



الأكاديمية الدولية لتكنولوجيا
علوم الرياضة - السويد

المجلة الأوربية

لتكنولوجيا
علوم الرياضة

المجلة الأوروبية لتكنولوجيا علوم الرياضة

العدد : 26 / 2020

العدد : 26 / 2020

المجلة الأوربية

لتكنولوجيا علوم الرياضة

مجلة علمية محكمة

العدد السادس و عشرون 2020 .

ISSN: 2409 - 2908

Impact Factor: 2,0842

Arab Impact Factor: 1.8

2016 / 24297

0000-0002-4129-3853

الرقم المعياري الدولي

معامل التأثر

معامل التأثر العربي

رقم الإيداع

رقم الأوركيد

دار الفكر العربي

للطباعة والنشر والتوزيع

94 شارع عباس العقاد - مدينة نصر - القاهرة

ت : 22752794 - فاكس : 22752735

6 أ شارع جواد حسني - ت : 23930167

www.darelfikrelarabi.com

info@darelfikrelarabi.com

كلمة هيئة التحرير

يسعدنا أن نقدم للباحثين وأعضاء هيئات التدريس بالجامعات العربية والأجنبية (المجلة الأوربية لتكنولوجيا علوم الرياضة) في ثوبها الجديد والمتمثل في حصول المجلة على رقم معياري دولي من المركز العالمي للمجلات العالمية في باريس، بالإضافة إلى حصولها على معامل تأثير جديد هو (2.0842) وتم منح المجلة رقم خاص في الأوركيد هو (0000-0002-4129-3853) كما أن هذا العدد من

المجلة تضمن خبة متميزة من أعضاء هيئة إدارية جديدة للمجلة يمثلون عددًا من الدول المختلفة ، وكذا مجموعة من أفضل الأساتذة والخبراء .
وإننا لنأمل أن تحوز المجلة في إصدارها الجديد قبولاً للمهتمين بحركة البحث العلمي في مجال علوم التربية البدنية والرياضة ، وأن تسهم في تقديم كل ما هو جديد في هذا المجال...
شاكرين ومقدرين المجهودات التي يقدمها أعضاء هيئة التحرير والمستشارون والهيئة الجديدة للمجلة .

والله ولي التوفيق ،،،

أستاذ دكتور : محمد نصر الدين رضوان



المجلة الأوروبية

لتكنولوجيا علوم الرياضة

مجلة دولية دورية علمية محكمة لبحوث التربية البدنية و الرياضة
تصدرها الأكاديمية الدولية لتكنولوجيا علوم الرياضة في السويد بعدة
لغات هي: (العربية - الإنجليزية - الروسية - الفرنسية - الألمانية).

تعتبر واحدة من أفضل المجالات العلمية في مجال علوم الرياضة ، و ذلك
للمواصفات التي تتميز بها المجلة و هي :

1- المجلة تحمل رقماً معيارياً دولياً من المركز العالمي للمجلات العلمية و مقرها
باريس و هو ISSN 2409-2908 .

2- المجلة لها معامل تأثر 2,0842 و هو واحد من أعلى معاملات التأثر بالنسبة
للمجلات المتخصصة في علوم التربية البدنية و الرياضة في العالم العربي .

3- المجلة لها رقم خاص في الأوركيد هو (0000-0002-4129-3853) .

4- المجلة تخضع للتحكيم العلمي .

5- المجلة لها مجلس إدارة و هيئة تحرير متخصصة.



أسلوب كتابة البحث للنشر في المجلة :

تكتب الأبحاث المقدمة للنشر وفقاً لمعايير النشر الدولي ، و يجب على الباحثن الالتزام بالقواعد الآتية :

- 1- تكتب الأبحاث بإستخدام الحاسوب بنظام Microsoft word - بخط Arial-و يحدد حجم الخط بحجم 14 و يكتب البحث على وجه واحد مع ترك مسافة مزدوجة بين السطور .
- 2- ترك مسافة 4 سنتيمتر من أعلى الصفحة و 3 سنتيمتر من أسفل الصفحة و 3.5 سنتيمتر من كلا الجانبين.
- 3- أن لا يزيد عدد صفحات البحث عن 16 صفحة من حجم الورق الأبيض 4 A , و ألا يزيد عدد الأسطر عن 34 سطرًا في الصفحة ، و يتم دفع مبلغ 50 جنيهًا عن كل صفحة زائدة عن العدد المطلوب .

متطلبات البحث المقدم للنشر :

يتطلب البحث المقدم للنشر الآتي :

- 1- أن تتضمن صفحة العنوان (عنوان البحث فقط) و أسماء الباحثين ثلاثيًا ، و أن يتم الإشارة في أسفل الصفحة إلى وظائفهم الحالية، و مقر العمل، و رتبهم العلمية مع كتابة عنوان البريد الإلكتروني.
- 2- أن يكون البحث في حدود 5000 كلمة (خمسة آلاف كلمة) للبحوث العربية تشمل المقدمة و مشكلة البحث، الإجراءات و تشمل :المنهج المستخدم، العينة و مجتمع البحث، أدوات جمع البيانات، عرض و مناقشة النتائج، الاستنتاجات و التوصيات، قائمة المراجع.
- 3- يتم نظام الاقتباس وفقاً لما هو متبع في دوريات جمعية علم النفس الأمريكية (APA) (American Association psychological) .
- 4- يقدم الباحث (الباحثون) ثلاث نسخ ورقية مطبوعة من البحث مع نسخة إلكترونية على قرص مدمج (CD).
- 5- يرفق بالبحث إسم الباحث(الباحثون) و عناوينهم و مكان عملهم و رتبهم العلمية مع عنوان البريد الإلكتروني.



أسلوب النشر و شروط كتابة الأبحاث :

لغة النشر:

تنشر المجلة الأبحاث المكتوبة بأي من اللغات الآتية (العربية - الإنجليزية- الروسية - الفرنسية - الألمانية).

تحكيم الأبحاث:

-تحال جميع الأبحاث المقدمة للنشر إلى أساتذة متخصصين لتحكيمها، و يقبل البحث بشكل نهائي للنشر بعد أن يجري الباحث أو الباحثون التعديلات التي يطلبها المحكمون.
- تقع مسؤولية المادة العلمية التي يحتويها البحث على عاتق الباحث وحده، حيث تعبر عن وجهة نظر كاتبها و ليس عن وجهة نظر المجلة و لا تكون هيئة تحرير المجلة مسئولة عنها.
- أصحاب الأبحاث المنشورة في أعداد المجلة مسئولون مسئولية كاملة على ما يرد في أبحاثهم من مادة علمية و آراء، و يتحملون وحدهم جميع الحقوق القانونية المتعلقة بحقوق الغير، و التي قد تظهر في أي وقت حاضرًا أو لاحقًا، و ليس للمجلة في ذلك أي مسؤولية أدبيًا أو معنويًا أو ماديًا.

شروط النشر:

تطبق الشروط التالية على الأبحاث المقدمة للنشر بالمجلة :

- ألا يكون البحث قد نشر مسبقًا في أي مجلة أخرى (و يكتب الباحث إقرارًا بذلك).
- يجب أن يكون البحث مبتكرًا و أن يتناول فكرة جديدة و أصيلة.
- ألا يكون البحث قد قدم للنشر في مجلة أخرى عند تقديمه للنشر في هذه المجلة.
- ألا يكون البحث جزءًا من رسائل الماجستير أو الدكتوراه أو جزءًا من كتاب منشور.
- يتحمل الباحث (الباحثون) مسؤولية سلامة و دقة اللغة المكتوب بها البحث و لهيئة تحرير المجلة رفض البحث لضعف مستواها للغوي.
- لا ينشر البحث في مكان آخر بعد إقرار نشره في المجلة الأوروبية لتكنولوجيا علوم الرياضة إلا بعد الحصول على الموافقة بإذن كتابي من رئيس التحرير.
- أن يوافق الباحثون على نقل حقوق النشر كافة إلى المجلة.
- يمنح الباحثون نسخة من العدد المنشور فيه بحثهم (بواقع نسخة لكل باحث و بحد أقصى عدد 3 باحث).
- لا ترد أصول البحث التي تصل إلى المجلة سواء نشرت أم لم تنشر.



الناشر:

دار الفكر العربي - جمهورية مصر العربية - القاهرة
شارع عباس العقاد - مدينة النصر - القاهرة
Darefikrelarabi@hotmail.com
01003467095

أعضاء هيئة تحرير المجلة الأوروبية لتكنولوجيا علوم الرياضة:

- ✚ أكاديمي دكتور ناؤوك بروفيسور / ريسان خريبط - مؤسسها ورئيس مجلس الإدارة .
- ✚ بروفيسور دكتور/ محمد نصرالدين رضوان - رئيس التحرير .
- ✚ بروفيسور دكتور/ وديع ياسين- نائب رئيس التحرير .
- ✚ أكاديمي دكتور ناؤوك بروفيسور / سركية ألكسندرفج بليفسكي .
- ✚ دكتور هابيل بروفيسور/ مونولامي فيسيسلاف .
- ✚-دكتور ناؤوك بروفيسور / فلادمير ديمترفج سياجن .
- ✚ دكتور ناؤوك بروفيسور/ سركية سميونفج جرنوف .
- ✚ بروفيسور دكتور/ أبو العلا احمد عبد الفتاح .
- ✚ بروفيسور دكتور/ ناهدة رسن سكر .
- ✚ بروفيسور دكتور/ أندريو جونز .
- ✚ بروفيسور دكتور/ أنيث هفمان .
- ✚ بروفيسور دكتور/ سارج بورث .
- ✚ بروفيسور دكتور / هزاع بن محمد الهزاع .
- ✚ بروفيسور دكتور / نبيلة ميموني .
- ✚-بروفيسور دكتور/ مازن عبد الهادي احمد -الأمين العام العلمي .
- ✚ دكتور/ معاذ بطاينة / الأمين العام الإداري والفني .



مستشاري المجلة :

أ.د. داخل حسن جريو

- رئيس جامعة البصرة (سابقا).
- رئيس المجمع العلمي العراقي.
- حائز على جائزة رواد الفكر العربي.
- مهتم بالشئون التربوية و التعليم العالي.
- و مؤسس لعدد من المجلات العلمية المحكمة.

المراسلات:

1-جميع المراسلات و المعاملات المالية المقدمة من الباحثين العراقيين توجه باسم الأستاذ الدكتور : ريسان خريبط مجيد مؤسس و رئيس مجلس إدارة المجلة، على البريد الإلكتروني التالي:

البريد الإلكتروني: academyrissan@live.com

: أو موقع الأكاديمية : [/https://www.iasst.co](https://www.iasst.co)

2- جميع المراسلات و المكاتبات المتعلقة بالشئون الإدارية و الفنية توجه باسم الأستاذ الدكتور : محمد نصر الدين رضوان رئيس تحرير المجلة على العنوان التالي:

البريد الإلكتروني: academyrissan@live.com

فهرس الأبحاث

الرقم	عنوان البحث	اسم الباحث	الصفحة
-1-	بناء وتطبيق مقياس القلق النفسي للرياضيين المعاقين حركياً	ا. م . د حازم جاسم خزعل	صفحة 01
-2-	تحديد مستويات معيارية لبعض اختبارات اللياقة البدنية لمشرفي ومدربي قسم النشاط الرياضي والمدرسي لتربية الرصافة الثالثة	م.د. سالم نجف الطائي م.م. مريم سالم نجف الطائي	صفحة 26
-3-	The effect of a proposed therapeutic program using different therapeutic methods in people with herniated disc in lumbar spin	Dr. Ziad Ermeley	صفحة 44
-4-	تأثير منهج بألعاب صغيرة وتمهيدية بالكرة الطائرة المصغرة في تطوير بعض لقدرات الحركية والمهارية للتلاميذ بعمر (11) سنة (12)	ا. د . ناهدة عبد زيد الدليمي حسين علاء عبد الحسين	صفحة 68
-5-	اثر تدريبات باستعمال جهازين في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية لحراس المرمى بكرة اليد في الدوري الممتاز	أ.م.د. قاسم حسن كاظم	صفحة 104
-6-	مقارنة خصائص منحى القوة والزمن المحسوبة من التحليل البايوميكانيكي للتصوير الفيديوي و من منصة القوة بقفزة اليدين الامامية على طاولة القفز للاعبى الجمناستك الناشئين	أ.م.د. انيس حسين	صفحة 128

<p>صفحة 146</p>	<p>أ.م.د. ناجي مطشر عزت البدر</p>	<p>-7- تأثير تمارين مشابهة للعب وفقا لبعض عادات العقل في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة اليد</p>	<p>-7-</p>
<p>صفحة 161</p>	<p>م.د. سناء جبار كاطع</p>	<p>-8- التفكير الايجابي والاطمئنان النفسي وعلاقتهما بالتحصيل الدراسي لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة</p>	<p>-8-</p>



المجلة الأوربية

لتكنولوجيا علوم الرياضة

مجلة دولية دورية علمية محكمة لبحوث التربية البدنية وعلوم الرياضة
تصدرها الاكاديمية الدولية لتكنولوجيا علوم الرياضة في السويد في عدة لغات
(الانجليزية , العربية , الروسية , الفرنسية , الالمانية)

المجلد : التاسع العدد : السادس و العشرون السنة : 2020

ISSN : 2409-2908

Impact Factor: 2,0842

Arab Impact Factor: 1.8

المراسلات

1- جميع المراسلات والمعاملات المالية المقدمة من الباحثين العراقيين والعرب والاجانب توجة
باسم الاستاذ الدكتور ريسان خريبط مجيد مؤسس ورئيس مجلس ادارة المجلة, على البريد
الالكتروني

info@iss.infro

academyrissan@live.com

موقع الاكاديمية : www.iuss.org

2- جميع المراسلات والمكاتبات المتعلقة بالجوانب الادارية والعلمية للنشر وارسال البحوث توجة باسم
الاستاذ الدكتور مازن عبد الهادي احمد / الامين العام العلمي للمجلة

Mazin772001@yahoo.com

تلفون : 009647707707802



بناء وتطبيق مقياس القلق النفسي للرياضيين المعاقين حركيا

ا.م.د. حازم جاسم خزعل

الملخص


للقلق النفسي آثار سلبية على صحة الرياضيين المعاقين حركيا وتوازنهم كما يهدد كيانهم النفسي وما ينشأ عنه من آثار سلبية أبرزها عدم القدرة على التكيف وضعف مستوى الأداء والعجز عن ممارسة الحياة اليومية وانخفاض الدافعية للتدريب والشعور بالإرهاك النفسي وهذا بدوره يؤدي إلى العزوف عن التدريب ومواصلة التطور و ضعف الانجاز الرياضي وترديه . ومما تقدم تتجلى أهمية البحث في بناء مقياس للقلق النفسي لدى الرياضيين المعاقين حركيا في العراق للتعرف من خلاله على مستويات القلق النفسي لدى هؤلاء اللاعبين ودراسته والتي بدورها قد تخفف من ذلك القلق النفسي وهذا بدوره يؤدي إلى الارتقاء بهم وبلوغ ذروة الانجاز

تبرز مشكلة البحث في أن المعاقين يمتلكون أعباء نفسية عديدة ومن أبرزها القلق النفسي ولقد لوحظ أن تلك الشريحة تظهر عليهم حالات الاضطراب في السلوك النفسي والاجتماعي مثل سوء التوافق و العزلة الاجتماعية الناجمة عن نظرة المعاق النفسية و مفهومه عن أعاقته و حدودها و نظرة المجتمع له من حيث القدرة والتوقع وعدم وجود توازن يثبتها لذا ارتأى الباحث دراسة تلك المشكلة و التغلب عليها لا سيما إن للقلق النفسي الأثر البالغ في تدني الحالة المثالية للرياضيين المعاقين حركيا ومستوى التطور والانجازات الرياضية في مجال رياضة المعاقين .. ويهدف البحث الى :

1- بناء وتطبيق مقياس القلق النفسي للمعاقين حركيا الرياضيين في أندية المعاقين في المنطقة الجنوبية في العراق , والتعرف على مستوى القلق النفسي لديهم .

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية : استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب

المسحي كما تضمن إجراءات بناء المقياس . وقد استنتج الباحث مايلي :-

- 
- 1- للمقياس الحالي القدرة على قياس القلق النفسي للمعاقين الرياضيين .
2- توزيع مقياس القلق النفسي على ستة مستويات وقد وقعت العينة عند مستوى (القلق النفسي المتوسط)



Building and applying the psychological anxiety scale for physically disabled athletes


Dr. Hazem Jassim Khazaal

Abstract

Psychological anxiety has negative effects on the health and balance of physically disabled athletes. It also threatens their psychological and negative effects, most notably the inability to adapt, poor performance, inability to practice daily life, low motivation for training and a sense of psychological exhaustion. Sports achievement and deterioration. The importance of research in building a measure of psychological anxiety among athletes with mobility disabilities in Iraq to identify the levels of psychological anxiety of these players and study, which in turn may alleviate that psychological concern and this in turn leads to the advancement and reach the climax of achievement.

Research problem:

The problem of research is that disabled people have psychological burdens, most notably psychological anxiety. It has been noted that this segment shows them cases of disturbance in psychological and social behavior such as poor compatibility and social isolation resulting from the perception of psychological disability and its concept of disability and its limits and the society's view of him in terms of The ability and expectation and lack of balance to prove, so the researcher saw the study of this problem and overcome them, especially since the psychological concern the great impact in the decline of the ideal state of athletes with mobility



and the level of development and sports achievements in the field of sports disabled..

research goals :

1-Building and applying a measure of psychological anxiety for the disabled physically athletes in clubs of the disabled in the southern region of Iraq, and to identify the level of psychological anxiety they have.

Research methodology and field procedures: The researcher used the descriptive method in the survey method and included the procedures for constructing the scale .

Key conclusions :

1-The current scale has the ability to measure the psychological anxiety of disabled athletes .

2-The distribution of the measure of psychological anxiety at six levels and the sample was at the level (mean psychological concern).

الفصل الأول :


1-1-التعريف بالبحث :

1-1-1المقدمة وأهمية البحث :

إن الإعاقة الحركية تجعل الأفراد المعاقين مضطربين نفسيا وجسديا وذلك ما يزيد من تدهور حالتهم فيكتسبون مع مرور الزمن سمات نفسية سلبية أبرزها ظهور علامات وأعراض القلق النفسي المختلفة وغالبا ما تكون ذات تأثيرات سيئة لهم بسبب التجارب التي يعيشون فيها نتيجة الإعاقة مما تجعلهم يحاولون البقاء بعيدا عن أي شيء يذكرهم بإعاقتهم ، ولقلق النفسي آثار سلبية على صحة الرياضيين المعاقين حركيا وتوازنهم كما يهدد كيانهم النفسي وما ينشأ عنه من آثار سلبية أبرزها عدم القدرة على التكيف وضعف مستوى الأداء والعجز عن ممارسة الحياة اليومية وانخفاض الدافعية للتدريب والشعور بالإرهاك النفسي وهذا بدوره يؤدي إلى العزوف عن التدريب ومواصلة التطور و ضعف الانجاز الرياضي وترديه . ومما تقدم تتجلى أهمية البحث في بناء مقياس للقلق النفسي لدى الرياضيين المعاقين حركيا في العراق للتعرف من خلاله على مستويات القلق النفسي لدى هؤلاء اللاعبين ودراسته والتي بدورها قد تخفف من ذلك القلق النفسي وهذا بدوره يؤدي إلى الارتقاء بهم وبلوغ ذروة الانجاز ، لذا جاءت هذه الدراسة لإيجاد مقياس يتعامل مع القلق النفسي لهؤلاء اللاعبين .

2-1-2مشكلة البحث :

إن الاهتمام بالمعاقين ورعايتهم وتأهيلهم وإدماجهم مع بقية أفراد المجتمع يساهم مساهمة فاعلة في مختلف شؤون الحياة وذلك لتخفيف العبء النفسي الناتج عن الإعاقة التي يحملونها ولعل من ابرز الأعباء النفسية لدى تلك الفئة من المجتمع هو القلق النفسي ولقد لوحظ أن تلك الشريحة تظهر عليهم حالات الاضطراب في السلوك النفسي والاجتماعي مثل سوء التوافق والعزلة الاجتماعية الناجمة عن نظرة المعاق النفسية ومفهومه عن أعاقته و حدودها ونظرة المجتمع له من حيث القدرة والتوقع وعدم وجود توازن يثبتها لذا ارتأى الباحث دراسة تلك المشكلة و



التغلب عليها لا سيما إن للقلق النفسي الأثر البالغ في تدني الحالة المثالية للرياضيين المعاقين حركيا ومستوى التطور والانجازات الرياضية في مجال رياضة المعاقين .

3-1 أهداف البحث :

1- بناء وتطبيق مقياس القلق النفسي ، على الرياضيين المعاقين في أندية المعاقين في المنطقة الجنوبية في العراق .

2- التعرف على مستوى القلق النفسي للرياضيين المعاقين في أندية المعاقين في المنطقة الجنوبية في العراق .

4-1 مجالات البحث :

1.4.1 **المجال البشري** : الرياضيين المعاقين في أندية المعاقين في المنطقة الجنوبية في العراق .

2.4.1 **المجال المكاني** : القاعات الخاصة بالأندية قيد الدراسة .

3.4.1 **المجال الزماني** : للفترة من 2017 / 2 / 20 ولغاية 2017 / 3 / 30

الفصل الثالث :

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

3-1 منهج البحث :

استخدم الباحث في دراسته المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي في قياس القلق النفسي للرياضيين المعاقين حركيا.

3 - 2 مجتمع البحث وعينته :

إن طبيعة المشكلة والأهداف والإجراءات التي يستخدمها الباحث لحلها هي التي تحدد مجتمع وعينة البحث التي سيختارها فقد تم تحديد أفراد المجتمع البالغ عددهم (221) رياضي في أندية المنطقة الجنوبية للمعاقين والموزعين على (6) أندية للموسم الرياضي (2017- 2018). وتم تقسيم عينة البحث إلى :

1- عينة البناء والتقنين : وشملت (115) لاعب يمثلون أندية (البصرة , الناصرية , العمارة) بعد إن تم استبعاد (10) لاعبين لتغيب (3) منهم و عدم اكتمال إجابة (7) استمارات وقد أصبح عدد لاعبي عينة البناء والتقنين (105) لاعبا وبنسبة (47.5%) من المجتمع الأصلي .

2- عينة التطبيق: وشملت (106) لاعبا يمثلون أندية (السماوه , الديوانية , بابل) بعد إن تم استبعاد (6) استمارة لعدم اكتمال الإجابة عليها وقد أصبح عدد لاعبي عينة التطبيق (100) لاعبا وبنسبة (45.2%) وكما هو مبين في الجدول (1) .

جدول (1) يبين معلومات عن عينة البحث

تقسيمات العينة العدد	التجربة الاستطلاعية	البناء والتقنين	التطبيق	استبعاد	العدد الكلي
10	115	106	16	231	

3-3 وسائل وأدوات جمع المعلومات: وقد استخدم الباحث الأدوات والوسائل

الآتية :

- المصادر العربية والأجنبية .

- المقابلات الشخصية . ملحق (1) .

- الزيارات الميدانية .

- مقياس القلق النفسي .

3-4 الإجراءات العملية والنظرية لبناء وتصميم المقياس : راعى الباحث ما

يأتي :

1- حدد الباحث منهج الخبرة بالاعتماد على خبرة الخبراء والمختصين من خلال جمع البيانات والآراء المستخدمة في موضوع بناء وتصميم المقياس .

2- اعتمد الباحث الإطار النظري بوصفه إطارا مرجعيا في تحديد مفهوم القلق النفسي لدى المعاقين.

3- استخدم الباحث أسلوب التقدير الثلاثي في بناء المقياس وذلك من خلال إعداد (47) فقرة تتعلق بالقلق النفسي , وترك الخيار لهم في الإجابة حسب ما تعنيه الفقرة لهم .

3-5 خطوات تصميم المقياس وإجراءاته الميدانية :

3-5-1 إعداد الصيغة الأولية للمقياس :

1- تم الإطلاع على الأدبيات التي تتعلق بمقاييس القلق النفسي والتعرف على طبيعتها وال فقرات التي تضمنتها والطريقة التي صيغت بها الفقرات .

2- إجراء مقابلات شخصية مع بعض الخبراء والمختصين في مجال رياضة المعاقين وعلم النفس الرياضي والاختبارات والقياس وذلك للتعرف على آرائهم وللحصول على

أكبر قدر من المعلومات التي تساعد الباحث في تحديد مجالات المقياس وفقراته، ملحق (1).

3-5-2 عرض الصيغة الأولية للمقياس على الخبراء: قام الباحث بعرض

الصيغة الأولية للمقياس على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال علم النفس وعلم النفس الرياضي والاختبارات والقياس وذلك للتأكد من صلاحية مقياس القلق النفسي لدى المعاقين، والتأكد من صلاحية كل فقرة من حيث نوع المفردات وكيفية الصياغة والوضوح وتحديد كونها مناسبة أو غير مناسبة لتقديم البديل الملائم في حال عدم ملائمتها وكذلك تحديد سلم التقدير المقترح من قبل الباحث وهو السلم الثلاثي. وبعد إن أبدى الخبراء والمختصين إجاباتهم وملاحظاتهم ومقترحاتهم، " وظهر بان الفقرة التي يتفق عليها بنسبة (75%) فأكثر من الخبراء والمختصين تعد مقبولة " (1)، أي بواقع (10) خبيراً ومختصاً ملحق (1)، وقد أسفر التحليل النهائي عن قبول (43) فقرة ورفض (4) فقرات بعد إن تم تعديل بعض الفقرات بناء على آراء الخبراء وحذف غير الملائم منها، وكما هو مبين في الجدول (2)

جدول (2) يبين النسبة المئوية لاتفاق الخبراء على صلاحية فقرات المقياس

الفقرة	النسبة	الفقرة	النسبة	الفقرة	النسبة
1	93.75	7	81.25	13	81.25
2	87.5	8	93.75	14	*68.75
3	93.75	9	*25	15	100
4	93.75	10	87.5	16	93.75
5	81.25	11	100	17	100
6	100	12	*62.5	18	100
19	87.5	30	100	41	81.25
20	87.5	31	93.75	42	100
21	87.5	32	81.25	43	81.25
22	100	33	93.75	44	100

1 - محمد عبد الوهاب حسين: إعداد جدول إحصائي يبين الأعداد والنسب المقبولة لآراء الخبراء والمختصين باستخدام مربع كاي (جودة التوافق)، المؤتمر العلمي السادس للاختصاصات الإنسانية، جامعة القادسية، 2007، ص3.

93.75	45	87.5	34	93.75	23
87.5	46	93.75	35	93.75	24
87.5	47	100	36	100	25
		100	37	87.5	26
		93.75	38	*68.75	27
		100	39	93.75	28
		100	40	87.5	29

* الفقرات التي لم تحصل على النسبة المطلوبة لاتفاق الخبراء

3-5-3 التجربة الاستطلاعية :

بعد إن أصبح المقياس جاهزا للتطبيق على عينة أولية من الرياضيين المعاقين لغرض التأكد من فهم العينة لفقرات المقياس ومدى وضوحها وأسلوب صياغتها والكشف عن الفقرات الغير واضحة من حيث لغتها ومضمونها , وكان ذلك بتاريخ 25 / 2 / 2017 , وطلب الباحث من العينة والتي شملت (10) لاعبين من نادي البصرة للمعاقين بالإضافة إلى الإجابة على فقرات المقياس ملاحظة كل فقرة بدقة والتأشير عليها بعلامة (√) أمام الفقرة إذا كانت واضحة وعلامة (×) أمام الفقرة إذا كانت غير واضحة , ملحق (2) , وقد أوضحت نتائج هذا الإجراء إن التعليمات وفقرات المقياس كانت واضحة لدى جميع أفراد العينة , وكذلك تبين إن زمن الإجابة على فقرات المقياس يتراوح ما بين (25 - 30) دقيقة .

3-6 التجربة الأساسية لتحليل الفقرات :

إن الغرض من تطبيق المقياس في هذه التجربة هو التوصل إلى معرفة القوة التمييزية لفقرات المقياس وتحديد الفقرات المميزة وغير المميزة .

3-6-1 إجراءات تطبيق التجربة :

تم تطبيق المقياس على (105) لاعب والذين يمثلون أندية (البصرة , الناصرية , العمارة) للموسم الرياضي (2017-2018) , وكان ذلك بتاريخ 2017/3/5 . وبعد الانتهاء من عملية توزيع الاستمارات والإجابة عليها دقق الباحث كل استمارة للتأكد من إن جميع الفقرات تمت الإجابة عليها وبالصورة الصحيحة, وقد تم استبعاد (2) استمارة من مجموع الاستمارات وذلك للأسباب الآتية:1- استبعد الباحث (1) استمارة لأن الإجابة فيها غير صحيحة .

2- استبعد الباحث (1) استمارة لعدم اكتمال الإجابة على فقرات المقياس .

3-6-2 أسلوب التصحيح :تم تصحيح الفقرات بإعطاء الوزن حسب اختيار العينة على سلم التقدير الثلاثي الذي اقترحه الباحث ووافق عليه الخبراء والمختصون كما في الجدول (3) .

جدول (3) يبين القيم الوزنية للفقرات

أبدا	أحيانا	دائما	دالاتها
3	2	1	القيمة الوزنية

وبهذا تكون درجات المقياس تتراوح بين (37-111) .

3-6-3 تحليل الفقرات إحصائيا :

" إن الهدف من تحليل الفقرات إحصائيا هو تحسين نوعية الاختبار من خلال اكتشاف ضعف الفقرة , ومن ثم العمل إما على إعادة صياغتها أو استبعادها إن لم تكن صالحة " (1) ,

3-6-3-1 قوة تمييز الفقرة :

1 - مروان عبد المجيد إبراهيم : الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية , ط1, عمان, دار الفكر للطباعة, 1999, ص129 .

إن القوة التمييزية للفقرة يقصد بها " قدرة الفقرة التمييز بين الأفراد الممتازين في
الصفة التي يقيسها المقياس وبين الأفراد الضعفاء في تلك الصفة " (1) .

ولحساب قوة تمييز الفقرة استخدم الباحث الاختبار التائي (t-test) لغرض
معرفة دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعتين العليا والدنيا وبعد استكمال
العمليات الإحصائية لاستخراج القوة التمييزية لل فقرات اتضح أنها تراوحت بين (18.09 – 1.040)
وبوسط حسابي مقداره (6.098) وتعد الفقرة التي تبلغ قيمة (t)
المحسوبة أكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (1.658) وبدرجة حرية (101) ونسبة
خطأ (0.05) ذات قوة تمييزية مقبولة .

والجدول (4) يبين معامل القوة التمييزية لكل فقرة من فقرات المقياس

جدول (4)

يبين قيمة (t) للدلالة على تمييز فقرات مقياس القلق النفسي

الفقرة	معامل التمييز	الفقرة	معامل التمييز	الفقرة	معامل التمييز
1	10.809	9	6.563	17	4.327
2	*1.050	10	9.901	18	9.09
3	9.422	11	2.417	19	6.823
4	11.320	12	*1.040	20	3.03
5	2.553	13	2.898	22	4.88
6	12.312	14	6.791	23	2.903
7	13.44	15	3.45	24	1.979
8	3.66	16	16.09	25	1.721
26	2.434	32	4.331	38	2.66
27	10.65	33	1.88	39	11.502
28	8.892	34	*1.044	40	6.42
29	1.909	35	1.886	41	1.843
30	4.213	36	7.905	42	14.108

4.861	43	9.124	37	18.09	31
-------	----	-------	----	-------	----

* غير معنوي حيث بلغت قيمة (t) الجدولية (1.658) وبدرجة حرية (101) ونسبة خطأ (0.05) .

7-3 محكات جودة المقياس : وهذه المحكات هي الموضوعية والثبات والصدق .

7-3 – 1 موضوعية المقياس : يقصد بالموضوعية " التحرر من التحيز أو التعصب وعدم إدخال العوامل الشخصية للمختبر كأرائه وأهوائه وميوله الشخصية وحتى تحيزه أو تعصبه , فهي تعني إن نصف قدرات الفرد كما هي موجودة فعلا لا كما نريدها أن تكون " (1) .

وبما إن المقياس يحتوي على مفتاح للتصحيح فإنه يعتبر موضوعيا .

7-3- 2 ثبات المقياس :

من اجل ذلك تم إعادة الاختبار على (10) لاعبين من نادي البصرة للمعاقين للكرة الطائرة لذوي الاحتياجات الخاصة وذلك بتاريخ 2017/3/8 وبعد مرور (13) يوما من الاختبار الأول وبعد جمع نتائج الاختبارين قام الباحث باستخراج معامل الارتباط لـ (بيرسون) .

جدول (5) يبين قيمة الارتباط لبيرسون للدلالة على ثبات الاختبار

معامل الثبات	قيمة R		درجة الحرية	نسبة الخطأ	الدلالة
	المحتسبة	الجدولية			
0.91	0.84	0.63	8	0.05	معنوي

وقد ظهرت معنوية هذا الارتباط بين الاختبارين وهذا دليل على استقرار الأفراد على إجاباتهم في الاختبار بعد فترة زمنية وهذا ما يقصد به ثبات الاختبار .

7-3- 3 صدق المقياس :

1 - محمود عبد الفتاح عنان: سيكولوجية التربية البدنية والرياضية – النظرة والتجريب, ط1, القاهرة, دار الفكر العربي 1995, ص12.

ولقد اعتمد الباحث الأنواع الآتية من الصدق في دراسته:

3-7-3-1 صدق المحتوى :

" ويقصد به مدى تنفيذ بنود الاختبار للمحتوى المراد قياسه " (1) , ومن خلال عرض المقياس الحالي على الخبراء والمختصين في مجال علم النفس وعلم النفس الرياضي للحكم على صلاحية كل فقرة من فقرات المقياس من حيث انتسابها للمجال الذي تندرج تحته وتمثيلها لهذا المجال ومدى ملائمة صياغتها واتفاق (75%) فأكثر من الخبراء والمختصين يعد كافيا لتحديد ذلك .

3-7-3-2 صدق البناء :

" يقصد به مدى قدرة المقياس في قياس البناء النظري الموضوع لقياسه , وهو تحليل درجات المقياس استنادا إلي بناء الخاصية المراد قياسها في ضوء مفهوم معين " (2) .

ومن خلال التحليل الإحصائي تبين إن (40) فقرة من فقرات المقياس تتمتع بقوة تمييزية جيدة جدا حيث تراوحت القوة التمييزية للفقرات بين (1.040 – 18.09) وهي ضمن درجة قبول الفقرة ومما سبق نلاحظ بان المقياس الحالي يتمتع بصدق البناء (الذي تعد فيه أساليب تحليل الفقرات مؤشرا على هذا النوع من الصدق) (3) .

3-7-3-3 صدق المحك الداخلي :

وهو ما يسمى بالاتساق الداخلي , " ويعتبر معيارا لصدق الاختبار " (4) . وقد تراوحت قيمة معامل الارتباط بين (1.80 – 0.046) في حين تم استبعاد (3) فقرات من

1- Chronbch. L:Essentials Of Psychological Testing . NEW York Harper . Wpushers.1970.P.120 .

3 - عبد الجليل إبراهيم الزويبي وآخرون : الاختبارات والمقاييس النفسية , الموصل , مديرية دار الكتب للطباعة والنشر , جامعة الموصل 1980 , ص 43 .

4 - مصطفى باهي , أمينة أنور: مقياس الانجاز العدو تي, مجلة نظريات وتطبيقات, العدد 37, الإسكندرية, 2000, ص 128.

مجموع (40) فقرة لان قيمتها كانت اقل من القيمة الجدولية (0.164) عند الدرجة الحرية (104) ونسبة خطأ (0.05), والجدول (6) يبين الاتساق الداخلي لفقرات المقياس .

جدول (6) يبين الاتساق الداخلي للفقرات

الارتباط	الفقرة	الارتباط	الفقرة	الارتباط	الفقرة
0.185	29	0.192	15	0.372	1
0.166	30	*0.086	16	0.208	2
0.327	31	0.212	17	0.212	3
0.346	32	0.170	18	0.335	4
0.180	33	0.190	19	0.245	5
0.187	34	0.233	20	0.196	6
0.169	35	0.183	21	0.250	7
*0.123	36	0.199	22	0.184	8
0.183	37	1.80	23	1.34	9
0.178	38	0.250	24	0.196	10
1.77	39	0.184	25	0.229	11
0.188	40	0.186	26	0.165	12
		*0.046	27	0.167	13
		0.180	28	0.174	14

* غير معنوية عند درجة حرية (103) ونسبة خطأ (0.05) حسب القيمة الجدولية (0.164).

3-7-3-4 الصدق الذاتي :

" وهو الصدق الدرجات التجريبية للاختبار بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من شوائب أخطاء القياس , ويقاس هذا النوع من الصدق عن طريق الجذر التربيعي لمعامل ثبات.

$$\sqrt{0,95} = 0,91 = \text{الثبات} = \text{الصدق الذاتي} \text{ (1)}$$

حيث بلغت قيمة الصدق الذاتي للمقياس (0,95) مما يدل على صدق عال للمقياس وملائمته لطبيعة البحث , وبهذا فقد تم تحقيق هدف الباحث الأول وهو بناء مقياس القلق النفسي للمعاقين الرياضيين حركيا.

3-8 معامل الالتواء : للتعرف على مدى قرب وبعد إجابات العينة عن التوزيع الطبيعي , قام الباحث بحساب معامل الالتواء , وكما هو مبين في الجدول (7) .

جدول (7) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لعينة البحث

المعاملات الإحصائية	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
القيمة	90	12	79	2.75

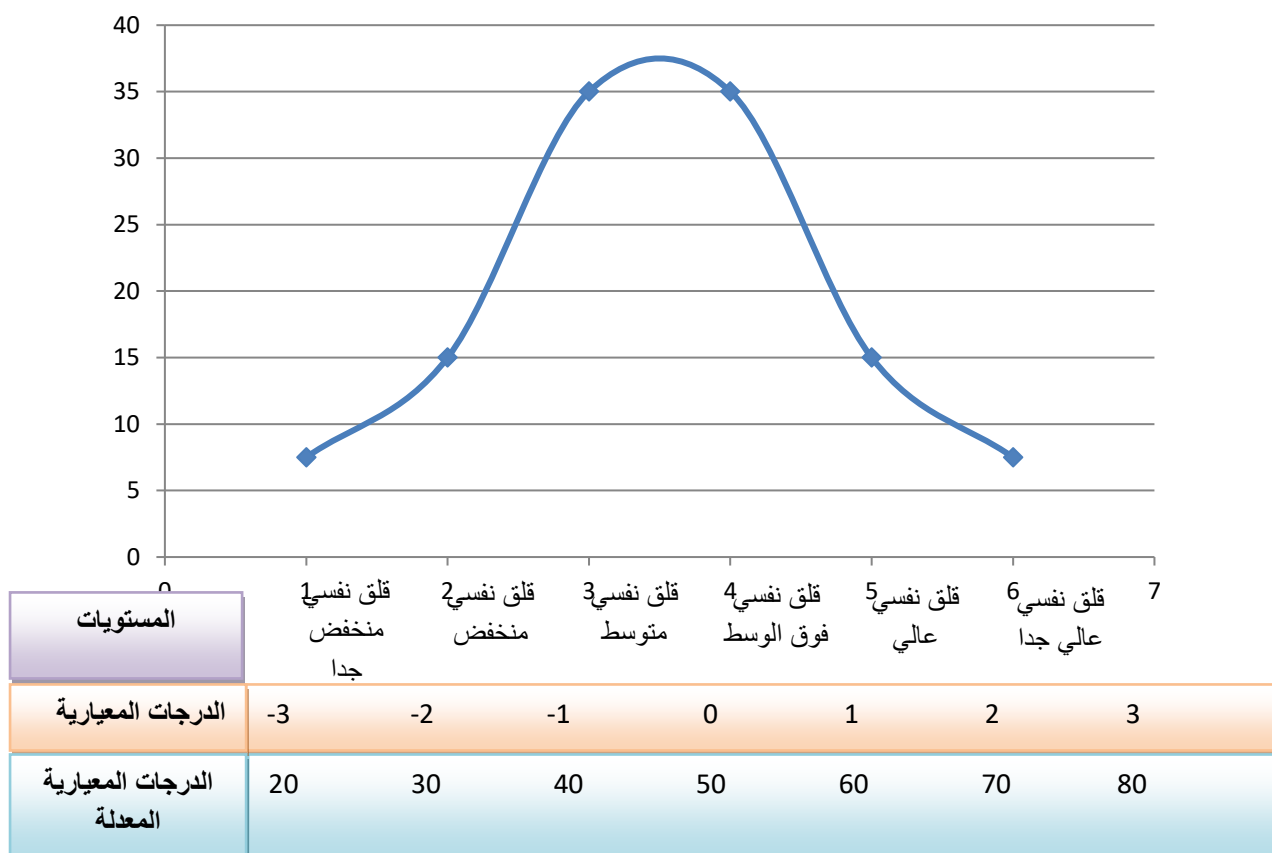
3-10 المستويات المعيارية للمقياس :

وقد اختارا الباحث إن تكون هنالك (6) مستويات القلق النفسي للمعاقين , ولكون الدرجات المعيارية تتكون من (6) درجات , و الدرجات المعيارية المعدلة تتكون من (60) درجة فان :

1 - مصطفى باهي : المعاملات العلمية والعملية بين النظرية والتطبيق, ط1, القاهرة, مركز الكتاب للنشر, 1999, ص56 .

المستوى الواحد = درجة معيارية واحدة = 10 درجات معيارية معدلة وكما مبين

في الشكل (1).



وعند توزيع الدرجات المعيارية على المستويات المعتمدة , ظهرت لنا المستويات المعيارية كما في الجدول (8) .

جدول (8) يبين المستويات المعيارية والدرجات الخام والدرجات المعدلة والنسب المئوية لكل مستوى لمقياس القلق النفسي لدى الرياضيين المعاقين

النسبة المئوية	العدد	الدرجات المعيارية المعدلة	الدرجات المعيارية	الدرجات الخام	المستويات المعيارية
%6.09	7	80-71	2.01+	110	قلق نفسي عالي جدا
%13.04	15	70-61	1.01+ 2.00+	107 -94	قلق نفسي عالي
%30.43	35	60-51	1.01+	93-80	قلق نفسي

			0.10+		فوق الوسط
%30.43	35	50-41	1.01+	79-66	قلق نفسي
			صفر		متوسط
%13.04	15	40-31	1.00-	66-53	قلق نفسي
			2.10-		منخفض
%6.96	8	30-20	2.00-	52-39	قلق نفسي
			3.00-		منخفض جدا

وبهذا فقد تحقق هدف الباحث الثاني وهو إيجاد المستويات المعيارية لمقياس القلق النفسي للمعاقين .

3- 11 التطبيق النهائي للمقياس :

بعد التأكد من إكمال جميع إجراءات البحث والمتعلقة ببناء المقياس واستخراج موضوعيته وصدق وثباته , أصبح المقياس مكونا في صيغته النهائية من (37) فقرة .

طبق الباحث المقياس بصيغته النهائية على عينة التطبيق والبالغة (106) رياضي معاق في أندية (السماوة , الديوانية , بابل) للفترة من 20- 25 / 3 / 2017 , وتم حساب درجات استجابات الرياضيين على فقرات المقياس وفقا لبدائل الإجابة , وقد بلغ الوسط الحسابي لعينة التطبيق النهائي (89.25) درجة وبانحراف معياري (18.664) مع العلم إن أعلى درجة في المقياس (148) درجة وأدنى درجة (37) درجة , وقد توزعت عينة التطبيق النهائية على المستويات المعيارية المستخرجة , حيث بلغ عدد اللاعبين في مستوى القلق النفسي العالي جدا (15) لاعب ونسبة مئوية (14.1%) , وفي مستوى القلق النفسي العالي (20) لاعب ونسبة مئوية (18.8%) , وفي القلق النفسي فوق الوسط (25) لاعب ونسبة مئوية (23.5%) , وفي مستوى القلق النفسي المتوسط (30) لاعب ونسبة مئوية (28.3%) , وفي مستوى القلق النفسي المنخفض (10) لاعب ونسبة مئوية (9.4%) . وفي مستوى القلق النفسي المنخفض جدا (6) لاعب ونسبة مئوية (5.6%) .

3 - 15 الوسائل الإحصائية :

لأجل الوصول إلى نتائج البحث استخدم الباحث الوسائل الإحصائية الآتية :

1- الحقيبة الإحصائية للعلوم التربوية (SPSS)(*) للحصول على :

- الوسط الحسابي .
- الوسيط .
- الانحراف المعياري .
- النسبة المئوية .
- اختبار (ت) .
- معامل الارتباط لـ (بيرسون)
- معامل الالتواء .

2- الدرجة المعيارية .(1)

3- الدرجة المعيارية المعدلة .

4- الصدق الذاتي .(2)

الفصل الرابع :

4-4- عرض النتائج ومناقشتها:

4-4-1: عرض نتائج تطبيق مقياس القلق النفسي للرياضيين المعاقين حركيا :

سيتم مناقشة النتائج على وفق أهداف البحث وعلى النحو الآتي :

4-4-1- الهدف الأول :

إن الهدف الأول في البحث الحالي هو (بناء وتطبيق مقياس القلق النفسي للمعاقين حركيا الرياضيين) , وقد تم تحقيقه في ضوء إجراءات بناء و تطبيق المقياس

*- المجموعة الإحصائية للعلوم الاجتماعية Statistical Package For Social Science .

1 - وديع ياسين التكريتي , حسن محمد ألعبيدي : التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في البحوث التربوية الرياضية , دار الفكر للطباعة والنشر , الموصل , 1999 , ص 307 .

2 - مصطفى باهي : مصدر سبق ذكره , ص 56 .

، ولقد تمت الإشارة إلى خطوات البناء والتطبيق في الفصل الثالث (إجراءات البحث) وكما هو مبين فيه مفصلاً .

4-2- الهدف الثاني :


إن الهدف الثاني في البحث الحالي هو (التعرف على مستوى القلق النفسي) وتم التحقق من هذا الهدف بتطبيق مقياس القلق المعد بصيغته النهائية على (106) رياضي معاق في أندية (السماوة , الديوانية , بابل) . ويعزو الباحث النتائج التي تم التوصل إليها إلي جملة أسباب منها :

1- يعزو الباحث إلى انه من الطبيعي إن الإعاقة أثرت على الفرد المعاق فعند تعرضه لأي موقف خارج عن إرادته فان ذلك يزيد التوترات العصبية وشعوره بالقلق وشعوره بمراقبة الناس له والسخرية منه مما يقلل من اندفاعهم تجاه مزاولة النشاط الرياضي . ويؤكد محمد كامل عمر (1998) " إن فشل عملية التكيف الاجتماعي يترك آثاراً سلبية سواء على ذوي الاحتياجات الخاصة أو على أسرته وبالتالي على مجتمعه حيث إن سوء التوافق النفسي وعدم الاتزان الانفعالي يضع ذوي الاحتياجات الخاصة تحت سلسلة من الضغوطات و الاضطرابات و العجز عن التصرف الايجابي " (1) ويذكر ماهر محمد حسن (1984) " أن أصحاب الإعاقات يتصفون بالقلق النفسي وبالعدوانية واللامبالاة بمظاهر الاكتئاب مثل التشاؤم والارتباك والاهتمام بالمظهر الخارجي , بالإضافة إلى فقدان الثقة بالنفس وظهور مشاعر الفشل والخوف من المستقبل والشعور بعقدة الذنب والرغبة بالانطوائية " (2) " ويعزو الباحث ذلك إلى أن الإعاقة الحركية من الطبيعي قد أثرت على ذوي الإعاقة نفسياً وقد جعلته في حالة من الانطوائية و الابتعاد عن المجتمع وأفراده وإحساسه وشعوره بالنقص والعجز أمام الآخرين 0 ولقد ذكر (Guth man 1969) 0 (3) أن نظرة المعوق لنفسه ومفهوم أعاقته وحدودها ونظرة المجتمع له من حيث القدرة والتوقع وعدم وجود توازن بينهما وبالتالي أحساس المعوق بخطر الوجود وعدم القدرة على تحقيق التوافق بين ما يطمح

1 - محمد كامل عمر: التربية البدنية للمعوقين بين النظرية والتطبيق ، دار حراء، الأردن، 1998، ص83

2 - ماهر محمد حسن : مقارنة بين المعوقين الممارسين وغير الممارسين لبعض الأنشطة الرياضية بمدينة الإسكندرية في الأداء الحركي والتوافق النفسي، رسالة ماجستير، جامعة الإسكندرية، 1984، ص30 .

(2)Guthman .L.sports for Disabled Asawold problem ,Rehabilitaion,1969,p.29




له وما يتوقعه الآخرون منه وما يستطيع أن يقوم به فعلا" وقد تؤدي به هذه الحالة أحيانا" إلى تجاوزه لحدود قدرته , كل ذلك يولد مواقف فشل متكررة ومنتالية وشعوره بالنقص والعجز وبالتالي فشل عملية التكيف الاجتماعي .

2- فقدان التكيف والتوازن النفسي مع القلق النفسي والتحكم به والتي قد عانى منها اللاعبين المعاقين حركيا من قبل والمتمثلة بالمشاكل الأسرية والاجتماعية والمادية والصحية والعاطفية التي كانت تعتبرهم كونها مصادر رئيسية لإحداث القلق النفسي لديهم والتكيف معها كعملية حل لمشكلاتهم حيث إن اللاعب المعاق " يجب إن يرى المثير الضاغط بأنه مشكلة تحتاج إلي حل بدلا من النظر إليه كمثير يجب إن نستجيب له أو تهديد يحتاج إلي مهاجمته فإذا تبنى الفرد هذا الإطار المعرفي عندها يمكن إن تظهر لديه مجموعة من السلوكيات التكيفية الاجتماعية الشخصية " (1) , وتشير (يحي 2003) (إلي إن من أهم الأهداف التي يحققها الأشخاص الذين يتعاملون مع ذوي الاحتياجات الخاصة هو توفير الدعم الاجتماعي والانفعالي لهم ولأسرهم ومساعدتهم على التكيف والتعايش مع الإعاقة ومواجهة المشكلات المترتبة على هذه الإعاقة) (2) .

3- القلق النفسي كما هو معروف يؤدي إلي العديد من الانفعالات التي تجعل نظرة اللاعب للحياة نظرة تشاؤمية فضلا عما يشعر به من قلق وتوتر ورفض لنظم البيئة التي يعيش فيها ويتعامل معها ومنها البيئة الرياضية للاعب مما يؤدي تباعا لذلك انخفاض مستوى أدائه وانجازه الرياضي . وقد أكد (باندورا) على هذا الجانب " إذ افترض إن القلق النفسي قد يزول بإيمان الناس المتزايد بقوتهم الذاتية وحكمهم على قابليتهم في التعامل مع المواقف التي تثير حالة القلق لديهم وقد افترض (باندورا) أيضا إن الناس يتفاعلون مع تلك المواقف عندما يتعرضون لها ولكن المهم في عملية التفاعل هذه هي مدى تأثير قوتهم الذاتية في القلق وهل باستطاعتهم السيطرة عليها أم لا " (3) .

1- رنا الزواوي : اثر الإرشاد الجمعي للتدريب على المشكلات في خفض التوتر, رسالة ماجستير غير منشورة , عمان , كلية الدراسات العليا الجامعة الأردنية , 1992 , ص 15 .
2- خوله احمد يحي : مصدر سبق ذكره , ص 11-12 .
3- بثينة منصور الحلو : مصدر سبق ذكره , ص 17 .



4- إن اللاعبين المعاقين حركيا قد ينتابهم نوع من القلق النفسي المرتبط بقدراتهم ومستوياتهم وبحكم الإعاقة التي يمتلكونها و إن الخطوة الهامة لمواجهة اللاعبين لهذا القلق " والنتائج عن الأفكار السلبية هي تعلم الوعي بهذه الأفكار السلبية وانه من المستحيل التخلص منها حتى يتمكن اللاعب من التعرف عليها ويمكن ذلك من خلال النظر إلى الأفكار التي تسبق الشعور بالقلق والتوتر النفسي " (1)

الفصل الخامس

الاستنتاجات والتوصيات :

5 – 1 الاستنتاجات :

- 1 – إن مقياس القلق النفسي المعد من قبل الباحث قادر على الكشف عن القلق النفسي للرياضيين المعاقين .
- 2 – تباين الرياضيين المعاقين في درجة القلق النفسي حيث كانت النسبة الأعلى للقلق النفسي المتوسط ثم تلتها نسبة القلق النفسي فوق الوسط ثم القلق النفسي فوق الوسط ثم القلق النفسي العالي جدا .
- 3- أن ممارسة النشاط الرياضي للمعاقين يجعلهم في أحسن حالة بدنية مما يخفف ذلك من عبء الإعاقة والتغلب على مواجهة الصعوبات الناتجة منها ,ويحسن التوافق النفسي ويقلل من الاستثارة الانفعالية والقلق النفسي .

5 – 2 التوصيات :

- 1- تطوير البرامج الرياضية والخدمات المقدمة للمعاقين للحد من ظاهرة القلق النفسي لكل من مجالات البرامج والتسهيلات والإمكانيات المقدمة لهم.
- 2- التركيز على تقديم برامج رياضية معدة للمعاقين من اجل الحد من المشكلات النفسية التي يعانون منها ومن ابرز تلك المشاكل القلق النفسي .

1 - أسامة كامل راتب : مصدر سبق ذكره , ص 258 .

3- نشر الوعي الثقافي الرياضي بين اتحادات الأندية الرياضية للمعاقين وتنظيم الدورات والبطولات الخاصة بفئة ذوو الإعاقات ولمختلف أنواع الإعاقة .

المصادر:

- حلمي إبراهيم ، ليلي السيد فرحات: التربية الرياضية والترويج للمعاقين ، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي ، 1998 .
- محمد كامل عمر: التربية البدنية للمعوقين بين النظرية والتطبيق ، دار حراء ، الأردن، 1998 .
- محمود عبد الفتاح عنان: سيكولوجية التربية البدنية والرياضية – النظرية والتجريب، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1995 .
- محمد عبد الوهاب حسين : إعداد جدول إحصائي يبين الأعداد والنسب المقبولة لأراء الخبراء والمختصين باستخدام مربع كاي (جودة التوافق) ، المؤتمر العلمي السادس للاختصاصات الإنسانية ، جامعة القادسية ، 2007 .
- محمد حسن علاوي : مدخل في علم النفس الرياضي . ط7 ، مركز الكتاب للنشر القاهرة ، 2009
- مصطفى باهي : المعاملات العلمية والعملية بين النظرية والتطبيق، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999 .
- مصطفى باهي ، أمينة أنور: مقياس الانجاز العدواني، مجلة نظريات وتطبيقات، العدد37، الإسكندرية، 2000
- مروان عبد المجيد إبراهيم : الموسوعة العلمية لكرة الطائرة (مهارات – خطط – اختبارات بدنية – قياسات جسمية – انتقاء – معاقين – تحكيم) ، ط1 عمان ، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، 2001.
- _____ : الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية ، ط1، عمان، دار الفكر للطباعة، 1999 .
- عبد الجليل إبراهيم الزوبعي وآخرون : الاختبارات والمقاييس النفسية، الموصل، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل 1980 .
- وديع ياسين ، محمد حسن ، التطبيقات الإحصائية و استخدامات الحاسوب في البحوث التربوية الرياضية ، دار الفكر للطباعة والنشر ، الموصل، 1999 .

- Ebel _R.L. Essentials of Education measurement Prentice Hall Englewood . Cliffs , New Jersey . 1962 .

-Escwa . Percentage Distribution Of Handicapped Population Sordam 1979 .

Guthman .L.sports for Disabled Asawold problem ,Rehabilitaion,1969 .

-Kessler,H.H.:Amputeesand artificial limbsin American Medical Association publication ,Hand loop of physical medicineand rrehabilitation .(philadelphin Blariston,1950).

ملحق (1)

مقياس القلق النفسي بصيغته النهائية

ت	الفقرة	دائماً	أحياناً	أبداً
1	نومي متقطع.			
2	كان يمر علياً أيام لا أستطيع أنام فيها.			
3	أشعر بالجوع			
4	أعرق كثيراً أثناء البرد.			
5	أحتاج إلى مساعدة غيري في حل مشاكلي.			
6	إذا شعرت أن أحداً يراقبني أثناء العمل أرتبك.			
7	عندما أخطئ استمر في التفكير في ذلك الخطأ.			
8	أنا هادئ ولا أثور بسرعة			
9	يصيبني إسهال كثيراً			
10	يحصل عندي تعب في المعدة			
11	أشعر بالوحدة دائماً بالرغم من وجود آخرين معي			
12	أخجل عندما احضر حفلة أو أكون في تجمع مع الآخرين			
13	أنا سعيد دائماً في كل وقت			
14	قليل لما يحدث لي حالات إمساك تضايقني			
15	أقف مع الناس أكلهم ولا أخجل من ذلك			
ت	العبرة	دائماً	أحياناً	أبداً
16	أتعامل مع الناس بصعوبة			
17	ساعات كثيرة أحس بأن قلبي يضرب ضربات شديدة			



18	اهتم بشكل كبير في حاجات غير مهمة.
19	يمكنني الزواج بالرغم من إعاقتي
20	قليل ما يحدث لي كابوس أثناء النوم.
21	أنا فعلاً لم أصاب بالخجل ويظهر ذلك في ملامح وجهي .
23	عندما ارتبك أتعرق وهذا الشيء يضايقني جداً.
24	أنا واثق من نفسي لآخر درجة.
25	لما أشاهد مشكلة أو شيء صعب ابتعد عنها
26	
	أشعر بالضيق والنرفزة فترات كثيرة
27	أشعر بالرعب في الليل وأنا وحدي.
28	كثيراً ما ألاحظ أن يداي ترتعشان عندما أعمل أي شيء
29	أشعر بألم في صدري أو في أجزاء أخرى من جسمي عند العمل.
30	بعض الأحيان أحس أني عديم الفائدة .
31	يظهر علي الارتباك عند عمل أي شيء .
32	لا أستطيع التركيز على شيء واحد وأنتبه إليه .
33	ساعات أخاف من أشياء أو من أناس أعرف أنها لا تؤذي .
34	أتعب بسرعة عند عملي لشيء ما
35	ارتجف وأعرق عندما أرى حادث
36	أنا حساس أكثر من الناس الآخرين
37	من الصعب أن أتكلم مع الناس

تحديد مستويات معيارية لبعض اختبارات اللياقة البدنية لمشرفي ومدربي قسم النشاط الرياضي والمدريسي لتربية الرصافة الثالثة

م.م مريم سالم نجف الطائي
المديرية العامة لتربية

م.د سالم نجف الياس الطائي
المديرية العامة لتربية بغداد

بغداد

الرصافة الثالثة
متوسطة المفاخر

الرصافة الثالثة
قسم النشاط الرياضي والمدريسي
للبنات

Amerahmed536@yahoo.com

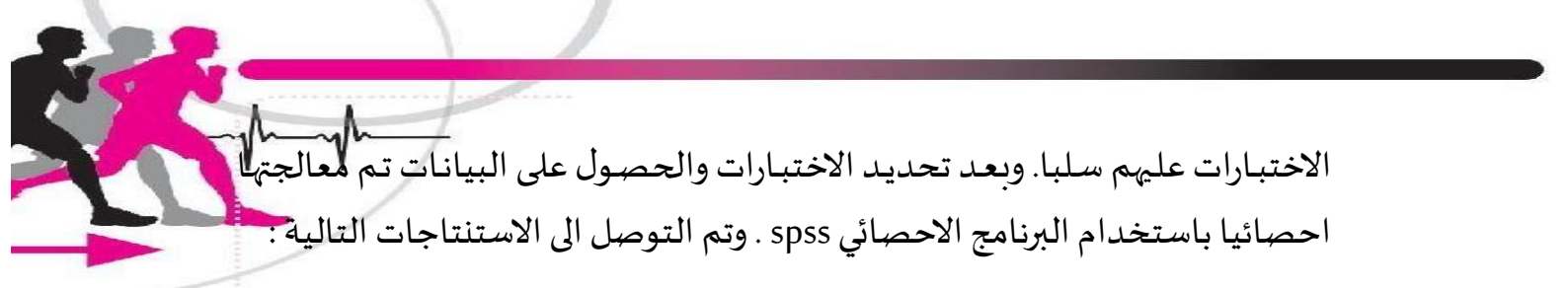
الملخص:

تأتي أهمية الدراسة من خلال تنمية وتطوير القدرات والإمكانيات الفنية في الجانب البدني والرياضي للمشرفين الفنيين والمدربين من خلال استخدام وتطبيق مناهج علمية حديثة على الطلبة وتطوير قدراتهم البدنية والرياضية والوصول للقيمة وتحقيق الإنجازات على مستوى الرياضة المدرسية بين المدارس وكذلك بين المديريات العامة في بغداد والمحافظات وبالتالي تكون رافدا مهما للأندية الرياضية والمنتخبات الشبابية والمنتخب المدرسي للمشاركات الخارجية. وهدف البحث الى :

- إيجاد درجات معيارية لاختبارات اللياقة البدنية لمشرفي ومدربي النشاط الرياضي الرصافة/3

- تحديد مستويات معيارية لاختبارات اللياقة البدنية لمشرفي ومدربي النشاط الرياضي الرصافة/3

لقد اعتمد الباحثان في دراستهما على المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي وذلك لتحقيق أهداف البحث . وحدد الباحثان مجتمع البحث والمتمثلة بمشرفي ومدربي النشاط الرياضي للعام الدراسي 2018-2019 وبواقع 18 مشرف و12 مدرب , تم استبعاد بعض المشرفين والمدربين الذين يعانون من الامراض المزمنة والتي تؤثر



الاختبارات عليهم سلبا. وبعد تحديد الاختبارات والحصول على البيانات تم معالجتها احصائيا باستخدام البرنامج الاحصائي spss. وتم التوصل الى الاستنتاجات التالية:

- النسبة الكبيرة من أفراد العينة كانوا في المستوى المعياري فوق الوسط في اختبارات اللياقة البدنية والحركية.

- منحى التوزيع الطبيعي وجدول تحديد المستويات وفق الدرجة والذي يعرض لنا بشكل واضح حسب المستويات المعيارية لنتائج الاختبارات البدنية والحركية التي استخدمها الباحث.

ويوصي الباحثان بما يأتي:

- اعتماد الدرجات والمستويات والمعيارية التتابعية التي توصل اليها الباحث كإحدى وسائل التقويم لمشرفي ومدربي قسم النشاط الرياضي لتربية الرصافة/3.

- بناء وتقنين اختبارات تخص الفئات الأخرى في المحددات التي لم تبحث ومنها المحددات النفسية والوظيفية.

الكلمات المفتاحية: المستويات معيارية، مشرف النشاط الرياضي .



Summary


The importance of the study comes through the development and development of technical capabilities and capabilities in the physical and athletic side of technical supervisors and trainers through the use and application of modern scientific curricula on students and the development of their physical and sporting abilities and linking to the summit and achieving achievements at the level of school sports between schools as well as between general directorates in Baghdad and the provinces and thus be a tributary Important for sports clubs, youth teams and the school team for foreign participation. The aim of the research is to:

Find standard scores for physical fitness tests for supervisors and coaches of Al-Rusafa sports activity / 3

- Setting standardized levels of physical fitness tests for supervisors and coaches of Al-Rusafa Sports Activity 3 /

In their study, the two researchers relied on the descriptive method in the survey method to achieve the research objectives. The researchers identified the research community represented by supervisors and coaches of sports activity for the academic year 2018-2019 and by 18 supervisors and 12 coaches, some supervisors and coaches who suffer from chronic diseases and whose tests affect them negatively are excluded. After specifying the tests and obtaining the data, they were statistically processed using the statistical program spss. The following conclusions were reached:

The large percentage of respondents were at the standard level above the mean in physical and motor tests.



- The natural distribution curve and the level-setting table according to degree, which clearly shows us according to the standard levels of physical and motor tests results used by the researcher.

The researchers recommend the following:

- Approving the successive grades, levels, and standards that the researcher reached as one of the evaluation methods for supervisors and coaches of the Sports Activity Department for Rusafa Education / 3.


- Building and codifying tests for other categories in the determinants that were not discussed, including psychological and functional determinants.

Keywords: Standard levels, Sports Activity Supervisor.

درس التربية البدنية والرياضة درسا مهما من بين الدروس المعتمدة ضمن المناهج التربوية في وزارة التربية ولكل المراحل الدراسية (الابتدائية والمتوسطة والاعدادية) لانه درسا اساسيا في تنمية القدرات العقلية والبدنية, ودرسا لتعليم التلاميذ والطلبة على حد سواء على ممارسة العادات والمفاهيم والقيم الصحية والأخلاقية حتى تصبح جزءا أساسيا لسلوك التلاميذ والطلبة اليومي, لذا استوجب توفر كوادر علمية واكاديمية متخصصة قادرة على تنفيذ مناهج وبرامج رياضية بدنية, وقادرة على ترجمة الواقع العلمي المتطور وتطبيقه على ارض الواقع, لذا فأن اغلب المشرفين الفنيين والمدرسين لهم القدرة في تنمية القدرات العقلية والبدنية للتلاميذ وللطلبة وتطوير امكانياتهم.

من هنا تأتي أهمية تنمية وتطوير القدرات والإمكانيات الفنية في الجانب البدني والرياضي للمشرفين الفنيين والمدرسين من خلال استخدام وتطبيق مناهج علمية حديثة على الطلبة وتطوير قدراتهم البدنية والرياضية والوصول للقمّة وتحقيق الإنجازات على مستوى الرياضة المدرسية بين المدارس وكذلك بين المديرية العامة في بغداد والمحافظات وبالتالي تكون رافدا مهما للأندية الرياضية والمنتخبات الشبابية والمنتخب المدرسي للمشاركات الخارجية. ان معلمي ومدرسي التربية الرياضية والبدنية تقع عليهم مسؤولية تطوير القدرات البدنية والرياضية للتلاميذ والطلبة للحصول على الانجازات المدرسية ولا بد من توفر قدرة بدنية وحركية للمشرفين الفنيين والمدرسين والمعلمين والمدرسين التربية البدنية والرياضية من اجل تطبيق وأداء الاختبارات البدنية المقترحة من قبل الباحث وهذا يعتمد على وجود مقاييس علمية تقيس كل اختبار تدعى عملية القياس "القياس هو ما نقيس به الشيء من أدوات او مقاييس بحيث يتم التعبير عن الناتج كميا" (رضوان، 2006، ص8).

فاختبارات اللياقة البدنية والاختبارات النفسية هي جميعا أدوات قياس (مقاييس) تستخدم في المجال الرياضي, لذا ان عملية التقويم لبعض القدرات البدنية والحركية لمشرفي ومدربي التربية الرياضية وإيجاد مستويات معيارية للقدرات البدنية والحركية من هنا تتجلى أهمية البحث في معرفة وتقويم المستوى البدني والحركي لمشرفي ومدربي التربية الرياضية وكيفية توظيف هذه القدرات في تطبيق مناهج درس التربية البدنية والرياضية.



ان درس التربية البدنية والرياضية من الدروس المهمة كباقي المواد الدراسية الأخرى , ينبغي ان يكون تقويم المشرف الفني ومدربي التربية الرياضية على أسس علمية ومن خلال عمل الباحث كمشرف فني في قسم النشاط الرياضي والمدرسي لم يجد أي برنامج بدني او حركي يمكن تفسير او تقويم القدرات البدنية التي يمتلكها المشرف الفني ومدرّب التربية الرياضية , لذا لابد من إيجاد درجات معيارية لبعض القدرات البدنية لمشرفي ومدربي التربية الرياضية ولهذا استخدام الباحث بعض الاختبارات البدنية والحركية المقننة لغرض تقويم موضوعي للمشرفين ومدربي التربية الرياضية, لذا ارتأى الباحث حل هذه المشكلة من خلال وضع خمسة اختبارات بدنية وحركية مع ما تتوفر من معدات وأدوات لغرض تحديد مستويات معيارية لمشرفي ومدربي التربية الرياضية .

وهدف البحث الى :

- إيجاد درجات معيارية لاختبارات اللياقة البدنية لمشرفي ومدربي النشاط الرياضي الرصافة/3

- تحديد مستويات معيارية لاختبارات اللياقة البدنية لمشرفي ومدربي النشاط الرياضي الرصافة/3

أما مجالات البحث:

- المجال البشري. مشرفي ومدربي النشاط الرياضي الرصافة/3

- المجال الزمني. تم اجراء الاختبارات للفترة من 2018/9/25 ولغاية 2018/10/11

- المجال المكاني. ملعب منتدى الولاء في مديرية تربية الرصافة الثالثة.

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث:

طبيعة المشكلة وأهداف البحث هما اللذان يحددان منهجية البحث الملائم "مشكلة البحث هي التي تفرض المنهج الذي يمكن استخدامه" (علي، 1999، ص 47). لقد اعتمد الباحث في دراسته على المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي وذلك لتحقيق أهداف البحث. "علما ان الأسلوب المسحي واحدٌ من المناهج الأساسية في البحوث الوصفية" (الرفاعي، 1998، ص 124). لملاءمته طبيعة المشكلة ولكونه من الوسائل الجيدة للوصول الى النتائج موثوق بها .

2-2 مجتمع البحث وعينته:

حدد الباحث مجتمع البحث والمتمثلة بمشرفي ومدربي النشاط الرياضي للعام الدراسي 2018-2019 والجدول (1) أدناه يوضح نسبة المشاركة في اختبارات اللياقة البدنية والحركية لمشرفي ومدربي النشاط الرياضي لتربية الرصافة الثالثة، تم استبعاد بعض المشرفين والمدربين الذين يعانون من الامراض المزمنة والتي تؤثر الاختبارات عليهم سلبا.

جدول (1)

(مجتمع البحث وعينته)

النسبة المئوية المشاركين في الاختبارات		الاختصاص
100%	18	المشرفين
100 %	12	مدربين
100%	30	المجموع

2-3 الواسائل والأدوات المساعدة:

2-3-1 وسائل جمع المعلومات:

لأجل الحصول على بيانات ومعلومات علمية متكاملة وصولاً إلى حل مشكلة البحث لابد أن يستفيد الباحث من الوسائل والطرائق المناسبة لأجل الوصول إلى الأهداف الموضوعية، إذ " يجب على الباحث أن يقرر مسبقاً الطريقة المناسبة لبحثه أو دراسته، وان يكون ملماً بالأدوات والأساليب المختلفة لجمع المعلومات" (محمد، 2000، ص 81).

لذلك استخدم الباحث بعض الوسائل المساعدة لأتمام البحث والاختبارات معتمداً
1. المصادر والمراجع العربية والأجنبية .

2- المقابلة من أدوات البحث المهمة والتي يكون "هدفها استثارة أنواع معينة من المعلومات لاستغلالها في بحث علمي أو الاستعانة بها في التوجيه والتشخيص والعلاج" (حمد، 1995، ص 388).

3 – لقاءات مع المشرفين المدربين للتربية الرياضية لشرح طبيعة الاختبارات .

4- استمارات تسجيل وتفرغ نتائج الاختبارات لمشرفي ومدربي النشاط الرياضي ملحق(1).

2-3-2 الأدوات المساعدة والأجهزة المستخدمة :

- 1- كرات طبية وزن (4كلغ)
- 2- ساعة توقيت الكترونية .
- 3- شواخص عدد (8) .
- 4- اصباغ الوان بوية .
- 5- صافرة وطباشير وشريط قياس (فيتة) .
- 6- كاميرة تصوير فيديو، نوع سوني استخدمها الباحث عند اجراء الاختبارات بنفسه .
- 7- جهاز حاسوب الكتروني (لابتوب) نوع(DELL) .

4-2 تحديد بطارية الاختبارات البدنية والحركية بالبحث:

قام الباحث باستخدام خمسة اختبارات مقننة بعد اطلاعه على المصادر والبحوث العلمية التي تختص في الاختبارات البدنية والحركية وكذلك حدد الخبراء هذه الاختبارات باعتبارها مؤشرا للقدرات البدنية والحركية , ايضا عرضت هذه الاختبارات على بعض المدرسين والمدرسات الذين لديهم خبرة طويلة في مجال الرياضة المدرسية وأدناه جدول (3) والذي يتضمن عدد التكرارات للخبراء في اختيار القدرات لكل مرحلة دراسية وكذلك النسبة المئوية للاختبارات على ان تكون الاختبارات تقيس عناصر اللياقة البدنية والحركية وأنها ملائمة لعينة البحث من حيث الجنس والعمر وسلامة تسلسلها وسهولة أدائها.

الجدول (3)

يوضح النسبة المئوية وتكرار الاختبارات للخبراء لمشرفي ومدربي لقسم النشاط الرياضي لتربية الرصافة الثالثة للقدرات البدنية والحركية

ت	القدرات البدنية والحركية	عدد الخبراء	وحدة القياس	اختيار القدرة نسبة %	صح	
1	السرعة	15	20م	-	-	صح
			30م	3	36	صح
			40م	12	56	صح
2	الوثب من الثبات	15	2كغم	-	-	صح
			3كغم	-	-	صح
			4كغم	13	72	صح
4	القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن	15	30 ثانية	10	60	صح
			60 ثانية	5	40	صح
5	الرشاقة	15	10 م	10	60	صح
			16 م	5	40	صح

2-4-1 الاختبارات المستخدمة بالبحث:

الاختبار الأول: (السرعة الانتقالية) الركض من البداية المتحركة لمسافة 40م (hoyle1982,p8-)

الاختبار الثاني : الوثب من وضع الثبات (محجوب واخرون، 1988، ص191)

الاختبار الثالث : رمي الكرة الطبية بكلتا اليدين (المندلأوي، 1982، ص13)

الاختبار الرابع :الجلوس من الرقود (شناو بطن) من وضع مد الرجلين (محمد، 2000، ص79) .

الاختبار الخامس : (الرشاقة) الركض الزكزاك (الكداوي، 1999، ص50)

2-5 التجربة الاستطلاعية :


أجرى الباحثان تجربة الاستطلاعية الاولى بتاريخ 2018/9/18 على عينة مؤلفة من (5) مشرفين تم ابعادهم عن التجربة الرئيسية اتضح امام الباحث صورة كاملة وهذا أدى الى التعرف على انسجام الاختبارات لان أهمية التجربة هي الوقوف على ماهو إيجابي او سلبي من النتائج التي تواجه الباحث لتفاديها في التجربة الرئيسية وعلى أساسها يتم أيجاد أفضل طريقة .

2-6 الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية (SPSS) لمعالجة البيانات الخام الخاصة بالاختبارات.

3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج :

بعد تطبيق الإختبارات المقننة على كافة مشرفي ومدربي قسم النشاط الرياضي لتربية الرصاف/3، من خلال توضيح كافة المعلومات المتعلقة بأجراءات الاختبارات وكيفية قياس كل اختبار، وبعدها تم الحصول على الدرجات الخام لنتائج الإختبارات البدنية والحركية ، لكن هذه الدرجات يكون من الصعب الحكم عليها لذلك تم تحويل



هذه الدرجات الى درجات معيارية ومعيارية معدلة ومعيارية تتابعية ذات وحدات مناسبة موحدة " إذ ان الدرجات الاولية [الدرجات الخام] لا تكون ذات فائدة ما لم تكون هناك طريقة لمقارنتها بدرجة أخرى " (الفرطوسي، 2007، ص94)، وعليه تم استخدام بعض الأساليب الإحصائية المعنية بإيجاد الصيغة القياسية (معايير قياسية) التي يمكن من خلالها أعمام النتائج للفئة المبحوثة بقصد التقويم إذ لجأ الباحث الى استخراج الدرجة المعيارية بطريقة التتابع التي هي :-

الدرجة المعيارية = الوسط الحسابي + الرقم الثابت (بالتتابع)

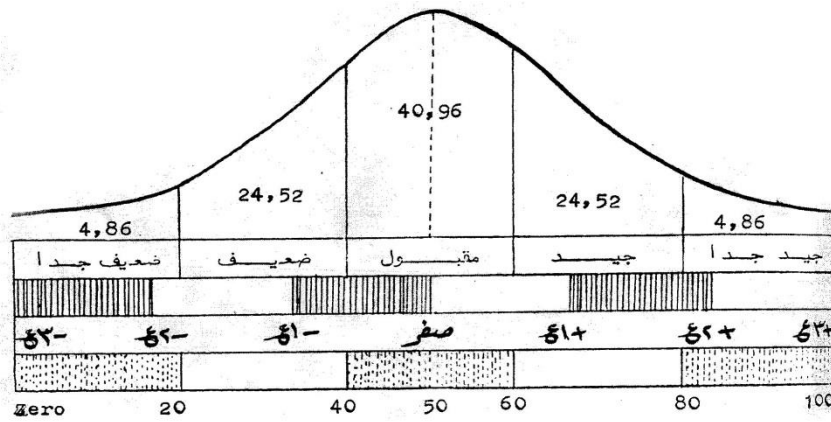
الرقم الثابت = $5 \times \text{ع} / 50$

إذ يتم تتابع جمع الرقم الثابت تصاعدياً من الوسط الحسابي الى الرقم (50) وطرحه تنازلياً الى الدرجة (صفر). وفي الإختبارات التي يكون القياس فيها وحدة الزمن فإن تتابع جمع الرقم الثابت يكون تنازلياً وطرحه تصاعدياً لأن الطالب يحصل على درجة معيارية عالية كلما قلت الدرجة الخام في الوسط الحسابي وكذلك العمل على تحويل الدرجة المعيارية الى درجة معيارية معدلة . من خلال الاعتماد على منحنى التوزيع الطبيعي والذي قسم على (5 مستويات بمعدل مستوى (20 درجة) وتبدأ من :-

- 1- الدرجة من (0-20) مستوى التقييم (ضعيف جدا) .
- 2- الدرجة من (21-40) مستوى التقييم (ضعيف) .
- 3- الدرجة من (41-60) مستوى التقييم (مقبول) .
- 4- الدرجة من (61-80) مستوى التقييم (جيد) .
- 5- الدرجة من (81-100) مستوى التقييم (جيد جدا) .

الشكل (1) يوضح منحنى التوزيع الطبيعي لمستويات مشرفي ومدربي قسم النشاط الرياضي لتربية الرصافة/3 للاختبارات البدنية والحركية . لذلك سيتم تحديد

مستوى كل مشرف ومدرب وفق المستويات الطبيعية والتي تم تحديدها بخمسة مستويات حيث يعطى المختبر تقييم بمستوى (ضعيف جدا) في حالة حصول المختبر على درجة من بين (0-20) ويكون التقييم بمستوى (ضعيف) في حالة حصول المختبر على درجة ما بين (21-40) ويحصل المختبر على تقييم (مقبول) في حالة حصول المختبر على درجة ما بين (41-60) ويحصل المختبر على تقييم (جيد) في حالة حصوله على درجة ما بين (61-80) ويكون تقييم المختبر (جيد جدا) في حالة حصوله على درجة ما بين (81-100) انظر شكل (1).



الشكل (1)

منحنى التوزيع الطبيعي لمستويات مشرفي ومدربي النشاط الرياضي الرصافة/3
للاختبارات البدنية والحركية

الجدول (4)

أختبار الرصافة (5)			المتغيرات
1.070	0.560	3.3848	مشرفين ومدربين

الجدول (4)

المتغيرات	اختبار السرعة الانتقالية (1)			اختبار الوثب العريض (2)			أختباررمي الكرة الطبية (3)			أختبار تمرين البطن (4)		
	س	ع	ل	س	ع	ل	س	ع	ل	س	ع	ل
مشرفين ومدرسين	3.950	0.6851	.448	193.160	1.166	1.894	666.7600	1.150	.526	19.3000	0.2549	- .912-

2-3 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لجميع المشرفين والمدرسين:

من ملاحظة الجدول (4) نجد الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات البحث ولجميع المشرفين والمدرسين

1- المشرفين والمدرسين لقسم النشاط الرياضي لتربية الرصافة/3 ول(5) أختبارات متتالية نجد ان الوسط الحسابي لاختبار(الاول) اختبار السرعة الانتقالية لمسافة (40م) كان بدرجة (3.9508) وبانحراف معياري قدره (0.6851) وبالتواء قدره (.448).

اما الاختبار(الثاني)أختبار الوثب من الثبات فكان الوسط الحسابي بدرجة (193.1600) وبانحراف معياري قدره (1.166) والتواء قدره (1.894).

اما الاختبار (الثالث)أختبار رمي الكرة الطبية وزن (4كلغم) فكان الوسط الحسابي (666.7600) وبانحراف معياري قدره (0.2549) والتواء قدره (0.526).

اما الاختبار(الرابع)أختبار تمرين بطن فكان الوسط الحسابي (19.3000) وبانحراف معياري قدره(0.2549) والتواء قدره (0.912).

اما الاختبار(الخامس)أختبار الرشاقة زكزاك (8شواخص) فكان الوسط الحسابي (11.2686) وبانحراف معياري قدره(0.2549) والتواء قدره(1.070) ا.

3-3 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدرجات المعيارية المعدلة لمشرفي ومدربي قسم النشاط الرياضي الرصافة/3 وتكرارها وقيمة مربع كاي لها

-:

من خلال ملاحظة جدول (5) الذي يبين المستويات وتكرارها وقيمة مربع كاي ونوع الفروق للدرجات المعيارية المعدلة للبنين ولكافة المشرفين والمدرين لذا فأن جدول (5) والتي تبدأ

الجدول (5)

يبين المستويات وتكرارها وقيمة مربع كاي ونوع الفرق للدرجات المعيارية المعدلة للبنين ولكافة المراحل

المستويات												
نوع الفرق	قيمة كا	جيد جدا من 100 الى 81 درجة		جيد من 61 الى 80 درجة		مقبول من 41 الى 60 درجة		ضعيف من 21 الى 40 درجة		ضعيف جدا من صفر الى 20 درجة		المتغيرات
		تكرار	الدرجة	تكرار	الدرجة	تكرار	الدرجة	تكرار	الدرجة	تكرار	الدرجة	
معنوي	25.7	0	-81 100	8	-61 80	3	-41 60	8	-21 40	0	-0 20	أختبار السرعة الانتقالية 40م
معنوي	46.2	0	-81 100	1	-61 80	19	-41 60	0	-21 40	0	-0 20	أختبار الوثب العريض
معنوي	90.2	0	-81 100	9	-61 80	36	-41 60	5	-21 40	0	-0 20	أختبار رمي الكرة الطبية (4 كلغم)
معنوي	171.8	0	-81 100	0	-61 80	47	-41 60	3	-21 40	0	-0 20	أختبار تمرين بطن 60 ثانية
معنوي	200	0	-81 100	0	-61 80	50	-41 60	0	-21 40	0	-0 20	أختبار الرشاقة 8 شواخص

المشرفين والمدرين

الدرجة الجدولية تساوي (9.487) عند درجة حرية (4) وتحت مستوى دلالة

(0.05)

مشرفي ومدربي قسم النشاط الرياضي لتربية الرصافة/3 (الاختبار الأول)

(السرعة الانتقالية لمسافة (40م) يبين المستويات وتكرارها وقيمة مربع كاي ونوع الفرق للدرجات المعيارية المعدلة كانت الدرجة من (0-20) بتكرار (0) اما الدرجة من (21-40) بتكرار (8) اما الدرجة من (41-60) وبتكرار (35) وكانت الدرجة من (61-80) وبتكرار (6) وكانت الدرجة من (81-100) وبتكرار (1) وعند حساب قيمة (كا) ظهرت بقيمة (25.7) وهي اكبر من الدرجة الجدولية البالغة (9.487) عند درجة حرية (4) وتحت مستوى دلالة (0,05) وهذا معناه ان الفرق معنوي .

(الاختبار الثاني) الوثب من الثبات يبين المستويات وتكرارها وقيمة مربع كاي ونوع الفرق للدرجات المعيارية المعدلة نجد انه كانت الدرجة من (0-20) بتكرار (0) اما الدرجة من (21-40) بتكرار (8) وكانت الدرجة من (41-60) وبتكرار (38) وكانت الدرجة من (61-80) وبتكرار (4) وكانت الدرجة من (81-100) وبتكرار (0) وعند حساب قيمة (كا) ظهرت بقيمة (46.2) وهي اكبر من الدرجة الجدولية البالغة (9.487) عند درجة حرية (4) وتحت مستوى دلالة (0.05) وهذا معناه ان الفرق معنوي

وفي (الاختبار الثالث) رمي الكرة الطيبة (4 كلغم) نجد انه كانت الدرجة من (0-20) بتكرار (0) اما الدرجة من (21-40) بتكرار (5) وكانت الدرجة من (41-60) وبتكرار (36) وكانت الدرجة من (61-80) وبتكرار (9) اما الدرجة من (81-100) وبتكرار (0) وعند حساب قيمة (كا) ظهرت بقيمة (90.2) وهي اكبر من الدرجة الجدولية البالغة (9.487) عند درجة حرية (4) وتحت مستوى دلالة (0.05) وهذا معناه ان الفرق معنوي.

وفي (الاختبار الرابع) تمرين بطن خلال 60 ثانية نجد انه كانت الدرجة من (0-20) درجة) بتكرار (0) وكانت الدرجة من (21-40) وبتكرار (3) وكانت الدرجة من (41-60) وبتكرار (47) وكانت الدرجة من (61-80) وبتكرار (0) وكانت الدرجة من (81-100)

100) وبتكرار (0) وعند حساب قيمة (كا2) ظهرت بقيمة (171.8) وهي الأكبر من الدرجة الجدولية البالغة (9.487) عند درجة حرية (4) وتحت مستوى دلالة (0.05) وهذا معناه ان الفرق معنوي .

وفي (الاختبارالخامس) الرشاقة الزكزاك (8 شواخص) نجد انه كانت الدرجة من (20-0) بتكرار (0) وكانت الدرجة من (40 - 21) بتكرار (0) وكانت الدرجة من (41-60) وبتكرار (50) اما الدرجة من (61 - 80) وبتكرار (0) وكانت الدرجة من (81-100) وبتكرار (0) وعند حساب قيمة (كا2) ظهرت بقيمة (200) وهي اكبر من الدرجة الجدولية البالغة (9.487) عند درجة حرية (4) وتحت مستوى دلالة (0.05) وهذا معناه ان الفرق معنوي.

4- الاستنتاجات والتوصيات.

4-1 الاستنتاجات:

في ضوء نتائج البحث والمعالجات الإحصائية للبيانات التي تم الحصول عليها توصل الباحث الى الاستنتاجات الآتية :-

1- اختيار بطارية اختبارات بدنية وحركية مقننة تشمل (السرعة الانتقالية , القوة الانفجارية للرجلين , القوة الانفجارية للذراعين , القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن).

2- استخراج الدرجات والمستويات المعيارية والمعيارية التتابعية للاختبارات البدنية والحركية.

3- النسبة الكبيرة من أفراد العينة كانوا في المستوى المعياري فوق الوسط في اختبارات اللياقة البدنية والحركية.

4- منحني التوزيع الطبيعي وجدول تحديد المستويات وفق الدرجة والذي يعرض لنا بشكل واضح حسب المستويات المعيارية لنتائج الاختبارات البدنية والحركية التي استخدمها الباحث.


2-4 التوصيات:

في ضوء نتائج البحث الحالية ، يوصي الباحث بعدد من التوصيات ، وكما يأتي :

- 1- اعتماد الدرجات والمستويات والمعيارية التتابعية التي توصل اليها الباحث كأحدى وسائل التقويم لمشرفي ومدربي قسم النشاط الرياضي لتربية الرصافة/3.
- 2- إيجاد الدرجات والمستويات المعيارية لهذه الاختبارات على فئات اخرى تنتفع بها
- 3- بناء وتقنين اختبارات تخص الفئات الاخرى في المحددات التي لم تبحث ومنها المحددات النفسية والوظيفية.

المصادر:-

- أبو العال احمد عبد الفتاح، بيولوجيا الرياضة وصحة الرياضة : القاهرة ، دار الفكر العربي، 2000 .
- ابو العلا احمد عبد الفتاح : التدريب الرياضي الاسس الفسيولوجية , ط1, (القاهرة دار الفكر العربي للنشر ' 1997).
- احمد حسين الرفاعي : مناهج البحث العلمي , ط1 , عمان , دار وائل للنشر , 1998 .
- اسامة كامل راتب : علم نفس الرياضة . القاهرة : دار الفكر العربي ، 1995
- أسامة كامل راتب؛ النشاط البدني والاسترخاء مدخل لمواجهة الضغوط وتحسين نوعية الحياة، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 2004.
- ألين وديع : خبرات في الالعب للصغار والكبار, ط1, الاسكندرية , منشأة المعارف , 2003,
- أمين الخولي و أسامة كامل راتب : التربية الحركية للطفل ، ط3 : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1982).



- بهاء الدين إبراهيم سلامة؛ الخصائص الكيميائية الحيوية لفسيولوجيا الرياضة؛
ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 2008.

- توما جورج الخوري : القياس والتقويم في التربية والتعليم , مجد المؤسسة الجامعية
للدراستات وانشر والتوزيع ,بيروت ,ط1, 2008

- جون لوكاس :الأبعاد التاريخية للرياضة في أمريكا, 1978.

- وجيه محجوب واخرون : طرق البحث العلمي ومناهجه في التربية الرياضية
,بغداد مطبعة التعليم العالي والبحث العلمي, 1988, ص191 .

prasala j and Hoyle j; Volleyball for every body;(part 1, Ford publishing
co,Halifax,N.s.canada,1982,p84-87



The effect of a proposed therapeutic program using different therapeutic methods in people with herniated disc in lumbar spine

Dr. Ziad Ermeley

Faculty of Physical Education / University of Jordan / Department of Health and Recreation

Summary

The aim of this study was to develop a rehabilitation program using therapeutic massage, thermal therapy, tension therapy and therapeutic exercises for patients with cartilage hernias in the lumbar region of the spine, muscles of the legs, back elasticity and degree of pain.

The program was applied over a period of 6 weeks by 20 treatment sessions for each patient separately between February 2019 and April 2019. The results showed that there were statistically significant differences between the pre and post measurements of the sample and in favor of the post measurement on all study variables.

Introduction

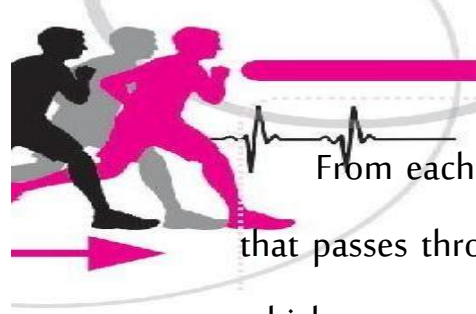
1. Low back pain is one of the most common health problems in the world, with about 60% to 85% of individuals around the world suffer from



it at some point in their lives. However, many cases of low back pain improve as they shift between 5% to 15% to chronic cases (Mosca, et al. 2006).

2. The spine consists of thirty-three vertebrae divided into five areas: cervical, thoracic, lumbar, sacral, and coccygeal. Related to each of the joints (intervertebral), there are 139. The spine is the only longitudinal axis of the body that carries the entire weight of the torso, and its lumbar vertebrae are connected to the pelvis and move with the sacral vertebrae (Smith, 1998). The body in general may therefore reduce psychosocial, economic and social efficacy, especially when pain occurs and significantly affects the daily activities of the individual (Yazji, 2003) and the quality of life they live (Megally et al., 2007).

3. The disc separates the intervertebral disc and provides a simple range of motion between each successive vertebrae in all directions (front, backward, left and right, pivot to the right and left), and also performs shock absorption using the gel nucleus and three fibrous cartilage rings. The vertebrae and cartilage discs are surrounded by front and rear longitudinal ligaments, transverse ligaments and tendons, which –all – have weak blood supply compared to blood perfusion of the muscles of the lower back. The cartilaginous disc is named after the two vertebrae that are above and beneath it. For example, the disc between the fourth lumbar vertebra (L4) and the fifth lumbar vertebra (L5) is called the Cartilaginous disc (L4 - L5) (Ananyeva, 1991) (Pravasoodava, 1980).

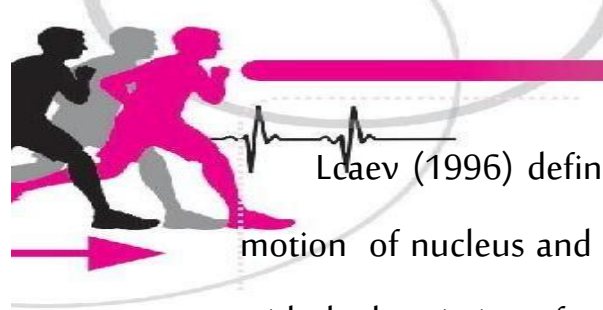


From each vertebra, two spinal nerves emerge from the spinal cord that passes through the spinal canal in the spine, called the nerve level, which emerge near the cartilaginous disc (Ananyeva, 1991).

4. The weight of the torso and upper limbs is located on the spine cumulatively, the lower vertebrae carry the ones above, and the cartilaginous disk plays a big role in the dispersion of forces located on it by distributing pressure on the nucleus of the cartilaginous disk, which distributes it evenly to the surrounding cartilaginous rings in all directions (over the entire area of the cartilaginous disk). This condition (for the entire area of the cartilaginous disc) is called "spinal integrity", but if the pressure is distributed unevenly on one side of the disc of the cartilage for any reason, the spinal integrity becomes missing (Icaev, 1996).

5. Low back pain is usually divided in terms of recurrence of the injury to acute, which occurs suddenly and often occurs once or twice in life and to chronic, which occurs frequently cumulative and a with higher level of risk each time.

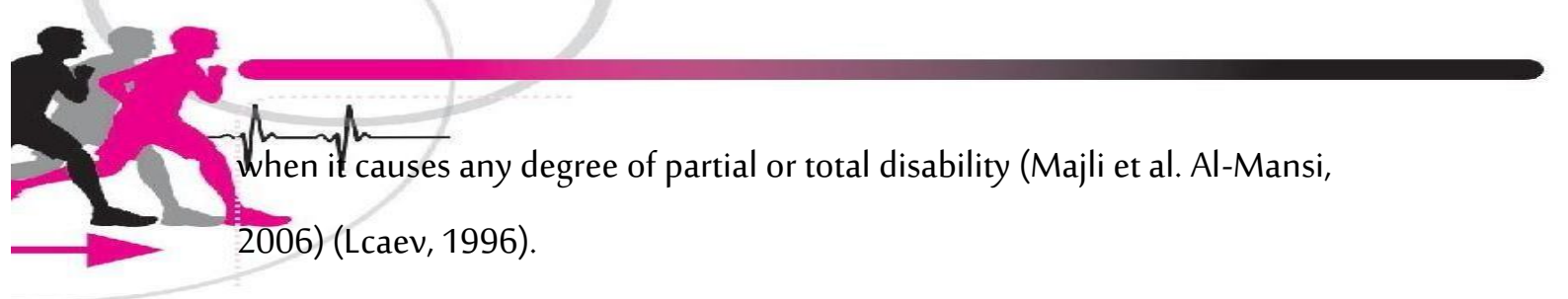
It is divided in terms of the type of the cause into mechanical pain (specific), and is directly related to pain caused by severe muscle strain and cartilaginous disk *herniation responsible for* (90%) of these cases, and to non-mechanical pain (non-specific) - the indirect relationship with pain that is caused by anxiety, swelling prostate gland and dry cartilage disk. In terms of the degree of pain, it is divided into mild, moderate and severe pain (Haslet et al. 2002).



Lcaev (1996) defines cartilaginous disk *herniation* as a backwards motion of nucleus and its rings from the vertebrae under heavy pressure with the herniation of cartilage end plates, causing it to grow backwards to enter the spinal canal and compress the spinal cord. This condition is called the central compression cartilage. It also causes backwards and one-sided growth and pressure on one of the nerve braids - nerves branching from the spinal cord - this condition is called the (Para Central Compression disc).

Whatever the type of cartilage hernia is, it causes severe muscular defensive contractions, reducing the range of movement between the vertebrae in addition to the occurrence of excruciating pain and high level of risk, such as in road accidents. For example, when the pressure is too large that it causes ruptured cartilage with sharp ends to threaten to tear and wound the surrounding tissues and nerves during movement, causing paralysis (Lcaev, 1996).

6.The most frequent cases in the Lumbar Region between the fourth and fifth lumbar vertebrae are L4, L5, and then between the fifth lumbar and the first sacral Ls- S1. This often happens with patients with a range of severe neurological disorders, such as sensory disorder, disturbance in the level of reflex and low muscle strength (Haslett et at. 2002) (Road 1996), Not to mention the severe pain caused by the herniated pressure on the spinal cord or one of the nerves, and the decline of motion capacity of the lower back, which makes this disease a great cause of changing the nature of the patient's psychological, social, economic and family life, especially

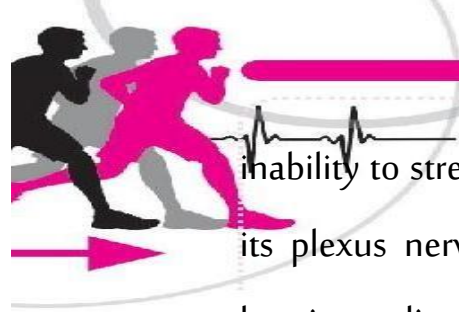


when it causes any degree of partial or total disability (Majli et al. Al-Mansi, 2006) (Lcaev, 1996).

7. In chronic (recurrent) cases, there is often a combination of functional and anatomical changes on the lower back before cartilaginous disk *herniation*, such as the occurrence of simple muscle tension - long-term - for several reasons. Therefore, the balance of the muscle tension on both sides of the spine changes, and the phenomenon of “perfect spinal integrity” is disturbed. The pressure on a particular disc of the cartilage increases and the concentration of water in that part of the cartilage decreases. Water, although less concentrated in cartilage, plays an essential role in the distribution and spread of nutrients within the cartilage tissue and the rapid completion of biological reactions.

As muscle tension continues over time, this condition is called disc dehydration, then functional changes begin to slow down the speed of biochemical reactions, followed by physical (anatomical) changes, such as the lack of tissue unity and elasticity becomes weak (less able to absorb the applied force). Also, the mass of the disc cartilage decreases (degeneration) and the muscles working on the spine weaken and then atrophy due to lack of use.

When exposed to excessive, and sometimes even minor, vertical forces - the dry cartilaginous disc ruptures, causing a series of pathological changes to emerge clinically in the form of defensive, hypertensive, and severe lower back pain. The pain extends to one leg with numbness and an



inability to stretch the torso high due to contact of the herniated disc with its plexus nerve root descending from the spinal cord (the cartilaginous hernia applies pressure on the nerve and thus damages the functions of the nervous level) (Lcaev, 1996).


Most cases of herniated disc occur between the ages of 20 and 40 years, where most injuries occur due to incorrectly lifting heavy weights (Hakkinen et al. 2003) (Haslett et al. 2002) or weightlifting and gymnastics for athletes (Awadli, 2004) or former athletes in athletics and volleyball (Hangai et al. 2007).

The lower back pain is medically treated according to the mechanism of the cause. For mechanical pain, such as disc hernia, it is treated by removing the pressure from the articular cartilage on the nerves. This is done through the use of tension-distraction (separation of the vertebrae from each other) naturally using certain positions of the body (physical therapy) and is called positive distraction tension. Another way is using special devices (all types of distraction tension devices) called negative distraction tension, all of which lead to relieving the pressure on the cartilage so that the discharge of the protruding cartilage towards the nerves reduces its mechanical pressure on the nerves. On the other hand, water distribution within the cartilage disc improves and the condition of cartilage dehydration declines, which promotes the reparation of cartilage disc (Regeneration).



8. Heat therapy (massage, hot packs and electric current) is used to warm the lower back muscles, increase blood supply to them, and reduce muscle tension (restore the normal tone of the muscle) to improve the balance of muscle tension on both sides of the spine. However, these methods are still considered negative means where the patient is not self-involved (improving blood perfusion and stretching the muscles without the active involvement of the patient's body) and do not physiologically increase the level of strength of the muscles in the back, and therefore the therapeutic effect is temporary and does not last (Mooney, (Lcaev, 1996).

9. Therapeutic exercises are widely used for muscular relaxation, normal stretching, improved blood perfusion, development of contractile muscle length and elevation of atrophic muscle strength (Mansi, 2006) Bakhtiary et al. (2005) (Lcaev, 1996) (Wael, 1997) (Zahran, 1982). These exercises start with breathing, conditioning and relaxation to get rid of muscle tension as much as possible. Functional exercises create a traction to the parts of the back in a natural way as a special length, based on knowledge in the field of biomechanics - mechanically physical movements – they contribute to improving the mechanism of spinal alignment by improving the level of muscle tension balance on both sides of the spine, Mental exercises that lead to visualizing after watching the motion model or after retrieving the previous motion experiences to perform the exercise in order to activate the bloody tide of the muscles involved as part of the warm-up, these elements are considered as a part of the warm up exercises, especially in case of severe pain. Then comes the exercises of flexibility and



strength to restore the state of "complete spinal integrity" and reduce the level of dehydration in the affected part of the cartilage, which may prepare for the return of the herniation of the cartilage towards the disc cartilage, and finally calm and relax to restore the normal level of muscle tone (Lcaev, 1996), (Ananyeva, 1991) (Pravasoodava, 1980).

If the herniation of the disc continues its severe pressure on the nerves , the surgical option will be the removal of protruding cartilage part . However, this method may not be the root treatment for the problem because the cartilage may grow again if dehydration continues, dehydration results from the persistence of the muscle tension imbalance on both sides of the spine "complete spinal mismatch". Therefore, therapeutic exercises are always used before and after surgery for herniated discs that require surgical intervention (2004) Rattanatharn et al (2006 , ()2006, Ozturk et at) (Lcaev,1996) (Ananyeva,1991) (Pravasoodava,1980).

10. Scientific research has proven that more than 90% of people with disk herniation can recover without resorting to any surgery by resorting to various physical therapies such as water, heat, massage and rehabilitation exercises mainly where they work to relieve pain and reduce the level of disability (Mooney, 2006) (Mansi, 2006) (Choi et al. 2005) (Bakhtiary et al .(2005) (Wael, 1997) (Lcave, 1996) (Zahran, 1982). It is an effective, low-cost, easy-to-apply method with a low probability of side effects (Majli et al., 2007). In addition, it is the primary and most important method of injury prevention and treatment (Limke et al. 2007) (Shirado, 2007) (Omata, 2007) (Megally et al. 2007) (Ozturk et.al. 2006) (Lcaev, 1996). (Mansi,



2006) (Bakhtiary et al. (2005) (Zahran, 1982). On the other hand, recent scientific research has proven that physical activities are the best methods to treat low back pain in general, therapeutic movement activities were used to increase the strength and flexibility of the lower back muscles. Several studies have discussed the impact of different physical rehabilitation programs, including (Harts et al 2008) (Majli et al. 2007), Mansi 2006 (Bakhtiary et al. (2005), (Wael,1997) (Zahran,1982) which basically used stretching and flexibility. We find that the Russian school continues to use the elements of the rehabilitation program to treat specific low back pain, especially in the case of herniated disc (Lcave, 1996) (Ananyeva, 1991) (Pravasoodava, 1980).

The importance of this study lies in the magnitude of the negative effects of chronic lumbar disc herniation, where it plays a major role in the decline of movement capacity, as about (60-80%) of the world population suffer from low back pain. The highest rate of absenteeism was recorded in Britain (Haslett et al. 2002), with herniated disc as 97% of these cases being the third cause of surgery in the West (Bakhtiary et al.(2005). Thus, disc herniation limits the type and number of activities practiced, leading to a decline in productive capacities in life and may cause disruption in the economic situation and a serious threat to the social and family status in the case of partial or total disability (Majli et al., 2007) (Mansi, 2006)(Lcaev, 1996).

11. Since this problem is the focus of attention of many scientists and researchers, their efforts were centered on identifying the best means and




easiest, most economic, applicable and effective therapeutic methods in preventing, exacerbating and controlling the problem and radically solving it, especially since the incidence rates are increasing steadily (Majli et al. 2007) (Ozturk et.al. 2006) (Mansi, 2006) (sari et al 2005) (Bakhtiary et al. (2005) (Haslett et al. 2002) (Wael, 1997) (Lcaev, 1996) (Ananyeva, 1991) (Zahran, 1982) (Pravasoodava, 1980).

This study was important in announcing a rehabilitation program for people with chronic lumbar disc herniation who have not undergone surgery or any long-term ineffective method, also, to demonstrate their impact in helping them return to their active lives, work and previous lives, by strengthening the weak muscles in the abdomen and back, recovering their elasticity, freeing the torso from muscle strain, restoring muscle tension balance on both sides of the spine and thus achieving “full spinal application”. It forces protruding cartilage to withdraw towards the disc, which may restore normal water and thus get rid of pain and problems associated with chronic lumbar disc herniation.

The researcher reviewed many scientific researches and recent studies, such as a study of (Majli et al. 2007) (Ozturk et.al. 2006) (Mansi, 2006) (sari et al 2005) (Bakhtiary et al. (2005)) Haslett et al. (Wael, 1997) (Lcaev, 1996) (Ananyeva, 1991) (Zahran, 1982).

Through his work as a teacher in the Faculty of Physical Education at the University of Jordan and through the work of the principal researcher in the field of physical rehabilitation and teaching students to sports



rehabilitation in the academic course "sports examination and training programs for chronic diseases" and through his supervision on the rehabilitation of groups of injured in different areas in Jordan, I consider that a study aimed at the patient to undergo treatment programs in order to adapt to the nature of his disease and return to the practice of normal, professional and social life productively and effectively.

Methods:

The researcher used the experimental method to suit the study objective using pre and post measurements of the study variables.


The study sample consisted of 9 male patients with herniated disc in the lumbar region of first and second degree of the spine and were diagnosed by specialized doctors.

Table (1) Description of respondents in terms of age, height and weight

Variables	Unit	Average	Standard deviation
Age	year	49.55	12.13
Height	cm	177.54	6.33
Weight	Kilogram	84.30	16.12

When selecting the sample, the patient must have a first and second degree herniated disc, be clinically diagnosed and have lumbar imaging.

Magnetic resonance imaging (MRI) by specialized physicians. Surgery for lumbar disc herniation is not performed before the proposed therapeutic program.



The independent variable for these is a proposed therapeutic rehabilitation program of therapeutic exercises and massage, means of thermal therapy and tension therapy.

The variables of this study are the degree of herniated disc strength in the muscles of the back and legs, elasticity of the back and the degree of feeling pain. Pre-measurements of the study variables were taken from a sample before applying the rehabilitation program and included:


- MRI of the lumbar region (lower back) MRI
- Back flexibility test, bend the torso forward from the standing position using the inclinometer.
- Test the strength of the muscles of the back and legs using dynamometer
- Visual pain scale (Visual Analogue Scale)

The validity of the tools used in the study was demonstrated by their use in related studies. After the tests, the rehabilitation treatment program was applied, the content was as follows:

First: Therapeutic Massage:

-Point massage was started by pressing certain nerve centers for five seconds and repeating slowly five times on each nerve center to stimulate the release of endorphins to provide relaxation and relieve pain (Appendix 7).

- Then massage was applied while in the lying position on the abdomen on the lower back, the pelvis and the legs. Massage movements included rubbing and kneading for 30 minutes within three consecutive



sessions (daily), then a day after day session in order to relax muscles and relieve pain.

Second: Thermal means:

- Cold compresses were applied to the lumbar area three times a day for 20 minutes each time from the first session to the fourth. That is to provide relaxation, especially in deep muscles and reduce muscle infections, if any. Note that the minimum time of applying between the first and second time is two hours within the same day.

- Thermal plasters (mustard thermal patches) were used for (15 - 10) minutes starting from the fifth to eighth therapeutic session to provide muscle relaxation, where these plasters are used once.


Third: Tensile Therapy:

Tensile therapy begins after muscle relaxation from the 8th session and immediately after the therapeutic massage at each session. The tension is from the position of lying on the back and then the patient uses a belt (corset) for the lower back to stabilize and reduce the load on the area. The device was used once a day and at a varying time as shown in Appendix (10 / b).

Fourth : Therapeutic exercises:

- Therapeutic exercises start from the second session, where muscles are stretched before the therapeutic massage in order to prepare and relax them (Appendix 8).

-Therapeutic exercises take place starting from the tenth treatment session with the aim of improving muscle strength directed to the muscles of the back and limbs (Annex 9).



As for the stability, the correlation coefficient for Pearson and Cronbach coefficient were calculated in alpha for internal consistency, as shown in Table (2).


Pearson correlation coefficient results for estimating study test stability between applications I and II

Table (2) Pearson correlation coefficient for estimating the stability of the study tests between the first and second applications (n = 13)

Study tools	The first application		The second application		Stability coefficient	Significance level
	Average	Standard deviation	Standard deviation	Average		
Dynamometer-to measure the strength of the back	47.35	6.86	49.50	7.80	92.40	0.000
Dynamometer-to measure the strength of the legs	55.40	6.40	58.40	7.20	90.40	0.000
Inclinometer to measure flexibility	29.40	8.40	32.90	9.13	93.40	0.000
Visual pain scale	6.40	1.68	6.42	1.05	92.01	0.000

fields of study:

- Human field: Patients with cartilaginous slippage in the first and second degree lumbar region diagnosed by specialized doctors.



- Spatial domain: on therapeutic massage, thermal means, tensile therapy and therapeutic exercises in a patient

- Time domain: The program was implemented over (6) weeks and (20) treatment sessions for each patient separately in the period between February 2019 and April 2019.

Statistical Processing:

The researcher carried out the necessary statistics for this study using SPSS program for statistical analysis. The arithmetic averages, standard deviations, percentages and non-parameter Wilcoxcen were calculated.

Results :

The hypothesis of this study stipulated that there are statistically significant differences at the level of 0.05 between the pre and post measurements of the study sample on the variables of the study, including the degree of disc herniation, strength of the back muscles, strength of the leg muscles, flexibility of the back, and degree of feeling pain "in favor of post measurement", the following is an explanation of the results of the study on these variables:

Table (3) Arithmetic averages and standard deviations of study variables in the pre and post measurements

Variables	Unit	Pre measurement		Post measurement	
		Average	Standard deviation	Average	Standard deviation
The degree of disc herniation	Degree(0 – 10)	4.90	2.20	2.70	1.45
strength of the back muscles	Kg	47.30	5.60	68.40	8.17
strength of the leg muscles	Kg	55.50	6.40	65.50	5.70
Back flexibility	0	28.40	8.60	65.40	5.40
degree of feeling pain	degree) 0 – 10(7.20	1.92	1.10	1.40

The table shows the averages and standard deviations of the study variables, which indicate the differences between the pre and post measurements with a preference to post measurements over all variables of the study. This indicates an improvement in the values of these variables, which reflects the positive impact of the program used.

Table (4) Results of Welcone tests for study variables between pre and post

Variables	Unit	Rank signal	Total ranks	Number	Rank average	The value of Z	Significance level
The degree of disc herniation	Degree (0 – 10)	Negative	45.00	9	5.00	2.70	0.007*
		Positive	0.00	0	0.00		
Strength of back muscles	Kg	Negative	0.00	0	0.00	2.67	0.008*
		Positive	45.00	9	5.00		
strength of the leg muscles	kg	Negative	0.00	0	0.00	2.67	0.008*
		Positive	45.00	9	5.00		
Back flexibility	°	Negative	0.00	0	0.00	2.67	0.008*
		Positive	45.00	9	5.00		
degree of feeling pain	Degree)0 – 10(Negative	45.00	9	5.00	2.70	0.007*
		Positive	0.00	0	0.00		

Table (4) shows the results of the Lucson test and the presence of statistically significant differences between the pre and post measurements on the study variables, where the value of z calculated (2.70) at the level of significance (0.007) for the degree of slip and (2.67) at the level of significance (0.008) for the variable strength of the back muscles. It was (2.67) at the level of significance (0.008) for the variable strength of the muscles of the legs and reached (2.67) at the level of significance (0.008), and all values are considered statistically significant because the value of the level of significance was less than 0.05.

As for the pain score variable, the calculated z value was (2.70) with a level of significance (0.007). All these values are considered statistically significant because the value of the level of significance was less than (0.05).


Table (5) Rates of improvement between the pre and post measurements (measured relative to the pre-measurement) of the study variables

Variables	Pre-average	Post-average	Percentage of improvement %
The degree of disc herniation	4.90	2.70	44.85
Strength of back muscles	47.30	68.40	44.6
strength of the leg muscles	55.80	65.50	17.38
Back flexibility	28.20	65.50	132.44
degree of feeling pain	7.20	1.10	84.72

It is noticed from the table that the results of all the variables improved in the post measurement. The rate of improvement (measured by pre measurement) in the variable degree of slip was 44.85%, the variable muscle strength back 44.6%, and the strength of the muscles of the legs 17.38%, and the elasticity of the back 132.44%, and in both pain and numbness 84.72%.

Result discussion :

The Wilcoxon test shows statistically significant differences between the pre- and post-measurements of the study sample, where all the associated values of the calculated z value were less than (0.05). This indicates differences between the pre and post measurements of the subjects on all variables of the study (degree of disc herniation, back muscle strength, leg muscle strength, back flexibility, pain sensation, degree of



numbness of limbs, degree of motor satisfaction, and degree of disability caused by lower back pain) in favor of the post measurement.

The degree of disc herniation :


The results showed that there are statistically significant differences on the degree of lumbar disc herniation in favor of the post measurement. The researcher attributed the decrease in the degree of disc herniation to the therapeutic methods used in the treatment of spasms and cramps, especially in the back area, which relieved the pressure on the vertebrae of the spine and thus on the cartilage sliding and thus allowed the opportunity to replace it, even partially, in accordance with the study Khabiro, 2003 and study (2009), Epifanova that the treatment of muscle spasms relieve pressure on the vertebrae, especially those with disc herniation. This will help in its response, at least partially.

The use of tension therapy, which extends the distance between the vertebrae and relieve pressure on the nerve roots, provides an opportunity for sliding cartilage and its components to return to their natural place, albeit partially. This is consistent with the study (2006) Oztuk, et al. Sari, et al. Unlu, et al. (2008) emphasized the importance of using tensile therapy to partially replace sliding cartilage.

The strength of back and legs muscles

Patients with herniated discs suffer from a high degree of pain, due to the pressure of the cartilage sliding on the nerve roots, accompanied by a lack of blood and nervous perfusion of muscles, leading to weakness in muscle strength and size.

The application of the therapeutic program in all its methods led to the relaxation of muscles by increasing the secretion of endorphins hormone, and also led to the reduction of pressure on the nerve roots with greater blood and nervous perfusion of the muscles. This allows to



stimulate more muscle fibers and thus produce more strength. The therapeutic program worked to treat muscle spasms and cramps , increasing the elasticity of the muscles, tendons and ligaments, making the muscle capable of complete contraction, thus producing greater strength. This is consistent with the study of Majli et al. (2007) and Muhsin (2010) who noted that the use of therapeutic massage, thermal methods and stretching exercises helped to relieve muscle spasms and increase muscle tone and thus relieve pain and improve muscle strength.


Back Flexibility

The use of therapeutic and cross-sectional massage and thermal methods increases the secretion of the endorphins hormone, which helps to relax muscles, in addition to increasing the activity of blood circulation and metabolism. Therefore, this raises the temperature and relaxation that improve the flexibility of the muscles. Also, the use of tensile therapy helps in the relaxation and removal of muscle adhesions, all of the above led to an improved flexibility of the back.

This is in line with Mohsen's (2010), Majli (2007), Al-Qudah and Bani Hani (2011) studies, who pointed out the use of massage movements, thermal methods and stretching exercises that helped increase back flexibility.

Degree of feeling pain

The researcher attributes the low degree of pain to the fact that each of the methods used in the study has effects on the degrees of pain, as improving the flexibility of muscles leads to reducing pain by about 70%. The pain is often caused by muscular sources in people with herniated disc, and the use of point and section massage leads to increased secretion of the hormone endorphins, which is a natural pain reliever. The use of thermal



methods to reduce the sensation of pain, as heat works to reduce the nerve signals carrying pain.

The use of cold in the treatment worked to decompress the deep muscle contractions and thus reduce the pressure on the vertebrae and bones. The use of tensile therapy has led to the expansion of the space between the vertebrae, and the absorption and disposal of leachate, which reduces the pressure on the nerve roots and thus reduces the degree of pain. This is consistent with Al-Qudah and Bani Hani (2011), Sevansson, et al. (2013) and Kamanli (2010) studies that the use of thermal and tensile therapy helps alleviate pain.

Conclusion

In the light of the results of the study, the researcher concluded the following:

-The proposed therapeutic program, which consists of the use of therapeutic massage, thermal methods, tensile therapy and therapeutic exercises helps in the following :

- Restoring the cartilage to its natural place, even if partially.
- Improving the strength of the muscles of the back and legs.
- Improving back flexibility.
- Relieving pain.



References :

1. Hangai Mika, MD, Koji Kaneoka, MD, PhD, Yu Okubo, PT, Syumpei Miyakawa, MD, PhD, Naoki Mukai, MD, PhD, Masataka Sakane, MD, PhD, Naoyuki Ochiai, MD, PhD.

The Relationship Between Low Back Pain and Competitive Sports Activities During Youth Spine Journal, 2007, Retrieved, <http://www.spinejournal.com>

2. Shirado Osamu, Yuichi Hoshino, Masami Akai, Tokuhide Doi, Keiji Fujino, Tsutomu Lwaya. A Multicenter Randomized Controlled Trial of the effectiveness of Intensive Home Exercise In The Treatment of Chronic Low Back Pain. Spine Journal, 2007, Retrieved, <http://www.spinejournal.com>.


3. Sari H, Akarimak U, Karacan I, Akman H. 2005. Computed tomographic evaluation of Lumbar spinal structures during traction. Physiother Pract Jan-Mar; 21(1): p3-11.

4. Mooney Vert, MD. Back Health 2000. How to Have a Healthy Back. 2006. www.backhealth.com/uploads/who-to-have-A-Healthy-Back-doc.

5. Ananyva T.G. physical Rehabilitation in Traumatology. 1991. Kharkov.

6. Pravassoodava V.P. Ochebnik Instroktora po Phyzecheskoi Koltoore. 1980, Moskva

7. Ozturk B, Gunduz OH, Ozoran K, Bostanoglu S. 2006. Effect of continuous lumbar traction on the size of herniated disc material in lumbar disc herniation disc Rheumatology International, May; 26(7): 622-626.



8.Rattanatharn R, Sanjar oensuttikul N, Anadirekul P, Chaivisate R ,wannasetta W.2004.

9.Choi G, Raiturkerpp, Kim MJ, in cb and Chas , YS.2005

10.Omata Junichi, PT, Masahiro Kanayama , MD Daisuke Togawa , Md Tomoyuki ,Hashimoto .

11.Shirado Osamu ,Yichi Hoshino ,Masami Akai ,Tokuhide Doiji Fujino , Tsutomu Lwaya.

12.Bakhtiarry Hoshang Amir , Ziaeddin safavi – Farokhi ,Asgher Rezasoltan .2005.


13. Al-Qudah, Mohammed, and Bani Hani, Zain Al-Abidin (2011), the impact of therapeutic exercises in the rehabilitation of patients with chronic chondral hernia, Volume 40, Oman: Journal of Educational Sciences.

14. Muhsin, Taleb (2010) Elongation exercises for back muscles and ligaments to treat pain in the lumbar region for ages (35-40) years, Ph.D. dissertation, University of Baghdad, Baghdad, Iraq.

15. Majli, Majed, et al. (2007) The Effect of Using Massage and Therapeutic Exercises on the Treatment and Rehabilitation of Lower Back Pain, Amman: The First Scientific Conference of the Association of Colleges, Departments and Institutes of Physical Education in the Arab World, Volume 1.


16.Epifanov B.A (2007) Spine Disease and rehabilitation Moscow :Med-Press.

17.KamanliA,KaracaG,Kaya A , and Koc M .(2010) Conventional Physical therapy with lumbar traction;Clinical evaluation and MRI for lumbar disc



herniation .Firas University ,Elazig , Turkey ,Bratsil, Lek Listy 2010:111(10) P
(541-544).

18.Khabirov V.A(2003) Clinical Neurology of Spine ,3rd ed ,Kazan .



تأثير منهج بألعاب صغيرة وتمهيدية بالكرة الطائرة المصغرة في تطوير بعض القدرات الحركية والمهارية للتلاميذ بعمر (11-12) سنة

ا. د. ناهدة عبد زيد الدليمي
حسين علاء عبد الحسين

الملخص

اذ تكمن أهمية البحث في إعداد منهج بألعاب صغيرة وتمهيدية بالكرة الطائرة المصغرة تطوير بعض القدرات الحركية والمهارية للتلاميذ بعمر (11-12) سنة.

اما مشكلة البحث : فتركزت على قلة استعمال الالعاب الصغيرة والتمهيدية في عملية التدريس مما ينعكس جلياً في مستوى الأداء للأفراد المتعلمين , فضلاً عن الحاجة الى التنوع في طرق عرض المادة التعليمية وتسير عملية التعلم من خلال إضفاء الإثارة والتشويق للابتعاد قدر الإمكان عن الملل والروتين وسعياً لمحاولة اشتراك الطلاب واعطائهم أدورا تفاعلية وايجابية في أساليب عرض المهارة , الامر الذي يؤدي الى ضعف في قدراتهم الحركية والمهارية في مختلف الفعاليات والألعاب الرياضية المقررة لهم ضمن المنهج التعليمي المقرر من وزارة التربية، وعلى هذا الأساس ارتأى الباحثين وضع منهج يتضمن العاباً صغيرة وتمهيدية بالكرة الطائرة المصغرة محاولين تطوير قدرات التلاميذ الحركية والمهارية في هذه اللعبة.

وهدف البحث إلى التعرف على تأثير منهج بألعاب صغيرة وتمهيدية بالكرة الطائرة المصغرة في تطوير بعض القدرات الحركية والمهارية للتلاميذ بعمر(11-12) سنة.

وقد استعمل الباحثين المنهج التجريبي بتصميم (المجموعتين المتكافئتين) ذات الاختبارين القبلي والبعدي لملائمته طبيعة البحث، وحُدد مجتمع البحث بتلاميذ المدرسة الابتدائية بعمر(11-12) سنة في بعض المدارس الابتدائية في مدينة الحلة –



مركز محافظة بابل والبالغ عددهم (67) تلميذاً، اختار الباحث عينة البحث الرئيسة من مجتمع البحث البالغ عددها (28) تلميذاً، تم تقسيمهم بالتساوي على مجموعتين أحدهما تجريبية بصورة عشوائية وبأسلوب القرعة وبعدد (14) تلميذ والأخرى ضابطة وبعدد (14) تلميذ أيضاً، وبهذا تكون النسبة المئوية للعينة الرئيسة هي (41.79%)، وتم إجراء التجانس لعينة البحث وتكافؤ مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في متغيرات البحث التابعة كافة.

وبعد تهيئة الاختبارات الملائمة تم إجراء الاختبارات القبليّة لأفراد عينة البحث، و تم تنفيذ مفردات المنهج بألعاب صغيرة وتمهيدية، التي طبقت ضمن الوحدات التعليمية لأفراد المجموعة التجريبية وكانت مدة التنفيذ الكلية (8) أسابيع بعدد (2) وحدتان في الأسبوع بمجموع إجمالي لعدد الوحدات التدريبيّة الكلية (16) وحدة، زمن الوحدة التعليمية هو (40) دقيقة، وبعد الانتهاء من هذه الوحدات تم إجراء الاختبارات البعدية وتم استعمال المعالجات الإحصائية المناسبة للوصول إلى النتائج، وقد استنتج الباحثين بان الألعاب الصغيرة والتمهيدية بالكرة الطائرة المصغرة لها تأثير ودور ايجابي في تطوير بعض القدرات الحركية والمهارية للتلاميذ بعمر (11-12) سنة، كذلك يوصي الباحثين باعتماد المنهج التعليمي بالألعاب الصغيرة والتمهيدية بالكرة الطائرة المصغرة في تطوير القدرات الحركية والمهارية لدى التلاميذ بعمر (11-12) سنة.



Summary

As the importance of the research lies in preparing a curriculum for small games and introductory mini-volleyball, developing some motor and skill capabilities for pupils (11-12) years

As for the research problem: it focused on the lack of use of small and introductory games in the teaching process, which is clearly reflected in the level of performance of the educated individuals, as well as the need for diversity in the methods of presenting the educational material and the learning process is going through the excitation and excitement of getting as far as possible away from boredom and routine and in an effort to try to participate Students and giving them interactive and positive roles in the methods of displaying skill, which leads to a weakness in their motor and skill capabilities in the various activities and sports prescribed for them within the educational curriculum decided by the Ministry of Education, and on this basis the researchers felt the status Curriculum includes mini-games and introductory mini-volleyball, trying to develop students' motor and skill capabilities in this game.

The research aimed to identify the effect of a curriculum in small games and introductory mini-volleyball in the development of some motor and skill capabilities for pupils aged (11-12) years.

The researchers used the experimental approach to design (two equivalence groups) with pre- and post-tests for their suitability to the nature of the research, and the research community was identified by primary school pupils aged (11-12) years in some primary schools in the



city of Hilla - Babil Governorate Center and they are (67) students, chose
The researcher The main research sample from the research community,
whose number is (28) students, they were divided equally into two groups,
one is random experimental and by lottery method and the number is (14)
pupils and the other is control and the number is (14) pupils also, and thus
the percentage of the main sample is (41.79%) , And homogenization of the
research sample was performed Equality of the two sets of research in
experimental and control research variables of all.

After preparing the appropriate tests, the tribal tests were conducted
for the individuals of the research sample, and then the vocabulary of the
curriculum was carried out with small and introductory games, which were
applied within the educational units of the experimental group members
and the total implementation period was (8) weeks with the number of (2)
units per week with a total number of the total training units (16) Unity,
the educational unit time is (40) minutes. After completing these units,
post-test tests were conducted and appropriate statistical treatments were
used to reach the results. The researchers concluded that small and
introductory games of mini volleyball have a positive effect and role. In the
development of some motor skills and abilities of students aged (11-12
years), as well as researchers recommend the adoption of the educational
curriculum for small and preliminary games mini-plane ball in the
development of motor abilities and skills among students aged (11-12
)years .

1- التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

تشكل الألعاب الصغيرة جزء مهم من النشاط التعليمي والتطبيقي، إذ تمثل مكانة مرموقة بين مختلف الألعاب والأنشطة المتعددة، وتشكل حيزاً مهماً في التدريب على المهارات الحركية والبدنية والنفسية... وغيرها للوصول إلى أفضل النتائج في التطوير وتحقيق مستوى أداء متقدم، فضلاً عن ذلك .

وتعد الألعاب التمهيدية أحد طرائق تعليم الألعاب والفعاليات الرياضية المختلفة، فعن طريقها يتمكن المتعلم من اكتساب المهارات الحركية بشكل أسرع وأكثر تشويقاً، لأنها تمتاز بتوفر عناصر الدافعية والحماس والمنافسة وتتيح الفرص لاكتساب المهارات الفنية للعبة والتعرف عن طريقها على قانون اللعبة، وهي تناسب المراحل العمرية المختلفة ومن الجنسين مع مراعاة أن تتفق خصائص النمو المختلفة لكل مرحلة عمرية من حيث السهولة والتعقيد، وإن ممارسة هذه الألعاب تعد من الوسائل المهمة التي تسهم في تعلم المهارات الحركية في الألعاب والفعاليات الرياضية، ومن هذه الألعاب لعبة الكرة الطائرة المصغرة التي أحد أهداف الاتحاد الدولي للكرة الطائرة (FIFA) لنشر هذه اللعبة والبدء بها منذ الصغر وذلك من خلال إتاحة فرصة مشاركة الصبيان والبنات (التلاميذ) دون سن (12) سنة بممارسة هذه اللعبة، إذ يجب أن يدركوا ويفهموا ويحترموا مبادئ وروح لعبة الكرة الطائرة المصغرة ويجب عليهم أن يتعهدوا بتطوير معرفتهم وخبرتهم للعمل مع الأطفال وهي مسؤولية كبيرة، إذ إن كل واحد منهم هو قدوة يجب أن تكون حسنة لهؤلاء التلاميذ وذلك من خلال اتباعهم لمناهج تتضمن أساليب وطرائق تلائم خصائص وقابليات هذه الفئة العمرية وامكانياتها. من هنا كانت الحاجة للبحث عن منهج يتناسب مع طبيعة التلاميذ في المرحلة الابتدائية ويؤثر بعض القدرات الحركية والمهارية لهؤلاء التلاميذ.

2-1 مشكلة البحث:

ان للألعاب الصغيرة والتمهيدية لها أغراض مختلفة شأنها شأن الألعاب والفعاليات الأخرى جميعها التي تمارس في مجال التربية الرياضية، إذ تتجلى هذه الأغراض وتحدد تبعاً للنمو البدني، النمو العقلي، ونمو العلاقات الإنسانية، ونمو الصحة الجسمية والنفسية، وانه يمكن الاستفادة من الألعاب الصغيرة والتمهيدية في الأهمية التربوية، وتنمية القدرات الحركية والتي تساعد التلميذ على تحقيق مستوى متقدم وكذلك الوصول الى افضل النتائج من خلال ممارسة الألعاب الصغيرة.

ولقد لاحظ الباحثين من خلال متابعتهم لدرس التربية الرياضية في المدارس الابتدائية ضعف في قدراتهم الحركية والمهارية في مختلف الفعاليات والألعاب الرياضية المقررة لهم ضمن المنهج التعليمي المقرر من وزارة التربية، وقد يعود هذا الأمر الى اتباع معلم التربية الرياضية في المدرسة أساليب أو طرائق قد تكون غير ملائمة مع هذه الشريحة المهمة من المجتمع، وعلى هذا الأساس ارتأى الباحثين وضع منهج يتضمن العاباً صغيرة وتمهيدية بالكرة الطائرة المصغرة محاولة تطوير قدرات التلاميذ الحركية والمهارية في هذه اللعبة.

3-1 أهداف البحث :

- 1- إعداد منهج بألعاب صغيرة وتمهيدية بالكرة الطائرة المصغرة .
- 2- التعرف على تأثير منهج بألعاب صغيرة وتمهيدية بالكرة الطائرة المصغرة في تطوير بعض القدرات الحركية والمهارية للتلاميذ بعمر (11-12) سنة.

4-1 فروض البحث :

- 1- للمنهج بألعاب صغيرة وتمهيدية بالكرة الطائرة المصغرة تأثير ايجابي في تطوير بعض القدرات الحركية والمهارية للتلاميذ بعمر (11-12) سنة.

5-1 مجالات البحث:

5-1-1 المجال البشري : تلاميذ الصف الخامس الابتدائي لمدرسة صفى الدين الحلي

5-1-2 المجال الزمني : المدة من 2019/2/16 ولغاية 2019/5/2.

1-6 تحديد مصطلحات البحث :

1. **الألعاب الصغيرة :** هي " ألعاب ذات تنظيم بسيط لاتحتاج إلى مهارات حركية صعبة أو كبيرة عند تنفيذها ويمكن للمدرس تقرير القواعد والقوانين أو التنظيم الخاص بها وفقا للمرحلة العمرية ودرجة النضج والهدف المراد تحقيقه"(1).
2. **الألعاب التمهيدية :** هي "نشاط تنافسي تروحي يؤدي في تشكيلات مختلفة لمجموعات من الأفراد دون التقيد الحرفي بالقوانين الدولية للعبة"(2).

(1) أمين أنور الخولي وجمال الدين الشافعي . ألعاب صغيرة - ألعاب كبيرة (الإطار المفاهيمي والتعليمي للألعاب) ، ط 1 ، القاهرة ، دارالفكر العربي ، 2009 ، ص 67 .
(2) جمال الخطيب. تعديل سلوك الأطفال المعوقين، دليل الآباء والمعلمين ، الأردن ، عمان ، دارحنين، 1992، ص86.

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

1-2 منهج البحث : اتبع الباحثين المنهج التجريبي لكونه يتلاءم وطبيعة

مشكلة البحث , واختاروا أيضاً تصميم أسلوب المجموعتين المتكافئتين (التجريبية والضابطة) ذات الاختبارين القبلي والبعدي .

2-2 مجتمع وعينة البحث :

1-2-2 مجتمع البحث بتلاميذ المرحلة الابتدائية بعمر (11-12)

سنة في صفي الدين الحلي - محافظة بابل للعام الدراسي (2018-2019)، والبالغ عددهم (37) تلميذاً، وذلك لتوافر متطلبات البحث فيها، توزعوا بالشكل الآتي :-

- العينة الاستطلاعية : تمثلت عينة البحث الاستطلاعية البالغ عددهم (9) تلاميذ.

3-2-2-3 العينة الرئيسية : تم اختيار العينة من تلاميذ مدرسة صفي الدين الحلي

الابتدائية البالغ عددهم (28) تلميذاً، وتم تقسيم هذه العينة بالطريقة العشوائية البسيطة وبأسلوب القرعة، على مجموعتين تمثل أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة متساويتين في العدد وبحجم (14) تلميذاً لكل منهما .

3-2-3 تجانس العينة وتكافؤ مجموعتي البحث :

1-3-2-3 تجانس العينة :

قبل البدء بتنفيذ مفردات المنهج بألعاب صغيرة وتمهيدية بالكرة الطائرة المصغرة المعدة من قبل الباحث، ولأجل ضبط المتغيرات التي تؤثر في دقة نتائج البحث لجأ الباحث للتحقق من تجانس عينة البحث في المتغيرات التي تتعلق بالقياسات المورفولوجية وهي الطول وكتلة الجسم والعمر الزمني، وكما هو مبين في الجدول (1).

الجدول (1)

يبين تجانس عينة البحث متغيرات (الطول وكتلة الجسم والعمر)

ت	المعالم الإحصائية المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المنوال	معامل الالتواء
1	الطول	سم	137.2	1.37	136	0.88
2	كتلة الجسم	كغم	35.75	1.14	35	0.67
3	العمر الزمني	سنة	10.26	0.97	11	0.76

من خلال نتائج الجدول (2) يبين ان قيم معامل الالتواء أصغر من (+1) مما يدل

على تجانس عينة البحث في متغيرات (الطول وكتلة الجسم والعمر).

2-3-2-3 تكافؤ مجموعتي البحث : قبل البدء بتنفيذ مفردات المنهج بألعاب

صغيرة وتمهيدية بالكرة الطائرة المصغرة تحقق الباحث من تكافؤ مجموعتي البحث

الضابطة والتجريبية في المتغيرات التابعة التي تتعلق بمقياس السلوك العدواني

واختبارات بعض القدرات الحركية والمهارية بالكرة الطائرة المصغرة، وكما هو مبين في

الجدول (2).

الجدول (2)

يبين الاوساط الحسابية والانحراف المعيارية وقيم (t) المحسوبة في الاختبارات

القبلية لبعض القدرات الحركية والمهارية بالكرة الطائرة المصغرة بين المجموعتين

الضابطة والتجريبية

ت	المعالم الإحصائية المتغيرات	وحدة القياس	الضابطة		التجريبية		قيم (t) المحسوبة	نوع الدلالة
			ع	س	ع	س		
1	التوافق الحركي بين العينين والذراعين	عدد	0.68	4.92	0.94	5.17	0.78	غير معنوي
2	المرونة الحركية	سم	0.57	6.11	0.59	6.45	1.49	غير معنوي
3	الرشاقة	ثانية	0.54	9.59	0.50	9.78	0.93	غير معنوي
4	الأداء الفني للإعداد من فوق الرأس للأمام	درجة	0.84	4.15	0.92	3.86	0.84	غير معنوي
5	الأداء الفني لاستقبال الإرسال من الأسفل	درجة	0.92	4.28	0.67	3.97	0.98	غير معنوي
6	دقة أداء الإعداد من فوق الرأس للأمام	درجة	1.78	11.42	1.59	12.25	1.25	غير معنوي
7	دقة أداء استقبال الإرسال من الأسفل	درجة	1.53	12.77	1.70	13.35	0.91	غير معنوي

*قيمة (t) الجدولية (2.06) عند مستوى دلالة (0.05) وتحت درجة حرية (26).

يبين الجدول (2) ان نتائج الفروق في الاختبارات القبليّة لبعض القدرات

الحركية والمهارية بالكرة الطائرة المصغرة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية، قد ظهرت غير معنوية، إذ جاءت قيم (t) المحسوبة أصغر من قيمتها الجدولية البالغة (2.06) عند مستوى (0.05) وتحت درجة حرية (26)، وهذا يدل على تكافؤ مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في هذه الاختبارات.

3-3 الوسائل والأدوات والأجهزة المستعملة : استعان الباحث الوسائل والأدوات

والأجهزة الآتية :-

3-3-1 وسائل جمع البيانات : استعان الباحثين بوسائل جمع البيانات الآتية :-

1- المصادر والمراجع العربية والأجنبية.

2- الملاحظة.

3- الاستبانة.

4- الاختبارات والقياس.

5- المقابلات الشخصية . (*)

3-3-2 الأدوات والأجهزة المستعملة: استعان الباحثين بالأدوات والأجهزة الآتية:-

1- ملعب كرة طائرة بشبكة ارتفاعها (2.10) سم .

2- كرات طائرة مصغرة عدد (10) نوع (Mikasa) .

3- أشرطة ملونة وشريط لاصق ملون وشريط قياس (م).

4- إصباغ وطباشير.

5- حبال عادية.

6- حبال مطاطية.

7- قواعد أرقام ملونة.

8- سلم ارضي مكون من الحبال.

9- شواخص ملونة.

(*) ينظر الملحق (1).



10- حائط املس.

11- كرات طبية زنة (1) كغم عدد (1).

12- كرات تنس عدد(2).

13- ساعة توقيت يدوية عدد (2).

14- حاسبة الكترونية يدوية عدد (1).

15- ميزان طبي(كغم) لقياس الوزن.

16- جهاز حاسوب لابتوب عدد (1).

17- استمارات تسجيل البيانات.

4-2 إجراءات البحث الميدانية :

1-4-2 تحديد متغيرات البحث :

تم تحديد متغيرات البحث بما يتلائم مع مشكلة البحث وهي تعلم الاداء الفني

لبعض المهارات الاساسية وهي :-

1- القدرات الحركية : وتتضمن :-

أ- التوافق الحركي بين العينين والذراعين

ب- المرونة الحركية

ت- الرشاقة

2- المهارات الاساسية : وتتضمن :-

أ- الأداء الفني للإعداد من فوق الرأس للأمام

ب- الأداء الفني لاستقبال الإرسال من الأسفل

2-4-2 تحديد اختبارات المتغيرات :

بعد الاطلاع على العديد من المصادر والمراجع العلمية والدراسات المشابهة ,

بالإضافة للمقابلات الشخصية لبعض الخبراء والمختصين في مجال التعلم الحركي

والكرة الطائرة ، تم تحديد الاختبارات لقياس متغيرات البحث ، والتي يمكن أن تقيس وتعبر في قياسها عن المهارات الأساسية قيد البحث .

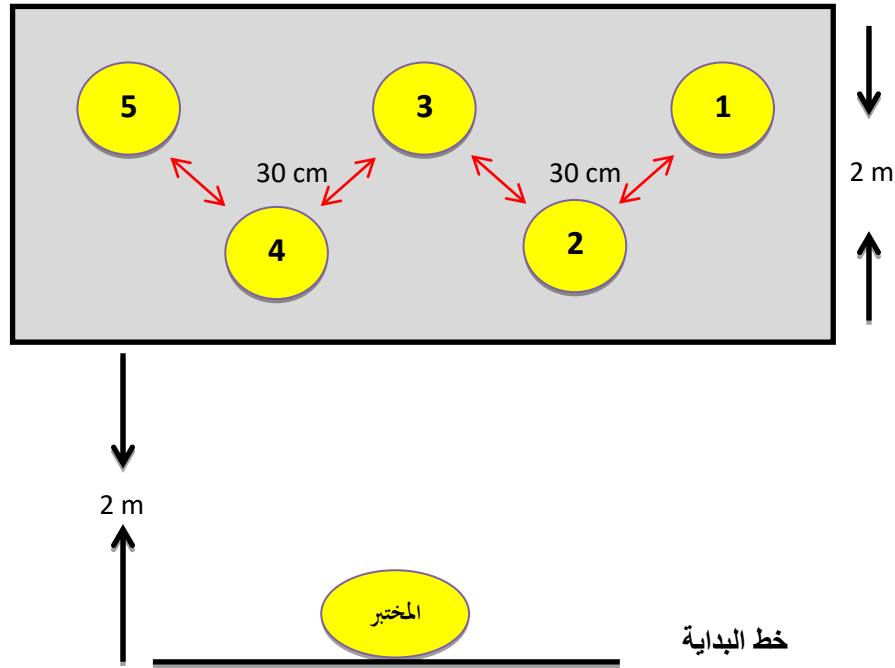
2-4-2-1 توصيف اختبارات بعض القدرات الحركية : تضمنت الآتي :-

أولاً: اختبار التوافق الحركي بين العينين والذراعين : (*)

- **اسم الاختبار:-** الدوائر المرقمة على الحائط الأملس.
- **الهدف من الاختبار:-** قياس التوافق الحركي بين العينين والذراعين.
- **الأدوات المستعملة :-** حائط أملس، شريط لاصق ملون، شريط قياس، ساعة توقيت (2)، كرات طائرة مصغرة، استمارة تسجيل معدة مسبقاً.
- **مواصفات الأداء :-** يقف التلميذ المُختَبَر خلف خط البداية الذي يبعد عن الحائط الأملس بمسافة مترين ليؤدي الرمي على الدوائر الخمس المرسومة على الحائط بارتفاع مترين قطر كل دائرة (40) سم والمسافة بين دائرة وأخرى (30) سم، يؤدي التلميذ مختبر محاولات الرمي المتتالية على الدوائر الخمس، وكما يأتي :-

- 1- رمي الكرة على الحائط بالذراعين من الأعلى واستلامها بالذراعين من الأسفل.
 - 2- رمي الكرة على الحائط بالذراعين من الأسفل واستلامها بالذراعين من الأعلى.
 - 3- تعد محاولة فاشلة في حالة بالطريقة الغير متفق عليها.
- **طريقة التسجيل:-** يعطى التلميذ محاولة واحدة ويحسب له عدد الرميات الصحيحة خلال (30) ثانية، وكما هو موضح في الشكل (4)

(*) هذا الاختبار من تصميم الباحثين



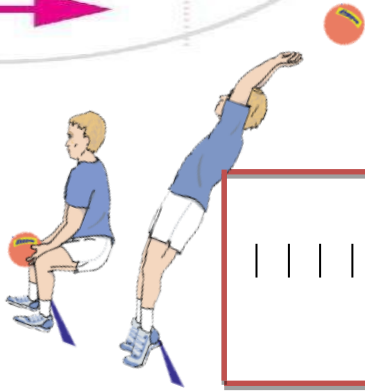
الشكل (1)

يوضح اختبار التوفيق الحركي بين العينين والذراعين

ثانياً: اختبار المرونة الحركية: (*)

- اسم الاختبار:- رمي الكرة بمد الجذع والذراعين للخلف.
- الهدف من الاختبار:- قياس المرونة الحركية.
- الأدوات المستعملة:- أرض مستوية، كرة طائرة، شريط لاصق ملون، شريط قياس، استمارة تسجيل معدة مسبقاً.
- مواصفات الأداء:- يقف التلميذ المُختَبَر وظهره لخط البداية للمجال المقسم (بالسم)، يؤدي التلميذ رمي الكرة بإرجاع الظهر والذراعين الممدودة للخلف لأبعد مدى ممكن.
- طريقة التسجيل:- يعطى التلميذ محاولتين متتاليتين وتحسب له أفضل مسافة محققة، وكما هو موضح في الشكل (6).

(*) هذا الاختبار من تصميم الباحثين



القياس بالمتر واجزاءه

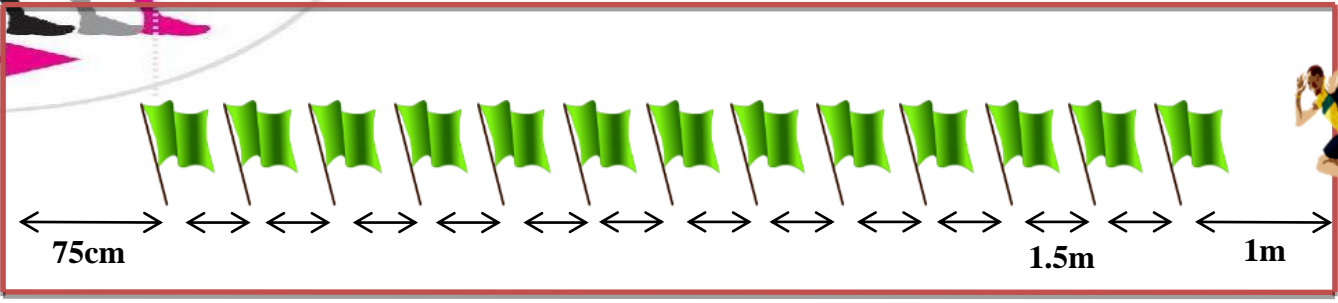
الشكل (2)

يوضح اختبار المرونة الحركية

ثالثاً : اختبار الرشاقة: (*)

- اسم الاختبار:- ركض بين الشواخص.
- الهدف من الاختبار:- قياس الرشاقة.
- الأدوات المستعملة :- أرض مستوية بمجال قياساته بعرض (2) مترين وطول (11) أمتار، شريط لاصق ملون، شريط قياس، ساعة توقيت (2)، شواخص عدد (13)، استمارة تسجيل معدة مسبقاً.
- مواصفات الأداء :- يقف التلميذ المُختَبَر خلف خط البداية للمجال الموضوع في داخله شواخص ارتفاع الشاخص الواحد (50) سم، يبعد الشاخص الأول عن خط البداية (1) متر واحد وكل شاخص عن الآخر (75) سم، أما الشاخص الأخير فيبعد عن خط النهاية (1) متر، يؤدي التلميذ الركض بين الشواخص بشكل متعرج لنهاية المجال.
- طريقة التسجيل :- يعطى التلميذ محاولة واحدة ويحسب الزمن المستغرق المقطوع خلال هذه المحاولة، وكما هو موضح في الشكل (7).

(*) هذا الاختبار من تصميم الباحثين .



الشكل (3)

يوضح اختبار الرشاقة

2-2-4-2 توصيف اختبارات القدرات المهارية بالكرة الطائرة المصغرة:

أولاً: توصيف اختبارات الأداء الفني للقدرات المهارية بالكرة الطائرة المصغرة:

1- اختبار تقييم الأداء الفني للإعداد من فوق الرأس للأمام بالكرة الطائرة المصغرة: (*)

- **الغرض من الاختبار:** تقييم الأداء الفني للإعداد من فوق الرأس للأمام من خلال الشكل الظاهري للمهارة.
- **الأدوات المستعملة:** ملعب كرة طائرة مصغرة، كرات طائرة عدد (3)، واستمارة تقييم الأداء المُعدّة مسبقاً.
- **مواصفات الأداء:-** يقف التلميذ المُختَبَر في المنطقة المحددة للتمرير بين مركزي (2،3)، ليؤدي الإعداد من فوق الرأس للأمام ولثلاث محاولات متتالية.
- **طريقة التسجيل:-** يقوم ثلاثة مقومون (*)، بتقويم المحاولات الثلاث لكل مختَبَر، عن طريق عرض التصوير الفيديوي للأختبار عليهم، ويمنح عنها ثلاث درجات عن كل مقوم، علماً إن درجة التقويم النهائية لكل محاولة هي (10) درجات، ويتم بعدها اختيار أفضل درجة عن كل مقوم، ومن خلال استخراج

(*) هذا الاختبار من تصميم الباحثين .

(**) السادة المقومون هما:-

1- أ.م.د. وسام رياض حسين

2- أ.م.د. حيدر محمود عبود

3- م. د. محمد عبد السادة حسن

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بابل.

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بابل.

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بابل.

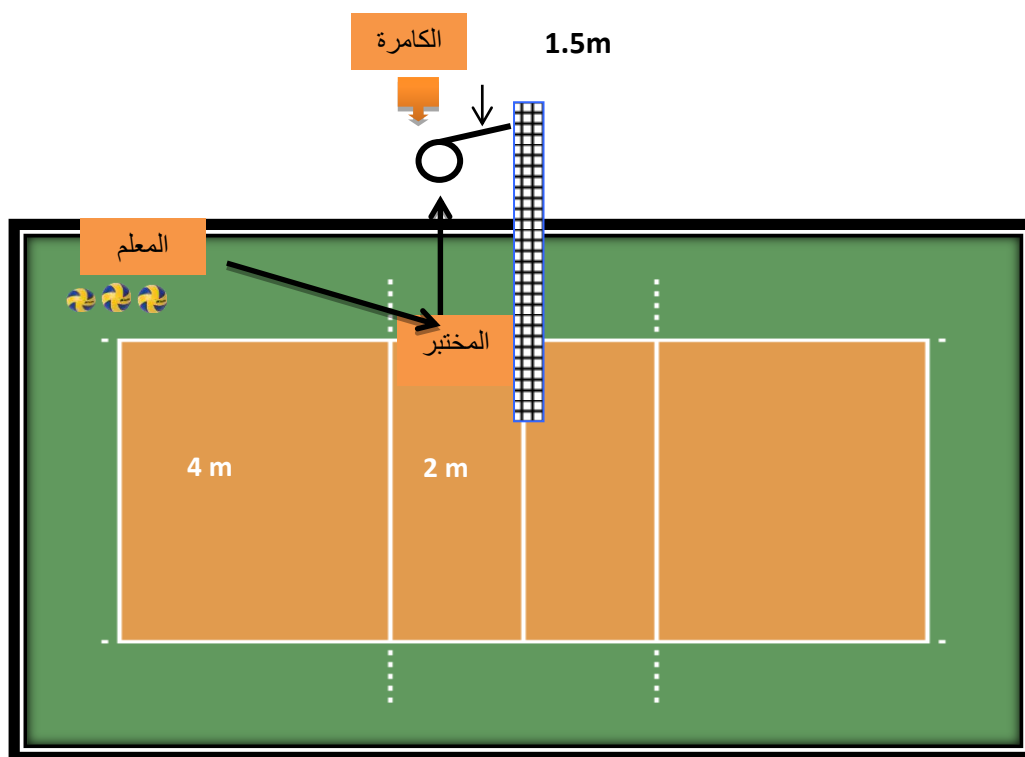
الكرة الطائرة

الكرة الطائرة

الكرة الطائرة

الوسط الحسابي لأفضل ثلاث درجات، يتم استخراج الدرجة النهائية لكل مُختَبِر.

- **الدرجة الكلية للاختبار:-** (10) درجات، وكما هو موضح في الشكل (8).



الشكل (4)

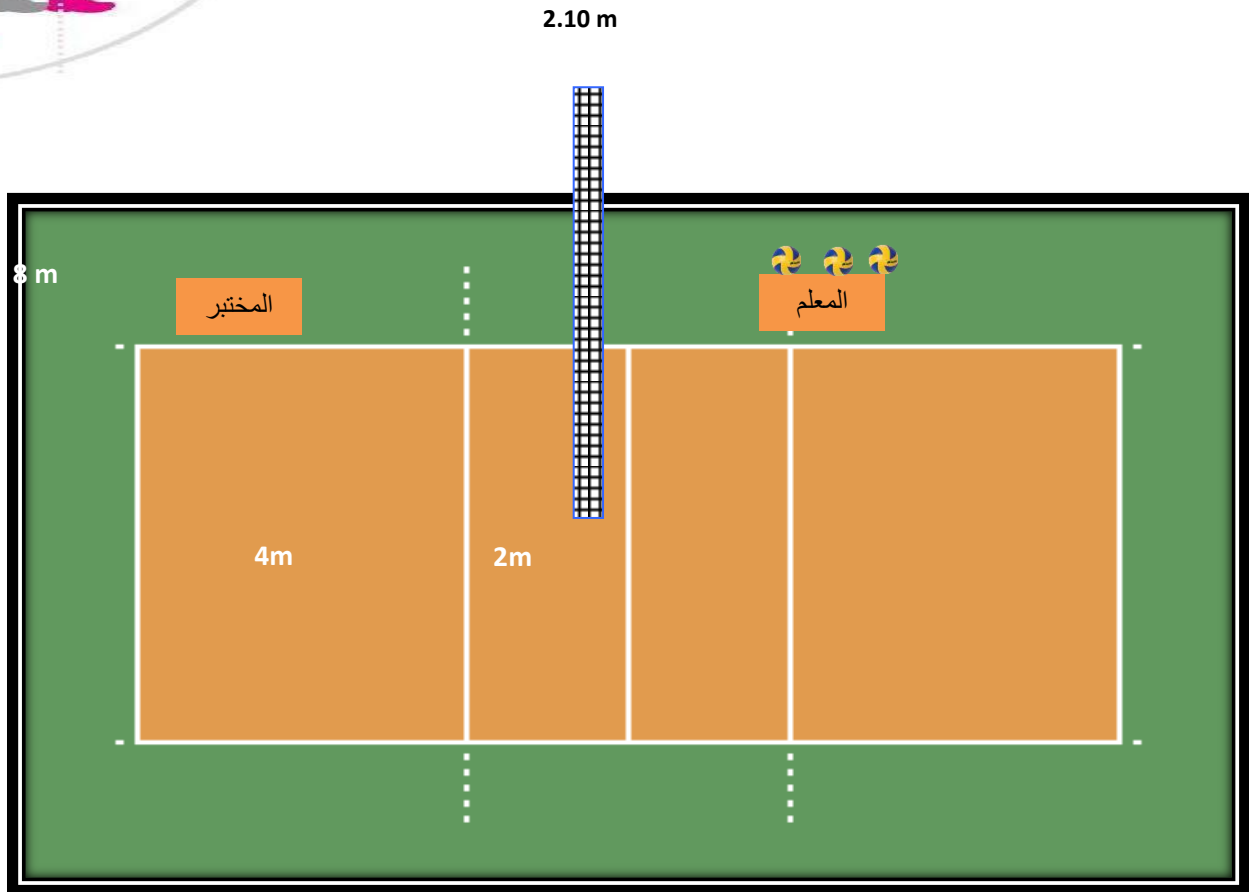
يوضح اختبار الأداء الفني للإعداد من فوق الرأس للأمام بالكرة الطائرة
المصغرة

2- اختبار تقييم الأداء الفني لاستقبال الإرسال من الأسفل بالكرة الطائرة

المصغرة: (*)

- **الغرض من الاختبار:-** تقييم الأداء الفني لاستقبال الإرسال من الأسفل من خلال الشكل الظاهري للمهارة.
- **الأدوات المستعملة :-** ملعب كرة طائرة مصغرة، كرات طائرة عدد (3)، واستمارة تقييم الأداء المُعدّة مُسبقاً.
- **مواصفات الأداء :-** يقف التلميذ المُختَبِر في المنطقة المحددة للاستقبال في مركز (6) ليؤدي استقبال الإرسال من الأسفل ولثلاث محاولات متتالية.
- **طريقة التسجيل :-** يقوم ثلاثة مقومون، بتقويم المحاولات الثلاث لكل مُختَبِر، عن طريق عرض التصوير الفيديوي للأختبار عليهم، ويمنح عنها ثلاث درجات عن كل مقوم، علماً إن درجة التقويم النهائية لكل محاولة هي (10) درجات، ويتم بعدها اختيار أفضل درجة عن كل مقوم، ومن خلال استخراج الوسط الحسابي لأفضل ثلاث درجات، يتم استخراج الدرجة النهائية لكل مُختَبِر.
- **الدرجة الكلية للاختبار:-** (10) درجات، وكما هو موضح في الشكل (9).

(*) هذا الاختبار من تصميم الباحثين .



الشكل (5)

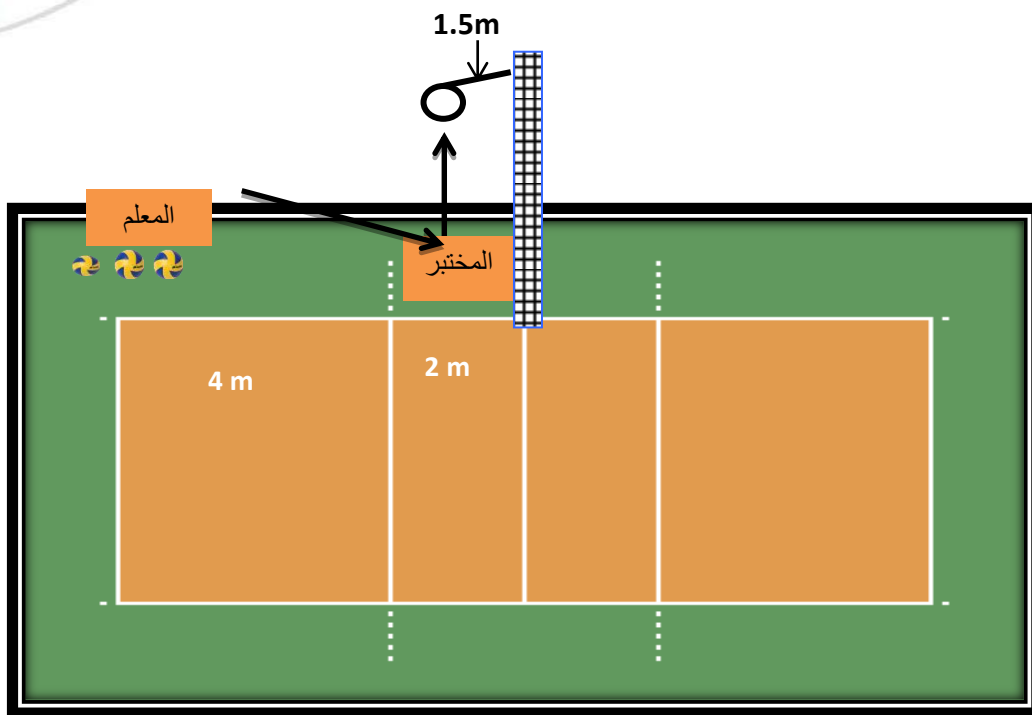
يوضح اختبار الأداء الفني لاستقبال الإرسال من الأسفل بالكرة الطائرة
المصغرة

ثانياً: توصيف اختبارات دقة الأداء للقدرات المهارية بالكرة الطائرة المصغرة:

1- دقة أداء الأعداد من فوق الرأس للأمام بالكرة الطائرة المصغرة: (*)

- **اسم الاختبار:-** اختبار دقة أداء الأعداد من فوق الرأس للأمام نحو الحلقة المعلقة.
- **الهدف من الاختبار:-** قياس دقة أداء الأعداد من فوق الرأس للأمام بالكرة الطائرة المصغرة.
- **الأدوات المستعملة:-** كرات طائرة عدد (5)، ملعب كرة طائرة مصغرة بأبعاد (8×6)م، شريط قياس، شريط ملون، حلق معلق بارتفاع (240) سم، وبقطر (150)سم، يوضع في مرة في مركز (4)، ومرة أخرى في مركز (2)، استمارة تسجيل معدة مسبقاً.
- **مواصفات الأداء:-** يقف التلميذ المُختَبِر في المنطقة المحددة للأعداد من فوق الرأس للأمام بين مركزي (3،2) بالقرب من الشبكة وبمسافة تبعد عن خط المنتصف (50)سم، يقوم المعلم المتواجد في مركز (6) برمي الكرات إلى التلميذ المُختَبِر.
- **طريقة التسجيل:-** تعطي لكل مختبر (8) محاولات متتالية، ليؤدي أربع محاولات متتالية للتمرير إلى مركز (4) وأربع محاولات متتالية للتمرير إلى مركز (2)، ويسجل له:-
 - 1- أربع درجات عند دخول الكرة الحلقة مباشرة.
 - 2- ثلاث درجات عند دخول الكرة الحلقة مع ملامستها
 - 3- درجتان عند وصول الكرة وارتطامها بالحلقة من دون دخولها.
 - 4- درجة واحدة عند عبور الكرة الملعب المقابل.
 - 5- في حالة سقوط الكرة على خط بين المنطقتين تعطى الدرجة الأعلى.
 - 6- تعد محاولة فاشلة في حالة خروج الكرة خارج حدود الملعب.
- **الدرجة الكلية للاختبار:-** (32) درجة، وكما هو موضح في الشكل (11).

(*) هذا الاختبار من تصميم الباحثين .



الشكل (6)

يوضح اختبار دقة أداء الأعداد من فوق الرأس للأمام بالكرة الطائرة المصغرة

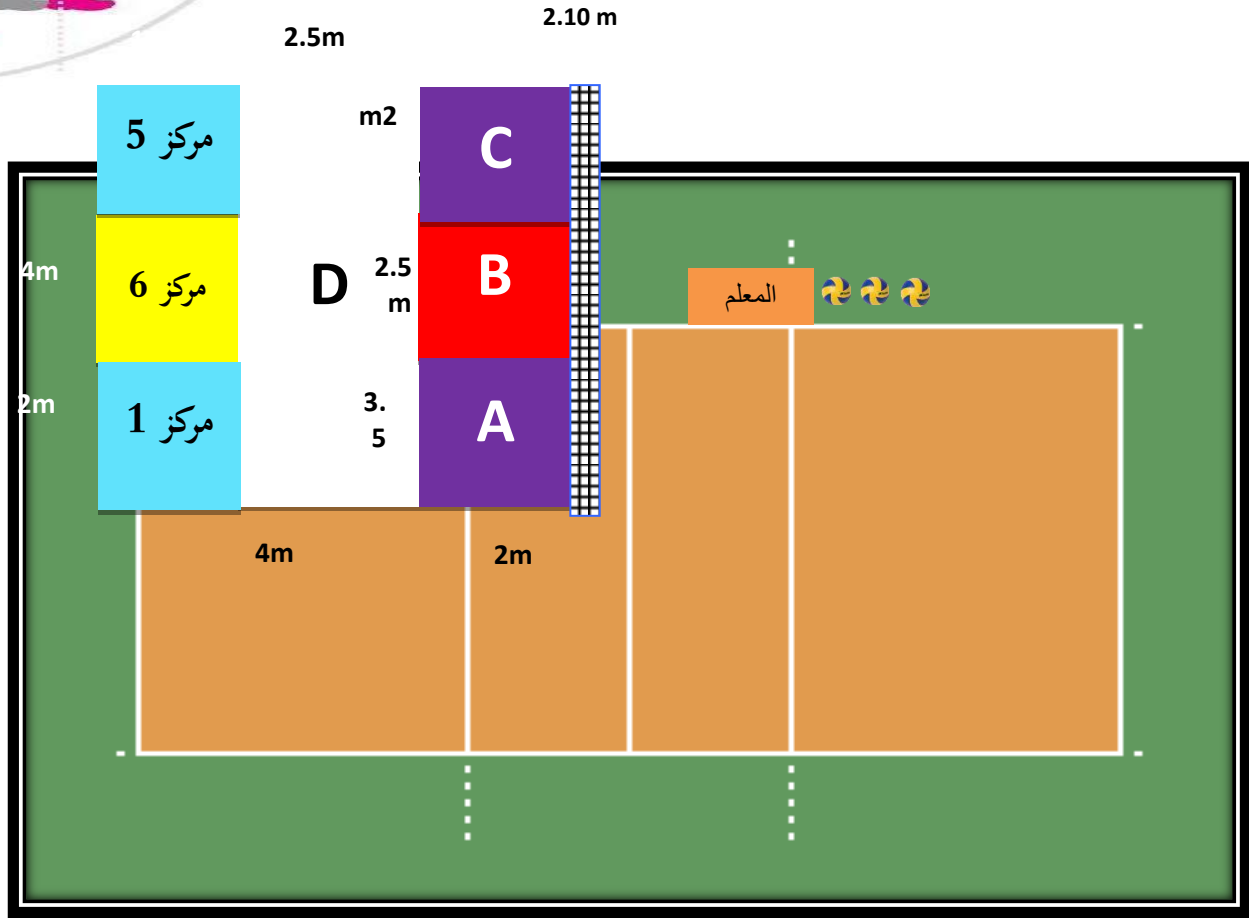
2- اختبار دقة أداء استقبال الإرسال من الأسفل في الكرة الطائرة: (*)

- اسم الاختبار:- اختبار دقة أداء استقبال الإرسال من الأسفل للمناطق المتعددة.
- الهدف من الاختبار:- قياس دقة أداء استقبال الإرسال من الأسفل في الكرة الطائرة المصغرة.

(*) هذا الاختبار من تصميم الباحثين .



- **الأدوات المستعملة :-** كرات طائرة عدد (5)، ملعب كرة طائرة مصغرة بأبعاد (8×6)م، يتم تقسيم منطقة استقبال الإرسال إلى مناطق متعددة، شريط قياس، شريط ملون، استمارة تسجيل معدة مسبقاً.
- **مواصفات الأداء :-** يقف التلميذ المُختَبِر في المنطقة المحددة لأستقبال الإرسال من الأسفل محاولاً توجيه الكرة الى المنطقة الواقعة بين مركزي (2،3)
- **طريقة التسجيل :-** تعطي لكل مختبر (9) محاولات متتالية، ليؤدي ثلاث محاولات من مركز (1) وثلاث محاولات من مركز (6) وثلاث محاولات من مركز (5) ويسجل له
- 1- أربع درجات عند وصول الكرة في المنطقة (A).
- 2- ثلاث درجات عند وصول الكرة في المنطقة (B).
- 3- درجتان عند وصول الكرة في المنطقة (C)
- 4- درجة واحدة عند سقوط الكرة في المنطقة (D).
- 5- في حالة سقوط الكرة على خط بين المنطقتين تعطى الدرجة الأعلى.
- 6- تعد محاولة فاشلة في حالة خروج الكرة خارج حدود الملعب.
- **الدرجة الكلية للاختبار :-**(36) درجة، وكما هو موضح في الشكل (12)



الشكل (7)

يوضح اختبار دقة أداء استقبال الإرسال من الأسفل بالكرة الطائرة
المصغرة

5-2 إجراءات التجربة الرئيسية :

1-5-2 الاختبارات القبليّة : قام الباحثين بإجراء الاختبارات القبليّة على المجموعتين الضابطة والتجريبية إذ تم إجراء اختبارات الأداء الفني ودقة أداء بعض القدرات المهاريّة بتاريخ 2019/2/20 في الساحة الرياضيّة في مدرسة صفي الدين الحلبي الابتدائيّة، واستعمل الباحثين طريقة أداء المهارة وتقييمها بعد تسجيلها فيديويًا



عن طريق (cd) ثم عرضها على السادة المقومين* لتحليلها وتسجيل نتائج تقييم للأداء الفني من خلال استمارات التقييم المعدة مُسبقاً، وقد تم تنفيذ الاختبارات القبليّة بمساعدة فريق العمل المساعد، وبإشراف مباشر من الباحثين الذي اتبعوا الخطوات الآتية عند إجراء الاختبارات القبليّة :-

- 1- تهيئة الأجهزة والأدوات ومتطلبات تنفيذ الاختبارات كافة.
 - 2- تهيئة فريق العمل المساعد مع توفير الاستمارات الخاصة بتسجيل نتائج التقييم.
 - 3- الشرح الوافي لأفراد عينة البحث لكيفية أداء الاختبارات.
 - 4- عرض الاختبارات أمام عينة البحث.
 - 5- إعطاء التلاميذ مدة مناسبة لإجراء الإحماء قبل البدء بتطبيق الاختبارات.
- 2-5-2 تنفيذ مفردات المنهج بألعاب صغيرة وتمهيدية :** أعد الباحثين منهج بألعاب صغيرة وتمهيدية، وقد تم البدء بتنفيذ مفردات هذا المنهج بتاريخ 2019/2/25، على عينة التجربة الرئيسة المكونة من (28) تلميذاً في مدرسة صفي الدين الحلي ، وكما يأتي :-

- 1- مدة تنفيذ مفردات المنهج هي (8) أسابيع.
- 2- عدد الوحدات التعليمية في الأسبوع الواحد وحدتين تعليميتين.
- 3- عدد الوحدات التعليمية الكلية هي (16) وحدة.
- 4- زمن الوحدة التعليمية هو (40) دقيقة.
- 5- تم تنفيذ مفردات المنهج بألعاب صغيرة وتمهيدية من قبل المجموعة التجريبية من خلال الوحدات التعليمية ضمن المنهج التعليمي المقرر لتلاميذ الصف الخامس الابتدائي، وتم تنفيذه من قبل معلم درس التربية الرياضية، وبإشراف مباشر من قبل الباحثين .
- 6- راعى الباحثين في وضع مفردات المنهج بألعاب صغيرة وتمهيدية ما يأتي:-

(*) السادة المقومون للأداء الفني للمهارات :-

- | | |
|------------------------------|---------------|
| 1- أ.م.د. وسام رياض حسين | الكرة الطائرة |
| 2- أ.م.د. حيدر محمود عبود | الكرة الطائرة |
| 3- م. د. محمد عبد السادة حسن | الكرة الطائرة |
- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بابل.
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بابل.
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بابل.

أ- تنوع الألعاب الصغيرة والتمهيدية لمنع حالة الملل والضجر التي قد تصيب تلاميذ المجموعة التجريبية.

ب- التدرج من السهل إلى الصعب في تنفيذ الألعاب الصغيرة والتمهيدية الخاصة بالقدرات الحركية والمهارية.

ت- تم تعلم المهارات من خلال تجزئة المهارة ومن ثم ربط الأجزاء التي تم تعلمها لتكون أداء متكامل.

7- تم تنفيذ المنهج الاعتيادي المتبع على أفراد المجموعة الضابطة وتطبيقه من قبل معلم درس التربية الرياضية نفسه.

8- تم الانتهاء من تنفيذ مفردات الوحدات التعليمية , المنهج بألعاب صغيرة وتمهيدية بتاريخ 2019/4/17 .

2-5-3 الاختبارات البعدية : بعد الانتهاء من تنفيذ مفردات المنهج بألعاب صغيرة وتمهيدية إجراء الاختبارات البعدية على المجموعتين الضابطة والتجريبية اذ تم إجراء اختبارات الاداء الفني ودقة أداء بعض القدرات المهارية بتاريخ 2019/4/24 في الساحة الرياضية في مدرسة صفي الدين الحلي الابتدائية، وسعى الباحثين إلى تهيئة الظروف نفسها من حيث الزمان والمكان والأجهزة والأدوات وطريقة التنفيذ وفريق العمل المساعد من اجل العمل قدر المستطاع على إيجاد الظروف نفسها أو ما يشابهها التي أجريت فيها الاختبارات القبليية.

2-6 الوسائل الإحصائية:

اعتمد الباحث الوسائل الإحصائية المناسبة ومنها:- (1) , (2)

1. النسبة المئوية.

2. الوسط الحسابي.

(1) محمد جاسم الياسري ومروان عبد المجيد. الأساليب الإحصائية في مجالات البحوث التربوية, ط1, عمان ، مؤسسة الوراق، 2002، ص 150.

(2) وديع ياسين التكريتي وحسن محمد العبيدي. التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ,الموصل، دار الكتب، 1999، ص 102، 155، 187، 279، 272.

3. الانحراف المعياري.

4. المنوال.

5. معامل الالتواء.

6. قانون كا2 لحسن المطابقة .

7. معامل الارتباط البسيط (بيرسون).

8. اختبار (t) للعينات المتناظرة.

9. اختبار (t) للعينات المستقلة.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

قام الباحثين بعرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة لعينة البحث من خلال عرض الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في جداول توضيحية بعد إجراء العمليات الإحصائية اللازمة لها ، فضلاً عن إجراء مقارنة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات القبليّة والبعديّة وكذلك الاختبارات البعدية بين المجموعتين من أجل تحقيق هدف البحث .

1-3 عرض نتائج الفروق في بعض القدرات الحركية للمجموعتين الضابطة والتجريبية ومناقشتها :

1-1-3 عرض نتائج الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعديّة لبعض القدرات الحركية للمجموعة الضابطة :

الجدول (3)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (t) المحسوبة بين الاختبارات القبلية والبعديّة لبعض القدرات الحركية للمجموعة الضابطة

ت	المعالم الإحصائية	وحدة القياس	القبلي		البعدي		قيم (t) المحسوبة	نوع الدلالة
			ع	س-	ع	س-		
1	المتغيرات التوافق الحركي بين العينين والذراعين	عدد	0.68	4.92	0.94	6.51	3.24	معنوي
2	المرونة الحركية	سم	0.57	6.11	0.54	6.86	2.94	معنوي
3	الرشاقة	ثانية	0.54	9.59	0.48	9.10	3.89	معنوي

* قيمة (t) الجدولية (2.16) عند مستوى دلالة (0.05) وتحت درجة حرية (13).

2-1-3 عرض نتائج الفروق بين الاختبارات القبلية والبعديّة لبعض القدرات الحركية للمجموعة التجريبية:

الجدول (4)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (t) المحسوبة بين الاختبارات القبلية والبعديّة لبعض القدرات الحركية للمجموعة

التجريبية

ت	المعالم الإحصائية	وحدة القياس	القبلي		البعدي		قيم (t) المحسوبة	نوع الدلالة
			ع	س	ع	س		
1	المتغيرات التوافق الحركي بين العينين والذراعين	عدد	0.94	5.17	0.87	7.92	4.45	معنوي
2	المرونة الحركية	سم	0.59	6.45	0.44	7.97	3.68	معنوي
3	الرشاقة	ثانية	0.50	9.78	0.40	8.63	3.90	معنوي

* قيمة (t) الجدولية (2.16) عند مستوى دلالة (0.05) وتحت درجة حرية (13).

3-1-3 عرض نتائج الفروق في الاختبارات البعدية لبعض القدرات الحركية
بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ومناقشتها :

الجدول (5)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (t) المحسوبة في
الاختبارات البعدية لبعض القدرات الحركية بين المجموعتين الضابطة
والتجريبية

ت	المعالم الإحصائية	وحدة القياس	الضابطة		التجريبية		قيم (t) المحسوبة	نوع الدلالة
			ع	س	ع	س		
1	المتغيرات التوافق الحركي بين العينين والذراعين	عدد	0.94	6.51	0.87	7.92	3.97	معنوي
2	المرونة الحركية	سم	0.54	6.86	0.44	7.97	5.75	معنوي
3	الرشاقة	ثانية	0.48	9.10	0.40	8.63	2.71	معنوي

2-1-4 عرض نتائج الفروق في بعض القدرات المهارية بالكرة الطائرة
المصغرة للمجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها ومناقشتها :
1-2-1-4 عرض نتائج الفروق بين الاختبارات القبالية والبعدية لبعض
القدرات المهارية بالكرة الطائرة المصغرة للمجموعة الضابطة وتحليلها :

الجدول (6)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (t) المحسوبة بين

الاختبارات القبليّة والبعدية لبعض القدرات المهاريّة بالكرة الطائرة

المصغرة للمجموعة الضابطة

نوع الدلالة	قيم (t) المحسوبة	البعدي		القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات	ت
		ع	س-	ع	س-			
معنوي	3.44	0.76	5.21	0.84	4.15	درجة	الأداء الفني للإعداد من فوق الرأس للأمام	1
معنوي	3.56	0.82	5.58	0.92	4.28	درجة	الأداء الفني لاستقبال الإرسال من الأسفل	2
معنوي	4.05	1.61	14.58	1.78	11.42	درجة	دقة أداء الإعداد من فوق الرأس للأمام	3
معنوي	4.32	1.48	16.83	1.53	12.77	درجة	دقة أداء استقبال الإرسال من الأسفل	4

* قيمة (t) الجدولية (2.16) عند مستوى دلالة (0.05) وتحت درجة حرية (13).

2-2-1-4 عرض نتائج الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعدية لبعض

القدرات المهاريّة بالكرة الطائرة المصغرة للمجموعة التجريبية :

الجدول (7)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (t) المحسوبة بين

الاختبارات القبليّة والبعدية لبعض القدرات المهاريّة بالكرة الطائرة

المصغرة للمجموعة التجريبية

نوع الدلالة	قيم (t) المحسوبة	البعدي		القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات	ت
		ع	س-	ع	س-			
معنوي	5.11	0.74	6.54	0.92	3.86	درجة	الأداء الفني للإعداد من فوق الرأس للأمام	1
معنوي	6.23	0.56	6.69	0.67	3.97	درجة	الأداء الفني لاستقبال الإرسال من الأسفل	2
معنوي	7.82	1.29	18.83	1.59	12.25	درجة	دقة أداء الإعداد من فوق الرأس للأمام	3
معنوي	6.78	1.12	19.75	1.70	13.35	درجة	دقة أداء استقبال الإرسال من الأسفل	4

* قيمة (t) الجدولية (2.16) عند مستوى دلالة (0.05) وتحت درجة حرية (13).

4-2-1-3 عرض نتائج الفروق في الاختبارات البعدية لبعض القدرات

المهارية بالكرة الطائرة المصغرة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية:

الجدول (8)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (t) المحسوبة في

الاختبارات البعدية لبعض القدرات المهارية بالكرة الطائرة المصغرة بين

المجموعتين الضابطة والتجريبية

نوع الدلالة	قيم (t) المحسوبة	التجريبية		الضابطة		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات	ت
		ع	س-	ع	س-			
معنوي	4.52	0.74	6.54	0.76	5.21	درجة	الأداء الفني للإعداد من فوق الرأس للأمام	1
معنوي	4.03	0.56	6.69	0.82	5.58	درجة	الأداء الفني لاستقبال الإرسال من الأسفل	2
معنوي	7.43	1.29	18.83	1.61	14.58	درجة	دقة أداء الإعداد من فوق الرأس للأمام	3
معنوي	5.67	1.12	19.75	1.48	16.83	درجة	دقة أداء استقبال الإرسال من الأسفل	4

* قيمة (t) الجدولية (2,06) عند مستوى دلالة (0.05) وتحت درجة حرية (26).

4-2-2 مناقشة نتائج بعض القدرات الحركية:

من خلال ما تم عرضه من نتائج في الجدولين (3،4) التي أظهرت وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعدية لبعض القدرات الحركية ولصالح الاختبارات البعدية، وللمجموعتين الضابطة والتجريبية كليهما، ويعزو الباحث سبب الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعدية بالنسبة للمجموعة الضابطة التي ظهرت في الجدول (3) إلى استعمال وهذا يتفق مع ما تم ذكره في أن استعمال " التمرينات والالعاب في درس التربية الرياضية يؤدي الى تنشيط الجهاز العصبي والبدني، كما أنها تلعب دوراً مؤثراً في تنمية الجوانب النفسية لتقبل اجزاء الدرس بسعادة ومرح وبهجة مما يولد دافعية وميل نحو ممارسة الرياضة" (1).

أما بالنسبة للمجموعة التجريبية التي أظهرت نتائج الجدول (4) أن هناك تفوق للاختبارات البعدية على القبليّة لبعض القدرات الحركية، ويعزو الباحثين سبب هذا

(1) مكارم حلمي ابو هرجة (وآخرون). موسوعة التدريب الميداني للتربية الرياضية ، ط1 ، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2000 ، ص 125 .




إلى تطبيق أفراد هذه المجموعة المنهج بألعاب صغيرة وتمهيدية وأهمية ذلك في تطوير القدرات الحركية التي تعد من القدرات التي لها تأثير مهم في الألعاب الرياضية جميعها، إذ أنها ذات أهمية كبيرة للتلميذ في حياته اليومية بصفة عامة واي نشاط رياضي يقوم به بصفة خاصة، وان توفر هذه القدرات الحركية عند اي تلميذ يعد عنصر أساس وفعال في رفع درجات التعلم إلى أفضل مستوى، وهذا عملته الألعاب الصغيرة والتمهيدية ودورها الفعال والمهم في تطوير هذه القدرات لدى أفراد المجموعة التجريبية، وهذا يتفق مع ما تم طرحه في أن من "الأهداف التعليمية للألعاب الصغيرة تنمية التوافق العصبي العضلي واكساب الفرد الخبرات الحركية المتعددة الجوانب"(2).

ومن خلال نتائج الجدولين (5) التي تبين وجود فروق معنوية في الاختبارات البعدية لبعض القدرات الحركية ولصالح التجريبية، ويعزو الباحث سبب الفروق ونسب التطور هذه إلى اعتماد المنهج بألعاب صغيرة وتمهيدية وتطبيقه من قبل أفراد المجموعة التجريبية، إذ ان الاختيار الجيد لنوعية الألعاب الصغير والتمهيدية أعطت التلاميذ حرية الحركة والانتقال بانسيابية ورشاقة جيدة، فضلاً عن التفاعل مع أجواء الوحدة التعليمية بروح من الإثارة والتشويق من دون ظهر حالة الملل أو التعب في أثناء الأداء، وهذا يتفق مع ما تم ذكره بأن "الحركة تتطور بالتدريب الرياضي المنتظم نتيجة لتطور المستوى الذهني والفكري وتطور الصفات البدنية والحركية إضافة إلى زيادة ما مخزون في الدماغ من تجارب حركية"(1).

كما يعزو الباحثين سبب تطور المجموعة التجريبية في الاختبارات البعدية للقدرات الحركية المستهدفة للدور المؤثر للألعاب الصغيرة والتمهيدية وهذا ما يدل على أن تنفيذ المنهج سار بشكل دقيق ومبرمج لتطوير هذه القدرات، إذ أن "ممارسة اللعب والتمارين عندما يترك للصدفة لا يمكن ان يحقق الأهداف التعليمية بل على العكس حيث يجب أن تحقق لعب المتعلم من خلال تربية هادفة تضع في الاعتبار

(2) محمد حسن علاوي . موسوعة الألعاب الرياضية ، ط3، القاهرة ، دار المعارف ، 1983، ص 40 .
(1) وجيه محجوب. التطور الحركي من الولادة حتى سن الشيخوخة، ج2، بغداد، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، 1987، ص161.



خصائص نمو الافراد" (2)، فضلاً عن الخبرات الحركية المكتسبة من المنهج ومحتوياته لهذه الفئة العمرية المهمة، إذ أن محتوى أي منهج دراسي يمثل الجزء الأساس والرئيس للمنهج وأداة لتحقيق أهدافه، ولذلك يتوقف نجاح العملية التعليمية والتربوية إلى حد كبير على هذا المحتوى، وهذا ما أكدت المصادر في أن "محتوى المنهج من الخطوات الهامة لتحقيق أهدافه" (1)

4-2-3 مناقشة نتائج بعض القدرات المهارية في الكرة الطائرة المصغرة :

من خلال ما تم عرضه من نتائج في الجدولين (6,7) التي أظهرت وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة لبعض القدرات المهارية في الكرة الطائرة المصغرة ولصالح الاختبارات البعديّة، وللمجموعتين الضابطة والتجريبية كليهما، ويعزو الباحثين سبب الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعديّة بالنسبة للمجموعة الضابطة التي ظهرت في الجدول (6) إلى ممارسة أفراد هذه المجموعة التمرينات الاعتيادية والخاصة بدرس التربية الرياضية من أداءات فردية للمهارات والتكرارات الكثيرة التي قام بها تلاميذ هذه المجموعة، إذ إن "التكرار يقودنا إلى التعلم وفق النظرية التي تقول إلى إن الاستجابة الناجحة هي الاستجابة الأكثر تكرار وحدائة" (1)، فضلاً عن ملائمة التمرينات المستعملة لتطوير الأداء للمهارات قيد البحث، إذ أن تنفيذ التمرينات والتي تعتمد في أساسها على التدرج في التعلم وممارستها قد أدت إلى تعزيز التعلم وتطوير الأداء المهاري (الأداء الفني والدقة) ويتفق هذا مع ما أشير إليه في أنّ "الممارسة وبذل الجهد بالتدريب والتكرارات المستمرة ضرورية في عملية التعلم والاكتساب، فضلاً عن أنّ التدريب عامل أساس في عملية تفاعل المتعلم مع المهارة

(2) مكارم حلمي ابو هرجة (وآخرون) . مصدر سبق ذكره ،2000، ص128 .

(3) مكارم حلمي ابو هرجة ومحمد سعد زغلول. التربية الرياضية البيئية بين النظرية والتطبيق، ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2000 ، ص15 .

(1) سيد محمد خير الله وممدوح عبد المنعم. سيكولوجيا التعلم بين النظرية والتطبيق، بيروت، دار النهضة العربية للطباعة والنشر ،1983، ص126.

والسيطرة على حركاته وتحقيق التناسق بين الحركات والمكونة للمهارة في أداء متتابع سليم وزمن مناسب وهو يزيد من تعلم وتطوير المهارة وإتقانها" (2).

أما بالنسبة للمجموعة التجريبية التي أظهرت نتائج الجدول (7) أن هناك تفوق للاختبارات البعيدة على القبلية لبعض القدرات المهارية في الكرة الطائرة المصغرة، ويعزو الباحثين سبب هذا إلى تطبيق أفراد هذه المجموعة المنهج بألعاب صغيرة وتمهيدية وإدخالها ضمن الوحدات التعليمية، الأمر الذي أدى استجابة جيدة من قبل التلاميذ وتطور أدائهم المهاري وهذا ما يؤكد بأن التلاميذ "لا يستجيبون لعملية التعلم بطريقة واحدة وأنه لا بد من استخدام طرائق تعليمية جديدة ومختلفة لبناء وتطور قدرات ومعارف الطلاب". (3)، فضلاً عن التمرينات المهارية المتنوعة والمشوقة التي تضمنتها الوحدات التعليمية تطبقهم لها بصورة ألعاب صغيرة وتمهيدية ساعدتهم في تطوير الأداء الفني للقدرات المهارية، وهذا ينفق مع ما تم التأكيد عليه في أن استعمال "الألعاب المتنوعة والهادفة لها تأثير ايجابي في تطوير المهارة" (1)، كما أن تطبيق هذه الألعاب ركز على أن يؤدي تلاميذ هذه المجموعة حركات مركبة ومتنوعة هدفها التأثير في الجانب المهاري لهم وهذا يتفق مع ما تم ذكره في أنه "عند تنفيذ الألعاب الصغيرة التعليمية بشكل فعال فإن الأداء العام للمتعلمين يتحسن كثيراً ومن ثم يمكنهم من اكتساب فائدة إضافية هي تطوير تعلم جديد عن كيفية تعلم المهارات" (1).

ومن خلال نتائج الجدولين (8) التي تبين وجود فروق معنوية في الاختبارات البعيدة لبعض القدرات المهارية في الكرة الطائرة المصغرة، فضلاً عن نسب التطور المثوية للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح التجريبية، ويعزو الباحثين سبب

(2) نجاح مهدي شلش وأكرم محمد صبحي. التعلم الحركي، جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 2000، ص 120-129.
(3) علي الديري واحمد بطانية . أساليب تدريس التربية الرياضية، عمان: دار الأمل للنشر والتوزيع، 1987، ص 50.5
(4) قاسم المندلاوي (وآخرون). الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية، الموصل، مطابع التعليم العالي، 1990، ص 284.
محمد محمود الحيلة. التصميم التعليمي نظرية وممارسة، ط1، عمان، دار الميسرة للنشر والتوزيع والطباعة، 1999، ص 64.



الفروق ونسب التطور التي حققها أفراد المجموعة التجريبية بنسب أفضل من التي حققها أفراد المجموعة الضابطة في نتائج اختبارات الأداء الفني للقدرات المهارية في الكرة الطائرة المصغرة إلى تأثير المنهج المعد من قبل الباحث وأهمية الألعاب الصغيرة والتمهيدية التي طبقها أفراد المجموعة التجريبية التي أضيفت للمنهج الارتقاء بتعلم الأداء الفني بنسب أفضل من منهج المجموعة الضابطة، وهذا ما يتفق في أن "عند تنفيذ المناهج بشكل فعال فإن الأداء العام للمتعلم يتحسن كثيراً" (2)، فضلاً عن ذلك فإن نتائج دقة أداء للقدرات المهارية لدى أفراد المجموعة التجريبية أيضاً جاءت بنسب تطور أفضل من المجموعة الضابطة، إذ أن التلاميذ عند إصابتهم للمنطقة ذات الدرجات العالية أدت إلى نوع من حالة السرور والبهجة الأمر الذي دفع بهم إلى بذل جهد إضافي للحفاظ على هذا التفوق، إذ أن "المتعلم الذي يحقق نجاحاً في مهارة ما يرغب بالاستمرار في المحاولات اللاحقة" (3).


كذلك من الأمور التي ساعدت في تطوير هذه القدرات المهارية من حيث الأداء الفني والدقة هو تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة بهذه القدرات لأنه "يتطلب للأداء المهاري بأشكاله المتعددة والمتنوعة ضرورة توافر بعض القدرات الحركية" (4)، وإن المقصود في امتلاك التلميذ لتلك القدرات أو افتقاره لها يعكس بوضوح ضعف المستوى المهاري له، لذا فإن توافر متطلبات تعلم القدرات المهارية في الكرة الطائرة المصغرة جميعها هو ما يتأسس عليها زيادة قدرة التلميذ للأداء الفني المتفق عليها التي هي إحدى الاتجاهات الأساسية لعملية التعلم الحركي الأفضل التي يجب على المعلم مراعاتها.

كما أن استعمال الأدوات المساعدة ضمن الألعاب الصغيرة والتمهيدية في الأداء الفني ودقته المتمثلة بوسائل الإيضاح والشواخص والحلقات والاقماع والكرات الملونة ذات الأحجام المختلفة والحبال... وغيرها) قد ولد رغبة وانجذاباً من قبل التلاميذ

محمد محمود الحيلة . مصدر سبق ذكره ، 1999، ص 65.

Mohanson . B.S. Teaching middle school physical education , Human Kinetics . U.S.A. 1997, P103.

أمر الله البساطي ومحمد كشك. أسس الإعداد المهاري والخططي في كرة القدم ناشئين- كبار، الإسكندرية، دار المعارف، 2000، ص 166 .



لتنفيذ الواجبات الحركية المطلوبة منهم بشكل جيد وسريع، وهذا ما تم تأكيده في أن التعلم بواسطة الأدوات المساعدة يحقق مبدأ السرعة في التعلم وابعاد الملل عن التلميذ، فضلاً عن ذلك زيادة فهم التلميذ بشكل واضح لأنه استوعب الحركة وهذا ما يجعلها معدة لتثبيت لأن الشرح والتوضيح والتكرار يؤدي دوراً كبيراً في فهم الأجزاء التفصيلية للمهارة (الأداء الفني) (1).

كما أن فترات أداء الألعاب الصغيرة والتمهيدية التي تضمنها المنهج المعد كانت كافية لتطوير القدرات المهارية في الكرة الطائرة المصغرة وبحسب قابليات التلاميذ، فقد أظهرت هذه الألعاب كفاية وتأثير من حيث الزمن المخصص والتنظيم والتنفيذ في تطوير الأداء الفني ودقته، فضلاً عن القدرات الحركية، الأمر الذي ولدت الرغبة والدافعية لديهم وجعلتهم يصلون إلى الأداء المهارى المطلوب منهم، إذ توجد "أساليب عدة لأثارة دوافع المتعلم نحو الفعالية أو اللعبة المراد تعلم مهاراتها وممارستها ومن هذه الأساليب هي تسهيل فرص التعلم ووضوح الهدف المناسب لتعلم المهارة وتطويره.

4- الاستنتاجات والتوصيات :

1-4 الاستنتاجات :

- 1- تم التوصل إلى تصميم اختبارات جديدة لقياس القدرات الحركية والمهارية بالكرة الطائرة المصغرة للتلاميذ بعمر (11-12) سنة .
- 2- حققت المجموعة التجريبية مقدار تطور أكبر من المجموعة الضابطة في الاختبارات البعدية لبعض القدرات الحركية والمهارية للتلاميذ بعمر (11-12) سنة .
- 3- حققت المجموعة التجريبية تفوقاً على المجموعة الضابطة في الاختبارات البعدية لبعض القدرات الحركية والمهارية للتلاميذ بعمر (11-12) سنة.
- 4- حققت المجموعة الضابطة تفوقاً وتطوراً ملحوظاً في الاختبارات البعدية في بعض القدرات الحركية والمهارية للتلاميذ بعمر (11-12) سنة.

2-5 التوصيات:

(1) وجيه محبوب. علم الحركة والتعلم الحركي ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1989 ، ص 45 .

1- اعتماد الاختبارات المصممة في قياس القدرات الحركية والمهارية في الكرة الطائرة المصغرة.

2- اعتماد المنهج التعليمي بالألعاب الصغيرة والتمهيدية بالكرة الطائرة المصغرة في تطوير القدرات الحركية والمهارية لدى التلاميذ.


3- ضرورة الاهتمام بالقدرات الحركية وتدريبها في أثناء الوحدات التعليمية لما لها من دور كبير في تعلم المهارات الأساسية وتطور دقتها.

4- ضرورة الاهتمام بإدخال الألعاب الصغيرة والتمهيدية في تعلم مهارات الكرة الطائرة الأخرى وتطوير دقة أدائها بصورة خاصة ومهارات الألعاب الرياضية بصفة عامة ولكلا الجنسين.

5- إجراء المزيد من البحوث والدراسات بهدف استقصاء تأثير الألعاب الصغيرة والتمهيدية في المستويات الدراسية المختلفة للعبة الكرة الطائرة والألعاب الرياضية الأخرى ولكلا الجنسين.

المصادر:

- أمر الله البساطي ومحمد كشك. أسس الإعداد المهاري والخططي في كرة القدم ناشئين - كبار، الإسكندرية، دار المعارف، 2000.
- أمين أنور الخولي وجمال الدين الشافعي. ألعاب صغيرة - ألعاب كبيرة (الإطار المفاهيمي والتعليمي للألعاب)، ط 1، القاهرة، دار الفكر العربي، 2009.
- جمال الخطيب. تعديل سلوك الأطفال المعوقين، دليل الآباء والمعلمين، الأردن، عمان، دار حنين، 1992.
- سيد محمد خير الله وممدوح عبد المنعم. سيكولوجيا التعلم بين النظرية والتطبيق، بيروت، دار النهضة العربية للطباعة والنشر، 1983.
- علي الديري واحمد بطانية. أساليب تدريس التربية الرياضية، عمان: دار الأمل للنشر والتوزيع، 1987،



- قاسم المندلاوي (وآخرون). الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية، الموصل، مطابع التعليم العالي، 1990.

- محمد جاسم الياسري ومروان عبد المجيد. الأساليب الإحصائية في مجالات البحوث التربوية، ط1، عمان، مؤسسة الوراق، 2002.

- محمد حسن علاوي. موسوعة الألعاب الرياضية، ط3، القاهرة، دار المعارف، 1983، ص40.

- محمد محمود الحيلة. التصميم التعليمي نظرية وممارسة، ط1، عمان، دار الميسرة للنشر والتوزيع والطباعة، 1999 وجيه محجوب. علم الحركة والتعلم الحركي، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1989، ص45.

- مكارم حلمي ابو هرجة ومحمد سعد زغلول. التربية الرياضية البيئية بين النظرية والتطبيق، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2000.

- مكارم حلمي ابو هرجة (وآخرون). موسوعة التدريب الميداني للتربية الرياضية، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2000، ص125.

- نجاح مهدي شلش وأكرم محمد صبحي. التعلم الحركي، جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 2000،

- وجيه محجوب. التطور الحركي من الولادة حتى سن الشيخوخة، ج2، بغداد، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، 1987.

- وديع ياسين التكريتي وحسن محمد العبيدي. التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، الموصل، دار الكتب، 1999.

- Mohanson . B.S. Teching middle school physical education , Human Kinetics . U.S.A. 1997,




اثر تدريبات باستعمال جهازين في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية لحراس المرمى بكرة اليد في الدوري الممتاز

أ.م.د. قاسم حسن كاظم
جامعة بابل – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
ghaisson@yahoo.com

ملخص البحث

ان تطور طرق الهجوم الحديثة في كرة اليد وتشكيلاته المختلفه والمتطورة التي تؤديها الفرق باداء عالي من المهارات الهجومية كالتصويب والذي يعد من اهم المهارات الهجومية التي اصبحت متطورة حيث يتفنن بها المهاجمون من اماكن مختلفة وبتوقيات مفاجاة وبقوة وسرعة فائقة هذا كله اعطى لحارس المرمى مسؤولية ان يكون اداؤه متضمن جانبيين الاول هو الجانب الدفاعي وفيه يقع على حارس المرمى مسؤولية حماية مرماه من الكرات المصوبة تجاهه سواء من خلال صدها او السيطرة عليها وتشتيتها خارج الملعب (خط المرمى) او لقفها لسرعة بدء الهجوم الخاطف اضافة الى دوره الفعال في التعاون مع زملائه المدافعين لصد الكرات في الرميات الحرة هدفت الدراسة الى التعرف على تأثير التدريبات باستعمال جهازين في تطور بعض القدرات البدنية والحركية لحراس المرمى لدى عينة البحث والتعرف على افضلية التأثير في تطور بعض القدرات البدنية والحركية لحراس المرمى بين المجموعتين التجريبية والضابطة واجريت الدراسة على حراس مرمى كرة اليد في اندية الفرات الاوسط المشاركة في الدوري الممتاز وهي اندية (النجف، كربلاء، المسيب، السنية) والبالغ عددهم (12) حارسا لكل نادي (3) حراس وقد مثلت العينة مجتمع البحث بشكل كامل وتم تطبيق التدريبات بالجهازين على المجموعة التجريبية بحيث تضمنت ورقة العمل هذه ما يساوي (24) وحدة تدريبية وبمعدل (3) وحدة تدريبية لـ (8) أسابيع، مدة الوحدة التدريبية (90) دقيقة يخصص للتدريبات ما معدله (45-56) دقيقة عند



القسم الرئيس منها . وكانت الشدة المستخدمة من 90% الى 100% حسب الاهداف المطلوبه للقدرات البدنية والحركية وتم تقنين الشدد على اساس اقصى تكرار وتم تنظيمها بتشكيل تموجي ليضمن التكيف وبعد معالجة البيانات التي حصل عليها الباحث استنتج الباحث ما ياتي


1- اثبتت نتائج التدريبات بالجهازين فعاليتها في التأثير وتطوير جميع القدرات البدنية والحركية المبحوثة لدى حراس مرمى اندية الدوري الممتاز بكرة اليد المتقدمين

2- جاءت افضلية التأثير للتدريبات بالجهازين على حساب التدريبات الاعتيادية في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية لدى حراس مرمى كرة اليد ككرة اليد.



Summary

The development of modern attack methods in handball and its different and advanced formations that teams perform with a high performance of offensive skills, such as shooting, which is one of the most important offensive skills that have become developed, with attackers from different places and with surprising timing, power and super speed, all of this gave the goalkeeper the responsibility to perform Including two aspects, the first is the defensive side, in which the goalkeeper has a responsibility to protect his goal from the balls directed towards him, whether by blocking it or controlling and dispersing it outside the field (the goal line) or to stop it for the speed of the start of the flash attack in addition to its effective role in cooperation with Z Defenders defending him to block the balls in free throws The study aimed to identify the effect of training by using two devices in the development of some physical and motor capabilities of the goalkeepers of the research sample and to identify the best effect in the development of some physical and motor capabilities of the goalkeepers between the experimental and control groups and the study was conducted on handball goalkeepers In the Middle Euphrates clubs participating in the Premier League, which are (Najaf, Karbala, Mussayab, and Sunni) and they are (12) guards for each club (3) guards. The sample represented the entire research community, and the training of the two devices was applied to the experimental group in the neighborhood This working paper included the equivalent of (24) and a training unit at a rate of (3) training module for (8) weeks, the duration of



the training module (90 minutes) is devoted to training on average (45-56) minutes at Section Chief of them. The intensity used was from 90% to 100%, according to the goals required for physical and motor abilities. The stress was codified on the basis of maximum frequency and was organized by ripple formation to ensure adaptation. After processing the evidence obtained by the researcher, the researcher concluded the following

1- The results of the training exercises for the two devices have proven their effectiveness in influencing and developing all physical and motor capabilities discussed by the goalkeepers of the Premier League clubs with handball

2-The effect of training for the two devices came at the expense of the usual exercises in developing some physical and motor capabilities of handball goalkeepers.

1-مقدمة البحث واهميتها

يعد حارس المرمى من اهم خطوط الفريق ومراكز اللعب في الفريق فهو الخط الدفاعي والمركز الاخير في الفريق وهو الذي يحدد مصير الهجمة التي تنتهي بالتصويب اوعدمها اضافة الى كونه في الغالب يقود هجمات فريقه من خلال اللعب السريع بالتحول الى الهجوم السريع الفردي او الجماعي والتي تبدأ من حارس المرمى غير تميز حارس المرمى من خلال تسجيله هدف مباشرة الى مرمى الفريق المنافس عندما يكون حارس مرمى الفريق المنافس متقدما. ان تطور طرق الهجوم الحديثة في كرة اليد وتشكيلاته المختلفه والمتطورة التي تؤدها الفرق باداء عالي من المهارات الهجومية كالتصويب والذي يعد من اهم المهارات الهجومية التي اصبحت متطورة حيث يتفنن بها المهاجمون من اماكن مختلفة وبتوقيتات مفاجأة وبقوة وسرعة فائقة هذا كله اعطى لحارس المرمى مسؤولية ان يكون اداؤه متضمن جانبيين الاول هو الجانب الدفاعي وفيه يقع على حارس المرمى مسؤولية حماية مرماه من الكرات المصوبة تجاهه سواء من خلال صدها او السيطرة عليها وتشتيتها خارج الملعب (خط المرمى) او لقفها لسرعة بدء الهجوم الخاطف اضافة الى دوره الفعال في التعاون مع زملائه المدافعين لصد الكرات في الرميات الحرة .

اما الجانب الثاني والاساسي فهو الجانب الهجومي اذ يعد اول لاعب في الفريق تبدأ من عنده الهجمة من خلال التميريرات المباشرة في مرمى الفريق المنافس وايضا دوره في التوجيه وتهدئة وسرعة وتوقيت اللعب في الوقت المناسب . وللارتقاء بمستوى جاهزية حارس المرمى من الضرورة بمكان ان يمتلك قدرات بدنية وحركية تعطيه المديات الواسعه للاستجابة ومجابهة متغيرات اللعب الهجومية وتعد القدرات البدنية والحركية محركات اساسية لاداء حارس المرمى لذا اصبحت من الضروري التنوع باسايب تدريب هذه القدرات من خلال استخدام وسائل او اجهزة تعطي ميزة ايجابية واطافية للمتطلبات التي يحتاجها حارس المرمى من هنا جاءت اهمية البحث باستخدام تمرينات من الممكن ان تكون ذات فائده كونها تؤدي بجهازي(قاذف كرات التنس)(الجال المطاطية) وهو بدوره محاولة جديدة تعطى جانبي تطويري وتشويقي لحراس المرمى .

2-1 مشكلة البحث :

يختلف الاداء المهاري والبدني لحارس المرمى الى حد كبير عن باقي اللاعبين في الفريق وبالتالي لابد من هذا الاختلاف فالدور الذي يؤديه او يلعبه حارس المرمى يتطلب اداء مختلف عن باقي لاعبي الفريق. ومن خلال متابعة الباحث كونه مدربا ولديه خبره في الدوري الممتاز وفي مجال التدريب لاحظ ان بعض من حراس المرمى في الدوري الممتاز لديهم ضعف في الاداء المهاري والبدني وهذا بسبب ضعف في المتطلبات البدنية من قدرات بدنية وحركية والذي ينعكس على دور الحارس المهاري والبدني في الدفاع وصد الكرات الموجه له من مختلف خطوط هجوم الفريق المنافس الامامي والخلفي رغم وجود خط دفاعي يحد او يقلل من خطورة الهجوم والمواجهات المباشرة بين اللاعب المصوب وحارس المرمى لذا ارتأى الباحث استخدام جهازين (جهاز الحبال المطاطية وجهاز قاذف كرات التنس) بغية تطوير او معالجة الضعف او المشكلة المبحوثة .

3-1 اهداف البحث :

1. التعرف على تأثير التدريبات باستعمال جهازين في تطور بعض القدرات البدنية والحركية لحراس المرمى لدى عينة البحث
2. التعرف على افضلية التأثير في تطور بعض القدرات البدنية والحركية لحراس المرمى بين المجموعتين التجريبية والضابطة .

4-1 فرضا البحث :

- 1- للتدريبات باستعمال جهازين والتدريبات الاعتيادية تأثير ايجابي في تطور بعض القدرات البدنية والحركية لحراس المرمى لدى المجموعتين التجريبية والضابطة .
- 2- هناك افضلية في التأثير لصالح المجموعة التجريبية على حساب التدريبات الاعتيادية في بعض القدرات البدنية والحركية لدى عينة البحث

5-1 مجالات البحث :

1. **المجال البشري:** حراس مرمى اندية الفرات الاوسط (النجف، كربلاء

، المسيب، السنية) بكرة اليد المشاركين في الدوري الممتاز للموسم (2017-2018).

2. **المجال الزمني:** خلال المدة من 2017/3/10 ولغاية 2018/5/25.

3. **المجال المكاني:** القاعة الرياضية المغلقة المعهد الفني في المسيب.

2 منهجية البحث واجراءاته :

1-2 منهج البحث :

لإ نجاح للبحث الا باختيار منهج علمي ملائم لمشكلته ، ولحل مشكلة هذا البحث ، اتبع المنهج التجريبي بتصميم المجاميع المتكافئة ، اذ ان المنهج التجريبي "يمثل الاقتراب الاكثر صدقا لحل العديد من المشكلات العلمية بصورة عملية ونظرية .

2-2 مجتمع البحث وعينته :

لقد تم تحديد مجتمع البحث بحراس مرمى كرة اليد في اندية الفرات الاوسط المشاركة في الدوري الممتاز وهي اندية (النجف، كربلاء، المسيب، السنية) والبالغ عددهم (12) حارسا لكل نادي (3) حراس وقد مثلت العينة مجتمع البحث بشكل كامل وقسموا الى مجموعتين متساويتين ومتجانستين ومتكافئتين بالطريقه العشوائية البسيطة تجريبية وضابطة لكل مجموعة (6) حراس حيث تم اخذ من كل نادي (3) حراس ليكون المجموعة التجريبية (6 لاعبين) وهم من نادي (المسيب والسنية) والتي تناولت التدريبات بالاجهزة والمجموعة الضابطة (6 لاعبين) وهم ناديي (كربلاء والنجف) والتي تناولت التدريبات الاعتيادية من قبل المدربين لأغراض التجريب وحل مشكلة البحث .

3-2 التجربة الاستطلاعية :

التاريخ: 2018/3/15 يوم الجمعة

مكان التجربة : القاعة الرياضية المغلقة للمعهد الفني في المسيب .
وقد هدفت التجربة الى :

1. التعرف على صلاحية الأجهزة المستخدمة في الاختبارات

2. كفاءة فريق العمل والعدد المناسب للاختبار* .
 3. عدد المستلزمات لهذا الاختبار
 4. معرفة الزمن المستغرق لكل اختبار
 5. تقنين الشد للتدريبات المستخدمة .
 6. مدى ملائمة التدريبات مع قابليات اللاعبين .
- هذا وقد تحققت هذه الغايات دون مشاكل تذكر

3-2 ادوات البحث والوسائل والاجهزة المستعمله في البحث :

1-3-2 ادوات البحث :

وهذه نجدها في وسائل جمع البيانات ،كالاستبيان والملاحظة والمقابلة والاختبار والقياس ،وجميعها مهمة لهذا البحث ، لاسيما الاختبار والقياس .

2-3-2 الوسائل والاجهزة المستخدمة في البحث :

للقيام بتنفيذ البحث واستعان الباحث بالوسائل الآتية(ملعب كرة يد قانوني، جهاز الحبال المطاطية ، جهاز قاذف كرات التنس ،كرات يد عدد(10) ، شواخص عدد (10)، سلم أرضي للتدريب عدد (2) ، ، ساعات توقيت عدد(2)، ميزان طبي عدد(1)، حاسبة لابتوب hp(1)، شريط لاصق، طباشير، شريط قياس متري ، كاميرا تصوير فديوي عدد(2) .

4-2 إجراءات البحث الميدانية :

1-4-2 اختيار القدرات البدنية والحركية واختباراتها :

لغرض تحديد القدرات البدنية والحركية واختباراتها ، تم الاطلاع على العديد من المراجع والمصادر النظرية المعنية بحراس مرمى كرة اليد ، ثم تم درجها في استمارات استبائية وعرضت على مجموعة من الخبراء بعدد (8) ، وبعد الإجابة ترشحن (6) من القدرات البدنية والحركية ، بحيث يمثل كل اختيار قدرة من القدرات البدنية والحركية . والجدول (1) يبين تفصيلات هذا الامر .

2-4-2 تحديد اختبارات القدرات البدنية والحركية:

تم تحديد الاختبارات الخاصة بالقدرات البدنية والحركية بالاعتماد على المصادر العلمية وتم عرضها على خبراء عدد (8)(1) وباستخدام الوسيلة الإحصائية (كا2) تم تحديد الاختبارات التي تصلح لمتغيرات البحث كما مبين في الجدول (2).

الجدول (2)

يبين القدرات البدنية والحركية طبقا لقيمتها المقبولة احصائيا

ت	القدرات البدنية والمهارية	يصلح من اصل (8)	قيمة كا2 المحسوبة	الاختبار الممثل للقابلية	يصلح من اصل (8)	قيمة كا2(*) المحسوبة
1	الرشاقة	8	8	اختبار بارو	7	4.5
2	التوافق	8	8	الدفاع بالذراع والقدم والذراعين جانبا وعالي	7	4.5
3	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	7	4,5	سرعة حركة القدمين	8	8
4	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	8	8	ثني الذراعين من الانبطاح المائل	8	8
5	السرعة الحركية للذراعين	8	8	الدفاع بالذراعين عاليا	7	4.5
6	السرعة الحركية للرجلين	7	4.5	سرعه الحركة للقدمين	7	4.5

(*) قيمة كا2 الجدولية عند درجة حرية (1) ومستوى (0,05) تساوي (3,84)، فالقيمة المحسوبة = الأكبر منها تعد معنوية وذات دلالة إحصائية.

2-4-3 توصيف الاختبارات المستخدمة بالبحث

الاختبار الاول : اختبار بارو (1)

الغرض من الاختبار: قياس الرشاقة

الادوات : خمس قوائم او كرات - ساعة ايقاف - صفارة

طريقة الاداء: يقف الحارس عند نقطة البداية وعند اعطاء الاشارة "الصفارة" يقوم حارس المرمى بالجري المتعرج بين القوائم على شكل حرف (8) باللغة الانكليزية حتى يصل الى نقطة البداية.

(1) ينظر ملحق (1)

(1) كمال لدين واخرن. القياس والتقويم وتحليل المباراة بكرة اليد نظريات - تطبيقات. القاهرة. ط2002. ص1.

شروط الاداء :

يجب عدم لمس القوائم اثناء الجري
اذا خالف الحارس خط السير يعاد الاختبار مرة اخرى .
يؤدي الحارس الاختبار ثلاث دورات متتالية.
لكل حارس محاولة واحدة .

التسجيل : يسجل الزمن الذي يقطعه الحارس في الثلاث دورات لاقرب 10/1 ثانية .

الاختبار الثاني: الدفاع بالذراع والقدم والذراعين جانبا وعاليا (2).

الغرض من الاختبار: التوافق

الادوات : مرمى كرة يد - قائم جهاز وثب - كرة يد 2 ساعة ايقاف - صفارة - 3 شبكات لحمل الكرة .

طريقة الاداء : يتخذ الحارس وضع الاستعداد على خط المرمى داخل المرمى بحيث تكون اليدين ملامستان للكرة "2" وعند اعطاء الاشارة "صفارة" يقوم الحارس بالدفاع بالذراع والقدم اليمنى ضد الكرة "1" ثم العودة لوضع البداية ولمس الكرة "2" باليدين ثم الدفاع بالذراع والقدم اليسرى ضد الكرة "3" والعودة لوضع البداية والتكرار.

شروط الاداء :

يجب لمس الكرتين "3" و"2" بالذراع القدم اثناء الاداء .
يجب لمس الكرة "2" باليدين اثناء الاداء .
عدم تحريك القدم الثابته اثناء الاداء .
لكل حارس محاولة واحدة .
يستمر الاداء لمدة "30" ثانية .


التسجيل : يسجل عدد مرات لمس الكرات خلال "30" ثانية

الاختبار الثالث : سرعة حركة القدمين (1)

الغرض من الاختبار : قياس سرعه حرك القدمين "سرعة التحرك جانبا بالرجلين"

الادوات : ساعة ايقاف- صفارة - ارض مستوية .

(2) كمال الدين واخرون . نفس المصدر . 2002.ص255
(1) كمال الدين واخرون . نفس المصدر . 2002.ص240



طريقة الاداء: يقف الحارس في وضع الاستعداد عند نقطة البداية، وعند اعطاء الاشارة "صفارة" يتحرك الحارس جانبا ليعبر بقدمية احد الخطوط الجانبية ثم العودة بالتحرك جانبا لعبور الخط الاخر بالقدمين والتكرار

شروط الاداء :

عبور الحارس بكلتا القدمين للخطوط الجانبية .
التحرك جانبا دون تقاطع الساقين او الوثب .
لكل حارس محاولة واحدة فقط .
يستمر الاداء لمدة (15) ثانية .

التسجيل : يسجل عدد مرات عبور القدمين للخطوط الجانبية خلال (15) ثانية .

الاختبار الرابع: ثني الذراعين من الانبطاح المائل (2)

الغرض من القياس: القوة المميزة بالسرعة للذراعين.

الادوات: ساعة ايقاف- صافره - ارض مستوية

شروط الاداء :

الانثناء بشكل صحيح لليدين بشكل كامل.
عدم لمس الذراعين للارض .
يستمر الاداء خلال 10 ثانية

التسجيل : يسجل عدد المرات الصحيحة للاداء خلال (10) ثانية

الاختبار الخامس: الدفاع بالذراعين عاليا (3)

الغرض من الاختبار: قياس السرعة الحركية للذراعين.

الادوات :- حائط - ساعة ايقاف - كرة يد - صفارة- شبكة لحمل الكرة .

طريقة الاداء: يقف الحارس في وضع الاستعداد والذراعين ملامستين للكرة عاليا، وعند اعطاء الاشارة تتحرك الذراعان جانبا اسفل للمس الفخذين ثم رفع الذراعين جانبا عاليا للمس الكرة والتكرار .

شروط الاداء :

(2) محمد صبحي حسائين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية القاهرة . ط5 2003، ص 287
(1) كمال الدين درويش واخرون . مصدر سابق، 2002، ص 233



- يظل ظهر الحارس ملامسا للحائط اثناء الاداء .
- تظل القدمان ملامستين للارض خلال فترة الاداء .
- يجب لمس الكرة اثناء الاداء .
- لكل حارس مرمى محالة واحدة.
- يستمر الاداء لمدة (20) ثانية .

التسجيل :

يسجل عدد مرات لمس الكرة خلال (20) ثانية.

الاختبار السادس : سرعه الحركة للقدمين (2)

الغرض من الاختبار: قياس السرعه الحركية للقدمين "سرعة الطعن بالقدمين

الادوات: ساعة ايقاف – صفارة – ارض مستوية

طريقة الاداء: يقف حارس المرمى في وضع الاستعداد عند نقطة البداية وعند

اعطاء الاشارة "صفارة" تتحرك القدم اليمنى لاداء حركة الطعن بحيث تعبر القدم

بكاملا الخط الايمن وتكون القدم عمودية على الخط ثم العودة بنفس القدم لنقطة

البداية ثم تتحرك القدم اليسرى لاداء حركة الطعن بنفس الشروط والتكرار

2-4-3 القياس ما قبل التجربة الرئيسية :

قام الباحث باجراء الاختبارات القبليّة على افراد عينة البحث بمجموعتها

(الضابطة والتجريبية) ، اذ نفذت جميع الإجراءات الخاصة بالقدرات البدنية

والحركية في 2018/3/20 وعلى القاعة المغلقة للمعهد الفني في المسيب وبمساعدة كل

من (د.عايد كريم ، د.خالد شاكر).

2-4-4 تكافؤ العينة :

بغية ضبط المتغيرات التي تؤثر على سير التجربة وللانطلاق من نقطة شروع

واحد عمل الباحث تكافؤ للعينة وبالاعتماد على نتائج الاختبارات القبليّة وباستخدام

قانون (ت) للعينات المستقلة وقد اظهرت النتائج ان المجموعتين متكافئتين بجميع

المتغيرات التابعه وكما موضح في الجدول (3)

(2) كمال الدين درويش واخرون: المصدر نفسه، 2002، ص255

جدول (3)

يبين التقديرات الاحصائية للوسيط والانحراف الربيعي وقيمة مان ويتني للتكافؤ بين المجموعتين

المتغيرات	التجريبية		الضابطة		قيمة مان ويتني	Sig	الدالة
	الوسيط	انحراف ربيعي	الوسيط	انحراف ربيعي			
الرشاقة	8.30	0.51	8.15	0.36	15	0.6	عشوائي
التوافق	21	1.5	20.50	2.12	17	0.8	عشوائي
قوة مميزة بالسرعه للرجلين	7.50	0.62	6	0.75	8	0.09	عشوائي
قوة مميزة بالسرعه للذراعين	10.50	0.62	10	0.62	15	0.6	عشوائي
سرعه حركية ذراعين	19	1.12	18	1.62	15.500	0.6	عشوائي
سرعه حركية للرجلين	16	1.12	16.50	0.87	15	0.68	عشوائي

4-4-2 برمجة ووضع تدريبات باستخدام الجهازين :

طبقا للخبرات الاكاديمية والفنية لبرمجة وتنظيم مفردات التدريبات الخاصة بالتدريبات بالجهازين لبعض من الخبراء والباحثين ثم وضع التدريبات بمنهجية تتماشى وقدرات اللاعبين وأساليب تطبيقها ، بحيث تضمنت ورقة العمل هذه ما يساوي (24) وحدة تدريبية تضمنت تدريبات بالجهازين وكانت التدريبات ابتدأت في 2018/3/24 وبمعدل (3) وحدة تدريبية ل(8) أسابيع ، مدة الوحدة التدريبية (90) دقيقة يخصص للتدريبات ما معدله (45-56) دقيقة عند القسم الرئيس منها . وكانت الشدة المستخدمة من 90% الى 100% حسب الاهداف المطلوبه للقدرات البدنية والحركية وتم تقنين الشدد على اساس اقصى تكرار وتم تنظيمها بتشكيل تموجي لسضمن التكيف ، بين الوحدات (1:2) وبين الأسابيع (1:3) وتم استخدام الاجهزة بشكل منتظم كونها اجهزة مقننه وذات موضوعيه عاليه فيما يخص جهاز الحبال المطاطية يتم استخدامه بربط يدين ورجلين حارس المرمى حسب هدف التمرين ويتم اداء الحركات الخاصه بمهارات حارس المرمى ويتم التدرج من السهل الى الصعب باستخدام هذا الجهاز .اما جهاز قاذف الكرات فهو جهاز يتم وضعه مكان اللاعب

المصوب امام منطقة المرمى ويتم التحكم بالمسافه من (6 او 7 او 9 م) ليتم التصويب على الحارس لكن بكرات تنس ومختلفه الاتجاهات والقوة والزوايا.

3-4-5 توصيف الاجهزة التي تم استخدامها في تنفيذ التدريبات:

اولا: جهاز الحبال المطاطية(1) :

يتكون الجهاز من هيكل حديدي ارتفاعه(2) م، يحتوي على قاعدة كبيرة بعرض (1) م ، وطول(1,20) سم، تحوي قاعدة الجهاز على عمودين يبعد الواحد عن الآخر من الأمام (1) م ومن الخلف(57) سم، ويوجد في كل عمود بكرة يدخل فيها الحبل المطاطي ويكون لها حرية التحكم في الدوران بجميع الاتجاهات إضافة إلى التحكم للأمام وللخلف (سلايد)، يحتوي الجهاز من الوسط أيضا على عمودين يوجد في كل واحد منهما بكرة يدخل فيها الحبل المطاطي ويكون لها حرية الدوران بجميع الاتجاهات إضافة إلى التحكم للجانب (سلايد) وكما موضح في الشكل(1).

شكل (1) يوضح جهاز الحبال المطاطية المستخدم



(1) حسنين جمعه الطائي: تأثير تمارين نوعية باستخدام جهاز الحبال مختلفة المطاطية في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية والأداء المهاري بكرة السلة بأعمار(14-15) سنة. اطروحة دكتوراه جامعة بابل 2015.ص45

وتم استخدام حبال مطاطية ذات ألوان مختلفة حيث يمثل كل لون شذاه معينه وهي أربعة ألوان (الأصفر، الأزرق، الأحمر، الأخضر) وقد تم استبعاد اللون الاسود، حيث تم استخدام ثمانية حبال من كل لون يبلغ طول الحبل (1.15) م ويربط في نهاية الحبل حزام لاصق مصنوع من الكتان لكي يربط في يد أو قدم حارس المرمى.

ثانيا: جهاز قاذف كرات التنس :

وهو جهاز مربع الشكل يبلغ ارتفاعه 50 سم وعرضه من كل جانب 40 سم يحتوى على سله لوضع كرات التنس الي تنزل في الفوهه ليتم قذفها وهو جهاز يستخدمه لاعبو التنس لغرض التدريب ويتم استخدامه في اوضاع مختلفه يتم التحكم بها من قبل المدرب بحيث يقذف الكرات باتجاهات وزوايا وقوة يتم التحكم بها ن خلال لوحه مفاتيح وهو متنقل يمكن تحريكه باي اتجاه من خلال مقبض يرتفع حوالي 1 م للاعلى ليتم نقله او تثبيته كم في الشكل (2)

شكل (2) يوضح جهاز قاذف كرات التنس



4-4-5 القياس ما بعد التجربة الرئيسية:

بعد الانتهاء من تنفيذ التدريبات الخاصة على مجموعة البحث التجريبية أجريت الاختبارات البعدية في تاريخ 2018/5/25 كما في الاختبار القبلي نفسه وبنفس تسلسل

الاختبارات للقدرات البدنية والحركية وبمساعدة نفس ملاك فريق العمل في الاختبار القلبي .

5-2 الوسائل والأساليب الإحصائية المستعملة :

بغية تحليل نتائج الاختبارات وبما يناسب اهداف البحث ، ثم استعمال الحقيبة الاحصائية spss وباستخدام الوسائل الإحصائية الآتية :
الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، اختبار (t) للعينات المرتبطة والمستقلة ، اختبار كا² ،

3 نتائج البحث ، عرضها ، تحليلها ، مناقشتها :

1-3 تأثير تدريبات بالجهازين على مفردات المجموعة التجريبية :

الجدول (4)

يبين التقديرات الاحصائية للقياسين القبلي والبعدي ونتائج اختبارها
وقيمة ولكوكسن للمجموعه التجريبية

المتغيرات	وحدة القياس	القبلي		البعدي		قيمة ولكوكسن	Sin	الدلالة الإحصائية
		وسيط	انحراف ربيعي	وسيط	انحراف ربيعي			
الرشاقة	ثا	8.30	0.51	6	0.47	2.20	0.02	معنوي
التوافق	عدد	21	1.5	27.25	1.37	2.32	0.00	معنوي
قوة مميزة بالسرعة للرجلين	عدد	7.50	0.62	11	1.75	2.22	0.02	معنوي
قوة مميزة بالسرعة للذراعين	عدد	10.50	0.62	13.50	1.12	2.22	0.02	معنوي
سرعه حركية للذراعين	عدد	19	1.12	24	1.37	2.2	0.02	معنوي
سرعه حركية للرجلين	عدد	16	1.12	20	0.75	2.26	0.3	معنوي

ان ما بينه الجدول (3) هو الاختلاف في قيم الاوساط الحسابية والانحرافات الربيعيه للقدرات البدنية والحركية المبحوثة لحراس مرمى كرة اليد عن القياسين ما قبل التجربة (المعنية بتدريبات بالجهازين) وما بعدها فمثلا جاءت قيم(الرشاقة)للوسيط والانحراف الربيعي على التوالي عند القياس القبلي بمقدار

(8.30) ، (0.51) في حين جاءت عند القياس البعدي وعلى التوالي أيضا بمقدار (6) ، (0.47) وهنا الفرق واضح ومتجلي ، وكذلك الحال مع جميع القدرات المبحوثة كانت عندها التقديرات مختلفة ومتباينه ... ولمعرفة حقيقة هذا التباين والاختلاف ما بين قيم الاوساط والانحرافات الربيعيه لجميع القدرات المعنية بحراس المرمى ، اختير الباحث لهذه التقديرات اختبار (ولكوكسن) للعينات المترابطة ، ومنها جاءت النتائج حسب تسلسلها لقيم ولكوكسن (الرشاقة (2020) وبمستوى دلالة (0.02) التوافق (2032) عند مستوى دلالة (0.000) ، والقوة المميزة بالسرعة للرجلين (2.22) عند مستوى دلالة (0.02) ، والقوة المميزة بالسرعة للذراعين (2022) عند مستوى دلالة (0.00) ، والسرعة الحركية للذراعين (2.22) وبمستوى دلالة (0.02) والسرعة الحركية للرجلين (2.26) وبمستوى دلالة (0.00) .

ان هذه النتائج ومن دون شك معنوية وذات دلالة احصائية ، لانها جاءت بنسب خطأ اقل من (0.05) وهو مستوى الدلالة المقبول احصائيا ، وهذا معناه ان التدريبات بالاجهزة على قد اثرت فعليا وبمقادير عالية مما احدث فعل التطور والتحسين في القدرات البدنية والحركية المبحوثة لدى حراس مرمى كرة اليد في المجموعة التجريبية .

2-3 تأثير التدريبات الاعتيادية في القدرات البدنية والحركية للمجموعة الضابطة :

الجدول (5)

يبين التقديرات الاحصائية للقياسين القبلي والبعدي ونتائج اختبارها وقيمة ولكوكسن للمجموعه الضابطة .

المتغيرات	وحدة القياس	القبلي		البعدي		قيمة ولكوكسن	Sin	الدلالة الإحصائية
		وسيط	انحراف ربيعي	وسيط	انحراف ربيعي			
الرشاقة	ثا	8.15	0.36	7	0.41	2.20	0.02	معنوي
التوافق	عدد	20.50	2.12	22.50	2	2.23	0.00	معنوي
قوة مميزة بالسرعة للرجلين	عدد	6	0.75	8	0.5	2.26	0.02	معنوي
قوة مميزة بالسرعة للذراعين	عدد	10	0.62	12	0.62	2.23	0.02	معنوي

سرعه حركية للذراعين	عدد	18	1.62	20	1.62	2.26	0.02	معنوي
سرعه حركية للرجلين	عدد	16.50	0.87	18	1.12	2.21	0.3	معنوي

كاد لا يختلف الجدول (4) في عرضة للتقديرات الاحصائية من الاوساط الحسابية والانحرافات الربيعية المختلفة لجميع القدرات البدنية والحركية عند حراس مرمى كرة اليد في المجموعة الضابطة، مما عرضة الجدول الذي سبقه جدول (2) من تقديرات احصائية. فعلى صعيد الاوساط الحسابية المتحققة القابليات البيوحركية (الرشاقة، التوافق، قوة مميزة بالسرعة للرجلين، قوة مميزة بالسرعة للذراعين، سرعه حركية للذراعين، سرعه حركية للرجلين) جاءت بالمقدار وعلى التوالي عند القياس القبلي، (8.15) (20.50) (6) (10) (18) (16.50) وبانحرافات ربعية على التوالي (0.36) (2.12) (0.75) (0.62) (1.62) (0.87) في حين جاء مقدارها وعلى التوالي ايضا حسب ترتيبها وعند القياس البعدي (7) (22.50) (8) (12) (20) (18) وبانحرافات (0.41) (2) (0.5) (0.62) (1.62) (1.11)، وهي قيم مختلفة عما كانت عليه في القياس القبلي لكل متغير من متغيرات القدرات البدنية والحركية المبحوثة. وبغية التاكيد من حقيقة هذه الفروقات والاختلافات استخدم الباحث الاختبار الاحصائي (ولكوكسن فجاءت اقيامه عندها بمعنوية ذات دلالة احصائية عند القدرات البدنية والحركية، وبمقدار على التوالي (2.20) (2.23) (2.26) (2.23) (2.26) (2.22) عند مستويات دلالة متتالية وكانت كلها (0.00) وبين (0.02) و(0.03) مما يؤكد معنويتها لان هذه المستويات المعبرة عن الخطا بمقدار يقل عن (0.05)

3-3 فروق التأثير للتدريبات بالاجهزة عن التدريبات الاعتيادية في القدرات البدنية والحركية:

من خلال ما جاءت به الجداول (3,4) يتبين لنا ان كل من تدريبات جهاز الحبال المطاطية وجهاز قاذف كرات التنس، والتدريبات الاعتيادية قد اثرت بشكل كبير وفعال في تطوير وتحسين بعض من القدرات البدنية والحركية والتي يتمتع بها حراس مرمى كرة اليد، عند كلا المجموعتين (التجريبية والضابطة)، وعند المجموعة التجريبية اضافة الى ما ذكرناه من قدرات ... ولغرض معرفة افضلية التأثير لاي من التدريبات، اي بمعنى معرفة فروق التأثير، لابد من اختبار النتائج لما بعد التجربة ما بين مفردات المجموعتين (التجريبية والضابطة) باستخدام الاختبار (مان ويتني)


للعينات المستقلة، ومنه جاءت النتائج لصالح لتدريبات الجهازين التي خضع لها افراد المجموعة التجريبية وبفوارق واضحة، اذ ان قيم اختبار مان ويتني المحسوبة قدرت بمستويات دلالة اقل (0.05) والجدول (5) بينها.

الجدول (5)

يبين التقديرات الاحصائية للأوساط الحسابية والانحرافات الربيعية للقياس البعدي وللمجموعتين

المتغيرات	التجريبية		الضابطة		قيمة مان ويتني	Sig	الدلالة الاحصائية
	وسيط	انحراف ربيعي	وسيط	انحراف ربيعي			
الرشاقة	6	0.47	7	0.41	5	0.03	معنوي
التوافق	27.25	1.37	22.50	2	4.5	0.02	معنوي
قوة مميزة بالسرعه للرجلين	11	1.75	8	0.5	5	0.03	معنوي
قوة مميزة بالسرعه للذراعين	13.50	1.12	12	0.62	5.5	0.03	معنوي
سرعه حركية للذراعين	24	1.37	20	1.62	3.5	0.01	معنوي
سرعه حركية للرجلين	20	0.75	18	1.12	3.5	0.01	معنوي

من خلال ماتم عرضة في الجداول (3, 4) يتبين ان هناك تطور للقدرات البدنية والحركية للمجموعتين التجريبية والضابطة (في كافة القدرات) فيما يخص المجموعة الضابطة فكان للالتزام بالحضور للوحدات التدريبية من قبل حراس المرمى ودور المنهج الخاص بالمدرّب دور ساهم في تحقيق نتائج ايجابية في هذه القدرات. اما المجموعة التجريبية فكان التطور الحاصل للقياس البعدي وايضا افضليتها عن المجموعة الضابطة الى ان التدريبات بالجهازين التي تم استخدامها للمجموعة التجريبية كان مبنية على اسس علمية وفسولوجية من حيث توزيع الحمل التدريبي واعطاء فترات الراحة ومدتها بحسب طبيعة الاداء المشابه للوضع الدفاعي لحراس المرمى من خلال اداء اكثر من تمرين في نفس الوقت بهدف الوصول الى حالة مشابهة لحالة اللعب والتي تخلق حالة من التكيف للحراس عند تنفيذ هذه التدريبات والتي تم اعدادها بمكونات حمل من شدة وتكرارات وفترات تتلائم مع طبيعة العينه ومرحلة



التدريب وهذا ماكداه مفتي ابراهيم(1994)"على انه من الضروري ان يصل اللاعب الى اداء المهارة وبصورة الية من خلال التكرار الدائم للأداء واستخدام التمارين المتنوعة والتي تتميز بتغير الاشتراطات والعوامل الخارجية اثناء التمرين لوجود منافس او اكثر مثلا وكذلك في المباريات الترفهية" (1)


وهذا ما تميزت به التمرينات من خلال تطابقها لظروف المنافسة بنسبة كبيرة مما خلق اجواء تنافسيه زادت من فرض متطلبات بدنية ومهارية على الحارس وبالتالي خلقت جو من التشويق والاثارة الذي انعكس ايجابا على تطوير هذه القدرات، كما كانت لنوعية التمرينات التي تتميز باستخدام جهاز الحبال المطاطية الذي يتميز بالمقاومات مما جعل لعضلات الرجلين والذراعين القابلية على الاستجابة السريعة للإطالة العالية من خلال توجيه التمرين بنفس طريقة الاداء نتيجة ما تتمتع به الحبال المطاطية من توفير مقاومات متدرجة على طول مسار الحركة ومن ثم انعكس على زيادة القوة.

في اداؤها والسرعه في اداؤها وبتغير الاتجاهات والزوايا والتي نمت قدره على تغير الاتجاهات اثناء اداء المهارات حيث ان "اللاعب الذي يتمتع بالقدرات الحركية قادر على حل جميع مواقف اللعب معتمدا على سرعته بالإضافة الى قدرته على ايقاف جميع الانقباضات العضلية غير المرغوب فيها" (2)

وقد ساهمت الحبال المطاطية في زيادة تحشيد الوحدات الحركية، زيادة شدة الأحمال للتمارين من خلال التدرج بزيادة مقاومة الحبل وبالتالي توفير كمية السوائل العصبية اللازمة للعمل "" ان للحبال المطاطية اثر ايجابي في القوة العضلية لكونها تضيف مقاومات لكل الاتجاهات مما ينعكس ايجابا في تحسين الاداء العضلي" (3) اضافه الى استخدام جهاز قاذف الكرات الذي كان له دور كبير من خلال توجيه الكرات التي تشكل صعوبة على الحارس كون كرات التنس هي اصغر حجما على الحارس من الكرات القانونية ومعظم مدربي الاندية المحلية والدولية يستخدمون تمارين بكرات التنس لكن بدون جهاز ان الاضافه في هذا البحث كانت باستخدام جهاز قاذف كرات التنس الذي اعطى تشويق واثارة للحارس من خلال سرعه الكرة واتجاهها وزاويتها

(1) مفتي ابراهيم: الجديد في الاعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم، دار الفكر العربي، 1994، ص23
(2) نجلاء البدري واخرون. تدريبات الساكيو -الرشاقة التفاعلية السرعة الحركية التفاعلية. دار الفكر العربي 2017. ص 93

(3) Phil Page & Todd Ellenbecker : Strength Band Training , 2nd ed ,USA,2011. p7



جعل للحارس امكانية التحدي لهذه الكرات التي كانت تؤدي بتمرينات متدرجه من السهل الى الصعب من خلال مهارات الحارس الدفاعية التي من الضروري ان يمتلكها الحارس لكي تتلائم مع سرعة وقوة التصويب من المهاجمين من اماكن مختلفه .

وهذا ما تميز به حراس مرمى كرة اليد الحديثة من سرعة في الاداء في صد الكرات السريعه والمفاجاة من قبل المهاجمين والحارس الذي لايمتلك هذه القدرات لا دفاع عن مرماه بشكل مقبول .

4 الاستنتاجات والتوصيات :

1-4 الاستنتاجات :

1. اثبتت نتائج التدريبات بالجهازين فعاليتها في التأثير وتطوير جميع القدرات البدنية والحركية المبحوثة لدى حراس مرمى اندية الدوري الممتاز بكرة اليد المتقدمين .

1. جاءت افضلية التأثير للتدريبات بالجهازين على حساب التدريبات الاعتيادية في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية لدى حراس مرمى كرة اليد كرة اليد.

2-4 التوصيات :

2. من الضرورة اجراء دراسة مماثلة لمهارات حراس المرمى وقدرات بدنية اخرى في كرة اليد

3. يفضل ان يركز المدربون استخدام تدريبات بالاجهزة وخصوصا جهازي الحبال المطاطية والجهاز قاذف الكرات)لحراس المرمى بكرة اليد واعتمادها اساس في برامجهم التدريبية

4. التركيز على التدريبات بالجهازين على فئات عمرية اخرى .

المصادر :

- ابو العلا احمد عبد الفتاح : التدريب الرياضي الاسس الفسيولوجية ، (القاهرة , دار الفكر العربي ، 1997).
- ابو العلا احمد عبد الفتاح :فسيولوجيا التدريب الرياضي ، القاهرة ، الفكر العربي ، 2003.
- حسنين جمعه الطائي: تأثير تمارين نوعية باستعمال جهاز الحبال مختلفة المطاطية في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية والأداء المهاري بكرة السلة بأعمار(14-15) سنة .اطروحة دكتوراه جامعة بابل . 2015.
- كمال لدين واخرن .القياس والتقويم وتحليل المباراة بكرة اليد نظريات – تطبيقات .القاهرة.ط.2002
- محمد جاسم الياسري:مبادئ الإحصاء التربوي ، (ط2 , النجف الاشرف ، دار الضياء للطباعة ، 2011).
- محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب : البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي : (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999).
- محمد صبحي حسنين :القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية القاهرة ط.5 2003
- مفتي ابراهيم:الجديد في الاعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم ،دار الفكر العربي ، 1994
- نجلاء البدري واخرون .تدريبات الساكيو –الرشاقة التفاعلية السرعة الحركية التفاعلية. دار الفكر العربي . 2017.
- Phil Page & Todd Ellenbecker : Strength Band Training , 2nd ed ,USA,201

ملحق (1)

اسماء الخبراء الذين حددوا القدرات البدنية والحركية والاختبارات الخاصة بها

ت	الاسم	اللقب	التخصص	مكان العمل
1	د.محمد جاسم الياسري	استاذ	اختبار وقياس	جامعة بابل / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	د.احمد يوسف متعب	استاذ	التدريب الرياضي /كرة اليد	جامعة بابل /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	د.سامر يوسف متعب	استاذ	التعلم حركي/كرة اليد	جامعة بابل /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
4	د. احمد عبد الزهرة	استاذ	فلسجة التدريب /كرة اليد	جامعة القادسية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
5	د. حاسم عبد الجبار	استاذ	تدريب رياضي /كرة اليد	جامعة كربلاء / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
6	د.اثير عبد الهه اللامي	استاذ	تدريب رياضي /كرة يد	جامعة القادسية/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
7	د.مشرق عزيز طنيش	استاذ مساعد	تدريب رياضي /كرة اليد	جامعة القادسية/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
8	د.خالد شاكر حسين	استاذ مساعد	التعلم الحركي/كرة اليد	جامعة الكوفة/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملحق (2)

وحدة نموذجية لوحدة تدريبية للمجموعة التجريبية


شدة التمارين : 90%

الوحدة التدريبية: الاولى

الاسبوع: الاول

الزمن الكلي	الراحة		الحجم التدريبي	زمن الاداء	التمرين	ت
	بين المجموع	بين التكرارات				
10.30 د	2 د	45 ثا	2×4	15 ثا	يقف حارس المرمى في مكانه بالمرمى ويتم التصويب عليه بجهاز قاذف كرات التنس من منطقة الـ9م على اليدين امام الصدر ليتحسس كرات التنس	1
8.30 د	3 د	30 ثا	2×4	10 ثا	يقف حارس المرمى في مكانه ويتم وضع جهاز الحبال المطاطية خلف المرمى ويتم ربطه باطراف الحارس الذراعين والرجلين لكل طرف حبل وعند اشارة البدء يؤدي حركات الصد وهي الطعن الجانبيه بالذراع والقدم يمين ويسار	2
10.30 د	3 د	30 ثا	2×4	10 ثا	يقف حارس المرمى في مكانه بالمرمى ويتم وضع جهاز الحبال المطاطية خلف المرمى ويتم ربطه باطراف الحارس الذراعين والرجلين لكل طرف حبل مطاطي ووضع جهاز قاذف الكرات على منطقة الـ9م وعند اشارة البدء يقوم المدرب بالتصويب بالجهاز على حارس المرمى على الزوايا العليا فقط للمرمى يمين ويسار.	3
12.6 د	3 د	45 ثا	2×4	12 ثا	يقف حارس المرمى في مكانه بالمرمى ويتم وضع جهاز الحبال المطاطية خلف المرمى ويتم ربطه باطراف الحارس الذراعين والرجلين لكل طرف حبل مطاطي ووضع جهاز قاذف الكرات على منطقة الـ9م وعند اشارة البدء يقوم المدرب بالتصويب بالجهاز على حارس المرمى على الزوايا السفلى للمرمى يمين ويسار	4
12.6 د	3 د	45 ثا	2×4	12 ثا	يقف حارس المرمى في مكانه بالمرمى ويتم وضع جهاز الحبال المطاطية خلف المرمى ويتم ربطه باطراف الحارس الذراعين والرجلين لكل طرف حبل مطاطي ووضع جهاز قاذف الكرات على منطقة الـ9م وعند اشارة البدء يقوم المدرب بالتصويب بالجهاز على حارس المرمى على الزوايا العليا والسفلى بشكل معاكس اي كرة في الزوايه العليا اليمنى والاخرى في الزاوية السفلى اليسرى ويتم التبديل	5

ملاحظة / زمن الاداء هو يعبر عن تكرار واحد وهذا التكرار يتم فيه اداء عدة تصويبات او عدة حركات




مقارنة خصائص منحى القوة والزمن المحسوبة من التحليل البايوميكانيكي للتصوير الفيديوي و من منصة القوة بقفزة اليدين الامامية على طاولة القفز للاعبى الجمناستك الناشئين

الباحث أ.م.د. انيس حسين

الملخص

بالنظر للحاجة الماسة للباحثين في المجال البايوميكانيك الرياضي لدراسة وتحليل خصائص منحى القوة والزمن لأداء اللاعبين المهاري في الكثير من الألعاب الرياضية ومنها الجمناستك الفني بالتحديد لما لهذه الخصائص من أهمية كبيرة في معرفة نقاط الضعف والقوة لدى اللاعبين فان كثير من الدراسات التي تم اجراؤها يبتعد فيها اغلب الباحثون عن دراسة منحى القوة والزمن لعدم توفر منصة قياس القوة او لصعوبة استخدامها او تثبيتها في بعض الفعاليات الرياضية وكمحاوله من قبل الباحث للتعرف على إمكانية قياس منحى القوة والزمن بالتحليل البايوميكانيكي للتصوير الفيديوي والتعرف على الفروق المعنوية بين خصائص المنحنى المحسوب من التحليل والمحسوب من خلال منصة قياس القوة والزمن المانية المنشاء .

وقد تم تطبيق التجربة على عينة من اللاعبين الناشئين في الجمناستك الفني للرجال وذلك باتباع المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي اذ بلغ عدد العينة ستة لاعبين ناشئين بالجمناستك الفني للرجال باعمار 12 الى 13 سنة وتم منح كل لاعب محاولتين على طاولة القفز بعد ان تم تثبيت الكاميرات وضبطها على سرعة 300 صورة بالثانية وتثبيت النقاط التشريحة على اللاعبين وكذلك تثبيت منصة قياس القوة والزمن على جهاز طاولة القفز وبعد تحليل التصوير باستخدام برنامج التحليل الحركي تراكر




لحساب دالة القوة ودالة الزمن والمنحنى الخاص بهما لحظة لمس جهاز طاولة القفل
باليدين لاداء مهارة قفزة اليدين الامامية أي قبل الطيران الثاني

وبنفس الوقت يتم تسجيل منحنى القوة والزمن بجهاز منصة قياس القوة المانية
المنشا واخذه كمحك ليتم المقارنة به .

وبعد تحليل النتائج احصائيا ومناقشتها توصل الباحث الى استنتاج مايلي:

1. ان دراسة منحنى القوة والزمن من خلال التحليل الكينماتيكي ممكن مع برنامج تراكر للتحليل.
2. ان منحنى القوة والزمن المحسوب من تحليل التصوير لا يختلف بقيمه وشكله عن المنحنى المقاس بمنصة القوة.
3. ان الدراسة الحالية توفر على الباحثين الكلفة والوقت لقياس القوة بدون الحاجة للاجهزة.

في السنوات الأخيرة الماضية شهد العالم تطورا ملحوظا في المجال التقني واستخدام برامجيات الحاسوب بشكل واسع في شتى الميادين ومنها البايوميكانيك الرياضي وعلى المستوى المحلي كانت هناك قفزة نوعية في تطور مختبرات البايوميكانيك في الجامعات العراقية وكان لذلك الأثر البالغ في تطور دراسة المتغيرات التي لم تكن مدروسة سابقا فنلاحظ انتشار الكاميرات ذات السرعة العالية وتنوع وانتشار أجهزة قياس القوة والزمن وسهولة استخدامها ورغم ذلك فلا يزال هناك الحاجة الملحة لايجاد وسائل او أجهزة او طرائق لدراسة المتغيرات البايوميكانيكية وبالأخص مجال الكينياتك من حيث دراسة القوى المؤثرة في الحركة وبالأخص في رياضة الجمناستك لاعتماد هذه الرياضة بالشكل الأساس على التعرف على القوى المسببة للحركة عند أداء المهارات ومن هذه المهارات هي مهارات القفز على جهاز طاولة القفز للرجال فلدراسة هذا الموضوع الأهمية الكبيرة من حيث التعرف على القوى المؤثرة في الجسم عند الطيران الثاني وكذلك الطيران الأول لا يقل أهمية عنه غير ان عملية قياس القوة بمنصة القوة والزمن في الطيران الأول لا تزال صعبة وغير مطبقة لحد الان اما عن قياس القوة في الطيران الثاني فيمكن تثبيت الجهاز على طاولة القفز بشكل يسمح للاعب أداء القفزة بدون ان يعيقه وجود الجهاز وهذا ما تم تطبيقه في بحثنا هذا من اجل المقارنة بين خصائص منحني القوة والزمن اللحظية المأخوذة من جهاز منصة القوة مع الخصائص لمنحني القوة والزمن المحسوبة نظريا باستخدام برنامج التحليل الحركي تراكر كونه برنامج تفاعلي و تتبعي في دراسة الحركة واتخراج مركز ثقل الجسم وحساب القوة من خلال تغذية البرنامج بقيم اكتلة الكلية للجسم او قيمة كتلة كل جزء من أجزاء الجسم حسب الكتل النسبية ويعطي نتائج مباشرة عن الأداء من خلال معادلات جاهزة في البرنامج وكذلك قيم المتغيرات الجديدة المراد دراستها وذلك بعد ادخال المعادلات الخاصة بكل متغير وتكمن أهمية البحث في إيجاد



طريقة بديلة لقياس منحى القوى والزمن بدلاً من استخدام منصة قياس القوة والاكتفاء بتحليل التصوير الفيديوي .

مشكلة البحث :

بالنظر للحاجة الماسة للباحثين في مجال البايوميكانيك الرياضي لدراسة وتحليل خصائص منحى القوة والزمن لأداء اللاعبين المهاري في الكثير من الألعاب الرياضية ومنها الجمناستك الفني بالتحديد لما لهذه الخصائص من أهمية كبيرة في معرفة نقاط الضعف والقوة لدى اللاعبين فان كثير من الدراسات التي تم اجراؤها يبتعد فيها اغلب الباحثون عن دراسة منحى القوة والزمن لعدم توفر منصة قياس القوة او لصعوبة استخدامها او تثبيتها في بعض الفعاليات الرياضية وكمحاولة من قبل الباحث للتعرف على إمكانية قياس منحى القوة والزمن بالتحليل البايوميكانيكي للتصوير الفيديوي والتعرف على الفروق المعنوية بين خصائص المنحى المحسوب من التحليل الحركي والمحسوب من خلال منصة قياس القوة والزمن المانية المنشاء.

ويهدف البحث الى :

1. التعرف على خصائص منحى القوة والزمن عند مرحلة الدفع للطيران الثاني لأداء مهارة قفزة اليدين الامامية على طاولة القفز .
2. التعرف على الفروق بين خصائص منحى القوة والزمن المأخوذة من منصة قياس القوة والمحسوبة من التحليل الحركي .

يفترض الباحث :

1. عدم وجود فروق بين خصائص منحى القوة والزمن المأخوذة من منصة قياس القوة والمحسوبة من التحليل الحركي .

إجراءات البحث :

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته لحل مشكلة البحث.

عينة البحث :

حدد الباحث مجتمع بحثه باللاعبين الناشئين (13-15) سنة الذين يمثلون منتخب محافظة واسط بالجمناستك الفني للرجال للموسم الرياضي (2016 - 2017) وعددهم (7) لاعبين .

أما العينة فهي " المجموعة التي يتم فحصها أو مراقبتها والتي تنفذ عليها التجربة وقد تتكون من شخص واحد أو أكثر " .

وعليه اختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية (الحصر الشامل للمجتمع) وقوامها (7) لاعبين والذين يمثلون فئة الناشئين لمنتخب الجمناستك في محافظة واسط , وبعد استبعاد أحد اللاعبين (نتيجة الإصابة) والتأكد من مدى قابلية اللاعبين المتبقين من أداء القفزة , وبهذا تكون النسبة المئوية لعينة البحث هي (86%) وهي نسبة مناسبة لتمثيل مجتمع البحث تمثيلاً حقيقياً وصادقاً , وقد منح الباحث أربع محاولات لكل لاعب , حيث يصبح مجموع ما يؤديه اللاعب هو (8) قفزات , والتي تخضع جميعها للتحليل والقياس وتقييم الأداء من قبل الحكام .

الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث

1.3.3 الوسائل المستخدمة في البحث (وسائل جمع البيانات)

من أهم الوسائل التي استخدمها الباحث لجمع المعلومات والبيانات هي :

- الملاحظة والتحليل .
- الاختبارات والمقاييس .
- المراجع والمصادر العربية والأجنبية .

- برامجيات الحاسوب .

الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث

- جهاز حاسوب لابتوب نوع (dell) صيني الصنع عدد (1) .
- منصة قياس القوة (gait analysis) من شركة (zebris) , ألمانية الصنع
- كاميرات فيديو نوع (Casio) يابانية الصنع بسرعة (1200 صورة / ثا) عدد (3)
- جهاز خاص بقياس الطول والوزن نوع (Ariston) .
- طاولة قفز عدد (1) صيني الصنع .
- لوحة ارتقاء (قفاز) عدد (2) صيني الصنع .
- أبسطة أسفنجية متنوعة عدد (4) .
- حامل ثلاثي لتثبيت الكاميرات عدد (3) .
- علامات فوسفورية لاصقة لتحديد مفاصل الجسم .
- ذاكرة تخزين معلومات نوع (SD ram) عدد (3) .
- مقياس رسم (1 متر) .
- حبل وشريط قياس نسيجي .
- قصاصات وشرائح بلاستيكية توضع بين المنصة والطاولة .
- مساطب ومقياس رسم وشريط لاصق وحزام تثبيت .

4.3 إجراءات البحث الميدانية

أجرى الباحث مجموعة من الخطوات والإجراءات التي يتميز بها المنهج التجريبي , من أجل تحقيق الفرضيات والنتائج التي يرجو التوصل إليها , وهذه الاجراءات هي :

1.4.3 تحديد أهم المتغيرات البايوميكانيكية قيد الدراسة

لغرض تحقيق هدف البحث من الدراسة الحالية وللتوصل الى النتائج بدقة تم اخذ المتغيرات التالية للوصول الى خصائص منحى قوة والزمن وهي متغيرات الطيران الثاني:

1. المتغيرات المأخوذة من منصة القوة مباشرة :

معدل القوة عند الدفع وزمن تاثير القوة .

متغيرات كينماتيكية يتم استخراجها من مؤشرات القوة والزمن وهي:

$$v_y = \frac{f \times t}{m} \quad \text{السرعة العمودية والتي تساوي}$$

وتمثل f معدل القوة المأخوذة من منصة القوة اثناء الدفع باليدين على طاولة القفز.

T يمثل زمن الدفع اللحظي.

اقصى ارتفاع h يصله مركز ثقل الجسم للأعلى عند الطيران الثاني ويحسب من المعادلة التالية:

$$h = \frac{(v_y)^2}{2g}$$

حيث تمثل g التعجيل الأرضي.

2. متغيرات بايوميكانيكية محسوبة من التحليل الحركي فهي نفس

المتغيرات أعلاه سوى انها لا تقاس بشكل مباشر الا بعد التحليل :


(a) القوة والزمن

$$f = m \times a$$

القوة = F

الكتلة = M

a = التعجيل العمودي لحظة الدفع على طاولة القفز.



ومنها يتم حساب القوة اللحظية , اقصى قوة عند الدفع , معدل القوة عند الدفع
ومعدل القوة عند الاصطدام ومعدل القوة الكلي .

(b) **زاوية الانطلاق من الطاولة لـ م.ث.ج :** وهي الزاوية المحصورة بين المستوى الأفقي وبين الخط المار بالنقاط التي تمثل مركز ثقل الجسم لوضعين (لحظة الترك . الوضع الذي يلي لحظة الترك مباشرة) .

(c) **سرعة الانطلاق العمودية :** وهي المسافة المقطوعة لمركز ثقل الجسم خلال وحدة الزمن .

(d) **أقصى ارتفاع يحققه (م.ث.ج) :** ويقاس من نقطة مركز ثقل الجسم إلى السطح العلوي للطاولة في اللحظة التي يحقق اللاعب فيها أعلى مستوى (من الطيران في قفزة اليدين الأمامية) .

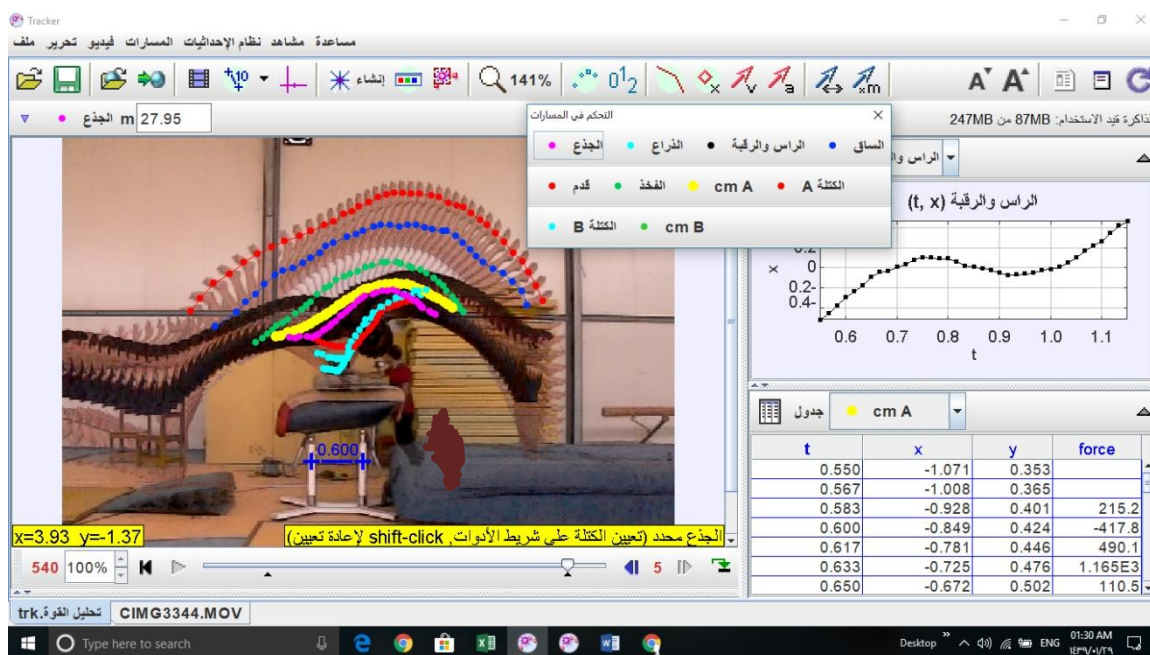
طريقة حساب مركز ثقل الجسم من خلال التحليل الحركي :

تم استخدام برنامج تراكر للتحليل الحركي لأجل حساب القوة وملحقاتها كأقصى قوة لحظة الدفع والزمن ومعدل القوة خلال مرحلة الدفع على طاولة القفز ولكي يتحقق ذلك لا بد من حساب متغير مركز ثقل الجسم لكي يتم التعامل مع جسم اللاعب كجسم اصم وذلك عن طريق ادخال قيم الاوزان النسبية لكتل أجزاء الجسم للاعبين كل حسب اداءه وكتلته وطبقا لجدول العالم هوخموت لتوزيع الكتل النسبية لأجزاء الجسم وكما موضح بالجدول ادناه:

جدول (1) يبين قيم الازان النسبية لكتل أجزاء الجسم لاحد اللاعبين وطبقا لجدول العالم هوخموت لتوزيع الكتل النسبية لأجزاء الجسم

الوزن الحقيقي	الوزن النسبي	البعد النسبي (سم)	الكتلة النسبية (كغم)	الجزء	التسلسل
4.55	7	46,60	7	الرأس والرقبة	1
27.95	43	38,00	43	الجزع	2
7.8	12	51,30	3	عضد أيمن	3
		51,30	3	عضد أيسر	4
		39,00	2	ساعد أيمن	5
		39,00	2	ساعد أيسر	6
		18,00	1	يد يمنى	7
		18,00	1	يد يسرى	8
15.6	24	37,20	12	فخذ أيمن	9
		37,20	12	فخذ أيسر	10
6.5	10	37,10	5	ساق أيمن	11
		37,10	5	ساق أيسر	12
2.6	4	44,90	2	قدم يمنى	13
		44,90	2	قدم يسرى	14
65	100		100		

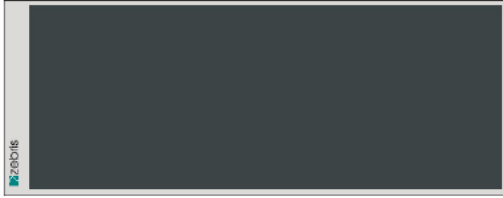
الشكل (1) يمثل واجهة البرنامج ومسار مركز ثقل الجسم



ويمثل اللون الأصفر مسار مركز ثقل الجسم وباقي النقاط تمثل المسارات الحركية لأجزاء الجسم.

Type

FDM 1.5



Article number	124.3015
Dimensions	153 x 60.5 x 2.1 cm (L x W x H)
Weight	approx. 16,5 kg
Sample rate	120 Hz optional 240 Hz
Number of sensors	8 064
Sensor area	144 x 56 cm (L x W)

الشكل (2) يمثل منصة قياس القوة

التجربة الرئيسية :

اختبارات الأداء المهاري لمهارة قفزة اليدين الأمامية على طاولة القفز.:

الغرض من الاختبار: استخراج قيم المتغيرات البايوميكانيكية وفقاً لهدف البحث التي يقوم بها كل لاعب من عينة البحث .

الأدوات والمستلزمات : مضمار ركض , وطاولة قفز , ومنصة قياس القوة , وكاميرات تصوير , وأبسطة إسفنجية للهبوط , وعلامات فوسفورية .

وصف الأداء : بعد تعريفهم بنوع القفزة , يقوم أفراد عينة البحث بأداء المهارة , وفقاً لمراحلها الحركية (ولايقوم اللاعب الأول بتكرار المحاولة إلا بعد نهاية المحاولة للاعب الأخير)

5.4.3 التصوير الفيديوي وتحليله

استخدم الباحث ثلاث كاميرات, والغرض هو السيطرة على محتويات كافة الجوانب الميكانيكية المتعلقة بالمهارة, وفي جميع مراحل التصوير (التجربة الاستطلاعية, الاختبار القبلي, الاختبار البعدي), وعلى النحو الآتي:

- الكاميرا الأولى (نوع Casio يابانية الصنع بتردد 1200 صورة/ثا) وضعت على حامل ثلاثي من الجانب (مقابل آخر خطوة للركضة التقريبية) على ارتفاع (110سم) لتسيطر على أغلب المتغيرات الواقعة ضمن الخطوة الأخيرة من الاقتراب والارتقاء على القفاز حيث ثبتت على بعد (6م) مقاسه من البؤرة إلى منتصف مضمار الركض

- الكاميرا الثانية (نوع Casio يابانية الصنع بتردد 1200 صورة/ثا) وضعت على حامل ثلاثي من الجانب بمحاذاة الكاميرا الأولى إلى الأمام قليلاً (متعامدة مع جهاز طاولة القفز) بارتفاع (140سم) وعلى بعد (5,20 م) مقاسه من البؤرة إلى منتصف سطح الطاولة حيث إحتواء جميع المتغيرات الواقعة بعد تنفيذ القفز من سلم القفز.

- الكاميرا الثالثة (نوع Panasonic يابانية الصنع Full Hd), ثبتت هذه الكاميرا على حامل ثلاثي صغير ارتفاعه (25سم) موضوع على طاولة بجانب طاولة القفز لتتصل بجهاز الحاسوب الشخصي الذي يتصل بمنصة قياس القوة, والغرض هو تزامن نقل المعلومات للمنصة مع الصورة.

5.3 الوسائل الإحصائية

للتوصل إلى نتائج البحث استخدم الباحث نظام الأكسل لحساب قيمة الدلالات الاحصائية الآتية:

❖ الوسط الحسابي .

❖ الانحراف المعياري .

❖ الوسيط .

❖ معامل الالتواء .

❖ معامل الارتباط البسيط (بيرسون) .

❖ اختبار (T) للعينات المترابطة .

❖ اختبار (T) للعينات المستقلة .

❖ النسبة المئوية .

❖ الأهمية النسبية .

الباب الرابع

الجدول 1 يبين قيم اللاعبين في المتغيرات المحسوبة من التحليل الحركي
والاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لها

اللاعب	الارتفاع	السرعة العمودية	زاوية الانطلاق	اقصى قوة	معدل القوة	زمن الاستناد	زمن دفع القوة
1	0.437	0.921	16.5	747.1	221.1	0.28	0.1
2	0.464	1.471	22.2	742.7	327.7	0.3	0.08
3	0.482	0.89	38	1124.25	597.25	0.3	0.1
4	0.425	0.84	25	745.65	219.65	620.	0.08
5	0.398	0.9578	17.35	742.36	226.36	0.26	0.12
6	0.4853	0.935	18.254	7854.3	261.3	0.28	0.10
7	0.3974	0.847	16.24	825.36	329.36	0.3	0.08
8	0.5145	1.20	19.35	964.32	448.32	0.32	0.10
9	0.4125	0.94	24.36	948.36	443.36	0.28	0.12
10	0.3687	0.75	21.37	845.32	329.32	0.26	0.16
11	0.2654	0.63	31.65	726.32	220.32	0.24	0.18
12	0.365	0.72	18.35	765.32	243.32	0.48	0.12
الوسط	0.417	0.925	22.38	1419.28	322.2	0.32	0.11
الانحراف	0.069	0.214	6.304	1943.77	119.32	0.0921	0.03

الجدول 2 يبين قيم اللاعبين في المتغيرات المحسوبة من منصة القوة والاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لها

اللاعب	الارتفاع	السرعة العمودية	اقصى قوة	معدل القوة	زمن الاستناد	زمن دفع القوة
1	0.26	2.26	645.14	407.21	0.3	0.1
2	0.53	3.22	682.41	562.32	0.31	0.08
3	0.24	2.205	787.41	425.36	0.28	0.09
4	0.34	2.589	1139.68	421.98	0.27	0.07
5	0.266	2.289	749.78	426.24	0.29	0.11
6	0.37	2.729	792.43	433.58	0.214	0.09
7	0.26	2.263	845.14	456.12	0.268	0.08
8	0.19	1.941	782.45	521.647	0.201	0.10
9	0.23	2.126	787.47	328.62	0.22	0.12
10	0.103	1.421	930.58	307.038	0.25	0.16
				5		
11	0.217	2.06	759.42	301.25	0.37	0.17
12	0.117	1.518	792.43	315.28	0.26	0.12
الوسط	0.26	2.219	807.861	454.266	0.269417	0.107
			7	7		5
الانحراف	0.12	0.49	126.65	83.67	0.05	0.03

من خلال ملاحظة الجدول 1 و2 السابقين والتي تبين القيم الخام للاعبين الذين تم اختبارهم لأجل المقارنة بين نتائج منصة القوة في منحى القوة والزمن وبين نتائج التحليل باستخدام برنامج التحليل الحركي تراكر وفيما يلي جدول 3 لبيان مدى الارتباط بين القياسين في حساب المتغيرات البايوميكانيكية

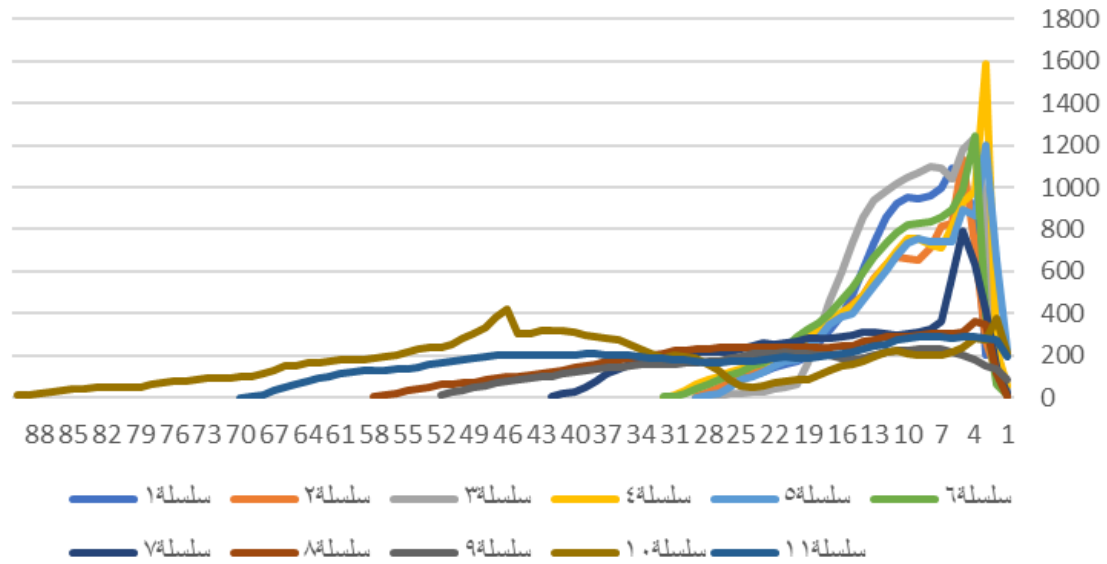
جدول (3) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة معامل الارتباط بين متغيرات منحني القوة والزمن للاعبين المحسوبة من التحليل الحركي ومن منصة القوة

المتغيرات	متغيرات منحني القوة والزمن المحسوبة من منصة القوة		متغيرات منحني القوة والزمن المحسوبة من التحليل الحركي ببرنامج تراكر		معامل الارتباط	مستوى الدلالة
	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي		
الارتفاع	0.12	0.26	0.069	0.417	0.888642	معنوي
السرعة العمودية	0.49	2.219	0.214	0.925	0.953034	معنوي
أقصى قوة	126.65	807.8	1943.77	1419.28	0.85223	معنوي
معدل القوة	83.67	454.26	119.32	322.2	0.914637	معنوي
زمن الاستناد	0.05	0.217	0.0921	0.32	0.887213	معنوي
زمن دفع القوة	0.03	0.1075	0.03	0.117	0.986387	معنوي

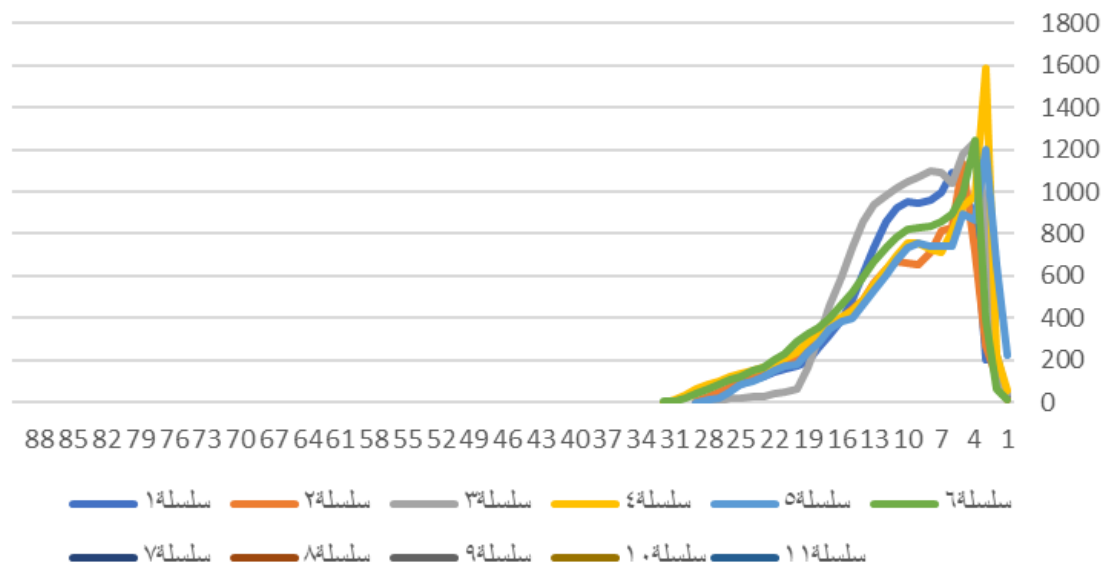
من خلال الجدول أعلاه نلاحظ وجود علاقات ارتباط معنوية بين متغيرات منحني القوة والزمن للاعبين المحسوبة من التحليل الحركي ومن منصة القوة وهذه النتائج تؤكد إمكانية استخدام برنامج التحليل الحركي تراكر بعد تغذيته بالمعادلات اللازمة لحساب المتغيرات البايوميكانيكية فلحساب متغير القوة تم استخدام معادلة القوة = الكتلة × التعجيل وهنا التعجيل لا يمكن اعتباره التعجيل الأرضي لأن اللاعب لا يزال متصلاً بطاولة القفز فلن يستطيع النهوض للأعلى وأداء القفزة يتطلب منه إنتاج تعجيلاً أكبر من التعجيل الأرضي



منحنيات القوة والزمن لجميع اللاعبين

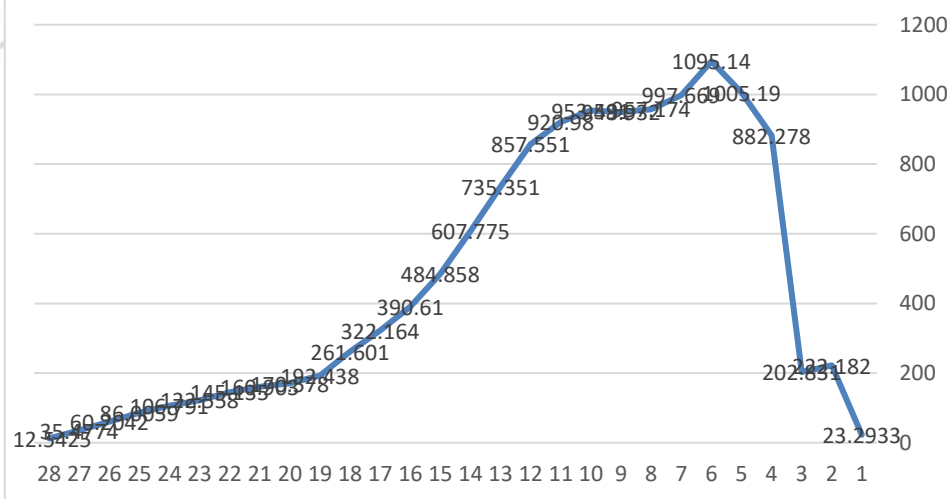


منحنيات القوة والزمن بعد استبعاد الشاذة منها

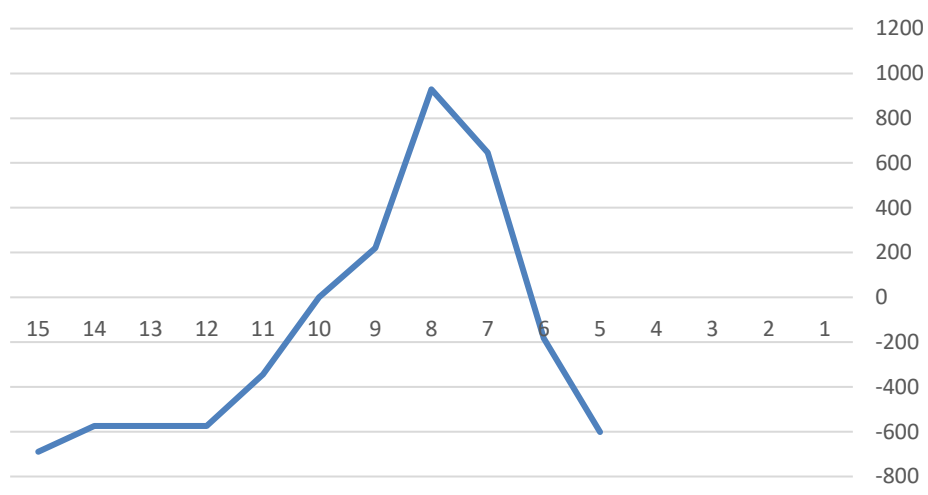




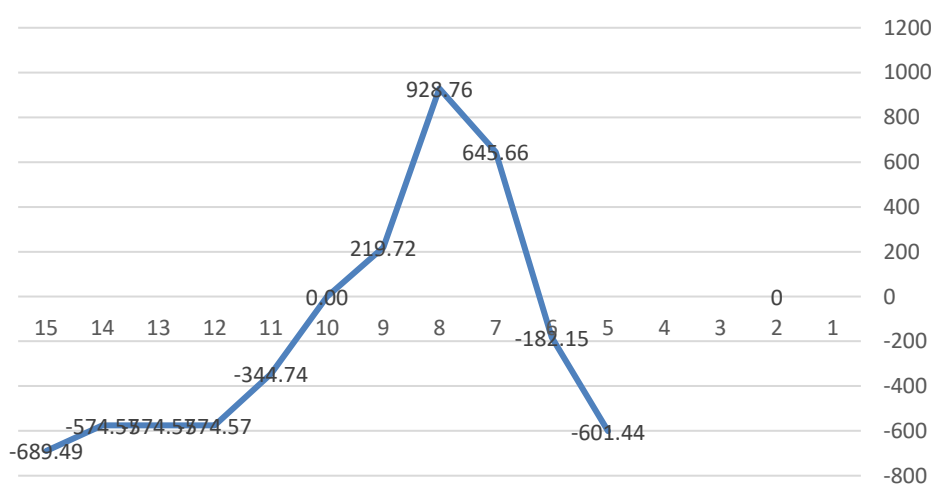
شكل منحنى القوة المأخوذ من منصة القوة

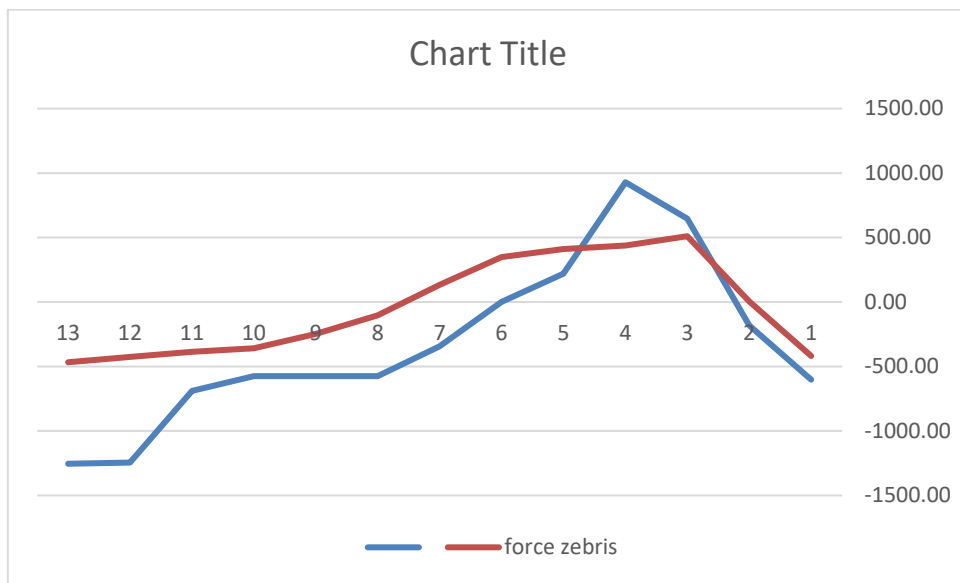
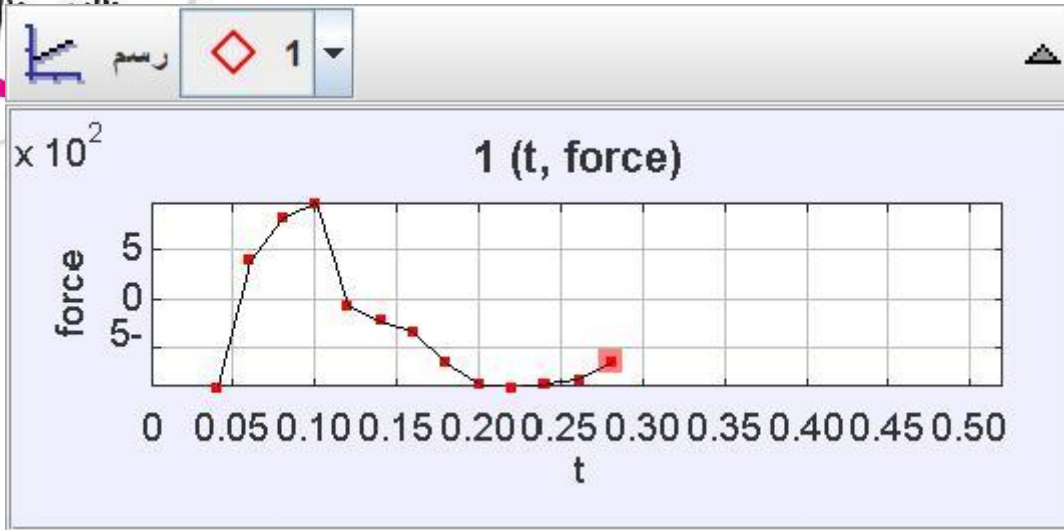


منحنى القوة المحسوب من التحليل الحركي



منحنى القوة المحسوب من التحليل الحركي





الاستنتاجات والتوصيات

استنتاج الباحث :


3. ان دراسة منحنى القوة والزمن من خلال التحليل الكينماتيكي ممكن مع برنامج تراكر للتحليل.
4. ان منحنى القوة والزمن المحسوب من تحليل التصوير لا يختلف بقيمه وشكله عن المنحنى المقاس بمنصة القوة.
5. ان الدراسة الحالية توفر على الباحثين الكلفة والوقت لقياس القوة بدون الحاجة للاجهزة.

التوصيات :

1. يوصي الباحث باجراء بحوث عن منحى القوة والزمن لأي مهارة من المهارات الرياضية من خلال التصوير والتحليل الميكانيكي ببرنامج تراكر لأنه مطابق لقياس منصة القوة والزمن تماما

المصادر

- أسامة عبد المنعم الصالحي: تحليل وتقويم بعض المتغيرات الكينماتيكية لحركات الربط الاكروباتيكية الأمامية على بساط الحركات الأرضية , رسالة ماجستير غير منشورة , جامعة بابل كلية التربية الرياضية , 2002
- جيردهوخموث . الميكانيكا الحيوية وطرق البحث العلمي للحركات الرياضية : (ترجمة) كمال عبد الحميد ، القاهرة : مركز الكتاب للنشر ، 1999.
- ريسان خريبط ونجاح مهدي شلش . التحليل الحركي. البصرة: دار الحكمة، 1992.
- ريسان خريبط ونجاح مهدي شلش : التحليل الحركي، الدار العلمية للنشر والتوزيع ، دار الثقافة - عمان ، 2002.
- علي جواد عبد. بعض المتغيرات الكينماتيكية للأداء المهاري على جهازي حصان القفز الجديد والقديم. أطروحة دكتوراه، غير منشورة، جامعة بابل، كلية التربية الرياضي، 2006.




تأثير تمارين مشابهة للعب وفقاً لبعض عادات العقل في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد

أ.م.د. ناجي مطشر عزت البدر
قسم النشاطات الطلابية - جامعة البصرة

naji.albadr@yahoo.com


الملخص

بما ان المتعلم يعد محور العملية التعليمية فكان ولا بد من الاهتمام به وبالخصوص الجوانب العقلية ومنها عادات العقل والتي تعد من بين اهم ابعاد التعلم. لذا اهتمت هذه الدراسة بتوظيف المهارات العقلية للمتعلمين من خلال اعداد تمارين مشابهة للعب وفقاً لبعض عادات العقل في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد والتي يؤكد عليها الكثير من المختصين والقائمين على العملية التعليمية. وهدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير التمارين المشابهة للعب وفقاً لبعض عادات العقل في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد لافراد عينة البحث، وكذلك التعرف على افضلية التأثير للتمارين المشابهة للعب وفقاً لبعض عادات العقل او التمارين الاعتيادية المتبعة من قبل مدرس المادة. واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين ذات الاختبارين القبلي والبعدي. وطبقت هذه الدراسة على طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ميسان للعام الدراسي 2018-2019 والبالغ عددهم (63) طالباً قسموا الى مجموعتين تجريبية وضابطة. واستخدمت الوسائل والأدوات والأجهزة حسب متطلبات البحث، وتم اجراء الأختبارات القبليّة لافراد العينة بالمهارات المدروسة وبعدها طبقت التمارين المعدة (6) اسابيع بواقع (24) وحدة تعليمية وبعدها تم اجراء الاختبارات البعديّة، وبعد الحصول على النتائج تم معالجتها إحصائياً باستخدام الحقيبة الإحصائية (SPSS) لاستخراج كل من الوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار (t) للعينات المستقلة والمترابطة. وخرجت الدراسة باستنتاجات أهمها: للتمارين المشابهة للعب وفق عادات العقل التأثير الواضح في تعلم اداء المهارات (المناولة، التصويب والخداع) لطلاب عينة



البحث. والتمارين المشابهة للعب وفق عادات العقل حققت افضلية التأثير من التمارين الاعتيادية. ومن أهم التوصيات: التأكيد على استخدام التمارين المشابهة للعب وفق عادات العقل في تعليم المهارات الاساسية بكرة اليد.

الكلمات المفتاحية: التمارين المشابهة للعب، عادات العقل، المهارات الاساسية، كرة اليد.



The effect of exercises similar to play according to some habits of mind in learning some basic skills of handball


Assist Prof. Dr. Naji Mutashar Azzat Albadr

Department of student activities - University of Basra

naji.albadr@yahoo.com

Abstract

Since the learner is the focus of the educational process, it was necessary to pay attention to him, especially the mental aspects, including the habits of the mind, which are among the most important dimensions of learning. Therefore, this study was interested in employing the mental skills of learners by preparing similar exercises to play according to some habits of the mind in learning some basic skills handball, which is emphasized by many specialists and administrators of the educational process. The study aimed to identify the impact of exercises similar to play according to some habits of the mind in learning some basic skills of handball for the members of the research sample, as well as to identify the preference of the effect of exercises similar to play according to some habits of the mind or the usual exercises followed by the teacher of the subject. The researcher used the experimental method by designing the two equal groups with tribal and dimensional tests. The study was conducted on the 63 students of the



second stage of the Faculty of Physical Education and Sports Sciences at

The University of Maysan for the 2018 - 2019 academic year. Methods, tools and devices were used according to the requirements of the research, and tribal tests were conducted for the sample members with studied skills and then applied the prepared exercises (6) weeks by (24) educational units and then the dimensional tests were conducted, and after obtaining the results were processed statistically using the statistical bag (SPSS) to extract both the arithmetic medium and standard deviation and test (t) for independent and interlinked samples. The study came out with the most important conclusions: exercises similar to playing according to the habits of the mind have a clear effect on learning the performance of skills (handling, correction and deception) for the research sample students. Exercises similar to playing according to mind habits have achieved an advantage ous influence from regular exercises. One of the most important recommendations is to emphasize the use of exercises similar to playing according to the habits of the mind in teaching basic skills by handball.

Keywords: similar exercises to play, mind habits, basic skills, handball.


مما لا شك فيه ان التعلم عملية تحدث نتيجة استجابة الدماغ لما يطرأ عليه من مثيرات خارجية، ويحدث التعلم فيه اي في الدماغ، ولذلك وجب الاهتمام بالعقل البشري المتمثل بالدماغ ومنها عادات العقل والتي تعد من بين اهم ابعاد التعلم. وبما ان المتعلم يعد محور العملية التعليمية فكان ولا بد من الاهتمام به وبالخصوص الجوانب العقلية وكيف يفكر ويفسر المعلومات التي يتلقاها، وهنا يقع على عاتق المعلم ايجاد افضل السبل والوسائل التي تساهم وتساعد المتعلم في التعلم من خلال الاهتمام بالمهارات العقلية ومنها العادات العقلية المناسبة لفهم وتفسير الموقف التعليمي .

وعليه تدعوا التوجهات الحديثة الى ان تكون المهارات العقلية هدفا رئيسياً في جميع مراحل التعليم بداية من التعليم الاساس الى مراحل التعليم المتقدم في المعاهد والجامعات، حيث يرى (Marzano) ان العادات العقلية الضعيفة تؤدي عادة الى تعلم ضعيف بغض النظر عن مستوانا في المهارة او القدرة (13:34). ويشير (Costa) الى ان اهمال استخدام عادات العقل يسبب الكثير من القصور في نتائج العملية التعليمية (12:16)، في حين يذكر (Perkins) ان المهارات العقلية ليست امتلاك المعلومات بل هي معرفة كيفية العمل عليها واستخدامها ايضا، فهي نمط من السلوكيات الذكية يقود المتعلم الى انتاج المعرفة، وليس استذكارها او اعادة انتاجها على نمط سابق (1:3).

وقد اشتهر كوستا (Costa) من بين العلماء الذين عملوا على فهم العقل وتوظيفه لتوليد أنشطة وعادات تفكير مفيدة فالدماغ آلة تفكير تولد العادات وتنظمها لذا فمن الضروري تربية العقل لتوليد هذه العادات (10:19).

اهتمت هذه الدراسة بتوظيف المهارات العقلية للمتعلمين من خلال اعداد تمارين مشابهة للعب وفقا لبعض عادات العقل في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة اليد والتي يؤكد عليها الكثير من المختصين والقائمين على العملية التعليمية.

ومن هنا تبرز أهمية البحث باعطاء المتعلمين خلال الوحدات التعليمية تمارين مشابهة للعب والعمل على تطوير آليات التعامل مع المتعلمين بالطرق والأساليب



الإيجابية باستخدام عادات العقل وتنميتها لتعلم بعض اشكال مهارات المناولة والتصويب والخداع بكرة اليد.

وتكمن مشكلة البحث بكون لعبة كرة اليد من بين الالعب الجماعية التي ليس من السهل تعلم اغلب مهاراتها اذ تمتاز بتعدد اشكال الاداء للمهارة الواحدة، مما يصعب على اغلب المتعلمين اكتساب المهارات والوصول الى مرحلة الاتقان والالية في الاداء.

ويهدف البحث الى التعرف على تأثير التمارين المشابهة للعب وفقا لبعض عادات العقل في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة اليد لافراد عينة البحث. وكذلك التعرف على افضلية التأثير للتمارين المشابهة للعب وفقا لبعض عادات العقل او التمارين الاعتيادية المتبعة من قبل مدرس المادة.

أما فروض البحث وجود أثر معنوي للتمارين المشابهة للعب وفقا لبعض عادات العقل في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة اليد لافراد عينة البحث. افضلية التأثير التمارين المشابهة للعب وفقا لبعض عادات العقل في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة اليد من المنهج التقليدي.

اجراءات البحث

منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين ذات الاختبارين القبلي والبعدي.

مجتمع البحث وعينته

تمثل مجتمع البحث بطلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ميسان للعام الدراسي (2018-2019) والبالغ عدد (63) طالباً، موزعين على فرعين: فرع العلوم النظرية بواقع (31) طالباً ، وفرع العلوم التطبيقية بواقع (32) طالباً.

تم اختيار طلاب الفرعين لتمثيل عينة البحث، فوقعت القرعة على فرع العلوم النظرية لتمثيل المجموعة الضابطة وفرع العلوم التطبيقية لتمثيل المجموعة

التجريبية، وتم استبعاد الطلاب الراسبون والمؤجلون والممارسون للعبة والبالغ عددهم (3) طلاب، وبذلك بلغت المجموعة الضابطة (30) طالباً، والمجموعة التجريبية (30) طالباً.

الوسائل والأدوات والاجهزة المستخدمة في البحث:

- المصادر العربية والأجنبية .
- الملاحظة .
- الاختبارات .
- استمارة تفريغ البيانات للاختبارات الخاصة بالبحث .
- ملعب كرة يد قانوني .
- كرات يد عدد (15) .
- شريط قياس متري بطول (25م) .
- شواخص عدد (10) .
- صافرة نوع (fox40) ، عدد (2) .
- كاميرا تصوير نوع (sony)، عدد (1) .
- حاسبة شخصية صيني نوع (Laptop acer) ، عدد (1) .

المهارات موضوع البحث

تناول الباحث في دراسته كل من:

- المناولة (المناولة من مستوى الرأس، مناولة الدفع للجانب).
- التصويب (التصويب من الارتكاز، التصويب من القفز اماماً).
- الخداع (الخداع البسيط).

الاختبارات المستخدمة في البحث

- **الاختبار الاول:** اختبار دقة أداء مهارة المناولة من مستوى الرأس إلى المستطيلات المتداخلة بكرة اليد (5:47).
- **الاختبار الثاني:** اختبار دقة أداء مهارة مناولة الدفع للجانب إلى المستطيلات المتداخلة بكرة اليد (5:47).

- **الاختبار الثالث:** التصويب من الارتكاز على مربعات دقة التصويب (3:125).

- **الاختبار الرابع:** التصويب من القفز أماماً على مربعات دقة التصويب (3:127).

- **الاختبار الخامس:** الخداع البسيط، وتم من خلال تصوير الأداء وعرضه على المقومين.

الاختبارات القبليّة

تم إجراء الاختبارات القبليّة لافراد عينة البحث بالمهارات المبحوثة في يوم الاربعاء الموافق 2018/10/17م وفي تمام الساعة الثامنة والنصف صباحاً على ساحة الملعب الخارجي متعدد الاغراض في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ميسان بعد تنفيذ وحدة تعليمية تضمن شرحاً للمهارات المبحوثة قبل اسبوع من اجرائها. مع ملاحظة ما يأتي:

1. إعطاء العينة الوقت الكافي للإحماء مع تهيئة كافة المستلزمات .
2. الشرح الوافي لأفراد العينة حول كيفية تنفيذ الاختبارات.
3. عرض كل اختبار أمام الطلاب قبل البدء بتنفيذه.

التمارين المعدة المشابهة للعب وفق عادات العقل وتطبيقها

من خلال الاطلاع على العديد من المصادر التي تناولت موضوعة عادات العقل وخبرة الباحث الميدانية في تدريس مادة كرة اليد، قام الباحث باعداد تمارين للمهارات المدروسة بحيث تكون مشابهة لحالات اللعب في المباريات ومتضمنة ممارسة المتعلمين لبعض عادات العقل (الاصغاء بتفهم، التحكم في الاندفاع، المثابرة، الاستعداد الدائم والمستمر للتعلم) وتم التركيز على هذه العادات العقلية وتعزيزها لاستثمارها وتقويتها لدى المتعلمين من اجل استيعاب المادة والوصول الى افضل تعلم، وتم الاخذ بالحسبان في اعداد التمارين بحيث تتلائم مع افراد عينة البحث.

وتم تطبيق هذه التمارين المعدة على افراد عينة البحث التجريبية بدلاً من التمارين التقليدية التي يطبقها مدرس المادة على افراد عينة البحث الضابطة في الجانب التطبيقي من القسم الرئيس للوحدات التعليمية، لمدة (6) اسابيع بواقع وحدتين تعليمية اسبوعياً وبمجموع (12) وحدة تعليمية، للفترة من 2018/10/22 ولغاية 2018/11/28.

الاختبارات البعديّة

اجريت الاختبارات البعدية لافراد عينة البحث على ساحة الملعب الخارجي متعدد الاغراض في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ميسان وفي تمام الساعة الثامنة والنصف صباحاً يوم الاثنين الموافق 2018/12/3 م ، وبنفس الظروف والاجراءات التي تم تطبيقها في الاختبارات القبليّة.

الوسائل الإحصائية

تم استخدام الحقيبة الإحصائية (SPSS)، لاستخراج كل من (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار (t) للعينات المستقلة والعينات المترابطة).

النتائج (عرضها، تحليلها، مناقشتها)

عرض نتائج الفروق بين القياسين القبلي والبعدى في الاختبارات المهارية للمجموعة الضابطة وتحليلها.

جدول (1)

يبين أقيام الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (t) لنتائج

الاختبارات المهارية القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة

نوع الدلالة	مستوى الدلالة *	قيمة (t) المحسوبّة	الاختبار البعدى		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية الاختبارات
			ع	س	ع	س		
معنوي	0.00	8,12	0.98	7.76	1.16	3.22	د	المناوله من مستوى الرأس
معنوي	0.00	7,34	1.32	7.15	1.27	3.87	د	مناوله الدفع للجانب
معنوي	0.00	6,67	1.42	6.54	1.17	2.96	د	التصويب من الارتكاز
معنوي	0.00	6,32	1.64	6.36	1.21	2.17	د	التصويب من القفز أماما
معنوي	0.00	6,03	1.13	6.23	0.88	2.14	د	الخداع البسيط

* عند درجة حرية (29) واحتمال نسبة خطأ (0.05).

ومن خلال تحليل الجدول (1) أعلاه، تبين إن نتائج الفروق بين القياسين القبلي والبعدى لمجموعة البحث الضابطة وفي جميع الاختبارات المهارية حققت فروقاً معنوية ولصالح الاختبار البعدى لان قيمة مستوى الدلالة اقل من (0.05).

مناقشة نتائج الفروق بين القياسين القبلي والبعدى في الاختبارات المهارية للمجموعة الضابطة

تبين من خلال عرض وتحليل نتائج الاختبارات المهارية قيد البحث في القياسين القبلي والبعدى لمجموعة البحث الضابطة والتي وضحت في الجدول (1)، تبين إن

للمنهج التعليمي المتبع من قبل مدرس المادة تأثيراً إيجابياً في تعلم المهارات المدروسة، والذي يعزى سبب هذا التطور من خلال تطبيق التمارين في الوحدات التعليمية وادائها لعدد كافي من التكرارات أدى الى حدوث التعلم، وهذا ما اكده (قاسم) من خلال الممارسة والتكرار يتم الحصول على أعلى مستوى من التعلم (2:118).

عرض نتائج الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في الاختبارات المهارية للمجموعة التجريبية وتحليلها.

جدول (2)

يبين أقيام الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (t) لنتائج الاختبارات المهارية القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية


نوع الاختبارات الإحصائية	المعالم الإحصائية	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (t) المحسوبة	مستوى الدلالة *	نوع الدلالة
			ع	س	ع	س			
المناولة السوطية من مستوى الرأس	د	3.4	1.2	8.6	1.0	8.6	11.05	0.00	معنوي
مناولة الدفع للجانب	د	3.4	1.4	8.2	1.8	8.2	10.67	0.00	معنوي
التصويب من الارتكاز	د	3.1	1.2	8.4	1.4	8.4	11.27	0.00	معنوي
التصويب من القفز أماما	د	2.2	1.1	7.8	2.0	7.8	9.61	0.00	معنوي
الخداع البسيط	د	2.0	1.1	8.0	1.7	8.0	11.21	0.00	معنوي

* عند درجة حرية (29) واحتمال نسبة خطأ (0,05).

ومن خلال تحليل الجدول (2) أعلاه، تبين إن نتائج الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية في جميع الاختبارات المهارية حققت فروقاً معنوية ولصالح الاختبار البعدي لان قيمة مستوى الدلالة اقل من (0.05).

مناقشة نتائج الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في الاختبارات المهارية للمجموعة التجريبية.

تبين من خلال عرض وتحليل نتائج الاختبارات المهارية قيد البحث في القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية والتي وضحت في الجدول (2)، إن للتمارين



المشابهة للعب المعدة وفق بعض عادات العقل تأثيراً إيجابياً في تعلم المهارات المدروسة، وهنا تحقق هدف البحث الأول.

ويعزو الباحث سبب ذلك الى التمارين التي تم تنفيذها في الوحدات التعليمية والتي تم اعدادها لتكون مشابهة لحالات اللعب والتي تكون اكثر تشويقاً لممارستها وان اداء المتعلمين لمثل هذه التمارين يعد اسلوب مشجع للممارسة والتعلم، وبهذا يكون لها الدور الكبير في احداث التعلم، واكد (منتظر) أن اسلوب استخدام تمارين مشابهة للعب هو اقتراب مشجع للمبتدئين لحل المهمات وربط متماسك بين تعلم المهارات والخطط، وهذا الاقتراب لتعليم وتطوير المهارات هو تحرك المبتدئ ضمن خطوات متدرجة تعلمه كيف يمارس اللعب (4:34). هذا بالاضافة الى ان اداء التمارين يرتبط باستخدام بعض عادات العقل والذي بدوره يعد مردود ايجابي لتعلم افضل، فمن العادات العقلية التي تم الاهتمام بها وتفعيلها لدى المتعلمين: **الاصغاء بتفهم** والتي تعد من السلوكيات الذكية التي تمكن المتعلم من استقبال المعلومات بشكل جيد وتفسيرها كونه عمل ذهني معقد، يتضمن الكثير من الفعاليات والقدرات الذهنية، وبالتالي يستقبل ويعالج المعلومات بشكل أفضل اي الادراك السليم للمهارة. **التحكم في الاندفاع** فتفعيل هذه العادة لدى المتعلمين وتشجيعهم على ممارستها ساهم بشكل كبير في الحد من الاندفاع الزائد للمتعلمين على اداء المهارات قبل فهمها بشكل يمكنهم من ممارستها بشكل صحيح، ويذكر (Costa @ Kallick) بأنها القدرة على وضع تصور للمهمة التي سيقوم المتعلم بدراستها وتكوين رؤية او خطة عمل قبل البدء بها (11:17)؛ فالتأني والتأكد من فهم المعلومات والاصغاء بشكل جيد سوف يساعد في الوصول الى الهدف وهو تعلم المهارات (7:97). المثابرة وتكسب اهميتها بتلافي المتعلمين حالة اليأس من عدم تمكنهم من تعلم المهارة لكثرة اخطائهم عند الاداء وبالتالي يزيدهم ذلك تحدياً ومثابرة على استكمال ما شرعوا في تنفيذه، ويلخصها (يوسف) بأنها "الاصرار والعزيمة على مواصلة بذل الجهود، كما تشير الى الاستمرارية في تركيز تلك الجهود، لانجاز الاعمال وفق الاهداف المخطط لها" (8:320). وبالتالي تفعيل هذه العادات العقلية مع التمارين المشابهة للعب ساهم وبشكل كبير في تعلم المهارات المدروسة. **الاستعداد الدائم والمستمر للتعلم** اذ تسهم هذه العادة في رفع قدرة المتعلمين للتعلم نتيجة حب الاستطلاع الدائم والمستمر لديهم، والرغبة في الإطلاع على ما هو

جديد وطرح التساؤلات التي تحثهم على البحث وجمع المعلومات وإجراء التجارب من أجل الوصول إلى نتائج .

عرض نتائج الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي للاختبارات المهارية وتحليلها.

جدول (3)

يبين أقيام الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (t) لنتائج

الاختبارات المهارية البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

نوع الدلالة	مستوى الدلالة *	قيمة (t) المحسوبة	التجريبية		الضابطة		وحدة القياس	المعالم الإحصائية الاختبارات
			ع	س	ع	س		
معنوي	0,00	6.77	1.0 4	8.6 4	0.9 8	7.7 6	د	المناولة السوطية من مستوى الرأس
معنوي	0,00	7.03	1.8 7	8.2 3	1.3 2	7.1 5	د	المناولة السوطية من مستوى الحوض والركبة
معنوي	0,00	8.29	1.4 3	8.4 2	1.4 2	6.5 4	د	التصويب من الارتكاز
معنوي	0,00	6.88	2.0 2	7.8 6	1.6 4	6.3 6	د	التصويب من القفز أماما
معنوي	0,00	8.13	1.7 5	8,0 4	1.1 3	6.2 3	د	الخداع البسيط

* عند درجة حرية (48) واحتمال نسبة خطأ (0,05) .

ومن خلال تحليل الجدول (3) أعلاه، تبين إن نتائج الفروق للقياس البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في جميع الاختبارات المهارية حققت فروقاً معنوية ولصالح المجموعة التجريبية لان قيمة مستوى الدلالة اقل من (0.05).

مناقشة نتائج الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي للاختبارات المهارية.

يتبين من الجدول (3) اعلاه تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في تعلم المهارات المدروسة، وهذا يدل على افضلية التمارين المشابهة للعب المعدة وفق بعض عادات العقل من التمارين المتبعة من قبل مدرس المادة. ويعزو الباحث سبب ذلك الى التمارين المعدة والتي مكنت افراد عينة المجموعة التجريبية التي طبقتها من




أحداث التفوق نتيجة استثمار عادات العقل ولما لها من أهمية في توظيف أكبر لعمل الدماغ؛ فتعتبر العادات العقلية من المتغيرات المهمة التي لها علاقة بالأداء الأكاديمي لدى المتعلمين في مراحل التعليم المختلفة ، لذلك أكدت العديد من الدراسات مع بداية القرن الحادي والعشرين أهمية تعليم العادات العقلية ، وتقويتها ، ومناقشتها مع المتعلمين ، والتفكير فيها ، وتقويمها ، وتقديم التعزيز اللازم للتلاميذ من أجل تشجيعهم على التمسك بها ، حتى تصبح جزءاً من ذاتهم وبنيتهم العقلية (9:157).

والتمارين امتازت بكونها مشابهة للعب مما اضاف عامل البهجة والتشويق لدى المتعلمين وبالتالي زيادة رغبتهم بتعلم المهارات، وكذلك اتسمت التمارين بخلق اجواء تنافسية بين المتعلمين بالاضافة الى وجود بيئة اوسع في الاداء من ناحية تطبيق لحالات مشابهة للعب متغيرة وحرحة وفيها استخدام قوة مختلفة ومسافات واتجاهات مختلفة. وان افراد عينة المجموعة التجريبية استخدموا بعض عادات العقل التي احدثت الفارق في التعلم على العكس من افراد عينة المجموعة الضابطة التي لم تستخدمها لان من الصعب استخدامها بصورة تلقائية وهذا ما اشار اليه (نادية واخرون) نقلا عن كوستا وليوري أن تنمية العادات العقلية ضرورة تربوية قد يصعب استخدامها بصورة تلقائية إذا لم يتدرب عليها، فبعض المتعلمين يأتون من بيوت أو صفوف أو مدارس لا قيمة فيها لعادات العقل، وقد يشعر مثل هؤلاء التلاميذ بالفراغ (6:241).

الاستنتاجات والتوصيات

الاستنتاجات

- من خلال ما تم عرضه من نتائج في الباب الرابع توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية:
- للتمارين المشابهة للعب وفق عادات العقل التأثير الواضح في تعلم اداء المهارات (المناولة، التصويب والخداع) لطلاب عينة البحث.
 - التمارين المشابهة للعب وفق عادات العقل حققت افضلية التأثير من التمارين الاعتيادية في تعلم اداء المهارات (المناولة، التصويب والخداع).

- 
- ساعدت التمرينات المشابهة للعب وفق عادات العقل على تنمية وتوظيف اكبر لطاقات الدماغ بالاضافة الى تنمية بالاضافة الى زيادة الدافعية والرغبة في التعلم للطلاب.

التوصيات

- في ضوء الاستنتاجات يوصي الباحث بما يلي:
- ضرورة التأكيد على استخدام التمارين المشابهة للعب في تعليم الطلاب مهارات كرة اليد لما حققت من فاعلية في احداث التعلم.
- التأكيد على استخدام عادات العقل اثناء تعليم مهارات كرة اليد لتسهيل فهم وادراك الطلاب.
- ضرورة اجراء بحوث مشابهة باستخدام عادات عقل اخرى.
- إجراء بحوث مشابهة لتعليم مهارات اخرى بكرة اليد والالعاب الرياضية الاخرى.

المصادر

1. سامر محمد المقيد (2014). فاعمية برنامج مقترح قائم على عادات العقل في تنمية القوة الرياضية لدى طلاب الصف الرابع الأساسي بغزة، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الاسلامية - غزة: كلية التربية.
2. قاسم لزام صبر (2013). موضوعات في التعلم الحركي، ط3، بغداد: دار البراق للطباعة.
3. كمال الدين عبد الرحمن دروش واخرون (2002). القياس والتقويم وتحليل المباريات بكرة اليد (نظريات، تطبيقات)، ط1، القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
4. منتظر مجيد (2006)، تأثير استخدام المقتربات الخططية في التعلم والاحتفاظ لبعض مهارات التنس وتطوير اداء اللعب، اطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة بغداد: كلية التربية الرياضية.
5. ناجي مطشر البدر (2014). أثر منهج تعليمي وفق التفضيلات الحسية لمهاتري المناولة والتصويب ونقل أثر تعلمهما العمودي والعمودي المعكوس بكرة اليد للطلاب، اطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة بابل: كلية التربية الرياضية.



6. نادية محمود واخرون (2016). العادات العقلية وعلاقتها بتحصيل مادة الرياضيات لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، مجلة العلوم التربوية، العدد الثالث ج3.

7. وسام صلاح وسامر يوسف (2015). التعلم المتناغم مع الدماغ، ط1، بيروت: دار الكتب العلمية.

8. يوسف أبو المعاطي (2004). مدى فاعلية مجموعات التعلم التعاوني في تنمية القدرة على الاستدلال الرمزي واللفظي وبعض العادات العقلية لدى طلاب المرحلة المتوسطة، القاهرة: مجلة كلية التربية، العدد (56)، المنصورة، القاهرة.


9. يوسف قطامي (2007). ثلاثون عادة عقل ، عمان : مركز دبيونو للنشر والتوزيع.

10. Costa,A (1991).Aresource book, for teaching thinking.(Rev.Ed.vol.I) Alexandria. Va: association for supervision and curriculum development ulum Development.

11. Costa, A & kallick, B (2000) Discovering &Exploring Habit of Mind. Association for Supervision and Curriculum Development.

12. Costa, A. (2001): developing minds:A Resource Book for Teaching, Thinking, 3 rd. Alexandria va: .Association for Supervision and Curriculum Development.

13. Marzano,R.(2000).Transforming classroom grading. Alexandria, VA:Association for Supervision and Curriculum Development.



التفكير الايجابي والاطمئنان النفسي وعلاقتهما بالتحصيل الدراسي لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

م.د. سناء جبار كاطع

جامعة بابل . كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة


ملخص البحث :

عدم معرفة الجوانب النفسية مثل التفكير الايجابي والاطمئنان النفسي لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بابل ومدى علاقتهما بالتحصيل الدراسي لطالبات الكلية جسدت مشكلة البحث لهذا أتت أهدافه بالتعرف على التفكير الايجابي والاطمئنان النفسي والتحصيل لدى طالبات المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لجامعة بابل ، وكذلك التعرف على علاقه بين التفكير الايجابي والاطمئنان النفسي والتحصيل لديهن .

ولتحقيق الاهداف قامت الباحثة باعداد ادوات ومقاييس البحث وتم توزيع الاستمارات الخاصة بهذه المقاييس على عينة البحث وبعد إجراء المعالجات الاحصائية المطلوبة توصلت الباحثة للآتي :

- 1- تمتلك طالبات المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة تفكيراً ايجابياً وتحصيلاً دراسياً فوق المتوسط وإطمئناناً نفسياً بحدود الوسط .
- 2- توجد علاقة ارتباط قوية بين كل من التفكير الايجابي والاطمئنان النفسي من جهة والتحصيل الدراسي من جهة اخرى.

لتوصي الباحثة بعدة توصيات لحل مشكلة بحثها كان أهمها الاهتمام بالجوانب النفسية لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وخاصة التفكير الايجابي والاطمئنان النفسي لما لهما من علاقة مباشرة بالتحصيل الدراسي للطالبات.



Positive thinking and psychological reassurance and their relationship to academic achievement for students of the Faculty of Physical Education and Sports Science


M. Sana Jabbar Cata

University of Babylon . College of Physical Education and Sports Science

Summary :

Lack of knowledge of psychological aspects such as positive thinking and psychological reassurance for students of the College of Physical Education and Sports Science at the University of Babylon and the extent of their relationship to the academic achievement of college students embodied the research problem for this came its goals to identify positive thinking and psychological reassurance and achievement among students of the fourth stage in the College of Physical Education and Sports Science of the University of Babylon, As well as learning about the relationship between positive thinking and psychological reassurance and achievement.

To achieve the goals, the researcher prepared the research tools and metrics, and the forms for these metrics were distributed to the research sample. After conducting the required statistical treatments, the researcher reached the following:



1-Students of the fourth stage in the College of Physical Education and Sports Science possess positive thinking, academic achievement above average, and psychological reassurance within the middle limits.

2-There is a strong correlation between positive thinking and psychological reassurance on the one hand, and academic achievement on the other.

The researcher recommends several recommendations to solve the problem of her research, the most important of which was attention to the psychological aspects of students of the Faculty of Physical Education and Sports Science, especially positive thinking and psychological reassurance, because of their direct relationship to the academic achievement of the students

1- التعريف بالبحث :-


1-1 المقدمة :-

من المواضيع النفسية المهمة في علم النفس وعلم النفس الرياضي هو التفكير الايجابي الذي اخذ جانباً كبيراً من التأثير على الانسان والذي له دور كبير في التغيير والتطور الذي يحصل بالمجتمعات عامة والمجتمع الرياضي خصوصاً لان التفكير الايجابي يجعل الفرد يتخذ القرارات بشكل صحيح واستخدام العلم والمعرفة والبحث عن كل مايطور حياة الفرد من الجانب العلمي والنفسي ، كما نال الاطمئنان النفسي اهتماماً كبيراً في هذا المجال الواسع فهو يعد من الركائز الاساسية التي يعتمد عليها في سلوكياته المختلفة والتي يدفع بها لتحقيق اهدافه ، واذا تحدثنا عن طالبات التربية البدنية وعلوم الرياضة نجد ان الاطمئنان النفسي قد يعطي لهن دافعاً كبيراً للجد والاجتهاد وتحقيق اهدافهن المخطط لها والتي من اهمها الحصول على درجات عالية في المواد الدراسية والتفوق بدرجات تؤهلهم لمستقبل أفضل فضلاً عن جعل الطالبات يشعرون بالراحة والسعادة والطمأنينة .

وبما ان التحصيل الدراسي ذو اهمية كبيرة لدى طلبة الجامعات ومنهم طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ويعد احد اهم اهدافهن في هذه المرحلة ، لذا ارتأت الباحثة دراسة العلاقة بين التفكير الايجابي والاطمئنان النفسي من جهة والتحصيل الدراسي للطالبات من جهة اخرى .

2- 1 مشكلة البحث :-

متغيرات الحياة سريعة متلاحقة تؤدي الى العديد من المتغيرات النفسية التي تؤثر (دون أدنى شك) في تواصله مع المجتمع والآخرين , فالحياة تعد تفاعلات اجتماعية يتحتم فيها ان يكون الأفراد قادرين على التأثير في الاخرين فضلاً عن تأثرهم بمن حولهم .



ومن المتغيرات ذات الأهمية للتفاعل الاجتماعي المميز في جميع مجالات

الحياة سيما فيما يتعلق بالتربية الرياضية كدراسة أكاديمية تعمل على تحسين الكفايات البدنية والمهارية لطلبة الكليات بمختلف مراحلهم الدراسية وفقاً لما يكتسبونه من استعدادات نفسية ، لذا تكمن مشكلة البحث في عدم معرفة الجوانب النفسية مثل التفكير الايجابي والاطمئنان النفسي لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بابل ومدى علاقتهما بالتحصيل الدراسي لطالبات الكلية للعمل على حلها حسب النتائج التي ستسفر عنها الدراسة والتوصيات التي تنادي بها لحل المشكلة .

3-1 اهداف البحث :-

- 1- اعداد مقياس التفكير الايجابي والاطمئنان النفسي لطالبات المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لجامعة بابل .
- 2- التعرف على التفكير الايجابي والاطمئنان النفسي والتحصيل لدى طالبات المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لجامعة بابل .
- 3- التعرف على علاقه بين التفكير الايجابي والاطمئنان النفسي والتحصيل لدى طالبات المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لجامعة بابل .

4-1 فرض البحث :

- توجد علاقه ارتباط قوية بين التفكير الايجابي والاطمئنان النفسي ومستوى التحصيل لدى طالبات المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لجامعة بابل .

5-1 مجالات البحث :

- 1- **المجال البشري :** طالبات المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بابل للعام الدراسي (2018 – 2019)
- 2- **المجال الزمني :** المده من 2018/11/10 ولغاية 2019/4/1

3- المجال المكاني : القاعات الدراسية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

لجامعة بابل .

2 منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

1-2 منهج البحث :

تم استعمال المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية لملائمة وطبيعة دراسته الحاليه ,كونه احد المناهج الاساسيه في البحوث الوصفيه والذي يتم من خلال جمع المعلومات عن اي ظاهره بقصد التعرف عليها ودراستها وايجاد الحلول المنسبه لها .

2-3 عينة البحث :

تكونت عينة البحث من (20) طالبة من أصل (32) من طالبات المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لجامعة بابل للعام الدراسي (2018-2019) بنسبة بلغت 62.5 % .

3-2 ادوات البحث :-

1- المصادر والمراجع

2- الاختبارات والمقاييس

2-4 اجراءات البحث الميدانية:-

2-4-1 اجراءات اعداد مقياس التفكير الايجابي والاطمئنان النفسي:

اولا:مقياس التفكير الايجابي

اعتمد الباحثة مقياس (رعد عبد الامير فنجان, 2012) لقياس التفكير الايجابي والذي اعطيت بدائل الاجابه (ا,ب) الدرجات (1) للفقرة الايجابية و(0) للفقرة السلبية وتحددت درجات مقياس التفكير الايجابي لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بابل, وذلك بحساب الدرجات التي يحصل عليها كل طالب من خلال اجابته على كل فقرة من فقرات المقياس البالغ عددها (28) فقرة وبهذا تكون اعلى درجات يحصل عليها الطالب هي (28) درجة واقل درجة يحصل عليها هي (0).

ثانيا : مقياس الاطمئنان النفسي

اعتمد الباحثة مقياس (سميره البدري ووجدان الحكاك,) لقياس الاطمئنان النفسي يتكون المقياس من (50) فقرة يتم الاجابه عليها من خلال اربع بدائل هي (دائما,غالبا, نادرا,ابدا) تعطى الدرجات (1,2,3,4) على التوالي وبهذا تكون اعلى درجة يحصل عليها اللاعب المفحوص (200) وأقل درجة (50) والدرجة العاليه مؤشر لوجود اطمئنان نفسي عال لدى اللاعب المفحوص، تم اجراء بعض التعديلات على المقياس لكي يتلائم فقراتها مع عينة البحث بعدها تم عرض المقياس على مجموعه من الخبراء والمختصين في مجال (علم النفس الرياضي) للتأكد من صلاحية الفقرات وبدائل الاجابه .

ثالثا: التحصيل الدراسي

تم الاعتماد على درجات الطالبات اللواتي حصلن عليهما في امتحانات نهاية الفصل الأول وقد اعتمد الباحثة معدل درجات الطالبات في جميع المواد كدرجة كلية تمثل التحصيل الدراسي للطالبة .

2-4-2 التجربة الاستطلاعية :

لغرض التأكد من وضوح فقرات المقياسين وملائمتها لأفراد العينة فضلا عن التعرف على المعوقات التي قد تعترض تطبيق المقياسين ، ثم تطبيق المقياسين على عينة استطلاعية قوامها (10) طالبة ، وقد تبين ان فقرات المقياسين واضحة وان التجربة سارت بشكل جيد وبدون وجود معوقات وان متوسط الزمن المستغرق للإجابة بلغ (10) دقائق لكل مقياس.

3-4-2 الخصائص السيكولوجية للمقياسين:

اولا: صدق المقياسين:

يعد الصدق من المؤشرات والمفاهيم الأساسية المهمة في تقويم أدوات القياس ، وقد تحقق الباحثة من صدق المقياسين باستخدام صدق المحتوى من خلال عرضهما بفقراتهما على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال علم النفس التربوي وعلم النفس الرياضي . اذ حصلت على موافقة جميع الخبراء بعد اجراء التعديلات على بعض فقراتهما وبنسبة 100%.

ثانيا: ثبات المقياسين :

للتحقق من ثبات المقياسين تم استخدام طريقة الفا كرونباخ وذلك اعتمادا على نتائج عينة التجربة الاستطلاعية البالغة (10) طالبة باستخدام الحقيبة الإحصائية (spss) ، وكانت قيم معامل الثبات لمقياس التفكير الايجابي (0.89) ، ولمقياس الاطمئنان النفسي (0,87) ، وهي معاملات ثبات عالية.

2-4-4 التجربة الرئيسية:

تم تطبيق المقاييس على عينة البحث البالغ عددها (20) طالبا في المدة من 3 / 5 ولغاية 2019 / 3 / 15.

3-8 الوسائل الإحصائية:

استخدمت الوسائل الإحصائية الآتية في استخراج نتائج البحث من خلال استخدام الحقيبة الإحصائية (spss) :
الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، الاختبار التائي لعينة واحدة ، معامل ارتباط بيرسون ، معادلة الفا كرونباخ.

3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

3-1 عرض وتحليل نتائج الهدف الأول:

بعد تطبيق المقاييس على عينة البحث وبعد معالجة البيانات إحصائيا، أظهرت النتائج متوسطات درجات العينة وانحرافات المعيارية لمتغيرات البحث الثلاثة وكذلك متوسطاتها الفرضية، وكما مبين في الجدول (1).

الجدول (1)

يبين الاوساط الحسابية والفرضية والانحرافات المعيارية ودلالة الفروق

بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي لدى أفراد العينة في متغيرات

البحث

المتغيرات	عدد أفراد العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة
التفكير الايجابي	20	17.5	3.52	11.5	4.82	0.01	دالة لصالح متوسط العينة
الاطمئنان النفسي	20	100.46	23.56	100	1.03	0.01	غير دالة
التحصيل الدراسي	20	84.67	9.34	50	4.51	0.01	دالة لصالح متوسط العينة

وباستخدام اختبار (t) لعينة واحدة لاختبار الفروق بين الوسطين (الوسط الحسابي للعينة والوسط الفرضي للمتغيرات) وظهرت فروق دالة إحصائيا بين الوسط الفرضي ومتوسط أفراد العينة ولصالح متوسط العينة لمتغير التفكير

الاجابي والتحصيل الدراسي ، بينما لم تظهر فروق دالة إحصائية بين الوسط
الفرضي ومتوسط أفراد العينة لمتغير الاطمئنان النفسي ، اذ ان قيم (t) المحسوبة
كانت دالة عند مستوى دلالة اقل من (0.05) مما يعني ان عينة البحث لديها تفكير
اجابي وتحصيل دراسي فوق المتوسط ، واطمئنان نفسي متوسط .

2-4 عرض وتحليل نتائج الهدف الثاني:

للتعرف على العلاقة بين التفكير الاجابي والتحصيل الدراسي للطالبات تم
استخدام معامل ارتباط بيرسون بين المتغيرين حيث تبين من خلال النتائج وجود
علاقة ارتباط دالة إحصائية بينهما إذ كانت قيمة معامل الارتباط المحسوبة دالة
احصائيا عند مستوى دلالة اقل من (0.05). والجدول (2) يبين النتائج.

الجدول (2)

يبين دلالة الارتباط بين التفكير الاجابي والتحصيل

المتغيرات	العدد	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
التفكير الاجابي	20	0.66	0.00	دالة
التحصيل				

وللتعرف على العلاقة بين الاطمئنان النفسي والتحصيل الدراسي للطالبات تم
ايضا استخدام معامل ارتباط بيرسون بين المتغيرين إذ تبين من خلال النتائج وجود
علاقة ارتباط دالة إحصائية بينهما وكانت قيمة معامل الارتباط المحسوبة دالة
احصائيا عند مستوى دلالة اقل من (0.05). والجدول (3) يبين النتائج.

الجدول (3)

يبين دلالة الارتباط بين الاطمئنان النفسي والتحصيل

المتغيرات	العدد	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
الاطمئنان النفسي	20	0.53	0.00	دالة
التحصيل				

4- الاستنتاجات والتوصيات:

1-4 الاستنتاجات:

- 1- تمتلك طالبات المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة تفكيراً ايجابياً وتحصيلاً دراسياً فوق المتوسط .
- 2- تمتلك الطالبات المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة اطمئنان نفسي بحدود الوسط .
- 3- توجد علاقة ارتباط قوية بين كل من التفكير الايجابي والاطمئنان النفسي من جهة والتحصيل الدراسي من جهة اخرى.

2-4 التوصيات:

- 1- الاهتمام بالجوانب النفسية لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وخاصة التفكير الايجابي والاطمئنان النفسي لما لهما من علاقة مباشرة بالتحصيل الدراسي للطالبات.
- 2- إجراء ندوات نفسية مكثفة لمحاولة إكساب طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة إطمئناناً نفسياً مما له من علاقة بتحصيلهن الدراسي .
- 3- اجراء دراسات مشابهة لمتغيرات نفسية اخرى للتعرف على علاقتها بالتحصيل الدراسي للطالبات.

المصادر والمراجع:

- ابراهيم الفقي: قوة التفكير, ط1, القاهرة, شركات الدكتور ابراهيم الفقي, 2007.
- ابراهيم الفقي: قوة التحكم في الذات, القاهرة, شركات الدكتور ابراهيم الفقي ب.س.
- احمد زكي صالح: علم النفس التربوي, ط12, القاهرة, مكتبة النهضة المصرية, 1972.
- فاخر عاقل: علم النفس التربوي. ط1, بيروت, دار العلم للملايين, 1971.
- فؤاد زكيرا: التفكير العلمي. ط4, الكويت, سلسلة علم المعرفة, عدد115, 1978.
- رعد عبد الامير فنجان: بناء وتقنين مقياس التفكير الايجابي لدى رؤساء الاتحادات الرياضية في العراق وعلاقته بكفائتهم الادارية من وجهة نظر اعضائها, اطروحة دكتوراه, كلية التربية الرياضية, جامعة بابل, 2012.
- سكوت دبليو: قوة التفكير الايجابي في الاعمال, ترجمة نوروز اسعد, ط1, الحرف للطباعة, 2002 م.
- وجيه محجوب: البحث العلمي ومناهجه, بغداد, دار الكتب للطباعة والنشر, 2002 م.

ملحق (1)

مقياس التفكير الايجابي

1	عندما يتقدم اتحاد منافس بنتيجة التقييم السنوي فاني: (أ) اشعر بالإحباط وعدم القدرة على الاستمرار بالمنافسة. (ب) أشعر أن بإمكانني تعديل النتيجة والفوز بالتقييم القادم.
2	اشعر دائماً أن: (أ) ليس باستطاعتي مواجهة الظروف الصعبة. (ب) باستطاعتي مواجهتها والاستفادة من التجارب.
3	عندما يطلب مني إنجاز عمل ما فاني: (أ) لا أفكر في ضرورة تقديم مستوى جيد فيه. (ب) أفكر في ضرورة تقديم أفضل مستوى لدي.
4	اعتقد في: (أ) عدم قدرتي على هزيمة المنافسين. (ب) أستطيع هزيمة أي منافس.
5	أشعر أن : (أ) عليّ بذل أقصى جهد لتحقيق الفوز على المنافسين. (ب) علي عمل ما أكلف به فقط.
6	أُتصف بأشياء : (أ) كثيرة جذابة وجميلة (ب) مهما حاولت أن أبدو فإنني أشعر في أعماقي أنني قبيح .
7	أشعر دائماً: (أ) بالذنب والخطأ لدرجة تفسد علي ممارسة أي متعة. (ب) أنني متسامح مع نفسي و لا ألومها كثيراً.
8	أرى أنني: (أ) يقط تماماً لحقوقي وواجباتي. (ب) أجد صعوبة في إنجاز واجباتي في الوقت المحدد.
9	يصفني أقرابي وأصدقائي: بأنني: (أ) شخص مسئول و يعتمد عليه. (ب) لا أحقق المتطلبات الاجتماعية على النحو المطلوب
10	عندما تواجهني مشكلة ما أفضل أن: (أ) أواجهها و أحاول أن أجد لها الحل. (ب) أتجاهلها و أتناساها إلى أن تحل نفسها بنفسها .
11	العمل في الاتحاد يتطلب مهارات فأنا: (أ) لدي قدرة واضحة على تنظيم أعمال الاتحاد (ب) أجد صعوبة في إدارة بعض المواقف في الاتحاد .
12	كل مشكلة تواجهني فهي : (أ) تحدي جديد لقدراتي الإدارية (ب) المشاكل عبات تؤثر سلباً على تفكيري.



أحياناً يطلب مني أبدأ رأي فأنا: (أ) أقول رأيي بكل صراحة وفي جميع الأوقات. (ب) أحياناً لا أقول رأيي بصراحة	13
عندما أسعى لصداقة أحد : (أ) فلا أهتم في أنه يوافقوني بالرأي أو يختلف معي. (ب) لا أتقرب لمن يختلفون معي في آرائي	14
أرى أن: (أ) من السليم أن يختلف الناس فيما بينهم (ب) الاختلاف في الرأي قد يدمر العلاقات الطيبة بين المختلفين	15
أنا أرى في توافق الآراء أو اختلافها : (أ) شيء إيجابي لكون الناس لا تفكر بطريقة واحدة. (ب) يجب أن نفرض على الآخرين ما نراه سليماً من طرق التفكير	16
بإمكاني أن : (أ) أوقف نفسي عن الاستمرار في الغضب (ب) لا أستطيع أن أوقف نفسي إذا غضبت من أحد	17
يصفني البعض على: (أ) أنني صبور (ب) أفقد صبري بسهولة	18
إذا ارتفع صوت أحد على فإنني: (أ) أستجيب بالمثل مهما علا مركزه. (ب) ليس من عادتي أن استجيب انفعالياً حتى ولو أراد أحد أن يثيرني.	19
عندما اغضب وأثور فاني: (أ) لا أميز الصح من الخطأ. (ب) أدرك ما أقوم به بوعي كامل	20
البعض يحمل أفكار خاطئة عني و أنا: (أ) قادر على تغيير تلك الأفكار . (ب) يحمل الآخرون عني كثيراً من الأفكار الخاطئة يصعب على تصحيحها.	21
تجارب الفشل تمثل لي : (أ) دروس نستقي منها العبر نحو غد أفضل . (ب) تجارب الفشل لا نجني منها إلا التعاسة و الألم .	22
أنا أتصور أن حياتي بعد عشر سنين : (أ) و قد أصبحت أكثر سعادة و نجاح. (ب) أرتعب عند التفكير على ما ستؤول عليه حياتي بعد 10 سنوات	23
أرى أن الناس (أ) أكثرهم طيبون. (ب) أكثرهم سيئون.	24
أرى أن أيامي التي مرت: (أ) أغلبها سعيدة و فيها ما هو مؤلم و حزين . (ب) كلها مرارة و حزن	25
أنا أعتقد أن سبيل النجاح هو : (أ) الجد و الاجتهاد . (ب) سبيل النجاح وقف على الناس المحظوظون	26



27	لإنجاز عمل ما فأنا : (أ) أتق بشعوري الذي يوجهني من خلال خبراتي (ب) أتبع خطوات ثابتة لا أحيدها في إنجاز أعمالي
28	أرى في تطبيق نصوص القوانين: (أ) قواعد تحكم التصرفات و تمنع الوقوع بالخطأ. (ب) التصلب في تطبيق القوانين يمنع استخدام روح القانون

ملحق (2)

مقياس الاطمئنان النفسي

ت	الفقرات	دائماً	غالبا	نادرا	ابدا
1	اخشى ان رزقي الذي قسمه الله تعالى سوف يذهب لغيري				
2	اخشى ان طاعتي لله تعالى لن تحفظني من الجوع والخوف				
3	اشعر بانني غير راض بما قسمه الله تعالى لي في حياتي				
4	اشعر بالراحة والأمان عندما افكر في مستقبلي				
5	اشعر بالاستقرار في حياتي				
6	اشعر ان الخيرين في المجتمع ما زالوا كثيرين				
7	أؤمن بان الفرج يأتي بعد الشدة				
8	اشعر اني مخلوق يائس في الدنيا				
9	اشعر في التهديد في حياتي واحاول الابتعاد عنه باي شكل				
10	أتوقع بانني عندما أكبر ستكون حياتي سعيدة				
11	أتوقع اني سرعان ما سأحقق كل طموحاتي واصل الى ما اريد				
12	ان حكمتي في الحياة هي ان . القناعة كنز لا يفنى				
13	ابتهج عادة عندما أرى الاخرون سعداء				
14	أتوقع نجاحي في المستقبل وانا في المراحل الأخيرة من الدراسة				
15	كثير ما اردد مقولة لا يأس مع الحياة ولا حياه مع الياس				
16	اشعر بان الحياة جميلة وفيها أشياء تستحق ان اعيش من اجلها				
17	حين افكر بما يصيبني من سوء أتوقع ان الغد افضل من اليوم				



18	اشعر ان حاجاتي الأساسية مشبعة بالقدر الذي يرضيني
19	اشعر ان الحياة تعاملني معاملة طيبة
20	اشعر ان الناس من حولي يسخرون مني
21	اشعر بان الاخرين يرون ان تصرفاتي غير طبيعية
22	اشعر انني مرتاحا وهادئا مع نفسي
23	اشعر انني أعيش حياة مليئة بالضيق
24	انا قادر على تحمل مسؤولية ما اكلف به
25	اشعر بان الاخرين أفضل مني
26	عزيمتي لا تنهار بسهولة في حل أي مشكلة
27	انا عادة اثق بنفسي بدرجة كافية
28	اشعر بانني اتلقى قدرا كافيا من التشجيع والثناء والمدح
29	اشعر ان لي نفعاً وفائدة في محيطي الاجتماعي
30	أستطيع التعبير عن رأيي فانا متحدث جيد
31	اشعر انني موضع احترام الناس
32	ابدل قصار جهدي لإظهار كفاءتي في النجاح
33	اتنافس مع الاخرين دون خوف
34	اشعر بانني لا أحظى بالاهتمام اللازم
35	اشعر انني اواجه المواقف الصعبة بثقة تامة
36	اعتمد على نفسي في ادارة اموري
37	انا معجب بشخصيتي
38	اشعر ان معنوياتي عالية
39	أتوقع النجاح في أي عمل أقوم به
40	اشعر بأنني راضي على نفسي وفخور بها
41	استمتع بوضع خطط للمستقبل واعمل على تحقيقها
42	اسعى لوضع اهداف واقعية لحياتي
43	اخترت لحياتي أسلوب يوصلني الى تحقيق اهدافي



				اشعر اني اكافح باستمرار لكي اطور نفسي	44
				اشعر ان اهدافي في الحياة مصدر رضا لا مصدر احباط	45
				اشعر اني أعيش كما أتمنى لا كما يرغب لي غيري	46
				احترم عادات وتقاليد مجتمعي	47
				اشعر اني متوافق مع متطلبات الحياه الاجتماعية	48
				اشعر بقدرتي على مسايرة المجتمع والانسجام مع تطوره	49
				انظر عادة الى العالم على انه مكان غير مناسب للعيش والحياة	50