مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية

مجلة علمية محكمة تصدرها عمادة

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

جامعة البصرة

مجلد (35) عدد (3) 2025 م – 1447 هـ

jsrse@uobasrah.edu.iq http://jsrse.edu.iq e-ISSN: 2789-6560 P-ISSN: 1818-1503

https://t.me/Journal_of_Sport_Education_JSRSE 009647733955551

jsrse مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية

أعضاء هيئة التحرير



أ.د لمياء حسن الديوان

رئيس التحرير

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة البصرة

العراق - البصرة

التخصص: طرائق تدريس

البريد الالكتروني: lamyaa.hassan@uobasrah.edu.iq



م.د. رياض عبد علي السعيد

مدير التحرير

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة البصرة

العراق – البصرة

التخصص: بايوميكانيك فنون قتالية

البريد الالكتروني: riyadh.alsaeed@uobasrah.edu.iq



أ.د. ناهده حامد مشكور الوائلي

سكرتير التحرير

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة البصرة

العراق – البصرة

التخصص: بايوميكانيك العاب القوى

البريد الالكتروني: nahidah.hamid@uobasrah.edu.iq



أ.م.د. سناء علي أحمد الراشد

محرر

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة بغداد

العراق – بغداد

البريد الالكتروني: alrashidsanaa@gmail.com



أ.د. فاطمة عبد مالح مطر

محرر

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات / جامعة بغداد

العراق – بغداد

البريد الالكتروني: fatimaa@copew.uobaghdad.edu.iq



أ.د. هاشم عدنان حلمي الكيلاني

محرر

الجامعة الأردنية / المملكة الاردنية الهاشمية

المملكة الاردنية الهاشمية

البريد الالكتروني: h.kilani@ju.edu.jo



أ.د . ناظم شاكر يوسف الوتار

محرر

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة الموصل

العراق – الموصل

البريد الالكتروني: nadhimalwattar@uomosul.edu.iq



أ. د. علي بن سلام بن علي اليعربي

محرر

رئيس قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

سلطنة عمان

البريد الالكتروني: alyarubi@squ.edu.om



أ . د. محمد عاصم محمد غازي

محرر

كلية التربية الرياضية/ جامعة الإسكندرية

جمهورية مصر العربية

البريد الالكتروني: gfx20044@hotmail.com



أ.د. ياسر نجاح حسين العبيدي

محرر

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة بغداد

العراق - بغداد

البريد الالكتروني: yasserhosin@cope.uobaghdad.edu.iq



أ.د. قصي محمد رخيص علي

محرر

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة البصرة

العراق - البصرة

البريد الالكتروني: qusa_alaamry@yahoo.com



أ.د. حيدر ابراهيم علي

محرر

جامعة البصرة

العراق - البصرة

البريد الالكتروني: haider.ali@uobasrah.edu.iq

المنقّح اللغوي



أ.د رباب حسين منير

منقحًا للغة العربية

كلية العلوم / جامعة البصرة

العراق - البصرة

البريد الالكتروني: rabab.muneer@uobasrah.edu.iq



م.م. أسامة رياض لازم

منقحًا للغة الإنكليزية

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة البصرة

العراق - البصرة

البريد الالكتروني: O_ralmaliki@yahoo.com

أعضاء الهيئة الاستشارية



أ.د علي بن شرف الموسوي

استاذ متعاون بجامعة السلطان قابوس

سلطنة عمان

البريد الالكتروني: asmusawi@squ.edu.om



أ.د. عمرو صابر حمزة

كلية التربية الرياضية/ جامعة الاسكندرية

جمهورية مصر العربية

البريد الالكتروني: amr297@aswu.edu.eg



أ.د بسمان عبد الوهاب عبد الجبار

معهد علوم الرياضة والصحة/ جامعة إدنبرة

بريطانيا

البريد الالكتروني: fitnesssport61@gmail.com



أ.د عمار جاسم مسلم

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة البصرة

العراق - البصرة

البريد الالكتروني: amman.msilm@uobasrah.edu.iq

فريق العمل

ت	الاسم الثلاثي	المكان	الصفة
.1	م. عبد الله جاسم ياسين	كلية التربية علوم صرفه/ جامعة البصرة	**مبرمج الموقع**
.2	م.د عواد يونس عودة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة البصرة	**الدعم الفني**
.3	م.م يوسف حسن خلف	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة البصرة	**الاشراف الفني**
.4	م.م سارة سامي شبيب	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة البصرة	**الدعم الفني**
.5	الست الاء حسن محمد	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة البصرة	**المحاسب**

شروط قبول النشر في المجلة

أولًا: تعليمات عامة:

- مجلة علمية رياضية نصف سنوية غير ربحية، متخصصة بنشر البحوث العلمية الخاصة بعلوم الرياضة، لأغراض النشر العلمي، تصدرها كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة البصرة.
- تعتمد المجلة سياسة التحكيم السري المزدوج والوصول الحر للبحوث دون قيد او شرط.
- يتم استخدام الأسماء وعناوين البريد الإلكتروني والهواتف في قاعدة بيانات المجلة للأغراض العلمية فقط الخاصة بالمجلة ولن تكون متاحة للجميع أو تستعمل لغرض آخر.
- تعتمد مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية ***Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)*** وهي بذلك تحفظ حقوق الملكية الفكرية للباحثين الناشرين فيها، وفي الوقت نفسه تتيح للأخرين بتحميل ومشاركة وإعادة استخدام وتوزيع البحث في نطاق واسع. مزيد من التفاصيل موجودة في ***اتفاقية المشاع الإبداعي الرابعة الدولية***.
- تتم إجراءات المراجعة الأولية للبحث المرسل من قبل هيئة التحرير واجراء الاستلال الاليكتروني، ويتم اعلام الباحث بأي مشكلة خلال الأسبوع الاول من استلام البحث.
- يتم إحالة البحث للتحكيم العلمي من قبل هيئة التحرير لمحكمين أثنين معتمدين من قبل المجلة وبشكل سري.
- تتم عملية التحكيم خلال مدة (3) اسابيع وفق تعليمات المجلة (***دليل المقيم العلمي***).
- بالاعتماد على توصية المحكمين، يتم قبول البحث كما هو او قبوله بعد اجراء التعديلات او رفضه، ويتم اعلام الباحث بذلك.
- بعد الانتهاء من التحكيم، يتم طلب دفع رسوم النشر البالغة (75,000) خمسة وسبعون ألف دينار، ($50) خمسون دولار امريكي. علماً إن المجلة غير ربحية والنفقات أعلاه لتغطية أجور التحكيم والنشر والترجمة فقط.
- يكون النشر للباحثين من خارج العراق مجاني.
- كل إجراءات تحكيم البحوث تكون الكترونياً اعتماداً على نظام المجلات المفتوحة (OJS).

ثانيًا: شروط كتابة البحث:

تتبع مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية (JSRSE) طريقة (IMRAD) في كتابة البحوث وهي ترمز الى الحروف الأولى لكلمات: المقدمة(Introduction) ، الطريقة والأدوات(Materials and Methods) ، النتائج(Results) ، المناقشة (Discussion).

اما ورقة واجهة البحث يجب أن تتضمن الاتي:

1) عنوان البحث:(Research Title)

يعد عنوان البحث الجزء المميز منه الذي يقرأه عدد كبير من الباحثين ويحتوي العنوان ايضا اسم الباحث (الباحثين) وعناوينهم (طرائق التواصل معهم).

شروط عنوان البحث:

- يحوي على عدد قليل من الكلمات كلما أمكن ذلك، وبما لا يزيد عن (16) كلمة.
- يكون واضح وسهل الفهم ولا يحتوي على المختصرات.
- يشرح محتويات البحث بدقة وبشكل محدد.
- ان لا يكون بصيغة استفهامية كما في المقالات الصحفية.
- يشير الى موضوع البحث وليس النتائج.

2) اسم المؤلف (المؤلفون) (Authors) :

مؤلف البحث هو الشخص او الأشخاص الذين أسهموا بشكل فعلي في تخطيط وتنفيذ البحث. ويتم تثبيت أسماء المؤلفين بتسلسل منطقي نسبة الى أهمية مشاركتهم في البحث، اذ يُعد الاسم الأول بالبحث هو كبير معدي البحث وبكلام اخر المؤلف الأول (Senior Author) ويأخذ ترقيم 1 في حين يتم ترتيب وترقيم باقي المؤلفين نسبة الى أهمية وقدر مشاركتهم في إتمام البحث .

يكون طالب الدراسات العليا المؤلف الاول في اطروحته او رسالته يليه المشرف الرئيس بوصفه المؤلف الثاني وهكذا، علماً ان المجلة تعتمد تسلسل الباحثين حسب ما هو مثبت في البحث المرسل للمجلة .

يجب ادراج المعلومات الخاصة عن المؤلفين كافة للاتصال بهم بهدف التعاون او الاستيضاح او اي شأن يخص البحث ومجال الاختصاص، ويجب ملاحظة ان يكتب الاسم الثلاثي واللقب للمؤلفين مع ذكر عنوان العمل ووسيلة الاتصال (البريد الالكتروني- رقم الهاتف) وباللغتين العربية والانكليزية.

3) مستخلص البحث (Abstract) :

ينقل الملخص معلومات البحث القائم فعلا مع مراعاة عدم استعمال عبارات الوعود (سوف يقدم، سوف يعرض.... وغيرها)، ويكون ملخص البحث بمعدل (150-250) كلمة ويكتب في فقرة واحدة باللغتين الإنكليزية والعربية .

يبدأ الملخص بترتيب متسلسل بعرض الاهداف ثم توضيح الإجراءات المستعملة واهم النتائج المتضمنة حقائق جديدة تتعلق بتحقيق الأهداف، وأخيرا الاستنتاجات الرئيسة ومستوى دلالتها .(Sig) وتكتب افعال جمل عرض الأهداف والمقدمة ومناقشة النتائج والاستنتاجات في الزمن المضارع، في حين تكتب الإجراءات والاختبارات والنتائج في الزمن الماضي.

يجب ان لا يحتوي ملخص البحث على الاتي:

- الاختصارات (الاحرف المختصرة) الا إذا كانت معيارية او معروفة مسبقا مثل.(Vo2Max)
- الإشارة الى الجداول او الاشكال في متن البحث والاستشهاد بالمصادر.
- أي معلومات او استنتاج غير موجود في متن البحث والجمل العامة والجمل المطولة او المعقدة او الملتوية (المراوغة).
- تجنب ذكر البيانات الكمية بشكل مفصل وكذلك المعالجات الاحصائية والمصطلحات الطويلة جدا.
- ذكر المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لأعمار وأوزان وأطوال عينة البحث. مثال: (متوسط الطول) متر (±الانحراف المعياري).

4) الكلمات المفتاحية (Key Words) :

يجب ان يتضمن البحث كلمات مفتاحية (4-6) كلمات، ويجب ان تكون محددة بالدراسة ويفضل غير الكلمات الموجودة في عنوان البحث، وعلى ان تكتب في نهاية ملخص البحث بفقرة منفصلة وباللغتين الإنكليزية والعربية.

5) المقدمة (Introduction) :

تكون مقدمة البحث قصيرة نسبياً، تشرح أهمية الدراسة وتحديد اهدافها من خلال البحث في الادبيات ذات العلاقة من مراجع ودراسات ويكون ذلك عن طريق استعراض مختصر لهذه الدراسات والتي تكون ذات علاقة بمشكلة البحث والتي يجب ان لا تقل عن خمس دراسات حديثة ومناسبة لتعزيز البحث، ويفضل ألا تتجاوز عدد الكلمات في مقدمة البحث عن (500) كلمة، مع مراعاة تجنب العبارات الانشائية والجمل التي لا تضيف للقارئ معلومة مثل إعادة الحقائق والحالات البديهية.

6) الطريقة والادوات (Materials and Methods) :

ان الغرض من هذا القسم هو لعرض ما تم عمله، وكيف تم، وأين تم، وذلك بطريقة مباشرة وبسيطة فضلاً عن التعريف بكيفية جمع البيانات وعرضها وتحليلها. اذ يجب ان يوفر هذا القسم من البحث كل المعلومات الضرورية اللازمة للسماح للمؤلفين الآخرين للحكم على الدراسة والإفادة منها، ويجب مراعاة ترتيب الاجراءات الميدانية زمنياً مع توفير كافة المعلومات الضرورية فقط، وعلى وفق ذلك يتطلب ان يتضمن هذا القسم من البحث على الآتي مع أهمية تسلل الفقرات:

منهج البحث وتصميمه:

- الوصف الدقيق لعينة البحث من حيث (الجنس والعمر والوزن.... وغيرها).
- تصميم التجربة مع عدد مرات اجراء الاختبار او القياس وإيجاز الإجراءات المستعملة لأخذ العينات (إجراءات الاختبارات).
- ذكر الأجهزة والادوات المستعملة مع مواصفاتها الفنية الدقيقة وعددها ومصدرها وطريقة العمل بها (الضرورية منها فقط غير شائعة الاستعمال). ويجب استعمال الأسماء العلمية للأجهزة بدلاً عن اسمائها التجارية مع ذكر أسماء الشركات المصنعة للجهاز واية معلومات تفيد القارئ.
- وصف التعديلات إذا ما تم اجراءها على القياسات الروتينية (الاختبارات)، اما إذا ما تم استعمال اجراء جديد (اختبار جديد) فيجب ذكره وشرحه بالتفصيل.
- توضيح طريقة اجراءات البحث من تجربة واختبارات ورقية، وعملية، وشفوية او على جهاز الحاسوب.
- الطريقة الإحصائية (او/و) الرياضية المستعملة لتحليل وتلخيص البيانات.
- يحق للمجلة ان تطلب من المؤلفين تفاصيل او معلومات إضافية عن أي جزء من أجزاء البحث.

وبشكل عام يجب ان يضع المؤلفين بعين الاعتبار الأمور الآتية عند كتابته لإجراءات البحث:

- لا يجوز استعمال المختصرات) بأي لغة كانت (قبل تعريفها في ملخص البحث او مقدمته.
- تحديد نظام وحدات القياس الدولية المستخدم في البحث، مثل (المتر، كيلوغرام، الثانية ... الخ)
- توضيح جميع المواد المستعملة في الدراسة بحيث يمكن للقارئ استعمالها في بحوث مشابهة أخرى.
- وصف اهداف واجراءات القياس لكل اختبار (اختبار قبلي –اختبار بعدي- اختبار احتفاظ ... وهكذا).
- وصف كل التقنيات والاختبارات المستعملة بذكر اسمها فقط إذا كانت معروفة وقياسية او ذكر التفاصيل في حالة كونها جديدة او تم اجراء تعديل عليها.

7) النتائج (Results) :

يُقدم هذا القسم من البحث المعلومات الجديدة التي توصل لها الباحث، لذا يعد على انه أساس (مركز) البحث. ويلاحظ ان مقدمة البحث والإجراءات صُممت للإجابة عن التساؤلات؛ لماذا وكيف وصل الباحث (الباحثين) لهذه النتائج والتي سيتم تفسيرها في قسم المناقشة، لذا فان قيمة البحث تكون بما يتضمنه من نتائج، ويجب ان يتم عرضها بطريقة واضحة جداً

ومباشرة وباستعمال العدد الضروري من الكلمات دون اسهاب او اختصار، وعادة ما يكون عرض النتائج أسهل فهماً إذا ما تم ترتيب العرض على وفق تسلسل اهداف البحث التي تم ذكرها في مقدمة البحث.

إرشادات حول عرض نتائج البحث:

- أعرض نتائج البحث بشكل بسيط وواضح في جداول او اشكال وذلك لتسهيل فهمها ومقارنتها. ملاحظة ان الجداول تعرض أرقاما دقيقة في حين ان الاشكال تظهر الاتجاهات ذات الخصائص ولا يجوز عرض ارقام الجداول نفسها في الاشكال.
- لا يجوز اعادة النتائج كتابةً بعد عرضها في الجداول أو الاشكال التوضيحية، ويمكن فقط الإشارة الى اهم ما مؤشر في الجداول او الاشكال (أي عدم استعمال العرض الكتابي للجداول).
- وثق واعرض فقط البيانات الضرورية بدلاً من الاسهاب والتكرار في عرض البيانات ولا تعرض بيانات كثيرة واختصرها بالتحليل الاحصائي ولخصها لعرضها في جداول او اشكال وذلك لتسهيل فهمها ومقارنتها.
- ضمن نتائج البحث بالنتائج السلبية (ما لم يتحقق) إن كان ذلك مفيدا لتفسير النتائج.
- عند كتابة النتائج يتم الاشارة الى الجداول أو الاشكال بأرقامها (الجدول1) (الشكل1).

8) المناقشة (Discussion) :

في هذا القسم من البحث يفسر الباحث (الباحثون) مضمون النتائج ودلالاتها والاثار المترتبة عليها. وتُبين المناقشة أهمية وقيمة العمل المنجز كما انها تربط كل أجزاء البحث معا .

ان مهارة الباحث (الباحثين) في تفسير النتائج الجديدة، على وفق الحقائق المعروفة باستخدام نتائج البحث هي دليل على التغيرات المبتكرة (الابداعية) للسلوك الملاحظ، ويجب ان تدفع حدود معرفة القارئ (توسع مداركه) وتثير حماسته .

وعلى الباحث ان يلتزم بالآتي في مناقشته للنتائج:

- ناقش على ضوء معنوية النتائج.
- لا تكرر ما تم ذكره في الدراسات السابقة.
- تتضمن مناقشة النتائج تفسير اتفاقها او عدمه مع المعلومة او المعرفة في الدراسات المنشورة سابقاً.
- تدعيم النتائج التي توصلت اليها بأساس نظري علمي (ما هي الأسباب العلمية للنتائج المتحققة).
- اقترح بحوث مستقبلية مخطط لها او بحوث بحاجة الى متابعة (دراسة).
- لا يجوز اضافة معلومات لم يتناولها البحث، وان يتم التعامل مع النتائج الموثقة في الدراسة الحالية فقط.
- تجنب التعميم والتخمين للنتائج والتي لم تؤكدها الدراسة.
- تكتب المناقشة بصيغة المضارع والماضي، اذ تكتب المعارف المتوافرة من الادبيات والأبحاث بصيغة المضارع، في حين تكتب مناقشة نتائج البحث الحالي بصيغة الماضي.

9) الاستنتاجات (Conclusions) :

الاستنتاجات ليست إعادة صياغة لنتائج البحث، انما هي مستنبطة منها. فالاستنتاجات تشير الى الخطوط العريضة للدراسات المستقبلية استناداً على نتائج الدراسة الحالية. ويمكن تخصص فقرة مستقلة للاستنتاجات.

10) الشكر والتقدير (Acknowledgments) :

تسمح المجلة بتضمين كلمات الشكر والتقدير في نهاية البحث أي بعد الاستنتاجات ويخصص لشكر المؤسسات والافراد الذين قاموا بمساعدة حقيقية للباحث لأجراء بحثه اذ يُقدم الشكر للشركة، او المؤسسة التي قدمت الأموال لدعم البحث، او المختبرات التي زودت الباحث بالأدوات والأجهزة، او الى الأشخاص الذين قدموا للباحث النصيحة والمساعدة في جميع البيانات، او التحليل او أي أمر اخر مهم. كما ان هذا القسم يعد مكاناً لذكر أصل البحث وبكلام اخر اذ كان البحث مستلاً من رسالة ماجستير او أطروحة دكتوراه.

11) المصادر (References) :

تتضمن قائمة المصادر كل الاستشهادات المعتمدة في متن البحث فقط وبطريقة (APA) الإصدار السابع حصراً وفق نظام (Microsoft Word 2010)صعوداً أو برنامج (Mendeley) أو (EndNote) ان الاستشهادات النصية في متن البحث يجب ان تتطابق تماما مع قائمة المصادر. المصادر المستخدمة يجب ان تكون من 2010 وصعودًا.

12) الملاحق (Appendix) :

يمكن ادراج أي معلومات تخص البحث المهمة منها حصراً ضمن الملاحق، إذ تحتوي الملاحق على تفاصيل المنهاج التدريبي او البيانات او الجداول الكبيرة (الجداول المعيارية) أو أدوات البحث مثل الاستبيانات وبرامج الحاسوب المستعملة او الأجهزة المصنعة والتي يجب عرضها وشرحها لأهميتها والتي لا يمكن ادراجها ضمن متن البحث بسبب كبر حجمها.

توضيح يلخص طريقة امراد(IMRAD)

التسلسل	القسم	الغرض/الهدف
.1	العنوان	عن ماذا البحث
.2	المؤلفون(الباحثون)	أسماء وانتماءات المؤلفين
.3	الكلمات المفتاحية	الكلمات غير الموجودة في العنوان والتي توصف البحث
.4	الملخص	شرح قصير عن ذلك البحث
.5	المقدمة	لماذا هذا البحث؟ والمشكلة وما هو غير المعلوم واهداف البحث؟
.6	الأدوات والإجراءات	كيف تم اجراء البحث؟
.7	النتائج	ماذا وجدت؟
.8	المناقشة	ماذا يعني ذلك؟ وما التالي؟ وتفسير النتائج والتوجه المستقبلي
.9	الاستنتاجات	الاثار المحتملة (الممكنة)
.10	الشكر والتقدير	لمن ساعدوك وكيف؟ وما هو مصدر التمويل؟
.11	المصادر	تفاصيل عن استشهادات البحث
.12	الملاحق	المواد التكميلية

ثالثاً: شروط استلام البحث لغرض النشر في مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية:

- أنّ لا يزيد عدد الصفحات عن عشرون ولا يقل عن عشرة (10 – 20).
- أنّ يطبع البحث بنظام (Microsoft Word 2010) صعوداً بحجم خط (12) لمتن البحث و (14) غامق للعناوين الرئيسة وبنوع (Calibri) للغة العربية وللغة الإنكليزية بأبعاد الصفحة (8.5×11 inch) وبهوامش (أعلى 0.5، أسفل 0.3، اليسار 0.5، اليمين 1). وبمسافة منفردة بين الاسطر و (1) بين الفقرات.
- أنّ يثبت اسم الباحثين الكامل والصحيح باللغتين العربية والإنكليزي أسفل عنوان البحث، في حين تثبت معلوماتهم (الشهادة، والقابهم العلمية ومكان عملهم ووسيلة الاتصال بهم البريد الاليكتروني ورقم الهاتف مع المفتاح الدولي) .
- ترقم صفحات البحث الكترونياً أسفل ووسط الصفحة.
- تكون أبعاد الصور او الاشكال متناسقة وباستعمال الماسح الضوئي حصراً وبدقة عالية.
- يكتب رقم الجدول وعنوانه بشكل مختصر ووافي اعلى الجدول في حين يكتب رقم وعنوان الصورة او الشكل في الأسفل وبشكل ومختصر ووافي.
- إذا تقدم الباحث ببحث يود نشره باللغة الانكليزية عليه ان يرسله مترجما وتقوم ادارة المجلة بمراجعته قبل ترويجه.
- تطبع الأرقام بالصيغة العربية حصراً (0 1 2 3 4)، وعند استعمال الاقواس لا يتم ترك مسافة بين الاقواس مثل: (2540)، وعدم ترك مسافة قبل علامات الترقيم مثل الفارزة، او النقطتين، او النقطة. مثال: التدريب الرياضي، التعلم الحركي، علم النفس الرياضي.
- لا يجوز استعمال برامج الترجمة الفورية او مواقع الانترنت للترجمة للغة الانكليزية مثل (google translate) وغيرها.
- استعمال المصطلحات العلمية المعروفة والمتداولة، وعلى الباحثين المقدمين لبحثهم باللغة العربية ادراج المصطلحات العلمية باللغة الإنكليزية في متن البحث.
- الاستشهاد بالمصادر يكون وفق أسلوب (APA) الإصدار السادس حصراً وفق نظام(Microsoft Word 2010) صعوداً أو برنامج (Mendeley) أو(EndNote) .
- يجب ان تتطابق الاستشهادات النصية في متن البحث تمامًا مع قائمة المصادر.
- لا يقبل الاستشهاد من المواقع الاليكترونية العامة والضعيفة.
- يقبل الاستشهاد من المواقع العلمية الرصينة بالاعتماد على البحوث المنشورة المجلات المُحكمة والكتب العلمية والرسائل والاطاريح الجامعية المحلية او الدولية .
- يجب أنّ لا تقل الاستشهادات بالمصادر العلمية عن (25) مصدر رصين وبواقع (50%) من البحوث العلمية كحد أدنى، و (50%) كحد أعلى من الكتب العلمية.
- يجب ان تكون المصادر حديثة (اخر خمس سنوات)، مع وجود بعض الاستثناءات الضرورية.

كلمة رئيس التحرير

أ.د لمياء حسن الديوان

رئيس تحرير المجلة

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ، وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ، كَمَا صَلَّيْتَ عَلَى إِبْرَاهِيمَ، وَعَلَى آلِ إِبْرَاهِيمَ، إِنَّكَ حَمِيدٌ مَجِيدٌ، وَبَارِكْ عَلَى مُحَمَّدٍ، وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ، كَمَا بَارَكْتَ عَلَى إِبْرَاهِيمَ، وَعَلَى آلِ إِبْرَاهِيمَ، فِي الْعَالَمِينَ إِنَّكَ حَمِيدٌ مَجِيدٌ.

يسرّنا أن نقدّم للقراء الكرام هذا العدد الجديد من مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية، التي تواصل التزامها الأكاديمي والعلمي في خدمة البحث الرصين وتطوير المعرفة في مجال التربية البدنية وعلومها المتعددة.

وانطلاقًا من رسالتها العلمية، تؤكد هيئة تحرير المجلة أن النشر فيها مقصور على الأبحاث الأصيلة فقط، والتي تتميّز بالجدة، والمنهجية المحكمة، والالتزام بأخلاقيات البحث العلمي. لذا، فإن المجلة لا تقبل الأبحاث المكررة، أو المترجمة، أو تلك التي لا تضيف جديدًا للمعرفة في هذا التخصص الحيوي.

تُعد مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية واحدة من المجلات الأكاديمية الرصينة في ميدان التربية الرياضية، وتحظى باهتمام الباحثين والمتخصصين على المستويين المحلي والعربي، لما تتميز به من جودة المحتوى ودقة التحكيم وموضوعية النشر.

نتوجّه بجزيل الشكر إلى الباحثين الذين يرفدون المجلة بأعمالهم العلمية المتميزة، وإلى الأساتذة المحكمين الذين يسهمون بجهدهم وخبراتهم في رفع مستوى المجلة وضمان جودة ما يُنشر فيها.

راجين من الله أن يحقق هذا العدد تطلعات القرّاء والباحثين، وأن يسهم في خدمة الميدان العلمي والتربوي

والله ولي التوفيق.

محتويات العدد

ت	اسم الباحث	عنوان البحث	رقم الصفحة
1	م.م دعاء طارق محمد أ.د لمياء حسن محمد أ.د محمد عبد الرزاق نعمة	فعالية نموذج أنتوستل في تعلم بعض المهارات الهجومية في سلاح الشيش	31-20
2	م.د أمير جابر مشرف م.م سارة سامي شبيب م.د دعاء محب الدين احمد	تأثير تمرينات مقترحة باستخدام اسلوب كاربلس في تحسين دافعية الأداء الحركي وتعلم بعض مهارات جهاز بساط الحركات الارضية في الجمناستك الفني للمبتدئين	47-32
3	ا.د حازم جاسم خزعل م.د وفاء حسن كاظم م.د رياض عبد علي حسين أ.م فاطمة حسن محمد	الضغوط النفسية والاجتماعية لذوي الاعاقات المختلفة من وجهة نظر مدربيهم في العراق	60-84
4	م. محمد صادق احمد	تأثير تمرينات تنافسية متباينة المسافة والإتجاه في تطوير التوافق الحركي وبعض أوجه القوة والسرعة لعدائي المنحنى والمستقيم بفعالية 4×100م تتابع	84-61
5	أ.م.د انتظار فاروق الياس أ.د صبا ياسين فتحي أ.د وليد غانم ذنون البدراني	الذكاء الاصطناعي ودوره في تحقيق التميز الاداري لمنتسبي كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل	101-85
6	م. احسان الدين عثمان عبدالله	The effect of SAQ trainings in developing some anaerobic abilities and basic skills of table tennis players	113-102
7	م.م عباس زكي عبد الحسين م.م علي باصو جابر م.م هاله فاهم عليوي م.م عذراء صادق صالح	تأثير برنامج تعليمي باستخدام التصور العقلي في تعلم أداء الدفاع الافقي في سيف المبارزة للطلاب	126-114
8	ا.د فردوس مجيد امين ا.د عماد كاظم احمد أ.د اقبال عمار لفته	تأثير تدريبات الكورس فت في تطوير القوة المميزة بالسرعة لمهارات القفز على منصة القفز	136-127
9	م. م زينب علي جري م.د زهراء سعد عبد الجليل م.م ليث جمهور عفن	تأثير تمرينات بأسلوب (HIFT) في نسبة تركيز حامض اللاكتيك وتحمل الأداء الدفاعي بالكرة الطائرة للاعبين المتقدمين	154-137
10	أ. د أمجاد عبد الحميد بدر م. د اياد اسعد مختاض م. م نوره عامر عليوي	تقييم اثر مركز ثقل الجسم في طول وتردد الخطوة ولإنجاز لعدائي 400م رجال	163-155

ت	اسم الباحث	عنوان البحث	رقم الصفحة
11	أ.م.د قحطان فاضل محمد	بناء وتقيم اختبار المعرفة القانونية لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بكرة اليد	178-164
12	أ.م.د موسى عدنان موسى	استعمال انموذج (SCHMEEK) وفاعليته بالتفكير الابداعي وتعلم مَهارتي الإعداد من أعلى وجدار الصد الفردي من مركز (2) بكرة الطائرة لطالبات الثانوية	193-179
13	أ.م.د احمد محمد علي أ.د فراس أكرم سليم م.م شيركو عثمان قادر	اثر استخدام استراتيجية P.D.E.O.D.E في اكتساب بعض مهارات المخيم الكشفي وتنمية الاتجاه نحو الدرس	208-194
14	م.د سيف سعيد عبد الرحمن	اثر برنامج تأهيلي مقترح في إعادة تأهيل إصابة التمزق الجزئي لكاحل القدم لدى لاعبي كرة القدم في محافظة البصرة	221-209
15	م.د زيد عبد الجبار شهباز	دور القيادة الرؤيوية في دعم الائتلافات الداخلية للعاملين في منتديات الشباب والرياضة في بغداد	239-222
16	م. م دينا محب الدين احمد	أثر انموذج دينز في التحكم الانتباهي وتعلم بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة للطلاب	256-240
17	أ.م.د. محمد سعد الدوسري م. مازن صالح الجصاص	مدى ملاءمة استخدام المدربين الرياضيين للهايبرميديا في عملية التدريب الرياضي	270-257
18	م.د اسراء فاضل عباس	تأثير تمرينات خاصة باستخدام بعض الوسائل التعليمية في تعلم بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة	285-271
19	أ.م.د علي عبد الرحيم قدومي	درجة القلق الاجتماعي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة فلسطين التقنية - خضوري	295-286
20	م.م كرم عماد حمدي حميد أ.م.د. أحمد سعيد رشيد حسين	نصرة الذات وعلاقته بالصلابة النفسية لدى لاعبي منتخبات جامعة النور للألعاب الرياضية في محافظة نينوى	311-296
21	أ.م.د سناء علي احمد	تأثير تدريب الكاراديو على تحسن بعض المتغيرات الوظيفية والمهارية للاعبات الكرة الطائرة الناشئات	323-312
22	م.م ياسر طه ياسين	أثر استراتيجية مثلث الاستماع في تحسين أداء مهارة الطبطبة بكرة اليد لطلاب المرحلة الإعدادية	336-324
23	أ.م.د فرقد عبد الجبار كاظم	تأثير تنوع أسلوبين تدريبين للقدرة الانفجارية بتباين مدة الراحة البينية في بعض المؤشرات الكهربائية (EMG) لعضلات الذراعين وأنجاز سباحة (100) حرة لسباحي منتخب العراق للشباب	348-337

ت	اسم الباحث	عنوان البحث	رقم الصفحة
24	أ.م.د هونةر صابر محمود	العلاقات الاجتماعية لمنتسبي قسم النشاطات الطلابية في جامعة صلاح الدين برئيس قسمهم وعلاقتها بالسلوك الاستباقي لديهم	363-349
25	م.د حسين مطر حمادي	تأثير انموذج(Stepans) ستيبانز للتفكير التحليلي في تعليم بعض المهارات الاساسية بكرة القدم لطلبة الدراسة الثانوية	373-364
26	م.م صفاء عباس شهاب أ.د محمد علي فالح	تأثير منهاج تعليمي باستخدام إستراتيجية التقويم المعتمد على الأداء في تعليم مهارة التصويب بكرة اليد للطلاب	385-374
27	م.د فراس فرقد عطا رووف	تأثير تمرينات تأهيلية بأدوات مطاوعة متنوعة في تطوير القوة العامة والتوازن الكلي للمصابين بالشلل النصفي المؤقت لدى الرجال بأعمار (55- 60) عام	400-386
28	أ.م.د مهند عمر	مستوى تقدير الذات البدنية لدى طلاب تخصص التربية الرياضية أثناء مشاركتهم في الأنشطة البدنية والرياضية	412-401
29	م.د هبة قاسم حمادي م.م اية قاسم حمادي	تأثير تمرينات التثقيل لزيادة صعوبة الوحدة التدريبية على بعض المتغيرات الوظيفية وتركيز الاملاح المعدنية والاداء الحركي على عارضة التوازن بالجمناستك الفني للنساء	424-413
30	م.د ايثار حمدي عبد الرحمن	تأثير تمرينات بالستية (التدريب الفتري) في تحسين بعض أوجه القوة العضلية للأطراف السفلى ومهارة الارسال والضرب الساحق بالكرة الطائرة	436-425
31	م.د مازن علي لازم أ.د حسام محمد جابر	اللعب تحت الضغط في مساحات محدودة وأثره في تطوير سرعة وتحمل الاداء المهاري بكرة القدم الصالات	448-437
32	م.م علي صادق مال الله أ . د عبد الحليم جبر نزال أ.د حيدر عوفي احمد	دراسة تحليله لواقع منظومات الاعلام الرياضي في بطولة (خليجي 25) من وجهة نظر الاعلاميين	465-449
33	م .د مؤيد عبد اللطيف علي أ.د علي عبد اللطيف علي	تأثير تمرينات بالمياه المتحركة (مع وضد تيار الماء) في تطوير القوة الخاصة والانجاز الرقمي للاعبي التجديف الكاياك فئة الشباب 1000 متر	476-466
34	م.د لمياء جبار كاظم	تأثير التمرينات العلاجية والتحفيز الكهربائي في تأهيل العضلات العاملة على مرفق التنس المصاب وبعض أنواع القوة للسيدات في محافظة ديالى	487-477
35	أ.م.د حيدر حسن الاسدي	القيادة التحويلية الرائدة لدى اللجنة الاولمبية الوطنية العراقية من وجهة نظر أعضاء الهيئات الإدارية في الاتحادات الرياضية	502-488

ت	اسم الباحث	عنوان البحث	رقم الصفحة
36	ا.د فاضل كردي الشمري ا.د سعد عباس الجنابي م.د نيفيان ياسر عبد الله	اثر جلسات ارشادية في الثقة بالنفس لدى المعاقين في بعض الالعاب الفردية في محافظة النجف	515-503
37	م.د عبد الرحمن نبهان إسماعيل	تأثير التدريب النوعي للعضلات العاملة في تطوير بعض انواع القوة والتصويب بالقفز بكرة السلة للاعبي منتخب تربية ديالى	527-516
38	م.د نضال فاضل عباس	تأثير التمرينات المهارية بالأسلوب التنافسي في تعلم مهارات الدورات الكشفية لمرحلة المرشدات في الحركة الكشفية	539-528
39	أ.م حامد سلامة	توجهات ومستقبل لاعبي أندية المحترفين لكرة القدم في فلسطين بعد حرب7 أكتوبر/ 2023: دراسة واقعية في مصادر الدخل والتحديات المهنية	555 -540
40	ا.م.د حيدر محمد جاسم ا.م.د كريم حاكم سوادي	اثر تمرينات العتبة الفارقة اللاهوائية في بعض النواقل العصبية وهرمونات تنظيم الكالسيوم والفسفور وتحمل الأداء المهاري المركب لناشئي الملاكمة	569-556
41	م. د مثنى احمد عبودي	تأثير تمرينات باستعمال نموذج زاهوريك في تطوير مهارتي الضرب الساحق وحائط الصد بالكرة الطائرة للطلاب	583 -570
42	أ.د ناهده حامد مشكور أ.د انتصار احمد عثمان أ.م فاطمة حسن محمد	الجمود الفكري وعلاقته بتحقيق الذات لدى طالبات المرحلة الرابعة في كليه التربية البدنية وعلوم الرياضية/جامعة البصرة	593-584
43	م. م. احمد نافع كامل	تأثير استخدام الحبال المرنة في تحسين الأداء الفني لمرحلة السحبة الأولى من رفعة الخطف لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	604-594
44	أ.م.د عبد الحسن رحيمة مشكور	تأثير انموذج ديفز في تعلم بعض المهارات الهجوم البسيط بالمبارزة بسلاح الشيش للطلاب	613-605
45	أ.م عبد الكريم علي ضو خليفة	برنامج علاجي مقترح باستخدام التبريد والحرارة في تخفيف التهاب عرق النسا لدى السيدات	629-614
46	أ.م.د منهل نبيل بويا م. عمر اكرم سليم أ.د سرهنگ عبد الخالق ايمان عبد الغفور محمود يسرى فيصل حسين شيماء نقيب طاهر	تأثير برنامج بدني مقترح على بعض من دهنيات الدم ومؤشر كتلة الجسم لدى النساء المصابات بالسمنة بأعمار (30_35) سنة	642-630

ت	اسم الباحث	عنوان البحث	رقم الصفحة
47	أ.م.د مها حسين مصلح	تأثير تدريب HIIT في تطوير القوة المميزة بالسرعة للذراعين لدى اللاعبين كرة اليد	653-643
48	م.د دنيا محمد فاضل م.د تحسين شاغي عبد	تأثير انموذج بوسنر لتصحيح المفاهيم في تعليم بعض المهارات الأساسية للاعبي كرة القدم الصالات للطلاب	663-654
49	سجاد محمد حسن أ.د كامل شنين مناحي ا.م.د زينب عبد الله محمود	Using the Body Tech device with some physical exercises for aortic pain syndrome, it affects the range of motion and spinal deviation	682-664
50	م.د نور صباح لواس	تأثير تمرينات وفقا للنمذجة الصورية في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة القدم للطلاب	694-683
51	م.د مندوب مكي عاتي	تقييم الاداء التدريبي للمدربين في قسم الاعداد والتدريب في تربية البصرة من وجهة نظر المتدربين	701-695
52	م.م رامي سلمان عكاب أ.د سلمان عكاب سرحان أ.د ساجت مجيد جعفر	بناء وتقنين إختبار المرونة الأمامية للجذع لدى الرياضيين باستخدام الجهاز المصمم	711-702
53	م.م حسن سعد شلك أ.د مهدي صباح كريم أ.د حيدر إبراهيم علي	تأثير الالواح الغذائية وبعض التمارين البدنية على المتغيرات البيوكيميائية والوظيفية والوزن ل لدى لاعبي بناء الاجسام	729-712
54	م.د. هادي ظافر هادي	تأثير تمرينات بالأسلوب التبادلي في تعلّم اداء مهارة الضربة الارضية الامامية والخلفية بالتنس لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	746-730
55	أ.م.د نعيمه زيدان خلف أ.م.د سحر حر مجيد أ.د سنارية جبار محمود	دور الضبط الاجتماعي في مواجهة الانحرافات السلوكية للطالبات	754-747

Journal of Studies and Researches of Sport Education
spo.uobasrah.edu.iq

The effectiveness of the Antostal model in learning some offensive skills in foil

Duaa Tariq Muhammad[1] Lamyaa Hassan Mohammed[2] Mohammed Abdul Razzaq Nehme[3]
General Directorate of Education Basra[1]
University of Basra / College of Education and Sports Sciences[2,3]

Article information

Article history:
Received 28/2/2025
Accepted 10/3/2025
Available online 15, July,2025

Keywords:
Entwistle Model, Offensive Skills, Fencing, Fencing

Abstract

The study aimed to identify the level of learning among third-year students at the College of Physical Education and Sports Sciences/University of Basra. The effect of the Entwistle model in learning offensive skills with a shotgun weapon is that the researchers used the experimental method with a design of three equal groups to suit the nature of the research. The research sample consisted of (43) students who were chosen in a simple intentional way, and the sample was divided into three groups, where the deep method reached (14) students. The strategic mode (14) students and the superficial mode (15) students. The duration of the educational program implementation lasted (8) weeks, with one instructional unit per week. After implementing the educational program, the researchers concluded. The Entwistle model makes students the focus of the educational process.

DOI: https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i3.1081©Authors, 2024. College of Physical Education and sport sciences, University of Basrah.
This is an open-access article under the CC By 4.0 license (creative commons licenses by 4.0)

مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية
spo.uobasrah.edu.iq

فعالية نموذج أنتوستل في تعلم بعض المهارات الهجومية في سلاح الشيش

دعاء طارق محمد[1] لمياء حسن محمد[2] محمد عبد الرزاق نعمة [3]
المديرية العامة لتربية البصرة[1] جامعة البصرة / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة[2]

معلومات البحث

تاريخ البحث:
الاستلام: 2025/2/28
القبول: 2025/3/10
التوفر على الانترنت: 15, يوليو,2025

الكلمات المفتاحية:
نموذج انتوستل ، المهارات الهجومية ، سلاح الشيش ، رياضة المبارزة .

الملخص

هدفت الدراسة الى التعرف على مستوى التعلم لدى طلبة المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة البصرة. والتعرف على، تأثير نموذج انتوستل في تعلم المهارات الهجومية بسلاح الشيش واستخدموا الباحثون المنهج التجريبي ذو التصميم المجموعات الثلاث المتكافئة لملائمة طبيعة البحث، وتكونت عينة البحث من (43) طالب تم اختيارهم بالطريقة العمدية البسيطة، وقسمت العينة الى ثلاث مجاميع بالأسلوب العشوائي بلغ عدد المجموع النمط العميق (14) طالب، والنمط الاستراتيجي (14) طالب ونمط السطحي (15) طالب، وطبق البرنامج التعليمي لمدة (8) أسابيع بواقع وحدة تعليمة في الأسبوع. واستنتج الباحثون. ان نموذج انتوستل يجعل من الطلاب محورا للعملية التعليمية.

DOI: https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i3.1081©Authors, 2024. College of Physical Education and sport sciences, University of Basrah.
This is an open-access article under the CC By 4.0 license (creative commons licenses by 4.0)

1-التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث واهميته

التربية الحديثة تعمل على بناء مجتمع متطور وتهيئة طلبة قادرين على الانجاز والابداع والذي يساهم في معرفة فلسفة هذا المجتمع لذا فلابد من التكامل والتظافر الجهود لتحقيق أهداف الدولة المتعددة وفق أسس قوامها العلم والتجريب والتقويم المستمر.

و تعمل التربية الرياضية على اعداد الفرد اعداداً مبنياً على الجوانب الفكرية والعملية و نقل الخبرات للأجيال القادمة وفقاً لما تؤول اليه فلسفة الدولة وخططها والطلبة يجب ان يقوموا بدور يتماشى مع التطور الحاصل في الحياة المختلفة، حيث أصبح العمل من اجل ذلك التطور سمة هذا العصر وبدء علماء المؤسسات العلمية الرياضية والتربوية بشكل جاد وفعال يعملون من اجل رفع مستوى الانجاز في مختلف الرياضات بشكل عام بإخضاع نظرياتهم واستراتيجياتهم للتطبيق والتجريب ويجب ان نصل بالمتعلمين الى ان يفهموا ويطبقوا المعارف التي يتعلموها .(Saad et al., 2023)

وهذا ما دفع الباحثون والتربويين المتهمون بشؤون التدريس يؤكدون على استعمال نماذج تدريس حديثة تدعم الطلبة للمعلومات وان يكونوا محور عملية التعلم والتعليم، ولا يكتفوا بتذكرها من النماذج التي تبني على أساس العلاقة بين أساليب تعلم الفرد ومستوى نواتج التعلم اذ يتضمن الانموذج ثلاث توجهات ترتبط بدوافع مختلفة وينتج عنها أساليب معينة يستخدمها الفرد في مواقف التعلم المختلفة في أثناء عملية تعلمه ويؤدي ذلك الى مستويات مختلفة للفهم. ويحقق من خلال أنماط التعلم لدى الطلبة التعاون المشترك بين المدرس والطالب عاى حد سواء وتشجيع الطلبة على المشاركة الفعالة في المواقف الصفية لترسيخ المفاهيم العلمية لدى الطلبة من طريق السؤال وجواب (Salman & Jaafer, 2022) (Aldewan et al., 2016)

و لذلك تعد المهارات الهجومية عنصرا مهما لتعين المستوى في جميع الألعاب الرياضية على الرغم من الاختلاف قيمتها من لعبة إلى أخرى، لذا فإنها تعد قسما مهما في عملية التدريب الرياضي ، وكلما ارتفع أداء المهارات الهجومية ارتفع المستوى العام لتلك اللعبة ، وتحقيق النجاح لها سيكون مرتبطا بالمستوى المهاري الجيد(Al-Hayali, 2022)

تناول الباحثون بعض أنواع الهجوم في رياضة المبارزة، وهي (الهجوم البسيط بأنواعه : الهجمة المستقيمة المباشرة ، الهجمة بتغير الاتجاه ، الهجوم المضاد احدى انواعه هجمة الإيقاف بنوعيها :هجمة الإيقاف بالغطس، هجمة الإيقاف بأخذ خطوة للجانب وتكمن أهمية البحث في تدريس المهارات الهجومية بسلاح الشيش على وفق نموذج أنتوستل الذي يعد من النماذج الحديثة التي تقسم الطلبة الى انماطهم ال(سطحي ،عميق، الاستراتيجي) يتبين لنا أهمية في التدريس لأنه يشكل الأساس في فهم محتوى المادة الدراسية لعله قد يساهم في ارتقاء مستوى تحصيل الدراسي لطلاب في تعليم بعض المهارات الهجومية في المبارزة .

1-2 مشكلة البحث:

أن التقدم في العملية التعليمية يتطلب من المدرس تعلم المهارات لتطوير الحركة المطلوبة إذ أن النموذج دورآ كبيرآ في تطوير المستوى المهاري للمتعلمين فكلما كان نموذج التعلم المستخدم أكثر تطور كانت عملية التعلم أفضل , واهتمت كليات التربية الرياضية بالألعاب المنظمة وادخالها في مناهجها التعليمية, ومنها لعبة المبارزة التي أخذت حيزآ كبيرآ ضمن مفردات المرحلة الثالثة حيث تتميز المهارات في لعبة المبارزة بضرورة إتقان المهارات الأساسية والهجومية والدفاعية. حيث لاحظوا الباحثون هناك مشاكل عديدة يمكن أن تواجه المتعلم عند تعلم المهارات، وان اغلب يكون من خلال الأسلوب التقليدي المتبع في التعليم وهناك فروق فردية فيما بينهم وهي العنصر الأهم والمؤثر في سرعة وطبيعة التعلم، وهذا ما يدفعنا بالتفكير الجدي لوضع

نماذج تعليمية التي تعتمد على نشاط المتعلم لذا اختاروا الباحثون نموذج انتوستل كأحد النماذج التدريسية الحديثة الذي يقسم المتعلمين الى ثلاث أنماط(العميق, والسطحي , والاستراتيجي)

1-3اهداف البحث:

1-اعداد وحدات تعليمية وفق نموذج انتوستل في تعلم المهارات الهجومية بسلاح الشيش لطلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة البصرة

2-التعرف على مستوى التعلم لدى طلبة المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة البصرة.

3- التعرف على افضلية في أنماط التعلم لدى طلبة المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة البصرة

1-4 فرضيتا البحث:

1- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لمجموعات التجريبية الثلاثة وفق نموذج انتوستيل وبعض مهارات سلاح الشيش المبارزة للطلاب ولصالح الاختبارات البعدية لمجاميع البحث

2- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعات التجريبية وفق نموذج انتوستيل وبعض مهارات سلاح الشيش المبارزة للطلاب.

1- 5مجالات البحث:

1-3-1المجال البشري: طلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة البصرة

1-3-2المجال المكاني: قاعة المبارزة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة البصرة

1-3-3 المجال الزماني: للمدة من 13/ 11/ 2023 ولغاية 12/ 1 / 2024

1-6 المصطلحات: -

1-6-1 النمط العميق: -

يتسم المتعلمون الذين يفضلون هذا النمط برغبتهم في البحث عن المعنى وعدم تقبلهم الأفكار من دون فحص وتمحيص ومحاولة الربط بين التعلم الجديد والتعلم السابق وقدرتهم على وصف الأفكار وربطها وتكاملها وميلهم لى استخدام الأدلة والبراهين.

1-6-2 النمط الاستراتيجي: -

يهتم المتعلمون الذين ينتمون الى هذا النمط بالحصول على الدرجات أكثر من اهتماماتهم لمهمات التعلم لذلك نجدهم.

1-6-3 النمط السطحي

من سمات المتعلمين الذين يميلون الى هذا النمط انهم يهتمون بحفظ المعلومات التي تتصل بالأسئلة ويعتمدون في تعلمهم على التعليمات الواضحة والأساليب التعلم المنطقية في الوصول إلى المعلومات ويهتمون بحفظ محتوى من حقائق ومفاهيم واستذكارها

2 -إجراءات البحث:

2-1 منهج البحث

استعمل الباحثون المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث بتصميم ثلاث مجموعات النمط العميق، النمط الاستراتيجي النمط السطحي ذات الاختبار القبلي والبعدي

2-2 مجتمع عينة البحث.

تم اختيار مجتمع البحث بصورة عمدية وهم طلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة البصرة للعام الدراسي (2023-2024) يدرسون مفردات المنهج المقرة من قبل الهيئة القطاعية في العراق، وقد بلغ عددهم (178) طالبا، وبواقع (8) شعب وبالطريقة العمدية البسيطة تم اختيار عينة البحث في شعبة (أ، ب، هـ) والبالغ عددهم (43) طالب اذ مثلت نسبة (36.51 %) من مجتمع البحث وتم تقسيم العينة الى ثلاثة مجموعات بشكل عشوائي ومثلت شعبة (هـ) عينة النمط العميق بقوام (14) طالب . ومثلت شعبة (ب) عينة النمط السطحي بقوام (15) طالب. ومثلت شعبة (أ) عينة النمط الاستراتيجي بقوام (14) طالب، اما العينة الاستطلاعية بلغ عددها (10) طالب

كما عملوا الباحثون بأجراء التكافؤ بين افراد عينة البحث.

الجدول (1)

يبين تكافؤ افراد العينة في متغيرات البحث بين مجموعات الانماط الثلاث في المهارات الهجومية بسلاح الشيش

المتغيرات	مصادر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيم (F) المحسوبة	Sig قيمة-P	الدلالة الاحصائية
الهجمة المستقيمة المباشرة	بين المجموعات	0,008	2	0,004	0,011	0,989	غير معنوي
	داخل المجموعات	14,457	40	0,361			
هجمة تغير الاتجاه	بين المجموعات	0,768	2	0,384	1,283	0,299	غير معنوي
	داخل المجموعات	11,976	40	0,299			
هجمة الإيقاف بالغطس	بين المجموعات	0,304	2	0,152	0,303	0,741	غير معنوي
	داخل المجموعات	20,114	40	0,503			
هجمة اخذ خطوة للجانب	بين المجموعات	0,299	2	0,150	0,310	0,735	غير معنوي
	داخل المجموعات	19,329	40	0,483			

عند مستوى دلالة (0.005) عند درجة حريه 14

3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة بالبحث

-كاميرا فيديو، شاشة بلازما , حاسبة عدد 6 , أقراص CD , جهاز التحكيم الكهربائي , تجهيزات لاعب المبارزة.

4-2 إجراءات البحث الميدانية:

1-4-2 اختبار تقييم مهارات سلاح الشيش

اعتمدوا الباحثون في تقييم الأداء على ثلاث محكمين، وتم استخراج الوسط الحسابي لدرجات لمحكمين، لتحصل على الدرجة النهائية لكل طالب مختبر.

مواصفات الأداء: يقوم الطالب المختبر بأداء مهارات المبارزة قيد البحث (الهجمة المستقيمة المباشرة، هجمة تغير الاتجاه، هجمة الإيقاف بالغطس، هجمة اخذ خطوة لجانب) بحيث تكون أجزاء الحركة ظاهرة بشكل واضح عند التقييم.

التسجيل: يكون تقيم كل مهارة من (10) ويتم تقويم كل قسم من اقسام المهارة كالاتي (القسم التمهيدي (3) درجات، والقسم الرئيسي(4) درجات، والقسم الختامي (3) درجات .

2-4-2 التجربة الاستطلاعية:

لغرض التعرف على صعوبات والمعوقات التي من المحتمل ظهورها عند تنفيذ التجربة الرئيسية عمد الباحثون الى اجراء التجربة الاستطلاعية للوقوف على سلبيات والايجابيات التي تقابلهم اثناء الاختبار لتفاديها.

وأجريت التجربة الاستطلاعية على (10) من طلاب المرحلة الثالثة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة البصرة وذلك في يوم الخميس الموافق 2023/11/2 في تمام الساعة (11) صباحا، وكان الهدف من التجربة

-اعداد وتجهيز مكان اجراء التجربة

-التعرف على اهم المعوقات التي تواجه الباحثون عند تنفيذ الاختبارات و التأكد من سلامة وصلاحية الأجهزة والادوات التي من المفترض استعمالها في البحث

-الوقت المستغرق للتجربة مع ضبط مدة الاختبارات

2-4-3الاختبارات القبلية:

تم اجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث في قاعة المبارزة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة البصرة. الساعة (11) صباحا من يوم الاحد المصادف 11/5 / 2023 وقاموا الباحثين بتثبيت الظروف وطريقة اجراء الاختبارات من اجل تحقيق الظروف نفسها قدر الإمكان عند اجراء الاختبارات البعدية.

2-4-4وحدات التعليمية.

تم اعداد وحدات تعليمية وفق نموذج انتوستل مستعينين بأدبيات طرائق التدريس وفعالية سلاح الشيش وكانت مدة التنفيذ (8) أسبوع من 2023/11/12 ولغاية 31/ 2023/12 بواقع وحدة تعليمية في الأسبوع وبلغ عدد الوحدات التعليمية (8) وحدة تعليمية، وكان زمن الوحدة التعليمية (90) دقيقة

2-4-5الاختبارات البعدية .

بعد ان تم تطبيق التجربة الرئيسية ضمن المدة الزمنية المحددة لها تم اختبارات البحثية من قبل الباحثون يوم الاحد يصادف 2024/1/7 بالأسلوب والظروف التي أجريت الاختبارات القبلية.

2-5 الوسائل الإحصائية :

استعملوا الباحثون الحقيبة الإحصائية (s.p.s.s) لاستخراج النتائج.

3- تحليل نتائج البحث ومناقشتها

3-1 عرض ومناقشة النتائج

3-1-1 عرض النتائج

جدول (2)

يبين قيمه الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمه(ت) المحسوبة والجدولية لدرجات تقيم الاداء للمجموعات النمط (العميق والاستراتيجي والسطحي) في الاختبارين القبلي والبعدي

الأنماط	المهارات	القبلي		البعدي		ف	الخطأ	T	Sig	الدلالة
		س	ع	س	ع					
العميق	المستقيمة	3،42	0،64	8،07	0،82	4،64	0،30	15،09	0,00	معنوي
	تغير الاتجاه	3,57	0,51	8,07	0.61	4,50	0,22	19,69	0،00	معنوي
	الإيقاف الغطس	2,92	0,51	8,07	0.61	4,50	0,22	19,69	0,00	معنوي
	خطوة للجانب	2.92	0,61	7,71	0,72	4,78	0,31	15.09	0،00	معنوي
الاستراتيجي	المستقيمة	3,42	0,16	7,92	0,47	5,00	0,18	27,53	0,00	معنوي
	تغير الاتجاه	3,64	0,51	7,50	0,75	4,07	0,16	24,74	0,00	معنوي
	الإيقاف لا لغطس	2,85	0,49	7,28	0,46	3,64	0,13	27,41	0,00	معنوي
	خطوة للجانب	3,00	0,77	6,85	0,77	4,00	0,33	12,06	0,00	معنوي
السطحي	المستقيمة	3,40	0,78	6,50	0,65	3,50	0,22	15,31	0,00	معنوي
	تغير الاتجاه	3,13	0,63	5,80	0,77	2,40	0,28	8,29	0,00	معنوي
	الإيقاف لا لغطس	2,80	1,06	6,26	0,70	3,13	0,23	13,25	0,00	معنوي
	خطوة للجانب	2,80	0,77	5,86	0,73	3,06	0,26	11,50	0,00	معنوي

قيمة(ت) المحسوبة تحت مستوى دلالة (0،05) وعند درجة حرية (14)

جدول (3)

يبين نتائج تحليل التباين بين مجموعات البحث الثلاث في الاختبارات البعدية لمتغيرات البحث

المتغيرات	مصادر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيم(F) المحسوبة	Sig قيمة-P	الدلالة الاحصائية
الهجمة المستقيمة المباشرة	بين المجموعات	40,79	2	20,40	32,86	0,00	معنوي
	داخل المجموعات	24,82	40	0,62			
هجمة تغير الاتجاه	بين المجموعات	23,79	2	11,89	32,32	0,00	معنوي
	داخل المجموعات	14,71	40	0,36			
هجمة الإيقاف بالغطس	بين المجموعات	24,81	2	12,40	22,24	0,00	معنوي
	داخل المجموعات	22,30	40	0,55			

هجمة اخذ خطوة للجانب	بين المجموعات	37,68	2	18,84	42,42	0,00	معنوي

جدول (4)

بين مجاميع النمط (العميق، الاستراتيجي السطحي) في المهارات الهجومية بسلاح الشيشD,C,Lيبين مقارنة فرق الأوساط الحسابية

المتغيرات	المجاميع	فرق الاوساط	الخطأ المعياري	مستوى الدلالة	لصالح المجموعة
الهجمة المستقيمة المباشرة	العميق – الاستراتيجي	0,571	0,297	0,062	العميق
	العميق- السطحي	2،271	0,292	0,000	العميق
	الاستراتيجي – السطحي	1,700	0,292	0,000	الاستراتيجي
هجمة تغير الاتجاه	العميق – الاستراتيجي	0,758	0,229	0,001	العميق
	العميق- السطحي	1,804	0,225	0,000	العميق
	الاستراتيجي – السطحي	1,019	0,225	0,000	الاستراتيجي
هجمة الإيقاف بالغطس	العميق – الاستراتيجي	0,857	0,282	0,004	العميق
	العميق- السطحي	1,847	0,277	0,000	العميق
	الاستراتيجي – السطحي	0,990	0,277	0,000	الاستراتيجي
هجمة الإيقاف اخذ خطوة للجانب	العميق – الاستراتيجي	1,428	0,251	0,000	العميق
	العميق- السطحي	2,261	0,247	0,000	العميق
	الاستراتيجي – السطحي	0,833	0,247	0,002	الاستراتيجي

2-3مناقشة النتائج:

عند ملاحظة الجداول (4،3،2) الذي يوضح تطور مجموعات البحث الثلاث ويبين انه كان لصالح مجموعة النمط العميق فقد كان تطور هذه المجموعة اكثر من مجموعتين النمط (الاستراتيجي والسطحي) , ويعزز الباحثون سبب ذلك الى ان أصحاب النمط العميق يركزون على جميع الجوانب الذي يتعلمونها ويطرحون الأسئلة للوصول الى الحلول والمشكلات التي تصادفهم عند أداء المهارات.(Ghazi et al., 2024) ويعزو الباحثون ان مجموعة النمط العميق يستثمرون أوقات تطبيق المهارة بشكل جيد ويبذلون قصار جهدهم لكي يكون أدائهم بالمستوى المطلوب وهذا ماكدته (Al-Diwan, 2019) حيث ان أصحاب النمط العميق يتصفون بالتفاعل النشط مع ما يقدم لهم من محتوى وكذلك القدرة على ربط المهارات ببعضها ولذا كانت لديهم القدرة على ربط الهجمة المستقيمة المباشرة مع هجمة تغير الاتجاه ، ويستطيعون الاستنتاج ويقدمون تغذية راجعة لأنفسهم لربط المعلومات مع بعضها فيصلون الى مستوى أداء جيد كما ان الوحدات التعليمية له دور كبير وفعال في تطوير المهارة وذلك من خلال استعمال تمارين بشكل منطقي ومتسلسل حيث تحتاج المد الذراع المسلحة بشكل صحيح وباتجاه الهدف

(shaker Muhammad 1999).ان مجموعة النمط العميق قد تفوقت على مجموعتي النمط الاستراتيجي والسطحي حيث ان طبعهم في التعلم تأشير على انهم قادرون على معالجة المعرفية والنفسية للمهارات التي يدرسونها وهم قادرون على التفسير والتكيف للمعالجة الإحصائية التي يصادفونها اثناء التعلم ولذا فلقد تطور مستوى المهارات الهجومية (هجمة المستقيمة المباشرة، همة تغير الاتجاه ، همة الإيقاف بالغطس ، همة اخذ خطوة للجانب) وفي هذا يرى (Shabib & Salam, 2017) ان المتعلم يستطيع معالجة معلومته المعرفية ويصبح قادر على رؤية وتأمل المواقف التعليمية المعرفية ، وان أصحاب هذا النمط لهم اهتمامات جادة نحو المادة الدراسية وبالواقعية والفهم الحقيقي لما تعلموه والقدرة على التلخيص والتفسير والتحليل ويقومون بربط الأفكار النظرية بالخبرات الحياتية اليومية (Mohammed & Hadi, 2023) ويرى أنتوستيل ان النمط العميق في التعلم يشير الى الرغبة في ربط المهمة مع الخبرات الشخصية وبالتالي يصبح الطالب اكثر قدرة على حل المشكلات من زوايا مختلفة(Kadhim et al., 2024)

وهذا ما اكده لوبلن (Lublin, 2003) ان من خصائص الطلبة ذوي أسلوب التعلم العميق انهم يمتلكون رؤية واسعة لربط الأفكار بعضها ببعض ، كما انهم مدفوعون ذاتياً للتعلم ويربط الأفكار الجديدة بالمعرفة السابقة، ويربطون المفاهيم بالخبرات الحياتية، كما أكده (Hamad et al., 2024) ، طلبة النمط العميق فهم يهتمون بالمادة الدراسية وفهمها واستيعابها ويدركون أهميتها وهم يرون أن الدراسة مثيرة لاهتماماتهم ، ويقومون بربط الأفكار النظرية بخبرة كل يوم ويحصلون على المعرفة من مختلف المفردات الدراسية ولديهم القدرة على تفسير وتحليل المعلومات وشرحها وتلخيصها ، كما انهم يربطون المعرفة السابقة بالمعرفة الجديدة .

5-الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات:

1- ان الوحدات التعليمية وفق نموذج انتوستل لها تأثير ايجابي في تعليم المهارات الهجومية بسلاح الشيش.

2- ان تقسيم الطلاب وفق انماط تعلمهم (العميق والاستراتيجي والسطحي) والتأكيد خلال التدريس على صفات كل نمط اسهمت في تطور مستوى الأداء في المهارات الهجومية بسلاح الشيش.

3- ان نموذج انتوستل يجعل من الطلاب محورا للعملية التعليمية، ويؤكد على الدور النشط للطلاب أذ يقومون بأجراء العديد من النشاطات المتعددة، مما يسهم في زيادة البنية المعرفية لدى الطلاب.

5-2 التوصيات:

1. التأكيد على استخدام نموذج انتوستل بوصفه يعطي نتائج جيدة في تعليم المهارات الهجومية بسلاح الشيش.
2. ضرورة اعتماد المدرسين الاستراتيجيات ونماذج حديثة في التدريس.
3. تشجيع طلابنا وطالباتنا على استعمال النمط العميق في التعلم.
4. إحداث تغييرات في نظامنا التعليمي والابتعاد عن أسلوب الإلقاء والتلقين في التدريس وتحاشي تكليف الطلاب بمهمات تعليمية تعتمد في إنجازها على الحفظ فقط..
5. اجراء دراسات مشابهه لأسلوب انتوستل على فئات عمرية مختلفة.

الشكر والتقدير

نسجل شكرنا لعينة البحث المتمثلة في طلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة البصرة

تضارب المصالح

يعلن المؤلفون انه ليس هناك تضارب في المصالح

دعاء طارق محمد https://orcid.org/0009-0007-1235-6783

References

Aldewan, L. H., Jaber salam, & Yassin, S. (2016). The effect of the impact of the use of guided discovery method to teach some skills in epee fencing game . *Journal of Studies and Researches of Sport Education.*, *49*, 11–25. https://www.iasj.net/iasj/article/126002

Al-Diwan, lamyaa at al. (2019). The transition from teaching to learning in physical education. *Dar and Library of Al-Basaer*, 139.

Al-Hayali, S. J. M. (2022). *The effect of using the competition method in learning some basic skills and its relationship to trends in basketball* [Master's thesis].

Ghazi, M. A., Kadhim, M. A. A., Aldewan, L. H., & Almayah, S. J. K. (2024). Facial fingerprint analysis using artificial intelligence techniques and its ability to respond quickly during karate (kumite). *Journal of Human Sport and Exercise*, *19*(2). DOI: https://doi.org/10.14198/jhse.2024.192.20

Hamad, S. H., Saad, H. M., Agam, B. I., & Farhan, M. K. (2024). THE EFFECT OF VISUAL TRACKING EXERCISES ON SOME MOVEMENT ABILITIES AND THE SKILL OF DEFENDING THE COURT IN VOLLEYBALL FOR STUDENTS. *Proximus Journal of Sports Science and Physical Education*, *1*(7), 77–83. https://proximusjournal.com/index.php/PJSSPE/article/view/101

Kadhim, M. A. A., Mashi, A. A. A., Al-Diwan, L. H., & Ghazi, M. A. (2024). Understanding the Mechanism of Conducting Benchmark Test for the Infrastructure of Physical Education Curricula in the Age of Artificial Intelligence. *International Journal of Elementary Education*, *13*(1), 8–12. https://doi.org/10.11648/j.ijeedu.20241301.12

Lublin, J. (2003). Deep, surface and strategic approaches to learning. *Belfield: Centre for Teaching and Learning, University College Dublin*.

Mohammed, H. I., & Hadi, H. A. (2023). *Surface-deep learning styles and their relationship to academic skills among students of the Department of History at the University of Diyala*.

Saad, H. M., Sabar, H. J., & Hamad, S. H. (2023). The effect of compound exercises with rubber tools on motor coordination, agility, and some offensive skills of young foil fencers. *Wasit Journal Of Sports Sciences*, *16*(3).

Salman, D., & Jaafer, S. (2022). The effect of the Entwistle model on learning the skills of sending and receiving in volleyball for female students. *Modern Sport*, *21*(3), 54. https://doi.org/DOI: https://doi.org/10.54702/msj.2022.21.3.0054

Shabib, S. S. O. M. J., & Salam, J. A. (2017). Designing an auxiliary device to measure the level of performance of some offensive skills for young fencing players in the southern region. *Journal of Studies and Researches of Sport Education* , *1*(53), 359–373. https://www.iasj.net/iasj/article/147727

Journal of Studies and Researches of Sport Education
spo.uobasrah.edu.iq



The effect of suggested exercises using the Carplus method in improving motor performance motivation and learning some floor movement mat skills in artistic gymnastics for beginners

Ameer Jaber Mushref [1] **Sarah Sami Shabib** [2] **Duaa Muhib Al-Din Ahmed** [3]

University of Anbar / College of Physical Education and Sports Sciences [1]
University of Basra / College of Physical Education and Sports Sciences [2]
University of Technology / Student Activities Department [3]

Article information

Article history:
Received 6/4/2025
Accepted 19/4/2025
Available online 15, July,2025

Keywords:
suggested exercises, Karplus method, motor performance motivation, floor movements mat, artistic gymnastics

Abstract

The research aims to identify the effect of suggested exercises using the Karplus method in improving motor performance motivation and learning some of the skills of the floor movement mat device in artistic gymnastics for men. The researchers used the experimental method and designed two groups with pre- and post-tests. The research sample included novice players in a youth forum. Ramadi, numbering (15) novice players, then the data was treated statistically using the laws of statistics appropriate for this work, and through the results that emerged, the researchers reached the following most important conclusions and recommendations, including: The researchers concluded that using the exercises suggested in the Karplus style has a positive effect in learning the skills of the mat device. Floor movements in artistic gymnastics for men. The researchers recommended the necessity of using the suggested exercises and other educational methods that help beginners learn gymnastics skills and other skills in other activities and games

DOI: https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i3.1104©Authors, 2025. College of Physical Education and sport sciences, University of Basrah. This is an open-access article under the CC By 4.0 license (creative commons licenses by 4.0)

مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية
spo.uobasrah.edu.iq



تأثير تمرينات مقترحة باستخدام اسلوب كاربلس في تحسين دافعية الأداء الحركي وتعلم بعض مهارات جهاز بساط الحركات الارضية في الجمناستك الفني للمبتدئين

أمير جابر مشرف [1] سارة سامي شبيب [2] دعاء محب الدين احمد [3]
جامعة الانبار/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة[1] جامعة البصرة/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة[2]
الجامعة التكنولوجية/ قسم النشاطات الطلابية

معلومات البحث

تاريخ البحث:
الاستلام: 2025/4/9
القبول: 2025/4/19
التوفر على الانترنت: 15,يوليو,2025

الكلمات المفتاحية:
تمرينات مقترحة، أسلوب كاربلس، دافعية الأداء الحركي، بساط الحركات الأرضية، الجمناستك الفني.

الملخص

يهدف الى التعرف على تأثير تمرينات مقترحة باستخدام أسلوب كاربلس في تحسين دافعية الأداء الحركي وتعلم بعض مهارات جهاز بساط الحركات الأرضية في الجمناستك الفني للمبتدئين، واستعمل الباحثون المنهج التجريبي وبتصميم المجموعتين ذات الاختبارين القبلي والبعدي، اما عينة البحث شملت على اللاعبون المبتدئون في منتدى شباب الرمادي البالغ عددهم (15) لاعبا مبتدئا، ثم عولجت البيانات احصائيا باستخدام القوانين الخاصة بالإحصاء والمناسبة لهذا العمل ، ومن خلال النتائج التي ظهرت توصل الباحثون الى اهم الاستنتاجات والتوصيات الأتية ومنها :استنتج الباحثون ان لاستخدام التمرينات المقترحة بأسلوب كاربلس تأثير إيجابي في تعلم مهارات جهاز بساط الحركات الأرضية بالجمناستك الفني للمبتدئين، وأوصى الباحثون ضرورة استخدام التمرينات المقترحة وبأساليب تعليمية أخرى تساعد المبتدئين في تعلم مهارات الجمناستك ومهارات أخرى في فعاليات والعاب أخرى

DOI: https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i3.1104©Authors, 2025. College of Physical Education and sport sciences, University of Basrah.
This is an open-access article under the CC By 4.0 license (creative commons licenses by 4.0)

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة واهمية البحث

ان التقدم العلمي في الوقت الحاضر والتقني يعد من اهم السمات في الحياة المعاصرة الحالية وان العالم يشهد نقاط تحول في كافة الميادين ومنها ميدان التربية البدنية وعلوم الرياضة الذي كان له الدور البارز والمهم في حياة الانسان نتيجة الدراسات والبحوث المستمرة لغرض الحصول على أفضل الطرائق والوسائل والأساليب التي تحقق مستوى عالي وأداء متميز.

ان استخدام الأساليب الحديثة أصبح جزء مهم لمواكبة الحداثة في عملية التعليم للطلاب حيث ان لكل أسلوب اهدافه الخاصة به وخطوات تطبيقه والتي تلائم المهارة المطلوب تعلمها والمناسب للفئة العمرية وان يكون مراعي للفروق الفردية للمتعلمين وملائمة الأسلوب للبيئة التعليمية والامكانيات والاحتياجات من اجل استثمار الوقت والجهد وتسرع من عملية التعلم، ولأساليب التعلم دور كبير ومهم في عملية تعلم المهارات وتحسين مستوى الأداء للمتعلمين وان للأساليب تأثير كبير خاصة للوصول بالمتعلم الى مستوى مهاري أفضل. (Mushref et al., 2024)

ويعد أسلوب التعلم كاربلس أحد أساليب النظرية البنائية القائم على مراحله الثلاثة المهمة والذي يهدف الى تنمية مهارات المتعلم الاستقصائية والقرارات العلمية وان هذا الأسلوب من الأساليب المهمة في العملية التعليمية لأنه يعمل على تشجيع وإعطاء ثقة بالنفس ودافعية للمتعلم نحو التفكير بالمهارات المراد تعليمها وأيضا يعمل على توسيع مدارك الطلاب والذي يساعد في استخدام عمليات التعلم الأساسية والمتكاملة ويكون هذا الأسلوب للمتعلمين اتجاهات متعددة وتكون إيجابية فكان لابد من وضع طرائق وأساليب حديثة تسهم في تطوير الأنشطة الرياضة كافة ، ومنها لعبة الجمناستك الفردية التي تحتاج الى الكثير ومنها التهيئة النفسية والمهارية والبدنية العالية وغيرها.(M. K. Hassan & Moseekh, 2022)

وعليه فان لعبة الجمناستك الفني تحتاج الى الدافعية بعملية التعلم لان دافعية الأداء الحركي تعزز شعور الايمان بقدرات الشخص الذاتية والايجابية لتحقيق الأهداف وان يتعامل بكل الاشكال مع التحديات التي تواجهه، (Ahmed et al., 2025)وأيضا سوف تعزز من القوة الداخلية للشخص من اجل السعي للنجاح وتحقيق الأهداف وقد تكون الدافعية اما خارجية او ذاتية لان الدافعية تعتبر عامل مؤثر ومهم في دفع كفاءة اللاعب المبتدئ وانتاجيته وان هذا العنصر يعمل على مواجهة التحديات والصعوبات بإيجابية وإصرار. وان رياضة الجمناستك تكون مميزة لأنها تعمل على وسائل تنمية وتنشئة واحساس بجمالية المهارة وانها تعتمد على مواصفات خاصة ان تكرار المهارة لا ينتج عنه عملية تعلم فقط بل يعمل على ما يقوي الشعور في دافعية الأداء الحركي لدى الفرد المتعلم، ويعد الجمناستك الفني من الأنشطة الرياضية التي حظيت بنصيب وافر من البحوث والدراسات العلمية التي عملت على تحسين الأداء للاعبين المبتدئين وذلك من خلال استخدام أساليب تعلم علمية مختلفة وتشمل لعبة الجمناستك جهاز بساط الحركات الأرضية وبقية الأجهزة الأخرى فاختار الباحثون هذا الجهاز لأنه يعتبر حجر الأساس للوصول من خلاله الى الحركات الأخرى على بقية الأجهزة (Khalaf et al., 2024). وعليه تكمن أهمية البحث باستعمال تمرينات مقترحة باستخدام اسلوب كاربلس في تحسين دافعية الأداء الحركي اكتساب بعض مهارات جهاز البساط الأرضي بالجمناستك الفني.

1-2 مشكلة البحث:

من خلال اطلاع الباحثين والمتابعة المستمرة وكونهم أساتذة جامعيين وجدوا ان هناك الكثير من الأساليب التعليمية الحديثة والنماذج التعليمية الكثيرة المتطورة والتي اذ استخدمت سوف تسمح بالتغلب على المشاكل التي تواجه المدرب في عملية التعلم وتزيد من فاعلية التعلم ، ان لعبة الجمناستك الفني من اهم الألعاب الرياضية التي تعتمد على الأداء الأفضل للحصول

على اكبر عدد من الدرجات وعليه كان لابد من استخدام تمرينات مقترحة وبأسلوب تعليمي علمي من اجل رفع مستوى اللاعبين المبتدئين وخاصة في المهارات قيد الدراسة، ويعتبر تحسين الأداء الرياضي للمتعلم وتطوير المهارات النفسية والحركية في الجمناستك الفني للمبتدئين من اهم الأهداف الأساسية للتعلم وقد تطورت أساليب التعلم وظهرت العديد من الأساليب التي تسعى لتحسين دافعية الأداء الحركي ، وبالإضافة الى تعزيز تعلم المهارات الحركية ويأتي هذا الاسلوب كأحد الطرق المقترحة التي قد تسهم في تحقيق الأهداف ولهذا يمكن وضع التساؤل الاتي للمشكلة: هل للتمرينات المقترحة بأسلوب كاربلس تأثير إيجابي على متغيرات الدراسة؟

1-3 هدف البحث:

1. ألتعرف على تأثير تمرينات مقترحة باستخدام أسلوب كاربلس في تحسين دافعية الأداء الحركي وتعلم بعض مهارات جهاز بساط الحركات الأرضية في الجمناستك الفني للمبتدئين.
2. التعرف على افضلية المجموعتين التجريبية والضابطة في تحسين دافعية الأداء الحركي وتعلم بعض مهارات بساط الحركات الأرضية في الجمناستك الفني للمبتدئين.

1-4 فرض البحث:

1. هناك فروق دالة احصائيا بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية في تعلم بعض مهارات جهاز بساط الحركات الأرضية بالجمناستك الفني للمبتدئين.
2. هناك فروق دالة احصائياً بين نتائج الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة.

1-5 مجالات البحث:

1-5-1- **المجال البشري:** اللاعبون المبتدئون في منتدى شباب الرمادي

1-5-2- **المجال المكاني:** قاعة الجمناستك في منتدى شباب الرمادي.

1-5-3- **المجال الزماني:** للمدة من 2024/9/18 ولغاية 2024/12/5.

1- منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث:

استعمل الباحثون المنهج التجريبي وبتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة ذات الاختبارين القبلي والبعدي لملائمته طبيعة ومشكلة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

تكون مجتمع البحث من اللاعبين المبتدئين في منتدى شباب الرمادي، وتم اختيارهم عمدياً للموسم التدريبي 2024-2025، بلغ عدد افراد العينة (15) لاعباً مبتدئاً تتراوح أعمارهم بين (10-14) سنة ممثلين بذلك مجتمع البحث الأصلي بنسبة (100%) تم تقسيم العينة عشوائياً الى مجموعتين حيث ضُمت المجموعة التجريبية (8) لاعبين في حين تألفت المجموعة الضابطة من (7) لاعبين، وذلك بعد اجراء عملية القرعة لضمان التوزيع العادل بينهم.

2-3 الأجهزة والأدوات ووسائل جمع المعلومات:

(بساط الحركات الأرضية، المراجع والمصادر العربية والأجنبية، المقابلات الشخصية، الاختبار والقياس، استمارات لجمع البيانات والمعلومات، فريق عمل مساعد، استمارة تقييم الأداء المهاري، كاميرات Nikon عدد1، جهاز حاسوب محمول نوع hp، أقلام، اوراق).

2-4 تحديد المهارات المستخدمة بالبحث:

قام الباحثون بأجراء مقابلة شخصية مع المدرب من اجل تحديد اهم المهارات التي تقع ضمن منهاج المدرب للاعبين المبتدئين وتم تحديد اهم المهارات. **(الدحرجة الامامية المتكورة، الدحرجة الخلفية المتكورة، الغطس، الوقوف على الراس).**

2-5 تحديد أهم متغيرات البحث:

2-5-1 تحديد التمرينات المستخدمة بالبحث:

بعد اطلاع الباحثون على المصادر العربية والأجنبية في مجال التعلم الحركي وطرائق التدريس والجمناستك الفني قام الباحثون باقتراح مجموعة تمرينات مقترحة وفق الأسس العلمية التي عملت على تعلم تلك المهارات المستهدفة بالبحث اذ تم اختيار (28) تمرينا وقد أدخلت تلك التمرينات ضمن الوحدات التعليمية.

2-5-2 مقياس دافعية الأداء الحركي: (Khaled, 2020)

استعمل الباحثون مقياس دافعية الأداء الحركي (ملحق1) الذي أعده (خالد نعمة خضير) والذي يتكون من (34) فقرة موزعة، اما البدائل فكانت (3) بدائل (دائما، أحيانا، نادرا). وبهذا تكون الدرجة القصوى للمقياس (102) والدنيا (34) والمتوسط الفرضي (51).

2-5-3 التجارب الاستطلاعية:

1. **التجربة الاستطلاعية الأولى الخاصة بمقياس دافعية الأداء الحركي:**

أجرى الباحثون هذه التجربة الساعة الخامسة عصرا من يوم الاحد الموافق (2024/9/22) وعلى سبعة لاعبين مبتدئين، تم توزيع المقياس على افراد التجربة الاستطلاعية لتوضيح تعليمات المقياس وكيفية الإجابة عليه ومن ثم جمعت الاستمارات وكان هدف هذه التجربة هو.

- ✓ التعرف على بعض المعوقات التي تواجه الباحثين في الاختبارات من اجل تلافيها.
- ✓ تحديد زمن الإجابة على المقياس وكانت (25-30) دقيقة.

2. **التجربة الاستطلاعية الثانية الخاصة بوحدة تعليمية مختارة والتصوير الفيديوي:**

أجرى الباحثون التجربة الاستطلاعية الثانية في يوم الاثنين الموافق (2024/9/23) على أربعة لاعبين مبتدئين اذ تم تطبيق وحدة تعليمية باستخدام تمرينات مقترحة وبأسلوب كاربلس وأيضا اجراء التصويري الفيديو من اجل تثبيت ارتفاع الكاميرا ومكانها والذي يكون متعامد من الجانب للأداء الفني وأيضا ضبط المسافة بين الكاميرا واللاعب اثناء الأداء وهدفت هذه التجربة الى الاتي.

- تفهم افراد عينة البحث لألية التطبيق للوحدة التعليمية.
- اطلاع فريق العمل المساعد على العمل الخاص بهم ومدى تفهمهم لهذا العمل.

- التعرف على مدى قدرة اللاعبون المبتدئون على تطبيق التمرينات.
- معرفة زمن كل تمرين والوقت المستغرق في تنفيذ التمرينات خلال الوحدة التعليمية.
- ارتفاع الكاميرا 1.50م عن الأرض والمسافة بينها وبين اللاعب كانت 5 م.
- **صدق مقياس دافعية الأداء الحركي:**

استخدم الباحثون صدق المحتوى اذ تم اعتماد نسبة اتفاق الخبراء على المقياس مؤشرا لذلك وكانت النسبة 100%.

- **ثبات المقياس:** تم حساب معامل الثبات بطريقة إعادة الاختبار وبفارق زمني قدره أسبوعين وتم حساب معامل الارتباط البسيط بين الاختبارين وكانت (0.93).
- **موضوعية الاختبار** : قام الباحثون بالتحقق من موضوعية مقياس دافعية الأداء الحركي من خلال وضوح الفقرات والتعليمات الخاصة وطريقة القياس واحتساب الدرجة ونسبة اتفاق الخبراء على ذلك.

جدول (1) يبين الأسس العلمية للمقياس

المقياس	صدق الاختبار	معامل الثبات	معامل الموضوعية
دافعية الأداء الحركي	%100	0.93	%100

2-5-4 الاختبار القبلي:

أجرى الباحثون الاختبارات القبلية على مجموعتي البحث التجريبية والضابطة وخلال يومين متتالية وكالاتي:

- يوم الثلاثاء الموافق (2024/9/24) الساعة الخامسة عصرا تم تطبيق مقياس دافعية الأداء الحركي في أحد القاعات الخاصة بمنتدى شباب الرمادي، وفي يوم الاربعاء ألموافق (2024/9/25) الساعُة الخامسة عصراً تم تصوير الأداء الفني لمهارات بساط الحركات الأرضية المستخدمة بالبحث ثم بعدها تم عرضها على مجموعة خبراء وبعدد خمسة خبراء (ملحق2) لتقييم الأداء للاعبين المبتدئين وتم حساب الدرجة والتي هي من (10) درجات بعد ان تم شطب اعلى واقل درجة ثم يحسب الوسط الحسابي للدرجات الثلاثة المتبقية، ومن اجل وضع مجموعتي البحث على خط شروع واحد في مستوى المتغيرات التابعة للبحث (دافعية الأداء الحركي، الدحرجة الامامية المتكورة، والدحرجة الخلفية المتكورة، الغطس، الوقوف على الراس) استخرج الباحثون تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات التابعة للبحث وكما في الجدول **(2)**

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة ت المحسوبة	الدلالة
		س	ع	س	ع		
دافعية الأداء الحركي	درجة	57.55	6.10	63.66	4.30	2.01	غير دال
الدحرجة الامامية المتكورة	درجة	3.57	0.83	4.43	0.56	1.54	غير دال
الدحرجة الخلفية المتكورة	درجة	3.42	0.73	3.75	0.80	0.80	غير دال
الغطس	درجة	3.35	0.55	3.81	0.59	1.52	غير دال
الوقوف على الراس	درجة	3.50	0.70	3.87	0.51	1.18	غير دال

قيمة ت الجدولية (2.16) امام درجة حرية (8+7-2=13) ومستوى دلالة (0.05)

2-5-5 التجربة الرئيسة:

قام الباحثون بأجراء تجربة البحث الرئيسة بعد انتهائهم من الاختبار القبلي وتم تنفيذ التمرينات المقترحة بأسلوب كاربلس ضمن الوحدات التعليمية بواقع شهرين من (2024/9/30) ولغاية (2024/12/1) بواقع (16) وحدة تعليمية للاعبين المبتدئين وقد نفذت وحدتان تعليمية كل أسبوع يومي الاثنين والأربعاء للمجموعة التجريبية، وان لكل مهارة كانت أربع وحدات تعليمية اذ بلغ زمن الوحدة (60) دقيقة وقد استهدف الباحثون عملهم في الجزء التطبيقي من القسم الرئيسي وبزمن مقداره (20-25) دقيقة ملحق (3) وقد تم تعليم اللاعبون المبتدئون المهارات المستهدفة وفق مراحل أسلوب كاربلس والتي هي ثلاثة مراحل وكل مرحلة مختلفة عن الأخرى وفي جميع مراحل كاربلس يجب ان يكون للاعب المبتدئ دور مهم في نجاح عملية تعلم المهارات وكالاتي:

- **مرحلة الاستكشاف:** ان المدرب سوف يقوم بإعطاء مقدمة عن المهارات المراد تعلمها ومن ثم يتم تقسيمهم الى مجموعات صغيرة ويتم توزيع أسئلة تتعلق بالمهارة المراد تعلمها وعند ورود بعض الأسئلة المبهمة من قبل اللاعبين يقومون بالمناقشة الجماعية فيما بينهم من اجل اكتشاف الإجابة عن تلك الأسئلة ومن خلال هذه سوف يكتشفون أفكار جديدة لم تكن معروفة لديهم وان دور المدرب هنا يقتصر فقط على التوجيه والإرشاد دون تقديم تعليمات تفصيلية في هذه المرحلة وان اللاعبون يزداد الدافع لديهم للمشاركة والتعلم عندما يكتشفون المفاهيم والمهارات بأنفسهم، وعلى المدرب ان يعطي الوقت الكافي للاعبين المبتدئين من اجل التشاور مع بعض والبحث عن الإجابات وتعد هذه المرحلة الأساس المهم لأنها تساعد اللاعب على بناء فهم عملي للمهارات وهذا سوف يمهد الطريق لمراحل التعلم اللاحقة لكاربلس.
- **مرحلة تقديم المفهوم:** تأتي هذه المرحلة بعد الاستكشاف وتكون حيز التنفيذ تهدف المرحلة هذه الى مساعدة اللاعبين على فهم وتفسير التجارب التي قاموا بها خلال المرحلة الأولى الاستكشاف من خلال تقديم المفاهيم النظرية والشرح العملي اذ تقوم كل مجموعة بتقديم الحلول ومناقشتها مع المدرب ، بعدها يقوم المدرب بتوضيح كل تلك المفاهيم من اجل عملية الربط للتجارب العملية والنظرية ويتم ذلك من خلال شرح المراحل الفنية للمهارات من خلال استخدام الأدوات البصرية مثل الرسوم التوضيحية والفيديو وغيره ومن بعده يتم تفعيل الحوار التفاعلي بين المدرب واللاعبين التوضيح المفاهيم وإزالة الغامضة منها وان هذه المرحلة حاسمة من اجل تحويل تجارب اللاعبين العملية الى معرفة علمية تساعدهم على تحسين الأداء.
- **مرحلة تطبيق المفهوم:** في هذه المرحلة يقوم اللاعبين المبتدئين بتطبيق ما تعلموه من معلومات نظرية وان هذه المرحلة تسهم في تعزيز الفهم والتأكد من اتقان المهارات من خلال عمليات التطبيق وعلى المدرب ان يعطي الوقت للاعبين لكي يطبقوا ما تعلموه ومن اجل المناقشة مع بعض بين المدرب واللاعبين، وأيضا التركيز على تحسين الأداء من خلال التكرار وتطبيق التوجيهات النظرية وايضا تقديم التغذية الراجعة من المدرب او الزملاء ويقوم اللاعب بتقييم أدائه بشكل ذاتي او من خلال المدرب او التصوير الفيديوي ، وتتيح هذه المرحلة للمدرب واللاعب تقييم التقدم الذي احرزه وتحديد التي تحتاج لتحسين وتساعد هذه المرحلة بان تعطي للاعب دافعية من اجل تطبيق المهارات بشكل إيجابي.

2-5-6 الاختبار البعدي: بعد انتهاء الباحثين من تنفيذ كافة الوحدات التعليمية قاموا بأجراء الاختبار البعدي بعد توفرت كافة الظروف نفسها التي أجري فيها الاختبار القبلي من حيث مكان وزمان وطريقة تنفيذ قدر الإمكان في يومي الثلاثاء والاربعاء الموافق3-2024/12/4

2-6 الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحثون البرنامج الاحصائي (SPSS).

2- عرض النتائج ومناقشتها:

3-1 عرض النتائج:

3-1-1 عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة.

يُوضح الجدول (3) قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية، بالإضافة إلى القيمة المحسوبة لاختبار (t) ودلالة الفروق الإحصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة فيما يخص متغيرات الدراسة.

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة ت المحسوبة	الدلالة
		س	ع	س	ع		
دافعية الأداء الحركي	درجة	61.57	6.17	67.04	6.97	11.94	معنوي
الدحرجة الامامية المتكورة	درجة	3.57	0.83	5.14	0.69	9.24	معنوي
الدحرجة الخلفية المتكورة	درجة	3.42	0.73	4.42	0.78	5.29	معنوي
الغطس	درجة	3.35	0.55	4.85	0.24	6.87	معنوي
الوقوف على الراس	درجة	3.50	0.70	4.78	0.39	6.00	معنوي

قيمة ت الجدولية (2.44) امام درجة حرية 7-1=6 ومستوى دلالة (0.05)

3-1-2 عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.

يعرض الجدول (4) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، بالإضافة إلى القيمة المحسوبة لاختبار (t) ودلالة الفروق الإحصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية فيما يتعلق بمتغيرات الدراسة.

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختب ار البعدي		قيمة ت المحسوبة	الدلالة
		س	ع	س	ع		
دافعية الأداء الحركي	درجة	63.66	4.30	75.03	2.47	7.48	معنوي
الدحرجة الامامية المتكورة	درجة	4.43	0.56	6.37	0.58	6.34	معنوي
الدحرجة الخلفية المتكورة	درجة	3.75	0.80	5.43	0.49	10.42	معنوي
الغطس	درجة	3.81	0.59	5,56	0,49	9.26	معنوي
الوقوف على الراس	درجة	3.87	0.51	6.20	0.80	5.76	معنوي

قيمة ت الجدولية (2.36) امام درجة حرية 8-1=7 ومستوى دلالة (0.05)

3-1-3 عرض نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

جدول (5) يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقمة (T) المحسوبة ودلالة الفروق بين نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية للمتغيرات قيد البحث

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة ت المحسوبة	الدلالة
		س	ع	س	ع		
دافعية الأداء الحركي	درجة	67.04	6.97	75.03	2.47	3.36	معنوي
الدحرجة الامامية المتكورة	درجة	5.14	0.69	6.50	0.59	4.08	معنوي
الدحرجة الخلفية المتكورة	درجة	4.42	0.78	5.43	0.49	3.01	معنوي
الغطس	درجة	4.85	0.24	5.56	0.49	3.41	معنوي
الوقوف على الراس	درجة	4.78	0.39	6.20	0.80	4.21	معنوي

قيمة ت الجدولية (2.16) امام درجة حرية 8+7-2=13 ومستوى دلالة (0.05)

2-3 مناقشة النتائج:

يوضح الجدول (5) ان نتائج الاختبارات الخاصة بالفروق بين الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية وان قيمة (ت) المحسوبة أكبر كانت من قيمة (ت) الجدولية وبهذا تكون الفروق دالة احصائيا وللمجموعة التجريبية وبدلالة قيم الأوساط الحسبية الخاصة بها يعزو الباحثون ان تحسن مستوى اللاعبين المبتدئين لدى المجموعة الضابطة هو استخدام الوحدات التعليمية أسلوب المدرب المتبع وفق عمليات التكرار بالمهارة وتوجيهات المدرب للاعبين والالتزام أدى الى تحسن مستواهم نتيجة الانضباط والتدرب لأوقات كبيرة وبتكرار المهارات ولكن ليس بالمستوى المطلوب ، وهذا ما أكده (Meinl, 1987) " يعد تكرار الأداء الحركي في المهارات الرياضية عاملاً اساسياً في تثبيت نمط الحركة وتعزيز استقرارها حيث يسهم بشكل فعال في تحسين مسارها الحركي وبصورة عامة ، يكون هذا التكرار موجهاً وهادفاً نحو تطوير القدرة على التحكم وتعزيز كفاءة الأداء الرياضي"".

اما فيما يخص المجموعة التجريبية يعزو الباحثون نسبة التحسن في الأداء هو نتيجة فاعلية التمرينات المقترحة بأسلوب كاربلس والتي طبقت على افراد عينة البحث والتي تعرضت هذه العينة الى متغير الدراسة التجريبية وفق الوحدات التي اعدت من قبل الباحثين حيث ساهمت تلك التمرينات وبشكل كبير ورئيسي في تعلم تلك المهارات والتي انعكست في تحسين مستوى ادائهم المهاري وقد راعى الباحثون التدرج بوضع التمرينات وبشكل متناسق منسجم مع قابلية افراد العينة والقائم على أساس الممارسة الصحيحة وفق الأساليب الحديثة العلمية في أداء تلك التمرينات المطلوبة واهتمام الباحثين بالمسار الحركي الصحيح للتمرينات ولكل مهارة وهذا ما أكدته (Nour, 2015) "ان سبب التحسن في المهارات هو التكرارات للاداء المهاري والتغذية الراجعة على ضبط المسار الحركي وبالتالي حدوث عملية التوافق والربط بين المهارات والاقتصادية بالوقت والجهد" وأيضا ان تنوع التمرينات المقترحة والحركات والمهام جاب بشكل إيجابي وزاد من قدرة أداء اللاعب المبتدئ واعطته خبرة وسيطرة وهذا ما يرغب به المدرب في ان يصل لاعبيه الى الأداء الأفضل المثالي بتعلم تلك المهارات وهذا ما أكده (Mushref, 2024) " ان التنوع في خبرات التمرينات وتنظيمها والتنوع في الحرك سيزيد من اكتساب التعلم وقدرته على أداء المهارة بشكل افضل وبتنسيق عالي" وأيضا هذا

ما يؤكد عليه (Dhafer, 2002) من اهم الظواهر الطبيعية لعملية التعلم هو لابد ان يكون هناك تطورا في التعلم مادام المدرب يتبع خطوات سليمة وعلمية في عملية التعلم ومن اجل ان تكون بداية التعلم سليمة لابد من التوضيح والشرح والعرض للتمرين على الأداء الصحيح والتركيز عليه لحسن ترسيخ وثبات الأداء الصحيح" وللتمرينات المقترحة وبأسلوب كاربلس دور في تحسين وتعلم تلك المهارات الخاصة ببساط الحركات الأرضية بالجمناستك وهذا ما أكدته (Al-Dulaimi, 2008) يهدف التمرين الى اكتساب الجسم الجمال والانسيابية والدقة في الأداء وكذلك مختلف المهارات الأساسية الجيدة وتعلم الأداء الفني السليم" وأيضا يعزو الباحثون الى ان احد اساسيات تعلم تلك المهارات هو استخدام التكرارات من اجل تثبيت البرنامج الحركي وإعطاء الفرصة للاعبين المبتدئين بتعلم المهارات بإتقان وان يصلوا بها الى افضل أداء وهذا ما يؤكد عليه (Qusay, 2008) ان التكرار يعد أساس مهم للتعلم وتحديد عدد مرات تكرار أداء الحركة ويعد امر مهم فهو يعتمد على فطنة المدرس وخبرته الى حد بعيد في تحديد عدد التكرارات المثلى الملائمة لكل مرحلة سنية" ويعزو الباحثون الى ان استخدام أسلوب كاربلس وخطواته الثلاث كان لها دور في عملية التعلم للاعبين واستخدام الوسائل التعليمية التي دخلت ضمن المنهج منها التصوير والفيديو وغيره من الوسائل التعليمية الأخرى وأيضا العمل الجماعي بين افراد عينة البحث كان له الأثر في عملية التعلم وهذا ما يؤكد عليه كل من (Naseer, 2006)"ان الوسائل التعليمية تساعد على توفير الجهد والوقت المبذول من قبل المتعلمين والمعلمين وتساعد على اثارة الدافعية لدى المتعلمين وتشويقهم" وأيضا ما أكده (Ali, 2019)ان أهمية وضوح خطوات التعلم فضلا عن طبيعة عرض المادة التعليمية بما يلائم حاجات المتعلمين من خلال عملية ربط الجانب النظري بالعملي وهذا سيترك اثر واضح وفعال في تنمية التفكير الاستدلالي لدى الطلاب اذ سوف يساعدهم على زيادة امكانيتهم المعرفية والمهارية بحيث من السهل يكون عليهم القيام بالعمليات الذهنية وتطبيقاتها بالجانب العملي" وان عمليات التكرار بالتمرينات ساعدت اللاعبون المبتدئون على تصحيح الأخطاء عن طريق اعطائهم التغذية الراجعة من قبل المدرب عند تكرار التمرينات حتى يصل باللاعب الى افضل أداء وهذا ما تؤكد عليه (Muntaha, 2009) اذا اردنا حدوث تعلم لدى اللاعب يجب على المدرب القيام بتقديم التغذية الراجعة بعد كل محاولة حركية او تكرار للمهارة المطلوب تعليم أدائها حيث ان التغذية الراجعة والتكرار هما المتغيرات الأكثر تأثير في احداث الاكتساب والتعليم ثم التطور والوصول الى افضل انجاز" ويعزو الباحثون الى ان تقديم التغذية الراجعة (M. M. Hassan & Musharef, 2024) باستمرار للمجموعة التجريبية ساعدت على زيادة دافعية اللاعبين في تطبيق كل الواجبات التي تقع على عاتق اللاعبين اثناء تطبيق التمرينات المقترحة والتزام اللاعبين في تنفيذ الوحدات التعليمية بتفان واتقان وهذا ما اكد عليه (Muhammad, 2007)ان الدافعية هي توافر لأداء الاستجابة المكتسبة وتعد شرط مهم لحدوث التعلم ولا تصدر استجابة التعلم هذه رغم توافر شروط الانتباه والاحتفاظ والأداء مالم تقترن بالدافعية" وأيضا ما أكده (Darwish, 2002) ان التنويع يجدد نشاط اللعب والدافعية لاستمرارية الأداء كما يمنحه فرصة مواجهة مواقف اللعب المتغيرة التي تحدث اثناء المنافسة"

3- الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات:

1. يظهر استخدام التمرينات المقترحة بأسلوب كاربلس تأثيرا ايجابياً في تعلم مهارات جهاز البساط الأرضي في الجمناستك الفني للمبتدئين.
2. يلعب أسلوب كاربلس دوراً بارزاً في تعلم هذه المهارات من خلال تعزيز العمل التعاوني ضمن المجموعات بالإضافة الى توظيف مختلف الوسائل التعليمية التي تسهم بشكل فعال في تسهيل عملية التعلم وتحسين اكتساب المهارات.

3. ان تحقيق النتائج في الاختبارات البعدية كانت لمصلحة المجموعة التجريبية وهذا اعطى دلالة واضحة ان التمرينات المقترحة كانت وفق الأداء المهاري للمهارات المستخدمة بالبحث ووفق منهج ووحدات تعليمية مدروسة ومنظمة.
4. ان لدافعية الأداء الحركي دور كبير بكسر حاجز الخوف للاعبين المبتدئين والذي كان واضحا من خلال اداءهم الجيد والمثالي.

4-2 التوصيات:

1. ضرورة استخدام التمرينات المقترحة وبأساليب تعليمية أخرى تساعد المبتدئين في تعلم مهارات الجمناستك ومهارات أخرى في فعاليات والعاب أخرى.
2. استخدام أسلوب كاربلس في تعلم مهارات الجمناستك ومهارات رياضية أخرى.
3. اعتماد مقياس دافعية الأداء الحركي في تعلم المهارات والتعرف على هذا المتغير بشكل دوري.
4. التأكيد على اجراء دراسات أخرى لمهارات الجمناستك ومهارات أخرى باستعمال التمرينات المقترحة وأسلوب كاربلس وعلى عينات مختلفة.

الشكر والتقدير

نسجل شكرنا لعينة البحث المتمثلة في اللاعبون المبتدئون في منتدى شباب الرمادي

تضارب المصالح

يعلن المؤلفون انه ليس هناك تضارب في المصالح

امير جابر مشرف https://orcid.org/0009-0001-7471-4335

References

Ahmed, D. M. E. D., Hammad, S. H., Mushref, A. J., & Nasser, M. M. (2025). The effect of mobile learning technology using QR Code in improving some floor movement skills in artistic gymnastics. *Journal of Sports Education Studies and Research*, *35*(1), 76–86. https://doi.org/https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i1.996

Al-Dulaimi, N. A. Z. (2008). Fundamentals of Motor Learning. *Najaf Al-Ashraf, Dar Al-Dhia'a for Printing and Publishing, Iraq*.

Ali, S. N. (2019). *The effect of using learning models (Carplus, constructivist learning, BYPE) on cognitive achievement and learning some basic football skills* [PhD thesis]. University of Baghdad.

Darwish, et al. (2002). *Measurement, evaluation, and match analysis in handball: Vol. 1st edition* (Dar Al-Kitab Publishing House, Ed.).

Dhafer, H. I. (2002). *The Interactive Teaching Method and its Impact on Learning and Development through the Spatial Organizational Options of the Tennis Teaching Environment* [PhD Thesis]. University of Baghdad.

Hassan, M. K., & Moseekh, L. Z. (2022). The effect of recovery exercises using assistive devices and tools on the fatigue curve and basic skill performance of soccer players. *Kufa Journal Physical Education Sciences*, *4*(5).

Hassan, M. M., & Musharef, A. J. (2024). The effect of the mental training method accompanied by standard feedback in learning the technical performance of the forward roll diving movement in artistic gymnastics for men. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, *34*(1). 10.55998/jsrse.v34i1.473

Khalaf, H. H., Hassan, M. M., & Ahmed, M. S. (2024). The Effect of Seven Mental Training Sessions on Developing Roundoff and Back Handspring Skills on Men's Artistic Gymnastics. *Asian Journal of Sports Medicine*, *15*(4).

Khaled, N. K. (2020). *The effect of the flipped learning strategy on the Edmodo platform on the motivation for skill performance and learning some artistic gymnastics skills for young students* [Master's Thesis]. University of Babylon.

Meinl, K. (1987). *Motor Learning* (2nd ed, p. 152). Dar Al-Kutub for Printing and Publishing.

Muhammad, J. M. (2007). *Learning Theories* (1st ed, p. 263). Dar Al Thaqafa.

Muntaha, M. K. (2009). *The effect of using special exercises to improve motor coordination and the level of performance of some floor mat movements in artistic gymnastics for men* [Master's thesis]. University of Anbar.

Mushref, A. J. (2024). The effect of exercises similar to performance according to a multi-level method in learning some of the skills of the floor mat in artistic gymnastics for men. *University of Anbar Sport and Physical Education Science Journal*, *14*(28). 10.37655/uaspesj.2024.148118.1118

Mushref, A. J., Bdaiwi, A. B., & Shabeeb, S. S. (2024). The impact of a learner-centered strategy on the development of several mental abilities and the learning of some artistic gymnastics skills in students. *Al-Rafidain Journal for Sports Sciences*, *27*(85).

Naseer, M. A. (2006). *The effect of using some multi-purpose educational methods on learning and retaining some basic football skills* [Master's Thesis]. University of Baghdad.

Nour, A. K. (2015). *The effect of qualitative exercises according to the model indicators using a mobile phone on some biomechanical variables and learning the most important complex offensive skills for female basketball students* [Master's thesis]. University of Kufa.

Qusay, H. K. (2008). *The effect of exercises similar to playing in acquiring some motor qualities and basic skills in futsal* [Master's thesis]. University of Diyala.

ملحق (1) يبين مقياس دافعية الأداء الحركي

ت	الفقرات	دائما	احيانا	نادرا
1	أفضل في مادة الجمناستك مواد تتحدى قدراتي وتضيف الى معرفتي الشيء الجديد			
2	تجذبني مهارات الجمناستك التي تثيرني حتى وان كانت صعبة			
3	اختار المهارات التي أستطيع اداؤها حتى وان كانت لا تضمن لي درجة جيدة عندما تعطى لي فرصة في امتحان مادة الجمناستك			
4	أفضل ما يرضيني في أداء مهارات الجمناستك هي محاولة فهم محتواها العميق			
5	اتابع مع زملائي الفيديوهات التعليمية للتعلم المقلوب الخاصة بمهارات الجمناستك باستمرار			
6	فهمي للجانب النظري في الفيديو الخاص بمهارات الجمناستك يجعلني افكر في كيفية تنفيذ المهارة والاجابة على الأسئلة المطروحة في الفيديو			
7	أتمكن من فهم ما يصعب على زملائي الاخرين فهمه في مادة الجمناستك وما تحتويه من مهارات			
8	اريد ان اتفوق في أداء مهارات الجمناستك لإظهار قدرتي امام زملائي			
9	اعتمد على زملائي في الإجابة عن الأسئلة المطروحة بفيديو مهارات الجمناستك			

10	اهتمامي الرئيس في أداء مهارات الجمناستك يتمثل في حصولي على درجات جيدة الثناء من المدرب			
11	اسعى الى ان أكون بمستوى اعلى من زملائي المتفوقين في هذه المادة			
12	ما يهمني في دراستي لهذه المادة هو النجاح فقط والحصول على الشهادة من المدرب باني الافضل			
13	مايهمني هو ان اكتسب الأداء الفني لمهارات الجمناستك			
14	اعتمد المصادر المتنوعة والقريبة من مادة الجمناستك من اجل فهمها جيدا			
15	أتمكن من أداء مهارات الجمناستك إذا أعطيت بأسلوب تعلم ملائم			
16	ابحث عن أساليب أخرى تمكنني من تعلم مهارات الجمناستك ولا اكتفي بأسلوب واحد			
17	أتمكن من مواصلة تعلمي لمهارات الجمناستك حتى في الحالات التي اواجه فيها بعض المشكلات			
18	انفذ أكبر عدد ممكن من التكرارات حتى وان لم تكن مطلوبة مني			
19	اختار من الأداء المكلف به الذي أستطيع ان اؤديه فقط			
20	احرص على مشاهدة فيديوهات الأداء المهاري في مادة الجمناستك أولا باول			
21	أشارك في الأداء بشكل مستمر من اجل زيادة معرفتي وتعلم المهارة			
22	أتمكن من فهم تفاصيل الأداء الفني لمهارات الجمناستك إذا اجتهد بشكل كاف			
23	مشاهدتي للفيديو بشكل كاف يمكنني من تعلم مهارات الجمناستك المطلوبة مني			
24	إذا تعلمت لمهارات الجمناستك فيرجع ذلك أساسا الى فيديوهات الأداء الحركي			
25	لم أتمكن من تأدية مهارات الجمناستك بسبب صعوبتها البالغة			
26	انا على يقين انني أستطيع فهم أصعب ما تتضمنه مقررات هذه المادة من مهارات ومواد نظرية			
27	انا واثق من ان بإمكاني ان اتفوق في الاختبارات المقررة لمهارة الجمناستك			
28	أفضل مناقشة زملائي في أي موضوع ومهارة عدا مواضيع ومهارات الجمناستك			
29	عندما لا أستطيع فهم وتعلم احدى المهارات فأنني اتركها نهائيا			
30	ترشدني فيديوهات التعلم المقلوب الى كيفية تنفيذ الأداء الفني لمهارات الجمناستك بشكل صحيح ومتكامل			
31	اكتفي بتعلم ما موجود من مادة نظرية لمهارات الجمناستك داخل الفيديو ولا اريد المزيد			
32	استفيد ما يسمح به من غياب التدريبات في مادة الجمناستك			
33	عندما اجلس للامتحان فأنني أفكر في ضالة ما قدمت مقارنة باللاعبين			
34	تجذبني مهارات الجمناستك التي تثيرني حتى وان كانت تحتاج لبذل جهد وفيها صعوبة			

ملحق (2) يبين أسماء الخبراء الذين قيموا الأداء

ت	الاسم	مكان العمل	التخصص
1	أ.د. سندس محمد سعيد	كلية التربية البدنة وعلوم الرياضة، جامعة الانبار	تعلم حركي ـخواص- جمناستك
2	أ.م.د جمال سكران حمزة	كلية التربية البدنة وعلوم الرياضة، جامعة بغداد	تاريخ ـ جمناستك
3	م.د. اوراس قاسم محمد	كلية التربية البدنة وعلوم الرياضة، جامعة الانبار	تدريبي رياضي ـ جمناستك
4	م.د هدى قحطان طعمة	جامعة الانبار، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	تعلم حركي ـ جمناستك
5	م.د. جاسم نافع حمادي	جامعة الانبار – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	بايو ميكانيك ـ جمناستك

ملحق (3) الوحدة التعليمية

عدد اللاعبون المبتدئون 8 **قاعة الجمناستك الخاصة في منتدى شباب الرمادي**

الزمن: 20–25 دقيقة

ت	التمرينات	زمن التمرين	عدد التكرارات	الراحة بين التكرارات	عدد المجموعات	الراحة بين المجموعات	زمن الراحات الكلي	زمن الأداء الفعلي	الزمن الكلي
1	من وضع الجلوس على الأربع أداء الدحرجة الامامية على سطح مائل وباستمرار ولمدة 20 ثا	20 ثا	4	25 ثا	2	30 ثا	210 ثا	160 ثا	6.16 د
2	الاستلقاء التدحرج اماما وخلفا باستمرار ولمدة 25 دقيقة ثم أداء الدحرجة الامامية كاملة	25 ثا	5	25 ثا	2	30 ثا	260 ثا	250 ثا	8.5 د
3	الجري الحر وعند سماع الصافرة يقوم اللاعبون بأداء الدحرجة الامامية بصورة كاملة	10 ثا	5	12 ثا	2	15 ثا	126 ثا	100 ثا	3.7 د
4	أداء مهارة الدحرجة الامامية بشكل كامل	7 ثا	6	10 ثا	3	15 ثا	195 ثا	126 ثا	5.35 د

Journal of Studies and Researches of Sport Education
spo.uobasrah.edu.iq

Psychological and social pressures on people with various disabilities from the perspective of their teachers in Iraq

Hazem Jassim Khazal [1] **Wafaa Hassan Kadhum** [2] **Riyadh AbdAli Hussein** **Fatimah Hasan Mohammed** [4]

University of Basra / College of Physical Education and Sports Sciences [1, 3, 4]

University of Basra / Student Activities Department [2]

Article information

Article history:
Received 17/2/2025
Accepted 8/4/2025
Available online 15,July,2025

Keywords:
Psychological stress, various disabilities, club coaches, disabled people

Abstract

This study aimed to identify the psychological and social pressures suffered by athletes with various disabilities from the point of view of coaches of Iraqi clubs for the disabled. The study sample consisted of (27) male and female coaches in Iraqi clubs for the disabled. The researchers used the descriptive analytical approach for its suitability for this study, and built a questionnaire for psychological and social pressures as a tool for collecting data. The scale included (23) paragraphs, and the research included the study variables according to (academic qualification, years of experience). The results of the study reached by the researchers showed that there are no statistically significant differences at the significance level ($\alpha \leq 0.05$) for the psychological and social pressures suffered by athletes with various disabilities in Iraqi clubs for the disabled from the point of view of coaches of Iraqi clubs for the disabled according to the variables (academic qualification, training experience). In light of the research results, the researchers recommended rehabilitating buildings in Iraqi clubs to meet the needs of various disabilities, and developing training curricula and activities to suit the needs of disabled players.

DOI: https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i3.1078©Authors, 2025. College of Physical Education and sport sciences, University of Basrah. This is an open-access article under the CC By 4.0 license (creative commons licenses by 4.0)

مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية
spo.uobasrah.edu.iq

الضغوط النفسية والاجتماعية لذوي الاعاقات المختلفة من وجهة نظر مدربيهم في العراق

حازم جاسم خزعل [1] وفاء حسن كاظم [2] رياض عبد علي حسين [3] فاطمة حسن محمد [4]
جامعة البصرة / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة[1,3,4] جامعة البصرة/ قسم النشاطات الطلابية[2]

معلومات البحث

تاريخ البحث:
الاستلام: 2025/2/17
القبول: 2025/4/8
التوفر على الانترنت: 15,يوليو,2025

الكلمات المفتاحية:
الضغوط النفسية , الإعاقات المختلفة , مدربي الأندية, المعاقين

الملخص

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على الضغوط النفسية والاجتماعية التي يعاني منها الرياضيين ذوي الإعاقات المختلفة من وجهة نظر مدربي الأندية العراقية للمعاقين، وتكونت عينة الدراسة من (27) مدرب ومدربة في الأندية العراقية للمعاقين، وقد استخدم الباحثون المنهج الوصفي التحليلي لملائمته لهذه الدراسة، وقاموا ببناء استبيان للضغوط النفسية والاجتماعية كأداة لجمع البيانات، حيث تضمن المقياس (23) فقرة، واشتمل البحث على متغيرات الدراسة تبعاً (المؤهل العلمي، سنوات الخبرة)، وأظهرت نتائج الدراسة التي توصل اليها الباحثان أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) للضغوط النفسية والاجتماعية التي يعاني منها الرياضيين من ذوي الإعاقات المختلفة في الأندية العراقية للمعاقين من وجهة نظر مدربي ومدربات الأندية العراقية للمعاقين تبعاً للمتغيرات (المؤهل العلمي، الخبرة في التدريب)، وفي ضوء نتائج البحث أوصى الباحثين تأهيل الأبنية في الأندية العراقية لتلبية احتياجات مختلف الإعاقات، وتطوير المناهج التدريبية والأنشطة لتلاءم احتياجات اللاعبين المعاقين

DOI: https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i3.1078©Authors, 2025. College of Physical Education and sport sciences, University of Basrah. This is an open-access article under the CC By 4.0 license (creative commons licenses by 4.0)

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة واهمية البحث

ان مشكلة الافراد المعاقين قديمة ومستمرة وقد بدأت منذ وجود الخليقة على الأرض، وتجلت في صور وأبعاد وأحجام مختلفة عبر تاريخ طويل، والإعاقة لا تميز بين المجتمعات ولا بين الافراد الأخرى ومن هذا المنطلق قد اهتمت الأديان السماوية وعلى راسها وفي المقدمة ديننا الحنيف اهتماما كبيراً بذوي الضعف والمرض والعجز، والإسلام مكن المعاقين من حقه في التعليم وممارسة حياته بصورة طبيعية والتكافل النفسي والاجتماعي.

ويؤكد (Al-Khoja, 2010) ان النشاط الرياضي يحتل مستوى متميز وذو مستوى عالمي بين انماط عدة وقد تبدل النظر إلى المعاقين وأصبحوا يحصلون على التدريب والتعليم للاستمرارية في الحياة بالشكل الاعتيادي من بداية الاعاقة وفي البلدان غير البلاد العربية يعد المعاقون ذو طاقة إنتاج لا يقل من شانها وكلما تم التدريب لهم تطورت القدرات لديهم على الإنتاج والاستجابات لمشاكل إعاقتهم و في معظم المجتمعات تقع على عدة من الجوانب جانب الشخصية للمعاق على الرغم ما يمتلك من عجز ويكون لديه استجابة في صور متكاملة من التسهيلات التي تفي باحتياجاته وتوجيه ما يمتلك من عجز وقصور وتتمثل هذه الخدمة والتسهيلات بالتداخل بصور مبكره ورعاية أولية وعلاج طبيعي وخدمة ارشاد نفسي باختلافاته وخدمات تعليم وتدريب ومع ما يتزامن من خدمات أنواع التأهيل ومنها الطبي والنفسي والاجتماعي والأكاديمي والمهني لكي يتم تحقيق دور يتناسب مع النمو الجسمي والنفسي والاجتماعي لكي يستطيع ان يعيش كفرد من افراد مجتمعه، ويشير (Al-Khattabi, 2006) قد ازداد الاهتمام في المجتمعات المعاصرة بالمعوقين فإنشات لهم اندية رياضية و معاهد تعتني بهم وترعاهم وتوجههم وتطور وتحسن برامجهم التربوية الخاصة التي تعد لهم، والحديث في الاعتبار التربوي هو دمج الأفراد الاصحاء وغير الاصحاء ومن هذه البرامج برامج الدمج العلمي والمجتمعي. (Masoud & Shabib, 2024)

تعد الضغوط النفسية من مظاهر الانفعال النفسي، الذي قد يؤدي باللاعب إلى الخلل في التوافق العصبي العضلي لديه وهذا بدوره يؤثر المستوى والاداء المهاري أثناء المنافسة الرياضية وعند المباريات مما يشكل موقع تهديد لمكانة المعاق، وكذلك يعد واحد من المظاهر النفسية الهامة التي يجدر المحافظة عليها والاستقرار واستثمارها كدوافع ايجابية تحقق أفضل نتيجة رياضية "إن الضغط النفسي هو هاجس يصاحب تهديد لبعض قيم الفرد المتمسك بها ويعتقد أنها الأساس في وجوده. (Ahmed et al., 2023)

وقد ازدادت العناية بالمعاقين مؤخرا وبشكل ملحوظ، ليس على المستويات العالمية فحسب بل على المستويات المحلية والعربية، قد يكون السبب إلى ما تواجهه اسر المعاقين ومدربوهم والقائمون على رعايتهم من صعوبات من أجل حصولهم على الرعاية المناسبة لهم، وقد اشارت كل المواثيق الاممية والعربية ومن قبلها الرسالات السماوية على أنه من حق من حقوق المعاقين. (Al-Alwan, 2006)

واذ يحتاج ذوو الاعاقات إلى مجاميع تخصصية تشمل النواحي الصحية والتعليمية، والنفسية والاجتماعية، والاكاديمية والمهنية، التي تحقق للمعاقين فرصة النمو المتكامل والمتزن، واندماجهم في المجتمع ومن ثم تقع المسؤولية على فرق متكاملة من أطباء، والفنيين وأخصائيين نفسيين واجتماعيين ومدربين مهنيين. (Cozenave et al., 2006)

وينتاب المعاقين عدة مشكلات اجتماعية على سبيل المثال مشاكل أسرية وصداقات ومشاكل الترويح ومشاكل مادية ومشاكل اكاديمية ومشاكل طبية وتأهيلية، وفي غالبية تلك المشاكل هي الاجحاف بحق المعاقين، ووصفهم بأنهم عبء على الغير في

توفير المتطلبات اليومية كافة ابتداء من العناية المنزلية الداخلية وانتهاء بتحركاتهم في البيئة التي تحيطهم في المجتمع. (Ghabari, 2003)

وتتجلى أهمية البحث في معرفة الى اية حد تؤثر الضغوط النفسية والاجتماعية التي يتعرض لها الرياضيين المعاقين في الأندية العراقية للمعاقين من وجهة راي مدربي الأندية الرياضية، ومعرفة أهم الجوانب الإيجابية والسلبية للضغوط النفسية والارتقاء بمستوى المعاقين الرياضيين كونها شريحة مهمه في المجتمع وكذلك ليتغلبوا على أنفسهم ويقدمون اقصى وسعهم لأنفسهم ولمجتمعهم من زيادة في الثقة بأنهم افراد من افراد هذا المجتمع عليهم ان يتمتعوا بعقل متزن وبدن متكامل يستطيع تحقيق الإنجازات الرياضية وربما يكون بطل رياضي، ويعد هذ البحث جيد في هذا المجال.

مشكلة البحث: –

من خلال خبرة واطلاع الباحثين في المجال الرياضي للمعاقين، ووجود هذه الفئة في الأندية العراقية كان لزاما علينا العناية بها وبيان كيفية التعامل معها، وقد وجد بان هناك ضعف في ثقتهم بأنفسهم لدى شرائح المجتمع من ذوي الاعاقة عامة والرسمية خاصة وهذا يسبب مشكلة في الاندماج في المجتمع ومشكلة في التعامل مع الذات النفسية أيضاَ وتتلخص مشكلة البحث في معرفة **الضغوط النفسية والاجتماعية التي تعاني منها هذه الفئة الرياضية من نوي الإعاقة من وجهة نظر مدربي الأندية العراقية في اندية المعاقين.**

هدفا البحث:

هدفا البحث التعرف على:

- الضغوط النفسية والاجتماعية التي يعاني منها الرياضيين من ذوي الإعاقة في اندية المعاقين من وجهة نظر مدربي الأندية الرياضية للمعاقين.
- الضغوط النفسية والاجتماعية التي يعاني منها من ذوي الإعاقة في اندية المعاقين من وجهة نظر مدربي الأندية الرياضية للمعاقين تبعاً لمتغير (سنوات الخبرة، المؤهلات العلمية).

مصطلحات البحث:

- **الإعاقة:** يشير مصطلح الإعاقة إلى المشكلات والصعوبات التي تواجه الفرد المعاق بسبب العجز الجسمي أو العقلي أو السلوكي مما يجعله يختلف عن غيره من الافراد. الشكور،(Shukor, 1995)
- **المعاق :** هو الشخص المصاب بالعجز الكلي أو الجزئي الخلقي أو غير الخلقي وبشكل مستقر في أي من حواسه او قدراته الجسدية او النفسية أو العقلية إلى الحد الذي يحد من إمكانية تلبية متطلبات الحياة العادية لديه في ظروف أقرانه غير المعاقين (Shukor, 1995)
- **المعاقين الرياضيين:** هم الافراد التي تختلف قدراتهم العقلية، أو الجسمانية، أو الصحية، أو الأكاديمية إلى مدى الذي يقلل من إمكانيتهم في تلبية متطلباتهم الاعتيادية في ظروف أمثالهم من الافراد العاديين وبسبب ذلك وجب تقديم الخدمات والترتيبات المناسبة لهم.

مجالات البحث:

المجال البشري: مدربي ومدربات الأندية الرياضية للمعاقين في جمهورية العراق.

المجال المكاني: الأندية الرياضية للمعاقين في جمهورية العراق.

المجال الزماني: وزع المقياس المعد في المدة الواقعة 2024/5/5 –2024/5/9.

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

2-1منهج البحث: قام الباحثون باستخدام المنهج الوصفي وذلك لملائمته وطبيعة وهدفا البحث.

المجتمع وعينة البحث:

تكون مجتمع البحث من مدربي ومدربات الأندية الرياضية للمعاقين والبالغ عددهم (27) للموسم الرياضي 2023-2024.

جدول (1) توزيع العينة تباعاً لمتغير المؤهلات العلمية

المؤهلات العلمية	التكرارات	النسب المئوية
دراسات عليا	3	%11.1
دبلوم	8	%29.6
بكالوريوس	16	%59.3
المجموع	27	%100

جدول (2) توزيع عينة البحث تبعاً لمتغير سنوات التدريب

سنوات التدريب	التكرارات	النسب المئوية
5سنوات فاقل	5	%18.5
10-5سنوات	12	%44.4
10سنوات فاكثر	10	%37
المجموع	27	%100

أدوات البحث:

استخدام الباحثون مقياس الضغوط النفسية والاجتماعية كأداة من أدوات البحث وقد اعتمدوا على البحوث السابقة مثل دراسة (Musaada, 1990)، (Abu Fakhr, 2000)، (Heiman & Precel, 2003) واشتمل المقياس على اقسام منها القسم الأول وهو المعلومات الشخصية للمدربين (سنوات التدريب المؤهلات العلمية).

اما المكون الثاني تكون من فقرات المقياس ال (23) فقرة ضمن المجالات الكلية للبحث.

المعاملات العلمية لصدق المقياس:

للتحقق من الصدق تم التطرق للصدق الظاهري للمقياس وتلك العملية تتم من خلال العرض له على المحكمين الذين عبروا عن إجراء بعض التعديلات على الفقرات وكانت بصورته النهائية (23) فقرة في المجالات الكلية التي تمثل المقياس في صورته النهائية ملحق (1).

ثبات المقياس:

للتحقق من الثبات للمقياس تم ذلك عن طريق المعالجة الإحصـــائية لفقراته التي تمت باختبار كرونباخ – ألفا وبلغ معامل الثبات (0.89) وهو معامل ثبات جيد ويحقق أغراض البحث.

الاجراءات الميدانية:

1. إعداد المقياس بصـورته النهائية والتي يهدف التعرف على الضـغوط النفسـية والاجتماعية التي يعاني منها المعاقين الرياضيين في الأندية الرياضية للمعاقين من وجهة راي المدربين والمدربات في اندية المعاقين.
2. توزيع المقياس على العينة من المدربين والمدربات في اندية المعاقين.

3. إجراء المعالجات الإحصائية المناسبة للوصول إلى النتائج.

المعالجة الإحصائية للمقياس:

تمت المعالجة للبيانات باستخدام الحاسوب من خلال البرنامج الإحصائي (SPSS)

مفتاح التصحيح للمقياس:

تم اعتماد مفتاح التصحيح في المقياس وكما موضح في الجدول ادناه واستخراج النتائج وفقاً لطريقة ليكرت الخماسية، وكان تقسيم اوزان الاجابات لأفراد العينة على النحو التالي:

الجدول (4)

	أوافق بشدة	أوافق	محايد	أعارض	أعارض بشدة
درجة الإجابة	5	4	3	2	1
الوسط الحسابي	5-4.21	4.20-3.41	3.40-2.61	2.60-1.81	1.80-1

	رقم الفقرة في المقياس	الفقرة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسب المئوية	الدرجة
1	1	افتقار الاندية إلى الإمكانية المادية التي تلزم الرعاية للمعاقين.	4.7	0.42	96%	أوافق بشدة
2	2	افتقار الاندية إلى وجود اخصائيين مؤهلين لرعاية المعاقين.	4.73	0.45	95%	أوافق بشدة
3	10	عدم توفير الاندية التجهيزات الرياضية التي تلائم المعاقين.	4.43	0.64	89%	أوافق بشدة
4	11	الأندية ليست على جاهزية لملائمة تحرك المعاقين.	4.33	0.95	86%	أوافق بشدة
5	12	فقد المقدرة على تأدية بعض المهارات الرياضية تشكل عقبة أمام الدفع للمشاركة في الألعاب الرياضية.	4.27	0.71	85%	أوافق بشدة
6	6	الصعوبة لدى المعاق في مواجهة المشكلات التي يتعرض لها في الاندية .	4.22	0.96	84%	أوافق
7	9	راي اللاعبون المعاقون في أن المهارات الرياضية صعبة الممارسة.	4.20	1.04	84%	أوافق
8	23	عدم وجود في المنهاج التدريبي ما يلبي احتياجات المعاقين.	4.19	0.62	84%	أوافق
9	8	عدم توفر الدعم المعنوي والمادي لتطوير المدربين للتعامل مع المعاقين.	4.16	1.06	83%	أوافق
10	21	قلة التعاون بين المدربين وأسرة المعاق لتسهيل حياته الرياضية.	4.03	0.76	81%	أوافق
11	3	الشعور لدى المعاقين بعدم الرغبة بالحياة و بالإحباط النفسي.	4.02	0.88	80%	أوافق

12	22	عدم توفر الأدوات و الأجهزة الرياضية التي تسهل عليهم ممارسة الأنشطة الرياضية.	4.00	0.68	%79	أوافق
13	5	شعور المدربين بالرأفة والاشفاق على المعاقين.	3.93	0.96	%78	أوافق
14	4	نظرة المجتمع النظرة الدونية للمعاقين.	3.90	0.93	%77	أوافق
15	20	إهمال المجتمع للعناية بالمعاقين.	3.81	1.04	%77	أوافق
16	13	الرفض من بعض اللاعبين المعاقين المشاركة في المناهج التدريبية.	3.63	1.18	%72	أوافق
17	19	لا يعطي مدربو المعاقين الوقت المناسب لأداء المهارات الرياضية.	3.53	1.19	%71	أوافق
18	17	معاناة المعاقين من العدوانية والانطوائية.	3.44	1.12	%68	أوافق
19	18	ترفض الأسرة مشاركة ابنهم المعاق في النشاط الرياضي.	3.42	1.22	%67	أوافق
20	7	يسيء بعض الافراد الاصحاء السلوك نحو الرياضي المعاق في المجتمع، مثل الضرب أو السخرية منهم.	3.34	1.11	%68	محايد
21	15	ايمان المعاقين أن الرياضة غير ذات أهمية لهم .	3.27	1.06	%66	محايد
22	14	لاوجود لتشجيع المعاق على الاندماج في الحصة التدريبية.	3.12	1.23	62%	محايد
23	16	رفض بعض المدربين من وجود لاعبين معاقين في صفوفهم.	2.75	1.33	55%	محايد
		الدرجة الكلية	3.87	0.53	78%	أوافق

4-عرض النتائج ومناقشتها: يتضمن هذا الفصل عرضا كاملاً ومفصلاً للنتائج التي توصل إليها الباحثون في بحثهم.

3-1 النتائج لهدف البحث الاول: (الضغوط النفسية والاجتماعية التي يعاني منها الرياضيين المعاقين في الأندية الرياضية للمعاقين من وجهة نظر مدربي ومدربات اندية المعاقين)

ولمعرفة نتائج الهدف الاول فقد قام الباحثين بحساب الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات عينة البحث على فقرات المقياس وللمجال الكلي، والجداول الاتية توضح المتوسطات الحسابية لإجاباتهم.

جدول (5) **الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات عينة البحث في مجال البحث الكلي** يتضح من الجدول السابق أن درجة اجابة العينة على **الضغوط النفسية والاجتماعية التي يعاني المعاقين في الأندية الرياضية للمعاقين من وجهة نظر مدربي ومدربات اندية المعاقين** قد كان بدرجة موافق (78%)، ويفسر الباحثون السبب أن أفراد عينة البحث في انسجام وتوافق في إجاباتهم حول الضغوط النفسية والاجتماعية ، ومن هذه الضغوط افتقار المؤسسات والاندية إلى الإمكانيات المادية اللازمة لرعاية الرياضيين المعاقين، إضافة إلى افتقار المؤسسات و الاندية إلى وجود اخصائي مؤهلين لرعاية المعاقين، وقد أجمعت عينة البحث من مدربي ومدربات الأندية الرياضية للمعاقين أنه عدم توفير الاندية للتجهيزات الرياضية التي تلائم ذوي

الإعاقات الحركية من الرياضيين،(Tariq & Moseekh, 2008) وكذلك وجود مشاكل في الابنية والأندية الرياضية إذ أنها غير مجهزة لتلاءم تحرك المعاقين، وكذلك وجود مشكلة تواجه المعاق في أدائه لبعض المهارات الرياضية وكل ما سلف يشكل العقبات أمام دافعيته للمشاركة في الألعاب الرياضية، ويتفق مع هذا الاستنتاج ما توصل اليه كل من (Al-Atrash & Jarar, 2015)، (Abdel–Saber, 2001) (Taylor et al., 2008)، (Heiman & Precel, 2003) .

2-3 النتائج لهدف البحث الثاني:(الضغوط النفسية والاجتماعية التي يعاني منها الرياضيين المعاقين في الأندية الرياضية للمعاقين من وجهة نظر مدربي اندية المعاقين تبعا لمتغير المؤهلات العلمية).

وللتأكد الهدف الثاني تم اختبار تحليل التباين الأحادي **(One Way ANOVA)** لاستخراج قيم المتوسطات الحسابيّة والانحرافات المعيارية ودرجات الحرية وقيم (ف) المحسوبة وقيم مستوى الدلالة الإحصائية لاستجابات عينة البحث على المقياس، والجداول التالية توضح نتائج هذا الاختبار.

جدول(6) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، لمجالات البحث حسب متغير المؤهلات العلمية

المجال	المؤهلات العلمية	العدد	المتوسطات الحسابية	الانحرافات المعيارية
المجال الكلي	دراسات عليا	3	4.0	.52
	دبلوم	8	3.8	.62
	بكالوريوس	16	3.9	.51

جدول(7) نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي **(One Way ANOVA)** حسب متغير المؤهلات العلمية

المجال	بين المجموعات			داخل المجموعات			قيمةF	مستوى الدلالة
	مجموع المربعات	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	درجات الحرية		
المجال الكلي	0.11	0.057	2	7.03	0.29	24	0.19	0.823

*** دالا إحصائياً عند مستوى (0.05)**

يتبين من خلال الجدول(7) أن **الضغوط النفسية والاجتماعية التي يعاني منها الرياضيين المعاقين في الأندية الرياضية للمعاقين من وجهة نظر مدربي ومدربات اندية المعاقين الرياضية تبعاً لمتغير المؤهلات العلمية لهم** حيث بلغ مستوى الدلالة (0.823) وهي قيمة غير دالة إحصائياً وأعلى من القيمة الفرضية، ويعزو الباحثون ذلك الى عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في الضغوط النفسية والاجتماعية التي يعاني منها الرياضيين المعاقين في اندية المعاقين بمجال المؤهلات العلمية، اذ أن مستويات المؤهل العلمي للمدربين بمختلف أنواعها مهما كبر أو صغر فهي لا تأثير لها في الاتجاهات تجاه موضوع الضغوط النفسية والاجتماعية للرياضيين المعاقين في الأندية الرياضية وذلك لشعورهم بالشفقة على المعاقين، اذ أنها تكون نظرتهم للموضوع من ناحية انسانية و الشفقة والعطف فمهما كانت المؤهل العلمي ذو درجة عالية فهو لا يؤثر على نظرتهم للضغوط النفسية والاجتماعية التي يعاني منها الرياضيين المعاقين.

2-3 النتائج لهدف البحث الثالث: (الضغوط النفسية والاجتماعية التي يعاني منها الرياضيين المعاقين في الأندية الرياضية للمعاقين من وجهة نظر مدربي ومدربات اندية المعاقين تبعا لمتغير سنوات التدريب)

وللتأكد من الهدف تم إجراء تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) لاستخراج قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ودرجات الحرية وقيم (ف) المحسوبة وقيم مستوى الدلالة الإحصائية لاستجابات عينة البحث على مقياس البحث، والجداول التالية توضح نتائج هذا الاختبار.

جدول (8) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، لمجالات البحث حسب متغير سنوات التدريب

المجال	سنوات التدريب	العدد	المتوسطات الحسابية	الانحرافات المعيارية
المجال الكلي	5 سنوات فما دون	5	4.21	.21
	من 5-10 سنوات	12	3.54	.611
	10 سنوات فاكثر	10	4.0	.384

الجدول (9) نتيجة اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) حسب متغير سنوات التدريب

المجال	بين المجموعات			داخل المجموعات			قيمةF	مستوى الدلالة
	مجموع المربعات	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	درجات الحرية		
المجال الكلي	1.37	0.66	2	5.82	0.24	24	2.71	0.083

*** دالا إحصائياً عند مستوى (0.05)**

يتبين من الجدول(9) أن **الضغوط النفسية والاجتماعية التي يعاني منها الرياضيين المعاقين في اندية المعاقين من وجهة نظر مدربي ومدربات اندية المعاقين تبعاً لمتغير سنوات التدريب** اذ بلغ مستوى الدلالة (0.083) وهي قيمة غير دالة إحصائياً، ويعزو الباحثون ذلك الى عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في الضغوط النفسية والاجتماعية التي يعاني المعاقين في الأندية الرياضية بمجال سنوات وخبرة التدريب، لأنهم يمتلكون نفس الخبرة الكافية في التعامل مع الرياضيين المعاقين ورؤيتهم المستقبلية والواقعية لديهم على سواء، وبالتالي الاجهزة الرياضية المناسبة للاستعمالات الرياضية للمعاقين لا تتوافر بإعداد كافية، والميزانية الرياضية قليلة وهي لا تفي بالاحتياجات الرياضية للمعاقين ، من ذلك يتضح ان الاهتمام بالمعاقين نظرياً فقط ولا يوجد إجراءات عملية كجاهزية الملاعب والمنشآت الرياضية والأجهزة والأدوات المخصصة للرياضيين المعاقين، وكذلك عدم وجود الوسائل التعليمية والتي تساهم في استثارة دافعية الرياضيين المعاقين نحو ممارسة النشاط الرياضي، ويتفق مع هذه النتيجة كل من دراسة (Al-Atrash & Jarar, 2015)، (Abdel–Saber, 2001) (Taylor et al., 2008)، (Heiman & Precel, 2003)

4– الاستنتاجات والتوصيات :

4– 1 الاستنتاجات:

- بلغ الوسط الحسابي للمجال الكلي للبحث (3.88) وبدرجة استجابة (موافق) وهذا يشير على أن هناك اتفاق في إجابة عينة البحث من المدربين في دراسة البحث.
- يتضح عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) في المشاكل التي يعاني منها المعاقين الرياضيين في الأندية الرياضية للمعاقين من وجهة نظر مدربي اندية المعاقين تعزى لمتغيرات البحث (المؤهلات العلمية، سنوات التدريب).

4–2التوصيات: في ضوء ما توصل إليه الباحثون من نتائج يوصي الباحثون بمجموعة من التوصيات:

- إجراء دراسات في المستقبل وبصورة واسعة وجديدة في مجالات الصعوبات التي يعاني منها المعاقين في الأندية الرياضية.

- اشتراك الرياضيين المعاقين في حصص التدريب والتأهيل بأنواعه لما لها من تأثير على الدمج من النواحي الأكاديمية والاجتماعية والنفسية.
- تقديم برامج دعم نفسي دورية للمعاقين تمكنهم من تخطي العقبات والحواجز النفسية التي تعترضهم.

الشكر والتقدير

نسجل شكرنا لعينة البحث المتمثلة في مدربي ومدربات الأندية الرياضية للمعاقين في جمهورية العراق

تضارب المصالح

يعلن المؤلفون انه ليس هناك تضارب في المصالح

حازم جاسم خزعل https://orcid.org/0000-0002-1663-0264

References

Abdel-Saber, N. (2001). *Constructing a scale for psychological problems of mentally disabled athletes* [Unpublished master's thesis]. Alexandria University.

Abu Fakhr, G. (2000). The Sensory Disabled and the Difficulties Accompanying Their Disability. *Social Affairs Magazine*, *67*, 47.

Ahmed, M. S., Fathi, A. M., & Ajami, M. I. (2023). Comparative study in the level of depression according to the sex variable of practitioners and non-practitioners of sports activities. *Anbar University Journal of Physical Sciences and Sports*, *6*(26), 417-432. https://doi.org/10.37655/uaspesj.2023.140841.1054

Al-Alwan, B. A. I. (2006). *Life satisfaction and its relationship to self-esteem. A comparative study between practitioners and non-practitioners of sports activities for the physically disabled in Jordan* [Unpublished doctoral dissertation, Faculty of Graduate Studies]. University of Jordan.

Al-Atrash, M., & Jarar, H. (2015). The reality of the psychological and social status and the available capabilities for disabled students in the physical education class from the perspective of physical education teachers. *A Research Published in the Seventh International Conference on Contemporary Challenges, Yarmouk University, Irbid*.

Al-Khattabi, A. (2006). Social Reality and the Rights of People with Special Needs in Arab Society. *University of Sharjah Journal of Sharia and Humanities*, *3*(3).

Al-Khoja, A. (2010). The effect of the proposed sports program on improving body image and the concept of self-esteem among people with motor disabilities. *Institute of Physical Activities and Sports Sciences and Technologies, An-Najah University Journal for Research (Humanities)*, *25*(5).

Cozenave, N., Peultier, A., & Lefort, G. (2006). L'activité physique et sportive et l'estime de soi chez les adolescents handicapes: le cas de la pathologie du pied bot. science direct. *Annales Medico Psychologiques*, *166*, 789-793.

Ghabari, M. (2003). *Caring for Special Groups in the Social Service Environment, Caring for the Disabled*. Modern University Office.

Heiman, T., & Precel, K. (2003). Students with Learning Disabilities in Higher Education. *Journal of Learning Disabilities*, *36*(3), 248-258. https://doi.org/10.1177/00222194030360030 4

Masoud, A. R., & Shabib, S. S. (2024). Evaluating the level of some psychological traits among women practicing sports activities. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, *34*(2). https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.55998/jsrse.v34i2.512

Musaada, A. H. (1990). *Problems of Disabled Students in Jordanian Universities* [Unpublished Master's Thesis]. Yarmouk University.

Shukor, K. (1995). *Disabled but Great* (1st ed). Arab House for Sciences.

Tariq, A. Y., & Moseekh, L. Z. (2008). The effect of a proposed training method to develop the explosive power of the leg and arm muscles and improve the anaerobic capabilities of volleyball players. *Modern Sport*, *7*(9).

Taylor, M. J., Baskett, M., Duffy, S., & Wren, C. (2008). Teaching HE students with emotional and behavioural difficulties. *Education+ Training*, *50*(3), 231–243.

بسم الله الرحمن الرحيم

اخي المدرب اختي المدربة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

نرجو من حضراتكم تعبئة هذه المقياس للمساعدة في اجراء دراسة حول (**الضغوط النفسية والاجتماعية التي يعاني منها الرياضيين المعاقين من وجهة نظر مدربي الأندية العراقية للمعاقين**)مع العلم بأن هذه المعلومات تستخدم لأغراض البحث العلمي:

والشكر موصول لكم

اولاً: المعلومات الشخصية:

الرجاء توضع إشارة (x) في الاقواس المناسبة:

1.المؤهلات العلمية: دراسات عليا ( )

دبلوم ( )

بكالوريوس ( )

2. سنوات التدريب:

5 سنوات فاقل ( )

من 5 سنوات – أقل من 10 سنوات ( )

من 10 سنوات فاكثر ( )

ثانياً: فقرات المقياس بصورتها النهائية ضع اشارة (x) في المكان الذي تعبر فيه عن رأيك في الفقرة.

رقم	الفقرة	أوافق بشدة	أوافق	محايد	أعارض	أعارض بشدة
.1	افتقار الاندية إلى الإمكانية المادية التي تلزم الرعاية للمعاقين.					
.2	افتقار الاندية إلى وجود اخصائيين مؤهلين لرعاية المعاقين.					
.3	عدم توفير الاندية التجهيزات الرياضية التي تلائم المعاقين.					

.4	الأندية ليست على جاهزية لملائمة تحرك المعاقين.					
.5	فقد المقدرة على تأدية بعض المهارات الرياضية تشكل عقبة أمام الدفع للمشاركة في الألعاب الرياضية.					
.6	الصعوبة لدى المعاق في مواجهة المشكلات التي يتعرض لها في الاندية .					
.7	راي اللاعبون المعاقون في أن المهارات الرياضية صعبة الممارسة.					
.8	عدم وجود في المنهاج التدريبي ما يلبي احتياجات المعاقين.					
.9	عدم توفر الدعم المعنوي والمادي لتطوير المدربين للتعامل مع المعاقين.					
.10	قلة التعاون بين المدربين وأسرة المعاق لتسهيل حياته الرياضية.					
.11	الشعور لدى المعاقين بعدم الرغبة بالحياة و بالإحباط النفسي.					
.12	عدم توفر الأدوات و الأجهزة الرياضية التي تسهل عليهم ممارسة الأنشطة الرياضية.					
.13	شعور المدربين بالرأفة والاشفاق على المعاقين.					
.14	نظرة المجتمع النظرة الدونية للمعاقين.					
.15	إهمال المجتمع للعناية بالمعاقين.					
.16	الرفض من بعض اللاعبين المعاقين المشاركة في المناهج التدريبية.					
.17	لا يعطي مدربو المعاقين الوقت المناسب لأداء المهارات الرياضية.					
.18	معاناة المعاقين من العدوانية والانطوائية.					
.19	ترفض الأسرة مشاركة ابنهم المعاق في النشاط الرياضي.					
.20	يسيء بعض الافراد الاصحاء السلوك نحو الرياضي المعاق في المجتمع، مثل الضرب أو السخرية منهم.					
.21	ايمان المعاقين أن الرياضة غير ذات أهمية لهم .					
.22	لاوجود لتشجيع المعاق على الاندماج في الحصة التدريبية.					
.23	رفض بعض المدربين من وجود لاعبين معاقين في صفوفهم.					

Journal of Studies and Researches of Sport Education
spo.uobasrah.edu.iq

The effect of competitive exercises of varying distance and direction on developing motor coordination and some aspects of strength and speed for curve and straight runners in the 4x100m relay event

Mohammed Sadiq Ahmed [1]
University of Anbar / College of Physical Education and Sports Sciences [1]

Article information

Article history:
Received 4/5/2025
Accepted 21/5/2025
Available online 15,July,2025

Keywords:
competitive training, motor coordination, aspects of muscle strength and speed, straight and curve runners, 4x100m relay event

Abstract

The research aims to identify the effect of competitive exercises of varying distance and direction on developing motor coordination and some aspects of strength and speed for sprinters and straight runners in the 4x100m relay. The researcher used an experimental method with an experimental design for two experimental groups, applying pre- and post-measurements, due to its suitability to the nature of the research. The research sample was the College of Physical Education and Sports Sciences team at Anbar University in the 4x100m relay race. The most important conclusions reached are that the proposed competitive exercises, in which the direction and distance were changed, have a positive effect on developing most aspects of muscle strength and speed (under study) for sprinters and straight runners in the 4x100m relay race. The researcher recommended the necessity of constantly diversifying training methods, such as using competitive exercises with changes in direction and distance, to break the traditional pattern of training and avoid monotony, which is reflected in the players' interaction with the exercises as a result of increased motivation

DOI: https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i3.1138©Authors, 2025. College of Physical Education and sport sciences, University of Basrah.
This is an open-access article under the CC By 4.0 license (creative commons licenses by 4.0)

مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية
spo.uobasrah.edu.iq



تأثير تمرينات تنافسية متباينة المسافة والاتجاه في تطوير التوافق الحركي وبعض أوجه القوة والسرعة لعدائي المنحنى والمستقيم بفعالية 4×100م تتابع

محمد صادق احمد [1]
جامعة الانبار/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة[1]

معلومات البحث

تاريخ البحث:
الاستلام: 2025/5/4
القبول: 2025/5/21
التوفر على الانترنت: 15,يوليو,2025

الكلمات المفتاحية:
تمارين تنافسية، التوافق الحركي، أوجه القوة العضلية والسرعة، عدائي المنحنى والمستقيم، فعالية 4×100م تتابع.

الملخص

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير تمرينات تنافسية متباينة المسافة والاتجاه في تطوير التوافق الحركي وبعض أوجه القوة والسرعة لعدائي المنحنى والمستقيم بفعالية 4×100م تتابع واستعمل الباحث المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي لمجموعتين تجريبيتين بتطبيق القياسين القبلي والبعدي وذلك لملاءمته طبيعة البحث , وكانت عينة البحث هم منتخب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الانبار في سباق 4×100 م تتابع, , وان أهم الاستنتاجات التي تم التوصل إليها هي إن التمرينات التنافسية المقترحة التي تم فيها تغيير الاتجاه والمسافة لها تأثير إيجابي في تطوير أغلب أوجه القوة العضلية والسرعة (قيد البحث) لعدائي المنحنى والمستقيم في سباق 4×100م تتابع وأوصى الباحث ضرورة تنوع أساليب التدريبي بشكل دائم وبصفة مستمرة كاستعمال التمرينات التنافسية مع تغيير الاتجاه والمسافة لكسر النمط التقليدي في التدريب والابتعاد عن الرتابة مما ينعكس على تفاعل اللاعبين مع التمرينات نتيجة زيادة الدافعية لديهم

DOI: https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i3.1138©Authors, 2025. College of Physical Education and sport sciences, University of Basrah. This is an open-access article under the CC By 4.0 license (creative commons licenses by 4.0)

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة واهمية البحث

ان تقدم دولة ما في الأنشطة الرياضية ما هو إلا دليل واضح على تقدمها العلمي , إذ اتجهت انظار الدول إلى كل مجالات الحياة التي من شأنها أن تلفت انظار الآخرين إليها , ومن تلكم المجالات هو المجال الرياضي الذي يعتبر اليوم أحد أهم الوسائل التي تعبر عن التقدم والسيادة , وألعاب القوى في مقدمة الرياضات التي تترجم مدى تقدم الدول وتسلسلها في النتيجة العامة في الدورات الأوليمبية القارية والإقليمية , حيث يبلغ رصيدها أعلى من جميع الفعاليات الأخرى في جدول الأوسمة , وهذا ما يوضحه (I. M. Ibrahim, 2018) بقوله أن مسابقات الميدان والمضمار تعتبر عصب الدورات الأوليمبية فضلا عن أنها تخلق للفرد حالة من التكامل البدني والمهاري والنفسي والأخلاقي , كما تتميز عن غيرها من الأنشطة الرياضية بأنها رياضة منظمة تحكمها قياس المتر والزمن , بالإضافة الى اتاحة المشاركة فيها لكلا الجنسين على حد سواء.

وللوصول إلى البطولات والإنجازات الرياضية لا بد من استثمار جميع الإمكانيات المتاحة في سبيل تحقيق ذلك , ومن المعلوم أن التدريب الرياضي الطريق الوحيد الذي يمكن من خلاله إعادة صياغة وتطور قدرات الفرد بأبعادها المختلفة من أجل تفجير ما يمكن من طاقاته في اتجاه الهدف المنشود , فالوصول للمستويات العليا ليس وليد الصدفة والخبرة الشخصية ولكنه يأتي نتيجة لتضافر الجهود في انتقاء طرق ووسائل التدريب التي تعتمد على الأساليب العلمية والتكنولوجية الحديثة , ومن هذا المنطلق يمكن النظر إلى التدريب الرياضي على انه عملية يتم فيها استثمار جميع الامكانات بغرض تغيير حالة المتدرب وفقا لهدف تم تحديده مسبقا .(Abdul Baqi et al., 2014)

ويرى (Al-Nimr & Al-Khatib, 2007) انه وبمراجعة المدارس الفكرية لعملية صناعة البطل الرياضي في الدول المتقدمة رياضيا نجد ان الإعداد البدني يأتي في طليعة جوانب الإعداد الأخرى , اذ ان عناصر اللياقة البدنية يجب ان تنمى أولا وبالقدر المناسب لكل فعالية . ويضيف (Abdel Dayem et al., 1993) أن من أهم الواجبات الرئيسية لعملية التدريب الرياضي هو تهيئة اللاعب بدنيا من أجل مواجهة متطلبات النشاط والتي تساهم بتقدم حالة اللاعب التدريبية وبالتالي الوصول به إلى أعلى المستويات. كما ويؤكد (A. A. Al-Jabali, 2000) على أن الإعداد البدني يمثل القاعدة التي تبنى عليها عمليات اتقان وإنجاز مستويات الأداء الفني

وألعاب القوى من أكثر الرياضات التي يشكل فيها استعداد المتسابق بدنيا أساس عملية التدريب ولا سيما العدائين , إذ يذكر (World Athletics, 2009) نقلا عن **"Peter Thompson" (2009)** أن الوصول إلى المستويات العليا في مسابقات ألعاب القوى يكون نتيجة لعمليات التكيف باستعمال العديد من طرق التدريب التي من شأنها أن تعمل على تطوير وتحقيق المستويات الرقمية العالية, ويضيف (Hazem, 2022) ان عملية الارتقاء بالقدرات البدنية في مسابقات الميدان والمضمار تأتي في المقام الأول , لأنها تعتمد بشكل أساسي على مدى تطور تلك القدرات عكس بعض الرياضات الأخرى التي تتطلب قدرا كبيرا من الإعداد التكنيكي والتكتيكي , فسباقات (العدو- الجري) تعتمد بدرجة كبيرة جدا على الاستعداد البدني بجميع مكوناته وخصوصا القوة العضلية , لأنها مع عنصري السرعة والتحمل تشكل العمود الفقري لهذه المسابقات فعلى مستوى تطورها يتحدد المستوى الرقمي في تلك الرياضات. (Mustafa et al., 2010)

وفي ضوء الاتجاه إلى التخصصية في اختيار التمرينات وزيادة حجم الأداء بشكل كبير وبمستويات متباينة من الجهد المبذول شاع استعمال التمرينات التنافسية باعتبارها أكثر الأشكال فاعلية في ترقية وتحسين الأداء البدني والمهاري لما تتميز به من محاكاة للمنافسة من حيث التركيب والضغط على المتدرب من النواحي النفسية , إذ يشير (Badir, 2006) إلى أن التمرينات التنافسية هو نشاط يحاول فيه الفرد او الجماعة احراز الفوز والتفوق على غيره من أفراد أو جماعات باستعمال كافة امكانياته وقدرته البدنية والمهارية في ظل مواقف متعددة تتميز بقوتها وتغيرها لارتباطها باختلاف مواقف الفوز والهزيمة , فالفرد لا يصل إلى الهدف إلا ببذل أقصى جهد يملكه .

ومن هذا المنطلق يوضح (Abdel-Khaleq, 2005) ان للأداء التنافسي دورا هاما في المدة الإعدادية ومدة المنافسات لمختلف الأنشطة الرياضية وان تأثيرها يكون فعالا عندما ترتبط مع متطلبات المنافسات , لأنها وسيلة هامة ذات متطلبات متعددة للناحية الجسمية والحركية والفنية والنفسية . وفي ذات السياق يؤكد (Abdel Maqsoud, 1997) على أهمية الأداء التنافسي وخاصة عند نهاية فترة الإعداد فتحتل هذه التمرينات مكانا في التدريب ويزداد تأثيرها بصفة مستمرة على استعمال وسائل التدريب الأخرى , وفي نفس الوقت عند اداء تمرينات المنافسة يتضح كل جوانب الحالة التدريبية للرياضي ولذلك لا يمكن الاستعاضة عنها بأية وسيلة أخرى وبالذات أثناء مرحلة البناء المباشر للفورمة الرياضية .

وتحظى سباقات العدو والجري ولا سيما سباقات التتابع باهتمام الكثيرين سواء من المتسابقين أو المتفرجين نظرا لما تتميز به من الطابع الجماعي في الممارسة فهي تجمع بين الفردية والجماعية , حيث تتنافس العديد من الفرق فيما بينها من خلال

استثمار المجهود البدني الفردي لمصلحة المجهود الجماعي للفريق , وهو ما أوضحه (I. et al Ahmed, 2022) بقولهم ان سباقات التتابع هي تلك السباقات التي ينقل فيها اللاعبون على التوالي عصا التتابع اسرع ما يمكن أكان ذلك بهدف الوصول الى خط النهاية في أقل زمن ممكن , او التنافس ضد فريق آخر يقوم بنفس العمل. ويضيف (I. M. Ibrahim, 2018) انها من أجمل سباقات ألعاب القوى وامتعها وأكثرها تشويقا لما فيها من عوامل الإثارة والحماس والتشويق بالنسبة للمتسابقين والجمهور وتسمى عروس ألعاب القوى , وهو السباق الوحيد الذي يعتمد على العمل الجماعي , وانه ليس سباق أفراد بل سباق عصي , لان العصا هي الشيء الوحيد الذي يكمل السباق بأكمله , حيث ان فلسفة السباق أن لا تنخفض سرعة العصا في أي مرحلة من مراحل السباق وخاصة مرة التسليم والتسلم , لان العصا فيها معرضة للسقوط أو حتى لتقليل سرعتها , ومرحلة تمرير العصا وسرعة سيرها هي الأهم وعليها يعتمد نجاح الفريق , لأنها تتم لعدة مرات وإذا تم فيها الحفاظ على سرعة العصا ثابتة او تزايديه فان ذلك يؤثر بشكل ايجابي على نتيجة السباق (Bukheet et al., 2024)

وعلى الرغم من أن عملية التسليم والتسلم في سباق 4×100م تتابع لها تأثير فعال على نتيجة السباق لقصر المسافة المقطوعة فلا تحدث فجوة كبيرة بين المتسابقين في العدو إلا انه لا يمكن إغفال الجانب الأساسي المهم وهو مدى استعداد اللاعبين البدني للفوز بالسباق , فمن أبرز العوامل المؤثرة في المستوى الرقمي لسباقات التتابع هو مستوى الحالة البدنية لكل لاعب في الفريق وخصوصا لاعبي المنحنى نظرا لما يتطلبه العدو في المنحنى من قدرات بدنية كبيرة نتيجة القوة الطاردة المركزية , فالكثير من العدائين يستطيعون عدو 100م في المستقيم بكفاءة عالية ولكنهم لا يستطيعون العدو بالمنحنى بنفس الكفاءة ليس لطول السباق ولكن لان سرعتهم تقل نتيجة للمجهود المبذول لمقاومة تلك القوة , اذ كلما زاد المتسابق من سرعته زاد مقدار القوة الطاردة , وللتغلب عليها يجب على المتسابق أن يملك أمرين مهمين هما التكنيك الصحيح اي ان يعدل من طريقة الجري حول المنحنى وان يكون قريبا من الحافة الداخلية للحارة حتى يصلى إلى زميله ليسلمه العصا , والأمر الآخر هو مقدار ما يملكه من قدرات بدنية تساعده في الحفاظ على سرعته في المنحنى ومقاومة القوة الطاردة المركزية التي تؤثر على تلك السرعة مما يفقده طاقة ضرورية لزيادة معدلها .

واستنادا إلى ما تم ذكره من أن الارتقاء بالقدرات البدنية من أهم أهداف التدريب الرياضي في ألعاب القوى وفي ضوء ما أكد عليه المتخصصون بأن تحقيق الإنجاز الرياضي يتطلب التغيير والتنويع في الطرائق والأساليب التدريبية المتبعة لكسر حالة الجمود أو التوقف في تحقيق الأرقام من خلال المزج بين بعض اساليب التدريب لتحقيق الهدف منه , اعتمد الباحث على توظيف تمرينات تنافسية باتجاهات ومسافات متباينة لما أثبتته من فاعلية كبيرة للارتقاء بالجانب البدني , ومن هنا برزت أهمية البحث اذ يعتبر محاولة علمية لاستعمال هذه التمرينات في وحدات تدريبية كأسلوب من الأساليب التي تساهم في كسر حالة الملل وزيادة دافعية اللاعبين والذي سينعكس بدوره على زيادة العبء والصعوبة في التمرينات من خلال التكرار عند أداءها وبالتالي تطوير أوجه القوة والسرعة التي تعتبر مطلب أساسي للعدائين بشكل عام وعدائي 4×100م تتابع سواء في المنحنى أو المستقيم بشكل خاص وبالتالي الوصول إلى أقصى استفادة ممكنة .

2-1 مشكلة البحث

إن الوصول إلى المستويات الرياضية العالية في مجال التدريب الرياضي ليس وليد الصدفة ولكن نتيجة للتخطيط العلمي والبحث دوما عن الطرق والأساليب العلمية الفعالة التي من شأنها تحقيق الهدف , إذ يشير (A. A. A. Al-Basati, 2015) إلى أن التدريب الرياضي يتميز بخاصية الاعتماد على البحث العلمي لتحقيق أعلى المستويات , ولم يعد الوصول للإنجاز الرياضي متروك للخبرة أو الموهبة فقط بل أصبح يعتمد بشكل رئيسي على العلم في حل كثير من مشاكل التدريب الحديث الناتجة عن الزيادة الهائلة في حجم الأحمال التدريبية وتشكيلها وأكثرها فاعلية. ولما كان الجانب البدني أحد أهم متطلبات الاداء الرياضي وضع المختصون والباحثون نصب أعينهم حل المشاكل التي تواجه هذا الجانب ومحاولة النهوض به من خلال البحث عن انسب السبل للتحكم بمكونات الحمل وتطبيق مفاهيم علم التدريب .

وبناءاً عليه ومن خلال ملاحظة الباحث كونه أحد أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ثبات وتدني مستوى الإنجاز لسباق ركض 4×100م تتابع , واستدل على ذلك من خلال ضعف الأرقام التي يحققها لاعبو منتخب الكلية بالسباق وثباتها خصوصا لاعبي المنحنى , مما دفعه لدراسة المشكلة ومحاولة التعرف على أسباب الضعف التي تعكس بدورها زيادة الفجوة بين الأرقام الوطنية العراقية وبين الأرقام العالمية في عصر يتم فيه تحطيم الأرقام بصورة مذهلة وبأسرع ما يمكن , ويعلل الباحث سبب الضعف إلى غياب بعض المرتكزات التي يتأسس عليها تطوير القدرات البدنية من حيث الأساليب, إذ ان عدم تنوع الطرق في التدريب وثبات نمطيتها التقليدية قد يكون هو السبب الأكثر تأثيرا في هذه المشكلة .

3-1 هدف البحث

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير تمرينات تنافسية متباينة المسافة والاتجاه في تطوير التوافق الحركي وبعض أوجه القوة والسرعة لعدائي المنحنى والمستقيم بفعالية 4×100م تتابع .

4-1 فروض البحث

- توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي في التوافق الحركي وبعض أوجه القوة والسرعة لعدائي المنحنى والمستقيم بفعالية 4×100م تتابع .
- توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين البعديين في التوافق الحركي وبعض أوجه القوة والسرعة والمستوى الرقمي بين عدائي المنحنى والمستقيم بفعالية 4×100م تتابع .

5-1 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : منتخب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الانبار في سباق 4×100 م تتابع .

2-5-1 المجال الزماني : نُفذت جميع إجراءات البحث خلال العام الدراسي (2025/2024) .

3-5-1 المجال المكاني : ملعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الانبار .

2- منهج البحث واجراءاته الميدانية

1-2 منهج البحث :

في ضوء متطلبات البحث وتحقيقا لأهدافه والتأكد من صحة فروضه استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي لمجموعتين تجريبيتين بتطبيق القياسين القبلي والبعدي وذلك لملاءمته طبيعة البحث .

2-2 مجتمع البحث وعينته :

لتطبيق إجراءات الدراسة قام الباحث بإختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي منتخب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الانبار لسباق ركض 4×100م تتابع والبالغ عددهم (8) لاعبين يمثلون فريقين خلال العام الدراسي (2025/2024) , كما تم إجراء دراسة استطلاعية على عينة قدرها (4) عدائين من خارج العينة الأساسية .

1-2-2 شروط اختيار العينة :

1- موافقتهم على الإشتراك في تطبيق اجراءات البحث والإنتظام في التمرينات .
2- لا يقل عمرهم التدريبي عن سنتان .
3- عدم اشتراكهم في اجراءات لبحوث علمية أخرى اثناء تطبيق البحث الحالي .
4- التأكد من استقرار حالتهم الصحية وعدم إصابتهم بأي أمراض .
5- وجود تقارب في مستوى القدرات البدنية .

2-2-2 التوصيف الإحصائي لعينة البحث :

للتأكد من خلو أفراد العينة من عيوب التوزيعات غير الإعتدالية قام الباحث بإجراء التوصيف الإحصائى الموضح بالجداول التالية للتعرف على التجانس بين أفراد عينة البحث فى القياسات الأساسية وبعض القدرات البدنية الخاصة .

جدول (1)

التوصيف الإحصائي في القياسات الأنثربومترية الأساسية لعدائي 4×100 م تتابع (ن = 8)

م	القياسات	أقل قيمة	أعلى قيمة	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفلطح
1	العمر (سنة)	19	23	21.37	22.00	1.597	-0.818	-0.796
2	العمر التدريبي (سنة)	2	3.5	2.56	2.50	0.563	0.488	-0.989
3	الطول الكلي للجسم (سم)	169	180	173.87	172.5	4.155	0.771	-0.840
4	الكتلة (كجم/اجزاءه)	68	73	70.12	70.0	1.885	0.275	-1.483

يتضح من جدول (1) أقل وأعلى قيمة والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري في القياسات الأساسية ، حيث جاءت معاملات الالتواء تقترب من الصفر، ومعاملات التفلطح تنحصر ما بين (±3) مما يدل على عدم التشتت واعتدالية القيم وتجانس أفراد عينة البحث .

جدول (2)

التوصيف الإحصائى فى بعض القدرات البدنية الخاصة لعدائي 4×100 م تتابع (ن = 8)

م	القياسات	أقل قيمة	أعلى قيمة	المتوسط الحسابى	الوسيط	الانحراف المعيارى	معامل الالتواء	معامل التفلطح
1	التوافق الحركي (عدد)	13	16	14.125	14.00	1.125	0.488	-0.989
2	القدرة على الوثب بالرجلين من الثبات (متر)	2.11	2.90	2.315	2.200	0.282	1.700	1.974
3	السرعة الانتقالية (زمن)	5.17	5.42	5.32	5.33	0.101	1.166-	0.099-

4	سرعة رد الفعل (سم)	13	22	16.625	15.50	3.113	0.768	-0.516
5	تحمل القوة لعضلات الرجلين (عدد)	20	27	23.00	22.50	2.449	0.467	-1.071
6	تحمل القوة المميزة بالسرعة للرجلين (عدد)	19	28	22.87	22.50	2.695	0.759	1.262
7	القوة المميزة بالسرعة للرجلين (زمن)	10.21	11.89	11.046	11.02	0.544	0.037	-0.558

يتضح من جدول (2) أقل وأعلى قيمة والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري في بعض القدرات البدنية الخاصة لعدائي التتابع ، حيث جاءت معاملات الالتواء تقترب من الصفر، ومعاملات التفلطح تنحصر ما بين (±3) مما يدل على عدم التشتت واعتدالية القيم وتجانس أفراد عينة البحث .

3-2 اختيار المساعدين :

تم الإستعانة بفريق عمل مساعد وعددهم (4) أشخاص وقد أحاطهم الباحث علما بأهداف البحث وكيفية جمع البيانات والقياسات الخاصة بالمتغيرات قيد البحث , كما تم تدريبهم على كيفية استعمال الأجهزة والأدوات وأساليب القياس المتبعة في الاختبارات وتعليماتها وشروط تنفيذها وترتيب أدائها لتوفير الوقت وتحري الدقة عند تنفيذها وتوثيق البيانات .

4-2 أدوات ووسائل جمع البيانات :

1-4-2 المسح المرجعي :

اذ قام الباحث بمسح مرجعي شامل للمراجع العلمية والدراسات العربية والأجنبية المتاحة , فضلا عن الإستعانة بشبكة المعلومات العالمية (الانترنيت) للاسترشاد بما جاء فيها من معلومات بهدف :

- صياغة مشكلة البحث وأهدافه وفروضه وتدعيم نتائجه ومناقشتها .
- تحديد أهم القدرات البدنية الخاصة بفعالية 4×100 م تتابع والاختبارات الموثوقة لقياسها .
- تحديد المدة المناسبة لتنفيذ التجربة التطبيقية وزمن الوحدات التدريبية وفترات الراحة .

2-4-2 تصميم استمارات تفريغ البيانات :

بغرض تسجيل البيانات التي تم الحصول عليها بصورة صحيحة ولتوفير الوقت تم تصميم إستمارات لتفريغ البيانات وتوثيقها .

3-4-2 المقابلة الشخصية :

في إطار متطلبات البحث قام الباحث بإجراء المقابلة الشخصية في يوم الأربعاء الموافق (2024/9/6) في تمام الساعة العاشرة صباحا مع المدرب المسؤول عن المنتخب واللاعبين لأخذ موافقتهم على تطبيق مفردات تجربة البحث الأساسية , والتعرف على محتوى البرنامج التدريبي المطبق من قبل المدربين, وهل تم تضمين تمرينات تنافسية ضمن برنامجهم المتبع .

4-4-2 القياسات المستعملة :

في ضوء ما تم استخلاصه من بيانات من خلال المسح المرجعي وفي حدود ما أمكن للباحث التوصل إليه واسترشادا بآراء السادة الخبراء لتحديد القياسات والإختبارات المناسبة والتي من شأنها تحقيق هدف البحث الرئيسي , وجاءت كما يلي :

أ- **القياسات الخاصة بالمتغيرات الأساسية** : وهي القياسات الخاصة بتوصيف واعتدالية توزيع البيانات لعينة البحث في المتغيرات الاساسية قيد البحث :

- القياسات الأنثروبومترية وتشمل : الطول الكلي للجسم لاقرب (سم) والوزن لاقرب (كجم) .
- حساب السن (السنة) / العمر التدريبي (السنة) .

ب- **القياسات البدنية الخاصة** : تم انتقاء مجموعة من الإختبارات لقياس القدرات البدنية الخاصة (قيد البحث) , وقد حرص الباحثون على ان تلك الإختبارات ، تتمتع بمعاملات صدق وثبات ، سبق استعمالها على عينات مماثلة لعينة البحث ، يعتبر بعضها تدريبا للارتقاء بالجانب البدني ، لا تحتاج لأجهزة وأدوات مكلفة ، وضوحها وسهولة تطبيقها .

والجدول التالي يوضح ما انتهى إليه المسح المرجعي :

جدول (3)

يوضح الإختبارات المستعملة في قياس القدرات البدنية الخاصة قيد البحث

القدرات البدنية	الاختبارات	وحدة القياس
السرعة الانتقالية	اختبار عدو (30) متر	الزمن/ثانية
القدرة العضلية للرجلين	اختبار الوثب العريض من الثبات	المسافة/متر
التوافق الحركي	اختبار رمي واستقبال الكرات	العدد/تكرار
تحمل القوة لعضلات الرجلين	اختبار الوثب العمودي من الوقوف والركبتان منثنيتان نصفا	العدد/تكرار
سرعة رد الفعل	اختبار نيسلون	مسافة/سم

القوة المميزة بالسرعة	اختبار الثلاث حجلات للرجل (اليمين / يسار)	الزمن/ثانية
تحمل القوة المميزة بالسرعة	اختبار القفز فوق الصندوق (25) ثانية	العدد/تكرار

5-3 الأجهزة والأدوات المستعملة في البحث :

- جهاز ستاميتر لقياس الطول بالسنتيمتير ، ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلو جرام ، ساعة إيقاف رقمية لقياس الزمن لاقرب ثانية ، شريط قياس لقياس المسافة ، مضمار سباق قانوني ، كرات طبية ، كرات تنس ، مسطرة متدرجة ، لابتوب نوع hp حديث

6-3 الإجراءات التنفيذية للبحث :

تمت الإجراءات التنفيذية للبحث وفقا للترتيب التالي :

1-6-3 تحديد أهم المتطلبات البدنية لفعالية 4×100 م تتابع

تم تحديد المتطلبات البدنية الخاصة بسباق 4×100م تتابع استنادا إلى ما أشار إليه (A.-G. O. Mohamed, 2018) و (A.-G. O. Mohamed, 2019) وفي ضوء ما يراه (Bastawisi, 1997) و(I. M. Ibrahim, 2018) (Abu Al-Ala & Haitham, 2019) وما توصلت إليه دراسة كل من (Wafaa, 2012) ودراسة (El-Maghzy, 2005) ودراسة (M. S. A. Ahmed et al., 2024) تم تحديد أهم المتطلبات البدنية الخاصة (أوجه القوة العضلية والسرعة) الأكثر تأثيرا في المستوى الرقمي في سباق الأركاض السريعة ومنها التتابع وتساهم بشكل واضح في تحقيق مستوى الإنجاز فيها وهي

- التوافق الحركي ، سرعة رد الفعل ، السرعة الانتقالية ، القوة الإنفجارية لعضلات الرجلين ، تحمل القوة لعضلات الرجلين ، القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين ، تحمل القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين

2-6-2 تحديد هدف التمرينات المقترحة بإستعمال الأسلوب التنافسي

قبل الشروع في وضع التمرينات المقترحة تم تحديد الهدف منها بعد الأستناد إلى ما أشار إليه (A.-G. O. Mohamed, 2019) و(Zaher, 2024) وفي ضوء ما أكدت عليه كل من (Khairiya & Muhammad, 2015) بقولهما إن العديد من المدربين والرياضيين يبحثون عن حل سريع أو عصا سحرية لزيادة الحد الأقصى لسرعة العدو , وفي واقع الأمر فان المعادلة بسيطة جدا وصياغتها هي " جعل العضلات أقوى وأكثر كفاءة من خلال تدريبات القوى جنبا إلى جنب مع تحسين تكنيك العدو " . وعليه كان الهدف من التمرينات هو محاولة تطوير التوافق الحركي وبعض أوجه القوة العضلية والسرعة .

3-6-2 خطوات تصميم التمرينات التنافسية ومحتواها

تم تحديد المحتوى الرئيسي الأساسي للبحث وتصميم تمريناته في ضوء ما أشار إليه (A. A. A. Al-Basati, 2015) (A.-G. O. Mohamed, 2018) . وبعد الإطلاع على البرنامج التدريبي المطبق على عدائي التتابع (أفراد العينة) , قام الباحث بتدعيم البرنامج التدريبي المتبع من قبل لاعبي منتخب الكلية (افراد العينة) والذي يتم تطبيقه من قبل الدكتور المسؤول عن تدريبهم بالتمرينات التنافسية المقترحة, والتي تم تطبيقها بداخل البرنامج التدريبي الذي يطبق على العدائين وذلك من خلال التنسيق بين الباحث والمدرب المسؤول, لتعزيز البرنامج المتبع بهدف المساهمة في تطوير التوافق الحركي وبعض أوجه القوة العضلية والسرعة لاعضاء الفريق (عدائي المنحنى والمستقيم) والوصول الى أفضل نتائج ممكنة من الناحية البدنية مما ينعكس على تطور المستوى الرقمي للفريق ككل .

4-6-2 فترة تنفيذ التمرينات المقترحة

في ضوء هدف البحث وإستنادا إلى ما أشار إليه (A.-G. O. Mohamed, 2018) بقوله ان من هم مواصفات الفترة التحضيرية هو بناء وتطوير اللياقة البدنية العامة في البداية ثم العمل على الإرتقاء باللياقة الخاصة في نهاية الفترة مع الزيادة التدريجية في حمل التدريب المستخدم، حيث تستهدف هذه الفترة الإرتقاء بمستوى القدرات البدنية والتكنيكية، ويتم من خلالها تطوير عناصر القوة والسرعة والتحمل والرشاقة والمرونة.. الخ " ، لذلك تم تحديد الفترة التحضيرية لتنفيذ محتوى التمرينات المقترحة.

5-6-2 المدة الزمنية لتنفيذ التمرينات وعدد الوحدات التدريبية خلال دورة الحمل الشهرية

في ضوء ما أشار إليه (A.-G. O. Mohamed, 2018) بقوله ان دورة الحمل الشهرية تحتوي على عدة دورات تدريبية اسبوعية ويصل هذا النوع من الدورات إلى (4 – 6) أسابيع في الفترة التحضيرية . لذلك اعتمد الباحثون التقسيم التالي في تنفيذ محتوى التجربة الأساسية في البحث:

م	المحتوى	البيان
1	المدة التي تم تنفيذ التجربة فيها	(2) اشهر
2	عدد الاسابيع الكلية التي استغرقها البرنامج	(8) اسابيع
3	عدد الوحدات التدريبية الاسبوعية	(3) وحدات تدريبية في الاسبوع

4	عدد الوحدات التدريبية في الشهر	(12) وحدة تدريبية
5	عدد الوحدات التدريبية خلال تنفيذ مدة التجربة	(24) وحدة تدريبية
6	زمن الوحدة التدريبية	(90) دقيقة
7	اجمالي زمن التجربة الأساسية في الإسبوع	(270) دقيقة
8	الزمن الكلي للتجربة الأساسية المقترحة	(90×24) = (2160) دقيقة

6-6-2 طريقة التدريب المستخدمة

في ضوء ما يؤكده (A.-G. O. Mohamed, 2018) واستنادا الى ما اشار اليه (Abu Al-Ala & Haitham, 2019) استعمل الباحثون طريقة التدريب الفتري بشكل أساسي عند تطبيق محتوى الدراسة الأساسية لتحقيق الهدف منها .

7-6-2 تشكيل حمل التدريب الاسبوعي وشدته للتمرينات المقترحة

يوضح (H. A. Muhammad, 1994) ان التدريب باستخدام درجات متفاوتة من حمل التدريب وبصورة منتظمة يؤدي الى الارتقاء بمستوى قدرات الفرد , كما يشير إلى ان الطريقة النموذجية تفسر أنسب طريقة لتشكيل درجة الحمل في غضون الاسبوع الأول وتتلخص هذه الطريقة في تعاقب الإرتقاء والإنخفاض بدرجة الحمل في غضون الوحدات التدريبية للاسبوع الواحد , وينصح الخبراء باستخدام بعض التشكيلات الأخرى بالاضافة الى التشكيل الاساس (1 : 1) ومن أمثلة ذلك (2 : 1) اي يومين حمل مرتفع يعقبه حمل منخفض ليوم واحد . وعليه تم تحديد شدة الحمل وفقا لما أشار إليه كل من (H. A. Muhammad, 1994) , (Al-Bayek, 1998) وهو (الحمل الاقصى – الحمل العالي – الحمل المتوسط) . وكانت كالتالي

- الحمل الاقصى = 90 : 100% .
- الحمل العالي = 75 : 90 % .
- الحمل المتوسط = 50 : 75 % .

والجدول التالي يوضح دورة الحمل الإسبوعية المستخدمة وشدة الحمل للوحدات التدريبية .

جدول (4)

يوضح توزيع درجات الحمل وعدد الوحدات التدريبية وتشكيل الحمل والزمن الخاص بكل اسبوع

الاسبوع / درجات الحمل	الاول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	السادس	السابع	الثامن
حمل أقصى / (90 : 100%)							0	
حمل أقل من الاقصى / (75 : 90%)		0		0		0		0
حمل متوسط / (50 : 75%)	0		0					
زمن الحمل الاسبوعي	270 د	270 د	270 د	270 د	270 د	270 د	270 د	270 د
شدة الحمل	% 70-65	% 80-75	% 75-65	% 85-75	% 95-90	% 85-80	% 95-90	% 85-80
تشكيل الحمل	1 : 2	1 : 2	1 : 2	1 : 2	1 : 2	1 : 2	1 : 2	1 : 2
عدد الوحدات	3	3	3	3	3	3	3	3

تابع جدول (4)

يوضح توزيع درجات الحمل وعدد الوحدات التدريبية في الشهر وتشكيل الحمل والزمن الخاص بكل اسبوع

الشهر الأول											
الاسبوع/اليوم	الأسبوع الأول			الأسبوع الثاني			الأسبوع الثالث			الاسبوع الرابع		
درجة الحمل	الأحد	الثلاثاء	الخميس	الأحد	الثلاثاء	الخميس	الأحد	الثلاثاء	الخميس	الأحد	الثلاثاء	الخميس
حمل اقصى												
حمل أقل من الأقصى				*	*	*				*	*	*
حمل متوسط	*	*	*				*	*	*			
زمن الوحدة التدريبية	90 د	90 د	90 د	90 د	90 د	90 د	90 د	90 د	90 د	90 د	90 د	90 د
شدة الحمل	%70	%70	%65	%80	%80	%75	%75	%75	%65	%85	%80	%75
الشهر الثاني												
الاسبوع/اليوم	الأسبوع الأول			الأسبوع الثاني			الأسبوع الثالث			الاسبوع الرابع		
درجة الحمل	الأحد	الثلاثاء	الخميس	الأحد	الثلاثاء	الخميس	الأحد	الثلاثاء	الخميس	الأحد	الثلاثاء	الخميس
حمل اقصى	*	*	*				*	*	*			

حمل أقل من الأقصى			*	*					*	*	*	
حمل متوسط												
زمن الوحدة التدريبية	90 د	90 د	90 د	90 د	90 د	90 د	90 د	90 د	90 د	90 د	90 د	90 د
شدة الحمل	%95	%95	%90	%85	%85	%80	%95	%95	%90	%85	%85	%80

8-6-2 فترات الراحة البينية

تم تحديد فترات الراحة البينية وفقا لما أشار إليه **(Al-Bayek, 1998)**

- (60) ثانية بعد الحمل المتوسط .
- (90 – 180) ثانية بعد الحمل الاقل من الاقصى.
- (180 – 240) ثانية بعد الحمل الاقصى .

9-6-2 مكونات الوحدة التدريبية اليومية

لتحقيق الهدف من تطبيق التمرينات المقترحة تم تقسيم محتوى كل وحدة تدريبية على النحو التالي :

- **الجزء التمهيدي (الإحماء) :** يشير **(A. A. A. Al-Basati, 2015)** إلى ان الإحماء والتهدئة أحد الواجبات الرئيسية للإرتقاء بمستوى الإنجاز , ويصنفان ضمن الأسس العلمية للتدريب الرياضي , فتهيئة الجسم لممارسة الناشاط البدني وتهدئته للعودة الى الحالة الطبيعية أو شبه الطبيعية يحقق كثيرا من أهداف التدريب . وغالبا يستغرق هذا الجزء (15 – 20) دقيقة من زمن الوحدة التدريبية , يتم فيه التدرج من السهل إلى الصعب .
- **الجزء الرئيسي**

وهو الجزء الرئيسي والأساسي من الوحدة التدريبية ويستغرق (60-70) دقيقة ويتضمن مجموعة التمرينات المقترحة التي تم اعدادها على وفق الأسس العلمية كما سبق ذكره وبما يتناسب مع قدرات العدائين للوصول الى الهدف المطلوب تحقيقه, وقد راعى الباحث توزيع التمرينات على الوحدات التدريبية بالتبادل فيما بينها بشكل متناسق ومتدرج من جهة وعلى الشدة والحجم من جهة اخرى مع الأخذ بالإعتبار تغيير المسافة والاتجاه للتنوع وتلافيا لحصول الإجهاد .

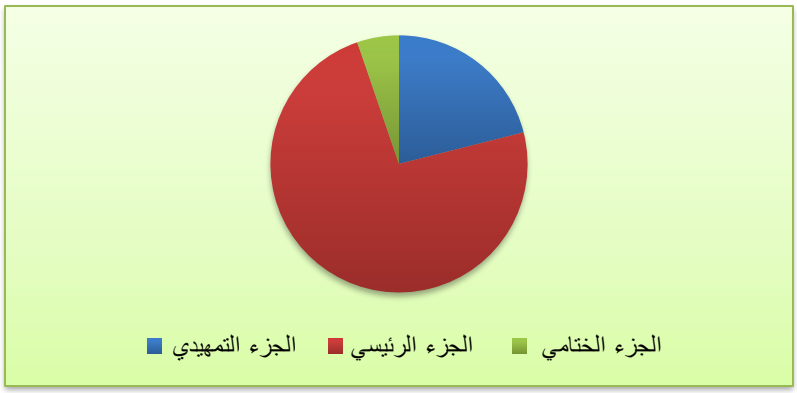
- **الجزء الختامي (التهدئة)**

في ضوء ما أشار إليه **(A. A. A. Al-Basati, 2015)** بقوله ان التهدئة هي الجزء الأخير من وحدة التدريب ومن خلالها ينتهي النشاط البدني، والهدف منها إعادة حالة اللاعب وأجهزته الوظيفية أقرب إلى ما كانت عليه قبل بداية التدريب من خلال أداء بعض التمارين الخاصة الإسترخائية ذات جهد منخفض وغالبا ما يستغرق هذا الجزء (5 – 10) دقائق من زمن الوحدة التدريبية. كما هو موضح بالجدول التالي :

جدول (5)

يوضح مكونات الوحدة التدريبية اليومية و وتوزيعها الزمني على مدار تطبيق التجربة الأساسية

أجزاء الوحدة	الهدف الرئيسي	الزمن	الزمن الكلي للوحدة التدريبية
الجزء التمهيدي	تهيئة كافة اجهزة الجسم لمواجهة الجهد الذي سيقع عليها	(15 – 20) د	90 د
الجزء الرئيسي	تطوير التوافق الحركي تطوير بعض أوجه القوة العضلية والسرعة	(60 - 70) د	
الجزء الختامي	تهدئة أجهزة الجسم واستعادة الشفاء	(5 – 10) د	



شكل (1) يوضح مكونات الوحدة التدريبية اليومية و التوزيع الزمني لها على مدار التجربة الاساسية

2-6-10 الأسس والإشتراطات التي تم إتباعها عند وضع وتطبيق التمرينات (قيد البحث)

في حدود علم الباحث ومن خلال المسح المرجعي للمراجع والدراسات العلمية السابقة والمرتبطة بموضوع البحث وفي ضوء ما أتيحت له من معلومات حول متغيرات البحث تم مراعاة عدة مبادئ علمية لتحقيق الهدف من التمرينات قيد البحث , وأهمها :

1- تحديد الهدف الرئيسي من التمرينات التنافسية المقترحة بشكل واضح .
2- تحديد المسافة والاتجاه في تطبيق التمرينات التنافسية .
3- مراعاة التدرج في زيادة الاحمال التدريبية من السهل الى الصعب ومن البسيط الى الأكثر صعوبة .
4- مراعاة مبدأ الاستمرارية في التدريب فضلا عن التموج والتدرج في شدة الحمل .
5- تجنب الإسراع غير المدروس عند تطبيق محتوى الوحدات التدريبية .
6- مراعاة التشكيل السليم لمكونات الحمل التدريبي من حيث الشدة والحجم (المجموعات والتكرارات) وفترات الراحة البينية لتجنب ظاهرة الحمل الزائد .
7- مراعاة الفروق الفردية بين أفراد العينة قبل تطبيق محتوى الوحدات التدريبية .
8- توضيح الهدف من كل تمرين قبل البدء في تطبيقه وذلك من خلال الشرح وبيان طريقة الأداء .
9- التأكيد على ان لا يتم تطبيق التمرينات الا بعد مرور ساعة ونصف الى ساعتين بعد تناول الطعام حرصا على عدم تعرض أفراد العينة للتعب والإعياء .

2-7 الإجراءات الميدانية للبحث :

2-7-1 الدراسة الإستطلاعية

تهدف هذه الدراسة الى معرفة أمثل الطرق والوسائل لإجراء البحث وتفادي العقبات التي قد تواجه الباحث اثناء تطبيق اجراءات بحثه , والتأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستعملة في القياس والتمرين وكفاءتها وتحديد الوقت المناسب للتطبيق , ونظرا لطبيعة هذه الدراسة قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية على عينة قوامها (4) لاعبين من خارج عينة البحث الأساسية وذلك يوم الخميس الموافق (2024/9/7) لتحقيق تلك الأهداف , ومن خلال اجراء الدراسة تم الحصول على عدة نتائج أهمها اجراء بعض التعديلات على الأحمال التدريبية من حيث الشدة والحجم وفترات الراحة البينية وتقنين وتوزيع أحمال التدريب ومعرفة الزمن الذي يستغرقه تطبيق التمرينات التنافسية والقياسات قيد البحث .

2-7-2 الدراسة الاساسية

2-7-2-1 القياسات القبلية

تم اجراء القياسات القبلية لعينة البحث على ملعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الانبار , فضلا عن اجراء قياس المتغيرات الأساسية (الطول والوزن) والقياسات القبلية للتوافق الحركي وأوجه القوة العضلية والسرعة (قيد البحث) وذلك يومي (الاحد) و(الاثنين) الموافقين (2024/9/9-8) في تمام الساعة (الحادية عشرة صباحا) .

2-7-2-2 تطبيق محتوى التجربة الأساسية

بعد التنسيق مع المدرب المسؤول وبمساعدته وتحت اشراف الباحث تم البدء في تطبيق محتوى التجربة الأساسية المقترحة المعززة للبرنامج التدريبي المتبع والتي استغرقت شهرين بدءا من يوم (الأحد) الموافق (2024/9/15) إلى يوم (الخميس) الموافق (2024/11/7) , ولمدة (8) أسابيع بواقع (3) وحدات تدريبية اسبوعية , وزمن كل وحدة (90) دقيقة خلال أيام (الأحد / الثلاثاء /الخميس) من كل اسبوع وذلك على ملعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الانبار . كما هو موضح بالجدول التالي :

جدول (6)

يوضح المخطط الزمني الكلي للتجربة الاساسية (أيام تطبيق التمرينات) في البحث

		الشهر الاول				الشهر الثاني			
		الإسبوع الأول	الإسبوع الثاني	الإسبوع الثالث	الإسبوع الرابع	الإسبوع الأول	الإسبوع الثاني	الإسبوع الثالث	الإسبوع الرابع
الأحد	12:30 صباحا	تجريبي (مقترح) 9/15	تجريبي (مقترح) 9/22	تجريبي (مقترح) 9/29	تجريبي (مقترح) 10/6	تجريبي (مقترح) 10/13	تجريبي (مقترح) 10/20	تجريبي (مقترح) 10/27	تجريبي (مقترح) 11/3
الثلاثاء	12:30 صباحا	تجريبي (مقترح) 9/17	تجريبي (مقترح) 9/24	تجريبي (مقترح) 10/1	تجريبي (مقترح) 10/8	تجريبي (مقترح) 10/15	تجريبي (مقترح) 10/22	تجريبي (مقترح) 10/29	تجريبي (مقترح) 11/5
الخميس	12:30 صباحا	تجريبي (مقترح) 9/19	تجريبي (مقترح) 9/26	تجريبي (مقترح) 10/3	تجريبي (مقترح) 10/10	تجريبي (مقترح) 10/17	تجريبي (مقترح) 10/24	تجريبي (مقترح) 10/31	تجريبي (مقترح) 11/7

ج- القياسات البعدية

بعد الإنتهاء من تطبيق الوحدات التدريبية المقترحة على العدائين , تم اجراء القياسات البعدية للمتغيرات (قيد البحث) يوم (السبت) الموافق (9 /2024/11) في تمام الساعة (العاشرة والنصف صباحا) , وقد حرص الباحث قدر الإمكان على ان تتم القياسات البعدية تحت نفس الظروف والشروط والتعليمات وبذات الأجهزة والأدوات وبنفس الكيفية التي تمت فيها القياسات القبلية مستعينا بفريق العمل المساعد .

8-2 المعالجات الاحصائية :

قام الباحث بتطبيق ومعالجة بيانات البحث باستخدام برنامج IBM SPSS Statistics 25 الاحصائي

3- عرض ومناقشة النتائج

1-3 عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول

قام الباحث بعد جمع البيانات من الإختبارات لقياس التوافق الحركي وبعض أوجه القوة العضلية والسرعة (قيد البحث) وتفريغها ومعالجتها احصائيا بوضع ما تم الحصول عليه من نتائج بالجداول التالية لعرضها وتحليلها ومناقشتها وتوضيحها ودعمها بالمراجع العلمية لتحقيق الهدف من البحث .

جدول (7)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم ت والدلالة للاختبارات القبلية والبعدية لعدائي المنحنى في متغيرات البحث

المتغيرات	المعالم الاحصائية	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		سَ ف	ع ف	قيمة ت	الدلالة
			سَ	ع	سَ	ع				
أوجه القوة	التوافق الحركي	عدد/تكرار	14.25	1.29	15.50	0.50	1.25	0.82	3.01	غير دال
	القدرة العضلية للرجلين	مسافة/ م	2.21	0.07	2.52	0.24	0.31	0.17	3.64	دال
	القوة المميزة بالسرعة	زمن/ثا	10.80	0.45	10.49	0.28	0.31	0.17	3.62	دال
	تحمل القوة المميزة بالسرعة	عدد/تكرار	23.00	1.22	29.25	1.08	6.25	1.78	6.98	دال
أوجه السرعة	سرعة رد الفعل	مسافة/سم	15.37	0.41	13.12	0.73	2.25	1.03	4.36	دال
	السرعة الإنتقالية	زمن/ثا	5.32	0.34	5.41	0.07	0.44	0.31	2.87	غير دال
	المستوى الرقمي	زمن/ثا	13.71	0.08	13.63	0.36	0.07	0.05	3.08	غير دال

(3.18) الجدولية , ح =4-1 = 3

جدول (8)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم ت والدلالة للاختبارات القبلية والبعدية لعدائي المستقيم في متغيرات البحث

المتغيرات	المعاليم الاحصائية	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		سَ ف	ع ف	قيمة ت	الدلالة
			سَ	ع	سَ	ع				
أوجه القوة	التوافق الحركي	عدد/تكرار	14.00	0.70	16.50	0.50	2.50	1.11	4.47	دال
	القدرة العضلية للرجلين	مسافة/ م	2.18	0.03	2.33	0.08	0.15	0.02	11.69	دال
	القوة المميزة بالسرعة	زمن/ثا	10.82	0.44	10.48	0.28	0.31	0.17	3.61	دال
	تحمل القوة المميزة بالسرعة	عدد/تكرار	22.75	3.34	29.75	2.48	7.00	1.22	11.43	دال
أوجه السرعة	سرعة رد الفعل	مسافة/سم	18.75	2.58	15.87	1.98	2.87	1.78	3.23	دال
	السرعة الإنتقالية	زمن/ثا	5.19	0.52	5.41	0.37	0.20	0.14	2.84	غير دال
	المستوى الرقمي	زمن/ثا	11.91	0.11	11.40	0.15	0.50	0.15	6.73	دال

(3.18) الجدولية , ح =4-1 = 3

يتضح من الجداول (7) و(8) وجود فروق دالة احصائيا بين الأوساط الحسابية بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي في أغلب أوجه القوة العضلية والسرعة (قيد البحث) لعدائي المنحنى والمستقيم , ويرجع الباحث هذا التطور إلى جملة أسباب منها :

- استخدام أسلوب التنافس في التمرينات المقترحة

إذ إن التدريب بأسلوب التنافس يعتبر وسيلة تدريبية فعالة فعن طريقها يمكن التطوير والحفاظ على النتائج الجيدة, لانها من أفضل الحوافز التي من خلالها يبذل اللاعب أقصى ما يملك من قدرات وبالتالي أداء التمرينات بجدية مما ينعكس على مستوى التطور البدني والمهاري لديه , وكل ذلك من شأنه المساهمة في زيادة دافعية اللاعبين وإبعاد الملل عنهم وإقبالهم على تنفيذ الوحدات التدريبية بإندفاع وروح عالية لتنوع محتوياته وتعدد أهدافه, وهذا ما أكده (A. A. A. Al-Basati, 2015) بقوله إن من أسس ومبادئ التدريب الرياضي الهامة هو التنوع, فمع استمرار رتابة التدريب وعدم مراعاة التنوع في استخدام التدريبات (التدريب الروتيني) خلال برنامج التدريب يحدث الملل للرياضي , وقد يتكون لديه اتجاه سلبي نحو التدريب , ويكون ذلك عقبة في تطور المستوى والمدرب الجيد هو من يمتلك رصيدا من التمرينات وتكون لديه الخبرة والقدرة على التنوع في استخدامها . وهذا ما أشار إليه (Schiffer, 2011) بقوله إن إعادة نفس التدريبات مرات عديدة يعمل على تكوين صورة نمطية ديناميكية في الجهاز العصبي المركزي مما قد يؤدي ليس فقط إلى الشعور بالملل بل إلى الإرهاق الجسدي والنفسي . **ويضيف** ان المدربون قد يواجهون أمرين بينهما تناقضا كبيرا أذ يجب على العداء الجري بأقصى سرعة لتطوير مهارة السرعة في حين أن الجري على أقصى سرعة أثناء التدريبات يزيد من احتمالية تعرض الرياضي لمشكلة هضبة السرعة , هذا وتنص نظرية التدريب القياسية على أن هناك نهجان يمكن اتباعهما لتجنب التعرض لهذه المشكلة أو القضاء عليها وهما : العدو بالمساعدة وتنوع وتغير التدريب

ولهذا يرى الباحث أن اسلوب التمارين التنافسية أكثر فاعلية من الاسلوب التقليدية , ويتفق هذا مع ما يؤكده (Atheer Essam & Ahmed Naji, 2019) بقوله أن التمرينات التنافسية تعمل على بث روح التشويق والمتعة خلال التدريب وهذا ما يولد لدى اللاعبين اندافعا وحماساً في تأدية المهام المناطة لهم بإصرار مع استعمال كافة الإمكانيات المتاحة وتنفيذها بالشكل المطلوب والمناسب, ويعضد هذا ما أشار إليه (Abdel-Khaleq, 2005) بقوله ان وظيفة التدريبات التنافسية هي تطوير القدرات البدنية والحركية الخاصة بالنشاط الممارس والإتقان للأداء الحركي للنشاط الممارس. وهو ما أوضحته نتائج دراسة (Shafiq, 2016) و(H. A. Z. Ahmed, 2018) (A. Y. Mohamed, 2017) (A. H. Mohamed, 2013) و(Nevin, 2008) التي أكدت على فاعلية استعمال التدريبات التنافسية في تطوير القدرات البدنية .

ومن هذا المنطلق يرى الباحث أن سبب التطور الذي طرأ على أوجه القوة العضلية والسرعة لكل من عدائي المنحنى والمستقيم (قيد البحث) إلى إلتزام أفراد العينة في الوحدات التدريبية المقترحة حيث أن هذا الأسلوب يعمل على إخراج أحسن ما يملك اللاعب في سبيل اثبات قدراته, فبدون التنافس تنعدم الإنتاجية والإبتكار, فأغلب الرياضيين يستعملونها كدافعية إيجابية للتحضير من أجل الإستمرار في تجديد المواهب وتطوير القدرات والمهارات , ولهذا فقد أثبتت التمرينات (قيد البحث) تأثيرها الإيجابي

نظرا لما أدته من استثارة واهتمام واتجاهات ودوافع العدائين إلى بذل المزيد من الجهد , ويتماشى هذا ما أشار إليه (Amin, 1996) بقوله ان الناس كثيرا ما يعمدون إلى إخفاء مشاعر التنافس وعدم إبرازها بوضوح في الحياة اليومية , لكن الرياضة لا تستهجي هذه المشاعر بل تبرزها وتضعها في إطارها الإجتماعي الصحيح بل وتعمل على تهذيبها وضبطها بالقيم والمعايير الخلقية للرياضة.

وهو ما يؤكده (A. F. Ahmed & Tariq, 2001) بقولهما ان المنافسة حالة باعثة وموجهة ومنشطة للسلوك وتعمل على استثارة وتعزيز الطاقة النفسية الداخلية نحو تحقيق الإنجاز الرياضي . ويضيف (H. A. Muhammad, 2002) انها تعتبر عاملا هاما وضروريا لكل نشاط رياضي بل يذهب البعض إلى القول بأن الرياضة لا تعيش بدون منافسة . وفي ذات السياق يوضح (Abdel-Khaleq, 2005) ان المنافسة من العوامل العامة والضرورية لكل نشاط رياضي سواء المنافسة مع الذات أو المنافسة في مواجهة العوامل الطبيعية أو المنافسة في مواجهة منافساً وجهاً لوجه أو المنافسة في مواجهة متنافسين آخرين وغير ذلك من الأنواع . ويضيف (Badir, 2006) ان التمرين التنافسي هو نشاط يحاول فيه الفرد او الجماعة احراز الفوز والتفوق على غيره من افراد او جماعات باستعمال كافة امكانياته وقدرته البدنية والمهارية في ظل مواقف متعددة تتميز بقوتها وتغيرا لارتباطها باختلاف مواقف الفوز والهزيمة فالفرد لا يصل الى الهدف الا ببذل المجهود وهو ما أكدته دراسة كل **من** (Nidal, 2016) (Khattab, 2019) .

ويرى الباحث أن التمرينات التنافسية أثرت ايجابيا في تطوير أوجه القوة والسرعة المستهدفة نتيجة لرفع كفاءة الجهاز العصبي والعضلي بسبب زيادة العبء الحاصل على الأجهزة الوظيفية , وأن تكرارها وأدائها بشدة عالية مع التغير في الاتجاه والمسافة أدى إلى ذلك التطور , ويتفق هذا مع ما أشار إليه (Abdel-Khaleq, 2005) بقوله ان للأداء التنافسي دورا هاما في الفترة الإعدادية وفترة المنافسات لمختلف الأنشطة وأن تأثيرها يكون فعالا عندما ترتبط مع متطلبات المنافسات لأنها وسيلة هامة ذات متطلبات متعددة للناحية الجسمية والحركية والفنية والنفسية . ولهذا يؤكد (Al-Sayed, 1997) على أهمية الأداء التنافسي وخاصة عند نهاية فترة الإعداد فتحتل هذه التمرينات مكانا في التدريب ويزداد تأثيرها بصفة مستمرة في عملية التدريب, وفي نفس الوقت عند أداء تمرينات المنافسة يتضح كل جوانب الحالة التدريبية للرياضي, ولذلك لا يمكن الإستعاضة عنها بأية وسيلة من وسائل التدريب الاخرى وبالذات مرحلة البناء المباشر للفورمة الرياضية .

ويتفق ما تم ذكره مع ما أوضحته (Nagwa & Esmat, 1999) بقولهما أن الموقف التنافسي يعتبر أكثر اثارة من الموقف غير التنافسي ومن خلال زيادة الدافعية نتوقع أن الأفراد يبذلون جهد أكبر وأداء أفضل في الموقف التنافسي, ويتكون السلوك التنافسي من مركبة ذات ثلاثة أفعال هي هدف واضح يراد تحقيقه يتفوق على الآخرين وإصرار على الإجتهاد ومواجهة التعب والمعارضة والشعور بالإنفعال الإيجابي مثل السعادة بالنجاح . وهو ما يؤكده (A. A. D. A. Saleh, 2021) بقوله أن تدريبات المنافسة واحدة من الأشكال التدريبية التي تصل باللاعبين إلى الفورمة الرياضية من خلال تطوير الحالة التدريبية لهم والتي تؤدي إلى تكامل الأداء البدني والفني والخططي وتؤدى تحت مختلف الظروف وخاصة خلال المرحلة الأخيرة من فترة الإعداد البدني الخاص واثناء فترة المنافسات, وهذا ما أكدته نتائج دراسة (Al-Hamshari et al., 2023)

- مراعاة الأسس العلمية السليمة

تجدر الإشارة إلى أن التدريب لتنمية وتطوير القدرات البدنية يجب أن يتم من خلال برامج تدريبية مقننة من حيث حجم التدريب وشدته وذلك لضمان الوصول إلى الهدف المطلوب تحقيقه , لذا فقد تم الأخذ بعين الإعتبار الأسس العلمية التي أشار إليها المتخصصون حتى لا يتعرض اللاعب للإجهاد . وان تغيير نمطية التدريب مع زيادة العبء من خلال تغيير الإتجاه والمسافة مع أداء التمرين بتكرار مستمر من شأنه زيادة العبء على جسم اللاعب وتلك الزيادة تلزمه بذل قوة دفع أكبر للتغلب على الجاذبية الأرضية من جهة وعلى اللاعب الزميل أو الوقت المستغرق من جهة أخرى , ولهذا يعزوا الباحث التطور الذي طرأ على أوجه القوة العضلية والسرعة جاء نتيجة استعمال هذا الاسلوب من التدريب والذي يفرض على جسم العداء جهدا عاليا وخاصة على العضلات والأوتار والمفاصل والتي ترتبط بأجزاء الحركة اثناء الركض وذات العلاقة بالأداء لمتطلبات العدو السريع .

وعليه يمكن القول انه وبعد حدوث التطور الفسيولوجي والتكيف في العضلات المستهدفة من التمرينات تعطي للاعب قوة أكبر في حال الأداء على المضمار وهو ما يتوافق مع مبدأ (ان زيادة شدة التدريب المقنن قد تظهر درجة عالية من التكيف البدني) , ويتماشى هذا مع ما أشار إليه (Abu Zayd, 2005) إن التدريب الرياضي يحدث تغيرات فسيولوجية ومورفولوجية ينتج عنها زيادة كفاءة القدرات الهوائية واللاهوائية وتكيف لطبيعة النشاط الرياضي والممارسة بكفاءة عالية مع الإقتصاد في الجهد . وفي ذات السياق يتفق (A. M. Mohamed, 2022) (A.-G. A.-H. Saleh, 2013) على ان البرنامج التدريبي المبني على أساس علمي سليم وعلى تقنين الأحمال التدريبية بشكل دقيق على حسب الخصائص كل مرحلة سنية يؤثر ايجابيا في تحسين المتغيرات البدنية وتطوير مستوى الأداء المهاري وزيادة كفاءة الأجهزة الوظيفية .

- اختيار الأحمال التدريبية التي تنسجم مع طبيعة المسابقة ومستوى أفراد العينة

حيث ان أهم مبادئ رفع المستوى للرياضي هو إنسجام الأحمال التدريبية مع المواصفات الفردية للعداء , وفي ضوء النتائج التي ظهرت من قياس مستوى اللاعبين عن طريق تطبيق الإختبارات المقننة لقياس أوجه القوة والسرعة عمد الباحث إلى التدرج بمكونات الحمل التدريبي من خلال الزيادة التدريجية في مسافة التمرين التنافسي واتجاهه (الوسيلة التدريبية) , وبناءاً على قياس مستوى العينة بدنيا تم استخدام شدة متوسطة إلى أقل من القصوى وصولاً إلى الشدة القصوى وبذلك كانت متدرجة تبعاً للتطور المستمر في قابليات اللاعبين , ولهذا أظهر التدريب المقنن والمتواصل خلال مدة البحث تطوراً إيجابيا واضحاً لأفراد العينة في متغيرات الدراسة . وفي هذا الصدد يشير (M. R. Ibrahim, 2008) إلى أن التمرينات يجب أن يكون لها هدف يعمل على التطوير سواء أكان بدنيا أو مهاريا أو خططيا كما يجب أن تتناسب مع مستوى المكون والمدة الزمنية المخصصة لها. ولهذا يؤكد (A. A. Al-Basati, 1998) على أن التقدم بالمستوى يتطلب التكرار الصحيح للحمل في الوقت الذي لا تزال فيه آثار الحمل السابقة . وقد تم تحديد شدة الحمل عن طريق عدد مرات التكرار في الوحدة الزمنية إستناداً إلى ما أشار إليه (Abdel Hamid & Hassan, 1997) بقولهما ان الشدة أو المقاومة المؤثرة أو الحمل الزائد كلها مترادفات تعبر عن مقدار المقاومة الذي يجب أن يتدرب به اللاعب , وتعد الشدة واحدة من أكثر متغيرات تدريب القوة أهمية , ويتم تحديد سمات الشدة الخاصة بالحمل عن طريق درجة القوة الواجب بذلها (قصوى/اقل من القصوى/متوسطة/منخفضة) أو عن طريق إيقاع التدريب (عدد مرات التكرار في الوحدة الزمنية) أو عن طريق معرفة السرعة (متر/ثانية) في حالة التدريبات البدنية التي على شكل دورات .

- التأكيد على الإهتمام بتمرينات الإحماء بشكل مناسب قبل تنفيذ محتوى الوحدات التدريبية

وهو ما أكدته (Khairiya & Muhammad, 2015) بقولهما انه ينبغي أن يسبق تدريبات السرعة إجراء تمرينات الإحماء الجيد والإطالات والتي تعد اللاعب لبذل أقصى مجهود , فالإحماء السليم قبل تدريب السرعة أو زيادة التسارع سوف يهيء اللاعب لبذل المجهود الضروري لتطوير السرعة .

- التدرج والتموج بالحمل التدريبي

فالتدرج بإستثارة الوحدات الحركية المشاركة بأداء الواجب الحركي من خلال الزيادة التدريجية بالمسافة المقطوعة خلال التمرين واتجاهه له الدور الفاعل في تطوير أوجه القوة والسرعة (قيد البحث) , وهذا يتفق مع ما ذكره (Fattah, 2012) بقوله " تشارك الوحدات الحركية في الإنقباض العضلي تبعا لمقدار المقاومة التي تواجهها العضلة ففي حالة قلة المقاومات تعمل وحدات حركية أقل ذات عدد ألياف عضلية أقل وفي حالة زيادة المقاومة تزداد مشاركة الوحدات الحركية وبالتالي الألياف العضلية في إنتاج القوة اللازمة لمواجهة المقاومة أو التغلب عليها وبذلك تتم مشاركة الألياف العضلية تبعا لشدة الحمل ", وهذا العمل يؤدي إلى احداث تكيفات عند أداء تكرارات متعددة لعدة أيام أو أسابيع وتصبح لدى اللاعب امكانية الأداء بسهولة ولذا يتم زيادة الحمل تدريجيا وهذا أحد العوامل التي أدت إلى حدوث التطور .

وفي هذا الإطار يوضح (Ali, 2021) ان التدرج والتموج في زيادة الأحمال التدريبية تقابلها زيادة أخرى في القدرة الوظيفية للأجهزة الداخلية لأعضاء الجسم وبالتالي يؤدي إلى ضمان التطور وتحسين الأداء والنتيجة للعداء , فضلا عن استعمال المدة الزمنية وعدد الوحدات التدريبية طيلة الأسابيع المستغرقة في تنفيذ الوحدات التدريبية . كما وتؤكد (Khairiya & Muhammad, 2015) على وجوب تنويع شدة تدريب السرعة على الأيام ما بين خفيف ومتوسط وعالي , فعلى سبيل المثال التدريب عال الشدة والذي يعقبه تدريب عالي الشدة أيضا لن يكون مفيدا في تطوير السرعة وهذا من شأنه تقليل فرصة الرجوع للحالة الطبيعية .

- استخدام الراحة أثناء التدريب بشكل ايجابي

إذ ان استخدام الراحة أثناء التدريب بشكل إيجابي داخل الوحدات التدريبية كان سببا في التطور، وإلى هذا يشير (Kamal & Muhammad, 1997) ان الراحة لها أهمية كبيرة للعودة إلى الحالة الطبيعية بعد أداء الحمل , حيث تؤدي إلى رفع درجة الحث والفاعلية داخل أعضاء الجسم مما يجعله مهيئاً لأداء الحمل التالي . ومن هنا تأتي أهمية التوقيت الصحيح لتكرار الحمل حيث يعتبر الأساس في عملية التكيف والتي تعد أهم دليل على تحسين المستوى وإمكانية الإرتقاء به كما يؤكد (A. A. Al-Basati, 1998) بقوله ان التجارب العلمية لبحوث الكيمياء الحيوية أثبتت زيادة مصادر الطاقة عند اللاعب في نهاية فترة الراحة أكثر من المصادر قبل بداية المجهود وتسمى بفترة التعويض الزائد وهي الفترة المناسبة والأساسية لتكرار الحمل التالي أو تقبل حمل آخر . وفي نفس الصدد تؤكد (Khairiya & Muhammad, 2015) على أنه وبينما لا توجد صيغة أو معادلة سحرية لتطوير أو زيادة الحد الأقصى لسرعة الجري إلا ان هناك بعض المبادئ والإرشادات المحددة التي يمكن لأي لاعب اتباعها عند التدريب لتحسين السرعة , ببساطة ان سباقات الجري القصيرة والعدو السريع مع أخذ الراحات الكافية بين التكرارات أمر بالغ الأهمية في التدريب

2-3 عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني

جدول (9)
الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم ت والدلالة للاختبارات البعدية بين عدائي المستقيم والمنحنى في متغيرات البحث

المتغيرات	المعاليم الاحصائية	وحدة القياس	عدائو المستقيم		عدائو المنحنى		قيمة ت	الدلالة
			سَ	ع	سَ	ع		
أوجه القوة	التوافق الحركي	عدد/تكرار	16.50	0.50	15.50	0.50	2.45	دال
	القدرة العضلية للرجلين	مسافة/ م	2.33	0.08	2.52	0.24	1.28	غير دال
	القوة المميزة بالسرعة	زمن/ثا	10.89	0.17	10.49	0.28	2.06	غير دال
	تحمل القوة المميزة بالسرعة	عدد/تكرار	29.75	2.48	22.25	1.08	0.32	غير دال
أوجه السرعة	سرعة رد الفعل	مسافة/سم	15.87	1.98	13.12	0.73	2.25	غير دال
	السرعة الإنتقالية	زمن/ثا	5.39	0.37	5.44	0.07	0.22	غير دال
	المستوى الرقمي	زمن/ثا	11.40	0.36	13.63	0.15	9.87	دال

(2.45) الجدولية , ح =4+4-2 = 6

يتضح من الجداول (9) والشكل (3) عدم وجود اي فروق تذكر بين عدائي المنحنى والمستقيم في اغلب أوجه القوة والسرعة إلا انه وفي ذات الوقت اتضح وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين البعديين في المستوى الرقمي بين عدائي المنحنى والمستقيم بفعالية 4×100م تتابع لصالح عدائي المستقيم , وحتى وإن بدى التطور في المستوى الرقمي ضعيف إلا انه في خط شروع متصاعد , فمن المعلوم أن تحقيق ثواني في سباقات الأركاض ولا سيما المسافات القصيرة يعتبر تطورا لكسر الأرقام المحققة, وهذا ما أكدته (Khairiya & Muhammad, 2015) بقولهما إن تطوير السرعة لا يأتي بعد اسبوع أو اسبوعين من التدريب ولكنها تتطلب شهورا عديدة من التدريب الشاق وتنفيذ المئات من التمرينات .

ويعزوا الباحث هذه النتيجة إلى أن عدائي المستقيم يركضون بطريقة ثابتة بتبادل طول الخطوة وترددها دون مؤثرات أخرى وبالتالي توفير ما يملكون من طاقة واستثمارها في عملية الركض للوصول الى نقطة النهاية وتسليم العصا , في حين أن عدائي المنحنى يحتاجون إلى المزيد من القوة العضلية اثناء عملية الركض , فمن المعلوم أن الجري في قوس المضمار يختلف عن الجري في خط مستقيم نظرا لما يتعرض له العداء من قوة طاردة مركزية نتيجة للجري حول المنحنى مما يتطلب منه قوة إضافية لحفظ الإتزان وفي ذات الوقت المحافظة على السرعة وهو ما ينعكس على المستوى الرقمي لعدائي المنحنى . ويتفق هذا مع ما أشار إليه (I. et al Ahmed, 2022) بقولهم أن الكثير من العدائين يستطيعون عدو 100م بكفاءة عالية ولكنهم لا يستطيعون أداء سباق 200م بنفس الكفاءة ليس نتيجة لطول المسافة ولكن لأنهم لم يعدلوا من بدئهم حول المنحنى , ولعدم قدرتهم تحسين الجري حول المنحنى مما يؤدي للجري في مدى واسع , وهذا يزيد من مسافة السباق كما تقل سرعة اللاعب عند الجري حول المنحنى نتيجة للمجهود المبذول لمقاومة القوة الطاردة المركزية , وكلما زاد اللاعب من سرعته حول المنحنى زاد مقدار هذه القوة , وللتغلب على هذه القوة الطاردة يجب أن يعدل المتسابق من طريقة الجري فيكون قريبا من الحافة الداخلية للحارة حتى يصل للمستقيم ومحاولة الإحتفاظ بسرعته في المنحنى تجنبا للتوتر نتيجة لمحاولة العداء زيادة السرعة في المنحنى مما يفقده طاقة ضرورية لزيادة السرعة في الجزء التالي من السباق .

وهو ما يؤكده (Ajeel & Al-Fadhli, 2020) بقولهما أن أهم ما يؤثر على زمن السباق هو مدى توافر القدرات البدنية الخاصة فضلا عن القوى الخارجية المؤثرة على مسار ركض العداء ومن تلكم القوى هي قوة الطرد المركزي خصوصا لعدائي المنحنى, لذا تعد هذه القوة مؤشر كبير على زمن السباق , حيث يجب أن يكون طول وتردد الخطوات في الأقواس مثاليا إلى حد كبير في مواجهة هذه القوة قياسا بطول وتردد الخطوات في المستقيم . واستنادا إلى هذا يؤكد (I. M. Ibrahim, 2018) على وجوب وضع كل متسابق في المكان الذي يناسبه, فينصح بألا يكون المتسابق الأول والثالث من طوال القامة حتى لا يتأثرون كثيرا بالقوة الطاردة المركزية عند عدو المنحنى حيث يتأثر طول القامة بالقوة الطاردة المركزية اثناء عدو المنحنى أكثر من قصار القامة, كما يجب أن يتميز اللاعب الأول بسرعة رد الفعل وإجادة البدء المنخفض والإنطلاق السريع وتزايد السرعة, واللاعب القوي والسريع الذي يملك قوة إرادة ويتمتع بصفة تحمل السرعة يفضل وضعه في نهاية السباق حتى يستطيع انهاء السباق بقوة وسرعة , وبالرغم من أن المرحلة الأهم والتي تحدد نتيجة السباق هي عملية التسليم والتسلم إلا انه من الضروري

جدا على كل لاعب الإستفادة من المهارة الفردية الخاصة به وهي عدو المسافة المحددة له لكي يساهم في تحسين نتيجة الفريق بالكامل .

كما ويرجح الباحث التطور الحاصل في المستوى الرقمي لعدائي المستقيم أو المنحنى إلى تطور القوة العضلية , إذ إن هذا تطور أفراد العينة في المستوى الرقمي جاء نتيجة الأستمرار والإنتظام بالتدريب والجدية في تنفيذ الوحدات التدريبية المقترحة, فكان للمتغير المستقل التأثير الإيجابي من خلال زيادة شدة التمرين وانعكاسها داخليا والذي عمل على تطوير القوة العضلية وهو ما كان له المساهمة الفاعلة في تطور المستوى الرقمي , فمن أهداف التدريب الرياضي الرئيسية هو الإهتمام بالقدرات البدنية وتطويرها بصفة مستمرة ولا سيما القوة العضلية وأنواعها على اعتبار أنها من أهم متطلبات الأداء في جميع الرياضات, وهذا ما أوضحه (H. A. Muhammad, 1994) بقوله ان من واجبات التدريب الرياضي هو الإستمرار في التنمية الخاصة للقدرات البدنية الضرورية لنوع النشاط المتخصص فيه الفرد والعمل على دوام تطويرها حتى يمكن الوصول إلى أعلى مستوى رياضي . ويعضد هذا (T. A. Al-Jabali, 2009) بقوله ان القدرات البدنية تمثل الأساس الهام في العملية التدريبية والتي تبنى عليها استكمال مقومات وعناصر التدريب الأخرى , حيث ان إنجاز مستويات عالية من الأداء يرتبط بدرجة كبيرة بإمكانية اللاعب البدنية الخاصة بنوع النشاط الرياضي الممارس .

ويرى (A.-G. O. Mohamed, 2018) أن القوة العضلية تعتبر أهم الصفات البدنية الأساسية وتمثل أحد أهم ركائز الحركة البشرية وأساس لا غنى عنه في الأداء والإنجاز الرياضي , بل يمكن القول بأن مصطلح الرياضة والرياضات التخصصية بمختلف أشكالها وأنواعها تستند في مواصفات أدائها وإنجازاتها بصورة أو بأخرى على القوة العضلية والإنقباض العضلي الذي يمثل في حقيقة الأمر المصدر الرئيسي لحركة الكائن الحي . كما ويضيف (Alawi et al., 2025) أن القوة العضلية تعتبر أهم مكونات الأداء البدني (الأداء الحركي) إن لم تكن أهمها على الإطلاق , وجاءت أهميتها كونها تؤثر في تنمية المكونات الأخرى كالسرعة والتحمل والرشاقة , فهي ترتبط بالسرعة لإنتاج الحركة السريعة القوية أو ما يمكن أن نطلق عليها القوة المميزة بالسرعة أو القوة الإنطلاقية أو المتفجرة , فالقوة العضلية – كما يراها الباحثين المهتمين بدراسة اللياقة البدنية او اللياقة الحركية أو القدرة الحركية – تعد من المكونات الأساسية التي ينبغي عدم إغفالها عند إجراء البحوث أو عند القياس في هذه المجالات , ومن ناحية أخرى فان بعض الباحثين من أمثال جونسون Johnson ونيلسون Nelson يرون أن القوة العضلية يمكن إعتبارها المكون الوحيد للياقة البدنية . وهذا ما أكده (Hassanein, 2004) بقوله إن القوة من أهم الدعامات التي تعتمد عليها الحركة والأداء الرياضي وأيضا فهي تتخطى مجال اللياقة البدنية لتكون عنصر أساسي في القدرة العضلية واللياقة البدنية

وعليه يرجح الباحث التطور في المستوى الرقمي جاء انعكاسا لتطور القوة العضلية عن طريق تطبيق التمرينات التنافسية مع مراعاة تغيير المسافة والاتجاه خلال التمرين , وان سباقات الاركاض القصيرة ومنها 4×100 م تتابع من سباقات العدو التي تحتاج إلى ايقاع حركي وتوافق عالي والذي يتمثل في توليد سرعة انتقالية كبيرة وما تتطلب تلك السرعة من بذل قوة عضلية قصوى . وهذا ما يوضحه (Comfort et al., 2018) و(Suchomel et al., 2020) بقولهم ان عدد من الدراسات العلمية تحققت من العلاقة بين القوة العضلية واداء السرعة , مما يدل بشكل عام ان الرياضيين الاقوى يؤدون بشكل افضل خلال اداءات السرعة

وفي نفس الصدد يوضح (Rogers, 2000) مدى ارتباط الحالة البدنية لمتسابقي العدو بمستوى السرعة والقوة والقدرة العضلية لتحسين طول الخطوة وترددها خلال خطوة الجري وخاصة في المسابقات القصيرة . ويتفق هذا مع ما يراه (J. B. Khairiya & Muhammad, 2015) (Khaled, 2008) Muhammad & Ihab, 2004) . ويعضد رأي الباحث كل من بقولهما للحصول على أقصى قدر من النتائج من تدريب السرعة هناك العديد من العوامل يجب وضعها في الإعتبار أهم وأبعد من عامل الوراثة (الجينات) وتتضمن طول الخطوة وتردد الخطوة والقوة العضلية والقدرة والمرونة الوظيفية والعجلة (التسارع) والأداء الفني الصحيح .

ويتماشى هذا مع ما يراه (Bastawisi, 1997) من أن سرعة العدو تزداد نتيجة تنمية سرعة الرجل (تردد الخطوات) وطول الخطوة دون أي نقص في أي منهما او تحسين الاثنين معا في وقت واحد , وتتأثر طول الخطوة تبعا إلى مستوى لياقة كل عداء , وانها قد تصل إلى أقصى طول لها عند اكتساب العداء أعلى مستوى من اللياقة البدنية وبالعكس يقل طولها لانخفاض مستوى لياقته أو بسبب الإرهاق في التدريب , ويقصد هنا باللياقة هو زيادة قدرة العضلات واكتساب أكبر قدر من الطاقة والمحافظة على الوزن والوصول إلى أعلى مستوى من الانجاز ويعضد هذا الرأي ما تراه (Khairiya & Muhammad, 2015) بقولهما ان الطريقة الوحيدة لزيادة طول الخطوة ومعدل ترددها هي زيادة القوة في جميع انحاء الجسم , فتحسين مستويات القوى يسمح للرياضي بإنتاج مقادير أكبر من القوة وفي الوقت نفسه يقلل زمن اتصال القدمين بالأرض , فتدريب الجسم على استخدام ما حقق من مكاسب للقوة المنجزة هو المفتاح لتحسين العجلة (التسارع), وباختصار فإن معظم الرياضيين

ذوي المستويات العالية يكون زمن اتصال أقدامهم بالأرض أقل من نظائرهم الأقل قوة وكذلك يتميزون بخطوات أطول وسرعة أكبر .

وهنا لا بد من الإشارة إلى أن استخدام اسلوب التدريب التنافسي مع تغير الاتجاه والمسافة عند الاداء وبسرعة هام جدا لانه يعتمد على لحظات التسارع والفرملة التي تحدث نتيجة لبذل اقصى طاقة يملكها اللاعب وهذا الأسلوب في التدريب يساعد على تطوير اللياقة البدنية نتيجة العبء الواقع على اجهزة الجسم مما ينعكس على الأداء الديناميكي والذي يساهم في أن يظهر العداء تفوقه الملحوظ اثناء التدريب والمنافسة .

4- الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات

- إن التمرينات التنافسية المقترحة التي تم فيها تغيير الإتجاه والمسافة لها تأثير إيجابي في تطوير أغلب أوجه القوة العضلية والسرعة (قيد البحث) لعدائي المنحنى والمستقيم في سباق 4×100م تتابع .
- إن التطور الحاصل في أوجه القوة العضلية والسرعة (قيد البحث) كان له مردود ايجابي على تطور المستوى الرقمي لعدائي المنحنى والمستقيم في سباق 4×100م تتابع .
- توجد فروق في نسب تطور المستوى الرقمي بين عدائي المنحنى والمستقيم ولصالح عدائي المستقيم في سباق 4×100م تتابع .

4-2 التوصيات

- ضرورة تنوع أساليب التدريبي بشكل دائم وبصفة مستمرة كاستعمال التمرينات التنافسية مع تغيير الاتجاه والمسافة لكسر النمط التقليدي في التدريب والابتعاد عن الرتابة مما ينعكس على تفاعل اللاعبين مع التمرينات نتيجة زيادة الدافعية لديهم .
- ضرورة اتباع الاسلوب العلمي عند التخطيط للبرامج التدريبية المتبعة مع الاخذ بعين الاعتبار تقنين التمرينات بطريقة تراعي الفروق الفردية وبما يتناسب مع قدرات اللاعبين .
- اجراء المزيد من الدراسات المشابهة لطبيعة البحث الحالي باستعمال اشكال وطرق تدريبية مختلفة .
- ضرورة الاهتمام بتطوير أوجه القوة العضلية والسرعة والتوافق الحركي لتأثيرها المباشر على المستوى الرقمي في جميع الفعاليات الرياضية ولا سيما سباقات الأركاض للمسافات القصيرة .
- توجيه نتائج الدراسة الحالية إلى العاملين في مجال تدريب ألعاب القوى بصفة عامة ولمدربي سباق الأركاض القصيرة بصفة خاصة للاستفادة من التمرينات المقترحة في محاولة تجاوز نقاط الضعف والثبات في المستوى الرقمي

الشكر والتقدير

نسجل شكرنا لعينة البحث المتمثلة في منتخب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الانبار في سباق 4×100 م تتابع

تضارب المصالح

يعلن المؤلف انه ليس هناك تضارب في المصالح

محمد صادق احمد https://orcid.org/0000-0001-7059-5204

References

Abdel Dayem, M. M., Medhat, M. S., & Tariq, A. Q. (1993). *Physical preparation training programs and weight training*. Al-Ahram Press.

Abdel Hamid, K., & Hassan, M. S. (1997). *Foundations of Sports Training to Develop Physical Fitness in Physical Education Classes in Boys' and Girls' Schools* (p. 127). Dar Al Fikr Al Arabi.

Abdel Maqsoud, E. (1997). Sports training theories: Strength training and physiology. *Cairo: Al-Kitab Publishing Center*.

Abdel-Khaleq, E. E.-D. (2005). *Sports Training (Theories - and Applications): Vol. 12th edition* (Dar Al-Maaref, Ed.).

Abdul Baqi, Y., Mashkoor, N. H., & Ali, Q. M. (2014). The Impact of Training Mtaulp Force on Some Variables Albyumkanikip and Speed to Pass Another Hurdles and completing the 400 meter Hurdles. *Al. Qadisiya Journal for the Sciences of Physical Education*, *14*(1 part (2)). https://www.iasj.net/iasj/article/93561

Abu Al-Ala, A. A. F., & Haitham, A. H. D. (2019). *Training for Sports Performance and Health* (p. 518). Dar Al-Fikr Al-Arabi.

Abu Zayd, I. (2005). Planning and the scientific foundations for building and preparing the team in team games (theories-applications). *Manshaet Al-Maaref, Alexandria*.

Ahmed, A. F., & Tariq, M. B. (2001). *Psychology of the Sports Team* (p. 202). Dar Al Fikr Al Arabi.

Ahmed, I. et al. (2022). *Fundamentals of Track Racing Between Theory and Practice* (p. 100). Kitab Publishing Center.

Ahmed, H. A. Z. (2018). The effect of using complex training on improving the performance level of some offensive skills in judo. *Al-Aqsa University Journal of Educational and Psychological Sciences*, *1*(2).

Ahmed, M. S. A., Yousef, K. D., & Raghad, K. R. (2024). The effect of strength exercises characterized by speed on some physical abilities and the achievement of the (100) meter race for juniors. *Wasit Journal of Sports Sciences*, *18*(1), 127–142. https://doi.org/10.31185/wjoss.432

Ajeel, A. N., & Al-Fadhli, S. A. K. (2020). Special training according to the Central Kurdish law in some physical abilities for the second curve and the achievement of running 400 m hurdles. *Journal of Physical Education (20736452)*, *32*(1).

Alawi, M. H., Majeed, R. K., & Radwan, M. N. al-D. (2025). *Tests of abilities and physical characteristics* (p. 17). Kitab Center for Publishing.

Al-Basati, A. A. (1998). Rules and foundations of sports training and its applications. *Alexandria, Al-Maaref for Printing and Publishing*.

Al-Basati, A. A. A. (2015). *Sports Training "Theories and Applications* (p. 17). King Saud University Publishing House.

Al-Bayek, A. F. (1998). *Foundations and Programs of Sports Training for Referees* (1st ed, p. 35). Maaref Foundation.

Al-Hamshari, M. K. H., Yahya, S. A. T., & Shabl, A. M. S. (2023). Competitive training and its impact on some physical variables and defensive movements of handball players. *Scientific Journal of Sports Sciences*, *10*(1), 132–155. https://doi.org/10.21608/mkod.2023.182137.1217

Ali, H. S. (2021). *Complex training and its effect on some amounts of force applied to specific areas and some physical abilities and the achievement of 400-meter freestyle runners under 20 years old* [Master's thesis]. University of Karbala.

Al-Jabali, A. A. (2000). *Sports Training - Theory and Application* (p. 87). G.M.S. House.

Al-Jabali, T. A. (2009). *Ability in Sports Activities "Basics of Physical Preparation*. Brent Library.

Al-Nimr, A. A. A., & Al-Khatib, N. (2007). *Muscular strength, designing strength programs and planning the training season*. Professors of Sports Book.

Al-Sayed, A.-M. (1997). *Sports Training Theories, Training and Strength Physiology* (p. 49). Kitab Publishing Center.

Amin, A.-K. (1996). *Sports and Society, World of Knowledge Series* (p. 204). National Council for Arts and Administration.

Atheer Essam, & Ahmed Naji. (2019). The effect of the total football method in developing the level of tactical performance of players in Premier League football clubs,. *Journal of the College of Physical Education, University of Baghdad*, *1*(2).

Badir, A.-S. B. (2006). *The effect of training using a competitive method on the level of physical and technical performance of young football players* [Master's thesis]. Mansoura University.

Bastawisi, A. B. (1997). *Track and Field Races "Education/Technique/Training* (p. 271). Dar Al Fikr Al Arabi.

Bukheet, A., Assistant, H., Dawood, A., Reda, A., Abd, M., Kadhim, A., & Hassan, A. B. (2024). The effect of explosive exercises and water exercises on different surfaces on some physiological indicators, abilities and physical indicators of 100 m runners under 20 years of age. In *International Journal of Yogic, Human Movement and Sports Sciences* (Vol. 100, Issue 9). https://www.theyogicjournal.com

Comfort, P., Thomas, C., Dos'Santos, T., Jones, P. A., Suchomel, T. J., & McMahon, J. J. (2018). Comparison of methods of calculating dynamic strength index. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, *13*(3), 320–325.

El-Maghzy, B. M. (2005). *The effect of plyometric training on the muscular capacity of the lower limb and its relationship to the digital level of junior runners in Dakahlia Governorate* [Master's thesis]. Zagazig University.

Fattah, A. A.-E. A. A. (2012). *Contemporary Sports Training(Physiological Foundations-Training Plans-Youth Training-Long-Term Training-Training Load Errors)*. Arab Thought House, Cairo.

Hassanein, M. S. (2004). *Measurement and Evaluation in Physical Education and Sports*. Dar Al-Fikr Al-Arabi.

Hazem, A. T. A. R. (2022). *Track Competition Training between Scientific Theories and Practical Applications*. Dar Al-Wafa for Dunya Printing.

Ibrahim, I. M. (2018). *Theoretical and practical foundations for field and track competitions*. Education-Technique-Training-Law", Kitab Publishing Center.

Ibrahim, M. R. (2008). Field application of sports training theories and methods. *Al-Fadhli Office, Baghdad*.

Kamal, A. H., & Muhammad, S. H. (1997). *Foundations of sports training to develop physical fitness in physical education lessons in boys' and girls' schools* (p. 57). Dar Al-Fikr Al-Arabi.

Khairiya, I. A.-S., & Muhammad, J. B. (2015). *Speed training programs, transitional speed, agility and balance* (Part One, p. 36). Maaref Establishment.

Khaled, A. H. S. (2008). *A Kinesiology Perspective for Starting Running Competitions* (2nd ed, p. 23). Dar Al-Wafa for Printing and Publishing.

Khattab, M. N. (2019). The effect of phased competitive performances on some volitional traits and the physical, technical and numerical level of students specializing in some field and track competitions. *Scientific Journal of Physical Education and Sports Sciences. Helwan University*, *87*(1), 205–232. https://doi.org/10.21608/jsbsh.2019.57410

Mohamed, A. H. (2013). *The effect of specific training on some physical variables, blood lactic acid concentration, and the effectiveness of skill performance among young judo players* [Master's thesis]. Assiut University.

Mohamed, A. M. (2022). *The effect of a training program using TRX training on some special physical characteristics and the level of skill performance among football goalkeepers* [PhD thesis]. South Valley University.

Mohamed, A. Y. (2017). *The effect of competitive preliminary training on some physical and skill variables of football juniors* [Master's thesis]. University.

Mohamed, A.-G. O. (2018). *Training and Sports Medicine* (Part One, p. 568). Book Center for Publishing.

Mohamed, A.-G. O. (2019). *Training and Sports Medicine* (Part Two, p. 110). Maaref Establishment.

Muhammad, H. A. (1994). *Sports Training Science* (13th edition, p. 152). Dar Al-Maaref for Printing and Publishing.

Muhammad, H. A. (2002). *Psychology of the Sports Coach* (p. 83). Dar Al Fikr Al Arabi.

Muhammad, J. B., & Ihab, F. A.-B. (2004). *The Scientific Encyclopedia of Wrestling "Planning Training Programs* (Part Two, p. 47). Maaref Establishment.

Mustafa, A. M., Mashkoor, N. H., & Qusay, M. A. (2010). The effect of the height and depth of the approximate run range on some kinematic variables of the long jump effectiveness. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, *28*. https://www.iasj.net/iasj/article/53596

Nagwa, A. F. I., & Esmat, M. S. (1999). The effect of learning some attacks and defenses using the competitive method in fencing. *Journal of Sports Sciences and Arts*, *1*(1).

Nevin, H. M. (2008). The effect of developing coordination abilities using purposeful tools on the level of performance of tactical sentences and sports confidence in judo. *Scientific Journal of Physical Education and Sports Sciences, Zagazig University*.

Nidal, H. G. (2016). The effect of suggested exercises using individual competition in developing some physical abilities and skill performance among female fencers. *Journal of Physical Education Sciences*, *9*(4).

Rogers, J. L. (2000). *USA track & field coaching manual*. Human Kinetics.

Saleh, A. A. D. A. (2021). Competition training and its impact on the physical, technical and tactical performance of female taekwondo players. *Scientific Journal of Physical Education and Sports Sciences*, *91*(1), 551–580. https://doi.org/10.21608/jsbsh.2021.55585.1452

Saleh, A.-G. A.-H. (2013). A proposed training program using aerobic and anaerobic training and its effect on some physical and physiological variables in wrestling juniors. *The Second International Scientific Conference on Sports Sciences in the Heart of the Arab Spring, Faculty of Physical Education, Assiut University*.

Schiffer, J. (2011). Training to overcome the speed plateau. *New Studies in Athletics*, *26*(1/2), 7–16.

Shafiq, A. M. M. (2016). *The effect of competitive training on developing some physical abilities and basic skills in basketball* [Master's thesis]. Alexandria University.

Suchomel, T. J., Sole, C. J., Bellon, C. R., & Stone, M. H. (2020). Dynamic strength index: relationships with common performance variables and contextualization of training recommendations. *Journal of Human Kinetics*, *74*, 59.

Wafaa, N. H. (2012). The superiority of (weights- plyometric) exercises in developing the explosive ability of the leg muscles for young 100m freestyle runners. *Journal of the College of Physical Education, College of Physical Education and Sports Sciences, University of Baghdad*, *24*(4), 303.

World Athletics. (2009). *Introduction to Coaching, The Official IAAF Coaching Guide*. Regional Development Centre.

Zaher, A. R. (2024). *Energy Production Systems and Sports Training* (p. 91). Book Center for Publishing.

مرفق

انموذج التمرينات المقترحة

أ- نماذج تمرينات الإحماء والتهيئة المستخدمة في البحث		
(1)	(الوقوف)	المشي الخفيف ثم السريع
(2)	(الوقوف)	الجري الخفيف اماما بخطوات قصيرة متباعدة

(4)	(الوقوف)	الجري اماما مسافة 30 متر مع دوران الذراعين معا للامام/للخلف
(6)	(الوقوف)	الجري في المكان مع لمس العقبين للمقعدة بالتبادل
(9)	(الوقوف)	ثبات الوسط . الوثب في المكان بكلتا الرجلين اماما /خلفا
(11)	(الوقوف)	الجري الخفيف للامام ثم الوثب الخفيف للامام
(20)	(الوقوف)	تمرينات المرونة والاطالة العامة والخاصة : - وضع مشط القدم (اليمين/اليسار) على الارض مع دوران مفصل الكاحل للخارج/للداخل - وضع مشط القدم (اليمين/اليسار) على الارض مع تحريك مفصل الكاحل للامام/والخلف - وضع مشط القدم (اليمين/اليسار) على الارض مع تحريك مفصل الكاحل للجانبين - الوقوف على اطراف اصابع القدمين والثبات لحظيا ثم الوقوف على كامل القدم - الوقوف على اطراف اصابع القدمين والثبات 30 ثانية - رفع الرجل (اليمين/اليسار) بمحاذاة مفصل الحوض للامام والخلف - رفع الرجل (اليمين/اليسار) بمحاذاة مفصل الحوض مع دوران للخارج/الداخل - مسك الرجل (اليمين/اليسار) وهي في حال الانثناء من الوقوف - وضع الطعن . الضغط باستمرار جهة اليمين/اليسار - وضع فتح الحوض مع مسك الكعبين/المشطين والثبات - تبادل لمس الكفين للكعبين/المشطين " تمرين المروحة " . - وضع فتح الحوض مع وضع الكفين على الارض والضغط لاسفل باستمرار - ميل الجذع اماما اسفل والضغط باستمرار على الرجل اليمنى/اليسرى - ميل الجذع اماما اسفل والضغط باستمرار مع وضع الرجل اليمنى على الرجل اليسرى - فتل الرقبة يمين/يسار . من الثبات - انحناء الرقبة ثني الرأس للامام/للخلف . من الثبات

ب- نماذج من التدريبات الأساسية المستخدمة في البحث		
(5)	(شكل التمرين)	تشكيل اربعة مجموعات كل مجموعة من لاعبين اثنين يقفان امام شاخصان يبلغ ارتفاع الواحد منهم (1) م ويبعد الواحد عن الاخر (20) م بخط مستقيم .
	(اجراء التمرين)	- يقف اللاعب الاول من كل مجموعة امام الشاخص الأول بمسافة تبعد (1) م حاملا كرة طبية (2) كغم بيديه . - عند سماع الاشارة يبدأ اللاعب الاول من كل مجموعة بالجري السريع متجها للشاخص الثاني ليدور من حوله وينطلق راجعا نحو زميله اللاعب الثاني باقصى سرعة ويسلمه الكرة الطبية , ليقوم اللاعب الثاني بالجري بنفس الطريقة والكيفية , على ان يكرر التمرين بالاستمرار (3) مرات .
(8)	(شكل التمرين)	تشكيل اربعة مجموعات كل مجموعة من لاعبين اثنين يقفان امام اربع شواخص يبلغ ارتفاع الواحد منهم (1) م ويبعد الواحد عن الاخر (10) م بخط متعرج .
	(اجراء التمرين)	- يقف اللاعب الاول من كل مجموعة امام الشاخص الأول بمسافة تبعد (1) م حاملا كرة طبية (2) كغم بيديه . - عند سماع الاشارة يبدأ اللاعب الاول من كل مجموعة بالجري السريع متجها للشاخص الثاني ليدور من حوله وينطلق راجعا نحو الشاخص الاول ليدور من حوله ثم يرجع بأقصى سرعة متجها نحو الشاخص الثالث ليدور من حوله ثم يرجع باقصى سرعة متجها نحو الشاخص الاول ليدور من حوله ثم يرجع بأقصى سرعة متجها نحو الشاخص الرابع ليدور من حوله ثم يرجع باقصى سرعة نحو زميله اللاعب ويسلمه الكرة الطبية , ليقوم اللاعب الثاني بالجري بنفس الطريقة والكيفية . على ان يكرر التمرين بالاستمرار (2) مرة .
(14)	(شكل التمرين)	تشكيل اربعة مجموعات كل مجموعة من لاعبين اثنين يقفان في بداية منحنى حاره المضمار الواحد امام الاخر على طرفي المسافة التي تبعد (62) م مقسمة الى نصفين متساوين امام كل لاعب منهما مسافة (30) م مواجهين لبعضهما تفصلهما مسافة (2) م محددة .
	(اجراء التمرين)	- يقف اللاعب الاول من كل مجموعة في الحارة المخصصة له حاملا عصا التتابع بيده .

		- عند سماع الاشارة يبدأ اللاعبان من كل مجموعة بالجري السريع متجهين لبعضهما نحو المنتصف (مسافة الـ2 م) ولكن اللاعب الاول يحمل عصا التتابع بيده وعند الوصول الى المنتصف (مسافة 2 م) يكون زميله اللاعب الثاني قد وصل المسافة ذاتها ليسلمه عصا التتابع ثم يقومان بالرجوع بأقصى سرعة الى نقطة البداية لكل منهما .على ان يكرر التمرين بالاستمرار (3) مرات .
(16)	**(شكل التمرين)**	تشكيل اربعة مجموعات كل مجموعة من لاعبين اثنين يقفان امام شاخصان يبلغ ارتفاع الواحد منهم (1) م ويبعد الواحد عن الاخر (15) م بخط مستقيم .
	(اجراء التمرين)	- يقف اللاعب الاول من كل مجموعة امام الشاخص الأول بمسافة تبعد (1) م حاملا كرة طبية (2) كغم بيديه . - عند سماع الاشارة يبدأ اللاعب الاول من كل مجموعة بالحجل السريع بالرجل اليمين متجها للشاخص الثاني ليدور من حوله وينطلق راجعا نحو زميله اللاعب الثاني بحجل الرجل اليسار بأقصى سرعة ويسلمه الكرة الطبية , ليقوم اللاعب الثاني بالحجل بنفس الطريقة والكيفية , على ان يكرر التمرين بالاستمرار (2) مرة .

-

ج- انموذج تمرينات الخاتمة (التهدئة والاسترخاء)		
(1)	**(الوقوف)**	الجري الخفيف في المكان
(4)	**(الوقوف)**	الجري الخفيف في المكان مع رفع المشطين عن الارض قليلا
(5)	**(الوقوف)**	المشي الخفيفة على امشاط القدمين
(7)	**(الوقوف)**	الجري في المكان . الوثب عكس الاشارة

انموذج الوحدات التدريبية
الوحدة التدريبية (10)

الأسبوع : الرابع **اليوم/التأريخ : الأحد /2024/10/6** **زمن الوحدة : (90) دقيقة** **الشدة : 85 %**

اجزاء الوحدة	الزمن	رقم التمرين	زمن التمرين	تكرار التمرين	زمن الراحة بين التكرارات	المجموعات	زمن الراحة بين المجموعات	الزمن الكلي للتمرين	ملاحظات
جزء الإحماء	15-20 د	- (أ) تمرين رقم (1) - (أ) تمرين رقم (2) - (أ) تمرين رقم (4) - (أ) تمرين رقم (6) - (أ) تمرين رقم (9) - (أ) تمرين رقم (11) - (أ) تمرين رقم (20)	-	1	-	-	-	14 د	تهيئة كافة عضلات الجسم
الجزء الرئيسي	60-70 د	- (ب) تمرين رقم (5) - (ب) تمرين رقم (8) - (ب) تمرين رقم (14) - (ب) تمرين رقم (16)	(1) د (3) د (40) ثا (40) ثا	(4) (2) (4) (4)	(2) د (2) د (2) د (2)	(2) (2) (2) (2)	(2) د (2) د (2) د (2)	62 د	- يجب تسجيل الزمن الذي استغرقه اللاعبان في قطع مسافة التمرين, لتحدد شدة التمرين وزيادة العبئ تدريجيا . - يجب ان ينفيذ اللاعب التمرين بالسرعة القصوى له .
الجزء الختامي	5 - 10 د	- (ج) تمرين رقم (1) - (ج) تمرين رقم (4) - (ج) تمرين رقم (5) - (ج) تمرين رقم (7)	-	1	-	-	-	4 د	

Journal of Studies and Researches of Sport Education
spo.uobasrah.edu.iq



Artificial intelligence and its role in achieving administrative excellence for members of the College of Physical Education and Sports Sciences at the University of Mosul

Entethar Faroq Allyas [1] **Saba Yassin Fathi** **Waleed Ghanim Thanoon** [3]
University of Mosul /College of Physical Education and Sports Sciences [1,3]
Al-Hamdaniya University / College of Physical Education and Sports Sciences [2]

Article information

Article history:
Received 26/1/2025
Accepted 9/4/2025
Available online 15, July,2025

Keywords:
Artificial Intelligence, Administrative Excellence, Members of Colleges of Physical Education, Management and Organization

Abstract

The research aimed to apply the Artificial Intelligence Scale to members of the College of Physical Education and Sports Sciences at the University of Mosul. The researchers used the descriptive approach to suit the nature of the research. The research sample consisted of members of the College of Physical Education and Sports Sciences at the University of Mosul. The Artificial Intelligence Applications Questionnaire prepared by (Ibtisam Abdul Hamid 2021) was used, consisting of (33) paragraphs distributed over four dimensions. The three-dimensional Likert analysis was used in processing the data. The most important results reached by the researchers were that the use of artificial intelligence applications helps in educational interaction from the learner on the one hand and educational resources on the other hand, including books, tools and various educational means. It was recommended to benefit from artificial intelligence applications as much as possible in teaching and learning processes and in managing activities in the college.

DOI: https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i3.1021©Authors, 2025. College of Physical Education and sport sciences, University of Basrah. This is an open-access article under the CC By 4.0 license (creative commons licenses by 4.0)

مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية
spo.uobasrah.edu.iq

الذكاء الاصطناعي ودوره في تحقيق التميز الاداري لمنتسبي كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل

انتظار فاروق الياس [1] ✉ صبا ياسين فتحي [2] ✉ وليد غانم ذنون ✉

جامعة الموصل / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة[1,3] جامعة الحمدانية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة[2]

معلومات البحث

تاريخ البحث:
الاستلام: 2025/1/26
القبول:9 /2025/4
التوفر على الانترنت: 15, يوليو,2025

الكلمات المفتاحية:
الذكاء الاصطناعي التميز الإداري , منتسبي كليات التربية الرياضية, الإدارة والتنظيم

الملخص

هدفت البحث الى تطبيق مقياس الذكاء الاصطناعي على منتسبي كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل. استخدم الباحثون المنهج الوصفي لملائمته طبيعة البحث، اما عينة البحث فقد تكونت من منتسبي كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل، تم استخدام استبانة تطبيقات الذكاء الاصطناعي والمعدة من قبل (ابتسام عبد الحميد 2021) والمكون من (33) فقرة توزعت على اربعة ابعاد، وتم استخدام تحليل ليكرت الثلاثي في معالجة البيانات. وكانت اهم النتائج التي توصل اليها الباحثون ان استخدام تطبيقات الذكاء الاصطناعي تساعد على التفاعل التعليمي من المتعلم من ناحية ومصادر التعليم من ناحية اخرى بما في ذلك الكتب والادوات والوسائل التعليمية المختلفة واوصى الاستفادة من تطبيقات الذكاء الاصطناعي قدر الامكان في عمليات التعليم والتعليم وفي ادارة الانشطة في الكلية

DOI: https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i3.1021©Authors, 2025. College of Physical Education and sport sciences, University of Basrah. This is an open-access article under the CC By 4.0 license (creative commons licenses by 4.0)

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة واهمية البحث

أدي التطور الكبير في مجال تكنولوجيا المعلومات والاتصالات إلى ظهور طرق وأساليب متنوعة تدعمها تكنولوجيا الوسائل المتعددة بمكوناتها المختلفة وتعتمد على توظيف المستحدثات التكنولوجية لتحقيق التعلم والتعلم والتدريب المطلوب بشكل أفضل في المؤسسات التعليمية الجامعية وقد انعكس هذا التطور التكنولوجي على منظومة التعلم والتدريب مما حث المعلمين والمتدربين على البحث عن أساليب حديثة لمواكبة التحديات التي تواجه العملية التعليمية والتدريبية والادارية ومحاولة الوصول الى افضل الحلول التعليمية والتدريبية والادارية.

تعيش الجامعات اليوم في بيئة سريعة التغير بسبب التطورات السريعة والمتلاحمة في البرمجيات وأنظمة الحواسيب الكترونية مع ظهور ابتكارات جديدة في هذا مجال ، ولعل أحدها هو الذكاء الاصطناعي الذي طور تعامل المنظمات مع بنيتها الداخلية والخارجية (Ajam, 2018) وترتبط جودة التعليم الجامعي أكثر ما ترتبط بتطوره التكنولوجي ليساير التعليم المعاصر الذي حددت ملامحه بكونه أكثر تفاعلا وأكثر فردية ، ومتاحا للجميع بشكل أكبر وفي أي مكان ، معتمداً على جهاز الحاسوب الشخصي وشبكات المعلومات التي تحل محل المحاضرة او محل الكتب الادارية والعلمية(Odeh et al., 2024)

لذا ظهرت العديد من التقنيات الذكية المعتمدة على الذكاء الاصطناعي التي فاقت الحد في براعة إنتاجها وفاعلية استخدامها، لتطويرها في خدمة التعليم في المؤسسات وما ينفعه وما يمكن من خلاله النهوض، بالعملية التعليمية، وظهرت أنماط جديدة للذكاء الاصطناعي في كل من فرعية نظم التعليم الذكية ، والنظم الخبيرة ، وشكلت هذه الانماط منظومة متكاملة من خلالها يتم تطوير وتحديث العملية التعليمية والادارية والاستفادة من التقنيات الحديثة التي ظهرت من خلال تطبيق منظومة التعليم الالكتروني في العملية التعليمية ومنظومة البرامج الادارية الخاصة بالموظفين وكافة المعلومات المتعلقة بهم (Azmy et al., 2014) أن تحقيق التميز الاداري يتطلب وجود قيادة فعالة تتولي وضع الأسس وتوفير مقومات التنفيذ السليم للخطط والبرامج وتؤكد فرص المنظمة في تحقيق التميز المؤسسي من خلال موائمة التوجهات الاستراتيجية للمنظمة ونظرتها المستقبلية علي شكل منظومة متكاملة من السياسات التي تحكم وتنظم عمل المنظمة ، بالإضافة إلى ضرورة العمل ضمن هياكل تنظيمية مرنة تتناسب ومتطلبات الأداء لتحقيق أهداف المنظمة (Al-Habsi, 2021) ومن خلال استقراء الدراسات السابقة العربية والأجنبية التي تناولت موضوع البحث والتي منها على سبيل المثال وليس الحصر :

- ما أرتبط الدراسة بالذكاء الاصطناعي : كدراسة (Al-Azzam, 2020) والتي أكدت على فاعلية برنامج قائم على الذكاء الاصطناعي في رفع كفاءة النظم الإدارية لإدارة الموارد البشرية بجامعة تبوك ، ودراسة (Bargarai et al., 2020) ، والتي أكدت على أن توظيف التقنيات المختلفة المستندة إلى استخدام الذكاء الاصطناعي ضعيفة ولا تساعد في أداء المهام الإدارية المختلفة، كما أشارت دراسات (Shrestha et al., 2019) ودراسة (Oudah et al., 2024) على أن تطبيق الذكاء الاصطناعي يؤثر إيجابياً على أداء الوظائف، حيث يوفر الذكاء الاصطناعي سهولة وفعالية التواصل مع المنتسبين، كما يوفر البيانات اللازمة التي تساعد المؤسسة على الإبداع والابتكار والتميز. بينما أوصت دراسة (Davenport et al., 2020) ، ودراسة (Chang, 2019) باستخدام تطبيقات الذكاء الاصطناعي في تميز الأداء، لأنها تساعد على تقديم حلول رقمية حديثة تمكن المؤسسات من تحقيق الأداء التعليمي والتدريبي والاداري بكفاءة أكبر من الطرق التقليدية. ومن خلال هذا العرض تتجلى اهمية الدراسة في الاجابة على التساؤل هل لتطبيقات الذكاء الاصطناعي دور في تحقيق التميز الاداري لدى لمنتسبي كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل.

1-2 مشكلة البحث:

تعتبر بحوث الذكاء الاصطناعي من الأبحاث عالية التخصص والتقنية كما تتمحور المجالات الفرعية للذكاء الاصطناعي حول مشاكل معينة وتطبيق أدوات خاصة حول المشاكل الرئيسية له، ويتضمن قدرات مثل التفكير المنطقي، والمعرفة، والتخطيط والتعلم، والتواصل، والإدراك، والقدرة على تحريك وتغيير الأشياء (Azmy et al., 2014) ولاشك أن ضرورة استخدام تطبيقات الذكاء الاصطناعي في العملية التعليمية والتدريبية والإدارية أصبحت من الضروريات في عمل المؤسسات الاكاديمية ، التي اتصفت بالتسارع المعلوماتي والتقدم التكنولوجي والثورة المعلوماتية ، وذلك لما يتطلبه هذا القطاع من توفير متطلبات الجودة في تقديم الخدمات وضمان سلامة وأمن المعلومات والاستجابة والتكييف مع متطلبات البيئة المحيطة وفقاً للضوابط القانونية والإدارية المعتمدة من قبل الإدارة العليا بهدف التميز المؤسسي الاكاديمي ، فضلاً عن إيجاد قنوات اتصال وتطوير أساليب وأليات التقييم ، وذلك لأهمية هذا الموضوع وأهمية التغيرات التكنولوجية والإدارية المتطورة بشكل كبير والمعتمدة على استخدام تطبيقات الذكاء الاصطناعي التي تستدعي ضرورة متابعة هذه التغيرات خاصة في مجال النظم التعليمية والإدارية كمدخل للتميز المؤسسي ومع إهمال المؤسسات الاكاديمية الرياضية لاستخدام تطبيقات الذكاء الاصطناعي واعتمادها على الأساليب التعليمية والإدارية التقليدية، كان ذلك من الدوافع القوية التي دعت الباحثون إلى المزج والتداخل بين التطبيقات التعليمية والإدارية للذكاء الاصطناعي والتميز المؤسسي، فالمؤسسات الاكاديمية الرياضية اليوم تسعى الى استشراف المستقبل وتطوير الأفكار الريادية من أجل تحسين مستوى أدائها المؤسسي ، الحاجة الى البحث في استخدام تطبيقات الذكاء الاصطناعي والكشف عن أثر هذه التطبيقات في دعم التميز في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل، وهو ما يهدف إليه البحث الحالي من خلال الإجابة على التساؤل الرئيس التالي: ما سبل تفعيل استخدام تطبيقات الذكاء الاصطناعي في دعم التميز في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل.

1-3 اهداف البحث:

1- تطبيق مقياس الذكاء الاصطناعي على منتسبي كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل.

2- التعرف على مدى تحقيق ممارسة تطبيقات الذكاء الاصطناعي في تحقيق التميز الاداري لمنتسبي كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل.

1-4 مجالات البحث:

1-4-1 المجال البشري: منتسبو كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة الموصل

1-4-2 المجال الزماني: المدة من 8 / 10 /2024 لغاية 28 / 12 / 2024

1-4-3 المجال المكاني: مبنى عمادة الكلية وفرع الالعاب الفرقية والفردية لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

1-5 مصطلحات البحث:

1- المؤسسات الرياضية (Organizations Sports):

هي تكوين اجتماعي يرتبط بالمجال الرياضي كمهنة وصناعة ، وتحدد أهدافها بطبيعة الأنشطة التي تمارسها تلك المؤسسة ، والعلاقات المتفاعلة بين تلك الأنشطة، ومؤسسات المجتمع الأخرى (Al-Salmi, 2015)

2- الذكاء الاصطناعي (intelligence Artificial) :

هو قدرة النظام على تفسير البيانات الخارجية بشكل صحيح ، والتعلم من هذه البيانات واستخدام تلك الدروس لتحقيق أهداف ومهام محددة من خلال التكيف المرن.(Lisboa & Taktak, 2006)

– او هو سلوك وخصائص معينة تتسم بها البرامج الحاسوبية تجعلها تحاكي القدرات الذهنية البشرية وأنماط عملها، ومن أهم هذه الخصائص القدرة على التعلم والاستنتاج ورد الفعل على أوضاع لم يتم برمجتها مسبقاً في الآلة (Bitkina et al., 2020)

3- التميز المؤسسي في الرياضة :

هو ممارسات داخل المؤسسة الرياضية تتضمن العديد من قوى العمل التي تشكل هيكل المؤسسة والتي تجعل المؤسسة متميزة في أدائها من خلال التنظيم القادر على جمع وإدارة واستخدام المعلومات المتوفرة في المنظمة وتوظيف القدرات والموارد المتاحة توظيفاً متميزاً لضمان إنجاز الأهداف المرغوبة بكفاءة وفعالية بشكل يجعلها متفوقة ومتفردة عن باقي المؤسسات الرياضية الاخرى (Abu Al-Saud, 2023)

3- اجراءات البحث

3-1 منهج البحث:

استخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب المسح لملائمته وطبيعة البحث.

3-2 مجتمع البحث وعينته:

تكون مجتمع البحث من منتسبي كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل من اساتذة وموظفين عاملين في المجال التدريسي والاداري والبالغ عددهم (230) منتسب ما بين (اساتذة، رؤساء فروع، مقرري فروع، مدراء شعب، رؤساء وحدات ادارية وفنية) اما عينة البحث تم اختيارها بشكل عشوائي بلغ عددهم (125) تدريسي وموظف، والجدول (1) يبين النسب المئوية لعينة البحث.

الجدول (1) يبين النسب المئوية للأساتذة والموظفين لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ت	مواصفات مجتمع البحث	العدد الكلي	عينة البحث	النسبة المئوية
-1	اساتذة	151	78	51,65
-2	موظفين	79	47	59,49
	المجموع	230	125	54,34

3-3 أدوات جمع البيانات:

تتمثل أداة جمع البيانات هي الوسيلة أو الوسائل التي يجمع خلالها الباحثون المعلومات والبيانات المحيطة بالظاهرة محل الدراسة ونظرًا لطبيعة هذه الدراسة فان الباحثون استخدما أداة لهذه الدراسة حيث استخدم الأدوات التالية:

3-3-1 اداة البحث:

استخدم الباحثون الاستبيان كوسيلة لجمع البيانات، حيث يعد الاستبيان ان من الطرائق المهمة التي تمكن الباحثون في الحصول على البيانات والمعلومات التي يتطلبها البحث، كما تشكل اداة بحثية رئيسة وركيزة من ركائز البحوث الوصفية ، وانطلاقاً من اهداف هذه الدراسة تم استخدام استبانة تطبيقات الذكاء الاصطناعي والمعدة من قبل (Ali, 2021) والمكون من (33) فقرة توزعت على اربعة ابعاد، والتي تنطبق على العاملين في المؤسسة الرياضية كلية التربية البدنية وعلوم في جامعة الموصل وهي كل من (البعد الاول: تطبيقات الذكاء الاصطناعي)(البعد الثاني: اثر الذكاء الاصطناعي على أنشطة المؤسسة الرياضية) (البعد الثالث: شبكات الاتصال) (البعد الرابع: ادارة البيانات) وهو استبيان يتلاءم مع طبيعة عينة البحث حيث تم تطبيقه على عينة مشابهة ، وتتم الاجابة عنه على وفق نموذج اجابة ثلاثي البدائل هي(نعم، احياناً، لا) وتحمل الاوزان (3، 2، 1) على التوالي.

3-3-2 المعاملات العلمية لأداة البحث:

أ- معامل الصدق:

يقال للأداة أنها صادقة إذا ما قاست ما وضعت لقياسه أصلا (Abdul-Hafiz, 2000) وعلى ذلك تم عرض الاستبانة بصورتها الأولية على مجموعة من المحكمين ممن لهم صلة بالبحث العلمي والادارة الرياضية، للتأكد من صدق استبيان تطبيقات الذكاء الاصطناعي، حيث أستخدم الباحثون صدق المحتوى الذي يعتمد على مدى تمثيل الاستبيان للمجال الذى يقوم بتطيله وتقويمه، حيث عرضت الاستمارة على مجموعة من الخبراء بلغ عددهم (٥) أساتذة تخصص الإدارة الرياضية بجامعة الموصل[1] لمعرفة آرائهم فيما إذا كان الاستبيان يقيس الجوانب المختلفة التي وضع من أجلها من خلال ابعاده وعباراته، وحسب رأى الأغلبية منهم، والجدول رقم (٢) يبين نسب الاتفاق على ابعاد الاستبانة:

الجدول (2) يبين نسبة الاتفاق للخبراء على ابعاد وفقرات استبانة تطبيقات الذكاء الاصطناعي (ن=5)

الابعاد	اسم البعد	عدد الفقرات	النسبة المئوية
الاول	تطبيقات الذكاء الاصطناعي	10	% 100
الثاني	أثر الذكاء الاصطناعي على أنشطة الكلية	12	% 100
الثالث	أثر استخدام شبكات الاتصال	6	% 100
الرابع	أثر استخدام ادارة البيانات	5	% 100

- يتبين من الجدول (2) ان السادة الخبراء أكدوا ان الاستبانة تقيس ما وضع من اجله وبذلك يكون تم التأكيد من صدق المحتوى لأبعاد وعبارات الذكاء الاصطناعي.

ب- معامل الثبات:

قام الباحثون بحساب معامل الثبات باستخدام طريقة تطبيق الاختبار ثم اعادة تطبيقه بفاصل زمني قدره اسبوع بين التطبيق الاول والثاني على افراد عينة البحث الاستطلاعية وقوامها (10) افراد من مجتمع البحث وخارج العينة الاساسية والجدول (3) يبين ذلك

الجدول (3) يبين معامل الارتباط بين التطبيق الاول والثاني للاستبيان (ن=10)

الابعاد	التطبيق الاول		التطبيق الثاني		قيمة (ر)
	س-	ع±	س-	ع±	
تطبيقات الذكاء الاصطناعي	9.5	1.56	10.3	1.32	* 0.76
أثر الذكاء الاصطناعي على أنشطة الكلية	15.2	1.54	16.2	1.41	* 0.74
أثر استخدام شبكات الاتصال	8,8	1,38	10,21	1,31	* 0,77
أثر استخدام ادارة البيانات	7,9	1,59	9,57	1.33	* 0,82

*- قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (0.05) = 0.521

[1] الخبراء

أ.د. وليد خالد همام جامعة الموصل/كلية التربية الاساسية/ قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة الادارة والتنظيم
أ.د. عدي غانم الكواز جامعة الموصل/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة الادارة والتنظيم
أ.م.د. محمد ذاكر سالم جامعة الموصل /قسم النشاطات الطلابية الادارة والتنظيم
أ.م.د. خالد محمود عزيز جامعة الموصل/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة الادارة والتنظيم
أ.م.د. بثينة حسين علي جامعة الموصل/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة الادارة والتنظيم

3-4 التطبيق النهائي

تم تطبيق مقياس تطبيقات الذكاء الاصطناعي على عينة التطبيق البالغة (125) فرداً من ملاك كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل وبعد تزويدهم بالتعليمات حول كيفية الاجابة وقد امتدت مدة التطبيق من (20 /10 /2024 لغاية 20/ 12 /2024) وقد حصل الباحثون على (125) استمارة صالحة للمعالجة الاحصائية.

3-5 المعالجات الاحصائية: استخدم الباحثون الوسائل الاحصائية التالية لمعالجة البيانات(النسبة المئوية- الوسط الحسابي- الانحراف المعياري- معامل الارتباط البسيط) ، وتم استخدام تحليل ليكرت الثلاثي في معالجة البيانات.

4- عرض النتائج ومناقشتها وتحليلها

4-1 عرض ومناقشة نتائج البعد الاول الخاص إمكانيات تطبيق الذكاء الاصطناعي والجدول (4) يبين ذلك

الجدول (4) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسب المئوية واتجاه العينة وترتيب الفقرات لجميع عبارات البعد الاول والخاص بتطبيقات الذكاء الاصطناعي

ت	البعد الأول: تطبيقات الذكاء الاصطناعي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	اتجاه العينة	رتبة الفقرة
1	سمعت من قبل عن الذكاء الاصطناعي	2.656	-0.212	88.53	نعم	1
2	قرات عن تطبيقات الذكاء الاصطناعي	2.336	0.124	77.86	نعم	5
3	تستخدم مؤسستكم احدى هذه التقنيات في انشطتها	2.016	0.285	67.2	أحيانا	8
4	كمدرس او موظف استعين بهذه التقنيات في عملي	2.160	0.227	72	أحيانا	7
5	تقدم لك هذه التقنيات المساعدة التي احتاجها	2.328	0.075	77.6	أحيانا	6
6	خضعت للتدريب من اجل معرفة كيفية استخدام هذه التقنيات	1.704	0.476	56.8	أحيانا	10
7	تم استخدام هذه التقنية من قبل المؤسسة منذ فترة قريبة	1.984	0.473	66.13	أحيانا	9
8	انت مهتم بإدخال تطبيقات الذكاء الاصطناعي للمؤسسة التي تعمل بها	2.368	0.250	78.93	نعم	4
9	انت تتطلع في المشاركة في أي دورة تدريبية في تطبيقات الذكاء الاصطناعي	2.416	0.097	80.53	نعم	3
10	ارغب ان أكون في مؤسسة قائمة على تطبيقات الذكاء الاصطناعي	2.528	-0.103	84.26	نعم	2

- من الجدول (4) يتبين الاتي

- كانت قيم متوسطات عبارات البعد الأول والخاص بتطبيقات الذكاء الاصطناعي في تحقيق التميز لمنتسبي كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل تراوحت ما بين (1.704 - 2.656) وفق ميزان التقدير الثلاثي المستخدم في البحث وهذ يشير الى ان درجة تطبيقات الذكاء الاصطناعي كانت بدرجة عالية، حيث احتلت المرتبة الاولى العبارة الاولى بمتوسط قدره (2.656) وبنسبة مئوية قدرها (88.533)، وجاءت العبارة رقم (10) بالمرتبة الثانية بنسبة مئوية قدرها (84.267)، اما المرتبة الثالثة كانت الفقرة (9) بنسبة مئوية قدرها (80.533)، ثم تلتها بالمرتبة الرابعة الفقرة (8)، والخامسة الفقرة (2)، وهكذا لبيقة الفقرات وترتيبها، بينما كانت الفقرة (6) احتلت المرتبة العاشرة بنسبة مئوية قدرها (56.800)، ويعزو الباحثون الى هذه النتائج الى ان افراد عينة البحث كان لديهم اهتمام بالتطور الذي يحدث في مجال استخدامات تطبيقات الذكاء الاصطناعي، حيث يرى

كل من التدريسيين والموظفين ان هذه التطبيقات قد ساهمت بتقديم المساعدة في عملية التعليم والتدريب من خلال استخدام برامج تعليمية وتدريبية مرتبطة بالذكاء الاصطناعي ساهمت في تطوير العملية التعليمية للطلبة بشكل عام وتطوير من إمكانيات التدريسي بشكل خاص، وكذلك في العمل الإداري حيث يرى الموظفين ان التحول بتقديم الخدمات من الطرقة القديمة المتعلقة بتقديم الخدمات الإدارية في الكلية الى الطرق الحديثة والمتطورة باستخدامات تطبيقات الذكاء الاصطناعي ساهم كثيرا في اختصار الوقت وسرعة الاستجابة في تقديم الخدمات، وجاءت عبارة (ارغب ان أكون في مؤسسة قائمة على تطبيقات الذكاء الاصطناعي) بالمرتبة الثانية هذا يشير الى تطور ثقافة التدريسيين والموظفين وان هذا يؤدي الى زيادة وتحسين في الإنتاجية وفاعلية في الأداء التعليمي والإداري، وجاءت العبارة (خضعت للتدريب من اجل معرفة كيفية استخدام هذه التقنيات)، بالمرتبة العاشرة وهذا يشير الى ان المؤسسة الرياضية تحتاج الى دورات اكثر لكل المنتسبين فيها من دورات تطويرية للتدريسيين والموظفين في تطوير مهاراتهم بشكل افضل مما هو عليه باستخدامات تطبيقات الذكاء الاصطناعي.(Atiya & Moseekh, 2023) فقلة وجود برامج للتوعية نحو العمل للذكاء الاصطناعي وعدم وجود خطة شاملة ومعلنة لتدريب القيادات والعاملين على ممارسة الذكاء الاصطناعي ، كذلك إغفال بعض المسئولين عن الادارات وكذلك بعض العاملين لأهمية الذكاء الاصطناعي ، وأن طبيعة العمل داخل هذه المؤسسات لا يعتمد على توفير تطبيقات الذكاء الاصطناعي وبرامجه في تقديم الخدمات والأنشطة ، وهو ما أكدته نتائج دراسة (Bargarai et al., 2020) والتي أكدت على أن توظيف التقنيات المختلفة المستندة إلى استخدام الذكاء الاصطناعي ضعيفة ولا تساعد في أداء المهام الإدارية المختلفة داخل تلك المنظمات وتتفق هذه النتائج مع دراسة كل من (Raqiq, 2015)، (Zafer, 2019)، (Muhammad Ibrahim Brik, 2020) على ان العاملين بالمؤسسات الرياضية والهيئات التعليمية يتفهمون ويستوعبون الجديد والحديث في تطبيقات الذكاء الاصطناعي في تطوير الانظمة الحديثة من خلال تخزين المعلومات داخل الحاسوب لتكوين قاعدة بيانات رئيسية، وكذلك استخدام برامج حديثة خاصة في التعليم والتدريس للطلبة مثل برامج العروض للمهارات المختلفة وكثير من البرامج التعليمية التي تدعم وتطور العملية التعليمية في المؤسسة، واستخدام هذه البرامج في التسويق للمؤسسة الرياضية ووضع لها حلول كثيرة تواجهها هذه المؤسسة (Al-Ali, 2009) (Zamrir & Al-Fayous, 2015) ومن خلال ما تم عرضه من نتائج وتفسيرها يتحقق هدف البحث الاول بالاعتماد على تطبيقات الذكاء الاصطناعي في ادارة كافة الانشطة في الكلية بدرجة عالية.

4-2 عرض ومناقشة نتائج البعد الثاني والخاص بأثر الذكاء الاصطناعي على أنشطة الكلية

الجدول (5) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسب المئوية واتجاه العينة وترتيب الفقرات لجميع عبارات البعد الثاني والخاص أثر الذكاء الاصطناعي على أنشطة الكلية

ت	البعد الثاني: اثر الذكاء الاصطناعي على أنشطة الكلية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	اتجاه العينة	رتبة الفقرة
11	مؤسستكم تواكب التطورات التكنولوجية في الذكاء الاصطناعي	2.056	0.212	68.53	أحيانا	11
12	تطبيقات الذكاء الاصطناعي مكنت من تحقيق أداء أفضل للمؤسسة	2.12	0.082	70.67	أحيانا	10
13	تطبيقات الذكاء الاصطناعي تستخدم في الحسابات المعقدة للموازنة المالية في المؤسسة	2.376	0.168	79.2	نعم	5
14	تطبيقات الذكاء الاصطناعي تستخدم في التسويق للأنشطة والخدمات الرياضية التي تقدمها المؤسسة	2.2	0.335	73.33	أحيانا	9
15	تطبيقات الذكاء الاصطناعي أدت الى توفير الوقت والجهد	2.403	0.051	80	نعم	3
16	يعتبر وجود تطبيقات الذكاء الاصطناعي في المؤسسة الرياضية مؤثراً لكفاءتها الادارية	2.408	0.082	80.27	نعم	2
17	تطبيقات الذكاء الاصطناعي تعتبر عالية الكلفة	2.392	0.036	79.73	نعم	4
18	تخصص المؤسسات الرياضية مبالغ كبيرة للأنفاق على الدورات التدريبية في تطبيقات الذكاء الاصطناعي	1.904	0.327	63.47	أحيانا	12
19	يمكن الحصول على مكاسب كثيرة عند استخدام تطبيقات الذكاء الاصطناعي بشكل تام	2.424	0.030	80.8	نعم	1
20	عند استخدام تطبيقات الذكاء الاصطناعي تزول معظم مشاكل المؤسسة الرياضية	2.264	0.105	101.9	أحيانا	8
21	عند استخدام تطبيقات الذكاء الاصطناعي يتم اتخاذ القرارات بشكل فعال	2.328	0.043	77.6	أحيانا	7
22	كثرة الأعباء الإدارية تتطلب استخدام تطبيقات الذكاء الاصطناعي	2.368	0.008	78.93	نعم	6

– يتبين من الجدول (5) الاتي

– كانت قيم متوسطات عبارات البعد الثاني (أثر الذكاء الاصطناعي على أنشطة الكلية) والخاص بتطبيقات الذكاء الاصطناعي في تحقيق التميز لمنتسبي كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل تراوحت ما بين (1.904 – 2.424) وبانحراف معياري تراوح ما بين (0.030 – 0.327)، وكانت النسب المئوية ما بين (80.8 – 63.47)، وفق ميزان التقدير الثلاثي المستخدم في البحث وهذ يشير الى ان درجة تطبيقات الذكاء الاصطناعي كانت بدرجة عالية، حيث احتلت المرتبة الاولى العبارة (19) بمتوسط قدره (2.424) وبنسبة مئوية قدرها (80.8)، وجاءت العبارة رقم (16) بالمرتبة الثانية بنسبة مئوية قدرها (80.27)، اما المرتبة الثالثة كانت الفقرة (15) بنسبة مئوية قدرها (80)، ثم تلتها بالمرتبة الرابعة الفقرة (17)، والخامسة الفقرة (13)، والسادسة الفقرة (22) وكانت جميع الإجابات لهذه الفقرات بكلمة (نعم)، اما الفقرات التي جاءت بالمرتبة (7– 8– 9– 10– 11– 12) وبمنسبة مئوية تراوحت ما بين (77.6 – 63.47) وهكذا لبيقة الفقرات وترتيبها، بينما كانت الفقرة (6) احتلت المرتبة العاشرة بنسبة مئوية قدرها (56.800)، ويعزو الباحثون ذلك الى ان اغلب افراد عينة البحث اكدوا على ان موضوع الذكاء الاصطناعي يعتبر من المجالات الحديثة في إدارة المؤسسات الرياضية وكذلك لها دور كبير في العملة التعليمية والتدريبية وفي الإدارة الرياضية، ان استخدام تطبيقات الذكاء الاصطناعي في إدارة الشعب والوحدات الإدارية في إدارة كلية التربية البدنية

وعلوم الرياضة قد ساهم في تطوير الجانب الإداري في اختصار الوقت في انجاز المهام الإدارية، إدارة عمليتي التعليم والتعلم لدي الطلاب وتوجيه تعلمهم بدلا من المعلم، أو أن يقوم الكمبيوتر بتجميع وتخزين وإدارة المعلومات، واتخاذ القرارات بشأن المتعلمين، وإرشادهم وهذا ما اتجه إليه الباحثون من استخدام نظم التعلم الذكية حيث ستقوم بيئة التعلم الإلكتروني التعاوني الذكي بتجميع وتخزين وإدارة المعلومات، واتخاذ القرارات بشأن المتعلمين، وإرشادهم وتوجيهم في بيئة التعلم الإلكترونية. (Abu Bakr, 2017) كما وجد في بعض إجابات عدد من فقرات هذا المحور الى وجود قصور في استخدام تطبيقات الذكاء الاصطناعي لدى بعض العاملين في بعض وحدات الكلية ويرجع سبب ذلك ان بعض العاملين ليس لديهم الامكانية العلمية في استخدامات تطبيقات الذكاء الاصطناعي، ويرى الباحثون بشكل عام الى هذه النتائج تدل على ان الكلية تقوم باختبار العناصر البشرية بطريقة جيدة كما تعمل الكلية على دعم والتشجيع هذه العناصر من قبل إدارة الكلية كما حرصت إدارة الكلية على عقد دورات تدريب على تقنيات استخدام تطبيقات الذكاء الاصطناعي، سواء للتدريسيين لتطوير العملية التعليمية والموظفين كل حسب تخصصه، وتتفق هذه الدراسة مع دراسة (Adel, 2019) بضرورة تكثيف الدورات التدريبية للقيادات من أساتذة ومسؤولي الشعب والوحدات في اتخاذ القرارات المناسبة بالاعتماد على الذكاء الاصطناعي وضرورة تغيير اتجاهات العاملين وتنمية الوعي لديهم بأهمية الذكاء الاصطناعي، كما تتفق هذه الدراسة مع دراسة كل من (Zafer, 2019) و(Al-Yaziji, 2019) و(Al-Asttal et al., 2021) على ان تطبيقات الذكاء الاصطناعي لها اثر إيجابي في إدارة العملية التعليمية وإدارة أنشطة الكلية المختلفة من خلال إمكانية الوصول الى الطرق الحديثة في إيصال المعلومات الى المتعلم وكذلك الوصول الى البيانات بدقة، والقدرة على التسويق للكلية في جميع المجالات، بالإضافة الى إمكانية القدرة على التواصل مع المؤسسات التعليمية المختلفة والمؤسسات الرياضية المختلفة باقل جهد ووقت، كما اشارت النتائج الى استجابة عينة البحث تتجه الى تزويد العاملين بالكلية بمهارات الذكاء الاصطناعي اذ ان نجاح تطبيق علم الذكاء الاصطناعي يتطلب وضع خطط وتدريب الموارد البشرية في كافة المستويات الإدارية في الكلية وذلك حتى يتسنى لهم التعرف على المفاهيم والمبادئ الأساسية لهذا العلم.

4-3 عرض ومناقشة نتائج البعد الثالث شبكات الاتصال على أنشطة الكلية والجدول (6) يبين ذلك

الجدول (6) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسب المئوية واتجاه العينة وترتيب الفقرات لجميع عبارات البعد الثالث شبكات الاتصال على أنشطة الكلية

ت	البعد الثالث: شبكات الاتصال: يتوافر لدى المؤسسة:	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	اتجاه العينة	رتبة الفقرة
23	شبكات رقمية مستحدثة وجديدة أثناء تقديم الخدمات.	2.264	0.04	75.47	أحيانا	4
24	وسائل الاتصال الحديثة (كالمواقع والبريد الإلكتروني).	2.528	0.10	84.27	نعم	1
25	سرعات الإنترنت بما يتناسب وحجم المستفيدين.	2.176	0.09	72.53	أحيانا	6
26	تقديم وإتاحة الخدمات من خلال تطبيقات الإنترنت والأجهزة الذكية.	2.272	0.06	75.73	أحيانا	3
27	وحدة لنظم المعلومات والذكاء الاصطناعي لها آلية عمل واضحة.	2.24	0.17	74.67	أحيانا	5
28	إدارة لجودة البيانات والتعامل مع الأخطاء عند اكتشافها.	2.512	-0.14	83.73	نعم	2

- من الجدول (6) يتبين ما يأتي:

كانت قيم متوسطات عبارات البعد الثالث (شبكات الاتصال على أنشطة الكلية) والخاص بتطبيقات الذكاء الاصطناعي في تحقيق التميز لمنتسبي كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل تراوحت ما بين (2.528 – 2.176) وبانحراف معياري تراوح ما بين (0.09 – 0.10)، وكانت النسب المئوية ما بين (84.27– 72.53)، وفق ميزان التقدير الثلاثي المستخدم في البحث وهذ يشير الى ان درجة تطبيقات الذكاء الاصطناعي كانت بدرجة عالية، حيث احتلت المرتبة الاولى العبارة (24) بمتوسط قدره (2.528) وبنسبة مئوية قدرها (84.27)، وجاءت العبارة رقم (28) بالمرتبة الثانية بنسبة مئوية قدرها (83.73)، اما المرتبة الثالثة كانت الفقرة (26) بنسبة مئوية قدرها (75.73)، ثم تلتها بالمرتبة الرابعة الفقرة (23) وبنسبة مئوية قدرها (75.47)، والخامسة الفقرة (27)، والسادسة الفقرة (25) وكانت الإجابات لفقرات (1) (2) بكلمة (نعم)، اما الفقرات التي جاءت بالمرتبة (3– 4– 5– 6) كانت الإجابة (احياناً) وبمنسبة مئوية تراوحت ما بين (75.73– 72.53)، ويعزو الباحثون ذلك الى ان اغلب افراد عينة البحث اكدوا على ان موضوع توافر شبكات الاتصال بين الشعب والوحدات الإدارية في المؤسسة الرياضية يعتبر من المجالات الحديثة في إدارة المؤسسات الرياضية وكذلك لها دور كبير في العملة التعليمية والتدريبية وفي الإدارة الرياضية، ان استخدام تطبيقات الذكاء الاصطناعي ومنها شبكات الاتصال المختلفة في إدارة الشعب والوحدات الإدارية قد ساهم في تطوير الجانب الإداري في اختصار الوقت في انجاز المهام الإدارية، إدارة عمليتي التعليم والتعلم لدي الطلاب وتوجيه تعلمهم بدلا من المعلم، وهذا ما اتجه إليه الباحثون من استخدام نظم التعلم الذكية حيث ستقوم بيئة التعلم الإلكتروني التعاوني الذكي بتجميع وتخزين وإدارة المعلومات، واتخاذ القرارات بشأن المتعلمين، وإرشادهم وتوجيهم في بيئة التعلم الإلكترونية. (Abu Bakr, 2017) كما وجد في بعض إجابات عدد من فقرات هذا المحور الى وجود قصور في استخدام تطبيقات الذكاء الاصطناعي لدى بعض العاملين في بعض وحدات وشعب الكلية ويرجع سبب ذلك ان بعض العاملين ليس لديهم الامكانية العلمية في استخدامات تطبيقات الذكاء الاصطناعي، على ضعف المحاولات التي تقوم بها تلك المؤسسات لأثراء ثقافة العمل نحو ممارسة التطبيقات الإدارية للذكاء الاصطناعي ومنها عملية التواصل بين الوحدات من خلال توافر شبكات اتصال متعددة ، وكذلك قلة وجود برامج للتوعية نحو العمل للذكاء الاصطناعي وعدم وجود خطة شاملة ومعلنة لتدريب العاملين في المؤسسة على ممارسة وتعلم ادوات الذكاء الاصطناعي ، كذلك إغفال بعض المسؤولين عن الإدارات وكذلك بعض العاملين الى أهمية استخدام الذكاء الاصطناعي ، وأن طبيعة العمل داخل هذه المؤسسات ال يعتمد على توفير تطبيقات الذكاء الاصطناعي وبرامجه في تقديم الخدمات والأنشطة ، والذي يعتبر محور أساسي في العملية الادارية، وهو ما أكدته نتائج دراسة (Bargarai et al., 2020) والتي أكدت على أن توظيف التقنيات المختلفة المستندة إلى استخدام الذكاء الاصطناعي ضعيفة ولا تساعد في أداء المهام الإدارية المختلفة داخل تلك المنظمات

كما يعزو الباحثون تلك النتيجة إلى عدم وجود ممارسات فاعلة تسهم في إدارة وتطوير البنية المعلوماتية اللازمة لتفعيل حوكمة البيانات وتخزينها وترتيبها وتكاملها واستخدامها عند الحاجة لها ، كذلك عدم القدرة على تحديد نوع وطبيعة البيانات اللازمة للذكاء الاصطناعي وضعف المقدرة على إدارة جودة تلك البيانات والتعامل مع أخطاء تلك البيانات عند اكتشافها، وعدم توظيف التقنيات الحديثة في تقديم الخدمات المتاحة وقياس ومراقبة جودة الخدمات المتاحة في المؤسسة ، وهو ما يتفق مع نتاج دراسة (Al– Dessouki, 2019) والتي أكدت على قلة استخدام تطبيقات الذكاء الاصطناعي والذي بدورة يؤدى إلى توفير الوقت والجهد وسرعة الأداء في الوقت المناسب أثناء تقديم العمل ،

4–4 عرض ومناقشة نتائج البعد الرابع والخاص في إدارة البيانات على أنشطة الكلية والجدول (7) يبين ذلك

الجدول (7) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسب المئوية واتجاه العينة وترتيب الفقرات لجميع عبارات البعد الرابع والخاص في إدارة البيانات على أنشطة الكلية

ت	البعد الرابع : إدارة البيانات : يتوافر لدى المؤسسة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	اتجاه العينة	رتبة الفقرة
29	آلية لتقييم مدى الاستفادة من البيانات المفتوحة باستمرار .	2.207	0.748	73.58	أحيانا	3
30	الأدوات والقدرات اللازمة للتحقق من صحة البيانات وجودتها.	2.407	0.84	80.25	نعم	1
31	سجلات رقمية للمستفيدين ومتابعة مؤشرات الأداء وتطويرها بشكل مستمر.	2.126	0.962	70.86	أحيانا	4
32	معايير لقياس ومراقبة جودة الخدمات المقدمة إلكترونيا	2.111	0.846	70.37	أحيانا	5
33	إتاحة للخدمات المقدمة من خلال القنوات الإلكترونية	2.363	0.83	78.77	نعم	2

كانت قيم متوسطات عبارات البعد الرابع (إدارة البيانات على أنشطة الكلية) والخاص بتطبيقات الذكاء الاصطناعي في تحقيق التميز لمنتسبي كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل تراوحت المتوسطات الحسابية لهذا البعد ما بين (2.407 – 2.111) وبانحراف معياري تراوح ما بين (0.84 – 0.846)، وتراوحت النسب المئوية ما بين (80.25 – 70.37)، وفق ميزان التقدير الثلاثي المستخدم في البحث وهذ يشير الى ان درجة تطبيقات الذكاء الاصطناعي كانت بدرجة متوسطة، حيث احتلت المرتبة الاولى العبارة (30) بمتوسط قدره (2.407) وبنسبة مئوية قدرها (80.25)، وجاءت العبارة رقم (33) بالمرتبة الثانية بنسبة مئوية قدرها (78.77)، اما المرتبة الثالثة كانت الفقرة (29) بنسبة مئوية قدرها (73.58)، ثم تلتها بالمرتبة الرابعة الفقرة (31) وبنسبة مئوية قدرها (70.86)، وبالمرتبة الخامسة الفقرة (32)، وكانت الإجابات لفقرات (30) (33) بكلمة (نعم)، اما الفقرات التي جاءت بالمرتبة (3– 4– 5) كانت الإجابة (احياناً)، ويعزو الباحثون الى هذه النتائج الى ان افراد عينة البحث كان لديهم اهتمام بالتطور الذي يحدث في مجال إدارة البيانات باستخدامات تطبيقات الذكاء الاصطناعي ولكن بدرجة متفاوتة، حيث جاءت العبارة (الأدوات والقدرات اللازمة للتحقق من صحة البيانات وجودتها) بالمرتبة الأولى في هذا البعد، حيث يرى كل من التدريسيين والموظفين ان هذه التطبيقات قد ساهمت بشكل متفاوت بتقديم المساعدة في عملية التعليم والتدريب من خلال استخدام برامج تعليمية وتدريبية مرتبطة بالذكاء الاصطناعي هذه ساهمت في تطوير العملية التعليمية للطلبة بشكل عام وتطوير من إمكانيات التدريسي بشكل خاص، وكذلك في العمل الإداري حيث يرى الموظفين ان التحول بتقديم الخدمات من الطرقة القديمة المتعلقة بتقديم الخدمات الإدارية في الكلية الى الطرق الحديثة والمتطورة باستخدامات برامج تطبيقات الذكاء الاصطناعي ساهم كثيرا في اختصار الوقت وسرعة الاستجابة في تقديم الخدمات، وجاءت عبارة **(إتاحة للخدمات المقدمة من خلال القنوات الإلكترونية)** بالمرتبة الثانية هذا يشير الى تطور ثقافة التدريسيين والموظفين وان هذا يؤدي الى زيادة وتحسين في الإنتاجية وفاعلية في الأداء التعليمي والإداري، وجاءت العبارة **(معايير لقياس ومراقبة جودة الخدمات المقدمة إلكترونيا)**، بالمرتبة الخامسة وهذا يشير الى ان المؤسسة الرياضية تحتاج الى دورات اكثر لكل المنتسبين فيها من دورات تطويرية للتدريسيين والموظفين في تطوير مهاراتهم بشكل افضل مما هو عليه باستخدامات تطبيقات الذكاء الاصطناعي.

ويرى الباحثون تلك النتيجة إلى اتفاق أراء عينة البحث في بعض فقرات هذا المحور على عدم توافر عناصر التميز المؤسسي في إدارة البيانات الخاصة بالمؤسسة ، وذلك نتيجة إلى ضعف الوعي تجاه نظام إدارة التميز وعن أساليبها وأهميتها بالشكل الذى ينعكس على القدرة على الممارسة الفعلية لأنشطة وأساليب ووسائل العمل بكفاءة وفاعلية ، ومن ثم ضعف القدرة على تطبيقه في مجالاته العملية والتعليمية والادارية، أن محاور التطبيقات الإدارية للذكاء الاصطناعي تترك أثراً وهذا يوفر لنا انطباع التميز

المؤسسي بالمؤسسات الرياضية ، حيث تعد التطبيقات الإدارية للذكاء الاصطناعي بمثابة مؤشرات لتحديد الانحرافات لكافة أنواع العمليات التعليمية والادارية، وهناك عوامل تعد من المسببات القوية والرئيسية التي تسهم في تطوير التميز المؤسسي ، فكلما زادت قدرة المؤسسات على استخدام التطبيقات والبرامج الإدارية للذكاء الاصطناعي كلما زاد تحقيق التميز المؤسسي لكل من الموظفين والتدريسيين، وهو ما أشارت إلية نتائج دراسات (Shrestha et al., 2019) على أن تطبيق برامج الذكاء الاصطناعي يؤثر ايجابياً على الاداء الوظيفي حيث يوفر الذكاء الاصطناعي سهولة وفعالية تطبيق التواصل مع المنتسبين في المؤسسة الرياضية ، كما يوفر البيانات اللازمة التي تساعد المؤسسة على الإبداع والابتكار والتميز . وهذا ما أكدت علية نتائج دراسة كل من دراسة (de Bellis & Venkataramani Johar, 2020) ودراسة(Greenman, 2017) أن الاعتماد على تقنيات الذكاء الاصطناعي الحديثة أسهم في توجيه المنتسبين واتخاذ القرارات نيابة عنه ، وأنه يستطيع أتمته أنشطة المكلف بها بشكل كامل.

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات:

1- الذكاء الاصطناعي تطبيقات عديدة لكل منها دور معين حيث تهدف هذه التطبيقات الى تسهيل عملية ادارة مختلف انشطة الكلية

2- يعتمد استخدام تطبيقات الذكاء الاصطناعي على التفاعل التعليمي من المتعلم من ناحية ومصادر التعليم من ناحية اخرى بما في ذلك الكتب والادوات والوسائل التعليمية المختلفة

3- تعد تطبيقات الذكاء الاصطناعي نظم تعليمية تعاونية تعتمد على التعليم والتعلم التعاوني من خلال استخدام الحاسب الالي والوسائط المتعددة لأشراك آخرين في عملية التواصل والحوار وتبادل الرأي في مختلف القضايا.

4- كانت درجة تطبيقات الذكاء الاصطناعي على انشطة الكلية المختلفة من وجهة نظر افراد عينة البحث الاساسية كانت بدرجة عالية.

5- ساهمت تطبيقات الذكاء الاصطناعي الى حد كبير في تسهيل العملية التعليمية وكذلك في ادارة انشطة الكلية المختلفة.

6- تساعد تطبيقات الذكاء الاصطناعي في تحديد المهارات اللازمة لكل من التدريسيين والموظفين في ادارة انشطة الكلية وبدرجة عالية.

7- توفر هذه التطبيقات مرونة في عرض المادة التعليمية وقدرة أكبر للاستجابة الى حاجات والطالب وتكتسب هذه النظم خاصية الذكاء من خلال قدرتها على عرض المادة التعليمية بطرق عديدة مختلفة.

5-2 التوصيات:

1- الاستفادة من تطبيقات الذكاء الاصطناعي قدر الامكان في عمليات التعليم والتعليم وفي ادارة الانشطة في الكلية.

2- حث العاملين في الكلية وبقية المؤسسات الرياضية المختلفة على توظيف استخدام تطبيقات الذكاء الاصطناعي لخدمة العملية التعليمية والادارية في الكلية بشكل خاص والجامعة بشكل عام.

3- عقد الدورات التدريبية والورش التعليمية لمختلف العاملين في الكلية على طريقة استخدام تطبيقات الذكاء الاصطناعي لخدمة العملية التعليمية والادارية.

4- تعمل تطبيقات الذكاء الاصطناعي على تطوير العملية التعليمية وتحقيق متطلبات التحول الى التعلم القائم على المعرفة.

5- تطوير مهارات استخدام ادوات تطبيقات الذكاء الاصطناعي من خلال اقامة الدورات التدريبية لمختلف الموظفين الاداريين والتدريب على استخدامات تطبيقات الذكاء الاصطناعي في ادارة الكلية.

6- اعداد برامج تدريبية لأعضاء الهيئات التدريسية لتنمية مهارات استخدام تطبيقات الذكاء الاصطناعي.

7- ضرورة عقد مؤتمرات علمية حول كيفية استخدامات هذه التطبيقات في تطوير ادارة المؤسسات الرياضية.

الشكر والتقدير

نسجل شكرنا لعينة البحث المتمثلة في منتسبو كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة الموصل

تضارب المصالح

يعلن المؤلفون انه ليس هناك تضارب في المصالح

انتظار فاروق الياس draint-farooq@uomosul.edu.iq

References

Abdul-Hafiz, B. M. (2000). *Methods of research and statistical analysis in the educational, psychological and sports fields* (p. 97). Kitab Center for Publishing.

Abu Al-Saud, M. S. (2023). Contributions of administrative applications of artificial intelligence in achieving institutional excellence in sports institutions. *Scientific Journal of Physical Education and Sports Sciences, Helwan University*, *2*(98), 157-0. https://doi.org/10.21608/jsbsh.2023.188142.2356

Abu Bakr, K. (2017). Artificial Intelligence Applications in the Service of Arab Banks. *Journal of Financial and Banking Studies, Arab Academy for Banking and Financial Sciences*, *25*(2), 58.

Adel, O. J. A. (2019). The possibility of using artificial intelligence techniques in controlling the quality of internal auditing. *The Eleventh Annual Scientific Conference, Al-Zaytouna University*.

Ajam, I. M. H. (2018). Artificial Intelligence and its Impact on High-Performance Organizations: A Survey Study in the Ministry of Science and Technology. *Journal of Administration and Economics*, *115*, 88-102. https://admics.uomustansiriyah.edu.iq/index.php/admeco/article/view/616

Al-Ali, A. S. et al. (2009). *Introduction to Knowledge Management* (p. 198). Dar Al-Masirah for Publishing, Distribution and Printing.

Al-Asttal, M. Z., Aql, M. S., & Agha, I. M. (2021). Developing a proposed model based on artificial intelligence and its effectiveness in developing programming skills among students of the University College of Science and Technology in Khan Yunis. *Journal of the Islamic University for Educational and Psychological Studies*, *29*(2).

Al-Azzam, N. M. A. (2020). The role of artificial intelligence in raising the efficiency of administrative systems for human resources management at Tabuk University. *Educational Journal, Faculty of Education, Sohag University*, *1*(1), 15.

Al-Dessouki, D. M. (2019). The Role of Artificial Intelligence and Its Various Applications in Risk and Crisis Management, Twenty-Fourth Annual Conference. *Journal of Accounting Thought, Faculty of Commerce, Ain Shams University*, *4*(2), 5.

Al-Habsi, S. bin S. bin M. (2021). The Role of Leadership in Spreading the Culture of Excellence and Its Impact on Achieving Institutional Excellence: An Applied Study on Al-Itqan Engineering Consulting Company in the Sultanate of Oman. *Scientific Journal of Financial*

and Commercial Studies and Research, *2*(2), 553–579. https://doi.org/10.21608/cfdj.2021.171156

Ali, I. A. H. A. (2021). The role of artificial intelligence applications in developing the performance of some sports institutions in the State of Kuwait. *Journal of Sports Science Applications, Alexandria University, Abu Qir*, *2*(110).

Al-Salmi, A. A.-R. (2015). *Decision Support Systems* (p. 29). Wael Publishing House.

Al-Yaziji, F. H. (2019). Using Artificial Intelligence Applications to Support University Education in the Kingdom of Saudi Arabia. *Arab Educators Association*, *113*.

Atiya, A. A.-S. H., & Moseekh, L. Z. (2023). The role of the organizational climate for workers in volleyball sports federations in Iraq. *Kufa Journal Physical Education Sciences*, *2*(6).

Azmy, N. G., Ismail, A. R. M., & Mobarez, M. A. A. (2014). The effectiveness of an electronic learning environment based on artificial intelligence to solve computer network maintenance problems for educational technology students. *Arab Society for Educational Technology*, 241.

Bargarai, F., Abdulazeez, A., Tiryaki, V., & Zeebaree, D. (2020). *Management of wireless communication systems using artificial intelligence-based software defined radio*.

Bitkina, O. V., Jeong, H., Lee, B. C., Park, J., Park, J., & Kim, H. K. (2020). Perceived trust in artificial intelligence technologies: A preliminary study. *Human Factors and Ergonomics in Manufacturing & Service Industries*, *30*(4), 282–290.

Chang, W.-Y. (2019). A data envelopment analysis on the performance of using artificial intelligence-based environmental management systems in the convention and exhibition industry. *Ekoloji Dergisi*, *107*.

Davenport, T., Guha, A., Grewal, D., & Bressgott, T. (2020). How artificial intelligence will change the future of marketing. *Journal of the Academy of Marketing Science*, *48*, 24–42.

de Bellis, E., & Venkataramani Johar, G. (2020). Autonomous Shopping Systems: Identifying and Overcoming Barriers to Consumer Adoption. *Journal of Retailing*, *96*(1), 74–87. https://doi.org/10.1016/j.jretai.2019.12.004

Greenman, C. (2017). Exploring the impact of artificial intelligence on the accounting profession. *Journal of Research in Business, Economics and Management*, *8*(3), 1451. https://commons.erau.edu/publication/826

Lisboa, P. J., & Taktak, A. F. G. (2006). The use of artificial neural networks in decision support in cancer: a systematic review. *Neural Networks*, *19*(4), 408–415.

Muhammad Ibrahim Brik, A. (2020). Communicators' Attitudes Towards the Use of Artificial Intelligence Technologies in Egyptian and Saudi Press Institutions: A Field Study Within the Framework of the Unified Theory of Acceptance and Use of Technology. *Journal of Media Research*, *53*(2), 447–526. https://doi.org/10.21608/jsb.2020.97509

Odeh, A. Y., Shabib, S. S., Ghazi, M. A., & Mohammed, L. H. (2024). Developing physical education curricula in the age of artificial intelligence. *Journal of Sports Education Studies and Research*, *34*(3), 37–56. DOI: https://doi.org/10.55998/jsrse.v34i3.687

Oudah, A., Abbood, R., Shabib, S., Aldewan, L., & Ghazi, M. (2024). Developing Physical Education Curricula Within the Framework of Digital Transformation to Achieve Sustainable Development. *Teacher Education and Curriculum Studies*, *9*(3), 86–102. https://doi.org/10.11648/j.tecs.20240903.15

Raqiq, A. (2015). *Using Artificial Intelligence Applications in Managing the Activities of Economic Institutions* [Master's Thesis]. University of Oum El Bouaghi.

Shrestha, Y. R., Ben-Menahem, S. M., & von Krogh, G. (2019). Organizational Decision-Making Structures in the Age of Artificial Intelligence. *California Management Review*, *61*(4), 66–83. https://doi.org/10.1177/0008125619862257

Zafer, Z. H. (2019). The effect of using an artificial intelligence chatbot to develop cognitive aspects in science for primary school female students. *Saudi Journal of Educational Sciences*, *64*, 10.

Zamrir, M., & Al-Fayous, M. (2015). *Information Technology Systems Management* (p. 400). United Arab Company for Marketing and Supplies.

Journal of Studies and Researches of Sport Education
spa.uobasrah.edu.iq



The effect of SAQ trainings in developing some anaerobic abilities and basic skills of table tennis players

Ihsandin Othman Abdulla[1]
Salahaddin University - Erbil / College of Physical Education and Sports Sciences[1]

Article information

Article history:
Received 6/12/2024
Accepted 9/4/2025
Available online 15, July ,2025

Keywords:
SAQ) training, anaerobic abilities, basic skills, table tennis

Abstract

The physical abilities of table tennis players are crucial in determining their success in the sport. In order to develop those physical aspects and abilities modern training methods should be applied, such as speed, agility and quickness (SAQ) method, this type of training method enhances anaerobic capabilities. The study aims to prepare specific training program using SAQ method to develop some anaerobic abilities as well as some basic skills of table tennis players. 6 male players of Brayate sport club selected as study population and sample. The experiment design of one independent sample used in the study. The duration of SAQ training program lasted for 6 weeks within 3 training units per week. The findings of the study show that SAQ training is an effective method of training to develop physical components, in addition, the results show an improvement in the game basic skills. Physical fitness significantly impacts table tennis performance through the development of agility, speed and strength.

DOI: https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i3.998©Authors, 2025. College of Physical Education and sport sciences, University of Basrah.
This is an open-access article under the CC By 4.0 license (creative commons licenses by 4.0)

Introduction:

Table tennis is a demanded sport that requires high levels of various physical aspects. The physical abilities of players are crucial in determining their success in the sport. It is well known that sport training especially aims to complete preparation of athletes for high level competition, therefore trainings must be comprehension in terms of physical, skills, psychological and physiological preparation, and it is coaches' duty to apply a training method which appropriates with the players abilities and leads to physical and performance improvement. (Jabbar et al., 2023)

In order to develop those physical aspects and abilities modern training methods should be applied, such as speed, agility and quickness (SAQ) method, this type of training method enhances anaerobic capabilities, and it is the ability of rapid cover of distances (Bompa & Buzzichelli, 2019) Agility is defined as a complex set of interrelated skills enable athletes to respond to a stimulus with deceleration, (Kadhim, 2024)change of direction and reacceleration. Likewise, it is quick change of body position during movement without losing balance (Twist & Benicky, 1996). While quickness is reading the processes in the surrounding with appropriate response and explode quickly and power to maximize athlete's time (Mark & Todd, 2007). The outcomes of several studies indicate that applying SAQ trainings regularly improve overall performance especially response time, coordination and balance. Beyond the gym or athletic field, these improvements are applicable to daily life, simplifying repetitive tasks and lowering the chance of injury.

Speed, Agility, and Quickness (SAQ) training is a method of training program designed to performance enhancement and improving athletic functional movement in various activities. The focus in this training method is on three key components which are (speed, agility, and quickness). These abilities are necessary for who participates in recreational sports. The benefits of the SAQ training are not only for athletes but also for everyday activities helping in developing physical fitness in general and stability and coordination in particular through incorporating various movements include differ motion phases. SAQ trainings can be applied 2-3 times a week according to the training objectives. Common examples of SAQ trainings are figure-8 run, wall drills and L.E.F.T. drills, these drills improve patterns of dynamic movement and cardiovascular fitness (Henriques, 2014)

SAQ trainings are crucial to be used in order to develop anaerobic abilities due to its importance and effectiveness. It is a program that designed specifically to assist players' speed and agility performances and develop sprint abilities during matches (Pearson, 2001) The SAQ training focuses on high rated short-time performance movement tasks, this type of movements in trainings require quickness in which depends on anaerobic energy system, meaning that applying a range of movement objectives, including forward and backward running, lateral shuffles, and ladder drills, this method of training enables rapid transitions, movement coordination, and reaction time (Trecroci et al., 2022) coordination and balance components can be enhanced by SAQ drills, these two components are essential skills for athletes. performing agility drills show regularly leads to improvements in overall coordination of athletes, which translates to better performance in their respective sports (Gabbett, 2016) Meanwhile, speed is players ability of rapid change of direction, accelerate, decelerate, cut, and tur, which has an important role in reducing the risks of injuries and optimizing the high-intensity performance (Jovanovic et al., 2011)

SAQ trainings can cover various training intensities from low to high (Azmi & Kusnanik, 2018) In order for a table tennis player to be successful in the game should have correct movement skills while the game require movement in all directions and rapid reactions to the ball. A single program of SAQ trainings can affect different types of physical aspects of players states, and improves dynamic balance abilities in addition to increasing capabilities in controlling the game (Al-Diwan et al., n.d.) Efficient movement require not only speed and agility, but also quickness (Jassim, 2022)

As a former professional player who now teaches at a university, the researcher observed training methods in a few table tennis clubs. Some of the trainers, like Brayate Sport Club, lacked the knowledge to use the modern training methods and programs that fit the table tennis game's needs, which resulted in sporadic improvements in physical abilities and skills. Consequently, the researcher provides a training program that uses the SAQ training method, enabling players to appropriately develop their skills in accordance with the demands of the game. The study aims to prepare specific training program using SAQ method to develop some anaerobic abilities as well as some basic skills of table tennis players. The researcher hypothesis that there is no significant difference between the pre and post test results of physical and skill tests, and the study attempts to reject that hypothesis.

Methodology:

6 male players of Brayate sport club selected as study population and sample. The characteristics of (age, height and weight) are presented in table (1). None of the sample individuals had serious injuries or illness.

Table (1)

Variables	mean	Standard deviation
Age	15.4	1.3
Height	168.5	5.9
Weight	56.6	4.7

Procedures:

The researcher used the experiment design of one independent sample with pre and post tests. After determining the physical and performance tests, the players agreed to change their training habits, therefore, the researchers run an exploratory experiment in (Wednesday 2/10/2024) in order to determine the tools required, ability of participants to apply the test, required time for each test as well as data recording procedure. The statistical package of social sciences (SPSS) is used for data analysis.

The pre-tests were conducted on (Sunday 6/10/2024) to record the sample data before applying prepared training program units. The physical tests of (20m spring, lateral change of direction and ruler drop) were selected to test physical abilities along with the performance tests of (forehand, backhand and stroke) for the basic skills of the sample.

The duration of SAQ training program lasted for 6 weeks within 3 training units per week, a total of (18) training session applied, each session varied in time according to the session objectives. The training intensity, volume and rest time is considered in which suits with players physical abilities and performance level starting with low intensity with gradual increase in the intensity volume until reaches its peak.

Then the post tests were proceeded on (Sunday 17/11/ 2024) after finishing of applying all the training units under the same conditions of the pre-test. A unit of the training program is illustrated in appendix (1).

Results:

Table (2) shows the results of pre and post tests for physical variables

variables	Pre tests		Post tests		(t) value	significant
	mean	s.d	mean	s.d		

20m print (second)	4.5	0.4	4.1	0.3	6.2	0.05
Lateral change of direction (second)	4.2	0.5	3.9	0.2	3.7	0.05
Ruler drop (cm)	19.7	1.2	16.6	1.8	5.9	0.04

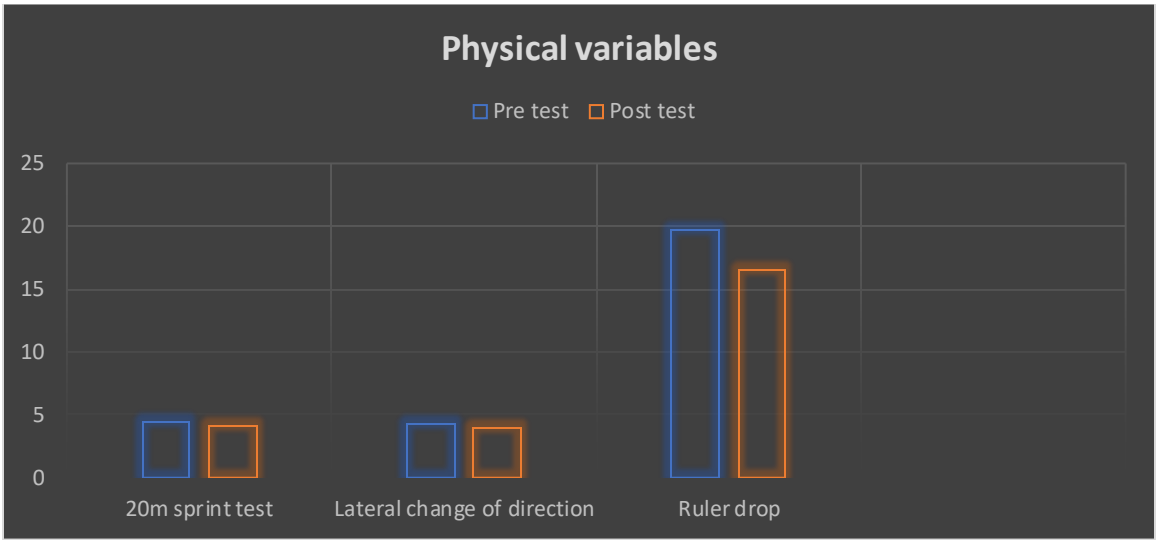


Chart (1) illustrates the comparison of pre and post tests for physical variables

Table (2) shows the results of pre and post tests for physical variables (20m print (second), Lateral change of direction (second) and Ruler drop (cm)). The pre-test means of the physical variables were (4.5, 4.2, 19.7) respectively, meanwhile the mean of the post tests for the same variables were (4.1, 3.9, 16.6) respectively, with the significant of (0.05, 0.05, 0.04). while the significant outcomes are smaller than (0.05) means there are statistically significant differences between the results of the pre and post teste and in advantage of the post tests.

Table (3) show the results of basic skills

variables	Pre tests		Post tests		(t) value	significant
	mean	s.d	mean	s.d		
Forehand	16.2	0.8	17.5	1.5	3.58	0.04
Backhand	14.6	1.2	15.2	1.9	5.11	0.07
Forehand stroke	14.9	1.4	15.8	2.1	4.37	0.05

Table (3) shows the results of performance skills (forehand, backhand and forehand stroke) of the sample. The means of the pre test were (16.2, 14.6,14.9) respectively. Meanwhile the means of the post test were (17.5, 15.2,15.8) respectively. The (t) values for the same tests were (3.58, 5.11, 4.37) with significant of (0.04, 0.07, 0.05). the significant outcomes are smaller than (0.05) which illustrates significant differences between the outcomes of the pre and post teste and in

advantage of the post tests except for the backhand hit skill which shows significant value greater than (0.05) meaning that there is no significant difference between pre and post tests for this test.

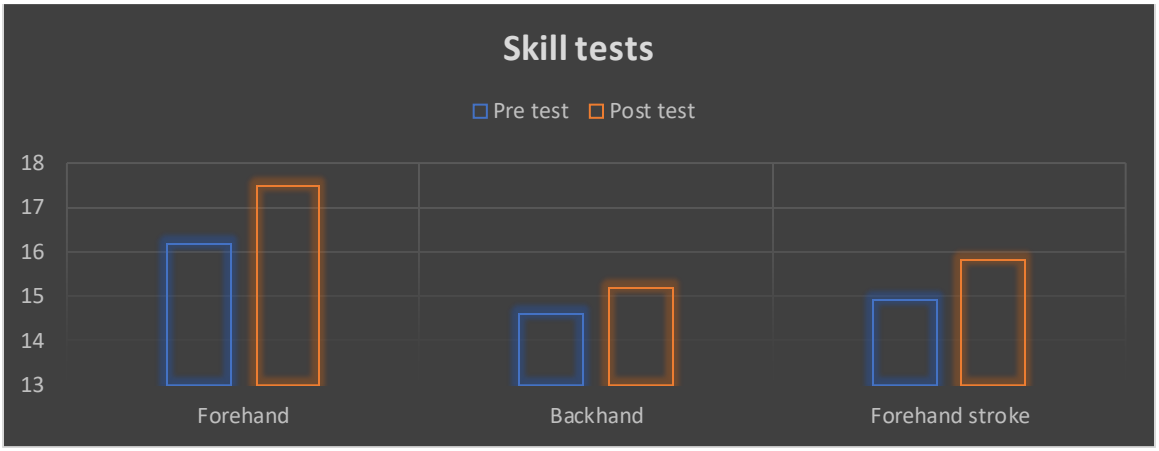


Chart (2) illustrates the comparison of pre and post tests for skill tests

Discussion:

The findings of the study show that SAQ training is an effective method of training to develop physical components. Therefore, these findings reject the null hypothesis and accept the alternative hypothesis, in addition, the results show an improvement in the game basic skills. These results supported by outcomes of several researches, for example (Azmi & Kusnanik, 2018) states that SAQ training is a complex exercise enhance the physical fitness of players. It sought to determine the preparation of Speed, Agility, and Quickness (SAQ) training on developing the effective movement of tennis players as well as the influence of SAQ training on developing the effective movement of tennis players, according to the study analysis. "SAQ exercises works as a system with specific instruction aimed to improve basic motor skills and athletes' capacity to level up their skill at faster speeds featured with higher precision.

likewise, it cultivates the capacity to apply maximal force when engaging in high-speed movement activities. (Velmurugan & Palanisamy, 2012) reported that SAQ trainings are advantageous in developing physical systems that require rapid movements in order to be more energetic, moreover, motor abilities depend on the body balance and coordination from the player especially during playing the sport. Pearson's (2006) assertion that the "SAQ training program develops both of general and activity physical fitness levels and improve athletes' performance during matches.

The relationship between physical fitness and table tennis performance is significant and multifaceted. Table tennis is a sport featured with high-intensity, such type of sports requires various components of physical attributes, including agility, speed, strength, endurance, and coordination. These components of physical fitness directly influence a player's on-court performance. Another essential component for table tennis players is speed, players with higher speeds can reach the ball faster, increasing their chances of executing effective shots. The results of the study show that the experiment group overcome the control group and achieved a progression in sprint test time. This improvement in time reduction belongs to the effectiveness of the SAQ trainings applied by the experiment group. This result is similar to the outcome of the (Lee et al., 2024) study that 8-week of training method improves sprint performances over 20- and 30-m.

Agility in table tennis represents skills such as accurate reading and rapid respond to the surrounding situations that require fast decision making and visual scanning to enable players of appropriate direction changing and having better positioning during training and matches.(Khalaf et al., 2018) The results of the current study show the significant difference between experiment and control groups and in advantage of the experiment group. The SAQ trainings applied by the experiment group led to an improvement in players agility. This finding is similar to previous research, which reduced time in the reactive agility test through SAQ training (Trecroci et al., 2016)

The nature of table tennis requires strong skills and fast movements and the game method is not constant. In order for a player to play strong on the ball should have high level of technical pace skills that dependable in the game such as forehand, backhand, pull and push. Now when it comes to table tennis, the main part of the skill is the level of speed along with agility. In a match, the primary focus is on the accurate and firm strokes, along with the precision of foot movement. There is scientific evidence that supports the claim that athletes have developed a trained method that improves the sensitivity while increasing the strength and speed of the body. This form of training enhances the movements that an athlete is capable of executing effectively and, it also improves the activities performed by athletes. Injuries that arise during competitions can to a certain extent be reduced with maximum sensitivity while performing movements to increase muscle speed. With the changes in the rules of table tennis, the pace of the competition

has certainly increased and so has the intensity of the competition. Athletes need to possess excellent muscle and cardiovascular fitness (Zhan & Cui, 2023)

Conclusion:

It is well known that developing components of physical fitness like (agility, speed and strength) directly affects table tennis performance. These physical abilities not only support compound and complex movements, but also involve in competitive success and overall athleticism. One of the main essential points in trainings programs aiming to improve performance is precise use of these components. These attributes not only enhance a player's ability to perform complex movements but also contribute to and. For players aiming to improve their performance, a well-rounded fitness regime that targets these physical components is essential.

Recommendations:

1- Further researches should be conducted on differ physical fitness components of the sample including coordination, flexibility and endurance.
2- Conducting similar studies on differ sample in age and gender.
3- In order to introduce decent methods of exercise science including SAQ trainings, seminars and workshops for table tennis coaches must be hold.

Acknowledgments

We express our gratitude to the research sample, the table tennis players.

Conflict of Interest

The author declares no conflict of interest.

Ihsan din Othman Abdulla https://orcid.org/0009-0003-0434-7087

References

Al-Diwan, L. H. M., Othman, I. A., & Zitouni, A. Q. (n.d.). & Abdul Rasoul Taiba Hussein.(2013). Games teach small effect by methods of brainstorming and interactive and Prince for the development of some of the creative capacity of motor. *Misan Journal for Physical Education Sciences*, *7*(7), 42–63.

Azmi, K., & Kusnanik, N. W. (2018). Effect of Exercise Program Speed, Agility, and Quickness (SAQ) in Improving Speed, Agility, and Acceleration. *Journal of Physics: Conference Series*, *947*, 012043. https://doi.org/10.1088/1742-6596/947/1/012043

Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization-: theory and methodology of training*. Human kinetics.

Gabbett, T. J. (2016). Injury prevention in sport: How to reduce injury risk. *Sports Medicine*, *46*(9), 1261–1270.

Henriques, T. (2014). *NPTI's fundamentals of fitness and personal training*. Human Kinetics.

Jabbar, H. K., Hassan, L. M., & Ali, M. M. (2023). Mind mapping strategy and its impact on learning some basic tennis skills. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, *33*(2). https://doi.org/10.55998/jsrse.v33i2.453

Jassim, N. J. (2022). The Effect of Corrective Exercises According to the Mind Mapping Strategy in Learning the Two Strikes front and Back Tennis. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, *32*(2).

Jovanovic, M., Sporis, G., Omrcen, D., & Fiorentini, F. (2011). Effects of Speed, Agility, Quickness Training Method on Power Performance in Elite Soccer Players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, *25*(5), 1285–1292. https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3181d67c65

Kadhim, M. A. A. (2024). The effect of the SQ3R strategy on learning the effectiveness of the long jump for students. *Journal Mustansiriyah of Sports Science*, *5*. https://www.iraqoaj.net/iasj/article/312713

Khalaf, H. H., Hussain, A. A., & Moseekh, L. Z. (2018). The effect of sensory kinetic exercises in the de-velopment of some of the functional abilities and the accuracy and strength of Serving Skill in Tennis. *Journal of Global Pharma Technology*, *10*(3), 778–783.

Lee, Y.-S., Lee, D., & Ahn, N. Y. (2024). SAQ training on sprint, change-of-direction speed, and agility in U-20 female football players. *PLOS ONE*, *19*(3), e0299204. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0299204

Mark, P., & Todd, S. (2007). Complete Conditioning for Tennis: Champaign. *USA: Human Kinetics*.

Pearson, A. (2001). *Speed, agility and quickness for soccer: SAQ soccer*. A. & C. Black.

Trecroci, A., Cavaggioni, L., Rossi, A., Moriondo, A., Merati, G., Nobari, H., Ardigò, L. P., & Formenti, D. (2022). Effects of speed, agility and quickness training programme on cognitive and physical performance in preadolescent soccer players. *PLOS ONE*, *17*(12), e0277683. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0277683

Trecroci, A., Milanović, Z., Rossi, A., Broggi, M., Formenti, D., & Alberti, G. (2016). Agility profile in sub-elite under-11 soccer players: is SAQ training adequate to improve sprint, change of direction speed and reactive agility performance? *Research in Sports Medicine*, *24*(4), 331-340. https://doi.org/10.1080/15438627.2016.1228063

Twist, P. W., & Benicky, D. (1996). Conditioning lateral movement for multi-sport athletes: Practical strength and quickness drills. *Strength & Conditioning Journal*, *18*(5), 10-19.

Velmurugan, G., & Palanisamy, A. (2012). Effects of SAQ training and plyometric training on speed among college men kabaddi players. *Indian Journal of Applied Research*, *3*(11), 432.

Zhan, C., & Cui, P. (2023). IMPACTS OF WEIGHT TRAINING ON PHYSICAL FITNESS IN TABLE TENNIS. *Revista Brasileira de Medicina Do Esporte*, *29*. https://doi.org/10.1590/1517-8692202329012023_0036

Appendix (1)

SAQ Training Unit

Exercise	Description	Reps/Sets	Rest	Intensity	Time Spent per Set (mins)
1. Ladder Drills (Quick Feet)	Quick steps in and out of the ladder, focusing on foot speed.	3-4 sets, 20-30 seconds per set	30-45 seconds between sets	Moderate (7/10 effort, focus on foot speed)	3-4 minutes (Total)
2. Cone Weaving	Weave through 6-8 cones in a zig-zag pattern for quick direction change.	3-4 sets, 10-15 seconds per set	30-45 seconds between sets	Moderate (7/10 effort, sharp turns focus)	3-4 minutes (Total)
3. Shuttle Runs	Sprint 10 meters to a marker, touch the ground, sprint back.	4-6 sets, 10 meters each	30-45 seconds between sets	High (8/10 effort, fast acceleration)	5-7 minutes (Total)
4. Reaction Ball Drills	Catch a reaction ball after it bounces unpredictably.	3-4 sets, 30 seconds per set	30 seconds between sets	High (9/10 effort, focus on fast reflexes)	3-4 minutes (Total)
5. Box Drills	Perform sprint, shuffle, and backpedal around a box of 4 cones.	4-6 sets, 20 seconds per set	30-45 seconds between sets	High (8/10 effort, coordination focus)	5-6 minutes (Total)
6. Table Tennis Specific Footwork	Shadow forehand, backhand, and lateral movement, simulating actual play.	3-4 sets, 10-15 reps per side	30 seconds between sets	Moderate to High (7-8/10 effort, focus on technique)	5-6 minutes (Total)
7. Suicide Sprints	Sprint back and forth between markers in a set pattern.	4-5 sets, 15-20 meters each	30 seconds between sets	High (9/10 effort, explosive speed)	5-7 minutes (Total)
8. Tennis Ball Toss	Partner tosses a ball; player moves to catch it quickly.	3-4 sets, 30 seconds per set	30-45 seconds between sets	High (8-9/10 effort, focus on fast reaction time)	3-4 minutes (Total)
9. Zig-Zag Sprint	Sprint in a zig-zag pattern around cones for agility and speed.	4-6 sets, 20-25 meters each	30 seconds between sets	High (8/10 effort, lateral movement focus)	5-7 minutes (Total)
10. Shadow Table Tennis Drills	Perform footwork drills while pretending to hit balls (shadow play).	3-4 sets, 20-30 seconds per set	30 seconds between sets	Moderate (7/10 effort, smooth, controlled movement)	5-6 minutes (Total)

Total Time for Each Workout Session:

- **Warm-up (10-15 minutes):**
  - Dynamic stretching and light jogging or footwork drills to prepare the body.
- **Main Workout (SAQ Drills):**
  - For a moderate-intensity session, this workout differs in time (depending on the number of sets and rest time).
- **Cool-down (5-10 minutes):**
  - Light jogging or walking, followed by static stretching focusing on hamstrings, quads, calves, and shoulders.

Total Time Spent per Workout:

- **Total Duration:** 40-60 minutes (including warm-up, main workout, and cool-down).
  - If performing all 10 exercises, this would take around **50-60 minutes**, with appropriate rest periods between sets and exercises.
  - For a shorter, more focused session, **5-7 exercises** can be performed, reducing the total time to **40-45 minutes**.

Intensity Guidelines:

- **Moderate (7/10 effort):** working pace is challenging for the player, good form throughout the drill must be stable. This level focus on improving control, technique, and quick foot movement.
- **High (8-9/10 effort):** Players should be pushing their limits during high-intensity drills, focusing on fast bursts, sharp direction changes, and rapid reactions.
- **Maximum (10/10 effort):** For drills like **reaction ball drills**, players should be exerting themselves at full intensity, reacting as quickly as possible without sacrificing form.

Progression Over Time:

- **Increase intensity** by reducing rest times or increasing the number of repetitions.
- **Gradually extend the drill duration** (e.g., from 20 to 30 seconds per set) as the player becomes more skilled.
- **Add complexity** for example: reaction drills (e.g., responding to visual or auditory cues) or raising the difficulty of footwork (e.g., adding cross-over steps during shuttle runs).

By maintaining this structured training plan, the player will develop improved speed, agility, coordination, and reaction time—skills critical for excelling in table tennis.

Journal of Studies and Researches of Sport Education
spo.uobasrah.edu.iq

The Impact of an Educational Program Using Mental Visualization on Learning Horizontal Defense Performance in Fencing for Students

Abbas Zeki Abdul-Hussein [1] **Ali Basu Jabir** [2] **Hala Fahim Alouw** [3] **Athraa Sadiq Saleh** [4]

Basra University of Oil and Gas / College of Industrial Management for Oil and Gas [1]

Basra University of Oil and Gas / College of Oil and Gas Engineering [2]

Al-Muthanna University / College of Medicine [3]

University of Karbala/ College of Education and Sports Sciences [4]

Article information

Article history:
Received 9/2/2025
Accepted 9/4/2025
Available online 15,July,2025

Keywords:
mental imagery, horizontal defense, fencing sword, educational program, fencing

Abstract

The research aims to prepare an educational program using mental imagery and apply it to third-year female students in the College of Physical Education and Sports Sciences at Al-Muthanna University. The researchers used the experimental method with a design of two equivalent groups, where the research community included (130) male and female students, and a sample of (49) female students was selected by lottery. The educational program was applied using mental imagery to the experimental group at a rate of one educational unit per week, in conjunction with college lectures. The researchers concluded the positive effect of the educational program in learning horizontal defense with the fencing sword. The researchers also recommended benefiting from the (educational) curriculum prepared by the researchers in performing basic skills in fencing for students.

DOI: https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i3.1057©Authors, 2025. College of Physical Education and sport sciences, University of Basrah. This is an open-access article under the CC By 4.0 license (creative commons licenses by 4.0)

مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية
spo.uobasrah.edu.iq



تأثير برنامج تعليمي باستخدام التصور العقلي في تعلم أداء الدفاع الافقي في سيف المبارزة للطلاب

عباس زكي عبد الحسين [1] علي باصو جبر [2] هاله فاهم عليوي [3] عذراء صادق صالح [4]
جامعة البصرة للنفط والغاز / كلية الإدارة الصناعية للنفط والغاز[1] جامعة البصرة للنفط والغاز / كلية الهندسة النفط والغاز[2]
جامعة المثنى / كلية الطب[3] جامعة كربلاء / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة[4]

معلومات البحث

تاريخ البحث:
الاستلام: 2025/2/9
القبول: 2025/4/9
التوفر على الانترنت: 15,يوليو,2025

الكلمات المفتاحية:
التصور العقلي، الدفاع الاقي، سيف المبارزة ، البرنامج التعليمي , المبارزة.

الملخص

يهدف البحث إلى إعداد برنامج تعليمي باستخدام التصور العقلي وتطبيقه على طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة المثنى، استعمل الباحثون المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين، حيث شمل مجتمع البحث (130) طالباً وطالبة، وتم اختيار عينة مكونة من (49) طالبة عبر القرعة وتم تطبيق البرنامج التعليمي باستخدام التصور العقلي على المجموعة التجريبية بواقع وحدة تعليمية أسبوعياً، بالتزامن مع محاضرات الكلية. استنتج الباحثون إلى التأثير الإيجابي للبرنامج التعليمي في تعلم الدفاع الأفقي بسيف المبارزة وكذلك اوصوا الباحثون الاستفادة من المنهج (التعليمي) المعد من قبل الباحثون في اداء المهارات الاساسية في لعبة المبارزة للطلاب.

DOI: https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i3.1057©Authors, 2025. College of Physical Education and sport sciences, University of Basrah.
This is an open-access article under the CC By 4.0 license (creative commons licenses by 4.0)

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة واهمية البحث

شهدت السنوات الأخيرة تطوراً ملحوظًا في مجال التربية الرياضية نتيجة التطور المستمر في الأساليب التعليمية المستخدمة في التدريس، فقد باتت التربية الرياضية تحظى باهتمام متزايد نظراً لدورها المحوري في تعزيز قدرات الأفراد وتطوير إمكانياتهم بما يواكب التطور الحضاري والتقني الذي تعيشه الشعوب، وقد أظهرت الدراسات أن العلاقة الوثيقة بين المعلم والمتعلم، وكذلك بين المتعلمين أنفسهم، تلعب دورًا أساسيًا في تحقيق أهداف التعليم وتعزيز مستويات الأداء التعليمي (Ali, 2022)

يعد المتعلم محور العملية التعليمية، وتطوير قدراته وقابلياته يمثل الغاية الأساسية لهذه العملية لذلك تتطلب العملية التعليمية تصميم مواقف تعليمية متنوعة تتيح تفاعلًا مثمرًا بين المعلم والمتعلم, أكدت الأبحاث الحديثة أن الأساليب التعليمية الحديثة تسهم بشكل كبير في تعزيز تفاعل الطلاب مع الدروس، بما يتناسب مع قدراتهم الفردية، مما يحقق أهداف التعلم ويرتقي بالمستوى المهاري للمتعلمين ، الأمر الذي أدى إلى استنتاج أساليب حديثة في التدريس والسعي إلى تطبيق أفضلها للتعلم والتي يستطيع المدرس من خلالها الوصول بالمتعلم إلى مستوى أفضل في الأداء المهاري. (Sami, 2023)

وتحتاج رياضة المبارزة كغيرها من الرياضات إلى أساليب تعليمية ملائمة تساعد في تعلم المهارات الأساسية بشكل صحيح، الهدف الرئيسي في المبارزة هو تحقيق لمسة على المنافس بأسرع وأسهل الطرق، وهو ما يتطلب تنفيذ حركة الطعن بدقة من خلال مد الذراع المسلحة بشكل مثالي يليه تقدم القدم القائدة، تُعد هذه المهارة حجر الأساس في الهجوم بالمبارزة، إذ تُمكّن اللاعب من تحقيق أعلى مستويات الأداء الفني والحصول على نقاط المباراة (Mahmoud, 2021)

وأثبتت الدراسات الحديثة أن التصور الذهني يلعب دورًا حيويًا في تحسين الأداء الرياضي، لا سيما في رياضات المهارات الدقيقة مثل المبارزة، إذ يساعد التصور الذهني اللاعبين على تخيل الحركات الهجومية والدفاعية بدقة قبل تنفيذها على أرض الواقع، مما يعزز من استيعابهم الفني وتحقيق أفضل النتائج. لذلك، يُعد دمج برامج تدريبية تعتمد على التصور الذهني خطوة أساسية لتحسين مستوى الأداء الفني للاعبين (Abdul Rahman, 2022)

وتكمن أهمية البحث في إعداد برنامج تعليمي باستخدام التصور وذلك لغرض تعلم الطلاب الاداء الفني للمهارة بالصورة الأمثل بغية الاستفادة حركاتها الدفاعية منها لأنها تشكل البنية الاساسية لهذه اللعبة.

1-2 مشكلة البحث

يمثل التقدم العلمي ركيزة أساسية في تطوير العملية التعليمية وتعزيز الأداء المهاري في مختلف الرياضات، ومن بينها رياضة المبارزة، التي تُدرَّس ضمن مناهج كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة. وتتميز هذه الرياضة بحداثتها النسبية لدى الطلاب، مما يشكل تحديات في تعلم تقنياتها وإتقان مهاراتها الأساسية ومنها مهارة الدفاع الأفقي بسيف المبارزة، التي تتطلب دقة في الأداء وتنسيقًا عاليًا بين الإدراك الحسي والحركة، ومن هنا برزت مشكلة البحث في الحاجة إلى استكشاف سبل فعالة لتحسين تعلم هذه المهارة من خلال استخدام التصور العقلي كأحد الأساليب التعليمية وعليه تحددت المشكلة في الإجابة عن التساؤلات الآتية:

1. ما مستوى الأداء الفني للدفاع الافقي في سيف المبارزة لطلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة المثنى .
2. هل يؤثر البرنامج التعليمي باستخدام التصور العقلي على تحسين أداء الدفاع الأفقي بسيف المبارزة لدى الطلاب؟

1-3 أهداف البحث

1. تصميم برنامج تعليمي يعتمد على التصور العقلي وتطبيقه على طلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة المثنى.
2. دراسة تأثير البرنامج التعليمي القائم على التصور العقلي في تطوير مهارة الدفاع الأفقي بسيف المبارزة لدى الطلاب.
3. مقارنة فعالية البرنامج التعليمي المعد من قبل الباحثون مع منهج الكلية التقليدي لتحديد حجم الأثر والفروق بينهما.

1-4 فروض البحث:

1. يظهر البرنامج التعليمي المعد باستخدام التصور العقلي تأثيرًا إيجابيًا في تعلم أداء مهارة الدفاع الأفقي بسيف المبارزة.
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تعلم أداء مهارة الدفاع الأفقي بين البرنامج التعليمي المعد من قبل الباحثون وبرنامج التدريس التقليدي المستخدم في الكلية، لصالح البرنامج المعد من قبل الباحثون.

1-5 مجالات البحث

أولاً- المجال البشري: طلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة المثنى للعام الدراسي (2024-2025).

ثانياً- المجال الزماني: للمدة من 15 /09 / 2024 لغاية 20 /01 / 2025

ثالثاً- المجال المكاني: القاعة المغلقة - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة المثنى.

3- منهجية البحث وجراءته الميدانية

3-1 منهج البحث:

استخدم الباحثون المنهج التجريبي وبتصميم (المجموعتين المتكافئتين) الضابطة والتجريبية.

3-2 مجتمع البحث وعينته:

تم تحديد مجتمع البحث بطريقة عشوائية حيث اشتمل طلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة المثنى للعام الدراسي 2024-2025، والبالغ عددهم (130) طالباً ، موزعين على ست شعب دراسية بواقع ست شعب ، أما عينة البحث فقد تم اختيارها بطريقة العمدية من شعبتين (أ) و(ب)، والبالغ عددها(49) طالب، تم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين المجموعة التجريبية التي تضمنت طلاب شعبة (أ) وعددهم (25) طالب خضعوا للبرنامج التعليمي المعد باستخدام التصور العقلي، والمجموعة الضابطة التي تضمنت طلاب شعبة (ب) وعددهم (24) طالب تلقين التعليم باستخدام البرنامج التقليدي المعتمد في الكلية, أما العينة الاستطلاعية فقد تم تطبيقها على (10) طلاب من إحدى الشعب الدراسية، وذلك بهدف التأكد من صلاحية الأدوات المستخدمة في البحث وإجراء التعديلات اللازمة قبل التطبيق النهائي.

3-3 الوسائل والأدوات والأجهزة المستعملة في البحث:

المصادر العربية والأجنبية، المقابلات الشخصية، الاستبيانات، استمارة تقويم الأداء، الاختبار والقياس، ملعب مبارزة، سلاح سيف المبارزة عدد (10)، لاصق، كاميرة تصوير، حاسبة لابتوب عدد (1).

3- 4 إجراءات البحث

3-4-1 تحديد متغيرات البحث

قاموا الباحثون بإجراء دراسة مسحية على عدد من المصادر العلمية والدراسات السابقة، تم الاتفاق على المتغيرات التي تحتاجها في البحث الحالي الدفاع الافقي.

3-4-2 استمارة تقييم أداء المهارات الأساسية

قاموا الباحثون بإجراء دراسة مسحية على العديد من الدراسات السابقة وعليه تم اعتماد الاستمارة المعدة في قبل (Athar, 2019) , ويعتمد تقويم الأداء في هذه الاستمارة وفقا الاجزاء الحركة ومظاهرها وذلك بتصوير المهارة وعرضها على الخبراء وأعطيت الدرجة من (1- 10) درجات يتم الحصول عليها من خلال التقسيم الآتي:

جدول (1)

توزيع درجة تقيم أداء المهارات بالمبارزة

إجزاء المهارة	القسم التحضيري	القسم الرئيسي	القسم الختامي
الدرجة	3	4	3

, وبعد ذلك قاموا الباحثون بإعداد استمارة استبيان وعرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين والبالغ عددهم (10) خبراء وذلك لغرض تحديد صلاحية الاستمارة، وبعد الحصول على النتائج استعانت الباحثون باختبار (كا^2) والنسبة المئوية وقد جاءت النتائج بنسبة قبول (100) % ,

جدول (2)

آراء الخبراء والمختصين في تحديد صلاحية استمارة تقييم الاداء

	عدد الخبراء	الصلاحية		النسبة المئوية	قيمة كا^2	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
		يصلح	لا يصلح				
استمارة تقييم الاداء	10	10	0	100%	10	0.000	**تصلح**

3-4-2 طريقة التقييم

قاموا الباحثون بتصوير المهارات وتوزيعها على ثلاث خبراء ووضع التصوير الفيديوي بأقراص (CD) مع توزيع استمارة التقويم لكل خبير لتقويم الأداء الفني للمهارة وبعد جمع الاستمارات تم تفريغ البيانات في استمارة خاصة لمعالجتها إحصائيا.

3-5 التجربة الاستطلاعية

أجرى الباحثون التجربة الاستطلاعية على (10) طلاب من شعبة (و) إذ طبقت هذه التجربة في القاعة المغلقة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة عند الساعة العاشرة والنصف صباحاً يوم الاحد المصادف 22/ 2024/09 تم اختبار أداء المهارة بالمبارزة.

3-6 الاسس العلمية لنتائج الاختبارات

3-6-1 صدق الاختبار:

يقصد به" أن يقيس الاختبار فعلاً القدرة أو السمة أو الاتجاه أو الاستعداد الذي وضع الاختبار لقياسه. أي يقيس فعلا ما يقصد أن يقيسه" (Al-Yasiri, 2010) لحساب معاملات صدق الاختبارات استعانت الباحثون الصدق المحتوى من خلال عرض استمارة تقييم الاداء على مجموعة من الخبراء والمختصين لغرض تحديد صلاحيتهما وبهذا تحققت الباحثون من بالصدق.

3-6-2 ثبات نتائج المقياس

الاختبار الثابت هو "الاختبار الذي يعطي نتائج مقاربة أو النتائج نفســـها إذا طبق أكثر من مرة في ظروف مماثلة" (Fahmy & Alian, 2005) ، ويشـــير ثبات الاختبار إلى الدرجات التي يحصـــل عليها الأفراد أنفســـهم في مرات الإجراء المختلفة، ومعنى هذا أن وضـــع الفرد بالنســـبة لجماعته لا يتغير جوهرياً في هذه الحالة، كما يعني ثبات الاختبار الاســـتقرار بمعنى أنه لو كررت عمليات قياس الفرد الواحد لبينت درجته شيء من الاستقرار وعلية اعتمدوا الباحثون طريقة التجزئة النصفية بالأسلوب الفردي والزوجي . وعملت الباحثون على التأكد من تجانس نصفي المختبرين بالاستعانة باختبار (LEVENE).

جدول (3)

اختبار (LEVENE) للتجانس بين نصفي الاختبارات

المتغيرات	قيمة (LEVENE)	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
الدفاع الافقي	1.125	0.303	متجانس

3-6-3 موضوعية نتائج المقياس

ويقصد بالموضوعية "عدم تأثر الاختبارات المستخدمة بتغير المصححين " إذ تم أخذ الموضوعية للاختبارات بوجود ثلاثة من المصححين , وخرجت النتائج ذات موضوعية عالية للمصححين , وعدم وجود فروق بين نتائجهما ثم استعانت الباحثون في معامل الارتباط بيرسون بين تقيم الحكم الاول والحكم الثاني والجدول (4) يبين ذلك

الجدول (4)

الثبات والموضوعية لنتائج الاختبارات

المتغيرات	معامل الثبات		الموضوعية	
	قيمة R	مستوى الدلالة	قيمة R	مستوى الدلالة
الدفاع الافقي	0.968	0.000	0.998	0.000

3- 7 التجربة الرئيسة:

3-7-1 الاختبارات القبلية:

قبل أجراء الاختبار تم إعطاء وحدة تعريفية لغرض زيادة معرفة الطلاب بمفردات البحث، ثم بعد ذلك أجرى الباحثون الاختبارات القبلية يوم الاحد المصادف 09/29 /2024 الاختبار القبلي للمهارات (الدفاع الافقي) وذلك باستخدام كاميرا فيديو لغرض عرضها على المقومين واستخراج البيانات الاولية. وقد ثبتت الباحثون جميع المتعلقات من حيث المكان والأدوات والزمان لاستفادة منها في الاختبارات البعدية.

3-7-2 منهج تعليمي

قام الباحثون بإعداد منهج تعليمي وتطبيقه على عينة المجموعة التجريبية إذ نفذ أول وحدة تعليمية يوم الاحد المصادف 2024/10/06 قاعة المبارزة في جامعة المثنى ونفذت آخر وحدة تعليمية يوم الاحد المصادف 15/ 2024/12 وقد تضمنت الوحدات التعليمية التمرينات المناسبة لتعليم مهارات (الدفاع الافقي)

وقد ضمن الباحثون وحداته التعليمية بما يلي.

قام الباحثون بإعداد منهج تعليمي وتطبيقه على عينة المجموعة التجريبية، إذ تم تنفيذ أول وحدة تعليمية يوم الأحد الموافق 06/10/2024 في قاعة المبارزة بجامعة المثنى، بينما نُفِّذت آخر وحدة تعليمية يوم الأحد الموافق 15/12/2024. وقد

تضمنت الوحدات التعليمية التمارين المناسبة لتعليم مهارات الدفاع الأفقي في سيف المبارزة، مع التركيز على الدمج الفعّال لأساليب التصور العقلي.

خصائص المنهج التعليمي:

1. **مدة التنفيذ:** استغرق تطبيق المنهج (11 أسبوعًا)، بمعدل وحدة تعليمية واحدة أسبوعيًا، ليصل إجمالي الوحدات إلى (11) وحدة.
2. **تحديد الموضوعات:** تم اختيار موضوعات الوحدات التعليمية بما يتماشى مع مفردات مدرس الكلية لضمان تكامل المحتوى.
3. **المجموعة الضابطة:** طُبق على أفراد المجموعة الضابطة المنهاج المعتمد في الكلية، الذي تضمن نفس عدد الوحدات والفترة الزمنية للتطبيق، دون تضمين التصور العقلي.
4. **دمج التصور العقلي في التعلم:** تم تضمين تمارين التصور العقلي في جميع مراحل تعلم الدفاع الأفقي، حيث طُلب من الطلاب تخيل الحركات الذهنية قبل تنفيذها عمليًا.
5. **استخدم الفيديوهات والصور التوضيحية:** لتحفيز الذاكرة الحركية وتعزيز الفهم العقلي للمهارة قبل تطبيقها جسديًا, اعتمد الباحثون على تمارين الاسترخاء والتأمل قبل بداية التدريب، مما ساعد الطلاب على تشكيل صور ذهنية واضحة عن مراحل أداء المهارة خُصصت دقائق في نهاية كل وحدة تعليمية لتقييم قدرة الطلاب على استرجاع الأداء عقليًا دون تنفيذ جسدي، مما يعزز التعلم التراكمي.
6. التنفيذ العملي والتقييم: قُدِّمت شروحات تفصيلية حول شروط الأداء الصحيح ومراحله، وتمت مقارنته بالمراحل المتخيلة عقليًا. استُخدمت تقنيات مثل التدريب البطيء المتخيل، حيث يُطلب من الطلاب تخيل الحركة بشكل دقيق مع مراعاة التوقيت والاتجاهات، ومن ثم تنفيذها على أرض الواقع.

2-7-3 الاختبارات البعدية:

بعد استكمال تنفيذ البرامج (التعليمي) للمجموعة التجريبية باشر الباحثون بإجراء الاختبارات البعدية على طلاب المرحلة الثالثة – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة المثنى وبنفس الشروط ومواصفات الاختبارات القبلية وفق التسلسل الاتي يوم الاحد المصادف 22/ 12/ 2024 تم اختبار عينة البحث في المهارات (الدفاع الافقي) والحصول على البيانات وتدوينها ضمن استمارات خاصة تمهيداً لمعالجتها إحصائياً .

3-8 الوسائل الإحصائية المستخدمة في البحث

استعان الباحثون الحقيبة الإحصائية (SPSS) لمعالجة البيانات

عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

4-1 عرض نتائج المجموعة الضابطة وتحليلها ومناقشتها

جدول (5)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) ومستوى الدلالة ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في متغيرات البحث لعينة المجموعة الضابطة

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبارات القبلية		الاختبارات البعدية		قيمة (t) المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
		سَ	ع	سَ	ع			

الدفاع الافقي	درجة	4.328	1.276	6.035	1.049	7.840	0.000	معنوي	

يبين نتائج الجدول أعلاه أن قيم مستوى الدلالة لاختبار (t) للعينات المترابطة لمتغيرات البحث (الدفاع الافقي) , إذ جاءت أصغر من نسبة الخطأ(0.05) عند درجة حرية (23) , وهذا يعني وجود فروقاً بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح نتائج الاختبار البعدي لعينة المجموعة الضابطة .

4-1-2 مناقشة نتائج المجموعة الضابطة:

أظهرت النتائج وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة، حيث جاءت هذه الفروق لصالح الاختبار البعدي. ويعزو الباحثون ذلك إلى التزام المجموعة بالوحدة التعليمية المعتمدة وانضباطها من خلال المشاركة الفعالة في الأداء وتكراره. كما كان لعملية الشرح والتوضيح التي قدمها أستاذ المادة، بالإضافة إلى عدد التكرارات للوحدة التعليمية خلال زمن درس التربية الرياضية، دور مهم في تحسين مستوى الأداء، وإذ يُسهم التكرار في تعزيز الخبرات والمعلومات، كما يساعد في تقليل الأخطاء وتصحيحها. ومع ذلك، فإن تكرار المهارة وحده لا يكفي لتحقيق التعلم الفعّال ما لم يكن مصحوبًا بتغذية راجعة (Hammad, 2022)مناسبة تعزز عملية التعلم حيث يشير إلى أن التغذية الراجعة تعد من أهم العوامل في تطوير المهارات الحركية، "إذ إن تكرار الأداء الحركي المصحوب بالتصحيح المستمر يساهم في خلق توجيه داخلي ينظم التنسيق بين الجهاز العصبي والعضلات، مما يؤدي إلى تخزين الحركات الصحيحة في الذاكرة الحركية وتحسين الأداء الحركي بمرور الوقت(Shabib et al., 2024)

4-2 عرض نتائج المجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها

جدول (6)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) ومستوى الدلالة ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في متغيرات البحث لعينة المجموعة التجريبية

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبارات القبلية		الاختبارات البعدية		قيمة (t) المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
		سَ	ع	سَ	ع			
الدفاع الافقي	درجة	4.380	1.351	8.664	0.818	12.414	0.000	معنوي

يبين نتائج الجدول أعلاه أن قيم مستوى الدلالة لاختبار (t) للعينات المترابطة لمتغيرات البحث (الدفاع الافقي) , إذ جاءت أصغر من نسبة الخطأ(0.05) عند درجة حرية (24) , وهذا يعني وجود فروقاً بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح نتائج الاختبار البعدي لعينة المجموعة التجريبية ,

4-2-1 مناقشة نتائج المجموعة التجريبية:

في ضوء البيانات المستخرجة لأفراد عينة البحث للمجموعة التجريبية تبين وجود فروقاً في قيم المتغيرات بين الاختبارين القبلي و البعدي ولصالح الاختبارات البعدية , و يعزو الباحثون هذه الفروق الى دور المنهج المعد والمطبق على العينة والذي تم تطبيقه من قبل الباحثون , لأن المنهج المعد يوفر فرصاً كثيرة للتفاعل والاختلاط ما بين الطلاب في عملية التعلم وبما أن الطلاب متفاوتين في الخبرات التعليمية وأثناء العمل الجماعي ساعد ذلك في تعلم المهارات (Mashkoor, 2011) لأن الوحدات التعليمية ساهمت في خلق جو من التحفيز والمبادرة والمشاركة مما يعزز من غزارة الافكار للطلاب وهذا بدوره ساهم في زيادة الدافعية والرغبة لديهم في وقت الشرح المعزز بالوسائل التوضيحية للمهارات وتسلسلها بشكل منتظم ومتدرج ومن بدء الحركة الأولى من المهارة الى حين إكمالها اعطى اهتماماً لديهم , في تفاعلهم مع الأداء وبالتالي كان مستواهم يتطور من وحدة تعليمية

الى أخرى "لان توفر المعلومة عن المهارة سوف يطور القابلية على التعلم اكثر من الذين لم يتوافر لديهم معلومات واسعة قبل الأداء" (Mahjoub, 2000)

ويعزو الباحثون سبب الفروق الحاصلة للمجموعة الى طبيعة المنهج المعد والذي يركز على أداء المهارات وما يتضمن من أنشطة تعليمية وسياقات عرض المهارات وخطوات التدريب عليها ساعد متعلمي هذه المجموعة على استدعاء المعلومات واسترجاعها وتذكر خطواتها عند قيامهم بالأداء المهاري، بالإضافة إلى وضوح الخبرات المكتسبة والمواقف التعليمية التي قاموا بتنفيذها، وهذا ما تم تأكده على إن " الأساس الذي تقوم عليه المبارزة هو القيام بأداء مهارات بسيطة وسريعة ومباشرة في الدفاع، وأن تتوافر عند أدائها عنصر مفاجأة المنافس." (Sabah, 2011)

4-3 عرض نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية وتحليلها ومناقشتها

جدول (7)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) ومستوى الدلالة ودلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لمتغيرات البحث في الاختبارات البعدية

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (t) المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
		سَ	ع	سَ	ع			
الدفاع الافقي	درجة	6.035	1.049	8.664	0.818	9.807	0.000	معنوي

يبين نتائج الجدول أعلاه أن قيم مستوى الدلالة لاختبار (t) للعينات المستقلة لمتغير البحث (الدفاع الافقي) , إذ جاءت أصغر من نسبة الخطأ(0.05) عند درجة حرية (47) , وهذا يعني وجود فروقاً معنوية بين نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية ولصالح نتائج المجموعة التجريبية ,

4-3-1 مناقشة نتائج متغيرات البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية

من خلال تحليل نتائج الجداول تبين وجود فروق معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية ويعزو الباحثون نتيجة الفروق التي ظهرت في نتائج الاختبارات البعدية الى فاعلية المنهج المعد من قبل الباحثون على عينة المجموعة التجريبية , إذ ساعد المنهج المعّد في سرعة توصيل المعلومة واستيعاب المهارة وتوفير عامل الاستيعاب الوافي والتشويق وكان أسلوباً جديداً ومميز, كما يعزو الباحثون ذلك إلى عدّة طرق في تطبيق التمارين والتي أعدت بالشكل العلمي والتي تم تطبيقها في الجزء الرئيس من الوحدة التعليمية كانت تهدف إلى تعلم المهارة بصورة أكثر تشويق بعيداً عن الملل ، وكذلك العمل والراحة في الوحدات التعليمية ومراعاة الفروق الفردية عند إشراك جميع الطلاب في أداء التمارين ساهمت في تحسن العملية التعليمية وهذا من حيث "إشراك جميع الطلاب في الدرس من خلال استثارة دوافعهم مع ضرورة التطبيق الموضوعي للطريقة" (Shabib et al., 2017)

وجعل المتعلمين يرتبون أفكارهم وازداد تركيز انتباههم , لأنّ ربط المهارات بشكل متسلسل انعكس إيجاباً على مستوى الأداء بين وحدة تعليمية وأخرى وكان تطبيق الباحثون للمنهج وتقسيم العينة أعطى ثمار طيبة في مستوى التعلم وقد كانت تلك الفكرة مميزة نوع ما حيث تعطي المتعلمين المعرفة الواسعة في الجوانب النظرية والعملية من أجل تقديم استثارة لحواس المتعلمين وبالتالي يؤدي ذلك إلى زيادة في التركيز وتهيئة أكثر من برنامج حركي للأداء بصورة أفضل وأجمل تعطي للمتعلمين حماساً لأداء المهارة ومن ثمّ حصولهم على مستوى أفضل لكون زيادة استثارة الحواس يؤدي الى زيادة في التركيز على عملية التعلم. مما جعل المتعلمين يرسمون صوراً ذهنية للمهارات المطلوب تعلمها وهذا بدوره ساهم في ترتيب المعلومات حسب ما تطلبه

البرنامج التعليمي كونه أساساً للمعرفة وبدأت من خلال تنظيمها في الوحدات التعليمية بشكل متسلسل ومترابط خلال الوحدات التعليمية مما أدى إلى زيادة كمية النشاط والتعلم من ثمّ حقق الجميع اداءهم لتلك المهارة في لعبة المبارزة بشكل كبير وبتفوق عالٍ بعد مراعاة الفروق الفردية بين الطلاب (Moseekh & Waad, 2023). وترى الباحثون أن التمارين الموضوعة والمتنوعة توافقت مع قابليات المتعلمين حيث جعل الطلاب أكثر استعداداً لتلقي المعلومات الخاصة بالمهارات وأكثر دافعية نحو تعلمها (Hamad et al., 2022) , إذ اعتمدت الباحثون شرح المادة بطريقة منظمة ومتسلسلة ومتنوعة واستخدم الوسائل اللازمة لذلك فعند شرح تفاصيل المهارة وتجزئتها إذ يؤكد على "أن الأنموذج الصحيح الذي يؤديه المدرس في المهارة التي يراد تعلمها يجعل الطالب يدرك معنى الأداء ويقف على تفاصيله وكلما كان الانموذج واضحاً من حيث كيفية الأداء للمهارة (Shabib, 2017)كلما كانت قدرة الطالب على استيعابها بشكل جيد وبتكرارات متعددة مما يجعلهم يمتلكون برامج حركية متنوعة ومتعددة للمهارات وبشكل دقيق يتناسب مع المسار الحركي للمهارة المتعلمة لكون التعلم لا يحدث الا بالتكرار والممارسة المستمرة للحركات والمهارات مضافاً اليها التصحيح المستمر للأخطاء(Hamad, 2021)

5. الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

1- إن استعمال التصور العقلي في تطبيق المهارات اسهم في تعلم الدفاع الأفقي بالمبارزة لدى طلاب المرحلة الثالثة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة المثنى .

2- تفوقت عينة المجموعة التجريبية على عينة المجموعة الضابطة في جميع متغيرات البحث عند تقييم الاداء البعدي وبحجم أثر جاء كبيراً.

5-2 التوصيات

1- الاستفادة من المنهج (التعليمي) المعد من قبل الباحثون في اداء المهارات الاساسية في لعبة المبارزة للطلاب .

2- على مدرسي مادة المبارزة في الكليات تضمين الوحدات التعليمية بتمرينات عقلية الى جانب التعليمي لما لها من اهمية في تعلم المهارات الاساسية في رياضة المبارزة.

3- إجراء دراسة عن معرفة تأثير التصور العقلي في اداء المهارات الاساسية في لعبة المبارزة.

4- إجراء دراسات مقارنة بين الفعاليات الفردية والجماعية.

الشكر والتقدير

نسجل شكرنا لعينة البحث المتمثلة في طلاب المرحلة الثالثة في جامعة المثنى / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

تضارب المصالح

يعلن المؤلفون انه ليس هناك تضارب في المصالح

عباس زكي عبد الحسين https://orcid.org/0009-0006-5907-3265

References

Abdul Rahman, H. (2022). Mental imagery and its impact on athletic performance. *Journal of Sport Psychology*, *25*(1), 45–60. https://doi.org/https://doi.org/10.1234/mind.2022.0012

Ali, A. A. M. (2022). Physical Education and Civilizational Development. *Journal of Sports Sciences*, *45*(3), 20–35. https://doi.org/https://doi.org/10.1234/sport.2022.0035

Al-Yasiri, M. J. (2010). Theoretical foundations of physical education tests. *Dar Al-Diyaa for Printing and Publishing. Al-Najaf Al-Ashraf*, 72.

Athar, H. W. (2019). *The effect of the interaction of some learning methods on the most important defensive skills and sensory-motor perceptions of foil for third-year students* [Master's Thesis]. Al-Muthanna University.

Fahmy, N., & Alian, H. A. (2005). *Principles of measurement and evaluation in education* (3rd edition, p. 145). Dar Al-Fikr for Publishing and Distribution.

Hamad, S. H. (2021). *The effect of skill exercises using educational techniques on some cognitive, sensory-motor abilities and performance of offensive and defensive foil skills at the ages of (15-16) years* [University of Anbar]. https://doi.org/DOI:10.13140/RG.2.2.25790.29769

Hamad, S. H., Ali, B. A., & Sabbar،Hassan Jijan. (2022). The effect of arm coordination exercises on some mental abilities and performance of offensive foil skills in fencing. *Sohag Journal for Young Researchers*, *2*(4), 59–64.

Hammad, S. H. (2022). The effect of cognitive exercises with educational technology in developing the ability to shift attention and performing counterattack skills in fencing. *University of Anbar Sport and Physical Education Science Journal*, *5*(25).

Mahjoub, W. (2000). *Learning and Scheduling Sports Training* (p. 49). Al-Adel Library for Technical Printing.

Mahmoud, Y. A. (2021). Teaching Techniques in Fencing. *Journal of Physical Sciences*, *15*(4), 100–113. https://doi.org/https://doi.org/10.1234/fencing.2021.0045

Mashkoor, N. H. (2011). The impact of physical training in skills to some corners of the performance characteristics of players Fencing. *Modern Sport*, *10*(15). https://www.iasj.net/iasj/article/30585

Moseekh, L. Z., & Waad, A. R. F. (2023). The effect of exercises using modern training methods on cognitive achievement and performance of some basic skills for Anbar University basketball team players. *College of Education for Women Journal*, *3*.

Sabah, N. et al. (2011). *Theoretical Principles in Learning Fencing* (1st ed, p. 90). Al-Noor Press.

Sami, N. E.-D. (2023). Modern Teaching Strategies in Physical Education. *Journal of Physical Education*, *12*(2), 58–70. https://doi.org/https://doi.org/10.1234/pedu.2023.0021

Shabib, S. S. (2017). *Designing and codifying an auxiliary device to evaluate the performance of some offensive and defensive skills for youth fencing players in the Basra and Maysan governorates* [Master's thesis, University of Basra]. DOI: 10.13140/RG.2.2.32959.28323

Shabib, S. S., Abdullah, S. J., & Makki, J. O. (2017). Designing an auxiliary device to measure the level of performance of some offensive skills for young fencing players in the southern region. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, *1*(53), 359–373. https://www.iasj.net/iasj/article/147727

Shabib, S. S., Hammad, S. H., Wadi, D. H., & Jassim, R. S. (2024). The effect of special exercises with sensory stimuli on the concentration of attention and the accuracy of stabbing with the foil weapon among students. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, *34*(4), 50–60. https://doi.org/https://doi.org/10.55998/jsrse.v34i4.852

الملاحق

انموذج لوحدة تعليمية للدفاع الافقي

القسم الرئيسي(65 د)	الجزء التعليمي	15 د	- تقديم شرح موجز لمهارة الدفاع الافقي - تصحيح الاخطاء ان وجدت		التـأكيـد على انتبـاه جميع الطلاب التأكيد من وصول الصوت الى جمسع الطلاب
	الجزء التطبيقي	35د	-تقسيم الطلاب الى مجموعتين . -نلســق على صـــدر كل طالب من المجاميع لوحة ملونة مرسوم عليها اوضاع الدفاع الاربعة . -كل مجموعة تؤدي الوضــع الدفاعي المطلوب منها بأيعاز من الباحث _ م.1 من وضــع الاسـتعداد _ التقهقر خطوة واداء الدفاع السـادس –العودة الى وضـع الاسـتعداد ثم التقهقر خطوتين واداء الوضع الدفاعي الرابع ثم العودة الى وضع الاستعداد (3مرات), م.2- من وضــع الاسـتعداد – التقهقر خطوتين واداء الدفاع الثامن – العودة الى وضـــع الاســتعداد ثم التقهقر ثلاث خطوات واداء الوضـــع الدفاعي الســـابع – ثم العودة الى وضع الاستعداد (3مرات) - بعد الانتهاء يتم التنقل بين المجاميع .	x x x x x × x × x ×	التأكيد على سلامة الطلاب اثناء الاداء التـأكيـد علـى ان جميع الطلاب تؤدي المهارة

	الجزء العقلي	15 د	- عرض شريط فيديو لمهارة الدفاع الافقي للاعب نموذجي (3د) -ياخذ الطالب وضع الاسترخاء من خلال اخذ شهيق عميق وزفير بطيء , حرك الامشـــاط قليلاً , فكر في عضـــلات الساق , اشعر باسترخاء في جميع الجسم (2د) - تخيل نفسك في وضـع الدفاع وردد انا استطيع الدفاع ثم تصور اداء ناجح وانت فخور في نفسك (2د) -يتصور الطالب الاستعداد للدفاع الافقي (2د) -الاستيقاظ - ثم يقوم الطالب بأداء الدفاع الافقي على الاوضاع الدفاعية الاربعة المرسومة على اللوحة الملصقة على صدر الطالب يكرر (مرة واحدة)	× × × × × × × × × × × ×	

Journal of Studies and Researches of Sport Education
spo.uobasrah.edu.iq

The effect of course fit training on developing the speed-specific strength of jumping skills on the vaulting platform

Ferdous Majeed Ameen [1] **Imad Kazem Ahmed** [2] **Iqbal Ammar Lafta** [3]
University of Diyala/ College of Education and Sports Sciences [1,2]
Ministry of Education Open Education College- Baghdad [3]

Article information

Article history:
Received 12/2/2025
Accepted 12/4/2025
Available online 15, July ,2025

Keywords:
Cross Fit exercises, speed-characteristic strength, horse jumping, gymnastics

Abstract

The aim of the research was to identify the effect of Cross Fit exercises on developing the speed-characteristic strength of the horse jumping skill. The researchers used the experimental method, due to its suitability to the problem and the design of a single group with two pre- and post-tests. The research sample was a sample of young players in the private sports club, numbering (6) players. The researchers concluded that Cross Fit exercises had a positive effect on developing the speed-characteristic strength of the experimental sample members. Accordingly, the researchers recommended that Cross Fit exercises had a positive effect on developing the speed-characteristic strength of the experimental sample members.

DOI: https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i3.1064©Authors, 2025. College of Physical Education and sport sciences, University of Basrah.
This is an open-access article under the CC By 4.0 license (creative commons licenses by 4.0)

مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية
spo.uobasrah.edu.iq

تأثير تدريبات الكورس فت في تطوير القوة المميزة بالسرعة لمهارات القفز على منصة القفز

فردوس مجيد امين [1] عماد كاظم احمد [2] اقبال عمار لفتة [3]
جامعة ديالى/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة[1,2] وزارة التربية – الكلية التربوية المفتوحة – بغداد[3]

معلومات البحث

تاريخ البحث:
الاستلام: 2025/2/12
القبول: 2025/4/12
التوفر على الانترنت: 15,يوليو,2025

الكلمات المفتاحية:
تدريبات الكورس فت، القوة المميزة بالسرعة، القفز على الحصان , الجمناستك

الملخص

هدف البحث الى التعرف إلى تأثير التمرينات الخاصة بأسلوب الكروس فت في تطوير القوة المميزة بالسرعة لمهارة القفز على الحصان واستعمل الباحثون المنهج التجريبي، لملاءتها المشكلة وبتصميم المجموعة الواحدة ذات اختبارين قبلي وبعدي وكانت عينة البحث هم عينة من اللاعبين الشباب في نادي الخاص الرياضي والبالغ عددهم (6) للاعبين واستنتج الباحثون إنَّ تمرينات الكروس فت أثرت بشكل إيجابي في تطوير القوة المميزة بالسرعة لدى أفراد العينة التجريبية وعلية أوصى الباحثون إنَّ تمرينات الكروس فت أثرت بشكل إيجابي في تطوير القوة المميزة بالسرعة لدى أفراد العينة التجريبية.

DOI: https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i3.1064©Authors, 2025. College of Physical Education and sport sciences, University of Basrah.
This is an open-access article under the CC By 4.0 license (creative commons licenses by 4.0)

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة واهمية البحث

هناك العديد من الالعاب الرياضـية ولكل واحدة منها متطلباتها سـواء أكانت بدنية أم مهارية أم خططية أم وظيفية وللوصـول الى تطوير تلك الالعاب لابد من تخطيط العملية التدريبية وفق أسس علمية من اختيار طرائق وأساليب ووسائل لغرض تحقيق الهدف، وان كل فعالية رياضية تحتاج الى ان يمتلك الرياضي مستويات من القوة والسرعة وبعض القدرات البدنية، وبما ان الطرق التدريبية وبرامجها لها دورٌ في تحديد القدرات البدنية والفسـلجية لتقويم الأداء الرياضـي خلال مراحل التدريب المختلفة وذلك لغرض كشـف نواحي القوة والضـعف وتلافي الاخطاء التي تحدث في المسـار لخط سير الحركة من اجل التوصـيل الى حل الواجب الحركي بأفضـل الطرق الاقتصـادية وتنفيذ الاداء المهاري تحت شـروط بحيث لا يتعدى ذلك اطار القوانين والأنظمة البايولوجية الخاصـة بتلك المهارة المطلوبة ومنها مهارة القفز على المنصة.(Mushref et al., 2024)

إنّ القوة المميزة بالسرعة تساعد للاعب الجمناستك على زيادة سرعة أداء الحركة وتؤدي إلى زيادة القوة المسلطة ضد منصـة القفز مما يؤدي إلى الدفع إلى الأمام كرد فعل عكسـي لحركة الدفع، (Khalaf et al., 2024)وإن تطوير القوة المميزة بالسـرعة يكون عن طريق التدريب باسـتخدام الأثقال والأجهزة التدريبية الحديثة التي يمكن اسـتخدامها لتطوير العضلات العاملة في الفعالية التخصصية ومنها تدريبات الكروس فت وهي حركات رياضية بدنية متنوعة تعتمد على جمع بعض الحركات والمهارات الفنية الرياضية، مثل: مهارات الجمناستك، ورفع الأثقال، والجري (الركض)، والتجديف بمختلف الأحمال والشدد التدريبية، والأطوال، والمسافات، لذلك فهي مثال لتحقيق أقصى قدر من كمية العمل المنجز في أقصر وقت، إذ إنَّ تكثيف الجهد أمر ضـروري من أَجل النتائج الأفضـل في توظيف منهاج متنوع باسـتمرار التدريب والحركات الفنية لتحقيق مكاسب كبيرة في اللياقة البدنية(Abdullah, 2015)

وتعرف تمرينات الكروس فت بأَنَّها نظام تدريبي متكامل يتضـمن جميع عناصـر اللياقة البدنية، يستعمل فيه تدريبات الأثقال وتدريبات القدرة، وتدريبات الجمناسـتك، ويعد نظامًا تدريبيًا جديدًا يعمل على خلط هذه العناصـر سوية، وهو فعال لتحقيق متغيرات التحدي والانجاز (Michael, 2015)

وتتجلى أهمية البحث في استخدم تدريبات الكروس فت في تطوير القوة المميزة بالسرعة لمهارة القفز على المنصة.

2-1 مشكلة البحث:

تُعدُّ مهارة القفز على المنصـة من الفعاليات التي يتصـف لاعبوها بإمكانيات وقدرات بدنية خاصـة، ذلك لأجل تحقيق مستوى أداء عالي ومتقدم، وأَنَّ القفز على المنصـة تتميز بالقدرة المميزة بالسرعة، لذا ان مشكلة البحث في وجود ضـعف في اداء مهارة القفز على المنصـة لدى لاعبي الجمناستك، وهو ناتج عن وجود ضـعف في بعض القدرات البدنية الخاصـة التي من شـــأنها رفع مســـتوى الإنجاز، من خلال ملاحظة الباحثون الميدانية في مهارة القفز على المنصـــة ومتابعته للبطولات المحلية، لاحظوا قلة استعمال هذا الأسلوب الحديثة الذي يسـهم في تطوير القدرات البدنية الخاصـة ومن هنا ظهرت مشكلة البحث، لذا ارتأى الباحثون استخدام تدريبات الكروس فت في تطوير القدرة القوة المميزة بالسرعة من اجل تحقيق الانجاز في مهارة القفز على المنصة.

1-3 أهداف البحث:

1. إعداد تمرينات باستعمال أسلوب الكروس فت لمهارة القفز على المنصة.
2. التعرف إلى تأثير التمرينات الخاصة بأسلوب الكروس فت في تطوير القوة المميزة بالسرعة لمهارة القفز على منصة القفز.

1-4 فرضا البحث:

1. هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في القدرة القوة المميزة بالسرعة ولصالح الاختبار البعدي.
2. هناك فروق ذات دلالة احصائية بين القلبي والبعدي لمهارات القفز على المنصة ولصالح الاختبار البعدي.

1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: عينة من اللاعبين ناشئين في مدرسة التخصصية لنادي الخاص الرياضي والبالغ عددهم (6) للاعبين.

1-5-2 المجال الزماني: المُدّة من 2024/7/1 ولغاية 2024/10/1

1-5-3 المجال المكاني: مدرسة تخصصية لنادي الخالص الرياضي

2- منهج البحث:

استعمل الباحثون المنهج التجريبي، لملاءمتها المشكلة وبتصميم المجموعة الواحدة ذات اختبارين قبلي وبعدي لان طبيعة المشكلة هي التي تحدد منهجية البحث المستخدم، ولذا استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة المشكلة، إذ يعرف المنهج التجريبي بأنه " تغيير متعمد ومقبول للشروط المحددة لحادثة ما. وملاحظة التغيرات الناتجة في الحادثة ذاتها وتفسيرها(Marwan, 2000)

2-2 مجتمع البحث وعينته:

اختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي مدرسة تخصصية لنادي الخالص الرياضي بفعالية القفزة على المنصة، والبالغ عددهم (6) اللاعبين والتي تمثل (100%) من أصل المجتمع، كما قام الباحثون تجانس العينة في متغيرات الطول والوزن والعمر كما في الجدول (1).

الجدول (1)

يبين تجانس العينة في المتغيرات (العمر، الوزن، الطول) اذ كان معامل الالتواء اقل من 3 مما يدل على تجانس العينة.

	الوسط الحسابي	الخطأ المعياري	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
العمر	9.24	0،25	9	0،687	0.45
الوزن	22.45	1.56	22	0،768	0.47
الطول	133	0,23	132	1.25	0.35-

2-3 ادوات البحث ووسائل جمع المعلومات:

(المصـــادر والمراجع العربيّة والأجنبية. الاختبارات والمقاييس. الملاحظة العلميّة. الوســائل الإحصـــائية. فريق العمل المساعد. جهاز القفز قانوني. ميزان الكتروني، صيني الصنع. حاسبة يدوية الكترونية صينية الصنع.

2-4 القياسات (الاختبارات) المستخدمة في البحث:

أوّلًا: اختبار القدرة المميزة بالسرعة للذراعين. (Oras, 2017)

اسم الاختبار: اختبار الاستناد الأمامي لمُدّة (10ثا).

الهدف من الاختبار: قياس القدرة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين.

الأدوات: ساعة توقيت، واستمارة تسجيل.

طريقة الأداء: يقوم المختبر من وضـع الانبطاح المائل (الاستناد الأمامي) بثني المرفقين ومدهما بأقصـى عدد ممكن في زمن قدره (15 ثا)، وغير مسموح بالتوقف في أثناء الأداء، ويلاحظ استقامة الجسم في أثناء مراحل الأداء ضرورة ملامسة الصدر للأرض عند ثني المرفقين ومد الذراعين كاملًا عند الصعود.

طريقة التسجيل: يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بتنفيذها في زمن قدره (15ثا).

ثانيا: اختبار رفع الركبتين وخفضهما، أعلى تردد ممكن لمُدّة (10 عدة):

الهدف من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين.

الأدوات: ساعة توقيت، واستمارة تسجيل، وصافرة.

طريقة الأداء: يقف المختبر ويضـع يداه أمام الجسم، وعند سماع الصـافرة يقوم المختبر بالنزول إلى الأسفل والصـعود إلى الأعلى بثني الركبتين ومدها لمُدّة (10 عدة).

تعليمات الاختبار: عدم رفع القدمين عن الأرض (القفز) ويكون النزول بثني الركبتين بزاوية (90 درجة)

أسلوب القياس: يسجل للمختبر عدد تكرارات النزول والصعود من بداية التوقيت إلى انتهاء المُدّة الزمنية المقررة.

ثالثا: اختبار ركض (30م) من الوقوف:

الغرض من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين.

الأدوات: ساعة توقيت، ومنطقة فضاء طولها لا يقل عن (30م) وعرضها لا يقل عن (1م).

مواصفات الأداء: يقف المختبر خلف خط البداية، ويأخذ وضـع البداية العالية، وعند سماع الإشارة ينطلق المختبر بأسرع ما يمكن إلى خط نهاية المنطقة، وعندما يقطع المختبر خط النهاية يقوم الشـخص المسـؤول عن التوقيت بإيقاف السـاعة لحساب الزمن.

التسجيل:

1. يتم تسجيل الوقت لأقرب (5/1 من الثَّانية).
2. يحتسب للمختبر أحسن زمن يسجله في المحاولات الثلاث.

2-5 اجراءات البحث الميدانية:

2-5-1 الاختبارات القبلية:

إجراء الاختبارات القبلية على أفراد عينة البحث وللمجموعة التجريبية يوم 2024/7/2 في الساعة الخامسة عصرًا في قاعة نادي ديالى الرياضي وبمساعدة فريق العمل(*)، وجرى إتباع:

1. اختبارات القدرة المميزة بالسرعة
2. اختبار رفع الركبتين وخفضهما، أعلى تردد ممكن لمُدّة (10 عدة):
3. اختبار ركض (30م) من الوقوف:

2-5-2 إجراءات التجربة الرئيسة: تمرينات الكورس فت:

أَعد الباحثون التدريبات الكروس فت، وتم تنفيذها على مدى (8 اسابيع) بواقع (وعلى مدى (3 وحدات) في الأسبوع (السبت، والاثنين، والأربعاء) من أسبوع، زمن الوحدة التدريبية (90 دقيقة)، نفذت تدريبات الكروس فت بزمن قدره (2 دقيقة) في ضمن الإعداد البدني في القسم الرئيس من الوحدة التدريبية وبعد الإعداد المهاري وبواقع من (4-5 محطات) في كُلّ وحدة تدريبية، ويتم تنفيذ تلك المحطات بشكل مستمر من دون توقف ما عدا زمن الانتقال من محطة إلى أُخرى، ثمَّ تكرر تلك المحطات ما بين (6-8 مرات). بدأ المنهاج التدريبي في يوم 2024/7/4 ولغاية 2024/9/4(*).

2-5-3 الاختبارات البعدية:

تَمَّ إجراء الاختبار البعدي في يوم 2024/9/6 في تمام الساعة الرابعة عصرًا على قاعة نادي ديالى الرياضي، واتبع الباحثون إجراءات الاختبار القبلي نفسها وبحضور فريق العمل المساعد.

2-6 الوسائل الإحصائية:

استعمل الباحثون الحقيبة الإحصائية (SPSS) على وفق القوانين الآتية:

3-1 عرض النتائج:

الجدول (2)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t-test) ومستوى الخطأ لها في الاختبارين القبلي و البعدي.

الاختبارات	وحدة القياس	الاختبارات	سَ	±ع	t-test	مستوى الخطأ	دلالة الفروق
اختبار الاستناد الامامي لمدة 10 ثواني	عدد	قبلي	6	1.33	1,55	0:000	معنوي
	عدد	بعدي	8.5	1.76			
اختبار رفع الركبتين وخفضهما، أعلى تردد ممكن لمُدّة (10 عدة)	عدد	قبلي	20	2,78	3.56	0.001	معنوي
	عدد	بعدي	27	2.98			
اختبار ركض (30م) من الوقوف	زمن	قبلي	3.45	2.23	1.40	0.000	معنوي
	زمن	**بعدي**	**3.33**	**2.22**			

(*) ينظر: الملحق (2).

3-2 مناقشة النتائج:

يوضـــح الجدول رقم(2) ان اختبار القدرة المميزة بالســـرعة للذراعين لمدة (10ثا) ومن خلال ملاحظتنا للأوســـاط الحسابية الاختبارين القبلي والبعدي ان هناك فروقا معنوية بين الاختبارين ولصـالح البعدي ، ويرى الباحثون ان السبب في ظهور الفروق المعنوية يعود الى ان المنهج التدريبي المعد بأسلوب الكروس فت والذي طبق على افراد هذه المجموعة كان له اثر ايجابي في نتائج الاختبارات لان تدريب القوة المميزة بالسرعة يؤثر بشكل ايجابي في تحسين مطاولة القوة والسرعة لان تطور صـفة السرعة يعمل على تطور مطاولة السرعة فضـلا عن استخدام تمارين الكروس فت وما لها من تأثير في التطور واســـتخدام طريقة التدريب المحطات،(Hammad et al., 2022) مِمَّا يســـاعد في تحقيق الأهداف التدريبية المرجوة، ولذلك فإنَّ المساعدات التدريبية تؤدي دورًا أساسًا وفاعلًا في نجاح العملية التدريبية، وكيفية نقل المعرفة والمعلومة للمشـــاركين بالبرامج التدريبية، والتي يفترض أَنْ تنعكس على تطوير المتغيرات المرتبطة بالأداء،(Mustafa et al., 2010) ولهذا يرى الباحثون أَنَّ التقدم المستمر في تطوير الوسائل التدريبية المساعدة والمتعلقة بالتدريب وتحديثها، والعمل على إعادة بنائها بما ينســجم مع التطور التكنولوجي الحديث ســاعد على تحســين جودة العملية التدريبية وفاعليتها (Al-Sakarna, 2017) ، والتي يجب أَنْ تدخل في أجزاء المهارات الحركية، ودقائقها، وتفصـيلاتها شكلًا ومضـمونًا، والهدف منها خدمة المهارات الحركية وتعلمها بصورة أفضل (Ali, 2000)

في اختبار رفع الركبتين وخفضـهما، أعلى تردد ممكن لمُدّة (10 عدة): ومن خلال ملاحظتنا للأوسـاط الحسـابية الاختبارين القبلي والبعدي ان هناك فروقا معنوية بين الاختبارين ولصـــالح البعدي، وإنَّ التركيز الكبير على قوة ضـــرب القفاز عن طريق التدريبات التي اسـتعملت تمرينات خاصـة لأفراد عينة البحث أدى إلى تطور القوة في عضـلات الجذع، (Shabib et al., 2024)والذراعين، والرجلين عندهم بعد إعداد تمرينات خاصـة بتنقية ووسـائل تدريبية مسـاعدة، والتي تمكن اللاعب من الرمي لمسـافة أطول ويتفق الباحثون مع ما ذكره (Stamper, 1983) إلى "أَنَّ تنمية القوة لعضـــلات الرجلين تؤدي إلى سرعة الأداء"

كما ذكر (Dintiman, 1984) أَنَّ القدرة لدفع جسم ساكن إلى الأمام بسرعة يتطلب الاهتمام بتنمية القوة الانفجارية لدرجة كبيرة، فالرامي الذي تنقصه القوة الانفجارية يكون غير قادر على الحركة بسرعة قصوى

اما اختبار ركض (30م) من الوقوف ومن خلال ملاحظتنا للأوساط الحسابية الاختبارين القبلي والبعدي ان هناك فروقا معنوية بين الاختبارين ولصالح البعدي يعزو الباحثون أن تمارين السرعة أحدثت تطوراً ملحوظاً ـ مع صعوبة تطور هذه الصفة ـ وذلك لأنها تحتاج الى مدة زمنية طويلة حيث أن صفة السرعة تعد من أصعب الصفات البدنية الخاصة (Othman, 2013)عند تطويرها لارتباطها بالكثير من العوامل المؤثرة اذ أنه " يتم نمو السرعة وتطويرها بصورة أبطأ من الصفات البدنية الأخرى كالقوة والمطاولة، إذ تتعلق بطبيعة تكوين الرياضي الفسيولوجية واستعداده لتقبل تدريب السرعة أي تتعلق بتكوين أعصاب وتركيب العضلات وقابلية التوافق والجنس والمزاج (Moseekh et al., 2010)

1- الاستنتاجات والتوصيات:

1-4 الاستنتاجات:

1. إنَّ تمرينات الكروس فت أثرت بشكل إيجابي في تطوير القوة المميزة بالسرعة لدى أفراد العينة التجريبية.
2. من خلال الاختبارات نجد فرق بين العينة التجريبية والضابطة للتمارين التي استعلمت على اللاعبين.

4-2 التوصيات:

1. التأكيد على استخدام الأسلوب الحديث الكروس فت في لعبة الجمناستك الفني، بِعَدِّهِ من أَحدث الأساليب التدريبية الحديثة.
2. العمل على استخدام اختبارات بين فترة واخرى لمعرفة الفرق بين المستويات للاعبين.

الشكر والتقدير

نسجل شكرنا لعينة البحث المتمثلة في عينة من اللاعبين ناشئين في مدرسة التخصصية لنادي الخاص الرياضي والبالغ عددهم (6) للاعبين.

تضارب المصالح

يعلن المؤلفون انه ليس هناك تضارب في المصالح

فردوس مجيد امين https://orcid.org/0009-0004-9978-4243

References

Abdullah, A. F. (2015). *An educational booklet for CrossFit exercises and training* (p. 104). Kuwait, Dar Al-Kitab Al-Jadeed for Printing, Publishing and Distribution.

Ali, A. F. (2000). *The effect of some uses of knowledge base systems in learning programs using the symbolic model for learning offensive skills in fencing* [PhD thesis]. University of Baghdad.

Al-Sakarna, B. K. (2017). *Modern Trends in Training* (1st ed, p. 191). Dar Al-Masirah for Publishing and Distribution.

Dintiman, B. G. (1984). *How to Ron Fater* (p. 35). N.Y. Leisure Press.

Hammad, S. H., Mikhlif, A. K., & Abdel, M. A. Q. (2022). The effect of competitive exercises with the stations system in developing some aspects of attention and the accuracy of performing the skill of stabbing among female students of fencing weapons. *Sport Culture*, *13*(2).

Khalaf, H. H., Hassan, M. M., & Ahmed, M. S. (2024). The Effect of Seven Mental Training Sessions on Developing Roundoff and Back Handspring Skills on Men's Artistic Gymnastics. *Asian Journal of Sports Medicine*, *15*(4).

Marwan, A. M. I. (2000). *Foundations of Scientific Research for Preparing University Theses* (1st edition). Dar Al-Warraq for Publishing and Distribution.

Michael, B. (2015). *Body weight CrossFit* (p. 17). U.S.A, Texas.

Moseekh, L. Z., Daikh, Y. A. B., & Awad, J. M. (2010). The effect of plyometric training on hard and sandy floors on developing explosive strength of the lower extremity muscles. *University of Anbar Sport and Physical Education Science Journal*, *1*(3).

Mushref, A. J., Bdaiwi, A. B., & Shabeeb, S. S. (2024). The impact of a learner-centered strategy on the development of several mental abilities and the learning of some artistic gymnastics skills in students. *Al-Rafidain Journal for Sports Sciences*, *27*(85).

Mustafa, A. M., Mashkoor, N. H., & Qusay, M. A. (2010). The effect of the height and depth of the approximate run range on some kinematic variables of the long jump effectiveness. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, *28*. https://www.iasj.net/iasj/article/53596

Oras, A. (2017). *The effect of cross-training on developing some physical and functional variables, achievement and effectiveness of javelin throwing for people with short stature disabilities, category (40-41)* [PhD thesis]. University of Diyala.

Othman, I. A. (2013). The effect of (the exchange and training) methods in learning the technical performance of the handstand and human-wheel movements in Gymnastics. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, *37*.

Shabib, S. S., Hammad, S. H., Wadi, D. H., & Jassim, R. S. (2024). The effect of special exercises with sensory stimuli on the concentration of attention and the accuracy of stabbing with the foil weapon among students. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, *34*(4), 50–60. https://doi.org/https://doi.org/10.55998/jsrse.v34i4.852

Stamper, B. (1983). Developing Sprinters. *Athletic Journal*, *63*, 54–56.

(ملحق) 1 نموذج وحدة تدريب

أقسام الوحدة التدريبية	الوقت	تفاصيل التدريب والتمرينات	زمن أداء التمرين	التكرار	زمن الانتقال بين التمرينات	الزمن الكلي للتمرينات وزمن الانتقال
القسم التحضيري	25د	تمرينات عامة وخاصة				
القسم الرئيسي	55د	تفاصيل وصف أداء التمرينات				
الإعداد المهاري	45د	تمرينات مهارية لم يتدخل فيها الباحث				
الإعداد البدني تمرينات بدنية تمرينات الكورس فت	10د	1. رمي الكرة الطبية (3كغم) أعلى الرأس ثم رميها على الأرض.	20ثا	12	5ثا	100ثا يكرر الأداء بكامله (6 مرات)
		2. رفع الثقل من الأرض حتى منطقة الخصر.	17ثا	12	3ثا	
		3. مرجحة الدنبلص بين الساقين حتى أعلى الصدر.	10ثا	10	5ثا	
		4. عقلة أمام وسط	15ثا	12	5ثا	
		5. دبني أمامي مع دفع الثقل إلى الأعلى.	17ثا	12	3ثا	
القسم الختامي	10 د	تمرينات تهدئة واسترخاء	العودة للنبض الطبيعي			

Journal of Studies and Researches of Sport Education
spo.uobasrah.edu.iq

The effect of HIFT training on lactic acid concentration and defensive performance endurance in advanced volleyball players

Zainab Ali jerri [1] **Zahraa Saad Abd AlJaleel** [2] **Layth gomhor afan** [3]

Islamic University / College of Education – Department of Physical Education and Sports Sciences [1,3]
University of Kufa / Department of Postgraduate Studies [2]

Article information

Article history:
Received 26/1/2025
Accepted 14/4/2025
Available online 15,July,2025

Keywords:
(HIFT) method, lactic acid, defensive performance, volleyball

website

Abstract

The aim of the research was to identify the effect of training using the (HIFT) method on the concentration of lactic acid and the defensive performance endurance in volleyball for advanced players. The researchers chose the experimental method using the experimental and control groups to suit the research problem. The research community was represented by the players of the Al-Daghara Sports Club in volleyball, numbering (13) players. The most important conclusions of the researchers were: The training applied using the (HIFT) method on the experimental research group led to the adaptation of muscle cells and internal systems of the player's body by quickly getting rid of the accumulation of lactic acid in the blood after the effort, which led to an increase and continuation of performance for a longer period of time. The most important recommendations were: Paying attention to using exercises according to the training foundations of the (HIFT) method to raise the anaerobic efficiency of volleyball players during matches and competitions

DOI: https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i3.1026©Authors, 2025. College of Physical Education and sport sciences, University of Basrah.
This is an open-access article under the CC By 4.0 license (creative commons licenses by 4.0)

مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية
spo.uobasrah.edu.iq



تأثير تمرينات بأسلوب (HIFT) في نسبة تركيز حامض اللاكتيك وتحمل الأداء الدفاعي بالكرة الطائرة للاعبين المتقدمين

زينب علي جري [1] زهراء سعد عبد الجليل [2] ليث جمهور عفن [3]

الجامعة الاسلامية /كلية التربية – قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة[1,3] جامعة الكوفة/ قسم الدراسات العليا[2]

معلومات البحث

تاريخ البحث:
الاستلام: 2025/1/26
القبول: 2025/4/14
التوفر على الانترنت: 15,يوليو,2025

الكلمات المفتاحية:
أسلوب (HIFT), حامض اللاكتيك, الأداء الدفاعي, الكرة الطائرة.

الملخص

هدف البحث الى التعرف على تأثير التدريبات بأسلوب (HIFT) في نسبة تركيز حامض اللاكتيك وتحمل الأداء الدفاعي بالكرة الطائرة للاعبين المتقدمين واختار الباحثون المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين التجريبية والضابطة لملائمته لمشكلة البحث , اما مجتمع البحث فقد تمثل بلاعبين نادي الدغارة الرياضي بالكرة الطائرة والبالغ عددهم (13) لاعب ،وان اهم ما استنتجه الباحثون إن التدريبات التي طبقت بأسلوب (HIFT) على مجموعة البحث التجريبية أدت إلى تكيف الخلايا العضلية والاجهزة الداخلية لجسم اللاعب من خلال سرعة التخلص من تراكم حامض اللاكتيك في الدم بعد الجهد مما أدى إلى زيادة والاستمرار بالأداء لمدة زمنية أطول في حين كانت اهم التوصيات : الاهتمام باستخدام التمرينات وفق الاسس التدريبية لأسلوب (HIFT) لرفع الكفاءة اللاهوائية للاعبي الكرة الطائرة أثناء المباريات والمنافسات

DOI: https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i3.1026©Authors, 2025. College of Physical Education and sport sciences, University of Basrah.
This is an open-access article under the CC By 4.0 license (creative commons licenses by 4.0)

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة واهمية البحث

ان التطور المعرفي قد أضاف مجموعة من الأساليب التدريبية الحديثة التي تلاءم طبيعة وامكانيات اللاعب، لذا توجهت الافكار التدريبية شكلا وهيكلا يتفق مع حالة التقدم الحديث للطرائق والأساليب المتخذة في عملية التدريب ، بناء على ذلك ابتغى المدربون إلى انتقاء أحدث الأساليب التي تنسجم مع النشاط الرياضي وفقد توجهت الأبحاث العلمية نحو دراسة العلوم المختلفة وتوظيفها لتحسين العملية التدريبية لغرض زيادة مستوى الاعبين في جميع الفعاليات البدنية وتكمن الأهمية في تطوير مهارات التدريب ، ومعرفة التغيرات التي ترافق عمل النشاط المهاري ، لغرض بلوغ تحقيق واستثمار خصوصية التدريب المرتبطة بنوع اللعبة بغية الوصول إلى تأثير مباشر للارتقاء بالمستوى الوظيفي والبدني والمهاري والخططي .

ومن الألعاب الرياضية التي طالها نصيب وافر من الاهتمام المسند إلى العلم في الآونة لعبة الكرة الطائرة، وعند النظر الى هذه اللعبة والتمعن في طبيعة ادائها نجد بانها تتطلب قدرة عضلية كبيرة لأداء مهاراتها ، اضافة الى جهد عالي لأداء المهارة بقدرة عالية اي انها تحتاج الى مقدرة وظيفية وقابليات بيوحركية عالية عند اداء الأخيرة هي مهاراتها .(Oudah et al., 2022)

وان تحمل الأداء الدفاعي بلعبة الكرة الطائرة يتطلب مستوى عال من الأداء البدني والجو والمهاري بشكل متوافق، وفي جميع واشكال حالات الدفاع والهجوم لذا فمن المهم أن تكون المتغيرات الوظيفية والاداء المهاري أحداهما يخدم الأخرى لتحقيق الهدف المنشود، والوقوف على مستوى قابلية اللاعب من خلال ذلك.(Aziz Al-Safi et al., 2025)

ولتنوع المناهج التدريبية المتبعة من قبل المدربين على صعيد الأندية والمنتخبات وتداخلها مع بعضها، أصبح التأثير لكل منها يمثل حالة جادة لمعالجة متطلبات معينه بغيه تطوير مستوى اللاعبين.

لذا برزت التدريبات الوظيفية عالية الشدة (HIFT) التي تساهم في اعداد البرامج التدريبية المثالية للرياضيين إذ تساعدهم على استغلال جميع وظائف العضلات للعمل النموذجي، كما تدعم أداء الحركات في اكثر من اتجاه وعدم تركيزها على اتجاه واحد فالتدريبات الوظيفية (HIFT) هي تدريبات نموذجية لفلسفة عمل أجهزة وأجزاء الجسم المختلفة واستثمار وجودها للحلكة من خلال تنوعها وتعددها.(Hassan et al., 2024)

وبهذا تتجلى أهمية البحث في اعداد تدريبات بأسلوب (HIFT) اذ يعتقد الباحثون انها ستحدث تأثيرا في نسبة تركيز حامض اللاكتيك في الدم وتحمل الأداء الدفاعي للاعبين المتقدمين بالكرة الطائرة لذا رغب الباحثون الخوض في هذا التجربة.(Khazaal et al., 2023)

لذا فمن خلال خبرة الباحثون الميدانية حددوا مشكلة بحثهم , من خلال ملاحظه ومتابع لأغلب مباريات الدوري العراقي الممتاز بالكره الطائرة لاحظوا ان هنالك انخفاض ملحوظ في مستوى أداء المهارات الدفاعية وان اسرار المباريات لأشواط طويله يساهم بشكل كبير في ذلك الانخفاض وبالتالي انعكاس ذلك بشكل سلبي على الفريق وفقدان الكثير من النقاط الحاسمة للمباراة ، لذا ارتأى الباحثون استخدام تدريبات بأسلوب (HIFT) لكونه من الأساليب التي ترفع قابليه الجسم لحدودها القصوى اذا يستخدم القوة والسرعة وتحمل الأداء (Majeed et al., 2025)اذا يعتقد الباحثون انها ستسهم في تطوير الجانب الفسيولوجي والمهاري ، من خلال ما تقدم يمكن تلخيص مشكلة البحث بالتساؤل الاتي:

هل ان استعمال التدريبات بأسلوب (HIFT) لها تأثير إيجابي في نسبة تركيز حامض اللاكتيك وتحمل الأداء الدفاعي بالكره الطائرة للاعبين المتقدمين ؟

وبالتالي فقد حدد الباحثون **اهداف البحث** : اعداد تدريبات بأسلوب (HIFT) بالكره الطائرة, التعرف على تأثير التدريبات بأسلوب (HIFT) في نسبة تركيز حامض اللاكتيك وتحمل الأداء الدفاعي بالكرة الطائرة للاعبين المتقدمين.

وافترض الباحثون : ان هنالك تأثير إيجابي للتدريبات بأسلوب (HIFT) في نسبة تركيز حامض اللاكتيك وتحمل الأداء الدفاعي بالكرة الطائرة للاعبين المتقدمين.

اما عن مجالات البحث فكانت المجال البشري تمثل بلاعبي نادي الدغارة المتقدمين بالكره الطائرة , في حين كان المجال الزماني من 2023/10/30 لغاية 2024/3/10 اما المجال المكاني فكان في محافظة القادسية ناحية الدغارة في القاعة الرياضة المغلقة الخاصة بنادي الدغارة الرياضي .

2- منهجية البحث وإجراءات الميدانية :

2-1 منهج البحث :

أن طبيعة المشكلة حتم على الباحثون استخدام المنهج التجريبي لكونه يتلاءم مع طبيعة مشكلة البحث , وبتصميم أسلوب المجموعتين المتكافئتين (التجريبية والضابطة) ذات الاختبارين القبلي والبعدي .

2-2 مجتمع وعينة البحث :

تم تحديد مجتمع البحث وهم لاعبي نادي الدغارة الرياضي المتقدمين بالكرة الطائرة بالموسم الرياضي (2023، 2024) والبالغ عددهم (13) لاعب ، وتم استبعاد اللاعب الحر لعدم تطابق إجراءات البحث مع خصائصه وبالتالي اصبح العدد (12) لاعب واختار الباحثون بالكامل للتجربة، وقاموا بأجراء تجانس لمجتمع البحث من ناحية (العمر الزمني والطول والكتلة والعمر التدريبي) تجنباً للمتغيرات التي تؤثر في نتائج البحث وكما مبين في الجدول(1)

جدول (1)

يبين تجانس عينة البحث في المتغيرات (الطول ، الكتلة، العمر الزمني)

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	النتيجة
الطول	سم	189.9	189.5	5.466	0.568	متجانس
كتلة الجسم	كغم	85.7	85	7.93	0.230	متجانس
العمر الزمني	سنة	22.2	22.5	3.224	0.570	متجانس
العمر التدريبي	سنة	8.6	8.5	1.439	0.319	متجانس

ظهر في الجدول (1) أن قيم معامل الالتواء هي أقل من (1) وهذا يدل تجانس أفراد عينة البحث في المتغيرات (الطول – كتلة الجسم – العمر الزمني – العمر التدريبي).

2-3 الأجهزة والأدوات والوسائل المستخدمة في البحث :

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية , الاختبارات والقياسات , استمارات خاصة لتسجيل نتائج الاختبارات للاعبين , ملعب الكرة الطائرة قانوني مع كرات طائرة عدد(10) , شريط لاصق ملون عدد (4) , شريط قياس بالسنتمتر , صافرة عدد (2) , اقماع عدد (10) , ساعة توقيت رياضية عدد (2) , تيوبات , معقم , جهاز الطول والوزن , جهاز (LACTAT PRO^2) لقياس نسبة تركيز حامض اللاكتيك بالدم .

2-4 إجراءات البحث الميدانية :

2-4-1 وصف الاختبارات المستعملة بالبحث :

بعد الاطلاع على العديد من المصادر والمراجع العلمية والدراسات المشابهة , تم تحديد القياسات والاختبارات لقياس متغيرات البحث , والتي يمكن أن تقيس وتعبر في قياسها عن متغيرات البحث.

3-4-2-1 قياس نسبة تركيز حامض اللاكتيك بالدم في الدم بعد الجهد :

تم قياس نسبة تركيز حامض اللاكتيك بالدم بعد مرور (5) دقائق من تنفيذ الاختبار (تحمل الأداء الدفاعي بالكرة الطائرة) وهي أفضل فترة لانتقال وتجمع حامض اللاكتيك من العضلات الى الدم , اذ يتم وضع شريط القياس في الموقع المخصص له في الجهاز, وبعد وضع الشريط سوف يظهر رقم الكود الخاص بالشريط ,ويتم بعد ذلك أخذ عينة دم من المختبر خلال استعمال شكاك الذي يتم من خلاله وخز أصبع اليد وبعدها نضغط عليه كي يتسنى لنا اخراج قطرة الدم , ثم يلاحظ من خلال شاشة الجهاز نسبة حامض اللاكتيك في الدم ووفق النسبة المحددة .

3-4-2-2 اختبار تحمل الاداء الدفاعي بالكرة الطائرة(Mahmoud, 2021)

وصف الاختبار : يتم العمل في هذا الاختبار على النحو الآتي :

- **مواصفات الاداء** : القيام بعملية الاحماء ولمدة زمنية من (10 – 15) دقيقة لكي تتهيئي ج[1]ميع اجهزة واعضاء جسم اللاعب للوصول بمعدل ضربات القلب الى (120– 130) ض/د , لأن هذا الاختبار يحتاج الى تهيئة واستعداد بدني عالي , علما ان عدد المحطات التي يؤديها اللاعب في هذا الاختبار هي (17) محطة.
- يقوم اللاعب بالاستعداد خلف خط الارسال جهة المركز (1) (نقطة البداية) والتي تبعد مسافة (2 م) عن خط الارسال , وعند اشارة البدء يتحرك اللاعب بسرعة الى المحطة (A) في المركز (1) ليستقبل الكرة القادمة من الجهة المقابلة للملعب عن طريق المدرب , بعدها ينتقل الى المحطة (B) في المركز (6) التي تبعد مسافة (3 م) عن المحطة (A) ليقوم باستقبال الكرة بالطريقة نفسها , ثم يتحرك للعودة الى المركز (1) في المحطة (C) ويترك مسافة (50 سم) من الخط الجانبي ليقوم بالدفاع المستقيم عن الكرة التي يقوم بتنفيذها م. المدرب الذي يقف على مصطبة في المركز (4) من الملعب المقابل , بعدها يقوم بأخذ خطوة الى الجانب لتغيير اتجاهه الى المحطة (D) لكي يدافع بشكل قطري للكرة المنفذة من قبل م. المدرب الذي يقف على مصطبة في المركز (3) من الملعب المقابل , كذلك يقوم بأخذ خطوة للجانب لتغيير اتجاهه الى المحطة (E) ليدافع بشكل قطري للكرة المنفذة من قبل م. المدرب الذي يقف على مصطبة في المركز (2) من الملعب المقابل .
- بعد ذلك يتحرك اللاعب الى المحطة (F) في المركز (6) والتي تبعد مسافة (3 م) عن المحطة (E) ليدافع عن الكرة الساحقة المستقيمة المنفذة من م. المدرب الذي يقف على مصطبة في المركز (3) من الملعب المقابل , ثم يقوم اللاعب بأخذ خطوة

للجانب لتغيير اتجاهه نحو المحطة (G) ليدافع بشكل قطري عن الكرة المنفذة من قبل م. المدرب الذي يقف على مصطبة في المركز (2) من الملعب المقابل , بعدها يقوم بأخذ خطوة للجانب لتغيير اتجاهه الى المحطة (H) ليدافع بشكل قطري من الكرة المنفذة من قبل المدرب الذي يقف على مصطبة في المركز (4) من الملعب المقابل .

- بعدها ينتقل بشكل قطري الى المحطة (I) والتي تبعد مسافة (4 م) عن المحطة (H) ليؤدي الدفاع عن الملعب بذراع واحدة بالطيران او بالدحرجة للكرات الساقطة البعيدة بين المركزين (1 و2) فوق خط الهجوم , بعدها يتحرك الى المحطة (J) التي تبعد مسافة (3.5 م) عن (I) لأداء الدفاع عن الملعب بذراع واحدة بالطيران او بالدحرجة للكرات الساقطة البعيدة بين المركزين (6,3) فوق خط الهجوم .
- ثم ينتقل اللاعب الى المحطة (K) التي تبعد مسافة (3.5 م) عن المحطة (J) في المركز (2) مسحوباً قليلاً للخارج بعيد عن الشبكة لأداء مهارة الدفاع عن الملعب للكرات الساحقة القطرية المنفذة من م. المدرب الذي يقف على مصطبة في المركز (4) من الملعب المقابل .
- يقوم بعدها اللاعب بالتحرك للمحطة (L) والتي تبعد مسافة (4 م) عن المحطة (K) في المركز (3) للدفاع عن الكرات الساقطة والمنفذة من م. المدرب خلف حائط الصد بذراع واحدة بالغطس , ثم يتحرك الى المحطة (M) والتي تبعد مسافة (4.5 م) عن المحطة (L) لأداء التغطية للكرة الساقطة خلف حائط الصد بذراع واحدة بالغطس في المركز (2) والمنفذة من المدرب الذي يقف على مصطبة في المركز (4) من الملعب المقابل .
- بعدها يتقدم اللاعب على الشبكة في المحطة (N) في المركز (2) لعمل حائط الصد من خلال صد الكرة المنفذة من م. المدرب الذي يقف على مصطبة في المركز (4) من الملعب المقابل , بعدها يتحرك بخطوات متقاطعة للجانب الى المحطة (O) التي تبعد مسافة (4 م) عن المحطة (N) في المركز (3) للقيام بحائط الصد من خلال صد الكرة المنفذة من م. المدرب الذي يقف على مصطبة في المركز (3) من الملعب المقابل , ثم ينتقل اللاعب بخطوات متقاطعة للجانب والعودة الى المركز (2) مرة أخرى في المحطة (P) للقيام بحائط الصد من خلال صد الكرة المنفذة من المدرب , ومن ثم يعود اللاعب لينتقل بحركة للجانب الى المحطة (Q) في المركز (3) للقيام بحائط الصد من خلال صد الكرة المنفذة من المدرب وهي المحطة الاخيرة وعندها ينتهي الاختبار .
- **التسجيل:** تسجل درجات المختبر لكل محطة من قبل السادة المقيمين في استمارة معدة مسبقاً , كذلك يسجل زمن اداء الاختبار من قبل المؤقت من لحظة سماع صافرة البدء وحتى نهاية الاختبار, **وتسجل الدرجات كالاتي** :-

اولاً : تسجيل درجة مهارة استقبال الارسال :

- الكرة الصحيحة التي توجه بشكل مقوس اعلى من مستوى الصدر الى المنطقة المحددة في مركز (2) والتي تخدم التكتيكات الهجومية بجودة عالية يأخذ المُختَبِر (4) درجات .
- الكرة الصحيحة التي توجه بشكل مقوس اعلى من مستوى الصدر وتقع على حدود مركز (2) والتي تخدم التكتيكات الهجومية يأخذ المُختَبِر (3) درجة .
- الكرة الصحيحة التي تكون بشكل مقوس اعلى من مستوى الصدر والبعيدة عن مركز (2) وداخل منطقة الهجوم يأخذ المُختَبِر (2) درجة .

- الكرة التي تكون بشكل غير مقوس واقل من مستوى الصدر وتقع على حدود او داخل مركز (2) والتي لا تخدم التكتيكات الهجومية يأخذ المُختَبِر (1) درجة .
- الكرة الصحيحة التي تكون بشكل مقوس اعلى من مستوى الصدر والبعيدة عن مركز (2) وخارج منطقة الهجوم يأخذ المختبر (1) درجة .
- اذا فشل المختبر في استقبال الكرة يأخذ (صفر) درجة .

ثانياً : تسجيل درجة مهارة الدفاع عن الملعب :

- يعطى (4) درجات اذا كانت الكرة بشكل مقوس اعلى من مستوى الصدر موجهة الى مركز (2) التي يخدم التكتيكات الهجومية بجودة عالية .
- يعطى (3) درجة اذا كانت الكرة بشكل مقوس اعلى من مستوى الصدر في موقع بعيد عن مركز (2) لكن في الخط الامامي للملعب اذ هناك اكثر من تكتيك هجومي ممكن .
- يعطى (2) درجة اذا كانت الكرة بشكل مقوس اعلى من مستوى الصدر في موقع قريب من مركز (2) موقع الاعداد لكن في الخط الخلفي للملعب اذ هناك تكتيكات هجومية غير ممكنة.
- يعطى (1) درجة اذا كانت الكرة في موقع بعيد عن موقع الاعداد في الخط الخلفي مما يسبب غياب عدد من التكتيكات الهجومية .
- يعطى (صفر) اذا فشل اللاعب في ارجاع الكرة الى زملائه في الملعب .

ثالثاً : تسجيل درجة مهارة حائط الصد :

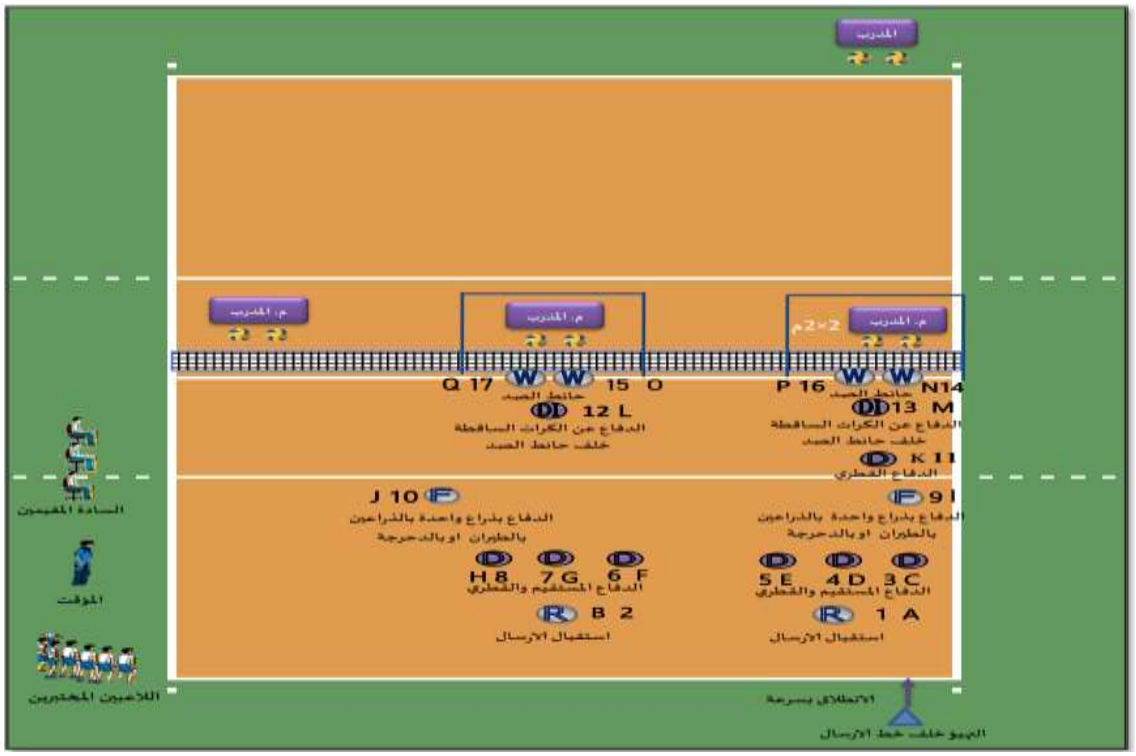
- يعطى (2) درجات لكل كرة يصدها اللاعب عند القيام بحائط الصد وسقوطها داخل المربع في المركز المقابل (*) .
- يعطى (1) درجة لكل كرة يصدها اللاعب عند القيام بحائط الصد وسقوطها بعيداً عن المربع وفي الملعب المقابل .
- يعطى (2) درجة لكل كرة يصدها اللاعب عند القيام بحائط الصد وتذهب الى ملعبه اذ يمكن ان يستقبلها الفريق ويكون اكثر من تكتيك هجومي ممكن .
- يعطى (1) درجة لكل كرة يصدها اللاعب عند القيام بحائط الصد وتذهب الى ملعبه ويمكن ان يكملها الفريق وعدم وجود تكتيكات هجومية ممكنة .
- تعطى للاعب (صفر) درجة في حال فشل في صد الكرة عند القيام بحائط الصد .

✓ **يكون حساب الدرجة النهائية وفق المعادلة الاتية** :- (Al-Ajili, 2017)

- **اختبار تحمل الاداء الدفاعي بالكرة الطائرة = درجة الدقة×عدد المحطات(17) / زمن الاداء.**

- يعاد الاختبار بالكامل في حال فشل المدرب او اللاعب بالأداء بالشكل الصحيح خلال مراحل الاختبار ولجميع المحطات بعد اعطاء راحة كافية للاعب .

(*) يرسم مربع في مركزي (3,2) بقياس 2×2 م



شكل (1) يوضح اختبار تحمل الآداء الدفاعي بالكرة الطائرة

2-4 التجربة الاستطلاعية :

اجريت التجربة الاستطلاعية قبل المباشرة بالتجربة الأساسية من اجل معرفة أهم المعوقات لكي تتم معالجتها , وان الهدف من التجربة الاستطلاعية هو :-

1- معرفة مدا ملائمه الاختبار لعينة البحث وقياس زمن ادائها .

2- التأكد من صلاحية الملعب والأدوات المستخدمة وملائمتها للاختبارات .

3- تهيئة فريق العمل المساعد , فضلاً عن تحديد الصعوبات التي قد تواجههم .

4- معرفة مدى ملائمة التمرينات بالأسلوب التدريب الوظيفي عالي الكثافة لأفراد عينة البحث وامكانية تطبيقها

5- معرفة الصعوبات التي تواجه مجريات العمل ووضع انسب الحلول لها.

2-5 التجربة الرئيسة :

2-5-1 الاختبارات القبلية :

بعد الانتهاء من التجربة الاستطلاعية والتأكد منها قام الباحثون بتطبيق التجربة الرئيسية من خلال أجراء الاختبارات على مجتمع البحث وتم إجراء الاختبارات القبلية في يوم السبت الموافق 2023/11/4 .

2-5-1 تكافؤ مجموعتي البحث :

لكي يتمكن الباحثون من أن يعزوا ما يحدث من فروق في نتائج الاختبارات البعدية للمتغيرات قيد الدراســة الى تأثير العامل التجريبي التدريبات الوظيفية (HIFT), لجأ الباحثون الى التحقق من تكافؤ المجموعتين وذلك باستخدام اختبار (t-test) للعينات المستقلة للمتغيرات المبحوثة .

جدول (2)

يبين تكافؤ مجموعتي البحث

الوسائل الاحصائية / المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (t) المحسوبة	مستوى الدلالة Sig	نوع الدلالة
		سَ	± ع	سَ	± ع			
نسبة تركيز حامض اللاكتيك	ملي مول / لتر / دم	14.67	1.217	14.25	1.171	0.623	0.835	غير معنوي
تحمل الاداء الدفاعي بالكرة الطائرة	ثانية	51.350	0.784	51.943	1.058	0.792	0.44	غير معنوي
مستوى الدلالة ≥ 0.05 تحت درجة حرية 10								

2-5-2 اعداد وتنفيذ التدريبات بأسلوب (HIFT) :

قام الباحثون بإعداد وتنظيم التدريبات بأسلوب (HIFT), معتمدين على الخبرة الشخصية وباشروا بتطبيق التدريبات الوظيفية (HIFT) , على عينة البحث بتاريخ 2023/11/11 ولغاية 2024/1/6 .

- **وجاءت تفاصيل التدريبات بأسلوب (HIFT) , كالآتي :-**
- عدد الوحدات التدريبية الكلية للتدريبات هو (24) وحده.
- عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية التي تضمنته التدريبات بأسلوب (HIFT) هي (3) وحدات ولمدة (8) أسابيع.
- زمن التدريبات بأسلوب (HIFT) في الوحدة التدريبية (25-30) دقيقة (القسم الرئيسي فقط) .
- ايام التدريب خلال الاسبوع هي (السبت , الاثنين , الاربعاء) .
- هدف التدريبات بأسلوب (HIFT) هو تطوير تحمل الأداء الدفاعي بالكرة الطائرة .
- هدف التدريبات بأسلوب (HIFT) هو تطوير نسبة تركيز حامض اللاكتيك بالدم .
- قام الباحثون باستخدام التوجيه (1:2) بين الوحدات التدريبية اليومية والاسبوعية عند تطبيق التدريبات بأسلوب (HIFT) .
- ان طبيعة العمل بأسـلوب (HIFT) هو مطابق لأسـلوب التدريب الدائري, اذ يتم الانتقال من تمرين لآخر بعد اداء تكرار واحد لكل تمرين حسب طبيعة وشكل التمرين المعد لكن يختلف عن الاسلوب الدائري وبقية الاساليب التدريبية وذلك لوجود فترات راحة مختصـرة بين تمرين واخر مع ملاحظه الشده التدريبية العالية , وهذا ما يتميز به اسلوب التدريب الوظيفي (HIFT).

- التحكم بكثافة الحمل التدريبي من خلال تثبيت الشدة او تقليل الراحات بين التمرينات داخل الدائرة الواحدة وان السبب في انخفاض الراحات مع بقاء الشدة المرتفعة هو من اجل خلق حالة من التكيف لدى عينة البحث التجريبية .

2-5-3 الاختبارات البعدية :

قام الباحثون وبمساعدة كادر العمل المساعد الاختبارات البعدية لعينة البحث بعد الانتهاء من تطبيق التدريبات بأسلوب (HIFT) وكان ذلك بتاريخ (2024/1/13) , اذ راعى الباحثون نفس الظروف التي تم فيها اجراء الاختبارات القبلية من حيث تسلسل الاختبارات .

3-6 الوسائل الإحصائية المستخدمة :

استخدم الباحثون الحقيبة الإحصائية (spss) في تحليل نتائج البحث .

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

3-1 عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية للمتغيرات قيد البحث .

3-1-1 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة للمتغيرات المبحوثة.

جدول (3)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للعينات المترابطة ومستوى دلالة الاختبار ومعنوية الفرق للاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة للمتغيرات المبحوثة

3-1-2 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية للمتغيرات المبحوثة :

المعالم الإحصائية / المتغيرات المبحوثة	وحدة القياس	القبلي		البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	مستوى دلالة الاختبار Sig	نوع الدلالة
		سَ	±ع	سَ	±ع			
نسبة تركيز حامض اللاكتيك في الدم بعد الجهد	ملي مول / لتر/ دم	14.25	1.171	11.632	0.927	5.645	0.001	معنوي
تحمل الاداء الدفاعي بالكرة الطائرة	ثانية	51.943	1.658	45.119	1.050	7.806	0.001	معنوي

جدول (4)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للعينات المترابطة ومستوى دلالة الاختبار ومعنوية الفرق للاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية للمتغيرات المبحوثة

المعالم الإحصائية / المتغيرات المبحوثة	وحدة القياس	القبلي		البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	مستوى دلالة الاختبار Sig	نوع الدلالة
		سَ	±ع	سَ	±ع			
نسبة تركيز حامض اللاكتيك في الدم بعد الجهد	ملي مول / لتر / دم	14.67	1.217	12.95	1.047	2.354	0.027	معنوي
تحمل الاداءالدفاعي بالكرة الطائرة	ثانية	51.350	0.784	47.566	1.068	4.394	0.007	معنوي

3-1-3 عرض نتائج اختبارات (البعدي . بعدي) للمجموعتين الضابطة والتجريبية للمتغيرات المبحوثة .

الجدول (5)

يبين قيمة (ت) المحسوبة للعينات المستقلة ومستوى دلالة الاختبار ومعنوية الفروق بين نتائج الاختبار (البعدي . بعدي) للمجموعتين الضابطة والتجريبية للمتغيرات المبحوثة

المعالم الإحصائية / المتغيرات المبحوثة	وحدة القياس	ضابطة		تجريبية		قيمة(t) المحسوبة	مستوى دلالة الاختبار Sig	نوع الدلالة
		سَ	± ع	سَ	± ع			
نسبة تركيز حامض اللاكتيك في الدم بعد الجهد	ملي مول / لتر / دم	11.632	0.927	12.95	1.047	4.849	0.002	معنوي
تحمل الاداء الدفاعي بالكرة الطائرة	ثانية	45.119	1.050	47.566	1.068	2.584	0.027	معنوي

4-2-2 مناقشة نتائج :

اعلنت النتائج التي عرضت في الجدولين (3) و (4) لنسبة تركيز حامض اللاكتيك في الدم على وجود فروق معنوية لصالح نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية,

اذ يلاحظ من خلال نتائج الجدولين اعلاه لنسبة تركيز حامض اللاكتيك في الاختبارات النهائية لأفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية عن انخفاض نسبة تركيز حامض اللاكتيك بعد الجهد (Jerri et al., 2024), ويرى الباحثون أن سبب الانخفاض الحاصل في نسبة تركيز حامض اللاكتيك يعود إلى تكيف العضلات العاملة والأجهزة الداخلية لجسم اللاعب في أمكانية التخلص من تراكم كميات كبيرة من حامض اللاكتيك في الدم أثناء الجهد البدني , ويأتي هذا التكيف الفسيولوجي من جراء نوعية التدريبات التي اعدها المدرب في المنهج التدريبي لأفراد المجموعة الضابطة والتي تعرض لها اللاعبون بشكل مستمر التي أدت الى حالة

من التكيف الوظيفي , اما افراد المجموعة التجريبية فقد كان السبب في انخفاض نسبة تركيز حامض للاكتيك يعود الى طبيعة التمرينات بأسلوب (HIFT) ألتي أعدها الباحثون القائم على الشدة العالية والراحة المتوسطة , اذ يتركز العمل بها تحت ظروف انظمة انتاج الطاقة اللاهوائية اضافة الى انه يعد من الاساليب التدريبية الحديثة الذي يتطلب أنتاج طاقة عن طريق التمثيل الغذائي التأكسدي البحت وبالتالي تكيف الخلايا العضلية على انتاج الطاقة والتخلص من كميات كبيرة من تراكيز حامض اللاكتيك . (Hashem et al., 2022)

كما ان الاستمرار بالتدريب ولفترة زمنية كان لها الدور الكبير في ذلك الانخفاض وكذلك للتكرارات التي يؤديها اللاعبين اثناء الوحدة التدريبية, والتغيير بالتمرينات التي تتناسب مع طبيعة اداء اللعبة , وان طبيعة التمرينات بأسلوب (HIFT) التي اعدها الباحثون كانت نسبة كبيرة منها تذهب باتجاه فلسفة العمل اللاكتيكي , اذ ان الشدة العالية والراحات المتوسطة من خصائص العمل التي يتمتع به هذا الاسلوب في الاداء من اذ شدة العمل والراحات المتوسطة أكسبت الأنسجة العضلية المقدرة على التخلص من حامض اللاكتيك بشكل اسرع , وعليه فأن العبء الواقع على العضلات العاملة في اداء التمرينات اعطى لأفراد عينة البحث بأن تكون عندهم حالة من التكيفات الوظيفية .(Ahmed, 2003)

وان لعبة الكرة الطائرة تعتمد على العمل اللاهوائي في الحصول على الطاقة اللازمة لأداء حركة تمتاز بالقوة والسرعة التي تعتبر من ضمن متطلبات الفعالية مثل حائط الصد ، والضرب الساحق وحركات القفز اثناء الهجوم والتحركات الدفاعية ، وايضا الاداء الانفجاري ومقامة التعب الذي ينتج من تراكم حامض اللاكتيك بالعضلة , وبهذا يرى الباحثون ان التدريب وفق أسلوب (HIFT) بالشدة العالية أدى الى تحسن انتاج الطاقة القصوى وزيادة مستوى نشاط الانزيمات المساعدة وكفاءة المسارات الكيميائية لإنتاج الطاقة في النظام الأول , وبالتالي تأخر ظهور نسبة تركيز حامض اللاكتيك بالدم .

وفي اثناء ما تقدم من النتائج التي ظهرت في الجدولين (3) و(4) يتبين وجود فروق معنوية في اختبار تحمل الاداء في الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين (الضابطة والتجريبية)، وان تطور المجموعة الضابطة يعزوه الباحثون الى طبيعة التمرينات التي يستخدمها المدرب اذ كان لها دور في احداث هذا الفروق من خلال اعطائهم تمرينات تتميز بالتغيير والتنويع وتمتاز بالطابع المهاري وبسرعات مختلفة للحفاظ على ايقاع اللعب والتنقل من الهجوم الى الدفاع وبالعكس , اما عن الفرق الحاصل لأفراد المجموعة التجريبية فرجح الباحثون سبب ذلك الفرق الى التمرينات المعدة وفقاً لأسلوب (HIFT) , اذ كانت تؤدى بأزمنه محددة ومتنوعة من حيث التمرينات التي تشبه الى درجة كبيرة من مواقف اللعب التي تمتاز بالسرعة العالية والتغيير من الدفاع الى الهجوم , اذ ان تمرينات (HIFT) أظهرت تحسن في تحمل الأداء وذلك من خلال النتائج التي ظهرت في اختبارات المجموعة البعدية التجريبية .

حيث يرى الباحثون سبب الفروق المعنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي الى انتهاج الباحثون الاسلوب في التعامل مع هذا المتغير لما له من اهمية بالغة في لعبة الكرة الطائرة , اذ اعدت التدريبات وتم تطبيقها بأسلوب (HIFT) بما تماشى مع خصائص ذلك المتغير وامكانيات اللاعبين الفسيولوجية والبدنية , كذلك كان اعداد التمرينات لتكون منسجمة مع طبيعة الاداء والمسارات الحركية للمهارات الدفاعية والهجومية وتم تقيننها على وفق اسلوب (HIFT) الذي يعد من الاساليب التدريبية التي ترفع قابلية الجسم لحدودها القصوى , ليكون تحدي لنظامي الطاقة اللاهوائيين , اذ يستخدم القوة العضلية والسرعة وتحمل الاداء ليسهم في تطوير الجانب الفسيولوجي والبدني للاعب كون تحمل الاداء يتطلب قدرة تحمل عضلية كبيرة وأداء سريع دون انخفاض

بمستوى الاداء ومواجهة التعب , وهنا تجدر الاشارة الى ان جميع التمرينات التي اعدها الباحثون تقع ضمن نظام الطاقة اللاهوائي وهذا ما يتماشى مع ادبيات أسلوب (HIFT).

في اثناء ما تم عرضه في الجدول (5) تبين أن هناك فروقاً ذات دلالة معنوية في الاختبارات البعدية بين المجموعتين (الضابطة والتجريبية) في نسبة تركيز حامض اللاكتيك في الدم ولصالح المجموعة التجريبية , ويرى الباحثون هذه الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية يرجع سببها الى نوعية التمارين التي اعدت وصممت وفقاً لخصائص وخطوات أسلوب (HIFT) والتي تتلاءم مع طبيعة الفعالية معتمدين على الاسس العلمية للتدريب الرياضي اذ يعمل هذا الأسلوب على تحسين سعة تخزين الطاقة ويكون من خلال تحسين كفاءة مسارات التمثيل الغذائي المختلفة والذي يخلق أكبر قدر من الارباك لمعدل الأيض ومن اهدافه تحسين أنظمة طاقة معينة , يضيف (olsen) عندما تؤدي تمرينات بأسلوب (HIFT) ستحرق ستنفذ المزيد من الطاقة نظراً لأن التمرينات المكثفة تزيد من انتاج هرمون الايبينفرين العصبي الذي يتسبب في إطلاق المزيد من الطاقة من الخلايا الدهنية , علاوة على ذلك فإن استهلاك الاكسجين أو حرقه ما بعد التمرين يكون أعلى مع (Epoc) الزائد بعد التمرين وتوضح أنه حتى لو لم تكن بالضرورة تحرق المزيد من السعرات الحرارية أثناء التمرين فإن الكثافة الاعلى تعزز عملية التمثيل الغذائي (HIFT) يقول(olsen) أن معظم الرياضيون يجب أن يستهدفوا فترات زمنية مدتها 10–15 ثا من الجهد البدني المتكامل , ومعظم الدراسات تستخدم رياضين مدربين تدريباً عالياً ويتمتعون بلياقة بدنية جيدة بالفعل (Shihab et al., 2021)

كذلك يرى الباحثون ايضاً أن سبب الانخفاض الحاصل في نسبة تركيز حامض اللاكتيك يعود إلى تكيف العضلات العاملة والأجهزة الداخلية لجسم اللاعب في أمكانية التخلص من تراكم كميات كبيرة من حامض اللاكتيك في الدم أثناء الجهد البدني , ويأتي هذا التكيف الفسيولوجي من جراء نوعية التمرينات التي اعدت في الوحدات التدريبية لأفراد المجموعة التجريبية والتي تعرض لها اللاعبون بشكل مستمر والتي تكون مشابه في تكوينها المسار في الاداء الحركي من حيث تركيب القوة والسرعة وتتشابه في مساراتها حركات المنافسات , اذ كانت تتميز بالتنويع والتغيير وان كثرة التكرارات للتمرينات تؤدي الى حالة من التكيف للأجهزة الداخلية .(Moseekh & Saleh, 2021)

وفي اثناء ملاحظة الباحثون للأوساط الحسابية في الجدول (5) في اختبار تحمل الاداء بالكرة الطائرة البعدي وقيمة (ت) المحسوبة للعينات المستقلة للمجموعتين الضابطة والتجريبية نجد ان هناك فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح المجموعة التجريبية ، ويرى الباحثون ان السبب في ظهور الفروق المعنوية يعود إلى التدريبات بأسلوب (HIFT) التي قام الباحثون بإعداد مما يتيح فرصة كبيرة في استمرار الاداء ولمدة اطول وبما يتماشى مع اسلوب تطوير هذه القدرة (تحمل الاداء) , والسبب الاخر هو طبيعة هذه التمرينات المستخدمة في العملية التدريبية والمبنية على اسس علمية من حيث الشدة وعدد التكرارات وفترات الراحة في اعداد هذه التمرينات ودرجة تشابهها الى حد كبير ظروف اللعب الحقيقية بما تمتلكه هذه التمرينات من طابع بدني ومهاري عملت على تطور قدرة (تحمل الاداء) , ورجح الباحثون سبب تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة الى نوعية وطبيعة التمرينات المعدة من قبل الباحثون بأسلوب تمرينات (HIFT) فضلا عن الانتظام والاستمرار في الوحدات التدريبية من قبل عينة البحث وبأسلوب علمي وفقا للكثير من المراجع والمصادر العليمة من ناحية الإحجام التدريبية الخاصة بالتمرينات , وان من أهم الأمور التي يجب على المدرب ان يراعيها في صياغة مفردات برنامج التدريب هو عدم الثبات في الأحمال من مكونات الحمل البدني ، إذ ان الوحدة التدريبية لابد من خلالها ان يصل الرياضي الى مرحلة التعب وبعكسها فان التدريب يكون

غير مفيد ولا مجدٍ باعتبار ان الرياضي تعود على أداء الجهد البدني نفسه وعلى هذا الأساس يجب الأخذ بمبدأ الزيادة التدريجية في مكونات حمل التدريب وبانتظام للارتقاء بالمستوى الرياضي" (Majid, 2009)

وان التدريبات التي طبقت بأسلوب (HIFT) آدت إلى زيادة العبء الواقع على كل من الجهاز العضلي وبالتالي سعى إلى تطوير وزيادة كفاءة عمل العضلات وزيادة بيوت الطاقة داخل الألياف العضلية مما انعكس على قدرة العضلات على انتاج طاقة ومواجهة التعب .(Moseekh, 2022)

وتستنتج الباحثون ان سبب حدوث الفروق المعنوية يعود ايضا طبيعة التدريبات بأسلوب (HIFT) التي تم أعدادها وصممها في المنهج التدريبي إذ كانت تركز على العمل بشدة تتناسب مع التحمل أذا كانت مبنية على أسس علمية وبدينة إذ تم مراعاة مكونات الحمل التدريبي من (شدة ، حجم ، كثافة) وأن هذا المتغير يكون مرتبط بعمل وكفاءة عدة أجهزة وهي (الجهاز الدوري، الجهاز العضلي) ولغرض أحداث تغيرات ايجابية في هذا المؤشر الحقيقي عن الحالة التدريبية لابد من بنظر الاعتبار جوانب متعددة ، أي ان تكون مفردات الوحدة من المفردات التدريبية هادفة على تحسين عمل تلك الأجهزة بالدرجة الأولى للقدرة البدينة (التحمل) .

4 – الاستنتاجات والتوصيات :

4-1 الاستنتاجات :

بناءً على نتائج البحث التي تم التوصل اليها في حدود مجتمع البحث أمكن التوصل الى الاستنتاجات الآتية:

1- إن التدريبات التي طبقت بأسلوب (HIFT) على مجموعة البحث التجريبية أدت إلى تكيف الخلايا العضلية والاجهزة الداخلية لجسم اللاعب من خلال سرعة التخلص من تراكم حامض اللاكتيك في الدم بعد الجهد مما أدى إلى زيادة والاستمرار بالأداء لمدة زمنية أطول .

2_ان طبيعة تنظيم اسلوب (HIFT) والشدة التي تضمنتها التدريبات وازمنة الراحات المتوسطة بين التكرارات ادت الى تطوير نسبة تركيز حامض اللاكتيك في الدم .

3_ ان تدريبات (HIFT) والشدة التي تضمنتها لتطوير القابليات البيوحركية وازمنة الراحات القليلة بين التكرارات ادت الى تطوير المتغيرات الفسيولوجية قيد الدراسة .

4-2 التوصيات :

في ضوء الاستنتاجات التي توصل لها الباحثون التي أثبتت فعالية استعمال التدريبات بأسلوب (HIFT) يوصي الباحثون بعدة توصيات :-

1- الاهتمام باستخدام التمرينات وفق الاسس التدريبية لأسلوب (HIFT) لرفع الكفاءة اللاهوائية للاعبي الكرة الطائرة أثناء المنافسات .

2- اعتماد التدريبات المعدة بأسلوب (HIFT) كمعطيات اساسيه عند تدريب لاعبين الكرة الطائرة.

3- الحاجة الى تقنين الاحمال التدريب للتدريبات بأسلوب (HIFT) بما يناسب نوعية الممارسين من حيث الجنس والعمر البيولوجي والتدريبية .

4- ضرورة استخدام للتدريبات بأسلوب (HIFT) على فئات عمرية ومتغيرات فسيولوجية وبدنية أخرى

الشكر والتقدير

نسجل شكرنا لعينة البحث المتمثلة في لاعبي نادي الدغارة الرياضي المتقدمين بالكرة الطائرة بالموسم الرياضي (2023. 2024)

تضارب المصالح

يعلن المؤلفون انه ليس هناك تضارب في المصالح

زينب علي جري https://orcid.org/0009-0001-7489-6597

References

Ahmed, Y. M. (2003). *The effect of a training method using a proposed field in developing the special endurance of young people in handball* [PhD thesis]. University of Baghdad.

Al-Ajili, M. M. (2017). *Calculating Accuracy Test Scores in the Fields of Mathematical Research* (1st ed, p. 93). Dar Al-Diaa for Printing and Design.

Aziz Al-Safi, A. A., Al-Khafaji, A. A. Z., & Mohammed Mahmoud, H. S. (2025). The effect of physical effort according to the energy currency system on ATP synthesis and chemical variables of membrane transport in young volleyball players. *Journal of Sports Education Studies and Research*, *35*(2), 456–468. https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i2.1030

Hashem, N. Y., Al Edhary, D. F., Radhi, M. N., & Hmeid, M. G. (2022). The effect of dynamic lactic exercises in the maximum oxygen consumption and lay-up shot endurance of under-20 basketball players. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias Del Deporte*, 2. https://doi.org/10.6018/sportk.509311

Hassan, M. M., Khalaf, H. H., Mosleh, O. A., Hammadi, W. K., & Abdullah, S. M. (2024). The Impact of Mechanical Feedback on Correcting Errors in Overhead Volleyball Serve Performance. *Annals of Applied Sport Science*, *12*(Autumn Supplementary), 0–0. https://doi.org/10.61186/aassjournal.1418

Jerri, Z., Radhi, M., & Oleiwi, A. (2024). The Effect of Smit-Style Training on the CPK Enzyme, Kinetic Response Speed, and Accuracy of the Blocking Skill for Young Volleyball Players. *International Journal of Disabilities Sports and Health Sciences*, 288–299. https://doi.org/10.33438/ijdshs.1419276

Khazaal, H. N., Jasim Muslim, A., & Abbood, Z. K. (2023). The Effect of Skill Exercises in the Style of (Rondo) on the Development of Tactical Behavior and the Accuracy of Skillful Performance in Youth Football. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, *33*(1), 2023. https://doi.org/10.55998/jsrse.v33i1.378©Authors

Mahmoud, N. R. (2021). *The effect of functional exercises using the metabolic adaptation method (metcon) on some physiological variables, biomotor abilities, and defensive performance endurance in volleyball for young players* [PhD thesis]. University of Babylon.

Majeed, F. H., Mansour, F. dahham, & Hummadi, J. N. (2025). The effect of training according to the lactic threshold to develop performance endurance (defensive and offensive) on some functional variables in the blood and liver of young soccer players. *Journal of Sports*

Education Studies and Research, *32*(2), 136–148. https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i2.1033

Majid, A. M. (2009). *Modern Sports Training* (p. 64). Al-Nakhil Press.

Moseekh, L. Z. (2022). The effect of complex anaerobic exercises in developing speed and performance of some technical skills in volleyball. *Sciences Journal Of Physical Education*, *15*(Conference 8–1).

Moseekh, L. Z., & Saleh, R. S. (2021). The effect of anaerobic endurance exercises on developing some special physical abilities of young football players (16–18 years old). *International Journal of Sports Science*, *3*(6), 29–40. https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.71377/2crz0p79

Oudah, A. Y., Diwan, L. H., & Shehab, S. G. (2022). The Effect Of The Interactive Blended Learning Strategy In Learning The Skill Of Crushing Hitting In Volleyball For Students. *Journal of Positive School Psychology*, *6*(6).

Shihab, G. S., Mohamad, K. J., & Mahdi, S. Z. (2021). A Comparative Study Of Some Of The Kinematic Variables Between The Right And Left Player And Their Relationship To The Accuracy And Speed Of The Performance Of The Crushing Skill Of The 2nd Center Volleyball. *Multicultural Education* , *7*(2), 1–8. https://zenodo.org/records/4549109

نموذج من التمرينات التي اعدت وتم تطبيقها بأسلوب (HIFT)

- **التمرين الاول :**
- **الهدف من التمرين :** تطوير (مهارة حائط الصد سرعة الاستجابة).
- **الاجهزة والادوات المستخدمة :** بالونات معلقة ملونة , ساعة توقيت الكترونية عدد (1) , صافرة عدد (1) .
- **طريقة الاداء للتمرين :** يقف اللاعب عند مركز (3) قرب الشبكة ويثبت العمودين في الجهة الثانية من الملعب معلق فيه (6) بالونات ملونة , وعند اشارة بدء التمرين , يقوم اللاعب بعمل حائط صد ومحاولة لمس البالونات المعلقة وبحسب اللون الذي يطلقه المدرب



- **التمرين الثاني :**
- **الاجهزة والادوات المستخدمة :** كرات طائرة قانونية عدد (10) , سلم أرضي بطول (5 م) , حواجز بارتفاع (40 سم) عدد (4), مسطبة بارتفاع (60 سم), ساعة توقيت الكترونية عدد (1) , صافرة عدد (1) .
- **طريقة الاداء للتمرين :** يتم وضع أربعة حواجز بارتفاع (40 سم) في منتصف الملعب في بداية خط الارسال, إذ يقف اللاعب في منتصف الحواجز , ويقف المدرب فوق المسطبة في الجهة المقابلة في مركز (3) , وعند بدء التمرين يقوم اللاعب بالقفز بكلتا الرجلين فوق الحاجز اليمين ثم يعود إلى الوسط بعدها يقوم بالقفز بكلتا الرجلين إلى الحاجز اليسار ويعود إلى الوسط , ثم القفز للخلف بكلتا الرجلين والعودة إلى الوسط مرة أخرى بعد ذلك يقوم اللاعب بالقفز للأمام بكلتا الرجلين والقفز فوق السلم الارضي من خلال القفز مرة فتحاً خارج السلم واخرى ضماً داخل السلم, بعدها ينطلق الطالب نحو الشبكة لأداء حائط الصد للكرات الموجهة من المدرب



نموذج من الوحدات التدريبية

الوحدة التدريبية / الاولى

شدة الوحدة التدريبية : 90 % زمن التمرينات : **(28.43)** دقيقة

ت	رقم التمرين	زمن أداء التمرين	الراحة بين تمرين واخر	مجموع زمن دائرة العمل لأسلوب (HIFT)	مجموع زمن الراحة بين التمارين لدائرة أسلوب (HIFT)	زمن الراحة بين الدوائر
ت 1	2	15.5 ثانية	90 ثانية	102.9 ثانية	450 ثانية	300 ثانية
ت 2	3	16.6 ثانية	90 ثانية			
ت 3	1	18.8 ثانية	90 ثانية			
ت 4	4	16.6 ثانية	90 ثانية			
ت 5	5	16.6 ثانية	90 ثانية			
ت 6	6	18.8 ثانية	----			
ثم تكرر نفس الدائرة لمرة واحدة خلال الوحدة التدريبية						

Journal of Studies and Researches of Sport Education
spo.uobasrah.edu.iq

Evaluation of the effect of the body's center of gravity on stride length, frequency, and performance in men's 400m runners

Amjad Abdel Hamid [1] **Ayad Asaad Mukhtad** **Noura Amer Aliwi** [3]
Al-Mustansiriya University / College of Basic Education [1, 3]
General Directorate of Education Basra [2]

Article information

Article history:
Received 16/3/2025
Accepted 17/4/2025
Available online 15, July,2025

Keywords:
Body center of gravity, stride length and frequency , 400 m, achievement, biomechanics

website

Abstract

The aim of the research was to identify some biodynamic variables in the 400−meter men's event. The researchers used the descriptive approach using the survey method to suit the nature of the research and the objectives of the current study. The research sample was young players in the 400−meter event (southern region). The researchers concluded that the variables that were studied, represented by the body's center of gravity, have the greatest effect on achieving the achievement in the 400−meter event. Accordingly, it was recommended to emphasize the biomechanical requirements during the 400−meter race from the beginning of the race through the four intermediate distances until the end of the race.

DOI: https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i3.1090©Authors, 2025. College of Physical Education and sport sciences, University of Basrah.
This is an open-access article under the CC By 4.0 license (creative commons licenses by 4.0)

مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية
spo.uobasrah.edu.iq



تقييم أثر مركز ثقل الجسم في طول وتردد الخطوة ولإنجاز لعدائي 400م رجال

أمجاد عبد الحميد [1] ✉ اياد اسعد مختاض [2] ✉ نورة عامر عليوي [3] ✉
جامعة المستنصرية/ كلية التربية الأساسية [1،3] المديرية العامة لتربية البصرة [2]

معلومات البحث

تاريخ البحث:
الاستلام: 2025/3/16
القبول: 2025/4/17
التوفر على الانترنت: 15, يوليو,2025

الكلمات المفتاحية:
مركز ثقل الجسم , طول وتردد الخطوة, 400 م , الإنجاز , بايوميكانيك

الملخص

هدف البحث الى التعرف على بعض المتغيرات البيو ديناميكية في فعالية 400متر رجال واستعمل الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب المسح لملائمته طبيعة البحث واهداف الدراسة الحالية وكانت عينة البحث هم الاعبين الشباب في فعالية 400متر (المنطقة الجنوبية) واستنتج الباحثون ان المتغيرات التي تم دراستها والمتمثلة في مركز ثقل الجسم ذات لا ثر الاكبر في تحقيق لا نجاز في فعالية 400متر وعليه تمت التوصية التأكيد على المتطلبات البو ميكانيكية خلال عدو 400م من بداية السباق مرورا بالمسافات البينية الفاصلة لأربعة الى نهاية السباق

DOI: https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i3.1090©Authors, 2025. College of Physical Education and sport sciences, University of Basrah.
This is an open-access article under the CC By 4.0 license (creative commons licenses by 4.0)

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة واهمية البحث

يشهد العالم ثورة سريعة في التطور في جميع النواحي والمجالات العلمية والحضارية بشكل هائل لا يتصوره العقل البشري في مدة زمنية وجيزة , ويرجع هذا التطور الى زيادة الدراسات الهادفة والبحوث والتقصي للحقائق على اسس علمية رصينة في كل مجالات الحياة والعلوم ومنها الجانب الرياضي الذي اصبح يشغل حيزا كبيرا من اهتمام الدارسين والباحثين الرياضيين والمدربين وغيرهم واحد هذه المجالات المجال الرياضي إذ تعلق دول العالم الآمال الكبيرة على الارتقاء بمستوى التعلم والتدريب الرياضي لتحقيق الانجاز(Ahmed et al., 2025) إذ اصبح التسابق مع الزمن الهاجس الاول لدى المختصين في هذا المجال مع ملاحظة التطور السريع وما وصلت إليه النتائج وطبيعة الاداء والمتعة التي تفوق الخيال وربما يصعب العقل البشري تصوره وهذا بالتأكيد لم يأت من محض الصدفة ولكن نتيجة التطور الحاصل في العلوم واستخدام احدث الوسائل التقنية في عملية التقييم للوصول الى عمليات تعلم وتدريب في فعاليات الساحة والميدان وبالأخص فعاليات الاركاض (Abdul Baqi et al., 2014)والتوصل الى افضل الحلول التي تعمل بشكل دقيق على الكشف عن المعوقات والصعوبات التي تواجه الرياضي في التغلب عليها لاستمرار عملية التقدم في هذا المجال. ومن **هنا تكمن أهمية البحث** إذ تعتبر الاختبارات إحدى الطرائق المهمة التي تبين صلاحية البرامج التعليمية والتدريبية في فعالية ركض 400متربصورة خاصة إذا كانت هذه الاختبارات معدة إعداداً علمياً وتعتمد على وسائل قياس ارتفاع مركز ثقل الجسم وطول الخطوة وترددها وانجاز فعالية 400متر مما يعطي مؤشر رقمي للمدرب ما يقوم به اثناء عمليات التدريب هل هو يسير على طريق صحيح أم لا ؟ وهل يمكن ان يحقق الاهداف الموضوعة من قبله أو من قبل النادي أم لا

1-2 مشكلة البحث :

تجلت مشكلة البحث من خلال ملاحظة الباحثين الاهتمام القليل لاهم العوامل التي توثر على الإنجاز في فعالية 400متر ، والتي من خلالها يمكن التعرف على بعض المتغيرات البدنية التي تسهم بشكل مباشر وتوثر على انجاز اللاعب ومنها، طول الخطوة وتردده وارتفاع مركز ثقل الجسم . وللتعرف على هذه المتغيرات التي تكون مؤشرا لا مكانية اللاعب والتي تعطي تصورا للمدرب بإنجازه لذلك ارتأى الباحثون تناول هذه المشكلة والوقوف على نقاط الضعف والقوة من خلال تحليل وتصوير فعالية 400متر وتوفير الجهد والوقت للمدرب وللوصول الى انجاز الاعبين.

1 – 3 أهداف البحث :

1- معرفة طول الخطوة وترددها وارتفاع مركز ثقل الجسم.

2- التعرف على بعض المتغيرات البيو ديناميكية في فعالية 400متر رجال.

3- ايجاد معامل الارتباط بين متغيرات البحث فعالية 400متر رجال

1 – 4 مجالات البحث :

1-4-1 المجال البشري : اللاعبين الشباب في فعالية 400متر (لاعبو اندية الصادق والقرنة)

1-4-2 المجال الزماني : 5 / 1 / 2022 ولغاية 30 / 12 / 2023

1-4 -3 المجال المكاني : ملعب نادي الصادق.

2- منهج البحث واجراءاته الميدانية :

2-1 منهج البحث :

استخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب المسح لملائمته طبيعة البحث واهداف الدراسة الحالية.

2-2 المجتمع وعينة البحث :

ان هدف البحث والإجراءات التي يستخدمها الباحثون تحدد طبيعة العينة التي سيختارها والتي تمثل مجتمع الدراسة ، لذا فقد قام الباحثون بتحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهم لاعبو اندية الصادق والقرنة في فعالية 400متر متقدمين والذين بلغ عددهم (8) لاعب ، اما عينة البحث فقد تم اختيارها بالأسلوب العشوائي وبلغ عددها (5) لاعبا أذ شكلت نسبة مئوية مقدارها (. 62%) من المجتمع الاصلي للبحث.

2-3 الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث :

المصادر والمراجع العلمية وشبكة الانترنت، جهاز الميزان الطبي عدد (1) ، جهاز حاسبة عدد (1)، ساعة توقيت عدد (2) ،شريط قياس عدد (2) ،جهاز قياس مركز الثقل.

جدول (1)

يبين تجانس أفراد عينة البحث

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف
الطول (م)	1.82	0.107	% 6.022
الوزن (كغم)	77	8.96	% 10.34
العمر (سنة)	24	5.967	% 4.6

فكرة عمل الجهاز : يتكون الجهاز من جزئيين :

الاول هو متحكم اصغري من نوع اردوينو اونو واي فاي يربط على خصر اللاعب ومعه حساس تسارع غايته قياس وتحديد حركة مؤشر ثقل الجسم عند حركة اللاعب وتسجيل ازاحته عبر بيانات يتم معالجتها برمجيا , ويقيس الجهاز تغير الحركة ب (9) محاور الا اننا في هذا البحث نأخذ محور واحد فقط وهو المحور الافقي اما قياس المسافات البينية للكل 100م فيتم عن طريق حساس اشارة عالي الدقة يقوم بقياس زمن الاعب من البداية الى نهاية السباق .

2-4 طول الخطوة وترددها :

1. طول الخطوة : أي المسافة المقطوعة في كل خطوة.
2. تردد الخطوة : أي عدد الخطوات المنفذة في الثانية.

ولزيادة سرعة الركض فإن زيادة أحد هذه العوامل (طول الخطوة أو ترددها) يعتمد على طول الرجل وسرعتها التي له علاقة مباشرة بسرعة تردد الانقباض والانبساط للعضلات العاملة وان تكون الانقباضات والانبساطات بتوافق وتنسيق عالٍ في إثناء أداء حركات الركض ، وتختلف ميكانيكية الركض من لاعب إلى آخر إذ إنَّ التغير في السرعة يعتمد على:-

1. مقدار نوع اتصال القدم بالأرض(زمن الارتكاز).
2. مرونة ونوع اتصال القدم بالأرض.

3. ميلان الجسم.

وزمنها ثابتاً تقريباً وهناك خصوصية في طول الخطوة لدى كل عداء بما يمتلك من قياسات انثروبومترية ولياقة بدنية لاسيما القوة والتحمل الخاص والمرونة ، فالقوة بوصفها إحداهم عناصر اللياقة البدنية فان زيادتها تؤدي إلى زيادة القوة المسلطة على الأرض مع كل خطوة .

2-4-1 مركز ثقل الجسم :

يسمى كذلك بمركز الجاذبية او بمعنى اخر هو النقطة التي يتوازن عندها الجسم بالنسبة للمحاور الثلاثة . وعندما يكون الجسم في حالة طيران فان أي دوران يحدث للجسم يتم حول هذه النقطة ، وعندئذ يلزم تحديد اتجاه هذا الدوران والمحور الذي يتم حولة . ويتحدد اتجاه الطيران بحركة عقرب الساعة او في عكس اتجاه عقرب الساعة .

كما ويذكر (F. A. K. Al-Fadhli, 2010) "اذا اردنا ان نستخرج محصلة هذه القوى المؤثرة في الجسم نجدها تتركز في نقطة واحدة من نقاطة تسمى بمركز ثقل الجسم ، أي النقطة التي تتركز فيها قوة جذب الارض باتجاه مركز الارض، وعلى هذا الاساس يمكننا تعريف مركز ثقل الجسم بانة (النقطة التي يظهر بان جميع اوزان نقاط الجسم وأجزاءه متركزة فيها .

ومركز الثقل يمثل نقطة تلاقي هذه المحاور الثلاثة ، ويقع تقريبا بين اسفل السرة واعلى العظم العاني وامام العمود الفقري بحوالي 3سم (أي انه يقع في منتصف تجويف الحوض) بشرط ان يقع الخط الوهمي الواصل عموديا من هذه النقطة الى الارض داخل قاعدة الارتكاز(قدمي اللاعب) وعلاقة هذا الخط العمودي بنقاط ارتكاز الجسم على درجة كبيرة من الاهمية عند دراسة التكنيك الرياضي.

2-4-2 اختبار الإنجاز :

- **أسم الاختبار : اختبار انجاز 400م.**
- **الغرض من الاختبار** : قياس مركز ثقل الجسم وطول الخطوة وترددها والزمن المستغرق .
- **الادوات المستخدمة** : ملعب ساحة وميدان /,صافرة ,ساعة توقيت ,شريط لاصق ,شريط قياس، الجهاز المصنع .
- **مستوى السن والجنس**: اللاعبون المتقدمون الذين يمثلون اندية الصادق والقرنة.
- **طريقة الاداء** : يقف المختبر خلف خط البداية مباشرة وعند سماع اشارة البدء يقوم اللاعب بركض بأسرع ما يمكنه الى خط النهاية
- **التسجيل** :. يقوم الجهاز و البرنامج بتسجيل مركز ثقل الجسم وطول الخطوة وترددها والزمن الكلي..

2- 4-3 التجربة الرئيسة :

قام الباحثون بإجراء التجربة الرئيسة يوم الاحد الموافق 2022 / 2 / 7 الساعة الثامنة صباحا على ملعب نادي الصادق ، على العينة من خمسة عدائين من اللاعبين نادي الصادق والقرنة المتقدمين في فعالية عدو (400)متر للموسم الرياضي2022 – 2023 ، وقد قام الباحثون بشرح متطلبات الاختبار من خلال إعطائهم محاولة تجريبية قبل البدء بالاختبار وقد تم تحديد حساسات اشارة على طول مسافة الاختبار وكان تهيه العدائين على خط البداية وذلك بتحديد المجال الاول ولكل عداء على انفراد وبعد استعداد العينة وتركيب جهاز القياس تم اجراء الاختبار والحصول على النتائج .

2-6الوسائل الإحصائية:

- استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية Spss v21

3-1عرض ومناقشة النتائج

جدول (1)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والخطأ المعياري للعينة البحث

المتغيرات	س	ع	Cv
ارتفاع مركز ثقل لاعب	115.45	1.22	1.056
طول الخطوة	2.14	14.43	674.229
تردد الخطوة	3.7	0.3	8.108
زمن اداء 100م الاولى	12.09	0.60	4.962
زمن اداء 200 متر الثانية	11.64	0.18	1.546
زمن اداء 300متر الثالثة	12.29	0.39	3.173
زمن اداء 400متر الرابعة	13.60	1.09	8.014
زمن لانجاز	49.32	2.24	4.541

جدول (2)

يبين علاقة الارتباط ونسبة مساهمة طول الخطوة وترددها والمسافات البينية كل 100متر والتنبؤ بالإنجاز

ت	المتغيرات	المقدار الثابت	المعامل	قيمة F المحسوبة	درجة الحرية df	sig	معامل R	نسبة المساهمة
1	ارتفاع مركز ثقل لاعب	5.45	0.005	5.019	8	0.045	0.758	0.574
2	طول الخطوة		0.0003				0.656	0.430
3	تردد الخطوة		0.016				0.296	0.390
4	زمن اداء 100م الاولى		0.007				0.891	0.793
5	زمن اداء 200 متر الثانية		-0.139				0.781	0.609
6	زمن اداء 300متر الثالثة		0.003				0.581	0.337
7	زمن اداء 400متر الرابعة		0.009				0.501	0.289

معادلة التنبؤ

الانجاز = المقدار الثابت+ (**المعامل** × ارتفاع مركز الثقل) + (**المعامل**× طول الخطوة) + (**المعامل** × تردد الخطوة) + (**المعامل**× زمن اداء 100متر لأولى) + (**المعامل** ×زمن اداء 200متر الثانية) + (**المعامل** × زمن اداء 300متر الثالثة) + (**المعامل** × زمن اداء 400متر الرابعة)

يتضح من نتائج الجدول (2) وجود علاقة ارتباط ونسب مساهمة بين متغير الزمن الكلي ومعدل طول الخطوة ، خلال مسافة 100م الثالثة التي بلغت(**12.29**) إي كلما ازداد معدل طول الخطوة كلما تناقص معدل الزمن الكلي كما ظهرت علاقة ارتباط بين عدد الخطوات خلال 100م الاولى (AKKAB, 2015) ومعدل طول الخطوة ترتبط السرعة من الناحية الميكانيكية بالحركة التي تتمثل بخط مسار مركز ثقل الجسم وخط عمل القوة وطول مسار الحركة بالإضافة إلى عمل الروافع والقصور الذاتي للجسم وتأثير ذلك على الأداء والانجاز (Moseekh & Waad, 2023), ويبدو ذلك واضحاً في عدو 400م حيث يستطيع العداء التغلب على القصور الذاتي بشكل أفضل وكذلك استخدام القوة أفقيا بدفع العداء للأمام مع توفير التوتر المطلوب والمحافظة عليه" (Al-Hashemi, 2010)

و التعجيل الذي يحتاجه العداء بعد عملية البدء والانطلاق أو الركض في القوس إلى حين اكتساب السرعة القصوى إي كلما قل عدد الخطوات كلما ازداد معدل طول الخطوة وهذا التكنيك يعمل فقط للاعبين المتقدمين (S. A. K. Al-Fadhli & Al-Bayati, 2012) .كما ظهرت علاقة بين طول الخطوة خلال 100م الأولى وبين معدل طول الخطوة خلال 200م الثانية إي كلما ازداد معدل طول الخطوة خلال 100م الأولى كلما تأثر نتيجة ذلك طول الخطوة خلال 200 م الثانية وتبعه بالزيادة أيضا.(Kadhim, 2024)

ويتضح مما تقدم بأن عدد الخطوات ومسافة طول الخطوة عند العدائين, لم نجد أي حالة ثبات للخطوة ولو كان الاختلاف قليلاً بينهم وعلى الرغم من التباين الحاصل في عدد الخطوات خلال المسافات الفاصلة الأربعة أي لكل 100م إلا إن المسافة الفاصلة كلما قل فيها عدد الخطوات وكلما ازداد معدل طول الخطوة كلما قل مقدار الزمن الكلي للمسافة المقطوعة لعدو 400م (Sareeh & Al-Mfarji, 2012) . فضلاً عن ما تقدم فأن العداء الذي يركض خلال القوس لا يستطيع أن يحافظ على تساوي طول الخطوة وذلك لان التغيرات التي تحصل في زوايا الجسم واتجاهاتها تحتم ذلك حيث إن سرعة العداء في عدو 400م تتوقف على الخطوات الأولى التي يحققها اللاعب (Ali, 2004)

كما يرى الباحثون ان ارتفاع مركز ثقل الجسم اثناء الجري والحركات العشوائية توثر على زمن الانجاز من خلال ضهور الحركات المصاحبة مما يسهم في استهلاك الطاقة عند العداء وبالتالي ضهور التعب مما يؤثر سلبا على لا نجاز (Al-Qaisi, 2003)

4-1الاستنتاجات :

1- ان المتغيرات التي تم دراستها والمتمثلة في مركز ثقل الجسم ذات لا ثر الاكبر في تحقيق لا نجاز في فعالية 400متر.

2- اظهرت عينة البحث افضل معدل في طول الخطوة خلال 100م الثانية مما ينعكس ايجابا على سرعة العداء وبالتالي ينعكس على لا نجاز.

3- اظهرت عينة البحث تناقصا في مسافه 100م لا ولى والرابعة حيث بلغ زمن 100م لا ولى(12.9) والمسافة الرابعة(13.60) حيث يوجد فارق كبير بين المسافات.

4- اظهرت عينة البحث افضل زمن في 100م الثانية حيث بلغت (11.64).

4-2 التوصيات :

1- التأكيد على المتطلبات البو ميكانيكية خلال عدو 400م من بداية السباق مرورا بالمسافات البينية الفاصلة لا ربعة الى نهاية السباق.

2- التأكيد على زمن متغيرات لكل 100م من مسافة سباق 400م من طول وتردد للخطوة ة ارتفاع مركز ثقل الجسم.

3- التأكيد على معدل السرعة خلال المسافات 100م الاولى والثانية لما لها اهمية في حسم السباق.

4- ضرورة اجراء دراسات وبحوث على فعالية 400م واستخدام المسافات الفاصلة لكل 100م من اجل استخدامها بشكل يحقق سرعة وانجاز.

الشكر والتقدير

نسجل شكرنا وتقديرنا لعينة البحث المتمثلة في نادي الصادق والقرنة في شمال البصرة

تضارب المصالح

يعلن المؤلفون انه ليس هناك تضارب في المصالح

أمجاد عبد الحميد بدر dr_amjadalmajd.edbs@uomustansiriyah.edu.iq

References

Abdul Baqi, Y., Mashkoor, N. H., & Ali, Q. M. (2014). The Impact of Training Mtaulp Force on Some Variables Albyumkanikip and Speed to Pass Another Hurdles and completing the 400 meter Hurdles. *Al. Qadisiya Journal for the Sciences of Physical Education*, *14*(1 part (2)). https://www.iasj.net/iasj/article/93561

Ahmed, M. S., Abdel Nasser, M. J., & Nasser, M. M. (2025). The effect of multiple-height hurdles with continuous repetition on developing some aspects of leg muscle strength and the digital level of the 100m race. *Mustansiriyah Journal of Sports Science*, *7*(2), 211–231. https://doi.org/https://doi.org/10.62540/mjss.2025.2.7.16

AKKAB, S. (2015). *Principles of Statistics in Physical Education*. Oman: Arab Society Library for Publishing and Distribution.

Al-Fadhli, F. A. K. (2010). Applications of biomechanics in sports training and motor performance. *Amman, Dar Degla*.

Al-Fadhli, S. A. K., & Al-Bayati, W. A. (2012). *Biomechanics of Sports for Students of Colleges of Physical Education*. Al-Ghadeer for Modern Technical Printing.

Al-Hashemi, S. M. (2010). *Mathematical Biomechanics* (p. 125). Al-Nabras Printing and Design Press.

Ali, S. J. A.-H. (2004). *Tests, measurement and statistics in the sports field* (p. 101). Al-Qadisiyah University.

Al-Qaisi, G. Y. (2003). *Fundamentals of Mechanics and Properties of Materials*. Dar Al-Masirah for Publishing, Distribution and Printing.

Kadhim, M. A. A. (2024). The effect of the SQ3R strategy on learning the effectiveness of the long jump for students. *Journal Mustansiriyah of Sports Science*, *5*. https://www.iraqoaj.net/iasj/article/312713

Moseekh, L. Z., & Waad, A. R. F. (2023). The effect of exercises using modern training methods on cognitive achievement and performance of some basic skills for Anbar University basketball team players. *College of Education for Women Journal*, *3*.

Sareeh, A. K., & Al-Mfarji, K. I. (2012). *Theoretical and practical foundations of athletics for colleges of physical education*. Al-Ghadeer for Modern Technical Printing.

Journal of Studies and Researches of Sport Education
spa.uobasrah.edu.iq



Construction and evaluation of a legal knowledge test for students of the Faculty of Physical Education and Sports Sciences in handball

Qahtan Fadel Muhammad [1]
University of Diyala / College of Physical Education and Sports Sciences[1]

Article information

Article history:
Received 17/3/2025
Accepted 17/4/2025
Available online 15, July ,2025

Keywords:
construction, evaluation, test, legal knowledge, handball

website

Abstract

The aim of this research was to develop a legal knowledge test for students of the College of Physical Education and Sports Sciences, Fourth Year. The researcher used the descriptive approach with a survey method to suit the research problem. The current research community is represented by students of the College of Physical Education and Sports Sciences, Fourth Year, University of Diyala, for the academic year 2023-2024, numbering (185) students. Scientific foundations were used to develop the legal knowledge test. One of the most important conclusions was the development of a legal knowledge test for students of the Colleges of Physical Education and Sports Sciences, Handball, which includes (20) questions. The most important recommendations are to apply the knowledge test to students of the Colleges of Education and Sports Sciences to determine their level of legal knowledge and the possibility of benefiting from the legal knowledge test by researchers and specialists.

DOI: https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i3.1091©Authors, 2025. College of Physical Education and sport sciences, University of Basrah.
This is an open-access article under the CC By 4.0 license (creative commons licenses by 4.0)

مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية
spo.uobasrah.edu.iq



بناء وتقيم اختبار المعرفة القانونية لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بكرة اليد

قحطان فاضل محمد [1]
جامعة ديالى /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة[1]

معلومات البحث

تاريخ البحث :
الاستلام : 2025/3/17
القبول : 2025/4/17
التوفر على الانترنت: 15,يوليو,2025

الكلمات المفتاحية :
بناء، تقييم، اختبار ، المعرفة القانونية، كرة اليد

الملخص

هدف البحث الى بناء اختبار المعرفة القانونية لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة الرابعة، واستخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوبي الدراسة المسح لملاءمته مشكلة البحث، تمثل مجتمع البحث الحالي بطلاب كلية التربية والبدنية وعلوم الرياضية المرحلة الرابعة جامعة ديالى للعام الدراسي 2023- 2024 والبالغ عددهم (185) طالب ، وتم استخدام الاسس العلمية لبناء الاختبار المعرفة القانونية ومن اهم الاستنتاجات التوصل إلى بناء اختبار المعرفة القانونية لطلاب كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة بكرة اليد والمتضمن من (20) سؤال، واما اهم التوصيات هو تطبيق الاختبار المعرفة على طلاب كليات التربية وعلوم الرياضة للتعرف على مستوى المعرفة القانونية لديهم، امكانية الاستفادة من الاختبار المعرفة القانونية من لدن الباحثين والمختصين

DOI: https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i3.1091©Authors, 2025. College of Physical Education and sport sciences, University of Basrah.
This is an open-access article under the CC By 4.0 license (creative commons licenses by 4.0)

1.التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث

يشهد العالم تطورا سريعا في جميع مجالات الحياة ومنها المجال الرياضي, ويظهر ذلك في الاهتمام بالتخطيط السليم والاعتماد على الجانب الموضوعي باستخدامهم للاختبار والقياس اساساً في تقييم جميع خطوات العمل وتقويمها , ولقد أكدت الدراسات بانة لم تعد المناهج والخطط الدراسية تتناسب مع حجم المؤسسات التعليمية المختلفة والتي تسعى في طموحاتها اشباع حاجات الافراد ممن ينوون اكال تعليمهم الاساسي (Karim & Al-Diwan, 2024) ويعتبر تخصص التربية الرياضة فرع من فروع تلك المناهج، وتعتمد دقة عملية التقييم وسلامتها على دقة الاختبارات والمقاييس المستخدمة في جميع الالعاب الرياضية ومنها كرة اليد ويعدّ قياس المعرفة من الوسائل التقويمية الموضوعية والتي يجب استخدامها بجانب الاختبارات التي تقيس الجوانب البدنية والمهارية (Shabib et al., 2017)، وتتجلى المعرفة القانونية كرة اليد(Jassim et al., 2025) في فهم وإتقان مواد القانون الـ(18) التي تخص اللعبة والتوضيحات التي تخص روح القانون، ولا سيما قدرة الطالب على تمييز الأخطاء و العقوبات الفنية وتحديدها لغرض تطبيق قوانين اللعبة، كما اشار (Rasoul & Muslim, 2019) في دراساتهم أن ((الاتجاه الحديث يتميز في قياس المعرفة والذي يعد من الوسائل التقويمية الموضوعية والتي يجب استخدامها بجانب الاختبارات التي تقيس الجوانب النفسية والبدنية والمهارية بالأهمية الكبيرة في التعرف على ملائمة المناهج في التطوير للمستوى المعرفي للطلبة ،وتكمن اهمية البحث في بناء اختبار للمعرفة القانونية لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بكرة اليد .

2-1 مشكلة البحث

من خلال خبرة الباحث كونه تدريسي لمادة كرة اليد وحكم اسيوي وعضو لجنة الحكام سابقاً لاحظ بان اغلب اختبارات المعرفة القانونية لم تستهدف التعديلات الاخيرة التي طرأت على قانون اللعبة ولم تحدث عملية التحديث لاختبار التحصيل المعرفي وفقاً للتعديلات التي طرأت على القانون، لذا ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة من خلال بناء اختبار المعرفة القانونية لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بكرة اليد على وفق التعديلات الاخيرة.

3-1 أهدف البحث

1- بناء اختبار المعرفة القانونية لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة السنة الدراسية الرابعة.

2- وايجاد المستويات المعيارية للمعرفة القانونية لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لطلاب السنة الدراسية الرابعة.

4-1 مجالات البحث:

1-4-1 المجال البشري: طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ديالى.

1-4-2 المجال الزماني: المدة 2024/12/1 ولغاية 2025/2/1

1-4-3 المجال المكاني: القاعات الدراسية لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ديالى

2-1 منهجية البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب الدراسة المسحية لملاءمته مشكلة البحث.

2 ـ 2 مجتمع البحث وعينة:

تمثل مجتمع البحث الحالي بطلاب كلية التربية والبدنية وعلوم الرياضية المرحلة الرابعة جامعة ديالى للعام الدراسي 2023- 2024 والبالغ عددهم (185) طالب ، تم استبعاد (20) طالب بسبب عدم التزامهم بالمحاضرات وبهذا بلغت

عينة البناء (60) طالب وبنسبة 32.43%، اما عينة التقنين بلغت (65) طالب وتم اضافة لها نتائج عينة البناء البالغة (60) طالب وبهذا بلغ عينة التقنين على (125) طالب وبنسبة 67.56% من مجتمع البحث.

3-2 الأجهزة والأدوات والوسائل المستخدمة في البحث :

- المصادر العربية والأجنبية، المقابلة، الملاحظة، الاستبانة، الاختبارات والقياس، حاسوب (لاب توب) نوع HP منشأ كوري.

4-2 إجراءات البحث الميدانية:

1-4-2خطوات بناء اختبار التحصيل المعرفي:

اولاً: تحديد الهدف من الاختبار:

يهدف هذا الاختبار إلى قياس المعرفة القانونية الخاصة بمواد القانون (18) مادة معتمداً على النسخة الاخيرة من قانون الدولي لكرة اليد، وكذلك تم الاعتماد على الوصف الأكاديمي لمادة كرة اليد لطلاب السنة الدراسية الرابعة في كُليّة التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ديالى.

ثانياً: صياغة عبارات اختبار التحصيل المعرفي (بصيغته الأولية):

قام الباحث بصياغة (20) سؤالًا معنيًا بقياس المعرفة القانونية الخاصة بمواد القانون كرة اليد (18) ملحق (2) وتم عرضها على (5) خبراء ومختصاً الملحق (1) .

الجدول (1)

يبيّن صلاحية عبارات اختبار التحصيل المعرفي.

الفقرة	الموافق	غير الموافق	(كا^2)	الفقرة	الموافق	غير الموافق	(كا^2)
1	5	0	5	11	5	0	5
2	5	0	5	12	5	0	5
3	5	0	5	13	5	0	5
4	5	0	5	14	5	0	5
5	5	0	5	15	5	0	5
6	5	0	5	16	5	0	5
7	5	0	5	17	5	0	5
8	5	0	5	18	5	0	5
9	5	0	5	19	5	0	5
10	5	0	5	20	5	0	5

قيمة (كا^2) الجدولية عند درجة حرية (1) ومستوى دلالة (0.05) = (3.84)

تبين من الجدول (2) صلاحية جميع عبارات الاختبار التي تم الحصول عليها عن طريق اتفاق الخبراء والمختصين من دون اي تعديل وبنسبة اتفاق (100%).

ثالثاً: وضع تعليمات الاختبار:

إنَّ هذه العملية تجري عن طريق كتابة التعليمات التي يجب أنْ تتسم بالسهولة، والوضوح، والموضوعية، حتّى يمكن الالتزام بها من دون حدوث أي اختلاف يمكن أنْ يؤثر في نتائج الاختبار، فقد جرت كتابة التعليمات في الصفحة الأولى من الاختبار، وتضمنت مثال توضيحي للإجابة عن الأسئلة

ملحق (2)، والهدف من الاختبار، والوقت المحدد للإجابة وكيفية تدوين الإجابة عن الأسئلة، فضلًا عن ذلك حث المستجيب على الدقة، وعدم التسرع، والصدق، وعدم ترك أي سؤال من دون إجابة.

لقد طلب من المستجيبين أَنْ تكون إجاباتهم عن طريق وضع إشارة (✓) على الإجابة الصحيحة من بين ثلاثة اختيارات لكُلّ سؤال (1) للإجابة الصحيحة و(صفر) للإجابة الخطأ، علمًا أَنَّ درجة الاختبار الكُلّيّة هي (20) درجة.

رابعاً: تجربة عينة البناء للاختبار التحصيل المعرفي:

قام الباحث بتطبيق اختبار التحصيل المعرفي على عينة البناء البالغة (60) طالبًا من السنة الدراسية الرابعة للعام الدراسي (2023م– 2024م)، وذلك في يوم الثلاثاء الموافق 2024/5/30 م الساعة الثامنة والنصف صباحًا.

خامساً: التحليل الإحصائي للاختبار:

1- **استخراج معامل صعوبة وسهولة العبارات:**

الجدول (2)

يبيّن معامل السهولة والصعوبة لاختبار التحصيل المعرفي

رقم السؤال	معامل السهولة	معامل الصعوبة	رقم السؤال	معامل السهولة	معامل الصعوبة
1	0.46	0.54	11	0.41	0.59
2	0.45	0.55	12	0.45	0.55
3	0.46	0.54	13	0.37	0.63
4	0.41	0.59	14	0.49	0.51
5	0.45	0.55	15	0.46	0.54
6	0.46	0.54	16	0.41	0.59
7	0.45	0.55	17	0.46	0.54
8	0.48	0.52	18	0.41	0.59
9	0.37	0.63	19	0.45	0.55
10	0.49	0.51	20	0.37	0.63

2: استخراج معامل التمييز لعبارات الاختبار

ولحساب معامل التمييز لمفردات الاختبار قام الباحث بجمع البيانات وتصحيحها ، ثمَّ ترتيب الدرجات جميعها التي حصل عليها الطلاب من الأعلى إلى الأدنى، ثم قام باستقطاع نسبة (27%) من العينة اي (24) طالب لكُلّ مجموعة للمجموعة العليا وللمجموعة الدنيا والجدول (3) يبيّن ذلك.

الجدول (3)

يبيّن معاملات تمييز لاختبار التحصيل المعرفي.

رقم السؤال	معامل التمييز	رقم السؤال	معامل التمييز
1	*0.45	**11**	*0.62
2	*0.76	**12**	*0.78
3	*0.64	**13**	*0.71

4	*0.51	14	*0.75
5	*0.57	15	*0.50
6	*0.54	16	*0.54
7	*0.53	17	*0.71
8	*0.58	18	*0.55
9	*0.71	19	*0.76
10	*0.65	20	*0.64

سادساً: الأسس العلميّة :

أوّلًا: الصدق:

1-صدق المحتوى:

2- معامل السهولة والصعوبة

3- القدرة التميزية:

ثانيًا: الثبات:

تم حساب معامل الثبات عن طريق تطبيق الاختبار مرة واحدة على العينة (Muhammad, 2001)، وبعد ذلك تقسم عبارات الإجابة على قسمين زوجيًا، فرديًا لعبارات الاختبار، وأَنَّ معامل الارتباط يجري عن طريق حساب علاقة الجزئيين بعد التأكد من تجانسهما ، وكان الارتباط بينهما (0.85)، وبعد على ثبات نصف الاختبار ، ومن اجل الحصول على ثبات الاختبار تم استخدام معادلة (سيبرمان – براون) والذي بلغ (0.91) وهو ثبات عال.

ثالثًا: الموضوعية:

إِنَّ تصحيح الاختبارات الذي يشمل على عبارات الاختبار من متعدد، يكون عادة موضوعيًا سواء كان يدويًا أو آليًا؛ لأَنَّ تصحيحها واستخراج نتائجها لا يتأثران بذاتية المصححين لاستعمالهم مفاتيح التصحيح الخاصة بكل اختبار، ولهذا لا يحتاج الباحث إِلى استعمال الموضوعية في الاختبار التحصيلي؛ لأَنَّ طريقة تصحيحه واحدة لا يختلف عنها اثنان.

سابعاً: الشكل النهائي لاختبار التحصيل المعرفي:

بعد تحليل البيانات إحصائيًا، أصبح الاختبار كاملًا بصورته النهائيّة الملحق (3) ، الذي تتكون مجموع عباراته (20) عبارة اختباريّة، ولكُلّ عبارة ثلاث بدائل احدهما تمثّل الإجابة الصحيحة، أَمَّا طريقة التصحيح نعطي درجة (1) للإجابة الصحيحة و(صفر) للإجابة الخاطئة أو المتروك.

2-4-2 تجربة التقنين:

قام الباحث بتطبيق اختبار المعرفة القانونية إلكترونيًا (كوكل فروم) في مختبر الحاسوب على عينة التقنين (60) طالب وتم اضافة لهم درجات البناء وبهذا بلغ عدد عينة التقنين (150) طالب من السنة الدراسية الرابعة للعام الدراسي (2023م- 2024م)، وذلك في يوم الثلاثاء الموافق 2024/5/7 م الساعة الثامنة والنصف صباحًا.

3-5 الوسائل الاحصائية:

استعمل الباحث الحقيبة الإحصائيّة (SPSS) لتحليل نتائج الدراسة.

3-عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

3-1 تحديد الدرجات المعيارية والتائية للمعرفة القانونية :

قام الباحث بمعالجة نتائج الاختبارات إحصائيا بعد استخلاص الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لغرض وضع الدرجات المعيارية المعدلة (التائية) ، وهي درجة معيارية متوسطها (50) وانحرافها المعياري (10) .

وتجدر الإشارة إلى أن الدرجة التائية للدرجات الخام ترتفع كلما ارتفع مستوى هذه الدرجات عن المتوسط الحسابي، والجداول ادناه تبين درجات الخام التي حصل عليها عينة البحث ولتكرارها والدرجة المعيارية الزائية والتائية.

جدول رقم (4)

يبين الوصف الاحصائي للمعرفة القانونية

المتغيرات	العينة	اقل درجة	اعلى درجة	وسط حسابي	انحراف معياري	معامل الالتواء
المعرفة القانونية	125	8	20	13.15	3.545	0.202

الجدول رقم (5)

يبين درجات الخام وتكرارها والدرجة الزائية والتائية للاختبار المعرفي

ت	الدرجة الخام	التكرار	الدرجة الزائية	الدرجة التائية
1	8	13	-1.45	35
2	9	11	-1.17	38
3	10	12	-0.89	41
4	11	12	-0.61	44
5	12	10	-0.32	47
6	13	12	-0.04	50
9	14	9	0.24	52
10	15	9	0.52	55
11	16	9	0.80	58
12	17	9	1.09	61
13	18	9	1.37	64
14	19	7	1.65	67
15	20	3	1.93	69
المجموع		125		

يبين الجدول رقم (6) الدرجات الخام والتكرارات والدرجة الزائية والدرجة المعيارية للمعرفة القانونية ،اذا تراوحت الدرجات الخام من (8- 20) درجة، ولتحقيق هدف البحث وهو بناء الدرجات المعيارية جعل الباحث تحويل الدرجات الخام الى درجات زائية اذا تراوحت الدرجات الزائية من (1.45-- 1.93) وبما أن معظم الدرجات المعيارية ذات

درجات سالبة ، وبغية التخلص منها قام الباحث باستخراج الدرجات المعيارية المعدلة التائية والتي بلغت درجاتها(**35-69**) لكي تسهل للباحث عملية بناء المستويات.

3-2عرض وتحليل نتائج الدرجات والمستويات المعيارية للاختبار المعرفي ومناقشتها:

إن الهدف من تحديد الدرجات المعيارية المعدلة لاختبار المعرفي هو ما يمكن الحصول عليها من خلال استخدام الدرجات الخام التي حصل عليها افراد عينة البحث مع الدرجات المعيارية المعدلة المقابلة لها، لأن بناءها يتم على أساس النسب المئوية للحالات الواقعة بين العلامات المعيارية للمنحنى الطبيعي .

الجدول (6)

يبين الدرجات الخام (عددها ونسبها المئوية) المقابلة للمستويات المعيارية للمعرفة القانونية

المعرفة القانونية		وحدة القياس	درجة الخام	المستوى	التكرار	النسبة المئوية%
س-	13.12	الدرجة	فما دون-10	ضعيف	36	%28.8
			13-11	متوسط	34	%27.2
			16-14	جيد	27	%21.6
			17- فما فوق	جيد جداً	28	%22.4

من خلال الجدول (6) تتبين لنا نتائج اختبار المعرفة القانونية، ونلاحظ أن المستوى (ضعيف) حصل على نسبة (28.8%) بينما المستوى (متوسط) حصل على نسبة (27.2%) بينما حصل المستوى (جيد) على نسبة (21.6%) وحصل مستوى جيد جداً على نسبة (22.4%)، ويتضح لنا ان اختبار المعرفة القانونية حددت اعلى نسبة مئوية لنتائج الدرجات الخام لأفراد عينة البحث في المستوى ضعيف والبالغة (28.8%)، بينما كانت نتائج باقي العينة من المتوسط صعوداً بنسبة (71.2) وهذه نسبة مقبولة نوعاً ما.

ولكون عينة البحث مارسو اللعب داخل المحاضرات العملية خلال فترة الدراسة وهذا ما جعلهم ان يتدربوا ويتعلموا داخل الميدان على اغلب مواقف اللعب وهذا ما يتفق مع قاسم لزام من أنّ قدرة (الطالب) الفكرية والذهنية تلعب دوراً أساسيا في اتخاذ الموقف المناسب خلال الدرس، إذ تُعد من المتطلبات الاساسية التي يجب أن يتمتع بها (الطالب) من أجل مراقبة ما يحدث داخل ميدان اللعب (Lazam, 2005) وكما عرفته ليلي السيد فرحات للمعرفة بانها " تعد أحد الاهداف المهمة لمعظم برامج التربية الرياضية وكذلك برامج اللياقة البدنية سواء طلاب أو لاعبين، فمن الامور المهمة معرفتهم بالقانون ،القواعد، الخطط لجميع أنواع النشاط الرياضي " (Farhat, 2001)

إذن تعدّ المعرفة من العوامل المساعدة والمهمة لطلاب كلية التربية البدنية وبما ان منهاج كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة للجانب المعرفي يعتمد على المهارات الدفاعية والهجومية لكرة اليد ويتم تدريسها (نظري – عملي) لمدة ثلاث سنوات دراسية وهذا ما ذكره (احمد حسين) نقلاً عن (عبد السلام)" أن التحصيل الدراسي هو مقدار المعرفة أو المهارة التي حصل عليها الفرد نتيجة التدريس والمرور بخبرات سابقة(Al-Dhalimi, 2024)، لذلك يصبحون طلابها مؤهلين بان يكونوا مدرسين في المستقبل بما يمتلكون من معرفة بكل جوانب اللعبة (Abdulrazzaq et al., 2024)ان المجال المعرفي هو اول مجموعة من الصفات والسمات التي توصل المعرفة وتعمقها والتي تأخذ شكل المهارات المتعددة الأبعاد معتمدة على التفكير من أجل تسجيل الفرد المعلومات واسترجاعها ومعالجتها" (Khalaf, 2006)وهذا ما ذكره (سعدون وعبد الزهرة) نقلاً عن (الحجازي 2011) "ان سلوك الانسان ينظم من خلال الاهداف التي تحدد مسبقاً

وبطريقة معرفية فالأفراد الذين يثقون بقدراتهم على حل المشاكل يكونون ذو كفاءة ذاتية مرتفعة في تفكيرهم لاسيما عدد الممارسات التربوية"(Abdul Zahra & Saadoun, 2024)

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات :

1. التوصل إلى بناء المعرفة القانونية لطلاب كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة بكرة اليد والمتضمن من (20) سؤال.
2. تحديد الدرجات المعيارية لطلاب كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في اختبار المعرفة القانونية بكرة اليد.
3. التوصل الى مؤشر ايجابي في اختبار المعرفة القانونية وذلك ان اكثر من نصف العينة حصلت على مستوى المتوسط فما فوق.

4-2 التوصيات

1. تطبيق الاختبار المعرفة على طلاب كليات التربية وعلوم الرياضة للتعرف على مستوى المعرفة القانونية لديهم.
2. امكانية الاستفادة من الاختبار المعرفة القانونية من لدن الباحثين والمختصين.
3. امكانية الاستفادة من اختبار المعرفة القانونية في عملية اختيار الحكم (المبتدئين)
4. اجراء دراسات مشابهة على الالعاب الرياضية الاخرى.
5. إجراء دراسات مماثلة في الجوانب التي لم تبحث في هذه الدراسة ومنها جانب المعرفة القانونية.

الشكر والتقدير

نسجل شكرنا لعينة البحث المتمثلة في طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ديالى

تضارب المصالح

يعلن المؤلف انه ليس هناك تضارب في المصالح

قحطان فاضل محمد https://orcid.org/0009-0002-4536-8944

References

Abdul Zahra, H. K., & Saadoun, I. L. (2024). Constructing a standardized scale for perceived self-efficacy among physical education teachers in the center of Maysan Governorate. *Maysan Journal of Physical Education Sciences*, *29*(1), 1–10. https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.61265/.v29i1.195

Abdulrazzaq, N. K., Moseekh, L. Z., Ali, S., & Danhash, H. A. S. (2024). The effect of a proposed educational program using specific exercises to develop motor response, motor satisfaction, and short-term defensive movement skills in handball. *A Peer Reviewed, Open Access, International Journal*, *33*, 59–69.

Al-Dhalimi, A. H. A. (2024). The effect of an educational approach based on Bruner's model on cognitive achievement and learning some basic football skills for students. *Maysan Journal of Physical Education Sciences*, *29*. https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.61265/.v29i1.163

Farhat, L. E.-S. (2001). Measurement and testing in physical education. *Cairo: Book Center for Publishing*.

Jassim, A. H., Ali, M. M., & Ali, S. A. (2025). The effect of tactical approach exercises on developing some offensive handball skills. *Journal of Sports Education Studies and Research*, *35*(1), 163–174. https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i1.750

Karim, H. A. A., & Al-Diwan, L. H. M. (2024). The relationship of flexibility and motor balance to the accuracy of shooting from jumping in front of young wing players in handball. *Albaydha University Journal*, *6*(1). https://doi.org/10.56807/buj.v6i1.558

Khalaf, S. (2006). *The impact of a training method to develop some physical, motor and mental abilities to pass physical fitness tests and improve the performance level of handball referees* [PhD thesis]. University of Baghdad.

Lazam, Q. (2005). The foundations of learning and teaching and its applications in football. *T, Baghdad*.

Muhammad, S. H. (2001). *Measurement and Evaluation in Physical Education and Sports* (4th Edition). Dar Al-Fikr.

Rasoul, T. H. A., & Muslim, A. (2019). Effect of Daniel's model in teaching basic skills of football halls. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, *58*.

Shabib, S. S., Abdullah, S. J., & Makki, J. O. (2017). Designing an auxiliary device to measure the level of performance of some offensive skills for young fencing players

in the southern region. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, /(53), 359–373. https://www.iasj.net/iasj/article/147727

ملحق(1)

يبين أسماء السادة الخبراء لتحديد صلاحيه الاختبار المعرفة القانونية

ت	اسم الخبير	اللقب	الاختصاص	مكان العمل
1	سهيل جاسم	استاذ	تدريب رياضي /حكم قاري بكرة يد	جامعة بابل/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	خالد شاكر حسين	أستاذ	تعلم حركي كرة يد	جامعة الكوفة/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	أحمد مهدي صالح	أستاذ مساعد	تعلم حركي /حكم قاري بكرة اليد	وزارة التربية/ مديرية تربية ديالى
4	سامر مهدي سميسم	أستاذ مساعد	علاجية/ حكم قاري بكرة اليد	جامعة الكوفة/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
5	بسام عبد الحمزة	مدرس دكتور	تعلم حركي /حكم قاري بكرة اليد	وزارة التربية/ مديرية تربية النجف الاشرف

ملحق (2)

اختبار المعرفة القانونية

استبيان صلاحية اختبار المعرفة القانونية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جـامـعـة ديـالـى

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

م/ استبيان

تحية طيبة ..

الأستاذ الفاضل..... المحترم **اللقب العلمي.....**

الاختصاص الدقيق..... **مكان العمل .....**

التوقيع.....

يروم الباحث الشروع ببحثة الموسوم **(بناء تقييم المعرفة لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة)** ومن ضمن اجراءات البحث اجراء الاسس العلمية لاختبار المعرفة القانونية ، ولكونكم من ذوي الخبرة والاختصاص في هذا المجال يرجى من شخصكم الكريم بيان رأيكم لتحديد صلاحية مقياس المعرفة القانونية المرفقة طيا.

املين تعاونكم معنا.

ت	الفقرة	الاجابات	تصلح	لا تصلح	الملاحظات
1	تكون مساحة نصف ساحة اللعب في كرة اليد على شكل مربع طوله	أ-30 م . ب-20م. ج- 25م.			
2	يكون عرض جميع خطوط الملعب (5) سم ماعدا خط المرمى إذ يكون عرضه	أ-8 سم. ب- 7سم. ج- 6سم.			

3	يبلغ قطر دائر الارسال	أ- 2 سم . ب- 3م . ج- 4 م.			
4	خط التبديل يمتد من خط الوسط إلى مسافة	أ-3.5 م . ب- 4.5 م. ج- 5.5 م.			
5	زمن لعب الشوطين للأعمار من 12 -16 سنة هو	أ-2×15. ب- 2×25 . ج- 2×30.			
6	يكون الوقت المستقطع إجباريا عندما	أ- تسجيل هدف. ب- عند فرض الإيقاف لمدة دقيقتين أو الاستبعاد أو الطرد. ج- التنبيهة.			
7	يسمح لكل فريق أن يطلب وقت مستقطع فرقيا في اخر خمسة دقائق من المباراة	أ-وقت واحد ب-وقتين ج-ثلاثة اوقات			
8	الكرة التي حجمها (3) في الاتحاد الدولي لكرة اليد يكون وزنها	أ- 4.25-4.75 غم . ب- 4.30-480 غم. ج- 4.35-4.85 غم .			
9	عند بدء المباراة يجب في الأقل أن يبدأ الفريق بـ	أ-5 لاعبين . ب- 4لاعبين. ج- 6 لاعبين.			
10	يجب معاقبة التبديل الخاطئ بـ	أ-الإنذار . ب- التنبيه . ج- الإيقاف لمدة دقيقتين			
11	يسمح لحارس المرمى بـ	أ-التحرك بالكرة خارج منطقة مرماه دون أن يكون عرض للقيود. ب- ترك منطقة مرماه والاشتراك بالمباراة داخل منطقة اللعب. ج- ترك منطقة مرماه مع الكرة وهي تحت سيطرته.			
12	إذا لعب اللاعب الكرة إلى داخل منطقة مرماه ودخلت الهدف يكون القرار	أ-رمية الـ7امتار. ب- رمية حرة. ج- يحتسب الهدف.			
13	- يسمح لأي لاعب بالتحرك بالكرة بما لا يزيد عن	أ- 3خطوات ب- 2 خطوة. ج- 4 خطوات.			
14	يسمح لأي لاعب بحمل الكرة بمدة لا تزيد عن	أ-5ثواني. ب-4ثواني. ج-3ثواني.			
15	عند رف الاحكم الاشارة التحذيرية للعب السلبي يحق للفريق بـ	أ-3 تمريرات. ب- 4 تمريرات . ج- 6 تمريرات			

16	اللاعب الذي يقوم بالاعتداء خارج وقت اللعب فيعاقب بـ	أ-الإيقاف لمدة دقيقتين. ب- الاستبعاد. ج- الانذار.			
17	يؤكد حكم المرمى تسجيل الهدف بإطلاق	أ- صافرة قوية. ب- صافرتين قصيرتين. ج- صافرة متقطعة.			
18	إذا لمست الكرة السقف فأنه	أ-يستمر اللعب. ب- رمية حرة. ج- رمية جانبية.			
19	يجب ان يبتعد المدافع عن المهاجم عند تنفيذ المية الحرة	أ-3متر. ب- 2متر. ج-4متر.			
20	عند تنفيذ الحارس رمية حارس مرمى ودخلت الكرة داخل مرماه	أ-يحتسب هدف. ب-رمية حارس المرمى. ج- رمية جانبية.			

ملحق (3)

اختبار المعرفة القانونية

عزيزي الطالب

أمامك مجموعة من الفقرات التي تقيس المعرفة القانونية بكرة اليد ، وإن لكل فقرة بدائل عدة ، اختر البديل الصحيح وذلك بوضع دائرة (O) حول الحرف الذي يدل على الإجابة الصحيحة ، مع مراعاة ما يأتي :

1. قراءة كل فقرة بشكل جيد .
2. عدم ترك أية فقرة بدون إجابة .
3. إجابتك ستكون سرية ولأغراض البحث العلمي فقط.

1- تكون مساحة نصف ساحة اللعب في كرة اليد على شكل مربع بطول:

أ-30 م ب-40م ج- 20م

2- يكون عرض جميع خطوط الملعب (5) سم ماعدا خط المرمى إذ يكون عرضه:

أ- 8 سم ب- 7 سم ج- 6 سم

3- يبلغ قطر دائر الارسال:

أ- 2م ب- 3م ج- 4 م

4- خط التبديل يمتد من خط الوسط إلى مسافة :

أ-3.5 م ب- 4.5 م ج- 5.5 م

5- زمن لعب الشوطين النظامي للأعمار من 12 -16 سنة هو:

أ- 15×2 ب- 25×2 ج- 30×2

6- يكون الوقت المستقطع إجباريا عندما:

أ- يسجل هدف ب- الإيقاف لمدة دقيقتين أو الاستبعاد أو الطرد ج- التنبيه

7- يسمح لكل فريق أن يطلب وقت مستقطع فرقيا في اخر خمسة دقائق من المباراة:

أ-وقت واحد ب- وقتين ج-ثلاثة اوقات

8- الكرة التي حجمها (3) في الاتحاد الدولي لكرة اليد يكون وزنها :

أ- 4.25-4.75 غم ب- 4.30-480 غم ج- 4.35-4.85 غم

9-عند بدء المباراة يجب على الأقل أن يبدأ الفريق بـ:

أ-5 لاعبين ب- 4لاعبين ج- 6 لاعبين

10-يجب معاقبة التبديل الخاطئ بـ:

أ- الإنذار ب- التنبيه ج- الإيقاف لمدة دقيقتين

11- يسمح لحارس المرمى بـ:

أ-التحرك بالكرة خارج منطقة مرماه دون أن يكون عرض للقيود.

ب ترك منطقة مرماه والاشتراك بالمباراة داخل منطقة اللعب.

ج- ترك منطقة مرماه مع الكرة وهي تحت سيطرته.

12-إذا لعب اللاعب الكرة إلى داخل منطقة مرماه ودخلت الهدف يكون القرار:

أ- رمية الـ7امتار ب- رمية حرة ج- يحتسب الهدف

13- يسمح لأي لاعب بالتحرك بالكرة بما لا يزيد عن :

أ- 3 خطوات ب- 2 خطوة ج- 4 خطوات

14- يسمح لأي لاعب بحمل الكرة بمدة لا تزيد عن :

أ- 5 ثوانٍ ب- 4 ثوانٍ ج- 3 ثوانٍ

15- يجب أن يعاقب اللاعب الذي يهاجم المنافس هجوما يعرض صحته للخطر بـ:

أ- الإنذار ب- الاستبعاد ج- الإيقاف لمدة دقيقتين

16- اللاعب الذي يقوم بالاعتداء خارج وقت اللعب فيعاقب بـ:

أ- الإيقاف لمدة دقيقتين ب- الاستبعاد ج- الانذار

17- يؤكد حكم المرمى تسجيل الهدف بإطلاق :

أ- صافرة قوية. ب- صافرتين قصيرتين. ج- صافرة متقطعة.

18- إذا لمست الكرة السقف فأنه:

أ- يستمر اللعب. ب- رمية حرة. ج- رمية جانبية.

19- أذا قام لاعب بتنفيذ رمية الـ7 أمتار وأحد زملائه داخل منطقة الرمية الحرة وسجل هدفاً:

أ- يحتسب هدفاً. ب-رمية حارس المرمى. ج- رمية جانبية.

20- إذا لمس اللاعب المنافس الكرة عندما تكون مستقرة داخل منطقة المرمى ويسجل هدف

أ-رمية حارس مرمى. ب- يحتسب هدفاً. ج- رمية جانبية.

مفتاح التصحيح

الفقرة	الإجابة	الفقرة	الإجابة
1	ج	11	ب
2	أ	12	ج
3	ج	13	أ

4	ب	14	ج
5	ب	15	ب
6	أ	16	ب
7	أ	17	ب
8	أ	18	ج
9	أ	19	ب
10	أ	20	أ

Journal of Studies and Researches of Sport Education
spa.uobasrah.edu.iq



Using the (SCHMEEK) model and its effectiveness in creative thinking and learning the skills of preparation from above and the individual blocking wall from the (2) volleyball center for secondary school girls

Musa Adnan Musa [1]
General Directorate of Education in Anbar

Article information

Article history:
Received 6/3/2025
Accepted 21/4/2025
Available online 15, July ,2025

Keywords:
(SCHMEEK) model , creative thinking , numbers from above , individual blocking wall from center (2) volleyball

website

Abstract

The aim of the research is to discover the (SCHMEEK) model and its effectiveness in creative thinking and learning the skills of numbers from above and the individual blocking wall from the center (2) volleyball. The researcher applied an experimental method because it suits the nature of his study, while his sample was represented by fifth-grade science students at Manarat Ana Secondary School for Girls for the academic year (2024/2025) and their number reached (24) students, he divided them into two groups, a control and an experimental, each consisting of (12) students. Among the research conclusions is that the (SCHMEEK) model has a high effectiveness in thinking Creative and learning the skills of preparation from above and the individual blocking wall from the (2) volleyball center for secondary school girls, and among the recommendations is adopting the (SCHMEEK) model with interventions in the theoretical and skill aspects of building educational curricula and the necessity of training physical education teachers on the modern teaching model and moving away from traditional models.

DOI: https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i3.1083©Authors, 2025. College of Physical Education and sport sciences, University of Basrah.
This is an open-access article under the CC By 4.0 license (creative commons licenses by 4.0)

مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية
spo.uobasrah.edu.iq



استعمال انموذج (SCHMEEK) وفاعليته بالتفكير الابداعي وتعلم مَهارتي الإعداد من أعلى وجدار الصد الفردي من مركز (2) بكرة الطائرة لطالبات الثانوية

موسى عدنان موسى [1]
المديرية العامة لتربية الانبار

معلومات البحث

تاريخ البحث :
الاستلام : 2025/3/6
القبول : 2025/4/21
التوفر على الانترنت: 15,يوليو,2025

الكلمات المفتاحية :
انموذج (SCHMEEK) , التفكير الابداعي , الاعداد من أعلى , جدار الصد الفردي من مركز (2) بكرة الطائرة

الملخص

هدف البحث الى الكشف على انموذج (SCHMEEK) وفاعليته بالتفكير الابداعي وتعلم مَهارتي الاعداد من أعلى وجدار الصد الفردي من مركز (2) بكرة الطائرة , طبق الباحث منهجاً تجريبياً لأنه يناسب طبيعة دراسته, فيما تمثلت عينته بطالبات صف خامس علمي بثانوية مناره عانه للبنات للسنة الدراسية (2025/2024) وبلغ عددهن (24) طالبة, قسمهن لمجموعتين ضابطه وتجريبية ومتألفة كل منها من (12) طالبة, ومن استنتاجات البحث أنَّ انموذج (SCHMEEK) له الفاعلية العالية بالتفكير الابداعي وتعلم مَهارتي الاعداد من أعلى وجدار الصد الفردي من مركز (2) بكرة الطائرة لطالبات الثانوية, ومن ضمن التوصيات اعتماد انموذج (SCHMEEK) مع حصول المداخلات بالجوانب النظرية والمهارية لبناء المناهج التعليمية وضرورة تدريب مدرسات ومعلمات التربية البدنية على نموذج التدريسي الحديث والابتعاد عن النماذج التقليدية

DOI: https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i3.1083©Authors, 2025. College of Physical Education and sport sciences, University of Basrah.
This is an open-access article under the CC By 4.0 license (creative commons licenses by 4.0)

1.التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث

اتسم القرن الحادي والعشرين بتطور سريع ومتلاحق بشتى مجالات الحياة وهذا الامر يعتبر انعكاساً للزيادات المستمرة بالمعارف لذا أطلق عليه عصر الانفجارات المعرفية, ولمس التربويون فائدة ما جرى بعالمنا من تغيير وسارعوا لإعادة نظرهم بمحتويات العملية التعليمية والتربوية واستراتيجياتها ونماذجها واساليبها وأهدافها مع بذل الجهود الكبيرة لجعل التربية نتاجاً فكرياً متفاعلاً مع فلسفة المجتمعات وأفكارها وطموحاتها لمساعدة المتعلمين على التكيف مع بيئتهم لمواجهة العديد من المشكلات وتنميتهم بشكل اجتماعي وعلمي وكشفها عن قدراتهم ومواهبهم وابداعاتهم.

ولكي يتم تحقيق أهداف التربية فمن الضروري جعل التعليم عملية مستمرة لمواكبة التطور العلمي من خلال بحوث ودراسات تربوية هدفها تحسين وتطوير عمليات التعلم والتعليم والتي تتطلب مدرساً ناجحاً تستند إليه عمليتي التعليم والتربية مراعياً فروق المتعلمين الفردية وباستطاعته كسبهم المهارة والاتجاه الصحيح. (Mushref et al., 2024)

لذا فإن طرائق التدريس تشكل حجر الأساس لعناصر المنهج الأخرى وهي المادة والمدرس والمتعلم فطريقة التدريس هي مجموع من الاساليب والفعاليات التي يتعاون بها طرفي عمليتي التعليم الرئيسة هما (مدرس وطالب) للوصول بالشكل النهائي لأدراك وفهم المعلومات المطلوبة بأقل مجهود.

وإنَّ طريقة التدريس لها أثراً كبيراً بتحقيق الأهداف التربوية فيتوجب على المدرس أو المعلم أن لا يعلم بالمادة فقط وانما بالطريقة والاسلوب والشخصية والعلاقة مع طلبته حيث إنَّ استعمال الانموذج الحديث تنعكس آثاره بالشكل الايجابي ونتمكن من خلاله من السيطرة والتفاعل مع المنهج التعليمي.(Moseekh & Waad, 2023)

إذ يشكل الانموذج التعليمي الحركات المتقدمة بالاستفادة من مبدأ ونظريات التعلم لنتائج الدراسات التي دارت على المتعلمين من اجل فاعلية عملية التعليم داخل الدرس.(Myasash et al., 2023)

فقد ظهرت بالفترة الأخيرة النماذج التدريسية المتنوعة ومن تلك النماذج انموذج (SCHMEEK) الذي أشار له (Al-Kriti & Muhammad, 2016) بأنه انموذج ظهر حديثاً لمعالجة معلومات المتعلم كثورة علمية بمجال التعلم الانساني، فهو يختلف عن نظريات المعرفة القديمة بأنه لم يكتفِ بشرح عمليات معرفيه حدثت بداخل الفرد فحسب وإنما المحاولة أن يُوضح ويُفسر الية حدوثها ودورها بمعالجة معلومات ونتاج سلوكياته.

ويعرفه (Al-Zaytoun, 2007) بأنه انموذج تدريسي يعمل على تحسين قدرات الطالب المعرفية وتمنحه الشعور بقبوله مع الاخرين والثقة بالنفس وتهيئته للتعليم ذاتياً.

ويرى الباحث أن انموذج (SCHMEEK) هو برنامجاً تعليمياً يتيح الفرصة الكافية للمتعلم لتحسين مستوى أدائه بأقل الجهود ويساهم بتوسيع ادراكه عن طريق تنظيم وترميز وتحليل هذه المعلومات بهدف استيعابها ليحتفظ بها ويسترجعها وقت الحاجة كما يسهم برفع مستوى التفكير الابداعي لديه.

حيث تُعرّف (Qutaiba, 2021) التفكير الابداعي بأنه عمليات عقلية تشكل نشاطاً عقلياً مركباً وهادفاً يوجه الرغبة القوية بحثاً عن حلول للتوصل لناتج اصلي لم يكن معروف مسبقاً. ويرى الباحث أن التفكير الابداعي هو النشاطات العقلية المحددة بادراك العلاقات بالمشكلة وتنظيم خبرات سابقة للاستفادة منها بإنتاج حلاً وفكرةً جديدة مبتكرة ومتسمة بحداثتها وتنوعها بظل بيئة ميسرة لهذا الناتج الابداعي.(Al-Diwan, 1999)

ومما سبق تكمن أهمية البحث بمحاولة استعمال انموذج (SCHMEEK) ومدى فاعلية هذا الانموذج بالتفكير الابداعي وتعلم مَهارتي الاعداد من أعلى وجدار الصد الفردي من مركز (2) بكرة الطائرة ومدى فاعليته لتحقيق

بعض الأهداف التعليمية, والذي دعي الباحث لأجراء هذا البحث مساهمة منه ولو بصورة بسيطة للارتقاء بقدرة وامكانية المتعلمات وتنمية تفكيرهن الابداعي.

1-2 مُشكلة البحث

لكون الباحث مدرساً لمادة التربية الرياضية ومن خلال مشاهدته لبعض هذه الدروس فقد لاحظ بأن هناك تباينات وتذبذبات بمستوى تعلم مهارتي الكُرة الطائرة قيد دراستها ووجود صعوبات عند تعلم الطالبات على الرغم من محاولات وجهود مُدرسة المادة للوصول نحو التعلم الأفضل.

كون أغلب المدرسات والمعلمات ما يزلن يمارسن أساليب أمريه وتقليدية حيث لم يعد تدريس مادة التربية البدنية بالأسلوب القديم مقبولاً بعصرنا الحاضر لأنه غير متوافق مع تطورات عصر تدفق المَعلوُمات لأن أهداف عملية التعليم هي الحصول على معلومات ومعارف لذلك أصبح الاتجاه الحديث بالتدريس يبتعد عن اساليب التلقين ويستخدم النماذج والاساليب التي توفر فرصة الاشتراك المتكافئ لجميع المتعلمين وتلبية حاجات الطالب ورغبته وقدرته على التفكير.

لذا فأن الباحث يرى بأن هاتين المهارتين قيد الدراسة تحتاج لإيجاد انموذجاً تعليمياً يعمل على جعل المتعلمات يستعملن عملياتهن العقلية والبدنية لتعلم هذه المهارات وهذا ما تبادر لذهنه ؟

هل لانموذج (SCHMEEK) فاعلية ايجابية بالتفكير الابداعي وتعلم مَهارتي الاعداد من أعلى وجدار الصد الفردي من مركز (2) بكرة الطائرة لطالبات الثانوية.

1-3 أهداف البحث

1. الكشف عن فاعلية انموذج (Schmeek) بالتفكير الابداعي وتعلم مَهارتي الاعداد من أعلى وجدار الصد الفردي من مركز (2) بكرة الطائرة لطالبات الثانوية.
2. معرفة واقع الفرق بين فاعلية النموذجين بمتغيرات البحث والكشف عن النموذج الافضل هل هو (Schmeek) أم النموذج المتبع.

1-4 فرضيتي البحث

1) لأنموذج (SCHMEEK) فاعلية ايجابية بالتفكير الابداعي وتعلم مَهارتي الإعداد من أعلى وجدار الصد الفردي من مركز (2) بكرة الطائرة.
2) انموذج (SCHMEEK) أكبر فاعلية من الانموذج المستخدم بالتفكير الابداعي وتعلم مَهارتي الإعداد من أعلى وجدار الصد الفردي من مركز (2) بكرة الطائرة.

1-5 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري : طالبات صف خامس علمي بمدرسة ثانوية مناره عانه للبنات وعددهن (24) طالبة.

1-5-2 المجال الزمني : من 2024/10/2 الى 2024/12/24

1-5-3 المجال المكاني : صفوف وساحة المدرسة الرياضية.

2- منهجية البحث والاجراءات الميدانية

2-1 منهج البحث

اعتمد البحث الحالي على المنهج التجريبي لأنه يناسب طبيعة الدراسة ذو تصميم تجريبي بمجموعتين الضابطة وتجريبية ذات اختبارات قبلية وبعدية كما بجدول (1) .

الجـدول (1)

يبين تصميم الدراسة التجريبية

ت	مجموعتان	اختبارات قبلـية	متغيرات مستقلة	اختبارات بعـدية	المقارنة بالنتائج	
1	ضابطة	التـفكـير الابداعـي الاعـداد من أعـلى جدار الـصد الفـردي	نموذج مدرسة المادة المتبع	التـفكـير الابداعـي الاعـداد من أعـلى جدار الـصد الفـردي	بين الاختبار القبلي والبعدي لكل مجموعة	بـيـن الاختبارات البعدية للمجموعتين
2	تجريبية	التـفكـير الابداعـي الاعـداد من أعـلى جدار الـصد الفـردي	نـمـوذج (Schmeek)	التـفكـير الابداعـي الاعـداد من أعـلى جدار الـصد الفـردي		

2-2 مجتمع وعينه البحث

لقد حددَ المجتمع بطالبات مرحلة الثانوية بمدرسة ثانويه مناره عانه للبنات في قضاء عـانـه للسنة الدراسية (2025/2024) بطريقة عمدية أما العينة فمتمثلة بطالبات صف خامس علمي وعددهن (35) طالبةً, أُجريت عملية القرعة فيما بينهن وحددَت مجموعتي الدراسة ضابطة والتجريبية, واستبعد منهن (6) طالبات للتجرُبة الاستطلاعية و(3) طالبات يُمثلن فريق مدرستهن وطالبتين لعدم حضورهن الوحدات التعليمية ليصبح مجموعهن (24) طالبة يمثلن نسبة (68,57%) من مجتمعهن الأصلي وتألفت كُل مجموعة من (12) طالبة كما بالجدول الثاني.

الجـدول (2)

يـبين عـدد طالبات صف خـامـس علمي والنسب المئوية

ت	المجموعتان	عدد كلي	مستبعدات	عينة البحث	نسبة مئوية
1	الضابطة	35	11	12	(%68,57)
2	التجريبية			12	
	مجموعهما			24	

3-2 أدوات البحث ووسائل جمع المعلومات

ملعب كُرة طائرة , (10) كُرات , شريطاً معدنياً , شريط ملون , صافرة , حاسوب شخصي , ساعة للتوقيت , استمارة تسجيل النتائج ومصادر عـربية.

4-2 اختبـارات البـحـث المستـعملة

2-4-1 اختِبار مِقيَاس التفكير الابداعي (Mustafa & Karim, 2015)

اعتمد الباحث مقياس (Mustafa & Karim, 2015) ملحق (1) وبعد اطلاعه عليه تم ارساله لمجموعة من ذوي الاختصاص للتأكد من صلاحية استعماله وملائمته للهدف الموضوع لأجله, وتحصّل المقياس على نسبة اتفاقهم بقدر (96,90%), تكون المقياس من (27) فقرة والاجابة عنه بـ (3) اختيارات هي (أوافق , متردد , لا أوافق) منها (4) سلبية وهي (25,13,6,3) وبتدرج ثلاثي (3,2,1) وبقية فقراته تكون ايجابية وبتدرج (1,2,3) وأن درجة المقياس الادنى (27) والاقصى (81) وإن درجة الوسط الفرضي للمقياس هي (54) درجة.

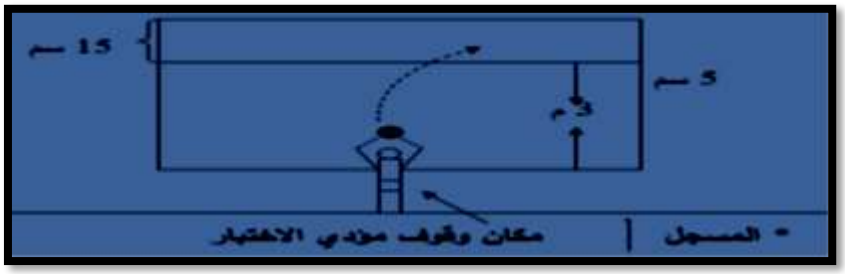
2-4-2 اختِبار مهارة الاعـداد من أعلى . (Ahmed & Juma, 2023)

الغرض من الاختبار: قياس مهارة الاعداد من أعلى على الحائط.

أدوات الاختبار : كرات طائرة ، صافرة , ساعة ايقاف ، استمارة تسجيل نتائج الاختبار.

مواصفات الاداء: حائطاً أملساً مرسوماً عليه خطاً موازياً للارض وبارتفاع (3م) من سطح الارض كما يرسم خطاً موازياً للحائط على الارض يبعد (180سم) كما بالشكل (2). إذ يقف المختبر خلف الخط، وعندما يسمع صافرة البدء يعمل بتمرير الكرة بتجاه الجدار وأعلى الخط المرسوم لـ (30 ثا).

التسجيل: يُحتسب للمختبر عدد المرات بملامسة الكرة للجدار في الـ (30 ثا) ، وعدم احتساب أي تمريرة خارج الخط المرسوم.



الشكل (1) يُـوضح مـهارة الاعـداد من أعلى

2-4-3 اختِبار مهارة جدار الصد الفردي. (Najlaa, 2012)

الهدف من الاختبار: قياس مهارة جدار صد اللاعب الفردي من مركز (2).

الأدوات: ملعب لكرة الطائرة ، (10) كُرات , أشرطة للقياس , أشرطة ملونه لتحديد منطقة الاختبار.

وصف الاداء : يقوم المدرس بضربة ساحقة من المكان المخصص والمختبر يقف على مسافة (25سم) من الشبكة ليعمل فردياً جدار الصد من مركز (2) كما بالشكل (1).

شـروط التسجيل : تُسجل للمختبر درجات ثلاث محاولات كما يلي :

(4) درجة لمحاولة الكرة التي يكن سقوطها داخل منطقه (أ).

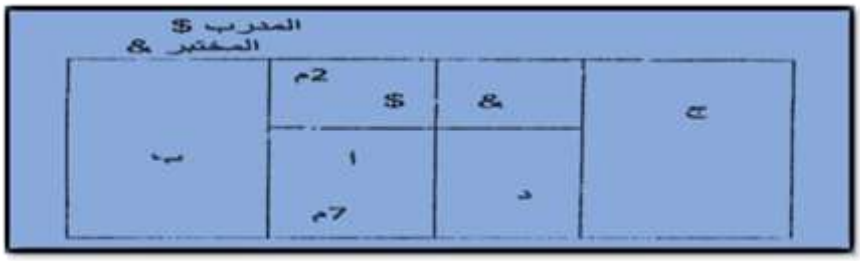
(3) درجة لمحاولة الكرة التي يكن سقوطها داخل منطقه (ب).

(2) درجة لمحاولة الكرة التي يكن سقوطها داخل منطقه (ج).

(1) درجة لمحاولة الكرة التي يكن سقوطها داخل منطقه (د).

(صفر) درجة للمحاولة التي تسقط بها الكُرة خارج تلك المناطق.

عندما تسقط الكُرة بين الخط المشترك بين منطقتين يتم احتساب درجة المنطقة الأعلى وتلغى المحاولة بحالة ارتكب المختبر الخطأ القانوني.



شَكل (2) يُـوضح جدار الـصد الفـردي من مركـز (2)

2-5 الاجراءات الميدانية للبحث

2-5-1 تجربة البحث الاستطلاعية

اجرى الباحث التجربة على (6) طالبات استبعدهن من العينة الرئيسية لبحثه وذلك يوم الاربعاء الموافق (2024/10/2) إذ وزّع استمارات مقياس التفكير الابداعي داخل صفن الدراسي وعند انتهائهن من اجابتهن جُمعت الاستمارات لحساب درجاتهن وبذات اليوم أُجريت لهن اختبارات مهارتي الإعداد من أعلى وجدار الصد الفردي من مركز (2), وبعد مُضي اسبوعاً واحداً على تطبيق التجربة الاستطلاعية أوجد الباحث الاسس العلمية للمتغيرات وذلك يوم الاربعاء الموافق (2024/10/9) كما بالجدول (4).

الجدول (4)

يبين أسس مقياس التفكير الابداعي والمهارتين المبحوثة

الاختبارات	وحدة القياس	صِدق الاختبار	ثبات الاختبار واعادته	موضوعية الاختبار
مقياس التفكير الابداعي	الدرجة	96,90	0,94	0,94
مهاره الإعداد من أعلى	الدرجة	92,17	0,90	0,92
مهاره جدار الصد الفردي	الدرجة	91,19	0,89	0,91

2-5-2 الاختبارات القبلية

يومان وبشكل متتالي والاختبارات مستمرة لمجموعتي البحث بمقياس التفكير الابداعي ومَهارتي الإعداد من أعلى وجدار الصد الفردي من مركز (2), إذ أُجري اختبار التفكير الابداعي يوم الاحد الموافق (2024/10/13) في حين أُجري اختبارات مهارتي الكرة الطائرة بيوم الاثنين الموافق (2024/10/14).

2-5-3 تكافُؤ مجموعتي الدراسة

يعتبر أساس الدراسة ومن ضروريتها للعمل به والبدء من خطوط الشروع الواحدة لمجموعتي الدراسة والذي أجراه الباحث في متغيرات الدراسة المبحوثة كما بالجدول (5).

الجدول (5)

يبين التكُافؤ بمتغيرات الدراسة للمجموعتين

المعلم الإحصائي / الاختبارات	وحدة قياس	مج ضابطة		مج تجريبية		قيم (t) المحسوبه	المعنوية*
		س -	ع	س -	ع		
التفكير الابداعي	الدرجة	44,66	2,69	44,42	2,71	1،49	غير معنوية
الإعداد من أعلى	الدرجة	6.42	1.17	6,39	1,18	1,53	غير معنوية
جدار الصد الفردي	الدرجة	4.21	1,51	4,19	1,52	1,67	غير معنوية

* قيمة (t) المجدولة = (2,07) بمستوى دلاله الـ (0,05) أمام درجات الحرية (12 + 12 − 2 = 22)

2-5-4 التجرُبة الرئيسية للبحث

قبل بدء الباحث بتنفيذ وحداته التعليمية طبّق مع مجموعته التجريبية وحدة تعليمية تعريفية يوم الاربعاء الموافق (2024/10/16) لتكوين فكرة عن كيفية تنفيذ خطوات انموذج (SCHMEEK), إذ تم تطبيق المنهاج بداية السنة الدراسية (2025/2024) في يوم الخميس (2024/10/17) واستمر (10) أسابيع وبواقع وحدة اسبوعياً وفق خطوات الانموذج, (Mahmoud & Khudhier, 2020)

1. خطوة أولى : اسلوب المعالجة المعمّق :

ويعني قدرة المتعلم لاستيعاب المادة المقررة واستنتاجها وهو أفضل من الاسلوب السطحي لمعالجة المعلومات ويشير شميك لعدد من التقنيات التي يمكن أن يستخدمها المدرس لتشجيع هذا الاسلوب لدى المتعلم فخلال الدرس يكون تركيز المتعلم على المعنى أكثر من الرموز وهذا يتم عن طريق شرح الأفكار وتشجيعه بأن يتأكد من فهم المفاهيم واستيعابها والتعبير عنها بكلماته وتسجيلها بملاحظاته.

2. خطوة ثانية : اسلوب المُعالجة المـفصل والموسع :

يمثل قدرة المتعلم على ربط المفاهيم والحقائق وأفكار المادة المقررة بخبراته السابقة وان مفهوم هذا الاسلوب هو اسلوب أخر يشكل فيه أثاراً بالذاكرة طويلة المدى والتوسع هو تمرين بتطبيق المعلومات بحياة الفرد وتشخيصها، فالشخص الذي ينجح بمعالجته المعمقة للمعلومات يكون قادراً على التوسع بزيادة قدراته التصورية العقلية.

3. خطوة ثالثة : اسلوب الاحتفاظ بالحقائق :

ويمثل قدرة المتعلم على حفظ المعلومات واستذكارها بفعالية وإنَّ المتعلم الذي يتعلم بهذا الاسلوب يتمكن من معالجة التفاصيل والمعلومات الجديدة ويكون أداؤه جيداً للمهارات وتفاصيلها الأخرى.

4. خطوة رابعة : اسلوب الـدراسة الـمنهجية :

وتمثل قدرة المتعلم على تنظيم الوقت وإعداد الجدول للدراسة وقد أوجد شميك أن المتعلم الذي يتعلم بأسلوب الدراسة والطرق التي يستعملها تتمثل بتقنيات نظامية والتي توصي بها كل الكراسات (كيف تدرس) مثل نمط أخذ الملاحظات ووضع خطوط عريضة للمنهج والعمل باختبارات تمرينيه.

كانت مدة الدرس (40د), مقسمة ومبينة كما بالجدول (6), إنَّ مجموعتي البحث تشابهت بقسميهن هما الاعدادي والختامي واختلفت بقسمها الرئيس, كانت مدة القسم الاعدادي (10د) وشمل المقدّمة ومدته (2د) وتضمنت وقوف الطالبات بالنسق الواحد وأخذ غياباتهن, والاحِماء ومدته (4د) والتمارين البدنية ومدتها (4د) فيما كانت مدة القسم الرئيسي (25د) وتضمن جزئين التعليمي ومدته (5د) وشمل شرح انموذج (SCHMEEK) وأهميته وكيفية تطبيقه وشمل جزءها التطبيقي تنفيذ مفردات الدرس التعليمي حسب خطوات الانموذج ومدته (20د), وبلغت مدة القسم الختامي (5د) وتضمن تمارين التهدئة للجسم واعطاء التغذية الراجعة وطبقت المجموعة الضابطة نموذج مُدرسة المادة الخاص بها, وانتهت وحدات البحث التعليمية بيوم الخميس المصادف (2024/12/19).

الجـــدول (6) اقسام حصة الدرس وأزمنتها ونسبها المئوية

أقسام حصة الدرس		الزمن خلال وحدة تعليمية واحدة	مجموع الأزمنة في (16) وحدة تعليمية	النسب المئوية
القسم الاعـدادي (10د)	المقدمة	2 د	32 د	% 5
	الاحماء العام	4 د	64 د	% 10
	الاحماء الخاص	4 د	64 د	% 10
القسم الـرئيس (25د)	الجزء تعليمي	5 د	80 د	% 12,5
	الجزء تطبيقي	20 د	320 د	% 50
القسم الختامي (5د)	تمارين التهدئة والتغذية الراجعة	5 د	80 د	% 12,5
	المجموع	40 د	640 د	% 100

2-5-5 الاختبارات البعدية

تم إجراء هذه الاختبارات ولمدة يومان للمجموعتين بمقياس التفكير الابداعي ومَهارتي الإعداد من أعلى وجدار الصد الفردي من مركز (2), إذ أُجري اختبار التفكير الابداعي يوم الاثنين الموافق (2024/12/23) وأُجري اختباري مهارتي الكُرة الطائرة بيوم الثلاثاء الموافق (2024/12/24).

2-6 وسائل البحث الاحصائية

النِسب المئوية , الأوساط الحسابية , الانحرافات المعياريه , معامل الارتباطين (Pearson) و(Spearman) , اختبارات (T) لعينات مترابطة والغير مترابطة.

3- عرض وتحليل نتائج البحث ومناقشتها

3-1 عرض وتحليل نتائج اختبارات البحث القبليه والبعديه للمجموعَتين ومناقشتها

3-1-1 عرض وتحليل نتائج اختبارات البحث القبليه والبعديه للمجموعة الضابطة ومناقشتها

الجـدول (7)

يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وفروق الأوساط وقيم (t) المحسوبه ومعنويه فروقها لنتيجه اختبارات البحث القبلي والبعدي لمقياس التفكير الابداعي والمهارتين المبحوثة لمجموعة البحث الضابطة وتحليلها

معلم احصائي / اختبارات البحث	وحدات القياس	اختبارات قبلية		اختبارات بعدية		الوسط الحسابي للفروق	الانحراف المعياري للفروق	قيم (T) المحسوبة	المعنوية *
		س -	ع	س -	ع				
التفكير الابداعي	الدرجة	44,66	2,69	49,15	2,64	5,49	2,4	3,94	معنوي
الإعداد من أعلى	الدرجة	6.42	1.17	8,11	1,15	2,4	1,1	4,19	معنوي
جدار الصد الفردي	الدرجة	4.21	1,51	5,78	1,46	1,3	1,2	3,93	معنوي

* قيمة (t) المجدولة = (2,20) بمستوى دلاله الـ (0,05) أمام درجات الحرية (12-1=11)

من الجدول (7) يتبين وجود الفُروق بالدلالات الاحصائيه في نتائج الاختبارات القبلية والبعدية في المتغيرات وهي التفكير الابداعي ومهارتي الإعداد من أعلى وجدار الصد الفردي من مركز (2) ولمصلحة الاختبار البعدي, ويُعزي الباحث هذا التحسن لاستخدام الاسلوب التعليمي المتبع الذي طبقته مدرسة المادة باستخدامها الطرق التعليمية المعمولة بها وفق أُسسها العلمية المنتظمة وتنفيذها بالشكل السليم المنتظم والذي اثر بشكل واضح بعملية تحسنها, وهذا ما أشار له (Al-Jassim & Al-Fareed, 2012) أنه عند تطبيق المنهج بالصورة الفعالة فإن أداء الطلبة العام سيتحسن بالشكل الواضح وإنَّ الظاهرة الطبيعية للتعلم ستكون قد تحسنت بعمليات التعلم عند استعمالها الخطوات وأسس سليمة بعمليتي تعلمها وتعليمها.(Oudah et al., 2022)

كما يعزو الباحث سبب التحسن للأسلوب المتبع من قبل مدرسة المادة والذي تضمن تمرينات متنوعة وملاءمة لمستويات وامكانيات وقدرات الطالبات والاستمرار بالدروس التعليمية والتكرار من قبل المتعلمات له دوراً كبيراً بهذا التقدم, وهذا ما يشير له (Khatib, 2023) بإنَّ استعمال التمرين المناسب بدرس التربية البدنية والتكرار المستمر والممارسات المُنتظمة للنشاط الرياضي ضرورية بعمليات التعلم ولها أثراً ايجابياً بتحسين المستويات الفنية للمتعلمين.

3-1- 2 عرض وتحليل نتائج اختبارات البحث القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية ومناقشتها

الجَـــدول (8)

يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وفروق الأوساط وقيم (t) المحسوبه ومعنويه فروقها لنتيجه اختبارات البحث القبلي والبعدي لمقياس التفكير الابداعي والمهارتين المبحوثة لمجموعة البحث الضابطة وتحليلها

معلم احصائي / اختبارات البحث	وحدات القياس	اختبارات قبلية		اختبارات بعدية		الوسط الحسابي للفروق	الانحراف المعياري للفروق	قيم (T) المحسوبة	المعنوية *
		س -	ع	س -	ع				
التفكير الابداعي	الدرجة	44,42	2,71	58,53	2,64	14,11	1,3	7,91	معنوي
الإعداد من أعلى	الدرجة	6,39	1,18	10,19	1,14	4,3	1,3	6,18	معنوي
جدار الصد الفردي	الدرجة	4,19	1,52	8,12	1,43	4,1	1,2	5,90	معنوي

* قيمة (t) المجدولة = (2,20) بمستوى دلاله الـ (0,05) أمام درجات الحرية (12-1=11)

من الجدول (8) يتبين وجود الفُروق بالدلالات الإحصائية في نتائج الاختبارات القبلية والبعدية في المتغيرات وهي التفكير الابداعي ومهارتي الإعداد من أعلى وجدار الصد الفردي من مركز (2) ولمصلحة الاختبار البعدي, ويُعزو الباحث سبب تحسن النتائج لاستخدام انموذج (SCHMEEK) والذي أدى لتوسع معالجة المعلومات وشجع الطالبات للمشاركة الفاعلة بالدرس وحفز تفكيرهن لإيجاد الحلول والمقترحات للأسئلة المستنتجة لتحقيق الأهداف المقصودة, وهذا ما أشارت له (Alwan, 2022) بأنَّ هذا الانموذج يعد نموذجاً تدريسياً حديثاً يجعل الطالبات أكثر استبقاءً للمعلومات وذلك لاستثارتهن بتذكر المعلومات التي يمتلكونها والاستفادة منها عند شرح المهارات المطلوبة ويساهم بزيادة رغبتهن وانتباههن بتعلم المهارة. (Khalaf et al., 2024)

كما يعزو الباحث سبب التحسن لاستخدام انموذج (SCHMEEK) والذي ساهم بنقل الطالبات من النمط الاعتيادي المبني على التلقين والأوامر فقط للنمط الجديد المبني على التفكير والفهم العميق وتحملهن للمسؤولية بشكل ذاتي, وهذا ما أشار له (Samer & Tabarak, 2023) بأنَّ استعمال هذا الانموذج يتيح الفرصة للمتعلمين من عرض مفهوم المادة بطريقة تختلف عن النمط التقليدي بالتدريس كما يضيف قدراً من حرية المتعلم وتفاعله مع ظروف الدرس بروح من الجدية والتشويق ويقلل الروتين.

3-2 عرض وتحليل نتائج اختبارات الدراسة البعدية للمجموعتين ومناقشتها

جـــدول (9)

يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وفروق الأوساط وقيم (t) المحسوبه ومعنويه فروقها لنتيجة اختباراتها البعدية لمقياس التفكير الابداعي والمهارتين المبحوثة لمجموعتي الدراسة وتحليلها

المعالم الاحصائية / اختبارات البحث	وحدات القياس	مج ضابطة		مج تجريبية		قيم (T) محسوبة	المعنوية *
		س -	ع	س -	ع		
التفكير الابداعي	الدرجة	49,15	2,64	58,53	2,64	7,44	معنوي
الإعداد من أعلى	الدرجة	8,11	1,15	10,19	1,14	5,13	معنوي
جدار الصد الفردي	الدرجة	6,78	1,46	8,12	1,43	4,22	معنوي

* قيمة (t) المجدولة = (2,07) بمستوى دلاله الـ (0,05) أمام درجات الحرية (12 + 12 - 2 = 22)

من الجدول (9) يتبين وجود الفُروق بالدلالات الإحصائية في نتائج الاختبارات البعدية في المتغيرات وهي التفكير الابداعي ومهارتي الإعداد من أعلى وجدار الصد الفردي من مركز (2) ولمصلحة المجموعة التجريبية, ويُعزي الباحث تحسن النتائج لاستخدام تمرينات انموذج (SCHMEEK) والتي ساهمت بتوجيه مسارات عمليات التعلم للهدف الموضوع بشكل الصحيح كونه نظم بيئة الدرس التعليمي للطالبات واتفق مع الاتجاه التربوي الحديث بالتأكيد على مبدأ التعلم ذاتياً, وهذا ما أشار له (Thamer & Marwa, 2024) إنَّ تطبيق التمرينات وفقاً لأنموذج شميك يساعد على كيفية الأداء الصحيح وصولاً للآلية بالأداء وتثبيته كما إنَّ هذا الانموذج وسيلة مهمة واسلوباً يساهم وبالشكل الكبير بخلق الصورة الواضحة عن استراتيجية اللعبة عن طريق الشرح والتوضيح.

كما يعزو الباحث سبب التحسن استعمال إنموذج (SCHMEEK) كونه أعطى حرية للمتعلم واستثار تفكيره وتنشيطه لإصدار الأفكار الجديدة والابداع بالأداء مع التوجه للحقائق والمفاهيم لتجاوز أكبر قدر من الصعوبات لاتخاذ القرار الملائم, وهذا ما يشير له (Razzaq, 2024) إنَّ تطبيق انموذج (SCHMEEK) يساعد على اكتساب المعارف بالطرق الناجحة وتكمن المتعلمين من تذكرها واستيعابها لاسترجاعها بالطريقة الأفضل خلال المناقشات والاستفسارات والحوارات.

4- الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات

- انموذج (SCHMEEK) كان ذو فاعلية عالية بالتفكير الابداعي وتعلم مَهارتي الاعداد من أعلى وجدار الصد الفردي من مركز (2) في الكرة الطائرة.
- التدريس وفق انموذج (SCHMEEK) ساعد بتنظيم بيئة الدرس التعليمي للطالبات واتفق مع الاتجاه التربوي الحديث بالتأكيد على مبدأ التعلم ذاتياً.
- انموذج (SCHMEEK) ساهم بزيادة قدرة المتعلمين بايجاد حلاً مناسباً للمواقف التعليمية لأنه طوّر التفكير لديهم والاحتفاظ بقدر كبير من المعلومات.

4-2 التوصيات

(1) اعتماد مدرسات التربية الرياضية على نموذج (SCHMEEK) لبناء المناهج التعليمية لدوره الواضح بتحسن عمليات التعلم.

(2) ضرورة تدريب مدرسات ومعلمات التربيه البدنية على نموذج التدريسي الحديث والابتعاد عن النماذج التقليدية.

(3) القيام بدراسات مماثلة للبحث الحالي لمختلف المراحل الدراسية ولمهارات وفعاليات أُخرى.

الشكر والتقدير

نسجل شكرنا لعينة البحث المتمثلة في طالبات صف خامس علمي بمدرسة ثانوية مناره عانه للبنات وعددهن (24) طالبة

تضارب المصالح

يعلن المؤلف انه ليس هناك تضارب في المصالح

عدنان موسى العاني https://orcid.org/0009-0008-7172-319X

References

Ahmed, A. G., & Juma, H. I. (2023). The effect of the competitive approach according to special skill exercises in learning some basic volleyball skills for second-year middle school students. *Anbar University Journal of Physical and Sports Sciences*, *14*(27), 124–133. https://doi.org/10.37655/uaspesj.2023.142982.1070

Al-Diwan, L. H. M. (1999). *The effect of using two teaching methods to develop general creative and motor abilities in a physical education lesson for fifth-grade primary school girls.* [Unpublished doctoral dissertation]. https://doi.org/10.13140/RG.2.2.13455.76960

Al-Jassim, M., & Al-Fareed, M. (2012). The effect of brainstorming strategy on developing students' performance in the skills of smash and block wall in volleyball. *Journal of Physical Education Sciences*, *5*(2), 432.

Al-Kriti, R., & Muhammad, S. (2016). The effect of Schmeeck's model on the achievement of fourth-grade literary students in the history subject. *Journal of the College of Basic Education for Educational and Human Sciences, University of Babylon*, *27*.

Alwan, A. A. H. (2022). The effectiveness of the Shamik model in achieving Arabic language rules for fourth-grade female students in distinguished secondary schools. *Iraqi Journal of Humanities, Social and Scientific Research*, *5*, 610.

Al-Zaytoun, A. M. (2007). *Constructivist Theories and Teaching Strategies* (p. 45). Dar Al-Shorouk for Publishing and Distribution.

Khalaf, H. H., Hassan, M. M., & Ahmed, M. S. (2024). The Effect of Seven Mental Training Sessions on Developing Roundoff and Back Handspring Skills on Men's Artistic Gymnastics. *Asian Journal of Sports Medicine*, *15*(4).

Khatib, A. K. (2023). The effect of the Posner model using harmonic exercises on improving transitional speed and learning some skills in football. *Al-Fath Magazine*, *27*(4), 515. https://alfatehjournal.uodiyala.edu.iq/index.php/jfath

Mahmoud, R. I., & Khudhier, S. M. (2020). The Effect of Shimik Model on the Achievement of the Students in the Fifth Literary Education in the Subject Quran and Islamic Education. *Journal of Tikrit University for Humanities*, *27*(6), 402–422. https://doi.org/10.25130/jtuh.27.6.2020.18

Moseekh, L. Z., & Waad, A. R. F. (2023). The effect of exercises using modern training methods on cognitive achievement and performance of some basic skills for Anbar University basketball team players. *College of Education for Women Journal*, *3*.

Mushref, A. J., Bdaiwi, A. B., & Shabeeb, S. S. (2024). The impact of a learner-centered strategy on the development of several mental abilities and the learning of some artistic gymnastics skills in students. *Al-Rafidain Journal for Sports Sciences*, *27*(85).

Mustafa, A. Z., & Karim, G. M. (2015). Creative thinking and its relationship to the accuracy of performing the skills of receiving and serving in volleyball. *Al-Fath Magazine*, *19*(4), 1–16.

Myasash, A. A. K., Lamyaa, H. M. A., & nahida, A. Z. A.-D. (2023). The effectiveness of teaching according to the V-shaped strategy in emotional intelligence and the accuracy of the skills performing of defending the court and crushing hitting with volleyball for students. *College Of Basic Education Research Journal*, *19*(2), 527–542. https://doi.org/10.33899/BERJ.2023.180023

Najlaa, A.-N. et al. (2012). *The Basic Principles of Volleyball Skills and Methods of Teaching Them* (1st ed, p. 225). Dar Al-Kutub Wal-Wathaiq.

Oudah, A. Y., Diwan, L. H., & Shehab, S. G. (2022). The Effect Of The Interactive Blended Learning Strategy In Learning The Skill Of Crushing Hitting In Volleyball For Students. *Journal of Positive School Psychology*, *6*(6).

Qutaiba, L. (2021). Designing an educational program to develop creative thinking skills and its impact on implementing a physical education lesson for teachers of the subject. *Al-Mustansiriya Journal of Sports Sciences*, *3*(1), 175.

Razzaq, A.-A. et al. (2024). The effect of a practical approach according to the Shamk model on cognitive achievement and learning the skills of passing and rolling a football for students. *Wasit Journal of Sports Sciences*, *19*(2), 560.

Samer, A. H., & Tabarak, A. (2023). The effect of an educational program using the Shamk model in learning the skill of sending in volleyball for female students. *Karbala Journal of Physical Education Sciences*, *8*(3), 445.

Thamer, A.-K., & Marwa, A.-K. (2024). The impact of strategies according to the Schmick model on developing creative thinking and learning some offensive basketball skills for students. *Al-Qadisiyah Journal of Physical Education Sciences*, *24*(2), 43.

الملحق (1)

يبين استمارة مقياس التفكير الابداعي

أُختي الطالِبة بعد السلام عليكم ...

أمامكِ استبياناً لقياس تفكيركِ الابداعي وعليكِ أن تقرأه بالشكل الجيد وأن تكون إجابتكِ بالطريقة الصادقة وبالموضوعية الذاتية دون تأثيرات خارجية بوضعكِ علامة ( ) أسفل الاختيارات الموجودة أمام فقرات المقياس, وإنَّ إجابتكِ لغرض البحث العلمي فقط لذا لا تذكري إسمكِ شاكراً تعاونكِ مع التحية...

أ.م.د موسى عدنان موسى العاني

ت	فقرات المقياس	اوافق	متردد	لا اوافق
1	أقوم باتباع حركات صحيحة وغير مألوفة أحياناً لأكتسب المهارة الجديدة.			
2	أفرح عند حصولي على اجابات لكافة الاسئلة التي تدور بذهني.			
3	توجد انشطة تثير اهتمامات زميلاتي الآخريات بينما لا تثير اهتماماتي.			
4	في بعض الأوقات أكون الصوت لآراء المجموعة للحد من فاعلية بعض الطالبات.			
5	أقضِ الوقت الطويل بالتفكير لاتجاوز صعوبات التعلم.			
6	الطالبات اللواتي يبدون بأنهن غير متأكدات من معلوماتهن الرياضية يفقدوا احتراماتي لهم.			
7	أُراقب احساسي الداخلي لأجل تفوقي.			
8	باستطاعتي تحمل صعوبات التعلم لفترات طويلة.			
9	أكون متحمسة لتعلم مهارات رياضية بصورة كبيرة.			
10	التفكيرات العميقة تساعدني بالتسهيلات الكثيرة بصعوبات التعلم.			
11	أُصاحب الطالبات الموضوعيات والجديات بتعلمهم.			
12	اذا كان عليَّ إختيار بأن أكون لاعبة لكرة الطائرة أو العاب اخرى لأخترت لعبة الكرة الطائرة.			
13	لديَّ الدرجة العالية من الحساسية بهدف التعلم.			
14	أسعى بهدف وصولي للمستويات العالية بالتعلم.			
15	لديّ الاهتمام بتقديم أفكاراً جديدة غير مألوفة بالتعلم.			
16	هناك الكثير من الزميلات الرياضيات اللواتي يأخذن الامور بشكل جدي كبير.			
17	أقوم بتقييم المعلومات من مصادرها.			
18	أحترم الزميلة الرياضية التي تكون مجدة بعملها.			
19	حينما أكون وحيدة استمتع بعملية التفكير والتأمل.			
20	أستطيع أن أحافظ على دافعيتي وحماسي للانجاز الرياضي حتى بوجود الاحباطات والعقبات.			
21	أكون معجبة بالافكار الجديدة التي يتم ابتكارها.			
22	لا أطرح الاسئلة التي يدور من خلالها عدم الاهتمام.			
23	أعبر بمشاعري وبعواطفي أكثر من بقية زميلاتي.			

24	أُحسن التصرف أمام صعوبة أداء بعض الظروف بالوحدة التعليمية.			
25	في بعض الأوقات أنسى بعضاً من مهارات رياضية تعلمتها.			
26	لديّ الثقة بمشاعري كونها تقودني لخبراتٍ رياضية.			
27	عند شعوري بوجود مشكلة ما بفعاليتي فأنني أبدأ بالعمل على حلها.			

Journal of Studies and Researches of Sport Education
spo.uobasrah.edu.iq



The effect of using the P.D.E.O.D.E strategy in acquiring some skills of the scouting camp and developing the attitude towards the lesson

Ahmad Muhammad Ali [1] **Firas Akram Saleem** [2] **Sherko Othman Qader**[3]
University of Salahaddin / College of Physical Education and Sports Sciences [1,2,3]

Article information

Article history:
Received 6/3/2025
Accepted 23/4/2025
Available online 15, July,2025

Keywords:
P.D.E.O.D.E strategy– scouting camp – towards

Abstract

The aim of the research was to reveal the effect of the P–D–E–O–D–E strategy in developing a positive attitude towards the lesson among students. The researchers used the experimental method. The research sample was randomly selected, as Section (A) represented the experimental group, which was taught according to the P–D–E–O–D–E strategy. As for the control group, it was taught according to the followed strategy. A pre–measurement of the attitude variable towards the lesson was conducted. After the experiment was completed, a post–test was conducted for the two groups by photographing the sample for the purpose of evaluating them by experts, based on a special observation form to evaluate the skills of the scout camp. A post–measurement of the attitude variable was also conducted. After collecting and transcribing the data, it was statistically processed and conclusions were reached, the most important of which are: The P–D–E–O–D–E strategy and the followed strategy had an effect in developing the attitude towards the scout camp lesson. The researchers recommended emphasizing the use of the P–D–E–O–D–E strategy because it contains steps to enhance the thinking and analysis processes of the academic material by the learner.

DOI: https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i3.1084©Authors, 2025. College of Physical Education and sport sciences, University of Basrah.
This is an open-access article under the CC By 4.0 license (creative commons licenses by 4.0)

مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية
spo.uobasrah.edu.iq

اثر استخدام استراتيجية P.D.E.O.D.E في اكتساب بعض مهارات المخيم الكشفي وتنمية الاتجاه نحو الدرس

احمد محمد علي [1] ✉ فراس اكرم سليم [2] ✉ شيركو عثمان قادر ✉

جامعة صلاح الدين/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة[1,2,3]

معلومات البحث

تاريخ البحث:
الاستلام: 2025/3/6
القبول:23 /2025/4
التوفر على الانترنت: 15, يوليو,2025

الكلمات المفتاحية:
استراتيجية P.D.E.O.D.E - المخيم الكشفي- الاتجاه

الملخص

هدف البحث الى الكشف عن اثر استراتيجية P–D–E–O–D–Eفي تنمية الاتجاه الإيجابي نحو الدرس لدى الطلاب واستخدم الباحثون المنهج التجريبي, اما عينة البحث تم اختيارها عشوائيا حيث مثلت شعبة (A) بالمجموعة التجريبية والتي تم تدريسها على وفق استراتيجية P–D–E–O–D–E اما المجموعة الضابطة تم تدريسها على وفق الاستراتيجية المتبعة, وتم اجراء قياس قبلي لمتغير الاتجاه نحو الدرس, وبعد الانتهاء من التجربة تم اجراء اختبار بعدي للمجموعتين عن طريق تصوير العينة لغرض تقييمهم من قبل خبراء وذلك بالاعتماد على استمارة ملاحظة خاصة لتقييم مهارات المخيم الكشفي, كما تم اجراء قياس بعدي لمتغير الاتجاه , وبعد جمع البيانات وتفريغها تم معالجتها احصائيا وتم التوصل الى استنتاجات اهمها: ان استراتيجية P–D–E–O–D–E والاستراتيجية المتبعة كان لهما الاثر في تنمية الاتجاه نحو درس المخيم الكشفي واوصى الباحثون التأكيد على استخدام استراتيجية P–D–E–O–D–E لما تحتويه من خطوات تعزيز عمليات التفكير والتحليل للمادة الدراسية من قبل المتعلم

DOI: https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i3.1084©Authors, 2025. College of Physical Education and sport sciences, University of Basrah. This is an open-access article under the CC By 4.0 license (creative commons licenses by 4.0)

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة واهمية البحث

تعد استراتيجيات التدريس ركن اساسي من المنهج الذي يعتمد على الدراسة والبحث والتجريب والابتكار والى عملية التعلم على انها مهنة فنية, وان استراتيجيات التدريس هي وسائل تلك العملية لتوصيل محتوى التعلم الى المتعلمين, وعلى الرغم من ان استراتيجيات التدريس قد تكون فعالة وناجحة في موقف تعليمي معين الا انها قد تكون غير فاعلة في موقف تعليمي اخر, اذ يجب على التدريسي ان يمتلك الامكانية اللازمة في تحديد الاستراتيجية والطريقة والاسلوب والوسيلة المناسبة للمواقف التعليمية المختلفة التي يواجهها والتي يسعى من خلالها الى تحقيق الاهداف السلوكية المنشودة, وقد بذلت جهود كبيرة في البحث عن نظريات واستراتيجيات جديدة في التعلم, وكانت نظرية التعلم البنائي والاستراتيجيات التدريسية التي تبنى عليها هي الاكثر فعالية ونجاحا للوصول للأهداف المرجوة من العملية التعليمية.(Rasoul et al., 2024)

وظهرت استراتيجيات وطرائق حديثة دعت الى الاهتمام بالطالب اضافة الى المادة الدراسية، وبذلك نقلت العملية التعليمية من الاعتماد على المدرس الى اعتماد الطالب على نفسه في عملية تعلمه مع مشاركة المدرس له (Malham, 2006)، ومن هذه الاستراتيجيات هي استراتيجية P.D.E.O.D.E الذي انبثقت عن النظرية البنائية، والتي اقترحها (KOIARL&SAVANDER 2005) وهي استراتيجية تعليم مهمة اذ انها توفر جوا مدعما بالمناقشة ووجهات النظر المتنوعة, كما انها وسيلة لمساعدة الطلاب لفهم الاحداث اليومية(Muhammad, 2021) وتسير هذه الاستراتيجية بخطوات هي (التنبؤ prediction – المناقشة discuss – التفسير او الشرح explain – الملاحظة observer – المناقشة discuss – التفسير explain)

لقد اولت المجتمعات منذ القدم اهمية بالغة للإنجاز الدراسي اذ لايزال هو المقياس الذي نستدل به على مدى ما عند الفرد من ذكاء وقدرات عقلية, ولكن في الآونة الاخيرة اصبح الحث على التحصيل الدراسي محط انظار الجميع واصبح هو المقياس الرئيس والمؤشر لنجاح الطالب في العملية التعليمية والحياة الاجتماعية والقدرة على التفاعل والتعايش مع الاخرين في المستقبل. (Nasrallah, 2010)

ويرى الباحثون باستطاعة هذه الاستراتيجية مساعدة الطلاب في فهم مهارات المخيم الكشفي بصورة سهلة وسلسلة ويساعدهم عل ادراك المعلومات وذلك من خلال دراستهم بصورة مجموعات تعاونية والتوصل الى المعلومات بأنفسهم وترتيبها وفق مراحل هذه الاستراتيجية بعد معرفتهم بخطوات سير الدرس ومن خلال كل مرحلة من مراحل الاستراتيجية وتعتبر الأنشطة الكشفية (Abbas et al., 2023) من أهم الوسائل التربوية التي تسهم في تنمية مهارات الطلاب وتعزيز اتجاهاتهم الإيجابية نحو التعلم والعمل الجماعي وهذا ما ينادي به التربويون حيث يتم تنفيذ هذا الاستراتيجية من قبل مجموعات صغيرة تعاونية بإرشاد وتوجيه المدرس، وهذا يساعدهم على فهم المعلومات بصوره صحيحة ويساعد على استبقائها مدة اطول.

ويمكن ادراج اهمية الدراسة الحالية في الاتي:

-يسهم البحث في تعزيز استخدام استراتيجية P-D-E-O-D-E في الأنشطة الكشفية

-يقدم أدلة علمية حول فاعلية استراتيجية P-D-E-O-D-E في تحسين المهارات الكشفية والاتجاهات نحو التعلم

-يساعد في تطوير المناهج والأنشطة الكشفية لتصبح أكثر تفاعلية وجاذبية للطلاب

-يفتح آفاقًا جديدة لاستخدام الاستراتيجية في مجالات تعليمية مختلفة منها المخيم الكشفي.

1-2 مشكلة البحث:

على الرغم من أهمية الأنشطة الكشفية في تنمية المهارات الحياتية والاجتماعية لدى الطلاب, إلا أن هناك قصورا في استخدام الاستراتيجيات التعليمية الحديثة التي تعزز التفكير النقدي والمشاركة الفعالة في هذه الأنشطة. بالإضافة إلى ذلك, لوحظ أن بعض الطلاب يظهرون اتجاهات سلبية أو غير متحمسة نحو المشاركة في الدروس والأنشطة الكشفية مما قد يؤثر على فاعلية هذه الأنشطة في تحقيق أهدافها التربوية. فهناك العديد من المشكلات التي تستوجب دراستها في التدريس لاكتساب مهارات المخيم الكشفي وذلك لغرض الارتقاء بتلك المهارات وكذلك تكوين الاتجاهات الايجابية نحو الدرس, اذ تعد العامل الاساسي في اعداد الطالب وتمكينه من المادة للوصول به الى اداء افضل وذلك يتم من خلال استخدام استراتيجيات التدريس المتلائمة مع طبيعة المادة التعليمية.

من هنا انحسرت مشكلة الدراسة الحالية في التساؤل الاتي:

- ما أثر استخدام استراتيجيةP-D-E-O-D-E في اكتساب بعض مهارات المخيم الكشفي وتنمية الاتجاه الإيجابي نحو الدرس لدى الطلاب؟

1-3 هدفا البحث:

1- التعرف على اثر استراتيجية P-D-E-O-D-E في تنمية الاتجاه الإيجابي نحو الدرس لدى الطلاب

2 - التعرف على الفروق بين المجموعة التجريبية التي تدرس على وفق استراتيجية P-D-E-O-D-E والمجموعة الضابطة التي تدرس على وفق الاستراتيجية المتبعة في اكتساب بعض مهارات المخيم الكشفي والاتجاه نحو الدرس.

1-4 فرضيتا البحث:

1-وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في تنمية اتجاه الطلاب نحو الدرس.

2-وجود فروق ذات دلالة احصائية في الاختبارات البعدية بين المجموعة التجريبية التي تدرس على وفق استراتيجية-P-D-E O-D-E والمجموعة الضابطة التي تدرس على وفق الاستراتيجية المتبعة في اكتساب بعض مهارات المخيم الكشفي والاتجاه نحو الدرس

1-5 مجالات البحث:

-المجال البشري: طلاب السنة الدراسية الاولى في معهد التربية الرياضية (ستوديوم) 2024-2025

- المجال المكاني: ملاعب معهد التربية الرياضة (ستوديوم)

-المجال الزمني: الفترة من 2024/10/13 لغاية 2024/11/28

2- اجراءات البحث:

2-1 منهج البحث: استخدام المنهج التجريبي لملائمته مع طبيعة البحث.

2- 2 مجتمع البحث وعينته:

مجتمع البحث تمثل بطلاب السنة الدراسية الاولى في معهد التربية الرياضية (ستوديوم) -مديرية تربية محافظة اربيل للسنة الدراسية 2024-2025 والبالغ عددهم (34)طالبا والذين يمثلون شعبتين وهو مجتمع خام لم يتعرض سابقا لدرس المخيم الكشفي, اما عينة البحث تم اختيارها بالطريقة العشوائية وهم شعبة (A) وبواقع (12) طالبا حيث مثلت المجموعة التجريبية التي درست

على وفق استراتيجية P–D–E–O–D–E , وشعبة (B) وبواقع (12) طالبا والتي مثلت المجموعة الضابطة والتي درست على وفق الاستراتيجية المتبعة من قبل المدرس. اما عينة التجربة الاستطلاعية فبلغ عددها (10) طلاب.

2–3 تجانس العينة:

قبل البدء بالتجربة على الباحثين التأكد من تجانس العينة, لغرض معرفة طبيعة انتشار العينة حول وسطها الحسابي والتجانس بين أفرادها, وتم اجراء التجانس في متغيرات العمر والطول والكتلة وكما موضح في الجدول(1)

المعالجات / الاحصائية / المتغيرات	وحدة القياس	س-	الخطأ المعياري	الوسيط	±ع	معامل الالتواء
العمر	شهر	180,3	0,97	180,5	2,04	0,79
الكتلة	كغم	58,70	0,38	57,80	1,04	0,52
الطول	سم	158,08	0,82	159,83	2,18	0,82

يبين الجدول(1) ان قيم معامل الالتواء في متغيرات (العمر–الكتلة –الطول) على التوالي كانت (0,79 – 0,52 – 0,82) وهي محصورة بين (±1) , حيث انه كلما كانت قيم معامل الالتواء محصورة بين (±3) دل ذلك على ان درجات العينة موزعة توزيعا اعتداليا اما اذا زادت او نقصت عن ذلك فانه يدل على ان هناك عيبا ما في اختيار العينة

2– 4 المنهج الدراسي لمادة المخيم الكشفي وترشيح المهارات:

اعتمد الباحثون على المنهج المقرر لمعهد الرياضة (ستوديوم) لمادة المخيم الكشفي للسنة الدراسية الاولى للعام الدراسي (2024–2025) حيث كانت المهارات المقرر دراستها في مدة التجربة هي (العقدة المربعة–الربطة الوتدية–الدورة المتبادلة) لذا كان على الباحثين اعداد استمارات خاصة لتقييم الاداء بعد الانتهاء من التجربة.

2–5 الاختبارات الخاصة بقياس المهارات الكشفية:

1– اختبار العقدة المربعة: (Atheer, 2012)

–الهدف من الاختبار: قياس مستوى اداء العقدة المربعة.

–الادوات المستخدمة: حبل طوله 1 متر–شريط قياس–ساعة توقيت.

–طريقة الاداء: يقف المختبر خلف خط البداية الذي يبعد (2م) عن الحبل وعند سماع الايعاز بالبدء الانطلاق والقيام بعمل عقدة وكالاتي:

أ–يأخذ طرف الحبل ويلفه حول العمود بحيث يجعل الحبل مارا من فوق الحبل وحول العمود

ب– يلف الطرف نفسه لفة ثانية حول العمود وبعكس اتجاه طرف الحبل الاول

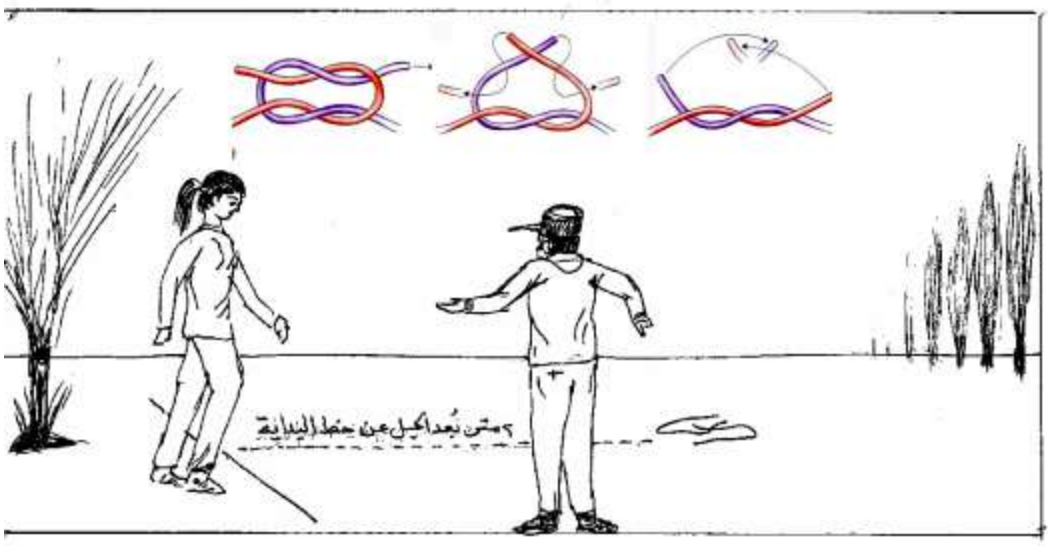
طريقة التسجيل: تحتسب الدرجة كالاتي: مستوى الاداء المهاري الكشفي : =مجموع درجات تقييم محاور العقدة/الزمن المستغرق في الاداء

وحدة القياس: درجة/ثانية

ج–قياس الوقت: يتم احتساب الوقت عند سماع صافرة الايعاز بالبدء لحين الانتهاء والعودة الى خط البداية

د–تقييم الاداء المهاري: يقاس عن طريق استمارة تقييم خاصة بالعقدة المربعة (ملحق1) إذ تعطى درجات لكل محور من محاور تقيم الاداء ومن ثم جمعها.

هـ–درجة التقييم النهائية: تقسيم ناتج مجموع تقييم الاداء على الزمن المستغرق للأداء



الشكل(1) يوضح طريقة اداء العقدة المربعة

2- اختبار الربطة الوتدية:

- الهدف من الاختبار: قياس مستو أداء الربطة الوتدية.

-الادوات المستخدمة: عصا طولها(160 سم) عدد(2) قطرها يتراوح(2-2,5 سم)-حبل طوله (2م)-شريط قياس-ساعة توقيت.

- طريقة الاداء: يقف المختبر خلف خط البداية وعند سماع الايعاز يبدا بالانطلاق وعمل الربطة الوتدية وتنفذ كالاتي:

-يأخذ الحبل ويعمل حلقتين على ان تكون متساويتي القطر وقريبتين الواحدة من الاخرى, يمسك الحلقة الاولى بيده اليمنى ثم يمسك الحلقة الثانية بيده اليسرى ويضع الحلقة التي بيده اليمنى فوق الحلقة التي في اليد اليسرى ويأخذ الحلقتين معا ويلبسهما في العصا او الوتد ثم يسحب الحبل على العصا حتى يتوتر الحبل ويحصل على الربطة المطلوبة.

- طريقة التسجيل: مستوى الاداء المهاري الكشفي= مجموع درجات تقييم محاور الربطة/الزمن المستغرق في الاداء

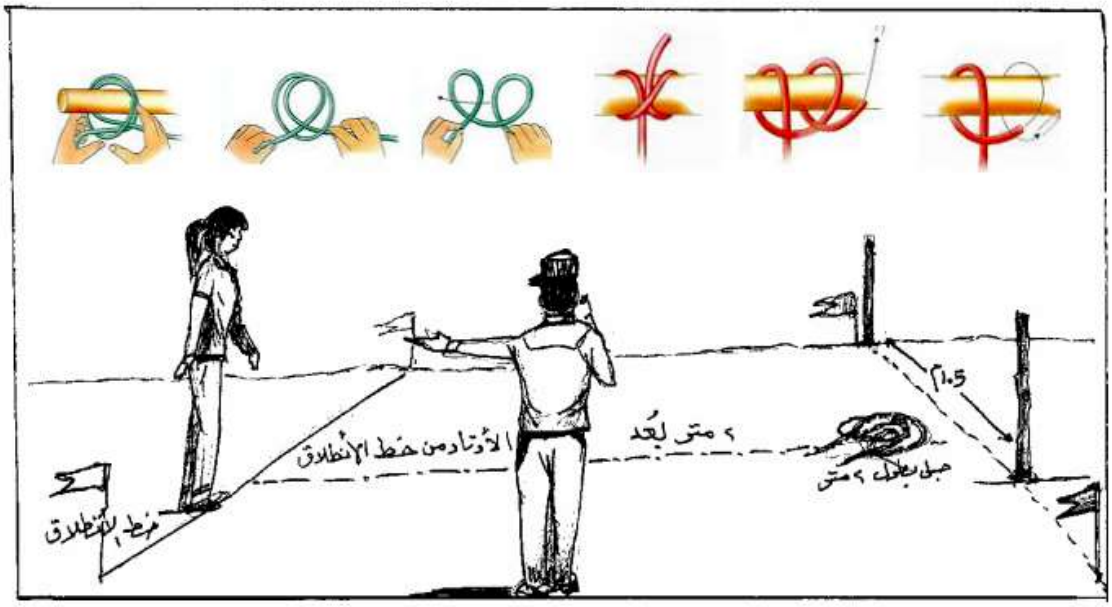
وحدة القياس: درجة/ثانية

-قياس الوقت: يتم احتساب الوقت عند سماع صافرة الايعاز بالبدء لحين الانتهاء والعودة الى خط البداية

-تقييم الاداء المهاري: يقاس عن طريق استمارة تقييم خاصة بالربطة الوتدية (ملحق1) إذ تعطى درجات لكل محور من محاور تقيم الاداء ومن ثم جمعها.

-درجة التقييم النهائية: تقسيم ناتج مجموع تقييم الاداء على الزمن المستغرق للأداء

-شروط الاختبار: السرعة في الاداء من قبل المختبر ولكل مختبر محاولة واحدة فقط.



الشكل(2) يوضح طريقة اداء الربطة الوتدية

3-اختبار الدورة المتبادلة(المتوازية):

- الهدف من الاختبار: قياس مستوى أداء الدورة المتبادلة.

-الادوات المستخدمة: عصا طولها(160 سم) عدد(3) قطرها يتراوح(2-2,25 سم)-حبل طوله (2,5م)-شريط قياس-ساعة توقيت.

- طريقة الاداء: يقف المختبر خلف خط البداية وعند سماع الايعاز يبدا بالانطلاق باتجاه العصي والقيام بأداء الدورة وذلك بعمل الربطة الوتدية على احد العاصتين ثم لف الحبل حول العصي الثلاث(8 لفات) وبشدة ومتلاصقة حول العصي الثلاث, عند الانتهاء من اللفات يعمل تقوية لفتين بين كل عصاتي ثم ينهي بالربطة الوتدية على احد العصي وبعد الانتهاء التوجه والرجوع الى نقطة الانطلاق.

طريقة التسجيل: مستوى الاداء المهاري الكشفي= مجموع درجات تقييم محاور الدورة/الزمن المستغرق في الاداء

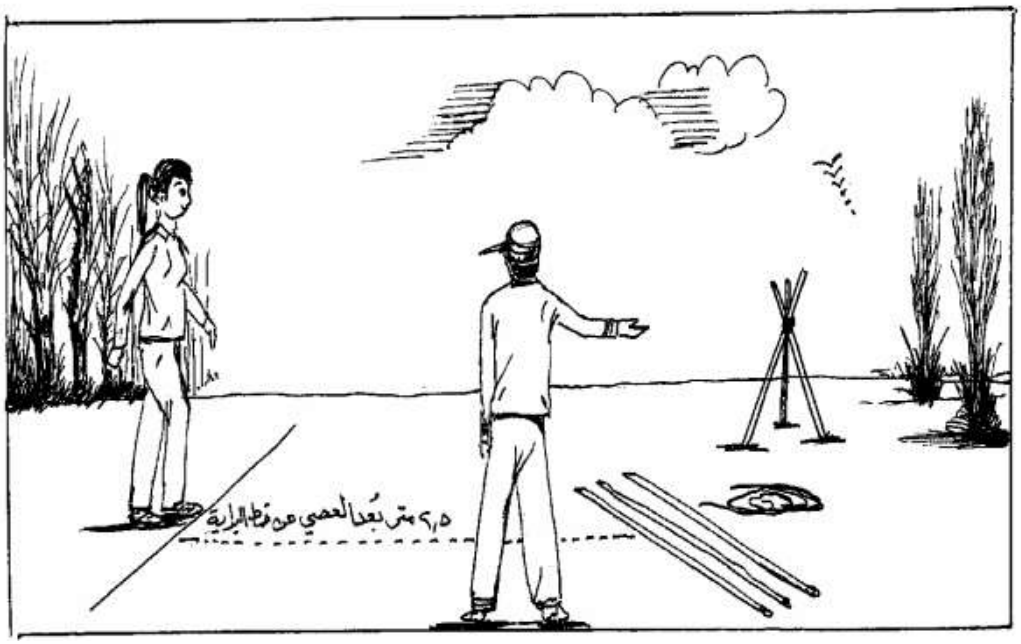
وحدة القياس: درجة/ثانية

-قياس الوقت: يتم احتساب الوقت عند سماع صافرة الايعاز بالبدء لحين الانتهاء والعودة الى خط البداية

-تقييم الاداء المهاري: يقاس عن طريق استمارة تقييم خاصة بالدورة المتبادلة (ملحق1) إذ تعطى درجات لكل محور من محاور تقيم الاداء ومن ثم جمعها.

-درجة التقييم النهائية: تقسيم ناتج مجموع تقييم الاداء على الزمن المستغرق للأداء

-شروط الاختبار: السرعة في الاداء من قبل المختبر ولكل مختبر محاولة واحدة فقط.



الشكل(3) يوضح طريقة اداء الدورة المتبادلة

2-6 استمارة تقييم الاداء للمهارات الكشفية:

تم الاعتماد على استمارة التقييم للمهارات الكشفية التي تم اعتمدتها (Sheelan, 2022) (المحلق1)وتم عرض الاستمارة على الخبراء والمختصين وقد اكدوا على سلامة الاستمارة في قياس ما وضع من اجله.

2-7 مقياس الاتجاه نحو الدرس:

تم الاعتماد على مقياس الاتجاه نحو الدرس والمعد من قبل (Ali & Mahmoud, 2009) ويتكون المقياس من (27) فقرة وبثلاثة ابعاد هي(موافق-محايد-غير موافق) وتم ايجاد صدق وثبات المقياس قبل التطبيق.

2-8 المنهج التعليمي:

تم بناء وحدات تعليمية على وفق استراتيجية P-D-E-O-D-E حيث شملت كل مهارة وحدتين تعليمتين وتم عرض البرنامج التعليمي على الخبراء والمختصين لغرض الوقوف على التقسيم الزمني لمراحل الاستراتيجية وملائمتها لتدريس المهارات المبحوثة وتم الاخذ بملاحظات الخبراء , وذلك باتباع خطوات الاستراتيجية وكالاتي:

المرحلة الاولى: (التنبؤ) حيث يقدم مدرس المادة مفهوم المادة المراد تعلمها ثم يعطيهم الفرصة للتنبؤ بالنتيجة المدروسة قبل البدء بالأنشطة التعليمية التي يمارسها الطلاب حيث يقترح الطلاب بعض الاقتراحات والحلول المناسبة لحل المشكلة.

المرحلة الثانية: (المناقشة) اعطاء الفرصة للطلاب العمل على شكل مجموعات صغيرة تعاونية لمناقشة الافكار فيما بينهم وتبادل الخبرات ثم نقل المناقشة بين المجموعات وتحديد المناقشة بمحاور التنبؤ التي طرحت في المرحلة الاولى

المرحلة الثالثة: (التفسير) بعد الانتهاء من المناقشة يحاول الطلاب تفسير الظاهرة من خلال تجربتها ادائيا وذلك من خلال مساعدة مدرس المادة وكيفية التطبيق.

المرحلة الرابعة: (الملاحظة) حيث يبدا الطلاب باختبار افكارهم حول الظاهرة من خلال اجراء الانشطة التعليمية على شكل مجموعات وتسجيل الملاحظات التي تثير انتباههم وتسجيلها.

المرحلة الخامسة: (المناقشة) يطلب المدرس في هذه المرحلة بتشجيع الطلاب على استعمال المهارات العليا منها التحليل والموازنة والتقويم على مأتم اداءه من حل للمهارة المراد تعليمها وتعديل تنبؤاتهم الاولية الخاطئة.

المرحلة السادسة: (التفسير) حث الطلاب في هذه المرحلة من التوصل الى تفسيرات مهمة للمهارة التي تعلمها واتقان خطواتها واهميتها في الدرس .

2-9 التجارب الاستطلاعية:

تم اجراء ثلاث تجارب استطلاعية الاولى خصصت للتأكد من سلامة التصوير للعينة وتقييمها, حيث تم اجراء تجربة استطلاعية على عينة قوامها (6) طلاب والذين تم استبعادهم من التجربة الرئيسية, اثناء اجراء الاختبار وذلك للوقوف على اهم المعوقات التي قد تصادف الباحثين اثناء التصوير وتقييم المختبرين والوقت المستغرق لكل طالب اثناء تنفيذ الاختبار.

اما التجربة الاستطلاعية الثانية كانت خاصة بتطبيق الاستراتيجية وضبط خطواتها من قبل مدرس المادة والوقت المخصص لكل مرحلة من مراحل الاستراتيجية.

كما تم اجراء تجربة استطلاعية ثالثة على مقياس الاتجاه على العينة نفسها وذلك للوقوف على مدى فهمهم لفقرات المقياس والوقت المستغرق للإجابة على فقرات المقياس.

2-10 التصوير الفيديوي:

يتطلب تقييم المهارات الكشفية على تصوير العينة اثناء اداء المهارات المبحوثة, وتم استخدام التصوير الفيديوي للحركات المطلوب ادائها وحسب ما تتضمنه محاور استمارة التقييم لمجموعتي البحث من خلال كامرة فيديو نوع (sony)مثبتة على مسافة بحيث تكون حركة الطالب المختبر واضحة وتغطي حركته المطلوب منها تقييمه على ضوء المحاور لاستمارة التسجيل, وتم تحويل التصوير الفيديوي الى اقراص الذاكرة الوميضية(فلاش ميموري) لغرض تقييم مجموعتي البحث من قبل المقيمين الثلاثة

2-11 القياس القبلي لمقياس الاتجاه نحو الدرس:

تم اجراء قياس قبلي لمتغير الاتجاه نحو الدرس بتاريخ (2024/10/14) وذلك للوقوف على اثر استراتيجية P-D-E-O-D-E في تنمية الاتجاه نحو درس المخيم الكشفي.

2-12 تنفيذ التجربة:

تم تطبيق التجربة بتاريخ 2024/10/15 حيث تم تطبيق استراتيجية P-D-E-O-D-E على المجموعة التجريبية , في حين تم تطبيق الاستراتيجية المتبعة من قبل المدرس على المجموعة الضابطة, واستمرت التجربة 6 اسابيع وبواقع وحدة تعليمية واحدة في الاسبوع.

2-13 الاختبارات البعدية:

بعد الانتهاء من تنفيذ التجربة تم تصوير مجموعتي البحث لغرض تقييم الاداء للمهارات المبحوثة , حيث تم تصوير المجموعة التجريبية بتاريخ (2024/11/25) وفي اليوم التالي (2024/11/26) تم تصوير المجموعة الضابطة وتم خزن الفيديو لكل مجموعة في قرص الذاكرة الوميضية(فلاش ميموري) لغرض تقييمه من قبل المقيمين.

2-14 الوسائل الاحصائية:

تم معالجة البيانات احصائيا باستخدام الحقيبة الاحصائية SPSS

3-عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

3- 1 عرض وتحليل نتائج الفروق بين القياس القبلي والبعدي لمتغير الاتجاه نحو درس المخيم الكشفي ومناقشتها

الجدول(2)

يبين الفروق بين القياس القبلي والبعدي لمتغير الاتجاه نحو الدرس للمجموعتين التجريبية والضابطة

المجموعة	القبلي		البعدي		T المحتسبة	SIG	الدلالة
	س-	±ع	س-	±ع			
التجريبية	52	4,17	67,04	3,64	4,25	0,000	معنوي
الضابطة	53,11	3,82	63,58	4,27	2,08	0,001	معنوي

يبين الجدول (2) ان قيمة (الاحتمالية) بين القياس القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة على التوالي بلغت(0,000) فيما يخص المجموعة التجريبية, و(0,001) فيما يخص المجموعة الضابطة وهي اصغر من مستوى الدلالة(0,05) وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لمتغير الاتجاه نحو درس المخيم الكشفي, وتفسير ظهور هده النتيجة هو ان تنمية الاتجاه يعتمد على ما يستخدمه المدرس من اساليب واستراتيجيات تساعد على تكوين ميول ايجابية نحو الدرس, حيث ان ما تحتويه طرائق واساليب التدريس من خطوات و ممارسات للأنشطة التعليمية تجعل الطالب يكون اكثر اندماجا مع البيئة التعليمية واكثر اهتماما بالمادة التعليمية, وهذا ما يوضح تأثير الاستراتيجيات التدريسية من دور مهم في تكوين اتجاهات وميول ايجابية نحو الدرس(Moseekh & Waad, 2023), اضافة الى ذلك هو اسلوب المدرس الذي لا يقبل الشك من ان له الدور الكبير في تكوين الاتجاهات الايجابية , كما ان استخدام استراتيجية جديدة وبمراحل مختلفة تجعل الطالب يكون محور العملية التعليمية قد زادت من اهتمامهم بالدرس وشعورهم بالمسؤولية, وبهذا الصدد يشير(Muhammad, 2021) ان التدريس هو موقف يتفاعل فيه المتعلم عن طريق المدرس مع الخبرة التعليمية تفاعلا ايجابيا ونشيطا ينتهي بتحقيق اهداف الدرس من اكتساب الخبرات والقدرات والاتجاهات والاستعدادات او تعديل وتنمية لها.

3- 2 عرض وتحليل نتائج فروق الاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مهارات المخيم الكشفي والاتجاه نحو الدرس

الجدول(3)

يبين فروق الاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مهارات المخيم الكشفي والاتجاه نحو الدرس

المتغيرات	وحدة القياس	التجريبية		الضابطة		T المحتسبة	SIG	الدلالة
		س-	±ع	س-	±ع			
اختبار العقدة المربعة	د/ثا	2,96	0,12	2,01	0,48	1,72	0,000	معنوي
اختبار الربطة الوتدية	د/ثا	2,88	0,17	1,86	0,38	2,04	0,003	معنوي
اختبار الدورة المتبادلة	د/ثا	2,91	0,25	2,11	0,62	2,11	0,001	معنوي
الاتجاه نحو الدرس	درجة	67,04	3,64	63,58	4,27	3,47	0,000	معنوي

يبين الجدول(3) ان قيم الاحتمالية التي ظهرت للمتغيرات المبحوثة (اختبار العقدةالمربعة-الربطة الوتدية-الدورة المتبادلة-الاتجاه نحو الدرس) هي اصغر من مستوى الدلالة(0,05) وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية في الاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة, وعند العودة الى الاوساط الحسابية يتضح ان الفرق لصالح المجموعة التجريبية.

والسبب المحتمل في ظهور هذه النتيجة ان استراتيجية P–D–E–O–D–E تتضمن مراحل عدة يمر بها المتعلم مما يجعل المتعلم ان يمارس مهارات عدة تساعده في التوصل الى بناء معرفة شاملة بما يراد منه ان يتعلم, وتوظيف هذه المعرفة في الاداء وتحسين مهاراته عند التعلم, فمراحل التنبؤ والمناقشة قد ساعته في تفسير الظاهرة المراد دراستها, وعززت لدى المجموعة التجريبية التوصل الى الحلول وتبني القرار الصحيح بأسرع وقت في تنفيذ ما يطلب منهم اداءه وهذا ما جعل الطلاب ان يكونوا فعالين في الدرس, اذ يؤكد (Muhammad, 2021) ان المتعلم في استراتيجية P–D–E–O–D–E يكون فعال يكتسب المعرفة والفهم بنشاط فهو يناقش ويحاور ويفسر ويوازن و يلاحظ بدلا من ان يسمع ويقرأ ويقوم بالأعمال الروتينية, اضافة الى انه يكون متعلم اجتماعي يقوم ببناء المعرفة والفهم اجتماعيا

كما اظهرت النتائج تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في الاتجاه نحو الدرس, والسبب المحتمل في هذه النتيجة هو ان استخدام استراتيجية تدريسية جديدة عملت على جذب الانتباه لدى عينة المجموعة التجريبية وبالتالي تعمل على تعزيز الاتجاهات لامتثال الطلاب الى ادوار جديدة غير معهودة في الاستراتيجية التقليدية المتبعة اضافة الى جعل الطالب اكثر نشاط وفاعلية وشعوره بالمسؤولية الفردية والجماعية من خلال عمل المجموعة الواحدة, حيث يشير (Firas & Farhad, 2014) ان المعلم يستطيع ان يغير من مواقف الطلاب السلبية في مواقف كثيرة في مجال التعلم, فبمقدور المعلم جعل طلابه فاعلين في العملية التعليمية وتغيير اتجاهاتهم من متلقين الى مشاركين في العديد من الانشطة التعليمية عن طريق استثارة افكارهم وحثهم على البحث عن المعلومات وبالتالي تغيير اتجاهاتهم السلبية الى ايجابية نحو التعلم(Al–Din et al., 2021)

3–الاستنتاجات والتوصيات

3 – 1 الاستنتاجات:

1– ان استراتيجية P–D–E–O–D–E والاستراتيجية المتبعة اسهمت في تنمية اتجاه الطلاب نحو درس المخيم الكشفي

2– تفوق استراتيجية P–D–E–O–D–E على الاستراتيجية المتبعة في اكتساب مهارات (العقدة المربعة–الربطة الوتدية–الدورة المتبادلة) حيث تبين من خلال النتائج أن الطلاب الذين استخدموا هذه الاستراتيجية أبدوا فهما أعمق وتطبيقًا أكثر دقة لتلك المهارات.

3– اتجاه المجموعة التجريبية التي درست على وفق استراتيجية P–D–E–O–D–E كان افضل من اتجاه المجموعة الضابطة التي درست على وفق الاستراتيجية المتبعة, حيث عبر الطلاب في المجموعة التجريبية عن تجربة تعليمية أكثر تحفيزًا وفعالية، مما أثر بشكل واضح على اتجاههم نحو الدرس

3–2 التوصيات:

1– التأكيد على استخدام استراتيجية P–D–E–O–D–E لما تحتويه من خطوات تعزيز عمليات التفكير والتحليل للمادة الدراسية من قبل المتعلم

2– ضرورة تعريف اعضاء الهيئة التدريسية بخطوات استراتيجية P–D–E–O–D–E واهمية مراحلها التي تعزز من دور الطالب في العملية التعليمية

3– اجراء قياسات متتابعة للاتجاه نحو الدرس للوقوف على اهم المعوقات التي قد تصادف الطلاب في تكوين الاتجاهات السلبية

4–اجراء دراسات باستخدام استراتيجية P–D–E–O–D–E على فعاليات اخرى ومعرفة اثرها في اكتساب المعرفة والمهارات المختلفة.

الشكر والتقدير

نسجل شكرنا لعينة البحث المتمثلة في طلاب السنة الدراسية الاولى في معهد التربية الرياضية (ستوديوم) 2024-2025

تضارب المصالح

يعلن المؤلفون انه ليس هناك تضارب في المصالح

احمد محمد علي ahmed.alsharafany@su.edu.krd

References

Abbas, R. N., Razzaq, M. A., & Alsaeed, R. (2023). Designing and codifying special tests to evaluate the performance of some scouting skills for middle school scout teams. *Journal of Physical Education Studies and Research*, *33*(1), 46–63. https://doi.org/10.55998/jsrse.v33i1.419

Al-Din, D. M., Khaled, A., & Mohammed, Y. (2021). The effect of the PDEODE strategy on learning the skill of chest handling and counter-handling according to the levels of information processing. *Journal of Sports Education Studies and Research*, *31*(3), 260–273. https://jsrse.edu.iq/index.php/home/article/view/131

Ali, W. W., & Mahmoud, S. K. (2009). The effect of using cooperative learning using the learning together method and discussion using the small group method on cognitive achievement and attitude towards the subject of physical education teaching methods. *The Eleventh Scientific Conference of the University of Babylon*, 2–24.

Atheer, K. A.-S. (2012). *Designing a test battery for some scouting skills to select advanced scouts in central scouting teams* [Unpublished master's thesis]. University of Baghdad.

Firas, A., & Farhad, A. (2014). The effect of using the concept maps strategy (collective and comparative) in acquiring cognitive achievement and the trend towards studying teaching methods. *Journal of the Conference of the African Society for Mathematical Sciences*, 490–499.

Malham, S. M. (2006). *Psychology of Learning and Teaching* (p. 425). Dar Al-Masirah for Publishing and Distribution.

Moseekh, L. Z., & Waad, A. R. F. (2023). The effect of exercises using modern training methods on cognitive achievement and performance of some basic skills for Anbar University basketball team players. *College of Education for Women Journal*, *3*.

Muhammad, A. S. (2021). *Modern Teaching Strategies (Successful Teacher's Guide)* (p. 115). l-Nour Library.

Nasrallah, O. A. R. (2010). *Low School Achievement and Achievement: Its Causes and Treatment* (2nd ed, pp. 13–14). Wael Printing and Publishing House.

Rasoul, T. H. A., Shabib, S. S., Mohammed, L. H., & Ghazi, M. A. (2024). The impact of climate change on the flow of the teaching unit during the teaching of some basic skills in the physical education lesson. *Wasit Journal of Mathematical Sciences*, *19*(2), 160–176. DOI: https://doi.org/10.31185/wjoss.464

Sheelan, H. M. (2022). *The effect of scouting games using the mastery learning method on the performance of some scouting skills for female students* [Unpublished master's thesis]. University of Sulaymaniyah.

ملحق(1)

استمارة تقييم اداء المهارات (العقدة المربعة–الربطة الوتدية–الدورة المتبادلة)

اسم المختبر: التاريخ:

ت	محاور التقييم	درجات التقييم										المجموع
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	الدقة في اداء العقدة											
2	المتانة في العقدة											
	الوقت المستغرق											
	المجموع											

اسم المقوم: التوقيع

المحلق(2) مقياس الاتجاه نحو درس المخيم الكشفي

ت	العبارات	موافق	محايد	غير موافق
-1	أرى أن في مادة المخيم الكشفي مجال أوسع لعرض المواضيع بمرونة وحرية			
-2	ان مادة المخيم الكشفي هي من المواد الضرورية لي			
-3	اشعر بالضيق عندما أكلف بأي نشاط يتصل بمادة المخيم الكشفي			
-4	لدية ميل شديد نحو مدرسي مادة المخيم الكشفي			
-5	لا أرى ضرورة لوضع مادة المخيم الكشفي ضمن المنهاج الذي ندرسه			
-6	يصعب علي الالمام بمادة المخيم الكشفي التي ادرسها			
-7	مادة المخيم الكشفي هي من المواد المعوقة لنجاحي في الدراسة			
-8	أخشى الرسوب في مادة المخيم الكشفي			
-9	تنمي مادة المخيم الكشفي جوًا من المتعة والخيال لي			
-10	أرى إعطاء أهمية أكبر لمادة المخيم الكشفي مقارنة بالمواد الدراسية الاخرى			
-11	أميل الى المناقشة مع زملائي من أجل التفوق والحصول على الدرجات في مادة المخيم الكشفي			
-12	أتجنب الاختلاط مع الأشخاص المتخصصين بالمخيم الكشفي			
-13	أشعر بالملل وشرود الذهن في دروس مادة المخيم الكشفي			
-14	أشعر ان الوقت يمر ببطئ في درس المخيم الكشفي			
-15	تؤثر مادة المخيم الكشفي سلبًا على معدلي الدراسي العام			
-16	أكثر مادة تفزعني في الامتحان هي مادة المخيم الكشفي			
-17	أشعر بالراحة النفسية في مادة المخيم الكشفي			

-18	أتمنى أن تزداد حصص مادة المخيم الكشفي				
-19	تتسم مادة المخيم الكشفي بالمرونة والجمالية عند الاداء				
-20	لا أرغب في قراءة المقالات المنشورة في الصحف والمجلات الخاصة بالمخيم الكشفي				
-21	أفضل قراءة أي كتاب خارجي لا يتعلق بمادة المخيم الكشفي				
-22	أشعر بانزعاج عندما يحين موعد امتحان مادة المخيم الكشفي				
-23	اتمنى ان تدرس مواد المخيم الكشفي بوصفها مادة دراسية في جميع المراحل الدراسية				
-24	أحضر دروس مادة المخيم الكشفي حتى لو كنت مريضا				
-25	تتيح لي دراسة مادة المخيم الكشفي فرصة لتعلم القيادة والتوجيه				
-26	أرى أن لمادة المخيم الكشفي موضوعات مهمة تجعله موضع إعجاب لكثير من الطلاب				
-27	أسعى دائمًا لاقتناء كتب مادة المخيم الكشفي				

الملحق(3) نموذج لوحدة تعليمية على وفق استراتيجية P-D-E-O-D-E في درس المخيم الكشفي

المهارة: العقدة المربعة

اقسام الوحدة	الزمن	الاجراءات	الاهداف
التحضيري	**10.د**	-تحضير الادوات الخاصة بمهارات المخيم الكشفي وتهيئة المساحة المطلوبة من الملعب وتهيئة الطلاب ذهنيا وبدنيا .	- ان يشارك جميع الطلاب في التهيئة الذهنية والبدنية قبل البدء بالدرس.
الرئيسي	**75.د**	1-التنبؤ: يقدم المدرس شرح لاهمية العقد بشكل عام ومهارة العقدة المربعة بشكل خاص وعرض نموذج للعقدة, ثم تاحة الفرصة للطلاب ان يتنبؤوا من خلال التفكير حول مدى اهمية هدا النوع من العقدة والاستفادة منها اثناء التخييم (15.د) 2-المناقشة:اعطاء الفرصة للطلاب على اجراء المناقشة من خلال العمل على شكل مجموعات تعاونية وتبادل الآراء بين افراد المجموعة والتأمل معا في تنبؤاتهم حول العقدة(8.د) 3- التفسير:اتاحة الفرصة للمجموعات التعاونية في التواصل مع بعضها مع بعضهم وعرض ما توصلوا اليه من نتائج حول اهمية العقدة المربعة وكيفية ادائها وانواعها.(7د) 4-الملاحظة:يقوم طلاب كل مجموعة بأجراء الانشطة والتجارب على اداء العقدة واختبار فرضياتهم وتنبؤاتهم ويقوم مدرس المادة بالمساعدة على ممارسة الانشطة التعليمية للوصول الى الهدف (15.د) 5-المناقشة:يعمل الطلاب على تعديل تنبؤاتهم من خلال الخطوة السابقة من خلال استخدام مهارة التحليل والتطبيق والمقارنة بين ما تنبؤا به وما تم الوصول اليه من نتائج (15.د) 6-التفسير:يعمل الطلاب على تعديل تنبؤاتهم من خلال المراحل السابقة وتكرار اداء مهارة العقدة المربعة (10.د) - التقييم: تقييم عدد من الطلاب على اداء مهارة العقدة المربعة(5.د)	-ان يشارك الطلاب في تدوين تنبؤاتهم حول المهارة. -ان يتشارك الطلاب مع زملائهم في المجموعة في عرض تنبؤاتهم ومناقشتها. -ان تتشارك المجموعات مع بعضها في تبادل الآراء -ان يؤدي الطالب مهارة العقدة المربعة فرديا وتعاونيا مع المجموعة. -ان يتناقش طلاب المجموعة على ماتم من عمل العقدة وما تنبؤا به والمقارنة بينهما.
الختامي	**5 د**	- اعادة الادوات وتكليف الطلاب بواجبات تحضير المهارة التالية واداء تحية الانصراف.	

Journal of Studies and Researches of Sport Education
spa.uobasrah.edu.iq

A rehabilitation program for partial ankle rupture injury for football players in Basra Governorate

Saif Saeed Abdul Rahman [1]
General Directorate of Education in Basra

Article information

Article history:
Received 20/3/2025
Accepted 25/4/2025
Available online 15, July ,2025

Keywords:
Rehabilitation program, partial tear, football, ankle

website

Abstract

The research aimed to prepare a rehabilitation curriculum for the treatment of partial ankle joint rupture. The researcher adopted the experimental method for its suitability for the research study. The research sample was players from Basra Governorate, aged (25−30) years, and their number was (7) players. The injury and its degree were diagnosed by a specialist doctor. The curriculum was applied for a period of six weeks, at a rate of three weekly units. Rehabilitation exercises have a positive impact on the rehabilitation and treatment of ankle joint rupture for injured soccer players, which achieved a good result in the return of the injured to their normal condition. It also recommends the necessity of emphasizing the use of moving and fixed exercises within the components of the rehabilitation curriculum.

DOI: https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i3.1092©Authors, 2025. College of Physical Education and sport sciences, University of Basrah.
This is an open-access article under the CC By 4.0 license (creative commons licenses by 4.0)

مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية
spo.uobasrah.edu.iq



اثر برنامج تأهيلي مقترح في إعادة تأهيل إصابة التمزق الجزئي لكاحل القدم لدى لاعبي كرة القدم في محافظة البصرة

سيف سعيد عبد الرحمن [1]
المديرية العامة لتربية البصرة

معلومات البحث

تاريخ البحث :
الاستلام : 2025/3/20
القبول : 2025/4/25
التوفر على الانترنت: 15,يوليو,2025

الكلمات المفتاحية :
برنامج تأهيلي ، التمزق الجزئي ، كرة القدم ، كاحل القدم

الملخص

هدفت البحث الى اعداد منهج تأهيلي لعلاج التمزق الجزئي لمفصل الكاحل واعتمد الباحث المنهج التجريبي لملائمته لدراسة البحث وكانت عينة البحث هم لاعبي محافظة البصرة وبأعمار(25–30) سنة وكان عددهم (7) لاعبين وتشخيص الاصابة ودرجتها من قبل الطبيب الاختصاص وتم تطبيق المنهج بمدة ستة اسابيع بواقع ثلاث وحدات اسبوعية ان للتمرينات التأهيلية تأثيراً ايجابياً في تأهيل وعلاج التمزق العضلي لمفصل الكاحل للاعبي كرة القدم المصابين مما حقق نتيجة جيدة في عودة المصابين الى وضعهم الطبيعي كما انه يوصي بضرورة التأكيد على استعمال التمارين المتحركة والثابتة ضمن مفردات المنهج التأهيلي

DOI: https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i3.1092©Authors, 2025. College of Physical Education and sport sciences, University of Basrah.
This is an open-access article under the CC By 4.0 license (creative commons licenses by 4.0)

1.التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث

تسعى المجتمعات الى تطوير امكانياتها وعلى جميع المستويات من اجل النهوض بواقعها الاجتماعي والاقتصادي والسياسي ولا سيما الجانب الرياضي الذي طالما تطور تطورا ملحوظا من اجل تحقيق الانجاز ورفع المستوى والتقدم واحتلت الحركة الرياضية تنتهج البحث العلمي والتجربة العليمة بابا للتطور وعلى مستوى الجانب الخططي والاعداد والمهارة والتغذية وهذا ما اشارة له (Faleh, 2021) هناك تغيرات وظيفية كبيرة في جسم اللاعب نتيجة مجهودات التمرين والمنافسة ولها الاثر الكبير في تحقيق الانجاز "كما يؤكد (Dhu al-Fiqar, 2015)ان الاهتمام الكبير في رفع المستوى البدني والمهاري من قبل المدرب له الاثر الاكبر في تحقيق الانجاز والدخول في مستوى المنافسة "

كما ان للطب الرياضي الجزء الاكبر من حيث برامج التأهيل والتطوير البدني وفيما يخص الاصابات الرياضية والتي لها تأثيرا مباشرة على الانجاز والمنافسة وبما ان اشكال ومستويات الاصابات اخذت بالتصاعد من اجل الاضرار بالخصم والمنافس لذا لابد من ايجاد الحلول لتلافيها او العمل على الوقاية منها او التعرض لها ولهذا اتجه اخصاء الطب الرياضي والعلاج الطبيعي باتخاذ برامج التأهيل وتطويرها سبيلا لحل هذه المشكلة وتلافيها وتحدث الاصابات الرياضية نتيجة الجهد والضغط العالي على اللاعب او نتيجة الاعداد وضعفه وخصوصا في الفعاليات الجماعية,(Ahmed et al., 2025)

كما ان الاداء الفني الخاطئ مسببا لحدوث الاصابات وطالما يتعرض لاعبي كرة القدم الى اشكال الاصابات التي تعيق استمرارهم في ممارسة الاداء ومن اكثر الاصابات التي تواجههم هي اصابة الكاحل نتيجة الضغط العالي على القدم او الدخول المباشر او المفاجئ من قبل المنافس مما يسبب تمزقا او كسرا للكاحل او التواء في هذه المفصل ويحتاج تأهيله الى برنامجا تأهيلا متكامل وبما يحدده المختصون في مجال العلاج وتعتبر تمزق اربطة الكاحل الذي من أكثر الاصابات شيوعا التي تصل الى 55% من مجموع اصابات المفاصل وذلك لكون الكاحل من اكثر المفاصل تعقيدا وحركة واعتماد حركة الجسم بالكامل على هذا المفصل ويتعرض الكاحل لثلاث مستويات من التمزقات منها التمزق الشديد والذي يتطلب تأهيلا بمقدار اربع الى خمسة اشهر قد تكون الاصابة متوسطة ويتطلب برنامجا تأهيلا ستة اسابيع من العلاج او بسيطة التمزق تحتاج لفترة استراحة لأيام ومن خلال متابعة الباحث لمنافسات كرة القدم وملاحظة الاصابات الاكثر حدوثا ولهذا يجب الاخذ بعين الاعتبار لأنشاء وتكوين مناهج التأهيل الخاصة لكل مفاصل الجسم وخصوصا المفاصل الاكثر عرضة للإصابة وعليه كان توجه الباحث لأنشاء منهج تأهيلي مقنن للإصابة قيد الدراسة (Moseekh, 2006)

برزت أهمية هذا البحث في وضع منهج تأهيلي مقترح في علاج التمزق الجزئي لمفصل الكاحل للاعبي كرة القدم وتأهيل العضلات العاملة على المفصل المصاب والذي يجعله قادرا" على أداء النشاط الخاص لهذا المفصل والعودة باللاعب لممارسة النشاط وبصورة طبيعية .

1-2-مشكلة البحث:

اصابات كرة القدم الاكثر حدوثا هي اصابات الطرف السلفي ومنها اصابة الكاحل محل الدراسة وتُعد إصابة مفصل الكاحل من الإصابات الرياضية الشائعة والتي تواجه لاعبي كرة القدم والتي تسبب التأثير الكبير على الاداء الوظيفي والمهاري والقدرة على الحركة سواء كانت بالتمزق الجزئي او المستويات الاعلى ، وهذا ما يتطلب برامج تأهيل دقيقة وفعالة لضمان الشفاء الكامل والعودة الآمنة إلى المنافسة. وعلى الرغم من التطور الكبير في أساليب العلاج والتأهيل، الا انه لا تزال هناك التحديات الكبيرة التي تواجه اللاعبين في استعادة مستواهم الطبيعي بعد الاصابة كما ان الباحث يعلل بعض الاسباب لحدوث الاصابات حيث يرجع بعض هذه الاسباب هو لعدم الالمام الكافي للاعب والمدرب في مجال الطب الرياضي او للأعداد البدني او القوة المفرطة الاهتمام بالأحماء والتهيئة قبل اللعب والمنافسة او استخدام الاجهاد العالي او المتكرر والاحمال

التدريبية غير المقننة مما يؤدي لوقوع الاصابة, ولكثرة الاصابات التي تواجه لاعبي كرة القدم ومنها صابات الطرف السفلي (اصابات الكاحل) ولما لها من تأثير كبير في تحقيق الانجاز ولهذا ظهرت الحاجة لوضع مناهج التأهيل والعلاج لهذه الاصابة ولذا عمد الباحث واعداد منهج تأهيلي متكامل باستخدام تمارين التأهيل ووسائل العلاج الطبيعي والاجهزة العلاجية وايجاد السبل الافضل للوصول باللاعب لدرجة الشفاء والعودة لممارسة النشاط بصورة طبيعية .

1-3- أهداف البحث: يهدف البحث إلى:

1-اعداد منهج تأهيلي لعلاج التمزق الجزئي لمفصل الكاحل

2- والتعرف على تأثير المنهج من حيث استعادة الشفاء وعودة المدى الحركي للمفصل بعد الاصابة لدى لاعبي كرة القدم في محافظة البصرة

3- التعرف على تأثير تمارين القوة العضلية على العينة المصابة وتأهيل الإصابة وتقييم قوة العضلات المحيطة بالكاحل قبل وبعد الإصابة

4- التعرف على الفروق الإحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية في المنهج المقترح

1-4- فروض البحث:

1-ان للمنهج التأهيلي تأثيراً إيجابياً في علاج التمزق الجزئي لمفصل الكاحل وتقوية عضلاته العاملة للاعبي كرة القدم في محافظة البصرة

2-وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين نتائج اختبارات القوة العضلية القبلية والبعدية لدى عينة البحث ولصالح الاختبارات البعدية .

3-وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين نتائج اختبارات المدى الحركي القبلية والبعدية لدى عينة البحث ولصالح الاختبارات البعدية .

1-5- مجالات البحث:

1-5-1-المجال البشري:اللاعبون المصابون بإصابة التمزق الجزئي لمفصل الكاحل والمشاركون في اندية الدرجة الاولى والفئات العمرية في محافظة البصرة.

1-5-2-المجال الزماني: للفتـــرة من 2024/6/1 ولغايـــة 1 / 3/ 2025 .

1-5-3-المجال المكاني: تمت اجراءات البحث في مراكز التأهيل والعلاج الطبيعي في محافظة البصرة وملاعب البصرة ومركز البصرة للتأهيل الطبي والعلاج الطبيعي .مركز المدينة التخصصي لعلاج وتأهيل الاصابات .اندية محافظة البصرة .عيادات الاطباء الاختصاص . مستشفى المدينة العام , مختبر الدكتور نبيل عبد اللطيف للأشعة والرنين .

1-6- التعريف بالمصطلحات :

مفصل الكاحل : يتكون المفصل من التقاء أو تمفصل عظمة مع عظمة أو مجموعة عظام أخرى, وتغلف رؤوس هذه العظام عند التقائها مع بعضها أسطح غضروفية لامتصاص الصدمات وتقليل الاحتكاك بينها ويبطن المفصل من الداخل ما يسمى بالمحفظة الزلالية ويغلف المفصل من الخارج ويحيط بالعظام المكونة له ويربط بين أجزائه ما يسمى بالمحفظة الليفية (Salam, 2018)أو "عبارة عن منطقة تمفصل عظمين أو أكثر مع بعضهما وتحصل الحركة في مفصل وتنعدم في الآخر وتتكون من انسجه واربطه(Hamidi & Jassim, 2022) ويعد الجهاز المفصلي من أجزاء الجهاز الحركي في جسم الأنسان وتختلف هذه المفاصل حسب موقعها في الجسم من ناحية ومدياتها الحركية ووظيفتها التشريحية من ناحية اخرى وتكتسب مفاصل الجسم أهميه كبرى لكونها المحاور الميكانيكية التي تنظم حركة الجسم ويعرفها (وجيه محجوب) بأنها "ارتباط بين عظمين أو أكثر تتمثل فيه الحركة عن طريق محاورها(Al-Ali & Shaghati, 2010)يُعتبر الكاحل أحد

مفاصل الجسم الكبيرة، ويتكوّن من التقاء قصبة الساق وعظم الشظية وعظم الكاحل، أمّا البروزات التي تظهر من منطقة الكاحل فهي، البروز الموجود في المنطقة الداخلية من الكاحل ويسمّى الكعب الإنسيّ ، والبروز الموجود في الجزء الخلفيّ يسمّى بالكعب الخلفيّ ، والبروز الموجود في الجزء الخارجيّ من الكعب فيسمّى بالكعب الوحشيّ ، ومن الجدير بالذكر أنّ العديد من الأربطة توجد في مفصل الكاحل لتقوم بربط هذه العظام ببعضها وبالقدم، كما وتكمن وظيفة مفصل الكاحل في السماح للقدم بالحركة للأعلى وللأسفل، وللجانبين. (Ismail, 2004)

2- منهجية البحث واجراءاته الميدانية :

2-1- منهج البحث :

المنهج يعني "الأساليب والإجراءات أو المدخل الذي يستخدم في البحث لجمع البيانات والوصول من خلالها إلى نتائج أو تفسيرات أو شرح تتعلق بموضوع البحث(Bakr, 2022) لذا استخدم الباحث المنهج التجريبي ذات المجموعة الواحدة وذلك لملاءمته لطبيعة المشكلة المراد حلها

2-2- مجتمع البحث وعينته :

من اهم الامور الاساسية في اجراءات البحث العلمي هو اختيار مجتمع البحث والعينة فهما العاملان الاساسيان والرئيسيان المؤثران في سير العمل البحثي, , اشتمل منهج البحث على لاعبي اندية محافظة البصرة في كرة القدم والمشاركون في دوري الدرجة الاولى ودوري الفئات العمرية للموسم الرياضي لذا شمل مجتمع البحث اندية البصرة لكرة القدم والمشاركين في الدوري العراقي الممتاز ودوري الدرجة الاولى للموسم الرياضي (2024-2025) وللفترة الزمنية من 1 / 6 /2024 ولغاية 1 / 3 /2025، كما يجب أن تكون عينة البحث ممثلة للمجتمع الأصلي تمثيلا صادقا وحقيقيا، وعمد الباحث لاختيار العينة بالطريقة العمدية واشتملت العينة على اللاعبين المصابين بالتمزق الجزئي لمفصل الكاحل والمتمثلة بلاعبي كرة القدم في اندية محافظة البصرة وقد بلغ عدد اللاعبين المصابين بهذه الاصابة في هذه الفترة (7) وكانت اعمارهم تتراوح من (25 الى 30) سنة .وبهذا تكون النسبة المئوية للعينة (66%) بالنسبة لمجتمع البحث

2-3- تجانس العينة :

عمد الباحث لاستخراج تجانس العينة من خلال مستويات الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الاختلاف حيث اظهرت النتائج تجانسا نسبيا للعينة ولكل المتغيرات المأخوذة في البحث وباستخدام (العمر، العمر التدريبي، الطول، الوزن).

جدول (1) يبين التجانس بين افراد عينة البحث في القياسات المورفولوجية

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف
الطول	سم	167,83	3,02	1,79
الوزن	كغم	66,5	1,80	2,7
العمر	سنة	26,5	1,19	4,49
العمر التدريبي	سنة	12,06	2,7	22,4

2-4- الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث : جهاز الرنين المغناطيسي جهاز قياس الوزن والطول . ومساطب جلوس واهداف صغيرة جهاز الجينوميتر (Gonimetry) لقياس المدى الحركي الطبيعي لمفاصل الجسم .جهاز لابتوب نوع (accen) كاميرا تصوير فوتوغرافي نوع (Sony) اقراص ليزرية شريط طبي اوزان حديدية

2-5- وسائل جمع المعلومات: من خلال اطلاع الباحث على مجموعة من المراجع والمصادر العلمية ومن خلال المقابلات الشخصية تم اختيار مجموعة من المتغيرات البدنية و التمارين والأجهزة ووضعها في استمارات الاستبيان وعرضها على مجموعة من ذوي الاختصاص والخبرة اذ اعتمد الباحث على نسبة (75%) لقبول هذه المتغيرات والتمارين. المقابلات الشخصية المراجع والمصادر العربية والأجنبية .الشبكة المعلوماتية (الانترنت) .فريق العمل المساعد

2-6- تشخيص الإصابة: عمد الباحث الى تشخيص العينة من خلال الطبيب المختص وذلك من خلال استخدام اشعة الرنين المغناطيسي والفحص السريري ومن خلال العلامات السريرية للمصاب منها الالم الحاد واحمرار المنطقة والتورم وصعوبة الحركة واختلال التوزان وتأثير المدى الحركي على الحركة بصورة عامة

2-7- تحديد متغيرات البحث: من اجل دقة العمل قام الباحث بتحديد متغيرات البحث من خلال استمارة خاصة وتم تحديدها من قبل المختصين والاطباء الاختصاص فضلا عن المقابلات الشخصية

2-7-1-ترشيح الاختبارات الخاصة بالمدى الحركي لمفصل الكاحل:

بعد اطلاع الباحث على المصادر الخاصة بالاختبارات التي تعنى بالمدى الحركي لمفصل الكاحل وتحديد اهم الاختبارات التي يمكن ان تقيس المدى الحركي الطبيعي لهذا المفصل وبهذا قام الباحث باختيار عدد من الاختبارات الخاصة بالمدى الحركي والتي تتمتع بدرجة عالية من الصدق والثبات والموضوعية . اذ اعتمدت الباحثة قانون النسبة المئوية في اختيار المتغيرات التي بلغت نسبة الاتفاق عليها من (75%) فأكثر واهمال المتغيرات التي كانت نسبتها دون ذلك حيث يذكر (بنيامين عن بلوم) "ان نسبة (75%) من نسبة الاختيار للمتغير المطلوب هو الانسب لاختياره ودون هذه النسبة تهمل الاختبارات لبقية المتغيرات(Al-Fadhli, 2018) كما موضح في الجدول رقم (2)

الجدول (2)يبين نسبة اتفاق الخبراء على المدى الحركي لمفصل الكاحل

ت	المدى الحركي	نسبة الاتفاق
1	مد الكاحل	% 100
2	ثني الكاحل	%100
3	حركة القدم للداخل	% 80
4	حركة القدم للخارج	% 80

2-8- اختبارات المدى الحركي لمفصل الكاحل:

2-8-1- اختبار المدى الحركي لمفصل الركبة في حالة المد (Ali, 2009)

الغرض من الاختبار : يهدف الاختبار الى قياس المدى الحركي لمفصل الكاحل في حالة المد .

وصف طريقة الاختبار: من وضع الرقود للمصاب يقوم المختبر بفتح جهاز الجينوميتر من الجانب الخارجي للكاحل ويطلب من المصاب مد القدم للأمام وتحريك ذراع الجهاز وتقارس الزاوية بين ذراعي الجينوميتر. المدى الطبيعي لمد الكاحل (0-20)درجة.

2-8-2-اختبار المدى الحركي لمفصل الكاحل في حالة الثني(Al-Jamali, 2017)

الغرض من الاختبار : يهدف الاختبار الى قياس المدى الحركي لمفصل الكاحل في حالة الثني .

وصف طريقة الاختبار: من وضع الرقود للمصاب يقوم المختبر بفتح جهاز الجينوميتر من الجانب الخارجي للكاحل ويطلب من المصاب بفتح القدم للأسفل وتحريك ذراع الجهاز وتقارس الزاوية بين ذراعي الجينوميتر .المدى الطبيعي لمد الكاحل (0-45) درجة.

2-8-3- اختبار المدى الحركي لمفصل الكاحل في حالة حركة القدم للداخل(Al-Jabouri, 2006)

الغرض من الاختبار : يهدف الاختبار الى قياس المدى الحركي لمفصل الكاحل في حالة القدم للداخل .

وصف طريقة الاختبار: المصاب في حالة الجلوس ويطلب منه ثني المفصل يطلب للداخل (حركة القدم للداخل) وتتحرك ذراع الجينوميتر وقياس الزاوية بين ذراعيه
(0-40)درجة.

2-8-4- اختبار المدى الحركي لمفصل الكاحل في حالة حركة القدم للخارج (Abdel Fattah, 1997)

الغرض من الاختبار : يهدف الاختبار الى قياس المدى الحركي لمفصل الكاحل في حالة القدم للخارج .

وصف طريقة الاختبار: المصاب في حالة الجلوس ويطلب منه ثني المفصل يطلب للداخل (حركة القدم للداخل) وتتحرك ذراع الجينوميتر وقياس الزاوية بين ذراعيه
(0-20)درجة.

2-9- التجربتان الاستطلاعيتـان:

1- التجربة الاستطلاعية الاولى : " ان الهدف الاساس من التجربة الاستطلاعية هو التعرف على نواحي القوة والضعف التي تواجه التجربة البحثية وتلافي نواحي القصور وتحديد اوقات الاختبارات والمشاكل التي تعترض الباحث وهذا ما ذكره (Ikhlas & Mustafa, 2002)الهدف الاسمى من اجراء التجربة الاستطلاعية هو للتعرف على نواحي القوة والقصور التي تواجه الباحث خلال اجراء البحث وتلافيها مع تحديد اماكن التجربة ووقت الاختبارات ومدتها الزمنية " .تم اجراء التجربة الاستطلاعية الاولى في يوم الخميس الموافق (2024/5/20) حيث تم اطلاع العينة والكادر المساعد على اجهزة القياس وكيفية اجراء الاختبارات الخاصة بالتجربة وقد تم إجراء التجربة على عينة واحدة من المصابين بإصابة التمزق الجزئي لمفصل الكاحل

2- التجربة الاستطلاعية الثانية : تختص هذه التجربة بالمنهج التأهيلي المتضمن في البحث وقام الباحث بأجراء هذه التجربة في يوم الاحد الموافق (2024/5/23) لمعرفة التمرينات المستخدمة في المنهاج التأهيلي على (1) من الرياضيين المصابين بإصابة التمزق الجزئي لمفصل الكاحل للاعبي كرة القدم

2-10 - اجراءات البحث الميدانية:

2-10-1 - الاختبارات القبلية: تم اجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث البالغ عددهم (7) مصابين في يوم الاربعاء والخميس المصادف (10- 11/ 6 / 2024) في تمام الساعة الرابعة عصرا على قاعة نادي الاتحاد الرياضي وعيادة الدكتور علي عبد الله العيداني ،وتم تسجيل نتائج الاختبارات في استمارات خاصة وتثبيت كل ظروف الاختبار ليتمكن من خلق ظروف مشابهة لها في الاختبارات البعدية من حيث الزمان والمكان . بعد ان تم تحديد افراد عينة البحث من الرياضيين المصابين بإصابة التمزق الجزئي لمفصل الكاحل والخاضعين للمنهج التأهيلي المقترح لغرض تأهيلهم لممارسة النشاط الرياضي من جديد.

2-10-2- المنهج التأهيلي المقترح (التجربة الرئيسة) : " (Al-Najjar, 1996) ان الهدف الاسمى من تمارين التأهيل هو لعودة الجزء المصاب للوضع الطبيعي وتقوية العضلات العاملة ويفضل باستخدام تمارين التقوية والتأهيل المطولة والكبيرة والشديدة ".بعد ان تم تطبيق المنهج التأهيلي على العينة المصابة والذي استمر لمدة (6) اسابيع وابتدأ من يوم الاحد (20 / 2024/6) وحتى الخميس(29/ 7/ 2024) وبواقع (ثلاث) وحدات تأهيلية خلال الاسبوع وتراوحت مدة كل وحدة تأهيلية كل وحدة تأهيلية (45-60) دقيقة , الغاية من اعطاء تمارين التأهيل هي لتقوية عضلات الكاحل بصورة كاملة فضلا عن زيادة المدى الحركي الطبيعي لمفصل الكاحل وارجاع المدى الطبيعي للمفصل وعودة اللاعب النشاط الممارس.

2-10-3 - الاختبارات البعدية : بعد الانتهاء من تطبيق المنهج التأهيلي المقترح من قبل الباحث والمعروض على الخبراء والمختصين واطباء الاختصاص عمد الباحث الى اجراء الاختبارات البعدية للعينة المصابة للمدة الواقعة من يوم الاثنين

الموافق (5-2024/8/6)، وتم اعتماد نفس اجراءات الاختبارات التي اعتمدت في الاختبارات القبلية للمصابين لأدائها في الاختبارات البعدية .

2- 11- الوسائل الاحصائية المستخدمة في البحث: تم استخدام الوسائل الاحصائية في الاجراءات البحثية ومنها الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقانون النسبة المئوية ومعامل الاختلاف وقانون نسبة التطور وقانون T-test للعينات المترابطة

3-1- عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبارات المدى الحركي لمفصل الركبة (الثني، المد، القدم للخارج, القدم للداخل)

الجدول (3) يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية القبلية والبعدية وقيمة (t) المحتسبة والدلالة وقيمة الاحتمالية ونسب التطور لاختبارات المدى الحركي(المد، الثني)(القدم للداخل ,القدم للخارج) لمفصل الكاحل

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (t) المحتسبة	قيمة الاحتمالية	نسب التطور	الدلالة
		س	ع	س	ع				
مد الكاحل	درجة	33.835	0.824	44.285	0.643	18.567	0.000	20.031	معنوي
ثني الكاحل	درجة	14.675	1.234	19.571	0.4523	13.496	0.000	28.342	معنوي
حركة القدم للداخل	درجة	31.435	0.652	39.714	0.423	19.954	0.000	24.026	معنوي
حركة القدم للخارج	درجة	14.321	1.124	19.714	0.415	14.352	0.000	29.231	معنوي

يبين الجدول(3) لنا قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية القبلية والبعدية وقيمة (t) المحتسبة والدلالة وقيمة الاحتمالية ونسب التطور لاختبارات المدى الحركي(المد، الثني)(القدم للداخل ,القدم للخارج) لمفصل الكاحل , ولمعرفة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية والفروق المعنوية بين الاختبارات حيث اظهرت النتائج ان هناك فروقا معنوية ولصالح الاختبارات البعدية في تجربة البحث ويعزو الباحث تلك الفروق المعنوية ونسبة التطور في متغيرات المديات الطبيعية لحركات الكاحل الى تأثير المنهج المستخدم وفق الاسلوب العلمي والمقنن من قبل المختصين والاطباء الاختصاص ويرى الباحث الى ان التحسن وزيادة المدى الحركي لحركات المد والثني يرجع الى فعالية التمرينات المستخدمة في منهج التأهيل والتي ساهمت في استعادة الحد الحركي والتمدد الطبيعي للكاحل كما انها ساهمت في زيادة مطاطية العضلات المصابة في الكاحل ولا يخفى تأثير المنهج على زيادة المرونة لدى عينة البحث ,

هذا ما اكده (Gokal, 2009) "ان التمرين البدني المتكرر من 3-4 مرات في الأسبوع بأربعة تكرارات لكل تمرين عضلي فأنه يساهم في تحسين مرونة العضلات وزيادة مطاطية العضلة" ,كما عمد الباحث الى استخدام تمرينات الاداء البدني وفق المنهج العلمي الحديث كما ان الباحث اعتمد استخدام تمارين القوة العضلية للجزء المصاب وفق امكانيات المصاب , مع مراعاة استخدام المدى المناسب والتكرار المناسب مع استخدام الراحة الايجابية لأفراد عينة البحث كما ان كل تمارين المنهج كان لها الاثر الايجابي والفعال في سرعة العودة للحالة الطبيعية لحركات الكاحل,

هذا ما أشار إليه (Ben Yamin Bloom et al, 1983)بين ان ممارسة تمارين المناهج التأهيلية والخاصة بالمفصل المصاب فأنها تعمل على تقوية العضلات العاملة للمفصل وبالتالي فأنها تعمل على تحسين حركات المدى الحركي لذلك المفصل ويخفف الضغط على المفصل".

كما يعزو الباحث الى ان نسب التطور لعينة البحث الى استخدام تمارين التدرج في استخدام التمرين البدني حيث تم استخدام تمارين الاداء البدني ذات الشدة الاقل وصعودا للشدة الاعلى وبما يتناسب مع امكانية المصاب وقدرته العضلية

على تحمل الاداء ، كما ان المنهج التأهيلي اعتمد تمارين الاطالة الايجابية والمرونة لعضلات الكاحل المصابة وبشدة تتناسب مع قدرة المصاب واعتماد كما أن المنهج يتضمن تمرينات متنوعة وهذه التمرينات أعطت نتائج فعالة ايجابية في تطوير متغيرات البحث عموماً والمدى الحركي على وجه الخصوص حيث أن الاصابة التي تلحق بمفصل الكاحل والألم الذي يصاحبها فأنه يؤثر بشكل مباشر على الحركة مما يؤدي إلى التأثير المباشر على المدى الحركي لمفصل الكاحل، وتحديد مداه الحركي, (Hassan & Moseekh, 2022) "بأن التمارين التأهيلية لإصابات المفاصل تعمل وبشكل ايجابي في استعادة الحركة للمفصل وتساهم بشكل كبير على استعادة المدى الحركي له والمرونة والتخلص من الألم، إذا طبقت التمارين بشكل علمي مقنن". وهذا يتفق مع ما جاء به (Haddadin, 2002) "

ان استخدام التغيرات في التمرينات داخل جرعة التدريب تساهم في تدريب العضلات في ظروف فسيولوجية مختلفة مما لاشك أنها تضيف نوعا جديدا من التأثيرات الفسيولوجية لاختلاف حالتها عند أداء التمرين بأساليب متنوعة ومنتظمة"

كما يرى الباحث أن استخدام برنامج تأهيلي مقنن لمفصل الكاحل يساعد وبشكل كبير في تطوير المدى الحركي للمفصل. وير الباحث أن العائد التدريبي للمنهج التأهيلي قد تحقق لدى عينة البحث المختارة مع الاشارة الى استخدام الحدود المناسبة للتمرين المستخدم في تنمية القوة العضلية وهذا يدل على ان تمارين التأهيل يجب ان لا تغفل عن استخدام تمارين تنمية القوة العضلية والقوى القصوى من خلال استخدام تمارين الشدة المرتفعة والمنخفضة وشدة الانقباض العضلي والتكرارات والمجاميع التكرارية مما يؤدي الى زيادة قوة التحمل والقوة العضلية ، كما يجب ان تتعرض العضلات للتعب من خلال استخدام تمارين الاداء البدني لكن في المستويات العليا في المنهج التأهيلي

كما يجب ان يؤدى التمرين بشدة حمل ممكنة تتناسب مع العينة المصابة (من ناحية الوزن وزمن التكرار والمجاميع (Hussein et al., 2018) " ضرورة أداء التمارين حسب أهميتها وارتباطها بالهدف البدني الذي اختير التمرين لأجله ،هذا بالإضافة إلى انه في حالة وجود نقاط ضعف معينة كعدم التوازن في العمل العضلي.

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1- الاستنتاجات:

1. اظهرت النتائج ان للتمرينات التأهيلية تأثيراً ايجابياً في تأهيل وعلاج التمزق العضلي لمفصل الكاحل للاعبي كرة القدم المصابين مما حقق نتيجة جيدة في عودة المصابين الى وضعهم الطبيعي.
2. كما اظهرت النتائج ان هنالك تحسن في المدى الحركي الطبيعي لمفصل الكاحل وعضلاته المحيطة والتوازن والمتغيرات البدنية وحركات القدم للداخل والخارج بين الاختبارات القبلية والبعدية لعينة البحث ولصالح الاختبار البعدي.
3. واظهرت النتائج التأثير الايجابي للمنهج المقترح في تأهيل الاصابة بصورة تامة

4-2-التوصيات:

1. يوصي الباحث بالتأكيد على انتقاء التمارين التأهيلية في المناهج التأهيلية للإصابات الرياضية بشكل ينسجم ومستوى الإصابة.
2. يوصي باستخدام المنهاج التأهيلي المعد من قبل الباحث وذلك لتأثيره الإيجابي في علاج التمزق الجزئي لمفصل الكاحل .

الشكر والتقدير

نسجل شكرنا لعينة البحث المتمثلة في اللاعبون المصابون بإصابة التمزق الجزئي لمفصل الكاحل والمشاركون في اندية الدرجة الاولى والفئات العمرية في محافظة البصرة

تضارب المصالح

يعلن المؤلف انه ليس هناك تضارب في المصالح

سيف سعيد عبد الرحمن https://orcid.org/0009-0006-9735-1000

References

Abdel Fattah, A. A.-E. A. (1997). *Sports training, physiological foundations* (1st edition, p. 196). Dar Al-Fikr Al-Arabi.

Ahmed, M. S., Fathi, A. M., Nasser, M. J. A., & Shabib, S. S. (2025). The reality of sports injuries among students of the Faculty of Physical Education and Sports Sciences in light of blended education. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, *35*(2), 59–74. https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i2.1052

Al-Ali, H. A., & Shaghati, A. F. (2010). *Strategies, Methods and Techniques of Sports Training* (p. 88). Al-Noor Printing and Copying Office.

Al-Fadhli, S. A. K. (2018). The effect of variable resistance training on developing the work and capacity of the leg muscles. *Journal of Physical Education, University of Basra*, *12*(1).

Ali, A. H. et al. (2009). A static study of the knee joint when flexing at multiple angles. *Al-Qadisiyah Journal of Physical Education Sciences*, *9*(3), 53.

Al-Jabouri, N. M. (2006). *Health, Fitness, and Flexibility* (1st ed). Arab Community Library for Publishing and Distribution.

Al-Jamali, A. M. H. (2017). The effect of sports injuries on some immunological and physiological variables of volleyball players. *Journal of Sports Education Studies and Research*, *51*.

Al-Najjar, I. M. (1996). *A proposed curriculum for the rehabilitation of acute spinal injuries* [Master's thesis]. University of Baghdad.

Bakr, A. M. R. (2022). Evaluation of Eating Habits and Their Relationship to Some Physiological Variables among Middle School Teachers. *Journal of Physical Education Studies and Research*, *32*(2), 53–66. https://doi.org/10.55998/jsrse.v32i2.321

Ben Yamin Bloom et al. (1983). *Assessing student learning as aggregative and formative* ((Translated by) Muhammad Amin Al-Mufti et al. Al-Hikma McGurr and Hill Publishing House, Ed.).

Dhu al-Fiqar, S. A.-H. (2015). *Training for Small-Scale Football Competitions*. Al-Basaer Publishing House and Library.

Faleh, A. H. (2021). The Impact of Playing Position Training on Developing Tactical Performance and Effectiveness of Young Soccer Players. *Journal of Sports Education Studies and Research*, *66*.

Gokal, B. A. (2009). *Principles and basics of sports medicine* (2nd edition, p. 113).

Haddadin, G. (2002). *The effect of water exercises on reducing the severity of pain associated with patella friction* [Master's thesis]. University of Jordan.

Hamidi, A. K. T., & Jassim, A. H. A. (2022). The effect of rehabilitation exercises with the help of physical therapy devices and their effect in treating the partial tear of the connective muscles of football players. *Journal of Physical Education Studies and Research*, *32*(2), 28–38. https://doi.org/10.55998/jsrse.v32i2.317

Hassan, M. K., & Moseekh, L. Z. (2022). The effect of recovery exercises using assistive devices and tools on the fatigue curve and basic skill performance of soccer players. *Kufa Journal Physical Education Sciences*, *4*(5).

Hussein, A. A. J., Ahmed, M. S., & Kamal, M. W. (2018). Study of some physical and motor abilities and anthropometric measurements and their relationship to the skill of dribbling in football. *Journal of Sport Science*.

Ikhlas, M. A. al-H., & Mustafa, H. B. (2002). *Methods of Scientific Research and Statistical Analysis in the Fields of Education, Psychology and Sports* (2nd ed). Kitab Publishing Center.

Ismail, A.-H. (2004). *Encyclopedia of Orthopedics and Joints* (1st ed). Osama Publishing House.

Moseekh, L. Z. (2006). The effect of a proposed curriculum for developing the basic skills of volleyball players. *Journal of University of Anbar for Humanities*, *2*.

Salam, J. A. (2018). The effect of a rehabilitation approach according to some biomechanical indicators to rehabilitate partial tear injury of the medial ligament and cartilage in the knee joint. *Journal of Sports Education Studies and Research, University of Basra*, *4*(17).

نموذج للمنهج التأهيلي المقترح لإصابة التمزق الجزئي لمفصل الكاحل

هدف الوحدات التأهيلية: تأهيل العضلة المصابة واعادة المدى الحركي الطبيعي لمفصل الكاحل وبعض المتغيرات البدنية

الاسبوع الاول : الوحدات التأهيلية (3,2,1) هدف الوحدات :تأهيل مفصل الكاحل وعودة المدى الطبيعي لمفصل الكاحل وإعادة بعض المتغيرات البدنية المتأثرة بالإصابة الزمن الكلي (45-60 دقيقة)

ت	التمرينات التأهيلية المقترحة	حجم الاداء	زمن الاداء × عدد المجاميع	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجاميع
1	**محاولة الوقوف على الرجل المصابة بدون استخدام القوة لغرض التوازن**	8×4	4×30	30 ثا	1 د
2	**رفع الساق المصابة الى اقصى حد والثبات من وضع الرقود على الظهر**	8×4	4×30	30 ثا	1 د
3	**من وضع الجلوس على الكرسي يقوم المساع بتدوير مشط القدم مرة للداخل ومرة للخارج**	8×4	4×30	30 ثا	1 د

4	تحريك القدم المصابة بالضغط على كرة طبية للأمام والخلف	8×4	4×30	30 ثا	1 د
5	رفع القدم المصابة فوق الحاجز او المانع	8×4	4×30	30 ثا	1 د
6	من وضع الجلوس على الكرسي ثبت الامشاط وحرك العقبين للأعلى والاسفل	8×4	4×30	30 ثا	1 د
7	القفز على القدم المصابة على جهاز الترامبولين	8×4	4×30	30 ثا	1 د
8	من وضع الجلوس على الكرسي ثني ومد مفصل الكاحل	8×4	4×30	30 ثا	1 د
9	تدوير الكاحل بأتجاه عقرب الساعة من وضع الجلوس على الكرسي	8×4	4×30	30 ثا	1 د
10	تدوير الكاحل عكس اتجاه عقرب الساعة من وضع الجلوس على الكرسي	8×4	4×30	30 ثا	1 د
11	في وضع الجلوس نحاول ان نشد عضلات القدم وتجمع القدم ونجعلها كأنها اصغر حجماً وبنفس الوقت ندفع بأصابع القدم على الارض	8×4	4×30	30 ثا	1 د
12	تدويري القدم على كرة تنس بجميع الاتجاهات	8×4	4×30	30 ثا	1 د
13	الهرولة بالقفز مع تبادل مرجحة الذراعين بالتعاقب يميناً يساراً	8×4	4×30	30 ثا	1 د
14	الجري بتبادل تدوير الرجلين باللف مرة لليمين واخرى لليسار	8×4	4×30	30 ثا	1 د
15	من وضع الجلوس نحاول ان نشد عضلات القدم وتجمع القدم ونجعلها كأنها اصغر حجماً وبنفس الوقت ندفع بأصابع القدم على الارض	8×4	4×30	30 ثا	1 د

Journal of Studies and Researches of Sport Education
spa.uobasrah.edu.iq



The role of visionary leadership in supporting internal coalitions of workers in youth and sports forums in Baghdad

Zaid Abdul jabbar Shahbaz [1]
University of Baghdad / College of Political Science Student Activities Division[1]

Article information

Article history:
Received 14/3/2025
Accepted 26/4/2025
Available online 15, July ,2025

Keywords:
vision leadership, internal coalitions, .youth and sports forums

Abstract

The research aimed to build the scales of visionary leadership and internal coalitions for workers in youth and sports forums in Baghdad. The descriptive approach was adopted using the correlational method, on a sample of (225) individuals who were randomly selected at a rate of (19.38%) from the original community represented by workers in youth and sports forums in Rusafa. The researcher concluded that the scales of visionary leadership and internal coalitions are suitable for what they were prepared for, to measure the point of view of workers in youth and sports forums. The recommendations were that it is necessary to pay attention to the specialized measurement of the point of view of workers in youth and sports forums due to its role in supporting the management and development of the work of these institutions.

DOI: https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i3.1088©Authors, 2025. College of Physical Education and sport sciences, University of Basrah.
This is an open-access article under the CC By 4.0 license (creative commons licenses by 4.0)

مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية
spo.uobasrah.edu.iq



دور القيادة الرؤيوية في دعم الائتلافات الداخلية للعاملين في منتديات الشباب والرياضة في بغداد

زيد عبد الجبار شهباز [1]

جامعة بغداد/كلية العلوم السياسية شعبة النشاطات الطلابية[1]

معلومات البحث

تاريخ البحث :
الاستلام : 2025/3/14
القبول : 2025/4/26
التوفر على الانترنت: 15,يوليو,2025

الكلمات المفتاحية :
القيادة الرؤيوية، الائتلافات الداخلية، منتديات الشباب والرياضة

الملخص

هدف البحث إلى بناء مقياسي القيادة الرؤيوية والائتلافات الداخلية للعاملين في منتديات الشباب والرياضة في بغداد، وأعتمد المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية، على عينة بلغت (225) فرداً اختيروا عشوائياً بنسبة (19.38%) من المجتمع الأصل المتمثل بالعاملين منتديات الشباب والرياضة في الرصافة، واستنتج الباحث بإن مقياسي القيادة الرؤيوية والائتلافات الداخلية يصلحان لما أعدا من أجله لقياس وجهة نظر العاملين في منتديات الشباب والرياضة ، وكانت التوصيات بإنه من الضروري الاهتمام بالقياس التخصصي لوجهة نظر العاملين في منتديات الشباب والرياضة لِما لها من دور في دعم إدارة وتطوير عمل هذهِ المؤسسات

DOI: https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i3.1088©Authors, 2025. College of Physical Education and sport sciences, University of Basrah.
This is an open-access article under the CC By 4.0 license (creative commons licenses by 4.0)

1.التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث

تحتاج التشكيلات الإدارية في منتديات الشباب والرياضة إلى أمتلاك قيادتها نظرة مستقبلية واضحة كي تتمكن من التطلع إلى ما ينبئه المستقبل من تطورات على مستوى الإدارة في تعديل معظم المفاهيم التي تحفز العاملين وتدعم رضاهم وتزيد من تماسكهم في تخطيط وتطبيق الأهداف، وهو أمر طبيعي يفرضه عامل الإستمرارية في سير الأعمال والمهام الموكلة إلى هذهِ المؤسسات التي تعنى بالشباب، ومن الممكن الخوض بكل ما من شأنه تقديم الدعم والمساندة للإدارتها والعاملين فيها وحسب ما تتوصل إليه نتائج الأبحاث الأكاديمية في الإدارة الرياضية.

تُعرف القيادة بإنها "الأدوار أو الوظائف الإجتماعية التي يعمد إليها الفرد (القائد) بوساطة تفاعله مع غيره من أفراد الجماعة، ويتصف القائد بقوته وقدرته على التأثير في الآخرين وتوجيه سلوكياتهم لبلوغ هدف الجماعة، وذلك بوساطة تحسين التفاعل الإجتماعي بين الأعضاء والحفاظ على تماسك الجماعة وتيسير الموارد لها، أو ممارسة النفوذ من لدن عضو واحدٍ من مجموعةٍ أو منظمةٍ على الأعضاءِ الآخرين لمساعدة جماعة أو منظمة في تحقيقِ أهدافها(Saham, 2018)

أما (القيادة الرياضية Sport Leadership) فتعرف بإنها "العملية التي يعمد إليها فرد من أفراد جماعة رياضية منظمة بتوجيه سلوك الأفراد الرياضيين أو الأعضاء المنضمين للجماعة الرياضية لدفعهم برغبة صادقة نحو تحقيق هدف مشترك بينهم". (Naomi, 2020)

كما إن "الإدارة تسعى إلى الإبتعاد عن النهج التقليدي، وإلى التفكير بصورة إبداعية واضحة وجريئة، والاستفادة من التكنولوجيا والإبتكارات الحديثة، ولابد من أن يكون التركيز على الجودة من الأهداف الرئيسة لمنظور المستقبل، ويمكن تحقيق ذلك بوساطة تبني معايير الجودة العالمية وتطبيقها بصورة فعالة(Gharib, 2019)

إذ إنه "يتطلب وصول المؤسسات أو الهيئات الإدارية الرياضية لمبتغاها إلى أكّفاء ذوي مكانة علمية وقيادية وإدارية عالية فبدونهم لا ينجح العمل الإداري، لأن هولاء الأشخاص يمثلون العصب المحرك لتلك الهيئة او العقل المدير لها(Nouri, 2017)

كما إنه "ظهرت نظريات حديثة عديدة منها النظرية الرؤيوية لأنماط القيادة الذي هو نمط يركز على تصور لِما قد يحدث، ويهتم بإستحضار الحلول لأية حدث ممكن حدوثه في الوقت الحالي والمستقبل لتعرف بذلك القيادة الرؤيوية بإنها القدرة على خلق وصياغة رؤية واقعية جذابة ذات مصداقية لمستقبل أفضل للتشكيل الإداري(Kyrgidou & Hughes, 2010)

كذلك فإنه "تتعلق القيادة الرؤيوية بمفاهيم التوجيه والإرشاد والتأثير بالآخرين لغرض تحقيق أهداف مشتركة، فالرؤية هي المستقبل المثالي الممكن الوصول إليه، الذي يسهل الطريق أمام التطوير والتغيير المطلوب، ويتم رسمه والتخطيط له وفق التقاليد الإدارية بوساطة الأفعال التي يتبناها الأفراد لتحقيق أهداف المؤسسات". (Al-Hamidawi, 2018)

إذ إن "أهمية القيادة الرؤيوية تكمن في برمجة سلوك المرؤوسين بصورة تتناسب مع تحقيق أهداف المؤسسة، بزرع الثقة العالية لديهم بوساطة قائد يتمتع بالقدرة على الإفصاح عن رؤيته المستقبلية بحيث يبعث الطاقة لدى مرؤوسيه، كما تكمن أهمية القيادة الرؤيوية بمقدرتها على تطوير الخطط الإستراتيجية بما يتناسب مع الرؤى المستقبلية للمؤسسة، ووضع القواعد والمبادئ التي توجه نظرة المؤسسة لإحداث التغيير، فالقائد الرؤيوي يضع التطلعات المستقبلية ويوصلها للعاملين ويحثهم على تبنيها وتنفيذها بهدف الارتقاء بالمؤسسة إلى المستقبل الذي يطمحون إليه". (Grieser, 2017)

كما إن "القيادة الرؤيوية وحدها لا تمكن التشكيل الإداري من تحقيق أهدافه ما لم ترتبط بعوامل أخرى تساعد القائد في تحقيق رسالتها". (Hadith & Al-Kubaisi, 2018)

على أعتبار بإنه "من غير الممكن السيطرة التامة على توقع أحداث المستقبل مما يجعل القادة الإداريين أمام مَهمة أخرى توازي تخطيطهم لإدارة مؤسساتهم الإدارية إلا وهي الخطط البديلة أو الطارئة وهذهِ تعتمد على رؤية وتوقع الأحداث من جهة وبيانات الازمات من جهة أخرى (Fandy et al., 2013)

كما إنه "من غير المنطقي ان نصف قيادة الاداريين رؤيوياً بإنها تمتلك رؤية للمستقبل وهم في حالة من التخمين الذي لا يعتمد البيانات الرقمية لما سيحدث مستقبلاً". (Dess et al., 2007)

"مما يتعين على الإداري الناجح تنمية قدراته للمساهمة في حل المشكلات(Raja & Ibrahim, 2019)

إذ إنه "لابد أن يمتلك القائد الإداري رؤية ثاقبة ولديه رقابة ذاتية، أن يرى ما لا يراه الآخرون، ويتقبل النقد الموجه إلى خيالاته، وهو الذي يضع الخطط المبدعة الجديدة ويغرس الحماسة لهذه الأفكار الجديدة المبدعة في الآخرين، والقائد لديه تمكن من الموضوع الذي يديره ومن المناخ والبيئة التي يعمل بها".(Al-Faqi, 2008)

أما الائتلافات الداخلية فتعرف بإنه "السلطة داخل المؤسسات والتي تتألف من مجموعة الأفراد المؤثرين الداخليين الذين يعملون بدوام كامل داخل المنظمة، و يتميزون بثلاث خصائص أولها بإنهم جادون في المؤسسة من حيث الالتزام بالنظر إل اعتمادهم عليها، ثانيا هم يعرفون المنظمة عن كثب لأنهم يقضون معظم وقتهم داخلها، ثالثا هم الذين يتخذون الإجراءات اللازمة ولديهم المبادرات في اتخاذ القرارات". (Henry, 2003)

كما تعرف بإنها "على أنه اتفاق تعاون متماثل بين أفراد المنظمة على أساس عقد رسمي أو غير رسمي يهدف إلى تحقيق مشروع مشترك أو إقامة تعاون مستدام". (Jaouen & Gundolf, 2009)

كذلك فإنه "من أهم أهداف الائتلافات هو حل المشكلات التي تعترض الإدارة كما أن من أهداف تشكيل الائتلاف في حد ذاته هو وجود أهداف غامضة للمؤسسة أو أهداف تشغيلية غير متسقة مما يحدث اختلاف لدى مديري ومسيري المؤسسة في تحديد أولويات المشكلة، كما أن الهدف الأساسي للمشاركين في الائتلافات هو تعزيز أهدافهم الشخصية، على الرغم من الأهداف التي يسعى الائتلاف لتحقيقها جزء منها من أهداف الفرد العامل فيها، إذ تعتمد الأهمية النسبية لأهداف الفرد على قوتهم ونفوذهم في المؤسسة". (Daft et al., 2010)

كما إنه "برز اداء المؤسسات بالأئتلافات الداخلية بما له من أثر فعال على تحسين الأداء والرضا الوظيفي واهتمامها بشكل رئيس في إقامة وتكوين الثقة بين الإدارة والعاملين وتحفيزهم ومشاركتهم في أتخاذ القرار وكسر القيود الداخلين بين الادارة والعاملين". (Al-Otaibi, 2005)

يرى الباحث بإن توافر القيادة الرؤيوية في منتديات الشباب والرياضة يعد أمراً ذو أهمية بالغة لما لها من مردودات إستيضاحية للعاملين بتخطيط وتطبيق المهام بوساطة توطيد الأئتلافات التي يمنحها المنتدى سلطات تفويضية للقيام بواجباتهم، وإن الوضوح هي غاية تصبو إليها النفس بغية أستقراء المطلوب منهم لإنجاح الواجبات المناطة بهم بوساطة تقدير ما مطلوب منهم لنجاحها.

لتكمن بذلك أهمية تناول كل من القيادة الرؤيوية والأئتلافات الداخلية في منتديات الشباب والرياضة في بغداد في اتجاهين في هذا البحث هما:

الأهمية النظرية:

- محاولة توجيه أنظار الباحثين الأكاديمين في الإدارة الرياضية إلى أهمية القيادة الرؤيوية ودورها في دعم الأئتلافات الداخلية للعاملين في منتديات الشباب والرياضة في بغداد.
- محاولة إثراء الإدارة الرياضية بهذا النوع من الأبحاث وتقديم الدعم الأكاديمي للباحثين بأهمية قياس وجهة نظر العاملين في المؤسسات الرياضية لكل من القيادة الرؤيوية والأئتلافات الداخلية.

الأهمية التطبيقية:

- توفير مقياسين في مجال الإدارة الرياضية لقياس وجهة نظر العاملين في منتديات الشباب والرياضة.
- أرشاد المعنيين في وزارة الشباب والرياضة العراقية وتمكينهم من توفير المتطلبات التي تدعم القيادة الرؤيوية ودعم الأئتلافات الداخلية للعاملين في منتديات الشباب والرياضة في بغداد.

1- 2: مشكلة البحث:

تكمن المشكلة في محاولة للأستقصاء من الباحث لتوضيح المشكلات التي تعاني منها منتديات الشباب والرياضة والتي دفعت الباحث لإجراء البحث الحالي على اعتبار بإنه لا يمكن الحكم المسبق على توافرهما من عدمه في منتديات الشباب والرياضة في بغداد مالم يتوافر مقياسين لكل منها، مما تدعو الحاجة إلى بناء المقياسين ومن ثم التوصل إلى العلاقات بينهما كمحاولة من الباحث في رفد الجهود العلمية الرامية إلى تحسين الواقع الإداري في هذهِ المؤسسات الهامة التي تعد بإنها أكثر صلة بالشباب في مختلف المواقع الجغرافية، بوساطة الإجابة عن كل من هذهِ الأسئلة التالية:

- ما مستوى القيادة الرؤيوية في منتديات الشباب والرياضة في بغداد؟
- ما مستوى الأئتلافات الداخلية للعاملين في منتديات الشباب والرياضة في بغداد؟
- هل تؤدي القيادة الرؤيوية دوراً إيجابياً في دعم الأئتلافات الداخلية للعاملين في منتديات الشباب والرياضة في بغداد؟

1- 3 أهداف البحث:

1- بناء مقياسي القيادة الرؤيوية والأئتلافات الداخلية للعاملين في منتديات الشباب والرياضة في بغداد، والتعرف على مستوى القيادة الرؤيوية من وجهة نظر العاملين في منتديات الشباب والرياضة في بغداد.

2- التعرف على مستوى الأئتلافات الداخلية من وجهة نظر العاملين في منتديات الشباب والرياضة في بغداد.

3- التعرف على إسهام وأثر القيادة الرؤيوية في الأئتلافات الداخلية من وجهة نظر العاملين في منتديات الشباب والرياضة في بغداد.

1-4 فرضية البحث:

1- تسهم وترتبط وتؤثر نتائج مقياس القيادة الرؤيوية في نتائج مقياس الأئتلافات الداخلية للعاملين في منتديات الشباب والرياضة لعينة البحث.

1-5 مجالات البحث:

1- 5-1: المجال البشري: عينة من العاملين في منتدى الشباب والرياضة بغداد / الرصافة

1- 5-2: المجال الزمني: 2024/9/9 ولغاية 2024/11/14

1- 5-3: المجال المكاني: مقر منتدى الشباب والرياضة في بغداد / الرصافة

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

2- 1: منهج البحث:

أعتمد المنهج الوصفي بإسلوب العلاقات الإرتباطية.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

تمثلت حدود هذا المجتمع المطلوب تبني وجهة نظرهم لمعالجة مشكلة البحث بالعاملين المستمرين بالدوام الفعلي بدون إنقطاع حصراً في (3) منتديات الشباب والرياضة في بغداد هي: (الكرخ، الرصافة، مدينة الصدر) البالغ عددهم الكلي (1161) فرد.

اختير منهم لعينة البحث عمدياً منتدى (الرصافة) البالغ عددهم (431) فرد بنسبة (37.123 %) من هذا المجتمع بعد استبعاد غير المشمولين بإجراءات البحث لتبلغ بذلك عينة البحث الكلية (225) فرداً بنسبة (19.38%) من المجتمع الأصل، تم التعامل معهم كعينة واحدة والتي قسمت إلى عينات ثلاث حسب حاجة ومتطلبات البحث الحالي، إذ أختير منهم (10) أفراد عشوائياً للعينة الإستطلاعية يمثلون ما نسبته (0.861%) من المجتمع الأصل الكلي، كما أختير منهم عشوائياً (110) أفراد لعينة بناء المقياسين بنسبة (9.475 %) من المجتمع الأصل الكلي بإعتماد بأن يكون لكل فقرة من أكبر المقياسين (5) افراد والتي بلغت (22) فقرة لتجنب أخطاء القياس لاحقاً، كما أختير المتبقي من منتدى (الرصافة) لعينة التطبيق الرئيسة (105) أفراد بنسبة (9.044 %) من المجتمع الأصل، كما مبين في الجدول (1):

جدول (1) يُبين توصيف توزيع عينة البحث

توصيف الأعداد من مجتمع الأصل الكلي				عدد العينة الكلية	توزيع العينات الثلاث من المجتمع الأصل		
المنتدى	عينة البحث	المستبعدون (206)			عدد العينة الاستطلاعية	عدد عينة البناء	عدد عينة التطبيق
		المجازون	الخدميون				
الرصافة	431	57	149	225	10	110	105
النسبة المئوية	% 37.123	% 17.743		% 19.38	% 0.861	% 9.475	% 9.044

تم تحليل خصائص العينة المستهدفة للقياس وتبين بإنهم بأعمار تتراوح ما بين (24–61) عام ميلادي، وبخدمة فعلية تتراوح ما بين (1– 39) عام ميلادي، كما إنه لقياس كل من الظاهرتين المبحوثتين.

2– 3: أدوات البحث ووسائل جمع المعلومات:

عمد الباحث إلى بناء مقياسين من نوع الورقة والقلم يختص كل منهما لقياس الظاهرة المحددة، بإتباعه أسس خطوات البناء في الإدارة الرياضية، لدواعِ بناء تتحدد بعدم توافر مقياسين تخصصين للظاهرتين للعاملين في منتديات الشباب والرياضة في بغداد، مما تطلب التحقق من الشروط العلمية لقبول كل من المقياسين، بمراعاة مبدأ الإقتصادية بالإجراءات والمعالجات الإحصائية.

إذ إنه في البدء وضع الباحث (22) عبارة لفقرات مقياس القيادة الرؤيوية، و(20) عبارة لفقرات مقياس الأئتلافات الداخلية للعاملين في منتديات الشباب والرياضة في بغداد، بالإلتزام بمحددات صياغة عبارات فقرات المقاييس من نوع الورقة والقلم، بمراعاة أن تغطي الفقرات الإطار النظري لمفهوم كل من الظاهرتين وخصوصيتهما في الإدارة الرياضية ومراعاة خصوصية للعاملين في منتديات الشباب والرياضة في بغداد، من ثم أُغلقت عبارات كل من المقياسين ببدائل ثلاثية هي (دائماً، أحياناً، أبداً)، بإعتماد مفتاح تصحيح لأوزان هذهِ البدائل الثلاثة على التوالي (3، 2، 1) حسب طريقة (ليكَرت)، وكلما زادت درجة الفرد كلما زاد مستوى الظاهرة المبحوثة من وجهة نظره.

الصدق الظاهري للمقياسين:

تحقق الباحث من الصدقين الظاهري والمنطقي بإعداد استبانتي أستطلاع رأي وقيتين وتضمين المقياسين فيهما، وتم عرضهما على (21) خبيراً في الإدارة الرياضية، والاختبار والقياس في علوم الرياضة، للمدة الممتدة من يوم الأثنين الموافق لتأريخ (2024/9/9) ولغاية يوم الخميس الموافق لتأريخ (2024/9/19) وأتفقوا جميعهم بنسبة (100%) على الإبقاء على الفقرات كما هي جميعها بدون إجراءات أية حذف، أو دمج، أو تعديل، أو إضافة، لفقرات كل من المقياسين، لينتهي بذلك التحقق من الصدقين الظاهري والمنطقي لهما.

التطبيق الاستطلاعي للمقياسين:

للتأكد من وضوح عبارات الفقرات وبدائلها وتعليمات المقياسين لعينة البحث، ولحساب معدل مدة زمن إجابتهما تم تجريبهما استطلاعيا في منتدى شباب ورياضة الرصافة على أفراد العينة الاستطلاعية البالغ عددهم (10) أفراد للمدة الممتدة من يوم الأحد الموافق لتأريخ (2024/9/22) ولغاية يوم الأربعاء الموافق لتأريخ (2024/9/25)، ولم تواجه الباحث أية معوقات تستحق الذكر، إذ بلغ هذا الزمن (8) دقائق لمقياس القيادة الرؤيوية، و(6) دقائق لمقياس الائتلافات الداخلية للعاملين في منتديات الشباب والرياضة في بغداد.

التحليل الإحصائي (التطبيق على عينة البناء):

لاستكمال التحقق من الأسس والمعاملات العلمية لتحليل فقرات كل مقياس، تم تطبيق المقياسين على عينة البناء البالغة (110) أفراد بإجراء العمليات الإحصائية للصدق التكويني لكل من الصدق التمييزي والاتساق الداخلي، للمدة الممتدة من يوم الخميس الموافق لتأريخ (2024/9/26) ولغاية يوم الأربعاء الموافق لتأريخ (2024/10/16)، إذ أنه بغية التحقق من القدرة التمييزية تم ترتيب كل من الفقرات تنازلياً واعتماد أسلوب المجموعتين الطرفيتين المتساويتين العدد بتحديد نسبة (27%) التي بلغت لكل مجموعة (29.7) إذ تم تقريبها إلى (30) ليُعتمد هذا العدد في كل من المجموعتين العليا والدنيا، ومن ثم التحقق إحصائياً بوساطة قانون (ت) للعينات غير المترابطة بين هاتين المجموعتين المتناظرتين لكل فقرة من فقرات المقياسين، كما تبينه نتائج الجدولين (2) و(3):

جدول (2) يبين نتائج القدرة التمييزية لفقرات مقياس القيادة الرؤيوية

الفقرة	المجموعتان الطرفيتان	العدد	سَ	± ع	(t)	(Sig)	الفرق	تمييز الفقرة
1	العليا	30	2.5	0.509	11.514	0.000	دال	مُميزة
	الدنيا	30	1.17	0.379				
2	العليا	30	2.47	0.507	11.894	0.000	دال	مُميزة
	الدنيا	30	1.13	0.346				
3	العليا	30	2.77	0.43	17.309	0.000	دال	مُميزة
	الدنيا	30	1.1	0.305				
4	العليا	30	2.63	0.49	11.758	0.000	دال	مُميزة
	الدنيا	30	1.23	0.43				
5	العليا	30	2.67	0.479	16.155	0.000	دال	مُميزة
	الدنيا	30	1.07	0.254				
6	العليا	30	2.53	0.507	11.229	0.000	دال	مُميزة
	الدنيا	30	1.2	0.407				
7	العليا	30	2.6	0.498	10.88	0.000	دال	مُميزة
	الدنيا	30	1.27	0.45				
8	العليا	30	2.67	0.479	10.77	0.000	دال	مُميزة
	الدنيا	30	1.33	0.479				
9	العليا	30	2.57	0.504	10.106	0.000	دال	مُميزة
	الدنيا	30	1.3	0.466				
10	العليا	30	2.43	0.504	8.661	0.000	دال	مُميزة
	الدنيا	30	1.33	0.479				
11	العليا	30	2.57	0.504	9.016	0.000	دال	مُميزة
	الدنيا	30	1.4	0.498				
12	العليا	30	2.67	0.479	10.385	0.000	دال	مُميزة
	الدنيا	30	1.37	0.49				
13	العليا	30	2.5	0.509	8.16	0.000	دال	مُميزة
	الدنيا	30	1.43	0.504				
14	العليا	30	2.5	0.509	6.924	0.000	دال	مُميزة
	الدنيا	30	1.6	0.498				

15	العليا	30	2.5	0.509	7.616	0.000	دال	مُميزة
	الدنيا	30	1.5	0.509				
16	العليا	30	2.53	0.507	7.403	0.000	دال	مُميزة
	الدنيا	30	1.57	0.504				
17	العليا	30	2.63	0.49	8.54	0.000	دال	مُميزة
	الدنيا	30	1.53	0.507				
18	العليا	30	2.7	0.466	8.638	0.000	دال	مُميزة
	الدنيا	30	1.63	0.49				
19	العليا	30	2.6	0.498	8.729	0.000	دال	مُميزة
	الدنيا	30	1.47	0.507				
20	العليا	30	2.77	0.43	10.155	0.000	دال	مُميزة
	الدنيا	30	1.53	0.507				
20	العليا	30	2.9	0.305	13.635	0.000	دال	مُميزة
	الدنيا	30	1.43	0.504				
22	العليا	30	2.87	0.346	14.208	0.000	دال	مُميزة
	الدنيا	30	1.33	0.479				

الفقرة مميزة أذا كانت درجة (Sig) < (0.05) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (58)

جدول (3) يبين نتائج القدرة التمييزية لفقرات مقياس الأئتلافات الداخلية

الفقرة	المجموعتان الطرفيتان	العدد	سَ	ع ±	(t)	(Sig)	الفرق	تمييز الفقرة
1	العليا	30	2.53	0.507	10.704	0.000	دال	مُميزة
	الدنيا	30	1.23	0.43				
2	العليا	30	2.5	0.509	10.933	0.000	دال	مُميزة
	الدنيا	30	1.2	0.407				
3	العليا	30	2.8	0.407	16.089	0.000	دال	مُميزة
	الدنيا	30	1.17	0.379				
4	العليا	30	2.67	0.479	11.195	0.000	دال	مُميزة
	الدنيا	30	1.3	0.466				
5	العليا	30	2.7	0.466	14.786	0.000	دال	مُميزة
	الدنيا	30	1.13	0.346				
6	العليا	30	2.57	0.504	10.541	0.000	دال	مُميزة
	الدنيا	30	1.27	0.45				
7	العليا	30	2.63	0.49	10.385	0.000	دال	مُميزة
	الدنيا	30	1.33	0.479				
8	العليا	30	2.7	0.466	10.436	0.000	دال	مُميزة
	الدنيا	30	1.4	0.498				
9	العليا	30	2.6	0.498	9.665	0.000	دال	مُميزة
	الدنيا	30	1.37	0.49				
10	العليا	30	2.47	0.507	8.215	0.000	دال	مُميزة
	الدنيا	30	1.4	0.498				
11	العليا	30	2.6	0.498	8.729	0.000	دال	مُميزة
	الدنيا	30	1.47	0.507				
12	العليا	30	2.7	0.466	10.106	0.000	دال	مُميزة
	الدنيا	30	1.43	0.504				
13	العليا	30	2.53	0.507	7.878	0.000	دال	مُميزة
	الدنيا	30	1.5	0.509				
14	العليا	30	2.57	0.504	7.271	0.000	دال	مُميزة
	الدنيا	30	1.63	0.49				
15	العليا	30	2.53	0.507	7.403	0.000	دال	مُميزة
	الدنيا	30	1.57	0.504				

16	العليا	30	2.67	0.479	8.078	0.000	دال	مُميزة
	الدنيا	30	1.67	0.479				
17	العليا	30	2.7	0.466	8.309	0.000	دال	مُميزة
	الدنيا	30	1.7	0.466				
18	العليا	30	2.73	0.45	9.248	0.000	دال	مُميزة
	الدنيا	30	1.6	0.498				
19	العليا	30	2.63	0.49	8.54	0.000	دال	مُميزة
	الدنيا	30	1.53	0.507				
20	العليا	30	2.83	0.379	10.32	0.000	دال	مُميزة
	الدنيا	30	1.87	0.346				

الفقرة مميزة أذا كانت درجة (Sig) < (0.05) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (58)

كما إنه تم التحقق من صدق الإتساق الداخلي لكل من المقياسين تم أستخراج معاملات إرتباط (person) البسيط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس المنتمية إليه، بإعتماد درجات تطبيق المقياسين على أفراد عينة البناء نفسها البالغ عددهم (110) أفراد، كما تبينه نتائج الجدولين (4)، و(5):

جدول (4) يبين الإتساق الداخلي لإرتباط درجة كل فقرة بالدرجة الكلية لمقياس القيادة الرؤيوية

ت	قيم الارتباط بين الفقرة والدرجة الكلية للمقياس	(Sig)	ت	قيم الارتباط بين الفقرة والدرجة الكلية للمقياس	(Sig)
1	0.625*	0.000	12	0.665*	0.000
2	0.657*	0.000	13	0.616*	0.000
3	0.612*	0.000	14	0.835*	0.000
4	0.725*	0.000	15	0.599*	0.000
5	0.713*	0.000	16	0.631*	0.000
6	0.802*	0.000	17	0.613*	0.000
7	0.636*	0.000	18	0.637*	0.000
8	0.642*	0.000	19	0.661*	0.000
9	0.552*	0.000	20	0.591*	0.000
10	0.723*	0.000	21	0.742*	0.000
11	0.621*	0.000	22	0.684*	0.000

*الفقرة متسقة إذ كانت درجة (Sig) < (0.05) عند درجة الحرية (108) ومستوى دلالة (0.05)

جدول (5) يبين الإتساق الداخلي لإرتباط الفقرات بالدرجة الكلية لمقياس الأئتلافات الداخلية

ت	قيم الارتباط بين الفقرة والدرجة الكلية للمقياس	(Sig)	ت	قيم الارتباط بين الفقرة والدرجة الكلية للمقياس	(Sig)
1	0.711*	0.000	11	0.642*	0.000
2	0.812*	0.000	12	0.681*	0.000
3	0.564*	0.000	13	0.829*	0.000
4	0.591*	0.000	14	0.732*	0.000
5	0.824*	0.000	15	0.691*	0.000
6	0.677*	0.000	16	0.611*	0.000
7	0.763*	0.000	17	0.583*	0.000
8	0.582*	0.000	18	0.593*	0.000
9	0.629*	0.000	19	0.631*	0.000
10	0.668*	0.000	20	0.739*	0.000

*الفقرة متسقة إذ كانت درجة (Sig) < (0.05) عند درجة الحرية ن – 2 = (108) ومستوى دلالة (0.05)

ثبات المقياسين:

تم التحقق من هذا الثبات بمعالجة درجات تطبيقهما نفسها إحصائياً على عينة البناء البالغ عددهم (110) أفراد، بإستخراج معامل (ألفا–كرونباخ) الذي بلغ (0.899) لمقياس القيادة الرؤيوية، وبلغت قيمة هذا المعامل لمقياس الأئتلافات

الداخلية (0.917) بدرجة الحرية (108) ومســـتوى الدلالة (0.05)، وتم التحقق إحصـــائياً من ملائمة المقياســـين للعينة المستهدفة للقياس بوساطة إيجاد التوزيع الطبيعي الإعتدالي، كما مبين في نتائج الجدول (6):

جدول (6) يُبين المعالم الإحصائية النهائية وقيم التوزيع الطبيعي للمقياسين

أسم المقياس	عدد عينة البناء	عدد الفقرات	الدرجة الكلية	سَ	ع ±	الإلتواء
القيادة الرؤيوية	110	22	66	52.45	3.034	0.901
الأئتلافات الداخلية	110	20	60	53.15	3.115	-0.16

التوزيع الطبيعي إعتدالياً إذا كانت قيمة الإلتواء محددة بين (1 ±)

الصورة النهائية لأدوات القياس:

تم أكتمال بناء المقياسين بالإنتهاء من إجراءات التطبيق والمعالجات الإحصائية على عينة البناء المذكورة ليكونا بصورتيهما النهائية (ملحق 1و2) بدرجة كلية لمقياس القيادة الرؤيوية تتراوح بين (22–66) وبوسط فرضي (44)، وبدرجة كلية لمقياس الأئتلافات الداخلية تتراوح بين (20–60) وبوسط فرضي (40).

التطبيق النهائي لأدوات البحث:

كما إنه بعد إنتهاء الباحث من إجراءات بناء المقياسين تم تطبيقهما على عينة التطبيق الرئيسة المحددة بـ(105) أفراد، وبقياس مباشر لوجهة نظرهم عن كل من الظاهرتين المبحوثتين وبطريقة جمعية وفردية، باستثمار تواجدهم في دوامهم الرسمي في منتدى شباب ورياضة الرصافة، إذ أمتد هذا المسح من يوم الجمعة الأحد لتأريخ (2024/10/20) ولغاية يوم الخميس الموافق لتأريخ (2024/11/14)، وبإنتهاء كل فرد مجيب من إجابته، سُحبت أستمارات المقياسين الورقيتين منه وتفريغ البيانات كلاً على حدة لمعالجتها إحصائياً.

إذ تم معالجة بيانات البحث ألياً بإستعمال نظام الحقيبة الإحصائية (SPSS)

النتائج:

جدول (7) يبين نتائج مقارنة الوسط الحسابي مع الوسط الفرضي لكل مقياس

المقياس	عدد الفقرات	الدرجة الكلية	الوسط الفرضي	الوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	متوسط فرق الوسطين	(t)	(Sig)	الدلالة
القيادة الرؤيوية	22	66	44	51.3	3.32	7.305	22.546	0.000	دال
الأئتلافات الداخلية	20	60	40	52	4.695	12	26.193	0.000	دال

وحدة القياس (الدرجة)، الفرق دال إذ كانت (Sig) < (0.05) عند درجة الحرية (ن-1)= (104) ومستوى الدلالة (0.05)

جدول (8) يُبين نتائج الارتباط بين درجات المقياسين والإنحدار الخطي البسيط ونسبة المساهمة والخطأ المعياري

المؤثر	المتأثر	معامل الارتباط البسيط (R)	معامل الإنحدار الخطي $(R)^2$ (معامل التحديد)	نسبة الإسهام	الخطأ المعياري للتقدير
القيادة الرؤيوية	الأئتلافات الداخلية	0.898	0.806	0.804	2.079

ن = 105

جدول (9) يبين نتائج اختبار (F) لفحص جودة توفيق إنموذج الأنحدار الخطي لدرجات المقياسين

المؤثر	المتأثر	التباين	مجموع المربعات	درجتي الحرية	متوسط المربعات	(F)	(Sig)	الدلالة
		الانحدار	1846.918	1	1846.918	427.41	0.000	دال

القيادة الرؤيوية	الأئتلافات الداخلية	الأخطاء	445.082	103	4.321			

(F) دالة إذا كانت قيمة درجة (Sig) < (0.05) عند مستوى الدلالة (0.05)

جدول (10) يبين نتائج قيم تقديرات الحد الثابت والميل (الأثر) لدرجات المقياسين

المتأثر	المتغيرات	بيتا β	الخطأ المعياري	(t)	(Sig)	المعنوية
الأئتلافات الداخلية	الحد الثابت	-13.124	3.157	4.158	0.000	معنوي
	القيادة الرؤيوية	1.269	0.061	20.674	0.000	معنوي

(t) معنوية إذا كانت درجة (Sig) < (0.05) عند مستوى الدلالة (0.05)

المناقشة:

من مراجعة نتائج الجدول (7) يتبين بإن الوسط الحسابي لمقياس القيادة الرؤيوية تعدى الوسط الفرضي لمقياسها مما يعني توافر المستوى المرغوب من هذهِ الظاهرة حسب وجهة نظر العاملين في عينة التطبيق، وإن الوسط الفرضي لمقياس الأئتلافات الداخلية للعاملين في منتديات الشباب والرياضة تعدى الوسط الفرضي مما يعني بإن توافر المستوى المرغوب منها حسب وجهة نظر عينة التطبيق أيضاً، ومن مراجعة نتائج إنموذج الإنحدار في الجدول (8) يتبين بإن القيادة الرؤيوية ترتبط وتسهم برفع مستوى الأئتلافات الداخلية للعاملين في منتديات الشباب والرياضة، لتثبته نتائج حسن مطابقة إنموذج الإنحدار بين متغيري البحث الواردة في الجدول (9)، أما ما تبقى من نسبة الإسهام الواردة في الجدول (8) فإنها تعزى لعوامل عشوائية آخرى غير مبحوثة، ومن مراجعة نتائج الجدول (10) يتبين بإن زيادة مستوى القيادة الرؤيوية لها أثراً إيجابياً في رفع مستوى الأئتلافات الداخلية للعاملين في منتديات الشباب والرياضة بصورة طردية، لتؤكد هذهِ النتائج بإنه كلما زاد مستوى القيادة الرؤيوية فإنها تزيد من مستوى الأئتلافات الداخلية للعاملين في منتديات الشباب والرياضة، ويعزو الباحث ظهور هذهِ النتائج في القيادة الرؤيوية إلى إنجذاب العاملين في عينة التطبيق بإنه دائماً ما يتمكن المدير من التوفيق بين الآراء عند إتخاذ القرارات في رسم رؤية المنتدى، ودائماً ما يوضح مدير المنتدى للعاملين آليات وتفصيلات تخطيط الميزانية التقديرية لتكلفة أنشطة المنتدى السنوية، ودائماً ما يوضح مدير المنتدى تلكؤ المحتمل وقوعه عند تنفيذ الخطة السنوية، ودائماً ما يحاسب مدير المنتدى أخطاء العاملين الفنية في تنفيذ الخطة السنوية ويوجههم فوراً بعدم تكرارها مستقبلاً، ودائماً ما يضع مدير المنتدى جدولاً زمنياً يلائم تنفيذ الخطة السنوية، ودائماً ما يسعى مدير المنتدى للتخفيف من إنفعالات العاملين في المواقف الصعبة، ودائماً ما يراعي مدير المنتدى أمكانات العاملين في تنفيذ الخطة السنوية، ودائماً ما يعبر مدير المنتدى بمشاعر ودٍ تجاه العاملين غير المتفقين معه في تنفيذ نشاطات الخطة السنوية،، ودائماً ما يطابق مدير المنتدى بين نتائج تنفيذ نشاطات الخطة السنوية مع تحقيق الأهداف المرسومة للإنجاز المُميز، وأحيانا ما يؤمن المدير بمشاركة جميع العاملين في رسم رؤية المنتدى، وأحيانا ما يستند مدير المنتدى إلى قاعدة بيانات عند وضع أهداف التخطيط السنوي، وأحيانا ما يدرس مدير المنتدى معظم إحتمالات العقبات التي تحول دون تحقيق نجاح تنفيذ نشاطات الخطة السنوية، وأحيانا ما يتجنب مدير المنتدى أتخاذ قرارات إيلاء المهام للعاملين في لحظة إنفعاله، وأحيانا ما يتمكن مدير المنتدى من السيطرة على متابعة مهام العاملين في تنفيذ النشاطات المخطط لها، وأحيانا ما يُبين مدير المنتدى تقييم الوزارة للمنتدى ويوضح أسباب ما جاء به ترتيبهم، وأحيانا ما يؤمن مدير المنتدى بدور الاعلام في توضيح أمكانات المنتدى المادية والبشرية لتغطية جدول النشاطات السنوية، وأحيانا ما يحدد مدير المنتدى مسؤوليات كل من العاملين بدقة لتنفيذ التعليمات الواردة، والتي كان لها دوراً واضحاً في دعم دعم الأئتلافات الداخلية للعاملين في منتديات الشباب والرياضة التي يعزو الباحث نتائجها إلى إنجذاب العاملين في عينة التطبيق بإنه دائماً ما يعمل العاملين في المنتدى جميعهم بروح الفريق الواحد عند مواجهة اخفاقات تنفيذ نشاطات الخطة السنوية، ودائماً ما يعتمد

المنتدى الاليات العلمية والاختبارات في تحليل أداء مجموعات العاملين بمراجعة تقييم مستوى الإنجازات بكل مجموعة، ودائما ما يُشجع مدير المنتدى على الأفكار التنافسية المُتجددة غير التقليدية لحل المشكلات المحتمل مواجهتها عند تنفيذ نشاطات الخطة السنوية، ودائماً ما يعزز مدير المنتدى من ولاء المنسوبين للمجموعات المجموعات المتحالفة مع بعض لتنفيذ المهام بنجاح، ودائما ما يحقق مدير المنتدى لقاءات مع مجموعات العاملين المتحالفة مع بعض للتأكيد على الالتزام بمواعيد تنفيذ كل من المهام النشاطات،(Atiya & Moseekh, 2023) ودائماً ما يصدر مدير المنتدى لوائح تثقيفية للحد من إساءات المخالفات غير المنضبطة من المنسوبين في مجموعات العاملين المتحالفة مع بعض، وأحيانا ما يبلغ مدير المنتدى العاملين بالتعليمات الخاصة بتنفيذ نشاطات الخطة السنوية عبر برامجيات التواصل، وأحيانا ما يحدد مدير المنتدى مسؤولية مهام كل من العاملين قبل تنفيذ نشاطات الخطة السنوية، وأحيانا ما يوضح مدير المنتدى للعاملين الترتيب المراد الوصول إليه في التنافس مع بقية المنتديات، وأحيانا ما يحترم مدير المنتدى التنسيق الاجتماعي بين تنظيم صلاحيات السلطة لقيادة مجموعات العاملين المتحالفة مع بعض، وأحيانا ما يحدد مدير المنتدى الواجبات التخصصية للتوصف الوظيفي لكلٍ من المنسوبين لمجموعات العاملين المتحالفة مع بعض، وأحيانا ما يعتمد مدير المنتدى محكات مفاضلة علمية بين مجموعات العاملين المتحالفة مع بعض لتحقيق الميزة التنافسية بينهم في تحقيق الأهداف، وأحيانا ما يتم اختيار أعضاء من الأكفاء والمتخصصين لقيادة مجموعات العاملين المتحالفة مع بعض، كما يشجع مدير المنتدى العاملين المُبدعين من أصحاب الأفكار الجديدة التي من شأنها إنجاح تحقيق الأهداف المرسومة على أتم وجه، إذ كانت لنتائج هذهِ الاستجابات على فقرات مقياس الدور الواضح في ظهور علاقة الارتباط والأسهام والأثر الإيجابي للقيادة الرؤيوية في دعم الأئتلافات الداخلية للعاملين في منتديات الشباب والرياضة، وبوسطة دعم مدير المنتدى للعاملين عند تشكيل الإئتلافات الداخلية للقيام بمهامهما بإبداع(Mashkoor et al., 2021)

إذ إن "أختلاف آلية التنسيق والتكامل مابين الأدوار التنظيمية لتصميم الوظيفة قد يساعد على تصميم أنماط لبناء تكامل وتنسيق عالي في الوظائف والأقسام ومن ثم الأدوار التي تقع في إطارها". (Al-Khafaji & Al-Ghalbi, 2009)

كما إن "علماء الادارة يجمعون بإن على المسؤولين الذين يتولون إدارة المؤسسات الإدارية المعاصرة لابد من أن يحرصوا على تحسين وتطوير قدرات العاملين فيها(Omar, 2022)

إذ إن "القائد الذي يمتلك منظوراً مستقبلياً ايجابياً يمكنه أنجاز المهام التي تتميز بالصعوبة، ولا يتم ذلك إلا بوجود دافعية تجعله قادراً على الاستمرارية في انجاز تلك المهام بكفاءة". (Peetsma, 2000)

كذلك فإنه "تعنى القيادة الرؤيوية بالقدرة على إيجاد رؤيا جذابة وواضحة وحقيقية لمستقبل المؤسسة أو الوحدة التنظيمية، والتي بوساطتها يتحقق النمو والتحسين ، وينظر القادة الرؤيويون إلى الواقع أبعد من حالته الآنية، وهم يوجدون رؤية عن المستقبل، ومن ثم يحققون تلك الرؤية التي تتسم بالواقعية والاعتمادية والجاذبية، وكذلك يقومون بتوليد الأفكار التي تمكن من الوصول إلى ذلك المستقبل بناء على ما موجود في الحاضر" (Dhammika, 2014) كما إن "من مسؤوليات القائد الإداري إيجاد بيئة أجتماعية إيجابية تساعد على الأبداع والأبتكار داخل التشكيل الإداري، فالقائد الذي يشعر المرؤوسين بأهميتهم في العمل يرفع بذلك من روحهم المعنوية، ومن ثقتهم بإنفسهم الأمر الذي يدفع بهم إلى بذل مزيد من الجهد والتفكير ومن ثم التقدم والأبداع والابتكار (Shadhan & Ali, 2021)

إذ إنه "من واجبات القائد الإداري المحكم السيطرة على أليات أصدار قراراته تفويض بعض الصلاحيات لمجموعة من الأفراد داخل المؤسسة لتشكيل إئتلافات داخلية منهم وتكليفهم بمهام على وفق حدود تلك الصلاحيات، وهذا يأتي من منظور تحديد الأدوار ودعمها جماعياً ليتعاونوا على الإتمام والتميز". (Čirjevskis, 2021, P: 385)(Čirjevskis, 2021)

كذلك فإن" تشكيل الإئتلافات الداخلية يساعد في تحسين صورة المؤسسة بتجردها من البيروقراطية الإدارية، ولتكون الصلاحيات الممنوحة للأفراد هي بحد ذاتها اختباراً لمسؤوليتهم عن تحقيق المهام، ليعمل كل ائتلاف بنظام مغلق بوساطة الاستفادة من قدرات الأفراد مهاراتهم واتاحة الفرصة لهم بإستغلال الفرص بما يخدم عمل المؤسسة بدون الرجوع للمدير إلا في حال الحاجة إلى التفويض".(Enyinnah et al., 2020) كما إن "على قيادة المؤسسة أن تكون ملتزمة بثقافة التحسين المستمر، ولابد من أن تشجع على تقديم الأفكار والمبادرات الجديدة وتنفيذ التحسينات المستمرة في أداء العمليات الإدارية، مما يعزز العمل الجماعي والتعاون بين الإدارة والمستفيدين، كما يجب تشجيع التواصل والتعاون المستمر لتحقيق أفضل نتائج". (Linda A. Hill, 2016) إذ إنه "لا شك في أن القيادة الناجحة هي عملية تأثير من فرد على مجموعة أفراد بهدف تحقيق غاية معينة ويجب أن تكون بطريقة مهذبة مقنعة لكي تحظى بالأحترام والتقدير وقابلة للتطبيق". (Abdul Rahman, 2021) كما إن "الأعتراف بقيمة ما ينجزه الأفراد وأشباع حاجاته للتقدير، إذ لابد من الأعتراف بحق من يبذلون الجهد وأتقان الأداء والأخلاص بالعمل في تشجيعهم وحثهم للأستمرار بما أمكنهم من الأبداع والحرص على دوام التقدم". (Kines et al., 2011)كذلك فإنه "يتعين على المؤسسات الحفاظ على المرونة والتكيف مع التحولات والتغييرات المستمرة في العالم الحديث".(Al-Abd Al-Rahman, 2016)

الاستنتاجات:

1. إن مقياس القيادة الرؤيوية يصلح لما أعد من أجله لقياس وجهة نظر العاملين في منتديات الشباب والرياضة ويمكن أعتماده لقياس هذهِ الظاهرة.
2. إن مقياس الأئتلافات الداخلية يصلح لما أعد من أجله لقياس وجهة نظر العاملين في منتديات الشباب والرياضة ويمكن أعتماده لقياس هذهِ الظاهرة.
3. يمتلك مديرو منتديات الشباب والرياضة مستوى مرتفعاً من القيادة الرؤيوية من وجهة نظر العاملين.
4. يمتلك مديرو منتديات الشباب والرياضة مستوى مرتفعاً من الأئتلافات الداخلية في منتديات الشباب والرياضة من وجهة نظر العاملين.
5. تسهم زيادة مستوى القيادة الرؤيوية في زيادة مستوى الأئتلافات الداخلية في منتديات الشباب والرياضة من وجهة نظر العاملين بعلاقة أرتباط تنحدر زيادتها طردياً في أثرها الإيجابي.

التوصيات:

1. من الضروري الأهتمام بالقياس التخصصي لوجهة نظر العاملين في منتديات الشباب والرياضة لِما لها من دور في دعم إدارة وتطوير عمل هذهِ المؤسسات.
2. من الضروري الاهتمام بدعم دورات التطوير القادة لرفع مستوى القيادة الرؤيوية في منتديات الشباب والرياضة لما لها من دور فاعل في تحسين مستوى الأئتلافات الداخلية في منتديات الشباب والرياضة من وجهة نظر العاملين.

الشكر والتقدير

نسجل شكرنا لعينة البحث المتمثلة بالعاملين في منتديات الشباب والرياضة في الرصافة

تضارب المصالح

يعلن المؤلف انه ليس هناك تضارب في المصالح

زيد عبد الجبار شهباز Zaid.Abd2104p@cope.uobaghdad.edu.iq

References

Abdul Rahman, I. (2021). *Leadership in Administrative Leadership* (p. 26). Dar Al Fikr.

Al-Abd Al-Rahman, M. A. (2016). Challenges of Human Resources Management in Arab Organizations. *A Future Perspective. Human Resources Management Journal*, *6*(1), 209.

Al-Faqi, I. (2008). *The Magic of Leadership - How to Become an Effective Leader. Egypt* (pp. 14–17). Dar Al-Yaqeen for Publishing and Distribution, and Dar Ajyal for Publishing and Distribution.

Al-Hamidawi, K. A. (2018). *Charismatic and Visionary Leadership* (p. 3). Last updated.

Al-Khafaji, N. A., & Al-Ghalbi, T. M. (2009). *Organizational Theory: A Design Approach* (p. 118). Wael Publishing and Distribution House.

Al-Otaibi, S. M. (2005). *The Essence of Employee Empowerment. Kingdom of Saudi Arabia. King Saud University* (p. 212). Tenth Annual Forum on Total Quality Management.

Atiya, A. A.-S. H., & Moseekh, L. Z. (2023). The role of the organizational climate for workers in volleyball sports federations in Iraq. *Kufa Journal Physical Education Sciences*, *2*(6).

Čirjevskis, A. (2021). Exploring Critical Success Factors of Competence-Based Synergy in Strategic Alliances: The Renault–Nissan–Mitsubishi Strategic Alliance. *Journal of Risk and Financial Management*, *14*(8), 385. https://doi.org/10.3390/jrfm14080385

Daft, R. L., Murphy, J., & Willmott, H. (2010). Organization theory and design: Cengage learning EMEA. *Hampshire*.

Dess, G. G., Lumpkin, G. T., & Taylor, L. M. (2007). *Strategic Management* (p. 104). McGraw –Hall ,Irwin.

Dhammika, K. A. S. (2014). Visionary leadership and organizational citizenship behavior: an assessment of impact of sectarian difference. *Proceedings of the First Middle East Conference on Global Business, Economics, Finance and Banking (ME14 DUBAI Conference) Dubai*, 10–12.

Enyinnah, N. U., Adefulu, A. D., Asikhia, O. U., & Onyia, V. (2020). Strategic alliance and market share of selected microfinance banks in Lagos Nigeria. *International Journal of Research Science and Management*, *7*(2), 50–59. https://ijrsm.com/index.php/journal-ijrsm/article/view/94

Fandy, A. H., Saeed, H. K., & Taha, A. (2013). The impact of applying impression management on visionary leadership roles. *Journal of Baghdad College of Economic Sciences University*, *34*, 89.

Gharib, M. A. H. (2019). *ustainable Management and Sustainable Development Goals: A Field Study in the United Arab Emirates* (p. 85). Dar Al Fikr Al Arabi.

Grieser, R. (2017). *The Ordinary Leader: 10 Key Insights for Building and Leading a Thriving Organization*. Achieve Publishing.

Hadith, K. I. S., & Al-Kubaisi, M. S. A. (2018). Analysis of the theoretical and applied trends of master's theses and doctoral dissertations in the College of Physical Education and Sports Sciences/University of Anbar for the period (2008-2018). *Journal of the University College of Knowledge*, *27*(1), 490–505.

Henry, M. (2003). *Le boudoir dans les organizations* (nouvelle edition, p. 173).

Jaouen, A., & Gundolf, K. (2009). Strategic alliances between microfirms. *International Journal of Entrepreneurial Behavior & Research*, *15*(1), 48–70. https://doi.org/10.1108/13552550910934459

Kines, P., Lappalainen, J., Mikkelsen, K. L., Olsen, E., Pousette, A., Tharaldsen, J., Tómasson, K., & Törner, M. (2011). Nordic Safety Climate Questionnaire (NOSACQ-50): A new tool for diagnosing occupational safety climate. *International Journal of Industrial Ergonomics*, *41*(6), 634–646. https://doi.org/10.1016/j.ergon.2011.08.004

Kyrgidou, L. P., & Hughes, M. (2010). Strategic entrepreneurship: origins, core elements and research directions. *European Business Review*, *22*(1), 43–63. https://doi.org/10.1108/09555341011009007

Linda A. Hill. (2016). *Measuring and Improving Administrative Performance Efficiency* (Third edition, p. 199). Strategies and Tools by.

Mashkoor, N., Saber, A., & Falhi, H. (2021). An analytical study of the level of information sharing between members of the administrative bodies of clubs and athletics federations. *Journal of Physical Education Studies and Research*.

Naomi, M. (2020). The Impact of Organizational Culture on the Success of Digital Transformation in Sports Organizations. Institute of Economic Sciences. *Journal of the Institute of Economic Sciences*, *23*, 213.

Nouri, H. N. M. (2017). *The Role of Administrative Leaders in Managing the Displaced Students Crisis and Its Relationship to the Administrative Performance of Colleges of Physical Education and Sports Sciences in Some Iraqi Universities* [Master's Thesis]. Al-Mustansiriya University.

Omar, B. A. (2022). Administrative Creativity among Supervisors of Leisure Activities in Sports Clubs in Medina. *Journal of Physical Education (20736452)*, *34*(1). https://jcope.uobaghdad.edu.iq/index.php/jcope/article/view/1231/1061

Peetsma, T. T. D. (2000). Future Time Perspective as a Predictor of School Investment. *Scandinavian Journal of Educational Research*, *44*(2), 177–192. https://doi.org/10.1080/713696667

Raja, T. H., & Ibrahim, S. S. (2019). The Reality of Administrative Creativity among the Administrative Bodies of First Division Football League Clubs in Baghdad. *Journal of Physical Education*, *31*(1), 121–159. https://jcope.uobaghdad.edu.iq/index.php/jcope/article/view/819/732

Saham, M. (2018). *Dictionary of Terminology in Education* (p. 22). Wael Publishing and Distribution House.

Shadhan, F. H., & Ali, A. L. A. (2021). Administrative Creativity and Its Relationship to Transformational Leadership in the Directorates of Sports and School Activities in Baghdad Governorate from the Teachers' Perspective. *Journal of Physical Education (20736452)*, *33*(4). https://jcope.uobaghdad.edu.iq/index.php/jcope/article/view/1219/1051

ملحق (1) يوضح مقياس القيادة الرؤيوية في منتديات الشباب والرياضة

ت	عبارات فقرات المقياس	بدائل إجابة الفقرات		
		دائماً	أحياناً	أبداً
1	يحدد مدير المنتدى مسؤوليات كل من العاملين بدقة لتنفيذ التعليمات الواردة.			
2	يتمكن المدير من التوفيق بين الآراء عند إتخاذ القرارات في رسم رؤية المنتدى.			
3	يؤمن المدير بمشاركة جميع العاملين في رسم رؤية المنتدى.			
4	يوضح مدير المنتدى للعاملين آليات وتفصيلات تخطيط الميزانية التقديرية لتكلفة أنشطة المنتدى السنوية.			
5	يبتعد مدير المنتدى عن التكهن بإستجابات العاملين في تعاطيهم مع المهام الموكلة بكل منهم.			
6	يوضح مدير المنتدى تلكؤ المحتمل وقوعه عند تنفيذ الخطة السنوية.			
7	يتجنب مدير المنتدى أتخاذ قرارات إيلاء المهام للعاملين في لحظة إنفعاله.			
8	يؤمن مدير المنتدى بدور الاعلام في توضيح أمكانات المنتدى المادية والبشرية لتغطية جدول النشاطات السنوية.			
9	يحاسب مدير المنتدى أخطاء العاملين الفنية في تنفيذ الخطة السنوية ويوجههم فوراً بعدم تكرارها مستقبلاً.			
10	يسعى مدير المنتدى للتخفيف من إنفعالات العاملين في المواقف الصعبة.			
11	يراجع مدير المنتدى نفسه إذا أرتكب خطأ نتج عنه مشكلة في تنفيذ النشاطات.			
12	يواجه مدير المنتدى المشكلات المعقدة بصلابةٍ ويعلن النتائج للعاملين.			
13	يستند مدير المنتدى إلى قاعدة بيانات عند وضع أهداف التخطيط السنوي.			

14	يضع مدير المنتدى جدولاً زمنياً يلائم تنفيذ الخطة السنوية.			
15	يراعي مدير المنتدى أمكانات العاملين في تنفيذ الخطة السنوية.			
16	يتمكن مدير المنتدى من السيطرة على متابعة مهام العاملين في تنفيذ النشاطات المخطط لها.			
17	يعبر مدير المنتدى بمشاعر ودٍ تجاه العاملين غير المتفقين معه في تنفيذ نشاطات الخطة السنوية.			
18	يتحمل مدير المنتدى المسؤوليات التي توكل إليه مع تنفيذ نشاطات الخطة السنوية.			
19	يدرس مدير المنتدى معظم إحتمالات العقبات التي تحول دون تحقيق نجاح تنفيذ نشاطات الخطة السنوية.			
20	يُبين مدير المنتدى تقييم الوزارة للمنتدى ويوضح أسباب ما جاء به ترتيبهم.			
21	يسمح مدير المنتدى بمساحة من الحرية للعاملين للتقييم تنفيذ نشاطات الخطة السنوية.			
22	يطابق مدير المنتدى بين نتائج تنفيذ نشاطات الخطة السنوية مع تحقيق الأهداف المرسومة للإنجاز المُميز.			

ملحق (2) يوضح مقياس الأئتلافات الداخلية في منتديات الشباب والرياضة

ت	عبارات فقرات المقياس	بدائل إجابة الفقرات		
		دائماً	أحياناً	أبداً
1	يعمل العاملين في المنتدى جميعهم بروح الفريق الواحد عند مواجهة اخفاقات تنفيذ نشاطات الخطة السنوية.			
2	يشجع مدير المنتدى العاملين المُبدعين من أصحاب الأفكار الجديدة التي من شأنها إنجاح تحقيق الأهداف المرسومة على أتم وجه.			
3	يعتمد المنتدى الاليات العلمية والإختبارات في تحليل أداء مجموعات العاملين بمراجعة تقييم مستوى الإنجازات بكل مجموعة.			
4	يُشرك مدير المنتدى القائمين العاملين كافة بالاستماع لإرائهم الإدارية والفنية في وضع البرامج التي تحقق الميزة التنافسية للمنتدى.			
5	يتسامح مدير المنتدى مع منتقديه من العاملين كافة بالانطلاق معهم للعمل بروح المجموعات المتحالفة مع بعض في تنفيذ المهام.			
6	يُشجع مدير المنتدى على الأفكار التنافسية المُتجددة غير التقليدية لحل المشكلات المحتمل مواجهتها عند تنفيذ نشاطات الخطة السنوية.			
7	يبلغ مدير المنتدى العاملين بالتعليمات الخاصة بتنفيذ نشاطات الخطة السنوية عبر برامجيات التواصل.			
8	يوضح مدير المنتدى للعاملين الترتيب المراد الوصول إليه في التنافس مع بقية المنتديات.			
9	يبتعد مدير المنتدى عن المبالغة بتحقيق التوقعات لنتائج مميزة في التنافس مع بقية المنتديات.			
10	يحدد مدير المنتدى مسؤولية مهام كل من العاملين قبل تنفيذ نشاطات الخطة السنوية.			
11	يعزز مدير المنتدى من ولاء المنسوبين للمجموعات المجموعات المتحالفة مع بعض لتنفيذ المهام بنجاح.			
12	يحدد مدير المنتدى الواجبات التخصصية للتوصف الوظيفي لكلٍ من المنسوبين لمجموعات العاملين المتحالفة مع بعض.			
13	يحفز مدير المنتدى الأعمال المتميزة لكلٍ من المنسوبين لمجموعات العاملين المتحالفة مع بعض.			
14	يتم اختيار أعضاء من الأكفاء والمتخصصين لقيادة مجموعات العاملين المتحالفة مع بعض.			

15	يوضح مدير المنتدى الآليات الفنية المُعتمدة بتشكيل مجموعات العاملين المتحالفة مع بعض قبل إيلاء المهام لهم.			
16	يحترم مدير المنتدى التنسيق الإجتماعي بين تنظيم صلاحيات السلطة لقيادة مجموعات العاملين المتحالفة مع بعض.			
17	يحقق مدير المنتدى لقاءات مع مجموعات العاملين المتحالفة مع بعض للتأكيد على الالتزام بمواعيد تنفيذ كل من المهام النشاطات.			
18	يهتم مدير المنتدى بتشجيع ثقافة الإعتذار بين المنسوبين لمجموعات العاملين المتحالفة مع بعض.			
19	يعتمد مدير المنتدى محكات مفاضلة علمية بين مجموعات العاملين المتحالفة مع بعض لتحقيق الميزة التنافسية بينهم في تحقيق الأهداف.			
20	يصدر مدير المنتدى لوائح تثقيفية للحد من إساءات المخالفات غير المنضبطة من المنسوبين في مجموعات العاملين المتحالفة مع بعض.			

Journal of Studies and Researches of Sport Education
spa.uobasrah.edu.iq



The effect of the Deans model on attentional control and learning some basic volleyball skills for students

Dina Muhibb Al-Din Ahmed [1]
University of Baghdad / Al-Khwarizmi College of Engineering[1]

Article information

Article history:
Received 9/4/2025
Accepted 26/4/2025
Available online 15, July ,2025

Keywords:
Deniz model - attentional control - basic skills in volleyball, teaching methods.

website

Abstract

The aim of the research was to identify the degree of attentional control among second-year students at Anbar University / College of Physical Education and Sports Sciences. The researcher used the experimental method by designing the control and experimental groups with pre- and post-tests to suit the research problem on a sample of second-year students in the morning study at the College of Physical Education and Sports Sciences / Anbar University, numbering (60) students. After distributing the scale to the research sample and applying the tests, the forms were collected for statistical processing. In light of the results, the researcher reached a number of conclusions, including that the Deniz model had a positive and significant role in developing the students' level in learning skills and attentional control. In light of the conclusions, the researcher recommends the necessity of using the Deniz model and employing it correctly within educational units.

DOI: https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i3.1109©Authors, 2025. College of Physical Education and sport sciences, University of Basrah.
This is an open-access article under the CC By 4.0 license (creative commons licenses by 4.0)

مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية
spo.uobasrah.edu.iq



أثر انموذج دينز في التحكم الانتباهي وتعلم بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة للطلاب

دينا محب الدين احمد [1]
جامعة بغداد /كلية الهندسة الخوارزمي[1]

معلومات البحث

تاريخ البحث :
الاستلام : 2025/4/9
القبول : 2025/4/26
التوفر على الانترنت: 15,يوليو,2025

الكلمات المفتاحية :
أنموذج دينيز – التحكم الانتباهي - المهارات الأساسية بالكرة الطائرة, طرائق التدريس

الملخص

هدف البحث الى التعرف على درجة التحكم الانتباهي لدى طلاب المرحلة الثانية في جامعة الانبار / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة, واستعملت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين الضابطة والتجريبية ذات الاختبار القبلي والبعدي لملاءمته مشكلة البحث على عينة من طلاب المرحلة الثانية للدراسة الصباحية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الانبار والبالغ عددهم (60) طالب , وبعد توزيع المقياس على عينة البحث وتطبيق الاختبارات تم جمع الاستمارات من اجل معالجتها احصائياً وفي ضوء النتائج توصلت الباحثة الى عدد من الاستنتاجات منها ان أنموذج دينيز كان له دور إيجابي وكبير في تطور مستوى الطلاب في تعلم المهارات والتحكم الانتباهي , وفي ضوء الاستنتاجات توصي الباحثة بضرورة استخدام أنموذج دينيز وتوظيفه بصورة صحيحة داخل الوحدات التعليمية

DOI: https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i3.1109©Authors, 2025. College of Physical Education and sport sciences, University of Basrah. This is an open-access article under the CC By 4.0 license (creative commons licenses by 4.0)

1.التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث

يشهد العالم المعاصر الذي يعيش فيه الانسان تطور كبير في كل مجالات الحياة وهذا الامر انعكس على ما تقدمة العملية التعليمية من وسائل وطرق تعليمية من اجل مساعدة الطلاب في تلبية متطلباتهم واحتياجاتهم وايضاً طموحاتهم , ويعد هذا التطور هو انعكاس للانفجار المعرفي في كل العلوم الحديثة حيث اصبح الحكم على مدى تقدم الشعوب يعتمد على الأساليب العلمية الحديثة المستخدمة فيها , وتعد العملية التعليمية من اهم العمليات التي تؤدي دور مهم واساسي في تعلم واتقان المهارات بالاعتماد على أسس علمية متطورة ومن اجل ذلك اتجه القائمون على العملية التعليمية الى إيجاد نماذج حديثة ومتنوعة لاستخدامها في مختلف عمليات ومراحل التعلم (Moseekh, 2022), وتعد النظرية البنائية احد اهم هذه المصادر التي تزودنا بمختلف هذه النماذج التعليمية الحديثة ومنها انموذج دينيز فهو يعد واحد من النماذج الحديثة الذي يستند الى النظرية البنائية فهو يعتمد على تفسير الطلاب للظواهر ويسعى الى دعم الطلاب من اجل تطور مستوياتهم وجعلهم اكثر فعالية وابتعادهم عن الملل والخمول وإيجاد افضل الطرق للربط بين المواد النظرية والتطبيق العملي .

ويعد التحكم الانتباهي مهماً جداً في عملية التعلم من خلال جعل الطلاب قادرين على تنظيم سلوكهم والسيطرة عليه وان الطالب الذي يكون قادراً على مراقبة ذاته هو من يمتلك توجيهات داخلية إيجابية نحو عملية التعلم فيكون قادراً على التخطيط لتعلمة وقادراً على حل مشكلاته وتنظيم سلوكه ومواجهة التحديات التي من الممكن ان يواجهها في تعلمة ويمكن للمراقبة الذاتية ان تعطي للمتعلم فرصة لتنمية أساليب تعلمه وإكسابه كفايات أفضل للأداء من خلال إظهار مستويات اكبر من القدرة والدافعية (Safia, 2012)

وتعد لعبة كرة الطائرة واحدة من الألعاب التي انتشرت بشكل كبير في العالم والتي تعتمد على المهارات الأساسية والمهمة كقاعدة تبنى عليها اللعبة في الحصول على العديد من النقاط ومن ثم تحقيق الفوز في المباراة .(Abbas et al., 2024)

ومن هنا تكمن أهمية البحث في استخدام انموذج دينيز ومعرفة مدى اثرة في تطور مستوى التحكم الانتباهي وتعلم المهارات الأساسية في بالكرة الطائرة للطلاب .

1-2 مشكلة البحث

من خلال خبرة الباحثة المتواضعة كونها اختصاص في كرة الطائرة فقد لاحظت ان المهارات الهجومية في كرة الطائرة تعد من المهارات الصعبة وان الطلاب يواجهون الصعوبة في تعلمها واتقانها وان هنالك تذبذب في تعلم الطلاب للمهارات ولربما يعود السبب في ذلك الى ضعف في مستوى التركيز والانتباه لديهم وايضاً قلة استخدام النماذج التعليمية الحديثة التي تعطي الفرصة لهم في التفكير والتعبير عن آرائهم لذا ارتأت الباحثة الى استخدام انموذج دينيز التعليمي والذي يتكون من عدة خطوات تعليمية والتي تساعد الطلاب في عملية تعلمهم للمهارات وتوظيفه بصورة صحيحة من خلال جعل الطلاب المحور الأساسي في عملية التعلم وجعلهم اكثر تشويق واثارة وبالتالي يساعدهم ذلك في تعلمهم للمهارات الأساسية الهجومية بصورة افضل .

1-3 اهداف البحث

1- التعرف على درجة التحكم الانتباهي لدى طلاب المرحلة الثانية في جامعة الانبار / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

2- اعداد وحدات تعليمية على وفق انموذج دينيز وتعلم بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة لدى عينة البحث .

3- التعرف على اثر انموذج دينيز في التحكم الانتباهي وتعلم بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة لدى عينة البحث .

1-4 فرضيتا البحث

1- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في التحكم الانتباهي وتعلم بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة للطلاب .

2- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في التحكم الانتباهي وتعلم بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة للطلاب .

1-5 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري :- طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الانبار للعام الدراسي 2024 - 2025 .

1-5-2 المجال الزماني :- 2025/1/19 - 2025/3/26

1-5-3 المجال المكاني :- القاعات الدراسية والقاعة الرياضية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / في جامعة الانبار .

1-6 تحديد المصطلحات

1-6-1 انموذج دينيز :- هو مجموعة من النشاطات والاجراءات من خلال فسح المجال للطلاب للعب الحر والبحث عن الخواص المشتركة للمهارات الرياضية ثم تنقل بهم لتمثيل المهارة في موقف جديد وتدريبهم على الترميز للمهارة الجديدة (Issa, 2022)

1-6-2 التحكم الانتباهي :- هو مجموعة من القابليات شبة المستقلة كل منها مسؤول عن جوانب مختلفة من السلوك والأداء التنفيذي المركزي للقابليات المترابطة والتي يمكن فصلها عن بعضها البعض وهي (التركيز الانتباهي - التحول الانتباهي -التحكم بمرونة الانتباه) (Al-Shammari, 2015)

2- منهجية البحث واجراءاته الميدانية

2-1 منهج البحث

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو المجموعتين الضابطة والتجريبية ذات الاختبارين القبلي والبعدي لملائمته لطبية ومشكلة البحث .

2-2 مجتمع البحث وعينته

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهم طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الانبار للدراسة الصباحية وللعام الدراسي 2024 - 2025 والبالغ عددهم (125) طالب في الصفوف الدراسية (أ - ب - ج - د - هـ) وبالطريقة العشوائية وبأسلوب القرعة تم اختيار شعبة (ب) لتكون المجموعة الضابطة والبالغ عددهم (31) طالب وشعبة (د) لتكون المجموعة التجريبية والبالغ عددهم (29) طالب , اما عينة التجربة الاستطلاعية فقد تم اختيارها من شعبة (هـ) والبالغ عددهم (5) طلاب .

2-3 الوسائل والادوات والاجهزة المستعملة بالبحث

2-3-1 الوسائل المستعملة في البحث

المصادر - المقابلات الشخصية - الملاحظة والتجريب - استمارات لتسجيل وتفريغ البيانات - فريق العمل المساعد - الوسائل الاحصائية , ملعب كرة طائرة قانوني - كرات طائرة عدد (5) - شريط لاصق ملون لتقسيم مناطق الملعب - شريط قياس معدني - طباشير ملون - عمود كرة سلة .

2-4 إجراءات البحث الميدانية

2-4-1 مقياس التحكم الانتباهي

استخدمت الباحثة المقياس المعد من قبل (Hawra, 2017) والذي يتكون من(37) فقرة موزعة على ثلاثة إبعاد هي (التركيز الانتباهي – التحول الانتباهي – التحكم بمرونة الانتباه) وهناك خمسة بدائل للإجابة وهي(تنطبق علي دائما, تنطبق علي غالبا, ,تنطبق علي احيانا, تنطبق علي نادرا, لا تنطبق علي) وذلك بمقارنة اجابة المختبر مع الاجابات الصحيحة المعدة مسبقا والتي حددت درجاتها بالتدرج للفقرات الايجابية (1,2,3,4,5) وللفقرات السلبية (5,4,3,2,1) وعليه فان اقل درجة للمقياس يحصل عليها المختبر هي (37) و اعلي درجة (185) وبمتوسط فرضي (111) .

2-4-2 تحديد الاختبارات المهارية

أولاً :- اختبار الاعداد من فوق الرأس للأمام (Ali, 1999)

الهدف من الاختبار:- قياس دقة الأعداد من فوق الرأس للأمام .

الادوات المستعملة :- عمود كرة سلة – كرات طائرة قانونية عدد (5) .

طريقة الاداء :- يقف الطالب المختبر في مواجهة السلة عند خط الرمية الحرة على الخط الدائري ويرفع الكرة للأعلى ثم يقوم بأداء الاعداد من فوق الرأس للأمام محاول تمريرها داخل السلة .

طريقة التسجيل :- يعطى لكل طالب مختبر (4) محاولات متتالية ويتم تسجيل النتائج كالتالي :-

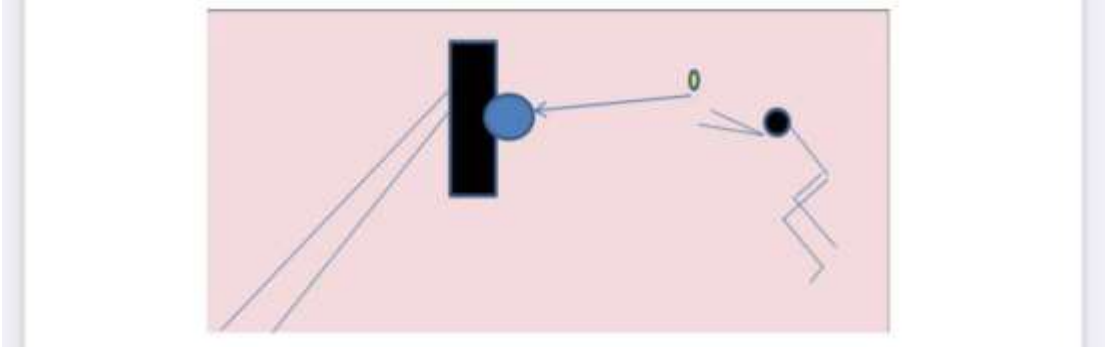
تعطى (صفر) درجة للكرة البعيدة عن حلق السلة .

تعطى (2) درجة الكرة البعيدة عن السلة .

تعطى (3) درجة عند لمس الكرة لحلقة السلة .

تعطى (5) درجة عند دخول الكرة لحلقة السلة .

الدرجة الكلية للاختبار (20) درجة .



الاختبار الثاني :- اختبار مهارة استقبال الارسال من الاسفل (Al-Wazir & Ali, 1999)

الغرض من الاختبار:- قياس دقة استقبال الارسال من الاسفل .

الأدوات المستعملة :- ملعب كرة طائرة قانوني – كرات طائرة عدد (5) – شريط قياس معدني – طباشير ملون لتقسيم الملعب .

طريقة الأداء :- يقوم الطالب المختبر بأداء (5) محاولات من المنطقة (أ) , واداء (5) محاولات من المنطقة (ب) , ويجب ان يلتزم المختبر باستقبال من المنطقة المحددة لها .

طريقة التسجيل :- يعطى لكل طالب مختبر (10) محاولات متتالية ويأخذ درجة المركز الذي تقع فيه الكرة وتسجل النتائج كالتالي :-

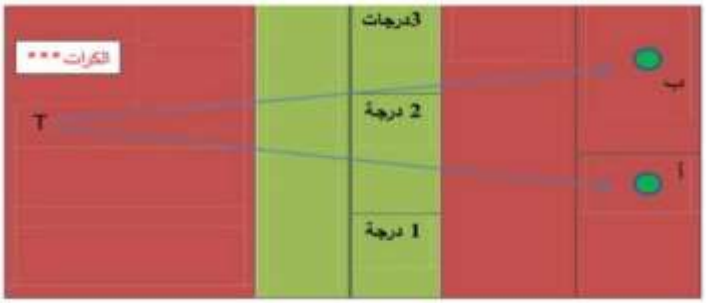
يأخذ المختبر (1) درجة اذا وقعت الكرة في المركز (4) .

يأخذ المختبر (2) درجة اذا وقعت الكرة في المركز (3) .

يأخذ المختبر (3) درجة اذا وقعت الكرة في المركز (2) .

اذا سقطت الكرة على الخط الفاصل بين منطقتين تحسب درجة المنطقة الاعلى .

الدرجة الكلية للاختبار (30) درجة .



الاختبار الثالث اختبار الارسال المواجه من الاسفل (Hassanein & Abdel Moneim, 1997)

الغرض من الاختبار: قياس دقة الأرسال المواجه من الأسفل.

الأدوات المستعملة :- ملعب كرة طائرة قانوني - كرات طائرة عدد (5) - شريط لاصق ملون لتقسيم مناطق الملعب

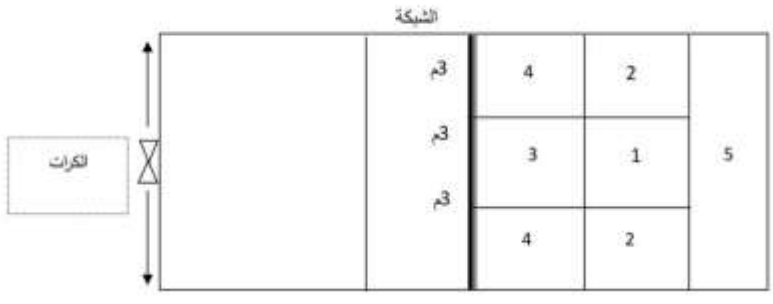
طريقة الأداء :- يقف الطالب المختبر في منتصف الخط النهائي للملعب أي في النصف المواجه لنصف الملعب المقسم الى درجات على بعد (9) امتار من الشبكة , وفي هذا المكان يكون الطالب المختبر ممسك بالكرة ليقوم بأداء الارسال المواجه من الاسفل لتعبر الكرة الشبكة الى النصف المقسم من الملعب .

طريقة التسجيل :- يعطى لكل طالب مختبر(5) محاولات متتالية ويأخذ درجة المنطقة التي تقع فيها الكرة وتسجل النتائج كالتالي :-

الدرجات موزعة على المناطق من (1-5) درجات .

اذا سقطت الكرة على الخط الفاصل بين منطقتين تحسب درجة المنطقة الاعلى .

الدرجة الكلية لهذا الاختبار هي (25) كما موضح في الشكل



2-4-3 التجارب الاستطلاعية

2-4-3-1 التجربة الاستطلاعية الاولى الخاصة بمقياس التحكم الانتباهي

قامت الباحثة بأجراء التجربة الاستطلاعية الخاصة بمقياس التحكم الانتباهي في يوم الاحد المصادف 2025/1/19 على عينة من طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الانبار والبالغ عددهم (5) طلاب من شعبة (هـ) في احدى القاعات الدراسية حيث تم البدء في توزيع الاستمارات الخاصة بالمقياس على طلاب عينة التجربة الاستطلاعية وتم توضيح تعليمات المقياس وطريقة الإجابة عليه وبعد الانتهاء من الإجابة على فقراته قامت الباحثة بجمع الاستمارات وحساب الدرجات , وتم اجراء الأسس العلمية للمقياس .

الجدول (1) يبين معامل الثبات للمقياس

المقياس	معامل الثبات	قيم معامل الثبات بعد التصحيح
التحكم الانتباهي	0,895	0,920

2-4-3-2 التجربة الاستطلاعية الثانية الخاصة بالاختبارات المهارية

قامت الباحثة بأجراء التجربة الاستطلاعية الخاصة بالاختبارات المهارية في يوم الاثنين المصادف 2025/1/20 على عينة التجربة الاستطلاعية وهم طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الانبار والبالغ عددهم (5) طلاب من شعبة (هـ) في القاعة الرياضية وتم إعطاء عينة التجربة الاستطلاعية وحدة تعريفية قبل تنفيذ الاختبارات وعرضها لهم .

2-4-3-3 التجربة الاستطلاعية الثالثة الخاصة بوحدة تعليمية مختارة

قامت الباحثة بأجراء التجربة الاستطلاعية الخاصة بوحدة تعليمية مختارة وذلك ايضاً في يوم الاثنين المصادف 2025/1/20 على طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الانبار والبالغ عددهم (5) طلاب من شعبة (هـ) في القاعة الرياضية للكلية وذلك لتطبيق واحده من الوحدات التعليمية من المنهج المعد وقد اختارت الباحثة وحده تعليمية لأنموذج دينيز في تعلم مهارة الاعداد بالكرة الطائرة ومن خلال هذه التجربة تعرفت الباحثة على مدى استيعاب الطلاب لأنموذج دينيز ومدى ملاءمة الوقت المخصص للجانب التعليمي وكذلك مدى ملاءمة التمرينات المستخدمة في الوحدة التعليمية لمستوى .

3-4-4 الاختبارات القبلية

قامت الباحثة في تنفيذ الاختبارات القبلية على عينة البحث وهم كل من المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية خلال ثلاث ايام فتم في يوم الثلاثاء المصادف 2025/1/21 تطبيق مقياس التحكم الانتباهي في احدى القاعات الدراسية في جامعة الانبار / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة اذ تم توزيع المقياس على افراد العينة وقامت الباحثة بتوضيح تعليمات المقياس وكيفية الإجابة علي فقراته واستغرق زمن الإجابة (30) دقيقة وبعد انتهاء الطلاب من الإجابة تم جمع الاستمارات وتفريغ نتائجها في استمارة خاصة لمعالجتها احصائياً وفي يومي الأربعاء والخميس المصادف 22-23 /1/ 2025 تم اجراء الاختبارات القبلية للمهارات وبعد الانتهاء من الوحدة التعريفية الخاصة بها وللمجموعتين الضابطة والتجريبية وتم تنفيذ الاختبارات بمساعدة فريق العمل المساعد وبأشراف الباحثة وقد عملت الباحثة على تثبيت كل الظروف الخاصة بالاختبارات مثل المكان والزمان وطريقة تطبيق الاختبارات من اجل خلق نفس الظروف في الاختبارات البعدية وتم اجراء التكافؤ لمجموعتي البحث في مقياس التحكم الانتباهي والاختيارات المهارية والجدول (2) يوضح ذلك

الجدول (2)

يبين تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات قيد الدراسة

المتغيرات	المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية			قيمة ت المحسوبة	الدلالة الإحصائية
	ن	سَ	ع	ن	سَ	ع		
مقياس التحكم الانتباهي	31	108,35	9,40	29	105,51	6,84	1,09	غير دال
مهارة الاعداد	31	8,20	1,36	29	9,45	1,51	1,47	غير دال
مهارة استقبال الارسال	31	10,64	1,65	29	10,25	1,61	1,38	غير دال
مهارة الارسال من الأسفل	31	11,57	1,72	29	12,06	1,64	1,27	غير دال

الجدولية (2,06) تحت مستوى دلالة (0,05) وتحت درجة حرية (58) ت بلغت قيمة

2-4-5 صياغة وتنفيذ الوحدات التعليمية على وفق لأنموذج دينيز

بعد الاطلاع على المصادر العلمية قامت الباحثة بوضع الوحدات التعليمية الخاصة بأنموذج دينيز للمجموعة التجريبية بما يلائم موضوع وعينة البحث وموزعة على (9) وحدات تعليمية (3) وحدات تعليمية لكل مهارة وبواقع وحدة تعليمية واحدة بالأسبوع , اذ بدأ تنفيذ المنهج يوم الاحد المصادف 2025/1/26 وانتهى يوم الاحد المصادف 2025/3/23 ويتضمن أنموذج دينيز الخطوات التالية :-

- مرحلة اللعب الحر :- وفي المرحلة هذه يقوم المدرس بشرح المهارة المراد تعلمها من خلال عرض فديو وصور توضيحية تخص المهارة التي يتم تعلمها وهي مهارة الاعداد من الاعلى بالكرة الطائرة ومن ثم طرح بعض الاسئلة وهنا يجب معرفة هل الطلاب يمتلكون أي معلومات او فكرة عن المهارة من اجل ان يكون المدرس على علم بمدى معرفة الطلاب بالمهارة , وفي هذه المرحلة ايضاً يتعرف الطلاب على المعلومات التي تخص المهارة عن طريق اشياء حسية مثلاً اعطائهم كرات مختلفة الاحجام من اجل تحفيز العمليات العقلية لديهم فيتصور الطالب مهارة الاعداد من خلال اللعب الحر ومن خلال الفيديو والصور الذي تم عرضها .
- مرحلة اللعب الموجه :- وفي هذه المرحلة يقوم المدرس بأعطاء الطلاب مهام متعددة من اجل ان تمدهم بالخبرات فيتم اعطاء بعض التمارين وتشكيلهم على شكل مجموعات صغيرة فيتعرض الطالب هنا من خلال اللعب مع استخدام التمارين المختلفة مع الزميل مثلاً اعطاء مهارة الاعداد من الاعلى مع الزميل من مسافة قريبة ومن ثم زيادة المسافة فتساعد الطالب على التعلم بصورة اسرع عن طريق التكرارات فتكون اكثر تنظيماً .
- مرحلة البحث عن الخواص المشتركة :- يقوم المدرس في هذه بجمع الطلاب وتشجيعهم لشرح المفاهيم والأفكار التي توصلوا اليها من خلال تطبيقهم للأداء ومن ثم يقوم المدرس بتفسير للأخطاء التي وقع فيها الطلاب عن طريق معرفة الإجابة الصحيحة و وضع الحلول الممكنة ومن ثم يستطيع المدرس العثور على الكثير من الخواص المشتركة بين الطلاب من خلال أدائهم للمهارة .
- مرحلة التمثيل :- في هذه المرحلة يتم اعطاء تمرينات للطلاب من قبل المدرس وتكون التمرينات تخدم المهارة التي يتم تعلمها أي تكون التمرينات تمثل المهارة .
- مرحلة الترميز :- هنا يقوم الطلاب بإعادة تطبيق التمرينات وتصحيح الاخطاء باستخدام التغذية الراجعة بالاعتماد على ما يراه المدرس ليصلوا الى تطبيق المهارة بالشكل الصحيح وبحسب المراحل المتسلسلة للمهارة التي وضحت لهم

– مرحلة التجريد :– يقوم المدرس هنا باختبار الطلاب في ادائهم للمهارة التي تعلموها من اجل معرفة المستوى الذي توصلوا اليه في تنفيذ المهارة .

2-4-6 الاختبارات البعدية لعينة البحث

تم أجراء الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية وذلك خلال ثلاث ايام متتالية اذ تم في يوم الاثنين المصادف 2025/3/24 تطبيق مقياس التحكم الانتباهي ،وبعد انتهاء الطلاب من الإجابة على فقرات المقياس ضمن مدة تتراوح بين (20 دقيقة)، تم جمع الاستمارات وتفريغها في استمارات خاصة لغرض معالجتها احصائياً ، اما في يومي الثلاثاء والاربعاء المصادف 25-2025/3/26 تم تطبيق الاختبارات الخاصة بالمهارات للمجموعتين الضابطة والتجريبية وقد عملت الباحثة على تهيئة الظروف نفسها التي جرت بها الاختبارات القبلية من حيث وقت الاختبار وتسلسل أداء الاختبارات وباستخدام نفس الأدوات المساعدة مع توحيد فريق العمل المساعد في الاختبارين

2-5 الوسائل الإحصائية المستخدمة في البحث (Mustafa, 1999) (Muhammad, 2000) (Al-Takriti & Abdul-Ubaidi, 1999)

تم استخدام الوسائل الإحصائية التالية :-

الوسط الحسابي = $\frac{\text{مج س}}{\text{ن}}$

الانحراف المعياري = $\sqrt{\frac{\text{مج}(\text{س}-\text{سَ})}{\text{ن}}}$

معامل الارتباط البسيط بيرسون = $\frac{\text{مج س ص} - \frac{(\text{مج س})(\text{مج ص})}{\text{ن}}}{\sqrt{\left\{\text{مج س}^2 - \frac{(\text{مج س})^2}{\text{ن}}\right\}\left\{\text{مج ص}^2 - \frac{(\text{مج ص})^2}{\text{ن}}\right\}}}$

اختبار (T) للعينات المستقلة (الغير متساوية)

$$= \frac{\text{سَ}_1 - \text{صَ}_2}{\sqrt{\left(\frac{1}{\text{ن}_1}\right) + \left(\frac{1}{\text{ن}_2}\right)\frac{(\text{ن}_1 - 1)\text{ع}_1^2 + (\text{ن}_2 - 1)\text{ع}_2^2}{\text{ن}_1 + \text{ن}_2 - 2}}}$$

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

3-1 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة في مقياس التحكم الانتباهي والاختبارات المهارية

الجدول (3)

يبين نتائج دلالة الفروق للاختبارات القبلية والبعدية للمتغيرات قيد البحث للمجموعة الضابطة

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة ت المحسوبة	الدلالة الاحصائية
	سَ	ع	سَ	ع		
مقياس التحكم الانتباهي	108,35	9,40	120,18	7,11	7,17	دال
مهارة الاعداد	8,20	1,36	12,87	1,19	4,35	دال
مهارة استقبال الارسال	10,64	1,65	14,23	1,21	4,28	دال
مهارة الارسال من الأسفل	11,57	1,72	14,76	1,14	4,78	دال

بلغت قيمة ت الجدولية (2,16) تحت مستوى دلالة (0,05) وتحت درجة حرية (30)

3-2 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في مقياس التحكم الانتباهي والاختبارات المهارية

الجدول (4)

يبين نتائج دلالة الفروق للاختبارات القبلية والبعدية للمتغيرات قيد البحث للمجموعة التجريبية

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة ت المحسوبة	الدلالة الاحصائية
	سَ	ع	سَ	ع		
مقياس التحكم الانتباهي	105,51	6,84	134,81	5,07	10,13	دال
مهارة الاعداد	9,45	1,51	16,51	0,87	7,42	دال
مهارة استقبال الارسال	10,25	1,61	21,78	1,22	8,13	دال
مهارة الارسال من الأسفل	12,06	1,64	19,56	1,16	8,42	دال

بلغت قيمة ت الجدولية (2,16) تحت مستوى دلالة (0,05) وتحت درجة حرية (28)

3-3 عرض نتائج الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في مقياس التحكم الانتباهي والاختبارات المهارية

الجدول (5)

يبين نتائج دلالة الفروق للاختبارات البعدية للمتغيرات قيد البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية

المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة ت المحسوبة	الدلالة الاحصائية
	سَ	ع	سَ	ع		
مقياس التحكم الانتباهي	120,18	7,11	134,81	5,07	7,48	دال
مهارة الاعداد من الاعلى	12,87	1,19	16,51	0,87	3,56	دال
مهارة استقبال الارسال	14,23	1,21	21,78	1,22	3,38	دال
مهارة الارسال من الأسفل	14,76	1,14	19,56	1,16	3,71	دال

بلغت قيمة ت الجدولية (2,06) تحت مستوى دلالة (0,05) وتحت درجة حرية (58)

3-4 مناقشة النتائج

من خلال النتائج التي تم عرضها في الجداول السابقة يتبين تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في مقياس التحكم الانتباهي وتعزوا الباحثة هذا التطور الحاصل للمجموعة التجريبية الى انموذج دينيز حيث احتوى على أساليب تدريسية متنوعة كالتعلم التعاوني والعصف الذهني والحوار والمناقشة حيث ساعد ذلك الطلاب في زيادة مستوى التحكم الانتباهي لديهم لكون أنموذج دينيز ساعد الطلاب في تنظيم سلوكهم والسيطرة عليه حيث ان الطالب الذي يتمكن من مراقبة ذاته هو الذي يمتلك توجهات داخلية وإيجابية نحو عملية تعلمه وايضاً يكون اكثر قدرة على حل مشكلاته

ومواجهة التحديات التي من الممكن ان تواجه خلال تعلمة اذ يمكن للمراقبة الذاتية ان تعطي للطالب فرصة لتنمية اساليب تعلمها واكتسابه كفايات افضل للأداء من خلال اظهار مستويات اكبر من القدرة والدافعية (Safia, 2012)

ويتبين من خلال النتائج التي تم عرضها الجداول أعلاه تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في الاختبارات المهارية وتعزوا الباحثة ذلك الى فاعلية انموذج دينيز من خلال إعطاء المجال للطلاب بأخذ الوقت الكافي والمناسب لهم من اجل التعلم حسب امكانياتهم وقدراتهم الذاتية وميولهم واتجاهاتهم وايضاً بطريقة عرض المادة التعليمية سواء كانت عن طريق الفيديو او الصور او النص المكتوب وبالتالي فهي تكون مناسبة للجميع لأنها تمكنهم من استعمال اكثر من حاسة في عملية تعلمهم وبالتالي ساهمت بشكل كبير في تنوع مصادر المعرفة وزيادة الفرصة لديهم في الحصول على طريقة التعلم المناسبة لهم (Rasoul et al., 2024),

وان التحسن الذي حصل في المهارات كان بسبب الابتعاد عن الطريقة المألوفة في التدريس من خلال استخدام انموذج دينيز الذي يستند الى النظرية البنائية والتي تقوم على مبدأ هام وهو تصميم نماذج واستراتيجيات وممارسات تدريسية وتعليمية تعتمد على الطلاب وتشخص خبراتهم السابقة وتربطها بالتعلم الجديد من اجل بناء المعرفة المطلوبة (Nadia & Hussein, 2012) , والذي كان له الدور الإيجابي في جعل الطلاب محور العملية التعليمية وتكون طريقة أدائهم وتطبيقهم للمهارات بصورة منظمة وحسب مراحل الانموذج وايضاً المتابعة المستمرة من قبل المدرس على أداء التمارين الخاصة بالمهارة من خلال الوحدات التعليمية وبالتالي ساعد ذلك في التقليل من مستوى الأخطاء التي من الممكن ان يقع فيها الطلاب خلال تطبيقهم التمارين المنوعة والوحدات التعليمية (Al-Wazir & Ali, 1999)

وكذلك تعزوا الباحثة الفروق المعنوية في مقياس التحكم الانتباهي والاختبارات المهارية القبلية والبعدية لدى افراد المجموعة الضابطة الى خبرة مدرس المادة والاسلوب التعليمي المستخدم من قبله حيث كان مدروس ومخطط له من خلال وضع الطلاب في مواقف تعلم حقيقية والذي انعكس بشكل واضح على كل من التحكم الانتباهي والاختبارات المهارية. اذ ظهرت فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي

وبهذا تتفق الباحثة مع ما اشار اليه العمايرة " ان وضع الطلاب في مواقف واجواء تعليمية وتوفير بيئة فعالة يستثيره لتحقيق الاداء الافضل وذلك يأتي من خلال مساعدته في الحصول على المعلومات والمهارات والخبرات بشكل علمي مدروس ومخطط له بصورة صحيحة " (Al-Amaira, 2002) , وللوصول الى مستوى جيد لأداء المهارة المراد تعلمها يتطلب اكتساب الطلاب مجموعة من القدرات المهارية والمنهج التعليمي المتبع من قبل المدرس وهذا يتفق مع ما ذكره لطفي "اذ ان تحقيق واكتساب افضل درجات الكفاية في المواقف التعليمية يعود الى المنهج التعليمي لأنه طريقة لتنظيم المادة الدراسية على اساس خطوات متدرجة بحيث يمكن للمتعلم اكتسابها بسهولة.(Lazem et al., 2024)

4- الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات

1- ان أنموذج دينيز كان له دور إيجابي وكبير في تطور مستوى الطلاب في تعلم المهارات والتحكم الانتباهي .

2- ان أنموذج دينيز ساعد بتنظيم الدرس واستثمار الوقت بصورة افضل عن طريق تزويد الطلاب بالمعلومات .

3- ان أنموذج دينيز جعل الطلاب المحورَ الاساسي في عملية التعليم اذ ادى الى التفاعل الايجابي بين الطلاب والمشاركة الفعالة طول فترة الدرس .

4-2التوصيات

1- ضرورة استخدام أنموذج دينيز وتوظيفه بصورة صحيحة داخل الوحدات التعليمية .

2- اعتماد نماذج التدريس الحديثة التي تبتعد عن الطريقة التقليدية وان يكون الطالب هو محور العملية التعليمية .

3- تطبيق أنموذج دينيز على العاب رياضية أخرى .

الشكر والتقدير

نسجل شكرنا لعينة البحث المتمثلة في طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الانبار للعام الدراسي 2024 – 2025

تضارب المصالح

تعلن المؤلفة انه ليس هناك تضارب في المصالح

دينا محب الدين احمدhttps://orcid.org/0009-0008-4155-1593

References

Abbas, I. A. K., Mushref, A. J., & Shalash, M. J. A. (2024). The effect of corrective exercises accompanied by mechanical feedback on some kinematic indicators and learning how to perform volleyball spiking for students. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, *34*(3). https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.55998/jsrse.v34i3.691

Al-Amaira, M. H. (2002). *Principles of Historical, Social and Psychological Education* (2nd ed, p. 312). Al-Maisarah Publishing and Distribution House.

Ali, M. T. (1999). *Volleyball (History, Education, Training, Analysis, Law)* (1st ed, p. 79). Dar Al Fikr Al Arabi for Publishing and Distribution.

Al-Shammari, T. A.-W. A.-H. (2015). *Cognitive interference and attentional control and its relationship to exam anxiety among university students* [Unpublished doctoral dissertation]. Ibn Rushd University of Baghdad.

Al-Takriti, W. Y. M., & Abdul-Ubaidi, H. M. (1999). *Statistical Applications and Uses of Computers in Physical Education Research* (p. 160). Dar Al-Kutub for Printing and Publishing.

Al-Wazir, A. A.-D., & Ali, M. T. (1999). *Volleyball Coach's Guide, Records* (1st ed, p. 81). Dar Al-Fikr Al-Arabi.

Hassanein, M. S., & Abdel Moneim, H. (1997). *Scientific foundations of volleyball and methods of measurement* (p. 411). Al-Kitab Publishing Office.

Hawra, S. J. (2017). *Cognitive Motivation and Its Relationship to Attentional Control and Information Processing among University Students* [PhD Thesis]. University of Baghdad.

Issa, A. H. (2022). *The impact of the Deniz model according to the principle of dynamism in learning some basic football skills for fifth-grade primary school students* [Master's Thesis]. University of Karbala.

Lazem, M. A., Abbas, N. Y. H., & Mohammed, L. H. (2024). The Effectiveness of The Blended Learning Strategy in Learning Some Complex Offensive Skills in Futsal for Students. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, *34*(2). https://doi.org/10.55998/jsrse.v33i1.480

Moseekh, L. Z. (2022). The effect of complex anaerobic exercises in developing speed and performance of some technical skills in volleyball. *Sciences Journal Of Physical Education*, *15*(Conference 8-1).

Muhammad, N. al-D. (2000). *Inferential Statistics in Physical Education and Sports Sciences* (1st ed). Dar al-Fikr.

Mustafa, H. B. (1999). *Applied Statistics in the Field of Educational, Psychological, Social and Sports Research* (1st ed, p. 131). Kitab Publishing Center.

Nadia, H. A.-A., & Hussein, S. M. (2012). *Science Teacher Training* (1st ed, p. 87). Safaa Publishing and Distribution House.

Rasoul, T. H. A., Shabib, S. S., Mohammed, L. H., & Ghazi, M. A. (2024). The impact of climate change on the flow of the teaching unit during the teaching of some basic skills in the physical education lesson. *Wasit Journal of Mathematical Sciences*, *19*(2), 160–176. DOI: https://doi.org/10.31185/wjoss.464

Safia, M. K. (2012). *Self-monitoring and its relationship to intrinsic and extrinsic motivation among Yarmouk University students* [Unpublished master's thesis]. Yarmouk University.

ملحق (1) مقياس التحكم الانتباهي

ت	الفقرات	تنطبق علي دائما	تنطبق علي غالبا	تنطبق علي احيانا	تنطبق علي نادرا	لا تنطبق علي ابد
1	أتذكر أداء واجباتي بصورة دائمة.					
2	ينصرف ذهني إلى ما حولي عندما أريد أداء واجباتي الدراسية.					
3	أعاني من صعوبة انجاز الواجبات بأوقاتها المحددة.					
4	أجد صعوبةفي التركيز في عملي بسبب تفكيري بأشياء اخرى.					
5	افتقر للتركيز لما يدور في المحاضرة.					
6	يتشتت ذهني في أشياء حتى ولو كانت صغيرة.					
7	اجد سهولة في انجاز المهام عندما يطلب ذلك مني .					
8	أواجه صعوبة في تنظيم الوقت لما يتعلق بأداء الامتحان.					
9	ليس من السهولة أن تتشتت أفكاري عند أدائي للمهام.					
10	انا افكر بالشيء قبل تنفيذه .					
11	التزم بالقواعد لغرض اداء المهام المطلوب انجازها.					
12	اميل للعمل وانجاز المهام دون ان اجهد نفسي بالتفكير بها .					
13	احتاج إلى وقت كاف للتفكير بمهمة قبل الشروع بأخرى .					
14	استطيع التحول من مهمة لأخرى بسرعة.					

15	استطيع ان اجد حلا لأكثر من مشكلة في وقت واحد.					
16	عندما يقاطعني شيئاً ما ويشتت انتباهي استطيع العودة اليه بسرعة .					
17	اجد صعوبة في انجاز اكثر من مهمة في الوقت نفسه .					
18	أجد صعوبة توزيع انتباهي بين الإصغاء و تدوين الملاحظات بالدرس .					
19	استطيع انجاز عدة واجبات في وقت واحد					
20	حينما ابدا بمهمه واكلف في الوقت نفسه بمهمه اخرى لا استطيع انجازهما معا .					
21	استطيع الانتقال الى مهمة اخرى مع احتفاظي بانتباهي للمهمة الرئيسية .					
22	عندما يتم تكليفي بعمل مفاجئ فانه لا يوثر على انجازي للعمل السابق .					
23	أقوم بتطوير استجاباتي في أداء مهمة معينة في ضوء الهدف الرئيس للمهمة .					
24	أتعامل مع جميع من حولي بكفاءة ويسر .					
25	اعدل من استجاباتي للمواقف بحسب التعزيزات التي احصل عليها أثناء أداء المهمة					
26	اتمكن من تأدية الامتحان بإتقان عندما يقرر الاستاذ امتحانا مفاجئا.					
27	افضل بقاء استاذ المادة للفصل الدراسي دون استبداله.					
28	أجد صعوبة بالتعود على قاعة دراسية غير قاعتي الأصلية.					
29	افضل البقاء في صفي بدلا من نقلي الى اخر .					
30	اتخذ قراراتي بالمواقف الطارئة بسهولة و يسر .					
31	استطيع الوصول إلى الكلية رغم غلق بعض المنافذ المؤدية لها .					
32	لا اشعر بالملل في أثناء المحاضرة حتى وان تجاوزت وقت انتهائها .					
33	عندما أتحدث أمام الطلبة استطيع توزيع انتباهي عليهم دون إحراج .					
34	أستطيع جمع المادة المقررة في الامتحان وان لم يكن لدينا كتاب مقرر .					
35	استطيع ترتيب اهتماماتي بحسب الظروف التي أكون فيها .					
36	استطيع اختيار استجابة مناسبة للمهمة من خلال احضار بدائل اخرى.					
37	اقوم بترتيب الواجبات المطلوبة مني منطقياً .					

ملحق (2) أنموذج لوحدة تعليمية

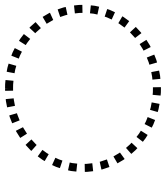
زمن الوحدة :90دقيقة

الهدف السلوكي:- تعلم الطلاب الاعتماد على انفسهم في تعلمهم للمهارة

الهدف التعليمي:- تعلم مهارة الاعداد من الاعلى بالكرة الطائرة باستخدام أنموذج دينيز

الهدف التربوي:- تنمية روح التعاون بين الطلاب

الادوات المستخدمة :- ملعب كرة طائرة مع ملحقاته

اقسام الوحدة التعليمية	الزمن	الفعاليات والمهارات	التنظيم	الملاحظات
القسم الاعدادي المقدمة	15د 2 د	الوقوف نسق واحد واداء التحية الرياضية	▪▪▪▪▪▪▪▪▪▪▪▪▪▪	التأكيد على وقوف بشكل صحيح
الإحماء العام	3 د	احماء عام لكافة عضلات الجسم		التأكيد على الاحماء بصورة جيدة
التمارين البدنية	5 د	-(الوقوف) رفع وخفض الذراعين عالياً... (2) -(الوقوف)القفز على البقعة..... (10) عدة -(البروك) حني الجذع للجانبين.... (2) -(الجلوس الطويل, الذراعان عاليا) دفع المرفقين للخلف .....حر	**********	التأكيد على تطبيق التمارين من قبل الطلاب
الإحماء الخاص	5 د	تمارين الاحساس بالكرة	**********	
القسم الرئيسي الجانب التعليمي	60د 20د	المرحلة الاولى اللعب الحر :- يقوم مدرس بشرح مهارة الاعداد من الاعلى بالكرة الطائرة ومن ثم يقوم بتوجيه بعض الاسئلة التي تخص المهارة من اجل معرفة اذا كان الطلاب لديهم فكرة عن المهارة المراد تعلمها ومن هذه الاسئلة هي :- - كيف تكون حركة اليدين عند اداء المهارة ؟ - اين يكون مستوى ارتفاع الكرة ؟ - متى يستخدم هذه المهارة؟ - كيف تكون حركة الرجلين ؟ فيتعرض الطلاب خلال هذه المرحلة الى اشياء حسية يستخدم من خلالها عدة حواس من خلال مشاهدة الفدية التوضيحي عن المهارة او صور او اعطائهم كرات مختلفة الاحجام لغرض الاحساس بالكرة المرحلة الثانية اللعب الموجه :- يقوم المدرس بتطبيق المهارة مع الطلاب من خلال بعض التمارين التي تم وضعها ويقوم المدرس بتوجيه الطلاب الى كيفية الاداء بصورة صحيحة واعطائهم التغذية الراجعة الفورية .		التأكيد على الانتباه على شرح المدرس الاستفادة من الفيديو والصور التوضيحية الخاصة بالمهارة

الجانب التطبيقي	40د	المرحلة الثالثة البحث عن الخواص المشتركة :- تبدأ المرحلة عندما يستوعب الطلاب الطريقة الصحية والفكرة النهائية لتطبيق مهارة الاعداد من خلال المقارنة مع الافكار التي تم تكوينها في المرحلتين السابقتين فيتم اعطاء عدة تمارين تخص المهارة من خلال تقسيم الطلاب الى مجاميع المرحلة الرابعة التمثيل :- تطبيق التمارين التي تخص المهارة - أداء التكنيك الصحيح لمهارة الاعداد من الأعلى بدون كرة - اداء مهارة الاعداد من الأعلى باستخدام الكرة مع الحائط - أداء مهارة الاعداد من الأعلى بالكرة الطائرة مع الحركة - اعداد مهارة الاعداد من الأعلى مع الزميل المرحلة الخامسة الترميز :- وهي مرحلة تصحيح الأخطاء وإعطاء التغذية الراجعة للطلاب من خلال تصحيح الأداء لديهم		التأكيد على مشاركة جميع الطلاب في التمارين
القسم الختامي	15د	المرحلة السادسة التجريد :- وهي مرحلة تقويمية للطلاب لمعرفة مدى تطبيق المهارة بصورة صحيحة ومن ثم اعطائهم لعبة صغيرة -اخذ الحضور – اداء تحية الانصراف – ارجاع الادوات	**********	التأكيد على الهدوء

Journal of Studies and Researches of Sport Education
spo.uobasrah.edu.iq



The suitability of using Hypermedia by sports coaches in the sports training process

Mohmmed Saad Aldousari[1] ✉ **Mazen Saleh Aljassas**[2] ✉
King Saud University[1,2]

Article information

Article history:
Received 5/2/2025
Accepted 28/4/2025
Available online 15, July ,2025

Keywords:
Hypermedia, sports coaches, sports training.

Abstract

The research aimed to identify the extent of suitability of using hypermedia by sports trainers in the sports training process. The researchers used the descriptive approach on a sample of (45) sports trainers who were randomly selected through an electronic questionnaire prepared by the researchers and distributed to all trainers through the link. It lasted for four weeks and was statistically analyzed using the (SPSS) program. The results showed that hypermedia helps trainers in the sports training process, increases their ability to create and innovate, qualifies them, and maintains the effect of training. We also recommend conducting scientific studies in the same field using different methods of technology in the sports training process.

DOI: https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i3.1040©Authors, 2025. College of Physical Education and sport sciences, University of Basrah.
This is an open-access article under the CC By 4.0 license (creative commons licenses by 4.0)

مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية
spo.uobasrah.edu.iq



مدى ملاءمة استخدام المدربين الرياضيين للهايبرميديا في عملية التدريب الرياضي

محمد سعد الدوسري [1]
مازن صالح الجصاص [2]
جامعة الملك سعود [1,2]

معلومات البحث

تاريخ البحث :
الاستلام : 2025/2/5
القبول : 2025/4/28
التوفر على الانترنت: 15,يوليو,2025

الكلمات المفتاحية :
الهايبرميديا، المدربين الرياضيين، عملية التدريب الرياضي

الملخص

هدفت البحث إلى التعرف على مدى ملاءمة استخدام المدربين الرياضيين للهايبرميديا في عملية التدريب الرياضي، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي على عينة مكونة من (45) مدرب رياضي تم اختيارهم بالطريقة العشوائية عن طريق استبانة الكترونية معدة من قبل الباحثين وتوزيعها على جميع المدربين من خلال الرابط استمر لمدة أربعة أسابيع، وتم تحليلها احصائيا بواسطة برنامج (SPSS)، وأظهرت النتائج بأن الهايبرميديا يساعد المدربين في عملية التدريب الرياضي، ويزيد قدرتهم على الإبداع والابتكار وتأهيلهم وبقاء أثر التدريب، كما نوصي على إجراء دراسات علمية في نفس المجال باستخدام أساليب مختلفة من التكنولوجيا في عملية التدريب الرياضي.

DOI: https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i3.1040©Authors, 2025. College of Physical Education and sport sciences, University of Basrah. This is an open-access article under the CC By 4.0 license (creative commons licenses by 4.0)

1.التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث

اكتسبت المستحدثات التقنية أهمية متزايدة في عالم التدريب الرياضي، وذلك من خلال التطور التقني بوجه عام، وأساليب التدريب بوجه خاص، وأصبحت التقنية ضرورة للمدربين الرياضيين من أجل رفع مستوى كفاءة وفعالية العملية التدريبية، ومن هنا بدأ ظهور أنظمة وأساليب ومداخل جديدة في منظومة التدريب منها، التدريب الفردي، والتدريب الذاتي، والتدريب الشخصي، والفيديو (الهيبر الفيديو) وغيرها، وقد أدى ظهور التطور والتقدم التقني والإمكانيات الوسائط الفعالة أو الهايبرميديا في التدريب الرياضي (Al-Shamakhi et al., 2014)

ودخول التكنولوجيا في مجال التأهيل البدني بشكل ملحوظ، حيث يقوم بعض المدربين على تحسين الأداء الرياضي وتطويره، بالاعتماد على الأساليب التكنولوجية المتقدمة بأداء الواجبات الحركية عن طريق برامج مخصصه لتنمية وتطوير المهارات الرياضية والأداءات الحركية، ويمكن ذلك من خلال صور الجسم ثلاثية الأبعاد أو العرض الضوئي، والذي يستطيع المتدرب اختيار الزمان والمكان في العملية التدريبية. (Moawad, 2024)

وتعتبر تكنولوجيا الوسائط المتعددة (الهايبرميديا) ثورة جديدة في عالم التدريب الرياضي، كونها إثراء لمحتوى الوحدات التدريبية، وإثارة اهتمام المتدربين من خلال التفاعل بين التكنولوجيا والتدريب، والمعتمدة على المعلومات البصرية، حيث يتعلم المتدربين (1%) من خلال الإحساس بالمهارة، و(1.5%) من خلال حاسة اللمس، و(11 %)، يتم سماعه، وأخيرا (83%) مما يتم رؤيته بصريا. والهايبرميديا تعمل على تغذية جميع هذه الجوانب، إضافة إلى توفير مرونة للمتدربين لفهم أجزاء المهارات الرياضية العامة والخاصة (Suhairi et al., 2020)

والتفاعل مع الهايبرميديا محفز للاعبين في التدريب على المهارات الرياضية بشكل ممتع، مع تطوير التدريب التخيلي، من خلال الاستجابات لخمس سمات أساسية (التعلم، التطوير (الكفاءة)، التغذية الراجعة، التعرف على الأخطاء في الأداء، ومدى الرضا عن الأداء)، بشكل فردي أو جماعي. (Rao Naidu et al., 2020)

تتمتع الهايبرميديا بإمكانية إيجاد بيئة تدريبية ذات جودة عالية، حيث يستطيع المتدرب اختيار ما يريد تطويره من مهارات رياضية حسب المستوى الأدائي الذي وصل إليه، باستخدام الصوتيات مع الصور أو الفيديو أو الرسوم المتحركة، في حين قدرة الهايبرميديا الجمع بين الصوتيات والصور على شكل تطبيقات أو فيديو، إذ تعتبر من الأساليب المعززة للتدريب والاستكشاف للمهارات، واكتساب الخبرات المحاكاة للعب الواقعي والحقيقي. كما أنها تساعد المدرب على التحكم للاعبين بشكل أفضل في الوحدات التدريبية لتحقيق الأهداف للوحدة التدريبية (Nwokolo-Ojo et al., 2017)

وقد أظهرت أدوات الهايبرميديا مثل (Weibo, WeChat) والتطبيقات الذكية بأنها وسيلة فعالة يتعلم من خلالها المتدربين على المهارات والمعارف الرياضية، إضافة إلى أن المدربين الذين يدمجون بين التدريب التقليدي والهايبرميديا في العملية التدريبية، تزيد من إثراء اللاعبين وتلبية احتياجاتهم التدريبية، حيث يمكنهم عمل التغذية الراجعة للمهارات من خلال الرجوع أو استعراضها في أي وقت يريدون سواء كانت الهايبرميديا متصلة بالإنترنت أو غير متصلة. (Qian, 2024)

وهناك بعض المدربين لديهم اتجاه المدربين نحو استخدام الهايبرميديا ويعتبرها جزءا مهما في العملية التدريبية، للارتقاء بالمهارات الرياضية للاعبين، إذ يمكن استخدامها لتحليل الأداء المهاري والرياضي أثناء تنفيذ الوحدات التدريبية سوء على الجانب الفردي أو التنافسي، إضافة إلى عملية الحفظ والتخزين في منصات التدريب الإلكترونية، وتساعد المدرب في عملية التخطيط للوحدات التدريب ومعرفة نقاط القوة والضعف في أداء اللاعبين (Abdul Rahim, 2022)

وأهداف كل مدرب الوصول إلى أعلى مستوى في الأداء الرياضي للاعبين من أجل تحقيق النتائج الإيجابية في المنافسات، لذا يلجأ بعض المدربين إلى عدة أساليب للوصول إلى تحقيق أهدافهم، ويتم التخطيط للوحدات التدريبية لتطوير أداء اللاعبين،

فلا يمكن للمدرب تحقيق أعلى مستوى للأداء ما لم ينوع في أساليب التدريب، ومع وجود التكنولوجيا وتطورها يستفيد بعض المدربين بدمجها في الوحدة التدريبية (Bouhaj & Alili, 2018)، وعلاوة على ذلك يمكن للمدرب التغلب على قلة الإمكانيات المتواجدة في النادي، التي تؤدي إلى تأخر في تطور أداء لدى اللاعبين سوى كان المهاري واللياقي.

وتوصلت نتائج الدراسات كلا من (Zhong et al., 2024) (Dou, 2023) (Qian, 2024), أن استخدام الهابيرميديا يحسن من الأداء المهاري لدى اللاعبين وذلك من خلال دمجه في العملية التدريبية. كما أن الهايبرميديا تتفوق على أساليب التدريب التقليدية، إذ أنها تتماشى مع البيئة التدريبية بشكل تفاعلي للاعبين وتتيح الفرصة لهم من التعايش مع أجواء اللعب، ومن أهم استخدام للهابيرميديا الصور والفيديوهات. (Abdulrazzaq et al., 2024) (Al-Harouni et al., 2021) (Al-Mutairi, 2020)

ومما سبق ومن خلال عمل الباحثين في المجال الرياضي فقد لاحظا أن المدربين الرياضيين يتجاهلون استخدام الهايبرميديا في العملية التدريبية مما يضعف وصول اللاعب إلى تحقيق الأهداف التدريبية وكما أن ذلك لا يتماشى مع التطور التقني في مجال التدريب الرياضي، لذا جاءت فكرة هذه الدراسة من خلال طرح التساؤل العام **وهو "ما مدى ملاءمة استخدام المدربين الرياضيين للهايبرميديا في عملية التدريب الرياضي؟"**

تساؤلات الدراسة

تسعى هذه الدراسة للإجابة على التساؤل العام ما مدى ملاءمة استخدام المدربين الرياضيين للهيبرميديا في عملية التدريب الرياضي؟ ويتفرع منها الأهداف التالية:

- ما مدى ملاءمة استخدام المدربين الرياضيين للهايبرميديا في عملية التدريب الرياضي؟
- ما أكثر العناصر استخدام في الهايبرميديا بالعملية التدريبية؟
- هل توجد فروق دالة إحصائيا في مدى ملائمة استخدام المدربين الرياضيين للهايبرميديا في عملية التدريب الرياضي تبعا لمتغير (سنوات الخبرة، المؤهل العملي، عدد الدورات التدريبية)؟

أهداف الدراسة

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على مدى ملائمة استخدام المدربين الرياضيين للهيبرميديا في عملية التدريب الرياضي ويتفرع منها الأهداف التالية:

- مدى ملائمة استخدام المدربين الرياضيين الهايبرميديا في عملية التدريب الرياضي
- أكثر العناصر استخدام في الهايبرميديا بالعملية التدريبية
- الفروق في مدى ملائمة استخدام المدربين الرياضيين للهايبرميديا في عملية التدريب الرياضي تبعا لمتغير (سنوات الخبرة، المؤهل العلمي، عدد الدورات التدريبية)

حدود الدراسة

المجال البشري: المدربين الرياضيين بالأندية الرياضية الرسمية والخاصة

المجال المكاني: الأندية الرياضية الرسمية والخاصة بمدينة الرياض المملكة العربية السعودية

المجال الزماني: خلال الفترة من 10 أكتوبر 2024 الى 10 نوفمبر 2024

تعريف مصطلحات الدراسة

الهابيرميديا يعرفها (Pasha, 2024) على أنها " مجموعة من العناصر مثل الصورة والصوت والنص والفيديو والتي تقدم من خلال المحتوى التعليمي بشكل فعال لتحقيق الأهداف المرجوة"

وتعرف اجرائيا في الدراسة الحالية على أنها مجموعة من البرامج المعدة بطريقة مميزة وواضحة من خلال الصوت والصورة والفيديو والرسوم المتحركة، وشكل من أشكال الاتصال إثارة وجذب انتباه المتدرب تسمح للمدرب الرياضي بتحقيق أهداف الوحدة التدريبية.

يعرف (Khalidi, 2020) **المدرب الرياضي** هو من يتولى عملية تدريب اللاعبين ويؤثر على مستواهم الرياضي بشكل مباشر، ويقوم بمهامه التدريبية وفق أسس ومبادئ علمية، وهو محور العملية التدريبية.

ويعرف الدرب الرياضي اجرائيا بأنه الشخصية التي تتولى الارتقاء بمستوى المتدرب من الناحية البدنية والفنية والذهنية والنفسية باستخدام أحدث الطرق والوسائل التدريبية –الهابيرميديا–لتحقيق أهداف العملية التدريبية.

إجراءات الدراسة

منهج الدراسة

استخدم في الدراسة المنهج الوصفي لملائمته لطبيعية الدراسة.

مجتمع الدراسة

شمل مجتمع الدراسة جميع المدربين في الأندية الرسمية والخاصة بمنطقة الرياض، ولم تكن هناك إحصائية مدرجة ضمن الهيئة العامة للإحصاء عن أعداد المدربين.

عينة الدراسة

تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية وذلك من خلال إعداد استبانة الكترونية من قبل الباحثين وتوزيعها على جميع المدربين من خلال الرابط المرفق، واستمر الرابط الالكتروني لمدة أربعة أسابيع، وتمت الاستجابات من قبل مجتمع الدراسة ووصلت إلى (51) استجابة، وتم استبعاد عدد (6) استجابات لعدم استكمال الاستبانة وبلغت في عينة الدراسة (45) مدربا.

والجدول رقم (1) يوضح توصيف عينة الدراسة.

جدول رقم (1) التكرار والنسبة المئوية لتوصف عينة الدراسة

		اقل من 10 سنوات		10 سنوات وأكثر		الكلي	
		ت	%	ت	%	ت	%
المؤهل العلمي	ثانوي	3	6.7	7	15.6	10	22.2
	بكالوريوس	12	26.7	13	28.9	25	55.6
	دراسات عليا	6	13.3	4	8.9	10	22.2
عدد الدورات التدريبية	لا يوجد	8	17.8	8	17.8	16	35.6
	1 – 4	8	17.8	5	11.1	13	28.9
	5 وأكثر	5	11.1	11	24.4	16	35.6

يتضح من الجدول رقم (1) بأن أغلب عينة الدراسة حاصلين على الدرجة العلمية بكالوريوس (55.6%)، بينما كانت عدد الدورات من (5) أكثر (35.6%). وكان التوزيع بين الخبرة الأقل من (10 سنوات) (46.7%) و(10سنوات وأكثر) (53.3%).

أداة الدراسة

صدق أداة الدراسة

قام الباحثان باستخدام استبانة من دراسة (Al–Arifi, 2023)، وتم إجراء بعض التعديلات اللازمة منها لتتلاءم مع أهداف الدراسة، وشملت أولا البيانات الديمغرافية، وعلى البعد الاول استخدام المدربين الرياضيين للهابيرميديا في العملية التدريبية وعدد فقراته (17)، والبعد الثاني عناصر الهاييرميديا المستخدمة في الوحدة التدريبية وعدد فقراته (16)، وجرى التحقق من صدقها بعرضها على (9) محكمين من أعضاء هيئة التدريس المتخصصين في مجالات الإدارة الرياضية

والتدريب الرياضي، والتربية البدنية في عدد من الجامعات، وتم التعديل على الاستبيان وفق ملاحظات المحكمين ليصبح عدد فقرات الاستبانة في الصورة النهائية (23) عبارة. وقد قام الباحثان أيضا بحساب صدق المحكمين باستخدام معادلة كوبر (عدد اتفاق عدد المحكمين – عدد اختلاف المحكمين / عدد المحكمين الكلي) وبلغت نسبة صدق المحتوى (88 %).

ثبات أداة الدراسة:

قام الباحثان باستخراج ثبات أداة الدراسة باستخدام معامل الفاكرونباخ على عينة استطلاعية (8) مدربين تم اختيارهم بالطريقة العمدية والجدول رقم (2) يوضح ذلك.

جدول رقم (2) قيمة معامل الفاكرونباخ لمعرفة ثبات أداة الدراسة

البعد	معامل الفاكرونباخ
استخدام المدربين الرياضيين للهيبرميديا في العملية التدريبية	0.92
عناصر الهيبرميديا المستخدمة في الوحدة التدريبية	0.93
الكلي	0.95

يتضح من الجدول رقم (2) قيمة معامل الفار كرونباخ للاستبانة (0.95) وهذا يدل على ان ثبات الاستبانة عالي، ويقع قيمة الفاكرونباخ ما بين (0.92 – 0.93) للمحاور.

أطوال الخلايا

تم حساب طول الخلية من خلال معادلة (المدى / 3)، وتصبح (3–1 / 3 = 0.67) لمعرفة مدى الاستخدام للهيبرميديا والجدول رقم (3) يوضح ذلك

جدول رقم (3) اطوال الخلايا لمعرفة معايير الاستخدام للهيبرميديا

متوسط الحسابي للاستجابات	معيار الاستجابة
2.34 الى اقل 3	فعالية عالية
1.67الى اقل من 2.34	متوسط الفعالية
1 الى اقل من 1.67	فعالية منخفضة

نتائج الدراسة

للإجابة على التساؤل الذي ينص على " ما مدى ملائمة استخدام المدربين الرياضيين الهايبرميديا في عملية التدريب الرياضي؟ " استخدم الباحثان المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والجدول رقم (4) يوضح ذلك.

جدول رقم (4) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمعرفة مدى استخدام المدربين الرياضيين الهايبرميديا في العملية التدريبية (ن= 45)

م	مدى ملائمة استخدام المدربين الرياضيين الهايبرميديا في عملية التدريب الرياضي	م	ع	المعيار
1	استخدام الحاسب الآلي في إعداد وتقديم الوحدة التدريبية	2.87	0.40	فعالية عالية
2	أجيد إعداد الهايبرميديا المناسبة للوحدة التدريبية	2.69	0.51	فعالية عالية
3	أوظف الهايبرميديا في الوحدة التدريبية	2.69	0.56	فعالية عالية
4	يساهم استخدام للهابيرميديا في تأهيل المدربين واللاعبين للتعامل مع التقنيات الحديثة.	2.91	0.29	فعالية عالية
5	استخدام للهايبرميديا يساهم في مراعاة الفروق الفردية بين المدربين واللاعبين في الوحدة التدريبية	2.80	0.41	فعالية عالية
6	استخدام للهايبرميديا يساهم في زيادة تفاعل المدربين واللاعبين في الوحدة التدريبية	2.89	0.32	فعالية عالية
7	استخدام للهايبرميديا يساهم في تسهيل التعلم الذاتي	2.82	0.44	فعالية عالية

8	استخدام للهايبرميديا يساهم في زيادة قدرة المدرب/ اللاعب على الابتكار والابداع	2.93	0.25	فعالية عالية
9	استخدام للهايبرميديا يساهم في بقاء أثر التعلم وتثبيته لدى المدرب واللاعب	2.91	0.36	فعالية عالية
10	استخدام للهايبرميديا في الوحدة التدريبية يساهم في إعطاء كم أكبر من المعلومات للمدربين واللاعبين	2.87	0.40	فعالية عالية
11	استخدام للهايبرميديا يساهم في تحقيق الأهداف السلوكية للوحدة التدريبية	2.80	0.46	فعالية عالية
12	تساعد الهايبرميديا في تنويع أساليب الوحدة التدريبية	2.82	0.44	فعالية عالية
13	تساعد الهايبرميديا في تحديث الوحدة التدريبية بشكل مستمر	2.87	0.40	فعالية عالية
14	توفر الهايبرميديا الوقت والجهد في الوحدة التدريبية	2.84	0.37	فعالية عالية
	المتوسط العام	2.83	0.28	فعالية عالية

يتضح من الجدول رقم (4) بأن مدى استخدام المدربين الرياضيين للهابيرميديا في العملية التدريبية كانت ذات فعالية عالية حيث بلغ المتوسط الحسابي العام (2.83)، وكات العبارة التي تنص على " استخدام للهايبرميديا يساهم في زيادة قدرة المدرب/ اللاعب على الابتكار والإبداع" أولا، ومن بعدها " استخدام للهايبرميديا يساهم في بقاء أثر التعلم وتثبيته لدى المدرب واللاعب" و " يساهم استخدام للهابيرميديا في تأهيل المدربين واللاعبين للتعامل مع التقنيات الحديثة". وكانت جميعها ذات فعالية في العملية التدريبية بمتوسط حسابي (2.93، 2.91، 2.91) على التوالي. بينما كان أقل العبارات التي تنص على " أجيد إعداد الهابيرميديا المناسبة للوحدة التدريبية" و " أوظف الهايبرميديا في الوحدة التدريبية" بمتوسط حسابي (2.69). وهذا يدل على ملائمة استخدام الهايبرميديا في العملية التدريبية كما يراه المدربين الرياضيين. ويعزو الباحثان ذلك إلى أنها الوسيلة أو الوسيط لاتصال المدرب بالمتدرب، (Abdelkader, 2022)وتعتبر مكان لحفظ المعرفة والتغذية الراجعة لهم. إضافة إلى ذلك الهايبرميديا تعتبر تساعد المدرب والمتدرب إلى الإبداع والابتكار في العملية التدريبية.

واتفقت نتائج الدراسة الحالي مع دراسة كلا من (Dou, 2023) ,(Qian, 2024)والتي تشير إلى أن الهابيرميديا طريقة ذات فعالية لتعليم المتدربين الجانب المهاري وتلبي ميولهم واحتياجاتهم وتكوين الاتجاهات الإيجابية نحو طرق التدريب المختلفة. كما أنها تزيد من نسبة التحسن لدى المتدربين في تعليم المهارات وذلك من خلال التفاعل مع الفيديو والصور والصوت (Zhong et al., 2024) وعلاوة على ذلك، فإن التدريب عن طريق الهايبرميديا ذات فعالية بشكل أفضل من الطرق التقليدية (Khalaf et al., 2018) وتساهم في تعليم المهارات الأساسية في العملية التدريبية وتتماشى مع التطور التكنولوجي (Al-Harouni et al., 2021)

وعلى كل حال، فإن الهابيرميديا تمكن من تحقيق أهداف العملية التدريبية في الجانب البدني والمهاري المرغوبة بكفاءة وفعالية من خلال الإدراك الحس حركي المعرفية بالتفاعل مع الهابيرميديا (الصور والفيديو وغيرها)، حيث أن المتدربين يتفاعلون مع الوسائل التدريبية من خلال حواسهم التي تشكل المدخلات التعليمية وتختلف من متدرب وآخر، كون كل متدرب لديه تفضيل لاكتساب الخبرات التدريبية سواء كانت من خلال السمع أو البصر والتجريب الحركي (Aziz & Musa, 2020) وهذا الأمر توفره الهابيرميديا بشكل واقع حيث أنها تراعي الفروق الفردية بين المتدربين، لأنها تبدأ من المهارات البسيطة إلى المركبة وحسب تدرج منطقي في العملية التدريبية.

للإجابة على التساؤل الذي ينص على " ما أكثر العناصر استخدام في الهايبرميديا بالعملية التدريبية؟" استخدم الباحثان المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والجدول رقم (5) يوضح ذلك.

جدول رقم (5) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمعرفة ما أكثر العناصر استخدام في الهايبرميديا بالوحدة التدريبية (ن= 45)

م	ما أكثر العناصر استخدام في الهايبرميديا بالعملية التدريبية	م	ع	المعيار
1	أجيد إعداد الصور الثابتة المناسبة للوحدة التدريبية	2.78	0.47	فعالية عالية
2	أستخدم الفيديو في الوحدة التدريبية	2.73	0.49	فعالية عالية
3	أجيد إعداد الفيديو المناسب للوحدة التدريبية.	2.80	0.45	فعالية عالية
4	أستخدم المؤثرات الصوتية في الوحدة التدريبية	2.60	0.65	فعالية عالية
5	أجيد إعداد المؤثرات الصوتية المناسبة للوحدة التدريبية	2.60	0.62	فعالية عالية
6	أجيد إعداد النص المكتوب المناسب للوحدة التدريبية	2.82	0.44	فعالية عالية
7	أجيد إعداد الرسوم الخطية المناسبة للوحدة التدريبية	2.80	0.50	فعالية عالية
8	أستخدم الرسوم المتحركة في الوحدة التدريبية	2.64	0.57	فعالية عالية
9	أجيد إعداد الرسوم المتحركة المناسبة للوحدة التدريبية	2.56	0.66	فعالية عالية
	المتوسط العام	2.70	0.39	فعالية عالية

يتضح من الجدول رقم (5) بأن أكثر العناصر استخدام في الهايبرميديا بالعلمية التدريبية كان للفيديو في الوحدة التدريبية، ومن ثم الرسوم المتحركة وبعدها المؤثرات الصوتية بمتوسط حسابي (2.73، 2.64، 2.60) تواليا، بينما كان الأكثر إجادة في الإعداد كان للنصوص الخطية ثم إجادة إعداد الفيديوهات إضافة إلى الرسوم الخطية التي تتناسب مع الوحدة التدريبية. بمتوسط حسابي (2.82، 2.80، 2.80) على التوالي، بينما كان أقل إجادة في الأعداد هي للرسوم المتحركة (2.56). وهذا يدل على أن الفيديوهات المستخدمة في العملية التدريبية ذات فعالية. ويعزو الباحثان ذلك إلى توافر عوامل جذب الانتباه للمهارات الحركية، والبيئة التفاعلية بين المتدرب والمقطع الحركي بالفيديو، حيث أنها أتاحت الفرصة للمتدربين التعايش مع البيئة الالكترونية المماثلة للواقع، وبالتالي تثير الدافعية لديهم في التعلم للمهارات المطلوب تحقيقها، وتنعكس عليهم في عملية التفكير المنظم وتسير العملية التدريبية وفقا لرغباتهم وقدراتهم المهارية مع مراعاة الفروق الفردية (Al-Harouni et al., 2021)

وكذلك نجد الصورة والرسومات المتحركة تعد من النماذج الأكثر تأثيرا على المتدرب في أداء المهاري، لأنها تقلل من الأخطاء والعيوب الحركي أثناء الأداء، ويكون الأداء الجماعي بشكل موحد.(Aldewan et al., 2013) إضافة إلى الجانب الحسي بصري يجعل الأداء أسرع من السمعي لما للصور والحركة من أثر في التدريب، والاحتفاظ بالمعلومات المعرفية وترسيخها في الذاكرة لفترة أطول، كما يمكن للمتدربين إدراك العلاقات بين أجزاء المهارة والتركيز على أدق التفاصيل المعروضة. (Aziz & Musa, 2020)

ويعود إجادة المدربين في إعداد الفيديوهات إلى استخدام التطبيقات المتواجدة في الأجهزة الذكية التي تساعدهم في إعداد فيديوهات ذات جودة عالية ومنظمة، (Hassan et al., 2025)بينما نجد البعض من المدربين يجيد استخدام التقنية والتطبيقات الحديثة بالأجهزة الذكية وتكون هناك صعوبة في إعداد وحدة تدريبية بالصور المتحركة التي تزود المتدربين بالمعلومات التدريبية اللازمة لإتقان المهارات (Al-Mutairi, 2020)

للإجابة على التساؤل الذي ينص على " هل توجد الفروق دالة احصائيا في مدى ملائمة استخدام المدربين الرياضيين للهايبرميديا في عملية التدريب الرياضي تبعا لمتغير (سنوات الخبرة، المؤهل العملي، عدد الدورات التدريبية)؟" استخدم الباحثان اختبار (ت) للمجموعات المستقلة (T-test – independent) وتحليل التباين الأحادي (ANOVA) لمعرفة الفروق والجداول ارقام (6-8) توضح ذلك

جدول رقم (6) اختبار (ت) للمجموعات المستقلة (T-test – independent) لمعرفة الفروق بين متوسطات مدى ملائمة استخدام المدربين الرياضيين للهايبرميديا في عملية التدريب الرياضي تبعا لمتغير (سنوات الخبرة) (ن=45)

	اقل من 10 سنوات (ن= 21)		10 سنوات وأكثر (ن=24)		قيمة (ت)	مستوى الدلالة
	م	ع	م	ع		
مدى ملائمة استخدام المدربين الرياضيين الهايبرميديا في عملية التدريب الرياضي	2.78	0.30	2.88	0.27	1.12-	0.27
أكثر العناصر استخدام في الهايبرميديا بالعملية التدريبية	2.58	0.47	2.81	0.26	**2.02-	0.04
**دال احصائيا عند مستوى (0.05)						

يتضح من الجدول رقم (6) بأنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام المدربين الرياضيين الهايبرميديا في العملية التدريبية تبعا لمتغير (سنوات الخبرة)، حيث بلغت قيمة (ت$_{(43)}$ = 1.12-)، بينما كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) لأكثر العناصر استخدام في الهايبرميديا بالوحدة التدريبية تبعا لمتغير (سنوات الخبرة) حيث بلغت قيمة (ت$_{(43)}$= 2.02-) وكانت لصالح (10 سنوات) خبرة وأكثر، وهذا يدل على أن استخدام الهابيرميديا يكون ذات فعالية مع من لديهم الخبرة في مجال التدريب. ويعزو الباحثان سبب ذلك بأن المدربين ذات الخبرة العالية لديهم القدرة على تحديد نقاط القوة والضعف في الأداء المهاري بالعملية التدريبية، وهذا الأمر يجعل المدرب قادرة على استخدام الهابيرميديا وتهيئة البيئة اللازمة في الوحدة التدريبية لأداء الفضل النتائج للمتدربين،(Mashkor, 2017) رغم ان المدربين ذو الخبرة القليلة أكثر استخداما وفهم للتكنولوجيا إلا أن لديهم ضعف في قدراتهم لاستيعاب أهمية الهابيرميديا بواقع العملية التدريبية (Al-Harbi,

جدول رقم (7) تحليل التباين الأحادي (ANOVA) لمعرفة الفروق بين متوسطات مدى ملائمة استخدام المدربين الرياضيين للهايبرميديا في عملية التدريب الرياضي تبعا لمتغير (المؤهل العلمي) (ن=45)

		مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
مدى ملائمة استخدام المدربين الرياضيين الهايبرميديا	بين المجموعات	0.02	2	0.01	0.10	0.90
	داخل المجموعات	3.56	42	0.08		
	الكلي	3.58	44			
أكثر العناصر استخدام في الهايبرميديا بالعملية التدريبية	بين المجموعات	0.30	2	0.15	0.99	0.38
	داخل المجموعات	6.39	42	0.15		
	الكلي	6.69	44			

(2020

يتضح من الجدول رقم (7) بأنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام المدربين الرياضيين الهايبرميديا في العملية التدريبية وأكثر العناصر استخدام في الهايبرميديا بالوحدة التدريبية تبعا لمتغير (المؤهل العلمي)، حيث بلغت قيمة (ف$_{(2}$ ،

(42) = 0.10 ، 0.99) على التوالي، وهذا يدل على ان المؤهل العلمي لا يؤثر على استخدام الهابيرميديا في العملية التدريبية، حيث يتم العمل الهابيرميديا من خلال ما يفضلونه المتدربين وحسب الإمكانيات والقدرات لهم، وتزيد الدافعية والحماس للممارسة في الوحدة التدريبية وهذا ما اتفق مع دراسة (Al-Shammari, 2018) والتي افادت بأن لا توجد فروق في استخدام الهابيرميديا تعود لمتغير المؤهل العملي، كما أنها تفيد بشكل أكثر فعالية في تنمية القدرات على تعلم المهارات الرياضية على التدريب الفردي.

جدول رقم (8) تحليل التباين الأحادي (ANOVA) لمعرفة الفروق بين متوسطات مدى ملائمة استخدام المدربين الرياضيين للهايبرميديا في عملية التدريب الرياضي تبعا لمتغير (عدد الدورات التدريبية) (ن=45)

		مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
مدى ملائمة استخدام المدربين الرياضيين الهايبرميديا	بين المجموعات	0.85	2	0.42	*6.56	0.01
	داخل المجموعات	2.72	42	0.06		
	الكلي	3.57	44			
أكثر العناصر استخدام في الهايبرميديا بالعملية التدريبية	بين المجموعات	1.39	2	0.69	*5.51	0.01
	داخل المجموعات	5.30	42	0.12		
	الكلي	6.69	44			
*دال احصائيا عند مستوى (0.01)						

يتضح من الجدول رقم (8) بأنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام المدربين الرياضيين الهايبرميديا في العملية التدريبية وأكثر العناصر استخدام في الهايبرميديا بالوحدة التدريبية تبعا لمتغير (**عدد الدورات** التدريبية)، حيث بلغت قيمة (ف (2 ، 42) = 6.56 ، 5.51) تواليا، وهذا يدل على أن **عدد الدورات التدريبية** لها تأثير على استخدام الهابيرميديا في العملية التدريبية، ولمعرفة الفروق تم استخدام اختبار البعدي توكي (Tuke) والجداول ارقام (9 ، 10) توضح ذلك

جدول رقم (9) اختبار توكي (Tuke) لمعرفة الفروق بين متوسطات مدى ملائمة استخدام المدربين الرياضيين الهايبرميديا تبعا لمتغير (عدد الدورات التدريبية) (ن=45)

	ن	م	ع	لا يوجد	4 – 1	5 وأكثر
لا يوجد	16	2.66	0.40			
4 – 1	13	2.87	0.16			
5 وأكثر	16	2.98	0.03	*0.32		
*دال احصائيا عند مستوى (0.01)						

يتضح من الجدول رقم (9) بأن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استخدام المدربين الرياضيين الهايبرميديا في العملية التدريبية تبعا لمتغير (عدد الدورات التدريبية)، وكانت لصالح الحاصلين على عدد الدورات (5 وأكثر) مقارنة بالذين لم يحصلوا على الدورات، وهذا يدل على أن الحاصلين على الدورات في مجال الهيبرميديا لها التأثير في العملية التدريبية

جدول رقم (10) اختبار توكي (Tuke) لمعرفة الفروق بين متوسطات أكثر العناصر استخدام في الهايبرميديا بالعملية التدريبية تبعا لمتغير (عدد الدورات التدريبية) (ن=45)

	ن	م	ع	لا يوجد	4 – 1	5 وأكثر
لا يوجد	16	2.50	0.52			
4 – 1	13	2.69	0.28			
5 وأكثر	16	2.91	0.14	*0.41		
*دال احصائيا عند مستوى (0.01)						

يتضح من الجدول رقم (10) بأن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات أكثر العناصر استخدام في الهايبرميديا بالوحدة التدريبية تبعا لمتغير (عدد الدورات التدريبية)، وكانت لصالح الحاصلين على عدد الدورات (5 وأكثر) مقارنة بالذين لم يحصلوا على الدورات، وهذا يدل على أن الحاصلين على الدورات في مجال الهايبرميديا لها التأثير في العملية التدريبية.

ويعزو الباحثان ذلك إلى أن المدربين الذين لم يحصلوا على الدورات التدريبة يكون لديهم ضعف في استخدام الهابيرميديا، كذلك الضعف في الإعداد والتوظيف في الوحدات التدريبية، إضافة إلى أن المدربين الذين لم يحصلوا على دورات تدريبية يكون لديهم قصور في عملية التوجيه وتصحيح الأخطاء أثناء الأداء للمهارات عند استخدام الهابيرميديا. (Al-Kamoushi & Jaber, 2018)

بينما المدربين الذين حصلوا على الدورات بشكل كبير تكون لديهم القدرة على التعامل مع المواد المتعلقة بالهايبرميديا وتحفيز المتدربين باستخدامها أثناء العملية التدريبية، وتكييف الوقت الفعلي للوحدة التدريبية، حيث أن ذلك يزيد في عملية التحسين للمهارات بشكل فعلي مع عملية تقديم الملاحظات على المستوى الشخصي للمتدرب وتتناسب مع قدراتهم لاكتسابهم المهارات المطلوبة. (Zhong et al., 2024)

الاستنتاجات

في ضوء نتائج التي توصلت إليه الدراسة الحالية تم استنتاج ما يلي:

- يساعد الهايبرميديا المدربين في عملية التدريب الرياضي، ويزيد قدرتهم على الإبداع والابتكار وتأهيلهم وبقاء أثر التدريب.
- الفيديو من أكثر العناصر تأثيرا في استخدام العملية التدريبية، لأنها تساهم في تحسين المهارات الرياضية بشكل ملحوظ.
- المدربون ذوي الخبرات الطويلة أكثر استخداما للهايبرميديا في عملية التدريب.
- الدورات التدريبية تطور المدربين على استخدام الهابيرميديا في عملية التدريب.
- لم يكن هناك فرق للمؤهل العملي على استخدام المدربين للهايبرميديا في عملية التدريب الرياضي.

وعلية يوصي الباحثان على استخدام الهابيرميديا في عملية التدريب الرياضي من قبل المدربين لما لها من فعالية إيجابية على التدريب لدى المتدربين، إضافة إلى زيادة التركيز والإبداع والابتكار في التدريب، وتفريد التدريب، كما نوصي على إجراء دراسات علمية في نفس المجال باستخدام أساليب مختلفة من التكنولوجيا في عملية التدريب الرياضي.

الشكر والتقدير

نسجل شكرنا لعينة البحث المتمثلة في المدربين الرياضيين بالأندية الرياضية الرسمية والخاصة

تضارب المصالح

يعلن المؤلفان انه ليس هناك تضارب في المصالح

محمد سعد الدوسري mmaldosari@ksu.edu.sa

References

Abdelkader, A. K. (2022). The Effect of Integrated Electronic Mental Maps in Teaching Some Grips in The Wrestling Game. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, *32*(2).

Abdul Rahim, S. K. (2022). Wearable technology and its applications in training and sports performance. *Raseen Journal of Sports Activities and Movement Sciences*, *3*(2), 69–88. https://asjp.cerist.dz/en/article/207926

Abdulrazzaq, N. K., Moseekh, L. Z., Ali, S., & Danhash, H. A. S. (2024). The effect of a proposed educational program using specific exercises to develop motor response, motor satisfaction, and short-term defensive movement skills in handball. *A Peer Reviewed, Open Access, International Journal*, *33*, 59–69.

Al-Arifi, B. A. S. (2023). *The reality of using multimedia in teaching physical education from the teachers' point of view* [Unpublished master's thesis]. King Saud University.

Aldewan, L. H., Abdul-Sahib, H. M., & al-Mayahi, S. J. K. (2013). Platform impact media super overlap (Alhiebermedia) to learn the effectiveness of the long jump for the Deaf Mute. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, *36*, 27–41. https://www.iasj.net/iasj/article/94541

Al-Harbi, H. S. (2020). The effectiveness of teacher training programs based on educational technology and multimedia in achieving total quality management in education – from the perspective of teachers in the State of Kuwait. *Journal of the Faculty of Education, Ain Shams University*, *44*(4), 259–306. https://doi.org/10.21608/jfees.2020.147654

Al-Harouni, I. H., Arafa, T. G., & Sayed, D. F. (2021). The impact of an educational software prepared using hypermedia technology and its impact on the aspects of learning some skills in physical education lessons for female students in the intermediate stage of basic education. *Journal of Physical Education and Sports Sciences, Faculty of Physical Education*, *27*(1), 125–155.

Al-Kamoushi, K. A.-H., & Jaber, M. M. (2018). Difficulties that hinder the use of multimedia in physical education lessons for the basic education stage. *Journal of Educational Sciences, Sports and Other Sciences*, *3*, 39–58. https://dspace.elmergib.edu.ly/handle/123456789/1139

Al-Mutairi, A. K. M. (2020). The reality of using modern educational technologies and the difficulties faced in teaching physical education at the intermediate level in the State of

Kuwait. *Practical Journal of Physical Education and Sports Sciences*, *90*(1), 9–24. https://doi.org/10.21608/jsbsh.2020.39461.1264

Al-Shamakhi, A. Q. M., Bakir, S. Z. H., & Mahmoud, Z. H. A. H. (2014). A proposed electronic system to develop the use of technological innovations in preparing female students/teachers in light of the standards of total quality management in the colleges of education, Jazan University. *The Scientific Journal of the Faculty of Specific Education, Menoufia University*, *1*(Issue 2, June 2014, Part 3), 47–102.

Al-Shammari, F. H. A. K. (2018). *The Reality of E-Learning from the Perspective of Special Education Teachers in the State of Kuwait* [Unpublished Master's Thesis]. Al al-Bayt University.

Aziz, A. D., & Musa, A. H. (2020). The effect of educational programs based on sensory preference methods on learning and retaining some basic motor skills in volleyball. *Journal of Sports Sciences*, *12*(41), 108–136. https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.26400/sp/41/8

Bouhaj, M., & Alili, M. (2018). The role of planning in sports training and its scientific importance in preparing an integrated team for handball coaches (a descriptive study of some handball teams in Chlef Province). *Journal of Science and Technology for Physical Activities and Sports.*, *15*(3), 336–347. https://asjp.cerist.dz/en/article/41337

Dou, Y. (2023). Badminton teaching mode in network teaching platform under multimedia environment. *International Journal of Web-Based Learning and Teaching Technologies (Ijwltt)*, *18*(2), 1–18.

Hassan, M. M., sami Shabib, S., & Shabib, A. S. (2025). The effect of the visual motor task learning model supported by VAR (Venetian motor task learning) technology on the motor learning outcomes of some basic boxing skills for students. *Journal of Sports Education Studies and Research*, *35*(2), 47–58. https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i2.1056

Khalaf, H. H., Hussain, A. A., & Moseekh, L. Z. (2018). The effect of sensory kinetic exercises in the de-velopment of some of the functional abilities and the accuracy and strength of Serving Skill in Tennis. *Journal of Global Pharma Technology*, *10*(3), 778–783.

Khalidi, A. and A.-M. I. (2020). *Coaching characteristics and their impact on learning motivation among football players, a field study of the Ittihad Tebessa Club, Tebessa Province* [Unpublished Master's Thesis]. Institute of Sciences and Techniques of Physical Activities and Sports.

Mashkor, N. H. (2017). The stylistic influence of small units (homogeneous and heterogeneous) on some Elkinmetekih variables and the level of technical performance and achievement of the effectiveness of the discus. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, *50*.

Moawad, M. A. T. (2024). The effect of using artificial intelligence technology (hologram) on improving individual training for Greco-Roman wrestling players. *Assiut Journal of Physical Education Sciences and Arts*, *68*(4), 1275–1295.

Nwokolo-Ojo, J. O. N. J. O., Ojo, P. D., & Longkoom, S. N. (2017). Application of multimedia and hypermedia in teaching and learning of technical vocational education and training (Tvet): The global challenges. *International Journal of Progressive and Alternative Education*, *4*(1), 1–13.

Pasha, H. A.-M. (2024). The effectiveness of a program based on some multimedia to develop basic programming skills for gifted kindergarten children. *Childhood Magazine*, *46*(1), 672–716. https://doi.org/10.21608/jchild.2024.258617.1273

Qian, Y. (2024). Badminton Teaching Modes and Students' Academic Performance: Basis for Teaching and Learning Approaches. *Journal of Education and Educational Research*, *7*(2), 144–148.

Rao Naidu, V., Srinivas, S., Al Raisi, M., & Dattana, V. (2020). Evaluation of Hypermedia Tools in Terms of Usability Heuristics for English Language Teaching. *SSRN Electronic Journal*. https://doi.org/10.2139/ssrn.3798126

Suhairi, M., Asmawi, M., Tangkudung, J., Hanif, A., & Dlis, F. (2020). Development of SMASH skills training model on volleyball based on interactive multimedia. *International Association of Online Engineering*, *14*(6), 53–66. https://www.learntechlib.org/p/216476/

Zhong, Y., Yang, J., Zhong, M., Chen, S., & Zhao, J. (2024). Automated Teaching Weighted Recurrent Neural Network (Atwrnn) Model: Analysis of Badminton Teaching Mode Based on Online Teaching Platform. *J. Electrical Systems* , *20*(3), 1647–1658.

Journal of Studies and Researches of Sport Education
spa.uobasrah.edu.iq



The effect of special exercises using some educational methods in learning some basic volleyball skills

Israa Fadel Abbas [1]
General Directorate of Education Diyala[1]

Article information

Article history:
Received 9/4/2025
Accepted 2/5/2025
Available online 15, July ,2025

Keywords:
Special exercises, educational aids, basic volleyball skills

Abstract

The aim of the research was to identify the impact of specific exercises using educational aids on learning basic volleyball skills. The researcher used the experimental approach because it suited the nature of the problem to be solved. The research sample consisted of (125) first-year intermediate school students (secondary/Al-Faraqed). Based on the research results, the researcher reached the following conclusions: The superiority of the impact of educational aids and their effectiveness over the traditional approach used in the lesson appeared to be superior to the performance level of the skills (under study). She recommended emphasizing the use of educational aids in learning the skills under study, as they are more effective at various stages of learning and are an essential part of the curriculum content.

DOI: https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i3.1110©Authors, 2025. College of Physical Education and sport sciences, University of Basrah.
This is an open-access article under the CC By 4.0 license (creative commons licenses by 4.0)

مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية
spo.uobasrah.edu.iq



تأثير تمرينات خاصة باستخدام بعض الوسائل التعليمية في تعلم بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة

اسراء فاضل عباس [1]
المديرية العامة لتربية ديالى[1]

معلومات البحث

تاريخ البحث :
الاستلام : 2025/4/9
القبول : 2025/5/2
التوفر على الانترنت: 15,يوليو,2025

الكلمات المفتاحية :
تمرينات خاصة، الوسائل التعليمية، المهارات الأساسية بالكرة الطائرة

الملخص

هدف البحث الى التعرف على تأثير التمرينات الخاصة باستخدام الوسائل التعليمية في تعلم المهارات الاساسية بالكرة الطائرة. فقد استعملت الباحثة المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة المشكلة المراد حلها، أمَّا عينة البحث فتكونت من طالبات الصف الأول متوسط (ثانوية / الفراقد) والبالغ عددهن (125) طالبة ، استناداً الى ما اسفرت عنة نتائج البحث توصلت الباحثة الى الاستنتاجات الاتية ظهور افضلية لتأثير الوسائل المساعدة ومدى فاعليتها على المنهج التقليدي المتبع في الدرس على مستوى الاداء في المهارات (قيد البحث) ، واوصت التأكيد على استخدام الوسائل المساعدة في التعلم المهارات قيد البحث كونها اكثر تأثيرا وفي مختلف مراحل التعلم وتكون جزاً اساسياً في محتوى المنهج الدراسي.

DOI: https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i3.1110©Authors, 2025. College of Physical Education and sport sciences, University of Basrah. This is an open-access article under the CC By 4.0 license (creative commons licenses by 4.0)

1.التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث

وتتنوع الرياضة والتمارين من حيث مستوياتها وعمليتها وأهدافها، وقضاياها تتجدد وتتغير باستمرار مع تغير الأنماط البشرية وتقدم الحضارة. ولا يزال هناك حاجة ملحة لمواجهة هذه المشاكل والتغلب عليها ومعالجتها للوصول إلى مستوى أفضل. ومن العلامات المضيئة التي تلعب دوراً بارزاً في الحياة قضية التعلم والتعليم، إذ يجب علينا الاهتمام بالقضايا التي تتجدد وتتطور باستمرار، والتمسك بالممارسات التعليمية لمجرد أنها الأكثر شيوعاً أو لأن بعض الناس يؤيدونها أو لأنها قديمة.

وقد اهتم العديد من الباحثين بالابتكار والتوسع وإيجاد البدائل التعليمية لتحقيق المستويات المثلى من التعلم. ولتحسين الفعالية التعليمية يجب الاهتمام بإيجاد الحلول المناسبة التي تتناسب مع مستوى المتعلمين، وسبل تنمية قدرات التعلم، وجعل التربية الرياضية أكثر فعالية من خلال الاهتمام بها أكثر، وتطوير مناهج (Odeh et al., 2024)وأفكار جديدة من شأنها تعزيز قدرات التعلم لدى الطلبة من خلال خلق روح المنافسة والتشويق والإثارة،وهي أهم عوامل التشجيع والمتعة التي من شأنها تسويع عملية اكتساب المهارات الأساسية للمنافسات الرياضية.

التعلم الحركي شامل ومتنوع وهو من أهم العلوم الرياضية التي يمكن أن تؤدي بالمتعلمين إلى تحقيق نتائج أفضل. لذا يتطلب الأمر استخدام أنواع مختلفة من الوسائل التعليمية وفق المنهج التنظيمي الذي يؤثر بشكل مباشر على العملية التعليمية لتحقيق الهدف الذي تسعى إليه العملية وهو الوصول بالمتعلم إلى أفضل مستوى باستخدام المعدات والأدوات بطرق مختلفة تساعد المتعلم على فهم تفاصيل أداء أي مهارة بشكل واضح.(Shabib et al., 2024)

تلعب طرق التدريس الحديثة باستخدام الوسائل التعليمية دوراً هاماً وفعالاً في تعليم المبتدئين المهارات الأساسية لجميع الألعاب الجماعية والفردية. إن استخدام الوسائل التعليمية، حتى البسيطة منها، يمكن أن يساعد المتعلمين على توليد أفكار جديدة(Aldewan & Sheikh Ali, 2016).

الكرة الطائرة هي رياضة جماعية ويعتمد الأداء الجماعي على إتقان المهارات الأساسية. إن تعلم هذا منذ الصغر يسمح للطالبات بإتقان هذه المهارات في المستقبل، حيث تتميز هذه الرياضة بأنها الرياضة الوحيدة التي لا تستطيع فيها الطالبات التقاط الكرة أو الاحتفاظ بها أو منعها من السقوط على الأرض أثناء اللعب(Hassan et al., 2024) تعتمد مهارتها على لمسة واحدة، مما يشكل عائقاً أمام تعليمها للمبتدئين.

وهنا تكمن اهمية البحث في استخدام وسائل مساعدة في عملية تعلم المهارات الاساسية في لعبة الكرة الطائرة لطالبات الصف الاول المتوسط على اعتبار ان هذه الفئة العمرية هي النواة والاساس في اختيار الطالبات الجيدات مستقبلا أذ تساهم في توفير المواقف التعليمية وبأشكال متنوعة منها الممارسة الحرة في الأداء والممارسة المحددة بوقت حسب طبيعة مرحلة التعلم، وكذلك تعطي أثارة وتشويقاً وتوفّر الجهد والوقت للمتعلم.

1 – 2 مشكلة البحث: –

أن الكرة الطائرة تتطلب الارتقاء بمستوى التعلم للوصول الى المستوى الفعال الذي يؤهل الطالبات على مدى قابلية الاستيعاب للمهارات باستخدام وسائل مساعدة في التعلم لكون الدرس يفتقر تلك الوسائل التي قد لا تلبي في كثير من الاحيان حاجات جميع المتعلمين.

وقد لاحظت الباحثة من خلال خبرتها الميدانية كتدريسية ومدربة لمنتخب تربية ديالى بأن هناك ضعفاً كبيراً في تعلم المهارات الاساسية بالكرة الطائرة لطالبات المرحلة المتوسطة وبالنتيجة أدى ذلك الى ضعف القاعدة الاساسية للطالبات في تعلم هذه اللعبة، ونظرا لكون درس التربية الرياضية يفتقر الى استخدام الوسائل التعليمية المساعدة مما جعل مجال عملية

التعلم ضيقاً ومقيداً في تحقيق أهداف العملية التعليمية، ومن هنا برزت مشكلة البحث لذلك ارتأت الباحثة من خلال دراستها باستخدام وسائل تعليمية مساعدة والتعرف على مدى فاعليتها في تعلم بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة لدى طالبات الصف الاول المتوسطة .

1 – 3 هدف البحث: –

- ❖ التعرف على تأثير التمرينات الخاصة باستخدام الوسائل التعليمية في تعلم المهارات الاساسية بالكرة الطائرة.

1 – 4 فرضا البحث: –

- ❖ وجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية وللمجموعتين التجريبية والضابطة في تعلم المهارات الاساسية بالكرة الطائرة
- ❖ وجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في تعلم المهارات الاساسية بالكرة الطائرة.

1 – 5 مجالات البحث: –

1 – 5 – 1 المجال البشري: – طالبات الصف الأول متوسط (ثانوية الفواقد للبنات) محافظة ديالى

1 – 5 – 2 المجال الزماني: – للمدة من (7 / 11 / 2023) ولغاية (10 / 1 / 2024).

1 – 5 – 3 المجال المكاني: – ساحة ثانوية الفواقد.

1 – 6 تحديد المصطلحات :

التمرينات خاصة " هي مجموعة من الحركات المنظمة والهادفة يحصل من خلالها تطوير الصفات البدنية والحركية والمهارية في المجال الرياضي أو هي الوسيلة المثلى لتطبيق المهارة المعلمة والتدريب عليها سواء كان ذلك بشكل كلي أو جزئي" (Al-Dulaimi, 2011)

الوسائل التعليمية " هي مجموعة من الادوات والاجهزة والمواد التي تساعد اللاعب على ادراك وفهم مستوى المادة التعليمية وتعلمها وإجادتها في أقل وقت وبأقل مجهود"(Sharaf, 2000)

المهارات الأساسية " هي الكفاية في أنجاز الواجبات والاعمال بأقصى قدر من الثقة وقدرة من الجهد، الاداء الدقيق للحركات الرياضية التي تشمل الجسم كلهُ" (Shaker, 2015)

2 – 1 منهج البحث: –

ان طبيعة المشكلة وأهداف البحث هما اللذان يحددان منهج البحث الملائم، لذا استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو المجموعتين المتكافئتين (التجريبية والضابطة) ذات الاختبار القبلي والبعدي.

2 – 2 عينة البحث: –

قامت الباحثة بالإجراءات الاتية لاختيار عينة البحث ، **إذ** تم تحديد مجتمع البحث من المدارس المتوسطة بنات في محافظة ديالى قضاء بعقوبة (المركز) للعام الدراسي (2023 – 2024) والبالغ عددها (14) مدرسة، حسب إحصائية مديرية التربية / قسم التخطيط التربوي، وكما تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طالبات الصف الأول متوسط (ثانوية الفواقد للبنات) والبالغ عددهن (125 طالبة) مقسمات الى ثلاث شعب، (أ – ب – ج) وعن طريق القرعة تم اختيار شعبتي (ب مجموعة تجريبية والبالغ عددهن 40 طالبة، ج مجموعة ضابطة والبالغ عددهن 40 طالبة) ، وذلك للأسباب التالية:–

1. تعد الكرة الطائرة مادة منهجية مقررة تدرس في هذه المرحلة.
2. توافر الأدوات التي تحتاجها الباحث في تطبيق البحث.

3. تعاون ادارة ومدرسات المدرسة مع عمل الباحث.

2– 3 الوسائل والاجهزة والادوات المستخدمة في البحث: –

- ❖ وسائل جمع المعلومات (المصادر والمراجع العربية والأجنبية، الاختبار والقياس، قوائم تفريغ البيانات، الوسائل الإحصائية، الملاحظة العلمية)
- ❖ الأدوات المستعملة في البحث (ملعب كرة الطائرة، كرات طائرة صينية الصنع عدد (10)، صافرة نوع ((FOX كندية الصنع، أقلام عدد (5)، شواخص بلاستيكية عدد (20)، شريط قياس الطول وشريط لاصق، صور أفلام توضيحية).
- ❖ الأجهزة المستعملة في البحث (كاميرا رقمية نوع (NEKON) عدد (2)، جهاز لابتوب نوع (DELL) عدد (1)، ساعة توقيت الكترونية نوع (KISLO) عدد (2).

2 – 4 الاختبارات المستخدمة في البحث: –

2 – 4 – 1 اختبار الارسال من الاسفل (Hassanein & Abdel Moneim, 1997)

الغرض من الاختبار: قياس مهارة الإرسال من الأسفل.

الأدوات المستخدمة: ملعب كرة طائرة قانوني، عشر كرات طائرة، مقياس معدني، شبكة، تحدد منطقة الإرسال، وفي النصف الثاني من الملعب يرسم خطان موازيان لخط الجانب الأول على بعد أربعة أقدام من خط الجانب، والثاني على بعد ستة أقدام من الخط الأول (على بعد عشرة أقدام من الجانب). يكتب في المستطيل الأول رقم (10)، وفي المستطيل الثاني رقم (5)، وفي المستطيل الثالث رقم (1). حيث تمثل هذه الأرقام درجات المختبر إذا سقطت الكرة في أي من هذه المناطق الثلاث.

مواصفات الأداء: تقف المختبرة في منطقة الإرسال وتقوم بأداء مهارة الإرسال إلى نصف المقابل على أن تتخطى الكرة الشبكة محاولا إسقاطها في المستطيل رقم (10).

التسجيل: تحصل الطالبة على (10) درجات إذا سقطت الكرة في المنطقة المخصصة لذلك (المستطيل الأول المجاور لخط الجانب)، وعلى (5) درجات إذا سقطت الكرة في المستطيل المنتصف ودرجة واحدة اذا سقطت في المربع الـ (6 م). وإذا سقطت الكرة على أحد الخطوط المنصفة للمستطيلين داخل خطوط الملعب تعد داخل المقاييس المستهدفة. وعلى (صفر) في حالة ملامسة الكرة للشبكة سواء سقطت داخل الملعب أو خارجه، أو سقوطها خارج حدود الملعب دون ملامستها للشبكة، والدرجة النهائية تمثل مجموع درجات المختبرة في المحاولات العشر التي تقوم بها، أي إن الدرجة النهائية لهذا الاختبار هي (100) درجة.

2 – 4 – 2 اختبار التمرير من الأسفل بالذراعين (Ali, 2004)

الغرض من الاختبار: قياس قوة المختبرة وتمكنها من مهارة التمرير من أسفل باليدين.

الأدوات المستخدمة: حائط أملس، كرة طائرة، ساعة توقيت.

مواصفات الأداء: تقف المختبرة خلف الخط الذي يبعد عن الحائط بمقدار (180) سم (خط التمرير) ومواجهاً للحائط، على أن تمسك الكرة باليدين لتقذفها الى الحائط ثم تستقبلها بالتمرير باليدين من أسفل الى الحائط لترتد اليها مرة أخرى خلف خط التمرير لتتابع عملية التمرير مرة اخرى . . .وهكذا يستمر الأداء لمدة (30) ثا.

شروط الاختبار:

- ❖ اذا سقطت الكرة بعد ارتدادها من الحائط قبل خط التمرير، على المختبرة امساك الكرة وتبدأ بالتمرير من خلف خط التمرير كما هو الحال في بداية الاختبار.

- ❖ اذا خطأت الطالبة اثناء الاداء فوق خط التمرير لا تحسب التمريرة.
- ❖ يجب استخدام مهارة التمرير من أسفل باليدين دون غيرها من أنواع التمريرات الاخرى.
- ❖ على المختبرة التوقف عن الأداء فور اعلان الحكم انتهاء فترة (30) ثا.

التسجيل: يحسب عدد مرات ملامسة الكرة للحائط في مدة (30) ثا المحاولات الصحيحة فقط وفقًا للشروط السابق ذكرها ، ثم تضرب × 3 (لكل محاولة صحيحة ثلاث نقاط). والدرجة النهائية للاختبار هي عدد المحاولات الصحيحة خلال (30) ثا.

2 – 4 – 3 اختبار المناولة من الاعلى (Ali, 2004)

الغرض من الاختبار: قياس قوة المختبرة على سرعة تمرير الكرة

الأدوات المستخدمة: حائط أملس، كرة طائرة، ساعة توقيت.

مواصفات الأداء: تقف المختبرة خلف الخط الذي يبعد عن الحائط بمقدار (180) سم (خط التمرير)، على ان تمسك الكرة باليدين أمام الوجه ثم تقوم بالتمرير اتجاه الحائط وأعلى الخط المرســوم عليها على ان ترتد الكرة لتصــل اليها مرة اخرى خلف خط التمرير لمتابعة التمرير من أعلى بأصـابع اليدين، تسـتمر المختبرة في اداء هذا العمل لمدة نصـف دقيقة (30) ثا.

شروط الاختبار:

1- يتم التمرير في جميع فترات الأداء من خلف خط التمرير.
2- يجب ان يكون التمرير أعلى الخط المرسوم على الحائط.
3- يبدأ حساب الزمن بداية من التمريرة الأولى ولمدة (30) ثا.
4- يجب عند بداية الاختبار مسك الكرة باليدين أمام الوجه ثم اداء التمرير بالأصابع.
5- ان خرجت الكرة عن الحائط، أو لامسـت الحائط أسـفل الخط المرسـوم على الحائط، وارتدت بطريقة جعلت المختبرة يتابع التمرير من أمام خط التمرير في جميع هذه الحالات على المختبرة أمسـاك الكرة ومعاودة بداية اسـلوب الاختبار المتفق عليه نفسه.
6- يجب استخدام مهارة التمرير من أعلى دون غيرها من انواع التمريرات الأخرى.
7- على المختبرة التوقف عن الأداء فور إعلان الحكم انتهاء فترة (30) ثا المقررة.

التسجيل: يحسب عدد مرات ملامسة الكرة للحائط خلال (30) ثا المقررة للاختبار،ولا تحسب اي محاولة تخالف الشروط السـابق ذكرها. وتعد الدرجة النهائية للمختبر هي عدد المحاولات الصـحيحة خلال (30) ثا مضـروبة × (3). ويجب ملاحظة عدم حساب الكرات الممررة في بداية الاختبار أو التمريرة التالية لكل توقف نتيجة لخطأ قام به المختبرة.

2 – 5 التجربة الاستطلاعية: –

قامت الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية لاختبارات المهارات الاساسية في ساحة ثانوية الفراقد للبنات يوم الاحد الموافق(2023/11/5) في تمام الساعة التاسعة صباحاً على عينة مكونة من (5) طالبات من مجتمع البحث.

إذ استهدفت التجربة الاستطلاعية ما يأتي : –

1. معرفة مدى ملائمة الاختبارات لمستوى العينة.
2. معرفة الصعوبات والمشكلات التي قد تواجه الباحث عند تنفيذ الاختبارات.
3. تعرُّف الوقت المستغرق في تنفيذ الاختبارات والقياس.
4. معرفة كفاءة فريق العمل المساعد، وما يحتاجهُ في أثناء التجربة.

2 – 5 تطبيق التجربة الرئيسة : –

2 – 5 – 1 الاختبار القبلي : –

تم اجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث في يوم الاثنين الموافق (6 / 11 / 2023) وعلى ساحة ثانوية الواقد للبنات، وقد قامت الباحثة بتثبيت الظروف وطريقة اجراء الاختبارات وفريق العمل المساعد من اجل تحقيق الظروف نفسها قدر الامكان عند اجراء الاختبارات البعدية.

2 – 5 – 2 تطبيق التجربة الرئيسة: –

تم العمل بالتجربة الرئيسية لعينة البحث في يوم الثلاثاء الموافق (7 / 11 / 2023) والانتهاء منها في يوم الثلاثاء الموافق (9 / 1 / 2024) على افراد العينة وبواقع وحدة تعليمية واحدة بالأسبوع الواحد وبلغ عدد الوحدات التربية (10) وحدات واستغرق زمن كل وحدة تربيبة (45) دقيقة قسمت الى ثلاث أقسام هي (التمهيدي 15 د، الرئيسي 25 د، الختامي 5 د)، وقد اقتصر عمل الباحثة في الجزء الاولى من القسم الرئيسي من الوحدة التربيبة والبالغ وقتُه (25 د).

2 – 5 – 4 الاختبار البعدي: –

عمدت الباحثة بإجراء الاختبارات البعدية بعد اكمال الوحدات التعليمية والبالغة (10) وحدة تعليمية في يوم الاربعاء الموافق (10 / 1 / 2024) مراعيةً في ذلك جميع الظروف والشروط واجراءات الاختبارات القبلية

2 – 6 الوسائل الاحصائية: –

استخدمت الباحثة الوسائل الاحصائية المناسبة لمعالجة البيانات الناتجة من خلال الاختبارات القبلية والبعدية عن طريق نظام (Spss).

3 – عرض النتائج ومناقشتها: –

3 – 1 عرض وتحليل نتائج اختبار المهارات الاساسية بالكرة الطائرة في الاختبارات القبلية والبعدية.

جدول (1)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		س- ف	ع ف	ت المحسوبة	نسبة الخطأ	دلالة الفروق
			س-	ع	س-	ع					
1	الارسال من الاسفل	درجة	20.10	2.76	34.60	2.95	14.5	4.78	19.20	0.000	معنوي
2	المناولة من الأسفل	درجة	15.25	2.65	23.99	2.62	8.74	3.83	14.44	0.000	معنوي
3	المناولة من الاعلى	درجة	16.59	2.41	27.25	2.88	10.66	3.78	17.85	0.000	معنوي

جدول (2)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة الأوساط الحسابية للفروق وانحرافات الفروق عن وسطها الحسابي وقيمة (T) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في متغيرات البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		س-ف	ع ف	ت المحسوبة	نسبة الخطأ	دلالة الفروق
			س-	ع	س-	ع					
1	الارسال من الاسفل	درجة	20.65	2.31	23.88	2.27	3.23	3.62	5.64	0.000	معنوي
2	المناولة من الأسفل	درجة	14.85	2.48	17.24	2.68	2.39	3.06	4.94	0.000	معنوي
3	المناولة من الاعلى	درجة	17.01	2.22	20.26	2.82	3.25	3.59	5.73	0.000	معنوي

3 – 2 عرض نتائج اختبار المهارات الأساسية بالكرة الطائرة في الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ومناقشتها.

جدول (3)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ونسبة الخطأ ومستوى الدلالة للاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	التجريبية		الضابطة		ت المحسوبة	نسبة الخطأ	دلالة الفروق
			س-	ع	س-	ع			
1	الارسال من الاسفل	درجة	34.60	2.95	23.88	2.27	18.01	0.000	معنوي
2	المناولة من الأسفل	درجة	23.99	2.62	17.24	2.68	11.25	0.000	معنوي
3	المناولة من الاعلى	درجة	27.25	2.88	20.26	2.82	10.85	0.000	معنوي

3 – 3 مناقشة نتائج اختبارات متغيرات البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة.

يبين الجدول (1) أن قيم الاوساط الحسابية للاختبار القبلي للمجموعة التجريبية في المهارات الاساسية بالكرة الطائرة مختلف تمامًا عن الاختبار البعدي، اذ تبين ان قيمة (t) المحسوبة في متغيرات البحث هي (**19.20، 14.44، 17.85**)على التوالي، وبما ان قيمة نسبة الخطأ لمتغيرات البحث ككل هي أصغر من مستوى الدلالة (0.05) هذا يعني وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

يبين الجدول (2) أن قيم الاوساط الحسابية للاختبار القبلي للمجموعة الضابطة في المهارات الاساسية بالكرة الطائرة مختلف تمامًا عن الاختبار البعدي، اذ تبين ان قيمة (t) المحسوبة في متغيرات البحث هي (**5.64، 4.94، 5.73**)على التوالي، وبما ان قيمة نسبة الخطأ لمتغيرات البحث ككل هي أصغر من مستوى الدلالة (0.05) هذا يعني وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

وتعزو الباحثة اسباب تلك الفروق المعنوية لصالح الاختبارات البعدية أن الطريقة التي اعتمدتها الباحثة في اعداد التمرينات باستخدام الوسائل المساعدة داخل إطار الوحدة التعلمية اليومية طوال مدة تنفيذها من قبل المجموعة التجريبية، مع التركيز على إعطاء التكرارات المناسبة وبشكل دقيق يتناسب مع قدرات وقابليات الطالبات في هذه المرحلة العمرية، والتوجيهات المستمرة من قبل المدرسة في تحفيز الطالبات لتنفيذ هذه التمرينات مع العمل على تصحيح الأخطاء عن طريق الإعادة بالتكرارات المبرمجة الموضوعة أصلاً في الوحدة التعلمية لتنفيذها من قبل العينة ساهمت بالتأثيرات الايجابية على مستوى الطالبات في اداء المهارات الأساسية بالكرة الطائرة، وايضاً تعزو الباحثة هذه النتيجة إلى التمرينات المستخدمة من قبل الباحثة والتي تم وضعها بشكل علمي ودقيق والابتعاد عن العشوائية وأعطاء أوقات الراحة المناسبة ما بين التمارين فضلا عن إظهار جو المتعة والمرح أثناء الأداء الأمر الذي جعل مستوى إفراد المجموعة التجريبية سريعا وفعالا في نتائج الاختبارات.

" أن الأدوات والوسائل المساعدة التي يستخدمها المدرسين في عملية التعلم تساعد المتعلم في تنمية قابليتهم الحركية، فضلاً عن انها تستخدم لتحسين الحالة المهارية لهم وتطور المتغيرات البايوميكانيكية ذات العلاقة بالمهارة(Al–Dessouki, 2016)

ان للوسائل والأدوات المساعدة دوراً مهماً وفعالاً في العملية التعلمية فهي تساعد على رفع المستوى المهاري بصفة عامة، وتساعد على تنمية وتطوير الصفات والقدرات البدنية والحركية وتعلم المهارات الأساسية،(Shabib et al., 2017) وتساعد على تحسين العمليات العقلية، وتعمل على زيادة عنصر الاثارة والتشويق عند الافراد المشاركين بالأداء بصورة ايجابية ونشطة في التدريب والتعلم (Al–Laqani, 2013)

يمكن القول إنَّ للوسائل والأدوات المساعدة أثرًا مهمًا وفعالاً في العملية التعلمية فهي تعمل على جذب انتباه المشاركين وزيادة اهتمامهم بموضوع التعلم، وتساعد على تنمية القدرات الحركية العامة والخاصة والاداء المهاري، وتُسهم تنمية مهارات المتعلم وتنويع مصادر المعرفة لديه، وتُسهم في زيادة المعرفة الادراكية عند المتعلم وكما تزيد من انتباهه وتصوره الذهني. (Sharaf, 2000) (Moseekh & Waad, 2023)

أن التنوع في الاجهزة والادوات المساعدة في التمرينات تزيد من استثارة الافراد وزيادة دافعيتهم نحو التقدم والارتفاع بالمستوى الرياضي. فقد أكدت بحوث الدافعية الرياضية أنه كلما زادت الدافعية أدى ذلك الى زيادة نشاط المتعلم وتطور مستواه البدني والمهاري، (Hussein et al., 2018)" تعد الاجهزة والادوات الرياضية المساعدة أحد الاساليب المهمة لزيادة الدافعية لدى المتعلم في أثناء العملية التعلمية اذ يعد التنوع في الادوات وتمريناتها كل ذلك من شأنه استثارة المتعلمين وزيادة دافعيتهم نحو التقدم والارتقاء بالمستوى الرياضي(Fawzy, 2013)

4 – الاستنتاجات والتوصيات

4–1 الاســــــــــتنتاجات

1. ان التمرينات باستخدام الوسائل المساعدة التي طبقت على المجموعة التجريبية كان لها دور ايجابي في تعلم المهارات الاساسية لدى الطالبات في هذه المرحلة العمرية، اذ ظهر هذا التحسن في الاداء نتيجة التكرار الصحيح للتمرينات ووفق الاسلوب العلمي.
2. ان التمرينات المتبعة من قبل المدرســـة والتي طبقت على المجموعة الضـــابطة كان لها دور ايجابي في تعلم المهارات الاساسية ولكن بنسب اقل من المجموعة التجريبية.
3. ان التمرينات باستخدام الوسائل المساعدة المتنوعة تزيد من عامل الاثارة والتشويق والمنافسة ولها الاثر البالغ في صفة الانسجام وروح التعاون والمثابرة مما ادى الى سهولة عملية تعلم المهارات الاساسية لدى الطالبات.

4-2 التوصـــــــيات: -

1. اعتماد التمرينات باستخدام الوسائل المساعدة من قبل القائمين على العملية التعليمية وذلك لما حققته من زيادة في تنمية المهارات الاساسية بالكرة الطائرة وزيادة التشويق وإثارة روح المنافسة بين الطالبات
2. اتباع الاسلوب العلمي عند اختيار التمرينات باستخدام الوسائل المساعدة للوحدة التعليمية مع مراعاتها لطبيعة وخصائص العينة.
3. اجراء بحوث مماثلة لفرق منتخبات التربية (للبنين والبنات) وذلك لقلة البحوث والبرامج التدريبية لهذه المراحل العمرية مع تغيير المهارات.
4. استخدام اجهزة ووسائل مساعدة وادخالها في منهاج وزارة التربية.

الشكر والتقدير

نسجل شكرنا لعينة البحث المتمثلة في طالبات الصف الأول متوسط (ثانوية الفواقد للبنات) محافظة ديالى

تضارب المصالح

تعلن المؤلفة انه ليس هناك تضارب في المصالح

اسراء فاضل عباس esraafaduil76@gmail.cpom

References

Al-Dessouki, A. H. S. (2016). *Special Teaching Methods in Physical Education* (1st ed). Kitab Center for Publishing.

Aldewan, L. H., & Sheikh Ali, H. F. (2016). Fundamentals of Teaching Physical Education. *Al-Basair House and Library, Lebanon*, 260.

Al-Dulaimi, N. A. Z. (2011). Selections in Kinetic Learning: Al-Najaf Al-Ashraf. *Dar Al-Diaa Press for Printing and Publishing*.

Ali, S. J. A.-H. (2004). *Tests, measurement and statistics in the sports field* (p. 101). Al-Qadisiyah University.

Al-Laqani, A. H. (2013). *Educational Methods and the Scientific Method* (2nd ed). Arab Gulf Foundation.

Fawzy, A. A. (2013). *Psychology of Learning Sports Motor Skills*. Dar Al-Wafa for Printing and Publishing.

Hassan, M. M., Khalaf, H. H., Mosleh, O. A., Hammadi, W. K., & Abdullah, S. M. (2024). The Impact of Mechanical Feedback on Correcting Errors in Overhead Volleyball Serve Performance. *Annals of Applied Sport Science*, *12*(Autumn Supplementary), 0–0. https://doi.org/10.61186/aassjournal.1418

Hassanein, M. S., & Abdel Moneim, H. (1997). *Scientific foundations of volleyball and methods of measurement* (p. 411). Al-Kitab Publishing Office.

Hussein, A. A. J., Jassim, L. K., & Ahmed, M. S. (2018). Study of the inter-correlations of some physical, skill and functional abilities among Anbar football club players. *Research of the First International Scientific Conference of the College of Physical Education and Sports Sciences - University of Diyala*. http://148.72.244.84/xmlui/handle/xmlui/12668

Moseekh, L. Z., & Waad, A. R. F. (2023). The effect of exercises using modern training methods on cognitive achievement and performance of some basic skills for Anbar University basketball team players. *College of Education for Women Journal*, *3*.

Odeh, A. Y., Shabib, S. S., Ghazi, M. A., & Mohammed, L. H. (2024). Developing physical education curricula in the age of artificial intelligence. *Journal of Sports Education Studies and Research*, *34*(3), 37–56. DOI: https://doi.org/10.55998/jsrse.v34i3.687

Shabib, S. S., Abdullah, S. J., & Makki, J. O. (2017). Designing an auxiliary device to measure the level of performance of some offensive skills for young fencing players in the southern region. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, */*(53), 359–373. https://www.iasj.net/iasj/article/147727

Shabib, S. S., Hammad, S. H., Wadi, D. H., & Jassim, R. S. (2024). The effect of special exercises with sensory stimuli on the concentration of attention and the accuracy of stabbing with the foil weapon among students. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, *34*(4), 50–60. https://doi.org/https://doi.org/10.55998/jsrse.v34i4.852

Shaker, N. M. (2015). *Kinetic Sciences*. Diyala University Press.

Sharaf, A. H. (2000). *Educational Technology in Physical Education* (1st ed). Book Center for Publishing.

ملحق (1) الأجهزة المستخدمة في البحث

حزام الأرسال : هو عبارة عن كرة مربوطة بشريط لاصق ويربط هذا الشريط بحبل شبه مطاط يبلغ طوله مترين يربط على جسم المتعلم ليساعده على أداء مهارة الارسال من الاسفل لكي يتحكم في توقيت رمي الكرة من حيث بعدها وقربها من الجسم بتكرارت أكثر وبالتالي يستطيع تحسين أدائه والمسار الصحيح للمهارة ومن خلال هذه الوسيلة يستطيع المتعلم الاحتفاظ بالكرة بوقت أكثر وبأقل جهد	
الحلقة الدائرية : هي عبارة عن حلقة دائرية قطرها (65 سم) يستخدمها المتعلم لأخذ وضعية الوقوف الصحيح للأرجل عند أداء مهارة الأرسال وحتى لا يقوم المتعلم بملامسة خط الأرسال أثناء الأداء ،	

الرباط المطاط : هو عبارة عن رباط مطاط مع شريط لاصق يربط من أعلى الذراعين من طرف والطرف الاخر في أحد الاصابع وتعد أداة لتعليم مهارة التمرير من الأعلى للإحساس بالحركة وكذلك أخذ الوضع الصحيح لأداء المهارة	

الكرة المعلقة : هي عبارة عن كرة موضوعة داخل شبكةرفيعةوقوية ومعلقة بحبل متصل بعمود من الحديد بشكل افقي ،والعمود متصل باخر و مثبت على الارض بارتفاع (2،30) م وتكون أمامه لوحة من الخشب طولها (180سموعرضها 60سم) على شكل حائط اصطناعي ثابت) . تستعمل هذه الوسيلة التعليمية بأخذ المتعلم الوضع الصحيح من التمرير ونشر الاصابع على الكرة محاولا تمرير الكرة الى الاعلى بالتتابعوبصورة متكررة لزيادة الاحساس بالكرة وذلك بالسيطرة عليها من خلال تحكمه بالكرة المعلقة لتوفير الوقت في تعلم المهارة . تمريناً آخر للوسيلة التعليميةوهو أداء مهارة التمرير من الاعلى على الحائط بزيادة التكرارات من خلال تمرير الكرة الى الأمام بواسطة الحائط المصنوع من الخشبوالمثبت على الأداة. الوسيلة التعليمية للكرة المعلقة من الاعلىوالحائط الاصطناعي المصنوع من الخشب ولكن الاختلاف فقط يكون في أداء المهارة حيث تقوم الطالبة بتمرير الكرة من الاسفل على الحائط بزيادة التكرارات من خلال تمرير الكرة الى الأمام بواسطة الحائط المصنوع من الخشب والمثبت على الأداة







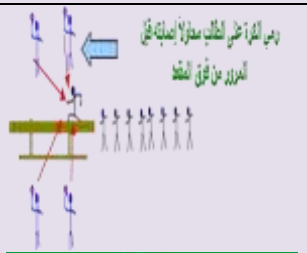
الوحدة التعليمية الاولى

المدرسة / طلبات الصف الاول متوسط ثانوية الفراقد للبنات
عدد الطلبات / 40

الوقت / 45 دقيقة
اليوم والتاريخ / الثلاثاء (7 – 11 – 2023)

الاهداف التربوية / 1 - بث روح التنافس بين الطلبات والمرح والسرور .
2 - تعويد الطلبات على الضبط والالتزام
الاهداف التعليمية / تعلم المهارات الأساسية بالكرة الطائرة

ت	اقسام الوحدة التعليمية	الوقت	الأهداف السلوكية	النشاطات والمهارات الحركية	التنظيم	الادوات	الملاحظات
1	القسم التحضيري	15 د					
أ	المقدمة	3 د	ان يلتزمن الطلبات بالهدوء عند الخروج الى الساحة	تهيئة الأدوات – أخذ الحضور – الوقوف على شكل خط واحد وأداء التحية الرياضية			التأكيد على الضبط والنظام
ب	الاحماء العام	5 د	ان صل الطالبة الى حالة الاحماء الخاص بالأجهزة الوظيفية	السير الاعتيادي، هرولة حول الملعب وأداء تمارين الاحماء والتمارين السويدية والتمطية.		صافرة 	أداء التمارين من اجل الوصول بالجسم الى مرحلة الاحماء التام
ج	الاحماء الخاص	7 د	• ان يتم أداء التمارين بصورة صحيحة. • ان تنفذ الطالبة التمارين البدنية بالإيعاز • ان ينمو لدى الطالبة عناصر اللياقة البدنية المرتبطة باللعبة	- (الوقوف) القفز على البقعة حر . - (الوقوف – العصا ممسوكة بالذراعين امام الجسم) رفع الذراعين امام عد (1) – ثم عاليا (2) – ثم اماما عد (3) ثم اسفل عد (4). - (الوقوف – فتحا – تخصر) فتل الجذع جانبا بالتعاقب (4 عد). - (الوقوف – تخصر) رفع الرجلين بالتبادل – (4 عد)		العصي 	- التأكيد على أداء التمارين بصورة صحيحة. - تصحيح الأخطاء ان وجدت .

2	القسم الرئيسي	25 د					
أ	الجانب التعليمي	10 د	- ان يتعلمن الطالبات المهارات الأساسية بالكرة الطائرة .		1 . يقفن الطالبات في صف طول الخطوط الجانبية لملعب كرة الطائرة ثم يأخذن وضع الاستعداد ويتم تنفيذ الحركة بدون كرة.	كرات طائرة 	تصحيح الأخطاء لدى الطالبات . مشاركة جميع الطالبات. متابعة الطالبات وتوجيههم.
ب	الجانب التطبيقي	40 د	▪ ان تتقن الطالبة المهارات. ▪ ان يؤدين جميع الطالبات المهارات		2. يقفن الطالبات امام الجدار ثم يقذفن الكرة الى الجدار ثم يستلمن الكرة المرتدة بالكفين بحيث تكون الذراعين ممدودة والركبتين مثنيتين. 3. يأخذن الطالبات وضع التكنيك الصحيح للرجلين امام الزميلة على خط الملعب الجانبي ادي مهارة الاعداد الى الزميلة المقابلة لينفذ مهارة الاستقبال، تكرار التمرين بالتبادل بين الزميلتين.		
3	القسم الختامي	5 د					
أ	لعبة صغيرة	3 د	- ان يكون اللعب بنظام. - ان يتنافسن الطالبات بروح رياضية	لعبة المرور من فوق المقعد السويدي /		مقعد كرة طائرة	- التشجيع من قبل المدرسة والطالبات . - عدم رمي الكرة بقوة على الزميلة
ب	الانصراف	2 د	ان ينصرفن الطالبات الى المحاضرة الأخرى بهدوء ونظام	الوقوف بخط واحد لأنهاء الوحدة التعليمية ثم العودة بهدوء الى القاعية الدراسية .		الايعاز	- نهاية الوحدة التعليمية تكون باسم الفرقة الفائزة . - متابعة الطالبات والتأكيد على السير المنتظم وبهدوء

Journal of Studies and Researches of Sport Education
spo.uobasrah.edu.iq



The degree of social anxiety among students at the college of physical education and sports sciences in Palestine Technical University – Kadoorie

Ali Abdul Rahim Qadoume [1]
University –Kadoorie, Tulkarm, Palestine

Article information

Article history:
Received 17/4/2025
Accepted 22/5/2025
Available online 15, July ,2025

Keywords:
Social anxiety; Physical education; Self-confidence; Group cohesion; Cooperation

Abstract

The aim of the research was to identify the degree of social anxiety among students of the Faculty of Physical Education and Sports Sciences at Palestine Technical University – Kadoorie. The researcher used the descriptive analytical approach, as the study was conducted on a simple stratified random sample consisting of (113) male and female students from the Faculty of Physical Education and Sports Sciences at Palestine Technical University – Kadoorie. The researcher used the social anxiety measurement tool designed by Al-Hanfi et al. (2022) and consisting of (19) statements. The results of the study showed that the total degree of social anxiety among students of the Faculty of Physical Education and Sports Sciences at Palestine Technical University – Kadoorie was low with an arithmetic mean of (2.16 ± 0.59). The researcher recommends the necessity of enhancing self-confidence through workshops and training courses that focus on self-acceptance and enhancing cooperation, harmony and group cohesion among students.

DOI: https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i3.1120©Authors, 2025. College of Physical Education and sport sciences, University of Basrah.
This is an open-access article under the CC By 4.0 license (creative commons licenses by 4.0)

مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية
spo.uobasrah.edu.iq



درجة القلق الاجتماعي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة فلسطين التقنية – خضوري

علي عبد الرحيم قدومي[1]
جامعة فلسطين القنية –خضوري- طولكرم

معلومات البحث

تاريخ البحث :
الاستلام: 2025/4/17
القبول: 2025/5/22
التوفر على الانترنت: 15,يوليو,2025

الكلمات المفتاحية:
القلق الاجتماعي؛ التربية البدنية؛ الثقة بالنفس؛ التماسك الجماعي؛ التعاون

الملخص

هدف البحث للتعرف إلى درجة القلق الاجتماعي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة فلسطين التقنية - خضوري، استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي حيث أجريت الدراسة على عينة عشوائية طبقية بسيطة مكونة من (113) طالبا وطالبة من كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة فلسطين التقنية – خضوري استعمل الباحث أداة قياس القلق الاجتماعي والذي صممته Al-Hanfi et al. (2022) والمكون من (19) عبارة. وأظهرت نتائج الدراسة أن الدرجة الكلية للقلق الاجتماعي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة فلسطين التقنية – خضوري كانت منخفضة وبمتوسط حسابي قدره (2.16 ±0.59)، ويوصي الباحث بضرورة تعزيز الثقة بالنفس من خلال ورش عمل ودورات تدريبية تُركز على تقبل الذات وتعزيز التعاون والانسجام والتماسك الجماعي لدى الطلبة.

DOI: https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i3.1120©Authors, 2025. College of Physical Education and sport sciences, University of Basrah. This is an open-access article under the CC By 4.0 license (creative commons licenses by 4.0)

1.التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث

يعد القلق بعدا لا ينفصل عن تجربة الإنسان، فهو حالة انفعالية ديناميكية تسهم في تشكيل شخصيته وتوجيه سلوكه عند مواجهة مواقف التحدي المختلفة (Al–Momani & Naeem, 2013). وفي المجال الرياضي تحديدا، ينظر إلى القلق بوصفه استجابة انفعالية قد ترفع أو تقوض مستوى الأداء تبعا لطبيعة مصادره وكيفية التعامل معه، إذ يرتبط غالبا بمخاوف الفرد من الإخفاق وضغوط التوقعات المرتبطة بتحقيق الأهداف (Al–Khasawneh, 2007). ويعرف القلق بأنه حالة عاطفية وفسيولوجية تتسم بمشاعر التوتر والعجز والخوف إزاء أحداث غير معروفة أو غامض(Knight et al., 2019)

وقد تعددت انواع القلق والتي منها القلق الاجتماعي والذي يعرف بأنه "اضطراب قلق شائع يتميز بخوف شديد من التعرض للمواقف المحرجة أو الإهانة أو التقييم السلبي من قبل الآخرين في بيئات اجتماعية، مما يؤدي إلى تجنب المواقف التي يعتقد الشخص أنها قد تسبب له الخوف" (Gümüş, 2006). وأيضا هو" حالة من الخوف البارز والمستمر من مواجهة أشخاص غير مألوفين أو أن يكون الشخص في مرمى نظر الآخرين أثناء أداء إحدى أو أكثر من الأفعال الاجتماعية، خوفًا من التصرف بطريقة تعرضه للإهانة أو الإحراج" (Atarbay, 2017)

وتشير دراسات عديدة إلى أن الطلبة في السنوات الأولى يواجهون ضغوطا تكيفية متعددة تسهم في رفع مستويات القلق الاجتماعي (Jasim, 2015)، بينما يبين (Bakr, 2016) أن الرياضيين عموما قد يعانون من درجات متفاوتة من هذا القلق الذي ينعكس على علاقاتهم داخل الفرق ومستوى إنجازهم. ومن ناحية وقائية، وقد أثبتت الأبحاث أن الانخراط المنتظم في النشاط البدني ضمن مساقات التربية العملية يحسن الصحة النفسية ويحد من تطور القلق (Murray et al., 2022) كما أشار (Nasief, 2024) بأن الرياضة تعزز التعاون والعمل الجماعي بين أعضاء الفريق كذلك، يعد الدعم الاجتماعي عنصرا حاسما؛ إذ يرتبط انخفاضه بارتفاع معدلات القلق، بينما يسهم توافره في تخفيف حدته (Ren et al., 2020)

من هذا المنطلق، تصبح دراسة القلق الاجتماعي لدى طلبة التربية البدنية وعلوم الرياضة ضرورة علمية وتربوية لفهم آثاره على مشاركتهم الأكاديمية والرياضية، وتطوير برامج تركز على الدعم الاجتماعي والأنشطة البدنية الموجهة لتعزيز الثقة وتخفيف القلق.(Masoud & Shabib, 2024)

تعد جامعة فلسطين التقنية – خضوري من المؤسسات التعليمية الرائدة في فلسطين، حيث تضم كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة التي تهدف إلى تأهيل طلبة متميزين في مجالي التعليم الأكاديمي والرياضة. في هذا السياق، تكتسب هذه الدراسة أهمية خاصة من خلال تركيزها على الجوانب الاجتماعية للطلبة، (Abdullatif et al., 2009)لا سيما في المجالات التي تتطلب تفاعلات اجتماعية مثل التعاون، والانسجام، والصداقة، والتماسك الجماعي، والاحترام المتبادل، وتجنب السخرية والانتقاد السلبي وغيرها، ومن خلال التعرف إلى درجة القلق الاجتماعي لدى الطلبة، يمكن للمؤسسة التعليمية توفير بيئة داعمة لهم تعزز رفاهيتهم النفسية وتساهم في تحسين أدائهم الأكاديمي والرياضي، كما يمكن أن تساهم في تطوير استراتيجيات نفسية واجتماعية فعّالة لدعم الطلبة، وتعزيز ثقتهم بأنفسهم، وتحفيزهم على التعاون والانخراط الفعّال في الأنشطة الرياضية داخل المحاضرات.

1-2 مشكلة البحث

يُعد القلق الاجتماعي من الاضطرابات النفسية التي تنعكس سلبًا على كل من التحصيل الأكاديمي والأداء الرياضي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. إذ تتطلب المساقات العملية والنظرية في مجال الألعاب الرياضية مشاركة فاعلة، وتكيفًا،

وتعاونًا، وتفاعلًا اجتماعيًا متبادلاً بين الطلبة أنفسهم ومع الهيئة التدريسية. وأظهرت ملاحظات الباحث، بصفته محاضرًا، أن عددًا من الطلبة يبدون توترًا وخوفًا من التعرض للتنمر أو السخرية أثناء المواقف التي تستلزم أداءً جماعيًا، الأمر الذي قد يدفعهم إلى تجنب مثل هذه المواقف أو مواجهتها بصعوبة. كما يتجلى القلق الاجتماعي في ارتباك لفظي وتعثّر في الإجابة عند التحدث داخل القاعات الدراسية، إلى جانب مؤشرات فسيولوجية مثل التعرق، واحمرار الوجه، وتسارع التنفس، وأخرى حركية كارتجاف الأطراف، وضعف السيطرة الحركية على الذراعين، والاعتماد على المقعد عند الوقوف، وتشتت النظر، وغيرها من الأعراض، وهذا ما دفع الباحث لإجراء الدراسة.

1-3 اهداف البحث

هدف البحث التعرف الى:

- درجة القلق الاجتماعي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة فلسطين التقنية – خضوري.
- الفروق في القلق الاجتماعي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة فلسطين التقنية – خضوري تبعا لمتغير الطلبة.

1-4 تساؤلات البحث

- ما درجة القلق الاجتماعي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة فلسطين التقنية – خضوري؟
- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدالة ($\alpha \leq 0.05$) في القلق الاجتماعي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة فلسطين التقنية – خضوري تعزى لمتغير الطلبة؟

2-اجراءات البحث

2-1 منهج الدراسة:

قام الباحث باستخدام المنهج الوصفي التحليلي ليتناسب مع طبيعة البحث.

2-2 مجتمع البحث:

تكون مجتمع البحث من جميع طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة فلسطين التقنية – خضوري والبالغ عددهم ما يقارب (340) طالبا وطالبة من العام الأكاديمي 2024-2025 م.

2-2 عينة البحث:

أجريت الدراسة على عينة عشوائية طبقية بسيطة مكونة من (113) طالبا وطالبة من كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة فلسطين التقنية – خضوري، والتي تمثل ما نسبته (33.23) % من مجمع الدراسة والجدولين (1، 2) يوضحان توزيع أفراد عينة البحث تبعا لبعض المتغيرات الديموغرافية، وتجانس أفراد عينة البحث تبعا لمتغير الطلبة.

الجدول (1): توزيع أفراد عينة البحث تبعا لمتغير الطلبة (ن=113).

المتغير المستقل	مستوى المتغير	العدد	النسبة المئوية
الطلبة	طالب	65	57.5
	طالبة	48	42.5
	المجموع	113	%100

الجدول (2): تجانس أفراد عينة البحث تبعا لبعض المتغيرات الجسمية (ن=113).

المتغيرات الجسمية	وحدة القياس	أقل قيمة	أعلى قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء

طول القامة	سم	153	195	168.89	9.91	0.474
كتلة الجسم	كغم	43	97	66.84	12.25	0.106

يتضح من الجدول رقم (2)أن متوسط طول القامة (168.74سم±9.91) ومتوسط كتلة الجسم (66.84كغم±12.25)، وكانت قيم معامل الالتواء لهما تقع بين (±3) وهذا يدل أن عينة البحث تخضع للتوزيع الطبيعي.

2-3 أداة البحث:

قام الباحث باستخدام أداة القلق الاجتماعي والذي صممته (Al-Hanfi, 2022) والمكون من (19) عبارة جميها باتجاه واحد باستثناء العبارات (9، 11، 12، 14) تم عكسها، وتتطلب الاستجابة عليها وفق سلم ليكرت الخماسي وهي: درجة مرتفعة جدا (5) درجات، درجة مرتفعة (4) درجات، درجة متوسطة (3) درجات، درجة منخفضة (2) درجة، درجة منخفضة جدا (1) درجة.

2-5-1 صدق أداة البحث:

قام الباحث باستخدام صدق المحتوى وذلك بعرض اداة البحث على مجموعة من أصحاب الاختصاص للحكم على مدى صالحيتها وأشار المحكمون بأنها صالحة للتطبيق في البيئة الفلسطينية وتحقيق ما وضعت لأجله.

2-5-2 ثبات أداة البحث:

للتأكد من ثبات أداة البحث قام الباحث باستخدام معادلة كرونباخ ألفا (Cronbach's Alpha) للاتساق الداخلي بين الفقرات والدرجة الكلية لأداة القلق الاجتماعي على أفراد عينة الدراسة حيث بلغت قيمته (0.873) والتي تظهر أن أداة البحث على درجة عالية من الثبات والدقة وصالحة للتطبيق في البيئة الفلسطينية وتفي لأغراض الدراسة.

2-6 الدراسة الأساسية

قام الباحث بتطبيق مقياس القلق الاجتماعي على طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة فلسطين التقنية – خضوري في الفصل الأول من العام الأكاديمي 2024-2025 م.

2-7 الأساليب الإحصائية:

بعد جمع البيانات وترميز وادخالها تم معالجتها باستخدام برنامج SPSS النسخة (26) واستخراج التكرارات والنسب المئوية، ومعامل كرونباخ الفا، المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري ومعامل الالتواء، واختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين (Independent samples t- test).

3-عرض ومناقشة النتائج

3-1 عرض نتائج التساؤل الأول ومناقشته

– ما درجة القلق الاجتماعي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة فلسطين التقنية – خضوري؟

وللإجابة عن هذا التساؤل الأول تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات وتحديد درجة الاستجابة ووفقا للتصنيف الآتي: (1.80) فأقل درجة منخفضة جدا، (1.81- 2.60) درجة منخفضة، (2.61- 3.40) درجة متوسطة، (3.41- 4.20) درجة مرتفعة، أكبر من (4.20) درجة مرتفعة جدا، ونتائج الجدول رقم (3) تبين ذلك.

الجدول (3): المتوسطات الحسابيّة والانحرافات المعيارية للعبارات والدرجة الكلية للقلق الاجتماعي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة فلسطين التقنية – خضوري (ن= 113).

الرقم	العبارات	المتوسط الحسابي*	الانحراف المعياري	درجة الاستجابة
1	أرتبك عندما يُطلب مني أن أتحدث في قاعة الدراسة.	2.14	1.07	منخفضة
2	أخشى من مقابلة أشخاص أراهم لأول مرة.	1.68	0.92	منخفضة جد
3	أجد صعوبة في تكوين صداقات جديدة.	1.73	0.98	منخفضة جدا
4	أرتبك عندما يلاحظني أحد وأنا أتكلم.	1.81	0.98	منخفضة
5	أتردد عند التحدث مع شخص غريب عبر الهاتف.	1.97	1.26	منخفضة
6	أشعر بالقلق عند السفر مع أشخاص لا أعرفهم.	2.30	1.23	منخفضة
7	أشعر بعدم الارتياح عند التحدث مع الآخرين.	1.83	1.04	منخفضة
8	أشعر بالخوف من إجراء مقابلات مع الآخرين.	1.89	1.03	منخفضة
9	أبادر بالحضور في مناسبة لا أعرف أحد بها.	3.35	1.28	متوسطة
10	أجد صعوبة على أن ابدأ حديثًا مع شخص لا أعرفه.	2.09	0.93	منخفضة
11	أتحدث في الأماكن العامة بدون خوف.	2.89	1.44	متوسطة
12	أتحدث مع الآخرين بدون قلق.	2.81	1.45	متوسطة
13	أقلق من التقييم السلبي من قِبل الآخرين.	2.03	1.15	منخفضة
14	أفكر بسهولة في الأمور للحديث عنها مع الآخرين.	3.08	1.17	متوسطة
15	أتردد عندما أسأل شخصًا ما عن بعض الأمور.	2.29	1.02	منخفضة
16	أخشى ألا يحبني الآخرين.	1.86	1.07	منخفضة
17	أشعر أن الآخرون يسخرون مني.	1.56	0.99	منخفضة جدا
18	أشعر بالتوتر إذا اضطررت للتحدث مع شخص أعلى مني في المنصب.	1.84	1.13	منخفضة
19	يخفق قلبي عندما أكون بين الآخرين في موقف اجتماعي ما.	2.05	1.06	منخفضة
	الدرجة الكلية للقلق الاجتماعي	2.16	0.59	منخفضة

- أقصى درجة للاستجابة (5) درجات.

يتضح من نتائج الجدول رقم (3) أن الدرجة الكلية للقلق الاجتماعي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة فلسطين التقنية – خضوري كانت منخفضة وبمتوسط حسابي قدره (2.09)، ويعزو الباحث هذه النتيجة الى طبيعة العينة وما تتمتع به من ثقة بالنفس ورضا عن التخصص الأكاديمي والانسجام والتعاون والاحترام المتبادل بين الطلبة والاتصال والتواصل الفعال والقدرة على التكيف في مواجهة التحديات والضغوط والمواقف المثيرة ولا سيما هذا يرجع الى دور المؤسسة التعليمية في توفير بيئة أكاديمية جيدة آمنة ومريحة وجذابة تدعم التفاعل الاجتماعي بشكل إيجابي (Atiya & Moseekh, 2023)، وعند مقارنة طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة مع الطلبة في تخصصات أخرى فإنهم قد يتمتعون بمهارات اجتماعية أعلى أو فرص أكبر للتفاعل الاجتماعي بشكل طبيعي نظرا لأن طبيعة المساقات العملية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة تعتمد بشكل كبير على التفاعل والأنشطة الجماعية، وقد يكون هذا التفاعل ساعد في تقليل مستويات القلق الاجتماعي من خلال كسر حواجز الخوف والتوتر والانفعال والخجل وغيرها، وأكد على ذلك (Parsons et al., 2013) (Sallis et al., 2000)بأن النشاط البدني يمكن أن يقلل من مستويات القلق والاكتئاب ويعزز الثقة بالنفس. وأكد على ذلك أيضا (Netz et al., 2005) أن ممارسة نشاطات مثل الجري، والسباحة، ورفع الأثقال، والألعاب الجماعية تقلل من مستويات القلق والتوتر، وتعزز من شعور الفرد بالراحة النفسية والثقة بالنفس.(Al-Kubaisi et al., 2019)

3-2عرض نتائج التساؤل الثاني ومناقشته

- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدالة ($\alpha \leq 0.05$) في القلق الاجتماعي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة فلسطين التقنية – خضوري أنموذجا تعزى لمتغير الطلبة؟

للإجابة عن التساؤل الثاني قام الباحث باستخدام اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين (Independent t- test) لتحديد الفروق تبعا لمتغير الطلبة ونتائج الجدول رقم (4) تبين ذلك.

الجدول (4): نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق في القلق الاجتماعي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة فلسطين التقنية – خضوري تبعا لمتغير الطلبة؟ (ن= 113).

المتغيرات التابعة	الطلبة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة*
القلق الاجتماعي	طالب	65	1.98	0.54	-4.035	*0.000
	طالبة	48	2.41	0.58		

*فروق دالة إحصائيا عن مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$).

يتضح من نتائج الجدول (4) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في القلق الاجتماعي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة فلسطين التقنية – خضوري تعزى لمتغير الطلبة بين متوسط الطلاب ومتوسط الطالبات ولصالح متوسط الطالبات، ويعزو الباحث ذلك الى تمتع الطلاب (الذكور) بالقدرة على التحكم بالتصرفات والانفعالات والسلوكيات الاجتماعية، وامتلاكم الثقة بالنفس والقدرة على التأقلم والتكيف مع المواقف المختلفة والضاغطة، بينما الطالبات تظهر عليهن علامات القلق الاجتماعي ولا يستطعن اخفاؤها. وأكد على ذلك (Hassan, 2004) بامتلاك طلاب التربية الرياضية لقدرة التأقلم والاستجابة للمثيرات الخارجية التي تتجاوز طاقاتهم وكيفية التعامل معها. واتفقت النتيجة مع نتيجة دراسة (Al-Zubaidi, 2012) والتي اظهرت وجود فروق في القلق الاجتماعي لصالح طالبات التربية الرياضية وهذا يدل على ثقة الطلاب بأنفسهم وتحكمهم بانفعالاتهم. بينما اختلفت مع نتيجة دراسة (Türkay, 2021) والتي عدم وجود فروق في القلق الاجتماعي لدى طلبة أقسام التربية الرياضية، والإدارة الرياضية، والتدريب الرياضي في كلية علوم الرياضة في جامعة محمد أكيف إرسوي (Mehmet Akif Ersoy University) تقع في مدينة بوردر (Burdur) في تركيا.

الاستنتاجات:

توصل الباحث الى الاستنتاجات الآتية:

- يتمتع طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة فلسطين التقنية – خضوري بالثقة بالنفس والرضا والتعاون والتماسك الاجتماعي والانسجام عن تخصصهم وتقبلهم له، مما انعكس على درجة القلق الاجتماعي لديهم بشكل منخفض.
- أن الطالبات في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة فلسطين التقنية – خضوري لديهن مستويات أعلى من القلق الاجتماعي مقارنة بالطلاب.

التوصيات:

يوصي الباحث بما يلي:

- تعزيز الثقة بالنفس من خلال ورش عمل ودورات تدريبية تُركز على تقبل الذات وتعزيز التعاون والانسجام والتماسك الجماعي لدى الطلبة.

–تقليل الضغوط المجتمعية والترويج لفكرة أن النجاح الرياضي لا يعتمد فقط على السلوك الاجتماعي، بل على الأداء والمهارات.

– تشجيع الباحثين لإجراء دراسات علمية مشابهة حول القلق الاجتماعي وتأثيره على الأداء الرياضي من خلال دراسات أوسع تشمل متغيرات أخرى مثل: العمر، ونوع النشاط، والمستوى الدراسي، والتخصص الأكاديمي، ومكان السكن.

– إجراء دراسات مقارنة تشمل جامعات أخرى لمعرفة مدى انتشار القلق الاجتماعي بين طلبة علوم الرياضة بشكل في الجامعات الفلسطينية مما يساهم في إيجاد حلول أكثر شمولية.

الشكر والتقدير

كل الشكر لعينة البحث طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة فلسطين التقنية – خضوري.

تضارب المصالح

يعلن الباحث أنه لا يوجد أي تضارب في المصالح.

علي عبد الرحيم قدومي https://orcid.org/0000-0002-1858-0256

References

Abdullatif, M., Ahmed, M. S., & Jassim, L. K. (2009). *A Comparative Study of the Level of Depression among Students in the Hostel at Anbar University*.

Al-Hanfi, R. , et al. (2022). Psychometric properties of the Social Anxiety Scale among university students. *Journal of Psychological Counseling*, *7*(3), 139-161.

Al-Khasawneh, G. (2007). *Estimate the Levels of Anxiety of Female Students in Physical Education College at Yarmouk University in Gymnastics Courses*. http://hdl.handle.net/20.500.11888/2586

Al-Kubaisi, M. S. A., Al-Jurani, L. K. J., & Al-Hazimawi, T. A. J. H. (2019). A Comparative Study on the Level of Depression Among Fourth-Year Female Students in the Colleges and Departments of Physical Education and Sports Sciences in Diyala. *Modern Sport*, *18*(3), 27-40.

Al-Momani, M., & Naeem, M. (2013). Future Anxiety Among College Students in A-Jalil Region in Light of Some Variables. *Jordan Journal of Educational Sciences*, *9*(2), 173-185. https://jjes.yu.edu.jo/index.php/jjes/article/view/535

Al-Zubaidi, A. (2012). Social anxiety and its relationship to academic adjustment among students of the Faculty of Physical Education at Tikrit University. *The 18th Conference of Colleges of Physical Education, University of Mosul*, *4*(1), 19.

Atarbay, S. (2017). *The effect of social anxiety levels on psychological resilience in university students from different departments* [Unpublished Master's Thesis]. Istanbul University.

Atiya, A. A.-S. H., & Moseekh, L. Z. (2023). The role of the organizational climate for workers in volleyball sports federations in Iraq. *Kufa Journal Physical Education Sciences*, *2*(6).

Bakr, A. (2016). Social anxiety among athletes: A comparative study. *Journal of Physical Education and Sports Sciences, Helwan University*, *77*(3), 117-129.

Gümüş, A. E. (2006). A prediction of social anxiety based on self esteem and dysfunctional attitudes. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, *3*(26), 63-75. https://doi.org/https://doi.org/10.17066/pdrd.92607

Hassan, S. (2004). *Work stress: Causes, consequences, and effects*. Arab Administrative Development Organization, Symposium on Work Stress and Conflicts.

Jasim, A. (2015). Assessment of social anxiety among female students of the Faculty of Physical Education and Sports Sciences – University of Karbala. *Journal of Physical Education Studies and Research*, *45*, 70-82.

Knight, L. K., Stoica, T., Fogleman, N. D., & Depue, B. E. (2019). Convergent Neural Correlates of Empathy and Anxiety During Socioemotional Processing. *Frontiers in Human Neuroscience*, *13*. https://doi.org/10.3389/fnhum.2019.00094

Masoud, A. R., & Shabib, S. S. (2024). Evaluating the level of some psychological traits among women practicing sports activities. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, *34*(2). https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.55998/jsrse.v34i2.512

Murray, A., Marenus, M., Cahuas, A., Friedman, K., Ottensoser, H., Kumaravel, V., Sanowski, J., & Chen, W. (2022). The Impact of Web-Based Physical Activity Interventions on Depression and Anxiety Among College Students: Randomized Experimental Trial. *JMIR Formative Research*, *6*(4), e31839. https://doi.org/10.2196/31839

Nasief, G. (2024). The sportsmanship level of the Palestinian national football team players. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, *34*(3). https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.55998/jsrse.v34i3.716

Netz, Y., Wu, M. J., Becker, B., & Tenenbaum, G. (2005). The effects of physical activity and exercise on depression, anxiety, and stress. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, *27*(3), 367–378. https://doi.org/https://doi.org/10.1123/jsep.27.3.367

Parsons, S., Smith, J., & Johnson, R. (2013). The impact of physical activity on the mental health of young people. *Journal of Physical Education and Sport*, *13*(4), 45–56.

Ren, J., Li, X., Chen, S., Chen, S., & Nie, Y. (2020). The Influence of Factors Such as Parenting Stress and Social Support on the State Anxiety in Parents of Special Needs Children During the COVID-19 Epidemic. *Frontiers in Psychology*, *11*. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.565393

Sallis, J. F., Grossman, R. M., Pinski, R. B., Patterson, T. L., & Nader, P. R. (2000). Physical activity and social support: An interaction model. *Health Psychology*, *19*(3), 277–285. https://doi.org/https://doi.org/10.1037/0278-6133.19.3.277

Türkay, İ. K. (2021). Investigation of Social Appearance Anxiety Levels of Physical Education and Teaching, Coaching Education and Sports Management Department Students in Terms of Different Variables. *Journal of Educational Issues*, *7*(2), 455. https://doi.org/10.5296/jei.v7i2.19296

Journal of Studies and Researches of Sport Education
spo.uobasrah.edu.iq

Self-support and its relationship to psychological toughness among the Al-Nour University sports teams in Nineveh Governorate

Karam Emad Hamdi Hamid [1] ✉ **Ahmed Saeed Rashid Hussein** ✉ [2]

Nineveh / Department of Education Erbil [1]

Al-Nour University/ College of Education [2]

Article information

Article history:
Received 20/1/2025
Accepted 31/5/2025
Available online 15, July,2025

Keywords:
Self-Advocacy, Psychological Resilience, Sports

Abstract

The aim of the research was to identify the level of self-advocacy among the players of the Al-Noor University sports teams in Nineveh Governorate. The researchers used the descriptive approach using the correlational studies method due to its suitability to the nature of the research. The original research community for the study consisted of (120) players from the Al-Noor University sports teams in Nineveh Governorate, representing (100%). The study sample included (80) players, representing (66.66%). The researchers used the (Self-Advocacy) scale, prepared by (Al-Taie, 2024), and the (Psychological Resilience) scale, prepared by (Al-Taie, 2024). The researchers used the questionnaire as a means of collecting data. Statistics were obtained on the number of players from the Student Activities Division at Al-Noor University in Nineveh Governorate. The researchers concluded that self-advocacy among the players from the Al-Noor University sports teams in Nineveh Governorate is characterized by a high level. Therefore, it was recommended to conduct further studies related to the concept of self-advocacy and psychological resilience among players, and to develop psychological programs for players that enhance the level of self-advocacy and raise the level of psychological resilience among players from clubs in Nineveh Governorate

DOI: https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i3.1013©Authors, 2025. College of Physical Education and sport sciences, University of Basrah. This is an open-access article under the CC By 4.0 license (creative commons licenses by 4.0)

مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية
spo.uobasrah.edu.iq

نصرة الذات وعلاقته بالصلابة النفسية لدى لاعبي منتخبات جامعة النور للألعاب الرياضية في محافظة نينوى

كرم عماد حمدي حميد [1]
نينوى/قسم تربية اربيل [1]

أحمد سعيد رشيد حسين [2]
جامعة النور/ كلية التربية [2]

معلومات البحث

تاريخ البحث:
الاستلام: 2025/1/20
القبول: 2025/5/31
التوفر على الانترنت: 15,يوليو,2025

الكلمات المفتاحية:
نصرة الذات ، الصلابة النفسية ، الألعاب الرياضية

الملخص

هدف البحث الى التعرف على مستوى نصرة الذات لدى للاعبي منتخبات جامعة النور للألعاب الرياضية في محافظة نينوى واستعمل الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات الارتباطية لملاءمته وطبيعة البحث. ويتمثل مجتمع البحث الأصلي للدراسة من لاعبي منتخبات جامعة النور للألعاب الرياضية في محافظة نينوى والبالغ عددهم (120) لاعب وبنسبة (100%) , واشتملت عينة الدراسة على (80) لاعب وبنسبة (66,66) واستعمل الباحثان مقياس (نصرة الذات) والمعد من قبل (الطائي, 2024) ومقياس (الصلابة النفسية) والمعد من قبل (الطائي, 2024), واستخدم الباحثان الاستبيان كوسيلة لجمع البيانات وتم الحصول على احصائية عدد اللاعبين من شعبة النشاطات الطلابية في جامعة النور في محافظة نينوى وتوصل الباحثان الى النتائج تتسم نصرة الذات لدى لاعبي منتخبات جامعة النور للألعاب الرياضية في محافظة نينوى بالمستوى العالي وعلية تمت التوصية إجراء المزيد من الدراسات التي تتعلق بمفهوم نصرة الذات والصلابة النفسية للاعبين, واعداد البرامج النفسية للاعبين والتي تعزز مستوى نصرة الذاوات ورفع مستوى الصلابة النفسية للاعبي اندية محافظة نينوى

DOI: https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i3.1013©Authors, 2025. College of Physical Education and sport sciences, University of Basrah.
This is an open-access article under the CC By 4.0 license (creative commons licenses by 4.0)

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة واهمية البحث

علم النفس الرياضي من العلوم المهمة في الجانب الرياضي والتي لها دور كبير في وصول اللاعبين تحقيق الانجازات الرياضية في جميع الالعاب الرياضية التنافسية، وهذا ما تؤكده العديد من الدراسات والبحوث في هذا المجال على اهمية الجانب النفسي للاعبين قبل وخلال وبعد المنافسات الرياضية، فكلما كان التحضير والاستعداد النفسي حاضرا وجيدا كانت النتائج ايجابيا والعكس صحيح.

ويعتبر مفهوم نصرة الذات بوجه عام من اهم المواضيع التي تناولها علم النفس الرياضي باعتبارها مهارة شخصية يتحلى بها لاعبي منتخبات جامعة النور للألعاب الرياضية ولمعرفة الجوانب السلبية في شخصيتهم والعمل على تقويتها وتعريف اللاعبين بكيفية الدفاع عن انفسهم بأسلوب واضح وصريح بعيدا عن العزلة والانسحاب وتحديد كيفية اتخاذ القرارات الصحيحة والواعية بمفردهم دون تأثير من الاخرين والتعبير بكل حرية عن ما يدور داخلهم بكل صراحة بعيد عن الانتقادات الخوف وفي حال وجود اشخاص يحاولون التقليل من شأنهم عليهم التصدي لهم وان يعبرون ما في افكارهم وآرائهم تجاه اي موضوع يطرح, وكذلك يجب على المرشدين وأولياء الامور ان تقوي شخصية اللاعبين والطلبة عن طريق معرفة ما هي نقاط القوة لديهم والعمل على تعزيزها وتقديم الحوافز لكي تصبح لديهم دوافع ايجابية نحو ذواتهم, ولا احد منا ريب عن المناصرة لقد قمنا جميعا بالمناصرة في العديد من اللحظات في حياتنا. يمكننا جميعا ان نتذكر عندما اتخذنا موقفا لتصحيح خطأ او معالجة الظلم الذي يحدث للاعب في الجامعة او النادي او الاسرة من قبل الاساتذة واولياء الامور وحتى من الاقران فيه المرحلة الدراسية في الحقيقة من الظلم الاعتقاد ان المناصرة مفهوم مستورد او جديد , ونصرة الذات هي عامل مهم وضروري لتعزيز رفاهية الفرد تشمل مساعدة اللاعب والطالب على خلق نوع من التعزيزات في البيئة التي تحدث بها نع من الضغوطات او المشاكل. (Kiselica & Robinson, 2001)

وتعتبر الصلابة النفسية ونصرة الذات من الحاجات الاساسية للاعبين بالشعور بالتحدي لإنجازاتهم والالتزام والسيطرة ليصبحوا اكثر دافع لتحقيق انجازاتهم الرياضية على صعيد البطولات, الى جانب فهم كثير من العلاقات التي تقترن بمظاهر السلوك المتعددة واستغلال القدرات والطاقات الايجابية عند اللاعبين وتوظيفها توظيفا هادفا من اجل رفع كفاءتهم النفسية والبدنية والعقلية (M. S. Mahmoud, 1999)

والصلابة النفسية هي عامل مهم من العوامل الشخصية التي تمكن الرياضي من استثمار مصادر الشخصية وخبرته الحياتية لتحسين ادائه والمحافظة على صحته النفسية والجسدية. (M. R. Mahmoud, 2016)

والصلابة النفسية من اهم عوامل تكامل الشخصية والتي تساهم بشكل اساسي في تحسين الأداء النفسي الذي يؤدي الى التوافق النفسي,كما تعد مصدرا واقعيا ضد العواقب الناتجة عن الضغوط التي يتعرض لها اللاعبين وهي نوع من التحدي وليس تهديد او ضعف له.(Al-Yaziji, 2011)

وتبرز الصلابة النفسية بوصفها عاملا حيويا ومهما من عوامل شخصيه لدى لاعبي منتخبات جامعة النور للألعاب الرياضية في محافظة نينوى، والتي لها دور حاسم في تحسين الأداء النفسي والبدني في مواجهة الضغوط النفسية التي يتعرض لها اللاعبين في التدريب والمنافسة والحياة العامة(Masoud & Shabib, 2024)

والطلبة في الجامعة وبنفس الوقت هم اللاعبين الذين يمثلون منتخبات الجامعة للألعاب الرياضية هم بأمس الحاجة الى تحقيق ذواتهم واستقلاليتهم وهذا يستلزم صلابة نفسية والتفكير بطريقة ايجابية في نصرة ذواتهم. (Othman et al., 2024)ولمس الباحثان ان هناك شكوى من بعض اللاعبين والطلبة بالظلم وعدم الحصول على الحقوق الاسرية والجامعية ونصرة الذات تجعل اللاعب والطالب يعمل تجاه حل مشكلاته التي تقابله ويصبح فعالا في اتخاذ قراراته وتجعله اكثر وعيا بذاته وايصال المعلومات الى الاخرين بقدرة عالية ومؤثرة وعامل مهم لتعزيز رفاهيته ونجاحه ولاتزال الحاجة قائمة لأجراء مزيد من البحوث حول نصرة الذات لأنها قليلة جدا كما لها دور كبير في البيئة الجامعية, فالفرد في حاجة الى مناصرة الذات طالما يعيش في وسط اجتماعي متغير, وقوانين وعادات وسلوكيات تختلف من شخص لأخر ومن جماعة لأخرى ,بل ومن مجتمع لأخر. (Farhan & Moseekh, 2018)

وتنبع اهمية البحث الحالي تبعا لأهمية الفئة التي نستهدفها وهي فئة منتخبات جامعة النور للألعاب الرياضية في محافظة نينوى والتي يقع على عاتقها كافة الانشطة والالعاب والمسابقات الرياضية الجامعية والمجتمعية وحاجة المحافظة والنوادي لهذه الفئة المهمة , والتي يجب ان تحظى بالاهتمام الكثير من قبل الباحثان والمؤسسات الرياضية بجميع اشكالها. وتكمن اهمية البحث الحالي ايضا في تناولها مستوى نصرة الذات ومستوى الصلابة النفسية وهما متغيران ايجابيان في علم النفس الرياضي يجب ان يحظيا بالاهتمام لم لها من اهمية في تحسين مستوى أداء لاعبي منتخبات الجامعة وزيادة فاعليتهم وشعورهم بالرضا بما ينعكس على زيادة مستوى نصرة الذات ومستوى الصلابة النفسية.

1-2- مشكلة البحث

ان الظروف الحالية التي يمر بها بلدنا العزيز من اعمال عنف واضطرابات وعدم استقرار سياسي واقتصادي , جعل الشعب العراقي بمختلف فئاته وطوائفه يعيش واقع مؤلما ومريرا نتيجة لما يمر به من نكبات وازمات وانعدام الشعور بالأمن , وربما هذه الظروف قد تؤثر على نظرة اللاعبين لأنفسهم وحاضرهم ومستقبلهم , مما قد ينعكس على حضورهم الوجودي المتمثل بوعي الانسان ومسؤولياته في بناء نفسه وتواصله مع الاخرين من ابناء مجتمعه وتطوير عالمه الذي يعيش فيه.

وتتحدد مشكلة البحث الحالي في الاتي:-

1-هل توجد فروق ذات دلالة معنوية في مستوى نصرة الذات لدى لاعبي منتخبات جامعة النور للألعاب الرياضية في محافظة نينوى.

1-3-اهداف البحث

1-التعرف على مستوى نصرة الذات لدى لاعبي منتخبات جامعة النور للألعاب الرياضية في محافظة نينوى.

2-التعرف على مستوى الصلابة النفسية لدى لاعبي منتخبات جامعة النور للألعاب الرياضية في محافظة نينوى .

4-التعرف على العلاقة بين مستوى نصرة الذات ومستوى الصلابة النفسية لدى لاعبي منتخبات جامعة النور للألعاب الرياضية في محافظة نينوى.

1-4-فروض البحث

1-4-1- يتمتع لاعبي منتخبات جامعة النور للألعاب الرياضية في محافظة نينوى بمستوى مرتفع من نصرة الذات.

1-4-2- يتمتع لاعبي منتخبات جامعة النور للألعاب الرياضية في محافظة نينوى بمستوى مرتفع من الصلابة النفسية.

1-4-3- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة معنوية بين مستوى نصرة الذات ومستوى الصلابة النفسية لدى لاعبي منتخبات جامعة النور للألعاب الرياضية في محافظة نينوى.

1-5-مجالات البحث

1-5-1: المجال البشري: لاعبي منتخبات جامعة النور للألعاب الرياضية في محافظة نينوى.

1-5-2 المجال الزماني : (2023/1/2) ولغاية 2 /2023/5

1-5-3- المجال المكاني : القاعات والملاعب الرياضية لجامعة النور للألعاب الرياضية .

1-6-تحديد المصطلحات

1-6-1- نصرة الذات: عرفه (Daugherty, 2012)

وهو القوة التي تمنح صاحبها قدرات متميزة تساعده على المطالبة بحقوقه المشروعة والدفاع عنها.

1-6-2-الصلابة النفسية: عرفه (Clarke & Brooks, 2010)

هي القدرة على مواجهة الضغوط النفسية بفعالية والتكيف مع التحديات والصعوبات اليومية, والتعامل مع الاحباط والأخطاء والصدمات النفسية, بقدرتها على تطوير أهداف محددة وواقعية لحل المشكلات, والتفاعل مع الأخرين بسلاسة.

2- منهج البحث

استخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات الارتباطية لملاءمته وطبيعة البحث. فالمنهج الوصفي يعتمد على دراسة الواقع أو الظاهرة، ويهتم بوصفها بكل دقة، من خلال التعبير النوعي الذي يصف الظاهرة ويوضح خصائصها، أو التعبير الكمي الذي يعطي وصفاً رقمياً (Abbas, 2009)

2-1-مجتمع البحث

اشتمل مجتمع البحث على (120) لاعب من منتخبات جامعة النور للألعاب الرياضية في محافظة نينوى. وعددهم (13) منتخب وهي منتخبات (كرة القدم , كرة اليد, كرة الطائرة, كرة سلة ,الجمناستك, الشطرنج, الريشة الطائرة , المبارزة , كرة الطاولة, التنس الارضي, السباحة, كرة القدم الصالات), وبنسبة بلغت 100% بالنسبة لمجتمع البحث, وتراوحت أعمار اللاعبين بين (18-25) سنة والجدول (1) يبين ذلك.

جدول (1)

يوضح مجتمع البحث واعداد اللاعبين لمنتخبات جامعة النور للألعاب الرياضية في محافظة نينوى

ت	اسم المنتخب الرياضي	عدد اللاعبين	النسبة المئوية
1	كرة القدم	22	18,33
2	كرة الطائرة	12	10
3	كرة اليد	14	11,11
4	كرة السلة	10	8,33
5	الساحة والميدان	12	10
6	الجمناستك	8	6,66

7	الشطرنج	4	3,33
8	الريشة الطائرة	4	3,33
9	المبارزة	4	3,33
10	كرة الطاولة	4	3,33
11	التنس الارضي	4	3,33
12	السباحة	8	6,66
13	كرة القدم الصالات	14	11,11
المجموع		120	%100

2-3- عينة البحث

اشتملت عينة البحث على لاعبي منتخبات جامعة النور للألعاب الرياضية في محافظة نينوى والبالغ عددهم (80) لاعب من لاعبي منتخبات جامعة النور للألعاب الرياضية في محافظة نينوى والذين يمثلون(13) منتخب وهي منتخبات (كرة القدم , كرة اليد, كرة الطائرة, كرة سلة ,الجمباز , الشطرنج, الريشة الطائرة , المبارزة , كرة الطاولة, التنس الارضي, السباحة, كرة قدم الصالات) وبنسبة (66,66) من مجتمع البحث وتم اختيار عينة البحث بصورة عشوائية من كل منتخب من منتخبات جامعة النور للألعاب الرياضية, (والجدول (2) يوضح ذلك.

جدول (2)

يوضح مجتمع البحث واعداد اللاعبين لمنتخبات جامعة النور للألعاب الرياضية في محافظة نينوى

ت	اسم المنتخب الرياضي	عدد اللاعبين	النسبة المئوية
1	كرة القدم	12	15
2	كرة الطائرة	8	10
3	كرة اليد	10	12,5
4	كرة السلة	8	10
5	الساحة والميدان	8	10
6	الجمناستك	6	7,5
7	الشطرنج	3	3,75
8	الريشة الطائرة	3	3,75
9	المبارزة	3	3,75
10	كرة الطاولة	3	3,75
11	التنس الارضي	3	3,75
12	السباحة	6	7,5
13	كرة القدم الصالات	10	12,5
المجموع		80	%100

2-4- ادوات البحث

من اجل قياس المتغيرين اللذين شملهما هذا البحث، وهما مستوى نصرة الذات، ومستوى الصلابة النفسية، قام الباحثان باستخدام مقياس نصرة الذات المعد من قبل (Al-Taie, 2024b) ومقياس مستوى الصلابة النفسية المعد من قبل (Al-Taie, 2024a) وفيما يأتي استعراض لهذه المقاييس وكما يأتي:-

- مقياس نصرة الذات ومقياس الصلابة النفسية والمعد من قبل (Al-Taie, 2024b)

ويتكون المقياس (تصره الذات) من (34) فقرة ملحق (1) ومقياس (الصلابة النفسية) من (40) فقرة ملحق (2) وصيغت الفقرات على شكل عبارات تقريرية كل منها يمثل موقف يمر به اللاعب تتبعه خمسة بدائل للإجابة هي

(تنطبق دائما, تنطبق غالبا, تنطبق الى حدما, تنطبق احيانا, لا تنطبق ابدا) وأعد الباحثان تعليمات المقياس التي تضمنت كيفية الإجابة عن فقراته، وحث اللاعبين على الدقة في الإجابة، وقد أخفى الباحثان الهدف من المقياس كي لا يتأثر المجيب به عند الإجابة. إلى إن التسمية الصريحة لمقياس الشخصية قد تجعل المجيب يزيف إجابته أو يستجيب الفرد بالاتجاه المرغوب فيه اجتماعياً (Al-Tamimi, 2011), كما طلب من اللاعبين عدم ترك أي فقرة دون إجابة مع عدم الحاجة إلى ذكر أسمائهم. ودرجة كل فقرة تكون (5) إذا كانت تنطبق دائماً على المستجيب ، و(4) إذا كانت تنطبق غالبا ، و (3) إذا كانت تنطبق عليه الى حدما ، و (2) إذا كانت تنطبق احياناً و(1) إذا كانت لا تنطبق ابداً. وتسري عكس هذه الدرجات في حالة كون الفقرات سلبية. وتكون الإجابة بحسب البديل الذي يختاره المدرس, ويتم حساب درجة المقياس الكلية من خلال جمع الدرجات التي يحصل عليها المستجيب عن كل بديل يختاره من كل فقرة من فقرات المقياس، لذلك فان أعلى درجة يمكن أن يتحصل عليها المستجيب هي لمقياس نصرة الذات (170) درجة التي تمثل أعلى الدرجات، واقل درجة يحصل عليها هي (34) والتي تمثل أدنى درجة كلية على المقياس وبمتوسط فرض قدره (102) درجة.

في حين أن اعلى درجة يتحصل عليها اللاعب في مقياس الصلابة النفسية هي (200) درجة ، واقل درجة يحصل عليها هي (40), وبمتوسط فرض قدره (120) درجة.

2-5- التجربة الاستطلاعية

يشير (Bahi, 2002) إلى "ضرورة تطبيق الاختبار في دراسة استطلاعية على عينة من مجتمع البحث للتعرف على مدى مناسبة الاختبار من حيث الصياغة والمضمون للتطبيق على عينة البحث، وكذلك تحديد الوقت اللازم للإجراء" ولغرض التعرف على مدى وضوح الفقرات وتعليمات المقياس، تم تطبق المقياس على عينة مكونة من (15) لاعبا اختيروا عشوائياً من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث ، حيث تم اختيار لاعبين من كل فعالية رياضية بصورة عشوائية وقد كانت التعليمات واضحة، والفقرات واضحة.

2-6- مؤشرات صدق المقياس

يعد صدق المقياس الخاصية الاكثر اهمية من بين خصائص المقياس الجيد والمقياس الصادق يحقق الوظيفة التي وضع من اجلها (Malham, 2002)

2-6-1- الصدق الظاهري

يكون المقياس صادقة إذا كان مظهره يشير إلى ذلك من حيث الشكل ومن حيث ارتباط فقراتها بالسلوك المقاس، فإذا كانت محتويات المقياس وفقراتها مطابقة للسمة التي تقيسها فأنها تكون أكثر صدقاً . (Abbas, 2009) ويعبر الصدق الظاهري عن

مدى انتساب مضمون فقرات المقياس للسمة المقاسة ويأخذ براي المحكمين والخبراء في الحصول على مؤشرات الصدق ,وقد تحقق هذا النوع من الصدق في المقياسين وهما (مقياس نصرة الذات, ومقياس الصلابة النفسية) وتم عرض المقياسين على مجموعة من الخبراء في علم النفس الرياضي والعلوم النفسية والتربوية والقياس النفسي في التربية البدنية وعلوم الرياضة وذلك لبيان رايهم من خلال (حذف او اضافة او اعادة صياغة) بما يتلاءم وبيئة مجتمع البحث فضلا عن صلاحية بدائل, وقد حصلت موافقة جميع الخبراء على فقرات المقياسين المستخدمة في البحث وبنسبة 100%.

2-6-2- ثبات المقياس

ويوفر معامل الثبات كثيراً من المؤشرات الإحصائية الخاصة بالظاهرة المدروسة والتي من خلالها يمكن الحكم على دقة المقياس الذي استعمل في القياس. ويقصد بالثبات أن تكون أدوات القياس على درجة عالية من الدقة والإتقان والاتساق فيما تزودنا به من بيانات عن السلوك المفحوص(Al-Jalabi, 2005) وتم حساب ثبات المقياس طبق على من (15) لاعبا، تم اختيارهم بصورة عشوائيا من لاعبي منتخبات مدينة الموصل,وقد استخرج ثبات مقياس التفكير الايجابي بالطريقة الاتية:-

2-6-2-1- طريقة إعادة الاختبار

وتعرف أيضا بثبات الاستقرار وتقوم هذه الطريقة على أساس إجراء تطبيق المقياس على مجموعة من الأشخاص، ثم إعادة تطبيق المقياس ذاته على المجموعة نفسها في وقت لاحق، ويتبع ذلك حساب معامل الارتباط بين درجات أفراد المجموعة على ذلك المقياس في الفترتين(Al-Nabhan, 2004)

المدة الزمنية بين التطبيقين من أسبوعين إلى أربعة أسابيع(Al-Ajili, 2005) و طبق المقياس مرة ثانية على عينة نفس العينة البالغة (15) لاعب بعد مرور (17) يوماً عن التطبيق الأول، وبعد الانتهاء من التطبيق حسب ثبات المقياس بحساب درجات هذه العينة مع درجاتها في التطبيق الأول واستخدم معامل ارتباط (بيرسون) بين درجات التطبيقين، فكان معامل الارتباط (0,84) وتعد هذه القيمة مؤشراً جيداً على استقرار استجاباتهم على المقياس، فضلاً عن وصف المقياس كأداة ذات ثبات مقبول، إذ يشير (Issawi, 1985) إلى أن الثبات إذا كان (0.70) فأكثر يعد مؤشراً جيداً على ثبات المقياس.

2-7- التطبيق النهائي لأدوات الدراسة

تم تطبيق أدوات البحث بصيغتها النهائية على عينة البحث الأساسية والتي تتكون من (80) لاعب من لاعبي منتخبات جامعة النور للألعاب الرياضية في محافظة نينوى بتاريخ 2023/4/23 من خلال إعطاء العينة أداتا البحث مقياس(نصرة الذات) ومقياس (الصلابة النفسية) وتوضيح التعليمات الخاصة بطريقة الإجابة عليها.

2-8- الوسائل الإحصائية

تحقيقا لأغراض الدراسة الحالية استخدمت الوسائل الإحصائية والتي تم حسابها باستخدام برنامج الحاسوب الآلي (SPSS).

3- مناقشة نتائج البحث

لتحقيق أهداف البحث الحالي, تم تطبيق أدوات البحث الحالي وهما مقياسي (نصرة الذات ومقياس الصلابة النفسية) على عينة التطبيق على لاعبي منتخبات جامعة النور للألعاب الرياضية في محافظة نينوى وتم إجراء العمليات الإحصائية عليها.

3-1-مناقشة الهدف الاول:-

التعرف على مستوى نصرة الذات لدى لاعبي منتخبات جامعة النور للألعاب الرياضية في محافظة نينوى.

وبعد تحليل استجابات اللاعبين في ضوء بدائل الاجابة على فقرات المقياس تبين ان المتوسط الحسابي (150,92) بانحراف معياري (13,80) درجة , ومقارنته بالمتوسط الفرضي البالغ (102) درجة باستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة , اتضح ان القيمة التائية المحسوبة (7,23) اكبر من القيمة التائية الجدولية (2,000) عند مستوى دلالة(0,05) وبدرجة حرية (100), وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المتوسطين ولصالح المتوسط الحسابي, وهذه النتيجة تشير الى ان لاعبي منتخبات جامعة النور للألعاب الرياضية في محافظة يتمتعون بمستوى مرتفع من مستوى نصرة الذات ,وبذلك تحققت الفرضية الاولى من البحث والجدول (3) يبين ذلك.

الجدول (3)

نتائج الاختبار التائي للفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي لمستوى نصرة الذات لدى للاعبي منتخبات جامعة النور في محافظة نينوى

العينة	المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية		مستوى الدلالة 0,05
					المحسوبة	الجدولية	
100	نصرة الذات	150,92	13,80	102	7,23	2,000	دالة احصائية

ويعزو البحث هذه النتيجة التي تفسر على ان نصرة الذات لدى لاعبي منتخبات جامعة النور نتيجة للتطور العقلي والاجتماعي حيث يخضع اللاعبين لتغيرات عقلية واجتماعية كبيرة ويبدون في فهم العالم بشكل اعمق ويشعرون بأنفسهم بأكثر نضجا وهذا يعني بانهم يكتسبون وعيا اكبر بأهمية انجازاتهم الرياضية ونجاحهم في المنافسات ووعي هذه الفئة وقدرتها في الدفاع عن نفسها والمطالبة بكافة بحقوقهم ويكتشفون مدى قدرتهم على تحقيق انجازات الانشطة الرياضية للجامعة والتي تزيد من ثقتهم بأنفسهم ويعزز من نصرتهم لذاتهم (Al-Abadi, 2019)

3-2- مناقشة الهدف الثاني:

التعرف على مستوى الصلابة النفسية لدى لاعبي منتخبات جامعة النور للألعاب الرياضية في محافظة نينوى.

وبعد تحليل استجابات اللاعبين في ضوء بدائل الاجابة على فقرات المقياس تبين ان المتوسط الحسابي (176,43) بانحراف معياري (16,12) درجة ,وتم مقارنته بالمتوسط الفرضي البالغ (120) درجة باستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة ,تبين ان القيمة التائية المحسوبة (8,45) اكبر من القيمة التائية الجدولية (2,000) عند مستوى دلالة(0,05) وبدرجة حرية (100), وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المتوسطين ولصالح المتوسط الحسابي, وهذه النتيجة تشير الى ان لاعبي منتخبات جامعة النور للألعاب الرياضية يتمتعون بمستوى مرتفع من مستوى الصلابة النفسية, وبذلك تحققت الفرضية الثانية من البحث والجدول (4) يبين ذلك.

الجدول (4)

نتائج الاختبار التائي للفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي لمستوى الصلابة النفسية لدى لاعبي منتخبات جامعة النور للألعاب الرياضية في محافظة نينوى

العينة	المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية		مستوى الدلالة 0,05
					المحسوبة	الجدولية	
100	الصلابة النفسية	176,43	16,12	120	8,45	2,000	دالة احصائية

ويعزو الباحثان الى هذه النتيجة الى تطور شخصية اللاعبين حيث يتطورون بمرور الوقت وقد يكون لديهم فهم اعمق لأهدافهم وقدراتهم مع التقدم الذي يحققونه في جميع الانجازات الرياضية مما يعزز الصلابة النفسية بشكل طبيعي وتجارب الحياة تتأثر بالصلابة النفسية بتجارب الحياة الشخصية والقوة النفسية , كذلك قد يكون للدعم العائلي والاجتماعي دور في تعزيز الصلابة النفسية للاعبين وهذا الدعم يكون موجودا بصورة مستمرة وفي جميع النشاطات الرياضية. (Al-Abadi, 2019)

3-3- مناقشة الهدف الثالث:

التعرف على العلاقة بين مستوى نصرة الذات ومستوى الصلابة النفسية لدى لاعبي منتخبات جامعة النور للألعاب الرياضية في محافظة نينوى.

تم حساب معامل الارتباط بين متغيري البحث باستخدام معامل الارتباط بيرسون بين لدرجات عينة البحث في مستوى نصرة الذات ومستوى الصلابة النفسية وقد ظهرت النتائج ان قيمة معامل الارتباط المحسوبة هي (0,390) عند مستوى دلالة (0,05) و بدرجة حرية (100) وهي اكبر من قيمة معامل الارتباط الجدولية (0,306) وتشير هذه النتيجة الى وجود علاقة ارتباطية ذات دالة معنوية بين المتغيرين لدى للاعبي منتخبات جامعة النور للألعاب الرياضية وبذلك تتحقق الفرضية الثالثة للبحث ,والجدول (5) يبين ذلك قيمة معامل الارتباط (R) بين مستوى نصرة الذات ومستوى الصلابة النفسية. الجدول (5)

الجدول (5)

يوضح العلاقة بين مستوى نصرة الذات ومستوى الصلابة النفسية لدى لاعبي منتخبات جامعة النور للألعاب الرياضية في محافظة نينوى.

المتغيرات	قيمة معامل الارتباط	قيمة معامل الارتباط الجدولية	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
نصرة للذات × الصلابة النفسية	0,390	0,306	0,05	معنوي

ويعزو الباحثان هذه النتيجة الى وجود علاقة ارتباط بين مستوى نصرة الذات وبين الصلابة النفسية وهذه العلاقة طردية اي كلما ارتفعت مستوى نصرة الذات ارتفعت مستوى الصلابة النفسية, وكلما ارتفعت مستوى الصلابة النفسية ارتفعت نصرة الذات,

اي ان قيمة معامل الارتباط لمستوى نصرة الذات اكبر معامل نصرة الذات لمستوى الصلابة النفسية. (Hamed & Ahmed, 2023)

4- الاستنتاجات والتوصيات

1- يتسم لاعبي منتخبات جامعة النور للألعاب الرياضية في محافظة نينوى بدرجة عالية من مستوى نصرة الذات

2- يتسم لاعبي منتخبات جامعة النور للألعاب الرياضية في محافظة نينوى بدرجة عالية من الصلابة النفسية .

3- توجد علاقة ارتباط طردية ذات دالة معنوية بين مستوى نصرة الذات ومستوى الصلابة النفسية لدى لاعبي منتخبات جامعة النور للألعاب الرياضية في محافظة نينوى.

4-1- التوصيات والمقترحات

1- إجراء المزيد من الدراسات التي تتعلق بمفهوم نصرة الذات والصلابة النفسية للاعبين, واعداد البرامج النفسية للاعبين التي من شانها تعزيز مستوى نصرة الذاوات ورفع مستوى الصلابة النفسية للاعبي اندية محافظة نينوى.

2- أقامه دورات لتوعية اللاعبين بمفهوم نصرة الذات بما لها من أهمية في تقوية دافعيتهم للإنجاز الرياضي, وتطوير شخصيتهم والتعرف على احتياجاتهم ودوافعهم .

3- توعية لاعبي منتخبات جامعة النور للألعاب الرياضية في محافظة نينوى ومنتخبات الجامعات العراقية بأهمية مفهوم نصرة الذات ومفهوم الصلابة النفسية لزيادة دافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي منتخبات الجامعات.

4-امكانية اجراء بحوث ودراسات تتناول متغيرات نفسية اخرى مع متغير نصرة الذات ومتغير الصلابة النفسية للاعبي منتخبات جامعة النور للألعاب الرياضي في محافظة نينوى.

الشكر والتقدير

نسجل شكرنا لعينة البحث المتمثلة في لاعبي منتخبات جامعة النور للألعاب الرياضية في محافظة نينوى

تضارب المصالح

يعلن المؤلفان انه ليس هناك تضارب في المصالح

كرم عماد حمدي karamemadalhamdany90@gmail.com

References

Abbas, N. Q. (2009). The effect of a training program to raise the self-efficacy of university students. *Journal Of Educational and Psychological Researches*, *6*(21), 262-325. https://jperc.uobaghdad.edu.iq/index.php/jperc/article/view/739

Al-Abadi, H. A. N. (2019). *Psychological resilience and its relationship to stressful life events among university students* (p. 18). College of Education for Human Sciences.

Al-Ajili, S. H. H. (2005). *Educational Measurement and Evaluation* (3rd ed, p. 121). Education Library for Printing and Publishing, Sana'a.

Al-Jalabi, S. S. (2005). *Fundamentals of Constructing Psychological and Educational Tests and Measures* (1st ed, p. 113). Aladdin Foundation for Printing and Distribution.

Al-Nabhan, M. (2004). *Fundamentals of Measurement in Behavioral Sciences* (1st ed, p. 238). Dar Al-Shorouk for Publishing and Distribution.

Al-Taie, A. S. R. (2024a). *Psychological Resilience Scale*. Al-Noor University, College of Education, Department of Physical Education and Sports Sciences.

Al-Taie, A. S. R. (2024b). *Self-support scale*. Al-Noor University, College of Education, Department of Physical Education and Sports Sciences.

Al-Tamimi, A. S. M. (2011). *Ego strength and its relationship to the concept of physical self among players of the University of Mosul national teams* [Unpublished master's thesis]. University of Mosul.

Al-Yaziji, M. (2011). *The tendency towards psychological risk and its relationship to psychological resilience - a field study on the Palestinian police* [Published master's thesis]. Islamic University.

Bahi, M. H. (2002). *Mental Health in the Field of Sports: Theories and Applications* (p. 199). Anglo-Egyptian Library.

Clarke, P. N., & Brooks, B. (2010). Quality of Nursing Worklife. *Nursing Science Quarterly*, *23*(4), 301-305. https://doi.org/10.1177/0894318410380268

Daugherty, B. (2012). Quality of Life. In *Encyclopedia of Immigrant Health* (pp. 1251-1253). Springer New York. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-5659-0_630

Farhan, W. A. R., & Moseekh, L. Z. (2018). The effect of a proposed training curriculum to develop physical fitness and improve sensorimotor perception among students of the College of

Physical Education and Sports Sciences, University of Anbar. *University of Anbar Sport and Physical Education Science Journal*, *4*(17).

Hamed, N., & Ahmed, A. (2023). Perceived Self-Efficacy and Its Relationship to Dexterous Thinking Among Third-Stage Female Students in the College of Physical Education and Sports Sciences-University of Basra. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, *33*(1), 2023. https://doi.org/10.55998/jsrse.v33i1.376©Authors

Issawi, A. R. (1985). *Measurement and Experimentation in Psychology and Education* (p. 58). Dar Al-Ma'rifah University.

Kiselica, M. S., & Robinson, M. (2001). Bringing Advocacy Counseling to Life: The History, Issues, and Human Dramas of Social Justice Work in Counseling. *Journal of Counseling & Development*, *79*(4), 387–397. https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.2001.tb01985.x

Mahmoud, M. R. (2016). Psychological resilience and its relationship to the quality of life among female students at King Saud University. *Journal of Arab Studies in Education and Psychology*, *74*(74), 353–384. https://doi.org/10.12816/0030786

Mahmoud, M. S. (1999). Features of the distinctive sports motivation of the playing positions in basketball. *Faculty of Physical Education for Girls, Cairo, Helwan University, Egypt*, *11*, 24.

Malham, S. M. (2002). *Research Methods in Education and Psychology* (6th ed, p. 266). Al-Maisarah House for Distribution, Publishing and Printing.

Masoud, A. R., & Shabib, S. S. (2024). Evaluating the level of some psychological traits among women practicing sports activities. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, *34*(2). https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.55998/jsrse.v34i2.512

Othman, I. A., Mohammed, L. H., Alsaeed, R., & Shabib, S. S. (2024). The effect of the Montessori program using physical activity games in enhancing the sensory-motor perception abilities of kindergarten children aged 5 to 6 years. *Journal of Sports Education Studies and Research*, *34*(3), 19–36. DOI: https://doi.org/10.55998/jsrse.v34i3.617

ملحق (1)

مقياس نصرة الذات بصورته النهائية

ت	الفقرات	تنطبق علي دائما	تنطبق علي غالبا	تنطبق علي الى حد ما	تنطبق علي احيانا	لا تنطبق علي ابدا
1	استطيع السيطرة على انفعالاتي وعواطفي					
2	اعي بما اقوم به من نشاطات لاصفية واستثمر وقتي					
3	اقدر ذاتي عندما اتغلب عل العادات السيئة					
4	اهتم باسلوبي الخاص في حفظ المواد الدراسية					
5	افكر في عواقب الامور قبل قبل القيام باي عما مع زملائي					
6	اشعر بالرضا عن مظهري الشخصي					
7	امتلك القدرة على على تحديد جوانب القوة والضعف لدي					
8	لدي القدرة على تحمل المسؤولية في اتخاذ القرارات					
9	اشعر بالثقة عند وجودي مع زملائي					
10	التمس الاعذار واتسامح مع كل من اساء الي					
11	اعمل جاهدا على ان لا اجرح مشاعر احد					
12	اقلل من مشاعر التوتر والقلق لدي					
13	احاسب نفسي على جميع اخطائي					
14	افهم مشاعر الاخرين بكل سهولة					
15	اراعي البيئة في التعبير عن مشاعر الغضب					
16	اشعر بالثقة تجاه نفسي					
17	اجد التشجيع من والدي في تعليمي مهارة الدفاعين ذاتي					
18	اختلافي مع الاخرين ليس عيبا					
19	اطلب المساعدة عند الحاجة اليها					
20	اقوم بأجراء الواجبات الجامعية بوقتها					
21	اطلب حقوقي في البيت والجامعة					
22	اسرتي تشجعني على الدفاع عن نفسي					
23	اسرتي تشجعني على الدفاع عن نفسي					
24	ادرك ان هدفي في الحياة تحقيق ما عجز عنه الاخرين					
25	اتعامل بجد على اي تغيرات تطرأ على حياتي					
26	ارفض ان اكون ناجحا فقط وأسعى الى التميز					

27	نجاحي في جامعتي هو ناتج عن حضوري ومثابرتي					
28	أستطيع تطوير مهاراتي الجامعية					
29	اثق بقدرتي على انجاز واجباتي الجامعية					
30	يحق لي ان اعامل بكرامة واحترام					
31	اكون سعيد في اتخاذ الصديق الصحيح					
32	لدي الحق في طلب ما اريد					
33	ارفض الطلبات التي لا تليق بي					
34	لدي الحق التعبير عن رأي					

ملحق (2)

مقياس الصلابة النفسية بصورته النهائية

ت	الفقرات	تنطبق علي دائما	تنطبق علي غالبا	تنطبق علي الى حد ما	تنطبق علي احيانا	لا تنطبق علي ابدا
1	احرص على واجباتي الجامعية					
2	انجز جهد كثيرا في اتمام الاعمال الموكلة الي					
3	اسعى الى تحقيق اهدافي في الحياة					
4	التزم بالقوانين الجامعية					
5	اقضي وقتا طويلا في الانشطة ذات الفائدة الكبيرة					
6	لدي قيم ومبادئ معينة التزم بها واحافظ عليه دائما					
7	اقف بجانب زملائي عند مواجهتهم لاي مشكلة					
8	اشعر بالمسؤولية تجاه الاخرين وابادر لمساعدتهم					
9	اهتم بقضايا وطني الحبيب واشارك بها كل ما امكن					
10	اعتقد ان البعد عن الناس غنيمة					
11	اشعر بالمسؤولية تجاه الاخرين					
12	اعتقد ان التخطيط الجيد والالتزام بالتعليمات يمنعني بالوقوع بالمشاكل					
13	اجد متعة عندما اصل لحل جميع مشكلاتي					
14	اعتقد ان الالتزام الديني والاجتماعي والاخلاقي يضمن للإنسان مستقبل افضل					
15	اعمل على تنفيذ الخطط الدراسية التي وضعتها لنفسي					
16	اتضايق من عدم التزام الطلبة بالنظم والقوانين الجامعية					
17	اشارك في جميع النشاطات الرياضية في الجامعة					

18	اعتقد ان قيم الفرد تكمن في قيمه الاجتماعية					
19	استثمر اوقات فراغي في بأمور ذات فائدة					
20	امتلك القدرة على تحمل المصاعب					
21	اعتقد ان الفشل سببه الفرد نفسه					
22	اخطط لمستقبلي					
23	امتلك القدرة على التحكم بمجريات الحياة					
24	اغلب اوقاتي تضيع بدون فائدة					
25	اعبر عن افكاري وارائي بشكل جيد					
26	اتحكم بانفعالاتي عندما اتحدث مع الاخرين					
27	اغير قيمي ومبادئي اذا دعت الظروف لذلك					
28	اتمتع بالقدرة على التحكم بالضغوط التي اواجهها عند دراستي					
29	اقضي على الافكار السلبية التي تراودني					
30	استطيع التحكم بامور حياتي					
31	اتكيف بسرعة مع المواقف الجديدة					
32	اشعر بالخوف عندما تواجهني مشكلات					
33	امتلك القدرة على النجاح					
34	امتلك القدرة على مواجهة الصعوبات					
35	اتمتع بالأفكار ايجابية دائما					
36	اتخذ قراراتي بنفسي ولاتملي علي من مصدر خارجي					
37	متاكد من قدراتي عندما اضع خططي المستقبلية					
38	اعتقد ان الحياة كفاح وعمل وليست حظا وفرص					
39	لدي القدرة على التحدي والمثابرة حتى انتهي من اي مشكلة تواجهني					
40	استطيع التحكم في مجرى امور حياتي					

Journal of Studies and Researches of Sport Education
spo.uobasrah.edu.iq

The effect of cardio training on improving some functional and skill variables for junior female volleyball players

Sanaa Ali Ahmed [1]
University of Basra / College of Physical Education and Sports Sciences [1]

Article information

Article history:
Received 20/5/2025
Accepted 26/5/2025
Available online 15, July,2025

Keywords:
Cardio training, functional variables, skill, volleyball

Abstract

The aim of the research was to identify the effect of cardio training on improving some functional and skill variables for young female volleyball players. The researcher used the experimental method with two equivalent groups, while the research community included young female players of the Basra Governorate Education Team. After applying the program, the most important conclusions were reached. Cardio training is one of the successful trainings in improving some functional and skill variables for young female volleyball players. Recommendations were made. Adopting cardio training as one of the successful trainings in improving some functional and skill variables for young female volleyball players

DOI: https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i3.1143©Authors, 2025. College of Physical Education and sport sciences, University of Basrah.
This is an open-access article under the CC By 4.0 license (creative commons licenses by 4.0)

مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية
spo.uobasrah.edu.iq



تأثير تدريب الكاردیو على تحسن بعض المتغيرات الوظيفية والمهارية للاعبات الكرة الطائرة الناشئات

سناء علي احمد [1]
جامعة البصرة/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة[1]

معلومات البحث

تاريخ البحث:
الاستلام: 2025/5/20
القبول: 2025/5/26
التوفر على الانترنت: 15,يوليو,2025

الكلمات المفتاحية:
تدريب الكاردیو، المتغيرات الوظيفية، المهارية، الكرة الطائرة.

الملخص

هدف البحث الى التعرف على تأثير تدريب الكاردیو على تحسن بعض المتغيرات الوظيفية والمهارية للاعبات الكرة الطائرة الناشئات. واستخدمت الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعتين المتكافئتين، بينما شمل مجتمع البحث اللاعبات الناشئات لمنتخب تربية محافظة البصرة، وبعد تطبيق البرنامج تم التوصل الى اهم الاستنتاجات. تدريب الكاردیو من التدريبات الناجحة في تحسن بعض المتغيرات الوظيفية والمهارية للاعبات الكرة الطائرة الناشئات. وتم التوصية التوصيات. اعتماد تدريب الكاردیو كونه من التدريبات الناجحة في تحسن بعض المتغيرات الوظيفية والمهارية للاعبات الكرة الطائرة الناشئات

DOI: https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i3.1143©Authors, 2025. College of Physical Education and sport sciences, University of Basrah.
This is an open-access article under the CC By 4.0 license (creative commons licenses by 4.0)

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة واهمية البحث

تقدم الشعوب المتطورة هو مؤشر على استخدامهم التكنلوجيا الصحيحة في كافة مؤسسات الدولة من الناحية التعليمية والتربوية والاجتماعية والصناعية والتجارية وحتى الرياضية التي تعتبر تحقيق النتائج المتقدمة فيها مؤشرا على النجاح في التدريب واستخدام الامثل للأساليب التدريبية بسبب ربطها بالعلم والدراسة لمعرفة مدى تأثيرها على متغيرات جسم اللاعب ومستوى ادائه في تحقيق الاداء الامثل بالمنافسات.

ومن هنا بدأ التفكير في اختيار التدريب الذي يبعث الى الاشتياق والرغبة في الممارسة رغم الجهد وطول الفترة في التدريب لغرض احداث التكيفات المطلوبة ومن هذه التدريبات هو تدريب الكارديو الذي يعتبر من التدريبات التي تتهم في رفع مستوى الجانب البدني وخاصة التحمل وذلك لتنوع الاداء فيه والاستمرار في تطبيق الحركات لأطول فترة ولهذا يرى (Enaam, 2020) " انتشرت في الآونة الاخيرة تمرينات الكارديو والتي اعتبرت من اهم التمارين الرياضية التي تمارس بشكل كبير وعلى نطاق واسع ، وهي متطلبات مجهودا عاليا واعتبرها الكثير من افضل التمارين لجسم الانسان لأنها تعتمد بشكل رئيسي على حرق الاوكسجين وسكر الدم في الجسم لإنتاج الطاقة "

ولهذا فان استخدام التدريب المناسب والمقنن بصورة علمية يساعد في احداث التغيرات المطلوبة باللعبة اذ يرى (Ibrahim, 2018) " أن التدريب الرياضي يؤدي إلى حدوث تغيرات بدنية ووظيفية وفسيولوجية عديدة تشمل جميع أجهزة الجسم حيث يتقدم مستوى الأداء الرياضي كلما هذه التغيرات إيجابية "

كما ان استخدام الجانب الفسلجي ودراسة المتغيرات الوظيفية اثناء التدريب يعطي مؤشرات اكثر دقة في معرفة مستوى التدريب المستخدم ويعتبر عامل مقنن له ولهذا يرى (Nader & Hussein, 2019) " ان دراسة فسيولوجيا الرياضة تفيد في وصاف وتفسير الاستجابات والتكيفات الوظيفية التي تساعد على تطور طرق والتدريب للأنشطة الرياضية وأن ممارسة الأنشطة الرياضية والانتظام في التدريب يحدث تغييرا وظيفيا في كفاءة أجهزة الجسم" (Abdul Hamid et al., 2020)

ومن اكثر الالعاب الرياضية تحتاج الى تدريب ابتداء من المراحل العمرية الاولى هي لعبة الكرة الطائرة التي تتطلب اهتمام كبير في الجانب الوظيفي والبدني والمهاري والخططي وتحتاج الى تمرينات وتدريبات تناسب خصوصية اللعبة والفئة العمرية .(Farhan et al., 2019)

ومن هنا تأتي اهمية البحث الارتقاء بمستوى اللاعبات بالكرة الطائرة فئة الناشئات لبناء القاعدة الاساسية في هذه اللعبة وتطويرهم باستخدام التدريب المناسب الذي يعزز من الجانب الوظيفي والمهاري مثل تدريب الكارديو الذي اثبت نجاح في العديد من الرياضات منها ذات المنافسة ومنها ذات المحافظة على الصحة ورفع مستوى اللياقة البدنية .

2-1 مشكلة البحث:

الجانب الوظيفي مهم واساسي كما للجانب البدني والمهاري بلعبة الكرة الطائرة ورفع مستواه والاداء دليل على التقدم بالمستوى وخصوصا عند استخدام التدريب المناسب يعزز تطور تلك المتغيرات الضرورية للاعبات الكرة الطائرة.

ومن خلال خبرة الباحثة المتواضعة في لعبة الكرة الطائرة والجانب التدريبي لاحظت ان مستوى تدريبات الفئات العمرية وخاصة لاعبات الكرة الطائرة لا يرتقي بالمستوى المطلوب في الجانب المهاري والوظيفي وفق التدريب المستخدم ولهذا يفضل

الاستعانة بتدريبات تعتبر غير مملة ومثيرة ولفترات طويلة تعزز المستوى المطلوب من الجانب الوظيفي والمهاري كما في تدريب الكارديو لما له من مميزات تعزز الارتقاء بمستوى اللاعبات.

1-3 هدفا البحث :

1-التعرف على الفروقات بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تحسن بعض المتغيرات الوظيفية والمهارية للاعبات الكرة الطائرة الناشئات .

2-التعرف على الفروقات بين نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية تحسن بعض المتغيرات الوظيفية والمهارية للاعبات الكرة الطائرة الناشئات .

1-4 فرضيات البحث:

1-وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح الاختبارات البعدية تحسن بعض المتغيرات الوظيفية والمهارية للاعبات الكرة الطائرة الناشئات .

2-وجود فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في نتائج الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية تحسن بعض المتغيرات الوظيفية والمهارية للاعبات الكرة الطائرة الناشئات .

5- مجالات البحث.

1-5-1 المجال البشري : لاعبات منتخب الكرة الطائرة الناشئات في تربية محافظة البصرة .

1-5-2 المجال المكاني : قاعة البصرة المغلقة لممثلية اللجنة الاولمبية في محافظة البصرة.

1-5-3 المجال ألزماني : للمدة من 2024/10/13 ولغاية 2024/12/17.

2-منهجية البحث وإجراءاته لميدانية:

2-1 منهج البحث : استخدمت الباحثة المنهج التجريبي وخصوصا ذو التصميم المجموعتين (الضابطة والتجريبية) لملائمة في حل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه.

2-2 مجتمع البحث وعينته: حدد مجتمع البحث المتمثلة باللاعبات الكرة الطائرة الناشئات لتربية محافظة البصرة وبلغ عددهن (22 لاعبة). وتم اختيار العينة والبالغة (12) لاعبة وهم التشكيلة الاساسية لفريق التربية وهم يشكلون نسبة (54.54%) من المجتمع الأصلي وتم تقسيمهم بالطريقة العشوائية (القرعة) إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية وبلغ عدد كل مجموعة (6) لاعبات. وتم تجانس العينتين وتكافؤهما كما في جدول (1) باستخدام معامل الاختلاف للتجانس واستخدام اختبار (ت) للعينات الغير مترابطة في التكافؤ.

جدول (1)

يبين التجانس والتكافؤ للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث

القياسات والاختبارات	القياس	المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية			قيمة (ت) المحتسبة	مستوى الدلالة
		س	ع	معامل الاختلاف	س	ع	معامل الاختلاف		
الطول	سم	122.45	1.241	1.013	122.62	1.542	1.257	0.215	غير معنوي
الوزن	كغم	37.52	0.895	2.385	37.64	0.996	2.646	0.2	غير معنوي
عدد مرات التنفس	عدد	19.412	0.647	3.332	19.574	0.987	5.042	0.307	غير معنوي

القدرة اللاهوائية	كغم/م/ثا	60.547	0.895	1.478	60.742	0.699	1.15	0.384	غير معنوي
ضربات القلب	عدد	69.745	0.745	1.068	69.587	0.864	1.241	0.309	غير معنوي
دقة الإرسال	درجة	20.741	0.874	4.213	20.864	0.973	4.663	0.21	غير معنوي
دقة الاعداد	درجة	60.745	0.698	1.149	60.589	0.769	1.269	0.336	غير معنوي
سرعة التمرير	عدد	21.345	0.745	3.49	21.447	0.887	4.135	0.196	غير معنوي

- قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (10) وتحت احتمال خطا (0.05) تبلغ(**2.228**)

2-3 وسائل جمع المعلومات و الأجهزة والأدوات المستخدمة

- المصادر العربية والأجنبية ، الاختبارات والقياسات ، ملعب الكرة الطائرة قانوني ، كرات طائرة عدد (6) ، ساعة توقيت الكترونية ، شريط قياس متري ، ميزان طبي ، كرة طبية زنة (3 كغم) ، ساعة معصمية لقياس النبض ، صندوق بارتفاع 40سم ، مقعد سويدي ، حلق كرة سلة.

2-4 إجراءات البحث الميدانية:

2-4-1 تحديد متغيرات البحث: بعد مراجعة المصادر والمراجع وحسب خصوصية البحث ومتطلباته في تحديد مشكلة البحث ومعالجتها تم تحديد المتغيرات الآتية:

1-معدل ضربات القلب

2-عدد مرات التنفس

3- القدرة اللاهوائية اللاكتيكية

4- دقة الارسال

5- دقة الاعداد

6- سرعة التمرير

2-4-2 الاختبارات والقياسات المستعملة:

2-4-2-1 القياسات الوظيفية:

2-4-2-1-1 قياس معدل ضربات القلب :

تم القياس بواسطة الجهاز المعصمي وقت الراحة

2-4-2-1-2 قياس عدد مرات التنفس في الدقيقة الواحدة :

وذلك بمتابعة حركة عملية التنفس للمفحـــوص من وضع الجلوس على الكرسي من خلال مراقبة عدد مرات ارتفاع وانخفاض منطقة البطن مع مراعاة الإيحاء للمفحوص بان القياس ليس لغرض حساب عدد مرات التنفس بغية الحصول على نتائج علمية دقيقة .

2-4-2-1-3 اختبار القدرة اللاهوائية اللاكتيكية (الخطوة لمدة 30 ثانية) ((Muhammad, 1998)

يتم أولا توزيع اللاعبين وبعدها يبدأ الاختبار بالوقوف مواجهًا لمسطبة أو صندوق بارتفاع (40) سم تضع اللاعبة إحدى رجليه على المسطبة(الرِجْل المفضلة لديه)، بينما تكون الأخرى حرة على الأرض وممدودة باستقامة مع الظهر بحيث لا تستخدم في الدفع إلى الأعلى عن طريق المرجحة، ويكون العدد واحد للأعلى فوق الصندوق (واثنان للأسفل) تحت ولمدة (10) ثواني صعودًا وهبوطًا بعدها يحسب لكل صعود وهبوط خطوة واحدة.

ويتم حساب القدرة حسب المعادلة الآتية:

وزن الرياضي كغم × 0.4 م ×عدد الخطوات خلال (30) ثانية

القدرة اللاكتيكية = 1.33 × ــــــ

3 نقاط لكل تمريرة صحيحة تدخل فيها الكرة بعد ملامستها الحلقة .

نقطة واحدة لكل تمريرة صحيحة تلامس فيها الكرة اللوحة وتدخل الحلقة

2-4-2-3 اختبار تكرار التمرير على الحائط (30 ثانية) (Al-Shouk, 1996)

- **الغرض من الاختبار:** قياس قدرة المختبر على سرعة التمرير ومقدار تمكنه من مهارة التمرير من الاعلى بالأصابع .

- **الأدوات** : حائط أملس مرسوم عليه خط مواز للأرض وبارتفاع (3) م من سطح الأرض ، ويرسم خط مواز للحائط على الأرض ويبعد عنه بمقدار (180) سم ، كرة طائرة ، ساعة إيقاف .

- **مواصفات الأداء** : يقف المختبر خلف الخط الذي يبعد عن الحائط (180) سم (خط التمرير) ، على إن يمسك الكرة باليدين إمام الوجه ، ثم يقوم بالتمرير تجاه الحائط وأعلى الخط المرسوم عليه ، على إن ترتد لتصل إليه مره أخرى خلف خط التمرير لمتابعة التمرير من الاعلى بأصابع اليدين ، ويستمر المختبر في أداء هذا الاختبار لمدة (30) ثانيه .

- **<u>الشروط</u>** : يتم التمرير في جميع فترات الأداء من خلف خط التمرير .

- يجب إن يكون التمرير أعلى الخط المرسوم على الحائط .

- يبدأ حساب الزمن بداية من التمريرة الأولى ولمدة (30) ثانيه .

- يجب عند بداية الاختبار مسك الكرة باليدين إمام الوجه ثم أداء التمرير بالأصابع.

- إذا خرجت الكرة عن الحائط أو لامست الحائط أسفل الخط المرسوم عليه وارتدت بطريقه جعلت المختبر يتابع التمرير من إمام خط التمرير .. في جميع هذه الحالات على المختبر إمساك الكرة ومعاودة البداية بنفس أسلوب بداية الاختبار .

- يجب استخدام مهارة التمرير من الاعلى بالأصابع دون غيرها من أنواع التمريرات الأخرى .

- على المختبر التوقف عن الأداء فور الإعلان عن انتهاء (30) ثانية المقررة

- **<u>التسجيل</u>** / تحتسب عدد مرات ملامسة الكرة للحائط خلال الـ (30) ثانية

المقررة للاختبار ولا تحتسب إيه محاولة تخالف الشروط السابق ذكرها . وتعد الدرجة النهائية للمختبر هي عدد المحاولات الصحيحة في الثلاثين ثانيه × 3 .

ويجب ملاحظة عدم احتساب الكرات الممررة في بداية الاختبار أو التمريرة التالية لكل توقف نتيجة لخطأ قام به المختبر .

2-4-4 التجربة الاستطلاعية:

قام الباحث بأجراء تجربة استطلاعية بتاريخ 2024/10/13 على بعض لاعبات عينة البحث الأصلية وذلك لمعرفة تقنين التمرينات والتدريب المستخدم وإيجاد الحمل التدريبي المناسب من حيث الشدة والحجم والراحة. وكذلك معرف الصعوبات التي تواجه الباحث. بالإضافة معرفة الزمن اللازم للأداء.

2-4-5 الأسس العلمية للاختبارات: تم الاعتماد على الاختبارات المقننة وتتمتع بالصدق والثبات والموضوعية.

2-5 التجربة الميدانية:

2-5-1 الاختبارات القبلية: تم تطبيق الاختبارات القبلية بتاريخ 20224/10/20

2-5-2 التدريب المستخدم:

تم وضع مجموعة من التمرينات المطلوبة وفق تدريب الكارديو والتي تمثل القفز على الحبل والهرولة لمدة نصف ساعة والصعود على الدرج وتم تقنين التمرينات وتطبيقها وفق التفصيل التالي:

- **عدد الأشهر** : شهرين
- **عدد الأسابيع** : (8) أسابيع.
- **عدد الوحدات** : (24) وحدة تدريبية.
- **أيام الوحدات** : الأحد ، الثلاثاء ، الخميس.
- **الشدة** : تراوحت الشدة (80-90%)
- **الحجم** : تم تحديد الحجم وفق الشدة القصوى وحساب الزمن للأداء .
- **الراحة** : **تم** اعتماد النبض كمؤشر للراحة (بين التكرارات 120-130 ض/د) (بين المجاميع 110-120 ض/د).

تم برمجته بالقسم الرئيس من الوحدات التدريبية للمدرب ، وتم تطبيقه خلال فترة الإعداد الخاص، وبداء تطبيق التدريب بتاريخ 2024/10/21 وانتهى بتاريخ 2024/12/16

2-5-3 الاختبارات البعدية: تم تطبيق الاختبارات البعدية بتاريخ 2024/12/17 .

2-6 الوسائل الإحصائية: تم استخدام النظام الإحصائي (SPSS) لمعالجة النتائج

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

جدول (2)

يبين الأوساط الحسابية وقيم (ت) المحتسبة والجدولية القبلية والبعدية في متغيرات البحث للمجموعة الضابطة

الاختبارات المستخدمة	وحدة القياس	الوسط الحسابي		الخطأ القياسي	قيمة ت المحتسبة	مستوى الدلالة
		قبلي	بعدي			
عدد مرات التنفس	عدد	19.412	18.047	0.447	3.053	معنوي
القدرة اللاهوائية	كغم/م/ثا	60.547	62.745	0.668	3.29	معنوي
ضربات القلب	عدد	69.745	68.745	0.274	3.649	معنوي
دقة الإرسال	درجة	20.741	22.175	0.567	2.529	معنوي
دقة الاعداد	درجة	60.745	62.784	0.667	3.056	معنوي
سرعة التمرير	عدد	21.345	23.678	0.874	2.669	معنوي

قيمة (ت)الجدولية عنده درجة حرية (5) وتحت احتمال خطا (0.05) بلغت =**2.015**

جدول (3)

يبين الأوساط الحسابية وقيم (ت) المحتسبة والجدولية القبلية والبعدية في متغيرات البحث للمجموعة التجريبية

الاختبارات المستخدمة	وحدة القياس	الوسط الحسابي		الخطأ القياسي	قيمة ت المحتسبة	مستوى الدلالة
		قبلي	بعدي			
عدد مرات التنفس	عدد	19.574	17.11	0.745	3.307	معنوي
القدرة اللاهوائية	كغم/م/ثا	60.742	64.784	1.045	3.867	معنوي
ضربات القلب	عدد	69.587	67.077	0.764	3.285	معنوي
دقة الإرسال	درجة	20.864	24.895	0.998	4.039	معنوي

دقة الاعداد	درجة	60.589	64.99	1.234	3.566	معنوي
سرعة التمرير	عدد	21.447	25.745	1.333	3.231	معنوي

قيمة (ت)الجدولية عنده درجة حرية (5) وتحت احتمال خطا (0.05) بلغت = 2.015

جدول (4)

يبين الأوساط الحسابية البعدية وقيم (ت) المحتسبة والجدولية في متغيرات البحث بين المجموعتين الضابطة والتجريبية

الاختبارات المستخدمة	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة ت المحتسبة	مستوى الدلالة
		س البعدي	ع	س البعدي	ع		
عدد مرات التنفس	عدد	18.047	0.423	17.11	0.345	3.84	معنوي
القدرة اللاهوائية	كغم/م/ثا	62.745	0.745	64.784	0.842	4.061	معنوي
ضربات القلب	عدد	68.745	0.634	67.077	0.631	4.17	معنوي
دقة الإرسال	درجة	22.175	0.784	24.895	0.874	5.18	معنوي
دقة الاعداد	درجة	62.784	0.947	64.99	0.875	3.829	معنوي
سرعة التمرير	عدد	23.678	0.998	25.745	0.879	3.479	معنوي

- قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (10) وتحت احتمال خطا (0.05) تبلغ(**2.228**)

من خلال عرض جدولي (2) و(3) تبين لنا هناك تطور وتحسن للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات الوظيفية والاداء المهاري قيد الدراسة وهذا يدل على نجاح التدريب (Mohammed, 2025)وتطبيقه من قبل اللاعبات اذ يرى (Al-Ani, 2001) إن " هناك حقيقة علمية لابد من الوقوف عندها وهي إن التمرينات المستخدمة في المناهج التدريبية تؤدي إلى تطور الأداء إذا بني على أسس علمية في تنظيم عملية التدريب واستخدام الحمل المناسب وملاحظة الفروق الفردية وعند ظروف تدريبية جيدة وبإشراف مدربين متخصصين إذ إن البرامج التدريبية المقننة والمنظمة على وفق الأسس العلمية تعمل على تطور المستوى البدني والمهاري للاعبين(Farhan & Moseekh, 2018)

ولغرض تحقيق اهداف البحث لابد من الاستعانة بالتدريب المناسب والتخطيط الصحيح اذ يرى كل من (Marwan & Muhammad, 2010) " إن هدف عملية التدريب الرياضي هو الوصول بالفرد الرياضي إلى أعلى مستوى من الانجاز الرياضي في الفعالية أو النشاط الذي تخصص فيه اللاعب

ان بناء الوحدة التدريبية بما تنسجم من قابليات اللاعبين والتي تستند الى التخطيط الصحيح يعزز المستوى المطلوب تدريبية ولهذا يؤكد(Al-Mukhtar, 1998) " أن التخطيط السليم واختيار التمرينات المناسبة تمكن المدرب من تطوير الصفة البدنية في الوقت نفسه تعمل على إتقان اللاعب المهارات الأساسية.

إما في الجدول (4) بين لنا تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة وهذا يدل على إن التدريب المستخدم لأسلوب الكارديو حقق نجاح في احداث تغيرات وظيفية ومهارية للمجموعة التجريبية افضل من المجموعة الضابطة وهذا يعتمد على الحمل المستخدم بهذا التدريب كانت تأثيره اكبر على المتغيرات الوظيفية ولهذا يرى (A. A.-E. A. Abdel Fattah, 1997) "من اجل الحصول على تكيفات فسيولوجية حقيقية يجب إن ينتظم الرياضي بتدريب منظم ومستمر لفترة لا تقل عن ثمانية أسابيع مع تقنين أحمال التدريب من اجل تحسين مستواه البدني

ضرورة ان يكون التدريب بالأسلوب العلمي والمتطور والذي يحقق الاهداف التدريبية المطلوبة اذ يرى (A. A.–A. A. Abdel Fattah & Majeed, 2016) " ان التدريب المنتظم يؤدي الى تنمية وتطوير القدرات البدنية ويعمل على تحسن الكفاء الوظيفية وهذا يساعد بدوره على تحسن الكفاءة البدنية "

4- الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات.

1- تدريب الكارديو من التدريبات الناجحة في تحسن بعض المتغيرات الوظيفية والمهارية للاعبات الكرة الطائرة الناشئات

2- التدريب بجهد مناسب مع فترة طولية ومطابقة لأداء اللعبة التخصصية يعمل على تحسن الجانب الوظيفي ويعكس ذلك على الجانب المهاري كما في تدريب الكارديو للاعبات الكرة الطائرة الناشئات.

4-2 التوصيات.

1- اعتماد تدريب الكارديو كونه من التدريبات الناجحة في تحسن بعض المتغيرات الوظيفية والمهارية للاعبات الكرة الطائرة الناشئات .

2- التأكيد على التدريب بجهد مناسب مع مراعاة الاداء لفترة طولية ومطابقة لأداء اللعبة التخصصية سيعمل على تحسن الجانب الوظيفي ويعكس ذلك على الجانب المهاري كما في تدريب الكارديو للاعبات الكرة الطائرة الناشئات.

الشكر والتقدير

نسجل شكرنا لعينة البحث المتمثلة في لاعبات منتخب الكرة الطائرة الناشئات في تربية محافظة البصرة

تضارب المصالح

تعلن المؤلفة انه ليس هناك تضارب في المصالح

سناء علي احمد https://orcid.org/0000-0002-4988-7517

References

Abdel Fattah, A. A.-A. A., & Majeed, M. (2016). *Sports Training (Physiological Foundations, Training Plans, Long-Term Training, Training Load Errors* (p. 98). Kitab Publishing Center.

Abdel Fattah, A. A.-E. A. (1997). *Sports training, physiological foundations* (1st edition, p. 196). Dar Al-Fikr Al-Arabi.

Abdel Moneim, A., & Sobhi, M. (1997). *Educational Foundations of Volleyball* (p. 208). Al-Kitab Center for Publishing.

Abdul Hamid, Q., Majeed, M., & Khairallah, M. (2020). The effect of using direct play exercises on the accuracy of the skill performance of spike in volleyball for juniors. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, *30*(1), 90–103.

Al-Ani, M. A. S. (2001). *The effect of a proposed training program on some physical and skill abilities in basketball for junior players* [Master's thesis]. University of Baghdad.

Al-Mukhtar, H. M. (1998). *Football Technical Director* (p. 96). Al-Kitab Publishing Center.

Al-Shouk, N. I. (1996). *Some basic personal specialized determinants of volleyball juniors in Iraq aged (14-16) years* [PhD thesis]. University of Baghdad.

Enaam, J. I. (2020). The Effect of Using Cardio Exercises on Some Functional Variables among Female Students in the Department of Physical Education and Sports Sciences. *Journal of Sports Sciences*, *13*(49), 3. https://doi.org/https://doi.org/10.26400/sp/49/1

Farhan, W. A. R., & Moseekh, L. Z. (2018). The effect of a proposed training curriculum to develop physical fitness and improve sensorimotor perception among students of the College of Physical Education and Sports Sciences, University of Anbar. *University of Anbar Sport and Physical Education Science Journal*, *4*(17).

Farhan, W. A. R., Moseekh, L. Z., & Haseen, A. A. J. (2019). The effect of repetitive training on developing speed-specific strength and improving motor perception in volleyball players. *Journal of the College Of Basic Education*, *1*(1).

Hassanein, M. S., & Abdel Moneim, H. (1997). *Scientific foundations of volleyball and methods of measurement* (p. 411). Al-Kitab Publishing Office.

Ibrahim, H. M. (2018). *Sports Training Unit, Planning and Application* (1st ed, p. 134). Dar Al-Kitab Al-Hadith.

Marwan, A. M. I., & Muhammad, J. A.-Y. (2010). *Modern trends in the science of sports training* (1st edition, p. 22). Al-Warraq Publishing and Distribution.

Mohammed, A. A. J. (2025). The effect of muscle stretching exercises using some resistances on flexibility, muscle strength endurance and some basic skills in youth volleyball. *Journal of Sports Education Studies and Research*, *35*(1), 415–427. https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i1.825

Muhammad, N. al-D. R. (1998). *Methods of Measuring Physical Effort in Sports* (1st ed, p. 162). Kitab Publishing Center.

Nader, M. S., & Hussein, H. (2019). *Encyclopedia of Sports Physiology and Physical Performance* (p. 55). Kitab Publishing Center.

ملحق (1)

(نموذج من الوحدات التدريبية)

الأسبوع : الأول **الشدة: 80%**

الوحدة التدريبية (1) **زمن التمرينات: 41-42 دقيقة**

القسم	زمن بالدقيقة	التمرينات	الحجم	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجاميع
الرئيسي	15.00 2.45 20.00 1.55 1.43	1-مشي لمدة (15) دقيقة داخل ملعب الكرة الطائرة. 2-القفز على الصندوق مع حمل دمبلص زنة 500 غم. 3-صعود ونزول سلم لمدة (5) دقائق 4-اداء ارسال على دوائر على الارض. 5-اداء التمرير مع الزميل .	1×1 2×4 2× 2 3×5 2×6	رجوع النبض (130-120) ض/د	رجوع النبض (120-110) ض/د

Journal of Studies and Researches of Sport Education
spa.uobasrah.edu.iq



The Effect of the Listening Triangle Strategy on Improving the Performance of Dribbling Skill in Handball among Middle School Students

Yasir Taha Yassen [1]
University of Diyala / College of Basic Education[1]

Article information

Article history:
Received 8/4/2025
Accepted 8/5/2025
Available online 15, July ,2025

Keywords:
Listening Triangle, performance improvement, dribbling skill, handball

website

Abstract

The research aims to develop educational units using the "Listening Triangle" strategy in teaching handball tapping skill to fourth-grade middle school students. The researcher used the experimental method as appropriate for the nature of the research and applied it to fourth-grade middle school students. The sample included 60 students who were randomly divided into two groups: an experimental group and a control group, with 30 students in each group. The methodology used with the "Listening Triangle" strategy was applied to the experimental group, while the traditional method was used in the control group. The researcher concluded that the "Listening Triangle" strategy led to a significant improvement in the performance of the tapping skill compared to the traditional method, due to the activation of student interaction and role exchange. The researcher recommended applying the "Listening Triangle" strategy in teaching the tapping skill and other defensive skills such as covering in handball and other team games.

DOI: https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i3.1105©Authors, 2025. College of Physical Education and sport sciences, University of Basrah.
This is an open-access article under the CC By 4.0 license (creative commons licenses by 4.0)

مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية
spo.uobasrah.edu.iq



أثر استراتيجية مثلث الاستماع في تحسين أداء مهارة الطبطبة بكرة اليد لطلاب المرحلة الإعدادية

ياسر طه ياسين [1]
جامعة ديالى /كلية التربية الاساسية[1]

معلومات البحث

تاريخ البحث :
الاستلام : 2025/4/8
القبول : 2025/5/8
التوفر على الانترنت: 15,يوليو,2025

الكلمات المفتاحية :
مثلث الاستماع، تحسين الأداء، مهارة الطبطبة، كرة اليد

الملخص

يهدف البحث إلى إعداد وحدات تعليمية باستخدام استراتيجية "مثلث الاستماع" في تعلم مهارة الطبطبة بكرة اليد لطلاب الصف الرابع الإعدادي. استعمل الباحث المنهج التجريبي بما يناسب طبيعة البحث، وطبقه على تلاميذ المرحلة الإعدادية من الصف الرابع، حيث شملت العينة 60 طالبًا تم تقسيمهم بشكل عشوائي إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة، بواقع 30 طالبًا لكل مجموعة. طبقت المنهجية المستخدمة مع استراتيجية "مثلث الاستماع" على المجموعة التجريبية، بينما تم استخدام المنهج التقليدي في المجموعة الضابطة. استنتج الباحث أن استراتيجية "مثلث الاستماع "أدت استراتيجية مثلث الاستماع إلى تحسن ملحوظ في أداء مهارة الطبطبة مقارنة بالطريقة التقليدية، وذلك بسبب تفعيل التفاعل الطلابي وتبادل الأدوار وأوصى الباحث بتطبيق استراتيجية "مثلث الاستماع" في تدريس مهارة الطبطبة ومهارات دفاعية أخرى مثل التغطية في كرة اليد، والألعاب الجماعية الأخرى

DOI: https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i3.1105©Authors, 2025. College of Physical Education and sport sciences, University of Basrah.
This is an open-access article under the CC By 4.0 license (creative commons licenses by 4.0)

1.التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث

تقوم العملية التعليمية بدور مهم في تقدم وتطور الأمم والمجتمعات وخلق جيل قادر على الابداع والابتكار ومواكبة التطورات الكثيرة في مختلف المجالات، وهذا التطور قد فرض على ميادين التربية والتعليم تحدياً واضحاً، أوجب على القائمين عليها مراجعة الطرائق والاستراتيجيات والمواد الأساسية التي يعتمدون عليها في عمليتي التعلم والتعليم، ليتمكنوا من ايجاد الحلول المناسبة للمشكلات التي قد تواجههم خلال هذه العملية، و تختلف أساليب التعلم من حيث الجودة وفقًا للظروف البيئية والاجتماعية التي تُطبق فيها. فالتعلم التقليدي، الذي يعتمد على التلقين، يُقلل من إمكانية تطوير المهارات الحركية المعقدة (مثل: المهارات الهجومية في كرة اليد) بسبب عدم وجود تفاعل بين الطلاب في المقابل، أظهرت الدراسات أن الاستراتيجيات النشطة (مثل: مثلث الاستماع) تُعزز التفاعل وتحسن التذكر، مما يُناسب طبيعة هذه المهارات التي تتطلب دقة حركية وسرعة رد فعل". عادةً ما يتم التعلم الجماعي بطريقة موحدة، مما يؤدي إلى أن يصبح الطلاب متلقين فقط للأوامر والتعليمات من المعلم دون مناقشة. وهذا يعزز نوعًا من الجمود في التفكير. لذلك، من الضروري الانتقال من أسلوب التعلم التقليدي إلى التعلم النشط، الذي يشجع الطلاب على المشاركة الفعالة والتفاعل مع المحتوى، مما يعزز من تطوير مهارات التفكير النقدي والإبداعي لديهم.(Jassim et al., 2025)

تعد لعبة كرة اليد من الألعاب التي تتطلب السرعة والمهارة والدقة في الأداء لكثرة متطلباتها ومتغيراتها في ذات الوقت، وبما ان معظم الألعاب الجماعية الكروية يكون التعلم فيها جماعيا وباستخدام الأساليب المختلفة مما يفرض على المدرس توجيه الدعم لهذا النوع من التعلم داخل الوحدات التعليمية، يحتاج طلبه المرحلة المتوسطة لتعلم المهارات الهجومية بكرة اليد الى الدقة والسرعة في الأداء عند بناء البرامج الحركية في بداية تعلمهم ليكون التعلم هادفا ومثمرا ومحققا لأهدافه، (Hasan et al., 2020)الأمر الذي يدعو إلى تبني استراتيجيات التعلم النشط لتكون أكثر ملاءمة للمواقف التعليمية وتتناسب مع طبيعة لعبة كرة اليد وخصوصية الطلاب وإمكانياتهم ومراحلهم العمرية، وهناك العديد من استراتيجيات التعلم النشط الجيدة التي يمكن لمدرسي التربية الرياضية من تحقيق الأهداف التربوية والتعليمية والتعاون المشترك ما بين المدرس والطالب، والتي يكون فيها الطالب عنصرا "فعالا" وهو محور العملية التعليمية،(Lazem et al., 2024) ومن تلك الاستراتيجيات الحديثة التي برزت من التعلم النشط والمستندة على النظرية البناية هي استراتيجية مثلث الاستماع، التي تعد إحدى استراتيجيات التدريس التي تتضمن التعلم التعاوني بين الطلاب وتشجيعهم على المناقشة والحوار وتجعل الطلبة يشعرون بدورهم المهم في العملية التعليمية من خلال قيامهم ببناء المعرفة بأنفسهم متحررين بذلك من الأساليب التقليدية" (Saeedi et al., 2016)

تستند استراتيجية مثلث الاستماع على الأطراف الثلاثة فيها (متحدث – مستمع – مراقب) حيث يقفون على شكل مثلث ويتم العمل بها من خلال مجاميع ثلاثة ولكل طالب دور محدد في المجموعة، فالطالب الأول متحدث يشرح الفكرة، والثاني يستمع ويقوم بطرح الأسئلة على الطالب الأول ليحصل على المزيد من التفاصيل وتوضيح تلك الفكرة، والثالث يقوم بمراقبة العملية فهو يقوم بمراقبة ما يدور بين الزميلين ويكون بمثابة المرجع (التغذية الراجعة)، (Hassan et al., 2025)ويقوم المعلم بتبديل الأدوار بين الطلبة في كل مجموعة وبذلك تعمل هذه الاستراتيجية على تحقيق التعاون والتفاعل بين الطلبة وشعور الطلبة بمسؤولية مشتركة لتحقيق الأهداف المرجوة. (Al-Kaabi, 2016)

تستند استراتيجية مثلث الاستماع إلى النظرية البنائية لـ Jean Piaget، التي تؤكد أن المعرفة تُبنى عبر تفاعل الفرد مع بيئته ومع الآخرين. كما تتوافق مع نظرية التعلم التعاوني لـ Johnson & Johnson، التي تُشير إلى أن العمل الجماعي يعزز الفهم والتطبيق العملي للمهارات. في سياق كرة اليد، تُساعد هذه الاستراتيجية الطلاب على تحليل أخطائهم

وتحسين أدائهم من خلال المناقشة المستمرة بين الأدوار الثلاثة (المتحدث، المستمع، المراقب)، مما يُعزز التفكير النقدي والتعلم من التجارب المشتركة."

وتكمّن أهمية البحث في أنه أحد المحاولات العلمية الهادفة باستخدام استراتيجية مثلث الاستماع لمساعدة الطلبة في تحسين أداءهم في مهارة الطبطبة بكرة اليد في مراحل تعلمهم الحركي المهاري، كما يستفيد منها أيضاً مدرسين التربية الرياضية من خلال دعم معارفهم بها خلال الدروس، ويمكن أن تدعم المختصين على المناهج في إعداد المحتوى الدراسي الخاص بتعلم مهارات كرة اليد، اما أهميتها التطبيقية فهي تساعد المتعلمين على تحسين وتقوية الروابط المعرفية لبناء البرامج الحركية من خلال تبادل المعلومات بين المتعلمين داخل الوحدات التعليمية أثناء تعلمهم بكرة اليد، وأن الاستمرار في هذا التعلم يساهم في البحث عن كل ما هو جديد من استراتيجيات وأساليب التعلم المهاري التي عادة ما تقتصر الدراسات والأبحاث في هذا المجال على العينات التي تكون ضمن المراحل الخام من التعلم، والتي لا تتفق عند حد أو عمر معين.

1-2 مشكلة البحث

تعتبر مهارة الطبطبة في كرة اليد من المهارات الأساسية التي تشكل قاعدة لتطوير المهارات الفنية والبدنية خلال مرحلة التعليم الإعدادي. ومع ذلك، يُظهر أداء طلاب الصف الرابع الإعدادي في هذه المهارة ضعفًا واضحًا، كما أظهرت نتائج الاختبارات التقييمية التي أجراها الباحث، حيث كشفت عن وجود أخطاء في تنسيق الحركات، مثل الارتباك في توجيه الذراعين وعدم التوازن أثناء الإمساك بالكرة. يُعزى هذا الضعف إلى استمرار استخدام الأساليب التدريسية التقليدية التي تركز على التكرار الآلي للمهارات الحركية، دون إشراك الطلاب في تحليل أخطائهم أو فهم أساسيات الحركة، مما يؤدي إلى أداء آلي وغير واعٍ.

تشير المقابلات التي أجراها الباحث مع معلمي التربية الرياضية إلى أن المعلمين يتفقون على أن الطلاب يكتفون بتكرار الحركات دون فهمها، مما يقلل من قدرتهم على التكيف مع الظروف العملية أو تصحيح الأخطاء بأنفسهم. كما أظهرت استبيانات مع الطلاب أن عددًا كبيرًا منهم لا يفهمون مراحل المهارة، بينما يُفضل العديد منهم التفاعل النقدي مع المعلم بدلاً من التكرار العشوائي، مما يعكس شعورًا بعدم الفعالية في الأساليب الحالية.

يكمن السبب الرئيسي وراء هذا الضعف في غياب المشاركة الفعّالة للطلاب في عملية التعلم. تعتمد الأساليب التقليدية على التغذية الراجعة الخارجية فقط من المعلم، دون تشجيع الطلاب على التحليل الذاتي أو النقاش الجماعي حول أسباب الأخطاء. هذا الأمر يؤدي إلى عدم قدرتهم على تطوير وعي حركي عميق أو الخروج من الروتين في التدريب. ونتيجة لذلك، يعاني الطلاب من نقص في الكفاءة الفنية، مما يعيق قدرتهم على تطبيق المهارات في ظروف واقعية، مثل التعامل مع ضغط المباريات.

لذا، تتمثل مشكلة البحث في عدم فعالية الأساليب التدريسية التقليدية في تحسين مهارة الطبطبة لدى طلاب الصف الرابع الإعدادي، حيث تعتمد هذه الأساليب على التكرار الآلي دون مشاركة فعالة أو تحليل نقدي. وهذا يُضعف فهم الطلاب للحركة ويحد من قدرتهم على التصحيح الذاتي. وبالتالي، تبرز الحاجة الملحة لتبني استراتيجيات تعليمية تفاعلية، مثل "مثلث الاستماع"، التي تعزز المشاركة وتزيد من الوعي الحركي، وتشجع الطلاب على الخروج من الروتين من خلال التحليل الذاتي وتصميم تمارين متنوعة تحاكي الواقع.

1-3 اهداف البحث

1. إعداد وحدات تعليمية باستخدام استراتيجية "مثلث الاستماع" في تعلم مهارة الطبطبة بكرة اليد لطلاب الصف الرابع الإعدادي.
2. التعرف على أثر الوحدات التعليمية وفق استراتيجية "مثلث الاستماع" في تعلم مهارة الطبطبة بكرة اليد لطلبة الصف الرابع الإعدادي.

1-4 فروض البحث

1. توجد فروق ذات دلالة إحصـــائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبية والضـــابطة في مهارة الطبطبة بكرة اليد لطلبة الصف الرابع الإعدادي.
2. توجد فروق ذات دلالة إحصـــائية بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضـــابطة في مهارة الطبطبة بكرة اليد لطلبة الصف الرابع الإعدادي.

1-5 مجالات البحث:

1-5-1المجال البشري: تمثل بطلاب الصف الرابع الاعدادي في الإعدادية المركزية / تربية ديالى – بعقوبة.

1-5-2 المجال الزماني: للفترة من 2024/10/15 الى 2024/12/17.

1-5-3 المجال المكاني: ملعب كرة اليد في اعدادية المركزية.

2-منهج البحث و إجراءاته الميدانية

2-1 منهج البحث: تم استخدام المنهج التجريبي لملازمته طبيعة البحث.

2-2 مجتمع وعينة البحث

تم اختيار عينة البحث من طلاب المرحلة الإعدادية /الصـف الرابع الاعدادي في اعدادية المركزية للبنين في محافظة ديالى /بعقوبة /للعام الدراسي 2024-2025 وبصورة عمدية، وقد بلغ حجم مجتمع البحث الأصلي (160) طالباً موزعين على اربع شعب (أ، ب، ج ، د) بطريقة عشوائية، وبأسلوب القرعة تم اختيار شعبة (أ) والبالغ عددهم (44) طالباً ليمثلوا المجموعة التجريبية (اسـتراتيجية مثلث الاسـتماع) وشـعبة (د) والبالغ عددهم (41) طالباً يمثلون المجموعة الضـابطة (الأسلوب التقليدي) وتم اسـتبعاد التلاميذ الغير منتظمين بالمنهج وكذلك الطلبة الذين كانوا عينة للتجربة الاسـتطلاعية وبذلك بلغ العدد الكلي لعينة البحث (60) طالباً (30) طالباً في كل مجموعة من مجتمع البحث الكلي.

تم إجراء التجانس في متغيرات العمر والطول والكتلة لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة وكما مبين في الجدول(1).

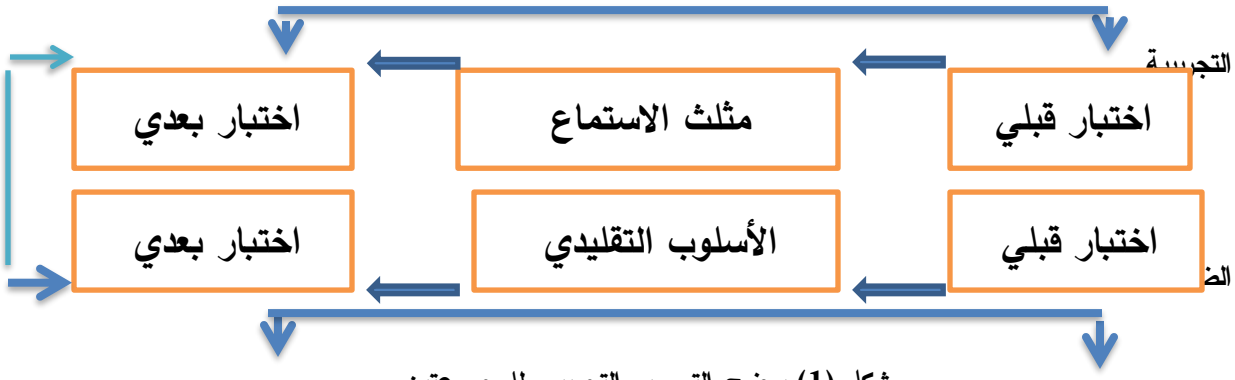
جدول (1) يبين تجانس افراد عينة البحث

المتغيرات	وحده القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
العمر	سنوات	15.5	0.5	15.5	0.00
الطول	سم	165.0	8.0	164.5	0.19
الكتلة	كغم	55.0	7.0	54.5	0.21

من ملاحظة الجدول (2) يتبين وجود تجانس بين افراد عينة البحث لكون قيمة معامل الالتواء كانت ضـــمن الحدود الطبيعية

2-3 التصميم التجريبي

ان استخدام التصميم التجريبي الملائم امر مهم في جميع البحوث التجريبية ، اذ اعتمد الباحث على التصميم التجريبي للمجموعات ذات الاختبار القبلي والبعدي ، والشكل (1) يوضح ذلك .



شكل (1) يوضح التصميم التجريبي للمجموعتين

2-4 أدوات ووسائل وأجهزة جمع المعلومات

المصادر والمراجع العربية والأجنبية، الملاحظة والتجريب، الاختبار والقياس، شبكة الإنترنت الدولية، استمارة تسجيل الدرجات، فريق العمل المساعد، الوسائل الإحصائية. ملعب المدرسة لكرة اليد، صافرة، شواخص عدد (12)، كرات يد قانونية عدد (10)، طباشير، شريط قياس. تسجيلات الفيديو. حاسبة لا بتوب، حاسبة يدوية نوع (Acer)، جهاز قياس الوزن والطول، كاميرا فيديو، ساعة توقيت الكترونية.

2-5 الأسس العلمية للاختبارات

- الصدق: (Validity)

"تم تأكيد صدق اختبار الطبطبة عبر مراجعة خبراء في التربية الرياضية (عدد 5) لضمان ملاءمة الاختبار لقياس المهارة المطلوبة (السرعة، الرشاقة، التوافق الحركي). كما تم استخدام تحليل المكونات الرئيسي (PCA) لتأكيد أن العوامل المُقيسة تتوافق مع أهداف الاختبار".

- الثبات: (Reliability)

"تم قياس ثبات الاختبار عبر إعادة القياس على عينة من 10 طلاب بعد أسبوع من الاختبار الأول، حيث بلغت معامل ثبات كرو نباخ 0.85 (Cronbach's Alpha) ، مما يُظهر ثباتًا عاليًا. كما تم استخدام مقيمين اثنين لتسجيل النتائج مع حساب معامل اتفاق كودن (Cohen's Kappa= 0.92) ، والجدول (2) يبين ذلك.

الجدول(2) يوضح صدق والثبات الاختبار

الاختبار	وحده القياس	معامل الصدق	معامل الثبات
الطبطبة	ثانية	0.92	0.85

2-6 إجراءات البحث الميدانية:

2-6-1 تحديد مهارات كرة اليد

تم تحديد المهارات موضـــوع البحث على وفق مفردات تدريبات كرة اليد بما يلائم مع متطلبات البحث. وبعد الاتفاق مع مدرس المادة تم تحديد مهارة الطبطبة بكرة اليد.

2-6-2 اختيار الاختبارات للمهارات الهجومية

بعد الاطلاع على عدد من المراجع العلمية الخاصة بكرة اليد والتعلم الحركي والمقابلة الشخصية مع عدد من السادة الخبراء وتم تحديد الاختبارات المناسبة، فضلا عن تمتعها بدرجة عالية من الصدق والثبات والموضوعية ومطبقة على البيئة العراقية.

2-6-3 الاختبارات المستخدمة بالبحث

2-6-3-1 اختبار الطبطبة لمسافة 30م في خط متعرج (Darwish, 2002)

الهدف من الاختبار: قياس السرعة، الرشاقة، والتوافق الحركي أثناء الطبطبة بكرة اليد.

الأدوات المستخدمة: كرة يد قياسية. ساعة إيقاف دقيقة .علامات (أقماع أو أشرطة). استمارة تسجيل زمن الأداء.

وصف الأداء: يقف الطالب عند خط البداية ممسكًا بالكرة. يبدأ الطالب الطبطبة بزوايا متغيرة حول العلامات الخمس الموزعة ذهابًا من الخط الأول إلى الخامس، ثم إيابًا بنفس الطريقة.

الشروط: تحتسب محاولة واحدة صحيحة فقط. يُعاد الاختبار في حال ارتكاب أي خطأ قانوني (مثل: حمل الكرة بدل الطبطبة، أو تخطي علامة).

طريقة التسجيل: يُسجل الزمن الكلي بالأجزاء من الثانية (مثال: 15.3 ثانية) من لحظة إشارة البدء حتى عبور خط النهاية.

2-6-4 التجربة الاستطلاعية

تم إجراء التجربة الاستطلاعية على عينة مكونة من (10) طلاب من الصف الرابع الاعدادي وخارج حدود العينة ومن مجتمع البحث نفسه في يوم الثلاثاء الموافق 2024/10/15 وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية هو التأكد من كفاءة فريق العمل المساعد في اجراء الاختبارات، تسجيل النتائج، معرفة مدى فهم الاختبارات من قبل عينة التجربة الاستطلاعية، معرفة الأخطاء والمعوقات التي يمكن أن تحدث عند تنفيذ البرنامج، معرفة مدى ملائمة الاختبارات لمستوى أفراد العينة، الوقت اللازم لإجراء الاختبارات).

2-6-5 الاختبارات القبلية

أجريت الاختبارات القبلية لعينة البحث يوم الخميس الموافق 2024/10/17 على ملعب كرة اليد في الإعدادية المركزية للبنين ، وقد تم تثبيت الظروف الخاصة بالاختبارات من حيث المكان والزمان وأسلوب الاختبار وفريق العمل المساعد من أجل تحقيق الظروف نفسها عند اجراء الاختبارات البعدية، وقد تم اجراء عملية التكافؤ بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في متغيرات الدراسة جميعها وتم استخدام اختبار (t) للعينات غير المتناظرة والمتساوية بالعدد وقد ظهر عدم وجود فروق معنوية بينهما مما يؤكد تكافؤهما وكما مبين في الجدول (3).

جدول (3) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة للاختبار القبلي وللمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات البحث

الاختبار	الزمن	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة t المحسوبة	الدلالة
		س	ع	س	ع		
الطبطبة	الثانية	8.16	**0.55**	8.32	**0.21**	1.485	غير دال

2-6-6 البرنامج التعليمي

تم إعداد البرنامج التعليمي من خلال الاطلاع على الدراسات النظرية للمراجع والأخذ بآراء المختصين في مجال كرة اليد والتعلم الحركي وطرائق التدريس، وقد قسم البرنامج إلى (24) وحدة وفق استراتيجية مثلث الاستماع،

وكان البرنامج بواقع ثلاث وحدات تعليميه في الأسبوع زمن الوحدة التعليمية الواحدة (40) دقيقة ليستمر لمدة(8)أسابيع (من 2024/10/22 إلى 17/12/2024) و تم تضـــمين فترة متابعة لمدة أســـبوعين بعد انتهاء البرنامج لقياس استدامة التأثير". سعى الباحث إلى إعداد وحدات تعليمية وفق مبادئ استراتيجية مثلث الاستماع وتوظيف مفرداتها، بغية تحقيق التأثير الإيجابي المطلوب وخاصـة في القسـم الرئيسـي من الوحدات التعليمية حيث تم تقسـيم الطلبة الى مجموعات ثلاثية عبر اتباع الخطوات التالية :

- يقوم المدرس بتقسيم الطلبة الى مجموعات كل مجموعه تتضمن (3)طلاب وتتوزع عليهم الأدوار .
- مهمه الطالب الأول تكون عبارة عن شرح المهارة او الفكرة التي يطلبها منه المدرس.
- دور الطالب الثاني هي الاستماع الجيد لشرح للطالب الأول ومن ثم البدء في طرح الأسئلة على الطالب الأول عن الانتهاء من الشرح .
- يقوم الطالب الثالث بمراقبة الطالبين الأول والثاني وتدوين ما يقولونه ثم يقوم بسرد ما تم بين الطالبين من شرح واسئلة واجابات .
- بعد الانتهاء يتم تبديل الأدوار بينهم ويأخذ كل طال دور الاخر وهكذا.

حيث ان مدة الجلسة الدراسية (40) دقيقة ، تم تقسيم الوقت كالآتي: شرح المهارة وتطبيق فردي (13 دقيقة) تطبيق جماعي وتغذية راجعة (27 دقيقة) التقويم وقياس زمن الطبطبة ورصد دقة الحركات قبل وبعد الجلسة.

2-6-7 اختبارات البعدية

أجريت الاختبارات البعدية لعينة البحث للمجموعتين التجريبية والضـابطة يوم الاثنين 23/12/2024 وقد تم الالتزام بتهيئة نفس الظروف التي أجريت بها الاختبارات القبلية من فريق العمل المســـاعد والزمان والمكان والاجهزة والادوات.

2-7 الوسائل الإحصائية : تم معالجة البيانات باستخدام الحقيبة الإحصائية (SPSS).

3-عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

1-3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات المهارية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي

الجدول (4) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة

المجموعة	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		متوسط الفروق	انحراف الفروق	قيمة t المحسوبة	نسبة الخطأ	التفسير
			المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف					
التجريبية	الطبطبة	ثانية	**8.16**	**0.55**	**7.20**	**0.60**	0.96	**0.85**	**6.19**	**0.001**	**دال**
الضابطة			**8.32**	**0.21**	**7.52**	**0.23**	0.80	**0.325**	13.48	**0.001**	**دال**

قيمة (ت) الجدولية تبلغ (2.045) عند درجة حرية (29) وبمستوى دلالة (0.05)

يتضح من الجدول (4) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة في أداء مهارة الطبطبة في كرة اليد. وقد جاءت هذه النتائج لتعكس تأثير البرنامج التدريبي المتبع لدى كل مجموعة، ومدى فاعليته في تطوير الأداء المهاري للطلبة.

فيما يخص المجموعة التجريبية، فقد بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي (8.16) ثانية، بينما انخفض في الاختبار البعدي إلى (7.20) ثانية، بفارق بلغ (0.96) ثانية. كما بلغ انحراف الفروق (0.85)، وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (6.19)، وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (2.045) عند درجة حرية (29) ومستوى دلالة (0.05)، مما يدل على أن الفرق دال إحصائيًا. وهذا يشير إلى أن استخدام استراتيجية مثلث الاستماع كان له أثر فعّال في تطوير مهارة الطبطبة لدى أفراد هذه المجموعة. ويُعزى هذا التطور إلى ما توفره الاستراتيجية من تفاعل وتواصل بين الطلاب، ومساعدتهم على التركيز وفهم المهارات بشكل أعمق، عبر مراحل الاستماع النشط، والتفكير، والمشاركة.

أما المجموعة الضابطة، والتي تعلمت بالأساليب التقليدية، فقد أظهرت كذلك تحسنًا واضحًا، حيث انخفض المتوسط الحسابي من (8.32) ثانية في الاختبار القبلي إلى (7.52) ثانية في الاختبار البعدي، بفارق (0.80) ثانية. وبلغ انحراف الفروق (0.325)، في حين كانت قيمة (ت) المحسوبة (13.48)، وهي أيضًا أكبر من القيمة الجدولية، مما يدل على وجود فرق دال إحصائيًا لصالح الاختبار البعدي. ورغم هذا التحسن، إلا أن مقدار الفارق كان أقل من نظيره في المجموعة التجريبية، ما يشير إلى أن التحسن يعود إلى التدريب التقليدي المستمر وليس إلى تطبيق استراتيجية تعليمية حديثة.

وبناءً على ما تقدم، يمكن القول إن استراتيجية مثلث الاستماع أسهمت بشكل فاعل في تحسين مستوى أداء الطلبة، وتفوقت على الطريقة التقليدية من حيث تأثيرها في تطوير الأداء المهاري، وهو ما يؤكد أهمية دمج الاستراتيجيات الحديثة في العملية التعليمية، لا سيما في الجوانب المهارية ذات الطابع العملي.(Tuama et al., 2023)

3-2 عرض وتحليل نتائج اختبار (T-test) للاختبار البعدي وللمجموعتين التجريبية والضابطة:

جدول (5) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة للاختبار البعدي وللمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات البحث.

الاختبار	الزمن	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قمة t المحسوبة	الدلالة
		س	ع	س	ع		
الطبطبة	**الثانية**	7.20	0.60	7.52	0.23	**2.73**	**0.008**

قيمة (ت) الجدولية تبلغ (2.001) عند درجة حرية (58) وبمستوى دلالة (0.05)

أوضح الجدول (5) نتائج الاختبار البعدي لمهارة الطبطبة لدى المجموعتين التجريبية والضابطة، وقد تبين وجود فرق ذو دلالة إحصائية بينهما، إذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة (2.73)، وهي أعلى من القيمة الجدولية البالغة (2.001) عند درجة حرية (58) ومستوى دلالة (0.05)، مما يدل على أن هذا الفرق دال إحصائيًا لصالح المجموعة التجريبية. وقد حققت المجموعة التجريبية متوسطًا حسابيًا بلغ (7.20) ثانية بانحراف معياري (0.60)، بينما بلغ متوسط المجموعة الضابطة (7.52) ثانية بانحراف معياري (0.23). ويفسر هذا التفاوت في الأداء بأن أفراد المجموعة التجريبية استفادوا من تطبيق استراتيجية مثلث الاستماع، التي تعتمد على مراحل الاستماع النشط والتفكير والمشاركة، مما أدى إلى تعزيز تركيز الطلبة وفهمهم الأفضل للمهارة وتطبيقهم العملي الأكثر دقة وكفاءة.

في المقابل، لم تحقق المجموعة الضابطة ذات المستوى من التحسن، رغم خضوعها للتدريب، وذلك لاقتصار الأسلوب المستخدم على الطرق التقليدية التي تفتقر إلى التفاعل الذهني والمشاركة النشطة. ومن هنا، يتضح أن استخدام الاستراتيجيات التعليمية الحديثة يسهم بفاعلية في تحسين الأداء المهاري وتنمية القدرات الحركية لدى الطلبة، مقارنة بأساليب التدريس التقليدية(Othman & Al-Zuhairi, 2021).

3-3 مناقشه النتائج

من خلال ما تقدم من عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية وللمجموعتين التجريبية والضـــابطة لمهارة الطبطبة في كرة اليد، كما موضـح في الجدولين (4)،(5) تبين أن هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصـائية ولصـالح الاختبارات البعدية في متغيرات البحث جميعها، وعند مقارنة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية بالمجموعة الضـــابطة نجد أن المجموعة التجريبية حققت تفوقًا وتطورًا أكثر من المجموعة الضـــابطة، ويعزو الباحث ســبب هذا التطور إلى استخدام استراتيجية مثلث الاستماع وفق أسس علمية صـحيحة ومدى ملاءمتها لهذه الفئة من الطلبة من حيث أعمارهم ومسـتواهم وجنسـيهم، فضـلاً عن التوظيف الجيد لهذه الاسـتراتيجية كان له الدور الفاعل في زيادة البنية المعرفية للطلبة في رسم البرامج الحركية المناسبة للمهارة إذ لا توجد مهارة فاعلة في غياب المعرفة الأساسية اللازمة لها ولكن دون مبالغة في تكبير دور المعرفة كمكون من مكونات المهارة، وأن مكون الأداء في المهارة هو الجزء الهام فيها، ومن شروط الأداء في المهارة أن تتم بسرعة وإتقان وفاعلية وبأقل جهد(Ahmed, 2013)

إن التعلم باســتخدام اســتراتيجية مثلث الاســتماع أثر دافعية طلبة المجموعة التجريبية نحو التعلم أكثر من اقرانهم في المجموعة الضابطة الذين تعلموا بالطريقة الاعتيادية، حيث ساهمت الاستراتيجية في شيوع الأجواء التعاونية بين الطلبة بعيدا عن الخوف والوقوع في الخطأ، بحيث يصـــبح لكل طالب دور فعال في المجموعة والعمل الجماعي بروح الفريق الواحد وتقديم تغذية راجعة بشـــكل دوري تســـاعد على توفير بيئة نشـــطة يســـودها الاحترام المتبادل.(Abdulrazzaq et al., 2024)

يعد تطبيق استراتيجية التعلم النشط (مثلث الاستماع) طريقة مشتركة للتعليم والتعلم في وقت واحد، يشترك بها المتعلمون بأنشطة متنوعة وبفاعلية كبيرة من خلال بيئة تعليمية غنية ومتنوعة تسمح لهم بالأصغاء الايجابي والمناقشة والتفكير الواعي والتحليل السليم، بوجود المدرس الذي يشجعهم على تعليم انفسهم بأنفسهم تحت إشرافه.

أن البيئة الملائمة التي تكونت نتيجة استخدام استراتيجية مثلث الاستماع من خلال العمل بمجموعات ثلاثية قد أكسبت كل طالب الثقة بنفسه، وزادت فرصته بالمشاركة الإيجابية بفاعليه عند طرح الأسئلة والموضوعات الخاصة بالمهارة، ومنحهم الفرصة للحوار والتفكير المنطقي وتنظيم المعلومات ونقد الأفكار وطرح الآراء والأفكار الجديدة، وبالتالي ساعدتهم على الفهم الصحيح للمهارة وعزل الحركات الغير مهمة مما يؤدي إلى بناء البرنامج الحركي الصحيح لتلك المهارات، كما أن استراتيجية مثلث الاستماع شجعت الطلبة على تحمل أكبر قدر من المسؤولية في تعلمهم مما يؤدي إلى تحولهم إلى متعلمين نشطين، إذ أن طريقة التعلم النشط تسمح للطلبة بالمساهمة الحقيقية في النشاطات بحيث تأخذ تلك المساهمة إلى ما هو أبعد من الدور المتلقي السلبي. إن التدريس الجيد يتضمن تعلم الطلبة كيف يتعلمون وكيف يتذكرون ويحفظون وكيف يفكرون وكيف يثيرون دافعية انفسهم (Zaret & Subak-Sharpe, 2007) . أن البيئة المناسبة التي تكونت نتيجة استخدام استراتيجية مثلث الاستماع من خلال العمل بمجموعات ثلاثية قد اكسبت كل طالب الثقة بنفسه، وازدادت فرصته بالمشاركة الإيجابية بفاعليه عند طرح الأسئلة والموضوعات الخاصة بكل مهارة ، ومنحهم الفرصة للحوار والتفكير المنطقي وتنظيم المعلومات ونقد الأفكار وطرح الآراء والأفكار الجديدة ،وبالتالي ساعدهم على الفهم الصحيح للمهارة وعزل الحركات الغير مهمة مما يؤدي إلى بناء البرنامج الحركي الصحيح لتلك المهارات، (Khairullah & Othman, 2023)كما أن استراتيجية مثلث الاستماع شجعت الطلبة على تحمل أكبر قدر من المسؤولية في تعلمهم مما يؤدي إلى تحولهم إلى متعلمين نشطين إذ أن طريقة التعلم النشط تسمح للطلبة بالمساهمة الحقيقية في النشاطات بحيث تأخذ تلك المساهمة إلى ما هو أبعد من الدور المتلقي السلبي . (Al-Kheikhani et al., 2019)

4- الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات

1. أدت استراتيجية مثلث الاستماع إلى تحسن ملحوظ في أداء مهارة الطبطبة مقارنة بالطريقة التقليدية ، وذلك بسبب تفعيل التفاعل الطلابي وتبادل الأدوار.
2. ساهم تبديل الأدوار في تحليل الأخطاء وتصحيحها ذاتيًا، مما عزز الدقة الحركية وسرعة الاستجابة، وفقًا للنظرية البنائية لـ.Piaget
3. أثبتت الاستراتيجية أن التعلم الجماعي التفاعلي يُحسن التذكر ويُقلل الاعتماد على التلقين، مما يدعم بناء البرامج الحركية بناءً على نظرية التعلم التعاوني لـ.Johnson & Johnson
4. نجحت الاستراتيجية في جعل الطلاب عنصرًا فاعلًا في العملية التعليمية، وهو ما يتناسب مع خصائص طلاب المرحلة الإعدادية .

4-2 التوصيات

1. تطبيق استراتيجية مثلث الاستماع في تدريس مهارة الطبطبة ومهارات دفاعية مثل التغطية في كرة اليد، والألعاب الجماعية الأخرى.
2. عقد ورش عمل لمعلمي التربية الرياضية لتدريبهم على تصميم وحدات تعتمد على مثلث الاستماع، مع تقديم أمثلة عملية (مثل تحليل أخطاء الطبطبة).
3. إدماج الاستراتيجية في المناهج الدراسية مع توضيح آلية توزيع الأدوار (المتحدث/المستمع/المراقب) لتعزيز المشاركة.
4. توسيع نطاق البحث لتشمل مهارات دفاعية (مثل التصدي) وفئات عمرية مختلفة (مثل المرحلة الثانوية).
5. استخدام تسجيلات فيديو لتحليل الحركات بدقة، مع تقديم تغذية راجعة بصرية فورية للطلاب لتعزيز التعلم.

الشكر والتقدير

نسجل شكرنا لعينة البحث المتمثلة في بطلاب الصف الرابع الاعدادي في الإعدادية المركزية / تربية ديالى – بعقوبة

تضارب المصالح

يعلن المؤلف انه ليس هناك تضارب في المصالح

ياسر طه ياسين https://orcid.org/0009-0001-6116-9411

References

Abdulrazzaq, N. K., Moseekh, L. Z., Ali, S., & Danhash, H. A. S. (2024). The effect of a proposed educational program using specific exercises to develop motor response, motor satisfaction, and short-term defensive movement skills in handball. *A Peer Reviewed, Open Access, International Journal*, *33*, 59–69.

Ahmed, F. K. (2013). Using the generative learning model to develop some scientific processes and innovative thinking in the subject of family education among first-year secondary school female students in the Kingdom of Saudi Arabia. *Educational Magazine*, *28*(109), 235. https://doi.org/10.34120/joe.v28i109.2501

Al-Kaabi, B. (2016). The effect of the listening triangle strategy on the achievement of geography and the development of scientific thinking skills among first-year middle school students. *Al-Ustadh Magazine*, *219*, 303.

Al-Kheikhani, A. S., Al-Jubouri, A. H., & Al-Sultani, S. A. (2019). Post-traumatic events disorders and their relationship to psychosocial adjustment among female students of the Faculty of Physical Education and Sports Sciences. *Modern Sport*, *18*(1), 85–94. https://jcopew.uobaghdad.edu.iq/index.php/sport/article/view/1007

Darwish, et al. (2002). *Measurement, evaluation, and match analysis in handball: Vol. 1st edition* (Dar Al-Kitab Publishing House, Ed.).

Hasan, M. M., Mosleh, O. A., & Hammad, F. (2020). The impact of the method of teaching the mediator different speed and mental training to teach some of the offensive skills for beginners in handball. *EXECUTIVE EDITOR*, *11*(04), 326.

Hassan, M. M., sami Shabib, S., & Shabib, A. S. (2025). The effect of the visual motor task learning model supported by VAR (Venetian motor task learning) technology on the motor learning outcomes of some basic boxing skills for students. *Journal of Sports Education Studies and Research*, *35*(2), 47–58. https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i2.1056

Jassim, A. H., Ali, M. M., & Ali, S. A. (2025). The effect of tactical approach exercises on developing some offensive handball skills. *Journal of Sports Education Studies and Research*, *35*(1), 163–174. https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i1.750

Khairullah, R. A., & Othman, I. A. (2023). EFFECT OF SAT EDUCATIONAL MODEL ON CREATIVE ENERGY AND DISTINGUISHED WITH SPEED OF FEMALE STUDENTS. *European Journal of Humanities and Educational Advancements*, *4*(7). https://www.scholarzest.com/index.php/ejhea/article/view/3708

Lazem, M. A., Abbas, N. Y. H., & Mohammed, L. H. (2024). The Effectiveness of The Blended Learning Strategy in Learning Some Complex Offensive Skills in Futsal for Students. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, *34*(2). https://doi.org/10.55998/jsrse.v33i1.480

Othman, I. A., & Al-Zuhairi, N. A. (2021). The effect of self-review strategy according to Biggs model in learning free swimming skills and cognitive achievement. *Journal of Sports Education Studies and Research*, *31*(2), 351–363.

Saeedi, A., Abdullah, bin K., & Huda, bint A. (2016). Active Learning Strategies. *Journal of Applied Examples*, *180*(6), 54.

Tuama, A. H., Othman, I. A., & Abdulhasan, F. G. (2023). EFFECT OF VENN DIAGRAM STRATEGY ON SOME DEFENSIVE SKILLS IN HANDBALL FOR STUDENTS. *European Journal of Humanities and Educational Advancements*, *4*(7). https://www.scholarzest.com/index.php/ejhea/article/view/3707

Zaret, B. L., & Subak-Sharpe, G. J. (2007). *Heart care for life: developing the program that works best for you*. Yale University Press.

Journal of Studies and Researches of Sport Education
spa.uobasrah.edu.iq



The effect of diversifying two training methods for explosive power by varying the rest period between them on some electrical indicators (EMG) of the arm muscles and the achievement of swimming (100) freestyle for swimmers of the Iraqi youth national team

Farqed Abdul Jabbar Kazem [1]
University of Baghdad / College of Physical Education and Sports Sciences [1]

Article information

Article history:
Received 23/4/2025
Accepted 8/5/2025
Available online 15, July ,2025

Keywords:
Diversity of some training methods, explosive power, (EMG), (100) meter freestyle swimming, electrical .indicators

Abstract

The research aimed to identify the effect of diversifying two training methods for explosive power by varying the rest period between the exercises on some electrical indicators (EMG) of the arm muscles and the achievement of swimming (100) freestyle for the Iraqi youth national team swimmers. The experimental method was adopted by designing a single group for a sample of Iraqi youth national team swimmers for a distance of (100) meters freestyle for the sports season (2024-2025), numbering (12) swimmers. To measure the achievement, a cartoon timer was used according to the competition conditions. The experiment was conducted with the plyometric and plastic training methods as one variable that was varied between them in the same training unit. The researcher concluded that the diversity of the two training methods for explosive power by varying the rest period between the exercises for the biceps of swimmers (100) meters freestyle has positive effects on the physiology of electrical signals for neuromuscular control, which is reflected positively in reducing the time spent swimming this distance. Accordingly, it was recommended that it is necessary to support the knowledge of professional coaches about the importance of varying the diversity of explosive power training methods for the biceps. (100) meter freestyle swimmers, to break out of the restrictions imposed by training within the first energy system.

DOI: https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i3.1132©Authors, 2025. College of Physical Education and sport sciences, University of Basrah.
This is an open-access article under the CC By 4.0 license (creative commons licenses by 4.0)

مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية
spo.uobasrah.edu.iq



تأثير تنوع أسلوبين تدريبين للقدرة الانفجارية بتباين مدة الراحة البينية في بعض المؤشرات الكهربائية (EMG) لعضلات الذراعين وأنجاز سباحة (100) حرة لسباحي منتخب العراق للشباب

فرقد عبد الجبار كاظم [1]
جامعة بغداد /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة[1]

معلومات البحث

تاريخ البحث :
الاستلام : 2025/4/23
القبول : 2025/5/8
التوفر على الانترنت: 15,يوليو,2025

الكلمات المفتاحية :
تنوع بعض الأساليب التدريبية، القدرة الانفجارية،(EMG)، سباحة (100) حرة ، المؤشرات الكهربائية

الملخص

هدفَ البحث إلى التعرف على تأثير تنوع أسلوبين تدريبين للقدرة الانفجارية بتباين مدة الراحة البينية في بعض المؤشرات الكهربائية (EMG) لعضلات الذراعين وأنجاز سباحة (100) حرة لسباحي منتخب العراق للشباب، واعتمد المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة لعينة من سباحي منتخب العراق للشباب لمسافة (100) متر حرة للموسوم الرياضي (2025-2024) البالغ عددهم (12) سباحا ولقياس الانجاز اعتمدت ساعة توقيت الكرتونية حسب شروط المنافسة، وكان التجريب بأسلوبي التدريب البلايومترك والبالستك كمتغير واحداً يتم التنويع بينهما في الوحدة التدريبية نفسها، واستنتج الباحث بإنه لتنوع الأسلوبين التدريبين للقدرة الانفجارية بتباين مدة الراحة البينية لعضلات عضدي سباحي (100) متر حرة تأثيرات إيجابية في فسيولوجيا الاشارات الكهربائية للسيطرة العصبية العضلية، لتنعكس إيجاباً على تقليل زمن إنجاز سباحتهم لهذهِ المسافة، وعليه تمت التوصية من الضروري دعم معارف المدربين المحترفين حول اهمية تباين التنويع بأساليب تدريب القدرة الانفجارية لعضلات عضدي سباحي (100) متر حرة، للخروج عن التقييدات التي تفرضها التدريبات ضمن نظام الطاقة الاول

DOI: https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i3.1132©Authors, 2025. College of Physical Education and sport sciences, University of Basrah.
This is an open-access article under the CC By 4.0 license (creative commons licenses by 4.0)

1.التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث

يعتمد إنجاز سباحة (100) متر حرة على تحسين مستوى السرعة القصوى التي تتحدد لدى كل من السباحين بمحددات وراثية، كاستعداد طبيعي لديهم، مما يلجأ المدربون إلى التنويع ما بين الأساليب التدريبية لغرض تطوير الانقباضات العضلية للذراعين لاسيما في إنتاج القدرة الانفجارية بالتأثير في فاعلية السيطرة العصبية العضلية التي تزيد من طول الضربة وترددها، أو الاتجاه الثاني في التأثير بالعمليات الأيضية لرفع مستوى القوة العضلية وما ينعكس منه على تحسينات السرعة في هذين الاتجاهين.

إذ إنه "يؤدي التدريب إلى حدوث تغيرات فسيولوجية تشمل أجهزة الجسم، ويتقدم مستوى الآداء الرياضي كلما كانت هذهِ التغييرات إيجابية بما يحقق التكيف الفسيولوجي لأجهزة الجسم ومن ثم للحمل البدني(B. I. Salama, 2018)

كذلك فإنه "تنقبض العضلات الهيكلية استجابة لإشارة عصبية من الخلية العصبية الحركية ولا تستجيب بشكلٍ مباشر تحت تأثير الهرمونات وذلك على العكس بالنسبة لعضلة القلب والعضلات الملساء(Sajit & Ali, 2017)

كما إن "الاستطالة العضلية من الصفات المُهمة في الفعاليات التي تتطلب مدى حركياً واسعاً لأداء المهارات الرياضية وتوافر هذه الصفة يضمن نجاح الآداء المهاري بشكلٍ كبيرٍ(Al-Madamkha, 2008)

كذلك فإنه "قدمت العديد من النماذج الاخرى لهذا الاسلوب من تدريبات القدرة الانفجارية والتي من ضمنها أنموذجا من اساليب تدريب الاستطالة الذي يتلخص في تدريبات البلايومترك وهو التمرين الذي يمكن أن تنجزه العضلة وصولاً إلى القوة القصوى لها في اقصر وقت ممكن إذ تمر العضلة بطورين الاول هو لامركزي (التطويل) يليها مباشرةً عمل مركزي (تقصير)". (Baechle & Earle, 2008)

كما قدمت التجارب والدراسات أنموذجا أخراً من الاساليب التدريبية لتطوير القدرة الانفجارية إلا وهو التدريبات البالستية بأنه " خلال هذا النوع من الاداء في تدريبات البالستي فان القوة تنتج وبفاعلية كبيرة ضد المقاومة ومن بداية الحركة وحتى نهايتها، وكنتيجة لتلك القوة المنتجة فأن المسافة التي تصلها الاداة (المقاومة) تتناسب مع مقدار ما تم انتاجه من قدرة عضلية(William J. Kraemer & Keijo Hakkinen, 2006)

كذلك فإنه "لا خلافات على هذهِ الأساليب التدريبية التي أثبتت نجاحها في تجارب عدة إلا أن محط الجدل يكم في ان النظام اللاهوائي يفرض الشدة العالية للحمل التدريبي لإخراج القدرة العضلية بقوة مقاومة الماء وسرعة السباح بما يلائم كسر الارقام في سباحة (100) متر حرة،(LAMYAA et al., 2020) والتخلص من التقييدات التي تفرضها التدريب على وتيرة واحدة، إذ أن "قدرة العضلة تكمن في إمكانية توليد القوة، ويتفاوت الأفراد فيما بينهم في أنتاج القوة وذلك بسبب العوامل التالية: الوحدات الحركية وحجم العضلة، وزاوية المفصل، وطول العضلة، وسرعة الشغل(Saad El-Din, 2000)

كما إن "الاستمرار على نفس الشدة التدريبية المستخدمة يحافظ على التكيفات المكتسبة ولا يطورها وهنا تظهر الحاجة إلى التدريب بحمل زائد جديد ومناسب وهذه الزيادة المستخدمة في أحمال التدريب تعد مثالاً صادقاً لتحقيق مبدأ التقدم التدريجي". (Al-Qat, 1999)

كما إنه "يشار إلى القدرة بأن تكون أكبر إذا استخدمت القوة لمسافة طويلة نسبياً أو إذا استعملت القوة بفترة زمنية قصيرة أو كلاهما سوية، فالألعاب الرياضية تعتمد على القدرة أكثر من اعتمادها على القوة". ,Marwan & Muhammad)) 2004)

إذ تعرف ألقوه العضلية " بأنها قدرة التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها، كما تعرف بأنها أقصى مقدار للقوة يمكن للعضلة آداه في أقصى انقباض عضلي واحدٍ، وهنالك أنواعٍ ثلاثة للقوة العضلية تتمثل بالقوة القصوى والقوة المميزة بالسرعة، وتحمل القوة(Sayed, 2019)

"وأن الانقباضات العضلية المُنتَجَة للقوة تتأثر بعدد من العوامل منها (كم الألياف المُثار– مقطع العضلة أو العضلات المَشاركة في الإداء–نوع الألياف العضلية المَشاركة في الأداء– زاوية إنتاج القوة العضلية–طول وحالة العضلة أو العضلات قبل الانقباض–طول المدة المستغرقة في الانقباض العضلي–درجة توافق العضلات المشاركة في الأداء–الحالة الانفعالية للفرد الرياضي قبل وخلال إنتاج القوة العضلية–عوامل أخر كالعمر والجنس والاحماء)".(Mufti, 2001)

كما يشير التشريح الوظيفي إلى إن "ألياف العضلة معصبه كلها تقريباً بنهاية عصبية واحدة فقط حددت بمكان قرب منتصف كلّ ليف عضلي، الوصلة العصبية المتخصصة التي تفصل العصب عن أغشية خلية العضلة تدعى بصحن نهاية المُحرّك أو(الوحدة الحركية) التي تصدر من نهاية العصب مادة (أسيتيل كولاين) إلى العضلة التي تبدأ بالانقباض،(Moseekh, 2016) كما إنّ الأوعية الدموية توجّه عموما بالتوازي بألياف العضلة والأوعية الشعرية العديدة مروراً في الفراغات بين ألياف العضلة الفردية، الأوعية الدموية في العضلة قد تتقلّص أو تتوسّع تحت السيطرة الداخلية والهرمونية والعصبية لتنظيم مجرى الدمّ، أمَّا في أثناء تمرين دينامي فإنَّ مجرى الدمّ قد يزيد بحدود (100) مرة نسبةً إلى جريانه في وقت الراحة في العضلات". (Hallab et al., 2000)

1– 2: مشكلة البحث:

إن زمن استطالة العضلة يسمح بكمون انقباضي عالي الفعالية لإنتاج القدرة الانفجارية "بعد العمليات الكهربائية والكيميائية لحركة العضلات تقوم هذهِ العضلات بتحريك العظام حسب نظرية الرافعة أو الروافع وبإمكان حركة خفيفة لعضلة متصلة بأحد أطراف العظم أن تؤدي إلى حركة أكبر بكثيرٍ في الطرف الآخر من العظمة ، وتنقل قوة العضلات إلى العظم بوساطة الأوتار وبعض هذه الأوتار طويل جداً مثلاً بعض العضلات التي تحرك الأصابع موجودة في الساعد وتتصل بالإصبع بواسطة أوتار طولها (20–25) سم، وعندما يكون الكالسيوم و(ATP) متوافرين بالكميات الكافية، تتفاعل الشعيرات لتشكيل أكتومايسين وتقصّر بالانزلاق على بعضها البعض، وإنَّ مرور الإشارة الكهربائية بشكل فاعل على طول الساركوليما وأسفلها، تقوم مضخة الكالسيوم بإطلاق الكالسيوم من الشبكة الساركوبلازمية إلى الساركوبلازم، ومن ثم يعمل لاحقاً للتنشيط وانكماش صفّ الشعيرات، إنَّ هذه الإثارة تبدأ بوصول الحافز العصبي إلى غشاء العضلة بوساطة صحن النهاية المحركة (الوحدة الحركية)" (Michael W. Passer & Ronald E. Smith, 2001) إذ إنه من خلال عمل الباحث الأكاديمي في فسيولوجيا تدريب السباحة، ومدرباً لهذهِ الرياضة، لاحظ الثبات في القيم الرقمية لإنجاز سباحي (100) متر حرة لدى سباحي المنتخب الوطني الشباب، والتي تعد مشكلة هذا البحث .

1– 3 هدف البحث:

1. التعرف على تأثير تنوع أسلوبين تدريبين للقدرة الانفجارية بتباين مدة الراحة البينية في بعض المؤشرات الكهربائية (EMG) لعضلات الذراعين وأنجاز سباحة (100) حرة لسباحي منتخب العراق للشباب.

1–4 فرضية البحث:

1. لتنوع الأسلوبين التدريبين للقدرة الانفجارية بتباين مدة الراحة البينية تأثيراً إيجابياً في بعض المؤشرات الكهربائية (EMG) لعضلات الذراعين وأنجاز سباحة (100) حرة لسباحي منتخب العراق للشباب.

1-5 مجالات البحث:

1- 5-1: المجال البشري: سباحو منتخب العراق للشباب لمسافة (100) متر حرة المهيئين للمشاركة في السباقات الخارجية للموسوم الرياضي (2024-2025).

1- 5-2: المجال الزمني: للمدة من (2024/10/24) ولغاية (2024/12/22).

1- 5-3: المجال المكاني: مسبح الشعب الأولمبي /الرصافة.

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

2- 1: منهج البحث:

أعتمد المنهج التجريبي الذي يعرف بأنه "المنهج الذي نعالج فيه ونتحكم في متغير مستقل لنشاهد تأثيره على متغير تابع، مع ملاحظة التغيرات الناتجة والقيام بتفسيرها، سواء اشتملت التجربة على متغير مستقل ومتغير تابع أو أكثر من متغير مستقل أو أكثر من متغير تابع".(Al-Mahdi, 2019) بالتصميم التجريبي ذي المجموعة التجريبية الواحدة ذات الضبط بالاختبارين القبلي والبعدي.

2- 2: مجتمع البحث وعينته:

تمثلت حدود مجتمع البحث بسباحي منتخب العراق للشباب لمسافة (100) متر حرة المهيئين للمشاركة في السباقات الخارجية للموسوم الرياضي (2024-2025) البالغ عددهم (12) سباحاً، وهم بأعمار زمنية تتراوح ما بين (15-17) عام ميلادي، اختيروا جميعهم عمدياً لعينة البحث الرئيسة من مجتمعهم الأصل بنسبة (100%) لكونهم مجتمع الظاهرة المبحوثة في مشكلة البحث.

2- 3: أدوات البحث ووسائل جمع المعلومات:

لقياس الانجاز اعتمدَّ ساعة توقيت الكرتونية (حسب شروط النشرة الدورية لاتحاد السباحة الدولي) ولقياس بعض المؤشرات الكهربائية لانقباض الذراعين اعتمد الباحث جهاز (EMG) نوع (Myo trace 400) أمريكي الصنع ذي المرسل (Bluetooth) باستعمال لاقطين منهُ لكل عضلة عضدية يمين ويسار من عضلات الذراع ليتم استحصال نتائج اشارة (EMG) وتحليلها ببرنامج (Myo Research XP 1.06.67) المخزن بحاسوب محمول لقراءة كل من قمة ومساحة الاشارة الكهربائية، إذ أنه بعد المزامنة بين كآمرة تصوير رقمية نوع (SONY) لا تزيد بسرعة (75 صورة . ثانية)،

إذ اعتمدت اختبارات البحث لهذا القياس لإشارة (EMG) لكل من العضلتين في كل من مسافتي (50) و(100) متر من سباق سباحة (100) متر حرة بوساطة منظومتين من جهاز(EMG) توضع كل منهما أمام المسافة المحددة بموازاة السباح على عمق (5) سم من سطح ماء المسبح القانوني الابعاد بتغليفها جيداً بصورة لا تسمح بدخول الماء.

2- 5 إعداد التمرينات :

تمت باعتماد التجريب في تنوع أساليب تدريب القدرة الانفجارية والحمل التدريبي للسباحين الشباب ببقاء الصعوبة التدريبية بين (90%-100%)، بطريقتي التدريب الفتري المرتفع الشدة والتدريب التكراري، والتباين بالمتغير المستقل في هذا البحث هو بتنويع ما بين اسلوبي البلايومترك والبالستك ضمن الوحدة التدريبية نفسها، بمراعاة مبدأ التموج بالحمل التدريبي ما بين وحدة واخرى.

تم تحديد تباين أزمان الراحة البينية بين التكرارات والمجموعات لتدريبات القدرة الانفجارية للذراعين داخل الوحدة التدريبية إذ بلغت ما بين التكرارات (15-45) ثانية وما بين المجموعات من (90-120) ثانية، وبين التمرينات من (4-6) دقائق، وهذا التباين يسمح لاستعادة مصادر الطاقة بين تمرين واخر بعد الضغط فيما بين حمل التمرين الواحد في الوحدة التدريبية ليكون بذلك كسر لقاعدة من(2-5) دقائق، وهو لا يخالف القواعد الفسيولوجية على اعتبار ان التدريب البلايومتري والبالستي

يطبق بشدد تدريبية عالية الصعوبة متباينة وهو يحتاج إلى ان تستعيد خلايا العضلات قابليتها على السيطرة على الانقباضات في الحركات المتكررة بهذين الاسلوبين اللذين تم السيطرة عليهما للسلامة الداخلية للتصميم التجريبي بطريقة التلازم في الوحدة التدريبية نفسها ليكونا متغيراً مستقلاً واحداً.

إذ أنه "لضمان الارتقاء بقدرات اللاعب البدنية والوظيفية فإنه من الضروري العناية بفترات الراحة البينية عند تكرار الحمل التدريبي بحيث يقع الحمل التالي في مرحلة زيادة استعادة الاستشفاء، إذ يتم في هذه المرحلة تجديد مخازن الفوسفات والجليكوجين بالعضلات، كما يتم امتلاء الهيموجلوبين بالأوكسجين وكذلك يتم التخلص من حامض اللاكتيك في العضلات والدم لذلك كان لزاماً على كل مدرب ضبط فترات الراحة البينية بين كل تكرار لحمل التدريب وبين كل تدريب أخر(B. E.–D. I. Salama, 1999)

2– 6 الاختبارات القبلية:

تم إجراء الاختبارات القبلية على عينة البحث بتأريخ (2024/10/24) في مسبح الشعب الأولمبي /الرصافة

2– 7 تجربة البحث:

تم تطبيق تنوع بعض الأساليب التدريبية للقدرة الانفجارية بتباين مدة الراحة البينية بواقع (3) وحدات تدريبية أسبوعياً لأيام (الأحد، الثلاثاء، الخميس) بدءً من تاريخ (2024/10/27) ولمدة (8) أسابيع باعتماد نظام الطاقة الفوسفاجيني في تقنين الحمل التدريبي ومراعاة التغييرات في مدة الراحة حسب خصوصية البحث إذ انتهت بتأريخ (2024/212/19)، (ملحق 1).

2– 8 الاختبارات البعدية:

انتهت تجربة البحث بتطبيق الاختبارات البعدية في يوم الاحد الموافق (2024/12/22)

2–9 الوسائل الاحصائية:

و، وبعد انتهاء وبعد الانتهاء من التجريب بالقياس القبلي والتطبيق والقياس البعدي تحقق الباحث من النتائج بنظام (SPSS) الإصدار (V_{28})

3– النتائج والمناقشة:

جدول (1) يبين نتائج الاختبارات القبلية

اختبارات المتغيرات التابعة		EMG	ن	Leven	(Sig)	الدلالة
مسافة (50) متر	العضلة العضدية اليمين	قمة	12	0.055	0.733	غير دال
		مساحة	12	0.361	0.233	غير دال
	العضلة العضدية اليسار	قمة	12	0.710	0.099	غير دال
		مساحة	12	0.078	0.696	غير دال
مسافة (100) متر	العضلة العضدية اليمين	قمة	12	0.039	0.629	غير دال
		مساحة	12	0.018	0.899	غير دال
	العضلة العضدية اليسار	قمة	12	0.233	0.369	غير دال
		مساحة	12	0.089	0.515	غير دال
إنجاز سباحة (100) متر حرة			12	0.429	0.177	غير دال

النتائج غير دالة، مما يعني تجانس التباين درجات المتغيرات التابعة في الاختبارات القبلية

جدول (2) يُبين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية

اختبارات المتغيرات التابعة		EMG	الاختبارات القبلية		الاختبارات البعدية		فـ	ف هـ	(t)	(Sig)	الدلالة
			سَ	± ع	سَ	± ع					
مسافة (50) متر	العضلة العضدية اليمين	قمة	552.75	33.77	610.33	10.773	57.583	26.009	7.67	0.000	دال
		مساحة	80.25	3.817	76.83	4.239	3.417	1.975	5.992	0.000	دال

	العضلة العضدية اليسار	قمة	550.08	34.595	649.92	25.914	99.833	31.377	7.96	0.000	دال
		مساحة	81	4.492	67	5.41	14	3.49	3.232	0.000	دال
مسافة (100) متر	العضلة العضدية اليمين	قمة	467.83	14.256	481.42	9.904	13.583	7.96	5.417	0.000	دال
		مساحة	91.33	5.176	85.92	3.988	5.417	3.232	14.784	0.000	دال
	العضلة العضدية اليسار	قمة	469.42	13.365	496.17	2.167	26.75	14.784	4.595	0.000	دال
		مساحة	89.5	5.317	80.25	4.827	9.25	4.595	0.903	0.000	دال
إنجاز سباحة (100) متر حرة			58.5	0.905	54.08	1.165	4.417	0.903	16.993	0.000	دال

دال عند مستوى دلالة (0.05) ورجة حرية (11)

من ملاحظة ما جاء في المقارنة القبلية والبعدية للاختبارات والقياسات الواردة في الجدول (2)، يتبين بإن سباحي مسافة (100) متر حرة قد تحسنت لديهم متغيرات الاشارة الكهربائية (EMG) لكل من عضلتي العضدين بزيادة القمة وقلة المساحة في كل من مسافتي مزامنة التصوير المذكورة في الجدول، التي أعطت مدلولاً عن التطور في فسيولوجيا الاشارات الفاركامولوجية لزيادة الانقباض العضلي لهما بعد الاستطالة العضلية لمدى يسمح بإنتاج قدرة انفجارية أكبر التي انعكست نتائجه واضحة في تحسين زمن الانجاز لسباحة مسافة (100) متر حرة لدى عينة البحث، ويعزو الباحث ظهور هذهِ النتائج إلى دور التعديلات التي وفرها التنوع ما بين أسلوبي التدريب والتباين الملائم لاسترداد أو لاستعادة العضلات والاعصاب لكفايتها الفسيولوجية بعد التمرينات التي ألقت عليها أعباء عالية المجهود لا تتناسب مع المحتويات الكيميائية وأنتاج الطاقة لتمكين العضلة من استثمار مادة الأستيل كولن الخاصة بالانقباض العضلي أو تحريك العضلات بوساطة الاشارات الكهربائية المتأتية من الدماغ،(Moseekh et al., 2013) وساعد على فاعليتها حسن التوازن الايضي للعمليات الكيميائية الخاصة بإنتاج الطاقة الحيوية وادور التباين في أزمنة الراحة للتخلص من تراكم النواتج الايضية التي تعيق سير هذهِ التفاعلات الخاصة بتغيير قطبية غشاء الالياف العضلية وعمليات الانقباض العضلي السريعة، اذا التي تتم في ظروف أو جهد بدني المتصف بالشدة العالية المستمرة، إي إنه لابد من مراعاة الحجم التدريبي بما يلائم فرصة أو إمكانية الإبقاء على اداء العضلات الانقباضي المتكرر للذراعين لأطول مدة زمنية وبكفاءة، وهذا ما حققته نتائج هذا البحث في الابتعاد عن المألوف من التقييدات على تدريبات القدرة الانفجارية للسباحين الشباب.(Moseekh et al., 2010)

إذ إنه "يستثمر المدربون الحركات المتكررة على اعتبارها تكرارات تقوي عمليات تحفيز الدماغ وتُزيد من مستوى الأثارة إذ أن "إذ تقوى الشارة العصبية في العضلة بتأثير التمرينات البدنية في كفاءة الجهاز الحركي، وتُنبه مراكز الحركة في القشرة المخية وتنشط مراكز الانفعالات(Tolan, 2012)

كما إن "التنوع في إعطاء تمارين الرياضـــة الواحدة يجنب الارتباك الفكري ويعمل على زيادة الرغبة في التدريب، وإن الخبرة في تنوع الأداء الرياضي يكسب اللاعب صفات وقدرات بدنية متنوعة أيضا(Al-Raydi, 2001)

إذ إنه "تُعد مَهمة الجهاز العصبي هي استثارة الاجهزة الحيوية المختلفة في الجسم لاستمرار القيام بعمله، وفي حالة الاستثارة المتواصلة تزداد سرعة النشاط الحركي للكائن الحي".(Wadi & Ikhlas, 2005)

كما إنه "في تدريبات القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة يعمل المدربون على الوصول بالعضلات لأقصى قابلية على الاستطالة توافقاً مع قانون (إستنالك) الفيزيائي المعني (بالمط وتوليد القوة) الذي من تطبيقاته بانه كلما زادت استطالة العضلة بعد تقصيرها كلما تمكنت من أخراج قدرة عضلية أكبر (Al-Nusairi, 2009)

إذ إنه "يرجع التباين في سرعة تقلص الألياف إلى اختلاف طرائقها في تقويض جزيء الأدينوسين الثلاثي الفوسفات الموجود في ناحية السلسلة الثقيلة للميوسين وذلك لاشتقاق الطاقة اللازمة للتقلص".(Lewandrowski et al., 2000)

والتفسير الفسيولوجي لتحسن كهربائية عضلتي العضدين "أنَّ جهد الغشاء عند الراحة للعصب ناتج من نفاذ البوتاسيوم خارج الخلية، والذي سببه النفاذية العالية للغشاء لأيونات البوتاسيوم مقارنة مع الصوديوم ودرجة تركيز البوتاسيوم بين داخل الخلية نسبة إلى خارج الخلية". (Saad El-Din, 2000)

كما إن "القدرة تكون أكبر إذا استخدمت القوة لمسافة طويلة نسبياً أو إذا استعملت القوة بفترة زمنية قصيرة أو كلاهما سوية، فالألعاب الرياضية تعتمد على القدرة أكثر من اعتمادها على القوة، وإن الحمل الذي يعطى للاعب يسبب إثارة لأعضاء وأجهزة الجسم الحيوية من الناحية الوظيفية والكيميائية وتغير فيها، ويظهر ذلك في شكل تحسن في كفاية الأعضاء والأجهزة المختلفة، فضلاً عن تميز الأداء بالاقتصاد بالجهد نتيجة لاستمرار إدائه للحمل رغم بدء شعورة بالتعب، ومن ثم يبدأ تكيفه على هذا الحمل".(Abu Zaid, 2007)

كما إنه "عند استجابة الجسم للمنبهات الخارجية تحدث تفاعلات كيميائية معقدة وشحنات كهربائية بسيطة، تنتقل بسرعة في الألياف العصبية، ثم تليها رسالة عصبية أخرى بوساطة تنبيه آخر وهكذا ملايين وبعد ملايين من هذه النبضات العصبية الكهربائية، تنطلق كل ثانية خلال الحياة الواعية واللاواعي للإنسان، تتجه من وإلى الدماغ والعضلات والغدد، ونتيجة لتوافق وربط الملايين من هذه الرسائل العصبية الكهربائية في قشرة المخ وتنظيم المخيخ لإيعازاتها".(Wilmore et al., 2004)

لتقدم بذلك نتائج البحث حافزاً للمدربين في أن يتخلصوا من التقييدات بغية الارتقاء بمستوى الانجاز ويأتي ذلك من خلال الدمج والتنويع بالتدريبات وتباين ازمنة الراحة وما يصاحبها من أساليب على أن تخضع لمحددات تراعي خصوصية الفئة المستهدفة من سباحي (100) حرة.(Azzal & Ahmed, 2025)

إذ إنه "من الممكن الحصول على الكفاية العظمى للعمل العضلي عندما تتقلص العضلة بسرعة معتدلة، وفي حالة التقلص البطيء أو من غير ناتج حركي فإن كميات كبيرة من حرارة الصيانة (Maintenance heat) ستضيع أثناء عملية التقلص على الرغم من عدم إنجاز أي عمل أو إنجاز عمل ضئيل وبهذا تنخفض كفاية التقلص العضلي ويتم الحصول على أعلى فعالية عندما تبلغ سرعة التقلص (30%)".(Sylvia S.mder, 2001)

كما إن "الرياضيين الذين يخضعون للبرامج التدريبية المنظمة والمحددة الأوقات، والأهداف، والطرائق، ومحتويات التدريب يصلون إلى نتائج أفضل من أولئك الذين يتدربون بطرائق عشوائية خلال المدد الزمنية المخصصة لأوقات التدريب والتفسير المقبول لذلك يستند إلى الاستجابات الفسيولوجية الخاصة بكل من الألياف العضلية التي يتم تجنيدها للأداء والتنشيط العصبي، واستخدام مصادر الطاقة(Abdel-Zaher, 2014)

كذلك فإن "الأجهاد مهما كانت مصادره سيؤدي إلى تعب المُستقبلات والحواس المرتبطة بالجهاز العصبي وأنه بوساطة الإجهاد تحصل تأثيرات سلبية في نشاط الجهاز العصبي المركزي(Turki, 2009)

إذ إنه "بعد التدريب المُنتظم يكون اللاعب قادراً على الإيعاز بتقلص العضلات الرئيسة بصورة أكبر بينما العضلات المضادة تكون في درجة عالية من الارتخاء أو الراحة الامر الذي ينعكس على مقدار ما تنتجه العضلة من قوةوذلك لأن العضلات المضادة لا تمارس أي مقاومة (عمل مضاد) وخاصةً في الانقباضات العضلية السريعة". (Yessis & Hatfield, 1986)

4- الاستنتاجات والتوصيات:

الاستنتاجات:

1- لتنوع بعض الأساليب التدريبية للقدرة الانفجارية بتباين مدة الراحة البينية لعضلات عضدي سباحي (100) متر حرة تأثيرات إيجابية في فسيولوجيا الاشارات الكهربائية للسيطرة العصبية العضلية، لتنعكس إيجاباً على تقليل زمن إنجاز سباحتهم لهذهِ المسافة.

التوصيات

1. من الضروري دعم معارف المدربين المحترفين حول اهمية تباين التنويع بأساليب تدريب القدرة الإنفجارية لعضلات عضدي سباحي (100) متر حرة، للخروج عن التقييدات التي تفرضها التدريبات ضمن نظام الطاقة الاول، وايلاء الاهتمام بالمؤشرات الفسيولوجية المسؤولة عن السيطرة العصبية العضلية.

الشكر والتقدير

نسجل شكرنا لعينة البحث المتمثلة في سباحو منتخب العراق للشباب لمسافة (100) متر حرة المهيئين للمشاركة في السباقات الخارجية للموسوم الرياضي (2025-2024).

تضارب المصالح

يعلن المؤلف انه ليس هناك تضارب في المصالح

فرقد عبد الجبار كاظم Ferqad.Kadhem@cope.uobaghdad.edu.iq

References

Sylvia S.mder. (2001). *Biology* (7th ed., p. 874). boston , Includes bibliographical references and index.

Abdel-Zaher, M. M. (2014). *Physiological foundations for planning training loads (Steps towards success)* (p. 47). Modern Book Center.

Abu Zaid, I. A.-D. A. (2007). *Planning and Scientific Foundations for Building and Preparing Teams in Team Games: Theories and Applications* (2nd ed, p. 126). Maaref Establishment.

Al-Madamkha, M. R. I. (2008). *Field application of theories and methods of sports training* (1st edition, p. 88). Al-Fadhli Office.

Al-Mahdi, M. S. (2019). *Educational Research Methods* (p. 214). Dar Al-Fikr Al-Arabi.

Al-Nusairi, A. S. H. (2009). *Added weight training to develop some special physical abilities and its effect on some physiological and skill indicators of young volleyball players* [PhD thesis]. University of Baghdad.

Al-Qat, M. (1999). *Functions of the members of the sports training* (1st edition, p. 12). Dar Al-Fikr Al-Arabi.

Al-Raydi, K. J. (2001). *Sports Training for the Twenty-First Century* (p. 25). Department of Publications and Publishing.

Azzal, Y. H., & Ahmed, A. M. (2025). The effect of exercises using the (4D PRO) training method on the starting distance and completion of the 50-100-meter crawl swimming for juniors. *Journal of Sports Education Studies and Research*, *35*(2), 75-89. https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i2.1080

Baechle, T. R., & Earle, R. W. (2008). *Essentials of strength training and conditioning*. Human kinetics.

Hallab, N. J., Jacobs, J. J., Skipor, A., Black, J., Mikecz, K., & Galante, J. O. (2000). Systemic metal-protein binding associated with total joint replacement arthroplasty. *Journal of Biomedical Materials Research*, *49*(3), 353-361. https://doi.org/10.1002/(SICI)1097-4636(20000305)49:3<353::AID-JBM8>3.0.CO;2-T

LAMYAA, H. M. A.-D., Mustafa, A. R. K., & Yassin, H. A. (2020). The Effect of Constructive Learning Model in Teaching the Constructive Learning of Freestyle Swimming for First Grade Students. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, *63*. https://www.iasj.net/iasj/article/205247

Lewandrowski, K.-U., Gresser, J. D., Wise, D. L., White, R. L., & Trantolo, D. J. (2000). Osteoconductivity of an injectable and bioresorbable poly(propylene glycol-co-fumaric

acid) bone cement. *Biomaterials*, *21*(3), 293–298. https://doi.org/10.1016/S0142-9612(99)00180-5

Marwan, A. M. I., & Muhammad, J. A.-Y. (2004). *Recent Trends in Sports Training* (1st Edition, p. 106). Wael Publishing and Distribution House.

Michael W. Passer, & Ronald E. Smith. (2001). *Psychology: Includes bibliographical references and index* (1st ed, pp. 11–12).

Moseekh, L. Z. (2016). The effect of phosphate energy exercises on explosive power and the performance of the smash skill in volleyball. *Anbar Journal of Physical and Sports Sciences*, *3*(12), 113–126. https://iasj.rdd.edu.iq/journals/journal/issue/261

Moseekh, L. Z., Al-Kubaisi, R. S., & Jalab, S. H. (2013). The impact of exercises on the anaerobic energy system on some enzymes, and the defense skills of volleyball. *University of Anbar Sport and Physical Education Science Journal*, *2*(8), 301–318.

Moseekh, L. Z., Daikh, Y. A. B., & Awad, J. M. (2010). The effect of plyometric training on hard and sandy floors on developing explosive strength of the lower extremity muscles. *University of Anbar Sport and Physical Education Science Journal*, *1*(3).

Mufti, H. (2001). *Modern sports training: planning, implementation and leadership*. Dar al-Fikr al-Arabi, Egypt.

Saad El-Din, M. S. (2000). *Physiology of Physical Effort* (p. 34). Manshaat Al-Maaref.

Sajit, H. M., & Ali, A. F. (2017). *Physiology of Physical Effort* (p. 62). Dar Al-Sadiq Cultural Foundation for Publishing and Distribution.

Salama, B. E.-D. I. (1999). *Bio-energy representation in the sports field* (p. 191). Dar Al-Fikr Al-Arabi.

Salama, B. I. (2018). *Applications of Biochemistry and Energy Representation in the Sports Field* (p. 179). Dar Al-Hikma.

Sayed, A. N. E.-D. (2019). *Principles of Sports Physiology* (3rd ed, pp. 263–264). Modern Book Publishing Center.

Tolan, S. M. et al. (2012). *Scientific Foundations of Exercises and Sports Performances* (p. 165). Dar Al-Wafa for the World of Printing and Publishing.

Turki, H. A. (2009). *Principles of Sports Training* (p. 34). Dar Al-Diaa for Printing and Design.

Wadi, A. A. A.-J., & Ikhlas, A. (2005). *Fundamentals of Physiological Psychology* (pp. 79–80). Jarir Publishing and Distribution House.

William J. Kraemer, & Keijo Hakkinen. (2006). *Handbook of Sports Medicine and Science Strength Training for Sport* (2ed ed., p. 83). Blackwell Sclsnce.

Wilmore, J. H., Costill, D. L., & Kenney, W. L. (2004). *Physiology of sport and exercise* (Vol. 20). Human kinetics Champaign, IL.

Yessis, M., & Hatfield, F. C. (1986). *Plyometric training: Achieving power and explosiveness in sports*. Sports Training, Incorporated.

ملحق (1) يوضح أنموذج من تفاصيل التدريبات بالجزء المخصص لها في القسم الرئيس من الوحدة التدريبية

رقم التمرين	الشدة	زمن التمرين	التكرار	زمن الراحة بين التكرارات	عدد المجموعات	زمن الراحة بين المجموعات	زمن الراحة الانتقالية بين التمرينات	المجموع
(1)	% 95	15 ثا	2	30 ثا	2	110 ثا	240 ثا	2730 ثانية
(2)	% 95	15 ثا	2	10 ثا	2	110 ثا	240 ثا	
(3)	% 100	10 ثا	1	-	1	120 ثا	360 ثا	
(4)	% 85	15 ثا	3	10 ثا	2	110 ثا	240 ثا	
(5)	% 85	15 ثا	3	10 ثا	2	110 ثا	240 ثا	
المجموع								
مجموع زمن التدريبات من القسم الرئيس للوحدة التدريبية البالغ (90) دقيقة							45.5 دقيقة	

Journal of Studies and Researches of Sport Education
spo.uobasrah.edu.iq

Social Relationships of the Students Activities Department Members at the University of Salahaddin with the Head of their Department and Their Relationship to Their Proactive Behavior

Hunar Saber Mahmoud [1]
Koya University/ College of Physical Education and Sports Sciences [1]

Article information

Article history:
Received 12/2/2025
Accepted 27/5/2025
Available online 15, July,2025

Keywords:
Social relations, sports psychology, proactive behavior, members of the Activities Department

Abstract

The research aimed to the level of social relations between the students of the Students Activities Department members at the University of Salahaddin and the head of the department. The descriptive survey research method was used using the correlational relations method. In order to achieve the research objectives, the opinions of writers and researchers were analyzed on the dimensions of proactive behavior (voice, individual innovation, assuming responsibility), as well as analyzing the opinions of writers and researchers on the dimensions of social relations (professional, social). In order to determine the nature of the relationship between these variables, the questionnaire was used as the main tool for collecting data. It was concluded that the members of the Student Activities Department in the colleges of Salahuddin University have social relations with the head of the Student Activities Department at a high level in the professional dimension and they have a very high level of relations in the social dimension, except for what relates to the Director of the Activities Department listening to opinions and suggestions related to work that came at a low level and the Director of the Department defending the members when they are exposed to criticism or abuse at work. Accordingly, the most important recommendations were for the Director of the Student Activities Department to listen to the opinions and suggestions presented by the members of the department regarding work, as well as defending them when they are exposed to abuse at work

DOI: https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i3.1067©Authors, 2025. College of Physical Education and sport sciences, University of Basrah. This is an open-access article under the CC By 4.0 license (creative commons licenses by 4.0)

مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية
spo.uobasrah.edu.iq



العلاقات الاجتماعية لمنتسبي قسم النشاطات الطلابية في جامعة صلاح الدين برئيس قسمهم وعلاقتها بالسلوك الاستباقي لديهم

هونةر صابر محمود [1] ✉

جامعة كويا/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة[1]

معلومات البحث

تاريخ البحث:
الاستلام: 2025/2/12
القبول: 2025/5/27
التوفر على الانترنت: 15,يوليو,2025

الكلمات المفتاحية:
العلاقات الاجتماعية، علم النفس الرياضي، السلوك الاستباقي، منتسبي قسم النشاطات.

الملخص

هدف البحث إلى مستوى العلاقات الاجتماعية بين منتسبي قسم النشاطات الطلابية في جامعة صلاح الدين ورئيس القسم. واستعمل منهج البحث الوصفي المسحي بأسلوب العلاقات الارتباطية. ولغرض تحقيق أهداف البحث تم تحليل آراء الكتاب والباحثين حول أبعاد السلوك الاستباقي (الصوت، الابتكار الفردي تولي المسؤولية) ، وكذلك تحليل آراء الكتاب والباحثين حول أبعاد العلاقات الاجتماعية (المهني ,الاجتماعي) . ولغرض تحديد طبيعة العلاقة بين تلك المتغيرات وتم الاستعانة بالاستبانة بوصفها الأداة الرئيسية لجمع البيانات ، واستنتج انه يمتلك منتسبو قسم النشاطات الطلابية في كليات جامعة صلاح الدين علاقات اجتماعية مع رئيس قسم النشاطات الطلابية بمستوى عالٍ في البعد المهني ولديهم مستوى علاقات عالي جداً في البعد الاجتماعي باستثناء ما يتعلق باستماع مدير قسم النشاطات للآراء والمقترحات المتعلقة بالعمل التي جاءت بمستوى منخفض و دفاع مدير القسم عن المنتسبين عندما يتعرضون للنقد او الاساءة في العمل وعليه كانت اهم التوصيات على مدير قسم النشاطات الطلابية الاستماع للآراء والمقترحات التي يقدمها منتسبو القسم فيما يتعلق بالعمل فضلا عن الدفاع عنهم عندما يتعرضون للإساءة في العمل

DOI: https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i3.1067©Authors, 2025. College of Physical Education and sport sciences, University of Basrah.
This is an open-access article under the CC By 4.0 license (creative commons licenses by 4.0)

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة واهمية البحث

ان من صفات الكائن البشري وجود علاقات بينه وبين الاخرين ممن يعيشون معه ويفضل تسميتها بالعلاقات البشرية بغض النظر عن كونها علاقات ايجابية او سلبية ، ان وجود جماعة بشرية هذا يعني بضرورة وجود تفاعل اجتماعي بينهم سواء كان داخل المنظمة ام خارجها بغض النظر عن حجم هذه الجماعة ، ومن الطبيعي ان يكون بعض افراد هذه الجماعة في بؤرة العمل الجامعي كالمدرسين والاداريين وغيرهم مما يؤكد للمدرس في الجامعة دورا اساسيا في التفاعل الاجتماعي داخل الجامعة وخارجها سواءً كان ذلك التفاعل مع المدرسين ام الدارسين في الجامعة بمختلف مستوياتهم التعليمية (Atiya & Moseekh, 2023)

فالعلاقات الاجتماعية هي كل اتصال للإنسان بغيره ويقوم بنشاطه اليومي كعلاقة الجوار والتعليم والوظيفة وعلاقة البيع والشراء ، والعلاقات الثقافية والفنية والرياضية وغيرها ، وتتعدد بتعدد النشاط الانساني واتساعه الذي يشمل كافة نواحي النشاطات السياسية والاقتصادية والثقافية(Ahmed et al., 2025)

وفي الوقت الحالي تولي الجامعات اهتماماً كبيرا بالأنشطة الطلابية يتوازى مع الاهتمام بالجانب الاكاديمي ، ويعد هذا توجهاً حضارياً يرى ان الجامعة منهج للفكر ورؤية جيدة للتعامل والحوار الدائم بين المناهج والافكار، وبين النظرية والتطبيق مما يخلق مناخاً طيباً لبناء شخصية الفرد وبناء مجتمع معاصر اصيل قادر على السير وسط التحديات والمتغيرات المختلفة ، وقد ابدت مؤسسات التعليم العالي اهتماماً واضحاً بالأنشطة الطلابية وعمدت الى انشاء قسم النشاطات الطلابية الذي يدير مجموعة من الانشطة اللامنهجية لتسير جنباً الى جنب مع مناهجها الاكاديمية وتكون مكملة لها بهدف تنمية جميع جوانب شخصية الطالب وصقلها، والكشف عن مواهبه وقدراته لتنميتها ، والتعرف على ميوله ورغباته وحاجاته لاشباعها ، والاهتمام بجسمه وروحه كالاهتمام بعقله . وتتنوع هذه الانشطة من انشطة دينية ، واجتماعية ، وثقافية ، وفنية ورياضية وغيرها ليستفيد الطلبة منها خلال اوقات فراغهم خلال حياتهم الجامعية (Abdullatif et al., 2009)

ويعد سلوك العاملين في المنظمات احد الأمور التي حظيت باهتمام كبير بسبب تأثيره الكبير على أداء المنظمات ونجاحها ، لذلك اعتنى الباحثون والكتاب بدراسة سلوك الافراد داخل المنظمات والتي يمكن ان تساعد في معالجة مشاكل المنظمات اليوم، ومن تلك السلوكيات ما يسمى بالسلوك الاستباقي الذي يتمحور حول كيفية تنفيذ الافراد لمتطلبات العمل بصورة تلقائية واكثر نجاحا من دون الحاجة الى توجيه خارجي ومن السلوكيات التي تندرج تحت هذا المصطلح هي اقتراح الأفكار للتحسينات المستقبلية والوقاية من المشاكل وتولي المسؤولية والابتكار الفردي. (Belschak & Den Hartog, 2010))

وان منتسبي شعب النشاطات في الكليات مسؤولون عن إدارة النشاطات الداخلية للكلية واختيار الفعاليات الرياضية التي تنسجم مع المشاركات الرياضية في بطولة الجامعات لتدريب الطلبة عليها و واختيار المتميزين منهم لترشيحهم لتمثيل منتخب الجامعة امام الجامعات الاخرى ، وهذا يتطلب من مسؤول النشاط الرياضي ان يمتلك سلوكا استباقيا بحيث يكون اكثر نشاطا ويمتلك قدرة على قراءة المستقبل وتوقع الظروف والتكيف معها بما يضمن تحسين الأداء الرياضي للاعبيه المشرف عليهم ، حيث يشير السلوك الاستباقي على المستوى الفردي للانطلاق الذاتي، والعمل على تركيز الفرد بالمستقبل والذي يهدف الى تغيير الوضع الخارجي ،مثل تحسين اساليب العمل ، او تغيير بعض الجوانب له ، مثل تحسين اداء من اجل الحصول على تغذية

مرتدة من المشرف او الرئيس . ومثل هذا السلوك اكثر نشاطاً من حيث تتغير وتركز من أي اداء المهمة الاساسية او الاداء على التكيف في المستقبل (Moseekh & Nawaf, 2018)

1-2 مشكلة البحث

من المعلوم انه توجد شعبة للنشاطات الطلابية في كل كلية ترتبط بقسم النشاطات الطلابية في الجامعة إداريا وفنيا مع الكلية المنسب اليها ومدير الشعبة يكون من اختصاص التربية البدنية وعلوم الرياضة وظيفته إدارة النشاط الرياضي في الكلية بالتعاون مع أعضاء الشعب فضلا عن الاعمال الإدارية والفنية من تحكيم واشراف على المباريات وتدريب الفرق بالتنسيق مع كليته وقسم النشاطات الطلابية . وان طبيعة عمل هذه الفئة من الموظفين تتطلب تكوين علاقات اجتماعية إيجابية مع رئيس القسم التي تعد ركيزة مهمة في نجاح العمل الرياضي من خلال تنسيق العمل بين الكلية المنسب اليها بما يتوافق مع الاعمال المطلوبة الأخرى من منتسبي شعب النشاطات الطلابية من تدريس وتدريب وتحكيم واشراف.

مما سبق تتضح الضرورة الملحة التي دعت الباحث للقيام بهذه الدراسة بعد بيان القصور في هذا الجانب في بعض الدراسات ونظراً لافتقار البيئة التعليمية في العراق لمثل هذه الدراسة من حيث اعتبار العلاقات الاجتماعية الاساس الاول في نجاح أي منظمة ومؤسسة تعليمية حيث ستطبق الدراسة على منتسبي قسم النشاطات الطلابية في جامعة صلاح الدين ومن هذا المنطلق يمكن تحديد مشكلة الدراسة في السؤال الاتي :

- هل يمتلك منتسبو شعب النشاطات الطلابية في كليات جامعة صلاح الدين سلوكا استباقيا بمستوى مقبول؟ وهل للعلاقات الاجتماعية مع مسؤول قسم النشاطات الطلابية دور في السلوك الاستباقي لديهم؟

1-3 اهداف البحث

يهدف البحث الى التعرف على ما يأتي:

1-3-1 مستوى العلاقات الاجتماعية بين منتسبي قسم النشاطات الطلابية في جامعة صلاح الدين و رئيس القسم.

1-3-2 مستوى السلوك الاستباقي لمنتسبي قسم النشاطات الطلابية في كليات جامعة صلاح الدين.

1-3-3 العلاقة بين العلاقات الاجتماعية لمنتسبي قسم النشاطات الطلابية بالسلوك الاستباقي لديهم.

1-4 فرضيات البحث

1-4-1 يمتلك منتسبو قسم النشاطات الطلابية في كليات جامعة صلاح الدين علاقات اجتماعية مع رئيس قسم النشاطات الطلابية بمستوى عالٍ.

1-4-2 يمتلك منتسبو الشعب النشاطات الطلابية في كليات جامعة صلاح الدين سلوكا استباقياً بمستوى عالٍ.

1-4-3 يوجد علاقة طردية إيجابية بين العلاقات الاجتماعية لمنتسبي قسم النشاطات الطلابية بالسلوك الاستباقي لديهم.

1-5 مجالات البحث

1- المجال البشري: منتسبو شعب النشاطات الطلابية في كليات جامعة صلاح الدين.

2- المجال المكاني: كليات جامعة صلاح الدين.

3- المجال الزماني: 2023/11/1 لغاية 2/ 4/ 2024.

3- اجراءات البحث

3-1 المنهج المستخدم : تم استخدام المنهج الوصفي المسحي بأسلوب العلاقات الارتباطية .

3-2 مجتمع البحث وعينته

3-2-1 مجتمع البحث

اشتمل مجتمع البحث على أعضاء شعب النشاطات الطلابية في كليات جامعة صلاح الدين والبالغ عددهم (25) عضواً موزعين على (16) كلية.

3-2-2 عينة البحث

تم اختيار عينة البحث بطريقة الحصر الشامل اذ اشتملت على جميع أعضاء شعب النشاطات الطلابية في كليات جامعة صلاح الدين البالغ عددهم (16) كلية بعد استبعاد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وكلية التربية للبنات كون أعضائها غير منسبين الى قسم النشاطات الطلابية ، كما تم استبعاد عينة الثبات البالغة (10) افراد، اذ تم توزيع الاستبيانات على العدد المتبقي والبالغ (25)، وتم الحصول على (23) استمارة و(2) استمار لم يتم استرجاعها، وبذلك مثلت العينة نسبة (53,48%) من مجتمع البحث

جدول رقم (1)

عينتي التطبيق والتجربة الاستطلاعية

ت	الكليات	عينة البحث	عينة الثبات والتجربة الاستطلاعية
.1	كلية الحقوق	1	
.2	كلية الفنون الجميلة	1	
.3	كلية العلوم السياسية	1	
.4	كلية الهندسة	3	
.5	كلية علوم	2	
.6	كلية الطب البيطري	1	
.7	كلية الادارة والاقتصاد	4	
.8	كلية الآداب	1	
.9	كلية التربية	3	
.10	كلية الزراعة	2	
.11	كلية العلوم الاسلامية	2	
.12	كلية اللغات	1	
.13	كلية التربية شقلاوة	1	
.14	كلية التربية مخمور	1	
.15	كلية البنيات	1	
.16	كلية التربية بةردةرةش	1	
المجموع		25	10

3-3 أداتا البحث

لغرض تحقيق اهداف البحث تطلب الامر اعداد استبيانان وفق الاجراءات الاتية .

3-3-1استبيان العلاقات الاجتماعية

لعدم وجود استبيان مناسب للعلاقات الاجتماعية في شعب النشاطات الطلابية قام الباحث بإعداد أداة استبيان وفق الخطوات الأتية .

3-3-1-1 تحديد محاور الاستبيان

تم تحديد محاور العلاقات الاجتماعية على وفق محورين رئيسيين على وفق سياق العلاقات الوظيفية بين العاملين وهي (المهني والاجتماعي).

3-3-1-2 صياغة عبارات الاستبيان

بعد تحديد محاور الاستبيان تطلب إعداد الصيغة الأولية له، إذ تمت صياغة عدد من العبارات على وفق الأنماط المحددة وبما يتلاءم وطبيعة عمل عينة البحث، واسترشادا بالأسس الواردة في البحوث والدراسات العلمية ذات العلاقة بمجالات البحث السابق ذكرها إذ اشتمل المقياس بصيغته الأولية على (18) عبارة بواقع (9) عبارات للمحور المهني و (9) عبارات للمحور الاجتماعي، وقد تم مراعاة جوانب أساسية في صياغة العبارات منها :

– أن لا تكون طويلة تؤدي إلى الملل، أن لا تكون العبارة بصيغة المتكلم، أن تكون قابلة لقياس متغير واحد، أن تقيس الفقرة أحد أبعاد المقياس ومرتبطة معه

وتم تحديد بدائل الاجابة وهي وهي (أتفق ، أتفق تماماً ، محايد ، لا أتفق ، لا أتفق تماماً).

3-3-1-3 الصدق الظاهري

تم التحقق من الصدق الظاهري بعرض الاستبيان على مجموعة من الخبراء في الادارة الرياضية والقياس والتقويم (ملحق 1) وطلب منهم الحكم على صلاحية المحاور والعبارات وكذلك صلاحية بدائل الاجابة (ملحق 2)، إذ يعد هذا الإجراء وسيلة مناسبة للتأكد من صدق المقياس , إذ يشير(Khairuddin, 1999) إلى انه " يمكن أن نعد الاختبار صادقاً بعد عرضه على عدد من المختصين والخبراء في المجال الذي يقيسه الاختبار, فإذا أقر الخبراء أنَّ هذا الاختبار يقيس السلوك الذي وضع لقياسه , يمكن الباحث الاعتماد على حكم الخبراء

وبعد تحليل إجابات الخبراء تم اعتماد الملاحظات التي اتفق عليها أكثر من (75%) أي اتفاق خمسة خبراء من أصل سبعة إذ يشير (Benjamin, 1993) إلى أنه " على الباحث أن يحصل على نسبة اتفاق للخبراء في صلاحية العبارة وإمكانية إجراء التعديلات بنسبة لا تقل عن (75%) فأكثر من تقديرات الخبراء " . وبذلك تم قبول جميع العبارات دون تغيير وكما في الجدول الاتي:

جدول رقم (2)

نسبة اتفاق الخبراء حول صلاحية استبيان العلاقات الاجتماعية

المحاور	العبارات	الموافقون	الرافضون	نسبة الاتفاق
المهني	9-8-6-5-3-1	6	1	%85,71
	7-4-2	7	0	%100
الاجتماعي	6-4-2	7	0	%100
	9-8-7-5-3-1	6	1	%85,71

3-3-2 استبيان السلوك الاستباقي

3-3-2-1 تحديد محاور الاستبيان

لتحديد محاور الاستبيان تم تحليل بحوث الدراسات السابقة والادبيات النظرية المتعلقة بالسلوك الاستباقي (ملحق 3)، وتم التوصل الى ثلاثة محاور رئيسية للسلوك الاستباقي متفق عليها بين اغلب الكتاب والباحثين، وهي (الصوت، الابداع ، تولي المسؤولية). وتم تحديد بدائل الإجابة وهي (اتفق ، اتفق تماماً ، محايد ، لا أتفق ، لا أتفق تماماً).

3-3-2-2 صياغة عبارات الاستبيان

تم صياغة (15) عبارة بواقع (5) عبارات لمحور الصوت و (5) عبارات لمحور الابتكار الفردي و (5) عبارات لمحور تحمل المسؤولية .

3-3-2-3 صدق المحتوى

تحقق هذا الصدق في أداة البحث من خلال توضيح مفهوم كل محور من محاور الاستبيان، وكذلك تصنيف عبارات كل بعد (ملحق 3)، إذ يشير (Ali, 2004) إلى أن "صدق المحتوى للاختبار يعتمد بصورة أساسية على مدى إمكانية تمثيل الاختبار لمحتويات عناصره ، وكذلك المواقف والجوانب التي يقيسها تمثيلاً صادقاً ومتجانساً وذا معنوية عالية لتحقيق الهدف الذي وضع من اجله الاختبار "

3-3-2-4 الصدق الظاهري

تم اخضاع الاستبيان الى الصدق الظاهري بعرضه على مجموعة من الخبراء في مجال الادارة الرياضية والقياس والتقويم (ملحق 1) وطلب منهم الحكم على صلاحية المحاور والعبارات وكذلك صلاحية بدائل الاجابة (ملحق 4) وبعد تحليل اجاباتهم تم قبول او تعديل او حذف العبارات بعد الحصول على نسبة اتفاق اكثر من (75%) والتي تمخضت عن تعديلات طفيفة ل(7) عبارات (ملحق 5) وكما مبين في الجدول الاتي:

جدول رقم (3)

نسبة اتفاق الخبراء حول صلاحية استبيان العلاقات الاجتماعية

المحاور	العبارات	الموافقون	الرافضون	نسبة الاتفاق
الصوت	5-4-1	7	0	%100
	2-3	6	1	%85,71
الابتكار الفردي	5-4-3-2-1	6	1	%85,71
تولي المسؤولية	5-4-3-2-1	7	0	%100

3-3-3 التطبيق الاستطلاعي الاولي للاستبيانين

تم تطبيق استبياني العلاقات الاجتماعية والسلوك الاستباقي على عينة من اعضاء شعب النشاطات الطلابية في كليات جامعة صلاح الدين وقوامها (10) افراد ، وامتدت فترة التطبيق من / 1/2/ 2024 لغاية 3/ 2024/1، وتم استخدام هذا الإجراء للتحقق من وضوح التعليمات والعبارات ومدى ملائمة بدائل الاستجابة وتحديد متوسط الزمن الذي يستغرقه تطبيق المقياس،

حيث طلب منهم الإجابة بدقة وموضوعية وإبداء آرائهم وملاحظاتهم إن وجد غموض في العبارات أو صعوبة في فهمها لغويا أو من ناحية معناها أو صياغتها، وقد تبين أن التعليمات واضحة ومفهومة لدى عينة البحث، فضلا عن ملائمة بدائل الاستجابة للمقياس، وبلغ مدى زمن الاستجابة على الاستبيانين (7) دقائق.

3-3-4 ثبات الاستبيانين

تعد الأداة ثابتة إذا أعطت نفس النتائج في قياسها للظاهرة مرات متتالية (Al-Ajili, 1990) وللتأكد من ثبات الأداة تم استخدام طريقة الاختبار واعادة تطبيق الاختبار، اذ تم تحديد نفس عينة التطبيق الاستطلاعي الاولي البالغة (10) اعضاء منسبين الى شعب النشاطات الطلابية في (6) كليات، ، ووزعت الاستمارات عليهم بعد مرور (14) يوما على التطبيق الاستطلاعي الاولي، وإذ تشير (Farhat, 2001) على أن "لا تقل فترة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه عن أسبوع" وبعد تصحيح الاستمارات واستخدام معامل ارتباط بيرسون بين التطبيقين الأول والثاني تبين أن معامل الثبات (0.79)، ويعد معامل ثبات عالٍ جيد، إذ "يتراوح معامل الارتباط لثبات الاختبار ما بين 0.70 إلى 0.90" .

3-3-5 وصف الاستبيانين وتصحيحهما

تم تحديد الوزن المناسب لكل استجابة والذي يتراوح ما بين (5-1) درجة مرتبة تنازليا على مقياس ليكرت الخماسي (اتفق تماما، اتفق، غير متأكد، لا اتفق، لا اتفق تماما)، فقد استقر استبيان العلاقات الاجتماعية على (18) عبارة بواقع (9) عبارات لكل من البعد الاجتماعي والمهني ، في حين بلغ عدد عبارات استبيان السلوك الاستباقي (15) عبارة بواقع (5) عبارات لكل من محور (الصوت ، الابتكار الفردي، تولي المسؤولية) ، وتحسب الدرجة الكلية للمستجيب بالنسبة لاستبيان العلاقات الاجتماعية وفقا للبدائل المختارة عن كل فقرة والتي تتراوح ما بين (18) درجة كحد أدنى و(90) كحد أعلى. وبالنسبة لاستبيان السلوك الاستباقي فان الدرجة الكلية تتراوح ما بين (15) درجة كحد ادنى و (75) درجة اعلى.

و في تفسير مستوى الإجابة عن عبارات الاستبيانين تم اعتماد النسب الاتية:

(49% فأقل مستوى منخفض جداً , 50 – 59% مستوى منخفض , 60 – 69% مستوى متوسط , 70 – 79% مستوى عالٍ , 80% فأكثر مستوى عالٍ جداً) , وهذه النسب تم اعتمادها في العديد من الدراسات منها ، دراسة (Hammoudat & Al-Kawaz, 2010) و(Al-Saadoun, 2012) و (Al-Dahan, 2013) و (Al-Mawla, 2015)

3-3-6 التطبيق النهائي لاستبياني البحث

تم تطبيق أداتي البحث على عينة البحث البالغة (26) فرداً، (الملحق 3) بعد تزويدهم بالتعليمات حول كيفية الإجابة عن الأداتين استرشادا بالملاحظات الواردة في التطبيق الاستطلاعي الأولي التي أجريت في مراحل إعداد الأداتين. وقد امتدت فترة التطبيق من 19 / 2 / 2024 ولغاية 23 / 2 / 2024.

3-3-7 الوسائل الاحصائية

تم تحليل البيانات احصائيا باستخدام برنامجي (spss و Excel)

4. عرض النتائج ومناقشتها

سيتم تحليل فرضيات البحث وكما يأتي:

الفرضـية الأولى: يمتلك منتسبو قسم النشـاطات الطلابية في كليات جامعة صـلاح الدين علاقات اجتماعية مع رئيس قسم النشاطات الطلابية بمستوى عالٍ.

الجدول رقم (4)

يبين مستوى العلاقات الاجتماعية لمنتسبي شعب النشاطات الطلابية مع رئيس القسم

ت	عوامل البعد المهني	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	مستوى الإجابة
.1	يراعي ظروفي المهنية في العمل	4.391	0.656	%87.826	عالي جدا
.2	يسهم في حل مشكلاتي المتعلقة بالعمل	4.348	0.573	%86.957	عالي جدا
.3	يحترم قدراتي في اتقان العمل	3.130	1.100	%62.609	متوسط
.4	يمتلك سلوكاً مرناً في الحوار	3.174	1.193	%63.478	متوسط
.5	يمتلك روح التعاون في العمل	4	0.798	%80	عالي جدا
.6	يتعامل بموضوعية مع جميع الزملاء	3.870	1.100	%77.391	عالي
.7	يستمع للآراء والمقترحات المتعلقة بالعمل	2.826	1.230	%56.522	منخفض
.8	لديه ثقة كاملة بقدراتي المهنية	4	1.243	%80	عالي جدا
.9	يدافع عني عندما اتعرض للنقد او الاساءة في العمل	2.478	1.344	%49.565	منخفض جدا
	البعد المهني الكلي	32.217	4.022	%71.594	عالي
	عوامل البعد الاجتماعي	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	مستوى الإجابة
.1	يشارك في المناسبات الاجتماعية لأداء الواجب	3.913	0.848	%78.261	عالي
.2	يراعي الظرف الشخصي في التعامل	4.087	1.083	%81.739	عالي جدا
.3	يبادر بالتحية عند ملاقاتي	3.870	0.626	%77.391	عالي
.4	يسأل عني في حال غيابي	4.043	0.767	%80.870	عالي جدا
.5	يلاقيني بوجه مبتسم	4.087	0.733	%81.739	عالي جدا
.6	يحفظ الاسرار الشخصية	3.696	0.926	%73.913	عالي
.7	يحرص على ادامة العلاقة الطيبة معي	4.087	0.668	%81.739	عالي جدا
.8	يتعامل معي بشكل اخوي	4.043	0.562	%80.870	عالي جدا
.9	لا اتردد في طلب أي شيئ منه	4.304	0.470	%86.087	عالي جدا
	البعد الاجتماعي	36.130	3.806	%80.290	عالي جدا

يتبين من الجدول (4) ان مستوى الإجابة على عوامل البعد المهني في العلاقات الاجتماعية مع رئيس القسم تراوح ما بين (منخفض جداً- عالي جداً) ، وان مستوى الإجابة على البعد المهني ككل جاءت بمستوى (عالي)، اما مستوى الإجابة على عوامل البعد الاجتماعي في العلاقات الاجتماعية فقد تراوح ما بين (عالي- عالي جدا)، وحصل البعد الاجتماعي ككل على مستوى عالي جداً.

ويمكن تفسير نتيجة حصول البعد المهني على مستوى عالي هو ان منتسبو قسم النشاطات الطلابية الذين يعملون في الجانب الرياضي يمتلكون خبرة واسعة في أداء عملهم الفني مما يدفع رئيس القسم الى الثقة الكاملة بقدراتهم ويتعاون معهم ويراعي ظروفهم المهنية ، اما فيما يخص انخفاض العبارة التي تحمل التسلسل (7)، والتي تنص على **(يستمع للآراء والمقترحات المتعلقة بالعمل)** ربما يكون السبب هو الرغبة العالية للمنتسبين في الاشتراك في القرارات المتعلقة بالعمل ويقدمون الآراء التي قد يجد رئيس القسم انها تتقاطع مع التعليمات وانها تخدم المصلحة الشخصية اكثر من المصلحة العامة ، اما فيما يخص العبارة رقم (9) وحصولها على المستوى المنخفض جدا والتي تنص على **(يدافع عني عندما اتعرض للنقد او الاساءة في العمل)**، ربما يعتقد رئيس القسم ان المنتسبون يمتلكون من القدرة على الدفاع عن انفسهم ويعتبرها مسائل شخصية لا يريد التدخل فيها.

اما فيما يخص البعد الاجتماعي فقد جاء بمستوى عالي جدا لعل السبب في ذلك هو ان رئيس القسم هو احد ملاكات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة الى جانب منتسبو الشعب ولديه علاقات اجتماعية قديمة معهم ويرغب بالحفاظ عليها ، او انه يمتلك خبرة ادارية ويدرك تماما اهمية العلاقات الاجتماعية في تحقيق الالتزام التنظيمي من قبل المرؤوسين.

الفرضية الثانية: يمتلك منتسبو قسم النشاطات الطلابية في كليات جامعة صلاح الدين سلوكا استباقياً بمستوى عالٍ.

الجدول رقم (5)

يبين مستوى السلوك الاستباقي لمنتسبي شعب النشاطات الطلابية

عوامل الصوت	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	مستوى الإجابة
استطيع البوح بمشاكلي في العمل امام مدير قسم النشاطات	3.957	0.638	%79.130	عالي
الثقافة السائدة تدعم الكلام في موقع العمل	4.000	0.739	%80	عالي جدا
عندما اطرح مشكلة ينظر الي بأنني صاحب مشاكل	3.870	0.815	%77.391	عالي
اتوقع ردود فعل سلبية من مدير قسم النشاطات عندما اتكلم عن اسلوب العمل	3.783	0.795	%75.652	عالي
اشعر بأهمية مقترحاتي فيما يخص العمل	4.261	0.541	%85.217	عالي جدا
بعد الصوت	19.870	2.735	%79.478	عالي
عوامل الابتكار الفردي				
يشجعني مدير قسم النشاطات على تقديم اساليب جديدة في العمل	4.043	0.825	%80.870	عالي جدا
اتردد في طرح أيه موضوع جديد خوفاً من ردة فعل مدير قسم النشاطات	4.130	0.869	%82.609	عالي جدا
امتلك الخبرة المناسبة التي تساعدني من طرح الافكار الجديدة	4.000	0.905	%80	عالي جدا

عوامل الصوت	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	مستوى الإجابة
مدير قسم النشاطات لا يعير اهمية لطروحاتي	4.087	0.668	%81.739	عالي جدا
عند حدوث مشاكل في العمل ابحث عن حلول فورية لها	3.913	0.668	%78.261	عالي
بعد الابتكار الفردي	20.174	2.949	%80.696	عالي جدا
عوامل تولي المسؤولية				
عادة افعل اكثر مما مطلوب مني في العمل	4.130	0.694	%82.609	عالي جدا
اخذ زمام المبادرة في الاعمال التي يمتنع الاخرون عن ادائها	3.957	0.706	%79.130	عالي
لا اعترض عن ايه مهمة توكل الي من قبل مدير قسم النشاطات	4.174	0.778	%83.478	عالي جدا
كثير من احتياجات شعبة النشاطات البيها بشكل طوعي	4.174	0.887	%83.478	عالي جدا
اعتاد مدير قسم النشاطات على تفويض الاعمال الي	4.043	0.706	%80.870	عالي جدا
بعد تولي المسؤولية	20.478	2.937	%81.913	عالي جدا

يتبين من الجدول (5) ان مستوى الاجابة على عوامل الصوت في السلوك الاستباقي لمنتسبي قسم النشاطات الطلابية تراوح ما بين (عالي – عالي جداً) ، وان مستوى الاجابة بعد الصوت ككل جاء بمستوى (عالي) ، اما مستوى الاجابة على عوامل الابتكار الفردي في السلوك الاستباقي فقد تراوح مابين (عالي–عالي جداً)، وحصل بعد الابتكار الفردي ككل على مستوى (عالي جداً) ، وإن مستوى الاجابة على عوامل تولي المسؤولية في السلوك الاستباقي تراوح ما بين (عالي–عالي جداً) ، وحصل بعد تولي المسؤولية ككل على مستوى عالي جداً .

ويمكن تفسير نتيجة حصول بعد الصوت على مستوى عالي هو ان منتسبو قسم النشاطات الطلابية لديهم سلوك ترويحي ينطوي على الاتصالات البناءة فيما بينهم والموجهة نحو التغيير الذي يهدف الى تحسين الوضع في قسم النشاطات الطلابية مما دفع رئيس القسم للاستماع الى المشاكل و الاقتراحات الجديدة التي تخدم القسم .

اما فيما يخص بعد الابتكار الفردي فقد جاء بمستوى عالي جدا لعل السبب في ذلك هو مشاركة رئيس القسم للمنتسبين في انشاء الافكار وتنفيذها، بما في ذلك تحديد فرصة ، توليد افكار جديدة أو نهج عمل جديد وتنفيذ هذه الافكار الجديدة مما شجع منتسبي القسم الى ابتكار مناهج جديدة تخدم القسم .

وفيما يخص بعد تولي المسؤولية فقد جاء بمستوى عالي جداً هو أن منتسبو القسم لديهم جهود تطوعية وبناءةللتأثير على التغيير الوظيفي التنظيمي فيما يتعلق بكيفية تنفيذ العمل في سياق المنتسبين ، الوظائف ، وحدات العمل أو المنظمات .

الفرضية الثالثة : يوجد علاقة طردية إيجابية بين العلاقات الاجتماعية لمنتسبي قسم النشاطات الطلابية بالسلوك الاستباقي لديهم.

الجدول رقم (6)

العلاقة بين العلاقات الاجتماعية والسلوك الاستباقي

العلاقات الاجتماعية	السلوك الاستباقي	مستوى الدلالة
	*0.706	0.000

يتبين من الجدول (6) أن قيمة معامل الارتباط بين العلاقات الاجتماعية لمنتسبي قسم النشاطات الطلابية بلغت (0.706) بقيمة دلالة بلغت (0.000) وهي أصغر من قيمة الدلالة المعتمدة والبالغة (0.05)، مما يدل على وجود علاقة ارتباط إيجابية طردية بمعنى كلما زادت العلاقات الاجتماعية لمنتسبي قسم النشاطات الطلابية مع مدير القسم كلما زاد السلوك الاستباقي لديهم.

ربما يكون السبب هو أن العلاقات الإنسانية والاجتماعية لها دور إيجابي في الاداء والوظيفي حيث ان الاداء الوظيفي عن الحالة النفسية والسلوكية للفرد وتوجهه العمل وهذا ما أشار إليه (Al-Aifa, 2015) في دراسته توصلت إلى وجود تأثير إيجابي للعلاقات الإنسانية في الاداء الوظيفي، خصوصاً وان الباحث قد تناولا السلوك الاستباقي في محيط العمل الامر الذي يعكس الجانب الاستباقية في الاداء الوظيفي.

ويرى الباحث ان هذه العلاقة تعبر عن المناخ التنظيمي الإيجابي في قسم النشاطات الطلابية في جو يسوده والود والاحترام ما بين الأعضاء والمدير ، وهذا الأمر بلا شك يزيد من فاعلية قسم النشاطات الطلابية ، فوفقاً لنظرية التون مايو الذي يعد رائد مدرسة العلاقات الاجتماعية داخل المنظمة(Mahran, 2020)

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

1. يمتلك منتسبو قسم النشاطات الطلابية في كليات جامعة صلاح الدين علاقات اجتماعية مع رئيس قسم النشاطات الطلابية بمستوى عالٍ في البعد المهني ولديهم مستوى علاقات عالي جداً في البعد الاجتماعي باستثناء ما يتعلق باستماع مدير قسم النشاطات للآراء والمقترحات المتعلقة بالعمل التي جاءت بمستوى منخفض و دفاع مدير القسم عن المنتسبين عندما يتعرضون للنقد او الاساءة في العمل
2. يمتلك منتسبو قسم النشاطات الطلابية في كليات جامعة صلاح الدين مستوى عالي في بعد الصوت ولديهم مستوى عالي جداً في كل من بعد الابتكار الفردي وبعد تولي المسؤولية.
3. وجود علاقة طردية معنوية بين العلاقات الإنسانية لمنتسبي قسم النشاطات الطلابية مع رئيس القسم بالسلوك الاستباقي لديهم.

5-2 التوصيات

1. على مدير قسم النشاطات الطلابية الاستماع للآراء والمقترحات التي يقدمها منتسبو القسم فيما يتعلق بالعمل فضلا عن الدفاع عنهم عندما يتعرضون للإساءة في العمل.
2. تشجيع منتسبو قسم النشاطات الطلابية على التمسك والاستمرار على السلوك الاستباقي الذي يمتلكونه لما له من أهمية في تحسين العمل.

3. على مدير قسم النشاطات الطلابية العمل على تعزيز العلاقات الاجتماعية مع منتسبي قسمه والحفاظ عليها لما لها من أهمية في زيادة السلوك الاستباقي لديهم.

الشكر والتقدير

نسجل شكرنا لعينة البحث المتمثلة في منتسبو شعب النشاطات الطلابية في كليات جامعة صلاح الدين

تضارب المصالح

يعلن المؤلف انه ليس هناك تضارب في المصالح

هونەر صابر محمود Hunar.sabir@koyauniversity.org

References

Abdullatif, M., Ahmed, M. S., & Jassim, L. K. (2009). *A Comparative Study of the Level of Depression among Students in the Hostel at Anbar University*.

Ahmed, M. G., Farzan, F., & Dousti, M. (2025). The Model of Sports Talent Management in the Field of Track and Fields in the Schools of Iraq. *Journal of Sports Education Studies and Research*, *35*(1), 127–146. https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i1.838

Al-Aifa, M. (2015). The impact of human relations on the job performance of employees. *Al-Baheth Magazine, University of Algiers*, *15*, 127.

Al-Ajili, S. H. (1990). *Evaluation and Measurement* (p. 143). Higher Education Press.

Al-Dahan, Z. T. H. (2013). *Constructing a scale of motivation to participate in scouting camps and its relationship to aggressive behavior of students of teacher training institutes* [Unpublished master's thesis]. Tikrit University.

Ali, S. J. A.-H. (2004). *Tests, measurement and statistics in the sports field* (p. 101). Al-Qadisiyah University.

Al-Mawla, M. H. (2015). *Entrepreneurial characteristics according to some personal variables and their relationship to the job performance of physical education teachers from the point of view of school principals* [Unpublished doctoral thesis]. University of Mosul.

Al-Saadoun, A. H. (2012). *A study of the relationship between administrative control requirements and job performance among members of the administrative bodies in clubs participating in the Iraqi Elite Football League for the 2011-2012 season* [Unpublished master's thesis]. University of Mosul.

Atiya, A. A.-S. H., & Moseekh, L. Z. (2023). The role of the organizational climate for workers in volleyball sports federations in Iraq. *Kufa Journal Physical Education Sciences*, *2*(6).

Belschak, F. D., & Den Hartog, D. N. (2010). Pro-self, prosocial, and pro-organizational foci of proactive behaviour: Differential antecedents and consequences. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, *83*(2), 475–498. https://doi.org/10.1348/096317909X439208

Benjamin, B. et al. (1993). *The Student's Cumulative and Formative Assessment* (p. 196). Modern Egyptian Office.

Farhat, L. E.-S. (2001). Measurement and testing in physical education. *Cairo: Book Center for Publishing*.

Hammoudat, I. T., & Al-Kawaz, A. G. (2010). Professional pressures on directors and members of youth forums in Nineveh Governorate. *Journal of Basic Education Research*, *9*(4), 474–509.

Khairuddin, O. (1999). *Scientific Research Guide* (p. 79). Dar Al-Fikr Printing.

Mahran, I. (2020). *Elton Mayo's Theory of Human Relations* (p. 1). Marsal website.

Moseekh, L. Z., & Nawaf, S. M. (2018). Mental Relaxation Exercises and Their Effect On Some Immune System Components of Women's Football. *Journal of Physical Education*, *30*(2).

Journal of Studies and Researches of Sport Education
spa.uobasrah.edu.iq



The effect of Stepans' model of analytical thinking in teaching some basic skills in football for secondary school students

Hussein Matar Hammadi [1]
General Directorate of Education in Basra

Article information

Article history:
Received 22/4/2025
Accepted 13/5/2025
Available online 15, July ,2025

Keywords:
Stepans model, analytical thinking, basic skills, football

website

Abstract

The aim of the research is to identify the effect of Stepans model for analytical thinking in teaching some basic football skills to secondary school students. The experimental method with the design (equivalent groups) (control and experimental) was used to solve the research problem and achieve its objectives. The research sample was students of Al-Thawra Secondary School for Boys in Basra Governorate. The researcher concluded that Stepans model for analytical thinking is important and essential in teaching some basic football skills to secondary school students. Accordingly, it was recommended: Adopting Stepans model for analytical thinking because it is important and essential in teaching some basic football skills to secondary school students.

DOI: https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i3.1127©Authors, 2025. College of Physical Education and sport sciences, University of Basrah.
This is an open-access article under the CC By 4.0 license (creative commons licenses by 4.0)

مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية
spo.uobasrah.edu.iq

تأثير انموذج (Stepans) ستيبانز للتفكير التحليلي في تعليم بعض المهارات الاساسية بكرة القدم لطلبة الدراسة الثانوية

حسين مطر حمادي [1]
المديرية العامة لتربية البصرة

معلومات البحث

تاريخ البحث :
الاستلام : 2025/4/22
القبول : 2025/5/13
التوفر على الانترنت: 15,يوليو,2025

الكلمات المفتاحية :
انموذج(Stepans) ستيبانز ، التفكير التحليلي ، المهارات الاساسية ،كرة القدم

الملخص

هدف البحث التعرف على تأثير انموذج(Stepans) ستيبانز للتفكير التحليلي في تعليم بعض المهارات الاساسية بكرة القدم لطلبة الدراسة الثانوية تم الاستعانة بالمنهج التجريبي ذو التصميم (المجموعات المتكافئة) (الضابطة والتجريبية) لحل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه اذ كانت عينة البحث طلبة مدرسة ثانوية الثوار للبنين في محافظة البصرة واستنتج الباحث ان انموذج(Stepans) ستيبانز للتفكير التحليلي مهم واساسي في تعليم بعض المهارات الاساسية بكرة القدم لطلبة الدراسة الثانوية . وعليه تم التوصية : اعتماد انموذج(Stepans) ستيبانز للتفكير التحليلي لأنه مهم واساسي في تعليم بعض المهارات الاساسية بكرة القدم لطلبة الدراسة الثانوية

DOI: https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i3.1127©Authors, 2025. College of Physical Education and sport sciences, University of Basrah.
This is an open-access article under the CC By 4.0 license (creative commons licenses by 4.0)

1.التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث

التنافس العلمي بين الشعوب هو تغير في المفاهيم والافكار نحو الافضل اذ هنا شعوب متقدمة ومتطورة بسبب الاهتمام بالعلم والتعليم الصحيح الذي يساعد في بناء التفكير المناسب ومنها يتم الابتكار والتطور والتقدم في كافة المجالات التي يحتاجها الانسان ومنها المجال الرياضي .

ففي المجال الرياضي فان التعليم الصحيح ووفق التكفير المنطقي والتحليلي يساعد المتعلم على فهم الاداء بمختلف انواعه سواء البدني او المهاري او الخططي وهذا يعتبر عامل النجاح وتحقيق النتائج المطلوبة بالتعلم ، ولهذا تم وضع النماذج التعليمية المناسبة التي يمكن من خلال تفسير وتحليل المادة التعليمية وبعدها يمكن فهم المهارة وتطبيقها بالشكل الامثل ولهذا يرى (Al-Shabli, 2000) النموذج هو " تنظيم يعطي صورة عن شيء أو يصف طريقة لعمل ما فهو يستند إلى إطار نظري يمثل فلسفة وأسسا علمية ويتألف من خطوات تصف العلاقات والأدوات والوسائل التي ينبغي استعمالها"

ويعتبر انموذج ستيبانز من النماذج الاكثر نجاحا في التعليم ولمختلف المعلومات منها النظرية والتطبيقية كما في الجانب الرياضي ولهذا يرى (Stepans, 1994) هو " أنموذج صمم لإحداث التغيير المفاهيمي يضع الطلبة (المتعلمين) في بيئة تعلمية ، تعليمية تشجعهم على مواجهة مفاهيمهم السابقة وكذلك مفاهيم زملائهم السابقة، ثم العمل نحو الحل والتغير المفاهيمي، ويتكون الأنموذج من ست مراحل(الالتزام بالنواتج، عرض المعتقدات، مواجهة المعتقدات، تمثيل المفهوم، توسيع المفهوم، الذهاب وراء المفهوم) "

ومن هنا نرى ان هذا النموذج يساعد على فهم الحالات الخاطئة وتصحيح المسار التعليمي المناسب ويمكن استخدامها في تعلم المهارات الجديدة والصعبة مثل المهارات الاساسية بكرة القدم كونها تحتاج الى مستوى تعليمي متقدم تفسر كل مهارة على حده وخاصة التهديف والمناولة والدحرجة التي تعتبر اساسيات لعبة كرة القدم (Hassan & Moseekh, 2022) وبذلك فان استخدام هذا النموذج يساعد المتعلم في تحليل كل مهارة وفق التكفير المناسب وهنا يأتي دور المعلم في توضيح وتفسير وتصحيح المفاهيم ورفع مستوى التفكير التحليلي للمتعلم الذي يعتبر هو محور التعليم والتطبيق وبذلك يرى (Zaytoun, 2007) " إن نقطة البداية والانطلاق للتدريس وفق هذا النموذج ينبغي أن تبدأ من المتعلمين أنفسهم ومن الصور الذهنية والأفكار والآراء البسيطة والمفاهيم البديلة لديهم، ثم تجري عملية تعديل المفهوم تدريجيا لتكون المفاهيم فيما بعد مقبولة علميا ويتطلب ذلك من المعلمين الكشف عن المفاهيم البديلة لدى المتعلم " (Al-Diwan et al., 2013)

ومن هنا تأتي اهمية البحث في التعليم الصحيح والمناسب للأداء المهاري بكرة القدم للطلاب في مرحلة الدراسة الثانوية وهم اساس والقاعدة في بناء الفرق الرياضية بكرة القدم مما يتطلب تعليمهم الصحيح للمهارات الاساسية وباستخدام النموذج التعليمي المناسب الذي يساعد على التفكير التحليلي في الاداء للمهارات الاساسية وبذلك نعزز من مستوى التعلم والاداء بلعبة كرة القدم.

1-2 مشكلة البحث :

التعليم في لعبة كرة القدم وخصوصا في المراحل الاولى تحتاج الى (مستوى اولي) وفهم (الحالات الصحيحة والخاطئة للأداء) مما يتطلب التفكير التحليلي المنطقي في تطبيق كل مهارة وهنا يتطلب الاستعانة بأنموذج مناسب يعزز التفكير التحليلي وسهولة فهم الاداء وكيفية تطبيقه بمراحل متتابعة .

ومن خلال خبرة الباحث بالتعليم وطرائق التدريس ولعبة كرة القدم وخلال المشاهدة في تعليم المهارات الاساسية وجد ان مستوى تعلم الطلاب للمهارات الاساسية دون المستوى والتطبيق المناسب والتي عزوها الى طريق التعليم والنموذج التعليمي المستخدم الذي ربما لا يناسب خصوصية اللعبة ومستوى التعليمي للطلاب ولهذا فان الاستعانة بالنموذج الصحيح

مثل انموذج ستبيانز ومراحلة الستة برما يحقق مستوى تعليمي افضل ويعاجل مشكلة البحث ويمكن الارتقاء بمستوى تعلم المهارات الاساسية بكرة القدم.

1-3 أهداف البحث:

1-التعرف على تأثير انموذج(Stepans) ستيبانز للتفكير التحليلي في تعليم بعض المهارات الاساسية بكرة القدم لطلبة الدراسة الثانوية.

2- التعرف على نتائج الفروقات بين الاختبارات القبلية والبعدية وللمجموعتين الضابطة والتجريبية في تعليم بعض المهارات الاساسية بكرة القدم لطلبة الدراسة الثانوية.

3-التعرف على نتائج الفروقات في الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في تعليم بعض المهارات الاساسية بكرة القدم لطلبة الدراسة الثانوية.

1-4 فرضيات البحث:

1- وجود تأثير إيجابي لانموذج(Stepans) ستيبانز للتفكير التحليلي في تعليم بعض المهارات الاساسية بكرة القدم لطلبة الدراسة الثانوية.

2- وجود فروقات معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تعليم بعض المهارات الاساسية بكرة القدم لطلبة الدراسة الثانوية.

3-وجود فروقات معنوية في الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في تعليم بعض المهارات الاساسية بكرة القدم لطلبة الدراسة الثانوية.

1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: طلبة مدرسة ثانوية الثوار للبنين في محافظة البصرة

1-5-2 المجال المكاني: ملعب كرة القدم في مدرسة ثانوية الثوار للبنين في محافظة البصرة

1-5-3 المجال الزماني: المدة 2024/10/15 ولغاية 2024 /12/31

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

2-1 منهج البحث :

تم الاستعانة بالمنهج التجريبي ذو التصميم (المجموعات المتكافئة) (الضابطة والتجريبية) لحل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه .

2-2 مجتمع البحث وعينته:

تم تحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهم طلبة ثانوية الثوار للبنين والبالغ عددهم (80) طالب في المرحلة الثاني متوسط ، وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية عن طريق القرعة والبالغ عددهم (20) طالب تمثل شعبة واحدة والتي تبلغ نسبة (25%) من المجتمع الاصلي، بعدها تم تقسيم العينة إلى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) كل مجموعة (10) طلاب وتم أيجاد التجانس داخل كل مجموعة باستخدام معامل الاختلاف والتكافؤ بين المجموعتين باستخدام اختبار (t) للعينات الغير مترابطة حسب الجدول (1)

جدول (1)

يوضح تجانس وتكافؤ المجوعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث

الاختبارات	المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية			قيم t المحتسبة	مستوى الدلالة
	س	ع	معامل الاختلاف	س	ع	معامل الاختلاف		
الوزن /كغم	37.214	0.874	2.348	37.357	0.764	2.045	0.37	غير معنوي
الطول/ سم	133.45	1.234	0.924	133.61	1.451	1.085	0.252	غير معنوي
الدحرجة / ثانية	22.412	0.678	3.025	22.674	0.745	3.285	0.782	غير معنوي
المناولة/ درجة	3.421	0.423	12.364	3.567	0.635	17.802	0.574	غير معنوي
التهديف/ درجة	6.745	0.552	8.183	6.598	0.574	8.699	0.554	غير معنوي

قيمت (t) الجدولية عند درجة حرية (18) وتحت مستوى دلالة (0.05) =**1.734**

2-3 وسائل جمع المعلومات وأدوات البحث :

- المصادر العربية والأجنبية، الملاحظة العلمية، الاختبارات المستخدمة، ساعة توقيت، شريط قياس، ميزان طبي، كرات قدم، ملعب كرة قدم، هدف صغير أبعاد (110سم × 63 سم)

2-4 إجراءات البحث :

2-4-1 تحديد متغيرات البحث:

تم تحديد متغيرات البحث من خلال الدراسات والبحوث السابقة والتي يرى الباحث انها ضرورية لهذه الدراسة وهي (الدحرجة ، المناولة ، التهديف) .

2-4-2 الاختبارات والمقاييس المستخدمة :

2-4-2-1 الدحرجة بالكرة في خط متعرج بين القوائم (Al-Sumaidaie & Al-Shouk, 2010)

الغرض من الاختبار: قياس مدى مقدرة اللاعب على الدحرجة بالكرة أثناء الجري بها بين القوائم.

الأدوات : ملعب كرة قدم ، كرة قدم ، صافرة ، شريط قياس ، شواخص .

وصف الاختبار: توضع (10) قوائم في خط مستقيم المسافة بين كل قائم آخر (2) متر والمسافة بين خط البداية وأول قائم (2) متر أيضاً، يقف المختبر مع الكرة على خط البداية وعند إعطاء الإشارة بالبدء، يجري المختبر بين القوائم جرياً متعرجاً حتى يصل إلى آخر قائم يدور حوله ويعود إلى خط البداية بالطريقة نفسها

القياس: يحتسب للمختبر الزمن لأقرب ثانية من لحظة إعطائه الإشارة بالبدء حتى عودته لخط البداية مرة أخرى، والشكل الآتي يوضح اختبار الدحرجة في خط متعرج بين القوائم .

2-4-2-2 اختبار قياس دقة المناولة (Al-Sumaidaie & Al-Shouk, 2010)

اسم الاختبار: المناولة نحو هدف صغير يبعد مسافة (20) متراً.

الهدف من الاختبار: قياس دقة المناولة.

الأدوات المستخدمة: كرات قدم عدد (5)، هدف صغير أبعاد (110سم × 63 سم) .

إجراءات الاختبار: يرسم خط بطول (1م) كخط بداية على مسافة (20) متراً عن الهدف الصغير، وتوضع كرة ثابتة على خط البداية .

وصف الاختبار: يقف المختبر خلف خط البداية مواجهاً للهدف الصغير، ويبدأ عند إعطاء الإشارة بمناولة الكرة نحو هدف لتدخل إليه، وتعطي لكل لاعب (5) خمس محاولات متتالية .

التسجيل:تحسب الدرجة بمجموع الدرجات التي حصل عليها اللاعب من مناولة الكرات الخمس وعلى النحو الآتي : – درجتان لكل محاولة صحيحة تدخل إلى الهدف الصغير ، – درجة واحدة إذ مست الكرة القائم أو العارضة ولم تدخل الهدف ، – صفر في حالة خروج الكرة عن الهدف الصغير.

2-4-2-3 اختبار التهديف بكرة القدم (Raad, 2003)

الغرض من الاختبار: قياس دقة التهديف .

الأدوات المستعملة: سبع كرات قدم، وشاخص، وحبل لتقسيم المرمى، ومرمى مقسم إلى مناطق محددة.

طريقة الأداء: توزع (7) كرات في منطقة الجزاء، ويبدأ بالركض من خلف الشاخص الموجود على قوس الجزاء باتجاه الكرة الأولى فيهدف ويعود للدوران حول الشاخص، ثم يتوجه للكرة الثانية، وهكذا مع الكرات كلها، ويكون التهديف أعلى من مستوى سطح الأرض، وللمختبر الحرية باختبار أية قدم ، على أن يتم الأداء من وضع الركض .

طريقة التسجيل : تحسب الدرجة بمجموع الدرجات التي يحصل عليها المختبر من تهديف الكرات السبع وعلى النحو الآتي : يمنح المختبر (3) درجات إذا دخلت الكرة في المنطقتين المحددتين (2،1) ، – يمنح المختبر درجة واحدة إذا دخلت الكرة في المنطقة المحددة (3) ، –يمنح المختبر صفراً إذا خرجت الكرة من منطقة المرمى .

2-4-3 التجربة الاستطلاعية :أجريت التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2024/10/15 على عينة البحث الأصلية وذلك بتطبيق بعض التمرينات التعليمية التي تخص المهارات الاساسية بكرة القدم لغرض تقنينها ومعرفة مدى ملائمة لعينة البحث وإيجاد ومعرفة الصعوبات التي تواجه البحث في تطبيقها.

2-5 التجربة الميدانية :

2-5-1 الاختبارات القبلية : أجريت بتاريخ 2024/11/3

2-5-2 انموذج ستيبانز :

قام الباحث بأعداد تمرينات تعليمية تخص المهارات الاساسية بكرة القدم وتم تطبيقها وفق انموذج ستيبانز الذي يتكون من 6 مراحل هي :

1- التحفيز والاثارة : وتهدف هذه الخطوة إلى تحفيز الطالب وإثارة تفكيرهم واهتمامهم

2- (مستوى فهم المهارة) : يتم تقسيم الطالب إلى مجموعات تعاونية صغيرة ، يعرض الطالب معتقداتهم داخل المجموعة.

3- (تفسير المهارة) : تتم مناقشة المعتقدات بين الطالب داخل المجموعات.

4- المفهوم : وفى هذه الخطوة يبنى المفهوم الجديد ويتم تفسير المهارة والمهارات الجديدة.

5- توسيع المفهوم : يوسع الطالب المفهوم من خلال محاولة ربط المفهوم موضوع الجديد.

6- (التشجيع) : وفى هذه الخطوة يتم تشجيع الطالب للذهاب وراء المفهوم الجديد.

وتم تطبيق التمرينات في القسم الرئيسي من الوحدات التعليمية للدرس للمجموعة التجريبية أما المجموعة الضابطة فقد اعتمدت على تمرينات الخاصة بالمعلم وخلال نفس الفترة المحددة للمجموعة التجريبية ،وبلغت مدة تطبيق التمرينات (8) أسابيع ، اما عدد الوحدات التعليمية خلال الأسبوع الواحد كانت (3) وحدات ومجموع الوحدات (24) .وتم تطبيق التمرينات من المدة 2024/11/4 ولغاية 2024/12/30.

2-5-3 : الاختبارات البعدية : أجريت بتاريخ 2024/12/31

2-6 الوسائل الإحصائية :تم الاعتماد على نظام SPSS

4-عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

جدول (2)

يوضح قيم (t) للفروقات بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة في الاختبارات المستخدمة

الاختبارات المستخدمة	القلبي		البعدي		الخطاء القياسي	قيمة t المحتسبة	مستوى الدلالة
	س	ع	س	ع			
الدحرجة / ثانية	22.412	0.678	20.14	0.784	0.745	3.049	معنوي
المناولة/ درجة	3.421	0.423	5.124	0.452	0.553	3.07	معنوي
التهديف/ درجة	6.745	0.552	8.647	0.647	0.632	3.009	معنوي

قيمة (t) الجدولية عند درجة حرية (9) وتحت مستوى (0.05)= 1.833

جدول (3)

يوضح قيم (t) للفروقات بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في الاختبارات المستخدمة

الاختبارات المستخدمة	القبلي		البعدي		الخطاء القياسي	قيمة t المحتسبة	مستوى الدلالة
	س	ع	س	ع			
الدحرجة / ثانية	22.674	0.745	18.745	0.866	0.881	4.459	معنوي
المناولة/ درجة	3.567	0.635	7.155	0.657	0.969	3.702	معنوي
التهديف/ درجة	6.598	0.574	10.674	0.745	1.023	3.984	معنوي

قيمة (t) الجدولية عند درجة حرية (9) وتحت مستوى (0.05)= 1.833

جدول (4)

يوضح قيم (t) للفروقات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المستخدمة

الاختبارات المستخدمة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة t المحتسبة	مستوى الدلالة
	س	ع	س	ع		
الدحرجة / ثانية	20.14	0.784	18.745	0.866	3.586	معنوي
المناولة/ درجة	5.124	0.452	7.155	0.657	7.664	معنوي
التهديف/ درجة	8.647	0.647	10.674	0.745	6.179	معنوي

قيمة (t) الجدولية عند درجة حرية (18) وتحت مستوى (0.05)= 1.734

من خلال ملاحظة الجدولين (2)و (3) تبين وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية وللمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المستخدمة للمهارات الاساسية بكرة القدم اي ان المجموعتين ووفق النموذجين التعليمين المقترح والتقليدي حققتا الاهداف التعليمية المطلوبة اذ يرى (Raad, 2003) " أن البرنامج التعليمي المقننة تودي الى تحقيق الاهداف التعليمية أذا بنيت على أسس علمية في تنظيم عملية التعليم وبرمجته واستعمال الأساليب والنماذج المناسبة والمتدرجة بالصعوبة وملاحظة الفروق الفردية كذلك استعمال الوسائل التعليمية المؤثرة وبأشراف مدربين متخصصين تحت ظروف تعليمية جيدة من حيث المكان والزمان والأدوات المستعملة

ويرى (Al-Khazaleh, 2011) " يستطيع المعلم تحقيق الأهداف المنشودة يجب أن يتبع طريقة مشوقة للمتعلمين ومثيرة الاهتمام ومحفزة لرغباتهم ودافعيتهم للتعلم مع مراعاة خصائص المتعلمين البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية ، وقد تغيرت متطلبات العملية التعليمية عن الماضي ، حيث أصبح تمكن المعلم من المادة الدراسية وحدها لا يكفي ، فأصبح نجاحه يعتمد بشكل أساسي على طريقة التدريس التي يتبعها "

ومن خلال ملاحظة جدول (5) تبين لنا تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة وهذا يدل على نجاح انموذج ستيبانز في التعليم وتحقيق مستوى متقدم في المهارات الاساسية بكرة القدم اذ يرى (*Abu Jado, 2003*) " تمثل أهمية طريقة التدريس في التفاعل مع المكونات الأخرى لعملية التدريس، فكل موضوع له طرائق تدريس مناسبة لأهدافه ومحتواه التعليمي ، فعلى المعلم ضرورة اختيار الطريقة أو الأسلوب أو النموذج التدريسي المناسب لتمكين الطالب من اكتساب المعارف والمفاهيم في خطوات مترابطة ومتسلسلة لتحقيق الأهداف التعليمية المنشودة.

وترى (*Ghabashi, 2021*) " يتميز نموذج ستيبانز بأنه يعزز حماس الطالب نحو التعلم ، ويعطي الفرصة للطالب للتفاعل والمشاركة والتعلم من بعضهم البعض، كما يشجع على مشاركة الطالب ذوي الأنماط المختلفة من التعلم ، بالإضافة إلى انه يقدم فرص مؤثرة لمعالجة خبرات التعلم السابقة للطالب".

ولهذا فان اختيار النموذج الصحيح والمناسب الذي يعزز التفكير سوف يحقق التركيز في تنفيذ المهارات المطلوبة "الظواهر الطبيعية لعملية التعلم هو انه لابد أن يكون هناك تطور في التعلم ما دام المدرس يتبع الخطوات والأسس السليمة لعملية التعلم والتمرن على الأداء الصحيح والتركيز عليه لحين ترسيخ الأداء وثباته"(Shabib et al., 2024)

ومن ناحية التفكير " ان الطريقة الصحيحة لرفع مستوى التفكير تكون مبنية على الفهم والتقويم للمادة العلمية اي كيف نفكر " (Ahmed et al., 2021)

" ان الاهتمام بتعليم التفكير الناقد للطلبة هو من اجل فهم العلاقة بين اللغة والمنطق التي تؤدي بدورها على تعزيز القدرة على التحليل ، والنقد ، والدفاع عن الافكار ، والاستدلال الاستقرائي ، والاستدلال الاستنباطي ، للوصول بهم الى النتائج الحقيقية او المنتقدة على اساس استنتاجات صحيحة تتطابق مع يجب معرفته" (Aldewan et al., 2006)

5-الاستنتاجات والتوصيات:

5-1 الاستنتاجات :

1- انموذج(Stepans) ستيبانز للتفكير التحليلي مهم واساسي في تعليم بعض المهارات الاساسية بكرة القدم لطلبة الدراسة الثانوية

2- المراحل الستة في انموذج ستيبانز تساعد على تنمية التفكير التحليلي وتساعد على تجزئة فهم المهارة وتعليميها كما في المهارات الاساسية بكرة القدم.

5-2 التوصيات :

1- اعتماد انموذج(Stepans) ستيبانز للتفكير التحليلي لأنه مهم واساسي في تعليم بعض المهارات الاساسية بكرة القدم لطلبة الدراسة الثانوية

2- التأكيد على المراحل الستة في انموذج ستيبانز كونها تساعد على تنمية التفكير التحليلي وتساعد على تجزئة فهم المهارة وتعليميها كما في المهارات الاساسية بكرة القدم.

الشكر والتقدير

نسجل شكرنا لعينة البحث المتمثلة في طلبة مدرسة ثانوية الثوار للبنين في محافظة البصرة

تضارب المصالح

يعلن المؤلف انه ليس هناك تضارب في المصالح

حسين مطر حمادي hsynhmadyslmanaltmymy@gmail.com

References

Abu Jado, S. M. A. (2003). *Educational Psychology* (7th ed, p. 9). Dar Al-Masirah Publishing House.

Ahmed, H. O., Saleh, H. H., & Sarhan, S. O. (2021). Social interaction and its relationship to the level of ambition of the elite soccer league players in Iraq. *Journal of Human Sport and Exercise - 2021 - Spring Conferences of Sports Science*. https://doi.org/10.14198/jhse.2021.16.Proc4.26

Aldewan, L. H., Saleh, Z., & Ashour, A. R. (2006). The effect of using a small playground in developing some basic soccer skills. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, *19*.

Al-Diwan, L. H., Othman, A. A., & Abbas, R. A. A. (2013). The Impact of some Small Games in the Development of some Basic Motor Skills of Preschool Children. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, *37*.

Al-Khazaleh, M. S. (2011). *Effective Teaching Methods* (p. 37). Dar Al-Masirah.

Al-Shabli, I. M. (2000). *Curricula: Their Construction, Implementation, Evaluation, and Development Using Models* (2nd ed, p. 13). Dar Al-Amal for Publishing and Distribution.

Al-Sumaidaie, L. G., & Al-Shouk, N. I. et al. (2010). *Statistics and Tests in the Sports Field* (1st ed, p. 373).

Ghabashi, T. S. T. (2021). The Effect of Using the Stepans Model on Reflective Thinking and Cognitive Achievement in the History of Physical Education and Sports Course. *The Scientific Journal of Sports Sciences and Arts*, *48*(1), 208.

Hassan, M. K., & Moseekh, L. Z. (2022). The effect of recovery exercises using assistive devices and tools on the fatigue curve and basic skill performance of soccer players. *Kufa Journal Physical Education Sciences*, *4*(5).

Raad, H. H. (2003). *The effect of special exercises in developing special endurance and its relationship to skill performance in football* [PhD thesis]. University of Baghdad.

Shabib, S. S., Hammad, S. H., Wadi, D. H., & Jassim, R. S. (2024). The effect of special exercises with sensory stimuli on the concentration of attention and the accuracy of stabbing with the foil weapon among students. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, *34*(4), 50–60. https://doi.org/https://doi.org/10.55998/jsrse.v34i4.852

Stepans, J. (1994). *Targeting students' science misconceptions, Published and distributed by Idea* (p. 28). U.S.A.

Zaytoun, A. M. (2007). *Constructivist Theory and Science Teaching Strategies* (1st ed, p. 494). Dar Al-Shorouk for Publishing and Distribution.

ملحق (1)

نموذج من الوحدات التعليمية

الأسبوع :الأول الزمن الكلي:32–34 دقيقة

الوحدة التعليمية : 1–2 **هدف الوحدة** : –تعليم انواع التهديف بكرة القدم

القسم	زمن التمرينات (دقيق)	رقم التمرين	الحجم	الملاحظات والإشكال
التطبيقي	3.5 3.2 3.3 3.4 3.2 3.2	1-اداء مناولة مع الزميل مع تغير الاماكن بالتقاطع 2-اداء دحرجة بين شواخص عدد 5 ذهابا وايابا 3-اداء مناولة مع الزميل وثم التهديف . 4-اداء دحرجة وثم مناولة مع الزميل وبعدها التهديف. 5-تقسيم المتعلمين الى مجموعتين واداء مناولة والرجوع خلف المجموعة. 6-تهديف من منطقة الرمية الحرة	3×8 3×8 3×8 3×8 3×8 3×10	-التأكيد تطبيق انموذج تبيانز وفق التفكير التحليلي -تطبيق المراحل الستة بالتعليم.

Journal of Studies and Researches of Sport Education
spo.uobasrah.edu.iq



The effect of an educational approach using a performance–based assessment strategy in teaching handball shooting skills to students

Safaa Abbas Shihab ✉ **Mohammed Ali Falh**[2] ✉

University of Basra / College of Education and Sports Sciences[2]

General Directorate of Education Basra[1]

Article information

Article history:
Received 12/2/2025
Accepted 13/3/2025
Available online 15, July,2025

Keywords:
Educational curriculum – Performance–based assessment strategy – Teaching handball shooting skill

Abstract

The aim of the research was to prepare an educational curriculum using the performance-based assessment strategy for the shooting skill. The researchers used the experimental method and the research sample was selected by lottery, where the experimental group represented (20) students and the control group represented (18) students from the original community. The results were presented, analyzed and discussed, and the researchers concluded that the experimental group sample (performance-based assessment strategy) was superior to the control group sample (the curriculum followed by the teacher). Accordingly, it was recommended: Adopting the performance-based assessment strategy to teach other skills and other games.

website

DOI: https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i3.1062©Authors, 2025. College of Physical Education and sport sciences, University of Basrah. This is an open-access article under the CC By 4.0 license (creative commons licenses by 4.0)

مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية
spo.uobasrah.edu.iq

تأثير منهاج تعليمي باستخدام إستراتيجية التقويم المعتمد على الأداء في تعليم مهارة التصويب بكرة اليد للطلاب

صفاء عباس شهاب [1] محمد علي فالح [2]
المديرية العامة لتربية البصرة[1] جامعة البصرة / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة[2]

معلومات البحث

تاريخ البحث :
الاستلام : 2025/2/12
القبول : 2025/3/13
التوفر على الانترنت: 15,يوليو,2025

الكلمات المفتاحية :
المنهج التعليمي – استراتيجية التقويم المعتمد على الأداء – تعليم مهارة التصويب بكرة اليد

الملخص

هدف البحث إلى إعداد منهج تعليمي باستخدام إستراتيجية التقويم المعتمد على الأداء لمهارة التصويب، حيث استخدم الباحثان المنهج التجريبي وتم اختيار عينة البحث بواسطة القرعة حيث مثلت المجموعة التجريبية (20) طالب ومثلت المجموعة الضابطة (18) طالب المجموعة الضابطة من المجتمع الأصلي. وتم عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها، واستنتج الباحثان أن تفوق عينة المجموعة التجريبية (إستراتيجية التقويم المعتمد على الأداء) على عينة المجموعة الضابطة (المنهج المتبع من قبل المدرس). وعليه تم التوصية: اعتماد إستراتيجية التقويم المعتمد على الأداء لتعليم مهارات اخرى ولألعاب اخرى.

DOI: https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i3.1062©Authors, 2025. College of Physical Education and sport sciences, University of Basrah.
This is an open-access article under the CC By 4.0 license (creative commons licenses by 4.0)

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة واهمية البحث

ان تعليم المهارات الأساسية بلعبة كرة اليد لم تعد من الأمور السهلة إذا تتطلب بناء منهج تعليمي صحيح لصعوبة المهارات المستخدمة أثناء ارتكاب الأخطاء التي بدأ اكتشافها بصورة واضحة , إذ تساعد على معرفة النقاط الإيجابية لغرض الارتقاء بها ومعرفة الأمور السلبية لغرض معالجتها. وتعتبر كرة اليد من الرياضات الجماعية المثيرة التي تتطلب مهارات عديدة من اللاعبين، من أهمها التصويب. يُعد التصويب أساس اللعبة، حيث يسعى اللاعبون لتسجيل الأهداف بدقة وسرعة. التصويب الفعّال يُشكل فرقاً كبيراً في أداء الفريق، مما يجعل القدرة لتحقيق النجاح في المباريات. وهذه التكنيكات تجعل التصويب أكثر فعالية وصعوبة على الخصم في التوقع والدفاع.(Hassan et al., 2025) مما يجعل اللاعب أكثر تنوعًا وخطورة في الهجوم. بهذا الشكل، يمكن للاعبين خلق فرص أكبر للتسجيل والتأثير بشكل إيجابي على نتيجة المباراة (Abdulrazzaq et al., 2024).

وانطلاقا من أهمية التعلم كأكبر التحديات التي تواجه عملية التدريس , واكتساب المهارات الأدائية لدى الطلبة جاءت فكرة هذه الدراسة وظهرت الحاجة إلى تنمية الأداء المهاري من جهة وللمدرس من جهة أخرى . ولذلك ارتأى الباحثان كونه أحد المتخصصين في مجال التربية والتعليم وخاصة في مجال تعليم وتدريب كرة اليد تفعيل أداء الطالب ومعرفته بمستوى تحسنه أثناء عملية التدريس وفق خطوات يشترك بها الطالب بصورة مستمرة مع الطلاب والمدرس. **وتكمن أهمية البحث في ما يلي :**

1- معرفة الطالب بمستوى تحسنه أثناء عملية التدريس من خلال مدى ما تعلمه من مهارات بصورة مستمرة مع الطلاب والمدرس .

2- معرفة الطالب بعملية تقويم نفسه من خلال الوحدة التعليمية وفق تفاصيل المهارة وبأشكال مختلفة .

1-1 مشكلة البحث :

لاحظ الباحثان إن الأسلوب المتبع في تعلم المهارات الهجومية بكرة اليد لطلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة يعتمد على مصدر واحد للتعلم وهو مدرس المادة الذي يعتمد الأسلوب المتبع من خلال شرح وعرض المهارة دون مشاركة للطلاب . وعلى الرغم من الإيجابيات التي يحتويها هذا الأسلوب . إذ يعتمد عليه من خلال الإمكانيات التي يحتويها في تسهيل عملية التعلم وطريقة إيصال المادة العلمية إلى الطالب دون معوقات بما يوفر الوقت والجهد. ويشارك الطالب في عملية التعلم ليكون محور العملية التعليمية بدلا من دوره كمتلقي ومستمع. **تكمن مشكلة البحث في عدة نقاط وكما يلي**

1- عملية تقويم أداء الطالب تعتمد فقط على الامتحان في الجانب النظري والعملي ويكون من قبل الأستاذ فقط.

2- توجد فرص بسيطة لتقويم الطالب ذاتياً وتتبع أداءه أثناء الوحدات الدراسية .

3- هنالك خلل في الوحدات الدراسية في ما يخص الجانب التقني وفق المنهج التعليمي وفي ما يخص الأداء المهاري بكرة اليد ولا يأخذ حيزاً كبيراً في التعليم ..

1-3 هدف البحث :

1- اقتراح منهج تعليمي وفق استراتيجية التقويم المعتمد على الأداء في تعليم مهارة التصويب بكرة اليد للطلاب.

2- التعرف على الفروقات في الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في تعلم أداء مهارة التصويب بكرة اليد للطلاب .

1-4 فرض البحث :

1- وجود فروقات ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح البعدية وللمجموعتين الضابطة والتجريبية في تعلم أداء مهارة التصويب بكرة اليد للطلاب .

2- وجود فروقات ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في تعلم اداء مهارة التصويب بكرة اليد للطلاب .

1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: طلبة المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة (جامعة البصرة) للعام الدراسي (2024-2025).

1-5-2 المجال المكاني: ملعب كرة اليد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة البصرة

1-5-3 المجال الزماني : المدة من 2024/2/18 ولغاية 2024/4/30

1-6 تعريف المصطلحات:

1-6-1 استراتيجية التقويم المعتمد: هي إستراتيجية تتخذ مهاماً ومواقف متنوعة يعطي فيها الطالب الفرصة لإظهار مدى فهمه, والتطبيق الواعي لمعارفـه ومهاراتـه , واستخدام عاداته العقلية مع محتويات دراسية متنوعة (Marzano et al., 1993)

1-6-2 تقنية الـ(VAR) : وسيلة تستخدم لإعادة الأداء من خلال التصوير الفيديوي لكل تفاصيل المهارة وبزوايا تغطي الأداء المهاري تهدف الى اكتشاف الأخطاء وتعزيز الأداء والاستفادة منه لإعطاء تغذية راجعة وتوجيه الأداء ويمكن استخدامها في الجانب التعليمي وتقويم الأداء للطالب وتفيد المدرس لتقييم التدريس .

2 . منهج البحث وإجراءاتهُ الميدانية

2 -1 منهج البحث : استخدم الباحثان المنهج التجريبي كونه يتلاءم مع طبيعة مشكلة البحث إذ يعد المنهج التجريبي أدق أنواع المناهج في التوصـــل إلى نتائج دقيقة , ويعد المنهج التجريبي من أكثر المناهج العلمية التي تبين معالم الطريقة العلمية بصورة واضحة (Haider, 2015)

2-2 مجتمع البحث وعينته :تم تحديد مجتمع البحث من بعض طلبة المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة البصرة للعام الدراسي (2023 – 2024) ، يدرسون مفردات المنهج المقرر من قبل الهيئة القطاعية وبلغ عدد مجتمع البحث (160) طالب وطالبة ، أما عينة البحث تم اختيارها بواسطة القرعة حيث مثلت شعبة (ب) والبالغ عددهم (20) طالب المجموعة التجريبية بعد استبعاد (3) طلاب لعدم الالتزام بالدوام حيث شكلت نسبتهم (12.5 %) من المجتمع الأصلي . أما شعبة (ج) والبالغ عددها (18) طالب المجموعة الضابطة حيث شكلت نسبتهم (11.25%) من المجتمع الأصلي , وبالتالي أصبحت عينة البحث (38) طالباً وبنسبة مئوية بلغت (23.75) ، وتم اعتماد (10) طلاب من شعبة (أ) كمجموعة استطلاعية ولتقنين الاختبارات ، حيث شكلت نسبتهم (6.25 %) من المجتمع الأصلي.

2-3 تجانس وتكافؤ العينة : قام الباحثان باستخراج معامل الاختلاف لمتغيرات (الطول – الكتلة – العمر) لعينة البحث للتعرف على التجانس حيث أظهرت النتائج أن قيم معامل الاختلاف تتراوح بين (1.949 – 6.822) وهذا يعني تجانس عينة البحث ، حيث أن معامل الاختلاف كلما أقترب من (1 %) يعد عالياً وإذا أكثر من (30 %) تعد العينة غير متجانسة (Wadih & Hassan, 1999) ، كما تم أجراء التكافؤ بين المجموعتين البحث في المتغيرات كافة وقد تبين أن غير دالة وبذلك تكون المجموعتين متكافئة في المتغيرات كما في جدول (1) و (2) .

جدول (1)

يبين تجانس المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات الأنثروبومترية لدى عينة البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية		
			الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف
1	الطول الكلي	سم	175.100	4.700	2.684	176.166	3.434	1.949
2	الكتلة	كغم	70.900	4.435	6.255	71.166	4.449	6.241
3	العمر	سنة	22.100	1.682	7.610	22.222	1.516	6.822

جدول (2)

يبين تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحثية لدى عينة البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة T المحسوبة	مستوى الدلالة Sig
			س	ع	س	ع		
1	الخداع بالتمرير ثم التصويب	ثانية	51.163	2.194	50.410	1.952	1.121	0.270
2	الخداع بالتمرير ثم التصويب	درجة	2.888	0.832	3.150	1.039	0.848	0.402
3	الجانب المعرفي	درجة	18.000	3.143	18.500	2.645	0.532	0.598

2-4 الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة :.

((المصادر العربية والأجنبية- فريق العمل المساعد- المقابلات الشخصية- استمارات تسجيل لتثبيت درجات الاختبارات - مقياس الاختبار المعرفي- الشبكة المعلوماتية))أما الأدوات المستخدمة: ((ملعب كرة يد- كرات يد قانونية عدد(10)- ساعة توقيت الكترونية- حامل ثلاثي خاص بالكاميرات عدد (4)- أقماع عدد(5)- شريط قياس متري لقياس الأطوال- أطواق تدريب عدد (3)))أما الأجهزة المستخدمة: كاميرا تصوير عدد (4) نوع (Sony a7 m3) و جهاز حاسوب الكتروني نوع (DELL) - جهاز عرض داتاشو و ميزان طبي لقياس الوزن (seca) و برنامج المونتاج Adobe (Premiere).

2-5 الاختبارات المستخدمة في البحث : تم اختيار الاختبارات من قبل الباحثان كونها قد وضعت من قبل مختص في هذا المجال وكونها اختبارات مقننة خاضعة للصدق والثبات والموضوعية , وهي أيضا مناسبة للمهارات المختارة التي تم اختياراها على أساس المنهج المقرر والمتبع في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .

حيث قام الباحثان بوضع استمارة خاصة لتقييم الأداء الفني لمهارة الخداع بكرة اليد وتم عرضها على الخبراء والمختصين لإبداء الملاحظات عليها ومعرفة مدى ملائمتها في جمع المعلومات والدرجات المطلوبة للتقييم . وقام الباحثان بتصوير العينة أثناء تأديتهم للمهارات المبحوثة وتحويلها على أقراص (CD) لعرضه على الخبراء لغرض التقييم .

2-5-1 اختبارات مهارة التصويب في كرة اليد

2-5-1-1 اختبار التصويب الكرباجي من الجري(دقة) (Kamal & Mohamed, 2001)

2-5-1-2 اختبار التصويب الكرباجي من الجري(سرعة) (Kamal & Mohamed, 2001)

2-5-1-3 اختبار التصويب بالوثب عاليا (Al-Khayat & Al-Hayali, 2001)

2-5-2 المعاملات العلمية للاختبارات المهارية: قام الباحثان بإعادة تقنين الاختبار وتطبيق الأســس العلمية عليه وكالاتي : .

2-5-2-1 صدق الاختبار: . أعتمد الباحثان على صدق المحكمين حيث تم عرض مجموعة من الاختبارات على (10) من الخبراء المختصـين في مجال كرة اليد والاختبارات والقياس وقد تم اعتماد بنسـبة 75 % من اتفاق أراء الخبراء كونها نسبة معقولة لكي يعتمدها بها الباحثان .

2-5-2-2 الثبات: أعتمد الباحثان إيجاد ثبات الاختبار وإعادة الاختبار بعد (7) أيام حيث تم تطبيق الاختبار على (10) طلاب من المجموعة الاستطلاعية بتاريخ 27/ 2/2024 ومن ثم إعادته وتحت نفس الظروف بعد سبعة أيام ولإيجاد معامل الارتباط بين الاختبارين ثم استخدام معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين نتائج الاختبارين وقد تبين أن قيمة (R) في نتائج الاختبارات أكبر من قيمتها الجدولية عند درجة حرية (8) ومستوى دلالة (0.05) وبذلك يكون الاختبارات تتمتع بدرجة من الثبات وكما هو موضح في جدول (3) .

2-5-2-3 الموضوعية : تستخدم الموضوعية لتجنب العوامل والاتجاهات الشخصية الذاتية أو الخارجية التي تؤثر على نتائج الاختبارات كون الاختبار الموضوعي هو الذي يعطي نتائج واحدة مهما أختلف عـدد المحكمين وقـد أعتمد الباحثان علـى نتائـج محكمين مـن خـلال إيجـاد معامل الارتبـاط (بيرسون) لنتائج المحكمين كما مبين في الجدول (3) .

جدول (3)

يبن قيم (الصدق والثبات والموضوعية) في اختبارات البحث

ت	الاختبارات	وحدة القياس	الصدق	الثبات	الموضوعية
1	التصويب الكرباحي	درجة	% 90	0.863	0.959
2	التصويب الكرباحي	ثانية	% 90	0.852	0.946
3	التصويب بالقفز عالياً	درجة	% 80	0.822	0.948

2-6 التجارب الاستطلاعية .

2-6-1 **التجربة ألاستطلاعية الأولى** : قام الباحثان بأجراء التجربة ألاستطلاعية ألأولى التجربة يوم الأحد المصـادف 18 /2/ 2024 على عينة من طلبة المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضـة – جامعة البصـرة و البالغ عددهم (10) طلاب من خارج عينة البحث ، وكان الغرض من التجربة الاسـتطلاعية هو: التعرف على المعوقات والصـعوبات التي تواجه الباحثان في تطبيق الاختبارات وملائمتها لعينة البحث أثناء التجربة الرئيسـية و التعرف على الوقت المستغرق لأداء الاختبارات والتعرف على مدى كفاءة الكادر المساعد .

2-6-2 **لتجربة ألاستطلاعية ألثانية** : قام الباحثان بأجراء التجربة ألاستطلاعية الثانية بعد مرور (7) أيام من أجراء التجربة ألاسـتطلاعية الأولى وعلى ملعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضـة بتاريخ 25/ 2/ 2024 م المصـادف يوم ألأحد على عينة من طلبة المرحلة الثانية والبالغ عددهم (10) طلاب ، وكان الهدف من التجربة هو إيجاد قيمة معامل ثبات الاختبار من خلال استخدام قانون الارتباط البسيط (بيرسون) .

2-7 التجربة الميدانية :ـ تمثلت في تنفيذ الاختبارات القبلية وتطبيق مفردات المنهج فضلاً عن تنفيذ الاختبارات البعدية وكما يأتي : .

2-7-1 الاختبارات القبلية : ـــــ قام الباحثان بتطبيق الاختبارات القبلية لعينة البحث لمدة يومان حيث تم أجراء التجربة لطلبة المرحلة الثانية (الضـابطة) يوم الثلاثاء المصـادف 27 / 2 / 2024 م ، في حين تم أجراء التجربة البحثية لطلبة المرحلة الثانية (التجريبية) يوم الأحد المصـادف 3/ 3 / 2024 م ، وقد راعى قدر الإمكان المتغيرات من حيث الوقت والمكان وكادر العمل المساعد من أجل ملائمتها في الاختبارات البعدية .

2-7-2 **المنهج التعليمي:** وقد قام الباحثان إلى أعداد وحدات تعليمية وتوظيفها للتجريب لهذه الدراسة وتم عرضها في استبانة على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين بالمناهج وطرائق التدريس إذ بلغ عددها (6) وحدات تعليمية لمجموعة البحث التجريبية , الوحدة التعليمية (الاولى والثانية) التصويب الكرباجي من الجري(دقة) والوحدة (الثالثة والرابعة) التصويب الكرباجي من الجري (سرعة) والوحدة (الخامسة والسادسة)التصويب من القفز عاليا.

أولا : القسم التحضيري : يكون زمنه (15) دقيقة منها (5) لجزء المقدمة لتهيئة الطلاب وتسجيل الحضور وبدء الدرس بصيحة رياضية والتأكيد على وقوف الطلاب بشكل نسق . ثم **(10) دقيقة تمارين بدنية:** الاحماء العام والخاص لتهيئة عضلات ومفاصل الجسم التي تشترك بالأداء من خلال السير والهرولة على الأمشاط والسير على الكعبين والهرولة حول الملعب وتدوير الذراعين للإمام وللخلف وفتل الجذع للجانبين والقفز عاليا و رفع الكعبين عاليا ومن ثم دقيقة للتمرينات البدنية المصحوبة بالإيعازات لإحماء عضلات ومفاصل الجسم كافة وكذلك وتمارين متنوعة بالكرة تمارين الإحساس بالكرة

ثانيا : القسم الرئيسي : والذي زمنه (60) دقيقة مقسمة على الجانبين (التعليمي والتطبيقي) وكان زمن **النشاط التعليمي** (15) حيث يقوم المدرس كخطوة أولى بعرض وشرح المهارة في الجانب النظري ثم يؤدي المدرس المهارة وحسب خطواتها ثم يقوم باستدعاء نموذج من الطلاب لأداء المهارة مع إعطاء التغذية الراجعة حول الأداء وتصحيح الأخطاء ثم يقوم الطلاب بتطبيق اداء المهارة حسب شرح المدرس بصورة فردية او زوجية . ثم الانتقال إلى **النشاط التطبيقي** من الوحدة التعليمة والذي يأخذ (45) دقيقة يتم تطبيق التمارين المعدة من قبل المدرس وحسب التقسيم الزمني المعد من قبل الباحثان من السهل إلى الصعب (15) دقيقة التأكيد على الأداء العملي المدمج كخطوة ثانية (15) دقيقة التأكيد على المحاكاة ولعب الأدوار و(15) دقيقة التأكيد المناظرة وفق ما تم من الأداء , مع التأكيد على تبادل الأدوار بين الطلاب مع إعطاء التغذية الراجعة وتصحيح الأخطاء.

ثالثا : القسم الختامي : ومدته (15) دقيقة يحتوي على تمارين لتهدئة الجسم ورجوع النبض إلى الوضع الطبيعي وإعطاء لعبة صغيرة ومن ثم أداء صيحة ختام الدرس .

3-7-2 **التجربة الرئيسية** : ـ تم تنفيذ التجربة الرئيسية بتاريخ 10 / 3 / 2024 م المصادف يوم الأحد وانتهت التجربة بتاريخ 23 / 4 / 2024 م المصادف يوم الثلاثاء .

4-7-2 -1**الاختبار البعدي** : ـــــ قام الباحثان بتطبيق الاختبارات القبلية لعينة البحث لمدة يومان حيث تم أجراء التجربة لطلبة المرحلة الثانية (الضـــابطة) يوم الثلاثاء 30 / 4 / 2024 م ، في حين تم أجراء التجربة البحثية لطلبة المرحلة الثانية (التجريبية) يوم الأحد المصادف 5 / 5 / 2024 م.

8-3 الوسائل الإحصائية : قام الباحثان باستخدام الحقيبة الإحصائية (spss ver. 21) للحصول على البيانات التالية : ((الوسط الحسابي- الانحراف المعياري- النسبة المئوية (محمد عبد العال النعيمي، 2006، صفحة 91)ـ-معامل الاختلاف- قانون (بيرسون)- اختبار (سبيرمان) - اختبار (T-Test) للعينات المترابطة- اختبار (T-Test) للعينات المترابطة))

3 - عرض وتحليل ومناقشة وتحليل نتائج البحث

3- 1عرض ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية لدى عينة البحث.

جدول (4)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والخطأ القياسي وقيمة (T) المحتسبة لنتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الخطأ القياسي	قيمة T المحتسبة	مستوى الدلالة
			س	ع	س	ع			
1	التصويب من الجري (دقة)	درجة	2.944	1.109	3.950	1.050	0.351	2.869	0.007
2	التصويب من الجري(سرعة)	ثانية	14.464	0.849	13.830	0.848	0276	4.853	0.000
3	التصويب بالقفز عالياً	درجة	6.277	3.322	8.300	0.783	0.541	2.353	0.024

من خلال الجدول (4) تبين أن الوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة الضابطة ولمتغيرات الدراسة وعلى التوالي (2.944 ، 14.464، 6.277) في بلغ مقدار الانحراف المعياري للمتغيرات (1.109، 0.849 ، 3.322) ، في حين بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية لمتغيرات الدراسة وعلى التوالي (3.950 ، 13.830 ، 8.300) في بلغ مقدار الانحراف المعياري للمتغيرات (1.050 ، 0.848 ، 0.783) ، ولغرض اختبار الفرضية المتعلقة بدلالة الفروق تمت معالجة النتائج بواسطة اختبار t للعينات المستقلة ، إذ بلغت قيمة t المحتسبة (3.115) وهي أكبر من قيمتها الجدولية)عند درجة حرية (36) ومستوى دلالة (0.05) وهذا يعني وجود فروق معنوية بين المجموعتين في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية .

من خلال ما عرض من نتائج في الجدول (6) تبين ان عملية تدريس الطلاب للمهارات بكرة اليد كانت منتجة وفعالة للمجموعة التجريبية اذ تحققت نسبة معنوية واضحة في تعلمها للأداء الفني لمهارة التصويب قيد البحث حيث ان المجموعتين قد خضعتا لمنهج تعليمي مختلف وكان المنهج التجريبي يعتمد على إستراتيجية التقويم المعتمدة على الأداء على المجموعة التجريبية في تعليم المهارات المبحوثة من حيث الأداء الفني لمهارة التصويب(Jassim et al., 2025) ويعزو الباحثان التقدم على مستوى الأداء المهاري من خلال التدرج الواضح في عرض وشرح المهارة وبأقسامها الثلاثة (التحضيري والرئيسي والختامي) وكذلك استخدام الخطوات وفق الإستراتيجية المعتمدة على الأداء وكذلك بيان الجانب القانوني فيما إذا حصل خطأ على مستوى الأداء المهاري لإفراد العينة بأجزاء المهارة التي انحدرت في فقرات المنهج التعليمي قد أتاح للطلاب استيعاب لطبيعة المهارة فضلاً عن تجزئتها . (Adel, 2000)، فضلاً عن ذلك فان تهيئة كافة الظروف والأجواء التعليمية المناسبة في عملية تعليم المهارات الهجومية بكرة اليد كان له الأثر الكبير والإيجابي في تطور أفراد المجموعة التجريبية ومدى استيعابهم وفهم الأداء الفني للمهارة (Moseekh, 2006) من خلال الاختبارات التي وضعها الباحثان.

وان استخدام إستراتيجية تعليمية مناسبة في تعليم المهارات يساعد المتعلم على فهم الأجزاء الدقيقة للمهارة والتي تساعد على اكتشاف الأخطاء الفنية (Kadhim, 2024)التي قد يرتكبها أثناء تعلمه وربطها بالجانب القانوني الذي قد يسبب له خطأ فني ومن جانب أخر فان صعوبة بعض المهارات المطلوب تعلمها وإتقانها يستوجب من القائم على العملية التعليمية استعمال تقنية مساعدة في عمله بحيث يوفر الوقت والجهد المبذول وكان هذا واضحا في عرض الأداء المثالي (Rasoul et al., 2024)على مستوى عالي من الأداء في مهارة التصويب في كرة اليد ومقارنة أدائه مع الأداء المثالي وهي بذلك تساعد على ايجاد علاقات ارتباطية بين ما تعلمه الطالب وما يترتب عليه من بقاء اثر تعلمه.(Maher, 1998) ' كما يرى

الباحثان أن هناك نقطة إيجابية أدت إلى تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة , هي البيئة الإيجابية التي يصنعها المدرس من خلال تطبيق مراحل إستراتيجية التقويم المعتمد على الأداء (عرض الأداء , الأداء العملي المدمج , المحاكاة ولعب الأدوار , المناظرة وفق ما تم من الأداء) في هذه الوحدات المعدة , إذ تضمنت التنويع في التمرينات التعليمية لكل مهارة مما جعل الوحدات أكثر إثارة وتشويقاً ومتعة للطلاب الأمر الذي أدى إلى تفاعلهم نحو تطبيق محتويات المنهج التعليمي بكل حرص ورغبة واندفاع . (Alsaeed et al., 2024)

ويتفق الباحثان ما أشار أليه لمياء الديوان فترى انه لا يمكن الوصول الى تعلم ناجح في كافة المجالات المهارية والبدنية والمعرفية اِلا بوجود مدرس قادر على ايصال المادة النظرية والعملية خلال الوحدات التعليمية.(Al Diwan, 2009) يشير محمد سمير أن خبرة المدرس في مجال تخصصه والعمل ضمن اساليب تعمل على تحقيق هدف او أهداف تربوية تعليمية تعلمية تعمل على تطوير قدرات المتعلمين وامكانياتهم في نوع التعلم المطلوب بالرغم من تنوع الاساليب والاستراتيجيات المستخدمة و اختلافها إلا انه يتمكن من ايصال المعلومات (النظرية والعملية) لتحقيق هدف او أهداف الوحدة التعليمية وادارة الموقف التعليمي بنجاح (Muhammad, 2019), وأن من أحد العوامل المهمة في التعلم هو المدرس بالإضافة الى المنهج والطالب فهو الذي يقوم بإيصال المحتوى النظري والعملي من خلال اختيار اساليب واستراتيجيات تدريس متنوعة لتحقيق هدف او أهداف الوحدة التعليمية وهذا يحدث تغير في سلوك المتعلمين بالاتجاه الايجابي وهذا بحد ذاته هدف من أهداف المؤسسة التربوية .(Aldewan & Sheikh Ali, 2016)

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

1- هناك تأثير ايجابي للمنهاج التعليمي باستخدام إستراتيجية التقويم المعتمد على الأداء في المجموعة التجريبية

2- تفوق عينة المجموعة التجريبية (إستراتيجية التقويم المعتمد على الأداء على عينة المجموعة الضابطة (المنهج المتبع من قبل المدرس) في تعلم مهارة التصويب بكرة اليد للطلاب .

3- أن الوحدات التعليمية باستخدام إستراتيجية التقويم المعتمد على الأداء كان له تأثير إيجابي في تعلم مهارة التصويب بكرة اليد للطلاب .

4-2 التوصيات :

1- اعتماد إستراتيجية التقويم المعتمد على الأداء ضمن المنهج الدراسي في الجامعات ومدارس المتوسطة والإعدادية.

2- ضرورة تطبيق إستراتيجية التقويم المعتمد على الأداء على مستوى التعلم.

3- إجراء دراسات أخرى مماثلة لهذه الدراسة تتضمن عينات أخرى كأن تكون من الأناث ومقارنة نتائجهم مع نتائج البحث الحالي .

الشكر والتقدير

نسجل شكرنا لعينة البحث المتمثلة في طلبة المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة (جامعة البصرة) للعام الدراسي (2024-2025)

تضارب المصالح

يعلن المؤلفان انه ليس هناك تضارب في المصالح

صفاء عباس شهاب sfakabtn@gmail.com

References

Abdulrazzaq, N. K., Moseekh, L. Z., Ali, S., & Danhash, H. A. S. (2024). The effect of a proposed educational program using specific exercises to develop motor response, motor satisfaction, and short-term defensive movement skills in handball. *A Peer Reviewed, Open Access, International Journal*, *33*, 59–69.

Adel, F. A. (2000). *The impact of using knowledge base systems in learning programs using the symbolic model to learn offensive fencing skills* [PhD thesis]. University of Baghdad.

Al Diwan, L. H. (2009). Effective Methods of Teaching Physical Education. *Al-Nakhil Press, Basra*.

Aldewan, L. H., & Sheikh Ali, H. F. (2016). Fundamentals of Teaching Physical Education. *Al-Basair House and Library, Lebanon*, 260.

Al-Khayat, D., & Al-Hayali, N. (2001). *Handball* (p. 104). Dar Al-Kutub for Printing and Publishing.

Alsaeed, R., Kazem, H. A., Kamel, S. S., & Jawad, W. Q. (2024). Specific assessment exercises based on visual sensory modeling and its effect on some biomechanical indicator spiking skill on volleyball. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, *34*(3). https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.55998/jsrse.v34i3.753

Haider, A. R. (2015). *Basics of writing scientific research in physical education and sports sciences* (1st edition, p. 128). Al-Ghadeer Printing and Publishing Company Limited.

Hassan, M. M., sami Shabib, S., & Shabib, A. S. (2025). The effect of the visual motor task learning model supported by VAR (Venetian motor task learning) technology on the motor learning outcomes of some basic boxing skills for students. *Journal of Sports Education Studies and Research*, *35*(2), 47–58. https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i2.1056

Jassim, A. H., Ali, M. M., & Ali, S. A. (2025). The effect of tactical approach exercises on developing some offensive handball skills. *Journal of Sports Education Studies and Research*, *35*(1), 163–174. https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i1.750

Kadhim, M. A. A. (2024). The effect of the SQ3R strategy on learning the effectiveness of the long jump for students. *Journal Mustansiriyah of Sports Science*, *5*. https://www.iraqoaj.net/iasj/article/312713

Kamal, A. H., & Mohamed, S. H. (2001). *Modern Handball Quadrilateral* (p. 70). Book Center for Publishing.

Maher, I. Y. (1998). *Introduction to Learning Technology* (Vol. 2, p. 8). Dar Al Fikr.

Marzano, R. J., Pickering, D., & McTighe, J. (1993). *Assessing student outcomes: Performance assessment using the dimensions of learning model.* ERIC.

Moseekh, L. Z. (2006). The effect of a proposed curriculum for developing the basic skills of volleyball players. *Journal of University of Anbar for Humanities*, *2*.

Muhammad, S. S. (2019). *The Effect of Cooperative, Competitive, and Integrative Learning on Teaching the Skills of Smashing and Blocking in Volleyball* [Master's Thesis]. University of Basra.

Rasoul, T. H. A., Shabib, S. S., Mohammed, L. H., & Ghazi, M. A. (2024). The impact of climate change on the flow of the teaching unit during the teaching of some basic skills in the physical education lesson. *Wasit Journal of Mathematical Sciences*, *19*(2), 160–176. DOI: https://doi.org/10.31185/wjoss.464

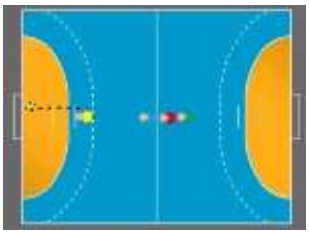
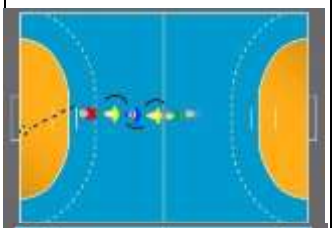
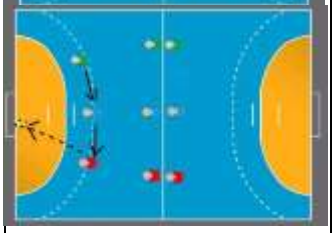
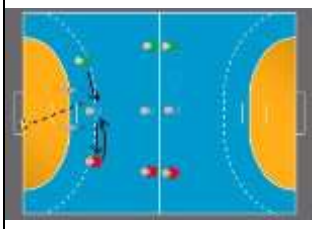
Wadih, Y., & Hassan, M. (1999). *Statistical applications and computer uses in physical education research* (pp. 160–161). Dar Al-Kutub for Printing and Publishing.

ملحق (11) أنموذج وحدة تعليمية تعريفية بإستراتيجية التقويم المعتمد على الأداء بكرة

الأسبوع / الأول الوحدة / الأولى الهدف التعليمي/ تعلم مهارة التصويب من الجري بكرة اليد

زمن الوحدة التعليمية / (90) دقيقة الهدف التربوي/ بث روح المنافسة بين الطلاب

اقسام الوحدة التعليمية	الزمن	الفعاليات	الجانب التنظيمي (التشكيلات)	الملاحظات
1- القسم الإعدادي – الأحماء العام – الاحماء الخاص	15 د 5 د	تسجيل اسماء غيابات الطلاب واداء التحية والسير والهرولة		التأكيد على المسافات بين الطلاب وأداء التحية بصوت عالي
	10 د	- تمرين الرقبة - تمرين الذراعين- تمرين الجذع - تمرين الرجلين - تمارين بكرة اليد		التأكيد على أداء التمارين بصورة صحيحة
2- القسم الرئيسي النشاط التعليمي خطوة (1) عرض الأداء	(60) 15 د	شرح مهارة التصويب من الجري وبيان مدى اهميته من قبل المدرس ثم عرض نموذج من قبل احد الطلاب أو من قبل المدرس نفسه		التأكيد على فهم المهارة بصورة جيدة مع الانتباه لشرح وعرض المدرس للمهارة

- النشاط التطبيقي خطوة (2) الأداء العملي المدمج خطوة (3) المحاكاة ولعب الأدوار خطوة(4) المناظرة وفق ما تم من الأداء 3-القسم الختامي	(45) د (15)د (15) د (15) د (5) د	التمرين (1) يقف الطلاب صف واحد (قاطرة واحدة) على منطقة الـ(11م) .يجري الطالب ويأخذ ثلاث خطوات تقريبية وبعدها يصوب على المرمى من منطقة (7م) ثم يعود في نهاية الصف. التمرين (2) يجري الطالب من منتصف الملعب ثم يؤدي مهارة الطبطبة بين الشواخص بعدها يأخذ ثلاث خطوات تقريبية ثم يؤدي مهارة التصويب من (7م)على المرمى ثم يعود في نهاية الصف . التمرين (3) يقف الطلاب في شكل ثلاث مجموعات في قاطرات في ثلاث مراكز الخلفية (الظهير الأيسر – صانع الألعاب – الظهير الأيمن) . الكرة مع الظهير الأيسر يقوم بالضغط للأمام ويمرر الكرة للاعب صانع الألعاب الذي يستلم من الحركة ويقوم بدوره بالضغط للأمام باخذ ثلاث خطوات , ويقوم بدوره بتمرير الكرة للظهير الأيمن الذي يستلم الكرة من الحركة ويؤدي مهارة للتصويب من منطقة الـــ9 م - يتم تبادل اللاعبين لأماكنهم . التمرين (4) يقف الطلاب على شكل ثلاث قاطرات في ثلاث مراكز المنطقة الخلفية .يأخذ الطلاب الأوائل من كل قاطرة بتدوير الكرة بينهم أمام طالبين مدافعين يعترضانهم , حيث يقوم بالتصويب من الجري أي طالب تتاح له فرصة التصويب - مجموعة بسيطة من تمارين التنفس والتهدئة لعودة الجسم الى وضعه الطبيعي ثم الانصراف	   	التأكيد على أداء جميع الطلاب للمهارة بصورة جيدة التأكيد على التغذية الراجعة التركيز على كشف الأخطاء التي يمكن ان تحدث في أثناء اللعب لتجنبها التأكيد على الأداء بصورة مشابه لظروف المباراة لكشف أخطاء الأداء القانونية التأكيد على إدخال السرور على الطلاب والتهدئة

Journal of Studies and Researches of Sport Education
spa.uobasrah.edu.iq

The effect of rehabilitation exercises with various compliance tools in the development of the public force and the total balance of people with temporary paralysis in men with ages (55-60) years

Firas Farqad Ata Raouf [1]
Technology University / Chemical Engineering Department Student Activity and Voluntary Work Unit

Article information

Article history:
Received 9/4/2025
Accepted 6/5/2025
Available online 15, July ,2025

Keywords:
rehabilitation exercises, various ward tools, general power, total balance, .temporary paralysis

website

Abstract

The aim of the research was to prepare rehabilitation exercises with various flexible tools for men with temporary hemiplegia aged (55−60) years. The experimental method was adopted by designing two equivalent experimental and control groups on a sample of (9) patients who were deliberately selected using a comprehensive enumeration method at a rate of (100%) from their community, which is men aged (55−60) years with temporary hemiplegia who visit the physiotherapy department at Al-Kindi Teaching Hospital in Baghdad. The most important conclusions were that rehabilitation exercises with various flexible tools are appropriate for treatment sessions for men with temporary hemiplegia aged (55−60) years. Accordingly, it was recommended that it is necessary to take into account the specificity of men with temporary hemiplegia aged (55−60) years and the level of injury when choosing the type of flexible tools for their rehabilitation exercises.

DOI: https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i3.1107©Authors, 2025. College of Physical Education and sport sciences, University of Basrah.
This is an open-access article under the CC By 4.0 license (creative commons licenses by 4.0)

مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية
spo.uobasrah.edu.iq



تأثير تمرينات تأهيلية بأدوات مطاوعة متنوعة في تطوير القوة العامة والتوازن الكلي للمصابين بالشلل النصفي المؤقت لدى الرجال بأعمار (55- 60) عام

فراس فرقد عطا روؤف [1]
الجامعة التكنولوجية /قسم الهندسة الكيماوية وحدة النشاط الطلابي والعمل التطوعي

معلومات البحث

تاريخ البحث :
الاستلام : 2025/4/9
القبول : 2025/5/6
التوفر على الانترنت: 15,يوليو,2025

الكلمات المفتاحية :
تمرينات تأهيلية، أدوات مطاوعة متنوعة، القوة العامة، التوازن الكلي، الشلل النصفي المؤقت

الملخص

هدف البحث إلى إعداد تمرينات تأهيلية بأدوات مطاوعة متنوعة للمصابين بالشلل النصفي المؤقت لدى الرجال بأعمار (55- 60) عام، وأعتمد المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة المتكافئتين على عينة بلغت (9) مصابين اختيرت عمدياً بأسلوب الحصر الشامل بنسبة (100 %) من مجتمعهم المتمثل الرجال بأعمار (55- 60) عام المصابين بالشلل النصفي المؤقت الذين يراجعون شعبة العلاج الطبيعي في مستشفى الكندي التعليمي في بغداد، وكانت اهم الاستنتاجات بإن التمرينات التأهيلية بأدوات مطاوعة متنوعة ملائمة للجلسات العلاجية للمصابين بالشلل النصفي المؤقت لدى الرجال بأعمار (55- 60) عام، وعليه تمت التوصية من الضروري مراعاة خصوصية المصابين بالشلل النصفي المؤقت من الرجال بأعمار (55- 60) عام ومستوى الإصابة عند اختيار نوع أدوات المطاوعة لتمرينات تأهيلهم

DOI: https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i3.1107©Authors, 2025. College of Physical Education and sport sciences, University of Basrah. This is an open-access article under the CC By 4.0 license (creative commons licenses by 4.0)

1.التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث

بدأت في الأونة الأخيرة زيادة ملحوظة في إعداد الرجال المصابين بالجلطة الدماغية حسب تقرير دائرة التخطيط والمتابعة في مستشفيات بغداد، ويختلف مستوى هذهِ الإصابة من شخص إلى أخر حسب خطورتها على حياة المصاب، ومعظم الناجين منها يشهدون إرباكاً في الحركات الجسدية، لا سيما التي تنتج من أعراض الشلل التشنجي، ومن أكثر عوارض القصور في هذهِ الحركات هو الشلل النصفي المؤقت لدى هذهِ الفئة من الرجال الذين يصنفون من ضمن فئة كبار السن.(Moseekh et al., 2018)

إذ إنه "ينشأ الشلل النصفي المؤقت من إصابة المنطقة الهرمية عند أي نقطة في المجرى المخصص لها من المنبع في القشرة المخية إلى أسفل الفقرة العنقية الخامسة من الحبل الشوكي، والذي يسبب خلل في حركة الجسم أو في شكل القوام أو كليهما نتيجة إصابة أو أكثر من إصابة في الجهاز العصبي المركزي(Al-Eidaroos, 2020)

كما إنه "يعد الشلل النصفي المؤقت (Hemiplegic) إحدى العوارض الذي يؤثر على الحركة والقدرة على القيام بالأنشطة اليومية، ويواجه المصابون بها ضعف في عضلات جهة الجسم النصفية المصابة، مما يؤثر سلباً في قدرة المصاب على القيام بالحركات الطبيعية ". (Sullivan et al., 2007)

إذ إن "الرجال في عمر (55- 60) عام هم أكثر عرضة من بقية الاعمار في الاصابة بالشلل الدماغي الناتج عن الجلطة الدماغية، ويمكن تطبيق البرامج الفيزيائية لِما بعد العلاج أو بالتزامن معه لاستعادة السيطرة العصبية العضلية على بعض أجزاء الجسم المتأثرة". (Al-Ghanem, 2023)

كذلك فإنه "يعد الشلل النصفي أحد تأثيرات الجلطات الدماغية وهو حالة تتسم بفقدان الحركة في نصف الجسم (الجهة المصابة)، (Mashkoor & Othman, 2025) ويمكن أن يشمل هذا الشلل النصفي فقدان الإحساس والقدرة على التحكم في العضلات والحركات الإرادية، وتعتمد علاجات الشلل النصفي على مدى خطورة وموقع الجلطة الدماغية ومدى تأثيرها على الدماغ والأنسجة المحيطة بها(Kim & Lee, 2017)

كما إنه "هناك مصطلح علمي آخر يحدد تعريف إصابات الجلطة الدماغية، بإنه يؤدي إلى شلل بالعضلات مع وجود حركات غير إرادية مفاجئة، وفقدان للتوازن وتيبس بالعضلات لدى معظم المرضى المصابين". (Al-Safadi, 2007)

إذ إنه "ينقطع الدم في الجلطة الدماغية بصورة مفاجئة عن جزء من المخ ويسد شرياناً متصلباً في مكان ما من المخ، وهو عادة احد فروع الشريان المخي الأوسط. وغالبا يحدث للمصاب بعد الأعراض والتوابع بسبب الإصابة، ومن هذه التوابع الشلل النصفي والذي نجد فيه نصف جسم المصاب الأيمن أو الأيسر قد شل شللا تاما أو شبه تام او مؤقت". (Salama, 2002)

كذلك فانه "يعد الشلل النصفي (Hemiplegic) أحد التأثيرات الجانبية الشائعة للجلطات الدماغية وهو حالة تتسم بفقدان الحركة في نصف الجسم (الجهة المصابة)، ويمكن أن يشمل هذا الشلل النصفي فقدان الإحساس والقدرة على التحكم في العضلات والحركات الإرادية، وتعتمد علاجات الشلل النصفي على مدى خطورة وموقع الجلطة الدماغية ومدى تأثيرها على الدماغ والأنسجة المحيطة بها(Kim & Lee, 2017)

كما إنه "يمكن أن يُعد مرض الشلل الدماغي شديد التنوع في أعراضه المرضية بوجه عام ويمكن تمثيل التأثيرات الخاصة به بسلسلة متصلة من الاختلالات الحركية ". (Lok et al., 2017)

إذ يرى الباحث بإنه نال تناول أصابه الشلل النصفي المؤقت أهمية بالغة في الأبحاث الأكاديمية في التأهيل الرياضي لاسيما مع هذهِ الفئة العمرية من الرجال في عمر (55- 60) عام التي أكدت الابحاث بإنهم أكثر عرضة من غيرهم لهذهِ الاصابة، والاختلاف ما بين هذهِ الدراسات هو بالبروتوكول الذي يقدمونه في نوع التمرينات التأهيلية وما يستخدمونه من وسائل

تأهيلية في الحركات الفيزيائية التي يطبقونها في تلك الابحاث الأكاديمية، وجميعها تعتمد مختلف العلوم التربية البدنية المساعدة، والتي منها التشريح الوظيفي للعضو المصاب للجسم.(Moseekh & Nawaf, 2018)

كذلك فإنه "تعتمد علاجات الشلل النصفي على خصائص الحالة ودرجة شدتها، ويشمل العلاج عادةً التأهيل الحركي، والعلاج الطبيعي، والعلاج الدوائي، والعلاج الجراحي في بعض الحالات(Al-Hajilan, 2019)

إذ إن "العجز في القدرة العضلية العصبية والناتجة عن إصابة المخ كأحد مظاهر الإعاقة الحركية الناجمة عن الجلطة الدماغية هو ما يؤدى إلى النقص في القدرة على التحكم في العضلات الإرادية، ومن مظاهر الشلل الدماغي عدم تناسق شكل المهارات الحركية للمصاب، أو أن تكون حركة العضلات سريعة جداً، بطيئة جداً، أو خليط من الاثنين معاً، وقد تحدث عند الإصابة بالشلل الدماغي اضطرابات حسية، وأيضا اضطرابات كلامية ولغوية مصاحبة". (Al-Shafi'i, 2010)

كما إنه "يكون العلاج الطبيعي للشلل النصفي الناتج لأحد التأثيرات الجانبية الشائعة للجلطات الدماغية بعمل تمارين لتقوية العضلات وتحسين حركة الأطراف المصابة، واستخدام الأدوية المضادة للتخثر والمضادة للالتهابات لتخفيف الألم وتحسين الحركة (Rudy. K. L, 2018)."

لتكمن بذلك أهمية تناول الإصابة بالشلل النصفي المؤقت لدى الرجال بأعمار (55- 60) عام في اتجاهين في هذا البحث هما:

الأهمية النظرية:

- محاولة من الباحث لتوجيه أنظار الباحثين الأكاديميين في التأهيل الرياضي إلى أهمية المحاولة بتجريب تمرينات تأهيلية بأدوات مطاوعة متنوعة لتأهيل هذهِ الاصابة المهمة لأعاده المصاب لحياته الطبيعية.
- محاولة من الباحث للإسهام بإثراء التأهيل الرياضي بهذا النوع من الأبحاث وتقديم الدعم والمساندة للمعالجين بأهمية التمرينات التأهيلية بأدوات مطاوعة متنوعة للمصابين بالشلل النصفي المؤقت لهذهِ الفئة تحديداً.

الأهمية التطبيقية:

- توفير تمرينات تأهيلية بأدوات مطاوعة متنوعة لتسريع التماثل للشفاء والحد من تفاقم الإصابة المبحوثة.
- أرشاد المعالجين في شعب العلاج الطبيعي في المستشفيات وتمكينهم من توفير المتطلبات التي تدعم تطبيق التمرينات التأهيلية بأدوات مطاوعة متنوعة للمصابين بالشلل النصفي المؤقت (Hemiplegia) لدى الرجال بأعمار (55- 60) عام.

1- 2: مشكلة البحث:

بعد التطرق التفصيلي لأهمية تناول تأهيل الرجال بأعمار (55- 60) عام المصابين بالشلل النصفي المؤقت، وخصوصية وتفصيلات الشلل النصفي المؤقت (Hemiplegic)، فإن مشكلة البحث تكمن في ملاحظة الباحث إلى بطء عمليات التماثل للشفاء في شعبة العلاج الطبيعي لمستشفى الكندي التعليمي لدى الرجال بأعمار (55- 60) عام من المصابين بالشلل النصفي المؤقت ومن الضروري محاولة التجريب بتوظيف بعض التمرينات التأهيلية بأدوات مطاوعة متنوعة لتطبيقها بشكل يومي عليهم، بوساطة الإجابة عن التساؤل التالي:

- هل يمكن أن تؤثر إيجاباً تطبيق التمرينات التأهيلية بأدوات مطاوعة متنوعة في تأهيل المصابين بالشلل النصفي المؤقت للرجال بأعمار من 55-60 سنة؟

1- 3 أهداف البحث:

1. إعداد تأهيلية بأدوات مطاوعة متنوعة للمصابين بالشلل النصفي المؤقت لدى الرجال بأعمار (55- 60) عام.
2. التعرف على تأثير التمرينات التأهيلية بأدوات مطاوعة متنوعة في تطوير القوة العامة والتوازن الكلي للمصابين بالشلل النصفي المؤقت لدى الرجال بأعمار (55- 60) عام.

1-4 فرضيتا البحث:

1. توجد فروق ذات دلال إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية البعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في القوة العامة والتوازن الكلي للجسم كمؤشر للتماثل للشفاء من الشلل النصفي المؤقت.
2. توجد فروق ذات دلال إحصائية بين نتائج الاختبارات البعدية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في القوة العامة والتوازن الكلي للجسم كمؤشر للتماثل للشفاء من الشلل النصفي المؤقت.

1-5 مجالات البحث:

1- 5-1: المجال البشري: عينة من الرجال بأعمار (55- 60) عام المصابين بالشلل النصفي المؤقت الذين يراجعون شعبة العلاج الطبيعي في مستشفى الكندي التعليمي في بغداد.

1- 5-2: المجال الزمني: للمدة من (2024/8/13) ولغاية (2024/9/29).

1- 5-3: المجال المكاني: مقر شعبة العلاج الطبيعي في مستشفى الكندي التعليمي في بغداد /الرصافة

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

2- 1: منهج البحث:

أعتمد الباحث منهج البحث التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة المتكافئة بالاختبارين القبلي والبعدي، وشمل مجتمع البحث الرجال بأعمار (55- 60) عام المصابين بالشلل النصفي المؤقت الذين يراجعون شعبة العلاج الطبيعي في مستشفى الكندي التعليمي في بغداد، تم حصر هذا المجتمع إجرائياً من المصابين الذين أصيبوا قبل (2 -5) أيام في يومي الأحد والأثنين الموافقين لتأريخ (11 - 2024/8/12)، الذين بلغ عددهم (9) مصابين وهم يزاولون بطبيعتهم أعمالاً مختلفة وليسوا من الرياضيين ولا يوجد في سجلهم المرضي ما يشير إلى أصابتهم بأمراض أخرى، والذي اثبت الرنين المغناطيسي تعرضهم للجلطة الدماغية وبدون مضاعفات أخرى، اختيروا جميعهم عمدياً بأسلوب الحصر الشامل بنسبة (100 %) من هذا المجتمع، بعد تأكد الأطباء من أنهم ضمن مواصفات المطلوبة لخصوصية البحث الحالي بوساطة فحص أشعة جهاز الرنين المغناطيسي لكل منهم، وبعد اخذ الموافقات الخطية من ذويهم، قسموا إلى مجموعتين حسب ما يتطلبه التصميم التجريبي، واختيرت أحداهما عشوائياً لتكون المجموعة التجريبية البالغ عدد المصابين فيها (4) مصابين، والاخرى ضابطة لها بعدد (5) مصابين.

2- 3: أدوات البحث ووسائل جمع المعلومات:

أعتمد الباحث لقياس القوة العامة اختبار قياس قوة القبضة (ملحق 1) الخاص بالحالات المرضية والطبيعية باستعمال جهاز هايدروليكي إلكتروني المتقدم تكنولوجياً (Handexer Grip Strength) بوحدة قياس (كغم) بما يلائم ضعف القوة الواضح بإمكانية ضعف انطباق عضلات اصابع اليد مع راحتها حسب خصوصية الاصابة قيد البحث(Sayed, 2019)

كما إنه لقياس التوازن الكلي للجسم اختبارات بيرغ للتوازن (Berg Balance Scale) (ملحق 2)، وهو من الاختبارات المعملية التي صممت لقياس كبار السن تحديداً، بدرجة كلية تتراوح بين (0-56). (Al-Ansari, 2009)

2- 4 التجربة الاستطلاعية:

إذ إنه عمد الباحث إلى تجريب أدوات المطاوعة قيد البحث استطلاعياً على (4) مصابين من نفس عينة البحث بواقع مصابين اثنين من كل مجموعة في شعبة العلاج الطبيعي لمستشفى الكندي التعليمي في يوم الثلاثاء الموافق لتأريخ (2024/8/13)، ولم تواجه الباحث أية معوقات تستحق الذكر.

2- 5 إعداد التمرينات التأهيلية بأدوات مطاوعة:

شمل إعداد التمرينات التأهيلية بأدوات مطاوعة الآتي:

- حرص الباحث بإن تكون التمرينات بأدوات مختلفة سهلة الاستخدام وقليلة المقاومة نسبياً بما يلائم خصوصية المصابين بالشلل النصفي المؤقت، ويكون التدرج بصعوبتها حسب نوع ودرجة المطاوعة بالتقدم بالتأهيل، باستعمال (مقاومة ماسك مطاوعة انقباض كف اليد متنوعة، ومقامة المشدات المرنة المطاطية بين الذراعين وبين الذراعين والرجلين، كرات يد مطاوعتها خفيفة بالمقاومة، وسحب سبرنك مطاوع خفيف بين الذراعين، ونصف كرة مطاطية للتوازن صغيرة خاصة بكل كف الرجل، والاستناد على كرة طبية غير مملوئة بالهواء بصورة كاملة، ملحق (3).
- أعتمد محتوى كل تمرين تأهيلي على حركات القوة والتوازن الثابت لعضلات جانب الجزء المصاب بدءً من العضلات الكبيرة إلى الدقيقة وبالتناوب بالعكس، ومراعاة تلك الحركات بالتوازن مع الجزء غير المصاب من الجسم، وبإشراف الاطباء الاخصائيين في شعبة العلاج الطبيعي في مستشفى الكندي التعليمي.
- حُددت صعوبة كل تمرين تأهيلي حسب قدرة المصاب على الحركة باستعمال بأدوات مطاوعة متنوعة بمراعاة الفروق الفردية بالتدرج بمدة دوام لكل تمرين بلغت (10) ثانية وبعدد مرات تتراوح من (15– 20) مرة ، وبمجموعات من (2– 3)، تتخللها راحة بينية ما بين (1 – 2) دقيقة بين تمرين وأخر، إذ تراوح الزمن الكلي لتطبيق التمرينات التأهيلية بأدوات مطاوعة متنوعة من (20–15) دقيقة بمعدل (4) تمرينات في الجلسة الواحدة.
- تم تطبيق (5) جلسات التأهيلية في الأسبوع الواحد، تُطبق يومياً عدا يومي الجمعة والسبت من كل أسبوع، ولمدة (6) أسابيع زمنية بدون إنقطاع أو توقف.
- توزعت فترات تطبيق التمرينات على مراحل ثلاث هي (تمهيدية، ومتوسطة، ومتقدمة) حسب التقدم بالتماثل للشفاء لكل اسبوعين مرحلة خاصة بها وفي تمريناتها التي بدأت بالقوة وانتهت بالمرحلة الاخيرة بالتوازن الكلي للجسم واستعمال كرات الهواء المطاطية.
- عمد المعالجون في شعبة العلاج الطبيعي في مستشفى الكندي التعليمي بتطبيق التمرينات التأهيلية بأدوات مطاوعة متنوعة وبإشراف الأطباء الاخصائيين، ملحق (4) ومتابعة الباحث لسير التطبيق.

2– 6 الاختبارات القبلية:

بدأت تجربة البحث بتطبيق الاختبارات القبلية على الرجال بأعمار (55– 60) عام المصابين بالشلل النصفي المؤقت في كل من مجموعتي البحث التجريبية والضابطة البالغ عددهم (9) مُصابين بغية التأكد من خط الشروع بين مجموعتي البحث، إذ طُبقت هذهِ الاختبارات في الساعة العاشرة والنصف صباحاً من يوم الخميس الموافق لتأريخ (2024/8/15) في شعبة العلاج الطبيعي لمستشفى الكندي التعليمي.

2– 7 تجربة البحث:

إذ طُبقت التمرينات التأهيلية بأدوات مطاوعة متنوعة على مصابي المجموعة التجريبية البالغ عددهم (4) مُصابين في شعبة العلاج الطبيعي لمستشفى الكندي التعليمي، لمدة (6) أسابيع تأهيلية، للمدة من يوم الأحد الموافق لتأريخ (2024/8/18) لغاية يوم الخميس الموافق لتأريخ (2024/9/26).

2– 8 الاختبارات البعدية:

بعد الانتهاء طُبقت هذهِ الاختبارات بعدياً لمتغيري البحث التابعين التي تعطي مدلولاً أو مؤشراً عن للتماثل للشفاء من الشلل النصفي المؤقت لدى الرجال بأعمار (55– 60) عام في ظروف الاختبارات القبلية نفسها، في يوم الأحد الموافق لتأريخ (2024/9/29).

2-9 الوسائل الاحصائية:

بعد الاختبارات البعدية لهذهِ التجربة تمت معالجة بيانات البحث بنظام (SPSS)للتحقق ألياً من كل من قيم النسبة المئوية، والوسط الحسابي، والانحراف المعياري، واختبار (Leven) لتجانس التباين، واختبار (t-test) للعينات المترابطة، واختبار (t-test) للعينات غير المترابطة.

3- النتائج والمناقشة:

جدول (1) يبين نتائج الاختبارات القبلية بين مجموعتي البحث

المتغيرات ووحدة القياس	المجموعة وعددها		سَ	± ع	Liveen) (	(Sig)	(t)	(Sig)	الفرق
القوة العامة للجسم (كغم)	التجريبية	4	0.55	0.082	0.004	0.949	0.236	0.820	غير دال
	الضابطة	5	0.562	0.077					
بيرغ للتوازن الكلي للجسم (درجة)	التجريبية	4	5.25	4.031	0.544	0.485	0.478	0.647	غير دال
	الضابطة	5	6.4	3.209					

خط الشروع والتكافؤ بدلالة الفرق الإحصائي لدرجة (Sig) >(0.05) بدرجة حرية (7)

جدول (2) يبين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لكل من مجموعتي البحث التجريبية والضابطة

المتغيرات	المجموعة وعددها	المقارنة	سَ	± ع	فَ	فـــ هـ	(t)	(Sig)	الفرق
القوة العامة للجسم (كغم)	التجريبية (4)	قبلي	0.55	0.08	29.175	2.56174	22.778	0.000	دال
		بعدي	29.725	2.559					
	الضابطة (5)	قبلي	0.562	0.076	23.81	1.64899	32.286	0.000	دال
		بعدي	24.372	1.711					
بيرغ للتوازن الكلي للجسم (درجة)	التجريبية (4)	قبلي	5.25	4.031	49.5	4.435	22.324	0.000	دال
		بعدي	54.75	0.957					
	الضابطة (5)	قبلي	6.4	3.209	39.6	3.578	24.75	0.000	دال
		بعدي	46	3.391					

الفرق دال بدرجة (Sig) <(0.05) عند درجة حرية ن- (1) ومستوى دلالة (0.05)

جدول (3) يبين نتائج الاختبارات البعدية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة

المتغيرات ووحدة القياس	المجموعة وعددها		سَ	± ع	(t)	(Sig)	الفرق
القوة العامة للجسم (كغم)	التجريبية	4	29.725	2.559	3.77	0.007	دال
	الضابطة	5	24.372	1.711			
بيرغ للتوازن الكلي للجسم (درجة)	التجريبية	4	54.75	0.957	4.943	0.002	دال
	الضابطة	5	46	3.391			

الفرق دال بدرجة (Sig) <(0.05) عند درجة حرية (7) ومستوى دلالة (0.05)

بالرجوع إلى النتائج الواردة في الجدول (2) يتبين إن المصابين بالشلل النصفي المؤقت في مجموعتي البحث تحسن لديهم كل من القوة العامة والتوازن الكلي للجسم في نتائج الاختبارات البعدية عن ما كانت عليه نتائجهم في الاختبارات القبلية، وبالرجوع إلى النتائج الواردة في الجدول (3) يتبين تفوق مصابو المجموعة التجريبية على مصابي المجموعة الضابطة في قياس كل من

القوة العامة والتوازن الكلي للجسم في الاختبارات البعدية، ويعزو الباحث ظهور هذهِ النتائج إلى فاعلية التأثير الإيجابي لتطبيق التمرينات التأهيلية بأدوات مطاوعة متنوعة التي ساعدت مصابو المجموعة التجريبية في تحسن قدراتهم الحركية لسيطرة الاعصاب على العضلات في الجزء المصاب بوساطة ملائمة عدد مرات الاداء ومدته الزمنية لهذهِ الفئة العمرية من الرجال المصابين بالشلل النصفي المرقت، فضلاً عن مدة دوام التمرين التي تتحدد صعوبتها على وفق قابلية كل مصاب في تحريك أو القيام بالعمل الانقباضي لكل من الطرف العلوي والسلفي من الجسم، فضلاً عن مدة دوام التمرين التأهيلي التي كانت ملائمة لهذا النوع من الإصابة، التي تحددت بعدد مرات تطبيقها ومجموعاتها والراحة البينية بينها بما يسمح للأعصاب بعدم الاجهاد أو تثاقل المصاب من الاستمرار في الجلسة التأهيلية، كذلك ساعدت هذهِ الجلسات وتمريناتها في تطوير قوة العضلات نتيجة تدرج المقاومات ومقدراها الذي يتصف بعدم المبالغة في القوة اللازمة لاستعمالها (Ahmed et al., 2025)، ونصف الكرات الخاصة بالتوازن الكلي للجسم في المرحلة الثالثة من التأهيل بأدوات مطاوعة متنوعة، والتي حرص الباحث في اختيار كل نوع منها بما يلائم خصوصية ما يتعرض له الجسم عن الاصابة الشلل النصفي (Hemiplegic) المؤقت، وخصوصية إمكانية استعادة السيطرة على العضلات لكل مصاب بمراعاة الفروق الفردية بينهم، فضلاً عن مساعدة هذهِ التمرينات التأهيلية في تحسن وظائف الدماغ باستجابة المصابون لتطبيق هذهِ التمرينات التأهيلية وما تحويه من سهوله وأمان لهم وبإشراف الأطباء الأخصائيين في زيادة فاعلية الدماغ في إرسال الإيعازات اللازمة لكل عمل انقباضي حسب مطاوعة كل مقاومة بما يضمن عدم تفاقم الإصابة أو الاستمرار بأعراض الشلل النصفي، كذلك ساعدة مدة (6) اسابيع في تسريع التماثل للشفاء لدى الرجال بأعمار (55– 60) عام في المجموعة التجريبية وتفوقهم في نتائج الاختبارات البعدية.

إذ إنه "تعد برامج التأهيل والتدريب الرياضي هي من أفضل وأنسب الطرائق التي تعمل على زيادة القوة العضلية وتنشيط الدورة الدموية وتحسين النغمة العضلية المسؤولة عن التوازن الكلي للجسم فضلاً عن تحسين القدرات البدنية الأخرى". (Oun, 2016)

كما إن "تعويد المصاب بالشلل النصفي على تطبيق التمرينات التأهيلية يتطلب توافر عدة عوامل أهمها الشعور بالامان عند محاولاته تطبيق هذهِ التمرينات، وعدم المبالغة في الضغط على الاعصاب لأداء تمرينات خارج سيطرتها". (Khaddam, 2022)

كذلك أن "ممارسة الرياضة بانتظام يمكن أن تحفز نمو الخلايا العصبية وتحفز إنتاج العوامل العصبية المهمة ويمكن أن تحسن تدفق الدم إلى الدماغ وتحسن وظائف الدماغ المعرفية". (Ludyga et al., 2016))

كما إن "ممارسة التمرينات التأهيلية الرياضية الحركية يمكن أن تحفز نمو الخلايا العصبية وتحفز إنتاج العوامل العصبية المهمة في النمو العصبي، كما تشير الدراسات إلى أن الرياضة يمكن أن تحسن تدفق الدم إلى الدماغ وتحسن وظائف الدماغ(Ludyga et al., 2016)

إذ أنه "يجب أن يتم تدريب المصاب على تطبيق التمارين بشكل صحيح وآمن، وتوفير الدعم والمساندة اللازمة له لتحسين النتائج، ويتضمن ذلك العمل على تحسين التواصل بين المريض والمدرب الرياضي أو الطبيب المختص، وتوفير المتابعة المستمرة لتقييم تقدم الفرد والتعديل على البرنامج عند الحاجة".(Jacobs, 2019)

كما إن "تأهيل الشلل النصفي الناتج عن الجلطة الدماغية يجب أن يتم على وفق شروط عدم المبالغة في التمرينات التأهيلية أو محاولة إجبار المريض على تطبيقات لا يرغب بها". (Al-Ghalib, 2024)

إذ إنه "يعد التأهيل الرياضي عملية منظمة معدة ومدروسة يقوم بها أشخاص متخصصون للعمل على رفع الكفاءة الوظيفية للعضو المصاب ومحاولة اعادته الى الوضع السابق الذي كان عليه قبل الإصابة، وعدم السماح بحدوث تشوهات أو اختلال في عمله(Banwan, 2019)

"وعند أداء تمرينات لمجموعات عضلية معينة فأنه ينتج عنها تكيفات في مناطق عضلية محددة". (Al-Sakari & Bariq, 2005)

كما أنه "تنتقل الرسائل عبر الخلايا العصبية بسهولة بوساطة الموصلات العصبية (الناقلات العصبية) التي تغمر خلايا الدماغ، وان التغيرات الكبيرة في تركيز هذه المواد الكيميائية الناقلة في مناطق معينه من الدماغ قد تؤدي إلى تغيير أمزجتنا وتؤثر في حركتنا، فضلاً عن انها يمكن أن تقلل أو تزيد نسبة انتباهنا". (Susa, 2009)

كذلك فإنه "يعد التكرار هو الأهم من بين مكونات عبء التمرينات التأهيلية في تطوير عمل الأعصاب الهادف لتحسين السيطرة العصبية العضلية لاستعادة الجسم لحركاته الطبيعية، لاسيما في حالات ضعف هذهِ السيطرة". (Joan, 2023)

4- الاستنتاجات والتوصيات:

الاستنتاجات:

1. إن التمرينات التأهيلية بأدوات مطاوعة متنوعة ملائمة للجلسات العلاجية للمصابين بالشلل النصفي المؤقت لدى الرجال بأعمار (55- 60) عام.
2. يساعد تطبيق التمرينات التأهيلية بأدوات مطاوعة متنوعة في تطوير القوة العامة لدى المصابين بالشلل النصفي المؤقت من الرجال بأعمار (55- 60) عام.
3. يساعد تطبيق التمرينات التأهيلية بأدوات مطاوعة متنوعة في تطوير التوازن الكلي للجسم لدى المصابين بالشلل النصفي المؤقت من الرجال بأعمار (55- 60) عام.
4. افضلية المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة عند تطبيق لتمرينات التأهيلية بأدوات مطاوعة متنوعة.

التوصيات

1. من الضروري مراعاة خصوصية المصابين بالشلل النصفي المؤقت لدى الرجال بأعمار (55- 60) عام ومستوى الإصابة عند اختيار نوع أدوات المطاوعة لتمرينات تأهيلهم.
2. لابد من إيجاد حلقات تعاون مستمرة ما بين أكاديميي التأهيل والمعالجين في شعب العلاج التأهيلي، وتضمينها في جداول الأعمال التطوعية التي تهدف إلى تقديم الخدمة إلى المجتمع.

الشكر والتقدير

نسجل شكرنا لعينة البحث المتمثلة في الرجال بأعمار (55- 60) عام المصابين بالشلل النصفي المؤقت الذين يراجعون شعبة العلاج الطبيعي في مستشفى الكندي التعليمي في بغداد

تضارب المصالح

يعلن المؤلف انه ليس هناك تضارب في المصالح

فراس فرقد عطا رؤوف Firas.f.roof@uotechnology.edu.iq

References

Ahmed, M. S., Fathi, A. M., Nasser, M. J. A., & Shabib, S. S. (2025). The reality of sports injuries among students of the Faculty of Physical Education and Sports Sciences in light of blended education. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, *35*(2), 59–74. https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i2.1052

Al-Ansari, M. S. (2009). Measuring balance among the elderly in the Kingdom of Bahrain using the Berg scale according to health status, body mass index, and some selected demographic variables. Egypt. *Scientific Journal of Physical Education and Sports*, *57*, 409–442.

Al-Eidaroos, A. A. (2020). The effect of a rehabilitation program using balance exercises with some physical therapy methods on some patients with hemiplegia. *Journal of Natural and Human Sciences*, 75.

Al-Ghalib, N. A. R. (2024). *Therapeutic methods (their importance, applications, and evaluation)* (p. 17). Maaref Foundation.

Al-Ghanem, I. Q. (2023). *Physical Therapy in Sports Rehabilitation* (p. 109). Ifaqa Publishing and Distribution House.

Al-Hajilan, O. (2019). *Treatment Guide for Family Physicians for Cerebral Palsy* (p. 5). Kingdom of Saudi Arabia. Saudi Society of Family Medicine and Guidance.

Al-Safadi, I. H. (2007). *Cerebral palsy in children* (p. 16). Al-Yazouri Scientific House.

Al-Sakari, K. I., & Bariq, M. J. (2005). *Plyometric Training* (Part (1), p. 25). Maaref Publishing House.

Al-Shafi'i, A. (2010). *The Guide to Cerebral Palsy* (p. 19). Dar Al-Madinah Al-Arabiya Publishing House.

Banwan, B. H. (2019). *Sports Injuries and Modern Rehabilitation Techniques* (p. 51). Al-Mizan Press.

Jacobs, J. V. et al. (2019). Effects of resistance training on balance, mobility, and gait function in older adults with cognitive impairment: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Aging and Physical Activity*, *27*(2), 245–255.

Joan, B. (2023). *Rehabilitation of Special Cases* (p. 55). Nasr City Publishing and Distribution House.

Khaddam, M. S. (2022). *Modern Sports Rehabilitation* (p. 147). Ithraa Press.

Kim, M. J., & Lee, J. H. (2017). Effects of transcranial direct current stimulation and visual feedback on the dominant hand's function in a patient with stroke. *Journal of Physical Therapy Science*, *29*(5), 895–897.

Lok, N., Lok, S., & Canbaz, M. (2017). The effect of physical activity on depressive symptoms and quality of life among elderly nursing home residents: Randomized controlled trial. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, *70*, 92–98. https://doi.org/10.1016/j.archger.2017.01.008

Ludyga, S., Gerber, M., Brand, S., Holsboer-Trachsler, E., & Pühse, U. (2016). Acute effects of moderate aerobic exercise on specific aspects of executive function in different age and fitness groups: A meta-analysis. *Psychophysiology*, *53*(11), 1611–1626. https://doi.org/10.1111/psyp.12736

Mashkoor, N. H., & Othman, I. A. (2025). The relationship of thinking patterns associated with the two halves of the brain to the skills of handling and suppression in indoor soccer for female students of the College of Physical Education and Sports Sciences. *Journal of Sports Education Studies and Research*, *35*(1), 57–75. https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i1.1005

Moseekh, L. Z., Danhash, S. A., & Abdul Habbar, A. (2018). A comparison between some physical functional statics and the kinetic system for sport practitioner and non-practitioner aged (40-50). *Journal of the University College of Knowledge*, *26*(26), 249–254. https://doi.org/10.32792/utjspe.v1i4.128

Moseekh, L. Z., & Nawaf, S. M. (2018). Mental Relaxation Exercises and Their Effect On Some Immune System Components of Women's Football. *Journal of Physical Education*, *30*(2).

Oun, N. (2016). *The Effect of a Proposed Rehabilitation Program upon some Physiological and Physical Variables for Patients with Paralysis Resulting from Strokes* [Unpublished PhD thesis]. University of Jordan.

Rudy. K. L. (2018). *Light and the Brain: The Role of Light in Optimal Brain Function* (p. 108). Frontiers in Psychology.

Salama, B. E. (2002). Sports Health and Physiological Determinants of Sports Activity. *Arab Thought House, Cairo*.

Sayed, A. N. E.-D. M. (2019). *Physiology of Sports* (Ed. (3), pp. 271–272). Modern Book Publishing Center.

Sullivan, K. J., Brown, D. A., Klassen, T., Mulroy, S., Ge, T., Azen, S. P., & Winstein, C. J. (2007). Effects of Task-Specific Locomotor and Strength Training in Adults Who Were Ambulatory After Stroke: Results of the STEPS Randomized Clinical Trial. *Physical Therapy*, *87*(12), 1580–1602. https://doi.org/10.2522/ptj.20060310

Susa, D. (2009). *The Human Mind and the Phenomenon of Learning. Translated by (Khaled Al-Amri)* (p. 11). Dar Al-Farouk.

ملحق (1) يوضح توصيف تفصيلات اختبار قوة القبضة (Grip Strength) :

- **هدف الاختبار:** قياس قوة القبضة.
- **الأجهزة والأدوات:** جهاز هايدروليكي إلكتروني (Handexer Grip Strength) بقياس يتراوح من (0-150) كغم، شكل (1).
- **وصف الاختبار:** مسك المُختَبِر الجهاز الإلكتروني في قبضة أحدى اليدين (اليمنى – اليسرى) ثم يقوم بالضغط بقوة على الجهاز.
- **تعليمات وشروط الاختبار:**

1. يجب عدم لمس الذراع الحامل للجهاز لأي جسم خارجي ولا لجسم المُختَبِر نفسه.
2. تجنب حركات مرجحات الذراع عند الأداء.
3. عمل محاولات ثلاث وتسجيل أفضل محاولة منهم.
4. يجب تصفير شاشة القياس عقب كل محاولة .

- **التسجيل** :يسجل للمُختَبِر أفضل قراءة حصل عليه في المحاولات الثلاث.
- **وحدة القياس** : الكغم .



شكل (3) يوضح صورة جهاز قياس قوة القبضة
(Handexer Grip Strength Tester Digital Hand Dynamometer for Grip Strength Testing and Training)

ملحق (2) يوضح توصيف تفصيلات اختبار بيرغ للتوازن	
الاسم :---------- التاريخ: ----------	
العمر : ----------	
الجنس :---------- ممارسة للرياضة ---------- -	
وصف الحركة	**النتيجة (0-4)**
من الجلوس إلى الوقوف	_____
الوقوف بدون مساعدة	_____
الجلوس بدون مساعدة	

من الوقوف إلى الجلوس	_____
الانتقال	_____
الوقوف مغمض العينيين	_____
الوقوف والإقدام معا	_____
الامتداد إلى الأمام مع مد الذراعين	_____
التقاط شيء من الأرض	_____
الدوران لرؤية الخلف	_____
الدوران 360 درجة	_____
وضع قدم بديلة على الأرض	_____
الوقوف على قدم أمام الأخرى	_____
الوقوف على قدم واحدة	_____
المجموع	

إرشادات عامة

يرجى توثيق كل مهمة وإعطاء التعليمات كما هو مذكور.
عند بدء تسجيل النتائج يرجى تسجيل اقل استجابة لكل حركة.
في جميع الحركات يطلب من الشخص القيام بوضعية لمدة معينة ولكن يتم خصم بعض العلامات في أيٍّ من الحالات التالية:
1- إذا لم يكن الالتزام بمتطلبات الوقت والمسافة .
2- إذا كان أداء الشخص مخالفا لتعليمات المشرف .
3- إذا حصل الشخص على مساعدة خارجية.
- يجب أن يفهم الشخص بأنه يجب أن يحافظ على توازنه عند أداء التمرين أن الخيارات المخصصة للرجل للوقوف عليها أو المسافة يتم تحديدها من قبل الشخص. في حالة إصدار حكم خاطئ فان ذلك يؤثر على الأداء.
-**الأدوات المطلوبة للاختبار** - ساعة إيقاف.
ومسطرة ومؤشر (2,5 إلى 10 أنج).
وتستخدم الكراسي أثناء الاختبار ويجب أن يكون متناسب في الارتفاع.
ويمكن استخدام معدل ارتفاع الخطوة في الفقرة 12.

محتوى الاختبار

من الجلوس إلى الوقوف

التعليمات :الرجاء قف ثم حاول إلا تستخدم يديك.
( ) 4- القدرة على الوقوف بدون استخدام اليدين والثبات بدون مساعدة.
( ) 3 - القدرة على الوقوف بدون مساعدة باستخدام اليدين.
( ) 2 - القدرة على الوقوف باستخدام اليدين بعد عدة محاولات.
( ) 1- الحاجة إلى مساعدة بسيطة للوقوف أو الثبات.
( ) 0- الحاجة إلى مساعدة كبيرة أو متوسطة إلى الوقوف.

الوقوف بدون مساعدة

التعليمات :الرجاء قف لمدة دقيقتين بدون إمساك أي شيء.
( ) 4- القدرة على الوقوف باعتدال لمدة دقيقتين .
( ) 3- القدرة على الوقوف لمدة لمدة دقيقتين تحت الإشراف.
( ) 2- القدرة على الوقوف لمدة 30ثانية بدون مساعدة.
( ) 1- الحاجة لعدة محاولات للوقوف 30 ثانية بدون مساعدة.
( ) 0- عدم القدرة على الوقوف لمدة 30 ثانية.
في حالة أن الشخص قادر على الوقوف لمدة دقيقتين بدون مساعدة سجل علامة كاملة له في وضعية الجلوس بدون مساعدة.
الجلوس والظهر غير مسنود ولكن القدمين مرتكزتان على الأرض أو الصندوق .
التعليمات: الرجاء اجلس وكتف الذراعين لمدة دقيقتين.
( ) 4- القدرة على الجلوس باعتدال لمدة دقيقتين.
( ) 3- القدرة على الجلوس لمدة دقيقتين تحت الإشراف.
( ) 2- القدرة على الجلوس لمدة 30 ثانية.

( ) 1- القدرة على الجلوس 10 ثوان.
( )0- عدم القدرة على الجلوس لمدة 10ثوان.

من الوقوف إلى الجلوس

التعليمات : الرجاء اجلس.
( ) 4- اجلس بأقل قدر استخدام اليدين.
( ) 3- السيطرة باستخدام اليدين.
( ) 2- استخدام الأرجل من الخلف بحيث تلامس الكرسي للسيطرة على عملية النزول.
( ) 1- الجلوس بدون مساعدة ولكن لا سيطرة على عملية النزول.
( )0 - الحاجة لمساعدة رئيسية.

الانتقال:

التعليمات: الرجاء احضر كرسي اطلب من الشخص الانتقال مرة واحدة إلى مقعد له دعامة ثم الانتقال إلى مقعد بدون دعامة (يمكنك استخدام 2 كرسي أو سرير وكرسي).
( ) 4- القدرة على الانتقال باستخدام اليدين.
( ) 3- القدرة على الانتقال باستخدام اليدين بشكل كبير.
( ) 2- القدرة على الانتقال من خلال مساعدة شفوية أو تحت الإشراف .
( ) 1- الحاجة إلى شخص واحد للمساعدة .
( )0 - الحاجة إلى شخصين للانتقال.

الوقوف بدون مساعدة مع إغماض العينين:

التعليمات: الرجاء اغلق عينيك وقف لمدة 10ثوان.
( ) 4- القدرة على الوقوف لمدة 10 ثوان.
( ) 3- القدرة على الوقوف 10 ثوان تحت الإشراف.
( ) 2- القدرة على الوقوف 3 ثوان.
( ) 1- عدم القدرة على إغماض العينين لمدة 3ثوان.
( )0 - الحاجة للمساعدة خوفا من السقوط.

الوقوف بدون مساعدة مع ضم القدمين:

التعليمات الرجاء ضم قدميك معا وقف بدون الإمساك بأي شيء.
( ) 4- القدرة على ضم القدمين بدون مساعدة والوقوف لمدة دقيقتين.
( ) 3- القدرة على ضم القدمين بدون مساعدة والوقوف لمدة دقيقة تحت الإشراف.
( ) 2- القدرة على ضم القدمين بدون مساعدة لكن عدم القدرة على الثبات لأكثر من 30 ثانية.
( ) 1- الحاجة للمساعدة للبقاء في المكان لكن القدرة على الوقوف 15 ثانية مع ضم القدمين.
( ) 0- الحاجة للمساعدة وعدم القدرة على الوقوف 15 ثانية.

الوصول إلى الأمام مع مد الذراع:

ذراع الرفع إلى 90 ° التعليمات الرجاء مد أصابعك والوصول إلى الأمام بقدر ما تستطيع."
( ) 4- يمكن أن يصل إلى الأمام بثقة > 10 بوصة.
( ) 3- يمكن أن يصل إلى الأمام > 5 بوصة بأمان.
( ) 2- يمكن التوصل إلى الأمام > 2 بوصة بأمان.
( ) 1- يصل إلى الأمام ولكن يحتاج الإشراف.
( ) 0 - يفقد الاتزان أثناء المحاولة او يحتاج إلى مساعدة خارجية.

التقاط شئ ما من الارض من وضعية الوقوف:

(التعليمات: مثلا "التقط الحذاء الذي يوضع أمام قدميك").
( ) 4- القدرة على التقاط جسم بأمان وسهولة..
( ) 3- القدرة على التقاط جسم ولكن يحتاج الإشراف.
( ) 2-عدم القدرة على التقاط الجسم ولكن تصل إلى 1 "- 2" من الشى ويبقي التوازن محافظا على التوازن لوحدة.
( ) 1- عدم القدرة على التقاط الشى ويحتاج الإشراف اثناء محاولاته يحاول.
( ) 0 - غير قادر على المحاولة و / أويحتاج الى مساعدة للحفاظ التوازن والحماية من السقوط.

الدوران والنظر للخلف أكثر من اليسار واليمين من فوق الكتفين اثناء و ضعية الوقوف :

(التعليمات الرجاء الدوران و النظر باستقامه خلفا من فوق الكتف يسارا و الاعادة يمينا ").
( ) 4- ينظر للخلف من الجهتين و القدرة على تبديل الوزن جيدا.
( ) 3- ينظر للخلف من جهة واحدة فقط واجهة الاخرى تظهر اقل قدرة على تبديل.

( ) 2- دوران للجهتين و لكن بأقل محافظة على الوزن.
( ) 1- يحتاج الى الاشراف اثناء الدوران.
( ) 0- يحتاج الى المساعدة للحفاظ على الاتزان و الحاية من السقوط.

الدوران 360 درجة:

(التعليمات:الدوران دورة كاملة تماما على شكل دائرة , راحة , الدوران دوره كاملة, دائرة للجهة الاخرى)
( ) 4 -قادرة على الدوران 360 درجة بأمان في <4 ثوان او اقل بكلا الجهتيين.
( ) 3- قادرة على الدوران 360 درجة بأمان، جانب واحد فقط <4 ثوان.
( ) 2 - قادرة على الدوران 360 درجة بأمان ولكن ببطئ.
( ) 1- يحتاج الى اشراف قريب او تلقين لفظي.
( ) 0- يحتاج المساعدة في اثناء الدوران.

التبديل بوضع القدمين على الدرج اثناء الوقوف و عدم الاستناد:

(التعليمات) وضع القدميين بالتبادل على الدرج, الاستمرار في لمس الدرج اربع مرات "
( )4- القدرة على الوقوف بشكل مستقل و بامان واستكمال 8 خطوات في 20 ثانية.
( ) 3- القدرة على الوقوف بشكل مستقل واستكمال8 خطوات باكثر من > 20 ثانية.
( ) 2- القدرة على استكمال 4 خطوات دون مساعدة من المشرف.
( ) 1- القدرة على استكمال اكثر من 2 خطوتين مع مساعدة بسيطة.
( ) 0- يحتاج إلى المساعدة للحفاظ على من السقوط و / أو غير قادرة على محاولة.

الوقوف بدون استناد للامام و ضع القدم امام القدم الاخرى:

(التعليمات: "ضع قدم واحدة مباشرة أمام الآخر إذا كنت تشعر بأنك لا يمكن أن تضع قدمك مباشرة في ابعد قليل).
( ) 4- القدرة على وضع القدم جنبا إلى جنب اماما بشكل مستقل و لمدة 30 ثانية.
( ) 3 - القدرة على وضع مقدمة القدم قبل غيرها بشكل مستقل لمدة 30 ثانية.
( ) 2 - القدرة على اتخاذ خطوة صغيرة بشكل مستقل لمدة 30 ثانية.
( ) 1- يحتاج الى مساعده في الخطوة ولكن يمكن ادائها لمدة 15 ثانية.
( )0 - يفقد التوازن حين يخطو أو الوقوف.

يقف على ساق واحدة:

(التعليمات: "الوقوف على قدم واحدة للطول مدة ممكنه بدون مسك"
( ) 4- القدرة على رفع الساق وبشكل مستقل لمدة > 10 ثانية.
( ) 3- القدرة على رفع الساق وبشكل مستقل البقاء 5-10 ثانية.
( ) 2- القدرة على رفع الساق وبشكل مستقل و البقاء > 3 ثوان.
( ) 1- يحاول رفع الساق، وغير قادر على الاستمرار 3 ثانية، ولكن لا يزال واقفا بشكل مستقل.
( ) 0- غير قادر على المحاولة أو يحتاج المساعدة للحيلولة دون السقوط.



ملحق (3) يوضح صوراً لأدوات المطاوعة المستخدمة في التمرينات التأهيلية

Journal of Studies and Researches of Sport Education
spo.uobasrah.edu.iq

Study of Physical Self-Esteem During Participation in Physical and Sports Activities Among Physical Education Students

Mohanad Omar[1]
University –Kadoorie, Tulkarm, Palestine

Article information

Article history:
Received 19/4/2025
Accepted 22/5/2025
Available online 15, July ,2025

Keywords:
physical self-esteem, physical and sports activities, physical education students

Abstract

The study aimed to identify the level of physical self–esteem among students majoring in physical education during their participation in physical and sports activities. The descriptive approach was used in its analytical form on a stratified random sample of (183) male and female students during the first semester (2024–2025 AD). A questionnaire consisting of (26) items was distributed to them. To process the data and arrive at the results, the statistical program (SPSS) was used. The results indicated that the level of physical self–esteem among students majoring in physical education during their participation in physical and sports activities was high, with an arithmetic mean of (4.05). The researcher recommends developing curricula to enhance physical self–esteem through training programs that include sports activities that improve physical performance and enhance self–confidence among students.

DOI: https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i3.1123©Authors, 2025. College of Physical Education and sport sciences, University of Basrah.
This is an open-access article under the CC By 4.0 license (creative commons licenses by 4.0)

مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية
spo.uobasrah.edu.iq



مستوى تقدير الذات البدنية لدى طلاب تخصص التربية الرياضية أثناء مشاركتهم في الأنشطة البدنية والرياضية

مهند عمر[1]

جامعة فلسطين القنية –خضوري- طولكرم

معلومات البحث

تاريخ البحث :
الاستلام: 2025/4/19
القبول: 2025/5/22
التوفر على الانترنت: 15,يوليو,2025

الكلمات المفتاحية:
تقدير الذات البدنية، الأنشطة البدنية والرياضية ، طلاب التربية الرياضية

الملخص

هدفت الدراسة التعرف إلى مستوى تقدير الذات البدنية لدى طلاب تخصص التربية الرياضية أثناء مشاركتهم في الأنشطة البدنية والرياضية، تم استخدام المنهج الوصفي بصورته التحليلية على عينة عشوائية طبقية قوامها (183) طالبا وطالبة خلال الفصل الدراسي الأول (2025-2024 م)، حيث وزعت عليهم استبانة مكونه من (26) فقرة، ولمعالجة البيانات والوصول إلى النتائج تم استخدام البرنامج الإحصائي (SPSS)، وأشارت النتائج إلى أن هدفت مستوى تقدير الذات البدنية لدى طلاب تخصص التربية الرياضية أثناء مشاركتهم في الأنشطة البدنية والرياضية كان كبيرا بمتوسط حسابي (4.05)، ويوصي الباحث بتطوير المناهج الدراسية لتعزيز تقدير الذات البدنية من خلال برامج تدريبية تشمل الأنشطة الرياضية التي تحسن من الأداء البدني وتعزز من الثقة بالنفس لدى الطلاب

DOI: https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i3.1123©Authors, 2025. College of Physical Education and sport sciences, University of Basrah. This is an open-access article under the CC By 4.0 license (creative commons licenses by 4.0)

1.التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث

يُعد تقدير الذات البدنية عاملًا أساسيًا في تحسين أداء اللاعبين على المستويات البدنية، المهارية، التكتيكية، النفسية، الاجتماعية والمعرفية، حيث يعزز الثقة بالنفس ويخفف من التوتر خلال المنافسات، مما يدعم دقة اتخاذ القرار في اللحظات الحاسمة. كما يساهم في إتقان المهارات الرياضية وتحسين التناسق والتفاعل مع الفريق والمدربين، الأمر الذي ينعكس إيجابيًا على استقرار اللاعب وتطوره المستمر، مؤديًا إلى تحقيق إنجازات رياضية بارزة.

وفي سياق تطوير الأداء الرياضي، تهدف العمليات التدريبية إلى تحسين مستوى اللاعبين من خلال تبني الأساليب الحديثة، مما أدى إلى تقارب في الإعداد البدني، والتقني، والخططي. ومع ذلك، أصبح الإعداد النفسي عاملًا حاسمًا في تحقيق الإنجازات الرياضية، حيث يؤثر بشكل كبير على سلوك اللاعب والجوانب النفسية المرتبطة بالتدريب والمنافسات، مما يعزز من دور المدربين في تحقيق الأهداف المرجوة (Yacoub & Saeed, 2020)

يُعد تقدير الذات أحد العوامل النفسية الجوهرية التي تؤثر في الأداء الرياضي؛ إذ إن ثقة اللاعب بقدراته البدنية واستعداده للتدريب والمنافسة تُعد مؤشراً أساسياً على مستوى أدائه الفعلي. وقد أشارت دراسة (Rashid et al., 2021) إلى أن درجة تقدير الذات البدنية يمكن أن تُستخدم كتقييم أولي لمستوى اللياقة البدنية أو بعض عناصرها. ولا يتشكل تقدير الذات فقط من خلال كيفية إدراك الآخرين للفرد، بل أيضًا من خلال شعور الفرد بقيمته الذاتية (Sheldrake, 2016) (Özkan, 2019) من جهة أخرى، يمكن للرياضة أن تعزز التواصل بين الأفراد، حيث تعد وسيلة فعالة لتعزيز الصداقات والوحدة بين الناس (Wu, 2022)(Wu, L. B, 2022)، وهذا ما أشار اليه أيضا (Nasief, 2024) بأن تعزز الرياضة التعاون والعمل الجماعي بين أعضاء الفريق، مما يساهم في تحسين الأداء وتحقيق النجاح. ومن هنا تبرز أهمية فهم تقدير الذات والكفاءة الذاتية ضمن السياق الرياضي (Kaya & Tastan, 2020)

حيث يشير(Poongavanam, 2023) إلى أن تقدير الذات تقييمًا شخصيًا لقيمة الفرد، يؤثر مباشرة في ثقته بنفسه واحترامه لذاته، ويتكون منذ الطفولة ويستمر خلال المراهقة. انخفاض هذا التقدير يرتبط بمشكلات نفسية وسلوكية تؤثر على الأداء الرياضي. ويرى Poongavanam أن الضغط المجتمعي يدفع الرياضيين لتحقيق إنجازات للحصول على التقدير والاعتراف. ويرى(Abdul Salam & Abdul alali, 2016) أن الذات البدنية تتشكل من وعي الرياضي بقدراته وتقديره الإيجابي لذاته، ويُعد التدريب المنظم والاختبارات المنتظمة وسيلة فعّالة لتقييم مستواه الفعلي بناءً على كفاءته البدنية.

يرى الباحث أن تقدير الذات البدنية يعد من العوامل الأساسية في تشكيل شخصية الرياضي، حيث يؤثر بشكل كبير على جوانب حياته الرياضية والنفسية. يعزز تقدير الذات الثقة بالنفس، مما يسهم في تحفيز الأداء الرياضي وتحقيق التميز. كما يساعد في تقليل القلق والضغوط النفسية أثناء المنافسات، مما ينعكس إيجابًا على الأداء العام.

2-1 مشكلة البحث:

يُعد تقدير الذات البدنية من العوامل الأساسية التي تؤثر بشكل كبير على الأداء الرياضي والتحصيل الأكاديمي لدى الطلاب، خصوصًا في مجالات التربية البدنية والرياضية. يعاني العديد من طلبة تخصص التربية الرياضية من صعوبة في تقييم قدراتهم البدنية أثناء الأنشطة الرياضية، مما قد يؤثر سلبًا على مشاركتهم الفعّالة في التمارين والمباريات. كما يظهر ارتباط واضح بين

تقدير الذات البدنية وأداء الطلاب الرياضي، حيث يُظهر الطلاب الذين يمتلكون تقديرًا مرتفعًا لذاتهم البدنية استعدادًا أكبر للمشاركة والتفوق في الأنشطة الرياضية.

بناءً على خبرة الباحث كمدرب متخصص في الألعاب الفردية والجماعية ومحاضر في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، لاحظ أن طلبة تخصص التربية الرياضية في جامعة خضوري يواجهون تحديات متعلقة بتقدير الذات البدنية، خصوصًا في البيئات التنافسية. تؤثر هذه التحديات بشكل كبير على أدائهم البدني والنفسي أثناء الأنشطة الرياضية. ونظرًا لقلة الدراسات التي تناولت هذا الموضوع في السياق الفلسطيني، تبرز الحاجة الملحة لدراسة العوامل المؤثرة على بناء تقدير الذات البدنية لدى هؤلاء الطلبة.

1-3 أهداف البحث:

هدفت البحث إلى التعرف على:

1- مستوى تقدير الذات البدنية لدى طلاب تخصص التربية الرياضية أثناء مشاركتهم في الأنشطة البدنية والرياضية.
2- الفروق في مستوى تقدير الذات البدنية لدى طلاب تخصص التربية الرياضية أثناء مشاركتهم في الأنشطة البدنية والرياضية تبعا لمتغير الجنس.
3- الفروق مستوى تقدير الذات البدنية لدى طلاب تخصص التربية الرياضية أثناء مشاركتهم في الأنشطة البدنية والرياضية تبعا لمتغير المرحلة الدراسية.

1-4 فروض البحث:

سعى البحث للإجابة على التساؤلات الآتية:

1. ما مستوى تقدير الذات البدنية لدى طلاب تخصص التربية الرياضية أثناء مشاركتهم في الأنشطة البدنية والرياضية ؟
2. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$)، في مستوى تقدير الذات البدنية لدى طلاب تخصص التربية الرياضية أثناء مشاركتهم في الأنشطة البدنية والرياضية تعزى لمتغير الجنس؟
3. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$)، في تقدير مستوى تقدير الذات البدنية لدى طلاب تخصص التربية الرياضية أثناء مشاركتهم في الأنشطة البدنية والرياضية تعزى لمتغير المرحلة الدراسية؟

1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: طلاب وطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة خضوري.

1-5-2 الجال المكاني: كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة فلسطين التقنية-خضوري.

1-5-3 الحد الزماني: أجريت الدراسة في الفصل الدراسي الأول من العام الأكاديمي (2024- 2025م).

2- منهج البحث واجراءاته الميدانية:

استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي ليتناسب مع طبيعة البحث.

2-1 مجتمع البحث وعينته:

تكون مجتمع البحث من جميع طلاب وطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة خضوري والبالغ عددهم (408) طالب وطالبة، والمسجلين في سجلات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للفصل الدراسي الأول من العام الجامعي 2024/2023، حيث أجريت الدراسة على عينة طبقية- عشوائية قوامها (183) طالبا وطالبة والتي تمثل ما نسبته (44.85%) من مجتمع البحث، والجدول رقم (1) يبين توزيع عينة الدراسة وفقا لمتغيري الجنس والمرحلة الدراسية

الجدول رقم (1)

توزيع عينة البحث حسب المتغيرات الديموغرافية (المستقلة) (ن= 183).

المتغيرات المستقلة	مستوى المتغير	التكرار	النسبة المئوية %
الجنس	ذكر	106	57.9
	اناث	77	42.1
	المجموع	183	100.0
المرحلة الدراسية	دبلوم	58	31.7
	بكالوريوس	125	68.3
	المجموع	183	100.0

2-2 أداة البحث ووسائل جمع المعلومات:

تم استخدام مقياس تقدير الذات البدنية الذي أعده (Yacoub & Saeed, 2020) والمكون من (26) فقرة، وتكونت الاستبانة في صورتها النهائية من (26) فقرة، حيث تضمن القسم الأول: البيانات الشخصية عن الطلبة الذين قاموا بتعبئة الاستبانة، أما القسم الثاني: فتضمن فقرات استبانة مستوى الذات البدنية، وكانت الاستجابة على فقرات الاستبانة وفق سلم ليكرت الخماسي (1،2،3،4،5) (أوافق بدرجة كبيرة جدا، أوافق بدرجة كبيرة، أوافق بدرجة متوسطة، أوافق بدرجة قليلة ، أوافق بدرجة قليلة جدا) على التوالي للفقرات، والملحق رقم (1) يوضح الاستبانة بصورتها النهائية.

2-3 صدق أداة البحث:

قام الباحث باستخدام صدق المحتوى وذلك بعرض أداة البحث على مجموعة من أصحاب الاختصاص وأشاروا الى تحقيق أداة البحث ما وضعت لأجله في البيئة الفلسطينية وتفي بالغرض والملحق رقم (1) يبين أسماء المحكمين.

2-4 ثبات أداة البحث:

وللتأكد من ثبات أداة البحث ثبات تم استخدام معادلة كرونباخ ألفا (Cronbach's Alpha) للاتساق الداخلي بين الفقرات والمجالات والدرجة الكلية للأداة لاستخراج قيم معامل الثبات على افراد عينة الدراسة، ونتائج الجدول رقم (2) يبين ذلك.

الجدول رقم (2): الثبات لأداة البحث.

المجالات	عدد الفقرات	قيمة كرونباخ الفا
تقدير الذات البدنية	26	0.84

يتضح من نتائج الجدول (2) قيمة معامل الثبات بلغت 0.84 وتظهر هذه القيمة ان أداة البحث على درجة عالية من الثبات وصالحة للتطبيق في البيئة الفلسطينية.

2-5 الدراسة الأساسية

قام الباحث بتطبيق مقياس الذات البدنية على طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

2-6 المعالجات الإحصائية:

بعد جمع البيانات وترميزها وادخالها تم معالجتها احصائيا باستخدام برنامج تم معالجتها احصائيا باستخدام برنامج SPSS.

2-7 إجراءات البحث الميدانية:

تم إجراء البحث وفق الخطوات الآتية:

1- تحديد أفراد مجتمع البحث وعينتها المتمثلة في طلاب وطالبات تخصص التربية الرياضية في جامعة خضوري.

2- حصر مجتمع البحث بواسطة سجلات وكشوفات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة خضوري.

3- إعداد استبانة تقدير الذات البدنية وتجهيزها يدويا.

4- توزيع آداه البحث على أفراد العينة يدويا وبمشاركة فريق عمل.

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

3-عرض النتائج ومناقشتها

3-1 عرض ومناقشة النتائج

أولا: للإجابة على التساؤل الأول الذي ينص على ما مستوى تقدير الذات البدنية لدى طلاب تخصص التربية الرياضية أثناء مشاركتهم في الأنشطة البدنية والرياضية؟

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

- (1.80) فأقل درجة قليلة جدا.
- (1.81- 2.60) درجة قليلة.
- (2.61- 3.40) درجة متوسطة.
- (3.41- 4.20) درجة كبيرة.
- أكبر من (4.20) درجة كبيرة جدا.

الجدول (3)

المتوسطات الحسابيّة والانحرافات المعياريّة والدرجة مستوى تقدير الذات البدنية لدى طلاب تخصص التربية الرياضية أثناء مشاركتهم في الأنشطة البدنية والرياضية. (ن=183).

ت	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية	الدرجة
.1	استطيع الوثب عاليا لارتفاع كبير.	3.90	0.72	78	كبيرة
.2	عندما اتدرب بالأثقال لا استطيع أن أكرر التمرين عدة مرات.	4.05	0.76	81	كبيرة
.3	لا استطيع الوثب للأمام لمسافة كبيرة.	3.84	0.69	76.8	كبيرة
.4	أشعر بضعف في عضلات الرجلين.	4.08	0.81	81.6	كبيرة
.5	أنا لاعب سريع الحركة.	4.19	0.75	83.8	كبيرة
.6	أستطيع أن أغير أوضاع جسمي تبعاً لتغيرات مواقف اللعب.	4.16	0.82	83.2	كبيرة
.7	أثناء اشتراكي في المباريات أتمنى أن تنتهي بسرعة لأني لا أشعر بالتعب.	4.12	0.71	82.4	كبيرة
.8	يمكنني الانطلاق بسرعة بدون تردد.	4.22	0.75	84.4	كبيرة جدا
.9	يصعب علي الاحتفاظ بتوازني.	4.01	0.72	80.2	كبيرة
.10	أستطيع أن أغير اتجاهات جسمي بسهولة تبعا لمتغيرات اللعب.	4.15	0.78	83	كبيرة
.11	أؤدي معظم المهارات بسرعة.	4.00	0.74	80	كبيرة

.12	هناك بعض الحركات لا أتمكن من أدائها على الوجه المطلوب لأنها تتطلب مرونة كبيرة.	3.83	0.72	76.6	كبيرة
.13	أستطيع ان أتدرب بالأثقال لمدة طويلة.	3.86	0.74	77.2	كبيرة
.14	أسبق معظم زملائي في العدو.	3.91	0.73	78.2	كبيرة
.15	عندما اتدرب بالأثقال أشعر بالتعب السريع.	3.92	0.73	78.4	كبيرة
.16	أتحرك بسرعة لأخذ المكان المناسب.	4.19	0.77	83.8	كبيرة
.17	عندما أتعرض للسقوط استطيع ان أغير وضع جسمي لامتصاص الصدمة حتى لا أصاب.	4.07	0.76	81.4	كبيرة
.18	في المباريات اشعر بالرغبة في التوقف عن اللعب لبضع ثواني لالتقاط أنفاسي.	4.09	0.78	81.8	كبيرة
.19	أتميز بخفة الحركة.	4.22	0.73	84.4	كبيرة جدا
.20	أخشى الإصابة بالتمزق العضلي عند أداء بعض الحركات التي تتطلب مدى واسع.	4.07	0.82	81.4	كبيرة
.21	استطيع ان أغير اتجاهاتي وتحركاتي بسرعة عندما يتغير خط سير الحركة.	4.18	0.73	83.6	كبيرة
.22	أشعر بأنني أفضل من يؤدي تدريبات الأثقال التي تتسم بالسرعة.	3.83	0.74	76.6	كبيرة
.23	لا اتمكن من أداء مباراة قوية حتى نهايتها بنفس الحيوية والنشاط.	4.09	0.78	81.8	كبيرة
.24	بطء تحركاتي يفقدني الكثير من مهاراتي.	4.18	0.73	83.6	كبيرة
.25	أستطيع أداء أكبر عدد من المرات عندما اتدرب بثقل معين في زمن محدد.	3.96	0.80	79.2	كبيرة
.26	أستطيع التصرف السريع للاحتفاظ بتوازني حتى لا أسقط.	4.32	0.74	86.4	كبيرة جدا
	الدرجة الكلية لتقدير الذات البدنية	4.05	0.32	كبيرة	

*اقصى درجة للاستجابة (5) درجات.

تشير نتائج الجدول (3) : أن الدرجة الكلية لمستوى تقدير الذات البدنية لدى طلاب تخصص التربية الرياضية أثناء مشاركتهم في الأنشطة البدنية والرياضية كانت كبيرة وبمتوسط استجابة (4.05) بأهمية نسبية (0.32)، إذ تراوحت قيم المتوسطات الحسابية للفقرات بين (3.83–4.32)، حيث جاء في المرتبة الأولى فقرة (أستطيع التصرف السريع للاحتفاظ بتوازني حتى لا أسقط.) بمتوسط حسابي (3.83) وأهمية نسبية (0.74)، وفي المرتبة الأخيرة فقرة (هناك بعض الحركات لا أتمكن من أدائها على الوجه المطلوب لأنها تتطلب مرونة كبيرة.) بمتوسط حسابي (3.83) وأهمية نسبية (0.72) ، ويعزو الباحث ذلك إلى أن التخصص يتطلب ممارسة مستمرة للأنشطة البدنية، مما يعزز ثقة الطلاب في قدراتهم الحركية والرياضية. كما أن التدريبات المنتظمة تحسن المهارات الحركية مثل السرعة والتوازن والمرونة، (Farhan & Moseekh, 2018)مما يسهم في زيادة قدرتهم على التحكم في أجسادهم أثناء اللعب. إضافةً إلى ذلك، تساهم البيئة الرياضية التي يشارك فيها الطلاب في تعزيز شعورهم بالكفاءة والأداء البدني الفعّال، تتفق الدراسة الحالية مع نتائج دراسات ((Benitez–Sillero et al., 2024)؛ (Poongavanam, 2023)؛ (Zayed & Elshaer, 2022)؛ (Deng et al., 2022)؛ (Rashid et al., 2021) التي جميعها أظهرت علاقة إيجابية بين اللياقة البدنية وتقدير الذات البدنية. فقد أكدت دراسة ((Benitez–Sillero et al., 2024) أن اللياقة البدنية تعزز الصحة النفسية

العامة، مما يساهم في تحسين تقدير الذات البدني. وتختلف الدراسة الحالية مع دراسة (Yacoub & Saeed, 2020) حيث أن تقدير الذات البدنية كان بدرجة متوسطة.

ثانيا: للإجابة على التساؤل الثاني الذي ينص على: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α ≤ 0.05) في مستوى تقدير الذات البدنية لدى طلاب تخصص التربية الرياضية أثناء مشاركتهم في الأنشطة البدنية والرياضية تعزى لمتغير النوع الاجتماعي؟

وللإجابة على هذا التساؤل قام الباحث باستخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى تقدير الذات البدنية لدى طلاب تخصص التربية الرياضية أثناء مشاركتهم في الأنشطة البدنية والرياضية، واختبار (independent t.test) للمجموعات المستقلة تعزى لمتغير النوع الاجتماعي ونتائج الجدول رقم (4) توضح ذلك.

الجدول رقم (4): نتائج اختبار (independent t.test) لمستوى تقدير الذات البدنية لدى طلاب تخصص التربية الرياضية أثناء مشاركتهم في الأنشطة البدنية والرياضية تبعا لمتغير النوع الاجتماعي (ن=183).

المقياس	المتغير المستقل النوع الاجتماعي	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت	مستوى الدلالة
تقدير الذات البدنية	طالب	106	4.08	0.33	1.712	0.089
	طالبة	77	4.00	0.31		

*دال إحصائيا عند مستوى (α≤ 0.05). قيمةt الجدولية (1.973)

يتضح من الجدول (4) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات البدنية لدى طلاب تخصص التربية الرياضية أثناء مشاركتهم في الأنشطة البدنية والرياضية تعزى لمتغير النوع الاجتماعي، فكانت قيمة مستوى الدلالة عليها أكبر من (0.05)، حيث كانت قيمة t للنوع الاجتماعي في مقياس مستوى الثقة الرياضية (1.712) وبمستوى دلالة (0.089) حيث يدل هذا على أن قيمة t المحسوبة (1.712) أقل من قيمة t الجدولية (1.973)، قد يُعزى ذلك إلى طبيعة الدراسة في هذا التخصص، حيث يخضع الذكور والإناث لبرامج تدريبية وأنشطة رياضية متشابهة، ما يعزز تقارب مستويات تقدير الذات البدنية. كما توفر البيئة الأكاديمية فرصًا متساوية للمشاركة في المنافسات والتدريبات، مما يقلل الفروقات بين الجنسين. (Masoud & Shabib, 2024) بالإضافة إلى ذلك، يساهم الدعم والتشجيع من المدربين والزملاء في تعزيز الثقة لدى الجميع. وأخيرًا، يتقاسم الطلاب والطالبات نفس الاهتمام بالرياضة وتطوير مهاراتهم البدنية، مما يؤدي إلى تقارب تقدير الذات البدنية بينهم، وتتوافق الدراسة الحالية مع نتائج دراسات (Rabii & Rafiq, 2023) (Salem & Khamisi, 2021)؛ (Zayed & Elshaer, 2022) حيث أظهرت هذه الدراسات جميعها أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات البدنية بناءً على النوع الاجتماعي، وتختلف الدراسة الحالية مع نتائج دراسة (Deng, et al., 2022) التي لظهرت تأثيرًا كبيرًا لرياضة التشجيع على تقدير الذات البدني لدى طالبات الجامعات بعد فترة من الممارسة، وهو ما يختلف مع نتائج الدراسة الحالية التي لم تجد فروقًا ذات دلالة إحصائية بناءً على النوع الاجتماعي.

ثالثا: للإجابة على التساؤل الثالث الذي ينص على: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α ≤ 0.05) في مستوى تقدير الذات البدنية لدى طلاب تخصص التربية الرياضية أثناء مشاركتهم في الأنشطة البدنية والرياضية تعزى لمتغير المرحلة الدراسية؟

وللإجابة على هذا التساؤل قام الباحث باستخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى تقدير الذات البدنية لدى طلاب تخصص التربية الرياضية أثناء مشاركتهم في الأنشطة البدنية والرياضية، واختبار (independent t.test) للمجموعات المستقلة تعزى لمتغير المرحلة الدراسية ونتائج الجدول رقم (4) توضح ذلك.

الجدول رقم (4): نتائج اختبار (independent t.test) لمستوى تقدير الذات البدنية لدى طلاب تخصص التربية الرياضية أثناء مشاركتهم في الأنشطة البدنية والرياضية، تبعا لمتغير المرحلة الدراسية (ن=183).

المقياس	المتغير المستقل المرحلة الدراسية	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت	مستوى الدلالة
مستوى تقدير الذات البدنية	دبلوم	58	4.03	0.34	-0.547	0.597
	بكالوريوس	125	4.06	0.31		

*دال إحصائيا عند مستوى (0.05 ≥α). قيمةt الجدولية (1.973)

يتضح من الجدول (4) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات البدنية لدى طلاب تخصص التربية الرياضية أثناء مشاركتهم في الأنشطة البدنية والرياضية تعزى لمتغير المرحلة الدراسية، فكانت قيمة مستوى الدلالة عليها أكبر من (0.05)، حيث كانت قيمة t للمرحلة الدراسية في مقياس مستوى تقدير الذات (0.597) وبمستوى دلالة (0.597) حيث يدل هذا على أن قيمة t المحسوبة (0.547−) أقل من قيمة t الجدولية (1.973)، يُفسر الباحث ذلك بأن جميع الطلاب، بغض النظر عن مرحلتهم الدراسية، يخضعون لنفس الأنشطة البدنية والتدريبات الرياضية، ما يؤدي إلى تقارب تقديرهم لذاتهم بدنيًا. كما أن معظم طلاب التربية الرياضية يمتلكون خبرات رياضية سابقة، مما يقلل من تأثير المرحلة الدراسية على تقدير الذات البدنية. بالإضافة إلى أن التدريب المستمر والمشاركة المنتظمة في الأنشطة الرياضية تساهم في تعزيز الثقة البدنية لدى الجميع. وأخيرًا، قد يُعزى هذا التقارب إلى معايير القبول في تخصص التربية الرياضية التي تتطلب مستوى محددًا من الكفاءة البدنية لجميع الطلاب، مما يجعل الفروق بين المراحل الدراسية غير ملحوظة من حيث تقدير الذات البدنية.

وتتوافق الدراسة الحالية مع نتائج دراسات (Rabii & Rafiq, 2023)؛ (Salem & Khamisi, 2021)؛ (Zayed & Elshaer, 2022) التي أظهرت جميعها عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بناءً على متغيرات مثل الجنس أو العمر أو المرحلة الدراسية.

4- الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات

- يتميز طلاب وطالبات تخصص التربية الرياضية في جامعة خضوري بمستويات مرتفعة من تقدير الذات.
- لا تُظهر نتائج الدراسة فروقًا جوهرية في مستوى تقدير الذات بين الطلاب والطالبات، بغض النظر عن النوع الاجتماعي.
- لا يُلاحظ تأثير للمرحلة الدراسية على مستوى تقدير الذات لدى طلاب وطالبات التربية الرياضية.

4-2 التوصيات

1. تعزيز البرامج التدريبية والتطويرية وتوجيه المناهج والأنشطة الرياضية نحو تعزيز تقدير الذات البدنية لدى الطلاب والطالبات من خلال استراتيجيات تدريبية متنوعة تركز على تحسين الأداء البدني وتعزيز الثقة بالنفس.
2. تعزيز بيئة تعليمية وتدريبية داعمة تتيح للطلاب والطالبات فرصًا متكافئة للمشاركة في الأنشطة الرياضية، مما يسهم في تنمية تقدير الذات لديهم بشكل مستدام.
3. إدراج برامج إرشادية تهدف إلى تعزيز الثقة بالنفس والقدرات البدنية لدى الطلبة، من خلال جلسات توعوية وورش عمل حول أهمية تقدير الذات في الأداء الرياضي.
4. تشجيع الأبحاث المستقبلية لاستكشاف العوامل الأخرى التي قد تؤثر على تقدير الذات البدنية، مثل طبيعة التخصصات الرياضية المختلفة أو التأثيرات الثقافية والاجتماعية على الطلاب.

الشكر والتقدير

نسجل شكرنا لعينة البحث المتمثلة في طلاب وطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة خضوري

تضارب المصالح

يعلن المؤلف انه ليس هناك تضارب في المصالح

مهند عمر https://orcid.org/0009-0000-0990-5752

References

Abdul Salam, T., & Abdul alali, R. (2016). *Physical Self-Esteem and its Relation to the Self-Esteem for Students in Secondary School Participants in school sports (Field Study on* Some Students of Ouargla City) [Unpublished Master Thesis]. University of Kasdi Merbah Ouargla.

Benitez-Sillero, J. de D., Portela-Pino, I., Morente, Á., & Raya-González, J. (2024). Longitudinal Relationships Between Physical Fitness With Physical Self-Concept and Self-Esteem in Adolescents. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, *95*(1), 183–189. https://doi.org/10.1080/02701367.2023.2173134

Deng, C., Yu, Q., Luo, G., & Lu, S. (2022). Effects of 16 Weeks of Cheerleading on Physical Self-Esteem and Mental Health of Female College Students. *Frontiers in Psychology*, *13*. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.925162

Farhan, W. A. R., & Moseekh, L. Z. (2018). The effect of a proposed training curriculum to develop physical fitness and improve sensorimotor perception among students of the College of Physical Education and Sports Sciences, University of Anbar. *University of Anbar Sport and Physical Education Science Journal*, *4*(17).

Kaya, N., & Tastan, N. (2020). Özgüven üzerine bir derleme. Kırıkkale Üniversitesi Sosyal *Bilimler Dergisi*, *10*(2), 297–312.

Masoud, A. R., & Shabib, S. S. (2024). Evaluating the level of some psychological traits among women practicing sports activities. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, *34*(2). https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.55998/jsrse.v34i2.512

Nasief, G. (2024). The sportsmanship level of the Palestinian national football team players. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, *34*(3). https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.55998/jsrse.v34i3.716

Özkan, B. (2019). Turkey and its neighbours in the Middle East: Iran, Iraq, and Syria. In *The Routledge Handbook of Turkish Politics* (pp. 391–400). Routledge.

Poongavanam, N. (2023). Analysis of self-esteem and self-confidence between women athletes and non-athletes in Pondicherry. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, *10*(3), 470–472.

Rabii, A., & Rafiq. (2023). Physical self-esteem and its relationship with bodily-kinesthetic intelligence during physical education classes among middle school students. *Sports System Journal*, *10*(1), 494–511.

Rashid, M. A. H., Abdullah, A. W. M., & Aday, M. A. S. (2021). Physical self-esteem and its relationship with some components of physical fitness among young football players. *Journal of The*, *2*, 452-460.

Salem, A.-A., & Khamisi, M. (2021). Physical self-esteem and its relationship with competitive behavior among Karate-Do players (14-16 years old) in M'sila City. *Journal of Research in Physical Activity and Sports Science*, *2*(2).

Sheldrake, R. (2016). Confidence as motivational expressions of interest, utility, and other influences: Exploring under-confidence and over-confidence in science students at secondary school. *International Journal of Educational Research*, *76*, 50-65.

Wu, L. B. (2022). *Exercise Improves Relationships and Makes People Feel Good*. http://news.yznews.com.cn/2018-02/06/content_6103852.htm

Yacoub, M., & Saeed, N. B. (2020). Physical self-esteem and its relation to self-confidence among the volleyball players participating in the 14th Arab youth championship. *An-Najah University Journal for Research - B (Humanities)*, *34*(1), 15-38. https://doi.org/10.35552/0247-034-001-002

Zayed, M. A., & Elshaer, I. A. (2022). Physical Activities and Learning Experience of Higher Education Students: Mediating Role of Quality of Life and Physical Self-Esteem. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *19*(20), 13417. https://doi.org/10.3390/ijerph192013417

Journal of Studies and Researches of Sport Education
spa.uobasrah.edu.iq



The effect of weight training exercises to increase the difficulty of the training unit on some functional variables and the concentration of mineral salts and movements on the balance beam in gymnastics for women

Hiba Qasim Homadi [1] ✉ **Aya Qasim Homadi** [2] ✉
General Directorate of Education Diyala[1,2]

Article information

Article history:
Received 9/4/2025
Accepted 22/5/2025
Available online 15, July ,2025

Keywords:
Weight-bearing exercises, difficulty of the training unit, functional variables, mineral salt concentration, balance .beam, women's gymnastics

Abstract

The aim of this research was to develop weight-bearing exercises to increase the difficulty of the training unit on some functional variables, concentrating on mineral salts, and movements on the balance beam in women's gymnastics. The experimental approach was used, and the research sample consisted of female gymnasts participating in the balance beam activity, affiliated with the Al-Waziriyah College of Physical Education and Sports Sciences, University of Baghdad. The most important conclusions were: Weight-bearing exercises to increase the difficulty of the training unit achieved the training objective, especially the functional and physiological aspects, which are important in developing functional variables, concentrating on mineral salts, and movements on the balance beam in women's gymnastics. The most important recommendations were: Adopting weight-bearing exercises to increase the difficulty of the training unit, as they achieved the training objective, especially the functional and physiological aspects, which are important in developing functional.

DOI: https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i3.1114©Authors, 2025. College of Physical Education and sport sciences, University of Basrah.
This is an open-access article under the CC By 4.0 license (creative commons licenses by 4.0)

مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية
spo.uobasrah.edu.iq



تأثير تمرينات التثقيل لزيادة صعوبة الوحدة التدريبية على بعض المتغيرات الوظيفية وتركيز الاملاح المعدنية والاداء الحركي على عارضة التوازن بالجمناستك الفني للنساء

هبة قاسم حمادي [1] ✉
اية قاسم حمادي [2] ✉
المديرية العامة لتربية ديالى [1,2]

معلومات البحث

تاريخ البحث :
الاستلام : 2025/4/9
القبول : 2025/5/22
التوفر على الانترنت: 15,يوليو,2025

الكلمات المفتاحية :
تمرينات الاثقال ، صعوبة الوحدة التدريبية ، المتغيرات الوظيفية ، تركيز الاملاح المعدنية ، عارضة التوازن ، الجمناستك للنساء.

الملخص

هدف البحث الى اعداد تمرينات التثقيل لزيادة صعوبة الوحدة التدريبية على بعض المتغيرات الوظيفية وتركيز الاملاح المعدنية والحركات على عارضة التوازن بالجمناستك للنساء وتم استخدام المنهج التجريبي ، وكانت عينة البحث لاعبات الجمناستك ضمن فعالية عارضة التوازن والتابعة الى فريق كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة الوزيرية جامعة بغداد. وكانت اهم الاستنتاجات: تمرينات التثقيل لزيادة صعوبة الوحدة التدريبية حقق الهدف التدريبي وخاصة الجانب الوظيفي والفسلجي المهمة في تطوير المتغيرات الوظيفية وتركيز الاملاح المعدنية والحركات على عارضة التوازن بالجمناستك للنساء. اما اهم التوصيات كانت: اعتماد تمرينات التثقيل لزيادة صعوبة الوحدة التدريبية كونها حققت الهدف التدريبي وخاصة الجانب الوظيفي والفسلجي المهمة في تطوير المتغيرات الوظيفية وتركيز الاملاح المعدنية والحركات على عارضة التوازن بالجمناستك للنساء.

DOI: https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i3.1114©Authors, 2025. College of Physical Education and sport sciences, University of Basrah.
This is an open-access article under the CC By 4.0 license (creative commons licenses by 4.0)

1.التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث

يسعى العلماء في مختلف الاختصاصات في تقديم كل ما هو جديد يساعد على التقدم والازدهار والبناء الصحيح للبلد والنهوض به ، ولهذا نجد معظم الدول المتقدمة لديها نهضة وتقدم بمستوى التكنولوجيا والمؤسسات التعليمية والتربوية وحتى الرياضية نتيجة ابداع العلماء التخصصي.

وفي مستوى الرياضة وتحقيق الانجازات الرياضية فان علماء الرياضة يبحثون بكل متغير صغير وكبير يخدم الرياضي سواء بناء بنية الرياضية البدنية او الفسلجية او الوظيفية والمهارية لكي يحقق الانجازات الرياضية المطلوبة

ويعد محوري التدريب الرياضي والفسلجة واساسية في وضع التمرينات والتدريبات بشكل يسمح للاعب تحقيق الخوض بالمنافسات وفي اصعب مراحلها لتحقيق الانجاز الرياضي ، ولهذا نجد كل لعبة لها خصوصية خاصة بالتدريب ومتطلبات لابد من بناءها وتحقيقها ، وفي البحث نجد لعبة الجمناستك للنساء وخصوصا في فعالية عارضة التوازن فان المتغيرات الوظيفية وبعض المتغيرات مثل الاملاح والاداء مطلب مهم في تكيف اللاعب وظيفيا بما يخدم انتاج القوة المطلوبة والجانب البدني الصحيح بعد اعطاء التدريب المؤثر على الجانب الوظيفية ويخدم اللعبة ، وان تدريب التثقيل ووفق صعوبة الوحدة التدريبية يعطي القوة الكافية في تسارع التكيف الوظيفية وتنظيم الاملاح نتيجة التعب والتعرق وهذا التغيرات تعطي مؤشرات على نجاح التدريب المستخدم (Mushref et al., 2024)"التكيف الحادثة للنظام الوظيفي تبدأ بالتعرض للحمل البدني المؤدي للإخلال بحالة التوازن الداخلي من خلال إحداث استنزاف للطاقة وزيادة في السعة والوظيفية"

ولهذا اصبح تقييم مستوى اللاعبين على الجانب الوظيفي والفسلجي وكلما حصل تغير على المستوى الفسلجي والوظيفي كانت هناك تحسن بالمستوى البدني والمهاري والخططي والانجاز كونها حلقة متصلة بعضها ببعض ولهذا يرى (Abdel-Fattah & Hassanein, 1997) " تقويم حالة الرياضي الوظيفية التي تساعد على حل كثير من المشكلات الحيوية للرياضيين مثل تشخيص الحالة التدريبية ومدى امكانية السماح للرياضي بالاشتراك في التدريب والمنافسة "

ومن هنا تتجلى اهمية البحث من خلال استخدام التمرينات الصحيحة والمؤثرة لغرض تحقيق الانجاز المطلوب بالجمناستك بعد احداث التكيفات والتغيرات الوظيفية المناسبة ومعرفة التركيز الأملاح الضرورية في بناء جسم الرياضي وكميتها وشروط البقاء النسبة الثابتة والمناسبة لغرض بناء جسم اللاعبات وفق تلك المعطيات وتعتبر مؤشر على التحسن البدني والوظيفي وتحقيق الانجازات المطلوبة.

1-2 المشكلة البحث:

الاداء الفني والحركات على جهاز عارضة التوازن يتطلب التدريب المناسب للعضلات العاملة على الاداء وخصوصا الذراعين وان وضع التدريب المناسب لابد من تقيمه سواء من خلال الجانب البدني او الوظيفي وكلهما يعد مؤشر على التحسن وتحقيق الانجاز .

ونتيجة خبرة الباحثان بفسلجة التدريب الرياضي ولعبة الجمناستك وخلال متابعة مستوى اداء اللاعبات على عارض التوازن لاحظا هناك مستوى متدني بالأداء الفني وخاصة بالحركات على عارضة التوازن والناتج عن التعب والتغيرات الوظيفية الغير مسيطر عليها نتيجة التدريب المستخدم وخاصة صعوبة الوحدات التدريبية بعد استخدام التثقيل المناسب بالتدرج الذي يعمل على تكيفات وظيفية تساعد في بناء جسم اللاعبات بالشكل الصحيح وقدرتهم على الاداء المناسب ، ولهذا وجدا ان اكثر تأثير في احداث التغيرات هي المتغيرات الوظيفية وبعض المتغيرات الفسلجية الاخرى مثل تراكيز الاملاح هو عدم استخدام التدريب بالتثقيل الذي يتمتع بالشدة العلية ويمكن تقنينه وفق صعوبة الوحدة التدريبية وبذلك نساهم من الجانب الفسلجي تقييم مستوى التدريب والاداء للاعبات.

1-3 اهداف البحث:

1-اعداد تمرينات التثقيل لزيادة صعوبة الوحدة التدريبية على بعض المتغيرات الوظيفية وتركيز الاملاح المعدنية والحركات على عارضة التوازن بالجمناستك للنساء .

2- التعرف على تأثير تمرينات التثقيل لزيادة صعوبة الوحدة التدريبية على بعض المتغيرات الوظيفية وتركيز الاملاح المعدنية والحركات على عارضة التوازن بالجمناستك للنساء .

3- التعرف على نتائج الفروقات في الاختبارات والقياسات القبلية والبعدي وللمجموعتين الضابطة والتجريبية في بعض المتغيرات الوظيفية وتركيز الاملاح المعدنية والحركات على عارضة التوازن بالجمناستك للنساء.

4- التعرف على نتائج الفروقات في الاختبارات والقياسات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في بعض المتغيرات الوظيفية وتركيز الاملاح المعدنية والحركات على عارضة التوازن بالجمناستك للنساء.

1-4 فرضيات البحث :

2- وجود فروقات معنوية بين نتائج الاختبارات والقياسات القبلية والبعدية ولصالح البعدية وللمجموعتين الضابطة والتجريبية في بعض المتغيرات الوظيفية وتركيز الاملاح المعدنية والحركات على عارضة التوازن بالجمناستك للنساء.

3- وجود فروقات في نتائج الاختبارات والقياسات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في بعض المتغيرات الوظيفية وتركيز الاملاح المعدنية والحركات على عارضة التوازن بالجمناستك للنساء.

1-5 مجالات البحث :

-**المجال البشري** : لاعبات الجمناستك لفريق كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات – الوزيرية جامعة بغداد

- **المجال المكاني** : قاعة الجمناستك في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة الوزيرية جامعة بغداد

-**المجال الزماني** : المدة من 2024/4/8 ولغاية 2024/6/11.

2- منهجية البحث واجراءاته الميدانية.

2-1 المنهج المستخدم : تم اختيار المنهج التجريبي ذو تصميم التجريبي (المجموعتان المتكافئتان الضابطة والتجريبية ذات الاختبارين القبلي والبعدي) لمعالجة المشكلة البحثية .

2-2 مجتمع البحث وعينته :

شمل مجتمع البحث لاعبات الجمناستك لفريق كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة الوزيرية جامعة بغداد والبالغ عددهن (14) لاعبة ، تم استبعاد لاعبتان لعدم التزامهن بالاختبارات والقياسات ، وعلى ضوء ذلك اختيرت العينة البالغة (12) لاعبة وهن يشكلن نسبة (85.71%) من المجتمع الاصلي وتم تقسيمهن بالطريقة العشوائية وفق(نظام قرعة) إلى مجموعتين ضابطه وتجريبيه لذا أصبحت كل مجموعة (6) لاعبين ، و تم عمل تجانس للعينة داخل مستوى المجموعة كما استخدم معا مل الاختلاف وايضا تكافؤ المجموعتين ذلك باستخدام اختبار(t) وكما موضح بالجدول(1).

جدول (1)

يبين نتائج معامل الاختلاف والفروقات بين الأوساط الحسابية لإيجاد التجانس والتكافؤ للمجموعتين الضابطة والتجريبية بمتغيرات البحث

القياسات المستخدمة		وحدة القياس	مجموعه ضابطه			مجموعه تجريبيه			قيمة ت محتسبه	مستوى الدلالة
			س	ع	معامل الاختلاف	س	ع	معامل اختلاف		
الطول		سم	170.04	1.784	1.049	170.12	1.964	1.154	0.067	غير معنوي
الوزن		كغم	70.235	1.235	1.758	70.562	1.452	2.057	0.383	غير معنوي
المتغيرات الوظيفية	عدد مرات التنفس	عدد	20.53	0.845	4.115	20.671	0.879	4.252	0.258	غير معنوي
	القدرة اللاهوائية	كغم/م/ثا	66.745	0.789	1.182	66.874	0.898	1.342	0.241	غير معنوي
	ضربات القلب	عدد	67.53	0.984	1.457	67.42	0.975	1.446	0.177	غير معنوي
الاملاح المعدنية	الكالسيوم	dl/m	8.71	0.433	4.971	8.76	0.542	6.187	0.161	غير معنوي
	المغنيسيوم	dl/m	1.71	0.124	7.251	1.62	0.142	8.765	0.144	غير معنوي
	الصوديوم	mmol/l	136.32	1.646	1.207	136.34	1.352	0.991	0.021	غير معنوي
	البوتاسيوم	mmol/l	3.511	0.234	6.664	3.621	0.345	9.527	0.591	غير معنوي
الاداء على عارضة التوازن	المشي على العارضة	ثانية	4.654	0.562	12.075	4.514	0.647	14.33	0.365	غير معنوي
	من حركة الهبوط والاحتفاظ بثبات التوازن الجسم	درجة	1.033	0.056	5.421	1.023	0.054	5.278	0.294	غير معنوي
	الميزان الأمامي	درجة	3.878	0.368	9.489	3.784	0.475	12.552	0.35	غير معنوي

مستوى الدلالة (0.05) تحت درجة حرية (10) فيمه (ت) الجدوليه = (1.812)

2-3 الوسائل والاجهزة والادوات المستخدمة بجمع المعلومات.

* المراجع والمصادر العربية والأجنبية ، الاختبارات والقياسات المستخدمة , الملاحظة العلمية، شريط قياس متري ، ميزان دقيق ، ساعة للتوقيت ، جها ز معصمي لقياس النبض، متطلبات سحب الدم وحفظه (نيدل – قناني حفظ الدم – جهاز الطرد المركزي – صندوق التبريد) ، مضادات الأكسدة والمعادن، قاعة جمناستك نظامية ، جهاز عارضة التوازن.

2- 4 إجراءات البحث.

2-4-1 تحديد المتغيرات:

اعتمد الباحث مصادر ومراجع لتحديد المتغيرات والتي يرى أنها مؤشرات مناسبة لتحديد المتغيرات في الوظيفية الاملاح المعدنية والحركات على عارض التوازن .

2-4-2 القياسات والاختبارات المستخدمة:

2-4-2-1 المتغيرات الوظيفية :

2-4-2-1-1 قياس معدل ضربات القلب :

تم القياس بواسطة الجهاز المعصمي وقت الراحة وقبل اجراء الاحماء.

2-4-2-1-2 قياس عدد مرات التنفس في الدقيقة الواحدة :

وذلك بمتابعة حركة عملية التنفس للمفحوص من وضع الجلوس على الكرسي من خلال مراقبة عدد مرات ارتفاع وانخفاض منطقة البطن مع مراعاة الإيحاء للمفحوص بان القياس ليس لغرض حساب عدد مرات التنفس بغية الحصول على نتائج علمية دقيقة .

2-4-2-1-3 اختبار القدرة اللاهوائية اللاكتيكية (الخطوة لمدة 30 ثانية) (Muhammad, 1998)

يتم أولا توزيع اللاعبين وبعدها يبدأ الاختبار بالوقوف مواجهًا لمسطبة أو صندوق بارتفاع (40) سم تضع اللاعبة إحدى رجليه على المسطبة(الرِجْل المفضلة لديه)، بينما تكون الأخرى حرة على الأرض وممدودة باستقامة مع الظهر بحيث لا تستخدم في الدفع إلى الأعلى عن طريق المرجحة، ويكون العدد واحد للأعلى فوق الصندوق (واثنان للأسفل) تحت ولمدة (10) ثواني صعودًا وهبوطًا بعدها يحسب لكل صعود وهبوط خطوة واحدة.

ويتم حساب القدرة حسب المعادلة الآتية:

وزن الرياضي كغم × 0.4 م ×عدد الخطوات خلال (30) ثانية

القدرة اللاكتيكية = 1.33 × ــــــ

-**الأدوات:** عارضة توازن بعرض (10)سم وطول (4)م وسمك (3-5)سم ،ارض مستوية ،ساعة توقيت.

- **إجراء الاختبار** :عند سماع الإشارة بالبدء يقوم المختبر بالمشي على العارضة إلى النهاية ثم الدوران والرجوع مرة أخرى إلى نقطة البداية بأقصى سرعة وبدون لمس إي جزء من الجسم الأرض خارج العارضة.

-**التسجيل** :يحسب الزمن المستغرق في المشي على العارضة إلى اقل (10/1 ثانية)عند ملامسة إي جزء من الجسم الأرض خارج العارضة تضاف ثانية للوقت المستغرق.

2-4-2-3-2 حركة الهبوط والاحتفاظ بثبات التوازن الجسم.

-**الغرض من الاختبار**: قياس التحكم الحركي ، الإيقاع ، التوازن ،تصور الجسم

-**الأداء**:يطلب من المختبر أداء حركة الهبوط من صندوق خشبي بارتفاع واحد متر مع الاحتفاظ بثبات الجسم على الأرض وتكون درجة التقييم من (1-4)وتعطى له ثلاث محاولات.

2-4-2-3-3 الميزان الأمامي.

-**الغرض من الاختبار** : السيطرة على التوازن الثابت إثناء الأداء.

-**الأداء** : رجل الارتكاز مفرودة ويشير مشط قدم الارتكاز للأمام والرجل الحرة مرفوعة خلفا عاليا إلى أقصى مدى ويشير مشطها للخارج ووضع الجسم أفقيا وعاموديا على رجل الارتكاز والظهر مقوس والذراعين إماما عاليا أو إماما جانبا والنظر إماما عاليا مع انثناء خفيف للخلف في الرقبة.

-**التقويم** : يكون التقويم من (1-10)درجة وحسب القانون الدولي للعبة الجمناستك.

2-4-3 التجربة الاستطلاعية :

تم أجراء التجربة يوم الاثنين الموافق 2024/4/8 على عينه (مجموعة تجريبيه) الهدف منها الوقوف على الصعوبات التي تواجه الباحثان في تطبيق التمرينات وكذلك تقنين التمرينات المستخدمة ، والتأكد من فترات الراحة البينية .

2-5 التجربة الميدانية.

2-5-1 القياسات والاختبارات القبلية : أجريت الاختبارات والقياسات القبلية في يوم واحد وشملت المتغيرات الوظيفية وبعدها المهارية وكانت يوم الاحد 2024/4/14 .

2-5-2 التدريب المستخدم:

تم اعداد تمرينات باستخدام التثقيل للذراعين والرجلين بعد تم تقنيها وفق صعوبة الوحدة التدريبية ومعرفة الشدد المطلوبة وتم برمجتها داخل البرنامج التمرينات وتطبيقها بالقسم الرئيسي للمدرب ، وكانت مدة التدريب (8) أسابيع ، وبواقع (3) وحدات تدريبية أسبوعيا". وبلغ عدد الوحدات (24) وحدة تدريبية، وتم الاعتماد على الشدد المناسبة تراوحت(90-100 %) وتم الاعتماد على النبض كمؤشر للراحة إما تكرار التمرينات فاعتمد على تقنين شدة الحمل ، وبدا تطبيق التدريب في القسم الرئيسي من الوحدات التدريبية للمدرب وذلك يوم الاثنين الموافق15 /2024/4 وانتهت يوم الاثنين الموافق 2024/6/10.

2-5-3 القياسات والاختبارات البعدية: أجريت والقياسات البعدية وبنفس اجراءات الاختبارات القبلية يوم الثلاثاء الموافق 2024/6/11 .

2-6 وسائل الإحصاء: تم استخدام جزء من الحقيبة الاحصائية (spss) لاستخراج البيانات.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

جدول(2)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والفروقات بين الاختبارات والقياسات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة في متغيرات البحث

القياسات المستخدمة		وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		الخطأ القياسي	قيمة ت المحتسبة	مستوى الدلالة
			س	ع	س	ع			
المتغيرات الوظيفية	عدد مرات التنفس	عدد	20.53	0.845	19.114	0.754	0.432	3.277	معنوي
	القدرة اللاهوائية	كغم/م/ثا	66.745	0.789	68.41	0.965	0.534	3.117	معنوي
	ضربات القلب	عدد	67.53	0.984	66.045	0.784	0.478	3.106	معنوي
الاملاح المعدنية	الكالسيوم	dl/m	8.71	0.433	9.745	0.532	0.441	2.346	معنوي
	المغنيسيوم	dl/m	1.71	0.124	2.012	0.231	0.145	2.082	معنوي
	الصوديوم	mmol/l	136.32	1.646	139.47	1.745	0.886	3.555	معنوي
	البوتاسيوم	mmol/l	3.511	0.234	4.512	0.334	0.336	2.979	معنوي
الاداء على عارضة التوازن المتغيرات الوظيفية	المشي على العارضة	ثانية	4.654	0.562	3.754	0.632	0.324	2.777	معنوي
	من حركة الهبوط والاحتفاظ بثبات التوازن الجسم	درجة	1.033	0.056	2.314	0.121	0.447	2.865	معنوي
	الميزان الأمامي	درجة	3.878	0.845	5.421	0.864	0.558	2.765	معنوي

مستوى الدلالة كان (5%) درجة حر يه (5) قيمة (ت) جدوليه = (2.015)

جدول(3)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والفروقات بين الاختبارات والقياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث

القياسات المستخدمة		وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		الخطأ القياسي	قيمة ت المحتسبة	مستوى الدلالة
			س	ع	س	ع			
المتغيرات الوظيفية	عدد مرات التنفس	عدد	20.671	0.879	18.45	0.963	0.886	2.506	معنوي
	القدرة اللاهوائية	كغم/م/ثا	66.874	0.898	70.142	0.813	0.954	3.425	معنوي
	ضربات القلب	عدد	67.42	0.975	64.231	0.864	0.992	3.214	معنوي
الاملاح المعدنية	الكالسيوم	dl/m	8.76	0.542	10.23	0.745	0.519	2.832	معنوي
	المغنيسيوم	dl/m	1.62	0.142	3.045	0.145	0.462	3.084	معنوي
	الصوديوم	mmol/l	136.34	1.352	141.23	1.632	1.221	4.004	معنوي
	البوتاسيوم	mmol/l	3.621	0.345	5.647	0.542	0.886	2.286	معنوي
الاداء على عارضة التوازن المتغيرات الوظيفية	المشي على العارضة	ثانية	4.514	0.647	2.845	0.574	0.744	2.243	معنوي
	من حركة الهبوط والاحتفاظ بثبات التوازن الجسم	درجة	1.023	0.054	3.45	0.066	0.882	2.751	معنوي
	الميزان الأمامي	درجة	3.784	0.475	7.324	0.567	0.819	4.322	معنوي

المستوى الدلالة (5%) درجة حر يه (5) قيمة (ت) الجد ولية = (2.015)

جدول(4)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والفروقات في الاختبارات والقياسات القبلية والبعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث

القياسات المستخدمة		وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة ت المحتسبة	مستوى الدلالة
			س	ع	س	ع		
المتغيرات الوظيفية	عدد مرات التنفس	عدد	19.114	0.554	18.45	0.463	2.062	معنوي
	القدرة اللاهوائية	كغم/م/ثا	67.41	0.965	70.142	0.813	3.079	معنوي
	ضربات القلب	عدد	66.045	0.784	64.231	0.864	3.481	معنوي
الاملاح المعدنية	الكالسيوم	dl/m	9.745	0.332	10.23	0.345	2.266	معنوي
	المغنيسيوم	dl/m	2.012	0.431	3.045	0.345	4.199	معنوي
	الصوديوم	mmol/l	139.47	1.745	141.23	1.632	1.068	معنوي
	البوتاسيوم	mmol/l	4.512	0.334	5.647	0.542	3.996	معنوي
الاداء على عارضة التوازن المتغيرات الوظيفية	المشي على العارضة	ثانية	3.745	0.632	2.845	0.574	2.385	معنوي
	من حركة الهبوط والاحتفاظ بثبات التوازن الجسم	درجة	2.314	0.121	3.45	0.266	8.738	معنوي
	الميزان الأمامي	درجة	5.421	0.864	7.324	0.567	4.119	معنوي

تحت مستوى دلالــة (0.05) درجة حريــة (10) قيــمة (ت) الجدولية = (1.812)

من خلال ملاحظة الجدولين (2) و(3) تبين لنا هناك تحسن وتطور في المتغيرات الوظيفية وكذلك بتركيز الاملاح المعدنية والحركات على عارضة التوازن وهذا يرجع الى نجاح المجموعتين الضابطة والتجريبية في التطوير ورفع المستوى وهذا من خصائص علم التدريب الرياضي الذي يسعى الى رفع المستوى بكافة المتغيرات سواء البدنية او الوظيفية او الفسلجية وحتى الحركية والمهاري(Moseekh & Saleh, 2021) اذ يرى (Al-Qat, 1999) إن " نجاح المناهج التدريبية تقاس لمدى التقدم الذي انجزه اللاعب لنوع نشاط رياضي تم ممارسته ذلك لمستوى مهاري بدني وظيفي تم تحقيقه و يعتمد ذلك لمستوى التكيف الذي تم تحقيقه من قبل الرياضي مع المنهج المطبق"

بينما يرى (Abdel Fattah, 1997) " من اجل الحصول على تكيفات فسيولوجية حقيقية يجب إن ينتظم الرياضي بتدريب منظم ومستمر لفترة لا تقل عن ثمانية أسابيع مع تقنين أحمال التدريب من اجل تحسين مستواه البدني"

ومن خلال جدول (4) يبين وجود الفروقات في القياسات والاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في الجانب الوظيفية وتركيز الاملاح وكذلك الحركات على عارضة التوازن مما يدل ان التثقيل وصعوبة الوحدة التدريبية حققت نجاح في احداث تلك التكيفات .(Al-Diwan, 1992)

وفي الجانب الوظيفي فهناك تحسن بمعدل التنفس وانخفاض بضربات القلب ورفع مستوى القدرة اللاهوائية وهذا يدل على صعوبة التمرينات وزيادة التنفس مما يؤثر على جهاز التنفس وبدوره يؤثر على جهاز الدوران مما يرفع من القدرة اللاهوائية .(Moseekh, 2022)

وبخصوص الاملاح فان تركيز عنصري الاملاح (كالسيوم و مغنيسيوم) وتقليل نسبتها في الراحة وارتفاعهما بعد الجهد وهذا يفسر لقابليتهما على النفاذية من خلال الأغشية وفقدانها وهذا طبيعي بعد الجهد العالي اذ يرى كل من (Nasser & Hashem, 1989) " الكالسيوم ينقص بزيادة الفسفور لتكوين مركبات حامضية لاشتراك الفسفور فيها "

ويرى (Alawi & Abdel Fattah, 1984) الى اهمية الاملاح المعدنية ودورها في النشاط الرياضي اذ " توثر على انقباض وانبساط العضلات وتنظيم عمل عضلة القلب كما هي مهمة في امتصاص الكلوكوز من الدم وذلك للاستفادة منه في انتاج الطاقة المطلوبة "

وبخصوص البوتاسيوم وتحسنه " نتيجة التكيف العصبي العضلي ونتيجة الجهد العالي ادى الى استمرار العمل العضلي خلال الجهد الفيزيائي بقلة تحطم الالياف العضلية نتيجة الاداء الرياضي" (Khalaf et al., 2024)

كذلك ان " التحطم تزداد نسبة خروج الـ(K^+) من العضلات بينما يذهب الكثير من (Na^+) الى داخل الخلية العضلية بالفضلات عن افراز القنوات الكلوية المرتبطة للبوتاسيوم تجعل نسبته طبيعية في مصل الدم أي متوازنة" (Al-kubaisi et al., 2014)

4-الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات:

1-تمرينات التثقيل لزيادة صعوبة الوحدة التدريبية حقق الهدف التدريبي وخاصة الجانب الوظيفي والفسلجي المهمة في تطوير المتغيرات الوظيفية وتركيز الاملاح المعدنية والحركات على عارضة التوازن بالجمناستك للنساء.

2-تحسن الاداء الحركي على عارض التوازن يأتي من خلال التدريب المقنن وباستخدام التقييم الصحيح للجانب الوظيفي والفسلجي لان يعتبر المؤشر الحقيقي لنجاح التدريب.

4-2 التوصيات

1-اعتماد تمرينات التثقيل لزيادة صعوبة الوحدة التدريبية كونها حققت الهدف التدريبي وخاصة الجانب الوظيفي والفسلجي المهمة في تطوير المتغيرات الوظيفية وتركيز الاملاح المعدنية والحركات على عارضة التوازن بالجمناستك للنساء.

2-التاكيد على تحسن الاداء الحركي على عارض التوازن من خلال استخدام التدريب المقنن وباستخدام التقييم الصحيح للجانب الوظيفي والفسلجي لان يعتبر المؤشر الحقيقي لنجاح التدريب.

الشكر والتقدير

نسجل شكرنا لعينة البحث المتمثلة في لاعبات الجمناستك لفريق كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات – الوزيرية جامعة بغداد

تضارب المصالح

تعلن المؤلفتان انه ليس هناك تضارب في المصالح

هبة قاسم حمادي hebasport6@gmail.com

References

Abdel Fattah, A. A.-E. A. (1997). *Sports training, physiological foundations* (1st edition, p. 196). Dar Al-Fikr Al-Arabi.

Abdel-Fattah, A.-U. A., & Hassanein, M. S. (1997). *Mathematical Physiology and Morphology, Measurement and Evaluation Methods* (1st Edition, p. 220). Dar Al-Fikr Al-Arabi.

Alawi, H. H., & Abdel Fattah, A. A. (1984). *Physiology of sports training* (p. 353). Dar Al-Fikr Al-Arabi.

Al-Diwan, L. H. M. (1992). The relationship of some elements of physical fitness to the level of skill performance on gymnastics equipment. *Albasrah University*, 1–68. https://doi.org/10.13140/RG.2.2.21844.37764

Al-kubaisi, R. S., Chelab, S. H., & Al-Duleimi, L. Z. M. (2014). The Relationship of Enzyme (CPK) with Speed of Motor Response on the Defense skills of The Volleyball. *College Of Basic Education Researches Journal*, *13*(1).

Al-Qat, M. A. (1999). *Functions of training members - an applied introduction* (p. 86). Dar Al-Fikr Al-Arabi.

Al-Tarfi, A. S. (2013). Applied tests in physical education-physical-motor-skill. *Baghdad, Al-Nour Office*.

Guyton, A. C. M. D. (2006). *Text book of medical physiology*. China.

Khalaf, H. H., Hassan, M. M., & Ahmed, M. S. (2024). The Effect of Seven Mental Training Sessions on Developing Roundoff and Back Handspring Skills on Men's Artistic Gymnastics. *Asian Journal of Sports Medicine*, *15*(4).

Moseekh, L. Z. (2022). The effect of complex anaerobic exercises in developing speed and performance of some technical skills in volleyball. *Sciences Journal Of Physical Education*, *15*(Conference 8-1).

Moseekh, L. Z., & Saleh, R. S. (2021). The effect of anaerobic endurance exercises on developing some special physical abilities of young football players (16-18 years old). *International Journal of Sports Science*, *3*(6), 29–40. https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.71377/2crz0p79

Muhammad, N. al-D. R. (1998). *Methods of Measuring Physical Effort in Sports* (1st ed, p. 162). Kitab Publishing Center.

Mushref, A. J., Bdaiwi, A. B., & Shabeeb, S. S. (2024). The impact of a learner-centered strategy on the development of several mental abilities and the learning of some artistic gymnastics skills in students. *Al-Rafidain Journal for Sports Sciences*, *27*(85).

Nasser, M. F., & Hashem, I. A.-Z. (1989). *Clinical Biochemistry* (p. 293). Higher Education Press.

الملحق (1)

نموذج (1) من الوحدات التدريبية المستخدمة

الأسبوع: الأول　　زمن التمرينات الكلي : 30-32 دقيقة

الوحدة التدريبية (1) (2) (3)　　الشدة : 90%

القسم	الزمن د	تمرينات	الحجم	الراحة		الملاحظات
				بين التكرارات	بين المجاميع	
الرئيس	3.45 4.6 4.5	1- مع وضع تثقيل باليدين زنة (100 غم) لكل يد و(100)غرام لكل رجل الوثب على رجل واحدة -لحظة الوثب يتم الثني من الركبة مع دفع الرجل إلى الاتجاه المعاكس - اليدين للجانب والارتكاز على رجل واحدة. 2- مع وضع تثقيل باليدين زنة (100 غم) لكل يد و(100)غرام لكل الجري مع حركة اليد اليمنى للخلف واليسرى تكون للأمام -مد اليدين من المرفقين للخلف -الحركة للأمام وللخلف-اليد اليسرى تكون مثنية من المرفق للخلف واليمنى تكون مستقيمة للأمام -ثني اليدين من المرفقين للخلف وللأمام. 3-وضع تثقيل على الرجلين فقط زنة (100)غم لكل رجل والمشي على خطوط لمسافة 10 متر والرجوع	2×10 2×10 2×8	رجوع النبض (130-120) ض/د	رجوع النبض (120-110) ض/د	التثقيل (اكياس رمل)

Journal of Studies and Researches of Sport Education
spo.uobasrah.edu.iq

The effect of ballistic exercises (interval training) on improving some aspects of lower limb muscle strength and the skill of serving and smashing in volleyball

Ithar Hamdi Abdel Rahman [1]
General Directorate of Education Anbar

Article information

Article history:
Received 4/4/2025
Accepted 6/5/2025
Available online 15, July ,2025

Keywords:
Interval training, ballistic resistance, muscular strength, volleyball

Abstract

The study aimed to prepare special exercises for ballistic resistance to develop the muscular capacity of the lower limbs and some skills in volleyball. The researcher adopted the experimental research method as it is compatible with the problem to be researched and it is one of the important means to reach knowledge and correct solutions. The research sample was a group of players from the specialized volleyball training center, 14 players (age group ranging from 16−18 years). The research conclusions are that the method followed by the two groups led to the development of the muscular capacity of the lower limbs and selected offensive skills. Accordingly, it was recommended to emphasize the development of explosive power (as a special power) to develop the strength of the motor paths of volleyball players.

DOI: https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i3.1102©Authors, 2025. College of Physical Education and sport sciences, University of Basrah. This is an open-access article under the CC By 4.0 license (creative commons licenses by 4.0)

مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية
spo.uobasrah.edu.iq



تأثير تمرينات بالستية (التدريب الفتري) في تحسين بعض أوجه القوة العضلية للأطراف السفلى ومهارة الارسال والضرب الساحق بالكرة الطائرة

ايثار حمدي عبد الرحمن [1]
المديرية العامة لتربية الانبار

الملخص

هدفت الدراسة الى اعداد تمرينات خاصة بالمقاومة البالستية لتطوير القدرة العضلية للأطراف السفلى وبعض المهارات بالكرة الطائرة اعتمد الباحث منهج البحث التجريبي كونه يتلاءم مع المشكلة المراد بحثها وانه من الوسائل المهمة للوصول إلى المعرفة والحلول الصحيحة اذ كانت عينة البحث مجموعة من لاعبي المركز التدريبي التخصصي بالكرة الطائرة 14 لاعبا (فئة أعمارهم تتراوح بين 16–18 سنة) .اما استنتاجات البحث هي ان المنهج المتبع من قبل المجموعتين أدى إلى تطور في القدرة العضلية للأطراف السفلى والمهارات الهجومية المختارة وعليه تمت التوصية التأكيد على تطور القوة الانفجارية (كقوة خاصة) لتطوير قوة المسارات الحركية للاعبي الكرة الطائرة

معلومات البحث

تاريخ البحث :
الاستلام: 2025/4/4
القبول: 2025/5/6
التوفر على الانترنت: 15,يوليو,2025

الكلمات المفتاحية:
التدريب الفتري-المقاومات البالستية –القوة العضلية – الكرة الطائرة

DOI: https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i3.1102©Authors, 2025. College of Physical Education and sport sciences, University of Basrah.
This is an open-access article under the CC By 4.0 license (creative commons licenses by 4.0)

1.التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث

ان تطور الحركة الرياضية أصبح ملحوظا في الفترة الماضية، وان التقدم هذا نتيجة حقيقية لكثير من الدراسات التي نفذت ف الي مختلف الالعاب الفردية والفرقية، ومن هذه الالعاب لعبة الكرة الطائرة التي تلقت تطور كبير وملحوظ في قانونها وجوانبها الخططية وايضا ارتفاع قابليات اللاعبين بدنياً ومهارياً ونفسياً. ان لعبة الكرة الطائرة يميزها عن غيرها من الالعاب باعتمادها الكبير على القدرات العقلية والنفسية، لان هذه اللعبة بان مهاراتها مكملة لبعضها البعض وهي المحور الأساسي في بناء الفريق، لذا يجب على التأكيد على جميع المتطلبات التي تؤثر على كفاءة اللاعب. من الدقة في اداء وتنفيذ البرامج الحركية بما ينسجم مع التغيرات في الخطط ويتطلب ما سبق تدريب يتناسب مع اللعبة. (Moseekh, 2022)

اضافة الى ذلك فان التقدم والتطور الذي يحدث في كثير من الالعاب الرياضية نتيجة الى ارتباط وتفاعل مع علوم مختلفة كثيرة واعداد الرياضي إعدادا متكامل من اجل الوصول إلى المستويات العليا في المستوى الرياضي المحدد للاعب، وبما أن هذه المتغيرات التي تحدث للرياضي لا تتحقق الا ارتباط العلوم جميعا. فيجب من وضع طرائق وأساليب حديثة تساهم في تطوير المتدرب وبالتالي تطوير اللعبة المختارة له.(Farhan et al., 2019)

ومن هذه الأساليب التدريبية المستخدمة في الأوقات الأخيرة هو (التدريب البالستي) الذي يتكون من تمرينات البلايومترك والأثقال في نفس وقت التمرين ويستخدم " تدريب المقاومة البالستية للتغلب على نقص السرعة الناتجة من التدريب التقليدي بالأثقال(Alwan & Abd al Razzaq Kadhim, 2025) ، ويتضمن حركات انفجارية ضد مقاومة بأقصى سرعة " (Talaat, 2003)

(ان خصوصية التمرينات البالستية لها علاقة بتحشيد ألياف العضلات التي يحتاج إليها لاعب الكرة الطائرة من خلال " التوافق بين العضلات العاملة والمثبتة والمقابلة والتي يتوقف عليها مقدار القوة الناتجة ، وذلك في حالة عدم وجود هذا التوافق ستكون النتيجة هي الحد من القوة التي تخرجها العضلة ، كما ان القدرة على تقليل المقاومة التي تسببها العضلات المقابلة تعطي امكانية أكبر لإنتاج القوة لأن عمل العضلات المقابلة في نفس وقت عمل العضلات العاملة (في اتجاهين متضادين حتى لو كانت القوة المبذولة من العضلات العاملة أكبر فان الحركة الناتجة يطلق عليها حركة مقيدة ، أما في حالة ارتخاء العضلات المقابلة فينتج ما يعرف بالحركة المقذوفة وتختلف القوة في كلا الحالتين) (Al-Bishtawi & Al-Khawaja, 2005)

حيث تظهر أهمية البحث في تطبيق تمرينات خاصة بالمقاومة البالستية بطريقة التدريب الفتري في نوع من انواع القوة العضلية وبعض المهارات بالكرة الطائرة.

1-2 مشكلة البحث :

ان ما يحتاجه الرياضي المستويات العليا هو القدرة على الربط بين القوة العضلية والسرعة الحركية في العضلات وحاجة الرياضيين إلى تحويل اثر التدريب العضلي إلى قدرة مستخدمة في المنافسة ، وان لاعب الكرة الطائرة ذو المستوى الجيد هو الذي يجيد أداء المهارات بسرعة ، وهذا يتطلب قدرة عضلية لكي يزيد اللاعب من الأداء ، أي بمعنى إن القوة العضلية المكتسبة من التدريب تؤدي إلى أداء حركي أفضل ، وهذا من الأسباب التي تسهم في نتائج المباريات ، وبعد اطلاع الباحث على الكثير من البحوث والرسائل والبرامج الخاصة بتدريب الرياضي لمختلف الفعاليات التي استخدمت الأساليب السائدة من طريقة التدريب الفتري . أراد الباحث التعرف على تدريب المقاومة البالستية كأسلوب في علم التدريب الرياضي وتأثيره في القدرة العضلية للأطراف

السفلى وعلى بعض المهارات للاعبي الكرة الطائرة ، علماً أن عدد من المستويات تستخدم هذا الأسلوب على لاعبين شباب ومتقدمين وبألعاب مختلفة.

1-3 هدفا البحث .

- اعداد تمرينات خاصة بالمقاومة البالستية لتطوير القدرة العضلية للأطراف السفلى وبعض المهارات بالكرة الطائرة.
- معرفة تأثير المنهج المتبع وتنفيذ التمرينات الخاصة بالمقاومة البالستية لتحسين القدرة العضلية للأطراف السفلى وبعض المهارات (الارسال – الظرب الساحق) والفروق بينهما.

1-4 فرض البحث :

هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية في القدرة العضلية للأطراف السفلى وبعض المهارات قيد البحث .

1-5 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : لاعبي المركز التدريبي التخصصي بالكرة الطائرة التابع لقسم تربية هيت (المرحلة الاعدادية).

1-5-2 المجال الزماني : الفترة الزمنية (2022/3/3 الى 2022/6/10).

1-5-3 المجال المكاني : القاعة الرياضية المغلقة التابعة لمنتدى هيت الرياضي.

مفهوم المقاومة البالستية " أسلوباً جديداً من أساليب التدريب يستطيع بها المدرب أن يخلق برنامج تدريب فعال لتنمية القدرة العضلية والسرعة حيث أن طبيعة المقاومة البالستية يتميز بأنه يؤدى بشكل انفجاري . وهو أسلوب يربط ما بين التدريب البلايومترك وبين تدريب الأثقال، ويتضمن رفع أثقال خفيفة نسبياً وبسرعات عالية " (Talaat, 2003)

1- منهج البحث واجراءاته الميدانية .

1-2 مجتمع البحث : اعتمد الباحث منهج البحث التجريبي كونه يتلاءم مع المشكلة المراد بحثها وانه من الوسائل المهمة للوصول إلى المعرفة والحلول الصحيحة.

2-2 عينة البحث

اختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية وهم مجموعة من لاعبي المركز التدريبي التخصصي بالكرة الطائرة للمرحلة الاعدادية للعام الدراسي (2021-2022) ، حيث شملت العينة على 14 لاعبا (فئة أعمارهم تتراوح بين 16-18 سنة) وتم تقسيمهم إلى مجموعتين (ضابطة) و (تجريبية) وعن طريق القرعة بواقع (7) لاعبين لكل مجموعة ولم يحدد لاعب الليبرو في الفريق جميع اللاعبين يشتركون بتنفيذ التمارين .

ومن اجل البدئ بالعمل بخط شروع واحد أجرى الباحث تكافؤ أفراد المجموعتين في متغيرات الطول والعمر والوزن وكانت قيم (ت) المحسوبة قيمها عشوائياً مما دل ذلك على تكافؤ أفراد المجموعتين لاحظ الجدول (1) يوضح تكافؤ أفراد المجموعتين .

جدول (1)

يوضح تكافؤ أفراد العينة

التغيرات	الضابطة		التجريبية		قيمة ت	فرق الاوساط	الدلالة
	س-	ع	س-	ع			
الطول	1.66	0.07	1.57	0.05	0.512	0.09	غير دال
العمر	16,9	1.22	16.7	1.18	0.542	0.2	غير دال
الوزن	68.50	4.10	68.01	3.72	0.178	0.49	غير دال

2-3 الأدوات المستخدمة في الدراسة :

-المصادر العربية والأجنبية وشبكة المعلومات الدولية (الإنترنت)- الملاحظة والتجريب.-الاختبارات والقياس - ميزان طبي لقياس الوزن - ساعة توقيت إلكترونية - حاسبة إلكترونية يدوية- كاميرا تصوير - موانع و مساطب (مختلفة الارتفاعات). جهاز تدريب القوة المولتجم. شريط قياس بطول 50 م .

2-4 اختبارات البحث

قام الباحث بعد اختيار المتغيرات التابعة والمتغيرات المستقلة واسلوب وطريقة التدريب في البحث غالبا ما تكون ضمن المتطلبات الاساسية في العمل احتاجه لمجموعة من الاختبارات لقياس المتغيرات المطلوب، حيث اطلع الباحث على مجموعة من المصادر ومختلف المراجع التي تكون قريبة من الدراسة. بموضوع القوة الانفجارية وكذلك طريقة تدريباتها، ثم اتجه الى اختيار اختبارات البحث بالاتفاق ذوي الاختصاص في التدريب. تم تحديد مجموعة من الاختبارات الخاصة

اختبار الوثب الطويل من الثبات(S. J. A.-H. Ali, 2004)

الغرض من الاختبار :- قياس القدرة العضلية للرجلين في الوثب للأمام.

الأدوات اللازمة :- مكان مناسب للوثب بعرض (1,5) م وبطول (3,5) م

ويراعي أن يكون المكان مستوياً , شريط قياس , قطع ملونة من الطباشير

وصف الأداء :- يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلا ومتوازيتان بحيث يلامس مشطا القدمين خط البداية من الخارج . ويبدأ المختبر بمرجحة الذراعين للخلف مع ثني الركبتين والميل للأمام قليلا ثم يقوم بالوثب للأمام لأقصى مسافة ممكنة عن طريق مد الركبتين والدفع بالقدمين مع مرجحة الذراعين للأمام . وتعطى محاولتين لكل لاعب.

حساب الدرجات :- يكون القياس من خط البداية حتى آخر جزء من الجسم يلمس الأرض من ناحية هذا الخط .

اختبار الوثب العمودي من الثبات:

غرض الاختبار: قياس القوة الانفجارية العمودية لعضلات الرجلين.

الأدوات اللازمة :- مكان مناسب للوثب قرب حائط لإمكان التأشير عليه بشريط القياس .

وصف الأداء :- يقف اللاعب قرب الحائط وقدماه متباعدتان بفتحة مناسبة ويمسك اللاعب قطعة طباشير بيده القريبة من الحائط ثم يؤشر خط يمثل أعلى ارتفاع وهو من وضع الوقوف واليد ممدودة ،ويبدأ اللاعب بمرجحة الذراعين للخلف مع ثني

الركبتين والميل قليلا للأمام ثم يقوم اللاعب بالوثب لأعلى ما يمكن ويؤشر بالطباشير النقطة التي يصلها ، ثم يتم الهبوط بكلا الرجلين.

حساب الدرجات :- يتم قياس المسافة بين النقطتين اللتين قام بتأشير هما بواسطة شريط قياس لتمثل مسافة القفز العمودي.

اختبار ثني ومد الركبتين في (20) ثانية (Bastawisi & Qais, 1982)

- هدف الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة (القدرة) للعضلات التي تعمل على ثني ومد الركبتين
- الأدوات .ساعة توقيت
- اجراء الاختبار .من وضع الوقوف ثني ومد الركبتين كاملا في زمن قدره (20)ثانية مع ملاحظة عدم استناد أي عضو من أعضاء الجسم بالأرض أو أي شيء آخر .
- التسجيل . عدد المرات في زمن (20) ثانية مؤشر للقدرة (يعاد الاختبار وتؤخذ أحسن نتيجة .

اختبار مهارة الإرسال من الأعلى (Hassanein & Abdel Moneim, 1997)

الغرض منه: قياس دقة مهارة الإرسال من الأعلى.

الادوات: ملعب كرة طائرة قانوني، 10 كرات، مقياس متري، شبكة.

تحدد منطقتان عند النصف الثاني من الملعب بخطين متوازيين، منطقة (10) وعرضها (120سم) عند احد الجانبين ومنطقة (5) مجاور للمنطقة (10) وعضها (180سم).

مواصفات الأداء: يقوم اللاعب بإرسال (10) إرسالات بحيث إذا لامست الشبكة أو كان الإرسال خارج الملعب تلغى المحاولة، علماً أن المختبر يمكنه أداء أي نوع من أنواع الإرسال من الأعلى.

ملاحظة:_في حالة ملامسة الكرة الشبكة عند الأداء أو سقطت الكرة خارج الملعب، او استخدم إرسال مغاير، يعطى المختبر (صفر).

التسجيل: يحصل اللاعب على (10) درجات اذا سقطت الكرة في المنطقة المخصصة لذلك وعلى خمسة درجات إلى منطقة (5) وعلى درجة في منطقة الثالثة، وبذلك يصبح مجموع الدرجات للمحاولات العشرة (100) درجة.

اختبار دقة الضرب الساحق القطري بالكرة الطائرة(Hassanein & Abdel Moneim, 1997)

الغرض من الاختبار :قياس دقة الضرب الساحق في الاتجاه القطري .

الادوات : ملعب كرة الطائرة ، 6 كرات طائرة ، شريط لاصق لتحديد المنطقة المحددة لسقوط الكرة .

مواصفات الاداء : يقوم المختبر بالضرب الساحق من مركز 4 ، بحيث يقوم المدرب بالتمرير من المركز3 باستعمال التمرير العالي المواجه ، يقوم المختبر بأداء (5) محاولات بالضرب الساحق على المنطقة الخلفية ،

ثم (5) محاولات أخرى على المنطقة الأمامية يحسب للمختبر المحاولات الصحيحة في الـ 10 محاولات المخصصة له على وفق قواعد التسجيل .

- التسجيل :-

1. 4نقاط لكل ضربة ساحقة صحيحة تسقط فيها الكرة على المنطقة داخل المربع .
2. 3 نقاط لكل ضربة ساحقة صحيحة تسقط فيها الكرة في المنطقة المخططة .
3. نقطتان لكل ضربة ساحقة صحيحة تسقط فيها الكرة في المنطقة (أ) او (ب) .

4. نقطة لكل ضربة ساحقة صحيحة تسقط فيها الكرة في المنطقة (ج) .

الأسس العلمية للاختبارات :

الأسس العلمية (الثبات والصدق والموضوعية) التي يقوم الباحثون على أساسها بإجراء الاختبارات حتى يمكن تطبيقها....مفردات الاختبار على عينة البحث.

ثبات الاختبار :

يعد ثبات الاختبار من أهم الأسس العلمية للثقة في نتائجه. ثم أعاد الباحثون الاختبار (سبعة أيام) بعد ذلك. الاختبارات كما هو موضح في الجدول

جدول (2)

معامل الصدق والثبات والموضوعية للاختبارات

الاختبارات	الصدق	الثبات	الموضوعية
اختبار الوثب للأمام من الثبات	0.95	0.91	0.91
اختبار الوثب العمودي من الثبات	0.94	0.90	0.84
ثني الركبتين	0.95	0.92	0.90
اختبار دقة الضرب الساحق	0.97	0.93	0.86
مهارة الإرسال	0.95	0.92	0.90

صدق الاختبار:-

وقد قام الباحثون بتحديد صلاحية المحتوى بعد عرض الاختبارات على لجنة من المتخصصين ذوي الخبرة، الذين أكدوا أن الاختبارات كانت صادقة في محتواها وأهدافها التطويرية. بالإضافة إلى ذلك، استخدم الباحثون معامل الصدق الذاتي لجميع الاختبارات من خلال استخراج الجذر التربيعي لمعامل الثبات (معامل الثبات)

موضوعية الاختبار:

وتعرف الموضوعية بأنها (معيار لتقويم المعرفة يتسم باليقين والمبني على أدلة يمكن التحقق منها من قبل الآخرين) (S. J. Ali, 2004) موثوقية اختبار الاستخراج. وتم استخراج قيم معامل الارتباط البسيط (بيرسون) والحصول على نتائج متسقة من خبير إلى خبير، مما يدل على أن جميع مؤشرات الاختبار موضوعية بدرجة عالية..

2-5 اجراءات البحث الميدانية .

التجربة الاستطلاعية للاختبارات :

من الخطوات المهمة بالبحث العلمي هي التجربة الاستطلاعية . " تكون بالنسبة للباحث تدريباً عملياً للوقوف بنفسه على السلبيات والايجابيات التي تقابله أثناء إجراء الاختبار لتفاديها مستقبلاً " (Qasim, 1989) ، وبعد تحديد أهم الاختبارات قام الباحث بأجراء تجربة استطلاعية على (4) لاعبين من عينة البحث ولم يتم استبعادهم من التجربة البحثية بتاريخ (2022/3/3) بهدف التعرف على مدى تفهم عينة البحث لطريقة إجراء الاختبارات والوقت اللازم لتنفيذها -التعرف على المعوقات و الصعوبات التي قد يوجهها الباحث أثناء إجراء الاختبارات - التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات .

وفي اليوم التالي قام كل لاعب بتجربة أداء كل تمرين والتي أسفرت هذه التجربة عن تأكد الباحث من تفهم أفراد عينة البحث لكيفية أداء التمرينات المختلفة ، وكذلك تحديد فترات الراحة المناسبة بما يتلاءم والمستوى البدني للعينة .

2-5-1 الاختبارات القبلية :

قام الباحث بإجراء الاختبارات القبلية لأفراد عينة البحث بتاريخ(2022/3/6) . وقد راعى الباحث تثبيت الظروف المتعلقة بالاختبارات من حيث (الزمان ، المكان ، الأدوات المستخدمة وطريقة تنفيذ الاختبارات) .

2-5-2 التجربة الرئيسة :

بعد تحديد أهم تمرينات المقاومة البالستية من قبل الخبراء والمختصين ، للاستفادة من آرائهم وتوجيهاتهم ، وقد راعى الباحث استخدام التموج في حمل التدريب والمستوى البدني للاعبين لتجنب الحمل الزائد ، ويعني ذلك أن " درجات أحمال التدريب المتتالية لا بد أن ترتفع وتنخفض ولا تسير على وتيرة واحدة " (Mufti, 1998) .

حيث يبدأ تطبيق التمرينات في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية إذ تقوم المجموعة الضابطة بتطبيق مفردات المنهج المتبع وبإشراف مساعد المدرب في القسم الرئيسي الخاص بالأعداد البدني وتستخدم تدريب البلايومترك ، بينما تقوم المجموعة التجريبية بتنفيذ تمرينات المقاومة البالستية وبإشراف مدرب الفريق مع التأكيد على الأداء بشكل انفجاري وبأقصى سرعة ، حيث استغرق المنهج التدريبي شهران ونصف . مدة المنهج التدريبي بالأسابيع ، (10) أسبوع .عدد الوحدات التدريبية (20) وحدة تدريبية . عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع : (2) وحدة تدريبية .استغرق (من 20-25) دقيقة . تم استخراج شدة وحدات التدريب وهي (80-90%) عن طريق قياس زمن الأداء القصوى للتمرين ، تم استخدام الشدة (80%) للأسبوع الأول والشدة (85%) للأسبوع الثاني وشدة (90%) للأسبوع الثالث ، والاسبوع الرابع نزول للشدة (80%) ، ويتم اعادة قياس هذه الشدد في بداية وحدات الشهر الثاني والثالث . بدء تنفيذ المنهج التدريبي لتمرينات المقاومة البالستية بتاريخ 2022/3/10 ولغاية 2022/5/25 .

2-5-3 الاختبارات البعدية :

بعد انتهاء المدة المخصصة لتنفيذ المنهج التدريبي لتمرينات تم اجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث بتاريخ 2022/5/28.متبعا الاجراءات المتبعة في الاختبارات القبلية .

2-6 الوسائل الإحصائية : استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية (N. al-D. R. Muhammad, 2006)

3-1 عرض النتائج ومناقشتها .

جدول (3) يوضح نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لمتغيرات البحث قيد الدراسة

الاختبار	المجموعة	القياس	قبلي		بعدي		ت	الدلالة
			س-	ع	س-	ع		
الوثب العمودي	التجريبية	سنتمتر	47,83	3,18	62,5	2,42	12,83	معنوي
	الضابطة	سنتمتر	48,16	2,92	55,5	2,66	9,17	معنوي
الوثب الى الامام	التجريبية	سنتمتر	2.32	0.17	2.69	0.120	14.20	معنوي
	الضابطة	سنتمتر	2.35	0.15	2.41	0.14	3.64	معنوي
ثني ومد الركبتين	التجريبية	سنتمتر	18,33	1,96	26,16	1,16	8,49	معنوي
	الضابطة	سنتمتر	17,66	1,03	22,66	0,51	9,50	معنوي
الارسال	التجريبية	درجة	26,4	9,30	48,64	13,28	11,9	معنوي
	الضابطة	درجة	25,8	12,56	33,4	10,56	3,16	معنوي
الضرب الساحق	التجريبية	درجة	6,13	4,24	14,86	4,39	7,04	معنوي
	الضابطة	درجة	7,73	4,37	9,66	5,44	4,1	معنوي

يتضح من الجدول السابق ظهور فروق معنوية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعتين لجميع متغيرات البحث وهذا يدل على أن تمرينات تطوير القوة البالستية والبلايومتية ساعد في تطوير القوة الخاصة والقوة الانفجارية تحديدا للعضلات العاملة في الأداء بما يتلاءم مع الحركة . لذا كان للتدريبات التي استخدمتها أفراد العينة والتي ركز فيها الباحث على تدريبات القوة الانفجارية باستخدام اسلوب البلايومترك والاثقال والتأكيد عليها خلال التدريب ساعدت في تحكم أفراد هذه المجموعة في حركة أجسامهم أثناء أداء تدريبات .

ان القوة الانفجارية لمختلف المهارات الرياضية لمستوى القوة الخاصة لعضلات الرجلين العاملة في هذه المهارات. وان مقاومة الجسم التي يبديها خلال حركات القفز (البلايومترك) أثناء التدريب قد أثرت إيجابيا في تطور هذه القوة عند القيام بحركات تدريبات الوثب فضلا عن تأثيرها الإيجابي في اتخاذ الأوضاع والزوايا الصحيحة عند القيام بهذه التدريبات، والتي تحققت عند أداء هذا الاختبار البدني والذي له علاقة مباشرة بنوع الانقباض العضلي التي تنفذه المجاميع العضلية للرجلين

وبهذا فان جميع التدريبات التي استخدمت في المنهج التدريبي قد آثرت في تطوير القوة وتطوير الأداء. ويعزو الباحث هذه الفروق الدالة إحصائيا إلى نوعية التمارين المستخدمة في المنهج المعد والمتبع من قبل المدربين وهو الذي أدى إلى تطور هذه المهارات الأساسية للاعبين. "إن تكرار أشكال الحركات الرياضية هو لأجل تثبيت المجال آلية سيرها وبصورة عامة يكون الاتجاه واضحاً وهدفاً ولتحسين قابلية القيادة الحركية(Talha, 1998)

نتائج الاختبارات البعدية لمتغيرات البحث

جدول (4) يوضح نتائج الاختبارات البعدية لمتغيرات البحث قيد الدراسة

الاختبار	القياس	الضابطة		التجريبية		ت	الدلالة
		س-	ع	س-	ع		
الوثب العمودي	سنتمتر	55,5	2,66	62,5	2,42	4,37	معنوي
الوثب الى الامام	سنتمتر	2.41	0.14	2.69	0.120	3.713	معنوي
ثني ومد الركبتين	سنتمتر	22,66	0,51	26,16	1,16	7,14	معنوي
الارسال	درجة	33,4	10,56	48,64	13,28	3,36	معنوي
الضرب الساحق	درجة	9,66	5,44	14,86	4,39	2,79	معنوي

درجة (ت) الجدولية (ن1+ن2-2= 7+7-2=12)

من خلال الجدول السابق يتضح ان هناك فروق دالة إحصائيا بين نتائج الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في القدرة العضلية للأطراف السفلى والمهارات قيد الدراسة ، مما يؤكد تأثير تنفيذ التمرينات الخاصة بالمقاومة البالستية بشكل إيجابي على متغيرات البحث البدنية والمهارية ، ويتفق ذلك مع ما توصل إليه (أحمد فاروق خلف) في دراسته بأن التدريب البالستي أدى إلى الارتقاء في مستوى المتغيرات البدنية والمهارية للاعبي كرة السلة (الوثب العمودي ، الوثب العريض ، ،حركات القدمين) (Al-Azzawi, 2007) التدريب البالستي يؤدي إلى تكيفات في الجهاز العصبي

العضلي فعندما يتغلب الرياضي على المقاومات بصورة سريعة فهذه نتيجة الزيادة في قوة العضلات العاملة من جراء التدريب البدني الخاص (Hussein et al., 2018)، حيث أن صفة التدريبات البالستية هو رفع مستوى التوافق العضلي العصبي في العضلات المشاركة لذلك فإن " التدريب البالستي يؤدي إلى زيادة السرعة عند استخدام أوزان خفيفة وذلك لأنه يشمل عند التدريب عليه الاسراع بالثقل أو الجسم بطريقة انفجارية إلى أعلى سرعة تتناسب مع طبيعة الأداء المهاري كما إنه يشمل على تمرينات الانثناء تشمل على الوثب(A. H. Muhammad, 2008)

إن التدريب الرياضي في الكرة الطائرة يتطلب توافر مقومات بدنية كمتطلبات أساسية للأداء المهاري ، ولكي نرفع مستوى الإنجاز في أداء مهارات اللعبة الأساسية الارسال والضرب الساحق (مهارات التي تحتاج الى ارتقاء الى الأعلى) فهذه تحتاج إلى قوة عضلية معينة . فالتكرار والتموج في أحمال التدريب المنظم له دور فاعل في توجيه هذه المقاومات لبناء الأسس البدنية حسب الأداء المهاري الممارس.(Ahmed et al., 2021)

4-الاستنتاجات والتوصيات .

4-1 الاستنتاجات :

1. المنهج المتبع من قبل المجموعتين أدى إلى تطور في القدرة العضلية للأطراف السفلى والمهارات الهجومية المختارة
2. التمرينات الخاصة بالمقاومة البالستية من قبل المجموعة التجريبية أدى إلى حدوث تطور في القدرة العضلية للأطراف السفلى والمهارات الهجومية المختارة، قد تفوق على المجموعة الضابطة.
3. ان فاعلية تأثير التدريبات التي اعتمدها الباحث على تدريبات البلايومترك والأثقال (البالستية)على تطور العضلات العاملة في الاداء والتي ساعدت على تطور النقل الحركي بين أجزاء الجسم المختلفة .

4-2 التوصيات:

1. التأكيد على تطور القوة الانفجارية (كقوة خاصة) لتطوير قوة المسارات الحركية للاعبي الكرة الطائرة .
2. تعميم البرنامج التدريبي وفقا لمؤشرات بدنية أخرى.
3. إجراء بحوث مشابهة بالمقاومة البالستية لتطوير القدرة العضلية للأطراف السفلى والمهارات الهجومية.
4. إجراء دراسات أخرى بأسلوب المستخدم بالدراسة بتمرينات أخرى لم يستخدمها البحث والتعرف على تأثيرها في الصفات والقدرات البدنية والمهارات الأساسية أخرى .

الشكر والتقدير

نسجل شكرنا لعينة البحث المتمثلة في لاعبي المركز التدريبي التخصصي بالكرة الطائرة التابع لقسم تربية هيت (المرحلة الاعدادية)

تضارب المصالح

يعلن المؤلف انه ليس هناك تضارب في المصالح

ايثار حمدي عبد الرحمن https://orcid.org/0009-0009-2341-7427

References

Ahmed, H. O., Saleh, H. H., & Sarhan, S. O. (2021). Social interaction and its relationship to the level of ambition of the elite soccer league players in Iraq. *Journal of Human Sport and Exercise - 2021 - Spring Conferences of Sports Science*. https://doi.org/10.14198/jhse.2021.16.Proc4.26

Al-Azzawi, M. H. M. (2007). *The effect of a proposed training method in developing some special physical characteristics of futsal players* [Master's thesis].

Al-Bishtawi, M. H., & Al-Khawaja, A. I. (2005). *Principles of Sports Training* (1st ed, p. 310). Wael Publishing House.

Ali, S. J. (2004). *Testing, Measurement and Statistics in the Field of Sports* (p. 83). Al-Qadisiyah University, Al-Tayf Printing.

Ali, S. J. A.-H. (2004). *Tests, measurement and statistics in the sports field* (Al-Warraq Publishing and Distribution Foundation, Ed.).

Alwan, H. F., & Abd al Razzaq Kadhim, H. (2025). The effect of pyramid training (ascending and descending) according to the difficulty of the training unit on developing the speed-specific strength of the arm and leg muscles and the achievement of the snatch lift for junior weightlifters. *Journal of Sports Education Studies and Research*, *35*(1), 549–558. DOI: https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i1.826

Bastawisi, A., & Qais, N. (1982). *Mathematical Tests and Principles of Statistics in the Field of Sports* (p. 275). College of Physical Education, Higher Education Press.

Farhan, W. A. R., Moseekh, L. Z., & Hussein, A. A. J. (2019). The effect of repetitive training on developing speed-specific strength and improving sensorimotor perception in volleyball players. *Journal of the College of Basic Education*, *1*(1 Special Issue on the Proceedings of the First International Scientific Conference of the Iraqi Academics Syndicate).

Hassanein, M. S., & Abdel Moneim, H. (1997). *Scientific foundations of volleyball and methods of measurement* (p. 411). Al-Kitab Publishing Office.

Hussein, A. A. J., Ahmed, M. S., & Kamal, M. W. (2018). Study of some physical and motor abilities and anthropometric measurements and their relationship to the skill of dribbling in football. *Journal of Sport Science*.

Moseekh, L. Z. (2022). The effect of complex anaerobic exercises in developing speed and performance of some technical skills in volleyball. *Sciences Journal Of Physical Education*, *15*(Conference 8-1).

Mufti, I. H. (1998). *Sports Training (Planning - Application - Leadership)* (1st ed, p. 61). Dar Al Fikr Al Arabi.

Muhammad, A. H. (2008). *Sports Training Science* (2nd ed, p. 9). from the Sports Library Consultations, Dar Al-Kutub Wal-Watha'iq.

Muhammad, N. al-D. R. (2006). *Introduction to Measurement in Sports and Physical Education* (1st edition, p. 49). Al-Kitab Publishing Center.

Qasim, A.-M. at al. (1989). *Tests, measurement and evaluation in physical education* (p. 68). Dar Al-Hekma.

Talaat, A. M. (2003). The effect of using ballistic resistance training on some physical and skill variables of basketball players. *Master's Thesis, Helwan University, Faculty of Physical Education*.

Talha, H. E.-D. et al. (1998). *Applied Kinesiology*. Book Center for Publishing.

نموذج من وحدة تدريبية

ت	اسم التمرين	زمن التمرين	التكرار	عدد المجموعات	الراحة بين التكرار	الراحة بين المجموعات	شدة التمرين
1	وثب اللاعب على ارتفاع 50 سم 10 مرات بحمل ثقل 5 ك غ	50 ثا	10	3	1.10 د	3 د	%85
2	الجري بالقفز يمين ويسار بالتناوب على الشواخص بحمل وزن اثقال 1.5 كيلو	1.10د	15	3	1.40د	2د	%85
3	تم تحديد فترات الراحة بين التكرارات وبين المجموعات من خلال قياس زمن عودة اللاعب الى حالته الطبيعية بعد اداء التمرين المحدد (الاعتماد على النبض وقياسه للاعب قبل اداء التمرين وبعد اداء التمرين ونهاية كل دقية حتى الدقيقة الثالثة).						

Journal of Studies and Researches of Sport Education
spo.uobasrah.edu.iq

Playing under pressure in limited spaces and its impact on developing speed and endurance of skill performance in futsal

Mazin Ali Lazim [1] **Hussam Muhammad Jaber** [2]

University of Basra / College of Education and Sports Sciences [1,2]

Article information

Article history:
Received 12/2/2025
Accepted 10/5/2025
Available online 15, July,2025

Keywords:
Playing under pressure, developing speed and endurance performance, futsal, limited spaces

Abstract

The aim of the research is to identify the effect of playing under pressure of limited spaces and its effect on developing the speed and endurance of skill performance in football. The researchers used the experimental method to suit the study problem. The research sample consisted of (12) first-class football players. The researchers applied the prepared training method to the research sample. The (SPSS) system was also used to obtain the research results. The researchers concluded that the compound exercises under study have a positive effect on developing the level of endurance and speed of skill performance. The repetition of these compound exercises with an integrated physical and skill-related nature and similar to the conditions of competition contributed effectively to developing the level of physical abilities under study. The researchers recommend the necessity of using compound exercises in training units to develop the endurance and speed of skill performance and using compound exercises similar to competition movements to develop the players' ability to perform matches.

DOI: https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i3.1069©Authors, 2025. College of Physical Education and sport sciences, University of Basrah. This is an open-access article under the CC By 4.0 license (creative commons licenses by 4.0)

مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية
spo.uobasrah.edu.iq



اللعب تحت الضغط في مساحات محدودة وأثره في تطوير سرعة وتحمل الاداء المهاري بكرة القدم الصالات

مازن علي لازم[1]
حسام محمد جابر[2,1]
جامعة البصرة / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

معلومات البحث

تاريخ البحث :
الاستلام : 2025/2/12
القبول : 2025/5/10
التوفر على الانترنت: 15,يوليو,2025

الكلمات المفتاحية :
اللعب تحت الضغط , تطوير سرعة وتحمل الاداء, كرة القدم للصالات، مساحات محدودة

الملخص

هدف البحث الى التعرف على تأثير اللعب تحت ضغط مساحات محدودة وأثره في تطوير سرعة وتحمل الاداء المهاري بكرة القدم ، وأستخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمة مشكلة الدراسة، وتكونت عينة البحث من (12) لاعباً من لاعبي الدرجة الأولى بكرة القدم, وعمد الباحثان بتطبيق المنهج التدريبي المعد على عينة البحث، كما تم استعمال نظام (SPSS) للحصول على نتائج البحث، واستنتج الباحثان للتمرينات المركبة قيد الدراسة لها تأثير ايجابي في تطوير مستوى تحمل وسرعة الأداء المهاري و إن تكرار هذه التمارين المركبة ذات الطابع المدمج بين البدني والمهاري والمشابهة لظروف المنافسة ساهم وبشكل فعال في تطوير مستوى القدرات البدنية قيد الدراسة, ويوصي الباحثان ضرورة استخدام التمارين المركبة في الوحدات التدريبية في تطوير تحمل وسرعة الأداء المهاري و استخدام التمرينات المركبة المشابهة لتحركات المنافسة لتطوير قدرة اللاعبين على أداء المباريات.

DOI: https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i3.1069©Authors, 2025. College of Physical Education and sport sciences, University of Basrah. This is an open-access article under the CC By 4.0 license (creative commons licenses by 4.0)

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة واهمية البحث

تعد كرة القدم للصالات واحدة من أبرز الرياضات التي تتطلب من اللاعبين مهارات عالية وقدرة على الأداء تحت ضغط كبير وفي مساحات محدودة. في ضوء ذلك، وفي عالم الرياضة المتسارع والمتغير، تتطلب كرة القدم للصالات من اللاعبين مزيجاً من المهارات العالية والقدرة على الأداء تحت ضغط كبير وفي مساحات ضيقة. هذه البيئة التنافسية تفرض على اللاعبين تحديات كبيرة، ليس فقط من حيث السرعة والمرونة، بل أيضاً من حيث التحمل والقدرة على اتخاذ القرارات السريعة والدقيقة. وتمتاز كرة القدم للصالات بسرعتها العالية وضرورة اتخاذ القرارات الفورية نظراً للمساحة المحدودة التي يتم اللعب فيها. هذا النوع من اللعب يتطلب من اللاعبين مهارات تقنية عالية، وسرعة في الحركة، وتكتيك جماعي متقن (Hassan & Moseekh, 2022). بفضل هذه المتطلبات، تساهم كرة القدم للصالات بشكل كبير في تطوير اللاعبين على مستوى السرعة والتحمل والأداء المهاري. وتتجلى أهمية هذا البحث في الكشف عن الأساليب والطرق التي يمكن أن تسهم في تحسين الأداء الرياضي من خلال التكيف مع الظروف الصعبة والمحفزة على الابتكار والسرعة في اتخاذ القرارات. سيتناول البحث مجموعة من الدراسات السابقة التي تناولت هذا الموضوع بالإضافة إلى تحليل البيانات المجمعة من تجارب ميدانية وعملية.

أما الدراسات السابقة دراسة (Ahmed, 2019) "تأثير تمرينات الهجوم السريع في تطوير القوة المميزة بالسرعة والاستجابة الحركية ودقة التهديف بكرة الصالات" وهدف هذه البحث الى التعرف على استخدام تمارين الهجوم السريع في تطوير الصفات البدنية وانعكاسه على دقة التهديف ولتحقيق هذا الهدف وضع الباحث الفروض الاتية وجود علاقة ايجابية من خلال تأثير تمارين الهجوم السريع في تطوير الصفات البدنية (القوى المميزة بالسرعة والاستجابة الحركية) ومدى تأثيرها على دقة التهديف في الاختبارات البعدية وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لهذا البحث وتضمنت اجراءات البحث تصميم منهاج باستخدام تمارين للصفات البدنية وقد استنتج الباحث احدثت تمارين الهجوم السريع تطوراً معنوياً في الصفات البدنية (القوى المميزة بالسرعة والاستجابة الحركية) في الاختبارات البعدية مما انعكس ايجابياً في تطوير دقة التهديف للاعبين ويوصي الباحث بضرورة الاهتمام بتمارين الهجوم السريع وبطريقة التدريب التكراري عند وضع المنهاج التدريبي للفرق الرياضية كما يوصي الباحث ضرورة تطبيق المنهاج التدريبي المستخدم في هذه الدراسة على الفئات العمرية لما له من أثر في احداث تطور اللاعبين. أما دراسة (A. A. J. Muhammad, 2019) "دراسة مستوى تنفيذ اللاعبين لطريقة الدفاع رجل لرجل بكرة القدم الصالات" تتجلى اهمية البحث في التعرف على مستوى تنفيذ لاعبي فرق العينة في استخدام تلك الطريقة والتفوق في مستوى التنفيذ ، فضلاً عن ذلك فان البحث سيكون بمثابة كراس يساعد المدربين والمختصين لمعرفة نقاط القوة والضعف في لعبة الطريقة الدفاعية رجل لرجل اما اهداف البحث التعرف على مستوى فرق العينة لطريقة الدفاع رجل لرجل وأنواعها و التعرف على الفروق بين مستوى تنفيذ فرق العينة للطريقة الدفاعية رجل لرجل وأنواعها. استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسح واختار الباحث عمدياً فرق اندية البصرة المتواجدين في دوري الدرجة الممتازة بكرة الصالات للموسم 2020 – 2021، وتم معالجة نتائج البحث احصائياً ، في الفصل الرابع تم عرض ومناقشة النتائج ، في الفصل الخامس كان اهم الاستنتاجات1- هنالك ضعف لدى اغلب فرق العينة في مستوى التنفيذ للطريقة الدفاعية رجل لرجل بأنواعها هنالك فروق معنوية في نسب النجاح

بحالات الدفاع بطريقة رجل لرجل بين فرق العينة اما اهم التوصيات 1-التأكيد على استعمال تمارين خططية لتطوير طريقة دفاع رجل لرجل لكافة فرق العينة. التأكيد على رفع مستوى اللياقة البدنية للاعب عينة البحث بما ينسجم ومتطلبات اللعب بهذه الطريقة .

1-1 مشكلة البحث:

تواجه لعبة كرة القدم الصالات العديد من التحديات التي تؤثر على تطوير الأداء المهاري للاعبين، خاصة في ظل الضغط النفسي والبدني الناتج عن اللعب في مساحات محدودة ومن خلال اطلاع الباحثان على العديد من المصادر والدراسات الحديثة واطلاعهم على مجموعة من مباريات الدوري العراقي لأحظو ان اللاعبين واثناء الضغط من المنافس يرتكبون الاخطاء ويفقدون الكرة بسبب هذه الضغط لعدم تكيفهم على اللعب تحت الضغط ومضايقة المنافس ما ينتج عنه خلل في الاداء الفني للاعبين.

1-2 اهداف البحث:

يهدف البحث الى:

1- التعرف على تأثير اللعب تحت ضغط مساحات محدودة وأثره في تطوير سرعة وتحمل الاداء المهاري بكرة القدم للصالات.

2- التعرف على نسب التطور بين الاختبارين القبلي والبعدي لدى افراد عينة البحث.

1-3 فرض البحث:

1. هُنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي، ولصالح الاختبار البعدي لدى عينة البحث.
2. هُنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولِصالح المجموعة التجريبية.

1-4 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: لاعبي نادي البلديات المتقدمين لكرة الصالات.

1-5-2 المجال الزماني: من (2024/10/10) الى (2025/1/20).

1-5-3 المجال المكاني: قاعة نادي البلديات الرياضية في البصرة.

2- منهجية البحث وإجراءاتهُ الميدانيَّة:

2-1 منهج البحث:

عَمَد الباحثان إلى استخدام المنهج التجريبي، وذلك لِمُلاءمتهُ طبيعة الدراسة.

2-2 مُجتمع وعينة البحث:-

عَمَدَ الباحثان إلى استخدام مُجتمع البحث من لاعبي نادي البلديات لكرة الصالات ، إذ بلغ مجتمع البحث الكلي (14) لاعباً للموسم الرياضي (2024 – 2025) ، أما فيما يخص عينة البحث تم اختيار (12) لاعباً منهم لِيُمثلوا عينة البحث بعد استبعاد لاعب واحد منهم لِعدم التزامهُ بالوحدات التدريبية، وتم استبعاد (2) حراس مرمى.

2-3 الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة:

- المصادر والمراجع العربية ، المُلاحظة والتجريب ، الاختبارات والقياس ، استمارة تسجيل ، شريط قياس ، كُرة قدم (10) كُرات صالات ، ساعة توقيت نوع (Visuo) ، هدف كُرة قدم ، حواجز عدد (10) بارتفاعات مُختلفة ، جهاز لابتوب نوع (hp).

2-4 اجراءات البحث الميدانية:

2-4-1 تحديد القدرات البدنية والمهارية واختباراتها الاختبارات الخاصة بالبحث:-

بعد الاطلاع على العديد من البحوث والدراسات والمصادر العلمية وكون الباحثان اكاديميان ومدربان ومختصان في مجال التدريب الرياضي وكرة القدم قام الباحثان بتحديد الاختبارات (قيد الدراسة).

2-6-2 مواصفات الاختبارات:-

اولاً: **أسم الاختبار** : سرعة الاداء (تسليم واستلام ودحرجة بين الشواخص) , (Marwan, 2001)

الغرض من الاختبار قياس سرعة الاداء

الادوات اللازمة: ملعب كرة قدم خماسي, كرات قدم خماسي, صافرة, ساعة توقيت, شواخص تدريبية عدد 3

وصف الاختبار: يرسم مربع (أ) في الجهة اليمنى من منتصف الملعب وبقطر 1م ليقف فيها مدرب او مساعد مدرب ويرسم مربع اخر (ب) بمحاذاة منتصف الملعب من جهة اليسار وداخل حدود الملعب ليقف فيها مدرب او مساعد مدرب ويقف اللاعب المنفذ على منطقة الجزاء وعند سماع الصافرة يقوم بمناولة الكرة الى المنطقة وينطلق للامام لاستلام كرة من المربع (ب) ثم يقوم بدحرجتها بين الشواخص ثم التهديف على المرمى.

التسجيل: يحتسب الزمن من انطلاق الصافرة وحتى نهاية التهديف.

ملاحظة: تبعد الشواخص عن خط المنتصف 1م والمسافة بين الشواخص.

ثانياً: تحمل الاداء: (الجري المستمر ومناولة وتهديف 8 كرات), (Marwan, 2001)

الغرض من الاختبار : قياس تحمل الاداء

الأدوات اللازمة: : ملعب كرة قدم خماسي, كرات قدم خماسي, صافرة, ساعة توقيت, شواخص, هدف صغير .

وصف الاداء: يقف اللاعب عند خط البداية وينطلق عند سماع الاشارة الى خط المنتصف لمناولة الكرة رقم (1) نحو الهدف الصغير الموجود في النصف الثاني من الملعب ثم يعود ليأخذ الكرة رقم (2) ويقوم بالدحرجة والتهديف نحو المرمى ثم يقوم بالالتفاف حول الشاخص الموجود على منطقة الجزاء ليعود الى الكرة رقم (3) ويناولها نحو الهدف الصغير ثم يعود الى الكرة رقم (4) ليقوم بالدحرجة والتهديف نحو المرمى ويلتف نحو الشاخص ليعود بالكرة رقم (5) يناولها نحو الهدف الصغير ويعود ويأخذ الكرة رقم (6) ليقوم بالدحرجة والتهديف نحو المرمى ويلتف حول الشاخص ليعود الى الكرة رقم (7) ليناولها حول الهدف الصغير ومن ثم يأخذ الكرة رقم (8) ليقوم بالدحرجة والتهديف نحو المرمى.

شروط الاختبار: يتم الاختبار بوجود حارس المرمى.

التسجيل: 1- يحتسب الزمن من لحظة انطلاق اللاعب من نقطة البداية الى اخر كرة يصوبها على المرمى.

3- يخفض ثانية عن كل هدف يسجله اللاعب.

2-7 التجربة الاستطلاعية:-

عَمَدَ الباحثان إلى إجراء التجربة الاستطلاعية يوم الاحد الموافق (25 /2024/10)، لغرض تجريب الاختبارات على عينة من اللاعبين ومن خارج عينة البحث والبالغ عددهم (5) لاعبين في خماسي كرة القدم، وكان الهدف منها هو الوقوف على اختيار وسائل وأدوات الدراسة، فضلاً عن استخراج الأسس العلمية من (صدق، ثبات وموضوعية)،وعند أجراءها حصل الباحثان على ما يأتي:-

1. التعرف على المعوقات التي قد تحصل عند تطبيق التجربة الرئيسة.
2. التأكد من صلاحية الأجهزة المستخدمة وملاءمة الاختبار للعينة.
3. التعرف على زمن إجراء الاختبار الخاص بالدراسة.

4. تعريف فريق العمل المُساعد كيف يطبق الاختبار وماهي إجراءاتهُ.

2-8 الأُسس العلمية للاختبار:

2-8-1 صدق الاختبار:-

" قُدرة الاختبار على قياس ما وضع من أجلهِ أو السمة المُراد قياسها(Al-Sumaidaie, 2010) وللتأكُد من صدق الاختبار استخدم الباحثان مُعامل الصدق الذاتي ويُقاس الصدق الذاتي من خلال الجذر التربيعي لِمُعامل ثبات الاختبار.

2-8-2 ثبات الاختبار:-

ويقصد بثبات الاختبار هو" إعطاء نفس النتائج إذا ما أُعيد تطبيقهُ على العينة نفسها في (وقتين) مُختلفتين وفي ظروف مُتشابه" (S. H. Muhammad, 1995)، وطبق الباحث الاختبار على عينة التجربة الاستطلاعية وهم (4)، لاعبين خارج عينة البحث، ومن ثم عَمَدَ إلى إعادة تطبيق الاختبار على نفس العينة بعد مرور (7) أيام وتحت نفس الظروف التي طبق بها الاختبار الأول.

2-8-3 موضوعية الاختبار:-

لغرض التعرف على موضوعية الاختبار الخاص ببحث الدراسة، ولاستخراج موضوعية نتائج الاختبار، عَمَدَ الباحث إلى استخراج معامل الارتباط بين درجات اثنان من المُحكمين، "لإن الاختبار يُعد موضوعياً إذا أَعطى في الحالات جميعها الدرجات نفسها بغض النظر عمّن يُصححهُ(Hashem, 2011)

جدول (3)

يبين القيم المعنية بمعاملات الثبات والصدق الذاتي والموضوعية لاختبارات البحث

ت	الاختبارات	وحدة القياس	درجة الثبات	الصدق الذاتي	الموضوعية
1	سرعة الاداء	الزمن	0.834	0.913	0.920
2	تحمل الاداء	الزمن	0.856	0.925	0.945

2-9 إجراءات البحث الميدانية:

2-9-1 الاختبار القبلي:-

عَمَدَ الباحثان إلى إجراء الاختبار القبلي على عينة البحث وذلك في يوم الاثنين الموافق (2024/11/4) وعلى القاعة الرياضية لنادي البلديات بكرة الصالات.

2-9-2 المنهج التدريبي:-

في يوم الاحد الموافق (2024/11/10) تم بدء المنهج من ثم قسم الباحثان الملعب الى اربع مستطيلات قياس المستطيل الواحد(10م*20) م يحتوي كل مربع التمارين وتقسم المربعات بين اللاعبين اما اوقات التمارين فتتراوح بين(30ثا – 40) ثا للتمرين الواحد مع راحة قدراها(45 ثا – 1د) وتكون التمارين على اساس (1 ضد 1) او (2 ضد 2) و (3 ضد 3) يحاول المدافعين قطع واستخلاص الكرة من خلال الضغط على اللاعبين اللذين بحوزتهم الكرة الى حين انتهاء وقت التمرين ويحق للاعب المستحوذ على الكرة التحرك في جميع مساحة المستطيل المحدد وتقع التمارين في وقت محدد من القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية للفريق عينة البحث حيث بلغ مجموع التمارين (20) تمرين بزمن قدرة (25) دقيقة بواقع (3) وحدات اسبوعياً ولمدة (8) اسابيع اذ تم انتهاء المنهج في يوم الاربعاء بتاريخ (2025/1/15).

2-9-3 الاختبارات البعدية:-

بعد الانتهاء من تطبيق المنهج التدريبي، تم اجراء الاختبارات البعدية، يوم الثلاثاء بتاريخ (2025/1/20)، إذ كان الباحثان حريصان على تطبيق نفس الاختبار القبلي وبنفس الظروف والزمان والمكان، وبنفس فريق العمل المُساعد.

2-10 الوسائل الاحصائية المُستخدمة:-

استخدم الباحثان الحقيبة الاحصائية الـ (SPSS)، ذات الاصدار (23).

3- عرض النتائج وتحليلها ومُناقشتها:

3-1 عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3- عرض النتائج وتحليلها ومُناقشتها:

3-1-1 عرض قيم الأَوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة فرق الاوساط و t. test لأختبار سرعة الاداء والتحمل لخماسي كرة القدم:-

الجدول(2)

يبين المعالم الإحصائية (الوسط الحسابي، والانحراف المعياري، وقيمة(t) المحسوبة ودلالة الفروق بين القبلي والبعدي

المعاملات الاحصائية / اسم الاختبار	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (T) المحسوبة	القيمة الاحتمالية	الدلالة
		سَ	±ع	سَ	±ع			
سرعة الاداء	ثانية	9.643	0.500	8.583	1.924	9.514	0.003	معنوي
تحمل الاداء	ثانية	52.166	3.140	47.140	3.786	10.524	0.004	معنوي

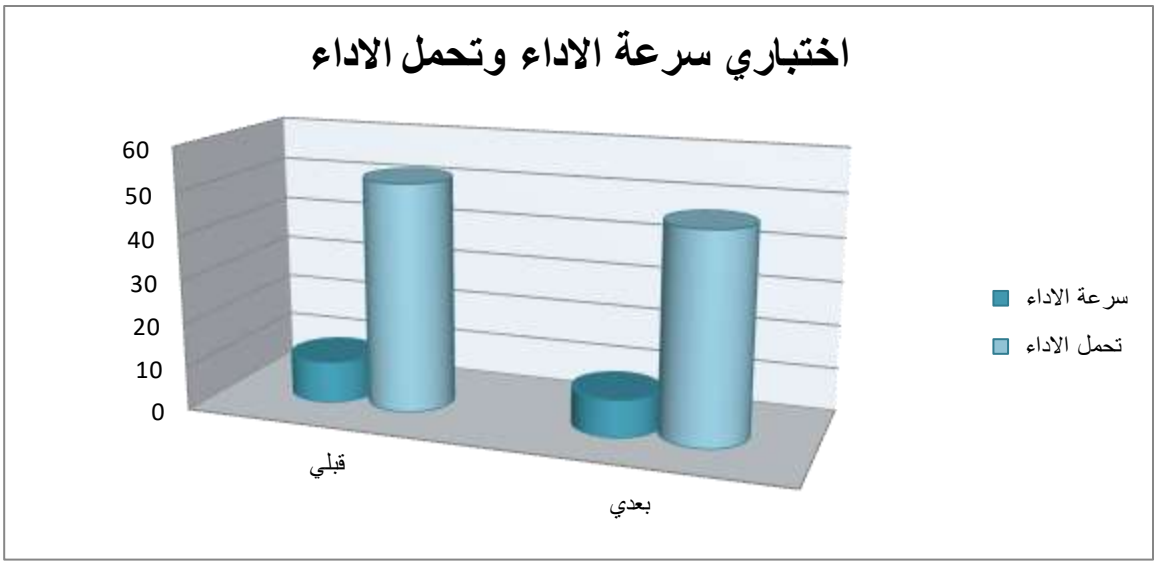
درجة الحرية 12 تحت مستوى الدلالة (0.05)

من خلال الاطلاع على الجدول (2) والذي يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختياري (سرعة الاداء)، يتضح لنا ان المتوسط الحسابي للاختبار القبلي بلغ **(9.643)**، وبانحراف معياري **(0.500)**، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي **(8.583)**، وبانحراف معياري **(1.924)**.

وعند استخدام قانون (T-Test) للعينات المترابطة ظهرت قيمة (T) المحسوبة **(9.514)** تحت مستوى دلالة (0.003) مما يدل على معنويتها عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (12)، وبذلك يكون الفرق دالاً إحصائياً ولصالح الاختبار البعدي.

أما اختبار (تحمل الاداء) يتضح لنا ان المتوسط الحسابي للاختبار القبلي بلغ **(52.166)**، وبانحراف معياري **(3.140)**، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي **(47.140)**، وبانحراف معياري **(3.786)**.

وعند استخدام قانون (T-Test) للعينات المترابطة ظهرت قيمة (T) المحسوبة **(10.524)** تحت مستوى دلالة (0.004) مما يدل على معنويتها عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (12)، وبذلك يكون الفرق دالاً إحصائياً ولصالح الاختبار البعدي.



شكل (1)

يبين اختباري سرعة وتحمل الاداء

جدول (3)

يبين نسبة الاوساط الحسابية القبلية والبعدية وفرق الاوساط ونسبة التطور

المعاملات الاحصائية / اسم الاختبار	وحدة القياس	سَ القبلي	سَ البعدي	فرق الاوساط	نسبة التطور %
سرعة الاداء	الزمن	9.643	8.583	1.06	%12.35
تحمل الاداء	الزمن	52.166	47.140	5.026	%10.66

درجة الحرية 12 تحت مستوى الدلالة (0.05)

3-2 مناقشة النتائج:

يتبين من خلال النتائج المبينة في الجداول سالفة الذكر بأن هناك فروقاً معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار سرعة الأداء ولصالح الاختبار البعدي ويرى الباحثان السبب إلى التمرينات المركبة التي احتوى عليها المنهج التدريبي وذلك لاحتواء التمرينات على التنظيم الصحيح وكذلك احتواء التمارين على تحركات تشبه ما يقوم به اللاعب أثناء المنافسة لان بعض التمرينات المستخدمة كانت تبدأ بسرعة الاداء (Hussein et al., 2018)باتجاهات مختلفة أي الانطلاق بالكرة في مسافات محددة في كل تكرار وفي بعضها القيام بسرعات غير منتظمة ومتنقلة من اتجاه إلى آخر هذا كله يساهم في تطوير سرعة الأداء والتعود على هذه التحركات المفاجئة كونها حركات يقوم بها اللاعب أثناء المنافسة وتأثيرها في سرعة الأداء . أن اكتساب الرياضي لعدد كبير من المهارات الحركية والقدرات البدنية يعتبر أساسا لتطوير وترقية سرعة الاستجابة وسرعة الأداء. (Mashkoor & Othman, 2025)

ويعزو الباحثان تلك الفروق الى إن التمارين المستخدمة كانت جديدة من حيث الممارسة للاعبين عينة البحث الاليات اشتملت على الدمج بين البدني والمهاري وكذلك إتباع الطرق العلمية في تنظيم تلك التمرينات من

حيث الشدة والحجم والراحة البيئية وبشكل دقيق أثناء الأداء الأمر الذي أسهم في تكيف اللاعبين لأدائها وإبعاد المال بسبب التمارين المتكررة التي يستخدمونها في وحداتهم التدريبية وكذلك استهداف التمارين للقدرات البنية قيد الدراسة مباشرة الأمر الذي أسهم في تطوير مستوى اللاعبين ،وهذا ما أكده عبد على نصيف وقاسم حسن حسين على "إن التمرينات المستخدمة إذا احتوت على عنصر من الفعالية أو اللعبة الرياضية تكون وسيلة فعالة ومهمة تؤثر بشكل فعال عند ارتباطها بتمرينات السباق. (Qasim, 1993)

أما تحمل الاداء فيرى الباحثان أن هناك فروقاً معنوية لصالح الاختبار البعدي في يعزوه الباحثان إلى أن التمارين المستخدمة في المنهج التدريبي قد ساهمت في تطوير (تحمل الأداء) والتي تعد من القدرات المهمة للاعب كرة القدم للصالات والتي يحتاجها طول فترة المباراة لان اللاعب ليس لديه الوقت الكافي للراحة وذلك لصغر مساحة اللعب وقرب المنافس فيحتاج اللاعب إلى القيام بحركات كثيرة ومتنوعة وسريعة وتبادل المراكز بين اللاعبين في الدفاع والهجوم وكذلك استخدام نظام الطاقة المختلط الذي يعتبر النظام المميز للعبة كرة القدم للصالات (Abdulhussein & Hadi, 2022)وهذا ماتم استخدامه في التمارين المركبة والمدمجة بين البدني والمهاري والتي من خلالها تم رفع القدرة لدى اللاعب على الاستمرار في الأداء بفاعلية دون هبوط كفاءته, وكذلك يرى الباحث إن تكرار سرعة الأداء مرتبطة بتنمية عناصر بدنية أخرى وهذا ما أشار إليه (Al-Rabadi, 2004) بأن تنمية السرعة الحركية لها علاقة بعناصر بدنية أخرى كالتحمل حيث المستغني اللاعب عن عنصر التحمل خلال المنافسة لأنه يؤدي حركات بدرجة عالية من السرعة بتكرارات كثيرة وخاصة خلال المنافسة.

وعلاوة على ذلك يرى الباحثان أن لعبة كرة القدم للصالات تعتمد في متطلبات أدائها على الأداء الأقل من الأقصى الذي يمتد لفترات طويلة نسبياً معتمداً بذلك على تكيف القلب والجهاز الدوري والتنفسي وكذلك التكرارات الكثيرة التي تساعد إلى حد ما في تطوير قدرة اللاعبين على المحافظة على مستوى الأداء الفني ومقاومة المجهود الذي يظهر عندما يطول وقت الأداء وهذا ما اكده (Darwish, 2002) أن من المبادئ الأساسية التنمية مكونات تحمل الأداء هو تكرار الأداء لأكبر عدد ممكن وبشدة مناسبة وبفترات راحة غير كاملة وكذلك المحافظة على معدل الأداء خلال الاستمرار فيه وان يكون معظم العباء واقعاً على الجهاز العضلي ومسؤولية تعويض الطاقة تقع على الجهاز الدوري التنفسي. (Moseekh & Saleh, 2021)

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

1- للتمرينات المركبة قيد الدراسة لها تأثير ايجابي في تطوير مستوى تحمل وسرعة الأداء المهاري.

2- إن تكرار هذه التمارين المركبة ذات الطابع المدمج بين البدني والمهاري والمشابهة لظروف المنافسة ساهم وبشكل فعال في تطوير مستوى القدرات البدنية قيد الدراسة.

3- ظهور تطور في اختبار سرعة الأداء أكبر من نسبة التطور التي حدثت في اختبار تحمل الأداء قيد الدراسة.

4-2 التوصيات:

1. ضرورة استخدام التمارين المركبة في الوحدات التدريبية في تطوير تحمل وسرعة الأداء المهاري.
2. استخدام التمرينات المركبة المشابهة لتحركات المنافسة لتطوير قدرة اللاعبين على أداء المباريات.

3. استخدام التمارين المركبة وبطرق تدريبية أخرى ومعرفة مدى تأثيرها في تطوير بعض القدرات البدنية الأخرى.
4. إجراء دراسات مشابهة على فئات عمرية أخرى.

الشكر والتقدير

نسجل شكرنا لعينة البحث المتمثلة في لاعبي نادي البلديات المتقدمين لكرة الصالات

تضارب المصالح

يعلن المؤلفان انه ليس هناك تضارب في المصالح

مازن علي لازم https://orcid.org/0009-0003-2416-6371

References

Abdulhussein, B. N., & Hadi, A. K. (2022). The effect of using the reciprocal method and the additional duties on learning some basic football skills for students. *Revista Iberoamericana de Psicología Del Ejercicio y El Deporte*, *17*(2), 5.

Ahmed, A. A. A. (2019). The effect of fast attack exercises on developing strength characterized by speed, motor response, and scoring accuracy in futsal. *Journal of Sports Education Studies and Research*, *29*(1), 83–92. https://jsrse.edu.iq/index.php/home/article/view/572

Al-Rabadi, K. J. (2004). *Sports Training in the Twenty-First Century* (2nd edition, p. 64). Dar Wael for Publishing and Distribution.

Al-Sumaidaie, L. G. et al. (2010). *Statistics and Testing in the Sports Field* (1st ed, p. 219). Erbil.

Darwish, et al. (2002). *Measurement, evaluation, and match analysis in handball: Vol. 1st edition* (Dar Al-Kitab Publishing House, Ed.).

Hashem, Y. H. (2011). *Special exercises to develop the accuracy of motor and skill performance for football players* (1st ed, p. 128). Arab Publishing and Distribution Complex Library.

Hassan, M. K., & Moseekh, L. Z. (2022). The effect of recovery exercises using assistive devices and tools on the fatigue curve and basic skill performance of soccer players. *Kufa Journal Physical Education Sciences*, *4*(5).

Hussein, A. A. J., Ahmed, M. S., & Kamal, M. W. (2018). Study of some physical and motor abilities and anthropometric measurements and their relationship to the skill of dribbling in football. *Journal of Sport Science*.

Marwan, A. M. (2001). *Determining Physical Fitness Tests* (1st ed, p. 90). Al-Warraq Foundation.

Mashkoor, N. H., & Othman, I. A. (2025). The relationship of thinking patterns associated with the two halves of the brain to the skills of handling and suppression in indoor soccer for female students of the College of Physical Education and Sports Sciences. *Journal of Sports Education Studies and Research*, *35*(1), 57–75. https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i1.1005

Moseekh, L. Z., & Saleh, R. S. (2021). The effect of anaerobic endurance exercises on developing some special physical abilities of young football players (16-18 years old). *International Journal of Sports Science*, *3*(6), 29–40. https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.71377/2crz0p79

Muhammad, A. A. J. (2019). Study of the players' level of implementation of the man-to-man defense method in futsal. *Journal of Sports Education Studies and Research*, *29*(4), 359–370. https://jsrse.edu.iq/index.php/home/article/view/237

Muhammad, S. H. (1995). *Measurement and Evaluation in Physical Education and Sports* (3rd edition, p. 202). Dar Al-Fikr Al-Arabi.

Qasim, H. H. (1993). The science of sports training, its principles and applications in the field of training. *Dar Al-Fikr, Baghdad*.

Journal of Studies and Researches of Sport Education
spo.uobasrah.edu.iq



An analytical study of the reality of advertising and publishing in sports tourism within the (Gulf 25) Championship from the point of view of media professionals

Ali Sadiq Mal Allah **Abdul Halim Jabr Nazzal** [2] **Haider Awfi Ahmed** [3]

University of Basra / College of Education and Sports Sciences[2,3]

General Directorate of Education Basra[1]

Article information

Article history:
Received 26/1/2025
Accepted 15/3/2025
Available online 15, July,2025

Keywords:
Advertising and publishing. Sports tourism Gulf 25, management and organization

Abstract

The research aimed to build and apply a scale of the reality of advertising and publishing in sports tourism within the (Gulf 25) Championship from the point of view of media professionals. The researchers used the descriptive approach to suit the nature of the research. The research community consists of workers in sports media in the Gulf 25 Football Championship. The sample was chosen intentionally and consisted of media professionals participating in the Gulf 25 Championship held in Iraq, Basra Governorate, numbering 600 media professionals. The researchers adopted a scale of the reality of advertising and publishing for sports tourism within the Gulf 25 Championship. The researchers concluded that promoting sports tourism through advertising and publishing plays a major and prominent role in directing and educating the masses about tourist attractions and tourist gatherings during the Gulf 25 Championship. Accordingly, the recommendation was to provide specialized programs to train workers in sports media on how to innovate and design modern advertising advertisements to attract large numbers of tourists.

DOI: https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i3.1029©Authors, 2025. College of Physical Education and sport sciences, University of Basrah. This is an open-access article under the CC By 4.0 license (creative commons licenses by 4.0)

مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية
spo.uobasrah.edu.iq

دراسة واقع الدعاية والنشر للسياحة الرياضية في بطولة (خليجي 25) في البصرة من وجهة نظر الاعلاميين

علي صادق مال الله [1] عبد الحليم جبر نزال[2] حيدر عوفي احمد
المديرية العامة لتربية البصرة[1] جامعة البصرة / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة[2,3]

معلومات البحث

تاريخ البحث :
الاستلام : 2025/1/26
القبول : 2025/3/15
التوفر على الانترنت: 15,يوليو,2025

الكلمات المفتاحية :
الدعاية والنشر . السياحة الرياضية خليجي 25 , الإدارة والتنظيم

الملخص

هدف البحث إلى بناء وتطبيق مقياس واقع الدعاية والنشر في السياحة الرياضية ضمن بطولة (خليجي25) من وجهة نظر الاعلاميين وأستخدم الباحثون المنهج الوصفي لملائمته طبيعة البحث ويتكون مجتمع البحث من العاملون في الاعلام الرياضي في بطولة خليجي 25 بكرة القدم ، وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية وتكونت من الاعلاميين المشاركين في بطولة خليجي 25 المقامة في العراق محافظة البصرة والبالغ عددهم 600 اعلامياً ، واعتمد الباحثون مقياس واقع الدعاية والنشر للسياحة الرياضية ضمن بطولة خليجي 25واستنتج الباحثون ان الترويج للسياحة الرياضية عن طريق الدعاية والنشر دورا كبيرا وبارزاً بتوجيه وتثقيف الجماهير حول المعالم السياحية والتجمعات السياحية خلال بطولة خليجي 25 , وعلية جاءت التوصية فهي توفير برامج متخصصة لتدريب العاملين في الاعلام الرياضي على طريقة ابتكار وتصميم اعلانات دعائية حديثة لجذب إعداد كبيرة من السائحين.

DOI: https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i3.1029©Authors, 2025. College of Physical Education and sport sciences, University of Basrah.
This is an open-access article under the CC By 4.0 license (creative commons licenses by 4.0)

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة واهمية البحث

يعد الاعلام الرياضي الاسلوب الذي يبنى من خلال وسائل الاتصال الجماهيري لإيصال مختلف المعلومات والحقائق والاخبار المتعلقة بمختلف الاحداث الرياضية المحلية والدولية التي من المهم اجراء الدراسة عنها والتعرف على واقعها ووضع المسارات الايجابية نحوها من خلال اقناع وجذب الجمهور لما ورد في مضمون الرسالة الاعلامية ونسبة استقبالها وتقبلها عند المتلقي من الجمهور الرياضي , وان ما تقوم به وسائل الاعلام من خلال الصحف والمجلات الرياضية والبرامج الرياضية سواء في التلفزيون او عبر وسائل الانترنيت بتغطية جميع مخرجات المؤسسات الرياضية وبثها ونقلها الى المجتمع لذا الاعلام " هو فن توصيل المعلومة الى الناس(Al-Jalil et al., 2022) بما ان العراق يمتلك العديد من المقومات الحضارية والطبيعية والثقافية والتي تجعلها من ابرز الاقطاب السياحية ومن خلال الحدث الرياضي (بطولة خليجي 25) تبرز الحاجة الماسة الى الترويج الاعلامي الرياضي في تنشيط الواقع السياحي في العراق بما ان الترويج هو اداة فعالة في تحديد المسار السياحي الرياضي بما يمتلكه من عناصر او مزيج ترويجي لخلق الاثارة والاقناع والجذب السياحي وخلق صوره ذهنية متقاربه من البيئة السياحية الرياضية , ومن عناصر الترويج هي الدعاية السياحية والنشر التي هي واحدة من الوسائل المستخدمة للترويج عن السياحة الرياضية خلال بطولة خليجي 25 ,

وتعتبر الدعاية الأثر المتحقق لأي جهد ترويجي ممارس من قبل كافة الوسائل الترويجية , والدعاية في مجال السياحة تعني محاولة نشر بيانات ومعلومات بهدف تحقيق التقريب بين العرض السياحي والطلب السياحي الى مناطق العرض السياحي المستهدفة وتقديم المعلومات والبيانات الوافية عن طبيعة وظروف ومكونات العرض السياحي من خلال العديد من الوسائل الدعاية : كالنشرات الدعائية والكتيبات والملصقات والمجلات التي تعرض المقومات السياحية ومناطق الجذب السياحي والخدمات والتسهيلات السياحية للمواقع السياحية الى جانب عرض الأفلام الاذاعية والتلفزيونية والذي يعتبر عاملاً مساعداً في توصيل المعلومات عن الواقع السياحي (Al-Dawi & Kamrawi, 2012)

وتكمن أهمية الدراسة في التعرف على دور وواقع الدعاية والنشر للترويج عن السياحة الرياضية في بطولة خليجي 25 وما تم الوصول اليه من تحقيق الاثارة والتأثير للجذب السياحي من الجماهير في العراق والخليج كافة، حيث ان السياحة الرياضية هي السفر من مكان لأخر داخل الدولة او خارجها من اجل المشاركة في بعض الدورات والبطولات أو من اجل الاستمتاع بالأنشطة الرياضية ومشاهدتها. (Al-Midani, 2015)

1-2 مشكلة الدراسة

هي ان الاعلام الرياضي لم يحذو بخطوة فعلية مخطط لها مسبقاً للنهوض بالسياحة الرياضية ولم تكن هنالك فقرات متخصصة في السياحة الرياضية ضمن البرامج المقدمة فأن كل ما حدث في بطولة خليجي 25 من اساليب الترويج للسياحة الرياضية هي عبارة عن افكار واجتهاد شخصي من الاعلاميين التابعين للأعلام الرياضي بصفة خاصة والاعلام بصفة عامة , ومن خلال هذا يحاول الباحثون بالتعرف على دور الاعلام الرياضي باستخدام الدعاية والنشر للترويج عن السياحة الرياضية وتنميتها بجذب السائحين لما لها من مردود اقتصادي للبلاد .

1-3 اهداف الدراسة

1- بناء وتطبيق مقياس واقع الدعاية والنشر للسياحة الرياضية في بطولة خليجي 25 من وجهة نظر الاعلاميين

2- التعرف على واقع الدعاية والنشر للسياحة الرياضية في بطولة خليجي 25 من وجهة نظر الاعلاميين.

1-4 مجالات البحث :

1-4-1 المجال البشري : الاعلاميون الذين اشتركوا في تغطية بطولة خليجي 25 المقامة في العراق البصرة

2-4-1 المجال المكاني : مقرات الاعلام الرياضي في العراق

3-4-1 المجال الزماني : 2024/4/1 الى 21/ 11 /2024

2- منهجية البحث واجراءاته الميدانية

2-1 منهج البحث :

استخدم الباحثون المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي وذلك لملاءمته أهداف البحث وطبيعة المشكلة ،

2-2 عينة البحث

إن العينة جزء من المجتمع يجري اختيارها وفق قواعد خاصة لكي تمثل المجتمع تمثيلاً صحيحا وان الأهداف التي يضعها الباحثون لبحثهما والإجراءات التي يستخدمها ستحدد طبيعة العينة التي سيختارها (Raysan Khuraibit, 1987) . لذا تم اختيار عينة البحث بالطريقة (العمدية) من العاملون في الاعلام الرياضي المشاركون في بطولة خليجي 25 التي اقيمت في العراق والبالغ عددهم (600) اعلامياً ، إذ بلغ أجمالي الذين خضعوا للتجربة (474) اعلامي بنسبة (79%) وتم إبعاد (126) اعلامي و(24) اعلامياً للتجربة الاستطلاعية ونتيجة لهذا قسمت العينة إلى قسمين الأولى لإجراءات تصميم وبناء المقياس والثانية لغرض تطبيق المقياس وكما يلي :

أولا:- عينة بناء المقياس : وشملت عدداً من الاعلاميين العاملين في الاعلام الرياضي والبالغ عددهم (234) اعلامي بنسبه (39 %) .

ثانياً:- تطبيق المقياس: وتضمنت (216)اعلامياً بنسبة (36%) .

2-3 ادوات البحث ووسائل جمع المعلومات

"يحتاج الباحثون إلى البيانات المختلفة لإتمام بحثه ، ولابد إن يختار الأدوات المناسبة لجمع البيانات سواء كانت ثانوية أو أولية علماً أنهُ يوجد العديد من أدوات جمع البيانات والتي يمكن أن يختار الباحثون ما يناسب بحثه" : (Fayez Jumaa Al-Najjar et al, 2010)

واستخدم الباحثون الوسائل والأدوات الآتية: المصادر والمراجع العربية والأجنبية شبكة المعلومات الدولية (الانترنيت) والملاحظة من خلال ملاحظة الباحثون ومتابعتهما لوسائل الاعلام الرياضي في بطولة خليجي 25 حددا مشكلة الدراسة الحالية والمقابلة :" هي حديث يجريه شخص ما بأسلوب حواري حول حدث أو قضية ما ، بهدف الوصول على قناعة معينة " (Bilal, 2012) وأجرى الباحثون مجموعة من المقابلات الشخصية مع عدد من الخبراء والمختصين لجمع المعلومات التي تخص الدراسة الحالية والاستبيان : قام الباحثون بإعداد استمارة الاستبيان التي تخص موضوع بحثهما وجهاز حاسوب محمول نوع (hp) وحاسبة يدوية .

2-4 إجراءات البحث الميدانية

وهي " مجموعة من الخطوات الأساسية التي يمكن أتباعها عند بناء الاختبار أو المقياس وكيفية الربط بين وحدات المقياس لقياس الجوانب الكلية للمهارة أو السمة أو الصفة أو القدرة (Muhammad & Radwan, 2002) ، و لتحقيق أهداف الدراسة قام الباحثون بالإجراءات والخطوات التالية:

2-4-1 تحديد الظاهرة المراد دراستها:

ينبغي تحديد الظاهرة المطلوب قياسها وأن يكون مفهومها وحدودها واضحين تماما، والظاهرة التي يهدف الباحثون إلى قياسها هي واقع **الدعاية والنشر للسياحة الرياضية ضمن بطولة خليجي 25** .

2-4-2 الغرض من بناء المقياس:

قبل بناء اداة البحث (المقياس) يجب تحديد الغرض من بناء هذه الاداة تحديداً واضحاً وماهي الحاجة لهذه الاداة ، وأن من اهداف الدراسة بناء مقياس واقع الدعاية والنشر للسياحة الرياضية ضمن بطولة خليجي 25 لغرض تنمية سياحة رياضية في العراق ، ومن ثم أعداد مقياس يتصف بالشمولية والدقة .

2-4-3 اعداد الصيغة الأولية للمقياس:

تعد الاستبانة المصدر الرئيس للحصول على البيانات المتعلقة بالجانب التطبيقي للدراسة وقد تم تصميم استمارة الاستبانة بالاعتماد على المقاييس السابقة لمعظم فقراتها بعد أن تم تكييفها لتتلاءم مع طبيعة العينة . فيما صاغ الباحثون بعض الفقرات بالاستناد إلى مؤشرات بعض الدراسات والمصادر وقد احتوت الاستبانة على مقدمة توضح الهدف من الدراسة وتعليمات بشأن الإجابة عن فقراتها ، صيغت على وفق مقياس خماسي الاستجابة ، و تراوحت شدة الإجابة ما بين (5-1) درجات ، وهكذا فقد تم اعداد الفقرات بصيغتها الأولية لمقياس (28) فقرة مقترحة لواقع الدعاية والنشر في السياحة الرياضية

2-4-4 تحديد أسلوب وأسس صياغة الفقرات:

اعتمد الباحثون في صياغة الفقرات على أسلوب (ليكرت) ، إذ يُعد من الأساليب الشائعة في القياس لأن هذه الطريقة تتميز بما يأتي (Shaker, 1990)

- سهولة استعمالها.
- ارتفاع درجة الثبات للمقياس وصدقه.
- تقلل من درجة التخمين وعامل الصدفة .

وان اسلوب (ليكرت) يُعد من أفضل الطرائق في التنبؤ بالسلوك والظاهرة .

2-4-4-1 عرض فقرات المقياس على المحكمين:

بعد أعداد المقياس بصيغته الأولية، قام الباحثون بما يلي:

أولا :استعراض مقياس واقع **الدعاية والنشر للسياحة الرياضية ضمن بطولة خليجي 25** والمتكون من (28) فقرة مقترحة، على عدد من المحكمين البالغ عددهم (18) محكماً ، وذلك من اجل التعرف على آراءهم في فقرات مقياس واقع الدعاية والنشر للسياحة الرياضية في بطولة خليجي 25 ،

ثانياً: يشير اليه (بلوم) إلى " إن على الباحثون الحصول على موافقة بنسبة (75%) فأكثر من آراء المحكمين "، وقد حصل الباحثون على نسبة الاتفاق بدلالة (مربع كاي) إذ اظهر أن نسبة (75%) فأكثر مقبولة عند حصول الفقرة عليها علما أن قيمة (مربع كاي) المحسوبة عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (1) تساوي (4.26) وهي اكبر من قيمتها الجدولية والبالغة (3.84) ما يدل على معنوية هذه النسبة وهي تمثل (14) خبيراً من أصل (18) خبيراً وأسفر التحليل الإحصائي على رفع الفقرات التي كانت نسبة القبول فيها اقل (75%) وبالاعتماد على درجة كا2 (3,84) إذ بلغ عددها (4) فقرات

2-5 التجربة الاستطلاعية

بعد إن أصبح المقياس جاهز للتطبيق قام الباحثون بإجراء التجربة الاستطلاعية قبل التطبيق النهائي للبحث بوقت ملائم بتاريخ 3/ 6 / 2024 وذلك من خلال تطبيق مقياس واقع **الدعاية والنشر للسياحة الرياضية ضمن بطولة خليجي 25** وعلى عينة مكونه من (24) اعلامياً لغرض تهيئة أسباب النجاح عند تطبيق الاختبار الرئيسي على عينة البحث لغرض التأكد من فهم العينة لفقرات المقياس ومن اجل تلافي أي أخطاء أو صعوبة عند التطبيق خلال الاختبار الرئيسي للبحث.

6-2 التجربة الرئيسة

إن الغرض من إجراء هذه التجربة هو تطبيق مقياس واقع **الدعاية والنشر للسياحة الرياضية ضمن بطولة خليجي 25** بصيغته النهائية بهدف تحليل الفقرات إحصائياً ومعرفة القوة التمييزية لفقرات المقياس وتحديد الفقرات المميزة وغير المميزة ولأجل تحقيق ذلك اتبع الباحثون الخطوات التالية:

3-6 -1 التطبيق الأولي للمقياس

تم تطبيق المقياس على عينة البناء وهم العاملون في الاعلام الرياضي ضمن بطولة خليجي 25 والبالغ عددهم (234) اعلاميا بتاريخ 25 / 6 / 2024 الى 3 / 9 /2025 وبعد الانتهاء من عملية توزيع الاستمارات والإجابة عليها تم تدقيق كل استمارة للتأكد من الإجابة عليها وبالصورة المطلوبة.

3-6-2 تحليل الفقرات إحصائيا

((إن الهدف من تحليل فقرات المقياس إحصائيا هو تحسين نوعية الاختبار من خلال اكتشاف ضعف الفقرة ومن ثم العمل على إعادة صياغتها أو استبعادها إن لم تكن صالحة وهناك أساليب عديدة وقد اعتمد الباحثون لتحليل الفقرات أسلوب المجموعات المتطرفة

3-6-2-1 أسلوب المجموعتين الطرفيتين

تعرف مقدرة التمييز بأنها قدرة الفقرة على التمييز بين الإفراد الحاصلين على درجات مرتفعة والأفراد الذين يحصلون على درجات منخفضة في السمة التي يقيسها المقياس ولغرض حساب قوة تمييز الفقرة اتبع الباحثون ما يلي

1- احتساب الدرجة الكلية للمقياس من جميع الدرجات التي يحصل عليها المختبر لكل فقره

2- رتبت الدرجات التي يحصل عليها أفراد العينة تنازليا

3- تم تقسيم الدرجات إلى مجموعتين من الدرجات تمثل أحدهما الإفراد الذين حصلوا على أعلى الدرجات

جدول (1)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة T المحتسبة ومستوى الدلالة لفقرات مقياس واقع الدعاية والنشر للسياحة الرياضية باستعمال المجموعات المتطرفة.

ت	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		قيمة T المحتسبة	مستوى الدلالة
	الاوساط الحسابية	الانحرافات المعيارية	الاوساط الحسابية	الانحرافات المعيارية		
1	5	0	2.2963	0.76798	25.87	0
2	4.7222	0.45211	2.2963	0.76798	20.004	0
3	4.4259	0.49913	2.3333	0.77703	16.651	0
4	4.5556	0.50157	2.3519	0.87216	16.096	0
5	4.5741	0.49913	2.2593	0.75698	18.76	0
6	4.7037	0.71717	2.5	0.79503	15.125	0
7	5	0	2.5	0.79503	23.107	0
8	4.7407	0.44234	2.4074	0.78952	18.947	0
9	5	0	2.2778	0.45211	44.246	0
10	4.7222	0.45211	2.5926	0.49597	23.319	0
11	4.2778	1.0536	2.6667	0.47583	10.241	0
12	4.7037	0.46091	2.4074	0.78952	18.458	0
13	4.2963	0.71717	2.5556	0.79305	11.964	0
14	4.8519	0.35858	2.6481	0.48203	26.955	0
15	4.5741	0.7423	2.4259	0.88172	13.696	0

0	11.538	0.77703	2.3333	1.00939	4.3333	16
0	28.503	0.41964	2.7778	0.33905	4.8704	17
0	26.001	0.60194	2.4259	0.33905	4.8704	18
0	16.545	0.85332	2.3704	0.49597	4.5926	19
0	16.381	0.85332	2.3704	0.49913	4.5741	20
0	18.714	0.83845	2.2963	0.45211	4.7222	21
0	21.586	0.60657	2.5	0.45211	4.7222	22
0	17.54	0.77815	2.1296	0.45211	4.2778	23
0	16.304	0.71154	1.7222	0.84116	4.1667	24

3-6-2-2 معامل الاتساق الداخلي

أن القوه التمييزية للفقرات لا تحدد مدى تجانسها في قياس الظاهرة الموضوعة لقياسها إذ يجوز أن تكون هناك فقرات متقاربة في قوتها التمييزية لكنها تقيس أبعاد سلوكيه مختلفة .

أن هذا الأسلوب يبين لنا مدى تجانس الفقرات إذ ربما تكون هناك فقرات متقاربة لكنها تقيس أبعاد مختلفة لذا يستخدم معامل الاتساق الداخلي لتحقيق هذا الغرض وكثيرا من الدراسات علل استخدامها لهذا الأسلوب كونه يمتاز بعدة مميزات هي

1- يوفر لنا مقياسا متجانسا في فقراته بحيث تقيس كل فقرة البعد السلوكي نفسه الذي يقيسه المقياس

2- أن القوه التمييزية الفقرة تكون متشابهة لقوة المقياس التمييزية

القدرة على أبراز الترابط بين فقرات المقياس وقد استخدم الباحثون معامل الارتباط (بيرسون) بين درجات أفراد العينة على كل فقره وبين درجاتهم على المقياس ككل بواسطة الحقيبة الإحصائية (spss) وبعد أتمام التحليل الإحصائي للمقياس وجدت ان الفقرات جميعها ذات ارتباط عالي .

2-7 الأسس العلمية :

2-7-1 الصدق :

: يعتبر الصدق من اهم الخصائص التي يجب الاهتمام بها في الاختبارات وبناء المقاييس (وعرفته ليلى فرحات) بأنه "الدرجة التي يقيس بها الاختبار أو المقياس الشيء المراد قياسه(Farahat, 2001)

وللصدق أنواع عدة ولقد عمد الباحثون إلى التحقق من صدق المقياس من خلال :

صدق المحكمين :(هو الاختبار (المقياس) الذي يدل اسمه على صدقه ، إي صادق في صورته الظاهرة وبمعنى آخر هو صدقاً علمياً وإحصائياً (Laila, 2001) ويعتبر احد انواع الصدق الذي يتضح من خلال محتويات المقياس ومن خلال الفقرات في قياس الظاهرة المراد قياسها ويتم ذلك من خلال عرض الفقرات على الخبراء والمختصين وقد تحقق هذا النوع من الصدق من خلال عرض المقياس على الخبراء والمختصين في علم الإدارة العامة والادارة الرياضية والاختبارات والقياس كما مر في عرض الصيغة الأولية للمقياس، وبذلك قُبلت الفقرات التي حصلت على موافقة الخبراء وحذفت الفقرات غير الصادقة

2-7-2 ثبات المقياس :

يقصد بثبات المقياس او الاختبار هو مدى الدقة والإتقان والاتساق الذي يقيس به الظاهرة " بدرجة عالية من الدقة والإتقان والاتساق والموضوعية فيما وضع لقياسه ، ويعد حساب الثبات من خصائص المقياس الجيد لأنه يؤشر اتساق فقرات المقياس في قياس ما يفترض ان يقيسه المقياس (S. O. Ahmed, 1993)

وهناك عدة طرق يمكن من خلالها استخراج معامل الثبات طريقة (الفا كرو نباخ) ، استخدمت هذه الطريقة نظراً "لكونها تُستخدم في أي نوع من أنواع الأسئلة الموضوعية والمقالية ، اذ استخرج الثبات بهذه الطريقة من خلال تطبيق معادلة (الفا

كرو نباخ) على أفراد عينة البناء البالغة (234) اعلامياً باستخدام الحقيبة الاحصائية أذ تبين أن قيمة معامل الثبات تساوي (0.874) .

3-1 تحليل ومناقشة النتائج : بعد التأكد من سريان صدق وثبات الاستبانة تم توزيعها على عينه الدراسة، إذ تم توزيع (234) استمارة , وبعدها تم تحليل استجابات عينة البحث تم جمع البيانات ، إذ أصبح لكل اعلامي درجه خاصة به .

عرض نتائج مقياس واقع الدعاية والنشر للسياحة الرياضية وتحليلها ومناقشتها :

جدول (1)

يبين الوسط النظري والوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة ونسبة الخطأ لمقياس واقع الدعاية والنشر للسياحة الرياضية ضمن بطولة خليجي 25

عدد فقرات	الوسط النظري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	نسبة لخطأ Sig
24	72	67.44	7.67	21.35	0.000

يبين الجدول (2) أن عدد فقرات **واقع الدعاية والنشر للسياحة الرياضية** (24) فقرة ، وبوسط نظري (72) ، بينما كان الوسط الحسابي لعينة البحث (67.44) وبانحراف معياري (7.67) ، إذ كانت (ت المحسوبة) بين الوسط النظري والوسط الحسابي لعينة البحث (21.35) وبنسبة خطأ (0.00) ، مما يدل على معنويتها عند مستوى دلالة (0.01) ، وجد إن الوسط النظري اكبر من الوسط المحسوب أي وجود فروق ولصالح الوسط النظري, ويرى الباحثون ان موضوع **واقع الدعاية والنشر للسياحة الرياضية ضمن بطولة خليجي 25** مع تزايد احداث الرياضة عامة وكرة القدم خاصة للحدود تزداد الحاجة الى تفعيل الترويج عن طريق الدعاية والنشر ضمن برامج متخصصة وبأساليب وطرق حديثة بقيادة الاعلاميين ذوي الكفاءة العالية للنهوض بالسياحة الرياضية في العراق كذلك يجب على الاعلام الرياضي على خلق وتطوير محتوى منظم للدعاية والنشر بفكر جذاب ومؤثر يمُكنه من الوصول الى قاعدة اوسع من الجماهير واجتذاب سائحين , كما يجب على الاعلام الرياضي من استغلال كامل للإمكانات المتاحة مع استخدام الموارد والادوات التقنية او البشرية بشكل مدروس ومخطط له مسبقا وذلك لتقديم محتوى ترويجي عن طريق للدعاية والنشر للسياحة الرياضية في العراق لذا على المؤسسة الاعلامية تحديد برامجها , عن طريق شرح اهدافها ومفهومها وخططها مما يساعد على تشكيل رأي ايجابي وكسب تأييد الرأي العام لهذا الجمهور (Nazzal, 2008)

جدول (2)

يبين درجة (كا^2) المحسوبة بين الإجابات في استخدام الدعاية والنشر لتنشيط السياحة الرياضية

ت	فقرات استخدام الدعاية والنشر لتنشيط السياحة الرياضية	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا	درجة كا^2	مستوى الدلالة
1	**العمل على تحفيز الجماهير من خلال نشر الاخبار الايجابية حول الخدمات السياحية**	**96**	**86**	**41**	**11**	**0**	**80.769**	**0,000**
		41.02 %	**36.75 %**	**17.52 %**	**% 4.70**	**%0**		
2	**ساهم الاعلام الرياضي في مواجهة الظواهر السلبية ومعالجتها بشكل مهني**	**64**	**84**	**65**	**21**	**0**	**36.393**	**0,000**
		27.35 %	**35.89 %**	**27.77 %**	**% 8.97**	**%0**		
3		**104**	**22**	**86**	**11**	**11**		**0,000**

	170.658	% 4.70	% 4.70	36.75 %	% 9.40	44.44 %	استخدام الدعاية لتعزيز سمعة السياحة الرياضية خلال بطولة خليجي 25	
0,000	112.923	11	11	96	63	53	التعاون مع الشركاء والرعاة لتنظيم حملات دعائية مشتركة وتقديم عروض خاصة لزيادة الحضور والاهتمام بالفعالية	4
		% 4.70	% 4.70	41.02	26.92	22.64		
0,000	148.188	0	21	32	43	138	ساهم الاعلام الرياضي في زيادة اقبال المشجعين من خارج العراق عبر الدعاية والنشر	5
		11.00 %	% 8.97	13.67 %	18.37 %	58.97 %		
0,000	143.65	22	22	116	21	53	عملت المؤسسة الاعلامية على وضع خطة دعائية	6
		% 9.40	% 9.40	49.27	% 8.97	22.64		
0,000	82.838	11	53	95	32	43	عملت المؤسسة الاعلامية على مراقبة الانشطة الدعائية ومدى فاعليتها	7
		% 4.70	22.64 %	40.59 %	13.67 %	18.37 %		
0,000	16.838	0	32	65	73	64	حرصت المؤسسة على تنويع اساليب الدعاية بما يثير الاهتمام لدى السائحين	8
		% 0	13.67 %	27.77 %	31.19 %	27.35 %		
0,000	75.231	11	21	75	53	74	نشر اخبارا صحفية حول الخدمات السياحية المتوفرة في خليجي 25	9
		% 4.70	% 8.97	32.05 %	22.64 %	31.62 %		
0,000	34.419	22	54	73	32	53	تحفيز رواد مواقع التواصل الاجتماعي على كتابة ملاحظات ايجابية حول الانشطة السياحية خلال بطولة خليجي 25	10
		% 9.40	23.07 %	31.19 %	13.67 %	22.64 %		
0,000	50.316	11	43	64	74	42	توجيه الدعوة للمشجعين الدوليين لحضور بطولة خليجي 25 عبر الدعاية الموجهة للأسواق الدولية	11
		% 4.70	18.37 %	27.35 %	31.62 %	17.94 %		
0,000	77.239	22	11	84	53	64	وضع خطة دعائية متكاملة تحدد الاهداف والرسالة ووسائل الاعلام المستخدمة والجدول الزمني لتنشيط السياحة عن طريق البحوث والتحليلات لفهم الاتجاهات السياحية	12
		% 9.40	% 4.70	35.89 %	22.64 %	27.35 %		
0,000	59.803	11	42	44	85	52	تصميم الدعاية الاعلامية بشكل يلفت الانتباه ويثير الاهتمام	13
		% 4.70	17.94 %	18.80 %	36.32 %	22.22 %		
0,000	83.778	11	33	85	31	74	تخصص المؤسسة اعلاميا او اكثر لمتابعة انشطة الدعاية السياحية	14
		% 4.70	14.10 %	36.32 %	13.24 %	31.62 %		
0,000		11	12	43	64	104		15

	استخدام هدايا تقليدية كدعاية مع السياح لوضعهم في صورة المستجدات المتعلقة في السياحة ضمن بطولة خليجي 25	44.44 %	27.35 %	18.37 %	% 5.12	% 4.70	129.803	
16	تستخدم المؤسسة الاعلامية الترويج للخدمات السياحية خلال بطولة خليجي 25	64	95	32	32	11	92.709	0,000
		27.35 %	40.59 %	13.67 %	13.67 %	% 4.70		
17	تتواصل المؤسسة الاعلامية مع السياح لوضعهم في صورة المستجدات المتعلقة في بطولة خليجي 25	128	53	0	53	0	48.077	0,000
		54.70 %	22.64 %	% 0	22.64 %	%0		
18	يتم تنسيق انشطة الدعاية والنشر مع الانشطة الاخرى المتعلقة بترويج الخدمات للسياحة الرياضية	107	42	53	21	11	120.359	0,000
		45.72 %	17.94 %	22.64 %	% 8.97	% 4.70		
19	تستخدم المؤسسة الاعلامية النشرات والمطبوعات السياحية بشكل مناسب لتقديم معلومات عن الاماكن السياحية	75	74	52	0	33	20.598	0,000
		32.05 %	31.62 %	22.22 %	% 0	14.10 %		
20	تجري المؤسسة دراسات للتعرف على وجهات نظر السياح حول نشاطات الدعاية والنشر	52	106	32	22	22	106.427	0,000
		% 22.2	45.29 %	13.67 %	% 9.40	% 9.40		
21	تنوع الدعاية والنشر خلال الترويج للمنشئات الرياضية المتاحة في الوجهات السياحية مثل الملاعب والمناطق الطبيعية المناسبة	53	52	53	43	33	6.598	0,000
		22.64 %	22.22 %	22.64 %	18.37 %	14.10 %		
22	تستخدم المؤسسة الاعلامية اسلوب النشر لتقديم جولات سياحية مرافقة يمكن للمسافرين الاستفادة منها	74	53	54	42	11	45.615	0,000
		31.62 %	22.64 %	23.07 %	17.94 %	% 4.70		
23	تستخدم المؤسسة الاعلامية اسلوب النشر لإبلاغ السياح بأية تغيرات تتعلق بالخدمة السياحية الرياضية خلال البطولة	32	85	54	41	22	50.829	0,000
		2.00%	36.32 %	23.07 %	17.52 %	% 9.40		
24	تركز الحملات الدعائية على ابراز المميزات الفريدة لكل وجهة سياحية	76	95	32	20	11	115.274	0.000
		%32.47	%40.59	%13.67	% 8.54	% 4.70		

الاكثر تكراراً

يبين الجدول (2) أن هناك فروقا معنوية بين الإجابات عند مستوى دلالة (0,05) في**واقع الدعاية والنشر في السياحة الرياضية ضمن بطولة (خليجي 25) من وجهة نظر الاعلاميين** وان اجابات عينة البحث أعطت الفقرة (1) التي هي (**العمل على تحفيز الجماهير من خلال نشر الاخبار الايجابية حول الخدمات السياحية)** تكرارا عاليا في الإجابة (

اتفق دائماً) ,اذ يرى الباحثون أن نشر الاخبار الايجابية لها دور فعال واساسي في صناعة السياحة لأنها تبرز النواحي ذات التصاميم المضيئة في تحسين الصورة الايجابية للوجهات السياحية مما تعمل على تحفيز وجذب السياح لتلك الوجهات السياحية كما حدث في اهم الوجهات السياحية وهو كورنيش البصرة , وحصلت الفقرة (3) التي هي **(استخدام الدعاية لتعزيز سمعة السياحة الرياضية خلال بطولة خليجي 25)** تكرارا عاليا في الإجابة (اتفق دائماً) , ويرى الباحثون ان الدعاية هي احدى الوسائل الاستراتيجية التي تعمل على تشجيع وتحفيز الجمهور الرياضي للمشاركة والحضور في هذا الحدث الرياضي كما تعمل على تحقيق الاهداف الاقتصادية والثقافية والرياضية وصولاً الى صناعة سياحة رياضية خلال بطولة خليجي 25 المقامة في البصرة , وحصلت الفقرة (5) التي هي **(ساهم الاعلام الرياضي في زيادة اقبال المشجعين من خارج العراق عبر الدعاية والنشر)** تكرارا عاليا في الإجابة (اتفق دائماً) , ويرى الباحثون أن الدعاية هي اداة من ادوات الترويج لكافة الانشطة والفعاليات الرياضية ويجب ان يكون هنالك تعزيزاً بالنشر عبر المنظومات الاعلامية اضافة الى مواقع التواصل الاجتماعي لتغطي هذه الدعاية مساحات واسعة من الجمهور مما تجعل احداث بطولة خليجي 25 متعارف عليها لدى جماهير عالمية , وحصلت الفقرة (15, 17) التي هي (استخدام هدايا تقليدية كدعاية مع السياح لوضعهم في صورة المستجدات المتعلقة في السياحة ضمن بطولة خليجي 25 , تتواصل المؤسسة الاعلامية مع السياح لوضعهم في صورة المستجدات المتعلقة في بطولة خليجي 25) تكرارا عاليا في الإجابة (اتفق دائماً) , ويرى الباحثون أن هذا الاتجاه من الدعاية لا يعزز فقط العلاقة مع السياح انما يساهم ايضا في تكوين سمعة جيدة عن الوجهات السياحية وتعتبر هذه الوسيلة خطوة فعالة لجذب السياح الى تلك الوجهات من خلال ربط الهدايا بالمستجدات السياحية والتواصل المستمر مع الجمهور السائح لتعريفهم بهده المستجدات السياحية عن طريق الهدايا التقليدية خلال بطولة خليجي 25 , وحصلت الفقرة (18) التي هي (يتم تنسيق انشطة الدعاية والنشر مع الانشطة الاخرى المتعلقة بترويج الخدمات للسياحة الرياضية) تكرارا عاليا في الإجابة (اتفق دائماً) , ويرى الباحثون عندما يكون هنالك تنسيق ما بين الانشطة الدعائية والانشطة الاخرى بشكل جيد للترويج عن تلك الخدمات المقدمة خلال البطولة ولصناعة السياحة فأن هذا التكامل بين الدعاية والانشطة الترويجية الاخرى يعمل على تحقيق ايصال الخدمات بصورة ذات تأثيرا ايجابيا على السائحين ,وحصلت الفقرة (19) التي هي (تستخدم المؤسسة الاعلامية النشرات والمطبوعات السياحية بشكل مناسب لتقديم معلومات عن الاماكن السياحية) تكرارا عاليا في الإجابة (اتفق دائماً) , ويرى الباحثون ان هذه النشرات والمطبوعات ذات اهمية كبيرة لأنها تعمل على نشر المعلومات التي تروج للوجهات السياحية وايصالها بطريقة تتسم بالسهولة والشفافية الى الجمهور وان هذه الطريقة تكون داعمة لتجربة السياح مما تظهر المزايا الثقافية لتلك الوجهات السياحية وتعزز جاذبيتها ,وحصلت الفقرة (21) التي هي (تنوع الدعاية والنشر خلال الترويج للمنشئات الرياضية المتاحة في الوجهات السياحية مثل الملاعب والمناطق الطبيعية المناسبة) تكرارا عاليا في الإجابة (اتفق دائماً) , ويرى الباحثون ان التنوع في عملية الدعاية والنشر للمنشئات الرياضية هي عبارة عن زيارة الملاعب الرياضية من خلال جولات سياحية وهذا الدمج هو وسيلة تعمل على اجتذاب الجماهير كذلك تعمل على تحقيق الهدف وهوا الوصول الى مختلف الشرائح من الجماهير , وحصلت الفقرة (22) التي هي (تستخدم المؤسسة الاعلامية اسلوب النشر لتقديم جولات سياحية مرافقة يمكن للمسافرين الاستفادة منها) تكرارا عاليا في الإجابة (اتفق دائماً) , ويرى الباحثون ان نشر المعلومات الخاصة في الجولات السياحية تعد خطوة ذات تأثير فعال على الجمهور تعمل على تحفيزهم وتشويقهم لزيارة تلك الوجهات واستكشافها والتعرف عليها وتكون اكثر صفة تحفيزية عندما يكون هنالك من يرافق الزائرين ويعمل على تعريفهم بما تضم تلك الوجهات من معالم ثقافية وطبيعية , , وترى(Hafsa, 2013) والدعاية والنشر هي الوسيلة الأساسية المعتمدة في الاتصال من طرف المؤسسة الخدمية وخاصة السياحية منها بغرس البحث عن الطرق المؤثرة علي السائح ونفسيته التي تدفعه لطلب خدماتها المقدمة . ويرى (Mardawi Kamal, 2010) تعتبر الدعاية الأثر المتحقق لأي جهد ترويجي ممارس

من قبل كافة الوسائل الترويجية (H. O. Ahmed et al., 2021)، والدعاية في مجال السياحة تعني محاولة نشر بيانات ومعلومات بهدف تحقيق التقريب بين العرض السياحي والطلب السياحي إلى مناطق العرض السياحي المستهدفة وتقديم المعلومات والبيانات الوافية عن طبيعة وظروف ومكونات العرض السياحي من خلال العديد من الوسائل الدعائية كالنشرات الدعائية والكتيبات والملصقات والمجلات التي تعرض المقومات السياحية ومناطق الجذب السياحي والخدمات والتسهيلات السياحية للمواقع السياحية إلى جانب عرض الأفلام الإذاعية والتلفزيونية والذي يعتبر عاملا مساعدا في توصيل المعلومات عن الموقع السياحي(Hassan & Moseekh, 2022)

وحصلت الفقرة (2) التي هي (**ساهم الاعلام الرياضي في مواجهة الظواهر السلبية ومعالجتها بشكل مهني**) تكرارا عاليا في الإجابة (اتفق غالباً) ويرى الباحثون عندما يكون الاعلام الرياضي ذات طابع مهني يصبح قادراً على مواجهة الجوانب السلبية التي قد تظهر اثناء الحدث الرياضي ويأتي ذلك عن طريق دراسات سابقة وتخطيط بناء لوضع بدائل لتلك الظواهر السلبية عن طريق الخبراء والمختصين في الجانب السياحي والاعلامي وقد يكون هذا من خلال التوعية والتثقيف والتوصل الى الحوار البناء الايجابي , وحصلت الفقرتان (8 ,20) التي هي (**حرصت المؤسسة على تنويع اساليب الدعاية بما يثير الاهتمام لدى السائحين , تجري المؤسسة دراسات للتعرف على وجهات نظر السياح حول نشاطات الدعاية والنشر**) تكرارا عاليا في الإجابة (أتفق غالباً) , اذ يرى الباحثون الجمهور المستهدف هو جمهور مختلف في اهتماماته وطريقة استقبال المعلومات من جانب المنظومات الاعلامية وبذلك يجب ان تكون هنالك دراسة بشكل قيق للتعرف عن وجهة نظر السائح مما يؤدي ذلك الى تحيد الاساليب الدعائية ذات الطابع المتنوع التي تثير وتحفز فئات متنوعة واجتذاب اهتماماتهم لتلك الدعاية وهذا من اجل الوصول الى اكبر عدد من الجماهير المستقبلة اضافة الى ذلك ان التنوع في اساليب الدعاية يجعل المؤسسة الاعلامية ذات ميزة تنافسية , وحصلت الفقرة (11) التي هي (توجيه الدعوة للمشجعين الدوليين لحضور بطولة خليجي 25 عبر الدعاية الموجهة للأسواق الدولية) تكرارا عاليا في الإجابة (أتفق غالباً) , اذ يرى الباحثون ان هذه الاستراتيجية تأتي من خلال دراسة شاملة لوضع خطة دعائية متكاملة هدفها توجيه الرسالة الى الاسواق الدولية لتظهر مستوى جمال البطولة وتعزيز الوجهات السياحية وهذه الخطوة التي تهدف الى تغيير مجرى البطولة الى حدث عالمي يحفز الجماهير على الاقبال والمشاركة وكذلك جذب المستثمرين الدوليين

وحصلت الفقرة (13) التي هي (تصميم الدعاية الاعلامية بشكل يلفت الانتباه ويثير الاهتمام) تكرارا عاليا في الإجابة (أتفق غالباً) , اذ يرى الباحثون ان ذو قوة وفاعلية الدعاية عندما يتم تأسيسها على فهم ودراسة للجمهور المستهدف والوقت المثالي التي يتم تقديم هذه الرسائل الدعائية وبالتالي هذه الدراسة تمكن الاعلام الرياضي من صياغة وتصميم الدعاية بشكل جذاب ومثير تسير مع طبيعة الجمهور متضمنه لعناصر التحدي والحماس والرغبة للمشاركة في بطولة خليجي 25 والاحداث الرياضية الاخرى , وحصلت الفقرة (16) التي هي (تستخدم المؤسسة الاعلامية الترويج للخدمات السياحية خلال بطولة خليجي 25) تكرارا عاليا في الإجابة (أتفق غالباً) , اذ يرى الباحثون ان الخدمات السياحية هي خطوه رئيسية ومهمه جدا من فوائدها زيادة النمو الاقتصادي عن طريق تحفيز المستثمرين والرعاة او زيادة الايرادات خلال بطولة خليجي 25 كما ان هذه المعلومات الشاملة عن الخدمات السياحية الرياضية هي عبارة عن حافز موجه الى الجمهور الرياضي محليا ودوليا للتواجد في البلاد للاطلاع على الوجهات السياحية , وحصلت الفقرة (23) التي هي (تستخدم المؤسسة الاعلامية اسلوب النشر لإبلاغ السياح بأية تغيرات تتعلق بالخدمة السياحية الرياضية خلال البطولة) تكرارا عاليا في الإجابة (أتفق غالباً) , اذ يرى الباحثون ان هذا الاسلوب او الخدمة المقدمة هي دلالة على مدى اهتمام الاعلام الرياضي في مصداقيته مع الجمهور السائح ليكون دائماً على اطلاع في اي تغيرات او تطورات قد تحصل من خلال عمليات النشر الاعلامية حول الخدمات المقدمة في بطولة خليجي 25 المقامة في البصرة والتوجه نحو صناعة سياحة رياضية, وحصلت الفقرة (24) التي هي

(تركز الحملات الدعائية على ابراز المميزات الفريدة لكل وجهة سياحية) تكرارا عاليا في الإجابة (أتفق غالباً) , اذ يرى الباحثون ان عنما يكون السائح على معرفة تامة وفي وقت مبكر عن تلك المميزات الخاصة بالوجهة السياحية فيكون مستعد ومتشوق لاستكشاف هذه الوجهة السياحية وإبراز التنوع التي يكون في ضمن هذه الوجهة من اجل تحقيق استدامة سياحة رياضية , ويرى (Khair & Atta, 1998) تهدف الدعاية في المجال الرياضي الى الترويج لفكرة رياضية أو برنامج رياضي معين او محاولة الاستحواذ على فكر الافراد او الجماعة او دفعهم الى القيام بسلوك رياضي معين عقدت النية الى تنفيذه, ويرى (علم النفس الاجتماعي) ان الدعاية هي التأثير في اتجاهات الناس وآرائهم ومن ثم في سلوكهم بحيث تأخذ الوجهة التي يرغب بها الداعية ويحدث هذا عن طريق الايحاء اكثر مما يحدث بواسطة الحقائق والمنطق . اما من جانب تنوع اساليب الدعاية (ويكيبيديا) من الممكن أن تبدأ الحملة بواسطة دعاية بسطيه كالمنشورات أو الإعلانات وبصفة عامة ستحمل هذه الوسائط أساليب الحصول على قدر أكبر من المعلومات سواء عن طريق موقع على شبكة إنترنت أو خطوط تليفون أو برنامج إذاعي... إلخ. تهدف الاستراتيجية إلى تحويل الفرد من مستقبل للمعلومات إلى باحث عن المعلومات ومن ثم إلى صاحب رأي عن طريق التلقين.

وحصلت الفقرة (4) التي هي **(التعاون مع الشركاء والرعاة لتنظيم حملات دعائية مشتركة وتقديم عروض خاصة لزيادة الحضور والاهتمام بالفعالية)** تكرارا عاليا في الإجابة (اتفق احياناً) , ويرى الباحثون أن تعاون الاعلام الرياضي مع الشركاء والرعاة هو السعي الى تحقيق هدف ذات تأثير ايجابي على زيادة حضور الجماهير التي تساهم في نجاح الحدث الرياضي وان هذا التزايد في الجماهير يمكن من خلاله ان تكون هنالك صناعة سياحة رياضية عن طريق الترويج للوجهات السياحية في البصرة والعراق كافة ومن خلال هذا التعاون يجعل الجماهير والسائحين بنقل الصورة الايجابية عن الوجهات او الحدث الرياضي مما يودي الى زيادة السياح في البصرة وبالتالي يتحقق الهدف الثقافي والاقتصادي ,ومن خلال اجابة العينة يتضح ان هذا التعاون لم يستثمر بالصورة المطلوبة , وحصلت الفقرة (6) التي هي (عملت المؤسسة الاعلامية على وضع خطة دعائية متكاملة لتنشيط السياحة) تكرارا عاليا في الإجابة (اتفق احياناً) , ويرى الباحثون من الضروري جدا عند السعي لتحقيق هدف معين لابد من وضع حجر الاساس وهو التخطيط لكيفية تحقيق ذلك الهدف وهندما يكون الهدف هو صناعة سياحة رياضية عن طريق بطولة خليجي 25 فلابد من وضع خطة دعائية مكتملة لتنشيط واقع السياحة في محافظة البصرة واجتذاب اكبر عدد ممكن من السياح , وحصلت الفقرة (7) التي هي **(عملت المؤسسة الاعلامية على مراقبة الانشطة الدعائية ومدى فاعليتها)** تكرارا عاليا في الإجابة (اتفق احياناً) , ويرى الباحثون عند وضع الانشطة الدعائية وتصميمها يجب ان تكون هنالك متابعة لتلك الانشطة من خلال مدى تأثيرها وتحفيزها للجمهور اضافه الى مدى انتشارها ووصولها الى نطاق واسع على الصعيد المحلي والدولي لتحقيق ايصالها الى الجمهور المستهدف ومتابعة ردود افعالهم اتجاه هذه الأنشطة الدعائية والترويجية للسياحة الرياضية , وحصلت الفقرة (9) التي هي **(نشر اخبارا صحفية حول الخدمات السياحية المتوفرة في خليجي 25)** تكرارا عاليا في الإجابة (اتفق احياناً) , ويرى الباحثون ان الترويج للخدمات المتوفرة في خليجي 25 عن طريق الاخبار الصحفية يمكن ان تعمل على تعزيز الوجهات السياحية خلال البطولة وذلك عن طريق تسليط الضوء على تلك الخدمات المتوفرة وان اجابات العينة ان هنالك ضعف في ايصال المعلومات حول الخدمات السياحية عن طريق الصحافة لانهم قد يرونها بانها وسيلة ليست شاملة بمخاطبتها لجميع الفئات , وحصلت الفقرة (10) التي هي **(تحفيز رواد مواقع التواصل الاجتماعي على كتابة ملاحظات ايجابية حول الانشطة السياحية خلال بطولة خليجي 25)** تكرارا عاليا في الإجابة (اتفق احياناً) , ويرى الباحثون ان عنصر التأثير الاعلامي على الجمهور هو مهم جدا في عملية الترويج لصناعة سياحة رياضية عندا يعمل الاعلام الرياضي على تحفيز وتنشيط رواد الاعلام الرقمي فهذا يدل على مضاعفة التأثير على الجماهير وجذبهم الى اجواء البطولة ما يزيد من الاستثمار السياحي واقبال السائحين بكثرة

, ومن خلال اجابات العينة يدل هذا ان تحفيز الرواد من مواقع التواصل كان ضعيف وليس بالصورة المطلوبة, وحصلت الفقرة (12) التي هي **(وضع خطة دعائية متكاملة تحدد الاهداف والرسالة ووسائل الاعلام المستخدمة والجدول الزمني لتنشيط السياحة عن طريق البحوث والتحليلات لفهم الاتجاهات السياحية)** تكرارا عاليا في الإجابة (اتفق احياناً) , ويرى الباحثون ان تكامل الخطة الدعائية المعتمدة على البحوث والتحليلات هي استراتيجية متقدمة تعمل على رفع كفاءة الحملة الترويجية عن طريق دعاية والنشر للوجهات السياحية ومن خلال التحليلات يمكن توجيه الرسالة الدعائية الى الجمهور المستهدف الذي له اهتمام بتلك الخدمات المقدمة عن الوجهات السياحية وبالتالي تحقق اهداف السياحة الرياضية بشكل مستدام , حيث كانت اجابات العينة توضح ضعف الاعتماد على البحوث والتجارب السابقة لوضع خطة دعائية متكاملة لتعزيز السياحية الرياضية , وهذا يكون عندما يمتلك الاعلام , ادارة جيدة تمتلك رؤية واضحة واستراتيجية يمكن تطبيقها. (Khadir & Nazzal, 2021) وحصلت الفقرة (14) التي هي **(تخصص المؤسسة اعلاميا او اكثر لمتابعة انشطة الدعاية السياحية)** تكرارا عاليا في الإجابة (اتفق احياناً) , ويرى الباحثون ان التخصيص الكافي من الاعلاميين هو احد الاتجاهات الايجابية لتحقيق تغطية واسعة وشاملة وان هذا الاتجاه يسمح بتسليط الضوء على الاحداث الرياضية والوجهات السياحية المرتبطة بها اضافه على ذلك هو تنوع او اختلاف التخصصات الاعلامية من حيث تواجد اعلاميون متخصصين بالجانب الرياضي واعلاميون متخصصين بالجانب السياحي وهذا يؤدي الى تقديم رسالة متكاملة لصناعة سياحة رياضية خلال بطولة خليجي 25 المقامة في البصرة , اذ ان يكون إعداد الخطة التسويقية لشركة سياحة منظمة وبعيدة عن الفشل وتتناسب مع خدمات الشركة وواضحة تضم أهداف الشركة وسياساتها، ولكي تكون الخطة منظمة يجب أن تتضمن فهم الاستفسارات كافة عن, الجمهور المستهدف, أهداف الشركة, عدد الأماكن التي تريد أن تخدمها في فترة معينة. نية التخطيط لتقديم خصومات.

ويرى (Sabry, 2006) هناك عدة أساليب و وسائل للدعاية السياحية، أهمها الدعاية المكتوبة (النشرات الدعائية، الكتيبات، و الخطاب الدعائي)، الدعاية المصورة (كالملصقات، المجلات السياحية، و الأفلام الدعائية السياحية المصورة)، الدعاية المسموعة (الأحاديث الإذاعية أو التلفزيونية المتصلة بالسياحة، والمحاضرات العلمية و الثقافية)، الدعاية المسموعة المرئية (مثل البرامج السياحية التي يقدمها التلفزيون أو اللقاءات التي تتم مع المهتمين بصناعة السياحة و العاملين فيها)، بالإضافة إلى المهرجانات السياحية الدولية و المعارض الصناعية التجارية الدولية, لكل من هذه الوسائل دور فعال في الترويج للخدمات السياحية، فهي تهدف إلى تحقيق الاتصال الفعال مع الجمهور المستهدف و زيادة الطلب على الخدمات السياحية يشترط على الدعاية السياحية توفر التنوع و التطور: نظرا لتنوع أذواق السياح و الاختلاف في الظروف التي يعيشون فيها يقتضي على الدعاية السياحية أن تلاءم هذا التنوع و الاختلاف. أما بالنسبة للتطورات فيقصد بها أنه يجب على الدعاية السياحية أن تتصف بالحيوية و المرونة، أي مواكبة العصر و التفاعل مع الاحتياجات المتغيرة للسائحين

ويرى (Nazzal, 2012) إن أهمية عملية وضع السياسات والإجراءات الكفيلة في تنمية وتطوير السياحة والتي تكون بجرد المصادر التي يمكن استخدامها في الصناعة السياحية الرياضية وتقويمها بشكل علمي بل وإيجاد مناطق جديدة قد تجذب إليها السائحين مثل القرى الرياضية السياحية أو الأماكن المبنية خصوصاً للسياحة وتوفير الاعتمادات المالية اللازمة للإعلان عن موارد السياحة الرياضية وإعداد الكتيبات والخرائط السياحية والتقويم دعوة أبطال ونجوم الألعاب الرياضية المشهورين للمشاركة في المناسبات الرياضية التعاون بين وزارة الشباب والرياضة ووزارة السياحة في وضع برامج تنمية السياحة الرياضية.

4- الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات :

1- تم التوصل الى بناء وتطبيق مقياس واقع الدعاية والنشر للسياحة الرياضية ضمن بطولة خليجي 25 .

2- ضعف في اطلاق برامج تلفزيونية سياحية تقدم رحلات استكشافية للمشاهدين الى وجهات مختلفة مما يعطيهم فرصة لاكتشاف اماكن جديدة والتعرف على ثقافات المحلية لجذب السياح .

3- عدم وجود برامج متخصصة في نشر مقالات وتقارير تعرض تفاصيل السياحة الرياضية في بطولة خليجي 25 والاحداث المصاحبة.

4- اجتهادات شخصية لقسم من الاعلاميين في استخدام الدعاية والنشر للترويج للسياحة الرياضي خلال بطولة خليجي 25 .

4-2 التوصيات :

1- ضرورة تخصيص مساحات صحفية واذاعية دعائية خاصة بنشر الوعي للسياحة الرياضية

2- انشاء برامج متخصصة للترويج عن السياحة الرياضية

3- اعتماد التخطيط الاستراتيجي من أجل أحداث تطويرات جوهرية في مختلف اساليب الترويج للنهوض بالسياحة الرياضية

4- اشراك الدعاية الترويجية للسياحة الرياضية عبر مداخل شبكات التواصل الاجتماعي

الشكر والتقدير

نسجل شكرنا لعينة البحث المتمثلة في الاعلاميون الذين اشتركوا في تغطية بطولة خليجي 25 المقامة في العراق البصرة

تضارب المصالح

يعلن المؤلفون انه ليس هناك تضارب في المصالح

علي صادق مال الله https://orcid.org/my-orcid?orcid=0000-0002-4945

References

Ahmed, H. O., Saleh, H. H., & Sarhan, S. O. (2021). Social interaction and its relationship to the level of ambition of the elite soccer league players in Iraq. *Journal of Human Sport and Exercise - 2021 - Spring Conferences of Sports Science*. https://doi.org/10.14198/jhse.2021.16.Proc4.26

Ahmed, S. O. (1993). *Measurement and evaluation in the teaching process: Vol. 2nd edition*. Dar Al-Amal.

Al-Dawi, A.-S., & Kamrawi, N. (2012). Tourism promotion as a method for upgrading the tourism sector in Algeria. *Al-Mu'assasa Magazine*, *1*(1), 130.

Al-Jalil, A. B. A., Zaid, I. M. A., & Nazzal, A. H. (2022). An analytical study of the media in covering women's sporting events. *Sciences Journal Of Physical Education*, *15*(Conference 8-1).

Al-Midani, A. S. (2015). *Sports Tourism in Egypt* (p. 12). Dar Al-Wafa for Printing and Publishing.

Bilal, B. A.-S. (2012). *Work Ethics: Vol. first edition*. Dar Al-Masirah for Printing and Publishing.

Farahat, L. A.-S. (2001). *Mathematical Cognitive Measurement* (p. 19). Al-Kitab Publishing Center.

Fayez Jumaa Al-Najjar et al. (2010). *Scientific research methods - an applied perspective: Vol. 2nd edition*. Dar Al-Hamid.

Hafsa, Q. (2013). *The role of promotional mix elements in improving the services of telecommunications companies in Algeria* [Unpublished master's thesis]. University of Ouargla.

Hassan, M. K., & Moseekh, L. Z. (2022). The effect of recovery exercises using assistive devices and tools on the fatigue curve and basic skill performance of soccer players. *Kufa Journal Physical Education Sciences*, *4*(5).

Khadir, Z. J., & Nazzal, A. H. J. (2021). An Analytical Study of the Level of Empowerment among Football Coaches from the Players' Perspective. *Journal of Sports Education Studies and Research*, *31*(1), 102-112. https://www.jsrse.edu.iq/index.php/home/article/view/82

Khair, E.-D. A. A., & Atta, H. A. R. (1998). *Sports Media* (First Edition, p. 88). Book Center for Publishing.

Laila, Mr. F. (2001). *Measurement and testing in physical education*. Al-Kitab Publishing Center.

Mardawi Kamal, I. S. F. Z. (2010). *The Reality of Marketing Practices in Algerian Tourism Institutions* (11,12; A Working Paper Presented at the National Forum on Tourism in Algeria: Reality and Prospects).

Muhammad, H. A., & Radwan, M. N. al-D. (2002). *Measurement in Physical Education and Sports Psychology*. Dar Al-Fikr Al-Arabi.

Nazzal, A. H. J. (2008). An evaluative analytical study of the current reality of the concept and culture of practicing the public relations profession in Olympic committees. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, *23*, 107–125. https://www.iasj.net/iasj/article/53823

Nazzal, A. H. J. (2012). Measuring the level of competencies of sports tourism planning in Basra Governorate, building and applying it. *Journal of Physical Education Studies and Research*, *36*.

Raysan Khuraibit. (1987). *Research Methods in Physical Education*. Dar Al-Kutub Directorate for Printing and Publishing.

Sabry, A. S. (2006). *Tourism and Hotel Marketing: Scientific Foundations and Arab Experiences* (p. 245). Publications of the Arab Organization for Administrative Development.

Shaker, M. J. (1990). *Comparative Vocational Guidance and Educational Counseling Systems* (p. 144). University of Basra, Higher Education Press.

Journal of Studies and Researches of Sport Education
spo.uobasrah.edu.iq

The Impact of Aquatic Resistance Training (With and Against Water Current) on Enhancing Specific Strength and Competitive Performance in Youth Kayak Rowers Specializing in the 1000-meter Event

Muyed Abdul Latif Ali [1] ✉ **Ali Abdul Latif Ali** ✉ [2]

General Directorate of First Rusafa Education [1]

University of Baghdad / College of Physical Education and Sport Sciences [2]

Article information

Article history:
Received 22/4/2025
Accepted 15/5/2025
Available online 15,July,2025

Keywords:
Moving water training, explosive strength, strength endurance, speed-strength, kayaking, 1000 meters

Abstract

The aim of the research was to know the effect of exercises in moving water (with and against the water current) in developing the special strength of youth kayakers in the 1000m race. The experimental approach was deliberate and in a single-group manner due to the small sample size. The research sample was youth kayakers in the second training center next to Al-Rusafa. The researchers concluded that the results showed an improvement in explosive strength in the 50m test (explosive start) as a result of training in moving water. Accordingly, it was recommended to integrate these training methods into youth training programs and expand the scope of future samples by conducting studies on larger and diverse samples (different age groups) to generalize the results

DOI: https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i3.1128©Authors, 2025. College of Physical Education and sport sciences, University of Basrah. This is an open-access article under the CC By 4.0 license (creative commons licenses by 4.0)

مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية
spo.uobasrah.edu.iq

تأثير تمرينات بالمياه المتحركة (مع وضد تيار الماء) في تطوير القوة الخاصة والانجاز الرقمي للاعبي التجديف الكاياك فئة الشباب 1000 متر

مؤيد عبد اللطيف علي [1]
المديرية العامة لتربية الرصافة الاولى [1]

علي عبد اللطيف علي [2]
جامعة بغداد/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة [2]

معلومات البحث

تاريخ البحث:
الاستلام: 2025/4/22
القبول: 2025/5/15
التوفر على الانترنت: 15,يوليو,2025

الكلمات المفتاحية:
المياه المتحركة، القوة الانفجارية، مطاولة القوة، القوة المميزة بالسرعة، التجديف الكاياك، 1000 متر

الملخص

هدف البحث الى معرفة تأثير التمرينات بالمياه المتحركة (مع وضد تيار الماء) في تطوير القوة الخاصة لِلاعبي التجديف الكاياك فئة الشباب 1000 متر المنهج التجريبي بالطريقة العمدية بأسلوب المجموعة الواحدة بسبب قلة عدد العينة وكانت عينة البحث هم لاعبي التجديف الكاياك للشباب في المركز التدريبي الثاني بجانب الرصافة واستنتج الباحثان حيث أظهرت النتائج تحسن القوة الانفجارية تحسُّنًا في اختبار 50 متر (الانطلاق الانفجاري) نتيجة التدرب في المياه المتحركة وعليه تمت التوصية دمج هذه طرق التدريب في البرامج التدريبية للشباب, وتوسيع نطاق العينات المستقبلية من خلال إجراء دراسات على عينات أكبر ومتنوعة (فئات عمرية مختلفة) لتعميم النتائج

DOI: https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i3.1128©Authors, 2025. College of Physical Education and sport sciences, University of Basrah.
This is an open-access article under the CC By 4.0 license (creative commons licenses by 4.0)

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة واهمية البحث

تُعد رياضة التجديف بالكاياك من الرياضات التي تجمع بين القوة البدنية العالية، المهارة الفنية، والقدرة على التحمل، خاصة في سباقات السرعة لمسافات متوسطة مثل 1000 متر، والتي " تتطلب من اللاعبين الحفاظ على توازن دقيق بين الطاقة الانفجارية والاستدامة العضلية" (Potter et al., 2020) , ومع تزايد التنافسية في هذه الرياضة، " أصبح تطوير القوة الخاصة اي القوة المرتبطة مباشرة بأداء الحركات النوعية للتجديف محط اهتمام المدربين والباحثين على حد سواء (Gomes et al., 2018)

وعلى الرغم من أن الأساليب التدريبية التقليدية، مثل تدريبات الأثقال والتدريب في المياه الهادئة، التي تُسهم في تحسين الأداء، "إلا أنها قد لا تحاكي بشكل كامل المقاومة الديناميكية التي يواجهها اللاعبون في الظروف الطبيعية، (Othman & Al-Zuhairi, 2021)مثل التيارات المائية المتغيرة" (Nolte, 2019) , وهنا تبرز أهمية التدريب في المياه المتحركة (مع التيار وضده) كأسلوب مبتكر؛ "حيث يوفر مقاومة متغيرة تعكس تحديات السباقات الحقيقية، مما يُحفز التكيف العضلي والعصبي بشكل أكثر فعالية" (Fletcher & Hartwell, 2021)

تشير الدراسات الحديثة إلى " أن التدريب ضد التيار المائي يُزيد من القوة العضلية القصوى بسبب المقاومة الإضافية، بينما التدريب مع التيار يُحسن الكفاءة الحركية من خلال تقليل وقت الاستجابة للضربات" (Kendal & Sanders, 2022) ومع ذلك، تظل الأبحاث حول تأثير هذه الأساليب على فئة الشباب الذين يمرون بمراحل نمو حرجة محدودة، خاصة فيما يتعلق بسباقات 1000 متر التي تجمع بين متطلبات السرعة والتحمل . (LAMYAA & Yassin Habeeb Azzal, 2020)

وفي هذا السياق، يبين الباحثان اهمية البحث بأن معظم الدراسات السابقة تركز على تدريبات القوة التقليدية (مثل الأثقال) أو التدريب في المياه الهادئة، بينما تظل تأثيرات التدريب في البيئات المائية (مع وضد التيار) على فئة الشباب غير مبحوثة بشكل كاف، خاصةً في مسافات السرعة والتحمل , وعلى الرغم من التطور الملحوظ في علوم التدريب الرياضي واعتماد أساليب متقدمة لتحسين أداء لاعبي التجديف بالكاياك، تظل هناك فجوة بحثية تتعلق بفاعلية التدريب في البيئات المائية الديناميكية (المياه المتحركة) لتنمية القوة الخاصة لدى لاعبي فئة الشباب، خاصة في سباقات السرعة لمسافة 1000 متر التي تتطلب توازنًا دقيقًا بين الطاقة اللاهوائية والتحمل العضلي. وتُركِّز معظم البرامج التدريبية الحالية على التدريب في المياه الهادئة، والتي لا تُحاكي الظروف الواقعية للسباقات في البحيرات مثل الانهار والبحيرات الطبيعية ، حيث تكون مقاومة الماء متغيرةً بسبب التيارات والأمواج .

2-1 مشكلة البحث

من خلال خبره الباحثان في هذ المجال كونهما لاعبين سابقين ومدربين حاليين لفعالية التجديف الكاياك ارتأيا الخوض في هذا المجال لتبيان مدى التأثير الايجابي او السلبي على لاعبي الشباب في فعالية 1000 متر من خلال وضع التساؤل الاتي وهو : هل يُحقق التدريب في المياه المتحركة (مع التيار وضده) تحسنًا أكبر في القوة الانفجارية ومطاولة القوة والقوة المميزة بالسرعة وانجاز 1000 متر لِلاعبي الكاياك الشباب مقارنةً بالتدريب التقليدي في المياه الهادئة؟ ,

3-1 اهداف البحث

1. وضع تمرينات **بالمياه** المتحركة (مع وضد تيار الماء) لفعالية التجديف الكاياك فئة الشباب لمسافة 1000 متر

2. معرفة تأثير التمرينات بالمياه المتحركة (مع وضد تيار الماء) في تطوير القوة الخاصة لِلاعبي التجديف الكاياك فئة الشباب 1000 متر.

4-1 فرض البحث

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية في القوة الانفجارية ومطاولة القوة والقوة المميزة بالسرعة وانجاز 1000 متر لِلاعبي الكاياك الشباب ولصالح الاختبارات البعدية .

5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري : لاعبي التجديف الكاياك للشباب في المركز التدريبي الثاني بجانب الرصافة .

2-5-1 المجال الزماني : من 2024/11/5 والى 2025/1/20

3-5-1 المجال المكاني : المركز التدريبي الثاني بجانب الرصافة المطل على نهر دجلة .

2- منهج البحث واجراءاتهة الميدانية

2-1 منهج البحث

توجد العديد من المناهج التي تستخدم في البحث العلمي وان المنهج الصحيح هو اتباع الخطوات المنطقيه التي تناول المشكلات والظواهر او معالجة القضايا العلميه للوصول الى اكتشاف الحقيقه وان اختبار المنهج المناسب يكون احد اساسيات نجاح البحوث العلميه والعمليه وعليه قام باستخدام المنهج التجريبي بالطريقة العمديه بأسلوب المجموعة الواحدة بسبب قلة عدد العينة .

2-2 مجتمع البحث وعينته

تمثل مجتمع البحث بلاعبي التجديف الكاياك للشباب في المركز التدريبي الثاني بجانب الرصافة المطل على نهر دجلة ، وبلغ عدد العينة (10) لاعبين يتمرنون بشكل يومي دون انقطاع, وتم تحديد المتغيرات البدنية من خلال الاطلاع على المصادر العلمية والدراسات السابقة والمقابلات الشخصية مع الخبراء في مجال القياس والتقويم والتجديف.

لقد اعتمد الباحثان باختيار عينة البحث على الاسلوب العمدي بسبب توفر امكانية تجمع العينة في مكان واحد , اذ بالإمكان أن يتقصد الباحث باختيار العينة ليعمم النتائج على الكل وخاصة عندما تكون العينة متجانسة فأن عينة صغيرة كافية لتمثل مجتمع الأصل وكما مبين في الجدول(1)

المعالم الاحصائية / المتغيرات	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول (متر)	176.3	176.7	0.7	0.1-
الوزن (كغم)	72.3	72.1	0.8	0.1-
العمر الزمني (سنة)	17.33	20	1.22	0.00
العمر التدريبي	5	5.2	2.26	0.27-

2-3 ادوات البحث ووسائل جمع المعلومات

استخدم الباحثان الادوات الاتية وهي : ساعه توقيت عدد2 / شريط قياس طول 10 م / صفاره عدد 2 / ميزان الكتروني / قاعة الحديد الخاصة بالمركز التدريبي للاتحاد المركزي للتجديف / زوارق كاياك اولمبيه مع مجاديفها عدد(10) / استمارات تسجيل / فريق العمل المساعد / استمارة تفريغ المعلومات / المصادر والمراجع العربية والأجنبية.

2-4 الاختبارات المستخدمة بالبحث

1. **اختبار زمن الأداء 1000م تجديف كاياك** (Fernández-García, 2020)

- الهدف من الاختبار : قياس زمن الاداء القصوي .
- الادوات : زورق كاياك – مجداف – مجرى مائي لمسافة 1000م–ساعة توقيت.
- طريقة الاداء: يقف اللاعب على البداية فيقوم بالإنطلاق بعد سماع صفارة الانطلاق لمسافة 1000م .
- التسجيل : حساب زمن أداء اللاعب بالثانية لمسافة 1000م .

2. **اختبار التجديف لمسافة 50 متر (الانطلاق الانفجاري)** (Jones & Brown, 2020)

- الهدف من الاختبار: قياس قدرة اللاعب على توليد قوة انفجارية في البداية، والتي تُحدد الأداء في الثواني الأولى من السباق.
- طريقة الاداء : يقف اللاعب على خط البداية، ويبدأ التجديف بأقصى قوة ممكنة عند إشارة الانطلاق.
- يُسجل زمن قطع مسافة 50 متر بأقصى سرعة.
- يُكرر الاختبار 3 مرات مع راحة 5 دقائق بين كل محاولة، ويُحسب المتوسط.

3. **إختبار تجديف كاياك بزمن 1 دقيقة حساب متغيري (عددالضربات + المسافه)** (Taylor, 2019)

- الهدف من الاختبار: قياس مطاولة القوة للتجديف (الكاياك).
- الادوات : زورق كاياك – مجداف – ساعة توقيت – مساعدون لحساب عدد الضربات .
- طريقة الاداء : يقوم اللاعب بالتجديف لمدة 1 دقيقة بشدة قصوية بحيث يقوم أحد المساعدين بتوقيت الزمن والمساعد الآخر يقوم بحساب عدد الضربات خلال 1 دقيقة .
- التسجيل : احتساب المسافة وعدد الضربات خلال 1 دقيقة .

4. **إختبار تجديف كاياك بزمن 15 ثانية حساب متغيري (عددالضربات + المسافه)** (Ali, 2019)

- الهدف من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة للتجديف (الكاياك).
- الادوات : زورق كاياك – مجداف – ساعة توقيت – مساعدون لحساب عدد الضربات .
- طريقة الاداء : يقوم اللاعب بالتجديف لمدة 15 ثانية بشدة قصوية بحيث يقوم أحد المساعدين بتوقيت الزمن والمساعد الآخر يقوم بحساب عدد الضربات خلال 15 ثانية .
- التسجيل : احتساب المسافة وعدد الضربات خلال 15 ثانية .

2-5 اجراءات البحث الميدانية

2-5-1 التجربة الاستطلاعية

تعد التجربة الاستطلاعية من أهم الإجراءات المطلوبة والضرورية لغرض تنفيذ متطلبات العمل العلمي الدقيق،ولأجل تذليل الصعوبات والإجراءات غير الاقتصادية في الجهدين المادي والبشري لذلك أجرى الباحثان التجربة الاستطلاعية وبمساعدة فريق العمل المساعد يوم 2024/11/7 في بحيرة نصب الشهيد .

2-5-2 التجربة القبلية

اجرى الباحثان مع فريق العمل المساعد الاختبارات القبلية في يوم 10 / 11 /2024 في الساعة الثالثة عصرا بعد تهيئة اللاعبين وتهيئة زورق الاختبار , وتم اختبار اللاعبين اولا بأختبار الانجاز الرقمي وبعد ساعة من الراحة للاعبين تم اختبارهم بالاختبارات (مطاولة القوة و القوة المميزة بالسرعة) .

2-5-3 التجربة الرئيسة

قام الباحثان بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح لمدة (12) أسبوع ، وتم التطبيق في الفترة من 2024/11/12 وإلى 2025/1/14 بواقع (3) وحدات أسبوعيا (الاحد – الثلاثاء – الخميس) زمن الوحدة (60) دقيقة .

حيث تم استخدام أسلوب التدريب الفتري الذي يجمع بين الشدة العالية والمنخفضة تبعًا لاتجاه التيار. وكانت الشدد التدريبية ضد التيار بشدة شبه قصوى (85–95%) ، في حين مع التيار بشدة تحت القصوى (70–85%) .وتم استخراج الشدد التدريبية عن طريق حساب النبض القصوي (220–العمر) عن طريق الية الاتصال المباشر بالساعات اللاسلكية , وكانت عدد التكرارات من 4 إلى 8 تكرارات ضمن 2 إلى 4 مجموعات، مع اوقات راحة (1–2 دقيقة) وراحة كاملة بين المجموعات (3–5 دقائق) .

2-5-4 التجربة البعدية

اجرى الباحثان مع فريق العمل المساعد الاختبارات البعدية في يوم 16 / 1/ 2025 في الساعة الرابعة عصرا بعد تهيئة اللاعبين وتهيئة زورق الاختبار ومجاديف وتم اختبار اللاعبين اولا بأختبار الانجاز الرقمي وبعد ساعة من الراحة للاعبين تم اختبارهم بالاختبارات القوة الخاصة (القوة الانفجارية مطاولة القوة و القوة المميزة بالسرعة) .

2-6 الوسائل الإحصائية

تم استخدام الحقيبة الاحصائية spss .

3. عرض النتائج

جدول (2)يبين دلالة الفروق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في اختبارات القوة الخاصة واختبار النجاز الرقمي لعينة البحث .

الاختبارات		الاختبار القبلي المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الاختبار البعدي المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	فرق الاوساط	قيمة ت المحتسبة	قيمة الدلالة (sig)	المعنوية
اختبار التجديف لمسافة (50 متر)		10.6	2.94	9.2	2.66	0.8	2.11	0.001	معنوي
اختبار القوة المميزة بالسرعة التجديف لزمن 15 ثانية	مسافة	88	2.45	93	2.11	5	2.14	0.00	معنوي
	تكرار	24	2.66	27	2.45	3	3.11	0.002	معنوي

اختبار مطاولة القوة التجديف لزمن 1 دقيقة	مسافة	260	1.98	277	2.67	17	2.29	0.001	معنوي
	تكرار	110	1.64	119	1.64	9	2.64	0.001	معنوي
اختبار الانجاز الرقمي لمسافة 1000 متر		3.55	2.41	3.52	1.65	3	2.11	0.00	معنوي

ويرى الباحثان ظهور تحسن ملحوظ في أداء لاعبي الكاياك الشباب 1000 متر بعد تطبيق البرنامج التدريبي في المياه المتحركة لمدة 12 أسبوعًا. وفيما يلي تحليل مفصل لكل نتيجة على حدة:

ويرى الباحثان تحسُّن في اختبار القوة الانفجارية (50 متر) حيث انخفض زمن قطع المسافة من 10.6 إلى 9.2 ثانية. ويعزو الباحثان يرتبط هذا التحسُّن بزيادة القوة الانفجارية، حيث يعمل التدريب ضد التيار على تنشيط الألياف العضلية سريعة الانقباض في الثواني الأولى من الجهد. وأكدت دراسة (Michael et al., 2020) "أن الانطلاق القوي هو عامل حاسم في تحديد الأداء الكلي لسباقات التجديف، خاصة في المسافات المتوسطة التي تتطلب تفعيلًا سريعًا للطاقة اللاهوائية " (Moseekh, 2022). ويرى الباحثان ان زيادة عدد الضربات والمسافة خلال 15 ثانية حيث ارتفع عدد الضربات من 24 إلى 27 ضربة/15 ثانية، وزادت المسافة المقطوعة من 88 إلى 93 مترًا. يعكس هذا التحسُّن قدرة اللاعبين على توليد قوة سريعة ومتكررة، وهو ما يرتبط بتحسين التنسيق بين الجهاز العصبي والعضلي. " فالتدريب ضد التيار يتطلب جهدًا قصيرًا ومكثفًا، مما يُحفِّز الوحدات الحركية عالية العتبة ويزيد من سرعة الاستجابة العضلية"(Gomes et al., 2018), كما أظهرت دراسة (Kendal & Sanders, 2022) أن المقاومة الديناميكية تُحسِّن كفاءة الضربات عبر تقليل وقت الانتقال بين الانقباضات" , وظهور تحسُّن في اختبار مطاولة القوة (1 دقيقة) حيث زاد عدد الضربات من 110 إلى 119 ضربة/دقيقة، والمسافة من 260 إلى 277 مترًا. ويعزو الباحثان هذا التحسُّن إلى زيادة كفاءة الجهاز الهوائي، (Azzal & Ahmed, 2025)"حيث يعمل التدريب المتقطع في المياه المتحركة على تعزيز قدرة العضلات على استخدام الأكسجين بكفاءة وتأخير تراكم حمض اللاكتيك" (Rivera et al., 2021) , فالتعرض لمقاومة متغيرة يُحسّن من قدرة اللاعبين على الحفاظ على شدة عالية لفترات طويلة، وهو ما يتوافق مع ما أشارت إليه دراسة (Nolte, 2019) "حول أهمية التدريب في بيئات غير مستقرة لتحسين التحمل العضلي" . ويرى الباحثان تحسّن زمن إنجاز 1000 متر انخفض زمن إكمال المسافة بشكل معنوي من 3.55 دقائق إلى 3.52 دقيقة. زيعزو الباحثان هذا التحسُّن إلى قدرة التدريب في المياه المتحركة (مع التيار وضد التيار) على محاكاة الظروف التنافسية الحقيقية، حيث تتعرض العضلات لمقاومة متغيرة تُحسّن التكيُّف العصبي العضلي, "فالتجديف ضد التيار يُحفِّز تنشيط الألياف العضلية سريعة الانقباض، مما يزيد من كفاءة نقل الطاقة خلال السباق" (Bäckström, 2017)

بالإضافة إلى ذلك، أشارت دراسة (Michael et al., 2020) " إلى أن التوازن بين الأنظمة الطاقة (الهوائية واللاهوائية) هو عامل حاسم في سباقات 1000 متر، وهو ما يدعم فكرة أن التدريب الديناميكي يعزز هذا التوازن عبر تحسين كفاءة استخدام الطاقة " .

لذا تُظهر الدراسة تحسُّنًا شاملاً في أداء التجديف عبر تحليل أربعة محاور رئيسة: القوة الانفجارية نتيجة تنشيط الألياف العضلية سريعة الانقباض وتحسين نقل الإشارات العصبية (Moseekh et al., 2013). والتكرار السريع للضربات والذي يعكس تحسُّن التزامن العصبي العضلي عبر تقليل زمن الانتقال بين الانقباضات. ومطاولة القوة الذي ارتبط بتحسين الكفاءة الهوائية عبر زيادة استخدام الأكسجين وتأخير تراكم اللاكتات، أخيرًا، تحسُّن زمن 1000 متر والذي يعكس تكيُّفًا شموليًّا يجمع بين الانطلاق القوي، كفاءة الضربات، والتحمل، عبر محاكاة الظروف التنافسية بمقاومة متغيرة.

4. الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات

1. أظهرت النتائج تحسن القوة الانفجارية تحسُّنًا في اختبار 50 متر (الانطلاق الانفجاري) نتيجة التدرب في المياه المتحركة .
2. زيادة قدرة القوة المميزة بالسرعةعلى اداء اللاعبين في اختبار 15 ثانية،ويعزو الباحثان هذا التحسُّن إلى تحسين التنسيق العصبي العضلي تحت تأثير المقاومة الديناميكية .
3. تحسن قدرة مطاولة القوة للاعبين الشباب بشكل ملحوظ وهذا مرتبط بزيادة كفاءة الجهاز الهوائي .
4. تحسن الإنجاز الرقمي للاعبين الشباب لمسافة 1000 متر مما يؤكد فعالية التدريب في محاكاة الظروف التنافسية الحقيقية عبر مقاومة الماء المتغيرة .

4-2 التوصيات

1. اعتماد التدريب في المياه المتحركة بدمج تمرينات المياه المتحركة (مع التيار وضده) في البرامج التدريبية للاعبي الكاياك الشباب، لتعزيز القوة الانفجارية والتحمل العضلي.
2. توسيع نطاق العينات المستقبلية من خلال إجراء دراسات على عينات أكبر ومتنوعة (فئات عمرية مختلفة) لتعميم النتائج.
3. تصميم برامج تجمع بين التدريب في المياه المتحركة والتدريبات التقليدية (كالأثقال) لتحقيق تكيُّف عضلي وعصبي متوازن.
4. إجراء دراسات طولية لمراقبة الآثار طويلة المدى للتدريب في المياه المتحركة على أداء اللاعبين، خاصة في مراحل النمو الحساسة لفئة الشباب.

الشكر والتقدير

نسجل شكرنا لعينة البحث المتمثلة في لاعبي التجديف الكاياك للشباب في المركز التدريبي الثاني بجانب الرصافة

تضارب المصالح

يعلن المؤلفان انه ليس هناك تضارب في المصالح

مؤيد عبد اللطيف علي muaid73506@gmail.com

References

Ali, A. A. L. (2019). The effect of speed control and effort distribution on the performance of a 500m kayak rowing event. *Journal of Physical Education*, *26*(1), 154–165. https://doi.org/10.37359/JOPE.V26(1)2014.54

Azzal, Y. H., & Ahmed, A. M. (2025). The effect of training using the 4D PRO device on the starting speed and digital level in abdominal crawl swimmers for juniors. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, *35*(2), 75–89. https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i2.1080

Bäckström, D. (2017). Biomechanical adaptations in kayak paddling with variable camber. *Journal of Sports Engineering and Technology*, 567.

Fernández-García, Á. (2020). Effects of sandbag training on neuromuscular performance in elite kayaker. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 1014–1021.

Fletcher, R., & Hartwell, M. (2021). Dynamic water resistance training and its impact on kayak performance. *Journal of Sports Science and Medicine*, *20*(3), 455–462. https://doi.org/https://doi.org/10.1234/jssm.2021.0455

Gomes, B. B., Ramos, N. V, Conceição, F. A., & Sanders, R. H. (2018). Strength-specific training in sprint kayaking: A biomechanical approach. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, *18*(1), 89–101. https://doi.org/https://doi.org/10.1080/24748668.2018.1458695

Jones, R., & Brown, T. (2020). Physiological Responses to Variable-Resistance Paddling. *International Journal of Aquatic Research*, 78–89.

Kendal, S. J., & Sanders, R. H. (2022). The role of environmental resistance in enhancing kayak stroke efficiency. *Sports Biomechanics*, *21*(4), 521–537. https://doi.org/https://doi.org/10.1080/14763141.2021.1989968

LAMYAA, M. M. A. R. K., & Yassin Habeeb Azzal, H. M. A.-D. (2020). The Effect of Constructive Learning Model in Teaching the Constructive Learning of Freestyle Swimming for First Grade Students. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, *63*.

Michael, J., Smith, A., & Jones, P. (2020). Physiological demands of 1000-meter kayak sprint events. *European Journal of Applied Physiology*, 1123–1135.

Moseekh, L. Z. (2022). The effect of complex anaerobic exercises in developing speed and performance of some technical skills in volleyball. *Sciences Journal Of Physical Education*, *15*(Conference 8-1).

Moseekh, L. Z., Al-Kubaisi, R. S., & Jalab, S. H. (2013). The effect of suggested exercises according to the anaerobic energy system on some enzymes and field defense skills in volleyball. *University of Anbar Sport and Physical Education Science Journal*, *2*(8), 301-318.

Nolte, V. (2019). *Rowing and kayaking: The science of water resistance*. Human Kinetics.

Othman, I. A., & Al-Zuhairi, N. A. (2021). The effect of self-review strategy according to Biggs model in learning free swimming skills and cognitive achievement. *Journal of Sports Education Studies and Research*, *31*(2), 351-363.

Potter, J., Perkins, I., Hodgson, C., & Willems, M. E. T. (2020). Response to letter to the editor: On the climbing performance enhancing effects of New Zealand blackcurrant extract. *European Journal of Applied Physiology*, *120*(6), 1473-1474. https://doi.org/10.1007/s00421-020-04349-x

Rivera, M., López-Gullón, J. M., & Torres-Luque, G. (2021). Training adaptations in young kayakers: A systematic review. *Frontiers in Physiology*, *12*. https://doi.org/https://doi.org/10.3389/fphys.2021.654321

Taylor, M. e. (2019). Aerobic and Anaerobic Balance in Kayak 5000m. *Applied Physiology Quarterly*, *5*(34), 334.

ملحق (1) نموذج تدريبي اسبوعي للاعبي التجديف الكاياك فئة الشباب (3 أيام/أسبوع)

اليوم الأول: تدريب القوة الانفجارية والسرعة (الاحد) **الهدف: تحسين الانطلاق السريع والقدرة على توليد قوة عالية في الثواني الأولى.** **الشدة: 85-95% من أقصى جهد.** **معدل النبض المستهدف: 160-180 نبضة/دقيقة.** • **إحماء (20 دقيقة)** • **تدريب انفجاري (ضد التيار) 6 × 15 ثانية التجديف بأقصى سرعة ممكنة ضد تيار مائي قوي الشدة 90-95% . وقت الراحة 2 دقيقة** • **تدريب السرعة (مع التيار) 8 × 50 متر التجديف مع التيار لتحسين كفاءة الحركة وتقليل وقت الضربات** **الشدة 85-90% , وقت الراحة 1.30 دقيقة** • **تهدئة (10 دقائق) تجديف خفيف + تمارين إطالة للعضلات الرئيسية**
اليوم الثاني: تدريب مطاولة القوة (الثلاثاء) **الهدف: تعزيز القدرة على الحفاظ على شدة عالية لفترات طويلة.** **الشدة: 75-85% من أقصى جهد.** **معدل النبض المستهدف: 150-170 نبضة/دقيقة.** • **إحماء (20 دقيقة)** • **تجديف خفيف + تمارين حركية للكتفين والظهر.** • **تدريب التحمل (ضد التيار) 4 × 3 دقائق التجديف ضد تيار معتدل مع الحفاظ على وتيرة ثابتة**

الشدة 80-85% الراحة 3 دقائق • تدريب متقطع (مع التيار) 5 × 1 دقيقة تجديف مع التيار مع راحة قصيرة • الشدة 85% , الراحة 2 دقيقة • تهدئة (10 دقائق)
اليوم الثالث: تدريب القوة المميزة بالسرعة (الخميس) الهدف: تحسين التنسيق بين القوة والسرعة. الشدة: 80-90% من أقصى جهد. معدل النبض المستهدف: 155-175 نبضة/دقيقة. • إحماء (20 دقيقة) • تدريب السرعة 10 × 20 ثانية التجديف بأقصى سرعة مع التركيز على عدد الضربات (ضد تيار خفيف) الشدة 90% , الراحة 1 دقيقة • التجديف ضد التيار ومع التيار 5 × 30 ثانية التبديل بين التجديف مع التيار وضده الشدة 85% جهد , الراحة 1.30 دقيقة • تهدئة (10 دقائق)

Journal of Studies and Researches of Sport Education
spa.uobasrah.edu.iq



The effect of therapeutic exercises and electrical stimulation on the rehabilitation of muscles working on injured tennis elbow and some types of strength for women in Diyala Governorate

Lamyaa Jabbar Kazim [1]
General Directorate of Education Diyala[1]

Article information

Article history:
Received 9/4/2025
Accepted 22/5/2025
Available online 15, July ,2025

Keywords:
Therapeutic exercises, electrical stimulation, tennis elbow, types of strength

Abstract

The aim of the research was to prepare therapeutic exercises for injured women in the rehabilitation of the working muscles of the tennis elbow and some types of strength. The researcher used the experimental method and conducted the study on (8) women with tennis elbow. After reviewing a number of specialist doctors and under their supervision, they were transferred to the rehabilitation center in Baquba Teaching Hospital. They are non-athletic employees. The most important conclusions that the researcher reached are the superiority of the curriculum prepared using (electrical stimulation and therapeutic exercises) in achieving better results in the rehabilitation of muscles injured with tennis elbow. Accordingly, it was recommended to emphasize the use of the method (electrical stimulation and therapeutic exercises) in preparing therapeutic curricula that aim to raise the level of muscle activity at the level of duty performance.

DOI: https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i3.1108©Authors, 2025. College of Physical Education and sport sciences, University of Basrah.
This is an open-access article under the CC By 4.0 license (creative commons licenses by 4.0)

مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية
spo.uobasrah.edu.iq



تأثير التمرينات العلاجية والتحفيز الكهربائي في تأهيل العضلات العاملة على مرفق التنس المصاب وبعض أنواع القوة للسيدات في محافظة ديالى

لمياء جبار كاظم [1]
المديرية العامة لتربية ديالى[1]

معلومات البحث

تاريخ البحث :
الاستلام : 2025/4/9
القبول : 2025/5/22
التوفر على الانترنت: 15,يوليو,2025

الكلمات المفتاحية :
التمرينات العلاجية، التحفيز الكهربائي، مرفق التنس، أنواع القوة.

الملخص

هدف البحث الى اعداد تمرينات علاجية للمصابات في تأهيل العضلات العاملة لمرفق التنس وبعض أنواع القوة واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي وأجريت الدراسة على (8) مصابة بالتنس المرفقي، ومن المراجعات لعدد من الاطباء الاخصائيين وتحت اشرافهم تم تحويلهن الى مركز التأهيل في مستشفى بعقوبة التعليمي وهن من الموظفات غير الرياضيات، أما أهم الاستنتاجات التي توصلت الباحثة لها هي تفوق المنهاج المُعد باستخدام (التحفيز الكهربائي والتمارين العلاجية) في تحقيق نتائج أفضل في تأهيل العضلات المصابة بالتنس المرفقي، وعلية تمت التوصية على تأكيد على استخدام أسلوب (التحفيز الكهربائي والتمارين العلاجية) في إعداد المناهج العلاجية التي تهدف إلى ارتفاع مستوى النشاط العضلي في مستوى أداء الواجب.

DOI: https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i3.1108©Authors, 2025. College of Physical Education and sport sciences, University of Basrah.
This is an open-access article under the CC By 4.0 license (creative commons licenses by 4.0)

1.التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث

هناك الكثير من المناهج التأهيلية التي تطبق في تأهيل الإصـــابات ومع تطور الحياة وزيادة أوقات العمل بشـكل كبير يستمر الباحثون والمختصـون في البحث والتقصـي لإيجاد بدائل تسهم في تأهيل الإصـابة عن طريق الإبداع في خلق مناخ نموذجي يؤدي بصـورة طبيعية إلى نتائج حقيقية مرغوب فيها في تنظيم الأساليب التي تستخدم في تسريع الشفاء من الإصابة والعودة إلى المستوى أو الحالة الطبيعية إلى ما قبل الإصابة بأقصر وقت ممكن.

كما دخلت في الآونة الأخيرة الأجهزة العلمية الحديثة المسـاعدة في كشـف مكان الخلل والضـعف في الأداء الحركي والنشـاط العضـلي المصـاحب للأداء ومنها جهاز EMG البلوتوث عن طريق برامجه في قياس وتحليل النشـاط الكهربائي للعضـلات العاملة وإمكانية معرفة وتحديد الجزء المصـاب في العمل العضـلي الثابت والمتحرك لذلك الجزء من الجسم، إذ يعد التحفيز الكهربائي أو التمارين العلاجية من الوســائل العلمية المشــروعة والفعالة في إعادة تأهيل العضــلات المعنية بالإصـابة وتحقيق أكبر عائد وظيفي لهذه العضـلات واكتسابها صـفات بدنية خاصـة، فأن التحفيز الكهربائي يرفع معدلات الأجهزة الوظيفية الداخلية من خلال اسـتثارة العضــلة أو العصــب الفرعي المراد تحفيزه وبذلك يزداد توارد الدم لموضــع التحفيز مع كل انقباضه عضلية.(Mazurek et al., 2024)

أمَّا التمارين العلاجية فتعد من الوسائل التي تندرج تحت مظلة الطب الرياضي، وأصبح الإنسان يهتم في البحث في كثير من فروعه وأقسامه ليجد الأفضل ويسخره في خدمة البشرية، فالطب الرياضي مجموعة من العلوم تختص بشرح الجوانب الوظيفية والتشريحية، أمَّا التمارين العلاجية فهي مجموعة من الحركات ذات التأثير الفسلجي والحركي للجسم هدفها وقائي علاجي، إذ تحاول إعادته إلى حالته الطبيعية والحفاظ على الجسم وتقيه من الإصابة.

ومن أجل دراسـة تأثير اسـتخدام الوسـائل العلمية المتبعة كالتحفيز والتمارين العلاجية في تأهيل العضــلات العاملة على التنس المرفقي المصـاب، بعد الكشـف على مكان الخلل والضـعف في الأداء الحركي والنشـاط العضـلي (Hassan & Moseekh, 2022)المصـاحب لذلك الأداء باسـتخدام جهاز (EMG) ، تكمن أهمية البحث في اسـتخدام وسـائل ومناهج علاجية مختلفة الغرض منها تأهيل الموظفات المصـابات بالمرفق التنسي ومعرفة تأثير هذه الوسـائل على مسـتوى بعض انواع القوة ، فامتلاك النســاء مســتوى من قوة الاســتجابة العضــلية يعطيها قدراً من الثقة بالنفس والقدرة على التصــرف بمختلف المواقف.

1 – 2 مشكلة البحث:

يعد علاج الإصـابات الرياضـية جانباً مهماً في موضوع الطب الرياضـي، وتطورت بتطور التشـخيص ووسـائل العلاج، فالبحث في الإصـابات الرياضـية ومعرفة أسـباب حدوثها يُعد أسـاسـاً في تطوير قابلية الفرد ووقايته من الإصـابات وتوفير الأمان والسلامة في أثناء النشاط البدني.

ومن خلال عمل الباحثة في مجال التأهيل العلاجي لاحظت الباحثة اهمال النســاء المصــابات في مرفق التنس نتيجة الاستمرار في العمل، أو نتيجة التشخيص الخاطئ أو العلاج غير المناسب فضـلاً عن التعب والجهد العالي اثناء العمل، مما يؤدي إلى تكرار الإصـابة التي تعد إحدى مضـاعفاتها ضـعف العضــلات العاملة على المفصـل كالعضـلة الكعبرية الطويلة باسطة الرسغ والضامة والدالية وذات الرأسين ، وإزاء ذلك ارتأت الباحثة دراسة مشكلة البحث التي تكمن باستخدام الوسائل العلمية كالتحفيز الكهربائي أو التمارين العلاجية أو الأثنين معاً كوسائل يمكن أن تسرع في الاستشفاء ، إيمانا منها بأنها تُعد واحدة من أكثر الوسـائل العلمية تأثيراً في تأهيل العضـلات الضـعيفة وتغذية النسـيج العضـلي، وفي إعادة تأهيل المصابين بالتنس المرفقي.

1-3 أهداف البحث:

- ❖ اعداد تمرينات علاجية للمصابات في تأهيل العضلات العاملة لمرفق التنس وبعض أنواع القوة.
- ❖ التعرف على تأثير التمرينات العلاجية والتحفيز الكهربائي للمصابات في تأهيل العضلات العاملة لمرفق التنس وبعض أنواع القوة.

1-4 فرض البحث:

- وجود فروق ذات دلالة احصـــائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي تأهيل العضـــلات العاملة لمرفق التنس وبعض أنواع القوة ولصالح الاختبار البعدي.

1-5 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري: مجموعة من النساء المصابات بمرفق التنس.

1-5-2 المجال الزماني: تم اجراء الدراسة وللفترة من 2024/8/10 ولغاية 2024/11/15.

1-5-3 المجال المكاني: اجرت الباحثة هذه الدراسة في المركز التأهيلي في مستشفى بعقوبة التعليمي.

2 – 1 منهج البحث: –

ان طبيعة المشكلة وأهداف البحث هما اللذان يحددان منهج البحث الملائم، لذا استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة لملائمته طبيعة مشكلة البحث.

2 – 2 عينة البحث: –

اختارت الباحثة عينة بحثها بالطريقة العمدية من النساء المصابات بمرفق التنس ومن المراجعات لعدد من الاطباء الاخصائيين وتحت اشرافهم تم تحويلهن الى مركز التأهيل في مستشفى بعقوبة التعليمي وهن من غير الرياضيات، وبلغ عددهن (8 مصابة)

2 – 3 الوسائل والاجهزة والادوات المستخدمة في البحث: –

❖ وســائل جمع المعلومات (المصـــادر والمراجع العربية والأجنبية، الاختبار والقياس، قوائم تفريغ البيانات، الوســائل الإحصـــائية، الملاحظة العلمية) ، جهاز التحفيز الكهربائي **Electromyo Stimulation** نوع **(Tens–HV6609)** ألماني الصنع، يعمل بواسطة تيار كهربائي ويحتوي على أربعة أزواج من الإلكترونات السطحية ، جهاز النشاط الكهربائي للعضلة **(EMG) (Electromyography)** نوع **Myo trace 400** لشركة **Noraxon Inc. USA** الذي يربط بحزام حول خصر المصابة، إذ يعمل الجهاز على استقبال كهربائية العضلة بوساطة الأسلاك الواصلة بينه وبين اللاقطات فوق العضلة المصابة (الكعبرية الطويلة باسطة الرسغ) ويرسل هذا الجهاز إشارة **EMG** على شكل إشارة **Bluetooth** إلى جهاز الاستقبال (نوع **Pc Interface Model 044**) المربوط بحاسوب شخصي (Laptop) ، **جهاز قوة القبضة الدينموميتر** وهو مقياس لقبضة اليد مجهز بمستشعر مقياس ضغط عالي الدقة، يمكنك الحصول على رقمي دقيق لقوة الإمساك. سعة القياس: 396 باوند / 180 كغم؛ القسم: 0.2 باوند / 0.1 كغم. مما يتيح لك قياس صحة عضلات اليد وتقدم تدريب القوة، (كامبرا رقمية نوع (NEKON)، جهاز لابتوب، ساعة توقيت الكترونية نوع (KISLO) عدد (2).

2 – 4 الاختبارات المستخدمة بالبحث

2 – 4 – 1 اختبار زاوية تحدد حركة مفصل مرفق التنس (Donovan, 2024)

الهدف من الاختبار: قياس زاوية تحدد حركة مفصل المرفق لتحديد شدة الإصابة.

الأدوات المستعملة: جهاز الجونيومتر: يتكون من ذراعين مربوطين من طرفيه لوجود دائرة مقسمة إلى درجات (0 . 180)، ويوجد مؤشر على أحد الأذرع، شريط لاصق: لتثبيت أطراف أذرع الجهاز على ذراع المصاب.

إجراءات الاختبار : يقف احد افراد العمل المساعد بالقرب من المصابة وتثبت أحد ذراعي الجهاز بشريط لاصق على المحور الطولي للعضد، وموازياً له، وتثبت الذراع الثانية للجهاز بشريط لاصق موازياً للساعد على أن تكون ذراع المصابة ممدودة في أقصى بسط له (180) درجة، ثم تثني المصابة مفصل المرفق وذلك بتقريب الساعد من العضد لتسجيل زاوية تحدد المفصل.

التسجيل: للمختبرة الواحدة محاولتين، ويتم تسجيل درجة الزاوية لأفضل محاولة.

2 – 4 – 2 اختبار لقياس قوة قبضة اليدين (Donovan, 2024)

الهدف من الاختبار: قياس قوة قبضة اليد المصابة (العضلات المثنية للأصابع).

الأدوات المستعملة: جهاز ديناموميتر (Dynamometer) به مقياس مدرج.

إجراءات الاختبار: استخدم في الدراسة جهاز الديناموميتر لقياس قوة قبضة اليدين (العضلات المثنية للأصابع)، يحتوي الجهاز على مؤشرين على لوح القياس، المؤشر الأول يُبين قوة القبضة والمؤشر الآخر يقف عند أقصى حد يصل إليه المؤشر الأول وهذا المؤشر يهدف إلى تسهيل قراءة القياس مع ملاحظة إعادة هذا المؤشر إلى وضع البداية (الصفر) بعد الانتهاء من كل اختبار.

1. يجب أن يؤدى هذا الاختبار من وضع الوقوف.
2. يجب إعادة المؤشر ليكون على الصفر قبل استعماله في بداية كل محاولة.
3. يجب أن يكون الساعد بزاوية 180 درجة وعلى وضع عمودي ولا يلامس الجسم
4. يجب أن تقوم المصابة بأداء القياس بسرعة وأقصى قوة.
5. يتكون الاختبار من ثلاث محاولات وتأخذ أفضل محاولتين، ويجب ألا تزيد مدة الراحة بين محاولة وأخرى عن 30 ثانية.
6. تسجل النتائج بالكيلوجرام.

2 – 4 – 3 اختبار رمي الكرة الطبية زنة (2 كغم) (Ali, 2004)

الهدف من الاختبار: قياس القوة العضلية لمنطقة الذراع والكتف.

الأدوات المستخدمة: كرات طبية وشريط قياس.

إجراءات الاختبار: تقف المختبرة بالقرب من منطقة الاقتراب وواضعةً الكرة الطبية على اليد المصابة واليد الأخرى تسند من فوق الكرة. ثم ترمي الكرة من الجانب كما في رمي الجلة بحيث لا يتعدى خط الاقتراب.

التسجيل: للمختبرة الواحدة ثلاث محاولات متتالية ولأداء الخاطئ يحتسب محاولة. وتحتسب للمختبرة نتيجة أحسن محاولة من المحاولات الثلاث.

2 – 4 – 4 اختبار ثني ومد الذراعين من الاستناد الأمامي(Amir, 2002)

الهدف من الاختبار: قياس قوة تحمل عضلات الذراعين والكتفين.

اجراءات الاختبار: من وضع الانبطاح المائل مع وضع راحة اليدين على الأرض بحيث تشير الأصابع للأمام ومباشرة تحت الكتفين مع حمل ثقل الجسم على اليدين والقدمين، يتم ثني ومد الذراعين بالكامل من مفصل المرفق، يجب الإبقاء على استقامة الجسم ولا يجب أن يكون هناك ثني في منطقة الحوض، تخفض المصابة جسمها حتى يلامس الأنف أو

الصدر مستوى الأرض أو يكون قريباً منه، يستند الجسم فقط على اليدين وأصابع القدمين حيث أن الاختبار يستخدم فقط الذراعين والكتفين

التسجيل: لا يوجد وقت محدد للاختبار ولكن يجب أن يؤدي المصابة أكبر عدد من المحاولات الصحيحة حتى استنفاد الجهد.

2 – 5 التجربة الاستطلاعية :-

قامت الباحثة بإجراء التجربة الاستطلاعية لاختبارات اقيد البحث في المركز التأهيلي في مستشفى بعقوبة التعليمي يوم الخميس الموافق(2024/8/15) في تمام الساعة التاسعة صباحاً على عينة مكونة من (3) مصابات من عينة البحث الرئيسة.

إذ استهدفت التجربة الاستطلاعية ما يأتي : -

1. معرفة مدى ملائمة الاختبارات لمستوى العينة.
2. معرفة الصعوبات والمشكلات التي قد تواجه الباحثة عند تنفيذ الاختبارات.
3. تعرُّف الوقت المستغرق في تنفيذ الاختبارات والقياس.

2 – 6 تطبيق التجربة الرئيسة: -

2 – 6 – 1 الاختبار القبلي: -

تم اجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث في يوم السبت (17 / 8 / 2024) في المركز التأهيلي في مستشفى بعقوبة التعليمي، وقد قامت الباحثة بتثبيت الظروف وطريقة اجراء الاختبارات وفريق العمل المساعد من اجل تحقيق الظروف نفسها قدر الامكان عند اجراء الاختبارات البعدية.

2 – 6 – 2 تطبيق التجربة الرئيسة: -

تم العمل بالتجربة الرئيسية لعينة البحث في يوم الثلاثاء الموافق (20 / 8 / 2024) والانتهاء منها في يوم الجمعة الموافق (8 / 11 / 2024) على افراد العينة وبواقع (وحدتان) تربيبتان بالأسبوع الواحد وبلغ عدد الوحدات التربية (24) وحدة واستغرق زمن كل وحدة تربيبة (35 – 50) دقيقة وقد تم تصميم التمرينات التأهيلية وفق مبادئ علم التدريب والطب الرياضي والتأهيل الطبي والعلاج الطبيعي.

إذ قامت الباحثة بتصميم التمرينات العلاجية التي تخدم عمل عضلات العاملة (لمرفق التنس) عن طريق اختيار التمرينات العلاجية التي تستند على احدث المصادر والمراجع العلمية وشبكة الانترنيت مع مراعاة الظروف الصحية لعينة البحث مبدأ التدرج في زيادة الشدة وكانت مواصفات المنهج التدريبي على الوفق الاتي :

1. نوع التدريب المتبع ... تدريب دائري مستمر.
2. الشدة ..... منخفضة وتتدرج في الوحدات التدريبية.
3. الحجم ... عدد التكرارات لكل تمرين وزيادتها مع كل أسبوع .

2 – 6 – 3 الاختبار البعدي: -

عمدت الباحثة بإجراء الاختبارات البعدية بعد اكمال الوحدات التربيبة والبالغة (24) وحدة تربيبة في يوم السبت الموافق (9 / 11 / 2024) مراعيةً في ذلك جميع الظروف والشروط واجراءات الاختبارات القبلية

2 – 7 الوسائل الاحصائية: -

استخدمت الباحثة الوسائل الاحصائية المناسبة لمعالجة البيانات الناتجة من خلال الاختبارات القبلية والبعدية عن طريق نظام (Spss) .

3 – عرض النتائج ومناقشتها: –

3-1عرض نتائج وتحليل نتائج اختبارات متغيرات البحث القبلية والبعدية لعينة البحث

جدول (1)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ونسبة التأثير وقيمة الأوساط الحسابية للفروق وانحرافات الفروق عن وسطها الحسابي وقيمة (t) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث في متغيرات البحث

الاختبارات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		س-ف	ع ف	ت المحسوبة	نسبة الخطأ	دلالة الفروق
		س-	ع	س-	ع					
اختبار زاوية تحدد حركة مفصل مرفق التنس	درجة الزاوية	136.40	3.04	171	2.91	35	3.41	29.04	0.000	معنوي
اختبار لقياس قوة قبضة اليدين	كغم	5.30	2.89	11.20	2.54	5.9	2.27	7.35	0.000	معنوي
اختبار رمي الكرة الطبية	مسافة	3.54	3.04	10.76	3.47	7.22	2.24	9.11	0.000	معنوي
اختبار ثني ومد الذراعين من الاستناد الأمامي	عدد	12.87	3.67	22.35	4.82	9.48	3.45	7.77	0.000	معنوي

3 – 2 مناقشة نتائج اختبارات متغيرات البحث بين الاختبارات القبلية والبعدية.

يبين الجدول اعلاه ان هناك فروق معنوية في متغيرات البحث ، **وتعزو الباحثة اسباب تلك الفروق الى** التمرينات العلاجية والتحفيز الكهربائي في تحسن الجوانب الحركية والبدنيةولاسيما القوة العضلية، اذ يجب أن يؤخذ بالحسبان انه تطبيق التمارين بما يتلاءم مع قوة وإمكانية المصابة ساهمت في تحسن العضلة ضمن زوايا معينة تدربت عليها العضلة، إذ لا يحدث عمل عضلي بسبب تعادل القوى(Saad Shallak et al., 2025) إلى أن ما يحدث في العمل الثابت المركزي يجعل العضلة تعمل على زوايا العمل العضلي كافة إلا أن مقدار الشد العضلي يختلف باختلاف الزوايا وذلك بسبب عدد ألياف العضلة المشاركة كذلك كلما زادت المقاومة حصلت زيادة في الشد العضلي الناتج عن مشاركة أكبر عدد من ألياف العضلة فالاستمرار بالتدريب يولد تكيفات عصبية وانَّ هذه التكيفات في بادئ الأمر هي توافقية عصبية عضلية أي تنظيم السيالات العصبية وقد تتطور بعد حين لتصبح تكيفات خلوية تؤدي في زيادة حجم الوحدة الحركية وهذا ما يجعل القابلية الوظيفية للوحدة الحركية في تعصيب أكبر عدد من الألياف العضلية أو إمكانية تجنيد أكبر عدد من الوحدات الحركية مما يحصل زيادة في القوة.(Moseekh et al., 2013)

أما التمارين المعتمدة ضمن المنهج اتسمت بالسلاسة في طبيعة الأداء وبمدى حركي متدرج وبمختلف الزوايا، وهذا الشيء ساعد في الحصول على هذه النتائج لعينة البحث، "إن الحصول على قدرٍ كافٍ من المرونة لعضلات وأربطة وأوتار مفصل معين أو مجموعة مفاصل في حركةٍ أو فعاليةٍ معينة يعتمد على مقدار وشدة التمرينات التي تؤدى في مدى واسع من الحركة كذلك على درجة المرونة المكتسبة للفرد(Yassin, 1986)

وبناء على كثرة الأساليب في تدريب القوة وتنميتها فإن التحديد السليم لنوعية الانقباض العضلي يساعد على تحقيق أهداف بدنية وحركية معينة تخدم المستوى المهاري. أما فيما يخص التمرينات الخاصة بالتأهيل التي اعتمدت التدريب

المتحوك هدفة إلى تطوير المجاميع العضلية العاملة عن طريق زيادة القوة العضلية للجزء المتدرب، وتعزو الباحثة سبب تطور القوة للعضلة الدالية إلى التمرينات التي استخدمت في المنهج من خلال الأوضاع المختلفة للجسم والأوزان والأدوات المستعملة ولاسيما عندما تكون هذه التمارين مبنية على أسس علمية صحيحة من حيث استخدام الشدة المناسبة بالتدرج واستخدام التكرارات المثلى واوقات الراحة البينية المؤثرة(Ahmed et al., 2025) ، " أن التدريب بالأثقال والأدوات المختلفة كالكرة الطبية والمصاطب والسلالم لها تأثير كبير في تطور صفة القوة ، إذ تعتمد هذه التمرينات على زيادة سرعة التقلص العضلي، لان الهدف من تهيئة العضلة للانقباض هو للحصول على القوة العضلية(Kimura & Strakowski, 2025) "بان من الضروري ارتباط تمرينات الإطالة بتمرينات القوة لضمان التنمية المتزنة للجهاز الحركي والعضلي وتجنب تنمية جانب واحد فقط(Al-Khawaja et al., 2010،Al-Bishtawi)

وتعزو الباحثة أسباب الفروق الى التحفيز الكهربائي المستخدم في جلسات الكهرباء في العلاج الطبيعي إذ يستخدم لتقوية العضلات إذا يساعد على انقباض العضلة بقوة، كما يعزز نموها ويزيد من حجمها. وبناء العضلات وتقويتها يرسل الجهاز تيار الكهربائي إلى العضلات المستهدفة مما يعمل على تحفيز التقلص والاسترخاء المتكرر للعضلات هذا يساعد على زيادة كتلة العضلات وتحسين قوتها ومرونتها (James, 2015)

" يساعد التحفيز الكهربائي على الحصول على صحة وجمال، إذ يساعد على تحفيز وتقلص العضلات مع النبضات الكهربائية، ويساعد على تقليل التورم، مما يعطي مظهرًا أكثر مثالية. بالإضافة إلى انه يوفر التحفيز الكهربائي للأعصاب الشعور بالراحة من الآلام المزمنة(Kimura & Strakowski, 2025)

4-1 الاستنتاجات:

1. استخدام التمرينات وفق الاسس العلمية من السهل الى الصعب ومن البسيط الى المركب اظهر فروق معنويه في متغيرات موضوع الدراسة
2. التدرج في استخدام الحمل التدريبي والالتزام عينة البحث حققت نتائج ايجابيه، إذ ساهم بتحقيق تنفيذ التمرينات في زرع الثقة لدى المصابة.
3. ساهمت التمرينات العلاجية والتحفيز الكهربائي في تحسن درجة الاصابة وذلك من خلال تقليل نسبة الالم في تحقيق معنوية عالية في الاختبار البعدي عنه في القبلي.

4-2 التوصيات:

1. اعتماد التمرينات العلاجية المعد من قبل الباحثة والمتضمن التمرينات العلاجية والتحفيز الكهربائي
2. تأكيد استخدام أسلوب التدريب بالتمارين الثابتة والمتحركة في إعداد التمرينات العلاجية التي تهدف إلى تطوير العضلات السليمة وتحسين العضلات المصابة.
3. تأكيد استخدام التخطيط الكهربائي للعضلات EMG لمعرفة العوامل الرئيسة التي تؤثر في ارتفاع وانخفاض مستوى النشاط العضلي نتيجة التطور أو التحسن في مستوى درجة الإصابة.

الشكر والتقدير

نسجل شكرنا لعينة البحث المتمثلة في مجموعة من النساء المصابات بمرفق التنس

تضارب المصالح

تعلن المؤلفة انه ليس هناك تضارب في المصالح

لمياء جبار كاظم Lamyaalzaidi178@gmail.com

References

Ahmed, M. S., Fathi, A. M., Nasser, M. J. A., & Shabib, S. S. (2025). The reality of sports injuries among students of the Faculty of Physical Education and Sports Sciences in light of blended education. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, *35*(2), 59–74. https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i2.1052

Al-Bishtawi، Al-Khawaja, Muhannad Hussein, & Ahmed Ibrahim. (2010). *Principles of Modern Sports Training* (1st ed). Al-Wael.

Ali, S. J. A.-H. (2004). *Tests, measurement and statistics in the sports field* (p. 101). Al-Qadisiyah University.

Amir, K. J. (2002). *Physiological Tests and Measurements in the Sports Field* (2nd ed). Salmiya Printing House.

Donovan, M. (2024). *Testing and Measurement in Physical Education* (pp. 67–70). Manchester United.

Hassan, M. K., & Moseekh, L. Z. (2022). The effect of recovery exercises using assistive devices and tools on the fatigue curve and basic skill performance of soccer players. *Kufa Journal Physical Education Sciences*, *4*(5).

James, N. DA. (2015). *Loss of strength during human hand muscle strain* (p. 36). physiology.

Kimura, J., & Strakowski, J. A. (2025). *Electrodiagnosis in diseases of nerve and muscle: principles and practice*. Oxford university press.

Mazurek, B., Ali, Q. M., & Mashkoor, N. H. (2024). THE USE OF ELECTRIC TRANSFER 448 kHz THERAPY IN SPORT AND IMPACT OF HUMAN MESENCHYMAL STEM CELLS. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, *34*(4). https://doi.org/https://doi.org/10.55998/jsrse.v34i4.589

Moseekh, L. Z., Al-Kubaisi, R. S., & Jalab, S. H. (2013). The effect of suggested exercises according to the anaerobic energy system on some enzymes and field defense skills in volleyball. *University of Anbar Sport and Physical Education Science Journal*, *2*(8), 301–318.

Saad Shallak, H., Abdul Hussein, A. Z., Sabah Nouri, A., & Mohammed Al-Diwan, L. H. (2025). Evaluating the effectiveness of the rehabilitation program for treating the anterior cruciate ligament (ACL) in team sport athletes" (Football - Basketball - Handball). *Journal of Sports Education Studies and Research*, *35*(1), 20–38. https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i1.819

Yassin, W. (1986). *Physical Preparation for Women* (p. 532). Ministry of Higher Education and Scientific Research - University of Baghdad, Physical Education Library.

ملحق رقم (1) أسماء الخبراء والمختصين الذين عرضت عليهم التمارين العلاجية

ت	أسم الخبير	الاختصاص	مكان العمل
1	أ.د. محمد مجيد الزهيري	اختصاص الجملة العصبية	مستشفى بعقوبة التعليمي / الجملة العصبية
2	أ.د. محمد حسين	فسلجة الجملة العصبية	جامعة ديالى / كلية الطب
3	أ.د. سميعة خليل	تأهيل الإصابات الرياضية	جامعة بغداد/ كلية التربية البدنية علوم الرياضة للبنات
4	أ.م.د. محمد زامل موسى	فسلجة رياضية	المديرية العامة لتربية ديالى
5	أ.م.د. رفاه رشيد حسن	طب رياضي	المديرية العامة لتربية ديالى

ملحق (2) أنموذج استمارة المنهج التدريبي بالتحفيز الكهربائي والتمارين العلاجية . المجموعة الأولى

العضلة	الأسابيع	وحدات التحفيز الكهربائي والتمارين العلاجية	
		الأحد	الثلاثاء
العضلة الكعبرية الطويلة باسطة الرسغ والضامة والدالية وذات الرأسين العضدية	الأول	تحفيز كهربائي يتم التحفيز بشدة ثابتة بمقدار 0.5 ma ويتم التغيير بمدة التحفيز تدريجياً	عدد (4) تمارين علاجية ابتداءً من التمرين الأول حتى التمرين الرابع
	الثاني	عدد (4) تمارين علاجية ابتداءً من التمرين الأول حتى التمرين الرابع	تحفيز كهربائي
	الثالث	تحفيز كهربائي	عدد (4) تمارين علاجية ابتداءً من التمرين الأول حتى التمرين الرابع
	الرابع	عدد (4) تمارين علاجية ابتداءً من التمرين الأول حتى التمرين الرابع	تحفيز كهربائي
	الخامس	تحفيز كهربائي	عدد (4) تمارين علاجية ابتداءً من التمرين الخامس حتى التمرين الثامن
	السادس	عدد (4) تمارين علاجية ابتداءً من التمرين الخامس حتى التمرين الثامن	تحفيز كهربائي
	السابع	تحفيز كهربائي	عدد (4) تمارين علاجية ابتداءً من التمرين الخامس حتى التمرين الثامن
	الثامن	عدد (4) تمارين علاجية ابتداءً من التمرين الخامس حتى التمرين الثامن	تحفيز كهربائي
	التاسع	تحفيز كهربائي	عدد (8) تمارين علاجية ابتداءً من التمرين الأول حتى التمرين الثامن
	العاشر	عدد (8) تمارين علاجية ابتداءً من التمرين الأول حتى التمرين الثامن	تحفيز كهربائي
	الحادي عشر	تحفيز كهربائي	عدد (8) تمارين علاجية ابتداءً من التمرين الأول حتى التمرين الثامن
	الثاني عشر	عدد (8) تمارين علاجية ابتداءً من التمرين الأول حتى التمرين التاسع	تحفيز كهربائي

ملحق (3) نماذج من التمرينات العلاجية

التمرين الأول : الجلوس وضع العضد على الفخذ ثم ثني رسغ اليد بسحب شريط مطاطي مثبت بمشط القدم (10مرات) ،ثم راحة لمدة 15 ثانية ، ثم قلب راحة اليد للأسفل ومد رسغ اليد للأعلى (10 مرات)، ثم راحة لمدة 15 ثانية .

1. زمن أداء التمرين مع الراحة (60 ثانية) .
2. عدد تكرارات التمرين (2مرة)، (60 ثانية ×2 = 120 ثانية) .
3. الزمن الكلي للتمرين (2 . دقيقة) .
4. هدف التمرين تمطية عضلات المرفق .

التمرين الثاني: الجلوس وضع العضد على المائدة ويدك خلف الحافة ثم أثني المعصم إلى الأسفل وأبقى في هذا الوضع لتسع ثواني ثـم استرح (2 ثانية)، ثم مد معصمك إلى الأعلى وأبقى فـي هذا الوضع لتسع ثواني، ثم أسترح (2 ثانية). ثم ثني معصمك في وضع محايد وأبقى في هذا الوضع لتسع ثواني ثـم أسترح (2 ثانية)، ثم مد معصمك في وضع محايد إلى الأعلى وأبقى في هذا الوضع لتسع ثواني ثم استرح (2 ثانية).

1. زمن أداء التمرين (45 ثانية) .
2. عدد تكرار التمرين (2 مرة) ، (45 ثانية × 2 = 90 ثانية) .
3. الزمن الكلي للتمرين (1.5 دقيقة) .
4. هدف التمرين : زيادة الحركة والقوة لمرفق التنس .

التمرين الثالث : الوقوف فتحاً ثني مفصـل المرفق بزاوية 90ْ وتسـتخدم اليد الأخرى لتوليد ضـغط معاكس، يجب إبقاء المرفق بشكل مستقيم والساعد يدور باتجاه الداخل، يجب أن يمط الرسغ المثني لأقصى مدى خارجي له ويبقى من 4 ـ 6 ثواني ثم استراحة (2 ثانية) ثم تخضع للتمطية من 4 . 6 ثواني مرة أخرى .

1. زمن أداء التمرين (16 ثانية) .
2. عدد تكرار التمرين (4 مرات)، (16 ثانية × 4 مرات = 64 ثانية) .
3. الزمن الكلي للتمرين (1. دقيقة) .
4. هدف التمرين : التمطية الثابتة للرسغ .

التمرين الرابع : الوقوف، الذراعين على الجدار : ثم أداء تمارين الضغط ضد الجدار وتأكد من حدوث ثني ومد كاملين في المرفقين (10 مرات) ثم راحة لمدة 30 ثانية.

1. زمن أداء التمرين (15 ثانية) .
2. زمن الراحة (30 ثانية) .
3. زمن التمرين مع الراحة (45 ثانية) .
4. عدد تكرار التمرين (2 مرة)، (45 ثانية × 2 = 90 ثانية) .
5. الزمن الكلي للتمرين (1.5 دقيقة) .
6. هدف التمرين : زيادة الحركة والقوة لمرفق التنس .

Journal of Studies and Researches of Sport Education
spo.uobasrah.edu.iq

Pioneering transformational leadership in the Iraqi National Olympic Committee from the perspective of members of the administrative bodies of sports federations

Haider Hassan Al-Asadi ✉
Al-Mustansiriya University/ College of Physical Education and Sports Sciences [1]

Article information

Article history:
Received 21/4/2025
Accepted 22/5/2025
Available online 15, July,2025

Keywords:
Transformational leadership, Iraqi National Olympic Committee, administrative bodies, sports federations, sports motivation, sports leadership

Abstract

The research aimed to develop a scale of transformational leadership for Iraqi federations from the perspective of members of the administrative body of sports federations. The researcher adopted the descriptive approach using the survey method because it is appropriate to the nature of the problem. The research sample was selected from members of the administrative bodies of the recognized Iraqi Olympic sports federations, numbering (26) federations, with the number of members reaching (211) members. The researcher developed the scale from the perspective of members of the administrative bodies of the recognized Iraqi Olympic sports federations through the formulation of phrases. The researcher concluded that the results of the questionnaire showed that transformational leadership in the Iraqi National Olympic Committee contributes significantly to motivating members to achieve sporting goals that exceed usual expectations. Accordingly, it was recommended to expand training programs and workshops for leaders in the Iraqi National Olympic Committee. These programs should include intensive training in applying transformational leadership methods and motivating members to innovate and create

DOI: https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i3.1125©Authors, 2025. College of Physical Education and sport sciences, University of Basrah. This is an open-access article under the CC By 4.0 license (creative commons licenses by 4.0)

مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية
spo.uobasrah.edu.iq



القيادة التحويلية الرائدة لدى اللجنة الاولمبية الوطنية العراقية من وجهة نظر أعضاء الهيئات الإدارية في الاتحادات الرياضية

حيدر حسن الاسدي [1]
جامعة المستنصرية/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة[1]

معلومات البحث

تاريخ البحث:
الاستلام: 2025/4/21
القبول: 2025/5/22
التوفر على الانترنت: 15,يوليو,2025

الكلمات المفتاحية:
القيادة التحويلية، اللجنة الأولمبية الوطنية العراقية، الهيئات الإدارية، الاتحادات الرياضية، التحفيز الرياضي، القيادة الرياضية.

الملخص

هدف البحث الى بناء مقياس القيادة التحويلية للاتحادات العراقية من وجهة نظر اعضاء الهيئة الإدارية للاتحادات الرياضية ، وانتهج الباحث المنهج الوصفي بالطريقة بالأسلوب المسحي لملاءمته طبيعة المشكلة، وتم اختيار عينة البحث من اعضاء الهيئات الادارية في الاتحادات الرياضية العراقية الاولمبية المعترف بها وعددها (26) اتحاد إذ بلغ عدد الاعضاء (211) عضوا وقام الباحث ببناء المقياس من وجهة نظر أعضاء الهيئات الادارية في الاتحادات الرياضية العراقية الاولمبية المعترف بها من خلال صياغة العبارات واستنتج الباحث أظهرت نتائج الاستبيان أن القيادة التحويلية في اللجنة الأولمبية الوطنية العراقية تساهم بشكل كبير في تحفيز الأعضاء لتحقيق أهداف رياضية تتجاوز التوقعات المعتادة وعليه تمت التوصية توسيع برامج تدريبية وورش عمل للقادة في اللجنة الأولمبية الوطنية العراقية. ينبغي أن تشمل هذه البرامج تدريبًا مكثفًا في تطبيق أساليب القيادة التحويلية وتحفيز الأعضاء على الابتكار والإبداع

DOI: https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i3.1125©Authors, 2025. College of Physical Education and sport sciences, University of Basrah.
This is an open-access article under the CC By 4.0 license (creative commons licenses by 4.0)

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة واهمية البحث

تُعد القيادة التحويلية من أبرز الأنماط القيادية التي تشهد اهتمامًا متزايدًا في الأدبيات الأكاديمية والإدارية، إذ تركز هذه القيادة على إلهام وتحفيز الأفراد لتحقيق أهداف تتجاوز التوقعات العادية، مما يؤدي إلى تحقيق التغيير الإيجابي والابتكار داخل المؤسسات. تهدف القيادة التحويلية إلى تحفيز الموظفين أو الأفراد على تقديم أفضل ما لديهم من خلال تعزيز التطور الشخصي والمهني، كما تساهم في بناء بيئة عمل تحفز على الإبداع والمبادرة. يعتمد القائد التحويلي على قدرته في تقديم رؤية ملهمة وقيادة استراتيجية، بالإضافة إلى دوره الفعّال في تطوير مهارات وقدرات الأفراد داخل الفريق أو المنظمة. وتتميز هذه القيادة بقدرتها على تفعيل التغيير على مستوى الأفراد والفرق والمؤسسات بشكل عام، عبر بناء الثقة والاحترام، ودفع الأفراد للعمل الجماعي وتحقيق الأهداف المشتركة. تتمثل أهمية القيادة التحويلية في قدرتها على تجاوز النمط التقليدي للإدارة، حيث تسعى لتحقيق التميز والتفوق من خلال إحداث تغييرات جذرية في الأنماط الفكرية والسلوكية للأفراد. وفي مختلف المجالات، من الشركات إلى الرياضة والتعليم، أثبتت القيادة التحويلية قدرتها على إحداث تطور مستدام وملموس في الأداء العام(Muhammad, 2020)

تعد القيادة التحويلية من أبرز الأنماط القيادية التي تساهم في تطوير الأداء الرياضي على جميع المستويات، سواء على مستوى الأفراد أو الفرق أو المؤسسات الرياضية. في مجال الاتحادات الرياضية، حيث تتطلب المهام الإدارية والقيادية التفاعل مع عدد كبير من الرياضيين والإداريين والمدربين، تلعب القيادة التحويلية دورًا محوريًا في تحسين مستوى الأداء الرياضي، وتعزيز الروح الجماعية، وتحقيق النجاح في المنافسات المحلية والدولية. تسعى الاتحادات الرياضية إلى تحقيق أهداف استراتيجية على المدى الطويل، مثل رفع مستوى الرياضة، وتنمية القدرات الرياضية، وتحقيق إنجازات متميزة على الصعيدين المحلي والدولي. ولتحقيق هذه الأهداف، يتعين على القيادات الرياضية أن تكون قادرة على إلهام وتحفيز الأفراد داخل هذه الاتحادات على تقديم أفضل ما لديهم، وتهيئة بيئة تشجع على الابتكار والإبداع. تعتبر القيادة التحويلية في الاتحادات الرياضية أداة قوية لدفع التغيير والتحول داخل هذه المؤسسات. حيث يعتمد القائد التحويلي على قدرته على تقديم رؤية واضحة، وتحفيز الفرق الرياضية، وتطوير مهارات الأفراد، بما يعزز من قدراتهم على مواجهة التحديات الرياضية المعاصرة. إن القائد التحويلي في هذا السياق لا يقتصر دوره على الإشراف الإداري فحسب، بل يمتد إلى تحفيز الأفراد على التغيير الشخصي والتطور المستمر، مما يساهم في تعزيز الأداء الرياضي على مختلف الأصعدة. تسهم هذه القيادة في توجيه الاتحادات الرياضية نحو تحقيق الإنجازات الرياضية الكبرى، من خلال توفير الدعم المعنوي والمادي، وتنظيم الفعاليات الرياضية بشكل فعّال، بالإضافة إلى بناء ثقافة رياضية قائمة على التفوق والابتكار(A. Ahmed, 2018)

تعد اللجنة الأولمبية الوطنية العراقية إحدى الهيئات الرياضية الرائدة في العراق، حيث تلعب دورًا محوريًا في تطوير الحركة الرياضية وتعزيز مكانة الرياضة العراقية على الصعيدين المحلي والدولي. وتتمثل مهمة اللجنة في الإشراف على تنظيم الأنشطة الرياضية، دعم الاتحادات الرياضية المختلفة، وتنسيق مشاركة الرياضيين في المنافسات الأولمبية والدولية، بما يساهم في تعزيز الرياضة كأداة للسلام والتنمية. وفي هذا السياق، تعتبر القيادة التحويلية أحد العوامل الأساسية التي تسهم في تحسين أداء اللجنة الأولمبية الوطنية العراقية، حيث تركز على إلهام وتحفيز الأفراد لتحقيق أهداف تتجاوز مجرد الأداء الروتيني.(M. G. Ahmed et al., 2025)

تتطلب قيادة اللجنة الأولمبية التحولية قدرة على توجيه الفرق الرياضية والهيئات الإدارية نحو رؤى استراتيجية بعيدة المدى، من خلال دعم وتطوير الرياضيين، والمدربين، والإداريين. القائد التحويلي في هذا السياق ليس فقط مشرفًا على الأنشطة الرياضية، بل هو محرك رئيسي للتغيير، حيث يسعى لإحداث تأثير إيجابي من خلال تحسين الهياكل الإدارية، وتعزيز التعاون بين مختلف الاتحادات الرياضية، ورفع مستوى الأداء الرياضي في العراق.(Mashkoor et al., 2021)

من خلال القيادة التحويلية، تسعى اللجنة الأولمبية الوطنية العراقية إلى خلق بيئة رياضية مثمرة، ترتكز على التشجيع المستمر للابتكار والتطوير، وتجاوز التحديات التي قد تعترض طريق الرياضة العراقية. كما أن هذا النوع من القيادة يسهم في بناء قدرات الأفراد والفرق الرياضية، وتحقيق إنجازات رياضية متميزة تساهم في رفع سمعة العراق على الساحة الأولمبية والدولية (Atiya & Moseekh, 2023).

في هذا الإطار، تهدف الدراسة إلى تسليط الضوء على دور القيادة التحويلية في تحسين عمل اللجنة الأولمبية الوطنية العراقية من خلال فهم آراء ومواقف أعضاء الهيئات الإدارية في الاتحادات الرياضية، وتحديد مدى تأثير هذه القيادة على تطوير الرياضة العراقية وتحقيق أهداف اللجنة الأولمبية الوطنية(A. Ahmed, 2018)

1-2 مشكلة البحث:

تواجه اللجنة الأولمبية الوطنية العراقية العديد من التحديات في سبيل تطوير الرياضة العراقية وتحقيق نتائج متميزة على الصعيدين المحلي والدولي، وذلك في ظل الظروف الاقتصادية والاجتماعية والسياسية التي يمر بها العراق. واحدة من أبرز هذه التحديات تكمن في كيفية تحقيق التنسيق الفعّال بين الاتحادات الرياضية المختلفة، وتطوير الكفاءات الإدارية والفنية داخل هذه الهيئات. من هنا، تبرز أهمية القيادة التحويلية كأداة يمكن أن تساهم في تحسين أداء اللجنة الأولمبية الوطنية العراقية، من خلال إلهام وتحفيز الأفراد داخل الاتحادات الرياضية وتحقيق تغيير إيجابي ومستدام في بيئة العمل الرياضية.

لكن بالرغم من النظرية الواسعة والمزايا المترتبة على القيادة التحويلية في مختلف المجالات، لا توجد دراسات كافية تناولت تطبيق هذا النوع من القيادة بشكل محدد في اللجنة الأولمبية الوطنية العراقية والاتحادات الرياضية التابعة لها. كما أن هناك نقصًا في الفهم الكافي حول مدى تأثير القيادة التحويلية على تحسين الأداء الرياضي، وتطوير الهيئات الإدارية داخل الاتحادات الرياضية العراقية، ومدى قدرتها على إحداث تغيير في الهياكل الإدارية وتنسيق الجهود بين مختلف الأطراف المعنية.

لذا، تكمن مشكلة البحث في دراسة مدى تطبيق القيادة التحويلية لدى اللجنة الأولمبية الوطنية العراقية من وجهة نظر أعضاء الهيئات الإدارية في الاتحادات الرياضية، وتقييم تأثير هذه القيادة على تطوير الأداء الرياضي وتحقيق أهداف اللجنة الأولمبية الوطنية. كما يسعى البحث للإجابة على التساؤلات المتعلقة بتحديات تطبيق القيادة التحويلية في السياق الرياضي العراقي، وكيفية التغلب على هذه التحديات لتحقيق أفضل النتائج الرياضية.

1-3 اهداف البحث:

1. بناء مقياس القيادة التحويلية لدى اللجنة الاولمبية الوطنية العراقية من وجهة نظر أعضاء الهيئات الإدارية في الاتحادات الرياضية.
2. تطبيق مقياس القيادة التحويلية لدى اللجنة الاولمبية الوطنية العراقية من وجهة نظر أعضاء الهيئات الإدارية في الاتحادات الرياضية.

3. التعرف على القيادة التحويلية لدى اللجنة الاولمبية الوطنية العراقية من وجهة نظر أعضاء الهيئات الإدارية في الاتحادات الرياضية.

1-4 مجالات البحث:

1. **المجال البشري:** أعضاء الهيئات الإدارية في الاتحادات الرياضية.
2. **المجال الزماني:** 2025/2/10 ولغاية 2025/4/1.
3. **المجال المكاني:** الاتحادات الرياضية.

1-5 تعريف المصطلحات:

القيادة التحويلية: هي نوع من القيادة التي تركز على إلهام وتحفيز الأفراد لتحقيق أهداف تتجاوز التوقعات المعتادة، من خلال تحفيزهم على التفكير بطرق جديدة، وتعزيز الإبداع والابتكار. يعتمد القائد التحويلي على بناء علاقة ثقة قوية مع الأفراد، ويعمل على تطويرهم شخصيًا ومهنيًا لتحقيق التغيير المستدام في المنظمة. من خلال القيادة التحويلية، يسعى القائد إلى تحويل الفريق أو المنظمة إلى جهة أكثر ديناميكية وابتكارًا، مما يعزز الأداء الجماعي والنتائج المتميزة(Northouse, 2025)

2- الطريقة والاجراءات:

2-1 منهج البحث:

انتهج الباحث المنهج الوصفي بالطريقة بالأسلوب المسحي لملاءمته طبيعة المشكلة إذ يعتمد على دراسة الظاهرة كما توجد في الواقع ويصفها وصفاً دقيقاً من خلال التعبير النوعي(Shaker & Rahim, 2023).

2-2 العينة:

تم اختيار عينة البحث من أعضاء الهيئات الإدارية في الاتحادات الرياضية العراقية الاولمبية المعترف بها وعددها (26) اتحاد إذ بلغ عدد الأعضاء (211) عضواً، والجدول (1) يبين تقسم عينة البحث.

جدول (1)

يبين توزيع عينة البحث

عينة البحث	عينة التجربة الاستطلاعية	عينة البناء	عينة التطبيق
211	6	105	100

2-3 أدوات البحث ووسائل جمع المعلومات:

أنَّ توصيف الأدوات المستخدمة في البحث تعطي مدلولًا عن الاحتياج منها في الإجراءات الميدانية جميعها (Al-Asadi, 2015)

- المصادر العربية والأجنبية، شبكة المعلومات الدولية (الأنترنيت)، مقياس القيادة التحويلية، استمارات ورقية لجمع البيانات وتفريغها، الزيارات الميدانية لجمع المعلومات، حاسبة إلكترونية شخصية نوع (hp)، برنامج (SPSS) لمعالجة البينات إحصائياً.

2-4 إجراءات البحث الميدانية:

2-4-1 مقياس القيادة التحويلية:

قام الباحث ببناء مقياس القيادة التحويلية من وجهة نظر أعضاء الهيئات الإدارية في الاتحادات الرياضية على وفق ما يلي:

1- صياغة العبارات: تم صياغة عدد من العبارات الخاصة بمقياسالقيادة التحويليةللحصول على النتائج وبما يتلائم وطبيعة عمل مجتمع البحث.

2-بعد الإجراءات التي تم ذكرها، قام الباحث بأجراء التجربة الاستطلاعية على عينة من (6) اعضاء، في (2025/2/22).

3- صدق المقياس: قام الباحث باستخدام صدق البناء للتحقق من المقياس: يتم تحقق هذا النوع من الصدق من خلال إجراء التحليل الإحصائي للعبارات، وقام الباحث بالتحقق من خلال استخراج المؤشرات الآتية:

اولاً: القدرة التمييزية للعبارات: ولتحقيق ذلك اعتمد الباحث أسلوب المجموعتين الطرفيتين في حساب القوة التمييزية للعبارات باستخدام اختبار (T-Test) للعينات المستقلة، وان الهدف من تحليل العبارات هو الإبقاء على العبارات ذات التمييز العالي وهي العبارات الجيدة في المقياس ويشير الخبراء إلى إن نسبة (27%) من المجموعة الدُنيا و(27%) من المجموعة العُليا هي أفضل نسبة نحصل بواسطتها على اعلى معاملات التمييز لذا تم استخدام اختبار (T-Test) لدلالة فروق الاوساط الحسابية بين المجموعتين الدُنيا والعُليا، وتبين ان جميع العبارات دالة احصائياً عند مستوى دلالة (0.05)، كما مُبين في الجدول (2).

جدول (2) يبين القوة التمييزية لكل عبارة من فقرات مقياس القيادة التحويلية

رقم العبارة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		قيمة (t) المحسوبة	قيمة الدلالة	النتيجة
	سَ	ع	سَ	ع			
1	2.513	0.610	5.0000	.26066	22.246	.000	معنوي
2	2.510	0.598	5.0000	.00000	24.767	.000	معنوي
3	3.244	0.895	5.0000	.00000	20.876	.000	معنوي
4	2.777	0.841	5.0000	.00000	17.436	.000	معنوي
5	2.879	0.516	5.0000	.00000	17.827	.000	معنوي
6	2.775	0.782	5.0000	.00000	30.467	.000	معنوي
7	2.367	0.614	5.0000	.00000	23.552	.000	معنوي
8	2.550	0.891	5.0000	.00000	27.873	.000	معنوي
9	2.510	0.6355	5.0000	.00000	19.278	.000	معنوي
10	2.642	0.635	5.0000	.00000	26.365	.000	معنوي
11	2.652	0.663	5.0000	.00000	21.837	.000	معنوي
12	3.020	0.691	5.0000	.00000	20.367	.000	معنوي
13	2.716	0.612	5.0000	.00000	27.736	.000	معنوي

14	2.591	0.887	5.0000	.00000	18.234	.000	معنوي
15	2.530	0.615	5.0000	.00000	28.345	.000	معنوي
16	2.711	0.753	5.0000	.00000	21.983	.000	معنوي
17	3.202	0.749	5.0000	.00000	18.544	.000	معنوي
18	3.102	0.984	5.0000	.00000	12.247	.000	معنوي
19	2.698	0.870	5.0000	.00000	18.534	.000	معنوي
20	3.100	0.653	5.0000	.00000	20.335	.000	معنوي
21	3.244	0.662	5.0000	.00000	18.547	.000	معنوي
22	2.612	0.759	5.0000	.00000	21.213	.000	معنوي
23	2.387	0.532	5.0000	.00000	34.312	.000	معنوي
24	2.673	0.591	5.0000	.00000	27.548	.000	معنوي
25	2.449	0.792	5.0000	.00000	22.542	.000	معنوي

قيمة الدلالة تكون معنوية إذا كانت < من 0.05

نجد أن عبارات مقياس القيادة التحويلية جميعها دال احصائياً عند مستوى الدلالة (0.05).

ثانياً: معامل الاتساق الداخلي:

إن الهدف من هذا الإجراء معرفة ما إذا كانت الإجابات في مجملها بالنسبة لفقرات بعينها متسقة بطريقة معقولة مع اتجاهات السلوك أو الشخصية التي تفترضها الدرجات، ان ارتباط درجة العبارة بالدرجة الكلية للمقياس الحالي يعني أن العبارة تمثل المفهوم أو السمة المراد قياسها (Radhi & Wahab, 2023) اذ أن ارتباط درجة العبارة بالدرجة الكلية للمقياس يعد دليل على أن العبارة فعلاً تقيس البعد السلوكي الذي يهدف الاختبار أو المقياس لقياسها، استخرج هذا المؤشر بوساطة استعمال معامل الارتباط بيرسون بين درجة العبارة والدرجة الكلية للمقياس ولجميع افراد العينة المتكونة من (105) عضواً والجدول رقم (3) يبين ذلك.

جدول (3) يبين معامل الارتباط بين درجة العبارة والدرجة الكلية لمقياس القيادة التحويلية

رقم العبارة	معامل الارتباط البسيط	قيمة الدلالة	النتيجة
1	0.567**	0.000	معنوي
2	0.543**	0.000	معنوي
3	0.453**	0.000	معنوي
4	0.231	0.000	معنوي

5	0.790**	0.000	معنوي
6	0.521**	0.000	معنوي
7	0.608**	0.000	معنوي
8	0.531**	0.000	معنوي
9	0.658**	0.000	معنوي
10	0.579**	0.000	معنوي
11	0.698**	0.000	معنوي
12	0.256	0.000	معنوي
13	0.643**	0.000	معنوي
14	0.623**	0.000	معنوي
15	0.776**	0.000	معنوي
16	0.765**	0.000	معنوي
17	0.686**	0.000	معنوي
18	0.523**	0.000	معنوي
19	0.789**	0.000	معنوي
20	0.276	0.000	معنوي
21	0.982**	0.000	معنوي
22	0.413**	0.000	معنوي
23	0.544**	0.000	معنوي
24	0.602**	0.000	معنوي
25	0.436**	0.000	معنوي

معنوي عند < 0.05

نجد أن هنالك ثلاثة عبارات غير دالة احصائية وارقامها لان مقياس الدلالة اقل من (0.005) وارقامها (4، 12، 20).

3- ثبات المقياس:

قام الباحث بالتأكد من اتصاف المقياس بالثبات باستخدام معامل الفاكرونباخ عن طريق استخدام الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss). إذ ان المقياس الجيد هو المقياس الذي يتصف بالثبات (Rahim & Ali, 2020)وتبين عند تطبيق هذه المعامل على عينة البناء والبالغة (105) عضوًا، ان معامل الثبات هو (0.895) وتعد قيمة عالية للثبات عند مستوى دلالة (0.05).

المقياس بصورته النهائية:

استقر المقياس بصيغته النهائية على (22) عبارة.

تطبيق المقياس:

بعد ان تم بناء المقياس قام الباحث بتطبيق صورة المقياس النهائية على عينة البحث والبالغ عددها (100) عضواً وذلك للمدة من (2025/2/27) ولغاية (2025/3/20).

4- النتائج:

جدول (4) يُبين عرض البيانات الإحصائية لمواصفات عينة البحث

المقياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
القيادة التحويلية	79.437	6.611	0.712

الوسط الفرضي = (مجموع البدائل ÷ اعلى درجة للبديل) X عدد عبارات المقياس

لذلك فأن الوسط الفرضي للاستمارة ككل = (1+2+3+4+5) ÷ 5) X22 = 66

جدول (5) يُبين الوسط الحسابي والوسط الفرضي والانحراف المعياري وقيمة (T) المحسوبة والمعنوية الحقيقية ونوع الفرق

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (T) المحسوبة	قيمة الدلالة	نوع الفرق
القيادة التحويلية	79.437	6.611	9.441	0.000	معنوي
الوسط الفرضي			66		

معنوي <0.05

5- المناقشة

بينت النتائج الجدول أعلاه ان الوسط الحسابي بلغ (79.437) درجة بانحراف معياري (6.611) وبلغ الوسط الفرضي (66) ولما كان الوسط الحسابي اعلى من الوسط الفرضي فهذا يعني ان الفرق معنوي ولصالح الوسط الحسابي للعينة، ولمعرفة دلالة الفروق بين المتوسطين الحسابي والفرضي استخدم الباحث الاختبار التائي وبينت النتائج وجود فرق دال احصائياً بين المتوسطين بلغ (0.000) عند مستوى دلالة (0.05).

استنادا الى نتائج الاستبيان التي ظهرت قبول تقييم الجوانب الإيجابية لا اهمية القيادة التحويلية في اللجنة الاولمبية الوطنية العراقية من قبل اعضاء الهيئات الادارية للاتحادات العراقية يمكن عزو ذلك ان تحليل هذه النتائج وتفسيرها في ضوء المعطيات والقراءات الصحيحة اظهرت النتائج ان دور القيادة التحويلية قد ساهمت لدور كبير في تعضيد وتحفيز السادة الاعضاء وتعزيز الدور المهم في التعاون ما بين الاتحادات الرياضية ورفع جوانب الاداء على المستوى المحلي والخارجي. (Yahya & Ismail, 2025)

كما تبين من خلال النتائج بان القيادة التحويلية في محيط اللجنة الاولمبية الوطنية العراقية قد ساهمت بدور مثالب في جعل التحفيز عامل مهم لتحقيق ابعاد الاهداف المرسومة وبدرجات عالية من الاهمية علما ان القيادة للتحويليين لديهم الامكانية والرغبة على تشجيع مبادى التحفيز ورفع القدرات في مستوى الاداء عن طريق تقديم جميع الجوانب والامكانيات اللازمة ما يتماشى من خلال الاستبيان والنتائج ان القيادة التحويلية في اللجنة الأولمبية الوطنية العراقية ساهمت في تعزيز الابداع والابتكار في العمل الرياضي وتحقيق تعاون بين الاتحادات الرياضية المختلفة وقد اكد الكثير من الباحثين اهمية دور الخاص للقائد وخاصة في القيادة التحويلية في تحفيز الافراد على التفكير الإبداعي وخلق بيئة سليمة تشجع بحسب (Northouse, 2025)

القائد في القيادة التحويلية لا يعمل فقط بل يقوم على تحسين الاداء المثالي وخاصة المهتم في الجوانب الفردية منها بل يضعف ويساهم ايضا في تحسين لغة الفريق الجماعي في جعل الاجواء العمل بجوانب تعاونية

كما تبينت بان القيادة التحويلية في اللجنة الاولمبية قد تعمل وتساهم في رفع تطوير ملاكات المهارات الفردية للأعضاء وتعزيز قدراتهم النافعة لان القيادة التحويلية تهتم في التجدد في العطاء اثناء العمل لكن يجيب ان تتوافر عمليات الدعم وتوفير الفرص لهم لكي يكونون مبدعين مما ينعكس في جوانب الانتاجية الرائدة.

كما اظهرت نتائج بان القيادة التحويلية في اللجنة الوطنية رفعة من دور المساهمة في تعزير مبادى التقدير الذاتي من الاحترام ما بين اعضاء الاتحادات وجعل بيئية متفائلة ذات طقوس جيدة من خلال الامتيازات التي تحفز هذه المعايير الجيدة (Khlaifawi et al., 2024)

ويرى الباحث من خلال خبرته في الجوانب الادارية ضرورة الاهتمام في الية تعضيد مفهوم القيادة التحويلية وخاصة في اللجنة الاولمبية لما لها من دور بارز ومهم في تحسين الاداء وتعزيز الثقة الناجحة والمضيئة لكي تحقق ابعاد واركان النجاح الرياضي العراقي والخارجي في المستقبل (Jasim et al., 2024)

6- الاستنتاجات:

1. أظهرت نتائج الاستبيان أن القيادة التحويلية في اللجنة الأولمبية الوطنية العراقية تساهم بشكل كبير في تحفيز الأعضاء لتحقيق أهداف رياضية تتجاوز التوقعات المعتادة.
2. بينت النتائج أن القيادة التحويلية تساعد في تعزيز الإبداع والابتكار داخل اللجنة الأولمبية، مما يساهم في تحسين استراتيجيات التدريب وتطوير الأداء الرياضي.
3. أظهرت النتائج أيضًا أن القيادة التحويلية تساهم في تعزيز التعاون بين مختلف الاتحادات الرياضية في العراق.
4. النتائج أظهرت أن القيادة التحويلية تساهم في تطوير مهارات الأعضاء وزيادة قدراتهم الفردية.
5. أظهرت نتائج الاستبيان أن القيادة التحويلية تساهم في تحسين التواصل بين الهيئات الإدارية في الاتحادات الرياضية، وزيادة الشفافية في العمل الرياضي.
6. أكدت النتائج على أن القيادة التحويلية تساعد في بناء الثقة والاحترام بين أعضاء الهيئات الإدارية في اللجنة الأولمبية. القادة التحويلين يبنون علاقات قائمة على الاحترام المتبادل والثقة، مما يعزز العمل الجماعي ويحفز الأفراد على بذل المزيد من الجهد لتحقيق النجاح المشترك.
7. النتائج التي تم الحصول عليها تشير إلى أن القيادة التحويلية تساهم بشكل إيجابي في تحسين أداء الفرق الرياضية على المستويين المحلي والدولي. من خلال تحفيز الأعضاء وتعزيز التعاون والابتكار.

7- التوصيات:

1. توسيع برامج تدريبية وورش عمل للقادة في اللجنة الأولمبية الوطنية العراقية. ينبغي أن تشمل هذه البرامج تدريبًا مكثفًا في تطبيق أساليب القيادة التحويلية وتحفيز الأعضاء على الابتكار والإبداع.
2. تكثيف الجهود لتعزيز ثقافة التعاون بين مختلف الاتحادات، من خلال عقد اجتماعات دورية وتبادل الأفكار والممارسات الجيدة. كما يجب تشجيع القادة على دعم المبادرات المشتركة التي تجمع بين مختلف القطاعات الرياضية.

3. إيجاد آليات لتحفيز الابتكار داخل اللجنة الأولمبية. يمكن تحقيق ذلك من خلال تقديم جوائز أو حوافز للمشاريع المبتكرة التي تهدف إلى تحسين التدريب، وتطوير القدرات الرياضية، ورفع مستوى الأداء في الألعاب المختلفة. ينبغي أن يكون لدى القادة في اللجنة الأولمبية القدرة على توجيه الأعضاء نحو الابتكار وإعطائهم مساحة لتجربة أفكار جديدة.
4. الاستمرار في تقديم فرص تدريبية وتنموية للأعضاء في الاتحادات الرياضية. ينبغي على القادة تقديم دعم مستمر للمهارات الشخصية والمهنية من خلال برامج تدريبية تخصصية في القيادة، والمهارات الإدارية، والتواصل الفعّال. تطوير الأفراد يعزز من الأداء الجماعي ويحسن النتائج الرياضية.
5. تعزيز قنوات التواصل بين الهيئة الإدارية في اللجنة الأولمبية وأعضاء الاتحادات الرياضية. ينبغي أن تضمن القيادة التحويلية بيئة من الشفافية والمشاركة الفعّالة في اتخاذ القرارات.
6. ضرورة تقييم تأثير القيادة التحويلية في اللجنة الأولمبية الوطنية العراقية بشكل دوري. يمكن ذلك من خلال إجراء استبيانات مشابهة لتلك التي تم تطبيقها في هذه الدراسة، مع إضافة أسئلة متجددة لتقييم التطورات والتغيرات في أسلوب القيادة.
7. ينبغي على القادة تحفيز الأعضاء والرياضيين على المشاركة في مسابقات دولية، وتحفيز الفرق على تقديم أفضل أداء ممكن، مما يساعد على وضع العراق على الخريطة الرياضية العالمية.

الشكر والتقدير

نسجل شكرنا لعينة البحث المتمثلة في أعضاء الهيئات الإدارية في الاتحادات الرياضية

تضارب المصالح

يعلن المؤلف انه ليس هناك تضارب في المصالح

حيدر حسن الاسدي haediralasadi777@uomustansiriyah.edu.iq

References

Ahmed, A. (2018). *Transformational Leadership in Sports Organizations* (Second Edition, p. 56). Dar Al Nahda Al Arabiya.

Ahmed, M. G., Farzan, F., & Dousti, M. (2025). The Model of Sports Talent Management in the Field of Track and Fields in the Schools of Iraq. *Journal of Sports Education Studies and Research*, *35*(1), 127–146. https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i1.838

Al-Asadi, H. H. (2015). Future directions of administrative performance faculties of Physical Education in Baghdad province from the perspective of administrators according to their levels. *Modern Sport*, *14*(2part 1).

Atiya, A. A.-S. H., & Moseekh, L. Z. (2023). The role of the organizational climate for workers in volleyball sports federations in Iraq. *Kufa Journal Physical Education Sciences*, *2*(6).

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). Comparative analysis of single vs. two-muscle training programs on upper body muscle growth. *Retos*, *62*, 883–893. https://doi.org/10.47197/retos.v62.110738

Mashkoor, N., Saber, A., & Falhi, H. (2021). An analytical study of the level of information sharing between members of the administrative bodies of clubs and athletics federations. *Journal of Physical Education Studies and Research*.

Muhammad, A. (2020). *Transformational Leadership in Sports* (p. 45). Dar Al-Ulum Publishing.

Northouse, P. G. (2025). *Leadership: Theory and practice*. Sage publications.

Radhi, H., & Wahab, S. (2023). The Administrative Flexibility of the Iraqi National Olympic Committee from Administrative Bureau Members' Point of View in Sport Federations. *Journal of Physical Education*, *35*(2), 385–395. https://doi.org/10.37359/JOPE.V35(2)2023.1454

Rahim, H. R., & Ali, A. H. (2020). The administrative trend towards privatizing the sports of Baghdad clubs participating in the Iraqi Premier League. *Journal of Physical Education*, *31*(2), 51–59. https://doi.org/10.37359/JOPE.V31(2)2019.911

Shaker, S. W., & Rahim, H. R. (2023). 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. *Journal Mustansiriyah of Sports Science*, *5*(2). https://mjss.uomustansiriyah.edu.iq/index.php/mjss/article/view/1100

Yahya, M. A. J., & Ismail, R. A. (2025). Organizational identity of members of the Iraqi National Olympic Sports Federations Committees. *Journal of Sports Education Studies and Research*, *35*(1), 728–741. https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i1.992

ملحق (1) استبانة المقياس بصيغته الاولية

ت	العبارات	موافق تمامًا	موافق الى حد ما	محايد	غير موافق الى حد ما	غير موافق تمامًا
1	القيادة في اللجنة الأولمبية الوطنية العراقية تلهم الأعضاء لتحقيق أهداف رياضية عالية.					
2	القيادة التحويلية في اللجنة الأولمبية تحفز الأعضاء على تقديم أداء يتجاوز التوقعات.					
3	القيادة في اللجنة الأولمبية الوطنية العراقية تساهم في تطوير المهارات الفردية للأعضاء وتعزيز قدراتهم.					
4	القادة في اللجنة الأولمبية يعززون من الإبداع والابتكار في العمل الرياضي.					
5	القيادة في اللجنة الأولمبية الوطنية العراقية تشجع على تحقيق التعاون بين مختلف الاتحادات الرياضية.					
6	القادة في اللجنة الأولمبية يقدمون رؤية واضحة وملهمة تساعد في تحقيق الأهداف الرياضية.					
7	القيادة التحويلية في اللجنة الأولمبية تسهم في تحسين التواصل بين الهيئات الإدارية في الاتحادات الرياضية.					
8	القيادة في اللجنة الأولمبية تساهم في تحسين أداء الفرق الرياضية على المستوى المحلي والدولي.					
9	القيادة في اللجنة الأولمبية تتبنى أسلوبًا مرنًا في التعامل مع التحديات والتغييرات في البيئة الرياضية.					
10	القيادة التحويلية في اللجنة الأولمبية تساهم في رفع مستوى الثقة والاحترام بين أعضاء الهيئة الإدارية في الاتحادات الرياضية.					

11	القيادة في اللجنة الأولمبية الوطنية العراقية تحفز الأعضاء على الالتزام بالأهداف الرياضية المشتركة.					
12	القادة في اللجنة الأولمبية الوطنية العراقية يشجعون على تحقيق تطور مستمر في المهارات الرياضية.					
13	القيادة التحويلية في اللجنة الأولمبية تعزز التفاعل الفعّال بين الأعضاء والهيئات الإدارية.					
14	القادة في اللجنة الأولمبية يوفرون بيئة عمل تدعم التغيير المستمر والتطور في الرياضة العراقية.					
15	القيادة التحويلية تسهم في تحسين العلاقات بين اللجنة الأولمبية والاتحادات الرياضية العراقية.					
16	القادة في اللجنة الأولمبية الوطنية العراقية يتحلون بالمرونة والتكيف مع المتغيرات التي تطرأ على المجال الرياضي.					
17	القيادة في اللجنة الأولمبية تعزز من الابتكار في استراتيجيات التدريب والتطوير الرياضي.					
18	القادة في اللجنة الأولمبية يساهمون في تعزيز مبدأ الشفافية والمساءلة في الأداء الرياضي.					
19	القيادة التحويلية تشجع الأعضاء على المشاركة في اتخاذ القرارات التي تخص الرياضة العراقية.					
20	القيادة في اللجنة الأولمبية الوطنية العراقية تلعب دورًا أساسيًا في تحفيز الأعضاء لتحقيق إنجازات رياضية استثنائية على الصعيدين المحلي والدولي.					
21	القيادة في اللجنة الأولمبية توفر فرصًا لتطوير القيادات الشابة في الرياضة العراقية.					
22	القادة في اللجنة الأولمبية يعملون على تعزيز التعاون بين مختلف الاتحادات الرياضية لتحقيق النجاح المشترك.					
23	القيادة التحويلية في اللجنة الأولمبية تعزز من دور الرياضة في المجتمع العراقي.					
24	القيادة التحويلية في اللجنة الأولمبية تسهم في بناء ثقافة رياضية إيجابية بين الأعضاء.					

25	القادة في اللجنة الأولمبية يحفزون الأفراد على العمل الجماعي لتحقيق الأهداف الرياضية الكبرى.					

ملحق (2) عدد الاتحادات الرياضية الاولمبية المعترف بها



الاتحادات الاولمبية

التسلسل	الاتحادات الاولمبية
-١	كرة القدم
-٢	كرة السلة
-٣	كرة الطائرة
-٤	كرة اليد
-٥	كرة الطاولة
-٦	المبارزة
-٧	التنس
-٨	التجذيف
-٩	الجمباز
-١٠	الجودو
-١١	الملاكمة
-١٢	المصارعة
-١٣	القوس والسهم
-١٤	الدراجات
-١٥	الثلاثي
-١٦	التايكواندو
-١٧	رفع الأثقال
-١٨	العاب القوى
-١٩	السباحة
-٢٠	الفروسية
-٢١	الريشة الطائرة
-٢٢	الرماية
-٢٣	الكانوي
-٢٤	الشراع والألعاب المائية
-٢٥	الكولف
-٢٦	الركبي

Journal of Studies and Researches of Sport Education
spo.uobasrah.edu.iq

The effect of counseling sessions on the self-confidence of people with disabilities in some individual games in Najaf Governorate

Fadel Kurdi Al-Shammar [1] **Saad Abbas Al-Janabi** [2] **Nevyan Yasser Abdull** [3]

University of Kufa / College of Physical Education and Sports Science [1]
Samarra University / College of Physical Education and Sports Sciences [2]
University of Duhok / College of Physical Education [3]

Article information

Article history:
Received 11/2/2025
Accepted 28/5/2025
Available online 15,July,2025

Keywords:
Self-confidence, disabled, sports psychology, individual games, counseling sessions

Abstract

The aim of the research was to identify the effect of counseling sessions for the disabled in some individual games in Najaf Governorate. The researchers used the experimental design of the two equal experimental and control groups with pre-test and post-test. The research sample was the players of some individual games from the disabled in Najaf Governorate. After the main experiment was applied to them, the results were analyzed and processed using (SPSS). The researchers reached the results of the counseling sessions based on the theory of realistic therapy and based on the method of group counseling and through the method of group discussions. It had a clear effect in developing self-confidence. The researchers recommended the necessity of using counseling programs and methods and awareness of the importance of these methods with disabled athletes

DOI: https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i3.1059©Authors, 2025. College of Physical Education and sport sciences, University of Basrah.
This is an open-access article under the CC By 4.0 license (creative commons licenses by 4.0)

مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية
spo.uobasrah.edu.iq

اثر جلسات ارشادية في الثقة بالنفس لدى المعاقين في بعض الالعاب الفردية في محافظة النجف

فاضل كردي الشمري [1] سعد عباس الجنابي [2] نيفيان ياسر عبد الله [3]
جامعة الكوفة / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة[1] جامعة سامراء / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة[2]
جامعة دهوك / كلية التربية الرياضية[3]

معلومات البحث

تاريخ البحث:
الاستلام: 2025/2/11
القبول: 2025/5/28
التوفر على الانترنت: 15,يوليو,2025

الكلمات المفتاحية:
الثقة بالنفس, متحدي الإعاقة , علم النفس الرياضي , الألعاب الفردية , جلسات ارشادية.

الملخص

هدف البحث الى التعرف على اثر الجلسات الارشادية لدى المعاقين في بعض الالعاب الفردية في محافظة النجف الاشرف، استعمل الباحثون التصميم التجريبي لأسلوب المجموعتين المتكافئتين التجريبية والضابطة ذات الاختبار القبلي والبعدي وكانت عينة البحث هم لاعبي بعض الالعاب الفردية من متحدي الاعاقة في محافظة النجف الاشرف، وبعد ان تم تطبيق التجربة الرئيسة عليهم تم تحليل ومعالجة النتائج باستعمال (spss) , وقد توصل الباحثون الى النتائج الجلسات الإرشادية المبني على وفق نظرية العلاج الواقعي والقائم على أساس طريقة الإرشاد الجمعي ومن خلال أسلوب المناقشات الجماعية كان له الأثر الواضح في تنمية الثقة بالنفس وقد اوصى الباحثون على ضرورة استخدام برامج واساليب الارشاد والوعي بأهمية تلك الاساليب مع الرياضيين المعاقين.

DOI: https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i3.1059©Authors, 2025. College of Physical Education and sport sciences, University of Basrah.
This is an open-access article under the CC By 4.0 license (creative commons licenses by 4.0)

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة واهمية البحث

إن حياتنا تتسم بالتغيرات السريعة مما يولد هناك جوانب تتسم بالقلق التي قد اسباب لها الرياضيين في جميع الالعاب وكل المستويات ما جعل المهتمين يبحثون عن اساليب حديثة للتخلص من تلك الاسباب، لأنها تؤثر سلبا في الجوانب النفسية والبدنية والخطيطة، وأن الحياة تأتي بالضغوطات ولها تأثيرات نفسية وهذه التأثيرات تؤدي الى مشاكل ذهنية احيانا. وان الافراد المعاقين حركياً يجب ان يكون الاهتمام بهم بشكل يخفف عنهم كاهل النقص الذي يعانون منه والذي قد تنتج عنه المشاكل وعن نوع العوق الموجود لديهم ووجد هذا من خلال تسليط الضوء من اغلب بلدان العالم بالأشخاص المعاقين رياضياً وقدمت تلك الدول السبل والوسائل للتقليل من الضغوط النفسية علماً أن الأفراد المعاقين في العراق ما يزالون بعيدين عن التطور الذي شهدته دول العالم والدول العربية المتقدمة , وتبرز الثقة بالنفس هي من المهارات النفسية التي تسهم في ارتفاع نسبة الانتباه والتركيز والقدرة على تحسين الاداء الامثل والتخلص من اثار السلبية التي قد يعاني منها ، الثقة بالنفس وإن الكثير منا يعتقد انه يمكن أن يصبح لديه الثقة بالنفس عندما يحقق المكسب أو الفوز فقط، وذلك شيء غير صحيح إننا نستطيع أن نشعر بالثقة حقا عندما نعتقد إننا نستطيع ان نؤدي بنجاح، فالثقة بالنفس هي توقع النجاح، والأكثر أهمية الاعتقاد في إمكانية التحسن، فالثقة بالنفس لا تتطلب بالضرورة تحقيق المكسب، فعلى الرغم من عدم تحقيق المكسب أو الفوز فانه يمكن الاحتفاظ بالثقة بالنفس وتوقع تحسن الأداء. (Masoud & Shabib, 2024)

تتضمن هذه الفئة الأشخاص الذين لديهم مشاكل جسدية الرياضة والنشاط البدني، فضلاً عن دراسات مكثفة في بعض فروع علم النفس مثل: علم النفس الرياضي – علم النفس الإرشادي – الإكلينيكي – علم نفس الشخصية – علم النفس الفسيولوجي – علم النفس الارتقائي (النمو)... الخ ويتركز دور الأخصائي النفسي الرياضي التربوي في مجالين أساسيين:

أولهما: تعليم اللاعبين وإكسابهم المفاهيم التربوية والنفسية الصحيحة: فمن المعروف إن الرياضة وسيلة تربوية لها وجهان أحدهما سلبي والآخر إيجابي، بمعنى آخر إن الرياضي في غياب المفاهيم التربوية النفسية الصحيحة يمكن أن يصبح عدوانياً، مغروراً متمركزاً أكثر نحو ذاته، يعاني من القلق الزائد والخوف من الفشل ونقص الثقة بالنفس، بينما عندما تكون الممارسة الرياضية تحت إشراف تربوي، فإن ذلك يسهم في الإعداد النفسي المتكامل للرياضي.(Abdullah, 2025)

ثانيهما: تعليم اللاعبين وإكسابهم المهارات النفسية المتعددة مثل: الاسترخاء – التصور العقلي – الانتباه والتركيز – تنظيم الطاقة النفسية – وضع الأهداف – الثقة بالنفس). فمن المعروف إنه في السنوات الأخيرة ينظر إلى الإعداد النفسي لرياضي المستوى العالي على انه مهارات عقلية تحتاج إلى التدريب والممارسة من خلال برامج خاصة يطلق عليها، برامج تدريب المهارات النفسية، ويجب أن تتم بالإشراف عليها من قبل شخص متخصص مؤهل لذلك وهو ما يطلق عليه (الأخصائي النفسي التربوي الرياضي).

وان الإرشاد هو عملية واعية مستمرة بناءة ومخططة تهدف إلى مساعدة وتشجيع الفرد لكي يفهم نفسه وميوله واستعداداته وقدراته.

ومن خلال ما سبق يعرف الارشاد بأنه عملية تفاعلية لمساعدة بعض الأفراد على فهم أنفسهم وإمكاناتهم وميولهم من خلال تزويدهم بالخبرات والمعلومات للتغلب على الصعوبات التي تعترضهم.، ومن خلال هذا ارتى الباحثون القيام بهذا البحث وتصميم جلسات ارشادية لتنمية الثقة بالنفس لدى بعض لاعبي الالعاب الفردية من المعاقين في محافظة النجف الاشرف .

2-1 مشكلة البحث

وتكمن مشكلة البحث وجود ضعف في الثقة بالنفس ويعتقد الباحثون ان ذلك يعود الى قله الاهتمام بتنمية الثقة بالنفس لدى هذه الفئة من اللاعبين مما قد ينعكس على عدم دقة الاداء بصورة جيدة خصوصا وان الثقة بالنفس تعد مهارة مهمة لأنها ترتبط بذات الفرد وتقديره لنفسه، إن تقدير قيمة الذات للاعب المعاق وان لها مكانة مهمة في الأعداد النفسي الرياضي ، وهي معنى نفسي اساسي علينا ان نضع لها اهمية كبرى ، إذا اراد المدرب والمهتم في تدريب اللاعب بصورة جيدة ، ويلاحظ دائما أن المدرب الناجحين يدعمون قيمة الذات لدى لاعبيهم .

وبالنظر لقلة الدراسات التي تبحث في مجال الإرشاد النفسي الرياضيين المعاقين لذا ارتأى الباحثون تصميم جلسات إرشادية لمساعدة العاملين في مجال التدريب والتعلم في وضع الأسس العلمية في مجال تدريب المعاقين وبالتالي الحصول على مستوى اداء مرتفع للحصول على نتائج ايجابية في المنافسات .

3-1 اهداف البحث

- التعرف على الثقة بالنفس لدى المعاقين في بعض الالعاب الفردية في محافظة النجف الاشرف .
- تصميم جلسات ارشادية لتنمية الثقة بالنفس لدى المعاقين في بعض الالعاب الفردية في محافظة النجف الاشرف.
- التعرف على اثر الجلسات الارشادية لدى المعاقين في بعض الالعاب الفردية في محافظة النجف الاشرف.

4-1 فروض البحث

- هنالك تأثير ايجابي للجلسات الارشادية في تنمية الثقة بالنفس لدى المعاقين في بعض الالعاب الفردية في محافظة النجف الاشرف .

5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري : لاعبي بعض الالعاب الفردية من المعاقين في محافظة النجف الاشرف .

1-5-2 المجال الزماني : من 2024/8/1 الى 2024/11/10

1-5-3 المجال المكاني : قاعة نادي التضامن الرياضي .

1- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

1 – 2 منهج البحث استخدم الباحثون التصميم التجريبي لأسلوب المجموعتين المتكافئتين التجريبية والضابطة ذات الاختبار القبلي والبعدي .

2-2 مجتمع البحث وعينته: تحدد مجتمع البحث لاعبي الالعاب الفردية من المعاقين في محافظة النجف الاشرف وعددهم (110) لاعب واختار الباحثون عينة من عدة العاب وعددهم (30) لاعب وقد قسمت الى مجموعتين تجريبية وعددهم(15) وضابطة وعددهم (15) , وتم اختيار (5) لاعب للتجربة الاستطلاعية .

جدول (1)

يبين التجانس افراد العينة في متغيرات (الطول , العمر , الكتلة)

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف
1	الطول	سم	165,33	5,66	%4,56
2	العمر	شهر	21,61	7,91	%4,46
	الكتلة	كغم	63,700	6,8	%6.33

جدول (2)

يبين تكافؤ مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث

ت	المتغيرات	الضابطة		التجريبية		قيمة t المحسوبة	نوع الدلالة
		س	ع + -	س	ع + -		
1	الثقة بالنفس	77.44	4.33	102.5	4066	3.91	غير معنوي

3-2 الأجهزة الأدوات والوسائل المستخدمة في البحث

- الاستبانة ومقياس الثقة بالنفس والمصادر والمراجع العربية

4 - 2 المقاييس المستخدمة والاختبارات

2-4-1 إجراءات اختيار مقياس الثقة بالنفس: صممت، روبين فيلي 1986(Vealey) قائمة لمحاولة قياس سمة الثقة الرياضية بعنوان Trai Sport Confidence Inventory من حيث إنها بُعد هام من أبعاد دافعية الإنجاز.

وتتكون القائمة من (13) عبارة ، ويقوم اللاعب الرياضي بالاستجابة على عبارات القائمة على مقياس مدرج من (9 نقاط) بحيث يحدد درجة الثقة الرياضية التي يتميز بها بصفة عامة عندما يتنافس في المجال الرياضي، وذلك بالمقارنة بلاعب آخر سواء في فريقه أو في فريق آخر يتميز بأعلى درجة من الثقة بالنفس بصفة عامة. وقام (Alawi, 1995) بتعريب القائمة وتقنينها في البيئة المصرية.

التسجيل :

أما حساب درجة الثقة بالنفس لدى المفحوصين، فيكون من خلال جمع الفقرات، وكلما اقترب مجموع هذه الدرجات من الدرجة العظمى وقدرها (117) كلما تميز اللاعب بدرجة اكبر من سمة الثقة الرياضية، وبالعكس .

2-4-2الأسس العلمية للاختبار

1. صدق المقياس

قام الباحثون بعرض المقياس على مجموعة من الخبراء المختصين في علم النفس العام والرياضي وعددهم 6 خبراء* ، لذا فقد تم استخراج الصدق التلازمي والذي بلغ (0.94) .

2. ثبات المقياس

قام الباحثون باستخراج الثبات وذلك باستخدام إعادة الاختبار لتأكيد ثبات المقياس، وقام الباحثون بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من خمسة طالبات بفارق زمني قدره (5) أيام بين التجربتين، اختيرت عشوائيا وقد ظهر معامل الثبات وقدره (0.885)

3. الموضوعية

أما موضوعية الاختبار فقد كانت الاستعانة بآراء الخبراء حول موضعيته وقد تم اتفاق الخبراء حول صلاحية المقياس وكما موضح في ملحق رقم (2) حيث بلغت (83.3) .

جدول رقم (3)

يبين معامل الصدق التلازمي ومعامل الثبات والموضوعية لمقياس الثقة بالنفس

المعالجات الإحصائية	معامل الصدق التلازمي	معامل الثبات	الموضوعية
الثقة بالنفس	%90	%84	%85.3

3-4-2 تصميم الجلسات الارشادية :

وبعد ان تم الاطلاع على العديد من المراجع الأدبيات التي تخص مراحل نمو الإنسان ، ومتطلبات هذه الفئة من الرياضيين من النواحي الجسيمة والعقلية والانفعالية والاجتماعية ، وقد راعى الباحثون الحاجات عند إعداده للبرنامج الإرشادي النفسي , إن بناء البرنامج واضحة ومتميزة لفئات متحدي الاعاقة ، تستند إلى مبادئ وقيم علمية أصيلة ترمي إلى تحقيق سعادة اللاعب ونموه استقراره .

ويمكن تحديد معالم تصميم الجلسات الارشادية بما يأتي:

- تؤكد على اعداد اللاعب " نفسيا" سليما" وتوجيها" ليتمكن من الاختيار العقلاني لقدراته المعرفية وقابليته المهارية والبدنية وتكوين علاقات اجتماعية مع زملائه .
- لابد أن يراعي البرنامج خصوصية اللاعب المعرفية والسلوكية والانفعالية وقيمه وتطلعاته ودوره في المستقبل.

وبعد تصميم البرنامج بصيغته الأولية قام الباحثون باستشارة عدد من الخبراء في مجال الإرشاد التربوي والنفسي لإبداء أراءهم بالآتي:

- معرفة مدى صلاحية الجلسات الإرشادية في تنمية الثقة بالنفس .
- مدى صلاحية محتوى الجلسات والأهداف السلوكية.
- الاتفاق على إقامة (10) جلسة , زمن كل جلسة منها(30) دقيقة.
- أي إضافات أو تعديلات تغني البرنامج الإرشادي.

وقد حدد الباحثون صلاحية الجلسات الارشادية الحالي والأسلوب الإرشادي المستخدم وكفاية عدد الجلسات الإرشادية وأزمنتها ومحتوياتها والأهداف السلوكية المتضمنة فيها .

2-5 اجراءات البحث الميدانية

2-5-1 التجربة الاستطلاعية : بعد وضع التعليمات الخاصة بالمقياسيين قام الباحثون بإجراء التجربة الاستطلاعية يوم السبت المصادف الثلاثاء1 / 9 /2024 للكشف عما يأتي:

1- للتأكد من وضوح التعليمات وفقرات المقياس , أن التعليمات كانت واضحة من قبل أفراد العينة .

2- الوقت الذي تستغرقه الإجابة على المقياس , أن الوقت المستغرق كان ما بين (4-8) دقيقة.

3- تحضير وسائل الجلسات وأدواته وهي (المكان , السبورة , كراس الواجب البيتي (DELL 1545).

- تحديد المدة الزمنية بعد الاتفاق مع العينة إذ تم تحديد الجلسة ,الساعة 4,30 عصرا من يوم (الاحد – الاربعاء) إذْ استغرقت كل جلسة (30) دقيقة.

2-5-2 التجربة الرئيسة

2-5-3 الاختبار القبلي : اجرى الباحثون الاختبار القبلي بتوزيع مقياس الثقة بالنفس في يوم الاحد 3 / 10 / 2024 على المجموعتين الضابطة والتجريبية .

2-5-4 تطبيق البرنامج الإرشادي:

- تم تنفيذ الجلسات الإرشادية بطريقة الإرشاد الجمعي على عينة البحث يوم الاثنين 4 / 10 / 2024
- تم تحديد (10) جلسة إرشادية, ويستغرق زمن كل جلسة (30) دقيقة, وتم تنفيذ الجلسات في أيام (الاثنين – الاربعاء) .

2-5-4 الاختبار البعدي

تم إجراء الاختبار البعدي في اليوم الأخير الاربعاء 4 / 11 / 2024 من تنفيذ جلسات الإرشادية (الجلسة الختامية)

2-6 الوسائل الإحصائية : قام الباحثون باستخدام الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية .

3-1 عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها: سيتم عرض ومناقشة نتائج البحث وفق أهدافه وعلى النحو الآتي:

- إنَّ الهدف الأول في البحث الحالي هو (التعرف على الثقة بالنفس) وقد تم تحقيق هذا الهدف بتطبيق مقياس الثقة بالنفس على عينة البحث، والجدول (1) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس الثقة بالنفس .

الجدول (4)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس الثقة بالنفس للمجموعتين التجريبية والضابطة

ت	العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
1	التجريبية	77,44	8,33
2	الضابطة	69,20	3,61

يتبين من الجدول (1) أن الدرجة الكلية لمقياس الثقة بالنفس التي حصلت عليها المجموعة التجريبية هي (77,44) ووجد الباحث أن الدرجة الكلية للمجموعة الضابطة بلغت (69,20) وعند مقارنة الوسط الحسابي للمجموعتين نلاحظ أنهما اقل من الوسط الفرضي وهذا يعني أن العينة كانت لا تتمتع بالثقة بالنفس .

3-2 مناقشة النتائج

إنَّ الهدف الثاني من البحث الحالي هو (تصميم جلسات ارشادية لدى لاعبي بعض الالعاب الفردية من المعاقين في محافظة النجف الاشرف) وقد تم تحقيق هذا الهدف في ضوء إجراءات تصميم الجلسات الإرشادية باستعمال أسلوب العلاج الواقعي بطريقة الإرشاد الجمعي كما هو موضح مفصلا في الباب الثالث (إجراءات البحث) وقد تم تطبيقه على عينة البحث (التجريبية) لاحقاً.

واما الهدف الثالث يتضمن (التعرف على فاعلية برنامج ارشادي لدى لاعبي بعض الالعاب الفردية من المعاقين في محافظة النجف الاشرف) وقد قام الباحثون بتحقيق هذا الهدف والتحقق من فرض البحث الآتي: هنالك أثر ايجابي للجلسات الارشادية في تنمية الثقة بالنفس لدى لاعبي بعض الالعاب الفردية من المعاقين في محافظة النجف الاشرف .

الجدول (2)

يبين قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) في الاختبارين القبلي والبعدي لمقياس الثقة بالنفس

المجاميع	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (t)	قيمة Sig	نوع المعنوية
	سَ	±ع	سَ	±ع			
التجريبية	77,44	4,33	102.5	4.08	3.91	0.003	معنوي
الضابطة	69,20	3,61	88,66	4.82	15.42	0.000	معنوي

ويبين الجدول(2) الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبار القبلي والبعدي لأفراد المجموعة الضابطة والتجريبية لمقياس الثقة بالنفس وللتعرف على الفروق الدالة إحصائياً بين المتوسطين القبلي والبعدي، بلغت قيمة (t) المحسوبة (3.91) وهذا يعني وجود فرق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة, إذ أنَّ قيمة (t) المحسوبة (15.42) عند مستوى دلالة (0.05), ويعزو الباحثون هذا الفرق إلى أحساس العينة المجموعة الضابطة بالمشكلة وتوجيهه .

ويعزو الباحثون هذا الفرق الى الأثر الواضح للجلسات الإرشادية في تنمية الثقة بالنفس نحو الأفضل و إلى فاعلية الجلسات الإرشادية, والقائم على أساس طريقة الإرشاد الجماعي ومن خلال أسلوب المناقشات الجماعية التي نادى بها (Nazih, 1998) في كثير من بحوثه وتجاربه , إذ أشار إلى إن هذا الأسلوب له دور كبير في تعديل اتجاهات الأفراد لأنه يتيح الفرصة لهم لمناقشة أراءهم والتعبير عن أفكارهم بحرية وصراحة, وهذا له تأثير من إضفاء جو من المودة والتآلف, إذ إن مثل هذا الجو الذي يسود الجلسات الإرشادية الجماعية يساعد على اكتساب قيم تربوية واجتماعية ورياضية ايجابية .

إنَّ تجربة تطبيق هذا الجلسات أعطت نتائج مشجعة مما يؤكد فاعلية هذا الجلسات في تنمية الثقة بالنفس وتشير (Rana, 2010) "إلى ان مستوى الوعي الذاتي الذي يصل إليه الفرد في هذه المرحلة يسمح له بتقييم قواه العقلية والجسمية " ، لقد أثبتت الدراسات أن الاعاقة سواء كانت جسمية او حسية او عقلية ذات تأثير واضح في سلوك الفرد وتصرفاته فالشعور بالنقص الناشئ عن القصور العضوي يصبح عاملا مستمرا وفعالا في النمو النفسي للفرد وهو ما يحقر المرء في نظر نفسه ويزعزع شعوره بالأمن وهو الامر الذي يدفعه الى اعلان الجهاد لإظهار شخصيته ويثير فيه صراعا كثيرا قد يتخذ اشكالا مختلفة من العنف (ali Hussain & Chasib, 2024), ويضاعف من القوة التي يوجهها نحو التغلب على العقبات التي تواجهه فيزاول أشكالا

متباينة من النشاط قد توصله الى حد الكمال لإثبات ذاته وإشباع شعوره بقيمته وقدراته , وقد اتاح البرنامج الارشادي ومحتوياته ضروبا منوعة من النشاط ومجالا فسيحا من درجات التعقيد الذي يشيع رغبات المعوقين من مختلف الالعاب , وانه قد احتوى على وسائل متنوعة للتعبير عما في نفوس المعوقين وتدريبهم على ضبط النفس ومقابلة حاجاتهم الانفعالية وساعدهم على التخفيف من حدة التوتر إن مساعدة الشخص المعوق على فهم خصائصه النفسية وتقديره لها و معرفة إمكانياته الجسمية و العقلية و الوصول إلى أقصى درجة من التوافق الاجتماعي والمهني وذلك من خلال مساعدته على تكوين علاقات اجتماعية ناجحة والاندماج في الحياة الرياضية والعمل على تعديل بعض العادات السلوكية الخاطئة التي تخلقها الإعاقة و تخفيف التوتر و الكبت و القلق الذي يعانيه المعوق و ضغط عواطفه و انفعالاته (Saleh, 2024)

إذ تؤدي الظروف النفسية للفرد المعوق و اسرته دوراً بارزاً في تعديل حالة العجز إلى حالة تقبل و تكيف . إذ إنّ تقبل الاعاقة يساعد المعوق على مواجهة الضغوط النفسية و الاجتماعية و التغلب على الصعوبات التي تواجهه من حدة الضغوط . (Moseekh & Nawaf, 2018)

كل ذلك يساعد المعوق على تصرف أموره و غرس ثقته بنفسه و إدراكه لإمكاناته و كيفية استغلالها , إذ استعمل الباحث الإرشاد الجماعي لما له من دور بربط العلاقة بين أفراد المجموعة التجريبية ، فالهدف الأساسي من هذا البرنامج هو تهيئة الأجواء المناسبة أثناء عملية الإرشاد الذي بموجبه أعطى المرشد الفرصة لكل لاعب داخل المجموعة التجريبية لكي يطور إدراكه ومفاهيمه لنفسه مما يؤهله إلى تحقيق هدفه الخاص به وهو التكيف الصحيح مع نفسه فيما يتعلق برغباته وقدراته الخاصة، فالجو الإرشادي داخل المجموعة كان يتصف بالثقة المتبادلة بين جميع الاطراف والحرص على فهم ما يدور من مناقشات داخل الجلسة الإرشادية (Khalaf et al., 2024).

ويعزو الباحثون سبب تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة إلى عدة أسباب:

- تهيئة الجو المناسب أثناء عملية الإرشاد والتوجيه تبادل الآراء ووجهات النظر بين اللاعبين .
- التأكيد من قبل الباحثون على التحدث بحرية من دون خوف او تردد بالنسبة للعينة .
- استخدام استراتيجية فعالة وهي تكوين علاقة إرشادية قوية مع المسترشدين قدمت من خلالها المرشد الدعم والتشجيع للمجموعة الإرشادية للمضي قدماً في تحقيق الأهداف الإرشادية.

وان الدراسة توصلت إلى تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في مستوى اعلى من تنمية الثقة بالنفس بعد أنَّ تعرضت إلى الجلسات إرشادية ، وبما أن الجلسات الإرشادية قد استغرقت (10) جلسة إرشادية تتخللها نشاطات وتوجيهات وشرح لموضوعات تتعلق بموضوع .

4- الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات

- صلاحية مقياس الثقة بالنفس الذي استخدم على عينة البحث .
- ظهور فروق حقيقية في مستوى الثقة بالنفس عند عينة المجموعة التي تم تطبيق الجلسات الإرشادية عليها.
- هناك فروق حقيقية ولصالح المجموعة التي استعملت الجلسات الإرشادية في تنمية الثقة بالنفس .
- الجلسات الإرشادية المبني على وفق نظرية العلاج الواقعي والقائم على أساس طريقة الإرشاد الجمعي ومن خلال أسلوب المناقشات الجماعية كان له الأثر الواضح في تنمية الثقة بالنفس .

4-2 التوصيات:

- ضرورة استخدام برامج واساليب الارشاد والوعي بأهمية تلك الاساليب مع الرياضيين المعاقين .
- تشجيع مدربي هذه الفئة على توفير وسائل تدريب الحديثة وزيادة الوعي النفسي والانفعالي لدى هذه الفئة من الرياضيين

الشكر والتقدير

نسجل شكرنا لعينة البحث المتمثلة في لاعبي بعض الالعاب الفردية من المعاقين في محافظة النجف الاشرف

تضارب المصالح

يعلن المؤلفون انه ليس هناك تضارب في المصالح

فاضل كردي شلاكة https://orcid.org/0009-0001-4457-2153

References

Abdullah, A. J. (2025). The effect of a psychological counseling program in reducing the level of stress for young football players in some clubs in Iraq. *Journal of Sports Education Studies and Research*, *35*(1), 301–318. https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i1.1001

Alawi, M. H. (1995). *Introduction to Sports Psychology* (1st ed, p. 283). Dar Al-Kitab Publishing House.

ali Hussain, K., & Chasib, A. S. (2024). Psychological stress and its relationship to the accuracy of shooting in the three-pointer skill of basketball players. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, *34*(4).

Khalaf, H. H., Hassan, M. M., & Ahmed, M. S. (2024). The Effect of Seven Mental Training Sessions on Developing Roundoff and Back Handspring Skills on Men's Artistic Gymnastics. *Asian Journal of Sports Medicine*, *15*(4).

Masoud, A. R., & Shabib, S. S. (2024). Evaluating the level of some psychological traits among women practicing sports activities. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, *34*(2). https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.55998/jsrse.v34i2.512

Moseekh, L. Z., & Nawaf, S. M. (2018). Mental Relaxation Exercises and Their Effect On Some Immune System Components of Women's Football. *Journal of Physical Education*, *30*(2).

Nazih, H. (1998). *Guidance and Counseling in the Stages of Life* (1st ed, p. 56). Al-Quds Open University Publications.

Rana, T. Y. (2010). *Feeling of Alienation and its Relationship to Authoritarian Personality among University Students* [Master's Thesis]. Al-Mustansiriya University.

Saleh, N. A. (2024). Psychological resilience and its relationship to self-confidence For female students of the College of Physical Education and Sports Sciences/University of Diyala. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, *34*(4). https://doi.org/https://doi.org/10.55998/jsrse.v34i4.761

ملحق (1)

مقياس الثقة بالنفس

ارسم دائرة حول الرقم الذي تعتقد انك تستحقه فعلا في ثقتك بنفسك في المواقف التنافسية التالية بالمقارنة باللاعب المثالي–والذي يستحق الدرجة القصوى في الثقة بالنفس في المجال الرياضي والتي تبلغ 9 درجات:

العبارات	الدرجات								
عند اداء المهارات الحركية الضرورية لأحراز التفوق خلال المنافسة الرياضية.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
في القدرة على اتخاذ قرارات حاسمة خلال المنافسة الرياضية.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
في القدرة على الاداء في المنافسة تحت الضغوط العصبية.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
في القدرة على تنفيذ خطط في المنافسة.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
في القدرة على التركيز بصورة جيدة لكي احقق النجاح.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
في القدرة على التكيف مع مواقف اللعب المختلفة لكي احقق الفوز في المنافسة.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
في القدرة على انجاز اهدافي المرتبطة بالمنافسة.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
في القدرة على ان اكون ناجحا في المنافسة.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
في القدرة على ان يستمر نجاحي.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
في القدرة على التفكير والاستجابة بنجاح اثناء المنافسة.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
في القدرة على مواجهة التحدي اثناء المنافسة.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
في القدرة على محاولة النجاح ولو كان المنافس اقوى مني.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
في القدرة على القيام بأداء ناجح بعد قيامي بأداء فاشل.	1	2	3	4	5	6	7	8	9

الملحق (2)

نموذج لجلستين من الجلسات البرنامج

الجلسة الأولى .. التعارف

هدف الجلسة : بناء علاقة يسودها الدفء والود بإزالة الحواجز النفسية بين اعضاء المجموعة والمرشد من خلال التعارف المتبادل بينهم ، ويشمل التعارف اسم اللاعب ، عمره .

كيفية ادارة الجلسة : يقوم المرشد بإعطاء افراد المجموعة فكرة عامة عن الارشاد الجمعي والبرامج الارشادية ومعرفة توقعاتهم عن الجلسات الارشادية ومن ثم تصحيح التوقعات الخاطئة ، ثم يوضح المرشد للمجموعة ان هذه الجلسات ذات هدف علمي بحت ليس لها أي علاقة بالتقييم الدراسي ، بل تهدف إلى مساعدتهم على تطوير قابلياتهم وقدراتهم العقلية ، ثم يستفسر عن وجود اية اسئلة لدى المجموعة ، يتم بعد الاجابة عليها تحديد مكان وزمان الجلسات المقبلة ثم توضيح اهمية المحافظة على سرية ما يدور داخل الجلسات الارشادية وأخذ الجلسات على محمل الجد ، فهي في النهاية تهدف إلى فائدتهم بالدرجة الاساس ، ثم يودعهم بعد تحديد موعد الجلسة المقبلة .

الجلسة الإرشادية الثالثة:

موضوع المحاضرة (أهمية الثقة بالنفس وعلاقتها بقيمة الذات)

تعتبر الثقة بالنفس هامة جداً لارتباطها بقيمة الذات وتقدير اللاعب لنفسه ، والثقة بالنفس هي قدرة الرياضي على تحقيق افضل امكانات وقدرات وتتميز بتوقع عال في تحقيق النتائج وهي تساعد الرياضي على ووضع الاهداف والتركيز على تحقيق الخطط والمنافسات , وانها درجة الاعتقاد الذي يمكنك من تأدية سلوك مرغوب بنجاح .

محتوى الجلسة:

هناك بعض الأساليب لمساعدة اللاعب في التطوير والاحتفاظ بإدراكات صحيحة نحو قيمتهم لأنفسهم فمن ذلك:

1. على المدرب تعليم النواحي الفنية والخططية بفعالية وكفاءة، مما يعني تطوير كفاءتها المطلوبة لتحقيق النجاح عن طريق تعليم المهارات والتكنيك والتكتيك.
2. التعامل مع اللاعبين من خلال الجوانب الإيجابية لقيمة الذات للاع بصرف النظر عن الأداء في الرياضية.
3. مساعدة اللاعبين على معرفة أن أهم مصدر للثقة بالنفس ليس هو المكسب أو الفوز ولكن مقدرتهم على أن يصبحوا أكفاء.

(تمرين) إذا أراد المدرب أن يكون لدى اللاعب الثقة في النفس فأنه يجب أن يعاملهم كما لو كان يثق فيهم، ان الطريقة التي تتصل وتتعامل بها معهم (لفظاً أو غير لفظي) تؤثر في الطريقة التي يفكر بها اللاعبون في أنفسهم.

(تمرين) ماذا يقول الآخرون عنك، أو ما هي الطريقة التي يتعاملون بها معك وتؤثر في شعورك نحو نفسك. إذا كنت تخبر نفسك بشيء لفترة طويلة أو لديك اقتناع كاف سوف تعتقد في النهاية إن ذلك حقيقة

التعليمات

الهدف من هذا التمرين أن يكون لديك الوعي بشأن أسلوب أو طريقة تعاملك مع الزملاء تؤثر في مدى قيمتهم لأنفسهم، والمطلوب توضيح موقف ما خلال خبراتك في المجال الرياضي، وما تأثير ذلك على قيمة الذات .

سيقوم الباحثون كذلك علاقة الثقة بالنفس في بعض الشخصية مثل مستوى الطموح، وتحمل المسؤولية والتقبل الاجتماعي واتخاذ القرار.

مدة الجلسة 45 دقيقة

Journal of Studies and Researches of Sport Education
spa.uobasrah.edu.iq

The effect of specific training of working muscles on developing certain types of strength and shooting skills in basketball jumping for players from the Diyala Education Team

Abdulrahman Nabhan Ismael [1]
General Directorate of Education Diyala[1]

Article information

Article history:
Received 9/4/2025
Accepted 2/5/2025
Available online 15, July ,2025

Keywords:
specific training, active muscles, strength, jump shooting, basketball

Abstract

The aim of this research was to identify the effect of specific training of active muscles on developing some types of strength and jump shooting in junior basketball. An experimental approach was used to address the research problem and achieve its objectives, particularly with a two-group design (control and experimental). Thus, the experimental design was adopted, and the research sample was comprised of players from the Diyala Education Ministry's basketball team for the 2024-2025 academic year. Based on the results of the post-tests, the conclusion was: Specific training of active muscles is a specialized and successful method for developing some types of strength and jump shooting in junior basketball. It was recommended that specific training of active muscles be adopted to develop other physical abilities and offensive and defensive skills in junior basketball.

DOI: https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i3.1106©Authors, 2025. College of Physical Education and sport sciences, University of Basrah.
This is an open-access article under the CC By 4.0 license (creative commons licenses by 4.0)

مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية
spo.uobasrah.edu.iq



تأثير التدريب النوعي للعضلات العاملة في تطوير بعض انواع القوة والتصويب بالقفز بكرة السلة للاعبي منتخب تربية ديالى

عبد الرحمن نبهان إسماعيل [1]
المديرية العامة لتربية ديالى[1]

معلومات البحث

تاريخ البحث :
الاستلام : 2025/4/9
القبول : 2025/5/2
التوفر على الانترنت: 15,يوليو,2025

الكلمات المفتاحية :
التدريب النوعي، العضلات العاملة، القوة، والتصويب بالقفز ، كرة السلة

الملخص

هدف البحث الى التعرف على تأثير التدريب النوعي للعضلات العاملة في تطوير بعض انواع القوة والتصويب بالقفز بكرة السلة للناشئين اذ تم الاستعانة بالمنهج التجريبي لمعالجة مشكلة البحث وتحقيق أهدافه، وخصوصا ذو التصميم المجموعتين (الضابطة والتجريبية) وبذلك أصبح التصميم التجريبي وكانت العينة البحث هم لاعبي منتخب تربية ديالى بكرة السلة للعام الدراسي 2024-2025 وعليه تم الاستنتاج: التدريب النوعي للعضلات العاملة هو تدريبي تخصصي وناجح في تطوير بعض انواع القوة والتصويب بالقفز بكرة السلة للناشئين وذلك من خلال نتائج الاختبارات البعدية. وتم التوصية: اعتماد التدريب النوعي للعضلات العاملة في تطوير قدرات بدنية أخرى ومهارات هجومية ودفاعية بكرة السلة للناشئين

DOI: https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i3.1106©Authors, 2025. College of Physical Education and sport sciences, University of Basrah.
This is an open-access article under the CC By 4.0 license (creative commons licenses by 4.0)

1.التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث

ترتقي المجتمعات نتيجة الاهتمام بالتكنولوجيا والابداع العلمي الذي من خلاله يمكن رفع مستوى الانتاج والتقدم في مختلف المجالات التي لها احتكاك بحياة الانسان وتعمل على إسعاده وتحقيق ذاته وطموحاته ومنها المجال الرياضي.

وفي المجال الرياضي فان تحقيق الانجازات والبطولات المختلف لم يكن بطريق الصدفة وانما ايضا الاعتماد على الجانب العلمي التخصصي في بناء التمرينات واختيار الاسلوب والطريقة التدريبية المناسبة التي تعمل على تطوير مستوى اللاعب سواء البدني او المهاري او الخططي.

وفي هذا الجانب نجد ان التدريب الصحيح يختصر الزمن والجهد للمدرب واللاعب كونه يركز على العضلات العاملة والتخصصي بنوعية اللعبة ولهذا يطلق عليه التدريب النوعي " هو التدريب الموجه نحو استعمال العضلات المعنية بالأداء بحيث يكون الاتجاه الديناميكي لها نفس المسار الحركي للمهارات الممارسة " (Mansour, 2022)

ولهذا فان لكل لعبة لها متطلبات بدنية ومهارية تخصصية لابد ان يكون تدريباها نوعي مثل لعبة كرة السلة التي تعد من الالعاب الرياضية الفرقية التي لابد من بناء القوة العضلية وخصوصا في المراحل العمرية الاولى لأهميته في تحقيق النتائج المطلوبة، وبخصوص دور القوة العضلية " ان المتغير البدني هو احد الاسس المهمة لتطوير اداء اللاعب كرة السلة مهاريا ومن ثم خططيا ، فالمتغير البدني له تأثيره الوظيفي على الاجهزة الداخلية المختلفة لجسم الرياضي اذ ان تطور عمل هذه الاجهزة يؤدي الى حدوث حالة من التكيف الوظيفي اللازم لتحمل اعباء الحمل الخارجي الذي يتحمله الرياضي في مختلف تدريبات تطوير عناصر اللياقة البدنية والتي من اهمها تطوير القوة العضلية العظمى لتغلب على مقاومات مختلفة منها مقاومة المنافسين في اثناء اللعب فضلا عن اهميتها في الانتقال الى خصوصية القوة التي تتناسب ومتطلبات اللعبة فتظهر هنا الحاجة في لعبة كرة السلة الى تطوير انواع خاصة للقوة العضلية ترتبط بطبيعة المهارات المختلفة بكرة السلة " (Moseekh & Waad, 2023)

ومن هنا تأتي اهمية البحث في القاعدة السلوية الصحيحة من الفئات العمرية وهي الناشئين باستخدام التدريب الصحيح والمتخصص مثل التدريب النوعي الذي يتم الاستعانة به في رفع مستوى القوة العضلية والاداء المهاري المطلوب بلعبة كرة السلة وخاصة التصويب وانواعه المختلفة.

1-2 مشكلة البحث:

التدريب النوعي التخصصي قد يعطي فاعلية أكبر وتأثير على مستوى اللاعبين في نوعية اللعبة ومتطلباتها سواء البدنية او المهارية او الخططية وغيرها من المتطلبات التي تعمل على تغزيز الجانب البدني وتأثر على الجانب المهاري، ولهذا فان القوة العضلية لها تأثر كبير على مستوى الاداء بكرة السلة وتطويرها يؤدي الى الارتقاء بمستوى الاداء المهاري وخاصة التصويب لأهميته في لعبة كرة السلة.

ومن خلال خوة الباحث في مجال علم التدريب الرياضي ولعبة كرة السلة كونه لاعباً ومدرساً ومدرباً لمنتخب تربية ديالى وجامعة ديالى سابقاً وحاصل على شهادة تدريبية دولية فئة c لاحظ مستوى التصويب لم يكن بمستوى الطموح مقارنة للأعوام الماضية لمنتخبات تربيات العراق التي حصلت على المراكز المتقدمة وهذا قد يعود الى ضعف بعض أنواع القوة الخاصة بالتصويب، وهناك نقاط تضيع للفرق بمستوى الفئات العمرية وخاصة الناشئين وتذهب الجهود المبذولة بالهجوم والمناورات نتيجة استخدام التدريبات المتنوعة والتي ربما فيها نسبة التصويب قليلة مما يتطلب الاستعانة بالتدريب النوعي التخصصي البدني والمهاري الخاص بالتصويب بسبب قلة استخدام هذا النوع من التدريب في هذه المرحلة العمرية لغرض رفع مستواه نحو الافضل ويعد تدريب هذه الفئات قاعدة اساسية للمنتخبات والفئات المتقدمة.

1-3 هدف البحث: التعرف على تأثير التدريب النوعي للعضلات العاملة في تطوير بعض انواع القوة والتصويب بالقفز بكرة السلة للاعبي منتخب تربية ديالى.

1-4 فرضية البحث: وجود تأثير ايجابي للتدريب النوعي للعضلات العاملة في تطوير بعض انواع القوة والتصويب بالقفز بكرة السلة للاعبي منتخب تربية ديالى.

1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: لاعبي منتخب تربية ديالى بكرة السلة للعام الدراسي 2024-2025.

1-5-2 المجال المكاني: القاعة المغلقة لمديرية النشاط الرياضي والكشفي في تربية ديالى.

1-5-3 المجال الزماني: المدة من 2024/10/6 ولغاية 2024/12/7.

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث: تم الاستعانة بالمنهج التجريبي لمعالجة مشكلة البحث وتحقيق أهدافه، وخصوصا ذو التصميم المجموعتين (الضابطة والتجريبية) وبذلك أصبح التصميم التجريبي.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

حدد مجتمع البحث بلاعبي منتخبات تربية العراق بكرة السلة المرحلة الثانوية للعام الدراسي (2024-2025)، اما عينة البحث فقد تم اختيار منتخب تربية ديالى بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (12) لاعباً، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين (ضابطة، وتجريبية) وبلغ عدد كل مجموعة (6) لاعبين. وتم تجانس العينة داخل كل مجموعة باستخدام معامل الاختلاف، بينما تم تكافؤ المجموعتين باستخدام اختبار (T) للعينات غير مترابطة وكما بينها جدول (1).

جدول (1)

يبين تجانس العينيتين الضابطة والتجريبية وتكافؤ المجموعتين في متغيرات البحث

متغيرات البحث	وحدة القياس	المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية			قيمة (T) المحتسبة	مستوى الدلالة
		س	ع	معامل الاختلاف	س	ع	معامل الاختلاف		
الطول	سم	130.42	1.24	0.95	130.45	1.352	1.036	0.036	غير معنوي
الوزن	كغم	30.41	0.845	2.778	30.55	0.674	2.206	0.289	غير معنوي
القوة المميزة بالسرعة للذراعين	عدد	7.124	0.654	9.18	7.234	0.536	7.409	0.284	غير معنوي
القوة المميزة بالسرعة لرجلين	متر	2.425	0.12	4.948	2.532	0.14	5.529	1.304	غير معنوي
تحمل القوة للذراعين	عدد	8.24	0.56	6.796	8.341	0.63	7.553	0.268	غير معنوي
تحمل القوة للرجلين	عدد	12.24	0.423	3.455	12.45	0.531	4.265	0.693	غير معنوي
التهديف الامامي بالقفز نقطتان	درجة	9.452	0.674	7.13	9.556	0.452	4.73	0.287	غير معنوي
التهديف الامامي بالقفز ثلاث نقاط	درجة	4.24	0.321	7.571	4.62	0.641	13.874	1.187	غير معنوي

***قيمة (T) الجدولية عند درجة حرية (10) واحتمال خطأ (0.05) والبالغة = 2.228**

2-3-1 وسائل جمع البيانات:

- المصادر العربية والأجنبية , الاختبارات والقياسات المستخدمة بالبحث , ساعة توقيت الكترونية عدد (6) , شريط قياس بطول (6 متر) , كرات سلة عدد (6) , ملعب قانوني بكرة السلة , ميزان طبي لقياس الوزن , طباشير , جدار صد , مخاريط عدد (10)

2-4 إجراءات البحث الميدانية:

2-4-1 تحديد متغيرات البحث:

بالاستناد الى المصادر والمراجع في الدراسات السابقة (Al-Saadoun, 2010) وحسب مشكلة البحث تم التوصل الى المتغيرات الاتية لأهميتها بكرة السلة وهي تحمل القوة للذراعين والرجلية والمهارات الاساسية الهجومية وشملت التصويب والتمرير والمحاورة.

2-4-2 الاختبارات المستخدمة:

2-4-2-1 اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين. (Bastawisi, 2014)

اسم الاختبار: اختبار ثني الذراعين ومدهما من وضع الاستناد الأمامي (10ثا)

الهدف من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين.

وحدة القياس: عدد المرات

وصف الأداء: من وضع الاستناد الأمامي مع ملاحظة اخذ وضع الجسم الوضع الصحيح، ثني الذراعين ثم مدهما كاملا.

الأدوات المستخدمة: ساعة توقيت.

التسجيل: يتم التسجيل لعدد مرات ثني الذراعين ومدهما بشكل صحيح خلال (10) ثوان.

2-4-2-2 اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين (Bastawisi, 2014)

اسم الاختبار: – اختبار الوثب الطويل إلى الأمام لمدة (10) ثانية.

الغرض من الاختبار: – قياس صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين.

الأدوات: – شريط قياس – ساعة إيقاف – أرض ملعب – صافرة

طريقة الأداء: – يقف المختبر خلف خط البداية وعند سماع الصافرة يقوم بعمل وثبات للأمام ثم تقاس المسافة التي قطعها خلال (10) ثوان.

الشروط: – عدم ملامسة أي جزء من الجسم للأرض ماعدا القدمين.

–بذل أقصى جهد من قبل المختبر لتسجيل أكبر مسافة ممكنة

إدارة الاختبار: مؤقت يقوم بإعطاء إشارة البدء وحساب الزمن المستغرق لأداء الاختبار.

التسجيل: يسجل للمختبر أكبر مسافة قطعها من خلال وقت الاختبار (10) ثوان وتعطى له ثلاث محاولات ومدة الراحة بين المحاولة والأخرى من (5-7) دقائق لاستعادة الشفاء وتسجيل أفضل محاولة.

2-4-2-3 اختبار تحمل القوة للذراعين (Muhammad, 2001)

الغرض من الاختبار: قياس تحمل قوة عضلات الذراعين والمنكبين.

الأداء: من وضع الانبطاح المائل يقوم المختبر بثني المرفقين إلى أن يلامس الأرض بالصدر ثم العودة مرة أخرى لوضع الانبطاح المائل، يكرر الأداء اكبر عدد ممكن من المرات.

ملاحظات:

- غير مسموح بالتوقف أثناء أداء الاختبار.
- يلاحظ استقامة الجسم خلال مراحل الأداء.
- ضرورة ملامسة الصدر للأرض عند الأداء.

التسجيل: يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها.

2-4-2-4 اختبار تحمل القوة للرجلين (Muhammad, 2001)

الغرض من الاختبار: قياس تحمل قوة عضلات الرجلين.

الأدوات: قائمان يوصل بينهما حبل مطاط (موازٍ للأرض) ارتفاعه (50) خمسون سم توضع هذه الأداة خلف المختبر أثناء الأداء كما في الشكل (3).

مواصفات الأداء: من وضع الوقوف والكفان متشابكتان خلف الرقبة والركبتان مثنيتان نصفا، يقوم المختبر بالوثب عاليا على أن يوازي الحبل الأفقي بالقدمين، ثم النزول في المكان وثني الركبتين نصفا إلى أن يوازي الحبل الأفقي بالمقعدة، يكرر هذا العمل أكبر عدد ممكن من المرات.

ملاحظات:

- يجب أن يصل مستوى الوثب إلى أن توازي القدمان الحبل الأفقي.
- يجب أن يصل مستوى ثني الركبتين إلى أن توازي المقعدة الحبل الأفقي.
- يجب فرد الجسم تماما عند الوثب عاليا.
- الوثب يكون في الاتجاه العمودي.
- أي أداء يخالف السابقة تلغى المحاولة.

التسجيل: يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها حتى استنفاذ الجهد.

2-4-2-5 التهديف الأمامي بالقفز نقطتان (Al-Tarfi, 2013)

-**الغرض من الاختبار:** قياس مهارة اللاعب في التصويب نحو السلة من مكان محدد لهدف كرة السلة.

- **الأدوات:** كرة سلة، هدف كرة سلة.

- **مواصفات الأداء:** يصوب اللاعب الكرة من المكان المحدد خارج منطقة الرمية الحرة مباشرة، وذلك من منطقة تقع عند تقاطع خط الرمية الحرة مع الدائرة. وهي نقطة محددة على يسار السلة، ويجب تحديد هذه النقطة بعلامة ترسم على الأرض. ويمكن للمختبر إن يؤدي التصويب بيد واحدة أو باليدين معا بأي طريقة من طرق التصويب، مع ملاحظة إن يتم التصويب مباشرة إلى السلة دون إن تلمس الكرة لوحة الهدف. وللمختبر (15 محاولة) يتم أداءها في ثلاث مجموعات (كل مجموعة خمس رميات) مع ملاحظة إن يترك المختبر مكان التصويب عقب كل مجموعة وينتقل دائريا، او تعطى الفرصة لمختبر أخر يؤدي أول مجموعاته، وهكذا هذا ويسمح قبل الأداء بعمل بعض الرميات على سبيل التجريب.

- **الشروط:**

1-يجب ان يتم التصويب من المكان المحدد لذلك.

2- للمختبر الحق في 15 رمية.

- **التسجيل:**

1-تحسب درجتان لكل تصويب (محاولة) ناجحة تدخل فيها الكرة السلة.

2- تحسب درجة واحدة لكل تصويبه (محاولة) تلمس فيها الكرة الحلقةولا تدخل السلة.

- لا تحسب درجات عندما تلمس الكرة اللوحة ولأتدخل السلة.

هذا ويسجل للمختبر العدد الكلي للدرجات في خمس عشر محاولة. إي إن الحد الأقصى للدرجات على الاختبار تكون ثلاثين درجة.

2-4-2-6 التهديف الأمامي بالقفز بعد اداء الطبطبة (Al-Tarfi, 2013)

الهدف من الاختبار: تقييم مهارة دقة التهديف بالقفز بعد اداء الطبطبة.

الاجهزة والادوات: كرة سلة، هدف سلة.

طريقة الاداء: يقوم اللاعب بأداء الطبطبة من منتصف الملعب باتجاه الهدف وعنده وصوله خط القوس الثلاث نقاط من الامام يؤدي التصويب.

شروط الاختبار:

1-تمنح المختبر (10) محاولات.

2-لاتحتسب المحاولة التي لا تؤدي من حالة القفز.

3-لا تحتسب المحاولة التي يرتكب فيها المختبر خطا قانوني.

التسجيل:

1-يمنح المختبر فقطة واحدة عن كل حالة تهديف ناجحة.

2- اعلى نقاط يمكن ان يجمعها المختبر هي (10) نقاط.

2-4-3 التجربة الاستطلاعية:

بتاريخ 2024/10/6 اجريت تجربة استطلاعية الساعة (4) مساء على بعض لاعبي عينة البحث الأصلية (لاعبي منتخب تربية ديالى) لغرض تقنين التمرينات المستخدمة وإيجاد الحمل التدريبي للتدريب النوعي ومعرفة مكونات الحمل التدريبي.

2-4-4 الأسس العلمية للاختبارات: تم الاعتماد على اختبارات مقننة تتمتع بالصدق والثبات والموضوعية.

2-5 التجربة الميدانية:

2-5-1 الاختبارات القبلية: أجريت الاختبارات القبلية في يوم الخميس الموافق 2024/10/10 في تمام الساعة الثانية بعد الظهر في القاعة المغلقة لمديرية النشاط الرياضي والكشفي في تربية ديالى.

2-5-2 التدريب المستخدم: تم اعداد تمرينات خاصة بالعضلات العاملة للذراعين والرجلين بالاعتماد على خبرة الباحث الشخصية كونه مدرباً سابقًا لمنتخبات تربية ديالى وجامعة ديالى لغرض رفع مستوى انواع القوة العضلية وبمسار حركة التصويب وهذا من خصائص التدريب النوعي وبعد ذلك تم تشكيل الحمل التدريبي وكما يلي:

الشدة (90-75 %)، اما الحجم تم باستخدام العدد وحسب الشدة، وتم تقنين الراحة حسب النبض كمؤشر للراحة بين التكرارات (120-100 ض/د) وبين المجاميع (120-100 ض/د). وكان **عدد الأشهر:** شهران. **اما عدد الأسابيع :**(8) أسابيع. وبلغت **عدد الوحدات :**(24) وحدة تدريبية. وكانت **أيام الوحدات:** الأحد، الثلاثاء، الخميس. وتم برمجته التمرينات بالقسم الرئيس من الوحدات التدريبية للمدرب وخلال فترة الإعداد الخاص، وبدأ تطبيق البرنامج التدريبي يوم الاحد الموافق 2024/10/13 وانتهى يوم الخميس الموافق 12/5 /2024

2-5-3 الاختبارات البعدية: عمد الباحث بإجراء الاختبارات البعدية بعد اكمال الوحدات التدريبية والبالغة (24) وحدة تدريبية في يوم السبت الموافق (7 / 12 / 2024) مراعياً في ذلك جميع الظروف والشروط واجراءات الاختبارات القبلية

2-6 الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحث الوسائل الاحصائية المناسبة لمعالجة البيانات الناتجة من خلال الاختبارات القبلية والبعدية عن طريق نظام (Spss).

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

جدول (2)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية القبلية والبعدية وقيم (T) المحتسبة والجدولية للمجموعة الضابطة في اختبارات المهارات الاساسية الهجومية

الاختبارات المستخدمة	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		الخطأ القياسي	قيمة T المحتسبة	مستوى الدلالة
		س	ع	س	ع			
القوة المميزة بالسرعة للذراعين	عدد	7.124	0.654	9.421	0.956	0.889	2.583	معنوي
القوة المميزة بالسرعة لرجلين	متر	2.425	0.12	2.865	0.256	0.141	3.12	معنوي
تحمل القوة للذراعين	عدد	8.24	0.56	11.45	0.745	0.745	4.308	معنوي
تحمل القوة للرجلين	عدد	12.24	0.423	15.24	0.845	0.885	3.389	معنوي
التهديف الامامي بالقفز نقطتان	درجة	9.452	0.674	11.42	0.654	0.531	3.706	معنوي
التهديف الامامي بالقفز ثلاث نقاط	درجة	4.24	0.321	6.452	0.513	0.764	2.895	معنوي

قيمة (T) الجدولية عند درجة حرية (5) واحتمال خطا (0.05) =2.132

جدول (3)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية القبلية والبعدية وقيم (T) المحتسبة والجدولية للمجموعة التجريبية في اختبارات المهارات الاساسية الهجومية

الاختبارات المستخدمة	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		الخطأ القياسي	قيمة T المحتسبة	مستوى الدلالة
		س	ع	س	ع			
القوة المميزة بالسرعة للذراعين	عدد	7.234	0.536	12.412	0.645	1.654	3.13	معنوي
القوة المميزة بالسرعة لرجلين	متر	2.532	0.14	3.421	0.254	0.344	2.584	معنوي
تحمل القوة للذراعين	عدد	8.341	0.63	14.235	0.652	1.531	3.849	معنوي
تحمل القوة للرجلين	عدد	12.45	0.531	17.642	0.745	1.223	4.245	معنوي
التهديف الامامي بالقفز نقطتان	درجة	9.556	0.452	13.421	0.665	0.991	3.9	معنوي
التهديف الامامي بالقفز ثلاث نقاط	درجة	4.62	0.641	8.412	0.543	0.797	4.757	معنوي

اختبارات المهارات الاساسية الهجومية

قيمة (T) الجدولية عند درجة حرية (5) واحتمال خطا (0.05) =2.132

جدول (4)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية البعدية وقيم (T) المحتسبة والجدولية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبارات المهارات الاساسية الهجومية

الاختبارات المستخدمة	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة T المحتسبة	مستوى الدلالة
		س البعدي	ع	س البعدي	ع		
القوة المميزة بالسرعة للذراعين	عدد	9.421	0.956	12.412	0.645	5.807	معنوي
القوة المميزة بالسرعة لرجلين	متر	2.865	0.256	3.421	0.254	3.453	معنوي

تحمل القوة للذراعين	عدد	11.45	0.745	14.235	0.652	6.3	معنوي
تحمل القوة للرجلين	عدد	15.24	0.845	17.642	0.745	4.775	معنوي
التهديف الامامي بالقفز نقطتان	درجة	11.42	0.654	13.421	0.665	4.798	معنوي
التهديف الامامي بالقفز ثلاث نقاط	درجة	6.452	0.513	8.412	0.543	5.714	معنوي

قيمة (T) الجدولية عند درجة حرية (10)واحتمال خطا (0.05) =2.228

وفق جدولي (2) و(3) وبعد المعالجة الاحصائية تبين لنا هناك فروقات بين الاختبارات القبلية والبعدية وللمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح الاختبارات البعدية مما يدل على نجاح التدريب وتحقيق اهدافه " التمارين المناسبة والمؤثرة مع مستوى اللاعبين تمكن المدرب من تحسين وتطوير البدني وكما تعمل بنفس الوقت على اتقان الاداء المهاري " (Zakaria, 2019)

" الحركات التي يتحتم على اللاعب أدائها في جميع المواقف والتي تكون مشابهة لحالة اللعب والتي تتطلبها اللعبة وذلك للوصول إلى أفضل النتائج مع الاقتصاد في الجهد " (Mahmoud, 2002)

كما يشير (Al-Saadoun, 2010) نقلا عن (مهند عبد الستار, 2001) " إن البرامج التدريبية المقننة والمنظمة وفق الأسس العلمية تعمل على تطوير المستوى البدني والمهاري للاعبين "

اما افضلية التدريب المستخدم يمكن ملاحظته في جدول (4) الذي يفسر بان الفروقات بين المجموعتين الضابطة والتجريبية كانت لصالح المجموعة التجريبية في انواع القوة العضلية المستخدمة وانواع التصويب وهذا يرجع الى التدريب النوعي المستخدم الذي ركز على القوة الفعالة لأداء التصويب(Mushref et al., 2024) فيه والناتج من التدريب المستخدم " من الاساليب التدريبية الفعالة التي يتم من خلالها اعداد اللاعب وتزويده بالخبرات من خلال المواقف التنافسية المختلفة وتنمية المهارات الخاصة فضلا عن تكيفه مع متطلبات المباراة ، ويضف ايضا بانه اسلوب تدريبي مهم يعمل على تنمية وتطوير خبرة وكفاية اللاعب البدنية والمهارية والنفسية ويتمثل الاداء بهذا الاسلوب على وفق حركات تؤدي في اطار قواعد وقوانين اللعبة مع الحفاظ على حركات ووظائف المسارات الحركية التي تؤدي بالسباق الى حد كبير " (Al-Shaikhli, 2001)

ومن ناحية القوة وانواعها " عنصر القوة هو من العناصر الاساسية التي تعتمد عليها اللياقة البدنية ولا تخلو اي لعبة او فعالية من أحد انواع القوة التي تشكل عنصر اساسيا او مساعدا في زيادة الانجاز الرياضي " (Ismail, 2010)

وفي ناحية تحمل القوة ودورها في كرة السلة ان دور تحمل القوة بكرة السلة يمكن من خلال " تحمل الأداء للاعبي كرة السلة إي قابلية لاعب كرة السلة على الأداء المهاري والخططي إثناء اللعب لأطول فترة ممكنة دون هبوط مستوى الأداء الفني والبدني (Moseekh, 2006)، إي الاستمرارية في تنفيذ الواجبات الهجومية والدفاعية بدون تعب ولهذا فانه يؤدي القفزات المستمرة والتحرك السريع وتغير اتجاه الجسم باستمرار بالكرة أو بدون كرة وهنا يتطلب المحافظة على قوته إلى نهاية المباراة دون هبوط مستواه" (Ali, 2023)

ونجاح التدريب النوعي ورفع مستوى عمل العضلات العاملة ونجاح القوة اكيد يعكس ذلك على الاداء المهاري " أن إتقان المهارات الفردية أو المركبة يعد أساسا" للارتقاء والتفوق سواء كان ذلك في الوحدات التدريبية أو الاختبارات المهارية أو المنافسة الحقيقية" (Al-Hamdani, 2001)

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات:

1- التدريب النوعي للعضلات العاملة هو تدريبي تخصصي وناجح في تطوير بعض انواع القوة والتصويب بالقفز بكرة السلة للناشئين وذلك من خلال نتائج الاختبارات البعدية.

2- التصويب بكرة السلة هو حصيلة الهجوم ونجاحه يعطي الفوز لذا لابد من تطوير المتطلبات البدنية وخاصة القوة بأنواعها لتعزيز النجاح بالتصويب.

3- إن تطور القوة الخاصة للذراعين والرجلين باستخدام التدريب النوعي للعضلات العاملة أثرت في تطوير مهارة التصويب بالقفز بكرة السلة للاعبين.

5-2 التوصيات:

1- اعتماد التدريب النوعي للعضلات العاملة في تطوير قوات بدنية أخرى ومهارات هجومية ودفاعية بكرة السلة للناشئين

2- إجراء دراسة مشابهة للدراسة الحالية ولكلا الجنسين لقدرات بدنية ومهارات هجومية اخرى

3- التركيز اثناء التدريب على العضلات العاملة بالتحديد كلما اقتربت المنافسات وذلك لكي تنسجم التدريبات مع ما يحتاجه لاعب كرة السلة .

الشكر والتقدير

نسجل شكرنا لعينة البحث المتمثلة في لاعبي منتخب تربية ديالى بكرة السلة للعام الواسي 2024-2025

تضارب المصالح

يعلن المؤلف انه ليس هناك تضارب في المصالح

عبد الرحمن نبهان اسماعيلrtrt4432@gmail.com

References

Al-Hamdani, S. F. A. Q. (2001). *The effectiveness of physical and skill levels in determining the performance efficiency of basketball players according to playing positions (relationship - contribution - prediction)* [PhD thesis]. University of Mosul.

Ali, A. N. (2023). *The effect of resistance exercises according to the two methods of high-intensity interval training and repetition in developing some special physical abilities and endurance of defensive skill performance for advanced basketball players* [PhD thesis]. University of Basra.

Al-Saadoun, A. N. H. (2010). *Evaluation of some playing situations (skill-tactical) in man-to-man defense inside the quarter-court in basketball* [PhD thesis]. University of Basra.

Al-Shaikhli, S. M. N. (2001). Determining standard levels for competitive performance of football players. *Journal of the College of Physical Education, University of Baghdad*.

Al-Tarfi, A. S. (2013). Applied tests in physical education-physical-motor-skill. *Baghdad, Al-Nour Office*.

Bastawisi, A. (2014). *Foundations of Muscular Strength Development in the Field of Sports Activities and Games* (1st ed). Dar Al-Kitab Al-Hadith.

Ismail, M. A. R. (2010). *Muscular endurance training in basketball*. Maaref Establishment.

Mahmoud, I. A. (2002). *Performance tests of a number of physical and skill variables and their relationship to the results of basketball teams* [Master's thesis]. University of Baghdad.

Mansour, F. D. (2022). *Comprehensive Sports Training* (1st edition, p. 304). Al-Rafah Press.

Moseekh, L. Z. (2006). The effect of a proposed curriculum for developing the basic skills of volleyball players. *Journal of University of Anbar for Humanities*, *2*.

Moseekh, L. Z., & Waad, A. R. F. (2023). The effect of exercises using modern training methods on cognitive achievement and performance of some basic skills for Anbar University basketball team players. *College of Education for Women Journal*, *3*.

Muhammad, S. H. (2001). *Measurement and Evaluation in Physical Education and Sports* (4th Edition). Dar Al-Fikr.

Mushref, A. J., Bdaiwi, A. B., & Shabeeb, S. S. (2024). The impact of a learner-centered strategy on the development of several mental abilities and the learning of some artistic gymnastics skills in students. *Al-Rafidain Journal for Sports Sciences*, *27*(85).

Zakaria, M. Q. (2019). *Principles of Sports Training for Beginners* (2nd ed). Dar Al Fikr Al Arabi.

ملحق (1)

نموذج من الوحدات التدريبية

الأسبوع : الأول **الشدة : 85%**

الوحدة التدريبية : 1-2-3 **الزمن :50-53 دقيقة**

اقسام الوحدة	التمرينات	الحجم التدريبي	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجاميع
الرئيسي –البدني –المهاري	وضع تثقيل لليدين بزنة (50 غم) واداء التصويب من خط الرمية الحرة بالقفز.	2×10	رجوع النبض 130-120 ض/د	رجوع النبض 120-110 ض/د
	وضع تثقيل للرجلين بزنة (100 غم) واداء التصويب بالقفز من اسفل السلة.	2×12		
	ربط الجذع بالحبل المطاطي اقل شدة واداء الطبطبة والتصويب بالقفز من منطقة الرمية الحرة ويلزم الطرف الاخر الزميل.	2×8		
	الطبطبة والتهديف بالمحتسب بثلاث نقاط على السلتين بالقفز.	2×5		
	المناولة مع الزميل وانتهاء التصويب بالقفز.	2×5		

Journal of Studies and Researches of Sport Education
spa.uobasrah.edu.iq



The effect of competitive skill exercises on learning scouting course skills for the Girl Guides stage in the Scouting movement

Nedhal Fadel Abbas [1]
General Directorate of Education Diyala[1]

Article information

Article history:
Received 9/4/2025
Accepted 2/5/2025
Available online 15, July ,2025

Keywords:
skill exercises, competitive method, scouting course skills

Abstract

The aim of the research was to identify the impact of skill exercises using the competitive method on learning scouting course skills. The researcher used the experimental method because it is appropriate for the nature of the problem to be solved. The research sample consisted of the Girl Guides Scout Group (Al-Azhar Intermediate School for Girls), numbering (24) guides. Based on the research results, the researcher reached the following conclusions: The competitive method contributed to increasing the guide's motivation towards performance, which contributed to learning scouting course skills. Accordingly, it was recommended to use competitive exercises to learn other scouting skills.

DOI: https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i3.1111©Authors, 2025. College of Physical Education and sport sciences, University of Basrah.
This is an open-access article under the CC By 4.0 license (creative commons licenses by 4.0)

مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية
spo.uobasrah.edu.iq



تأثير التمرينات المهارية بالأسلوب التنافسي في تعلم مهارات الدورات الكشفية لمرحلة المرشدات في الحركة الكشفية

نضال فاضل عباس [1]
المديرية العامة لتربية ديالى[1]

معلومات البحث

تاريخ البحث :
الاستلام : 2025/4/9
القبول : 2025/5/2
التوفر على الانترنت: 15,يوليو,2025

الكلمات المفتاحية :
التمرينات المهارية، الأسلوب التنافسي، مهارات الدورات الكشفية.

الملخص

هدف البحث الى اعداد التعرف على تأثير التمرينات المهارية بالأسلوب التنافسي في تعلم مهارات الدورات الكشفية فقد استعملت الباحثة المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة المشكلة المراد حلها، أمَّا عينة البحث فتكونت من الفرقة الكشفية المرشدات (متوسطة الازدهار للبنات) والبالغ عددهن (24) مرشدة، استناداً الى ما اسفرت عنة نتائج البحث توصلت الباحثة الى الاستنتاجات الاتية ان طريقة الاسلوب التنافسي ساهم في زيادة اندفاع المرشدة نحو الاداء مما ساهم في تعلم المهارات الدورات الكشفية وعليه تمت التوصية استخدام التمرينات التنافسية لتعلم مهارات كشفية اخرى.

DOI: https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i3.1111©Authors, 2025. College of Physical Education and sport sciences, University of Basrah.
This is an open-access article under the CC By 4.0 license (creative commons licenses by 4.0)

1.التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث

تعد العملية التعليمية واحدة من المجالات التي حظيت بالكثير من التطورات والتغيرات العلمية لدورها المحوري الذي يمكن أن تؤديه في بناء المرشدة وحل مشكلاتها، لذا ظهرت أساليب تعليمية عديدة ينتقل فيها الجهد والنشاط في عملية التعلم من المدرسة إلى المرشدة كونه محور العملية التعليمية، وبناءً على ذلك فان هذا التطور في مجال التعلم أضاف واجبات ومسؤوليات جديدة تقع على عاتق المدرسة، ومن أهم هذه الواجبات تهيئة جو تعليمي يتلاءم مع احتياجات المرشدة وميولها إضافة إلى اختيار الطريقة الأمثل او الاستراتيجية التي تؤدي إلى تحقيق الأهداف في اقل جهد وأقصر وقت بما يتلائم مع نوع النشاط الرياضي.

لقد حققت الحركة الكشفية انتشارا واسعاً منذ تأسيسها ويعود الفضل في ذلك الى سمو أهدافها ونبل مبادئها فضلاً عن مجالاتها الواسعة والكثيرة التي تساعد الكشافة المنضودين تحت لوائها على الابتكار في شتى مجالات الحياة من خلال دقة إدارتها وتنظيمها، أذ تعمل على تهذيب الطباع وحسن تعلمها بعضها مع البعض الاخر ونكران الذات والاعتماد على النفس وشمولها على ألوان مختلفة من الانشطة البدنية والرياضية والنفسية والاجتماعية والمهارات الكشفية، مما أعطاها صفة الشمولية رغم قدمها.(Kadhim & Labid, 2025)

إذ تحتل المهارات الكشفية مكانة خاصة بين الفرق الكشفية في انشاء معسكرات وتخييم والتي حصلت في الآونة الأخيرة على دور كبير عندما رجع العراق انضمامه للمنظمة الكشفية عربياً وعالمياً ، وان تعلم المهارات الكشفية من الشيء الضروري وهي من مفردات الدرس الأساسية والواجب اتقانها للخروج بأفضل النتائج للحصول على المتميزين للمشاركات في المعسكرات الكشفية الوزارية، إذ تمتاز المهارات الكشفية بالتركيز والانتباه والدقة والسرعة والتنسيق اثناء الأداء كما انها تتميز بترابط المهارات فيما بينها اثناء اعمال الريادة ولأيمكن فصل مهارة عن أخرى في العمل، إذ يجب ان تكون الطالبة ملمة لكافة المهارات الكشفية.(Salboohk et al., 2025)

ولغرض تعلم المهارات الكشفية لابد من استعمال أساليب تعليمية تتمركز حول المتعلم وإيجاد الحلول المناسبة لغرض تحقيق هدفه من التعلم حتى يمكن تطبيقها، اذ لابد من ان تمتلك الطالبة الوعي الواسع بكل موقف مهاري والمهمة التي تقوم بها وقدرتها على التمييز في الأداء لكل مهارة مستخدمة، وأن الانشطة الرياضية في المداس هي جزء مكمل للمناهج التربوية والتي تسعى في جميع نشاطاتها الى اعداد جيل يتصف بالصفات التي نريدها وصولا الى مجتمع قادر على بناء نفسه، وتشمل الانشطة الرياضية مجموعة من المناهج (Odeh et al., 2024)المتنوعة التي تلبي احتياجات الافراد المشاركون فيها ومنها التربية الكشفية لكونها تستند على اهداف ومبادئ الحركة الكشفية واحتياجات وميول المرحلة السنيه فضلا على احتياجات المجتمع، فالتربية الكشفية تشمل الجوانب النظرية والتطبيقية فهي تعد محورا اساسيا متاحا امام تطبيق مهارات الحركة الكشفية للوصول الى الاهداف التربوية المطلوبة، إذ إن تنوع الأنشطة الكشفية يؤدي الى تربية الفتية تربية صحيحة عن طريق تنمية روح الابداع، والعمل على ربط الفتى بمجتمعة وروح المنافسة وروابط الصداقة فيما بينهم من خلال الفعاليات الجماعية فضلا عن اكسابه مهارات وخبرات ومعارف جديدة وغرس روح الوطنية والانتماء.

ونتيجة لذلك فان مهمة مدرسة التربية الرياضية ليست مهمة سهلة فعليها ان يكون على دراية بالطرائق والاساليب التعليمية المناسبة التي تساعد على اشراك المرشدات في عملية التعلم وتستخدم الوسائل التعليمية المناسبة لأثارة ميول ودافعية المرشدات، وان الطريقة الجيدة في التدريس تثير اهتمامهن وتدفعهن للتعلم وتشوقهن للمعرفة، وتدفعهن للمشاركة الفعالة مع المدرسة ، وتساعدهن في تحقيق اهداف المنهج،(Khdhim & Aldewan, 2023) وتتفق مع طبيعة النشاط

العقلي لديهن، ولهذا نجد ان طرائق التدريس الحديثة تنمي الفكر العلمي لدى الموشدات، والعمل الجماعي والقوة على الابتكار والابداع، وتراعي الفروق الفردية بينهن، كما انها تواجه المشكلات الناجمة في الزيادة الكوى في اعداد الموشدات.

ومن هنا ترى الباحثة إن أهمية البحث تكمن في تسليط الضوء على أهمية الأسلوب التنافسي وعلاقتها بنجاح الموشدة في تعلم مهارات الدورات الكشفية، وكذلك توجيه نظر القائمين على أهمية دور المدرسة بهذا الأسلوب من حيث تشجيع الموشدات واثارة روح المنافسة بينهن.

1 – 2 مشكلة البحث: –

من اجل الارتقاء بمستوى المهارات الكشفية لابد من التخطيط السليم والجيد للوامج التعليمية المبنية على الاسس العلمية وفقا لاستراتيجيات وطرائق التدريس الحديثة، ولأهمية الرياضة المدرسية كونها الحلقة الاولى في سلسلة البناء المهاري الصحيح، ولكون الباحثة مدرسة وقائد تدريب دولي مما دفعها الى متابعة عملية تعلم مهارات الدورات الكشفية عن طريق درس التربية الرياضية وقد لاحظت الباحثة ان التمرينات المستخدمة في تعلم تلك المهارات تفتقر الى تحقيق جانب الاثارة والتشويق والذي يعتبر المحرك الاساسي نحو اقبال الموشدات نحو الأداء.

لذا ارتأت الباحثة استعمال التمرينات المهارية التنافسية في تعلم مهارات الدورات الكشفية للموشدات، كمحاولة منها في ايجاد طريقة فعالة في تعلمهم لتلك المهارات بالشكل المناسب، ويمكن للباحث إيضاح مشكلة بحثها في السؤال التالي، هل هناك أثر للتمرينات المهارية بالأسلوب التنافس في تعلم مهارات الدورات الكشفية.

1 – 3 هدفا البحث: –

- ❖ اعداد تمرينات مهارية بالأسلوب التنافسي في تعلم مهارات الدورات الكشفية
- ❖ التعرف على تأثير التمرينات المهارية بالأسلوب التنافسي في تعلم مهارات الدورات الكشفية

1 – 4 فرضا البحث: –

- ❖ وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لعينة البحث في تعلم مهارات الدورات الكشفية

1 – 5 مجالات البحث: –

1 – 5 – 1 المجال البشري: – الموشدات (متوسطة الازدهار للبنات).

1 – 5 – 2 المجال الزماني: – للمدة من (15 / 2 / 2024) ولغاية (9 / 5 / 2024).

1 – 5 – 3 المجال المكاني: – ساحة متوسطة الازدهار للبنات.

2 – 1 منهج البحث: –

ان طبيعة المشكلة وأهداف البحث هما اللذان يحددان منهج البحث الملائم، لذا استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي.

2 – 2 عينة البحث: –

قامت الباحثة بالإجراءات الاتية لاختيار عينة البحث ، **إذ** تم تحديد مجتمع البحث من المدارس المتوسطة بنات في محافظة ديالى قضاء بعقوبة (المركز) للعام الدراسي (2023 – 2024) والبالغ عددها (14) مدرسة، حسب إحصائية مديرية التربية / قسم التخطيط التربوي، وكما تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من الفرقة الكشفية المركزية لمرحلة الموشدات (متوسطة الازدهار للبنات) والبالغ عددهن (24 موشدة) ، وذلك للأسباب التالية:–

1. تعد التربية الكشفية مادة منهجية مقررة تدرس في هذه المرحلة.
2. توافر الأدوات التي تحتاجها الباحثة في تطبيق البحث.

3. تعاون ادارة ومدرسات المدرسة مع عمل الباحثة.

2– 3 الوسائل والاجهزة والادوات المستخدمة في البحث: –

- ❖ وسائل جمع المعلومات (المصادر والمراجع العربية والأجنبية، الاختبار والقياس، قوائم تفريغ البيانات، الوسائل الإحصائية، الملاحظة العلمية)
- ❖ الأدوات المستعملة في البحث (حبال لعمل العقد بطول (40) متر، مطرقة وزن (1.5) كغم عدد 3، اوتاد حديدية عدد 10، اوتاد خشبية عدد 20، شريط قياس طول (2.5 متر)، صافرة نوع ((FOX كندية الصنع، أقلام عدد (5)، صور أفلام توضيحية).
- ❖ الأجهزة المستعملة في البحث (كاميرا رقمية نوع (NEKON) عدد (2)، جهاز لابتوب نوع (DELL) عدد (1)، ساعة توقيت الكترونية نوع (KISLO) عدد (2).

2 – 4 الاختبارات المستخدمة في البحث: –

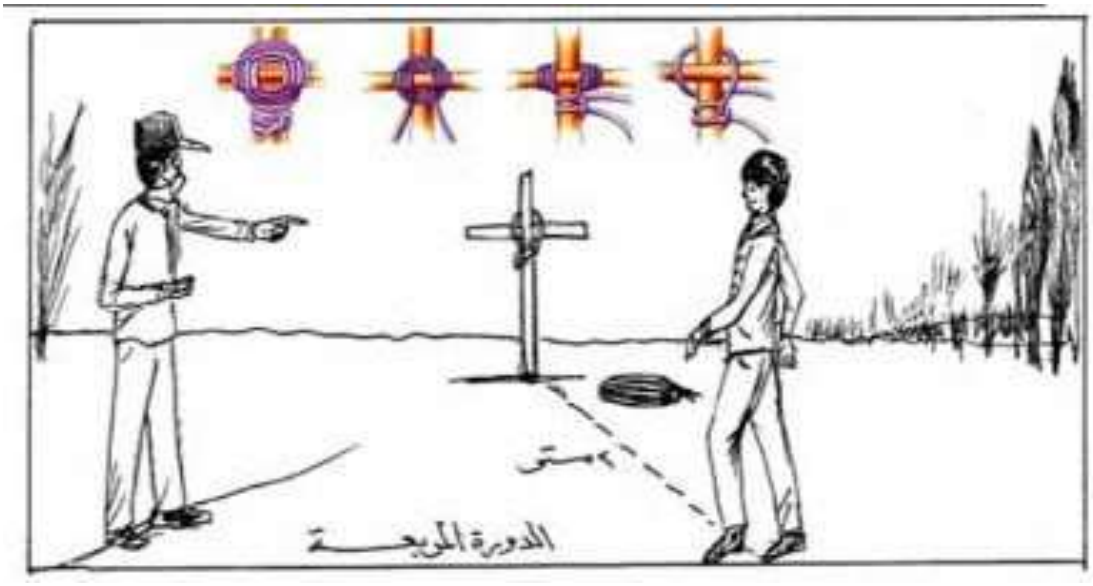
2 – 4 – 1 اختبار الدورة المربعة (Hussein, 2018)

- ❖ **الهدف من الاختبار:** قياس مستوى أداء الدورة المربعة.
- ❖ **الأدوات المستخدمة:** عصا بطول (160) سم مثبتة في الأرض قطرها يتراوح (4 – 5) سم، وتد بطول (60) سم قطر يتراوح (2– 2.5) سم، حبل بطول (2) متر، ساعة توقيت.
- ❖ **طريقة الأداء:** يقف المختبر خلف خط الانطلاق وعند سماع الصافرة يقوم بالانطلاق باتجاه العصي كما هو موضح في الشكل (1) والقيام بأداء الدورة المربعة وفقًا لما يأتي:
  - عمل ربطة وتدية على إحدى العصاتين آلتان توضعان بالشكل (+).
  - القيام بلف الحبل باتجاه عقرب الساعة، على جميع الأذرع الأربعة، وبنظام فوق وتحت والعكس، تجرى عدد لفات (4) مرات لجانب الواحد اي (8) لفات للجانبيين والانتهاء بأداء الربطة الوتدية على إحدى العصاتين.
  - بعد الإتمام يقوم بالرجوع إلى نقطة الانطلاق
- ❖ **طريقة التسجيل:** تحتسب الدرجة على وفق قانون قياس مستوى الأداء المهاري الكشفي:

$$\text{وحدة القياس: درجة/ ثانية.} = \frac{\text{مجموع درجات تقييم محاور الدورة}}{\text{الزمن المستغرق في الأداء}}$$

- **قياس الوقت:** يتم احتساب الوقت منذ سماع صافرة الإيعاز بالبدء لحين الانتهاء العودة إلى خط البداية
- **تقييم الأداء المهاري:** يقاس عن طريق استمارة تقيم خاصة بالدورة المربعة إذ تعطى درجات لكل محور من محاور تقييم الأداء ومن ثم جمعها.
- **درجة التقييم النهائية:** تقسيم ناتج مجموع تقييم محاور الأداء على الزمن المستغرق للأداء.

❖ شروط الاختبار: السرعة في الأداء من قبل المختبر ولكل مختبر محاولة واحدة فقط.



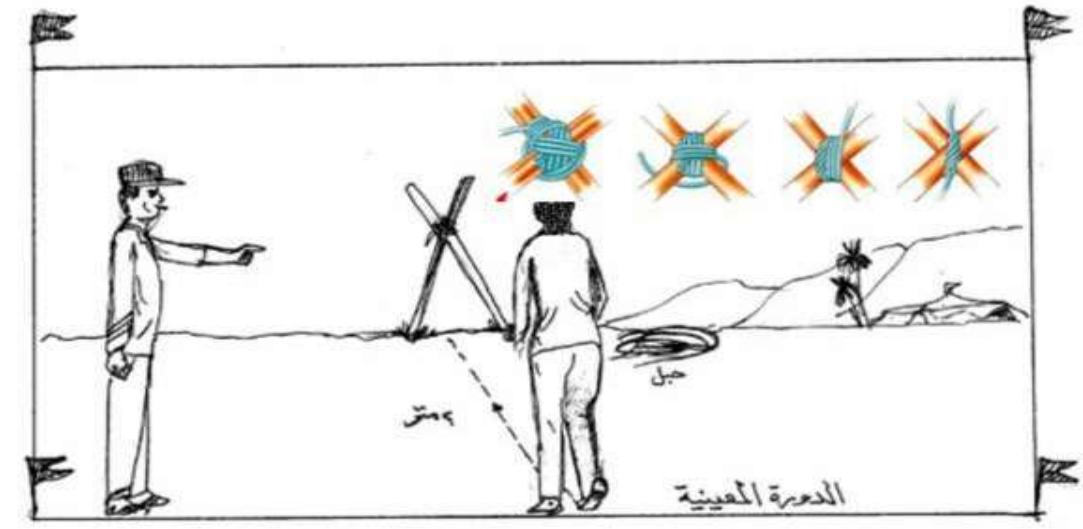
الشكل (1) يوضح طريقه أداء الدورة المربعة

2 – 4 – 2 اختبار الدورة القطرية (الافقية) (Hussein, 2018)

- **الهدف من الاختبار:** قياس مستوى أداء الدورة القطرية (المعينة).
- **الأدوات المستخدمة:** عصا بطول (160) سم عدد (2) قطرها يتراوح (2– 2.25) سم، حبل طوله (2) متر، ساعة توقيت.
- **طريقة الأداء:** يقف المختبر خلف خط الانطلاق، كما هو موضح في الشكل (2) وعند سماع الصافرة يقوم بالانطلاق باتجاه العصي والقيام بأداء الدورة القطرية وفقًا لما يأتي:
  - تؤخذ العصاتين وتوضع أحدهما فوق الأخرى وبشكل علامة (x)، ثم يربط طرف الحبل على قطري العمودين بربطة الحطاب.
  - نأخذ طرف الحبل ونلفه حول العصاتين قطريا (3– 4) مرات يكرر على الاتجاه القطري الثاني بعدد اللفات نفسها.
  - عند الانتهاء من اللفات ننهي الدورة على أحد العصاتين بالربطة الوتدية مع مراعاة أَنْ يكون اللف قويًا.
  - وبعد الانتهاء من العمل يتم الرجوع إلى نقطة الانطلاق،
- **طريقة التسجيل:** تحتسب الدرجة على وفق قانون قياس مستوى الأداء المهاري الكشفي:

$$= \frac{\text{مجموع درجات تقييم محاور الدورة}}{\text{الزمن المستغرق في الأداء}}$$

- **وحدة القياس: درجة/ ثانية.** وذلك عن طريق:
  - **قياس الوقت:** يتم احتساب الوقت منذ سماع صافرة الإيعاز بالبدء لحين الانتهاء العودة إلى خط البداية
  - تقييم الأداء المهاري: يقاس عن طريق استمارة تقيم خاصة بمهارة الدورة القطرية إذ تعطى درجات لكل محور من محاور تقييم الأداء ومن ثم جمعها.
  - **درجة التقييم النهائية:** تقسيم ناتج مجموع تقييم محاور الأداء على الزمن المستغرق للأداء.
- **شروط الاختبار:** السرعة في الأداء من قبل المختبر، ولكل مختبر محاولة واحدة فقط.



الشكل (2) يبين طريقه أداء الدورة القطرية

2 – 4 – 3 اختبار الدورة الافقية (المقصية) (Hussein, 2018)

- **هدف الاختبار:** قياس مستوى أداء مهارة الدورة الافقية (المقصية).
- **الأدوات المستخدمة:** عصا بطول (160 سم) عدد (2) قطرها يتراوح (2– 2.25 سم)، حبل طوله (2.5 متر)، ساعة توقيت.
- **طريقة الاداء:** يقف المرشدة خلف خط الانطلاق كما هو موضح في الشكل (3) وعند سماع الصافرة الانطلاق باتجاه العصي والقيام بأداء الدورة وذلك:

– عمل الربطة الوتدية على أحد العصاتين، ثم لف الحبل حول العصاتين (8) لفات وثيقة وبشدة ومتلاصقة حول العصاتين.

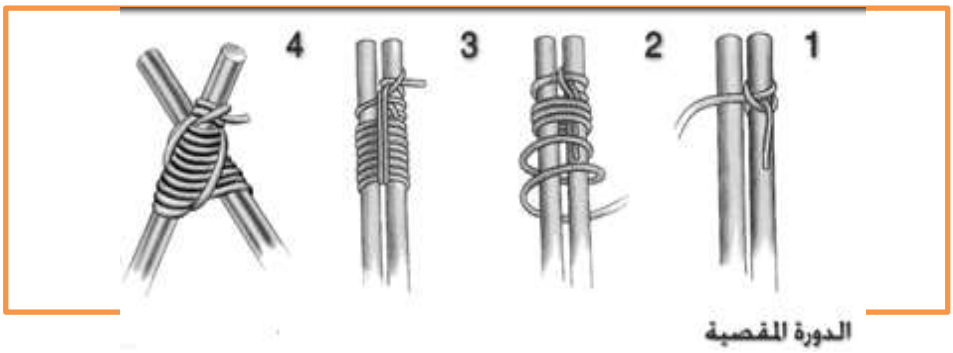
– عند الانتهاء من اللفات تعمل إنصاف دورات على احد العمودين تنهي بالربطة الوتدية وبعد الإتمام التوجه و الرجوع الى نقطة الانطلاق.

- **طريقة التسجيل:** تحتسب الدرجة على وفق قانون قياس مستوى الأداء المهاري الكشفي:

$$\text{وذلك من خلال:} \quad \frac{\text{مجموع درجات تقييم محاور الدورة}}{\text{الزمن المستغرق في الأداء}}$$

- **قياس الوقت:** يتم احتساب الوقت منذ سماع صافرة الايعاز بالبدء لحين الانتهاء العودة الى خط البداية
- تقسيم الزمن على (60 ثا).
- **تقييم الاداء المهاري:** يقاس من خلال استمارة تقيم خاصة إذ تعطى درجات لكل محور من محاور تقيم الاداء ومن ثم جمعها.
- **الدرجة الكلية نهائية للتقييم:** تقسيم ناتج مجموع تقييم الاداء على الزمن المستغرق

شروط الاختبار: السرعة في الاداء من قبل المختبر، ولكل مرشدة محاولة واحدة فقط



الشكل (3) يبين طريقه أداء الدورة الافقية

2 – 5 تطبيق التجربة الرئيسة: –

2 – 5 – 1 الاختبار القبلي: –

تم اجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث في يوم الخميس الموافق (15 / 2 / 2024) وعلى ساحة متوسطة الازدهار للبنات، وقد قامت الباحثة بتثبيت الظروف وطريقة اجراء الاختبارات وفريق العمل المساعد من اجل تحقيق الظروف نفسها قدر الامكان عند اجراء الاختبارات البعدية.

2 – 5 – 2 تطبيق التجربة الرئيسة: –

تم العمل بالتجربة الرئيسية لعينة البحث في يوم الخميس الموافق (22 / 2 / 2024) والانتهاء منها في يوم الخميس الموافق (2 / 5 / 2024) على افراد العينة وبواقع وحدة تعليمية واحدة بالأسبوع الواحد وبلغ عدد الوحدات التربية (10) وحدات تعليمية وتم تأجيل وحدة تعليمية واحدة في يوم الخميس الموافق (2024/3/21) لأنها عطلة رسمية بمناسبة عيد نوروز، واستغرق زمن تعلم المهارات الكشفية (45) دقيقة مقسم كالاتي (الحضور والتفتيش 5 د ، مراسيم تحية العلم 15 د ، تعلم المهارات الكشفية قيد البحث 15 د ، العاب كشفية صغيرة 5 د ، ازال العلم 5 د)

2 – 5 – 3 الاختبار البعدي: –

عمدت الباحثة بإجراء الاختبارات البعدية بعد اكمال الوحدات التعليمية والبالغة (10) وحدة تعليمية في يوم الخميس الموافق (9 / 5 / 2024) مراعيةً في ذلك جميع الظروف والشروط واجراءات الاختبارات القبلية

2 – 6 الوسائل الاحصائية: –

استخدمت الباحثة الوسائل الاحصائية المناسبة لمعالجة البيانات الناتجة من خلال الاختبارات القبلية والبعدية عن طريق نظام (Spss).

3 – عرض النتائج ومناقشتها: –

3 – 1 عرض وتحليل نتائج اختبار مهارات الدورات الكشفية في الاختبارات القبلية والبعدية.

جدول (1)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث في متغيرات البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		س- ف	ع ف	ت المحسوبة	نسبة الخطأ	دلالة الفروق
			س-	ع	س-	ع					
1	الدورة المربعة	درجة	3.37	2.12	9.16	2.26	5.79	3.72	7.62	0.000	معنوي
2	الدورة القطرية	درجة	2.90	2.65	8.80	2.34	5.9	2.44	11.84	0.000	معنوي
3	الدورة الافقية	درجة	3.82	2.78	9.67	2.60	5.85	2.03	14.13	0.000	معنوي

3– 2 مناقشة نتائج اختبارات متغيرات البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة.

يبين الجدول (1) أن قيم الاوساط الحسابية للاختبار القبلي للمجموعة التجريبية في المهارات الكشفية مختلف تمامًا عن الاختبار البعدي، اذ تبين ان قيمة (t) المحسوبة في متغيرات البحث هي (**7.62، 11.84، 14.13**)على التوالي، وبما ان قيمة نسبة الخطأ لمتغيرات البحث ككل هي أصغر من مستوى الدلالة (0.05) هذا يعني وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

وتعزو الباحثة أسباب تلك الفروق الى الطريقة التي اعدت فيها التمرينات المهارية وفقًا الأسلوب التنافسي بشكل علمي ودقيق والابتعاد عن العشوائية لتلائم مستوى أفراد العينة، والتي تم اعتمادها في الوحدات التعليمية وتنفيذها من قبل المجموعة التجريبية، وكذلك التركيز على تكرارات التمرينات داخل الوحدة التعليمية بشكل دقيق بحيث يتناسب مع قدرات المرشدات في هذه المرحلة العمرية، وكذلك تصحيح الأخطاء اثناء تعلم المهارات، كل هذه الامور ساهمت ايجابيًا في مستوى تحسن المرشدات في المهارات الدورات الكشفية. "إذ تعمل التمرينات التنافسية على تحفيز المرشدة على منافسة ذاتها وكذلك منافسة زميلاتها، فتعد المنافسة عنصرا تعزيزيا تظهر تشويق واثارة في التعلم وتعديل السلوك، وان تعلم المهارات على شكل منافسات تعد من اهم أساليب التدريس التي تزيد من دافعية الطلبة نحو التعلم"(Al-Qaraghuli, 2014)

وان التغيير في طبيعة التمرين او طريقة اداءة او الهدف منه يساعد في زيادة المتعة والتسلية عند الاداء، مما يشجع المرشدات للأقبال نحو التعلم، ومن شروط تعلم المهارات ان يكون التعلم على شكل منافسات ومسابقات، فهو أسلوب مسلي فيه تغيير وله أثر في اقبال المرشدات نحو التعلم (Sharaf, 2016)

كذلك ترى الباحثة ان تكرار التمرينات المهارية التنافسية لها إثر مهم والمباشر في تعلم المهارات، لان التكرار يؤدي الى تصحيح المسار الحركية للمهارة للوصول الى أفضل اداء، إذ " يجب التدرج بتعلم المهارات من العامة والبسيطة والسهلة ثم المركبة في مرحلة بدء المزاولة او مرحلة التأسيس، وكذلك زيادة عدد تكرارات التمارين في الوحدة التعليمية يهدف الى الوصول بالأداء المهاري الى الحالة الاوتوماتيكية" (Al-Qudomi, 2015) " ان عملية التعلم المنظم تعمل على تنظيم أداء المهارات بشكل عام ومن ثم تنميتها بشكل خاص، وعدم العناية باختيار التمرينات التي تحقق الهدف من التعلم يؤخر وصول المتعلمين الى مستوى الاداء المطلوب خلال المدة الزمنية المحددة للتعلم"(Fawzy, 2013)

" ان التوج للوصول الى أحسن مستوى من الاداء أصبح قاعدة مهمة في التعلم وان التوج يعني سير خطة التعليم وعلى وفق الاتي التوج من السهل الى الصعب ومن البسيط الى المركب". ويضيف (Al-Zaghbi et al., 2014)

والهدف من الحركة الكشفية وتعلم مهاراتها هي العمل على التنشئة الصحيحة للفرد على مختلف فئاتهم العمرية، وتعويدهم على الأجواء الطبيعة والتأثر بمشاهدها والتعرف على مظاهرها، وأسرارها، وتدريبهم على مختلف الأعمال والحرف التي يحتاجونها والاعتماد على النفس والتعاون مع الجماعة وقوة الملاحظة ودقة الانتباه، والوفاء، والأمانة، والشجاعة، والصبر، وخدمة الإنسان.(Youssef, 2009)

وان من اهداف الحركة الكشفية وتعلم مهاراتها هي ان تتعلم المرشدات بوساطتها الاعتماد على النفس، وتحمل المسؤولية، والصبر في سبيل التعلّم، وطاعة قائدتهن، والعمل بتوجيهاتها، كما تنمي فيهن المروءة، وعمل المعروف.(Al-Rubaie, 2014)

4 – الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاســــــــــتنتاجات

- ان التمرينات التنافسية ساعدت في زيادة المتعة والتسلية مما شجع المرشدات نحو التعلم وزادت دافعيتهن من خلال زيادة المنافسة لأنها مثلت عنصرا تعزيزيا للأداء.
- ان لتكرار التمرينات المهارية التنافسية اثرا مهما في تصحيح المسارات الحركي للمهارات.
- ان للتغذية الراجعة التي استخدمتها القائدة اثناء تطبيق التمرينات المهارية التنافسية اثرا مهما في تعلم المهارات الكشفية.
- ان للتنوع والتدرج في اعداد التمرينات من السهل الى الصعب أثرا مباشرا في تعلم المهارات الكشفية.

4-2 التوصـــــــيات: –

- استخدام التمرينات التنافسية لتعلم مهارات كشفية اخرى.
- تطبيق المتغيرات للمراحل العمرية الكشفية الزهرات ، والمرشدة المتقدمة .
- الاهتمام بالجوانب الترويحية والتشويقية اثناء اختيار التمرينات المهارية بالتربية الكشفية وباقي الالعاب.

الشكر والتقدير

نسجل شكرنا لعينة البحث المتمثلة في المرشدات (متوسطة الازدهار للبنات)

تضارب المصالح

تعلن المؤلفة انه ليس هناك تضارب في المصالح

نضال فاضل عباس nedhalfadel@gmail.com

References

Al-Qaraghuli, M. J. (2014). *Modern Trends in Teaching* (2nd ed). Dar Al-Thaqafa Publishing House.

Al-Qudomi, A. N. (2015). *Psychology of Learning* (1st ed). Dar Dijlah.

Al-Rubaie, M. D. (2014). *A Guide for Leaders in the Scout and Guide Movement* (1st ed). Dar Al-Diaa Printing House.

Al-Zaghbi, A.-K., Saleh Abdullah, & Majed Muhammad. (2014). *Sports Psychology* (1st ed). Dar Al-Rayah for Publishing and Printing.

Fawzy, A. A. (2013). *Psychology of Learning Sports Motor Skills*. Dar Al-Wafa for Printing and Publishing.

Hussein, D. A. (2018). *The effect of scouting games using a group competition method in learning some scouting skills for female students of the College of Physical Education and Sports Sciences* [Master's Thesis]. University of Diyala.

Kadhim, H. K., & Labid, A. R. (2025). Constructing a scale of psychological resilience among scout leaders in middle schools in Basra Governorate. *Journal of Sports Education Studies and Research*, *35*(1), 704–715. https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i1.971

Khdhim, M. A. A., & Aldewan, L. H. M. (2023). The effectiveness of teaching according to the V-shaped strategy in emotional intelligence and the accuracy of the skills performing of defending the court and crushing hitting with volleyball for students. *College Of Basic Education Research Journal*, *19*(2.1), 527–542.

Odeh, A. Y., Shabib, S. S., Ghazi, M. A., & Mohammed, L. H. (2024). Developing physical education curricula in the age of artificial intelligence. *Journal of Sports Education Studies and Research*, *34*(3), 37–56. DOI: https://doi.org/10.55998/jsrse.v34i3.687

Salboohk, M. yousif, Sape, A. jareh, & Abbas, R. nori. (2025). An analytical study of the creative leadership of workers in scouting departments from the perspective of scouting leaders in middle schools in the Basra Education Directorate and Departments. *Journal of Sports Education Studies and Research*, *35*(1), 626–643. https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i1.866

Sharaf, A. H. (2016). *Methods of Teaching Physical Education* (1st ed). Kitab Publishing Center.

Youssef, L. S. A.-Q. (2009). *The effect of the educational curriculum of scouting education on learning some scouting skills and social adaptation for students with special needs* [PhD thesis]. University of Baghdad.

ملحق (1) نماذج من تمارين الدورات الكشفية (المربعة، القطرية، الافقية)

تمرين رقم (1)

الهدف من التمرين: تعلم عمل الدورة الافقية.

طريقة الاداء: تقسم المجموعة الى أربع مجاميع ويجلسون على شكل قاطرة خلف خط البداية الذي يبعد 3 امتار عن العمود المثبت بالأرض وبجواره عصا صغيرة وحبل طوله 2م، عند سماع إشارة البدء تنطلق المرشدة المنادى عليها حسب ارقامهن من كل مجموعة عمل الدورة الافقية بصورة متسلسلة (عمل الربطة الوتدية على أحد العصاتين، ثم لف الحبل حول العصاتين (8) لفات وثيقة وبشدة ومتلاصقة حول العصاتين، عند الانتهاء من اللفات تعمل إنصاف دورات على احد العمودين تنهي بالربطة الوتدية.

تمرين رقم (2)

الهدف من التمرين: تعلم سرعة عمل الدورة المربعة.

طريقة الاداء: تقسم المجموعة الى أربع مجاميع ويجلسون على شكل قاطرة خلف خط البداية الذي يبعد 3 امتار عن العمود المثبت بالأرض وبجواره عصا صغيرة وحبل طوله 2م، عند سماع إشارة البدء تنطلق المرشدة المنادى عليها حسب ارقامهن من كل مجموعة عمل الدورة المربعة بصورة متسلسلة وذلك (بعمل ربطة وتدية على إحدى العصاتين آلتان توضعان بالشكل (+)، ثم القيام بلف الحبل باتجاه عقرب الساعة على جميع الأنواع الأربعة، وبنظام فوق وتحت والعكس، تجرى عدد لفات (4) مرات لجانب الواحد اي (8) لفات للجانبيين والانتهاء بأداء الربطة الوتدية على إحدى العصاتين). وعند سماع الاشارة الثانية الانتهاء منها واعطاء وقت محدد لعمل الدورة المربعة المجموعة الفائزة من تنجز افرادها الانموذج بصورة صحيحة ويستمر التمرين والمجموعة التي تحصل على أكبر عدد من النقاط هي الفائزة.

تمرين رقم (3)

الهدف من التمرين: تعلم سرعة عمل الدورة القطرية (المعينية).

طريقة الاداء: تقسم المجموعة الى أربع مجاميع ويجلسون على شكل قاطرة خلف خط البداية الذي يبعد 3 امتار عن العمود المثبت بالأرض وبجواره عصا صغيرة وحبل طوله 2 م ، عند سماع إشارة البدء تنطلق المرشدة المنادى عليها حسب ارقامهن من كل مجموعة عمل الدورة القطرية (المعينية) بصورة متسلسلة (تؤخذ العصاتين وتوضع احدهما فوق الأخرى وبشكل علامة (x)، ثم يربط طرف الحبل على قطري العمودين بربطة الحطاب، ثم نأخذ طرف الحبل ونلفه حول العصاتين قطريا (3– 4) مرات يكرر على الاتجاه القطري الثاني بعدد اللفات نفسها، وعند الانتهاء من اللفات ننهي الدورة على احد العصاتين بالربطة الوتدية مع مراعاة أَنْ يكون اللف قويًا). وعند سماع الاشارة الثانية الانتهاء منها واعطاء وقت محدد لعمل الدورة القطرية المجموعة الفائزة من تنجز افرادها الانموذج بصورة صحيحة ويستمر التمرين والمجموعة التي تحصل على أكبر عدد من النقاط هي الفائزة.

Journal of Studies and Researches of Sport Education
spo.uobasrah.edu.iq

Trends and Future of Professional Football Club Players in Palestine After the October 7 War/2023: A Research on Income Sources and Professional Challenges

Hamed Salameh[1]
University –Kadoorie, Tulkarm, Palestine

Article information

Article history:
Received 25/4/2025
Accepted 4/6/2025
Available online 15, July ,2025

Keywords:
Professional football club players in Palestine, October 7, 2023 war, income sources, professional challenges

Abstract

The aim of the research is to identify the trends and future of professional football club players in Palestine after the October 7, 2023 war in terms of income sources and the professional challenges they face. The researcher used the descriptive analytical approach due to its suitability for the research purposes. The research was conducted on a simple random sample of (84) professional club players in the West Bank. For the purposes of collecting data, the researcher designed a research tool to measure the trends and future of professional football club players in Palestine after the October 7, 2023 war, consisting of multiple-choice questions. The researcher concluded that the highest source of income for a professional player is the club salary, with a frequency of (53), and the lowest source of income for the player was from other work, government support, or organizations, with a frequency of (10). The researcher recommends providing direct financial support to professional players by government agencies and the private sector in order to cover part of the economic challenges facing players after their income decreased due to the current circumstances.

DOI: https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i3.1130©Authors, 2025. College of Physical Education and sport sciences, University of Basrah. This is an open-access article under the CC By 4.0 license (creative commons licenses by 4.0)

مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية
spo.uobasrah.edu.iq



مستوى تقدير الذات البدنية لدى طلاب تخصص التربية الرياضية أثناء مشاركتهم في الأنشطة البدنية والرياضية

حامد سلامة[1]

جامعة فلسطين القنية –خضوري- طولكرم

معلومات البحث

تاريخ البحث :
الاستلام: 2025/4/25
القبول: 2025/6/4
التوفر على الانترنت: 15,يوليو,2025

الكلمات المفتاحية:
لاعبي أندية المحترفين لكرة القدم في فلسطين، حرب 7 أكتوبر/2023، مصادر الدخل، التحديات المهنية.

الملخص

هدف البحث التعرف إلى توجهات ومستقبل لاعبي أندية المحترفين لكرة القدم في فلسطين بعد حرب 7 أكتوبر/ 2023 من حيث مصادر الدخل والتحديات المهنية التي تواجههم، استعمل الباحث المنهج الوصفي التحليلي نظرا لملاءمته أغراض البحث، أجري البحث على عينة عشوائية بسيطة قوامها (84) لاعباًمن لاعبي اندية المحترفين في الضفة الغربية، ولأغراض جمع البيانات قام الباحث بتصميم أداة البحث لقياس توجهات ومستقبل لاعبي أندية المحترفين لكرة القدم في فلسطين بعد حرب 7 أكتوبر/ 2023 والمكونة من أسئلة اختيار من متعدد، واستنتج الباحث إن أعلى مصدر لدخل اللاعب المحترف هو راتب النادي بتكرار (53) وكان أقل مصدر لدخل اللاعب من أعمال اخرى ودعم حكومي أو منظمات بتكرار (10) ويوصي الباحث توفير دعم مادي مباشر للاعبين المحترفين من قبل الجهات الحكومية والقطاع الخاص من أجل تغطية جزء من التحديات الاقتصادية التي يواجهها اللاعبون بعد انخفاض دخلهم بسبب الظروف الحالية

DOI: https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i3.1130©Authors, 2025. College of Physical Education and sport sciences, University of Basrah.
This is an open-access article under the CC By 4.0 license (creative commons licenses by 4.0)

1.التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث

شهدت لعبة كرة القدم في فلسطين بعد تطبيق نظام الاحتراف الرياضي عام 2008 تطوراً كبيراً ولافتاً، فقد سطعت شمس الرياضة الفلسطينية وسجلت حضوراً رياضاً قوياً على المستويات كافة المحلية والإقليمية والدولية؛ إذ رافق هذه الإنجازات رفع العلم الفلسطيني وعزف النشيد الوطني الفلسطيني في العديد من المحافل الرياضية في معظم بقاع الأرض؛ وهذا ما لا يرغب الاحتلال الاسرائيلي بمشاهدته كونه يرى الرياضة الفلسطينية نشاط فكري وسياسي أكثر منه ترفيهي.

إن تطور مستوى اللاعبين المحترفين في فلسطين من النواحي البدنية والمهارية والخططية يعد نتاجاً طبيعياً لتطبيق نظام الاحتراف في فلسطين، حيث اصبح على الاندية الرياضية الفلسطينية ضرورة الالتزام بنظام ولوائح الاحتراف من حيث توقيع العقود لضمان الحقوق لكل من اللاعبين والاندية الموقعون لها، وضرورة توفير مدربين متخصصين يحملون شهادة مرخصة من الاتحاد الدولي لكرة القدم بالإضافة الى توفير الملاعب القانونية، والادوات والاجهزة الرياضية اللازمة للتدريب، من هنا بدأ اللاعبون الفلسطينيون بل وأسرهم في الاهتمام بلعبة كرة القدم بشكل كبير وكبير وجداً لأنها اصبحت بالنسبة اليهم مصدر دخل ومعول رزق للاعب واسرته، حيث أتاح هذا النظام للعديد من اللاعبين فرصة الحصول على دخل ثابت يمكّنهم من بناء مستقبلهم، وإعالة أنفسهم وأسرهم، والعيش بكرامة، بالإضافة إلى تلبية احتياجاتهم الأساسية والكمالية، ومن أجل تحقيق ذلك كرّس العديد من اللاعبين معظم وقتهم للتدريبات اليومية المكثفة والمستمرة، بهدف تحسين مستواهم البدني، والمهاري، والتكتيكي، (Moseekh & Saleh, 2021) سعياً لجذب انتباه الأندية الكبرى التي تنافس على الالقاب، ويكون لاعبيها أكثر تمثيلاً للمنتخب الوطني، وبالتالي التوقيع لها مقابل عقود مالية مجزية، ونتيجة لذلك، تمكّن العديد من اللاعبين من بناء منازل لهم، وشراء سيارات فاخرة، وإطلاق مشاريع استثمارية، مما منحهم استقراراً مالياً ومستقبلاً أكثر أماناً.

وبعد حرب 7 أكتوبر/ 2023 على قطاع غزة، وما تبعها من تداعيات خطيرة على الضفة الغربية، والتي شملت فرض حظر التجوال بين المدن والقرى والمخيمات، وإقامة الحواجز وإغلاق الطرق داخل المدن وخارجها، إضافة إلى تدمير البنية التحتية للمنشآت الرياضية، وتدمير المنشآت القائمة، واقتحامها وتدمير ممتلكاتها، وإغلاق البعض منها، ومنعها من ممارسة نشاطاتها؛ فضلاً عن استهداف حياة اللاعبين والإداريين ليرتقي العديد منهم شهداء؛ كما عملت على تقييد حرية انتقالهم وسفرهم، وزجت بأعداد كبيرة منهم في السجون والمعتقلات. ناهيك عن احتجاز الأدوات والمعدات في الموانئ، وفرض الرسوم الجمركية الباهظة عليها، لتنتهك بذلك كل المواثيق والأعراف الدولية؛ وعلى وجه الخصوص الميثاق الأولمبي والنظام الأساسي ولوائح الاتحادين الدولي والآسيوي لكرة القدم، وحتى الاتفاقيات والمبادئ الناظمة لحقوق الإنسان ، وهنا يذكر رئيس اللجنة الاولمبية الفلسطينية خلال مؤتمراً صحفياً في مكتب الامم المتحدة بمدينة جنيف السويسرية يوم 6/ اذار/ 2025 خلال حديثه عن الانتهاكات الإسرائيلية بحق الحركة الشبابية الرياضية الكشفية الفلسطينية، حصيلة الانتهاكات الإسرائيلية بحق الرياضة الفلسطينية، حيث اشار الى استشهاد أكثر من (560) من الرياضيين والمدربين والحكام، وتدمير أكثر من (265) منشآه رياضية، وأضاف أن من بين شهداء الحركة الرياضية (106) شهيداً من لاعبي كرة القدم (28 طفلاً و78 شاباً)، بالإضافة إلى اعتقال (12) رياضياً في كرة القدم (11 في الضفة الغربية ورياضي من قطاع غزة)، مما اضطر الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم إلى إيقاف جميع أنشطته ومسابقاته الرسمية وغير الرسمية، وقد وضع هذا القرار اللاعبين المحترفين أمام خيارات مصيرية، فإما اعتزال ممارسة كرة القدم والبحث عن مصدر دخل بديل، أو الهجرة إلى الخارج للتوقيع واللعب لصالح بعض الأندية في الدول العربية المجاورة، لا سيّما

بالنسبة للاعبين الشباب الذين ما زالوا في بداية مسيرتهم الاحترافية، ولم يتمكنوا بعد من تأمين مستقبلهم أو توفير احتياجاتهم الأساسية، أو الاستثمار في مشاريع تضمن لهم الاستقرار المعيشي(Donmez, 2025)، وهذا ما اكدت عليه دراسة (Aronson, 2025) التي ظهرت نتائجها أن الحرب العالمية الثانية أدت إلى تعليق أو تعطيل العديد من الدوريات الرياضية الكبرى في جميع أنحاء العالم، بالإضافة إلى التأثير الكبير على دوريات كرة القدم الأوروبية، حيث تم إلغاء المباريات أو إقامتها في ملاعب فارغة بسبب تدمير البنية التحتية وتجنيد اللاعبين في الخدمة العسكرية، وتوصلت البحث ايضاً الى أن عملية التعافي بعد الحرب كانت بطيئة بسبب عودة العديد من الرياضيين مع إصابات أو تغيرات في حياتهم، كما سلطت البحث الضوء على أن الحرب أعادت تشكيل طريقة عمل الدوريات الرياضية، مع تغييرات في القواعد، والتواريخ، وزيادة شعبية بعض الرياضات على حساب الأخرى، وكذلك دراسة (Sobol et al., 2024) والتي اظهرت نتائجها أن العوامل المالية هي الدافع الأساسي للهجرة الرياضية، حيث تؤثر الفوارق في الرواتب ومزايا العقود على قرارات اللاعبين بالانتقال، بينما اظهرت دراسة (Baade & Matheson, 2023) والتي هدفت إلى استكشاف وتحليل التأثيرات الاقتصادية والاجتماعية للحروب على صناعة الرياضة العالمية أن الحروب تؤدي إلى تعطيل الأنشطة الرياضية بشكل كبير، بما في ذلك التأثير على مسابقة البطولات الكبرى، وتدمير البنية التحتية الرياضية، كما تسببت في تقليص الاستثمارات في الرياضات الكبرى، مما أثر على الاقتصاد الرياضي بشكل عام، وأشارت البحث إلى أن التحديات الاجتماعية الناجمة عن الحروب قد تؤثر على توافر الرياضيين المحليين للمشاركة في المنافسات الدولية، في حين اظهرت دراسة (Abbas & Winther, 2023) والتي هدفت إلى تحليل العلاقة بين الهجرة والتمثيل الوطني في الرياضة، مع التركيز على كيف تؤثر السياسات الوطنية والاتحادات الرياضية على قرارات اللاعبين فيما يتعلق بتغيير جنسيتهم الرياضية، وكذلك في تأثير القوانين الرياضية الحديثة على حرية انتقال اللاعبين بين الدول، بالإضافة إلى التأثيرات الاجتماعية والاقتصادية لهذا الانتقال، أن الهجرة الرياضية أصبحت أكثر شيوعاً في العقود الأخيرة، حيث يلجأ الرياضيون إلى تغيير جنسيتهم الرياضية لتحقيق فرص أفضل في المنافسات الدولية، كما توصلت ايضاً أن تجنيس الرياضيين يؤثر على توزيع الموارد المالية بين الدول، حيث تستفيد بعض البلدان من استقطاب المواهب الرياضية على حساب دول أخرى، كما بين البحث أن الأزمات السياسية والصراعات تؤثر بشكل مباشر على الهجرة الرياضية، حيث يسعى اللاعبون من الدول المتأثرة بالنزاعات للحصول على فرص جديدة في دول أكثر استقراراً.

ومن هذا المنطلق يأمل الباحث أن يساهم هذا البحث ونتائجها في تعزيز ثقافة الانتماء الوطني لدى لاعبي كرة القدم بشكل خاص، والرياضيين بشكل عام، كما يسعى إلى تقديم توجيهات عملية تساعدهم في مواجهة التحديات التي تعترض مسيرتهم الرياضية والمهنية، لا سيما في ظل الحرب والعدوان الذي لا زال الاحتلال الإسرائيلي يشنه على الشعب الفلسطيني ومقدراته الوطنية.

2-1 مشكلة البحث

أسفرت حرب السابع من أكتوبر 2023 عن تداعيات خطيرة على الواقع الرياضي في فلسطين، تمثّلت في تدمير المنشآت، وتقييد حركة اللاعبين، وتهديد حياتهم، واعتقال عدد منهم. وقد لاحظ الباحث بُحكم تخصصه انقسام لاعبي أندية المحترفين في فلسطين إلى ثلاث فئات: مهاجرين لمواصلة اللعب، ومعتزلين للبحث عن دخل بديل، ومنتظرين تحسّن الأوضاع. من هنا تتحدد مشكلة البحث في تحليل توجهات ومستقبل لاعبي أندية المحترفين في فلسطين بعد الحرب، من حيث مصادر الدخل والتحديات المهنية التي يواجهونها.

1-3 اهداف البحث

- التعرف إلى المصدر الرئيسي لدخل الاعب المحترف.
- التعرف إلى تأثير حرب 7 أكتوبر/ 2023 على دخل اللاعب المحترف بعد حرب 7 أكتوبر 2023.
- التعرف إلى مصدر دخل اللاعب الاخرى غير الاحتراف في كرة القدم بعد حرب 7 أكتوبر 2023.
- التعرف إلى أبرز التحديات المهنية التي يواجهها اللاعب المحترف في الوقت الحالي بعد حرب 7 أكتوبر 2023 .
- التعرف الى أثّر الوضع الراهن على تدريب وأداء اللاعب المحترف بعد حرب 7 أكتوبر 2023.
- التعرف الى تفكير اللاعب المحترف في الاستمرار في الاحتراف الرياضي بعد حرب 7 أكتوبر 2023.
- التعرف الى تفكير اللاعب المحترف في الهجرة أو اللعب خارج فلسطين بعد حرب 7 أكتوبر 2023 .
- التعرف الى الحلول التي يراها اللاعب المحترف مناسبة وضرورية لدعمه بعد حرب 7 أكتوبر 2023.

1-4 تساؤلات البحث

1- ما هو المصدر الرئيسي لدخلك كلاعب محترف؟
2- هل تأثر دخلك بعد حرب 7 أكتوبر 2023؟
3- هل تمتلك مصدر دخل آخر غير احترافك في كرة القدم؟
4- ما أبرز التحديات المهنية التي تواجهها في الوقت الحالي؟
5- كيف أثّر الوضع الراهن على تدريبك وأدائك كلاعب؟
6- هل تفكّر في الاستمرار في الاحتراف الرياضي رغم الظروف الحالية؟
7- هل تفكّر في الهجرة أو اللعب خارج فلسطين بسبب الأوضاع الراهنة؟
8- ما الحلول التي تراها مناسبة وضرورية لدعم اللاعبين المحترفين في ظل هذه الظروف؟

2- اجراءات البحث

2-1 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي نظرا لملائمته لأغراض البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

تكون مجتمع البحث من جميع لاعبي أندية المحترفين لكرة القدم في الضفة الغربية- فلسطين والبالغ عددهم ما يقارب (264) لاعبا من العام (2023) م، حيث تكونت عينة البحث من (84) لاعبا من لاعبي أندية المحترفين لكرة القدم في الضفة الغربية- فلسطين، وتم اختيارهم بالطريقة العشوائية، حيث تمثل العينة ما يقارب نسبته (31.81%) من مجتمع البحث الأصلي، والجدول (1) يبين توزيع أفراد عينة البحث وفقا لبعض المتغيرات الديموغرافية.

الجدول (1)

توزيع أفراد عينة البحث وفقا للمتغيرات الديموغرافية (ن= 84).

المتغيرات الديموغرافية	مستوى المتغير	العدد	النسبة المئوية %
العمر (عام)	أقل من 20	2	2.4
	20-25	35	41.7
	26-30	33	39.3
	فأكثر 31	14	16.7

	المجموع	**84**	**%100**
النادي الرياضي	ثقافي طولكرم	15	17.9
	مركز بلاطة	8	9.5
	شباب الخليل	14	16.7
	جبل المكبر	5	6.0
	هلال القدس	7	8.3
	ترجي وادي النيص	5	6.0
	شباب العبيدية	6	7.1
	شباب السموع	8	9.5
	شباب البيرة	4	4.8
	اهلي الخليل	9	10.7
	السواحرة	3	3.6
	المجموع	**84**	**%100**
عدد سنوات الاحتراف	أقل من3	11	13.1
	3-5	27	32.1
	6-10	29	34.5
	أكثر من 10	17	20.2
	المجموع	**84**	**%100**
المؤهل العلمي	ثانوية فأقل	21	25.0
	دبلوم	16	19.0
	بكالوريوس	35	41.7
	دراسات عليا	12	14.3
	المجموع	**84**	**%100**

2-3 المعاملات العلمية للبحث (الصدق، والثبات):

قام الباحث بتصميم أداة البحث لقياس توجهات ومستقبل لاعبي أندية المحترفين لكرة القدم في فلسطين بعد حرب 7 أكتوبر 2023 : دراسة في مصادر الدخل والتحديات المهنية، والمكونة من أسئلة اختيار من متعدد ثم قام بإجراء صدق المحتوى للحكم على مدى صالحيتها وأشار المحكمون بأنها صالحة للتطبيق وتحقيق ما وضعت لأجله، وفيما يتعلق بالثبات تعد الأسئلة واقعية تتمتع بدرجة ثبات عالية وتفي بالغرض التي وضعت لأجله. والملحق (1) يبين ذلك.

2-3-1 إجراءات البحث:

تم إجراء البحث وفق الخطوات الآتية:

- تحديد أفراد مجتمع البحث وعينتها، والمتمثلة في لاعبي أندية المحترفين لكرة القدم في الضفة الغربية – فلسطين بعد حرب 7 أكتوبر 2023.
- تصميم أداة البحث والملحق (1) يوضح اداة البحث المستخدمة.
- توزيع الاستبانة على أفراد عينة البحث الكترونيا.
- جمع البيانات وإدخالها في الحاسوب، ومعالجتها إحصائيا باستخدام البرنامج الإحصائي للعلوم الاجتماعية.(SPSS)
- عرض النتائج ومناقشتها والتوصل إلى الاستنتاجات والتوصيات.

2-4 البحث الأساسية

قام الباحث بتطبيق مقياس توجهات ومستقبل لاعبي أندية المحترفين لكرة القدم في فلسطين بعد حرب 7 أكتوبر 2023: دراسة في مصادر الدخل والتحديات المهنية.

2-5 الأساليب الإحصائية:

بعد جمع البيانات وترميزها وادخالها تم معالجتها باستخدام برنامج SPSS النسخة (26) واستخراج التكرارات والنسب المئوية، واختبار مربع كاي (Chi-square).

3-عرض نتائج البحث ومناقشتها

عرض نتائج التساؤل الأول ومناقشته

النتائج المتعلق في مصادر الدخل والتي يمكن الإجابة عنها من خلال التساؤلات الآتية:

1- ما هو المصدر الرئيسي لدخلك كلاعب محترف؟

وللإجابة عن التساؤل تم استخراج التكرارات والنسب المئوية وقيمة مربع كاي والجدول (2) يبين ذلك.

الجدول (2):

المصدر الرئيسي لدخلك كلاعب محترف (ن= 84)

الاستجابات	التكرار	النسبة المئوية %	قيمة كا²	الدلالة
راتب النادي	53	63.1	98.738	*0.000
مكافآت المباريات	6	7.1		
عقود الرعاية	5	6.0		
أعمال أخرى	10	11.9		
دعم حكومي أو منظمات	10	11.9		

*دالة إحصائياً عند ($\alpha \leq 0.05$)؛ ت: التكرار؛ %: النسبة المئوية؛ كا²: مربع كاي.

تشير نتائج الدول (2) أن أعلى مصدر لدخل اللاعب المحترف من راتب النادي بتكرار (53) وكان أقل مصدر لدخل اللاعب من أعمال اخرى ودعم حكومي أو منظمات وبتكرار (10)، وكانت قيمة مربع كاي دالة إحصائياً عند ($\alpha \leq 0.05$)، ويعزو الباحث ارتفاع دخل اللاعب المحترف من راتب النادي إلى كونه لا يزال في مرحلة الشباب، حيث قد يكون طالباً جامعياً لم يُكمل دراسته بعد، مما يحدّ من فرصه في الالتحاق بوظيفة حكومية أو خاصة أو تأسيس مشروعه الخاص. كما أن البحث عن مصدر دخل إضافي قد يتطلب جهداً بدنياً أو ذهنياً قد يؤثر سلباً على مستوى أدائه داخل الملعب، وبشكل عام تتفق هذه النتيجة مع دراسة (García-Sánchez & Martínez-Ferrero, 2023)، ودراسة (Capon et al., 1990)، ودراسة (Alaminos et al., 2020) والتي اثبت نتائجها أن اعلى مصدر لدخل لاعبين كرة القدم المحترفين هو الدخل القادم من راتب النادي الذين يلعبون لأجله.

2- هل تأثر دخلك بعد حرب 7 أكتوبر 2023؟

وللإجابة عن التساؤل تم استخراج التكرارات والنسب المئوية وقيمة مربع كاي والجدول (3) يبين ذلك.

الجدول (3):

تأثر الدخل بعد حرب 7 أكتوبر 2023 (ن= 84)

الاستجابات	التكرار	النسبة المئوية %	قيمة كا²	الدلالة
نعم، انخفض كثيراً	73	86.9	45.762	*0.000
نعم، انخفض قليلاً	11	13.1		
لا تغيير	-	-		
زاد كثيرا	-	-		

*دالة إحصائياً عند ($\alpha \leq 0.05$)؛ ت: التكرار؛ %: النسبة المئوية؛ كا²: مربع كاي.

تشير نتائج الدول (3) أن أعلى تأثر لدخل اللاعب المحترف بعد حرب 7 أكتوبر 2023 كان بالاستجابة نعم، انخفض كثيراً بتكرار (73)، يليه الاستجابة نعم، قليلاً وبتكرار (11)، وكانت قيمة مربع كاي دالة إحصائياً عند ($\alpha \leq 0.05$)، ويعزو الباحث ذلك هذا الانخفاض في دخل اللاعب إلى عدة عوامل رئيسية، أبرزها التوقف الكامل للمسابقات الكروية المحلية، مما أدى إلى تعليق الرواتب والمكافآت التي كانت تدفعها الأندية، وفقاً لتقارير صادرة عن الدندنة عربية فإن (1500) لاعباً من اللاعبون المحترفون في فلسطين كانوا يتقاضون رواتب ثابتة، ولكن هذا الدعم المالي توقف بعد الحرب، ما أجبر العديد من اللاعبين على البحث عن وظائف بديلة أو مغادرة البلاد للاحتراف في دوريات أخرى مثل الدوري الليبي، حيث يتم اعتبارهم لاعبين محليين هناك، إضافة إلى ذلك يرى الباحث أن الرياضة الفلسطينية تعرضت لضربة كبيرة باستشهاد أكثر من (180) لاعب كرة قدم حياتهم بسبب الحرب، إلى جانب تدمير البنية التحتية الرياضية، بما في ذلك الملاعب والمنشآت التدريبية، كما أن عددًا من الرياضيين الفلسطينيين تم اعتقالهم، مما زاد من صعوبة استمرار النشاط الرياضي بشكل طبيعي، وتراجع الاستثمار في كرة القدم الفلسطينية، وانخفاض القدرة المالية للأندية على دفع رواتب اللاعبين، مما أثر بشكل مباشر على مصادر دخلهم ودفع بعضهم إلى البحث عن أعمال أخرى أو التوقف عن ممارسة الرياضة تماماً وبشكل عام تتفق نتائج هذا التساؤل مع دراسة (Baade & Matheson, 2023)، ودراسة (Henderson & Simmons, 2023)، والتي اثبت نتائجهما أن الحروب تأثر بشكل كبير على الدخل المالي للاعبين وعلى صحتهم النفسية وأدائهم داخل الملعب.

3- هل تمتلك مصدر دخل آخر غير احترافك في كرة القدم؟

وللإجابة عن التساؤل تم استخراج التكرارات والنسب المئوية وقيمة مربع كاي والجدول (4) يبين ذلك.

الجدول (4):

مصدر دخل آخر غير احترافك في كرة القدم (ن= 84)

الاستجابات	التكرار	النسبة المئوية %	قيمة كا²	الدلالة
نعم، عمل خاص	30	35.7	26.000	*0.000
نعم، وظيفة أخرى	8	9.5		
لا يوجد	46	54.8		

*دالة إحصائياً عند ($\alpha \leq 0.05$)؛ ت: التكرار؛ %: النسبة المئوية؛ كا²: مربع كاي.

تشير نتائج الدول (4) أن أعلى استجابة لمصدر دخل آخر غير الاحتراف في كرة القدم كان لا يوجد بتكرار (46) وكان أقل استجابة بـ نعم، وظيفة أخرى وبتكرار (8)، وكانت قيمة مربع كاي دالة إحصائياً عند ($\alpha \leq 0.05$)، ويعزو الباحث قلة توفر مصادر دخل أخرى للاعب كرة القدم المحترف في فلسطين إلى عدة أسباب متعددة الجوانب. فمن ناحية، يعود ذلك إلى صغر

سن اللاعب، حيث قد يكون طالباً جامعياً لم يُكمل دراسته بعد، مما يحدّ من فرصه في الالتحاق بوظيفة حكومية أو خاصة أو تأسيس مشروعه الخاص.

ومن ناحية أخرى يرى الباحث أن التحديات السياسية والقيود التي يفرضها الاحتلال الإسرائيلي على التنقل داخل فلسطين، بالإضافة إلى صعوبة السفر إلى الخارج، تعيق اللاعبين الفلسطينيين عن البحث عن فرص احتراف خارجية أو إقامة مشاريع تجارية واستثمارية خاصة بهم.

ومن منظور ثالث فإن غياب الرعاية والاستثمارات الرياضية، مثل عقود الرعاية والإعلانات، وعدم اهتمام الشركات بالاستثمار في الرياضة بسبب ضعف العائد الاقتصادي، يُعدّ عاملاً رئيسياً. كما أن اعتماد الرياضة الفلسطينية بشكل كبير على التمويل الحكومي والمساعدات الخارجية يجعل الأندية غير قادرة على تقديم حوافز مالية إضافية أو خلق فرص اقتصادية للاعبين، وإضافة إلى ذلك، فإن غياب صناعة رياضية متكاملة تتيح للاعبين العمل في مجالات متعددة مثل التحليل الرياضي، التدريب، أو الترويج الرياضي، يزيد من صعوبة إيجاد مصادر دخل بديلة، وبناءً على هذه العوامل مجتمعة، يجد معظم اللاعبين صعوبة في تأمين مصادر دخل إضافية خارج نطاق الأندية الرياضية، وبشكل تختلف نتائج هذا التساؤل مع دراسة دراسة (García-Sánchez & Martínez-Ferrero, 2023)، ودراسة (Capon et al., 1990)، ودراسة (Alaminos et al., 2020) والتي اثبت نتائجها أن النسبة العظمى من لاعبين كرة القدم لا يعتمدون فقط على الرواتب التي يتلقونها من الأندية التي يلعبون لها، بل يستفيدون أيضاً من مصادر دخل أخرى، أبرزها المشاريع الريادية والاقتصادية التي أسسوها باستخدام رواتبهم المرتفعة من الأندية، بالإضافة إلى ذلك تساهم الأموال التي يحصلون عليها من عقود الرعاية والدعاية الرياضية في تعزيز دخلهم المالي.

النتائج المتعلق في التحديات المهنية والتي يمكن الاجابة عنها من خلال التساؤلات الآتية:

1- ما أبرز التحديات المهنية التي تواجهها في الوقت الحالي؟

وللإجابة عن التساؤل تم استخراج التكرارات والنسب المئوية وقيمة مربع كاي والجدول (5) يبين ذلك.

الجدول (5):

أبرز التحديات المهنية التي تواجهها في الوقت الحالي (ن= 84)

الاستجابات	التكرار	النسبة المئوية %	قيمة كا²	الدلالة
توقف النشاط الرياضي	34	40.5	26.476	*0.000
تأخر الرواتب	18	21.4		
صعوبة الانتقال والسفر	14	16.7		
نقص الدعم النفسي والبدني	6	7.1		
انخفاض فرص الاحتراف الخارجي	12	14.3		

*دالة إحصائياً عند ($\alpha \leq 0.05$)؛ ت: التكرار؛ %: النسبة المئوية؛ كا²: مربع كاي.

تشير نتائج الدول (5) أن أبرز التحديات المهنية التي تواجهها اللاعب المحترف هي توقف النشاط الرياضي بتكرار (34) وكان أقل التحديات المهنية التي تواجهها في الوقت الحالي هي نقص الدعم النفسي والبدني وبتكرار (6)، وكانت قيمة مربع كاي دالة إحصائياً عند ($\alpha \leq 0.05$)، ويعزو الباحث ذلك التداعيات الخطيرة التي شهدتها الضفة الغربية بعد حرب 7 أكتوبر 2023 والتي شملت فرض حظر التجوال بين المدن والقرى والمخيمات، وإقامة الحواجز وإغلاق الطرق داخل المدن وخارجها، إضافة إلى تدمير البنية التحتية للمنشآت الرياضية، وتدمير المنشآت القائمة، واقتحامها وتدمير ممتلكاتها، وإغلاق البعض منها، ومنعها

من ممارسة نشاطاتها؛ فضلاً عن استهداف حياة اللاعبين والإداريين ليرتقي العديد منهم شهداء؛ كما عملت على تقييد حرية انتقالهم وسفرهم، وزجت بأعداد كبيرة منهم في السجون والمعتقلات، حيث ادت جميع هذه الاسباب الى توقف النشاط الرياضي في فلسطين بشكل عام والضفة الغربية بشكل خاص، وبشكل عام تتفق نتائج هذا التساؤل مع دراسة (Baade & Matheson, 2023)، ودراسة (Henderson & Simmons, 2023) والتي اثبت نتائجهما أن الحروب تخلق الأزمات الاقتصادية للأندية، وتؤثر على الصحة النفسية للرياضيين، بالإضافة الى تأثيرها السلبي على أداء اللاعبين ودخلهم المالي بسبب انخفاض الرعاية والعقود.

2- كيف أثّر الوضع الراهن على تدريبك وأدائك كلاعب؟

وللإجابة عن التساؤل تم استخراج التكرارات والنسب المئوية وقيمة مربع كاي والجدول (6) يبين ذلك.

الجدول (6):

تأثير الوضع الراهن على تدريبك وأدائك كلاعب (ن= 84)

الاستجابات	التكرار	النسبة المئوية %	قيمة كا²	الدلالة
لا تأثير	6	7.1	64.952	*0.000
تأثير طفيف	8	9.5		
تأثير متوسط	18	21.4		
تأثير كبير	52	61.9		

*دالة إحصائياً عند ($\alpha \leq 0.05$)؛ ت: التكرار ؛ %: النسبة المئوية؛ كا²: مربع كاي.

تشير نتائج الدول (6) أن أثر الوضع الراهن على تدريبك وأدائك كلاعب كان له تأثير كبير بتكرار (52) وكان أقل استجابة لا تأثير وبتكرار (6)، وكانت قيمة مربع كاي دالة إحصائياً عند ($\alpha \leq 0.05$)، ويعزو الباحث ذلك الى توقف النشاط البدني في فلسطين نتيجة حرب 7 اكتوبر وما شهدته من تداعيات خطيرة على الضفة الغربية والتي حالت دون قدرة اندية المحترفين على الاستمرار بدفع اجور اللاعبين كنتيجة طبيعة للحرب، وبالتالي لجوء اللاعبين للتوقف عن التدريب والبحث عن مصدر دخل اخر يوفر له ولعائلته سبل البقاء على قيد الحياة، وتتفق نتائج هذا التساؤل مع دراسة (Baade & Matheson, 2023)، ودراسة (Henderson & Simmons, 2023)، والتي اثبت نتائجها أن الحروب تؤثر بشكل كبير على استمرارية ممارسة النشاط الرياضي، حيث تؤدي إلى توقف الدوريات والمسابقات المحلية وتمنع اللاعبين من المشاركة في الفعاليات الدولية، وهذا ما أكدت عليه ايضا دراسة (Aronson, 2025) والتي ناقشت التأثيرات السلبية التي خلفتها الحرب العالمية الثانية على الأنشطة الرياضية بما في ذلك توقف العديد من الدوريات والمسابقات الرياضية، ولعل التقرير الصادر عن الاتحاد الرياضي الأكراني (Ukrainian, 2023) حول تأثير الحرب الأوكرانية على الرياضيين الأوكرانيين يؤكد ذلك، حيث اشار هذا التقرير إلى أن الأوضاع الأمنية منعت اللاعبين الاوكرانيين من المشاركة في المنافسات الدولية مثل الألعاب الأولمبية.

النتائج المتعلق في التوجهات المستقبلية وذلك بالإجابة عن التساؤلات الآتية:

1- هل تفكّر في الاستمرار في الاحتراف الرياضي رغم الظروف الحالية؟

وللإجابة عن التساؤل تم استخراج التكرارات والنسب المئوية وقيمة مربع كاي والجدول (7) يبين ذلك.

الجدول (7):

الاستمرار في الاحتراف الرياضي (ن= 84)

الاستجابات	التكرار	النسبة المئوية %	قيمة كا²	الدلالة
نعم، في فلسطين	37	44.0	7.357	*0.025
نعم، خارج فلسطين	30	35.7		
لا، أفكر في مهنة أخرى	17	20.2		

*دالة إحصائياً عند ($\alpha \leq 0.05$)؛ ت: التكرار؛ %: النسبة المئوية؛ كا²: مربع كاي.

تشير نتائج الدول (7) أن الاستمرار في الاحتراف الرياضي رغم الظروف الحالية بالاستجابة نعم، في فلسطين بتكرار (37) وكان أقل استجابة بـ لا، أفكر في مهنة أخرى وبتكرار (17)، وكانت قيمة مربع كاي دالة إحصائياً عند ($\alpha \leq 0.05$)، ويعزو الباحث ذلك إلى أن حرب 7 أكتوبر 2023 وما شهدته من تداعيات خطيرة على الضفة الغربية، أبرزها محاولة الاحتلال الإسرائيلي تهجير سكانها، قد ساهمت بشكل كبير جداً في تعزيز صمود وثبات المواطن الفلسطيني على أرضه، حيث يرى العديد من اللاعبين أن البقاء في فلسطين هو تعبير عن الصمود في مواجهة التحديات السياسية والاحتلال الإسرائيلي، كما يعتقدون أن اللعب في فلسطين يعكس التزامهم بقضية وطنهم ودعم مجتمعهم، فالهجرة قد تعني الابتعاد عن عائلاتهم ووطنهم في وقت حساس، والفلسطينيون بطبيعتهم عاطفيون واجتماعيون، لا يرغبون في ترك عائلاتهم بسبب الروابط العائلية القوية. كما أنهم يجدون أن البقاء في فلسطين يتيح لهم التواصل المستمر مع عائلاتهم وأصدقائهم، وهذا ما أكدت عليه ايضا دراسة (Aronson, 2025) التي اثبت نتائجها تعافي الانشطة الرياضية بعد انتهاء الحرب العالمية الثانية، وعودة اللاعبين الى مزاولة النشاط الرياضة،

2- هل تفكّر في الهجرة أو اللعب خارج فلسطين بسبب الأوضاع الراهنة؟

وللإجابة عن التساؤل تم استخراج التكرارات والنسب المئوية وقيمة مربع كاي والجدول (8) يبين ذلك.

الجدول (8):

التفكير في الهجرة أو اللعب خارج فلسطين بسبب الأوضاع الراهنة (ن= 84)

الاستجابات	التكرار	النسبة المئوية %	قيمة كا²	الدلالة
نعم، بسبب الأوضاع الأمنية	18	21.4	14.000	*0.001
نعم، بسبب الوضع الاقتصادي	22	26.2		
لا، أفضّل البقاء	44	52.4		

*دالة إحصائياً عند ($\alpha \leq 0.05$)؛ ت: التكرار؛ %: النسبة المئوية؛ كا²: مربع كاي.

تشير نتائج الدول (8) أن التفكير في الهجرة أو اللعب خارج فلسطين بسبب الاوضاع الراهنة كان أعلى استجابة بـ لا، أفضّل البقاء بتكرار (44) وكان أقل استجابة بـ نعم، بسبب الأوضاع الأمنية وبتكرار (18)، وكانت قيمة مربع كاي دالة إحصائياً عند ($\alpha \leq 0.05$). ويعزو الباحث ذلك إلى أن حرب 7 أكتوبر 2023 وما شهدته من تداعيات خطيرة على الضفة الغربية، أبرزها محاولة الاحتلال الإسرائيلي تهجير أهلها قد ساهمت بشكل كبير في تعزيز صمود وثبات المواطن الفلسطيني على أرضه، وبالتالي صرف الجزء الأكبر من اللاعبين النظر عن فكرة الهجرة من الوطن للعب لصالح بعض الأندية العربية بهدف تأمين مصدر دخل لهم، رغم صعوبة توفير مصادر دخل بديلة عن الدخل الذي يحصلون عليه من لعبة كرة القدم، وتختلف نتائج هذا التساؤل مع دراسة (Janssen & Heijdenrijk, 2023) ودراسة (Kuznetsova & Lebedev, 2023)، ودراسة (Abbas &

(Winther, 2023 والتي اثبت نتائجها هجرة وانتقال اللاعبين بعد الحرب العالمين الثانية وحرب اوكرنيا للتجنيس والعيش في دول جديدة بهدف اللعب لصالح اندية اخرى كالولايات المتحدة الامريكية واليونان، وذلك بغيت التمكن من المشاركة في المنافسات الدولية.

3- ما الحلول التي تراها مناسبة وضرورية لدعم اللاعبين المحترفين في ظل هذه الظروف؟

وللإجابة عن التساؤل تم استخراج التكرارات والنسب المئوية وقيمة مربع كاي والجدول (9) يبين ذلك.

الجدول (9):

الحلول التي تراها مناسبة وضرورية لدعم اللاعبين المحترفين في ظل هذه الظروف (ن= 84)

الاستجابات	التكرار	النسبة المئوية %	قيمة كا²	الدلالة
دعم مالي مباشر	43	51.2	36.857	*0.000
توفير فرص احتراف خارجية	22	26.2		
تحسين البنية التحتية الرياضية	6	7.1		
إنشاء صناديق دعم للاعبين المتضررين	13	15.5		

*دالة إحصائياً عند ($\alpha \leq 0.05$)؛ ت: التكرار؛ %: النسبة المئوية؛ كا²: مربع كاي.

تشير نتائج الدول (9) أن أبرز الحلول التي تراها مناسبة وضرورية لدعم اللاعبين المحترفين كان بـ دعم مالي مباشر بتكرار (43) وكان الحلول التي تراها ضرورية لدعم اللاعبين المحترفين هي تحسين البنية التحتية الرياضية وبتكرار (6)، وكانت قيمة مربع كاي دالة إحصائياً عند ($\alpha \leq 0.05$)، ويعزو الباحث ذلك الى اللاعبين يمرون بظروف اقتصادية صعبة وصعبة جدا نتيجة تداعيات حرب 7 اكتوبر 2023 على الضفة الغربية والتي حالت دون قدرت ادارات الاندية في فلسطين على الاستمرار بصرف رواتب ومستحقات اللاعبين، في ظل غياب مصادر اخرى لدخل اللاعبين من هنا يرى الجزء الاكبر من اللاعبين ان الحلول تكمن بتوفير دعم مالي مباشر للاعبين.

الاستنتاجات:

- المصدر الرئيسي لدخل لاعبي كرة القدم المحترفين في فلسطين بعد حرب 7 أكتوبر 2023 هو راتب النادي.
- شهد دخل اللاعبين المحترفين في فلسطين بعد حرب 7 أكتوبر 2023 انخفاضاً كبيراً.
- الغالبية العظمى من لاعبي كرة القدم المحترفين في فلسطين بعد حرب 7 أكتوبر 2023 ليس لديهم مصادر دخل أخرى غير راتب النادي.
- أبرز التحديات التي تواجه لاعبي كرة القدم المحترفين في فلسطين بعد حرب 7 أكتوبر 2023 تتمثل في توقف النشاط الرياضي وعدم قدرة اللاعبين على الاستمرار في التدريب.
- توجهات لاعبي كرة القدم المحترفين في فلسطين بعد حرب 7 أكتوبر 2023 هي الاستمرار في الاحتراف الرياضي داخل فلسطين، حيث لا يفضلون الهجرة بسبب الظروف الحالية.
- الحلول التي يراها لاعبو كرة القدم المحترفون بعد حرب 7 أكتوبر 2023 تكمن في توفير الدعم المادي المباشر لهم.

12 التوصيات:

- يجب على الأندية والاتحادات الرياضية الفلسطينية العمل على خلق مصادر دخل بديلة للاعبين المحترفين، من خلال تطوير عقود الرعاية والإعلانات.

- توفير دعم مادي مباشر للاعبين المحترفين من قبل الجهات الحكومية والقطاع الخاص من أجل تغطية جزء من التحديات الاقتصادية التي يواجهها اللاعبون بعد انخفاض دخلهم بسبب الظروف الحالية.
- يجب على الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم والأندية الرياضية العمل على استئناف النشاطات الرياضية والتدريبات بشكل تدريجي بعد تضررها بسبب حرب 7 أكتوبر/2023.
- توفير بيئة تدريبية آمنة ومناسبة حتى تشكل حافزاً للاعبين للعودة إلى مستوياتهم العالية.
- البحث عن فرص لتطوير الصناعة الرياضية في فلسطين من خلال الاستثمار في البنية التحتية الرياضية، وتنظيم فعاليات رياضية دولية ومحلية لجذب الرعاة والمستثمرين.
- يجب العمل على تعزيز الانتماء الوطني للرياضة الفلسطينية عبر الترويج للنجوم المحليين وتحفيزهم على المشاركة في البطولات المحلية بدلاً من الهجرة للخارج.
- التعاون والتنسيق مع المنظمات الرياضية الدولية لتوفير الدعم الفني والمادي للاعبين في فلسطين، بما في ذلك توفير تدريبات خارجية ومنح دراسية أو احترافية للاعبين المتميزين بهدف تحسين مستواهم الفني والمهني.
- وضع استراتيجيات لدعم لاعبي كرة القدم بعد انتهاء مسيرتهم الاحترافية، مثل فتح فرص العمل في مجال التدريب الرياضي، والتحليل الرياضي، وتطوير مهاراتهم في مجالات أخرى لضمان استدامة دخلهم في المستقبل.

الشكر والتقدير

اتقدم بجزيل الشكر والتقدير لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، وعمادة البحث العلمي في جامعة فلسطين التقنية "خضوري" على كل ما قدموه من جهود معنوية في تسهيل مهمة الباحث العلمية والمتمثلة بجمع البيانات من عينة البحث.

تضارب المصالح

يعلن المؤلف أنه لا يوجد أي تضارب في المصالح

حامد سلامة https://orcid.org/0000-0001-9123-2584

References

Abbas, I., & Winther, C. (2023). Migration and National Representation in Sports. *Sport and Citizenship Journal*. https://www.sportandcitizenship.org

Alaminos, D., Esteban, I., & Fernández-Gámez, M. A. (2020). Financial performance analysis in European football clubs. *Entropy*, *22*(9), 1056.

Aronson, H. (2025). The Impact of World War II on Sports Leagues. *Abstract Sports*. https://abstractsports.com

Baade, R. J., & Matheson, V. A. (2023). The Economic and Social Impact of War on Global Sports Industries. *Journal of Sports Economics*. https://journals.sagepub.com/home/jse.

Capon, N., Farley, J. U., & Hoenig, S. (1990). Determinants of Financial Performance: A Meta-Analysis. *Management Science*, *36*(10), 1143–1159. https://doi.org/10.1287/mnsc.36.10.1143

Donmez, B. B. (2025). Palestinian Football Association head demands concrete actions against Israel in sports. *Anadolu Agency*. https://www.aa.com.tr/en/europe/palestinian-football-association-head-demands-concrete-actions-against-israel-in-sports/3500954.

García-Sánchez, I. M., & Martínez-Ferrero, J. (2023). Financial Performance and Determinants in Professional Sports. *A Review. SpringerLink. Retrieved from Springer*.

Henderson, J. A., & Simmons, L. T. (2023). Mind Matters: How Financial Stress Impacts Athletes' Minds. *The Sports Financial Literacy Academy*.

Janssen, J., & Heijdenrijk, F. (2023). Athletes Migration After WWII and Citizenship Changes. *International Journal of Sports Migration Studies*. https://www.sportmigrants.org

Kuznetsova, O., & Lebedev, S. (2023). Russian Athletes Seeking New Nationalities Amidst the Ukraine Crisis. Journal of Global Sports Politics. *Journal of Global Sports Politics*. https://www.sportpolitics.com

Moseekh, L. Z., & Saleh, R. S. (2021). The effect of anaerobic endurance exercises on developing some special physical abilities of young football players (16-18 years old). *International Journal of Sports Science*, *3*(6), 29–40. https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.71377/2crz0p79

Sobol, E., Doroshenko, I., Svatyev, A., Doroshenko, E., Tsyganok, V., & Shamardin, V. (2024). Analysis of Factors of Sports Migration and the Effectiveness of Competitive Activity of Football Players. *Journal of Learning Theory and Methodology*, *5*(1), 13–19. https://doi.org/10.17309/jltm.2024.5.1.02

Ukrainian, S. F. (2023). *Impact of War on Ukrainian Athletes' Participation in Global Competitions*. https://ukrainsportfed.org

ملحق (1)

مقياس: توجهات ومستقبل لاعبي أندية المحترفين لكرة القدم في فلسطين بعد حرب7 أكتوبر 2023: دراسة واقعية في مصادر الدخل والتحديات المهنية

القسم الأول: ويشمل البيانات الشخصية الاتية:

العمر:

☐ أقل من 20 سنة ☐ 20-25 سنة ☐ 26-30 سنة ☐ 31-35 سنة

☐ أكثر من 35 سنة

النادي الحالي:

☐ ثقافي طولكرم ☐ مركز بلاطة ☐ شباب الخليل ☐ جبل المكبر ☐ هلال القدس

☐ ترجي وادي النيص ☐ شباب العبيدية ☐ شباب السموع ☐ شباب البيرة ☐ اهلي الخليل

☐ السواحرة

عدد سنوات الاحتراف:

☐ أقل من3 سنوات ☐ 3-5 سنوات ☐ 6-10 سنوات ☐ أكثر من 10 سنوات

المستوى التعليمي:

☐ ثانوي فأقل ☐ دبلوم ☐ بكالوريوس ☐ دراسات عليا

مصادر الدخل:

ما هو المصدر الرئيسي لدخلك كلاعب محترف؟

☐ راتب النادي ☐ مكافآت المباريات ☐ عقود الرعاية ☐ أعمال أخرى ☐ دعم حكومي أو منظمات

هل تأثر دخلك بعد حرب 7 أكتوبر 2023؟

☐ نعم، انخفض كثيراً ☐ نعم، انخفض قليلاً ☐ لا تغيير ☐ زاد قليلاً

هل تمتلك مصدر دخل آخر غير احترافك في كرة القدم

☐ نعم، عمل خاص ☐ نعم، وظيفة أخرى ☐ لا

التحديات المهنية:

ما أبرز التحديات التي تواجهها حالياً؟ (يمكن اختيار أكثر من خيار)

☐ توقف النشاط الرياضي ☐ تأخر الرواتب ☐ صعوبة الانتقال والسفر ☐ نقص الدعم النفسي والبدني

☐ انخفاض فرص الاحتراف الخارجي

كيف أثر الوضع الراهن على تدريبك وأدائك كلاعب؟

☐ لا تأثير ☐ تأثير طفيف ☐ تأثير متوسط ☐ تأثير كبير

التوجهات المستقبلية:

هل تفكّر في الاستمرار في الاحتراف الرياضي رغم الظروف الحالية؟

☐ نعم، في فلسطين ☐ نعم، خارج فلسطين ☐ لا، أفكر في مهنة أخرى

هل تفكّر في الهجرة أو اللعب خارج فلسطين بسبب الأوضاع الراهنة؟

☐ نعم، بسبب الأوضاع الأمنية ☐ نعم، بسبب الوضع الاقتصادي ☐ لا، أفضّل البقاء

ما الحلول التي تراها مناسبة وضرورية لدعم اللاعبين المحترفين في ظل هذه الظروف؟

☐ دعم مالي مباشر ☐ توفير فرص احتراف خارجية ☐ تحسين البنية التحتية الرياضية

☐ إنشاء صناديق دعم للاعبين المتضررين.

Journal of Studies and Researches of Sport Education
spa.uobasrah.edu.iq



The effect of anaerobic threshold exercises on some neurotransmitters, calcium and phosphorus regulating hormones, and the endurance of complex skill performance in boxing juniors

Haider Mohammed Jassim[1] ✉ **Kareem Hakim Suwadi**[2] ✉
Al-Qasim Green University / College of Physical Education and Sports Sciences[1,2]

Article information

Article history:
Received 8/2/2025
Accepted 5/6/2025
Available online 15, July ,2025

Keywords:
Threshold, Neurotransmitters, Calcium and Phosphorus Regulation, .Skill Performance, Boxing

website

Abstract

The aim of the research was to identify the effect of anaerobic threshold exercises on some neurotransmitters and hormones regulating calcium and phosphorus and the performance of complex skill endurance of junior boxers in the experimental group. As for the research methodology, the researchers used the experimental method by designing two equal groups, the control and the experimental, with a pre- and post-test, to suit the nature of the problem and the objectives of the research. The research community was the same as the research sample, i.e. the comprehensive enumeration method was used, and they were 10 junior boxers in Al-Hilla Club, and they were divided by 5 boxers in each group, distributed randomly into the two groups. After conducting the scientific foundations for the performance endurance test, conducting the pre-test, applying the proposed exercises, conducting the post-test, and statistically analyzing the data, the researchers reached a set of results, the most important of which was that anaerobic threshold exercises brought about a clear development in the performance of complex skill endurance of junior boxers in the experimental group. As for the recommendations, the most important of which was that the researchers suggest organizing specialized courses in all modern training methods for boxing coaches in Iraq.

DOI: https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i3.1046©Authors, 2025. College of Physical Education and sport sciences, University of Basrah.
This is an open-access article under the CC By 4.0 license (creative commons licenses by 4.0)

مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية
spo.uobasrah.edu.iq

اثر تمرينات العتبة الفارقة اللاهوائية في بعض النواقل العصبية وهرمونات تنظيم الكالسيوم والفسفور وتحمل الأداء المهاري المركب لناشئي الملاكمة

حيدر محمد جاسم [1] ✉ كريم حاكم سوادي [2] ✉
جامعة القاسم الخضراء/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة [1,2]

معلومات البحث

تاريخ البحث :
الاستلام : 2025/2/8
القبول : 2025/6/5
التوفر على الانترنت: 15,يوليو,2025

الكلمات المفتاحية :
العتبة الفارقة , النواقل العصبية , تنظيم الكالسيوم والفسفور, الأداء المهاري , الملاكمة

الملخص

هدف البحث الى التعرف على اثر تمرينات العتبة الفارقة اللاهوائية في بعض النواقل العصبية وهرمونات تنظيم الكالسيوم والفسفور المبحوثة وتحمل الأداء المهاري المركب لناشئي الملاكمة لدى المجموعة التجريبية. اما منهج البحث استخدم الباحثان ان المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين الضابطة والتجريبية ذات الاختبار القبلي والبعدي لملائمته طبيعة المشكلة واهداف البحث. اذ كان مجتمع البحث هو نفسه عينة البحث أي استخدم أسلوب الحصر الشامل وكانوا 10 ملاكمين ناشئين في نادي الحلة وقسموا بواقع 5 ملاكمين في كل مجموعة توزعوا بصورة عشوائية على المجموعتين. وبعد اجراء الاسس العلمية لاختبار تحمل الأداء واجراء الاختبار القبلي وتطبيق التمارين المقترحة واجراء الاختبار البعدي تخليل البيانات احصائيا توصل الباحثان ان الى مجموعة من النتائج أهمها احدثت تمارين العتبة اللاهوائية تطوراً واضحاً في تحمل الأداء المهاري المركب لناشئي الملاكمة لدى المجموعة التجريبية. اما التوصيات فكانت أهمها يقترح الباحثان ان تنظيم دورات تخصصية في جميع أساليب التدريب الحديثة لمدربي الملاكمة في العراق

DOI: https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i3.1046©Authors, 2025. College of Physical Education and sport sciences, University of Basrah. This is an open-access article under the CC By 4.0 license (creative commons licenses by 4.0)

1.التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث

تعد لعبة الملاكمة من الرياضات التي تتطلب من لاعبيها مجموعة متنوعة من المهارات والقدرات، وذلك بسبب طبيعة الأداء التي تتضمن مواقف متعددة تتطلب استجابة سريعة وقدرة على التعامل مع المفاجآت التي قد يطرحها المنافس. يتعين على الملاكمين استغلال نقاط الضعف لدى خصومهم لتحقيق النقاط اللازمة للفوز في النزال. وتعد المتغيرات النواقل العصبية والهرمونات المنظمة للفسفور والكالسيوم إضافة لبقية المتغيرات البيوكيميائية من المتطلبات الأساسية التي تساعد الملاكم على التغلب على التحديات التي قد تواجهه أثناء المنافسة، مما يتيح له الاستمرار في اللعب بكفاءة عالية دون تراجع في الأداء(Hassan et al., 2025) يعتمد النجاح في هذه الرياضة على ما يمتلكه الملاكم من قدرات بدنية وفسيولوجية، بالإضافة إلى الجوانب الحركية والمهارية التي تشكل الأساس لتحمل الأداء المهاري المعقد خلال جولات النزال.

إن فهم تأثير العلاقات التفاعلية بين تدريب عتبة اللاهوائية الملاكم بعض نواقل العصبية والهرمونات المنظمة للفسفور والكالسيوم وتحمل الأداء المهاري المركب لناشئي الملاكمة يمنح صورة واضحة عن مدى تطورهم، مما يساعد في وضع خطط تدريبية مناسبة تهدف إلى الوصول إلى مستويات أعلى من الإنجاز. لذلك، يسعى المدربون والخبراء والمختصون إلى وضع الأسس الصحيحة لتطوير هذه القدرات.

1-2 مشكلة البحث:

ان الملاكمة رياضة في تطور دائم نتيجة للفهم الحديث للمبادئ العلمية المتعلقة بمتطلبات الأداء. يتأثر تحمل الأداء المهاري المركب في الملاكمة بعدد من المتغيرات. ومن خلال مراجعة الباحثان ين لعدد من المراجع والمصادر العلمية، بالإضافة إلى المتابعة الميدانية، لوحظ عدم وجود اختبارات دقيقة تقيس تحمل الأداء المهاري المركب في الملاكمة. لذلك، تتناول دراسته المشكلات التي يسعى الباحثان للإجابة عليها، وهي: هل لتمرينات العتبة الفارقة اللاهوائية اثر في بعض نواقل العصبية والهرمونات المنظمة للفسفور والكالسيوم وتحمل الأداء المهاري المركب لناشئي الملاكمة.

1-3اهداف البحث:

1-التعرف على تركيز النواقل العصبية المبحوثة (الستايل كولين ، والسيروتونين) والهرمونات المنظمة والكالسيوم والفسفور (الباراثورمون ، الكالسيتونين).وواقع تحمل الأداء المهاري المركب لدى الملاكمين الناشئين.

2- التعرف على اثر تمرينات العتبة الفارقة اللاهوائية في بعض النواقل العصبية وهرمونات تنظيم الكالسيوم والفسفور المبحوثة وتحمل الأداء المهاري المركب لناشئي الملاكمة لدى المجموعة التجريبية.

1-4 فروض البحث:

1-هناك فروق ذات دلالة احصائية هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض النواقل العصبية وهرمونات تنظيم الكالسيوم والفسفور المبحوثة وتحمل الأداء المهاري المركب لناشئي الملاكمة

2-هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية في بعض النواقل العصبية والهرمونات تنظيم الكالسيوم والفسفور المبحوثة وتحمل الأداء المهاري المركب لناشئي الملاكمة.

1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: ناشئي نادي الحلة بالملاكمة لسنة 2024-2025

1-5-2 المجال الزماني :2024/2/13 ولغاية 2024/5/30

1-5-3 المجال المكاني: قاعة الملاكمة في نادي الحلة الرياضي

2- منهج البحث واجراءاته الميدانية:

2-1منهج البحث

استخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين الضابطة والتجريبية ذات الاختبار القبلي والبعدي لملائمته طبيعة المشكلة واهداف البحث.

جدول (1)

يبين التصميم التجريبي لعينات البحث

المجموعة	الاختبار القبلي	المتغير	الاختبار البعدي
المجموعة التجريبية	الاختبارات بعض النواقل العصبية وهرمونات تنظيم الكالسيوم والفسفور وتحمل الأداء المهاري المركب	تمرينات المنافسة الافتراضية	الاختبارات بعض النواقل العصبية وهرمونات تنظيم الكالسيوم والفسفور وتحمل الأداء المهاري المركب
المجموعة الضابطة	الاختبارات بعض النواقل العصبية وهرمونات تنظيم الكالسيوم والفسفور وتحمل الأداء المهاري المركب	المنهج المتبع	الاختبارات بعض النواقل العصبية وهرمونات تنظيم الكالسيوم والفسفور وتحمل الأداء المهاري المركب

اذ كان مجتمع البحث هو نفسه عينة البحث أي استخدم أسلوب الحصر الشامل وكانوا 10 ملاكمين ناشئين في نادي الحلة وقسموا بواقع 5 ملاكمين في كل مجموعة توزعوا بصورة عشوائية على المجموعتين .

الجدول (2)

يبين توزيع العينة البحث

ت	المتغيرات	وحدات القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الالتواء
1	الوزن	كغم	60.1	1.18	0.29
	الطول	سم	162.3	5.77	0.78
3	العمر	سنة	15.3	0.11	0.16
	العمر التدريبي	سنة	2	0.21	0.22

يلاحظ من الجدول (2) أن قيم معامل الالتواء جميعها كانت بين (±1) وهذا يدل على حسن توزيعها عينة البحث

2-3 الاجهزة والأدوات المستعملة ووسائل جمع المعلومات:

الملاحظة. المصادر والمراجع. محاقن طبية صينية الصنع (1)صندوق. قطن صيني الصنع (2)كيس. كحول للتعقيم ألماني الصنع (1)علبة ساعة توقيت المانية الصنع عدد(1).انابيب مختبرية لتخزين الدم تحوي مانع التخثر (edit).جهاز طرد مركزي لعينات الدم. ميزان طبي نوع ألماني الصنع عدد(1) .حافظة طبية كهربائية المانية لتبريد وحفظ عينات الدم عدد (1).كيس ملاكمة (كيس لكم مرقم) .قفازات ملاكمة 10 اونس.

2-4 خطوات إجراء البحث :

2-4 -1 تحديد متغيرات البحث :

بعد الاطلاع على عدد من المصادر والمراجع ونتيجة لطبيعة البحث تم تحديد النواقل العصبية المبحوثة (الستايل كولين ، والسيروتونين) والهرمونات المنظمة للكالسيوم والفسفور(الباراثورمون ، الكالسيتونين) وتحمل الأداء المهاري المركب

2-4 -2 تحديد اختبارات متغيرات البحث :

ان اختبارات المنظمات الكيموحيوية وحامضية الدم كانت معملية أي بالمختبر اما تحمل الأداء المهاري المركب بالملاكمة فكان له اختبار ميداني مقنن (ملحق (1)).

2-4 -3 التجربة الاستطلاعية:

لغرض التأكد من كفاءة عمل اختبار تحمل الاداء المهاري المركب والتأكد من سلامة الإجراءات الخاصة بالتجربة وكفاءة فريق العمل المساعد عمد الباحثان إلى إجراء التجربة الاستطلاعية في 2/26/ 2024 على 5 ملاكمين من نفس مجتمع البحث في نادي الحلة وفي الساعة الثالثة عصراً واعادتها في يوم 2024/2/29 وكانت لغرض :

1. التأكد من ملائمة الأجهزة والأدوات المستخدمة .
2 – التأكد من مدى إمكانية تنفيذ الاختبار من قبل أفراد العينة .
3 – معرفة الوقت اللازم لتنفيذ والاختبارات ومدى ملائمته .
4 – ملائمة الاستمارات المعدة للتسجيل .
5 – كفاءة فريق العمل المساعد .
6 – تحديد الفترة الزمنية من اليوم المناسبة لإجراء القياسات والاختبارات المطلوبة والتي كانت الثالثة عصرا.
7- التأكد من الأسس العلمية التي يتمتع بها اختبار تحمل الأداء المهاري المركب بالملاكمة.

2-4 -3-1الاسس العلمية للاختبارات :

اولا: صدق الاختبارات والقياسات المستخدمة:

كانت جميع الاختبارات صادقة لأنها تجرى في المختبر اما تحمل الأداء المهاري المركب فكان مقنن ومن مصادر موثوقة(ملحق 2)

ثانيا: ثبات الاختبارات والقياسات المستخدمة:

قام الباحثان ان بإعادة الاختبار بعد 3 ايام من إجراء التجربة الاستطلاعية وعلى نفس الملاكمين. وقد تم اجراؤها على عينة التجربة الاستطلاعية نفسها وتحت الظروف نفسها, وتم استخراج معامل الثبات بين الاختبارين بواسطة قانون معامل الارتباط (سبيرمان) ومقداره 0.91 وأظهرت النتائج أن هنالك علاقة ارتباط عالٍ بين الاختبارات ،وذلك لأنه (كلما اقتربت قيمة الثبات من (+1) ،يدل على أن الاختبارات تتمتع بدرجة ثبات عالية).

ثالثا: موضوعية الاختبارات والقياسات المستخدمة

استخراج معامل الارتباط لبيرسون للاختبار وخرجت النتائج ذات موضوعية عالية للمحكمين* وبمقدر 0.89, اذ أن ارتفاع مستوى الثبات يعني دالة لارتفاع مستوى الموضوعية.

2-5 التجربة الرئيسة

2-5 -1الاختبارات القبلية:

* م.د احسان علي ناصر ....فسلجه تدريب -ملاكمة -جامعة بابل /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
ا.د حيدر عبد علي الخفاجي.... فسلجه تدريب -ملاكمة -جامعة كربلاء /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

تم اجراء الاختبارات القبلية عند الساعة الثالثة عصراً من يومي الجمعة والسبت 2024/3/2 وتم اجراء الاختبارات المنظمات الكيموحيوية وتحمل الأداء المهاري المركب وتم اجراء كافة الاختبارات في نادي الحلة الرياضي. وتم اجراء الاختبارات بإشراف الباحثان ان وبمساعدة الفريق المساعد.

2-5-2 **التجربة الرئيسة للبحث:**

قام الباحثان ان بأعداد مفردات تدريب العتبة اللاهوائية لتطوير التحمل الاداء وكذلك تموجات الشدد التدريبية للأسابيع والوحدات التدريبية. وقد يتضمن تدريب العتبة اللاهوائية عدة أمور من أهمها الاتي :-

1- مراعاة الباحثان مبدأ التنوع في التمرينات المستخدمة وستكون اغلب التمرينات بالكرات والبعض الأخر بدون كرات بما يضمن عدم شعور اللاعبين بالملل من جراء إعادة التمرينات نفسها.

2- سوف تكون مدة تطبيق تدريب العتبة اللاهوائية (12) أسبوع بواقع (3) جرعات أسبوعيا وبذلك يكون العدد الكلي للجرعات التدريبية (36) جرعة تدريبية.

3- سوف يتم تطبيق تلك التمرينات في القسم الرئيسي من الجرعة التدريبية ألا أن الأقسام الأخرى ((التحضيري , الختامي)) ستتم تحت أشراف الباحثان , وسوف يراعي الباحثان في هذا الخصوص أولويات التدريب من حيث الأسبقية في أهداف الجرعة التدريبية .

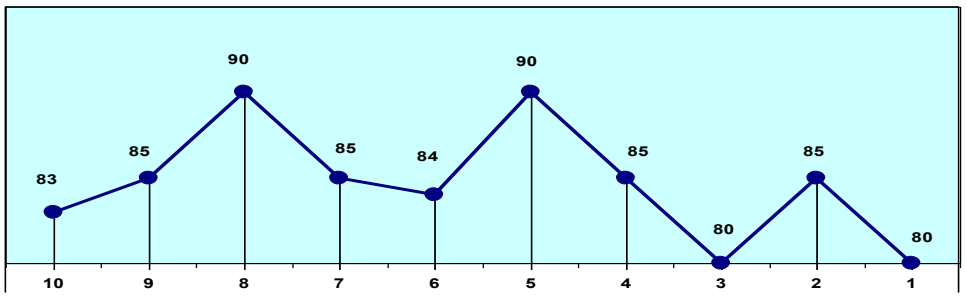
4- ستشمل تمارين القسم التحضيري (الإحماء) على يضمن تهيئة الملاكم بدنيا لتحمل أعباء التدريب في القسم الرئيسي فضلا عن عدم إبعاد اللاعب عن الملل من جراء تكرار نفس الإحماء في كل وحدة, أما بالنسبة للقسم الختامي فسوف يكون الهدف منه هو خفض التراكمات الناتجة من التمثيل الغذائي أثناء التدريب , وذلك من خلال أجراء بعض من تمرينات الهرولة والإطالة للمجاميع العضلية في الجسم بغية إزالة تلك التراكمات بأسرع وقت.

5- أما بالنسبة لمكونات حمل التدريب الخاص فسوف تكون كالاتي:-

- الشدة المستخدمة ستتراوح ما بين 80 – 90% من أقصى مقدرة للاعب لأنها الشدة الملائمة لتراكم حامض اللاكتيك , إذ يتم تحديد الشدة القصوى للتمارين المستخدمة في التجربة الاستطلاعية لكل لاعب .

- الحجم التدريبي : سيتم تحديد الحجم التدريبي على أساس عدد مرات تكرار التمرين في المجموعة الواحدة أو على أساس زمن أداء التمرين , وسوف يراعي الباحثان ان في ذلك الشدة المستخدمة للوحدة التدريبية .

- الراحة : أن تحديد فترات الراحة بين التكرارات تكون على أساس عودة النبض ما بين 120- 130 ن/ د بحيث لا تسمح بالاستشفاء الكامل للاعب بين التكرارات وسيتم تسجيل معدل النبض لكل لاعب من منطقة الشريان السباتي في أسفل الرقبة بعد تدريب اللاعبين على كيفية القياس لمدة 10 ثانية ويضرب الناتج في (6) لكي يستخرج معدل النبض خلال الدقيقة ,وسوف تكون الراحة بين التكرارات راحة ايجابية , إما بالنسبة الى الراحة بين المجموعات فقد تكون ما بين (3-5) دقائق بحيث يستطيع اللاعب أداء التمرينات في المجموعة الأخرى بشكل جيد .



شكل(1) يوضح تموجات الاحمال التدريبية في تدريبات العتبة اللاهوائية

2-5-3 الاختبارات البعدية:

بعد الانتهاء من تنفيذ الوحدات التدريبية بتاريخ 2024/6/2 تم إجراء الاختبارات البعدية وقد حرص الباحثان ان من خلال إشرافهما على إجراءات البحث وبالتعاون مع فريق العمل المساعد على تنفيذ نفس الإجراءات المتبعة في الاختبارات القبلية مع تهيئة نفس الظروف من حيث الزمان والمكان والأدوات.

2-6الوسائل الإحصائية

(الوسيط. لانحراف الربيعي. اختبار ولكوكسن .اختبار مان وتني. سبيرمان.)

3-عرض وتحليل ومناقشة النتائج

3-1 عرض وتخليل النتائج

جدول (3)

يبين الاختبارات القبلية بين المجموعتين التجريبية والضابطة

المجاميع	المتغير	الاستيل كولين	السيروتونين	هرمون الباراثورمون	هرمون الكالسيتونين	تحمل الأداء المهاري المركب
المجموعة التجريبية	الوسيط	89.49	157.22	23.29	48.48	170.51
	الانحراف الربيعي	4.71	13.51	3.92	5.88	9.46
المجموعة الضابطة	الوسيط	88.41	158.30	23.22	49.11	172.11
	الانحراف الربيعي	4.11	11.43	11.11	5.71	8.91
مان وتني		7.79	9.52	7.23	7.22	8.22
نسبة الخطاء		0.77	0.61	0.28	0.31	0.68
الدلالة الاحصائية		غير معنوي	غير معنوي	غير معنوي	غير معنوي	غير معنوي

من خلال الجدول(3) يتبين لنا ان جميع نتائج اختبار النواقل العصبية المبحوثة (الاستايل كولين ، والسيروتونين) والهرمونات المنظمة للكالسيوم والفسفور(الباراثورمون ، الكالسيتونين)،وتحمل الأداء المهاري المركب في الاختبارات القبلية (التكافؤ) لدى الناشئين انت ذات قياسات غير معنويه وذلك لان عند معالجتها احصائيا من قبل الباحثان ان واستخدامهما للقانون مان وتني وجد ان كل قيم جميع الاختبارات المذكورة انفا كانت غير معنويه وخاصه ادما علمنا ان نسبه خطاها كانت اعلى من نسبه 5% .وهذا الامر يعد خط شروع للتأكد من تقارب نتائج قياس المتغيرات المبحوثة لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار القبلي.

جدول (4)

يبين الاختبار القبلي- البعدي للمجموعة التجريبية

الاختبار	المتغير	الاستيل كولين	السيروتونين	هرمون الباراثورمون	هرمون الكالسيتونين	تحمل الأداء المهاري المركب
قبلي	الوسيط	89.49	157.22	23.29	48.48	170.51
	الانحراف الربيعي	4.71	13.51	3.92	5.88	9.46
بعدي	الوسيط	107.30	174.46	28.88	55.54	180.45
	الانحراف الربيعي	0.87	12.69	3.35	5.21	12.12
نسبة الخطاء		2.07	2.08	2.236	2.07	2.06
الدلالة الاحصائية		0.038	0.039	0.025	0.038	0.039
نسبة الخطاء		معنوي	معنوي	معنوي	معنوي	معنوي

من خلال الجدول(4) يتبين لنا ان جميع نتائج اختبار النواقل العصبية المبحوثة (الاستايل كولين ، والسيروتونين) والهرمونات المنظمة للكالسيوم والفسفور(الباراثورمون ، الكالسيتونين).وتحمل الأداء المهاري المركب الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية ان جميع الاختبارات كانت معنوية في فروقها اذ كانت نسب الخطاء لقيم ولكوكسن جميعها اقل من 5% مما يعني وجود فروق واضحة بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية.

جدول (5)

يبين الاختبار القبلي- البعدي للمجموعة الضابطة

الاختبار	المتغير	الاستيل كولين	السيروتونين	هرمون الباراثورمون	هرمون الكالسيتونين	تحمل الأداء المهاري المركب
قبلي	الوسيط	88.41	158.30	23.22	49.11	172.11
	الانحراف الربيعي	4.11	11.43	11.11	5.71	8.91
بعدي	الوسيط	100.1	164.33	26.69	51.36	177
	الانحراف الربيعي	0.88	10.69	3.21	4.26	8.12
ولكوكسن		2.23	2.33	3.0.1	2.35	**2.33**
الدلالة الاحصائية		0.02	0.021	0.01	0.0.16	**0.015**
نسبة الخطاء		معنوي	معنوي	معنوي	**معنوي**	معنوي

من خلال الجدول (5)، يتبين لنا ان جميع نتائج اختبار النواقل العصبية المبحوثة (الاستايل كولين ، والسيروتونين) والهرمونات المنظمة للكالسيوم والفسفور(الباراثورمون ، الكالسيتونين).وتحمل الأداء المهاري المركب ، قد أظهرت فروقًا معنوية في الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة. حيث كانت نسب الخطأ لقيم ولكوكسن جميعها أقل من 5%، مما يشير إلى وجود اختلافات واضحة بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبار البعدي .

جدول (6)

يبين الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة

المجاميع	المتغير	الاستيل كولين	السيروتونين	هرمون الباراثورمون	هرمون الكالسيتونين	تحمل الأداء المهاري المركب
المجموعة التجريبية	**الوسيط**	107.30	174.46	28.88	55.54	180.45
	الانحراف الربيعي	0.87	12.69	3.35	5.21	12.12
	الوسيط	100.1	164.33	26.69	51.36	177

المجموعة الضابطة	**الانحراف الربيعي**	0.88	10.69	3.21	4.26	8.12
مان وتني		0	1	0.5	1	**1**
نسبة الخطاء		0.009	0.014	0.011	0.013	**0.014**
الدلالة الاحصائية		معنوي	معنوي	معنوي	معنوي	**معنوي**

من خلال الجدول (6)، يتبين لنا ان جميع نتائج اختبار النواقل العصبية المبحوثة (الاستايل كولين ، والسيروتونين) والهرمونات المنظمة للكالسيوم والفسفور(الباراثورمون ، الكالسيتونين).وتحمل الأداء المهاري المركب ، أظهرت فروقًا معنوية في الاختبارات البعدية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة. حيث كانت نسب الخطأ لقيم مان وتني جميعها أقل من 5%، مما يشير إلى وجود اختلافات واضحة بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية.

3-2 مناقشة النتائج:

من خلال ما تم عرضة، يتضح وجود فروق معنوية بين القياسات قبل وبعد تطبيق الأحمال، حيث كانت النتائج لصالح القياس البعدي. ويعزو الباحثان ان هذه الفروق إلى أن الإنزيمات أو النواقل العصبية هي مركبات كيميائية تتواجد بنسب طبيعية أثناء الراحة، لكنها تتأثر عند تعرض اللاعب لجهد بدني، مما يؤدي إلى تغير هذه النسب كاستجابة فسيولوجية أثناء الجهد. وتعتبر هذه النواقل أساسية للخلايا العصبية الحركية التي تنبه العضلات الهيكلية، مما يجعلها نواقل تنبيهية. ومن الخصائص المميزة للعضلات قدرتها على الاستثارة، (Moseekh & Saleh, 2021)وسرعتها في الانقباض، ومرونتها، وقدرتها على الحركة بشكل إرادي وغير إرادي. يتم ذلك من خلال وجود النواقل العصبية التي تُطلق في كل مرة تتحرك فيها عضلات الجسم والاستيل كولين هي مادة كيميائية تتواجد في الحويصلات الشبكية ينقل النبأ العصبي من الخلية قبل الشبكية إلى اللواقط الحساسة المتواجدة على الخلية بعد الشبكية وهذه المادة هي إحدى أنواع النواقل العصبية التي تتحرر في فالق المشبك الكيميائي وللأستيل كولين وظائف عديدة ومنها تقليص العضلات المخططة وتوسيع الشعيرات الدموية وتضييق الحدقة (Shteiwi, 2012) اما السيروتونين يوجد في اماكن عديدة ومنها الصفيحات الدموية ولها تأثير موسع ولكن لها تأثيرات للأوعية حسب ظروف الدوران لكن يعد من الموسعات الوعائية (Muslim, 2006) ، حيث يتطلب الأمر وجود مثير أو جهد للحركة لإطلاق هذه النواقل. لذا، يرى الباحثان ان أن هذه العناصر الكيميائية تأثرت نتيجة الجهد الذي تم فرضه من خلال الأحمال التدريبية اللاهوائية بشدة تتراوح بين 80-90، مما أدى إلى تأثير إيجابي على هذه النواقل. وهذا ما يسعى الباحثان إلى دراسته، وهو التكيفات التي تحدث بعد تطبيق الأحمال التدريبية في البحث.(Al-kubaisi et al., 2014) اما فيما يخص القياسات القبلية والبعدية الخاصة بالنواقل وبعد تنفيذ الاحمال التدريبية حيث ان النتائج كانت متوقعة كون هذه النتائج كانت بارزة قبل تنفيذ الاحمال كونها قد اختلقت بسبب المثير وهو الجهد الا ان هذه التطورات هي وقتية كانت وبنسب قليلة كون هذه النسب تسبب مشكلة عند زيادتها بشكل مفرط وتؤثر سلبياً على اجهزة الجسم الوظيفية الا ان بعد تنفيذ الاحمال وبسبب التكيفات التي حصلت للاعبين قد تنتج عنها تطور ملحوظ وهو مختلف عن التي أختيرت قبل تنفيذ الاحمال بسبب ان الاولى كانت استجابة اما بعد تنفيذ الاحمال فهي تكيفات حصلت بسبب التدريبات وتطبيق الاحمال التدريبية وبالمستويين من الاحمال وقد ادت هذه الاحمال الى تكيفات هذه النواقل العصبية بسبب تكرار تعرضها الى مثيرات مقننة بشكل عال ومدروس ومع مراعاة تنظيم هذه المثيرات أي الاحمال من حيث الشدة والحجم والراحة ساعدت على تكيف الجهاز العصبي المركزي وبسبب خصوصية لعينة كرة اليد التي تم ضبطت بإيقاعات مختلفة وحركات سريعة ثم توقف ثم استمرارية وهكذا كانت التمرينات التي طبقت بهذه الاحمال هي خاصة وتخدم عمليات الكف والاستثارة لهذه العضلات التي لها الدور الكبير في انتاج الحركة اذ فان التدريب المبرمج على وفق الأسس العلمية المختارة وتقنين الاحمال التدريبية باستخدام الشدة القصوى او الأقل من القصوى ،يكون لها الأثر الإيجابي على المتدربين في تطوير الأداء وتحسين عمل

جميع الأجهزة الحيوية .ولاسيما تطوير إمكانية الجهاز العصبي بتدعيم المسارات العصبية والتي تساعد على الأداء الصحيح وحدوث استشارات عصبية كافية تصدر من المخ للعضلات العاملة خلال الأداء ، وتزداد تقوية تلك المسارات مع زيادة عدد التكرارات الصحيحة بالإضافة الى ذلك نوعية التمرينات كانت ذات شدة عالية او المطلوب من حيث العمل العضلي والتوافق بالتنسيق مع الأجهزة الداخلية مع مراعات اوقات الراحة التي تعد المحور الأساسي لتحقيق التطور .للكالسيوم دور مهم في آلية التقلص العضلي ، إذ يعمل على نقل الاشارات العصبية من خلال دفع الاشارات للتنقل من خلية عصبية إلى أخرى لإيصالها إلى العضلة المطلوبة (Moseekh et al., 2013). ان ايونات الكالسيوم في السائل خارج الخلية وفي مناطق الاتصالات العضلية العصبية تجعل الناقل العصبي الاستيل كولين يحفز ألياف العضلات للحركة إذ يتحلل الاستيل كولين بفعل انزيم بمساعدة ايونات الكالسيوم لتكوين حامض الخليك والكولين، إذ يتم نقل الاشارة العصبية وبذلك يؤدي إلى التقلص العضلي(Dhunun, 2000) في حين تؤكد المصادر ان الجهد المناسب في النظام الاتزاني يعمل على تكيف الكلية والامعاء لدعم اتزان الكالسيوم دون إحداث تغير في كتلة العظم وهذا ما ينطبق على الجهد اللاهوائي (Becker, 2001) ، ومن هنا يستدل الباحثان ان على أن هرمون الباراثورمون يعمل في تنظيم الكالسيوم ويزداد بزيادة التكيف العضلي في المجال الرياضي . إذ نلاحظ في الجهد اللاهوائي زيادة نسبة الفسفور من خلال سائل الانسجة والدم المحيط بها على الرغم من أن الفسفور مطلوب لتكوين ATP ، في حين يبدو ان فقدانه يؤدي إلى حدوث أنواع معينة من التعب (Abu Al-Ala, 2000) كما ان نصف عمر الكالسيتونين في الانسان هو اقل من 10 دقائق ، وتؤدي الكلية دوراً مهماً في أيض هذا الهرمون ليلعب دورا مهما في الايض وإنتاج الطاقة (Sulaiman & Aziz, 2006) ويعزو الباحثان ان ذلك الى زيادة الاحتياج الى الفسفور في مراحل التكيف فتكون كميته في الجسم بعد التدريبات العتبة اللاهوائية المستخدمة اكثر من مما كانت في الاختبار القبلي.

والتدريب الرياضي الذي يؤدى بشدد معقولة ممكن ان يسمح بحدوث تكيفات لدرء الاس الهيدروجين وتأخير تكدس الحموضة بالعضلة مما يزيد من القابلية على التحمل. فتحمل الأداء المهاري المركب للملاكمة وخاصة في اعمار الناشئين يحتاج لتدريب تخصصي وفق الإمكانيات البدنية الفردية للملاكم وهذا ينطوي على اجراء تدريبات ذات شدد مختلف تلائم مع طبيعة اللعبة ومواصفات الملاكم لتحدث التكيفات المطلوبة في تحمل الأداء و إن إيضاح العلاقة بين القدرات التي يمتلكها اللاعب مع الأداء الفني الخاص باللعبة التي يمارسها اللاعب ويكون التقويم ليس لمعرفة مستوى كفاءة هذه القدرات فقط وإنما لمتابعة عمليات التحسين في الخطط الموضوعة لتطوير هذه القدرات ومن ثم تطوير الأداء .(Al-Karawi & Moseekh, 2023)

4-الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات

1-احدثت تمارين العتبة اللاهوائية تطوراً واضحاً في متغيرات بعض النواقل العصبية المبحوثة لناشئي الملاكمة لدى المجموعة التجريبية.

2- احدثت تمارين العتبة اللاهوائية تطوراً واضحاً في متغيرات هرمونات تنظيم الكالسيوم والفسفور المبحوثة لناشئي الملاكمة لدى المجموعة التجريبية.

3- احدثت تمارين العتبة اللاهوائية تطوراً واضحاً في تحمل الأداء المهاري المركب لناشئي الملاكمة لدى المجموعة التجريبية.

4-تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في تحمل الأداء المهاري المركب نتيجة لدور بعض النواقل العصبية وهرمونات تنظيم الكالسيوم والفسفور المبحوثة وتحمل الأداء المهاري المركب لناشئي الملاكمة اضاقة لتمارين العتبة اللاهوائية.

4-2 التوصيات

1- ان المدربين باستخدام أساليب علمية تستند إلى الإيقاع الحيوي، سواء كان بدنيًا أو ذهنيًا أو نفسيًا أو انفعاليًا، أو غيرها من دورات الإيقاع الحيوي، من أجل التركيز على خصائص الملاكمين والتعرف على نقاط القوة والضعف لديهم خلال أيام التدريب، مما يساعد في توجيه شدة ونوع التدريب بما يخدم تطوير قدرات الملاكمين.

2- ان بتبني منهج تدريبي يعتمد على العتبة الفارقة اللاهوائية بهدف تطوير جميع القدرات البيوحركية والمهارات الهجومية في الملاكمة.

4- ان بإجراء دراسات مشابهة تركز على القدرات البدنية الأخرى بالإضافة إلى المهارات الخاصة بالملاكمين.

5- ان تنظيم دورات تخصصية في جميع أساليب التدريب الحديثة لمدربي الملاكمة في العراق.

الشكر والتقدير

نسجل شكرنا لعينة البحث المتمثلة في ملاكمين ناشئين في نادي الحلة

تضارب المصالح

يعلن المؤلفان انه ليس هناك تضارب في المصالح

حيدر جاسم الخيكاني Haydermk@sport.uoqasim.edu.iq

References

Abu Al-Ala, A. A. F. (2000). *Biology of Sports and Athlete's Health* (p. 114). Dar Al-Fikr Al-Arabi.

Al-Karawi, A. A. A., & Moseekh, L. Z. (2023). The anaerobic energy system and its relationship to defensive skill performance in volleyball. *Wasit Journal of Mathematical Sciences*, *13*(1), 247–258. https://doi.org/10.31185/wjoss.179

Al-kubaisi, R. S., Chelab, S. H., & Al-Duleimi, L. Z. M. (2014). The Relationship of Enzyme (CPK) with Speed of Motor Response on the Defense skills of The Volleyball. *College Of Basic Education Researches Journal*, *13*(1).

Becker, K. L. (2001). *Principles and practice of endocrinology and metabolism*. Lippincott Williams & Wilkins.

Dhunun, A. M. (2000). *Human Nutrition* (p. 348). Dar Al-Hikma for Printing and Publishing.

Hassan, M. M., sami Shabib, S., & Shabib, A. S. (2025). The effect of the visual motor task learning model supported by VAR (Venetian motor task learning) technology on the motor learning outcomes of some basic boxing skills for students. *Journal of Sports Education Studies and Research*, *35*(2), 47–58. https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i2.1056

Moseekh, L. Z., Al-Kubaisi, R. S., & Jalab, S. H. (2013). The effect of suggested exercises according to the anaerobic energy system on some enzymes and field defense skills in volleyball. *University of Anbar Sport and Physical Education Science Journal*, *2*(8), 301–318.

Moseekh, L. Z., & Saleh, R. S. (2021). The effect of anaerobic endurance exercises on developing some special physical abilities of young football players (16–18 years old). *International Journal of Sports Science*, *3*(6), 29–40. https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.71377/2crz0p79

Muslim, A. J. (2006). *The Sports Heart* (p. 141). Ab Printing Company.

Shteiwi, al-abdullah. (2012). *physiology* (The 1st ed, p. 113). Dark soft publishing distribution and printing.

Sulaiman, R. R., & Aziz, A. A. A. R. (2006). *Hormones* (p. 221). House of Wisdom, University of Baghdad.

الملحق (1)

اسم الاختبار :تحمل الاداء المهاري المركب بالملاكمة

- الغرض من الاختبار: قياس تحمل الأداء المهاري المركب بالملاكمة.
- مدة الاختبار 100 ثانية.
- الأدوات المستخدمة :قفازات ملاكمة حجم 10 اونص ، كيس ملاكمة قطره35 سم وارتفاعه120سم مرقم ،ساعة توقيت ،كامرة تصوير نوع canon.

توصيف الاختبار :

أ- يقف الملاكم أمام كيس الملاكمة بوضع الاستعداد وعند النطق بأداء يقوم الملاكم بأداء لكمات مستقيمة يسار ويمين لكيس الملاكمة عند الرقم 1او 2 الذي يقع في الجهة الأمامية من الكيس ولمدة 20 ثانية .

ب- بعد 20 ثانية الاولى يعطي المدرب ايعاز للملاكم ليقوم الملاكم بأداء اللكمات المستقيمة اليسار مع الخطف اليمين إذ المستقيمة اليسار ستكون على الرقم 1 او 2 في الجهة الأمامية من الكيس والخطف اليمين على الرقم 3 بجانب الكيس ولمدة 20 ثانية.

ت- بعد 20 ثانية الثانية يعطي المدرب إيعازاً للملاكم ليقوم بأداء اللكمات المستقيمة اليمين مع الخطف اليسار اذ المستقيمة اليمين ستكون على الرقم 1 او 2 في الجهة الأمامية من الكيس والخطف اليسار على الرقم 4 بجانب الكيس ولمدة 20 ثانية.

ث- بعد 20 ثانية الثالثة يعطي المدرب إيعازاً للملاكم بأداء لكمات الخطف اليسار مع القلع اليمين اذ الخطف اليسار ستكون على الرقم 4 في الجهة الأمامية من الكيس أما القلع اليمين على الرقم 5اسفل الكيس ولمدة 20 ثانية.

ج- بعد 20 ثانية الاولى يعطي المدرب إيعازاً للملاكم بأداء لكمات الخطف اليمين مع القلع اليسار إذ الخطف اليمين سيكون على الرقم 3 في الجهة الجانبية من الكيس أما القلع اليسار على الرقم 5 اسفل الكيس ولمدة 20 ثانية.

ح- بعد انتهاء اللاعب المختبر من أداء الاختبار مباشرةً يتم سحب عينة من دم اللاعب ويتم وضع الدم في تيوب خاص لغرض أخذ الدم إلى المختبر لغرض إجراء الفحوصات المختبرية للمتغيرات الفسلجية المبحوثة .

- طريقة احتساب النتيجة:

يؤدي المختبر جميع انواع المهارات المركبة المذكورة اعلاه بدون فاصل للراحة ويجمع عدد للكمات الصحيحة (ان تكون في مقدمة القبضة ،مؤثرة، في المكان الصحيح للكم حسب الرقم في الكيس) ولكل لكمة صحيحة نقطة واحدة خلال 100 ثانية. وتحذف جميع التي لا تنطبق عليها مصطلح لكمة صحيحة كما ذكرنا انفاً. يصور أداء الملاكم ويدقق من قبل محكمين أصحاب الخبرة والاختصاص.



ملحق (2)

نموذج وحدة تدريبية

الوحدة:1

معدل الشدة المستخدمة:80 %

وقت الوحدة: الثالثة عصرا

ت	القسم	زمن القسم	تفاصيل الوحدة التدريبية اليومية	زمن التمرين الواحد	عدد التكرارات	شدة التمرين	نبض التمرين	الراحة بين تكرار التمرين	الراحة بين التمرينات	مجموع الوقت الكلي للتمرين	المجموع الكلي للراحة	مجموع الوقت الكلي للعمل	الملاحظات العامة للوحدة التدريبية اليومية
1	التحضيري	20 د											
		10 د	احماء عام	-	-	---	---	---	----	---	---	--	وصول النبض
		10 د	احماء خاص	-	-	---	---	---	----	---	---	--	110- 120 ن/د
2	الرئيسي	60 د											
	مجموع زمن التمارين (45:45) دقيقة		تمرين رقم (22)	120ثا	6مرة	80%	143ض/د	120ثا	180ثا	720 ثا	780ثا	25 دقيقة	
			تمرين رقم (3)	30ثا	2مرة	80%	164ض/د	90 ثا	180ثا	60ثا	270ثا	5:30 دقيقة	
			تمرين رقم (7)	10ثا	3مرة	85%	184ض/د	30 ثا	180ثا	30ثا	240ثا	4:30 دقيقة	
			تمرين رقم (10)	15ثا	3مرة	85%	174ض/د	45 ثا	180ثا	45ثا	270ثا	5:15 دقيقة	
			تمرين رقم (18)	30ثا	2مرة	80%	164ض/د	90 ثا	180ثا	60ثا	270ثا	5:30 دقيقة	
		14.15 د	تمارين بدنية عامة وخاصة معرفة نظرية ومعرفة خططية اعداد نفسي	- - -	- - -	--- --- ---	--- --- ---	--- --- ---	---- ---- ----	--- --- ---	--- --- ---	-- -- --	
3	الختامي	10 د	تمارين تهدئه واسترخاء	-	-	---	---	---	----	---	---	--	عودة النبض الى الحالة الطبيعية

Journal of Studies and Researches of Sport Education
spa.uobasrah.edu.iq



The effect of exercises using the Zahorek model on developing the spiking and blocking skills of students in volleyball

Muthana Ahmed Aboode [1]
Directorate of Education of Najaf Governorate[1]

Article information

Article history:
Received 18/5/2025
Accepted 6/6/2025
Available online 15, July ,2025

Keywords:
Zahorek model , spiking , blocking , volleyball

website

Abstract

The aim of the research was to prepare skill exercises using the Zahorek volleyball model. The researcher created two equal groups with pre- and post-tests to use the experimental method. The main study population consisted of thirty-two third-year students in the College of Physical Education and Sports Sciences at the University of Kufa. These students were randomly divided into two groups: a control group and an experimental group. The most important conclusions are: The Zahorek model, according to the educational curriculum, had a positive impact on developing the skills of smashing and blocking. Accordingly, the researcher recommended the use of new models aimed at developing team games skills.

DOI: https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i3.1141©Authors, 2025. College of Physical Education and sport sciences, University of Basrah.
This is an open-access article under the CC By 4.0 license (creative commons licenses by 4.0)

مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية
spo.uobasrah.edu.iq



تأثير تمرينات باستعمال نموذج زاهوريك في تطوير مهارتي الضرب الساحق وحائط الصد بالكرة الطائرة للطلاب

مثنى احمد عبودي [1]
مديرية تربية محافظة النجف الاشرف[1]

معلومات البحث

تاريخ البحث :
الاستلام : 2025/5/18
القبول : 2025/6/6
التوفر على الانترنت: 15يوليو,2025

الكلمات المفتاحية :
نموذج زاهوريك ، الضرب الساحق ، حائط الصد ، الكرة الطائرة

الملخص

هدف البحث الى اعداد تمرينات مهارية باستعمال نموذج زاهوريك الكرة الطائرة, اذ قام الباحث بإنشاء مجموعتين متساويتين مع اختبارات قبلية وبعدية لاستخدام المنهج التجريبي., تكون مجتمع الدراسة الأساسي من اثنين وثلاثين طالبًا من طلاب السنة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الكوفة. قُسِّم هؤلاء الطلاب عشوائيًا إلى مجموعتين: ضابطة وتجريبية أما أهم الاستنتاجات فهي : ان نموذج زاهوريك وفق المنهج التعليمي كان له تأثير ايجابي في تطوير مهارتي الضرب الساحق وحائط الصد , وعليه تمت التوصية يوصي الباحث في استخدام نماذج جديدة الغرض منها تطوير المهارات الألعاب الفرقية

DOI: https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i3.1141©Authors, 2025. College of Physical Education and sport sciences, University of Basrah.
This is an open-access article under the CC By 4.0 license (creative commons licenses by 4.0)

1.التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث

الكرة الطائرة من أكثر الرياضات الجماعية التنافسية شعبيةً حول العالم. تحولت من نشاط ترفيهي إلى رياضة أولمبية تتطلب مهاراتٍ ومتطلباتٍ بدنيةً عالية. تعتمد هذه اللعبة على المهارات الأساسية كأساسٍ لتطوير الأداء، وخاصةً مهارة (الضرب الساحق وحائط الصد) وبما أن إتقانها يتطلب الكثير من العمل والممارسة، فلا بد من الاهتمام بمراحل التعلم والتطوير.

أكثر من أي وقت مضى، نحن بحاجة إلى أساليب التدريس والتعلم التي توفر لنا فرصًا تعليمية واسعة النطاق ومتنوعة ومتطورة تدعم النمو الفكري لأطفالنا وتنمية قدراتهم الإبداعية والعقلية المتميزة وتدربهم على الأبداع وإنتاج الجديد والمختلف , إذْ لآبد من الاهتمام بالكيفية التي تمكن المعلم من تقديم وحدة تعليمية يجعل فيه المتعلم هو محور العملية التعليمية كونها الوسيلة التي تؤكد حصول المتعلم نفسه على الخبرات التي يوفرها له الموقف التعليمي والذي ينقل محور الاهتمام من المعلم إلى المتعلم لتحقيق الأهداف المطلوبة (Fadhil et al., 2025) .

وهذا الأمر لا يقتصر على المادة النظرية بل يتعداها إلى المادة العملية إلا وهي مادة الكرة الطائرة , إذْ أن بطئ تعلم الأداء الفني لبعض المهارات لا يعود بالضرورة إلى نقص بالجهد المبذول وعدم الميل لتعلم فعاليات معينة , وإنما قد يعود إلى الاستراتيجية أو الأنموذج المتبع في التعليم ومن ثم قد تكون السبب في عدم الوصول إلى أعلى المستويات (Al-beyati et al., 2024)

ومن هنا جاءت أهمية الدراسة , عن طريق اعداد تمرينات باستعمال نموذج (زاهوريك) ومعرفة تأثيرها في تطوير مهارتي الضرب الساحق وحائط الصد بالكرة الطائرة للطلاب, إذْ لآبد من السير بشكل متوازي أو مجارات التطور الحاصل في مجال التعليم الحركي , لم يعد من المناسب لمجموعة صغيرة من التلاميذ أن يكتسبوا الكفاءة الكافية لمواكبة التطورات السريعة في العلوم الحديثة. ونتيجةً لذلك، ورغم تنوع مدارسهم ووجهات نظرهم، يتفق غالبية المعلمين على فكرة أساسية وهدف استراتيجي بالغ الأهمية.وهو الوصول بالغالبية العظمى من المتعلمين إلى درجة عالية من التعلم وتحسين مستوى الأداء (Dalsada et al., 2024)

لذا فمن خلال خبرة الباحث الميدانية حدد **مشكلة دراسته** وجد ان اغلب القائمين على العملية التعليمية يركزون في مناهجهم التعليمية التطويرية على تعلم تطوير الجانب البدني وتعلم المهارات وعدم الاهتمام بوضع اساسيات مهمه في المنهج لتطوير القدرات العقلية المرتبطة بالأداء والتي هي اساس بناء البرنامج الحركي في الدماغ , أضافة الى ذلك قلة استخدام النماذج والاساليب المعرفية التي تعطى فرشه واسعة في المعلومات للمتعلم والتي من خلالها تتكون لديه خبرات واسعة لمواجهة اي مشكلة قد تواجهه اثناء الاداء لأي مهارة رياضية مما حذا بالباحث الى اعداد تمرينات بأنموذج (زاهوريك) الذي يتوقع الباحث ان هناك تطور في مهارتي الضرب الساحق وحائط الصد بالكرة الطائرة للطلاب وتتلخص مشكلة الدراسة بالتساؤل الاتي :

هل ان التمرينات بأنموذج زاهوريك لها تأثير في تطوير مهارتي الضرب الساحق وحائط الصد بالكرة الطائرة للطلاب ؟

وقد هدف الدراسة الى : اعداد تمرينات مهارية باستعمال نموذج زاهوريك الكرة الطائرة, التعرف على تأثير التمرينات باستعمال نموذج زاهوريك في تطوير مهارتي الضرب الساحق وحائط الصد بالكرة الطائرة للطلاب.

وكذلك افترض الباحث : بأن هناك تأثير للتمرينات باستعمال نموذج زاهوريك في تطوير مهارتي الضرب الساحق وحائط الصد بالكرة الطائرة للطلاب .

اما عن مجالات الدراسة :

المجال البشري : طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة الكوفة ,

المجال الزماني : بتاريخ من 2023/10/1 الى 2024/2/28 ,

المجال المكاني : القاعة الرياضية في كلية التربية الرياضية .

2- منهجية الدراسة وإجراءاتها الميدانية :

2-1 منهج الدراسة :

ومن خلال إنشاء مجموعتين متساويتين (تجريبية وضابطة) ذات اختبار قبلي وبعدي تمكن الباحث من توظيف المنهج التجريبي الذي يتوافق مع طبيعة مشكلة الدراسة..

2-2 مجتمع وعينة الدراسة :

تكونت عينة الدراسة الأولية من اثنين وثلاثين طالباً من طلاب السنة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الكوفة، من مجتمع الأصل البالغ 62 طالباً ، حيث تم توزيعهم عشوائياً على مجموعتين (ضابطة وتجريبية) وكانت نسبة العينة من المجتمع الاصل هي (51.61 %).

2-3 الأجهزة والأدوات والوسائل:

- المصادر العربية والأجنبية ، الاختبارات والقياسات ، استمارات لتسجيل نتائج الاختبارات للاعبين ، ملعب الكرة الطائرة القانوني ، اقماع عدد (10) ، حلقات بقطر (50سم) عدد (10) ، جهاز الكتروني لقياس الطول والوزن ، كرات طائرة عدد(10) نوع (Molten) ، جهاز لابتوب نوع (Dell) بولندي الصنع عدد (1) ، صافرة عدد (2) نوع (Fox) ، شرط قياس بالسنتمتر .

2-4 الاجراءات الدراسة الميدانية :

2-4-1 الاختبارات والقياسات:

2-4-1-1 اختبار قياس الدقة لمهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة : (Oudh & Issa, 2025)

- **الهدف من الاختبار** هو قياس دقة مهارة الضربة الساحقة في الكرة الطائرة.

-**الأدوات :** يوضح الشكل (1) ملعب كرة طائرة قانوني يحتوي على خمس كرات طائرة قانونية وشريط ملون يفصل الملعب المقابل.

- **متطلبات الأداء:** يقوم المدرب بوضع الكرات للاعب المختبر من الموضع (3)، ويقوم المختبر بتنفيذ مهارة الضرب الساحقة من الموضع (4).

متطلبات الأداء :

في المنطقة (أ)، يحصل كل فرد على خمس محاولات متتالية.

في المنطقة (ب)، يحصل كل فرد على خمس محاولات متتالية.

يجب إعداد كل جهد جيدًا، ويحصل الفاحص على درجة بناءً على موقع هبوط الكرة..

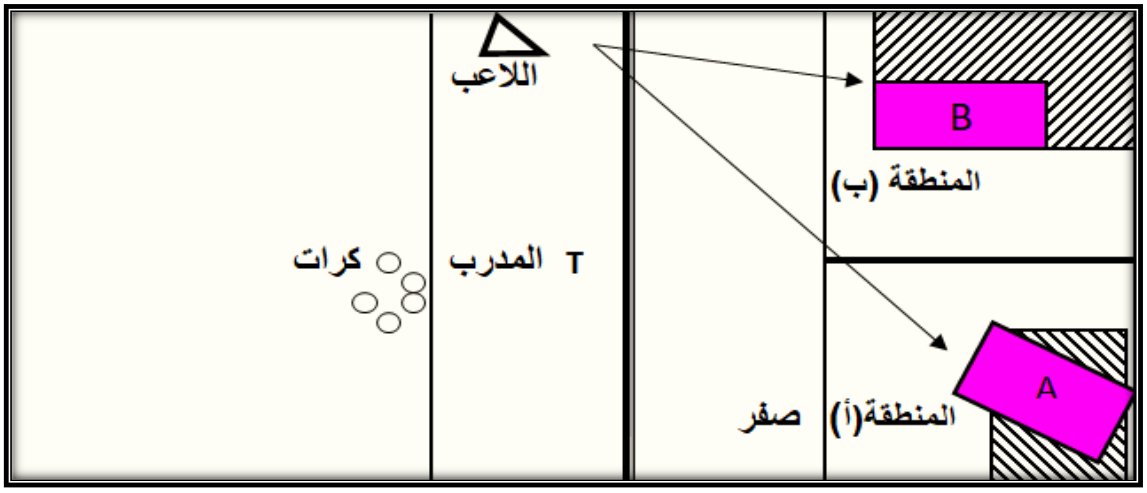
كل ضربة ساحقة تهبط فيها الكرة في المنطقة (أ) أو (ب) تُحتسب -(4) نقاط.

-(3) نقاط لكل ضربة ساحقة تلامس فيها الكرة المنطقة المحددة.

كل ضربة ساحقة تهبط فيها الكرة في المنطقتين (أ) و(ب) تُحتسب -(2) نقطتين.

كل ضربة ساحقة تهبط فيها الكرة خارج الملعب تُحتسب نقطة واحدة.

- لكل منطقة مجموع نقاط قدره 20 نقطة، مع حصول المنطقتين (أ) و(ب) على أعلى مجموع نقاط ممكن وهو 40 نقطة.



شكل رقم (1) يوضح اختبار دقة مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة

3-4-4-2 اختبار دقة مهارة حائط الصد : (Nahida, 2015)

- **اختبار دقة مهارة حائط الصد بالكرة الطائرة .**
- **اسم الاختبار:** دقة مهارة حائط الصد .
- **الهدف من الاختبار** هو قياس مدى دقة الصد الكرة الطائرة.
- **الأدوات:** يتم تقسيم الملعب المقابل بشريط ملون، وملعب كرة طائرة قانوني، وخمس كرات طائرة قانونية.
- **مواصفات الأداء :** يستعد الفاحص لعملية الصد بالوقوف في الوضع (3) أمام الشبكة وعلى بُعد 50 سم منها. ينفذ الفاحص مهارة الصد، بينما ينفذ المدرب مهارة الضربة الساحقة من الملعب الآخر عند سماع الصوت , وعلى نحو ما هو مبين في الشكل (2) .
- **شروط الاداء :** يجب أن تكون الضربة الساحقة صحيحة في كل محاولة من المحاولات الخمس المتتالية التي يقوم بها كل لاعب. تُحدد المعادلة التالية النقاط بناءً على مكان سقوط الكرة:
- نقطتان في المركز الثاني.
- ثلاث نقاط في المركز الثالث.
- نقطتان في المركز الرابع.
- لا توجد أي نقاط خارج هذه المناطق.
- التسجيل: يتم احتساب درجات المتقدم للاختبار من المحاولات الخمس، مع الأخذ في الاعتبار أن الاختبار له درجة قصوى قدرها خمس عشرة علامة..



شكل (2) يوضح اختبار دقة مهارة حائط الصد بالكرة الطائرة

2-5 التجربة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية للاختبارات المستخدمة في بتاريخ (2023/11/5) على عينة من مكونة من (8) طلاب .

وان الهدف من التجربة الاستطلاعية للاختبارات ما يأتي :-

1- تأكد من أن المعدات وساحة اللعب مناسبة للاختبارات.

2- جهّز فريق الدعم وحدد أي عقبات قد تواجههم..

3- مدى استعداد العينة لأداء الاختبارات وقياس زمن الاختبارات المستخدمة .

4- معرفة مدى ملائمة التمرينات لأفراد عينة الدراسة وامكانية تطبيقها .

5- معرفة الصعوبات الميدانية التي قد تواجه الباحث خلال تطبيق التمرينات .

وبعد الانتهاء من إجراء التجربة الاستطلاعية ، تم تحقيق الأهداف التي وضعت وكما يأتي:-

1- وضوح الاختبارات وتعليماتها .

2- تمتع فريق العمل المساعد بإمكانية ودقة عالية في أثناء إجراءات تنفيذ الاختبارات .

3- ملائمة التمرينات لافراد عينة الدراسة .

2-6 إجراءات التجربة الرئيسة :

2-6-1 الاختبارات القبلية :

قام الباحث بإجراء اختبارات القبلية على مجتمع الدراسة للمجموعتين (الضابطة والتجريبية)الخاصة بمتغيرات الدراسة بتاريخ2023/11/12 .

2-6-2 تكافؤ مجموعتي الدراسة :

قام الباحث بإجراء التكافؤ بين مجموعتي الدراسة باستخدام اختبار (T-TEST) ليتمكن من ان يعزو افضلية الفروق بين الاختبارات البعدية بسبب العامل التجريبي .

جدول (1)

يبين التكافؤ بين المجموعين الضابطة والتجريبية

الوسائل الاحصائية / المتغيرات	وحدات القياس	الضابطة		التجريبية		T المحتسبة	Sig	الدلالة
		وسط	انحراف	وسط	انحراف			
دقة الضرب الساحق المستقيم	درجة	8.7	1.159	9	0.816	0.845	1.365	غير معنوي
دقة الضرب الساحق القطري	درجة	9.5	0.707	9.9	1.197	0.548	2.547	غير معنوي
دقة مهارة حائط الصد	درجة	8.1	1.595	8.7	0.843	0.754	2.365	غير معنوي

2-6-3 اعداد وتطبيق التمرينات بأنموذج معرفي (زاهوريك):

اعد الباحث تمرينات بأنموذج (زاهوريك) اعتماداً على الخبرة الشخصية ، وتم البدء بتطبيق التمرينات على افراد المجموعة التجريبية بتاريخ 2023/11/19 ولغاية 2024/1/14 , وقام بتطبيق التمرينات بأنموذج (زاهوريك) مدرس المادة , واعد الباحث التمرينات وفق الخطوات **الاتية** : -

1- **تنشيط المعلومات:** عندما يبدأ الطالب بتعلم موضوع جديد، يتم أخذ معارفه السابقة بعين الاعتبار مهارتي (الضرب الساحق , حائط الصد) ، نظرًا لأنه بمثابة المعيار الذي يتم من خلاله تقييم المعلومات الجديدة، فيجب تطوير المعرفة السابقة أو تشجيعها من خلال ما يلي قبل تقديم المعلومات الجديدة : تلقي الفرد المراحل الفنية للمهارتين موضوع الدراسة ، وتناقش ما تعرفه عن الخبرة السابقة ، وتبحث عن المفاهيم المألوفة ، وتربط الخبرات الذاتية والمعرفة التي تم الحصول عليها من مصادر عديدة باستخدام المعلومات المكتسبة حديثًا.

2- **اكتساب المعلومات:** بما أن القاعدة العامة تُقدَّم وتُعرَض بطريقة استنتاجية، تُقدَّم المعلومات في هذه المرحلة كاملةً لا مُجزَّأةً. على سبيل المثال، يُوضَّح ما يلي: اسم مهارة حائط الصد وتفاصيل مراحل الاداء الفني للمهارة .

3- **فهم المعلومات:** في هذا المستوى، يجب على المتعلم التعرف على التفاصيل الدقيقة للأفكار الجديدة وتحليلها للمهارتين (الضرب الساحق , حائط الصد) يقوم المعلم بمساعدة الطالب بشكل شامل من خلال زيادة عدد الأنشطة والمناقشات مما يوفر للطالب الفهم.

4- **استخدام المعلومات:** تتضمن هذه المرحلة عملية صقل البنى المعرفية والمعلومات لما تعلمه عن مهارتي (الضرب الساحق , حائط الصد) ، وتعطى الفرصة الكافية للطالب من أجل توظيف المعرفة العملية بالنحو الصحيح .

5- **التفكير في المعلومات:** ينبغي على الشخص أن يفكر في استخدام المعرفة التي اكتسبها بطرق عملية، مثل أثناء المنافسة والتدريب، أو خارجها.

كما راعى الباحث عند وضع الوحدات التعليمية بعض الأسس والمبادئ في التعليم وكالآتي:-

- **تحديد الأهداف الخاصة بكل وحدة تعليمية .**
- **أنْ تحقق الوحدة التعليمية هدف تعليمي أو هدفان على الأكثر .**
- **أنْ يعمل كل تمرين من تمرينات الوحدة التعليمية على تحقيق أهدافها .**

- **تحديد الأزمنة المخصصة لكل تمرين .**
- **وجاءت تفاصيل تطبيق التمرينات بأنموذج (زاهوريك) كالآتي :-**

1- مدة تنفيذ التمرينات بأنموذج (زاهوريك) هي (8) أسابيع بواقع وحدة واحد في الأسبوع .

3- عدد الوحدات التعليمية الكلية هي (8) وحدة .

4- زمن الوحدة التعليمية هو(90) دقيقة.

6- تم تنفيذ مفردات التمرينات بأنموذج (زاهوريك) للمجموعة التجريبية من خلال الوحدات التعليمية ضمن المنهج ضمن القسم الرئيسي من الوحدة التعليمية ، وتنفذ من قبل مدرس المادة وبإشراف من قبل الباحث.

7- راعى الباحث في وضع التمرينات بأنموذج (زاهوريك) **ما يأتي** :-

أ- تنوع التمرينات لمنع حالة الملل والضجر التي قد تصيب أفراد المجموعة التجريبية.

ب- التدرج من السهل إلى الصعب في تنفيذ التمرينات .

2-6-3 الاختبارات البعدية :

بعد تطبيق نموذج زاهوريك، أجرى الباحث اختباراتٍ بعديةً لمجتمع الدراسة في 2024/1/21، بمساعدة فريق الدعم. وفيما يتعلق بترتيب الاختبارات، راعى الباحث الظروف المتطابقة التي أُجريت فيها الاختبارات القبلية.

2-7 الوسائل الإحصائية:- استخدم الباحث برنامج الاكسل في تحليل نتائج الدراسة .

3- عرض النتائج وتفسيرها :

3-1 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية :

الجدول (2)

يبين الأوساط الحسابية والانحراف المعياري في نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

الوسائل الإحصائية / المتغيرات	وحدات القياس	قبلي		بعدي		T المحتسبة	Sig	الدلالة
		وسط	انحراف	وسط	انحراف			
دقة الضرب الساحق المستقيم	درجة	8.7	1.159	10.6	0.843	4.146	0.002	معنوي
دقة الضرب الساحق القطري	درجة	9.5	0.707	10.7	0.674	6	0.000	معنوي
دقة مهارة حائط الصد	درجة	8.1	1.595	11	0.471	5.118	0.001	معنوي

جدول (3)

يبين الأوساط الحسابية والانحراف المعياري في نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية للمتغيرات المبحوثة

الوسائل الإحصائية / المتغيرات	وحدات القياس	الضابطة		التجريبية		T المحتسبة	Sig	نوع الدلالة
		وسط	انحراف	وسط	انحراف			
دقة الضرب الساحق المستقيم	درجة	10.6	0.843	13.8	0.788	8.764	0.000	معنوي
دقة الضرب الساحق القطري	درجة	10.7	0.674	13.8	0.918	8.598	0.000	معنوي
دقة مهارة حائط الصد	درجة	11	0.471	14.5	1.80	9.931	0.000	معنوي

جدول (4)

يبين الأوساط الحسابية والانحراف المعياري في نتائج الاختبارات البعدية للمجموعين الضابطة والتجريبية للمتغيرات المبحوثة

الوسائل الإحصائية / المتغيرات	وحدات القياس	القبلي		البعدي		T المحتسبة	Sig	الدلالة
		وسط	انحراف	وسط	انحراف			
دقة الضرب الساحق المستقيم	درجة	9	0.816	13.8	0.788	11.529	0.000	معنوي
دقة الضرب الساحق القطري	درجة	9.9	1.197	13.8	0.918	7.134	0.000	معنوي
دقة حائط الصد	درجة	8.7	0.843	14.5	1.080	12.875	0.000	معنوي

3-2 مناقشة نتائج :

ومن الجدولين 2 و3 يمكننا أن نرى أن هناك اختلافات ملحوظة بين الاختبارات القبلي والبعدي لصالح افراد المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح الاختبارات البعدية ويعزو الباحث سبب الفرق المعنوي لأفراد المجموعة الضابطة إلى متغيرات عديدة ساهمت في عملية التطور أدت إلى ظهور الفروق المعنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي، منها التكرار والتغذية الراجعة إذ كان لهما دورا فعالاً , كما ويعزو الباحث سبب الفرق المعنوي لأفراد المجموعة التجريبية الى ان استخدام نموذج زاهوريك ساعد على الخروج من النمط التقليدي الذي يعتمد على المدرس أثناء عملية التعلم والتطوير لان في هذا الانموذج يكون الاعتماد كليا على المتعلم من حيث اكتساب وفهم المعلومات بالإضافة إلى تطبيق المفاهيم عمليًا طوال الدورة التعليمية. على سبيل المثال، طُرحت فكرة أو مجموعة أفكار في مهارة حائط الصد للمجموعة التجريبية، وتم تمثيلها في: تنشيط المعلومات واكتساب المعلومات اي مراحل الانموذج بشكل كامل تتضمن التمرينات المستهدفة في تعلم او تطوير المهارة فهذه الافكار والتمرينات المُعدة من قبل الباحث تساعد على زيادة فهم المعلومات والاداء بشكل افضل ودقيق للوصول الى مستويات عالية من الاداء للمهارتين المبحوثة وبشكل فعال وكذلك استخدام التمرينات في الوحدة التعليمية وفق تدرج زمني يراعي خطوات الانموذج المتبع من قبل الباحث مع مراعاة الفروق الفردية للمتعلمين وكذلك لإتقان المهارة في مستويات مختلفة وإذا تم زيادة صعوبة التمرينات بشكل تدريجي يحافظ على تكنيك المهارة ووضع حلول كثيرة فمثلا يحدث أحدها عندما يضرب المتعلم في الاتجاه المعاكس بكلتا يديه معًا. يُساعد تنوع التمارين على زيادة القفزة ومدّ الذراعين بالكامل وقد يتصور البعض سهوله هذا الاداء لكن يهتم مثل هكذا تمرينات على زيادة القفز وزيادة مستوى الدقة مما أدى إلى تطور المهارة فضلا عن إن هذا الحل لأن من يقفز أكثر ويرفع يديه أعلى من الآخر هو الأفضل، فقد ساعد ذلك على تطوير القفزة ووضعية الذراعين، مما طوّر بدوره الأداء الفني ودقة المهارة. من جهة أخرى،(Moseekh, 2006) قد ساهم بشكل غير مباشر في خلق جو من التعاون والتعبير عن الرأي من خلال طرح الأفكار والاعتماد على أفكار الآخرين في بناء فكرة جديدة. هذا زاد من دافعية الطلاب وحماسهم، مما ساعدهم على خلق جو من الحرية والنشاط والتعبير عن الرأي والانطلاق إلى أبعد مما كانوا يفعلون. ويعزو الباحث السبب ايضاً إلى ان مفردات المنهج المتبع في تعليم الطلاب وطور الجانب البصري نتيجة لممارسة المهارة بشكل مستمر في أثناء التدريب وهذا ما ظهر في نتائج الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة وكذلك نلاحظ بالنسبة للمجموعة التجريبية، كانت هناك اختلافات ملحوظة بين الاختبارات القبلية والبعدية، لصالح الاختبار البعدي السبب يعود برأي الباحث إلى أن تمرينات التي كانت منصبة على تطوير الصورة الداخلية للجهاز العصبي المركزي (Abdulrazzaq et al., 2024)مما أعطت المجموعة التجريبية الأفضلية في اختيار تصور هذا المحور موازنة بالمجموعة الضابطة وهذا يدل على أن تلك تمرينات كانت تعمل على تحسين القدرة البصرية للاعبين وموجهة نحو التصور البصري للأداء الحركي وتكرار هذا التصور، وهذا يتفق مع رأي (Osama, 2004) بالإضافة إلى تعزيز الاعتماد على الذات من خلال الثقافة الديمقراطية التي

سادت خيال الطالب ، والتي شجعته على طرح أفكاره، فإن هذا يوحي بأن المتعلم يتخيل قدرات أو تجارب أداء سبق له تعلمها أو مشاهدتها أو اكتسابها. تساعد الوحدة التعليمية المُعدّة بأسلوب زاهوريك على زيادة وتنويع عدد الأفكار المطروحة، مما يؤدي إلى إنتاج أفكار وحلول قد تكون مفيدة، وإن بدت بلا قيمة لصاحبها، خاصةً إذا استخدم متعلمون آخرون مداخل أو محفزات لأفكار أخرى أعمق من الأولى, وان النتائج وجوانب التطور للطلاب تدل على إن أسلوب زاهوريك الذهني التي استخدمته المجموعة التجريبية أدى إلى تطور تلك المجموعة في الأداء الفني والدقة لمهارتي الضرب الساحق وحائط الصد (Moseekh, 2022)وذلك من خلال الفروق الواضحة للنسب بين الاختبارين القبلي والبعدي ويعزو الباحث ذلك إلى إن إبداء الرأي والتنويع بالأفكار ساعد على الوصول الى الهدف اي إلى حدوث التطور فمثلا" في مهارة الضرب الساحق للمجموعة التجريبية كان التركيز على جوانب تطوير حركة الذراع من خلال المد الكامل للذراع عند الضرب وكذلك ضبط الثلاث خطوات التقريبية للقفز فقد استخدمت طريقة العد أللفضي لضبط تلك الخطوات ومن ثم الصعود والضرب وعمل أيضا على التأكيد على تقوس الظهر عند الصعود للكبس ولهذا يعزوا الباحث سبب التطور في أداء المهارة إلى ذلك الجهاز ولتطوير قوة القفز تم تطبيق تمارين القفز تساعد في زيادة قوة العضلات وبالتالي تحقيق القفز المطلوب وهذه الحلول جميعها ساعدت على حدوث التطور حيث ان " حل المشكلات حلا إبداعيا" عن طريق استخدام أسلوب زاهوريك يمكن فهمه وبشكل معمق، مع تطوير التطبيقات خطوة بخطوة، ومع الاستخدام المتكرر للتمارين، ساعد هذا النهج الطلاب على توسيع معارفهم حول عمليات التفكير واكتشاف العديد من الحلول لكل قضية يواجهونها، سواء في الفصل الدراسي أو في العالم الحقيقي." (Qalladah, 2000) ساهم ذلك إلى حد كبير في توفير الفرصة المناسبة للأداء الأمثل، بالإضافة إلى زيادة عدد مرات ممارسة التمرين ضمن وحدة تطوير تعليمي واحدة. وقد سهّل ذلك تطبيق المهارتين في كل مكون من مكوناتهما. ولضمان فعالية التمرين، يجب مراعاة عاملين أساسيين: نوع التمرين وكميته. (Orlick & Partington, 1988) نتيجةً لذلك، استطاعت المجموعة التجريبية التفوق على المجموعة الضابطة ونموّها. لذا، لا بدّ من تنويع مهام التعلّم، وتبنّي نهجٍ جديد يساعد في ايجاد حلول كثيرة اضافه الى عملية الاتقان .

فالتطور الكبير لمجموعة زاهوريك اي مجموعة الدراسة التجريبية ترجع إلى عدة أسباب منها:-

- إن نموذج زاهوريك اوجد لدى الطلاب تحديا لمواجهة المشكلة او المشكلات.
- إن الأفكار المطروحة قد قبلت دون إي نقد او حكم عليها .
- تعلم الطلاب الاعتماد على النفس مما ساعد على زيادة قدراتهم على مواجهة الأمور الصعبة.
- إن خطوات هذا النموذج ساعد على زيادة الثقة بالنفس لدى الطلاب مما شجعهم على اكتساب المعلومات وصولا الى طرح الأفكار.

توجد فروق معنوية بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية. وهذا ما يحقق فرضية الدراسة ويعزو الباحث سبب هذا التطور إلى فاعلية انموذج زاهوريك المُعد من قبل الباحث والذي يراعي جوانب القدرات العقلية والمهارية للطلاب وغيرها من القدرات من خلال تعرضهم لوسائل تعليمية موجهة نحو التصور البصري للأداء الحركي لمهارتي الضرب الساحق وحائط الصد في الكرة الطائرة، وهذا يتفق مع رأي (Orlick & Partington, 1988) والذي يشير إلى أن تدريب التصور البصري يوضح الصورة بعد أن كانت ضبابية (غير واضحة) في البداية، وكذلك أسهمت التمرينات في إعطاء معلومات وتكرارات عقلية كافية والتي تسهم في فهم المهارة ومعرفتها في ظروف المباراة المختلفة لذلك (Shabib et al., 2024).

4 – الاستنتاجات والتوصيات :

4-1 الاستنتاجات :

1- ان نموذج زاهوريك وفق المنهج التعليمي كان له تأثير ايجابي في تطوير مهارتي الضرب الساحق وحائط الصد .

2- كذلك إن المدة الزمنية التي طبقت بها التمرينات باستعمال نموذج ساعدت بشكل كبير في تطوير مهارتي الضرب الساحق وحائط الصد.

4-2 التوصيات :

1- يوصي الباحث في استخدام نماذج جديدة الغرض منها تطوير المهارات الألعاب الفرقية.

2- يوصي الباحث بالاعتماد على أساليب ونماذج تراعي الفروق الفردية والمستويات التي تحتاج إلى تطوير .

الشكر والتقدير

نسجل شكرنا لعينة البحث المتمثلة في طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة الكوفة

تضارب المصالح

يعلن المؤلف انه ليس هناك تضارب في المصالح

مثنى احمد عبودي https://orcid.org/0009-0003-4980-6283

References

Abdulrazzaq, N. K., Moseekh, L. Z., Ali, S., & Danhash, H. A. S. (2024). The effect of a proposed educational program using specific exercises to develop motor response, motor satisfaction, and short-term defensive movement skills in handball. *A Peer Reviewed, Open Access, International Journal*, *33*, 59–69.

Al-beyati, H. M. A., Nasser Radhi, M., & Rahman Mizher, N. (2024). The impact of the guided imagination technique on education the skills of spiking and blocking in volleyball for students. *Rasin Journal of Sports Activities and Movement Sciences*, *5*(2), 106–117. https://asjp.cerist.dz/en/article/259317

Dalsada, G. M. A., Radhi, M. N., & Karim, G. M. (2024). Job satisfaction and its relationship to administrative motivation and organizational creativity of the administrative bodies of the volleyball sub-federations in Iraq. *Rasin Journal of Sports Activities and Movement Sciences*, *5*(2), 1–17. https://asjp.cerist.dz/en/article/259311

Fadhil, B. A., Radhi, M. N., Abbood, M. A., & Luaibi, S. I. (2025). The effect exercises of combining speed on short-term anaerobic (phosphate) capacity, and skill performance of young football players. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, *35*(2). https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i2.1028

Moseekh, L. Z. (2006). The effect of a proposed curriculum for developing the basic skills of volleyball players. *Journal of University of Anbar for Humanities*, *2*.

Moseekh, L. Z. (2022). The effect of complex anaerobic exercises in developing speed and performance of some technical skills in volleyball. *Sciences Journal Of Physical Education*, *15*(Conference 8-1).

Nahida, A. Z. A.-D. et all. (2015). *Modern volleyball and its specialized requirements* (1st edition). Dar Al-Kutub Al-Ilmiyya.

Orlick, T., & Partington, J. (1988). Mental Links to Excellence. *The Sport Psychologist*, *2*(2), 105–130. https://doi.org/10.1123/tsp.2.2.105

Osama, K. R. (2004). *Psychological Skills Training: Applications in the Sports Field* (2nd ed, p. 85). Dar Al Fikr Al Arabi.

Oudh, M. T., & Issa, W. mohmmed. (2025). An analytical study of the most important biokinematic variables of the rise phase and their relationship to the fluidity of movement for the smash skill in volleyball. *Journal of Sports Education Studies and Research*, 105–114. https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i2.1020

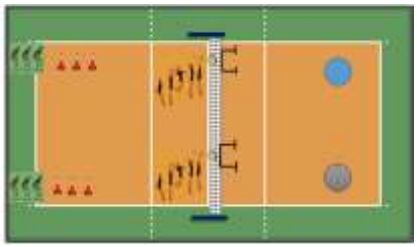
Qalladah, F. S. (2000). *Educational Objectives for Teaching Curricula* (p. 117). New Publications House.

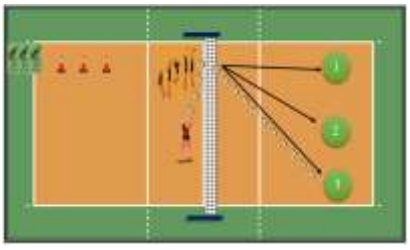
Shabib, S. S., Hammad, S. H., Wadi, D. H., & Jassim, R. S. (2024). The effect of special exercises with sensory stimuli on the concentration of attention and the accuracy of stabbing with the foil weapon among students. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, *34*(4), 50–60. https://doi.org/https://doi.org/10.55998/jsrse.v34i4.852

ملحق (1)

يبين نموذج من الوحدات التعليمية وفقاً لخطوات انموذج زاهوريك لتطوير مهارتي الضرب الساحق وحائط الصد بالكرة الطائرة لعينة الدراسة

* الوحدة التعليمية : الاولى
* عدد الطلاب : (16) طالب
* وقت القسم الرئيسي : (60) دقيقة
* الاهداف التربوية :-
* الاهداف التعليمية :-
- تنمية روح العمل المنظم والجماعي بين الطلاب .
- تطوير الاداء الفني لمهارة الضرب الساحق .

القسم	الوقت	محتوى الوحدة التعليمية	التنظيم	الملاحظات
القسم الرئيسي	60 د			
النشاط التعليمي	15 د	في البداية يقوم المدرس بتقسيم الطلاب حسب طبيعة التمرين , بعدها بشرح الاداء الفني (مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة) , اذ يقوم المدرس في هذه المرحلة (تنشيط المعلومات) بإعطاء فرصة للطلاب بمراجعة المعلومات السابقة عند بدأ تعليم مهارة جديدة , وان الهدف من هذه المرحلة اعطاء الطلاب الفرصة لاستكشاف الظواهر المرتبطة بمهارة الضرب الساحق .	× × × × × × × × × × ×	1- التأكيد على انتباه الطلاب اثناء شرح المهارة والتمرينات التعليمية 2- التركيز على النواحي الفنية المهمة بالمهارة .
الجانب التطبيقي	التمرين الاول 15 د	يقف الطلاب على شكل مجموعتين امام الشبكة امام كل مجموعة عدد من الشواخص، ويقوم كل الطلاب بالركض بين الشواخص , بعدها يقوم بأداء الخطوات التقربية الثلاثة بمساعدة ثلاث حلقات دائرية ملونة تمثل كل حلقة خطوة من خطوات		

		الاداء , ثم الارتقـاء لاداء مهـارة الضرب الساحق .		
	التمرين الثاني 15 د	يقف الطلاب خلف خط الارسال وعند سماع اشاره البدء يتحركون للدخول الى الملعب بشكل متعاقب بعد ذلك يقوم بأخذ الخطوات التقربية ويقوم المدرس برمي الكرات الى المركز (4) ليقوم الطلاب بأداء الضرب الساحق نحو المربع المرسوم بالملعب المقابل.		
	التمرين الثالث 15 د	اجراء لعبة تنافسية بين الطلاب وذلك باعطاء كل طالب (4) ضربات ساحقة من مركز رقم (4) بشكل مستقيم ليوجه الكرة نحو المربع المرسوم في الملعب المقابل بقياس (75 سم) , ومرة من مركز (2) وبضرب ساحق بشكل قطري الى نفس المربع وتسجل لكل ضربة ناجحة درجة والذي يجمع اكبر عدد من الدرجات يعتبر هو الطالب الفائز .		
	التمرين الرابع 15 د	يقف الطلاب على شكل مجموعة واحدة ووضع دوائر مرقمة على الارض في ملعب المنافس والطلب من الطلاب المرور بين الشواخص حيث يقوم المدرس باعداد الكره لأداء الضرب الساحق باتجاه الدوائر بقياس (75سم) بحسب الرقم المطلوب من المدرس.		

Journal of Studies and Researches of Sport Education
spo.uobasrah.edu.iq

Intellectual stagnation and its relationship to self-realization among fourth-year female students in the College of Physical Education and Sports Sciences

Nahidah Hamid Mashkour[1] **Intisar Ahmed Othman**[2] **Fatimah Hasan Mohammed**[3]

University of Basra / College of Education and Sports Sciences[1,2,3]

Article information

Article history:
Received 18/4/2025
Accepted 11/5/2025
Available online 15, July,2025

Keywords:
Intellectual stagnation, self-realization, Fourth-year students

Abstract

The aim of the research was to identify intellectual stagnation among fourth-year female students in the College of Physical Education and Sports Sciences. The method used in the study was the descriptive method with the survey method to suit the nature of the research individuals. The research sample was represented by fourth-year female students at the University of Basra / College of Physical Education and Sports Sciences. The research tool was the preparation of scales. The researchers concluded that some female students unconsciously express the thinking that dominates them, which agrees with or belongs to feelings of intellectual stagnation. The researchers also recommended enhancing self-confidence and creating a state of dialogue within the educational situation at the university in a manner consistent with the spirit of the times and concepts.

DOI: https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i3.1122©Authors, 2024. College of Physical Education and sport sciences, University of Basrah.
This is an open-access article under the CC By 4.0 license (creative commons licenses by 4.0)

مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية
spo.uobasrah.edu.iq

الجمود الفكري وعلاقته بتحقيق الذات لدى طالبات المرحلة الرابعة في كليه التربية البدنية وعلوم الرياضية/جامعة البصرة

ناهده حامد مشكور[1] انتصار احمد عثمان[2] فاطمة حسن محمد [3]
جامعة البصرة / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة[1,2,3]

معلومات البحث

تاريخ البحث:
الاستلام: 2025/4/18
القبول: 2025/5/11
التوفر على الانترنت: 15, يوليو,2025

الكلمات المفتاحية:
الجمود الفكري , تحقيق الذات طالبات المرحلة ، الرابعة.

الملخص

هدف البحث الى التعرف على الجمود الفكري لدى طالبات المرحلة الرابعة في كليه التربية البدنية و علوم الرياضية وكان المنهج المستعمل في الدراسة هو المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمة طبيعة افراد البحث وتمثلت عينة البحث في طالبات المرحلة الرابعة جامعة البصرة / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، اذ كانت أداة البحث هي اعداد مقاييس واستنتج الباحثات ان بعض الطالبات يعبرون بشكل لا شعوري للتفكير المسيطر عليهم والذي يتفق او ينتمي الى مشاعر الجمود الفكري وكذلك اوصت الباحثات تعزيز الثقة بالنفس وخلق حالة من الحوار داخل الموقف التعليمي في الجامعة بما يتناسب مع روح العصر والمفاهيم

DOI: https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i3.1122©Authors, 2024. College of Physical Education and sport sciences, University of Basrah.
This is an open-access article under the CC By 4.0 license (creative commons licenses by 4.0)

1-التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث واهميته

ساهمت الثورة المعرفية والتكنولوجية المتزايدة التي شهدها العالم في السنوات الأخيرة، في إحداث تغيرات ملحوظة في سلوك الفرد, وأسلوب تفكيره وتفاعله الاجتماعي ,وطرق تنشئته الاجتماعية ,فأصبح في كثير من الأحيان أكثر اتمركز حول ذاته, وتشتت تفكيره ,وأصيب البعض بالجمود والانغلاق الفكري حتى عجز عن فهم الآخرين والعيش بوئام في عالم أصبح منفتحا على بعضه كقرية صغيرة.

ومن هذه التغيرات تزايد الجمود الفكري كأحد معيقات التفكير القديمة التي برزت ملامحها بوضوح كمظهر لعجز العديد من الأف ارد عن فهم وجهات النظر المخالفة، والانغلاق الفكري وعدم القدرة على مواكبة المستجدات الفكرية، مما انعكس على شخصية الفرد وطريقته في التفكير ,والأدوار الاجتماعية المنوطة به. (Hamid Moussa & Al-Kubaisi, 2020)

وقد تم تداول مفهوم الجمود الفكري كأحد المفاهيم النفسية المهمة على نطاق واسع خلال السنوات الماضية وترجع بدايات , ويميز الجمود الفكري ارتباطه بالبنية المعرفية للفرد؛ فطبيعته الإدراكية تتصف بالانغلاق, والميل للحدية في التفكير, وتجنب الأفكار غير المتسقة مع نمط التفكير المفضل , وتجاهلها أو التعامل معها بانتقائية وأن ذوي التفكير الجامد يتسمون بالاستجابة المتطرفة نحو قبول الأفكار أو رفضها, والنظرة التسلطية المنغلقة في التفكير, وعدم التسامح مع أفكار الأشخاص المعارضين في الراي أو المعتقد, و أن ذوي الجمود الفكري يستخدمون لغة المغالاة والقطعية كما في دراسة (Al-Sarraf, 2011) الدراسي فقد توصلت الدراسة إلى انه لا يوجد فروق دالة إحصائيا في سلوك التدين تعزى للتخصص كما توصلت انه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في الجمود الفكري (الدوجماتية) .

كما أن حساسيتهم ضعيفة لمشاعر الآخرين, ويميلون للمثالية والاعتقاد بقدرتهم على تقديم إجابات نهائية لجميع الأسئلة, مع ظهور علامات الارتباك والتناقض والنظرة السوداوية لما يحيط بهم من أحداث الروحية والمادية والاجتماعية والثقافية بعوامل مختلفة أبرزها أسلوب التنشئة الاجتماعية الذي يؤثر في ارتقائه النفسي والاجتماعي وتطور مفهومه عن ذاته والآخر وأسلوب التفكير السائد لديه .

1- 2 مشكلة البحث :-

تعد الجامعات من المؤسسات المؤثرة في اعداد الشباب الجامعي ورقي المجتمعات بوصفها تشكل سلوكهم وتوجههم بالنحو السليم الذي يحقق التفاعل الإيجابي والتوافق الناجح مع افراد المجتمع الذي يعيشون معهم وإكسابهم المهارات والخبرات التي تجعلهم مواطنين صالحين وفعالين في المجتمع.

إن مواجهة الفرد للمشكلات التي كانت طبيعتها تمثل عقبة تحول دون تحقيق لأهدافه ، مما يتحتم عليه التعامل معها وإيجاد حل لها وفي المقابل نجد أن الكثير من طلبتنا اليوم يقعون في حيرة أمام المشكلات التي تواجههم ولا سيما أن حل المشكلات لا تكون بالطريقة العلمية هذا من جانب ومن جانب آخر تمثل شخصية الفرد بعض العوامل المتعددة، منها ما يتعلق بقابلياته واستعداداته ومنها ما يرتبط بنوع الخبرات والمهارات المختلفة التي يتلقاها , لذا عمدت الباحثات في تقييم الجمود الفكري لدى طالبات المرحلة الرابعة في كليه التربية البدنية و علوم الرياضية في جامعة البصرة .

1-3 اهداف البحث :

- التعرف على الجمود الفكري لدى طالبات المرحلة الرابعة في كليه التربية البدنية و علوم الرياضية**/جامعة البصرة** .

- التعرف على تحقيق الذات لدى طالبات المرحلة الرابعة في كليه التربية البدنية و علوم الرياضية**/جامعة البصرة** .
- **التعرف على نوع العلاقة بين متغيري البحث .**

1-4 فرض البحث:

– وجود علاقة ارتباط بين الجمود الفكري وتحقيق الذات لدى طالبات المرحلة الرابعة في كليه التربية البدنية و علوم الرياضية

1- 4 مجالات البحث :

1-4-1 المجال البشري: طالبات المرحلة الرابعة في كليه التربية البدنية و علوم الرياضية في جامعة البصرة

1-4-2 **المجال الزماني** : للمدة من 2024/11/15 ولغاية 2024/12/25

1-4-3 **المجال المكاني** : **القاعات الدراسية في** كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة البصرة

1-5 تعريف المصطلحات

1-الجمود الفكري: فالجمود الفكري هو الانغلاق في التفكير، فالانغلاق في اوسع معانيه يعني الجمود والتصلب والركود، والانحسار على النفس، والعيش في اطار معين ضيق، ورفض كل ما هو جديد الذي ينـبغي الخـــروج من هذا الإطار, وينبثق عن تلك الأطر ثلاثة مستويات من الجمود الفكري هي : المستوى العاطفي الذي يكمن في الرفض لكل ما هو جديد، والمستوى الذهني الذي يكمن في العناد في الرأي، والمستوى السلوكي الذي يكمن في الابتعاد والاستكبار (Hamid Moussa & Al-Kubaisi, 2020)

2-تحقيق الذات: هو استغلال، وتوظيف الإنسان لقدراته، وإمكانياته من اجل إشباع رغباته ووصولا الى المستوي الذي يتطلع إليه، وأن يكون متقبلا لذاته، وللآخرين، واثقا في نفسه متفائلا لديه فاعلية ذات ولديه القدرة على الإنجاز " (Violet et al., 2015)

2 – منهج البحث وإجراءاته الميدانية

2 -1 منهج البحث

استعملت الباحثات المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمة طبيعة أفراد البحث " حيث يقوم هذا المنهج بدراسة متغيرات البحث كما هي لدى أفراد العينة دون أن يكون للباحث دور في ضبط متغيرات موضوع القياس".(Raysan Khuraibit, 1987)

2-3 مجتمع البحث وعينته

تم تحديد مجتمع البحث وهم طالبات المرحلة الربعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة البصرة للعام الدراسي (2024-2025م) حيث بلغ عدد مجتمع البحث (68) طالبة، كما قامت الباحثات باختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية والبالغ عددها (15) طالبة، أي بنسبة (22.058%) .

2-3 وسائل جمع المعلومات

– المصادر والمراجع العربية والأجنبية, شبكة المعلومات الدولية (الانترنت), المقابلات الشخصية

2-4 المقاييس المستخدمة في البحث

2-4-1 مقياس الجمود الفكري:

تم اختيار مقياس الجمود الفكري لحياة علي(Hayat, 2017) حيث حددت خمسة بدائل للاستجابة المتدرجة في المقياس وهي (موافق تماما) ، (موافق بدرجة كبيرة)، (موافق بدرجة متوسطة)، (معارض بدرجة كبيرة)، (معارض تماما) وحددت أوزانها بالدرجات، (5 ، 4 ، 3، 2، 1) على التوالي للفقرات ايجابية الاتجاه، (1, 2, 3, 4، 5) للفقرات معكوسة الاتجاه ، يتكون المقياس بصيغته النهائية من (33) فقرة ، وبواقع (11) فقرة لبعد المعتقدات واللامعتقدات ، و(15) فقرة لبعد التنظيم المركزي الهامشي ، و(7) فقرات للبعد الزمني ، كما في ملحق(1).

جدول (1)

يوضح ابعاد وفقرات مقياس الجمود الفكري

المقياس والابعاد	عدد الفقرات	أرقام الفقرات
المعتقدات واللامعتقدات	11	1 ، 4 ، 7 ، 10*، 13 ، 16 ،19*، 22 ، 24، 26*، 28
التنظيم المركزي	15	2 ، 5* ، 8 ، 11*، 14، 17* ، 20، 23*، 25*، 27، 29*،30 ، 31 ، 32 ، 33
الزمني	7	3 ، 6 ، 9*، 12 ، 15 ، 18*، 21
الكلي	33	

*: تعني الفقرة معكوسة الاتجاه

2-4-2 مقياس تحقيق الذات(Mohamed, 2011)

يقيس اختبار تحقيق الذات الاستقلالية وتقبل الذات بما تشتمل عليه من عواطف وانفعالات والشعور بالمسؤولية والتوافق الذاتي . يتكون مقياس تحقيق الذات من 15 عبارة ، لكل عبارة أربعة خيارات(لا تنطبق مطلقا- لا تنطبق- تنطبق- تنطبق تماما) . ارقام العبارات (2،5،6،8،9،11،13،14) إيجابية، وأرقام العبارات (1،3،4،7،10،12،15) سلبية.

وان مجموع الدرجات تتراوح ما بين 15-60 درجة.

2-5 التجربة الاستطلاعية:

اجريت التجربة استطلاعية بتاريخ 23 / 11/ 2024 على (5) من طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة البصرة وهم خارج العينة لغرض تحديد الوقت اللازم للإجابة على فقرات المقياس وللتعرف على الصعوبات التي تواجهه الباحثات .

2-6 التجربة الرئيسية:

تم اجراء التجربة الرئيسية بتوزيع استمارة مقياس الجمود الفكري واستمارة مقياس تحقيق الذات على عينة البحث بتاريخ 10 / 12 / 2024 باتباع اسلوب الاتصال المباشر مع أفراد العينة وبعد جمع اجابات العينة فرغت الباحثات البيانات .

2-7 الوسائل الإحصائية:

- تم استخدام الحقيبة الإحصائية spss

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

فيما يأتي عرض لنتائج الاختبارات لمتغيرات عينة البحث مع عرض الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في جداول توضيحية بعد إجراء العمليات الإحصائية اللازمة لها وذلك لسهولة ملاحظة النتائج من خلالها وامكانية إجراء علاقة الارتباط ودلالاتها الإحصائية لتحقيق أهداف البحث وفروضه.

3-1 عرض وتحليل نتائج مقياسي الجمود الفكري تحقيق الذات

جدول (2)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (R) المحسوبة والدلالة الإحصائية لمتغيرات عينة البحث

ت	المتغير	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة R المحسوبة	درجة (Sig)	الدلالة
1	الجمود الفكري	109.20	7.31	0.953	**0.000**	دال
2	تحقيق الذات	51.60	8.36			

درجة الحرية (ن – 2) = 13 مستوى الدلالة (0.05)

4-2 مناقشة النتائج:

وتعزو الباحثات سبب وجود علاقة ارتباط معنوية بين اختباري الجمود الفكري و تحقيق الذات الى مستوى العينة ، حيث امتازت العينة بمستوى مقبول من المسؤولية وهذا ما بينته اجاباتهن في مقياس الجمود الفكري ذو الثلاثة ابعاد لكونهن طالبات في المرحلة الرابعة أي على قدر من النضوج الفكري وتحمل المسؤولية واحترام افراد المجتمع بكافة معتقداته وافكاره بالرغم من الظروف التي يمر بها مجتمعنا اصبحت بعض المعتقدات هامشية منبثقة عن المحتوى الشكلي للفرد، اذ يبدأ بتصفية الأفكار الجديدة لتتلاءم مع المعتقدات الاولية لديه، وهذه التصفية تؤدي الى الرفض أو التقليل منها، وأن عملية التقليل للمعلومات بقصد الابتعاد عن الناس، والافكار الاجتماعية (mashkwr & Muhammad, 2017)والدينية، التي تهدد نظام المعتقدات، وبعد اجراء عملية التصفية يضم هذه الافكار الى المنطقة الهامشية له، لذلك أظهرت النتيجة ان عينة الدراسة تتصف بالانفتاح الفكري، بالإضافة الى تقديرهن الواضح على عادات وتقاليد المجتمع بكافة طوائفه وطبقاته الاجتماعية .(Tuama et al., 2023)

كذلك تعزو الباحثات سبب علاقة الارتباط المعنوية الى الصفات الإيجابية التي بينها مقياس تحقيق الذات مثل الاعتدال بالأفكار والسلوك وتوازن أفكارهم سواء بالحاضر والمستقبل كما في دراسة (Hamed & Ahmed, 2023)

ان الفرد لديه بناء معرفي والتي تحمل معتقداته وأداءه، وافكاره عبر مسيرة حياته، وهذه المعتقدات تنتظم في نسق قد يكون منغلقاً أو منفتحاً.)(Qasim, 2004

4- الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات

1- وجود علاقة إيجابية بين مقياس الجمود الفكري ومقياس تحقيق الذات.

2- وجود انفتاح في تفكير الطالبات لمقياس الجمود الفكري.

3- امتازت عينة البحث بقدر كبير من تحقيق الذات.

4- ان بعض الطالبات يعبرون بشكل لا شعوري للتفكير المسيطر عليهم والذي يتفق او ينتمي الى مشاعر الجمود الفكري.

4-2 التوصيات:

1- تعزيز الثقة بالنفس وخلق حالة من الحوار داخل الموقف التعليمي في الجامعة بما يتناسب مع روح العصر والمفاهيم
2- اقامة ندوات فكرية في الجامعة وتوفير الجو العلمي والثقافي الحر المتمثل في الحوارات العلمية المفتوحة وترسيخ ثقافة الحوار والتسامح وتقبل الرأي الآخر وعدم نبذة واحتقاره يسبب الاختلاف في الرأي .

الشكر والتقدير

نسجل شكرنا لعينة البحث المتمثلة في طالبات المرحلة الرابعة جامعة البصرة / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

تضارب المصالح

تعلن المؤلفات انه ليس هناك تضارب في المصالح

ناهده حامد مشكور https://orcid.org/0000-0002-2329-6428

References

Al-Sarraf, L. A. R. (2011). Religiosity and its relationship to dogmatic intellectual rigidity among students of the University of Kufa. *Journal of Kufa Studies Center*, *1*(21). https://doi.org/10.36322/jksc.v1i21.5165

Hamed, N., & Ahmed, A. (2023). Perceived Self-Efficacy and Its Relationship to Dexterous Thinking Among Third-Stage Female Students in the College of Physical Education and Sports Sciences-University of Basra. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, *33*(1), 2023. https://doi.org/10.55998/jsrse.v33i1.376©Authors

Hamid Moussa, E., & Al-Kubaisi, A. K. O. (2020). The Intellectual Dogmatism and its Relation to prejudice Among the Students of University of Anbar. *Al-Adab Journal*, *134*, 219–246. https://doi.org/10.31973/aj.v0i134.1062

Hayat, A. J. (2017). *Intellectual stagnation, social exclusion and their relationship to chaotic behavior among university students* [PhD thesis]. University of Baghdad.

mashkwr, N. H., & Muhammad, L. H. (2017). Studying the level of social interaction and its relationship to aggressive behavior on the field for some youth teams. *Scientific Journal of Sports Sciences and Arts*, *16*(16), 59–67. https://doi.org/10.21608/ijssaa.2017.69736

Mohamed, S. (2011). *Personality Measurement* (p. 593). Dar Al-Masirah for Publishing and Distribution.

Qasim, H. M. (2004). *Determinism and its relationship to decision-making among university students* [Unpublished master's thesis]. University of Baghdad ر.

Raysan Khuraibit. (1987). *Research Methods in Physical Education*. Dar Al-Kutub Directorate for Printing and Publishing.

Tuama, A. H., Othman, I. A., & Abdulhasan, F. G. (2023). EFFECT OF VENN DIAGRAM STRATEGY ON SOME DEFENSIVE SKILLS IN HANDBALL FOR STUDENTS. *European Journal of Humanities and Educational Advancements*, *4*(7). https://www.scholarzest.com/index.php/ejhea/article/view/3707

Violet, I., Fouad, H. M., Saad, M., & Asmaa, S. M. (2015). Psychometric Properties of the Self-Actualization Scale for Adult Women. *Journal of Psychological Counseling*, *42*.

الملحـ (1) ق

مقياس الجمود الفكري

	الفـــقـــــــــــــــرات	موافق تماما	موافق بدرجة كبيرة	موافق بدرجة متوسط	معارض بدرجة كبيرة	معارض تماما
1	على الرغم من ضرورة إعطاء حرية التعبير لكل المجموعات إلا أن هذه الحرية ينبغي أن تحجب عن مجموعات سياسية معينة.					
2	كنت أتمنى لو إنني وجدت شخصا ما يكرلي كيف أحل مشكلاتي الشخصية					
3	ليس من الضروري للوصول إلى السعادة هو أن تتعايش مع الواقع المحيط بلد.					
4	إذا فكرنا بحرية الكلام ينبغي علينا أن تشجع سماع آراء الآخرين حتى أولئك الذين تختلف معهم					
5	عندما أدخل في مناقشة حامية أجد نفسي غير قادر على التوقف					
6	في تاريخ البشرية المفكرين العظام كانوا بعدد أصابع اليد					
7	ان استعمال القوة شيء خاطئ ، لكنها في بعض الأحيان الطريقة الوحيدة للوصول إلى الطريق الصحيح					
8	اعتقد ان الناس يحترمونتي ويقدرونني ويقولون أشياء حسنة عني					
9	يمتلك كل فرد قوة في داخله التحكم بمصيره					
10	لا توجد إجابة واحدة صحيحة لاي سؤال					
11	في المناقشات أجد من الضروري تكرار ما أقوله عدة مرات لأطمئن ان غيري يفهمني.					
12	اعتقد ان الإنسان كائن عاجز وبائس					
13	الجماعة التي تسمح باختلاف كثير بين أعضائها لا يمكن ان تستمر طويلا					
14	كنت أتمنى لو إنني وجدت شخصا ما يكرلي كيف أحل مشكلاتي الشخصية					
15	اعتقد أننا إذا ما عدنا إلى مجدنا والماضي المنقي سيحصل التقدم الاجتماعي الحقيقي					
16	يجهل معظم الناس ما هو الصالح لهم					
17	اساعد الآخرين بعض النظر عن التمائهم الديني"					
18	أثق بنفسي في انني استطيع ان انتج في المستقبل شيئا ما مفيداً المجتمع					
19	الشيء الرئيس في حياة الشخص هو رغبته في عمل شيء مهم					
20	هناك العديد من الناس الذين اكرههم بسبب الأفكار التي يحملونها.					
21	كل والشرب وامرح فأننا غدا من الممكن أن نموت					
22	الزعج من الفرد الذي يرفض تقديم معلومات مباشرة عن نفسه.					
23	ينبغي أن لا يكون هناك مدخلا مهلا إلى الكتب التي تشوش عقول الشباب .					
24	اعتقد ان ما أراه هو الصحيح بالرغم من محاولة الآخرين إقناعي بخطاه					

25	في ضوء الشواهد والمعلومات والأدلة العلمية الجديدة أغير رأيي إذا ما كان خاطئا					
22	يجب على الفرد أن يلم بجميع جوانب الموضوع قبل ان يعطي حكمه عليه					
26	إذا ما أراد الشخص انجاز رسالته في الحياة يكون من الضروري ان يقامر بكل شيء أو بلا شيء.					
27	في حالة اختلاف الرأي في الأديان علينا ان تكون حذرين بأن لا تتناقش مع أولئك الذين يعتقدون بطريقة مخالفة لنا.					
	تتناقش مع أولئك الذين يعتقدون بطريقة مخالفة لنا.					
28	اعتقد ان حسن النية موجود بشكل كبير في تعامل الناس مع بعضهم.					
29	ارفض تغيير قراراتي وتمط حياتي مهما كانت الأسباب.					
30	على الفرد ان يتمسك بكل التقاليد الاجتماعية رغم صرامتها.					
31	ارفض كشف مشاعري الشخصية للآخرين.					
32	هناك العديد من الناس الذين اكرههم بسبب الأفكار التي يحملونها.					
33	يجب انصياع للأشخاص ذوي السلطة مهما كانت اتجاهاتهم					

الملحـ (2)ق

مقياس التقدير الذاتي

	الفقـــــــــــــــرات	لا تنطبق مطلقا	لا تنطبق	تنطبق	تنطبق تماما
1	لا التمر بالحجل مطلقا عندما يظهر على عمر الانفعالات				
2	اشعر ان على ان الصرف طبقا لما يتوقعه الناس مني				
3	اعتقد ان الناس طيبون ويمكن الوثوق بهم				
4	ارى ان لي مطلق الحرية في ان اعضب ممن احب				
5	من الضروري ان يوافق الآخرون على ما افعل				
6	لا انقبل نواحي الضعف الخاصة بي				
7	استطيع ت أحب الناس دون برهان على انهم يستحقون ذلك				
8	اكره الفشل				
9	اتجنب المحاولات التي تهدف الى تبسيط وتحليل الاعتقادات السائدة				
10	من الأفضل أن تتصرف بتلقائية وليس من المهم أن تكون محبوبا				
11	ليس هناك مهمة محددة في الحياة ينعين على ان اكرس حياتي لها				
12	استطيع ان اعبر عن مشاعري حتى ولو أدى ذلك إلى نتائج سيئة				
13	لا اشعر انني مسؤول عن مساعدة الأشخاص الآخرين				
14	نقلتني أفكار تدور حول نواحي النقص				
15	الشعر انني محبوب من الناس لأني احبهم				

Journal of Studies and Researches of Sport Education
spa.uobasrah.edu.iq



The Effect of Using Elastic Ropes on Improving the Technical Performance of the First Pull Phase in the Snatch Lift among Students of the College of Physical Education and Sport Sciences

Ahmed Nafaa Kamel [1]
University of Diyala / College of Physical Education and Sports Sciences[1]

Article information

Article history:
Received 24/4/2025
Accepted 14/5/2025
Available online 15, July ,2025

Keywords:
Elastic ropes, snatch lift, first pull, performance improvement

Abstract

This study aimed to evaluate the effect of using elastic ropes on improving the technical performance of the first stage of the snatch lift (first pull) among students of the College of Physical Education and Sports Sciences at the University of Diyala. The research relied on the experimental approach with a single group, where a random sample of 8 students homogeneous in physical variables was selected. The researcher used elastic ropes as an aid during training, and analyzed the biomechanical variables (heights and deviations) of the kinetic path through two pre- and post-tests using the Dart Fish program. The researcher concluded a significant improvement in the deviation variables (D1, D2, D3) compared to the heights (H1, H2, H3). Accordingly, it was recommended that a more accurate experimental design be adopted in future studies, by using two groups (experimental and control).

DOI: https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i3.1133©Authors, 2025. College of Physical Education and sport sciences, University of Basrah.
This is an open-access article under the CC By 4.0 license (creative commons licenses by 4.0)

مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية
spo.uobasrah.edu.iq



تأثير استخدام الحبال المرنة في تحسين الأداء الفني لمرحلة السحبة الأولى من رفعة الخطف لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

احمد نافع كامل [1]
جامعة ديالى / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة[1]

معلومات البحث

تاريخ البحث :
الاستلام : 2025/4/24
القبول : 2025/5/14
التوفر على الانترنت: 15يوليو,2025

الكلمات المفتاحية :
الحبال المرنة، رفعة الخطف، السحبة الأولى , تحسين الأداء

الملخص

هدفت هذه الدراسة إلى تقييم تأثير استخدام الحبال المرنة في تحسين الأداء الفني للمرحلة الأولى من رفعة الخطف (السحب الأولى) لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة ديالى واعتمد البحث على المنهج التجريبي بمجموعة واحدة، حيث تم اختيار عينة عشوائية مكونة من 8 طلاب متجانسين في المتغيرات البدنية. استخدم الباحث الحبال المرنة كوسيلة مساعدة خلال التدريب، وقام بتحليل المتغيرات البيوميكانيكية (الارتفاعات والانحرافات) للمسار الحركي عبر اختبارين قبلي وبعدي باستخدام برنامج Dart Fish. استنتج الباحث تحسنًا ملحوظًا في متغيرات الانحرافات (D1, D2, D3) مقارنة بالارتفاعات (H1, H2, H3)، وعليه تمت التوصية بضرورة اعتماد تصميم تجريبي أكثر دقة في الدراسات المستقبلية، وذلك من خلال استخدام مجموعتين (تجريبية وضابطة)

DOI: https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i3.1133©Authors, 2025. College of Physical Education and sport sciences, University of Basrah.
This is an open-access article under the CC By 4.0 license (creative commons licenses by 4.0)

1.التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث

بالاعتماد على مراحل رفعة الخطف، فإن تنفيذها بالمسار الحركي الصحيح أمرٌ بالغ الأهمية لزيادة مستوى إتقان رافعي الأثقال. يجب على المتدربين إتقان كل خطوة والاعتماد على علاقة كل منهم الوثيقة بالآخرين لتعلم هذه الرفعة. يُعتقد أن أفضل أداء في المرحلة الأولى هو مفتاح المراحل اللاحقة.

في هذه المرحلة، يجب أن يكون مسار الحركة سلسًا ويتبع تسلسلًا ميكانيكيًا مدروسًا بعناية. يعتمد ذلك في الغالب على قوة عضلات أسفل الظهر والساق، بالإضافة إلى الحفاظ على الوزن مرفوعًا ومركز ثقل الجسم في خط واحد متوازن. ووفقًا للبحث العلمي، فإن أي تغيير أو خطأ في هذه المرحلة قد يؤدي إلى اختلال التوازن، مما يؤثر سلبًا على المراحل الأخرى ويؤدي إلى فشل الرفع.

نظرًا لأهمية هذه المرحلة، ركزت العديد من الأبحاث الحديثة على ابتكار تقنيات وموارد تدريبية تُحسّن المرحلة الأولى من مسار حركة الخطف والأداء الفني. أصبحت الأربطة المطاطية أداة شائعة بين هذه التقنيات التدريبية لزيادة المقاومة أو تسهيل الحركة تدريجيًا أثناء النشاط. عند أداء حركات فنية دقيقة، يُساعد ذلك في تطوير التحكم العصبي العضلي وتحسين كفاءة العضلات العاملة(Moseekh & Waad, 2023).

من خلال تعديل منحنى المقاومة ليناسب مراحل السحب المختلفة، يمكن للمدربين توجيه المتدربين نحو مسار الحركة الصحيح أثناء استخدام الأربطة المطاطية في تمارين الخطف العملية. يمكن للطلاب تحسين أدائهم الفني وتطوير النمط الحركي المناسب في المرحلة الأولية باستخدام هذه الحبال لتصحيح المخالفات الحركية أو زيادة الحمل التدريبي تدريجيًا. تُعد رفعة الخطف الرفعة الأولى المعتمدة رسميًا ضمن رفعات رياضة رفع الأثقال الأولمبية، وتمتاز بأنها تُنفذ بحركة واحدة متواصلة من الأرض إلى فوق الرأس، ما يجعلها من أكثر المهارات الفنية تعقيدًا وتتطلب انسجامًا عاليًا بين القوة والانسيابية الحركية. (Alwan & Abd al Razzaq Kadhim, 2025) ونتيجةً لذلك، لا يجب على الرافع أن يؤديها بسلاسة ودقة فحسب، بل يجب عليه أيضًا بذل أقصى قوة ممكنة باستمرار من بداية الرفع حتى نهايته. وقد بيّنت معرفة كيفية تأثير الحبال المرنة على المسار الحركي للمرحلة الأولى من رفعة الخطف – حيث لا تُحدّد هذه الحبال إلا داخل هذه المرحلة – أهمية البحث.

1-2 مشكلة البحث:

لاحظ الباحث من خلال تدريسه مادة رفع الأثقال أن طلاب المرحلة الأولى يواجهون صعوبات في التحكم بالمسار الحركي لمرحلة السحبة الأولى من رفعة الخطف، حيث تظهر انحرافات واضحة عن المسار المثالي للثقل، مما يؤدي إلى ضعف الأداء الفني. ولما كانت الوسائل التقليدية غير كافية لتقويم هذه الأخطاء الحركية بدقة، برزت الحاجة إلى استخدام وسائل تدريبية مساعدة – مثل الحبال المرنة – تُسهم في تصحيح مسار الثقل وتحسين الأداء الحركي، ولهذا جاءت هذه الدراسة لتقويم أثر الحبال المرنة في تحسين المسار الحركي لمرحلة السحبة الأولى، باستخدام التصوير والتحليل الحركي كوسيلة تقييم.

1-3 هدف البحث:

التعرف على تأثير استخدام الحبال المرنة في تعلم الاداء الفني لرفعة الخطف.

1-4 فروض البحث:

يفترض الباحث أن استخدام الحبال المرنة يُسهم في تقويم المسار الحركي وتحسين الأداء الفني لمرحلة السحبة الأولى من رفعة الخطف لدى طلاب المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية.

1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: عينة من طلاب المرحلة الأولى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ديالى للعام الدراسي 2024 - 2025

1-5-2 المجال الزماني: من الفترة 2024/12/23 ولغاية 2025/2/23.

1-5-3 المجال المكاني: قاعة رفع الأثقال في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ديالى.

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

1-2 منهج البحث:

تم اختيار المنهج التجريبي بأسلوب المجموعة التجريبية الواحدة لملاءمته لطبيعة مشكلة البحث وتحقيق أهدافه .

2-2 مجتمع وعينة البحث:

يتكون مجتمع البحث من طلاب المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة ديالى للعام الدراسي (2024–2025)، والبالغ عددهم (40) طالبًا (يُذكر الرقم الفعلي). تم تحديد هذا المجتمع لغرض الدراسة كونه يمثل الفئة المستهدفة ممن يدرسون مادة رفع الأثقال عمليًا. ومن هذا المجتمع، تم اختيار عينة البحث البالغة (8) طلاب بالطريقة العشوائية البسيطة، أي بنسبة (20%) من المجتمع الكلي، بعد استبعاد طلاب التجربة الاستطلاعية والطلاب غير المنتظمين. تم إجراء اختبار تجانس للعينة باستخدام متغيرات الطول والوزن، بالإضافة إلى اختبار القوة القصوى لعضلات الظهر باستخدام تمرين ديدلفت، لكون هذه العضلات تؤدي دورًا أساسيًا في المرحلة الأولى من رفعة الخطف من خلال المساهمة في استقرار الجذع وتوليد القوة اللازمة للرفع الأولي. وعلى الرغم من أن متغير القوة لم يُدرس ضمن نتائج البحث، فقد تم اعتماده كعامل تجانس أساسي لضمان تقارب القدرات البدنية الأولية بين أفراد العينة.

الجدول (1) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الاختلاف للمجموعة التجريبية لعينة البحث لغرض التجانس

المجموعات	الوسائل الإحصائية للمتغيرات	وحدات القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف
التجريبية	الطول	سم	167،8	6،263	%3،732
	الوزن	كغم	53،1	8،472	%15،670
	اختبار القوة القصوى للظهر (ديد ليفت)	كغنم	48،3	9،472	%19،610

كما يتضح من الجدول (1)، فإن تجانس العينة ضمن المجموعة الواحدة يتبين من خلال تقييد قيم معامل التباين بما يقل عن 30%. "كلما اقترب معامل التباين من (1%)، زاد التجانس، وإذا تجاوز (30%)، فهذا يعني أن العينة غير متجانسة"" (Al-Tikriti & Dhiyab, 1999)

3-2 الوسائل الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- المصادر العربية والانكليزية ، الملاحظة والتجريب ، استمارة جمع وتفريغ المعلومات ، استمارة تحديد متغيرات البحث ، شريط قياس الطول (نوع صيني) ، ميزان طبي (نوع ياباني) ، الاختبارات والقياس ، حمالات حديد لتثبيت الأثقال عدد / 2 ، ومصاطب ، وبارات ، وأقراص حديدية متنوعة ومتعددة الأوزان (2,5 ، 5 ، 10 ، 15) كغم ، حبال مرنة ، كاميرة فيديو نوع (كانون).

4-2 اختبار القوة القصوى للظهر (Dead lift)

الهدف من الاختبار: قياس القوة القصوى لعضلات الظهر .

الأجهزة والأدوات: مصطبة بار حديدي ، وأثقال متنوعة .

متطلبات الأداء: يضع المُختبِر قدميه بعرض الكتفين ويقف والبار أمامه. يُنزل المُختبِر نفسه ويستخدم قبضة مُختلطة، بحيث تكون إحدى راحتيه للخلف والأخرى للأمام، على البار. تكون الذراعان بعرض الكتفين. يكون الكتف فوق البار، والفخذان العلويان مُوازيين تقريبًا للأرض. تكون عضلات الظهر المُقوّسة والمشدودة عمودية على الجسم. لا تتحرك عضلات الظهر طوال الحركة. يسحب المُختبِر البار إلى مستوى الركبة باستخدام ساقيه وأردافه. تستمر الركبة والأرداف في الاستقامة مع مرور البار بالركبة، تليها عضلات الظهر.

طريقة التسجيل : يعطى المختبر محاولتين تسجل أفضل محاولة له بـ (كغم) . (Abdel Maqsoud, 1997)

2-5 التجربة الاستطلاعية الأولى :

قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية الأولى يوم الاحد المصادف 2024/12/23 على عينة من الطلاب وعددهم (5) طلاب وتم استبعادهم من التجربة الرئيسية وتهدف هذه التجربة إلى :

- تحديد التحديات السلبية التي واجهها الباحث أثناء إجراء التجربة الأولية.
- تعلم كيفية استخدام الحبال المرنة، وما إذا كانت مناسبة لمسار الحركة.
- بمساعدة متخصصي الألعاب، حدد مواقع هذه الحبال على قضيب الحديد التي تتوافق مع مسار الحركة، والموضع الذي له التأثير الأكبر على تقييم مسار الحركة.
- تأكد من سلامة الأدوات والمعدات المستخدمة في الدراسة.
- حدد المدة التي سيستغرقها الاختبار..

1-5-2 التجربة الاستطلاعية الثانية :

ومن أجل تحديد أهم التحديات التي تواجه المجموعة التجريبية في تعلم مراحل هذا الرفع باستخدام الحبال المرنة – أي أن التجربة لا تتعارض مع الدرس – أجرى الباحث التجربة الاستكشافية الثانية يوم الخميس الموافق 2025/12/26 على خمسة طلاب.

2-6 اختيار متغيرات البحث البايوميكانيكية:

تم اختيار المتغيرات البايوميكانيكية من خلال عرض استمارة استبيان على بعض الخبراء لاختيار أهم المتغيرات في المرحلة الأولى لرفعة الخطف.

2-7 التصوير الفيديوي :

في الاختبار القبلي، استُخدمت كاميرا كانون لالتقاط ٢٥ صورة في الثانية لعينة البحث يوم الاثنين، 2024/12/30. تم وضع الكاميرا على ارتفاع 1.2 متر من سطح الأرض، على بعد 3 أمتار من العينة، في الزاوية الجانبية اليمنى المواجهة للرباع، لتتمكن من التقاط المسار الحركي للثقل بشكل جانبي واضح. تم تثبيت الكاميرا على حامل ثلاثي، وتم استخدام إضاءة موحدة لضمان وضوح التصوير. وقد استُخدم برنامج DartFish لتحليل الفيديو الملتقط لكل محاولة.

2-8 إجراءات البحث الميدانية :

2-8-1 الاختبار القبلي :

في يوم الثلاثاء المصادف 2024/12/31 اجري الاختبار القبلي على عينة البحث في متغيرات البحث (الطول ، الوزن ، اختبار القوة القصوى للظهر ديد ليفت وتم تصوير العينة لأجراء التحليل الحركي في رفعة الخطف .

2-8-2 التجربة الرئيسة :

في يوم الخميس المصادف 2025/1/2 استخدمت الوسيلة المساعدة مع المنهج المستخدم من قبل مدرس المادة وذلك لمعرفة تأثير استخدام الحبال المرنة في تعلم الاداء الفني لرفعة الخطف.

2-8-3 الاختبار البعدي :

في يوم الاحد المصادف 2025/2/23 أجري الاختبار البعدي على عينة البحث من الطلاب وتم تصوير هذا الاختبار بظروف مشابهة للاختبار البعدي حيث تم أخذ البيانات وتحليلها

2-9 الوسائل الاحصائية المستخدمة بالبحث:

تم إجراء الوسائل الإحصائية باستخدام برنامج الحقيبة الإحصائية (Spss)

2-10 آلية استخدام الحبال المرنة وتوزيع الكاميرات أثناء التطبيق العملي

استخدم الباحث الحبال المرنة في التدريبات الميدانية بطريقة تطبيقية عملية ضمن بيئة الدرس، إذ تم تثبيت الحبال على جانبي البار الحديدي من الأطراف السفلية، وربطها إلى قواعد أرضية ثابتة بمحاذاة مركز الثقل، بحيث تُقوّم الانحرافات الجانبية وتُحافظ على قرب المسار الحركي من الخط العمودي للجاذبية. وقد تم تدريب الطلاب أولًا على الوضعية الصحيحة للحركة باستخدام الحبال، ثم انتقلوا إلى التمارين الكاملة ضمن الدرس، مع استخدام التصحيح الفوري عند الضرورة. أما التصوير الفيديوي، فقد نُفّذ بكاميرا رقمية من نوع كانون، وُضعت على حامل ثلاثي بزاوية جانبية (اليمنى) بارتفاع 1.2 متر عن الأرض وعلى بُعد 3 أمتار من الطالب، بهدف تحليل المسار الحركي خلال التكرارات التدريبية والاختبارات القبلية والبعدية. وتم الاستعانة ببرنامج DartFish لاستخلاص القياسات وتحليل الانحرافات والارتفاعات في الأداء الفني.

عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

3-1 عرض نتائج تقويم المتغيرات البايوميكانيكية (الارتفاعات والانحرافات) برفعة الخطف للاختيارات (القبلي والبعدي) للمجموعة التجريبية وتحليلها:

جدول (1) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبلية والبعدية للمتغيرات البايوميكانيكية (الارتفاعات)

الاختبارات	الأوساط والانحرافات	H1	H2	H3
القبلي	س	40،1	64،80	113،41
	±ع	4،3	6،45	2،80
البعدي	س	58،30	70،44	100،50
	±ع	6،66	5،80	3،88

- H1: ارتفاع أقصى انحراف للثقل باتجاه الطالب في مرحلة السحبة الأولى.
- H2: ارتفاع أول نقطة تماس للثقل مع الخط العمودي للجاذبية.
- H3: ارتفاع أقصى انحراف للثقل بعيدًا عن الطالب.

هذه المتغيرات تقيس الارتفاعات النسبية للثقل في مواقع معينة من المسار الحركي وتُعد من المؤشرات المهمة لتقييم جودة المسار الفني للحركة.

وبما أن المتوسط الحسابي لارتفاع الانحراف الأول لعمود الوزن (H1) في الاختبار القبلي كان 40.1% بانحراف معياري 4.3 وأن نفس الارتفاع في الاختبار البعدي كان 58.30 بانحراف معياري 6.66، فقد قدم الجدول (1) معلومات عن ارتفاعات المتغيرات البيوميكانيكية في رفعة الخطف للاختبارين (قبل وبعد).

لأول مرة (H2)، بلغ المتوسط الحسابي لارتفاع خط الجاذبية 64.80 بانحراف معياري 6.45 في الاختبار القبلي، و70.44 بانحراف معياري 5.80 في الاختبار البعدي. أما في الانحراف الثاني (خارج المختبر)، فقد بلغ المتوسط الحسابي للارتفاع 113.41 بانحراف معياري 2.80 في الاختبار القبلي، و100.50 بانحراف معياري 3.88 في الاختبار البعدي

جدول (2) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبلية والبعدية للمتغيرات البايوميكانيكية (الانحرافات)

الاختبارات	الأوساط والانحرافات	D1	D2	D3
القبلي	س	3،60	5،30	9،80
	±ع	1،03	0،80	0،77
البعدي	س	6،40	4،04	4،99
	±ع	4،30	1،00	1،03

- D1: مقدار انحراف الثقل باتجاه الرافع في بداية السحبة.
- D2: انحراف الثقل بعيدًا عن الخط العمودي للجاذبية خلال السحب.
- D3: الانحراف النهائي للثقل في نهاية مرحلة السحبة الأولى.

هذه الانحرافات توضح إلى أي مدى ينحرف القضيب الحديدي عن المسار الحركي الأمثل.

تظهر الاختلافات في المتغيرات البيوميكانيكية في رفعة الخطف للاختبار قبل وبعد في الجدول 2. كان الانحراف الأول للوزن تجاه المختبر (D1) في الاختبار قبل وبعد متوسط حسابي قدره 3.60 مع انحراف معياري قدره 1.03؛ وفي الاختبار بعد وبعد، كان نفس الانحراف 6.40 مع انحراف معياري قدره 4.30.

في حين بلغ الوسط الحسابي للانحراف الثاني بعيد عن المختبر (D2) في الاختبار القبلي (5،30) وبانحراف معياري (0،80) في حين بلغ الانحراف نفسه في الاختبار البعدي (4،04) وبانحراف معياري (1,00) ، بينما بلغ الوسط الحسابي للانحراف الثالث (D3) في الاختبار القبلي (9،80) وبانحراف معياري (0،77) في حين بلغ نفس الانحراف في الاختبار البعدي (4،99) وبانحراف معياري (1،03)

3-2 مناقشة نتائج تقويم المتغيرات البايوميكانيكية (الارتفاعات والانحرافات) برفعة الخطف للاختبارات (القبلي – البعدي) للمجموعة التجريبية.

3-2-1 مناقشة نتائج تقويم المتغيرات البايوميكانيكية (الارتفاعات) برفعة الخطف للاختبارات (القبلي – البعدي).

بما أن "الامتداد الصحيح للعضلة الرباعية وقرب الوزن من مركز ثقلها يجعل الجذع أقرب إلى العمودي، وبالتالي ترتفع نقطة أعمق انحراف داخلي"، يتضح من عرض وتحليل المتغيرات (الأطوال) الموضحة في الجدول (1) أن الارتفاع الأول للمجموعة التجريبية (H1) قد تحسن بين الاختبارين القبلي والبعدي. ويُعزى هذا التحسن إلى استخدام وسائل مساعدة (حبال مرنة)" (Al-Dalawi, 1998) (Farhan et al., 2019)

أما في الارتفاع الثاني (H2) فكانت الأفضلية الى الاختبار البعدي ، ويعزى هذا التحسن أن هذه الزيادة تبقي على الثقل قريباً من مركز ثقل الجسم أي ان " اكتساب التعجيل الايجابي يعد عملية الانفجار الذي بدأ في مرحلة السحب الثانية ولغرض الوصول الى وضع الامتداد الكامل " (Al-Dalawi, 1998)

انخفضت قيمة هذا المتغير في الزيادة الثالثة (H3)، وهي حالة إيجابية، وأظهر الاختبار البعدي تحسنًا. ويُعزى هذا التحسن إلى استخدام الحبال المرنة لخفض قيمة (D2)، حيث سرّع ذلك نزول المُختبِر إلى وضع القرفصاء لتوليد أقصى قوة.

3-2-2 مناقشة نتائج تقويم المتغيرات البايوميكانيكية (الانحرافات) برفعة الخطف للاختبارات (القبلي – البعدي).

وبما أن "الأداء الجيد لرفعة الخطف يتكون من مسار حركة يزداد فيه انحراف الوزن باتجاه الرافع في مرحلة السحب الأولى"، فإن استثمار المجموعة في تقريب الوزن من الجسم قدر الإمكان هو المسؤول عن التحسن الواضح في الانحراف الأول (D1) كما يتبين من خلال عرض وتحليل المتغيرات (الانحرافات) الموضحة في الجدول (2)" (Al-Dalawi, 1998)

بفضل المساعدة، تم تقريب الوزن من أعضاء العينة، وهو مثال جيد. مسار الحركة الذي ينحرف فيه الوزن بعيدًا عن رافع الأثقال في مرحلة السحب الثانية هو ما يُشكل "أداءً جيدًا لرفعة الخطف"، واستخدام المساعدة مسؤول عن التحسن في الانحراف الثاني (D2)" (Al-Dalawi, 1998)

وفي الانحراف الثالث (D3) هناك تحسن في مستوى هذا الانحراف ولصالح الاختبار البعدي " لان صغر هذه المسافة (D3) يجعل الثقل قريباً من خط الجاذبية الأرضية ويحقق الرباع اتزاناً أفضل عن وقوعه على الخط الوهمي " (Al-Dalawi, 1998) ويعزى هذا التحسن الى استخدام الوسيلة المساعدة التي ادت الى تصغير هذه المسافة وتقريبها الى خط الجاذبية الأرضية الوهمي وبالتالي التوازن عند الأداء.(Hassan et al., 2025)

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

1. تشير النتائج إلى أن استخدام الحبال المرنة أدى إلى تحسين المسار الحركي في مرحلة السحبة الأولى من رفعة الخطف، من خلال تقليل الانحرافات الجانبية وتعزيز السيطرة على مسار الثقل، ما يدل على فاعلية الوسائل التدريبية غير التقليدية في تقويم الأداء الفني.
2. يعكس التباين بين القياسات القبلية والبعدية تحسناً وظيفياً في نقاط التماس الحركي ومواقع الانحراف، وهو ما يدعم فرضية البحث القائلة بأن إدخال أدوات مساعدة ينعكس بشكل إيجابي على تعلم المهارات المعقدة.
3. أظهرت البيانات أن هناك علاقة بين استخدام الحبال المرنة وتطور الوعي الحركي للطلبة، بما ينعكس في الأداء الفني الأكثر استقراراً ودقة.

4-2 التوصيات:

1. اعتماد الحبال المرنة كوسيلة تدريبية في برامج الإعداد البدني والتقني لرفعة الخطف، نظرًا لأثرها الإيجابي في تصحيح المسار الحركي وتحسين الأداء.
2. إجراء دراسات مستقبلية مماثلة باستخدام الحبال المرنة في فعاليات رياضية أخرى؛ بهدف التحقق من مدى تأثيرها في تحسين المتغيرات الحركية والفنية ضمن أنشطة متنوعة.
3. يوصي الباحث بضرورة اعتماد تصميم تجريبي أكثر دقة في الدراسات المستقبلية، وذلك من خلال استخدام مجموعتين (تجريبية وضابطة)، خاصةً في ظل توفر أعداد كافية من الطلاب ضمن الدرس الواحد، مما يُمكّن من توزيعهم عشوائيًا إلى مجموعتين متكافئتين. إذ يُسهم هذا الإجراء في ضبط المتغيرات الداخلية والخارجية بشكل أفضل، ويعزز من الصدق الداخلي للبحث. كما أن دمج مجموعة ضابطة تُدرّس بالطريقة

التقليدية يُتيح مقارنة مباشرة مع تأثير الوسيلة التدريبية (الحبال المرنة) ويُعطي نتائج أكثر دقة وقابلية للتعميم.

الشكر والتقدير

نسجل شكرنا لعينة البحث المتمثلة في طلاب المرحلة الأولى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ديالى للعام الدراسي 2024 – 2025

تضارب المصالح

يعلن المؤلف انه ليس هناك تضارب في المصالح

احمد نافع كامل ahmed.nafaa@uodiyala.edu.iq

References

Abdel Maqsoud, E. (1997). Sports training theories: Strength training and physiology. *Cairo: Al-Kitab Publishing Center*.

Al-Dalawi, A. T. H. (1998). *The effect of using different methods of the partial method in learning Olympic lifts in weightlifting* [Unpublished doctoral thesis]. University of Basra.

Al-Tikriti, W. Y., & Dhiyab, H. F. (1999). A study to determine the reasons for the failure of Olympic lifts in competitions among Iraqi weightlifters. *Unpublished Research, University of Basra*, 161.

Alwan, H. F., & Abd al Razzaq Kadhim, H. (2025). The effect of pyramid training (ascending and descending) according to the difficulty of the training unit on developing the speed-specific strength of the arm and leg muscles and the achievement of the snatch lift for junior weightlifters. *Journal of Sports Education Studies and Research*, *35*(1), 549-558. https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i1.826

Amer, M. A. (2010). The effect of using an aid (rubber ropes) in correcting the motor path of the first stage of the snatch lift. *Al-Qadisiyah University Journal, College of Physical Education*, 18.

Farhan, W. A. R., Moseekh, L. Z., & Hussein, A. A. J. (2019). The effect of repetitive training on developing speed-specific strength and improving sensorimotor perception in volleyball players. *Journal of the College of Basic Education*, *1*(1 Special Issue on the Proceedings of the First International Scientific Conference of the Iraqi Academics Syndicate).

Hassan, M. M., sami Shabib, S., & Shabib, A. S. (2025). The effect of the visual motor task learning model supported by VAR (Venetian motor task learning) technology on the motor learning outcomes of some basic boxing skills for students. *Journal of Sports Education Studies and Research*, *35*(2), 47-58. https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i2.1056

Moseekh, L. Z., & Waad, A. R. F. (2023). The effect of exercises using modern training methods on cognitive achievement and performance of some basic skills for Anbar University basketball team players. *College of Education for Women Journal*, *3*.

ملحق (1)

نموذج وحدة تعليمية بالحبال المطاطية المرنة

عنوان الوحدة: تحسين المسار الحركي لمرحلة السحبة الأولى من رفعة الخطف باستخدام الحبال المرنة

الهدف العام: تقويم الانحرافات الحركية وتحسين دقة الأداء الفني في المرحلة الأولى من رفعة الخطف.

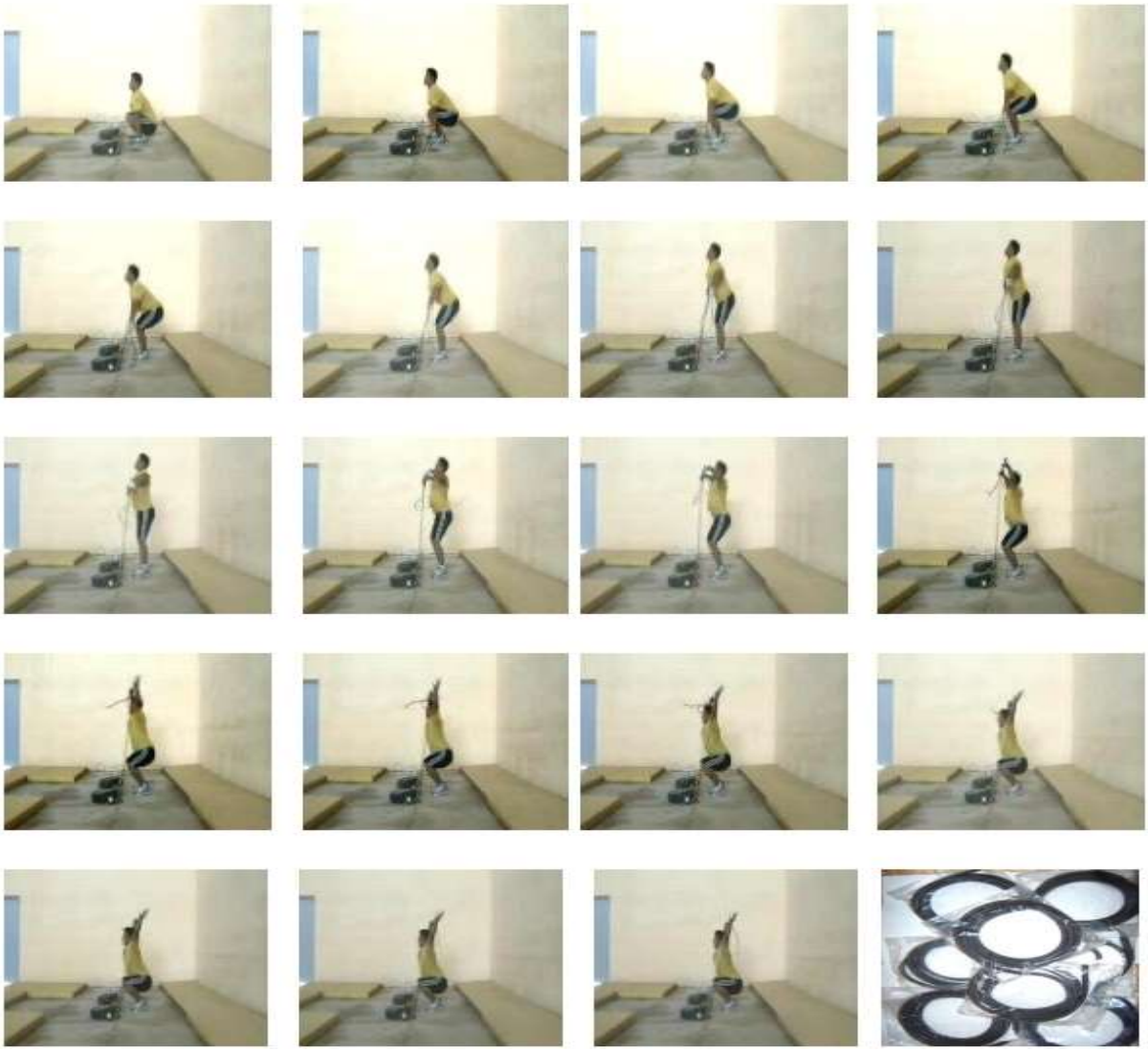
المدة الزمنية: 4 أسابيع (8 وحدات تعليمية)

التوزيع الزمني والأنشطة:

الوحدة	المحتوى التدريبي	الوسائل	الهدف المرحلي
الأولى	تمارين إحماء خاصة + حركات توازن بالحبال	حبال مرنة – مرآة	تنشيط الجهاز العصبي والعضلي
الثانية	سحب الثقل بالحبال من الأرض حتى الركبة	حبال مرنة	تقليل الانحراف الابتدائي
الثالثة	تدريبات جزءية لحركة السحب	فيديو بطيء + ملاحظات	تصحيح زاوية الجذع والانحراف
الرابعة	تدريب كامل على السحبة الأولى باستخدام الحبال + تصحيح فوري	حبال مرنة – فيديو	تعزيز التعلم الحسي الحركي
الخامسة إلى الثامنة	تكرارات تدريبية + تغذية راجعة مصورة	برنامجDartFish	تثبيت النمط الحركي وتحقيق التوازن

ملحق (2)

صور توضح أحد عينة البحث باستخدام الحبال المطاطية المرنة في رفعة الخطف (Amer, 2010)



Journal of Studies and Researches of Sport Education
spa.uobasrah.edu.iq



The effect of the Denz model on learning some simple attack skills in foil fencing for students

Abdul Hassan Rahima Mashkoor [1]
General Directorate of Education in Basra

Article information

Article history:
Received 23/3/2025
Accepted 27/5/2025
Available online 15, July ,2025

Keywords:
Davis model, fencing, simple attack, foil

website

Abstract

The aim of this research was to identify the effect of the Davis model on students' learning of some simple attack skills in foil fencing. The experimental approach was used, with the research sample consisting of third-year students at the College of Physical Education and Sports Sciences at the University of Basra. After applying the educational model, the most important conclusions were reached: The Davis model is one of the most important educational models in producing the correct lesson for students to learn some simple attack skills in foil fencing. Accordingly, it was recommended to adopt the Davis model as one of the most important educational models in producing the correct lesson for students to learn some simple attack skills in foil fencing.

DOI: https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i3.1094©Authors, 2025. College of Physical Education and sport sciences, University of Basrah.
This is an open-access article under the CC By 4.0 license (creative commons licenses by 4.0)

مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية
spo.uobasrah.edu.iq



تأثير انموذج ديفز في تعلم بعض المهارات الهجوم البسيط بالمبارزة بسلاح الشيش للطلاب

عبد الحسن رحيمة مشكور [1]
المديرية العامة لتربية البصرة

معلومات البحث

تاريخ البحث :
الاستلام : 2025/3/23
القبول : 2025/5/27
التوفر على الانترنت: 15يوليو,2025

الكلمات المفتاحية :
انموذج ديفز ، المبارزة، الهجوم البسيط، سلاح الشيش

الملخص

هدف البحث الى التعرف على تأثير انموذج ديفز في تعلم بعض المهارات الهجوم البسيط بالمبارزة بسلاح الشيش للطلاب وتم استخدام المنهج التجريبي اذ كانت عينة البحث هم طلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة –جامعة البصرة، وبعد تطبيق النموذج التعليمي تم التوصل الى اهم **الاستنتاجات :** انموذج ديفز في من النماذج التعليمي والمهمة في اخراج الدرس الصحيح لتعلم بعض المهارات الهجوم البسيط بالمبارزة بسلاح الشيش للطلاب. وعليه تم **التوصية :** اعتماد انموذج ديفز في من النماذج التعليمي والمهمة في اخراج الدرس الصحيح لتعلم بعض المهارات الهجوم البسيط بالمبارزة بسلاح الشيش للطلاب

DOI: https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i3.1094©Authors, 2025. College of Physical Education and sport sciences, University of Basrah.
This is an open-access article under the CC By 4.0 license (creative commons licenses by 4.0)

1.التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث

ترتقي المجتمعات نتيجة بناء جيل لدية القدرة في البناء والتطوير والناتج من تعليمه بالصورة العلمية الصحيحة والهادفة ، اذ ان اخراج التعليم المناسب والصحيح من خلال استخدام النماذج التعليمية والتربوية والمناسبة لقدرة وقابلية المتعلم ونوعية المادة التي سوف يتعلمها اكيد تعتبر المنطلق الحقيقي في اخراج جيل يعمل على تحقيق الاهداف المطلوبة في المتجمع والعمل على بنائه ومنها المجال الرياضي الذي يسعى علما التربية البدنية في الاستعانة بالنماذج التعليمية التي تعزز الرياضة وفق بناء تعليمي مناسب لمختلف الالعاب الرياضية وعلى ضوئها يتم بناء جيل رياضي صحيح يحقق النتائج مستقبل ولهذا يرى (Wathiq, 2012) " هناك العديد من النماذج التعليمية تخص التدريس لمساعدة المتعلم في المواجهة للمواقف التعليمية و التي تعمل على اثارة وتشجيع على المنافسة للحصول على نتائج الجيدة "

ومن النماذج التعليمية التي حققت اهدافها في العلوم النظرية والتربوية هو انموذج (ديفز) الذي يراه (Yousef, 2000) " تعتبر خطة توجيهية والتي تعتمد على نظرية التعلم المحددة التحقيق التعليم المطلوب وتنفيذ الانشطة المسبقة لغرض تسهيل الامر للمدرس في عملية التخطيط للأنشطة التدريسية من ناحية لتنفيذ والتقويم " (Shabib et al., 2017)

بينما يرى (S. N. Haider, 2013) " هي اجراءات من اجل التوضيح والمقارنة للمفاهيم والظواهر المراد تعليمها للطلاب وفق المفاهيم والحالات المألوفة والموجودة في بنيتهم المعرفية من قبل "

كما ان هذا التعليم له اهمية في تحقيق المستوى المناسب قدرة المتعلم في الفهم والتطبيق وهذا ما نحتاج له في الرياضة وخاصة في لعبة المبارزة لرفع مستوى الاداء المهاري وخاصة في حركات الهجوم البسيط بسلاح الشيش .

ومن هنا تتجلى اهمية البحث في رفع مستوى الاداء وخاصة المهارات والحركات في الهجوم البسيط بسلاح الشيش للطلاب من خلال رفع مستوى الفهم للحركات الجديدة والصعبة لديهم باستخدام النموذج التعليمي المناسب وهو انموذج ديفز ، وبذلك يمكن تطبيق توجيه التربية في الاستعانة بأفضل الطرائق للتدريس الحديثة اثناء التعليم اذ يرى (Razouki, 2005) "اعطت التربية الحديثة اهمية كبيرة للطرائق التدريسية، ونظرت اليها على انها حجر الزاوية في العملية التعليمية وذلك لما لها من اهمية كبيرة في تحقيق اهدافها وترجمة اهداف المنهج الى المفاهيم والاتجاهات والميول التي تتطلع المدرسة الى تحقيقها ولها تأثير واضح في مواقف الطلبة ، لذا كان ضروريا ابتكار استراتيجيات وطرائق جديدة للتدريس تتناسب مع التطور الحاصل في اهداف المناهج الدراسية ومحتوياتها ، لذلك دعا المربون الى اعتماد الاستراتيجيات والطرائق والنماذج الحديثة التي تهتم بالطالب بوصفه محو العملية التعليمية " (Shabib et al., 2024)

1-2 مشكلة البحث :

الحركات الجديدة للمتعلم تكون صعبة الاداء مما يتطلب فهمها اولا وادراكها عقليا وبعدها تطبيقها وتصحيح المسار التعليمي لها ومن هذه الحركات هي الهجوم البسيط بسلاح الشيش التي تعد من الحركات المهمة بعد الحركات الاساسية المهاري الاولى من ناحية الاستعداد والحركة والطعن وغيرها من الحركات وتعتبر جانب تكتيكي اولي في الاداء مما يتطلب استخدام النموذج التعليمي المناسب لها .

ومن خلال خبرة الباحث المتواضعة بطرائق التدريس والتعليم ومنها لعبة المبارزة وجد إن مستوى التعلم في الأداء المهاري والحركي للهجوم البسيط يحتاج الى مستوى افضل ومتقدم اثناء تطبيقه بصورة نهائية والتي يعزيها الباحث في المشكلة الى النموذج التعليمي المطبق الي ربما لا يعطي التفسير الصحيح والتطبيق الناجح في تعليم مثل هذه الحركات والمهارات وعليه تتطلب تجريب النماذج الحديثة في التعليم وهو انموذج ديفز الذي يتطابق في تطبيقه على رفع مستوى الفهم والاداء لمثل هذه الحركات .

1-2 هدف البحث:

1- التعرف على تأثير انموذج ديفز في تعلم بعض المهارات الهجوم البسيط بالمبارزة بسلاح الشيش للطلاب.

1-3 فرضية البحث :

1- وجود تأثير ايجابي لانموذج ديفز في تعلم بعض المهارات الهجوم البسيط بالمبارزة بسلاح الشيش للطلاب.

1-4 المجالات :

- **البشري :** طلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة -جامعة البصرة.
- **المكاني :** قاعة المبارزة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة البصرة
- **ألزماني :** المدة من 2024/10/30 ولغاية 2024/12/30.

2-المنهجية والاجراءات :

2-1 المنهج :

المنهج التجريبي هو الانسب في معالجة مشكلة البحث وخاصة المجموعتين الضابطة والتجريبية ، إذ يرى(A. R. Haider, 2015) "التجريب يبحث عن السبب وعن كيفية حدوثه، ويتناول الباحث متغيرات الظاهرة بالدراسة ،ويحدث في بعضها تغييرا مقصودا ويضبط ويتحكم في بعض المتغيرات الأخرى ذات العلاقة، ليتوصل تأثير ذلك على متغير تابع أو أكثر، بمعنى أخر التوصل إلى العلاقات السببية بين كل من المتغير المستقل والمتغير التابع

2-2 مجتمع البحث وعينته:

تم تحديد مجتمع البحث طلبة المرحلة الثالثة طلاب والبالغ عددهم (300) طالب للعام 2024-2025 وتم اختيارهم بالطريقة العمدية. وتم اختيار عينة البحث من مجتمع البحث والبالغ عددهم (20) طالب من شـــعبة واحدة وهم يشكلون نسبة (6.66 %) من المجتمع الأصلي والتي قسمت بدورها إلى مجموعتين المتكونة من(10) طلاب وتم تجانس عينة البحث داخل كل مجموعة وتكافؤها كما في جدولين (1) و(2).

جدول (1)

يوضح تجانس العينة داخل المجموعة في المتغيرات المستخدمة

متغيرات البحث	المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية		
	س	ع	معامل الاختلاف	س	ع	معامل الاختلاف
الطول/ سم	172.42	1.745	1.012	172.5	1.895	1.098
الوزن/ كغم	71.34	0.985	1.38	71.44	0.771	1.079
العمر/ سنة	21.6	0.34	1.574	21.7	0.56	2.58

جدول (2)

يوضح تكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المستخدمة

المتغيرات المستخدمة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة ت المحتسبة	مستوى الدلالة
	س	ع	س	ع		
الهجمة المستقيمة المباشرة/ درجة	3.33	0.345	3.52	0.432	1.032	غير معنوي
الهجمة بتغيير الاتجاه/درجة	3.64	0.43	3.47	0.661	0.648	غير معنوي
الهجمة القاطعة/درجة	4.12	0.511	4.22	0.471	0.432	غير معنوي

قيمة (ت) = 1.724

2-3 الوسائل والادوات:

-المراجع، ساعة إيقاف يدوية ، ملعب مبارزه ، أسلحه شيش عدد (10)، شريط قياس ، ميزان طبي.

2-4 إجراءات البحث الميدانية

2-4-1 تحديد متغيرات البحث :

تم الاعتماد على منهج مادة المبارزة التي تدرس في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضـــة بجامعة البصـــرة وتم اختيار المهارات الأساسية في الهجوم البسيط الآتية:

1-الهجمة المستقيمة المباشرة.

2-الهجمة بتغير الاتجاه.

3-الهجمة القاطعة.

2-4-2 تقييم الأداء الفني :

إن تقييم الأداء المهاري الهجومي للطلاب اعتمد على كيفية أداء اللاعبين لكل مهارة وتم التقييم لكل مهارة من قبل (3) محكمين من أصحاب الاختصاص(•) وقد تم توزيع استمارة التقييم وقرص فيه أداء الطلاب.

- **مواصفات الأداء:** على الطالب أداء المهارات الهجومية الأربعة المختارة في البحث بصورة صحيح و واضحة .

التسجيل :إن كل مهارة تعطى تقييم من 10 درجات وتوزع هذه الدرجات على (انسيابية أداء المهارة وتوافقها ، التوقيت المناسب ودقة الأداء ، القسم التحضيري ، القسم الرئيسي ، القسم الختامي)

2-4-3 التجربة الاستطلاعية : أجرى الباحث التجربة الاســـتطلاعية بتاريخ 2024/10/30 على عينة من نفس الطلاب وذلك لتقنين حمل التمارين المستخدمة وتطبيقها ومعرفة مدى صعوبتها لدى إفراد العينة والتكرارات المطلوبة والزمن المستغرق لتطبيق البرنامج.

2-5التجربة الميدانية:

2-5-1 الاختبارات القبلية: أجريت الاختبارات القبلية بتاريخ 2024/11/2.

2-5-2 النموذج التعليمي المستخدم: قام الباحث بتطبيق التمرينات تعليمية للحركات والاداء في الهجوم البسيط بسلاح الشيش وبرمجها داخل وحدات تعليمية ضـمن دروس مادة المبارزة للطلاب ووفق انموذج ديفز التعليمي الذي يحتوي على ثلاث مجالات هي (المدخلات ، العمليات ، المخرجات) وكما يلي : (Majid, 2001)

وتم تطبيق البرنامج خلال درس كامل وبأقســامه الثلاثة (انظر ملحق (1)) ولمدة ثمان أســابيع. وبدا تطبيق البرنامج بتاريخ 2024/11/3 وانتهى تطبيقه بتاريخ 2024/12/29

2-5-3 الاختبارات البعدية: أجريت الاختبارات البعدية بتاريخ 2024/12/30

2-6 الوسائل الإحصائية: استخدام نظام (spss) بالمعالجات الإحصائية

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

(•) الخبراء هم:

1-أ.د مشتاق حميد عبد الله كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة البصرة

2-أ.د محمد عبد الرزاق نعمة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة البصرة

3-أ.د سلام جابر عبدالله كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة البصرة

جدول (3)

يوضح قيم (ت)القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة في التقييم المستخدم

المتغيرات المستخدمة	الوسط الحسابي		الخطاء القياسي	قيمة ت المحتسبة	مستوى الدلالة
	القبلي	البعدي			
الهجمة المستقيمة المباشرة/درجة	3.33	5.12	0.654	2.73	معنوي
الهجمة بتغيير الاتجاه/درجة	3.64	5.04	0.57	2.456	معنوي
الهجمة القاطعة/درجة	4.12	6.13	0.77	2.61	معنوي

قيمة (ت) =1.833

جدول (4)

يوضح قيم (ت) القبلية والبعدية للمجموعة والتجريبية في التقييم المستخدم

المتغيرات المستخدمة	الوسط الحسابي		الخطاء القياسي	قيمة ت المحتسبة	مستوى الدلالة
	القبلي	البعدي			
الهجمة المستقيمة المباشرة/درجة	3.52	7.33	0.896	4.252	معنوي
الهجمة بتغيير الاتجاه/درجة	3.47	7.24	0.99	3.808	معنوي
الهجمة القاطعة/درجة	4.22	8.23	1.002	4.001	معنوي

قيمة (ت) = 1.833

جدول (5)

يوضح قيم (ت) البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في التقييم المستخدم

المتغيرات المستخدمة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة ت المحتسبة	مستوى الدلالة
	س	ع	س	ع		
الهجمة المستقيمة المباشرة/درجة	5.12	0.845	7.33	0.887	5.416	معنوي
الهجمة بتغيير الاتجاه/درجة	5.04	0.674	7.24	0.942	5.699	معنوي
الهجمة القاطعة/درجة	6.13	0.795	8.23	0.91	5.223	معنوي

قيمة (ت) = 1.724

وفق الجدولين (2)و(3) والتي تبين لنا هناك فروقات بين التقييمات القبلية والبعدية في الحركات الاساسية للهجوم البسيط في لعبة سلاح الشيش بالمبارزة وللمجموعتين الضابطة والتجريبية مما يدل على أن المجموعتين قد تعلمت المهارات قيد الدراسة بسلاح الشيش وهذا يدل على النموذجين التعليميين المطبقين قد حققا أهداف التعلم المطلوب والتعليم الصحيح والمناسب اذ يرى (Qatami & Qatami, 1998) " يجب على المدرسين معرفة كيف استخدام النموذج في التدريس وفق قابلية الطلاب لغرض تنمية التفكير عند تدريس والتفاعل في الدرس "

ووفق النماذج الصحيح يمكن رفع المستوى التعليمي بالبرامج المستخدمة ولهذا يرى (Saad, 1996) " البرنامج التعليمي يحقق الانجاز المطلوب، بشرط يبنى بأسلوب علمي خلال برمجته واستخدام الاسلوب المناسب مع مراعاة الفروقات وكيفية استعمال الوسائل المتاحة والمؤثرة وبجود مدرب ومعلم مختص "

بينما يرى (Qasim, 2005) " إن التعلم ضمن منهاج تعليمي يطبق بصوره موضوعيه يؤدي إلى زيادة التعلم وبالتالي تطور في المهارة في الجانبين المعرفي والمهاري"

ووفق جدول (4) كان التجريبية افضل في تعلم المهارات والحركات في اداء الهجوم البسيط بسلاح الشيش والتي يرج الى النموذج التعليمي المستخدم وهو نموذج ديفز الذي ساعد على رفع مستوى الفهم والحركات الجديدة في الهجوم البسيط بسلاح الشيش اذ يرى (K. N. Haider, 2016) هما امتياز متعدد لنموذج ديفز ساعد على التعلم وبناء التفكير

ومنها " ان أنموذج ديفز جعل المدرس محور العملية التعليمية مما أثر بشكل كبير على الطالب واثارة نشاطهم ، كذلك ألنموذج يعطي الحرية للطالب والمرونة في عمليات الاستقراء والاستنتاج ، كما ان إدراك العلاقات القائمة بين العناصر والمواقف للمشكلات مما زاد القدرة على التفكير ، وساهم ايضا في أسلوب المشاركة الجماعية بحيث سهل عملية فهم المادة (Abdulrazzaq et al., 2024) "

ووفق هذا النموذج فان مخرجات الدرس تكون ناجحة في تدريس وتعليم مادة المبارزة وخاصة مهارات الهجوم البسيط اذ يؤكد (Zahir, 2002) في نجاح هذه الطريقة التدريسية في التعلم "إن من الظواهر الطبيعية لعملية التعلم انه لابد إن يكون هناك تطور في التعلم ما دام المدرس يتبع الخطوات الأساسية السلمية للتعلم والتعليم والتمرن على الأداء الصحيح والتركيز على المحاولات والتكرار متواصل لحين ترسيخ وثبات الأداء".

4- الاستنتاجات والتوصيات :

4-1 الاستنتاجات :

1- انموذج ديفز في من النماذج التعليمي والمهمة في اخراج الدرس الصحيح لتعلم بعض المهارات الهجوم البسيط بالمبارزة بسلاح الشيش للطلاب.

2- لتعليم الحركات الجديدة والصعبة ومنها حركات ومهارات الهجوم البسيط بسلاح الشيش للطلاب يتطلب ان يتم تعليمها وفق نموذج ديفز كونه يساعد على الفهم والتفكير قبل التطبيق.

4-2 التوصيات :

1- اعتماد انموذج ديفز في من النماذج التعليمي والمهمة في اخراج الدرس الصحيح لتعلم بعض المهارات الهجوم البسيط بالمبارزة بسلاح الشيش للطلاب.

2- التأكيد في التعليم للحركات الجديدة والصعبة ومنها حركات ومهارات الهجوم البسيط بسلاح الشيش للطلاب يتطلب ان يتم تعليمها وفق نموذج ديفز كونه يساعد على الفهم والتفكير قبل التطبيق.

الشكر والتقدير

نسجل شكرنا لعينة البحث المتمثلة في طلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة البصرة

تضارب المصالح

يعلن المؤلف انه ليس هناك تضارب في المصالح

عبد الحسن رحيمة مشكور hsoon_2007@yahoo.com

References

Abdulrazzaq, N. K., Moseekh, L. Z., Ali, S., & Danhash, H. A. S. (2024). The effect of a proposed educational program using specific exercises to develop motor response, motor satisfaction, and short-term defensive movement skills in handball. *A Peer Reviewed, Open Access, International Journal*, *33*, 59–69.

Haider, A. R. (2015). *Basics of writing scientific research in physical education and sports sciences* (1st edition, p. 128). Al-Ghadeer Printing and Publishing Company Limited.

Haider, K. N. (2016). The Effect of Davis Model on Visual Thinking among Fourth Grade Literature Students in History Subject. *Ournal of the College of Basic Education for Educational and Human Sciences*, *26*, 501.

Haider, S. N. (2013). *The Effect of the Davis Model on the Achievement of Second-Year Intermediate Students in Geography and the Development of Their Systematic Thinking* [Master's Thesis]. Al-Mustansiriya University.

Majid, A.-S. O. (2001). *Fundamentals of Instructional Design* (p. 135). Safa Publishing and Distribution House.

Qasim, L. S. (2005). *Topics in Motor Learning* (p. 56). Al-Jumaa Press.

Qatami, Y., & Qatami, N. (1998). *Psychology of Learning and Teaching* (p. 40). Dar Al Mashreq.

Razouki, R. M. (2005). *Educational Methods and Models in Teaching Science* (1st ed, p. 7). Al-Ghafran Library for Printing Services.

Saad, M. I. (1996). *The effect of training methods to develop explosive strength of the legs and arms on the accuracy of long-range shooting by high jumping in handball* [PhD thesis].

Shabib, S. S., Abdullah, S. J., & Makki, J. O. (2017). Designing an auxiliary device to measure the level of performance of some offensive skills for young fencing players in the southern region. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, *1*(53), 359–373. https://www.iasj.net/iasj/article/147727

Shabib, S. S., Hammad, S. H., Wadi, D. H., & Jassim, R. S. (2024). The effect of special exercises with sensory stimuli on the concentration of attention and the accuracy of stabbing with the foil weapon among students. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, *34*(4), 50–60. https://doi.org/https://doi.org/10.55998/jsrse.v34i4.852

Wathiq, A. K. Y. (2012). *The Constructivist Approach: Models and Strategies in Teaching Scientific Concepts* (p. 107). Dar Al-Kutub wal-Watha'iq.

Yousef, Q. (2000). *Classroom Instruction Design* (p. 174). Dar Al-Shorouk for Publishing and Distribution.

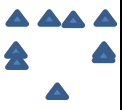
Zahir, H. I. (2002). *The Interactive Training Method and its Impact on Education and Development through the Spatial Organizational Options of the Tennis Education Environment* [PhD Thesis].

ملحق (1)

نموذج (من الوحدات التعليمية)

الأسبوع : الأول **هداف الوحدة التعليمية:** تعلم الهجوم البسيط بسلاح الشيش

الوحدة التعليمية: 1

أقسام الوحدة	الزمن	التفاصيل والتمرينات	التشكيلات	الملاحظات
القسم التمهيدي	15 دقيقة	تسجيل الحضور- الإحماء العام-الإحماء الخاص		
القسم الرئيسي: 1-التعليمي 2-التطبيقي	85 دقيقة 35 دقيقة 50 دقيقة	-شرح المهارات الأساسية للهجوم البسيط . - تقسيم الحركات والمهارات وفق انموذج ديفز(المدخلات والعمليات والمخرجات) لغرض تجزئه الحركات 1- اداء الهجوم البسيط بصورة وهمية. 2-اداء الهجوم البسيط مع الزميل بعصاء بلاستك 3- أداء الهجوم على نقاط محددة على جدار بلاستك. 4-اداء الهجوم البسيط نزال بصورة كاملة.		-التأكيد على انموذج ديفز التعليمي .
القسم الختامي	10دقيقة	تهدئه وتنفس وإعطاء واجبات		

ملحق (2)

استمارة التقييم

اسم الطالب:

التاريخ

الهجمات	القسم التمهيدي (3-1)	القسم الرئيسي (4-1)	القسم الختامي (3-1)	المجموعة
الهجمة المستقيمة المباشرة				
الهجمة بتغيير الاتجاه				
الهجمة القاطعة				

Journal of Studies and Researches of Sport Education
spo.uobasrah.edu.iq

The Effect of a Proposed Training Program on Some Blood Lipids and Body Mass Index in Women with Obesity aged 30 to 35 years

Manhal Nabeel Boya [1] **Omar Akram Saleem** [2] **Sarhang Abdulkhaliq Aabdullah** [3]
Eman Abdalgafor Mahmoud [4] **Ysira Fasil Hussin** [5] **shimaa Naqeb Taher** [6]

Salahaddin University–Erbil[1,2,3,4,5,6]

Article information

Article history:
Received 9/3/2025
Accepted 28/5/2025
Available online 15, July ,2025

Keywords:
Obesity, Blood lipid, Triglyceride, Cholesterol, Body Mass Index

Abstract

This study aimed to investigate the effect of a proposed training program on women with obesity on high blood lipids and Body Mass index, while the research sample included 10 women with obesity and an increase in blood lipids aged of 30-35 years. The researchers used the experimental method by designing one group to suit the nature of the research, four training session were given for the sample for a period of 8 weeks with a total of 32 training sessions. The results showed an improvement in the rate of cholesterol and blood lipids in addition to a positive improvement in the body mass index for all members of the sample. The researchers recommend raising awareness and using systematic training programs when practicing physical and sports activities

DOI: https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i3.1085©Authors, 2025. College of Physical Education and sport sciences, University of Basrah.
This is an open-access article under the CC By 4.0 license (creative commons licenses by 4.0)

مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية
spo.uobasrah.edu.iq

تأثير برنامج بدني مقترح على بعض من دهنيات الدم ومؤشر كتلة الجسم لدى النساء المصابات بالسمنة بأعمار (30_35) سنة

منهل نبيل بويا [1] عمر اكرم سليم [2] سرهنگ عبد الخالق عبد الله [3] ايمان عبد الغفور محمود [4]
يسرى فيصل حسين [5] شيماء نقيب طاهر [6]
جامعة صلاح الدين / اربيل[1,2,3,4,5,6]

معلومات البحث

تاريخ البحث:
الاستلام: 2025/3/9
القبول: 2025/5/28
التوفر على الانترنت: 15,يوليو,2025

الكلمات المفتاحية:
السمنة، دهون الدم، الدهون الثلاثية، الكوليسترول، موشر كتلة الجسم

الملخص

هدفت الدراسة الى التعرف على فاعلية برنامج بدني مقترح للمصابين بالسمنة على نسبة الدهون بالدم و مؤشر كتلة الجسم للنساء البدينات، اما عينة البحث فقد شملت النساء المصابين بالسمنة وزيادة في نسبة دهون الدم وبأعمار 30–35 سنة والبالغ عددهم (10). استخدم الباحثون المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة لملائمته طبيعة البحث و بواقع 4 وحدات تدريبية و لمدة 8 اسابيع بأجمالي 32 وحدة تدريبية. اظهرت النتائج تحسن بمعدل الكوليسترول ودهنيات الدم بالإضافة الى تحسناً إيجابياً في مؤشر كتلة الجسم لجميع أفراد العينة. و يوصي الباحثون بالتوعية واستخدام البرامج تدريبية ممنهجة عنده ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية.

DOI: https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i3.1085©Authors, 2025. College of Physical Education and sport sciences, University of Basrah.
This is an open-access article under the CC By 4.0 license (creative commons licenses by 4.0)

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة واهمية البحث

أن ارتفاع نسبة الكولسترول في الدم وتأثيرها على الصحة العامة يعتبر من المواضيع المهمة والتي يهتم بها العاملين فى مجال الطب والصحة وكذالك العاملين في مجال الرياضة والرياضيين مما ادى الكثيرين منهم في البحث على السبل الكفيلة للتقليل من اثاره السلبية على صحة الفرد فمنهم من يرى ان ارتفاع دهنيات الدم وبالأخص الكولسترول يرتبط دائما بأمراض القلب، حيث يوجد في الدم دهون الكوليسترول و التي تحتوي على التراي جلسريد (**Triglyceride**) والدهون البروتينية المرتفعة الكثافة (**High-Density Lipoprotein**) والدهون البروتينية المنخفضة الكثافة (**Low-Density Lipoprotein**) اذ يؤكد انه مع زيادة العمر تزداد نسبة الكولسترول الكلي (**TC**) وكذالك البروتين الدهني العالي الكثافة الجيد (**HDL**) بالاضافة الى البروتين الدهني المنخفض الكثافة الضار(**LDL**) بالجسم والذي يرتبط دائما بتطور أمراض القلب. تُعد السمنة أحد أهم عوامل الخطر المرتبطة بارتفاع دهنيات الدم، والتي تُشكل بدورها سببًا رئيسيًا لأمراض القلب والأوعية الدموية. وتشير العديد من الدراسات إلى أن النشاط البدني المنتظم يُساهم بشكل فعّال في تحسين مستويات الكوليسترول والدهون الثلاثية، إلى جانب خفض مؤشر كتلة الجسم (BMI) وتحسين الصحة العامة. حيث ان نسبة كبيرة من النساء وبأعمار ما بعد الثلاثون ممن هم قليلو الحركة ترتفع لديهن نسبة الدهون في الدم إضافة الى زيادة في الوزن.(Moseekh et al., 2018) كما تُعد النساء البدينات من أكثر الفئات عرضةً لاضطرابات دهنيات الدم، نتيجة لتداخل عدة عوامل متعلقة بالسمنة، قلة النشاط البدني، والنمط الغذائي غير الصحي. فزيادة الوزن تعد من الحالة المنتشرة ولاسيما عند النساء والتي تعد السبب الرئيسي لكثير من الامراض المختلفة منها ارتفاع الكوليسترول والدهون الثلاثية في مصل الدم وهذا يعود بالدرجة الاولى الى النمط الحياتي وعدم الاهتمام بالأنشطة الرياضية ولذلك يفاجأ العديد منهم بالإصابة بأمراض العصر من أمراض القلب،(Moseekh & Nawaf, 2018) وارتفاع ضغط الدم، ومرض السكرى والذي يعود بالضرر على صحتهم. و تعد دهون الدم سلاحاً ذو حدين فهي من المواد الضرورية لجسم الانسان و في نفس فزيادة الوزن و تراكم الشحوم يعد من العوامل التي تزيد من المخاطر الاصابة بالأمراض القلبية (Dhiyab & Alwan, 2017) وتعتبر التمرينات البدنية والنشاط الحركي المنتظم من العادات الصحية التي تؤثر تأثيراً إيجابياً على الجسم وأجهزته المختلفة كما انها تسهم في تقليل نسبة الدهون ومعدل الاصابة بأمراض القلب وتأخر علامات الشيخوخة والوقاية من الامراض بصورة عامة بالإضافة الى المحافظة على الوزن المثال .ويؤكد الاطباء وأغلب المهتمين بالرياضة الصحية ان التمرين الرياضي يخفض نسبة الدهنيات في الدم بالإضافة الى المحافظة على الوزن المثالي و قد أوضح (Al-Husseini, 1997) أن عدم ممارسة أي نشاط رياضي يؤدي الي زيادة الكولسترول الكلي بالدم ، بالإضافة الى اختلاف التوازن بين البروتينات الدهنية منخفضة و المرتفعة الكثافة، كما تؤكد (Haroun, 2016) على أن التمارين التي يزاولها الافراد الرياضيون والعاديون بمختلف أشكالها تؤدي إلى تغيرات فسيولوجية مهمة تعمل على تحسين الصحة العامة بالإضافة الى المحافظة على وزن الجسم والتخلص من السمنة الزائدة.

1-2 مشكلة البحث

على الرغم من أهمية الدهون والبروتينات الدهنية لجسم الانسان ألا أنها تعد أحد العوامل الغير صحيحة والخطرة التي تسبب الإصابة بأمراض القلب ومنها تصلب الشرايين وخاصة عنده زيادة هذه النسبة من الدهنيات عن الحد المعقول و التي دائما ما تظهر على شكل زيادة في الوزن. اذ تعتبر السمنة احدى أعداء الانسان حيث تمثل زيادة الدهون بالجسم أحد أهم وأكبر المشاكل الطبية والنفسية التي تعانى منها المجتمعات في جميع أنحاء العالم ، أذ تعتبر السمنة حالة مرضية ذات

آثار سلبية كما تتسبب في عدة أمراض تهدد صحة وحياة الانسان كما ان الكثير من السيدات يعانون من الزيادة المفرطة في الوزن و التي تظهر على شكل ترهلات للدهون في اماكن الجسم المختلف.

و من خلال عمل الباحثين في هذا المجال وجد أن الكثير من النساء البدينات يعتمدن على الحمية الغذائية أو العلاجات الدوائية وحدها، إلا أن الدور الحيوي الذي تلعبه الأنشطة البدنية المنتظمة في تعديل دهنيات الدم وتحسين مؤشر كتلة الجسم (BMI) لا يزال غير مفعّل بشكل كافٍ، خاصة في البيئات العربية ، الامر الذي دعا الى دراسة هذا الموضوع من خلال اعداد برنامج بدني من أجل خفض نسبة الدهون وتقليل نسبتها في الدم.

1-3 هدفا البحث

- اعداد برنامج رياضي بدني مقترح للمصابين بالسمنة وارتفاع نسبة الدهون بالدم للنساء بأعمار 30-35 سنة.
- التعرف علي تأثير البرنامج البدني المقترح علي نسبة دهون الدم.

1-4 فرض البحث

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في نسبة دهون الدم بين الاختبار القبلي والبعدي.

1-5 مجالات البحث:

- المجال البشري: عينة من المصابين بالسمنة وزيادة في نسبة دهون الدم عددهم (10) من النساء بأعمار 30-35 سنة.
- المجال الزماني: من تأريخ 1 / 11 / 2024 لغاية 1 / 3 / 2025 .
- المجال المكاني: القاعة الرياضية في أربيل (هيوا جيم).

2- منهج البحث واجراءاته الميدانية

2-1 منهج البحث

بما أن طبيعة المشكلة هي التي تحدد المنهج المستخدم في البحث، لذا فرضت مشكلة البحث اعتماد المنهج التجريبي بوصفه انسب الوسائل المستخدمة للحصول على أدق النتائج التي من خلالها يمكن حل هذه المشكلة ، والتجريب هو " تغيير متعمد أو مضبوط للشروط المحددة لحادث ما، وملاحظة التغييرات الناتجة من الحادثة ذاتها وتفسيرها " وسوف تستخدم الباحثات المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي وذلك لملائمته لطبيعة وأهداف البحث(Wajih Mahjoub, 1993)

2-2 مجتمع وعينة البحث

اشتمل مجتمع البحث على (16) سيدة تراوحت اعمارهن من 30 -35 سنة من الممارسات الجدد للنشاط البدني من اجل تخفيف الوزن في محافظة أربيل وفي القاعة هيوا للرياضة و الرشاقة ، وتم اجراء الكشف الطبي للتأكد من قدرتهم على أداء البرنامج التدريبي ، وقد تم استبعاد (6) سيدات من البرنامج التدريبي نظرا لعدم الانتظام بالبرنامج التدريبي المعد لهن ، وبالتالي أصبحت عينة البحث والدراسة (10) عشرة.

2-2-1 تجانس العينة :

قامت الباحثون باستخراج التجانس بعد تحديد عينة البحث، حيث وانحصر معامل الالتواء ما بين (- 3 ، +3) مما يدل على تجانس العينة و كما موضح في الجدول رقم (1).

جدول (1) تجانس العينة

يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء لعينة البحث ،.

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
العمر	34	34	3.1	0.3
الوزن	75,23	75	7.65	0.01
الطول	160,69	160	6.01	0.56

2-3 تحديد المتغيرات وضبطها

تمثلت متغيرات البحث بما يأتي:

المتغير المستقل : برنامج تدريبي مقترح.

المتغيرات التابعة:

أ- المتغيرات الدم و مؤشر كتلة الجسم والمحددة في البحث.

ب- المتغيرات غير التجريبية التي من الممكن ان تؤثر في سلامة التصميم التجريبي للبحث والتي تم محاولة ضبطها من خلال التحقق من السلامة الداخلية من خلال ضبط (ظروف التجربة- المتغيرات المتعلقة بالنضج- ادوات القياس). كما تم التحقق من السلامة الخارجية ايضاً

2-4 وسائل جمع المعلومات والبيانات والاجهزة والادوات المستخدمة في البحث

- المصادر والمراجع العربية و الأجنبية ، الاختبارات والقياس والتحاليل ، فريق العمل المساعد ،سرنجة 5سم ، قطن طبى معقم ، تم اجراء عدد من المقابلات الشخصية مع مجموعة من الاطباء من ذو الاختصاص (اخصائي الأمراض المزمنة) حيث اتفق اغلبهم على اهمية التمارين الرياضية وتأثيرها الجيد على الصحة وتقليل الكولسترول مع استخدام البرنامج التدريبي الذي له دور كبير في التأثير ، جهاز الرستاميتر لقياس طول الجسم بالسنتميتر ، ميزان طبي لقياس الوزن ، حقن طبية وانابيب مانعة التخثر وقطن ومواد معقمة ، جهاز الطرد المركزي ، جهاز التحليل في المختبر الطبي لتحليل (دهون الدم) من خلال اخذ عينة الدم بواسطة الطبيب.

2-5 القياسات و (الاختبارات) المستخدمة

2-5-1 المتغيرات الدم

تم تحديد المتغيرات دهون الدم في البحث وذلك عن طريق المراجع العلمية والدراسات السابقة التي تناولتها، ثم تم عرضها على صورة استبيان لأخذ موافقة الخبراء والمختصين في مجال فسلجة التدريب وعلم التدريب وتم الحصول على نسبة اتفاق (100%) على قياس المتغيرات قيد البحث.

تم اخذ عينة من دم من جميع افراد عينة البحث وقدرها (5سم^3) من الدم الوريدي بعد تحديدها من الطبيب المختص اذا اخذت عينات الدم من المشاركات وهم في وضع الجلوس الطبيعي على الكرسي و في قاعة هيوا للرشاقة و على نحو سحبتين اثناء الراحة قبل و بعد تنفيذ البرنامج التدريبي بواسطة كادر طبي مختص ثم وضع الدم في انابيب Tube Edta البلاستيكية و تم الحفاظ على العينات في حافظة التبريد و نقلها الى مختبر التخصصي في عنكاوا اذ تم قياس مستوى الكولسترول في الجسم بالطريقة الانزيمية اللونية وتم الفحص باستخدام جهاز (Auto Hematology BC-700 Analyzer) لكي يعطي النتائج المرجوة علما ان النسبة الطبيعية له هي (200 ملغم/ ديسلتر)

2-5-2 مؤشر كتلة الجسم

تم حساب مؤشر كتلة الجسم حسب المعادلة مؤشر كتلة الجسم (BMI) = وزن الجسم الطول/ بالمتر X الطول بالمتر بالكيلوغرام (Keys et al., 1972)

3-6 التجربة الاستطلاعية

اجريت التجربة الاستطلاعية الاولى على عينة استطلاعية عددهم (6) سيدات من خارج عينة البحث يوم 2022/12/26 وكان الهدف منها:-

- للتعرف على مدى فهم وادراك نوعية التمرينات والاجهزة والأدوات المستخدمة في التدريب
- التعرف على الصعوبات التي تواجه فريق العمل المساعد .
- التعرف على تنظيم وتسلسل التمرينات .
- مدى ملائمة مكان التمرينات لإجراء الدراسة والمدة الزمنية للتمرينات .
- التأكد من صلاحية الادوات والاجهزة المستعملة في الاختبارات .
- معرفة الوقت المستغرق للبرنامج التدريبي.
- التعرف على السلبيات والايجابيات التي تقابل الباحثات
- التعرف على الشدد والتكرارات واوقات الراحة لكل تمرين.

2-7 اجراءات البحث الميدانية

قام الباحثون بمسح مرجعي للدراسات العربية والاجنبية وشبكة المعلومات الدولية في مجال التدريب والصحة ، وبناءا على ذلك تحدد الآتي :

- المدة الزمنية للبرنامج.
- عدد وحدات التدريب الاسبوعية.
- التدريبات المناسبة في كل وحدة تدريبية.

3-7-1 الاختبارات القبلية:

تم تنفيذ الاختبارات القبلية يوم 2023/1/3 ، اذ تم إجراء الفحص الطبي وسحب الدم لقياس نسبة الدهون لجميع أفراد عينة البحث في قاعة هيوا للألعاب الرياضة

3-7-2 اجراءات التجربة الرئيسة (البرنامج التدريبي) :

تم تصميم منهاج تدريبي للمجموعة التجريبية بعد تحديد الأسس الخاصة به، اذ تم تحديد محتوى البرنامج وفقا لما اشارت المراجع والأبحاث العلمية لتحديد فترة البرنامج وعدد الوحدات التدريبية في الأسبوع وقد تم عرض البرنامج على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين في مجال التدريب الرياضي والفسلجة الرياضية، اذ تم تحديد زمن كل وحدة تدريبية ما بين (50-60) دقيقة. واعد الباحثون مفردات التمرينات مستعينين بالسادة من ذوي الاختصاص في مجال علم التدريب الرياضي ومدربين متخصصين، فضلا عن خبرة الباحثين والمصادر العلمية، وقد استمر المنهج التدريبي لمدة ثمانية اسابيع وبمعدل أربع وحدات تدريبية في الاسبوع وقد راعى الباحثين تماشى تمرينات المنهج مع القدرات البدنية لعينة البحث والفروقات الفردية بينهم بإضافة الى عنصر التشويق والتدرج بمفردات المنهج. وقد تم تحديد الشدة الملائمة والتدرج بها من (المتوسط إلى العالي) وبشدد تتراوح ما بين (60%) إلى (80%) من الشدة القصوى. وتم حساب مدة الراحة بين التكرارات والمجاميع

للمجموعة التجريبية عن طريق الزمن. اذ استغرق المنهاج التدريبي (8) أسابيع مشتملة على (32) وحدة تدريبية وبواقع (٤) وحدات أسبوعياً

كما تم مراعاة النقاط التالية :

1- التدرج في شدة التمرينات بما يتناسب مع قابلية كل فرد مع المرحلة السنية .

2- التدرج في زيادة زمن الجزء الرئيسي حتى وصول الوحدة الى 45 دقيقة.

3- تم حساب الشدة عن طريق النبض وعلى أساس عمر الرياضي بالسنين ، نموذج لوحدة تدريبية موضح بالملحق رقم (2).

4-ملاءمة البرنامج بما يتناسب مع المرحلة السنية لعينة البحث.

5-التنوع من خلال التعدد في التمرينات ومكوناتها .

6-الاستمرارية والتدرج فى التدريب حتى يحقق الارتقاء بمستوى الأداء .

7-ان يتسمان بالمرونة المناسبة قدر الامكان عند التنفيذ.

8-أن يتناسب محتواه مع أهداف البرنامج.

9-بعد مراعاة جميع الاجراءات و الخطوات السابقة ، تم عرض المنهج على مجموعة من الخبراء و المختصين في هذا المجال وتم الاخذ بجميع الآراء والملاحظات.

3-8-3 القياسات البعدية :

قامت الباحثون بإجراء الاختبارات البعدية وبتاريخ 2023/3/8 حيث كان الباحثون ملتزمون بالإجراءات و الظروف التي اتبعت في الاختبار القبلي من حيث المكان و التوقيت و الاجهزة و الادوات المستخدمة.

3- 11 الوسائل الاحصائية :

لاستخراج النتائج spss تم استخدام الحقيبة الإحصائية

3 - عرض وتحليل ومناقشة النتائج :-

الجدول 2

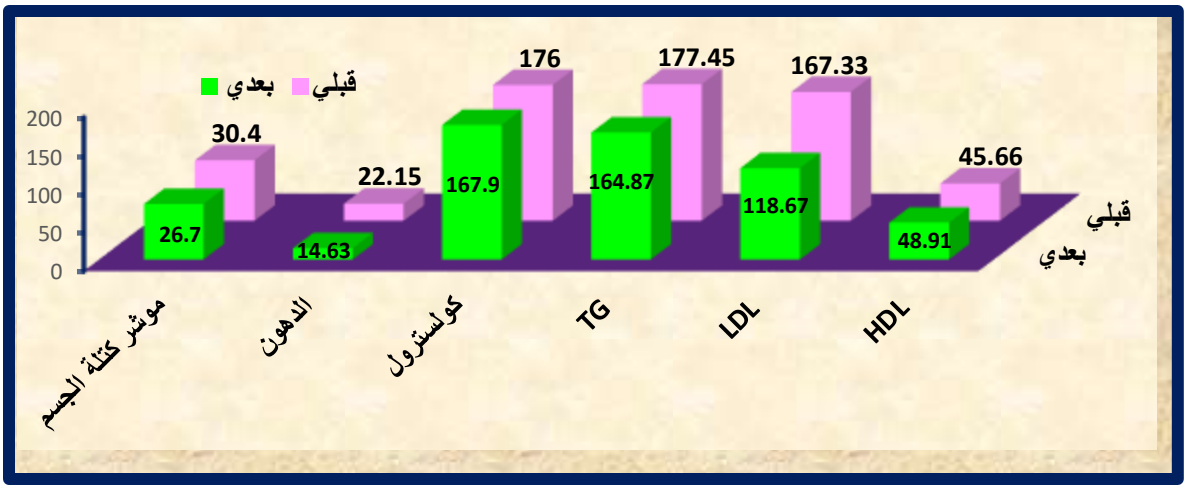
يبين الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة لعينة البحث

القياس / المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة t	مستوى المعنوية	الدلالة
		س -	±ع	س -	±ع			
مؤشر كتلة الجسم	درجة	30.48	1.37	26.7	1.19	7.63	0.000	معنوي
نسبة الدهون	%	22.15	5.81	14.63	3.74	5.15	0.000	معنوي
الكوليسترول	مغم/100 سم^3	176	8.79	167.9	7.68	4.49	0.002	معنوي
الدهون الثلاثية TG	مغم/100 سم^3	177.45	13.74	164.87	12.47	4.70	0.000	معنوي
الدهون السيئة LDL	مغم/100	167.33	22.45	118.67	18.64	8.72	0.000	معنوي

							سم^3	
غير معنوي	0.096	1.34	6.12	48.91	7.47	45.66	مغم/100 سم^3	الدهون الجيد HDL

من الجدول رقم (2) أعلاه يتضح انه توجد فروق معنوية وذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين الاوساط الحسابية للمجموعة التجريبية للبحث بين الاختبار القبلي والبعدي في كل من مؤشر كتلة الجسم ،نسبة الدهون، الكوليسترول، الدهون الثلاثية، وللبروتينات الدهنية المنخفضة الكثافة. اذ بلغت قيمة (t) المحتسبة (7.63، 5.15، 4.49، 4.7، 8.72)) على التوالي ، في حين اظهرت النتائج عدم وجود فروق معنوية في البروتينات الدهنية المرتفعة الكثافة اذ بلغت قيمة (t) المحتسبة (1.34)

ويعزوا الباحثون ذلك الى فاعلية وتأثير البرنامج التدريبي حيث اعتمد البرنامج التدريبي على استخدام تدريبات بدنية خاصة متنوعة سهلة و بسيطة وغير مجهدة للقلب تشترك في ادائها جميع عضلات الجسم والتي تساعد في تحسين مستوئ دهون الدم بصورة عامة و خاصة لدئ الكبار والتي يمكن من خلالها تحسين وتطوير الكفاءة البدنية والوظيفية للجسم (Moseekh & Fayhan, 2021)، اذ توجد علاقة ايجابية بين الكولسترول والتدريب البدني والذي بعمل على تحسن النسبة الخاصة بكل الليبوبروتين مرتفع ومنخفض الكثافة وبالتالي تحسن وزن الجسم ويقلل السمنة وهذا ما أكده (Chen et al., 2025)حيث استنتجوا وجود علاقة قوية بين التدريب البدني ونسبة دهون الدم. حيث ان انخفاض نسبة الدهون الكلية ادت الى تحسين عمل الكوليسترول و الذي يعمل على ازالة الدهون من على جدران الشرايين و ينقلها الى الكبد لتتحلل. و تتفق هذه الدراسة مع ما توصل اليه كل من (Fortier et al., 2012) ، اذ استنتج ان ممارسة الانشطة الرياضية المقننة وفق برامج تدريبية تودي الى خفض نسبة الكوليسترول في الدم، ودراسة (Al-Samlawi, 2007) اذ توكد على ان ممارسة التمرينات الهوائية بصورة منتظمة لمدة 8 اسابيع ادى الى تحسن في دهون الدم وانخفاض نسبة الكوليسترول الكلي . اما (Suzan, 2005) فقد وجدت ان التمرينات البدنية الخاصة المقترحة كان له تأثيرا ايجابيا لصالح في بعض دهون الدم والبروتينات الدهنية المنخفضة ومرتفعة الكثافة. و من جهة اخرى فقد اثبتت الدراسات وجود علاقة ارتباط قوية بين التدريب الرياضي و مؤشر كتلة الجسم (BMI) ، اذا وجد (Ita et al., 2022) ان لنشاط الرياضي بمختلف الشدد تأثير ايجابي كبير على مؤشر كتلة الجسم و لكلا الجنسين، اما (Seo et al., 2023) فقد وجدوا ان التدريبات الرياضة متوسطة الشدة و لمدة 8 اسابيع لها تأثيرات ايجابية على مؤشر كتلة الجسم لدى نساء بأعمار 40-65 سنة.



الشكل (2) يبين الاوساط الحسابية لمتغيرات البحث

جدول (3)

يبين النسب المئوية للتغير للمتغيرات البحث

القياسات / المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التغير
		س -	±ع	س -	±ع	
مؤشر كتلة الجسم	درجة	30.48	1.37	26.7	1.19	12.4
نسب دهون الجسم	نسبة	22.15	5.81	14.63	3.74	33.95
الكولسترول TC	مغم/100 سم^3	176	8.79	167.9	7.68	4.61
الدهون الثلاثية TG	مغم/100 سم^3	177.45	13.74	164.87	12.47	7.08
الدهون المضرة LDL	مغم/100 سم^3	167.33	22.45	118.67	18.64	29.08
الدهون الجيدة HDL	مغم/100 سم^3	45.66	7.47	48.91	6.12	6.64

ومن خلال جدول 3 نلاحظ وجود فروق في الاوساط الحسابية للبروتينات الدهنية مرتفعة الكثافة رغم عدم وصولها الى المعنوية . أن نسب تحسن بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في بعض المتغيرات الفسيولوجية حيث بلغت نسب التحسن في البروتينات الدهنية مرتفعة الكثافة **HDL** 1.03% ويعزوا الباحثون هذا الارتفاع الى البرنامج التدريبي باستخدام والتدريبات بدنية خاصة المستخدمة حيث انه توجد علاقة ايجابية بين الكولسترول والتدريب البدني حيث تعمل على تحسن النسبة الخاصة بكل الليبوبروتين مرتفع ومنخفض الكثافة وبالتالي تحسن وزن الجسم ويقلل السمنة .

4- الاستنتاجات والتوصيات :

4-1 الاستنتاجات :-

- للبرنامج التدريبي تأثير ايجابي ملموس في معدل الكوليسترول و دهون الدم.

- التمارين البدنية المنتظمة تمثل وسيلة فعالة وغير دوائية لتحسين دهنيات الدم وخفض الوزن لدى النساء المصابات بالسمنة.
- ادئ البرنامج التدريبي الى تطور ملحوظ في مؤشر كتلة الجسم.

4-2 التوصيات:

- استخدام البرنامج المقترح والذي أظهر فعالية كبيرة في إنقاص الوزن وتحسين المتغيرات الخاصة بالصحة الوظيفية للأفراد ولنسبة دهنيات الدم.
- التوعية والاهتمام بممارسة الأنشطة البدنية والرياضية لكل فئات المجتمع بمختلف الأعمار ولكلا الجنسين.
- ضرورة التنسيق مع الأطباء لإيجاد برامج رياضية وحسب الفئات العمرية لمرضى الكولسترول والسمنة كعلاج طبيعي وصحي.
- زيادة الوعي الصحي لدى المسنين من اجل اثارة دوافعهم لممارسة الرياضة.

الشكر والتقدير

نسجل شكرنا لعينة البحث المتمثلة في المصابين بالسمنة وزيادة في نسبة دهون الدم عددهم (10) من النساء بأعمار 30-35 سنة

تضارب المصالح

يعلن المؤلفون انه ليس هناك تضارب في المصالح

منهل نبيل بويا https://orcid.org/0009-0005-2755-6521

References

Al-Husseini, A. (1997). *High Cholesterol*. Al-Tala'i' Publishing House.

Al-Samlawi, S. A. A. (2007). *The effect of an aerobic exercise program on blood lipids for weight loss for women* [Unpublished master's thesis]. Tanta University.

Chen, Z., Zhou, R., Liu, X., Wang, J., Wang, L., Lv, Y., & Yu, L. (2025). Effects of Aerobic Exercise on Blood Lipids in People with Overweight or Obesity: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Life*, *15*(2), 166. https://doi.org/10.3390/life15020166

Dhiyab, R. T., & Alwan, M. F. (2017). Comparing the effect of rebound training and weighted aerobics on some morphological variables and blood lipid percentage in overweight individuals. *Journal of Sports Sciences*, *9*(30). http://148.72.244.84:8080/xmlui/handle/xmlui/8000

Fortier, M. S., Sweet, S. N., Tulloch, H., Blanchard, C. M., Sigal, R. J., Kenny, G. P., & Reid, R. D. (2012). Self-determination and Exercise Stages of Change: Results from the Diabetes Aerobic and Resistance Exercise Trial. *Journal of Health Psychology*, *17*(1), 87–99. https://doi.org/10.1177/1359105311408948

Haroun, S. (2016). *A physical exercise program with a commitment to a suitable diet to lose weight and increase physical efficiency for women aged 30-35 years in Khartoum State* [Unpublished doctoral dissertation]. Institute of Research and Studies of the Islamic World.

Ita, S., Kardi, I. S., Hasan, B., & Nurhidayah, D. (2022). The Effect Of Physical Activity Level In Body Mass Index During The New Normal Period. *JUARA: Jurnal Olahraga*, *7*(3), 918–928.

Keys, A., Fidanza, F., Karvonen, M. J., Kimura, N., & Taylor, H. L. (1972). Indices of relative weight and obesity. *Journal of Chronic Diseases*, *25*(6–7), 329–343. https://doi.org/10.1016/0021-9681(72)90027-6

Moseekh, L. Z., Danhash, S. A., & Abdul Habbar, A. (2018). A comparison between some physical functional statics and the kinetic system for sport practitioner and non-practitioner aged (40-50). *Journal of the University College of Knowledge*, *26*(26), 249–254. https://doi.org/10.32792/utjspe.v1i4.128

Moseekh, L. Z., & Fayhan, W. K. (2021). The effect of recreational motor games on developing some motor skills among students aged 7-9 years. *International Journal of Sports Science*, *3*(11), 69–80. https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.71377/nza4ht79

Moseekh, L. Z., & Nawaf, S. M. (2018). Mental Relaxation Exercises and Their Effect On Some Immune System Components of Women's Football. *Journal of Physical Education*, *30*(2).

Seo, E.-Y., Kim, Y.-S., Lee, Y.-J., & Hur, M.-H. (2023). Virtual Reality Exercise Program Effects on Body Mass Index, Depression, Exercise Fun and Exercise Immersion in Overweight Middle-Aged Women: A Randomized Controlled Trial. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *20*(2), 900. https://doi.org/10.3390/ijerph20020900

Suzan, M. (2005). *The effect of a special exercise program using some weight loss methods for middle-aged women* [Unpublished master's thesis]. Alexandria University.

Wajih Mahjoub. (1993). *Scientific research methods and approaches*. Dar Al-Kutub Directorate for Printing and Publishing.

ملحق رقم (1)

نموذج لمحتوى التمرينات لكل وحدة تدريبية :

التاريخ:

الوحدة التدريبية:

والثاني الأسبوع :- الأول

وقت بدء الوحدة التدريبية :

القسم	نوع النشاط	زمن العمل لكل تكرار	التكرار	الراحة بين التكرارات	المجاميع	الراحة بين المجاميع	الزمن الكلي للعمل	الملاحظات
التحضيري	مشي خفيف مع هرولة بطيئة مع تمرينات اطالة ومرونة (للذراعين والرجلين والبطن والظهر						10 د	عدم زيادة الشدة وعلى ان تكون هذه الفترة فقط تهيئة الجسم للعمل في القسم الرئيسي وتنمية التوافق العضلي العصبي
الرئيسي	- الركض باستخدام جهاز الركض الثابت – فتل الجذع باستخدام جهاز الطاحونة. - حركة تزلج في الهواء باستخدام جهاز الغزال الطائر.	د 5 5د 5 د	1 1 1	30 ثا 30 ثا 30 ثا	2 2 1	4 د	-25 35 د	يجب أن تكون الشدة 50% من قابلية الفرد القصوى
الختامي	تمارين استرخاء وتنفس						5 د	الرجوع بالجسم لوضعه الطبيعي قبل أداء البرنامج

Journal of Studies and Researches of Sport Education
spa.uobasrah.edu.iq



The effect of HIIT training on developing the speed-specific strength of the arms of handball players

Maha Hassan Musleh [1]
University of Diyala / College of Physical Education and Sports Sciences[1]

Article information

Article history:
Received 9/4/2025
Accepted 17/5/2025
Available online 15, July ,2025

Keywords:
HIIT training, speed-related strength, handball

Abstract

The research aimed to know the effect of HIIT training in developing the speed-specific strength of the arms, which constitutes the multiple aspects of the special strength of handball players, a large part in their physical preparation stages. The researcher used the experimental method to suit the research problem. The research sample consisted of young players of the Diyala Sports Club for handball for the year 2024. The researcher used the most appropriate statistical methods for the research that achieve the research objectives and hypotheses, by using the statistical package (spss). The researcher concluded that the training method using the HIIT method had a positive effect in developing the speed-specific strength of the arms, and obtaining a greater development rate in favor of the experimental group compared to the control group. Accordingly, it was recommended that HIIT training should be used within the components of the training curricula for national handball products.

DOI: https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i3.1116©Authors, 2025. College of Physical Education and sport sciences, University of Basrah.
This is an open-access article under the CC By 4.0 license (creative commons licenses by 4.0)

مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية
spo.uobasrah.edu.iq



تأثير تدريب HIIT في تطوير القوة المميزة بالسرعة للذراعين لدى اللاعبين كرة اليد

مها حسين مصلح [1]
جامعة ديالى /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة[1]

معلومات البحث

تاريخ البحث :
الاستلام : 2025/4/9
القبول : 2025/5/17
التوفر على الانترنت: 15,يوليو,2025

الكلمات المفتاحية :
تدريب HIIT، القوة المميزة بالسرعة، كرة اليد

الملخص

هدفت البحث الى معرفة تأثير تدريبات HIIT في تطوير القوة المميزة بالسرعة للذراعين والتي تشكل المظاهر المتعددة للقوة الخاصة للاعبي كرة اليد حيزاً كبيراً في مراحل الاعداد البدني الخاصة بهم، استعملت الباحثة المنهج التجريبي لملائمة مشكلة البحث تكونت عينة البحث من اللاعبين الشباب لنادي ديالى الرياضي بكرة اليد لعام 2024، استخدم الباحث الوسائل الإحصائية الأكثر ملائمة للبحث والتي تحقق أهداف البحث وفروضه، من خلال استخدم الحقيبة الاحصائية (spss) واستنتجت الباحثة إن المنهج التدريبي بأسلوب HIIT كان له تأثيراً ايجابياً في تطوير القوة المميزة بالسرعة للذراعين ، والحصول على نسبة تطور أكبر لصالح المجموعة التجريبية قياساً بالمجموعة الضابطة وعليه تمت التوصية ضرورة استخدام تدريبات HIIT ضمن مفردات المناهج التدريبية للمنتجات الوطنية في كرة اليد

DOI: https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i3.1116©Authors, 2025. College of Physical Education and sport sciences, University of Basrah.
This is an open-access article under the CC By 4.0 license (creative commons licenses by 4.0)

1.التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث

ان تطوير المستوى البدني والمهاري والخططي في أية لعبة مرتبط بطرق واساليب التدريب والتخطيط الصحيح للمناهج التدريبية، إن هذه الحقيقة تقودنا إلى إجراء العديد من الدراسات والبحوث التطبيقية لكي يتم استثمار نتائجها لغرض تطوير والحكم والتقويم بشكل منتظم ودوري على صحة العملية التدريبية وتأثيرها.

تعد لعبة كرة اليد والتي تتطلب التأكيد على تطوير القدرات البدنية الخاصة لأثرها الواضح في تنفيذ و تطبيق الجانب البدني والمهاري ، وتعد القوة المميزة بالسرعة واحدة من أهم القدرات البدنية الواجب توافرها لدى لاعب كرة اليد لأنها لها ارتباط بتكامل الأداء المهاري للذراعين وان استخدام تدريبات HIIT لها تأثير كبير من اجل تحقيق التصويب وتسجل الاهداف ، ويعد التصويب هو من أهم المهارات الأساسية و يعد السلاح القوي الذي يملكه الفريق للتحكم في نتيجة المباراة ومنها التصويب بالقفز من منطقة ستة امتار من جميع الجوانب ،وتعد القوة العضلية من القدرات الحركية التي يمكن تنميتها من خلال مختلف التمارين سواء كانت باستخدام مقاومة أو بدون مقاومة ووفقاً لطريقة التدريب المتبعة.(Abdulrazzaq et al., 2024)

احتلت تمارين القوة المميزة بالسرعة للذراعين والتي تشكل المظاهر المتعددة للقوة الخاصة للاعبي كرة اليد حيزاً كبيراً في مراحل الاعداد البدني الخاصة بهم، مما استوجب تطبيق الوسائل التدريبية الحديثة والأكثر تأثيراً في تطوير هذه الصفة ووفقاً للإعداد المهاري الخاص باللعبة ، يمكن استخدام هذا النوع (HIIT) عند تدريب لاعبي كرة اليد باستخدام الأثقال،(Moseekh, 2006) وعلى الرغم من أن المقاومة ثابتة على طول مدى الحركة إلا أن إمكانات إخراج القوة لدى اللاعب تختلف خلال مرحلة الحركة (عند أداء التمرين) تبعاً لاختلاف أوضاع القوة والمقاومة ،ان التدريب المتحرك باستخدام الأثقال يكون أداء التمارين فيه بسرعة ثابتة وليست عالية، لذلك لا تتيح تدريبات الأثقال الفرصة للاعب لأداء العمل العضلي السريع، حيث أن معظم مهارات كرة اليد تتطلب هذا النوع من العمل حسب طبيعة الموقف الحركي واحتياجه من عنصر السرعة (Bastawisi, 1999)وتكمن اهمية البحث في استخدام تدريبات HIIT في تطوير القوة المميزة بالسرعة للذراعين لدى اللاعبين كرة اليد لما لها من دور في حسم المباراة في الدقائق الاخير من الشوط .

1-2 مشكلة البحث

التصويب واحد من المهارات الاساسية في لعبة كرة اليد ويعد الحجر الاسس في حسم نتيجة المباراة في الدقائق الاخير سواء في الشوط او المباراة لان نجاح التصويب يعتمد بالدرجة الاساس على القوة الذراعين والتي بدورها تحتاج الى قدرة القوة المميزة بالسرعة للذراعين وان ذوي الاختصاص في لعبة كرة اليد يؤكدون ان المكونات الأساسية لنجاح التصويب بأنواعه المختلفة هي قوة الرمي وقوة القفز ودقة التصويب وذلك من خلال اتخاذ الأوضاع والمسارات الصحيحة عند الأداء. من خلال ملاحظة الباحثة و متابعته للكثير من المباريات المحلية بأن هنالك مشكلة ذات صلة مباشرة بنتائج المباريات تتوضح في ضعف مهارة التصويب بأنواعه المختلفة وارتدد الكثير من الكرات لحظة التصويب لإحراز النقاط سببه اما القوة على حساب السرعة او بالعكس ، وبعد البحث والتدقيق تبين ان هناك العديد من المشاكل التي جعلت من نسبة التصويب لدى اللاعبين الشباب متدنية خلال المباريات ومن ضمن هذه المشاكل وبشكل خاص ضعف القوة العضلية للذراعين لدى هؤلاء اللاعبين الشباب مما انعكس ذلك سلباً على دقة أداء التصويب في هذه اللعبة كرة اليد، وعلى هذا أساس قامت الباحثة بتحديد المشكلة ودراستها من خلال وضع منهج تدريبي بأسلوب HIIT لتطوير قوة عضلات الذراعين ولغرض من هذا دراسة تأثيرها في تطوير دقة أداء التصويب بكرة اليد.

1-3 أهداف البحث

1- اعداد منهج تدريبي بأسلوب HIIT لتطوير القوة المميزة بالسرعة الخاصة للذراعين لدى أفراد عينة البحث.

2- التعرف على تأثير الأسلوب (HIIT) في تطوير القوة المميزة للذراعين لدى أفراد عينة البحث.

1-4 فروض البحث

1- هناك تأثير للأسلوب التدريبي HIIT ذات دلالة إحصائية في اختبارات القوة المميزة بالسرعة التصويب بكرة اليد بين الاختبارات القبلية والبعدية لمجموعتي البحث.

1-5 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري: لاعبو نادي ديالى الرياضي للشباب بكرة اليد وعددهم (14) لاعباً.

1-5-2 المجال الزماني: من 1 / 8 / 2024 الى 1 / 12 / 2024

1-5-3 المجال المكاني: قاعة نادي ديالى الرياضي.

1-6 تحديد المصطلحات

تدريب HIIT: وقد عرفها Driver بانها احدى انواع التمارين التي تعتمد اساسيا على مجهود بدني مكثف ولفترات قصيرة تليها فترات راحة قصيرة بين كل تمرين واخر " (Driver, 2012)

1-2 منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي فالمنهج التجريبي هو "محاولة السيطرة على كافة العوامل الأساسية ما عدا متغير واحد والذي يتم التلاعب به بطريقة معينة حيث يكون من الممكن تثبيت وقياس هذا التلاعب(Mahjoub, 1988)

2-2 مجتمع البحث وعينته :

تم اختيار مجتمع البحث من اللاعبين الشباب في نادي ديالى الرياضي للموسم 2024-2025 وكان عددهم(14) تم اختيار بالطريقة العمدية وقسّموا إلى مجموعتين إحداهما تجريبية وعددها (7) وأخرى ضابطة وعددها (7) وتم اختيار المجموعة الأولى التي طبق عليها المنهج التدريبي بأسلوب(HIIT)، وطبقت المنهج التدريبي و أصبحت المجموعة الثانية ضابطة والتي طبقت المنهج المعتمد من قبل المدرب وبذلك أصبحت نسبة العينة (100 %) من المجتمع البحث الأصلي .

3-2 التجانس والتكافؤ:

تم إجراء التجانس والتكافؤ بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة على وفق المتغيرات التي تم اعتمادها في البحث،، والتي شملت بعض الصفات البدنية بكرة اليد ، فضلا عن مواصفات العينة في (العمر، الطول، الكتلة) والجداول (1)(2)(3) توضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمتغيرات المعتمدة في التجانس و التكافؤ.

الجدول (1)

المعالم الإحصائية وقيمة (ت) لمتغيرات العمر والطول والكتلة لمجموعتي البحث

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) المحتسبة
	س-	+ع	س -	+ع	
العمر / سنة	20.35	0.45	20.20	0.46	0.48
الطول / سم	178.36	3.56	177.65	3.38	0.58
الكتلة / كغم	68.16	2.17	67.26	2.65	0.60

من الجدول (1) يتضح ان الفروق كانت غير معنوية بين أفراد مجموعتي البحث في متغيرات العمر والطول والكتلة إذ كانت قيمة (ت) المحسوبة أصغر من قيمتها الجدولية وهذا يدل على تجانس مجوعتي البحث .

الجدول (2)

المعالم الإحصائية وقيمة (ت) لمتغيرات القدرات البدنية لمجموعتي البحث

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) المحتسبة
	س -	+ع	س -	+ع	
اختبار ثني ومد الذراعين من وضع الانبطاح / عدد	6.23	1.95	6.25	0.98	0.88
اختبار ثني ومد الذراعين من وضع التعلق /عدد	5.45	0،65	5.23	0،63	0،65
اختبار التصويب من القفز/ درجة	5.20	0.76	5.18	0.74	0،76

4-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة :

- جهاز إلكتروني لقياس الطول ، جهاز حساس لقياس الكتلة ، ساعات إيقاف تقيس الزمن لأقرب 1/ 100 من الثانية (عدد 5) ، شريط قياس ، شواخص عدد (30) .

2-5 اجراءات البحث الميدانية

2-5-1 الاختبارات المستخدمة في البحث

اولا- اسم الاختبار: اختبار ثني ومد الذراعين من وضع الانبطاح (10) ثا (Wajih Mahjoub, 1993)

الهدف من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين .

ادوات الاختبار: ساعة توقيت ، صافرة .

اجراءات الاختبار: يتخذ المختبر وضع الاستناد الأمامي على الأرض بحيث يكون الجسم في وضع مستقيم عند إشارة البدء يقوم المختبر بثني ومد الذراعين كاملاً ، على أن يستمر في تكرار الأداء لأكبر عدد ممكن من التكرارات وبدون توقف لمدة (10) ثوانٍ .

تسجيل: درجة المختبر هي عدد مرات التكرار الصحيحة خلال مدة (10) ثوانٍ .

ثانيا- اسم الاختبار :اختبار ثني ومد الذراعين من وضع التعلق على العقلة أقصى عدد خلال مدة (10)ثا(حسانين، محمد صبحي، 1987،176)

الهدف من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين .

الادوات الاختبار: ساعة توقيت وصافرة .

اجراءات الاختبار: من وضع التعلق على العقلة، يقوم المختبر بثني الذراعين إلى أن يصل الذقن أعلى من مستوى العارضة ثم مد الذراعين كاملاً

التسجيل: درجة المختبر هي عدد مرات التكرارات الصحيحة خلال مدة (10) ثوانٍ 0

ثالثا – اسم الاختبار التصويب من القفز (Ali, 2004)

الغرض من الاختبار: قياس دقة التصويب من القفز عاليا .

الادوات اللازمة : هدف كرة يد ، ملعب كرة يد ، كرات يد قانونية ، مربعات حديد عدد 4 قياس 60×60سم ، شواخص عدد/ 7 .

وصف الاداء : يقف الطالب خلف اول شاخص من الشواخص الموجودة بشكل عمودي اتجاه الهدف وعند سماع الايعاز يقوم الطالب بأداء الطبطبة ما بين الشواخص الى ان يصل الى منطقة الـ (9 م) ثم يقفز عاليا ويقوم

بالتصويب على الاهداف الاربعة المعلقة بزوايا الهدف بدأ من الزاوية العليا اليمنى ثم الزاوية العليا اليسرى ثم الزاوية اليمنى ثم الزاوية السفلى اليسرى ويكرر الاداء مرتين ..

ادارة الاختبار: مسجل يقوم بالنداء على اسماء الطلبة وتسجيل النتائج .

حساب الدرجات : تحتسب درجتان عند دخول الكرة في أي مربع ودرجة عند مس حدود المربع وصفر اذا كانت الكرة بالخارج . .

2-5-2التجارب الاستطلاعية

التجربة الاستطلاعية الاولى:

أجريت بتاريخ 27 / 8 / 2024 على عينة مؤلفة من (3) لاعبين من مجتمع البحث اختيروا بالطريقة العشوائية وكان الهدف من هذه التجربة :

- التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة .
- كفاية فريق العمل المساعد وتفهمهم لسير العمل .
- التأكد من سهولة تطبيق الاختبارات ومدى ملاءمتها لمستوى العينة .
- مدى استجابة اللاعبين وتفاعلهم مع الاختبارات ومدى ملاءمتها لهم .
- تحديد الوقت اللازم لتنفيذ الاختبارات .
- معرفة المعوقات التي قد تظهر وتلافي حدوث الأخطاء .

التجربة الاستطلاعية الثانية :

قامت الباحثة بأجراء التجربة الاستطلاعية الثانية عينة البحث بتاريخ 29/8/2024 وذلك بتطبيق وحدة تدريبية واحدة، معدة من قبل الباحثة وذلك بغرض:

- مدى ملائمة تمارين (HIIT) لعينة البحث من حيث المكان والزمان.
- مدى تفاعل العينة مع هذه التمرينات.
- التعرف على اهم المشكلات التي تواجه الباحثة عند أداء التجربة الرئيسية من اجل الوقوف عليها ووضع الحلول المناسبة لها.
- تجنب حدوث الاخطاء والتداخل في العمل.
- التأكيد من تنفيذ زمن الوحدة التدريبية حسب الوقت المحدد.

3-5-2 التجربة الرئيسة

اجريت التجربة الرئيسية بتاريخ30/8/2024 الساعة الخامسة مساءا في قاعة نادي ديالى الرياضي وتم اجراء الاختبارات البدنية لعينة البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة بمساعد الفريق العمل المساعد

4-5-2المنهج التدريبي :

تضمن هذا المنهج تصميم تمارين تشمل الجانب البدني بأسلوب (HIIT)مبنية على أسس التدريب الفتري مرتفع الشدة(شدة عالية) والذي اعتمدنا فيه تطوير القوة المميزة بالسرعة للذراعين وبما يناسب وعينة البحث وبدء العمل بتنفيذ منهج بتاريخ 1/9/2024 ولغاية 1/11/2024 من مبدا التدرج لضمان تطوير قدرة القوة المميزة بالسرعة ، علما بأن الباحثة أستخدم الأسلوب HIIT من خلال وحدتين تدريبيتين في الأسبوع من مجموع (6)وحدات تدريبية في الأسبوع اذ بلغ مجموعة الوحدات التدريبية(16) وحدة اذ تم اجراء الوحدات التدريبية يومي (الاحد، الاربعاء) من كل أسبوع ،تم تطبيق تمرينات(HIIT) في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية اذ بلغت الشدة المستخدمة

(81-95& اذ تم تحديد الشدة وفترات الراحة من خلال قانون استخدام النسبة المئوية ومعدل النبض كمؤشر للراحة بين التكرارات وكذلك بين المجموعات

8-2الاختبارات البعدية :

تم أجراء الاختبار البعدي على عينة البحث، بعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج التدريبي وذلك لتحديد مستوى المتغيرات البدنية التي وصلت إليه عينة البحث بتاريخ 2/11/2024 وبنفس السياق المستخدم في الاختبار القبلي.

2-9 الوسائل الإحصائية: استخدم الباحث الوسائل الإحصائية الأكثر ملائمة للبحث والتي تحقق أهداف البحث وفروضه، من خلال استخدم الحقيبة الاحصائية .(spss)

3 - عرض وتحليل ومناقشة النتائج

1-3 عرض وتحليل نتائج الصفات البدنية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

الجدول (3)

يمثل المعالم الاحصائية وقيم (ت) بين الاختبارين القبلي والبعدي للقدرات البدنية للمجموعة التجريبية

الاختبارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة(ت) المحتسبة
	س-	ع	س-	ع	
اختبار ثني ومد الذراعين من وضع الانبطاح / عدد	6.23	1.95	8.76	2،23	3.34
اختبار ثني ومد الذراعين من وضع التعلق /عدد	5.45	0،65	8.12	0،87	2.34
اختبار التصويب من القفز/ درجة	5.20	0.76	8.24	0.87	3.17

2-3 عرض وتحليل نتائج الصفات البدنية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

الجدول (4)

يمثل المعالم الاحصائية وقيم (ت) بين الاختبارين القبلي والبعدي القدرات البدنية للمجموعة الضابطة

الاختبارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة(ت) المحتسبة
	س-	ع	س-	ع	
اختبار ثني ومد الذراعين من وضع الانبطاح / عدد	6.25	0.98	7.33	1.34	1.53
اختبار ثني ومد الذراعين من وضع التعلق /عدد	5.23	0،63	7.35	0.72	1.43
اختبار التصويب من القفز/ درجة	5.18	0.74	6.56	0،77	1.34

3-3 عرض وتحليل نتائج الاختبار البعدي للصفات البدنية بين المجموعتين التجريبية والضابطة

الجدول (5)

يمثل المعالم الاحصائية وقيم (ت) للاختبار البعدي للقدرات البدنية بين المجموعتين التجريبية والضابطة

الاختبارات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة(ت) المحتسبة
	س-	ع	س-	ع	
اختبار ثني ومد الذراعين من وضع الانبطاح / عدد	8.76	2،23	7.33	1.34	5.65
اختبار ثني ومد الذراعين من وضع التعلق /عدد	8.12	0،87	7.35	0.72	2.75
اختبار التصويب من القفز/ درجة	8.24	0.87	6.56	0،77	2.21

3-4 مناقشة النتائج

أظهرت نتائج في جداول (3،4،5) بين اختبارات القوة المميزة بالسرعة للذراعين ان هنالك فرقا معنويا بين الاختبارين القبلي والبعدي ولكلتا المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح البعدي للمجموعة التجريبية . فتعزو الباحثة سبب هذا التطور الى أهمية ودور هذا التدريب الرياضي منها اسلوب HIIT ما لهذه تدريبات من شدة عالية بزمن قصير وتتفق الباحثة مع ما ذكره (Qasim, 1998) إن استخدام التمارين التي تعمل على تطوير القوة العضلية بالمسار الحركي للفعالية نفسها (فن الأداء الحركي) تعمل على تطوير صفة القوة المميزة بالسرعة وخاصة التمرينات التي تتشابه مع الحركات الرئيسية .مما ادت الى تطور هذه القدرة يرجع الة عدة نقاط (Sharaf, 2000)

- اختصار الوقت ودقة التنفيذ .
- الإدراك السليم للحركة
- عامل التشويق عند الأداء
- المساعدة على التركيز للمهارات المراد تنفيذها

ان عنصري القوة والسرعة يتطوران معا في آن واحد اذا ما درب عليهما ، فلقد وجد (shoy) في بحث قام به " ان القوة والسرعة تزدادان بنفس المعدل اذا ما دربتا معا(Hussein, 1980) كما ويضيف Rocker زيادة القوة بمعدل 40% يحقق زيادة في معدل السرعة بحدود 20%"(5) (Qasim & Bastawisi, 1979) ، وان " السرعة تزداد بازدياد القوة العضلية وذلك لان اية حركة رياضية تتطلب مقدار من قوة الدفع التي هي ارتباط السرعة بالقوة ، لذلك من الضروري ان تنمى القوة لكي تزداد السرعة (Abdul Karim, 1986)وهذا ما قامت به الباحثة اذ قام بإعداد تمارين (HIIT) ضمن المنهج التدريبي لتطوير القوة المميزة بالسرعة مع التركيز على ان يكون الاداء بالسرعة القصوى وبنفس سرعة الاداء في تصويب الكرة بأسلوب HIIT (Farhan & Moseekh, 2018)

وتتفق الباحثة مع ما ذكره(Qasim, 1998)"ان القوة تزداد كلما قلة فترة الانقباض العضلي والعكس صحيح اي كلما طالت فترة الانقباض العضلي كلما تغير مقدار القوة ، اي انه كلما ازدادت القوة امكن زيادة السرعة وهذا يعود الى الاثر البارز لاستخدام تدريبات(HIIT) في تطوير القوة المميزة بالسرعة للذراعين،" أن فترة الراحة تؤثر في عمليات الاستشفاء سواء كانت بين تدريب واخر او بين تكرارات التدريب الواحد كما أنها تختلف لدى المبتدئين عن المتقدمين (Salama, 1992) وكذلك يعود السبب لهذا التباين المعنوي الى توزيع أوقات العمل والراحة بين تمرين واخر لكلا نوعي التصويب وكذلك اخذ بنظر الاعتبار الموازنة في التنظيم المبرمج على أساس وقت التمرين للمهارة والوقت المناسب للراحة، ان اتقان التصويب بالقفز جاء نتيجة تمكن عينة البحث من تنفيذ تدريبات بأسلوب HIIT كان إيجابيا وتعزو الباحثة هذا التطور في القوة المميزة بالسرعة للذراعين كإحدى الصفات الأساسية لمكونات الإعداد البدني لما تلعبه من دور مهم في الأنشطة الرياضي وذلك بسبب استخدام المنهج التدريبي الذي كان له الأثر الواضح في تطوير (Shabib et al., 2017) وان القوة المميزة بالسرعة ترتبط بدرجة اتقان الاداء المهاري فكلما ارتفعت درجة الاداء المهاري ارتفع مستوى التوافق بين الالياف وبين العضلات وتحسن التوزيع الزمني والديناميكي للأداء حيث ان التركيز على التدريبات التي يتم فيها استخدام نفس المجموعات العضلية المشتركة في الاداء يعد اكثر فاعلية وفائدة . (Moseekh, 2022)

4- الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات من خلال اهم ما تم التوصل اليه الى عدة استنتاجات:

1- إن المنهج التدريبي بأسلوب HIIT كان له تأثيراً ايجابياً في تطوير القوة المميزة بالسرعة للذراعين ، والحصول على نسبة تطور أكبر لصالح المجموعة التجريبية قياساً بالمجموعة الضابطة

2- ان تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين وبما يشابه المسار الحركي للفعالية تأثيراً إيجابياً في تطوير التصويب بأنواعه

4-2 التوصيات :-

1- ضرورة استخدام تدريبات HIIT ضمن مفردات المناهج التدريبية للمنتجات الوطنية في كرة اليد

2- زيادة الاهتمام بالتدريبات HIIT باستخدام الأجهزة والأدوات المساعدة الحديثة وإعطاؤها الوقت الكافي في المنهج التدريبي لدورها في تنمية عناصر اللياقة البدنية

الشكر والتقدير

نسجل شكرنا لعينة البحث المتمثلة في لاعبو نادي ديالى الرياضي للشباب بكرة اليد وعددهم (14)لاعباً

تضارب المصالح

تعلن المؤلفة انه ليس هناك تضارب في المصالح

مها حسين مصلح Maha.hassan@uodiyala.edu.iq

References

Abdul Karim, S. (1986). *The extent of the influence of the strength distinguished by speed on the level of achievement in the triple jump* [Master's thesis]. University of Baghdad.

Abdulrazzaq, N. K., Moseekh, L. Z., Ali, S., & Danhash, H. A. S. (2024). The effect of a proposed educational program using specific exercises to develop motor response, motor satisfaction, and short-term defensive movement skills in handball. *A Peer Reviewed, Open Access, International Journal*, *33*, 59–69.

Ali, S. J. A.-H. (2004). *Tests, measurement and statistics in the sports field* (p. 101). Al-Qadisiyah University.

Bastawisi, A. (1999). *Foundations and theories of sports training* (p. 30). Dar Al-Fikr Al-Arabi.

Driver, J. (2012). *High Intensity Interval Training Explained* (p. 15).

Farhan, W. A. R., & Moseekh, L. Z. (2018). The effect of a proposed training curriculum to develop physical fitness and improve sensorimotor perception among students of the College of Physical Education and Sports Sciences, University of Anbar. *University of Anbar Sport and Physical Education Science Journal*, *4*(17).

Hussein, Q. H. (1980). *Sports Training Science for Fourth Grades* (p. 44). Mosul University Press.

Mahjoub, W. (1988). *Scientific Research Methods and Approaches* (p. 237). Dar Al-Kutub for Printing and Publishing.

Moseekh, L. Z. (2006). The effect of a proposed curriculum for developing the basic skills of volleyball players. *Journal of University of Anbar for Humanities*, *2*.

Moseekh, L. Z. (2022). The effect of complex anaerobic exercises in developing speed and performance of some technical skills in volleyball. *Sciences Journal Of Physical Education*, *15*(Conference 8-1).

Qasim, H. H. (1998). *Foundations of Sports Training* (1st ed, p. 145). Dar Al Fikr for Printing, Publishing and Distribution.

Qasim, H. H., & Bastawisi, A. (1979). *Isometric Muscle Training* (1st ed, p. 44). Al-Watan Al-Arabi Press.

Salama, B. E.-D. I. (1992). *Biology of Sports and Motor Performance* (1st ed, p. 24). Dar Al-Fikr Al-Arabi.

Shabib, S. S., Abdullah, S. J., & Makki, J. O. (2017). Designing an auxiliary device to measure the level of performance of some offensive skills for young fencing players in

the southern region. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, /(53), 359–373. https://www.iasj.net/iasj/article/147727

Sharaf, A. H. (2000). *Educational Technology in Physical Education* (1st ed). Book Center for Publishing.

Wajih Mahjoub. (1993). *Scientific research methods and approaches*. Dar Al-Kutub Directorate for Printing and Publishing.

نموذج وحدة تدريبية

الأسابيع	تسلسل الوحدة التدريبية وتاريخها	تفاصيل الوحدة التدريبية	الشدة على أساس النسبة المئوية	الشدة على أساس النبض	عدد التكرارات	عدد المجموعات	طريقة التدريب المستخدمة	الراحة بين التكرارات
الأسبـوع الأول	الوحدة التدريبية الأولى	رفع الركبتين العاليتين لمدة 30	90 %	185 ن/د	2		التدريب التكراري	بعد عودة النبض إلى 100 ن/د
		لوح صعودا وهبوطا (60) ثا	75 %	155 ن/د	2	3	التدريب الفتري المرتفع الشدة	بعد عودة النبض إلى 110-120 ن/د
	الوحدة التدريبية الثانية	لوح نشط A (60)ثا	90 %	180 ن/د	3		التدريب التكراري	بعد عودة النبض إلى 100 ن/د
		لوح نشط B 60))ثا	75 %	155 ن/د	3	3	التدريب الفتري المرتفع الشدة	بعد عودة النبض إلى 110-120 ن/د

Journal of Studies and Researches of Sport Education
spa.uobasrah.edu.iq



The effect of Posner's model to correct concepts in teaching some basic skills for futsal players to students

Dunya Muhammad Fadhel[1] **Tahseen Shaghi Abdul**[2]
General Directorate of Education Diyala[1,2]

Article information

Article history:
Received 16/10/2024
Accepted 16/6/2025
Available online 15, July ,2025

Keywords:
Posner model, concepts, basic skills, futsal

Abstract

The aim of the research was to identify the effect of Posner's model for correcting concepts in teaching some basic skills to students of futsal players. The experimental method was used and the research sample was the fourth-grade students of Shams Al-Ma'rif High School for Gifted Students in Balad Ruz District in Diyala Governorate. The most important conclusions were: - Posner's model for correcting concepts is important and essential in teaching some basic skills to students of futsal players. Accordingly, the recommendations were: - Adopting Posner's model for correcting concepts as it is important and essential in teaching some basic skills to students of futsal players

DOI: https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i3.855©Authors, 2025. College of Physical Education and sport sciences, University of Basrah.
This is an open-access article under the CC By 4.0 license (creative commons licenses by 4.0)

مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية
spo.uobasrah.edu.iq



تأثير انموذج بوسنر لتصحيح المفاهيم في تعليم بعض المهارات الأساسية للاعبي كرة القدم الصالات للطلاب

دنيا محمد فاضل [1]
تحسين شاغي عبد [2]
المديرية العامة لتربية ديالى[1,2]

معلومات البحث

تاريخ البحث :
الاستلام : 2024/10/16
القبول : 2025/6/16
التوفر على الانترنت: 15,يوليو,2025

الكلمات المفتاحية :
انموذج بوسنر ، المفاهيم ، المهارات الاساسية ، كرة القدم للصالات

الملخص

هدف البحث الى التعرف على تأثير انموذج بوسنر لتصحيح المفاهيم في تعليم بعض المهارات الاساسية للاعبي كرة القدم الصالات للطلاب وتم استعمال المنهج التجريبي وكانت عينة البحث هم طلبة الصف الرابع في مدرسة ثانوية شمس المعرف للمتفوقين في قضاء بلد روز في محافظة ديالى. وكانت اهم الاستنتاجات: – انموذج بوسنر لتصحيح المفاهيم مهم واساسي في تعليم بعض المهارات الاساسية للاعبي كرة القدم الصالات للطلاب. وعليه تم التوصية:– اعتماد انموذج بوسنر لتصحيح المفاهيم كونه مهم واساسي في تعليم بعض المهارات الاساسية للاعبي كرة القدم الصالات للطلاب.

DOI: https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i3.855©Authors, 2025. College of Physical Education and sport sciences, University of Basrah.
This is an open-access article under the CC By 4.0 license (creative commons licenses by 4.0)

1.التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث

التقدم والازدهار في البلدان المتقدمة يعتمد على القدرة الفكرية والعلمية للمعلم في بناء جيل متعلم بصورة صحيحة والمتابعة في تقييم المستوى للمتعلم في كل عمل يقوم به ويتعلمه والقدرة على تصحيح الاخطاء والمفاهيم بكافة التخصصات التي يتعلمها .

وفي الجانب الرياضي يكون الدور الاكبر للمعلم في تصحيح المسارات الحركية وتقويمها وتعديلها نحو الافضل ، اذا يتطلب معرفة الحركات والمسار الصحيح والدقيق في اداءها ولمختلف الالعاب الرياضية ومدى فهم المتعلم في تطبيقها.

وافضل وسيلة لتعديل المفاهيم وتصحيح الاخطاء هي وفق نظرية بوسنر التي بنيت لإعطاء الدور الاكبر للمعلم في رسم خارطة التعليم وتصحيح المسار نحو الافضل والاصح ولهذا يرى (Baron, 2019)"هي عملية يتم من خلالها استبدال الفهم الخاطئ الموجود لدي طلبة بالفهم العلمي الصحيح الذي يتوافق مع المبادئ العلمية بإتباع عدد من الخطوات وهي: التكامل والتمييز والتبديل والتجسير المفاهيمي"

ويرى (H. Z. Hassan & Kamal, 2006) ان نموذج المفهومي كما اقترحه بوسنر " استبدال تصور علمي سليم بالتصور البديل خلال مرحلتين فيتم الكشف عن التصورات البديلة عند الفرد في المرحلة الاولى، ويتم استخدام استراتيجية مناسبة لتقديم التصور الصحيح في المرحلة الثانية"

وبذلك نجد ان استخدام نموذج بوسنر له اهمية كبيرة في بناء التصور الحقيقي للأداء وتصحيح الاخطاء وفق التصور البناء، ولهذا تعد لعبة كرة القدم للصالات من الالعاب الرياضية التي يعتبر الاداء المهاري فيها قمة الصعوبة بسبب صغر الملعب والتحرك السريع مما يتطلب تعليم تلك المهارات بتصورات صحيحة وتعديل المسار لكل مره لا تعطي الهدف من تطبيقها.(Moseekh & Saleh, 2021)

ومن هنا تأتي اهمية البحث للارتقاء بمستوى المهارات الاساسية بكرة القدم الصالات بعد تطبيق اسس ومفاهيم انموذج بوسنر التعليمية في تصحيح التصور والمفاهيم الخاطئ اثناء التطبيق وبذلك نساهم في بناء مستوى علمي صحيح يعطي نتائج تعليمي تناسب مستوى العينة في التطبيق والاداء وفق المنافسات.

1-2 مشكلة البحث :

يعد تصحيح المفهوم الخاطئ وبناء التصور الصحيح في التطبيق لأي مهارة اساس التعلم المبني وفق نظريات ونماذج علمية مثل أنموذج بوسنر التي كان لها الدور الاكبر في تصحيح المسار التعليمي لمختلف العلوم منها النظرية والتطبيقية كما في الالعاب الرياضية ومنها لعبة كرة القدم للصلات.

ومن خلال خبرة الباحثان في التعلم الحركي ولعبة كرة القدم بنوعيها المفتوحة وللصالات يجدان ان رسم صورة حقيقية للأداء الصحيح وتصحيح المفاهيم الخاطئة في تطبيق المهارات الاساسية بكرة القدم للصالات يساعد على التعلم الصحيح وتقليل الاخطاء وتحقيق النتائج وهذا ما تم ملاحظة في تطبيق انموذج بوسنر ونجاحه في العديد من تعليم العلوم المختلفة وجاء الدور تطبيقها في الجانب الرياضي وخصوصا في لعبة كرة القدم للصالات لغرض تصحيح الاداء الخاطئ واعطاء تصور تصحيح في التطبيق وبذلك نساهم في رفع مستوى التعلم لتلك المهارات لفهم الحركة وتطبيقها وفق المفهوم المناسب .

1-3 هدف البحث:

1-التعرف على تأثير انموذج بوسنر لتصحيح المفاهيم في تعليم بعض المهارات الاساسية للاعبي كرة القدم الصالات للطلاب.

1-4 فرضية البحث :

1- وجود تأثير ايجابي لأنموذج بوسنر لتصحيح المفاهيم في تعليم بعض المهارات الاساسية للاعبي كرة القدم الصالات للطلاب.

1-5 المجالات :

1-5-1 البشرية : طلبة الصف الرابع في مدرسة ثانوية شمس المعرف للمتفوقين في قضاء بلد روز في محافظة ديالى

1-5-2 المكانية : الساحة الخارجية لمدرسة ثانوية شمس المعرف للمتفوقين في قضاء بلد روز في محافظة ديالى .

1-5-3 الزمانية : المدة من 2024/2/18 ولغاية 2024/4/23 .

1-6 تعريف المصطلحات:

- **انموذج بوسنر : هي** " استراتيجية وضعها بوسنر وآخرون حاولت أن تصنف بوضوح الأبعاد المادية لإجراءات التي يتم عن طريقها تغيير مفاهيم الناس المركزية من مجموعة مفاهيم إلي مجموعة أخري غير متفقة مع الأولى" (Azou, 2007)

2-المنهجية والاجراءات :

2-1 المنهج المستعمل:

استعمل المنهج التجريبي لأهمية في معالجة مشكلة البحث وخوصا ذو الأسلوب المجموعتين المتكافئة.

2-2 المجتمع والعينة البحثية:

حدد المجتمع بطلبة الصف الرابع لمدرسة ثانوية شمس المعرف للمتفوقين في قضاء بلد روز في محافظة ديالى والبالغ عددهم (90) طالب وتم تحديدهم بالطريقة العمدية.

وتم اختيار عينة البحث عددهم (20) طلب من شعبة دراسية واحدة وهم يشكلون نسبة (22.22%) من المجتمع الأصلي والتي قسمت بدورها إلى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) بالطريقة العشوائية بحيث بلغت كل مجموعة(10) لاعبين وتم تجانس عينة البحث داخل كل مجموعة وتكافؤها كما في جدول (1).

جدول (1)

يبين متغيرات البحث من معامل الاختلاف وقيم (t) لغرض التجانس والتكافؤ

الاختبارات والقياسات المستخدمة	المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية			قيمة ت المحتسبة	مستوى الدلالة
	س	ع	معامل الاختلاف	س	ع	معامل الاختلاف		
الطول/ سم	135.67	0.996	0.734	135.84	0.878	0.646	0.384	غير معنوي
الوزن/ كغم	42.562	0.884	2.076	42.663	0.965	2.261	0.231	غير معنوي
العمر /سنة	16.24	0.745	4.587	16.32	0.784	4.803	0.22	غير معنوي
الدحرجة / ثانية	14.214	0.557	3.918	14.346	0.947	6.601	0.36	غير معنوي
التهديف / درجة	7.452	0.523	7.018	7.562	0.524	6.929	0.447	غير معنوي
المناولة /درجة	4.123	0.442	10.72	4.336	0.432	9.963	1.033	غير معنوي

قيمة (t) الجدولية = 1.74

2-3 الوسائل والأجهزة والادوات

-المصادر والمراجع، ساعة توقيت، ملعب الصالات، كرات قدم للصالات، ميزان طبي، شريط قياس لاصق، صافرة، شاخص عدد 4.

2-4 إجراءات البحث الميدانية

2-4-1 تحديد متغيرات البحث:

لأهمية مشكلة البحث وضرورة معالجة اهم المهارات الاساسية الهجومية بكرة القدم للصالات قام الباحثان وفق خبرتهما بتحديد متغيرات البحث وهي:

1- التهديف بكرة القدم.

2- الدحرجة بكرة القدم.

3-المناولة بكرة القدم.

2-4-2 الاختبارات المستخدمة:

2-4-2-1 اختبار الجري المتعرج بالكرة (الدحرجة)(Saad Allah & Haval, 2011)

الغرض : قياس التحكم في الكرة.

الأدوات : كرات ،شواخص ، ساعة الكترونية للتوقيت ، ملعب توضع فيه (10) شواخص في خط مستقيم المسافة بين شاخص وأخر (1.5 متر) والمسافة بين البداية وأول شاخص (2 متر).

وصف الأداء : يقف المختبر بالكرة على خط البداية ،وعند إعطاء إشارة البدء يجري المختبر بين الشواخص جريا" متعرجا" حتى يصل إلى أخر شاخص يدور حوله ويعود إلى خط البداية بالطريقة نفسها ، للاعب الحق في استخدام كلتا القدمين.

شروط الأداء:

* يمكن بالبدء من جهة اليمين أو اليسار.

*يجب عدم توقف.

*تعاد المحاولة بحظة سقوط الشاخص.

طريقة التسجيل:

* يحتسب الزمن لأقرب ثانية .

2-4-2-2 اختبار التهديف (Kamel, 2007)

اسم الاختبار : اختبار التهديف على الهدف المقسم بدرجات من بعد (10 متر).

الغرض : قياس دقة التهديف.

الأدوات : كرات ، هدف مقسم بواسطة حبال على (5) أقسام ، صافرة ، شاخص، استمارة تسجيل.

طريقة الأداء : يقف المختبر على بعد (10)متر من الهدف وعند إعطاء الإشارة يقوم بالتهديف.

التسجيل : تم احتساب الدرجات حسب الموقع إذ يتم إعطاء ثلاث درجات في حالة إصابة كل من المربعين في زوايا الهدف وإذا أصاب اللاعب القسمين الآخرين يتم إعطاءه درجتين وفي حالة إصابة المربع الوسط يتم إعطاءه درجة واحدة تعطى للمختبر ثلاث محاولات تحسب الأفضل.

2-4-2-3 اختبار المناولة(Qusay, 2008)

اسم الاختبار : المناولة نحو هدف.

الغرض : قياس دقة المناولة.

الأدوات : كرات قدم عدد (5) ، هدف صغير إبعاده 60×60 سم ، شريط قياس ،لاصق.

إجراء الاختبار : يرسم خط البداية بطول (1 متر) وعلى مسافة (10 متر) عن الهدف الصغير وتوضع الكرات الخمسة على خط البداية وعند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بتهديف هذه الكرات نحو الهدف الصغير من خلال اتخاذ المكان الصحيح عند خط البداية .

التسجيل : تحتسب الدرجة بمجموع الدرجات التي يحصل عليها المختبر من مناولات الكرات الخمس وعلى نحو الاتي:

1- (2 درجة) لكل محاولة صحيحة تدخل الهدف الصغير.

2-(1 درجة) إذا مست الكرة القائم أو العارضة ولم تدخل الهدف.

3-(صفر) في حالة خروج الكرة عن الهدف الصغير.

4-حدود الدرجة هي (صفر – 10).

2-4-3 التجربة الاستطلاعية :

أجريا الباحثان التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2024/2/18 على العينة التجريبية البالغة (10) وذلك بتطبيق التمرينات التعليمية الخاصة بنظرية سكنر وذلك لحساب مكونات الحمل المستخدمة وتطبيقها ومعرفة مدى صعوبتها لدى إفراد العينة والتكرارات المطلوبة والزمن المستغرق لتطبيقها كذلك معرفة مستوى اللاعبين لغرض توحيدهم في تطبيق التمرينات بنفس المستوى.

2-5 التجربة الرئيسة (الميدانية):

2-5-1 الاختبارات القبلية: أجريت بتاريخ 25 /2/ 2024

2-5-2 تطبيق التمرينات التعليمية وفق نظرية سكنر :

قام الباحثان بإعداد تمرينات تعليمية للمهارات الأساسية الهجومية بكرة القدم للصالات وبرمجها داخل وحدات تعليمية ووفق انموذج بوسنر التعليمية التي تساعد في تصحيح المفاهيم الخاطئة خلال اربعة مراحل وهذا ما يراه (Faten, 2015) "عملية يتم من خلالها تعديل التصورات البديلة لبعض المفاهيم الحركية التي تتكون لدي المتعلم إلى الفهم العلمي الصحيح الذي يتوافق مع المبادئ العلمية وخصائص المفهوم من خلال المرور بمراحل متتابعة وهي(التمييز أو المفاضلة ثم التبادل أو المقايضة، ثم التجسير المفاهيمي، وأخيراً الدمج أو التكامل)

ولهذا تم تشخيص ومعرفة الاخطاء وتم تعليم الحالات الصحيحة وعلى ضوء ذلك تم تطبيق البرنامج خلال الوحدات التعليمية لمنهاج المدرب اثناء تعليم وتطوير المهارات الهجومية بكرة القدم ولمدة ثمان أسابيع ضمن. وبدا تطبيق البرنامج بتاريخ 2024/2/26 وانتهى تطبيقه بتاريخ 2024/4/22.

2-5-3 الاختبارات البعدية: أجريت بتاريخ 2024/4/23.

2-6 الوسائل الإحصائية: استخدام نظام (spss) بالمعالجات الإحصائية

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

جدول (2)

يبين قيم (ت) في الاختبارات المهاري الهجومية بكرة القدم للصالات المستخدمة

الاختبارات المهارية	القبلي		البعدي		الخطاء القياسي	قيمة ت المحتسبة	مست وى الدلالة
	س	ع	س	ع			
الدحرجة / ثانية	14.214	0.557	13.042	0.867	0.478	2.451	معنوي
التهديف / درجة	7.452	0.523	8.996	0.967	0.634	2.435	معنوي
المناولة /درجة	4.123	0.442	6.745	0.765	0.788	3.327	معنوي

قيمة (t) الجدولية = 1.833

جدول (3)

يبين قيم (ت) في الاختبارات المهاري الهجومية بكرة القدم للصالات المستخدمة

الاختبارات المهارية	القبلي		البعدي		الخطاء القياسي	قيمة ت المحتسبة	مستوى الدلالة
	س	ع	س	ع			
الدحرجة / ثانية	14.346	0.947	11.745	0.869	0.889	2.925	معنوي
التهديف / درجة	7.562	0.524	12.41	0.769	1.562	3.103	معنوي
المناولة /درجة	4.336	0.432	8.547	0.774	1.441	2.922	معنوي

قيمة (t) الجدولية = 1.833

جدول (4)

يبين قيم (ت) في الاختبارات المهاري الهجومية بكرة القدم للصالات المستخدمة

الاختبارات المهارية	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة ت المحتسبة	مستوى الدلالة
	س	ع	س	ع		
الدحرجة / ثانية	13.042	0.867	11.745	0.869	3.171	معنوي
التهديف / درجة	8.996	0.967	12.41	0.769	8.306	معنوي
المناولة /درجة	6.745	0.765	8.547	0.774	4.977	معنوي

قيمة (t) الجدولية = 1.74

بعد عرض الجدولين (2) و (3) والتي تبين هناك فروقات بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين الضـــابطة والتجريبية مما يدل على نجاح التعليم للبعض المهارات الاساسية بكرة القدم للصـلات وهذا يدل على انتظام العينة ووضـع خطة علمية صـــحيحة للتعليم وهنا يرى (Lotfy, 1992) ان " تحقيق واكتســاب أقصـــى الدرجات للمواقف التعليمية تعود للمنهج المستخدم، بسبب التنظيم المادة الدراسية على بصورة خطوات متسلسلة، مما يسح للمتعلم اكتسابها "

كما ان الاستمرار في الاداء بصورة منتظمة وتأدية الحركات والمهارات المختلفة يعتبر عامل مساعد في تعلم واتقان المهارات الاساسية بكرة القدم للصـالات وهذا ما يؤكده (Abdul Wahid & Farhan, 2013) " ان استخدام التمرينات المناسبة في درس التربية الرياضـية يؤدي الى تنشيط الجهاز العصـبي والبدني وتساعد على دافعية ممارسة الرياضـة " (Abdulrazzaq et al., 2024)

ويوكد (Saad, 1996) " الاستعانة بالبرنامج التعليمي المنتظمة يؤدي تساعد على التعلم وتحقيق الانجاز، بشرط ان يكون مبني على أسس علمية من خلال تنظيم عملية التعليم وبرمجته واستعمال الأساليب المناسبة والمتدرجة بالصعوبة وملاحظة الفروق الفردية كذلك استعمال الوسائل التعليمية المؤثرة "

ووفق جدول (4) يتضـــح لنا نجاح المجموعة التجريبية في التعلم والتي تم التحقق منها من خلال الفروقات البعدية بين المجموعتين الضـابطة والتجريبية في نتائج الاختبارات المهارية بكرة القدم للصـالات وهذا يعطي مؤشر بنجاح انموذج بوسنر في تقليل المفاهيم الخاطئة وتصـحيح تفكير المتعلم لتطبيق المهارات بصـورة صـحيحة وهذا ما يؤكده (Wingard, 2004) " وضـــع بوســنر في عملية التعليم لابد من تشـكيل المعارف وبنائها من خلال الحوار بين المتعلم والمعلم ، ويتم التركيز على التكامل بين المفاهيم والقوانين في مشاهدة الاشياء وفي تكوين بناءات معرفية جديدة يساعد على التعلم والاداء الصـحيح ومعرفة الاخطاء وتصـحيحها عن طريق وسائل الايضـاح وتطبيق التمرينات المتنوعة اذ هذا النموذج يشير الى نوعين من العلاقات لفهم المهارات هما المهارات التي تعلمها وبين المفاهيم والخبرات السابقة (M. M. Hassan et al., 2025)

ان اختيار النموذج الصحيح يعزز التعلم ويرفع من المخزون الاستراتيجي الى الاستراتيجيات وطراق التعلم ويتفق الباحثان مع (Taha, 2022) " ان عملية التعليم تتأثر بطرق واساليب التعلم التي يتبعها المعلم ، فقد ظهرت اساليب واستراتيجيات تعليمية جديدة تساعد على نقل مركز النشاط من المعلم الى المتعلم ، فالأسلوب الذي يعتمد على اساس من التجريب والتطبيق ينتقل اثرة اسرع واسهل من الذي يلقن فيه المتعلم مجموعات مستقلة من المعرفة لا يعرف فوائد تعلمها "

بينما يرى اذ يرى (Farid, 2003) " ان استخدام الاساليب التعليمية الحديثة ضروري لتتناسب مع طرق التعلم التي يفضلها الطالبة واشغال اكبر عدد مكن من الحواس المختلفة لديهم "

5- الاستنتاجات والتوصيات:

5-1 الاستنتاجات:

1- انموذج بوسنر لتصحيح المفاهيم مهم واساسي في تعليم بعض المهارات الاساسية للاعبي كرة القدم الصالات للطلاب.

2- الاهتمام بتشكيل المعارف وبنائها من خلال الحوار بين المتعلم والمعلم ، ويتم التركيز على التكامل بين المفاهيم والقوانين في مشاهدة الاشياء وفي تكوين بناءات معرفية جديدة يساعد على التعلم والاداء الصحيح ومعرفة الاخطاء وتصحيحها عن طريق وسائل الايضاح .

3- نموذج بوسنر يساعد على تطبيق التمرينات المتنوعة اذ هذا النموذج يشير الى نوعين من العلاقات لفهم المهارات هما المهارات التي تعلمها وبين المفاهيم والخبرات السابقة وكلهما مهمة في التعليم .

5-2 التوصيات:

1- اعتماد انموذج بوسنر لتصحيح المفاهيم كونه مهم واساسي في تعليم بعض المهارات الاساسية للاعبي كرة القدم الصالات للطلاب.

2- التأكيد على الاهتمام بتشكيل المعارف وبنائها من خلال الحوار بين المتعلم والمعلم ، ويتم التركيز على التكامل بين المفاهيم والقوانين في مشاهدة الاشياء وفي تكوين بناءات معرفية جديدة يساعد على التعلم والاداء الصحيح ومعرفة الاخطاء وتصحيحها عن طريق وسائل الايضاح .

3- ضرورة استخدام نموذج بوسنر لأنه يساعد على تطبيق التمرينات المتنوعة اذ هذا النموذج يشير الى نوعين من العلاقات لفهم المهارات هما المهارات التي تعلمها وبين المفاهيم والخبرات السابقة وكلهما مهمة في التعليم .

الشكر والتقدير

نسجل شكرنا لعينة البحث المتمثلة في طلبة الصف الرابع في مدرسة ثانوية شمس المعرف للمتفوقين في قضاء بلد روز في محافظة ديالى

تضارب المصالح

يعلن المؤلفان انه ليس هناك تضارب في المصالح

دنيا محمد فاضل drdunyamohammedfadhel@gmail.com

References

Abdul Wahid, H., & Farhan, M. S. (2013). *Modern Technologies in Learning and Teaching* (1st ed, p. 231). Arab Community Library for Publishing and Distribution.

Abdulrazzaq, N. K., Moseekh, L. Z., Ali, S., & Danhash, H. A. S. (2024). The effect of a proposed educational program using specific exercises to develop motor response, motor satisfaction, and short-term defensive movement skills in handball. *A Peer Reviewed, Open Access, International Journal*, *33*, 59–69.

Azou, I. A. et al. (2007). *Strategies for teaching mathematics in the general education stages* (p. 246). Dar Al-Kitab Al-Jami'i.

Baron, H. B. M. L. (2019). The Effectiveness of Posner's Strategy in Modifying Alternative Perceptions of Mathematical Concepts for Intermediate School Students in the State of Kuwait. *Journal of Educational Sciences, Faculty of Education, Hurghada, South Valley University*, *2*(4), 241–276. https://doi.org/10.21608/mseg.2019.126895

Farid, A. Z. (2003). *School Mathematics and Its Teaching* (2nd ed, p. 132). Al-Falah Library.

Faten, A. M. F. (2015). A proposed strategy based on integrating web-based cognitive journeys and Posner's model of conceptual change and its effectiveness in modifying alternative perceptions of economic concepts and developing depth of learning. *Journal of the Faculty of Education, Benha*, *26*, 105.

Hassan, H. Z., & Kamal, A. H. Z. (2006). *Learning and Teaching from the Perspective of Constructivist Theory* (1st ed, p. 219). Alam Al-Kutub.

Hassan, M. M., sami Shabib, S., & Shabib, A. S. (2025). The effect of the visual motor task learning model supported by VAR (Venetian motor task learning) technology on the motor learning outcomes of some basic boxing skills for students. *Journal of Sports Education Studies and Research*, *35*(2), 47–58. https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i2.1056

Kamel, W. S. (2007). *The effect of physical effort on some special physical abilities, biomechanical variables, and the level of performance of the scoring skill in five-a-side football* [Master's thesis]. University of Baghdad.

Lotfy, A. F. (1992). *Methods of teaching physical education and motor learning* (p. 466). University Book House.

Moseekh, L. Z., & Saleh, R. S. (2021). The effect of anaerobic endurance exercises on developing some special physical abilities of young football players (16-18 years old). *International Journal of Sports Science*, *3*(6), 29–40. https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.71377/2crz0p79

Qusay, H. K. (2008). *The effect of game-like exercises on acquiring some motor qualities and basic skills in futsal* [Master's thesis]. University of Diyala.

Saad Allah, F. J., & Haval, K. (2011). *Cognitive and mental training for football players* (1st ed, p. 215). Dar Dijlah.

Saad, M. I. (1996). *The effect of training methods to develop explosive strength of the legs and arms on the accuracy of long-range shooting by high jumping in handball* [PhD thesis].

Taha, A. T. A. I. (2022). The Effect of Using the Court Sport Tip Strategy on Some Aspects of Learning in Physical Education Lessons for Second Cycle Basic Education Students. *Scientific Journal of Physical Education and Sports Sciences*, *30*(18), 24–56. https://doi.org/10.21608/sjes.2023.181526.1854

Wingard, R. G. (2004). Classroom teaching changes in web-enhanced courses: A multi-institutional study. *Educause Quarterly*, *27*(1), 26–35.

ملحق (1)

نموذج (من الوحدات التعليمية)

الأسبوع : الأول **هداف الوحدة التعليمية: تعلم المهارات الأساسية الهجومية بكرة القدم للصالات**

الوحدة التعليمية: 1

أقسام الوحدة	الزمن	التفاصيل والتمرينات	التكرارات	الملاحظات
القسم الرئيسي: 1-التعليمي 2-التطبيقي	30 دقيقة	-عرض صور ومقاطع فديو على المهارات لمستويات عليا وثم تطبيق المهارات الاساسية بكرة القدم للصالات. -الحوار مع الطلاب في كيفية تأدية المهارة وباي موقع وزمن وتصحيح المفاهيم - تطبيق الدحرجة ذهاب وايـاب على طول الملعب مع تصحيح الحركات. -اداء مناولة مع الزميل ذهابا وايابا والتأكيد على توجيه الكرة الى المكان المناسب وتوقع مكان اللاعب مع تغير المواقع. -اداء تصويب على مربعات مرسومة على الهدف وتصحيح مسار الكرة بالتصويب	2×6 2×10 2×15	-التأكيد على تطبيق شروط انموذج بوسنر -تصحيح المفاهيم - التأكيد التفكير الصحيح

Journal of Studies and Researches of Sport Education
spo.uobasrah.edu.iq

Using the Body Tech device with some physical exercises for aortic pain syndrome, it affects the range of motion and spinal deviation

Sajjad Muhammad Hassan [1] **Kamel Shanin Manahi** [2] **Zainab Abdullah Mahmoud**
University of Basra / College of Physical Education and Sports Sciences [1,2]
University of Basrah / College of Medicine [3]

Article information

Article history:
Received 23/6/2024
Accepted 4/7/2024
Available online 15, July ,2025

Keywords:
Body Tech device, physical exercises, aortic pain syndrome, range of motion, spinal curvature

website

Abstract

The importance of research into using the Body Tech electrical stimulation device with physical exercises lies in getting rid of spasms occurring in some trunk muscles, as well as alleviating the pain occurring in this injury. The research aimed to use the body trainer and physical exercises to treat aortic pain syndrome and assess their effect on the range of motion and spinal deviation. The researcher employed an experimental approach with a single-group design, and the research sample consisted of players with aortic pain syndrome. A rehabilitation program was then developed for them. The most important conclusions were: The results showed that the use of the electrical stimulation device (Body Tech) led to a reduction in the pain associated with the injury and thus an increase in the range of motion in the shoulder joint. It was recommended: It is necessary to prepare the muscles of the trunk and both sides so that there is no deviation in the vertebrae of the spine. Evaluate the imbalance in the strength of the muscles of the sides of the trunk.

DOI: https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i3.771©Authors, 2025. College of Physical Education and sport sciences, University of Basrah.
This is an open-access article under the CC By 4.0 license (creative commons licenses by 4.0)

1- Definition of research

1.1 Introduction and importance of research

Rehabilitation in physical injuries depends on the development of devices for physical therapy, as it works to solve many problems related to injury, as countries are racing to innovate these devices in line with the nature of injuries, as well as accelerating the treatment of these injuries as soon as possible to save time Sports return to exercise again, including electrical stimulation devices, which have evolved significantly from large-sized tabletop devices to portable devices, as well as evolved to the stage of using electrical stimulation for most of the muscles of the body using Special suits worn by the injured and muscles are stimulated using special electrodes tied to these suits in order to treat many physical injuries, including injury to muscle spasms,(Moseekh, 2022) especially injury to aortic syndrome that affects players and this injury is widespread in players, especially at some times of the year, especially in some times of the cold, and not training the back muscles and developing the muscles of the trunk, which leads to spasm of some muscles as well as the use of some physical exercises that help in breaking these spasms and from here lies The importance of research to use the physical electrical stimulation device with physical exercises in getting rid of spasms in some muscles of the trunk as well as relieving pain in this injury.

2.1 Research issue

Aortic syndrome aorta syndrome abounds in many players and many events, including football, as many players depend on the development of muscles for this event, especially the lower limb, and may neglect or not be neglected or not properly developed by all the muscles of the body as well as the wrong habits of sitting Waller Fuel for many players may lead to weakness in these muscles at the expense of the muscles on the opposite side, which leads to some temporary deviations of the column Vertebral and as a result of pain in these muscles lead to the identification of the shoulder joint associated with these muscles and weakness of the muscle strength of the muscles of the shoulder and trunk and through the researcher's knowledge of this injury and the method of treatment in the traditional way, including painkillers drugs and some primitive methods in its treatment The researcher saw the use of a modern method in the treatment of this injury that does not have harm through the use of a modern device for electrical stimulation with some physical exercises and get rid of this injury as soon as possible with the development of the trunk muscles for lack of This injury occurs again.

3.1 Research Objective:

1- Preparing rehabilitation exercises using the (Body Tech) device to treat aortic pain syndrome injury and the effect on the range of motion and spinal deviation

4-1 Research hypothesis:

1- The existence of significant differences for pre- and post-tests using the body-tech device and some physical exercises in the research variables

5.1 Research areas

1-5-1 **Human field:** (9) players for the game of football with aortic pain syndrome

2.5.1 **Time Range:** for the period from 9/1/2024 to 7/5/2024

3.5.1 **Spatial field:** Postgraduate Laboratory at the College of Physical Education and Sports Sciences at the University of Basra, Physiotherapy Center at the Consultative Center of the College of Medicine, University of Basra.

3- Research Methodology and Field Procedures:

3-1 Research Methodology:

The nature of the study is what determines the selection of the appropriate scientific research program where the choice of research methodology of the first basic steps through which the researcher initiates, the program "is the way pursued by the individual until he reaches a certain goal" (Khataiba, 1997) and due to the nature of the problem has used the researcher experimental program as it fits the solution of the research problem based on one of the forms of experimental designs with pre- and post-measurement for one experimental group.

3.2 Research sample:

The research sample was selected deliberately from the players with aortic pain syndrome in some clubs of Basra Governorate, consisting of 9 football players, and after presenting the players to the specialist doctor,* he conducted clinical examinations for the injury.

3.3 Devices and tools used in research and means of collecting information:

* Goniometer device (to measure the range of motion) ، NERVO-SCOPE device (to measure spinal deviation)، Iranian-made X-Body، A medical bed to perform therapeutic exercises ، Medical Scale ، Water spray ، Length tape measure ، Stopwatch ، Rubber bands (open, closed) ،

* Dr. Zainab Abdullah Mahmoud is a specialist in arthritis and medical rehabilitation.

Chair ، Tennis balls ، Towel to perform exercises ، Camera ، Sources and references ، Tests and measurements used ، A form specifying symptoms in football players ، Personal interviews with (academic experts, coaches, football players)

3.4 Field research procedures:

3.4.1 Identification of variables, their tests, and scientific foundations:

-Diagnosis of the type of injury:

After the initial identification of the members of the research sample through a form prepared by the researcher in advance in agreement with the supervisors, the researcher presented the population of the research sample to the specialist in anthropology and medical rehabilitation to conduct a clinical examination by asking some questions about the symptoms of aortic pain syndrome as well as conducting the necessary tests such as:

3.4.2 Research tests

1- **TEST NAME** NERVO-SCOPE:

Purpose of the test: The test aims to measure the deviation in the spine

Tools used: NERVO-SCOPE, Medical Bed

How to work: The injured person sits on the bed normally, and the researcher puts the NERVO-SCOPE device on the back of the injured person in the spine area and moves the device from the bottom of the vertebrae to the top or vice versa, as in Figure 1.

Sign up: Through the movement of the cursor, which gives the degree of deviation on the device screen, the researcher writes the score and saves it.



Figure (1)

DEMONSTRATES THE SCAN METHOD FOR NERVO-SCOPE

Range of motion tests using a goniometer

1- **Test name:** Forward Flexion.

Purpose of the test: Measure the intensity of pain by moving the arm forward from the dimensional position

Tools used: Goniometer

How to perform the test: The injured person takes a standing position with the arm raised until the feeling of pain and stopping, and the researcher who stands next to the injured person puts a goniometer to determine the range of motion reached by the injured person during the performance of the test by measuring the angle between the arm and the body of the injured and as shown in Figure (2), noting that the normal measurement of this test is 0-165).

Registration: The score is calculated by the angle indicated by the device.



Figure (2)

2- **Test name:** Arm Backwards

Purpose of the test: to measure the intensity of pain by moving the arm backwards.

Tools used: Goniometer

How to perform the test: The injured person takes a standing position with the arm raised back until the feeling of pain and stopping, and the researcher who stands next to the injured person puts a goniometer to determine the range of motion reached by the injured person during the performance of the test by measuring the angle between the arm and the body of the injured and as shown in the picture (3) note that the normal measurement of this test is 0-60).

Registration: The score is calculated by the angle indicated by the device.



Figure (3)

2- **Test name:** horizontal flexion and adduction

Purpose of the test: Measure the intensity of pain by flexing the arm horizontally and rounding inward.

Tools used: Goniometer, chair

How to perform the test: From the position of sitting on the chair bend the arm horizontally in front of the body and bring it closer to the inside until the feeling of pain and stop and the researcher who stands next to the injured put a device Junyommeter to determine the range of motion reached by the injured person during the performance of the test by measuring the external angle between the arm and the body of the injured and as shown in the picture (4) note that the normal measurement of this test 0-140).

Registration: The score is calculated by the angle indicated by the device.



Figure (4)

1-Test name: The range of motion of the elbow joint from the forward support position

Purpose of the test: Measurement of the range of motion of the elbow joint using body weight and strength of the arm and shoulder muscles

How to perform: The player takes the position of the front support on the ground so that the body is upright and the arms are fully extended, and at the start signal, the laboratory bends the elbow joint slowly, and when the pain is felt, it stops to record the angle of the elbow



Figure 5 shows

The range of motion of the elbow joint from the forward support position

3.5 Exploratory experiments:

The exploratory experiment was conducted on 9/1/2024 in the hall of graduate studies laboratories at the College of Physical Education and Sports Sciences at the University of Basra to identify the most important obstacles that researchers may face during the main experiment.

3-6 **Field experience:**

3.6.1 Measurements and pre-tests:

The measurements and pre-tests were conducted on Tuesday, 16/1/2024, at exactly nine o'clock in the morning at the Faculty of Physical Education and Sports Sciences, and the number of the tested sample was 5 out of 9 because the sample was not fully available at the same time.

3.6.2 The main experience (application of the rehabilitation program):

The main experiment for the first injured player was conducted on Wednesday 17/1/2024 at exactly four o'clock in the afternoon on the research variables, and then start using the body tech device (electrical stimulation) and physical exercises and lasted for six weeks, and the main

experiment was conducted on the last injured player on Monday 15/4/2024 at five o'clock in the afternoon and end on Monday 6/5/2024.

The researcher prepared rehabilitation exercises for the injured (•) and the program included (20) units for rehabilitation using electrical stimulation using the Body Tech device and physical exercises because of the contents of this device of several special programs and after consulting the doctor specialized in this field was distributed programs of this device on (6) weeks by two sessions a week and included special programs for treatment and muscle strengthening, where each injured player was given in the first and second week a special program to relieve pain and relieve tension in the convulsive muscles, where The gradual increase in the degrees of electric current from low to high and according to the endurance of each player to these degrees either in the third and fourth week was given another program different from the first and second week for strengthening the muscles and returning the muscle tone to the injured muscles and included the fifth and sixth week giving players special programs for the development and strengthening of muscles and be an alternative to the use of weights.

As for physical exercises, they focus in the first and second week by two units per week on stretching exercises for the injured muscles and flexibility exercises for the shoulder joint, while in the third and fourth week, they include strengthening and stretching exercises for muscles using some tools, including rubber bands and rubber balls, and the exercises were not used in the fifth and sixth week to use the electrical stimulation device only.

The fixed wheel was used in the first, second, third, and fourth weeks to increase blood flow to the muscles and maintain the player's fitness.

Table 1

Shows the arithmetic mean, standard deviation, standard error of differences, calculated (t) value, and p-value of test results for the research sample

Variables	Unit of measurement	P-value	Calculated t-value	Standard error	Post-Test		Pre-test		Significance
					Standard deviation	Arithmetic mean	Standard deviation	Arithmetic mean	
Deviation of the spine	degree	0,000	13.884	0.512	0.866	1.33	2.185	8.44	Moral
Range of motion of the shoulder behind	degree	0,000	7.867	1.197	1.43	58.66	4.94	49.42	Moral
High shoulder range	degree	0,000	5.810	1.682	1,205	163.88	6.14	154.11	Moral
The range of motion of the shoulder inside	degree	0,003	4.212	1.371	0,909	139.15	4.95	133.37	Moral
Maximum flexion of the right elbow joint at the anterior support	degree	0,000	19.054	2.285	4.40	74.11	8.42	117.66	Moral
Maximum flexion of the left elbow joint at the anterior support	degree	0,000	19.984	2.390	4.44	71.66	10.13	119.44	Moral

3.6.3 Measurements and post-tests:

The measurements and post-tests were conducted on Tuesday, 16/4/2024, at nine o'clock in the morning.

3.8 Statistical means:

- The researcher used the statistical program (SPSS) in processing and extracting data for the research.

4- Presentation, analysis, and discussion of the results.

Through Table (1) we note that the test deviations for the fur column and the existence of significant differences and in favor of the post-test and researchers attribute these differences to the effect of the use of the electrical stimulation device and some physical exercises within this research, which led to the strengthening of muscle groups of the trunk muscles and both sides, which made there is a state of balance between these muscles as well as works to tighten the muscles of the body evenly and harmonious for both sides and the state of equilibrium existing vertebrae of the spine and this is what he referred to (El-Khouly & Rateb, 1992) to "The proper strength of a person depends on the strength of his muscles, which work to make the body mechanically balanced in the face of gravity and these muscles work constantly and require a sufficient amount of strength and energy to keep the body straight and balanced through muscle tone, which is the tension in the opposite muscles, which works to put muscular balance on both sides and any defect in the muscular grace on one side producing muscle weakness or sagging pushes the muscle on the opposite side to the catabolism and tension, which causes curvature and deformation"

As for the choices for the range of motion of the shoulder joint, as we note that there are significant differences between the pre- and post-tests and in favor of the post-test, and the researchers attribute this change to the effect of the exercises used by the researchers, which relied on the development of flexibility of the shoulder joint,(Al-kubaisi et al., 2014) as well as the development of muscle strength through the program for the electrical stimulation device for the development and training of muscles, which helped a lot in the development of muscle strength in the research sample, and this is what he referred to (Abdul Ghafoor, 2020) " The role of therapeutic physical exercises that helped to obtain the affected area with a sufficient amount of strength and flexibility, which in turn led to the improvement of the angle of the joint" .

He also agrees with them, (Jassim & Hamidi, 2022) "The use of devices, which had a significant role in improving the range of motion"

As for the test of the range of motion of the shoulder joint, we note that there are significant differences between the pre- and post-tests and in favor of the post-test, and the researchers

attribute these differences to the use of the electrical stimulation device (Al-Badi Tech) and because of its treatment programs and advanced training programs in this field, which led to an improvement in the range of motion as well as an increase in muscle strength shoulder, trunk and arms at the same time through this device, and this is what was indicated by (Ali & Kamil, 2020) " The use of modern technologies in the diagnosis and treatment of this type of injury and its degrees contributes significantly to the preparation of practical and accurate rehabilitation curricula"

Also, the use of some strength exercises as well as muscle strength division programs for this device led to an increase in muscle stimulation and converted into large nerve fluids that led to a great excitation of muscle fibers and thus a visit in muscle strength, and this is what was indicated by (Hassan & Munahi, 2019) "The study also showed that the current rehabilitation programs are not only based on muscle strength exercises, but also neuromuscular compatibility training and sensory position receptors to provide stimulation of the device. Nervous so that the athlete can restore the dynamic stability required in sports competition"(Farhan & Moseekh, 2018)

"The performance of exercises, which requires the preparation of many fibers according to the type and intensity of resistance, and this is directly related to the amount of nerve signals to give maximum contraction, which can only be reached through training " (Ahmed et al., 2025)

5- Conclusions and recommendations:

1.5 Conclusions:

1- The results showed that the use of the electrical stimulation device (Body Tech) led to the relief of pain associated with the injury and thus an increase in the range of motion in the shoulder joint.

2- The use of flexibility exercises associated with electrical stimulation increased the flexibility of the joint and led to an increase in the range of motion.

3- The use of muscle leadership preparation programs in the electrical stimulation device (Al-Badi Tech) led to an increase in the strength of the trunk and shoulder muscles, which led to an increase in the range of motion in the preferred elbow.

4- The increase in muscle strength resulting from the use of a device. Electrical stimulation led to an increase in muscle strength in the weak muscles of the trunk, which led to a balance between the muscles of the trunk and both sides, which led to a reduction in deviations of the vertebrae as a result of this balance in strength.

2.5 Recommendations

1- The need to prepare the muscles of the trunk and both sides so as not to deviate in the vertebrae of the spine, imbalance the values in the strength of the muscles of the sides of the trunk.

2- Using the electrical stimulation device (Al-Badi Tech) to prepare the muscles of the body, especially when there is pain in the muscles.

3- The need to maintain the flexibility of the joints and the elasticity of the muscles for the joint to work properly.

4- Getting rid of the wrong habits in sitting and lying down that may lead to weakness in the muscles of one party or side at the expense of another limb or side of the body.

Acknowledgments

We express our gratitude to the research sample represented by players for the game of football with aortic pain syndrome

Conflict of Interest

The authors declare that they have no conflict of interest.

Sajjad Muhammad Hassan **pgs.sajad.mohammed@uobasrah.edu.iq**

References

Abdul Ghafoor, B. H. (2020). Use of rehabilitation program by using physical therapies to rehabilitate wrist joint injury for fencing players (disabilities)on wheelchairs. *Journal of Sports Education Studies and Research*, *30*(4), 246–253. https://jsrse.edu.iq/index.php/home/article/view/150

Ahmed, M. S., Fathi, A. M., Nasser, M. J. A., & Shabib, S. S. (2025). The reality of sports injuries among students of the Faculty of Physical Education and Sports Sciences in light of blended education. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, *35*(2), 59–74. https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i2.1052

Ali, kadhim, & Kamil, S. M. (2020). A rehabilitative approach using physical exercises to treat iliac-tibial band injury and its effect on some biomechanical abilities of soccer players. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, *1*(63), 217–228. https://www.iasj.net/iasj/article/204141

Al-kubaisi, R. S., Chelab, S. H., & Al-Duleimi, L. Z. M. (2014). The Relationship of Enzyme (CPK) with Speed of Motor Response on the Defense skills of The Volleyball. *College Of Basic Education Researches Journal*, *13*(1).

El-Khouly, A., & Rateb, O. K. (1992). *Kinetic Education for the Child* (2nd Edition, p. 221). Dar Al-Fikr Al-Arabi.

Farhan, W. A. R., & Moseekh, L. Z. (2018). The effect of a proposed training curriculum to develop physical fitness and improve sensorimotor perception among students of the College of Physical Education and Sports Sciences, University of Anbar. *University of Anbar Sport and Physical Education Science Journal*, *4*(17).

Hassan, S. S., & Munahi, K. S. (2019). Studying the relationship between the flatness of the feet and the angle of the foot of the trachea (shin splints) The students of the second stage of the Faculty of Physical Education and Sports Sciences at the University of Basra. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, *1*(60), 254–261. https://www.iasj.net/iasj/article/211544

Jassim, A. H. A., & Hamidi, A. K. T. (2022). Effect of Rehabilitation Exercises with the Help of Physiotherapy Devices to Treat Partial Tear Connective Muscles for Football Players. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, *32*(2). https://doi.org/10.55998/jsrse.v32i2.317

Khataiba, A. (1997). Contemporary curricula in physical education. *Amman: Dar Al-Fikr for Publishing and Distribution*.

Moseekh, L. Z. (2022). The effect of complex anaerobic exercises in developing speed and performance of some technical skills in volleyball. *Sciences Journal Of Physical Education*, *15*(Conference 8-1).

Appendix (3)

Proposed rehabilitation exercises and their programming

Illustrative image	Performance method	Description of the initial mode of the exercise	t
	Fixing the feet on the floor – Tightening the muscles of the seat – Pulling the abdominal muscles inward slightly – Raising the arms in front of the high and the hands inward and adjacent – as shown in the picture – Stay in this position for 10 seconds and then relax.	Sitting on the first third of the chair – the distance between the feet with the breadth of the pelvis – the feet point forward and outward slightly, and on the floor, the arms hang next to the body, the palms point to the body, and the fingers are bandaged	1
	Fixing the feet on the floor – Tightening the muscles of the seat and abdomen – Pulling the abdominal muscles slightly inward – Stretching the spine – Extending the head high with the chin pulled in on the chest – Exchanging holding the left hand with the right hand behind the back – Tilt the head to the right side Pulling the left arm down to the maximum extent with the right hand with great caution – as shown in the picture – Stay in this position for 8 seconds – Return to the original position – Relax.	Sitting on the first third of the chair – the distance between the feet with the breadth of the pelvis – the feet point forward and outward slightly, and on the floor, the arms hang next to the body, the palms point to the body, and the fingers are bandaged	2

Illustrative image	Performance method	Description of the initial mode of the exercise	t
	Fixing the feet on the floor – Tightening the muscles of the seat and abdomen – Pulling the abdominal muscles slightly inward – Stretching the spine – The head in the middle of the shoulders – Holding the handkerchief or shawl with the hands from its end behind the back and head – Pulling or pulling the handkerchief or shawl up and down – as shown in the picture – Lowering the arms and relaxing.	Sitting on the first third of the chair – the distance between the feet with the breadth of the pelvis – the feet point forward and outward slightly, and on the floor, the arms hang next to the body, the palms point to the body, and the fingers are bandaged	3
 	Fixing the feet to the floor - Tighten the sitz and abdominal muscles - Pull the abdominal muscles slightly inward - Stretch the spine - Stretch the head high with the chin pulled slightly inward on the chest - Raise the arms in front of the high with the arms bent from the elbow joints behind the back so that the elbows point up and the fingers down behind the back and as far as possible - As shown in the picture - Lower the arms behind the back so that the fingers of the hands touch each other at the maximum point on the spine (back) and towards the neck so that the elbows point Outward - stay in this position for 8 seconds - lower the arms.	To sit on the first third of the chair - The distance between the feet is as wide as the pelvis - The feet point forward and outward slightly, and on the floor - The arms hang next to the body - The palms point to the body, and the fingers are bandaged.	4

Illustrative image	Performance method	Description of the initial mode of the exercise	t
	Fixing the feet on the floor - tightening the sitz muscles - pulling the abdominal muscles slightly inward - stretching the spine - placing the hands on the head - alternating bending the torso front down to touch the left knee of the leg with the right arm elbow joint - as shown in the picture - staying in this position for a period of 8 repetitions and then returning to the original position.	To sit on the first third of the chair - The distance between the feet is as wide as the pelvis - The feet point forward and outward slightly, and on the floor - The arms hang next to the body - The palms point to the body, and the fingers are bandaged	5
 	Fixing the feet to the floor - Tightening the sitz muscles - Pulling the abdominal muscles slightly inward - Stretching the spine - Placing the hands above the head - Alternating bending the upper part of the body forward in the direction of the right knee - Then from the elbows back - as shown in the picture - Staying in this position for 10 seconds and then relaxing - and repeating the above and bending the upper body forward in the direction of the left knee.	To sit on the first third of the chair - The distance between the feet is as wide as the pelvis - The feet point forward and outward slightly, and on the floor - The arms hang next to the body - The palms point to the body, and the fingers are bandaged.	6

Illustrative image	Performance method	Description of the initial mode of the exercise	t
	Fixing the feet to the floor - tightening the muscles of the sitz and abdomen - pulling the abdominal muscles slightly inward - stretching the spine - placing hands on the shoulders - as shown in the photo. (Exchange) rotation of the right elbow and upper body and head to the right, and look to the right elbow - stay in this position for several seconds and apply the above with the elbow of the left arm	The distance between the feet is as wide as the pelvis. The feet point forward and outward slightly, and on the floor, the arms are suspended next to the body, the palms point toward the body, and the fingers are bandaged.	7
	Fixing the feet to the floor - Tighten the muscles of the sitz and abdomen - Pull the abdominal muscles slightly inward - Stretch the spine - Interlace the hands and position them behind the head Neck Light rotation of the head to the right side - Slightly lower the head towards the right side of the chest - As shown in the picture - Stretch the elbows joints up to the maximum extent - Stay in this position for 8 seconds - Raise the head and lower the arms - Relax.	To sit on the first third of the chair - The distance between the feet is as wide as the pelvis - The feet point forward and outward slightly, and on the floor - The arms hang next to the body - The palms point to the body, and the fingers are bandaged.	8

Illustrative image	Performance method	Description of the initial mode of the exercise	t
	The arms are weighted forward and up with the straightness and erection of the spine - the arms are swinged back with the spine slightly bent forward - in the swing of the arms forward and up you must look at the hands while they are open and the fingers are bandaged high, but in the swinging for the back, you must look at the abdomen - as shown in the picture.	To sit on the first third of the chair - The distance between the feet is as wide as the pelvis - The feet point forward and outward slightly, and on the floor - The arms hang next to the body - The palms point to the body, and the fingers are bandaged.	9

Qualifying Program

First week Total time: 116.8 minutes

Objective: Rehabilitation of aortic pain syndrome through muscle elongation and increased muscle strength

Total Time	Rest time between workouts	Workout time	Sessions & Exercises Details	Days
25min		25 min	Electrical stimulation session using the Beditech device for 25 minutes	First
32,5 min	5s 5s 5s 5s 5s 5s	50s 40 s 40 s 40 s 50s 40 s	Exercise (1) Perform the injured for 10 seconds and repeat 5 times Exercise (2) leads the injured for 8 seconds and repeat 5 times Exercise (4) performs the injured for 8 seconds and repeats 5 times Exercise (5) leads the injured for 8 seconds and repeat 5 times Exercise (6) is performed on the injured for 10 seconds and repeated 5 times	Second

	5s 	50s 25min	Exercise (7) leads the injured for 8 seconds and repeats 5 times Exercise (8) leads the injured for 10 seconds and repeat 5 times Fixed wheel exercise	
34,3 min	5s 5s 5s 5s 5s 5s	70 s 56 sec 56 sec 56 sec 70 s 56 sec 56 sec 25 min	Exercise (1) leads the injured for 10 seconds and repeat 7 times Exercise (2) Lead the injured for 8 seconds and repeat 7 times Exercise (4) Lead the injured for 8 seconds and repeat 7 times Exercise (5) leads the injured for 8 seconds and repeat 7 times Exercise (6) Lead the injured for 10 seconds and repeat 7 times Exercise (7) leads the injured for 8 seconds and repeats 7 times Exercise (8) leads the injured for 8 seconds and repeats 7 times Fixed wheel exercise	Third
25 min		25 min	Electrical stimulation session using the Beditech device for 25 minutes	Fourth

Journal of Studies and Researches of Sport Education
spa.uobasrah.edu.iq



The effect of exercises according to formal modeling in learning some basic football skills for students

Noor Sabah Lawas[1]
Al-Mustansiriya University/College of Basic Education[1]

Article information

Article history:
Received 12/2/2025
Accepted 18/6/2025
Available online 15, July ,2025

Keywords:
pictorial modeling, basic skills, football

Abstract

The aim of the research was to identify the effect of exercises according to the pictorial modeling in learning some basic football skills for students. The experimental method was adopted using the two-equal group method to suit the nature of the research. The research sample was the second-stage students in the Department of Physical Education and Sports Sciences/College of Basic Education/Al-Mustansiriya University. The researchers studied the following skills: (rolling, passing, and scoring) according to the curriculum prescribed for second-stage students. The researchers concluded that using pictorial modeling is of great importance in learning some basic football skills. Accordingly, it was recommended that it is necessary to rely on pictorial and auditory models in building educational curricula for students.

DOI: https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i3.1071©Authors, 2025. College of Physical Education and sport sciences, University of Basrah.
This is an open-access article under the CC By 4.0 license (creative commons licenses by 4.0)

مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية
spo.uobasrah.edu.iq



تأثير تمرينات وفقا للنمذجة الصورية في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة القدم للطلاب

نور صباح لواس [1]
الجامعة المستنصرية/كلية التربية الاساسية[1]

معلومات البحث

تاريخ البحث :
الاستلام : 2025/2/12
القبول : 2025/6/18
التوفر على الانترنت: 15يوليو,2025

الكلمات المفتاحية :
النمذجة الصورية , المهارات الأساسية , كرة القدم

الملخص

هدف البحث الى التعرف على تأثير التمرينات وفقا للنمذجة الصورية في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة القدم للطلاب واعتمد المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين لملائمته طبيعة البحث وكانت عينة البحث هم طلاب المرحلة الثانية في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة/كلية التربية الاساسية/الجامعة المستنصرية و قامت الباحثة بدراسة المهارات الآتية وهي (الدحرجة ,التمرير , التهديف) حسب المنهج المقرر لطلبة المرحلة الثانية واستنتجت الباحثة ان لاستخدام النمذجة الصورية اهمية كبيرة في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة القدم وعلية تمت التوصية ضرورة الاعتماد على النماذج الصورية والسمعية في بناء المناهج التعليمية للطلاب

DOI: https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i3.1071©Authors, 2025. College of Physical Education and sport sciences, University of Basrah.
This is an open-access article under the CC By 4.0 license (creative commons licenses by 4.0)

1.التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث

لقد اهتم المختصين في التربية والتعليم بكافة الاساليب المساعدة في عملية التعليم ، إذ يمكن للمعلم الاستعانة بوسائل تعليمية عديدة منها القراءات العميقة للمراجع العلمية والأفلام والوسائل البصرية وما إلى ذلك لتحقيق اهداف العملية التعليمية . اذ يشهد العالم اليوم تطوراً ملحوظاً لا يمكن استيعابه من قبل برامج التعلم وطرائقها مما يُحتم وجود برامج تُمكن المُتعلم من تعلم المهارات الاساسية بهدف تنمية إمكاناته وقابلياته استجابة لميوله ورغباته , وتُعد كُرة القدم من الألعاب الفرقية المُحببة للجميع لما تحمله من أثارة وسرعة وتشويق نتيجة لتطوير مستوى اللاعبين بدنياً ومهارياً وخططياً ، ولكي ترتقي الفرق في مجال كرة القدم كان اهتمامها منصباً على إعداد قاعدة واسعة من ممارسي اللعبة وبأعمار صغيرة وصولاً إلى المستويات العُليا، وبما أن الانسان يتفاعل مع البيئة عن طريق الحواس البصرية والسمعية عند انتباهه للمثيرات التي يتلقاها مما يجعله بحاجة للتفسير في الدماغ في ضوء خبراته السابقة أثناء اتخاذ القرار.

اذ تعد النمذجة الصورية واحدة من اهم الوسائل التي من خلالها تتم عملية استقبال المثير ثم خزنه بالذاكرة الحركية المهمة في عملية استعادة المعلومات بعد ترميزها بالشكل الصحيح والتي من خلالها يتكون البرنامج الحركي المناسب لتعلم المهارات الحركية من خلال رسم صورة صحيحة عن المهارة المراد تعلمها .(Abdulrazzaq et al., 2024)

وان استخدام التمرينات الخاصة للمهارات الاساسية يُعد من النماذج التعليمية الجديدة والقليلة الاستعمال للوصول بالمتعلم الى اكتساب وتعلم المهارات الاساسية بكرة القدم بأسرع وقت واقل زمن ممكن.(Shabib et al., 2024)

ولابد من استغلال خصائص المتعلم في العملية التعليمية, ومنها عملية التعلم الذي يعد من الظواهر المهمة في التعلم الحركي , والذي يمكن من خلاله استثمار الوقت والجهد المبذولين من قبل القائم على العملية التعليمية وخاصة في تعلم المهارات الجديدة للمبتدئين . وان لعبة كرة القدم تمتاز بكونها تتمتع بمميزات وخصائص مهارية وأخرى تربوية مما ساهم في تزايد إعداد المشجعين والمتابعين لهذه اللعبة الممتعة. ومن هنا تأتي اهمية البحث في معرفة تاثير التمرينات وفقا للنمذجة الصورية في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة القدم للطلاب والتي تعد مهمة في رسم التصور الاولي للمهارة وصولا لتحقيق البرنامج الحركي والذي يتم استدعائه في كل مرة لتنفيذ المهارة المراد تعلمها .

مشكلة البحث:

تتطلب عملية التعلم تحديد البرامج التعليمية الجيدة المتبعة في تنفيذ متطلبات الدروس وتنفيذها بالشكل الصحيح لتضمن الوصول الى الهدف من العملية التعليمية بأقل جهد واسرع وقت ودقة عالية, ولعبة كرة القدم من المواد المنهجية المقررة في كليات واقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة لذا وجب علينا ايجاد افضل الطرق والوسائل التي تهدف الى الاسراع من عملية التعلم والوصول الى اكتساب وتعلم المهارات الاساسية والحركية, اذ يتم تعلم مهارة ضمن الفترة المحددة والانتقال لتعلم مهارة اخرى وذلك لوجود عدد معين من المهارات المقرر تعلمها خلال الفترة الزمنية المحددة لكل فصل, ومن خلال خبرة الباحثة وجد ان عملية تعلم المهارات الاساسية تمر بمراحل صعبة تحتاج الى تقنين استخدام الوقت بطريقة مثالية لضمان عملية التعلم والانتقال لتعلم مهارة اخرى ولذلك كان لابد من استخدام وسائل تعليمية مثل النمذجة الصورية لرسم صورة صحيحة قابلة للتعديل تسرع من عملية التعلم من خلال مساعدة المتعلم على ربط افكاره وخبراته السابقة في تعلم المهارات الجديدة مسرعة لعملية التعلم ويمكن صياغة المشكلة بالتساؤل الاتي :

هل للتمرينات وفقا للنمذجة الصورية تاثير في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة القدم للطلاب .

اهداف البحث:

1-التعرف على اثر التمرينات وفقا للنمذجة الصورية في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة القدم للطلاب .

2-التعرف على افضلية الفروق بين المجموعتين التي اعتمدت النمذجة الصورية والاسلوب المتبع في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة القدم للطلاب .

فروض البحث:

1-وجود فروق ذات دلالة احصائية في بعض المهارات الاساسية بكرة القدم للطلاب بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة .

2-وجود فروق ذات دلالة احصائية في بعض المهارات الاساسية بكرة القدم في الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة .

مجالات البحث:

المجال البشري: طلاب المرحلة الثانية في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة/كلية التربية الاساسية/الجامعة المستنصرية .

المجال الزماني: 2024/3/3 الى 2024/5/30 .

المجال المكاني: قاعة الالعاب في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة/كلية التربية الاساسية .

2-منهج البحث واجراءاته الميدانية

2-1 منهج البحث: تم استخدام المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين لملائمته طبيعة البحث .

الجدول (1)

التصميم التجريبي للبحث

ت	المجموعات	الخطوة الاولى	الثانية	الثالثة	الخطوة الرابعة	الخطوة الخامسة
		الاختبار القبلي	**المتغير المستقل**	**الاختبار البعدي**		
1	**المجموعة التجريبية**	**المهارات الأساسية بكرة القدم**	**التمرينات وفقا للنمذجة الصورية**	**المهارات الأساسية بكرة القدم**	**الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين.**	**الفرق بين المجموعتين في الاختبار البعدي.**
2	**المجموعة الضابطة**		**التمرينات المتبعة**			

2-2 مجتمع وعينة البحث: اشتملت عينة البحث على طلاب المرحلة الثانية في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة/كلية التربية الاساسية للعام الدراسي 2024/2023 والبالغ عددهم 75 طالبا يمثلون مجتمع البحث تم اختيار 40 طالب منهم بالطريقة العشوائية وتم تقسيمهم الى مجموعتين تجريبية وضابطة وبما يشكل نسبته 53.33% من مجتمع البحث .

2-3 وسائل جمع المعلومات والادوات المستخدمة بالبحث:

-المصادر العربية والاجنبية, الاختبار والقياس, الملاحظة العلمية , الاستبانة , استمارة تفريغ البيانات ،ملعب كُرة القدم. كرات قدم .شواخص. ميزان طبي لقياس الوزن ,صافرة عدد (2).,شريط قياس متري ,هدف صغيرة 110سمx63سم عدد (1) , وأقراص CD ,ساعة توقيت عدد (1).

2-4 المهارات موضوع الدراسة:

قامت الباحثة بدراسة المهارات الآتية وهي (الدحرجة ,التمرير , التهديف) حسب المنهج المقرر لطلبة المرحلة الثانية

2-5 تحديد الاختبارات المهارية:

الاختبار الأول: اختبار الدحرجة (Karim, 2014)

ـ اختبار الركض المتعرج بالكرة بين (5) شواخص

الاختبار الثاني : المناولة (التمرير) : (Saif, 2019)

اسم الاختبار: المناولة على هدف صغير يبعد مسافة (20م) .

الاختبار الثالث : **التهديف نحو هدف مقسم على مربعات مرقمة من الجانبين:** (Ahmed, 2019)

- **الغرض من الاختبار:** قياس دقة التهديف نحو الهدف.

2-6 التجربة الاستطلاعية:

تاريخ التجربة: يوم 2024/3/3

مكان التجربة: قاعة الالعاب في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة/كلية التربية الاساسية .

العينة: تكونت عينة الاستطلاع من (8) طلاب ومن خارج عينة البحث الرئيسية.

أهداف التجربة:

1-تعريف فريق العمل المساعد بطبيعة الاختبارات ومعرفة مدى كفاءته .

2-تلافي المعوقات التي تواجه الباحثة أثناء تنفيذ الاختبارات .

3-معرفة الزمن التقريبي الذي يستغرقه كل اختبار والوقت المستغرق للاختبارات .

4-التأكد من المعاملات العلمية للاختبارات .

5-التعرف على الوقت الملائم للتمرينات المستخدمة .

6-التعرف على ملائمة التمرينات لأفراد العينة .

2-7 الاسس العلمية للاختبارات:

1-الصدق: تم اعتماد الصدق الظاهري من عرض الاختبارات المهارية على السادة الخبراء والمختصين , إذ تم اتفاق جميع الخبراء والمختصين عليها .

2-الثبات: تم حساب معامل الثبات لجميع الاختبارات المهارية بطريقة (الاختبار واعادة الاختبار), إذ تم تطبيق الاختبارات في التجربة الاستطلاعية على عينة البحث بتاريخ 2024/3/3 وبعد مرور (7) أيام تم إعادة الاختبار على نفس العينة وتحت نفس الظروف بتاريخ 2024/3/10, وللتأكيد من ثبات الاختبارات استخدم الباحث معامل الارتباط البسيط بيرسون بين نتائج الاختبار الثاني, وقد أظهرت النتائج وجود ارتباطاً معنوياً بينهما وهذا مؤشر بأن معامل الثبات لهذه الاختبارات عال ايضاً . وكما مبين في جدول (2).

3-الموضوعية: لغرض التأكد من موضوعية الاختبارات تمت الاستعانة بدرجات محكمين ، سجلت في اثناء اعادة الاختبارات في 2024/3/10 وبعد معالجة نتائجها احصائياً باستخدام معامل الارتباط البسيط , تم التأكد من معنوية الموضوعية للاختبارات المهارية . كما مبين في جدول (2) .

جدول (2) يبين معاملات الثبات والموضوعية

الاختبارات	معامل الثبات	معامل الموضوعية
الدحرجة	0.83	0.87
التمرير	0.84	0.89
التهديف	0,84	0,88

2-8 اجراءات البحث الرئيسة:

2-8-1 الاختبارات القبلية: تم اجراء الاختبارات القبلية في 2024/3/13 في قاعة قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة/كلية التربية الاساسية في الساعة العاشرة صباحاً, لغرض التأكد من تكافؤ عينة البحث تم معالجة النتائج القبلية لإفراد العينة في اختبارات المهارات الاساسية فاستخدم اختبار (t) لقياس الفروق بين المجموعات في نتائج بعض المهارات الاساسية وكانت النتائج كما مبين في الجدول (3)

الجدول (3)

يبين تكافؤ عينة البحث (التجريبية والضابطة) في المتغيرات التابعة

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (t) المحسوبة	قيمة (t) الجدولية	الدلالة الاحصائية
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
الدحرجة	**11,62**	**1,08**	**11,58**	**1,12**	**0,42**	**2,05**	**غير معنوي**
التمرير	**3,82**	**1,12**	**3,62**	**1,13**	**0,83**	**2,05**	**غير معنوي**
التهديف	**3,39**	**1,03**	**3,42**	**1,27**	**0,74**	**2,05**	**غير معنوي**

2-8-2 التمرينات المستخدمة بالبحث: من خلال خبرة الباحثة الميدانية في مجال اللعبة وبالاعتماد على المصادر العربية والاجنبية تم اعتماد تمارين متنوعة, وتم تنظيم هذه التمرينات إذ تتلاءم مع أفراد العينة في القسم الرئيس من الوحدة التعليمية الخاصة وبواقع (50 دقيقة) اذ تم تعليم المهارات الاساسية بكرة القدم وفقا للنمذجة الصورية والتي من خلالها يمكن رسم صورة صحيحة عن المهارة المراد تعلمها باسلوب علمي يتيح للمتعلم استعادة المعلومات والمهارات المتعلمة بشكل جيد, واستمرت التمرينات التعليمية لمدة (45) يوم, وبواقع وحدة تعليمية واحدة في الاسبوع وتم البدء بها بتاريخ 2024/3/17 والانتهاء منها بتاريخ 2024/4/28

2-8-3 الاختبارات البعدية: تم أجراء الاختبارات البعدية في 2024/5/5 في قاعة قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة/كلية التربية الاساسية في الساعة العاشرة صباحاً .

2-9 الوسائل الاحصائية: تم استخدام الحقيبة الاحصائية (Spss) في تحليل بيانات البحث

3-عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض وتحليل نتائج الاختبار القبلي والبعدي لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في الاختبارات المهارية:

جدول (4)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبلية والبعدية المهارات الاساسية للمجموعة التجريبية

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي	
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الدحرجة	**11,62**	**1,08**	**10,16**	**0,73**
التمرير	**3,82**	**1,12**	**5,93**	**0,52**
التهديف	**3,39**	**1,03**	**5,77**	**0,95**

الجدول (5)

يبين الأوساط الحسابية للفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في المهارات الأساسيّة للمجموعة التجريبية.

المتغيرات	س ف	ع ف	قيمة (t) المحسوبة	قيمة (t) الجدولية	الدلالة الإحصائية
الدحرجة	1,46	1,53	4,63	2,14	معنوي
التمرير	2,11	1,80	9,53	2,14	معنوي
التهديف	2,38	1,47	8,94	2,14	معنوي

من خلال الجدول (5) يتبين أنَّ قيمة (t) المحسوبة للمهارات الأساسيّة بلغت (4,63 – 9,53 – 8,94)وهي أعلى من الدرجة الجدولية البالغة (2,14) عند درجة حرية (19)ومستوى دلالة (0,05) وهذا يدلّ على وجود فروق معنوية لصالح الاختبارات البعدية.

عند درجة حرية (19)ومستوى دلالة (0,05) وهذا يدلّ على وجود فروق معنوية لصالح الاختبارات البعدية.

وتعزو الباحثة سبب هذا التطور إلى استخدام التمرينات المهارية وفقا للنمذجة الصورية إذ تَمَّ استخدام هذه الطريقة لتعلّم عينة البحث للمهارات الاساسية ، مِمَّا زاد من فعالية هذا الاسلوب.

وان النمذجة الصورية قد ساهمت في تحسين عملية التعلم لهذه المجموعة، وهو في الوقت نفسه يعمل على مراعاة واشباع وتنمية الميول والاتجاهات المختلفة للمتعلمين مما يعزز مستوى الدافعية ويرفع مستوى التحدي لديهم للتعلم. (Moseekh & Nawaf, 2018)

وان معنوية الفرق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية ممكن ارجاعها الى التمرينات المستخدمة في الوحدات التعليمية واستخدام طرائق تعلم واساليب تمرين تتناسب مع نوع المهارة المتعلمة في نموذج الوحدات التعليمية وتنظيمها وطريقة تبويب تلك الوحدات التعليمية من إذ الزمن المخصص لها من خلال استمرارية ادائها ونوعية المهام والواجبات المتنوعة المصاحبة للأداء كما ان لاستراتيجية التعلم بهذه الطريقة جاء منسجماً والزيادة التدريجية لمجموع المحاولات واستخدام المواقف المتغيرة بالكرة او بدون كرة ومن مواقع ثابتة ومتغيرة وبوسائل تنافسية متنوعة وضمن امكانية وقدرات اللاعبين, وهذا ما ساعد اللاعب على تطوير الأداء المهاري من خلال زيادة نسب نجاح المحاولات خلال اللعب, (Hussein et al., 2018)مما أدى الى الاكتساب الجيد للمهارة وبالتالي تطور القدرة المهارية والتحكم ودقة الأداء لدى المتعلم وبالتالي فإن تنويع التمرينات وحركتها ومهامها جاء ايجابياً إذ زاد من قدرة الأداء واعطت المتعلم خبرة وتحكماً وسيطرة مشابهة لواقع اللعب الحقيقي وهذا هدف يرغب فيه كل مدرب ومدرس في أن الانتقال من مرحلة الممارسة الى مرحلة المنافسة بأقل عدد من الأخطاء .(Talha, 2006)

3-2عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية المهارات الاساسية للمجموعة الضابطة وتحليلها ومناقشتها .

الجدول (6)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبلية والبعدية المهارات الاساسية للمجموعة الضابطة

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي	
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الدحرجة	11,58	1,12	11,12	1,46
التمرير	3,62	1,13	4,63	1,85
التهديف	3,42	1,27	4,84	1,93

الجدول (7)

يبين الأوساط الحسابية للفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في المهارات الأساسيّة للمجموعة الضابطة

المتغيرات	س ف	ع ف	قيمة (t) المحسوبة	قيمة (t) الجدولية	الدلالة الإحصائية
الدحرجة	0,46	0,42	2,34	2,14	معنوي
التمرير	0,101	0,35	3,52	2,14	معنوي
التهديف	1,42	0,31	3,04	2,14	معنوي

يتبين من الجدول (7) أَنَّ قيمة (t) المحسوبة لاختبارات المهارات الأساسيّة بلغت (2,34 – 3,52 – 3,04) وهي أعلى من الدرجة الجدولية البالغة (2,14) عند درجة حرية (19)، وهذا يدلّ على وجود فروق معنوية لصالح الاختبارات البعدية . وأَنَّ هذا الإنجاز الذي تحقق للمجموعة الضابطة جاء نتيجة التزام المجموعة بالوحدة التعليمية وانضباطها من خلال الاشتراك في الأداء وتكراره، أسوة في المجموعة التجريبية في القسم التطبيقي للدرس، فضلًا عن تأثير الطريقة الاعتيادية التي يتبعها معهم المدرس.(Hassan & Moseekh, 2022)

3-3 عرض نتائج الاختبارات البعدية المهارات الاساسية للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها ومناقشتها :

تحقيقاً لهدف الدراسة سعى الباحث إلى استخراج قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري لبيانات أفراد مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي واستخدام اختبار (t) للعينات المستقلة والمتساوية العدد كوسيلة إحصائية لتحقيق هذا الغرض واستخراج قيمة (t) المحسوبة التي هي محك الحكم في معنوية الاختبارات وكما مبين في الجدول (8)

الجدول (8)

يبين قيمة (ت) المحسوبة والجدولية في الاختبارات البعدية المهارات الاساسية بين المجموعتين التجريبية والضابطة بكرة القدم لعينة البحث

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمه (t) المحسوبة	قيمة (t) الجدولية	الدلالة الاحصائية
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
الدحرجة	**10,16**	**1,73**	**11,12**	**1,46**	**3,04**	**2,05**	**معنوي**
التمرير	**5,93**	**1,52**	**4,63**	**1,85**	**2,84**	**2,05**	**معنوي**
التهديف	**5,77**	**1,95**	**4,84**	**1,93**	**2,98**	**2,05**	**معنوي**

يتبين من الجدول (8) أَنَّ قيمة (t) المحسوبة المهارات الاساسية (الدحرجة، الاخماد، التمرير) بلغت (3.04 – 2,84– 2,98) على التوالي، وهي اكبر منَ قيمة (t) الجدولية عند درجة حرية (38)، مِمَّا يدلّ على وجود فروق معنوية لصالح المجموعة التجريبية. ويعزو الباحث سبب هذا التطور للمجموعة التجريبية إلى استخدام التمرينات المهارية وفقا للنمذجة الصورية ، إذ تَمَّ استخدام هذه التمرينات لتعلم عينة البحث ، ولأَنَّ هذا الاسلوب عبارة عن طريقة تحفز المتعلم لبذل كُلّ جهده في الأنشطة الصفية بدلًا من أَنْ يكون فردًا سلبيًا يتلقى المعلومات من غيره، إذ إِنَّه يشجع الطلاب على التفاعل والمشاركة ضمن العمل من خلال تكوين انموذج صوري لكل مهارة يتناسب مع اكتساب وتعلم المهارات الاساسية بكرة القدم وأيضًا تشجعهم على كيفية حل المشكلات وكيفية صنع القرار وهذا ما أشار إلية (Nabil, 2014) "إن استخدام التمارين المتنوعة والهادفة لها تأثير ايجابي في تطوير المهارة ".ان التفوق لدى طلاب المجموعة التجريبية الذين طبقت عليهم التمرينات المهارية المعدة على المجموعة الضابطة يعود الى فاعلية هذه التمرينات التي ساعدت الطلاب على تثبيت الاداء

الصـــحيح وتجاوز الاخطاء فضـــلاً عن زيادة مقدار التعلم للمهارات المبحوثة حيث كان هدفه اكســاب الطلاب القدرة على استخدام المعلومات المعرفية لحل مشاكل أدائهم العملي إذ أن " الناحية المعرفية هي إحدى الشروط الاساسية لتنفيذ أي مهارة حركية ومن دونها تغيب احدى المقومات الرئيسة للتعلم مما يدل ذلك على اهمية التعلم المعرفي الى جانب الممارسة العملية في زيادة مقدار التعلم المهاري ويؤكد (Furat, 2001) إلى "إن لعبة كرة القدم تحتاج إلى متطلبات عقلية وبدنية عالية جداً لغرض التهيؤ العام والصحيح بالمستوى المطلوب من الجانب الفني والسلوكي لدى اللاعب أثناء التدريب والمباراة لغرض تنفيذ واجبات سريعة ومفاجئة ومتكررة ومتعددة في السرعة الممكنة والتوقيت المناسب".

5- الاستنتاجات والتوصيات :

4-1الاستنتاجات :

1- ان التمرينات المهارية وفقا للنمذجة الصـــورية كانت لها اثر واضـــح وفعال في تعلم المهارات الاســـاســـية بكرة القدم للطلاب .

2- ان المجموعة التجريبية تفوقت في نتائج الاختبارات البعدية على المجموعة الضـــــابطة في القدرة على المهارات المبحوثة.

3- ان اسـلوب النمذجة الصـورية شـجع الطلاب على التفاعل والمشـاركة للعمل من خلال تكوين انموذج عن كل مهارة متعلمة .

4- ان شـرح وعرض وتطبيق المهارات في النشـاط التعليمي والتطبيقي في الجزء الرئيســي من الوحدة التعليمية قد ســاهم بشكل واضح في تعلمها .

5- ان زيادة خبرة الطلبة من خلال الممارسة والتكرار ساعدتهم في تعلم الحركات الجديدة وتنميتها بالشكل الصحيح .

4-2التوصيات :

1. ضرورة الاعتماد على النماذج الصورية والسمعية في بناء المناهج التعليمية للطلاب .
2. ضرورة المداخلة والمزاوجة بين الجوانب النظرية والحركية في بناء المناهج التعليمية للطلاب .
3. ضرورة بناء مناهج تعليمية بالاعتماد على النمذجة الصورية في تعلم مهارات اساسية اخرى بكرة القدم .
4. ضرورة تطبيق التمرينات المهارية وفقا للنمذجة الصورية على عينات اخرى.

الشكر والتقدير

نسجل شكرنا لعينة البحث المتمثلة في طلاب المرحلة الثانية في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة/كلية التربية الاساسية/الجامعة المستنصرية

تضارب المصالح

تعلن المؤلفة انه ليس هناك تضارب في المصالح

نور صباح لواس noor.sabah6@uomustansiriyah.edu.iq

References

Abdulrazzaq, N. K., Moseekh, L. Z., Ali, S., & Danhash, H. A. S. (2024). The effect of a proposed educational program using specific exercises to develop motor response, motor satisfaction, and short-term defensive movement skills in handball. *A Peer Reviewed, Open Access, International Journal*, *33*, 59–69.

Ahmed, H. N. (2019). *The effect of the flipped learning strategy according to the exercise schedule on cognitive achievement and learning some football skills for first-year middle school students* [Master's Thesis]. University of Wasit.

Furat, J. S. A. (2001). *The effect of using various methods of mental training on the cognitive, skill and tactical aspects of football* [PhD thesis]. University of Baghdad.

Hassan, M. K., & Moseekh, L. Z. (2022). The effect of recovery exercises using assistive devices and tools on the fatigue curve and basic skill performance of soccer players. *Kufa Journal Physical Education Sciences*, *4*(5).

Hussein, A. A. J., Ahmed, M. S., & Kamal, M. W. (2018). Study of some physical and motor abilities and anthropometric measurements and their relationship to the skill of dribbling in football. *Journal of Sport Science*.

Karim, A. G. (2014). *The effect of skill exercises using the random method in acquiring some basic football skills for second-year middle school students* [Master's Thesis]. University of Diyala.

Moseekh, L. Z., & Nawaf, S. M. (2018). Mental Relaxation Exercises and Their Effect On Some Immune System Components of Women's Football. *Journal of Physical Education*, *30*(2).

Nabil, M. S. (2014). *Kinematics* (p. 410). University of Diyala, Central Press.

Saif, S. D. (2019). *The effect of skill exercises using the comparative competitive method according to representative systems in learning some basic football skills for students* [Master's Thesis]. University of Diyala.

Shabib, S. S., Hammad, S. H., Wadi, D. H., & Jassim, R. S. (2024). The effect of special exercises with sensory stimuli on the concentration of attention and the accuracy of stabbing with the foil weapon among students. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, *34*(4), 50–60. https://doi.org/https://doi.org/10.55998/jsrse.v34i4.852

Talha, H. H. E.-D. et al. (2006). *Learning and Motor Control: Principles, Theories, Applications* (1st ed). Kitab Publishing Center.

الوحدة التعليمية

وفقا النمذجة الصورية الخاصة بالمجموعة التجريبية

اليوم والتاريخ: الخميس 2024/4/27 **الهدف التعليمي: تعلم مهارة الدحرجة**

الهدف التربوي: بث روح التعاون والعمل الجماعي بين الطلاب

الوحدة التعليمية :90د **عدد الطلاب (20 طالب**

الادوات المستخدمة: كرات قدم + شواخص+ شريط ملون لاصق

أقسام الوحدة التعليمية	الوقت	الهدف السلوكي	الفعاليات او المهارات	التنظيم	الملاحظات
القسم الإعدادي المقدمة الإحماء العام الاحماء الخاص	20د 2د 8د 10د		إحضار الكرات وتهيئة المستلزمات الضرورية للوحدة التعليمية, ووقوف الطلاب صف واحد وأخذ الحضور بدأ بتنفيذ الوحدة التعليمية بالصيحة الرياضية . السير الاعتيادي الهرولة الخفيفة مع تدوير الذراعين للأمام , ثم الهرولة مع تدوير الذراعين للخلف, والهرولة مع رفع الركبتين اماماً عالياً بالتعاقب , هرولة خفيفة , سير اعتيادي. (الوقوف ، الذراعان جانباً) بالقفز رفع الرجلين بالتبادل اماماً (10) عدات (الوقوف ، فتحاً ، تخصر) بالتعاقب فتل الجذع للجانبين (10) عدات (الوقوف ، فتحاً ، الذراعان جانباً) بالقفز رفع الرجلين بالتبادل اماماً عالياً مع التصفيق اسفل الرجل الممرجحة (10) عدات. (الوقوف ، الذراعان جانباً) تدوير الذراعين دوائر صغيرة ثم كبيرة (حر) .	× × × × × × × × × ×	التأكيد على الوقوف المنظم وضبط المسافات بين الطلاب .
القسم الرئيسي الجزء التعليمي	60د 20د 6د 6د	ان يتعرف الطالب على مهارات الدحرجة	• يبدأ المدرس بإعطاء فكرة عامة عن لعبة كرة قدم وتعدد مهاراتها بعدها يطرح • سؤال عن المعلومات السابقة عند بدء التعلم موضوع جديد للطلاب, ولابد من ان يعرف المدرس تلك المعلومات السابقة التي يمتلكها الطلا ب لمهارة الدحرجة والمناولة والتهديف المراد تعلمها, ويبدأ بمناقشة ما يعرفه كل طالب عن هذه المهارات مع زميله ومع المدرس ويتم البحث عن المفاهيم المألوفة والتي يطرحها المدرس من خلال اجزاء المهارة وآلية ادائها بالصورة الصحيحة. • يقدم للطلاب المعلومات المتعلقة بتعلم مهارة الدحرجة بصورة كاملة ثم بصورة مجزئة من خلال الوسائل التعليمية (الفلكس) بشكليه والذي يحتوي على شكل المهارة ككل وآخر يحتوي على اجزائها.	× × × × × × × ×	التأكيد على الهدوء والانتباه والتركيز طرح اسئلة حول المناولة والاخطاء التي تقع عند تنفيذها وصولا للأداء المناسب الخالي من الاخطاء - تم استخدام مجاميع (التعلم التعاوني) كناحية تنظيمية وتعليمية مع التأكيد على توزيع

	8د		يتم عرض الانموذج من خلال الاستعانة بإحدى الطلاب فمثلاً يتم اعطاء القاعدة العامة لمهارة الدحرجة ثم اعادة عرضها كأجزاء وذلك كأجراء لاستيعاب المهارة بصورة شاملة لاسيما من قبل الطلاب الذي لم يمرون بتعلم هذه المهارات مسبقا ولم يتعرفوا عنها وعلى مكوناتها والية تطبيقها وتنفيذها. • يشرح المدرس واجبات الطلاب من خلال التعلم ضمن مجموعات وأدوارهم ضمن مجموعتاتهم بعد تقسيمهم لى مجاميع تعاونية صغيرة (3-4) مع تحديد مهام عمل كل فرد ضمن مجموعته والحث على مشاركة المعلومة حول مهارة الدحرجة والمناولة والتهديف وتصحيح الفهم لها مع طرح الاسئلة والاجابة عنها. توزيع صور توضيحية لكل مجموعة توضح الاخطاء الشائعة لأداء المهارات ومحاوله فهمها وتجنبها واعطائهم وقتا مناسباً للتأمل في افكارهم لمعرفة مدى صحتها ومساعدتهم في الحكم على صحتها عند تنفيذ هذه المهارة من خلال تنوع الافكار ومشاركتها بين الطلاب.	× × × × × × × × ×	الطلاب في مجموعات غير متجانسة في الأداء المهاري. س/ في أي جزء من اجزاء مهارة المناولة يتم ضرب الكرة وتوجيهها؟ - تم استخدام (العرض الشفوي مع عرض الفلكس) من قبل المدرسة للموضوع . - تم استخدام (المناقشة الايجابية الجماعية) من قبل المدرس.
الجزء التطبيقي 4	40د 35د	ان يطبق الطالب مهارة الدحرجة بصورة صحيحة	• البدء بإعطاء تمارين ساندة لتعلم مهارة الدحرجة والايعاز بتطبيق هذه المهارة مع مراقبة اعضاء كل مجموعة للطلاب المطبقة للتمرين والتركيز على الاداء الصحيح ومحاولة اعطاء التغذية الراجعة وتصحيح الاخطاء ان وجدت وهذا التدخل يكون فيما اذا كان هناك خلل او تطبيق غير صحيح كنوع من التقويم الذاتي مع اعطاء المكافاة الفردية والجماعية للمجموعة المتميزة في تنظيم عملية تعلمها وفق القواعد . يقوم الطالب باستعمال المعلومات وتطبيقها في التمرينات رقم (1,2,3	× × × × × × × × × × × × ☆	التأكيد على ان يتم تبديل الادوار وتغيير المراكز بين الطلاب
	5د		• في هذه المرحلة يكون التفكير في المعلومات واستعمال عمليات فوق المعرفية في علاقة الطلاب بمهارة الدحرجة بصورة كلية وبأجزائها الكاملة والتمييز بين الاداء الصحيح وغيره. يقوم المدرس بعملية التقويم من خلال اختبار الطلاب بصيغة نظرية (مجموعة اسئلة عن الدحرجة , الفوائد المعرفية التي حصلت عليها كل مجموعة بإفرادها وبالاختبار العملي وتقويم لإداء الدحرجة .		اعطاء المكافآت الفردية والجماعية للطلاب من خلال اجاباتهم الصحيحة
القسم الختامي	10 د		استرخاء مع هرولة خفيفة (لعبة صغيرة) وإنهاء الوحدة التعليمية بصيحة رياضية , إعادة الكرات والوسائل المساعدة للمخزن.	التأكيد على الهدوء بين الطلاب

Journal of Studies and Researches of Sport Education
spa.uobasrah.edu.iq



Evaluating the teaching performance of trainers in the Department of Preparation and Training in Basra Education from the trainees' point of view

mandoob Makki Aati [1]
University of Baghdad / College of Physical Education and Sports Sciences[1]

Article information

Article history:
Received 12/2/2025
Accepted 20/6/2025
Available online 15, July ,2025

Keywords:
Performance evaluation, Preparation and Training Department, Trainees, Management and Organization

website

Abstract

The aim of the research was to evaluate the training courses held in the Preparation and Training Department in Basra Education. The researcher used the descriptive approach using the survey method to suit the nature of the research. The research sample was the male and female teachers newly appointed in the General Directorate of Education in Basra. The researcher relied on applying a scale that measures (quality of training performance) within a set of axes. The researcher concluded from the results the quality of training performance and the efficiency of those in charge of the training process, in terms of methods and the impact of training, The researcher recommends the necessity of taking the results of the research into account, and opening a continuous communication window between the Preparation and Training Department and faculty members, to provide them with everything new from the gains of modern science.

DOI: https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i3.1065©Authors, 2025. College of Physical Education and sport sciences, University of Basrah.
This is an open-access article under the CC By 4.0 license (creative commons licenses by 4.0)

مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية
spo.uobasrah.edu.iq



تقييم الاداء التدريبي للُمدربين في قسم الاعداد والتدريب في تربية البصرة من وجهة نظر المتدربين

مندوب مكي عاتي [1]
جامعة بغداد/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة[1]

معلومات البحث

تاريخ البحث :
الاستلام : 2025/2/12
القبول : 2025/6/20
التوفر على الانترنت: 15,يوليو,2025

الكلمات المفتاحية :
تقييم الأداء, قسم الاعداد والتدريب , المتدربين , الإدارة والتنظيم

الملخص

هدف البحث الى تقييم الدورات التدريبية التي تقام في قسم الاعداد والتدريب في تربية البصرة، استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات المسحية لما يتناسب مع طبيعة البحث، وكانت عينة البحث هم المُدرسين والمُدرسات المُتعينين حديثاً في المديرية العامة للتربية في البصرة واعتمد الباحث تطبيق مقياس يُقيس (جودة الاداء التدريبي) ضمن مجموعة من المحاور، استنتج الباحث من خلال النتائج جودة الاداء التدريبي وكفاءة القائمين على عملية التدريب، من حيث طرق واثر التدريب. يوصي الباحث بضرورة الاخذ بنتائج البحث، وفتح نافذة اتصال مستمرة بين قسم الاعداد والتدريب واعضاء الهيئات التدريسية، لتزويدهم بكل ما هو جديد من مكتسبات العلم الحديث

DOI: https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i3.1065©Authors, 2025. College of Physical Education and sport sciences, University of Basrah.
This is an open-access article under the CC By 4.0 license (creative commons licenses by 4.0)

1.التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث

يعد تقويم برامج التدريب خطوة مكملة لعملية التدريب، ويقصد به تلك الاجراءات المستخدمة في قياس كفاءة البرامج التدريبية ومدى نجاحها في تحقيق اهدافها الى جانب قياس كفاءة المدربين الذين نفذوا البرامج التدريبية، خصوصا وان الفئة المستهدفة في التدريب هم اعضاء الهيئة التدريسية الذين يمثلون اهم ركيزة من ركائز المجتمع، لما لهم من دور كبير في بناء جيل جديد، لذا فهم بحاجة الى نمو مستمر، يتم من خلال احتكاكهم بالمشكلات الواقعية، وتدريبهم على تخطيها، من خلال خلق شخصية تدريسية متجددة ومتطورة مهنياً، ومتوافقة مع مجموعة من التغيرات المحيطة به.

ان وزارة التربية والتعليم تولي الاهمية الكبرى لعملية التدريب، ومراكزها المتعددة والبرامج التي تقدم مختلف المستويات في منظومة التعليم، إلا ان التأمل لهذه البرامج التدريبية والانشطة يكشف شكلية العديد منها وعدم تعمقها، وانها توضع في الغالب بعيد عن الاحتياجات الواقعية للمّدرس، إذ تتضمن بعض جوانب القصور، وهذا ما لا يتطابق مع طبيعة العصر وتحديات العولمة التي تشير الى نوعية جديدة من المّدرسين يتمتعون بكفاءة عالية من المستوى الاكاديمي والمهني والثقافي. (Atiya & Moseekh, 2023)

تكمين اهمية البحث في قياس الاداء والتنظيم التدريبي لتشخيص الدورات التدريبية التي يقيمها قسم الاعداد والتدريب التابع للمديرية العامة للتربية في البصرة، وذلك من وجهة نظر المتدربين، إذ يعد المتدرب مصدر رئيسي للحكم على مدى كفاءة نظام التدريب، ولذلك يجب الحصول على ردة فعله كاملا وبصفة مستمرة من خلال استخدام الاستبيان او المقابلة او الملاحظة، وهذا ما اتبعه الباحث إذ استخدم اداة التقييم (استبيان) لإحدى الدراسات السابقة وتكييفه بما يتناسب مع طبيعة وعينة بحثه.

1-2 مشكلة البحث:

يرى الباحث إن إقامة الدورات التدريبية يجب ان تعكس فاعليتها، ومدى تأثيرها في نفوس وشخصية المتدربين من المدرسين والمدرسات خصوصاً المتعينين الجُدد كنموذج مهم من الموارد البشرية العاملة في العملية التعليمية، فضلاً عن مدى انعكاس تلك الدورات على انسيابية العمل الوظيفي في مدارس تربية البصرة، لذا يجد الباحث من الضروري قياس وتقييم الإداء التدريبي لتلك الدورات، وإبراز مكامن القوة لدعمها وتشخيص مكامن الضعف للتغلب عليها او معالجتها.

1-3 اهداف البحث:

- يهدف البحث الى قياس وتقييم المهارات التدريبية التي يتميز بها المتدربين في قسم الإعداد والتدريب التابع للمديرية العامة للتربية في البصرة، وذلك من وجهة نظر المُدرسين والمُدرِسات.

1-4 مجالات البحث:

- **المجال البشري:** المّدرسين والمّدرسات المُتعينين حديثاً في المديرية العامة للتربية في البصرة.
- **المجال الزماني:** 3/9/ 2024 لغاية 25/ 12/ 2024
- **المجال المكاني:** قسم الاعداد والتدريب في البصرة.

2- منهجية البحث واجراءته الميدانية:

2-1 منهج البحث:

استعمل الباحث المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات المسحية لما يتناسب مع طبيعة البحث.

2-2 مجتمع البحث:

حدد الباحث مجتمع بحثه ، المُدرسين والمُدرِسات، اللذين تعينوا وثبتوا حديثاَ، في العام الدراسي (2023)، واللذين اكملوا دورتهم التدريبية ، البالغ عددهم (1300) مُدرس ومُدرِسة، إذ تم سحب عينتين من المجتمع الاصلي وعلى النحو الأتي:

- عينة الإعداد والضبط الإحصائي: 350 مُتدرب.
- عينة التطبيق وتفسير النتائج: 950 مُتدرب.

2-3 الادوات والوسائل المستخدمة في البحث:

- المصادر العربية السابقة، استبانة، المقابلة والملاحظة.

2-4 اجراءات البحث الميدانية:

2-4-1 اداة التقييم:

اطلع الباحث على العديد من الابحاث والدراسات السابقة والمشابهة لطبيعة بحثه، بغية الاستفادة منها في جمع الفقرات وكيفية صياغتها او تكييفها بما يتناسب مع طبيعة ومجتمع بحثه، ومن ابرز تلك الدراسات هي دراسة (F.AL-Abbassi & M.AL-Galabey, 2014) التي تناولا فيها تقويم الاداء الوظيفي في المركز الدولي للبحوث الزراعية، والتي افادت الباحث في التعرف على ابرز المحاور الخاصة بتقييم الاداء الوظيفي للمدربين، فضلا عن بحوث اخرى.

قام الباحث بما يلي للوصول الى الصورة النهائية لأداة التقييم:

- ليتسنى للباحث تقنين استبيانه، عليه الاخذ بآراء الخبراء والمتخصصين في مجال العلوم التربوية والانسانية، للاستفادة من إضافة او حذف بعض المحاور او الفقرات، إذ قام الباحث بتوزيع الاستبيان على (20) خبيراً، وتم تحديد نسبة (75%) كحد أدنى للقبول حسب تصنيف بلوم.
- تحديد نظام الاستجابة الخماسي المتكون من خمس بدائل هي:(بنسبة عالية جدا، بنسبة عالية، بنسبة متوسطة، بنسبة منخفضة، بنسبة منخفضة جدا)، ولغرض الحصول على الدرجة الكلية لكل فرد من المجتمع نعطي أوزاناً مناسبة لبدائل فقرات المقياس تبلغ (5- 4- 3- 2- 1) على التوالي، ومن خلال جمع درجات المستجيب.
- قام الباحث بإعداد التعليمات وكيفية الإجابة على الفقرات، فقد بينت إن إجابة العينة ستحظى بالسرية التامة، ويكون استخدامها لغرض البحث العلمي فقط.
- تم تطبيق اداة التقييم على عينة استطلاعية صغيرة مكونة من (20) متدرب من المُدرِسين والمُدرِسات، والتي من خلالها تم التأكد من مدى مفهومية المستجيب لتعليمات الاداة ومفرداتها.

2-4-2 التطبيق الاولي (عينة التحليل الإحصائي):

تم تنفيذ التطبيق الاولي لأداة التقييم بصورتها الاولية على عينة التحليل الإحصائي البالغة (330) متدرباً، (150) من المدرسين الذكور، (180) من المدرسات الاناث، وذلك بتاريخ (2024/10/20).

استخدم الباحث (معادلة الفا كرونباخ) لقياس مدى ثبات الاستبانة، إذ بلغت قيمة الحد الادنى للثبات في محور كفاءة المتدربين بنسبة (0.745)، إذ تم قبول جميع معامل الثبات لمحاور البحث، بحسب مقياس نانلي والذي اعتمد (0.070) كحد أدنى للثبات

تم التحقق من صدق الاتساق الداخلي للاستبيان بحساب معامل ارتباط بيرسون بين المحور و الدرجة الكلية لأداة التقييم، والذي بلغ الحد الادنى لمعامل ارتباط بيرسون في محور طرق التدريب بقيمة (0.789**) تحت مستوى دلالة (0.01)، و بين الفقرة و المحور الذي تنتمي اليه، والذي بلغ الحد الادنى لمعامل ارتباط بيرسون في فقرة (يلتزم المتدربين بالأوقات المحددة لهم) بقيمة (0.493**)، تحت مستوى دلالة (0.01).

وظهرت النتائج بمجملها أن جميع فقرات المحاور متسقة داخلياً مع المحور الذي تنتمي اليه، وبالتالي اكتملت الصورة النهائية للاستبانة.

2-4-3 التطبيق النهائي (عينة القياس والتقييم):

تم تنفيذ التطبيق النهائي لأداة التقييم بصورتها النهائية، على عينة التطبيق البالغة (9500) متدرباً، (350) من المدرسين الذكور ، و (600) من المدرسات الاناث. وذلك بتاريخ (2024/11/10).

2-5 اداة التقدير:

بعد اكتمال الصورة النهائية لأداة التقييم، تم وضع ميزان تقديري لكل محور بحسب عدد الفقرات المكونة له، وذلك باستخدام المعادلة الأتية:

طول الفترة (الفئة) = اعلى رقم – ادنى رقم ÷ عدد المستويات.

بعد تطبيق المعادلة تظهر قيمة طول الفئة بحسب كل محور، والجدول رقم (4) يبين ذلك.

جدول رقم (1) يبين المستويات التقديرية لإجابات المختبرين.

المحاور	عدد الفقرات	طول الفئة	المستويات		
			منخفض	متوسط	مرتفع
محتوى التدريب	8	11	18 -7	29 -19	40 -30
طرق التدريب	4	5	9 - 5	14 -10	20 -15
اثر التدريب	5	7	11 -4	18 -12	25 -19
كفاءة المدربين	10	13	24 -11	37 -25	50 -38
مستلزمات تنفيذ التدريب	6	8	14 - 6	22 -15	30 -23

2-6 الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحث هذه المجموعة من الاساليب الاحصائية (النسبة المئوية، الوسط الحسابي، المدى، معامل ارتباط بيرسون ، معادلة الفا كرونباخ، معادلة تحديد طول الفئة)، وذلك داخل أيقونة برنامج (Spss) اصدار **23**.

3- عرض النتائج ومناقشتها:

3-1 عرض النتائج:

جدول رقم (2) يبين الاوساط الحسابية ومستوى التقدير لها.

المحور	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
محتوى التدريب	38.13	0.445	مرتفع
طرق التدريب	16.91	0.333	مرتفع
اثر التدريب	14.33	0.045	متوسط
كفاءة المدربين	34.55	0.281	مرتفع
مستلزمات تنفيذ التدريب	11.32	0.637	منخفض

3-2 مناقشة النتائج:

تشير نتائج جدول رقم (2) الى المستويات التي تقع فيها محاور البحث، تظهر النتائج الواقع الحقيقي الذي يمارسه قسم الاعداد والتدريب في المديرية العامة للتربية في المثنى، وما يتضمنه من موارد بشرية تدريبية، ومستلزمات وإمكانات لإحتضان أو إقامة الدورات التدريبية.

إذ ظهرت محور (محتوى التدريب) اعلى قيمة للأوساط الحسابية، كادت ان تكون إجابة المختبرين متطابقة 100%، وهو امر ليس بجديد على تربية البصرة وما تتضمنه من موارد بشرية تدريبية يعكس واقعها الاكاديمي المميز، وقامات علمية من شأنها رفد المتعينين بالمعلومات الداعمة والساندة لشخصية التدريسي داخل العملية التعليمية وحيثياتها.

تنعكس نتيجة محتوى التدريب من خلال المستوى الذي وقع فيه محور (كفاءة المتدربين)، فهم القائمين على إعداد منهج الدورة، وما يتضمنه او يحتويه من مفردات ومفاهيم يجدوها ضرورية ومهمة لصقل شخصية المُدرس، خصوصا وان التدريب: "يشير الى الجهود المقدمة لتطوير وتنمية العاملين اثناء قيامهم بالعمل، وتتضمن تلك الجهود التخطيط والتنظيم وتزويدهم بالمهارات والمعارف والاتجاهات ليصبحوا اكثر فاعلية في إداء مهامهم الوظيفية ويأخذوا بأيديهم الى مكتسبات العصر الحديث من الابداع والابتكار وسلوك حل المشكلات (Mahmoud, 2019) لذا ظهرت نتيجة محور الكفاءة ثاني اعلى وسط حسابي. ويليه بعد ذلك المحور الخاص بـ (طرق التدريب، و اثر التدريب)، على التوالي.

يرى الباحث في ضوء المحور الخامس الذي يتضمن (مستلزمات تنفيذ التدريب)، والذي ظهر بمستوى تقدير منخفض جدا، فهي نتيجة تحاكي الواقع الذي يعيشه المتدربين من المدرسين والمُدرِسات، فعملية نقل المُتدرب من البيت الى قسم الإعداد والتدريب، تكاد تكون عملية متعبة ومكلفة مادياً، وهو امر يجعله يتردد في الحضور المستمر ومتابعة الدورة بتركيز عالي، خصوصاً وأن عينة البحث من حديثي التعيين، كذلك موعد إقامة الدورات غير مناسب، والذي تزامن مع موعد الاستعداد للامتحانات، الامر الذي يتطلب تواجد جميع المُدرسين والمدرسات داخل المَدرَسَة للإشراف على عملية الامتحان، وهي نتيجة تتطابق مع نتيجة الدراسة التي اجرتها الباحثة (منار) في دراستها التي طُبقت في قسم الاعداد والتدريب في المثنى، إذ ما زالت مشكلة النقل وموعد إقامة الدورات تشكل عاملا معرقلا للمتدربين (Manar, 2024)، إذ كان من الاجدر تنفيذها في العطلة الصيفية، مع تفادي الايام ذات درجة الحرارة العالية، كذلك كان من المستحسن تقليل، العدد المتواجد في الدورة الواحدة، او القاعة الواحدة، ليتسنى للمتدربين الاشتراك في النقاشات وطرح الافكار.

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

استنتج الباحث جودة الأداء التدريبي من قبل المُدربين، وما تتضمنه الدورة التدريبية من إمكانات واستعدادات، تعكس جودة إدارة قسم الإعداد والتدريب في البصرة، وإن ما اشارت اليه النتائج من معوقات تتمثل في مستلزمات تنفيذ التدريب، وهي معوقات ازلية تثقل كاهل المُدرس، كباقي المعوقات الاخرى، من حيث قلة تجهيز المَدرَسة، بالسبورات واقلام الكتابة وما شابه ذلك.

4-2 التوصيات:

يوصي الباحث: بضرورة الأخذ بنتائج هذا البحث و وضعها في متناول إدارة قسم الاعداد والتدريب في البصرة ، وفي المديريات الاخرى في بغداد والمحافظات الوسطى والجنوبية، و إعادة النظر في موعد إقامة الدورات، وعلى قسم الإعداد والتدريب في تربية البصرة، ان يقوم بنقل الصورة الكاملة لما يعانيه المتدربين من معوقات النقل.

الشكر والتقدير

نسجل شكرنا لعينة البحث المتمثلة في المُدرسين والمُدرسات المُتعينين حديثاً في المديرية العامة للتربية في البصرة

تضارب المصالح

يعلن المؤلف انه ليس هناك تضارب في المصالح

مندوب مكي عاتي https://orcid.org/0009-0002-1690-4226

References

Atiya, A. A.-S. H., & Moseekh, L. Z. (2023). The role of the organizational climate for workers in volleyball sports federations in Iraq. *Kufa Journal Physical Education Sciences*, *2*(6).

F.AL-Abbassi, A., & M.AL-Galabey, R. (2014). Evaluating Functional Training at the International Center for Agricultural Research in The Dry Areas (Icarda) from The Trainees Viewpoint. *Alexandria Science Exchange Journal*, *35*(2), 119-132. https://doi.org/10.21608/asejaiqjsae.2014.155616

Mahmoud, F. H. H. (2019). Developing employee training programs in Egypt in light of knowledge management requirements. *Ournal of the Faculty of Education, Beni Suef University*, *16*(84), 94-112.

Manar, J. (2024). Measuring and evaluating performance and training organization in the Training and Preparation Department from the trainees' perspective. In *An evaluation study in the General Directorate of Education in Muthanna from the employees' perspective*.

Journal of Studies and Researches of Sport Education
spo.uobasrah.edu.iq



Construction and standardization of the anterior trunk flexibility test for athletes using the designed device

Rami Salman Akab [1] **Salman Akab Sarhan** [2] **Sajat Majeed Jaafar**[3]

University of Kufa / College of Physical Education and Sports Science[1,2]

University of Al-Qadisiyah/College of Physical Education and Sports Sciences[3]

Article information

Article history:
Received 18/5/2025
Accepted 21/6/2025
Available online 15,July,2025

Keywords:
Designed device, anterior flexibility, construction and standardization, testing and measurement

Abstract

The aim of this research was to develop and standardize a test to measure trunk flexibility for athletes. The researchers used a descriptive approach due to its suitability to the nature of the research problem. The research population comprised players from the Najaf Ashraf Club for the 2024-2025 season, competing in football, track and field, and judo. The conclusions revealed the possibility of testing trunk flexibility using a device designed by the researchers. The device has the ability to discriminate between weak and high-achieving students in the research sample. The recommendations included the use of the device designed to test anterior trunk flexibility and the possibility of conducting similar studies on different activities and age groups

DOI: https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i3.1139©Authors, 2025. College of Physical Education and sport sciences, University of Basrah.
This is an open-access article under the CC By 4.0 license (creative commons licenses by 4.0)

مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية
spo.uobasrah.edu.iq

بناء وتقنين إختبار المرونة الأمامية للجذع لدى الرياضيين باستخدام الجهاز المصمم

رامي سلمان عكاب [1] سلمان عكاب سرحان [2] ساجت مجيد جعفر [3]
جامعة الكوفة / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة[1,2] جامعة القادسية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة[3]

معلومات البحث

تاريخ البحث:
الاستلام: 2025/5/18
القبول: 2025/6/21
التوفر على الانترنت: 15,يوليو,2025

الكلمات المفتاحية:
الجهاز المصمم ، المرونة الامامية، بناء وتقنين ، الاختبارات والقياس

الملخص

هدف البحث الى بناء وتقنين اختبار لقياس المرونة للجذع للرياضيين واستعمل الباحثون المنهج الوصفي لملائمته وطبيعة مشكلة البحث, وإن مجتمع البحث لاعبي نادي النجف الأشرف للموسم (2024-2025) بفعاليات (كرة القدم –الساحة والميدان-الجودو) , أما الاستنتاجات فهي امكانية اختبار مرونة الجذع من خلال الجهاز الذي تم تصميمه من قبل الباحثون ويمتع الجهاز بقدرة تميزية بين الضعفاء والمتفوقين من عينة البحث وكانت التوصيات هي استخدام الجهاز المصمم لاختبار مرونة الجذع الأمامية وامكانية اجراء دراسات مشابهه على فعاليات مختلفة وفئات عمرية مختلفة.

DOI: https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i3.1139©Authors, 2025. College of Physical Education and sport sciences, University of Basrah.
This is an open-access article under the CC By 4.0 license (creative commons licenses by 4.0)

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة واهمية البحث

القياس عملية يقصد بها تحديد أرقام لأشياء أو أحداث وفقا لقوانين وينظر للقياس على أنه وحدات معيارية متعارف عليها نقوم من خلالها بعملية القياس للخاصية المراد قياسها إذ كانت الأقدام تستخدم في معرفة حفرة معينة أو كهف معين وكان الشبر أو الفتر يستخدم في قياس طول شيء معين وقبضة اليد تستخدم في معرفة مقدار الشيء المراد قياسه, ومن الواضح إن القياس المعتمد على هذه الوسائل يفتقر إلى الدقة نظراً لأن القياس الصحيح يعتمد على الأرقام في التعبير عن الخاصية المقاسة, وتستند فلسفة القياس في التربية إلى وجود الفروق الفردية سواء كانت هذه الفروق بين الفرد ونفسه أو بين فرد وآخر أو بين جماعة وأخرى أو بين مهنة وأخرى, يختلف القياس باختلاف الظاهرة المقاسة، ففي ميدان الفلك والفيزياء والكيمياء مثلا يكون القياس أدق ما يمكن ولا نقبل بوجود أخطاء في القياس مهما صغرت، أما إذا انتقلنا إلى ميدان النبات والإحياء فان قياسنا يصبح اقل دقة لان هناك عوامل كثيرة يصعب التحكم فيها، وتكون نسبة الدقة أكثر مرونة وقابلية للتغير في ميدان العلوم الاجتماعية والسلوكية والتربوية لذلك لانها أكثر عرضة للخطأ ونكون أكثر تسامحا في قبول هذه الأخطاء, وتعد المرونة واحدة من عناصر اللياقة الحركية المهمة التي تتيح للرياضيين القدرة على أداء الحركات بصورة اقتصادية وفعالة في الوقت نفسه, (Shabib et al., 2017) أي الاقتصاد بالطاقة ووقت الأداء ولها دور فعال في التقليل والتأخير من ظهور التعب وتعمل على التقليل من الألم العضلي وتسهم في إعطاء الحركات المدى المناسب والمطلوب لإنجازها وأظهار الحركات بصورة أكثر انسيابية, وتتجلى أهمية البحث الحالي في تصميم جهاز لقياس مرونة الجذع لدى الرياضيين.

1-2مشكلة البحث:

أن الرياضي الذي يمتلك الدرجة المثالية من المرونة في مفصل معين أو مجموعة مفاصل لفعالية رياضية معينة يساعده ذلك في استخدام بقية العناصر الأخرى بقدرة عالية واقتصادية وبالتالي تحقيق تكامل الاعداد البدني,وتواجه عملية اختبار مرونة الجذع صعوبات كثيرة في الوصول الى اختبار له القدرة على قياسها بصورة مباشرة ويعطي المدلولات العلمية الدقيقة فكثير من تلك الاختبارات لم تتوصل الى التحديد الدقيق لاختبار صفة مرونة الجذع لمعزل عن اشتراك صفات أخرى لدى الانسان كطول الذراعين أو مرونة مفصل الركبة وغيرها, ولتلافي نواحي النقص المشار اليها سعى الباحثون الى تصميم جهاز لاختبار هذه الصفة بشكل مباشر ودقيق يعطي النتائج الصحيحة والعلمية لهذه الصفة.

1-3**هدفا البحث:**

1. بناء وتقنين اختبار لقياس المرونة للجذع للرياضيين.
2. تصميم جهاز لقياس المرونة الامامية للجذع للرياضيين.

1-4مجالات البحث:

1-4-1المجال البشري: لاعبي نادي النجف الأشرف للموسم (2024-2025) بفعاليات (كرة القدم –الساحة والميدان- الجودو).

1-4-2 المجال الزماني: المدة من (2024/12/15-2025/1/26).

1-4-3المجال المكاني: القاعة المغلقة في نادي النجف الأشرف.

2-مهنج البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1منهج البحث:

استعمل الباحثون المنهج الوصفي لملائمته وطبيعة مشكلة البحث, والمنهج الوصفي "هو التصور الدقيق للعلاقات المتبادلة بين المجتمع والاتجاهات والميول والرغبات والتطور بحيث يعطي صورة للواقع الحياتي ووضع مؤشرات وبناء تنبؤات مستقبلية(S. et al Al-Janabi, 2025)

2-2مجتمع البحث وعينته:

تم تحديد مجتمع البحث الحالي بلاعبي نادي النجف الأشرف للموسم (2024-2025) بفعاليات (كرة القدم –الساحة والميدان- الجودو) ومجتمع البحث يعني "جميع مفردات الظاهرة التي يقوم الباحث بدراستها(الجنابي والشاوي:2015,ص29), وتم اختيار عينات البحث وفقاً لإجراءاته المطلوبة والعينة هي "النموذج الذي يجري الباحث مجمل ومحور عمله عليها"(الجنابي والشاوي:2015,ص34)فقد إختار الباحثون بطريقة عشوائية عينة التجربة الاستطلاعية بلغ عددها(8) لاعبين وعينة التجربة الرئيسة بلغ عددها(79) وكما مبين في الجدول(1):

جدول (1) يبين مجتمع البحث وعيناته

الفعالية	العدد الكلي	عينة التجربة الاستطلاعية	عينة التجربة الرئيسة
كرة القدم	25	0	25
الساحة والميدان	40	8	32
الجودو	22	0	22
المجموع	87	8	79

- **2-3أدوات البحث ووسائل جمع المعلومات:**

الملاحظة, الاختبار, قاعة, الجهاز المصمم, ريط قياس ,أوراق, أقلام.

2-4 إجراءات البحث الرئيسة:

2-4-1مكونات الجهاز المصمم: يتكون الجهاز من:

- هيكل الجهاز: عبارة عن هيكل مصنوع من الحديد كل جزء منه طوله (75 سم) يستقر على الأرض ويشكل قاعدة ارتكاز الجهاز على الأرض والعمود الذي سيثبت فيه شريط القياس بارتفاع (50 سم), وكما مبين في الصورة (1):



صورة رقم(2) توضح هيكل الجهاز المصمم

- جزء العمود المتحرك: عبارة عن قطعة حديدية بقطر أكبر من عمود الجهاز بحيث يدخل فيها عمود الجهاز تستخدم لتطويل وتقصير إرتفاع عمود الجهاز حسب طول جذع اللاعب, مثبت فيها برغي لغرض التحكم في تثبيتها على الارتفاع المطلوب لعمود الجهاز ويبلغ طولها (50 سم) وكما مبين في الصورة (2):



صورة(2) توضح جزء العمود المتحرك للجهاز المصمم

- شريط القياس: عبارة عن شريط قياس معدني ونابضي بطول (100 سم) يثبت بالجزء المتحرك من عمود الجهاز وهو المستخدم لقياس مرونة الجذع وكما مبين في الصورة (3):



صورة (3) توضح شريط القياس للجهاز المصمم

- الحزام: عبارة عن حزام مصنوع من الجلد فيه حلقة في إحدى نهايتيه لغرض إحكام لفه حول صدر اللاعب وهو شبيه بحزام الوسط المستخدم في إحكام حزام البنطلون حول الخصر , ويثبت الحزام من المتصف بنهاية شريط القياس, وكما مبين في الصورة (4):



-

صورة (4) توضح الحزام للجهاز المصمم

2-4-2صلاحية الجهاز المصمم: لغرض التأكد من صلاحية الجهاز، قام الباحثون بعرضه في استمارة استبيان على مجموعة من الخبراء والمختصين، وتم حساب درجة الاتفاق فيما بينهم على صلاحية الجهاز باستخدام معامل (كا^2) , اذ تم الاتفاق لجميع الخبراء على صلاحية الجهاز، وكما مبين في الجدول (2):

جدول (2) يبن قيم (كا^2) لاتفاق الخبراء والمختصين حول صلاحية الجهاز المصمم

السؤال	يصلح	لا يصلح	قيمة(كا^2) المحسوبة	قيمة(كا^2) الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة
طريقة التصميم	12	صفر	12	3.84	0.05	معنوي
ألية عمل الجهاز	12	صفر	12			معنوي

وبعد جمع آراء الخبراء والمختصين وتحليلها باستخدام (كا^2) باعتبارها وسيلة مناسبة لمعرفة دلالة الفروق بين آراء الخبراء, إذ كان هناك أتفاق على صلاحية الجهاز المصمم كون قيمة (كا^2) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (3.84) بدرجة حرية (1) ومستوى دلالة (0.05) وهذا يمثل الصدق الظاهري للجهاز المصمم "ويعني الصدق الظاهري أن الاختبار يبدو صادقاً في صورته الظاهرية ويشير ذلك الى أن الأفراد الذين يقومون بتصميم الاختبار أو يستعملونه أو يعرض عليهم يعتقدون مبدئياً أنه يقيس الظاهرة التي صمم لقياسها ظاهرياً(Al-Khafaji & Al-Janabi, 2018)

2-4-3طريقة العمل على الجهاز: يجلس المختبر على الأرض بوضع الجلوس الطويل بحيث تكون الرجلين ممدودة بالكامل والجذع عمودي بحيث يشكل مع الرجلين زاوية قائمة من مفصل الورك ,يتم إدخال الجهاز من خلف المختبر بحيث يلاصق عمود الجهاز ظهر المختبر تماماً ثم يتم رفع الجزء المتحرك من عمود الجهاز بالارتفاع المناسب لطول جذع المختبر ,ثم يلف حزام الجهاز حول صدر المختبر بإحكام وغلق من الأمام, وعند إعطاء إشارة البدء للمختبر بثني الجذع بأقصى ما يمكن ساحباً معه شريط القياس المثبت بعود الجهاز, ويتم عندها قراءة طول شريط القياس الذي تمكن المختبر من سحبه أثناء عملية ثني جذعه للأمام والذي يمثل مقدار مرونة جذعه, وكما مبين في الصورة (5):



صور(5) توضح طريقة عمل الجهاز

2-4-4توصيف اختبار جهاز مرونة الجذع لدى الرياضيين: بما أن الجهاز يستعمل لقياس مرونة الجذع لذا لابد من توصيف طريقة الاختبار بصورة دقيق ليتسنى لمستخدمي الجهاز والعينات التي سيطبق عليها فهم وتوفير متطلبات الاختبار ويتضمن الاختبار الآتي:

- أسم الاختبار: اختبار المرونة الأمامية للجذع.
- الهدف من الاختبار: اختبار مرونة الجذع الأمامية لدى الرياضيين.
- الأدوات والإمكانات: الجهاز المصمم، أرض مستوية.
- طريقة الأداء: يجلس المختبر على الأرض بوضع الجلوس الطويل بحيث تكون الرجلين ممدودة بالكامل والجذع عمودي بحيث يشكل مع الرجلين زاوية قائمة من مفصل الورك ,يتم إدخال الجهاز من خلف المختبر بحيث يلاصق عمود الجهاز ظهر المختبر تماماً ثم يتم رفع الجزء المتحرك من عمود الجهاز بالارتفاع المناسب لطول جذع المختبر ,ثم يلف حزام الجهاز حول صدر المختبر بإحكام ويغلق من الأمام, وعند إعطاء إشارة البدء للمختبر بثني الجذع بأقصى ما يمكن ساحباً معه شريط القياس المثبت بعود الجهاز.
- طريقة التسجيل: يسجل للمختبر طول شريط القياس الذي تمكن المختبر من سحبه أثناء عملية ثني جذعه للأمام والذي يمثل مقدار مرونة جذعه.
- عدد المحاولات: يعطى للاعب محاولة واحدة.

2-5التجربة الاستطلاعية للجهاز:

قام الباحثون بأجراء التجربه الاستطلاعيه يوم الأحد المصادف 2025/1/5 على عينه من(8) لاعبين جودو وهم يشكلون نسبة مئوية تبلغ (9.19%) من مجتمع البحث.

2-6.الأسس العلمية:

2-6-1صدق الاختبار :

ويقصد بصدق الاختبار "ان يقيس الاختبار ما وضع من اجله، وبكلمة اخرى فان المقصود بصدق الاختبار مدى صلاحية الاختبار لقياس هدف وجانب محدد وتبدو هذه الصلاحية في اشكال متعددة(Al-Rousan, 2000)وقد استخرج الباحث الصدق الظاهري للاختبار من خلال عرض الجهاز المصمم على مجموعة من الخبراء والمختصين الذين أتفقوا على صلاحية الجهاز لقياس مرونة الجذع لدى الرياضيين.

2-6-2.ثبات الاختبار:

ويقصد بالثبات "استقرار الدرجة وعدم تغييرها بعد مدة من التطبيق وعدم تأثرها بمتغيرات اخرى(Nazim, 2015) وقد استعمل الباحثون طريقة الاختبار وأعاده الاختبار إذ يرى (Al-Yasiri, 2010) " إن الاختبار يحقق النتائج نفسها او مقاربه لها اذا اعيد تطبيقه على الافراد انفسهم تحت الظروف نفسها اكثر من مرة وقد قام الباحثون بأعاده تطبيق الاختبارات على عينة التجربة الاستطلاعية البالغ عددها (8) لاعبين بعد مرور (7) أيام أي يوم الأحد الموافق 2025/1/12 وتم معالجة نتائج الاختبارين باستخدام معامل ارتباط الرتب(سبيرمان) ,اذ تبين أن قيمة معامل الارتباط تبلغ (0.88) وهي تمثل قيمة ارتباط عال مما يدل على ثبات الاختبار ,والجدول (3) يبين ذلك

2-6-3موضوعية الاختبار:

الموضوعية تعني "إن علامة المفحوص لا تختلف باختلاف المصححين"(Al-Hila, 2003), إذ تم استخلاص معامل ارتباط الرتب بين نتائج محكمين(*) يقومان بتسجيل نتائج عينة التجربة الاستطلاعية البالغ عددها (8)لاعبين على اختبار مرونة الجذع في الوقت نفسه وظهر قيمة معامل الارتباط تبلغ (1) مما يدل أن الاختبار ذا موضوعية عالية اذ وكما مبين في الجدول (3):

جدول (3) يبين الأسس العلمية للإختبار

الثبات	الموضوعية
0.88	1

2-7التجربة الميدانية الرئيسة:

جرت التجربة الميدانية الرئيسة للبحث في يوم الاثنين الموافق 2025/1/20 على عينة البحث البالغ عددها (79) لاعب من نادي النجف الأشرف وهم يشكلون نسبة مئوية مقدارها (90.8%) من مجتمع البحث الكلي وبمساعدة فريق العمل المساعد (*), وعلى القاعة الداخلية المغلقة في نادي النجف، وقد اطلع اللاعبون على كيفية تطبيق الاختبار قبل البدء بتطبيقه الميداني.

3-عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1عرض نتائج الوصف الإحصائي لاختبار مرونة الجذع لدى الرياضيين وتحليلها:

جدول (4) يبين الوصف الإحصائي لاختبار مرونة الجذع لدى الرياضيين

الوسيلة الاحصائية	سَ	وسيط	ع	الالتواء	الدلالة
مرونة الجذع	26.23	25	4.15	0.889	اعتدالي

يتبين من خلال الجدول (4) ان قيم معامل الالتواء لاختبار مرونة الجذع لدى لاعبي نادي النجف الأشرف تقع بين (+3 و -3) وهذا يدل على اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث ,اذ "يعد الاختبار موزعاً توزيعاً طبيعياً اذا تراوحت قيمة معامل الالتواء لبيرسون (Pearson) بين (+3 و-3) وهذا يثبت ملائمة الاختبارات كافة لمستوى عينة البحث (Al-Takriti & Abdul-Ubaidi, 1999)

3-2عرض نتائج القدرة التميزية لجهاز مرونة الجذع لدى الرياضيين وتحليلها:

جدول(1) يبين القدرة التميزية لجهاز مرونة الجذع

الوسيلة الاحصائية	سَ	ع	قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة
المجموعة العليا	30.54	4.21	9.5	0.000	معنوي
المجموعة الدنيا	19.00	3.89			

يتبين من الجدول(1) ما يلي:

---

* أسماء المحكمين:

1. أ.د عباس مهدي صالح, جامعة الكوفة ,كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
2. م.م يوسف عبد كريم ,جامعة الكوفة ,كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

كانت قيمة الوسط الحسابي للمجموعة العليا (30.54) بانحراف معياري يبلغ(4.21) فيما بلغت قيمة الوسط الحسابي للمجموعة الدنيا (19.00) بانحراف معياري يبلغ (3.89) وكانت قيمة (T) المحسوبة تبلغ (9.5) بمستوى دلالة يبلغ (0.000) وهو أقل من (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعتين العليا والدنيا ولصالح المجموعة العليا كون وسطها الحسابي أكبر وهو دليل على قدرة الجهاز على التميز بين الضعفاء والمتفوقين في صفة مرونة الجذع ويعد ذلك مؤشر مهم على صلاحية الجهاز المصمم,(Tariq & Moseekh, 2008) وبذلك فان الباحثون توصلوا الى أداة قياس مباشر لصفة المرونة وهو أمر مهم جداً في مجال قياس القدرات البدنية والحركية, إذ أن القياس الجيد للقدرات البدنية والحركية التي يتمتع بها الرياضيون يعطي الصورة الواضحة لمستوياتهم والتنبؤ لمستقبلهم الرياضي ولاسيما عندما يتم تنفيذها على الأجهزة الحديثة التي تعد اختبارات موضوعية يتم تنفيذها بقصد الكشف عن المستوى الحقيقي لمرونة مفاصل الجسم من أجل تطويرها وبالتالي تحقيق الانجاز(S. A. et al Al-Janabi, 2025),ويرى (Abdel-Khaleq, 2005) على أن القدرات البدنية "هي الاستعداد الفطري والمستوى الحركي الذي أكتسبه الفرد ويظهر في المهارات الحركية الأساسية للفرد وتعبر المستوى الراهن لقدرة الفرد على تمكنه من القيام بواجباته في أنشطة رياضية متنوعة أن الصفات البدنية الخاصة مطلب أساس لكل لعبة من الألعاب الفردية والجماعية ولكنها تختلف من لعبة الى اخرى وفقاً لطبيعة الأداء ومتطلبات كل لعبة وهذه المتطلبات يلزم توفرها في ممارسي جميع الألعاب الرياضية حتى يمكنهم التقدم في التدريب والوصول الى المستويات الرياضية العالية.(Mashkoor & Othman, 2023)

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1الاستنتاجات:

- إمكانية اختبار مرونة الجذع الأمامية للرياضين من خلال الجهاز الذي تم تصميمه.
- يمتع الجهاز بقدرة تميزية بين الضعفاء والمتفوقين من عينة البحث.

4-2 التوصيات:

- استخدام الجهاز المصمم لاختبار مرونة الجذع الأمامية للرياضين .
- إمكانية إجراء دراسات مشابهه على فعاليات مختلفة وفئات عمرية مختلفة .

الشكر والتقدير

نسجل شكرنا لعينة البحث المتمثلة في لاعبي نادي النجف الأشرف للموسم (2024-2025) بفعاليات (كرة القدم –الساحة والميدان–الجودو).

تضارب المصالح

يعلن المؤلف انه ليس هناك تضارب في المصالح

رامي سلمان عكاب https://orcid.org/0009-0007-0007-5677

References

Abdel-Khaleq, E. E.-D. (2005). *Sports Training (Theories - and Applications): Vol. 12th edition* (Dar Al-Maaref, Ed.).

Al-Hila, A. M. (2003). *Learning Design - Theory and Practice* (p. 387). Dar Al-Masarra for Publishing, Distribution and Printing.

Al-Janabi, S. A. et al. (2025). *Foundations of Scientific Research in Physical Education* (1st ed, p. 247). Dar Al-Sadiq Cultural Foundation (printing, publishing, and distribution).

Al-Janabi, S. et al. (2025). *Innovation and Invention in Physical Education* (1st ed, p. 99). Dar Al-Sadiq Cultural Foundation (Printing, Publishing, and Distribution).

Al-Khafaji, H. A.-R., & Al-Janabi, S. A. (2018). *Simplified Scientific Research* (1st ed, p. 150). Dar Al-Diaa Printing House.

Al-Rousan, F. (2000). *Modifying and Building Human Behavior* (p. 210). Dar Al-Fikr for Publishing and Distribution.

Al-Takriti, W. Y. M., & Abdul-Ubaidi, H. M. (1999). *Statistical Applications and Uses of Computers in Physical Education Research* (p. 160). Dar Al-Kutub for Printing and Publishing.

Al-Yasiri, M. J. (2010). Theoretical foundations of physical education tests. *Dar Al-Diyaa for Printing and Publishing. Al-Najaf Al-Ashraf*, 72.

Mashkoor, N. H., & Othman, I. A. (2023). Design and standardization of the self-talk scale for students applied in the fourth stage of the College of Physical Education and Sports Sciences, University of Basra. *Sciences Journal Of Physical Education*, *16*(6).

Nazim, K. J. et al. (2015). *Simplified Understanding of the Scientific Research Methodology in Physical Education and Sports Sciences* (p. 87). Central Press.

Shabib, S. S., Abdullah, S. J., & Makki, J. O. (2017). Designing an auxiliary device to measure the level of performance of some offensive skills for young fencing players in the southern region. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, *1*(53), 359–373. https://www.iasj.net/iasj/article/147727

Tariq, A. Y., & Moseekh, L. Z. (2008). The effect of a proposed training method to develop the explosive power of the leg and arm muscles and improve the anaerobic capabilities of volleyball players. *Modern Sport*, *7*(9).

Journal of Studies and Researches of Sport Education
spo.uobasrah.edu.iq

The effect of nutritional panels and some physical exercises on biochemical and functional variables and weight in bodybuilders

Hassan Saad Shallak [1] Sabah Mahdi Kreem [2] Haider Ibrahim Ali [3]
University of Basra / College of Education and Sports Sciences [1,2]
University of Basra/College of Agriculture [3]

Article information

Article history:
Received 2/2/2025
Accepted 2025/2/26
Available online 15, July ,2025

Keywords:
Nutrition, Bodybuilding, Weightlifting, Manufacturing, Aerobic Exercise

Abstract

This study aimed to evaluate the impact of a training and experimental program using Tabata aerobic exercise and prebiotic-enriched nutritional bars on the functional and biochemical variables of bodybuilders. The study adopted an experimental approach and included a sample of bodybuilders in Basra Governorate. The study included assessments of respiratory capacity, physical efficiency, and maximum oxygen consumption, in addition to multiple biochemical measurements such as cholesterol, triglyceride, and lipoprotein levels. The researchers concluded that the exercises used had a positive effect on the experimental group, and therefore recommended the integration of fortified nutrition into sports training programs.

DOI: https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i3.1038©Authors, 2025. College of Physical Education and sport sciences, University of Basrah.
This is an open-access article under the CC By 4.0 license (creative commons licenses by 4.0)

مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية
spo.uobasrah.edu.iq

تأثير الالواح الغذائية وبعض التمارين البدنية على المتغيرات البيوكيميائية والوظيفية والوزن ل لدى لاعبي بناء الاجسام

حسن سعد شلك [1] صباح مهدي كريم [2] حيدر إبراهيم علي [3]
جامعة البصرة/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة [21] جامعة البصرة / كلية الزراعة [3]

معلومات البحث

تاريخ البحث :
الاستلام : 2025/2/2
القبول : 2025/2/26
التوفر على الانترنت: 15,يوليو,2025

الكلمات المفتاحية :
التغذية ، كمال الاجسام ، رفع الاثقال ، التصنيع ، التمارين الهوائية

الملخص

هدفت الدراسة إلى تقييم تأثير برنامج تدريبي وتجريبي يستخدم التمارين الهوائية (تاباتا) والألواح الغذائية المصنعة المدعمة بالمعززات الحيوية على المتغيرات الوظيفية والبيوكيميائية للاعبي بناء الأجسام. اعتمدت الدراسة المنهج التجريبي وشملت عينة من لاعبي بناء الأجسام في محافظة البصرة. تضمنت الدراسة تقييم السعة التنفسية، الكفاءة البدنية، والحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين، إلى جانب قياسات بيوكيميائية متعددة مثل مستويات الكولسترول، الدهون الثلاثية، والبروتينات الدهنية. واستنتج الباحثون ان التمرينات المستخدمة تأثيرها إيجابي على المجموعة التجريبية وعلية تمت التوصية دمج التغذية المدعمة في برامج التدريب الرياضي

DOI: https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i3.1038©Authors, 2025. College of Physical Education and sport sciences, University of Basrah.
This is an open-access article under the CC By 4.0 license (creative commons licenses by 4.0)

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة واهمية البحث

أصبح تطوير الأداء الرياضي مطلبًا أساسيًا في المجتمعات الحديثة، حيث تلعب الرياضة دورًا محوريًا في تعزيز الصحة العامة والوقاية من الأمراض. ومن هذا المنطلق، تركز الدراسات الحديثة على تحسين الكفاءة البدنية والوظائف الحيوية للرياضيين من خلال مزج التمارين البدنية بالتغذية العلمية المدروسة.

التمارين الهوائية، مثل تمرينات "تاباتا"، أثبتت فعاليتها في تحسين كفاءة الجهازين التنفسي والدوري، كما تُسهم في تعزيز الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين وزيادة القدرة على التحمل. بالمقابل، يعتبر الغذاء المدعم بالمعززات الحيوية إحدى الأدوات الحديثة التي تستهدف تحسين وظائف الجسم البيوكيميائية، حيث تقدم هذه المكملات دعمًا متكاملاً لتعزيز الأداء الرياضي وتحقيق التوازن الأيضي.(Moseekh, 2022)

تركز هذه الدراسة على دمج برنامج تدريبي يعتمد على التمارين الهوائية مع استهلاك ألواح غذائية مدعمة بالمعززات الحيوية، بهدف قياس تأثير هذا الدمج على المتغيرات الوظيفية والبيوكيميائية للاعبي بناء الأجسام. من خلال هذا البحث، نهدف إلى تزويد الباحثين والمدربين بمعلومات موثوقة ومحدثة حول فعالية هذا النهج.(Lazim et al., 2025)

وتشير الأبحاث إلى أهمية تدريبات التاباتا في عدة مجالات، اذ تعتمد هذه التمارين على أداء تمارين كثيفة وسريعة ومتكررة بفواصل زمنية قصيرة للراحة. كما ان تمارين التاباتا هي أسلوب فعّال وبسيط للتدريب، حيث لا تتطلب معدات خاصة أو مكان محدد، وتقدم نتائج جيدة في وقت قصير. تعد هذه التمارين من فئة التمارين المتقطعة عالية الكثافة، حيث يتم أداء تمارين رياضية لفترات قصيرة تليها فترات قصيرة من الراحة، وتستمر الجلسة عادة من 5 دقائق إلى ١٠ دقائق (Al-Hamami, 2000) فكرة هذه التمارين تعتمد على دفع الجسم إلى حدوده، حيث يتم مضاعفة جهد التمرين لفترة قصيرة جدًا، مع توفير فترة راحة قصيرة للانتعاش، ثم تكرار العملية. هذا يساهم في تحسين أداء القلب والأوعية الدموية، وتعزيز حرق الدهون، وتعزيز لياقة الجسم. تم تطوير تمارين التاباتا بواسطة البروفيسور الياباني إيزومي تاباتا، وأُدرجت لأول مرة في دراسته حول الألعاب الأولمبية في عام 1996. اليوم، يمكن الوصول إلى هذه التمارين من خلال مقاطع فيديو وتطبيقات على الهواتف الذكية.

تتضمن تمارين التاباتا أداء تمارين كثيفة وسريعة لمدة قصيرة، تتبعها فترة راحة قصيرة، ويتم تكرار السلسلة. مثلاً، يمكن أداء تمرين التاباتا لمدة 5 دقائق يتضمن مجموعتين، حيث يمتد كل تمرين لمدة 20 ثانية متبوعة براحة لمدة 10 ثوانٍ. يُكرر الدور عدة مرات للحصول على فوائد قوية في تحسين لياقة الجسم وحرق السعرات الحرارية . (Hassan & Moseekh, 2022)

تتطلب تمارين التاباتا توازنًا وثباتًا، مما يجعلها تمارينًا صعبة اذ تتطلب تركيزًا عاليًا. تساهم هذه التمارين في حرق الدهون وفقدان الوزن من خلال زيادة معدل الأيض بشكل كبير. وتجعل تمارين التاباتا الجسم في حالة جاهزية لزيادة معدل نسيج العضلات. كما تساهم تمارين التاباتا أيضًا في زيادة القدرة الهوائية واللاهوائية، مما يحسن نظام القلب والأوعية الدموية. ويتيح لك أداء هذه التمارين بانتظام تحسين المرونة والليونة واللياقة البدنية. باختصار، تمثل تمارين التاباتا خيارًا امثل للأشخاص الذين يسعون لفقدان الوزن وتحسين اللياقة البدنية بشكل شامل، وتوفر فوائد صحية عديدة تجعلها جزءًا أساسيًا من برامج التدريب البدني (Al-Hamami, 2000)

وقد اصبح التدريب بصورة متعددة عملية لها دورها في المجتمعات المعاصرة وقد صار مجالا للتنافس بين كافة قطاعات المجتمع، بل اصبح ميدانا للتسابق بين مختلف الدول والشعوب كأحد الوسائل الهامة لرفع مستوى الاداء الرياضي مما يحقق الانجاز الرياضي في مختلف المستويات، فالتدريب الرياضي عملية تربوية مخططة مبنية على أسس سليمه تعمل على وصول اللاعب الى الاداء المثالي خلال المباريات والمنافسات.

تحظى الأطعمة الغنية بالبروتين بأهمية كبيرة بين الأفراد الذين يسعون إلى الشبع أو زيادة كتلة العضلات. كانت صناعة هذه الأطعمة تعتمد تقليديًا على مكونات الحليب وفول الصويا، حيث يتراوح محتوى البروتين في هذه الأطعمة عادةً من 20 إلى 50% (وزن/وزن). اعتبرت الألواح الغذائية الغنية بالبروتين مصدرًا جديدًا للبروتين، إذ تُعد هذه الألواح المدعمة بالبروتين من الأطعمة البسيطة والغنية بالمغذيات، وتشكل بدائل غذائية تعتمد على الكربوهيدرات والبروتينات والألياف. فضلا عن ذلك، يمكن تعزيزها بمواد تعزيز الصحة، مثل مضادات الأكسدة، وهو اتجاه حالي في قطاع الأغذية (Al-Hamami, 2000)

تشير الدراسات إلى أن الألواح الغذائية الغنية بالبروتين، والتي كانت في الأصل مخصصة للرياضيين، تجذب حاليًا مجموعة واسعة من المستهلكين المهتمين بالصحة. اذ تحتوي هذه الألواح عادة على نسبة تتراوح بين 15 إلى 35% من البروتين، والذي يتألف أساسًا من منتجات الحليب أو بروتينات الصويا بسبب فوائدها الصحية والقيمة الغذائية. قد تحتوي أيضًا على مكونات إضافية مثل الشوكولاتة، والسكريات، والمنكهات، والمكسرات، والرقائق، مما يُضيف تجربة طعام جديدة للمنتج. وغالبًا ما تتم إضافة الفيتامينات والمعادن والألياف لتعزيز القيمة الغذائية

لقد اوضح مجموعة من العلماء ما يأتي حيث اوضح "(Raysan, 2002) ان الاداء الرياضي دائما في ازدياد ويظهر لك واضحا من دوره اولمبية الى اخرى حيث تتحقق الارقام القياسية التي كان الانسان لا يتخيل الوصول اليها وهذا يرجع الى عوامل عديدة تشمل تطور طرق التدريب. فخلال التدريب تحدث الكثير من العمليات الفسيولوجية التي تجعلنا نقول ان التدريب الرياضي هو في جوهر تحسين وظائف الجسم من خلال مجموعة من التدريبات المنظمة والمكررة خلال برنامج تدريبي, وبذلك يهدف التدريب الرياضي الى تنميه قدرات الجسم على مواجهة متطلبات المنافسة من خلال تطوير الاداء الرياضي على عوامل عديدة متداخلة.

مشكلة البحث

في ظل تنامي الاهتمام بالأداء الرياضي الاحترافي، تبرز التحديات المتعلقة بتحسين الكفاءة البدنية والوظيفية للرياضيين بطرق مبتكرة. تعتمد مشكلة البحث على التساؤل التالي:

"ما مدى فعالية استخدام برنامج تدريبي يعتمد على التمارين الهوائية المدمجة مع التغذية المدعمة بالمعززات الحيوية في تحسين الكفاءة البدنية والمؤشرات البيوكيميائية للاعبي بناء الأجسام

ومن خلال خبرة الباحث وجد هناك مشاكل صحية تواجه اللاعبين في إنقاص وزنهم واتباعهم طرق واساليب غير علمية ومقننه، لهذا تم استخدام هذا النوع من التمارين والمنتج المحلي المصنع وايضا عدم توفر منتجات غذائية عالية البروتين وقليلة الثمن تستهلك من قبل الرياضين وتنافس المنتج المحلي. ومن هنا اقترح الباحث اعطائهم هذه الالواح المصنعة وبيان تأثير هذه الالواح وتمارين التاباتا على لاعبي بناء الاجسام، والابتعاد عن الطرق غير الصحيحة في انقاص الوزن

أهداف البحث:

1. دراسة تأثير التمارين الهوائية (تاباتا) على المتغيرات الوظيفية.
2. تحليل دور الألواح الغذائية المدعمة بالمعززات الحيوية في تحسين المؤشرات البيوكيميائية.
3. مقارنة نتائج المجموعة التجريبية بالمجموعة الضابطة لتحديد الفروق.
4. اعداد منهاج بدني باستخدام تمرينات التاباتا ومعرفة مدى تاثيرها على لاعبي بناء الاجسام

فروض البحث:

1. ان تدريبات التاباتا لها تأثير واضح على المتغيرات الوظيفية والبيوكيميائية لانقاص وزن عينة البحث(لاعبي كمال الاجسام).

2. وجود فروق معنوية بين متوسط القياسات القبلية والبعدية للاعبي كمال الاجسام قبل وبعد اداء التدريبات المعنية قيد البحث للاعبي بناء الاجسام.
3. التعرف على الفروق بين الاختبارات والقياسات لاوزان لاعبي كمال الاجسام قبل وبعد تناول المنتج المصنع.
4. ملاحظة تغيرات بيوكيميائية واضحة على لاعبي كمال الاجسام بعد اجراء التدريبات وتناول الالواح الغذائية المصنعة.

خطة البحث وإجراءاته

منهج البحث:

تم استخدام المنهج التجريبي نظرًا لملاءمته لطبيعة المشكلة البحثية، حيث يسمح هذا المنهج بالتحكم في المتغيرات المستقلة وقياس تأثيرها بدقة على المتغيرات التابعة.

مجتمع البحث وعينته:

شمل مجتمع البحث لاعبي بناء الأجسام في أندية البصرة. تم اختيار عينة مكونة من 30 لاعبًا تتراوح أعمارهم بين 20–30 عامًا، ويمتلكون أوزانًا متقاربة (حوالي 85 كغم).

أسباب اختيار العينة:

- توافق خصائص العينة مع أهداف البحث.
- استعداد اللاعبين للمشاركة الطوعية.

وسائل جمع البيانات والأدوات العلمية:

- المراجع والمصادر العربية والاجنبية وشبكة المعلومات العالمية (Internet) ، الاختبارات والقياسات والتحاليل ، الملاحظة والتجريب ، فريق العمل المساعد ملحق ، استمارة استطلاع اراء الخبراء والمختصين في مجال التربية الرياضية ، الاجهزة العلمية والادوات المستعملة في الفحوصات جميعها مختبرية (مختبرات كلية الزراعة) ، ميزان طبي لقياس الوزن والطول (من شركة اوميجا البلد المصنع China) ، جهاز SSPS ، جهاز قياس الضغط الدم (من شركة Xian ANACN smart instrument Inc صنع في الصين) ، سماعة طبيه ، حقن طبية وقطن ومواد معقمة ، انابيب طبية (Tubes) ذات الاستعمال لمرة واحدة ، كاميرا نقال جهاز ايفون 15 برو ماكس ، ساعة توقيت (Casio) يابانية الصنع ، جهاز حاسوب الكتروني نوع Cori 7 LENOVO من تشيناي الهند شركة فليكسترونيك ، جهاز قياس مستوى متغيرات الدم (Auto Hematology Analyzer BC-700) صنع في الصين.

اقراص ليزرية

الاختبارات المستخدمة:

1. اختبار السعة التنفسية.
2. اختبار هارفرد لقياس الكفاءة البدنية.
3. قياس الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين.
4. تحاليل بيوكيميائية شاملة.

الاختبارات القبلية

تم اجراء القياسات والاختبارات البدنية والوظيفية والبيوكيميائية على جميع افراد عينة البحث بتاريخ (2024/4/23) في وقت العصر الساعة السادسة بأشراف الباحث وفريق العمل وذلك قبل بدء تطبيق المنهج المقترح في نادي (panther) وبعدها تم سحب عينه دم بواسطة كادر مختص من كل فرد في عينة البحث بمقدار (5 مل) في وقت الراحة واخذها الى المختبر (مختبر البيان التخصصي) من اجل قياس المتغيرات البيوكيميائية (البوتاسيوم, الصوديوم, الكالسيوم, بروتين الدم الكامل,

الكرياتينين, كريات الدم البيضاء, كريات الدم الحمراء, الكولسترول[i], سكر الدم اما القياسات الوظيفية (معدل ضربات القلب, الضغط, الوزن, معدل التنفس, السعة التنفسية, قياس خطوة هارفرد, الحد الأقصى لاستهلاك الاوكسجين) تم قياسها كل بطريقته حيث تم قياس معدل ضربات القلب والضغط الدموي بجهاز ضغط الدم الزئبقي الالكتروني

الاختبارات البعدية

1. تم اجراء القياسات والاختبارات البدنية والوظيفية والبيوكيميائية على جميع افراد عينة البحث بتاريخ (2024/6/24) في وقت العصر الساعة السادسة
2. بأشراف الباحث وفريق العمل وذلك قبل بدء تطبيق المنهج المقترح في نادي (panther)
3. وبعدها تم سحب عينه دم بواسطة كادر مختص من كل فرد في عينة البحث بمقدار (5 مل) في وقت الراحة واخذها الى المختبر (مختبر البيان التخصصي) من اجل قياس المتغيرات البيوكيميائية (يورك اسيد, البوتاسيوم, الصوديوم, الكالسيوم, بروتين الدم الكامل, بروتين الالبومين, بروتين الكلوبين, الكرياتينين, كريات الدم البيضاء, كريات الدم الحمراء, البيتا اند روفين, حامضية الدم, الكولسترول[ii], سكر الدم

اما القياسات الوظيفية (معدل ضربات القلب, الضغط, الوزن, معدل التنفس, السعة التنفسية, قياس خطوة هارفرد, الحد الأقصى لاستهلاك الاوكسجين) تم قياسها كل معامل بطريقته حيث تم قياس معدل ضربات القلب والضغط الدموي بجهاز ضغط الدم الزئبقي الالكتروني

البرنامج التدريبي والدراسات الاستطلاعية:

- تضمن البرنامج التدريبي تنفيذ تمرينات "تاباتا" الهوائية مرتين أسبوعيًا لمدة 8 أسابيع.
- تناول اللاعبين ألواحًا غذائية مدعمة قبل وبعد التمرين.
- أجريت دراسة استطلاعية لاختبار كفاءة الأدوات والإجراءات.

التجربة الاستطلاعية

قام بها الباحث في نادي panther الرياضي بتاريخ (2024/4/22) يوم الاثنين في وقت العصر الساعة الخامسة واستمرت لمدة أربع ساعات تقريبا على عينة البحث بأشراف الباحث والكادر المساعد ملحق (1) شكل (5) وكانت الغاية من ذلك:

- لتحديد المستويات القصوى لقابلية الافراد على تأدية التمارين الاوكسجينية (التاباتا) وكذلك مدى ملائمة هذه التمارين لعينة البحث واعطاء الكادر المساعد واجباته اثناء تنفيذ التمارين والوحدات التدريبية. ووقت تناول الالواح الغذائية عالية البروتين.
- معرفة المنهاج التدريبي المتبع وعدد اللاعبين.
- إجراء قياسات في الطول والوزن.
- التحقق من دقة وسلامة الاجهزة والادوات المستخدمة.
- حساب الوقت المستغرق للاختبارات.
- التعرف على المعوقات ان وجدت وكيفية معالجتها.
- شرح العمل للكادر المساعد وتوزيع مهامهم.
- مدى ملائمه الاختبارات لمستوى العينة.

تثبيت الوقت الاصلي لتطبيق التجربة الرئيسة

المعالجات الإحصائية:

استخدم برنامج SPSS لتحليل البيانات

التجربة الرئيسية

تم تطبيق المتغير التجريبي بتاريخ2024/4/23 المتكون من التمارين الاوكسجينية والتاباتا بالجري على السير المتحرك تمارين التاباتا والا وكسجينيه كلاهما يعمل على استنزاف الدهون وأنقاص الوزن

مصحوبة بتناول الواح غذائية عالية البروتين مصنعة محليا وكانت كمية الجرعة التي يتناولها الفرد (لوح واحد) قبل التمرين بنصف ساعة اما تمرينات الجري (الاوكسجينيه) فقد كانت بسرعة محددة قدرها 7 كم/ساعة وكانت تتراوح زمنها في الوحدة التدريبية الواحدة من 15– 20 دقيقة تم تنفيذ تمرينات التاباتا وكان عدد التمارين يتراوح من 6 –8 تمارين وكانت تمتاز بقصر زمن الأداء وقصر زمن الراحة

وقد كان عدد الأسابيع المتغير التجريبي 8 أسابيع بواقع 3 وحدات في الأسبوع وتم تنفيذ المتغير في مرحلة الاعداد الخاص واصبح زمن المتغير التجريبي من 10 – 20 دقيقة بمعدل راحه لا يتجاوز العشر ثواني بين الوحدان تم التنفيذ في مرحلة الاعداد الخاص وانتهى المتغير بتاريخ (2024/6/23)

النتائج والمناقشة

عرض وتحليل الوزن الكلي للجسم للمجموعة التجريبية

جدول (1)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة T المحسوبة للمجموعة التجريبية للقياس القبلي والبعدي لوزن الجسم للاعبي بناء الاجسام

المتغير	وحدة القياس	القبلي		البعدي		T المحسوبة	الدالة
		س	ع	س	ع		
الوزن	كغم	85	1.15	81	11.5	2.9	معنوي

يبين الجدول ان الأوسط الحسابي القبلي لقياس الوزن الكلي للجسم(85) والوسط الحسابي العدي بلغ (5.81) وبلغت قيمة T المحسوبة (2.9) وهي اكبر من مستوى الدلالة (0.00) وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح البعدي

عرض وتحليل الوزن الكلي للجسم للمجموعة الضابطة

جدول (2)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة T المحسوبة للمجموعة الضابطة للقياس القبلي والبعدي لوزن الجسم للاعبي بناء الاجسام

المتغير	وحدة القياس	القبلي		البعدي		T المحسوبة	الدالة
		س	ع	س	ع		
الوزن	كغم	85	2.3	81.5	2.5	2.3	معنوي

يبين الجدول ان الأوسط الحسابي القبلي لقياس الوزن الكلي للجسم(85) والوسط الحسابي العدي بلغ (81.5) وبلغت قيمة T المحسوبة(2.3) وهي اكبر من مستوى الدلالة (0.00) وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح البعدي

عرض وتحليل الوزن الكلي للجسم للمجموعتين التجريبية والضابطة

جدول (3)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة T المحسوبة للمجموعتين الضابطة والتجريبية التجريبية للقياس القبلي والبعدي لوزن الجسم للاعبي بناء الاجسام

المتغير	وحدة القياس	التجريبية		الضابطة		T المحسوبة	الدالة
		س	ع	س	ع		
الوزن	كغم	81	1.2	81.5	2.4	0.001	غير معنوي

يبين الجدول ان الأوسط الحسابي القبلي لقياس الوزن الكلي للجسم (81) والوسط الحسابي العدي بلغ (81ز5) وبلغت قيمة T المحسوبة(0.001) وهي اقل من مستوى الدلالة (0.00) وهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية بين الاختبارين

مناقشة نتائج الوزن الكلي للجسم لمجموعتي البحث

بعد عرض نتائج الجداول السابقة (1, 2, 3) والخاصة بالوزن الكلي للجسم اضهرت هذه النتائج وجود فروق معنوية بين مجموعتي البحث ولصالح المجموعة التجريبية ويعزو ذلك الانخفاض الى التغير في توازن الطاقة بحيث كانت السعرات الداخلة للجسم عن طريق الالواح الغذائية المصنعة اقل من كية السعرات الحرارية المصروفة عن طريق التمرينات البدنية وهو ما يعرف بتوازن الطاقة حيث يعتمد الجسم على ما مخزون داخلة من دهون في انتاج الطاقة وهذا يتفق مع ما اشارت اليه الدراسات بأن عملية الموازنة للسعرات الحرارية التي نستخدمها في أي نشاط بدني مع السعرات التي نحصل عليها عن طريق الاكل ستساعد انقاص الوزن وان التدريبات البدنية عاملا مساعدا في التحكم في الوزن نتيجة استهلاك السعرات الحرارية

وكذلك الالتزام المجموعتين بلاداء المنتظم للتمرينات طيلة مدة المنهاج كان السبب في خفض المكون الدهني الموجود في الجسم وإبراز المكون العضلي حيث يشبر (Drake, 2007) ان التمارين الاوكسجينية والاثقال التي تمارس بشكل منتظم ولمدة متوسطة او طويلة تزيد من استهلاك الطاقة مما يؤدي الى تناقص في نسبة الشحوم في الجسم)

عرض وتحليل القياسات الوظيفية للمجموعة التجريبية

جدول(4)

يبين الاوساط الحسابية القبلية والبعدية وفرق الاوساط والانحراف المعياري للفروق والخطأ المعياري وقيمة (T) المحسوبة للقياسات الوظيفية للمجموعة التجريبية

المتغيرات	الوسط الحسابي القبلي	الوسط الحسابي البعدي	فرق الاوساط الحسابية	الانحراف المعياري للفروق	الخطاء المعياري	T المحسوبة	دلالة الفروق	Sig
مؤشر الكفاءة البدنية	63.56	81.03	17.47-	2.21	0.69	25.31	معنوي	0.000
السعة التنفسية	84.51	88.78	4.27-	1.17	0.37	11.54	معنوي	0.000
الاستهلاك الاوكسجيني	3.26	6.77	3.51-	1.25	0.395	8.88	معنوي	0.000
حجم الدفع القلبي	6.55	9.93	3.38-	1.69	0.53	6.37	معنوي	0.000

عرض وتحليل القياسات الوظيفية للمجموعة الضابطة

جدول(5)

يبين الاوساط الحسابية القبلية والبعدية وفرق الاوساط والانحراف المعياري للفروق والخطأ المعياري وقيمة (T) المحسوبة للقياسات الوظيفية للمجموعة الضابطة

المتغيرات	الوسط الحسابي القبلي	الوسط الحسابي البعدي	فرق الاوساط الحسابية	الانحراف المعياري للفروق	الخطأ المعياري	T المحسوبة	دلالة الفروق	Sig
مؤشر الكفاءة البدنية	63.21	65.63	2.42-	0.98	0.309	7.83	معنوي	0.000
السعة التنفسية	84.63	85.99	1.36-	0.32	0.101	13.46	معنوي	0.000
الاستهلاك الاوكسجيني	3.31	4.56	1.25-	0.56	0.177	7.06	معنوي	0.000
حجم الدفع القلبي	6.62	7.21	0.59-	0.16	0.050	11.8	معنوي	0.000

تشير نتائج الدراسة إلى وجود فروق معنوية بين القياسات القبلية والبعدية لجميع المتغيرات المدروسة، مما يعكس فعالية المنهج التدريبي المقترح. أظهرت النتائج تحسينات في الكفاءة البدنية والسعة التنفسية ومعدل الاستهلاك الأوكسجيني وحجم الدفع القلبي، مع بقائها ضمن الحدود الطبيعية. يعزى ذلك إلى تأثير التمارين الاوكسجينية المنظمة، التي أسهمت في تحسين توسع الرئة وزيادة نشاط الأسناخ الرئوية، مما أدى إلى تحسين التهوية الرئوية وتقليل معدل التنفس والنبض. كما ساعدت هذه التمارين في تعزيز أنظمة الطاقة الهوائية وتحسين كفاءة الجهازين التنفسي والدوري، مما قلل من التعب البدني. بالإضافة إلى ذلك، ساهمت التمارين المنتظمة في تحقيق تغييرات إيجابية في وظائف القلب، حيث أدى النشاط الأوكسجيني إلى زيادة تأثير العصب الباراسمبثاوي، مما ساهم في خفض معدل ضربات القلب وحجم الدفع القلبي. تؤكد هذه النتائج أن المنهج التدريبي كان فعالًا في تحسين كفاءة وظائف الجسم الفيزيولوجية.

مناقشة نتائج القياسات الوظيفية القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة

يتضح من جدول (5) وجود فروقات معنوية بين القياسات القبلية والبعدية للمتغيرات الوظيفية (مؤشر الكفاءة البدنية, السعة التنفسية, الاستهلاك الاوكسجيني , حجم الدفع القلبي) ولكن هناك ارتفاع في الاوساط الحسابية لهذه المتغيرات الوظيفية ويعزو الباحث ذلك الى تأثر المجموعة الضابطة بالتمارين الاوكسجينه (التاباتا) التي تم تطبيقها بانتظام وبفترات منتظمة وكذلك التي تأثرها بتناولها لألواح الغذائية المصنعة الذي انعكس على هذه المتغيرات

عرض وتحليل القياسات الوظيفية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

جدول(6)

يبين الاوساط الحسابية القبلية والبعدية وفرق الاوساط والانحراف المعياري للفروق والخطأ المعياري وقيمة (T) المحسوبة للقياسات الوظيفية للمجموعة الضابطة والتجريبية

المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		T المحسوبة	Sig	الدلالة
	ش	+- ع	ش	+- ع			

مؤشر الكفاءة البدنية	65.63	0.99	81.03	1.87	21.875	0.000	معنوي
السعة التنفسية	85.99	0.87	88.78	0.93	6.79	0.000	معنوي
الاستهلاك الاوكسجيني	4.56	0.74	6.77	0.96	5.483	0.000	معنوي
حجم الدفع القلبي	7.21	1.03	9.93	1.31	5.354	0.000	معنوي

تشير نتائج جدول (6) إلى وجود فروق معنوية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية لصالح الأخيرة في جميع المتغيرات المدروسة (Muzafar, 1988) أظهر مؤشر الكفاءة البدنية تحسنًا ملحوظًا لدى المجموعة التجريبية مما يشير إلى فروق معنوية لصالح المجموعة التجريبية(Qabaa, 1989) كما أظهرت معدلات الاستهلاك الأوكسجيني تحسينًا كبيرًا لدى المجموعة التجريبية

مناقشة نتائج القياسات الوظيفية البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة

تشير نتائج جدول (6) إلى وجود فروق معنوية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية لصالح المجموعة التجريبية في المتغيرات الوظيفية الأربعة (مؤشر الكفاءة البدنية، السعة التنفسية، الاستهلاك الأوكسجيني، وحجم الدفع القلبي). يعزو الباحث هذه الفروق إلى استخدام أساليب علمية في تنظيم شدة وحجم التمارين الأوكسجينية، إضافة إلى تناول الألواح المصنعة، مما أدى إلى تحسين كفاءة الأجهزة الداخلية للجسم.

يساهم التدريب الرياضي المنظم، كما يشير محمد عادل، في زيادة الطاقة الوظيفية للجهازين الدوري والتنفسي وخفض الحاجة للأوكسجين. كما أن التوازن بين فترات التعب والراحة يرفع من الكفاءة الوظيفية لأعضاء الجسم، وفقًا لما ذكره (Rushdi, 1982)

يرى الباحث أن قياس هذه المتغيرات يساعد في تقييم لاعبي كمال الأجسام واستجابتهم للمناهج التدريبية. التدريبات المنتظمة تُحسّن حجم الدفع القلبي من خلال زيادة حجم تجويف القلب وتقليل معدل ضرباته أثناء الراحة، كما أشار إلى ذلك محمد حسن علاوي وأبو العلا أحمد. أما انخفاض السعة التنفسية فيُفسَّر بتحسين عمق التنفس وزيادة كفاءة التهوية الرئوية وتفعيل الأسناخ الخاملة، مما يقلل عدد مرات التنفس، وهو ما يدعمه ياسين حبيب عزال. تعكس هذه النتائج فعالية التمارين الأوكسجيني في تحسين الوظائف الفسيولوجية (Alfred, 1980)

عرض وتحليل ومناقشة للقياسات القبلية والبعدية للمؤشرات البايوكيميائية للمجموعة الضابطة

جدول (7)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة Tالمحسوبة والجدولية للقياسات البايوكيميائية القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة

المتغيرات	**وحدة القياس**	**ضابطة قبلي**		**ضابطة بعدي**		**قيمة (T) المحسوبة**	**مستوى الدلالة**	**الدلالة الإحصائية**
		س	**ع**	**س**	**ع**			
سكر الدم	ملغم/ ديسيلتر	128.754	5.356	97.189	10.568	2.017	0.037	معنوي
كريات الدم الحمراء	خلية/ ميكرو لتر	5.316	0.385	5.11	0.606	0.637	0.27	غير معنوي
كريات الدم البيضاء	خلية/ ميكرو لتر	8.2	1.615	7.518	1.423	0.164	0.437	غير معنوي
كرياتين	ملغم/ ديسيلتر	0.926	0.162	0.594	0.039	0.843	0.211	غير معنوي

يوريا	ملغم/ ديسيلتر	31.246	7.09	30	5.925	1.162	0.001	معنوي
الدهون الثلاثية	ملغم/ ديسيلتر	155.632	41.631	144.98	41.144	0.371	0.36	غير معنوي
الكولسترول	ملغم/ ديسيلتر	199.068	22.264	194.68	29.767	3.018	0.007	معنوي
HDL	ملغم/ ديسيلتر	42.892	8.673	45	4.001	2.368	0.021	معنوي
LDL	ملغم/ ديسيلتر	105.53	13.398	74.12	13.015	3.597	0.003	معنوي
الكالسيوم	لتر /ملي مول	9.686	0.208	9.5	0.238	1.301	0.113	غير معنوي
البوتاسيوم	لتر /ملي مول	5.376	0.75	5.236	0.326	0.235	0.41	غير معنوي
الصوديوم	لتر /ملي مول	133.42	1.452	250.97	0.379	1.413	0.096	غير معنوي
الكلورايد	لتر /ملي مول	100.38	0.996	100.58	0.539	0.248	0.405	غير معنوي

أظهرت نتائج اختبار (T-Test) للمجموعة الضابطة في الجدول (4) أن معظم الفروق بين القياسات القبلية والبعدية لم تكن دالة إحصائيًا، حيث كانت معظم القيم أعلى من مستوى دلالة (0.05). ومع ذلك، تم العثور على فروق دالة إحصائيًا في بعض المؤشرات:

1. **اليوريا** :فرق دال لصالح الاختبار البعدي.(T = 1.162, p = 0.001)
2. **الكولسترول** :فرق دال لصالح الاختبار البعدي.(T = 3.018, p = 0.007)
3. **HDL**:فرق دال لصالح الاختبار القبلي.(T = 2.368, p = 0.021)
4. **LDL**:فرق دال لصالح الاختبار البعدي.(T = 3.597, p = 0.003)

أما بقية المؤشرات مثل سكر الدم، كريات الدم الحمراء، كريات الدم البيضاء، كرياتينيين، الدهون الثلاثية، الكالسيوم، البوتاسيوم، والصوديوم، فلم تُظهر فروقًا ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي.

عرض وتحليل ومناقشة للقياسات القبلية والبعدية للمؤشرات البايوكيميائية للمجموعة التجريبية

جدول (8)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة Tالمحسوبة والجدولية للقياسات البايوكيميائية القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية

المتغيرات	وحدة القياس	تجريبية قبلي		تجريبية بعدي		قيمة (T) المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
		س	ع	س	ع			
سكر الدم	ملغم/ ديسيلتر	118.136	15.749	123.96	3.501	8.251	0.001	معنوي
كريات الدم الحمراء	خلية/ ميكرو لتر	5.215	0.464	5.44	0.372	1.287	0.115	غير معنوي
كريات الدم البيضاء	خلية/ ميكرو لتر	8.04	2.245	6.76	1.113	1.322	0.109	غير معنوي
كرياتين	ملغم/ ديسيلتر	0.999	0.177	0.893	0.149	6.341	0.001	معنوي

يوريا	ملغم/ ديسيلتر	27.663	4.51	26.222	6.708	2.011	0.038	معنوي
الدهون الثلاثية	ملغم/ ديسيلتر	144.729	72.291	136.267	71.183	0.284	0.392	غير معنوي
الكولسترول	ملغم/ ديسيلتر	164.11	24.918	159.793	26.655	2.581	0.015	معنوي
HDL	ملغم/ ديسيلتر	40.676	9.44	40.842	4.593	2.368	0.021	معنوي
LDL	ملغم/ ديسيلتر	84.279	13.942	79.21	22.072	0.684	0.256	غير معنوي
الكالسيوم	لتر /ملي مول	9.841	0.463	9.6	0.467	0.587	0.286	غير معنوي
البوتاسيوم	لتر / ملي مول	4.749	0.635	5.274	0.308	0.235	0.41	غير معنوي
الصوديوم	لتر /ملي مول	134.25	1.785	133.694	0.437	0.978	0.177	غير معنوي
الكلورايد	لتر /ملي مول	100.6	2.762	100.477	0.556	0.353	0.366	غير معنوي

توضح النتائج التي تم الحصول عليها من اختبارات متعددة على المجموعة الضابطة، وجود بعض الفروق المعنوية في بعض المؤشرات الحيوية، بينما لا توجد في البعض الآخر:

1. **سكر الدم** :أظهرت النتائج وجود فرق معنوي لصالح الاختبار القبلي، حيث لم تنخفض مستويات السك (أي بقيت ضمن المستوى الطبيعي بعد فترة معينة) قيمة8.251 = T ، دلالة 0.001.(لان السكريات المستخدمة لاتذوب في الجسم وانما تعطي فقط طعم الحلاوة في اللسان لكونها طبيعية ف السكر لدى لاعبين زاد عن طريق زيادة حرق الدهون وتناول البوتين وليس عن طريق السكريات المستخدمة
2. **كريات الدم الحمراء** و **كريات الدم البيضاء** :لم يظهر أي فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي) قيمة = T 1.287و1.322 على التوالي، مع قيم دلالة أكبر من 0.05.)
3. **كرياتينين** :سجل انخفاض معنوي في الاختبار البعدي، مما يشير إلى تحسن ملحوظ في مستويات الكرياتينين) قيمة T 6.341 =، دلالة 0.001.)
4. **يوريا** :أظهرت النتائج فرقًا معنويًا طفيفًا لصالح الاختبار البعدي) قيمة2.011 = T ، دلالة 0.038.)
5. **الدهون الثلاثية** :لم يظهر أي تغيير معنوي بين الاختبارين) قيمة0.284 = T ، دلالة 0.392.)
6. **الكولسترول** :لوحظ انخفاض معنوي في مستويات الكولسترول في الاختبار البعدي) قيمة2.581 = T ، دلالة 0.015.)
7. **HDL**:أظهرت النتائج فرقًا معنويًا لصالح الاختبار القبلي) قيمة2.368 = T ، دلالة 0.021.)
8. **LDL**:لم يظهر أي فرق معنوي بين الاختبارين) قيمة0.684 = T ، دلالة 0.256.)
9. **الكالسيوم** و **البوتاسيوم** و **الصوديوم** و **الكلورايد** :لم تظهر نتائج معنوية بين الاختبارين، مما يعني أنه لا يوجد تغيير ملحوظ في هذه المؤشرات) قيم T تراوحت بين 0.235 و0.978، مع قيم دلالة أكبر من 0.05.

مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المؤشرات البيوكيميائية

تُظهر نتائج البحث عدة تأثيرات معنوية على صحة المؤشرات الحيوية للأفراد الذين تناولوا الألواح الغذائية المدعمة بالمعززات الحيوية، خاصة عند مقارنتها بالمجموعة الضابطة.

1. **سكر الدم** :أظهرت النتائج فروقًا معنوية لصالح الاختبار البعدي، مما يوضح أن الألواح الغذائية المدعمة ساعدت في الحفاظ على مستويات سكر الدم رغم تأثير النشاط الرياضي، وهو ما أيده الباحثون الذين أشاروا إلى أهمية الكربوهيدرات في دعم الأداء الرياضي والحفاظ على مستوى السكر (Aqil, 1995)
2. **كريات الدم الحمراء والبيضاء** :لم تظهر فروق معنوية في كريات الدم الحمراء بين القياسين القبلي والبعدي، بينما كان هناك زيادة طفيفة في كريات الدم البيضاء، ويُعزى ذلك إلى دور المعززات الحيوية في تعزيز الجهاز المناعي وزيادة عدد الخلايا المناعية (Syngai et al., 2016)
3. **اليوريا والكرياتينين** :أظهرت النتائج فروقًا معنوية في اليوريا والكرياتينين لصالح الاختبار البعدي، ويرجع ذلك إلى تأثير الألواح الغذائية المدعمة في تحسين عملية التمثيل الغذائي وزيادة القدرة على التخلص من الفضلات الناتجة عن التمرينات (Risan, 1999)
4. **الدهون الثلاثية والكولسترول** :كانت هناك فروق معنوية في الكولسترول لصالح الاختبار البعدي، في حين لم تظهر فروق معنوية في الدهون الثلاثية. يعزى ذلك إلى تأثير المعززات الحيوية والتمارين الرياضية التي تساهم في تحسين مستويات الكولسترول (Guyton & Hall, 1997)
5. **البروتينات الدهنية** :أظهرت النتائج فروقًا معنوية في البروتينات الدهنية عالية الكثافة(HDL) ، مما يشير إلى تأثير البرنامج الغذائي المدعم على تحسين الصحة القلبية (Aaid, 1999)
6. **الأملاح المعدنية** :لم تظهر فروق معنوية في مستويات الأملاح المعدنية مثل الصوديوم والكالسيوم، ولكن تم التأكيد على أهمية الحفاظ على مستويات هذه الأملاح لدعم الأداء العضلي والعصبي.

عرض وتحليل ومناقشة للقياسات البعدية للمؤشرات البايوكيميائية للمجموعة الضابطة والتجريبية:

جدول (9)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة T المحسوبة للقياسات البايوكيميائية البعدية للمجموعتين الضابطة و التجريبية

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (T) المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
		س	ع	س	ع			
سكر الدم	ملغم/ ديسيلتر	123.96	3.501	97.189	10.568	4.919	*0.000	معنوي
كريات الدم الحمراء	خلية/ ميكرو لتر	5.44	0.372	5.11	0.606	3.493	*0.002	معنوي
كريات الدم البيضاء	خلية/ ميكرو لتر	6.76	1.113	7.518	1.423	2.448	*0.021	معنوي
كرياتين	ملغم/ ديسيلتر	0.893	0.149	0.594	0.039	0.668	0.510	غير معنوي
يوريا	ملغم/ ديسيلتر	26.222	6.708	30	5.925	3.640	*0.001	معنوي
الدهون الثلاثية	ملغم/ ديسيلتر	136.267	71.183	144.98	41.144	0.005	0.996	غير معنوي
الكولسترول	ملغم/ ديسيلتر	159.793	26.655	194.68	29.767	0.602	0.552	غير معنوي
HDL	ملغم/ ديسيلتر	40.842	4.593	45	4.001	8.586	*0.000	معنوي

LDL	ملغم/ ديسيلتر	79.21	22.072	74.12	13.015	1.573	0.127	غير معنوي
الكالسيوم	لتر / ملي مول	9.6	0.467	9.5	0.238	6.084	*0.000	معنوي
البوتاسيوم	لتر / ملي مول	5.274	0.308	5.236	0.326	8.201	*0.000	معنوي
الصوديوم	لتر / ملي مول	133.694	0.437	250.97	0.379	7.844	*0.000	معنوي
الكلورايد	لتر / ملي مول	100.477	0.556	100.58	0.539	5.938	*0.000	معنوي

اضهرت النتائج التي تم التوصل إليها في الدراسة كالتالي:

1. **سكر الدم** :أظهرت النتائج وجود فرق معنوي لصالح المجموعة التجريبية، حيث بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية 123.96 بينما بلغ للمجموعة الضابطة 97.19.
2. **كريات الدم الحمراء** :تم العثور على فرق معنوي لصالح المجموعة التجريبية، حيث بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية 5.44 مقابل 5.11 للمجموعة الضابطة.
3. **كريات الدم البيضاء** :أظهرت النتائج أن الفرق بين المجموعتين كان معنويًا لصالح المجموعة التجريبية، حيث بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية 6.76 مقارنة بـ 7.52 للمجموعة الضابطة.
4. **كرياتينين** :لم تظهر أي فروق معنوية بين المجموعتين، حيث كانت قيمة الـ T-test 0.668 عند مستوى دلالة 0.510.
5. **يوريا** :أظهرت النتائج وجود فرق معنوي لصالح المجموعة التجريبية، حيث بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية 26.22 مقارنة بـ 30 للمجموعة الضابطة.
6. **دهون ثلاثية** :لم تظهر أي فروق معنوية بين المجموعتين، حيث كانت قيمة الـ T-test 0.005 عند مستوى دلالة 0.996.
7. **كولسترول** :لم تظهر أي فروق معنوية بين المجموعتين، حيث كانت قيمة الـ T-test 0.602 عند مستوى دلالة 0.552.
8. **HDL**:أظهرت النتائج فرقًا معنويًا لصالح المجموعة التجريبية، حيث بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية 40.84 مقابل 45 للمجموعة الضابطة.
9. **LDL**:لم تظهر أي فروق معنوية بين المجموعتين، حيث كانت قيمة الـ T-test 1.573 عند مستوى دلالة 0.127.
10. **الكالسيوم** :أظهرت النتائج وجود فرق معنوي لصالح المجموعة التجريبية، حيث بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية 9.6 مقارنة بـ 9.5 للمجموعة الضابطة.
11. **البوتاسيوم** :أظهرت النتائج وجود فرق معنوي لصالح المجموعة التجريبية، حيث بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية 5.27 مقارنة بـ 5.24 للمجموعة الضابطة.
12. **الصوديوم** :أظهرت النتائج فرقًا معنويًا لصالح المجموعة التجريبية، حيث بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية 133.69 مقابل 250.97 للمجموعة الضابطة.
13. **الكلورايد** :أظهرت النتائج فرقًا معنويًا لصالح المجموعة التجريبية، حيث بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية 100.48 مقارنة بـ 100.58 للمجموعة الضابطة.

مناقشة نتائج الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المؤشرات البيوكيميائية

تلخص الباحث نتائج الدراسة في تأثير برنامج غذائي معين على مجموعة من المؤشرات الحيوية لدى الرياضيين، مقارنًا بين مجموعة تجريبية خضعت لبرنامج غذائي محدد (الالواح المصنعة) ومجموعة ضابطة لم تتبع نفس البرنامج الغذائي. أبرز النتائج التي تم الوصول إليها هي:

1. **سكر الدم** :الفروق المعنوية لصالح المجموعة التجريبية ترجع إلى محتوى الكربوهيدرات في الالواح المصنعة، والتي ساعدت في توفير سكر الدم خلال الأداء البدني (Abu Al-Ala, 2000)
2. **كريات الدم الحمراء** :الزيادة في عدد كريات الدم الحمراء تعود إلى العناصر الغذائية في الالواح المصنعة مثل المعادن، بما في ذلك الحديد، مما دعم تكوين خلايا الدم الحمراء(Abu Al-Ala, 2003)
3. **كريات الدم البيضاء** :الفروق المعنوية لصالح المجموعة التجريبية، والتي ارتبطت بتناول الالواح الغذائية الغنية بالفيتامينات والبروتينات التي تعزز الإنتاج الطبيعي لخلايا الدم البيضاء.
4. **اليوريا والكرياتينين** :تم ملاحظة زيادة في اليوريا ضمن المدى الطبيعي بسبب تناول البروتينات في الالواح الغذائية، مما أدى إلى زيادة في عمليات الأيض.
5. **البروتينات الدهنية** :انخفاض البروتين الدهني منخفض الكثافة (LDL) وزيادة البروتين الدهني عالي الكثافة (HDL)لدى المجموعة التجريبية تشير إلى تحسن في مستوى الدهون والشرايين نتيجة للبرنامج الغذائي المتبع.
6. **الكولسترول والدهون الثلاثية** :انخفاض مستويات الكولسترول والدهون الثلاثية في المجموعة التجريبية نتيجة للتغذية الصحيحة والنشاط البدني.
7. **الاملاح المعدنية** :زيادة مستويات الصوديوم، الكالسيوم، البوتاسيوم والكلوريد ضمن المدى الطبيعي، وقد يعزى ذلك إلى مكونات الالواح الغذائية المدعمة بالأملاح المعدنية.

الخلاصة

1. خلصت الدراسة إلى أن برنامج التمارين الهوائية (تاباتا) مع استخدام الألواح الغذائية المدعمة بالمعززات الحيوية يوفر فوائد كبيرة في تحسين الأداء الرياضي والكفاءة البدنية. توصي الدراسة باستخدام هذا النموذج في تطوير برامج تدريبية مماثلة للرياضيين.
2. المجموعة التجريبية أظهرت تحسنًا كبيرًا في القياسات الوظيفية مقارنة بالمجموعة الضابطة، مما يبرز فاعلية التدريب الموجه لها.
3. المجموعة الضابطة أظهرت أيضًا تحسنًا ولكن بمعدل أقل، مما يدل على تأثير التمارين الاوكسجينية حتى بدون برنامج تدريبي مكثف.
4. القياسات البايوكيميائية أظهرت تأثيرًا إيجابيًا في بعض المتغيرات، مما يعزز الفائدة العامة للتدريب والتمارين المقررة.
5. تظهر النتائج تأثيرًا إيجابيًا للألواح الغذائية المدعمة بالمعززات الحيوية على بعض المؤشرات البيوكيميائية مثل سكر الدم، اليوريا، الكرياتين، الكولسترول، و .HDLوفي المقابل، لم تُظهر بعض المؤشرات الأخرى مثل كريات الدم الحمراء، كريات الدم البيضاء، والدهون الثلاثية فروقًا معنوية
6. أن النظام الغذائي المقنن والتدريب البدني المتوازن كان له تأثير إيجابي في تحسين العديد من المؤشرات البيوكيميائية والفسيولوجية للأفراد في المجموعة التجريبية، مما يعكس أهمية التغذية السليمة إلى جانب التدريب الرياضي في تحسين الأداء الرياضي والحفاظ على صحة الجسم.

الاستنتاجات

ان التمرينات المستخدمة تأثيرها إيجابي على المجموعة التجريبية

التوصيات:

- دمج التغذية المدعمة في برامج التدريب الرياضي.
- إجراء دراسات طويلة المدى لتقييم الآثار المستدامة لهذا النهج.
- تطوير برامج تعليمية للمدربين حول أهمية التغذية السليمة.
- اجراء دراسات أخرى باستخدام المكملات غذائية أخرى وتمرينات اسهل

الشكر والتقدير

نسجل شكرنا لعينة البحث المتمثلة لاعبي بناء الأجسام في أندية البصرة

تضارب المصالح

يعلن المؤلفون انه ليس هناك تضارب في المصالح

حسن سعد شلك https://orcid.org/0009-0009-1751-2321

References

Aaid, F. (1999). *Sports and Physiological Medicine, Contemporary Issues and Problems*. Hamad Foundation for University Services.

Abu Al-Ala, A. A. F. (2000). *Biology of Sports and Athlete's Health*. Dar Al-Fikr Al-Arabi.

Abu Al-Ala, A. A. F. (2003). *Physiology of Training and Sports* (1st edition, p. 126). Dar Al-Fikr Al-Arabi.

Alfred, K. (1980). *Football*. Dar Al-Kutub.

Al-Hamami, M. M. (2000). *Nutrition and Health for a Sporty Life*. Kitab Publishing Center.

Aqil, H. A. (1995). *The Philosophy of Scientific Research Methods* (1st ed). Madbouly Library for Publishing and Distribution.

Drake, M. A. (2007). Invited Review: Sensory Analysis of Dairy Foods. *Journal of Dairy Science*, *90*(11), 4925–4937. https://doi.org/10.3168/jds.2007-0332

Guyton, & Hall. (1997). *Curricula in Medical Physiology*. Middle East Regional Office.

Hassan, M. K., & Moseekh, L. Z. (2022). The effect of recovery exercises using assistive devices and tools on the fatigue curve and basic skill performance of soccer players. *Kufa Journal Physical Education Sciences*, *4*(5).

Lazim, M. A., Kreem, S. M., & Ali, H. I. (2025). The effect of a manufactured nutritional drink on some physical abilities of youth soccer players. *Journal of Sports Education Studies and Research*, *35*(1), 660–673. https://doi.org/https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i1.773

Moseekh, L. Z. (2022). The effect of complex anaerobic exercises in developing speed and performance of some technical skills in volleyball. *Sciences Journal Of Physical Education*, *15*(Conference 8-1).

Muzafar, S. (1988). Cardiovascular capacity and blood circulation in athletes in general and football players in particular. *Arab Football Association Magazine*, *10*.

Qabaa, A. A. R. (1989). *Sports Medicine*. Dar Al-Kutub for Printing and Publishing.

Raysan, K. M. (2002). *Sports Physiology* (Dar Al-Shorouk, Ed.).

Risan, K. M. (1999). *Bioenergetics Analysis for Athletes* (1st ed). Al Sharq Publishing and Distribution House.

Rushdi, M. A. (1982). *Foundations of Sports Training*. General Establishment for Publishing and Distribution.

Syngai, G. G., Gopi, R., Bharali, R., Dey, S., Lakshmanan, G. M. A., & Ahmed, G. (2016). Probiotics–the versatile functional food ingredients. *Journal of Food Science and Technology*, *53*, 921–933.

Journal of Studies and Researches of Sport Education
spa.uobasrah.edu.iq



The effect of reciprocal exercises on learning to perform the forehand and backhand ground stroke in tennis for students of the College of Physical Education and Sports Science

Hadi Dhafer Hadi [1]
University of Diyala / College of Physical Education and Sports Sciences[1]

Article information

Article history:
Received 13/2/2025
Accepted 5/7/2025
Available online 15, July ,2025

Keywords:
Exercises, reciprocal method, forehand ground stroke, backhand ground stroke

website

Abstract

The aim of the research was to identify the effect of exercises using the reciprocal method in learning the forehand and backhand ground stroke skill in tennis among the research sample. The researcher used the experimental method by designing the experimental and control groups with pre- and post-tests to suit the nature of the problem to be addressed. The research community included third-year students in the College of Physical Education and Sports Sciences / University of Diyala for the academic year (2024-2025), numbering (116) students who represented the research community. Two groups were selected randomly by lottery, i.e. in an irregular manner. The researcher concluded that the exercises used in the reciprocal method have a positive effect in learning the forehand and backhand ground stroke skill in tennis. Accordingly, it was recommended to teach students of the College of Physical Education and Sports Sciences the basic skills in tennis using the reciprocal method.

DOI: https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i3.1076©Authors, 2025. College of Physical Education and sport sciences, University of Basrah.
This is an open-access article under the CC By 4.0 license (creative commons licenses by 4.0)

مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية
spo.uobasrah.edu.iq

تأثير تمرينات بالأسلوب التبادلي في تعلّم اداء مهارة الضربة الارضية الامامية والخلفية بالتنس لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

هادي ظافر هادي [1]
جامعة ديالى /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة[1]

معلومات البحث

تاريخ البحث :
الاستلام : 2025/2/13
القبول : 2025/7/5
التوفر على الانترنت: 15,يوليو,2025

الكلمات المفتاحية :
التمرينات، الاسلوب التبادلي ، الضربة الارضية الامامية ، الضربة الارضية الخلفية

الملخص

هدف البحث الى التعرف على أثر التمرينات بالأسلوب التبادلي في تعلّم مهارة الضربة الارضية الامامية والخلفية بالتنس لدى عينة البحث واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة ذات الاختبارين القبلي والبعدي لملاءمته طبيعة المشكلة المراد معالجتها، وشمل مجتمع البحث طلاب المرحلة الثَّالثة في كليّة التربيّة البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ديالى للعام الدراسي (2024-2025)، والبالغ عددهم (116) طالبًا مثلوا مجتمع البحث، وتم اختيار مجموعتين بطريقة القرعة عشوائيًا أي بطريقة غير منتظمة واستنتج الباحث إنَّ التمرينات المستعملة بالأسلوب التباديليّ لها تأثير إيجابي في تعلّم مهارة الضربة الارضية الامامية والخلفية بالتنس وعليه تمت التوصية تعليم طلاب كليّة التربية البدنية وعلوم الرياضة المهارات الأساسية بالتنس باستعمال الأسلوب التبادلي

DOI: https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i3.1076©Authors, 2025. College of Physical Education and sport sciences, University of Basrah.
This is an open-access article under the CC By 4.0 license (creative commons licenses by 4.0)

1.التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث

تشكل عملية التعلّم والتعليم أحد الأسس المهمة في حياة الفرد والتي تتمثل بوجود طرفين هما: المعلم والمتعلم، واللذان يكونان في حالة تفاعل دائم أو متبادل بين الإثارة والاستجابة، التي تنعكس على سلوك المتعلم،(لقد اختلف دور المتعلم عن سابقه فقد اصبح محورا اساسيا له دورا نشطا وفعال في العملية التعليمية وهذا قد سرى على التدريسي ايضا فقد اصبح موجها ومشرفا ومخططا للبيئة التعليمية), ويتمثل ذلك في نقل المعرفة، والخبرات، والمهارات من المدرس إلى الطالب، فهو نشاط ظاهري يقوم به المدرس عن طريق الوحدة التعليمية بشكل متكامل، وتشمل: التحضيرات، والأدوات، والشرح، وأداء الأنموذج، وتصحيح الأخطاء، والتغذية الراجعة، تُعدُّ التمرينات ضرورية للاعب من أَجل تطوير المستوى البدني، والمهاري، والعقلي، للوصول إلى أفضل الإنجاز عند ممارستها، وهي من أهم الوسائل التي تصل باللاعب إلى أعلى المستويات في تحقيق الأداء الحركي الجيد، وصولًا للإنجاز العالي سواء في المجال الرياضي أو في مجالات الحياة الأخرى, (ولهذا نجد التعليم اساسه يبدأ بالمبتدأ وهنا نحتاج الى اساليب وطرائق تعليمية تسهل فهم الطلاب للحركة وتنشط افكاره في التعليم والاداء الصحيح) وتكتسب أساليب التدريس أهمية خاصة في عملية التعلّم وبما يتناسب مع متطلبات العملية التعليمية وقدرات المتعلمين المختلفة، وتستخدم في التربيّة البدنية وعلوم الرياضة عددٌ من الأساليب التدريسية والطرائق المختلفة في عملية التعلّم للمهارات الحركية والألعاب الرياضية المختلفة، ومنها لعبة التنس التي تأخذ بالحسبان الفروق الفردية والعوامل المؤثرة في عملية التعلّم أساسًا لاختيار هذه الأساليب واستعمالها، ومعرفة مدى فاعليتها في العملية التعليمية، ويشير (Muska & Sarah, 1991) إلى أَنَّ "أهم المشكلات في تعليم المهارات في الألعاب الرياضية هو كيف نصل إلى تعليم فعّال يصل بالمتعلم إلى مستوى النجاح في الأداء, (Khalaf et al., 2018)

إِنَّ الأسلوب التبادلي يعطي المعلم دورًا رئيسًا في عملية التعلم، إذ تحول لَهُ العديد من القرارات المختصة بالتقويم وتصحيح الأخطاء لزميله بتزويده بتغذية راجعة مباشرة عن طريق تطبيق الأداء، بهدف تحقيق الأهداف المنشودة للعملية التعليمية

إذ يقوم المدرس بتوزيع المتعلمين على مجموعات ثنائية (أزواج) بحيث يكون أحد الطلبة مؤديًا والآخر مراقبًا يقوم بدور المرشد الذي يزود زميله بالإرشادات، والتوضيحات، وتصحيح الأخطاء، التي سبق أَنْ أعدّها المعلم وقام بشرحها لهم، وبعد الانتهاء يتغير دور كُلّ زميل ليقوم المرشد بدوره في الأداء، والمؤدي يصبح مرشدًا لزميله (تبادل الأدوار)، ويتميز هذا الأسلوب بأَنَّهُ يمنح دورًا قياديًا خلال عملية التعليم، ويفسح المجال لهم بتولي مهمات التطبيق، وبذلك يفتح المجال للإبداع والتفاعل بين المتعلمين داخل الدّرس التعليمي, تُعدُّ الضربة الأمامية والخلفية من الضربات الأساسيّة والمألوفة والكثيرة الانتشار في لُعبة كُرة التنس، وأَنَّها تتميز أيضًا بسهولة أدائها بالنسبة للضربات الأخرى، أَنَّ الضربات الأرضية الأمامية والخلفية لا تزال تشكل حجر الزاوية في اللعب الصحيح للتنس وعلى اللاعب تعلّم لعبة التنس عن طريق تعلّم الضربات الأرضية أوّلًا

وتعد الضربة الأرضية الامامية والخلفية من أهم الضربات وأكثرها استعمالا في لُعبة التنس بالنسبة إلى اللاعبين المبتدئين والمتقدمين، وتتميز بسهولة تعلمها وأدائها بصورة جيدة، وتعد من أهم الضربات الهجومية التي تقود اللاعب إلى الفوز بالنقاط حيث تكمن اهميه البحث باستخدام اساليب جديده تعزز واقع التعليم في المناهج الدراسية لطلاب كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة لاسيما الاسلوب التبادلي الذي يسعى الباحث لتطبيقه ومعرفة اثره في تعلم الضربة الارضية الامامية والخلفية بالتنس من اجل تحقيق الاهداف والوصول الى المستوى المطلوب (Al-Rubaie & Amin, 2011)

1-2 مشكلة البحث

بعد إطلاع الباحث على الدراسات السابقة ومتابعته لدرس مادة ألعاب المضرب (التنس) في كليّة التربيّة البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ديالى لاحظ أَنَّ هناك ضعفًا في أداء الطلاب لمهارة الضربتين الارضيتين الامامية والخلفية بالتنس، ونظرًا إلى خصوصية لعبة التنس كانَ لابدّ من البحث عن أسلوب تدريس يكون مناسبًا مع أهداف التعليم التي تضمّن مشاركة المتعلم بدور فعال في عملية التعلّم، ومن هذه النقاط شرع الباحث بدراسة ومعرفة تأثير تمرينات بالأسلوب التبادلي في تعلّم اداء مهارة الضربة الارضية الامامية والخلفية بالتنس لطلاب كليّة التربيّة البدنية وعلوم الرياضة.

1-3 هدفا البحث:

1. إعداد تمرينات بالأسلوب التبادلي لتعلّم اداء مهارة الضربة الارضية الامامية والخلفية بالتنس لطلاب المرحلة الثالثة في كليّة التربيّة البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ديالى.
2. التعرف على أثر التمرينات بالأسلوب التبادلي في تعلّم اداء مهارة الضربة الارضية الامامية والخلفية بالتنس لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

1-4 فرضيتا البحث:

1. هناك فروق ذات دلالة إحصائية للاختبارات القبلية والبعدية في تعلّم اداء مهارة الضربة الارضية الامامية والخلفية بالتنس.
2. هناك فروق ذات دلالة إحصائية للاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في تعلّم اداء مهارة الضربة الارضية الامامية والخلفية بالتنس ولصالح المجموعة التجريبية.

1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: عينة من طلاب المرحلة الثالثة في كليّة التربيّة البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ديالى للعام الدراسي 2024 -2025.

1-5-2 المجال الزماني: المُدّة من 2024/10/14 ولغاية 2024/12/30

1-5-3 المجال المكاني: ملاعب التنس في كليّة التربيّة البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ديالى.

1-6 تحديد المصطلحات:

الأسلوب التبادلي:

يُعَدُّ الأسلوب التبادلي من الأساليب الفعالة في تدريس الطلاب، لأَنَّها تفسح المجال أمامهم باتخاذ القرارات المناسبة، ويمكن استعمال التغذية الراجعة بصورة واسعة، وأَنَّ نتائج الإنجاز الفردي تكون واضحة في تطبيق هذا الأسلوب (Al-Sayeh, 2001)

2- منهجية البحث واجراءاته الميدانية

2-1 منهج البحث

ان اختيار المنهج الملائم ضرورة من ضرورات البحث العلميّ، إذ يجب أَنْ ينسجم المنهج مع طبيعة المشكلة المراد حلها، لذلك اختار الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة ذات الاختبارين القبلي والبعدي لملاءمته طبيعة المشكلة المراد معالجتها، وهذا ما أشارت إليه (Dawoud, 2001) من أَنَّ المنهج التجريبي هو أدق مناهج البحث التي توصل إلى المعرفة العلميّة، وذلك لأَنَّ التجربة في إطار هذا المنهج سواء العلميّة أو الميدانية "هي ملاحظة منظمة ودقيقة يتحكم عن طريقها الباحث بظروف الظاهرة المحيطة بها وبمتغيراتها المتعددة، فيستطيع بهذا تعديل العوامل وتغيير الظروف، ويستطيع إعادة التجربة ضمن تلك الظروف، ليتابع النتائج المترتبة عليها ويقيسها

2-2 مجتمع البحث وعينته:

مجتمع البحث هو جميع مفردات الظاهرة التي تقوم بدراستها، ولابدّ من تحديدها وحصرها، أي "هو جميع الأفراد، أو الأحداث، أو الأشياء الذين يكونون موضع مشكلة البحث (Al-Sarfi, 2002)

أمَّا العينة فتعد الأنموذج الذي يجري عليه محور الدّراسة أو العمل، وهي وسيلة يمكن عن طريقها تعميم النتائج على مجتمع البحث، لذلك كانَ لابدّ من اختيار العينة اختيارًا دقيقًا، إذ وضحها (Al-Absi et al., 2011) بأنَّها: "مجموعة جزئية من مجتمع البحث وممثلة لعناصر المجتمع أفضل تمثيل، بحيث يمكن تعميم نتائج العينة على المجتمع الأصلي بأكمله، وعمل الاستدلالات حول معالم المجتمع

شمل مجتمع البحث طلاب المرحلة الثَّالثة في كليّة التربيّة البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ديالى للعام الدراسي (2024-2025)، والبالغ عددهم (116) طالبًا ، مثلوا مجتمع البحث، وتم اختيار مجموعتين بطريقة القرعة عشوائيًا أي بطريقة غير منتظمة، إذ مثلت شعبة (ج) المجموعة التجريبية والبالغ عددها (24) طالبًا، وشعبة (هـ) مثلت المجموعة الضابطة وعددها (19) طالبًا، وتم استبعاد (14) طالبًا من المجموعة التجريبية لعدم الالتزام بالدوام، علمًا أنَّ عملية الاستبعاد كانت فقط إحصائيًا، فضلًا عن المجموعة الضابطة أيضًا فقد تَمَّ استبعاد (9) طلاب لعدم التزامهم وانتظامهم بالدوام. والجدول (1) يبين تفاصيل المجتمع وعينة البحث:-

الجدول (1)

يبين العدد الكلي والنهائي لعينة البحث.

الشعبة	العدد الكلي	الاستبعاد	عينة البحث	الاستطلاعية
أ	21	21		
ب	26	16		10
ج	24	14	10	
د	26	26		
ه	19	9	10	
المجموع	116	86	20	10
النسبة المئوية	%100	%74.13	%17.24	%8.62

2-2-1 تجانس العينة :-

لغرض معرفة التجانس لدى عينة البحث في بعض المتغيرات التي لها علاقة بالبحث قام الباحث باستخراج معامل الالتواء لكل من (الطول ، الوزن ، العمر) وكما مبين في الجدول (2) .

الجدول (2)

يبين تجانس عينة البحث في متغيرات (الطول ، الوزن ، العمر) لمجموعة البحث التجريبية

المعالم الاحصائية المتغيرات	الوسط الحسابي	العدد	الوسيط	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري	معامل الالتواء	نوع التوزيع
الطول (سم)	171.75	10	171.50	7.22	.63	-.38	طبيعي
الوزن (كغم)	171.75	10	171.50	7.22	.63	-.38	طبيعي
العمر (سنة)	171.75	10	171.50	7.22	.63	-.38	طبيعي

2-3 الوسائل والأجهزة والأدوات المستعملة في البحث:

- المصادر العربيّة والأجنبية , شبكة المعلومات الدولية (الانترنت), المقابلات الشخصية مع الخبراء والمختصين ، استمارات التسجيل وتفريغ البيانات , فريق العمل المساعد , الوسائل الإحصائية , كاميرا تصوير نوع (Sony) يابانية الصنع عدد (1) , حاسبة لابتوب نوع (Dall) عدد (1) , ملعب تنس قانوني , كرات تنس تعليمية صفراء نوع (Babelot) عدد (30) , مضارب تنس نوع ويلسن عدد (20) , حبال , شريط لاصق ملون , صافرة , سلة لجمع الكرات عدد (1) , طباشير ملون.

3- إجراءات البحث الميدانية:

3-1 تحديد المهارات الأساسية بالكرة التنس قيد البحث:

إنَّ مهارتي الضربة الارضية الأمامية والضربة الارضية الخلفية تُعدُّ من المهارات الأساسيّة في لعبة التنس، إذ إنَّها من أكثر المهارات استعمالا في اللعب، وهذا ما أكدته أَغلب المصادر العلميّة، إذ تَمَّ تحديد هذه المهارات على وفق مفردات المنهج المقرر لمادة ألعاب المضرب لطلاب المرحلة الثَّالثة في كليّة التربيّة البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ديالى.

ومن الجدير بالذكر عند تعلّم المهارات الأساسيّة التي ذكرناها في لُعبة التنس نبدأ أوّلًا بتعليم المسكة الصحيحة للمضرب، ومن ثمَّ تمرينات الإحساس بالكُرة والمضرب، ومن ثمَّ المهارات الأساسيّة، وهذه المهارات هي:

1. الضربة الارضية الأمامية.
2. الضربة الارضية الخلفية.

3-2 تحديد الاختبارات لمهارة الضربة الارضية الامامية والخلفية بالتنس قيد البحث:

بعد إطلاع الباحث على الكثير من المصادر العلميّة وجد أَنَّ أَغلب الاختبارات المستعملة على عينة البحث نفسها هي اختبارات مقننة وذات موضوعية عالية، وتَمَّ عرض هذه الاختبارات على مجموعة من الخبراء والمختصين.

اختبار الضربتين الأرضيتين الأمامية والخلفية:

اسم الاختبار: اختبار الضربتين الأرضيتين الأمامية والخلفية بالتنس.

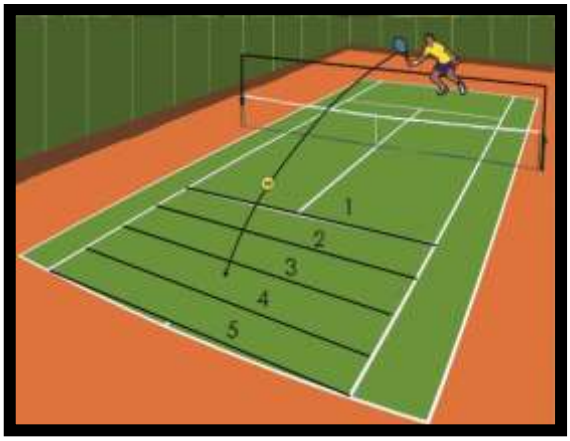
الغرض من الاختبار: قياس القدرة المهارية للضربتين الأرضيتين الأمامية والخلفية.

أدوات الاختبار: مضارب عدد (10)، وكرات عدد (30)، وملعب تنس قانوني، واستمارة للتسجيل، وشريط قياس، وطباشير، وسلّة للكرات (Mahmoud, 2010)

الإجراءات:

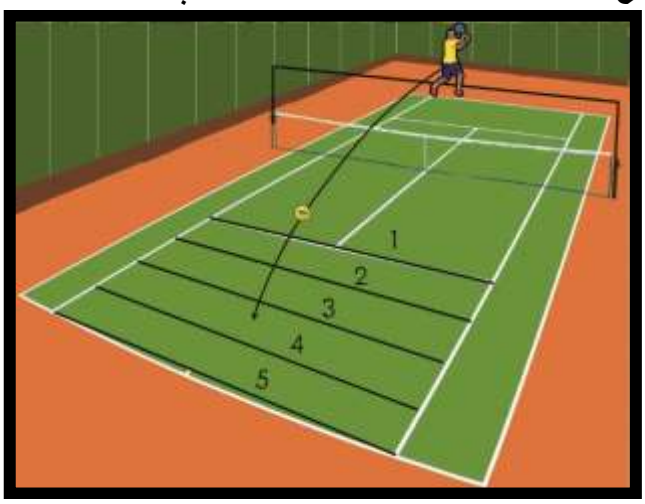
1. يجري هذا الاختبار على ملعب نظامي للتنس مع تهيئة مضارب و(30) كُرة تنس، واستمارة تسجيل، وحبل مثبت كما في الشكلين (2 و3) الموضح فيه مناطق وقوف المختبر، وكيفية إجراء الاختبار، والعلامات التقويمية.
2. يثبت حبل على عمودين في قائمي الشبكة وموازيين لها وعلى ارتفاع (7 أقدام) من الأرض و(4 أقدام) من الشبكة.
3. ترسم ثلاثة خطوط متوازية بين خط الإرسال وخط القاعدة بحيث تكون المسافة بين الخطوط (4.5 قدم).
4. يقف اللاعب على علامة الوسط التي تقع على منتصف خط القاعدة، ويمنح خمس محاولات تجريبية لمعرفة أداء الاختبار بعد تقديم الإرشادات من قبل المدرس شرط أَنْ تقذف الكُرة مباشرة خلف خط الإرسال بوساطة جهاز قاذف الكرات إنْ وجد، أو بوساطة المدرس المختص، ويبدأ اللاعب بمحاولة إرجاع الكُرة بمضربه مستعملا الضربة الأمامية أو الضربة الخلفية، ويخصص لكل لاعب عشر محاولات للضربة الأمامية وعشر محاولات للضربة الخلفية.

5. درجات اللاعب هي مجموع النقاط التي يحصل عليها عن طريق جمع محاولاته العشر، ويجب أَنْ تعبر الكُرة الشبكة وأسفل الحبل، ويحصل الطالب على درجات تصاعدية من (1-5) درجات، وإذا اجتازت الكُرة من فوق الحبل فإنَّها تعطى نصف العلامة التقويمية للمنطقة الصحيحة التي تسقط عليها.



الشكل (1)

يوضح اختبار هوايت المعدل بالتنس لمهارة الضربة الأرضية الأمامية.



الشكل (2)

يوضح اختبار هوايت المعدل بالتنس لمهارة الضربة الأرضية الخلفية.

3-3 الاختبارات القبلية:

قام الباحث بإجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة، لأداء مهارة الضربة الارضية الامامية والخلفية بالتنس وذلك يوم الخميس الموافق 2024/10/10، الساعة العاشرة صباحا إذ تَمَّ إجراء الاختبارات على ملاعب التنس الخارجية في كليّة التربيّة البدنية وعلوم الرياضـــة/ جامعة ديالى، إذ قام الباحث بمراعاة تثبيت الظروف المتعلقة في أثناء إجراء الاختبارات من حيث المناخ، والزمان، والمكان، والأجهزة والأدوات المستعملة في الاختبارات.

3-4 تكافؤ مجموعتي البحث:

ليســتطيع الباحث إرجاع الفروق إلى العامل التجريبي وجب أَنْ تكون مجموعتي البحث متكافئة في جميع الظروف والمتغيرات عدا المتغير التجريبي الذي يؤثر في مجاميع البحث(Vandalen, 1985) . ولغرض التحقق من تكافؤ عينة

البحث قام الباحث بإجراء وحدة تعليمية للمهارات قيد الدراســة ثم قام بعدها باختبار عينتي البحث التجريبية والضــابطة وكانت النتائج للفروقات غير معنوية أي متساوية والمبينة في الجدول (3).

الجدول (3)

يبين تكافؤ المجموعتين في اختبارات مهارة الضربة الارضية الامامية والخلفية قيد البحث.

المتغيرات	المجموعات	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (t)	نسبة الخطأ
الضربة الأمامية	المجموعة التجريبية	10	1.990	0.475	1.577	0.132
	المجموعة الضابطة	10	1.690	0.370		
الضربة الخلفية	المجموعة الضابطة	10	1.250	0.378	1.553	0.138
	المجموعة التجريبية	10	1.030	0.241		

3-5 إعداد الوحدات التعليمية وتنفيذها بالأسلوب التبادلي:

من أجل تحقيق أهداف البحث قام الباحث بإعداد برنامج تعليمي يتكون من (12) وحدة تعليمية على وفق الأسلوب التعليمي (الأسلوب التبادلي) في تعلّم اداء مهارة الضربة الارضية الامامية والخلفية بالتنس قيد الدّراسة، إذ قام الباحث بالاستعانة بعددٍ من المصادر العلميّة التي عن طريقها تَمَّ وضع التمرينات وصياغة مفرداتها، إذ حرص الباحث على أَنْ تكون التمرينات مناسبة لمستوى عينة البحث، وأنْ يكون التدرج في تسلسل التمرينات من حيث صعوبتها، وأيضًا حرص الباحث على أَنْ تحقق التمرينات أهدافها إلى أقصــى حَدّ ممكن، وذلك عن طريق ملاءمة التمرينات لأهدافها الموضوعة، وكذلك ملاءمة الأسلوب التعليمي للعينة.

وبعد الانتهاء من إعداد المنهج التعليمي بصــورتهِ النهائية قام الباحث بالمباشــرة بتطبيق الوحدات التعليمية بالأســلوب التبادلي على عينة البحث المتمثلة بطلاب المرحلة الثّالثة/ كليّة التربيّة البدنية وعلوم الرياضــة/ جامعة ديالى للعام الدراســي (2024-2025)، وكانت مُدّة المنهاج التعليمي بداية من يوم الاثنين الموافق 2024/10/14 ولغاية يوم الخميس الموافق 2024/12/30، إذ تضمّن المنهاج (12) وحدة تعليمية بواقع وحدة تعليمية في الأسبوع، أيضًا تَمَّ تطبيق المنهاج التعليمي على المجموعة التجريبية من قبل المدرس الاختصاص لمادة ألعاب المضرب وبإشراف مباشر من قبل الباحث، أَمّا المجموعة الضــابطة فقد اســتخدمت الأســلوب الاعتيادي المتبع، وقد اشــتمل المنهج التعليمي للمهارات قيد الدّراسة على المفردات الآتية:

- (6) وحدات تعليمية لتعلم مهارة الضربة الارضية الأمامية.
- (6) وحدات تعليمية لتعلم مهارة الضربة الارضية الخلفية.

وكانت مُدّة الوحدة التعليمية الواحدة (90) دقيقة، وتم تقسيمها على ثلاثة أقسام هي:

- القسم التحضيري: تهيئة الأدوات، وإحماء عام، وإحماء خاص (15) دقيقة.
- القسم الرئيسي: الجزء التعليمي، والجزء التطبيقي (60) دقيقة.
- القسم الختامي: ألعاب صغيرة، وتمرينات تهدئة، وتغذية راجعة (15) دقيقة.

إذ تَمَّ تقسيم العينة على شكل أزواج عند تطبيق كُلّ وحدة تعليمية وإعطائهم تمرينات متسلسلة ومتدرجة من حيث الصعوبة، ليتمكن الطلاب من تأديتها بالشكل الصحيح، ويتم ذلك باستعمال وسائل تعليمية الغاية منها تسهيل المادَّة وإيصالها إلى الطالب، ومن هذه الوسائل:

1. عرض أنموذج حي لكل مهارة أو تمرين من قبل المدرس.
2. ورقة الواجب التي يتم فيها عرض صور توضح تجزئة المهارة وأوضاع الحركة فيها، وبعد أَنْ يتم شرح المهارة شرحًا وافيًا من قبل مدرس المادَّة يقوم المدرس بتوجيه بعض الأسئلة على جميع أفراد العينة لمعرفة مدى تفهمهم واستيعابهم للمهارة المراد تعلمها، وبعد الشروع بتنفيذ التمرينات من قبل عينة البحث يقوم مدرس المادَّة بالإشراف على أداء الطلاب مع مراعاة إعطاء جميع أفراد العينة التكرارات المناسبة لكل تمرين، وذلك عن طريق الوقت المسموح به لكل تمرين، وبعد الانتهاء من التمرين يكون الانتقال إلى التمرين الآخر بإيعاز من مدرس المادَّة، وبعد الانتهاء من الوحدة التعليمية وتطبيق التمرينات يقوم المدرس بفسح المجال للطلاب بالمناقشة وبيان رأيهم حول إمكانية تأديتهم لأداء التمرينات بالشكل الصحيح والوصول إلى المستوى المطلوب.

3-6 الاختبارات البعدية:

بعد الانتهاء من تطبيق الوحدات التعليمية قام الباحث بإجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة لأداء مهارة الضربة الارضية الامامية والخلفية بالتنس يوم الخميس الموافق 2025/1/2 الساعة العاشرة صباحا في الملاعب الخارجية للتنس في كليّة التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ديالى وبإشراف مباشر من قبل الباحث، إذ حرص على مراعاة تهيئة ظروف مشابهة للاختبارات القبلية من حيث (المناخ، والمكان، والزمان، والأجهزة والأدوات المستعملة في البحث، وذلك من أَجل الحصول على نتائج صحيحة ودقيقة.

3-7 الوسائل الإحصائية المستعملة في البحث:

اعتمد الباحث في استخراج النتائج عن طريق الحقيبة الإحصائية (SPSS):

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:-

4-1عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات مهارة الضربة الارضية والامامية بالتنس وتحليلها ومناقشتها.

الجدول (4)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبلية والبعدية قيد البحث للمجموعة التجريبية.

المهارات	الاختبارات	الوسط الحسابي	العدد	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري
الضربة الأرضية الأمامية	الاختبار القبلي	1.990	10	0.475	0.150
	الاختبار البعدي	3.850	10	0.295	0.093
الضربة الخلفية	الاختبار القبلي	1.250	10	0.378	0.119
	الاختبار البعدي	2.170	10	0.330	0.104

الجدول (5)

يبين قيمة (ت) المحسوبة ونسبة الخطأ للاختبارات القبلية والبعدية قيد البحث للمجموعة التجريبية.

المتغيرات	وحدة القياس	س- ف	ع ف	هـ	قيمة (t)	نسبة الخطأ
الضربة الأرضية الأمامية	درجة	1.860-	0.527	0.167	11.151-	0.000
الضربة الارضية الخلفية	درجة	0.920-	0.286	0.090	10.173-	0.000

يتبين من الجدول (5) أَنَّ هناك فروقًا معنوية في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولمصلحة الاختبار البعدي، وقد ظهر أَنَّ هناك تطورًا وتقدمًا ملحوظًا في تعلّم اداء مهارة الضربة الارضية الامامية والخلفية بالتنس للمجموعة التجريبية، وذلك من جراء استعمال الأسلوب التعليمي (الأسلوب التبادلي) الذي أسهم بشكل فعَّال في عملية التعلّم، وكذلك الوحدات التعليمية التي كانت مؤثرة وفعَّالة في التعلّم، وذلك عن طريق استعمال التخطيط العلميّ الصحيح.

ويعزو الباحث التطور الحاصل إلى عِدَّة متغيرات متداخلة في عملية التعلّم للأسس العلميّة الصحيحة والسليمة في إعداد الوحدات التعليمية للمنهاج التعليمي وبنائها، وهذا ما يؤكدهُ (Dhafer, 2002) من أَنَّ "الظواهر الطبيعية لعملية التعلّم هي لابدّ من أَنْ يكون هنالك تطور في التعلّم ما دام المدرس يتبع خطوات الأسس السليمة للتعلم والتعليم ".

ويعزو الباحث التقدم الحاصل في تعلّم اداء مهارة الضربة الارضية الامامية والخلفية بالتنس إلى الأسلوب التعليمي (التبادلي)، إذ إنَّ هذا الأسلوب يخلق للمتعلمين جوّ المنافسة، لأَنَّهُ يعتمد على متعلمين اثنين أَحدهما مؤدٍّ والآخر مراقبٌ أو ملاحظ يُقوّم الأداء ، وأَنَّ عملية التوجيه وتصحيح الأخطاء من الزميل تساعد على تحقيق التفوق والأداء الصحيح، الذي هو جزء من المنافسة، وقد أسهم بشكل ملحوظ في زيادة التعلّم، وأَنَّ الأسلوب التبادلي قد هيّأ بيئة تعليمية تنافسية بذل فيها المتعلمون جهدًا كبيرًا للوصول إلى الأداء الصحيح وتنمية دافع التفوق والنجاح، وهذا ما أكده(Stones, 1996) من "أَنَّ الجهد المبذول المتركّز على المنافسة من أَجل التفوق إنَّما هو عامل يُعَدُّ من صميم طبيعة الإنسان"

وكذلك إتباع خطوات تطبيق التمرينات بعد شروحها وعرضها من مدرس المادة، والتدريب على المهارة، ويفضل تقسيم المهارة الى اجزاء باعتبارها مهارة صعبة الاداء والطريقة الجزئية اكثر ملائمة لتلك المهارات في تعليم المبتدئين ضمن خصائصهم العامة وبتكرارات مناسبة في الوحدات التعليمية العملية, وكذلك تزويد الطلاب بالتغذية الراجعة باستمرار تزيد من دافعية الطلاب، وتوصلهم إلى دقة الأداء المهاري، فكلما أعطيت التغذية الراجعة مباشرة بعد الأداء كانت فرصة تصحيح الأخطاء كبيرة، لأَنَّ أعلى نسبة للتغذية الراجعة يمكن تحقيقها بتوافر مدرس واحد لكل طالب

4-3 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة في اختبارات مهارة الضربة الارضية الامامية والخلفية بالتنس:

الجدول (6)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبلية والبعدية قيد البحث للمجموعة الضابطة.

المهارات	الاختبارات	الوسط الحسابي	N	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري
الضربة الأرضية الأمامية	الاختبار القبلي	1.690	10	0.370	0.117
	الاختبار البعدي	2.550	10	0.227	0.075
الضربة الارضية الخلفية	الاختبار القبلي	1.030	10	0.241	0.076
	الاختبار البعدي	1.720	10	0.426	0.135

الجدول (7)

يبين قيمة (ت) المحسوبة ونسبة الخطأ للاختبارات القبلية والبعدية قيد البحث للمجموعة الضابطة.

المتغيرات	وحدة القياس	س- ف	ع ف	ه	قيمة (t)	نسبة الخطأ
الضربة الأرضية الأمامية	درجة	0.860-	0.237	0.075	11.492-	0.000
لضربة الخلفية	درجة	0.690-	0.300	0.095	7.278-	0.000

ويعزو الباحث سبب وجود الفروق المعنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة (الأسلوب المتبع) إلى الشرح والعرض الوافي من مدرس المادة والتمرين على المهارات وتكرارها أو تدرجها من السهل إلى الصعب، والتغذية الراجعة من مدرس المادة جاءت منسجمة مع إستراتيجية التعلّم، وبالتالي الوصول إلى التعلّم المؤثر والفعال.

4-4 عرض نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات مهارة الضربة الارضية الامامية والخلفية بالتنس:

الجدول (8)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات البعدية قيد البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة.

المهارات	الاختبارات	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (T)	نسبة الخطأ
الضربة الأرضية الأمامية	المجموعة التجريبية	10	3.850	0.295	10.858	0.000
	المجموعة الضابطة	10	2.550	0.237		
الضربة الخلفية	المجموعة التجريبية	10	2.170	0.330	2.639	0.017
	المجموعة الضابطة	10	1.720	0.426		

لغرض موازنة النتائج للاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة وتَعَرُّف ما إذا كانَ هناك أَثر للتمرينات بالأسلوب التبادلي في مهارة الضربة الارضية الامامية والخلفية بالتنس (موضوع البحث)، وكذلك تَعَرُّف مستوى أداء المجموعة التجريبية والكشف عَمَّا إذا كانَ لها أفضلية على المجموعة الضابطة، وتبين الأوساط الحسابية للاختبارات البعدية للمهارات (موضوع البحث).

4-5 مناقشة نتائج الاختبار البعدي بعدي للمجموعة التجريبية والضابطة:

وتبين النتائج في الجدول (8) أَنَّ الوسط الحسابي لمهارة الضربة الأرضية الأمامية في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية (3.850)، فِي حين بلغ الوسط الحسابي في المجموعة الضابطة (2.550)، ويتبين أَنَّ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية أعلى من الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة، مِمَّا يدلّ على تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة، وفيما يخص تسجيل النقاط في الاختبار، أَمّا قيمة (t) المحتسبة فكانت (10.858) بنسبة خطأ بلغت قيمتها (0.000) وهي أَقل من مستوى (0.05) وهذا مؤشر على معنوية العلاقة فيما يخص مهارة الضربة الأرضية الأمامية.

أمّا بالنسبة لمهارة الضربة الخلفية فقد كانَ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية (2.170)، أمّا في المجموعة الضابطة فقد بلغ (1.720)، ومن هذا يتضح أنَّ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية أعلى من الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة، وهذا يوضح تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة، وفيما يخص تسجيل النقاط، فكانت قيمة (t) المحتسبة (2.639) بنسبة خطأ بلغت قيمتها (0.017) وهي أقل من مستوى الدلالة (0.05) وهذا مؤشر على معنوية العلاقة فيما يخصّ مهارة الضربة الخلفية.

ومن توظيف الأسلوب التبادلي مع التمرينات المُعدّة على وفق هذا الأسلوب، إذ إنَّ هذه التمرينات كانت مناسبة وملائمة لمستويات عينة البحث، وأنَّ التدرج من السهل إلى الصعب في إعطاء التمرينات كانَ سببًا أساسيًا في التعلّم والتحسن الحاصل لعينة البحث، وكذلك التنوع من التمرينات المخطط لها عن طريق الوحدات التعليمية، إذ إنَّ التنويع والتداخل في التمرينات يُعَدُّ عاملًا رئيسًا في التعلّم، وكذلك الممارسة والتكرار في أداء هذه التمرينات يُعَدُّ عاملًا أساسيًا ومهمًا في إتقان هذه المهارات عن طريق دور الزميل في إعطاء التغذية الراجعة وتصحيح الأخطاء، ومن ثمَّ يعزز ويزيد من فاعلية المتعلم، إذ إنَّ التغذية الراجعة "تساعد على إرشاد المتعلم حول الحركة أو الإنجاز قبل، أو خلال أو بعد الأداء، وتعد أحد المحاور المهمة المساعدة في عملية التعلّم (Schmidt et al., 2018) فضلًا عن أنَّ الأسلوب التبادلي يحتوي على عِدَّة أهداف ومتضمنات لمعالجة المتطلبات التعليمية، وتعزيز دور المتعلم عن طريق الإفادة من الوقت المتاح إليه، وذلك في محاولة منهُ لإتقان المهارة المطلوبة وتعلمها، وذلك عن طريق التخطيط العلميّ الصحيح للأسلوب التعليمي وإتباع خطواته،(Hassan & Moseekh, 2022) وأيضًا عن طريق التكرارات المناسبة لأداء مهارة الضربة الارضية الامامية والخلفية بالتنس ، مع الشرح والعرض لجميع أفراد العينة، وتزويدهم بالمعلومات بأقل جهد وأقصر وقت ممكنين،(اذ ان الاحساس بالمهارة عقليا وبدنيا يساهم في تطويرها خاصة اذا كان ضمن برنامج يستند للمعايير العلمية التي تخضع لها العملية التعليمية) وذلك عن طريق استخدام ورقة الواجب لما تحتويه من معلومات ورسوم توضيحية عن التعلّم وأداء المهارة، (Abdul & Ali, 2019)

وإنَّ انتقال قرارات التقويم عن طريق التغذية الراجعة إلى الطالب المتعلم في الأسلوب التبادلي قد أثرت بشكل فعال في زيادة نسبة تقديم المساعدة وتصحيح الأخطاء عن طريق إعطاء المعلومات للزميل، وما على الزميل سوى استقبال هذه المعلومات وتطبيقها، ويعزو الباحث سبب تفوق المجموعة التجريبية إلى أنَّ الأسلوب التبادلي يخلق جوًا من العلاقات الاجتماعية وتميزًا واضحًا، فضلًا عن تبادل الأدوار، والمناقشات، والتعاون، والتفاهم، وهي مهارات التفاهم الاجتماعي الذي يتميز بها هذا الأسلوب، ويجعل هناك أحسن من فرصة للتدريب والتعلم من زميل يكون مساويًا في طبيعة الدور ويتحمل ما يصدر عن زميلهِ، كما ان تزويد المتعلم بالتغذية الراجعة تزيد من دافعية المتعلم وتحثه على الاداء الصحيح برغبة واندفاع (Rasoul et al., 2024)

فضلًا عن فاعلية استعمال هذا الأسلوب، فالطالب المتعلّم في الأسلوب التبادلي هو محور العملية التعليمية، لأنَّهُ يعطي للمتعلم دورًا أكبر في التنفيذ والتقويم، إذ إنَّ المتعلّم يكون منفذًا ومقومًا، وهذا ما يميز المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة، التي استعملت الأسلوب الاعتيادي (الأسلوب المتبع)، إذ إنَّ المدرس المختصّ يكون هو محور العملية التعليمية في الأسلوب المتبع وما على المتعلم سوى الاستجابة إلى أوامر المدرس وتعليماته.(Abdulrazzaq et al., 2024)

5-1 الاستنتاجات:

1. إنَّ التمرينات المستعملة بالأسلوب التبادليّ لها تأثير إيجابي في تعلّم مهارة الضربة الارضية الامامية والخلفية بالتنس لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
2. هناك تفوق في الاختبار البعدي، نتيجة استعمال الأسلوب التبادلي في تعلّم مهارة الضربة الارضية الامامية والخلفية بالتنس للمجموعة التجريبية.
3. هناك تفوق في الاختبار البعدي، نتيجة استعمال الأسلوب المتبع في تعلّم مهارة الضربة الارضية الامامية والخلفية للمجموعة الضابطة.
4. تفوق مجموعة الأسلوب التبادلي على مجموعة الأسلوب المتبع في تعلّم مهارة الضربة الارضية الامامية والخلفية بالتنس.

5-2 التوصيات:

تعليم طلاب كليّة التربية البدنية وعلوم الرياضة المهارات الأساسية بالتنس باستعمال الأسلوب التبادلي.

1. استعمال تمرينات بالأسلوب التبادلي على عينة من الناشئين لأنَّها من مميزات الأسلوب.
2. إجراء دراسات مماثلة بغرض إخضاع أساليب موستن للتجريب على عينات مختلفة ولفعاليات وألعاب مختلفة

الشكر والتقدير

نسجل شكرنا لعينة البحث المتمثلة في عينة من طلاب المرحلة الثالثة في كليّة التربيّة البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ديالى للعام الدراسي 2024- 2025.

تضارب المصالح

يعلن المؤلف انه ليس هناك تضارب في المصالح

هادي ظافر هادي https://orcid.org/0009-0005-1678-6014

References

Abdul, W. H. K. P. D., & Ali, S. A. P. D. (2019). The effect of psychological exercises and means of helpsreduce distraction and the performance of the front and back blows in the tennis. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, *59*.

Abdulrazzaq, N. K., Moseekh, L. Z., Ali, S., & Danhash, H. A. S. (2024). The effect of a proposed educational program using specific exercises to develop motor response, motor satisfaction, and short-term defensive movement skills in handball. *A Peer Reviewed, Open Access, International Journal*, *33*, 59–69.

Al-Absi, M., Abbas, M., Nofal, M., & Abu Awad, F. (2011). Introduction to research methods in education and psychology. *3rd Ed., Dar Al Masirah, Amman, Jordan*.

Al-Rubaie, M., & Amin, S. H. (2011). *Methods and Approaches of Teaching Physical Education* (p. 225). Dar Al-Kotob Al-Ilmiyah.

Al-Sarfi, M. A. al-F. (2002). *Scientific Research (Applied Guide for Researchers)* (1st ed, p. 185). Wael Publishing and Distribution House.

Al-Sayeh, M. M. (2001). *Modern Trends in Teaching Physical Education and Sports* (1st ed, p. 47). Al-Isha'a Technical Press.

Dawoud, L. K. (2001). *Principles of Psychology* (2nd ed). Qamha Brothers Press.

Dhafer, H. I. (2002). *The Interactive Teaching Method and its Impact on Learning and Development through the Spatial Organizational Options of the Tennis Teaching Environment* [PhD Thesis]. University of Baghdad.

Hassan, M. K., & Moseekh, L. Z. (2022). The effect of recovery exercises using assistive devices and tools on the fatigue curve and basic skill performance of soccer players. *Kufa Journal Physical Education Sciences*, *4*(5).

Khalaf, H. H., Hussain, A. A., & Moseekh, L. Z. (2018). The effect of sensory kinetic exercises in the de-velopment of some of the functional abilities and the accuracy and strength of Serving Skill in Tennis. *Journal of Global Pharma Technology*, *10*(3), 778–783.

Mahmoud, L. A. A. (2010). *The effect of the training and reciprocal method in learning some basic skills in tennis* [Master's thesis]. University of Diyala.

Muska, M., & Sarah, A. (1991). *Teaching Physical Education* (p. 104). Dar Al-Kutub, Printing and Publishing.

Rasoul, T. H. A., Shabib, S. S., Mohammed, L. H., & Ghazi, M. A. (2024). The impact of climate change on the flow of the teaching unit during the teaching of some basic

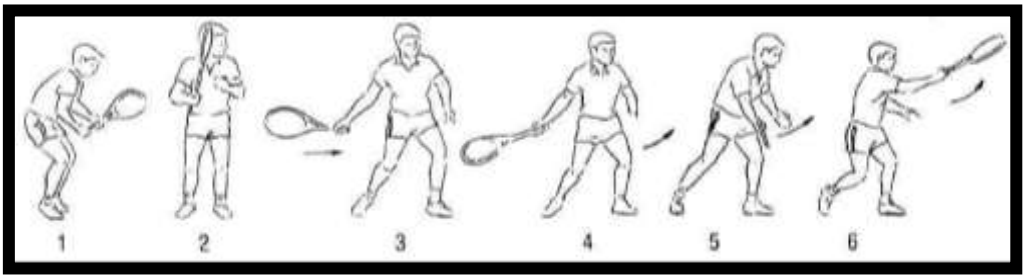
skills in the physical education lesson. *Wasit Journal of Mathematical Sciences*, *19*(2), 160–176. DOI: https://doi.org/10.31185/wjoss.464

Schmidt, R. A., Lee, T. D., Winstein, C., Wulf, G., & Zelaznik, H. N. (2018). *Motor control and learning: A behavioral emphasis*. Human kinetics.

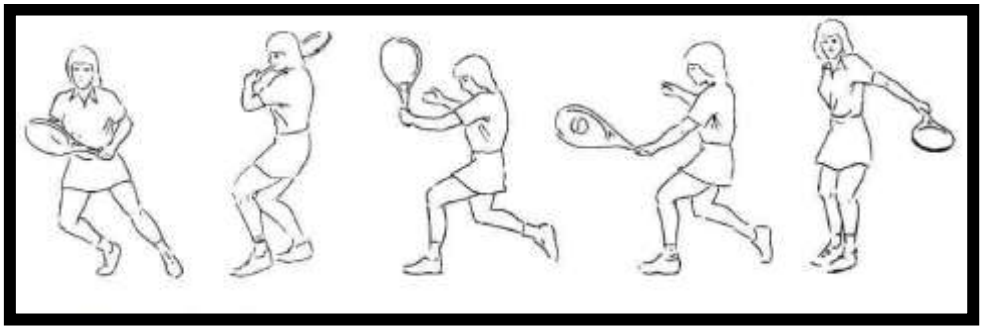
Stones. (1996). *Eian Inforduction psycho* (p. 211).

Vandalen. (1985). *Research methods in education and psychology* ((translated) by Muhammad Nabil and others, Ed.). Anglo-Egyptian Library.

ملحق (1) يبين ورقة الواجب لعرض وتوضيح تجزئة المهارات وأوضاع الحركة فيها.



صوره رقم (1) مهارة الضربة الأرضية الأمامية



صوره رقم (2) مهارة الضربة الأرضية الخلفية.

ملحق (2) الوحدة التعليمية

المرحلة الثالثة/ كليّة التربيّة البدنية وعلوم الرياضة **الهدف التعليمي: تعلّم أداء مهارة الضربة الأمامية بالتنس.**

الهدف التربوي: تنمية آفاق الطلبة وإبداعاتهم.
العدد (24) طالب
الوقت 90 دقيقة

أقسام الوحدة التعليمية		الزمن	شرح المهارات	التنظيم	الملاحظات
القسم التحضيري (15د)	المقدمة.	(5د)	أخذ الحضور والغياب، وتهيئة الأدوات.	×××××××××××× ○	التأكيد على الوقوف الصحيح والانضباط.
	إحماء عام.	(5د)	هرولة حول الساحة مع مجموعة من التمرينات لتهيئة عضلات الجسم ومفاصله.	×××××××××××× ×××××××××××× ○	التأكيد على الإحماء العام بشكل منتظم.
	إحماء خاص.	(5د)	أداء تمرينات إحماء بالمضرب للذراعين.	×××××××××××× × × × ○ ×	التأكيد على الذراعين في أداء الإحماء.
القسم الرئيسي (60د)	الجزء التعليمي	(10د)	يقوم مدرس المادة بشرح توضيحي لمهارة الضربة الأمامية، وكيفية أدائها مع شرح وضعية الجسم الصحيحة لأداء المهارة، ثمَّ عرض المهارة أمام الطلاب.		
	الجزء التطبيقي	(50د)	التمرين الأوّل: يؤدي الطالب الأوّل تمرين أداء الضربة الأمامية على الجدار وبمسافة (10م) مع المضرب والطالب الثاني مراقب ويعطي التغذية الراجعة وبالعكس.		
			التمرين الثاني: يؤدي الطالب الأوّل تمرين وقفة الاستعداد والتهيؤ لأداء الضربة الأمامية مع حمل المضرب وحركة الذراع الحاملة للمضرب لأداء المرجحة لضرب الكُرة والطالب الثاني مراقب ويعطي التغذية الراجعة وبالعكس.		
			التمرين الثّالث: يؤدي الطالب الأوّل تمرين أداء الضربة الأمامية مع الزميل قرب الشبكة وبمسافة (3م) والطالب الثاني مراقب ويعطي التغذية الراجعة وبالعكس.		
			التمرين الرابع: يؤدي الطالب الأوّل تمرين السرعة في الانتقال من اليمين إلى اليسار مع المضرب والطالب الثاني مراقب ويعطي التغذية الراجعة وبالعكس.		
القسم الختامي	ختام المحاضرة	(15د)	1. إعطاء تمرينات تهدئة وارتخاء لعضلات الجسم لإرجاع الجسم إلى وضعه الطبيعي. 2. مناقشة مع الطلاب بشأن الوحدة التعليمية. 3. تغذية راجعة من المدرس لتصحيح الأخطاء الشائعة في أداء المهارة.	×××××××××××× ○	إلقاء التحية ومن ثمَّ الانصراف.

الوحدة التعليمية.

المرحلة الثالثة/ كليّة التربيّة البدنية وعلوم الرياضة.
العدد: (24) طالب.
التأريخ: //2024

الهدف التعليمي: تعلّم أداء مهارة الضربة الخلفية بالتنس.
الهدف التربوي: تنمية روح التحدي بين الطلبة.
الزمن: (90) دقيقة.

أقسام الوحدة التعليمية		الزمن	شرح المهارات	التنظيم	الملاحظات
القسم التحضيري (15د)	المقدمة.	(5د)	أخذ الحضور والغياب، وتهيئة الأدوات.	××××××××××× ○	التأكيد على الوقوف الصحيح والانضباط.
	إحماء عام.	(5د)	هرولة حول الساحة مع مجموعة من التمرينات لتهيئة عضلات الجسم ومفاصله.	×××××××××××× ×××××××××××× ○	التأكيد على الإحماء العام بشكل منتظم.
	إحماء خاص.	(5د)	أداء تمرينات إحماء بالمضرب للذراعين.	×××××××××××× × × × ○ ×	التأكيد على الذراعين في أداء الإحماء.
القسم الرئيسي (60د)	الجزء التعليمي	(10د)	يقوم مدرس المادة بشرح توضيحي لمهارة الضربة الخلفية، وكيفية أدائها، ثمَّ عرض المهارة أمام الطلاب.		
	الجزء التطبيقي	(50د)	التمرين الأوّل: يؤدي الطالب الأوّل تمرين لف الجذع والساق مع مرجحة الجذع إلى الجانب مع المضرب والطالب الثاني مراقب ويعطي التغذية الراجعة وبالعكس.		
			التمرين الثاني: يؤدي الطالب الأول تمرين أداء الحركة المهارة على الجدار وبمسافة (10م) والطالب الثاني مراقب ويعطي التغذية الراجعة وبالعكس.		
			التمرين الثالث: يؤدي الطالب الأوّل تمرين أداء الضربة الخلفية مع الزميل وقرب الشبكة بمسافة (3م) والطالب الثاني مراقب ويعطي التغذية الراجعة وبالعكس.		
			التمرين الرابع: يؤدي الطالب الأوّل تمرين أداء الضربة الخلفية مع الزميل عند خط الإرسال والطالب الثاني مراقب ويعطي التغذية الراجعة وبالعكس.		
القسم الختامي	ختام المحاضرة	(15د)	1. إعطاء تمرينات تهدئة وارتخاء لعضلات الجسم لإرجاع الجسم إلى وضعه الطبيعي. 2. مناقشة مع الطلاب بشأن الوحدة التعليمية. 3. تغذية راجعة من المدرس لتصحيح الأخطاء الشائعة في أداء المهارة.	×××××××××××× ○	إلقاء التحية ومن ثمَّ الانصراف.

Journal of Studies and Researches of Sport Education
spo.uobasrah.edu.iq

The role of social control in confronting behavioral deviations in female students

naeema Zidan Khalaf [1] **Sahar Har Majeed** [2] **Sanaria Jabbar Mahmoud** [3]
University of Baghdad / College of Physical Education and Sports Sciences for Women [1,2]
University of Diyala/ College of Education and Sports Sciences [3]

Article information

Article history:
Received 12/2/2025
Accepted 7/7/2025
Available online 15, July ,2025

Keywords:
social control, behavioral deviations, female students

Abstract

The research aimed to describe the reality of behavioral deviations in the university environment and the role of social control in reducing them. The researchers used the descriptive approach to collect data and analyze it statistically. Then, they used a social control scale consisting of (29) paragraphs and applied the research tool to a sample of (107) female students from the College of Physical Education and Sports Sciences for Girls. Through the results, it became clear that social control is the most effective method through which behavioral deviations can be controlled and reduced. The researchers concluded that (educating female students about positive values and avoiding negative values, including behavioral deviations that are harmful to the individual and society. Parents must use democratic methods in the process of socialization and not use negative methods so that their children do not practice some behavioral deviations.

DOI: https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i3.1070©Authors, 2025. College of Physical Education and sport sciences, University of Basrah. This is an open-access article under the CC By 4.0 license (creative commons licenses by 4.0)

مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية
spo.uobasrah.edu.ia

دور الضبط الاجتماعي في مواجهة الانحرافات السلوكية للطالبات

نعيمة زيدان خلف [1] سحر حر مجيد [2] سناريه جبار محمود [3]
جامعة بغداد/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات[1,2] جامعة ديالى / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة[3]

معلومات البحث

تاريخ البحث:
الاستلام: 2025/2/12
القبول: 2025/7/7
التوفر على الانترنت: 15,يوليو,2025

الكلمات المفتاحية:
الضبط الاجتماعي، الانحرافات السلوكية، الطالبات

الملخص

هدف البحث الى وصف واقع الانحرافات السلوكية في الوسط الجامعي ودور الضبط الاجتماعي في الحد منها، واستعملت الباحثات المنهج الوصفي لجمع البيانات وتحليلها إحصائيا، وتم استخدمت مقياس الضبط الاجتماعي يتكون من (29) فقرة وطبقت أداة البحث على عينة مكونة من (107) طالبة من طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات ومن خلال النتائج تبين ان الضبط الاجتماعي هو أكثر الأساليب التي يمكن من خلالها السيطرة والحد من ظهور الانحرافات السلوكية، وتوصلت الباحثات الى ان (تثقيف الطالبات بالقيم الايجابية وتجنب القيم السلبية ومنها الانحرافات السلوكية الضارة بالفرد والمجتمع ويجب على الإباء والأمهات استخدام الأساليب الديمقراطية في عملية التنشئة الاجتماعية وعدم استخدام الأساليب السلبية حتى لا يمارس الابناء بعض الانحرافات السلوكية

DOI: https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i3.1070©Authors, 2025. College of Physical Education and sport sciences, University of Basrah.
This is an open-access article under the CC By 4.0 license (creative commons licenses by 4.0)

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة واهمية البحث

تعد ظاهرة الانحرافات السلوكية من الظواهر المنتشرة في كل المجتمعات، ولكنها تختلف باختلاف الدوافع والاسباب المؤدية اليها تبعا لاختلاف المحددات للسلوك والمعايير والقيم السائدة في كل مجتمع، وتختلف الأعراف الاجتماعية عبر المجتمع وبين الثقافات، فيُنظَر إلى فعل أو سلوك معين على أنه منحرف ويلاقي العقوبة أو الجزاء في مجتمع ما، ويُنظر إليه نفسُه في مجتمع آخر على أنه سلوك طبيعي، بالإضافة إلى ذلك، يتغير التصور الجَمْعي للانحراف بتغير فهم المجتمع للمعايير الاجتماعية(Majeed, 2023) الانحراف في علم الاجتماع هو وصف للأفعال أو السلوكيات التي تخرق أو تنتهك المعايير الاجتماعية.

ان ظاهرة الانحرافات تعد من معوقات النسق الاجتماعي حيث اصبحت ظاهرة الانحرافات السلوكية داخل الحرم الجامعي من المشكلات التي تهدد استقرار حياة الطلبة الاجتماعية ولزيادة حجم ونسبة هذه الاشكال الانحرافية بين اهم شريحة من شرائح المجتمع وهن الطالبات الجامعيات، وتعد القيم المجتمعية الموجودة لدى الأفراد منتجات من الضبط الاجتماعي غير الرسمي، والذي يمارسه المجتمع ضمنيا من خلال تقاليد ومعايير وأعراف خاصة، يستوعب الأفراد قيم مجتمعهم، ويعتمد المجتمع التقليدي في الغالب على الضبط الاجتماعي غير الرسمي المرسخ في ثقافته العرفية لتعليم أعضائه الاندماج فيه، يشير مصطلح الضبط الاجتماعي إلى الاتصالات أو العمليات الاجتماعية والسياسية التي تنظم التحكم الفردي والجماعي في محاولة الوصول إلى التوافق والمطابقة مع متطلبات مجتمع معين أو حكومة أو فئة اجتماعية . (Atiya & Moseekh, 2023)

ان دراسة الانحراف السلوكي من الامور المهمة التي تستحق البحث والدراسة، وذلك من أجل إيجاد حلول للمشاكل المتعلقة، ولكيفية إيجاد أساليب رادعة، ولضرورة إيجاد صيغة لملائمة الضوابط مع مرور الزمن، وتعتبر القيم المجتمعية الموجودة لدى الافراد منتجات للبط الاجتماعي، ولكثرة السلوكية الغير ايجابية والبعيدة عن القيم الاجتماعية في داخل الجامعات دعت الباحثات للخوض والبحث في هذا الموضوع للمساهمة في معالجة القضايا الاجتماعية التي تدمر بطبيعتها هؤلاء الأفراد وتهدد الصالح العام في المجتمع، والرغبة منها في معرفة دور الضبط الاجتماعي في مواجهة هذه الانحرافات السلوكية لدى الطالبات، اذ يعد الضبط الاجتماعي ضرورة لحياة اجتماعية منظمة وامنة ومستقرة وبخلافه يكون المجتمع على حافة التخريب .

1-1 مشكلة البحث

تعد الانحرافات السلوكية من المشكلات الاجتماعية الخطيرة والمستفحلة في العصر الحديث، فهي مشكلة متعددة الابعاد تجمع ما بين التأثير النفسي والاجتماعي والاقتصادي على كل من الفرد والمجتمع، وعلى اعتبار أن العصر الراهن يشهد العديد من مظاهر السلوك الانحرافي وخصوصا لدى فئة الطالبات الجامعيات، يعتمد ضبط السلوك المنحرف على مجموعة من الاليات التي تقوم على فرض القوانين والمعايير الرسمية أو الغير الرسمية من خلال التحكم أو الحد من الافعال المخالفة لمعايير الاجتماعية والقيم والعادات والتقاليد والاعراف كضوابط غير رسمية يفرضها المجتمع على الافراد، وغالبا ما يمتثل الافراد ويخضعون لها، أما الضوابط الرسمية فتشكل الضوابط الرسمية ردعية قوية، تتمثل في القوانين والمراسيم

والقرارات التي تصدر عن الجهات الرسمية، وتساهم في ضبط السلوك المنحرف ويعتبر منحرفا كل من يخالفها ويخضع لعقوبة قانونية، وعليه نطرح السؤال التالي : ما هو **دور الضبط الاجتماعي في مواجهة الانحرافات السلوكية لدى الطالبات** فإننا ارتأينا أن نتناول بالدراسة والتحليل لهذه المشكلة، إن مشكلة البحث تتمحور حول التساؤل عن طبيعة موقع الضبط لدى الطالبات ودورها في الحد من الانحرافات السلوكية.

1-2 هدفا البحث

1. التعرف على الانحرافات السلوكية لدى الطالبات
2. التعرف على دور الضبط الاجتماعي في الحد من الانحرافات السلوكية للطالبات.

1-3 فرضية البحث

هناك دلالة احصائية لدور الضبط الاجتماعي في السلوك الانحرافي للطالبات.

1-4 مجالات البحث

1-٣-1 المجال البشري: طالبات كلية التربية البدنية وعلوم التربية للبنات / جامعة بغداد.

1-٣-2 المجال المكاني: القاعة الرياضية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات / جامعة بغداد

1-٣-3 المجال الزماني: المدة 8 / ٣ / ٢٠٢٤ لغاية 8 / 5 / 2024

٢-منهج البحث واجراءاته الميدانية

٢-1 منهج البحث

استخدمت الباحثات المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، وذلك لملائمته طبيعة مشكلة البحث حيث يعد المنهج المناسب لدراسة مشكلة البحث.

٢-2 مجتمع وعينة البحث

تم تحديد مجتمع البحث بطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات /جامعة بغداد وتمثلت العينة بطالبات المرحلة الرابعة البالغ عددها (107) طالبة وشكلت عينة (107) طالبة بنسبة 100 % من مجتمع البحث.

٢-3 ادوات البحث

- **استمارة استطلاع راء الخبراء** بتحديد الانحرافات السلوكية لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات – جامعة بغداد
- **مقياس الضبط الاجتماعي** (Al-Salem, 2024) تم الاعتماد على مقياس معد سابقا، وكانت تعليمات الإجابة عن مقياس الضبط الاجتماعي يجب أن تكون واضحة وسهلة الفهم وذات صلة بنطاق عينة البحث. وإخفاء الغرض من المقياس من أجل الحصول على بيانات حقيقية وغير متحيزة.

أن الزمن اللازم للإجابة على المقياس بلغ (22) دقيقة لمقياس (الضبط الاجتماعي) ضمن أعلى نطاق زمني (25)) دقائق وأقل. مدة (18) دقيقة، مما يعني أن المقياس بتعليماته وفقراته جاهز للاستخدام

- استمارة جمع المعلومات ، اقلام جاف ، حاسبة يدوية ، لا بتوب hp .

3-4 اجراءات البحث الميدانية

تم تحديد مجموعة من الانحرافات السلوكية المنتشرة في الوسط الجامعي من قبل الباحثات وهي (التشبه بالرجال – شرب الاركيلة سوى التحضير او الالكترونية – الغش في الامتحانات، العنف اللفظي والجسدي، الانحرافات الجنسية، استهلاك وبيع الممنوعات).

3-4 تطبيق المقياس: تم تطبيق مقياس الضبط الاجتماعي المتكون من (29) فقرة على عينة البحث وبعد ذلك تم تفريغ البيانات لغرض المعالجات الاحصائية.

3-5 الوسائل الاحصائية: تم استخدام الحقيبة الاحصائية SPSS.

٣- عرض النتائج ومناقشتها

وبعد إجراء قياس متغيرات الضبط الاجتماعي وتطبيق المعايير المرتبطة بقياسه والحصول على البيانات لأفراد التجربة الأساسية والتي بلغ عددهم (107) طالبة، قصدت الباحثات استخلاص مؤشرات الإحصاء الوصفي المتمثلة بقيم المتوسط والانحراف المعياري والخطأ المعياري ومعامل الانحراف. ولمتغيري الدراسة وقد أوضحت النتائج المتعلقة بالمعالجات الإحصائية أن قيم معامل الالتواء وعند المتغيرين كانت (صفرية) وهذا مؤشر يدل على توزيع عينة البحث توزيعاً اعتدالياً، وأن قيمة الخطأ المعياري تشير إلى مناسبة حجم العينة للتحليل الإحصائي والجدول (1) يبين ذلك.

جدول (1)

يبين مؤشرات الإحصاء للدعم الاجتماعي

المتغيرات	حجم العين	الوسيط	اقل قيمة	أكبر قيمة	الاوساط الحسابي	الانحرافات المعيارية	معامل الالتواء
الدعم الاجتماعي	١07	188.000	125.000	227.000	190.2251	15.27832	0.048 -

وبعد استكمال اعداد مقياس الضبط الاجتماعي وتطبيقه على أفراد عينة البحث الاساسية البالغ عددهم (107) طالبة والمتضمن (3) مجالات و(29) فقرة، بعد ذلك حاول الباحث جمع قيم متوسط الدرجات والانحراف المعياري لدرجات أفراد العينة على المقياس، ثم حساب قيمة المتوسط الافتراضي للمقياس وهو (150) درجة، وبعد استنتاج الدلالة الفروق بين المتوسطين (المتوسط المحقق والمتوسط الفرضي للمقياس) من خلال استخدام اختبار (ت) للعينة. إحدى طرق تحقيق هذا الهدف والاعتراف المساندة الاجتماعية. وأظهرت النتائج المصاحبة لتحليل البيانات أن متوسط درجات الأفراد في عينة البحث بلغ 119 درجة، وبانحراف معياري قدره 11.221 درجة، وذلك عند مقارنة متوسط الدرجات بالمتوسط المتوقع لمقياس 60 درجة، تم العثور على اختلاف كبير. وكانت قيمة T المحسوبة 23.15 وبدرجة حرية 369 وكانت أقل من مستوى الدلالة (0.05). ويبين ذلك الجدول (2)

جدول (2)

يبين دلالة الفروق بين الوسط الحسابي المتحقق والوسط الفرضي لمقياس الضبط الاجتماعي

العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	درجة الحرية	قيمة T المحسوبة	قيمة T الجدولية	الدلالة
107	119	11.221	60	109	43.341	1.96	معنوي

من خلال الجدول (2) يتبين أن الفرق لصالح الوسط الحسابي المتحقق وهذا يدل على أن واقع الضبط الاجتماعي هو فوق الوسط. ويمكن تفسير هذه النتيجة من أن (الطالبات) يمتلكن ضبط اجتماعي وتعزو الباحثات سبب هذا الفرق هو تمتع هذه العينة بإسناد اجتماعي عالٍ إضافة إلى توفر الدعم المادي والمعنوي بكافة أشكاله من قبل الاهل للارتقاء بمستوى تعلم الطالبات وهذا يدل على أهمية الضبط الاجتماعي ودوره في معالجة الانحرافات السلوكية والابتعاد عن ممارساتها. كما أن قوة الضبط الاجتماعي لها تأثير إيجابي على الطالبات، حيث إنها تمكن الطالبات من تلبية احتياجاتهم ومشاركتهم مشاعرهم والوقوف معهم أثناء عملية التعلم، وكل ذلك يساهم في التصور الإيجابي للطالبة. وهذا سيزيد من احترامها لذاتها والحد من الانحرافات السلوكية لديها نتيجة التفكير الإيجابي في نفسها وحالتها النفسية، وكلاهما تساهم في نجاحها والتزامها، وعندما تتلقى الطالبة الضبط الاجتماعي من الآخرين، فإن ذلك في الأساس يشبه تكوين روابط وعلاقات لها تأثير إيجابي على معنويات الطالبة. ونحن ندرك أن هذا سوف ينعكس في تنظيم حياتها، وعملها، وتدريبها، ومساهمتها في تحقيق هدفها المتمثل في تحقيق نتائج جيدة في الدراسة. بالإضافة إلى ذلك، ((الضبط الاجتماعي هو فعل المشاعر والسلوك تجاه الآخرين بغرض تقديم المساعدة(Samia, 1972) ، فإن إحساس الطالبة بنفسها سيزيد من احترامه لذاتها عندما يتم احتضانه ودعمهم، ونتيجة لذلك يجب أن يكون الضبط الاجتماعي فعالاً. لتحقيق الهدف والطموح المنشود وهو الحد من الانحرافات السلوكية (Sahar & Naima, 2024)

4- الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات:

1. ان الضبط الاجتماعي هو أكثر الأساليب التي يمكن من خلالها السيطرة والحد من ظهور الانحرافات السلوكية.
2. قلة الانحرافات السلوكية لدى عينة البحث .
3. أن الانحرافات السلوكية لا تستحدث من العدم؛ بل أن هناك دوافع محركة تقف خلف ممارستها .

4-٢ التوصيات

1. تثقيف الطالبات بالقيم الايجابية وتجنب القيم السلبية ومنها الانحرافات السلوكية الضارة بالفرد والمجتمع
2. يجب على الإباء والأمهات استخدام الأساليب الديمقراطية في عملية التنشئة الاجتماعية وعدم استخدام الأساليب السلبية حتى لا يمارس الابناء بعض الانحرافات السلوكية.

الشكر والتقدير

نسجل شكرنا لعينة البحث المتمثلة في طالبات كلية التربية البدنية وعلوم التربية للبنات / جامعة بغداد

تضارب المصالح

تعلن المؤلفات انه ليس هناك تضارب في المصالح

نعيمة زيدان خلف naeema@copew.uobaghdad.edu.iq

References

Al-Salem, M. S. J. (2024). Social support and its relationship to the motivation to participate in sports and scouting competitions for female middle school students in the center of Babil Governorate. *Sport for Health and Sustainable Development*, *12*(2), 12.

Atiya, A. A.-S. H., & Moseekh, L. Z. (2023). The role of the organizational climate for workers in volleyball sports federations in Iraq. *Kufa Journal Physical Education Sciences*, *2*(6).

Majeed, S. H. (2023). Effect of an exercise program on physical-kinetic intelligence and the skills of dribbling and shooting in basketball among female students. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias Del Deporte*, 15. https://doi.org/10.6018/sportk.563541

Sahar, H. M., & Naima, Z. K. (2024). Decision-making and its relationship to some basic offensive skills in female students' basketball. *Modern Sport*, 0130-0136. https://doi.org/10.54702/5pgzhd14

Samia, M. G. (1972). *Foundations of Sociology in Social Control* [Master's Thesis]. Faculty of Arts.

الملاحق

مقياس الضبط الاجتماعي بعد التأكد من صلاحيته:

ت	الفقرات	دائماً	أحياناً	نادراً
1	أجد العون أثناء قيامي بمهمة من إدارة المحاضرة			
2	أتلقى النصائح والإرشادات من زميلاتي واستاذتي			
3	أحظى برعاية واهتمام من إدارة الكلية			
4	في أوقاتي الحرجة أجد من يهتم بي في الكلية			
5	أتلقى التهنئة عند تحقيق أفضل النتائج من إدارة الكلية			
6	تزورني زميلاتي وأصدقائي في المنزل للاطمئنان علي			
7	علاقتي مع زميلاتي في الكلية طيبة			
8	لدي عدد من الزميلات المخلصات			
9	تقدم إدارة الكلية مقترحاً لحل مشكلاتي			
10	توفر إدارة الكلية جميع المستلزمات والأدوات الرياضية احتاجها في تدريبي			
11	أسعى جاهداً إلى تنفيذ جميع الأنشطة الرياضية في الكلية			
12	أحظى بمساعدة إدارة الكلية على تحقيق أهداف الرياضة الكلية			
13	زميلاتي يقفن إلى جانبي عند الحاجة			
14	تشكرني مدرستي عند تحقيق أفضل النتائج			
15	أتلقى العون من أسرتي في انجاز تدريباتي في الكلية			
16	أسرتي تأخذ برأي تساعدني فيه			
17	قلوب أسرتي مليئة بالحب لي			
18	أسرتي تقدم لي النصائح والإرشادات بصورة مستمرة			
19	مصدر الإسناد في حياتي أسرتي			
20	أحظى بتشجيع أسرتي عندما أشترك بمختلف النشاطات الرياضية والكشفية			
21	أسرتي تعينني عند تعرضي لضائقة مالية			

22	توفر أسرتي المكان المريح والمناسب عند حاجتي له			
23	تظهر أسرتي اهتماماً لإسعادي			
24	تشاركني أسرتي أفراحي وأحزاني			
25	تصغي استاذتي إلى ما لدي من أفكار			
26	يفتقدني زملائي عندما لا أتواجد في الكلية			
27	تسعى أسرتي للتواصل معي			
28	تسهم وتشاركني مدرستي فيما مررت به من مواقف محرجة			
29	أشعر بالأمن والاستقرار النفسي مع استاذتي			

Journal of Studies and Researches of Sport Education
spa.uobasrah.edu.iq

Three-dimensional dynamic analysis of support leg performance in the Kazami Mawashi Giri Karate kick

Riyadh Alsaeed
College of Physical Education and Sports Sciences / University of Basrah

Article information

Article history:
Received 27/5/2025
Accepted 30/06/2025
Available online 15, Jul,2025

Keywords:
Biomechanics, Three-dimensional dynamic analysis, Kazami Mawashi Giri, Karate kick, motion capture

Abstract

Three−dimensional dynamic analysis of martial arts skills, especially the kazami mawashi giri Karate Kick, is important for understanding performance and preventing injuries. However, little research has focused on the movement of the supporting leg and the effect of player weight on it. Objectives: The study aimed to investigate the three−dimensional movement of the supporting leg joint during the performance of the karate players' kick in light and heavy weights, with the identification of dynamic differences related to weight. Research Methodology: The researchers selected elite karate players (12 lightweight and 12 heavyweight players) who performed the maximum kazami mawashi giri kick towards the target. A three−dimensional motion capture system consisting of 10 cameras (240 Hz) and a ground−mounted force platform was used. Results: The results showed that heavyweight players leaned significantly more ankle during the first stage (preparatory), while lightweight players showed a wider range of ankle tilt during the second stage (hitting the target).

DOI: https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i3.1172 ©Authors, 2025. College of Physical Education and sport sciences, University of Basrah.
This is an open-access article under the CC By 4.0 license (creative commons licenses by 4.0)

1- Definition of research

1-1 Introduction and importance of the research:

(Kazami Mawashi Geri) Three-dimensional dynamic analysis of martial arts skills, especially the semicircular front kick, is important for understanding performance and preventing injuries. However, little research has focused on supporting leg movement and the effect of player weight on it. The supporting leg plays an effective role in achieving balance, transferring strength, and stabilizing the body during kicks, as the angles of the joints affect the distribution of body weight on them and thus the performance of the skill in particular. (Alsaeed, 2018) (Shenein, et al. 2019)

The importance of research: The importance of research in filling the gap of the lack of research related to the analysis of the movement of the supporting leg and the effect of body weight on it, especially in individual combat sports, including karate, which depends on dynamic balance and explosive power. Previous studies have shown that heavyweight players suffer from increased load on the joints of the supporting leg during performance, which may lead to injury to the ankle, knee, or thigh joint. On the other hand, lightweight players have greater flexibility in joint movement, enhancing their performance in kick-taking. (Abd Alkareem), at el,. 2023)(Alsaeed, 2017)

In addition, this study provides clear and practical insights for coaches and players to design special training programs for each category, which may improve performance or reduce injuries, and this is what the study indicated (Cynarski, et al., 2018) (pal, et al., 2020).

Therefore, this study contributes to increasing the scientific understanding of the mechanical factors associated with the performance of the kick of the Kzami Livestock Kerry. With a focus on the position of the supporting leg for players of different weights. It will also provide a basis for the development of science-based training strategies. This enhances athletic performance and reduces the risk of injuries in karate. (Witte, et al., 2007).

1-2 Research issue: Karate players use the Kazami mawashi giri kick largely due to it is an effective offensive skill, but there is still a lack of thorough understanding of the dynamic factors that affect its effectiveness. Especially about the role of the supporting leg during different weight distribution areas. Previous studies have focused on the striking leg in terms of motion mechanics. The leg contribution to balance and stability, as well as the transfer of force during kick performance, was often neglected. Furthermore, the relationship between biomechanics of the lower limbs and successful scoring points. They are not fully clarified. This issue reduces the ability of coaches and players to develop training programs tailored to individual players' skills, such as a weight clause. Therefore, this study focused on identifying and measuring the weight difference and its effect on support leg joints through a three-dimensional analysis of joint mechanics during kicks between light and heavy-weight karate players, and understanding how these biomechanical differences relate to performance outcomes and effective scoring. This study aims to enhance the comprehensive understanding of the movement of the supporting leg joints and the prevention of injuries during performance for karate players.

1-3 Research Objectives:

1-Three-dimensional kinetic analysis (3D) of the supporting leg joints (hip, knee, and ankle) during the execution of a kick as a livestock by karate players.

2- Comparison of the angles of the leg joint, angular speeds, and range of motion between karate players, light weight (55-60-67 kg) and heavyweight (75-84+84 kg), through the stages of the kick (first stage: knee bending and second stage: hitting the target).
3- Identify biomechanical differences related to weight division that may affect balance and stability during kick performance.
4- Provide vital mechanical insights through which special training strategies can be implemented, each according to their weight, aimed at improving the effectiveness of the kick and reducing the risk of injury in karate practitioners.

1-4 Research Hypotheses:

1- There are significant differences in the movement of the three-dimensional choke joints (hip, knee, and ankle) between light and heavyweight karate players during the performance of the kick of Kazami Zuki.
2- Lightweight players show greater knee flexion angles and angular velocities in the supporting leg during the knee bending stage (first stage) compared to heavyweight players.
3- Heavyweight players show more ankle inclination in the supporting leg during the knee flexion stage (first stage) compared to lightweight players, reflecting a strategy to enhance joint stability.
4. During the target hit phase (second stage), lightweight players show a wider range of ankle tilt and hip rotation in the supporting leg compared to heavyweight players, indicating greater movement and dynamic balance control.

1.5 Research fields:

Human field: Karate club players in Basra
Timeline: 25/01/2025 to 10/04/2025
Spatial field: Sports hall in the Faculty of Physical Education and Sports Sciences.

3- Research Methodology and Field Procedures:

3-1 Research Methodology: The experimental method was chosen to suit the nature of this study and to measure the variables practically within the laboratory.
The study determined to conduct specific tests on the leg supporting the front semicircular kick (Kazami Mawashi Kiri) with three-dimensional imaging of the research sample of karate players according to special criteria, and they were divided into two groups of light and heavy weight to perform the required kick in two stages:
The first stage (knee flexion): from the standby position to the maximum bend of the knee.
The second stage (hitting the target) is from the maximum bend to the contact with the target.
3.2 Research Sample: 24 players (12 lightweight and 12 heavyweight) were deliberately selected from the national teams.
3.3 Selection Criteria:
1- More than five years of competitive experience (participation in tournaments)
2- The leading leg is the right leg (striking leg)
3- There have been no injuries to the lower extremities in the past six months.

3.4 Devices used:

A three-dimensional motion capture system using 10 cameras with a shooting speed (240 Hz) to smooth the speed of kick performance, distributed according to the need of researchers to photograph all angles of movement with 54 reflective marks placed on all joints of the body to form a skeleton of the player's body.
2- Force Platform: 2 simultaneous force platforms (1200 Hz) were used to collect movement data.

3- Target: Medium-sized racket with a height of 1.2 meters
4. Visual 3D mechanical modeling software was used (figures 1 and 2)

Figure 1: Front view of the skill steps on the force plates

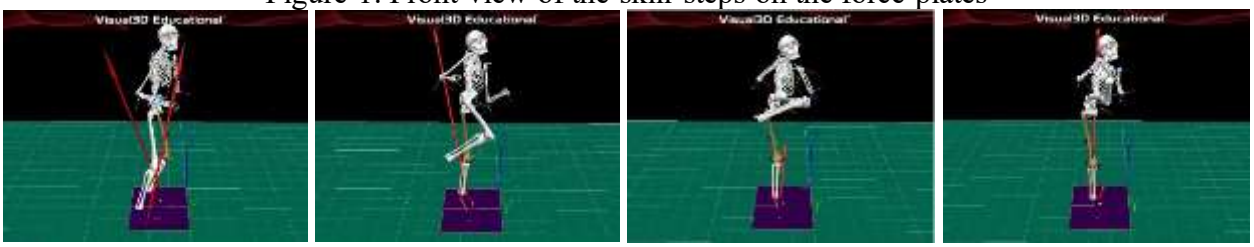
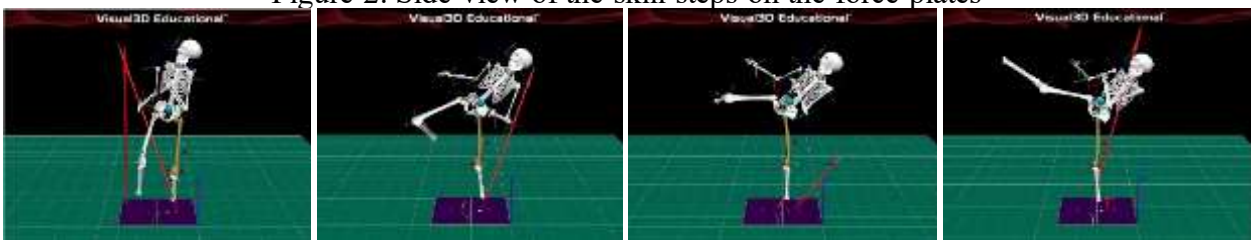


Figure 2: Side view of the skill steps on the force plates



3.5 Field research procedures:

Warm-up: A stretching routine of uniform stability and movement for 15 minutes.
Reflective marking: Reflective markings were placed on the leg's joints to be tracked by cameras.
VICON Calibration: A static experience was recorded in a standing position according to the requirements of the three-dimensional imaging system.

3.6 Test Performance Method:

1- Each player (5) takes kicks at maximum speed and force on a fixed target (racket) at a distance of 1.5 meters.
2- Voice Command: (Attacked) in Japanese, and means the beginning of the attack.
3- Rest periods: The player is given 90 seconds to prepare for the second kick.
Data and calculation of XYZ joint angles were collected by Visual 3D from the moment the knee began to bend.
Calculated: 1- Maximum inclination of the ankle joint 2- Knee flexion and extension / angular velocity, 3- Hip rotation range in and out.

3.7 Statistical means:

The data was processed using the statistical program SPSS

4- Presentation and discussion of the results:

1- Heavyweight players showed maximum ankle inclination during the first stage (significance level 0.01), Table 1. Figure 1
2-Lightweight players showed greater ankle tilt during stage two (significance level 0.03) Table 1. Figure 1
3-Knee flexion angles and speeds are significantly higher in lightweight players during the first stage (significance level 0.001), Table 2. Figure 2
4-The inner and outer hip rotation field and speed were moderately greater in lightweight players during the second stage (significance level 0.05). Table 2. Figure 2
Angular displacement curves show greater ankle leaning in heavy weights during the first stage and greater inclination range in light weights during symmetrical angular velocities. The most important findings and discussed are: ankle tilt significantly in heavy weights during the first stage, with previous research indicating that heavier players tend to rely on increased joint stability to

control reaction forces (Lee et al., 2020) (Riyadh, at el,. 2023). This is also likely to enhance the inclination to medial-lateral support, compensating for the increased inertia associated with higher body mass. Conversely, lightweight players showed more scope than ankle tilt during the second stage, suggesting increased ankle mobility that may facilitate dynamic balance while hitting the target, consistent with their findings (Durgham, at el,. 2024) (Kim, at el,. 2018)(Al-Saeed, 2018; Al-Saeed & Pain, 2017) Table 1. Figure 1

On the other hand, the significantly knee flexion angles and angular velocities of lightweight players during the first stage indicate a strategy that emphasizes elastic energy storage and rapid joint stretching, reinforcing the theory of reducing the stretch period in kick biomechanics (Alsaeed, at el,. 2025) (Cheng, et al., 2019)(Alsaeed et al., 2024). Low knee flexion may reflect heavy weights as favoring joint stability over maximum elastic recoil, due to their increased mass and altered neuromuscular control. At the same time, hip rotation variations, while moderate, suggest lightweight players use greater rotational motion to enhance kick speed and accuracy, as noted from previous three-dimensional analyses (Smith & Jones, 2021)(Alsaeed, 2014; Yaseen & Alsaeed, 2022). Table 2. Figure 2

These confirm the results of this study by comparing them with previous studies that separately examined the mechanics of the lower limb joints in karate kicks. While the earlier work focused mainly on the strike leg (Lee et al., 2017), this study highlights the significant role of the support leg, particularly in the process of balancing and transferring strength to all different weight classes. The integration of three-dimensional motion with its phase analysis also provides more accurate matching between kick performance stages. Overall, each weight has its strategic approach to scoring points, and neither speed nor strength is superior. The lightweight players prefer speed to get points because they have these skills, and their body is ready to do it, but the heavyweight players cannot do it as others do; they prefer their way and what their body is designed to do in the best way.

This study was on a limited sample of karate players who were distinguished by kicking with the right leg, which may limit generalization to all karate practitioners who use the left leg as a leading leg, as well as the rest of the martial arts. Also, tests in a private laboratory or hall do not definitively represent what happens during the actual competition. On the other hand, muscular activity during kick performance is not addressed, which enhances understanding of performance in terms of neuromuscular coordination.

Table 1: Shows the average joint angles (SD±) of the supporting leg during the first stage (knee bending) and the second stage (hitting the target) with the performance of the front semicircular kick (Kazami Mawashi Kerry) for both light and heavy weight players.

Effect size between the two groups	Significance level P-value	Standard deviation of heavyweight	Average heavyweight	Standard deviation of lightweight	Medium light weight	Stage	Joints
1.48	<0.01	6.03	44.86	5.12	36.29	1	Maximum ankle tilt (°)
0.93	0.03	4.21	18.83	3.87	22.45	2	Ankle tilt range (°)

2.05	**<0.001**	**6.89**	**41.55**	**7.34**	**55.68**	**1**	**Knee bending angle (°)**
0.88	**0.04**	**3.65**	**11.47**	**4.11**	**15.12**	**2**	**Hip rotation range in and out (°)**

Figure 1

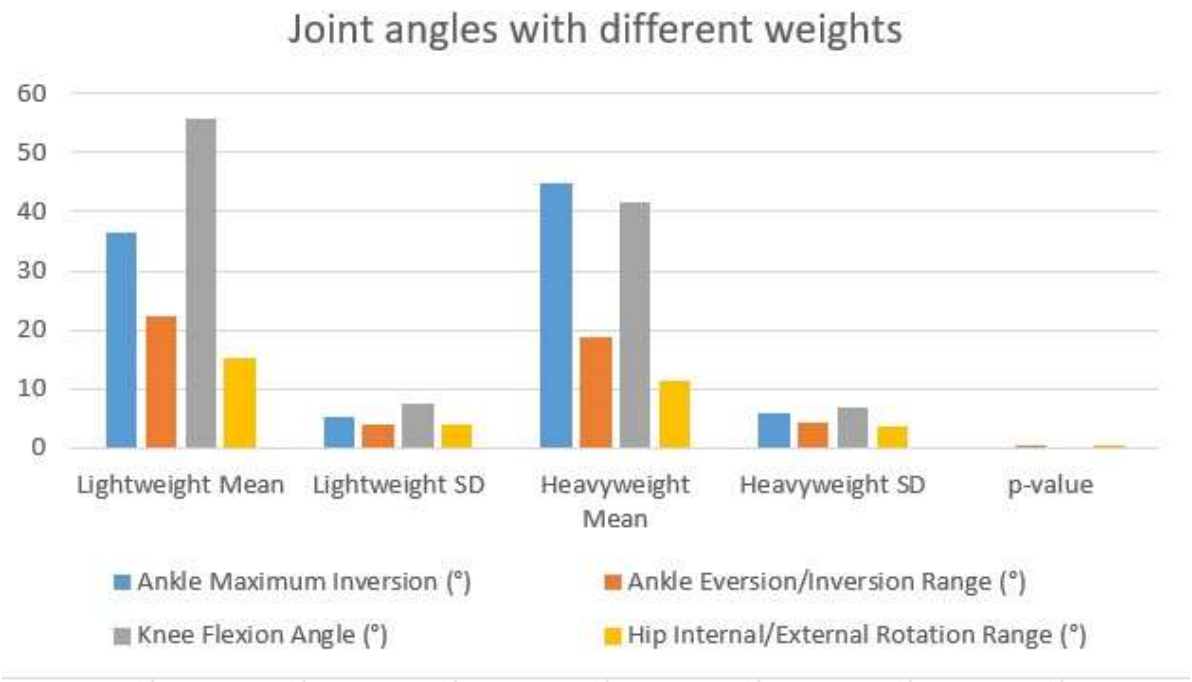
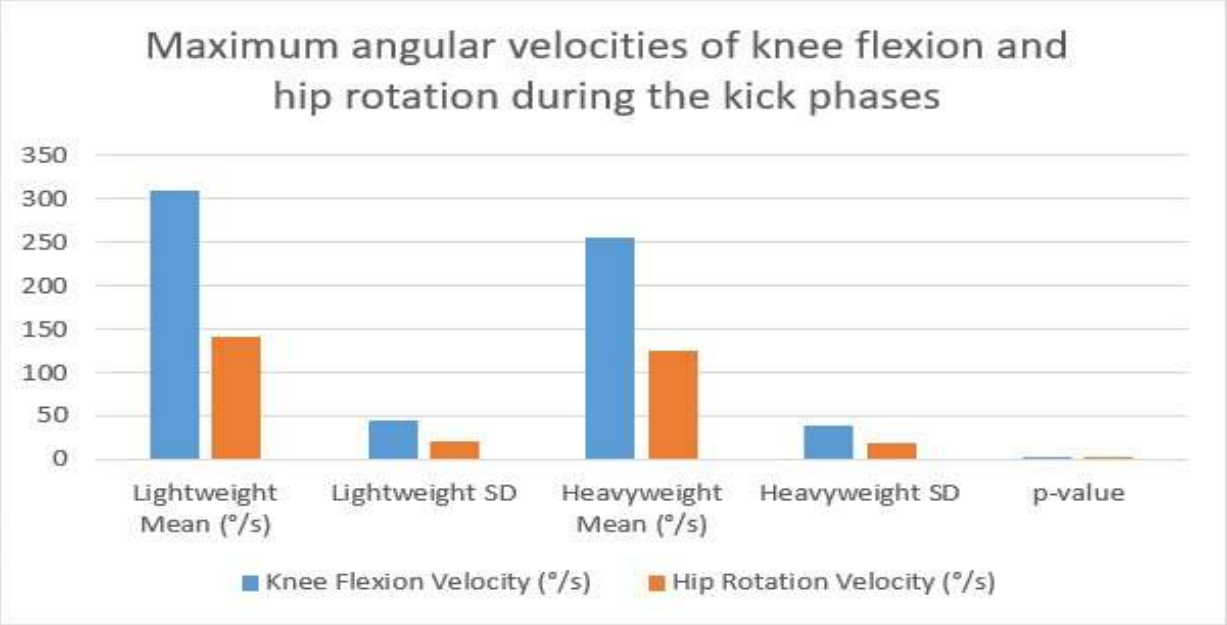


Table 2: Shows the maximum angular velocities of knee flexion and hip rotation during kick stages

Effect size between the two groups	**Significance level P-Value**	**Standard deviation of heavyweight**	**Average heavyweight**	**Standard deviation of lightweight**	**Medium light weight**	Stage	Joints
1.26	0.002	± 38.4	255.8	± 45.7	310.2	1	Knee flexion speed (°/s)
0.77	0.05	± 18.9	125.6	± 20.3	140.5	2	Hip rotation speed (°/s)

Figure 2



5. Recommendations:

1- The researcher recommends that other studies be conducted on the rest of the martial arts to find out how these factors affect the distribution of weight in various games.

2- The researcher recommends incorporating electromyography (EMG) and kinetic analyses that will deepen understanding of muscle-joint compatibility.

3- The researcher recommends conducting longitudinal studies that examine training interventions aimed at improving the mechanics of the supporting leg that the designing training programs based on scientific evidence.

Also in practice, coaches and players can customize training to emphasize ankle stability and knee flexion strategies according to weight category, which can improve kick performance and reduce the risk of injury. In theory, this study emphasizes the importance of the leg in kick biomechanics and advocates its inclusion in future biomechanical models and performance analyses.

These ideas illuminate the way for more individualized and effective training methodologies grounded in scientific evidence in biomechanics.

6. Conclusions:

The study showed that supporting leg in front kizami mawashi giri kicks varies significantly between light and heavyweight karate players. Lightweight players use greater knee flexion and ankle movement to increase elastic energy storage and dynamic balance, while heavy weights emphasize ankle tilt to enhance joint stability under higher mass conditions.

Acknowledgments

We express our gratitude to the research sample, represented by the players of the Karate Club in Basra.

Conflict of Interest

The author declares no conflict of interest.

Riyadh Alsaeed https://orcid.org/0000-0003-0872-6503

References

Ahmed, H. O. (2021). An analytical study of social skills and their relationship to the levels of sports culture according to the variable of training age of first-class football players for the 2020-2021 season.

Abd Alkareem, S., & Manahi, K. S. (2023). The Effect of Using Footrests on the Pressure Exerted by Body Weight on the Feet and Their Angle of Inclination. Journal of Studies and Researches of Sport Education, 33(1), 468–481. https://doi.org/10.55998/jsrse.v33i1.398

Al-Saeed, R. (2018). Hip and knee joints biomechanics of karate players during training and competition style kicks.

Al-Saeed, R., & Pain, M. T. G. (2017). Descriptive analysis of hip and knee joint loading during reverse roundhouse kick (hook) karate kick performed in training and competition modes. ISBS Proceedings Archive, 35(1), 9.

Alsaeed, R., Hashem, A. T., & Khalaf, Y. H. (2025). Biomechanical analysis of some variables of the straight front punch in boxing and its relationship to the accuracy of performance. Journal of Studies and Researches of Sport Education, 35(2), 622–632. https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i2.579

Cynarski, W. J., Wąsik, J., Szymczyk, D., & Vences, D. B. A. (2018). Changes in foot pressure on the ground during mae-geri kekomi (front kick) in karate athlete-case study. Physical education of students, (1), 12-16.

Witte, K., Emmermacher, P., Bystrzycki, S., & Potenberg, J. (2007, December). Movement structures of round kicks in karate. In ISBS-Conference Proceedings Archive.

Alsaeed, R., Kazem, H. A., Kamel, S. S., & Jawad, W. kassim. (2024). Specific assessment exercises based on visual sensory modeling and its effect on some biomechanical indicator spiking skill on volleyball. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, *34*(3), 528–538. https://doi.org/10.55998/jsrse.v34i3.753

PAL, S. (2020). Preventive Methods for Karate Injuries-A Review. Journal of Clinical & Diagnostic Research, 14(10).

Ahmed, H. O., Saleh, H. H., & Sarhan, S. O. (2021). Social interaction and its relationship to the level of ambition of the elite soccer league players in Iraq.

Shenein, Munahi, & Saad Shalk. (2019). Studying the relationship between the flatness of the feet and the angle of the foot of the trachea (shin splints) The students of the second stage of the Faculty of Physical Education and Sports Sciences at the trachea. Journal of Studies and Researches of Sport Education, 29(3). Retrieved from https://jsrse.edu.iq/index.php/home/article/view/257

Dhurgham, A. L., Alsaeed, R., Nazari, R., Shenein, K., & Sabeeh, U. (2024). An analytical study of the index of some biomechanical variables for the shooting skill of forearm handball players. Journal of Studies and Researches of Sport Education, 34(2).

Riyadh Nuri Abbas, Muhammad Abdul Razzaq Nehme, & Riyadh Alsaeed. (2023). Designing and standardizing the proficiency test for knot tying, as well as the open knot tying test, for scout troops in high schools. Journal of Studies and Researches of Sport Education, 33(1).

Alsaeed, R. (2014). Impact Use Keller Strategy and Holograms to learn Some Skills Offensive Floret. *Modern Sport*, *13*(2). https://www.iasj.net/iasj/article/88303

Yaseen, S., & Alsaeed, R. (2022). *THE LINEAR MOMENTUM OF THE STEPS OF APPROACHING AND RELATIONSHIP WITH THE ACCURACY AND SPEED OF THE BALL TO THE SKILL OF SMASH HIGH SPIKE IN VOLLEYBALL*. https://doi.org/10.17605/OSF.IO/VFZXR

Ahmed, A. P. D. H. O., Aideem, A. P. D. N. A., Majed, A. P. D., & Mohammed, S. THE RELATIONSHIP OF SOCIAL COMPATIBILITY WITH EMOTIONAL INTELLIGENCE AMONG YOUNG PLAYERS IN FOOTBALL. *Turkish Journal of Physiotherapy and Rehabilitation*, *32*, 3.

Abbas, R. N., Abdul Razzaq, M., & Alsaeed, R. (2023). Designing and codifying special tests to evaluate the performance of some scouting skills for middle school scout teams. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, *33*(1), 46–63. https://doi.org/10.55998/jsrse.v33i1.419

Alsaeed, R. (2014). Impact Use Keller Strategy and Holograms to learn Some Skills Offensive Floret. *Modern Sport*, *13*(2). https://www.iasj.net/iasj/article/88303