ (2.06)، وأنّ علاقة الارتباط بين المتغيّرين ظهرت معنويّة، وذلك لأنّ قيمة (Sig) بلغت (0.43)، وهي أصغر من مستوى الدلالة (0.05)، ويعزو الباحث سبب ذلك إلى ممارسة الألعاب الصغيرة من قبل التلاميذ التي تتمتّع بالإثارة والمرح والسرور، ولسهولة تطبيقها وممارستها، فضلاً التحدي الموجود فيها من أجل الاستمتاع بالفوز، لذلك يحتاج الفرد الممارس الى اليقظة الذهنيّة والاستعداد الذهنيّ من أجل الأداء بأقصى جهد وتحقيق نتيجة مرضيّة، ويتّفق هذا مع نتائج (السالمي، 2010)، ومن أبرز نتائجها درجة ممارسة التلاميذ للألعاب الصغيرة تزيد عن المتوسّط، كما أنّ الألعاب الصغيرة تساعد اكتشاف الطاقات وتنمية الشخصيّة فضلاً عن اكتشاف الفروق الفرديّة من حيث القدرات والاستعدادات للتلميذ الممارس وهذا ما أكّدته نتائج دراسة (صيام، 2012) تضفي الألعاب الصغيرة إسهاماً في تطوير الجانب المهنيّ لمعلّم التربية الرياضيّة، تساعد الألعاب الصغيرة في التعرّف على الفروق الفرديّة واكتشاف الطاقات وتنميّة شخصيّة المعلّم المهنيّة.

الاستنتاجات :

في ضوء ما تمّ الحصول عليه توصل الباحثان إلى الاستنتاجات الآتية:

1. أحدثت الألعاب الصغيرة الممارسة في درس التربية الرياضيّة من قبل تلاميذ الصف السادس الابتدائيّ داخل المدارس تطوّراً إيجابيّاً في الاستعداد الذهنيّ.
2. يوجد علاقة إيجابيّة بين الأداء الفعليّ للتلاميذ والاستعداد الذهنيّ لممارسة أنشطة الألعاب الصغيرة داخل المدرسة.
3. أظهر الاستعداد الذهنيّ أثراً واضحاً وملحوظاً في ممارسة الألعاب الصغيرة وإثارة روح الشغف والاستمتاع في ممارستها.

التوصيات :

بعد التعرف على الاستنتاجات وضع الباحثان مجموعة من التوصيات الآتية:

1. إمكانيّة الاهتمام بالألعاب الصغيرة من قبل معلمي ومعلمات التربية الرياضيّة لما أظهرته نتائج البحث من علاقة إيجابيّة بين الاستعداد الذهنيّ والأداء الفعليّ.
2. إمكانيّة استخدام طريقة الألعاب الصغيرة في تدريب الناشئين من خلال وضع الهدف المراد الوصول إليه ضمن خصوصيّة اللعبة الصغيرة.

3. على الأندية والمؤسّسات ذات العلاقة الاهتمام باستخدام الألعاب الصغيرة في الوحدات التدريبيّة وخصوصاً مع الناشئين لما لها من دور كبير في العمليّة التدريبيّة.

4. إمكانيّة إجراء بحوث مشابهة على فئات عمريّة أخرى، ولكلا الجنسين في الألعاب الصغيرة، فضلاً عن إجراء دراسات مشابهة على الألعاب الصغيرة الأُخرى، ووربطها بالفعاليّات الرياضيّة.

المراجع العربية

أبو حطب، فؤاد وعثمان، سيد .(2008). *التقويم النفسي* ط2. مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.

باهي، مصطفى وآخرون .(2013). *التقويم في مجال العلوم التربويّة والنفسيّة*، مكتبة الأنجلو المصريّة، القاهرة.

بلقيس، أحمد و مرعي، توفيق .(1991). *الميسر في علم النفس*. دار الفرقان والتوزيع، عمان.

بلوم، وآخرون .(1983). *نظريات تعلم الطالب التجميعيّ والتكوينيّ*، ترجمة محمد امين المفتي وآخرون، مطابع المكتب المصري الحديث، القاهرة.

التكريتي، وديع وناوات، فقي وزانا، علي .(2013). تأثير الألعاب الصغيرة في تعلّم بعض المهارات الأساسيّة بكرة اليد لأشبال نادي السليمانية الرياضي. *مجلة علوم التربية الرياضيّة*، العدد4، المجلد السادس.

الحكيم، علي سلوم .(2004). *الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي*. دار اللطيف للطباعة والنشر، جامعة القادسية.

ريان، فكري .(1995). *النشاط المدرسيّ، أسسه– اهدافه– تطبيقاته*. عالم الكتاب للنشر، القاهرة.

زهران، ليلى .(2002). *تقويم الطفل في رياض الاطفال*. دار زهران للنشر والتوزيع، القاهرة.

السالمي، محمد .(2010). *التعليم في المملكة العربية السعوديّة*. دار الشرق، جدة.

صيام، محمد .(2012). *تقويم عملية التخطيط في التوجيه الفني للتربية الرياضية للمرحلة الاعداديّة في محافظة كفر الشيخ* (رسالة ماجستير). كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.

العبد، حامد والجمال، ابو العزايم .(1990). *اختبار الاستعداد الذهنيّ*. مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.

العساف، صالح بن حمد .(2006). *المدخل إلى البحث في العلوم السلوكيّة*. مكتبة العبيكان، الرياض.

علاوي، محمد حسن .(1976). *علم النفس الرياضيّ*. دار المعارف للطباعة، القاهرة.

عويس، خير الدين احمد .(1999). *دليل البحث العلمي*. دار الفكر العربي للطباعة والنشر، القاهرة.

فرحات، ليلى .(2001). *القياس والاختبار في التربية الرياضيّة* ط2. مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

القحطاني، عبدالرحمن .(2002). *الأنشطة اللاصفية (الواقع والمأمول)*، بحث منشور، كلية المعلمين، الرياض.

مجيد وبيلفسكي .(2000). *الألعاب الصغيرة*. مطبعة افسيت ديالى.

اليسير، محمد .(2003). *دور النشاط المدرسيّ في العناية بالتلاميذ المبدعين*، بحث منشور، مجلة عالم الفكر، المجلد السابع، العدد الثالث، الكويت.

المراجع الأجنبيّة

Mohajan, H.K. (2017). Tow Criteria for good Measurements in research: Validity and Reliabitity. *Annals of spirn haret University Economic Series*, 17 (4): 59- 82.

ملحق (1)
الألعاب الصغيرة

السيد الدكتور ..... المحترم

يقوم الباحثان **(د. أيهم شبيب صالح و م.م أحمد موفق عبد الله)**، بإعداد بحث في التربية البدنيّة وعلوم الرياضة وبعنوان:

" الألعاب الصغيرة وعلاقتها بالأداء الفعليّ في رفع مستوى الاستعداد الذهنيّ لدى تلاميذ الصف السادس الابتدائيّ في محافظة نينوى "

ولما كنتم سيادتكم من المشهود لهم بالكفاءة في هذا المجال، لذا يأمل الباحثان أن يتعرّفا على رأيكم محكّمين في الألعاب الصغيرة، التي احتوتها نشرة الأنشطة المعدّة من قبل المديرية العامة للنشاط الرياضيّ والكشفيّ، ودليل معلم التربية الرياضيّة، وإنّ ما تدلون به من معلومات سوف تكون لأغراض البحث العلميّ فقط:

وتفضلوا بقبول وافر الشكر والاحترام،،،

اللقب العلميّ:

الاسم: **التوقيع:**

ت	الألعاب الصغيرة	الملاحظات
1-	لعبة صيد الحمام	
2-	لعبة عكس الاشارة	
3-	لعبة الخروج من الدائرة	
4-	لعبة الكراسي	

ملحق (2)
استمارة تقييم الاداء الفعلي

السيد الدكتور..... المحترم

يقوم الباحثان **(د. أيهم شبيب صالح و م.م أحمد موفق عبد الله)**، بإعداد بحث في التربية البدنيّة وعلوم الرياضة وبعنوان:

" الألعاب الصغيرة وعلاقتها بالاداء الفعلي في رفع مستوى الاستعداد الذهنيّ لدى تلاميذ الصف السادس الابتدائي في محافظة نينوى "

ولما كنتم سيادتكم من المشهود لهم بالكفاءة في هذا المجال، لذا يأمل الباحثان أن يتعرفا على رأيكم محكّمين في استمارة تقييم الأداء الخاصّة بالألعاب الصغيرة، وإنّ ما تدلون به من معلومات سوف تكون لأغراض البحث العلميّ فقط:

وتفضلوا بقبول وافر الشكر والاحترام،،،

اللقب العلمي:

الاسم الكامل: **التوقيع:**

استمارة تقييم الأداء الفعليّ الخاصّ بالألعاب الصغيرة لدى تلاميذ الصفوف الأوليّة

ت	اسم اللعبة	وقت الأداء الكليّ	وقت الأداء الفعليّ	النسبة المئويّة
1-	لعبة صيد الحمام	(5) دقائق		
2-	لعبة عكس الإشارة	(5) دقائق		
3-	لعبة الخروج من الدائرة	(5) دقائق		
4-	لعبة الكراسي	(5) دقائق		
5-	لعبة مسك الكرة	(5) دقائق		

ملحق (3)
مقياس الاستعداد الذهنيّ

السيد الدكتور..... المحترم

يقوم الباحثان (**د. أيهم شبيب صالح و م.م أحمد موفق عبد الله**)، بإعداد بحث في التربية البدنيّة وعلوم الرياضة وبعنوان:

" الألعاب الصغيرة وعلاقتها بالأداء الفعليّ في رفع مستوى الاستعداد الذهنيّ لدى تلاميذ الصف السادس الابتدائيّ في محافظة نينوى "

مقياس الاستعداد الذهنيّ(حامد العبد، ابو العزايم الجمال، 1990)، الذي تمّ اعتماده من قبل الباحثين، وإنّ ما تدلون به من معلومات سوف تكون لأغراض البحث العلميّ فقط:

وتفضلوا بقبول وافر الشكر والاحترام،،،

اللقب العلمي:

الاسم الكامل: **التوقيع**

مقياس الاستعداد الذهنيّ لدى تلاميذ الصفوف الأوليّة

ت	الهدف	درجة الموافقة		
		موافق	حذف	تعديل صياغة
1.	القضاء على الشك الذاتي قبل ممارسة اللعبة الصغيرة			
2.	الدافع من الممارسة وتحديد الهدف			
3.	استخدام استراتيجيّة المبارة في تطبيق الألعاب الصغيرة			
4.	الاستعدادات العقليّة والذهنيّة لممارسة الألعاب			
5.	السيطرة على الذات في ممارسة الألعاب الصغيرة			
6.	التحكّم في تنفس الفرد الممارس			
7.	تحويل التوتر الى نجاح			
8.	الألعاب الصغيرة تحاكي مقدرة التلميذ وإمكاناته			
9.	المحاولة والخطأ مهمّة في تحسين عملية التعلّم لدى التلميذ			
10.	الأثر والاحتفاظ ومساهمته في عمليّات التعلم العقليّة.			

العبارات المحقّقة للأهداف

ت	العبارات المحقّقة للأهداف	درجة الموافقة واحد	صفر
.1	التلميذ الممارس للألعاب الصغيرة هو تلميذ شجاع.		
.2	التلميذ الممارس للألعاب الصغيرة هو (تلميذ قوي، تلميذ ذكي).		
.3	التلميذ الممارس للألعاب الصغيرة هو (لاعب كرة قدم جيد، تلميذ يستطيع مساعدة الآخرين).		
.4	التلميذ الممارس للألعاب الصغيرة هو تلميذ (متفوّق في المواد الدراسيّة، يحبه المعلمون).		
.5	التلميذ الممارس للألعاب الصغيرة سوف يكون قائداً لأقرانه.		
.6	التلميذ الممارس للألعاب الصغيرة يستطيع أن يتحكّم في عضلات صدره والرئتين.		
.7	التلميذ الذي مستعدّ لأداء الألعاب الصغيرة سيكون مستعدّاً لأداء الامتحانات.		
.8	تلبي الألعاب الصغيرة كلّ ما يحتاجة التلميذ الممارس.		
.9	الفريق الذي يخسر سيفوز في المرات القادمة.		
10	سيصبح التلميذ الممارس أقوى من غير الممارس للألعاب الصغيرة.		

ملحق(4)

أسماء السادة الخبراء والمختصّين الخاصّة بمقياس الاستعداد الذهنيّ

ت	الاسم الثلاثي	الصفة	الاختصاص	مكان العمل
	أ.د اسامة حامد محمد	أكاديميّ	القياس والتقويم	جامعة الموصل كلية التربية / العلوم التربويّة والنفسيّة
	أ.د ندى فتاح زيدان العبايجي	أكاديميّ	القياس والتقويم	جامعة الموصل كلية التربية / العلوم التربويّة والنفسيّة
	أ.د رياض احمد اسماعيل	أكاديميّ	الادارة والتنظيم	جامعة الموصل كلية التربية البدنيّة وعلوم الرياضة
	أ.د عدي غانم محمود	أكاديميّ	الادارة والتنظيم	جامعة الموصل كلية التربية البدنيّة وعلوم الرياضة
	أ.م.د رائد ادريس يونس	أكاديميّ	علم النفس التربوي	جامعة الموصل كلية التربية / العلوم التربويّة والنفسيّة
	أ.م.د علي حسين طبيل	أكاديميّ	القياس والتقويم	جامعة الموصل كلية التربية البدنيّة وعلوم الرياضيّة
	أ.م.د. احمد مؤيد حسين	أكاديميّ	القياس والتقويم	جامعة الموصل كلية التربية الأساسيّة قسم التربية البدنيّة وعلوم الرياضة

ملحق (5)

اسماء السادة الخبراء والمتخصّصين

ت	الدرجة العلمية	الاسم الكامل	الاختصاص	مكان العمل
.1	أستاذ مساعد	شهاب احمد حسن	قياس وتقويم	الكلية التربويّة المفتوحة / مركز الموصل
.2	أستاذ مساعد	علي حسين طبيل	قياس وتقويم/ كرة القدم	جامعة الموصل/ كلية التربية البدنيّة وعلوم الرياضة
.3	مدرّس	أنمار عبد المنعم يونس	قياس وتقويم	الكلية التربويّة المفتوحة / مركز الموصل
.4	مدرّس	دريد سهيل عبد الله	طرائق تدريس	الكلية التربويّة المفتوحة / مركز الموصل
.5	مدرّس	علي أنور احمد	طرائق تدريس	الكلية التربويّة المفتوحة / مركز الموصل

ملحق (6)

أسماء السادة مقيمي الأداء

ت	الدرجة العلميّة	الاسم الكامل	الاختصاص	مكان العمل
.1	مدرّس دكتور	عماد عبد الجبار مراد	علم النفس	مديريّة تربية نينوى
.2	مدرّس دكتور	أيهم عبد الحميد عبد الله	علم النفس	مديريّة تربية نينوى
.3	مدرّس مساعد	أحمد موفق عبد الله	الترويح الرياضيّ	مديريّة تربية نينوى

Small games and their relationship to actual performance in raising the level of mental readiness among sixth-grade primary school students in Nineveh Governorate

ABSTRACT:

The goal of the current research is to identify the actual performance in playing small games among sixth-grade primary school students, as well as to identify the relationship of small games and actual performance in raising the level of mental readiness among sixth-grade primary school students through their actual practice of small games through performance evaluators and knowing the extent to which their performance is related to their level of mental readiness. The researchers used the descriptive approach To suit the nature of the research, the current research population included sixth-grade primary school students

And they belong to one of the schools affiliated with the General Directorate of Education in Nineveh Governorate, and they numbered (150) sixth-grade students in the schools (Al-Marwaa Primary School for Boys, Al-Ma'ali Girls, and Ishtar Mixed Private Schools). The researchers used a performance evaluation form for arbitrators, a mental readiness scale, as a tool for collecting study data, and scientific transactions were conducted, Appropriate statistical methods were used. The researchers concluded the following:

Small games practiced in a physical education lesson for sixth-grade primary school students in schools brought about a positive development in mental readiness. There is a positive relationship between students' actual performance and mental readiness to practice small game activities within school. Mental preparation showed a clear and noticeable effect in playing small games and arousing the spirit of passion and enjoyment in playing them.

Keywords: Small Games, Performance, Psychological Adaptation

JJPESS
Special Issue, Mar. 2025
P-ISSN: 3007-018X , E-ISSN 3079-8132
Pages: 121 - 139
Jordan Journal of Physical Education and Sport Science
المجلة الأردنية في التربية البدنية وعلوم الرياضة

اليقظة الاستراتيجيّة وعلاقتها بأدارة الاحتراف في الأندية الرياضيّة

أ.م.د رونق ناطق محمد علي [1]* ، أ.د سلمان علي حسن [2] .

[1] جامعة النهرين – كلية العلوم السياسيّة.

[2] جامعة النهرين – كلية الطب.

الملخّص :

هدفت هذه الدراسة التعرّف على مستوى اليقظة الاستراتيجيّة في الأندية الرياضيّة وعلاقتها بإدارة الاحتراف بالأندية الرياضيّة وتمّ استخدام المنهج الوصفيّ، وتكوّنت عيّنة الدراسة من (80) عضواً من بعض الهيئات الإداريّة للأندية الرياضيّة بالعراق تمّ اختيارهم بالطريقة العشوائيّة، ولجمع البيانات المتعلّقة بالدراسة تمّ بناء استبيان لقياس مستوى ممارسة اليقظة الاستراتيجيّة بالأندية الرياضيّة وتكون من ثلاثة محاور وهي (التنافسيّة، التكنولوجيّة، التسويقيّة)، وكذلك تمّ بناء استبيان لقياس درجة إدارة الاحتراف بالأندية وتكوّن من ثلاثة محاور وهي (الماليّة، إدارة الموارد البشريّة، الإدارة القانونيّة)، وتوصّلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائيّة بين اليقظة الاستراتيجية وإدارة الاحتراف في الأندية الرياضيّة، وأوصت الدراسة بضرورة أن تمتلك الأندية الرياضيّة نظام اليقظة الاستراتيجية وتطوير آلياتها واعتمادها كمنهجيّة عمل مستمرّة ومتكاملة من أجل اتخاذ القرارات وإعداد الاستراتيجيّات المستقبليّة، ضرورة استخدام الأساليب الإداريّة الحديثة كاليقظة الاستراتيجية وغيرها كمدخل لدعم إدارة الاحتراف بالأندية الرياضيّة.

© 2025 Jordan Journal of Physical Education and Sport Science. All rights reserved - Special Issue (ISSN: 3007-018X , E-ISSN 3079-8132)

الكلمات المفتاحيّة: اليقظة الاستراتيجيّة، إدارة الاحتراف، الأندية الرياضيّة.

Corresponding Author: rawnaq.natiq.m@gmail.com / dr.sport999@gmail.com

المقدمة :

تُعدّ اليقظة الاستراتيجيّة من الأساليب الإداريّة الحديثة في المجال الرياضيّ ونظام معلوماتي دقيق أدّى إلى حدوث تغيّرات في المفاهيم الإداريّة من خلال جمع كم كبير من البيانات من المصادر الداخليّة والخارجيّة وتوفير المعلومات الدقيقة لزيادة المعرفة التنظيميّة لمتخذي القرار داخل الأندية وتحقيق الأهداف وخلق بيئة عمل جديدة تتّسم بالتطوّرات والتغيّرات وفهماً عميقاً للعلاقة بينها وبين بيئتها التشغيليّة، دفعت هذه التحولات والتغيّرات المتلاحقة بالأندية الرياضيّة إلى السعي الدؤوب لتحسين أدائها بشكل مستمر ومواكبة التطوّرات لضمان قدرتها على إدارة الاحتراف والمنافسة، وضمان استمراريّة أنشطتها وخدماتها والاستفادة من الفرص المتاحة لها وتقليل المخاطر المحتملة مستقبلا"، والعمل بجد لفرض وجودها وتمكينها من التفوق وتحقيق الأسبقيّة على المنافسين.

تساهم اليقظة الاستراتيجيّة في تزويد الأندية الرياضيّة بالمعلومات الدقيقة والضروريّة وتكوين نظرة شاملة عن بيئتها الداخليّة والخارجيّة من خلال الرصد الاستراتيجيّ للمتغيّرات البيئيّة وتقييمها وتحليلها والتنبؤ المستقبليّ لها بعناية فائقة وفق التطوّرات التكنولوجيّة والتنافسيّة والتسويقيّة، وتعزيز عملية اتخاذ القرارات الاستراتيجيّة السليمة بشكل علميّ صحيح، وإلى رصد الإشارات والتغيّرات المحتملة والجوهرية التي تؤثّر على اتخاذ القرارات والعمل على إجراء التعديلات اللازمة للتكيّف مع هذه التغيّرات (بالعسل، 2018)، فضلاً عن أهميّتها في دعم الأندية على التكيّف مع المنافسة المتزايدة في إدارة الاحتراف وتحقيق موقع ريادي في المنظومة الرياضيّة والعمل على استمرار تحسين الأنشطة والخدمات، والعمل على اتخاذ أحكام وخطوات جادّة لفرض الوجود وتحقيق الأسبقيّة على المنافسين، وبالتالي فهي تلعب دورًا مهما في تبديد الشكوك التي قد تواجه متخذي القرار لضمان اتخاذهم لخيارات مدروسة تحقق الأهداف الموضوعة على المدى البعيد. وهي بذلك تمثل امتيازا" تنافسيا مهما بالنسبة للمؤسسات التي تمارسها وداعما لمراقبة التغيرات لأتخاذ القرارات الاستراتيجية السليمة من خلال توفير المعلومات الدقيقة والضرورية التي تبنى عليها القرارات (عبد المنعم، 2021).

تُعتبر إدارة الاحتراف في الأندية الرياضية عملية معقدة تتطلب نهجًا شاملًا من التخطيط الاستراتيجي الدقيق والحوكمة الرشيدة والإدارة المالية والقانونية الصحيحة والتطوير المستمر للمواهب والتواصل الفعال مع الجماهير، من أجل أن تصبح مؤسسات رياضيّة مستدامة وتتمكن من تحقيق النجاح في إدارة الاحتراف من كافة المجالات وعلى المدى الطويل (عبد القادر، 2024)، ممّا يستوجب أن تمتلك هذه الاندية مزايا أدارة احترافية وفق نظام يقظة استراتيجيّ يستند على المعلومات الدقيقة لدراسة البيئة المحيطة ومعرفة متغيّراتها ومستوى تأثيرها لاستخدامها في إدارة الاحتراف بشكل جيد.

أهمية البحث :

تتمثّل أهميّة البحث بالتعرّف على مدى ممارسة الاندية الرياضيّة لليقظة الاستراتيجيّة ومستوى علاقتها في إدارة الاحتراف بالأندية الرياضيّة كأسلوب إداريّ حديث تتبناه الأندية لما له من انعكاسات إيجابيّة على الجوانب الإداريّة والاجتماعيّة والاقتصاديّة وبما يحقق الاحتراف بكلّ جوانبه وتحقيق كافة أبعاده، فضلاً عن إبراز دور اليقظة الاستراتيجيّة في تحسين الميزة التنافسيّة والتسويقيّة والخصائص التكنولوجيّة وتحقيق الكفاءة لنظام المعلومات الاستراتيجيّ وزيادة الوفرة الماليّة للأندية، ورصد الإشارات والمتغيّرات والتحوّلات الجوهريّة التي تؤثّر على مسار عمل الأنديّة، نتيجة جمع وتحليل المعلومات ذات الصلة والضروريّة لاتخاذ القرارات الصحيحة، لا سيّما أنّ اليقظة الاستراتيجيّة تعدّ ميزة تنافسيّة للأندية الرياضيّة التي تنتهجها، خاصة" التي لها الرغبة في تحقيق جودة أدارة الاحتراف لديها وبكافة جوانبها من خلال إدارة الموارد البشريّة والإدارة الماليّة والإدارة القانونيّة.

مشكلة البحث :

تمّ تحديد مشـــكلة البحث من خلال عمل الباحثين في الأندية الرياضـــيّة فقد لاحظا ضـــعف مســـتوى اليقظة الاســتراتيجيّة المعتمد فيها لاسـيّما أنّ هذه الأندية تعمل في بيئة عمل متغيّرة ومعقّده نتيجة للتغيّرات الإداريّة والاقتصـاديّة والاجتماعيّة المستمرة، ممّا انعكس سلباً على تقديم الانشطة والخدمات المناسبة بأدارة احترافيّة وعلى توعية العاملين بالأندية بالأساليب الحديثة والقدرة على تطبيقها، وإنّ هذه التغيّرات تؤثّر بشكل كبير على واقع إدارة العمل والمستوى الفني لها، حتى بات تطبيق اليقظة الاستراتيجيّة ضـرورة ملحّة لمراقبة التغيّرات المتسـارعة بشـكل مسـتمر في بيئة الأندية، والمبادرة بإجراء التعديلات اللازمة للتكيّف مع هذه التغيّرات إلى حد اســتباق الأحداث وابتكار أســاليب عمل جديدة تعتمد البيانات الدقيقة تهدف الى التحسين وتعزيز قدرتهاعلى التكيّف مع المنافسة المتزايدة وتحقيق موقع ريادي لها مع الأندية الأخرى.

أهداف البحث :

1. التعرّف على مستوى اليقظة الإستراتيجية في الأندية الرياضيّة.
2. التعرّف على درجة إدارة الاحتراف بالاندية الرياضيّة.
3. التعرّف على درجة الارتباط بين اليقظة الاستراتيجيّة وإدارة الاحتراف بالأندية الرياضيّة.

تساؤلات البحث :

1. ما مستوى ممارسة اليقظة الاستراتيجيّة بالأندية الرياضيّة.
2. ما هي درجة إدارة الاحتراف بالأندية الرياضيّة.
3. ما هو مستوى العلاقة الارتباطيّة بين اليقظة الاستراتيجية وإدارة الاحتراف بالأندية الرياضيّة.

مجالات البحث :

1. المجال البشريّ: بعض أعضاء الهيئات الإداريّة للأندية الرياضيّة وقد بلغ عددهم (100) فرد.
2. المجال الزمانيّ: المدة الزمنيّة من 2024/1/8 لغاية 2024/6/18.
3. المجال المكانيّ: بعض الأندية الرياضيّة العراقيّة.

مصطلحات البحث :

اليقظة الاستراتيجيّة: هي أسلوب إداريّ منظّم تساعد صناع القرار في تطوير المؤسّسة من خلال جمع المعلومات ومعالجتها واستخدامها لاستغلال الفرص وتجنّب التهديدات المحتملة لمسايرة المتغيّرات الخارجيّة.

إدارة الاحتراف: هو نظام إداريّ يعتمد على المنهج العلميّ ويركّز على القيمة المضافة والمزايا المستقبليّة ومبدأ العمل الفعّال والمتميّز بشكل مثالي باستخدام التكنولوجيا والمناهج التحليليّة الدقيقة والأساليب الحديثة في تحليل الأداء لتحقيق الأهداف الموضوعة.

الدراسات السابقة :

دراسة حسين (2022) والتي هدفت التعرّف على تأثير اليقظة الاستراتيجيّة على تحسين مستوى الأداء التسويقي لأندية المحترفين لكرة اليد، واستخدم الباحث المنهج الوصفيّ على عيّنة عشوائيّة قوامها (139) فرداً من بين أعضاء مجلس الإدارة ومديري النشاط الرياضيّ ورؤساء الأجهزة والمدير الإداريّ لأندية المحترفين لكرة اليد، وكانت أهم النتائج يتّم تطبيق نظام اليقظة الاستراتيجيّة بدرجة متوسطة وبشكل غير مباشر داخل أندية دوري المحترفين لكرة اليد بنسبة (60.33%)، وأنّ مستوي الأداء التسويق داخل أندية دوري المحترفين لكرة اليد ظهر بشكل ضعيف حيث حصل على نسبة (42.47%)، كما توجد علاقة ذات دلالة إحصائيّة بين نظام اليقظة الاستراتيجية والأداء التسويقيّ داخل أندية دوري المحترفين لكرة اليد، وبلغ معامل الارتباط لها (0.871)، كما يوجد أثر ذو دلالة إحصائيّة بين متغيّرات اليقظة الاستراتيجيّة وهي (أنواع اليقظة الاستراتيجيّة، عوامل نجاح اليقظة الاستراتيجيّة، أهميّة اليقظة الاستراتيجيّة) والأداء التسويقيّ لأندية دوري المحترفين لكرة اليد بلغ (86%)، لذا يوصي الباحث بضرورة تبّني ثقافة اليقظة الاستراتيجيّة، واستخدام طرق تسويقيّة حديثة.

دراسة مختار(2021) هدفت التعرف الى مستوى اليقظة الاستراتيجة ودرجة الميزة التنافسيّة ببعض الأندية الرياضيّة والعلاقة بينهما حيث استخدمت الباحثة المنهج الوصفيّ بأسلوبه المسحيّ وتمّ اختيار العيّنة بالطريقة العشوائيّة وبلغ مجموعها (٢٦٨) من إداريّ الأندية الرياضيّة من مجتمع البحث، وذلك بواقع (٢١٨) لعيّنة الدراسة الأساسيّة، و (٤٠) كعيّنة استطلاعيّة من مجتمع البحث وخارج العيّنة الأساسيّة، وللحصول على البيانات قامت الباحثة ببناء استبيانين حيث شملت الاستمارة استبيان اليقظة الاستراتيجيّة بالأندية الرياضيّة على (٤٢) عبارة وتتضمن المحاور الآتية: (اليقظة التكنولوجيّة اليقظة التسويقيّة، اليقظة التنافسيّة، اليقظة البيئيّة)، وقد شملت الاستمارة استبيان الميزة التنافسية بالأندية الرياضيّة على (٤٠) عبارة وتتضمن المحاور الآتية: (ميزة الجودة، ميزة الإبداع، ميزة التكلفة ميزة الإستجابة) وقد أشارت أهمّ النتائج في ضوء هدف البحث وتساؤلاته وفي حدود عيّنة البحث ومن خلال أدوات جمع البيانات وأسلوب المعالجة الإحصائيّة للبيانات تمكّنت الباحثة من التوصّل إلى توافر اليقظة الاستراتيجيّة والميزة التنافسيّة بالأندية الرياضيّة قيد البحث بدرجة مرتفعة ووجود علاقة ذو دلالة إحصائيّة بين اليقظة الإستراتيجية والميزة التنافسية، وجاءت أهم التوصيات ضرورة استخدام الأساليب الإداريّة الحديثة كاليقظة الإستراتيجيّة وغيرها كمدخل لدعم الميزة التنافسيّة بالأندية الرياضيّة.

دراسة العتيبي (2020) هدفت هذه الدراسة التعرّف على دور السياسات الإداريّة في تطبيق الاحتراف الإداريّ في المؤسّسات الرياضيّة بدولة الكويت، التعرّف على دور التشريعات الرياضيّة في تطبيق الاحتراف الإداريّ في المؤسّسات الرياضيّة بدولة الكويت، التعرّف على دور إدارة الموارد البشرية في تطبيق الاحتراف الإداريّ في المؤسّسات الرياضيّة بدولة الكويت، استخدم الباحث المنهج الوصفيّ، قام الباحث باختيار عيّنة عشوائيّة من العاملين بكلّ من الهيئة العامّة للرياضة، الاتحادات الرياضيّة، الأنديّة الرياضيّة بدولة الكويت وقد بلغ إجمالي العيّنة (120) فرداً، كما استعان الباحث بعدد (30) فرداً كعيّنة استطلاعية لإجراء المعاملات العلميّة للاستبيان، ومن أهمّ نتائج البحث تربط المؤسّسات الرياضيّة عمليّة الحوافز والمكافآت بمدى كفاءة وإنتاجيّة أداء الإداريّ، تخصيص موازنة ماليّة لتدريب وتطوير الإداري المحترف وفقاً لأساليب الإدارة الحديثة، تنمية مهارات الإداري المحترف على تكوين فرق عمل في المؤسسات الرياضيّة، قدرة المؤسسة الرياضية على التخطيط لاحتياجاتها للموارد البشريّة ومعايير العمل الإداريّ المحترف سنويّاً، تطوير المهارات الفنيّة للإداريّ المحترف (الماليّة، التدريب، التخطيط الإستراتيجيّ)، ومن أهمّ توصيات البحث تحديد المعايير الوظيفيّة للاحتراف الرياضيّ، وتحديد واجبات واختصاصات لجنة الاحتراف الرياضيّ بالمؤسّسات الرياضيّة.

إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدم المنهج الوصفيّ بالأسلوب المسحيّ لمناسبته طبيعة البحث.

مجتمع البحث والعينة :

تمثّل مجتمع البحث بأعضاء بعض الهيئات الإدارية للأندية الرياضية وقد بلغ مجتمع البحث (100) فرد، وتم اختيار عيّنة البحث بالطريقة العشوائيّة الطبقيّة من أعضاء بعض الهيئات الإداريّة للأندية، حيث بلغت العيّنة الأساسيّة للبحث (80) فرداً من مجتمع البحث وبنسبة مئويّة 80 %، بينما بلغت العيّنة الاستطلاعيّة للبحث (20) فرداً من مجتمع البحث ومن خارج العيّنة الأساسيّة للدراسة وبنسبة مئويّة 20%.

أدوات جمع البيانات :

استخدم الاستبيان كأداة لجمع البيانات وقد تمّ تصميم استمارة استبيان عدد (2) وكما يلي:

أولاً: استبيان مستوى ممارسة اليقظة الاستراتيجية بالأندية الرياضيّة :

إعداد المحاور للاستبيان:

من خلال الاطّلاع على المراجع العلمية والدراسات المتخصّصة في مجال اليقظة الاستراتيجية تمّ تحديد ثلاث محاور وهي (اليقظة التكنولوجيّة، اليقظة التسويقيّة، اليقظة التنافسيّة)، ثم تمّ عرض المحاور على الخبراء وعددهم خمسة خبراء، لاستخلاص المحاور الأكثر مناسبة وكما موضّح في جدول (1).

جدول (1)

التكرارات والنسبة المئوية لآراء الخبراء حول محاور استبيان اليقظة الاستراتيجيّة (ن=5)

ت	المحـــور	مناسب	غير مناسب	النسبة المئويّة %
1	اليقظة التكنولوجيّة	5	-	100
2	اليقظة التسويقيّة	5	-	100
3	اليقظة التنافسيّة	5	-	100

يتّضـح من جدول (1) أنّ النسـبة المئويّة لآراء الخبراء حول المحاور الرئيسـة لاسـتبيان اليقظة الاسـتراتيجيّة بلغت (100%) وعلى هذا فقد تمّ قبول جميع المحاور المقترحة.

إعداد عبارات الاستبيان:

تمّ إعداد عبارات الاسـتبيان بعد الاطّلاع على العديد من المراجع العلميّة والدراسـات المتخصّـصـة في مجال اليقظة الاسـتراتيجيّة، حيث تمّت دراسـة كلّ محور على حدة لتحديد العبارات الدقيقة لكلّ محور، وقد تضـمّن (27) عبارةً تمّ عرضـها على الخبراء للتأكّد من صـلاحيّة الاسـتبيان كأداة لجمع البيانات والتعرّف على مدى مناسـبة العبارات المقترحة بالنسـبة للمحاور وحذف أو تعديل العبارات غير المناسـبة وأيضـاً إضـافة أيّة عبارات أخرى مقترحة تكون غير مدرجة بالاسـتبيان وكما موضّـح بالجدول (2).

جدول (2)

النسبة المئويّة لآراء الخبراء حول عبارات استبيان اليقظة الاستراتيجيّة (ن=5)

اليقظة التكنولوجيّة				اليقظة التسويقيّة				اليقظة التنافسيّة			
م	مناسب	غير مناسب	%	م	مناسب	غير مناسب	%	م	مناسب	غير مناسب	%
1	8	2	%80	1	9	1	%90	1	8	2	%80
2	9	1	%90	2	8	2	%80	2	8	2	%80
3	10	–	%100	3	10	–	%100	3	10	–	%100
4	8	2	%80	4	9	1	%90	4	9	1	%90
5	9	1	%90	5	8	2	%80	5	9	1	%90
6	8	2	%80	6	9	1	%90	6	8	2	%80
7	10	–	%100	7	8	2	%80	7	9	1	%90
8	8	2	%80	8	9	1	%90	8	10	–	%100
9	9	1	%90	9	8	2	%80	9	8	2	%80

يوضّــح الجدول (2) أن نسـبة موافقة الخبراء على العبارات المقترحة للاسـتبيان تتراوح بين 90% – 100%. وبناءً على ذلك اعتمد الباحثان نســـبة موافقة أكثر من70% كمقياس للموافقة على العبارات ونتيجة لذلك تمّت الموافقة على جميع عبارات الاستبيان.

المعاملات العلميّة لاستمارة اليقظة الاستراتيجيّة بالأندية الرياضيّة :

أولا : الصدق :

أ- صدق الاتساق الداخليّ بين العبارات ومجموع كل محور من محاور الاستبيان:

استخدم صـدق الاتّسـاق الداخلي عن طريق حسـاب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والمجموع الكلي للمحور المنتمية إلية حيث تم تطبيق الاستبيان على العيّنة الاستطلاعيّة وقوامها (20) فرداً ويتّضح ذلك في جدول (3).

جدول (3)

معاملات الارتباط بين درجة كلّ عبارة والدرجة الكليّة للمحور في استبيان اليقظة الاستراتيجيّة (ن=20)

اليقظة التكنولوجيّة		اليقظة التسويقيّة		اليقظة التنافسيّة	
العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط
1	0.571	1	0.587	1	0.741
2	0.632	2	0.612	2	0.627
3	0.745	3	0.743	3	0.821
4	0.809	4	0.596	4	0.693
5	0.736	5	0.625	5	0.784
6	0.642	6	0.711	6	0.826
7	0.821	7	0.824	7	0.857
8	0.654	8	0.813	8	0.769
9	0.538	9	0.772	9	0.846

*** قيمة (ر) الجدوليّة عند مستوى دلالة (0.05) = 0.444**

يوضّح جدول (3) أنّ معاملات الارتباط بين درجة كلّ عبارة والدرجة الكليّة للمحور قد تراوحت بين (0.538 – 0.857) وهى معاملات ارتباط دالّة إحصائيّاً عند مستوى دلالة (0.05) ممّا يشير إلى صدق الاستبيان.

ب- معامل الارتباط بين محاور الاستبيان والمجموع الكليّ لدرجاته:

جدول (4)

معامل الارتباط بين الدرجة الكليّة لكلّ محور ومجموع درجاته ككلّ (ن=20)

ت	المحاور	معامل الارتباط
1	اليقظة التكنولوجيّة	0.687
2	اليقظة التسويقيّة	0.682
3	اليقظة التنافسيّة	0.703

*** قيمة (ر) الجدوليّة عند مستوى دلالة (0.05) = 0.444**

يتّضح من جدول (4) وجود معاملات ارتباط ذات دلالة إحصائيّاً عند مستوى دلالة (0.05) بين درجة كلّ محور والاستبيان ككلّ، حيث تراوحت معاملات الارتباط ما بين (0.682 – 0.703) ممّا يشير إلى الاتّساق الداخليّ للاستبيان.

2- ثبات استمارة استبيان:

للتأكّد من ثبات الاستبيان تمّ استخدام طريقة معامل ثبات (ألفا-كرونباخ)، وكما هو موضّح في جدول (5).

جدول (5)

معامل ثبات (ألفا – كرونباخ) لاستمارة استبيان اليقظة الاستراتيجيّة (ن=20)

ت	المحاور	معامل ثبات الفا	مستوى الدلالة
1	اليقظة التكنولوجيّة	0.868	*داله
2	اليقظة التسويقيّة	0.872	*داله
3	اليقظة التنافسيّة	0.905	*داله
	معامل ثبات ألفا الكلي	0.925	

يتّضح من جدول (5) أنّ معامل ثبات كلّ محور من محاور الاستبيان تراوحت بين (0.872- 0.905) وجاءت أقلّ من معامل ثبات الفا الكلىّ للمحور، والتي بلغت (0.925) ممّا يدلّ على ثبات الاستبيان ككلّ.

ثانيا: الاستبيان الثاني: يهدف إلى (التعرّف على مستوى درجة إدارة الاحتراف بالأندية الرياضيّة).

تم إعداد الاستبانة من ثلاثة محاور (الإدارة الماليّة، إدارة الموارد البشريّة، الإدارة القانونيّة)، وتمّ تحديد تلك المحاور بعد الاستعانة ببعض الدارسات المرتبطة والمراجع العلميّة.

المعاملات العلميّة للاستبانة :

صدق الاستبانة :

اولاً :- صدق المحكّمين لمحاور الاستبانة

جدول (6)

التكرارات والنسبة المئويّة لآراء الخبراء حول محاور استبيان إدارة الاحتراف (ن=5)

ت	المحـــور	مناسب	غير مناسب	النسبة المئويّة %
1	الإدارة الماليّة	5	-	100
2	إدارة الموارد البشريّة	5	-	100
3	الإدارة القانونيّة	5	-	100

يبيّن الجدول (6) أنّ النسبة المئويّة لآراء الخبراء للمحاور الرئيسة لاستبيان اليقظة الاستراتيجية بلغت (100%) وعلى هذا فقد تمّ قبول جميع المحاور المقترحة.

جدول (7)

النسبة المئويّة لآراء الخبراء حول عبارات استبيان ادارة الاحتراف (ن=5)

	الإدارة الماليّة			إدارة الموارد البشريّة			الإدارة القانونيّة			
ت	مناسب	غير مناسب	%	م	مناسب	غير مناسب	%	م	مناسب	غير مناسب	%
1	9	1	%90	1	8	2	%80	1	100	–	%100
2	10	–	%100	2	9	1	%90	2	8	2	%80
3	8	2	%80	3	8	2	%80	3	10	–	%100
4	9	1	%90	4	8	2	%80	4	8	2	%80
5	10	–	%100	5	9	1	%90	5	9	1	%90
6	9	1	%90	6	10	–	%100	6	9	1	%90
				7	8	2	%80	7	10	–	%100

يوضّح الجدول (7) أن نسبة موافقة الخبراء على العبارات المقترحة للاستبيان تراوحت بين (90% – 100%) وبناءً على ذلك اعتمد نسبة موافقة (70%) فأكثر كمقياس للموافقة على العبارات ونتيجة لذلك تمّت الموافقة على جميع عبارات الاستبيان.

أ- صدق الاتّساق الداخليّ بين درجة العبارات ومجموع كل محور من محاور الاستبيان:

تمّ استخدام صدق الاتساق الداخليّ عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجة كلّ عبارة والمجموع الكليّ للمحور المنتمية إليه، ويتّضح ذلك في جدول (8).

جدول (8)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكليّة للمحور المنتمية إليه العبارة

في استبيان إدارة الاحتراف (ن=20)

الإدارة الماليّة		إدارة الموارد البشريّة		الإدارة القانونيّة	
العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط
1	0.794	1	0.803	1	0.803
2	0.544	2	0.565	2	0.523
3	0.840	3	0.577	3	0.756
4	0.539	4	0.604	4	0.600
5	0.803	5	0.662	5	0.879
6	0.610	6	0.500	6	0.682
		7	0.896	7	0.619

*** قيمة (ر) الجدوليّة عند مستوى دلالة (0.05) = 0.444**

يوضّح جدول (8) ومن خلال استخدام معامل ارتباط بيرسون أنّ معاملات الارتباط بين درجة كلّ عبارة والدرجة الكليّة للمحور في الاستبيان قد تراوحت بين (0.523 – 0.896) وهى معاملات ارتباطيّة دلالة إحصائيّاً عند مستوى دلالة (0.05) ممّا يشير إلى صدق الاستبيان.

ب- معامل الارتباط بين محاور الاستبيان والمجموع الكليّ له:

جدول (9)

معاملات الارتباط بين الدرجة الكليّة لكلّ محور في الأستبيان ومجموع درجاته ككلّ (ن=20)

ت	المحاور	معامل الارتباط
1	الإدارة الماليّة	0.764
2	إدارة الموارد البشريّة	0.863
3	الإدارة القانونيّة	0.826

قيمة (ر) الجدوليّة عند مستوى دلالة (0.05) = 0.444

يتّضح من جدول (9) ومن خلال استخدام معامل ارتباط بيرسون وجود معاملات ارتباط ذات دلالة إحصائيّاً عند مستوى دلالة (0.05) بين درجة كلّ محور من المحاور والاستبيان ككلّ، حيث تراوحت معاملات الارتباط ما بين (0.764 – 0.863) ممّا يشير إلى الاتّساق الداخليّ للاستبيان.

2 – ثبات استمارة استبيان:

تمّ استخدام طريقة معامل ثبات (ألفا–كرونباخ) للاستبيان، وجدول (10) يوضّح ذلك.

جدول (10)

معامل ثبات (ألفا – كرونباخ) لاستمارة إدارة الاحتراف (ن=20)

ت	المحاور	معامل ثبات الفا
1	الإدارة الماليّة	0.86
2	إدارة الموارد البشريّة	0.88
3	الإدارة القانونيّة	0.83
	معامل ثبات ألفا الكلي	0.89

يتّضـــح من جدول (10) أنّ معاملات ثبات كلّ محور من محاور الاســـتبيان تراوحت ما بين (0.83– 0.88) وجاء أقلّ من معامل ثبات الفا الكليّ للمحور، والتي بلغت (0.89) ممّا يدلّ على ثبات الاستبيان ككلّ.

التطبيق على العيّنة الأساسيّة:

بعد إعداد الاستبيانين في صورتيهما النهائيّة تمّ التطبيق على عيّنة البحث خلال الفترة من2024/3/3م إلى 2024/5/23 م.

المعالجات الإحصائيّة المستخدمة في البحث:

تمّ تحليل البيانات باستخدام برنامج (spss.v.22)

عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

التساؤل الأول: ما مستوى ممارسة اليقظة الاستراتيجيّة بالأندية الرياضيّة.

جدول (11)

الدرجة المقدرة والنسبة المئوية لاستجابات العينة في استبيان مامستوى ممارسة اليقظة الإستراتيجية بالأندية الرياضية المحور الأول: اليقظة التكنولوجيّة (ن=80)

ت	العبارات	الاستجابات: نعم	إلى حد ما	لا	الدرجة المقدرة	النسبة المئوية	الترتيب
1	تتوفّر أنظمة تكنلوجيا تتميز بكفاءتها فى تخزين وتحديث البيانات والمعلومات.	70	10	–	256	87	4
2	يتمّ تدريب العاملين على استخدام الأجهزة والبرمجيّات والتقنيات التكنولوجيّة الحديثة.	40	30	10	190	79	5
3	يوفّر النادي أنظمة حماية للبيانات والمعلومات الخاصّة به	55	20	5	210	78	6
4	تعمل على رصد وتقييم الاتجاهات التكنولوجيّة التي يستخدمها.	60	20	–	238	80	5
5	يتمّ تحديث الأجهزة والتقنيات بما يتناسب مع التطوّرات التكنولوجيّة.	73	8	–	232	90	2
6	تتوفر شبكات اتصالات وقاعدة بيانات حديثة بين مختلف الأقسام الموجودة.	65	10	5	220	88	3
7	يمتلك النادي موقعاً إلكترونيّاً فعّالاً.	70	5	5	220	95	1
8	يمتلك بيانات تكنولوجيّة واسعة تساهم فى عمليّة اتّخاذ القرارات.	72	8	–	232	88	3
9	يخصّص النادي ميزانيّة جيّدة للبحث والتطوير في مجال التكنولوجيا.	40	15	15	165	77	7
	المجموع الكليّ للمحور				1.963	84.66	

يتّضح من جدول (11) أنّ النسبة المئويّة لاستجابات عيّنة البحث لعبارات المحور الأول اليقظة التكنولوجيّة، تراوحت ما بين(77%– 90%) بينما كانت النسبة المئويّة لمجموع المحور (84.66%).

يعزو الباحثان النتائج السابقة الى أهميّة اليقظة التكنولوجيّة في إدارة الأنديّة الرياضيّة كونها تعتمد على استخدام التقنيات التكنولوجيّة وشبكات اتصالات حديثة وفعّالة في توفير أكبر كم من البيانات والمعلومات المتشابكة عن طريق التطوّرات التكنولوجيّة وإجراء عمليّات التحليل المنظّم والبرمجة والتدقيق والتحديث المستمرّ لتلك البيانات بما يضمن الاستفادة منها في اتخاذ القرارات الاستراتيجيّة، وهذا ما يؤكّده (بركاني، 2019) بأنّ اليقظة التكنولوجيّة تمثّل عامل الإبداع والابتكار في المؤسّسة باعتمادها الآليّة التي تسمح لها من رصد لكلّ التطورات التي تحصل في محيطها التكنولوجيّ وإمكانيّة الحصول على أفكار جديدة ومبتكرة يمكن أن تشكّل مصدراً للإبداع التكنولوجي. كما تتيح اليقظة التكنولوجيّة الاستفادة من مراكز البحث والتطوير لمراقبة المتغيّرات التي تحدث بمحيط الأندية والعمل على جمع المعلومات ومعالجتها وتحليل البيئة العلميّة والتقنيّة والاقتصاديّة الحاليّة والمستقبلية للمساعدة في تحسين الاداء وأتخاذ القرار، وهذا مايؤكده (عبد المنعم، 2021) الى ضرورة اخضاع العاملين الى العديد من الدورات للتدريب على إستخدام الأجهزة والبرمجيات الخاصّة بنظم المعلومات والتقنيات التكنولوجيّة الحديثة بالإضافة الى ضرورة توافر أنظمة تتميّز بكفاءتها في تخزين وتصنيف واسترجاع وتحديث البيانات لخدمة نظم المعلومات.

جدول (12)

الدرجة المقدّرة والنسبة المئويّة لاستجابات العيّنة في استبيان مستوى ممارسة الإدارة لليقظة الاستراتيجيّة بالأندية الرياضيّة , المحور الثاني: اليقظة التسويقيّة (ن=80)

ت	العبارات	الاستجابات: نعم	إلى حد ما	لا	الدرجة المقدّرة	النسبة المئويّة	الترتيب
1	تستخدم الأندية الرياضيّة الموقع الإلكترونيّ ووسائل التواصل الإجتماعيّ فى ترويج أنشطتها وبرامجها.	70	10	–	256	87	2
2	تحرص الأندية على التقييم المستمرّ لخدماتها لمعرفة نقاط القوة والضعف ببرامجها وأنشطتها المختلفة.	50	20	10	228	77	5
3	تسعى لتطوير استراتيجياتها التسويقيّة وتقديم الخدمات والأنشطة والبرامج بشكل مستمرّ ومتميز.	65	10	5	215	90	1
4	توفّر الأندية المعلومات التى يحتاجها الأعضاء والمستفيدين بشكل سريع وفوريّ.	65	15	–	225	87	2
5	وجود علاقة ايجابيّة بين الخدمات المقدّمة للأعضاء المستفيدين ومقدّم الخدمة.	65	10	5	216	90	1
6	تسعى لإعداد برامج تسويقيّة حديثة تتوافق مع متطلّبات الأعضاء الحاليين والمستقبلين.	60	5	15	210	86	3
7	تدريب وتأهيل كوادرها لغرض تسويق برامجها وإمكانيّاتها لمختلف الجهات.	50	20	10	228	77	5
8	توفّر الإمكانات الماليّة والماديّة والبشريّة اللازمة لتحقيق الالتزامات المختلفة.	60	20	–	238	80	4
9	تعتمد على مواردها البشريّة في إعداد الخطط وتطوير البرامج والأنشطة الخاصة بها.	65	10	5	253	86	3
	المجموع الكليّ للمحور				2069	84.44	

يتّضح من جدول (12) أنّ النسبة المئويّة لاستجابات عيّنة البحث لعبارات محور اليقظة التسويقيّة تراوحت ما بين (77% – 90%) والنسبة المئويّة لمجموع المحور (84.44%)

يرى الباحثان بأنّ اليقظة التسويقيّة تساهم بشكل فاعل في تزويد الاندية بمؤشرات دقيقة وحديثة ومستقبلية عن مايمكن أن يحدث في بيئتها التسويقيّة عن طريق التحليل والمراقبة وتحديد المعوّقات والأخطار التي تواجهها واستخدام مخرجاتها بهدف تحسين العائد الاقتصاديّ لها، كونها ترتكز بشكل خاصّ على المستفيدين والموردين من أجل تطوير الخدمات نتيجة المعلومات المتحصّل عليها خاصّة وأنّها تتشارك مع معلومات اليقظة التنافسيّة لتوفير بيانات تسويقيّة هامّة للأندية والمتابعة المستمرّة لاحتياجاتها على المدى الطويل، كما تُساهم هذه اليقظة في ترسيخ ولاء المستفيدين من خلال فهم احتياجاتهم ورغباتهم بشكل دقيق والعمل على تلبيتها بكفاءة، ونتيجة للواقع المتغيّر للأحداث والضغط الهائل للمنافسة والحركة الدائمة للأسواق والمستفيدين إضافة إلى التطوّرات الكبيرة في المجال التكنولوجيّ، أصبح لزاماً على الأندية أن تولّي اهتمامًا كبيرًا باليقظة التسويقيّة نظراً لأهميّة المعلومات التي تقدّمها لكونها لا تتعلّق بأنشطة الأندية فقط وإنّما معلومات استراتيجيّة تتعلّق بطبيعة العلاقة مع الزبائن المستقبليّة، لضمان قدرة الإدارة على توفير الخدمات بشكل مستمر وبجودة عالية والبقاء على اطّلاع دائم بظروف السوق واحتياجاته وتطورات المنافسين وسلوكيات المستفيدين،

وتتوافق هذه النتائج مع ما ذكره (محمدين، 2021) الى أهميّة اليقظة التسويقيّة في بقاء المنظّمة على اطّلاع دائم باحتياجات العملاء والسعي لتلبيتها بكفاءة وبنفس الوقت الاهتمام بعلاقة المنظّمة بمورديها ومن الممكن تقوية هذه العلاقة عن طريق استراتيجيّة التعاون والترابط الفعّال بينهما.

جدول (13)

الدرجة المقدّرة والنسبة المئويّة لاستجابات العيّنة في استبيان مستوى ممارسة الإدارة لليقظة الاستراتيجيّة بالأندية الرياضيّة , المحور الثالث: اليقظة التنافسيّة (ن=80)

ت	العبارات	الاستجابات			الدرجة المقدّرة	النسبة المئويّة	الترتيب
		نعم	إلى حدّ ما	لا			
1	تسعى إدارات الأندية للحصول على المعلومات المتعلّقة بالتطوّرات الحاصلة بالاندية الأخرى.	65	15	–	225	78	6
2	تعمل على تفادى التهديدات والعقبات المحتملة بصورة دوريّة ومستمرّة .	60	5	15	210	86	4
3	تمتلك الأندية القدرة على التواصل مع عدد كبير من المستثمرين.	70	10	–	256	87	3
4	تعتمد على الانشطة التي تتميز بالحداثة لتعزيز مستوى الخدمات المقدّمة للمستفيدين	72	8	–	232	88	2
5	تعمل باستمراريّة لتطوير برامجها وأنشطتها وخدماتها لتحسين ميزتها التنافسيّة .	65	10	5	215	90	1
6	تعمل الأندية على استخدام مواردها فى تحسين طرق التنافس مع الأندية الأخرى .	60	20	–	238	80	5
7	تمتلك الاندية خططاً استراتيجيّة لمواجهة المتغيّرات المستمرّة والمواقف التنافسيّة.	60	5	10	210	86	4
8	تسعى الأندية الى استغلال نقاط القوة لديها لتقديم أنشطة وخدمات جديدة للأعضاء .	50	20	10	190	78	6
9	تسعى الاندية إلى توفير بيانات كافيّة عن المنافسين بشكل مستمرّ للحفاظ على موقعها التنافسيّ بين الأندية الأخرى.	73	7	–	232	90	1
	المجموع الكليّ للمحور				2008	84.77	

يتّضح من جدول (13) أنّ النسبة المئويّة لاستجابات عيّنة البحث لعبارات محور اليقظة التنافسيّة تراوحت ما بين (78% – 90%) والنسبة المئويّة لمجموع المحور (84.77%).

يؤكد الباحثان أنّ اليقظة التنافسيّة تساهم في دعم المسار التنافسيّ الذي تعمل به الأنديّة وفق أسلوب علميّ وتحليليّ وتقييم منهجيّ منظم للمعطيات التي تخصّ المنافسين الحاليين والمتوقعين، فهي تلعب دوراً كبيراً في تحقيق استمراريّة الأداء التنافسيّ بفضل جمع المعلومات عن أنشطة المنافسين وتحليلها ومعرفة التغيّرات التي سوف تحدث في البيئة التنافسيّة للأندية لتعزيز موقعها مقارنة بالأندية الأخرى، والتعرّف على العناصر الخارجيّة المحيطة بها من جهة وملاحظة التغيّرات وقت حدوثها أو التي ستحدث مستقبلاً من جهة أخرى، ممّا يمنحها فرصة التكيّف السريع مع المتغيّرات لتجنّب الخسائر الممكن أن تلحق بالاندية، وهذا ما يؤكّده (Niven, 2018) بأنّ اليقظة التنافسيّة تمثّل القاعدة الأساسيّة التي يرتكز عليها أداء المؤسسة وأحد نقاط القوة التي تحافظ على استراتيجيّة وتطوّر المؤسّسة واستقرارها من خلال رفع كفاءة وفعاليّة أدائها التنافسيّ. وعليه فإنّ اليقظة التنافسيّة تؤدّي دوراً بارزاً وفعّالاً في توفير المعلومات اللازمة عن المنافسين لتحقيق استمراريّة الأداء التنافسيّ والعمل على مراقبة النشاطات ورصد تحرّكات المنافسين سواء أكانوا مباشرين أو غير مباشرين، والتي تعدّ خطوة هامّة في عمليّة التحليل لرفع درجة المنافسة للأندية، وهذا ما يؤكّده (ابراهيم، 2022) من أهميّة استخدام المؤسّسات الرياضيّة الى خطط استراتيجيّة تنافسيّة مرنة

تسمح لها من إحداث تعديلات عليها وفقاً للمتغيّرات التي تواجه خطّة المؤسّسة المستخدمة بالإضافة إلى تطوير برامجها وأنشطتها وخدماتها بشكل مستمرّ للحفاظ على ميزتها التنافسيّة مع المؤسّسات الأخرى.

الإجابة على التساؤل الثاني والذي ينصّ على: ما هي درجة إدارة الاحتراف بالأندية الرياضيّة

جدول (14)

الدرجة المقدّرة والنسبة المئويّة لاستجابات العيّنة في استبيان ما هي درجة إدارة الاحتراف بالاندية الرياضيّة المحور الأول : الإدارة الماليّة (ن=80)

ت	العبارات	الاستجابات			الدرجة المقدرة	النسبة المئويّة	الترتيب
		نعم	إلى حدّ ما	لا			
1	تمتلك الأندية خططاً مستقبليّة معلومة وواضحة	70	10	–	256	87	1
2	تتوافر الإمكانات الماليّة لنجاح إدارة الاحتراف.	55	20	5	210	78	4
3	تمتلك الأندية القدرة علي الترويج لإمكانياتها بما يدير دخل لنجاح إدارة الاحتراف	60	20	–	238	80	3
4	تحرص إدارة الاحتراف على التقييم المستمر لخدماتها لمعرفة نقاط القوة والضعف	50	20	10	278	77	5
5	يتمّ النظر بشكل مستمر في الميزانيّة المحدّدة	65	15	–	225	87	1
6	يستخدم العاملون بالأندية الأدوات والأجهزة الحديثة في إدارة الاحتراف	60	15	5	210	85	2
	المجموع الكليّ للمحور				1417	82.33	

يبيّن الجدول (14) أنّ النسبة المئويّة لاستجابات عيّنة البحث لعبارات محور الإدارة الماليّة تراوحت ما بين (77% – 87%) والنسبة المئويّة لمجموع المحور (82.33%)

يرى الباحثان أنّ الإدارة الماليّة تمكّن الأندية من تعميق أنشطتها وتوسيعها على نطاق أوسع من خلال الاعتماد على استثمارات فاعلة لتحقيق الأهداف الماليّة والتنافسيّة , لذلك تسعى إدارات الأندية الرياضيّة من تطوير سياسة الاحتراف فيها وبما يضمن نجاحها ويواكب التطوّرات المحليّة والعالميّة وفق أمكاناتها الماليّة , كما تسهم الإدارة الماليّة المتميّزة في تحديد حجم الأموال المطلوبة بشكل دقيق بالرغم من أنّ هذه الخطوة تعدّ من الخطوات الصعبة فقد يتم تقديرها دون المستوى أو أكثر من المستوى المطلوب , بهدف جعلها تنسجم مع الأهداف والالتزامات الماليّة بالشكل الذي يتوافق مع الأنشطة التي تمارسها الأندية , مما يدفع الهيئات الإداريّة إلى الاهتمام الكبير بالإدارة الماليّة بسبب دقة ومصداقيّة المعلومات الماليّة التي تقدّمها بشكل موضوعيّ قابل للتطبيق , مع الأخذ بنظر الاعتبار التصحيح المستمر للانحرافات الناتجة عند التطبيق ووضع إجراءات فعّالة للرقابة الماليّة واستخدام أسلوب التحليل الماليّ لمعرفة الجوانب الإيجابيّة والسلبية وتقييم كفاءة التنفيذ الماليّ خلال فترة زمنيّة محدودة لاستمرار الخطة التمويليّة واتخاذ القرارات الماليّة المناسبة في المستقبل , وزيادة قدرة الأندية في العمل على العديد من الجوانب الرياضيّة المختلفة , وهذا ما يؤكّده (صبح ,2020) بأنّ الإدارة الماليّة تساهم في توفير معلومات حول الاحتياجات الماليّة المستقبليّة للمؤسّسة على نحو يتيح الوقت الكافي لاتخاذ الاجراءات اللازمة لتمويل الاحتياجات واستغلال الفرص الاستثمارية المتاحة مستقبلاً .

جدول (15)

الدرجة المقدرة والنسبة المئويّة لاستجابات العيّنة في استبيان ما درجة إدارة الاحتراف بالأندية الرياضيّة المحور الثاني إدارة الموارد البشريّة (ن=80)

ت	العبارات	الاستجابات			الدرجة المقدرة	النسبة المئويّة	الترتيب
		نعم	إلى حدّ ما	لا			
1	تقدّم الأندية برامج تدريبيّة منتظمة لموظفيها	60	5	10	210	86	2
2	تتوافر لدى الاندية نظام معلومات لتحديد احتياجاتها من القوى العاملة	60	15	5	210	85	3
3	هل يتمّ تشجيع الموظفين على المشاركة في برامج التدريب والتطوير	50	20	10	190	79	4
4	يتمّ اتباع إجراءات توظيف فعّالة لجذب أفضل المواهب	50	20	10	190	79	4
5	تمتلك الأندية بيئة عمل إيجابيّة	55	20	5	210	78	5
6	يتمّ مراجعة خطط الموارد البشريّة بشكل دوري وتعديلها حسب الحاجة	65	15	-	225	87	1
7	تستخدم الاندية نظاماً للتعامل مع الشكاوى والنزاعات المتعلّقة بالموارد البشريّة	40	30	10	190	79	4
	المجموع الكليّ للمحور				1425	81.85	

يتّضح من جدول (15) أنّ النسبة المئويّة لاستجابات عيّنة البحث لعبارات محور إدارة الموارد البشريّة تراوحت ما بين (78% –87%) بينما كانت النسبة المئويّة لمجموع المحور (81.85%)

يرى الباحثان أنّ إدارة الموارد البشريّة تسعى إلى اعتماد تنظيم إداريّ مناسب ومرن يساعد على التكيّف مع المتغيّرات الاستراتيجيّة لتوفير المعلومات اللازمة بصوره مناسبة تتوافق مع استراتيجيّة الأندية على المستويات الإداريّة المختلفة، فهي تقدّم رؤية شاملة ومتوازنة حول بيئة الأندية الداخليّة والخارجيّة والإمكانات التي تمتلكها والهدف الذي تسعى الوصول إليه من كافة الجوانب والاتجاهات، كما تعمل على تطوير القوى العاملة والعمل على زيادة التنوّع البشريّ فيها واستغلاله لزيادة كفاءة عمل الأفراد، والارتقاء بمهاراتهم وأدائهم لتحقيق إدارة الاحتراف وتخفيض تكلفة التشغيل وتحسين جودة العمل واكتساب الخبرة والمعرفة والتخطيط الدقيق في التعامل مع المصادر المتنوّعة باعتبارها الدعامة الأساسيّة لمختلف أنشطة الأندية، لأهمية تلك الأعمال والأنشطة وارتباطها بشكل مباشر بأدارة الموارد البشريّة من حيث أشكالها وطبيعتها والأهداف المبتغاة منها وهذا ما يؤكّده (سيد، 2022) في أنّ الموارد البشريّة تمثّل العنصر الرئيس لنجاح عمليّة الاحتراف بالمؤسّسات الرياضيّة، فهي فن ومهارة وأداة فعّالة يتمّ من خلالها الوصول إلى الأهداف والغايات واستثمار كافة الطاقات الكامنة لدى الأفراد.

جدول (16)

الدرجة المقدرة والنسبة المئويّة لاستجابات العيّنة في استبيان ما درجة إدارة الاحتراف بالأندية الرياضيّة المحور الثالث : الإدارة القانونيّة (ن=80)

م	العبارات	الاستجابات			الدرجة المقدرة	النسبة المئويّة	الترتيب
		نعم	إلى حدّ ما	لا			
1	يتوافق النادي مع جميع القوانين واللوائح المتعلّقة بالرياضة الاحترافيّة	50	20	10	228	77	5
2	يمتلك النادي قسم قانونيّ لمراجعة عقوده والتحقّق من امتثالها للقوانين واللوائح	55	20	5	210	78	4

3	يتلقّى العاملون في النادي تدريبًا حول الامتثال للقوانين واللوائح المتعلّقة بالرياضة الاحترافيّة	40	15	15	165	77	5
4	تتوافر لدى النادي نظاماً خاصّاً بإدارة العقود مع اللاعبين والمدربين والموظفين الآخرين	73	7	–	232	90	1
5	تتمّ أرشفة جميع العقود بشكل آمن	65	10	5	220	88	2
6	يمتلك النادي نظاماً للتعامل مع النزاعات الداخليّة والخارجيّة	40	25	15	165	77	5
7	يتّخذ النادي الإجراءات القانونيّة عند انتهاك حقوقه الفكريّة	40	30	10	190	79	3
	المجموع الكليّ للمحور				1410	85.80	

يوضّح الجدول (16) أنّ النسبة المئويّة لاستجابات عيّنة البحث لعبارات محور الإدارة القانونيّة تراوحت ما بين (77% – 90%) والنسبة المئويّة لمجموع المحور (85.80%)

يرى الباحثان أنّ اليقظة القانونيّة تهدف إلى الرصد الدوريّ والتتبع المستمر للقوانين والتشريعات والأنظمة في المجال الذي تنتمي إليه وتكريس نهج يقوم على الاستباقيّة في تحديد المجالات المتعلّقة بإصدار نصوص قانونيّة جديدة وأقلمتها مع مختلف التطوّرات، فضلاً عن مراجعة النصوص القانونيّة الجاري العمل بها التي تشكّل حاجة حيويّة ملّحة من أجل مواكبة التحوّلات التي تمر بها الأندية في سبيل تحقيق الأهداف المرتبطة بها وفق الأطر القانونيّة، فمهما كان موقع الأندية لا بدّ لها من معرفة القوانين السائدة الصادرة من الهيئات الحكوميّة أو الوزاريّة والعمل بها كونها تؤثّر على نشاطها بشكل كبير، وهذا ما يؤكّده (الزهيري، 2018) بأنّ اليقظة القانونيّة تتمثّل في التتبّع والتحديد الدقيق ورصد مختلف القوانين والتشريعات في القطاع الذي تنشط فيه المؤسّسة والصادرة من الوزارات والهيئات الرسميّة والتي غالباً ما تكون حاسمة في نجاح الأهداف.

الإجابة على التساؤل الثالث: ما العلاقة الارتباطية بين اليقظة الإستراتيجية وإدارة الاحتراف بالأندية الرياضية.

جدول (17)

معاملات الارتباط "بيرسون" بين محاور اليقظة الاستراتيجية ومحاور إدارة الاحتراف بالأندية الرياضيّة ن= 80

	المقياس	اليقظة الاستراتيجيّة			الدرجة الكليّة
		اليقظة التكنولوجيّة	اليقظة التسويقيّة	اليقظة التنافسيّة	
إدارة الاحتراف	الإدارة المالية	0.715	0.495	0.519	0.511
	إدارة الموارد البشريّة	0.610	0.532	0.541	0.543
	الإدارة القانونيّة	0.514	0.522	0,537	0.539
	الدرجة الكليّة	0.610	0.511	0.500	0.512

*** مستوى الدلالة عند مستوى 0.05= 0.44**

يتّضح من جدول (17) وجود ارتباط ذي دلالة إحصائيّة إيجابيّة بين اليقظة الاستراتيجيّة وإدارة الاحتراف داخل الأندية الرياضيّة ، فكلّما ازدادت فاعليّة اليقظة الاستراتيجيّة ارتفع مستوى الاحترافيّة في إدارة الأندية الرياضيّة، كما تُشير النتائج إلى أنّ اليقظة الاستراتيجيّة تُساهم بشكل كبير في تعزيز ممارسات الاحتراف داخل الأندية، وعلى الدور المحوري لاهتمام الإدارة بتنمية اليقظة الاستراتيجيّة لدى العاملين من خلال دعمهم وتحفيزهم على اتّخاذ قرارات إيجابيّة وفاعلة وذلك من خلال:

1. توفير المعلومات والبيانات اللازمة لاتّخاذ القرارات.
2. تهيئة بيئة عمل مناسبة تتضمّن وسائل تكنولوجيّة حديثة مع استمرار تطويرها.
3. اعتماد هيكل تنظيميّ إداريّ مرن يوفّر مساحة أكبر لتوسيع الصلاحيّات.

فكلّما ازداد اهتمام الإدارة بهذه العوامل تعزّزت بيئة العمل الداعمة لإدارة احتراف ناجحة في الأندية الرياضـــيّة، وإلى خلق علاقة موجبة بين اليقظة الاســتراتيجيّة وإدارة الاحتراف، وهذا ما يؤكّده (اســماعيل، 2024) أنّه كلّما كان الاهتمام باليقظة الاستراتيجيّة متوفراً لدى العاملين بالنادي سوف يؤدّي ذلك إلى تحقيق ميزة احتراف تنافسيّة له والقدرة على تقديم الخدمات بصورة إيجابيّة وأكثر فاعليّة.

الاستنتاجات :

فى ضوء أهداف البحث وتساؤلاته ومعالجاته الإحصائيّة توصّل الباحثان إلى الاستنتاجات الآتية:

1. وجود علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائيّة بين اليقظة الاستراتيجيّة وإدارة الاحتراف في الأندية الرياضيّة.
2. تُساهم اليقظة الاستراتيجيّة بشكل فاعل في تعزيز ممارسات إدارة الاحتراف داخل الأندية الرياضيّة.
3. تستند اليقظة الاستراتيجيّة بالأندية على الأبعاد (التنافسيّة، التكنولوجيّة، التسويقيّة).
4. إدارة الاحتراف بالأندية تستند على الأبعاد (الإدارة الماليّة، إدارة الموارد البشريّة، الإدارة القانونيّة).
5. تســاهم اليقظــة الاســتراتيجيّة فــي تنميــة الميــزة التنافســيّة والتكنولوجيّــة والتســويقيّة وتحســين الأداء التشــغيليّ بالأندية.
6. تسعى الأندية الرياضيّة إلى تدريب العاملين وتزويدهم بالخبرات اللازمة.
7. ضعف الميزانيّة المخصّصة للأندية للبحث والتطوير والتقنيات في مجال التكنولوجيا.

التوصيات :

1. ضـرورة أن تمتلـك الأنديـة الرياضـيّة نظـام اليقظـة الاسـتراتيجيّة وتطـوير آلياتهـا واعتمادهـا منهجيّـة عمـل مسـتمرة ومتكاملة من أجل اتخاذ القرارات وإعداد الاستراتيجيّات المستقبليّة.
2. ضــرورة اســتخدام الأســاليب الإداريّــة الحديثــة كاليقظــة الإســتراتيجيّة وغيرهــا كمــدخل لــدعم إدارة الاحتــراف بالأندية الرياضيّة.
3. اعتمــاد نظــام معلومــات متكامــل يمكــن مــن خلالــه توظيــف المعلومــات بأفضــل الطــرق لتحســين أداء الأنديــة الرياضيّة.
4. العمــل علــى تــوفير كافــة الإمكانــات الماديّــة والبشــريّة لتعزيــز العمــل الإداريّ والخــدمات المقدّمــة بالأنديــة الرياضيّة.
5. اعتمــاد اليقظــة الاســتراتيجيّة مــنهج عمــل لــدعم التنافســيّة باعتبارهــا عامــل أساســيّاً فــي اســتمرار الأداء الاستراتيجيّ.
6. ضرورة الاهتمام بتوفير قاعدة بيانات شاملة ومتاحة تسهّل عملية اتّخاذ القرارات.
7. ضرورة تخصيص ميزانيّة مناسبة لمجال البحث والتطوير والتقنيات في مجال التكنولوجيا.
8. تــدريب العــاملين وتزويــدهم بــالخبرات اللازمــة فــي المجــال التكنولــوجي والإداريّ والقــانونيّ لأهميّتهــا فــي إدارة الاحتراف.

المراجع العربية

اسماعيل، أ.(2024). الميزة التنافسيّة لتطوير الأندية الرياضيّة المصريّة (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة حلوان، القاهرة.

بالعسل، هـ. (2018). مساهمة اليقظة الاستراتيجيّة في تطوير مؤسّسة اتّصالات الجزائر (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة عبد الحميد بن باديس مستنغام، الجزائر.

بركاني، س. (2019) . اليقظة التكنولوجيّة من مقوّمات الميزة التنافسيّة للمؤسّسة. مجلة الاقتصاد الجديد، (2)11، ص340-351.

بن عكي، ر، وعبدالقادر، ن. (2024). نظام الاحتراف الرياضيّ في الجزائر بين التشريع والتطبيق دراسة ميدانية بالهيئات الرياضيّة. المجلة العلميّة للتربية البدنيّة و الرياضيّة، (1)23، ص172-193.

حسين، أ. (2022). اليقظة الاستراتيجيّة وعلاقتها بتحقيق الميزة التنافسيّة بالاتحاد المصريّ للتنس. مجلة بني سويف لعلوم التربية البدنية والرياضية، (10)5، ص54-94.

حسين، ب. س. (2022). أثر اليقظة الاستراتيجيّة على الأداء التسويقيّ للأندية الرياضيّة المصريّة (دراسة حالة على أندية المحترفين لكرة اليد). المجلة العلمية للتربية البدنيّة وعلوم الرياضة، (1) 95، ص 249-274.

الزهيري، أ. ع .(2018). اليقظة الاستراتيجيّة: مدخل لإدارة التميّز لتحقيق ميزة تنافسية للمؤسّسات التعليميّة. المجلة التربوية لكلية التربية بسوهاج، (52)52، ص1-39.

صبح، د. ي.(2020). دليل التدقيق الداخليّ وفق المعايير الدوليّة ط2 . اتحاد المصارف العربيّة، القاهرة.

طه، ع. م. (2021). اليقظة الاستراتيجيّة ودورها في تحقيق الميزة التنافسيّة بحمامات السباحة. مجلة بني سويف لعلوم التربية البدنيّة والرياضيّة، (8)4، ص79-108.

عبدالحميد، م. ج. (2021) . أثر اليقظة الاستراتيجيّة في تحسين الخدمات الصحيّة بالمستشفيات الأهليّة (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة الأقصى، فلسطين.

العتيبي، ب. (2020). معايير تطبيق الاحتراف الإداريّ للعاملين في المؤسسات الرياضيّة الكويتيّة. المجلة العلمية للتربية البدنيّة وعلوم الرياضة، (90)1، ص134-158.

مختار، أ. (2021). اليقظة الإستراتيجيّة وعلاقتها بالميزة التنافسيّة ببعض الأندية الرياضيّة. مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، (4)59، ص1533-1568.

المراجع الأجنبيّة

Niven, P. R. (2018). Balanced scorecard step-by-step: Maximizing performance and maintaining results. John Wiley & Sons.

لحق رقم (1) أسماء الخبراء

ت	الأسم واللقب العلمي	مكان العمل
1	أ.د زيدون جواد	جامعة بغداد
2	أ.د علي مكي	جامعة بغداد
3	أ.د محمد صالح	جامعة النهرين
4	ا.د سامية حسن	جامعة الاسكندريّة
5	أ.د ابتهاج رفعت	الجامعة المستنصريّة

Strategic Vigilance and its Relationship to Professionalism Management in Sports Clubs

ABSTRACT:

This study aimed to identify the level of strategic vigilance in sports clubs and its relationship to professional management in sports clubs. The descriptive approach was used. The study sample consisted of (80) members of some administrative bodies of sports clubs in Iraq who were randomly selected. To collect data related to the study, a questionnaire was built to measure the level of strategic vigilance practice in sports clubs. It consisted of three axes: (competitiveness - technology - marketing). A questionnaire was also built to measure the degree of professional management in clubs. It consisted of three axes: (finance - human resources management - legal management). The study concluded that there is a statistically significant correlation between strategic vigilance and professional management in sports clubs. The study recommended that sports clubs should have a strategic vigilance system, develop its mechanisms, and adopt it as a continuous and integrated work methodology in order to make decisions and prepare future strategies. It is also necessary to use modern administrative methods such as strategic vigilance and others as an introduction to support professional management in sports clubs.

Keywords: Strategic vigilance, professionalism management, sports clubs.

JJPESS
Special Issue, Mar. 2025
P-ISSN: 3007-018X , E-ISSN 3079-8132
Pages: 104 - 151
Jordan Journal of Physical Education and Sport Science
المجلة الأردنية في التربية البدنية وعلوم الرياضة

تأثير استخدام بعض تمرينات البلايومترك في تطوير مسافة الوثب العموديّ ومهارة التهديف السلميّ لدى ناشئي كرة السلة لأعمار 12 – 14 سنة

أ.م.د دريد مجيد حمي[1]*، م.د عامر عزيز جواد[2] ، م.د جليل ابراهيم حمد[3].
[2،1] المديرية العامة لتربية الأنبار.
[3] كليّة دجلة الجامعة.

الملخّص :

هدفت الدراسة إلى التعرّف على تاثير استخدام بعض تمرينات البلايومترك في تطوير مسافة الوثب العموديّ لدى ناشئي كرة السلّة باعمار 12–14 سنة . واستخدم الباحثون المنهج التجريبيّ لملائمته طبيعة ومشكلة الدراسة ، إذ بلغ عدد أفراد العيّنة (13) لاعباً مثّلوا منتخب محافظة الأنبار في كرة السلة للعام 2023 . 2024 ، وتمّ تطبيق المنهاج التدريبيّ والمتضمّن تمرينات بأسلوب البلايومترك ولمدة شهرين وبمعدّل وحدتين تدريبيتين في الأسبوع، وبعد جمع وتفريغ البيانات ومعالجتها إحصائيّاً لغرض مناقشتها بطريقة علميّة ودقيقة تمّ التوصّل إلى عدة استنتاجات، كان من أهمّها:

– التمرينات التدريبيّة المستخدمة كان لها الأثر الكبير والفعّال في تطوير مسافة الوثب العموديّ ومهارة التهديف السلميّ بكرة السلة.

لذا أوصت الدراسة بما يلي:

– الاعتماد على تمرينات البلايومترك المتنوّعة لتطوير مسافة الوثب العموديّ ومهارة التهديف السلميّ بكرة السلّة.

© 2025 Jordan Journal of Physical Education and Sport Science. All rights reserved - Special Issue (ISSN: 3007-018X , E-ISSN 3079-8132)

الكلمات المفتاحيّة: تمرينات البلايومترك، مسافة الوثب العموديّ، مهارة التهديف السلميّ.

Corresponding Author: ddrdydalhmdany@gmail.com / aag4211@yahoo.com / @gmail.com704jalilibrahem

المقدمة وأهمية البحث :

ان التطور الحاصل في الحياة امتدت آفاقه لجميع المجالات ومنها عالم الرياضة وانعكس ايجابًا امام الرياضيين في مختلف انشطتهم مما جعل مهمة المدربين تركز على البناء البدني والمهاري من خلال تطوير القدرة الذاتية للاعبين ورفع مستوى لياقتهم وقدراتهم.

لهذا نلمس بأنّ التقدّم والتطوّر في المستويات الرياضيّة الرقميّة جاء نتيجة الالتزام المتواصل بالتخطيط والتدريب السليم" إنّ البحث عن الأداء الجيّد وتحقيق الفوز هو غاية كلّ مؤسسة أو هيئة تدريبيّة للوصول بالرياضيّ إلى المستويات العاليّة" (الحمداني، 2013). مستندين على أسس علميّة رصينة وضعت من قبل خبراء ومختصين معتمدين على أساسيّات تحسين عمل المجموعة العضليّة كوسيلة لزيادة قدرة الوثب العموديّ للحصول على أفضل نتيجة للأداء الفنيّ و المهاريّ ، إنّ الارتقاء بمهارة التهديف السلميّ للناشئين يجعل مهمّة المدرّبين متوافقة مع متطلّبات تمرينات البلايومترك كونها تعمل على زيادة القدرة العضليّة وتردد عالٍ للحصول على وثبات سريعة الدفع لهذا نجد أنّ القدرة العاليّة في الوثب العموديّ تشكل الركيزة الأساسيّة والصفة الأهمّ وإنّ إجادته من قبل اللاعبين من خلال زيادة المسافة المطلوبة للوثبة وإنتاج القوة المميّزة تزيد من فرصتهم في التسجيل بسلة المنافس أو في قطع الكرات العاليّة ، كما ويؤكّد برانت "إنّ تمرينات البلايومترك تحتوي على الوثبات والدفعات التي أعدت لجعل الفرد اسرع" (pernt, 1996).

ومن هنا جاءت أهميّة الدراسة من خلال وضع منهاج تدريبيّ يتضمّن بعض تمرينات البلايومترك في تطوير مسافة الوثب العموديّ ومهاره التهديف السلميّ بكرة السلة.

مشكلة البحث :

من أساسيّات علم التدريب هو استخدام الطرائق المتنوّعة لتنمية وتطوير القدرات البدنية والمهارية والحركية وان لكل طريقة واسلوب تدريبي اهداف وتطبيقات وخصائص خاصه به والتي تلائم الفعاليّة المراد تدريبها وإتقانها بما يناسب المرحلة العمريّة لينسجم ذلك مع الهدف المطلوب تحقيقه.

وتعتبر كرة السلة من الرياضات ذات المساحة الكبيرة والحيز الواسع من الأداء الفنيّ لحركات صعبة ومختلفة تتطلّب ثقلاً حركيّاً فضلاً عن مجموعة مهارات والتي منها (الاستقبال، التمرير ،المراوغة) وصولاً باللاعبين إلى المستوى المهاريّ العاليّ في الأداء وخصوصاً في الوثب العموديّ ومهاره التهديف السلميّ، ويشير محمود نجيب "إلى أنّ لاعب كرة السلة يجب أن يمتلك المهارات الأساسيّة ويجيد استخدامها بدرجة كبيرة من الكفاءة والثبات والدقة العالية وبجميع الظروف"(نجيب، 2017).

فمن خلال خبرة الباحثين ومتابعتهم المستمرة للمستويات وأداء الناشئين لاعمار 12 . 14 سنة لاحظوا بأنّ هناك ضعفاً واضحاً في تطوير مسافه الوثب العموديّ ومهارة التهديف السلمي بكرة السلّة ويعدّ هذا غايةٌ في الأهمية ، لذا أرتاى الباحثون دراسة هذه المشكلة واختيار تمرينات البلايومترك بوصفها أسلوباً تدريبيّاً ومعرفة مدى إسهامها في تطوير القدرة الانفجاريّة للذراعين والرجلين مساهمة منهم للارتقاء بالناشئين وقدراتهم البدنيّة والمهاريّة.

أهداف البحث :

1. التعرّف على تاثير استخدام بعض تمرينات البلايومترك في تطوير مسافة الوثب العموديّ لدى ناشئين كرة السلة بأعمار 12 . 14 سنة .
2. التعرّف على التطوّر في مستوى التهديف السلميّ لدى اللاعبين الناشئين بكرة السلة.

فروض البحث :

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائيّة بين متوسّطات الفروق للقياسين القبليّ والبعديّ للمجموعة التدريبيّة الأولى والثانية في مسافة الوثب العموديّ للاعبين الناشئين بكرة السلة لأعمار 12 – 14 سنة .
2. توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات الفروق للقياسين القبليّ والبعديّ للمجموعة التدريبيّة الأولى والثانية في مهارة التهديف السلمي للناشئين بكرة سلة.

مجالات البحث :

المجال البشريّ: عيّنة من اللاعبين الناشئين بكرة السلة لمنتخب محافظة الأنبار بعمر 12 – 14 سنة.
المجال الزمنيّ: 2024/2/1 ولغاية 2024/5/2.
المجال المكانيّ: القاعة المغلقة في ممثلية اللجنة الأولمبيّة في الرماديّ.

مصطلحات الدراسة :

تمرينات البلايومترك: " مجموعة تمارين الوثب للأعلى وبصفة متكرّرة وبأقصى ما يمكن بعد السقوط من ارتفاع معلوم "(رضا واخرون، 1988).

تمرينات البلايومترك لتحسين الوثب العموديّ: (نمر،1997)

(1) الوثب العموديّ (Depth Jumps): وهو تردّد الوثب من مكان مرتفع والهبوط والوثب مباشرةً بعد الهبوط (يعزّز القوة الانفجاريّة للساقين).
(2) الوثبات الجانبيّة (Lateral Jumps): ويتم الوثبات من جانب لآخر(يعزّز الرشاقة والانتقال السريع).
(3) الوثبات الافقيّة (Broad Jumps): وهي الوثبات للأمام بأقصى سرعة (يعزّز القوة الانفجاريّة).
(4) الوثبات على الصندوق (Box Jumps): وهو الوثب على الصندوق ثم الهبوط وبشكل متكرر(تعزيز القفز الارتداديّ).
(5) الوثبات العكسيّة (Reverse Jumps): وهي الوثب للخلف (ويعزز مقاومة الجاذبيّة) .
(6) الوثبات الأحاديّة الساق: (Single - Leg Jumps): وهو الوثب على ساق واحدة (يعزّز الاستقرار العضليّ).

منهجية البحث وإجراءاته الميدانيّة :

منهج البحث :

اعتمد الباحثون المنهج التجريبيّ لملائمته اهداف وطبيعة الدراسة "ويعتبر من الوسائل المهمة في اثبات فروض البحث عن طريق التجربة " (الزوبعي،1981).

مجتمع البحث وعيّنته :

تكوّن المجتمع الأصليّ للبحث من لاعبي منتخب محافظة الأنبار بكرة السلة للعام 2023 – 2024 والبالغ عدد أفراده (18) لاعباً، وتمّ اختيار العيّنة بالطريقة العمديّة وبواقع (13) لاعباً، وهي "تمثّل مجتمع الأصل تمثيلاً صادقاً وحقيقياً "(السعدي، 1998) أي ما نسبته (72.22) من مجتمع الأصل وتمّ إجراء التجانس لضبط المتغيّرات كما في الجدول (1).

جدول (1). يبين تجانس أفراد المجموعة التجريبيّة

يتّضح من الجدول (1) أنّ قيمة (ت) الجدوليّة أكبر من قيمة (ت) المحسوبة مما يشير على انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائيّة بين أفراد المجموعة التجريبيّة في المتغيّرات المعتمدة.

وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات :

وسائل جمع المعلومات :

المتغيّر	وحدة القياس س ±ع	أفراد العيّنة	قيمة ت	مستوى الدلالة
العمر	سنة	12.44 - 0.10	0.368	0.716
الوزن	كغم	2.72 - 46.3	2.101	0.931
الطول	متر	9.20 - 1.50	1.940	0.357
الوثب العموديّ	سم	2.19 - 24.70	0.940	0.311

المصادر العربيّة والاجنبيّة، المقابلات والاتصالات الشخصية بالمختصين، الدراسات المشابهة، الملاحظة والتجريب، الانترنت.

الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

ميزان طبي، لابتوب حاسبة Dell، كرسي، ساعة توقيت، حائط بارتفاع مناسب، طباشير، صافرة، كرات سلة عدد (4)، شريط قياس معدني، صناديق مختلفة الارتفاع، حاسبة يدويّة، ساحة كرة سلة، استمارة تسجيل نتائج الاختبارات.

الاختبارات البدنيّة المستخدمة في البحث :

تعدّ "الاختبارات إحدى وسائل القياس والتشخيص في البرامج والخطط ولجميع المراحل العمريّة" (حسن، 2000). ومن أجل معرفة أهمّ الاختبارات قام الباحثون بعرض مجموعة من الاختبارات على ذوي الخبرة والاختصاص كما في الملحق (1). وبعد جمع وتفريغ الاستبيانات تمّ التوصل إلى ترشيح اختبارين لتحقيق أهداف البحث وبنسبة إتفاق (86٪) وفقاً لآراء المختصين.

اختبار الوثب العموديّ (سارجنت) :

– الهدف من الاختبار قياس مسافة الوثب العموديّ.
– الاجهزة والأدوات المستخدمة في القياس: حائط صدّ، كرسيّ، شريط قياس، طباشير، استمارة تسجيل، سجل.
– شرح الاختبار: من {وضع الوقوف} الى {الوقوف الجانبيّ} قرب الحائط يرفع المختبر يده القريبة من الحائط ويؤشّر بواسطة الطباشير على الحائط، ثم يثني ساقيه والوثب ليضع علامة اخرى في أقصى نقطة يمكن الوصول إليها.
التسجيل: المسافة بين النقطة الأولى والثانية وتقاس بالسنتمتر ويكون للمختبر ثلاث محاولات وتعتمد الأفضل "(macke, 1998).

اختبار مهارة التهديف السلمي بكرة السلة :

– الهدف من الاختبار: قياس سرعة ودقة مهارة التهديف السلمي بكرة السلة.
– الأجهزة والادوات المستخدمة في القياس: ملعب كرة سلة، كرات سلة، سجل، صافرة، استمارة تسجيل.
– شرح الاختبار: بعد سماع الصافرة يقوم اللاعب بأداء الطبطبة من خلف منطقة الزون والالتفاف وأداء مهارة التهديف السلميّ ويكرّر الأداء لخمس كرات (مهدي، 2020).
– طريقة التسجيل:
1– يتمّ حساب زمن الاختبار للمحاولات الخمس بدون توقف.
2– تحسب درجتان لكل تصويبة ناجحة تدخل الكرة فيها داخل الحلقة .
3– مجموع درجات الاختبارات (10 درجات) لدقة التصويب مقسومة على الزمن.
4– الدرجة الكليّة تتمّ من خلال قانون فيتس المعدل

$$\text{قانون فيتس} = \frac{\text{مجموع درجات بدقة التهديف}}{\text{مجموع الزمن الكلي}}$$

التجربة الاستطلاعيّة :

التجربة الاستطلاعية "تدريب تجريبي للباحث لمعرفة المعوّقات إن وجدت وتفاديها في المستقبل"(حسن، 1997) قام الباحثون بإجراء التجربة الاستطلاعيّة وذلك بتاريخ 2024/2/15 بمعاونة فريق العمل المساعد كما في الملحق (2) على عيّنة قوامها (5) لاعبين ضمن مجتمع الأصل وذلك للتعرّف على ملائمة الاختبارات وتنفيذها ومعرفة الصعوبات التي قد تواجه مجريات العمل ووضع الحلول المناسبة لها.

الخصائص السيكومتريّة للاختبارات :

ثبات الاختبارات :

عمل الباحثون على ايجاد معامل ثبات الاختبارين عن طريق إعادة تطبيق الإختبارين على أفراد عيّنة التجربة الاستطلاعيّة المكوّنة من (5) لاعبين وبفارق زمنيّ قدره (5) أيام بين التطبيق الأول والثاني وبنفس الظروف، " يكرّر الاختبار على نفس الأشخاص وبمدة زمنيّة لا تقلّ عن أسبوع" (مجيد، 1987) وبعد حساب معامل الارتباط بيرسون تبيّن أنّ

جميع القيم أكبر من القيمة العشوائيّة لمعامل الارتباط والبالغة (0.145)، وهذا يدلّ على أنّ الاختبارين يتمتعان بدرجة عالية من الثبات.

صدق الاختبارات :

تمّ التحقق من صدق الاختبارين من خلال عرضهما على مجموعة من ذوي الاختصاص والخبرة في مجال التدريب الرياضيّ كما في الملحق (1) سابق الذكر للتأكّد من ملائمتها لاختبار ما أعدّت لأجله، وبذلك اتفق الخبراء بنسبة (100) ٪ وبذلك تمّ التأكد من صدق الاختبارين.

خطوات إجراء البحث :

الاختبارات القبليّة :

أجريت الاختبارات القبليّة لأفراد عيّنة البحث، ولمدة يومين للفترة من 2024/2/20 ولغاية 2024/2/21 وعمل الباحثون على توفير متطلّبات الاختبارين مع تهيئة فريق العمل المساعد وشرح إجراء الاختبارين وعدد المحاولات والتأكّد من فهم واستيعاب اللاعبين لشروط الاختبارين.

تجربة البحث الرئيسة :

تمّ تطبيق المنهاج التدريبيّ على أفراد عيّنة البحث بعد الاختبار القبليّ ولمدة شهرين للمدة من 2024/2/21 ولغاية 2024/4/21 وبمعدل وحدتين تدريبيتين بالأسبوع، أيّ بواقع (16) وحدة تدريبيّة وبزمن مقداره (90) دقيقة ولكلّ وحدة تدريبيّة بالاعتماد على البرامج التدريبيّة الدوليّة التي تعمل على تطوير مسافة الوثب العموديّ ومهارة التهديف السلميّ للاعبين بكرة السلة وهي على النحو الآتي:

- برنامج (Air Alert).
- برنامج (vertical jump).
- برنامج (Jump manual).
- برنامج (Freak Jump).

الاختبارات البعديّة :

أجريت الاختبارات البعديّة لعيّنة البحث للفترة من 2024/4/24 ولغاية 2024/4/25 وبعد مضي فترة تطبيق المنهاج التدريبيّ حرص الباحثون على مراعاة الظروف والأدوات التي أجريت فيها الاختبارات القبليّة وتم تسجيل نتائج الاختبارات باستمارة خاصّة معدّة لذلك.

المعالجات الإحصائيّة :

قانون النسبة المئويّة، الوسط الحسابيّ، الانحراف المعياريّ، اختبار (t) للفروق بين المتوسطات، معامل الارتباط البسيط بيرسون"(الياسري، 2001) .

عرض نتائج البحث:

بعد جمع البيانات المتعلّقة بمتغيّرات الدراسة ومعالجتها إحصائيّاً ظهرت النتائج وتمّت مناقشتها لتحقيق فروض وأهداف البحث.

عرض نتائج الاختبارين القبليّ والبعديّ لمتغيّري مسافة الوثب العموديّ والتهديف السلمي ومناقشتها.

جدول (2). يبين الأوساط الحسابيّة والانحرافات المعياريّة والنسبة المئويّة للتغيّر وقيمة ت المحسوبة ودلالة الفروق لمتغيّري القفز العموديّ والتهديف السلميّ .

قيمة ت الجدولية 3.16 عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية (13 – 1 = 12)

من خلال الجدول (2) يتبين لنا وجود فروق معنويّة بين الاختيارين القبليّ والبعديّ لدى أفراد العيّنة ولصالح الاختبار

المتغيّرات	وحدة القياس	الاختبار القبليّ		الاختبار البعديّ		النسبة المئويّة للتغيّر	قيمة ت المحسوبة	معنويّة الفروق
		سَ	±ع	سَ	±ع			
مسافة الوثب العموديّ	سم	76.24	3.08	30.69	3.83	23.994	9.04	معنويّ
التهديف السلمي	نقاط	7.5	1.871	8.23	2.098	8.14	7.47	معنويّ

البعديّ في متغيّر (مسافة الوثب العموديّ) ويعزو الباحثون سبب ذلك إلى العمل بنظام تمرينات البلايومترك والتي كانت ضمن المسار الحركيّ للمهارة المطلوبة حيث تعمل هذه التمارين على زياده مطاطيّة العضلات، وذلك من خلال التقلّص والانبساط أثناء العمل ممّا أدّى ذلك الى زيادة الطاقة ناهيك عن متابعة التدريبات والتي ساهمت وبشكل كبير في تطوير الصفات البدنيّة للناشئين وخاصّة (القوة الانفجاريّة) للأطراف السفلى كونها المفتاح الحقيقيّ والفعّال الذي يعتمد عليه لاعب كرة السلة في الوثب العموديّ، وهذا ما أكّده مصطفى محمد في أنّ "تمرينات البلايومترك لها دور فعّال وبارز في تطوير القوة الانفجاريّة" (محمد، 1991).

وأمّا بالنسبة للمتغيّر الثاني (التهديف السلميّ) يتبيّن لنا وجود فروق معنويّة بين الاختبارين القبليّ والبعديّ لدى أفراد العيّنة ولصالح الاختبار البعديّ، ويعزو الباحثون ذلك إلى صعوبة وتنوّع التمرينات في المنهاج التدريبيّ وضبطها بجديّة وحماس ناهيك عن تفاني اللاعبين بين بعضهم البعض أدّى ذلك الى انتظام العمليّات العقليّة والفسيولوجيّة، والتي بدورها حفّزت الجهاز الحركيّ ليقوم بدوره الفعّال بتطوير القدرات المهاريّة وأداء التهديف السلميّ اذ يشير عبدالجبار الأحمد " لأجل تحسين التهديف لا بدّ من تصعيب الأداء، وذلك للحصول على توافق الجهاز الحركيّ وتنمية الخصائص المهاريّة عن طريق الخصائص البدنيّة " (الاحمد، 1994).

الاستنتاجات والتوصيات :

الاستنتاجات :

1. التمرينات التدريبيّة المستخدمة كان لها الأثر الكبير والفعّال في تطوير مسافة الوثب العموديّ ومهارة التهديف السلميّ بكرة السلة.
2. وجود تحسّن في نتائج القياس البعديّ عن القبليّ في متغيّري البحث ممّا يدلّ ذلك على أنّ أسلوب البلايومترك قد أثّر إيجاباً على قدرات اللاعبين الناشئين بأعمار 12 . 14 سنة بكّرة السلة.
3. الوحدات التدريبيّة التي استخدمها الباحثون كانت مناسبة وملائمة لقدرات اللاعبين الناشئين بكرة السلّة.

التوصيات :

1. الاعتماد على تمرينات البلايومترك المتنوّعة لتطوير مسافة الوثب العموديّ ومهارة التهديف السلميّ بكرة السلة.
2. على المدرّبين والمختصّين الاهتمام بتطوير مسافة الوثب العموديّ بما يتلائم مع التهديف ومتطلّبات رياضة كرة السلة.
3. ضرورة استخدام الأســاليب العلميّة الحديثة أثنــاء إعداد وتنفيذ الوحدات التدريبيّة ولا سيّما في تدريب الفئــات العمريّة 12 – 14 سنة بكرة السلة.

المراجع العربية

الأحمد، عبدالجبار .(1994). *التصويب في منطقة الزاوية وأثرها على نتائج المباراة بكرة اليد* (رسالة ماجستير)، كلية التربية الرياضيّة، جامعة بغداد، بغداد.

حسن، قاسم .(2001). *الاختبار والقياس في التربية الرياضيّة*. مطابع التعليم العاليّ، بغداد.

الحمداني، دريد مجيد .(2016). *الأسس والمفاهيم العلميّة الحديثة في تعليم وتدريب السباحة* مطبعة جامعة صلاح الدين، أربيل، العراق.

خولة حسن .(2000) *تأثير منهاج تعليمي مقدم في تعلم بعض المهارات الاساسية على بساط الحركات الارضية في الجمناستك* (رسالة ماجستير). كلية التربية الرياضيّة، جامعة بغداد.

رضا، محمد وآخرون. (1988). *تأثير تدريبات تمارين القفز العمودي للاعبين بكرة السلة*. المؤتمر العلمي الرابع لكلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، العراق.

الزوبعيّ، عبدالجليل محمد .(1981). *مناهج البحث والتربية*، مطبعة الجامعة، بغداد، العراق.

السعدي، عامر .(1988). *دراسة مقارنة في بعض المتغيّرات البايميكانيكية للإرسالين المتموّج الأمامي والساحق بالكرة الطائرة* (اطروحة دكتوراه)، كلية التربية الرياضيّة، جامعة بغداد.

مجيد، ريسان خريبط .(1987). *مناهج البحث في التربية البدنيّة*. مديرية دار الكتب للطباعة و النشر، جامعة الموصل، الموصل.

محمد، مصطفى .(1991). *موسوعة تدريب كرة السلة*. مطبعة الرشاد، الرياض، السعودية.

مهدي، رعد .(2020). بناء اختبار مهاريّ مركب بالطبطبة والتهديف السلميّ بكرة السلة لدى طلاب كلية التربية البدنيّة وعلوم الرياضة. *مجلة جامعة دهوك*، المجلد (23)، العدد (2).

نجيب .(2017). *تأثير تنمية الصفات البدنية في ضوء نسب مساهمتها على مستوى الأداء المهاريّ وفقاً لمراكز اللعب المختلفة للاعبي كرة السلة* (أطروحة دكتوراه)، كلية التربية الرياضيّة، جامعة بنها.

نمر، عبدالعزيز محمد .(1997). *كرة السلة تعليم – تدريب*. منشأة المعارف للطباعة والنشر، القاهرة.

الياسري، محمد .(2001). *الاساليب الاحصائية في مجال البحوث التربوية*. دار الوراق للتوزيع والنشر. عمان.

المراجع الاجنبية

Macken, Brian zic.(1998). lol performance Evaluation Test. Electric London.
Prent, William. (1996) stift stay fit,phd congress cataloging mosby ,USA. intenet Archive.https :llarchive.org.

الملحق(1)

يبيّن أسماء الخبراء والمختصين الذين تمّ عرض عليهم الاختبارات البدنيّة الخاصّة بالبحث

ت	الاسم	التخصص	مكان العمل
1	ا.د. وسام فلاح عطية	التدريب الرياضي – كرة السلة	جامعة البصرة – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	ا.د. موفق اسعد محمود	التدريب الرياضي – كرة القدم	جامعة الانبار – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	أ.م.د. عبدالله بحر فياض	التدريب الرياضي – ساحة وميدان	وزارة التربية – المديرية العامة لتربية الانبار
4	أ.م.د. نوفل قحطان محمد	التدريب الرياضي – كرة السلة	وزارة التربية – المديرية العامة لتربية الانبار
5	أ.م.د. محمود رشيد سعيد	التدريب الرياضي – كرة السلة	وزارة التربية – المديرية العامة لتربية الانبار

الملحق (2)

يبيّن أسماء فريق العمل المساعد

ت	الاسم	مكان العمل
1	م.م. ماجد حسين علي	وزارة التربية – المديرية العامة لتربية الانبار
2	م.م. محمد صميم	وزارة الرياضة والشباب – مديرية رياضة وشباب الانبار

The effect of using some plyometric exercises in developing the vertical jump distance and the skill of scoring in basketball juniors aged 12-14 years

ABSTRACT:

The study aimed to identify the effect of using some plyometric exercises in developing the vertical jump distance among basketball juniors aged 12-14 years.
The researchers used the experimental method to suit the nature and problem of the study, as the number of sample members was (13) players who represented the Anbar Governorate basketball team for the year 2023-2024, and the training curriculum was applied, which included exercises in the plyometric style for a period of two months at a rate of two training units per week. After collecting and unloading the data and processing it statistically for the purpose of discussing it in a scientific and accurate manner, several conclusions were reached, the most important of which were:
-The training exercises used had a great and effective impact in developing the vertical jump distance and the skill of scoring in basketball.
Therefore, the study recommended the following:
-Relying on various plyometric exercises to develop the vertical jump distance and the skill of scoring in basketball.

Keywords: Plyometric exercises, vertical jump distance, ladder scoring skill.

JJPESS
Special Issue, Mar. 2025
P-ISSN: 3007-018X , E-ISSN 3079-8132
Pages: 152 - 161
Jordan Journal of Physical Education and Sport Science
المجلة الأردنية في التربية البدنية وعلوم الرياضة

دراسة مقارنة للتوافق العصبي العضلي للاعبي منتخبات الأقسام العلمية في كلية التربية الأساسية – الجامعة المستنصرية لكرة اليد وقدم الصالات

م.د حسام جمعة رشيد [1]*.

[1] كلية التربية البدنيّة وعلوم الرياضة، الجامعة المستنصريّة.

الملخّص :

هدف الباحث إلى معرفة مستوى التوافق العصبيّ العضليّ لعيّنة البحث من خلال اختبار التوافق العامّ واختبار العين والذراع لأفراد عيّنة البحث المتمثّلة بلاعبي كرة اليد وكرة قدم الصالات من لاعبي منتخبي كلية التربية الأساسيّة في الجامعة المستنصريّة البالغ متوسّط أعمارهم البيولوجيّة (20.1 ±1.21) وكانت أعمارهم التدريبيّة هي (4.85 ± 0.75) بصورة منفصلة، ثم المقارنة بين نتائج الاختبارين بعد معاملتهما احصائيّاً بواسطة معامل الإحصاء (مان وتني)، إذ أظهرت نتائج اختبار الدوائر المرقّمة لقياس توافق العين مع الساقين أنّ قيمة (Zالإحصائيّة بلغت (0.14) وكانت قيمة (Sig) (0.05) ≥ (0.7)وهي تشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائيّة وأوعز الباحث ذلك إلى أنّ متطلّبات النشاط البدنيّ وتشابه قياسات الملعب بين اللعبتين عملت على تشابه نتائج الاختبار، أظهرت نتائج اختبار التوافق العامّ أنّ قيمة (Z) الإحصائيّة بلغت (0.68) وبمستوى دلالة حقيقي بلغ ((0.03 وهي أقل من (0.05) مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائيّة وأوعز الباحث ذلك أنّ المناهج التدريبيّة للاعبي كرة اليد تركّز على اليد التي تعمل تشترك في أغلب مهارات اللعبة وهذا ما يعمل على تطوير التوافق العصبي العضليّ للاعبيها بالمقارنة مع لاعبي كرة قدم الصالات الذين يستعملون اليد بصورة أقلّ.

© 2025 Jordan Journal of Physical Education and Sport Science. All rights reserved - Special Issue (ISSN: 3007-018X , E-ISSN 3079-8132)

الكلمات المفتاحيّة: التوافق العصبيّ العضليّ.

Corresponding Author: jumahusam82@uomustansiriyah.edu.iq

المقدمة :

إنّ التوافق العصبيّ العضليّ هو أحد العناصر المركّبة في الوصف فهو يعبّر عن قدرة العمل المشترك بين الجهازين العصبيّ والعضليّ وهذا ما وضّح في دراسة (ادير) والتي اشارت الى "يعتبر مكوّن التوافق من مكوّنات الأداء البدنيّ المركّبة التي تتكّون من مجموعة مندمجة مع بعضها البعض حيث تشكّل في مجموعها الكليّ المكوّنات العامّة للتوافق العضليّ العصبيّ وتشكّل هذه المكوّنات (التوازن، الرشاقة، الإحساس بالإيقاع، التنسيق الحركيّ، القدرة على الارتخاء العضليّ الإراديّ" (ادير، 2013). وقد عرف (الجواهري) في دراستة التوافق العصبيّ العضليّ بانه "قدرة الفرد على السرعة والدقّة وتحقيق الهدف والاقتصاد في الجهد أثناء أداء واجب حركيّ محدّد، إنّ ذلك يتحقّق من خلال مجموعة من الإجراءات تتلخّص باستقبال المخّ للمعلومات عن طريق المستقبلات الحسيّة ثم يقوم بتحليل متطلّبات الحركة من الناحية الحركيّة والزمنيّة والفراغيّة سواء للجسم كلّه او أحد أجزائه" (الجواهري، 2011، صفحة 52). إنّ الأداء سواء في اكتساب وتعلّم المهارة أو التدريب والمنافسة يعتمد على جودة هذا التوافق كما أشِار (ياسين، 2011) في دراسته إلى "أنّ الاهتمام بإعداد اللاعبين إعداداً متكاملاً من جميع النواحي وبالأخصّ التركيز على التوافق العصبيّ العضليّ سوف يجعل اللّاعب يتمتّع بقدرة عاليّة على إمكانيّة أداء المهارات الأساسيّة لكون جميع الحركات التي يؤدّيها اللاعب ناتجة عن عمل عضلة واحدة أو مجموعة من عضلات أو مجاميع منها" . لذلك يُعدّ التوافق العصبيّ العضليّ من أهمّ القدرات البدنيّة المركّبة التي يستند عليها الأداء المهاريّ فهو يُسهّل عمليّة إتقان المهارة كذلك الاقتصاد في الجهد المبذول كما ذكر (نيروخ، 2018) "أن تحسن الترابط والتنسيق بين المجموعات العضليّة المشتركة في الأداء الحركيّ وتجنيب اشتراك مجموعات عضليّة إضافيّة حتى يصبح الأداء أكثر سهولة وانسيابيّة وإتقان ويعتمد التوافق العصبيّ العضليّ على الترابط بين أداء الجاهزين العصبيّ والعضليّ حتى يتحقّق الأداء الأمثل للحركات والمهارات المركّبة". لذلك تكمن أهميّة البحث في دراسة التوافق العصبيّ العضليّ دراسة مقارنة بين لاعبي كرة اليد وقدم الصالات للتعرّف على مدى التطوّر الحاصل في المتغيّر المدروس جرّاء استعمال البرامج التدريبيّة لكلا اللّعبتين كونهما مشتركتان في أداء داخل ملعب ذي قياسات متقاربة.

مشكلة الدراسة :

تكمن مشكلة البحث في قلّة الدراسات التي تبحث في مقارنة التوافق العصبيّ العضليّ العامّ والخاص بين الألعاب الرياضيّة التي تشترك في مضمار أو ملـــعب قيـــاساته متقاربة والمتطلّبات البدنيّة نفسها لتلك الألعـــاب مع اختلاف طريقـة الأداء المهاريّ، لذلك هل متطلّبات الأداء البدنيّ تؤثّر على مستوى التوافق العصبيّ العضليّ أم الأداء المهاريّ التخصّصـيّ لتلك اللعبة؟

أهداف البحث :

1. التعرّف على مستوى التوافق العصبيّ العضليّ العامّ والخاص للاعبي كرة اليد وكرة قدم الصالات في كليّة التربية الأساسيّة/الجامعة المستنصريّة.
2. التعرّف على نتائج مقارنة مستوى التوافق العصبيّ العضليّ العامّ والخاص بين لاعبي كرة اليد وكرة قدم الصالات في كلية التربية الأساسيّة/الجامعة المستنصريّة.

تساؤل الدراسة :

هل يوجد اختلاف في مستوى التوافق العصبيّ العضليّ العامّ والخاص بين اللّعبتين المذكورة سواء كان ما بين التوافق وفقاً لمتطلّبات الأداء البدنيّ والأداء المهاريّ لهما؟

مجالات الدراسة :

- **المجال البشريّ:** لاعبو منتخبي كلية التربية الأساسيّة / الجامعة المستنصريّة للعام الدراسيّ 2025/2024 م، لكرة اليد وكرة قدم الصالات والبالغ عددهم (10) لاعبين لكلّ لعبة بمجمع (20) لاعباً.
- **المجال المكانيّ:** القاعة الداخليّة لكليّة التربية الأساسيّة / الجامعة المستنصريّة.
- **المجال الزمانيّ:** بلغت المدة الزمنيّة لإنهاء متطلّبات البحث أسبوعين، من تاريخ 2024/4/13 لغاية 2024/4/26.

منهجية إجراءات الدراسة :

منهج الدراسة :

استعمل الباحث منهج البحث الوصفيّ (دراسة مقارنة) كونه المنهج الملائم لطبيعة الإجراءات الميدانيّة له.

المجتمع والعيّنة :

عمد الباحث إلى اختيار مجتمع البحث الأصل المتمثّل بلاعبي منتخبي كليّة التربية الأساسيّة / الجامعة المستنصريّة وفق ما ذُكر في المجال البشريّ، ثمّ اختيرت عيّنة البحث قصديّاً والتي كانت تملك نسبة تمثيل (100) % من مجتمع البحث المشار إليه أعلاه، قسّمت إلى مجموعتين بواقع (10) لاعبين وفق تخصص اللعبة وقام الباحث بتسجيل المواصفات الانثروبومتريّة لعيّنة البحث في الاستمارة المعدّة لذلك، ولمعرفة مدى تجانس أفراد العيّنة قام الباحث بمعالجة تلك المواصفات إحصائيّاً بوساطة عامل التجانس الإحصائيّ كما مبيّن في الجدول (1)، والذي بيّن أنّ المواصفات الانثروبومتريّة (العمر البيولوجيّ، الطول، الكتلة) كان معامل الاختلاف فيه منخفضاً(10%≥) وهذا يشير إلى تجانس أفراد العيّنة، أمّا (العمر التدريبيّ) كان معامل الاختلاف (20%≥) وهذا يشير إلى أنّ تجانس أفراد العيّنة كان متوسّطاً.

جدول (1). تجانس القياسات الانثروبومتريّة عيّنة الدراسة

المواصفات الانثروبومتريّة	وحدة القياس	حجم العينة	المعاملات الإحصائيّة		
			الانحراف المعياريّ	الوسط الحسابيّ	معامل الاختلاف %
العمر البيولوجيّ	سنة	20	1.21	20.1	2.02
العمر التدريبيّ	سنة	20	0.75	4.85	15.5
الطول	سم	20	2.9	170.3	1.70
الكتلة	كغم	20	3.7	74.2	5.0

أدوات الدراسة :

- شريط لاصق.
- أقلام تخطيط.
- كرات تنس عدد (5).
- كرات الكرة الطائرة عدد (5).
- صافرة عدد (2).
- ميزان إلكترونيّ عدد(1).
- شريط قياس الطول معدنيّ عدد (1).
- أطواق دائرية بلاستك عدد (8).
- كاميرا (سوني) عدد (1).

الاختبارات الميدانيّة المُستعملة في الدراسة :

- **اختبار الدوائر المرقّمة:** (شرف، 2002، صفحة 148)

- الهدف من الاختبار: قياس التوافق بين العين والقدم.
- الأدوات المستعملة: (8) إطارات بلاستك جاهزة التصنيع.
- تفاصيل الاختبار: يقف المختبر داخل الدائرة رقم (1) وعند سماع إشارة البدء يقوم بالوثب بالقدمين معاً إلى الدائرة رقم (2) ثم إلى الدائرة رقم (3) حتى يصل إلى الدائرة رقم (8) ويكون الأداء بالسرعة القصوى.
- حساب الدرجة: تسجّل المدة الزمنيّة التي يستغرقها في الانتقال عبر الدوائر الثمانية.

- **اختبار تمرير الكرة الطائرة على الحائط:** (قنديل، 2005، صفحة 204)

- الهدف من الاختبار: قياس التوافق العام.
- الأدوات المستعملة: كرة طائرة، حائط ملائم، ساعة إيقاف.
- تفاصيل الاختبار: يقف المختبر أمام الحائط على مسافة تقدّر ما بين الحائط امتداد الذراعين بقدر (50) سم وعند سم وعند سماع إشارة البدء يقوم اللاعب بتمرير الكرة على الحائط باليدين بصورة مستمرّة حتى سماع إشارة الانتهاء.
- حساب الدرجة: تسجيل عدد مرات لمس الكرة للحائط بزمن قدره (25) ثانية.

التجربة الاستطلاعيّة :

أجرى الباحث التجربة الاستطلاعيّة في يوم الأحد الموافق 2024/4/13م، على مجموعة من أفراد مجموعتين عيّنة البحث والذين تمّ اختيارهم بطريقة القرعة، ولم يستبعدهم الباحث لاحقاً بعد إتمام متطلّبات إكمال التجربة الاستطلاعيّة والتي يكمن الهدف من اجرائها في الآتي:

- التعرّف على سلامة الأجهزة والأدوات المستعملة في الاختبارات.
- التعرّف على المدة الزمنيّة التي يستغرقها المُختبر في أداء كلّ اختبار.
- تعرف فريق العمل المساعد على المهام المناطة بهم.

الأسس العلميّة للاختبارات :

- **الصدق:** عرض الباحث الاختبارات على خبيرين في مجال التخصّص(*)، من خلال مقابلتهم مقابلة شخصيّة والذين أجمعوا على ملائمة الاختبارات لمستوى عيّنة البحث قيد الدراسة ممّا يحقّق صدق المحتوى لمضمون الاختبارات المستعملة.
- **الثبات:** للتعرّف على ثبات نتائج الاختبارات المستعملة أجرى الباحث الاختبارين على أفراد العيّنة الاستطلاعيّة بتاريخ وعمد على إعادة الاختبارين بتاريخ 2024/4/16 الموافق ليوم الأربعاء، جرى تسجيل الدرجات الخام للمحاولتين والعمل على معالجتها إحصائيّاً بوساطة معامل بيرسون للارتباط كما مبيّن في الجدول (2)، الذي بيّن قيمة (ر) البالغة (1) وكان مستوى الدلالة لها (0.00) وهي أقلّ من درجة مستوى الدلالة (0.05) وهذا يدلّ على وجود علاقة ارتباطيّة بين نتائج الاختبارين وعمليّة إعادة إجرائهما بعد المدة الزمنيّة المذكورة سابقاً.

جدول (2). يبيّن ثبات نتائج الاختبارات لعيّنة البحث الاستطلاعيّة

الاختبار	وحدة القياس	حجم العينة (ن)	الاختبار		إعادة الاختبار		معامل بيرسون	
			الانحراف المعياريّ	الوسط الحسابيّ	الانحراف المعياريّ	الوسط الحسابيّ	R	Sig
اختبار الدوائر المرقّمة	ثانية	3	1	62	1	63	1	0.04
اختبار التوافق العامّ	عدة/25 ثا	3	0.91	5.24	0.91	5.25	1	0.00

إجراءات الدراسة :

طبق الباحث الاختبارين على أفراد مجموعتي عيّنة البحث يوم الأحد الموافق لتاريخ 2024/6/20، وعمل على توفير الظروف نفسها في التجربة الاستطلاعيّة مع الحرص على تطبيق مفردات الاختبارين المذكورة سابقاً ثم تسجيل درجات القياس الخام في الاستمارة المعدّة لهذا الغرض والعمل على معالجتها إحصائيّاً.

الوسائل الإحصائيّة المستخدمة:

أجرى الباحث المعالجة الإحصائيّة لنتائج الاختبارين القبليّ والبعديّ لمجموعتي البحث التجريبيّة والضابطة بوساطة برنامج (IBM SPSS Statistics 23.0)، مستعملاً الوسائل الإحصائيّة الآتية:

- معامل الاختلاف.
- معامل الارتباط بيرسون.
- معامل مان وتني.

(*) الأستاذ الدكتور علي سلمان الطرفي /الاختبارات والقياس/كلية التربية البدنيّة وعلوم الرياضة/الجامعة المستنصريّة.
الأستاذ الدكتور علي سموم الفرطوسي/القياس والتقويم كلية التربية البدنيّة وعلوم الرياضة/الجامعة المستنصريّة.

عرض النتائج ومناقشتها :

عرض النتائج:

يُبيّن الجدول (3) نتائج اختباري الدوائر المرقّمة والتوافق العامّ لأفراد مجموعتي البحث بعد معالجتها إحصائيّاً، إذ بلغت قيمة (Z) (0.14) وكانت قيمة مستوى الدلالة الحقيقية (0.7) وهي اكبر من مستوى الدلالة (0.05)، وهذا يدلّ على عدم دلالة الفرق الإحصائيّ عند درجة حرية (10).

يُبيّن جدول (3) القيم الإحصائيّة لاختبار الدوائر المرقّمة، إذ بلغت قيمة (Z) (0.68) وكانت قيمة مستوى الدلالة الحقيقية (0.03) وهي أقل من مستوى الدلالة (0.05)، وهذا يدلّ على دلالة الفرق الإحصائيّ الحاصل عند درجة حرية (10)، إنّ دلالة الفرق الإحصائيّ كانت لصالح مجموعة لاعبي كرة اليد من خلال التعرّف على المتوسّط الحسابيّ لنتائج الاختبار المذكور والبالغ (73.4) عدة / 25 ثانية وهو أكبر من المتوسّط الحسابيّ لنتائج مجموعة لاعبي كرة قدم الصالات للاختبار نفسه والبالغ (46.3) عدة / 25 ثانية.

جدول (3). قيمة المتوسّطين الحسابيين والانحراف المعياريّ لنتائج اختباري الدوائر المرقّمة والتوافق العامّ وقيمة (مان وتني) لمجموعتي الدراسة

الاختبار	مجموعة كرة اليد		مجموعة كرة قدم الصالات		القيمة الإحصائيّة (Z)	درجة الدلالة (Sig)	دلالة الفروق
	المتوسّط الحسابيّ	الانحراف المعياريّ	المتوسط الحسابيّ	الانحراف المعياريّ			
اختبار الدوائر المرقّمة	5.21	0.15	4.81	0.43	0.14	0.70	غير دالّ
اختبار التوافق العامّ	73.4	1.57	46.3	2.85	0.68	0.03	دالّ

مناقشة النتائج:

إنّ قياسات ملعب لعبتي كرة اليد وقدم الصالات والمثبت في الموقع الرسمي لاتحادي اللعبة والمسجّل رسميّاً بأبعاد تراوحت بين (20م) عرضاً و(40م) طولاً لكرة اليد، أمّا قياسات ملعب كرة قدم الصالات تراوحت (25م) عرضاً و(42م) طولاً وهي تقريباً متشابهة. هذا يفرض متطلّبات أداء بدنيّ متشابهة كأنواع القوة العضليّة المصاحبة للأداء المهاريّ داخل الملعب، حيث اشارت الدراسات إلى "أنّ القوة العضليّة الانفجاريّة والمميّزة بالسرعة للساقين والذراعين هي أول المتطلّبات التي تحتاجها لعبة كرة اليد حتى يستطيع اللاعب تحقيق إحراز أفضل أداء حركيّ(Michalsik, 2018)، ويرى الباحث أنّ الأداء الحركيّ هنا هو استجابة للتوافق العصبيّ العضليّ للمثير الخارجيّ هذا يتفق مع ما ذكر في دراسة (عزيز، 2009) والتي اشارت الى أن "هناك نسبة مساهمة في القدرات اللاهوائيّة والقوة المميّزة بالسرعة لعضلات الرجلين والقوة الانفجاريّة لعضلات الذراعين بأداء مهارات كرة اليد".

عندما نتحدث بالمقارنة مع لعبة كرة قدم الصالات ونراجع إحدى الدراسات العلميّة التي بحثت في المتطلّبات البدنيّة تحديداً القوة العضليّة لها نرى "أنّ القوة العضليّة للساقين هي مهمّة جداً وهي تظهر بصورة قوة انفجارية او قوة مميزة بالسرعة" (Naser, Ali, & Paul, 2017, pp. 76–80)، لذلك تشابه الاحتياج لنوع القوة العضليّة المتوافقة مع نوع الأداء المهاريّ للّعبتين وفق قياسات الملعب المتشابه وشدة الجهد المبذول ومدّته الزمنيّة، هذا يؤكّد على عدم دلالة الفروق إحصائيّاً لنتائج اختبار الدوائر المرقّمة، أيّ أنّ أفراد اللعبتين امتازا بمستوى متشابه للتوافق العصبيّ العضليّ للرجلين وهذا ما يؤكّد أنّ "ضرورة تميّز اللاعب بالتوافق الكليّ للجسم والتوافق بين الأطراف السفلى والأطراف العليا (ذراعين – رجلين) بالإضافة الى توافق اليد والعين والقدم والعين حيث يعتبر عنصر التوافق من أهمّ الآليات التي تساهم في نجاح اللّاعب في القيام بالواجبات الحركيّة" (درويش وآخرون، 1999، صفحة 157).

الاحتياج المتشابه لإنتاج نوع القوة العضليّة التخصّصية وفق الأداء المهاريّة للّعبتين ممّا يؤثّر على مستوى التوافق العصبيّ العضليّ لهما المتمثّل بسرعة الأداء المهاريّ للّعبتين في بناء الهجمة أو التراجع للدفاع عن المرمى وهي تحتاج إلى ثواني قليلة جداً وأداء سريع وهذا ما أكّد "يلعب الجهاز العصبيّ دوراً مهمّاً في توفير درجة عاليّة من التوافق بين الانقباضات العضليّة للعضلات المشاركة في الأداء كذلك تنظيم وتوفير الانقباض والاسترخاء للعضلات المسببة للحركة والعضلات المضادة لها" (مفتي، 2001، صفحة 81).

إنّ دلالة الفرق الإحصائيّ لنتائج اختبار التوافق العامّ بين العين والذراع للاعبي كلا اللّعبتين لصالح الوسط الحسابيّ الأعلى، يرى الباحث أنّ السبب يكمن في الاستعمال الأكثر للذراعين في الأداء المهاريّ للعبة كرة اليد لذلك استندت البرامج التدريبيّة على تطوير القوة العضليّة للذراعين كونها تستعمل في الاستلام والتسليم والتهديف والطبطبة وجميعها يعتمد على الاستثارة للمثير الخارجي كالكرة أو متابعة أداء المنافس والتهديف على المرمى ممّا يتطلّب توافقاً عصبيّاً عضليّاً ما بين العين والذراع لأجل استقبال المعلومة وعكسها إلى الذراع بصورة برنامج حركيّ منتقى وهذا ما أكُّد في دراسة (عودة، 2013) في "أنّ أغلب المهارات الأساسيّة في الألعاب الرياضيّة وخصوصاً لعبة كرة اليد تعتمد بدورها على التوافق بين الجهازين العصبيّ والعضليّ لأداء تلك المهارات بسرعة ودقة وقوة ورشاقة وانسيابيّة حركيّة عالية لتأدية الواجب الحركيّ المطلوب"، وهذا يتّفق مع ما توصّل إليه الباحث أنّ الأداء المهاريّ والمتطلّبات البدنيّة الخاصّة بالأداء المهاريّ هي التي تعمل على تطوير التوافق العصبيّ العضليّ الخاصّ بشكل الأداء ومتطلّباته.

الاستنتاجات :

1. إنّ التوافق العصبيّ العضليّ العامّ لساقي لاعبي كرة اليد وكرة قدم الصالات متشابه جرّاء تشابه الأداء البدنيّ المبذول داخل الملعب.
2. أظهرت نتائج اختبار المخصّص لقياس التوافق العصبيّ العضليّ للذراع والعين المذكور سابقاً تفوّق لاعبي كرة اليد على لاعبي كرة قدم الصالات.
3. إنّ برامج التدريب التخصّصيّة المتوافقة مع الأداء المهاريّ للّعبة التي تركز على جزء الجسم المستعمل في ذلك الأداء تعمل على تطوير التوافق العصبيّ العضليّ كما حصل مع لاعبي كرة اليد بالمقارنة مع لاعبي كرة قدم الصالات.
4. إمكانيّة تنمية التوافق العصبيّ العضليّ بصوة خاصّة وفق متطلّبات اللّعب لكن يجب أن يكون هناك تطوير للتوافق العصبيّ العضليّ العامّ مسبقاً له.

التوصيات:

1. قياس التوافق العصبيّ العضليّ العامّ والخاص لأجل مقارنة مستواه في الألعاب أخرى.
2. التأكيد على تضمين المناهج التدريبيّة للألعاب الرياضيّة كافة التمرينات تعمل على تطوير التوافق العصبيّ العضليّ العامّ في مرحلة الإعداد العامّ.
3. التأكيد على تضمين المناهج التدريبيّة للألعاب الرياضيّة المتشابهة في متطلّبات الأداء البدنيّ مع اختلاف الجزء المنفّذ للأداء المهاريّ تمرينات متشابهة متخصّصة في تطوير التوافق العصبيّ العضليّ الخاص.

المراجع العربية

ادير، ح. (2013). التوافق العصبيّ العضليّ وعلاقته بأساليب أداء المهارات الدفاعيّة في كرة الطائرة لدى ناشئين (17-15) سنة (اطروحة دكتوراه منشورة). الجزائر.

الجواهري، م. ر. (2011). تأثير بعض تدريبات التوافق العضلي على فاعلية الاداء المهاري للاعبي الكوميتية. المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضية، ص52.

درويش، كمال وآخرون. (1999). الدفاع في كرة اليد. مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ص157.

شرف، ع. (2002). البرامج في التربية الرياضيّة بين النظريّة والتطبيق للأسوياء والمعاقين. مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ص14.

عبدالفتاح، أ. أ و حسانيين، م. ص. (1997). فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضيّ وطرق القياس والتقويم. دار الفكر العربيّ، القاهرة، ص182.

عزيز، م. ع. (2009). نسبة مساهمة عناصر اللياقة الفسيولوجيّة بأداء بعض المهارات الأساسيّة بكرة اليد لطالبات كلية التربية الرياضية-جامعة القادسية. مجلة علوم الرياضة، المجلد 4، العدد 2، ص92-123.

عودة، م. س. (2013). التوافق العصبيّ العضليّ وعلاقته في قوة ودقّة التصويب للاعبي كرة اليد. مجلة كلية التربية الأساسية، العدد 14، ص89.

قنديل، ش. م. (2005). دراسة مقارنة لتأثير التدريب بالأثقال والبلايومتري على تنمية القدرة العضليّة ومستوى أداء مهارة الضرب الساحق لناشئ الكرة الطائرة (أطروحة دكتوراه منشورة)، كلية التربية الرياضيّة للبنين، جامعة المنصورة، ص204.

مفتي، حماد .(2001). الجديد في الإعداد المهاريّ والخططيّ للاعبي كرة القدم. دار الفكر العربي، القاهرة، ص81.

نيروخ، ش. ز. (2018). أثر برنامج تدريبيّ مقترح على تحسين التوافق العصبيّ العضليّ لدى ناشئ الجمباز في مركز جماهيري بيت حنينا (رسالة ماجستير منشورة). جامعة النجاح الوطني، ص14.

ياسين، م. ع. (2011). التوافق العضليّ العصبيّ وعلاقته بدقة أداء مهارتي المناولة الطويلة والتهديف السلمي بكرة السلة. مجلة ميسان لعلوم التربية البدنية، المجلد 3، العدد 3، ص206-226.

المراجع الأجنبيّة

Michalsik. (2018). *On-Court Physical Demands and Physiological Aspects in Elite Team Handbal.* Springerku, Berlin.

Naser, A. Ali & Paul, M. (2017). Physical and physiological demands of futsal. *Journal of Exercise Science & Fitness,* Vol. (15), no.(2): 76-80.

The Level of Neuromuscular Coordination Among Handball Players at Al-Mustansiriya University

ABSTRACT:

He researcher aimed to identify the neuromuscular compatibility of the research sample through the general compatibility test and the eye and arm test for the research sample members represented by handball and futsal players from the teams of the College of Basic Education at Mustansiriyah University, whose average biological age was (20.1 ± 1.21) and their training ages were (4.85 ± 0.75) separately and later work on studying the case by identifying the comparison between the results of the two tests when they were treated statistically by the statistical coefficient (Mann-Whitney), as the results of the numbered circles test showed that the statistical value (Z) reached (0.14) and the value (Sig) was (0.70) ≥ (0.05), which indicates the absence of a statistically significant difference. The researcher attributed this to the requirements of physical activity and the similarity of the field measurements between the two games, which led to the similarity of the results of the test that measures the compatibility of the eyes with the legs. The results of the general compatibility test showed that the statistical value (Z) reached (0.68) and the value (Sig) was (0.03) ≥ (0.05) indicates the presence of a statistically significant difference. The researcher suggested that the training curricula for handball players focus on the hand, which is involved in most of the game's skills. This works to develop the neuromuscular coordination of its players compared to futsal players who use the hand less.

Keywords: Neuromuscular Coordination.

JJPESS
Special Issue, Mar. 2025
P-ISSN: 3007-018X , E-ISSN 3079-8132
Pages: 162 - 181
Jordan Journal of Physical Education and Sport Science
المجلة الأردنية في التربية البدنية وعلوم الرياضة

تأثير تدريبات الغوص العميق في الكفاءة الرياضيّة للّاعبين الشباب في بعض الألعاب الجماعيّة (الكرة الطّائرة، كرة اليد، كرة السلّة)

أ.د محمّد جواد كاظم[1]* ، أ.د حسين سبهان صخي[2] ، أ.د أحمد فرحان عليّ[3].

[1] كلّيّة التّربية البدنيّة وعلوم الرّياضة / جامعة بغداد.

[2] كلّيّة التّربية / جامعة الفراهيدي.

[3] كلّيّة التّربية البدنيّة وعلوم الرّياضة / جامعة بغداد.

الملخّص :

تهدف هذه الدّراسة إلى تقييم تأثير تدريبات الغوص العميق في الأداء البدنيّ والذّهني للّاعبين الشّباب في الألعاب الجماعيّة مثل الكرة الطّائرة، كرة اليد، وكرة السّلّة. كما تسعى إلى استكشاف الفوائد البدنيّة والتّنفسيّة النّاتجة عن هذه التّدريبات ومدى انعكاسها على الأداء الرّياضيّ. اذ تمّ استخدام المنهج شبه التّجريبي من خلال تقسيم العيّنة إلى مجموعتين: مجموعة تجريبيّة خضعت لتدريبات الغوص العميق، ومجموعة ضابطة خضعت للتّدريبات التّقليديّة. وكانت العيّنة مؤلّفة من عدد المشاركين: 60 لاعبًا من الشّباب (أعمار 16–20 سنة)، وتمّ توزيع العيّنة إلى 20 لاعبًا من كلّ لعبة (الكرة الطّائرة، كرة اليد، كرة السّلّة) وتمّ تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين. استمرّت مدّة البرنامج المستخدم بواقع 8 أسابيع، و3 وحدات تدريبيّة أسبوعيًّا. إذ تضمّنت التّدريبات تمارين حبس النّفس تحت الماء، والسّباحة العميقة، وتمارين التّحكّم في التّنفّس. أمّا أهمّ النّتائج فهي تحسّن واضح في القدرة الهوائيّة واللّاهوائيّة للمجموعة التّجريبيّة مقارنة بالمجموعة الضّابطة، وتفوّق لاعبي الكرة الطّائرة في اختبارات التّحمّل البدنيّ مقارنة بلاعبي كرة السّلّة وكرة اليد، وزيادة في القوّة العضليّة خصوصًا في عضلات السّاقين ممّا انعكس إيجابًا على أداء القفز العموديّ. كذلك ظهر تحسّن في كفاءة الجهاز التّنفّسيّ من خلال زيادة حجم الزّفير القسريّ في الثّانية الأولى، وارتفاع الحدّ الأقصى لاستهلاك الأوكسجين((vo2 maxفي المجموعة التّجريبيّة، ممّا ساعد في تقليل معدل الإرهاق وزيادة سرعة التّعافي، وتحسّن في التّركيز الذّهنيّ، وقدرة اللّاعبين على تحمّل الضّغوط خلال المباريات. أمّا التّوصيات فكانت دمج تدريبات الغوص العميق ضمن برامج إعداد لاعبي الألعاب الجماعيّة لتحسين التّحمّل البدنيّ والقدرة الهوائي، وإجراء المزيد من الدّراسات حول تأثير هذه التدريبات في فئات عمريّة مختلفة، واستخدام تقنيّات تدريبيّة إضافيّة مثل تمارين التّحكّم في التّنفّس لتحسين الأداء الرّياضيّ، وتعزيز استخدام تمارين الغوص العميق وسيلةً لتحسين القدرة الذّهنيّة والاسترخاء في الألعاب التّنافسيّة.

© 2025 Jordan Journal of Physical Education and Sport Science. All rights reserved - Special Issue (ISSN: 3007-018X , E-ISSN 3079-8132)

الكلمات المفتاحيّة: الغوص العميق، التّحمّل البدنيّ، كفاءة الجهاز التّـــــنفســيّ، الأداء الرّياضــيّ، القدرة الهوائيّة، الألعاب الجماعيّة، الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين.

Corresponding Author: Dr.muhamed.juad@cope.uobaghdad.edu.iq / huseinsabhan@uoalfarahidi.edu.iq / Ahmed.Hussein@cope.uobaghdad.edu.iq

المقدمة :

تُعدّ تدريبات الغوص العميق من بين الأنشطة البدنيّة المكثّفة التي تتطلّب تحمّلًا عاليًا للتّحكّم في التّنفّس والبقاء تحت الماء لفترات زمنيّة طويلة. في الألعاب الجماعيّة مثل الكرة الطّائرة، وكرة اليد، وكرة السّلة يتميّز الأداء الرّياضيّ بالاعتماد على القدرة الهوائيّة واللّاهوائيّة، والتّحمّل الخاصّ، ممّا يجعل الغوص العميق أداة تدريبيّة مهمّة يمكن أن تساهم في تحسين هذه القدرات. وتدريبات الغوص العميق تُعدّ من التّدريبات الرّياضيّة المبتكرة الّتي تعزّز الكفاءة البدنيّة للّاعبين الشّباب (Tetzlaff et al., 2017) ، وتساهم بشكل مباشر في تحسين أدائهم في الألعاب الجماعيّة مثل الكرة الطّائرة، وكرة اليد، وكرة السّلّة. تعتمد هذه التّدريبات على التّحكّم في التّنفّس أثناء الغوص، والقدرة على البقاء تحت الماء لفترات زمنيّة محدّدة ممّا يعزّز من قدرة الجهاز التّنفّسيّ، والقدرة على استهلاك الأكسجين بفعاليّة أكبر. وتحسين كفاءة الجهاز التّنفّسيّ ينعكس بشكل إيجابيّ على الأداء الرّياضيّ في هذه الألعاب الّتي تتطلّب قدرة عالية على التّحمّل وسرعة الاستجابة. (Schipke et al., 2019).

الغوص العميق يساعد أيضًا على زيادة المرونة والقوّة البدنيّة، حيث يعمل الجسم تحت الماء بطريقة مختلفة بسبب مقاومة الماء، ممّا يحسن من قدرة اللّاعبين على القفز والحركة السّريعة. بالنّسبة للألعاب مثل كرة السّلّة والكرة الطّائرة، الّتي تتطلّب قدرات قفز عالية، فإنّ تدريبات الغوص العميق يمكن أن تعزّز من قوّة عضلات السّاقين وتحسين توازن الجسم. (Hunt, 1996)

في النّهاية، يُعدّ دمج تدريبات الغوص العميق ضمن برنامج التّدريب البدنيّ للرّياضيّين الشّباب في الألعاب الجماعيّة وسيلة فاعلة لتحسين جوانب متعدّدة من أدائهم البدنيّ، ممّا يساعدهم على الوصول إلى مستويات أعلى من الكفاءة الرّياضيّة. (Bove, 2014)

ويهدف هذا البحث إلى دراسة تأثير تدريبات الغوص العميق في اللّاعبين الشّباب في هذه الألعاب، واستكشاف الفوائد البدنيّة المترتّبة عليها.

مشكلة الدراسة :

يواجه اللّاعبون الشّباب في الألعاب الجماعيّة مثل الكرة الطّائرة، وكرة اليد، وكرة السّلّة تحدّيات تتعلّق بتحسين التّحمّل البدنيّ، والقدرة الهوائيّة، والقوّة العضليّة. وإنّ عدم التّطوّر في هذه المتغيّرات يؤثّر في أدائهم الرّياضيّ وكفاءتهم خلال المباريات. وعلى الرّغم من استعمال العديد من الأساليب التّدريبيّة التّقليديّة، إلّا أنّ هناك حاجة لاستكشاف استراتيجيّات تدريبيّة جديدة تعزّز من أداء اللّاعبين بشكل أكثر كفاءة.

يُعدّ الغوص العميق أحد الأساليب غير التّقليديّة الّتي يمكن أن تؤثّر بشكل إيجابيّ في الجهاز التّنفّسيّ، والتّحمّل البدنيّ، والقوّة العضليّة، إلّا أنّ تأثيره في المجال الرّياضيّ لم يحظَ بالاهتمام الكافي. لذلك، تتمثّل مشكلة البحث في دراسة تأثير تدريبات الغوص العميق في الأداء البدنيّ والذّهنيّ للّاعبين الشّباب، وما إذا كان يمكن استخدام هذه التّدريبات وسيلةً فاعلة لتحسين الجاهزيّة البدنيّة والقدرة على التّحمّل في الألعاب الجماعيّة. ومن هنا ارتأى الباحثون استعمال تمارين الغوص العميق لتكون مصدرًا للبيانات في مختلف الألعاب ومنها الألعاب الجماعيّة.

أهمية الدراسة :

1. تحسين الأداء الرّياضيّ: يساهم الغوص العميق في زيادة التّحمّل وتحسين الأداء البدنيّ، ممّا يدعم الرّياضيّين في ممارسة الألعاب الجماعيّة بكفاءة أعلى.

2. تقليل التّعب وزيادة التّحمّل: من خلال تحسين كفاءة الجهازَين التّنفّسيّ والدّوري، ويمكن للرّياضيّين تقليل الإرهاق وزيادة مدّة الأداء الفعّال.

فرضيّات الدراسة :

1. تدريبات الغوص العميق تؤدّي إلى تحسين الكفاءة الهوائيّة واللّاهوائيّة لدى لاعبي الألعاب الجماعيّة بصورة دالّة معنويًّا.
2. هنالك فروق ذات دلالة إحصائيّة بين المجاميع في متغيّرات البحث.
3. تدريبات الغوص العميق تؤدّي إلى تحسين الكفاءة الهوائيّة واللّاهوائيّة لدى لاعبي الألعاب الجماعيّة بصورة دالّة معنويًّا.
4. هنالك فروق ذات دلالة إحصائيّة بين المجاميع في متغيّرات البحث.

محدّدات الدّراسة ومجالاتها :

1. **المحدّدات البشريّة:** شملت الدّراسة 60 لاعبًا شابًّا تتراوح أعمارهم بين 16–20 سنة، موزّعين على ثلاث رياضات جماعيّة (الكرة الطّائرة، كرة اليد، كرة السّلّة)، وتمّ تقسيمهم إلى مجموعتين (تجريبيّة وضابطة).
2. **المحدّدات المكانيّة:** أجريت التّدريبات والاختبارات في مراكز رياضيّة متخصّصة تحتوي على مسابح مناسبة لتطبيق تدريبات الغوص العميق، بالإضافة إلى الصّالات الرّياضيّة الخاصّة بتدريبات الفرق الجماعيّة.
3. **المحدّدات الزمنيّة:** استمرّت الدراسة لمدّة 8 أسابيع تضمّنت تنفيذ البرنامج التدريبيّ بواقع 3 وحدات تدريبيّة أسبوعيًّا، مع قياسات قبليّة وبعديّة لتقييم تأثير التّدريبات.
4. **المحدّدات المنهجيّة:** استخدمت الدّراسة المنهج شبه التّجريبي، حيث تم تقسيم اللّاعبين إلى مجموعتين: مجموعة تجريبيّة خضعت لتدريبات الغوص العميق، ومجموعة ضابطة خضعت للتّدريبات التّقليدية لقياس تأثير هذه التّدريبات في الأداء البدنيّ والذّهنيّ.
5. **المحدّدات الفنّيّة:** ركّزت التّدريبات على تمارين الغوص العميق الّتي تشمل حبس النّفس تحت الماء، والسّباحة العميقة، وتمارين التّحكّم في التّنفس، وتمّ تقييم تأثيرها باستخدام اختبارات اللّياقة البدنيّة والتّحمّل وكفاءة الجهاز التّنفّسيّ.
6. **المحدّدات الموضوعيّة:** اقتصرت الدّراسة على تأثير تدريبات الغوص العميق في الأداء البدنيّ والذّهنيّ، دون التّطرّق إلى عوامل أخرى مثل التّغذية، والعوامل النّفسيّة غير المرتبطة بالتّحمّل، أو تأثيرها في مهارات اللّعب المباشرة في الرياضات الجماعيّة.

تعريف المصطلحات :

1. **الغوص العميق:** هو نوع من التّدريبات التي تعتمد على الغوص تحت الماء لفترات زمنيّة معيّنة، مع التّركيز على حبس النّفس، والتّحكّم في التّنفّس، والتّكيّف مع نقص الأوكسجين، ممّا يسهم في تحسين القدرة الهوائيّة والتّحمّل البدنيّ.
2. **التّحمّل البدنيّ:** يشير إلى قدرة اللّاعب على أداء الأنشطة البدنيّة لفترات طويلة دون الشّعور بالإرهاق، ويعتمد على كفاءة الجهازين القلبيّ والتّنفّسيّ في تزويد العضلات بالأوكسجين والطّاقة أثناء النّشاط الرّياضيّ.
3. **كفاءة الجهاز التّنفّسيّ:** تعبّر عن قدرة الرّئتين والجهاز التّنفّسيّ على استيعاب الأوكسجين وإطلاق ثاني أكسيد الكربون بفاعليّة، وهو عامل مهمّ في تحسين الأداء الرّياضيّ، وتقليل الشّعور بالتّعب.
4. **الأداء الرّياضيّ:** هو مستوى الإنجاز البدنيّ والذّهنيّ الّذي يقدّمه اللّاعب أثناء المنافسات والتّدريبات، ويتأثّر بعوامل عِدّة مثل: القوّة، والتّحمّل، والتّركيز الذّهنيّ، والقدرة على تحمّل الضّغوط.

5. **القدرة الهوائيّة:** تعني قدرة الجسم على استخدام الأوكسجين أثناء التّمارين طويلة الأمد، وتعكس مدى كفاءة الجهازين الدّوريّ والتّنفّسيّ في توصيل الأوكسجين إلى العضلات أثناء النّشاط الرّياضيّ.
6. **الرّياضات الجماعيّة:** تشير إلى الألعاب الرّياضيّة الّتي تُمارس ضمن فرق، مثل الكرة الطّائرة، وكرة اليد، وكرة السّلّة، حيث يعتمد الأداء على التّنسيق الجماعيّ، والتّحمّل البدنيّ، والمهارات الفرديّة والجماعيّة.
7. **الحدّ الأقصى لاستهلاك الأوكسجين** :(VO2 max) هو الحدّ الأعلى لكميّة الأوكسجين الّتي يمكن للجسم استخدامها أثناء التّمارين الشّديدة، ويُعدّ مؤشّرًا رئيسًا على مستوى اللّياقة البدنيّة والتّحمّل الهوائيّ للرّياضيّين.

المنهجيّة (Methodology)

المنهج المستخدم :

تمّ استخدام تصميم دراسة شبه تجريبيّة لتقييم تأثير تدريبات الغوص العميق في اللّاعبين الشّباب في الألعاب الجماعيّة (الكرة الطّائرة، وكرة اليد، وكرة السّلّة). تمّ تقسيم المشاركين إلى مجموعتين: مجموعة تجريبيّة خضعت لتدريبات الغوص العميق، ومجموعة ضابطة خضعت للتّدريبات التّقليديّة .

عينة البحث:

-عدد المشاركين: 60 لاعبًا من الشّباب (أعمار 16-20 سنة).

-توزيع المشاركين: 20 لاعبًا من كلّ رياضة (الكرة الطّائرة، وكرة اليد، وكرة السّلّة).

المنهج التّدريبيّ :

-مدّة التّدريبات: 8 أسابيع، 3 وحدات تدريبيّة في الأسبوع تشمل تمارين حبس النّفس تحت الماء، والسّباحة العميقة، وتمارين التّحكّم في التّنفّس.

أدوات القياس :

- اختبارات الأداء البدنيّ: قياس القدرة الهوائيّة واللّاهوائية باستخدام اختبار الجري المتقطّع (Yo-Yo test) كما تمّ استعمال اختبار القفز العموديّ من الثّبات لسارجنت.

- اختبارات الكفاءة التّنفسيّة: قياس حجم الزّفير القسريّ بالثّانية الأولى باستخدام أجهزة قياس التّنفّس (سبايروميتر). إذ تمّ الاختبار عن طريق النّفخ في جهاز السبايروميتر الإلكترونيّ وتسجيل قياس حجم الزّفير القسريّ في الثّانية الأولى.

- اختبار الحدّ الأقصى لاستهلاك الأوكسجين باستعمال جهاز الفيت مت برو.

تمّ الاحتبار عن طريق اختبار الجهد البدنيّ على الدّرّاجة الثّابتة بتصاعد في الجهد لحين التّعب، وجمع معلومات الأداء من الجهاز.

النّتائج (Results)

1. تأثير تدريبات الغوص العميق في الأداء البدنيّ:

الجدول (1) يبيّن الوصف الإحصائيّ لاختبار اليويو للمجاميع الثّلاث في الاختبارين القبليّ والبعدي

المجاميع		العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري
اختبار يويو قبليّ	الكرة الطّائرة	20	220.0000	20.51957	4.58831
	كرة السّلّة	20	229.0000	25.52604	5.70780
	كرة اليد	20	225.0000	21.39848	4.78484
	الكلي	60	224.6667	22.50926	2.90593
اختبار يويو بعديّ	الكرة الطّائرة	20	270.0000	10.25978	2.29416
	كرة السّلّة	20	239.0000	18.89026	4.22399
	كرة اليد	20	234.0000	21.61871	4.83409
	الكلي	60	247.6667	23.60456	3.04734

الجدول (2) يبين اختبار انوفا باتجاه واحد للمجاميع الثلاث في اختبار اليويو

المتغيّرات		مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
اختبار يويو قبليّ	بين المجموعات	813.333	2	406.667	.797	.456
	داخل المجموعات	29080.000	57	510.175		
	الكلي	29893.333	59			
اختبار يويو بعديّ	بين المجموعات	15213.333	2	7606.667	24.552	.000
	داخل المجموعات	17660.000	57	309.825		
	الكلي	32873.333	59			

الجدول (3) يبيّن اختبار أقلّ فرق معنويّ بين المجاميع الثّلاث في اختبار اليويو

LSD						
(I)المجموعات	(J)المجموعات	فرق الاوساط (J-I)	الخطأ المعياري	مستوى الدلالة	مستوى الثقة 95%	
					الحد الادني	الحد الاعلى
الكرة الطّائرة	كرة السّلّة	31.00000*	5.56619	.000	19.8539	42.1461
	كرة اليد	36.00000*	5.56619	.000	24.8539	47.1461
كرة السّلّة	الكرة الطّائرة	-31.00000*	5.56619	.000	-42.1461	-19.8539
	كرة اليد	5.00000	5.56619	.373	-6.1461	16.1461
كرة اليد	الكرة الطّائرة	-36.00000*	5.56619	.000	-47.1461	-24.8539
	كرة السّلّة	-5.00000	5.56619	.373	-16.1461	6.1461

*. The mean difference is significant at the 0.05 level.

- أظهرت النّتائج تحسّنًا كبيرًا في الكفاءة البدنيّة لدى مجموعة الكرة الطّائرة بشكل أوضح، تليها السّلّة، ثمّ كرة اليد.

الجدول (4) يبيّن الوصف الإحصائيّ لاختبار سيرجنت بين المجموعات الثّلاث

المجموعات		العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري
اختبار القفز العموديّ القبليّ	الكرة الطّائرة	20	85.7500	2.48945	.55666
	كرة السّلّة	20	84.7000	2.61775	.58535
	كرة اليد	20	84.1000	2.22190	.49683
	الكلي	60	84.8500	2.50305	.32314
اختبار القفز العموديّ البعديّ	الكرة الطّائرة	20	95.8000	1.88065	.42053
	كرة السّلّة	20	91.8500	3.18343	.71184
	كرة اليد	20	90.2500	2.35919	.52753
	الكلي	60	92.6333	3.42457	.44211

الجدول (5) يبيّن اختبار انوفا باتّجاه واحد للمجاميع الثّلاث في اختبار القفز العموديّ

المتغيرات		مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
اختبار القفز العموديّ القبليّ	بين المجموعات	27.900	2	13.950	2.327	.107
	داخل المجموعات	341.750	57	5.996		
	الكلي	369.650	59			
اختبار القفز العموديّ البعديّ	بين المجموعات	326.433	2	163.217	25.454	.000
	داخل المجموعات	365.500	57	6.412		
	الكلي	691.933	59			

معنويّ < 0.05

الجدول (6) يبيّن اختبار أقلّ فرق معنويّ بين المجاميع الثّلاث في اختبار القفز العموديّ

LSD						
(I)المجموعات	(J)المجموعات	فرق الاوساط (J–I)	الخطأ المعياري	مستوى الدلالة	مستوى الثقة 95%	
					الحد الادني	الحد الاعلى
الكرة الطّائرة	كرة السّلّة	3.95000*	.80077	.000	2.3465	5.5535
	كرة اليد	5.55000*	.80077	.000	3.9465	7.1535
كرة السّلّة	الكرة الطّائرة	−3.95000*	.80077	.000	−5.5535	−2.3465
	كرة اليد	1.60000	.80077	.050	−.0035	3.2035
كرة اليد	الكرة الطّائرة	−5.55000*	.80077	.000	−7.1535	−3.9465
	كرة السّلّة	−1.60000	.80077	.050	−3.2035	.0035

*. The mean difference is significant at the 0.05 level.

معنويّ < 0.05

2. تحسين كفاءة الجهاز التّنفّسيّ:

الجدول (7) يبيّن المعالم الإحصائيّة لحجم الزّفير القسريّ، والحدّ الأقصى لاستهلاك الأوكسجين للمجموعات الثّلاث

المجموعات		العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري
الزّفير القسريّ القبليّ	الكرة الطّائرة	20	2.7400	.09947	.02224
	كرة السّلّة	20	2.7700	.10311	.02306
	كرة اليد	20	2.7850	.10400	.02325
	الكلي	60	2.7650	.10222	.01320
الزّفير القسريّ البعديّ	الكرة الطّائرة	20	3.7000	.11239	.02513
	كرة السّلّة	20	3.2800	.14364	.03212
	كرة اليد	20	3.0650	.11821	.02643
	الكلي	60	3.3483	.29314	.03784

الجدول (8) يبيّن اختبار أنوفا لحجم الزّفير القسريّ في الثّانية الأولى بين المجاميع

ANOVA

المتغيرات		مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
الزّفير القسريّ القبليّ	بين المجموعات	.021	2	.010	1.005	.372
	داخل المجموعات	.595	57	.010		
	الكلي	.616	59			
الزّفير القسريّ البعديّ	بين المجموعات	4.172	2	2.086	132.492	.000
	داخل المجموعات	.897	57	.016		
	الكلي	5.070	59			

معنوي < 0.05

الجدول (9) يبيّن اختبار أقلّ فرق معنويّ بين المجاميع الثّلاث في اختبار حجم الزّفير القسريّ في الثّانية الأولى

LSD

(I)المجموعات	(J)المجموعات	فرق الاوساط (J-I)	الخطأ المعياري	مستوى الدلالة	مستوى الثقة 95%	
					الحد الادني	الحد الاعلى
الكرة الطّائرة	كرة السّلّة	.42000*	.03968	.000	.3405	.4995
	كرة اليد	.63500*	.03968	.000	.5555	.7145
كرة السّلّة	الكرة الطّائرة	-.42000*	.03968	.000	-.4995	-.3405
	كرة اليد	.21500*	.03968	.000	.1355	.2945
كرة اليد	الكرة الطّائرة	-.63500*	.03968	.000	-.7145	-.5555
	كرة السّلّة	-.21500*	.03968	.000	-.2945	-.1355

*. The mean difference is significant at the 0.05 level.

معنوي < 0.05

الجدول (10) يبيّن المعالم الإحصائيّة للحدّ الأقصى لاستهلاك الأوكسجين للمجموعات الثّلاث

المجموعات		العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري
الحدّ الأقصى القبليّ	الكرة الطّائرة	20	44.4000	1.50088	.33561
	كرة السّلّة	20	43.9500	1.66938	.37329
	كرة اليد	20	43.3000	1.62546	.36346
	الكلي	60	43.8833	1.63740	.21139
الحدّ الأقصى البعديّ	الكرة الطّائرة	20	54.1000	1.51831	.33950
	كرة السّلّة	20	45.8000	1.15166	.25752
	كرة اليد	20	45.5000	1.57280	.35169
	الكلي	60	48.4667	4.25647	.54951

الجدول (11) يبيّن اختبار أنوفا للحدّ الأقصى لاستهلاك الأوكسجين بين المجاميع

ANOVA

المتغيرات		مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
الحدّ الأقصى القبليّ	بين المجموعات	12.233	2	6.117	2.389	.101
	داخل المجموعات	145.950	57	2.561		
	الكلي	158.183	59			
الحدّ الأقصى البعديّ	بين المجموعات	952.933	2	476.467	234.126	.000
	داخل المجموعات	116.000	57	2.035		
	الكلي	1068.933	59			

معنويّ < 0.05

الجدول (12) يبيّن اختبار أقل فرق معنويّ بين المجاميع الثّلاث في اختبار الحدّ الأقصى لاستهلاك الأوكسجين

LSD

(I)المجموعات	(J)المجموعات	فرق الاوساط (J-I)	الخطأ المعياري	مستوى الدلالة	مستوى الثقة 95%	
					الحد الادني	الحد الاعلى
الكرة الطّائرة	كرة السّلّة	8.30000*	.45112	.000	7.3966	9.2034
	كرة اليد	8.60000*	.45112	.000	7.6966	9.5034
كرة السّلّة	الكرة الطّائرة	-8.30000*	.45112	.000	-9.2034	-7.3966
	كرة اليد	.30000	.45112	.509	-.6034	1.2034
كرة اليد	الكرة الطّائرة	-8.60000*	.45112	.000	-9.5034	-7.6966
	كرة السّلّة	-.30000	.45112	.509	-1.2034	.6034

*. The mean difference is significant at the 0.05 level.

معنويّ < 0.05

– تحسّنت سعة الرّئة وكفاءة التّنفّس في المجموعة التجريبيّة، ممّا قلّل معدّل الإرهاق، وزاد سرعة التّعافي بعد الأداء العالي من خلال ارتفاع قيم مقدار الزّفير القسريّ في الثّانية الأولى.

– زيادة مؤشّر الحدّ الأقصى لاستهلاك الأوكسجين بشكل واضح للعيّنات الثّلاث.

تحليل ومناقشة النّتائج :

تؤكّد النّتائج أنّ تدريبات الغوص العميق لها تأثير إيجابي كبير في الكفاءة الرّياضيّة للاعبي الشّباب في الألعاب الجماعيّة. التّحسّن في التّحمّل الهوائيّ واللّاهوائيّ يعكس قدرة هذه التّدريبات على تحسين الأداء البدنيّ، بينما يعزّز التّحكّم في التّنفّس والتّحمّل العقليّ قدرة الرّياضيّين على الحفاظ على أدائهم في ظلّ ظروف الضّغط العالي على الرّئتين، ممّا أجبر العيّنة على التّأقلم وفق متطلّبات العمل. ويمكن تلخيص ذلك كالآتي:

إنّ تفوّق لاعبي الكرة الطّائرة في اختبار اليويو (Yo-Yo test) قد يرجع إلى عدّة عوامل تتعلّق باللّياقة البدنيّة العالية الّتي يتطلّبها هذا النّوع من الرّياضة (Sikhe & Yasir, 2020)، اختبار اليويو يقيس قدرة التّحمّل الهوائيّ واللّاهوائيّ، وهو اختبار للجهد المتقطّع الّذي يتطلّب قدرة على الرّكض السّريع والعودة المتكرّرة، وهو أمر يتوافق بشكل كبير مع متطلّبات الكرة الطّائرة. فيما يلي الأسباب المحتملة لهذا التّفوّق (Easa et al., 2022).

اللّياقة الهوائيّة واللّاهوائيّة العالية: لاعبو الكرة الطّائرة يحتاجون إلى مستويات عالية من التّحمّل الهوائيّ واللّاهوائيّ بسبب طبيعة اللّعبة الّتي تتطلّب فترات قصيرة من الجري والقفز المتكرّر تتبعها فترات راحة قصيرة نسبيًّا(Redha & Sekhi, 2020)، هذه القدرة تتوافق مع متطلّبات اختبار اليويو الّذي يعتمد على القدرة على الرّكض والرّاحة المتكرّرة. التّمرينات الهوائيّة واللّاهوائيّة المكثّفة الّتي يشارك فيها لاعبو الكرة الطّائرة تساعدهم على تعزيز قدرتهم على التّعافي السّريع بين المجهودات المتقطّعة، وهو ما ينعكس إيجابًا في اختبار اليويو(Kadhim, 2016).

التّحمّل في فترات اللّعب المكثّف: خلال المباريات يحتاج لاعبو الكرة الطائرة إلى تحرّكات سريعة ومتكرّرة ضمن فترة قصيرة، سواء في الهجوم أو الدّفاع(Yaroub et al., 2024)، هذه التّحرّكات القصيرة لكنّ المكثّفة تتطلّب قدرة كبيرة على التّحمّل، الّتي يتمّ اختبارها أيضًا في اختبار اليويو الّذي يقيس قدرة اللّاعب على الحفاظ على الجري السّريع لمرّات عدّة مع فترات راحة قصيرة (Salih et al., 2024).

التّدريب على السّرعة والتّحمّل: لاعبو الكرة الطّائرة يتدرّبون بانتظام على السّرعة والتّحمّل خلال التّدريبات اليوميّة. التّدريبات تشمل الرّكض السّريع، والتّحركات الجانبيّة، والقفزات المتكرّرة، وكلّها تتطلّب قدرة كبيرة على تحمّل الجهد البدنيّ المتكرّر. تحسين القدرة على الرّكض السّريع لمسافات قصيرة مع فترات راحة قصيرة يشبه كثيرًا الطّبيعة المتقطّعة لاختبار اليويو(Abdulhussein et al., 2024).

التّحسّن في سرعة الاستشفاء: اختبار اليويو يتطلّب من اللّاعب الرّكض المتكرّر بفترات استشفاء قصيرة جدًّا. لاعبو الكرة الطّائرة يتميّزون بقدرة عالية على الاستشفاء السّريع بين الحركات القويّة مثل القفز والضّربات الهجوميّة، ممّا يساعدهم على الأداء الجيّد في الاختبار (Sikhe & Khalid, 2022)، التّدريبات اليوميّة الّتي تشمل القفز المتكرّر وحركات الاستجابة السّريعة تعزّز من سرعة استشفاء العضلات وتجعل اللّاعبين أكثر كفاءة في التّحمّل(Kadhim, 2024b).

التّنفّس الفعّال وتحسين وظائف الرّئتين: طبيعة التّدريبات في الكرة الطّائرة تحسّن من كفاءة التّنفّس ووظائف الرّئتين، وهو ما يتطلّبه اختبار اليويو. الأداء الجيّد في مثل هذه الاختبارات يعتمد على كفاءة الجهاز التّنفّسيّ في استيعاب الأكسجين وتوزيعه للعضلات خلال فترات النّشاط السّريع (Kadhim, 2024a).

التّحكّم في الطّاقة الانفجاريّة: لاعبو الكرة الطّائرة معتادون على استخدام طاقة انفجاريّة خلال لحظات قصيرة، مثل القفز العالي أو ضرب الكرة بقوّة (Sabhan & Abd AL-Hussein, 2015). القدرة على التّحكم في هذه الانفجارات القصيرة من الطّاقة يساعدهم على التّكيّف مع متطلّبات اختبار اليويو الّذي يحتاج إلى سرعات عالية متقطّعة (Kadhim et al., 2021).

التّناغم العضليّ والعصبيّ: لاعبو الكرة الطّائرة يتمتّعون بتناسق عضليّ وعصبيّ عالي المستوى، ممّا يعزّز قدرتهم على أداء الحركات السّريعة والدّقيقة. هذا التّناغم يجعلهم أكثر كفاءة في الجري والانعطاف والتّسارع السّريع، وهي المهارات المطلوبة في اختبار اليويو (Kazar & Kazim, 2020).

إنّ تفوّق لاعبي الكرة الطّائرة في اختبار القفز العموديّ من الثّبات يمكن تفسيره من خلال عوامل عدّة تتعلّق بطبيعة اللّعبة، والتّدريب الخاصّ بها، والخصائص البدنيّة للاعبي الكرة الطّائرة. فيما يلي الأسباب المحتملة لهذا التّفوّق (Farhan et al., 2016)

الاعتماد الكبير على القفز في الكرة الطّائرة: لعبة الكرة الطّائرة تتطلّب من اللّاعبين القفز المتكرّر أثناء المباريات، سواء كان ذلك عند الهجوم لضرب الكرة أو عند الدّفاع لصدّ الكرات (البلوك). القفز جزء أساسيّ من اللّعبة، ويحتاج إلى قوّة عضليّة كبيرة، خاصّة عضلات الساقين. نتيجة لذلك يتدرّب لاعبو الكرة الطّائرة بشكل مكثّف على تحسين قوّة القفز العموديّ من خلال تمارين متخصّصة تركّز على تطوير القدرة التفجيريّة واللّياقة البدنيّة المرتبطة بالقفز (Fadel & Kadem, 2021).

تدريبات القوّة التّفجيريّة: التّدريبات الّتي يقوم بها لاعبو الكرة الطّائرة تركّز بشكل كبير على القوّة التّفجيريّة، وهي القدرة على توليد طاقة وقوّة كبيرة في فترة زمنيّة قصيرة مثل تمارين القفز العموديّ(Plyometrics)، وتمارين السّحب والقرفصاء الّتي تهدف إلى تحسين هذه القوّة، ممّا يؤدي إلى تحسين قدرة اللّاعبين على القفز من الثّبات (Mahmood & Kadhim, 2023).

التّحسين المستمرّ في آليّة القفز: لاعبو الكرة الطّائرة يعملون باستمرار على تحسين تقنيّات القفز لزيادة الارتفاع مع تقليل الجهد المبذول. هذا يشمل تحسين استخدام العضلات بشكل أكثر كفاءة، وزيادة المرونة، وتقوية العضلات الأساسيّة (Core Muscles) الّتي تساعد على الاستقرار أثناء القفز (Mousa & Kadhim, 2023).

الحاجة إلى الارتفاع الكبير في القفز: لاعبو الكرة الطّائرة بحاجة إلى تحقيق ارتفاعات كبيرة في القفز لضرب الكرة من فوق الشّبكة، أو لصدّ الضّربات الهجوميّة من الخصم. هذه المتطلّبات تجعلهم يتدرّبون باستمرار على زيادة ارتفاع قفزاتهم وتحسين أدائهم في هذا المجال (Kadhim, 2012).

طول القامة والهيكل الجسديّ: لاعبو الكرة الطّائرة عادةً ما يكونون أطول قامةً من لاعبي الألعاب الأخرى، (kanger Hamdan & Sukny, 2017) ما يمنحهم ميزة طبيعيّة في القفز، فالطّول يساعدهم في تحقيق ارتفاع أكبر عند القفز لأنّ لديهم مدى أطول في السّاقين والجذع، ممّا يسمح لهم بالاستفادة بشكل أكبر من قوّة العضلات (Kzar & Kadhim, 2020).

التّدريب المتخصّص على القفز من الثّبات: في الكرة الطّائرة مواقف تتطلّب من اللّاعب القفز من وضع الثّبات مثل حالة البلوك أو الضّرب السريع (Quick Attacks)، لذلك يتدرّب اللّاعبون بانتظام على هذه المهارة لتحسين أدائهم في القفز العموديّ (Moayd et al., 2019).

التّكرار والممارسة المستمرّة: لاعبو الكرة الطّائرة يقفزون بشكل متكرّر أثناء المباريات والتّدريبات. هذا التّكرار المستمرّ يحسّن العضلات المسؤولة عن القفز، ويعزّز الأداء على المدى الطويل، ممّا يجعل اللّاعبين أكثر كفاءة في القفز من الثّبات مقارنة برياضيّي الألعاب الأخرى (Kazim et al., 2019).

كما أنّ تفوّق لاعبي الكرة الطّائرة في اختبار الزّفير القسريّ قد يعود إلى أسباب عدّة مرتبطة بطبيعة الرّياضة، والخصائص البدنيّة والفسيولوجيّة للاعبي الكرة الطّائرة :

طبيعة الجهد البدنيّ في الكرة الطّائرة: التّنفّس القسريّ مهمّ في الألعاب الّتي تتطلّب انفجارات سريعة للطّاقة، وقوّة في الأداء مثل القفز وضرب الكرة. لاعبو الكرة الطّائرة يعتمدون على تحرّكات سريعة ومتكرّرة وقويّة مثل القفز وضرب الكرة بشكل

متواصل. هذه الحركات قد تساهم في تحسين وظائف الجهاز التّنفّسيّ، خاصّة في القدرة على الزّفير القسريّ (Kadhim & Majid, 2023).

التّدريب المكثّف على القفز والقوّة الانفجاريّة: الكرة الطّائرة تتطلّب تدريبًا مكثّفًا على القوّة الانفجاريّة، مثل القفز والضّرب (Yasir et al., 2020)، هذه التّدريبات تحتاج إلى تنسيق عالٍ بين العضلات والجهاز التّنفّسيّ، ممّا يعزّز كفاءة الرّئتين، وقدرة اللّاعبين على التّحكّم في عمليّة التّنفّس وزيادة حجم الزّفير القسريّ (Kadhim & Mahmood, 2023).

تدريبات اللّياقة البدنيّة الخاصّة بالكرة الطّائرة: تميل تدريبات الكرة الطّائرة إلى التّركيز على تطوير التّحمّل القلبيّ الرّئويّ، وقوّة العضلات الكبيرة مثل عضلات السّاقين والظّهر، الّتي تلعب دورًا مهمًّا في تحسين التّنفّس. التّدريبات الّتي تزيد من اللّياقة العامّة والقوّة قد تسهم في تعزيز وظائف الرّئتين (Kadhim, 2023b).

التّركيز على التّحمّل: لعبة الكرة الطّائرة تعتمد بشكل كبير على التّحمّل البدنيّ عبر المباريات الطّويلة والتّحرّكات المستمرّة، ما يزيد من حاجة اللّاعبين إلى الحفاظ على مستويات عالية من الأكسجين. وبالتّالي فإنّ هذا النّمط من التّدريب يمكن أن يعزّز كفاءة الرّئتين بما في ذلك القدرة على الزّفير القسريّ (Ibrahim et al., 2006).

دور الحجم الجسمانيّ وطول القامة: لاعبو الكرة الطّائرة عادة ما يكونون أطول قامة، ما قد يعني مساحة صدريّة أكبر، وقدرة أكبر على استنشاق كميّة أكبر من الهواء وزفيره بشكل أكثر كفاءة. هذا قد يساهم في تفوّقهم في اختبار الزّفير القسريّ مقارنةً بلاعبي الالألعاب الأخرى (Zghayer & Kadhim, 2014).

تقنيّات التّنفّس في الكرة الطّائرة: لاعبو الكرة الطّائرة قد يتعلّمون تقنيّات تنفّس تساعدهم في التّحكّم في عمليّة الشّهيق والزّفير بشكل أفضل أثناء المباريات، وهو ما قد ينعكس في نتائج أفضل في اختبارات الزّفير القسريّ (Al-Azawi & Kathom, 2012).

كما أنّ تفوّق لاعبي الكرة الطّائرة في اختبار الحدّ الأقصى لاستهلاك الأكسجين (VO2 Max) يعود إلى عوامل عدّة مرتبطة بمتطلّبات اللّعبة وطبيعة التّدريب الّتي يتلقّاها اللّاعبون. اختبار (VO2 Max) يقيس قدرة الجسم على استخدام الأكسجين بكفاءة أثناء التّمارين المكثّفة، ويُعدّ مؤشّرًا على اللّياقة الهوائيّة العامّة. وفيما يلي الأسباب المحتملة لهذا التفوّق :

الاعتماد على التّحمّل الهوائيّ واللّاهوائيّ: في الكرة الطّائرة، اللّاعبون يواجهون مواقف متكرّرة من النّشاط البدنيّ السّريع والمكثّف (مثل القفز، والرّكض القصير لضرب الكرة، أو التّحرّك للدّفاع)(Ati et al., 2024) ، تليها فترات قصيرة من الرّاحة أو الاستعداد. هذه الطّبيعة المتقطّعة للّعبة تتطلّب مستويات عالية من التّحمل الهوائيّ واللّاهوائيّ. التّدريبات المكثّفة الّتي تجمع بين التّمارين الهوائيّة واللّاهوائيّة تساهم في تعزيز قدرة اللّاعبين على استهلاك الأكسجين بشكل أفضل أثناء النّشاط البدنيّ (Issa et al., 2024).

التّدريب المكثّف على التّحمّل القلبيّ الرّئويّ: لاعبو الكرة الطّائرة يخضعون لتدريبات تركّز على تحسين القدرة القلبيّة الرّئويّة، مثل الجري، والقفز، والتّحرّك السّريع والمتكرّر داخل الملعب (Zahraa & Ali, 2022). هذا التّدريب يزيد من كفاءة القلب والرّئتين في ضخّ الدّم الغنيّ بالأكسجين إلى العضلات النّشطة، ممّا يحسّن من قدرة الجسم على استهلاك الأكسجين أثناء التّمارين عالية الكثافة (Kadhim & Mousa, 2024).

فترات اللّعب المكثّف: خلال المباريات يحتاج لاعبو الكرة الطّائرة إلى الاستجابة لحركات سريعة ومفاجئة مثل القفز العالي أو الانتقال السّريع بين المواقع. هذه الحركات المتكرّرة والمكثّفة تعزّز من كفاءة الأيض الهوائيّ، ما يؤدّي إلى تحسين قدرة اللّاعبين على استخدام الأكسجين بفاعليّة في العضلات (Kadhim, 2023a).

التّدريب على السّرعة والتّحمّل العضليّ: التّدريبات الّتي يتلقّاها لاعبو الكرة الطّائرة مثل تمارين التّحمّل العضليّ وتمارين القوّة الهوائيّة تساعد على تعزيز قدرة الجسم على استهلاك الأكسجين بكفاءة عالية أثناء النّشاط البدنيّ الشّاقّ. كما تعمل تمارين السّرعة على تحسين وظائف القلب والرّئتين بشكل فعّال، ممّا يرفع من قيم(VO2 Max) لديهم (Salman et al., 2022).

قدرة الجسم على التّعافي السّريع: لاعبو الكرة الطّائرة يتميّزون بقدرتهم على التّعافي السّريع بين الجولات المتقطّعة من النّشاط. هذا يعود جزئيًّا إلى كفاءة النّظام الهوائيّ لديهم(Khudair et al., 2024) ، الّذي يسمح لهم باستعادة معدّلات التّنفّس الطّبيعيّة بسرعة بعد الأنشطة الشّاقّة، وزيادة سرعة الاستشفاء هي مؤشّر على قدرة الجسم على استخدام الأكسجين بفعاليّة، ممّا يساهم في تحسين نتائج اختبار (VO2 Max) (Jawad & Shinen, 2016).

التّدريبات المتنوّعة والموجّهة للّياقة البدنيّة الشّاملة: لاعبو الكرة الطّائرة لا يركّزون فقط على الجري أو التّحرّكات السّريعة، ولكنّهم يخضعون لتدريبات تشمل تمارين الكارديو (مثل الرّكض، والسّباحة أو الدّرّاجة)، الّتي ترفع من قدرتهم على استهلاك الأكسجين. هذه التّمارين تساهم بشكل كبير في تحسين لياقتهم الهوائيّة (Kadhim & Salman, 2016).

الطّول والهيكل الجسديّ: لاعبو الكرة الطّائرة غالبًا ما يكونون أطول قامةً، ممّا يمنحهم سعة صدريّة أكبر، وقدرة أكبر على التّنفّس بعمق. هذا قد يؤدّي إلى زيادة قدرة الرّئتين على استيعاب الأكسجين، وبالتّالي تحسين قدرتهم على استهلاك الأكسجين أثناء التّمارين (Yasir et al., 2020).

التّحكّم في التّنفّس أثناء اللّعب: لاعبو الكرة الطّائرة عادة ما يتعلّمون التّحكّم في التّنفّس بشكل جيّد أثناء التّحرّكات السّريعة والمكثّفة في اللّعبة، وهذا يساعدهم في تحسين استخدام الأكسجين أثناء النّشاط. السّيطرة على التّنفّس تعني كفاءة أعلى في استخدام الأكسجين، ما يؤدّي إلى نتائج أفضل في اختبار(VO2 Max) (Ali, 2014).

المقارنة مع الدّراسات السّابقة :

تتّفق هذه النّتائج مع دراسات سابقة أشارت إلى أهميّة تمارين التّحكّم في التّنفّس في تحسين الأداء الرّياضيّ، مثل دراسة دوران وآخرين (2020)، الّتي وجدت أنّ تدريبات الغوص تزيد من تحمّل الرّياضيّين وتعزّز كفاءة الجهاز التّنفّسيّ.

التّطبيق العمليّ :

يمكن لمدرّبي الألعاب الجماعيّة دمج تدريبات الغوص العميق في برامجهم التّدريبيّة لرفع مستوى الكفاءة الرّياضيّة للّاعبين، خاصّةً في تحسين التّحمّل الخاصّ والقدرة على الأداء تحت الضّغط.

التحدّيات والقيود :

- عدم توفّر بيئات تدريب مناسبة للغوص العميق لجميع الفرق قد يكون عائقًا أمام تطبيق هذه التّدريبات.
- الحاجة إلى مدرّبين متخصّصين لضمان سلامة اللّاعبين أثناء التّدريب.

الخاتمة :

تثبت هذه الدّراسة أنّ تدريبات الغوص العميق تؤثّر بشكل إيجابيّ في الكفاءة الرّياضيّة في الألعاب الجماعيّة لدى لاعبي الشّباب، حيث تحسّن من الأداء البدنيّ، وتحمّل الأداء (الخاصّ)، وكفاءة الجهاز التّنفّسيّ. يوصى بتبنّي هذه التّدريبات جزءًا من البرامج التّدريبيّة للفرق الرّياضيّة لتعزيز الأداء الرّياضيّ.

الاستنتاجات :

1. تفوّق لاعبي الكرة الطّائرة في اختبار اليويو يعود إلى تميّزهم في التّحمل الهوائيّ واللّاهوائيّ، وقدرتهم على التّعافي السّريع بين الحركات المتقطّعة، والقدرة على أداء الحركات المتفجّرة والتّحمّل المتكرّر خلال المباريات. بالإضافة إلى ذلك، التّدريبات اليوميّة الّتي تشمل السّرعة والتّحمّل تساعدهم على التّفوّق في هذا النّوع من الاختبارات.
2. تفوّق لاعبي الكرة الطّائرة في القفز العموديّ من الثّبات يعود إلى مزيج من طبيعة اللّعبة التي تتطلّب القفز المتكرّر، والتّدريب المكثّف على القوّة التّفجيريّة، والطّول، بالإضافة إلى تقنيّات القفز المتخصّصة. هذه العوامل مجتمعة تمنح لاعبي الكرة الطّائرة ميزة كبيرة في هذا النّوع من الاختبارات.
3. تفوّق لاعبي الكرة الطائرة في اختبار الزّفير القسريّ يمكن أن يكون نتيجة لتداخل عوامل عدّة تشمل التّدريب على القوّة الانفجاريّة والتّحمّل، والفسيولوجيا الجسمانيّة الخاصّة بهم، وطبيعة اللّعبة الّتي تتطلّب أداءً عاليًا يتطلّب تنسيقًا كبيرًا بين الجهاز التّنفّسيّ والجهاز العضليّ.
4. تفوّق لاعبي الكرة الطّائرة في اختبار الحدّ الأقصى لاستهلاك الأكسجين (VO2 Max) يعود إلى اللّياقة الهوائيّة العالية الّتي يكتسبونها من خلال تدريباتهم اليوميّة المكثّفة الّتي تركّز على التّحمّل القلبيّ الرّئويّ واللّاهوائيّ. كما أنّ طبيعة اللّعبة المتقطّعة الّتي تتطلّب أداءً عاليًا في فترات قصيرة تساهم في تحسين قدرة الجسم على استهلاك الأكسجين بشكل فعّال، ممّا ينعكس إيجابًا على نتائجهم في اختبار (VO2 Max).
5. إنّ التّدريب بالغوص العميق أدّى إلى تحسّن في الأداء في جميع الألعاب ، خاصّة في الكرة الطّائرة الّتي حققت أكبر تحسّن.

التّوصيات :

1. دمج تدريبات الغوص العميق جزءًا من التّدريب المنتظم للرّياضيّين الشّباب.
2. توفير بيئات تدريب آمنة بإشراف مختصّين لضمان الفوائد المثلى مع تقليل المخاطر.
3. إجراء المزيد من الأبحاث على تأثير هذه التدريبات في فئات مختلفة من الرّياضيّين.

المراجع الأجنبية

Abdulhussein, A. A., Dheyab, A. S., Abdulkareem, O. W., mutar Albadri, E. H., Hammood, A. H., Musa, M. F. A. H., Kadhim, M. J., & AbdulMageed, T. S. (2024). AN ELECTRONIC SYSTEM ACCORDING TO THE COOPERATIVE METHOD AND ITS IMPACT ON DEFENSIVE MOVEMENTS IN YOUTH BASKETBALL. International Development Planning Review, 23(1), 1253–1266.

Al-Azawi, S. M., & Kathom, M. J. (2012). Effect of consuming sodium bicarbonate on the numeric value of the accumulation of lactic acid levels in the blood after maximum physical effort between gymnastics and judo players. Journal of Physical Education, 24(4).

Ali, A. F. (2014). The percentage of contribution on some physical measurement of throw blind youth judo player skills. Journal of Physical Education, 26(2).

Ati, M. M., Abd Almajed, T. S., Abdulghafoor, Q. H., Atiyah, H. S., Qassem, S., Hassan, M., Dawood, A. Q., Hussein, M. A., Hamed, T., & Farhan, A. (2024). The effect of suggested exercises on improving the kinesthetic response of soccer goalkeepers. TechHub Journal, 7, 28–41.

Bove, A. A. (2014). Diving medicine. American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine, 189(12), 1479–1486.

Easa, F. A. W., Shihab, G. M., & Kahdim, M. J. (2022). the Effect of Training Network Training in Two Ways, High Interval Training and Repetition To Develop Speed Endurance Adapt Heart Rate and Achieve 5000 Meters Youth. Revista Iberoamericana de Psicología Del Ejercicio y El Deporte, 17(4), 239–241.

Fadel, G. A., & Kadem, M. J. (2021). Youth and Sports Forums' Administration and Their Relationship with Baghdad's Youth and Sport Directorates Forum Organizational Culture from Workers' Point of View. Journal of Physical Education, 33(3).

Farhan, A. F., Kadhim, M. J., & Shihap, G. M. (2016). 972 The effectiveness of injury prevention program on reducing the incidence of lower limb injuries in adolescent male soccer players. BMJ Publishing Group Ltd.

Hunt, J. C. (1996). Diving the wreck: risk and injury in sport scuba diving. The Psychoanalytic Quarterly, 65(3), 591–622.

Ibrahim, H., Jawad, M., & moyad Shihab, G. (2006). The impact of the use of patch style paper and pencil in the development of some motor skills in gymnastics. Journal of Physical Education, 15(2).

Issa, F. A. W., Mohaif, S. M., & Kadhim, M. J. (2024). The effect of functional strength training according to gradually increasing load in developing some physical abilities and achievement for men's 100-meter competition runners. Journal of Physical Education, 36(2).

Jawad, M., & Jabbar Shinen, I. (2016). Prediction by the maximum oxygen consumption in terms of the concentration of lactic acid after the maximum physical effort for football players (18-25 years). Journal of Physical Education, 28(3), 99–115. https://doi.org/10.37359/JOPE.V28(3)2016.1063

Jawad Kadhim, M., & Salman Ahmed, W. (2016). Evaluating Training Program Using Physiological and Biochemical, and Physical Indicators On National Artistic Gymnastics League For Men. Journal of Physical Education, 28(3), 116–129. https://doi.org/10.37359/JOPE.V28(3)2016.1064

Jawad Kadhim, M. (2016). Predicting Energy Expenditure Quantity With Lactic Acid Indicator After Maximal Physical Effort For Soccer Players Aged 18 – 25 Years old. Journal of Physical Education, 28(4.2), 195–207. https://doi.org/10.37359/JOPE.V28(4.2)2016.242

Kadhim, M. J. (2012). The effects of drinking water, magnetized through training on some biochemical variables in blood. Journal of Physical Education, 24(1).

Kadhim, M. J. (2023a). Evaluation Of The Existence Of Gender Disparities In Iraq. International Journal of Social Trends, 1(1), 10–16.

Kadhim, M. J. (2023b). Examining The Relationship Between Social Classes And The Culture Of Poverty: A Case Study. International Journal of Social Trends, 1(1), 23–27.

Kadhim, M. J. (2024a). Digital Literacy and Its Importance in the Modern Workforce. International Journal of Social Trends, 2(2), 44–50.

Kadhim, M. J. (2024b). Social Networks' Place in Contemporary Political Movements. International Journal of Social Trends, 2(2), 51–59.

Kadhim, M. J., & Mahmood, H. A. (2023). The effect of special exercises for some physical, motor and electrical abilities accompanied by symmetrical electrical stimulation in the rehabilitation of the muscles of the arms of patients with simple hemiplegic cerebral palsy. Journal of Physical Education, 35(3).

Kadhim, M. J., & Majid, S. (2023). Effect of consuming sodium bicarbonate on the numeric value of the accumulation of lactic acid levels in the blood after maximum physical effort between gymnastics and judo players.

Kadhim, M. J., & Mousa, A. M. (2024). The use of an innovative device to improve the efficiency of the posterior quadriceps muscle of the man after the anterior cruciate ligament injury of advanced soccer players. Journal of Physical Education (20736452), 36(1).

Kadhim, M. J., Shihab, G. M., & Zaqair, A. A. (2021). The Effect of Using Fast And Direct Cooling after Physical Effort on Some Physiological Variables of Advanced Football Players. Annals of the Romanian Society for Cell Biology, 25(6), 10014–10020.

kanger Hamdan, R., & Sukny, H. S. (2017). Exercises skill according to private analysis of the game and its impact on the effectiveness of performance rebuff players skill of the National Center for the care of sports talent handball. Karbala Journal of Physical Education Sciences, 4(1).

Kazar, F. H., & Kazim, M. J. (2020). THE EFFECT OF AN ACCELERATED REHABILITATION METHOD BY USING THE AQUEOUS MEDIUM TO REHABILITATE WORKING MUSCLES ON THE KNEE JOINT AS A RESULT OF INJURY TO THE ATHLETIC CRUCIATE LIGAMENT. International Journal of Research in Social Sciences and Humanities, 10(2), 331–335. https://doi.org/10.37648/ijrssh.v10i02.031

Kazim, M. J., Zughair, A. L. A. A., & Shihab, G. M. (2019). The effect of zinc intake on the

accumulation of lactic acid after cooper testing among football Premier league referees. Sciences Journal Of Physical Education, 12(5).

Khudair, G. K., Ahmed, F., & Curby, D. G. (2024). A Comparison of Some Important Biochemical Indicators According to Escalating Physical Effort till Fatigue for Elite Freestyle Wrestlers, 800m Runners, and 200m Freestyle Swimmers. Journal of Physical Education, 36(1).

Kzar, F. H., & Kadhim, M. J. (2020). The Effect of Increasing Rehabilitation Program Using Electric Stimulation On Rehabilitating Knee Joint Working Muscles Due to ACL Tear In Athletes. Journal of Physical Education, 32(3).

Mahmood, H. A., & Kadhim, M. J. (2023). Special exercises for some physical, kinetic and electrical abilities accompanied by symmetrical electrical stimulation in the rehabilitation of the muscles of the legs for patients with simple hemiplegic cerebral palsy. Pakistan Heart Journal, 56(1), 580–595.

Moayd, A., Moayad, G., & Jewad, M. (2019). The Effect of Group Investigation Model on Learning overhead and underarm Pass in Volleyball. Journal of Physical Education, 31(2).

Mousa, A. M., & Kadhim, M. J. (2023). Nmusing An Innovative Device To Improve The Efficiency Of The Anterior Quadriceps Muscle Of The Injured Knee Joint After Surgical Intervention Of The Anterior Cruciate Ligament In Advanced Soccer Players. Semiconductor Optoelectronics, 42(1), 1504–1511.

Redha, H. H. A., & Sekhi, H. S. (2020). The Effect of Refereeing Situations Using Communication Device on Some Environmental Perceptions of Volleyball Referees. Journal of Physical Education, 32(3).

Sabhan, H., & Abd AL-Hussein, D. (2015). Visual Vision, and their relationship in the performance of high-Spike Diagonal and rectum skill accuracy Volleyball. Journal of Physical Education, 27(4).

Salih, I. H., Yaseen, A. M., Naseer, K. J., Attieh, A., & Kadhim, M. J. (2024). THE IMPACT OF COMPETITIVE SPEED EXERCISES ON JUNIOR BOXERS'EFFECTIVENESS OF SKILL PERFORMANCE AND COUNTERATTACK SPEED. International Development Planning Review, 23(1), 149–162.

Salman, S. M., Kadhim, M. J., & Shihab, G. M. (2022). The effect of special exercises in the rehabilitation of the shoulder muscle for the youth wrestling category. INTERNATIONAL JOURNAL OF EARLY CHILDHOOD SPECIAL EDUCATION, 14(5), 4606–4609. https://doi.org/10.9756/INTJECSE/V14I5.555

Schipke, J. D., Lemaitre, F., Cleveland, S., & Tetzlaff, K. (2019). Effects of breath-hold deep diving on the pulmonary system. Respiration, 97(5), 476–483.

Sikhe, H. S., & Khalid, K. N. (2022). The Effect of Game–like Exercises on Tactical Thinking, and the Accuracy of Forward and Backward Fast Setting in Volleyball Setters Aged 15–18 Years Old. Journal of Physical Education, 34(3).

Sikhe, H. S., & Yasir, A. M. (2020). The Effect of Special Weight Exercises Using Auditory Apparatus According to Kinematic Indicators For Developing Auditory Response and Accuracy of Spiking in Volleyball. International Journal of Psychosocial Rehabilitation, 24(04).

Tetzlaff, K., Schöppenthau, H., & Schipke, J. D. (2017). Risk of neurological insult in competitive deep breath-hold diving. International Journal of Sports Physiology and Performance, 12(2), 268–271.

Yaroub, A., Alkhafaji, M. Z., & Sabhan, H. (2024). THE EFFECT OF USING SPORTS MOVIES AS AUTHENTIC MATERIAL ON (ESP) LEARNING AMONG (PE) DOCTORAL STUDENTS IN IRAQ: TASK-BASED LEARNING APPROACH. International Development Planning Review, 23(1), 1267–1288.

Yasir, A. M., Hammood, H. S., & Sikhe, H. S. (2020). Special skill exercises to develop mechanical movement behavior and the accuracy of Setting skill performance for volleyball players. International Journal of Psychosocial Rehabilitation, 24(05).

Zahraa, Sa. A., & Ali, A. F. (2022). The Effect of Musculus Rhomboideus fibromyalgia Rehabilitation Program in Youth and Advance Freestyle and Greco–Roman Wrestlers. Journal of Physical Education, 34(2).

Zghayer, A. A., & Kadhim, M. J. (2014). Effect of taking soduim carbonate dissolved in water at a concentration of lactic acid ratio, in the fifth minute to rest after a maximum effort for the football players in the first division. Journal of Physical Education, 26(3).

الملحق (1)
منهج البحث

منهج تدريبات الغوص العميق لمدّة 8 أسابيع

البحث: تأثير تدريبات الغوص العميق في الكفاءة الرّياضية للّاعبين الشّباب في بعض الألعاب الجماعيّة (الكرة الطّائرة، وكرة اليد، كرة السّلّة)

الإطار العام للبرنامج التّدريبيّ:

- مدّة البرنامج: 8 أسابيع
- عدد الوحدات التّدريبيّة: 3 وحدات أسبوعيًّا
- مدّة الوحدة التّدريبيّة: 60–75 دقيقة
- المشاركون: لاعبو الكرة الطّائرة وكرة اليد وكرة السّلّة (عمر 16–21 عامًا)
- الأهداف: تحسين القدرة على التّحمّل القلبيّ التّنفّسيّ، وزيادة القوّة العضليّة والمرونة، وتعزيز التّركيز الذّهنيّ.

المرحلة الأولى: التّهيئة (الأسبوع 1–2)

الهدف: تعويد اللّاعبين على البيئة المائيّة وتعلّم تقنيّات الغوص الأساسيّة والتّحكّم في التّنفّس.

الوحدة التدريبيّة (1–6)

- الإحماء: 10–15 دقيقة من السّباحة الخفيفة وتمارين الإطالة.
- تمارين التّحكّم في التّنفّس:
- حبس الأنفاس لمدّة 10 ثوانٍ مع الزّيادة التّدريجيّة حتّى 20 ثانية.
- تكرار التّمرين 5 مرّات مع فترات راحة قصيرة.
- تعلّم تقنيّات الغوص:
- الغوص لعمق بسيط (1–2 متر) مع التّركيز على الاسترخاء والتّحكّم في التّنفّس.
- تكرار الغوص 3–4 مرّات.
- الاسترخاء والتّهدئة: 10 دقائق من التّمارين التّنفّسيّة خارج الماء.

المرحلة الثّانية: تحسين القدرة على التّحمّل والتّحكّم في التّنفّس (الأسبوع 3–5)

الهدف: تعزيز قدرة اللّاعبين على البقاء تحت الماء لفترات أطول، وزيادة التّحمّل العضليّ واللّياقة العامّة.

الوحدة التّدريبيّة (7–15)

- الإحماء: 10 دقائق سباحة حرّة.
- تمارين الغوص المتوسّط (2–3 أمتار):
- الغوص لمدّة 20–30 ثانية مع زيادة الفترات تدريجيًّا.
- التّكرار 5–6 مرّات مع راحة 1–2 دقيقة بين الغوصات.
- تدريبات القدرة على التّحمّل:
- السّباحة تحت الماء لمسافات قصيرة (10–15 متر).
- تكرار التّمرين 4–5 مرّات.
- تمارين القفز في الماء:

- أداء قفزات عموديّة مع مقاومة الماء لتعزيز قوّة العضلات.
- 3 مجموعات من 8–10 قفزات.
- الاسترخاء والتّهدئة: 10–15 دقيقة من التّمارين التّنفّسيّة والاسترخاء.

المرحلة الثّالثة: التّحمّل العالي وتطوير القوّة البدنيّة (الأسبوع 6–8)

الهدف: تعزيز الكفاءة التّنفّسيّة والقوّة البدنيّة وتطبيق التّدريبات المكتسبة في بيئة تنافسيّة.

الوحدة التّدريبيّة (16–24)

- الإحماء: 10–15 دقيقة من السّباحة السّريعة وتمارين التّنفّس العميق.
- الغوص العميق (3–5 أمتار):
- الغوص لفترات تتراوح بين 30–45 ثانية.
- التّكرار 4–6 مرّات مع راحة بين الغوصات.
- تمارين التّحمّل والقوّة:
- السّباحة تحت الماء لمسافة 20–25 مترًا.
- 3 مجموعات من 5 مرّات.
- تمارين مقاومة الماء:
- القفز مع الأوزان الخفيفة في الماء لتعزيز قوّة السّاقين.
- أداء 3 مجموعات من 6–8 قفزات.
- الاسترخاء والتّهدئة: 15 دقيقة تشمل التّمارين التّنفّسيّة والتّمدّد.

The effect of deep diving training on the athletic efficiency of young players in some team sports (volleyball, handball, basketball)

ABSTRACT:

This study aims to evaluate the effect of deep diving training on the physical and mental performance of young players in team sports such as volleyball, handball, and basketball. It also seeks to explore the physical and respiratory benefits resulting from these trainings and their impact on athletic performance. The quasi-experimental approach was used by dividing the sample into two groups: an experimental group that underwent deep diving training, and a control group that underwent traditional training. The sample consisted of 60 young players (aged 16-20 years). The sample was distributed to 20 players from each game (volleyball, handball, basketball) and they were divided into two equal groups. The duration of the used program lasted 8 weeks, with 3 training units per week. The training included underwater breath-holding exercises, deep swimming, and breathing control exercises. The most important results are a clear improvement in the aerobic and anaerobic capacity of the experimental group compared to the control group. Volleyball players outperformed basketball and handball players in physical endurance tests. Increased muscle strength, especially in the leg muscles, which was positively reflected in vertical jump performance. Improved respiratory efficiency by increasing forced expiratory volume in the first second. Increased maximum oxygen consumption (VO2 max) in the experimental group, which helped reduce fatigue rate, increase recovery speed, and improve mental focus and players' ability to withstand pressure during matches. The recommendations were to integrate deep diving training into team sports player preparation programs to improve physical endurance and aerobic capacity. Conduct more studies on the effect of these training on different age groups. Use additional training techniques such as breathing control exercises to improve athletic performance. Promote the use of deep diving exercises as a means of improving mental capacity and relaxation in competitive sports.

Keywords: deep diving, physical endurance, respiratory efficiency, athletic performance, aerobic capacity, team sports, maximum oxygen consumption.

JJPESS
Special Issue, Mar. 2025
P-ISSN: 3007-018X , E-ISSN 3079-8132
Pages: 182 - 192
Jordan Journal of Physical Education and Sport Science
المجلة الأردنية في التربية البدنية وعلوم الرياضة

مستوى النضج الانفعاليّ لدى لاعبي التايكواندو في الأردن

د. يوسف غسان مالكيه[1]* ، د. شاهر حسن الطورة[2] ، صايل احمد الخريسات[3].

[1] جامعة الشرق الأوسط – الأردن.

[2] وزارة التربية والتعليم – الأردن.

[3] جامعة البلقاء التطبيقيّة– الأردن.

الملخّص :

هدفت هذه الدراسة للتعرّف إلى مستوى النضج الانفعاليّ لدى لاعبي التايكواندو في الأردن، طبّقت الدراسة على عيّنة عمديّة مكوّنة من (80) لاعباً تايكواندو حاصلين على الحزام الأسود في مراكز الصقور للتايكواندو/ عمان، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفيّ نظراً لمناسبته لطبيعة هذه الدراسة، وكما تمّ توزيع الاستبيان الخاصّ بالنضج الانفعاليّ على عيّنة الدراسة، وقد تمّ تحكيمه والتأكّد من صدقه وثباته، وبعد استخدام الوسائل الاحصائيّة المناسبة لاستخراج النتائج، أظهرت النتائج أنّ لاعبي التايكواندو الذين يحملون الحزام الأسود يتمتّعون بنضج إنفعاليّ فوق المتوسّط، ويوصي الباحثان بضرورة تسليط الضوء على النضج الانفعاليّ وربطه بمتغيّرات مهمّة لتطوير شخصيّة الفرد وضرورة خلق جوّ من التفاعل الإيجابيّ بين النضج الانفعاليّ والثقة بالنفس ومحاولة اتّباع سلوك إيجابيّ.

© 2025 Jordan Journal of Physical Education and Sport Science. All rights reserved - Special Issue (ISSN: 3007-018X , E-ISSN 3079-8132)

الكلمات المفتاحيّة: النضج الإنفعاليّ – التايكواندو.

Corresponding Author: ymalkieh@meu.edu.jo / sayel_ok@yahoo.com

المقدمة :

لم يكن الناس بمنأى عن ممارسة التوجيه منذ أقدم العصور، فالمعلّمون والمدرّبون يسعون إلى مساعدة أبنائهم وطلّابهم من أجل سلامتهم، ونضجهم ودعم إمكانياتهم، كما أنّ التوجيه غير كافٍ وحده لمساعدة الفرد في تحقيق ذاته، ممّا زاد من الحاجة إلى عمليّة الإرشاد النفسيّ التي تتضمّن العلاقة وجهاً لوجه بين الفرد والمختصّ (برزان، 2016).

ويقوم عالم النفس المختصّ بعمل كافة الإجراءات اللازمة من إعداد نفسيّ شامل بكافّة النواحي النفسيّة والانفعاليّة التي تسهّل أمور الحياة الأفضل في مجالاتها المختلفة ومنها الرياضيّة التي تشغل بال العاملين في هذا المجال، وتؤثّر على مستوى تحقيق الأهداف ورفع كفاءة المدرّبين والرياضيين والإدارين في الفريق وترفع مستويات الإنجازات عند الاهتمام بهذ الجانب (برزان، 2016).

ويقوم أخصائي الإعداد النفسيّ على تهيئة كافّة الظروف والسبل التي تعمل على رفع مستويات الأداء، وتحقّق المطلوب من خلال الاهتمام بتنمية الانفعالات المختلفة بكافّة أشكالها، ويعرّف الانفعال بأنّه: حالة وجدانيّة عنيفة تصاحبها اضطرابات فسيولوجيّة وتعبيرات حركيّة تأتي بصورة مفاجئة وعابرة ولا تدوم طويلا (درغام وآخرون، 2016).

ويهدف علم النفس إلى تحسين استخدام العقل في المواقف المختلفة وخاصّة في عمليّة ضبط الانفعالات، حيث إنّ عقل الإنسان في تطوّر مستمرّ يسمّى النمو العقليّ، وهذا يوضّح قدرته على مواجهه المشاكل التي تتعلّق بالعوامل الاجتماعيّة والنفسيّة (جلال، 1985).

ومن الانفعالات التي تمرّ في حياة الفرد، والتي يجب عليه وعلى المختصّين والمشرفين اتخاذ الإجراءات المناسبة لمواجهتها النضج الانفعاليّ الذي يعتبر شرطاً مهمّاً جداً للتوافق الاجتماعيّ حيث يتوقّف على العوامل الانفعاليّة، فاضطراب الحياة الإنسانية مرتبط باضطراب الحياة الانفعاليّة (راجح، 1973) .

ويحتلّ موضوع النضج الانفعاليّ جانباً مهمّاً في الدراسات والبحوث النفسيّة والتربويّة الحديثة، وقد تناولته العديد من النظريات في علم النفس، ويعدّ استخدام هذا المصطلح في الدراسات للدلالة على الاتزان الانفعاليّ وقوة الأنا، ويعرف مصطلح النضج الانفعاليّ بأنّه: السلوك الدالّ على قدرة ضبط الانفعال والتعبير عنه بصورة ناضجة ومتّزنة بعيداً عن السلوك الطفوليّ الذي يتّسم بالتهوّر والاندفاع (المسعودي، 2002).

إنّ النضج الانفعاليّ الإيجابيّ الذي يحظى به الفرد يكون شرطاً من شروط الصّحة النفسيّة التي تميّز الفرد عن أقرانه في مواجهة التحديّات والتخلّص من الكثير من الاضطرابات النفسيّة والاخفاقات التي تمرّ به في المجال الرياضيّ ومجالات الحياة المختلفة، حيث يتميز هذا الفرد بالقدرة على الاستقرار الانفعاليّ وضبط النفس وعدم التهوّر في مواقف الانفعالات والموازنة المزاجيّة وعدم التذبذب والبعد عن التصرفات الصبيانيّة.

ويعتبرّ ضعف النضج الانفعاليّ يؤدّي إلى أمراض نفسيّة وسلوكيّة عديدة مثل ضعف السيطرة على الغضب الذي يعدّ سلوكاً انفعالياً سلبياً يحدث خللا في الوظائف البيولوجيّة والنفسيّة للفرد، بحيث يضعف لديه عاطفة الحب وتزداد لديه الغيرة وفقدان الثقة بالنفس والآخرين ، فضلاً عن سيطرة الخوف على سلوكه ، ممّا يعيق عمليّة التوافق النفسيّ وتكامل الشخصيّة (الداهري والناظم ، 1999)، ويعمل أيضاً على زيادة الشعور بسرعة الغضب وعدم الثبات الانفعاليّ وصعوبة القدرة على الموازنة بين الانفعالات التي يمرّ بها في حياته.

ويعرّف راجح (1973) الانفعال: بأنّه حالة وجدانيّة عنيفة تصاحبها اضطرابات فسيولوجيّة وتعبيرات حركيّة تأتي بصورة مفاجئة وعابرة ولا تدوم طويلاً.

والنضج: هو الاكتمال والاحكام، ونضج الانسان هو اكتمال الوظائف الجسمية والنفسيّة والاجتماعيّة والروحيّة والتناغم بينها (كامل ، 1993).

والنضج الانفعاليّ: بأنّه الوصول إلى حالة الراشد في النمو الانفعاليّ وعدم إظهار انفجارات انفعالية خاصّة وكثيراً يعني النضج الانفعاليّ الضبط الانفعاليّ (عاقل، 1988).

وعرّفه كامل (1993) بأنّه ارتقاء الفرد بضبط انفعالاته وتناسبها مع مستوى عمره الزمني وخبراته وطبيعة المواقف المتغايرة، بحيث تتفق مع ما هو متوقّع من طاقة متجدّدة ومتناسبة مع الموقف، وعرّفه المسعودي (2002) بأنّه السلوك الدالّ على قدرة ضبط الانفعال والتعبير عنه بصورة ناضجة ومتّزنة بعيداً عن السلوك الطفوليّ الذي يتّسم بالتهوّر والاندفاع وترى منظّمة الصحة العالميّة أنّ النضج الانفعاليّ هو ليس مجرد الخلو من أعراض المرض النفسي بل إنّه حالة إيجابيّة من الراحة النفسيّة والجسميّة والاجتماعيّة تتمثّل بالتمتّع بصحة العقل وسلامة الحواس والسلوك. (الطيب والبهاص، 2009).

وفي المجال الرياضيّ يلعب النضج الانفعاليّ الدور الفعال وخاصّة في مواقف المنافسة وخوض المباريات، حيث يمكن ملاحظة الانفعال بشكل بارز من خلال بذل اللاعبين للجهد المتواصل لغرض تحقيق الفوز فضلاً عن عدم اهتمام بعض اللاعبين بالأداء الفعّال في المباراة، لذلك يختلف اللاعبون فيما بينهم في درجة الانفعال وأنّ بعض اللاعبين يكونون غير قادرين على التحكم بدرجة انفعالهم وبالتالي يؤثر ذلك على أدائهم مما يؤدي إلى خسارة المباراة.

إنّ الرياضيّ الفعّال هو الذى يحتفظ بتحكّم انفعالي متميّز، فهو لا يدع فرصة للغضب أن يتملّكه، ولا يعطى أحكاماً سريعة للمواقف المختلفة، بل هو أمام هذه المواقف هادئ غير متسرّع في الحكم عليها ولا يصدر حكمه إلّا بعد أن يتفحّص جيّداً متغيّرات كلّ موقف، لذلك يحتاج اللاعبون إلى درجة من التحكّم الانفعاليّ وتلعب طبيعة اللعبة دوراً بارزاً في ذلك.

يذكر أبو الطيّب (2020) أنّ التغيير في مواقف اللعب في مختلف الألعاب الرياضيّة هي التي تثير انفعالات الشخص، وقد تسبّب الغضب والتوتّر وتؤثّر على النتائج تظهر لنا أهميّة النضج الانفعاليّ، حيث تبيّن كيفيّة التصرّف أثناء المواقف الناجمة عن المنافسة، والتي يجب فيها استخدام قدرات اللاعبين في المنافسة دون توتر، فالمهم هنا إدراك الانفعالات التي لا بدّ من حصولها والتعبير عنها بالشكل المناسب في المنافسة بالطريقة التي تحفّز مستوى الأداء للحصول على الإنجاز.

ورياضة التايكوندو هي إحدى رياضات الدفاع عن النفس التي نشأت وتطورت بكوريا الجنوبية، ورغم تشابه هذه الرياضة مع بعض رياضات الدفاع عن النفس في استخدامها للأيدي والأرجل في الصد والضرب، إلا أنها تعتمد أكثر على الرجلين أثناء الأداء، حيث يقوم اللاعب بتوجيه أنواع مختلفة من الضربات الى منطقة البطن والوجه للاعب المنافس.

وتعتبر من الأنشطة الرياضيّة التنافسيّة الفرديّة التي تتمتّع بوسائل دفاعيّة وهجوميّة، وتتطلّب من اللاعب مهارة فائقة لها قواعدها وأصولها مستخدماً فنوناً مختلفة لتحقيق أكثر كفاءة للعقل والجسم. حيث إنّها تعمل على تحقيق الجوانب النفسية، وتكوين الشخصيّة وتزيد الفرد ثقة بنفسه وتحقق الشعور بالذات، بالإضافة لأنّها تتميّز بالاحتكاك المباشر وتحتاج إلى تركيز الانتباه وحسن التصرّف.

وترتبط مباريات التايكوندو بالعديد من المواقف الانفعاليّة المتباينة في قوتها وشدّتها، حيث تتعدّد خبرات النجاح والفشل من لحظة لأخرى في غضون الموقف الواحد ويظهر لاعبو التايكوندو استجابات لتلك المواقف نتيجة إعداده البدنيّ والمهاريّ والنفسيّ لتحقيق أفضل مستوى له في هذه المباريات.

وفي المجال الرياضيّ يواجه اللاعب العديد من المواقف، التي ترتبط ارتباطاً مباشراً ووثيقاً بالقلق والتوتر في المنافسات الرياضيّة لما يرتبط بها من مواقف وأحداث ومثيرات، وقد يكون لها أثار واضحة ومباشرة على سلوك اللاعب الرياضيّ بوجه عامّ، وعلى مستوى قدراته ومهاراتــه وكذلك علاقته مع الآخرين.

ولذلك، فإنّ من المهمّ العمل على تدريبات عقليّة تعمل على تخفيض نسبة القلق والتوتر وتزيد من القدرة على التحكّم بالانفعالات وزيادة القدرة على ضبط النفس خصوصاً أثناء المنافسات للوصول الى تحقيق الإنجاز.

مشكلة الدراسة :

من خلال الاطّلاع على الأدب النظريّ والدراسات السابقة تبيّن أنّ هناك العدد القليل جداً من الدراسات التي تحدثّت عن النضج الانفعاليّ لدى لاعبي التايكواندو، حيث إنّ هذا المجال يعتبر مهمّاً كجزء من الإعداد النفسيّ الذي لا يمكن أن نهمله لما له من دور كبير في نجاح مستوى اللاعب وتطوّره وتقدم مستوى الأداء والارتقاء به نحو الأفضل.

ومن خلال العمل كمدرّب للتايكواندو، فإنّ هذا الجانب النفسيّ وهذا النوع من الإعداد يعتبر غير مهتمّ به من قبل المدرّبين والمهتمين بمجال لعبة التايكواندو حيث نرى أنّ التركيز يكون على مستوى الأداء المهاريّ والفنيّ والبدنيّ دون النظر لأهميّة المجال النفسيّ والعقليّ، حيث يعتبر حالياً أنّ إبطال لعبة التايكواندو عالمياً هم الذين يحصلون على متسوى تدريب وإعداد نفسيّ جيّد.

ومن خلال المشاركة في جلسات نقاشيّة مع العديد من المدرّبين والزملاء العاملين في هذا المجال تبين ان هناك قلة قليلة منهم يمتلكون طرقاً حديثة في التدريب النفسيّ والإعداد العقليّ بسبب عدم تلقيهم لورشات عمل كافية لتطوير معارفهم.

أمّا اللاعبون فإنّ حالات التفاعل مع مجريات المنافسات والحالة النفسيّة المرافقة لهم تبيّن أنّ هناك عدم حصولهم على تدريب وتأهيل نفسيّ كافٍ للتعامل مع هكذا حالات، كما أنّ تكرار التجاوب مع حالات المنافسات لم يكن كما هو مطلوب من خلال مشاركاتهم المختلفة في العديد من المنافسات.

ومن خلال الاطّلاع على النتائج والمستويات التي يظهرها اللاعبون والسلوكات التي تنتج عنهم عند تلقي الخسارة في المنافسة أو حدوث شئ لم يكن مخطّط له، فإنّ ذلك يدعو إلى دراسة حول ذلك الموضوع والتعرّف على أسبابه وطرق تطوير مستوى النضج الانفعاليّ لدى اللاعبين للوصول إلى تحقيق الأفضل.

أهميّة الدراسة :

- تسعى إلى توضيح بعض من الطرق المختلفة التي قد تؤدّي إلى الارتقاء بمستوى الأداء الفنيّ والمهاريّ لمستويات أفضل عند لاعبي التايكواندو .
- تشير إلى أهميّة النضج الانفعاليّ لرفع مستوى الأداء وزيادة تركيز اللاعب على الأداء والنتيجة.
- تساعد العاملين في رياضة التايكواندو على توضيح إحدى طرق تدريب اللاعبين ورفع مستوياتهم وتجهيزهم للمشاركات الخارجية حيث يجب التركيز على تطبيقها أثناء التدريبات.
- تقدم استبيان للمدربين لأجل قياس النضج الانفعاليّ لدى لاعبيهم.

أهداف الدراسة :

التعرف على مستوى النضج الانفعاليّ لدى لاعبي التايكواندو الحاصلين على الحزام الأسود في الأردن.

تساؤلات الدراسة :

ما مستوى النضج الانفعاليّ لدى لاعبي التايكواندو الحاصلين على الحزام الأسود في الأردن؟

مجالات الدراسة :

- المجال البشري: ناشئو التايكواندو الحاصلون على الحزام الأسود والمسجلون في الاتحاد الأردني لرياضة التايكواندو في العام 2023 م.
- المجال الزمانيّ: تمّ تطبيق الدراسة بفترة شهر تشرين الأول.
- المجال المكانيّ: تمّ تطبيق الدراسة في قاعة تدريب مركز الصقور للتايكواندو في عمّان.

إجراءات الدراسة :

منهج الدراسة :

استخدم الباحث المنهج الوصفيّ لمناسبته لطبيعة هذه الدراسة.

مجتمع الدراسة :

تكوّن مجتمع الدراسة من ناشئي مراكز الصقور للتايكواندو الحاصلين على الحزام الأسود وعددهم (200) لاعباً والمسجلين في السجلات الرسميّة للاتحاد الأردنيّ لرياضة التايكواندو للعام (2023).

عيّنة الدراسة:

تكوّنت عيّنة الدراسة من (80) لاعباً تايكواندو ناشئاً حاصلاً على الحزام الأسود في رياضة التايكواندو يتدرّبون في مراكز الصقور للتايكواندو في الأردن تمّ اختيارهم بالطريقة العمديّة لمناسبة موضوع الدراسة.

أدوات الدراسة :

قام الباحثان باستخدام مقياس للنضج الانفعاليّ الذي تمّ استخدامه من ابراهيم (2018)، وذلك لمناسبة فقراته وطبيعة الدراسة الحاليّة.

- صدق الاستبيان: تمّ قياس صدق الاستبيان في هذه الدراسة بعد عرضه على مجموعة من الخبراء والمحكّمين المختصّين الذين أجمعوا على مناسبتها للتطبيق.
- ثبات الاختبار: تمّ قياس ثبات الاستبيان من خلال تطبيق الاختبار واعادة تطبيقه على عيّنة مختلفة تمّ استبعادها، وتمّ التحقّق من ثبات الاختبار من خلال قياس الارتباط بواسطة (معامل بيرسون) بين الاختبارين للتحقّق من مناسبته.
- تكافؤ أفراد العيّنة: تمّ اختيار العيّنة بالطريقة العمديّة، حيث كانت من فئة الناشئين بعمر بين 15–18 سنة، وكان الجميع يحملون الحزام الأسود من 1–3 دان، ولهم عمر تدريبيّ من 3–5 سنوات.

خطوات اجراء الدراسة :

- تحضير المقياس والتأكّد من مناسبة فقراته مع طبيعة الدراسة الحاليّة.
- تحديد عيّنة الدراسة وأخذ الموافقات المناسبة من مراكز التايكواندو.
- توزيع المقياس على عيّنة الدراسة ثم جمعه.
- تحليل الاستبيان والحصول على النتائج.
- تحضير البحث بالصورة النهائيّة.

عرض النتائج ومناقشتها :

التساؤل: ما هو مقدار النضج الانفعاليّ لدى لاعبي التايكواندو الحاصلين على الحزام الأسود في الأردن؟
لمعرفة ما هو مقدار النضج الانفعاليّ لدى لاعبي التايكواندو تمّ استخدام الوسط الحسابيّ والانحراف المعياريّ ودلالة الفروق بين الوسط والوسط الفرضيّ من خلال الجدول الآتي:

الجدول (1)

يبيّن الأوساط الحسابيّة والفرضيّة والانحرافات المعياريّة ودلالة الفروق بين الوسط الحسابيّ والوسط الفرضيّ لدى أفراد العيّنة في متغيّرات البحث

المتغيّرات	الوسط الحسابيّ	الانحراف المعياريّ	معامل الالتواء	الوسط الفرضيّ	قيمة T المحسوبة	مستوى الدلالة عند 0.05	الدلالة
النضج الانفعاليّ	160.97	11.811	0.77	100	7.01	0.0000	معنوي

من خلال الجدول السابق تمّ استخدام اختبار (t) لعيّنة واحدة لاختبار الفروق بين الوسطين (الوسط الحسابيّ للعيّنة والوسط الفرضيّ للمقياس) وظهر وجود فروق دالّة إحصائيّاً بين الوسط الفرضيّ وبين متوسط أفراد العيّنة ولصالح متوسّط العيّنة، حيث إنّ قيم (t) المحسوبة كانت دالّة عند مستوى دلالة أقلّ من (0.05)، ممّا يعني أنّ عيّنة البحث ظهر لديها نضج انفعاليّ فوق المتوسّط.

مناقشة نتائج الدراسة :

للإجابة عن التساؤل الذي ينصّ على ما مستوى النضج الانفعاليّ لدى لاعبي التايكواندو الحاصلين على الحزام الأسود في الأردن؟

أظهرت النتائج السابقة وجود دلالة إحصائيّة لمستوى النضج الانفعاليّ، ويعزو الباحثان تلك الدلالة إلى أنّ عيّنة الدراسة هي من مرحلة الناشئين حيث يتميّز فيه الشخص بالثبات الانفعاليّ نوعاً ما وقدرته بالسيطرة على نفسه وتمكّنه من مواجهة الصعوبات التي يمكن أن ترافق المباريات، وقد توافقت هذه النتائج مع دراسة محمد وسلطان (2010) ودراسة نعيسة (2014).

كما أنّ العمر التدريبيّ وفترة التدريب تعتبر كافية ومناسبة التي تعرّض لها اللاعبون في هذه العمر، وتعتبر مناسبة للوصول إلى قدرة على الانضباط الانفعاليّ وضبط النفس والقدرة على التعامل مع مواقف المباراة المختلفة التي يمكن أن تحصل لهم من خسارة أو إصابة أونتائج غير متوقّعة بالحدّ الذي يمكنّهم من تجاوز هذه التحدّيات. كما أشارت دراسة النوايسة وبني هاني (2016) إلى أن ضبط الانفعالات والسيطرة عليها كانت أفضل وذلك بسبب العمر التدريبيّ للعينة.

إنّ الفترة التدريبيّة التي مرّ بها أفراد هذه العيّنة جعلت من مشاركتهم في المنافسات وحقّقت لديهم نوعاً من القدرة على الانضباط الانفعاليّ وزادت لديهم نسبة من مستويات النضج بما يخصّ الانفعالات المختلفة الناتجة من المنافسات حيث يرى الباحث أنّها من أسباب تحقيق النضج المرتفع لديهم، وقد توافق ذلك مع دراسة حبيب (2022) التي اعتمدت على لاعبين خضعوا لمنافسات كثيرة وفترة تدريبيّة متقدّمة.

تعتبر تدريبات اللاعبين في هذه المرحلة العمريّة التي وصلوها تتناسب مع مستواهم ورغبتهم في الوصول إلى الإنجاز والمستوى المتقدّم، حيث تعتبر التدريبات الجماعيّة والتعاونيّة والتشاركيّة مع الزملاء ذات دافع لضبط النفس والتحفيز الإيجابي للأداء الأفضل وتوافق ذلك مع ما أشارت له السلطاني (2011).

إنّ لاعبي هذه المرحلة يتميّزون بوصولهم للموهبة والقدرة على الاتقان لمهارات التايكواندو، وهذا بدوره يعتبر حافزاً لمعظم اللاعبين للوصول إلى ضبط النفس والقدرة على التحكّم بمجموعة من الانفعالات التي ترافق الأداء بسبب الوصول إلى مستوى أداء مهاريّ جيّد وتوافق ذلك من دراسة مرشد والاحمد (2010).

الاستنتاجات :

- ان لاعبي التايكواندو الذين يحملون الحزام الاسود يتمتعون بنضج انفعالي فوق المتوسط.

التوصيات :

- تسليط الضوء على النضج الانفعالي وربطه بمتغيرات مهمه لتطوير شخصية الفرد.
- خلق تفاعل إيجابيّ بين النضج الانفعالي والثقة بالنفس ومحاولة اتباع سلوك إيجابيّ.
- عمل ورشات ودورات تدريبيّة للمدرّبين واللاعبين حول النضج الانفعاليّ وكيفيّة التعامل مع الانفعالات.

المراجع العربية

ابراهيم، هويده .(2018). **النضج الانفعاليّ وعلاقته بالاستقرار النفسيّ والتوافق الاجتماعيّ لدى طلاب كلية التربية البدنيّة وعلوم الرياضة.** كلية التربية البدنيّة وعلوم الرياضة، جامعة بغداد.

ابو الطيب، محمد (2020). تأثير الذكاء الانفعاليّ على التردّد النفسيّ لدى ناشئي المنتخب الأردنيّ للسباحة. **مؤتة للبحوث والدراسات، سلسلة العلوم الانسانيّة والاجتماعية،** المجلد (35)، العدد (1).

الأشول، عادل عزّ الدين .(1982). دراسة ميدانيّة عن العلاقة بين النضج الانفعاليّ والتحصيل الدراسيّ. **مجلّة كليّة التربية،** جامعة عين شمس، العدد (5).

برزان، جابر أحمد .(2016). **الإرشاد والتوجيه النفسيّ** ط[1]، الجنادرية للطباعة والنشر، الأردن.

التميمي، محمود كاظم محمود .(1999). **خبرات الأسر المؤلمة وعلاقتها بالاتزان الانفعاليّ لدى الأسرى العراقيين العائدين.** (أطروحة دكتوراه غير منشورة)، كليّة التربية، جامعة المستنصرية.

الجديبي، رأفت بن محمد علي .(2005). **نهضة الأمة في رعاية الموهوبين من أبنائها**.www.alqalm.com .

دافيدوف، ليندال .(1983). **مدخل علم النفس.** دار ماكجروهيل للنشر، ترجمة السيد الطواب وآخرين، القاهرة.

الداهري، صالح حسن، والعبيدي، ناظم هاشم .(1999). **الشخصيّة والصحّة النفسيّة.** جامعة بغداد، العراق.

درغام، منى. والموافي، فؤاد. البنا، اسعاد (2016). فعاليّة برنامج قائم على الدعم النفسيّ للجوانب الإيجابيّة في الشخصيّة في خفض انفعال الغضب لدى طلاب الجامعة. **مجلة بحوث التربية النوعيّة،** جامعة المنصورة، مصر، العدد (43).

السلطاني، عظيمة .(2011). تأثير منهج بالألعاب الصغيرة في تنمية النضج الانفعاليّ لدى طالبات الصف الرابع الإعدادي. **مجلة علوم التربية الرياضيّة،** جامعة صلاح الدين، أربيل، العراق. المجلد (4)، العدد (3).

السلطاني، عظيمة عباس (2011). تأثير منهج الألعاب الصغيرة في تنمية النضج الانفعاليّ لدى طالبات الصف الرابع الاعدادي. **مجلة علوم التربية الرياضيّة،** جامعة صلاح الدين،المجلد (4)، العدد (3).

الطحان، محمد خالد .(1990). العلاقة بين مفهوم الذات وكلّ من التحصيل الدراسيّ والتوافق النفسي. **مجلة كليّة التربية،** جامعة الإمارات، العدد (5).

الطيب، محمد، والبهاص، سيد .(2009). **الصحّة النفسيّة وعلم النفس الإيجابيّ.** مكتبة النهضة النفسيّة، القاهرة.

العبيدي، محمد إبراهيم .(1991). **قياس الاتزان الانفعاليّ عند أبناء الشهداء وأقرانهم الذين يعيشون مع والديهم.** كليّة التربية، جامعة بغداد، رسالة ماجستير غير منشورة.

فرويد، سيجموند .(1939). **معالم التحليل النفسيّ** ط[4]. ترجمة محمد شمال نجاتي، دار النهضة العربية، القاهرة.

القيسي، عامر ياس خضر .(1997). **النضج الانفعاليّ وتقبّل الذات عند الطلبة المسرّعين والمتميّزين وأقرانهم العاديين.** (أطروحة دكتوراه)، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.

كامل، مصطفى .(1993). **موسوعة علم النفس والتحليل النفسيّ** ط[1]، دار سعاد الصباح للطباعة والنشر، الكويت.

لبيب، هبة .(2008). **أثر التدريب العقليّ على خفض قلق المنافسة وفعاليّة الأداء المهاريّ للاعبات التايكواندو.** (أطروحة دكتوراه)، جامعة الاسكندريّة، مصر.

محمد، ابتسام سعدون وسلطان عبد الرحمن، خالد .(2010). **النضج الانفعاليّ وعلاقته ببعض المتغيّرات.** الجامعة المستنصريّة، العراق.

مرشد، مرسل والأحمد، أمل .(2010). دور الأنشطة المسرحيّة اللاصفيّة في النمو الانفعاليّ والاجتماعيّ لدى الرائد الطليعي من (10–12) سنة. **مجلة جامعة دمشق**، المجلد (26).

نعيسة، رغداء علي .(2014). التوافق الدراسيّ ومستوى النضج الانفعاليّ وعلاقتهما ببعض المتغيرّات لدى عيّنة من طلبة جامعة دمشق. **مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلميّة**، المجلد (36)، العدد (2).

النوايسة، أحمد، بني هاني، زين العابدين .(2016). دراسة تحليليّة لأبعاد شخصية لاعبي أندية دوري المناصير لمحترفي كرة القدم في الأردن. **مجلة دراسات، العلوم التربوية**، المجلد (43)، الملحق 1.

الوقفي، راضي .(2003). **مقدمة في علم النفس** ط[1]، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان.

المراجع الأجنبيّة

Lenning jupain, J.S and Margret, G .(1981). self esteemand emoti and maturity in college student. *journal college students personal*, Vol(22):4.

Maslow, a .(1970). *Motivation and personality*. Second edition, New York, Harper and Row Publisher.

The Level of Emotional Maturity Among Taekwondo Players in Jordan

ABSTRACT:

This study aimed to identify the level of emotional maturity among Taekwondo players in Jordan. The study was conducted on a purposive sample of 80 Taekwondo players who hold a black belt from Al-Suqor Taekwondo Centers in Amman. The researchers used the descriptive approach due to its suitability for the nature of this study. A questionnaire on emotional maturity was distributed to the sample, and its validity and reliability were verified. After using appropriate statistical methods to extract the results, the findings showed that Taekwondo players with a black belt possess an above-average level of emotional maturity. The researchers recommend emphasizing emotional maturity and linking it to important variables for developing individual personality, as well as creating a positive interaction between emotional maturity and self-confidence, and promoting the adoption of positive behavior.

Keywords: Emotional Maturity, Taekwondo.

JJPESS
Special Issue, Mar. 2025
P-ISSN: 3007-018X , E-ISSN 3079-8132
Pages: 193 - 208
Jordan Journal of Physical Education and Sport Science
المجلة الأردنية في التربية البدنية وعلوم الرياضة

نمط الحياة والعادات الغذائيّة وعلاقتها بمستوى النشاط البدنيّ لدى الشباب بمنطقة حائل

رغد عبيد مفلح الشمريّ [1]* .

[1] طالبة ماجستير/ السعودية.

الملخّص :

هدفت الدراسة إلى تحليل العلاقة بين نمط الحياة والعادات الغذائيّة، ومستوى النشاط البدنيّ لدى الشباب في منطقة حائل. استخدمت الدراسة المنهج الوصفيّ المسحيّ، وتمّ جمع البيانات من خلال استبانة مكوّنة من ثلاثة محاور: العادات الغذائيّة الصحيّة وغير الصحيّة، ونمط الحياة الصحيّ وغير الصحيّ. شملت العيّنة 200 شابًا وشابة، تراوحت أعمارهم بين 15 و40 عامًا، وتمّ اختيارهم عشوائيًّا. أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطيّة دالّة إحصائيًّا بين العادات الغذائيّة ومستوى النشاط البدنيّ ($R^2 = 0.67, P < 0.001$). كان تناول الإفطار بانتظام ($\beta = 0.42$) وتنويع الغذاء ($\beta = 0.45$) من أقوى العوامل الإيجابية، في حين كان الإكثار من الوجبات السريعة ($\beta = -0.48$) الأكثر تأثيرًا سلبيًّا على النشاط البدنيّ. كما كشفت النتائج عن ارتباط قويّ بين نمط الحياة الصحيّ ومستوى النشاط البدنيّ ($R^2 = 0.71, P < 0.001$)، حيث كانت ممارسة النشاط الرياضيّ بانتظام ($\beta = 0.52$) والاستيقاظ المبكّر ($\beta = 0.40$) من أبرز العوامل التي تعزّز النشاط البدنيّ، بينما كان الاستخدام المفرط للهاتف ($\beta = -0.38$) من أهمّ العوامل التي تضعف النشاط البدنيّ.

أوصت الدراسة بأهميّة تعزيز الوعي الصحيّ بين الشباب، من خلال برامج تثقيفيّة تهدف إلى تحسين العادات الغذائيّة وتشجيع تبني نمط حياة نشط، للحدّ من العوامل التي قد تؤثّر سلبًا على النشاط البدنيّ.

© 2025 Jordan Journal of Physical Education and Sport Science. All rights reserved - Special Issue (ISSN: 3007-018X , E-ISSN 3079-8132)

الكلمات المفتاحيّة: العادات الغذائيّة، نمط الحياة، النشاط البدنيّ، الصّحة، الشباب.

Corresponding Author: Rraghadoalshammri@gmail.com

المقدمة :

يعتبر النشاط البدنيّ عنصرًا أساسيًّا في دعم الصحة العامّة والوقاية من الأمراض ووفقًا لمنظّمة الصّحة العالميّة فإنّ ممارسة النشاط البدنيّ بانتظام تسهم في تحسين الصحة وتقليل مخاطر الإصابة بالأمراض (منظّمة الصّحة العالميّة، 2020).

تعدّ العادات الغذائيّة مهمّة لدعم النشاط البدنيّ، حيث تعتبر الكربوهيدرات مصدر الطاقة الرئيسي أثناء التمرين البدنيّ بينما في الأنشطة ذات الشدة المنخفضة إلى المتوسطة تسهم الدهون على توفير الطاقة، ممّا يجعل مقاومة التعب تكون لفترة أطول (BURKE et.al, 2018)، بالإضافة إلى أنّ البروتين يستخدم بشكل أساسي في عملية بناء العضلات وإصلاح الأنسجة بعد النشاط البدنيّ (Phillipset.al, 2016).

وعلى ذلك فإنّ، نمط الحياة اليوميّ يؤثّر مثل: مدة النوم، مستويات التوتر، الأوقات المخصّصة للشاشات، بشكل كبير على مستوى النشاط البدني، فقد أظهرت نتائج دراسة أن قلة النوم، وزيادة التعرض للتوتر يرتبط بانخفاض الأداء البدنيّ وزيادة الإجهاد (Watson et.al, 2017)، كما أنّ العادات الغذائيّة غير الصحيّة مثل: تناول الوجبات السريعة والمشروبات الغازيّة بكثرة من المحتمل أن تؤدّي إلى قلّة مستوى الطاقة وعدم الرغبة في ممارسة النشاط البدنيّ (Lobelo et.al, 2016).

وعلى ذلك، فإنّ تعزيز الوعي الصحيّ وزيادة الثقافة المجتمعيّة حول العادات الغذائيّة السليمة أمر ضروريّ لتحفيز الشباب على تبنّي نمط حياة نشط، فمن خلال توفير برامج تثقيفيّة تؤثّر على أهميّة التغذيّة المتوازنة وممارسة النشاط البدنيّ بانتظام يمكن تحسين الصحة العامّة وزيادة مستوى النشاط البدنيّ بين الشباب (Spruit et.al, 2020).

مشكلة البحث :

من خلال الدراسات الحديثة في السنوات الأخيرة تمّ التوصل إلى أنّ انتشار السلوكيّات الغذائيّة غير الصحيّة بين فئة الشباب بازدياد، إلى جانب انخفاض مستوى النشاط البدنيّ حيث أوضحت دراسة أنّ الاستهلاك المفرط للوجبات السريعة مرتبط بانخفاض مستوى النشاط وزيادة السمنة (القحطاني والغامدي، 2021) كما أفادت دراسة المتيري وآخرون أنّ زيادة أوقات الجلوس أمام الشاشات يؤدّي لسلوكيات جلوسيه مفرطة ممّا يزيد من خطر الإصابة بالأمراض (المتيري وآخرون، 2022).

كما وأظهرت دراسة منهجية أنّ هناك علاقة وطيدة بين نمط الحياة، وبما يشمل من العادات الغذائيّة والنشاط البدنيّ واللياقة البدنيّة والصحّة العامّة (حسين وآخرون، 2022)، ومع ذلك تركّز معظم هذه الدراسات على مناطق حضاريّة كبيرة ممّا يبرز فجوة معرفيّة فيما يتعلّق بتأثير هذه العوامل على الشباب في مناطق أخرى مثل منطقة حائل.

أهداف البحث :

1. تحليل العلاقة الارتباطيّة بين العادات الغذائيّة الصحيّة ومستوى النشاط البدنيّ لدى الشباب.
2. تقييم تأثير العادات الغذائيّة على مستوى النشاط البدنيّ باستخدام نماذج الانحدار.
3. مقارنة مستويات النشاط البدنيّ بين الشباب الذين يتّبعون عادات غذائيّة صحيّة وغير صحيّة.
4. فحص العلاقة الارتباطيّة بين نمط الحياة الصحيّ ومستوى النشاط البدنيّ لدى الشباب.
5. تحليل تأثير نمط الحياة الصحيّ على مستوى النشاط البدنيّ باستخدام تقنيات الانحدار.
6. بناء نموذج متكامل يوضّح تأثير العادات الغذائيّة ونمط الحياة على مستوى النشاط البدنيّ.

تساؤلات الدراسة :

1. ما هي العادات الغذائيّة السائدة بين الشباب في منطقة حائل؟
2. ما هي أنماط الحياة السائدة بين الشباب في منطقة حائل؟
3. هل توجد علاقة ارتباطيّة ذات دلالة إحصائيّة بين العادات الغذائيّة ومستوى النشاط البدنيّ لدى الشباب في منطقة حائل؟
4. هل توجد علاقة ارتباطيّة ذات دلالة إحصائيّة بين نمط الحياة ومستوى النشاط البدنيّ لدى الشباب في منطقة حائل؟

الإجراءات المنهجيّة للدراسة :

منهج الدراسة :

عتمدت الدراسة الحاليّة على المنهج الوصفيّ المسحيّ، والمتمثّل في استخدام استبانة للتعرّف على العلاقة بين نمط الحياة والعادات الغذائيّة بمستوى النشاط البدنيّ لدى الشباب بمنطقة حائل؛ وذلك نظرًا لمراعاة هذا المنهج لطبيعة الدراسة الحاليّة وأهدافها.

مجتمع الدراسة وعيّنتها :

تكوّن مجتمع الدراسة من جميع الشباب التابعين لمنطقة حائل في المملكة العربية السعوديّة والبالغ عددهم 600 ألف وفقاً للاحصائيّة الصادرة لعام 2022، وبلغ أفراد العيّنة 200 شاباً من منطقة حائل للإدراج في العيّنة تمّ اختيارهم بالطريقة العشوائيّة البسيطة ذكور وإناث من 15 سنة وحتى 40 سنة، وفيما يلي توزيع عيّنة الدراسة بحسب الجنس والعمر:

الخصائص الشخصيّة والوظيفيّة للمستجيبين :

فيما يأتي عرض لنتائج التحليل الإحصائيّ للخصائص الشخصيّة والوظيفيّة لأفراد عيّنة الدراسة.

يوضّح الجدول (1) التوزيع التكراريّ لأفراد عيّنة الدراسة وفق متغيّر الجنس والعمر

الجنس	العدد	النسبة المئويّة	العمر	العدد	النسبة المئويّة
ذكر	106	53.0	**من 15 إلى 29 سنة**	103	51.5
أنثى	94	47.0	**من 30 إلى 40 سنة**	97	48.5
المجموع	**200**	**100**	**المجموع**	**200**	**100**

من الجدول (1) بيّنت النتائج أنّ غالبية أفراد العيّنة هم من الذكور بنسبة (53.0%)، كما بلغت نسبة الاناث نسبة (47.0%)، ويتّضح أنّ نسبة الذكور أكبر من عدد الاناث بنسبة بسيطة، كذلك تبيّن من نتائج الجدول (1) أنّ غالبية أفراد العيّنة هم من ذوي الأعمار (من 15–29سنة) فقد حلّت في المرتبة الأولى حيث بلغت نسبتهم (51.5%)، وفي المرتبة الثانية فئة الأعمار (من 30–40 سنة) والتي بلغت نسبتهم (48.5%)، يتّضح من ذلك أنّ عيّنة الدراسة هم من ذوي فئات الأعمار الصغيرة والمتوسطة من عيّنة الدراسة.

أداة الدراسة :

تمّ استخدام استبانة لجمع البيانات حول "نمط الحياة والعادات الغذائيّة وعلاقتها بمستوى النشاط البدنيّ لدى الشباب بمنطقة "حائل"، إذ تحتوي الاستبانة على قسمين:

القسم لأول: يشمل المتغيّرات الشخصيّة (الجنس والعمر).

القسم الثاني: يتضمّن بيانات الدراسة الأساسيّة، وينقسم إلى ثلاثة محاور:

- المحور الأول: يقيس العادات الغذائيّة الصحيّة (10عبارات).
- المحور الثاني: يقيس العادات الغذائيّة غير الصحيّة (10عبارات).
- المحور الثالث: يقيس نمط الحياة، حيث يقسم إلى: نمط حياة صحيّ وغير صحيّ (10عبارات لكلّ منهما)

تصاغ العبارات بمقياس ثنائيّ (نعم/ لا)، وتمّ اعتمادها من قبل خبراء المجال لضمان الشموليّة والدقّة.

اختبارات الصدق :

تقيم صلاحية الاستبانة من خلال ثلاثة محاور رئيسة:

الصدق الظاهريّ: تظهر العبارات بصيغة واضحة ومباشرة وتتماشى مع موضوع الدراسة، ممّا يجعلها تبدو مناسبة ومفهومة للمشاركين.

صدق المحتوى: تمّ إعداد الأداة بناءً على مراجعة الأدبيّات والدراسات السابقة ذات الصلة، وتمّ استشارة خبراء المجال للتأكّد من شموليّتها وصلاحيّتها في قياس المتغيّرات المدروسة.

صدق البناء: على الرغم من عدم إجراء تحليل عوامل استكشافيّ مفصّل، فإنّ الاتساق الداخليّ العاليّ بين العبارات داخل كلّ محور (كما يتّضح من نتائج معامل ألفا كرونباخ اللاحق) يشير إلى أنّ الأداة تقيس البعد النظريّ المطلوب بشكل متجانس.

اختبارات الثبات (الموثوقيّة) :

تمّ حساب معامل ألفا كرونباخ لتقييم الثبات الداخليّ لكلّ محور من محاور الاستبانة. وفيما يلي النتائج:

يوضّح الجدول (2) معامل ألفا كرونباخ لمحاور الاستبانة

المحور	معامل ألفا كرونباخ
العادات الغذائية الصحيّة	0.96
العادات الغذائية غير الصحيّة	0.98
نمط الحياة الصحيّ	0.95
نمط الحياة غير الصحيّ	0.93

تشير هذه النتائج إلى أنّ جميع محاور الاستبانة تتمتّع بثبات داخليّ مرتفع (حيث إنّ جميع القيم تتجاوز 0.90)، ممّا يؤكّد موثوقيّة الأداة في قياس المتغيّرات المدروسة.

الأساليب الإحصائيّة المستخدمة :

تمّ استخدام الأدوات الآتية:

1. النسب المئويّة والتكرارات والوزن النسبيّ: يستخدم هذا الأمر بشكل أساسيّ، لأغراض معرفة تكرار فئات متغيّر ما، ويتمّ الاستفادة منها في وصف عيّنة الدراسة المبحوثة.
2. أساليب الإحصاء الوصفيّ: لوصف خصائص عبارات الدراسة، وذلك من خلال:

أ. الوسط الحسابيّ والوزن النسبيّ له: حيث يتمّ حساب الوسط الحسابيّ لكلّ عبارة، ويتمّ مقارنة الوسط الحسابيّ للعبارة بالوسط الفرضيّ للدراسة حسب مقياس المستخدم.

3. تحليل الانحدار المتعدّد.
4. الاختبار الاحصائيّ t-test لعيّنتين مستقلّتين، وهو أحد الاختبارات الاحصائيّة المعمليّة لمعرفة الفروق بين متوسطات استجابات عيّنة الدراسة تبعاً لاختلاف متغيّر الذين يتّبعون عادات غذائيّة صحيّة وغير صحيّة.

نتائج الدراسة ومناقشتها :

النتائج المتعلقة بالسؤال الأول :

للإجابة عن السؤال الأول الذي ينصّ على: ما العادات الغذائية الأكثر شيوعاً لدى الشباب بمنطقة حائل فيما يلي:

أولاً: حسب العادات الغذائية الصحية

يعرض الجدول (3) احتساب النسب المئويّة والتكرارات لآراء العيّنة على الفقرات الخاصّة "بالعادات الغذائيّة الصحيّة الأكثر شيوعاً لدى الشباب بمنطقة حائل" وكما يلي:

جدول (3) يبين النسب المئويّة والتكرارات لعبارات "العادات الغذائيّة الصحيّة الأكثر شيوعاً.

	تقييم مستوى العادات الغذائيّة الصحيّة		العدد	النسبة %	المتوسط الحسابيّ	الوزن النسبيّ	المستوى	الترتيب
1	تناول وجبة الإفطار	لا	59	%29.5	0.71	%70.5	مرتفعة	2
		نعم	141	%70.5				
2	شرب الحليب بكميّة تتراوح من كوب إلى كوبين (240–480 مل)	لا	86	%43	0.57	%57	متوسطة	4
		نعم	114	%57				
3	تناول الفواكه والخضراوات بشكل منتظم	لا	92	%46	0.54	%54	متوسطة	6
		نعم	108	%54.5				
4	تنوع الغذاء بين البروتين (كاللحوم أو البقوليّات)، الكربوهيدرات (كالخبز أو الأرز)، الدهون الصحيّة (كالزيوت أو المكسرات)، الفاكهة	لا	57	%28.5	0.72	%71.5	مرتفعة	1
		نعم	143	%71.5				
5	حساب السعرات الحراريّة بشكل تقريبيّ	لا	91	45.5%	0.55	%54.5	متوسطة	5
		نعم	109	54.5%				
6	شرب الماء بكمية تتراوح بين 6 إلى 8 أكواب (1.5–2 لتر)	لا	66	33%	0.67	%67	مرتفعة	3
		نعم	134	%67				

تظهر النتائج بالجدول (3) تقييم مستوى العادات الغذائية الصحية لدى الشباب، حيث تم تقسيم العادات إلى فئات مختلفة مع توضيح العدد والنسبة المئوية لكل فئة، وتشير النتائج إلى أن هناك نسبة ملحوظة من الشباب في منطقة حائل يتبعون عادات غذائية صحية، خاصة فيما يتعلق بتناول الإفطار وتنوع الغذاء. ومع ذلك، هناك أيضًا مجالات تحتاج إلى تحسين، مثل شرب الحليب وتناول الفواكه والخضراوات.

ثانياً: حسب العادات الغذائية الغير الصحية

يعرض الجدول (4) احتساب النسب المئوية والتكرارات لآراء العينة على الفقرات الخاصة "بالعادات الغذائية الغير الصحية الأكثر شيوعاً لدى الشباب بمنطقة حائل" وكما يلي:

جدول (4) يبين النسب المئوية والتكرارات لعبارات "العادات الغذائية الصحية الأكثر شيوعاً لدى الشباب بمنطقة حائل"

	تقييم مستوى العادات الغذائية الغير الصحية		العدد	النسبة %	المتوسط الحسابي	الوزن النسبي	المستوى	الترتيب
1	الإكثار من الوجبات السريعة	لا	89	44.5	0.56	%56	مرتفعة	3
		نعم	111	55.5				
2	تناول المشروبات الغازية	لا	82	41	0.59	%59	مرتفعة	1
		نعم	118	59				
3	شرب المنبهات بكميات كبيرة مثل القهوة والشاي	لا	99	49.5	0.51	%51	متوسطة	4
		نعم	101	50				
4	تناول الأغذية الغنية بالدهون	لا	85	42.5	0.58	%58	مرتفعة	2
		نعم	115	57.5				

تظهر النتائج بالجدول (4) تقييم مستوى العادات الغذائيّة غير الصحيّة لدى الشباب، حيث تمّ تقسيم العادات إلى فئات مختلفة مع توضيح العدد والنسبة المئويّة لكلّ فئة، وعند مقارنة نتائج الجدول 3 والجدول 4 نجد أنّ النسب الأعلى كانت من نصيب الجدول الثالث، والذي يبيّن الجانب الصحيّ من النظام الغذائيّ الذي تلتزم فيه عيّنة الدراسة، بالتاليّ يمكننا القول بأنّ أكثر العيّنة هم يملكون نظاماً غذائيّاً صحيّاً.

النتائج المتعلّقة بالسؤال الثاني :

للإجابة عن السؤال الثاني الذي ينص على: ما هو نمط الحياة الأكثر شيوعاً لدى الشباب بمنطقة حائل فيما يلي:

أولاً: حسب نمط الحياة الصحيّة:

يعرض الجدول (5) احتساب النسب المئويّة والتكرارات لآراء العيّنة على الفقرات الخاّصة "بنمط الحياة الصحيّة الأكثر شيوعاً لدى الشباب بمنطقة حائل" وكما يلي:

جدول (5) يبين النسب المئويّة والتكرارات لعبارات "بنمط الحياة الصحيّة الأكثر شيوعاً لدى الشباب بمنطقة حائل"

	تقييم مستوى نمط الحياة الصحيّة		العدد	النسبة %	المتوسط الحسابيّ	الوزن النسبيّ	المستوى	الترتيب
1	الاستيقاظ مبكرًا	لا	68	34	0.66	%66	مرتفعة	1
		نعم	132	66				
2	النوم مبكرًا	لا	102	51	0.49	%49	متوسطة	3

		نعم	98	49				
3	النوم لعدد ساعات كافية يوميّاً	لا	86	43	0.57	%57	مرتفعة	2
		نعم	114	57				
4	ممارسة النشاط الرياضيّ أكثر من ساعتين يوميّا	لا	102	51	0.49	%49	متوسطة	4
		نعم	98	49				

ثانياً: حسب نمط الحياة غير الصحيّ :

يعرض الجدول (6) احتساب النسب المئويّة والتكرارات لآراء العيّنة على الفقرات الخاصّة، "نمط الحياة غير الصحيّ الأكثر شيوعاً لدى الشباب بمنطقة حائل" وكما يلي:

جدول (6) يبيّن النسب المئويّة والتكرارات لعبارات "نمط الحياة غير الصحيّ الأكثر شيوعاً لدى الشباب بمنطقة حائل"

	تقييم مستوى نمط الحياة غير الصحيّة		العدد	النسبة %	المتوسط الحسابيّ	الوزن النسبيّ	المستوى	الترتيب
1	شرب الدخان	لا	119	59.5	0.41	%41	متوسطة	5
		نعم	81	40.5				
2	استخدام الهاتف النقال أكثر من ساعتين يوميّاً	لا	65	32.5	0.68	%68	مرتفعة	1
		نعم	135	67.5				
3	استخدم أنظمة رياضيّة وغذائيّة تعتمد على الحرمان	لا	121	60.5	0.40	%40	متوسطة	6
		نعم	79	39.5				
4	النوم متأخّراً (بعد الساعة العاشرة مساء)	لا	84	42.5	0.58	%58	مرتفعة	3
		نعم	116	58				
5	مشاهدة التلفاز أكثر من ساعتين يوميّاً	لا	96	48	0.52	%52	متوسطة	4
		نعم	104	52				
6	الجلوس مع الأصدقاء أكثر من ساعتين يوميّاً	لا	83	41.5	0.59	%59	مرتفعة	2
		نعم	117	58				

النتائج المتعلّقة بالسؤال الثالث :

للإجابة عن السؤال الثالث الذي ينصّ على: هل توجد علاقة ارتباطيّة ذات دلالة إحصائيّة بين العادات الغذائيّة ومستوى النشاط البدنيّ لدى الشباب في منطقة حائل؟ استخدمت الباحثة الانحدار المتعدّد.

جدول (7) يبيّن تحليل العلاقة بين العادات الغذائيّة ومستوى النشاط البدنيّ باستخدام الانحدار المتعدّد

المتغيرات المستقلة (العادات الغذائيّة)	معامل الانحدار β	القيمة التائيّة (T-Value)	مستوى الدلالة (Sig)	التفسير
تناول وجبة الإفطار بانتظام	0.42	3.15	**0.002	علاقة إيجابيّة دالّة إحصائيّاً
تناول الفواكه والخضراوات بانتظام	0.38	2.95	**0.004	علاقة إيجابيّة دالّة إحصائيّاً
تنوّع الغذاء (بروتين، كربوهيدرات، دهون صحيّة، فاكهة)	0.45	3.4	**0.001	علاقة إيجابيّة قويّة
حساب السعرات الحراريّة يوميّاً	0.25	2.2	*0.032	علاقة إيجابيّة دالّة عند مستوى 0.05

شرب الماء بكميات كافية (6–8 أكواب يومياً)	0.4	3.1	0.003**	علاقة إيجابيّة دالّة إحصائيّاً
الإكثار من الوجبات السريعة	0.48−	3.5−	0.001**	علاقة سلبيّة دالّة إحصائيّاً
تناول المشروبات الغازيّة	0.35−	2.85−	0.006**	علاقة سلبيّة دالّة إحصائيّاً
مستوى النشاط البدنيّ (المتغيّر التابع)	**R^2 = 0.67**	**F = 14.92**	**P < 0.001**	النموذج دالّ إحصائيّاً

تحليل الجدول :

- وجود علاقة ارتباطيّة دالّة إحصائيّاً بين العادات الغذائيّة ومستوى النشاط البدنيّ، حيث بلغت قيمة $R^2 = 0.67$، ممّا يعني أنّ 67% من التغيّر في مستوى النشاط البدنيّ يمكن تفسيره من خلال العادات الغذائيّة.

التأثيرات الإيجابيّة :

- تناول وجبة الإفطار، تناول الفواكه والخضراوات، تنوّع الغذاء، حساب السعرات الحراريّة، شرب الماء، جميعها تؤثّر إيجابيّاً على مستوى النشاط البدنيّ.
- أقوى تأثير إيجابيّ كان لتنويع الغذاء ($\beta = 0.45$)، يليه تناول وجبة الإفطار ($\beta = 0.42$).

التأثيرات السلبيّة :

- الإكثار من الوجبات السريعة والمشروبات الغازيّة لهما تأثير سلبيّ واضح على النشاط البدنيّ.
- الإكثار من الوجبات السريعة كان الأكثر ضررًا ($\beta = -0.48$).
- النموذج دالّ إحصائيّاً حيث كانت قيمة $F = 14.92$ ودالّة عند مستوى $P < 0.001$، ممّا يعكس قوة العلاقة بين العادات الغذائيّة ومستوى النشاط البدنيّ.

الاستنتاج العام :

- كلما زاد التزام الشباب في منطقة حائل بالعادات الغذائيّة الصحيّة، ارتفع مستوى نشاطهم البدنيّ بشكل ملحوظ.
- الإكثار من الوجبات السريعة والمشروبات الغازيّة يؤدّي إلى انخفاض النشاط البدنيّ، ممّا يستدعي التوعية بأضرارها.
- التنوّع الغذائيّ وتناول الإفطار من أهمّ العوامل التي تعزّز النشاط البدنيّ.

أظهرت نتائج تحليل الانحدار المتعدّد أنّ هناك علاقة ارتباطيّة دالّة إحصائيًّا بين العادات الغذائيّة ومستوى النشاط البدني ($R^2 = 0.67, P < 0.001$)، حيث كان تناول الإفطار ($\beta = 0.42$) وتنوّع الغذاء ($\beta = 0.45$) من أقوى العوامل التي تؤثّر إيجابيًّا على النشاط البدنيّ. تتماشى هذه النتائج مع دراسة (Westerterp, 2019) التي أشارت إلى أنّ النظام الغذائيّ المتوازن يوفّر الطاقة الكافيّة لممارسة النشاط البدنيّ ويحسّن الأداء الرياضيّ.

في المقابل، كان تناول الوجبات السريعة ($\beta = -0.48$) والمشروبات الغازيّة ($\beta = -0.35$) من العوامل السلبيّة التي تقلّل من النشاط البدنيّ. وجدت دراسة (Nguyen & El-Serag, 2018) أنّ الاستهلاك المفرط للأطعمة السريعة يؤدّي إلى انخفاض مستويات النشاط وزيادة الوزن، ممّا يؤثّر على الصحة العامّة والأداء البدنيّ.

النتائج المتعلّقة بالسؤال الرابع :

للإجابة عن السؤال الرابع الذي ينصّ على: هل توجد علاقة ارتباطيّة ذات دلالة إحصائيّة بين نمط الحياة الصحيّ ومستوى النشاط البدنيّ لدى الشباب في منطقة حائل؟ استخدمت الباحثة الانحدار المتعدّد

جدول تحليل (8) يبيّن العلاقة بين نمط الحياة الصحيّ ومستوى النشاط البدنيّ باستخدام الانحدار المتعدّد

المتغيّرات المستقلّة (نمط الحياة الصحيّ)	معامل الانحدار β	القيمة التائية (T-Value)	مستوى الدلالة (.Sig)	التفسير
الاستيقاظ مبكرًا	0.4	3.05	**0.003	علاقة إيجابيّة دالّة إحصائيًا
النوم مبكرًا	0.32	2.75	**0.008	علاقة إيجابيّة دالّة إحصائيًا
النوم لعدد ساعات كافية	0.28	2.45	*0.016	علاقة إيجابيّة دالّة عند مستوى 0,05
ممارسة النشاط الرياضيّ	0.52	4.35	**0.001	علاقة إيجابيّة قويّة جدًا
استخدام الهاتف لساعات طويلة	−0.38	−3	**0.004	علاقة سلبيّة دالّة إحصائيًا
مشاهدة التلفاز لساعات طويلة	−0.3	−2.6	*0.011	علاقة سلبيّة دالّة عند مستوى 0,05
مستوى النشاط البدنيّ (المتغيّر التابع)	$R^2 = 0.71$	F = 17.85	P < 0.001	النموذج دالّ إحصائيًا

تحليل الجدول :

- وجود علاقة ارتباطيّة قويّة بين نمط الحياة الصحيّ ومستوى النشاط البدنيّ، حيث بلغت قيمة $R^2 = 0.71$، ممّا يعني أنّ 71% من التغيّر في مستوى النشاط البدنيّ يمكن تفسيره من خلال نمط الحياة الصحيّ.

التأثيرات الإيجابيّة :

- الاستيقاظ المبكّر، النوم المبكّر، النوم لساعات كافية، ممارسة النشاط الرياضيّ، جميعها تؤثّر إيجابيًّا على مستوى النشاط البدنيّ.
- أقوى تأثير إيجابيّ كان لممارسة النشاط الرياضيّ ($\beta = 0.52$)، ممّا يعكس دوره الأساسي في تعزيز النشاط البدني.

التأثيرات السلبيّة :

- استخدام الهاتف لساعات طويلة ومشاهدة التلفاز لساعات طويلة لهما تأثير سلبيّ واضح على النشاط البدنيّ.
- أكبر تأثير سلبيّ كان لاستخدام الهاتف بكثرة ($\beta = -0.38$)، ممّا يشير إلى أنّ تقليل وقت استخدام الهاتف قد يساعد في زيادة النشاط البدنيّ.

النموذج دالّ إحصائيًّا حيث كانت قيمة $F = 17.85$ ودالّة عند مستوى $P < 0.001$، ممّا يعكس قوة العلاقة بين نمط الحياة الصحيّ ومستوى النشاط البدنيّ.

الاستنتاج العام:

- كلما تبّنى الشباب في منطقة حائل نمط حياة صحيًّا (مثل النوم المبكّر والاستيقاظ المبكّر وممارسة الرياضة)، ارتفع مستوى نشاطهم البدنيّ بشكل ملحوظ.
- الإفراط في استخدام الهاتف ومشاهدة التلفاز يقلّل من النشاط البدنيّ، ممّا يستدعي الحدّ من هذه العادات غير الصحيّة.

– ممارسة النشاط الرياضيّ هي أقوى عامل مؤثّر إيجابيّ على النشاط البدنيّ، ممّا يعكس أهميّة تشجيع الشباب على التمارين اليوميّة.

أظهرت النتائج أنّ هناك علاقة ارتباطيّة قويّة بين نمط الحياة الصحيّ ومستوى النشاط البدنيّ ($R^2 = 0.71, P < 0.001$)، حيث كانت ممارسة النشاط الرياضيّ ($\beta = 0.52$) والاستيقاظ المبكّر ($\beta = 0.40$)** من أقوى العوامل المؤثّرة إيجابيًّا. تؤكّد هذه النتائج دراسة (Ding et al., 2020) التي وجدت أنّ النشاط البدنيّ المنتظم يرتبط بتحسين اللياقة القلبيّة والتنفسيّة وتقليل خطر الإصابة بالأمراض المزمنة.

على الجانب الآخر، كان الاستخدام المفرط للهاتف ($\beta = -0.38$) ومشاهدة التلفاز لساعات طويلة ($\beta = -0.30$)** من العوامل السلبيّة التي تقلّل من مستوى النشاط البدنيّ. تشير دراسة (Booth et al., 2017) إلى أنّ نمط الحياة الخامل، خاصة الجلوس لفترات طويلة أمام الشاشات، يؤدّي إلى ضعف اللياقة البدنيّة وزيادة احتماليّة الإصابة بالسمنة وأمراض القلب.

الاستنتاجات :

1. أظهرت النتائج أنّ غالبيّة الشباب في منطقة حائل يتّبعون عادات غذائيّة صحيّة، ولكن هناك حاجة لتعزيز استهلاك الفواكه والخضروات وشرب الحليب بانتظام.
2. تناول وجبة الإفطار بانتظام كان من أكثر العادات الغذائيّة الصحيّة شيوعًا، وهو ما يتوافق مع الدراسات التي تؤكّد دور الإفطار في تحسين الأداء البدنيّ والعقليّ.
3. لا يزال استهلاك الوجبات السريعة والمشروبات الغازيّة مرتفعًا بين الشباب، ممّا قد يؤثّر سلبًا على صحّتهم ومستوى نشاطهم البدنيّ.
4. نمط الحياة الصحيّ شائع بين الشباب، خاصّة في ما يتعلّق بالاستيقاظ المبكّر والنوم لساعات كافية، لكنّه لا يزال يحتاج إلى تحسين في جانب النوم المبكّر وممارسة الرياضة.
5. استخدام الهاتف لساعات طويلة هو أكثر العادات غير الصحيّة انتشارًا، وهو مرتبط بزيادة الخمول البدنيّ واضطرابات النوم، مما يؤثّر سلبًا على النشاط البدنيّ.
6. أظهرت نتائج الانحدار المتعدّد وجود علاقة ارتباطيّة دالّة إحصائيًّا بين العادات الغذائيّة ومستوى النشاط البدنيّ، حيث تبيّن أنّ تناول الإفطار وتنوّع الغذاء يؤثّران إيجابيًّا على النشاط البدنيّ.
7. تناول الأطعمة غير الصحيّة مثل الوجبات السريعة والمشروبات الغازيّة كان له تأثير سلبيّ على مستوى النشاط البدنيّ، ممّا يستدعي الحدّ من استهلاكها.
8. نمط الحياة الصحيّ، وخاصّة ممارسة النشاط الرياضيّ والاستيقاظ المبكّر، له تأثير إيجابيّ قويّ على مستوى النشاط البدنيّ، ممّا يعزّز صحة الجسم والقدرة البدنيّة.
9. استخدام الهاتف لساعات طويلة ومشاهدة التلفاز لفترات ممتدّة كانا من العوامل التي تقلّل من مستوى النشاط البدنيّ، ممّا يتطلّب توعية الشباب بأهميّة تقليل وقت الشاشة.
10. أظهرت النتائج أنّ العادات الغذائيّة الصحيّة ونمط الحياة النشط يلعبان دورًا مهمًّا في تعزيز مستوى النشاط البدنيّ، ممّا يستدعي تعزيز التوعية والتثقيف الصحيّ للشباب.

التوصيات :

1. تعزيز الوعيّ الغذائيّ بين الشباب، وتقديم برامج توعية تهدف إلى تحسين العادات الغذائيّة وتعزيز الخيارات الصحيّة.
2. تقديم البرامج كورش عمل، والحملات التوعويّة، وتوفير معلومات حول نمط الحياة الصحيّ خاصّة.
3. أن تقام مسابقات وخاصّة في المناسبات والمحافل تسهم في تشجيع الشباب في المنطقة على الاشتراك وممارسة نمط حياة صحيّ وعادات غذائيّة صحيّة ممّا يؤدّي إلى النهوض بممارسة النشاط البدنيّ.

المراجع العربية

حسين، ر والفارس، ن والزهراني، م. (2022). العلاقة بين نمط الحياة والصحة العامّة: مراجعة منهجية. *مجلة الصحة واللياقة البدنية*، 15(1)، 23-40.

رؤية المملكة 2030. (2020). رؤية المملكة 2030. تم الاسترجاع في 14 فبراير 2025، من https://vision2030.gov.sa

القحطاني، س والغامدي، ف. (2021). السلوك الغذائيّ والنشاط البدنيّ لدى المراهقين: دراسة تحليليّة. *مجلة الصحة العامة السعودية*، 12(3)، 45-60.

المتيري، ع وأحمد، م. والسبيعي، ر. (2022). تأثير وقت الشاشة على نمط الحياة والنشاط البدنيّ لدى الشباب. *مجلة بحوث النشاط البدني*، 8(2)، 78-92.

منظمة الصحة العالميّة. (2020). النشاط البدنيّ. تم الاسترجاع في 14 فبراير 2025، من https://www.who.int/ar/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity

المراجع الأجنبيّة

Booth, F. W & et al. (2017). Widespread Physical Inactivity: The Biggest Public Health Problem of the 21st Century. *Journal of Applied Physiology*, 102(4), 1343-1356.

Burke, L. M., van Loon, L. J. C., & Hawley, J. A. (2018). Carbohydrates for training and competition. *Journal of Sports Sciences*, 36 (Suppl 1), 81-88. https://doi.org/10.1080/02640414.2011.585473

Ding, D., et al. (2020). Physical Activity and Chronic Disease Prevention: Advances and Applications. *Annual Review of Public Health*, 41, 273-292.

Lobelo, F., Kelli, H. M., Tejedor, S. C., McConnell, M. V., Goldberg, R., & Elliott, P. (2016). Physical activity interventions in low- and middle-income countries. *Current Cardiovascular Risk Reports*, 10(3), 15. https://doi.org/10.1007/s12170-016-0508-3

Nguyen, S. P., & El-Serag, H. B. (2018). Dietary Factors and the Risk of Obesity-Related Diseases. *Current Opinion in Clinical Nutrition & Metabolic Care*, 21(1), 1-7.

Phillips, S. M., Tang, J. E., & Moore, D. R. (2016). Protein requirements and supplementation in strength sports. *Nutrition & Metabolism*, 13(1), 6. https://doi.org/10.1186/s12986-016-0077-8

Spruit, A., Assink, M., van Vugt, E., van der Put, C., & Stams, G. J. J. M. (2020). The effects of sports participation on youth development: A meta-analytic review. *European Journal of Sport Science*, 20(5), 602-614. https://doi.org/10.1080/17461391.2019.1655778

Westerterp, K. R. (2019). "Energy Balance, Physical Activity and Health: Evidence from the Past 60 Years. *Nutrition Reviews*, 77(3), 145-157.

Watson, A. M. (2017). Sleep and athletic performance. *Clinics in Sports Medicine*, 36(3), 493-505. https://doi.org/10.1016/j.csm.2017.03.009

الملاحق:

يبين الجدول (9) أسماء محكمين استبانة البحث

أسم المحكم	الدرجة العلمية
عبد الباسط الشرمان	أستاذ دكتور
مشعان الحربي	أستاذ دكتور
حسن عبد السلام	أستاذ دكتور
حنان مراد	أستاذ دكتور
السيد قطب	أستاذ مشارك

يبين الجدول (10) نسخة من أداة الدراسة المستخدمة

استبانة حول نمط الحياة والعادات الغذائية وعلاقتها بمستوى النشاط البدني لدى الشباب في منطقة حائل				
القسم الأول: البيانات الشخصية				
الجنس	• ذكر		• أنثى	
العمر	15-20	21-25	26-30	30-40
القسم الثاني: العادات الغذائية				
المحور الأول: العادات الغذائية الصحية يرجى اختيار الإجابة التي تعكس مدى التزامك بالعادات التالية (نعم / لا):				
• أتناول وجبة الإفطار يوميًا.	نعم	لا		
• شرب الماء بكمية تتراوح بين 6 إلى 8 أكواب (1,5-2 لتر)	نعم	لا		
•شرب الحليب بكمية تتراوح من كوب إلى كوبين (240-480 مل)	نعم	لا		
• أتناول الفواكه والخضراوات بشكل منتظم.	نعم	لا		
• تنوع الغذاء بين البروتين (كاللحوم أو البقوليات)، الكربوهيدرات (كالخبز أو الأرز)، الدهون الصحية (كالزيوت أو المكسرات)، الفاكهة.	نعم	لا		
• أحرص على حساب السعرات الحرارية في وجباتي اليومية بشكل تقريبي.	نعم	لا		
المحور الثاني: العادات الغذائية غير الصحية				

يرجى اختيار الإجابة التي تعكس مدى ممارستك للعادات التالية (نعم / لا):		
• أتناول الوجبات السريعة بشكل متكرر (أكثر من 3 مرات أسبوعيًا).	نعم	لا
• أشرب المشروبات الغازية بانتظام.	نعم	لا
• أستهلك كميات كبيرة من المنبهات (مثل القهوة والشاي).	نعم	لا
• أتناول الأطعمة الغنية بالدهون المشبعة بكثرة.	نعم	لا
القسم الثالث: نمط الحياة		
المحور الأول: نمط الحياة الصحي يرجى اختيار الإجابة التي تعكس نمط حياتك (نعم / لا):		
• أحرص على الاستيقاظ مبكرًا.	نعم	لا
• أحرص على النوم مبكرًا.	نعم	لا
• أنام لعدد ساعات كافية يوميًا (6–8 ساعات).	نعم	لا
• أمارس النشاط الرياضي لأكثر من ساعتين يوميًا.	نعم	لا
المحور الثاني: نمط الحياة غير الصحي يرجى اختيار الإجابة التي تعكس مدى ممارستك للعادات التالية (نعم / لا):		
• أستخدم الهاتف لأكثر من ساعتان يوميًا.	نعم	لا
• أشاهد التلفاز أو منصات البث لأكثر من ساعتين يوميًا.	نعم	لا
• أسهر لوقت متأخر بشكل متكرر (بعد منتصف الليل).	نعم	لا
•أشرب الدخان بشكل متكرر.	نعم	لا
• استخدم أنظمة رياضية وغذائية تعتمد على الحرمان.	نعم	لا
• الجلوس مع الأصدقاء أكثر من ساعتان يوميًا.	نعم	لا
شكرًا لمشاركتك في هذه الدراسة.		

Social interaction and its relationship to stressful life events among students of physical education colleges in the West Bank

ABSTRACT:

The study aimed to analyze the relationship between lifestyle, eating habits, and physical activity levels among youth in the Hail Region. The study used a descriptive survey approach, and data were collected through a questionnaire consisting of three sections: healthy and unhealthy eating habits, and healthy and unhealthy lifestyles. The sample included 200 randomly selected young men and women, aged 15 to 40.

The results showed a statistically significant correlation between eating habits and physical activity levels ($R^2 = 0.67$, $P < 0.001$). Regular breakfast consumption ($\beta = 0.42$) and a varied diet ($\beta = 0.45$) were the strongest positive factors, while frequent consumption of fast food ($\beta = -0.48$) had the greatest negative impact on physical activity.

The results also revealed a strong association between a healthy lifestyle and physical activity levels ($R^2 = 0.71$, $P < 0.001$). Regular exercise ($\beta = 0.52$) and waking up early ($\beta = 0.40$) were the most significant factors that promoted physical activity, while excessive phone use ($\beta = -0.38$) was the most significant factor that weakened physical activity.

The study recommended the importance of promoting health awareness among young people through educational programs aimed at improving eating habits and encouraging the adoption of an active lifestyle, to reduce factors that may negatively impact physical activity.

Keywords: Eating habits, lifestyle, physical activity, health, youth.

JJPESS
Special Issue, Mar. 2025
P-ISSN: 3007-018X , E-ISSN 3079-8132
Pages: 209 - 228
Jordan Journal of Physical Education and Sport Science
المجلة الأردنية في التربية البدنية وعلوم الرياضة

تأثير استخدام جهازَي (الدراجة الرياضية الثّابتة والتّردميل) بطريقة التّدريب الهوائيّ الفتريّ المنخفض الشّدّة في مكوّنات الجسم لدى طالبات المرحلة الإعداديّة للأعمار (16_ 17) سنة

مدرّس داؤد سليمان سلمان[1]* ، أ.د سعد نافع الدّليميّ [2] ، مدرّس أحمد فاضل علي [3]
[1] جامعة الحدباء
[3،2] المديريّة العامّة لتربية نينوى

الملخّص :

تهدف الدّراسة إلى التّعرف على الفرق في قيم مكوّنات الجسم بعد تطبيق منهج تدريبيّ هوائيّ فتريّ منخفض الشّدّة موحّد الحمل بين جهازي التّردميل والدّراجة الثّابتة لدى طالبات المرحلة الإعداديّة للأعمار (16– 17) سنة. افترض الباحثون أنّ هناك تأثيرًا إيجابيًّا على مكوّنات الجسم بعد تطبيق منهج تدريبيّ هوائيّ على جهازي التّردميل والدّراجة الثّابتة. ووجود فروق في قيم مكوّنات الجسم في الاختبار البعديّ. استخدم الباحثون المنهج التجريبيّ لملاءمته طبيعة مشكلة البحث، أمّا عيّنة البحث فتكوّنت من طالبات المرحلة الإعداديّة في ممثليّة أربيل للأعمار (16– 17) سنة. تمّ اختيار عيّنة البحث بصورة عشوائيّة من (14) طالبة. تكوّنت مجموعة التّردميل من (7) طالبات، ومجموعة الدّرّاجة الثّابتة من (7) طالبات أيضا، وتمّ تحقيق التّكافؤ بين مجموعتي البحث التّجريبيّتين في متغيّرات العمر والطّول والكتلة فضلًا عن إجراء التّكافؤ في المتغيّرات التي اعتمدها الباحثون في بحثه. وقد تمّ اعتماد التّصميم التّجريبيّ الّذي يعتمد تصميم المجموعات المتكافئة المتضمّن أكثر من مجموعة تجريبيّة، وتمّ تصميم منهاج تدريبيّ هوائيّ فتريّ منخفض الشّدّة، تمّ التّعديل عليها من خلال عرضها على السّادة الخبراء والمختصّين، وتمّ الاعتماد على النّبض مؤشّرًا للشّدّة الّذي تراوح بين (50–60 %) من النّبض الأقصى. تمّ إجراء القياسات القبليّة لجميع أفراد العيّنة في متغيّرات البحث المتضمّنة مكوّنـــات الجسم العـــامّة. طبّق الباحثون المنهاج التدريبيّ الهوائيّ الفتريّ المنخفض الشّدّة للفترة من (18 / 8 / 2024) لغاية (20 / 10 /2024) على مجموعتي البحث بواقع (4) وحدات تدريبيّة في الأسبوع بواقع دورتين تدريبيّتين متوسطتين. (استمرّت كل دورة 4 أسابيع)، وتمّ استخدام الوسائل الإحصائيّة الآتية: (الوسط الحسابيّ، والانحراف المعياريّ، ومعادلة التّغير المطلق، ومعامل نسبة التّغيّر (نسبة التّطوّر)، واختبار (ت) للعيّنات المرتبطة، واختبار (ت) للعيّنات غير المرتبطة. أظهرت النّتائج وجود فروق إيجابية في التّأثير في مكوّنات الجسم وأجزائه لكلّ متغيّرات البحث ارتقى بعضها إلى درجة المعنويّة في حين كانت الفروق الأخرى حسابيّة فقط. كذلك وجود تغيّر معنويّ إيجابيّ في مؤشّر كتلة الجسم (**BMI**) لصالح القياس البعديّ. كما أظهرت نتائج البحث أنّ النّسيج الدّهني في جدار البطن هو الأكثر حساسية لإثارة لمستقبلات بواسطة الابنفرين مقارنةً بالنّسيج الدّهني الموجود في الورك والفخذ لدى الإناث. كما أشار المصدر إلى أنّ الدهن الموجود في منطقة جدار البطن أكثر اكتنازًا مقارنة بمنطقة الورك والفخذ، فضلًا عن وجود عدد أكبر من مستقبلات α في منطقة الورك لدى الإناث، وهذا ما يفسّر خزن الدّهون لدى الإناث أكثر من الذّكور في هذه المنطقة.

استنتج الباحثون أنّ المنهج التّدريبي الهوائيّ المنخفض الشّدّة أدّى إلى حدوث (انخفاضٍ ملحوظٍ) في بعض قيم المكوّنات الجسميّة لدى الطّالبات، وهي: (مؤشّر كتلة الجسم، وكتلة الدّهون، ونسبة دهون الجسم. كذلك أدى إلى حدوث (زيادة غير ملحوظة) في قيم عدد من المكوّنات الجسميّة لدى الطّالبات وهي (الكتلة الخالية من الدّهون، ونسبة الكتلة العضليّة، وحجم الماء الكلّيّ).

© 2025 Jordan Journal of Physical Education and Sport Science. All rights reserved - Special Issue (ISSN: 3007-018X , E-ISSN 3079-8132)

الكلمات المفتاحيّة: الدراجة الرياضية الثابتة، التدريب الهوائي الفتري، مكونات الجسم.

المقدمة :

يُعدّ علم التّدريب من العلوم المهمّة في الإعداد البدنيّ، إذ اهتمّ العلماء بالمجهود البدنيّ في القرون الماضية فقاموا بدراسة كيفيّة قيام الجسم بوظائفه عند أدائه المجهود البدنيّ، وملاحظة التّغييرات الّتي تحدث فيه وتدوينها ودراستها؛ لتكون عمليّة التّدريب ذات فائدة من خلال التّخطيط الجيّد لها، واستخدام الوسائل والطّرق المناسبة لتحقيق الأهداف. ومن أجل معرفة مدى التكيفات الحاصلة في أجهزة الجسم الحيوية المختلفة وكيفيّتها، ومورفولوجيّته يجب إجراء الفحوصات المختبريّة الدّقيقة لها. يحتوي الجسم البشريّ على العديد من الأجهزة والأعضاء الّتي تشترك مع بعضها لتكوّن أجهزة الجسم المختلفة. وعلى الرّغم من اختلاف هذه المكوّنات في خواصّها، وطبيعة عملها، ومدى استفادة الجسم منها فقد قسّم المختصون في هذا المجال مكوّنات الجسم إلى قسمين: المكوّن الدّهني والمكوّن الخالي من الدّهون، حيث تعتمد نسبة وجود كلّ منهما في الجسم على عوامل عدّة وراثيّة وبيئيّة (الجميلي، 1994،8).

وبصورة عامّة تشير الدّراسات إلى أنّ الاشخاص ذوي الوزن الزّائد مهدّدون بخطر متزايد لأمراض القلب التّاجيّة، وأمراض الأوعية القلبيّة في سنّ الرّشد؛ حيث أنّ الزّيادة المثيرة في انتشار سمنة الطّفولة في العقد الأخير غيّرتْ وجهة النّظر عن سمنة الطّفولة التي تُعدّ الآن إحدى مشكلات منظّمة الصّحّة العالميّة (Chin A paw , et al , 2007 ,21)

أمّا بالنّسبة للإناث فإنّ زيادة الوزن والبدانة تؤدّيان إلى (سرطان الثّدي والقولون، وعلى الأرجح تؤدّيان أيضًا إلى تطوير حالات شذوذ الجهاز التّناسلي، ويحدث ذلك في بداية مبكّرة من سنّ البلوغ، (Rahimi, 2006, 97) (Young & ,2 Hills, 2007). ويُعَدُّ جهازا الشّريط الدّوّار(التّريدميل) والدّرّاجة الثّابتة (الأركوميتر) وسيلتين يتمّ التّدريب عليهما للوصول إلى النّتائج المرجوّة خلال عمليّة التّدريب ومتابعة التّغيّرات الّتي تطرأ على المتدرّبين. ومن خلال مقارنة نتائج استخدام كلا الجهازين تمّت معرفة أيّ الجهازين ومدى تأثيره في إحداث تغيّر فسيولوجيّة المتدرّبات ومورفولوجيّتهنّ نتيجة الجهد البدنيّ المبذول، وهناك أدلّة تشير إلى قلّة ممارسة النّشاط الرّياضيّ في العقود الأخيرة ممّا أدّى إلى زيادة انتشار السّمنة. وإن هناك دراسة أستراليّة تقارن النّشاط الطّبيعي للأطفال بعمر (10 – 11) سنة من 1985 إلى 1997 تدلّ على أنّ هناك نقصًا كبيرًا في النّشاط البدنيّ ، وأنّ العلاقة بين السّمنة والنّشاط البدنيّ علاقة عكسيّة (Young & Hills, 2007, 2). وتكمن هذه المشكلة لدى المجتمع نظرًا لتزايد هذه الظّاهرة في مجتمعنا، وما لها من تأثير في المظهر الخارجيّ والصّحّة العامّة للشّخص وحالته النفسية، لذا قام الباحث بإعداد تمرينات بدنيّة تعتمد في أدائها على النّظام الهوائيّ باستخدام جهازي الدّرّاجة الثّابتة (الأركوميتر)، والشّريط الدّوّار (التّريدميل) تكون نتائجه مؤشّرًا للحصول على جسم متناسق ومعتدل من خلال استخدام نوعين مختلفين من أجهزة التّدريب الرّياضيّ، وتحديد الأفضل، وتشكيل مكوّنات الأحمال التدريبيّة من حيث مستوى الشدّة التّدريبيّة، وفترات دوام المثيرات، ونوع الراحة، وكذلك زمن العمل لما لها من تأثير إجابيّ في مظهر الجسم وصحّته، ومدى تناسق أجزائه.

من خلال اطّلاع الباحثين على الدّراسات السّابقة والمشابهة لوحظ تركيز الباحثين على تأثير النّشاط الرّياضيّ في مكوّنات الجسم بصفة عامّة (للجسم كلّه) ولم يتطرّق إلا القليل من الباحثين إلى مكوّنات أجزاء الجسم (الرّجلين والذّراعين والجذع) كلّ على حدة، من حيث تأثير التّدريب في مكوّنات أجزاء الجسم للنّاشئين والبالغين من الرّجال والنّساء وحتى الأطفال. وهناك دراسات تناولت مكوّنات الجسم عامّة وعلاقتها بالنّشاط البدنيّ مثل دراسة (Wells, et al , 2005) التي تناول فيها (التّنبّؤ بماء الجسم الكلّيّ للأطفال والمراهقين). أمّا الدّراسات الّتي تناولت مرحلة المراهقة وما يطرأ على المكوّنات الجسميّة للمراهقين من حيث تأثير منهاج تدريبيّ هوائيّ فهي نادرة في البيئة المحليّة على حد علم الباحث للذّكور بصفة عامّة والإناث بصفة خاصّة. ومن الدّراسات الّتي تناولت هذا الاتّجاه دراسة (السّبعاويّ 2010) الّذي تناول فيها أثر منهج التّمرينات الهوائيّة في بعض القياسات المورفولوجيّة و الإنثروبومتريّة، ومطاولة جهازي الدّوران والتّنفّس لدى الذّكور بعمر

(10–12) سنة، ودراسة (النّقيب 2010) الّتي تناول فيها تأثير منهاج لتمارين بدنيّة باستخدام مقاومات بأوزان إضافيّة في عدد من القياسات والمكوّنات الجسميّة للذكور ذوي الوزن الزّائد بأعمار (10–12) سنة، أمّا الدّراسات الّتي تناولت مكوّنات أجزاء الجسم فهي محدودة جدًّا وحديثة؛ نظرًا لحداثة الأجهزة المستخدمة الّتي مكّنت الباحثين من الحصول على مكوّنات أجزاء الجسم الّتي كان من المتعذّر قياسها سابقًا. ومن هذه الدّراسات دراسة (العبّاسي 2012) الّذي تناول تأثير منهج تدريبي هوائيّ في مكوّنات الجسم وأجزائه لدى الذّكور والإناث ذوي الوزن الزّائد والبُدناء بأعمار(11– 12 سنة)، ودراسة (kubo T ,et al ,2010) الّذي درس التّقييم الجزئيّ لمكوّنات الجسم باستخدام المقاومة الكهروحيويّة لدى الأطفال اليابانيّين. ومن هذا المنطلق ارتأى الباحثون التّطرّق لهذه المشكلة من خلال استخدام جهازي التّريدميل (الشّريط الدّوّار) والأركوميتر (الدّرّاجة الثّابتة) لمعرفة أيّهما أكثر تأثيرًا من الآخر في مكوّنات الجسم وأجزائه لغرض التّوجيه بأيّهما أفضل استخدامًا، ومن هنا تبرز أهميّة البحث من حيث استخدام منهج تدريبيّ هوائيّ، ومعرفة آثاره في الفئات العمريّة المختارة من الفتيات اللّواتي يعانيْنَ من زيادة في الوزن أو حتّى عدم التّناسق في تراكم الشّحوم في الجسم، ذلك لأنّ الإناث يكون لديهنّ اكتناز طبيعيّ للشحوم في منطقة الورك والأرداف، وقد يزداد هذا الاكتناز أكثر من الطّبيعي بسبب عدم ممارسة الرّياضة، وقلّة الحركة، وعدم بذل مجهود بدنيّ خلال أداء الواجبات اليوميّة، وتناول الأغذية ذات السّعرات الحراريّة العالية، وعدم الالتزام بالنّظام الغذائيّ الصّحّيّ.

مشكلة البحث :

من خلال اطلاع الباحثين على التّدريبات الرّياضيّة في المراكز الرّياضيّة لوحظ وجود أعداد كبيرة من الطّالبات تتراوح أعمارهنّ مابين (16– 17) سنة ممّن يعانينَ من زيادة في الوزن من ناحية، وعدم التّناسق في تراكم الشّحوم في أجزاء أجسامهنّ من ناحية أخرى، ولديهنّ الرّغبة في التّخلص من الوزن الزائد. واختلفت آراء المدرّبين والمختصّين في مجال التّربية البدنيّة والرّياضة وبرامج تخفيف الوزن باستخدام الطّريقة والوسائل المناسبة للتّأثير في مكوّنات الجسم، وعلى الرّغم من استعمال كثير من الممارسين للرّياضة لجهازَي التّريدميل و الأرجومتر إلا أنّه لا توجد دراسة أو بحث يحدّدان أفضليّة الجهاز المناسب في التّأثير في مكوّنات أجزاء الجسم للطّالبات، لذا ارتأى الباحثون إعداد برنامج تدريبيّ هوائيّ يستخدم جهازين تدريبيّين مختلفين (التّريدميل والأرجومتر) خاضعين للأسس العلميّة ليكون منهجًا تدريبيًّا يمكن اعتماده والاستفادة منه فيما بعد في الصّالات الرّياضيّة، وهنا تكمن مشكلة البحث.

أهداف البحث :

يهدف البحث إلى:

1. مقارنة الفرق في قيم مكوّنات الجسم بعد تطبيق منهج تدريبيّ هوائيّ فتريّ منخفض الشّدّة موحّد الحمل بين جهازي التّردميل والدّرّاجة الثّابتة.

فروض البحث:

1. هناك فروق في قيم مكوّنات الجسم بعد تطبيق المنهج التّدريبيّ الهوائي بين جهازي التّردميل والدّرّاجة الثّابتة.

مجالات البحث :

المجال الزّمانيّ: من (2024/8/18) لغاية (2024/10/20).
المجال المكانيّ : صالة عنكاوه للرّشاقة – أربيل.

المجال البشريّ : عيّنة من الطّالبات زائدات الوزن بأعمار (16 _ 17) سنة.

منهج البحث :

استخدم الباحثون المنهج التجريبيّ لملاءمته لطبيعة البحث.

مجتمع البحث وعيّنته :

اشـتملت عيّنة البحث على (طالبات) ذوات الوزن الزّائد بأعمار(16–17) سـنة والبالغ عددهنّ (14) طالبة، وتم تقسيمهنّ إلى مجموعتين بصورة عشوائيّة بواقع (7) طالبات لكلّ من مجموعة التّردميل والدّرّاجة الثّـــابتة، ومن خلال استخدام الطّريقة العشوائيّة المنتظمة تمّ أخذ التّعهّدات من أولياء الأمور بالموافقة على مشاركة بناتهم في المنهاج التدريبيّ على جهاز السَّـير المتحرّك (التّريدميل) والدرّاجة الثّـــابتة (الأرجومتر). والجدول (1) يوضّـح بعض مواصـفات عيّنة البحث:

جدول (1) يبين تجانس العينة

المتغيّرات المعالم الإحصائيّة	العمر(سنة)	الطول(سم)	الوزن(كغم)	معدّل نبض الرّاحة (ن/د)	مؤشّر كتلة الجسم
الوسط الحسابيّ	**16. 6**	**160.93**	**75.15**	**79.86**	**28.85**
الانحراف المعياريّ	**0.52**	**4.75**	**12.65**	**9.73**	**3.40**
معامل الاختلاف	**%3.09**	**% 2.96**	**% 16.84**	**% 12.19**	**% 11.78**

يتبيّن من الجدول السّـابق تجانس العيّنة في متغيّرات (العمر، الطّول، الوزن)؛ إذ كانت قيم معامل الاختلاف بين أفراد العيّنة أقلّ من (30%) ممّا يدلّ على تجانس العيّنة (التّكريتيّ والعبيديّ، 1999، 161).

الجدول (2)

يبيّن تكافؤ مجموعتي البحث في متغيّرات العمر والطّول والوزن ومعدّل نبض الرّاحة ومؤشّر كتلة الجسم

المتغيّرات المعالم الإحصائيّة		العمر(سنة)	الطّول(سم)	الوزن(كغم)	معدّل نبض الرّاحة (ن/د)	مؤشّر كتلة الجسم
المجموعة التجريبيّة شريط دوّار	الوسط الحسابيّ	16.58	158.58	71.76	78.43	28.4
	الانحراف المعياريّ	0.54	4.31	12.13	11.27	3.53
المجموعة التّجريبيّة درّاجة ثابتة	الوسط الحسابيّ	16.43	163.29	78.53	81.30	29.3
	الانحراف المعياريّ	0.53	4.16	13.14	8.56	3.48
قيمة (ت) المحسوبة		0.50	2.08	1.00	0.53	0.48
درجة المعنويّة		0.626	0.061	0.338	0.604	0.641

* معنويّ عند مستوى معنويّة ≤ (0.05).

الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

- جهاز قياس الطّول نوع (Seca) يقيس طول الجسم بالسّنتمتر، ألمانيّ المنشأ.
- ساعة إيقاف إلكترونيّة يدويّة تقيس لأقرب (100/1) ثانية يابانيّة المنشأ عدد (2).
- جهاز السَّير المتحرّك (Treadmill) كهربائيّ نوع (Life Fitness) عدد (2) صينيّ المنشأ.
- جهاز الدّرّاجة الثّابتة (Bike Ergometer) ميكانيكيّ نوع (Life Fitness) عدد (2) صينيّ المنشأ.
- جهاز تحليل مكوّنات الجسم نوع **X- contact 357** (Body Composition Analyzer) من شركة (**JAWON**) كوريّ المنشأ. الملحق رقم (1).
- ساعة مع متحسّس لقياس معدّل ضربات القلب نوع (Run Tes)، موديل (46 KPPM/ 60310) عدد (2) أوربيّة المنشأ.

وسائل جمع البيانات :

للحصول على البيانات استخدم الباحثون القياسات الآتية كما يلي:

القياسات الجسميّة :

قياس طول الجسم (سم) ووزنه (كغم).

تمّ قياس طول عيّنات البحث (للإناث) بجهاز قياس الطّول نوع (Seca) ألمانيّ المنشأ؛ إذ يقف المختبَر على قاعدة الجهاز حافيَ القدمين مسندًا ظهرَه على القائم المعدنيّ المثبّت بصورة عموديّة على قاعدة الجهاز، بعدها يضغط الشّخص الّذي يقوم بعمليّة القياس بإنزال المسطرة المعدنيّة الصّغيرة بحيث تلامس رأس المختبَر بالسّنتيمتر. تمّ الاعتماد على قياس الوزن بواسطة جهاز من نوع X- contact 357 (Body Composition Analyzer) من شركة (JAWON) كوريّ المنشأ المستخدم في الدّراسة الحاليّة.

حساب مؤشّر كتلة الجسم: Body mass Index (BMI)

تمّ حساب مؤشّر كتلة الجسم من خلال المعادلة الآتية:

مؤشّر كتلة الجسم = (الوزن / كم) ÷ (الطول 2 / م) ، (Rowlands & Eston , 2001,16).

القياسات الوظيفيّة :

قياس معدّل ضربات القلب (heart rate).

تمّ قياس معدّل ضربات القلب عن طريق حزام متحسّس يربط حول صدر الفرد تحت مستوى حلمتي الثّدي مائلًا قليلًا إلى اليسار على مكان القلب مباشرة، إذ يرسِل هذا المتحسّس موجاتٍ إلى ساعة إلكترونيّة فيها مستقبل يعمل على تحليل الإشارة ويعطي قيمة النّبض الّتي تظهر على شاشة السّاعة بصورة رقميّة مباشرة. وتمّ قياس معدّل القلب في الرّاحة، وبعد ركض متدرّج على جهازي السّير المتحرّك (Treadmill) والدّرّاجة الثّابتة (Bike Ergometer) وصولًا إلى معدّل القلب المطلوب للتّجربة، الّذي كان للإناث بين(140) ن/ق إلى (156) ن/ق بشدّة (50 – 60 %) من أقصى النّبض.

قياس مكوّنات الجسم :

تمّ البدء في إجراءات البحث بعد أخذ الاحتياطات التّالية:

1. التبول قبل القياس.
2. عدم التّدريب لمدة 12 ساعة على الأقلّ قبل القياس.
3. عدم تناول أيّ سوائل أو طعام بما لا يقلّ عن 6 ساعات قبل بدء الاختبار.
4. خلع الملابس (ماعدا الدّاخلية)، والحذاء أو أي قطعة معدنيّة كالسّاعة.
(شلبي وآخرون، 2007، 258)
5. تهيئة زيّ خاصّ وموحّد أثناء العمل والقياس بالنّسبة للإناث.
6. غسل اليدين وأسفل القدمين والتّأكّد من جفافها من الماء قبل الصّعود على جهاز تحليل مكوّنات الجسم.
7. يتمّ إدخال البيانات المتعلّقة بالمختبَرة من (وزن، طول، عمر، جنس).
8. تقف المختبرة على اللّوحة الأرضيّة المخصّصة لها، وتمسك بمقبضَي الجهاز بكلتا اليدين على أن تكون الذراعان بعيدَين قليلًا عن الجسم، والانتظار لمدّة (20) ثا، فتظهر قراءة المتغّيرات المطلوبة على شاشة الجهاز.

وقد تمّت خطوات القياس وفق ما يأتي:

تمّ قياس المتغيّرات عن طريق جهاز تحليل مكوّنات الجسم (Body Composition Analyzer) موديل X- 357 Contact من شركة (JAWON)؛ إذ يتمّ أوّلًا إدخال البيانات على شاشة الجهاز، وهي (الطّول، والجنس، والعمر) فضلًا عن أنه يقيس وزن الجسم تلقائيًّا، بعدها يمسك المختبر المقابض ليبدأ الجهاز بعد (10) ثانية بالقراءة بصورة آليّة، ثمّ انتظار النّتائج لتُطبع على ورقة (A4).

وقد شملت القياسات المتغيّرات الآتية لمكوّنات الجسم وأجزائه وهي :-

مؤشّر كتلة الجسم (كغم)	Body mass index	BMI (kg)
كتلة دهون الجسم (كغم)	Fat Mass	Fat M (kg)
الكتلة الخالية من الدّهون (كغم)	Fat-Free Mass	FFM (kg)
حجم الماء الكلّيّ (لتر)	Total Body Water	TBW(L)
نسبة الكتلة العضليّة (%)	Percent Muscle Mass	PMM (%)

بناء المنهج التّدريبيّ :

تمّ إعداد المنهج التدريبيّ بالاعتماد على مجموعة من المصادر والأدبيّات، وتمّ عرضه على مجموعة من الخبراء والمختصّين (الملحق *)، وتمّ إجراء بعض التّعديلات عليه بناءً على ملاحظاتهم، والملحق (1) يبيّن المنهاج التدريبيّ بصيغته النّهائيّة.

التّجربة الاستطلاعيّة :

تمّ إجراء التّجربة الاستطلاعيّة بمساعدة فريق عمل في تاريخ (22 / 8 / 2024) على عيّنة تضمّنت (4) من الطّالبات: (2) من مجموعة التّردميل و(2) من مجموعة الدّرّاجة الثّابتة بهدف ضبط العمل بالشّدّة المنخفضة (50 – 60 %) من معدل ضربات القلب القصوى. وإنّ الغرض من هذه التّجربة هو التأكّد من مقدرة الإناث على أداء اختبار الجهد الهوائيّ، والتّأكّد من مدى ملاءمة المنهج التدريبيّ لمستوى عيّنة البحث؛ إذ كانت التّجربة عبارة عن وحدة تدريبيّة كاملة، وتمّ التّطبيق على جهازَي السَّير المتحرّك (Tread mill) والدّرّاجة الثّابتة (Ergometer Bike) لغرض ضبط المنهاج التدريبيّ وتصميمه وعرضه على المختصّين .

خطوات البحث الميدانيّة :

الفحص الطّبّيّ :

تمّ إجراء الفحص الطّبّيّ على أفراد عيّنة البحث في مركز الرّعاية الصّحّيّة الأوّليّة في قسم طبّ الأسرة / حبيب المالح / عنكاوة / محافظة أربيل من قبَل طبيبة متخصّصة (ملحق1) للتّأكّد من صحّة أفراد عيّنة البحث وسلامتهم من أمراض الجهاز الدّوريّ والتّنفّسيّ، والقدرة على إجراء الاختبارات من قبّل مجموعتَي البحث.

وكان الهدف من هذه التّجربة الاستطلاعيّة هو:

- إعطاء صورة واضحة عن الزّمن الّذي يستغرقه أداء الوحدة التّدريبيّة.
- تعريف فريق العمل المساعد على الواجبات المكلَّف بها، وتسلسلها، ووقت تنفيذها عند تطبيق المنهج التدريبيّ لتلافي حدوث الأخطاء وسلامة أفراد العّينة عند الممارسة.
- التّأكّد من كفاءة فريق العمل المساعد ومدى إتقانهم في تنفيذ المنهج التّدريبيّ.

التّجربة الرّئيسة :

القياسات القبليّة لمكوّنات الجسم وأجزائه :

في يوم الأحد الموافق 20 / 8 /2024 في السّاعة العاشرة صباحًا تمّ إجراء القياسات القبليّة لمكوّنات الجسم لمجموعتي البحث من الطّالبات. وقد تمّ تفريغ البيانات في استمارات خاصّة بمساعدة فريق العمل (ملحق 1)، كما تمّ تنبيه عيّنة البحث إلى عدم تناول وجبات إضافيّة أو تناول الوجبات الدّسمة طيلة فترة إجراء القياسات وتنفيذ المنهج التّدريبيّ.

تطبيق المنهاج التّدريبيّ :

تمّ تطبيق المنهاج التّدريبيّ الفتريّ الهوائيّ المنخفض الشّدّة للفترة من (27 / 8 / 2024) إلى (26 / 9 /2024) على مجموعتَي البحث بواقع 4 وحدات تدريبيّة في الأسبوع بدورتين تدريبيّتين متوسّطتين، وقد (استمرّت كلّ دورة 4 أسابيع). وتكوّنت الوحدة التّدريبيّة من مجموعة واحدة بواقع (4) تكرارات براحة سلبيّة بين كلّ تكرار وآخر لمدّة (4) دقائق؛ إذ كان نظام العمل المتّبع بين أداء التّكرار الواحد والرّاحة هو (1:1)، مع مراعاة عودة النّبض إلى المستوى المطلوب بين التّكرارات، وقد كان (120 ن/ق)، وقام الباحثون باستخدام أربعة أجهزة من كلّ من التّردميل و الدّرّاجة الثّابتة، ثمّ قام بتقسيم كلّ مجموعة إلى مجاميع: فقد تمّ تقسيم مجموعة التّردميل المكوّنة من (7) طالبات إلى مجموعتين، ومجموعة الدّرّاجة الثّابتة المكوّنة من (7) طالبات إلى مجموعتين أيضًا بواقع أربع طالبات للمجموعة الأولى وثلاث للثّانية، بحيث تقوم أوّل أربع لاعبات بالصّعود إلى جهازيَ السّير المتحرك والدّرّاجة الثّابتة وهنّ يرتدين الحزام المتحسّس للنّبض (تمّت السّيطرة على النّبض الّذي يتراوح بين (140 و156) عن طريق السّيطرة والتّحكم بسرعة جهاز السّير المتحرّك والدّرّاجة الثّابتة طيلة فترة التّمرين). وعند انتهاء الوقت اللّازم للتّمرين تتوقّف الطّالبات عن الأداء على جهاز السّير المتحرّك وجهاز الدّرّاجة الثّابتة لتقوم المجموعة الثّانية بالصّعود على جهازَي السّير المتحرّك والدّرّاجة الثّابتة، حيث يُعدّ وقت التّمرين للمجموعة الثّانية وقت الرّاحة للأولى؛ نظرًا لكون الراحة المستخدمة للعمل هي (1:1)، وتمّت مراعاة تهوية الغرفة الّتي تم فيها التّدريب.

تمّ الاعتماد على النّبض مؤشّرًا للشّدّة، وقد تراوحت بين (50–60%) من النّبض الأقصى أي حوالي (140–156) ن/د الّتي تناسب مجموعتي البحث من الطّالبات، وتمّت معرفة (أقصى معدّل للنّبض المستهدف في المنهاج) من خلال معادلة (Karvonen): أقصى معدّل للنبض = 220– العمر= ( ) ن/د، (Tremblay , et al , 2010 , 3)
معدّل النبض = درجة الحمل % × (الفرق بين أقصى معدّل لضربات القلب والنّبض وقت الرّاحة) + معدّل النّبض وقت الرّاحة = ( ) ن/د (البساطيّ ،1998،45).
فإن كان عمر الطّالبات 16 سنة تكون المعادلة كما في المثال التّالي:
- أقصى معدّل للنّبض لعيّنة الإناث = 220–16 = (204) ن/ق.
- نبض الرّاحة = (77) ن/ق
- معدّل النّبض = 50% × (204 – 77) + 77= (140.5) ن/ق.
- النّبض المطلوب الوصول إليه بشدّة 50%.
- معدّل النّبض =60% × (204 – 77) + 77= (153.2) ن/ق.
- النّبض المطلوب الوصول إليه بشدّة 60%.

القياسات البعديّة :

تمّ بتاريخ (27 / 9 / 2024) إجراء القياسات البعديّة بعد الانتهاء من تنفيذ المنهج التدريبيّ لكلتا المجموعتين (الطّالبات)، وهي مشابهة للقياسات القبليّة للتّجربة بذات الظّروف وبمساعدة فريق العمل ذاته المشارك في القياس القبليّ (ملحق رقم 7) ، وباستخدام الإجراءات ذاتها الّتي تمّ تنفيذها بعد أخذ الاحتياطات اللّازمة لإجراء القياسات البعديّة على جهاز تحليل مكوّنات الجسم (Body Composition Analyze) **(X- contact 375)** من شركة **(JAWON)** فضلًا عن قياس الطّول.

الوسائل الإحصائيّة :

تمّت معالجة البيانات إحصائيًّا باستخدام الحاسوب الإلكترونيّ، واستخدام المنهج الإحصائيّ من نوعي (Spss, Excel)، وتم استخدام الوسائل الإحصائيّة الآتية:
1. الوسط الحسابيّ.
2. الانحراف المعياريّ.
3. معامل الاختلاف.
4. اختبار (ت) لوسطين حسابيّين مرتبطين (النّعيميّ والبيّاتيّ ،2006،25،311) .
5. معادلة التّغيّر المطلق : التّغيّر المطلق = القياس القبليّ – القياس البعديّ.
6. معادلة التّغيّر النّسبيّ = (القياس القبليّ – القياس البعديّ / القياس البعديّ) × 100
(Dimitriou , et al , 2002 , 261–262)

تمّ استخدام معادلة التّغيّر المطلق عند مقارنة الاختبارات البعديّة مع بعضها بعضًا، وذلك كي نعبّر عن الفرق الحقيقيّ بدلالة القيمة الأساسيّة للمتغير في ظرف الرّاحة (القياس القبليّ).

نتائج البحث ومناقشتها :

عرض نتائج الفروق بين قياسات مكوّنات الجسم القبليّة و البعديّة، ونسبة التّغيّر لمتغيّرات مكوّنات الجسم للشّريط الدّوّار والدّرّاجة الثّابتة للإناث:

عرض نتائج الفروق بين القياسين القبليّ و البعدي ونسبة التّغيّر في قيم متغيّرات مكوّنات الجسم للمجموعة المستخدمة للشّريط الدّوّار.

الجدول (3) يبيّن الأوساط الحسابيّة والانحرافات المعياريّة وقيم (t) المحسوبة ودرجة المعنويّة ونسبة التّغيّر بين الاختبارين القبليّ والبعديّ لمتوسّطات قيم متغيّرات البحث لمجموعة الشّريط الدّوّار

المتغيّرات	الاختبار القبليّ		الاختبار البعديّ		قيمة (ت) المحسوبة	درجة المعنويّة	نسبة التّغيّر
	الوسط الحسابيّ	الانحراف المعياريّ	الوسط الحسابيّ	الانحراف المعياريّ			
BMI مؤشّر كتلة الجسم	28.4	3.531	27.471	3.587	6.75	*0.001	% -3.271
Fat M(kg) كتلة دهون الجسم	25.214	5.459	22.914	6.080	4.75	*0.003	% -9.121
FFM(kg) الكتلة الخالية من الدّهون	46.542	6.763	46.528	6.202	0.02	0.981	% -0.030
TBW(L)حجم الماء الكلّي	33.50	4.859	33.50	4.482	0.00	1.000	% 0
PMM(%) نسبة الكتلة العضليّة	58.523	4.882	60.127	5.348	2.26	0.064	% 2.740

* معنويّ عند مستوى معنويّة ≤ (0.05).

يتبيّن من الجدول (3) وجود فروق ذات دلالة إحصائيّة بين القياسين القبليّ و البعديّ في مؤشّر كتلة الجسم (BMI)، إذ كان الوسط الحسابيّ للاختبار القبليّ (28.4) بانحراف معياريّ (3.531) ، أمّا في الاختبار البعديّ فبلغ الوسط الحسابيّ (27.471) بانحراف معياريّ قدره (3.587). وعند تطبيق اختبار (t) ظهر أنّ القيمة المحسوبة هي (6.75)، وبمقارنتها بالقيمة الجدوليّة يلاحظ أنها أكبر من القيمة الجدوليّة البالغة (1.78) ، فضلًا عن درجة المعنويّة البالغة (*0.001)، وعليه هُناك فروقٌ معنويّة في الاختبار القبليّ و البعديّ لصالح الاختبار البعديّ.

الجدول (4) يبيّن الأوساط الحسابيّة والانحرافات المعياريّة وقيم (t) المحسوبة، ودرجة المعنويّة، ونسبة التّغيّر بين الاختبارين القبليّ والبعديّ لمتوسّطات قيم متغيّرات البحث لمجموعة الدّرّاجة الثّابتة

المتغيّرات	الاختبار القبليّ		الاختبار البعديّ		قيمة (ت) المحسوبة	درجة المعنويّة	نسبة التّغيّر
	الوسط الحسابيّ	الانحراف المعياريّ	الوسط الحسابيّ	الانحراف المعياريّ			
BMI مؤشّر كتلة الجسم	29.30	3.489	28.928	3.525	5.46	*0.002	% -1.269
Fat M(kg) كتلة دهون الجسم	30.971	6.333	30.457	6.025	1.18	0.282	% -1.659
FFM(kg) الكتلة الخالية من الدّهون	47.557	7.578	47.028	7.542	1.00	0.355	% -1.112

المتغيّرات	الاختبار القبليّ		الاختبار البعديّ		قيمة (ت) المحسوبة	درجة المعنويّة	نسبة التّغيّر
	الوسط الحسابيّ	الانحراف المعياريّ	الوسط الحسابيّ	الانحراف المعياريّ			
TBW(L) حجم الماء الكلّيّ	34.257	5.445	33.857	5.463	1.05	0.335	% -1.116
PMM(%) نسبة الكتلة العضليّة	58.793	5.395	59.085	6.300	0.39	0.721	% 0.496

* معنويّ عند مستوى معنويّة ≤ (0.05).

يتبيّن من الجدول (4) وجود فرق ذي دلالة إحصائيّة عند مستوى ≤ 0.05 بين القياسين القبليّ و البعديّ في مؤشّر كتلة الجسم (BMI)؛ إذ كان الوسط الحسابيّ للاختبار القبليّ (29.30) بانحراف معياريّ (3.489) ، أمّا في الاختبار البعديّ فبلغ الوسط الحسابيّ (28.928) بانحراف معياريّ قدره (3.525) ، وعند تطبيق اختبار (t) ظهر أنّ القيمة المحسوبة هي (5.46) وبمقارنتها بالقيمة الجدوليّة البالغة (1.78) يلاحَظ أنّها أكبر من القيمة الجدوليّة، فضلًا عن درجة المعنويّة البالغة (0.002)، وعليه فإنّ هناك فروقًا معنويّة في الاختبار القبليّ والبعديّ لصالح الاختبار البعديّ لهذا المتغيّر، في حين لم تُظهِر الاختبارات الإحصائيّة فروقًا معنويّة في باقي المتغيّرات.

مناقشة نتائج الفروق بين القياسين القبليّ والبعديّ في قيم متغيّرات مكوّنات الجسم وأجزائه لمجموعتَي التّردميل والدّرّاجة الثّابتة:

من خلال النّتائج المعروضة في الجدولين (6-7) يظهر وجود فروق ايجابيّة في التّأثير في مكوّنات الجسم وأجزائه لكلّ متغيّرات البحث ارتقى بعضها إلى درجة المعنويّة في حين كانت الفروق الأخرى حسابيّة فقط. وكما يظهر في الجدولين (6-7) وجود تغيّر معنويّ إيجابيّ في مؤشّر كتلة الجسم (BMI) لصالح القياس البعديّ. ويعزو الباحثون سبب التّغيّر الإيجابيّ إلى فاعليّة البرنامج التدريبيّ الّذي وُضع على أسس علميّة واستخدم النّظام الهوائيّ بطريقة التّدريب الفتريّ المنخفض الشّدّة على جهازَي التّردميل والدّرّاجة الثّابتة من قِبل الباحثين لما له من تأثير إيجابيّ على مستوى مؤشّر كتلة الجسم، إذ تُعد برامج التّدريب إحدى المؤثّرات المهمّة في خفض الوزن بالتّأثير في نسبة دهون الجسم؛ إذ يذكر (Millar et al, 1997, 941) في دراستهم للبحوث الخاصّة بخفض الوزن الّتي أجريت في السّنوات الخمسة والعشرين الماضية على الأشخاص متوسّطي العمر (39.5) سنة معتدلي السّمنة (معدّل الوزن 92.7 كغم) وخلصوا إلى أنّ أفضل برنامج لخفض الوزن كان البرنامج الغذائيّ- الرّياضيّ يليه البرنامج الغذائيّ ثمّ البرنامج الرّياضيّ. كما يتّفق مع دراسة (36، Ahmed, 1998) الّتي أشارت إلى أنّ التّدريب الهوائيّ (المشي لمدة 30 دقيقة يوميًّا) لمدّة (30) يومًا أدّى إلى خفض وزن الجسم. كما تتفق دراستنا مع دراسة (السّبعاويّ ، 2010) ودراسة (الهزّاع ، 1995) ودراسة (Katzel et al, 1997) الّتي اتّفقت جميعًا على فاعليّة التّدريب الهوائيّ بأشكاله المختلفة (الفتري والمستمر وغيرها) في إنقاص الوزن الزّائد بالتّخلّص من الشّحوم الزّائدة في الجسم.

ويشير (Lehmann, 1995) أيضًا أنّ التّدريب الهوائيّ الفتري المنخفض الشدة المنتظم مابين (50-70%) من أقصى شدة على الإناث لمدة 3 أشهر أدى إلى تحسين الدّهون في البلازما مع انخفاض الكليسريدات الثّلاثيّة بنسبة (20%)، وزيادة في (HDL) بنسبة 23(%) ،(Lehmann et al , 1995, 9).

ويعزو الباحثون سبب تأثير المنهج الهوائيّ المستخدم في كتلة الدّهون إلى اعتماد الجسم على الدّهون في إنتاج الطّاقة اللّازمة لأداء الجهد، وهذا ما أشارت إليه الدّراسات الحديثة بأنّه عند الشّدّة المنخفضة تأتي معظم الطاقة من الدّهون فضلًا عن الطّاقة اللّازمة لعودة الجسم إلى حالة التّوازن الجسميّ بعد التّمرين، الّتي تعتمد على الدّهون كذلك في إنتاج

الطّاقة لفترة طويلة، وكلّ ذلك يســـهم في فقدان الوزن الزّائد (Vella, et al, 2002, 36) . ويؤيّد ذلك (Bircher Knechtle , 2004) في دراسة تبيّن شدّة التّمرين في انتزاع النّسبةَ الأعلى لأكسدة الدّهون كانت بين مجموعتين إحداهما بدينة غير مدرّبة والأخرى من رياضيّي التّحمّل، حيث كانت أعلى معدّلات من أكسدة الدهون لرياضيّي التّحمّل هي 75 % من أقصـى معدّل لضـربات القلب، و65% من أقصـى معدّل لضـربات القلب للمجموعة البدينة غير المدرّبة (Bircher , Knechtle , 2004 , 174) . وهذا ماتوصّل إليه الباحثون حيث كانت الشّدّة المستخدمة في المنهاج التّـــدريبيّ مابين (50–60%) من أقصى معدّل لضربات القلب، ممّا أدّى إلى انخفاض المكوّن الدّهنيّ ونسبته في الجسم وأجزائه . كما أنّ زيادة النّشاط الرّياضيّ المتمثّل في خضوع العيّنة إلى نشاط الرّياضيّ المنظّم والموجّه أدّى إلى خسارة الوزن من خلال حرق الدّهون، وأنّ من العوامل الرّئيسة الّـتي تساهم في حدوث زيادة الوزن والسّمنة نمط حياة الفرد، مثل: قلّة النشاط الرياضي (Young & Hills, 2007, 2) .

عرض نتائج الفروق البعديّة بين مجموعة التّردميل ومجموعة الدّرّاجة الثّـــابتة في قيم التّغيّر المطلق لمكوّنات الجسم وأجزائه، ومناقشتها.

الجدول (5)

جدول يبيّن الفروقات المطلقة للأوساط الحسابيّة والانحرافات المعياريّة، وقيمة (t) ، ودرجة المعنويّة للاختبارين بين التّردميل البعديّ والدّرّاجة الثّابتة البعديّ في متغيّرات البحث

المتغيّرات	القياس	الوسط الحسابيّ للفرق بين البعديّ والقبليّ	الانحراف المعياريّ	قيمة (ت) المحسوبة	درجة المعنويّة
BMI مؤشّر كتلة الجسم	التّردميل	- 0.929	0.364	3.63	*0.003
	الدراجة الثابتة	- 0.371	0.180		
Fat M(kg) كتلة دهون الجسم	التّردميل	- 2.30	1.28	2.74	*0.018
	الدراجة الثابتة	- 0.51	1.15		
FFM(kg) الكتلة الخالية من الدّهون	التّردميل	- 0.01	1.56	- 0.65	0.528
	الدراجة الثابتة	- 0.53	1.39		
TBW(L) حجم الماء الكلّيّ	التّردميل	- 0.00	1.09	- 0.71	0.489
	الدراجة الثابتة	- 0.40	1.01		
PMM (%) نسبة الكتلة العضليّة	التّردميل	1.60	1.88	- 1.27	0.230
	الدّرّاجة الثّابتة	0.29	2.00		
	التّردميل	0.157	0.734		

* معنويّ عند مستوى معنويّة ≤ (0.05).

يتّضــح من الجدول (5) وجود فروق ذات دلالة إحصــائيّة عند مســتوى معنويّة ≤ 0.05 بين القياســين البعديّ للشّريط الدّوّار والبعديّ للدّرّاجة الثّابتة في مؤشّر كتلة الجسم (BMI)؛ إذ كان الوسط الحسابيّ للاختبار البعديّ للتّردميل هو (0.929–) بانحراف معياريّ (0.364). أمّا لمجموعة الدّرّاجة الثّـــابتة فبلغ الوسط الحسابيّ (0.371–) بانحراف معياريّ (0.180)، وعند تطبيق اختبار (t) ظهر أنّ القيمة المحســوبة هي (3.63). وبمقارنتها بالقيمة الجدوليّة البالغة (1.78) يلاحظ أنّها أكبر من القيمة الجدوليّة؛ حيث أثّـــر البرنامج المستخدم في كلتا المجموعتين في خفض نسبة دهون الجسم،

ولكن كان الانخفاض الأكبر لصالح الشّريط الدّوّار. ويعزو الباحثون هذا الفرق المعنويّ إلى التّأثر الأكبر للمنهج بالتّردميل مقارنة بالدّرّاجة الثابتة؛ نظرًا للحاجة إلى الطّاقة اللّازمة لأداء المجهود البدنيّ على التّردميل بشكل أكبر من الدّرّاجة الثّابتة بسبب تحمّل عضلات الجسم لوزن أكبر في حالة الوقوف مقارنة بالجلوس، وبالتالي فإنّه على رغم الانخفاض الحاصل في دهون الجسم لكلتا المجموعتين إلّا أنّ مجموعة التّردميل كانت أكبر وهذا ما أظهر الفرق المعنويّ بين المجموعتين. وإنّ فاعليّة البرنامج التدريبيّ الّذي وُضع على أسس علميّة باستخدام النّظام الهوائيّ (من قبل الباحثين)على جهازَي التّردميل و الدّرّاجة الثّابتة كان له تأثير إيجابيّ في إحداث تغيير على مستوى مؤشّر كتلة الجسم؛ حيث كان تأثير التّدريب في عيّنة التّردميل أكثر ايجابًا منه في عيّنة الدراجة الثّابتة. وأيضًا انخفاض كتلة دهون الجسم وأجزائه انعكس ايجابًا على وزن الجسم، ممّا أدّى إلى ظهور فرق معنويّ في مؤشّر كتلة الجسم للاختبار البعديّ بين عيّنة التّردميل وعيّنة الدّرّاجة الثّابتة.

ويرى (حنّا، 2005) أنّ انخفاض وزن دهون الجسم يعود إلى تطبيق منهج رياضيّ بالارتباط مع السّيطرة على كمّيّة الغذاء المتناوّل (عدم الزّيادة أو الإفراط في الأكل) الذي يتمّ فيه تحديد السّعرات الحراريّة الدّاخلة إلى الجسم نسبة إلى معدّل التّمثيل، الأساس الّذي يعمل على تجهيز الجسم بالسّعرات الحراريّة الضّرورية الّتي يحتاجها الفرد لإتمام العمليّة الوظيفيّة فقط لمدة (24) ساعة (حنا، 2005، 65). ويرى (إسماعيل وحسانين، 1997) أنّ الموازنة بين كفاءة نظم إنتاج الطّاقة ومعدّلات إنتاج القوّة هي عمليّة الرّبط الملائمة للحصول على النّتائج المرجوّة من خفض النّسيج الشّحميّ تحت الجلد، إذ تعدّ التّمرينات ذات الشّدّة المناسبة المشتقّة من التّمرينات الأساسيّة لإعداد بدنيّ صالحة لهذا الغرض، وتتّفق أيضًا مع ما توصّل إليه (Maxiekas Etal) من وجود انخفاض في النّسبة المئويّة لدهون الجسم نتيجة الاشتراك في منهاج التّمارين طويل الأمد (تمارين المطاولة) (37،2003 ، Maxiekas Etal).

كما يعزو الباحثون سبب ذلك أيضًا إلى ماورد عن (Vella, 2002) ، حيث أظهرت نتائج البحث أنّ النّسيج الدّهني في جدار البطن هو الأكثر وفرة وحساسية لإثارة لمستقبلات بواسطة الابنفرين مقارنة بالنّسيج الدّهني الموجود في الورك والفخذ لدى الإناث. كما أشار المصدر إلى أنّ الدّهن الموجود في منطقة جدار البطن هو أكثر اكتنازًا مقارنة بمنطقة الورك والفخذ، فضلًا عن وجود عدد أكبر من المستقبلات في منطقة الورك لدى الإناث، وهذا ما يفسّر خزن الدّهون لدى الإناث أكثر من الذّكور في هذه المنطقة. والفرق في نوعيّة مستقبلات الخلايا (a و b) تكون واحدة من الآليّات المساهمة في اختلاف توزيع الدّهون بين الذّكور والإناث وهو تركيز (LPL) في مختلف الأنسجة. إذ تتميّز الإناث بوجود تركيز عالٍ ونشاط أنزيم (LPL) في الورك والفخذ مقارنة بجدار البطن. (Vella, et al, 2002) وقد أشار (Houlsby, 1986) إلى أنّ هناك اختلافًا قليلًا لكلا الجنسين، لكن كلّما زاد العمر أصبحت الاختلافات مهمّة ، وإنّ الطّريقة الّتي اتّبعها الباحثون من تصميم منهاجه التدريبي كان له الدّور الفاعل والكبير في التّأثير في مكوّنات الجسم وأجزائه.

مناقشة نتائج الفروق بين القياسين القبليّ والبعديّ في قيم متغيّرات مكوّنات الجسم وأجزائه لمجموعتَي الشّريط الدّوّار والدّرّاجة الثّابتة:

من خلال النّتائج المعروضة في الجدولين (4–5) يظهر وجود فروق إيجابيّة في التّأثير على مكوّنات الجسم وأجزائه لكلّ متغيّرات البحث ارتقى بعضها إلى درجة المعنويّة في حين كانت الفروق الأخرى حسابيّة فقط. كما يظهر في الجدولين (4–5) وجود تغيّر معنويّ إيجابيّ في مؤشّر كتلة الجسم (BMI) لصالح القياس البعديّ. ويعزو الباحث سبب التّغيّر الإيجابي إلى فاعليّة البرنامج التدريبيّ الّذي وُضع على أسس علميّة واستخدم النّظام الهوائي بطريقة التّدريب الفتريّ المنخفض الشّدة من قبل الباحثين، على جهازَي الشّريط الدّوّار والدّرّاجة الثّابتة لما له من تأثير إيجابيّ في مستوى مؤشّر كتلة الجسم؛ إذ تُعدّ برامج التّدريب أحد المؤثّرات المهمّة في خفض الوزن بالتّأثير في نسبة دهون الجسم. يذكر (Millar

et al, 1997, 941) في دراستهم للبحوث الخاصّة بخفض الوزن الّتي أجريت في السّنوات الخمسة والعشرين الماضية على الأشخاص متوسّطي العمر (39.5) سنة معتدلي السّمنة (معدل الوزن 92.7 كغم)، وخلصوا إلى أنّ أفضل برنامج لخفض الوزن كان البرنامج الغذائيّ– الرّياضيّ، يليه البرنامج الغذائيّ، ثمّ البرنامج الرّياضيّ. ويتّفق مع دراسة (36، 1998 ,Ahmed) الّتي أشارت إلى أنّ التّدريب الهوائيّ (المشي لمدة 30 دقيقة يوميا) لمدّة (30) يومًا أدّى إلى خفض وزن الجسم، كما أنّ الشّدّة المستخدمة في المنهج التّدريبيّ هي (50–60 %) من أقصى مستوى الفرد، وهذه النّسبة هي دون (65%) من Vo2 Max وهذا يؤثّر بشكل أكبر في خفض نسبة دهون الجسم بسبب اعتماد العمل على الدّهون في إنتاج الطّاقة. ويذكر(Després, 1991) أنّ التّدريب الفتريّ الهوائيّ المنخفض الشّدّة باستخدام الشّريط الدّوّار (Treadmill) على عيّنة من الإناث بشدّة تقدّر بـ (55%) من ال Vo2 Max أحدث انخفاضًا في كتلة دهون الجسم (Despres et al, 1991, 159). وأن التّدريب الرّياضيّ يعمل على تخفيض نسبة الدّهون في الجذع والرّجلين والذّراعين (Inukai et al, 2006, 99) ويعزو الباحثون سبب تأثير المنهج الهوائيّ المستخدم في كتلة الدّهون إلى اعتماد الجسم على الدّهون في إنتاج الطّاقة اللّازمة لأداء الجهد، وهذا ما أشارت إليه الدّراسات الحديثة أنّه عند الشّدّة المنخفضة فإنّ معظم الطّاقة تأتي من الدّهون، فضلًا عن الطّاقة اللّازمة لعودة الجسم إلى حالة التّوازن الجسميّ بعد التّمرين، الّتي تعتمد على الدّهون كذلك في إنتاج الطّاقة لفترة طويلة، وكلّ ذلك يسهم في فقدان الوزن الزّائد (Vella et al, 36, 2002). ويؤيّد ذلك (Bircher & Knechtle, 2004) في دراسة تبيّن شدّة التّمرين في انتزاع النّسبةَ الأعلى لأكسدة الدّهون، وقد كانت بين مجموعتين: إحداهما بدينة غير مدرّبة، والأخرى من رياضيّي التّحمّل؛ حيث كانت أعلى معدلّات من أكسدة الدّهون لرياضيّي التّحمّل 75 % من أقصى معدّل لضربات القلب، و65% من أقصى معدّل لضربات القلب للمجموعة البدينة غير المدرّبة (Bircher & Knechtle, 2004, 174)، وهذا ماتوصل إليه الباحثون حيث كانت الشّدّة المستخدمة في المنهاج التدريبيّ مابين(50–60%) من أقصى معدّل لضربات القلب، ممّا أدّى إلى انخفاض المكوّن الدّهنيّ ونسبته في الجسم وأجزائه. كما يعزو الباحثون سبب انخفاض كتلة الدّهون لدى عيّنة البحث إلى زيادة أكسدة الدّهون النّاتجة من العمل الهوائيّ المستخدم ، زيادة كثافة المايتوكندريا في العضلات الهيكلية الّتي تؤدي إلى سعة الأكسدة، تفتح الأوعية الشعريّة الدّموية خلال العضلات الهيكليّة ممّا يزيد من تسليم الأحماض الدهنيّة في العضلات، زيادة الكرياتين الّذي يسهّل نقل الأحماض الدهنيّة عبر غلاف المايتوكندريا، زيادة البروتينات النّاقلة للأحماض الدهنيّة (Vella et al, 2002, 36). كما أنّ زيادة النّشاط الرّياضي المتمثّل بخضوع العيّنة إلى نشاط الرّياضيّ المنظّم والموجّه أدّى إلى خسارة الوزن من خلال حرق الدّهون. إذ يذكر(Young & Hills, 2007) أنّ من العوامل الرّئيسة الّتي تسهم في حدوث زيادة الوزن والسّمنة هي نمط حياة الفرد مثل قلّة النّشاط الرّياضيّ (Young & Hills, 2007, 2) ، وقد أوصت الكلّيّة الأمريكيّة لطبّ الألعاب الرّياضيّة (ACSM) أنّ التّدريب من 3 – 5 أيّام والشّدّة من 50% – 85% من أقصى معدّل لضربات القلب يعمل على تحسين تكوين الجسم والمحافظة على اللّياقة البدنيّة والصّحّة (Barbara A et al, 2001 , 693).

الاستنتاجات :

1. أدّت التّمارين الهوائيّة الفتريّة المنخفضـــة الشّـــدّة إلى حدوث (انخفاضٍ ملحوظٍ) في قيم عدد من المكوّنات الدّهنية لدى مجموعتَي التّردميل(Treadmill) والدّرّاجة الثّـــــابتة (Bike Ergometer) وهي (مؤشّـر كتلة الجسـم، وكتلة دهون الجسم، والدّهن البطنيّ).
2. أدّت التّمارين الهوائيّة الفتريّة المنخفضـــة الشّـــدّة إلى حدوث (زيادة غير ملحوظة) في قيم عدد من المكوّنات الجسـميّة لدى مجموعتيَ الشّريط الدّوّار(Treadmill) والدّرّاجة الثّـــــابتة (Bike Ergometer) وهي (الكتلة الخالية من الدّهون، ونسبة الكتلة العضليّة، وحجم الماء الكلّيّ).
3. عند العمل على التّردميل والدّرّاجة الثّـــــابتة كان لاستخدام التردميل أفضـليّة في تأثيره في خفض نسـبة المكوّن الدّهنيّ للجسم وأجزائه مقارنة بالدّرّاجة الثّابتة.
4. أدّت التّمارين الهوائيّة الفتريّة المنخفضـــة الشّـــدّة إلى حدوث (انخفاض ملحوظ) في قيم عدد من المكوّنات الجسـميّة لدى مجموعتَي التّردميل والدّرّاجة الثّـــابتة وهي (كتلة دهون الجسم، ومؤشّر كتلة الجسم، وكتلة الدّهون للرّجل اليسرى، وكتلة دهون الجذع).
5. أدّت التّمارين الهوائيّة الفتريّة المنخفضـــة الشّـــدّة إلى حدوث (زيادة غير ملحوظة) في قيم عدد من المكوّنات الجسـميّة لدى مجموعتَي التّـردميل والدّرّاجة الثّـابتة وهي: (الكتلة الخالية من الدّهون، ونسبة الكتلة العضليّة، وحجم الماء الكلّيّ) لكنّها لم تَرقَ إلى درجة المعنويّة.

التوصيات :

1. تأكيد اسـتخدام منهج تدريبيّ هوائيّ منخفض الشّـــدّة من قبل الإناث زائدات الوزن بعمر (16–17) سـنة لما لها من تغيّرات إيجابيّة كثيرة في مكوّنات الجسم، فضلًا عن ما يحدث من تغيّرات فسيولوجيّة في أجهزة الجسم.
2. تأكيد اسـتخدام التّمارين الهوائيّة لما لها من تغيّرات إجابيّة في مكوّنات الجسـم وخصـوصّـا للإناث، لأنهنّ يكنّ قليلات الحركة مقارنة مع الذّكور.
3. ضرورة توفير قاعات رياضيّة في المدارس الابتدائيّة والثّانوية تحتوى على الأجهزة الرّياضيّة الحديثة مثلًا الشّريط الدّوّار (Treadmill) والدّرّاجة الثّابتة (Bike Ergometer) وغيرها لتنفيذ المناهج التدريبيّة عليها.
4. إقامة دورات تـــأهيليّة لخرّيجي كلّيّة التّربية الأساسيّة / قسم التّربية الرّياضيّة وكلّيّة التّربية الرّياضيّة، ومعلّمي الابتدائيّة والثّـــانويّة ومدرّسيها على تطبيق المناهج الرّياضيّة الصّحيحة وفق أنظمة الطّاقة الخاصّة بكلّ برنامج، وتوعيتهم على فائدة هذه المناهج وتطبيقها في دروس التّربية الرّياضيّة.
5. إعادة تطبيق المنهاج التدريبيّ الّذي استخدمه الباحثون والتّحكّم في النّمط الغذائيّ ونمط الحياة الخاصّة بالإناث.
6. إجراء دراسـات أخرى لمعرفة تأثير التّمارين الهوائيّة واللّاهوائيّة في مكوّنات الجسـم وأجزائه، لكنّ للمقارنة في مسـتويات الشّدّة المعتدلة والعالية.

المراجع العربية

إسماعيل، كمال عبد الحميد و حسانين، محمّد صبحي .(1997). *أسس التّدريب الرياضي* ط[1]. دار الفكر العربيّ، القاهرة، ص 202.

التّكريتيّ، وديع ياسين والعبيدي، حسن محمّد عبد .(1999). *التّطبيقات الإحصائيّة واستخدامات الحاسوب في بحوث التّربية الرّياضيّة*. دار الكتب للطّباعة والنّشر، الموصل، العراق.

الجميليّ، مضر أحمد لطيف .(1994). تأثير خفض المكوّن الشّحميّ على عناصر اللّياقة البدنيّة. بحث تجريبيّ على سيّدات تفوق لديهنّ نسبة الشّحوم حدّها المثاليّ.

حنّا، شذى حازم كوركيس .(2005). *تأثير برنامجين تدريبيّين هوائيّين فتريّ ومستمّر مصاحَبين لبرنامج غذائيّ في بعض مكوّنات الجسم ودهون الدّم للطّالبات بأعمار (15–18) سنة* (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة الموصل.

داوود، عزيز حنّا وعبد الرّحمن، أنور حسين .(1990). *مناهج البحث التّربوي*. دار الحكمة للطّباعة والنّشر، بغداد.

الزّوبعيّ، عبد الجليل وآخرون .(1981). *الاختبارات والمقاييس النّفسيّة*. دار الكتب للطّباعة والنّشر، جامعة الموصل.

السّبعاويّ، بلال أسامة .(2010). *أثر منهج للتّمرينات الهوائيّة في بعض القياسات المورفولوجيّة والإنثروبومتريّة ومطاولة جهازي الدّوران والتّنفّسيّ لدى الذّكور بعمر(10–12) سنة* (رسالة ماجستير غير منشورة). كلّيّة التّربية الرّياضيّة، جامعة الموصل.

شلبي، نادر محمّد وحشمت، حسين وكوك، مجديّ .(2007). دراسة بعض المكوّنات الجسميّة للمنتخبات الوطنيّة في " كرة القدم – كرة اليد – الملاكمة *". المؤتمر العلميّ الأول دور كلّيات وأقسام ومعاهد التّربية الرّياضيّة في تطوير الرّياضة العربيّة*، المجلّد (2)، العدد (1)، عمّان، الأردن.

النّعيمي، محمّد عبد العال أمين والبيانيّ، حسين مردان عمر .(2006). *الإحصاء المتقدّم في العلوم التّربويّة والتّربية البدنيّة مع تطبيقات SPSS*. مؤسّسة الورّاق للنّشر والتّوزيع، عمّان، الأردن.

النّقيب، عمر علاء الدّين .(2010). *أثر منهاج لتمارين بدنيّة باستخدام أوزان إضافيّة في عدد من المكوّنات الجسميّة لدى الأطفال ذوي الوزن الزّائد بعمر (10_12) سنة* (رسالة ماجستير غير منشورة). كلّيّة التّربية الرّياضيّة، جامعة الموصل.

الهزّاع، هزّاع بن محمّد .(2009). *فسيولوجيا الجهد البدنيّ، (الأسس النّظريّة والإجراءات المعمليّة للقياسات الفسيولوجيّة)* ج2، جامعة الملك سعود، الرّياض، ص140–141.

المراجع الأجنبيّة

Ahmed Akram. J. (1998). *Effect of Weight Reduction on Serum Lipid prick*.

Barbara A. Smith, Judith L. Neidigb, Jennie T. Nickele, Gladys L. Mitchellc, Michael f. Parab and Robert j. Fassb. (2001). aerobic exercise: effects on parameters related to fatigue, dyspnea, weight and body composition in hiv-infected adults. *Aids*, Vol. (15) No (6): 693-701, USA.

Bircher, Stefan, Knechtle, Beat .(2004). Relationship Between Fat Oxidation and Lactate Threshold in Athletes and Obese Women and Men. *Journal of Sports Science and Medicine*, Vol. (3): 174-181.

Chin A paw, A.S. Singh, J.W.R. Twisk and W. Van Mechelen. (2007). *Tracking of Overweight and Obesity from Childhood into Adulthood Health Consequences and Implications for Further Research.*1ed, Routledge, USA & UK.

Després J P, M C Pouliot, S Moorjani, A Nadeau, A Tremblay, P J Lupien, G Thériault, C Bouchard. (1991). Loss of abdominal fat and metabolic response to exercise training in obese women. American Journal of Physiology, Vol (261), No (2) Pt 1, E159-E167.

Dimitriou, N Sharp & M Doherty. (2002). Circadian Effects On the Acute Responses of Salivary Cortisol and IgA in Well Trained Swimmers. *British Journal of Sports Medicine*, UK, Vol. (36) No (4): 260–264.

Fox, Edward & Mathews, Donald. (1974). *Internal Training Conditioning for Sports and General Fitness.* W.B, Saunders Company Philadelphia.

Houlsby, T.W. (1986). Functional Aerobic Capacity and Body Size. *Archives of Disease in Childhood*, Department of Paediatrics, University of Sheffield, Vol (61) No (4): 388-393.

Katzel LI, Bleecker ER, Rogus EM, Goldberg AP. (1997). Sequential effects of aerobic exercise training and weight loss on risk factors for coronary disease in healthy, obese middle-aged and older men. *US National Library of Medicine National Institutes of Health*, Vol (46) No (12):1441-7.

Kubo, Kaoru Suzuki NT, Yukari Mimura, Mahoko Furujo Hiroshi Shiraga, Tomohisa Kanadani, Teruhisa Koyama, Junya Shimizu, Takehide Kimura, Kazuo Ogura, Shigehiro Mori. (2010). Evaluation of Partial Body Composition Using Bioelectrical Impedance in Japanese Children, *Asia pac j clin nutr*, oKayama, Japan, Vol (19) No (4): 594 – 601.

Lehmann R, Vokac A, Niedermann K, Agosti K, Spinas GA. (1995). Loss of Abdominal Fat and Improvement of the Cardiovascular Risk Profile by Regular Moderate Exercise Training in Patients with. Vol (38) No (11) 1313-9.

Maxiekas M.T. andother. (2003). Follow HP Exeruise Inpaedimric obesity Implicmtions for Long Term Effectiveness. *Br. sport med*, (37).

Miller, WC. Koceja, DM; Hamilton, FJ. (1997). A meta – analysis of the part 25 year of weight exercise intervention. *Ent – J - Obese Relate – Metnb – Disord*. 21 (10); 941 – 7.

Miller, WC. Koceja, DM; Hamilton, FJ. (1997). A meta – analysis of the part 25 year of weight exercise intervention. *Ent – J - Obese Relate – Metnb – Disord*, 21 (10); 941 –7.

Rahimi, Rahman. (2006). Effect of Moderate and High Intensity Weight Training on The Body Composition of Overweight Men. *Physical education and sport,* Vol. 4, No (2): 93 - 101.

Roger G. Easton, Ann V. (2001). Comparison of Arm-to-Leg and Leg-to-Leg (Standing) Bioelectrical Impedance Analysis for The Estimation of Body Composition in 8- to 10-Year-Old Children, School of Sport, Health and Exercise Sciences, *Med Sport Sci*. Basel, Karger, Vol (44): 14–24.

Rowl Inukai, Yoshihide, Kayo Takahashi, De-Hong Wong & Shohei Kira. (2006). Assessment of Total and Segmental Body Composition in Spinal Cord-Injured Athletes in Okayama Prefecture of Japan. *Acta med*. Okatama, Vol (60) No (2): 99- 106.

Tremblay, Mark S Margot Shields, Manon Laviolette, Cora L. Craig, Ian Janssen and Sarah Connor Gorber. (2010). Fitness of Canadian Children and Youth: Results from The 2007-2009 Canadian Health Measures Survey. *Health Reports*, Vol (21) No (1).

Veldre, G., Ju¨rima¨e, T & Kaarma, H. (2001). Relationships Between Anthropometric Parameters and Sexual Maturation in12- to 15-Year-Old Estonian Girls, Centre for Physical Anthropology, Body Composition Assessment in Children and Adolescents. *Med Sport Sci*. Basel, Karger, Vol. (44): 71–84.

Vella, c.a &kravitz, l. (2002). gender differences in fat metabolism. *Idea health and fitness source*. Vol (20) No (10),36-46.

Wells, J. C. K., Fewtrell, MS, Davies, P. S. W., Williams, J. E., Coward, W. A. and Cole, T. J. (2005). Prediction of Total Body Water in Infants and Children. *MRC Childhood Nutrition Research Centre, Institute of Child Health*, Vol (90) No (9): 965-971.

Young. J and Hills. A.P, (2007). *Childhood Obesity – An Introduction*, Routledge, USA.

الملحق (1)

فريق العمل المساعد

رامي يوسف عيسى/ ممثّليّة وزارة التّربية في أربيل.
فرح يوسف حنّا/ ممثّليّة وزارة التّربية في أربيل.
عبير هيثم إياد/ ممثّلية وزارة التّربية في أربيل.
زردشت حسن عبد الكريم / ممثّليّة وزارة التّربية في أربيل.
رنا حازم كوركيس / ممثّليّة وزارة التّربية في أربيل
* دكتورة هناء حنّا زيتون: أخصّائيّة في طبّ الأسرة / مركز الرّعاية الصّحّيّة الأوّليّة / محافظة أربيل.

The Effect of Using Two Devices (Stationary Exercise Bike and Treadmill) with Low-Intensity Interval Aerobic Training on Body Composition Among Preparatory Stage Female Students Aged (16-17) Years

ABSTRACT:

The study aims to identify the effect of using the rotating tape device and the stationary exercise bike device, as well as the difference in the values of body components using an aerobic training curriculum on the components and parts of the body among female middle school students aged (16-17) years. The researcher assumed that there is a positive effect on body components after Applying an aerobic training approach to the rotating bar and stationary bike. There were differences in the values of body components in the post-test. The researcher used the experimental method because it suits the nature of the research problem. The research sample consists of female middle school students aged (16-17) years. The research sample was randomly selected from (14) female students. The rotating bar group consisted of (7) female students, and the stationary bike group also consisted of (7) female students. Equivalence was achieved between the two experimental research groups in the variables of age, height, and mass, in addition to conducting equivalence in the variables that The researcher adopted it in his research. The experimental design was adopted, which adopts the design of equal groups and includes more than one experimental group. A low-intensity interval aerobic training curriculum was designed, and it was modified by presenting it to the experts and specialists. The pulse was relied upon as an indicator of intensity, which ranged between (50-60 %) of the maximum pulse. Pre-measurements were performed for all sample members regarding the research variables, including general body components. The low-intensity interval aerobic training curriculum was applied for the period from (18/8/2024) to (20/10/2024) on the two research groups by (4) Training units per week, with two intermediate training sessions (each course lasted 4 weeks). The researcher used the following statistical methods: (arithmetic mean, standard deviation, absolute change equation, percentage change coefficient (development ratio), t-test for related samples, t-test for unrelated samples. The researcher concluded that the low-intensity aerobic training approach led to There was a (noticeable decrease) in the values of some of the female students' physical components, namely (body mass index, fat mass, and body fat percentage). It also led to an (unnoticeable increase) in the values of a number of the female students' physical components, namely (fat-free mass and Percentage of muscle mass and total water volume.

Keywords: Stationary Exercise Bike, nterval Aerobic Training, Body Composition.

JJPESS
Special Issue, Mar. 2025
P-ISSN: 3007-018X , E-ISSN 3079-8132
Pages: 229 - 237
Jordan Journal of Physical Education and Sport Science
المجلة الأردنية في التربية البدنية وعلوم الرياضة

ميكانيكيّة النّموّ الحركيّ وفق بعض المتغيّرات الكينماتيكيّة لطلبة رياض الأطفال بعمر (3–4 سنوات)

أ.د سعد نافع الدليمي[1]* ، أ.د أُبي رامز البكري[2].

[1] جامعة الحدباء / كليّة التّربية البدنيّة وعلوم الرّياضة.

[2] جامعة الموصل / كليّة التّربية البدنيّة وعلوم الرياضة.

الملخّص :

هدفت الدّراسة التّعرف الى المؤشّرات الكينماتيكيّة لديناميكيّة تطوّر حركة المشي بسرعات متدرّجة لدى الأطفال بعمر (3–4) سنوات. تتضمّن المشكلة مناقشة الأنماط الحركيّة للطّفل بنمط حركة المشي كنموذج متاح للملاحظة والمعالجة الحركيّة والّذي يحفظ نصاب قوام الطّفل والتّوجّه المناسب لسحب الجاذبيّة واتّخاذ الوضع المناسب للذّراع والرّجل وكذلك ردّ الفعل الّذي يمكنه مرجحة الذّراع المقابل للأمام في خطوة المشي , لذلك إنّ أكثر الدّراسات لم تتطرّق لهذه المشكلة، فعليه أخذت على عاتقنا لدراستها. وتمّ جمع البيانات عن طريق استخدام جهاز السّير المتحرّك الكهربائيّ من خلال التّحكّم في سرعته من (1.1 كم/ساعة بزيادة 0.2 كم/ ساعة) على أن يتمّ الاستمرار بالمشي بكلّ سرعة (5 ث) ويتمّ الاستمرار في زيادة السّرعة حتّى يحدث الانتقال من حركة المشي إلى الجري وتنتهي محاولة الطّفل الى هذه النّقطة، ساعة توقيت، كاميرا فديويّة نوع (sony) بمعدّل (300 صورة/ث) بالإضافة الى استخدام برامج التّحليل الحركيّ (dartfish,kinova) لملاءمتها لطبيعة البحث. أمّا منهجيّة البحث واجراءاته فتتكوّن عيّنة البحث من (35) طفل بأعمار (3–4) سنوات من روضة (قطر الندى الاهلية) وهي نفس عيّنة المجتمع البحثيّ، فقد تمّ اختيارها بالطّريقة العمديّة لعدد المحاولات الصّحيحة في المشي وفقًا للشّروط الّتي وضعها الباحثان وهي (المحافظة على خصائص المشي لأكبر عدد من السّرعات وعدم الانتقال مبكّرًا إلى حركة الجري)، وتمّ حذف المحاولات الآتية:

- المحاولات الّتي يحدث فيها سقوط عن جهاز السّير المتحرّك الكهربائيّ.
- المحاولات التي تمّ فيها الانتقال من المشي للجري مبكّرًا بسرعة.
- المحاولات الّتي توقّف فيها الطّفل أثناء زيادة السّرعة بسبب الخوف من السّقوط.

واستنتج الباحثان إمكانيّة التّعرّف على المستوى الكمّي لديناميكيّة تطوّر حركة المشي لدى الأطفال بعمر (3–4) سنوات مع إمكانيّة التّعرّف على المستوى الكيفيّ لحركة المشي، وأوصى الباحثان باعتبار المتغيّرات الكمّيّة لحركة المشي بسرعات متدرّجة أحد المقوّمات الأساسيّة لوضع معايير تصنيف حركة المشي.

© 2025 Jordan Journal of Physical Education and Sport Science. All rights reserved - Special Issue (ISSN: 3007-018X , E-ISSN 3079-8132)

الكلمات المفتاحيّة: مناهج ، التربية الرياضيّة ، الذكاء الاصطناعيّ، مواكبة ، مشرفي ، وجهة نظر.

Corresponding Author: oby@uomosul.edu.iq

المقدمة و أهميّة البحث :

تتميّز عمليّة تطوّر النّموّ والمشي للطّفل حتّى الوصول الى سنّ البلوغ بأنّها عمليّة ديناميكية مستمرّة يتعرّض لها الطّفل خلال حياته، فتحصل مجموعة من التّغيّرات المهمّة، منها معدّل سرعة النّموّ، وتطوّر القدرات الحركيّة والبدنيّة الخاصّة بنوع النّشاط الرياضيّ الممارس. والحركات الانتقاليّة هي أحد الأنماط الحركيّة الخاضعة للتّطوّر الّتي يستخدمها الجسم للحركة. والطّفل بحدّ ذاته يُعدّ واحدًا من الأنماط الحركيّة للانتقال من مكان إلى آخر. ومن هذه النماذج الحركيّة: (المشي ,الزّحف ,الوثب , الجري)، وتوجد نماذج أخرى كالتّدحرج والتّسلق والتّزحلق وغيرها، حيث أنّ هذه النّماذج لايستعملها الطّفل في آن واحد وإنّما حسب الموقف الّذي يواجهه. وإنّ هذه النّماذج يكتسبها الطّفل من خلال خبرته الفطريّة البدائيّة يستخدمها بحريّة بانتظام في سلوكه الحركيّ العاديّ (Adrian & Copper, 2000). وقد أصبحت حركات المشي من الحركات الأساسيّة للإنسان، وقد تناوله علماء الحركة والتربية البدنيّة والعظام والتّأهيل بالبحث لتقييم عمليّة المشي وتوصيف آليّاتها واهتمامهم بانحرافات المشي بالنّسبة لمقاييس إعادة التّاهيل للمعاقين جسديًّا، لذلك كانت أولويات التّركيز على نموذج المشي الطّبيعي باعتباره النّموذج الحركيّ الأوّل الأساسيّ للطّفل؛ ولذلك لتدريب الوالدين والمدرّسين لملاحظة وتحليل مشية الطّفل أهمية مزدوجة. أمّا اهمية البحث أنّ دراسة خصائص تطوّر الحركة من خلال ضرورة التّعرّف على خصائص حركة المشي وديناميكيّة تطوّرها ليس فقط من خلال الملاحظة وتقييم مشية الطّفل ولكن يعتبر خطوةً أولى في معالجة النّماذج الحركيّة الأخرى للطّفل. ومن خلال مسح الدّراسات التي تناولت دراسة الأنماط الحركيّة للطّفل وتطوّر حركة المشي عن طريق الوصف الكيفيّ للحركة ممّا استدعى إلى أهمّيّة التّوصّل إلى أهمّ المؤشّرات الكينماتيكيّة المهمّة والواصفة ديناميكيّة تطوّر حركة المشي وإمكانيّة التّنبّوء بهذة المؤشّرات في سنّ (3–4) سنوات عند التّدرّج في المشي بسرعات متفاوتة، ومن ثمّ بالإمكان الحكم على مستوى ديناميكيّة تطوّرهم وتقنين البرامج التعليميّة لرفع كفاءة المشي لديهم.

مشكلة البحث :

تتضمّن المشكلة مناقشة الأنماط الحركيّة للطّفل بنمط حركة المشي نموذجًا متاحًا للملاحظة والمعالجة الحركيّة، الّذي يحفظ نصاب قوام الطّفل والتّوجّه المناسب لسحب الجاذبيّة واتّخاذ الوضع المناسب للذّراع والرّجل، كذلك ردّ الفعل الّذي يمكنه مرجحة الذّراع المقابل للأمام في خطوة المشي، لذلك إنّ أكثر الدّراسات لم تتطرّق لهذه المشكلة الّتي فحواها كيفيّة حصول الطّفل على التّوازن الحركيّ أثناء المشي والتّوافق بين الشّدّ والارتخاء لعضلات الجسم.

هدف البحث :

- التّعرّف إلى المؤشّرات الكينماتيكيّة لديناميكيّة تطوّر حركة المشي بسرعات متدرّجة لدى الأطفال بعمر (3–4) سنوات.

فرض البحث :

- توجد فروق لبعض المؤشّرات الكينماتيكيّة لديناميكيّة تطوّر حركة المشي بسرعات متدرّجة بين الأطفال بعمر 3 سنوات و 4 سنوات.

مصطلحات البحث :

- **زمن الارتكاز المزدوج:** هو زمن ملامسة القدمين للأرض .

- **زمن الارتكاز المفرد:** هو زمن ملامسة إحدى القدمين للأرض ويقابلة مرجحة للرِّجل الأخرى.
- **زمن المرجحة:** هو زمن مرجحة الرِّجل الخلفيّة من تحت الجسم وللأمام لاستقبال وزن الجسم.
- **المتغيّرات الكينماتيكيّة:** يعرّفها الباحثان بأنّها المتغيّرات الّتي تمثّل الوصف الخارجيّ للحركة دون التّدخّل بمسبّباتها.
- **ميكانيكيّة النّموّ الحركيّ:** يعرّفها الباحثان بأنّها تطوّر نموّ عضلات الجسم وفق التّوافق الحركيّ بين الشدّ والارتخاء.

مجالات البحث :

- **المجال الزمنيّ:** للفترة من (2024/1/30) لغاية (2024/2/22).
- **المجال البشريّ:** أطفال روضة قطر النّدى الأهليّة.
- **المجال المكانيّ:** قاعات الرّوضة.

منهجيّة البحث وإجراءاته :

منهج البحث :

استخدم الباحثان المنهج الوصفيّ لمناسبته لدراسات تطوّر النّموّ (عبد اللطيف، 2002).

مجتمع وعيّنة البحث:

تتكوّن عيّنة البحث من (35) طفل بأعمار (3–4) سنوات من روضة قطر النّدى وهي نفس عيّنة المجتمع البحثيّ.

أمّا عيّنة البحث فقد تمّ اختيارها بالطّريقة العمديّة لعدد المحاولات الصّحيحة في المشي وفقًا للشّروط الّتي وضعها الباحثان وهي: (المحافظة على خصائص المشي لأكبر عدد من السّرعات، وعدم الانتقال مبكّرًا إلى حركة الجري. وتمّ حذف المحاولات الآتية:

- المحاولات الّتي يحدث فيها سقوط عن جهاز السّير المتحرّك الكهربائيّ.
- المحاولات التي تمّ فيها الانتقال من المشي للجري مبكّرًا بسرعة.
- المحاولات التي توقّف فيها الطّفل أثناء زيادة السّرعة بسبب الخوف من السّقوط.

تمّ تقسيم عيّنة البحث إلى مجموعتين: مجموعة بعمر (3 سنوات)، وأخرى بعمر (4 سنوات). حيث تمّ تحليل (8 محاولات لكلّ فئة عمريّة)، حيث تكوّنت كلّ فئة من 10 أطفال وتمّ استبعاد البقيّة لوجود أخطاء مختلفة أثناء الأداء الحركيّ للمشي.

2–3 وسائل جمع المعلومات :

1. المصادر العربيّة والأجنبيّة.
2. الملاحظة والتجريب والمقابلات الشخصيّة.
3. الاختبارات والقياس.

الأجهزة المستخدمة في جمع البيانات :

- جهاز السّير المتحرّك الكهربائيّ من خلال التّحكّم في سرعته من (1.1 كم/ساعة بزيادة 0.2 كم /ساعة) على أن يتمّ الاستمرار بالمشي بكلّ سرعة (5ث) ويتمّ الاستمرار في زيادة السّرعة حتّى يحدث الانتقال من حركة المشي إلى الجري وتنتهي محاولة الطّفل إلى هذة النّقطة.
- ساعة توقيت (stop watch) عدد (2).
- استخدم الباحثان كاميرا فديويّة نوع (sony) بمعدّل (300صورة /ث).
- استخدم الباحثان برامج التّحليل الحركيّ (dartfish,kinova) لملاءمتها لطبيعة البحث.

تحديد المتغيّرات الكينماتيكيّة :

- زمن الارتكاز المزدوج (القدم اليسرى أمامًا).
- زمن الارتكاز المزدوج (القدم اليمنى أمامًا).
- زمن مرجحة الرّجل اليمنى (ارتكاز فردي أيسر).
- زمن مرجحة الرّجل اليسرى(ارتكاز فردي أيمن).
- زمن الخطوة اليمنى.
- زمن الخطوة اليسرى.

التجربة الاستطلاعيّة :

نفذت التجربة الاستطلاعيّة يوم الخميس الموافق (2024/1/30) في قاعة روضة قطر الندى واجريت التجربة على (8 اطفال) من خارج عينة البحث من نفس المرحلة لتحديد ما يأتي:

- تقنين جهاز السير المتحرك الكهربائي والتعرف على مواصفات العينة وتدرج السرعة.
- تقنين وضبط إجراءات التّصوير.
- مدى تقبّل الأطفال بعمر (3–4) سنوات لإجراءات البحث.

التجربة الرئيسة :

نُفّذت التّجربة الرّئيسة في قاعة روضة قطر النّدى للفترة من (2024/2/12) ولغاية(2024/2/22) وبمساعدة فريق العمل، إذ تمّ إجراء محاولات المشي على جهاز السّير المتحرّك الكهربائيّ وتطبيق المتغيّرات الكينماتيكيّة أثناء التّصوير لكلتا القدمين مع الأخذ بنظر الاعتبار الزّمن المستخدم أثناء التّجربة لكي يتلاءم مع المرحلة العمريّة للطّفل.

عرض النّتائج ومناقشتها :

عرض ومناقشة نتائج المؤشّرات الكينماتيكيّة لديناميكيّة تطوّر حركة المشي لدى الأطفال بعمر (3–4) سنوات من خلال التّدرّج بالسّرعة:

جدول (1)

يبيّن الوسط الحسابيّ للمؤشّرات الكينماتيكيّة لديناميكيّة تطوّر حركة المشي لدى الأطفال بعمر (3–4) سنوات من خلال التّدرّج بالسّرعة

م	المؤشّرات الكينماتيكيّة للفئات العمريّة	سرعة السّير المتحرّك (كم/ساعة)								
		1.1	1.3	1.5	1.7	1.9	2.1	2.3	2.5	2.7
1	متوسّط زمن االارتكاز المزدوج (القدم اليسرى أمامًا) (3)	0.18	0.12	0.14	0.10	0.08	0.05	0.03	0.04	0.11
2	متوسّط زمن االارتكاز المزدوج (القدم اليسرى أمامًا) (4)	0.17	0.13	0.09	0.15	0.11	0.09	0.07	0.16	0.18
3	متوسّط زمن مرجحة الرّجل اليمنى (ارتكاز فردي أيسر) (3)	0.13	0.19	0.20	0.17	0.15	0.17	0.10	0.08	0.14
4	متوسّط زمن مرجحة الرّجل اليمنى (ارتكاز فردي أيسر) (4)	0.05	0.11	0.15	0.17	0.20	0.08	0.09	0.03	0.10
5	متوسّط زمن الخطوة اليمنى (3)	0.07	0.09	0.05	0.10	0.15	0.18	0.19	0.11	0.17
6	متوسّط زمن الخطوة اليمنى (4)	0.02	0.04	0.10	0.11	0.16	0.10	0.07	0.12	0.15
7	متوسّط زمن الخطوة اليسرى(3)	0.10	0.13	0.16	0.08	0.07	0.05	0.13	0.17	0.20
8	متوسّط زمن الخطوة اليسرى(4)	0.06	0.09	0.05	0.11	0.16	0.17	0.10	0.09	0.05

الجدول (1) يبيّن أنّ كلًّا من المؤشّرات الكينماتيكيّة (متوسّط زمن الارتكاز المزدوج للقدم اليسرى بعمر (3) سنوات) متذبذب، في حين نفس المتغيّر للفئة العمرية (4) أقلّ تذبذبًا وذلك يعود إلى ردّ الفعل المضادّ للجاذبيّة، وهو معادلة الجسم لمقاومة السّقوط أو الوقوع الفلكي؛ فعندما يتحرك الطفل من مكان الى آخر يجب العمل ضدّ قوّة الجاذبية أي أنّه يتحرّك من خلال ضبطه للعلاقة مع قوّة الجاذبيّة، أي كلما قلّت الجاذبيّة قلّ الزّمن اللّازم للارتكاز، فالعلاقة عكسيّة (علاء الدين، 1998).

أمّا (متوسّط زمن مرجحة الرّجل اليمنى (ارتكاز فردي أيسر) بعمر (3) سنوات) متذبذب، في حين نفس المتغير للفئة العمريّة (4) سنوات أقل تذبذبًا وذلك يعود إلى ان تعاقب استلام مركز ثقل الجسم بالقدم أوّلًا ثمّ بالأخرى خلال مرحلة المرجحة للأمام، حيث تشكّل قاعدة جديدة للارتكاز وتستمرّ الحركة بانتظام وبشكل إيقاعيّ في نموذج متواصل للحركة، فهي حركة متناسقة متماثلة مع الذّراع المقابل والرّجل تأخذ دورها واحدة بعد الأخرى في أوضاع أماميّة وخلفيّة دون انقطاع في التّعاقب (Schepens & Bastiea, 2004)، أمّا (متوسّط زمن الخطوة اليمنى لعمر (3,4) سنوات فهناك تفاوت في الزّيادة بالمشي يعود إلى أنّ الحركات اللّاإراديّة تشير إلى أنّ ردّ فعل المضادّ للجاذبيّة أصبح منضبطًا ولايؤدّي إلى أخطاء كثيرة قبل إيجاد الاستجابة الصّحيحة، ويحافظ الجسم على وضع الوقوف حتّى في مواجهة الحركات المركّبة والسّريعة لذلك فالوضع قائم هو ميزة المشي (محسن، 1997).

أمّا (متوسّط زمن الخطوة اليسرى لعمر (3,4) سنوات فهنالك تفاوت في الزّيادة في المشي نتيجة ردّ فعل الجاذبيّة المضادّ للعضلات ليحافظ الطّفل على الثّبات سيكون صعبًا وغير آمن لذلك فإنّه يعمل من خلال النّظام العصبيّ اللّاإراديّ ليجعل حركة المشي اوتماتيكيّة (Adrian & Copper, 2000).

الاستنتاجات والتّوصيات :

الاستنتاجات :

1. إمكانيّة التّعرف على المستوى الكمّيّ لدينامكيّة تطوّر حركة المشي لدى الأطفال بعمر (3–4) سنوات.
2. إمكانيّة التّعرف على المستوى الكيفيّ لحركة المشي.

التّوصيات :

1. اعتبار المتغيّرات الكمّيّة لحركة المشي بسرعات متدرّجة أحد المقوّمات الأساسيّة لوضع معايير تصنيف حركة المشي.
2. من خلال المتغيّرات الكمّيّة والمتغيّرات الكينماتيكيّة واضحة من خلال حركة المشي.
3. إجراء دراسة مشابهة على البنات في نفس السّنّ.
4. إجراء دراسة تتبّعيّة طوليّة امتدادًا للدّراسة الحاليّة في هذة المرحلة.

المراجع العربية

عبد اللّطيف، إيناس عزّت .(2002). ديناميكيّة تطوّر الإيقاع الحركيّ لأطفال مرحلة ماقبل المدرسة وعلاقتها باستيعاب أداءات حركيّة أساسية بألعاب القوى (رسالة ماجستير). كليّة التّربية الرّياضيّة، جامعة طنطا.

علاء الدّين، جمال. (1998). دراسات معمليّة في بايوميكانيكا الحركات الأرضيّة. دار المعارف، القاهرة.

محسن، منال محمود .(1997). ديناميكيّة تطوّر الحركة الأساسيّة المركّبة (اللّقف والرّمي) لدى الأطفال بعمر (4-7) سنوات (رسالة ماجستير). كلّيّة التّربية الرّياضيّة للبنين، جامعة الإسكندريّة.

غرايبة، ياسر عاطف .(2000). ديناميكيّة تطوّر بعض أنماط الحركة الأساسيّة الخاصّة بالجهاز لدى الأطفال بعمر (4-6) سنوات (رسالة دكتوراة). كليّة التّربية الرّياضيّة، جامعة طنطا.

المراجع الأجنبيّة

Schepens, B. & Bastiea, G. J. (2004). Mechanical Work and Muscuuiar Efficiency in Walking Children. *Journal of Electromyography and Kinesioiogy*.

Barbara B. & Newell C. (2003). *Movement Patteras and Motior Education*. New York.

G. J. Bastien & N.C- Heglund. (2003). *the Double Contact Phase in Walking Children*.

Marion Broer. (2001). *Efficiency of Human Movement*. London.

Adrian, Marleme.J & Copper, Jhom M. (2000). *Biomechanics of Human Movement*.

Sarah, Badding., Lori, Guderian & Kerry, Hendericksсu. (2005). *Electromyography and Motion Analysis of Forward and Backward Walking*.

The Mechanics of Motor Development According to Certain Kinematic Variables in Kindergarten Students Aged 3–4 Years

ABSTRACT:

The study aimed to identify the kinematic indicators of the dynamic development of walking movements at progressively increasing speeds in children aged 3–4 years. The problem involves discussing children's movement patterns, particularly walking, as an observable and analyzable model that maintains the child's posture, ensures proper gravitational alignment, and facilitates the appropriate positioning of the arms and legs. It also examines the reaction that enables the opposite arm to swing forward in a walking step. Since most studies have not addressed this issue, the researchers took it upon themselves to investigate it.

Data was collected using an electric treadmill, where speed was controlled from 1.1 km/h, increasing by 0.2 km/h increments. Each speed level was maintained for 5 seconds, and the process continued until the transition from walking to running occurred, marking the end of the child's attempt. Additional tools included a Sony video camera (recording at 300 frames per second), a stopwatch, and motion analysis software (Kinova, Dartfish) to suit the nature of the research.

Regarding methodology and procedures, the research sample consisted of 35 children aged 3–4 years from Qatar Al-Nada Private Kindergarten, the same population from which the study sample was drawn. The selection was conducted deliberately based on valid walking attempts that met specific conditions set by the researchers, including maintaining walking characteristics across the highest number of speed levels and avoiding premature transitions to running. The following attempts were excluded:

- Attempts where the child fell off the electric treadmill.
- Attempts where the child transitioned from walking to running too early at high speed.
- Attempts where the child stopped due to fear of falling when the speed increased.

The researchers concluded that it is possible to quantitatively assess the dynamic development of walking in children aged 3–4 years, as well as qualitatively analyze their walking movement. They recommended considering the quantitative variables of walking at progressively increasing speeds as fundamental criteria for establishing classification standards for walking movement.

Keywords: Motor Development, Kinematic Variables, Kindergarten.

JJPESS
Special Issue, Mar. 2025
P-ISSN: 3007-018X , E-ISSN 3079-8132
Pages: 238 - 249
Jordan Journal of Physical Education and Sport Science
المجلة الأردنية في التربية البدنية وعلوم الرياضة

تصميم جهاز لقياس سرعة الاستجابة للرّجلين لدى لاعبي منتخب جامعة الكوفة بكرة القدم للصّالات

المدرّس المساعد رامي سلمان عكاب الجنابيّ[1]* ، أ.د سلمان عكاب سرحان الجنابي[2] ، أ.د عبّاس مهدي صالح الغريري[3].

[3،2،1] جامعة الكوفة/كلّيّة التّربية البدنيّة وعلوم الرّياضة.

الملخّص :

تجلّت مشكلة البحث في قلّة الدّراسات وكذلك قلّة توفّر الأجهزة والاختبارات الّتي تبحث في قياس سرعة الاستجابة للرّجلين لدى اللاعبين وجد الباحثون أنّ هذه المشكلة جديرة بالدّراسة والعمل على حلّها من خلال تصميم جهاز يقيس سرعة الاستجابة الحركيّة لدى اللّاعبين المرشّحين لتمثيل منتخب جامعة الكوفة بكرة القدم للصّالات بواسطة اختبارات علميّة دقيقة في قياسها وغير معقدّة في أدائها للخروج بنتائج علميّة تخدم البحث العلميّ, وإنّ أهداف البحث هي تصميم جهاز لقياس سرعة الاستجابة للرّجلين لدى اللّاعبين المرشّحين لتمثيل منتخب جامعة الكوفة بكرة القدم للصّالات، استخدام الجهاز المصمّم للتّعرّف على الفروق في سرعة الاستجابة بين الرّجل اليمنى واليسرى لدى اللّاعبين المرشّحين لتمثيل منتخب جامعة الكوفة بكرة القدم للصّالات,وكان فرَض البحث هو توجد فروق معنويّة في سرعة الاستجابة بين الرّجل اليمنى واليسرى لدى اللّاعبين المرشّحين لتمثيل منتخب جامعة الكوفة بكرة القدم للصّالات ولصالح الرّجل اليمنى، واستخدم الباحثون المنهج الوصفيّ بالأسلوب المسحيّ وذلك لملاءمته لطبيعة مشكلة البحث, وإنّ مجتمع البحث الحاليّ وهم لاعبو منتخب جامعة الكوفة بكرة القدم للصّالات للعام الدّراسيّ(2023–2024) والبالغ عددهم الكلّيّ(20) لاعبًا، أمّا أهمّ الاستنتاجات فكانت سرعة الاستجابة للرّجل اليمنى أفضل من اليسرى لدى أفراد عيّنة البحث، عدم كفاية التّدريب للرّجل اليسرى مقارنة بالرّجل اليمنى، وقد أوصى الباحثون بما يلي: تأكيد تدريب الرّجل اليسرى للاعبي كرة القدم للصّالات وإجراء دراسة للمقارنة بين الرّجل اليمنى واليسرى في متغيّرات بدنيّة أخرى.

© 2025 Jordan Journal of Physical Education and Sport Science. All rights reserved - Special Issue (ISSN: 3007-018X , E-ISSN 3079-8132)

الكلمات المفتاحيّة: سرعة الاستجابة، كرة القدم للصالات.

Corresponding Author: salmane.aljanabi@uokufa.edu.iq

المقدّمة :

إنّ الاختبارات المصمّمة والمقنّنة تقدّم تقييمًا موضوعيًّا لاشكّ فيه، وتساهم في دقّة تكميم الظّواهر في أيّ فعاليّة من الفعاليّات الرّياضيّة؛ فالإنجاز الّذي يطمح له أيّ مدرّب في أيّ لعبة –خاصّة لعبة كرة القدم للصّالات– لابدّ أن يخضع لاختبارات خاصّة تفيد المدرّب واللّاعب وتجعل المدرّب يملك القدْر الكافيَ من المعلومات عن مستوى اللّاعبين وقدراتِهم، وهذا الأمر يتطلّب استخدام الأجهزة في كثير من الاختبارات؛ لما لها من موضوعيّة يؤخذ بصحّتها. ونظرًا لما تتميّز به طبيعة الأداء في كرة القدم للصّالات من حالات لعب متغيّرة وسريعة وجبَ توفّر قدرات بدنيّة تُمكّن اللّاعب من التّغلّب على الكثير من الظّروف الّتي تحدث أثناء المنافسة، فضلًا عن مواصلة اللّعب بفاعليّة عالية دون الهبوط في مستوى القدرات البدنيّة طوال المباراة، وهذا يتطلّب قياسًا فاعلًا لهذه القدرات؛ إذ إنّ الاختبار الجيّد للقدرات البدنيّة يعطي الصّورة الواضحة لمستويات اللّاعبين والتّنبؤ بمستقبلهم الرّياضيّ لاسيّما عندما يتمّ علي أساس اختبارات موضوعيّة مقنّنة يتمّ تنفيذها على الأجهزة الحديثة (خاطر والبيك،1987)، ومن هنا برزت أهميّة البحث في استخدام الوسائل الحديثة المتمثّلة بتصميم جهاز لقياس سرعة الاستجابة للرّجلين لدى اللّاعبين المرشّحين لتمثيل منتخب جامعة الكوفة بكرة القدم للصّالات من خلال اختبارات موضوعيّة ومقنّنة يتمّ تنفيذها على هذا الجهاز بقصد تقييمها للكشف عن مستوى هذه القدرات والحكم عليها، ليكون إضافة جديدة للّعبة. ومن الوسائل التقييميّة الحديثة الّتي يمكن من خلالها الوصول إلى تحقيق المراتب المتقدّمة في الإنجاز.

مشكلة الدراسة :

إنّ لعبة كرة القدم للصّالات من الألعاب الّتي يكون فيها المثير(الكرة) سريع الحركة، أي إنّ الكرة يجب أن تُستلم وتمرَّر وتُضرب بسرعة كبيرة لذا يجب أن تكون سرعة استجابة الرّجلين للّاعبين عالية جدًّا أثناء اللّعب، وعلى اللّاعب أن يجعل حواسّه يقظة لأيّ مثير قد يحدث أمامه، وهذا كلّه يعتمد على سرعة الاستجابة. ولقلّة الدّراسات وكذلك قلّة توفّر الأجهزة والاختبارات الّتي تبحث في قياس سرعة الاستجابة للرّجلين لدى اللّاعبين وجد الباحثون أنّ هذه المشكلة جديرة بالدّراسة والعمل على حلّها من خلال تصميم جهاز يقيس سرعة الاستجابة الحركيّة لدى اللّاعبين المرشّحين لتمثيل منتخب جامعة الكوفة بكرة القدم للصّالات بواسطة اختبارات علميّة دقيقة في قياسها وغير معقدّة في أدائها للخروج بنتائج علميّة تخدم البحث العلميّ.

أهداف الدراسة :

- تصميم جهاز لقياس سرعة الاستجابة للرّجلين لدى لاعبي منتخب جامعة الكوفة بكرة القدم للصّالات.
- استخدام الجهاز المصمّم للتّعرّف على الفروق في سرعة الاستجابة بين الرّجل اليمنى واليسرى لدى لاعبي منتخب جامعة الكوفة بكرة القدم للصّالات.

فرضيّات الدراسة :

- لاتوجد فروق معنويّة في سرعة الاستجابة بين الرّجل اليمنى واليسرى لدى لاعبي منتخب جامعة الكوفة بكرة القدم للصّالات لصالح الرّجل اليمنى.

إجراءات الدّراسة :

منهج البحث: استخدم الباحثون المنهج الوصفيّ بالأسلوب المسحيّ، وذلك لملاءمته طبيعة مشكلة البحث.

مجتمع البحث وعيّنته: إنّ مجتمع البحث الحاليّ هم لاعبو منتخب جامعة الكوفة بكرة القدم للصّالات للعام الدّراسيّ(2023-2024) البالغ عددهم الكلّيّ(20) لاعبًا، وقد تمّ اختيار عيّنتَي التّجربة الاستطلاعيّة والرّئيسة من مجتمع البحث بطريقة العيّنة العشوائيّة البسيطة بنسبة مئويّة بلغت (100%)، كما مبين في الجدول (1):

جدول (1) يبيّن مجتمع البحث وعيّناته

نوع العينة	العدد	النسبة المئوية
التجربة الاستطلاعيّة	5	%25
التجربة الرّئيسة	15	%75
المجموع	20	%100

الفكرة الأوّليّة لتصميم الجهاز: بعد أن تمّ تحديد المتغيّر الّذي يقيسه الجهاز بدأ الباحثون بوضع الفكرة الأوّليّة للجهاز ومكوّناته بالتّشاور مع عدد من الخبراء والمختصّين (المحلق 1)، فضلًا عن الاتّصال مع أحد مهندسي الكهرباء من أجل مساعدة الباحثين في تصميم الجهاز، ومن خلال ذلك تمّ وضع المخطّط الأوّليّ للجهاز.

مكوّنات الجهاز المصمَّم: باشر الباحثون بتجميع مكوّنات الجهاز الّتي تتألّف من:

- **هيكل الجهاز:** يتألّف من قاعدة حديديّة طولها (1م) وعرضها(2م)، يرتفع منها عمود بارتفاع (1م) مثبّت فوقه قطعة حديديّة بطول (40سم)، كما موضّح في الصّورة (1):

صورة (1) توضّح هيكل الجهاز

- **الذّراع الحاملة للحسّاس:** قطعة حديديّة يمكن تحريكها الى الأعلى والأسفل على عمود الجهاز بطول (30سم) يوضع فوقها حسّاس الصّدمة كما موضّح في الصّورة (2):

صورة (2) توضّح الذّراع الحاملة للحسّاس

- **حسّاس الصّدمة:** عبارة عن حسّاس يعمل على إصدار إشارة عند تعرّضه لأيّ صدمة، ويتمّ ربط الحسّاس بجهاز التّحكّم عن طريق سلك ومقبس RS–232 كما هو موضّح في الصّورة (3):

صورة (3) توضّح حسّاس الصّدمة

- **جهاز التّحكّم:** عبارة عن متحكّم يحتوي على مفتاح تشغيل وإطفاء، وزرّ يتحكّم في تشغيل وإطفاء مصابيحَ صغيرةٍ حمراء اللون وخضرائه، فضلًا عن لوحة رقميّة لتسجيل الزّمن بدقّة تصل إلى (0.001) من الثّانية، ويتمّ إيصال جهاز التّحكّم عن طريق سلك الى المصدر الكهربائيّ, والصّورة (4) توضّح ذلك:

صورة (4) توضح جهاز التحكم

- **لوحة المصابيح:** عبارة لوحة خشبيّة تثبّت فيها المصابيح الصغيرة (حمراء وخضراء) الّتي تستخدم مثيرًا للشخص المختبَر لبدء الاستجابة، والصّورة (5) توضّح ذلك:

صورة (5) توضّح لوحة المصابيح

- **كرسيّ:** عبارة عن كرسيّ لجلوس المختبَر يوضع على هيكل الجهاز، كما هو موضّح في الصّورة (6):

صورة (6) توضّح الكرسيّ

صلاحيّة الجهاز المصمّم: لغرض التّأكّد من صلاحيّة الجهاز قام الباحثون بعرضه –في استمارة استبيان– على مجموعة من الخبراء والمختصّين، وتمّ حساب درجة الاتّفاق بينهم على صلاحية الجهاز باستخدام معامل (كا^2)، حيث تمّ الاتّفاق بين الخبراء جميعهم على صلاحيّة الجهاز، وهذا يمثّل الصّدق الظّاهري للجهاز المصمّم، كما مبيّن في الجدول (2):

جدول (2) يبيّن قيم (كا^2) لاتّفاق الخبراء والمختصّين حول صلاحيّة الجهاز المصمّم

ت	السّؤال	يصلح	لا يصلح	قيمة(كا^2)المحسوبة	الدّلالة
1	طريقة التّصميم	9	صفر	9	معنويّ
2	آليّة عمل الجهاز	9	صفر	9	معنويّ

- قيمة (كا^2)الجدوليّة بدرجة حرّيّة=عدد الخلايا– 1=2–1=3.84 وبمستوى دلالة (0.05).

وبعد جمع آراء الخبراء والمختصّين وتحليلها باستخدام (كا^2) كونَها وسيلة مناسبة لمعرفة دلالة الفروق بين آراء الخبراء، كان هناك اتّفاق على صلاحيّة الجهاز المصمّم لأنّ قيمة (كا^2) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدوليّة البالغة (3.84) بدرجة حرّيّة (1) ومستوى دلالة (0.05).

طريقة الاختبار على الجهاز المصمّم: يتمّ تثبيت حسّاس الصّدمة فوق الذّراع الحاملة، ثمّ يتمّ ربط جهاز التّحكّم بمصدر الكهرباء، ويقوم المختبَر بالجلوس على الكرسيّ ثمّ يمدّ إحدى رجليه لمعايرة الارتفاع وبعدِ الرّجل عن الذّراع الحاملة. وعند توصيل الكهرباء من قبَل أحد أفراد فريق العمل المساعد يبدأ عدّ الزّمن على جهاز التّحكّم، في الوقت ذاتهِ يضيء أحد المصابيح المختارة مسبقًا، فعند إضاءة المصباح الأحمر على اللّاعب ضرب الذّراع بالرّجل اليمنى، أمّا عند إضاءة المصباح الأخضر فعلى اللّاعب ضرب الذّراع بالرّجل اليسرى بمقدّم القدم وبقوّة كافية لتحسّس حسّاس الصّدمة الّذي سيقوم بإيقاف الوقت تلقائيًا كما هو موضّح في الصّورة رقم (7):

صورة (7) توضّح طريقة الاختبار على الجهاز المصمّم

توصيف اختبار سرعة الاستجابة للرّجلين الّتي يقيسها الجهاز: بما أنّ الجهاز يُستعمل لقياس سرعة الاستجابة للرّجلين لذا لابدّ من توصيف طريقة القياس بصورة دقيقة ليتسنّى لمستخدمي الجهاز والعيّنات التي سيطبّق عليها فهم متطلّبات القياس وتوفيرها، ويتضمّن الاختبارُ الآتيَ:

– اسم الاختبار: سرعة الاستجابة للرّجلين لدى لاعبي كرة القدم للصّالات.

– الهدف من الاختبار: اختبار سرعة الاستجابة للرّجلين لدى لاعبي كرة القدم للصّالات.

– الأدوات والإمكانات: الجهاز المصمّم, مصدر كهرباء, كرسيّ بلاستيكيّ, استمارة تسجيل.

– طريقة الأداء: يقوم اللّاعب بالجلوس على الكرسيّ، ثمّ يقوم بمدّ الرّجل اليمنى لتقنين المسافة والارتفاع اللّازمَين حسبَ طول رجل اللّاعب قبل الشروع بالاختبار. وعند إضاءة الضّوء الأحمر يجب على اللّاعب ضربُ الذّراع الحاملة للحسّاس بالرّجل اليمنى، أمّا عند إضاءة الضّوء الأخضر فيجب على اللّاعب ضرب الذّراع الحاملة للحسّاس بالرّجل اليسرى.

– طريقة التّسجيل: يسجَّل للمختبَر الزّمنُ اللّازم –بالثّانية– من لحظة إضاءة الضّوء إلى لحظة ضرب الذّراع الحاملة لحسّاس الصّدمة.

– عدد المحاولات: يعطى اللّاعب (ثلاثَ) محاولاتٍ بالرّجل اليمنى و مثلَها بالرّجل اليسرى، ويسجَّل الوسط للزّمن لكلّ رِجل بشكل منفصلٍ.

التّجربة الاستطلاعيّة للجهاز: قام الباحثون بإجراء التّجربة الاستطلاعيّة يوم الثّلاثاء الموافق 2024/4/9 على عيّنة من(5) لاعبين وهم يمثلون نسبة مئويّة تبلغ (25%) من مجتمع البحث.

صدق الاختبار: يقصد بصدق الاختبار "أن يقيس الاختبار ما وُضع من أجله، بعبارة أخرى فإنّ المقصود بصدق الاختبار مدى صلاحيّة الاختبار لقياس هدف وجانب محدّد، وتبدو هذه الصّلاحيّة في أشكال متعدّدة" (الروسان، 2000)، وقد استخرج الباحثون الصّدق الظاهري للاختبار من خلال عرض الجهاز المصمّم على مجموعة من الخبراء والمختصّين الّذين أجمعوا على صلاحيّة الجهاز لقياس سرعة الاستجابة للرّجلين لدى اللّاعبين المرشّحين لتمثيل منتخب جامعة الكوفة بكرة القدم للصّالات.

ثبات الاختبار: ويقصد بالثّبات "استقرار الدّرجة وعدم تغيّرها بعد مدّة من التّطبيق، وعدم تأثّرها بمتغيّرات أخرى" (جواد، 2015)، وقد استخدم الباحثون طريقة الاختبار وإعادة الاختبار. ويرى (الياسري، 2010) أنّ "الاختبار يحقّق النّتائج نفسها أو مقاربة لها إذا أعيد تطبيقه على الأفراد أنفسهم تحت الظّروف نفسها أكثر من مرّة "وقد قام الباحثون بإعادة تطبيق الاختبارات على عيّنة التّجربة الاستطلاعيّة البالغ عددها (5) لاعبين بعد مرور (7) أيّام أي يوم الاثنين الموافق 2024/4/15 وتمّت معالجة نتائج الاختبارين باستخدام معامل ارتباط الرتّب (سبيرمان)، إذ تبيّن أنّ قيمة معامل الارتباط تبلغ (0.86) وهي تمثّل قيمة ارتباط عالٍ ممّا يدلّ على ثبات الاختبار، الجدول (4) يبيّن ذلك:

موضوعيّة الاختبار: الموضوعيّة تعني "أنّ علامة المفحوص لاتختلف باختلاف المصحّحين" (الحيلة،2003)، إذ تمّ استخلاص معامل ارتباط الرّتب بين نتائج محكّمَين (الملحق2) يقومان بتسجيل نتائج عيّنة التّجربة الاستطلاعيّة البالغ عددها (5) طلّاب على اختبار سرعة الاستجابة للرّجلين في الوقت نفسه، وظهرت قيمة معامل الارتباط حيث بلغت (1)؛ ممّا يدلّ على أنّ الاختبار ذو موضوعيّة عالية، وهذا مبيّن في الجدول (3):

جدول (3) يبيّن الأسس العلميّة للاختبار

الثّبات	الموضوعيّة
0.86	1

وبذلك يتحقّق الهدف الأوّل للبحث وهو تصميم جهاز لقياس سرعة الاستجابة للرّجلين لدى لاعبي منتخب جامعة الكوفة بكُرة القدم للصّالات.

التّجربة الميدانيّة الرّئيسة: جرت التّجربة الميدانيّة الرّئيسة للبحث في يوم الخميس الموافق 2024/4/25 على عيّنة البحث البالغ عددها (15) لاعبًا من اللّاعبين المرشّحين لتمثيل منتخب جامعة الكوفة بكرة القدم للصّالات للعام الدراسي (2023-2024) وهم يشكّلون نسبة مئويّة مقدارها (75%) من مجتمع البحث الكلّيّ بمساعدة فريق العمل المساعد (المحلق 3)، على القاعة الدّاخلية المغلقة في كلّيّة التّربية البدنيّة وعلوم الرّياضة، وقد اطّلع اللّاعبون على كيفيّة تطبيق الاختبار قبل البدء بتطبيقه الميدانيّ، والصور أدناه تبيّن التّجربة الرّئيسية للبحث.

الوسائل الاحصائية المستخدمة:

لتحقيق نتائج الدراسة تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء والارتباط كما تم استخدام اختبار مربع كاي واختبار (ت).

عرض النتائج :

عرض نتائج الوصف الإحصائيّ لاختبار سرعة الاستجابة للرّجلين اليمنى واليسرى وتحليلها :

جدول (4) يبيّن الوصف الإحصائيّ لاختبار سرعة الاستجابة للرّجل اليمنى واليسرى

الوسيلة الإحصائيّة	وحدة القياس	سَ	وسيط	ع	الالتواء	الدّلالة
الرّجل اليمنى	ثانية	0.635	0.615	0.101	0.594	اعتداليّ
الرّجل اليسرى	ثانية	0.772	0.782	0.092	0.326-	اعتداليّ

يتبيّن من خلال الجدول (4) أنّ قيم معامل الالتواء لاختبار سرعة الاستجابة الحركيّة للرّجلين اليمنى واليسرى لدى اللّاعبين المرشّحين لتمثيل منتخب جامعة الكوفة بكرة القدم للصّالات تتراوح بين (+3 و −3)، وهذا يدلّ على اعتداليّة توزيع أفراد عيّنة البحث؛ إذ "يعدّ الإختبار موزّعًا توزيعًا طبيعيًّا إذا تراوحت قيمة معامل الالتواء لبيرسون (Pearson) بين (+3 و −3)، وهذا يثبت ملاءمة الاختبارات كافّةً لمستوى عيّنة البحث" (التكريتي والعبيدي، 1999).

عرض نتائج الفروق في سرعة الاستجابة بين الرّجلَين اليمنى واليسرى وتحليلها :

جدول (5) يبيّن نتائج الفروق في سرعة الاستجابة بين الرّجلَين اليمنى واليسرى

الوسيلة الإحصائيّة	وحدة القياس	سَ	ع	قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدّلالة	الدّلالة
الرّجل اليمنى	ثانية	0.635	0.101	4.36	0.00	معنويّ
الرّجل اليسرى	ثانية	0.772	0.092			

يتبيّن من الجدول(5) الّذي يوضّح لنا الأوساط الحسابيّة والانحرافات المعياريّة واختبار (ت) للدّلالة على الفروق بين نتائج سرعة الاستجابة بين الرّجل اليمنى والرّجل اليسرى لدى أفراد عيّنة البحث، نلاحظ أنّ الوسط الحسابيّ لسرعة الاستجابة للرّجل اليمنى بلغ (0.635) بانحراف معياريّ مقداره (0.101)، فيما بلغ الوسط الحسابيّ لسرعة الاستجابة للرّجل اليسرى (0.772) بانحراف معياريّ مقداره (0.092)، وقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة (4.36) بمستوى دلالة (0.00) وهو أقلّ من (0.05) ممّا يدلّ على وجود فروق معنويّة في سرعة الاستجابة بين الرّجل اليمنى واليسرى لدى اللّاعبين المرشّحين لتمثيل منتخب جامعة الكوفة بكرة القدم للصّالات لصالح الرّجل اليمنى، وبذلك يتحقّق الهدف الثّاني للبحث وهو استخدام الجهاز المصمّم للتّعرّف على الفروق في سرعة الاستجابة بين الرّجل اليمنى واليسرى لدى لاعبي منتخب جامعة الكوفة بكرة القدم للصّالات.

ويرى الباحثون أنّ سبب ذلك قد يعود الى أنّ أكثر هؤلاء اللّاعبين يستخدمون الرّجل اليمنى كونها الرّجل المفضّلة لديهم ممّا يعرّضها إلى تكرارات أكثر أثناء التّدريب والمنافسة، الأمر الّذي طوّر من سرعة الاستجابة لها مقارنة بالرّجل اليسرى القليلة الاستخدام. وهنا على المدرّبين تأكيد تدريب الرّجل اليسرى أسوةً باليمنى لدى اللّاعبين من خلال تمارين خاصّة، إذ يشير (المسلماويّ، 2006) إلى أنّ التّمارين الخاصّة باستخدام تدريبات البلايومترك أو الأثقال تؤدّي الى تطوير القدرة العضليّة للعضلات العاملة، وبالتّالي فإنّ حركات الرّجلين ستصبح أسرع خصوصًا في لحظة بدء الحركة؛ بمعنى أنّ القوّة المكتسبة من هذا النّوع من التّدريب تؤدّي الى أداء حركيّ أفضل في النّشاط الرّياضيّ الممارَس، وذلك بزيادة مقدرة العضلات على الانقباض بمعدّل أسرعَ وأكثرَ تفجّرًا. وستساهم في تطوير سرعة حركات الرّجلين الأمر الّذي يزيد من دقّة أداء المهارات الهجوميّة كتوجيه الكرة إلى المكان المناسب في ملعب المنافس، وبالتّالي تكون قد حققت الهدف من التّدريب (المسلماويّ، 2006).

الاستنتاجات :

1. إمكانيّة قياس سرعة الاستجابة للرّجلين من خلال الجهاز الّذي تمّ تصميمه من قبَل الباحثيين.
2. كانت سرعة الاستجابة للرّجل اليمنى أفضل من اليسرى لدى أفراد عيّنة البحث.

التّوصيات :

1. تدريب الرّجل اليسرى للاعبي كرة القدم للصّالات.
2. إجراء دراسة مقارنة بين الرّجل اليمنى واليسرى في متغيّرات بدنيّة أخرى.
3. إمكانيّة إجراء دراسات مشابهة على فعاليّات مختلفة وفئات عمريّة مختلفة.

المراجع العربية

خاطر، أحمد محمّد والبيك، عليّ فهمي. (1987). *القياس في المجال الرّياضيّ* ط3. جامعة الإسكندريّة: دار المعارف.

المسلماويّ، سهيل جاسم جواد .(2006). *تأثير منهج تدريبيّ (بالتّثقيل) في تطوير سرعة حركات الرّجلين المقترنة بالرّشاقة ودقّة أداء المهارات الهجوميّة والدّفاعيّة بالكرة الطّائرة للشّباب (17–18) سنة* (أطروحة دكتوارة). جامعة بابل، كلّيّة التّربية الرّياضيّة.

الرّوسان، فاروق. (2000). *تعديل وبناء السّلوك الإنسانيّ*. عمّان، دار الفكر للنّشر والتّوزيع.

الياسريّ، محمد جاسم .(2010). *الأسس النّظريّة لاختبارات التّربية الرّياضيّة* ط2. النّجف، دار الضّياء للطّباعة والتّصميم.

الحيلة، محمّد محمود .(2003). *تصميم التّعلّم– نظرية وممارسة*. عمّان، دار المسرّة للنّشر والتّوزيع والطّباعة.

جواد، ناظم كاظم وآخرون .(2015). *المبسّط في استيعاب منهج البحث العلميّ في التّربية البدنيّة وعلوم الرّياضة*. المطبعة المركزيّة، جامعة ديالي.

التّكريتيّ، وديع ياسين محمّد و العبيديّ، حسن محمّد عبد.(1999). *التّطبيقات الإحصائيّة واستخدامات الحاسوب في بحوث التّربية الرّياضيّة*. الموصل، دار الكتب للطّباعة والنّشر.

الملحق (1) قائمة اسماء الخبراء:

1. أ.د محسن محمّد حسن/التّربية البدنيّة وعلوم الرّياضة/ كرة القدم/ جامعة الكوفة /كلّيّة التّربية البدنية وعلوم الرّياضة.
2. أ.د عليّ مهدي حسن/ التّربية البدنيّة وعلوم الرّياضة/ كرة القدم/ جامعة الكوفة /كلّيّة التّربية البدنيّة وعلوم الرّياضة.

(**) المهندس حسام حمزة عبد/ بكالوريوس هندسة كهرباء، قطاع خاص، النّجف – حيّ الحرفيّين.

الملحق (2) أسماء المحكّمين الذين قاموا بالتحكيم للثبات والموضوعية:

1- أ.د محسن محمّد حسن/كرة القدم، جامعة الكوفة، كلّيّة التّربية البدنيّة وعلوم الرّياضة.
2- أ.م.د عليّ مهديّ حسن/كرة القدم، جامعة الكوفة، كلّيّة التّربية البدنيّة وعلوم الرّياضة.

الملحق (3) قائمة باسماء فريق العمل المساعد:

1. أ.د محسن محمّد حسن/ كرة القدم/ جامعة الكوفة/كلّيّة التّربية البدنيّة وعلوم الرّياضة.
2. أ.د عليّ مهديّ حسن / تعلّم حركيّ/ كرة قدم/ جامعة الكوفة/كلّيّة التّربية البدنيّة وعلوم الرّياضة.
3. أ.م.د مصطفى عبعوب/ جامعة الكوفة/كلّيّة التّربية البدنيّة وعلوم الرّياضة.

Designing a device to measure speed of motor response of the legs Upon Kufa futsal football team university players

ABSTRACT:

The research problem was evident in the lack of studies, as well as the lack of availability of devices and tests that examine the speed of response of the legs in players. The researchers found that this problem is worthy of study and work to solve it by designing a device that measures the speed of motor response of players nominated to represent the university team. Kufa futsal football using scientific tests that are accurate in their measurement and uncomplicated in their performance to produce scientific results that serve scientific research. The objectives of the research are to design a device to measure the speed of response of the legs of players nominated to represent the University of Kufa team in futsal football, using the designed device. Identifying the differences in the speed of response between the right and left leg among the players nominated to represent the University of Kufa team in indoor soccer. The hypothesis of the research was that there are significant differences in the speed of response between the right and left leg among the players nominated to represent the University of Kufa team in soccer.For the halls and for the benefit of the right leg, the researchers used the descriptive approach using the survey method in order to suit the nature of the research problem, and the current research population is the players of the University of Kufa futsal team for the academic year (2023-2024) and their total number is (20) players. As for the most important conclusions, it was the speed The response to the right leg is better than the left among members of the research sample. Insufficient training for the left leg compared to the right leg. The researchers recommended the following: Emphasis on training the left leg for indoor soccer players and conducting a study to compare the right and left leg in other physical variables.

Keywords: Designing a Device, Speed of Motor Response, Futsal Football.

JJPESS
Special Issue, Mar. 2025
P-ISSN: 3007-018X , E-ISSN 3079-8132
Pages: 250 - 268
Jordan Journal of Physical Education and Sport Science
المجلة الأردنية في التربية البدنية وعلوم الرياضة

تأثير تمرينات تصحيحيّة وفق بعض المؤشّرات البايوميكانيكيّة لتطوير مهارة الصّدّ الّسفلي للزّاويتين اليمنى واليسرى لحرّاس المرمى في كرة اليد

أ.د وليد غانم ذنون[1]* ، م.د عمر عبد العزيز خلف[2] .

[2،1] العراق– جامعة الموصل– كليّة التّربية البدنيّة وعلوم الرّياضة.

الملخّص :

هدف البحث إلى التّعرف على قيم بعض المتغيّرات البايوميكانيكيّة لمهارة الصّدّ السّفلي للزّاويتين اليمنى واليسرى لحرّاس المرمى في كرة اليدّ. وكذلك إعداد تمارين تصحيحيّة لتطوير بعض المتغيّرات البايوميكانيكيّة لمهارة الصّدّ السّفلي للزّاويتين اليمنى واليسرى لحرّاس المرمى في كرة اليد. بالإضافة إلى التّعرّف على تأثير التّمارين التّصحيحيّة في تطوير بعض المتغيّرات البايوميكانيكيّة لمهارة الصّدّ السّفليّ للزّاويتين اليمنى واليسرى لحرّاس المرمى في كرة اليد. وافترض الباحثان أنّ التّمارين التّصحيحيّة تؤثّر بشكل إيجابيّ في بعض المتغيّرات البايوميكانيكيّة لمهارة الصّدّ السّفليّ للزّاويتين اليمنى واليسرى لحرّاس المرمى في كرة اليد. استخدم الباحثان المنهج التجريبيّ لملاءمته لطبيعة البحث، وتكوّن مجتمع البحث من لاعبي كرة اليد النّاشئين في محافظة نينوى، الّذين يبلغ عددهم (28) لاعبًا، أمّا عيّنة البحث فقد تمّ اختيارها بالطّريقة العمديّة من حرّاس المرمى بكرة اليد البالغ عددهم (5) حرّاس، واستخدم الباحثان الاختبار والقياس والملاحظة العلميّة وسائلَ لجمع البيانات، لغرض تحقيق الملاحظة العلميّة التّقنيّة تمّ استخدام التّصوير الفيديويّ بواسطة آلتي تصوير رقميّتين. تمّ إعداد برنامج تصحيحيّ مكوّن من (24) وحدة تدريبيّة لمدّة شهرين. وعولجت البيانات إحصائيًّا باستخدام برنامج (SPSS) للحصول على نتائج البحث، وكانت أهمّ الاستنتاجات ما يأتي: أنّ التّمارين التّصحيحيّة كان لها تأثير معنويّ إيجابيّ في المتغيّرات البايوميكانيكيّة الخاصّة بالمهارات الأساسيّة؛ ومن هذه المتغيرات زاوية المرفق والكتف والرّكبة في وضع الاستعداد، زاوية الرّسغ والورك والرّكبة والكاحل في مهارات الصّدّ بالذّراعين، زاوية الرّسغ والورك والرّكبة و الكاحل في مهارات الصّدّ.

© 2025 Jordan Journal of Physical Education and Sport Science. All rights reserved - Special Issue (ISSN: 3007-018X , E-ISSN 3079-8132)

الكلمات المفتاحيّة: كرة اليد، برنامج تصحيحيّ، المتغيّرات البايوميكانيكيّة، مهارة صدّ الكرات.

Corresponding Author: w.g.thanoon@uomosul.edu.iq / abodan@uomosul.edu.iq

المقدمة وأهمية البحث :

لعبة كرة اليد هي إحدى الألعاب الرياضيّة المنظمة التي تمتاز بالإثارة، ويرتقي جمالها عندما يكون مستوى الأداء واللّعب عاليًا لدى اللّاعبين، ويرتبط المستوى بمدى تفهّم الرّياضيّ لما يؤدّيه من حركات مع ازدياد التّجربة والخبرة الشّخصيّة، وإنّ تجارب الرّياضيّ السابقة تؤدّي دورًا كبيرًا في التّوقّع الحركيّ والّتي دونها لا يتمكّن من معرفة ما توصّل إليه الغير من مهارة وما يتوقّع من حركات خصمه في حالات اللّعب المختلفة.

إنّ مركز حارس المرمى من المراكز الحسّاسة والمهمّة لفريق كرة اليد؛ إذ يُعدّ الحارس المدافع الأخير الّذي يقف بين عمودي المرمى وتحت العارضة، للذّود عنه وعدم السّماح للكرات المصوّبة بالدّخول، وحارس المرمى هو الّذي يقرر مصير الهجمة الّتي تأتي عن طريق التّصويب، ويلعب حارس المرمى دورًا بارزًا في قيادة الهجمات لفريقه، وأحيانا يمكن أن ينهي الهجمات عن طريق رمي الكرة مباشرة إلى المرمى المقابل للحصول على هدف مباشر (حمودي، 2008، 141).

إنّ إعداد حرّاس المرمى في كرة اليد مهاريًّا يعمل على تطوير أدائه في المباريات. كما أنّ زيادة التّدريب على المهارات الحركيّة للصّدّ من قبل المدرّبين بما يتشابه مع حالات اللّعب يساعد على الارتقاء بقدرات حرّاس المرمى المهاريّة.

إنّ عمليّة تقنين التّمرينات الخاصّة لمهارة الصّدّ السّفلي بالذّراعين والرّجلين للزّاويتين اليمنى واليسرى لحرّاس المرمى في كرة اليد في فترات الإعداد الخاصّ، فضلًا عن استثمار الخصائص الميكانيكيّة لمهارة حركات الصّدّ المختلفة يسهم بصورة كبيرة في تطوير مستوى حرّاس المرمى. لذلك فإنّ دراسة المتغيّرات الميكانيكيّة التي تُظهر طريقة الأداء المثلى سوف يعمل على معرفة المتغيّرات التي ترتبط وتؤثّر بصورة مباشرة في الأداء. تتجلّى أهميّة البحث في تسليط الضّوء على استخدام التمّرينات الخاصّة بمهارة الصّدّ السّفليّ للزّاويتين اليمنى واليسرى في القياس والتّعليم والتّطوير لقدرات حرّاس المرمى، من هنا تتجلى أهميّة البحث في إعداد التّمارين المهاريّة التي تعالج المشكلات الخاصّة بالأداء الحركيّ وتطبيق المهارات الرياضيّة المختلفة، الّتي تمهّد الطّريق لبناء الحلول العلميّة الّتي تعنى بوضع البرامج التدريبيّة أو التّعليميّة بالاعتماد على ما يتمّ قياسه من خلال التّحليل في تحسين قدرات حراس المرمى وتطويرها، وزيادة المساهمة في رفع مستوى التّعلّم والارتقاء باللّعبة على مستوى المحافظة والقطر ولاسيّما ناشئي اللّعبة.

مشكلة البحث :

إنّ العديد من الدّراسات والتّجارب أكّدت أهميّة الأجهزة الإلكترونيّة والتّقنيّات الحديثة، الّتي تُعدّ وسائل تساعد في تطوير العديد من القدرات، لاسيّما البايوميكانيكيّة الحركيّة والمهاريّة الخاصّة في مجالات الرّياضة المختلفة، لذلك فإنّ عدم المعرفة الكافية في فهم هذه المتغيّرات قد يشكّل مشكلة لدى المدرّبين، فضلًا عن صعوبة معالجة هذه المشكلة اعتماداً على التّقييم الذّاتي للأداء والملاحظة عبر العين المجرّدة دون الاعتماد على الملاحظة العلميّة التّقنيّة والتّخطيط الجيّد والمناسب للتّمرينات الخاصّة لحارس المرمى. ومن خلال متابعة الباحثين لمدرّبي كرة اليد لاسيّما الفئات العمريّة الصّغيرة بالتّحديد النّاشئين، ومن خلال استشارتهم لذوي الخبرة والمختصّين أشاروا بوجود مشكلة تواجه حارس المرمى النّاشئ ببطء حركة الصّدّ السّفلي للزّاويتين اليمنى واليسرى وضعف في سرعة الاستجابة الحركيّة للصّدّ، وهنا تكمن مشكلة البحث من خلال ملاحظة المدرّب أنّ هناك بطئًا في حركة صدّ حرّاس المرمى للكرات، وذلك بسبب التّأخّر في حركة حارس المرمى للاستجابة للمثير وهو الكرة القادمة من اللّاعب المصوّب (المنافس)، من خلال تحليل مهارات حرّاس المرمى النّاشئين من النّاحية الميكانيكيّة, فضلًا عن استخدام التّمارين الخاصّة لمهارة الصّدّ السّفليّ للزّاويتين اليمنى واليسرى للأوضاع المختلفة للصّدّ لتطوير المتغيّرات الميكانيكيّة للمساعدة في الارتقاء بمستوى الأداء المهاريّ لحراس المرمى بكرة اليد.

أهداف البحث :

يهدف البحث الحالي إلى:

1. التعرّف على قيم بعض المتغيّرات البايوميكانيكيّة لمهارة الصّدّ السّفليّ للزّاويتين اليمنى واليسرى لحرّاس المرمى في كرة اليدّ.
2. إعداد تمارين تصحيحيّة لتطوير بعض المتغيّرات البايوميكانيكّة لمهارة الصّدّ السّفلي للزّاويتين اليمنى واليسرى لحرّاس المرمى في كرة اليدّ.
3. التّعرف على تأثير التّمارين التّصحيحيّة في تطوير بعض المتغيّرات البايوميكانيكيّة لمهارة الصّدّ السّفلي للزّاويتين اليمنى واليسرى لحرّاس المرمى في كرة اليدّ.

فروض الدراسة :

تؤثّر التّمارين التّصحيحيّة بشكل إيجابيّ في بعض المتغيّرات البايوميكانيكيّة لمهارة الصّدّ السّفليّ للزّاويتين اليمنى واليسرى لحرّاس المرمى في كرة اليدّ.

مجالات البحث :

1- المجال البشريّ: حرّاس المرمى النّاشئين لنادي الفتوّة الرّياضيّ بكرة اليدّ.
2- المجال المكانيّ: نادي الفتوّة الرّياضيّ.
3- المجال الزّمانيّ: ابتداءً من 2021/5/17 م ولغاية 2021/9/9 م.

إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدم الباحثان المنهج التجريبيّ لملاءمته لطبيعة البحث مستخدمَين التّصميم التّجريبيّ المسمّى تصميم المجموعة الواحدة ذا الاختبار القبليّ والبعديّ، إذ يُعدّ المنهج التّجريبيّ " أقرب مناهج البحوث لحلّ المشكلات بالطّريقة العلميّة" (ملحم، 2000، 359).

مجتمع البحث وعيّنته :

تكوّن مجتمع البحث من حرّاس المرمى بكرة اليد لنادي الفتوّة الرّياضيّ، وتمّ اختيارهم بالطّريقة العمديّة من حرّاس المرمى البالغ عددهم (5) حرّاس مرمى مثّلوا المجتمع كاملًا، والجدول (1) يبيّن بعض مواصفات عيّنة البحث.

الجدول (1) يبيّن بعض مواصفات عيّنة البحث (ن= 5)

المعالم الإحصائيّة	العمر (السّنة)	الكتلة (كغم)	الطّول (سم)
الوسط الحسابيّ	15.20	67.2	173.2
الانحراف المعياريّ	1.303	6.65	5.40
معامل الاختلاف	8.572	9.896	3.118
(Shapiro- wilk) (sig)	0.421	0.368	0.530

من الجدول (1) تبيّن تجانس عيّنة البحث في مواصفات (الطّول، الكتلة، العمر)، إذ ظهرت قيمة معامل الاختلاف أقلّ من (30%) وهذا يدلّ على تجانس عيّنة البحث (التّكريتي والعبيدي، 1996، 161)، ولغرض توزيع عيّنة البحث توزيعًا طبيعيًّا في المواصفات استخدم الباحثان اختبار (test Shapiro-wilk) وهو اختبار إحصائيّ يهدف إلى التّحقّق من التّوزيع الطّبيعيّ الخاصّ بمواصفات عيّنة البحث، حيث يُستخدم هذا الاختبار مع العيّنات الصّغيرة، ويبيّن قيمة المتغيّرات الموزّعة طبيعيًّا، حيث يشير (رزالي، 2011) " اختبار (Shapiro- wilk) يستخدم لحجم عيّنة أقلّ من (50) وهو الاختبار المفضّل للعيّنات الصّغيرة الّتي تكون قيمته بين (0 - 1) وهو قادر على اكتشاف حالات الخروج عن الحالة الطبيعيّة، إمّا بسبب الانحراف أو التفرطح أو كليهما" (رزالي ، 2011، 4)، حيث تبيّن من الجدول (1) أن قيم (sig) أكبر من (0.05)، وهنا يدلّ توزيع عيّنة البحث توزيعًا طبيعيًّا.

أدوات جمع البيانات :

استخدم الباحثان الأدوات الآتية لجمع البيانات (الاستبيان، والقياس، والاختبار، والمقابلة الشخصيّة، والملاحظة العلميّة التّقنيّة).

الاستبيان :

تمّ إعداد استبيان لاختيار المتغيّرات البايوميكانيكيّة الخاصّة بالبحث كما هو موضّح في الملحق (1)، وتمّ عرضه على مجموعة من السّادة المتخصّصين كما هو موضّح في الملحق (2)، وذلك لبيان آرائهم حول أهم المتغيّرات، فضلًا عن الاطّلاع على ملاحظاتهم وتعديلاتهم لهذه المتغيّرات ومدى ملاءمتها لطبيعة البحث لغرض تحليلها ودراستها.

القياس :

1. قياس كتل حرّاس المرمى بميزان إلكترونيّ يقيس لأقرب (50) غم بالملابس الّتي أدّى بها الاختبارات من دون حذاء.
2. قياس أطوال حرّاس المرمى باستخدام شريط قياس متريّ.
3. استخدام جهاز قاذف الكرات بسرعة معيّنة وبمكان محدّد وهو الزّاويتان السّفليان اليمنى واليسرى.
4. الهدف من الجهاز:
5. إنّ الهدف من الجهاز المقترح هو تهيئة ضربات محدّدة من حيث سرعة الكرة ومكان محدّد في المرمى.
6. **اختبارات السّرعة الحركيّة للمهارات الأساسيّة للصّدّ بالذّراعين للزّاويتين السّفليَين اليمنى واليسرى:**

1. اختبار السرعة الحركيّة للرّجلين ولمهارة الصّدّ بالرّجل من الجانب الأسفل الأيمن:

الغرض من الاختبار: اختبار السّرعة الحركيّة للرّجلين ولمهارة الصّدّ بالرّجل من الجانب الأسفل الأيمن.

الأدوات: مرمى كرة يد، وساعة إيقاف، وكرة يد، وصافرة وشبكة لحمل الكرة.

طريقة الأداء: تثبّت الكرة على الزاوية السّفلى، إلى اليمين يقف حارس المرمى في وضع الاستعداد ومواجهًا للملعب، وفي منتصف المرمى وعلى خطّ المرمى وعند إعطاء إشارة البدء يقوم حارس المرمى بالتّحرك نحو القائم ولمس الكرة بالرّجل اليمنى، بشرط الرّجوع إلى منتصف المرمى وتكرار الأداء وبحسب الوقت المحدّد للأداء (10ثانية).

تعليمات الاختبار :

1. توضع الكرة بالجهة اليمنى للزّاوية السّفلى.
2. يوضع قمع أمام المرمى وفي منتصفه بحيث تكون نقطة دالّة لرجوع حارس المرمى إلى المنتصف لأداء الحركة اللّاحقة.
3. رجوع حارس المرمى الى منتصف المرمى بشكل جانبيّ.

شروط الأداء :

- لمس الكرة والرّجوع إلى المنتصف.
- تكرار الأداء باستمرار والرّجوع إلى المنتصف.
- لكلّ حارس ثلاث محاولات.
- يستمرّ الأداء لمدّة (10ثانية).
- في حالة عدم مسّ حارس المرمى الكرة تحتسب محاولة خاطئة.

التّسجيل :

– وحدة القياس (عدد مرّات الأداء).
– يسجّل عدد مرّات لمس الكرة خلال(10ثانية).
– تسجّل أفضل محاولة لحارس المرمى.

2. اختبار السّرعة الحركيّة للرّجلين ولمهارة الصّدّ بالرّجل من الجانب الأسفل الأيسر:
الغرض من الاختبار: اختبار السّرعة الحركيّة للرّجلين ومهارة الصّدّ بالرّجل من الجانب الأسفل الأيسر.
الأدوات: مرمى كرة يد، وساعة إيقاف، وكرة يد، وصافرة وشبكة لحمل الكرة.
طريقة الأداء: تثبّت الكرة على الزّاوية السّفلى، وإلى اليسار يقف حارس المرمى في وضع الاستعداد ومواجهًا للملعب في منتصف المرمى وعلى خطّ المرمى، وعند إعطاء إشارة البدء يقوم حارس المرمى بالتّحرّك نحو القائم ولمس الكرة بالرّجل اليمنى بشرط الرّجوع إلى منتصف المرمى وتكرار الأداء حسب الوقت المحدّد له(10ثانية).

تعليمات الاختبار :

1. توضع الكرة في الجهة اليسرى للزّاوية السّفلى.
2. يوضع قمع أمام المرمى في منتصفه بحيث تكون نقطة دالّة لرجوع حارس المرمى إلى المنتصف لأداء الحركة اللّاحقة.
3. رجوع حارس المرمى إلى منتصف المرمى بشكل جانبيّ.

شروط الأداء :

– لمس الكرة والرّجوع إلى المنتصف.
– تكرار الأداء باستمرار والرّجوع إلى المنتصف.
– لكلّ حارس ثلاث محاولات.
– يستمرّ الأداء لمدّة (10ثانية).
– في حال عدم مسّ حارس المرمى الكرة تحتسب محاولة خاطئة.

التسجيل :

– وحدة القياس (عدد مرّات الأداء).
– يسجّل عدد مرّات لمس الكرة خلال(10ثانية).
– تسجّل أفضل محاولة لحارس المرمى.

(رشيد، 2018، 47-54)

الأسس العلميّة للاختبارات المستخدمة في البحث :

لضمان الحكم على صلاحيّة الاختبارات المقترحة للاستخدام أو التطبيق يجب التّحقّق من الأسس العلميّة لها (الصّدق والثّبات والموضوعيّة).

الصّدق التّمييزي :

يعني الصّدق التّمييزي قدرة الاختبار على التّمييز بين مجموعتين متضادّتين من اللّاعبين ذوي القدرة السفليّة وأصحاب القدرة المنخفضة في سمة معيّنة (علاوي ورضوان،2000، 265)، وقد قام الباحثان بإيجاد الصّدق التّمييزي لاختبارات السّرعة الحركيّة للمهارات الأساسيّة للصّدّ للذّراعين والرّجلين من خلال مجموعتين من حرّاس المرمى، مثّلت المجموعة الأولى (5) حرّاس مرمى من المتقدّمين في محافظة نينوى، ومثّلت المجموعة الثّانية (5) حرّاس مرمى من النّاشئين في محافظة نينوى، وقد تمّ إيجاد قيمة اختبار ((tبين المجموعتين لاختبارات السّرعة الحركيّة للمهارات الأساسيّة للصّدّ للذّراعين والرّجلين، واقتربت قيمة (sig) (بين (0.002 – 0.005) وهي قيم أصغر من مستوى دلالة (0.05)، ممّا يدلّ على وجود فروق معنويّة لمصلحة حرّاس المرمى المتقدّمين في محافظة نينوى؛ لأنّ الوسط الحسابيّ للمتقدّمين أكبر من وسط النّاشئين؛ أي أنّ الاختبار يعدّ صادقًا لقدرته على التّمييز بين المجموعتين، والجدول (2) يبيّن درجة الصّدق التّمييزي بين حرّاس مرمى محافظة نينوى المتقدّمين، وحرّاس المرمى النّاشئين في محافظة نينوى.

الجدول(2) يبيّن الصّدق التّمييزيّ لاختبارات السّرعة الحركيّة للمهارات الأساسيّة للصّدّ بالرّجلين (اليمنى-اليسرى)

الاختبارات	المعاملات الإحصائيّة	لاعبي نينوى المتقدّمين		لاعبي نينوى النّاشئين محافظة		(t)	(sig)
		سَ	± ع	سَ	± ع		
اختبار السّرعة الحركيّة للصّدّ الزّاوية العليا (يمين)		9.2	0.748	7	1	2.887	0.02
اختبار السّرعة الحركيّة للصّدّ الزّاوية العليا (يسار)		10.2	0.748	7.20	0.837	3.773	0.005

طريقة الاختبار وإعادة الاختبار :

إنّ الاختبار الثّـابت هو الّـذي يعطي النّـتائج نفسها إذا ما أعيد بالشّروط والظّروف نفسها خلال مدّة لاتسمح بالتّعلّم أو التّـدريب (التكريتي والعبيدي، 1999، 211)، ويسمّى معاملُ الثّـبات المستخرج معاملَ الاستقرار، ويكون مرتفعًا إذا كان قريبًا من (1)، وإذا كان قريبًا من(صفر) يكون منخفضًا؛ فالاختبار يُعدّ ثابتًا إذا كانت قيمة معامل الارتباط (0.71) فأكثر (الطّالب والسّامرائيّ، 1981، 141).

ويُحسب معامل الثّـبات بإيجاد معامل الارتباط بين علامات الاختبار في المرّتين، ويكون كالآتي:

1. تطبيق الاختبار على المجموعة واستخراج النّـتائج.
2. إعادة تطبيق الاختبار نفسه بعد فترة وعلى المجموعة نفسها واستخراج النّـتائج.
3. حساب معامل الارتباط بين نتائج الاختبارين. (الظّاهر وآخرون، 2002، 113)

وقد استخرج الباحثان معامل الارتباط بين الاختبارين بعد إجرائه على (5) لاعبين من مجتمع البحث وتمّت التّجربة في يوم السّبت الموافق 2021/5/24، وإعادة الاختبار بعد (5) أيّـام على العيّـنة نفسها، وقد اقتربت قيمة (sig) بين (0.016 – 0.042) وهي قيم أصغر من مستوى دلالة (0.05)، ممّا يدلّ على وجود ارتباط معنويّ بين تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه؛ أي أنّ الاختبار ثابت لقياس السّرعة الحركيّة للمهارات الأساسيّة للصّدّ للذّراعين والرّجلين، كما في الجدول (3).

الجدول (3) يبيّن قيم الثبات اختبارات السّرعة الحركيّة للمهارات الأساسيّة للصّدّ بالرّجلين (اليمنى-اليسرى)

المعاملات الإحصائيّة الاختبارات	تطبيق الاختبار		إعادة التّطبيق		(r)	(sig)
	سَ	± ع	سَ	± ع		
اختبار السّرعة الحركيّة للرّجلين (اليمنى)	6.80	0.837	9.40	1.14	0.891	0.042
اختبار السّرعة الحركيّة للرّجلين (اليسرى)	6.80	0.837	7.60	1.14	0.943	0.016

موضوعيّة الاختبار :

وقد قام الباحثان بحساب معامل الارتباط بين نتائج حكَمين قاما بتسجيل نتائج الاختبار لعيّـنة البحث في الوقت نفسه، وقد بلغ معامل الارتباط (1)، وبذلك يُعدّ الاختبار ذا موضوعيّة عالية.

الملاحظة العلميّة التقنيّة: لغرض تحقيق الملاحظة العلميّة التقنيّة استخدم الباحثان التّـصوير الفيديويّ بواسطة آلتَي تصوير؛ رقميّة من نوع (Casio high speed Exilim)، والثّانية جهاز هاتف من نوع (iPhone Xs Max) بسرعة (120صورة/ثانية). وضِعت آلة التّـصوير الأولى عموديًّـا لحارس المرمى، والثّـانية جانبيّة على الجهة اليسرى لحارس المرمى.

التّجارب الاستطلاعيّة للبحث :

قام الباحثان في بإجراء ثلاث تجارب استطلاعيّة هي كالآتي:
تجربة أولى يوم الاثنين الموافق 17 /2021/5 في تمام السّاعة الثّـانية ظهرًا، في قاعة شباب الأندلس قام الباحثان بإجراء التّجربة الاستطلاعيّة أولى على (جهاز قاذف الكرات)، وأجريت التّجربة الثّـانية في يوم الأربعاء الموافق 2021/5/19 في تمام السّاعة الثّـانية عشرة ظهرًا في قاعة نادي العمّال الرّياضيّ، والتّجربة الثّـالثة كانت في يوم السبت الموافق 2021/5/22 في تمام السّاعة العاشرة صباحًا، تمّ إجراء تجربة استطلاعيّة ثالثة في قاعة نادي العمّال الرّياضيّ، وكان الهدف من إجراء هذه التّجارب هو:

1. التّعرّف العمليّ على الزّوايا الّتي يستطيع قاذف الكرات تنفيذها.
2. تدريب فريق العمل المساعد على الجهاز وضبط سرعة انطلاق الكرة وزاويتها.
3. ضبط سرعة قاذف الكرات مع اللّاعبين.
4. التّعرّف على مدى ملاءمة القاعة وإنارتها للتّصوير، فضلًا عن التّعرّف على عدد آلات التّصوير التي يحتاجها الباحثان في التّجربة الرّئيسة، والتّعرّف على مواقعها وارتفاعاتها.

التّجربة الرّئيسة القبليّة للبحث :

تمّ إجراء التّجربة الرّئيسة القبليّة للبحث يوم الاثنين الموافق 24 / 5 /2021 في السّاعة العاشرة صباحًا في قاعة (نادي العمّال الرّياضيّ)، وذلك باستخدام آلتي تصوير: الأولى رقميّة من نوع (Casio high speed Exilim)، والثّـانية جهاز هاتف من نوع (iPhone Xs Max) بسرعة (120صورة/ثانية). وُضعت آلة التّصوير الأولى على بعد (9.02 م) مواجهةً لحارس المرمى، وكان ارتفاع بؤرة العدسة (1.15م) عن سطح الأرض للتّعرّف على بعض المتغيّرات البايوميكانيكيّة الخاصّة بحرّاس المرمى، وآلة التّصوير الثّـانية على بعد (6م) جانبيّة على يسار حارس المرمى بارتفاع بؤرة العدسة (1.20م) للتّعرّف على قيم بعض الزّوايا الّتي لا تظهر من آلة التّصوير الأولى. وتمّ استخدام جهاز قاذف الكرات الخاصّ بكرة اليد لتوحيد شروط الأداء على جميع حرّاس المرمى، وتمّ تصوير حرّاس المرمى بالمهارات الأساسيّة الّتي شملت الوضع الأساسيّ في المرمى بداية الصّدّ، ودفاع الذّراعين للزّاويتين السّفليّتين اليمنى واليسرى، وجلوس المانع مع استخدام الذّراعين للزّاويتين السّفليّتين اليمنى واليسرى. وقد استخدم مقياس رسم بطول (1) م في خمسة مواضع بالوضعين الأفقيّ والعموديّ لكل وضع لمعرفة أبعاد الصّورة الحقيقيّة، بمساعدة فريق العمل المساعد (ملحق 3).

الوسائل المستخدمة في البحث :

الأدوات المستخدمة في البحث :

(شريط قياس لقياس أبعاد مناطق إجراء الاختبارات وطول اللّاعبين، حامل آلة تصوير عدد (2)، مقياس رسم بطول (1) متر، كرات يد قانونية عدد (5)، هدف كرة يد، شبكة حاملة للكرة عدد (4) قمع، تدريب عدد (1)، صافرة عدد (1)، كرسيّ عدد (1)، استمارة لتسجيل محاولات الاختبارات).

الأجهزة المستخدمة في البحث :

(جهاز قاذف كرات، ميزان الكتروني لقياس كتلة اللّاعب، آلة تصوير رقميّة من نوع (Casio high speed Exilim)، جهاز هاتف من نوع (iPhone Xs Max)، حاسوب محمول(Lenovo) مع ملحقاته، جهاز(Pulse oximetar) لقياس النّبض عدد(2)، ساعة إيقاف عدد1).

طريقة استخلاص البيانات :

بعد أن تمّ تسجيل محاولات اللّاعبين بوساطة آلة التّصوير الرقمية من نوع (Casio high speed Exilim) تمّ تحويل البيانات المخزونة في شريحة الخزن (Memory Card) في آلة التّصوير، إذ تمّ ربط (Memory Card) بالحاسب الشخصيّ (laptop) عن طريق (Card reader) الموجود في الحاسب الشخصيّ (laptop) لنقل هذه المحاولات وخزنها على القرص الصّلب (Hard Disk)، وكذلك تمّ تحويل البيانات المسجّلة في جهاز الهاتف (iPhone Xs Max) من خلال ربطه مع الحاسوب بواسطة كيبل (usb) ونقلها وخزنها على(Hard Disk) بواسطة برنامج (iTools 4)، وقد تمّ عرض

محاولات حرّاس المرمى على الخبراء، وتمّ اختيار المحاولات التي تمّ تحليلها عن طريق الخبراء(ملحق 3) لتحليلها وذلك من خلال عرضها على قرص (CD).

2-9 متغيّرات البحث :

بعد عرض أداء اللّاعبين على السّادة الخبراء لتحديد اخطاء الأداء في صدّ الكرات قام الباحثان باستخراج المتغيّرات البايوميكانيكيّة من خلال تحديد الأخطاء، وتمّ عرض هذه المتغيّرات من خلال استمارة استبيان كما هو مبيّن في الملحق (2)، على السّادة الخبراء والمتخصّصين، الملحق (1) في مجال البايوميكانيك، وتمّ التوصل إلى المتغيّرات التي تناولها البحث.

البرامج المستخدمة في التّحليل :

إن التّحليل بشكل عامّ هو وسيلة لتجزئة الحركة الكلّيّة إلى أجزاء ودراسة هذه الأجزاء بعمق لكشف دقائقها (الصميدعي، 1987، 91)، وبعد إجراء عمليّة التّصوير الفيديويّ تمّ نقل مقاطع التّصوير من (Memory Card) آلة التّصوير إلى القرص الصّلب (Hard Disk) الموجود في الحاسب الشخصيّ (laptop)، وتمّ استخدام البرامج الآتية كلّ حسب وظيفته.

1. برنامج (Free Video to JPG Converter).
تمّ من خلال هذا البرنامج تقطيع الحركة إلى صور منفردة متسلسلة.
2. برنامج (ACD See 10 Photo Manager).
تمّ من خلال هذا البرنامج عرض كلّ صورة من الصّور المقطّعة ليتمكّن المحلّل من تحديد بداية الأجزاء المهمّة التي يراد تحليلها ونهايتها.
3. برنامج (AutoCAD 2007).
وهو برنامج عالميّ يستخدم في التّطبيقات والتّصحيحات الهندسيّة، واستفاد المحلّل من هذا البرنامج في استخراج الزّوايا والإزاحات والارتفاعات.
4. برنامج (Microsoft Office Excel 2010).

وهو أحد برامج (Office)، واستفاد المحلّل من هذا البرنامج في معالجة البيانات الخام حسابيًّا وتحويل القيم النّقطيّة إلى قيم حقيقيّة بالسّنتمتر باستخدام المعادلات.

تنفيذ التّمارين التّصحيحيّة المستخدمة في البحث :

- تمّ وضع التّمارين التّصحيحيّة للأخطاء المستخلصة من خلال تحليل شكل الأداء الظّاهري عن طريق الخبراء، حيث تمّ تشخيص مجموعة من الأخطاء منها:
1. خطأ في وقفة الاستعداد الأساسيّة عند بعض حرّاس المرمى.
2. نزول الذّراعين إلى الأسفل عند الصّدّ في مهارة دفاع الذّراعين للزّوايا العليا.
3. صدّ الكرة من وضع الوقوف، وهذا خطأ كبير؛ فيجب عمل حركة جانبيّة في أثناء الصّدّ.
4. عدم تناسق حركة الجسم مع اتّجاه الكرة.
5. خطأ في صدّ الكرات في الزّوايا السّفلى؛ فعلى حارس المرمى أن يعمل حركة جانبيّة يليها مدّ الذّراع. بشكل مستقيم تصاحبها حركة جانبيّة للرّجل.
6. عدم معرفة استخدام نوع المهارة وخاصّة الزّوايا السّفلى، الصّدّ بالرّجلين أم برجل واحدة.
7. البعض من حرّاس المرمى لديهم حركات عشوائيّة زائدة.
8. عدم وجود التّوافق الحركيّ.

من خلال ما تقدّم قام الباحثان بإعداد التّمارين التّصحيحيّة المقترحة، من خلال ذوي الخبرة والاختصاص، وتمّ وضع مجموعة منوّعة من التّمارين المهاريّة الّتي تعمل على تصحيح الأخطاء وتطوير سرعة الاستجابة الحركيّة لحركة الصّدّ بكرة اليد، حيث كان للتّمارين التصحيحية هدفان أساسيّان هما تطوير سرعة الاستجابة الحركيّة، وتطوير حركة الصّدّ. ومن خلال هذه الأهداف نتمكّن من تطوير بعض المتغيّرات البايوميكانيكيّة من زوايا مفاصل الجسم وأجزائه، فضلًا عن الإزاحات والسّرعات بأنواعها المختلفة، وتمّ عرض هذه التّمارين على باقي السّادة الخبراء لأخذ آرائهم من قبول التّمارين أو التّعديل عليها، واستغرق تنفيذ التّمارين التّصحيحيّة (8) أسابيع بمعدّل (24) وحدة تدريبيّة، وبمعدّل ثلاث وحدات أسبوعيًّا، حيث كانت الأيّام الأحد والثّلاثاء والخميس.
1. بدأ الباحثان بتنفيذ وحدات التّمارين التّصحيحيّة يوم الأحد الموافق 2021/7/11 في نادي الفتوّة الرّياضيّ، وانتهى يوم الخميس الموافق 2021/9/2.

2. طَبّق وحدات التّمارين التّصحيحيّة على (5) حرّاس مرمى ناشئون.

التّجربة الرّئيسة البَعديّة للبحث :

قام الباحثان بإعادة تصوير حرّاس المرمى بالمهارات الأساسيّة في القاعة المغلقة في نادي العمّال الرّياضيّ، في تمام السّاعة (10 صباحًا) يوم الثّلاثاء بتاريخ 2021/9/7 م، وطبّق الباحثان الأبعاد والقياسات نفسها وعدد الآلات التي استُخدمت في التّجربة القبليّة، ثمّ تمّت إعادة اختبارات السّرعة الحركيّة للمهارات الأساسيّة للصّدّ بالرّجلين في يوم التصوير نفسه وفي القاعة نفسها ضمن الشّروط الأساسية نفسها للاختبارات.

الوسائل الإحصائيّة :

استخدم الباحثان الحقيبة الإحصائيّة (SPSS) لمعالجة البيانات:
- النّسبة المئويّة.
- الوسط الحسابيّ.
- الانحراف المعياريّ.
- اختبار (t) للعيّنات المستقلّة والمتساوية.
- اختبار(t) للعيّنات المرتبطة.
- معامل الارتباط البسيط.
- اختبار (Shapiro-wilk test).
- معامل الاختلاف.

عرض النّتائج ومناقشتها :

العرض والمناقشة لنتائج مهارة الصّدّ جلوس الموانع مع استخدام الذّراعين والرّجلين للزّاويتين السّفليّتين اليمنى واليسرى.

عرض نتائج الصّدّ للزّاوية السّفلى اليمنى :

الجدول (4) يبيّن المعالم الإحصائيّة للمتغيرات البايوكينماتيكيّة للصّدّ مع استخدام الذّراعين والرّجلين للزّاويتين السّفليّتين اليمنى واليسرى.

ت	المتغير	وحدة القياس	زاوية سفلى يمنى قبلي		زاوية سفلي يمنى بعدي		قيمة (t)	Sig
			سَ	± ع	سَ	± ع		
1	الإزاحة الأفقيّة للكفّ	م	0.332	0.115	0.339	0.111	6.752	0.006
2	الإزاحة العموديّة للكفّ	م	0.713	0.246	0.720	0.242	5.017	0.009
3	الإزاحة المحصّلة للكفّ	م	0.770	0.266	0.796	0.265	7.804	0.001
4	الإزاحة الأفقيّة للقدم	م	1.322	0.406	1.360	0.389	5.388	0.006
5	الإزاحة المحصّلة للقدم	م	1.369	0.405	1.409	0.380	3.978	0.016
6	السّرعة الأفقيّة للكفّ	م /ثا	0.791	0.143	0.840	0.117	2.938	0.042
7	السّرعة العموديّة للكفّ	م /ثا	1.697	0.309	1.797	0.257	3.740	0.020
8	محصّلة السّرعة للكفّ	م /ثا	1.873	0.338	1.984	0.279	3.595	0.023
9	السّرعة الأفقيّة للقدم	م /ثا	3.174	0.547	3.461	0.439	3.997	0.016
10	محصّلة السّرعة للقدم	م /ثا	3.286	0.509	3.600	0.384	3.663	0.022
11	الإزاحة الأفقيّة للجسم	م	0.648	0.268	0.674	0.257	4.201	0.014
12	الإزاحة العموديّة للجسم	م	0.284	0.105	0.314	0.114	6.760	0.002
13	الإزاحة المحصّلة للجسم	م	0.724	0.295	0.745	0.277	8.231	0.001
14	السّرعة الأفقيّة للجسم	م /ثا	1.528	0.499	1.689	0.456	4.094	0.015
15	السّرعة العموديّة للجسم	م /ثا	0.669	0.165	0.780	0.171	7.438	0.002
16	محصّلة السّرعة للجسم	م /ثا	1.670	0.516	1.863	0.476	4.992	0.008
17	الفرق الزّاوي للجسم	درجة	40.600	1.673	42	2	5.715	0.005
18	السّرعة الزّاويّة للجسم	درجة/ثا	104.313	0.117	114.703	35.357	3.549	0.024
19	السّرعة الزّاويّة لمفصل الكتف	درجة/ثا	128.834	107.713	144.778	119.38	2.768	0.05
20	السّرعة المحيطيّة للجسم	م/ثا	1.788	0.506	1.964	0.602	3.709	0.021
21	زمن المرحلة	ثا	0.408	0.086	0.388	0.090	4.000	0.016

ملاحظة: تمّ عرض المتغيّرات الّتي حقّقت الدّرجة المعنويّة فقط وذلك بسبب كبر الجدول حيث بلغ عدد المتغيّرات الكلي (51) متغيّرًا

مناقشة نتائج الصّدّ للزّاوية السّفلى اليمنى :

من الجدول (4) الخاصّ بالفروق في المتغيّرات البايوكينماتيكيّة للصّدّ في الزّاوية السّفلى اليمنى دلّت نتائج البحث على ما يأتي:

1. وجود فروق ذات دلالة معنويّة عند نسبة احتماليّة الخطأ (0.006) في متغيّر الإزاحة الأفقيّة للكفّ، ويعزو الباحثان حركة الذّراع عند التّهديف إلى الزّوايا السّفلى تحتاج إلى حركة أكبر من الإزاحة لمساندة الرّجل، إذ يشير (حسن وآخران) إلى أنّ حارس المرمى يقوم بأداء خطوة متوسّطة (الخطوة الجانبيّة) بحيث تكون السّاق متوازية مع القائم وعلى بعد (10 سم) تقريبًا منه، وينحرف الجذع إلى اتّجاه الكرة، ويعتمد اللّاعب على اليد عاملًا مساعدًا للحركة (حسن وآخران، 1983، 226)، وهذا يتّفق مع ما أوضحه (Arslanagic) في مساعدة اليد للرّجل في صدّ الكرات الموجّهة إلى الزّاوية السّفلى بحيث يقترب الكفّ من القدم مع ميل الجذع (أمامًا – جانبًا) لسدّ ثغرة أكبر من زاوية الهدف، وتمّ تدريب عيّنة البحث خلال التّمارين التّصحيحيّة على اتّخاذ الوضع الصّحيح لهذه المهارة الصّعبة، وتمّ تأكيدها كثيراً لحين إتقان المهارة بشكلها الصّحيح.
2. وجود فروق ذات دلالة معنويّة عند نسبة احتماليّة الخطأ (0.009) في متغيّر الإزاحة العموديّة للكفّ، ويعزو الباحثان ذلك إلى السّبب الوارد في الفقرة السّابقة أعلاه، وينعكس إيجابًا أيضًا على الفروق في الإزاحات العموديّة والمحصّلة بسبب ميلان الجسم إلى الأسفل، حيث يؤكّد (iCoachHandball) أهميّة حركة اليد باتّجاة القدم، ولتبقى فوق السّاق من أجل تغطية المنطقة فوق القدم (iCoachHandball, 2018).
3. وجود فروق ذات دلالة معنويّة عند نسبة احتماليّة الخطأ (0.001) في متغيّر الإزاحة المحصّلة للكفّ، ويعزو الباحثان ذلك إلى السّبب نفسه الوارد في الفقرة (1) كون الإزاحة الأفقيّة والعموديّة هي أحد طرفي معادلة الإزاحة المحصّلة، (العارف، 2004، 14).
4. وجود فروق ذات دلالة معنويّة عند نسبة احتماليّة الخطأ (0.006) في متغيّر الإزاحة الأفقيّة للقدم، ويعزو الباحثان ذلك إلى أنّ كبر الأزاحة الأفقية يعني زيادة حجم المساحة المغطّاة في زاوية الهدف، فضلاًعن اقتراب القدم من قائم الهدف، لذا كلّما زادت التّغطية زادت احتماليّة صدّ الكرة. إذ يوضح (Arslanagic) أنّ حركة الرّجل يجب أن تكون كبيرة باتّجاه الزّاوية اليمنى السّفلى كي تغطّي القدم الزّاوية اليمنى السّفلى، وتساعد في صدّ الكرات الموجّهة إلى هذه الزّاوية وهذا ماتم تأكيده خلال التّمارين التّصحيحيّة (Arslanagic, 1979, 39).
5. وجود فروق ذات دلالة معنويّة عند نسبة احتماليّة الخطأ (0.016) في متغيّر الإزاحة المحصّلة للقدم، ويعزو الباحثان ذلك إلى السّبب الوارد في الفقرة (1)، فضلًا عن أنّ زيادة المسافة الأفقيّة للقدم تزيد من الإزاحة المحصّلة كونها أحد أطراف معادلة الإزاحة.
6. وجود فروق ذات دلالة معنويّة عند نسبة احتماليّة الخطأ (0.042) في متغيّر السّرعة الأفقيّة للكفّ، ويعزو الباحثان ذلك إلى أنّ السّرعة الأفقيّة للكفّ ناتجة من قسمة الإزاحة على الزّمن، بما أنّ متغيّر الإزاحة والزّمن حصل فيه فرق انعكس بشكل ايجابيّ على متغيّر السّرعة الأفقيّة للكفّ الّتي جاءت نتيجة ميلان الجسم المصحوب بحركة الذّراع لمساندة الرّجل لتأدية مهارة الصّدّ جلوس الموانع مع استخدام الذّراعين لصدّ الكرات الواطئة في الزّوايا السّفلى اليمنى واليسرى.
7. وجود فروق ذات دلالة معنويّة عند نسبة احتماليّة الخطأ (0.020) في متغيّر السّرعة العموديّة للكفّ يعزوه الباحثان إلى أنّ مهارة الصّدّ جلوس الموانع مع استخدام الذّراعين تكون فيها الإزاحة العموديّة للذّراع أكبر من الإزاحة الأفقيّة، ويؤدّي ذلك إلى زيادة انخفاض الكفّ، وعندما تصاحب الحركة العموديّة للكفّ حركة أفقيّة أيضًا تزداد معها المحصّلة، وهذا ما يجعل الكفّ في منطقة قريبة من الزّاوية اليمنى السّفلى ، أي تساعد الكفّ القدم في تغطية الزّاوية اليمنى السّفلى ،ممّا يؤدّي إلى نجاح الصّدّ. إذ يشير (حسن وآخران، 1998) إلى أنّ الدّفاع عن الكرات المنخفضة والمرتدّة يتمّ بانزلاق القدم (أمامًا – جانبًا) إلى الزّاوية المناسبة، ويراعى أن يكون الكعب ملامسًا للأرض. ويجب أن يكون حارس المرمى على خطّ المرمى أو ما يوازيه أمامًا، وتقوم الذّراعان باتّزان الحركة حتى يزداد اتّساع مساحة التّغطية الدفاعية.
8. وجود فروق ذات دلالة معنويّة عند نسبة احتماليّة الخطأ (0.023) في متغيّر السّرعة المحصّلة للكفّ، ويعزو الباحثان ذلك إلى أنّ التّغيّر الّذي حصل في متغيّرَي السّرعة الأفقيّة والعموديّة للكفّ ينعكس إيجابًا على محصلة السّرعة، إنّ محصّلتَي السّرعة الأفقيّة والعموديّة تكوّنان محصلة الّسرعة، وسمّيت بمركّبة أو متّجهة السّرعة (Northrip and others, 1979, 17).
9. وجود فروق ذات دلالة معنويّة عند نسبة احتماليّة الخطأ (0.016) في متغيّر السّرعة الأفقيّة للقدم، ويرى الباحثان أنّ زيادة الإزاحة الأفقيّة للرّجل بوقت قصير عامل إيجابيّ من حارس المرمى، لأنّه يساعد الرّجل في تغطية مساحة أكبر من المرمى. إنّ القدم لها دور مؤثّر وكبير في صدّ الكرات الموجّهة إلى الزّاوية السّفلى، الّتي تحتاج إلى حارس مرمى يتّصف بدرجة عالية من المرونة في مفاصل الأطراف السّفلى، كما أنّ التّمارين التّصحيحيّة الّتي عملت على تصحيح حركة الطّعن جانبًا من خلال زيادة المرونة ومدّ مفاصل القدم بالشّكل المناسب الصّحيح، وإنّ السّرعة الأفقيّة جاءت توافقًا

بين حركة أجزاء الجسم للتّصدّي للكرات الواطئة. وزيادة السّرعة هنا لها تأثير على نتيجة الصّدّ النّاجح كَونَ الكرة في مجال الحركة للرّجل، إذ يشير (ظاهر وإسماعيل) إلى أنّه على حارس المرمى أن يقوم بحركة الطّعن جانبًا بالرّجل القريبة من الكرة مع دوران القدم بحيث تكون موازية لخطّ المرمى (ظاهر وإسماعيل، 1989، 212).

10. وجود فروق ذات دلالة معنويّة عند نسبة احتماليّة الخطأ (0.022) في متغيّر السّرعة المحصّلة للقدم يعزوه الباحثان إلى السّبب الوارد في الفقرة السّابقة كون محصّلة السّرعة تعتمد على السّرعتين العموديّة والأفقيّة؛ فكلّما زاد أحدهما أو كلاهما زادت محصّلة السّرعة، إذ يشير (Mc Ginnis) إلى أنّ المحصّلة هي العلاقة بين متّجهة أو مركّبة الجانبين للإزاحة الأفقيّة والعموديّة (Mc Ginnis, 1999, 84)، لذا فكلما زادت المحصّلة زادت معها محصّلة السّرعة.
11. وجود فروق ذات دلالة معنويّة عند نسبة احتماليّة الخطأ (0.014) في متغيّر الإزاحة الأفقيّة للجسم، ويعزو الباحثان ذلك إلى أنّ حركة الجسم الأفقيّة المصحوبة بالميل إلى الأسفل تكون مصحوبة بحركة عموديّة للجذع إلى الأسفل، ويحصل انتقال لمركز ثقل كتلة الجسم من وضع وقفة الاستعداد في منتصف المرمى الى الجانب باتّجاه الزّوايا السّفلى لتأدية المهارة بشكلها الصّحيح الّذي أكّده الباحثان في وضع التّمارين التّصحيحيّة، وهذا ما حدث من فرق في الإزاحة الأفقيّة للجسم، وحركة انتقال وميلان الجسم تقود معها حركة الرّجل والذّراع وتضييق مساحة الهدف ممّا يسهّل على حارس المرمى نجاح عمليّة الصّدّ، إذ يوضح (Arslanagic) ميل الجسم إلى الجانب – الأسفل كي تساعد اليد القدم في صدّ الكرات الموجّهة إلى الزّاوية السّفلى اليمنى (Arslanagic, 1979, 39).
12. وجود فروق ذات دلالة معنويّة عند نسبة احتماليّة الخطأ (0.002) في متغيّر الإزاحة العموديّة للجسم، ويعزو الباحثان ذلك إلى السّبب الوارد في الفقرة أعلاه، ولابدّ من الإشارة إلى أنّ ميلان الجسم إلى الجانب والأسفل ينعكس إيجابًا على الفروق في الإزاحات العموديّة والأفقيّة والمحصّلة.
13. وجود فروق ذات دلالة معنويّة عند نسبة احتماليّة الخطأ (0.001) في متغيّر الإزاحة المحصّلة للجسم، ويعزو الباحثان ذلك إلى السّبب الوارد في الفقرة (4 و5)؛ زيادة الإزاحتين الأفقيّة والعموديّة للجسم تؤدّي إلى زيادة الإزاحة المحصّلة له، إذ يشير (Hay) إلى أنّ المركّبتين أو المتّجهتين الأفقيّة والعموديّة تكوّنان محصّلة من خلال مجموع مربّع المتّجهتين تحت الجذر (Hay, 1973).
14. وجود فروق ذات دلالة معنويّة عند نسبة احتماليّة الخطأ (0.015) في متغيّر السّرعة الأفقيّة للجسم، ويرى الباحثان أنّ الفروق الّتي جاءت معنويّة في السّرعة الأفقيّة والعموديّة والمحصّلة للجسم هي فروق منطقيّة نتيجة زيادة الإزاحات وقصر الزّمن، وجاء ذلك لاستغلال اللّاعب خلال مدّ جسمه ومفاصله بالشّكل الصّحيح، وكان ذلك من خلال التّمارين التّصحيحية الّتي أكّدت مهارة الصّدّ جلوس الموانع باستخدام الذّراعين، الّتي تحتاج إلى سرعة كبيرة، وتغيّر في وضع الجسم بانتقال مركز ثقل كتلة الجسم من وضع وقفة الاستعداد في منتصف المرمى إلى أقصى ميل، وانحناء الجسم باتّجاه الزّوايا السّفلى للصّدّ النّاجح للكرة، وهذا ماتتطلّبه هذه المهارة من صعوبة في تأديتها الّتي تم تأكيدها بشكل كبير في التّمارين التّصحيحيّة الّتي أدّت إلى تطوّر في حركة الصّدّ لهذه المهارة، فضلًا عن تطوير سرعة الاستجابة الحركيّة للجسم.
15. وجود فروق ذات دلالة معنويّة عند نسبة احتماليّة الخطأ (0.002) في متغيّر السّرعة العموديّة للجسم، ويعزوه الباحثان إلى نفس السّبب في الفقرة السّابقة أعلاه، وأنّ السّرعة العموديّة = حاصل قسمة الإزاحة على الزّمن، فكلّما زادت الإزاحة العموديّة للجسم وقصر زمن المرحلة لتلك المهارة حصل تغيّر في السّرعة العموديّة للجسم.
16. وجود فروق ذات دلالة معنويّة عند نسبة احتماليّة الخطأ (0.008) في متغيّر السّرعة المحصّلة للجسم، ويفسّر الباحثان ذلك بكَون محصّلة السّرعة تعتمد على السّرعتين العموديّة والأفقيّة؛ فكلّما زاد أحدهما أو كلاهما زادت محصّلة السّرعة ، إذ يشير (Mc Ginnis) إلى أنّ المحصّلة هي العلاقة بين متّجهة أو مركّبة الجانبين للإزاحة الأفقيّة والعموديّة (Mc Ginnis, 1999, 84)، لذا كلما زادت المحصّلة زادت معها محصّلة السّرعة.
17. وجود فروق ذات دلالة معنويّة عند نسبة احتماليّة الخطأ (0.005) في متغيّر فرق الزّاوي للجسم، ويرى الباحثان ذلك نتيجة متوقعة منطقيا نتيجة التّغيّر الكبير في شكل الجسم وانتقال مركز ثقل كتلة الجسم، التي تبعتها تغير وفروق في متغيّرات إزاحة الجسم وكذلك سرعة الجسم نتيجة التّطوّر، وتأثير التّمارين التّصحيحيّة للمهارات الأساسيّة لحركة الصّدّ، وكذلك تطوير سرعة الاستجابة الحركيّة.
18. وجود فروق ذات دلالة معنوية عند نسبة احتمالية الخطأ (0.024) في متغير السرعة الزاوي للجسم، يعزوه الباحثان إلى الأسباب الواردة في الفقرة السابقة، فضلاً عن أن السرعة الزاوية تعتمد على الفرق الزاوي والزمن وكلاهما حصل تغيّر فيه.
19. وجود فروق ذات دلالة معنويّة عند نسبة احتماليّة الخطأ (0.005) في متغيّر السّرعة الزّاويّة لمفصل الكتف، ويعزو الباحثان ذلك إلى أنّ انتقال الذراع إلى الأسفل وسحبها من الوضع الأساس إلى وضع الصّدّ الذي يجب أن يكون فيه الكفّ فوق القدم أو السّاق لتغطية الزّاوية السفلى، إذ يتوجّب على الحارس خفض الذّراع بسرعة عن طريق تقليل زاوية الكتف وحدوث فرق زاوي وبزمن قصير يؤدي بالتالي الى زيادة السّرعة الزّاويّة من خلال تأثير التّمارين التّصحيحيّة، الّتي عملت على تطوّر سرعة الاستجابة الحركيّة، فضلًا عن تطوير حركة الصد بالمهارات الأساسيّة لحرّاس المرمى بكرة اليد (السامرائي، 1988، 90).

20. وجود فروق ذات دلالة معنويّة عند نسبة احتماليّة الخطأ (0.021) في متغيّر السّرعة المحيطيّة للجسم، ويفسّر الباحثان ذلك بأنّ هناك زيادة في الفرق الزّاوي للجسم معنويًّا والسّرعة الزاوية للجسم ولكن بشكل غير معنويّ، وعلى الرغم من ذلك فقد كان هناك اختلاف بالأوساط الحسابيّة وبذلك فإنّ السّرعة الزاويّة لها تأثير إيجابيّ على السّرعة المحيطّية، حيث أنّ السّرعة المحيطيّة وهي مقدار المسافة الّتي يقطعها (الجزء) على محيط الدّائرة على الزّمن المستغرق وتمّ حسابها من خلال القانون الآتي:

السّرعة المحيطيّة = السّرعة الزاوية × نصف القطر/ القطاع (م/ ثا) (الهاشمي، 1999، 307).

21. وجود فروق ذات دلالة معنوية عند نسبة احتماليّة الخطأ (0.016) في متغيّر زمن المرحلة، ويرى الباحثان أنّ إتقان الحركة وتعلم التّكنيك الصحيح للحركة يؤدي الى الاقتصاد بالجهد، وبالتالي تأدية الواجب الحركيّ بسرعة وبزمن أقل، وهذا ما تم الحصول علية من خلال البرنامج التّصحيحيّ الّذي استمرّ(24) وحدة وكان الغرض منه تعلّم التكنيك الصّحيح للمهارات الأساسيّة للصد فضلًاعن تطوير سرعة الاستجابة الحركيّة.

عرض ومناقشة نتائج الصّدّ للزّاوية السّفلى اليسرى :

الجدول (5)

يبيّن المعالم الإحصائيّة للمتغيرات البايوكينماتيكيّة للصّدّ في الزّاوية السّفلى اليسرى

ت	المتغيّر	وحدة القياس	الزاوية السّفلى يسرى قبليّ سَ	± ع	الزاوية السّفلى يسرى بعديّ سَ	± ع	قيمة (t)	Sig
1	الإزاحة المحصّلة للقدم	م	1.323	0.685	1.332	0.625	2.923	0.043
2	السّرعة الأفقيّة للقدم	م /ثا	3.145	1.040	3.748	0.147	6.740	0.003
3	محصّلة السّرعة للقدم	م /ثا	3.381	1.162	4.101	1.159	6.515	0.003
4	الإزاحة الأفقيّة للجسم	م	0.703	0.078	0.755	0.092	6.752	0.003
5	الإزاحة العموديّة للجسم	م	0.237	0.116	0.312	0.127	5.017	0.007
6	الإزاحة المحصّلة للجسم	م	0.750	0.099	0.823	0.108	7.804	0.001
7	السّرعة العموديّة للجسم	م /ثا	0.661	0.127	1.026	0.185	3.278	0.031

مناقشة نتائج الصّدّ للزّاوية السّفلى اليسرى :

من الجدول (5) الخاصّ بالفروق في المتغيّرات البايوكينماتيكيّة في الزّاوية السّفلى اليسرى دلّت نتائج البحث على ما يأتي :

1. وجود فروق ذات دلالة معنويّة عند نسبة احتماليّة الخطأ (0.043) في متغيّر الإزاحة المحصّلة للقدم، ويرى الباحث إلى أن حركة حارس المرمى في وضع جلوس المانع تحتاج الى حركة سريعة ومدى كبيرٍ في أجزاء الجسم ومنها الرّجل، الّتي تقود القدم إلى مسافة أفقيّة ومسافة عموديّة تنتج عنهما محصّلة (إزاحة) أكبر، وهذا ما تمّ تأكيده في التّمارين التّصحيحيّة باتّخاذ الوضع الصّحيح ؛حيث يدور الجذع إلى الوضع الأساس (إلى جانب الكرة)، وتهبط القدم على الكعب، ويتّجه المشط إلى أعلى، ثمّ يتّجه الجذع بعد ذلك فوق القدم إلى جهة الكرة ويبقى مفصل الركبة لرجل الاستناد (الارتكاز) بزاوية (90).
2. وجود فروق ذات دلالة معنويّة عند نسبة احتماليّة الخطأ (0.003) و(0.003) في متغيّرَي السّرعة الأفقيّة للقدم والسّرعة المحصّلة للقدم ، يعزوه الباحث إلى أنّ الصّدّ بالرّجل يحتاج إلى حركة أفقيّة وعموديّة ومحصّلة وحقيقيّة للرّجل للوصول إلى النّقطة الّتي تصدّ فيها الكرة، إذ يشير (ظاهر وإسماعيل) إلى أنّ حركة الطّعن بالرّجل للوصول إلى وضع المانع تؤدّي إلى ميل الجذع نحو الأرض (بسرعة)، وتمتدّ الذّراع بموازاة الرّجل الممدودة (ظاهر واسماعيل، 1989، 213) وهذا تمّ من خلال تأثير التّمارين التّصحيحيّة الّتي جعلت اللّاعب يمدّ مفاصل القدم بالكامل وتصحيح وضع الصّدّ، فضلًا عن أنّ حركة حارس المرمى في وضع جلوس المانع تحتاج الى حركة سريعة ومدى كبيرٍ في أجزاء الجسم ومنها الرّجل، التي تقود القدم إلى مسافة أفقيّة ومسافة عموديّة تنتج عنهما المحصّلة (الإزاحة)، وكلّما زادت الإزاحة أو المحصّلة خلال وحدة الزّمن انعكست إيجابًا على محصّلة السّرعة للقدم.
3. وجود فروق ذات دلالة معنويّة عند نسبة احتماليّة الخطأ (0.003) و(0.007) و(0.001) في متغيّرات الإزاحة الأفقيّة، والإزاحة العموديّة، والإزاحة المحصّلة للجسم ، ويعزو الباحث أن حركة الجسم الأفقيّة المصحوبة بالميل إلى الأسفل

تكون مصحوبة بحركة عموديّة للجذع إلى الأسفل، ويحصل انتقال لمركز ثقل كتلة الجسم من وضع وقفة الاستعداد في منتصف المرمى الى الجانب باتّجاه الزّوايا السّفلى لتأدية المهارة بشكلها الصّحيح الذي أكّده الباحث في وضع التّمارين التّصحيحيّة ، وهذا ما حدث من فرق في الإزاحة الأفقيّة للجسم، وحركة انتقال وميلان الجسم تقود معها حركة الرّجل والذّراع وتضييق مساحة الهدف ممّا يسهّل على حارس المرمى نجاح عمليّة الصّدّ، إذ يوضّح (Arslanagic) أهميّة ميل الجسم إلى الجانب – الأسفل كي تساعد اليدُ القدمَ في صدّ الكرات الموجّهة إلى الزاّوية السّفلى اليمنى (Arslanagic, 1979, 39)، فضلًا عن أنّ الصّدّ للكرات الواطئة الموجّهة إلى الزّاوية السّفلى للهدف يتطلّب خفض الجسم كثيرًا كي يساعد الجذع والذّراع والرّجل في صدّ الكرات، وهذا يجعل الجسم يقطع مسافة أكبر من الّتي يقطعها للتّصدّي للكرات العالية الموجّهة إلى الزّاوية العليا، إذ يشير (حمودي) إلى الأداء الفنّي التّقليديّ لحارس المرمى في صدّ الكرات الواطئة من الوضع الأساس، وذلك بخفض حارس المرمى مركز ثقله ثمّ ينطلق من السّاق المعاكسة فيدفع كامل الجسم إلى الأمام قليلًا في اتّجاه الكرة (حمودي، 2008، 148). وهذا الانخفاض في مركز ثقل كتلة الجسم يؤدّي إلى زيادة المسافة العموديّة الّتي يتحرّكها الجسم إلى الأسفل، وتكرار هذه المهارة الصّعبة خلال التّمارين التّصحيحيّة جعل من عيّنة البحث تطبّقها بدقّة وسرعة وإتقان، ممّا أدّى إلى فروق واضحة في الأداء الحركيّ، فضلًا عن الفروق التي جاءت المحصّلة حيث أنّ زيادة الإزاحتين الأفقيّة أو العموديّة للجسم أو جزء من الجسم تؤدّي إلى زيادة الإزاحة المحصّلة للجسم، إذ يشير (Hay) إلى أنّ المركّبتين أو المتّجهتين الأفقيّة والعموديّة تكوّنان محصّلة من خلال مجموع مربّع المتّجهتين تحت الجذر (Hay, 1973).

4. وجود فروق ذات دلالة معنويّة عند نسبة احتماليّة الخطأ (0.031) في متغيّر السّرعة العموديّة للجسم، يعزوه الباحث إلى السّبب نفسه الوارد في الفقرة (الإزاحة العموديّة) كون السّرعة العموديّة تعتمد على المسافة العموديّة.

الاستنتاجات: على ضوء النّتائج استنتج الباحثان ما يأتي:

1. حقّقت التّمارين التّصحيحيّة تأثيراً معنويًّا إيجابيًّا في المتغيّرات البايوميكانيكيّة الخاصّة بالمهارات الأساسيّة:
   - زاوية المرفق والكتف والرّكبة في وضع الاستعداد.
   - زاوية الرّسغ والورك والرّكبة والكاحل في مهارات الصّدّ السّفلي بالذّراعين.
   - زاوية الرّسغ والورك والرّكبة والكاحل في مهارات الصّدّ جلوس الموانع.
   - الفروق الزّاويّة لمختلف زوايا الجسم.
2. حقّقت التّمارين التّصحيحيّة تأثيرًا معنويًّا إيجابيًّا أدّى الى زيادة مستوى أداء عيّنة الدّراسة للمهارات الأساسيّة لحرّاس المرمى بكرة اليد:
   - مهارة الوضع الأساسيّ في المرمى.
   - مهارة الدّفاع بالذّراعين.
   - مهارة الدّفاع بالرّجل والذّراع أو تسمّى جلوس الموانع باستخدام الذّراعين.

التّوصيات :

وأوصى الباحثان بما يأتي :

1. ضرورة توفير الأجهزة والأدوات وخاصّة آلات التّصوير ذات السّرعات العالية وبرامج التّحليل البايوميكانيكيّة في فعاليّة كرة اليد ومركز حارس المرمى.
2. ضرورة توفير غرف عمليّات أو مختبرات بايوميكانيكيّة خاصّة بالمدرّبين.
3. على المدرّبين إجراء اختبارات دوريّة والعمل على تحليل هذه الاختبارات للتّعرّف على أهمّ الأخطاء، ووضع التّمارين التّصحيحيّة لها.
4. الاهتمام بعناصر اللّياقة البدنيّة الخاصّة لحرّاس المرمى، ويكون ذلك مصاحبًا لعمليّة تطوير الأداء الفنّي.
5. تطوير مرونة عضلات الجنب وقوّتها من أجل التّوصّل إلى أداء حركيّ جيّد يساعد في سرعة تحريك الجذع إلى الجانبين لقيادة حركة الذّراعين والرّجلين الوحشيّة لتغطية مساحة أكبر من الهدف وبسرعة أكبر.
6. إجراء اختبارات سرعة الاستجابة للذّراعين والرّجلين واختبارات التّوافق بين العينين والذّراعين والعينين والرّجلين، وبين الذّراع والرّجل للوقوف على نواحي القوّة والقصور في الاستجابات الحركيّة والتّوافق لدى حرّاس مرمى كرة اليد من أجل معالجة نواحي القصور والاستثمار الإيجابيّ منها لمساهمة هذه المتغيّرات في قدرة حرّاس المرمى على التّصدّي النّاجح للضّربات.
7. إعطاء التّمارين التّصحيحيّة وقتها الكافي في وحدات التّدريب، وذلك لما تتطلّبه هذه التّمارين من وقت لتصحيح الأخطاء.
8. يوصي الباحث بإجراء دراسة مشابهة (مقارنة) بين الجزء المسيطر وغير مسيطر للجسم وبإجراءات البحث الحالي.
9. تنفرد دراستنا بدراسة تأثير التّمارين التّصحيحية لتطوير المهارات الأساسيّة لحرّاس المرمى بكرة اليدّ وعلى مستوى محافظة نينوى.

المراجع العربية

التّكريتي، وديع ياسين والعبيدي، حسن .(1996). *مبادئ الإحصاء في التّربية الرّياضيّة*. مطبعة دار الكتب للطّباعة والنّشر، الموصل، العراق.

حسن، سليمان علي، وآخران .(1983). *المبادئ التّدريبيّة والخططيّة في كرة اليد*. دار الكتب والنّشر، جامعة الموصل.

حمودي، عبد الوهّاب غازي .(2008). *كرة اليد ما لها وما عليها المبادئ التّعليميّة والتّدريبيّة*. دار الكتب والوثائق، بغداد.

خريبط، ريسان مجيد، ورحمة، إبراهيم .(1989). *حارس المرمى في كرة اليد*. مطابع التّعليم العالي.

رزالي، نورناديه محمّد .(2011). *مقارنات قوّة التّجانس بين اختبارات شابيرو-ويلك و واختبار كلوموكروف-سميرانوف* ، جامعة مارا التّكنلوجية/ كوالالمبور، ماليزيا.

رشيد، صالح ناصر و سلمان، حردان عزيز .(2018). *بناء وتقنين اختبارات مركّبة (بدنيّة – مهاريّة) لانتقاء حرّاس المرمى للنّاشئين بكرة اليد لمدارس الموهبة الرّياضيّة* (رسالة ماجستير). جامعة المستنصريّة.

السّامرّائي، فؤاد توفيق .(1988). *المبادئ الأساسيّة لكرة اليد*. مطبعة دار الكتب، جامعة الموصل.

الصميدعي، لؤي غانم .(1987). *البايوميكانيك والرّياضة*. دار الكتب للطّباعة والنّشر، جامعة الموصل.

الطّالب، نزار والسّامرّائي، محمود .(1981). *مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنيّة والرّياضيّة*. دار الكتب للطّباعة والنّشر، الموصل، العراق.

الظّاهر، زكريّا محمّد وآخرون .(2002). *مبادئ القياس والتّقويم في التّربية*. دار الثّقافة للنّشر والتّوزيع، الأردن.

ظاهر، كمال عارف، وإسماعيل، سعد محسن .(1989). *كرة اليد*. دار الكتب للطّباعة والنّشر، جامعة الموصل.

العارف، كمال خنياب، وإسماعيل، محمّد سعد .(2004). *كرة اليد*. دار الكتب للطّباعة والنّشر، جامعة الموصل.

علّاوي، محمّد حسن ورضوان، محمّد نصرالدّين .(2000). *القياس في التّربية الرّياضيّة وعلم النّفس الرّياضيّ*. دار الفكر العربيّ، عمّان.

ملحم، سامي محمّد .(2002). *مناهج البحث في التّربية وعلم النّفس* ط 6. دار المسيرة للنّشر والتّوزيع والطّباعة، عمّان، الأردنّ.

الهاشمي، سمير مسلّط .(1999). *البايوميكانيك الرّياضيّ*. مديريّة دار الكتب للطّباعة والنّشر، جامعة الموصل، العراق.

المراجع الأجنبيّة

Arslanagic, Abas .(1979). *Na Rukometnon Golu*. negro "Glas".
Mc Ginnis .(2005). *Biomechanics of sport and exercise* 2nd ed, Human Kinetics, Canada.
Peter, M. McGinnis .(1999). *Biomechanics of sport and exercise*. state University of New York collage at cortland.
Hay G. James .(1973). *The Biomechanica of Sport Techniques* 2nd ed, Prentice-Hall International, Inc, London.
Northrip, John W. and others. (1979). *Introduction to biomechanics*
iCoach Handball .(2018)./ http://www.youtube.com/c/iCoachHandbal

الملحق (1) يوضح أسماء السّادة المختصّين في مجال البايوميكانيك الرّياضيّ

أسماء السّادة الخبراء والمختصّين	الاختصاص	اللّقب العلميّ	الكلّيّة والجامعة
د. سعد نافع الدّليمي	بايوميكانيك/أثقال	أستاذ	التّربية البدنـيّة وعلوم الرّياضة/ جامعة الموصل
د. محمّد خليل العكيدي	بايوميكانيك/كرة يد	أستاذ	التّربية البدنـيّة وعلوم الرّياضة/ جامعة الموصل
د. ليث إسماعيل العبيدي	بايوميكانيك/أثقال	أستاذ	التّربية البدنـيّة وعلوم الرّياضة/ جامعة الموصل
د. فلاح طه حمّو	بايوميكانيك/سباحة	أستاذ	التّربية البدنـيّة وعلوم الرّياضة/ جامعة الموصل
د. أبي رامز	بايوميكانيك/جمناستك	أستاذ مساعد	التّربية البدنـيّة وعلوم الرّياضة/ جامعة الموصل
د. نوّاف عويد	بايوميكانيك/ساحة وميدان	أستاذ مساعد	التّربية البدنـيّة وعلوم الرّياضة/ جامعة الموصل
د. نشأت بشير	بايوميكانيك/ كرة قدم	أستاذ مساعد	التّربية البدنـيّة وعلوم الرّياضة/ جامعة الموصل
د. يحيى محمّد علي	بايوميكانيك/كرة يد	أستاذ مساعد	التّربية البدنـيّة وعلوم الرّياضة/ جامعة الموصل
د. محمّد سعد حنتوش	بايوميكانيك/ساحة وميدان	مدرّس	التّربية البدنـيّة وعلوم الرّياضة/ جامعة الموصل
د. عمر فاروق يونس	بايوميكانيك/ألعاب مضرب	مدرّس	التّربية البدنـيّة وعلوم الرّياضة/ جامعة الموصل

الملحق (2)

يوضّح المتغيّرات البايوميكانيكيّة الّتي تمّ اعتمادها في البحث بعد حصول الاتّـفاق عليها بنسبة 100% من قبل السّادة الخبراء المختصّين في مجال البايوميكانيك الرّياضيّ .

ت	المتغيرات	ت	المتغيرات
	زاوية الجذع بداية الصّدّ		السّرعة الأفقيّة للجسم
	زاوية مفصل الكتف بداية الصّدّ		السّرعة العموديّة للجسم
	زاوية مفصل المرفق بداية الصّدّ		محصّلة السّرعة للجسم
	زاوية مفصل الرّسغ بداية الصّدّ		الفرق الزّاويّ للجسم
	زاوية مفصل الورك بداية الصّدّ		الفرق الزّاويّ للجذع
	زاوية مفصل الرّكبة بداية الصّدّ		الفرق الزّاويّ لمفصل الكتف
	زاوية مفصل الكاحل بداية الصّدّ		الفرق الزّاويّ لمفصل المرفق
	زاوية الجذع نهاية الصّدّ		الفرق الزّاويّ لمفصل الرّسغ
	زاوية مفصل الكتف نهاية الصّدّ		الفرق الزّاويّ لمفصل الورك
	زاوية مفصل المرفق نهاية الصّدّ		الفرق الزّاويّ لمفصل الرّكبة
	زاوية مفصل الرّسغ نهاية الصّدّ		الفرق الزّاويّ لمفصل الكاحل
	زاوية مفصل الورك نهاية الصّدّ		السّرعة الزّاويّة للجسم
	زاوية مفصل الرّكبة نهاية الصّدّ		السّرعة الزّاويّة للجذع
	زاوية مفصل الكاحل نهاية الصّدّ		السّرعة الزّاويّة لمفصل الكتف
	الإزاحة الأفقيّة للكفّ		السّرعة الزّاويّة لمفصل المرفق

ت	المتغيرات	ت	المتغيرات
	الإزاحة العموديّة للكفّ		السّرعة الزّاويّة لمفصل الرّسغ
	الإزاحة المحصّلة للكفّ		السّرعة الزّاويّة لمفصل الورك
	الإزاحة الأفقيّة للقدم		السّرعة الزّاويّة لمفصل الرّكبة
	الإزاحة العموديّة للقدم		السّرعة الزّاويّة لمفصل الكاحل
	الإزاحة المحصّلة للقدم		السّرعة المحيطيّة للجسم
	السّرعة الأفقيّة للكفّ		السّرعة المحيطيّة للجذع
	السّرعة العموديّة للكفّ		زمن المرحلة
	محصّلة السّرعة للكفّ		

الملحق (3)
فريق العمل المساعد

* تكوّن فريق العمل المساعد من السّادة المدرجة أسماؤهم أدناه:-

- أ.د وليد غانم ذنون البدراني	مشرف ومصوّر - تربية بدنيّة وعلوم رّياضيّة – جامعة الموصل
- م.م خالد حسين حجية	مدرّب- تربية بدنيّة وعلوم رياضيّة – جامعة الموصل
- م.م زيد عبد السّتّـار	مساعد – طالب دكتوراه – تربية بدنيّة وعلوم رياضيّة– جامعة الموصل
- م.م ايهم عبد الحميد	مساعد – طالب دكتوراة – تربية بدنيّة وعلوم رياضيّة – جامعة الموصل
- م.م عمر محيي الدّين	مساعد - طالب دكتوراة– تربية بدنيّة وعلوم رياضيّة – جامعة الموصل

The effect of corrective exercises according to some biomechanical indicators to develop the lower blocking skill of the right and left corners of goalkeepers in handball

ABSTRACT:

The goal of the search is to Identifying the values of some biomechanical variables for the lower blocking skill of the right and left corners of goalkeepers in handball. As well as preparing corrective exercises to develop some biomechanical variables for the lower blocking skill of the right and left corners of handball goalkeepers. In addition to identifying the effect of corrective exercises in developing some biomechanical variables for the lower blocking skill of the right and left corners of goalkeepers in handball. The researchers hypothesized that corrective exercises positively affect some biomechanical variables of the lower blocking skill of the right and left corners of handball goalkeepers.

The researchers used the descriptive approach to suit the nature of the research, and the research sample was chosen intentionally from the junior goalkeepers of the Al-Fatwa Sports Club in handball. The researcher used the experimental method for its suitability and the nature of the research. The research population consisted of emerging handball players in Nineveh Governorate, who numbered (28) players. As for the research sample, it was chosen intentionally from handball goalkeepers, who numbered (5) goalkeepers, and the researchers used the test. Measurement and scientific observation as means of collecting data. For the purpose of achieving technical scientific observation, video photography was used using two cameras. Digital. A corrective program consisting of (24) training units for two months was prepared. The data was processed statistically using the SPSS program to obtain the research results, and the most important conclusions were the following: that corrective exercises had a positive significant effect on the biomechanical variables related to basic skills, and these variables include the angle of the elbow, shoulder, and knee in the ready position, and the angle of the wrist, hip, knee, and ankle. In blocking skills with the arms, the angle of the wrist, hip, knee and ankle in blocking skills.

Keywords: Handball, Corrective Program, Biomechanical Variables, Ball-Blocking Skill.

JJPESS
Special Issue, Mar. 2025
P-ISSN: 3007-018X , E-ISSN 3079-8132
Pages: 269 - 282
Jordan Journal of Physical Education and Sport Science
المجلة الأردنية في التربية البدنية وعلوم الرياضة

علاقة القدرة الميكانيكيّة في مراحل رفعة الخطف بالإنجاز لدى لاعبي رياضة رفع الاثقال

د.جسّام محمّد صالح الحيالي[1]* ، د. سعد نافع علي الدّليمي [2].

[1] كليّة التربية الأساسيّة/جامعة الموصل.

[2] كليّة الحدباء / الموصل.

الملخّص :

هدفت الدّراسة الى التّعرّف على القدرة الميكانيكيّة في مراحل رفعة الخطف لرافعي الاثقال، والتّعرّف على مستوى الانجاز لدى عيّنة البحث، وكذلك التّعرّف على العلاقة بين القدرة الميكانيكيّة لمراحل رفعة الخطف مع الانجاز. استخدم الباحث المنهج الوصفيّ، اذ تمّ إجراء تجربة البحث على عيّنة من لاعبي رياضة رفع الأثقال في محافظة نينوى، وتمّ اختيار خمسة ربّاعين منهم من الحاصلين على مراكز متقدّمة على المستوى المحلّيّ والعربيّ ليمثّلوا عيّنة البحث، ومن أجل تحقيق الملاحظة العلميّة التّقنيّة سجّل الباحث أداء الربّاعين للرّفعات بالتّصوير الفيديويّ بآلتي تصوير من نوع (Akaso 4k)، حيث وضعت آلة التّصوير الأولى على بعد (3.5) امتار عن قضيب الثّقل من الجانب الأيمن للرّبّاع بارتفاع (50) سم عن سطح الارض، أمّا آلة التّصوير الثّانية فكانت على بعد (3.20) أمتار عن الرّبّاع بزاوية بقدر (45° درجة) مع قضيب الثقل وبارتفاع (50) سم عن سطح الارض، وكانت سرعة آلتي التّصوير الفديويوّيتين(120) صورةاثانية، وتمّ منح كلّ ربّاع ثلاث محاولات في رفعة الخطف حسب القانون الدولي لرفع الاثقال، وتمّ استخدام البرنامج الحاسوبيّ المصمَّم من قبَل الباحث من أجل التّحليل الحركيّ لأداء رافعي الأثقال لرفعة الخطف، والحصول على قيم المتغيّرات البايوميكانيكيّة.

وخلصت الدراسة إنّ للسّرعة في مرحلتي حركة الركبتين ومرحلة الوصول إلى أعلى ارتفاع علاقة بالإنجاز، والى إنّ للقدرة في مرحلة الامتداد الكامل علاقة بالإنجاز. واوصى الباحثان بضرورة الاهتمام بتطوير صفتي القوّة الانفجاريّة والسّرعة لدى الرّبّاعين لتحقيق قدرة ميكانيكيّة جيّدة في مراحل الرّفع، وكذلك إجراء بحوث أخرى للتّعرّف على العلاقة بين زوايا مفاصل الجسم والإنجاز.

© 2025 Jordan Journal of Physical Education and Sport Science. All rights reserved - Special Issue (ISSN: 3007-018X , E-ISSN 3079-8132)

الكلمات المفتاحيّة: رفعة الخطف، القدرة الميكانيكيّة.

Corresponding Author: alhealyjssam@gmail.com

المقدمة وأهميّة البحث :

1. إنّ للتّطوّر العلميّ والتّقنيّ دورًا فاعلًا في تقدمّ الأمم في المجالات كافّة، حيث تغلغل في حيثيّات الأمور العلميّة ودقائقها بشكل واضح وجليّ في المجال الهندسيّ، ومجال تقنيّات الحاسوب والبرمجيّات، ومع التّـــوجّه الكبير والعمل الحثيث على تطوير أنظمة الحواسيب وتطوير كلٍّ من مكوّناتها المادّيّة (hardware)، والبرمجيّة (software) واستخدام تقنيّة المعالجة المتوازية، والموصلات الدّقيقة والفائقة التّوصيل. ومع ظهور الجيل الخامس من الحواسيب أصبح الذّكاء الاصطناعيّ حقيقة واقعة من خلال الجهود الكبيرة الّتي بذلها العديد من العلماء والمطوّرين، حتّى تمكنّا من الحصـول على النّسـخة الحاليّة من أجهزة الحاسوب؛ هذه الأجهزة الّتي أصبحت أداة عصرنا الحديث، وسهّلت لنا العديد من الأعمال في القطاعات الصّناعيّة والتّجاريّة، والإدارات الحكوميّة، والجامعات.

2. والمجال الرياضيّ أحد المجالات المهمّة الّتي دخلت التّــقنيّة العلميّة (الحاسوب) فيها بصورة واضحة وجليّة عبر ترجمة حركة الإنســان إلى أرقام وبيانات تعكس طبيعة الأداء الحركيّ. ويمكن دراســتها وتحليلها ووصــفها، وهو ما يهتمّ به علم البايوميكانيك والتّحليل الحركيّ، إذ حلّت فيه الحواســيب محلّ الأســلوب القديم في التّحليل من أجل الوقوف على طبيعة الأداء الرّياضيّ.

3. إنّ التّحليل بشـكل عامٍ وسـيلة من وسـائل القياس في الميكانيكا الحيويّة، ومن خلاله تتمّ دراسـة الحركة بطريقة علميّة معتمدةٍ على القوانين والعوامل الميكانيكيّة المؤثّرة في الأداء الحركيّ، وبالتّالي دراستها بصورة أكثر تفصيلًا ممّا تعطيه العين المجرّدة، وعدم الاعتماد فقط على الملاحظة بالعين الّتي لا تتناسـب مع الحركات الرياضـيّة السّـريعة والمعقّدة، كذلك تعتبر غير كافية للحصــول على المعلومات والحقائق العلميّة الدّقيقة للحركات الرياضــيّة في تشــخيص وتقويم الأداء، لذلك يُعدّ موضـوع التّحليل الحركيّ بشكل عامّ والبرمجيّات المستخدمة في التّحليل خاصّـة في صـميمها من الموضـوعات التي تجذب الانتباه للكثير من الباحثين والمدرّبين والرياضــيّين؛ لما لها من أثر بالغ في الابتعاد عن الأخطاء التي تحدث في أثناء أداء الحركة وبالتّالي تحسين الإنجاز.

4. إنّ ضــبط فنّ الأداء، (التّــــكنيك) للحركة أو للمهارة الرّياضــيّة يُعدّ عاملًا حاســمًا في نجاح الأداء، مع بقيّة العوامل (البدنيّة، والنّـفسيّة، والخططيّة ...الخ). و" إذا كانت الحقيقة العلميّة تقول إنّ تكنيك المهارات الرّياضيّة مبنيّ على القوانين والأســس الميكانيكيّة، فإنّنا نقول إنّه إذا توفّرت لدى المدرّب أو المدرّس قاعدة من معلومات البايوميكانيك الرّياضــيّ فإنّه سيكون قادرًا على فهم قواعد الأداء الفنّيّ الصّحيح، ومن خلال المعرفة الميكانيكيّة سوف تكون من السّهل معرفة الأسباب الّتي تقف خلف العوائق التي يواجهها الرّياضــيّ عند أدائه الحركات والمهارات المطلوبة منه "(حسـين ومحسـن، 2015، 61).

5. لذلك اتّجهت الدّول المتقدّمة رياضــيًّا الّتي حصــدت العديد من الأوســمة الأولمبيّة في الألعاب المختلفة إلى ابتكار الأساليب والوسائل، واستخدام التّــقنيّات الحديثة من أجل إيجاد الوسائل البديلة عن التّدريبات التّــقليديّة لتحقيق المزيد من التّطوّر وتحطيم الأرقام وتطوير الإنجازات (الفضلي والمذخوري، 2014، 238).

6. ومن الفعاليّات الرّياضــــيّة الّتي للمتغيّرات البايومكانيكيّة تأثير كبير فيها رياضــــة رفع الأثقال، إذ إنّ من مميّزات هذه الرّياضة استخدام القوى بأقصى ما يمكن، فضلًا عن السّرعة النّشطة لأداء مراحل الرّفع فيها، ومن الصّفات البدنيّة المهمّة

في هذه الرّياضـة القوّة والسّرعة الّتي تقودنا إلى متغيّر ميكانيكي مهمّ هو القدرة الميكانيكيّة الّتي تُعدّ متغيّرًا رئيسًا في مراحل فنّ الأداء لرفعة الخطف، ممّا يدفع المدرّبين الى التّأكيد في مناهجهم التّدريبيّة على هاتين الصّـــفتين من صـــفات اللّياقة البدنيّة ومتابعتها بشكل دقيق ومستمرّ. فوقوف المدرّب وإلمامه بتفاصيل تكنيك اللّاعب في أدائه للمهارة سيساعده في تقديم التّوجيه، وتصـحيح أخطاء الأداء، وتشـخيصـها، وتحديد في أي جزء من أجزاء الحركة كانت ليتمّ بعدها وضـع التّمارين أو البرامج التّصحيحيّة المناسبة مع كل خطأ لغرض الوصول الى الأمثل في الأداء.

7. وتكمن أهميّة البحث في دراسة متغيّر القدرة في مراحل الرّفع لأهمّـيّـته في الأداء الفنّيّ لرفعة الخطف وتقديم معلومات تخدم المدرّبين في حالات التّدريب، وكذلك العاملين في مجال البايوميكانيك، وقد اختار الباحث رفعة الخطف لما لهذه الرفعة من دور في نجاح رافع الأثقال ومواصلته في المسابقة.

مشكلة البحث :

في رياضـة رفع الاثقال عنصـران أسـاسـيّان من عناصـر اللّياقة البدنيّة يسـهمان في نجاح أداء الرّفعات الأولمبيّة المؤدّاة من خلال رفعة الخطف هما القوّة و السّرعة، و باستخدامهما بالشّكل المناسب للثّـــقل المرفوع وهو ما يتجلّى بالقدرة لمراحل الرّفع في الأداء الفنّيّ لرافعي الاثقال والقدرة معدّلًا زمنيًّا للشّـغل المنجز، تشـير (Ozkaya, 2017, 192) إلى ما يؤكّده المدرّبون والمعنيّون في رياضـة رفع الأثقال بالاهتمام بهذين العنصـرين (القوة و السـرعة) في التّدريب، فضـلًا عن باقي عناصر اللّياقة البدنيّة، ومع تطوّر الإنجازات العالية عالميًّا في رياضـة رفع الأثقال بفضل استخدام التّكنولوجيا الحديثة في تحسـين الأداء الفنّيّ للرّفعة مع متطلّبات تطوّر عناصـر اللّياقة البدنيّة. لكن من الصّـعوبة بمكان ودون برامج التّحليل تحديد استخدام عنصري القوّة والسّرعة المناسبين لنجاح الرّفعة.

إنّ الكثير من النواحي الفنّيّة للأداء، تكون غير واضحة مالم تتوفّر لها السبل العلميّة الكافية لتسهم في كشفها وفنّ حدوثها، وإنّ عدم توفّر المعلومات الحركيّة (الديناميكيّة) عن مرحلة معيّنة في فعاليّة ما يعني بقاء تلك المرحلة غامضة من النّاحية العلميّة الدّقيقة (عمر وعبدالرحمن، 2019، 3)، وبذلك حدّد الباحث مشكلة بحثه في دراسة القدرة الميكانيكيّة لمراحل رفعة الخطف لرافعي الأثقال لأنّها تكوّن المتغيّر الرّئيس في نجاح المحاولة أوّلًا، وثانيًا لأهميّة رفعة الخطف في المسابقات الّتي تُعدّ مفتاح المسابقة لاستمرار الرّياضيّ في المنافسات للحصول على نتائج متقدّمة.

أهداف البحث :

يهدف البحث إلى:

1. التّعرّف على القدرة الميكانيكيّة في مراحل رفعة الخطف لدى عيّنة البحث.
2. التّعرّف على مستوى إنجاز رفعة الخطف لدى عيّنة البحث.
3. التّعرّف على العلاقة بين القدرة الميكانيكيّة لمراحل رفعة الخطف و الإنجاز.

فرض البحث :

توجد علاقة ذات دلالة معنويّة للقدرة الميكانيكيّة لمراحل الرّفع مع الانجاز في رفعة الخطف.

إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج الوصفي لملاءمته طبيعة البحث.

المجتمع وعيّنة البحث :

اشـتملت عيّنة البحث من لاعبي رياضــة رفع الأثقال في محافظة نينوى المشـاركين في البطولات الرّسـميّة، إذ تمّ اختيار خمسة ربّاعين منهم بصورة عمديّة من الحاصلين على مراكز متقدّمة على المستويين المحلّيّ والعربيّ ليمثّـــلوا عيّنة البحث، والجدول (1) يبيّن بعض مواصفات عيّنة البحث.

الجدول (1)

يبيّن مواصفات عيّنة البحث

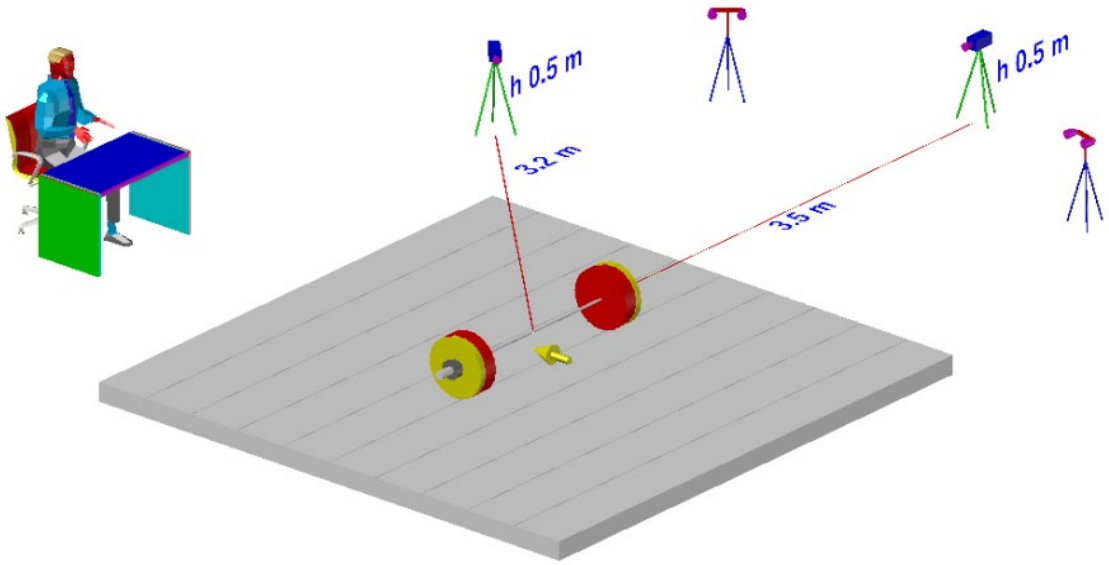
	الاسم	الكتلة	الطّول	العمر	أقصى إنجاز	أفضل رفعة للتحليل	نسبة أفضل رفعة من الإنجاز	المركز الحاصل عليه	البطولة
الوحدة		كغم	سم	سنة	كغم	كغم	٪		
.1	محمد أكرم خليل	61	165	18	105	95	٪91	اول	بطولة العرب للشّباب
.2	أحمد ماهر أحمد	67	170	25	112	95	٪85	اول	بطولة العرب للشّباب
.3	علي نوفل محمود	73	175	21	120	110	٪92	ثاني	بطولة العراق
.4	مصطفى ناهض يحيى	96	180	18	120	110	٪92	اول	بطولة العرب للشّباب
.5	عمّار رعد يونس	109	182	21	125	110	٪88	ثاني	بطولة العراق
	الوسط الحسابيّ	81.2	174.4	20.6	116.4	104	٪89.6		
	الانحراف المعياريّ	20.425	7.0213	2.881	7.893	8.216	٪3.04		

الاختبار:

تمّ منح كلّ فرد من أفراد عيّنة البحث ثلاث محاولات لأداء رفعة الخطف بما يتوافق مع شـــروط الأداء في البطولات الرّسمية، وتمّ اختيار أفضل محاولة ناجحة.

الملاحظة العلميّة التّقنيّة:

مـن أجـل تحقيـق الملاحظـة العلميّـة التّـقنيّة سـجّل الباحـث أداء الرّبّـاعين للرّفعـات بالتّصـوير الرّقمـي بـآلتي تصـوير مـن نـوع (Akaso 4k)، حيث وُضـعت آلـة التّصـوير الأولـى علـى بعـد (3.5) مترًا عـن قضـيب الثّـقل مـن الجانـب الأيمـن للرّبّـاع بارتفـاع (75) سـم عـن سـطح الأرض لغـرض التّعـرّف علـى قـيم المتغيّـرات البايوميكانيكيّـة الخاصّـة بحركـة قضـيب الثّـقل ، أمّـا آلـة التّصـوير الثّـانية فكانـت علـى بعـد (3.20) متـرًا عـن الرّبّـاع بزاويـة بقـدر(45ْ درجـة) مـع قضـيب الثّـقل بارتفـاع (75) سـم عـن سـطح الأرض لغـرض تحديـد مراحـل أداء رفعـة الخطـف، وكانـت سـرعة آلتـي التّصـوير الفيديويّـتَين (120) صـورةاثانية، والشـكل (11) يوضـح موقـع آلتـي التّصوير.



شكل (11)

يوضّح موقع آلتي التّصوير بالنّسبة للثّقل

متغيّرات البحث :

المتغيّرات الكينماتيكيّة :

متغيّرات السّرعة لمراحل رفعة الخطف (S) :

وقد تمّ حسابها باستخدام قانون (السّرعة = المسافة / الزمن) و شملت سرعة الثّقل لكلّ مرحلة من مراحل الرّفع والسّرعة الكلّيّة للثّقل كما يأتي:

S1: سرعة الثّقل في مرحلة السّحبة الأولى.

S2: سرعة الثّقل في مرحلة حركة الرّكبتين.

S3: سرعة الثّقل في مرحلة السّحبة الثّانية.

S4: سرعة الثّقل في مرحلة الامتداد الكامل.

S5: سرعة الثّقل في مرحلة الوصول لأعلى ارتفاع للثّقل.

S6: سرعة الثّقل في مرحلة السّقوط.

S7: السّرعة الكلّيّة للثّقل من البدء حتى نقطة تثبيت الثّقل في وضع القرفصاء.

متغيّرات الكينتك :

القوّة(F) :

وقد تمّ حسابها باستخدام قانون (القوّة = الكتلة X التّعجيل) وشملت أقصى قوّة في كلّ مرحلة من مراحل الرّفع وكما يأتي:

F1: أقصى قوّة في مرحلة السّحبة الأولى.

F2: أقصى قوّة في مرحلة حركة الرّكبتين.

F3: أقصى قوّة في مرحلة السحبة الثانية.

F4: أقصى قوّة في مرحلة الامتداد الكامل.

F5: أقصى قوّة في مرحلة الوصول لأعلى ارتفاع للثّقل.

F6: أقصى قوّة في مرحلة السّقوط.

F7: أقصى قوّة في كامل الرّفعة من البدء حتى نقطة تثبيت الثّقل في وضع القرفصاء.

القدرة(PW) :

وقد تمّ حسابها باستخدام قانون (القدرة = القوّة X السّرعة) وشملت أعلى قيمة للقدرة في كلّ مرحلة من مراحل الرّفع كما يأتي:

PW1: أعلى قدرة في مرحلة السّحبة الأولى.

PW2: أعلى قدرة في مرحلة حركة الرّكبتين.

PW3: أعلى قدرة في مرحلة السّحبة الثّانية.

PW4: أعلى قدرة في مرحلة الامتداد الكامل.

PW5: أعلى قدرة في مرحلة الوصول لأعلى ارتفاع للثّقل.

PW6: أعلى قدرة في مرحلة السّقوط.

PW7: أعلى قدرة في كامل الرّفعة من البدء حتى نقطة تثبيت الثّقل في وضع القرفصاء.

التّجربة الرّئيسة :

تمّ إجراء التّجربة الرّئيسة على عيّنة البحث بتاريخ 6/4 /2022 الساعة 6:30 مساءً في قاعة رفع الأثقال لنادي الفتوّة، باستخدام آلتي تصوير بالموقع، وارتفاع بؤرة العدسة كما سبق تبيانه في الشّكل (4)، إذ تمّ التّصوير من قبل فريق العمل المساعدة وتمّ منح كلّ ربّاع ثلاث محاولات في رفعة الخطف حسب القانون الدّوليّ لرفع الأثقال، وقد تمّ التّحليل من خلال البرنامج الحاسوبي المصمَّم.

النتائج :

عرض نتائج المتغيّرات الكينماتيكيّة:

عرض النّتائج لمتغيّرات السّرعة لمراحل رفعة الخطف:

يبيّن الجدول (2) متغيّر السّرعة (S) الّتي يتحرّك بها الثّقل لكلّ مرحلة من مراحل رفعة الخطف لأفراد عيّنة البحث كما يأتي:

الجدول (2)

يبيّن السّرعة لمراحل رفعة الخطف والسّرعة الكلّيّة لأفراد عيّنة البحث

	تسلسل الرّبّاع	S1	S 2	S 3	S 4	S 5	S 6	S 7
	الوحدة:			سم\ ثا				
.1	1	54.103	106.647	124.273	173.617	107.531	49.005	81.625
.2	2	62.027	111.800	135.367	174.000	110.480	50.534	83.237
.3	3	69.646	141.304	132.624	167.907	115.752	81.320	99.641
.4	4	62.902	155.831	146.667	192.320	121.537	44.883	91.839
.5	5	69.423	146.809	170.285	215.217	124.416	55.589	96.056
	س̄	63.620	132.478	141.843	184.612	115.943	56.266	90.480
	ع±	6.396	21.929	17.803	19.421	7.136	14.520	7.870

يتبيّن من الجدول(2) أنّ الأوساط الحسابيّة للسرعة في مراحل الرّفع (S7,S6,S5,S4,S3,S2,S1) على التّوالي هي:

63.620 132.478 141.843 184.612 115.943 56.266 90.480 سم\ثا

وبانحراف معياريّ قدره على التّوالي:

6.396 21.929 17.803 19.421 7.136 14.520 7.870 سم\ثا

عرض نتائج الارتباط البسيط بيرسون بين متغيّر السّرعة لمراحل رفعة الخطف مع الإنجاز:

الجدول (3)

يبيّن معامل الارتباط للسّرعة في كلّ مرحلة من مراحل رفعة الخطف مع الإنجاز

ت	المرحلة	المعلم الإحصائيّ	الوحدة م/ث	معامل الارتباط (ر)	المعنويّة	الدّلالة
.1	S1	س̄	63.62	0.793	0.110	غير معنويّ
		ع±	6.396			
.2	S 2	س̄	132.478	0.968	*0.007	معنويّ
		ع±	21.929			

.3	S 3	س̄	141.844	0.616	0.268	غير معنويّ
		ع±	17.803			
.4	S 4	س̄	184.614	0.508	0.382	غير معنويّ
		ع±	19.421			
.5	S 5	س̄	115.944	0.887	*0.045	معنويّ
		ع±	7.136			
.6	S 6	س̄	56.266	0.408	0.495	غير معنويّ
		ع±	14.520			
.7	الإنجاز	س̄	104	كغم		
		ع±	8.216			

* معنويّ عند مستوى دلالة ≤ (0.05)

يتبيّن من الجدول 3 ما يأتي:

- وجود ارتباط معنويّ بين متغيّر السّرعة والإنجاز في مراحل (P5, P2).
- عدم وجود ارتباط معنويّ بين متغيّر السّرعة والإنجاز في مراحل (P6, P4, P3, P1).

عرض نتائج متغيّرات الكينتك :

عرض نتائج قيم متغيّر القوّة (F) في مراحل رفعة الخطف :

يبيّن الجدول (3) قيم أقصى قوّة في كلّ مرحلة من مراحل رفعة الخطف لأفراد عيّنة البحث كما يأتي:

الجدول (4)

يبيّن أقصى قوّة في كلّ مرحلة من مراحل رفعة الخطف لأفراد عيّنة البحث

	تسلسل الرّبّاع	F1	F 2	F 3	F 4	F 5	F 6	F 7
	الوحدة /				نيوتن			
.1	1	923.740	586.078	1190.403	1755.500	1659.280	1177.414	1755.500
.2	2	1207.469	1293.368	321.013	812.643	611.889	1160.812	1293.368
.3	3	1119.624	573.341	573.341	1346.764	543.923	1297.147	1346.764
.4	4	1007.357	939.957	425.799	1193.515	790.504	799.827	1193.515
.5	5	719.954	271.823	569.393	1419.056	803.277	768.612	1419.056
	س̄	995.629	732.913	615.990	1305.496	881.775	1040.763	1401.641
	ع±	168.258	351.171	302.365	307.424	401.495	214.912	191.609

يتبيّن من الجدول(9) أنّ الأوساط الحسابيّة لأقصى قوّة في كلّ مرحلة من مراحل الرّفع (F7, F6, F5, F4, F3, F2, F1) على التوالي هي:

N	1401.641	1040.763	881.775	1305.496	615.990	732.913	995.629

وبانحراف معياريّ على التّوالي قدره:

N	191.609	214.912	401.495	307.424	302.365	351.171	168.258

عرض نتائج الارتباط البسيط بيرسون بين متغيّر القوّة لمراحل رفعة الخطف مع الإنجاز:

الجدول (5)

يبيّن معامل الارتباط للقوّة في كلّ مرحلة من مراحل رفعة الخطف مع الإنجاز

ت	المرحلة	المعلم الاحصائيّ	الوحدة نيوتن	معامل الارتباط (ر)	المعنويّة	الدّلالة
.1	P1	س̄	995.628	−0.339	0.576	غير معنويّ
		ع±	168.258			
.2	P 2	س̄	732.914	−0.480847	0.412	غير معنويّ
		ع±	351.173			
.3	P 3	س̄	615.988	−0.377	0.531	غير معنويّ
		ع±	302.365			
.4	P 4	س̄	1305.496	0.056901	0.928	غير معنويّ
		ع±	307.424			
.5	P 5	س̄	881.774	−0.516159	0.373	غير معنويّ
		ع±	401.495			
.6	P 6	س̄	1040.762	−0.488	0.405	غير معنويّ
		ع±	214.911			
.7	الإنجاز	س̄	104		كغم	
		ع±	8.216			

* معنويّ عند مستوى دلالة ≤ (0.05)

يتبيّن من الجدول 5 ما يأتي:

– عدم وجود ارتباط معنويّ بين متغيّر القوّة والإنجاز في مراحل رفعة الخطف لدى عيّنة البحث.

عرض نتائج الارتباط البسيط بيرسون بين متغير القدرة لمراحل رفعة الخطف مع الانجاز :

الجدول (6)

يبيّن معامل الارتباط البسيط بيرسون للقدرة لمراحل رفعة الخطف بالإنجاز

ت	المرحلة	المعلم الاحصائيّ	الوحدة واط	معامل الارتباط (ر)	المعنويّة	الدّلالة
.1	P1	س̄	302.100			
		ع±	106.05	0.008	0.977	غير معنويّ
.2	P 2	س̄	584.923			
		ع±	387.31	−0.157	0.575	غير معنويّ
.3	P 3	س̄	515.041			
		ع±	466.4	−0.335	0.223	غير معنويّ
.4	P 4	س̄	1519.584			
		ع±	947.91	*0.531	0.042	معنويّ
.5	P 5	س̄	781.143			
		ع±	368.09	0.434	0.106	غير معنويّ
.6	P 6	س̄	284.441			
		ع±	161.52	0.412	0.127	غير معنويّ
.7	الإنجاز	س̄	104		كغم	
		ع±	8.216			

* معنويّ عند مستوى دلالة ≤ (0.05) ، وأمام درجة حرّيّة قدرها (13)

يتبيّن من الجدول (12) ما يأتي:

- وجود علاقة ذات دلالة معنويّة بين متغيّر القدرة لمرحلة الامتداد الكامل (P4) مع الإنجاز، اذ بلغت قيمة (ر) (0.531) عند مستوى دلالة قدره (0.042)، بمتوسط حسابيّ لمتغيّر القدرة قدره (1519.584) واط ، بانحراف معياريّ قدره (947.91) واط.
- عدم وجود علاقة ذات دلالة معنويّة بين متغيّر القدرة لمراحل (P1, P2, P3, P5, P6) مع الانجاز، إذ بلغت قيمة (ر)على التّوالي (0.008، 0.157−، 0.335−،0.434 ، 0.412) عند مستوى دلالة على التوّالي قدره (0.977، 0.575، 0.223، 0.106، 0.127).

المناقشة :

- يعزو الباحث الارتباط المعنويّ بين الإنجاز والسّرعة في مراحل (حركة الرّكبتين P2، ومرحلة الوصول إلى أعلى ارتفاع P5) والارتباط بين الإنجاز والقدرة في مرحلة الامتداد الكامل (P4) الى أسباب عدّة: منها أنّ طبيعة الأداء في رفعة الخطف في هذه المرحلة (P4) من الرّفع يعتمد على الظّهور الانفجاريّ للقوّة المميّزة بالسّرعة (القدرة الميكانيكيّة) بفترة زمنيّة قصيرة جدًّا، وهو ما أكّده كلّ من (Olivera et al, 2021) و(عبّاس، 2011)، حيث يتميّز الأداء في رفعة الخطف بأنه انفجاريّ نظرًا لفترة الأداء القصيرة (Olivera et al,2021,213). "عند انثناء الرّجلين في لحظة محصّلة القوّة النّهائيّة يتكوّن مايمكن أن نسمّيه الانفجار، وتتوقّف هذه القوّة على القدرة على دمج هاتين المرحلتين، وفي نهاية هذا الانفجار يكون اللّاعب مستعدًّا

للسّقوط أسفل البار دون توقّف" (عبّاس، 2011، 159)، وأضاف (عبدالزّهرة، 2009) أن "السّرعة الخاصّة والقوّة النّشيطة في الامتداد الكامل وسرعة السّقوط إلى وضع القرفصاء تحتاج إلى عمل عضليّ يسمّى القوّة الانفجاريّة". وهذا العمل العضليّ يكون إيجابيًّا وسلبيًّا، ويحتاج إلى التّفاعل والتّناغم العضليّ في لحظة نشر الذّراعين إلى أعلى خلف بعد مرحلة الامتداد الكامل إلى مرحلة السّقوط السّريع تحت الثّقل من استقباله بأفضل قدرة ميكانيكيّة ممكنة، وذلك بمضاعفة القوّة العضليّة من أجل السّيطرة على الثّقل في هذه المرحلة، ثمّ الثّبات.

كما ويعزو الباحث هذه النّتيجة إلى متغيّر السّرعة الّذي سجّل قيمة عالية في هذه المرحلة بالمقارنة مع باقي المراحل الّتي بلغ وسطها الحسابيّ في هذه المرحلة (1.84612) م\ثا وبانحراف معياريّ قدره(0.19421) م\ثا وكما سبق عرضه في الجدول (7) الّذي يبيّن نتائج متغيّر السرعة (S)، وذلك أنّ السّرعة تدخل طرفًا إيجابيًّا في معادلة حساب القدرة الميكانيكيّة (القدرة = القوة × السّرعة) (المرسيّ، 2017، 117).

الاستنتاجات :

استنتج الباحث ما يأتي:

1. أنّ للسّرعة في مرحلتي حركة الرّكبتين ومرحلة الوصول إلى أعلى ارتفاع علاقة مع الإنجاز
2. أنّ للقدرة في مرحلة الامتداد الكامل علاقة بالإنجاز.

التّوصيات :

يوصي الباحث بما يأتي:

1. الاهتمام بتطوير صفتَي القوّة الانفجاريّة والسّرعة لدى الرّبّاعين لتحقيق قدرة ميكانيكيّة جيّدة في مراحل الرّفع.
2. إجراء بحوث أخرى للتّعرّف على العلاقة بين زوايا مفاصل الجسم والإنجاز.

المراجع العربية

حسين، ياسر نجاح و محسن، أحمد ثامر .(2015). *التّحليل الحركيّ الرّياضيّ*. دار الضّياء للطّباعة، النّجف الأشرف، العراق.

عبّاس، حسين حسّون .(2011). تاثير استخدام أساليب مختلفة في تعلّم رفعة الخطف برفع الأثقال للّاعبين المبتدئين. *مجلّة علوم التّربية الرّياضيّة* العدد (4)، المجلّد (4).

عبد الزّهرة، حيدر كاظم .(2009). *تحديد أنموذج الشّكل والتّنبؤ لمستوى الإنجاز بدلالة اللّياقة الحركيّة والأداء الفنّيّ للاعبي رفع الأثقال*(رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة البصرة.

الفضليّ، صريح والمذخوريّ، حكمت عبدالكريم .(2014). تدريب الرّكض على وفق قانون الزّخم الخطّي وتاثيره في تطوير بعض المراحل الخاصّة لسباق ركض 100متر شباب، *مجلّة الإبداع الرّياضيّ*، الجزائر، المجلّد (5)، العدد (2).

المرسيّ، وديع محمّد .(2017). *التّحليل الحركيّ تكنولوجيًّا وفنّيًّا*. جامعة المنصورة، مصر.

المراجع الأجنبيّة

Olivera, Alinne, et al. (2021). Reliability of kinematic parameters of power snatch from recreationally trained weightlifters TRENDS in Sport Sciences. *TRENDS in Sport Sciences*, 28(3).

Ozkaya, Nihat., David, Goldsheyder & Margareta, Nordin. (2017). *Fundamentals of Biomechanics* 4th ed. Springer International Publishing, Switzerland.

المحلق (1)

فريق العمل المساعد:

1-أ.د. سعد نافع عليّ مشرفاً على التّجربة	2 - أ.د. ثائر غانم ملا علو مسؤول عن آلة التّصوير رقم (1)
3- أ.م.د. فوّاز جاسم حمدون مشغّل آلة التّصوير رقم 2	4- أ.م.د منهل خطّاب سلطان أخذ قياسات الرّبّاعين
5- م.د. حسن خضر محمّد مسجّل المحاولات	

The relationship between the biomechanical power in the phases of the snatch and the achievement of sports players Weightlifting applicants in Nineveh Governorate

ABSTRACT:

The study aimed to identifying the values of achievement for weightlifters. Also, to Identifying the mechanical power in the phases of the snatch lift for weightlifters. And so to determine the relation between the mechanical power of the phases of the snatch and the achievement.

The researcher used the descriptive approach, as the research experiment was conducted on a sample of weightlifting players in Nineveh Governorate, as five lifters were selected. All of them were in advanced positions at the local and Arab levels to represent the research sample. In order to achieve the scientific and technical observation, the researcher recorded the lifting performance of the lifters by Videotaping with two (Akaso 4k) cameras, where the first camera was placed at a distance of (3.5) meters from the weight bar on the right side of the lifter, at a height of (50) cm from the surface, while the second camera was at a distance of (3.20) meters from the lifter at an angle of (45 degrees) with the weight bar. The speed of the two video cameras was (120) image / second. Each lifter was given three attempts to snatch lift, according to the international weightlifting law. The computer program designed by the researcher was used to analyze the three attempts of each lifter and to obtain the values of the biomechanical variables.

The researchers conducted the following conclusions:

-The velocity in the knee movement phase and the phase of reaching the highest height is related to the achievement.

- The power in the full extension phase is related to the achievement.

Keywords: Snatch Lift, Mechanical Power.

JJPESS
Special Issue, Mar. 2025
P-ISSN: 3007-018X , E-ISSN 3079-8132
Pages: 283 - 293
Jordan Journal of Physical Education and Sport Science
المجلة الأردنية في التربية البدنية وعلوم الرياضة

التنظيم الإدراكيّ وعلاقته بالأسلوب المعرفيّ التأمليّ الاندفاعيّ لدى بعض طالبات المرحلة الثانية في كليّة التربية البدنيّة وعلوم الرياضة للبنات

أ.م.د دنيا علي عبد الحسن سليم[1]* ، أ.د نجلاء عباس نصيف الزهيري[2] .

[1] جامعة النهرين / كلية العلوم السياسية.

[2] جامعة بغداد/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات.

الملخّص :

هدف البحث إلى التعرّف على مستوى التنظيم الإدراكيّ ومستوى الأسلوب المعرفيّ التأمليّ الإندفاعيّ لدى بعض طالبات المرحلة الثانيّة في كليّة التربية البدنيّة وعلوم الرياضة للبنات، والتعرّف على علاقة التنظيم الإدراكيّ بالأسلوب المعرفيّ التأمّليّ الاندفاعيّ لدى بعض طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية البدنيّة وعلوم الرياضة للبنات، وأفترضت الباحثتان بإنّه توجد علاقة ارتباط معنويّة بين نتائج مقياس التنظيم الإدراكيّ ونتائج مقياس الأسلوب المعرفيّ التأمّليّ الاندفاعيّ لدى عيّنة البحث، واعتمد المنهج الوصفيّ بأسلوب العلاقات الإرتباطيّة على عيّنة من الطالبات بلغت (38) طالبة اخترن عمديّاً بأسلوب الحصر الشامل بنسبة (100%) من مجتمعهن المتمثّل بطالبات المرحلة الثانية في كلية التربية البدنيّة وعلوم الرياضة للبنات/جامعة بغداد المستمرّات بالدوام الحضوريّ الصباحي للعام الدراسيّ (2023–2024)، وعلى وفق متطلّبات البحث اختير منهن لعيّنة البحث الرئيسة (30) طالبة، وللعيّنة الاستطلاعية (8) طالبات، وتمّ تحديد المقياسين لكلّ من الظاهرتين المبحوثتين والتحقّق من الأسس والمعاملات العلميّة لهما، وبعد الانتهاء من المسح، تمّ جمع درجات المقياسين ومعالجتها إحصائيّاً بنظام (SPSS) ؛ لتكون الاستنتاجات بأنّه يرتبط التنظيم الإدراكيّ بعلاقة إيجابيّة بالأسلوب المعرفيّ التأمّليّ الاندفاعيّ، ويسهم في زيادته طرديّاً بأثر واضح لدى بعض طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية البدنيّة وعلوم الرياضة للبنات، وكلما زاد مستوى التنظيم الإدراكي ستسهم في زيادته طرديّاً بأثر واضح بزيادة مستوى الأسلوب المعرفيّ التأمّليّ الاندفاعي لدى بعض طالبات المرحلة الثانية في كليّة التربية البدنيّة وعلوم الرياضة للبنات، أمّا التوصيّات فإنّه من الضروري التعرّف على خصائص التفكير والأساليب المعرفيّة لدى الطالبات في الدروس العمليّة في كليّة التربية البدنيّة وعلوم الرياضة للبنات لغرض تضمينها في نظر الاعتبار عند تخطيط وتنفيذ هذهِ الدروس كجزء من مراعاة الفروق الفرديّة بينهن، ومن الضروري الاهتمام بالقياس العقليّ للطالبات لِما له من أهميّة في دعم البنية المعرفيّة لرسم البرامج الحركيّة الخاصّة بتعلّم الأداء المهاريّ في الدروس العمليّة في كليّة التربية البدنيّة وعلوم الرياضة للبنات.

© 2025 Jordan Journal of Physical Education and Sport Science. All rights reserved - Special Issue (ISSN: 3007-018X , E-ISSN 3079-8132)

الكلمات المفتاحيّة: التنظيم الإدراكيّ، الأسلوب المعرفيّ التأمّليّ الاندفاعيّ.

Corresponding Author: dunya.ali.pol@nahrainuniv.edu.iq / najlaa@copew.uobaghdad.edu.iq

المقدمة :

بدأ التوجه الحديث في تعليم العقل والجسد والتركيز على البنية المعرفيّة الداعمة للأداء المهاريّ يأخذ مساره في التطبيقات العمليّة في دروس الكرة الطائرة، حيث تشير (ميسم وعباس، 2023) إلى أنّ لعبة الكرة الطائرة تعدّ من الألعاب التي تشهد تطوّراً مستمرّاً من حيث المهارة والتخطيط ممّا يتطلّب ذلك الاهتمام بالعامل العقليّ بإيجاد العلاقات ما بين عمليّات التفكير بالمعرفة وتأمّلها وعمليّات تنظيمها واستثمار فائدتها في تحقيق أهداف الدرس العمليّ بالكرة الطائرة لطالبات كلية التربية البدنيّة وعلوم الرياضة للبنات، كما تتطلّب بيئة التدريس التي تعنى بتحسين الأداء المهاريّ بالكرة الطائرة في درس التربية الرياضيّة أن تتّصف بيئتهنَّ بالتنشيط العقليّ والجسديّ معاً اذ تشير(اسماعيل وعباس، 2022) إلى أنّ عمليّة التدريس هي حجر الزاوية الأساس في السلوك المرغوب فيه للأفراد واكتساب المعرفة والفهم ، هذا بالإضافة إلى ما تتطلّبه زيادة الاهتمام بالسيطرة على كثرة زخم المثيرات وتنوّعها تسهيلاً لعملية تنظيم أدراكها، ولا بدّ من وضع محدّدات تساعد الطالبات في توجيه مدركاتهنَّ نحو ما يساعد في تحقيق الأهداف التعليميّة لعمليّة التدريس. وترى كلّ من (عبد الكريم وعباس، 2022) أنّه لا بدّ من التخطيط للعمليّة التعليميّة ومناهجها حيث يرتبط هذا النجاح بعدة عناصر مهمّة لتحقيقها وتقف في مقدمّتها الامكانات والقدرات العقليّة الخاصّة.

ولعلّ الإدراك واحد من هذه الامكانات إذ تعرّف عمليّة الإدراك بإنّها "عمليّة عقليّة تتيح للفرد استيعاب وفهم المعلومات المحيطة به من خلال حواسّه وتجاربه، وإنّها تشمل مجموعة من العمليّات العقليّة التي تعمل معاً لتجميع ومعالجة وتفسير المعلومات المختلفة من البيئة" (Sternberg & Sternberg, 2016, P: 100).

"بهذا فإنّ الإدراك يعدّ المستوى الأول من تصنيف ألبيزت سمبسون للمجال النفس الحركيّ الذي ينتهي بالإبداع والأصالة، ويشير مستوى الادراك إلى الاهتمام والوعي بمدى استخدام الأعضاء للقيام بوظائفها، مما يترتّب عليه انتقاء الوظائف التي يجب القيام بها، ومن ثمّ ربط المعرفة بالأداء، ومن الأفعال السلوكيّة الصالحة لاستخدامها في هذا المستوى (يحدد–يميز–يربط – يختار– ينتبه)" (الحيلة، 2014، ص 101).

كما أنّ "عمليّة الإدراك لا تتمّ على نحوٍ مباشرٍ، وإنّما تحكمها آليات ومبادئ أطلق عليها مبادئ التنظيم الإدراكيّ التي من خلالها يتمكّن الأفراد من فهم الأشياء وتمييزها" (الزغلول والزغلول، 2017، ص 125)،هذا بالإضافة إلى أنّ كلّ من الإدراك والتنظيم الإدراكيّ يختلف من شخص لآخر تبعاً للفروق الفرديّة، وهذا ما أكدتاه (غازي وعباس، 2021)، إذ أشارتا إلى أنّ الأفراد يختلفون في قدرات التعلّم وكيفيّة التعامل مع المعلومات والاحتفاظ بها وتنظيميها في المواقف التي تواجه كل منهم، ومن مظاهر الفروق الفرديّة هي الاختلاف في السّمات العقليّة للأفراد.

إذ إنّ التنظيم الإدراكيّ "يعدّ جانباً مهمّاً من عمليّة الإدراك يشـمل ترتيب المعلومات المختلفة التي نسـتقبلها من البيئة، وذلك لتكوين معنى مفهوم ومنطقي، ويتضـمّن التنظيم الإدراكيّ تنظيم المعلومات وتجميعها وتصـنيفها وربطها ببعضـها البعض، كما يسـاعد في تجميع المعلومات المتنوّعة من البيئة وتحويلها إلى معانٍ منطقية ومفهومة، ويلعب هذا الجانب الهامّ دوراً في بناء فهمنا للعالم واتخاذ قراراتنا وتفاعلنا مع محيطنا" (Reisberg, 2018, P: 109)، إذ إنّ لعبة الكرة الطائرة من الألعاب التي يتأثّر الأداء المهاريّ لمهاراتها خلال اللعب بالقدرة على اتخاذ القرار، والتي من الممكن أن تكون آنيّة حسـب متطلّبات ظروف اللعب، وقد أشارت (حيدر وعباس، 2021) إلى أنّ اتخاذ القرارات الصحيحة في لعبة الكرة الطائرة هي واحدة من أهمّ الجوانب التي يجب أن يتمتّع بها اللاعب، ولا يهمّ إذا كان اللاعب يعمل بشـكل سـريع أو يثب أعلى من أيّ أحد آخر في الملعب، كما إن "للتنظيم الإداركيّ أهميّة في تشـجيع التواصـل والتعاون إذ يؤدّي التنظيم الإداركيّ للتبادل المعرفة إلى تعزيز التواصـل والتعاون بين أفراد الفريق، يمكن للمعرفة المشتركة أن تجمع بين مختلف أعضاء الفريق وتزيد من تكاملهم" (Crotty & Other 2018, 619).

"معنى ذلك أنّ الخريطة الإدراكيّة للفرد ليست التقاطاً فوتوغرافيّاً للعالم الخارجيّ، وإنّما هي بناء شخصيّ انتقى منه الفرد موضوعات معيّنة لتلعب الدور الأكبر، ويكون الإدراك على طريقته الخاصّة" (التهامي وآخرون، 2018، ص 101)، كما أنّ ذلك

يساعد على رفع مستوى التكييف النفسيّ لدى الطالبات من خلال تحسين نظرتهن إلى الأمور بشكل منظّم، وهذا ما أشارت إليه (اسماعيل وعباس، 2022) حيث ترى أنّ التكييف النفسيّ هو قدرة الفرد على النظر إلى الأمور بشكل واقعيّ وموضوعيّ وتعين نقاط القوة والضعف فيه والعمل على تنمية قدراته واستعداداته إلى أقصى حدّ ممكن.

كذلك ترى الباحثتان بأنّ الإدراك بمثابة مفتاح تفسير استقبال المعلومات من الانتباه والتركيز، وتعتمد الذاكرة على تفسيراته لتلك المعلومات عند ترميزها، وأنّ الاهتمام بالتأثير في عمليّة الإدراك خلال درس التربية الرياضيّة يعدّ أمراً ضرورياً لتقوية الروابط ما بين المثير والحركة المطلوب أداءها لِما للإدراك من أهميّة في تفسير المطلوب من ذلك المثير، وبذلك يكون الإدراك موجّهاً لمسار المعلومة حسب أهميّتها في الدماغ وحلقة الوصل مع عمليات الاستدعاء اللازمة للأداء المهاريّ.

إذ يعرف التفكير بأنّه "عمليّة عقليّة معرفيّة ديناميكيّة هادفة، تقوم على إعادة تنظيم ما نعرفه من رموز ومفاهيم وتصوّرات في أنماط جديدة تستخدم في اتخاذ القرار وحلّ المشكلات وفهم الواقع الخارجيّ" (الخزاندار وآخرون، 2006، ص9)، كما تشير كلّ من (عبد الحسين وعباس، 2023) إلى أنّ أغلب منظّري الحركة المعرفيّة والبنيويّة أكّدوا على أهميّة دراسة بنية العقل وعمليّات التفكير، وهما يتّفقان مع الحركة الاستنباطيّة في أنّ إدراك الكلّ يختلف عن إدراك الأجزاء لكن الجديد عند المعرفيين هو دراسة وتحليل بنية العقل والعمليّات المعرفيّة التي تجعلنا ندرك المحفّزات والمواقف.

كما أنّ "التفكير مفهوم معقّد ينطوي على أبعاد ومكوّنات متشابكة تعكس الطبيعة المعقدّة للدماغ، وهو سلسلة من النشاطات العقليّة التي يقوم بها الدماغ عندما يتعرّض لمثير يتمّ استقباله من طريق واحدة أو أكثر من الحواس الخمس، وهو مفهوم مجرّد ينطوي على نشاطات غير مرئيّة وغير ملموسة، وما نلاحظه أو نلمسه هو نواتج فعل التفكير سواء كانت بصورة مكتوبة أو منطوقة، أو حركيّة أو مرئيّة (شواهين، 2009، ص12).

ويذكر أكرم الخوالدة بإنّه "عرف جون ديوي التأمّل على أنّه: النظر إلى المعتقدات بطريقة فعّالة وثابتة ومتأنيّة أو أنّه شكل من أشكال المعرفة المفترضة القائمة على أرضيّة داعمة لها ونتائج متوقّعة" (الخوالدة، 2012، ص173).

إذ إنّ "كلمة تأمليّ (Reflective) تعني يثني ويلوي (Re – flex)، إي إعادة تقليب الشيء وذلك لإستعادة الأحداث وتمحيصها" (بيدس، 2004، ص13).

كما إنه "ترجم الكثيرون ممّن كانوا يعتقدون بأهميّة التفكير التحليليّ والنقديّ إلى استعمال مصطلح التأمّل في تقارير دراساتهم البحثيّة وخاصّة المتّصلة منها بالتعليم الصفيّ وإعداد المعلمين في أثناء الخدمة (العفون، 2012، ص221).

ويذكر أمطانيوس جورج "أنّ ديوي يرى أنّ الأعمال الذهنيّة المتّبعة في حلّ المشكلات، تضع الذهن في موقف تأمّليّ، للوصول إلى حلّ التناقص في المشكلة، بين واقع موجود، وواقع يراد تحقيقه، وحلّ التناقض هو مزيد من أعمال الذهن وتنظيمه وتسلسله، للوصول الى إيجاد خطّ متّصل متناغم بين الهدف والطريقة التي توصل إليه. ويعدّ التفكير التأمّليّ تفكيراً علميّاً في جوهره" (جورج، 2000، ص42).

كما أنّه "تأتي أهميّة التأمّل في مساعدة المتعلّمين على الأمور الآتية : ربط المعلومات الجديدة بالفهم السابق، والتفكير في المفاهيم المجرّدة والمحسوسة، وفهم استراتيجيات تفكيرهم الخاصّ بهم وتعلّمهم، وتطبيق استراتيجيات جديدة في مواقف ومهمّات جديدة لم يسبق لها مثيل، وتحليل موضوعات مختلفة وتقييمها، والاتصال بأنواعه كافة، وتنمية الشعور الذاتيّ والوعيّ النفسيّ، ويتضمّن التفكير التأمّليّ التحليل واتخاذ القرار، والمتأمّل هو الذي يخطّط ويراقب دائماً، ويقيّم أسلوبه في العمليّات والخطوات التي يتّخذها لإصدار الأحكام، والتنويع في أساليب التعليم والتعامل في غرفة الصف" (رزوقي وعبد الكريم، 2013، ص91).

كذلك فإنّ "الهدف من طريقة التأمّل هو الوصول إلى التحكّم في المثيرات الخارجيّة بصفة تمكّنها من الوصول إلى ساحة الشعور صافية وخالية من التشويهات، حتى لا يراها الشخص تهديداً له ولقد أثبتت بعض الدراسات نجاعة هذه الطريقة عن الأشخاص المصابين بالضغط في ميدان العمل ، بحيث نرفع الأداء ونجعل العامل أكثر رضا في عمله، وسيتحسّن أن يتمّ تطبيق هذه الطريقة مرتين في اليوم حيث تتراوح مدّتها من 15 إلى 20 د في كل مرة وتتمثّل في اتباع غلق العينين في وضع الجلوس

والتأمّل لمدة 20 دقيقة ، وبعد فتح العينين بفترة حوالي 15 د يتم أداء انقباض عضليّ لليد اليسرى، إذ تؤدّي تدريبات التأمّل في الحركة إلى إعادة التركيز وملاحظة الأفكار، ويمكن زيادة فاعليّة هذا الأسلوب بالتدريب على التركيز والانتباه على مثيرات مثل : التركيز البصريّ على هدف ثابت، استخدام كلمة أو كلمتين سهلتين لا تثير انفعالات لتركيز الانتباه واستخدام التنفّس من الأنف بعمق والتركيز على هواء الشهيق والزفير، ويمكن استخدام تدريبات تركيز العقل على هدف ثابت في موقف المنافسة لفترة تسمح بهدوء العقل والتخلّص من الأفكار السلبيّة المشتّتة، الجمع بين الاسترخاء والتصوّر العقليّ" (المجيد، 2005، ص47).

كما أنّ "الخصائص الحركيّة والإحساس والتفكير وعمليّات التصوّر التي تختلف من متعلّم إلى آخر التي تصبّ في طرائق خاصّة تختلف من أداء إلى آخر، وبالتأكيد فإنّ مستويات الدوافع والانفعالات تختلف من فرد إلى آخر ومن حالة إلى أخرى، وهذهِ العوامل الفرديّة يجب فهمها وأخذها بنظر الاعتبار عند وضع البرامج"(محجوب، 2001، ص155).

مشكلة الدراسة :

بعد التطرّق للأدبيّات التي تناولت الإدراك والتفكير وأهميّة كلّ منهما لتدريس المهارات الحركيّة بالكرة الطائرة، وما لكلّ منهما من دور من مساعدة الطالبات في تخطي الصعوبات التعليمية التي يواجهنها في دروسهن العمليّة، إلّا إنّ تناول قياس هاتين الظاهرتين في الدروس ومتابعة مستوى الطالبات بمستويهما يكاد يكون محدوداً جداً على الرغم من إنّهما جزء من العامل العقليّ الذي من المفترض الاهتمام بدوره تماشياً مع التوجّهات الحديثة في تعليم العقل والجسد كما تمت الإشارة إليه، لتكون بذلك مشكلة البحث هي القصور في هذا الاهتمام الذي لا بدّ من أن يُطبّق عمليّاً في الدروس، ليهدف بذلك البحث إلى التعرّف على مستوى التنظيم الإدراكيّ بالكرة الطائرة ومستوى الأسلوب المعرفيّ التأمّليّ الاندفاعيّ لدى بعض طالبات المرحلة الثانيّة في كليّة التربية البدنيّة وعلوم الرياضة للبنات، والتعرّف على علاقة التنظيم الإدراكيّ بالكرة الطائرة بالأسلوب المعرفيّ التأمليّ الاندفاعيّ لدى بعض طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية البدنيّة وعلوم الرياضة للبنات، وافترضت الباحثتان بأنّه توجد علاقة ارتباط معنويّة بين نتائج مقياس التنظيم الإدراكيّ بالكرة الطائرة ونتائج مقياس الأسلوب المعرفيّ التأمّلي الاندفاعيّ لدى عيّنة البحث.

الطريقة والإجراءات :

أعتمدت الباحثتان المنهج الوصفيّ بإسلوب العلاقات الإرتباطيّة، وتمثّل مجتمع البحث بطالبات المرحلة الثانية في كلية التربية البدنيّة وعلوم الرياضة للبنات/جامعة بغداد المستمرات بالدوام الحضوريّ الصباحيّ للعامّ الدراسيّ (2023–2024)، أختيرت عيّنة البحث عمديّاً بإسلوب الحصر الشامل بنسبة (100%) من مجتمعهن والتي بلغت (38) طالبة، وعلى وفق متطلّبات البحث اختير منهن لعيّنة البحث الرئيسة (30) طالبة، وللعينة الإستطلاعيّة (8) طالبات.

ولقياس الأسلوب المعرفيّ التأمّليّ الاندفاعيّ اعتمد مقياس (حنين، 2017) للتفكير التأمّليّ ملحق (1)، والذي يحوي (16) فقرة ببدائل خماسيّة متدرّجة الأوزان من (5–1) وبدرجة كليّة تتراوح من (16–80) درجة ووسط فرضي بلغ (48).

ولقياس التنظيم الإدراكيّ اعتمد مقياس (دنيا، 2024) للتنظيم الإدراكيّ بالكرة الطائرة ملحق (2)، المبيّن هيكليّته في الجدول (1):

جدول (1) يبيّن هيكليّة مقياس التنظيم الإدراكيّ بالكرة الطائرة للطالبات بصورته النهائيّة

أبعاد المقياس الخمسة	عدد الفقرات	بدائل إجابة عبارات الفقرات	مفتاح التصحيح	حدود الدرجة الكليّة	الوسط الفرضيّ
الإمتلاء البصريّ	6	تنطبق علي دائماً,	5	30–6	18
التميز السمعيّ	8	تنطبق علي غالباً,	4	40–8	24
الإكتمال البصريّ	6	تنطبق علي أحياناً,	3	30–6	18

التسلسل والربط السمعيّ	8	تنطبق علي نادراً,	2	8-40	24
الإتصال البصريّ	7	لا تنطبق علي	1	7-35	21
المجموع	35	5	5	35-175	105

يحوي المقياس على (4) تعليمات إرشادية لتسهيل توضيح كيفيّة الإجابة

إذ تمّ التحقّق من الصدقين الظاهريّ والمنطقي بوساطة إعداد استبانتي استطلاع رأي ورقيتين وتضمين المقياسين من نوع الورقة والقلم فيها لاستحصال اتفاق الخبراء بنسبة (80%)، فأكثر على مضمون وملائمة ووضوح عبارات الفقرات وهدفها وانتمائها للمقياس، وتمّ عرض المقياسين على (19) خبيراً في طرائق تدريس الكرة الطائرة، والاختبار والقياس في التربية البدنيّة وعلوم الرياضة، وعلم النفس الرياضيّ، للمدّة الزمنيّة من تأريخ (2024/2/7) ولغاية تأريخ (2024/2/15)، وأتفقوا جميعهم بنسبة (100%) على الإبقاء عليها كما هي بدون أيّة تعديلات أو حذف أو إضافة، وبذلك تمّ التحقّق من الصدقين الظاهريّ والمنطقي لكلّ من المقياسين.

كما إنّه لغرض التحقق من وضوح الفقرات وتعليمات المقياسين للعيّنة، جُرّبَ المقياسان على طالبات العيّنة الاستطلاعيّة البالغ عددهم (8) طالبات في يوم الأحد الموافق لتأريخ (2024/2/18)، ولم تسجّل الباحثتان إيّة ملاحظة للصعوبات التي تستوجب الذكر.

وللتحقّق من ثبات المقياسين أُعتمدت درجات تطبيقهما نفسها على الطالبات، باستخراج معامل (ألفا-كرونباخ) الذي بلغ (0.945) لمقياس التنظيم الإدراكيّ، وبلغت قيمة هذا المعامل لمقياس التفكير التأمّليّ (0.956) عند درجة الحريّة (6) ومستوى الدلالة (0.05)، فضلاً عن التحقّق إحصائيّاً من ملائمة المقياسين للطالبات من المرحلة الثانية في كلية التربية البدنيّة وعلوم الرياضة للبنات بوساطة إيجاد التوزيع الطبيعي الاعتدالي، كما تبيّنه نتائج الجدول (2):

جدول (2) يُبين نتائج المعالم الإحصائيّة النهائيّة وقيم التوزيع الطبيعيّ للمقياسين

اسم المقياس	عدد الطالبات	عدد الفقرات	الدرجة الكليّة	سَ	± ع	الإلتواء
التنظيم الإدراكيّ بالكرة الطائرة	8	35	175	120	3.78	0.000
التفكير التأمّليّ	8	16	80	54.38	3.204	0.068

التوزيع الطبيعي إعتداليّاً إذا كانت قيمة الإلتواء محدّدة بين (1 ±)

وبعد انتهاء الباحثتان من إجراءات التحقّق من صلاحيّة المقياسين، تمّ مسح طالبات عيّنة التطبيق البالغ عددهن (30) طالبة في كلية التربية البدنيّة وعلوم الرياضة للبنات وبقياس مباشر لهن بوساطة المقياسين، باستثمار تواجدهن، إذ كان هذا المسح من تأريخ (2024/2/28) ولغاية تأريخ (2024/3/14) وبمساعدة فريق العمل المساعد، وبانتهاء كلّ طالبة من إجابتها، سُحبت استمارات المقياسين الورقيتين منها، وتمّ تفريغ البيانات لمعالجتها إحصائيّاً.

تمّ معالجة النتائج باستعمال نظام الحقيبة الإحصائيّة (SPSS)، لاستخراج قيم النسبة المئويّة، والوسط الحسابيّ، والانحراف المعياريّ، واختبار (t-test) للعيّنات غير المترابطة، ومعامل ارتباط (person) البسيط، ومعادلة (Alpha Crunbach)، ومعامل الإلتواء (person)، واختبار (t-test) لعيّنة واحدة، ومعامل (الإنحدار) الخطيّ البسيط (Linear Correlation Coefficient).

النتائج :

لتحقيق هدف البحث فقد تم استخدام اختبار (ت) للعينة الواحدة واختبار تحليل الانحدار الخطي والجدوال من (3-6) توضح ذلك.

جدول (3) يبين نتائج مقارنة الوسط الحسابيّ مع الوسط الفرضيّ لكلّ مقياس

المقياس	الدرجة الكليّة	الوسط الفرضيّ	الوسط الحسابيّ	الانحراف المعياريّ	متوسّط فرق الوسطين	(t)	(Sig)	الدلالة
التنظيم الإدراكيّ	175	105	117.87	7.763	12.87	9.079	0.000	دال
التفكير التأمليّ	80	48	53.87	6.033	5.87	5.326	0.000	دال

الفرق دالّ إذ كانت (Sig) < (0.05) عند درجة الحريّة (ن−1)= (29) ومستوى الدلالة (0.05)، وحدة القياس (الدرجة)

جدول (4) يُبيّن نتائج الارتباط بين درجات المقياسين والإنحدار الخطيّ البسيط ونسبة المساهمة والخطأ المعياري

المؤثّر	المتأثّر	معامل الارتباط البسيط (R)	معامل الإنحدار الخطيّ $(R)^2$ (معامل التحديد)	نسبة الإسهام	الخطأ المعياريّ للتقدير
التنظيم الإدراكيّ	التفكير التأمّليّ	0.959	0.92	0.917	1.739

ن = 30

جدول (5) يبين نتائج اختبار (F) لفحص جودة توفيق إنموذج الانحدار الخطيّ لدرجات المقياسين

المؤثر	المتأثر	التباين	مجموع المربعات	درجتي الحريّة	متوسّط المربعات	(F)	(Sig)	الدلالة
التنظيم الإدراكيّ	التفكير التأمّليّ	الانحدار	970.788	1	970.788	321.002	0.000	دال
		الأخطاء	84.679	28	3.024			

قيمة (F) دالة إذا كانت قيمة درجة (Sig) < (0.05) عند مستوى الدلالة (0.05)

جدول (6) يبيّن نتائج قيم تقديرات الحدّ الثابت والميل (الأثر) لدرجات المقياسين

المتأثّر	المتغيّرات	بيتا β	الخطأ المعياريّ	(t)	(Sig)	معنويّة الأثر
التفكير التأمّليّ	الحدّ الثابت	−33.985	4.914	6.916	0.000	معنويّ
	التنظيم الإدراكيّ	0.745	0.042	17.917	0.000	معنويّ

قيمة (t) معنويّة إذا كانت درجة (Sig) < (0.05) عند مستوى الدلالة (0.05)

المناقشة :

بالرجوع إلى النتائج الواردة في الجدول (3) يتبين بأنّ الوسطين الحسابيين لكلّ من الظاهرتين المبحوثتين لدى طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية البدنيّة وعلوم الرياضة للبنات، تعدّت الوسط الفرضيّ التقويمي لكلّ ظاهرة منهما، ممّا يعني بتوافر المستوى المرغوب لكلّ منهما، كما تبيّن نتائج نموذج الإنحدار الواردة في الجدول (4) بإنّ التنظيم الإدراكي بالكرة الطائرة يرتبط ويسهم بالتفكير التأمّلي لدى عيّنة البحث، وهذا ما اثبتته نتائج الجدول (5) لحسن مطابقة نموذج الانحدار بين الظاهرتين المبحوثتين، أمّا ما تبقى من نسبة الإسهام الواردة في الجدول (3) فإنها تعزى لعوامل عشوائيّة أخرى غير مبحوثة، كما تبيّن نتائج الجدول (6) بأنّ زيادة مستوى التنظيم الإدراكيّ بالكرة الطائرة يؤثّر طرديّاً في زيادة مستوى التفكير التأمّليّ لدى طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية البدنيّة وعلوم الرياضة للبنات، لتعطي مدلولاً هذهِ النتائج بأنّ التنظيم الإدراكي بالكرة الطائرة يلعب دورًا مهمّاً في تنظيم المعرفة بالأداء المهاريّ ممّا يضع الطالبات في مواقف تعليميّة تتطلّب التأمّل في تفاصيل تلك المعرفة وتسلسلها في رسم البرنامج الحركيّ في البنيّة المعرفيّة من جهة ومن جهة أخرى يدعم ذلك التأمّل تكامل صورة نموذج الأداء المهاريّ في الذاكرة وبوساطة مواصلة

الطالبات للحضور في الدروس وما تحويه من التكرارات المعتادة لعرض النموذج وتطبيقه من لدنهنّ بشكل اعتيادي ساعد على ظهور نتيجتي توافر الظاهرتين بأعلى من الوسط الفرضيّ، وبحكم العلاقة التبادليّة بين الظاهرتين ظهرت نتيجة الانحدار المؤثّرة التي تعني بأنّه كلّما عمل المدرّسات على الاهتمام برفع مستوى التنظيم الإدراكيّ بالكرة الطائرة زاد من مستوى التفكير التأمّليّ لدى طالباتهن، ومن ثم سيعود بالنفع الإيجابيّ على العامل العقليّ الداعم للعامل المهاريّ في درس الكرة الطائرة العمليّ.

ويذكر جادر وأبو حلو بأنّه "من وجهة نظر ديوي فإنّ تنمية التفكير التأمّلي أهمّ هدف للتربية، لأنّه يمكّن الفرد من السيطرة على تفكيره والمسؤولية عنه لكي يشارك بفاعليّة بوصفه عنصراً في مجتمع ديموقراطي (جادر وأبو حلو، 2009، ص24).

إذ إنّه "يُعدّ التأمّل عنصراً بالغ الأهميّة للتنظيم الذاتيّ لحركات الفرد" (Rodgers , 2002, P: 104).

كما أنّه "يساعد التفكير التأمّليّ الطلبة في التفكير العميق، ويساعد في استكشاف آليات تعليميّة جديدة، ويساعد في التأمّل بأفكار متعدّدة حول الموضوع، وتقويم أعمالهم ذاتيّاً، وفي تعزيز آراء الطلبة من خلال مساعدتهم في حل المشكلات، وتحليل الأمور بشكل دقيق، ويعمل على تنمية الناحية النفسيّة للطلبة، كما يساعد المعلّم في تحقيق فهم أفضل لأنماط تعلّم الطلبة من جهة، وتنويع في أساليب التعليم من جهة أُخرى، ويعمل على تحسين طرائق التدريس، وممارسة المعلم لمسؤولياته بمهنيّة عاليّة" (ريان، 2012، ص17).

كما أنّ "ممارسة العمليّات العقليّة والإدراك تكون ذات أثر في النمو والتطوّر، وإنّ هذه الممارسة لا تتمّ إلا بوساطة التدريب والمرّان اللذين يعملان على شدّ عقل المتعلّم من أجل ممارسة المهارات الكامنة لديه، حيث إن النمو العقليّ له يبرز بوساطة وضعه في بيئة غنيّة ومحفّزة وسليمة تحوي على مجموعة من الخبرات والمواقف والمُثيرات المناسبة لعمر كلّ متعلّم" (حميد، 2007، ص 112).

" إنّ ممارسة التفكير التأمّليّ تجعل الفرد يمتلك مجموعة من الخصائص والسّمات التي تظهر في سلوكه لاحقاً، وتتمثّل هذه الخصائص بالتقليل من الاندفاع أو التهوّر، والاستماع للآخرين مع فهمهم، وتقمّصهم العاطفيّ والانفعاليّ، ومرونة في التفكير والتدقيق والضبط" (الثقفي وآخرون، 2013، ص58).

إذ إنّه "في لعبة الكرة الطائرة يتطلّب جمع المعرفة والتجارب وتبادلها بين المتعلّمين والمعلّمين، وهنا يأتي دور التنظيم الإداركيّ لتبادل المعرفة كأداة مهمّة في تحقيق تطوّر وتحسين مستمر لأداء المتعلّمين، يشمل هذا الدور إدارة وتنظيم عمليّة نقل المعرفة والتجارب القيّمة بين مختلف الأفراد المشاركين في الدرس، سواء كانوا متعلّمين أو معلّمين" ,Ribeiro & Other 2021 .(P:161)

"طالما أنّ التفكير التأمّلي يمثّل ذروة سنام العمليّات العقليّة، فإنّ التربية لا تستطيع تجاهله ويصبح لزاماً على المرّبين بذل الجهود من أجل تنميته، فهو يجعل الفرد يخطّط دائماً، ويقيّم أسلوبه في العمليّات والخطوات التي يتّبعها لاتخاذ القرار المناسب، ويعتمد التفكير التأمّلي على كيفيّة مواجهة المشكلات وتغيّر الظواهر والإحداث، والشخص الذي يفكّر تفكيراً تأمّلياً لديه القدرة على إدراك العلاقات، وعمل الملخّصات، والاستفادة من المعلومات في تدعيم وجهة نظره وتحليل المقدّمات، ومراجعة البدائل والبحث عنها" (عبد الوهاب، 2005، ص 160).

إذ إنّه "للتنظيم الإداركيّ أهميّة في تفعيل الابتكار، إذ إنّه عندما يتمّ تبادل أفكار متنوّعة وتجارب مبتكرة، يمكن أن تنشأ بيئة تشجّع على الابتكار في تطبيق مهارات الكرة الطائرة يمكن للطالبات أن يستوحوا من أفكار الآخرين لتجربة أساليب جديدة وفعّالة"(Capranica & Other, 2020, P: 165).

كما إنّه "أثبتت الدراسات بأنّ الطلاب الذين يستخدمون الأسلوب التأمّلي يحقّقون أداءً أفضل في الاختبارات التي تتطلّب التفكير النقديّ والتحليل العميق" (جونسون، 2021، ص309).

كذلك فإنّه "يمكن للتنظيم الإداركيّ تسهيل نقل التجارب والمعرفة من المتعلّمين ذوي الخبرات إلى المتعلّمين الجدد، هذا يساهم في تسريع عمليّة تطوير مهارات المتعلّمين وفهمهم للأسس الأساسيّة للأداء المهاريّ، ومن خلال مشاركة المتعلّمين والمعلمين

خبراتهم ونصائحهم، يمكن تحقيق تحسينات في الأداء المهاريّ، يمكن للتبادل المستمر للمعرفة أن يوجّه المتعلمين نحو التحسين المستمر والتطوير" (Cropley & Other, 2017, P: 73).

إذ إنّ "النظريات الإدراكيّة المعرفيّة هي التي ساعدت علم التصميم التعليميّ على التعرّف إلى كيفيّة هندسة البرامج التعليميّة، وتنظيمها بطريقة توافق الخصائص الإدراكيّة المعرفيّة للمتعلّم، وبشكل يساعده على خزن المعلومات في دماغه بطريقة منظّمة، ومن ثم إدراك العلاقات بين تلك المعلومات وصولاً الى أفضل الحلول" (الحيلة، 2003، ص 38).

الإستنتاجات :

1. يرتبط التنظيم الإدراكيّ بعلاقة إيجابيّة بالأسلوب المعرفيّ التأمّليّ الاندفاعيّ ويسهم في زيادته طرديّاً بأثر واضح لدى بعض طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية البدنيّة وعلوم الرياضة للبنات.
2. كلما زاد مستوى التنظيم الإدراكيّ ستسهم في زيادته طرديّاً بأثر واضح بزيادة مستوى الأسلوب المعرفيّ التأمّليّ الاندفاعيّ لدى بعض طالبات المرحلة الثانيّة في كلية التربية البدنيّة وعلوم الرياضة للبنات.

التوصيات :

1. من الضروري التعرّف على خصائص التفكير والأساليب المعرفيّة لدى الطالبات في الدروس العمليّة في كليّة التربية البدنيّة وعلوم الرياضة للبنات لغرض تضمينها عند تخطيط وتنفيذ هذهِ الدروس كجزء من مراعاة الفروق الفرديّة بينهن.
2. من الضروري الاهتمام بالقياس العقليّ للطالبات لِما له من أهميّة في دعم البنية المعرفيّة لرسم البرامج الحركيّة الخاصّة بتعلّم الأداء المهاريّ في الدروس العمليّة في كلية التربية البدنيّة وعلوم الرياضة للبنات.

المراجع العربية

بيدس، هالة حسين. (2004). **درجة فهم مدير المدرسة الثانويّة الرسميّة في الأردن لمفهوم التفكير التأمّليّ وممارسة له العلاقة ذلك باتخاذ القرار الإداريّ.** (أطروحة دكتوراه). الجامعة الأردنية.

التهامي، نازك أحمد وعلي، ياسين أسلام وعلي، إسماعيل محمود والمصري، إبراهيم جابر. (2018). **المرجع في صعوبات التعلّم وسبل علاجها.** دسوق. دار التعلّم والإيمان للنشر والتوزيع.

الثقفي عبدالله وآخرون. (2013). القيم الاجتماعيّة وعلاقتها بالتفكير التأمّليّ لدى طالبات قسم التربية الخاصة المتفوّقات والعاديّات في جامعة الطائف. **المجلة العربية لتطوير التفوق،** العدد (6).

جادر، عدنان حسين، وأبو حلو، عبدالله. (2009). **الأسس المنهجيّة والاستخدامات الإحصائيّة في بحوث العلوم التربويّة والانسانيّة.** عمان. أثراء للنشر والتوزيع.

جورج، أمطانيوس قسيس. (2000). **فاعليّة طريقة حلّ المشكلات في تدريس مادة الجغرافيا** (أطروحة دكتوراه). جامعة دمشق. كلية التربية.

جونسون، س. (2021). التفكير النقديّ والأسلوب المعرفيّ. دراسة حول الأداء الأكاديميّ. **مجلة البحوث التعليميّة،** المجلد (17)، العدد (4).

حميد، حُذام خليل .(2007). أثر التعبير الذاتيّ والخبرة البصريّة في تنمية الإدراك الحسيّ لدى أطفال الرياض في محافظة ديالى. مركز الابحاث الطفولة والأمومة/جامعة ديالى. **مجلة الفتح،** العدد (31).

الحيلة، محمد محمود. (2003). **تصميم التعليم ـ نظرية وممارسة** ط2 ، عمان. دار المسيرة.

الحيلة، محمد محمود. (2014). **مهارات التدريس الصفي** ط4،عمان. دار المسيرة للنشر والتوزيع.

الخزندار واخرون. (2006). **تنمية التفكير** ط1، أفاق النشر والتوزيع، غزة.

الخوالدة، أكرم صالح محمود. (2012). **التقويم اللغويّ في الكتابة والتفكير التأمّليّ.** دار الحامد للنشر والتوزيع، عمان.

ريان، محمد هاشم. 2012. مهارات التفكير وسرعة البديهة وحقائب تدريسيّة. ط2. الكويت. مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع.

الزغلول، رافع النصير، والزغلول، عماد عبد الرحيم. 2017. **علم النفس المعرفيّ** ط5، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان.

زوقي، رعد مهدي وعبد الكريم، سهى إبراهيم. (2013). **التفكير وانواعه (أنماطه).** مكتبة الكلية للطباعة والنشر. بغداد.

شواهين، خير. (2009). **تنمية مهارات التفكير في تعلّم العلوم** ط3. دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان.

عبد الوهاب، فاطمة محمد. (2005). فاعليّة استخدام بعض استراتيجيات ماوراء المعرفة في تحصيل الفيزياء وتنمية التفكير التأمّلي والاتجاه نحو استخدامها لدى طلاب الثامن الأزهريّ. **مجلة التربية العلميّة،** كلية التربية – جامعة عين الشمس، مصر ، المجلد (8)، العدد (2).

العفون، نادية حسين. (2012). **التفكير أنماطه ونظريّاته وأساليب تعلّمه وتعليمه.** دار الصفا للنشر والتوزيع، عمان.

المجيد، عبد العزيز. (2005). **سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضيّ.** مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

محجوب. وجيه. (2001). **التعلّم وجدولة التمرين الرياضيّ.** دار وائل للنشر، عمان.

ناصر، حنين واخرون.(2017). **التفكير التأمّلي لدى طلبة جامعة القادسية.** جامعة القادسيّة. كلية التربية.

المراجع الأجنبيّة

Al-Sade, Haneen Maysam abbass; AL-Zuhairi, NajlaaAbbas. (2023). The Effect of the Mobile Correspondent Strategy on Positive Thinking and Learning the Skill of Receiving Serve among High School Students. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, (18) 3: 282-285 https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9023737

Capranica, L., Tessitore, A., Guidetti, L., & Figura, F. (2020). Pedagogical knowledge exchange among youth volleyball coaches. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 15(2): 163-172.

Cropley, B., Kassab, E., & Kassab, S. (2017). The use of tactical games model in teaching game play in volleyball: effects on knowledge and game performance. *The Physical Educator*, 74(1): 67-82.

Crotty, M., Thornton, J. S., & Abrahams, S. (2018). Playing to the whistle: An exploration of game sense in volleyball. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 13(4): 615-622.

Dunia Ali Abdul-hasan Saleem , Najlaa Abbas Al-zuhairi .(2024). Cognitive Regulation and Its Influence on the Performance of Volleyball Serve Skill. *International Journal of Disabilities Sports and Health Sciences*, 192 - 199, 20.05.2024. https://doi.org/10.33438/ijdshs.1419413

Ismail Adham, S., & Al-Zuhairi, N. A. (2022). Level of professional pressures during the use of e-learning teaching method among teachers of the Faculties of Physical Education and Sports Sciences in Baghdad. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*, 11, 52. https://doi.org/10.6018/sportk.526721

Jinan Ghazi Sigar, & Najlaa Abbas. (2021). The impact of the question network strategy in accordance with mental capacity in the strength of cognitive control in the subject of teaching methods of sports education for undergraduate students. *Modern Sport*, 20(2), 0001-0014. https://doi.org/10.54702/msj.2021.20.2.0001

Malath Haider, & Njlaa Abbas. (2021). Decision-making and its relationship to spiking and blocking performance in volleyball for emerging players. *Modern Sport*, 20(3), 0035. https://doi.org/10.54702/msj.2021.20.3.0035

Reisberg, D. (2018). *Cognition: Exploring the Science of the Mind* (7th ed.). W. W. Norton & Company.

Ribeiro, J. N., Mesquita, I., Kannebley, G., & Graça, A. (2021). The Effects of the Game Situations on the Development of Decision Making in Volleyball. *Journal of Human Kinetics*, 79(1): 161-170.

Rodgers , c.(2002) : *Defining Relfection : Anther look at john Dewey and reflective thinking teachers college record*.

Safa Abdul-kareem Sadiq, & Najlaa Abbas Nseif. (2022). The relationship of three-dimensional intelligence to cognitive achievements in the subject of teaching methods. *Modern Sport*, 21(4), 0001-0010. https://doi.org/10.54702/ms.2022.21.4.0001

Sahab Ismaeel, & Njlaa Abbas. (2022). Analytical study of psychological adjustment for physical education colleges and sports sciences in Baghdad when used by electronic education. *Modern Sport*, 21(1), 0057. https://doi.org/10.54702/msj.2022.21.1.0057

Sternberg, R. J., & Sternberg, K. (2016). *Cognitive Psychology* (7th ed.). Cengage Learning.

Cognitive Organization and Its Relationship with the Reflective-Impulsive Cognitive Style Among Some Second-Year Female Students in the College of Physical Education and Sports Sciences for Girls

ABSTRACT:

The research aimed to identify the level of cognitive organization and the level of the contemplative cognitive method among some students of the second stage in the College of Physical Education and Sports Sciences for Girls, and to know the relationship of cognitive organization with the symptomatic cognitive method among some students of the second stage in the College of Physical Education and Sports Sciences for Girls, and the researchers assumed There is a moral connection relationship between the results of the cognitive organization scale and the results of the scale of the contemplative cognitive method of the research sample, and the descriptive approach in the style of association relations adopted a sample of female students that amounted The second in the Faculty of Physical Education and Sports Science for Girls/University of Baghdad continuously in the morning civilization for the academic year (2023-2024), and according to the research requirements, they were chosen for the main research sample (30) students, and for the survey sample (8) students, The two measurements were identified for each of the two speakers and verified the foundations and scientific transactions for them, and after the completion of the survey, the scores of the two scales were collected and tackled statistically with the SPSS system so that the conclusions are that the cognitive organization is related to a positive relationship with the reflection -and -reflective manner and contributes to increasing it directly with a clear impact of some students The second stage in the Faculty of Physical Education and Sports Sciences for Girls, and the more the level of cognitive organization will contribute to increasing it directly with a clear impact with an increase in the level of symptomatic contemplative method of some students in the second stage in the College of Physical Education and Sports Science for Girls, while the recommendations are necessary to identify the characteristics of thinking and methods Cognitive among female students in practical lessons in the College of Physical Education and Sports Science for Girls for the purpose of including them in consideration when planning and implementing this lesson as part of observing the individual differences between them, It is necessary to pay attention to the mental measurement of students because of its importance in supporting the cognitive structure to draw motor programs for learning skill performance in practical lessons in the College of Physical Education and Sports Sciences for girls.

Keywords: Cognitive Organization, Impulsive Reflective cCognitive Style.

JJPESS
Special Issue, Mar. 2025
P-ISSN: 3007-018X , E-ISSN 3079-8132
Pages: 294 - 305
Jordan Journal of Physical Education and Sport Science
المجلة الأردنية في التربية البدنية وعلوم الرياضة

تأثير الجهد البدنيّ في الأجواء الحارّة في بعض التّغيّرات الفسيولوجيّة للكليتين لدى لاعبي كرة السّلّة

أ.م. د علاء الدين عبدالله طه عبدالله المؤذّنيّ[1]* .

[1] وزارة التّربية/ المديريّة العامّة لتربية محافظة الأنبار/ قسم تربية هيت.

الملخّص :

يهدف البحث الحاليّ إلى معرفة تأثير حمل وحدة تدريبيّة في الأجواء الحارّة على بعض التّغييرات الفسيولوجيّة للكليتين على لاعبي كرة السّلّة، من خلال الكشف على بعض التّغيّرات البيو كيميائيّة الّتي تحدث في الجسم كالتّغيّر في تركيز (اليوريا، الكرياتينين) الّتي تُعدّ من المتغيّرات الحيويّة المهمّة الّتي تعكس مدى سلامة وظائف الكلية، وبالتّالي مدى تلاؤم الجهد المبذول مع القابليّة الوظيفيّة للكليتين. واستخدم الباحث المنهج التجريبيّ، وأجري البحث على عيّنة عمديّة مكوّنة من (7) لاعبين من لاعبي كرة السّلّة في نادي هيت الرّياضيّ، وتمّ إجراء القياسات والاختبارات القبليّة لبعض المتغيّرات الوظيفيّة للكليتين على لاعبي كرة السّلّة، كما تمّ إجراء القياسات والاختبارات نفسها بعد الوحدة التدريبيّة بنفس الظّروف القبليّة، وأظهرت النّتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائيّة بين نتائج الدّراسة القبليّة والبعديّة لصالح القبليّة في متغيّرات الدّراسة جميعها. وأوضحت النّتائج زيادة في المتغيّرات الوظبفيّة للكليتين (اليوريا والكرياتين) في الجسم، ويوصي الباحث بتأكيد إجراء وحدات تدريبيّة في أجواء مشابهة للأجواء التي تقام بها المباريات لخلق التكيّفات المطلوبة.

© 2025 Jordan Journal of Physical Education and Sport Science. All rights reserved - Special Issue (ISSN: 3007-018X , E-ISSN 3079-8132)

الكلمات المفتاحيّة: الوحدة التدريبيّة، التّدريب الرّياضيّ في الجوّ الحارّ، الكرياتين، اليوريا، كرة السلة.

Corresponding Author: aladdinaldossary62@gmail.com

المقدمة :

تُعدّ الرّياضة من أكثر الممارسات الجسديّة الّتي يقوم بها الإنسان عبر الزّمن، سواء إن كان الغرض من هذه الممارسة المتعة أم المنافسة أم اكتساب مهارة جديدة، وقد تعدّدت الرّياضات وأصبح كثير من النّاس يعدّونها أسلوبًا من أساليب حياتهم، فيبدؤون نهارهم ببعض التّمارين الرّياضيّة لزيادة النّشاط والحفاظ على الدّورة الدّموية.

وتُعدّ رياضة كرة السّلّة واحدة من أهمّ الهوايات الّتي من الممكن أن تكون لدى الإنسان ، وذلك لأنّها واحدة من الرّياضات الّتي لها العديد من الفوائد على جسم الإنسان؛ فهي تساعد بشكل كبير في المحافظة على الوزن ، وعدم زيادته ، وذلك إذا تمّ لعبها باستمرار، كما أنّها تساعد على تحسين المزاج والصّحّة العامّة؛ فهي تساهم في التّقليل من التّوتّر.

وإنّ التّدريب الرّياضيّ من وجهة نظر الأطبّاء الرّياضيّين هو عبارة عن جميع مقادير الحمل التي تعطى للرّياضيّ في فترة زمنيّة معيّنة هدفها رفع الإنجاز الرّياضيّ بحيث يتمّ تغيّر وظائف الأجهزة الداخليّة والخارجيّة.

ويرى البعض أنّ المفهوم العامّ لمصطلح التّدريب الرّياضيّ عمليّات التّنمية الوظيفيّة للجسم بهدف تكيّفه عن طريق التّمرينات المنتظمة للمتطلّبات العالية لأداء عمل ما.

ويُعدّ العمل الوظيفيّ للكليتين الّذي يتأثّر باستجابة الجسم لتغيّرات الأجواء الحارّة من الأمور الّتي تجب معرفتها لدى لاعبي كرة السلة بشكل خاصّ، لذا تجب على الرّياضيّ والمدرّب على حدّ سواء معرفة المؤشّرات الوظيفيّة الّتي تؤثّر في كفاءة العمل الوظيفيّ للكليتين عند ممارسة الوحدة التدريبيّة وقيام اللّاعب بالجهد الذي يتميّز بقوّة الأداء وسرعته واستمراره لفترة طويلة، ممّا يؤدّي إلى معرفة هدف التّدريب الرّياضيّ بشكل علميّ صحيح ذي نتائج جيّدة وقدرة عالية على الإنجاز دون التّأثير في صحّة الرّياضيّ، بل على العكس فإنّها تؤدّي إلى الارتفاع بالمستوى الصّحّيّ، وبالتّالي بمستوى الانجاز للاعبي كرة السّلّة.

إنّ إجراء الوحدة التدريبيّة الّتي هي من المنهاج التدريبيّ للاعب كرة السّلّة وتسليط الحمل التدريبيّ في الجوّ الحارّ يجعل الرّياضيّين يتعرّضون لجزء كبير من أشعّة الشّمس لفترات طويلة، لذا من المهمّ التّذكير بالأخطار المحتملة الّتي تحدث أثناء التّدريب في درجات الحرارة العالية.

لقد تبلور في ذهني باحثًا تمحيص هذه المعلومات كوني زارعًا (للكلى) وأمارس التّدريب، ممّا جعل عندي الفضول في التّعرّف على تأثير الحمل التّدريبيّ والجهد المبذول والمسلّط على مؤشّرات الأجهزة الوظيفيّة للكلى تفرض متطلّبات كبيرة على وظائف أجهزة الجسم بشكل عامّ والكليتين بشكل خاصّ، فلابدّ من معرفتها والتوصّل إلى خلق التّكيّفات المناسبة لها بما يضمن سلامة اللّاعبين واستمرارهم على مستوى الأداء المتميّز نفسه.

إنّ هدف الدّراسة معرفة مستوى الأداء الوظيفيّ للكليتين لدى لاعبي كرة السّلّة من خلال الكشف عن بعض التّغيّرات البيوكيميائيّة الّتي تحدث في الجسم، كالتّغيّر في تركيز(اليوريا، الكرياتين) الّذي يُعدّ من المؤشّرات الحيويّة والمهمّة الّتي تعكس مدى سلامة وظائف الكلية وبالتّالي مدى تلاؤم الجهد المبذول مع القابليّة الوظيفيّة للكليتين لدى لاعبي كرة السّلّة.

تُعدّ الكلى أحد الأعضاء المهمّة في الجسم البشريّ؛ لما تؤدّيه من وظيفة مهمّة جدًّا في المحافظة على حيويّة الجسم، والاحتفاظ بدرجة حرارته ثابتة رغم تقلّبات الطّقس، إضافة إلى تخليص الجسم من السّموم والموادّ الضّارّة، وتعمل الكلى بنظام الفلترة وذلك عن طريق شبكة عالية الدّقّة من الشّعيرات والأوعية الدّمويّة، الّتي تعمل فيما بينها لتصفية الجسم من السّموم وتنظيم إدرار البول .

إنّ إجراء الوحدة التّدريبيّة الّتي هي من المنهاج التّدريبيّ للاعب كرة السّلّة وتسليط الحمل التّدريبيّ في الجوّ الحارّ يجعل الرّياضيّين يتعرّضون لجزء كبير من أشعّة الشّمس لفترات طويلة، وهذا يحدث أثناء التّدريب في درجات الحرارة العالية.

لقد تبلور في ذهني باحثًا تمحيص هذه المعلومات كوني زارعًا (للكلى)، وأمارس التّدريب، ممّا جعل عندي الفضول في التّعرّف على تأثير الحمل التّدريبيّ والجهد المبذول في الوحدة التّدريبيّة المسلّط على مؤشّرات الأجهزة الوظيفيّة للكلى، الّتي تفرض متطلباتٍ كبيرةً على وظائف أجهزة الجسم بشكل عامّ والكليتين بشكل خاصّ، فلابدّ من معرفتها والتّوصّل إلى خلق التّكيّفات المناسبة لها بما يضمن سلامة اللّاعبين واستمرارهم على مستوى الأداء المتميّز نفسه.

هدف البحث :

يهدف البحث إلى:

معرفة تأثير جهد وحدة تدريبيّة في الأجواء الحارة في بعض المتغيّرات الوظيفيّة للكليتين لأجسام لاعبي كرة السلة.

فرض البحث :

لايوجد فروق ذات دلالة إحصائيّة ما بين القياسين القبليّ والبعديّ في معرفة تأثير حمل وحدة تدريبيّة في الأجواء الحارّة على (الكرياتين واليوريا) المؤشّر الوظيفيّ للكليتين للاعبي كرة السّلّة.

تعريف المصطلحات :

الوحدة التدريبيّة :

تعرف الوحدة التّدريبيّة أنّها (مجموعة من التّمرينات المختلفة تتشكّل على هيئة أحمال تدريبيّة يقوم الرّياضيّ بتنفيذها في وقت معيّن) (أبو العلا، 1979، ص267).

التّدريب الرّياضيّ في الجوّ الحارّ :

إنّ ممارسة الرّياضة في الجوّ الحارّ يجعل الرّياضيّ يتعرّض لمقدار كبير من أشعّة الشّمس لفترات طويلة، لذا من المهمّ التّذكير بالأخطار المحتملة الّتي تحدث أثناء التّدريب في درجات الحرارة العالية والمتغيّرات الوظيفيّة التي تتأثّر بالأجواء الحارّة.

اليوريا :

اليوريا بلّورات لا لون لها جامدة، تذوب في الماء والكحول ولا تذوب في الأثير، توجد في الدّم وسوائل النّسيج في جميع الفقاريّات وبعض اللّافقاريّات. وهو المكوّن النّيتروجينيّ الرّئيسيّ في بول الإنسان والثدييّات بشكل عامّ، وهو النّاتج النّهائيّ لأيض البروتين.

وترتفع في حالة عدم الكفاءة الوظيفيّة للكلية الحادّة والمزمنة وزيادة تناول النّتروجين، وقلّة التّغذية الدّمويّة إلى الكلية، والجفاف الّذي يكون نتيجة التّمرين الشّديد الطّويل، أو نتيجة الحالة المرضيّة، وتقلّ نسبة اليوريا في الدّم في حالة ضعف الغذاء وسوء الامتصاص (Sanders, 1997, 684).

الكرياتين (Creatinine) :

الكرياتينين (Creatinine) عبارة عن منتج كيميائيّ ثانويّ، يتمّ إنتاجه عن طريق عمليّة الأيض في العضلات، كما أنّ كمّيّة قليلة منه يتمّ إنتاجها بسبب تناول اللّحوم. تقوم الكلى الصّحّيّة والسّليمة بعمليّة فلترة وتصفية لمادّة الكرياتينين والفضلات الأخرى المتواجدة في الدّم، لتخرج هذه الأوساخ من الجسم عبر البول.
ويرتفع الكرياتين في حالة عدم الكفاءة الوظيفيّة للكليتين، ويتكوّن الكرياتين بالحالة الطبيعيّة بصورة خاصّة في العضلات مركّبًا لاختزان الطّاقة بشكل متّحد مع الفوسفات (Divix & Kunttgen, 1998, 118).

كرة السّلّة :

تعرّف رياضة كرة السّلّة **(بالإنجليزية: Basketball)** بأنّها إحدى الرّياضات التّنافسيّة التي تُلعب بين فريقين داخل ملعب مستطيل، وعادةً ما يكون الملعب في داخل قاعة، أي أنّه مغلق، كما يتكوّن كلّ فريق من خمسة لاعبين، حيث يحاول كلّ فريق أن يقوم بتسجيل هدف داخل مرمى الفريق الخصم عن طريق رمي الكرة داخل المرمى، ويكون المرمى عبارة عن طوق دائريّ مرتفع ومثبّت بشكل أفقيّ، ويحتوي على شبكة تسمّى سلّة، كما تُعدّ رياضة كرة السّلّة الرّياضة الوحيدة من أصل أمريكيّ (Britannica, 2021).

منهجيّة البحث وإجراءاته الميدانيّة :

منهج البحث :

استُخدم المنهج التجريبيّ ذو المجموعة الواحدة باستخدام الاختبار القبليّ والبعديّ.

مجتمع البحث وعيّنته :

تَمَّ اختيار مجتمع البحث بصورة عمديّة من اللّاعبين الشّباب بكرة السّلّة الّذين يمثّلون نادي هيت الرّياضيّ البالغ عددهم «15» لاعبًا، وهم يمّثلون مجتمع الأصل. وَتَمَّ اختيار «6» لاعبين منهم بطريقة عشوائيّة؛ لغرض إجراء التّجارب الاستطلاعيّة، وتمّ أستبعاد 2 لظروف الإصابة وعدم الالتزام، ثم تَمَّت التجربة الرّئيسة على «7» لاعبين.

الجدول (1)

يبيّن مجتمع البحث وعيّنته واللّاعبين والنّسبة المئويّة

المتغيّرات	العدد	النّسبة المئويّة
مجتمع البحث	15	%100
عيّنة البحث	7	%46.66
عيّنة التّجربة الاستطلاعيّة	6	%40
اللّاعبون المستبعدون	2	%13.33

عيّنة البحث :

تمّ اختيار عيّنة الدّراسة بالطّريقة العمديّة من لاعبي نادي هيت الرّياضيّ بكرة السّلّة البالغ عددهم (7).

لاعبين الموسمَ التدريبي للعام الدراسي 2024/2023، وذلك بسبب العطلة الصّيفيّة، ويشير الجدول (2) إلى خصائص عيّنة البحث تبعًا لمتغيّرات الطّول والوزن والعمر.

جدول رقم (2)

خصائص عيّنة البحث (ن =7)

الرّقم	المتغيّر	وحدة القياس	المتوسّط الحسابيّ	الانحراف المعياريّ
1-	العمر	بالسّنة	18,36	1.38
2-	الطّول	بالمتر والسّنتمتر	1.75	0.089
3-	الوزن	بالكيلو غرام	71.25	11.86

يبيّن الأوساط الحسابيّة والانحرافات المعياريّة ومعامل الاختلاف(الطّول– الوزن– العمر) لأفراد العيّنة.

الأدوات والأجهزة المستعملة :

- **جهاز الطّرد المركزيّ centrifuge :**

تستعمل في المختبرات أجهزة تسمّى أجهزة الطّرد المركزيّ، وهي على أنواع متعدّدة لكنّ الغرض منها واحد وهو فصل الدّم أو الموادّ السّائلة إلى أجزائها الرّئيسة، وذلك لاستخدام كلّ واحد على حدة أو دراسته وتحليله. تصل سرعتها من 3 إلى 10 ألاف دورة في الدّقيقة، وتُستخدم لفصل مكوّنات الدّم حيث يتمّ من خلالها الحصول على السّيرم (serum) يدور هذا الجهاز بسرعة (3000) دورة في الدّقيقة (يابانيّ الصّنع).

شكل رقم (1) جهاز الطّرد المركزيّ centrifuge

* الماصّة المايكرويّة (من نوع ألمانيّ الصّنع)، جهاز حاسوب، أنابيب حفظ الدّم (Tubes)، حقن طبّيّة سعة (5 cc)، قطن، محلول معقّم، صندوق تبريد (coll box) لنقل عيّنات الدّم، كتّات (kit) مستوردة لغرض قياس متغيّرات البحث.

جهاز قياس الضّوء الطّيفيّ (spectrophotometer) : هو الأداة الّتي تقوم على قياس الانعكاس الموجيّ، أو كمّيّة تمرير الموادّ للضّوء من خلالها، أو امتصاصها للضّوء؛ وذلك لمعرفة تركيز هذه المادّة من خلال معامل الموج النّاتج لها؛ حيث تُستخدم فيه الأشعّة فوق البنفسجيّة غالبًا، ويكون الطّول الموجيّ المستخدم ما بين 250 – 800 نانوميتر، بحيث تكون نتيجة قراءة المادّة بين هذه القراءتين، وبذلك تتمّ معرفة تركيزها في الوسط المذابة فيه، أو الموجودة فيه.

شكل رقم (2) جهاز قياس الطّيف الضّوئيّ (spectrophotometer)

* جهاز تحليل الدّم، جهاز قياس الطّيف الضّوئيّ (spectrophotometer) لاستخراج نتائج المتغيّرات قيد الدّراسة.

قياس الكرياتين Creatinine blood test :

تقوم الكلى على تصفية الكرياتينين من الدّم في البول، ولا تعيد امتصاص أي جزء منه تقريبًا، والكرياتينين هو الفضلات الّتي يتمّ إنتاجها في الجسم بشكل مستمرّ خلال عمليّة تجدد العضلات الطبيعيّة.

وقياس نسبة وجود الكرياتينين في الدّم لتحليل وظائف الكلى ومعرفة قدرة الكلى على التّخلّص من الكرياتينين وتنقية الدّم منه. ويشير ارتفاع مستوى الكرياتينين في الدّم إلى مشكلة في عمل الكلى.

يُعدّ قياس الكرياتينين في الدّم الخيار الأمثل لاختبار الكلى ووظائفها وتحليل هذه الوظائف. ووفقًا لمؤسّسة الكلى الوطنيّة، إذا كان مستوى الكرياتينين أعلى من 1.2 ملغ/ ديسيلتر للنّساء و 1.4 ملغ/ ديسيلتر للرّجال فهذه إشارة على وجود مشكلة في الكلى. فالطّبيعيّ 0.9 – 1.3 ميليغرام/ ديسيلتر.

مستوى الكرياتينين في مصل الدّم :

- من 0.74 إلى 1.35 ملغم/دل للرّجال البالغين (من 65.4 إلى 119.3 ميكرومول/لتر)
- من 18 إلى 29 عامًا: من 78 إلى 161 مل/دقيقة/مساحة سطح الجسم.

قياس اليوريا (Blood Urea Test) :

يتمّ إجراء تحليل BUN من خلال سحب عيّنة دم من أحد الأوردة الموجودة في ذراع الفرد باستخدام إبرة صغيرة، وبعد إدخال الإبرة في الوريد يتمّ جمع كميّة صغيرة من الدّم في أنبوب الاختبار لتحليلها لاحقًا في المختبر باستخدام أجهزة خاصّة.

وتحليل **Urea** في الدّم لا يأخذ وقتًا أكثر من خمس دقائق، ولن يشعر الفرد خلال تحليل Urea في الدّم إلا بوخز بسيط عند إدخال الإبرة في الوريد وإخراجها منه.

تقاس نسبة نيتروجين يوريا الدّم بالمليغرام/ديسيلتر، وتتراوح النّسب الطّبيعية كالآتي:

للرّجال: 8 إلى 24 مليغرام/ديسيلتر.

الإجراءات الميدانيّة للبحث :

التّجربة الرّئيسة :

قام الباحث بإجراء التّجربة الرّئيسة خلال تطبيق المنهاج التّدريبيّ الموسميّ بكرة السّلّة على فريق نادي هيت الرّياضيّ للموسم (2023–2024) في الأسبوع الخامس، الوحدة التّدريبيّة الخامسة، ملحق (1) الّتي كانت شِدّتها72% في الإعداد الخاصّ لطريقة التّدريب الفتريّ متوسّط الشّدة، وكان تسلسلها 25، وذلك في يوم السّبت الموافق 6/8 /2023 بدرجة حرارة أربعين درجة مئويّة (40 °C)، وتُعدّ الوحدة التدريبيّة من ضمن الوحدات التدريبيّة للمنهاج التّدريبيّ الّذي يُؤهّل الفريق الى البطولات الكرويّة الّتي تقيمها اللّجنة الأولمبيّة والدّوريّ العراقيّ المركزيّ بكرة السّلّة.

واشتملت التّجربة الرّئيسة على الإجراءات التّالية :

الاختبارات القبليّة :

إنّ من شـــروط الاختبار القبلي لقياس متغيّرات البحث (اليوريا والكرياتين) قبل البدء في جهد الوحدة التّدريبيّة المســـلّط على اللّاعبين في الأجواء الحارّة المؤثّرة على المتغيّرات البحثيّة اليوريا والكرياتين المؤشّـــرات الوظيفيّة للكليتين للاعبي كرة السّـــلّة, أن يكون اللّاعبون في حالة الرّاحة الكاملة دون ممارســـة أيّ جهد بدنيّ، حيث كانت درجة الحرارة 40 C° ، تمّ القبلي بســـحب عيّنات من الدّم بمقدار (5 CC) من كلّ لاعب من عيّنة البحث قبل بداية المباراة، من قِبل كادر وفريق عمل متخصّـــص طبّيّ ومختبريّ. طريقة ســـحب الدّم بشـــكل عامّ: يتمّ إجراء تحليل دم عندما تكون ذراع الشـــخص المفحوص ممدودة وموضوعة بشكل مقلوب على مسطّح مستوٍ أو طاولة.

يقوم الفاحص بشـــدّ حزام مطّاطيّ حول القســـم العلويّ من الذّراع، من أجل إعاقة تدفّق الدّم في اليد بشـــكل مؤقّت قدر الإمكان، ومن أجل حصر الدّم في المنطقة الّتي يتمّ أخذ العيّنة منها بالحقنة.

قام فريق العمل الطبّيّ بسـحب عيّنة من الدّم من الوريد في منطقة العضـد من وضـع الرّاحة و الجلوس الطّبيعيّ على كرسـيّ، ثم إفراغ الدّم من الحقنة إلى أنابيب لحفظ الدّم مرقّمة من B1–B10، إذ يشـير الحرف B إلى سـحب الدّم القبليّ، وكلّ رقم على الأنبوبة يقابله اسم رياضيّ من عيّنة البحث في استمارة لتسجيل القيم الإحصائيّة للّاعبين.

بعد إجراءات سحب العيّنات من الدّم قام الباحث بنقلها إلى المختبر لغرض الفصل واستخراج السّيرم بواسطة جهاز فصل الدّم. ثمّ يُسحب السيرم ويوضع في أنبوبة فارغة (تيوب) تحمل الرّقم نفسه لأنبوبة حفظ الدّم، وبعد ذلك تمّ حفظها في صندوق التّبريد (COLL BOX) ونقلها إلى مختبر مستشفى شورش الحكوميّ في السّليمانية لإجراء القياسات الخاصّة بمستوى المتغيّرات قيد الدّراسة.

الاختبارات البعدية :

قام كادر الفريق بعد نهاية جهد المباراة بسحب الدّم من اللّاعبين السبع جميعهم في الوحدة التّـــدريبيّة، حيث تمّت الاختبارات لقياس المتغيّرات البحثيّة في الظّروف نفسها للاختبارات القبليّة، وتكون مشابهة.

القياسات المختبريّة (الإجراءات) :

بعد أن أكمل فريق العمل سحب العيّنات من الدّم ونقلها إلى مختبر مستشفى شورش الحكوميّ تم هناك فصل السّيرم بواســـطة جهاز (centrifuge) وجهاز (spectrophotometer) بســـرعة دوران 4000 دورة في الدّقيقة لغرض قياس المتغيّرات البحثيّة (اليوريا والكرياتين) لوظائف الكلى.

عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

بعد إجراء الخطوات الخاصّـة بتنفيذ الاختبارات استطاع الباحث الحصـول على الدّرجات الخام للاختبارات القبليّة والبعديّة.

عرض نتائج المؤشّرات الوظيفيّة للكلية (اليوريا) و(الكرياتنين) في القياس القبليّ والبعديّ وتحليلها ومناقشتها.

جدول (3)

عرض النّتائج يوضّح قيم الوسيط والانحراف الرّبيعيّ للمؤشّرات الوظيفيّة للكلية اليوريا والكرياتنين في القياسين القبليّ والبعديّ وقيم ولكوكسن المحسوبة والجدوليّة ودلالة الفروق بين القياسين

المتغيّر	القياس القبليّ		القياس البعديّ		قيمة ولكوكسن المحسوبة	مستوى الدّلالة	النّسبة المئويّة للتّغيّر	الدّلالة
	وسيط	انحراف ربيعيّ	وسيط	انحراف ربيعيّ				
اليوريا	3.80	0.290	5.10	0.532	2.348	0.005	25.49	معنويّ
كرياتنين	75.10	5.60	96.56	3.90	2.129	0.005	22.22	معنويّ

*** النّسبة الطّبيعيّة لليوريا تتراوح من (M.MOL/L 3.3-7.5) وللكرياتنين تتراوح من (M.MOL/L 62-124).**

تحليل النّتائج :

من الجدول (3) تبيّنت قيم الوسـيط والانحراف الربيعيّ للمؤشّـرين الوظيفيّين اليوريا والكرياتين في القياسـين القبليّ والبعديّ، إذ بلغت قيمة الوســـيط لليوريا في القياس القبليّ حالة الرّاحة (3.80) بانحراف ربيعيّ (0.290). أمّا في القياس البعديّ فقد بلغت قيمة الوسـيط (5.10) بانحراف ربيعيّ (0.532). أما للمؤشّــر الوظيفيّ الكرياتينين فقد بلغ الوسـيط في القياس القبليّ (75.10) بانحراف ربيعيّ (5.60)، في حين بلغ في القياس البعديّ (96.56) بانحراف ربيعيّ (3.90).

من أجل تحقيق فرض البحث: اختبار معنويّة الفروق بين القياسين القبليّ والبعديّ لكل مؤشّر وظيفيّ في تحقيق هدف البحث وهو تأثير جهد وحدة تدريبيّة في الأجواء الحارّة في بعض المتغيّرات الوظيفيّة للكليتين للاعبي كرة السّـــلّة تمّ استخدام اختبار ولكوكسن، وأظهرت النّـــتائج وجود فروق معنويّة بين القياسين القبليّ والبعديّ لكلّ من اليوريا والكرياتينين، حيث بلغت قيمة ولكوكسن المحسوبة للمؤشّر الوظيفيّ اليوريا (2.348) بمستوى دلالة (0.005)، والكرياتينين (2.129) بمستوى دلالة (0.005)، وهما أصغر من مستوى الدّلالة (0.05) الّذي تمّ قبول الدّرجات عليه.

من خلال الملاحظة لنتائج البحث فإنّ النّتائج إيجابيةٌ في تأثير جهد وحدة تدريبيّة في الأجواء الحارّة في بعض المتغيّرات الوظيفيّة للكليتين للاعبي كرة السّلّة.

مناقشــة النّتائج من خلال عرض النّتائج وتحليليها فقد تمّ التّوضـيح من خلال البيانات الّتي تمّ الحصــول عليها بالاختبارين القبليّ والبعديّ أنّ المؤشّرات الوظيفيّة للكليتين اليوريا والكرياتين في زيادة ملحوظة في الاختبار البعديّ بالمقارنة مع الاختبار القبليّ قبل الجهد البدنيّ للوحدة التّدريبيّة، والسّبب هو تأثير جهد بدنيّ لوحدة تدريبيّة في الأجواء الحارّة.

وتعدّ زيادة نسبتها هنا مؤشرًا سلبيًّا لعمل الكليتين، وإنّ هذه الزّيادة تقع ضمن الحدود الّتي تتراوح للمؤشّر الوظيفيّ للكليتين اليوريا ما بين (3.3-7.5 M.MOL/L) والمؤشّـر الوظيفي الكرياتينين (62-124 M.MOL/L) على الرّغم من شدةّ فترة الحمل الذي يتعرض إليه اللاعبون وطولِها في كرة السّلّة في درجات حرارة مرتفعة.

ومن خلال إجراء الجهد البدنيّ للوحدات التدريبيّة في المنهاج التدريبيّ للإعداد العامّ والخاصّ لفريق كرة السّـــلّة وإعداده للموسم في فصل الصّيف ومع ارتفاع درجة الحرارة وزيادة الرّطوبة، يتعرّض الجسم الممارس للأنشطة الرّياضيّة إلى مشكلات تتمثّـــل خاصّة في زيادة كمّيّة الحرارة الّتي تتولّد داخله، وقد يؤدّي عدم القدرة على التّخلّص منها إلى مضاعفات كثيرة وإصابات تعرف بأمراض الحرارة.

وقد اطلع الباحث من خلال المصادر والبحوث السّابقة على أنّه حين يمارس اللّاعبون في كرة السّلّة تأثير الجهد البدنيّ للتّمرينات في الوحدة التدريبيّة في درجات الحرارة العالية فإنّه يحدث نقص واضـــح في الحدّ الأقصـــى لاســـتهلاك الأوكســـجين في الزمن الذي يشـــعرون به بالإنهاك، كذلك زيادة في تركيز لاكتّات الدّم أثناء التمّرينات لفترات طويلة – بالمقابل أثناء ممارسة التّمرينات في الجوّ البارد فإنّ عتبة اللّاكتّات تظهر متأخّرة.

ويعزو الباحث الزّيادة في المؤشّـــرات الوظيفيّة للكليتين اليوريا والكرياتين في الدّم إلى تأثير جهد بدنيّ لوحدة تدريبيّة في الأجواء الحارّة في لاعبي كرة السّلةّ يؤدّي الى زيادة درجة الحرارة، الّتي من خلالها يفقد الجسم القدرة على عمليّة تنظيم درجة الحرارة، وبالتّالي ترتفع درجة الحرارة الدّاخلية للجسم ويفقد الجسم القدرة علي التّخلّص منها. ومع الاستمرار في النّشـاط الرّياضـيّ تزداد الحرارة ويقلّ فقد الحرارة الدّاخليّة في الجسم ممّا يؤدّي إلى ارتفاع نشـاط الأنزيمات بدرجة كبيرة عما يحتاج إليه لاعب كرة السلة ويؤدي ذلك إلى خلل في نشـاط الخلايا وبخاصـة خلايا المخ إذا ما وصـلت حتّى درجة الحرارة 40 °C درجة مئويّة، وقد يؤدّي ذلك إلى تكسير الإنزيمات واحتراق الخلايا.

الاستنتاجات والتّوصيات :

الاستنتاجات :

1. إنّ تأثير جهد بدنيّ لوحدة تدريبيّة في الأجواء الحارّة في بعض المتغيرّات الوظيفيةّ للكليتين للاعبي كرة السّلّة أدّى الى زيادة في تركيز كلّ من اليوريا والكرياتينين، وهذا يدلّ على تأثّر وظائف الكليتين عند تعرّض اللّاعبين للجهد البدنيّ في الوحدة التّدريبيّة في الأجواء الحارّة.
2. إنّ تأثير الجهد البدنيّ لوحدة تدريبيّة الذي أدّى الى زيادة المؤشّرين الوظيفيّين للكليتين اليوريا والكرياتين لم يكن بالسّلبي والخطر بل كان عند المستوى الطّبيعي للمنحنى للمؤشّرين الوظيفيّين للكليتين.
3. إنّ التّدريب المنتظم في أجواء مشابهة للجهد البدنيّ في الوحدة التّدريبيةّ يؤدّي إلى حدوث تكيّفات في بعض المتغيّرات الوظيفيّة للكليتين لدى لاعبي كرة السّلّة.

التّوصيات :

بعد عرض نتائج البحث وتحليلها ومناقشتها، وما توصّل إليه الباحث من استنتاجات فإنّه يوصي بما يأتي:

1. يوصي بشرب الماء بشكل جرعات أثناء فترة التّدريب الرّياضيّ.
2. ينصح المدرّبين واللاّعبين بعدم التّدرّب أثناء درجات الحرارة العالية جدًّا، أو ماتسمّى بالمنطقة الخطرة والدّرجات المرتفعة فوق ال40 °C درجة مئوية تفاديًا للإصابة بضربة الشمس والإغماء.
3. عدم الإفراط في استخدام الثّلج بعد التّمرين في الجوّ الحارّ، والمحاولة قدر الإمكـان أن يكون تبريد الجسم طبيعيًّا حتّى في شرب الماء، فيكونَ للإرواء فقط للرّجوع الى الحالة الطّبيعية والاستشفاء التّامّ.
4. ضرورة تأكيد إجراء وحدات تدريبيّة في أجواء مشابهة للأجواء الّتي تقام بها المباريات؛ لخلق التّكيّفات المطلوبة الّتي تساعد اللّاعبين في كرة السّلّة على ممارسة اللّعبة في أجواء مشابهة.

المراجع العربية

أبو العلا احمد عبد الفتّاح .(1997). التّدريب الرّياضيّ الأسس الفسيولوجيّة. دار الفكر العربيّ، القاهرة، ص267.

وجيه محجوب. (2002). البحث العلميّ ومناهجه. دار الكتب للطّباعة والنّشر، بغداد.

هزّاع بن محمّد الهزّاع. (2009). فسيولوجيا الجهد البدنيّ – الأسس النّظريّة والإجراءات المعمليّة للقياسات الفسيولوجيّة ج2، جامعة الملك سعود، الرّياض.

المراجع الأجنبيّة

Amarillo Medical Specialists. LLP. (2003). How to Interpret your Blood Test result? *review your lap test results*. Pakistan.

A.Divix & H-G Kunttgen T. (1988). *the Olympic Book of Sports Medicine* [1]th ed. Oxford, London, P118.

Britannica. (2021). *Basketball*, Retrieved 28/2/2021.

Sanders, T. M & OP. Cit .(1007). P.684.

The Effect of Physical Exertion in Hot Environments on Some Physiological Changes in the Kidneys Among Basketball Players

ABSTRACT:

The aim of the current research was to find out the effect of carrying a training unit in hot climates on some functional variables of the kidneys in basketball players, by detecting some of the biochemical changes that occur in the body, such as the change in the concentration of (urea, creatinine), which are considered vital and important variables. Which reflects the extent of the health of the kidney functions and thus the extent to which the exerted effort is compatible with the functional ability of the kidneys. The researcher used the experimental method, and the research was conducted on a deliberate sample consisting of (10) basketball players in the waterwheels sports club. Pre-measurements and tests were conducted for some of the functional variables of the kidneys on Basketball players. The same measurements and tests were also conducted after the training unit and under the same pre-conditions. The results showed that there were statistically significant differences between the results of the pre- and post-study and in favor of the pre-test in all study variables. The results showed an increase in the functional variables for the kidneys (urea and creatine) in The researcher recommends emphasizing the conduct of training units in an atmosphere similar to the atmosphere in which matches are held to create the required adaptations.

Keywords: Training unit, sports training in hot weather, creatine, urea, basketball.

JJPESS
Special Issue, Mar. 2025
P-ISSN: 3007-018X , E-ISSN 3079-8132
Pages: 306 - 318
Jordan Journal of Physical Education and Sport Science
المجلة الأردنية في التربية البدنية وعلوم الرياضة

تأثير التمرينات العقليّة المقترحة في تعبئة الطاقة النفسيّة لأداء بعض أنواع التهديف بكرة القدم للمتقدّمين

م. د يحيى حسن عرار الدليمي[1]* .

[1] وزارة التربية العراقيّة/ المديريّة العامّة لتربية بابل.

الملخّص :

جاءت أهميّة البحث للارتقاء بالجانب العقليّ والنفسيّ للاعبين من خلال اعطاء التمرينات العقليّة المطلوبة في أجواء التنافس وظروف اللعب لغرض رفع مستوى الطاقة النفسيّة للاعبين وتحقيق التهديف المناسب. وكانت مشكلة البحث أنّ التهديف بكرة القدم هو الحصيلة النهائيّة لجميع المناورات الهجوميّة والدفاعيّة وهي الحصيلة التي يسعى اللاعب الحصول عليها والفريق لغرض الفوز بالمباراة، ولهذا فإنّ فشل التهديف له أسباب متعدّدة وتأثيرات نفسيّة وعقليّة منها عدم الثقة والخوف والقلق وغيرها من الأمور النفسيّة، لذا لا بدّ من رفع الطاقة النفسيّة لديه في عملية التهديف وتصحيح الأخطاء بالتدريب وفق تمرينات عقليّة مرتبطة بالتعبئة النفسيّة. ومن هنا كانت أهمّ أهداف البحث: التعرّف على تأثير التمرينات العقليّة المقترحة في تعبئة الطاقة النفسيّة لأداء بعض أنواع التهديف بكرة القدم للمتقدّمين. وتم الاستعانة بالمنهج التجريبيّ، أمّا مجتمع البحث فكانوا لاعبي كرة القدم المتقدّمين، وتمّ تحديد مجتمع البحث بلاعبي كرة القدم المتقدّمين لنادي القاسم الرياضيّ البالغ عددهم (30) لاعباً، واختيرت العيّنة بالطريقة العمديّة، والبالغ عددهم (20) لاعباً، وهم الأساسيون للفريق، ويشكّلون نسبة (66.66 %)، ووُضعت مجموعة من القياسات والاختبارات، وعلى ضوئها تمّ التوصل إلى أهمّ الاستنتاجات: أنّ التمرينات العقليّة المقترحة حقّقت أهداف التدريب من خلال تعبئة الطاقة النفسيّة، ورفع بعض أنواع التهديف بكرة القدم للمتقدّمين. وتمّ التوصية باعتماد التمرينات العقليّة المقترحة؛ لأنّها حقّقت أهداف التدريب من خلال تعبئة الطاقة النفسيّة، ورفع بعض أنواع التهديف بكرة القدم للمتقدّمين.

© 2025 Jordan Journal of Physical Education and Sport Science. All rights reserved - Special Issue (ISSN: 3007-018X , E-ISSN 3079-8132)

الكلمات المفتاحيّة: تمرينات العقليّة، تعبئة الطاقة النفسيّة، التهديف بكرة القدم.

Corresponding Author: yh136302@gmail.com

المقدمة :

الجانب العقليّ للإنسان له أهميّته في بناء الأفكار المتطوّرة واستحداث الابتكارات في مختلف المجالات المطلوبة التي نسعى للحصول عليها في رفع مستوى التطوّر والانتاج .

ويعدّ الجانب الرياضيّ أكثر المجالات أهميّة للحصول على النتائج الرياضيّة، والبطولات بالاعتماد على الجانب العقليّ والنفسيّ في علميّة الأداء سواء في الجانب التدريبيّ أم المنافسة.

ولهذا بدأ اختيار التمرينات المهمّة، ومنها تمرينات العقليّة التي تستخدم فيها الجانب النفسيّ والعقليّ في الأداء لأصعب المهارات الرياضيّة، وهي تعدّ " الجزء الأساسيّ في إعداد اللاعب للدخول في المنافسات، فهو يتضمّن تصوّر الحركة وتسلسل المهارات والمواقف والأهداف والأداء وحركات الخصم وجميع أبعاد المنافسة من حكّام وملاعب وأدوات وأجهزة وأيّ تأثيرات خارجيّة سواء الطقس أم الجمهور، وهنا يجب على اللاعب أن يمتلك القدرة على تطبيق الخطط الموضوعة، وتحليل أداة المنافسة، فالإنجازات الرياضيّة تتطلّب قدرًا من الاستخدامات العقليّة وإصدار القرارات بدون أيّ تأخير أو تردّد " (khasky, 1999, 88).

ومن خلال هذه التمرينات يمكن رفع الجانب النفسيّ والتعبئة النفسيّة التي تعدّ من أكثر الجوانب النفسيّة أهميّة في إعطاء الثقة للّاعب في الأداء وتحقيق النتائج المطلوبة إذ تعدّ الطاقة النفسيّة هي "تلك الإجراءات أو الأساليب التي يتبعها المدرّب مع اللاعب أو اللاعب مع نفسه بغرض الوصول إلى أفضل حالة من الاستعداد النفسي تسمح بتحقيق أفضل أداء، ويطلق عليها (الطاقة النفسيّة المثلى)، ويحتاج اللّاعب لها عندما يكون استعداده للمشاركة في المنافسة ضعيفاً، أو عدم إدراك أهميّتها أو ضعف التركيز للمنافسة " (هوشيار، 2011، 266).

كما تعلب الطاقة النفسيّة دوراً " كبيرا" في بناء اللّاعب عقليّاً وبإمكانه أداء أصعب المهارات في أصعب الظروف بسبب زيادة الثقة في النفس؛ ولهذا يرى راتب أنّه " تستخدم الطاقة النفسية " في مجال التدريب الرياضيّ، وتدريب المهارات النفسيّة من خلال تمرين الذهن وتنشيطه بشكل مستقلّ عن الجسم، إذ يعتبر أكثر ارتباطاً بمصطلحات التدريب ونوع من أنواع النشاط والحيويّة والشدة وأساساً للدافعيّة، إذ من الممكن أن تتخذ الشكل الإيجابيّ أو السلبيّ من خلال طبيعة الانفعالات كمصدر للطاقة " (راتب، 2004، 85).

وتعدّ لعبة كرة القدم اكثر الالعاب الرياضية تحتاج الى التمرينات العقلية للتعبئة النفسية وخصوصا في التصويب بأنواعه المختلفة سواء من الثبات او الحركة ونجاح التصويب يساعد على تحقيق الاهداف المطلوبة والفوز بالمباراة.

ومن هنا جاءت أهميّة البحث للارتقاء بالجانب العقليّ والنفسيّ للّاعبين من خلال إعطاء التمرينات العقليّة المطلوبة في أجواء التنافس وظروف اللعب لغرض رفع مستوى الطاقة النفسيّة للاعبين وتحقيق التهديف المناسب. كذلك وضع معلومة علميّة للمدرّبين عن دور وأهميّة الجانب النفسيّ في تحقيق المستوى المتقدّم في لعبة كرة القدم، وخاصة مهارة التهديف التي تعتبر أهمّ المهارات ونجاحها يدلّ على نجاح الفريق وتقدّمه .

وفي ضوء مشكلة البحث فإنّ التهديف بكرة القدم هو الحصيلة النهائيّة لجميع المناورات الهجوميّة والدفاعيّة، وهي الحصيلة التي يسعى اللاعب للحصول عليها والفريق لغرض الفوز بالمباراة، ولهذا فإنّ فشل التهديف له أسباب متعدّدة وتأثيرات نفسيّة وعقليّة منها عدم الثقة والخوف والقلق وغيرها من الأمور النفسيّة؛ لذا لا بدّ من رفع الطاقة النفسيّة لديه في عمليّة التهديف وتصحيح الأخطاء بالتدريب وفق تمرينات عقليّة مرتبطة بالتعبئة النفسيّة.

ومن خلال خبرة الباحث المتواضعة بعلم النفس الرياضيّ ولعبة كرة القدم وُجِد هناك مستوى متدنٍ بالتهديف بكرة القدم للفرق المشاركة بدوري (نجوم العراق) المتقدّمين، ومن ضمن الأسباب التي حصل عليها الباحث وفق آراء المدرّبين والخبراء بوجود الخوف والقلق في التنفيذ؛ بسبب قلّة التعبئة النفسيّة الضروريّة، والتي يجب أن يتمّ بناؤها وفق تمرينات عقليّة

تساعد على رفعها، وهذه بحدّ ذاتها اعتبرت مشكلة بحثية تحتاج الى المعالجة من خلال وضع التمرينات العقليّة الضروريّة لرفع الطاقة النفسيّة للّاعبين أثناء التصويب.

أهداف البحث :

1. التعرّف على تأثير التمرينات العقليّة المقترحة في تعبئة الطاقة النفسيّة لأداء بعض أنواع التهديف بكرة القدم للمتقدّمين.
2. التعرّف على نتائج الفروقات بين الاختبارات القبليّة والبعديّة وللمجموعتين الضابطة والتجريبيّة لتعبئة الطاقة النفسيّة، لأداء بعض أنواع التهديف بكرة القدم للمتقدّمين.
3. التعرّف على نتائج الفروقات في الاختبارات البعديّة بين المجموعتين الضابطة والتجريبيّة لتعبئة الطاقة النفسيّة، لأداء بعض أنواع التهديف بكرة القدم للمتقدّمين.

فروض البحث :

1. وجود تأثير التمرينات العقليّة المقترحة في تعبئة الطاقة النفسيّة لأداء بعض أنواع التهديف بكرة القدم للمتقدّمين.
2. وجود فروقات معنويّة بين الاختبارات القبليّة والبعديّة، ولصالح الاختبارات البعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبيّة لتعبئة الطاقة النفسيّة، لأداء بعض أنواع التهديف بكرة القدم للمتقدّمين.
3. وجود فروقات معنويّة في الاختبارات البعديّة بين المجموعتين الضابطة والتجريبيّة، ولصالح المجموعة التجريبيّة لتعبئة الطاقة النفسيّة، لأداء بعض أنواع التهديف بكرة القدم للمتقدّمين.

مجالات البحث:

المجال البشريّ: لاعبو كرة القدم المتقدّمون لنادي القاسم الرياضيّ.
المجال المكانيّ: ملعب كرة القدم لنادي القاسم الرياضيّ.
المجال الزماني: المدة 2024/1/7، ولغاية 2024 /3/12 .

تحديد المصطلحات :

التمرينات العقليّة: " هو تحسين أو تطوير للحركة، وكذلك تثبيت لها من خلال عمليّة التصوّر العقليّ المركّز لخط سير هذه الحركة ودون الأداء العقليّ لها " (عثمان، 1987، 59).
الطاقة النفسيّة: "هي التنشيط الإيجابيّ المعرفيّ والدافعيّ بصورة تسهم في المساعدة على الأداء الأفضل في المنافسة الرياضيّة، للارتقاء بعمليّات الإدراك والتصوّر والانتباه والتذكر والتفكير واتخاذ القرار وغيرها من العمليّات العقليّة التي تسهم في قدرة اللاعب على النجاح في أداء الواجبات الملقاة على عاتقه " (علاوي، 2006، 143).

منهج البحث وإجراءاته الميدانيّة :

منهج البحث:

إنّ طبيعة المشكلة هي التي تفرض على الباحث أن يستخدم المنهج المناسب والملائم لحلّ مشكلة بحثه؛ لذا فقد استخدم الباحث المنهج التجريبيّ بتصميم (المجموعات المتكافئة) (الضابطة والتجريبية) لحلّ مشكلة البحث وتحقيق أهدافه.

مجتمع البحث وعينته :

تمّ تحديد مجتمع البحث بلاعبي كرة القدم المتقدّمين لنادي القاسم الرياضيّ، والبالغ عددهم (30) لاعباً، وتمّ اختيار العيّنة بالطريقة العمديّة، والبالغ عددهم (20) لاعباً، وهم الأساسيون للفريق ويشكّلون نسبة (66.66 %) من المجتمع الأصليّ، بعدها تمّ تقسيم العيّنة إلى مجموعتين (ضابطة وتجريبيّة)، كلّ مجموعة (10) لاعبين، وتمّ إيجاد التجانس داخل كلّ مجموعة باستخدام معامل الاختلاف والتكافؤ بين المجموعتين، وباستخدام اختبار (t) للعيّنات غير المترابطة حسب الجدول (1).

جدول (1)

يوضّح تجانس وتكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبيّة في متغيّرات البحث

الاختبارات	المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبيّة			قيم t المحتسبة	مستوى الدلالة
	س	ع	معامل الاختلاف	س	ع	معامل الاختلاف		
الوزن /كغم	70.52	1.214	1.721	70.74	1.562	2.208	0.333	غير معنوي
الطول/ سم	176.42	2.674	1.515	176.55	2.556	1.447	0.105	غير معنوي
الطاقة النفسيّة /درجة	2.562	0.342	13.348	2.741	0.432	15.76	0.978	غير معنوي
التصويب من منطقة الجزاء/ درجة	10.25	0.762	7.434	10.36	0.867	8.368	0.286	غير معنوي
التصويب من الثبات بوجود الجدار/درجة	20.24	0.878	4.337	20.345	0.964	4.738	0.241	غير معنوي
التصويب من الحركة /درجة	9.47	0.798	8.426	9.56	0.766	8.012	0.244	غير معنوي

قيمت (t) الجدولية عند درجة حرية (18) وتحت مستوى دلالة (0.05) =**1.734**

وسائل جمع المعلومات وأدوات البحث :

وسائل جمع البيانات

1. المصادر العربية والأجنبيّة.
2. الملاحظة العلميّة.
3. الاختبارات المستخدمة.

الأدوات والأجهزة المستخدمة

1. ساعة توقيت.
2. شريط قياس.
3. ميزان طبيّ.
4. كرات قدم
5. ملعب كرة قدم.
6. حائط صدّ.

إجراءات البحث :

تحديد متغيّرات البحث :

تمّ تحديد متغيّرات البحث والمتغيّرات المستقلّة لغرض قياسها وبيان مدى تطوّرها في المتغيّرات التابعة وهي التمرينات العقليّة، والتي تمّت من خلال الدراسات والبحوث السابقة، والتي يرى الباحث أنّها ضروريّة لهذه الدراسة، والتي شملت:
1.الطاقة النفسيّة 2.التهديف بكرة القدم.

الاختبارات والمقاييس المستخدمة :

مقياس الطاقة النفسيّة: (التكريتي والعبيدي، 1999، 132)

تمّ الاعتماد على مجموعة من الدراسات السابقة ذات العلاقة بقياس مستوى الطاقة النفسيّة بحيث تكون المقياس بصورته النهائيّة من (١٥) فقرة لقياس مستوى الطاقة النفسيّة، في ضوء مقياس خماسي التدريج، الدرجات: أوافق بشدة (٥)، أوافق (٤)، محايد (٣)، لا أوافق (٢)، ولا أوافق بشدة ، وقد تمّ استخدام المعادلة الآتية لاستخراج المدى لكل مستوى من المستويات الثلاثة: (الفئة العليا– الفئة الدنيا) /3 ، أي (١–٥) مقسومة على (٣) .

اختبارات أنواع التصويب بكرة القدم :

دقّة التصويب لضربات الجزاء بكرة القدم (حماد وعلي، 2012، 402).

* **هدف الاختبار:** قياس دقة التصويب بكرة القدم.

* **الأدوات اللازمة:** ملعب كرة قدم، هدف كرة قدم مقسم على أربعة أقسام قياس كلّ مربع (80) سم، كرات قدم عدد (10)، شريط قياس (فيته)، حبال لتقسيم الهدف، مسحوق أبيض (بورك) لتحديد مسافة التهديف من مسافة 11 ياردة.

* **تعليمات الاختبار:** تعطى (5) كرات قدم في نقطة الجزاء حيث يقوم اللاعب بالتصويب في المناطق المؤشّرة في الاختبار وحسب أهميّتها وصعوبتها وبشكل متسلسل الواحدة بعد الأخرى.

– يبدأ الاختبار من كرة رقم (1) وينتهي في الكرة رقم (5)

* **طريقة التسجيل:**

– يحتسب عدد الاصابات التي تدخل أو تمسّ جوانب الأهداف الأربعة المحدّدة في كلّ جهة من الأهداف، وبأيّ قدم من القدمين بحيث تحسب درجات كلّ كرة من الكرات الخمسة الأتية:

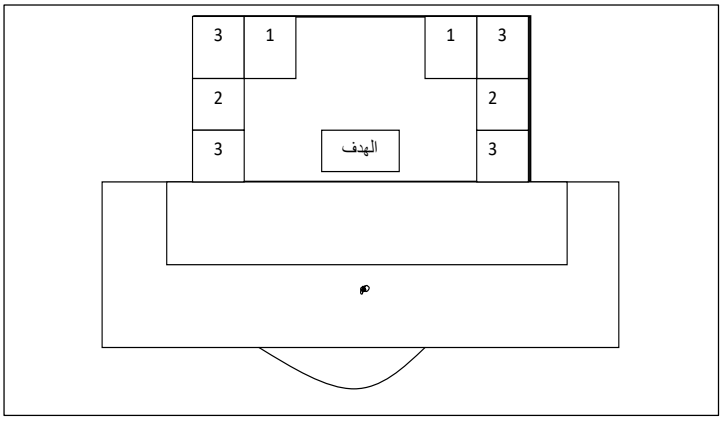
(3) درجات عند التصويب في مجال رقم (3).

(2) درجتان عند التصويب في مجال رقم (2).

(1) درجة واحدة عند التصويب في مجال رقم (1).

(0) صفر في بقية مجالات الاهداف الاخرى.

وبهذا فإنّ أعلى درجة يحصل عليها اللاعب من خلال ثلاث محاولات هي (15) درجة وأقلّ درجة هي (صفر).



شكل (1)

يوضّح اختبار التصويب من منطقة الجزاء

التصويب من الثبات بوجود الجدار(العكروشي، 2008، 35):

* **هدف الاختبار**: قياس دقّة التصويب في الضربة الحرّة المباشرة بوجود الجدار.

* **طريقة الأداء**: تحدّد المسافة بـ (من فوق الـ 18 – 30) ياردة، وهي المنطقة الخطرة، والتي تحدّد بخطوط وهميّة تحدّد بخطوط جانبيّة تكون مع خط المرمى زاوية قدرها (45) درجة تقريباً، ثمّ يمدّ خطّ عمودي طوله (30) ياردة من منتصف خطّ المرمى بين القائمين وتوضع (10) كرات قدم في أماكن مختلفة خارج منطقة الجزاء والمسافة بين كرة وأخرى (7) متر على أن تكون الكرة رقم (3،8) مواجه للهدف وتقع على الخط المنصف له والكرات الباقية تبعد عنهما وعلى الجانبين المسافة المذكورة أعلاه بين كرة وأخرى، وعلى خطين متوازيين يبعد الأول عن خطّ المرمى مسافة (20) ياردة والخطّ الثاني يبعد مسافة (25) ياردة.

– يبدأ الاختبار من الكرة رقم (1) وينتهي في الكرة رقم (10).

– لا تعدّ المحاولة صحيحة في حالة عدم إصابة أيّ هدف من الأهداف الثلاثة في الجهة المخصّصة للتهديف.

* **التسجيل:**

– تحتسب عدد الإصابات التي تدخل أو تمسّ جوانب الأهداف الثلاثة المحدّدة في كلّ جهة من الهدف، وبأيّ قدم من القدمين بحيث تحتسب درجات كلّ كرة من الكرات العشر كالآتي:

– (3) درجات عند التهديف في المجال رقم (3).

– (2) درجة عند التهديف في مجال رقم (2).

– (1) درجة عند التهديف في مجال رقم (1).

– (0) درجة في بقية مجالات الهدف الأخرى.

– يعطى للّاعب محاولة واحدة فقط من كلّ مكان تنفذ منه الركلة الحرة من الأماكن العشر.

– يتمّ جمع الدرجات لكلّ لاعب لمحاولاته العشر ومعرفة درجة ودقّته في الركلة الحرّة المباشرة.

شكل (2)

يبيّن التصويب بكرة القدم بوجود الجدار

دقّة التصويب من الحركة (المولى، 2011، 137):

***الهدف من الاختبار:** قياس (دحرجة ، مناولة ، إخماد ، تهديف).

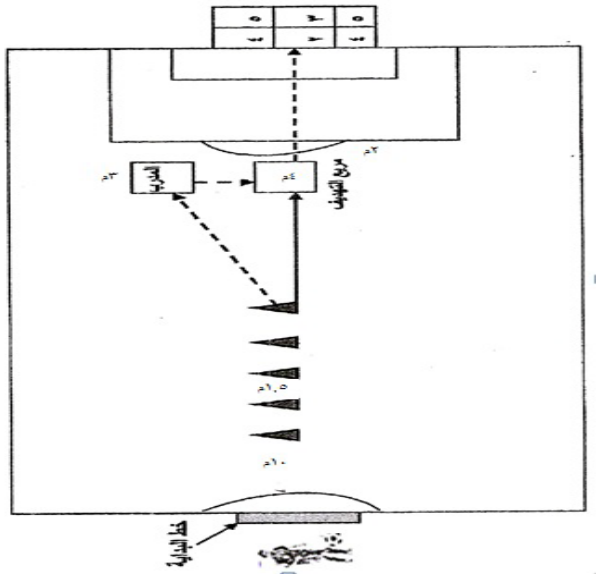
***الأدوات المستخدمة:** (5) شواخص، وكرة قدم.

***وصف الأداء:** يرسم خطّ البداية بمنتصف الملعب بطول (3) أمتار الذي يبعد عن أول شاخص (10) أمتار، وتثبت الشواخص الـ (5) إذ تكون المسافة بين شاخص وآخر (1,5) متر، ويرسم مربع طول ضلعه (3) امتار موازياً لخطّ الـ (18) متراً الأيمن، ويبعد عن خطّ الـ (18) الأماميّ (3) أمتار، ويرسم مربع آخر طول ضلعه (4) أمتار أمام الهدف (في المنتصف) يبعد عن خطّ الـ (18) متراً الأماميّ (2) متر، ويقف اللاعب خلف خطّ البداية وعند سماع إشارة البداية (الصافرة) ينطلق اللاعب بالكرة ليجري بين الشواخص، وبعد اجتياز الشاخص الخامس يقوم اللاعب بمناولة الكرة إلى المدرّب الموجود في المربع الموازيّ للخطّ الجانبيّ الأيمن من منطقة الـ (18) متراً، ثم ينطلق إلى المربع الموجود أمام الهدف، ليستلم الكرة من المدرّب ثُم يقوم بإخمادها، وبعد ذلك التهديف والشكل (3) يوضّح ذلك.

***طريقة التسجيل:** تعطى ثلاث محاولات.

***شروط الاختبار:**

1. إذا أخطأ المدرّب في إرسال الكرة إلى المربع الخاصّ للإخماد (يعاد الاختبار).
2. تحسب الدرجة الأعلى في التهديف إذا وقعت الكرة على الخطوط.
3. تحسب درجة واحدة إذا لمست الكرة العارضة أو العمود.
4. لا تحسب أيّ درجةٍ عند خروج الكرة خارج المرمى أو لامست الأرض قبل دخول المرمى.



شكل (3)

اختبار دقة التصويب من الحركة

التجربة الاستطلاعيّة: أجريت التجربة الاستطلاعيّة بتاريخ 2024/1/7 على عيّنة البحث الأصليّة؛ وذلك بتطبيق بعض التمرينات العقليّة، لغرض تقنينها ومعرفة مدى الملائمة لعيّنة البحث، وإيجاد ومعرفة الصعوبات التي تواجه البحث في تطبيقها.

التجربة الميدانيّة: وهي التي أجريت فيها قياس المتغيّرات، ابتدأت من الاختبارات القبليّة، وكذلك تطبيق التمرينات العقليّة، وانتهت بالاختبارات البعديّة.

الاختبارات القبليّة : أجريت بتاريخ 2024/1/14

التمرينات العقليّة لتعبئة الطاقة النفسيّة :

قام الباحث بأعداد تمرينات عقليّة مقترحة وخاصّة للتعبئة الطاقة النفسيّة التي تتمثّل باستخدام عبارات المدح والتشجيع وكذلك تمرينات فيها صعوب الأداء مع مبدأ العقاب والثواب في التطبيق. وتمّ تطبيق التمرينات في القسم الرئيسيّ من برنامج المدرّب الرئيسي للمجموعة التجريبيّة، أمّا المجموعة الضابطة فقد اعتمدت على تمرينات المدرّب، وخلال نفس الفترة المحدّدة للمجموعة التجريبيّة، وبلغت مدة تطبيق التمرينات (8) أسابيع، أمّا عدد الوحدات التدريبيّة خلال الأسبوع الواحد كانت (3) وحدات ومجموع الوحدات (24) وحدة تدريبيّة والشدة كانت (80–90%)، والتكرار حسب الشدة الموضوعة، والراحة كانت برجوع النبض (120–130) بين التكرارات و(110–120) بين المجاميع. وتم تطبيق التمرينات من المدة 2024/1/15 ولغاية 2024/3/11.

2–5–3 : الاختبارات البعديّة: أجريت بتاريخ 2024/3/12

2–6 الوسائل الإحصائيّة: تمّ الاعتماد على نظام SPSS لإيجاد:

1. الوسط الحسابيّ
2. الانحراف المعياريّ
3. اختبار t للعيّنات المترابطة
4. اختبار t للعيّنات غير المترابطة

4-عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

جدول (2)

يوضّح قيم (t) للفروقات بين الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة في الاختبارات المستخدمة

الاختبارات المستخدمة	القبليّ		البعديّ		الخطأ	قيمة t	مستوى
	س	ع	س	ع	القياسيّ	المحتسبة	الدلالة
الطاقة النفسيّة /درجة	2.562	0.342	3.12	0.45	0.231	2.415	معنوي
التصويب من منطقة الجزاء/ درجة	10.25	0.762	12.13	0.874	0.745	2.523	معنوي
التصويب من الثبات بوجود الجدار/درجة	20.24	0.878	22.45	0.964	0.865	2.554	معنوي
التصويب من الحركة /درجة	9.47	0.798	10.74	0.885	0.445	2.853	معنوي

قيمة (t) الجدوليّة عند درجة حريّة (9) وتحت مستوى (0.05)= 1.833

جدول (3)

يوضّح قيم (t) للفروقات بين الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة والتجريبيّة في الاختبارات المستخدمة

الاختبارات المستخدمة	القبلي		البعدي		الخطاء	قيمة t	مستوى
	س	ع	س	ع	القياسي	المحتسبة	الدلالة
الطاقة النفسيّة /درجة	2.741	0.432	4.987	0.652	0.996	2.255	معنوي
التصويب من منطقة الجزاء/ درجة	10.36	0.867	14.045	0.965	0.991	3.718	معنوي
التصويب من الثبات بوجود الجدار/درجة	20.345	0.964	24.142	0.885	1.022	3.715	معنوي
التصويب من الحركة /درجة	9.56	0.766	12.452	0.865	0.889	3.253	معنوي

قيمة (t) الجدوليّة عند درجة حريّة (9) وتحت مستوى (0.05)= 1.833

جدول (4)

يوضّح قيم (t) للفروقات البعديّة بين المجموعتين الضابطة والتجريبيّة في الاختبارات المستخدمة

الاختبارات المستخدمة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبيّة		قيمة t	مستوى
	س	ع	س	ع	المحتسبة	الدلالة
الطاقة النفسيّة /درجة	3.12	0.45	4.987	0.652	7.071	معنوي
التصويب من منطقة الجزاء/ درجة	12.13	0.874	14.045	0.965	4.422	معنوي
التصويب من الثبات بوجود الجدار/درجة	22.45	0.964	24.142	0.885	3.88	معنوي
التصويب من الحركة /درجة	10.74	0.885	12.452	0.865	4.155	معنوي

قيمة (t) الجدوليّة عند درجة حريّة (18) وتحت مستوى (0.05)= 1.734

من خلال ملاحظة الجدولين (2) و(3) تبيّن وجود فروق معنويّة بين الاختبارات القبليّة والبعديّة، وللمجموعتين الضابطة والتجريبيّة في الاختبارات المستخدمة في التعبئة للطاقة النفسيّة، وكذلك أنواع التهديف بكرة القدم أي أنّ المجموعتين كان لهم أسلوبهم الخاص في تحقيق النجاح بالتدريب الموضوع وتحقيق أهدافه، ولهذا يرى (راتب، 2005) أنّه " إذا كانت الطاقة البدنيّة يمكن تنظيمها والتحكّم فيها من خلال تخطيط حمل التدريب فإنّ الطاقة النفسيّة يمكن التحكّم فيها من خلال تعليم اللاعب كيف يسيطر على أفكاره وانفعالاته وهذا هو الهدف العامّ للأعداد النفسيّ ".

بينما يرى عبد الستار (2001) أنّ "هناك حقيقة علميّة لا بدّ من الوقوف عندها وهي أنّ التمرينات المستخدمة في المناهج التدريبيّة تؤدّي إلى تطوّر الأداء إذا بني على أسس علميّة في تنظيم عمليّة التدريب واستخدام الحمل المناسب

وملاحظة الفروق الفردية وعند ظروف تدريبيّة جيّدة وبإشراف مدرّبين متخصّصين إذ إنّ البرامج التدريبيّة المقنّنة والمنظّمة على وفق الأسس العلميّة تعمل على تطوّر المستوى البدنيّ والمهاريّ والنفسيّ للاعبين".

ومن خلال ملاحظة جدول (4) تبيّن هناك فروقات معنويّة في الاختبارات المستخدمة بين المجموعتين الضابطة والتجريبيّة في متغيّرات البحث وخاصّة في قياس تعبئة الطاقة النفسيّة وأنواع التهديف بكرة القدم للمتقدّمين، وهذا يدلّ على نجاح التمرينات العقليّة في تعبئة ورفع مستوى الطاقة النفسيّة ممّا ساعدت على رفع مستوى التهديف في أصعب الظروف المختارة ضمن التدريب والتمرينات الموضوعة ولهذا يرى وهناك دور كبير للمدرب في تعبئة الطاقة النفسيّة كما يرى (سمير الشيخاني ، 1984) أنّ " المدرب أو المربي هو عنصر مهمّ من عناصر زرع الثقة في النفس خاصّة اذا كان هو نفسه ذا ثقة عالية بنفسه، فالطالب أو الرياضيّ يميل إلى تقليد النموذج وإلى محاكاة مربيه أو مدرّبه أو زملائه" (الشيخاني، 1984، 80).

ويوضح (bowman, 2003) عن دور تعبئة الطاقة النفسية بقوله هي "أفضل تهيئة نفسيّة للاعب يستطيع بموجبها تحقيق افضل أداء رياضيّ أو إجراءات يتّخذها المدرّب مع اللاعب أو اللاعب مع نفسه للتحكّم بالشدّة والحيويّة التي يؤدّي بها العقل وظائفه وهي على أساس الدافعيّة ".

ويعدّ التهديف بكرة القدم عنصراً مهمّاً وفعّالاً في تحقيق الفوز بالمباراة، ونجاحه يدلّ على نجاح كلّ الجوانب البدنيّة والمهاريّة والخططيّة والنفسيّة الموضوعة؛ ولهذا يقول (احمد وعبد العظيم، 1997) "حتى يتمّ الإعداد والتحضير الجيّد للمنافسة الرياضيّة يجب أن تكون العلاقة بين ما ينفّذ بالفعل من أعباء بدنيّة وعصبيّة أثناء عمليّات التدريب الرياضيّ المستمرّة هي ترجمة حقيقيّة لما يحدث أثناء المنافسة كما أنّ التطوير الدائم لهذه المتطلّبات والأعباء البدنيّة والعصبيّة هو المؤشّر لما يمكن تحقيقه من نتائج أثناء المنافسات الرياضيّة".

5-الاستنتاجات والتوصيات :

5-1 الاستنتاجات :

1. التمرينات العقليّة المقترحة حقّقت أهداف التدريب من خلال تعبئة الطاقة النفسيّة ورفع بعض أنواع التهديف بكرة القدم للمتقدّمين.
2. يمكن رفع الأداء المهاريّ وخاصّة التهديف من خلال رفع طاقة التعبئة النفسيّة، وهذا دليل على تخطيط التدريب الذي يمكن التحكّم فيه من خلال تعليم اللاعب كيف يسيّطر على أفكاره وانفعالاته، وهذا هو الهدف العامّ للإعداد النفسيّ.

5-2 التوصيات :

1. اعتماد التمرينات العقليّة المقترحة لأنّها حقّقت أهداف التدريب من خلال تعبئة الطاقة النفسيّة ورفع بعض أنواع التهديف بكرة القدم للمتقدّمين.
2. التأكيد على رفع الأداء المهاريّ وخاصّة التهديف من خلال رفع طاقة التعبئة النفسيّة، وهذا دليل على تخطيط التدريب الذي يمكن التحكّم فيه من خلال تعليم اللاعب كيف يسيّطر على أفكاره وانفعالاته، وهذا هو الهدف العامّ للإعداد النفسيّ.

المراجع العربية

احمد، حمدي و ياسر، عبد العظيم .(1997). *التدريب الرياضيّ أفكاره و نظرّياته*. جامعة الزقازيق.

التكريتي، وديع ياسين و العبيدي، حسن محمد .(1999). *التطبيقات الإحصائية واستخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية*. دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل، العراق.

حماد، وسام توفيق وسنان، عباس علي .(2012) . بعض مظاهر الانتباه وعلاقته بدقة التهديف من الحالات الثابتة بكرة القدم. *مجلة كلية التربية الاساسية*، جامعة بابل، العدد(9).

راتب، أسامة كامل .(2004). *تدريب المهارات النفسيّة تطبيقات في المجال الرياضيّ* ط2، دار الفكر العربيّ، القاهرة.

شيخاني، سمير .(1984). *علم النفس في حياتنا اليوميّة*. مطبعة الأنجلو المصريّة، القاهرة.

العاني، مهند عبد الستار. (2001). *تأثير برنامج تدريبيّ مقترح لبعض القدرات البدنية والمهارية بكرة السلة للاعبين الناشئين* رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2001.

عثمان، محمد. (1987). *التعلّم الحركيّ والتدريب الرياضيّ* ط 1 ، دار القلم، الكويت.

علاوي، محمد حسن .(2006). *علم نفس التدريب والمنافسة الرياضيّة*. دار الفكر العربيّ، القاهرة.

الكروشي، علاء جبار عبود. (2008). تصميم وتقنين اختبار دقّة التهديف للركلة الحرّة المباشرة بكرة القدم. *مجلة علوم التربية الرياضيّة* ، المجد (1)، العدد (9).

المولى، محمد يونس .(2011). *أثر تمارين هوائية بمنطقتي الجهد الثالثة والرابعة في عدد من المتغيّرات البدنيّة والمهاريّة المركّبة للاعبي كرة القدم*، (رسالة ماجستير)، جامعة الموصل.

هوشيار، عبد الرحمن محمد .(2010). تعبئة الطاقة النفسيّة ومفهوم الذات البدنيّ وعلاقتهما بمهارة الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة، *مجلة علوم التربية الرياضية*، المجلد (٣)، العدد (٢).

المراجع الأجنبيّة

Khasky, A. D. & Smith , J. C. (1999). *Stress, relaxation states and creativity. Perceptual and Motor Skills*.
John Bowman on. (2003). *sport psychologist*. Tips for psyching up.

The Effect of Proposed Mental Exercises on Mobilizing Psychological Energy for Performing Some Types of Football Scoring Among Advanced Players

ABSTRACT:

The importance of the research came to improve the mental and psychological aspect of the players by providing the required mental exercises in the competitive atmosphere and playing conditions in order to raise the level of psychological energy for the players and achieve appropriate scoring. The research problem was: Scoring in soccer is the final result of all offensive and defensive maneuvers, which is the result that the player and the team seek to obtain in order to win the match. Therefore, failure to score has multiple reasons and psychological and mental effects, including lack of confidence, fear, anxiety and other psychological matters. Therefore, it is necessary to raise his psychological energy in the scoring process and correct the error by training according to mental exercises related to psychological mobilization. Hence, the most important objectives of the research were: - Identifying the effect of the proposed mental exercises in mobilizing psychological energy to perform some types of soccer scoring for advanced players. The experimental approach was used, while the research community was advanced football players, and a set of measurements and tests were developed, and in light of them, the most important conclusions were reached: The proposed mental exercises achieved the training objectives by mobilizing psychological energy and raising some types of football scoring for advanced players. It was recommended: Adopting the proposed mental exercises because they achieved the training objectives by mobilizing psychological energy and raising some types of football scoring for advanced players.

Keywords: Mental Exercises, Mobilizing Psychological Energy, Football Scoring.

JJPESS
Special Issue, Mar. 2025
P-ISSN: 3007-018X , E-ISSN 3079-8132
Pages: 319 - 328
Jordan Journal of Physical Education and Sport Science
المجلة الأردنية في التربية البدنية وعلوم الرياضة

واقع إدارة التغيير لدى الاتحاد العراقيّ لبناء الأجسام واللياقة الدنيّة من وجهة نظر الإداريين والمدرّبين والّلاعبين

م.د حيدر راضي رحيم [1]* ، م.م ضياء عبد الزهرة علي [2] ، أ.د صلاح وهاب شاكر [3].

[2،1] المديريّة العامّة لتربية الرصافة الثالثة.

[3] كليّة التربية البدنيّة وعلوم الرياضة/ جامعة بغداد.

الملخّص :

هدف البحث إلى بناء مقياس واقع إدارة التغيير لدى الاتحاد العراقيّ لبناء الأجسام واللياقة البدنيّة، والتعرّف على واقع إدارة التغيير لدى الاتحاد العراقيّ لبناء الأجسام واللياقة البدنيّة من وجهة نظر الإداريين والمدرّبين والّلاعبين. استعان الباحثون بالمنهج الوصفيّ لتحقيق الهدف من البحث، وتمثّلت عيّنة البحث بالإداريين والمدرّبين والّلاعبين المنتمين إلى لعبة بناء الأجسام واللياقة البدنيّة، وعددهم (220) فردًا. ولاستكمال خطوات بناء مقياس الدراسة تمّ استخدام تطبيق صورة المقياس الأوليّة على عينة البناء البالغة (110)، بعدها قام الباحثون بعمليّة التحليل الإحصائيّ لعبارات المقياس، وهي الصدق والثبات. إذ تمّ استخدام ثلاثة أنواع من الصدق، وهي: الصدق الظاهريّ والصدق التميزيّ وصدق الاتّساق الداخليّ، وتمّ استخدام الثبات بواسطة معامل الفاكرونباخ، وأكّدت هذه الإجراءات صلاحيّة المقياس لقياس واقع إدارة التغيير لدى الاتّحاد العراقيّ لبناء الأجسام واللياقة البدنيّة. بعد الإجراءات التي تمّ ذكرها قام الباحثون بتطبيق المقياس على عيّنة البحث، والبالغ عددها (90) فردًا وصولاً الى تحقيق نتائج البحث.

توصّل الباحثون إلى: بناء مقياس واقع إدارة التغيير لدى الاتحاد العراقيّ لبناء الأجسام واللياقة الدنيّة من وجهة نظر الإداريين والمدرّبين والّلاعبين المكوّن من 22 عبارة، علماً أنّه لا يوجد لدى الاتحاد وسائل استثمار كبناء قاعة رياضية كبيرة بمستوى عالٍ ممكن أن تدر على الاتحاد ببعض الأموال، ولا يقوم الاتحاد بإشراك أداريّ بدورات خاصّة بالعمل الإداريّ لأنّه لا يهتمّ بتطوير قدراتهم، وأوصى الباحثون بالسير حسب المنهاج السنويّ، وحسب توقيتاته، وتوفير وسائل استثمار كبناء قاعة رياضيّة كبيرة بمستوى عالٍ؛ لكي تدرّ على الاتّحاد ببعض الأموال، وإشراك أداريّ الاتّحاد بدورات خاصّة بالعمل الإداري لتطوير قدراتهم، والاستعانة بالخبرات الأجنبيّة في مجال الادارة والتدريب.

© 2025 Jordan Journal of Physical Education and Sport Science. All rights reserved - Special Issue (ISSN: 3007-018X , E-ISSN 3079-8132)

الكلمات المفتاحيّة: إدارة التغيير، اللياقة البدنيّة، بناء الأجسام.

Corresponding Author: hidrradi@gmail.com / Dhiaa.Abdulzahra1204b@cope.uobaghdad.edu.iq / salah.malek@cope.uobaghdad.edu.iq

المقدمة :

يتطلّع الجميع إلى المستقبل والوصول الى أفضل مستوى في جوانب الحياة كافّة ومنها الجانب الرياضيّ، إذ إنّ هذه التطلّعات جعلت البيئة الرياضيّة بيئة متغيّرة وغير ثابتة، ونحن بحاجة إلى أشخاص يتقنون التعامل مع المستقبل والتخطيط له، والإدارة العلميّة الحديثة تتحقّق بالاستخدام العلميّ للعمل الإداريّ، والإداريّ الجيّد الملمّ بالنواحي الإداريّة باستطاعته أن يعمل بشكل علميّ لخدمة الحركة الرياضيّة ومساهمته في التغيّر نحو الأفضل (Raheem & Al Shafia, 2019)، فالتحدي الجديد هو ليس إدارة المؤسّسة لكن التحدي هو كيفيّة إدارتها بفاعليّة تتناسب مع التغيّرات في بيئة العمل ومتطلّباتها وفق عنصر المبادرة والتأقّلم وليس وفق ديمومة سير العمل. ولا يخفى عنّا بأنّ التغيّر هي سمة من سمات الحياة، ويحتاج إلى أشخاص تمتلك مهارة وتخصّص يجعلهم على دراية تامّة بمتطلّبات التغيير، فمن يستطيع التكيّف مع البيئة المحيطة للعمل الإداريّ في المؤسسات الرياضيّة سيستمر ومن لا يستطيع التكيّف معها، سيندثر ويصبح متأخّراً عن الآخرين. ومن الدراسات السابقة التي تناولت نفس الموضوع هي دراسة (محمد والشافعي، 2018) وتلخّص البحث في الآتي: "من خلال خبرة الباحثين والعمل الميدانيّ للباحثين والمتابعة لكلّ ما هو جديد وما يخصّ الأندية العراقيّة، برزت لهم مشكلة البحث في تحدٍ للإجابة عن الأسئلة الآتية: هل سنتكيف مع التغيير ونضع استراتيجية للعمل على اتخاذ القرار الصحيح لهذا التغيير؟ وهل سنخطّط وندير هذا التغيير؟ ولغرض اتمام إجراءات البحث ولعدم وجود مقياس مباشر يقيس إدارة التغيير في الموارد البشريّة فقد شرع الباحثون ببناء استبيان للتعرّف على واقع (إدارة التغيير في الموارد البشريّة)، هدف البحث إلى التعرّف على واقع إدارة التغيير في الموارد البشريّة لدى الهيئات الإداريّة لبعض الألعاب الرياضيّة في أندية بغداد من وجهة نظر اللاعبين، وانتهج الباحثون المنهج الوصفيّ لملاءمته مشكلة البحث، وتكوّن مجتمع البحث من الرياضيين الذين ينتمون إلى الأندية الرياضيّة المؤسّساتيّة في مدينة بغداد، البالغ عددها (22) نادياً، وقد تمّ اختيار عيّنة البحث التي بلغ عددها (357) رياضيّاً، وبعد تطبيق الاستبانة على عيّنة البحث أظهرت النتائج إيجابيّة التعامل مع إدارة التغيير في الموارد البشريّة، وقد أوصى الباحثون بضرورة الأخذ بموضوع إدارة التغيير في الموارد البشريّة بعين الاعتبار لتغيير واقع مستوى الفرق الرياضيّة وتطويرها".

أهميّة البحث :

تبرز أهميّة هذا البحث في أنّه إضافة علميّة في موضوع إدارة التغيير لدى المؤسّسات الرياضيّة العراقيّة، ومنها الاتّحاد العراقيّ لبناء الأجسام واللياقة البدنيّة، وفي أنّا هذه الدراسة سوف تلقي الضوء على مفردة إدارة التغيير، وهي من المواضيع المتجدّدة وأسلوب مهمّ من أساليب الإدارة الرياضيّة المعاصرة، والكشف عن واقع إدارة التغيير وتسليط الضوء على دور الاتّحاد العراقيّ لبناء الاجسام واللياقة البدنيّة العراقيّ.

تساؤولات البحث :

لطالما كان هناك تساؤل يتبادر إلى ذهن الباحثين، لماذا لا يتغيّر مستوى الرياضة في المؤسّسات الرياضيّة العراقيّة، بل في بعض الاحيان يتراجع هذا المستوى على الرغم من تطوّر العلوم الرياضيّة والعلوم المرتبطة بها، لماذا لا ينفذ كل إداري يتسلّم مهامّه في الهيئة الإدارية بعد وعود يعطيها في تغيير واقع المؤسسة الرياضيّة إلى أفضل مستوى، ومن خلال عمل أحد الباحثين في الاتّحاد العراقي لبناء الاجسام واللياقة البدنيّة برزت لهم مشكلة البحث في الإجابة عن التساؤلات الآتية: كيف نتعامل مع التغيير؟ هل خطّطنا للتغيير؟ هل نقوم بإدارة هذا التغيير أم أنّ الفكر الإداريّ التقليديّ ومقاومة التغيير سيبقيان سائدين في المؤسّسات الرياضيّة، ومنها اتّحاد العراقيّ لبناء الأجسام واللياقة البدنيّة؟

هدفا البحث :

1. بناء مقياس واقع إدارة التغيير لدى الاتحاد العراقيّ لبناء الأجسام واللياقة البدنيّة.
2. التعرّف على واقع إدارة التغيير لدى الاتّحاد العراقيّ لبناء الأجسام واللياقة البدنيّة من وجهة نظر الإداريين والمدرّبين واللاعبين.

الطريقة والأدوات :

استعان الباحثون بالمنهج الوصفيّ لتحقيق الهدف من البحث، وتمثّلت عيّنة البحث بالإداريين والمدرّبين والّلاعبين المنتمين إلى لعبة بناء الأجسام واللياقة البدنيّة وعددهم (220) شخصاً، وكما مُبيّن في الجدول (1).

جدول (1) يُبيّن توزيع عيّنة البحث

ت	عدد العيّنة	عيّنة التجربة الاستطلاعيّة	عيّنة البناء	عيّنة التطبيق
1	220	20	110	90

واستُخدمت الأجهزة والأدوات ووسائل جمع المعلومات الآتية: (استمارات ورقيّة، جهاز كمبيوتر (لابتوب)، حاسبة إلكترونيّة، المصادر العربيّة والأجنبيّة، الزيارات الميدانيّة لجمع المعلومات، شبكة المعلومات (الانترنت)، المقابلات الشخصيّة).

لاستكمال خطوات بناء مقياس الدراسة استُخدمت الأسس العلميّة لبناء المقياس، إذ قام الباحثون بعمليّة التحليل الإحصائي لعبارات المقياس، فبوساطة العمليّة الإحصائيّة يتمّ التأكد من توفّر الشروط العلميّة للمقياس وهي الصدق والثبات (Raheem & Shaker, 2023).

صدق المقياس: يُعدّ الصدق من الخصائص الأساس في بناء المقاييس، "صدق المقياس هو قدرة المقياس على قياس ما وضع من أجله أو الظاهرة المراد قياسها" (باهي، 2008، صفحة 82)، والمقصود بصدق البناء هو "مدى قياس عبارات الاستبيان أو الظاهرة السلوكيّة المراد قياسها"(الخيكاني، 2008، صفحة 68)، ويتحقّق هذا النوع من الصدق بإجراء التحليل الإحصائيّ للعبارات، وقد تحقّق الباحثون منه في دراستهم باستخراج المؤشّرات الآتيّة:

اولاً: الصدق الظاهريّ: عُرضت عبارات المقياس على مجموعة من الخبراء والمختصّين لتحديد مدى صلاحيّتها وتعديلاتها، وحصل الباحثون على إجابات الخبراء بقبول جميع العبارات.

ثانياً: الصدق التميزيّ: للتحقّق من ذلك اعتمد الباحثون سلوب المجموعتين الطرفيتين في حساب القدرة التمييزيّة للعبارات باستخدام اختبار (T-Test) للعيّنات المستقلّة، وإنّ الهدف من تحليل العبارات هو الإبقاء على العبارات ذات التمييز العاليّ، وهي العبارات الجيّدة في المقياس (Radi, 2019) ويشير الخبراء إلى أنّ نسبة (27%) من المجموعة الدُنيا و(27%) من المجموعة العُليا هي أفضل نسبة نحصل بواسطتها على أعلى معاملات التمييز؛ لذا تمّ استخدام اختبار (T−Test) لدلالة فروق الأوساط الحسابيّة بين المجموعتين الدُنيا والعُليا، وتبيّن أنّ جميع العبارات دالّة إحصائيّاً عند مستوى دلالة (0.05)، كما مُبيّن في الجدول (2).

جدول (2)
يُبين القدرة التميّزية لعبارات المقياس بين المجموعتين العُليا والدُنيا

العبارات	المجموعة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (T) المحسوبة	*Sig	الدلالة
1	المجموعة الدُنيا	4.1852	.73574	-5.755-	0.000	معنوي
	المجموعة العُليا	5.0000	.00000			
2	المجموعة الدُنيا	1.7407	.44658	-3.166-	0.000	معنوي

	المجموعة العُليا	2.0370	.19245	-4.533-	0.000	معنوي
3	المجموعة الدُنيا	1.5926	.50071			
	المجموعة العُليا	2.1111	.32026			
4	المجموعة الدُنيا	2.5556	.64051	-3.606-	0.000	معنوي
	المجموعة العُليا	3.0000	.00000			
5	المجموعة الدُنيا	1.0000	.00000	-6.476-	0.000	معنوي
	المجموعة العُليا	1.7407	.59437			
6	المجموعة الدُنيا	3.9259	.26688	-5.356-	0.000	معنوي
	المجموعة العُليا	4.5185	.50918			
7	المجموعة الدُنيا	4.1111	.50637	-9.121-	0.000	معنوي
	المجموعة العُليا	5.0000	.00000			
8	المجموعة الدُنيا	3.0000	.00000	-3.606-	0.000	معنوي
	المجموعة العُليا	3.3333	.48038			
9	المجموعة الدُنيا	4.4815	.50918	-5.292-	0.000	معنوي
	المجموعة العُليا	5.0000	.00000			
10	المجموعة الدُنيا	4.0000	.00000	-6.150-	0.000	معنوي
	المجموعة العُليا	4.5926	.50071			
11	المجموعة الدُنيا	4.3704	.56488	-5.792-	0.000	معنوي
	المجموعة العُليا	5.0000	.00000			
12	المجموعة الدُنيا	3.9259	.26688	-6.105-	0.000	معنوي
	المجموعة العُليا	4.5926	.50071			
13	المجموعة الدُنيا	4.3704	.49210	-6.648-	0.000	معنوي
	المجموعة العُليا	5.0000	.00000			
14	المجموعة الدُنيا	4.2963	.66880	-5.467-	0.000	معنوي
	المجموعة العُليا	5.0000	.00000			
15	المجموعة الدُنيا	1.6296	.49210	-4.261-	0.000	معنوي
	المجموعة العُليا	2.1111	.32026			
16	المجموعة الدُنيا	3.9630	.19245	-4.950-	0.000	معنوي
	المجموعة العُليا	4.4815	.50918			
17	المجموعة الدُنيا	4.3333	.73380	-4.721-	0.000	معنوي
	المجموعة العُليا	5.0000	.00000			
18	المجموعة الدُنيا	4.4815	.50918	-5.292-	0.000	معنوي
	المجموعة العُليا	5.0000	.00000			
19	المجموعة الدُنيا	4.0000	.00000	-7.211-	0.000	معنوي
	المجموعة العُليا	4.6667	.48038			
20	المجموعة الدُنيا	1.5556	.50637	-5.597-	0.000	معنوي
	المجموعة العُليا	2.2963	.46532			
21	المجموعة الدُنيا	3.9259	.26688	-6.105-	0.000	معنوي
	المجموعة العُليا	4.5926	.50071			
22	المجموعة الدُنيا	3.8519	.45605	-13.082-	0.000	معنوي
	المجموعة العُليا	5.0000	.00000			

ثالثاً: صدق الاتّساق الداخليّ: يهدف الاتّساق الداخليّ إلى التحقّق من مدى تجانس العبارات وانسجامها في دراسة الظاهرة المدروسة، ولغرض التحقّق من صدق المقياس باستخدام معامل الاتّساق الداخليّ قام الباحثون بالتعرّف على مدى الارتباط بين درجة كلّ عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكليّة للمقياس باستخدام معامل الارتباط البسيط بيرسون. وظهرت جميع العبارات متّسقة لأنّها كانت تحت مستوى دلالة (0.05)، كما مُبيّن في جدول (3).

جدول (3)
يُبيّن معاملات الارتباط بين عبارات المقياس بالدرجة الكليّة للمقياس باستعمال طريقة الاتّساق الداخليّ

رقم العبارة	معامل الارتباط	*sig	الدلالة
1	.308**	0.000	معنوي
2	.235*	0.000	معنوي
3	.257**	0.005	معنوي
4	.304**	0.000	معنوي
5	.226*	0.000	معنوي
6	.247*	0.000	معنوي
7	.504**	0.000	معنوي
8	.223*	0.000	معنوي
9	.279**	0.000	معنوي
10	.193*	0.001	معنوي
11	.356**	0.000	معنوي
12	.378**	0.000	معنوي
13	.222*	0.000	معنوي
14	.408**	0.000	معنوي
15	.212*	0.000	معنوي
16	.215*	0.000	معنوي
17	.270*	0.000	معنوي
18	.293**	0.000	معنوي
19	.234*	0.000	معنوي
20	.223*	0.000	معنوي
21	.266**	0.000	معنوي
22	.197*	0.000	معنوي

معنوي < (0.05)

2. ثبات المقياس: استُخدم معامل الثبات (الفاكرونباخ) للتأكّد من أنّ المقياس ثابت. وتبيّن أنّ المقياس ثابت، إذ كانت درجته (0.821).

وتم استخدم الحقيبة الإحصائية (SPSS) لمعالجة البيانات إحصائيّاً:

- الوسط الحسابيّ.
- الانحراف المعياريّ.
- معامل الالتواء.
- اختبار (t) للعيّنات المستقلّة.
- القدرة التميزيّة.
- الاتّساق الداخليّ.
- معامل الفاكرونباخ

بعد الإجراءات التي ذُكرت قام الباحثون بتطبيق المقياس على عيّنة البحث البالغ عددها (90) فرداً.

النتائج :

جدول (4)

يُبيّن عرض البيانات الإحصائيّة لمواصفات عيّنة البحث

المقياس	الوسط الحسابيّ	الانحراف المعياريّ	معامل الالتواء	أدنى درجة	أعلى درجة
مقياس واقع إدارة التغيير	83.077	1.909	0.995	75	86

جدول (5)

يُبين الوسط الحسابي والوسط الفرضي والانحراف المعياري وقيمة (T) المحسوبة والمعنوية الحقيقية ونوع الفرق لمقياس البحث

المتغيرّات	الوسط الحسابيّ	الانحراف المعياريّ	قيمة (T) المحسوبة	قيمة الدلالة	نوع الفرق
مقياس واقع إدارة التغيير	83.077	1.909	84.854	0.000	معنوي
الوســـــط الفرضـــــــي				66	

معنويّ < 0.05 عند درجة حريّة (89).

المناقشة :

بيّنت نتائج الجدول أعلاه أنّ الوسط الحسابيّ بلغ **(83.077)** درجة بانحراف معياريّ **(1.909)**، وبلغ الوسط الفرضيّ **(66)**، ولما كان الوسط الحسابيّ أعلى من الوسط الفرضيّ فهذا يعني أنّ الفرق معنويّ ولصالح الوسط الحسابيّ للعيّنة، ولمعرفة دلالة الفروق بين المتوسّطين الحسابيّ والفرضي استخدم الباحثون الاختبار التائيّ، وبيّنت النتائج وجود فرق دالّ إحصائيّاً بين المتوسّطين بلغ **(0.000)** عند مستوى دلالة **(0.05)**.

يرى الباحثون من النتائج أعلاه أنّ الاتّحاد العراقيّ لبناء الأجسام واللياقة البدنيّة مهتمّ بواقع إدارة التغيير لكن ليس بنسبة عالية، إذ أكّدت إجابات عيّنة البحث أنّ إدارة الاتّحاد لا تعمل وفق منهج مخطّط لهُ إلّا بنسبة قليلة؛ وذلك من وجهة نظر الباحثين انعكس بشكل سلبيّ على الرؤية المستقبليّة والطموح لهذه اللعبة، وربما ذلك بسبب أنّ الأهداف التي يسعى إليها الاتّحاد لا تتّصف بالواقعيّة مقارنة مع ميزانيّة الاتّحاد، وعدم وجود وسائل استثمار كبناء قاعة رياضيّة كبيرة بمستوى عالٍ ممكن أن تدرّ على الاتّحاد ببعض الأموال، إذ إنّ الاتّحاد لا يعمل بشكل جديّ في هذا الجانب. كما أنّ هناك بعض العشوائيّة في عمل الاتّحاد؛ وذلك لأنّه يفتقر إلى وجود أعضاء أكفياء أكاديميين قادرين على إدارة الاتّحاد بشكل جيّد والوصول إلى العالميّة، إذ يعتمد الاتّحاد على الأشخاص المنتمين لبعض الأحزاب ومن هو قريب من رئيس الاتّحاد.

كما أكّدت نتائج الإجابة عن الاستبيان أنّه يتمّ وضع منهاج سنويّ وبشكل جيّد، لكن للأسف لا يكون سير العمل حسب المنهاج الذي تمّ وضعه، إذ تحصل تأجيلات وإلغاء بعض الأنشطة. الاتحاد العراقي لبناء الأجسام واللياقة البدنيّة يقوم بعمل دورات تدريبيّة وتحكيميّة بشكل دوريّ من أجل نشر اللعبة. ويرى (الصرن، 2002، صفحة 339) أنّ إدارة التغيير هي أن نحرّك الإدارة لمواجهة الأوضاع الجديدة وإعادة ترتيب الأمور بحيث تفيد من عوامل التغيير الإيجابيّ، وتجنّب أو تقليل عوامل التغيير السلبيّ، أي أنّها تعبّر عن كيفيّة استخدام أفضل الطرائق اقتصاداً وفعاليّة لإحداث التغيير لخدمة الأهداف المنشودة.

ويرى الباحثون أنّ الدور الكبير يقع على أعضاء الاتّحاد في بذل جدّ أكبر من أجل إدارة التغيير نحو الأفضل والارتقاء باللعبة، إذ يؤكّد (حريم، 2004، صفحة 363) على أهميّة الدور الذي تضطلع به القيادة الإداريّة المبدعة في

مواجهة المستقبل الديناميكيّ بنجاح، "إنّ أعظم القيادات الإداريّة هي التي ستكون قادرة على إدارة التغيير، إذ تتضمّن تعديلات على الأهداف تعدّ بمثابة نقطة البداية نحو تغيير المظاهر والمجالات الأخرى (جرادات، 2013، صفحة 37).

الاستنتاجات :

من خلال النتائج التي خرج بها البحث استنتج الباحثون ما يأتي:

1. بناء مقياس واقع إدارة التغيير لدى الاتّحاد العراقيّ لبناء الاجسام واللياقة البدنيّة من وجهة نظر الإداريين والمدرّبين واللاعبين المكوّن من 22 عبارة.
2. إدارة الاتّحاد العراقيّ لبناء الأجسام واللياقة البدنيّة لديها طموحات كبيرة لكنهم لا يعملون على تحقيقها بشكل جادّ.
3. تضع إدارة الاتّحاد العراقيّ لبناء الأجسام واللياقة البدنيّة منهاجاً سنويّاً بداية كلّ سنة، لكن لا يسير المنهاج كما تمّ وضعه حسب التوقيتات.
4. يعقد الاتّحاد العراقيّ لبناء الأجسام واللياقة البدنيّة مؤتمراً سنويّاً لمراجعة ومناقشة الخطط.
5. لا يوجد لدى الاتّحاد وسائل استثمار كبناء قاعة رياضيّة كبيرة بمستوى عالٍ ممكن أن تدرّ على الاتّحاد ببعض الأموال.
6. يقوم الاتّحاد بعمل دورات تدريبيّة وتحكيميّة بشكل مستمرّ، لكنّها مكلفة في بعض الأحيان.
7. لا يقوم الاتّحاد بإشراك إداريّ بدورات خاصّة بالعمل الأداريّ، لأنّه لا يهتمّ بتطوير قدراتهم.

التوصيات :

1. السير حسب المنهاج السنويّ، وحسب توقيتاته.
2. توفير وسائل استثمار كبناء قاعة رياضيّة كبيرة بمستوى عالٍ، لكي تدرّ على الاتّحاد ببعض الأموال.
3. التقليل من رسوم الدورات التدريبيّة والتحكيميّة التي يقيمها الاتّحاد.
4. إشراك إداريّ الاتحاد بدورات خاصّة بالعمل الإداريّ لتطوير قدراتهم.
5. الاستعانة بالخبرات الأجنبيّة في مجال الإدارة والتدريب.
6. زجّ عناصر شابّة جديدة من الأكاديميين للعمل كأعضاء في الاتّحاد.

المراجع العربية

بسطويسي احمد. (1999). *أسس ونظريات التدريب الرياضيّ*. القاهرة: دار الفكر العربيّ.

جرادات، ناصر و العاني، أحمد و عريقات، أحمد .(2013). *إدارة التغيير والتطوير*. عمان: إثراء للنشر والتوزيع.

حسين حريم. (2004). *السلوك التنظيميّ سلوك الأفراد والجماعات في منظّمات الأعمال*. دار ومكتبة الحامد.

رعد حسن الصرن. (2002). *صناعة التنمّية الإداريّة في القرن الحادي والعشرين*. دمشق: دار الرضا للنشر.

عامر سعيد الخيكاني. (2008). *سيكولوجية كرة القدم*. النجف: دار ضياء للطباعة.

قاسم محمد حسن الخاقاني . (2001). *أساليب تدريب القوة السريعة وأثرها على بعض المتغيّرات البايوميكانيكيّة أثناء مرحلة النهوض والإنجاز بالقفز العاليّ* (أطروحة دكتوراة). كليّة التربية الرياضيّة، جامعة بغداد.

محمد هاشم سادة، وضياء ناجي عبود. (2023). تأثير تمرينات بأسلوب تبادل المراكز وفق المسافات المقطوعة في تطوير القوة المميّزة بالسرعة وعلاقتها بالتهديف للاعبي كرة القدم الشباب. *مجلة التربية الرياضيّة*، العدد 1: 267–275.

مصطفى حسين باهي. (2008). *المعاملات الإحصائيّة بين النظريّة والتطبيق– الثبات – الصدق – الموضوعيّة – المعايير*. النجف: دار ضياء للطباعة.

هزاع، ع وقصي م. (2018). دراسة واقع إدارة التغيير في الموارد البشريّة للهيئات الإداريّة لبعض الألعاب الرياضيّة في أندية بغداد. *مجلة التربية الرياضية*، المجلد (30)، العدد (2): 67–82.

المراجع الأجنبيّة

https://doi.org/10.37359/JOPE.V30(2)2018.351

Administrative Privatization Trend of Sport Clubs Participating in Iraqi Soccer Primer League. (2019). *Journal of Physical Education*, 31(2), 51-59. https://doi.org/10.37359/JOPE.V31(2)2019.911

Haider Radhi Rahim, . S. W. S. (2024). The creative performance of the Iraqi National Olympic Committee from the point of view of the members of the administrative bodies in the sports federations. *Mustansiriyah Journal of Sports Science*, 5(2), 109–119. Retrieved from https://mjss.uomustansiriyah.edu.iq/index.php/mjss/article/view/1100

Haider Radhi Rahim, S. W. S. H. R. R., & Haider Radhi Rahim, S. W. S. . (2024). The organizational culture of the Iraqi National Olympic Committee from the point of view of the members of the administrative bodies in the sports federations. *Mustansiriyah Journal of Sports Science*, 5(2), 98–108. Retrieved from https://mjss.uomustansiriyah.edu.iq/index.php/mjss/article/view/1099

Jasim, N. M., Rahim, H. R., & Kazem, T. (2024). Bulgarian bag exercises and their effect on some physical and motor abilities to develop handball scoring skills. *ZAC* Conference Series, *Social Sciences and Humanities*, *1*(1), 157–161. https://doi.org/10.70516/zaccsssh.v1i1.34

Khlaifawi, M. M. . F. ., Kadhim, H. J., Alsaedi, H. R. R., Alfadhli, B. R. H., & Alali, A. A. (2024). Análisis comparativo de programas de entrenamiento de un solo músculo frente a dos músculos para el crecimiento muscular de la parte superior del cuerpo. *Retos*, *62*, 883–893. https://doi.org/10.47197/retos.v62.110738

The Administrative Flexibility of the Iraqi National Olympic Committee from Administrative Bureau Members' point of View in Sport Federations. (2023). *Journal of Physical Education*, 35(2), 385-395. https://doi.org/10.37359/JOPE.V35(2)2023.1454

The reality of change management in the Iraqi Federation for Bodybuilding and Fitness from the point of view of administrators, coaches and players

ABSTRACT:

The aim of the research was to build a scale of the reality of change management in the Iraqi Federation for Bodybuilding and Fitness, and to identify the reality of change management in the Iraqi Federation for Bodybuilding and Fitness from the point of view of administrators, trainers and players. The researchers used the descriptive approach to achieve the goal of the research, and the research sample was represented by administrators, trainers and players belonging to the game of bodybuilding and fitness, numbering (220) individuals. To complete the steps of building the study scale, the application of the initial scale image was used on the construction sample of (110), after which the researchers conducted the statistical analysis of the scale phrases, which are validity and reliability. Three types of validity were used, which are apparent validity, discriminant validity and internal consistency validity, and stability was used by the Cronbach's alpha coefficient. These procedures confirmed the validity of the scale to measure the reality of change management in the Iraqi Federation for Bodybuilding and Fitness. After the procedures mentioned, the researchers applied the scale to the research sample, numbering (90) individuals. To achieve the research results, the researchers reached: Building a scale of the reality of change management in the Iraqi Federation for Bodybuilding and Fitness from the point of view of administrators, coaches and players, consisting of 22 statements. Also, the Federation does not have investment means such as building a large, high-level sports hall that could generate some money for the Federation, and the Federation does not involve administrators in courses related to administrative work because it is interested in developing their capabilities. The researchers recommended proceeding according to the annual curriculum and its timings, providing investment means such as building a large, high-level sports hall to generate some money for the Federation, involving Federation administrators in courses related to administrative work to develop their capabilities, and seeking foreign expertise in the field of management and training.

Keywords: Change Management, Fitness, Bodybuilding.

JJPESS
Special Issue, Mar. 2025
P-ISSN: 3007-018X , E-ISSN 3079-8132
Pages: 329 - 344
Jordan Journal of Physical Education and Sport Science
المجلة الأردنية في التربية البدنية وعلوم الرياضة

المرونة النفسيّة وعلاقتها بمصادر الثقة بالنفس لدى ناشئ رياضة المبارزة

م.م زيد مكي جاسم [1]* .

[1] كلية التربية البدنيّة وعلوم الرياضة / جامعة كربلاء/ العراق.

الملخّص :

يهدف هذا البحث إلى معرفة العلاقة بين المرونة النفسيّة ومصادر الثقة الرياضيّة لدى ناشئ رياضة لعبة المبارزة، حيث قام الباحث باستخدام المنهج الوصفيّ لتنفيذ إجراءات البحث، وتمّ اختيار عيّنة البحث بصورة عشوائيّة من ناشئ رياضة المبارزة، وقد بلغت عيّنة البحث(140) لاعباً، وقد استخدم الباحث مقياس المرونة النفسيّة لفرج ومقياس مصادر الثقة ليوسف، لملائمته لطبيعة البحث، وقد بيّنت النتائج أنّ هناك ارتباطاً معنويّاً طرديّا موجباً بين أبعاد ومجموع مقياس المرونة النفسيّة، وبين جميع أبعـــاد ومجموع مقيـــاس مصادر الثقة الرياضيّة لدى عيّنة البحث، حيث كانت النسبة مـــا بين (0.250 الى 0.929)، وهذه القيمة معنويّة عند مستوى 0.01 ممّا يؤكّد أنّه كلما زادت درجة المرونة النفسيّة كلما ارتفعت درجة أبعاد ومجموع الثقة الرياضيّة لدى الّلاعبين، كما أوصى الباحث بضرورة الاهتمام ببناء المقاييس النفسيّة التي تعمل على توصيف الحالة النفسيّة لّلاعب ومن ثم تطويرها والارتقاء بالأداء.

© 2025 Jordan Journal of Physical Education and Sport Science. All rights reserved - Special Issue (ISSN: 3007-018X , E-ISSN 3079-8132)

الكلمات المفتاحيّة: المرونة النفسية، الثقة بالنفس، علم النفس الرياضي.

Corresponding Author: zaid.malek@cope.uobaghdad.edu.iq

المقدمة :

إنّ أحداث الحياة الضاغطة والصعبة ونتيجة للتطوّرات التي امتدت وأثّرت على الحياة في شتّى المجالات الثقافيّة والاجتماعيّة والرياضيّة والتطوّر التكنولوجيّ ، والتي أدّت في مجملها إلى تعقّد وتفاقم الحياة، فقد أصبحت الضغوط النفسيّة من الظواهر التي تتصدّر مشاكل عصرنا الحالي، سواء كانت الضغوط هذه ناتجة عن أسباب تتعلّق بمكان الفرد وبيئته، أو أسباب تتعلّق بالفرد نفسه، أو نتيجة لتفاعل الاثنين معاً. وفي كلتا الحالتين يكون الفرد واقعاً تحت تأثير هذه الضغوط وبالتالي يؤدّي هذا استمرار تأثيرها السلبيّ إلى العديد من الاضطرابات الصحيّة والنفسيّة، وأنّ حدوث الضغوط وعدم القدرة على مواجهتها بطريقة جيّدة وفعّالة هي البداية التي ترهق فيها القوة النفسيّة للفرد، فتجعله عرضة لتراكم الأمراض، وعندما يستطيع الفرد التوافق مع الضغوط النفسية والتغلّب عليها بطريقة فعّالة فإنّ ذلك يؤدّي إلى تمتّعه بالصحة النفسيّة

فعندما يتطلّب الأمر بوصول الفرد أو اللاعب للمستويات العليا والمتقدّمة فيجب الآن الاهتمام بكافة جوانب الأعداد للاعب وتكاملها، ولم تعد النظرة في عمليّة إعداده مقتصرة فقط على النواحي البدنيّة والمهارية والخططيّة، بل أصبح من الواجب أيضاً الاهتمام بالجانب النفسيّ والإعداد له، ويعتبر من أهمّ جوانب إعداد اللاعبين، ومن الضروري وجود أخصائي الإعداد النفسيّ مع المدير الفنيّ وأخصائي اللياقة البدنيّة وغيرهم من أفراد الجهاز التدريبيّ. لما يلعبه الجانب النفسيّ من أهميّة ودور هامّ في تحديد نتائج بعض المباريات وخاّصة عند تقارب المستويات الفنية والخططيّة للاعبين في منافسات المستويات العليا، ولا سيّما في الألعاب الفرديّة التي تتطلّب من ممارسيها بعض الخصائص النفسيّة المميّزة لهم، لذلك فإنّ الدراسة عن متطلّبات التفوّق النفسيّ في المجال الرياضيّ من الدراسات الهامّة، وتكون محطّ اهتمام للدول المتقدمّة من أجل الوصول إلى التميّز والمراكز المتقدّمة في النشاط الممارس، لذا تعتبر العوامل النفسيّة أكثر تنبّؤاً بالنجاح من عوامل التفوّق الأخرى، فهي أهمّ جوانب الإعداد المتكامل لوصول اللاعب إلى الفورمة الرياضيّة (دردير، 2010: 48).

ويشير فتون محمد خرنوب 2010 كامل أنّ خصائص المرونة تتوافق القدرات البشريّة مع القدرة على تعديل الطبيعة والتغيير مع السلوك الإنسانيّ والاجتماعيّ؛ ولذلك فإنّ هذه الحالة تتطلّب فكراً وسلوكاً ومهارات وإبداعاً وابتكاراً في تقدير نتائج الآخرين. وتشمل هذه المهارة التكيّف الاجتماعيّ، حيث يمتزج التكيّف مع روح التعايش الاجتماعيّ التي يجسدها العمل الاجتماعيّ الجديد (خروب، 2010: 960).

مصطلحات البحث :

المرونة النفسيّة :

هي التوافق والقدرة على التكيّف للتعامل مع الصراع والإحباط، وحلّ المشكلات بدلاً من تجميدها، والاستعداد للتثقيف والرغبة للتعليم والتجريب والتغيير، بالإضافة إلى التركيز على التكيّف والعودة في النتائج إلى مستويات خطّ الأساس (علاوي، 2002: 60).

مصادر الثقة الرياضيّة :

يشعر اللاعب أنّ أداءه سيكون جيّداً بغض النظر عن النتائج، حتى لو كان منافسه أفضل منه؛ ولذلك فإنّ الأداء المتميّز المقترن بالثقة بالنفس لا يعني دائما الفوز ولا يعني أنّ اللاعب يفقد ميزة الشعور بالأمان والثقة(كامل، 2007: 337)، ويري (الأحمدي،2007) أنّ المرونة النفسيّة تلعب دوراً مهمّاً في مدى قدرة الإنسان على التكيّف مع الصعوبات والمواقف العصيبة التي يواجهها في حياته، كما فالشخص السليم عقليّاً والمتوازن عاطفيّاً قادر على التحكّم في انفعالاته

بمرونة والتعبير عنها حسب الموقف، ممّا يساعده على مواجهة البيئة والأزمات الحياتيّة. بوعي حتى لا يتعرّض للانزعاج، أو الانهيار بسبب الضغوط أو الصعوبة التي تواجهها.

وفي المجال الرياضيّ ترتبط الثقة بالنفس بالدافعيّة للإنجاز حيث تتيح له الثقة العاليّة بالنفس للرياضيّ، وتعمل على حلّ المشكلات المختلفة بشكل أكثر فعاليّة والمشاركة في الألعاب الرياضيّة على مستوى أعلى وتحقيق النتائج، حيث يشير مفهوم الثقة الرياضيّة إلى مستوى إيمان الفرد أو يقينه بقدرته على النجاح في الممارسات الرياضيّة، ويتعامل الرياضيون مع الوضع التنافسيّ بموضوعيّة، أيّ من خلال عاملين: "سمات الثقة بالنفس في الرياضة وبعض الميول التنافسية. "، وهذان العاملان يمكن أن يسمحا لنا بالتنبؤ بمستوى الثقة الرياضيّة لدى الرياضيّ، يظهر أثناء المباراة. (كامل، 2007: 152).

وتعد المرونة النفسيّة أيضاً عنصراً مهمّاً في إعداد المبارز لمختلف المسابقات، حيث تتضمّن تصوّر الحركات وتسلسل المهارات والمواقف والأهداف، وتمكّن الرياضيّ من تنفيذ خطّة محدّدة، وتطبيق مهارات وأهداف مختلفة. يتّخذ القرارات ليكون قادراً على أداء الواجبات الرياضيّة المناسبة لنوع المهارة التي يؤدّيها، بالإضافة إلى أنّها تساعد في التحكّم في الأفكار وتغيير السلوك لتحقيق مستويات أفضل، وزيادة الثقة بالنفس والتحكّم في الانفعالات، والمرونة العقليّة، وتؤثّر هذه الظواهر على أداء الرياضيين، وهذا التأثير إيجابيّ، وسيدفع لبذل المزيد من الجهد (شمعون، 2002: 44).

وفى هذا الصدد اتفقت نتائج دراسة كلّ من جمعة (فاروق، 2013) و(عمر، 2012) على أنّ المرونة النفسيّة تعدّ من المتغيّرات الإيجابيّة لعلم النفس الإيجابيّ ، والذي يهدف الى تعزيز جوانب القوة في شخصيّة الفرد وثقته في قدراته وإمكاناته لتحقيق ذاته وقدراته على الاستقرار والهدوء في بعض المواقف التي تتميّز بالمخاطر والتحديّات والصعوبات والضغوطات المتعدّدة ، وهذا ما تعنيه المرونة النفسيّة في علم النفس الإيجابيّ، والتي تهدف إلى وقاية الأفراد من الإضطرابات النفسيّة.

كما أكّدت نتائج دراسة كلّ من (محمد، 2018) وهارتلي (Hartly, 2013) على أنّ المرونة النفسيّة عنصر أساسيّ من قدرة الأفراد على التواصل مع الحياة بطريقة ناجحة، والقدرة على التعافي واستعادة الحيويّة النفسيّة والاحتفاظ بالسعادة والاتزان النفسيّ، من خلال توظيف الموارد النفسيّة والاجتماعيّة والجسديّة والثقافيّة للتكيف بشكل إيجابيّ وفعّال مع مختلف الضغوطات وأحداث الحياة، والحفاظ على الهدوء والتوازن العاطفيّ، والتعافي سريعاً من هذه الضغوطات، وكلّ ذلك بهدف تحقيق عمليّة التكيّف في الحياة الأكاديميّة والمهنيّة والأسريّة والاجتماعيّة.

وأشار راتب (2007) إلى أنّ المرونة النفسيّة توصف في المجال الرياضيّ بأنّه تهيئة الظروف نفسيّاً، وابتكار مواقف مختلفة لبناء الثقة بالنفس التي تؤدّي حتماً إلى تطوّر الانفعالات الإيجابيّة، والمساعدة على تركيز الانتباه والمثابرة وبذل الجهد، والتي تعدّ عوامل أساسيّة في جعل الفرد الرياضيّ أكثر استعداداً للبذل والعطاء، والتصميم في مواجهة الأزمات والتأثيرات البيئيّة المحيطة.

وأن المرونة النفسية تمثل أحد العوامل الهامة للرياضي والتي يجب توافرها والاهتمام بها إلى جانب العوامل المهارية والبدنية والخططية؛ حيث أنها تؤثر بشكل مباشر في السلوك الحركي والانفعالى للرياضي والتي يساعد بشكل كبير في تحقيق أفضل النتائج (علاوي، 2006: 16).

وتذكر قدورى (2006) أنّه من خلال المرونة النفسيّة يستطيع الرياضيّ تنفيذ الخطط وتطبيق المهارات المختلفة واتّخاذ القرارات، ممّا يسمح له بأداء الأنشطة الحركيّة المناسبة لنوع المهارة التي يؤدّيها، كما يساعدك على التحكّم في أفكارك وتغيير سلوكك للوصول إلى مستوى أفضل، وزيادة الثقة بالنفس، والتحكّم في الانفعالات.

ويرى الباحث أنّه كلّما تمتّع اللاعب بمستوى عالٍ من المرونة النفسيّة انعكس ذلك على مستوى طموحه وتوافقه النفسيّ والاجتماعيّ، في حين أنّ الاضطرابات العاطفيّة وفقدان الثقة بالنفس وكذلك عدم التوافق النفسيّ والاجتماعيّ من العوامل التي تقلّل من الطموح، وبالتالي تؤثّر على مستوى الإنجاز الشخصيّ.

ويذكر كامل (2004) أنّ الثقة هي حالة ذهنيّة أكثر من كونها انفعالات حقيقيّة، حيث يميل الرياضيون إلى النظر إليها كجزء من مشاعرهم؛ ولذلك فمن الأفضل التعامل معها باعتبارها جانباً من جوانب العاطفة بدلاً من اختزالها في مجموعة من الأفكار. ومن هنا يجب الإشارة إلى قيمة الثقة في مساعدة الرياضيّ على التفكير الإيجابيّ المؤدّي إلى النجاح والتفوّق بدلاً من التفكير السلبيّ الذي يحاول تجنّب الفشل، فالواقع أن الثقة تجعل الرياضي يركز عملياته في تطوير الأداء الأفضل.

ويشير راتب (١٩٩٥) إلى أنّ الثقة هي الاعتقاد بأنّك سوف تحقّق الربح أو الفوز. وهذا مفهوم خاطئ يمكن أن يؤدّي إلى نقص أكبر في الثقة بالنفس أو الثقة الزائدة، ولكن المفهوم الصحيح للثقة بالنفس يعني أنّ الرياضيّ لديه توقّعات واقعيّة للنجاح. الثقة لا تتعلّق بما يريد الرياضيّ تحقيقه، بل بما تتوقّعه منه.

كذلك أشار كلٌّ من سالم وسالم (2005) إلى أنّ وصول الناشئ للمستويات العليا يحتاج إلى توافر عناصر عديدة منها شدة الانتباه واليقظة الدائمة، ضبط الحركات، حسن التصرف في المواقف المفاجئة.

وأكّدت دراسة روحي (2000) أنّ الإعداد النفسيّ للمبارز يؤدّي إلى إتقان الأداء المهاريّ، خاصّة الثقة بالنفس وهذه صفة مكتسبة وليست موروثة وكذلك القدرة على الاسترخاء .

ويذكر صلاح (2007) نقلاً عن تشلر Thelar أنّ استخدام التدريبات النموذجيّة ذات الطابع الهجوميّ والدفاعيّ المتوقّعة وغير المتوقّعة جنباً إلى جنب مع الثقة بالنفس قبل المباراة يساعد على الإتقان التام للمهارات الهجوميّة والدفاعيّة وتحسين سرعة رد الفعل.

كما يشير نبيل(2006) إلى أنّه يمكن تحسين سرعة الاستجابة للهجوم الحادث من المنافس من(٠,٢٠ ث : ٠,٣٥ ث) إلى (٠,١٢ ث : ٠,١٤ث) من خلال التركيز على تدريبات الثقة بالنفس خاصّة قبل المباريات.

كما أنّ اللاعب بعد مشاركته في مسابقة رياضيّة يحاول أن يتذكّر أحداثها ويقيّم نتائجها ومستوى أدائها ويحاول تحديد أسباب كلّ ذلك بما في ذلك أسباب فوزها أو هزيمتها أو ما شابه ذلك من أسباب نجاحها أّو فشلها(علاوي، 2002: 381).

ومن خلال الاطّلاع على المراجع العلميّة والدراسات المرتبطة ومنها: (رفاعي وجمال، 2015؛ قدوري، 2016؛ إبراهيم، 2016؛ فرج، 2017؛ أبوزيد، 2018؛ رشاد، 2019؛ الاشقر ورمضان، 2021) اتّضح أنّ لم يتناول أحد من الباحثين في حدود علم الباحث الربط بين متغيّرات دراسة المرونة النفسيّة ومصادر الثقة بالنفس لدي ناشئ رياضة المبارزة؛ لذا يسعي الباحث في القيام بهذه الدراسة للتعرّف على العلاقة بين المرونة النفسيّة وعلاقتها بمصادر الثقة الرياضيّة لدى ناشئ رياضة المبارزة.

أهميّة البحث :

تكمن أهميّة الدراسة الحاليّة فيما يلي:

- متغيّرات الدراسة واشتملت على متغيّرين (المرونة النفسيّة، الثقة الرياضيّة).
- عيّنة الدراسة وهي من ناشئ رياضة المبارزة.
- أدوات الدراسة حيث استخدم الباحث مقياسيين.

هدف البحث :

يهدف هذا البحث إلى معرفة العلاقة بين المرونة النفسيّة ومصادر الثقة الرياضيّة لدى ناشئ لعبة رياضة المبارزة من خلال التعرف على:

- مستوى المرونة النفسيّة لدى ناشئ المبارزة.
- مستوى مصادر الثقة الرياضيّة لدى ناشئ رياضة المبارزة.

– العلاقة الارتباطيّة بين أبعاد المرونة النفسيّة وبين أبعاد مصادر الثقة الرياضيّة.

تساؤلات الدراسة :

– ما مستوى أبعاد المرونة النفسيّة لدى ناشئ لعبة المبارزة؟.
– ما مستوى أبعاد مصادر الثقة الرياضيّة لدى ناشئ رياضة لعبة المبارزة؟.
– هل توجد دلالة إحصائيّة بين أبعاد المرونة النفسيّة وبين أبعاد مصادر الثقة الرياضيّة لدى ناشئ رياضة المبارزة؟.

المجالات :

– المجال الزمانيّ: الموسم الرياضيّ (2023 / 2024).
– المجال المكانيّ: أندية محافظة بابل – العراق (القاسم – الهاشميّة – المدحتيّة).

إجراءات البحث :

منهج البحث : استُخدم المنهج الوصفيّ في هذا البحث.

العيّنة المستخدمة في البحث :

تم اختار العينة بالطريقة العشوائيّة من ناشئ رياضة المبارزة والبالغ عددها (140) لاعباً ولاعبة، حيث أجريت الدراسة الاستطلاعيّة على (24) لاعباً، في حين تمّت الدراسة الأساسيّة على (116) لاعباً، وجدول (1) يوضح توصيف العيّنة

جدول (1). التوصيف العددي لمجتمع وعيّنة البحث موزّعة على الدراسة الاستطلاعيّة والدراسة الأساسيّة

الأندية	مجتمع البحث	عيّنة البحث		الدراسة الاستطلاعيّة		الدراسة الأساسيّة	
		العدد	النسبة%	العدد	النسبة%	العدد	النسبة%
القاسم	66	56	84.84	8	12.12	48	72.72
الهاشميّة	55	48	87.27	8	14.54	40	72.72
المدحتيّة	53	36	67.92	8	15.09	28	52.83
	174	140	80.45	24	13.79	116	66.66

جدول (2)

التوصيف الإحصائي لبيانات عينة البحث في المتغيرات الأولية الأساسية ن = 116

المتغيرات	الدلالات الإحصائية	الدلالات الإحصائية للتوصيف			
		المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
المتغيرات الأولية	العمر (سنة)	23.16	23	2.65	0.35
	الطول (سم)	173.44	174	3.49	0.03
	الوزن (كجم)	73.46	74	3.07	0.13-
	عدد سنوات الممارسة (سنة)	10.15	10	1.30	0.03-

يتّضح من جدول (2) الخاصّ بتجانس بيانات عيّنة البحث في القياسات الأوليّة أنّ معامل الالتواء تتراوح ما بين (−0.03 إلى 0.35)، وذلك يدلّ على أنّها قريبة من الاعتداليّة حيث أنّ قيم معامل الالتواء الاعتداليّة تتراوح ما بين ±3. وتقترب جداً من الصفر، وهذا يدلّ على تجانس العيّنة في المتغيّرات الأوليّة.

أدوات جمع البيانات :

وفقاً لمتطلّبات البحث قد استخدم الباحث الأدوات الآتية :

1. مقياس المرونة النفسيّة: لعبد اللطيف فرج الشحات (2016) مرفق (1).
2. مقياس مصادر الثقة الرياضيّة: لمجدي حسن يوسف (2005) مرفق (2).

المعاملات العلميّة لمقاييس البحث :

مقياس المرونة النفسيّة عبد اللطيف فرج (2016) مرفق (1).
يتكوّن المقياس من (6) أبعاد كما يأتي :
الأول : التواصل الاجتماعيّ
الثاني : الضبط الانفعاليّ
الثالث : الاستقلاليّة
الرابع: الهادفيّة
الخامس: القيم الأخلاقيّة
السادس: تقدير الذات

معامل الاتّساق الداخليّ :

جدول (3)
معامل الاتّساق الداخليّ (معامل ارتباط درجة البعد بالمجموع الكليّ للمقياس) ن= 24

	المحاور	معامل الاتّساق الداخليّ
المرونة النفسيّة	التواصل الاجتماعيّ	0.727**
	الضبط الانفعاليّ	0.661**
	الاستقلاليّة	0.775**
	الهادفيّة	0.693**
	القيم الأخلاقيّة	0.796**
	تقدير الذات	0.742**

يظهر من خلال الجدول (3) الخاصّ بمعامل الاتّساق الداخليّ (معامل ارتباط درجة البعد بالمجموع الكليّ للمقياس) لأبعاد مقياس المرونة النفسيّة، أنّ معامل الاتّساق الداخلي للأبعاد تراوح ما بين (0.661 الى 0.727) ممّا يؤكّد أنّ الأبعاد ترتبط ارتباطاً وثيقاً مع المجموع الكليّ للمقياس.

ثبات مقياس المرونة النفسيّة :

معامل الفا لكرونباك

جدول (4)

معامل الفا لكرونباك لأبعاد ومقياس المرونة النفسيّة ن = 24

الأبعاد	معامل الفا لكرونباك للأبعاد	معامل الفا لكرونباك المقياس
التواصل الاجتماعيّ	0.754	0.823
الضبط الانفعاليّ	0.765	
الاستقلاليّة	0.742	
الهادفيّة	0.719	
القيم الأخلاقيّة	0.772	
تقدير الذات	0.739	

يتّضح من جدول (4) الخاصّ بمعامل الفا لكرونباك لأبعاد ومقياس المرونة النفسيّة، ارتفاع قيم معامل الفا لكرونباك للأبعاد الى ما بين (0.719 الى 0.772)، وهذه القيم أكبر من 0.700، ممّا يؤكّد أنّ الأبعاد تتّسم بالثبات وأنّها متكاملة تسهم في بناء المقياس، كما بلغت قيم معامل الفا ككل (0.823)، وهذه القيمة أكبر من قيم معامل الفا للأبعاد ممّا يؤكّد أنّ الأبعاد تتجانس فيما بينها وتتّسم بالثبات وأنّها متكاملة تسهم في بناء المقياس وأنّ أيّ حذف أو إضافة لأيّ من هذه الأبعاد من الممكن أن يؤثّر سلبيّاً في بناء المقياس ككلّ.

معامل الاتّساق الداخليّ :

الجدول رقم (5)

معامل الاتّساق الداخليّ (معامل ارتباط درجة البعد بالمجموع الكليّ للمقياس) لأبعاد مقياس مصادر الثقة الرياضيّة ن= 24

	الأبعاد	معامل الاتّساق الداخليّ
مصادر الثقة الرياضيّة	اتقان المهارة	0.592**
	استعراض القدرة	0.583**
	الاستعداد البدنيّ العقليّ	0.649**
	التدعيم الاجتماعيّ	0.673**
	قيادة المدرّبين	0.724**
	الخبرة البديلة	0.631**
	إدراك الذات البدنيّة	0.749**

يظهر من خلال الجدول رقم (5) الخاصّ بمعامل الاتّساق الداخليّ (معامل ارتباط درجة البعد بالمجموع الكليّ للمقياس لأبعاد مصادر الثقة الرياضيّة، حيث تراوحت القيم لمعامل الاتّساق الداخليّ ما بين (0.583 الى 0.749)، وهذه القيم

معنويّة عند مستوي 0.01، وهذا يدل على صدق أبعاد المقياس وترتبط بالمجموع الكليّ للمقياس الذي تنتمي إليه، ولذا فهي تجتمع لتقيس ما يقيسه المقياس ولذلك فالأبعاد تتسم بالصدق.

ثبات مقياس مصادر الثقة الرياضيّة :

معامل الفا لكرونباك

جدول (6)

معامل الفا لكرونباك لأبعاد و مقياس مصادر الثقة الرياضيّة ن = 24

الأبعاد	معامل الفا لكرونباك للأبعاد	معامل الفا لكرونباك المقياس
اتقان المهارة	0.728	0.808
استعراض القدرة	0.762	
الاستعداد البدنيّ العقليّ	0.741	
التدعيم الاجتماعيّ	0.731	
قيادة المدرّبين	0.722	
الخبرة البديلة	0.750	
إدراك الذات البدنيّة	0.749	

يتّضح من جدول (6) الخاصّ بمعامل الفا لكرونباك لأبعاد ومقياس مصادر الثقة الرياضيّة، ارتفاع قيم معامل الفا لكرونباك للأبعاد الى ما بين (0.722 الى 0.762) وهذه القيم أكبر من 0.700، ممّا يؤكّد أنّ الأبعاد تتّسم بالثبات وأنّها متكاملة تسهم في بناء المقياس كما بلغت قيم معامل الفا ككل (0.808)، وهذه القيمة أكبر من قيم معامل الفا للأبعاد مما يؤكّد أنّ الأبعاد تتجانس فيما بينها وتتّسم بالثبات وأنّها متكاملة تسهم في بناء المقياس وأنّ أيّ حذف أو إضافة لأي من هذه الأبعاد من الممكن أن يؤثّر سلبيّاً في بناء المقياس ككلّ.

عرض النتائج ومناقشتها :

- الإجابة عن التساؤل الأوّل الذي ينصّ على: ما مستوى أبعاد المرونة النفسيّة لدى ناشئ المبارزة ؟

(جدول رقم7)

التوصيف الإحصائيّ لبيانات عيّنة لناشئ رياضة المبارزة في مقياس المرونة النفسيّة ن = 116

الأبعاد	الدرجة العظمى	دلالات التوصيف الإحصائي					مستوي المرونة %	الترتيب
		المتوسّط الحسابيّ	الوسيط	الانحراف المعياريّ	معامل التفلطح	معامل الالتواء		
التواصل الاجتماعيّ	50	36.01	35	5.44	1.32-	0.26	72.02	3
الضبط الانفعاليّ	40	41.79	31	4.48	0.60-	0.20-	77.93	1
الاستقلاليّة	50	31.17	36	4.87	0.59-	0.44-	71.41	4

الهادفيّة	50	35.71	32	4.96	0.64-	0.24-	64.09	6
القيم الأخلاقيّة	65	32.04	46.5	7.68	1.21-	0.14-	70.05	5
تقدير الذات	45	45.53	35.5	4.72	1.11-	0.29-	77.55	2
مجموع المرونة النفسيّة	300	215.36	214	25.85	1.61-	0.06	71.79	

ويظهر من خلال الجدول رقم (7) أنّ الدرجات تتراوح ما بين (-0.44 الى 0.26)، وهذا يوضّح أنّها قريبة من الاعتداليّة حيث أنّ الدرجات الاعتداليّة تتراوح ما بين 3 وتقترب جداً من الصفر. كما بلغ درجات التفلطح ما بين (-1.32 الى -0.59)، وهذا يوضّح أنّ المنحنى الاعتداليّ يعتبر مقبولاً، وفي المتوسّط وليس متذبذباً لأعلى ولا لأسفل ممّا يؤكّد تجانس أفراد مجموعة البحث الاساسيّة في أبعاد مقياس المرونة النفسيّة.

كما بلغ مستوى المرونة النفسيّة في الأبعاد ما بين (64.09% الى 77.93%) وكانت أعلى نسبة الضبط الانفعاليّ) وأقلّ نسبة الهادفيّة)، وبلغ مستوى المرونة النفسيّة بصفة عامّة(71.79 %)

وهذا يتّفق مع دراسة كل (العجيلي وحسن، ٢٠١٣؛ عبد المجيد،2005؛ المنشاوي، 2006)، ويفسّر الباحث هذه النتائج لأنّ طبيعة ممارسة رياضة المبارزة وظروف المنافسات والمواقف الحياتيّة وظروف الحياة لدى اللاعبين تتطلّب قدراً كبيراً من توفر المرونة النفسيّة حتى يتمكّن الممارس للنشاط الرياضيّ من التوافق مع المتغيّرات التي تحدث في المنافسة، وكذلك التمتّع بالسلوك التنافسيّ للتمكّن من تحقيق الانجاز في مواقف المنافسة، هذا بالإضافة إلى ضرورة تمتّع الرياضيّ بالمرونة النفسيّة؛ حتى يتسنّى له بذل أقصى قدرات واستعدادات ومهارات لديه حتى يستطيع تحقيق أعلى مستويات الانجاز في المنافسة الرياضيّة، وكذلك القدرة على تقييم وضع المنافسة بشكل إيجابيّ، أضف إلى ذلك أنّ الرياضيّ يجب أن يتمتّع بالمرونة النفسيّة حتى يتمكّن من مواجهة التغيّرات التي تواجهه أثناء المنافسة وعدم التعرّض للقلق والتوتّر، وكذلك القدرة على التقييم الإيجابيّ للمنافسة، هذا بالإضافة إلى تواجد اللاعب وسط الزملاء والمدربين يساعده على اكتساب بعض الصفات التي تنمّي المرونة النفسيّة والمساعدة على الراحة النفسيّة مثل مساندة الآخرين والعلاقات الاجتماعيّة والتعاون. كلّ هذا يسهم في تنمية المرونة النفسيّة.

الإجابة عن التساؤل الثاني الذي ينصّ على : ما مستوي أبعاد مصادر الثقة الرياضيّة لدى ناشئ رياضة المبارزة ؟

جدول (8)

التوصيف الإحصائيّ لبيانات عيّنة لناشئ رياضة المبارزة في مقياس مصادر الثقة الرياضيّة ن = 116

الأبعاد	الدرجة العظمى	دلالات التوصيف الإحصائيّ					مستوي المرونة %	الترتيب
		المتوسّط الحسابيّ	الوسيط	الانحراف المعياريّ	معامل التفلطح	معامل الالتواء		
اتقان المهارة	28	22.40	22	2.61	0.96	0.24-	79.99	5
استعراض القدرة	35	25.00	25	2.37	0.76-	0.21-	71.43	6

الاستعداد البدنيّ العقليّ	42	28.08	28	3.53	0.24-	0.67	7
التدعيم الاجتماعيّ	35	28.48	28	3.50	0.32-	0.18-	4
قيادة المدربين	35	29.45	30	2.99	0.14	0.71-	2
الخبرة البديلة	28	23.84	24	2.13	0.48-	0.10	1
ادراك الذات البدنية	28	23.09	24	2.76	0.50	1.10-	3
	231	180.34	180	8.89	0.38-	0.04	78.07

وينظر من خلال الجدول رقم (8) أنّ الدرجات تتراوح ما بين (-1.10 الى 0.67)، وهذا يدلّ على أنّ الدرجات قريبة من الاعتداليّة حيث أنّ الدرجات الاعتداليّة تتراوح ما بين ±0.3، وتقترب جداً من الصفر. كما بلغ معامل التفلطح ما بين (-0.76 إلى 0.96)، وهذا يوضّح أنّ المنحنى الاعتداليّ يعتبر مقبولاً وفي المتوسّط .

كما بلغ مستوى مصادر الثقة بالنفس في الأبعاد ما بين (66.86 % الى 85.13%)، وبلغت أعلى نسبة لبعد الخبرة البديلة، وأقلّ نسبة لبعد الاستعداد البدنيّ العقليّ، وبلغ مستوى مصادر الثقة الرياضيّة بصفة عامّة (78 %)

وهذا يتّفق مع دراسة كل من (محمد، ٢٠٠٠؛ عميرة ، ٢٠٠٣؛ حسين، ٢٠٠٣؛ علي، ٢٠١٤؛ يوسف، ٢٠١٤)، ويفسّر الباحث هذه النتائج بأنّه الثقة الرياضية تكون مرتفعة عند الرياضيين ذوي المستويات العالية ومنخفضة عند الرياضيين ذوي المستويات المنخفضة أو الذين يشعرون بالقلق السلبيّ الذى يعوق الأداء، ومن شأن القلق أن يتسبّب في ثقة اللاعب بنفسه، ومن ثم أداء بدون مستوى، وبما أنّ الثقة الرياضيّة ضعيفة عند الرياضيّ تكون دافعيّته منخفضة وتعتبر مصادر الثقة من السمات الهامّة في المجال الرياضيّ نظراً لتأثيرها المباشر على اللاعبين وعلى أدائهم وانجازهم، وتعتبر مصادر الثقة الرياضيّة من أهم الظواهر النفسيّة التي تؤثّر على أداء اللاعبين بصورة إيجابيّة تدفعهم لبذل المزيد من الجهد لمواجهة المواقف التنافسيّة، وتزيد من قدرة اللاعبين على تحقيق النجاح. أضف الى ذلك أنّ ممارسة الانشطة الرياضيّة وطبيعة الاحتكاك في المنافسات يدفع اللاعب إلى بذل الجهد البدنيّ والنفسيّ للتفوّق على المنافس ممّا يزيد من الثقة التي تنعكس بدورها على النتائج.

وفي هذا الصدد يؤكّد راتب أنّ الرياضيين الذين تعوزهم الثقة بالنفس يخافون من الفشل بدرجة كبيرة ممّا يؤثّر على الأداء وتحقيق الأهداف بصورة عالية (راتب، 1995 :23).

الإجابة عن التساؤل الثالث الذي ينصّ على: هل توجد دلالة إحصائيّة بين أبعاد المرونة النفسيّة وبين أبعاد مصادر الثقة الرياضيّة لدى ناشئ رياضة المبارزة ؟

جدول (9)

معاملات الارتباط بين المرونة النفسيّة ومتغيّرات مصادر الثقة الرياضيّة لناشئي المبارزة ن = 116

المرونة النفسيّة	مصادر الثقة الرياضيّة	متغيرات مصادر الثقة الرياضية							
		اتقان المهارات	استعراض القدرة	الاستعداد البدنيّ العقليّ	التدعيم الاجتماعي	قيادة المدرّبين	الخبرة البديلة	إدراك الذات البدنيّة	المجموع الكليّ لمصادر الثقة الرياضيّة
متغيرات المرونة النفسية	التواصل الاجتماعيّ	.0.7** 69	.0.5** 27	.0.7** 30	.0.5** 06	.0.6** 70	.0.6** 70	.0.8** 16	.0.8** 13
	الضبط الانفعاليّ	.0.4** 80	.0.3** 20	.0.6** 72	.0.7** 93	.0.4** 69	.0.4** 69	.0.5** 13	.0.6** 64
	الاستقلاليّة	.0.6** 51	.0.7** 50	.0.5** 21	.0.7** 46	.0.2** 50	.0.7** 12	.0.7** 63	.0.7** 43
	الهادفيّة	.0.7** 84	.0.6** 45	.0.6** 20	.0.3** 70	.0.7** 66	.0.7** 66	.0.6** 97	.0.7** 97
	القيم الأخلاقيّة	.0.6** 35	.0.3** 84	.0.7** 18	.0.7** 64	.0.5** 52	.0.5** 52	.0.7** 37	.0.7** 66
	تقدير الذات	.0.8** 09	.0.5** 75	.0.6** 95	.0.5** 68	.0.6** 91	.0.6** 91	.0.8** 75	.0.8** 62
	المجموع الكليّ	.0.8** 23	.0.5** 75	.0.7** 99	.0.6** 67	.0.7** 64	.0.7** 64	.0.8** 83	.0.9** 29

يظهر من خلال جدول رقم (9) والخاص بمعاملات الارتباط بين أبعاد ومجموع المرونة النفسيّة وبين أبعاد ومجموع مصـادر الثقة الرياضـيّة أنّ: هناك ارتباطاً معنويّاً موجبا طرديّاً بين أبعاد ومجموع مقياس المرونة النفسـيّة وبين دافع جميع أبعاد ومجموع مقياس الثقة الرياضـيّة بلغت ما بين (0.250 الى 0.929)، وهذه القيمة معنويّة عند مسـتوى ٠,٠١ ممّا يؤكّد أنّه كلما زادت درجة المرونة النفسيّة ارتفعت درجة أبعاد ومجموع الثقة الرياضيّة لدى اللاعبين .

وفي هذا الصدد يشير راتب إلى أنّ الثقة تخلق مشاعر إيجابيّة لدى الرياضيين لأنّها تمنحهم الشعور بالحيويّة والحماس والفرح والسرور والراحة والرضا. وتتميّز حركات الرياضيّ بالسلاسة وقوة أكبر وسرعة أكبر، كما أنّ السلامة الرياضيّة تساعد الرياضيّ على البقاء هادئاً ومسترخياً، خاصّة في المواقف التنافسيّة. تؤثّر الثقة بالنفس أيضاً على تحديد الأهداف؛ يمكن للرياضيّ الذي يتمتّع بثقة رياضيّة أن يضع ويتحدّى الأهداف ذات الصعوبة المناسبة، ثم يعمل على تحقيق تلك الأهداف. الثقة بالنفس تنشّط المواهب الكامنة لدى الرياضيّ، لكن الشخص الذي يفتقر إلى الثقة بالنفس يميل إلى وضع أهداف سهلة، وبالتالي لا يبذل أقصى جهد ويطوّر أقصى إمكاناته، كما تزيد الثقة من القدرة على التحمّل والجهد (راتب، 2001: 337 – 343).

ويرى الباحث أنّ الخصائص والفوائد التي تتمتّع بها الثقة الرياضيّة تمهّد للدخول في المرونة النفسيّة التي يشترط للدخول فيها توافر بعض الشروط، وهي كما يذكر ميهالى (Mihaly, 1991) أنّ التدفّق لا يحدث فجأة، ولكن هناك شروط أو مراحل يتمّ من خلالها حدوث المرونة النفسيّة وهى الأهداف الواضحة ، وفرص التركيز على المهمّة، التدريب المستمرّ

للمهارات، الشعور بالسيطرة الشخصيّة الكاملة على الأداء، الشعور بأنّ هذا النشاط هو مكافأة جوهريّة، امتلاك المهارات العاليّة والكافية للفعاليّة المنجزة.

حالة وفي المجال الرياضيّ يجب أن ترتبط المرونة النفسيّة بالثقة الرياضيّة حيث أنّ ارتفاع درجة المرونة تساعد اللاعب على احتواء القلق والخوف من المنافسة والمنافس والجمهور، ومن ثم درجة الثقة الرياضيّة والتي تؤدّي إلى زيادة تركيز اللاعب وبذل أقصى جهد بدنيّ ونفسيّ حتى يحقّق الأهداف المرجوّة .

الاستخلاصات :

في حدود عيّنة البحث وخصائصها والإمكانات المتاحة، وفى ضوء الأهداف والتساؤلات والأدوات المستخدمة، وما تمّ تنفيذه من إجراءات لتحقيق أهداف الدراسة، ومن خلال التحليل الإحصائيّ للبيانات، وفى ضوء عرض النتائج ومناقشتها أمكن التوصّل إلى الاستنتاجات الآتية:

1. ارتفاع مستوى المرونة النفسيّة لدى عيّنة البحث حيث بلغ مستوى المرونة النفسيّة في الأبعاد ما بين (64.09 الى 77.93)، وكانت أعلى نسبة الضبط الانفعاليّ وأقل نسبة (الهادفيّة)، وبلغ مستوى المرونة النفسيّة بصفة عامة 71.79 %)
2. ارتفاع مستوى مصادر الثقة الرياضيّة لدى عيّنة البحث كما بلغ مستوى مصادر الثقة بالنفس في الأبعاد ما بين (66.86 الى 85.13)، وبلغت أعلى نسبة لبعد الخبرة البديلة، وأقلّ نسبة لبعد الاستعداد البدني العقليّ، وبلغ مستوى مصادر الثقة الرياضيّة بصفة عامّة (78.07 %)
3. هناك ارتباط معنويّ موجب طرديّ بين أبعاد ومجموع مقياس المرونة النفسيّة وبين جميع أبعاد ومجموع مقياس مصادر الثقة الرياضيّة لدي عيّنة البحث بلغت ما بين (0.250 الى 0.929)، وهذه القيمة معنويّة عند مستوى 0.01 ممّا يؤكّد أنّه كلّما زادت درجة المرونة النفسيّة كلّما ارتفعت درجة أبعاد ومجموع الثقة الرياضيّة لدى اللاعبين.

التوصيات :

من خلال ما توصّل إليه الباحث من نتائج يمكن أن يوصى بالآتي:

1. الاهتمام ببناء المقاييس النفسيّة التي تعمل على توصيف الحالة النفسيّة للاعب ومن ثمّ تطويرها والارتقاء بالأداء.
2. استخدام مقياس المرونة النفسيّة بين كلّ المدرّبين لمعرفة مدى تزايد المرونة النفسيّة لدى اللاعبين.
3. وضع برامج ارشاديّة تساعد على رفع مستوى المرونة النفسيّة لدى اللاعبين.
4. إجراء دراسات تتناول علاقة المرونة النفسيّة بمتغيّرات أخرى

المراجع العربية

إبراهيم، حسين ابراهيم .(2013). الثقة الرياضيّة وعلاقتها بتحليل الفجوة بين طلبة التربية الرياضيّة بجامعتي حلوان بمصر ومصراته بليبيا (رسالة ماجستير). كلية التربية الرياضيّة، جامعة حلوان.

أبو زيد، ولاء محمود .(2018). المرونة النفسية وعلاقتها بمصادر الثقة الرياضية ودافعية الإنجاز لدي الرياضيين (رسالة دكتوراة). كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.

الأحمدي، أنس سليم .(2007). المرونة: حدود المرونة بين الثوابت والمتغيرات. مؤسسة الأمة للنشر والتوزيع، الرياض، المملكة العربية السعوديّة.

خرنوب، فتون محمد .(2010). الذكاء الثقافي وعلاقته بالعوامل الخمس الكبرى في الشخصيّة دراسة ميدانيّة لدى طلبة المعهد العالي للغات في دمشق، المؤتمر الأقليميّ الثاني.

أمين، مصطفي محمد وياسين، وهيب رمضان .(2021). المرونة النفسيّة كمتغير وسيط بين الضغوط الاكاديميّة ودافعيّة الإنجاز الرياضيّ لدي لاعبي المنتخبات الرياضيّة بجامعة المنصورة. المجلة العلميّة للتربية البدنيّة وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضيّة جامعة حلوان، العدد (91)، الجزء (1).

البدرى، نجلاء نور الدين. (2002). الثقة الرياضيّة كسمة وكحالة والدافعيّة للإنجاز وعلاقتها بالمستوى الرقمي لسباق ١٠٠ متر حواجز (رسالة ماجستير غير منشورة). ، كلية التربية الرياضيّة للبنات، جامعة الإسكندرية.

دردر، نشوة .(2010). فاعلية برنامج ارشادي عقلاني انفعاليّ في تنمية أساليب في مواجهة الضغوطات الناتجة عن الاحداث الحياتيّة لدى طلبة الجامعة (رسالة دكتوراه). جامعة القاهرة.

حلمي، جمعة فاروق .(2013). المرونة النفسيّة وعلاقتها بمعنى الحياة لدى عيّنة من الطلاب المتفوّقين دراسيّاً، مجلة كليّة التربية، كلية التربية، جامعة طنطا، العدد (51).

حيدر، عادل عبد الحميد و المنشاوي، رياض زكريا (2006). دور المرونة النفسية للاعبات كرة اليد طبقاً لمستوي نتائج المباريات ندوة علوم الرياضة ودورها في الإنجاز الرياضيّ قسم التربية البدنية وعلوم الحركة، كلية التربية جامعة الملك سعود، المملكة العربية السعوديّة.

راتب، أسامة كامل .(2007). علم النفس الرياضيّ (المفاهيم والتطبيقات)، دار الفكر العربي، القاهرة.

راتب، أسامة كامل .(1995). علم نفس الرياضة. دار الفكر العربيّ، القاهرة.

راتب، أسامة كامل .(1997). علم نفس الرياضة، المفاهيم والتطبيقات. دار الفكر العربي، القاهرة.

راتب، أسامة كامل .(2004). تدريب المهارات النفسيّة في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي، القاهرة.

رشاد، إبراهيم محمد .(2019). المرونة النفسيّة وعلاقتها ببعض الجوانب النفسيّة لدى طلاب كليّة التربية الرياضيّة جامعة المنيا. مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضيّة، مجلد (1)، عدد (48)، كلية التربية الرياضيّة، جامعة أسيوط،.

رفاعي، وائل إبراهيم و جمال، خالد محمود .(2015). العزو وعلاقته بالثقة بالنفس لدى لاعبي المنتخبات الوطنية للمبارزة في ضوء بعض المتغيّرات. المجلة العلميّة للتربية البدنيّة وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضيّة للبنين، جامعة حلوان، العدد (74) ، الجزء (2).

روحي، هبة .(2000). التنبؤ بمستوى الأداء المهاري في ضوء بعض المتغيّرات الجسميّة والبدنيّة لدي طالبات تخصّص المبارزة (رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية الرياضيّة، جامعة طنطا.

سالم، مختار وسالم، تامر .(2005). فن المبارزة للناشئين ط 3 . مؤسّسة المعارف، بيروت: ١٣٥.
شقورة، يحيى عمر .(2012). المرونة النفسيّة وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينيّة بمحافظة غزة غزة. جامعة الأزهر، فلسطين.
شمعون، محمد العربي .(2002). التوجيه والإرشاد النفسيّ فى المجال الرياضيّ. دار الفكر العربيّ، القاهرة.
صلاح، أسامة .(2007). المبارزة آراء تعليميّة وتطبيقية ط4. المركز العربي للنشر، القاهرة.
عبد العزيز، محمد عبد المجيد .(2005). حالة المرونة النفسيّة وعلاقتها بالإنجاز المتسابقي الميدان والمضمار (رسالة ماجستير). كلية التربية الرياضيّة للبنين، جامعة الزقازيق.
العجيلي، محمد سالم وحسن، علي محمد .(2013). المرونة النفسيّة وعلاقتها بمستوى الإنجاز الرياضيّ لدى منتخبات كرة القدم المشاركة في البطولة الافريقيّة دون سن العشرين، المؤتمر العلميّ الأول لكلية التربية البدنيّة وعلوم الرياضة تحت شعار (بناء الإنسان أولاً)، كلية التربية البدنيّة وعلوم الرياضة، جامعة طرابلس.
علاوي، محمد حسن .(2002). علم" نفس" التدريب والمنافسة الرياضيّة". دار الفكر العربي، القاهرة.
علاوي، محمد حسن .(2006). علم النفس الرياضيّ ط 5. مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
علي، غادة عاطف .(2014). الثقة الرياضيّة وعلاقتها بالإنجاز الرياضيّ في رياضتي السباحة وألعاب القوى (رسالة ماجستير)، كلية التربية الرياضيّة، جامعة المنصورة.
عمران، صبرى إبراهيم عطيّة .(2016). المرونة النفسية وعلاقتها بالسلوك التنافسي لدى لاعبي منتخبات جامعة المنيا. مجله أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضيّة، كلية التربية الرياضيّة، جامعة أسيوط، المجلد (42).
عميرة، مصطفى سامى .(2003). فاعليه الثقة الرياضيّة على حالات قلق المنافسة وعلاقتها بالإنجاز الرقميّ السباحي المسافات القصيرة (رساله دكتوراه غير منشورة). كلية التربية الرياضيّة، جامعة الزقازيق.
فرج، عبد اللطيف .(2017). فاعليّة برنامج إرشادي للمرونة النفسيّة على مستوى قلق الطلاب بقسم علوم التربية البدنيّة في جامعة عمر المختار بليبيا (رسالة دكتوراه غير منشورة)، كليّة التربيّة الرياضيّة للبنات جامعة الاسكندريّة.
قدوري، رؤى صلاح .(2016). تقويم المرونة النفسيّة لدى لاعبى بعض الألعاب الجماعيّة فـي مدينة الموصل في العراق، مجلة علوم التربية الرياضيّة، كلية التربية الرياضيّة جامعة بابل، المجلد (9) ، العدد(1).
مراد، إبراهيم نبيل .(2006). الأسس الفنيّة للمبارزة. مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
يوسف، مجدى حسن .(2014). دراسة مقارنة لمصادر الثقة الرياضيّة بين لاعبي المستوى العالي والناشئين من الجنسين في بعض الأنشطة الرياضيّة المختارة، مجلة إنتاج، كلية التربية الرياضيّة للبنين، جامعه الإسكندريّة.
يونس، ياسمينا محمد .(2018). الكفاءة الذاتيّة المدركة وعلاقتها بالمرونة النفسيّة لدي عيّنة من طالبات معلمات رياض الأطفال. المجلة التربوية، كلية التربية، جامعة سوهاج، المجلد (52).

المراجع الأجنبيّة

Hartly, M.(2013). investigating the relationship of resilience to academic persistence in college students with mental health issucs. *Rehabititation conuseling Bulletin*, 56(4): 240-250
Mihaly, Csikszentmihalyi. (1991). *Flow the Psychology of Optimal Experience Harper Row*. ISBN 978-0-06-016253-5 Rwtrieved 10 November 2013

Psychological Flexibility and Its Relationship to Sources of Self-Confidence Among Junior Fencing Athletes

ABSTRACT:

The research aims to know the relationship between psychological flexibility and the sources of athletic confidence among fencing juniors. The researcher used the descriptive approach to implement the research procedures, where the research sample was a random sample of fencing juniors (140) players, the researcher used and the psychological flexibility scale of Abdah Al-Tayef Faraj (2016) was used. And the Sources of Confidence Scale by Magdy Youssef (2005). to suit the nature of the research and achieve the goals. The basic research The results showed that there is a positive, direct correlation between the dimensions and the total of the Psychological Flexibility Scale and between all the dimensions and the total of the Sources of Mathematical Confidence scale in the research sample. It reached between (0.250 to 0.929), and this value is significant at the 0.01 level, which confirms The greater the degree of psychological flexibility, the higher the degree of dimensions and total athletic confidence among players. The researcher also recommended paying attention to building psychological standards that work to describe the psychological state of the player and then develop it and improve performance.

Keywords: Psychological Flexibility, Self-Confidence, Sports Psychology.

JJPESS
Special Issue, Mar. 2025
P-ISSN: 3007-018X , E-ISSN 3079-8132
Pages: 345 - 357
Jordan Journal of Physical Education and Sport Science
المجلة الأردنية في التربية البدنية وعلوم الرياضة

برنامج تعليميّ قائم على التّعلّم البنيويّ التّعاونيّ في اكتساب بعض المهارات الأساسيّة بكرة القدم

م.م هيرش رشاد صالح[1]*.

[1] جامعة الحمدانيّة /كلية الإدارة والاقتصاد

الملخّص :

يهدف البحث الى التّعرّف على تأثير برنامج تعليميّ قائم التّعلّم البنيويّ التّعاوني والأسلوب المتّبع في اكتساب بعض المهارات الأساسيّة في كرة القدم، والتعرّف عن الفروق بين طلّاب المجموعة التجريبية التي استخدمت برنامجًا تعليميًّا قائمًا على التّعلّم البنيويّ التّعاونيّ وطلبة المجموعة الضّابطة من خلال استخدام الأسلوب الاعتياديّ في الاختبار البعديّ للمهارات الأساسيّة المحدّدة في كرة القدم. وعلى ضوء ذلك تمّ استخدم الباحث المنهج التّجريبيّ. تكوّن مجتمع البحث من طلبة السّنة الدّراسيّة الأولى في كلّيّة التّربية البدنيّة وعلوم الرّياضة بجامعة صلاح الدّين للعام الدّراسيّ (2023– 2024) الّذين اختيروا بصورة عمديّة، البالغ عددهم (120) طالبًا وطالبة موزّعين على(4) شعب (A, B, C, D)، وقد تمّ استبعاد شعبتَي (A,C) بسبب تلقّيها المحاضرات بغير وقت وأيّام، على عكس شعبتَي (B،D) اللّتين تتلقّيان المحاضرات يومي الأحد والثّلاثاء في السّاعة (8:30 ص) و(10:30ص). وقد اختيرت عيّنة البحث بالطّريقة العمديّة أيضًا. لذا تكوّنت عيّنة البحث من شعبتَي (B, D) وقد تم استبعاد الطّالبات ولاعبي منتخب الكلّيّة والجامعة، بذلك بلغ عدد أفراد العيّنة النّهائيّة (32) طالبًا من مجتمع البحث، وبطريقة عشوائيّة وزّعت الأساليب المستخدمة في الدّراسة على مجموعتين: المجموعة الأولى (المجموعة التجريبيّة) تمثّلت بشعبة (B) الّتي درست على شكل برنامج تعليميّ قائم على التّعلّم البنيويّ التّعاونيّ، والمجموعة الثّانية (المجموعة الضّابطة) تمثّلت بشعبة (D) الّتي درست وفق الأسلوب المتّبع من قبَل المدرّس. وقد استغرق تنفيذ البرنامج ستّة أسابيع ، وزّعت خلالها الوحدات التّعليميّة بواقع وحدتين تعليميّتين في الأسبوع لكلّ مجموعة، وكان زمن الوحدة التعليميّة لكلّ مجموعة (90) دقيقة، وقد استخدم الباحث البرنامج المعروف إحصائيًّا (SPSS) الّذي تضمّن الوسائل الآتية :– الوسط الحسابيّ والانحراف المعياريّ واختبار ((Tللعيّنات المرتبطة واختبار ((Tللعيّنات غير المرتبطة ومقدار التّطوّر والنّسبة المئويّة للتّطوّر ومقدار الفقدان. وفي ضوء نتائج البحث توصّل الباحث الى الاستنتاجات الآتية: كان للبرنامج التّعليميّ القائم على التّعلّم البنيويّ التّعاونيّ والأسلوب المتّبع من قبل المدرس تأثير ايجابيّ في أداء مهارتَي المناولة والتّهديف لمادّة كرة القدم. تفوّق المجموعة التّجريبيّة الّتي استخدمت برنامجًا تعليميًّا قائمًا على التّعلّم البنيويّ التّعاونيّ على المجموعة الضّابطة، الّتي استخدمت الأسلوب الاعتياديّ من قبل المدرّس في اكتساب مهارتي المناولة والتّهديف لمادّة كرة القدم. والتّوصية الأهمّ استخدام البرنامج التّعليميّ القائم على التّعلّم البنيويّ التّعاونيذ في تعليم مادّة كرة القدم في كلّيّة التّربية البدنيّة وعلوم الرّياضة، نظرًا لاحتوائها على العديد من المهارات الرّئيسة والفرعيّة المتشعّبة والمتشابهة. إجراء بحوث باستخدام برنامج تعليميّ قائم على التّعلّم البنيويّ التّعاونيّ في تعليم مهارات كرة القدم، وإجراء بحوث مشابهة على المهارات الأخرى في كرة القدم.

© 2025 Jordan Journal of Physical Education and Sport Science. All rights reserved - Special Issue (ISSN: 3007-018X , E-ISSN 3079-8132)

الكلمات المفتاحيّة: برنامج تعليميّ، التّعلّم البنيويّ التّعاونيّ، المهارات الأساسيّة بكرة القدم

Corresponding Author: hershrashad@uohamdaniya,edu.iq

المقدّمة :

تهدف البرامج التّعليميّة إلى إحداث تغييرات مرغوب فيها في سلوك المتعلّم، وإكسابه المعلومات والمعارف والمهارات والاتّجاهات والقيم المرغوب فيها في سبيل تحقيق هذه الأهداف التّعليمية الّتي تسعى إلى إحداث تلك المتغيّرات السّلوكيّة المرغوب فيها، فضلًا عن ذلك على المدرّس أن يقوم بنقل هذه المعارف والمعلومات المطلوبة لتحقيق التّغيير السّلوكي العلميّ بطريقة شائعة تثير اهتمام المعلّم ورغبته، وتدفعه إلى التّعلّم مع الأخذ بمسائل عدّة تتعلّق بصفاته وخصائصه النّفسيّة والاجتماعيّة والعقليّة والجسميّة.

إنّ التّنوّع في استخدام أساليب تعلّم حديثة في البرامج التّعليميّة يرفع عن الطّلّاب الملل النّاتج عن استخدام أسلوب واحد، والمدرّس النّاجح هو الّذي يجيد تطبيق أكثر من أسلوب، ويهتمّ بمراعاة ميول هؤلاء الطّلّاب واتّجاهاتهم؛ لأنّ هذه الميول والاتّجاهات تمثّل دوافع لاستثارة الفرد، ومن الأساليب التي أثبتت الدّراسات الحديثة جدواها في زيادة وسرعة التّعليم، تطوير المهارات بسرعة أكبر من باقي الأساليب الأسلوب البنيويّ التعّاونيّ.

وتعدُ البرامج التّعليميّة القائمة على التّعلّم البنيويّ التّعاونيّ من البرامج التّعليميّة الحديثة؛ فهي تعبّر عن طريقة تعلّم وتعليم في آنٍ معًا، إذ يشترك المتعلّمون في الأنشطة والتّمرينات بفاعليّة كبيرة عبر بنية تعليميّة متنوّعة، وإنّ هذه البرامج التّعليميّة تقوم على التّعلّم من أجل الفهم أو التّعلّم القائم على المعنى، وذلك عبر الرّبط بين الخبرات السّابقة للمتعلّم بخبراته اللّاحقة، وتكوين ارتباطات وعلاقات بينهما، وأن يبنيَ المتعلّم عبر عمليّات توليديّة يستخدمها في تعديل التّصوّرات البديلة والمفاهيم الخاصّة في ضوء المعرفة العلميّة الصّحيحة (إبراهيم، 2004: 224).

أصبح استخدام إستراتيجيّات التّعلّم الّتي تستند إلى النّظريّة البنائيّة حاجة ضروريّة لمواكبة التّطوّر والتّغيّر السّريع في هذا العصر نتيجة لتغيّر متطلّبات المجتمع وتحوّلاته المتسارعة وتحدّياته المستقبليّة، فالفكر البنائيّ الحديث يلعب دورًا مهمًّا في بناء المعرفة لدى المتعلّم لما يقوم به من دمج الخبرات الجديدة بالبنية المعرفيّة السّابقة للمتعلّمين، وزيادة دافعيّتهم واتّجاهاتهم نحو التّعلّم (زيتون، 2010 ؛Odom & Kelly, 2001).

وقد حوّل الفكر البنائيّ التّركيز من العوامل الّتي تؤثّر بشكل خارجيّ في التّعلّم مثل متغيّرات المدرسة والمعلّم والمنهج إلى العوامل الدّاخليّة مثل الاستقطاب والدّافعية، الّتي تؤثّر في تعلّم المتعلّم وما يجري في دماغه عند تعرّضه لمواقف تعليميّة تحتاج إلى حلّها معرفة المتعلّم وخبرته السّابقة وما يمتلكه من مهارات تجعله قادرًا على حلّ هذه المشكلات وتجعل تعلّمه ذا معنى (Baviskar, Hartel, and Whitney,2009).

أهميّة البحث :

1. يسهم البحث في تشجيع المدرّسين على استخدام برامج تعليميّة قائمة على أساليب تعلّم حديثة وزيادة إدراكهم بأهميّة استخدامها.
2. إيجاد بدائل مناسبة لأساليب التّعلّم الاعتياديّة في تدريس كرة القدم تعمل على خلق علاقات اجتماعيّة أثناء ممارستهم للمهمّات التّعليميّة في مجموعات تعاونيّة.
3. محاولة إضافة تطبيق برنامج تعليميّ قائم على أسلوب التّعلّم البنيويّ التّعاونيّ إلى دروس مادّة كرة القدم، وربّما يسهم هذا البحث في اعطاء مدرّس كرة القدم أسلوبًا علميًّا مطبّقًا بصورة علميّة يمكن أن يستفيد منه في تنفيذ درسه.

مشكلة البحث :

وجد الباحث أنّه من الضّروريّ استخدام برامج تعليميّة قائمة على أساليب حديثة في التّدريس لها القدرة على إكساب المتعلّمين المهارات اللّازمة الّتي تنمّي عقولهم مثل مهارات التّفكير وحلّ المشكلات، وتعمل على تفعيل دور المتعلّم في مواجهة المشكلات التّعليميّة الّتي قد تواجههم، وسعيًا لتجاوز هذه المشكلة فالبحث يسعى إلى تجريب برنامج تعليميّ قائم على التّعلّم البنيويّ التّعاوني الّتي يمكن أن تساهم في تحسين تعلّم المهارات الأساسيّة المطلوبة في كرة القدم وفق ربط الخبرات السّابقة للمتعلّمين بالخبرات التي سوف يكتسبونها وهي الحديثة في التّعلّم. ولذلك اتّجهت هذه الدّراسة إلى تحديد المشكلة من خلال إعداد وحدات تعليميّة قائمة على أسلوب التّعلّم البنيويّ التّعاونيّ لاكتساب المهارات الأساسيّة في كرة القدم لدى طلّاب كلّيّة التّربية البدنيّة وعلوم الرّياضة.

وبذلك يمكن تحديد مشكلة البحث في التّساؤل الآتي : ما تأثير برنامج تعليميّ قائم على التّعلم البنيويّ التّعاونيّ في اكتساب بعض المهارات الأساسيّة في كرة القدم ؟

أهداف الدّراسة :

1. الكشف عن تأثير برنامج تعليميّ قائم التّعلّم البنيويّ التّعاوني والأسلوب الاعتياديّ في اكتساب المهارات الأساسيّة المتنوّعة في كرة القدم.
2. الكشف عن الفروق بين طلّاب العيّنة المنتخبة، الّتي استخدمت برنامجًا تعليميًّا قائمًا على التّعلّم البنيويّ التّعاونيّ وطلّاب المجموعة الضّابطة الّتي استخدم الأسلوب المتّبع في الاختبار البعديّ للمهارات الأساسيّة المحدّدة في كرة القدم.

فرضيّات الدّراسة :

1. تأثير الاختبار القبليّ والبعديّ في برنامج تعليميّ قائم على التّعلّم البنيويّ التّعاوني في اكتساب بعض المهارات الأساسيّة في كرة القدم.
2. وجود فروق ذات دلالة احصائيّة بين طلاب المجموعة التجريبيّة التي استخدمت برنامجًا تعليميًّا قائم على التّعلّم البنيويّ التّعاونيّ، وطلّاب المجموعة الضّابطة الّتي استخدم الأسلوب الاعتياديّ في الاختبار البعديّ للمهارات الأساسيّة المحددة في كرة القدم.

حدود الدّراسة :

- البشريّ: طلّاب السّنة الدّراسيّة الأولى في كلّيّة التّربية البدنيّة وعلوم الرّياضة في جامعة صلاح الدّين.
- الزّماني: الموسم الدّراسيّ 2023 – 2024.
- المكانيّ: ملاعب كلّيّة التّربية البدنيّة وعلوم الرّياضة في جامعة صلاح الدّين.

مصطلحات البحث :

التّعلّم البنيويّ التّعاونيّ: أحد أساليب التّعلم التّعاونيّ الّتي تؤكّد استخدام بنيات معيّنة صمّمت لتؤثّر في أنماط تفاعل المتعلّمين، وتستخدم هذه البنيات بدائل لبنات الصّفّ الدّراسيّ التّقليديّ (ابراهيم، 2004، 223) .

مهارة المناولة: تعدّ هذه المهارة من أكثر المهارات استخداماً من قبل اللّاعبين، فالفريق الّذي يتمتّع أفراده بإرسال مناولات متقنة يتمكّن من تنفيذ الواجبات المكلّف بها سواء في الدّفاع أو الهجوم والعكس هو الصّحيح؛ فنحن نرى أنّ الفريق الذي لا يتمتعّ أفراده بإرسال مناولات متقنة فإنّ ذلك سوف يؤثر في نتيجة أدائه وقد يؤدّي إلى خسارته المباراة.

مهارة التّهديف: من أهمّ المهارات الّتي عن طريقها تحسم نتائج المباريات، وكلّ شيء يفعله اللّاعبون داخل الملعب يصبّ في اتّجاه خلق فرصة مناسبة للتّهديف؛ فالتّهديف أحد وسائل الهجوم الفرديّ الّذي يتطلّب من اللّاعب القدرة على التّركيز ومهارة فنّيّة عالية في الأداء لمختلف أنواع ركل الكرة بالقدم.

إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبيّ بأسلوب المجموعتين التّجريبية والضّابطة وذلك لملاءمته طبيعة البحث.

مجتمع البحث وعينته :

مجتمع البحث تكوّن من طلبة السّنة الدّراسيّة الأولى في كلّيّة التّربية البدنيّة وعلوم الرّياضة في جامعة صلاح الدّين للعام الدّراسيّ (2023– 2024)، وقد اختيروا عن قصد وعمد، وقد بلغ عددهم (120) طالبًا وطالبة موزّعين على (4) شعب (A, B, C, D)، وقد تمّ استبعاد شعبتَي (A,C) بسبب تلقّيها المحاضرات بغير وقت و غير أيّام، على عكس شعبتَي (B, D) اللّتين تتلقّيان المحاضرات يومَي الأحد والثّلاثاء في الساعة (8:30 ص) و(10:30ص)، وقد اختيرت عيّنة البحث بالطّريقة العمديّة أيضًا.

لذا فقد تكوّنت عيّنة البحث من شعبتَي (B, D) وقد تمّ استبعاد الطّالبات ولاعبي منتخبَي الكلّيّة والجامعة، بذلك بلغ عدد أفراد العيّنة النّهائيّة (32) طالبًا من مجتمع البحث، وبطريقة عشوائيّة وُزّعت الأساليب المستخدمة في الدّراسة على مجموعتين هما: المجموعة الأولى (المجموعة التّجريبية) وتمثّلت بشعبة (B) الّتي درست على شكل برنامج تعليميّ قائم على التّعلّم البنيويّ التّعاونيّ، أمّا المجموعة الثانية (المجموعة الضابطة) فتمثّلت بشعبة (D) الّتي درست وفق الأسلوب المتّبع من قبَل المدّرس كما هو مبيّن في الجدول الآتي:

الجدول(1)

يبيّن توزيع عيّنة البحث

المجموعة	عدد الطّلّاب قبل الاستبعاد	عدد الطّلبة المستبعدين	عدد الطّالبات	منتخب الكلّيّة	منتخب الجامعة	عددالطّلّاب المتبقّي
المجموعة التّجريبيّة	30	14	11	2	1	16
المجموعة الضّابطة	30	14	12	1	1	16
المجموع	60	28	23	3	2	32

التّصميم التّجريبيّ :

اختار الباحث استخدام التّصميم التّجريبيّ، الّذي تطلق عليه تسمية (تصميم المجموعات المتكافئة العشوائيّة الاختيار ذات الملاحظة القبليّة والبعديّة المحكمة الضّبط) (فان دالين، 1984، 407).

فضلًا عن ذلك التّصميم التّجريبي الذي تطلق عليه تسمية (تصميم المجموعات المتكافئة العشوائيّة الاختيار ذات الملاحظة البعديّة المحكمة الضّبط) (Jerry et.al, 2005, 2003).

والشكل الآتي يوضّح التّصميم التّجريبيّ المستخدم في البحث.

المجاميع	الاختبار القبلي	الأساليب المستخدمة	الاختبار البعديّ	
المجموعة التّجريبيّة	أداء مهارتي المناولة والتهّديف بكرة القدم	برنامج تعليمي قائم على التّعلّم البنيويّ التّعاونيّ	أداء مهارتي المناولة والتّهديف بكرة القدم	المقارنة
المجموعة الضّابطة	أداء مهارتي المناولة والتّهديف بكرة القدم	الأسلوب المتّبع من قبل المدرّس	أداء مهارتي المناولة والتّهديف بكرة القدم	

الشكل (1)

يوضّح التّصميم التّجريبي المستخدم في البحث

وسائل جمع المعلومات :

- تحليل محتوى المصادر.
- الاستبيان.
- المقابلة.

تكافؤ وتجانس مجاميع البحث :

- العمر الزّمنيّ: حسبت أعمار الطّلّاب بالأشهر لمجموعتَي البحث.
- الذّكاء : حسب ذكاء الطّلّاب بالدّرجة لمجموعتي البحث.

والجدول (2) يبيّن المعالم الإحصائيّة الخاصّة بتلك المتغيّرات.

إذ يبيّن الجدول (2) المعالم الإحصائيّة الخاصّة بالوسط الحسابيّ والانحراف المعياريّ لمجموعتَي البحث مع الأخذ بعين الاعتبار متغيّرات: العمر الزمنيّ، والذّكاء، وقيمة (ت) المحسوبة، ومستوى الاحتماليّة.

جدول رقم (2)

المتغيّرات	المجموعة التّجريبيّة		المجموعة الضّابطة		قيمة (ت) المحسوبة
	سَ	±ع	سَ	±ع	
العمر / شهر	224,062	4,358	226,312	4,028	1,516
الذّكاء / درجة	31,115	3,576	34	3,255	1,806

الدّلالة الإحصائيّة معنويّة عند مستوى ≤ (0.05) وعند درجة حرّيّة (30) = 2.04

يوضّح الجدول (2) الدّلالة الإحصائيّة وجود فروق غير معنويّة بين مجموعتَي البحث في متغيّرات العمر الزّمنيّ والذّكاء، ممّا يدلّ على تكافؤ المجموعتين في تلك المتغيّرات.

الأسس العلميّة لاختبار برنامج تعليميّ قائم على التّعلّم البنيويّ التعاونيّ

الصّدق :

الاختبار الصّادق هو "الدّقّة الّتي يقيس بها الاختبار ما وضع من أجله" وتمّ الاعتماد على الصّدق الظّاهريّ (رضوان، 2006: 177). ولغرض التّأكّد من صدق البرنامج فقد تمّ عرضه على مجموعة من السّادة المتخصّصين في مجال التّعلّم الحركيّ، وكرة القدم للتّأكد من مدى ملاءمة البرنامج للغرض الّذي ينوي الباحث قياسه والتّعديل عليه وفق ما

يرونه مناسبًا، وقد تمّ الأخذ بآراء المحكّمين، وملاحظاتهم، والحصول على موافقتهم لاستخدام البرنامج وملاءمتها لعيّنة الدراسة الحالية ، وحصل الباحث على نسبة اتّفاق أكثر من (88%) وبهذا عدّ الاختبار صادقًا ظاهريًّا.

ثبات الاختبار :

"يشير مصطلح الثّبات إلى الثّقة الكبيرة في تقدير الاختبار لعلامات التّلاميذ، حيث أنّ العلامة الّتي يحصل عليها الطّالب (س) ستكون العلامة نفسها أو قريبة من العلامة الّتي سيحصل عليها الطّالب في المرّة أو المرّات القادمة "(القمش وآخران، 2000، 112).

وللتّحقّق من ثبات الاختبار للبرنامج التّعليميّ تمّ استخدامه على عيّنة ممثّلة لمجتمع البحث، ولكنّها من خارج العيّنة الأصليّة، وهم مجموعة من طلّاب السّنة الدّراسيّة الأولى شعبة (A) والبالغ عددهم (20) طالبًا، وتمّ إيجاد معامل الثّبات للاختبار وكان (0.86) وهو معامل ثبات عال بتأكيد المتخصّصين في الميدان.

التّجربة الاستطلاعيّة لاختبار برنامج تعليميّ قائم على التّعلّم البنيويّ التّعاونيّ :

ومن أجل التّعرّف على مدى وضوح فقرات اختبار البرنامج وتعليماته، ومدى ملاءمتها لعيّنة الدّراسة، ولتحديد الزّمن اللّازم لأداء الاختبار، تمّ تطبيق الاختبار على عيّنة قوامها (15) طالبًا من طلّاب السّنة الدّراسيّة الأولى، وبالتّحديد شعبة (A) في كلّيّة التّربية البدنيّة وعلوم الرّياضة في جامعة صلاح الدّين للعام الدّراسيّ (2024/2023) بتاريخ (2023/10/10).

وقد طلب المدرّس من العيّنة أداء فقرات اختبار البرنامج بإمعان، والاستفسار عن أيّ غموض أو عدم وضوح يواجههم في أثناء أداء الاختبار، وقد أظهر التّطبيق أنّ فقرات الاختبار كانت واضحة ومفهومة، ولم تكن هناك فقرة مبهمة، وذلك لأنّ البرنامج قد تمّ عرضه مسبقًا على مجموعة من المتخصّصين قبل تطبيقه ليكون البرنامج جاهزًا للتّطبيق.

البرنامج التعليميّ :

تمّ وضع برنامج تعليميّ خاصّ بالمجموعة التّجريبيّة ألا وهو (برنامج تعليميّ قائم على التّعلّم البنيويّ التّعاونيّ)، وذلك بعد الاطّلاع على أهم المصادر العلميّة وأهمّ الدّراسات السّابقة، كما تمّ عرضها على مجموعة من المتخصّصين في مضمار طرائق التّدريس، وفي مجال التّعلّم الحركيّ، وكرة القدم في الجامعات العراقيّة، وذلك للاطّلاع على رأيهم، وبيان مدى صلاحيّة هذا البرنامج التّعليميّ، وتعديل ما يرونه مناسبًا، وذلك ليخدم هدف الدّراسة، والبرنامج التّعليميّ يتضمّن أداء مهارتَي المناولة والتهّديف كلّ طالب حسب معلوماته البنيويّة والإفادة من معلومات البنيويّة كلّ واحد من بعض للمجموعة التجريبيّة.

التّجربة الاستطلاعيّة للبرنامج التّعليميّ :

تمّ إجراء التّجربة الاستطلاعيّة للبرنامج التّعليميّ على عيّنة التّجربة الأساسيّة وفق أداء المهارات الأساسيّة بكرة القدم (المناولة والتهّديف)، وذلك بتاريخ (2023/10/18)، وكان الهدف منها تعريف الطّلّاب بواجبهم في هذا البرنامج وتنظيم البيئة من حيث تقسيم الطّلّاب وتوزيع مهامّ كلّ طالب عند تنفيذ التّجربة الرّئيسة.

وكانت أهداف التّجربة الاستطلاعيّة هي:

1. ملاءمة بيئة الملعب.

2. التّأكّد من مدى صلاحية البرامج التّعليميّة المقدّمة.
3. لتّأكّد من ملاءمة أوقات إجراء الدّرس ومدى إمكانيّة تنفيذها.
4. التّعرّف على الأخطاء والمعوّقات المتوقّعة في التّنفيذ ووضع الحلول لها.
5. ضمان قيام مدرّس المادّة بتطبيق البرنامج بالطّريقة الصّحيحة.

الخطّة الزّمنيّة للبرنامجين التّعليميّين :

تضمّن البرنامجان التّعليميّان (24) وحدة تعليميّة لمجموعتي البحث كالآتي:
– اثنتَي عشرة وحدة تعليميّة في المجموعة التجريبيّة.
– اثنتَي عشرة وحدة تعليميّة في المجموعة الضّابطة.
ومدّة تنفيذ البرنامجين التّعليميّين استغرق 6 أسابيع، وقد وزعت خلال فترة التّنفيذ الوحدات التّعليميّة لكلّ مجموعة بواقع وحدتين تعليميّتين في الأسبوع، وقد استغرق زمن الوحدة التّعليميّة (90) دقيقة لكلّ مجموعة.

موعد تنفيذ التّجربة العلميّة الرّئيسة للبحث :

بعد إجراء التّجارب الاستطلاعيّة واستبعاد المشكلات والمعوّقات والصّعوبات الّتي واجهت خطوات البحث، إذ تمّ إجراء التّجربة العلميّة الرّئيسة، الّتي استغرقت 6 أسابيع، من يوم الأحد الموافق (2023/10/28) لغاية يوم الثلاثاء الموافق(2023/12/21).

القياسات القبليّة والبعديّة :

تمّ إجراء القياسات القبليّة والبعديّة لمتغيّرات البحث المختارة على النّحو الآتي:

القياسات القبليّة :

بتاريخ 21–2023/10/22 تمّ إجراء القياسات القبليّة للعمر الزّمني والذّكاء والبرنامج التّعليميّ القائم على التّعلّم البنيويّ التّعاوني لمادّة كرة القدم لمجموعتي البحث.

القياسات البعديّة :

بتاريخ 2023/12/28 تمّ إجراء القياسات البعديّة للبرنامج التّعليميّ القائم على التّعلّم البنيويّ التّعاوني لمادّة كرة القدم لمجموعتي البحث.

الوسائل الإحصائيّة :

استخدم الباحث البرنامج الإحصائيّ (SPSS) الّذي تضمّن الوسائل الآتية:
1. الوسط الحسابيّ.
2. الانحراف المعياريّ.
3. اختبار (T) للعيّنات المرتبطة.
4. اختبار (T) للعيّنات غير المرتبطة.

5. مقدار التّطوّر.
6. النّسبة المئويّة للتّطوّر.
7. مقدار الفقدان فضلًا عن استخدام (نسبة الاحتفاظ) (خيون، 2002، 42).

عرض النّتائج ومناقشتها :

عرض النتائج الخاصة بالفروق بين الاختبارين ومناقشتها، و الاختباران هما: الاختبار القبليّ، والاختبار البعديّ لمتغيّر البرنامج التّعليميّ القائم على التّعلّم البنيويّ التّعاونيّ بكرة القدم ، لمجموعة البحث التّجريبية، ومجموعة البحث الضّابطة كما هو موضّح بالجدول (3).

الجدول (3)

يوضّح الوسط الحسابيّ والانحراف المعياريّ لكلّ من الاختبارين (الاختبار القبليّ والاختبار البعديّ) وقيمة (T) المحسوبة ومستوى الاحتماليّة لمجموعتي البحث (التّجريبية والانضباطيّة) في اختبار مهارتي المناولة والتّهديف بكرة القدم

المجاميع	وحدة القياس	نوع الاختبار	سَ	± ع	T المحسوبة	مستوى الاحتماليّة
التّجريبيّة	درجة	قبليّ	11.562	1.931	26.421	0.038
		بعديّ	28.875	1.996		
الضّابطة	درجة	قبليّ	11	1.712	12.402	0.027
		بعديّ	25.625	3.685		

الدّلالة الإحصائيّة معنويّة عند نسبة خطأ ≤ (0.05)، وأمام درجة حرّيّة (15) علمًا أنّ قيمة (ت) الجدوليّة =2.13

يتبيّن من خلال الجدول (3) الآتي:

الدّلالة الإحصائيّة وجود فروق ذات دلالة معنويّة بين متوسّطات درجات الاختبارين (الاختبار القبليّ والاختبار البعديّ)، ومن خلال مجال اختبار كلّ من مهارة المناولة، ومهارة التهّديف بكرة القدم لدى المجموعة التّجريبيّة (الّتي استخدمت برنامجًا تعليميًّا قائمًا على التّعلّم البنيويّ التّعاونيّ)، إذ بلغت قيمة (T) المحسوبة لاختبار مهارتي المناولة والتّهديف بكرة القدم (26.421)، وهي أكبر من قيمة (T) الجدوليّة عند نسبة خطأ ≤ (0.05)، وأمام درجة حرّيّة (15)، والبالغة (2.13)، ويعزو الباحث ذلك الى فاعليّة برنامج تعليميّ قائم على التّعلّم البنيويّ التّعاونيّ؛ إذ أنّ استخدام برنامج تعليميّ قائم على التّعلّم البنيويّ التّعاونيّ بوصفها برنامجًا جديدًا على الطّلاب أسهم في زيادة اهتمام الطّلّاب، وإثارة انتباههم، ودافعيّتهم نحو التّعلّم، ولأنّها تبعد عنهم الملل والضّجر الذي يصاحب دروس كرة القدم عادة.

كما ساهم البرنامج التّعليميّ القائم على التّعلّم البنيويّ التّعاونيّ في هذا البحث عن العلاقات بين المعلومات، وأوجه الشّبه والاختلاف بينها، وربط المعلومات الجديدة بالمعلومات السّابقة.

ـ وجود فروق ذات دلالة إحصائيّة بين متوسّطات درجات الاختبارين القبليّ والبعديّ في اختبار مهارتي المناولة والتّهديف لدى المجموعة الضّابطة (الّتي استخدمت اسلوب المتّبع من قبل المدرّس)، إذ بلغت قيمة (T) المحسوبة لاختبار كلّ من مهارة المناولة ومهارة التّهديف في كرة القدم (12.402)، الّتي هي أكبر من قيمة (T) الجدوليّة عند نسبة خطأ ≤ (0.05)، وأمام درجة حرّيّة (15) الّتي بلغت (2.13)، ويرجع الباحث ذلك التّفاوت الواضح إلى فاعليّة البرنامج المستخدم من قبل المدرّس.

عرض نتائج الفروق بين مجموعتي البحث لاختبار مهارتي المناولة والتّهديف بكرة القدم في الاختبار البعديّ ومناقشتها.

الجدول(4)

يبيّن الاوساط الحسابيّة والانحرافات المعياريّة لمجموعتي البحث في متغيّر برنامج تعليميّ لمادّة كرة القدم في الاختبار البعديّ وقيمة (T) المحسوبة ومستوى الاحتماليّة

المجاميع	س-	± ع	T المحسوبة	مستوى الاحتماليّة
التّجريبيّة	28.875	1.996	3.102	0.004
الضّابطة	25.625	3.685		

الدّلالة الإحصائيّة معنويّة عند نسبة خطأ ≤ (0.05)، وأمام درجة حرّيّة (30) علمًا أنّ قيمة (ت) الجدوليّة = 2.04

تبيّن من خلال الجدول (4) وجود فروق ذات دلالة إحصائيّة معنويّة بين المجموعة التّجريبيّة والمجموعة الضّابطة في البحث، ففي متغيّر البرنامج التّعليميّ لمادّة كرة القدم في الاختبار البعديّ جاء لمصلحة المجموعة التّجريبيّة، إذ كانت قيمة (T) المحسوبة (3.102) أكبر من قيمة (T) الجدوليّة عند نسبة خطأ ≤ (0.05)، وأمام درجة حرّيّة (30) البالغة.(2.04).

من خلال النّتائج الّتي تمّ الحصول عليها في الجدولين (3) (4) والشكل يتبيّن أنّ المجموعة التّجريبيّة الّتي استخدمت برنامجًا تعليميًّا قائمًا على التّعلّم البنيويّ التّعاونيّ قد تفوّقت على المجموعة الضّابطة في اختبار مهارتي المناولة والتّهديف بكرة القدم.

الاستنتاجات و التّوصيات :

الاستنتاجات :

1. كان للبرنامج التّعليميّ القائم على التعّلّم البنيويّ التّعاونيّ، والأسلوب المتّبع من قبل المدرّس تأثير إيجابيّ في اكتساب كلّ من مهارة المناولة ومهارة التّهديف لمادّة كرة القدم.
2. تفوّقت المجموعة التّجريبيّة الّتي استخدمت البرنامج التّعليميّ القائم على التّعلّم البنيويّ التّعاونيّ على المجموعة الضّابطة الّتي تمّ فيها استخدام الأسلوب المتّبع من قبل المدرّس في اكتساب كلّ من مهارة المناولة ومهارة التّهديف لمادّة كرة القدم.

التّوصيات :

1. ضرورة استخدام البرنامج التّعليميّ القائم على التعّلّم البنيويّ التّعاونيّ في تعليم مادّة كرة القدم في كلّيّات التّربية البدنيّة وعلوم الرّياضة في العراق عمومًا، نظراً لاحتوائها على العديد من المهارات الرّئيسة والفرعيّة المتشعّبة والمتشابهة.
2. إجراء بحوث باستخدام البرنامج التّعليميّ القائم على التّعلّم البنيويّ التّعاونيّ في تعليم مهارات كرة القدم.
3 . إجراء بحوث مشابهة على المهارات الأخرى في كرة القدم.

المراجع العربيّة

إبراهيم، عماد حسين حافظ .(2004). فاعليّة استخدام القصص الرقميّة البيئيّة في تدريس الدّراسات الاجتماعيّة لتنمية الوعي والسّلوك البيئيّ لدى تلاميذ الصّفّ الرّابع الابتدائيّ. *مجلّة البحث العلميّة في التّربية*، ع21، 265-304

الحايك، صادق خالد .(2017). *مناهج واستراتيجيّات معاصرة في تدريس التّربية الرّياضيّة*. المملكة الأردنيّة: دائرة المكتبة الوطنيّة.

خطايبة، عبد الله محمد .(2005). *تعليم العلوم للجميع* ط[1]. الأردنّ: دار المسيرة.

الخفاف، إيمان عبّاس عليّ .(2013). *نظريّات التّعلم والتّعليم للمعلّم والطّالب الجامعيّ*. عمّان، دار المناهج للنّشر والتّوزيع.

خيون، يعرب .(2002). *التّعلّم الحركيّ بين المبدأ والتّطبيق*. مكتب الصّخرة للطّباعة، بغداد، العراق.

رضوان، محمّد نصر الدّين .(2006). *المدخل إلى القياس في التّربية البدنيّة والرّياضة*. مركز الكتاب للنّشر والطّباعة والنّشر، القاهرة، مصر.

رضوان، محمّد نصر الدين .(2006). المدخل إلى القياس في التّربية البدنيّة والرّياضة"، مركز الكتاب للنّشر والطبّاعة والنّشر، القاهرة، مصر.

رفاعي، عقيل محمود .(2012). *التّعلّم النّشط المفهوم والاستراتيجيّات وتقديم النّواتج*. مصر: دار الجامعة الجديدة للنّشر.

زيتون، عايش محمود .(2007). *النّظريّة البنائيّة واستراتيجيّات تدريس العلوم*. الأردنّ، دار الشّروق.

زيتون، كمال ب.(2008). *تصميم البرامج التّعليميّة بفكر البنائيّة : تأصيل فكريّ وبحث إمبريقيّ* ط[1]، القاهرة: عالم الكتب للنّشر والتّوزيع.

زيتون، محمود .(2010). *الاتّجاهات العالميّة المعاصرة في مناهج العلوم وتدريسها* ط[1]، عمان: دار الشّروق للنّشر والتّوزيع.

طرينة، محمد عصام .(2007). *طرق وأساليب التّدريس الحديثة*. عمّان: دار حموراني.

العقون، ناديا حسين وماكون، حسين سالم .(2012). *تدريس معلم العلوم وفقًا لنظريّة البنائيّة* ط[1]. الأردنّ: دار صفاء للنّشر والتّوزيع.

عليّ أحمد، مي .(2011 .) *أثر استخدام أنشطة التّعلّم بالحياة على تحصيل طلبة الصّفّ السّابع الأساسيّ في مادّة العلوم واتّجاهاتهم نحوها* (رسالة ماجستير غير منشورة). بيرزيت.

الغامديّ، ماجد بن سالم .(2011). *فاعليّة الأنشطة التّعليميّة في تنمية المهارات الحياتيّة في مقرر الحديث لطلّاب الصّفّ الثّالث المتوسّط. كلّيّة العلوم الاجتماعيّة*، جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلاميّة. الرّياض.

فان دالين، ديوبولد .(1984). *مناهج البحث في التّربية وعلم النّفس*، ترجمة: محمد نبيل نوفل وآخرون ط[3]. مكتبة الانجلو المصريّة، القاهرة، مصر.

القمش، مصطفى وآخران .(2000). القياس والتّقويم في التّربية الخاصّة ط[1]. دار الفكر للطّباعة والنّشر والتّوزيع، عمان. الأردنّ.

نبهان، يحيى محمد .(2008). *الأساليب في التّعليم والتّعلّم* ط[1]. الأردنّ، دار اليازوري.

الهويديّ، زيد .(2005). *الأساليب الحديثة في تدريس العلوم*. الامارات المتّحدة: دار الكتاب.

المراجع الاجنبية

Al-Aqoun, Nadia Hussein & Macon, Hussein Salem. (2012). *Teaching the science teacher according to the theory of constructivism* [1]st ed. Jordan: Dar Safaa for Publishing and Distribution.

Al-Ghamdi, Majid bin Salem. (2011). *The effectiveness of educational activities in developing life skills in the speaking course for third-year intermediate students*. College of Social Sciences - Imam Muhammad bin Saud Islamic University. Riyadh.

Al-Hayek, Sadiq Khaled. (2017). *Contemporary curricula and strategies in teaching physical education.* Kingdom of Jordan: National Library Department.

Al-Huwaidi, Zaid. (2005). *Modern methods in teaching science*. United Arab Emirates: Dar Al-Kitab.

Ali Ahmed, Mai. (2011). *The effect of using life learning activities on the achievement of seventh grade students in science and their attitudes towards it* [Unpublished master's thesis]. Birzeit.

Al-Khafaf, Iman Abbas Ali. (2013). *Theories of learning and teaching for the teacher and university student.* Amman, Dar Al-Manhaj for Publishing and Distribution.

Al-Qamsh, Mustafa and others. (2000). *Measurement and Evaluation in Special Education* [1]st ed. Dar Al-Fikr for Printing, Publishing and Distribution, Amman, Jordan.

Baviskar, S; Hartel, R & Whitney, T. (2009). Essential Criteria to Charactarieze Constructivist Teaching: Derived from a Review of the Literature and Applied to Fire, Constructivist Teaching Method Articles. *International Journal of Science Education*, 31(4): 54- 550.

Baviskar, S; Hartel, R & Whitney, T.(2009). Essential Criteria to Charactarieze Constructivist Teaching: Derived from a Review of the Literature and Applied to Fire Constructivist Teaching Method Articles. *International Journal of Science Education*, 31(4): 54- 550.

Cetin, Emine; Pehlivan, Mustafa & Haciem, Esme. (2009). The effect of the Science and Technology course Integrated with Cartoons on Students Achievement and Attiudes. *Social and Bhavioral Science*,16: 937- 978.

Cetin, Emine; Pehlivan, Mustafa & Haciem, Esme. (2009). The effect of the Science and Technology course Integrated with Cartoons on Students Achievement and Attiudes. *Social and Bhavioral Science*,16: 937- 978.

Ibrahim, Imad Hussein Hafez. (2004). The effectiveness of using environmental digital stories in teaching social studies to develop environmental awareness and behavior among fourth-grade primary school students. *Scientific Research Journal in Education*, 21: 265-304.

Jerr y.J & others. (2005). *Research methods in physical activity human*. Lcinetics publisher, U.S.A .

Jerry. J & others. (2005). *Research methods in physical activity human*. Lcinetics publisher, U.S.A.

Khatiba, Abdullah Muhammad. (2005). *Science Education for All* [1]st ed. Jordan: Dar Al Masirah.

Khayoun, Ya'roub. (2002). *Motor learning between principle and application*. Al-Sakhra Printing Office, Baghdad, Iraq.

Nabhan, Yahya Muhammad. (2008). *Methods in Teaching and Learning* [1]st ed. Jordan, Dar Al-Yazouri.

Odom, A & Kelly, P. (2001). Integrating Concept Mapping and the learning Cycle to teach Diffusion and Osmosis Concepts to High School Biology Students. *Science Education*, 85 (6): 615- 636.

Odom, A. & Kelly, P. (2001). Integrating Concept Mapping and the learning Cycle to teach Diffusion and Osmosis Concepts to High School Biology Students. *Science Education*, 85 (6): 615- 636.

Radwan, Muhammad Nasr al-Din (2006). *Introduction to Measurement in Physical Education and Sports.* Al-Kitab Center for Publishing, Printing and Publishing, Cairo, Egypt.

Radwan, Muhammad Nasr al-Din. (2006). *Introduction to Measurement in Physical Education and Sports.* Al-Kitab Center for Publishing, Printing and Publishing, Cairo, Egypt.

Rifai, Aqeel Mahmoud. (2012). *Active learning concepts, strategies, and presenting outcomes*. Egypt: New University Publishing House.

Tarina, Muhammad Essam. (2007). *Modern teaching methods and methods*. Amman: Dar Hamourani.

Van Dalen, Diebold. (1984). *Research Methods in Education and Psychology*, Translated by: Muhammad Nabil Nofal et al., 3rd ed. Anglo-Egyptian Library, Cairo, Egypt.

Zaitoun, Ayesh Mahmoud. (2007*). Constructivist Theory and Strategies for Teaching Science*. Jordan, Dar Al-Shorouk.

Zaitoun, Kamal B. (2008). *Designing educational programs with constructivist thought: intellectual foundation and empirical research* 1st ed. Cairo: World of Books for Publishing and Distribution.

Zaitoun, Mahmoud. (2010). *Contemporary global trends in science curricula and teaching* 1st ed. Amman: Dar Al Shorouk for Publishing and Distribution.

An educational program based on cooperative structural learning to acquire some basic football skills

Abstract:

The research aims to identify the effect of an educational program based on cooperative structural learning and the method used in acquiring some basic skills in football and to identify the differences between students in the experimental group who used an educational program based on cooperative structural learning and students in the control group by using the usual method in the post-test of the basic skills specified in football. In light of this, the researcher used the experimental method. The research community consisted of first-year students in the College of Physical Education and Sports Sciences at the University of Salah al-Din for the academic year (2023-2024) who were deliberately selected, numbering (120) male and female students distributed into (4) sections (A, B, C, D). Sections (A, C) were excluded due to receiving lectures at different times and days, unlike sections (D, B) which receive lectures on Sundays and Tuesdays at (8:30 am) and (10:30 am). The research sample was also selected deliberately. Therefore, the research sample consisted of two sections (B, D) and the female students and players of the college and university teams were excluded, so the final sample number was (32) students from the research community, and the methods used in the study were randomly distributed into two groups, the first group (the experimental group) represented by section (B) which studied in the form of an educational program based on cooperative structural learning, and the second group (the control group) represented by section (D) which studied according to the method followed by the teacher. The implementation of the program took six weeks, during which the educational units were distributed at a rate of two educational units per week for each group, and the time of the educational unit for each group was (90) minutes. The researcher used the statistically known program (SPSS), which included the following methods: - arithmetic mean, standard deviation, (T) test for related samples and / (T) test for unrelated samples, the amount of development, the percentage of development, and the amount of loss. In light of the research results, the researcher reached the following conclusions: An educational program based on cooperative structural learning and the method followed by the teacher had a positive impact on the performance of the skills of handling and scoring in football. The experimental group that used an educational program based on cooperative structural learning outperformed the control group, which used the usual method by the teacher in acquiring the skills of handling and scoring in football. The most important recommendation is to use the educational program based on cooperative structural learning in teaching football in the College of Physical Education and Sports Sciences, given that it contains many main and sub-skills that are branched and similar. Conducting research using an educational program based on cooperative structural learning in teaching football skills Conducting similar research on other skills in football.

Keywords: educational program, cooperative structural learning, basic football skills.